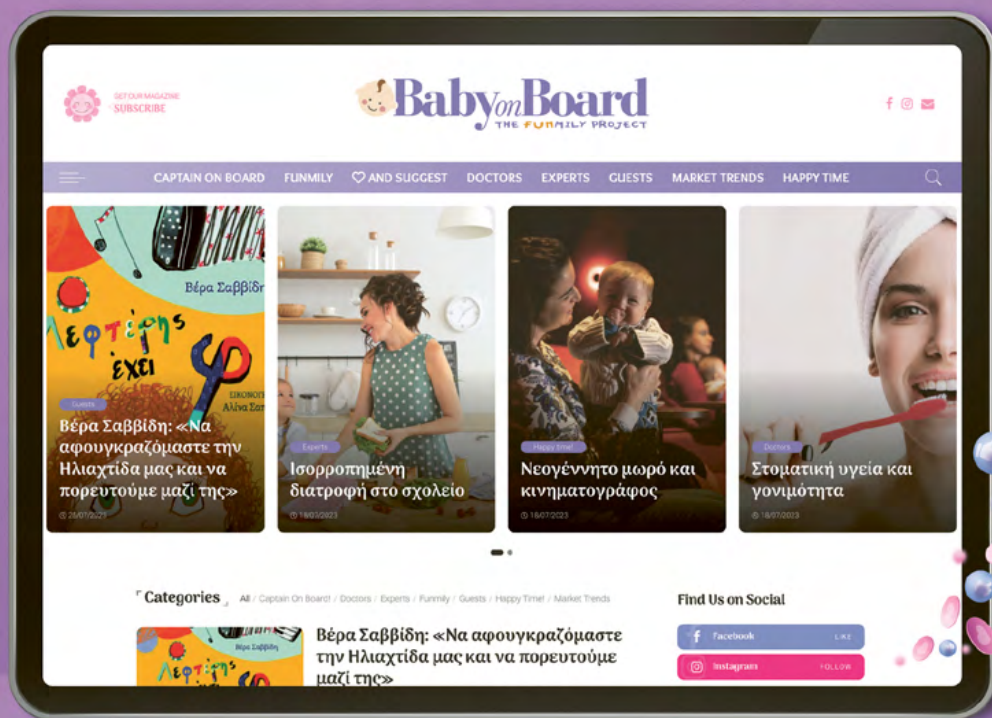


# Baby on Board

THE FUNMILY PROJECT

Η πιο FUNmily παρέα ταξιδεύει  
στον μαγικό κόσμο των παιδιών!




## ΤΟ ΠΙΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ FREE PRESS ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΓΙΑ ΟΛΗ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ!


Διανέμεται από το δίκτυο της EVA-NET σε πάνω από 3.000 σημεία σε όλη την Ελλάδα και την Κύπρο και σε άλλα 500 σημεία μέσα από το δίκτυο συνεργατών μας (Ecali Club, Politia Tennis Club, Golf Prive Γλυφάδας, Golden Hall, Expert, ΜΗΤΕΡΑ Ιδιωτική Γενική, Μαιευτική-Γυναικολογική & Παιδιατρική Κλινική, Playmobil FunPark κ.ά.):

- ★ Μαιευτήρια ♥ Δίκτυο Ιατρών ★ Παιδικό Σταθμοί ♥ Παιδότοποι
- ★ Κέντρα Δημιουργικής Απασχόλησης ♥ Cafe ★ Restaurants ♥ Ξενοδοχεία
- ★ Hair & Nail Salons ♥ Ιδρύματα - Πολιτιστικά Κέντρα

Come on board!



 Baby on Board

 babyonboardmag

[www.babyonboardmag.gr](http://www.babyonboardmag.gr)

SUBSCRIBE AND GET OUR MAGAZINE!

  
communications

# ΣΤΑΜΑΤΑ ΝΑ ΛΕΣ «ΔΕΝ ΕΧΩ ΧΡΟΝΟ»: 7 ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΠΟΥ ΣΩΖΟΥΝ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΣΟΥ



Good  
morning  
SayYessers!



**Φτιάξε  
καφέ  
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Δευτερούλα σήμερα και λέω να μιλήσουμε για ένα από τα πιο σουρεαλιστικά φαινόμενα των ανθρωπίνων σχέσεων: εκεί έξω υπάρχει ένας άνθρωπος θυμωμένος μαζί σου, για κάτι που έκανε ΕΚΕΙΝΟΣ! ή αλλιώς ας μιλήσουμε για την «αντίστροφη ενοχή».

Ξέρεις, εκείνη τη στιγμή που κάποιος σε κοιτάζει με μίσος, σου κόβει την καλημέρα ή σε κατηγορεί με πάθος, για ένα σφάλμα που διέπραξε ο ίδιος απέναντί σου.

### Η ψυχολογία της προβολής

Είναι μια παλιά, δοκιμασμένη τακτική του ανθρώπινου εγώ. Όταν κάποιος σου φέρεται άσχημα, σε προδίδει ή σε αδικεί, έρχεται αντιμέτωπος με μια πολύ δυσάρεστη εικόνα του εαυτού του.

Επειδή, λοιπόν, δεν μπορεί να αντέξει το βάρος της δικής του ηθικής αποτυχίας, πρέπει να βρει έναν τρόπο να σε μετατρέψει εσένα στον «κακό» της ιστορίας.

Σε θυμώνει; Σε αποφεύγει; Σε διαβάλλει; Το κάνει γιατί η παρουσία σου και μόνο του θυμίζει αυτό που έκανε. Είσαι η ζωντανή υπενθύμιση της δικής του μικρότητας.

Έτσι, ο θυμός του γίνεται η ασπίδα του. Αν καταφέρει να πείσει τον εαυτό του (και τους άλλους) ότι εσύ έφταιξες, τότε η δική του πράξη «δικαιολογείται».

### Το θέατρο του παραλόγου

Είναι πραγματικά εντυπωσιακό να βλέπεις ανθρώπους να παίζουν τον ρόλο του θύματος, ενώ είναι οι θύτες.





Θα τους δεις να λένε: «Με ανάγκασε να του φερθώ έτσι» ή «Με τον τρόπο της με έσπρωξε στο λάθος». Είναι η απόλυτη άρνηση ανάληψης ευθύνης.

Σε αυτό το θέατρο, ο θυμός τους είναι το εργαλείο για να μην ζητήσουν ποτέ συγγνώμη. Γιατί αν θυμώσουν αρκετά μαζί σου, τότε στο δικό τους μυαλό, η συγγνώμη είναι κάτι που τους χρωστάς εσύ, όχι εκείνοι.

Είναι μια εσωτερική διαστρέβλωση που τους επιτρέπει να κοιμούνται ήσυχοι τα βράδια, ενώ εσύ μένεις με την απορία: «Μα τι του έκανα;».

### Η λύτρωση της δικής σου ηρεμίας

Το μυστικό για να διαχειριστείς έναν τέτοιο άνθρωπο είναι να σταματήσεις να ψάχνεις λογική εκεί που δεν υπάρχει. Μην προσπαθήσεις να τους εξηγήσεις, μην προσπαθήσεις να τους «μαλακώσεις» και, κυρίως, μην πάρεις πάνω σου τον θυμό τους.

Ο θυμός τους δεν αφορά εσένα. Αφορά τη δική τους αδυναμία να είναι έντιμοι. Όταν συνειδητοποιήσεις ότι ο εκνευρισμός τους είναι το δικό τους «φάρμακο» για τις ενοχές τους, τότε θα μπορέσεις να τους κοιτάξεις με οίκτο αντί για πίκρα.

**Tip of the Day:** Σήμερα, αν ξέρεις ότι κάποιος είναι θυμωμένος μαζί σου χωρίς λόγο —ή μάλλον, επειδή σου χρωστάει μια συγγνώμη που δεν θέλει να δώσει— άφησέ τον στον κόσμο του.

Μην μπαίνεις στη διαδικασία να αποδείξεις ότι δεν είσαι ελέφαντας. Η σιωπή σου και η ηρεμία σου είναι η καλύτερη απάντηση.

Η δική τους εσωτερική σύγκρουση είναι η δική τους τιμωρία. Εσύ κράτα την καθαρή σου συνείδηση και απόλαυσε τον καφέ σου.

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



Μπορείς να με βρεις στο Viber, στο WhatsApp και στο email μου με ένα κλικ!

## Lidl Ελλάς και We4all συνεχίζουν μαζί για έναν πιο πράσινο και συμπεριληπτικό κόσμο



**Lidl Ελλάς και We4all:**  
Ανανέωση συνεργασίας για  
4<sup>η</sup> χρονιά με κοινό όραμα για  
το περιβάλλον και την κοινωνία



Για τέταρτη συνεχόμενη χρονιά, η Lidl Ελλάς και ο περιβαλλοντικός οργανισμός We4all ανανεώνουν τη στρατηγική τους συνεργασία, ενισχύοντας δράσεις με ουσιαστικό περιβαλλοντικό και κοινωνικό αποτύπωμα. Μέχρι σήμερα, η κοινή τους πορεία έχει οδηγήσει στη φύτευση περισσότερων από 18.000 ενήλικων δέντρων, δενδρυλλίων και θάμνων σε όλη την Ελλάδα.

Το 2025, περισσότεροι από 200 εργαζόμενοι της Lidl Ελλάς και τα παιδιά τους συμμετείχαν σε δράσεις πεδίου, ενώ πραγματοποιήθηκαν εκπαιδευτικά webinars για θέματα όπως η διαχείριση υδάτινων πόρων, η ρύπανση και η σημασία των επικονιαστών.

Η συνεργασία για το 2026 ξεκίνησε με τη δημιουργία του πρώτου Αισθητηριακού Δάσους στο Athens Happy House, μια δομή φιλοξενίας κακοποιημένων και εγκαταλελειμμένων ζώων. Ο χώρος σχεδιάστηκε ώστε να προσφέρει φυσική σκίαση στα ζώα, αλλά και ένα προσβάσιμο περιβάλλον για άτομα στο φάσμα του αυτισμού, άτομα με κινητικές ή νοητικές δυσκολίες και ηλικιωμένους με άνοια.

Στη δράση συμμετείχε και η σεφ και πρέσβειρα της Lidl Ελλάς, Γωγώ Δελογιάννη, η οποία υπογράμμισε τη σημασία της επαφής με τη φύση και της προσφοράς.

Για το 2026, η Lidl Ελλάς σχεδιάζει την επέκταση των εθελοντικών δράσεων σε περισσότερες περιοχές της χώρας και την ενίσχυση των περιβαλλοντικών εκπαιδεύσεων σε σχολεία.

Με συνέπεια και λογοδοσία, η Lidl Ελλάς επενδύει σε πρωτοβουλίες που προστατεύουν το περιβάλλον και στηρίζουν ουσιαστικά τις ευάλωτες κοινωνικές ομάδες.

## Press Room

## Το Kerrygold Regato μετατρέπει το μετρό της Αθήνας στην πιο νόστιμη διαδρομή της πόλης

Αυτόν τον Μάιο, το μετρό της Αθήνας αποκτά άρωμα και γεύση Kerrygold Regato. Για έναν ολόκληρο μήνα, ένας ειδικά διαμορφωμένος συρμός ταξιδεύει καθημερινά στην πόλη, μετατρέποντας κάθε διαδρομή σε μια εμπειρία γεμάτη έμπνευση και λαχταριστές ιδέες για το τραπέζι.

Με κεντρικό μήνυμα «Απλώς πρόσθεσε Kerrygold Regato», η νέα out-of-home καμπάνια υπενθυμίζει ότι το μυστικό για ένα απολαυστικό πιάτο δεν κρύβεται στην πολυπλοκότητα, αλλά στο σωστό υλικό. Μέσα από δημιουργικά visuals και γευστικά μηνύματα, το αυθεντικό ιρλανδικό Regato γίνεται ο πιο νόστιμος συνταξιδιώτης της πόλης.

Το Kerrygold Regato παράγεται από γάλα αγελάδων που βόσκουν ελεύθερες στα καταπράσινα λιβάδια της Ιρλανδίας, αποκτώντας έτσι τη χαρακτηριστική πλούσια γεύση, το ιδιαίτερο άρωμα και το χρυσοκίτρινο χρώμα του.

Κυκλοφορεί σε τρεις απολαυστικές εκδοχές: Classic με την αγαπημένη αυθεντική γεύση, Καπνιστό για πιο ιδιαίτερες δημιουργίες και Light με μόλις 16% λιπαρά.

Είτε πρόκειται για την τέλεια πίτσα, ένα ζεστό τοστ ή το οικογενειακό τραπέζι, το Kerrygold Regato δίνει σε κάθε συνταγή αυτό το ξεχωριστό στοιχείο που κάνει τη διαφορά.

Γιατί μερικές φορές, το μόνο που χρειάζεται για να απογειώσεις τη γεύση είναι ένα απλό βήμα: απλώς πρόσθεσε Kerrygold Regato.



# Σταμάτα να λες «δεν έχω χρόνο»: 7 συνήθειες που σώζουν την εβδομάδα σου



Πόσες φορές έχεις πει «Δεν προλαβαίνω»; Πόσες φορές ένιωσες ότι η ημέρα σε προσπερνά, ενώ εσύ τρέχεις συνεχώς χωρίς να φτάνεις ποτέ στον προορισμό σου; Η αλήθεια είναι ότι όλοι έχουμε ακριβώς τον ίδιο χρόνο: 168 ώρες την εβδομάδα. Η διαφορά δεν βρίσκεται στο πόσο χρόνο έχουμε, αλλά στο πώς τον χρησιμοποιούμε.

Και εδώ είναι το μεγάλο μυστικό: δεν χρειάζεσαι περισσότερη πειθαρχία. Δεν χρειάζεσαι να ξυπνάς στις 5 το πρωί ή να ζεις σαν ρομπότ. Χρειάζεσαι καλύτερα συστήματα. Μικρές αλλαγές που εξαλείφουν τις «διαρροές» χρόνου και σου επιστρέφουν πολύτιμες ώρες κάθε εβδομάδα.

Ακολουθούν επτά συνήθειες που μπορούν πραγματικά να αλλάξουν τον τρόπο που δουλεύεις και ζεις.

## Ομαδοποίησε παρόμοιες εργασίες

Ο εγκέφαλος δεν αγαπά τις συνεχείς διακοπές. Κάθε φορά που σταματάς για να δεις ένα email, ένα μήνυμα ή μια ειδοποίηση, χρειάζεται χρόνο για να επανέλθει σε βαθιά συγκέντρωση. Και αυτός ο χρόνος είναι πολύτιμος.

Αντί να απαντάς στα email όλη μέρα, όρισε συγκεκριμένες χρονικές ζώνες. Για παράδειγμα, μία φορά το πρωί και μία το απόγευμα. Κάνε το ίδιο για τηλεφωνήματα, διοικητικές εργασίες και μικρές εκκρεμότητες.

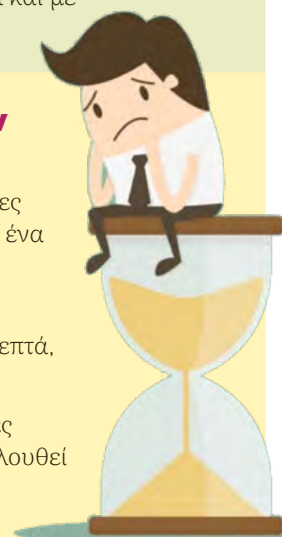
Όταν συγκεντρώνεις παρόμοιες εργασίες σε συγκεκριμένα blocks χρόνου, δουλεύεις πιο γρήγορα και με λιγότερη πνευματική κόπωση.

## Εφάρμοσε τον κανόνα των δύο λεπτών

Υπάρχουν δεκάδες μικρές εκκρεμότητες που κλέβουν χώρο από το μυαλό σου: ένα email, ένα σύντομο τηλεφώνημα, ένα έγγραφο που πρέπει να στείλεις.

Αν κάτι χρειάζεται λιγότερο από δύο λεπτά, κάν' το αμέσως.

Έτσι αποφεύγεις να μετατρέπεις μικρές δουλειές σε ψυχικό βάρος που σε ακολουθεί όλη μέρα.





## Κάνε το πιο δύσκολο πριν το μεσημέρι

Οι καλύτερες ώρες της ημέρας είναι συνήθως οι πρωινές. Τότε το μυαλό είναι πιο καθαρό, η ενέργεια υψηλότερη και η συγκέντρωση καλύτερη. Κι όμως, πολλοί ξοδεύουν αυτό το πολύτιμο διάστημα σε emails, συναντήσεις και ασήμαντες υποχρεώσεις.

Αντί γι' αυτό, εντόπισε την πιο απαιτητική και σημαντική εργασία σου και ολοκλήρωσέ την πριν το μεσημέρι. Όταν τελειώσεις το πιο δύσκολο, η υπόλοιπη ημέρα κυλά πολύ πιο εύκολα.

## Τυποποίησε τις καθημερινές σου συνήθειες

Κάθε μικρή απόφαση καταναλώνει ενέργεια. Τι θα φας, τότε θα γυμναστείς, πώς θα οργανώσεις τη μέρα σου.

Όταν δημιουργείς σταθερές ρουτίνες, μειώνεις δραστικά την κόπωση των αποφάσεων.

Ένα συγκεκριμένο πρωινό πρόγραμμα, επαναλαμβανόμενα γεύματα, σταθερές ώρες εργασίας και εβδομαδιαίος προγραμματισμός απελευθερώνουν πνευματικό χώρο για όσα έχουν πραγματική σημασία.

## Βάλε αυστηρά χρονικά όρια

Η δουλειά έχει την τάση να επεκτείνεται ώστε να γεμίζει όλο τον διαθέσιμο χρόνο. Αν δώσεις σε μια εργασία ολόκληρη την ημέρα, πιθανότατα θα καταναλώσει όλη την ημέρα.

Αντίθετα, αν ορίσεις 90 λεπτά, θα εστιάσεις στα ουσιώδη.

Τα τεχνητά χρονικά όρια σε αναγκάζουν να αποφασίσεις πιο γρήγορα, να αποφύγεις την υπερανάληψη και να ολοκληρώνεις περισσότερα.

## Κάνε ένα Sunday Reset

Οι πιο παραγωγικοί άνθρωποι δεν ξεκινούν την εβδομάδα τυχαία. Την προγραμματίζουν.

Αφιέρωσε 30 έως 45 λεπτά κάθε Κυριακή για να δεις τι ολοκληρώθηκε, τι έμεινε πίσω και ποιοι είναι οι πέντε σημαντικότεροι στόχοι της νέας εβδομάδας.

Όταν ξυπνήσεις τη Δευτέρα, δεν θα αναρωτιέσαι από πού να αρχίσεις. Θα ξέρεις ήδη.

## Όρισε τι σημαίνει «ολοκληρώθηκε»

Η τελειομανία είναι ένας από τους μεγαλύτερους κλέφτες χρόνου.

Συχνά ένα έργο είναι ήδη αρκετά καλό, αλλά συνεχίζουμε να διορθώνουμε λεπτομέρειες που κανείς δεν θα προσέξει. Πριν ξεκινήσεις, αποφάσισε τι ακριβώς σημαίνει «τελειώσα». Μόλις φτάσεις σε αυτό το σημείο, σταμάτα.

Το «αρκετά καλό» είναι συχνά πολύ πιο αποτελεσματικό από το «τέλειο».

## Η παραγωγικότητα δεν είναι να κάνεις περισσότερα

Πολλοί πιστεύουν ότι παραγωγικότητα σημαίνει να χωρέσεις περισσότερες δουλειές στη μέρα σου. Στην πραγματικότητα σημαίνει να αφαιρείς ό,τι δεν έχει αξία.

Να λες όχι σε όσα δεν προχωρούν τη ζωή σου. Να προστατεύεις την ενέργεια και την προσοχή σου. Να επενδύεις τον χρόνο σου εκεί όπου έχει το μεγαλύτερο αντίκτυπο.

## Κέρδισε πίσω τον χρόνο σου

Αν εφαρμόσεις έστω και τρεις από αυτές τις συνήθειες, θα διαπιστώσεις γρήγορα ότι η εβδομάδα σου αποκτά περισσότερο χώρο, λιγότερο άγχος και μεγαλύτερη αίσθηση ελέγχου.

Γιατί τελικά ο χρόνος δεν είναι απλώς ένα πρόγραμμα στο ημερολόγιο. Είναι η ίδια σου η ζωή.

Και ο τρόπος που τον χρησιμοποιείς καθορίζει το μέλλον που χτίζεις καθημερινά.

## TechLiving Zone: Ενέργεια και τεχνολογία συναντιούνται στα καταστήματα ΔΕΗ

Η ΔΕΗ μετασχηματίζει δυναμικά το δίκτυο καταστημάτων της, εισάγοντας την TechLiving Zone σε 47 σημεία πανελλαδικά. Πρόκειται για ένα νέο μοντέλο εξυπηρέτησης που φέρνει για πρώτη φορά προϊόντα ενέργειας και τεχνολογίας σε ένα ενιαίο σημείο εμπειρίας για το σπίτι και την επιχείρηση.

Σε μια εποχή όπου η λιανική κινείται προς πιο υβριδικά μοντέλα εξυπηρέτησης, η ΔΕΗ επεκτείνει τον ρόλο του φυσικού καταστήματος, δημιουργώντας ένα σύγχρονο one-stop shop. Παράλληλα, το δίκτυο ενισχύεται με 26 ανασχεδιασμένα καταστήματα, τα οποία θα προστεθούν τους επόμενους μήνες.

Στις TechLiving Zones, οι πελάτες έχουν πρόσβαση σε προϊόντα και υπηρεσίες οργανωμένα σε έξι κατηγορίες: ενεργειακές λύσεις, connectivity, smart living, iExperience, laptop και περιφερειακά, καθώς και entertainment. Από αντλίες θερμότητας, κλιματιστικά και φωτοβολταϊκά έως smartphones, έξυπνες οικιακές συσκευές, iPhone, MacBook, laptops, τηλεοράσεις και gaming προϊόντα, οι επισκέπτες μπορούν να διαμορφώσουν ολοκληρωμένες λύσεις που καλύπτουν τις σύγχρονες ανάγκες τους.

Παράλληλα, τα νέα καταστήματα ΔΕΗ προσφέρουν αναβαθμισμένη εμπειρία εξυπηρέτησης, με συμβούλους ενέργειας myEnergy Coach, έξυπνα αυτόματα ταμεία, myΔΕΗ Service Point και myΔΕΗ 24/7 για ευέλικτη εξυπηρέτηση κάθε στιγμή.

Με την TechLiving Zone, η ΔΕΗ συνδέει την ενέργεια με την τεχνολογία, δημιουργώντας ένα νέο περιβάλλον εξυπηρέτησης που βάζει στο επίκεντρο τον πελάτη και τις ανάγκες της σύγχρονης ψηφιακής εποχής.



## Travel News

### Η easyJet ανοίγει το πρόγραμμα πωλήσεων για το καλοκαίρι του 2027 με περισσότερες από 7.500 πτήσεις από και προς την Ελλάδα



Η easyJet ανακοίνωσε την έναρξη του πρώτου μέρους του προγράμματος πωλήσεων για το καλοκαίρι του 2027, διαθέτοντας περισσότερες από 7.500 πτήσεις από και προς την Ελλάδα και σχεδόν 1,5 εκατομμύριο θέσεις.

Οι πτήσεις καλύπτουν την περίοδο από 22 Μαρτίου έως 13 Ιουνίου 2027 και είναι ήδη διαθέσιμες για κράτηση μέσω της επίσημης ιστοσελίδας και της εφαρμογής της εταιρείας. Οι ταξιδιώτες μπορούν να οργανώσουν από νωρίς τις καλοκαιρινές τους αποδράσεις, εξασφαλίζοντας καλύτερες τιμές και μεγαλύτερη ευελιξία.

Το εκτεταμένο δίκτυο της easyJet συνδέει την Ελλάδα με δημοφιλείς ευρωπαϊκούς προορισμούς όπως το London, το Milan, η Naples και η Geneva.

Παράλληλα, η εταιρεία προσφέρει την υπόσχεση «Κλείσε Χωρίς Άγχος», διασφαλίζοντας ότι η τιμή της πτήσης παραμένει σταθερή μετά την ολοκλήρωση της κράτησης.

Από το 1995, η easyJet έχει αναπτύξει ισχυρή παρουσία στην ελληνική αγορά, έχοντας μεταφέρει περισσότερους από 12 εκατομμύρια επιβάτες από και προς την Αθήνα και σχεδόν 44 εκατομμύρια συνολικά από και προς την Ελλάδα.

Περισσότερες πληροφορίες και κρατήσεις είναι διαθέσιμες στο [easyjet.com/el](https://www.easyjet.com/el) και στην εφαρμογή της εταιρείας.

# Messinia Challenge 2026: Η διοργάνωση που έγραψε ιστορία στον ελληνικό αθλητικό τουρισμό



Με φόντο τη μαγευτική Μεσσηνία και σε απόλυτη αρμονία με τη φύση, το Messinia Challenge 2026 επέστρεψε από τις 7 έως τις 10 Μαΐου, εγκαινιάζοντας μια νέα εποχή για τον ελληνικό αθλητικό τουρισμό. Στη 14η του έκδοση και στην πρώτη χρονιά μετά το rebranding από Navarino Challenge, το πολυβραβευμένο multisport event συγκέντρωσε περισσότερες από 5.500 συμμετοχές από 34 χώρες και 4 ηπείρους, με πάνω από 70 δράσεις και 20 Ολυμπιακά αθλήματα.

Οι δράσεις πραγματοποιήθηκαν στην Costa Navarino, στα ξενοδοχεία The Westin Resort Costa Navarino και The Romanos, στη Navarino Agora, αλλά και σε σημεία της ευρύτερης Μεσσηνίας, όπως η Καλαμάτα, η Μεθώνη, η Εύα Μεσσήνης και η Πύλος, ενισχύοντας ουσιαστικά την τοπική κοινωνία και οικονομία.

Η φετινή διοργάνωση αποτέλεσε ορόσημο, καθώς ανέδειξε τους πρώτους ολοκληρωμένα βιώσιμους αγώνες τρεξίματος στην Ελλάδα. Από bib numbers από seed paper



και t-shirts από ανακυκλώσιμα υλικά, μέχρι μετάλλια από 100% ανακυκλωμένο πλαστικό, ξύλινα μετάλλια με χάραξη Braille, επαναχρησιμοποιούμενα παγούρια και ηλεκτρικό στόλο υποστήριξης, το Messinia Challenge έδειξε ότι ο αθλητισμός μπορεί να συνυπάρχει με σεβασμό προς το περιβάλλον. Ξεχωριστή ήταν και η χρήση



του ηλεκτρικού NIO Firefly ως lead car στον αγώνα των 10 χλμ., καθώς και η αξιοποίηση ηλιακής ενέργειας για ενεργειακές ανάγκες της διοργάνωσης.

Ιδιαίτερη θέση είχε και η στρατηγική συνεργασία με τον BUONDI CRAFT, μέσα από πρόγραμμα συλλογής και κομποστοποίησης υπολειμμάτων καφέ, σε συνεργασία με τη Miele, ολοκληρώνοντας έναν ουσιαστικό κύκλο κυκλικής οικονομίας.

Η πιο συγκινητική στιγμή ήταν το 1km Run For All powered by Όμιλος ΜΟΤΟΔΥΝΑΜΙΚΗ, με τη συμμετοχή περισσότερων από 60 αθλητών ΑμεΑ. Ανάμεσά τους οι Παραολυμπιονίκες Γρηγόρης Πολυχρονίδης και Νάσος Γκαβέλας, στέλνοντας το πιο δυνατό μήνυμα: ο αθλητισμός είναι δικαίωμα όλων. Παράλληλα, ο Όμιλος ΜΟΤΟΔΥΝΑΜΙΚΗ εφάρμοσε την έννοια του Equitable Hospitality, δημιουργώντας ένα περιβάλλον ασφαλές, συμπεριληπτικό και γιορτινό.

Η διοργάνωση είχε και έντονο εκπαιδευτικό χαρακτήρα, με περισσότερα από 2.000 παιδιά της Μεσσηνίας να συμμετέχουν σε δράσεις, ομιλίες και αθλητικές εμπειρίες. Ξεχωριστή στιγμή αποτέλεσε η επιστροφή του Dean Spanos, ιδιοκτήτη των Los Angeles Chargers, στις ρίζες του, στην

Εύα Μεσσήνης, καθώς και η διοργάνωση του πρώτου NFL Flag Football Camp στη Μεσσηνία.

Σημαντικό ρόλο είχε και η γαστρονομία, με το πρόγραμμα Sports Culinary by Miele, interactive cooking workshops, εμπειρίες με τον chef Ανδρέα Λαγό και δράσεις που ανέδειξαν τη μεσογειακή διατροφή και τα τοπικά προϊόντα.

Το Messinia Challenge 2026 κατέγραψε επίσης ρεκόρ συμμετοχών σε τένις και γκολφ, με το The NIO Messinia Golf Open και το τουρνουά τένις by Gruppo Cucine να ενισχύσουν το αθλητικό εύρος της διοργάνωσης.

Η βραδιά απονομών ήταν η πιο συγκινητική στα 14 χρόνια του θεσμού. Το βραβείο «Αλέξανδρος Νικολαΐδης» απονεμήθηκε στον χρυσό Ολυμπιονίκη και Παγκόσμιο Πρωταθλητή Δημοσθένη Ταμπάκο, ενώ τιμήθηκαν σπουδαίες προσωπικότητες του αθλητισμού και της κοινωνικής προσφοράς.

Με δράσεις για το περιβάλλον, τη συμπεριληψη, την εκπαίδευση, την υγεία και την κοινωνική προσφορά, το Messinia Challenge 2026 απέδειξε ότι μια αθλητική διοργάνωση μπορεί να είναι κάτι πολύ περισσότερο από αγώνες. Μπορεί να γίνει κίνημα. Ένα κίνημα που εμπνέει, ενώνει και δείχνει τον δρόμο για ένα πιο βιώσιμο μέλλον.



# Crisis Nostalgia: νοσταλγείς κι εσύ τα δύσκολα;



Υπάρχουν περίοδοι που, όταν τις ζούμε, μοιάζουν αφόρητες. Χρόνια αργότερα όμως, οι ίδιες περίοδοι επιστρέφουν στη μνήμη αλλιώς... Δεν είναι απαραίτητα ευχάριστες, αλλά έντονες, ανθρώπινες και παράξενα οικείες.

Αυτό ακριβώς είναι η "Crisis Nostalgia": η νοσταλγία για εποχές κρίσης, αβεβαιότητας ή συλλογικής δυσκολίας. Από την πανδημία και την οικονομική κρίση μέχρι εξαντλητικές δουλειές, χαοτικές φοιτητικές περιόδους ή προσωπικές φάσεις μεγάλης πίεσης, όλο και περισσότεροι άνθρωποι παραδέχονται ότι «τους λείπει κάτι» από εκείνες τις εποχές. Και το ενδιαφέρον είναι ότι αυτό δεν συμβαίνει επειδή ξέχασαν πόσο δύσκολα ήταν τα πράγματα.

## Η μνήμη δεν λειτουργεί σαν κάμερα

Η ανθρώπινη μνήμη δεν αποθηκεύει τα γεγονότα αντικειμενικά. Σύμφωνα με έρευνες της γνωστικής ψυχολογίας, ο εγκέφαλος συγκρατεί περισσότερο τη συναισθηματική ένταση μιας περιόδου παρά την ακριβή καταγραφή της καθημερινής ταλαιπωρίας.

Με απλά λόγια, οι άνθρωποι θυμούνται συχνά την αίσθηση εγγύτητας, τις δυνατές στιγμές, τη συλλογικότητα ή το αίσθημα ότι «ζούσαν κάτι σημαντικό». Αντίθετα, οι μικρές καθημερινές στιγμές πίεσης ξεθωριάζουν πιο γρήγορα με τον χρόνο. Γι' αυτό πολλοί μπορεί σήμερα νοσταλγούν ακόμα και περιόδους που τότε τους εξουθένωναν.

## Γιατί η πανδημία δημιούργησε τόσο έντονη νοσταλγία

Η περίπτωση της πανδημίας είναι ίσως το πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα. Παρότι αποτέλεσε περίοδο φόβου, περιορισμών και αβεβαιότητας, δημιούργησε ταυτόχρονα κάτι που σπανίζει στη σύγχρονη ζωή: μια παγκόσμια κοινή εμπειρία. Για πρώτη φορά μετά από δεκαετίες, τεράστιο μέρος του πληθυσμού ζούσε στον ίδιο ρυθμό.

Οι άνθρωποι ξυπνούσαν με την ίδια αγωνία, παρακολουθούσαν τις ίδιες ειδήσεις και μοιράζονταν παρόμοιες καθημερινές συνήθειες. Η ζωή επιβραδύνθηκε απότομα.



Οι μετακινήσεις μειώθηκαν, οι ρυθμοί άλλαξαν και πολλοί άνθρωποι βίωσαν μια διαφορετική σχέση με τον χρόνο. Μέσα σε αυτή τη συνθήκη, δημιουργήθηκε ένα αίσθημα συλλογικότητας που σήμερα μοιάζει να έχει χαθεί. Δεν είναι τυχαίο ότι στα social media εμφανίζονται όλο και συχνότερα βίντεο και αναρτήσεις που αντιμετωπίζουν την περίοδο της καραντίνας με σχεδόν νοσταλγική διάθεση.

θαρη αίσθηση σκοπού. Υπάρχει ένας κοινός φόβος, μια κοινή πραγματικότητα και συχνά μεγαλύτερη ανθρώπινη σύνδεση. Αυτό φάνηκε και στην περίοδο της οικονομικής κρίσης.

Παρά τη σκληρότητα εκείνης της περιόδου, πολλοί θυμούνται έντονα τη μεγαλύτερη αλληλεγγύη, τις πιο στενές παρέες και την αίσθηση ότι οι άνθρωποι λειτουργούσαν πιο συλλογικά.

### Η κρίση δίνει συχνά περισσότερο νόημα από τη «σταθερότητα»

Το παράδοξο είναι ότι οι σημερινές κοινωνίες είναι θεωρητικά πιο σταθερές, όμως πολλοί άνθρωποι αισθάνονται περισσότερο αποσυνδεδεμένοι και ψυχικά εξαντλημένοι.

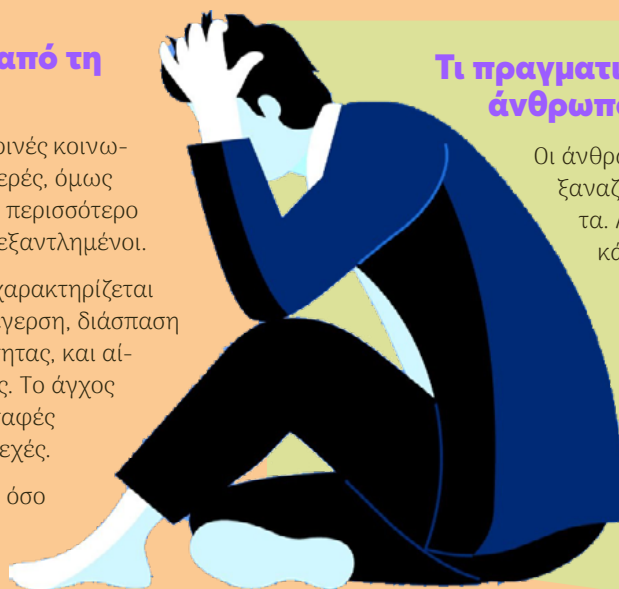
Η σύγχρονη καθημερινότητα χαρακτηρίζεται από: συνεχή ψηφιακή υπερδιέγερση, διάσπαση προσοχής, πίεση παραγωγικότητας, και αίσθηση μόνιμης διαθεσιμότητας. Το άγχος υπάρχει παντού, αλλά χωρίς σαφές πλαίσιο. Είναι διάχυτο και συνεχές.

Αντίθετα, οι περίοδοι κρίσης — όσο δύσκολες κι αν είναι — συχνά δημιουργούν πιο ξεκά-

### Τι πραγματικά νοσταλούν οι άνθρωποι

Οι άνθρωποι φυσικά και δεν θέλουν να ξαναζήσουν τον φόβο ή την αβεβαιότητα. Αυτό που συχνά νοσταλούν είναι κάτι βαθύτερο: η αίσθηση συνοχής.

Δεν νοσταλούμε την αγωνία της κρίσης αλλά μια εποχή που είχε κοινό ρυθμό, κοινή εμπειρία και σαφή συναισθηματική ένταση. Για πολλούς, ακόμα και οι δύσκολες περίοδοι του παρελθόντος μοιάζουν σήμερα πιο ανθρώπινες.





## My GLASS CLOUD Ritual: Η Catrice φέρνει τη μαγεία του K-Beauty στη νέα συλλογή Glass Cloud Edition

Η Catrice παρουσιάζει το πρώτο της Trend Drop και μας προσκαλεί να ανακαλύψουμε τη νέα συλλογή Glass Cloud Edition, εμπνευσμένη από τις πιο σύγχρονες τάσεις του K-Beauty. Πρόκειται για μια σειρά που συνδυάζει skincare και makeup, προσφέροντας λαμπερό, υγιές και αβίαστα εντυπωσιακό αποτέλεσμα.

Κάθε προϊόν της συλλογής ενσωματώνει περιποιητικά συστατικά, καινοτόμες υφές και έξυπνες συσκευασίες, χαρίζοντας στην επιδερμίδα ενυδάτωση, θρέψη και ορατή βελτίωση. Από glassy και dewy φινιρίσματα έως soft cloudy matte αποτελέσματα, η συλλογή καλύπτει κάθε σύγχρονη beauty ανάγκη.

Στο επίκεντρο βρίσκονται τα next-generation cushion προϊόντα, όπως το ανάλαφρο Cloud Tint Cushion Blush και το πρωτοποριακό Magic Shine Eraser Cooling Cushion, που συνδυάζουν skincare benefits με εξαιρετικά άνετες, breathable υφές.

Η συλλογή περιλαμβάνει επίσης το Volume Shot Lip Plumper, που προσφέρει εφέ micro-needling χωρίς βελόνες, καθώς και το Glaze Guard Bi-Phase Serum Mist με ενσωματωμένο SPF για προστασία και λάμψη μέσα στην ημέρα.

Με τη Glass Cloud Edition, η Catrice επαναπροσδιορίζει το καθημερινό beauty ritual, μεταφέροντας την τεχνογνωσία του K-Beauty σε προϊόντα που χαρίζουν φωτεινή, λεία και φυσικά λαμπερή επιδερμίδα.

## Η Celia Kritharioti «έντυσε» με λάμψη το κόκκινο χαλί των Καννών



Με ελληνική υπογραφή και αέρα υψηλής ραπτικής ξεκίνησε το 79ο Φεστιβάλ των Καννών, με τον οίκο Celia Kritharioti Haute Couture να δίνει δυναμικό «παρών» σε μία από τις πιο λαμπερές βραδιές της διεθνούς κινηματογραφικής σκηνής.

Ανάμεσα στις πιο εντυπωσιακές παρουσίες της βραδιάς ξεχώρισε η Helen Hoehne, Πρόεδρος των Χρυσών Σφαιρών, η οποία επέλεξε μια δημιουργία του ιστορικού ελληνικού οίκου για την εμφάνισή της στο κόκκινο χαλί.

Η Helen Hoehne φόρεσε ένα εντυπωσιακό λευκό maxi φόρεμα με ημιδιαφάνειες και κομψά cut-outs, που συνδύαζε αισθησιασμό και διαχρονική κομψότητα. Η εφαρμοστή γραμμή και η ανοιχτή πλάτη ανέδειξαν τη σιλουέτα της, ενώ τα λεπτεπίλεπτα κρόσσια, οι παγιέτες και οι χειροποίητες χάντρες χάρισαν κίνηση, λάμψη και μοναδική θεατρικότητα.

Η δημιουργία απέπνεε αέρα old Hollywood glamour, με σύγχρονη αισθητική και απόλυτα θηλυκό χαρακτήρα, επιβεβαιώνοντας για ακόμη μία φορά τη δεξιοτεχνία και την υψηλή αισθητική που χαρακτηρίζουν κάθε δημιουργία της Celia Kritharioti.

Η επιλογή της Helen Hoehne να εμπιστευτεί τον ελληνικό οίκο για μια τόσο σημαντική διεθνή εμφάνιση αποτελεί μία ακόμη ηχηρή επιβεβαίωση της διεθνούς απήχησης της Celia Kritharioti και της σταθερής παρουσίας της στις σημαντικότερες fashion στιγμές παγκοσμίως.

# Λ'Oréal Hellas: 56 χρόνια ομορφιάς, καινοτομίας και ουσιαστικής προσφοράς στην Ελλάδα



Alessandra Delfini, Country General Manager L'Oréal Hellas, Jean-Paul Agon, Chairman L'Oréal Group, Δήμητρα Πετρίδη, Corporate Affairs & Engagement Director L'Oréal Hellas

Σε μια ξεχωριστή ολόημερη εμπειρία στη Γαλλική Πρεσβεία στην Αθήνα, η L'Oréal Hellas παρουσίασε το όραμά της για το μέλλον μέσα από τρεις στρατηγικούς πυλώνες - Planet, Innovation και People - επιβεβαιώνοντας τη διαχρονική της δέσμευση να «δημιουργεί την ομορφιά που κινεί τον κόσμο».

Δημοσιογράφοι, content creators, φοιτητές, συνεργάτες και εκπρόσωποι θεσμικών φορέων συμμετείχαν σε μια πολυδιάστατη εκδήλωση αφιερωμένη στην καινοτομία, τη βιωσιμότητα και τον άνθρωπο. Το «παρών» έδωσε και ο Jean-Paul Agon, ενώ τους προσκεκλημένους καλωσόρισε η Alessandra Delfini, η οποία αναφέρθηκε στην πορεία 56 ετών της εταιρείας στην Ελλάδα.

Ξεχωριστή στιγμή αποτέλεσε η πρώτη προβολή του ντοκιμαντέρ «56 Χρόνια Ομορφιάς στην Ελλάδα», σε σκηνοθεσία του Σεραφείμ Ντούσιας. Μέσα από ιστορίες, εικόνες και προσωπικές μαρτυρίες, η ταινία αποτύπωσε τη μακρόχρονη σχέση της εταιρείας με την ελληνική κοινωνία.

Στο Planet Room παρουσιάστηκε η στρατηγική βιωσιμότητας

L'Oréal for the Future. Η εταιρεία χρησιμοποιεί ήδη 100% ανανεώσιμη ενέργεια στις εγκαταστάσεις της στην Ελλάδα, επενδύει σε «πράσινο» στόλο οχημάτων και προωθεί τη λογική της επαναπλήρωσης μέσα από το πρόγραμμα Join the Refill Movement. Παράλληλα, συνεχίζει τη δημιουργία αστικών micro-forests, με νέες φυτεύσεις σε Πέραμα και Θεσσαλονίκη.



Στο Innovation Room, η επιστήμη και η τεχνολογία πρωταγωνίστησαν με προϊόντα όπως το νέο Antherlios UVMune 400 της La Roche-Posay, το AirLight Pro της L'Oréal Professionnel και τις νέες σειρές από YSL Beauty, Garnier και Maybelline New York.

Στο People Room αναδείχθηκαν κοινωνικές πρωτοβουλίες όπως τα Brave Together, Stand Up, Abuse Is Not Love και το πρόγραμμα L'Oréal-UNESCO «Για τις Γυναίκες στην Επιστήμη».

Η εκδήλωση ολοκληρώθηκε με ένα ισχυρό μήνυμα: η ομορφιά αποκτά πραγματική αξία όταν συνδυάζει καινοτομία, βιωσιμότητα και κοινωνική προσφορά.

[Εδώ](#), μπορείτε να δείτε το documentary movie με τίτλο: «56 Χρόνια Ομορφιάς στην Ελλάδα», που προβλήθηκε στην εκδήλωση.



## New Balance 991v2: Τα πιο stylish dad shoes της χρονιάς επιστρέφουν με έντονο ρετρό χαρακτήρα

Η New Balance παρουσιάζει μια νέα έκδοση του εμβληματικού Made in UK 991v2, επαναφέροντας μια αγαπημένη χρωματική παλέτα που αποπνέει αυθεντικό '80s και '90s αέρα. Το νέο μοντέλο συνδυάζει λευκές, γκρι και σκούρες μπλε αποχρώσεις με έντονες turquoise λεπτομέρειες στη χαρακτηριστική απόχρωση Balsam, δημιουργώντας ένα sneaker που ξεχωρίζει αμέσως.

Το 991v2 αποτελεί τη σύγχρονη εξέλιξη του κλασικού 991, με αναβαθμισμένη τεχνολογία FuelCell για ακόμη μεγαλύτερη άνεση, χωρίς να χάνει τον αυθεντικό του χαρακτήρα. Κατασκευάζεται στο Ηνωμένο Βασίλειο και διατηρεί την premium ποιότητα που έχει καθιερώσει τη σειρά Made in UK ως σημείο αναφοράς στον κόσμο των sneakers.

Ιδιαίτερο στοιχείο της νέας έκδοσης είναι η σόλα με ελαφρώς «κιτρινωμένο» εφέ, που δίνει την αίσθηση ενός αυθεντικού vintage παπουτσιού βγαλμένου από άλλη εποχή. Το αποτέλεσμα είναι ένα sneaker που συνδυάζει άψογα νοσταλγία, άνεση και σύγχρονο street style.

Η τιμή του στις ΗΠΑ ανέρχεται στα 170 δολάρια, δηλαδή περίπου 150 ευρώ. Η κυκλοφορία του έχει προγραμματιστεί για τις 21 Μαΐου 2026.

Στην Ελλάδα, τα μοντέλα Made in UK της New Balance διατίθενται συνήθως μέσω του επίσημου ελληνικού e-shop της New Balance Ελλάδας, καθώς και σε επιλεγμένα sneaker boutiques. Αν και η συγκεκριμένη χρωματική έκδοση δεν έχει ακόμη εμφανιστεί στα ελληνικά καταστήματα, θεωρείται πολύ πιθανό να γίνει διαθέσιμη λίγο μετά το παγκόσμιο λανσάρισμά της.

## Η Weber παρουσιάζει την πιο «σκληροπυρηνική» ψησταριά της για αυθεντικό barbecue με φωτιά



Η Weber αποκαλύπτει τη νέα της ψησταριά Live-Fire Grill, το πρώτο μοντέλο της εταιρείας εμπνευσμένο από την παραδοσιακή τεχνική Santa Maria-style barbecue, μια μέθοδο μαγειρέματος που γεννήθηκε στην Καλιφόρνια τον 19ο αιώνα και βασίζεται στη χρήση ξύλου ή κάρβουνου και ρυθμιζόμενης σχάρας.

Η νέα ψησταριά απευθύνεται στους λάτρεις του αυθεντικού barbecue που θέλουν πλήρη έλεγχο της θερμοκρασίας. Διαθέτει χειροκίνητο μηχανισμό με τροχαλία, ο οποίος επιτρέπει την ανύψωση ή τη χαμήλωση της σχάρας από 5 έως 69 εκατοστά πάνω από τη φωτιά. Με αυτόν τον τρόπο, ο χρήστης μπορεί να ψήσει από μπριζόλες και λαχανικά μέχρι μεγάλα κομμάτια κρέατος με ακρίβεια και ευελιξία.

Η κατασκευή περιλαμβάνει πυρότουβλα στο εσωτερικό, βαριά ανοξείδωτη δομή και επιφάνεια ψησίματος άνω των 750 τετραγωνικών ιντσών, προσφέροντας επαγγελματικού επιπέδου εμπειρία χωρίς το κόστος μιας custom-built λύσης. Σε μια εποχή όπου κυριαρχούν οι «έξυπνες» και ηλεκτρικές ψησταριές, η Weber επενδύει στη γοητεία της παραδοσιακής φωτιάς.

Η βασική έκδοση θα κοστίζει περίπου 899 δολάρια, δηλαδή περίπου 790 ευρώ με βάση τις τρέχουσες ισοτιμίες. Αναμένεται να κυκλοφορήσει στις αρχές του 2027, ενώ θα υπάρξει και μεγαλύτερη premium έκδοση με τιμή περίπου 1.299 δολάρια.

Προς το παρόν δεν διατίθεται στην ελληνική αγορά, καθώς η κυκλοφορία της έχει προγραμματιστεί για το 2027. Ωστόσο, δεδομένης της ισχυρής παρουσίας της Weber στην Ελλάδα μέσω εξειδικευμένων καταστημάτων barbecue, όπως το BBQ.gr, είναι πολύ πιθανό να γίνει διαθέσιμη και στη χώρα μας λίγο μετά το επίσημο λανσάρισμά της.



## Ο Jon Bernthal επιστρέφει ως The Punisher στο νέο special της Marvel στο Disney+

Ο Jon Bernthal επιστρέφει στον εμβληματικό ρόλο του Frank Castle στο «Marvel Television Ξεχωριστή Παρουσίαση: The Punisher: One Last Kill», το οποίο είναι πλέον διαθέσιμο αποκλειστικά στο Disney+.

Στο νέο special της Marvel Television, ο Frank Castle προσπαθεί να βρει νόημα πέρα από την εκδίκηση. Όταν όμως μια απρόσμενη δύναμη τον φέρνει ξανά αντιμέτωπο με το παρελθόν του, επιστρέφει στη δράση για μία τελευταία αποστολή. Τη σκηνοθεσία υπογράφει ο Reinaldo Marcus Green, ενώ το σενάριο συνυπογράφουν ο ίδιος και ο Jon Bernthal.

Ο χαρακτήρας του Punisher αποτελεί έναν από τους πιο σκοτεινούς και δημοφιλείς ήρωες της Marvel, με τον Bernthal να έχει κερδίσει την αποδοχή κοινού και κριτικών για την έντονη και αυθεντική ερμηνεία του.

Το Disney+ είναι διαθέσιμο στην Ελλάδα από 10,99 ευρώ τον μήνα, χωρίς δεσμεύσεις και με δυνατότητα ακύρωσης οποιαδήποτε στιγμή. Η πλατφόρμα προσφέρει πλούσιο περιεχόμενο από Disney, Pixar, Marvel, Star Wars, National Geographic, Hulu, FX και ESPN, καθώς και προηγμένες επιλογές γονικού ελέγχου για ασφαλή θέαση από όλη την οικογένεια.

Με το «The Punisher: One Last Kill», η Marvel επαναφέρει έναν από τους πιο δυναμικούς αντιήρωες της σε μια σκοτεινή ιστορία γεμάτη δράση, ένταση και προσωπικές συγκρούσεις.

## Γιατί οι άντρες παίρνουν μεγαλύτερα οικονομικά ρίσκα;



Γιατί πολλοί άντρες ρισκάρουν πιο εύκολα όταν πρόκειται για χρήματα — επενδύσεις, επιχειρήσεις ή αγορές; Είναι θέμα φύλου ή κάτι πιο σύνθετο;

Οι πιο πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι η απάντηση δεν είναι τόσο βιολογική όσο πιστεύαμε παλιότερα. Για χρόνια υπήρχε η ιδέα ότι η τεστοστερόνη “σπρώχνει” τους άντρες προς μεγαλύτερο οικονομικό ρίσκο. Όμως πειραματικές μελέτες που δημοσιεύθηκαν στο *Hormones and Behavior* έδειξαν ότι, ακόμη και όταν η τεστοστερόνη αυξάνεται τεχνητά, δεν αλλάζει ουσιαστικά ούτε η διάθεση για ρίσκο ούτε η ανταγωνιστικότητα σε οικονομικά σενάρια.

Αυτό μετατοπίζει το ερώτημα αλλού: δεν είναι τόσο το φύλο, όσο το πλαίσιο. Σε περιβάλλοντα με πίεση, αβεβαιότητα ή έντονη κοινωνική σύγκριση, οι άνθρωποι —ανεξάρτητα από το αν είναι άντρες ή γυναίκες— τείνουν να γίνονται πιο παρορμητικοί. Το στρες αλλάζει προσωρινά τον τρόπο που αξιολογούμε πιθανότητες και ανταμοιβές, κάνοντας το ρίσκο να φαίνεται είτε πιο “ελκυστικό” είτε πιο αναπόφευκτο.

Εξίσου καθοριστική είναι η εμπειρία. Ένας άντρας που κινείται για χρόνια σε επενδυτικά ή επιχειρηματικά περιβάλλοντα δεν γεννιέται ριψοκίνδυνος — εκπαιδεύεται να αντιμετωπίζει το ρίσκο σαν εργαλείο. Μαθαίνει πότε αξίζει και πότε όχι. Έτσι δημιουργείται η εντύπωση ότι “οι άντρες ρισκάρουν περισσότερο”, ενώ στην πραγματικότητα βλέπουμε αποτέλεσμα κοινωνικού ρόλου και εμπειρίας, όχι βιολογίας.

quote of the day

**ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΧΡΟΝΟ. ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ ΛΙΓΟΤΕΡΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΟΥ ΤΟΝ ΚΛΕΒΟΥΝ.**

**Σήμερα  
γιορτάζουν!**  
Ιουλία, Ιουλιανή,  
Ιούλιος, Γαλάτεια,  
Γαλατία, Φαεινός,  
Φαεινή



**18 Μαΐου**

- > Παγκόσμια Ημέρα Μουσείων
- > National HIV Vaccine Awareness Day
- > National Brock Day
- > National Visit Your Relatives Day
- > National Marvin Day
- > National Cheese Soufflé Day
- > National No Dirty Dishes Day