



ΤΑ ΝΕΑ ΜΑΣ



Έτος 2023 ■ Αρ. φύλλον 1 ■ Επιμέλεια έκδοσης: DIMSTEL ABEE www.dimstel.gr

ΒΙ.ΠΕ. Ιωαννίνων Τ.Θ. 239, Τ.Κ. 45 500 • Τ: 26510 03131 • Ε: info@dimstel.gr

Ώρες λειτουργίας της έκθεσης εντός του εργοστασίου: Δευ-Παρ 08:00-17:00 / Σαβ 08:00-14:00

№1

ΠΩΣ Ο ΚΑΛΟΣ ΥΠΝΟΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ



Ο ύπνος και η ψυχική υγεία είναι στενά συνδεδεμένοι. Η στέρηση του ύπνου επηρεάζει την ψυχολογική μας κατάσταση και την ψυχική υγεία μας. Οι μελέτες νευροεπικίνησης και νευροχημείας υποδεικνύουν ότι ο καλός ύπνος μιας νύχτας βοηθά στην ενίσχυση τόσο της ψυχικής όσο και της συναισθηματικής ανθεκτικότητας, ενώ οι χρόνιες διαταραχές του ύπνου θέτουν τις βάσεις για αρνητική σκέψη και συναισθηματική ευπάθεια.

Κάθε 90 λεπτά, ένας κανονικός κύκλος του ύπνου κυμαίνεται μεταξύ δύο μεγάλων κατηγοριών – αν και ο χρόνος που περνάμε στη μία ή την άλλη κατηγορία αλλάζει καθώς ο ύπνος εξελίσσεται. Κατά τη διάρκεια του “ήσυχου” ύπνου, ένα άτομο προχωρά μέσα από τέσσερα στάδια σε όλο και πιο βαθύ ύπνο. Η θερμοκρασία του σώματος πέφτει, οι μύες χαλαρώνουν, ο καρδιακός ρυθμός και οι αναπνοές μειώνονται. Το βαθύτερο στάδιο του ήρεμου ύπνου προκαλεί φυσιολογικές αλλαγές που βοηθούν στην ενίσχυση της λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος.

Η άλλη κατηγορία ύπνου, ο ύπνος REM (ταχεία κίνηση των ματιών), είναι η περίοδος που οι άνθρωποι ονειρεύονται. Η θερμοκρασία του σώματος, η αρτηριακή πίεση, ο καρδιακός ρυθμός και η αναπνοή αυξάνονται στα επίπεδα που μετριούνται όταν οι άνθρωποι είναι ξύπνιοι. Οι μελέτες αναφέρουν ότι ο ύπνος REM ενισχύει τη μάθηση και τη μνήμη και συμβάλ-

λει στη συναισθηματική υγεία – με σύνθετους τρόπους. Παρόλο που οι επιστήμονες προσπαθούν ακόμα να ξεδιαλύνουν όλους τους μηχανισμούς, έχουν ανακαλύψει ότι η διαταραχή του ύπνου – η οποία επηρεάζει τα επίπεδα των νευροδιαβιβαστών και των ορμονών του στρες, μεταξύ άλλων – προκαλεί δυσλειτουργίες στον εγκέφαλο, μειώνοντας τη σκέψη και τη συναισθηματική ισορροπία. Με τον τρόπο αυτό, η αϋπνία μπορεί να ενισχύσει τις επιπτώσεις ψυχιατρικών διαταραχών και αντίστροφα.

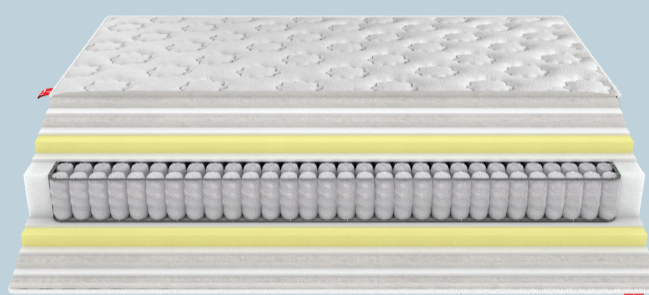
Βελτιώνει την προσοχή σας. Δεν έχετε παρατηρήσει πολλές φορές πως όταν είστε άυπνοι δεν είστε το ίδιο αποτελεσματικοί στη δουλειά σας; Έχει να κάνει με το ότι δεν μπορείτε να εστιάσετε κάπου την προσοχή σας λόγω αϋπνίας. Όταν μας λείπει ύπνος, δυσκολευόμαστε να λάβουμε και να επεξεργαστούμε τεράστιες ποσότητες πληροφοριών.

Οξύνει την μνήμη σας. Όλα τα στάδια σχηματισμού της μνήμης γίνονται κατά τη διάρκεια του

ύπνου. Η απόκτηση μνήμης, η ενοποίηση μνήμης και η ανάκτηση μνήμης! Αν δεν κοιμηθείτε σωστά και δεν ολοκληρωθεί ομαλά η διαδικασία των σταδίων, σίγουρα το επόμενο πρωί δε θα θυμάστε όλα αυτά που πρέπει!

Μειώνει το στρες. Είναι λογικό και δεν χρειάζεται πολλές αναλύσεις. Όταν κοιμόμαστε το σώμα μας ηρεμεί, το ίδιο και το μυαλό. Παύουν να μας απασχολούν όσα μας βασάνιζαν κατά τη διάρκεια της μέρας γιατί πολύ απλά κοιμόμαστε! Μια έρευνα από την Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία ανέφερε επίσης ότι οι ενήλικες που κοιμούνται λιγότερες από οκτώ ώρες κάθε νύχτα είναι πιο πιθανό να αναφέρουν συμπτώματα άγχους, από εκείνους που κοιμόντουσαν οκτώ ή περισσότερες ώρες. Επομένως, η ποιότητα του ύπνου αποτελεί τον καθρέφτη της ψυχικής μας κατάστασης και της σωματικής υγείας, και γι’ αυτόν τον λόγο, σας προτείνουμε να επιλέξετε από την τεράστια ποικιλία στρωμάτων και αξεσουάρ **DIMSTEL**.

Νέο στρώμα HAPPY από τη DIMSTEL



Το μυστικό για να ξυπνάτε χαρούμενοι κάθε μέρα!

σελ.4



Ανώστρωμα: Η Μυστική Συνταγή για έναν ευχάριστο & αναζωογονητικό ύπνο

σελ.4



ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΤΗΝ ΜΑΓΕΙΑ ΤΗΣ ΗΠΕΙΡΟΥ

σελ.4

Δεν είναι απλά ένα ανεξάρτητο ελατήριο

ACTIVE POCKET SPRING



σελ. 3

OEKO-TEX®

CONFIDENCE IN TEXTILES

STANDARD 100



Ασφάλεια στον ύπνο με Πιστοποίηση OEKO-TEX STANDARD 100

σε όλα τα υφάσματα και τα αφρώδη υλικά.

σελ.4

NEA ΣΕΙΡΑ
BRITISH STYLE
Βρετανική φιλοσοφία



Healthy Bed I


Διάσταση	Τιμή	ΥΨΟΣ: 38-40cm
90X200	2.766 €	ΣΚΛΗΡΟΤΗΤΑ ΜΑΛΑΚΟ
160X200	4.266 €	



Imperial

Διάσταση	Τιμή	ΥΨΟΣ: 33-35cm
90X200	1.702 €	ΜΕΤΡΙΟ
160X200	2.625 €	

NEA ΣΕΙΡΑ
HIGHTECH
Ιδανική Ευεξία



Exceptional

Διάσταση	Τιμή	ΥΨΟΣ: 36-40cm
90X200	1.552 €	ΜΕΤΡΙΟ ΠΡΟΣ ΜΑΛΑΚΟ
160X200	2.394 €	




Speed

Διάσταση	Τιμή	ΥΨΟΣ: 25-27cm
90X200	872 €	ΜΕΤΡΙΟ ΠΡΟΣ ΜΑΛΑΚΟ
160X200	1.344 €	



Deluxe


Διάσταση	Τιμή	ΥΨΟΣ: 23-25cm
90X200	671 €	ΜΕΤΡΙΟ ΠΡΟΣ ΜΑΛΑΚΟ
160X200	1.035 €	



Magic


Διάσταση	Τιμή	ΥΨΟΣ: 22-24cm
90X200	470 €	ΜΕΤΡΙΟ
160X200	722 €	

NEA ΣΕΙΡΑ
ANATOMIC
Κορυφαία Άνεση




Passion

Διάσταση	Τιμή	ΥΨΟΣ: 27-29cm
90X200	675 €	ΜΕΤΡΙΟ ΠΡΟΣ ΜΑΛΑΚΟ
160X200	1.041 €	




Healthy

Διάσταση	Τιμή	ΥΨΟΣ: 24-26cm
90X200	572 €	ΜΕΤΡΙΟ ΠΡΟΣ ΜΑΛΑΚΟ
160X200	882 €	



Fit


Διάσταση	Τιμή	ΥΨΟΣ: 22-24cm
90X200	490 €	ΜΕΤΡΙΟ
160X200	756 €	



Slim


Διάσταση	Τιμή	ΥΨΟΣ: 22-24cm
90X200	444 €	ΜΕΤΡΙΟ ΠΡΟΣ ΣΚΛΗΡΟ
160X200	684 €	

NEA ΣΕΙΡΑ
INNOVATION
Απόλυτη Χαλάρωση




Happy

Διάσταση	Τιμή	ΥΨΟΣ: 28-30cm
90X200	809 €	ΜΕΤΡΙΟ
160X200	1.248 €	




Lifestyle

Διάσταση	Τιμή	ΥΨΟΣ: 26-28cm
90X200	749 €	ΜΕΤΡΙΟ ΠΡΟΣ ΜΑΛΑΚΟ
160X200	1.155 €	




Advance

Διάσταση	Τιμή	ΥΨΟΣ: 28-30cm
90X200	747 €	ΜΕΤΡΙΟ ΠΡΟΣ ΜΑΛΑΚΟ
160X200	1.152 €	



Smile


Διάσταση	Τιμή	ΥΨΟΣ: 22-24cm
90X200	468 €	ΜΕΤΡΙΟ
160X200	722 €	



Smart


Διάσταση	Τιμή	ΥΨΟΣ: 22-24cm
90X200	420 €	ΜΕΤΡΙΟ ΠΡΟΣ ΣΚΛΗΡΟ
160X200	648 €	

NEA ΣΕΙΡΑ
BASIC
Σταθερή Αξία




Dreamy

Διάσταση	Τιμή	ΥΨΟΣ: 24-26cm
90X200	376 €	ΜΕΤΡΙΟ ΠΡΟΣ ΣΚΛΗΡΟ
160X200	580 €	



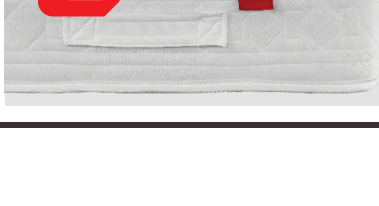
Sleepy

Διάσταση	Τιμή	ΥΨΟΣ: 22-24cm
90X200	357 €	ΜΕΤΡΙΟ ΠΡΟΣ ΜΑΛΑΚΟ
160X200	551 €	



Nap

Διάσταση	Τιμή	ΥΨΟΣ: 22-24cm
90X200	290 €	ΜΕΤΡΙΟ ΠΡΟΣ ΣΚΛΗΡΟ
160X200	447 €	



Comfy

Διάσταση	Τιμή	ΥΨΟΣ: 18-20cm
90X200	243 €	ΣΚΛΗΡΟ
160X200	375 €	



Εργονομία

Υγιεινή

Ανθεκτικότητα

Εξελιγμένο Κλίμα Ύπνου



DIMSTEL
ΣΤΡΩΜΑΤΑ

FREE SPRINGS
Χωρίς ελατήρια
ΝΕΑ ΣΕΙΡΑ

5 ΧΡΟΝΙΑ ΕΓΓΥΗΤΗ

Memory

Διάσταση	Τιμή	ΥΨΟΣ: 25-27cm ΣΚΑΗΡΟΤΗΤΑ ΜΑΛΑΚΟ
90x200	1.017 €	
160x200	1.457 €	

5 ΧΡΟΝΙΑ ΕΓΓΥΗΤΗ

Latex

Διάσταση	Τιμή	ΥΨΟΣ: 18-20cm ΣΚΑΗΡΟΤΗΤΑ ΜΑΛΑΚΟ
90x200	865 €	
160x200	1.240 €	

BABY
Για τους μικρούς μας φίλους
ΝΕΑ ΣΕΙΡΑ

5 ΧΡΟΝΙΑ ΕΓΓΥΗΤΗ

Care

Διάσταση	Τιμή	ΥΨΟΣ: 17-19cm OEKO-TEX® CONFIDENCE IN TEXTILES STANDARD 100
50-60	295 €	
61-70	338 €	
71-80	380 €	

5 ΧΡΟΝΙΑ ΕΓΓΥΗΤΗ

Fairytale

Διάσταση	Τιμή	ΥΨΟΣ: 12-14cm OEKO-TEX® CONFIDENCE IN TEXTILES STANDARD 100
50-60	210 €	
61-70	242 €	
71-80	273 €	

5 ΧΡΟΝΙΑ ΕΓΓΥΗΤΗ

Kiss

Διάσταση	Τιμή	ΥΨΟΣ: 12-14cm OEKO-TEX® CONFIDENCE IN TEXTILES STANDARD 100
50-60	150 €	
61-70	172 €	
71-80	195 €	

CARBON
Νέα Γενιά Στρωμάτων
ΝΕΑ ΣΕΙΡΑ

10 ΧΡΟΝΙΑ ΕΓΓΥΗΤΗ

Soft Eurotop

Διάσταση	Τιμή	ΥΨΟΣ: 30-32cm ΜΕΤΡΙΟ
90x200	1.183 €	
160x200	1.972 €	

5 ΧΡΟΝΙΑ ΕΓΓΥΗΤΗ

Soft

Διάσταση	Τιμή	ΥΨΟΣ: 26-28cm ΜΕΤΡΙΟ ΠΡΟΣ ΜΑΛΑΚΟ
90x200	826 €	
160x200	1.346 €	

10 ΧΡΟΝΙΑ ΕΓΓΥΗΤΗ

Flex pillow top

Διάσταση	Τιμή	ΥΨΟΣ: 30-32cm ΜΕΤΡΙΟ
90x200	990 €	
160x200	1.446 €	

5 ΧΡΟΝΙΑ ΕΓΓΥΗΤΗ

Flex

Διάσταση	Τιμή	ΥΨΟΣ: 26-28cm ΜΕΤΡΙΟ
90x200	672 €	
160x200	1.092 €	



ACTIVE POCKET SPRING

**ΠΡΩΤΟΠΟΡΙΑΚΗ
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΠΟΥ
ΠΡΟΣΑΡΜΟΖΕΤΑΙ
ΣΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΟΥ
ΚΑΘΕ ΑΝΘΡΩΠΟΥ**

Με μοναδική γεωμετρία και εξειδικευμένο σχεδιασμό, τα ελατήρια Active Pocket Springs υπόσχονται να ανατρέψουν τα δεδομένα στην ποιότητα του ύπνου και τη στήριξη του σώματος. Όταν πρόκειται για την αγορά ενός νέου στρώματος ύπνου, η επιλογή του κατάλληλου μπορεί να αποτελέσει πρόκληση, καθώς κάθε άτομο έχει μοναδικές ανάγκες όσον αφορά τη στήριξη και την άνεση. Τα καινοτόμα ελατήρια Pocket Springs, υπόσχονται να ανατρέψουν το παιχνίδι, προσφέροντας εξατομικευμένη υποστήριξη που προσαρμόζεται στις διαφορετικές ανάγκες κάθε ατόμου.

Η γεωμετρία του ελατηρίου αναγνωρίζει την κατανομή του βάρους και προσαρμόζει την στήριξη στον κάθε χρήστη ξεχωριστά, εξα-

σφαλίζοντας έναν ξεκούραστο και υγιεινό ύπνο, ανεξάρτητα από το βάρος του. Η μοναδική τους δομή βοηθά στη διατήρηση της σωστής στάσης της σπονδυλικής στήλης και ελαχιστοποιεί την πίεση που ασκείται στις αρθρώσεις κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Η ανθεκτικότητα και η μακροζωία των ελατηρίων Active Pocket Springs είναι αξιοσημείωτες. Η ελβετική τεχνολογία παραγωγής σε συνδυασμό με την θέρμανση των ελατηρίων στους 300° C, επιτρέπει στα ελατήρια να διατηρούν την αρχική τους μορφή για μεγάλο χρονικό διάστημα, παρέχοντας έτσι σταθερή και αξιόπιστη υποστήριξη για χρόνια.

Με τα ελατήρια Active Pocket Springs, θα ανακαλύψετε έναν νέο κόσμο ξεκούραστου ύπνου.



ΑΝΩΣΤΡΩΜΑ

Η Μυστική Συνταγή για έναν ευχάριστο και αναζωογονητικό ύπνο



Σε μια εποχή που οι απαιτήσεις της καθημερινότητας είναι υψηλές και οι ρυθμοί ζωής γίνονται ολοένα και πιο γρήγοροι, ο ύπνος αποτελεί πολύτιμο αγαθό. Το να απολαμβάνουμε έναν ξεκούραστο και αναζωογονητικό ύπνο αποτελεί ουσιώδες στοιχείο για την υγεία και την ευεξία μας. Τα ανωστρώματα της DIMSTEL, είναι μια πρωτοποριακή λύση που μπορούν να βελτιώσουν δραστικά την ποιότητα του ύπνου μας.

Το ανώστρωμα αποτελεί ένα βασικό στοιχείο για έναν ευχάριστο ύπνο. Τοποθετούμενο πάνω από το στρώμα, το ανώστρωμα προσφέρει ποικίλα οφέλη, όπως:

- **Επιπλέον Άνεση:** Τα ανωστρώματα προσθέτουν μια επιπλέον στρώση μαλακού

υλικού πάνω από το στρώμα, βελτιώνοντας την αίσθηση του ύπνου. Κάθε τύπος ανωστρώματος προσφέρει διαφορετικό επίπεδο άνεσης, έτσι ώστε να μπορείτε να επιλέξετε αυτό που ταιριάζει καλύτερα στις ανάγκες σας.

- **Καλύτερη Ξεκούραση:** Τα ανωστρώματα της DIMSTEL προσφέρουν ισορροπημένη υποστήριξη στις περιοχές του σώματος που το χρειάζονται περισσότερο, όπως η πλάτη, οι ώμοι και τα πόδια. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της αντίστροφης πίεσης πάνω σε αυτές τις περιοχές και να ανακουφίσει από τους πόνους του σώματος.

- **Καλύτερη κυκλοφορία του αίματος:** Η βελτιωμένη κυκλοφορία του αίματος αποτελεί ένα κύριο πλεονέκτημα των

ανωστρώματων της DIMSTEL, τα οποία σχεδιάζονται με τη χρήση προηγμένης τεχνολογίας. Η εν λόγω τεχνολογία είναι σε θέση να μειώνει τις πιέσεις που ασκούνται στο σώμα, προσφέροντας ως αποτέλεσμα τη καλύτερη ροή του αίματος κατά τη διάρκεια του ύπνου και βελτιωμένη στήριξη της στάσης του σώματος.

Οι επιλογές της DIMSTEL, Carbon Soft Topper, Carbon Flex Topper, Latex Topper, Passion Topper και Memory Topper, προσφέρουν μοναδική εμπειρία ύπνου, επιτρέποντάς σας να επιλέξετε αυτό που ταιριάζει απόλυτα στις δικές σας ανάγκες και προτιμήσεις. Αναζητήστε το ιδανικό ανώστρωμα που θα σας προσφέρει την αναζωογονητική νύχτα ύπνου που αξίζετε.

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΤΗΝ ΜΑΓΕΙΑ ΤΗΣ ΗΠΕΙΡΟΥ



Η Ήπειρος είναι μία ιστορική περιοχή, περιβάλλεται από ψηλά βουνά με μεγαλύτερα εκείνα της οροσειράς της Πίνδου και εκτείνεται δυτικά μέχρι το Ιόνιο Πέλαγος, προσφέροντας ένα συνδυασμό θαλάσσιου και ορεινού τοπίου που κόβει την ανάσα.

Φημισμένη για την ατελείωτη γοητεία της φύσης, η Ήπειρος αποτελεί πηγή έμπνευσης για την τέχνη και τα γράμματα. Η πλούσια κουλτούρα της προσφέρει μοναδικές στιγμές, ενώ αμέτρητες είναι οι ιστορικές προσωπικότητες της χώρας μας με καταγωγή από την Ήπειρο, ανάμεσα τους μεγάλοι Εθνικοί Ευεργέτες. Κάθε φορά που θα την επισκεφτείς, ανακαλύπτεις νέα μυστικά που κρύβονται στην καρδιά της. Η Ήπειρος είναι πολυσύνθετη και πολυδιάστατη, προσφέροντας μια αξέχαστη εμπειρία που κεντρίζει το ενδιαφέρον εκείνων που επιδιώκουν να την εξερευνήσουν ξανά και ξανά.

Η πλούσια κληρονομιά της Ηπείρου αποτέλεσε έμπνευση και κίνητρο για εμάς. Όπως κάθε περιοχή έχει τα μοναδικά της χαρακτηριστικά, έτσι και ο κάθε άνθρωπος έχει τις δικές του ανάγκες για έναν αναζωογονητικό ύπνο. Με πολύ αγάπη και μεράκι, δημιουργήσαμε την πλέον σύγχρονη μονάδα παραγωγής στρωμάτων με έδρα τα Ιωάννινα, επενδύοντας στον τόπο μας. Εδώ, στην καρδιά της Ηπείρου, δημιουργούνται τα στρώματα υψηλής ποιότητας DIMSTEL, αξιοποιώντας την ελβετική τεχνολογία ελατηρίων, φυσικές πρώτες ύλες και τοπικό ανθρώπινο δυναμικό. Όλη η διαδικασία γίνεται με απόλυτο σεβασμό προς το περιβάλλον και τον άνθρωπο.

Έτσι λοιπόν λέμε πως τα στρώματα μας είναι «Στρώματα με Καταγωγή» και φυσικά από την Ήπειρο.

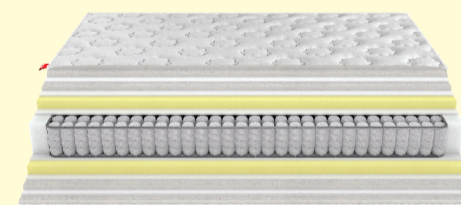


Η ποιότητα που χρειάζεστε στην ξεκούρασή σας!



Νέο στρώμα HAPPY από τη DIMSTEL

ΑΠΟΛΥΤΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗ



Η DIMSTEL, μια από τις κορυφαίες εταιρείες κατασκευής στρωμάτων ύπνου, παρουσιάζει το νέο στρώμα **Happy**. Σχεδιασμένο για να προσφέρει την απόλυτη εμπειρία ξεκούραστου και υγιεινού ύπνου, το Happy διαθέτει μια σειρά από εξαιρετικές τεχνολογίες & καινοτομίες που το καθιστούν την κορυφαία επιλογή για όσους αναζητούν έναν αναζωογονητικό ύπνο κάθε βράδυ. Στη DIMSTEL, η υγιεινή αποτελεί την απόλυτη προτεραιότητά μας. Μέσω συνεχούς καινοτομίας, δημιουργήσαμε το στρώμα μας με την ονομασία Happy, το οποίο κατασκευάζεται από εξειδικευμένο ύφασμα με ισχυρές αντιμικροβιακές ιδιότητες. Το ύφασμα Antiba-

κτηρια αποτρέπει αποτελεσματικά την ανάπτυξη μικροοργανισμών, δημιουργώντας έτσι μια καθαρή και υγιεινή επιφάνεια για τον ύπνο σας.

Το στρώμα Happy κατασκευάζεται με ανεξάρτητα ελατήρια, χρησιμοποιώντας την προηγμένη τεχνολογία ελβετικής προέλευσης. Τα ελατήρια παρέχουν ανεξάρτητη στήριξη σε κάθε σημείο του σώματος σας, διασφαλίζοντας μια εξατομικευμένη υποστήριξη που προσαρμόζεται στις ανάγκες σας. Με αυτόν τον τρόπο, διατηρείτε μια φυσιολογική θέση της σπονδυλικής στήλης και των μυών κατά τη διάρκεια του ύπνου σας, προσφέροντας αναζωογονητικό και άνετο ύπνο. Τον αγνό παρθένο μαλλί προσφέρει μια φυσικά αναζωογονητική και δροσερή αίσθηση κατά τη διάρκεια του ύπνου, διατηρώντας το σώμα σας

στην ιδανική θερμοκρασία. Η περιμετρική στήριξη με αφρώδες υλικό και ατσάλινο λαμάκι, εξασφαλίζει την ομοιόμορφη και ισορροπημένη υποστήριξη κατά μήκος των άκρων του στρώματος, προσφέροντας μια ολοκληρωμένη αίσθηση αγκαλιάς και άνεσης.

Με υλικά υψηλής τεχνολογίας και φυσικά υλικά που συμβάλλουν στην ευεξία, το Happy προσφέρει την ιδανική συνταγή για μια αναζωογονητική και απολαυστική νύχτα.

Το νέο στρώμα ύπνου Happy είναι ήδη διαθέσιμο στους εξουσιοδοτημένους αντιπροσώπους της DIMSTEL και μπορείτε να το βρείτε σε όποια διάσταση σας εξυπηρετεί.