



app

- Πραγματοποιήστε online αγορές γρήγορα & εύκολα
- Ενημερωθείτε για τις καθημερινές προσφορές
- Εξαργυρώστε εκπτώτικα κουπόνια
- Δείτε τους πόντους της mascard

**ΚΑΤΕΒΑΣΕ
ΤΟ ΤΩΡΑ!**



μασούτης
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ 

Η «ΑΛΛΗ» BLACK FRIDAY: Η ΜΕΡΑ ΠΟΥ ΟΛΟΙ ΝΟΜΙΖΟΥΜΕ ΟΤΙ ΕΙΜΑΣΤΕ "ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΟΙ SHOPPERS" ΕΝΩ... ΔΕΝ!



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Σήμερα θα μιλήσουμε για μια πολύ γοητευτική... παγίδα. Μια παγίδα που πέφτουμε με χαμόγελο, χαιρόμαστε που πέσαμε, και μετά ψάχνουμε δικαιολογίες γιατί φυσικά είχαμε λόγο να πέσουμε. Λέγεται καταναλωτική μανία. Και ναι — όλοι την παθαίνουμε.

Γιατί; Γιατί κατά βάθος δεν είναι για τις αγορές. Είναι για το συναίσθημα.

Η καταναλωτική μανία είναι το πιο ακριβό placebo της εποχής μας. Σου δίνει την ψευδαίσθηση ότι ελέγχει τη ζωή σου, ότι κάνεις μια μικρή νίκη μέσα στην ημέρα, ότι μπορείς να αποκτήσεις κάτι. Όχι να το έχεις — να το μπορείς. Γιατί εκεί βρίσκεται η αληθινή έλξη: στη δυνατότητα, όχι στο προϊόν.

Ξέρεις τι μας αρέσει περισσότερο από την αγορά; Η στιγμή πριν την αγορά. Το «το είδα», το «το βρήκα πιο φτηνά», το «το πρόλαβα», το «το κράτησα πριν από άλλους». Δεν ψωνίζουμε αντικείμενα. Ψωνίζουμε την αίσθηση ότι είμαστε ικανοί, γρήγοροι, ξύπνιοι, μέσα στο παιχνίδι.

Η καταναλωτική μανία δεν είναι αδυναμία· είναι ένας μικρός τρόπος να νιώθεις πως έχεις χώρο στη ζωή σου για κάτι καινούριο. Πως μπορείς να προσθέσεις, να ανανεώσεις, να αλλάξεις διάθεση. Είναι μια απόδειξη ότι έχεις επιλογές. Και γι' αυτό μας μιλάει τόσο βαθιά.

Βέβαια, υπάρχει κι η άλλη πλευρά. Αυτή που τσούζει. Εκείνη η φωνή που λέει «τι το ήθελα;», «το είχα ήδη», «ούτε που το χρησιμοποίησα». Αλλά δεν μπαίνουμε στη διαδικασία να της δώσουμε χώρο — γιατί η στιγμή της αγοράς ήταν... ωραία. Σύντομη, αθώα και ωραία.

Και κάπως έτσι, η καταναλωτική μανία γίνεται ένα μικρό καρδιοχτύπι. Μηδαμινής σημασίας για τον έξω κόσμο, τεράστιας σημασίας για εμάς τη δεδομένη στιγμή. Γιατί δεν κυνηγάμε το αντικείμενο. Κυνηγάμε το συναίσθημα. Κυνηγάμε την ιδέα ότι μπορούμε να αποκτήσουμε κάτι που χτες δεν είχαμε — ή που νομίζαμε ότι δεν μπορούσαμε.

Και ξέρεις κάτι; Δεν είναι ντροπή. Είναι ανθρώπινο. Και όσο γίνεται συνειδητά, δεν είναι καν πρόβλημα. Το πρόβλημα ξεκινάει όταν το κάνεις για να καλύψεις κενά. Όταν το «αγοράζω» γίνεται «ξεχνιέμαι». Όταν το αντικείμενο γίνεται παυσίπονο συναισθημάτων.

Αλλά αυτό... το αφήνουμε για άλλη μέρα. Σήμερα αρκεί να παραδεχτούμε την αλήθεια: ψωνίζουμε γιατί μας κάνει να νιώθουμε ότι μπορούμε. Και αυτό, από μόνο του, είναι ένας μικρός τρόπος δύναμης.

Tip of the Day: Πριν πατήσεις «αγορά»: ρώτα τον εαυτό σου αν το θέλεις ή αν θες απλώς να νιώσεις ότι μπορείς. Η απάντηση αλλάζει τα πάντα. Καλό μας σαββατοκύριακο και καλά ψώνια!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Φέτος τα Χριστούγεννα φέρε το καραόκε σπίτι σου

Οι γιορτές είναι η ιδανική εποχή για να μεταφέρετε τη διασκέδαση στο σπίτι, και τα συστήματα ήχου LG XBOOM της LG Electronics (LG) μετατρέπουν κάθε συγκέντρωση σε πραγματική εμπειρία πάρτι. Με ισχυρό ήχο, πολλαπλές λειτουργίες και εύκολη χρήση, τα XBOOM φέρνουν γιορτινή διάθεση και ατελείωτο fun στην παρέα.

Κάντε το σπίτι σας σκηνή καραόκε: Η λειτουργία καραόκε των XBOOM προσφέρει καθαρότητα και άνεση στο τραγούδι, επιτρέποντας ξεχωριστό έλεγχο της έντασης μουσικής και μικροφώνου. Χάρη στο Voice Canceller μειώνονται τα φωνητικά των τραγουδιών, ενώ η ρύθμιση τόνου προσαρμόζει τη μουσική στη φωνή σας. Επιπλέον, δίνεται δυνατότητα σύνδεσης μικροφώνου και κιθάρας, ώστε κάθε βραδιά να αποκτά live χαρακτήρα.*

Αναλάβετε τον ρυθμό: Μέσα από την εφαρμογή DJ για Android και iOS, μπορείτε να δημιουργήσετε μίξεις, να προσθέσετε ηχητικά εφέ ή να χρησιμοποιήσετε το DJ Pad για ακόμη πιο άμεσο έλεγχο, ανεβάζοντας το κέφι της βραδιάς.

Ατελείωτοι τρόποι σύνδεσης: Με εισόδους για κιθάρα και USB, ραδιόφωνο και λειτουργία Multiple Bluetooth για σύνδεση έως τριών συσκευών, η μουσική εναλλάσσεται χωρίς διακοπές. Οι λίστες και οι μίξεις μπορούν να αποθηκευτούν σε USB ή να μοιραστούν μέσω Bluetooth, κρατώντας ζωντανή τη διάθεση και μετά το πάρτι.

Με τα μοντέλα LG XBOOM RNC9, RNC5, XL7S και DXL7T, η γιορτινή διασκέδαση αποκτά δύναμη, ευελιξία και τον απόλυτο εορταστικό χαρακτήρα.



**Το μικρόφωνο δεν περιλαμβάνεται.*

Μάριος Ηλιόπουλος και SEAJETS βραβεύτηκαν για τη συμβολή τους στις επιχειρήσεις κατάσβεσης πυρκαγιών μεγάλης έκτασης



Ο κ. Μάριος Ηλιόπουλος και η SEAJETS βραβεύτηκαν από τον Υπουργό Κλιματικής Κρίσης και Πολιτικής Προστασίας, κ. Γιάννη Κεφαλογιάννη, για τη σημαντική συμβολή τους στις φετινές επιχειρήσεις κατάσβεσης πυρκαγιών. Ιδιαίτερη μνεία έγινε στη συνδρομή της εταιρείας στις πυρκαγιές της Χίου, όπου η SEAJETS διέθεσε δύο πλοία αποκλειστικά για τις επιχειρήσεις, καθώς και δύο επιπλέον διερχόμενα πλοία για τη μεταφορά πυροσβεστικών οχημάτων και ενισχυμένων δυνάμεων στο νησί.

Ο κ. Μάριος Ηλιόπουλος, Υπεύθυνος Στρατηγικού Σχεδιασμού και Ανάπτυξης της SEAJETS, τόνισε στην ομιλία του την ανάγκη μεγαλύτερης προσπάθειας από κράτος και φορείς, υπογραμμίζοντας τη σημασία της πρόληψης και της άμεσης επέμβασης. Ανακοίνωσε επίσης την πρόθεση της SEAJETS να δωρίσει πυροσβεστικά οχήματα στην Πολιτεία, ενισχύοντας περαιτέρω τις δυνάμεις πυροπροστασίας.

Η βράβευση πραγματοποιήθηκε στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, στο πλαίσιο της παρουσίασης των έργων του προγράμματος ΑΙΓΙΣ – το οποίο χρηματοδοτείται από το Ταμείο Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας – καθώς και του απολογισμού της Αντιπυρικής Περιόδου 2025.

Η «άλλη» Black Friday: Η μέρα που όλοι νομίζουμε ότι είμαστε "στρατηγικοί shoppers" ενώ... δεν!



Υπάρχει κάτι μαγικό στη Black Friday. Κάτι σχεδόν ανθρωπολογικό, κοινωνιολογικό, ψυχολογικό και—γιατί να μην το πούμε;—ελαφρώς κωμικοτραγικό. Είναι η μέρα του χρόνου που ένας ολόκληρος πλανήτης αποφασίζει ότι έχει πλάνο. Εμείς, οι αιώνιοι «θα το σκεφτώ», «δεν είμαι σίγουρος», «άσε να δω λίγο ακόμη», η γενιά που δεν μπορεί να αποφασίσει ούτε τι θα φάει το βράδυ, ξαφνικά σηκώνουμε μανίκια και δηλώνουμε: «Φέτος ψωνίζω έξυπνα.»

Spoiler: όχι, δεν ψωνίζουμε.

Για την ακρίβεια, είναι ίσως η μέρα που ψωνίζουμε λιγότερο έξυπνα από ποτέ. Αλλά το συναίσθημα της... «στρατηγικής ευφυΐας» είναι τόσο δυνατό, που δεν χάνει κανείς την ευκαιρία να το ζήσει. Είναι σαν εκείνη τη στιγμή που ανοίγεις τα μάτια και νομίζεις ότι σήμερα θα είσαι άλλος άνθρωπος. Δεν είσαι — αλλά για λίγο, το πιστεύεις.

Η αυταπάτη του "έχω πλάνο"

Η Black Friday ενεργοποιεί μια πλευρά του χαρακτήρα μας που εμφανίζεται μόνο μια φορά τον χρόνο: την πλευρά του στρατηγικού αγοραστή.

Ξέρεις ποιον. Αυτόν τον εαυτό σου που:

- ανοίγει δεκατέσσερις καρτέλες στο browser
- ανοίγει και άλλες πέντε στο κινητό, μην τυχόν και πέσει σε καλύτερη τιμή
- έχει κάνει excel (ναι, excel) με προϊόντα, links, τιμές
- έχει πειστεί ότι αυτή τη φορά θα πάρει ΜΟΝΟ ό,τι χρειάζεται
- σημειώνει στο μυαλό του φράσεις όπως «value for money», «προτεραιότητες», «έξυπνη κατανάλωση»
- και το καλύτερο: πιστεύει ότι κρατάει χαρακτήρα.

Ναι. Αυτός ο άνθρωπος είμαστε. Για ευτυχισμένα 17 λεπτά.

Γιατί μετά, κάπου ανάμεσα σε ένα smartwatch που δεν χρειάζεσαι, ένα σετ κατσαβίδια που δεν ξέρεις να χρησιμοποιείς και ένα τρίτο ζευγάρι αθλητικά «επειδή έχουν -50%», το πλάνο εξαφανίζεται. Εξαυλώνεται.

Χάνεται στη μαύρη τρύπα της Black Friday. Και μένει μόνο το dopamine hit. Αυτό το μικρό ηλεκτρικό σοκ που λέει «το αγόρασα πριν άλλους 432 ανθρώπους, άρα είμαι νικητής».



Μεγάλε στρατηγική παίχτη. Το εθνικό σπορ του "το είχα στο καλάθι πριν γίνει μόδα".

Αυτό το φαινόμενο της «στρατηγικής αγοράς» έχει και δεύτερο στάδιο: το στάδιο του καλαθιού-θύσια. Το ξέρεις. Το έχουμε ζήσει όλοι.

Είναι εκείνη η παύση ανάμεσα στο «το θέλω» και στο «πατάω αγορά». Η στιγμή που νομίζουμε ότι έχουμε διαύγεια. Η στιγμή που λέμε: «Αν το αφήσω στο καλάθι για λίγο, θα δω αν πραγματικά το χρειάζομαι.»

Αχ, τι γλυκιά αυταπάτη. Γιατί στο μυαλό μας, αυτό σημαίνει ότι κάνουμε συνειδητή κατανάλωση. Στην πραγματικότητα, σημαίνει ότι περιμένουμε να πέσει κι άλλο.

Και στο μεταξύ, μπαίνουμε ανά 3 λεπτά να δούμε αν άλλαξε η τιμή. Γιατί είμαστε αξιοπρεπείς άνθρωποι με όρια, αλλά και—πώς να το πούμε elegant;—λίγη τοξική σχέση με το FOMO (Fear Of Missing Out).

Κι όταν τελικά η τιμή αλλάξει, είτε προς τα πάνω είτε προς τα κάτω, ο εγκέφαλος θα το μεταφράσει ως «το σύμπαν μου μιλάει». Αγόρασέ το. Τώρα είσαι έτοιμος. Τώρα έχεις κάνει την έξυπνη αγορά.

Spoiler #2: όχι.

Η Black Friday ως θρησκευτική τελετή

Ίσως να το έχεις παρατηρήσει: η Black Friday δεν είναι πια απλώς μια μέρα

εκπτώσεων. Είναι μια ολόκληρη μαζική ψυχολογική εμπειρία. Μια τελετή. Ένας μικρός κοινωνικός καθρέφτης που μας δείχνει—με ευγενικό αλλά ξεκάθαρο τρόπο—πόσο εύκολα μπαίνουμε σε ρόλους.

Ρόλος #1: Ο "κυνηγός ευκαιριών"

Ο άνθρωπος που έχει πείσει τον εαυτό του ότι αν δεν αγοράσει σήμερα, θα χάσει κάτι μοναδικό.

Τι είναι αυτό το μοναδικό; Μία τοστιέρα 4 ευρώ πιο φθηνή. Αλλά για κάποιο λόγο μοιάζει με θησαυρό της Καραϊβικής.

Ρόλος #2: Ο "μαθηματικός της παρέας"

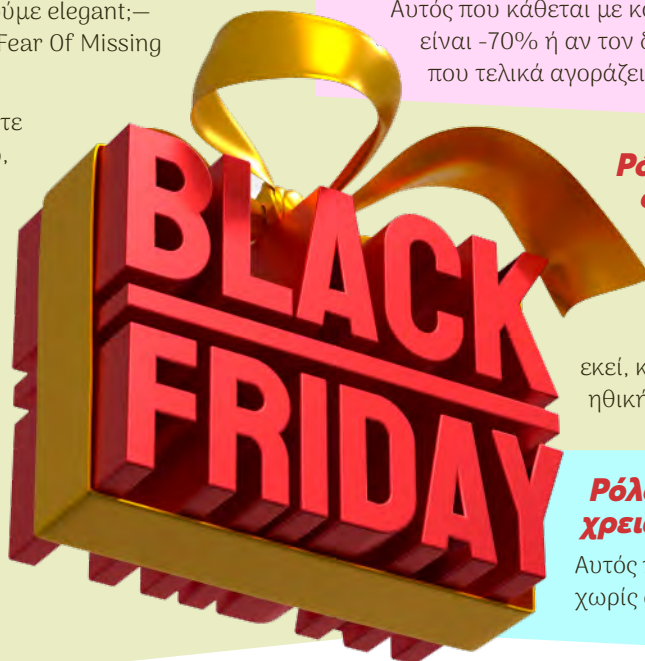
Αυτός που κάθεται με κομπιουτεράκι να δει αν όντως είναι -70% ή αν τον δουλεύουν. Πάντα είναι αυτός που τελικά αγοράζει τα περισσότερα.

Ρόλος #3: Ο "cool... αλλά όχι και τόσο"

«Εγώ δεν ασχολούμαι με Black Friday.» (Μέχρι να του στείλεις link «Ρε, δες αυτό στα μισά χρήματα.» Κι εκεί, κάπου, κλονίζεται ο άξονας της ηθικής.)

Ρόλος #4: Ο "πάντα κάτι χρειάζεται"

Αυτός που ξυπνάει, ανοίγει το laptop χωρίς σκοπό και ξαφνικά χρειάζεται:





- μια νέα οθόνη,
- ένα σκουπάκι αυτοκινήτου,
- ένα trailer κουζίνας,
- και ένα μίξερ «γιατί το δικό μου κάνει έναν ήχο».

Δεν κάνει. Εσύ τον ακούς. Τώρα.

Γιατί δεν είμαστε στρατηγικοί — και γιατί δεν πειράζει

Η αλήθεια είναι ότι κανείς δεν είναι πραγματικά στρατηγικός στη Black Friday. Δεν είμαστε φτιαγμένοι για τόσο υπολογισμό. Δεν γεννηθήκαμε με manual «Πώς να ψωνίζεις σοφά». Γεννηθήκαμε όμως με dopamine receptors. Και οι εταιρείες το ξέρουν.

Η Black Friday είναι ψυχολογία, όχι οικονομία. Είναι instant gratification, όχι ανάγκη. Είναι impulse, όχι λογική.

Αλλά ξέρεις κάτι; Δεν είναι και τόσο κακό.

Γιατί στην πραγματικότητα, αυτό που κυνηγάμε δεν είναι η έκπτωση. Είναι η αίσθηση ότι πήραμε μια μικρή νίκη. Ένα treat. Μια μικρή στιγμή χαράς σε μια χρονιά που συχνά μάς ξεζουμίζει.

Κι όσο το κάνουμε συνειδητά—όχι για να γεμίσουμε κενά, αλλά για να χαρούμε λίγο—δεν υπάρχει πρόβλημα.

Το πρόβλημα αρχίζει όταν το παίζουμε... στρατηγικοί.

Όταν νομίζουμε ότι είμαστε οι master planners του σύμπαντος. Όταν λέμε «έχω πλάνο» ενώ δεν έχουμε ούτε τα κλειδιά μας μαζί.





Ο πραγματικός "στρατηγικός shopper"

Αν θες να μάθεις ποιος είναι ο αληθινός στρατηγικός αγοραστής στη Black Friday, δεν είναι αυτός με το Excel.

Δεν είναι αυτός με τις 14 καρτέλες. Δεν είναι αυτός που περιμένει 00:01 για να «προλάβει».

Είναι αυτός που:

- δεν ψάχνει μανιωδώς προσφορές
- δεν αγχώνεται να προλάβει
- δεν μπαίνει στην παγίδα του «limited stock»
- δεν αγοράζει για να αγοράσει
- κι όταν αγοράσει, το κάνει επειδή πραγματικά το θέλει — όχι επειδή η τιμή του φώναξε.

Ο πραγματικός στρατηγικός shopper στη Black Friday είναι εκείνος που δεν χρειάζεται να νιώσει στρατηγικός.

Και συνήθως είναι αυτός που αγοράζει ένα πράγμα όλο κι όλο. Αλλά το χαίρεται περισσότερο από όλους.

Και στο τέλος; Στο τέλος, όλοι είμαστε λίγο ίδιοι: Λίγο ενθουσιασμένοι, λίγο παρασυρμένοι, λίγο περήφανοι, λίγο ντροπιασμένοι.

Και κάπου ανάμεσα σε ένα καλάθι

που ξεχείλισε και μια λογική που χάθηκε στη διαδρομή, θυμόμαστε ότι η Black Friday δεν είναι δοκιμασία ωριμότητας.

Είναι μια γιορτή καταναλωτικής παράνοιας που, όσο κι αν τη σχολιάζουμε, όσο κι αν την κράζουμε, όσο κι αν γελάμε με τον εαυτό μας, έχει κάτι διασκεδαστικό.

Και ίσως αυτό να είναι το πιο τίμιο κομμάτι της: Ότι μας θυμίζει πως δεν χρειάζεται πάντα να είμαστε οι σοφοί, οι υπολογιστικοί, οι "Τώρα θα κάνω την έξυπνη κίνηση".

Καμιά φορά, αρκεί να είμαστε άνθρωποι που έψαχναν μια μικρή χαρά στη μέρα τους. Ακόμα κι αν η χαρά αυτή είναι μια τοστιέρα -40%.



Ευρωπαϊκή έρευνα της Samsung για τη φροντίδα του σπιτιού



Η νέα πανευρωπαϊκή έρευνα* της Samsung Electronics φωτίζει τις σύγχρονες συνήθειες καθαριότητας και φροντίδας του σπιτιού σε δέκα ευρωπαϊκές χώρες, αποκαλύπτοντας μια σαφή μετατόπιση: η παραδοσιακή «ανοιξιάτικη γενική» χάνει έδαφος, καθώς όλο και περισσότεροι επιλέγουν το φθινόπωρο για να ανανεώσουν τον χώρο και την ενέργειά τους.

Συνολικά, το 44% των Ευρωπαίων δηλώνει ότι προτιμά τη σχολαστική καθαριότητα το φθινόπωρο – ποσοστό που στην Ελλάδα ανεβαίνει στο 56%, επιβεβαιώνοντας ότι οι Έλληνες αντιμετωπίζουν τη συγκεκριμένη περίοδο ως στιγμή επαναφοράς και οργάνωσης τόσο για το σπίτι όσο και για την ψυχολογία τους.

Η θαλπωρή του σπιτιού ως πηγή ισορροπίας

Η έρευνα υπογραμμίζει τη βαθιά σύνδεση ανάμεσα σε έναν τακτοποιημένο χώρο και την ψυχική ευεξία. Το 77% των Ευρωπαίων συμμετεχόντων και το 78% των Ελλήνων συμφωνούν ότι ένα καθαρό, οργανωμένο σπίτι λειτουργεί σαν «κουμπί επαναφοράς», βοηθώντας το μυαλό να ξεκουραστεί και να βρει ξανά ρυθμό μέσα στην ημέρα.

Ακόμη πιο ενδεικτικό είναι το εύρημα ότι το 84% των συμμετεχόντων από την Ελλάδα θεωρεί πως η θαλπωρή στο σπίτι δεν αφορά μόνο την εικόνα του χώρου, αλλά κυρίως το συναίσθημα που προκαλεί: ηρεμία, ασφάλεια και αίσθηση ελέγχου. Ένα αντίστοιχο 81% καταγράφεται στον ευρωπαϊκό μέσο όρο, δείχνοντας ότι η ανάγκη για «ζεστή» οικιακή ατμόσφαιρα αποτελεί πανευρωπαϊκή τάση.

Οι μικρές «νίκες» της καθημερινότητας

Το καθάρισμα δεν αντιμετωπίζεται πλέον ως αγγαρεία, αλλά ως μια μικρή, ουσιαστική πράξη φροντίδας. Στην Ελλάδα, το 79% δηλώνει ότι ακόμη και απλές κινήσεις – όπως ένα πέρασμα με τη σκούπα ή τα καθαρά σεντόνια – αρκούν για να βελτιώσουν αμέσως τη διάθεσή τους (έναντι 72% στην Ευρώπη).

Παρά τον γρήγορο ρυθμό ζωής, οι Έλληνες αφιερώνουν σταθερά χρόνο στο σπίτι: το 73% καθαρίζει 2-4 ώρες την εβδομάδα, ενώ 15% ξεπερνά τις 5 ώρες, ένα από τα υψηλότερα ποσοστά μεταξύ των χωρών. Το 51% μάλιστα παραδέχεται ότι καθαρίζει περισσότερο όταν σκοπεύει να περάσει χρόνο στο σπίτι, παρά όταν περιμένει καλεσμένους – μια ξεκάθαρη μετατόπιση προς τη φροντίδα του χώρου ως self-care.

Εμπόδια και λύσεις

Στην Ελλάδα όπως και στην Ευρώπη, οι πιο δυσάρεστες οικιακές εργασίες είναι ο καθαρισμός αποχετεύσεων, η απομάκρυνση τριχών από την μπανιέρα και ο καθαρισμός λεκέδων από καναπέδες. Το 51% των Ελλήνων αναγνωρίζει ότι κάποιες δουλειές τους απωθούν (έναντι 46% στην Ευρώπη), με αποτέλεσμα να αναζητούν λύσεις που μειώνουν την ταλαιπωρία.

Η ασύρματη ηλεκτρική σκούπα αναδεικνύεται ως το εργαλείο που οι καταναλωτές θεωρούν πιο βοηθητικό στη διαδικασία της γενικής καθαριότητας. Το 45% των Ελλήνων την τοποθετεί στην πρώτη θέση, υπογραμμίζοντας την ανάγκη για ισχυρή αυτονομία. Σε αυτό το πλαίσιο, η Samsung προτείνει την Bespoke Jet AI Ultra, η οποία συνδυάζει ισχύ, μεγάλη διάρκεια μπαταρίας και ευκολία χρήσης, επιτρέποντας στους χρήστες να ολοκληρώσουν τη γενική τους γρήγορα και άνετα.

Πρωτοχρονιά στη Ρώμη



Το μαγευτικό κλίμα της Πρωτοχρονιάς στην αιώνια πόλη

Η Ρώμη κατά την περίοδο της Πρωτοχρονιάς αποπνέει μια μοναδική γιορτινή ατμόσφαιρα που συνδυάζει την αρχαία ιστορία με τα εορταστικά vibes. Η πόλη γεμίζει φώτα, μουσική και χαρούμενες φωνές, μετατρέποντας κάθε γωνιά της σε ένα σημείο συνάντησης.

Οι πλατείες, οι δρόμοι και τα ιστορικά μνημεία φωτίζονται ειδικά για την περίσταση, ενώ οι μόνιμοι κάτοικοι και οι επισκέπτες σμίγουν σε μεγάλες συγκεντρώσεις για να γιορτάσουν την αλλαγή της χρονιάς με ζωντανή μουσική, πυροτεχνήματα και πολλές εκπλήξεις.

Εορταστικές εκδηλώσεις

Στο κέντρο της πόλης, πλατείες όπως η Piazza del Popolo και η Piazza Venezia φιλοξενούν μαζικές γιορτές με συναυλίες από γνωστούς καλλιτέχνες και DJ, που δίνουν τον τόνο για μια νύχτα γεμάτη διασκέδαση και χορό. Οι εκδηλώσεις αυτές είναι ανοιχτές για όλους και προσελκύουν ντόπιους και τουρίστες, δημιουργώντας ένα μοναδικό κλίμα ενότητας και γιορτινής ατμόσφαιρας.

Τα εστιατόρια και τα μπαρ της Ρώμης προσφέρουν ειδικά μενού και προγράμματα, ενώ πολλοί επιλέγουν να γιορτάσουν σε πολυτελή ξενοδοχεία ή σε παραδοσιακές τρατορίες. Εσύ ποιο θα προτιμούσες;





Παραδοσιακές γεύσεις αλά ιταλικά

Η επίσημη αλλαγή του χρόνου συνοδεύεται από παραδοσιακές ιταλικές συνήθειες και γεύσεις που κάνουν τη βραδιά ακόμα πιο ξεχωριστή. Το αγαπημένο έθιμο του lenticchie e cotechino (φακές με λουκάνικο) θεωρείται ότι φέρνει τύχη και ευημερία για τη νέα χρονιά. Τα οικογενειακά τραπέζια και οι φιλικές συγκεντρώσεις γεμίζουν με γεύσεις όπως η καρμπονάρα, το ιταλικό προσούτο και τα γλυκά panettone και pandoro. Φυσικά, το κλασικό gelato αλλά και το tiramisù είναι όλο το χρόνο στις top επιλογές ντόπιων και επισκεπτών, γι αυτό μην τα αφήσεις έξω από τη λίστα σου!

Βόλτες & γιορτινές εμπειρίες

Οι ταξιδιώτες που ανακαλύπτουν τη Ρώμη και περπατούν στους φωτισμένους δρόμους της Ρώμης μπορούν να απολαύσουν τη ζεστή και φιλόξενη ατμόσφαιρα των γιορτών. Τα γλυκίσματα και τα ζεστά ποτά στα περίπτερα των χριστουγεννιάτικων αγορών συνοδεύουν τις βόλτες στα

ιστορικά αξιοθέατα, ενώ η ευκαιρία να φωτογραφίσετε τη Βασιλική του Αγίου Πέτρου ή τη φωτισμένη Fontana di Trevi καθιστούν την εμπειρία ακόμα πιο αξέχαστη.

Τα μεσάνυχτα στην πόλη δεν είναι απλώς αλλαγή χρονιάς, αλλά μια στιγμή συλλογικής ευτυχίας και νέων ξεκινήματων, με τα μοναδικά πυροτεχνήματα που είναι γνωστά σε όλο τον κόσμο και φωτίζουν τον ουρανό της Ρώμης.

Το απόλυτο πακέτο για μια πρωτοχρονιάτικη απόδραση στη Ρώμη

Για όσους θέλουν να ζήσουν την Πρωτοχρονιά στην καρδιά της Ιταλίας, τα πακέτα μας προσφέρουν οργανωμένες εκδρομές του [Travelgate](https://www.travelgate.gr) με όλα τα απαραίτητα για μια άνετη και μαγευτική απόδραση. Διαμονή σε ξενοδοχεία υψηλής ποιότητας, ξενάγηση στα σημαντικότερα αξιοθέατα της πόλης, και συμμετοχή στις πιο αξέχαστες εκδηλώσεις, δραστηριότητες και εορταστικά δείπνα, εξασφαλίζουν μια εμπειρία Χριστουγέννων και Πρωτοχρονιάς που θα μείνει χαραγμένη στη μνήμη.

Μη χάνετε χρόνο, κάντε την κράτησή σας σήμερα και απολαύστε τη Ρώμη σε μια από τις πιο μαγικές της εκφάνσεις! Φυσικά, πρέπει να δεις την πόλη και τα Χριστούγεννα και τα Φώτα!

info

Για κρατήσεις και περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε μαζί μας και ετοιμαστείτε να ζήσετε τις πιο όμορφες γιορτές της ζωής σας στη Ρώμη!

www.travelgate.gr

Περικλέους 17, Νέο Ψυχικό, Αθήνα TK 15451

☎ 210.3220620



Ο ΠΟΥ/Ευρώπης και το Υπουργείο Υγείας συνεχίζουν τις ενημερωτικές συναντήσεις σε δομές υγείας για την πιλοτική εφαρμογή του Health-IQ

Το Περιφερειακό Γραφείο του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για την Ευρώπη (ΠΟΥ/Ευρώπης), μέσω του Γραφείου για την Ποιότητα της Φροντίδας και την Ασφάλεια των Ασθενών στην Αθήνα, και το Υπουργείο Υγείας συνεχίζουν εντατικά τις ενημερωτικές εκδηλώσεις σε νοσοκομεία και δομές υγείας, στο πλαίσιο της πιλοτικής εφαρμογής του προγράμματος Health-IQ. Σήμερα πραγματοποιήθηκε συνάντηση με τους εκπροσώπους του Πανεπιστημιακού Γενικού Νοσοκομείου «ΑΤΤΙΚΟΝ», ενώ στις 24 Νοεμβρίου είχε προηγηθεί αντίστοιχη ενημερωτική εκδήλωση στο Γενικό Νοσοκομείο Αθηνών «ΛΑΪΚΟ» — η τέταρτη κατά σειρά.

Κατά τη διάρκεια των συναντήσεων παρουσιάστηκε αναλυτικά ο σχεδιασμός της πιλοτικής εφαρμογής, οι προτεραιότητες του προγράμματος και τα εργαλεία που θα χρησιμοποιηθούν για την ενίσχυση της ποιότητας, της ασφάλειας και της αποτελεσματικότητας στις μονάδες υγείας. Στελέχη της διοίκησης, επαγγελματίες υγείας και εκπρόσωποι μονάδων είχαν την ευκαιρία να ενημερωθούν για την πρόοδο έως σήμερα και για τα επόμενα βήματα που προβλέπονται στην πιλοτική φάση.

Το Health-IQ, κοινή πρωτοβουλία του ΠΟΥ/Ευρώπης και του Υπουργείου Υγείας, ξεκίνησε τον Μάιο του 2023 με στόχο τη συστηματική ενίσχυση της ποιότητας και της ασφάλειας των υπηρεσιών υγείας στην Ελλάδα. Χρηματοδοτείται από το Εθνικό Πρόγραμμα Ανάπτυξης 2021-2025 και προωθεί ένα ενιαίο, τεκμηριωμένο πλαίσιο αξιολόγησης και βελτίωσης της φροντίδας σε εθνικό επίπεδο, με έμφαση στη διαφάνεια, τη λογοδοσία και τη συνεχή αναβάθμιση των υπηρεσιών προς όφελος των πολιτών.

Τις εκδηλώσεις χαιρέτισαν ο Δρ Joao Breda, Επικεφαλής του Γραφείου του ΠΟΥ/Ευρώπης για την Ποιότητα της



Φροντίδας και την Ασφάλεια των Ασθενών, και ο κ. Χρήστος Τριανταφύλλου, Project Officer του Γραφείου στην Αθήνα. Από πλευράς ΕΣΥ παρευρέθηκαν ο Διοικητής του Π.Γ.Ν. «ΑΤΤΙΚΟΝ», Σπύρος Αποστολόπουλος, και ο Διοικητής του Γ.Ν.Α. «ΛΑΪΚΟ», Θεοφάνης Ροΐδης.

Ο Δρ Joao Breda δήλωσε ότι η πρόοδος των πρώτων ενημερωτικών συναντήσεων αποδεικνύει τη δέσμευση των ελληνικών μονάδων υγείας να υιοθετήσουν πρακτικές βασισμένες στη μέτρηση και στη συνεχή βελτίωση. Ο κ. Τριανταφύλλου τόνισε τη σημασία της άμεσης συνεργασίας με τις διοικήσεις και τους επαγγελματίες υγείας, που επιτρέπει την προσαρμογή του προγράμματος στις ανάγκες κάθε μονάδας.

Ο κ. Αποστολόπουλος υπογράμμισε ότι η υιοθέτηση ενιαίας μεθοδολογίας αξιολόγησης αποτελεί θεμελιώδες βήμα για τη βελτίωση της ποιότητας στο σύστημα υγείας. Ο κ. Ροΐδης τόνισε ότι το Health-IQ δίνει για πρώτη φορά τη δυνατότητα αξιοποίησης συστηματικών δεδομένων για ουσιαστική αναβάθμιση των υπηρεσιών και ενίσχυση της ασφάλειας των ασθενών.

Το πρόγραμμα συνεχίζεται με στόχο τη διαμόρφωση ενός βιώσιμου μοντέλου ποιοτικής φροντίδας που τοποθετεί τον άνθρωπο στο επίκεντρο.

Ambient Computing: Η τεχνολογία που γίνεται αόρατη



Ο κόσμος της τεχνολογίας εισέρχεται σε μια νέα εποχή: μια εποχή όπου οι οθόνες αρχίζουν να υποχωρούν και η πληροφορία ρέει γύρω μας χωρίς να ζητά την προσοχή μας. Ο όρος «ambient computing» περιγράφει ακριβώς αυτό: τεχνολογία που υπάρχει, λειτουργεί και μας εξυπηρετεί χωρίς να χρειάζεται να τη δούμε, να την αγγίξουμε ή να την αναζητήσουμε.

Η μετάβαση από τις οθόνες στο περιβάλλον

Για δεκαετίες, η τεχνολογία οργανώθηκε γύρω από μια βασική ιδέα: τις οθόνες. Η εργασία, η ενημέρωση, η ψυχαγωγία, η κοινωνική ζωή – όλα περνούσαν μέσα από ένα φωτεινό πλαίσιο. Το ambient computing επαναπροσδιορίζει τον τρόπο που αλληλεπιδρούμε με τον ψηφιακό κόσμο.

Η λογική του είναι απλή: η τεχνολογία μπορεί να βρίσκεται παντού γύρω μας, να κατανοεί ανάγκες και να προσφέρει λύσεις χωρίς να απαιτεί τη διαρκή μας προσοχή. Δεν μιλάμε πλέον για μια «συσκευή», αλλά για ένα περιβάλλον που είναι από μόνο του έξυπνο. Σπίτια, γραφεία, αυτοκίνητα και πόλεις μετατρέπονται σε σημεία αόρατης διασύνδεσης: συσκευές που συνεργάζονται, προβλέπουν συμπεριφορές και ενεργοποιούνται μόνο όταν χρειάζεται.

Πώς μοιάζει ο «αόρατος υπολογισμός» στην πράξη

Το ambient computing δεν είναι επιστημονική φαντασία. Συμβαίνει ήδη, συχνά τόσο διακριτικά που δεν το αντιλαμβανόμαστε.

Έξυπνα σπίτια που λειτουργούν χωρίς εντολές

Θερμοστάτες που μαθαίνουν το πρόγραμμά σου και ρυθμίζουν αυτόματα τη θερμοκρασία. Φώτα που προσαρμόζονται στο φυσικό φως χωρίς να χρειάζεται κανένα πάτημα διακόπτη. Συσκευές που αντιλαμβάνονται συνήθειες και πλαίσιο. Δεν δίνουν λύσεις αφού τους το ζητήσεις: τις προλαμβάνουν.

Φωνητικοί βοηθοί ως περιβάλλον, όχι ως συσκευή

Οι φωνητικοί βοηθοί είναι μόνο η αρχή. Το μέλλον τους θέλει ενσωματωμένους σε τοίχους, έπιπλα ή οχήματα, ώστε η τεχνολογία να είναι παντού – αλλά να μην φαίνεται πουθενά.

Wearables και προσωπικά οικοσυστήματα

Ρολόγια, ακουστικά, δαχτυλίδια, ακόμη και ρούχα δημιουργούν ένα αόρατο δίκτυο που συλλέγει δεδομένα υγείας και περιβάλλοντος. Προσαρμόζουν τη μέρα μας χωρίς καμία ενέργεια από εμάς.



Φαντάσου πόλεις που «νιώθουν» τους ανθρώπους...

Αισθητήρες που προσαρμόζουν φωτεινότητα, κατανάλωση ενέργειας ή κυκλοφορία σε πραγματικό χρόνο. Αστικές υποδομές που αντιλαμβάνονται το τι συμβαίνει γύρω τους και ανταποκρίνονται.

Γιατί έχει σημασία το ambient computing

Μειώνει το ψηφιακό άγχος

Ζούμε σε εποχή ψηφιακής υπερφόρτωσης: ειδοποιήσεις, οθόνες, απαιτήσεις προσοχής. Το ambient computing μεταφέρει μεγάλο μέρος αυτής της αλληλεπίδρασης στο παρασκήνιο και απελευθερώνει χρόνο και ενέργεια.

Φέρνει την τεχνολογία πιο κοντά στην ανθρώπινη συμπεριφορά

Ο άνθρωπος δεν είναι φτιαγμένος για κουμπιά και μενού. Η φυσική επικοινωνία –φωνή, κίνηση, παρουσία– γίνεται ο νέος τρόπος αλληλεπίδρασης. Η τεχνολογία μαθαίνει τη γλώσσα μας, όχι το αντίθετο.

Δημιουργεί ένα πιο προσβάσιμο περιβάλλον

Για ηλικιωμένους, άτομα με

αναπηρίες ή περιορισμένη κινητικότητα, η τεχνολογία γίνεται πιο ανθρώπινη όταν δεν απαιτεί οθόνες ή περίπλοκες εντολές.

Οι προκλήσεις της νέας εποχής

Όσο πιο αόρατη και αυτόνομη γίνεται η τεχνολογία, τόσο περισσότερα δεδομένα χρειάζεται. Η μεγάλη πρόκληση είναι η ισορροπία ανάμεσα στη λειτουργικότητα και την ιδιωτικότητα. Για να εμπιστευθεί ο χρήστης ένα σύστημα που παίρνει πρωτοβουλίες, χρειάζεται διαφάνεια, σταθερότητα και απόλυτη σαφήνεια.

Το μέλλον: τεχνολογία τόσο παρούσα που δεν τη βλέπουμε

Το ambient computing δεν σηματοδοτεί το τέλος των οθονών, αλλά το τέλος της κυριαρχίας τους. Η επόμενη δεκαετία οδηγεί σε μια τεχνολογία που δεν «χρησιμοποιούμε» – απλώς υπάρχει. Όπως το φως, η θερμοκρασία ή ο αέρας. Είναι το επόμενο στάδιο ενός κόσμου όπου η τεχνητή νοημοσύνη δεν ζει μέσα στις συσκευές, αλλά γύρω μας.





Ο Soteur και οι Εκδόσεις Κλειδάριθμος παρουσιάζουν το coloring book "Η τέχνη αλλιώς"

Μια διαδραστική εκδήλωση για όλους

Οι Εκδόσεις Κλειδάριθμος και ο Soteur (Σωτήρης Φωκέας) προσκαλούν το κοινό σε μια ανοιχτή, διαδραστική εκδήλωση με αφορμή την κυκλοφορία του νέου coloring book Η τέχνη αλλιώς. Πρόκειται για μια μοναδική εμπειρία που προσφέρει σε μικρούς και μεγάλους την ευκαιρία να «επανερμηνεύσουν» διάσημα έργα τέχνης μέσα από το χρώμα.

Οι συμμετέχοντες θα έχουν τη δυνατότητα να χρωματίσουν εμβληματικούς πίνακες των τελευταίων 200+ χρόνων, τους οποίους ο Soteur έχει επανασχεδιάσει με τη δική του χαρακτηριστική οπτική, τόσο σε καμβά όσο και σε χαρτί. Η εκδήλωση θα ολοκληρωθεί με σύντομο Q&A και υπογραφή αντιτύπων από τον δημιουργό.

Τετάρτη 10/12 | 19:00-21:00
Δημοτική Αγορά Κυψέλης | Αίθριο
Είσοδος ελεύθερη

Η τέχνη αλλιώς είναι ένα ανατρεπτικό coloring book που καλεί το κοινό να ανακαλύψει ξανά την ιστορία της τέχνης, από τον Εγγονόπουλο και τον Βαν Γκογκ μέχρι τον Ντα Βίντσι και τον Κλιμτ, μέσα από μια νέα, δημιουργική διαδικασία.

Ο Soteur (γεν. 1989) είναι διεπιστημονικός καλλιτέχνης με βάση την Αθήνα, γνωστός για τις τολμηρές εικόνες, τις εννοιολογικές εγκαταστάσεις και την εξερεύνηση της ψηφιακής κουλτούρας, συνδυάζοντας φυσικά και ψηφιακά μέσα σε μια ξεχωριστή εικαστική γλώσσα.

Αδάμ Τσαρούχης A Jazzy Christmas



Ο Αδάμ Τσαρούχης επιστρέφει στο Half Note Jazz Club για μια χριστουγεννιάτικη βραδιά γεμάτη ζεστασιά, classic jazz διάθεση και αγαπημένες μελωδίες. Την Τετάρτη 10 Δεκεμβρίου, ο αγαπημένος ερμηνευτής παρουσιάζει το πρόγραμμα A Jazzy Christmas, ένα live που ενώνει την ατμόσφαιρα των γιορτών με τη χαρακτηριστική αισθαντικότητα της φωνής του.

Το κοινό θα απολαύσει διαχρονικά jazz Christmas standards όπως "Santa Claus is Coming to Town", "Last Christmas", "Blue Christmas" και "White Christmas", σε swing και jazz ενορχηστρώσεις που δημιουργούν από την πρώτη στιγμή γιορτινό κλίμα. Παράλληλα, στο πρόγραμμα εντάσσονται επιλεγμένα τραγούδια από την προσωπική του δισκογραφία, όπως «Σαν Ταινία», «Τόσο Πολύ», «In Your Eyes» και "Under the Moonlight", συνθέτοντας ένα μουσικό ταξίδι από τον χειμωνιάτικο lounge ήχο μέχρι πιο καλοκαιρινές, νοσταλγικές στιγμές.

Στο πλευρό του Αδάμ Τσαρούχη θα βρίσκεται ένα εξαιρετικό jazz σχήμα:

Πιάνο: Θανάσης Τερψιόπουλος
Μπάσο: Χάρης Πανταζής
Τύμπανα: Δημήτρης Χριστοδουλάκης

Τετάρτη 10 Δεκεμβρίου | 21:30
Half Note Jazz Club, Τριβωνιανού 17, Μετς
Τιμές εισιτηρίων από 12€, [εδώ](#).
Πληροφορίες: 210 9213310

Τα τραπέζια είναι τεσσάρων ατόμων. Με την αγορά εισιτηρίου εξασφαλίζεται ζώνη, όχι συγκεκριμένο τραπέζι.



Το Πέμπτο Βουνό

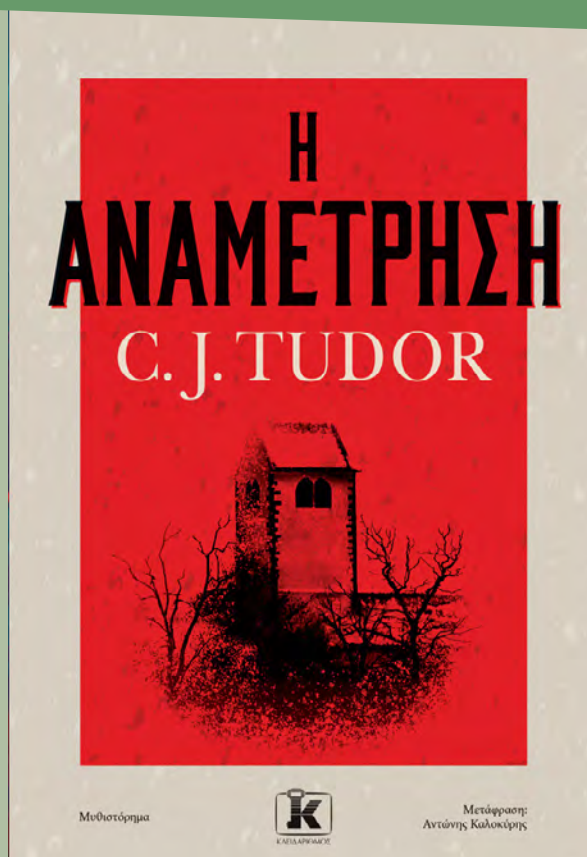
Το Πέμπτο βουνό του Paulo Coelho είναι ένα από τα πιο εσωτερικά, φωτεινά και βαθιά βιβλία του διάσημου Βραζιλιάνου συγγραφέα. Εμπνευσμένο από ένα πραγματικό γεγονός που σημάδεψε τον ίδιο τον Κοέλιο και διαμόρφωσε την πορεία του, το μυθιστόρημα εξερευνά την πίστη, τη δοκιμασία, την απώλεια και την απόφαση του ανθρώπου να συνεχίσει – ακόμη και όταν όλα μοιάζουν χαμένα.

Με τη χαρακτηριστική, ποιητική πρόζα του, ο Κοέλιο αφηγείται την ιστορία του προφήτη Ηλία, ο οποίος βρίσκεται αντιμέτωπος με μια σειρά από προσωπικές και πνευματικές προκλήσεις. Καταδιωγμένος, μόνος και δοκιμαζόμενος από τη μοίρα, ο Ηλίας καλείται να αναμετρηθεί με τον φόβο, τον πόνο, τη θεϊκή σιωπή και την ίδια του την πίστη. Μέσα από αυτή τη διαδρομή ανακαλύπτει πως κάθε εμπόδιο, όσο επώδυνο κι αν είναι, μπορεί να γίνει γέφυρα προς μια πιο ουσιαστική ζωή.

Το Πέμπτο βουνό δεν είναι απλώς ένα βιβλίο· είναι μια πνευματική εμπειρία που μιλά για το κουράγιο να συνεχίζεις, για τη δύναμη που κρύβεται μέσα στη δυσκολία και για την ελπίδα που αναγεννιέται όταν όλα μοιάζουν να τελειώνουν. Ένα κλασικό έργο που εξακολουθεί να συγκινεί και να εμπνέει αναγνώστες σε όλο τον κόσμο.

Εκδόσεις Κλειδάριθμος.

Η Αναμέτρηση



Η C. J. Tudor, μία από τις πιο αναγνωρισμένες φωνές στο σύγχρονο ψυχολογικό θρίλερ, επιστρέφει με Η Αναμέτρηση – ένα σκοτεινό, καταγιστικό μυθιστόρημα που συνδυάζει αγωνία, ανατροπές και την ασφυκτική ατμόσφαιρα μιας μικρής πόλης όπου τίποτα δεν είναι όπως φαίνεται.

Στο επίκεντρο βρίσκεται ένα φρικιαστικό έγκλημα που ταραξεί τα θεμέλια της τοπικής κοινωνίας. Η αστυνομικός που αναλαμβάνει την υπόθεση βρίσκεται εγκλωβισμένη όχι μόνο μέσα στα μυστήρια της έρευνας, αλλά και μέσα στον ίδιο τον τόπο: έναν κλειστό, καχύποπτο μικρόκοσμο όπου οι προκαταλήψεις, τα μισόλογα και τα παλιά μυστικά πλέκουν έναν ιστό που απειλεί να την καταπιεί. Καθώς η έρευνα προχωρά, κάθε στοιχείο αποκαλύπτει περισσότερα από όσα θα ήθελε, οδηγώντας την σε μια προσωπική και επαγγελματική αναμέτρηση με το παρελθόν, τους ανθρώπους γύρω της και την ίδια την αλήθεια.

Με την υπογραφή της συγγραφέα του Ο άνθρωπος κιμωλία, το νέο αυτό θρίλερ διατηρεί όλα τα χαρακτηριστικά που έκαναν την Tudor παγκόσμιο φαινόμενο: υποβλητική γραφή, αληθοφάνεις χαρακτήρες, ανατροπές που σε αιφνιδιάζουν και μια ένταση που χτίζεται αργά, μέχρι το τελικό χτύπημα. Ένα βιβλίο που θα σας κρατήσει ξύπνιους μέχρι την τελευταία σελίδα.

Εκδόσεις Κλειδάριθμος.

quote of the day

WE BUY THINGS WE DON'T NEED, HOPING THEY'LL FIX THINGS MONEY CAN'T.



Γιορτάζουν!

28/11

Ειρήναρχος

29/11

Φαίδρα, Φιλούμενος, Φιλουμένη

30/11

Ανδρέας, Ανδριάννα

28 Νοεμβρίου

- › Red Planet Day
- › National Day of Mourning
- › National Dog Show Broadcast
- › National Family Health History Day
- › National French Toast Day
- › Ημέρα της Μεσογείου
- › Thanksgiving

29 Νοεμβρίου

- › International Day of Solidarity with the Palestinian People
- › National Day of Listening
- › National Lemon Cream Pie Day
- › Native American Heritage Day
- › Electronic Greetings Day
- › Fur-Free Friday

30 Νοεμβρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Αγοραστικής Αποχής
- › National Computer Security Day
- › National Personal Space Day
- › Cities for Life Day
- › Day of Remembrance for all Victims of Chemical Warfare