

ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ
ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ
ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ
ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ
ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ
ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ
ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ
ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ
ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ
ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ



1 + 1 ΔΩΡΟ



Η προσφορά ισχύει σε όλα τα συνεργαζόμενα καταστήματα και αφορά τα προϊόντα ΒΙΚΟΣ COLA τετράδα με αλουμινένια κουτάκια στη χάρτινη πολυσυσκευασία.

SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



**ΓΙΑΤΙ ΚΑΘΕ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟ ΝΙΩΘΟΥΜΕ
ΟΤΙ ΚΑΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΙ —
ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΑΛΛΑΖΕΙ ΤΙΠΟΤΑ;**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Η ζωή έχει 3 κανόνες. Όχι από αυτούς που γράφονται με bold σε motivational posts. Από τους άλλους. Τους άβολου. Τους αληθινούς. Τους καθημερινούς.

Και πάνε κάπως έτσι: Η συγγνώμη θέλει αλλαγές. Η εμπιστοσύνη αποδειξεις. Και η αγάπη πράξεις. Όλα τα άλλα είναι λόγια. Και τα λόγια, όσο όμορφα κι αν ακούγονται, δεν κρατάνε κανέναν ζεστό τα βράδια.

Ας ξεκινήσουμε από τη συγγνώμη. Γιατί όλοι την έχουμε πει. Και όλοι την έχουμε ακούσει. Το "συγγνώμη" χωρίς αλλαγή είναι σαν να πατάς pause για λίγο και μετά να συνεχίζεις το ίδιο έργο. Ίδια λάθη, ίδιες συμπεριφορές, ίδιες πληγές. Η αληθινή συγγνώμη δεν έχει φωνές, ούτε εξηγήσεις. Έχει διαφορετική στάση. Άλλη αντίδραση. Άλλη επιλογή την επόμενη φορά. Αν δεν αλλάζει τίποτα, δεν ήταν συγγνώμη. Ήταν απλώς μια προσπάθεια να σωθεί η στιγμή.

Μετά έρχεται η εμπιστοσύνη. Αχ, αυτή η λέξη που σπάει πιο εύκολα κι από ποτήρι. Δεν χτίζεται με "πίστεψέ με". Χτίζεται με "δες με". Με συνέπεια. Με παρουσία. Με το να είσαι εκεί όταν δεν σε κοιτάει κανείς. Η εμπιστοσύνη δεν επιστρέφει επειδή το θέλεις. Επιστρέφει επειδή το αποδεικνύεις. Κάθε μέρα. Χωρίς δράματα. Χωρίς πίεση. Χωρίς απαιτήσεις.

Και τέλος... η αγάπη. Η πιο παρεξηγημένη λέξη όλων. Γιατί την είπαμε, την ακούσαμε, τη γράψαμε σε μηνύματα, την ποστάραμε. Αλλά η αγάπη δεν είναι αυτό που λες. Είναι αυτό που κάνεις όταν κουράζεσαι. Όταν βαριέσαι. Όταν δεν σε συμφέρει. Αγάπη είναι να εμφανίζεσαι. Να νοιάζεσαι έμπρακτα. Να προστατεύεις. Να φροντίζεις. Να επιλέγεις. Ξανά και ξανά. Όχι όταν είναι εύκολο. Όταν είναι δύσκολο.

Ξέρεις ποιο είναι το πρόβλημα; Ότι μεγαλώσαμε μαθαίνοντας να ακούμε λέξεις και όχι να παρατηρούμε πράξεις. Και κάπου εκεί μπερδευτήκαμε. Δώσαμε δεύτερες, τρίτες και τέταρτες ευκαιρίες σε λόγια που δεν ακολούθησαν ποτέ πράξεις.

Η ζωή όμως δεν θέλει πολλά. Θέλει καθαρά πράγματα. Να ξέρεις πότε να μείνεις. Και πότε να φύγεις. Να ξέρεις πότε κάποιος προσπαθεί. Και πότε απλώς μιλάει.

Tip of the Day: Άκου λιγότερο τι σου λένε και δες περισσότερο τι κάνουν όταν δεν τους κοιτάς. Και τώρα πιες τον καφέ σου. Όχι για να ξυπνήσεις. Για να θυμηθείς τι αξίζει.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

“The Love Van” και πρατήρια Shell στηρίζουν την τοπική κοινωνία στο Πέραμα με 400 γεύματα αλληλεγγύης



Με ιδιαίτερη συμμετοχή και συγκίνηση ολοκληρώθηκε στις 11 Δεκεμβρίου η εθελοντική δράση της Coral – Shell Licensee σε συνεργασία με το “The Love Van”, στις εγκαταστάσεις της εταιρείας στο Πέραμα. Είκοσι εργαζόμενοι, σε δύο βάρδιες, προετοίμασαν περίπου 400 μερίδες γευμάτων, οι οποίες διανεμήθηκαν από τον Δήμο Περάματος σε ανθρώπους που βρίσκονται σε ανάγκη.

Η πρωτοβουλία αποτελεί συνέχεια της πολυετούς συνεργασίας της Coral – Shell Licensee με το “The Love Van”, με στόχο τη στήριξη ευάλωτων ομάδων και την καλλιέργεια μιας κουλτούρας αλληλεγγύης και ανθρωπίνης επαφής.

Ο Παύλος Ζαφείρης, Προϊστάμενος Εγκαταστάσεων Νοτίου

Ελλάδος, δήλωσε: «Η Coral – Shell Licensee βρίσκεται διαχρονικά δίπλα στην τοπική κοινωνία του Περάματος. Από τη μακροχρόνια προσφορά πετρελαίου θέρμανσης στα σχολεία έως τη σημερινή δράση, αποδεικνύουμε έμπρακτα ότι η προσφορά είναι θεμελιώδης αξία μας. Θα συνεχίσουμε με συνέπεια να στηρίζουμε όσους μας χρειάζονται».

Η συνεργασία με το “The Love Van” έχει συμπληρώσει πέντε χρόνια, ενώ φέτος συνεχίζεται δυναμικά και στα σχολεία μέσω του προγράμματος “The Love Van goes to school”. Μόνο το διάστημα Σεπτεμβρίου-Νοεμβρίου: 10 σχολεία, 250 μαθητές, 1.300 μερίδες, 12 δομές, 8 δήμοι.

Η Coral – Shell Licensee συνεχίζει να επενδύει σε δράσεις με ουσιαστικό κοινωνικό αποτύπωμα, ενδυναμώνοντας τις κοινότητες μέσα από πράξεις προσφοράς και συλλογικής συμμετοχής.

Press Room

Τα Taco Bell έρχονται στην Πανόρμου

Τα Taco Bell συνεχίζουν τη δυναμική τους επέκταση στην Αθήνα και ανοίγουν το τρίτο τους κατάστημα, αυτή τη φορά στην καρδιά της Πανόρμου. Από την Τετάρτη 17 Δεκεμβρίου 2025, το νέο Taco Bell στην οδό Λουίζης Ριανκούρ 73 υποδέχεται το κοινό με όλη την τολμηρή ενέργεια και το χαρακτηριστικό urban vibe του brand.

Τα επίσημα εγκαίνια θα πραγματοποιηθούν την Παρασκευή 19 Δεκεμβρίου στις 18:00, με ένα ξεχωριστό opening party που υπόσχεται να μετατρέψει τον χώρο σε σημείο αναφοράς για τη γειτονιά. Με έντονα neon φώτα, ανατρεπτική ατμόσφαιρα και ειδικά Neon Party Kits, το Taco Bell Πανόρμου ετοιμάζεται για μια εμπειρία που ξεφεύγει από τα συνηθισμένα.

Το πρόγραμμα της βραδιάς περιλαμβάνει themed make-up stations, live acts από τον Doodle Artist Sdeviano, καθώς και giveaways με αποκλειστικό Taco Bell merch. Στο DJ booth της Red Bull, η Ξένια Γκάλη αναλαμβάνει να ανεβάσει τον ρυθμό, ενώ η Red Bull επιφυλάσσει επιπλέον εκπλήξεις.

Παράλληλα, η Pepsi προσθέτει χριστουγεννιάτικη διάθεση με live κληρώσεις για δώρα όπως PlayStation 5 Slim Digital, Xiaomi Smart Band 9 και Xiaomi Buds 5.

Τα Taco Bell Πανόρμου ανοίγουν για να γίνουν το νέο hot spot της πόλης. Και το opening τους... δεν χάνεται.



Γιατί κάθε Δεκέμβριο νιώθουμε ότι κάτι πρέπει να αλλάξει — αλλά δεν αλλάζει τίποτα;



Ο Δεκέμβριος είναι ο μήνας που όλοι παριστάνουμε ότι γιορτάζουμε, ενώ στην πραγματικότητα κάνουμε απολογισμό χωρίς να το παραδεχόμαστε.

Κάπου ανάμεσα στα “καλές γιορτές” και τα τραπέζια, ο Δεκέμβριος σου πετάει μια ερώτηση που δεν απαντιέται εύκολα: “Είσαι καλά με τη ζωή σου;”

Είναι εκείνη η στιγμή που, χωρίς να στο ζητήσει κανείς, αρχίζεις να κάνεις έναν άτυπο απολογισμό: Τι πέτυχα; Τι δεν πρόλαβα; Τι με κούρασε; Τι θα αλλάξω από Γενάρη;

Και, κάπως μαγικά, κάθε χρόνο νιώθεις το ίδιο: «Κάτι πρέπει να αλλάξει.» Χωρίς όμως να μπορείς να πεις τι ακριβώς.

Και κάπως ακόμη πιο μαγικά: Κάθε χρόνο... δεν αλλάζει τίποτα. Ή αλλάζει για λίγο — μέχρι να πέσει πάνω του η πραγματικότητα και να το ισοπεδώσει.

Γιατί όμως; Γιατί ο Δεκέμβριος ξυπνά μέσα μας αυτή την ανάγκη, αλλά ο Ιανουάριος δεν την επιβεβαιώνει;

Γιατί ο Δεκέμβριος είναι ο μήνας της αλήθειας

Ανάμεσα στα λαμπάκια, τα τραπέζια, τις φωτογραφίες και τις ευχές, υπάρχει ένα πράγμα που δεν στο λέει κανείς αλλά το νιώθεις: Ο χρόνος τελειώνει. Όχι ο χρόνος της ζωής — ο χρόνος του έτους.

Αλλά ο εγκέφαλος δεν ξεχωρίζει τόσο εύκολα τι σημαίνει «τέλος». Το αισθάνεται σαν απόσταση που μικραίνει, σαν deadline, σαν «ή τώρα ή πότε». Αυτή η αίσθηση σε κάνει να βλέπεις πιο καθαρά. Πιο αυστηρά. Πιο σκληρά μερικές φορές. Ο Δεκέμβριος σε στριμώχνει. Και όταν στριμώχνεσαι, βλέπεις όσα απέφευγες.

Γιατί δεν αλλάζουμε συνήθειες — αλλά επιθυμίες

Ο Ιανουάριος είναι γεμάτος επιθυμίες: Θέλω να αλλάξω δουλειά. Θέλω να οργανωθώ. Θέλω να προσέχω περισσότερο τον εαυτό μου.

Αλλά η ζωή δεν αλλάζει επειδή αλλάζει το ημερολόγιο.

Αλλάζει επειδή αλλάζουν οι συνήθειες. Και οι συνήθειες δεν είναι sexy. Δεν είναι μαγικές. Δεν έχουν glitter και resolutions. Είναι βαρετές. Επαναλαμβανόμενες. Σκληρές.

Ο Δεκέμβριος σου ψιθυρίζει τι θες. Ο Ιανουάριος σου δείχνει τι μπορείς.

Γι' αυτό δεν αλλάζει τίποτα: Γιατί προσπαθούμε να αλλάξουμε το αποτέλεσμα, χωρίς να αλλάξουμε τη διαδικασία.

Γιατί περιμένουμε ένα «μεγάλο restart» που δεν υπάρχει

Μας έχουν μεγαλώσει με την ιδέα της «νέας αρχής».

Νέο έτος, νέο εγώ. Νέο εσύ, νέο σώμα. Νέες αποφάσεις, νέα ζωή.

Όμως η αλήθεια είναι απλή και λίγο απογοητευτική: Δεν αλλάζουμε με reset. Αλλάζουμε με ρυθμό. Η αλλαγή δεν είναι έκρηξη. Είναι κίνηση. Μικρή. Σταθερή. Επίμονη. Σχεδόν βαρετή.

Και επειδή δεν το βλέπουμε αυτό στα φωτογενή quotes, νομίζουμε ότι κάτι πάμε λάθος — ενώ πάμε ακριβώς σωστά.

Γιατί η αλλαγή απαιτεί χώρο — και δεν τον αφήνουμε ποτέ

Δεν γίνεται να μπει κάτι νέο σε μια ζωή που είναι ήδη γεμάτη μέχρι πάνω. Με δουλειές. Με υποχρεώσεις. Με ανθρώπους. Με άγχη. Με ρόλους. Με πρέπει.

Ο Ιανουάριος δεν φέρνει αλλαγή, γιατί δεν φέρνουμε εμείς χώρο. Η αλλαγή δεν χρειάζεται χρόνο. Χρειάζεται χώρο.

Και κανείς δεν μας έμαθε να αδειάζουμε πριν γεμίσουμε.

Τελικά... γιατί κάθε Δεκέμβριο νιώθουμε ότι κάτι πρέπει να αλλάξει;

Γιατί βαθιά μέσα μας ξέρουμε ότι μπορούμε καλύτερα. Όχι «περισσότερα». Καλύτερα. Ξέρουμε ότι κάτι μέσα μας

δεν είναι στη σωστή θέση. Κάτι θέλει μετακίνηση. Σιωπή. Φως. Φροντίδα. Απόφαση.

Και γιατί δεν αλλάζει τίποτα; Γιατί φοβόμαστε να αλλάξουμε εμείς.

Αλλά — και αυτό είναι το σημαντικό — το γεγονός ότι κάθε Δεκέμβριο νιώθεις την ίδια ανάγκη, δεν σημαίνει αποτυχία. Σημαίνει επίγνωση. Σημαίνει ότι το μέσα σου μιλάει. Επιμένει. Ελπίζει.

Και κάποια χρονιά — ίσως αυτή — ίσως επιτέλους το ακούσεις.





Νέα δημητριακά FITNESS® Granola: Απολαυστικό και θρεπτικό πρωινό και στις γιορτές

Η πιο λαμπερή εποχή του χρόνου είναι εδώ και μαζί της φέρνει περισσότερες στιγμές χαράς, κίνησης και – φυσικά – ανάγκη για ενέργεια. Είτε ξεκινάς τη μέρα σου χαλαρά στο σπίτι είτε ετοιμάζεσαι για γιορτινές υποχρεώσεις και βόλτες, το πρωινό σου αξίζει να είναι και απολαυστικό και ισορροπημένο. Τα δημητριακά FITNESS® της Nestlé παρουσιάζουν τη νέα σειρά FITNESS® Granola, δίνοντας έναν ακόμη λόγο να ανυπομονείς για το πρώτο γεύμα της ημέρας.

Η νέα σειρά FITNESS® Granola κυκλοφορεί σε τρεις λαχταριστές γεύσεις, με τραγανές μπουκιές δημητριακών και νιφάδες βρώμης, που περιέχουν πάνω από 60% δημητριακά ολικής άλεσης.

Η επιλογή Σοκολάτα συνδυάζει πλούσια κομμάτια σοκολάτας με νιφάδες βρώμης, η γεύση Κράνμπερι & Κολοκυθόσπορος προσφέρει έναν ισορροπημένο φρουτώδη χαρακτήρα, ενώ η εκδοχή Με Μέλι ξεχωρίζει για τις απαλές, κλασικές της νότες.

Με βασικό συστατικό τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα FITNESS® Granola αποτελούν πηγή φυτικών ινών και περιέχουν ασβέστιο και σίδηρο, συμβάλλοντας σε ένα θρεπτικό ξεκίνημα της ημέρας. Απόλαυσέ τα με γάλα, γιαούρτι ή ως βάση για τις δικές σου γιορτινές δημιουργίες.

Αναζητήσέ τα στα ράφια των super market και δώσε στο πρωινό σου τη γιορτινή τραγανότητα που του αξίζει.

**Φέτος, ο Άγιος Βασίλης
είναι Green και φέρνει τη
μαγεία των γιορτών σε
κάθε στιγμή**



Τα φετινά Χριστούγεννα αποκτούν μια ανατρεπτική, σύγχρονη πινελιά, καθώς ο Άγιος Βασίλης επιστρέφει... στις ρίζες του και γίνεται Green.

Με μια φρέσκια και μοντέρνα ματιά, η Green επανασυστήνει τον Santa στην αυθεντική πράσινη εκδοχή του, θυμίζοντάς μας ότι η ουσία των γιορτών βρίσκεται στις απλές, αληθινές στιγμές που μοιραζόμαστε με τους ανθρώπους μας.

Ο Green Santa δεν είναι απλώς μια νέα εικόνα, αλλά ένα μήνυμα επιστροφής στο αυθεντικό πνεύμα των Χριστουγέννων: τη ζεστασιά, το μοίρασμα και τη χαρά της παρέας γύρω από το γιορτινό τραπέζι.

Με οδηγό αυτή τη φιλοσοφία, η Green συνοδεύει τις γιορτινές στιγμές με αναψυκτικά που ανταποκρίνονται στις ανάγκες του σήμερα – χωρίς ζάχαρη, χωρίς ασπαρτάμη και με απολαυστική γεύση.

Για να ενισχύσει ακόμη περισσότερο τη γιορτινή διάθεση, η Green παρουσιάζει την εορταστική προσφορά 1+1 δώρο σε Green Cola, Green Πορτοκαλάδα και Green Λεμονάδα 1,5L, διαθέσιμη καθ' όλη τη διάρκεια του Δεκεμβρίου σε συνεργαζόμενα καταστήματα λιανικής σε όλη την Ελλάδα.

Με τον Green Santa να δίνει τον τόνο, η Green μας προσκαλεί να ζήσουμε τα Χριστούγεννα πιο φωτεινά, πιο ουσιαστικά και – φυσικά – πιο Green.

Γιατί δυσκολευόμαστε τόσο να διαλέξουμε τα σωστά δώρα — και πώς να το κάνουμε επιτέλους πιο εύκολο!



Υπάρχει μια αλήθεια που δεν την ομολογούμε εύκολα: τα δώρα μάς αγχώνουν περισσότερο απ' όσο θέλουμε να παραδεχτούμε.

Κάθε χρόνο η ίδια ιστορία — περιφερόμαστε σε καταστήματα και sites, κοιτάμε αντικείμενα χωρίς να νιώθουμε τίποτα, κάνουμε προσθαφαιρέσεις στο μυαλό μας, και στο τέλος, καταλήγουμε να σκεφτόμαστε:

«Γιατί είναι τόσο δύσκολο;»

Η απάντηση δεν είναι «επειδή δεν ξέρω τι να πάρω». Είναι πιο ανθρώπινη. Πιο βαθιά. Και, ευτυχώς, πιο αντιμετωπίσιμη απ' όσο νομίζεις.

Γιατί το δώρο δεν είναι αντικείμενο. Είναι μήνυμα.

Ένα δώρο κουβαλά κάτι πολύ μεγαλύτερο από την τιμή του: την πρόθεση.

Γι' αυτό νιώθουμε πίεση. Δεν αγοράζουμε κάτι «να το έχει». Αγοράζουμε κάτι που, στην πραγματικότητα, θέλουμε να πει: Σε σκέφτηκα. Σε ξέρω. Με νοιάζει τι θα νιώσεις όταν το ανοίξεις.

Και όσο πιο ευαίσθητο είναι το μήνυμα, τόσο περισσότερη η αγωνία να μη φανεί... λάθος.

Γιατί οι σχέσεις μας δεν είναι πάντα ξεκάθαρες

Το δώρο είναι ένας μικρός καθρέφτης της σχέσης. Και πολλές σχέσεις είναι ένα ερωτηματικό:

«Τον αγαπάω... αλλά δεν ξέρω πια τι του αρέσει.»

«Τη θαυμάζω... αλλά δεν ξέρω τι χρειάζεται.»

«Θέλω να εντυπωσιάσω... αλλά πώς;»

Έτσι, ένα απλό δώρο γίνεται άθελά του τεστ.

«Πόσο καλά σε ξέρω;»

Και η αλήθεια είναι: κανείς δεν θέλει να γράψει λάθος.

Γιατί ζούμε στην εποχή της υπερπληροφωρίας

Παλιά έμπαινες σε δύο μαγαζιά. Τώρα μπαίνεις... σε ολόκληρο το internet. Και εκεί σε περιμένουν: 12.000 επιλογές για κούπα.





500 reviews για ένα κολιέ.

Influencers να σου λένε «αυτό πήρα στη μαμά μου!».

Ads που σε ακολουθούν όπου κι αν πας.

Με τόσες επιλογές, το δώρο δεν είναι δώρο. Είναι project.

Γιατί φοβόμαστε να απογοητεύσουμε

Αυτά τα 3 δευτερόλεπτα που το άλλο άτομο ανοίγει το δώρο σου, κουβαλούν όλη την αγωνία σου. Θέλεις να δεις βλέμμα που φωτίζεται, χαμόγελο, χαρά. Δεν θέλεις αυτό το «αχ, ευχαριστώ!» που σημαίνει «δεν μου λείει τίποτα».

Γι' αυτό δυσκολευόμαστε: βάζουμε μέσα στο δώρο τη δική μας ανάγκη να κάνουμε τον άλλο χαρούμενο.

Και αυτό είναι όμορφο — αλλά κουραστικό.

Γιατί ξεχνάμε ότι το τέλειο δώρο δεν είναι τέλειο. Είναι αληθινό.

Το δώρο δεν χρειάζεται να είναι σπάνιο, πανάκριβο ή ευφυές. Χρειάζεται να λείει κάτι απλό:

«Σε είδα. Σε θυμήθηκα. Σε άκουσα.»

Αυτό. Τίποτα άλλο.



Ο εύκολος τρόπος να διαλέγεις σωστά δώρα — κάθε φορά

Αν θες να τελειώσεις μια και καλή αυτό το άγχος, κράτα αυτά:

1. Ξεκίνα από τη σχέση, όχι το άτομο.

Ρώτα: «Τι ρόλο έχει αυτός ο άνθρωπος στη ζωή μου;»

Αν με στηρίζει ⇒ πάρε κάτι που τον ξεκουράζει.

Αν με εμπνέει ⇒ πάρε κάτι που τον αναβαθμίζει.

Αν γελάμε ⇒ πάρε κάτι που φέρνει χαρά.

Αν είμαστε τρυφεροί ⇒ πάρε κάτι προσωπικό.

Το δώρο πρέπει να ταιριάζει στη δυναμική, όχι στα χόμπι.

2. Κράτα μια wish list όλο τον χρόνο.

Κάθε φορά που κάποιος λείει:

«Αχ, θέλω αυτό...» ή απλώς χρησιμοποιεί κάτι συνέχεια, γράψε το στο κινητό.

Όταν έρθει η στιγμή, δεν θα ψάχνεις. Θα θυμάσαι.

3. Διάλεξε κατηγορία, όχι αντικείμενο.

Αυτές οι τέσσερις αρκούν:

Πρακτικό (το χρησιμοποιεί καθημερινά)



Μικρή πολυτέλεια (δεν θα το αγόραζε μόνος του)
Χαρά (παιχνίδι, εμπειρία, χιούμορ)
Συναίσθημα (κάτι που δείχνει ότι άκουσες)
Η κατηγορία περιορίζει το χάος. Η επιλογή γίνεται εύκολη.

4. Ο κανόνας των 3

Χρήσιμο – Όμορφο – Προσωπικό.
Πρέπει να πιάνει 2 από τα 3. Αν δεν πιάνει κανένα; Άστο.

5. Ρώτα: «Θα το χαιρόταν ΤΩΡΑ;»

Στη φάση ζωής που βρίσκεται; Στην ψυχολογία του;
Στις ανάγκες του; Αν ναι ⇒ βρήκες το σωστό δώρο.

Το δώρο που διαλέγουμε είναι κομμάτι του εαυτού μας.

Γι' αυτό δυσκολευόμαστε. Γι' αυτό το φοβόμαστε. Και γι' αυτό έχει αξία. Επειδή δείχνει ότι θέλουμε να δώσουμε κάτι από εμάς. Και το όμορφο είναι ότι, όσο κι αν αγχωνόμαστε, συνεχίζουμε να δίνουμε.

Θες και το bonus;

Για κάθε κατηγορία υπάρχει μία "χρυσή επιλογή" που δεν αποτυγχάνει ποτέ.

- ★ Γονείς ⇒ Κάτι που τους διευκολύνει στην καθημερινότητα.
- ★ Συνάδελφος ⇒ Κάτι που χρησιμοποιείται στο γραφείο.
- ★ Big Boss ⇒ Κάτι ποιοτικό, ποτέ προσωπικό, πάντα διακριτικό.
- ★ Αγαπημένος ⇒ Κάτι που δείχνει ότι τον ακούς.
- ★ Παιδιά ⇒ Κάτι που τα εξελίσσει χωρίς να τα "κουράζει".





Το ONE VISION από τη ΔΕΗ διαμορφώνει τη νέα εμπειρία πελάτη

Το 8ο Συνέδριο Εμπορίας της ΔΕΗ, που πραγματοποιήθηκε στις 12 Δεκεμβρίου στο Metropolitan Expo, ανέδειξε ξεκάθαρα τη μετάβαση του Ομίλου σε μια νέα εποχή, όπου η ενέργεια, η τεχνολογία και οι υπηρεσίες λειτουργούν ως ένα ενιαίο οικοσύστημα εξυπηρέτησης. Με τη συμμετοχή περισσότερων από 1.200 εργαζομένων από την Ελλάδα και το εξωτερικό και κεντρικό μήνυμα το ONE VISION, η ΔΕΗ παρουσίασε το κοινό όραμα που ενοποιεί όλες τις εμπορικές ομάδες, θέτοντας τον πελάτη στο επίκεντρο.

Η φιλοσοφία ONE VISION μεταφράζεται σε μια εμπειρία πελάτη απλή, γρήγορη, διαφανή και ουσιαστικά προσωποποιημένη. Μέσα από διαδραστικές παρουσιάσεις και ανταλλαγή τεχνογνωσίας μεταξύ των θυγατρικών, αναδείχθηκε ο ρόλος κάθε ομάδας στη νέα, κοινή στρατηγική του Ομίλου.

Τα τελευταία τρία χρόνια, η ΔΕΗ έχει υλοποιήσει έναν εκτεταμένο πελατοκεντρικό μετασχηματισμό, με αναβαθμισμένα καταστήματα, ενισχυμένα ψηφιακά κανάλια και νέα προϊόντα και υπηρεσίες, όπως ο ψηφιακός λογαριασμός myDigital Bill, το myHome Plan, το ElectricianPass, το ΔΕΗ Fiber και το Quiet Hour στα καταστήματα.

Το συνέδριο επιβεβαίωσε τη στρατηγική δέσμευση της ΔΕΗ να προσφέρει μια ενιαία, σύγχρονη και αξιόπιστη εμπειρία, συνδυάζοντας καινοτομία, βιωσιμότητα και ανθρώπινη προσέγγιση σε κάθε σημείο επαφής με τον πελάτη.

«Ευρωπαίος Σεφ 2025» ανακηρύχθηκε καθηγητής της Ανώτερης Σχολής ΑΚΜΗ στη Χαλκίδα



Μια ιδιαίτερα τιμητική διάκριση για την ελληνική γαστρονομία και την εκπαιδευτική κοινότητα της Ανώτερης Σχολής ΑΚΜΗ στη Χαλκίδα σημειώθηκε στην Ισπανία, όπου ο καθηγητής του Τομέα Γαστρονομίας, Ιάκωβος Απέργης, ανακηρύχθηκε «Ευρωπαίος Σεφ 2025» (Europe Chef of the Year) από το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Οινοποιών και Γαστρονομίας (CEUCO).

Η βράβευση αυτή αποτελεί αναγνώριση της πολυετούς επαγγελματικής του πορείας, της δημιουργικότητας και της αφοσίωσής του στη σύγχρονη ευρωπαϊκή γαστρονομία, καθώς και της σημαντικής συμβολής του στην ανάπτυξη της ελληνικής κουζίνας σε διεθνές επίπεδο. Ανάμεσα σε κορυφαίους επαγγελματίες του κλάδου από όλη την Ευρώπη, ο Ιάκωβος Απέργης ξεχώρισε όχι μόνο για τις τεχνικές του δεξιότητες, αλλά και για το έντονο κοινωνικό του αποτύπωμα.

Ιδιαίτερα γνωστή είναι η πολυετής εθελοντική του δράση σε φορείς και ιδρύματα, καθώς και η ουσιαστική συμβολή του στις κουζίνες του Τζάνειου Νοσοκομείου, όπου με το έργο του συνέβαλε στην αλλαγή της αντίληψης γύρω από το νοσοκομειακό φαγητό, δίνοντας έμφαση στην ποιότητα, τη φροντίδα και τον σεβασμό προς τον άνθρωπο.

Για την Ανώτερη Σχολή ΑΚΜΗ, η διάκριση αυτή επιβεβαιώνει το υψηλό επίπεδο εκπαίδευσης και το ανθρώπινο δυναμικό που στελεχώνει τη σχολή. Η παρουσία καταξιωμένων επαγγελματιών, όπως ο Ιάκωβος Απέργης, εμπνέει τους σπουδαστές και ενισχύει τη σύνδεση της γνώσης με το ήθος, την προσφορά και την επαγγελματική αριστεία.

Festive Liminal Spaces: Τα «μετέωρα» συναισθήματα από 27 έως 30 Δεκεμβρίου



Οι μέρες που ακολουθούν μετά τα Χριστούγεννα και προηγούνται της Πρωτοχρονιάς μοιάζουν με ένα περίεργο μεταβατικό διάστημα. Τα Χριστούγεννα έχουν περάσει, αλλά η καθημερινότητα δεν έχει ακόμα επανέλθει πλήρως. Αυτό το μικρό παράθυρο χρόνου, από τις 27 έως τις 30 Δεκεμβρίου, δημιουργεί μια αίσθηση «μετέωρης» ψυχολογίας. Είναι οι μέρες όπου τα συναισθήματα αιωρούνται, και η διάθεση συχνά μεταβάλλεται.

Η ψυχολογία των μετέωρων ημερών

Ο εγκέφαλος αγαπά τη δομή και τις συνήθειες. Οι γιορτές φέρνουν υψηλό επίπεδο κοινωνικής και συναισθηματικής έντασης: επισκέψεις, δώρα, γεύματα, γιορτινή ατμόσφαιρα. Όταν όλα αυτά ολοκληρώνονται, αφήνουν ένα κενό.

Η χαρά των Χριστουγέννων υποχωρεί γρήγορα, αλλά η προσμονή για την Πρωτοχρονιά δεν έχει ακόμη φτάσει στο ζενίθ της. Το αποτέλεσμα είναι ψυχολογική αβεβαιότητα, όπου νιώθουμε ότι κάτι έχει τελειώσει αλλά σαν να μην ξέρουμε πώς να γεμίσουμε αυτόν τον χρόνο. Η αντίθεση ανάμεσα στην ενέργεια που απαιτούν οι γιορτές και στη σιωπή που ακολουθεί μπορεί να

προκαλέσει ένα μελαγχολικό ή θολό συναίσθημα, κάπως σαν να βρίσκεσαι σε έναν χώρο χωρίς σαφή κατεύθυνση.

Μικρές τελετουργίες για να γεφυρώσετε το κενό

Το κλειδί για να διαχειριστεί κανείς αυτές τις μέρες είναι να δημιουργήσει μικρές καθημερινές τελετουργίες που επαναφέρουν τον ρυθμό. Ένα ζεστό ρόφημα, λίγη μουσική ή ένας σύντομος περίπατος μπορούν να φέρουν μια αίσθηση ρουτίνας και ηρεμίας.

Παράλληλα, ο καθαρισμός και η τακτοποίηση του χώρου μετά τις γιορτές δεν είναι μόνο πρακτικός, αλλά και ψυχολογικός: Ξεκαθαρίζοντας το φυσικό περιβάλλον, καθαρίζουμε και τον νου από τα υπολείμματα της γιορτινής έντασης.

Επιπλέον, ακόμη και πέντε λεπτά διαλογισμού ή journaling μπορούν να μας βοηθήσουν να ανασυντάξουμε τη σκέψη και να επαναφέρουμε ισορροπία. Αυτές οι πρακτικές μας υπενθυμίζουν ότι δεν χρειάζεται να τρέχουμε συνεχώς και ότι μπορούμε να απολαμβάνουμε την ηρεμία της μεταβατικής περιόδου.



Η μαγεία των μικρών πραγμάτων

Μέσα σε αυτό το μετέωρο διάστημα, η προσοχή στις μικρές χαρές μπορεί να κάνει τη διαφορά. Ένα ζεστό ρόφημα, μια αγαπημένη ταινία ή λίγα λεπτά χαλάρωσης στον καναπέ αποκτούν μεγαλύτερη σημασία. Μπορεί να προσθέσετε μια μικρή γιορτινή πινελιά στο σπίτι, όπως ένα κλαδί ή ένα φωτάκι... Αυτές οι μικρές στιγμές δίνουν αίσθηση συνέχειας και ζεστασιάς, και μας θυμίζουν ότι η μαγεία δεν κρύβεται μόνο στις μεγάλες γιορτές, αλλά και στις καθημερινές, ήρεμες στιγμές.

Ανασκόπηση και προετοιμασία για τη νέα χρονιά

Οι μέρες από 27 έως 30 Δεκεμβρίου είναι επίσης ιδανικές για ανασκόπηση. Ο εγκέφαλος χρειάζεται χρόνο για να επεξεργαστεί τα γεγονότα της χρονιάς που φεύγει, να συνδέσει αναμνήσεις και να

οραματιστεί τη νέα χρονιά. Καταγράφοντας σκέψεις, συναισθήματα ή στόχους, μπορούμε να δώσουμε νόημα σε αυτό το διάστημα, αντί να το αφήσουμε να περάσει χωρίς επίγνωση. Με αυτόν τον τρόπο, η αίσθηση του «μετέωρου» μετατρέπεται σε ευκαιρία, σε χρόνο προσωπικής σύνδεσης και ανασυγκρότησης.

Αποδοχή της μεταβατικής φάσης

Τελικά, το σημαντικότερο μάθημα των μετέωρων ημερών είναι η αποδοχή. Δεν χρειάζεται να αισθανθούμε άγχος επειδή η ρουτίνα δεν έχει επιστρέψει ή επειδή οι γιορτές σε λίγο θα τελειώσουν επίσημα. Αντίθετα, μπορούμε να τις δούμε ως διάστημα που μας προσφέρει χώρο για ηρεμία, στοχασμό και μικρές στιγμές αυτοφροντίδας. Όπως κάθε ενδιαμέσος χώρος, έτσι και αυτός έχει τη δική του ομορφιά: είναι ένα διάλειμμα πριν το νέο ξεκίνημα, μια ευκαιρία να γεφυρώσουμε το παρελθόν με το μέλλον και να ανασυντάξουμε τις δυνάμεις μας.





#ACTFOR
GREECE

POWERED BY
SAY YES COMMUNICATIONS

14



Community Week 2025: Μια εβδομάδα αλληλεγγύης, συμμετοχής και θετικού αντίκτυπου από την Principia

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Εθελοντισμού (5 Δεκεμβρίου), η Principia διοργάνωσε και φέτος την Community Week 2025, στο πλαίσιο του πολυβραβευμένου προγράμματος εταιρικού εθελοντισμού «Be The Hero», αποδεικνύοντας έμπρακτα ότι η συλλογική δράση μπορεί να δημιουργήσει ουσιαστικό κοινωνικό και περιβαλλοντικό αποτύπωμα.

Από την 1η έως τις 9 Δεκεμβρίου, οι εργαζόμενοι της Principia συμμετείχαν σε 7 στοχευμένες δράσεις κοινωνικής και περιβαλλοντικής προσφοράς σε όλη την Ελλάδα, ξεπερνώντας συνολικά τις 650 ώρες εθελοντικής εργασίας. Στόχος της πρωτοβουλίας ήταν η στήριξη ευάλωτων κοινωνικών ομάδων, η ενίσχυση οργανισμών με σημαντικό κοινωνικό έργο και η φροντίδα του φυσικού περιβάλλοντος στις τοπικές κοινότητες.

Στο πλαίσιο της Community Week πραγματοποιήθηκαν, μεταξύ άλλων, εθελοντική αιμοδοσία σε συνεργασία με το Γενικό Αντικαρκινικό-Ογκολογικό Νοσοκομείο «Άγιος Σάββας», με τη συλλογή 23 φιαλών αίματος, καθώς και δημιουργικές χριστουγεννιάτικες δράσεις με τα παιδιά της ΕΕΑ «Μαργαρίτα», τα έργα των οποίων θα διατεθούν στο χριστουγεννιάτικο bazaar του οργανισμού.

Παράλληλα, εθελοντικές ομάδες της Principia προχώρησαν σε αισθητική αναβάθμιση άνω των 500 τ.μ. στο Γηροκομείο Αθηνών, ενώ σε συνεργασία με το Trees4Greece φυτεύτηκαν περισσότερα από 100 βραδύκαυστα δέντρα στους πρόποδες του Υμηττού, με μακροχρόνια μέριμνα για



τη φροντίδα τους. Σημαντική ήταν και η συμβολή στη μείωση της σπατάλης τροφίμων μέσω της δράσης «Μπορούμε στη Λαϊκή», με τη συλλογή 430 κιλών φρούτων και λαχανικών που αντιστοιχούν σε 1.290 μερίδες τροφίμων.

Η Community Week επεκτάθηκε και στην περιφέρεια, με παρεμβάσεις στο Παιδικό Χωριό SOS Θράκης στην Αλεξανδρούπολη και στο Κέντρο ΑμεΑ «Κιβωτός» στην Κοζάνη, ενισχύοντας υποδομές και χώρους δημιουργικής απασχόλησης.

Για τέταρτη συνεχή χρονιά, το «Be The Hero» επιβεβαιώνει τον ρόλο του ως βασικό πυλώνα της στρατηγικής εταιρικής υπευθυνότητας της Principia. Με περισσότερες από 40 κοινωνικές δράσεις ετησίως, η εταιρεία επενδύει σταθερά σε πρωτοβουλίες που δημιουργούν διαχρονική αξία, με τους ανθρώπους της να αποτελούν τον πραγματικό καταλύτη θετικού κοινωνικού αντίκτυπου.

Δείτε το σχετικό βίντεο [εδώ](#).



Ακολουθήστε το **ACTFORGREECE** στο Facebook για να ενημερώνεστε για δράσεις που γίνονται για καλό σκοπό





«Κωνσταντίνος Αργυρός Live στο Royal Albert Hall» – Avant Premiere στο Θέατρο Παλλάς

Ο Κωνσταντίνος Αργυρός παρουσιάζει σε πρώτη προβολή την εμβληματική, sold-out συναυλία του στο ιστορικό Royal Albert Hall του Λονδίνου, την Παρασκευή 19 Δεκεμβρίου, στις 16:00, στο Θέατρο Παλλάς. Μια ξεχωριστή εμπειρία για το ελληνικό κοινό, που θα έχει την ευκαιρία να ζήσει στη μεγάλη οθόνη μια μουσική παράσταση που αποτέλεσε σταθμό στην καριέρα του δημοφιλούς καλλιτέχνη.

Με τη συνοδεία συμφωνικής ορχήστρας και εξαιρετικών σολίστ, ο Κωνσταντίνος Αργυρός παρουσίασε στο Royal Albert Hall ένα πρόγραμμα υψηλής αισθητικής, χωρισμένο σε τρεις θεματικές ενότητες. Η συναυλία περιλαμβάνει τις μεγαλύτερες προσωπικές του επιτυχίες, διασκευές σημαντικών έργων Ελλήνων συνθετών που άφησαν εποχή, καθώς και τραγούδια από την ελληνική μουσική παράδοση – μια μουσική «γέφυρα» που ταξίδεψε το κατάμεστο Λονδίνο στην Ελλάδα.

Με αυτή την εμφάνιση, ο Αργυρός γίνεται ένας από τους ελάχιστους Έλληνες καλλιτέχνες που έχουν εμφανιστεί στο Royal Albert Hall, μία από τις σημαντικότερες αίθουσες συναυλιών παγκοσμίως.

Γίνε από τους πρώτους που θα παρακολουθήσουν την παράσταση σε avant premiere στο Θέατρο Παλλάς.

Εισιτήρια: 8, 12, 15 ευρώ

Προπώληση: pallastheater.com | more.com

Θέατρο Παλλάς: Βουκουρεστίου 3-5, Αθήνα

Ο Μιχάλης Τζουγανάκης στο Stage 7



Ο Μιχάλης Τζουγανάκης, ένας από τους σπουδαιότερους εκφραστές της σύγχρονης ελληνικής και κρητικής μουσικής, επιστρέφει στη σκηνή για δύο μοναδικές παραστάσεις στο Stage 7, στις 31 Ιανουαρίου και 7 Φεβρουαρίου 2026.

Με τη χαρακτηριστική φωνή του, το λαούτο-σήμα κατατεθέν και την εκρηκτική σκηνηκή του ένταση, ο καλλιτέχνης υπόσχεται δύο βραδιές που ισορροπούν ανάμεσα στην παράδοση και τη σύγχρονη μουσική δημιουργία.

Γνωστός για τον ιδιαίτερο ήχο του και την ικανότητά του να μετατρέπει κάθε εμφάνιση σε μια τελετουργία επικοινωνίας με το κοινό, ο Τζουγανάκης δημιουργεί ένα ταξίδι όπου το κρητικό ιδίωμα συναντά rock επιρροές, λυρισμό και αυτοσχεδιασμό.

Με πορεία γεμάτη σημαντικές συνεργασίες –από τον Γιώργο Νταλάρα και τον Βασίλη Παπακωνσταντίνου έως την Καμεράτα και τον Μίκη Θεοδωράκη– παραμένει ένας από τους πιο ανήσυχους και δημιουργικούς Έλληνες μουσικούς.

Οι δύο συναυλίες στο Stage 7 αποτελούν μια σπάνια ευκαιρία για το κοινό να ζήσει από κοντά τη δύναμη και την αυθεντικότητα ενός καλλιτέχνη που συνεχίζει να εξελίσσει και να ανανεώνει τη μουσική παράδοση της Κρήτης, μιλώντας με τη γλώσσα της ψυχής.



“Παγκόσμια Ημέρα Αναγνώρισης Δικαιωμάτων των Ατόμων με Αναπηρία”: Μια βραδιά ενότητας, μουσικής και συγκίνησης!

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Αναγνώρισης Δικαιωμάτων των Ατόμων με Αναπηρία, το Κέντρο Δημέρευσης – Ημερήσιας Φροντίδας «ΟΛΟΙ ΕΜΕΙΣ» διοργάνωσε στο Ελαιουργείο Ελευσίνας μια ξεχωριστή βραδιά με τίτλο «Γλέντι Χωρίς Σύνορα». Την εκδήλωση προλόγισαν οι Γρηγόρης Γκουντάρας και Ναταλί Κάκκαβα, προσδίδοντας στη γιορτή μια ατμόσφαιρα ζεστασιάς, αποδοχής και ανθρώπινης σύνδεσης.

Παρουσία πλήθους πολιτών, οικογενειών και εκπροσώπων φορέων, η εκδήλωση εξελίχθηκε σε έναν μεγάλο κύκλο χαράς και συμπερίληψης. Η ορχήστρα των Μιχάλη Χατζηγιάννη, Δημήτρη Κουλέτση, Θανάση Ρόκα και Μιχάλη Τσίτσιλα δημιούργησε ένα δυναμικό μουσικό σκηνικό, γεμάτο λαϊκούς και παραδοσιακούς ρυθμούς που ένωσαν όλους τους παρευρισκόμενους σε χορό και γλέντι.

Η Πρόεδρος του Κέντρου, κ. Αφροδίτη Φαρμάκη, ευχαρίστησε θερμά όσους στήριξαν τη δράση και τόνισε τη σημασία τέτοιων πρωτοβουλιών για την ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής και της ουσιαστικής συμπερίληψης.

Το Κέντρο «ΟΛΟΙ ΕΜΕΙΣ» αποτελεί έναν σύγχρονο χώρο υποστήριξης και ανάπτυξης για άτομα με αναπηρία, προσφέροντας προγράμματα ενδυνάμωσης, δημιουργικής έκφρασης και κοινωνικής ένταξης. Με καθημερινό έργο που βάζει στο επίκεντρο την αξιοπρέπεια, τη συνεργασία και την αυτονομία, αποτελεί σημείο αναφοράς για τις οικογένειες και την κοινότητα της περιοχής.

Κέντρο Δημέρευσης – Ημερήσιας Φροντίδας “ΟΛΟΙ ΕΜΕΙΣ”

Η LG συνεχίζει και το 2025 την ουσιαστική στήριξη στην Ithaca



Η LG Electronics Hellas συνεχίζει και το 2025 τη σταθερή και έμπρακτη στήριξή της στην Ithaca, την οργάνωση που προσφέρει δωρεάν υπηρεσίες καθαρισμού ρούχων σε ανθρώπους που ζουν σε συνθήκες αστεγίας, ενισχύοντας ουσιαστικά την καθημερινότητά τους και την αξιοπρέπειά τους.

Με τον εξοπλισμό της LG, το ειδικά διαμορφωμένο van της Ithaca λειτουργεί ως μια κινητή μονάδα φροντίδας, προσφέροντας καθαρά ρούχα σε όσους το έχουν ανάγκη. Μόνο μέσα στο 2025 πραγματοποιήθηκαν περισσότερες από 6.000 πλύσεις, που αντιστοιχούν σε πάνω από 4.000 ώρες καθαριότητας, αποδεικνύοντας πως η τεχνολογία μπορεί να μετατραπεί σε ουσιαστική κοινωνική προσφορά.

Στο πλαίσιο των χριστουγεννιάτικων δράσεων, στις 8 Δεκεμβρίου, η LG και η Ithaca βρέθηκαν στο κέντρο της Αθήνας, διανέμοντας 60 αδιάβροχους σάκους με χειμερινά είδη πρώτης ανάγκης, όπως γάντια, σκούφους, ισοθερμικές κάλτσες, μπλουζες και κουβέρτες fleece. Στη δράση συμμετείχαν εργαζόμενοι της Ithaca και στελέχη της LG, ενισχύοντας το μήνυμα της συλλογικής προσφοράς.

Από το 2016, η LG στέκεται σταθερά στο πλευρό της Ithaca ως μακροχρόνιος συνεργάτης, επενδύοντας σε δράσεις με ουσιαστικό κοινωνικό αντίκτυπο. Όταν η τεχνολογία υπηρετεί τον άνθρωπο, αποκτά πραγματικό νόημα.

quote of the day

THE END OF THE YEAR IS NOT A FINISH LINE. IT'S A MIRROR.

Σήμερα
γιορτάζουν!

Θεοφανώ
Μόδεστος

16 Δεκεμβρίου

- > Chocolate Covered Anything Day
- > Barbie and Barney Backlash Day
- > Πανελλήνια Ημέρα Πρόληψης Εγκαυμάτων