



Μπερ στο κλίμα των γιορτών παρέα με τη ΦΙΞ ΜΑΥΡΗ και
...ξεκλείδωσε τη «σκοτεινή» πλευρά της απόλαυσης!

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



**ΜΙΚΡΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΑΣ
ΚΡΑΤΗΣΑΝ ΟΡΘΙΟΥΣ ΦΕΤΟΣ
(ΚΑΙ ΔΕΝ ΤΟΥΣ ΔΩΣΑΜΕ ΣΗΜΑΣΙΑ)**



**Η αποστολή μας φέτος τις γιορτές
είναι να τις κάνουμε για εσάς χαρούμενες και φωτεινές!**

Στη Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. κάνουμε καθημερινά πράξη
τη δική μας ξεχωριστή αποστολή,
με φροντίδα, συνεργασία και αίσθημα ευθύνης.

Με τους ανθρώπους μας να αποτελούν τη δύναμή μας,
είμαστε δίπλα σας με συνέπεια και αφοσίωση
και καλύπτουμε καθημερινά τις ανάγκες
κάθε οικογένειας.

**Ευχόμαστε Καλές Γιορτές
γεμάτες ζεστασιά και χαμόγελα!**



Μάθε περισσότερα για το
πιστοποιημένο εργασιακό περιβάλλον
της Διαμαντής Μασούτης Α.Ε.



masoutis.gr

μασούτης
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



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

Άντε και σιγά σιγά φτάνουμε προς το τέλος και αυτής της χρονιάς. Αν έκανα μία αναδρομή για το 2025 θα έλεγα ότι ήταν μια χρονιά που μέσα στον πανικό, κάναμε μικρές αλλαγές που δεν είχαμε σκοπό να κάνουν τη διαφορά -και όμως την έκαναν!

Δεν ήταν αποφάσεις ζωής. Δεν καθίσαμε με χαρτί και μολύβι. Δεν είπαμε «από Δευτέρα αλλάζω». Ήταν μικρά πράγματα. Σχεδόν τυχαία. Από αυτά που γίνονται χωρίς στόχο — και τελικά αλλάζουν κάτι.

Όπως το να αρχίσεις να απαντάς λίγο πιο αργά στα μηνύματα. Όχι από αγένεια. Από ανάγκη. Και να συνειδητοποιείς ότι ο κόσμος δεν κατέρρευσε. Ή το να μη γεμίζεις κάθε κενό. Να αφήνεις ένα απόγευμα άδειο. Χωρίς πρόγραμμα. Χωρίς ενοχές. Και να δεις ότι μέσα σε αυτό το “τίποτα” χωράς κι εσύ.

Κάπως έτσι έγιναν οι αλλαγές φέτος. Όχι θεαματικά. Σχεδόν αθόρυβα. Ίσως άρχισες να λες «όχι» πιο απλά. Χωρίς σενάρια. Χωρίς εξηγήσεις. Όχι επειδή άλλαξες χαρακτήρα — αλλά επειδή κουράστηκες να απολογείσαι.

Ίσως έκοψες λίγο την έκθεση. Λιγότερα νέα. Λιγότερες γνώμες. Όχι γιατί αδιαφόρησες, αλλά γιατί κατάλαβες ότι δεν χρειάζεται να ξέρουν τα πάντα οι άλλοι για να ζεις εσύ. Ίσως άλλαξες τον τρόπο που μιλάς στον εαυτό σου. Όχι πάντα — αλλά μερικές φορές. Και αυτές οι λίγες φορές έκαναν περισσότερη δουλειά απ’ ό,τι νόμιζες.

Οι πιο ουσιαστικές αλλαγές δεν έγιναν με θόρυβο. Έγιναν στη ρουτίνα. Στον τρόπο που ξεκινάς τη μέρα. Στον τρόπο που την κλείνεις. Στο ότι σταμάτησες να πιέζεις κάθε στιγμή να “αξίζει”. Στο ότι έπαιψες να διορθώνεις συνεχώς τον εαυτό σου. Στο ότι άφησες κάποια πράγματα απλώς όπως είναι.

Και δεν άλλαξε η ζωή. Αλλά άλλαξε το πως χωράς μέσα της. Αυτό είναι το ωραίο με τις μικρές αλλαγές. Δε σου ζητούν να γίνεις άλλος άνθρωπος. Σου ζητούν απλώς να μετακινηθείς μισό βήμα. Και μερικές φορές, αυτό το μισό βήμα είναι όλη η διαφορά.

Tip of the Day: Μην ψάχνεις την αλλαγή που θα τα λύσει όλα. Παρατήρησε ποια μικρή συνήθεια σου έκανε τη μέρα λίγο πιο εύκολη — και κράτησέ την ίσως και για την επόμενη χρονιά.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Θανάσης Μπλέτσας (ΜΑΚΒΕΛ – EURIMAC): Η βιωσιμότητα είναι στρατηγική επιλογή στην αλυσίδα τροφίμων

Η βιωσιμότητα δεν αποτελεί μια παράλληλη ή αποσπασματική εταιρική δράση, αλλά κεντρικό πυλώνα στρατηγικής για την αλυσίδα τροφίμων, επηρεάζοντας άμεσα την παραγωγή, την ποιότητα και τη μακροχρόνια ανθεκτικότητα των επιχειρήσεων. Αυτό ήταν το βασικό μήνυμα που ανέδειξε ο Θανάσης Μπλέτσας, Υπεύθυνος Βιώσιμης Ανάπτυξης της ΜΑΚΒΕΛ – EURIMAC, κατά τη συμμετοχή του στο συνέδριο Sustainable Manufacturing 2025.

Στο panel «Feeding the Future – Βιώσιμα Μοντέλα & Νέες Προκλήσεις στην Αλυσίδα Τροφίμων», ο κ. Μπλέτσας παρουσίασε την ολιστική προσέγγιση της εταιρείας στη βιώσιμη ανάπτυξη, τονίζοντας ότι οι λύσεις πρέπει να καλύπτουν ολόκληρη την αλυσίδα αξίας, από την πρώτη ύλη έως το τελικό προϊόν.

Όπως ανέφερε, στη ΜΑΚΒΕΛ – EURIMAC η βιωσιμότητα ενσωματώνεται στην επιχειρησιακή λειτουργία, με επενδύσεις σε τεχνολογίες που μειώνουν το περιβαλλοντικό αποτύπωμα χωρίς εκπτώσεις στην ποιότητα και την ασφάλεια τροφίμων. Η βιομηχανική δραστηριότητα της εταιρείας καλύπτεται από 100% πράσινη ενέργεια, ενώ το 99,98% των αποβλήτων ανακυκλώνεται, σύμφωνα με την πιστοποίηση Zero Waste to Landfill.

Ιδιαίτερη αναφορά έγινε στις κυκλικές συσκευασίες και στις ψηφιακές λύσεις αποθήκευσης σκληρού σίτου με χρήση αισθητήρων και τεχνητής νοημοσύνης. Η διεθνής αναγνώριση ήρθε με το Χρυσό Μετάλλιο EcoVadis, κατατάσσοντας την εταιρεία στο κορυφαίο 1% του κλάδου παραγωγής τροφίμων παγκοσμίως.



Κάθε διαδρομή με το Freenow by Lyft γίνεται πράξη αγάπης για «Το Χαμόγελο του Παιδιού»



Ένα ηχηρό μήνυμα κοινωνικής προσφοράς έστειλαν το 2025 οι χρήστες του Freenow by Lyft, καθώς μέσα από τη λειτουργία «Κοινωνική Συνεισφορά» συγκεντρώθηκε το ποσό των 120.000€ για τον Οργανισμό «Το Χαμόγελο του Παιδιού». Το ποσό αυτό προήλθε αποκλειστικά από μικρές, καθημερινές πράξεις αλληλεγγύης, με τους χρήστες να επιλέγουν τη στρογγυλοποίηση του κόστους της διαδρομής τους και τη δωρεά της διαφοράς.

Η συνολική συνεισφορά κατευθύνεται στην ενίσχυση και υποστήριξη του στόλου του Οργανισμού, διασφαλίζοντας την απρόσκοπτη λειτουργία των 10 εξειδικευμένων Κέντρων Δράσης σε όλη την Ελλάδα. Ο στόλος καλύπτει κρίσιμες ανάγκες μετακίνησης, κοινωνικής παρέμβασης, αναζητήσεων αγνοουμένων, καταστάσεων έκτακτης ανάγκης και παροχής υπηρεσιών υγείας μέσω κινητών μονάδων και πολυιατρείων.

Η Άσπα Τοπαλίδου, Γενική Διευθύντρια Freenow Ελλάδας, τόνισε ότι ακόμη και η πιο μικρή συνεισφορά μπορεί να δημιουργήσει ουσιαστικό αντίκτυπο, ενώ ο Κώστας Γιαννόπουλος, Πρόεδρος του Οργανισμού, υπογράμμισε τη σημασία της στήριξης για την κάλυψη καθημερινών αναγκών παιδιών και οικογενειών.

Η λειτουργία «Κοινωνική Συνεισφορά» παραμένει ενεργή σε όλες τις διαδρομές με πληρωμή μέσω app, αποδεικνύοντας ότι κάθε χιλιόμετρο μπορεί να έχει πραγματικό κοινωνικό νόημα.

Μικρά πράγματα που μας κράτησαν όρθιους φέτος (και δεν τους δώσαμε σημασία)



Δεν ήταν οι μεγάλες αποφάσεις. Ούτε οι εντυπωσιακές αλλαγές. Ούτε εκείνες οι στιγμές που βγάλαμε φωτογραφία για να θυμόμαστε.

Ήταν τα μικρά. Αυτά που πέρασαν σχεδόν απαρατήρητα. Αυτά που δεν είπαμε σε κανέναν. Αυτά που δεν μπήκαν σε λίστα στόχων, ούτε σε απολογισμούς χρονιάς.

Κι όμως, αυτά ήταν που μας κράτησαν όρθιους.

Και δεν το λέμε μόνο εμείς. Το 2025 καταγράφηκε διεθνώς ως μία από τις πιο ψυχικά και συναισθηματικά εξαντλητικές χρονιές των τελευταίων ετών. Όχι γιατί συνέβη κάτι «θεαματικό». Αλλά γιατί συνέβησαν πολλά μαζί.

Αστάθεια. Αβεβαιότητα. Οικονομική πίεση. Πληροφοριακό overload. Συνεχές άγχος.

Οι έρευνες μιλούν ξεκάθαρα για συλλογική κόπωση και για ανθρώπους που δεν «έσπασαν», αλλά απλώς κουράστηκαν βαθιά.

Και μέσα σε όλα αυτά, τα μικρά έγιναν σωσίβια.

Οι μέρες που σηκωθήκαμε ενώ δεν θέλαμε

Σύμφωνα με έρευνες για το burnout, οι περισσότεροι άνθρωποι φέτος δεν ένιωθαν «χωρίς κίνητρο». Ένιωθαν χωρίς ενέργεια. Κι όμως, σηκωθήκαμε. Όχι με όραμα. Με συνήθεια.

Και αυτό, όσο κι αν δεν ακούγεται ηρωικό, είναι μορφή αντοχής.

Τα «δεν πειράζει» που είπαμε στον εαυτό μας

Οι ειδικοί μιλούν πια ξεκάθαρα για τη σημασία της αυτοσυμπόνιας. Όχι για να χαϊδεύουμε τα λάθη μας.

Αλλά για να μη γινόμαστε εμείς οι ίδιοι ο πιο σκληρός μας κριτής. Κάθε «δεν πειράζει» που ειπώθηκε φέτος, ήταν ένα μικρό φρένο στην εξάντληση.

Οι συζητήσεις που δεν έγιναν

Σε μια χρονιά όπου όλοι είχαν άποψη για όλα, το να μη μιλήσεις ήταν πράξη προστασίας. Το να μην εξηγηθείς, το να μη δικαιολογηθείς, το να μη μπεις σε κάθε διάλογο.

Αυτό δεν ήταν απόσυρση. Ήταν επιλογή.

Τα απλά γεύματα που μας επανέφεραν

Η καθημερινότητα έγινε βαριά. Γι' αυτό και οι πιο απλές στιγμές έγιναν πιο σημαντικές. Ένα φαγητό χωρίς multitasking. Ένας καφές χωρίς ειδοποιήσεις.

Η επιστροφή στο σώμα, έστω και για λίγο.

Οι άνθρωποι που δεν έκαναν θόρυβο

Φέτος ξεκαθάρισε κάτι πολύ βασικό: δεν μας έσωσαν οι πιο ενθουσιώδεις. Μας έσωσαν οι πιο σταθεροί.

Εκείνοι που δεν ζήτησαν τίποτα. Που δεν πίεσαν να «είμαστε καλύτερα». Που απλώς έμειναν.

Τα «όχι» που δεν εξηγήσαμε

Οι ψυχολόγοι μιλούν για boundary fatigue: την κούραση του να εξηγείς συνεχώς γιατί δεν αντέχεις.

Φέτος, πολλοί απλώς είπαν όχι. Χωρίς πρόλογο. Χωρίς επίλογο. Και αυτό ήταν υγιές.

Οι στιγμές που γελάσαμε χωρίς λόγο

Όχι από ευτυχία. Από ελαφρότητα. Από εκείνο το «άστο τώρα». Το γέλιο έγινε αποσυμπίεση, όχι γιορτή.

Και αυτό ήταν αρκετό.

Οι μέρες που δεν ήμασταν καλά – και δεν το κρύψαμε

Οι έρευνες δείχνουν ότι η μεγαλύτερη αλλαγή φέτος ήταν αυτή: λιγότερη προσποίηση. Λιγότερο «είμαι μια χαρά». Περισσότερο «σήμερα όχι».

Και αυτό, αντί να μας ρίξει, μας γείωσε.

Οι μικρές ρουτίνες που έγιναν άγκυρα

Σε έναν κόσμο που άλλαζε συνεχώς, η επανάληψη δεν ήταν βαρετή. Ήταν παρηγορητική. Η ίδια μουσική. Η ίδια ώρα σιωπής. Η ίδια διαδρομή.

Σταθερότητα = ασφάλεια.



Το γεγονός ότι, παρ' όλα αυτά, είμαστε ακόμα εδώ

Όχι αλώβητοι. Όχι γεμάτοι όνειρα. Αλλά παρόντες.

Και αυτό, σε μια χρονιά που μας πήγε όλους λίγο στα όριά μας, δεν είναι καθόλου λίγο.

Τι μπορούμε να κάνουμε φέτος, χωρίς υπερβολές

Όχι επανάσταση. Όχι λίστες αυτοβελτίωσης.

Μόνο αυτά:

- Να αναγνωρίσουμε τα μικρά που μας έσωσαν
- Να μην ακυρώσουμε την κούρασή μας
- Να μπούμε στη νέα χρονιά με λιγότερες απαιτήσεις και περισσότερη κατανόηση

Ίσως αυτή η χρονιά να μη μας έδωσε όσα θέλαμε. Αλλά μας έδειξε τι αντέχουμε. Τι δεν χρειαζόμαστε πια. Και τι, τελικά, είναι αρκετό.

Δεν χρειάζεται να τη δικαιώσουμε. Ούτε να τη βαφτίσουμε «καλή». Αρκεί να αναγνωρίσουμε ότι την περάσαμε.

Και αυτό, από μόνο του, είναι κάτι.

Bee the Change – Make the Difference: Κωτσόβολος και ΑΦΗΣ ενισχύουν τη βιοποικιλότητα

Η πρωτοβουλία «Bee the Change – Make the Difference» περνά στο επόμενο στάδιο, καθώς οι κυψέλες που δημιουργήθηκαν στο πλαίσιο του Bee Solidarity Workshop τοποθετήθηκαν στο φυσικό τους περιβάλλον, σηματοδοτώντας τη συνέχεια μιας δράσης με ουσιαστικό περιβαλλοντικό αποτύπωμα. Η Κωτσόβολος και η ΑΦΗΣ, σε συνεργασία με τη Bee for planet, έδωσαν ζωή σε 21 νέα μελίσσια, συνδέοντας τη βιωσιμότητα με την ενεργή συμμετοχή.

Οι κυψέλες κατασκευάστηκαν και διακοσμήθηκαν από εργαζόμενους και συνεργάτες των δύο οργανισμών και μεταφέρθηκαν στις Σπέτσες, φιλοξενώντας περισσότερες από 420.000 μέλισσες. Η δράση συμβάλλει στην επικονίαση εκατομμυρίων λουλουδιών και στην αναζωογόνηση της τοπικής βιοποικιλότητας σε έκταση άνω των 28.000 στρεμμάτων.

Καθοριστικό ρόλο στην υλοποίηση της πρωτοβουλίας είχε και η συμμετοχή του κοινού, μέσω της ανακύκλωσης μπαταριών στους ειδικούς κάδους ΑΦΗΣ που βρίσκονται σε 59 καταστήματα Κωτσόβολος. Αποδεικνύεται έτσι πως ακόμη και μια απλή καθημερινή πράξη μπορεί να συμβάλει στη δημιουργία ζωής.

Η δράση θα συνεχιστεί τους επόμενους μήνες, με τον πρώτο τρύγο να προγραμματίζεται για τον Μάιο του 2026 και τη διάθεση του μελιού για καλό σκοπό τον Ιούλιο 2026, ενισχύοντας τον δεσμό περιβάλλοντος και κοινωνικής προσφοράς. Περισσότερα για τη δράση [εδώ](#).



Η Premier Capital γιορτάζει το 200ό εστιατόριο McDonald's του ευρωπαϊκού δικτύου της



Η Premier Capital γιορτάζει ένα σημαντικό ορόσημο, με το άνοιγμα του 200ού εστιατορίου McDonald's του ευρωπαϊκού δικτύου της, στην έδρα της εταιρείας, τη Μάλτα. Ως developmental licensee της McDonald's σε έξι αγορές, η Premier Capital έχει συμβάλει καθοριστικά στη διαμόρφωση μιας τοπικά προσαρμοσμένης εμπειρίας McDonald's, συνδυάζοντας τα διεθνή πρότυπα με τη σύνδεση με τις τοπικές κοινωνίες.

Από το άνοιγμα του πρώτου εστιατορίου στη Μάλτα το 1995 και την ίδρυση της Premier Capital το 2005, η εταιρεία ακολουθεί σταθερή αναπτυξιακή πορεία, επεκτείνοντας την παρουσία της σε νέες αγορές και υιοθετώντας καινοτομίες που αναβαθμίζουν την εμπειρία των επισκεπτών. Σήμερα, η Premier Capital απασχολεί περισσότερους από 12.000 εργαζομένους και αναμένεται να εξυπηρετήσει πάνω από 90 εκατομμύρια επισκέπτες μέσα στο 2025.

Το νέο εστιατόριο, που βρίσκεται στο Central Business District της Μάλτας, αποτελεί το 10ο McDonald's στο νησί και διαθέτει McDrive, McDelivery και Mobile Order & Pay, δημιουργώντας 50 νέες θέσεις εργασίας. Η Premier Capital συνεχίζει τη δυναμική της ανάπτυξη, με εκτιμώμενα έσοδα άνω των 775 εκατ. ευρώ το 2025 και προγραμματισμό για 15 νέα εστιατόρια το 2026, επενδύοντας σταθερά στους ανθρώπους και τις υποδομές της.

Χριστουγεννιάτικο τραπέζι στο σπίτι: χαρά ή υποχρέωση;



Υπάρχει μια στιγμή, κάπου ανάμεσα στο «τι ώρα θα έρθουν;» και στο «έχουμε αρκετά πιάτα;», που το χριστουγεννιάτικο τραπέζι παύει να είναι απλώς ένα γεύμα. Γίνεται καθρέφτης. Της οικογένειας, των σχέσεων, των αντοχών μας. Και κάπου εκεί γεννιέται το ερώτημα που όλοι κάνουμε — αλλά λίγοι λέμε φωναχτά: είναι τελικά χαρά ή υποχρέωση;

Γιατί, ας είμαστε ειλικρινείς. Το χριστουγεννιάτικο τραπέζι δεν είναι μόνο λαμπάκια, μυρωδιές και γέλια. Είναι και λίστες, άγχος, ψώνια, καθαριότητα, μαγείρεμα, συγχρονισμός χαρακτήρων που κανονικά δεν θα έπρεπε να συνυπάρχουν τόσες ώρες στο ίδιο δωμάτιο. Είναι το «να μη λείψει τίποτα» που συχνά καταλήγει στο «να λείπω εγώ από τη χαρά της στιγμής».

Κι όμως, κάθε χρόνο το ξαναστήνουμε. Σχεδόν τελετουργικά.



Η προσδοκία της χαράς

Υπάρχει κάτι βαθιά ριζωμένο μέσα μας που θέλει αυτό το τραπέζι. Το θέλει στρωμένο, ζεστό, γεμάτο. Όχι μόνο από φαγητό, αλλά από ανθρώπους.

Είναι η εικόνα που κουβαλάμε από τα παιδικά μας χρόνια: το σπίτι γεμάτο, οι καρέκλες τραβηγμένες, οι φωνές λίγο πιο δυνατές απ' ό,τι συνήθως. Το τραπέζι ως σημείο επανένωσης.

Ως απόδειξη ότι, έστω και για λίγο, είμαστε όλοι εδώ.



Και αυτή η προσδοκία είναι όμορφη. Είναι ανθρώπινη. Είναι η ανάγκη να ανήκουμε.

Όταν η χαρά γίνεται πρόγραμμα

Κάπου όμως στην πορεία, η χαρά απέκτησε checklist. Μενού τεσσάρων πιάτων. Στρωμένο τραπέζι «σαν περιοδικό». Γλυκό σπιτικό — γιατί «έτσι πρέπει».

Και φυσικά, το χαμόγελο της οικοδέσποινας που δεν πρέπει να δείξει ούτε κούραση ούτε εκνευρισμό.

Εκεί αρχίζει το πρόβλημα.

Γιατί όταν το τραπέζι γίνεται project management, χάνει λίγο από τη μαγεία του.

Όταν νιώθεις ότι φιλοξενείς από υποχρέωση και όχι από χαρά, το σώμα το καταλαβαίνει πριν το παραδεχτείς εσύ.

Και τότε, ακόμα κι αν όλα είναι τέλεια, κάτι λείπει.

Οι άνθρωποι γύρω από το τραπέζι

Ας μιλήσουμε και για αυτό που δεν γράφεται στα μενού: τις δυναμικές.

Ο θεός που θα πει κάτι άκαιρο. Η θεία που θα σχολιάσει. Η σιωπή ανάμεσα σε δύο ανθρώπους που δεν τα έχουν βρει.

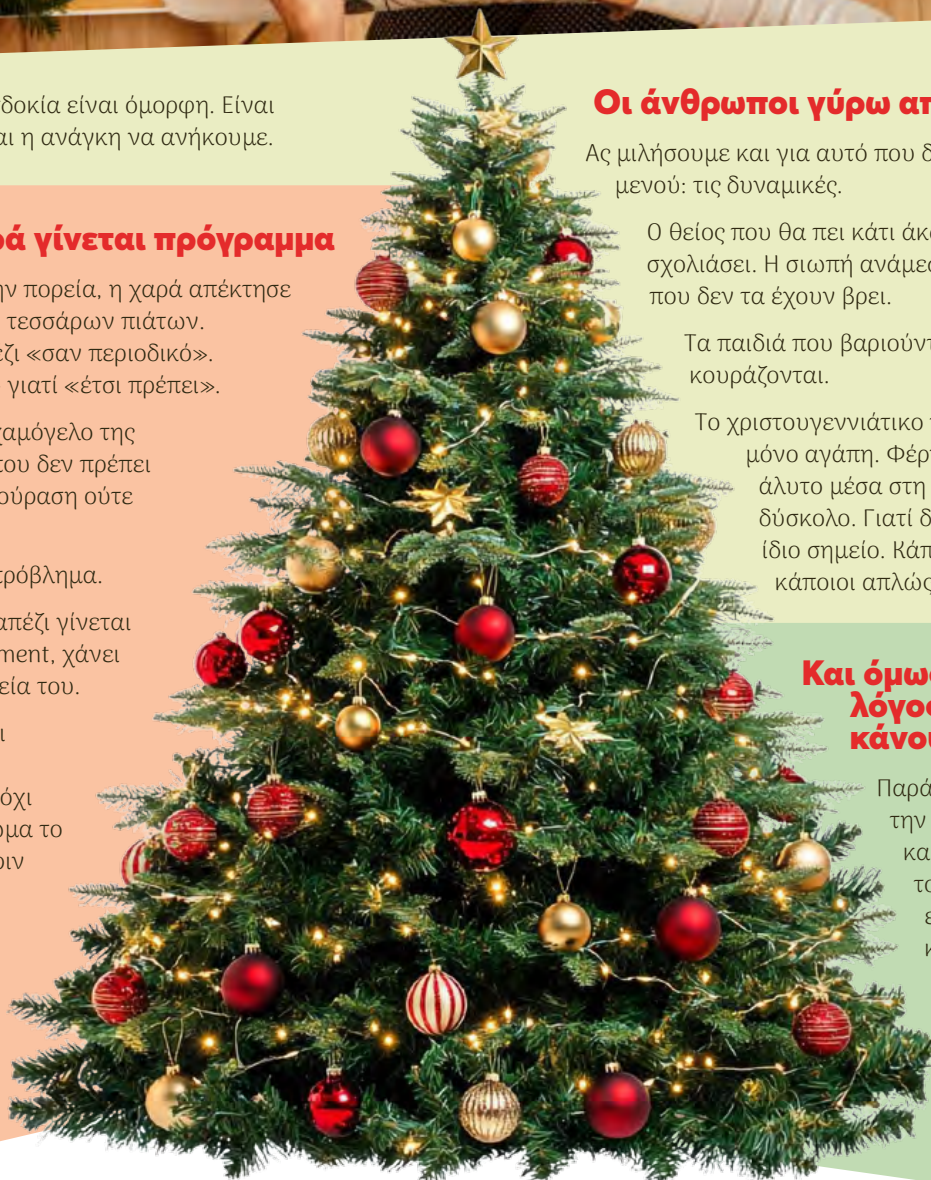
Τα παιδιά που βαριούνται. Οι μεγάλοι που κουράζονται.

Το χριστουγεννιάτικο τραπέζι δεν φέρνει μόνο αγάπη. Φέρνει και ό,τι έχει μείνει άλυτο μέσα στη χρονιά. Και αυτό είναι δύσκολο. Γιατί δεν είμαστε όλοι στο ίδιο σημείο. Κάποιοι θέλουν γιορτή, κάποιοι απλώς αντέχουν.

Και όμως, υπάρχει λόγος που το κάνουμε

Παρά την κούραση, παρά την πίεση, παρά τα μικρά και τα μεγάλα δράματα, το τραπέζι αυτό επιμένει να επιστρέφει κάθε χρόνο. Και όχι τυχαία.

Γιατί είναι ένας από τους λίγους χώρους όπου ακόμα





προσπαθούμε. Να καθίσουμε μαζί. Να μοιραστούμε. Να ακούσουμε — έστω και επιφανειακά. Να θυμηθούμε ότι είμαστε κάτι παραπάνω από μονάδες που τρέχουν όλο τον χρόνο.

Το χριστουγεννιάτικο τραπέζι δεν είναι τέλειο. Είναι όμως αληθινό. Μπορεί να είναι και τα δύο;

Ναι. Και χαρά και υποχρέωση. Και δεν χρειάζεται να διαλέξουμε στρατόπεδο. Μπορεί να είναι χαρά γιατί βλέπεις ανθρώπους που αγαπάς. Και υποχρέωση γιατί κουράζεσαι. Μπορεί να σε γεμίζει και να σε εξαντλεί την ίδια στιγμή.

Το πρόβλημα δεν είναι αυτή η διπλή φύση. Το πρόβλημα είναι όταν προσπαθούμε να πείσουμε τον εαυτό μας ότι πρέπει να νιώθουμε μόνο χαρά.

Ίσως το μυστικό είναι να το μικρύνουμε

Όχι το τραπέζι.
Τις απαιτήσεις.

Δε χρειάζονται δέκα πιάτα. Δε χρειάζεται τέλειο σπίτι. Δε χρειάζεται να είναι όλοι ευχαριστημένοι.

Χρειάζεται χώρος. Κυριολεκτικά και συναισθηματικά. Να αφήσουμε περιθώριο για ατέλειες, για παύσεις, για στιγμές που δεν θα είναι instagrammable αλλά θα είναι αληθινές.

Ίσως η μεγαλύτερη πράξη αγάπης αυτά τα Χριστούγεννα δεν είναι το τι θα μαγειρέψεις, αλλά το τι θα αφήσεις απέξω. Λίγη πίεση. Λίγη ενοχή. Λίγο «έτσι πρέπει».

Τελικά;

Το χριστουγεννιάτικο τραπέζι στο σπίτι δεν είναι ούτε καθαρή χαρά ούτε σκέτη υποχρέωση. Είναι ένας καθρέφτης του πώς σχετιζόμαστε. Με τους άλλους και με τον εαυτό μας.

Και αν φέτος, έστω και για λίγο, καταφέρεις να καθίσεις χωρίς να σκέφτεσαι αν όλα είναι τέλεια — αν απλώς είσαι εκεί — τότε ίσως αυτό να είναι αρκετό.

Γιατί τα Χριστούγεννα δεν είναι το τραπέζι. Είναι το ποιος κάθεται δίπλα σου. Και το αν έχεις χώρο να αναπνεύσεις.



Με επιτυχία ολοκληρώθηκε το 8ο Athens Short Film Festival



Με μεγάλη επιτυχία ολοκληρώθηκε το 8ο Athens Short Film Festival (ASFF), που πραγματοποιήθηκε από τις 11 έως τις 14 Δεκεμβρίου στον κινηματογράφο Έλλη, φιλοξενώντας προβολές ταινιών μικρού μήκους, συζητήσεις με δημιουργούς από την Ελλάδα και το εξωτερικό, καθώς και παράλληλες εκπαιδευτικές δράσεις.

Στο πλαίσιο του φεστιβάλ προβλήθηκαν συνολικά 45 επιλεγμένες ταινίες μικρού μήκους, υπογεγραμμένες τόσο από ανερχόμενους όσο και από καταξιωμένους κινηματογραφιστές και κινηματογραφίστριες.

Την πρώτη ημέρα του φεστιβάλ, το ASFF υποδέχθηκε τη Λεωνή Ξεροβάσιλα (σκηνοθέτιδα και σεναριογράφου του Έξι), τον Αποστόλη Γκανάτσιο (σκηνοθέτη και σεναριογράφο της ταινίας Τρωκτικά του Μπετόν) και τη Meena Rathor, σεναριογράφο και σκηνοθέτιδα της ταινίας The Terrorist. Τη δεύτερη ημέρα, παρών ήταν ο Τέο Παναγόπουλος, μετά την προβολή της ταινίας του The Flowers Stand Silently, Witnessing, η οποία απέσπασε το βραβείο Καλύτερου Ντοκιμαντέρ Μικρού Μήκους, καθώς και ο Βασίλης Λουλές, παραγωγός της ταινίας Make Love, Not Porn.

Την τρίτη και τέταρτη ημέρα του φεστιβάλ, το κοινό είχε την ευκαιρία να συναντήσει τον Κώστα Φούντα Αλουπογιάννη (Στο Παζάρι), τον Jethro Westraad (Love, Your Neighbour), καθώς και την Τζω Καπράλου με την ομάδα της ταινίας Μωβ, σε Q&As που ανέδειξαν διαφορετικές δημιουργικές διαδρομές και κινηματογραφικές πρακτικές.

Παράλληλα με τις προβολές, πραγματοποιήθηκε το κινηματογραφικό εργαστήριο με τίτλο «Κριτική Κινηματογράφου μέσα από την Ταινία Μικρού Μήκους», με την υποστήριξη του Γραφείου Δημιουργική Ευρώπη MEDIA – Creative Europe MEDIA Desk. Το εργαστήριο φιλοξενήθηκε στον χώρο της iFocus Photo Gallery και στόχευσε στην εισαγωγή των συμμετεχόντων στην κριτική

κινηματογράφου, χρησιμοποιώντας την εμπειρία της κάλυψης ενός φεστιβάλ ως πρακτικό πεδίο άσκησης.

Το ASFF 2025 ολοκληρώθηκε με την καθιερωμένη συνάντηση post-festival drinks, που φέτος πραγματοποιήθηκε στο μπαρ Τσιν Τσιν, σε ένα χαλαρό κλίμα ανταλλαγής εντυπώσεων και δικτύωσης.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες απευθύνονται στους συνεργάτες και υποστηρικτές του φεστιβάλ: το Υπουργείο Πολιτισμού, το Γραφείο MEDIA / Δημιουργική Ευρώπη, το Athens Film Office, το Γαλλικό Ινστιτούτο Ελλάδος, το Τσεχικό Κέντρο Αθήνας, την Πρεσβεία της Νορβηγίας, καθώς και στους χορηγούς Staramaki, Wishbone και Strange Brew.

Οι νικητές του Athens Short Film Festival 2025, όπως επιλέχθηκαν από την κριτική επιτροπή, είναι οι εξής:

- Καλύτερη Ταινία Μικρού Μήκους: Family Sunday – Gerardo Del Razo
- Καλύτερο Ντοκιμαντέρ Μικρού Μήκους: The Flowers Stand Silently, Witnessing – Τέο Παναγόπουλος
- Καλύτερη Δραματική Ταινία: Pura Vida Ibiza – Jens Schillmöller
- Καλύτερη Κωμωδία: Bad Actors – Harry & Sidney Schleiff
- Καλύτερη Πειραματική Ταινία: Morpheus – Κωνσταντίνος Δοξιάδης
- Καλύτερη Ταινία Κινουμένων Σχεδίων: La Perra – Carla Melo Gampert
- Καλύτερη Ελληνική Ταινία: At the Market – Kostas Fountas Aloupogiannis
- Καλύτερη Σπουδαστική Ταινία: If I Were a Voice – Denbert Tiamson
- Καλύτερο Μουσικό Βίντεο: Baião d'intérieurs – Héloïse Dorsan-Rachet



Έρευνα Wolt: Πώς αλλάζει το τοπίο της προσφοράς δώρων στην Ελλάδα

Η Wolt παρουσιάζει τα αποτελέσματα νέας έρευνας για την προσφορά δώρων στην Ελλάδα, αποτυπώνοντας πώς οι καταναλωτές επαναπροσδιορίζουν την έννοια του δώρου σε μια καθημερινότητα με ολοένα και πιο περιορισμένο χρόνο. Παράλληλα, τα παγκόσμια δεδομένα του Wolt Gifting από περισσότερες από 30 χώρες δείχνουν ότι η προσφορά δώρων γίνεται πιο γρήγορη και αυθόρμητη από ποτέ, με πάνω από το 80% των δώρων να παραδίδονται αυθημερόν.

Στην έρευνα συμμετείχαν 1.000 Έλληνες καταναλωτές, οι οποίοι επιβεβαιώνουν τη συναισθηματική αξία του δώρου: το 96% δηλώνει ότι χαίρεται όταν προσφέρει δώρα, ενώ το 87% τα θεωρεί μέσο ενίσχυσης των σχέσεων. Την ίδια στιγμή, όμως, η επιλογή του «σωστού» δώρου προκαλεί άγχος για το 74,9%, με το ποσοστό να ανεβαίνει στη Gen Z.

Η πρακτικότητα αναδεικνύεται σε βασικό κριτήριο, καθώς το 89,2% προτιμά χρήσιμα δώρα για την καθημερινότητα, ενώ πάνω από 7 στους 10 παραδέχονται ότι κάνουν συχνά αυθόρμητες αγορές. Παρότι τα φυσικά δώρα εξακολουθούν να κυριαρχούν, οι καταναλωτές εμφανίζονται πιο ανοιχτοί σε σύγχρονες λύσεις, όπως οι ψηφιακές δωροκάρτες, αρκεί να διατηρείται η προσωπική χειρονομία.

Σε αυτό το πλαίσιο, το Wolt Gifting έρχεται να απαντήσει στις νέες ανάγκες, συνδυάζοντας ταχύτητα, ευκολία και συναίσθημα στην προσφορά δώρων για κάθε περίπτωση.

Νέο πρόγραμμα υποτροφιών για φοιτητές από ακριτικά νησιά από το Kaizen Foundation σε συνεργασία με τη «Σύμπλευση»



Το Kaizen Foundation ανακοινώνει την έναρξη ενός νέου προγράμματος προπτυχιακών υποτροφιών για νέους και νέες από ακριτικά ελληνικά νησιά, σε συνεργασία με τον εθελοντικό οργανισμό «Σύμπλευση». Στο πρώτο κύμα του προγράμματος, τέσσερις πρωτοετείς φοιτητές και φοιτήτριες από το Καστελλόριζο, την Κάσο, τους Λειψούς και τη Νίσυρο πραγματοποιούν τις σπουδές τους σε δημόσια πανεπιστήμια της χώρας με την υποστήριξη του Ιδρύματος.

Μέσα από το πρόγραμμα, το Kaizen Foundation προσφέρει σταθερή υποστήριξη καθ' όλη τη διάρκεια των προπτυχιακών σπουδών, με στόχο να μειωθούν τα οικονομικά και κοινωνικά εμπόδια που συχνά αντιμετωπίζουν οι νέοι από απομακρυσμένες νησιωτικές περιοχές. Οι φετινοί υπότροφοι προέρχονται από νησιά με πληθυσμό κάτω των 2.000 κατοίκων και ήδη φοιτούν σε τομείς όπως οι θετικές επιστήμες.

Η επιλογή των υποτρόφων πραγματοποιήθηκε μέσω ανοικτής πρόσκλησης και αξιολόγησης με βάση ακαδημαϊκά, οικονομικά και κοινωνικά κριτήρια, με απαραίτητη προϋπόθεση τη μόνιμη κατοικία σε ακριτικό νησί και την εισαγωγή σε δημόσιο πανεπιστήμιο. Καθοριστικό ρόλο στη διαδικασία είχε η «Σύμπλευση», με βαθιά γνώση των τοπικών κοινωνιών και μακροχρόνια συνεργασία με το Kaizen Foundation.

Το πρόγραμμα έχει μακροπρόθεσμο χαρακτήρα, με στόχο να στηρίζει κάθε χρόνο νέους φοιτητές από ακριτικά νησιά και να ενισχύει έμπρακτα την ισότητα πρόσβασης στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.

Urban Hibernation

Πώς να δημιουργείς "χειμωνιάτικες φωλιές" μέσα στην πόλη



Οι βιαστικοί ρυθμοί, η συνεχής εγρήγορση, οι εξωτερικοί θόρυβοι και τα πολλά ερεθίσματα συχνά καθιστούν δύσκολο να βρούμε στιγμές ηρεμίας. Ωστόσο, υπάρχει ένας τρόπος να δημιουργήσουμε την αίσθηση ζεστασιάς και ηρεμίας μέσα στο αστικό τοπίο.

Ας μιλήσουμε για το φαινόμενο του Urban Hibernation. Η ιδέα προέρχεται από την ανάγκη να δημιουργήσουμε τον προσωπικό μας χώρο για αποφόρτιση και ηρεμία, ακριβώς όπως οι αρκούδες που χουχουλιάζουν στη φωλιά τους για να ξεκουραστούν κατά τη διάρκεια του χειμώνα.

Τι σημαίνει Urban Hibernation

Το Urban Hibernation δεν είναι απλά μια περίοδος του χρόνου ή μια τάση. Είναι μια συνειδητή πρακτική που μας επιτρέπει να δημιουργήσουμε καταφύγια για τον εαυτό μας σε αστικό περιβάλλον, που παρέχουν ασφάλεια, ζεστασιά και εσωτερική γαλήνη. Πρόκειται για μια εσωτερική και εξωτερική στρατηγική, η οποία ενσωματώνει τη σημασία της ψυχικής και σωματικής αποφόρτισης σε ένα περιβάλλον γεμάτο ένταση, θόρυβο και συνεχόμενη κίνηση.

Η έννοια του "hibernation" αφορά την ανάγκη για ανάπαυση, ανανέωση και ανασυγκρότηση. Αλλά πώς μεταφέρεται αυτή η ανάγκη σε ένα αστικό περιβάλλον, όπου ο χρόνος και ο χώρος είναι περιορισμένοι; Η απάντηση είναι να δημιουργήσουμε έναν προσωπικό χώρο, μια "φωλιά", όπου η ηρεμία, η αποσύνδεση από τον έξω κόσμο και η αίσθηση της ζεστασιάς κυριαρχούν.

Ο προσωπικός χώρος ως ασφαλές καταφύγιο

Ο προσωπικός χώρος είναι κάτι πολύ περισσότερο από ένα δωμάτιο ή ένα διαμέρισμα. Αντιπροσωπεύει ένα καταφύγιο όπου ο χρόνος κυλά αλλιώς. Όταν δημιουργούμε τον χώρο μας ως "ασφαλή ζώνη" για χαλάρωση, μπορούμε να αποδεχτούμε πλήρως την ιδέα του urban hibernation.

Αυτή η "χειμερινή φωλιά" δεν είναι απαραίτητο να έχει μεγάλες ανέσεις. Οι απλές αλλά στοχευμένες αλλαγές στον τρόπο διακόσμησης και οργάνωσης του χώρου μπορούν να μας προσφέρουν τη σωματική και ψυχική αποφόρτιση που χρειαζόμαστε. Σημαντικό είναι να

**Απλές, φυσικές διακοσμήσεις:**

Φέρνοντας στοιχεία της φύσης μέσα στο σπίτι – όπως φυτά, ξύλινες επιφάνειες ή φυσικά υλικά – δημιουργείς έναν χώρο που ενισχύει την αίσθηση της σύνδεσης με τη φύση, ακόμη και μέσα στην πόλη.

Χαλαρωτική μουσική και ήχοι

της φύσης: Προσθέτοντας ήχους της φύσης, όπως είναι οι ήχοι από βροχή ή θάλασσα, μπορείς να δημιουργήσεις μια πιο γαλήνια και ξεκούραστη ατμόσφαιρα.

Μικρές αλλαγές που μετατρέπουν το σπίτι ή το γραφείο σου σε φωλιά

Ακόμη και αν η ζωή στην πόλη δεν επιτρέπει μεγάλες αλλαγές, υπάρχουν μικρές κινήσεις που μπορείς να κάνεις για να μετατρέψεις τον χώρο σου σε καταφύγιο για την ψυχή και το σώμα σου:

Αναδιοργάνωση του χώρου:

Δώσε προτεραιότητα σε περιοχές του σπιτιού όπου περνάς χρόνο χαλάρωσης (καναπέδες, κρεβάτι, παράθυρα) και οργάνωσε τα αντικείμενα γύρω τους με τρόπο που να ενισχύει την ηρεμία.

ενσωματώσουμε στοιχεία που προσφέρουν ζεστασιά, άνεση και ηρεμία, όπως μαλακά υφάσματα, απαλό φωτισμό και χώρους για διαλογισμό ή χαλάρωση.

Ιδέες για ζεστασιά, ηρεμία και αποφόρτιση μέσα στην πόλη**Φυσικός φωτισμός και ζεστά χρώματα:**

Αντί για έντονα φώτα, προτίμησε να δημιουργήσεις ατμόσφαιρα με φυσικό φως, επιλέγοντας ζεστά χρώματα (όπως το πορτοκαλί ή το κίτρινο).

Μαλακά υφάσματα και ριχτάρια:

Τοποθέτησε μαλακές κουβέρτες, ριχτάρια και μαξιλάρια σε καναπέδες και κρεβάτια για να νιώσεις τη ζεστασιά και τη θαλπωρή. Τα απαλά υφάσματα λειτουργούν χαλαρωτικά.





Ενίσχυση του χώρου με αρωματικά: Χρησιμοποίησε αρωματικά κεριά, αιθέρια έλαια ή diffuser για να δημιουργήσεις ατμόσφαιρα που συνδέεται με τη χαλάρωση και την ψυχική αποφόρτιση.

Δημιουργία στιγμών προσωπικής φροντίδας: Καθόρισε μια στιγμή της ημέρας για να αφιερώσεις χρόνο για προσωπική φροντίδα, είτε πρόκειται για έναν ζεστό καφέ, ένα βιβλίο ή ένα χαλαρωτικό μπάνιο.



Tips για τον χώρο εργασίας

- Είτε εργάζεσαι από το σπίτι είτε πηγαίνεις στο γραφείο, δημιούργησε έναν μικρό χώρο με φωτογραφίες ή αντικείμενα που σε ηρεμούν, έτσι ώστε να ενισχύεται η συγκέντρωσή σου και η ψυχική ευημερία σου.
- Προτίμησε ένα βασικό χρώμα (μπεζ, γκρι, απαλό πράσινο) και παίξε με υφές αντί για έντονα χρώματα. Μειώνει την οπτική υπερδιέγερση χωρίς να γίνεται ψυχρό.
- Ένα αντικείμενο που σε γειώνει (πέτρα, κεριά, μικρό φυτό, φωτογραφία) λειτουργεί ως "reset point" σε στιγμές έντασης.
- Απόφυγε πολλά χαρτιά, post-its και ανοιχτές καρτέλες γύρω σου. Ό,τι δεν χρησιμοποιείς καθημερινά, ας είναι εκτός οπτικού πεδίου.
- Συνδύασε κεντρικό φως με ένα επιτραπέζιο φωτιστικό χαμηλής έντασης. Το σώμα χαλαρώνει όταν το φως δεν είναι μονοδιάστατο και έντονο.
- Πριν ξεκινήσεις δουλειά, μια επαναλαμβανόμενη κίνηση (άναμμα φωτιστικού, τακτοποίηση γραφείου), δημιουργεί αίσθηση ελέγχου και ομαλής μετάβασης.

Όμιλος ΔΕΗ: Νέα ορόσημα και ενισχυμένη διαφάνεια στην Έκθεση Βιώσιμης Ανάπτυξης 2024

Σύνδεση του Επιχειρηματικού Μοντέλου του Ομίλου ΔΕΗ με τη Στρατηγική Βιώσιμης Ανάπτυξης



Ο Όμιλος ΔΕΗ δημοσίευσε την Έκθεση Βιώσιμης Ανάπτυξης για το 2024, συνεχίζοντας για 14η διαδοχική χρονιά τη συστηματική και διαφανή αποτύπωση της προόδου του σε θέματα περιβάλλοντος, κοινωνίας και εταιρικής διακυβέρνησης. Το 2025 αποτέλεσε κομβικό έτος, καθώς για πρώτη φορά η Έκθεση Βιωσιμότητας ενσωματώθηκε στην Ετήσια Οικονομική Έκθεση, σύμφωνα με τις απαιτήσεις του νέου ευρωπαϊκού πλαισίου CSRD/ESRS, της Ταξινόμησης της ΕΕ και της εθνικής νομοθεσίας.

Η Έκθεση είναι πλήρως ευθυγραμμισμένη με τα διεθνή πρότυπα GRI και SASB, τον οδηγό ESG του Χρηματιστηρίου Αθηνών, καθώς και το πλαίσιο του UN Global Compact, ενισχύοντας περαιτέρω τη διαφάνεια και την αξιοπιστία των γνωστοποιήσεων. Παράλληλα, περιλαμβάνει αναβαθμισμένα ποιοτικά και ποσοτικά στοιχεία για το σύνολο των θυγατρικών του Ομίλου, με έμφαση στη στρατηγική Creating Shared Value.

Στα ESG ορόσημα του 2024 ξεχωρίζουν το γεγονός ότι 85% των επενδύσεων κατευθύνθηκαν σε ΑΠΕ και δίκτυα, το 29% της παραγωγής προήλθε από ανανεώσιμες πηγές, ενώ η λιγνιτική παραγωγή μειώθηκε κατά 28% σε σχέση με το 2023. Σημαντικές ήταν και οι επιδόσεις σε θέματα ανθρώπινου δυναμικού, ισότητας και ηλεκτροκίνησης.

Όπως δήλωσε ο Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος του Ομίλου, κ. Γεώργιος Στάσης, η ΔΕΗ συνεχίζει με συνέπεια τον μετασχηματισμό της σε μια βιώσιμη Powertech εταιρεία, επενδύοντας σε ένα ανθεκτικό, δίκαιο και καινοτόμο ενεργειακό μέλλον για όλους.

Η Lidl Ελλάς στο πλευρό της ΜΟΥΣΑ: 10 χρόνια αρμονίας και ουσιαστικής υποστήριξης

Για δέκατη συνεχή χρονιά, η Lidl Ελλάς στέκεται σταθερά στο πλευρό της Συμφωνικής Ορχήστρας Νέων του Μεγάρου Μουσικής Θεσσαλονίκης (ΜΟΥΣΑ), επιβεβαιώνοντας τη διαχρονική της δέσμευση στην προώθηση του πολιτισμού και της μουσικής εκπαίδευσης. Από το 2016 έως σήμερα, η εταιρεία έχει επενδύσει πάνω από 200.000 ευρώ, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην καλλιέργεια νέων ταλέντων και στη διάδοση της μουσικής δημιουργίας.

Η υποστήριξη της Lidl Ελλάς έχει ενισχύσει τη διοργάνωση συναυλιών και εκπαιδευτικών δράσεων, ενώ στο πλαίσιο της συνεργασίας, η ΜΟΥΣΑ έχει συμμετάσχει σε περισσότερες από 90 εκδηλώσεις και φεστιβάλ στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Οι δράσεις αυτές έχουν πραγματοποιηθεί σε σημαντικούς πολιτιστικούς χώρους σε Θεσσαλονίκη, Αθήνα, Δωδεκάνησα, αλλά και σε χώρες της Κεντρικής Ευρώπης και των Βαλκανίων.

Παράλληλα, η ορχήστρα έχει αναπτύξει έντονη κοινωνική παρουσία, με μουσικές παρεμβάσεις σε νοσοκομεία, ιδρύματα και σχολεία, προσφέροντας μοναδικές εμπειρίες στο κοινό. Περισσότεροι από 200 νέοι μουσικοί, ηλικίας 8 έως 25 ετών, έχουν συμμετάσχει στις δράσεις αυτές.

Η Lidl Ελλάς στηρίζει, επίσης, σταθερά το Θερινό Σχολείο της ΜΟΥΣΑ, ένα ετήσιο εκπαιδευτικό πρόγραμμα που ενδυναμώνει τη σχέση των νέων με τη μουσική και τον πολιτισμό, επενδύοντας έμπρακτα σε πρωτοβουλίες που δημιουργούν διαχρονική αξία για την κοινωνία.



Η Lidl Ελλάς στο πλευρό της ΜΟΥΣΑ: 10 χρόνια αρμονίας και υποστήριξης



quote of the day

SOMETIMES SURVIVING THE DAY IS THE BRAVEST THING YOU CAN DO.

Σήμερα
γιορτάζουν!
Αναστασία, Νατάσα,
Νανά, Τασία, Σία,
Τατιά, Τάσα,
Τέσα, Σάσα,
Ζωΐλος, Ζωΐλα

22 Δεκεμβρίου

- > Natural Cookie Exchange Day
- > Forefathers' Day