

l'artigiano:

limited
edition

CHICAGO *style*

DEEP DISH PIZZA

Κάνει comeback!



Ανακάλυψε τη θρυλική γεύση της Deep Dish Pizza

Chicago-style πίτσα ταψιού με βουτυράτη τραγανή ζύμη,
σάλτσα ντομάτας και πλούσια κρέμα τυριών!
Ιδανική για όσους θέλουν κάτι παραπάνω από μια απλή πίτσα...
εδώ κάθε μπουκιά είναι εμπειρία.

Μπες ΤΩΡΑ στο lartigiano.gr ή στο [lartigiano app](#) για την απολαύσεις!!!



lartigiano.gr | app

ΓΥΡΙΣΑΤΕΕΕΕΕΕ...; ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΜΕΡΕΣ ΤΩΝ ΔΙΑΚΟΠΩΝ ΚΡΑΤΑΝΕ ΠΑΝΤΑ ΤΟΣΟ ΛΙΓΟ;



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser** και καλή χρονιά!!

Ας το πάμε λίγο πιο μαλακά φέτος.

Γιατί η καινούργια χρονιά δεν χρειάζεται εντυπωσιακή είσοδο. Δεν είναι party. Είναι πρόσκληση. Να "καθίσεις" λίγο καλύτερα, λίγο πιο αναπauτικά μέσα στη ζωή σου. Να την πάρεις από το χέρι και να πεις: «Έλα, όλα καλά. Το 'χουμε».

Ξεκινάμε, λοιπόν. Όχι με στόχους που ζορίζουν. Αλλά με μικρές χαρές που χωράνε στην καθημερινότητα. Με περισσότερα «ναι» σε καφέδες χωρίς λόγο. Με περισσότερα γέλια στη μέση της εβδομάδας. Με λιγότερη βιασύνη να γίνουμε κάτι άλλο από αυτό που είμαστε ήδη.

Αν κάτι μας έμαθε ο χρόνος που πέρασε, είναι ότι η ζωή δεν θέλει πρόγραμμα, θέλει παρουσία. Να είσαι εκεί όταν συμβαίνει. Όχι στο επόμενο πράγμα. Στο τώρα.

Η νέα χρονιά είναι γεμάτη μέρες. Άλλες εύκολες, άλλες λίγο στραβές, αλλά όλες έχουν κάτι να δώσουν. Ένα τηλεφώνημα. Ένα τραγούδι στο ραδιόφωνο. Ένα μήνυμα που θα σε κάνει να χαμογελάσεις χωρίς λόγο.

Και ξέρεις κάτι; Δεν χρειάζεται να κάνεις κάτι φοβερό για να είναι καλή χρονιά. Αρκεί να μην ξεχνάς να χαίρεσαι. Όχι στα μεγάλα. Στα απλά.

Στον καφέ που πέτυχε. Στη μέρα που κύλησε ήσυχα. Στο «είμαι καλά σήμερα».

Αν αυτή η χρονιά είχε μια ευχή, θα ήταν απλή: να γελάς λίγο πιο συχνά και να αγχώνεσαι λίγο λιγότερο.

Tip of the Day: Ξεκίνα τη χρονιά με κάτι ευχάριστο και μικρό. Έναν καφέ έξω, ένα τραγούδι δυνατά, ένα μήνυμα στον άνθρωπο που σου φτιάχνει τη διάθεση. Γιατί η ευτυχία δεν θέλει μεγάλες αποφάσεις. Θέλει μικρές στιγμές που τις προσέχεις.

Καλή χρονιά SayYesser.

Με υγεία, χαμόγελα και καφέδες που κρατάνε λιιιιιίγο παραπάνω!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Η Club Hotel Casino Loutraki συνεχίζει τη σταθερή της στήριξη στον Οργανισμό Το Χαμόγελο του Παιδιού



Με συνέπεια, διάρκεια και ουσιαστικό κοινωνικό αποτύπωμα, η Club Hotel Casino Loutraki διατηρεί εδώ και περισσότερα από 20 χρόνια μια σταθερή σχέση εμπιστοσύνης με τον Οργανισμό «Το Χαμόγελο του Παιδιού», στηρίζοντας έμπρακτα δράσεις που αφορούν παιδιά και οικογένειες σε ανάγκη.

Στο πλαίσιο των πρωτοβουλιών Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης, η εταιρεία φιλοξένησε και φέτος χριστουγεννιάτικο bazaar στις εγκαταστάσεις της, δίνοντας την ευκαιρία στους εργαζομένους της να συμμετάσχουν ενεργά και να συμβάλουν στην ενίσχυση του πολύτιμου έργου του Οργανισμού. Η μακρόχρονη αυτή συνεργασία αποτυπώνει τη φιλοσοφία της CHCL να στέκεται διαρκώς δίπλα σε

φορείς με μετρήσιμη κοινωνική προσφορά και ξεκάθαρο ανθρωποκεντρικό προσανατολισμό.

Ο Διευθυντής Μάρκετινγκ & Επικοινωνίας της εταιρείας, κ. Θανάσης Τσατσούλης, δήλωσε ότι η προστασία και η στήριξη παιδιών και οικογενειών αποτελεί διαχρονική προτεραιότητα για την Club Hotel Casino Loutraki, υπογραμμίζοντας τον καθοριστικό ρόλο του Οργανισμού στην κοινωνία.

Με αφορμή την έναρξη του νέου έτους, η εταιρεία υπενθυμίζει πως η αλληλεγγύη δεν περιορίζεται στο ημερολόγιο, αλλά αποτελεί σταθερή επιλογή ευθύνης και προσφοράς, ευχόμενη σε όλους μια χρονιά με υγεία, δύναμη και περισσότερα χαμόγελα.

Η MISKO Protein στο πλευρό των δρομέων του Run The Lake Vouliagmeni για 2η συνεχόμενη χρονιά

Για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά, η MISKO Protein έδωσε δυναμικό «παρών» στο Run The Lake, στη Λίμνη Βουλιαγμένης, στηρίζοντας έμπρακτα τη δρομική κοινότητα και προσφέροντας μια ολοκληρωμένη εμπειρία ενέργειας, ισορροπίας και γεύσης.

Το MISKO Pasta Party, που πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 21 Δεκεμβρίου, αποτέλεσε σημείο συνάντησης για αθλητές και επισκέπτες. Περισσότερες από 2.500 μερίδες ζυμαρικών MISKO Protein σερβιρίστηκαν, προσφέροντας 20g πρωτεΐνης ανά 100g, υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και τον ευεργετικό κουρκουμά. Μια επιλογή σχεδιασμένη για όσους συνδυάζουν την άσκηση με τη σωστή και ισορροπημένη διατροφή, χωρίς συμβιβασμούς στη γεύση.

Ιδιαίτερα δυναμική ήταν και η παρουσία του MISKO Running Team, με σημαντικές διακρίσεις. Η πρωταθλήτρια στίβου Αικατερίνη Κουτλή κατέκτησε την 1η θέση στα 10 χλμ. και την 1η θέση στην κατηγορία γυναικών 25-30 ετών, ενώ η Άρτεμις Κουτσούρη σημείωσε διπλή διάκριση με την 3η θέση στα 5 χλμ. και την 1η θέση στην κατηγορία γυναικών 18-29 ετών.

Παράλληλα, στη διοργάνωση συμμετείχαν οι MISKO Protein influencers και η ομάδα RHEFUEL, με περισσότερες από 80 συνολικές συμμετοχές με το brand της MISKO. Μετά τον τερματισμό, το ενδιαφέρον κορυφώθηκε στο MISKO Pasta Party και στο MISKO "In Balance with Protein" Challenge, ένα διαδραστικό activation όπου όλοι οι συμμετέχοντες κέρδισαν προϊόντα MISKO Protein.

Γιατί όταν η γεύση συναντά τη θρεπτική αξία, το αποτέλεσμα είναι μοναδικό — και η MISKO Protein το αποδεικνύει σε κάθε της παρουσία.



Γυρίσατεεεεεε...; Γιατί οι μέρες των διακοπών κρατάνε πάντα τόσο λίγο;



Ναι, μάλλον γυρίσαμε.

Όχι απλώς επιστρέψαμε σπίτι — προσγειωθήκαμε απότομα. Με βαλίτσες μισοάδειες, κινητά γεμάτα φωτογραφίες και ένα περίεργο βάρος στο στήθος που δεν ξέρεις αν λέγεται κούραση, μελαγχολία ή απλώς «πάλι εδώ».

Και κάπου εκεί έρχεται η ερώτηση. Η ίδια κάθε φορά.

Γιατί οι μέρες των διακοπών περνάνε τόσο γρήγορα;

Γιατί μια εβδομάδα μακριά μοιάζει με ανάσα, ενώ μια εβδομάδα στη ρουτίνα μοιάζει με αιώνα;

Η απάντηση δεν είναι ότι οι διακοπές είναι λίγες. Είναι ότι ο χρόνος δεν λειτουργεί το ίδιο όταν ζεις αλλιώς.

Στην καθημερινότητα, ο χρόνος είναι προβλέψιμος. Ξυπνάς, τρέχεις, απαντάς, τακτοποιείς, αντέχεις. Οι μέρες μοιάζουν μεταξύ τους, σαν επανάληψη με μικρές παραλλαγές. Ο εγκέφαλος δεν κρατά έντονες μνήμες, γιατί δεν συμβαίνει κάτι «καινούριο». Και όταν δεν συμβαίνει κάτι καινούριο, ο χρόνος απλώνεται. Γίνεται βαρύς. Σχεδόν ακίνητος.

Στις διακοπές, όμως, όλα αλλάζουν.

Ξυπνάς χωρίς ξυπνητήρι. Λειτουργείς αλλιώς. Περπατάς χωρίς προορισμό. Παρατηρείς λεπτομέρειες που στο σπίτι θα προσπερνούσες. Ο εγκέφαλος καταγράφει συνεχώς νέα ερεθίσματα — εικόνες, μυρωδιές, ήχους, στιγμές. Και επειδή καταγράφει πολλά, ο χρόνος συμπιέζεται. Φεύγει γρήγορα, αλλά αφήνει πίσω του έντονο αποτύπωμα.

Δεν είναι ότι οι διακοπές κρατάνε λίγο.

Είναι ότι χωράνε πολλά.

Και μετά γυρνάς.

Γυρνάς και προσπαθείς να μπεις ξανά σε μια ζωή που, για λίγο, είχες ξεχάσει πώς είναι. Να θυμηθείς κωδικούς, υποχρεώσεις, deadlines, ρυθμούς. Να απαντήσεις στο «πώς περάσατε;» με ένα «ωραία» που δεν χωράει όσα ένιωσες. Να πείσεις τον εαυτό σου ότι «εντάξει, ήταν απλώς διακοπές».

Αλλά δεν ήταν απλώς διακοπές.



Ήταν μια υπενθύμιση του πώς είναι να ζεις χωρίς συνεχές πρέπει και υποχρεώσεις. Του πώς είναι να υπάρχουν χωρίς να αποδεικνύεις κάτι. Να είσαι λίγο πιο παρών. Λίγο πιο ήσυχος. Λίγο πιο εσύ.

Και αυτό "πονάει" όταν τελειώνει.

Γι' αυτό νιώθεις ότι κράτησαν λίγο. Όχι επειδή ήταν λίγες οι μέρες, αλλά επειδή ήταν αληθινές. Και η αλήθεια, όταν τη ζεις, περνά πάντα γρήγορα.

Το λάθος που κάνουμε κάθε φορά είναι ότι αντιμετωπίζουμε τις διακοπές σαν εξαίρεση. Σαν κάτι που «δεν γίνεται» να συνεχιστεί. Σαν ένα διάλειμμα από τη ζωή — ενώ στην πραγματικότητα είναι η ζωή χωρίς εγχειρίδιο.

Δεν χρειάζεται να κρατήσεις όλο το πακέτο. Ούτε τον προορισμό, ούτε τα ταξίδια, ούτε τις άδειες μέρες.

Αρκεί να κρατήσεις ένα μικρό κομμάτι.

Τον τρόπο που έτρωγες πιο αργά και απολάμβανες.

Το πώς κοίταζες τους ανθρώπους όταν μιλούσαν και τους άκουγες πραγματικά χωρίς να βιάζεσαι να απαμτήσεις.

Το πώς δεν άνοιγες το κινητό κάθε τρία λεπτά γιατί απλά δεν σε ένοιαζε.

Το πώς άκουγες τον εαυτό σου λίγο περισσότερο, το πως σε φρόντιζες ή και σε κακομάθαινες.

Αν οι διακοπές κρατάνε λίγο, είναι γιατί δεν τις αφήνουμε να περάσουν στη ζωή μας. Τις κλείνουμε σε φωτογραφίες και stories και τις φυλάμε για «του χρόνου». Και μετά απορούμε γιατί η καθημερινότητα μας φαίνεται άδεια.

Ίσως το πραγματικό ερώτημα δεν είναι γιατί οι διακοπές περνάνε γρήγορα.

Ίσως είναι γιατί η ζωή μας χρειάζεται περισσότερες στιγμές που να μοιάζουν με διακοπές, όχι στο πρόγραμμα — αλλά στον τρόπο.

Γυρίσαμε, λοιπόν.

Αλλά δεν χρειάζεται να αφήσουμε πίσω μας όλα όσα ήμασταν εκεί.

Γιατί οι διακοπές περνάνε.

Η ζωή όχι.

Και αν κάτι αξίζει να μη μικρύνει όταν τελειώνει το καλοκαίρι, είναι εκείνη η εκδοχή σου που θυμήθηκε πως δεν γεννήθηκε για να αντέχει — αλλά για να ζει.



Η l'artigiano Chicago-style Deep Dish Pizza κάνει δυναμικό comeback



Η Deep Dish της l'artigiano – η Chicago-style πίτσα που ξεχώρισε για τον πληθωρικό της χαρακτήρα – επιστρέφει στο menu σε Limited Edition, φέρνοντας μαζί της την απόλυτη comfort εμπειρία. Αυθεντική, απολαυστικά χορταστική, με βουτυράτη ζύμη και πλούσια κρέμα τυριών, παρουσιάζεται σε τρεις ξεχωριστές εκδοχές: Margherita, Pepperoni και Carbonara.

Η **Deep Dish Margherita** βασίζεται σε κρέμα τυριών από παρμεζάνα, μοτσαρέλα και γκούντα που λιώνουν αργά, δημιουργώντας γεμάτη υφή και ένταση. Η σάλτσα ντομάτας με αρωματικά μυρωδικά και η παρμεζάνα στην κορυφή ολοκληρώνουν ένα απόλυτα ισορροπημένο αποτέλεσμα.

Η **Deep Dish Carbonara** ανεβάζει τον πήχη της απόλαυσης με βελούδινη κρέμα carbonara, αβγό και καπνιστό μπέικον πάνω σε πλούσια βάση τυριών, για μια ζουμερή και βαθιά γευστική εμπειρία.

Η **Deep Dish Pepperoni** απευθύνεται σε όσους αναζητούν ένταση, με τριπλό pepperoni, σάλτσα ντομάτας και παρμεζάνα που χαρίζουν ξεκάθαρο attitude.

Η πίτσα παραδίδεται άκοπη, ψήνεται αργά και αποκαλύπτει στρώσεις γεύσης που κάνουν κάθε μπουκιά εμπειρία. Για περιορισμένο χρονικό διάστημα, η l'artigiano επαναφέρει μια πίτσα που ξεφεύγει από τα συνηθισμένα: τολμηρή, πληθωρική και φτιαγμένη για μοίρασμα.

Ανακάλυψε τη limited edition Deep Dish στο ανανεωμένο site: <https://www.lartigiano.gr/>

ROL: Όταν η Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη αποκτά συμμετοχικό χαρακτήρα

Με αφορμή τη συμπλήρωση 70 χρόνων δίπλα στην ελληνική οικογένεια, το ROL επαναπροσδιορίζει την έννοια της Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης, μετατρέποντας τη δωρεά σε μια ανοιχτή, συμμετοχική διαδικασία, όπου οι πολίτες δεν είναι απλοί αποδέκτες, αλλά ενεργοί συνδιαμορφωτές της προσφοράς.

Στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας «ROL – 70 Χρόνια Δίπλα στην Ελληνική Οικογένεια», που υλοποιήθηκε από 1 Σεπτεμβρίου έως 30 Νοεμβρίου 2025, το brand προσέφερε συνολικά 9 τόνους απορρυπαντικών, καλύπτοντας βασικές ανάγκες οικογενειών και ευάλωτων κοινωνικών ομάδων σε όλη την Ελλάδα. Η δράση ξεκίνησε με 6 τόνους προϊόντων, ωστόσο για πρώτη φορά η τελική διάθεση δεν αποφασίστηκε αποκλειστικά από την εταιρεία. Μέσα από ανοιχτή ηλεκτρονική ψηφοφορία, το κοινό κλήθηκε να επιλέξει πού θα κατευθυνθεί η στήριξη, οδηγώντας σε αύξηση της συνολικής δωρεάς κατά 50%, με την προσθήκη επιπλέον 3 τόνων προϊόντων.

Η πρωτοβουλία υλοποιήθηκε σε τρία διαδοχικά μηνιαία κύματα και η συνολική προσφορά διατέθηκε σε έξι κοινωνικούς οργανισμούς: Παιδικά Χωριά SOS, Εταιρεία Προστασίας Σπαστικών – Πόρτα Ανοιχτή, Κιβωτός του Κόσμου, Θεόφιλος, Εργαστήρι και ΔΕΣΜΟΣ.

Η δράση εντάσσεται στο ευρύτερο πλαίσιο EKE της ROLCO και αποτυπώνει μια σύγχρονη φιλοσοφία: η φροντίδα δεν είναι απλώς προσφορά, αλλά συμμετοχή, επιλογή και συλλογική δράση.



3 λόγοι που ΠΡΕΠΕΙ να πας Στρασβούργο & Αλσατία



Έχεις ονειρευτεί διακοπές σαν παραμύθι;

Φαντάσου, ήσυχες βόλτες στα παραμυθένια χωριά της Αλσατίας, με νόστιμα φαγητά που λιώνουν στο στόμα και κρασί με θέα τους αμπελώνες! Το Στρασβούργο και τα μαγευτικά χωριά της Αλσατίας είναι το τέλειο στέκι για άνοιξη, καλοκαίρι ή φθινόπωρο.

Είναι ένας προορισμός οικονομικός, ήρεμος και γεμάτος εκπλήξεις! Πάμε να δούμε 3 λόγους που θα σε πείσουν να κλείσεις εισιτήριο σήμερα με τα πακέτα του TravelGate για να ζήσεις το γαλλικό στυλ.

Λόγος #1: Παλιά Πόλη Στρασβούργου

Είσαι έτοιμος για selfies στο πιο όμορφο σκηνικό βγαλμένο από παραμύθι; Η Παλιά Πόλη με τους λιθόστρωτους δρόμους, τον τεράστιο καθεδρικό με το ρολόι και η Petite France με τα χρωμαστά ξύλινα σπίτια δίπλα στα κανάλια, τις μικρές γέφυρες και λουλούδια στα παράθυρα των σπιτιών! Όλα είναι τόσο παραμυθένια που οι φωτογραφίες σου θα δείχνουν σαν να βγήκαν από το πιο iconic παραμύθι!

Τι πρέπει οπωσδήποτε να κάνεις;

- Να περπατήσεις χέρι-χέρι με το αγαπημένο σου πρόσωπο.
- Να απολαύσεις έναν καφέ δίπλα στο νερό.
- Να ζήσεις μία βαρκάδα για τα πιο ρομαντικά vibes.
- Ενοίκιασε ένα ποδήλατο για να νιώσεις σαν ντόπιος και να απολαύσεις τη φύση!

Λόγος #2: Χωριά & Δρόμος των Κρασιών

Θες να απολαύσεις τα πιο γευστικά κρασιά κορυφαίας ποιότητας σε τοπικούς αμπελώνες; Ο Δρόμος των Κρασιών, γνωστός και ως "La Route des Vins d'Alsace" στα γαλλικά, είναι ένας διάσημος τουριστικός δρόμος 170 χιλιομέτρων στην Αλσατία, που συνδέει 70 και πλέον χωριά και αμπελώνες. Είναι σαν ένα road trip «κρασιού».

Η διαδρομή του διέρχεται από το Κολμάρ, που είναι σαν μία «Μικρή Βενετία» με τα κανάλια της, από το Ρικβίρ, που είναι σαν κάστρο με τείχη και αμπελώνες με έντονο μεσαιωνικό στοιχείο, και το Eguisheim, με τους υπέροχους κήπους 9^{ου} την πρωτότυπη πολεοδομική του διάταξη σε κυκλική μορφή. Και φυσικά και πολλά άλλα με τα οινοποιεία τους και τους αμπελώνες τους.

Τι πρέπει οπωσδήποτε να κάνεις;

- Γευσιγνωσίες σε τοπικά οινοποιεία δωρεάν!
- Να πας με ποδήλατο, αυτοκίνητο ή segway.
- Μην ξεχνάς κάθε χωριό έχει το δικό του κρασί.
- Με το Travelgate: Οργανώνουμε εμείς τα πάντα. Ποιο χωριό σου αρέσει πιο πολύ;

Λόγος #3: Μπάντεν-Μπάντεν

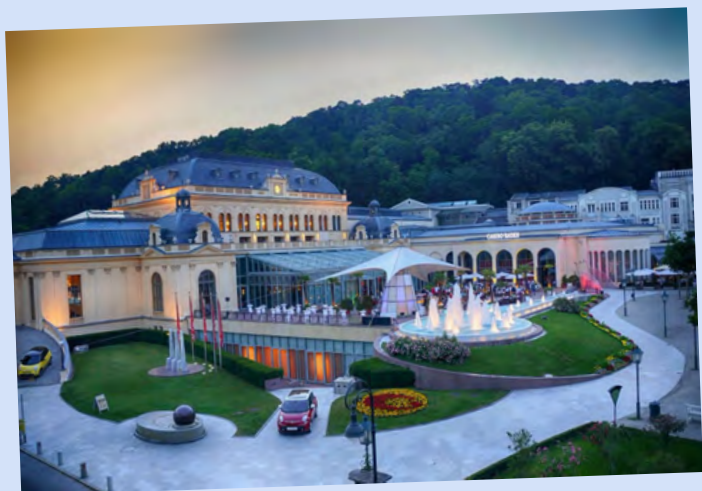
Στο ταξίδι αυτό με το Travelgate θα επισκεφτείς και το γνωστό Μπάντεν-Μπάντεν. Είναι μια κοσμοπολίτικη περιοχή που χαρακτηρίζεται από πολυτέλεια και ανεμελιά, για



όμορφες στιγμές χαλάρωσης μέσα στο ταξίδι σου. Γνωστή ήδη από τα ρωμαϊκά χρόνια για τα ιαματικά της λουτρά, η πόλη προσφέρει σήμερα σύγχρονα spa, θερμές πηγές και χώρους ευεξίας όπου μπορείς να αποφορτιστείς πλήρως, βυθισμένος σε ζεστά, θεραπευτικά νερά και να ανανεωθείς πλήρως. Η κομψή αρχιτεκτονική της, με τα πρωτότυπα κτίρια της, οι δεντροφυτεμένοι δρόμοι και τα καφέ με θέα σε πάρκα δημιουργούν σκηνικό παλιάς ευρωπαϊκής αριστοκρατίας. Εκεί βρίσκεται και το φημισμένο καζίνο που μαζί με την κοσμοπολίτικη νυχτερινή ζωή της θα σας δώσουν αξέχαστες στιγμές.

Τι πρέπει οπωσδήποτε να κάνεις;

- Ιαματικό μπάνιο/ υδρομασάζ στα Caracalla Spa
- Επίσκεψη στο διάσημο Καζίνο, το παλιότερο της Γερμανίας, και φυσικά ντύσου σε elegant style!
- Ένα καφέ στην Lichtentaler Allee, ένα παγκοσμίως διάσημο πάρκο ιδανικό για όλους τους λάτρεις της φύσης.
- Μην ξεχνάς πως εδώ κάθε γωνιά "μυρίζει" πολυτέλεια και αριστοκρατία!



Κλείσε σήμερα

Έτσι, σε ένα μόνο ταξίδι συνδυάζεις το μαγευτικό Στρασβούργο, τα παρυμθénια χωριά της Αλσατίας και το Μπάντεν Μπάντεν για χαλάρωση και ανανέωση, ένα τρίπτυχο που απογειώνει το πρόγραμμά μας αυτό. Μείνε συντονισμένος για το επόμενο μας blog για την Αλσατία ή βρες εδώ τα προγράμμάτα μας για Αλσατία: [Φεβρουάριος](#) και [Μάρτιος](#). Αν δεν πρόλαβες να πας τις διακοπές που ήθελες τα Χριστούγεννα, μην ανησυχείς έχουμε τα καλύτερα και τον Ιανουάριο-Φεβρουάριο !



Ταξίδεψε στη Ρώμη

Πέρα από το Στρασβούργο σου προτείνουμε και τη Ρώμη! Έλα μαζί μας. Η ιταλική "dolce vita" θα σε μαγέψει- και το TRAVELGATE.GR σου εξασφαλίζει το πιο αυθεντικό, chic, απολαυστικό χειμερινό city break που είχες ποτέ!

Κλείσε θέση σήμερα... γιατί αυτήν την εμπειρία, πρέπει να τη ζεις με όλες σου τις αισθήσεις! Μπορείς να επωφεληθείς και από τα οργανωμένα μας προγράμματα για να το συνδυάσεις και με επιπλέον εμπειρίες και δραστηριότητες!

Επικοινωνήσε μαζί μας σήμερα!

info

Βρείτε [εδώ](#) τα πακέτα μας για Ιταλία!

www.travelgate.gr

Περικλέους 17, Νέο Ψυχικό, Αθήνα TK 15451

☎ 210.3220620

Ο Μπράιαν Τζόνσον και η... «αθανασία έως το 2039»: τεχνολογία, όραμα ή υπερβολή;



Το 2039 είναι το χρονικό ορόσημο που έχει πυροδοτήσει τη συζήτηση γύρω από το όνομα του Μπράιαν Τζόνσον. Ο Αμερικανός επιχειρηματίας έχει δηλώσει δημόσια ότι, εφόσον η τεχνολογική πρόοδος συνεχιστεί με τον σημερινό ρυθμό, η ανθρωπότητα θα μπορούσε μέσα στις επόμενες δεκαετίες να πλησιάσει μια ριζική επιβράδυνση της γήρανσης.

Η συγκεκριμένη ημερομηνία δεν παρουσιάζεται από τον ίδιο ως επιστημονική πρόβλεψη ή βεβαιότητα, αλλά ως προσωπική εκτίμηση βασισμένη στην επιτάχυνση της τεχνητής νοημοσύνης και της βιοϊατρικής έρευνας.

Αρκούσε, ωστόσο, για να μετατρέψει τον Τζόνσον σε μία από τις πιο πολυσυζητημένες φιγούρες παγκοσμίως στον χώρο της μακροζωίας. Τα τελευταία χρόνια, το όνομά του επανέρχεται συστηματικά στη διεθνή επικαιρότητα, προκαλώντας άλλοτε θαυμασμό και άλλοτε έντονο σκεπτικισμό. Ο ίδιος δηλώνει ανοιχτά ότι στόχος του είναι να επιβραδύνει δραστικά τη γήρανση και να επαναπροσδιορίσει τη σχέση μας με το σώμα και τον χρόνο. Παρ' όλα αυτά, ο δημόσιος λόγος γύρω από το

πρόσωπό του συχνά συνοψίζεται στον όρο «αθανασία» — έναν όρο που ο ίδιος χρησιμοποιεί περισσότερο φιλοσοφικά παρά κυριολεκτικά.

Τι είναι το Blueprint

Στην πράξη, το όραμα του Τζόνσον παίρνει σάρκα και οστά μέσα από το πρόγραμμα Blueprint, ένα εξαιρετικά αυστηρό και λεπτομερές πρωτόκολλο υγείας που εφαρμόζει καθημερινά ο ίδιος.

Το Blueprint περιλαμβάνει συνεχή παρακολούθηση δεκάδων βιοδεικτών – από εξετάσεις αίματος και λειτουργία οργάνων μέχρι ορμονικά επίπεδα και δείκτες φλεγμονής. Παράλληλα, βασίζεται σε συγκεκριμένο πρόγραμμα διατροφής, άσκησης και ύπνου, καθώς και στη λήψη συμπληρωμάτων και σε τακτικές ιατρικές εξετάσεις.

Ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά του εγχειρήματος είναι η διαφάνεια. Ο Τζόνσον δημοσιοποιεί μεγάλο μέρος των δεδομένων του, δηλώνοντας ότι στόχος του είναι η



Αυτός ο ισχυρισμός βασίζεται σε πραγματικές εξελίξεις: η τεχνητή νοημοσύνη χρησιμοποιείται ήδη στην ανακάλυψη φαρμάκων, στη γενετική ανάλυση και στη μοντελοποίηση πρωτεϊνών.

Εκεί όπου η επιστημονική κοινότητα παραμένει επιφυλακτική είναι στο πόσο γρήγορα αυτές οι τεχνολογίες μπορούν να μεταφραστούν σε ασφαλείς, μαζικά εφαρμόσιμες λύσεις για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Ο Τζόνσον συχνά περιγράφει ένα μέλλον στο οποίο η υγεία δεν θα βασίζεται σε γενικές οδηγίες, αλλά σε δυναμικά συστήματα που

ανταλλάγνουν γνώσης και η δημόσια συζήτηση γύρω από τη γήρανση. Ο ίδιος τονίζει ότι το Blueprint δεν παρουσιάζεται ως θεραπεία ούτε ως καθολική λύση, αλλά ως ένα προσωπικό πείραμα αυτοπαρατήρησης με τη βοήθεια σύγχρονων τεχνολογικών εργαλείων.

Σε συνεντεύξεις του έχει αναφέρει ότι ορισμένοι βιολογικοί δείκτες του αντιστοιχούν –σύμφωνα με τις μεθόδους μέτρησης που χρησιμοποιεί– σε νεότερη ηλικία σε επιμέρους όργανα. Οι ισχυρισμοί αυτοί βασίζονται σε συγκεκριμένα τεστ, ωστόσο ανεξάρτητοι ειδικοί επισημαίνουν ότι τέτοιες μετρήσεις δεν συνιστούν απόδειξη αντιστροφής της γήρανσης με την αυστηρή επιστημονική έννοια.

Ο ρόλος της τεχνητής νοημοσύνης

Κεντρικό στοιχείο της φιλοσοφίας του Τζόνσον είναι η πεποίθηση ότι η τεχνητή νοημοσύνη μπορεί να επιταχύνει δραστικά τη βιοϊατρική έρευνα. Ο ίδιος υποστηρίζει ότι η AI επιτρέπει την ανάλυση τεράστιων όγκων βιολογικών δεδομένων σε χρόνους που μέχρι πρόσφατα θεωρούνταν αδύνατοι, ανοίγοντας τον δρόμο για πιο εξατομικευμένες παρεμβάσεις υγείας.





προσαρμόζονται καθημερινά στα δεδομένα του κάθε σώματος. Πρόκειται, ωστόσο, για μια προσέγγιση που βρίσκεται ακόμη σε πειραματικό στάδιο.

Τι λέει η επιστημονική κοινότητα

Παρά τη μεγάλη δημοσιότητα, η πλειονότητα των επιστημόνων διατηρεί σαφείς επιφυλάξεις. Η γήρανση θεωρείται μια πολυπαραγοντική βιολογική διαδικασία, επηρεαζόμενη από γενετικούς, περιβαλλοντικούς και τυχαίους παράγοντες. Μέχρι σήμερα, δεν υπάρχει καμία αποδεδειγμένη μέθοδος που να σταματά ή να αναστρέφει πλήρως αυτή τη διαδικασία στον άνθρωπο.

Πολλοί ειδικοί αναγνωρίζουν ότι πρακτικές όπως η σωστή διατροφή, η επαρκής άσκηση και ο ποιοτικός ύπνος – στοιχεία που περιλαμβάνει το Blueprint – συνδέονται με καλύτερη υγεία και μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής. Αυτό, όμως, διαφέρει ουσιαστικά από τον ισχυρισμό της «αθανασίας» ή της πλήρους αναστολής της γήρανσης.

Επιπλέον, η εντατική χρήση συμπληρωμάτων και πειραματικών πρωτοκόλλων εγείρει ερωτήματα ασφάλειας, ιδιαίτερα όταν δεν υπάρχουν μακροχρόνιες κλινικές μελέτες που να επιβεβαιώνουν την αποτελεσματικότητα και τις πιθανές παρενέργειες.

Δημόσια εικόνα και κοινωνικός αντίκτυπος

Ο Μπράιαν Τζόνσον έχει εξελιχθεί σε πολιτισμικό σύμβολο της εποχής της υπερ-βελτιστοποίησης. Στα social media παρουσιάζεται άλλοτε ως πρωτοπόρος που επενδύει στο μέλλον της υγείας και άλλοτε ως παράδειγμα τεχνολογικής υπερβολής. Ο ίδιος τοποθετείται συχνά φιλοσοφικά, υποστηρίζοντας ότι ο σύγχρονος τρόπος ζωής φθείρει τον άνθρωπο περισσότερο απ' όσο είναι αναγκαίο.

Η συζήτηση γύρω από το πρόσωπό του ξεπερνά, ωστόσο, την ατομική του περίπτωση. Αγγίζει ευρύτερα ζητήματα, όπως το ποιος θα έχει πρόσβαση στις μελλοντικές τεχνολογίες υγείας, πώς επαναπροσδιορίζεται η ποιότητα ζωής και αν η παράταση της ανθρώπινης ζωής είναι κοινωνικά και ηθικά επιθυμητή.

Τι ισχύει σήμερα

Ο Μπράιαν Τζόνσον δεν έχει «σπάσει τον κώδικα της ζωής», παρά τους εντυπωσιακούς τίτλους που συχνά τον συνοδεύουν. Έχει, όμως, συμβάλει στο να ανοίξει μια δημόσια συζήτηση για το πώς η τεχνολογία επηρεάζει τη σχέση μας με το σώμα, τον χρόνο και τη φθορά.

Σε μια εποχή όπου η τεχνολογία εισχωρεί όλο και βαθύτερα στην καθημερινότητα, η περίπτωση του Τζόνσον λειτουργεί ως καθρέφτης της βαθιάς μας επιθυμίας να ζήσουμε περισσότερο, αλλά και καλύτερα.

Η Bitget και η UNICEF ενώνουν δυνάμεις για την ενδυνάμωση κοριτσιών στην Καμπότζη

Bitget FOR **unicef**

In Cambodia

This partnership is established with UNICEF Luxembourg. Neither UNICEF nor UNICEF Luxembourg endorses any company, brand, product, or service.



Σε μια περίοδο όπου η παγκόσμια ζήτηση για ψηφιακές δεξιότητες και τεχνολογικά ταλέντα αυξάνεται με ταχύτατους ρυθμούς, η συνεργασία της Bitget με τη UNICEF έρχεται να ανοίξει νέους δρόμους για τη νέα γενιά — και ειδικά για τα κορίτσια. Μέσα από μια φιλόδοξη πρωτοβουλία με διεθνή εμβέλεια, η σύμπραξη αυτή προσφέρει πρόσβαση σε σύγχρονες δεξιότητες και εκπαιδευτικές ευκαιρίες σε οκτώ χώρες: Αρμενία, Βραζιλία, Καμπότζη, Ινδία, Καζακστάν, Μαλαισία, Μαρόκο και Νότια Αφρική.

Η συνεργασία εντάσσεται στο πλαίσιο του Game Changers Coalition του Γραφείου Καινοτομίας της UNICEF και στοχεύει στη δημιουργία ενός συμπεριληπτικού μοντέλου ψηφιακής εκπαίδευσης. Μέσα από πρακτική εξάσκηση στον προγραμματισμό, το design, το storytelling και βασικές έννοιες χρηματοοικονομικού γραμματισμού, τα κορίτσια αποκτούν δεξιότητες ζωτικής σημασίας για τη συμμετοχή τους στην ψηφιακή οικονομία του μέλλοντος. Πρόκειται για ένα ουσιαστικό βήμα απέναντι στον τεχνολογικό αναλφαβητισμό και τα έμφυλα εμπόδια που εξακολουθούν να περιορίζουν την πρόσβαση των γυναικών στον χώρο της τεχνολογίας.

Στην Καμπότζη, η πρωτοβουλία αποκτά έναν ιδιαίτερα δυναμικό χαρακτήρα, καθώς έφηβα κορίτσια έρχονται σε επαφή με την ψηφιακή δημιουργία μέσα από την ανάπτυξη βιντεοπαιχνιδιών. Ο Chief Marketing Officer της Bitget, Ignacio Aguirre, επισκέφθηκε τη χώρα και συμμετείχε σε κοινές δράσεις με εκπαιδευτικούς και μαθητές, στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας. Κατά τη διάρκεια

της επίσκεψής του, γνώρισε από κοντά βραβευμένες ομάδες από τον πρώτο παγκόσμιο UNICEF Game Jam, όπου η Καμπότζη διακρίθηκε κατακτώντας τέσσερα από τα επτά παγκόσμια βραβεία.

«Η αποφασιστικότητα και το ταλέντο που είδα στους νέους στην Καμπότζη είναι πραγματικά εντυπωσιακά. Πιστεύουμε ότι όλοι πρέπει να έχουν πρόσβαση στα εργαλεία που τους επιτρέπουν να συμμετέχουν ουσιαστικά στον ψηφιακό κόσμο», ανέφερε ο Ignacio Aguirre, υπογραμμίζοντας τη σημασία της ισότιμης πρόσβασης από το coding έως πιο σύνθετους τομείς, όπως το blockchain.

Η εμπειρία των συμμετεχόντων ξεπερνά την τεχνική εκπαίδευση. Μέσα από τη συνεργασία, τη δημιουργική σκέψη και την ανταλλαγή ιδεών, τα κορίτσια καλλιεργούν αυτοπεποίθηση, κριτική σκέψη και ηγετικές δεξιότητες. Όπως χαρακτηριστικά δήλωσε η 16χρονη Rachna από την επαρχία Takeo, μέλος της βραβευμένης ομάδας Green Ever, «πριν, πίστευα ότι τα παιχνίδια είναι μόνο για ψυχαγωγία. Τώρα καταλαβαίνω ότι μπορούν να βοηθήσουν στην επίλυση πραγματικών προβλημάτων της κοινότητάς μου».

Σε παγκόσμιο επίπεδο, το Game Changers Coalition φιλοδοξεί να προσεγγίσει 1,1 εκατομμύρια ανθρώπους σε δώδεκα χώρες έως το 2027, συμβάλλοντας στον ευρύτερο στόχο της UNICEF για την ενδυνάμωση των κοριτσιών και τη δημιουργία ενός πιο δίκαιου, συμπεριληπτικού και βιώσιμου ψηφιακού μέλλοντος.

Deloitte «2025 Holiday Retail Survey»: Τι έδειξαν οι γιορτές για την κατανάλωση εν μέσω οικονομικής αβεβαιότητας



Η εορταστική περίοδος του 2025 ολοκληρώθηκε με τους καταναλωτές στις Ηνωμένες Πολιτείες να κινούνται πιο προσεκτικά, πιο επιλεκτικά και σαφώς πιο συνειδητοποιημένα σε σχέση με τα προηγούμενα χρόνια. Αυτό αποτυπώνεται ξεκάθαρα στη 2025 Holiday Retail Survey της Deloitte, μια έρευνα με ιστορία άνω των 40 ετών, που καταγράφει διαχρονικά τη συμπεριφορά και τις τάσεις των καταναλωτών σε μία από τις πιο κρίσιμες περιόδους για το λιανεμπόριο.

Σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας, η οικονομική αβεβαιότητα λειτούργησε ως βασικός παράγοντας περιορισμού της κατανάλωσης κατά τη διάρκεια των γιορτών. Οι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι δαπάνησαν κατά μέσο όρο 1.595 δολάρια, ποσό μειωμένο κατά 10% σε σύγκριση με την προηγούμενη χρονιά. Η μείωση καταγράφηκε τόσο στα αγαθά λιανικής (-14%) όσο και στα δώρα-εμπειρίες (-6%), επιβεβαιώνοντας μια γενικότερη τάση εξορθολογισμού των εξόδων.

Η απαισιοδοξία για την πορεία της οικονομίας αποτυπώθηκε έντονα στις απαντήσεις των καταναλωτών. Το 77% ανέμενε υψηλότερες τιμές στα εορταστικά είδη, ενώ το 57% εκτίμησε ότι η οικονομική κατάσταση θα επιδεινωθεί μέσα στο 2026 — το χαμηλότερο επίπεδο αισιοδοξίας που έχει καταγράψει η Deloitte από το 1997. Παρά τη γενικευμένη συγκράτηση, η Generation X αποτέλεσε εξαίρεση, καθώς κατέγραψε ελαφρά αύξηση δαπανών κατά 3%, σε αντίθεση με τη Gen Z (-34%) και τους millennials (-13%).

Σε αυτό το περιβάλλον, οι προσφορές και οι εναλλακτικές επιλογές είχαν πρωταγωνιστικό ρόλο. Το 89% των καταναλωτών αναζήτησε εκπτώσεις, με το 75% να πραγματοποιεί αγορές κυρίως κατά τη διάρκεια εβδομάδων προσφορών. Παράλληλα, το 49% χρησιμοποίησε wish lists, περιμένοντας την κατάλληλη στιγμή για αγορές σε καλύτερες τιμές. Το 77%



επέλεξε φθηνότερες μάρκες ή καταστήματα, το 73% επαναχρησιμοποίησε ή ανακύκλωσε αντικείμενα, ενώ σχεδόν οι μισοί δήλωσαν ότι προτίμησαν χειροποίητα δώρα. Αυξημένη ήταν και η χρήση πόντων επιβράβευσης, που έφτασε το 26%, από 20% το 2024.

Παρά τον περιορισμό των δαπανών, η ανάγκη για κοινωνική επαφή παρέμεινε ισχυρή. Ένας στους τέσσερις καταναλωτές διοργάνωσε εορταστική συγκέντρωση, με μέση δαπάνη 252 δολάρια, επιβεβαιώνοντας ότι οι στιγμές με φίλους και οικογένεια εξακολουθούν να αποτελούν προτεραιότητα.

Ο Δείκτης Εμπιστοσύνης Εορταστικών Αγορών (HSCI) της Deloitte έδειξε ότι οι καταναλωτές γιόρτασαν με μέτρο. Το 56% εξέφρασε ανησυχία για πιθανή ύφεση μέσα στο επόμενο εξάμηνο, γεγονός που επηρέασε κυρίως τις νεότερες γενιές. Μετά από δύο χρόνια αυξημένων δαπανών, όλες οι εισοδηματικές κατηγορίες κινήθηκαν προς περιορισμό εξόδων, ιδιαίτερα σε μη βασικές κατηγορίες όπως ένδυση, διακόσμηση και φιλοξενία (-22%).

Η τεχνολογία αξιοποιήθηκε περισσότερο από ποτέ για τον έλεγχο του προϋπολογισμού. Το 68% χρησιμοποίησε ψηφιακά εργαλεία για σύγκριση τιμών και προϊόντων, ενώ το 59% άντλησε ιδέες δώρων από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Η χρήση Generative AI αυξήθηκε σημαντικά, φτάνοντας το 33%, ενώ το 50% κατένειμε τις αγορές του σε όλη τη διάρκεια της εορταστικής περιόδου για καλύτερη διαχείριση των εξόδων.

Όπως σημειώνει η Natalie Martini, Vice Chair της Deloitte US, «η παράδοση των γιορτών παραμένει ισχυρή, ακόμα και όταν οι συνθήκες είναι αβέβαιες». Αντίστοιχα, ο Θοδωρής Παπακωνσταντίνου, Partner της Deloitte Ελλάδος, επισημαίνει ότι οι επιχειρήσεις λιανεμπορίου έχουν πλέον την ευκαιρία να επαναπροσδιορίσουν τη σχέση τους με τον καταναλωτή, επενδύοντας όχι μόνο στην τιμή, αλλά στην αυθεντικότητα, την εμπειρία και την πραγματική αξία.

Την πλήρη έρευνα θα την βρείτε εδώ:
[2025 Holiday Retail Survey](#)



Από τη συγγραφέα των 270.000 αντιτύπων «Μετά την καταιγίδα»

Το πέμπτο κατά σειρά μυθιστόρημα της Ευαγγελίας Ευσταθίου επανακυκλοφορεί, δεκαπέντε χρόνια μετά την πρώτη του έκδοση, επιστρέφοντας για να συναντήσει μια νέα γενιά αναγνωστών αλλά και όσους το αγάπησαν από την πρώτη στιγμή. Το Μετά την καταιγίδα είναι μια καθηλωτική ιστορία όπου ο έρωτας, το μυστήριο και οι επικίνδυνες ανατροπές πλέκονται σε μια αφήγηση έντασης και συναισθηματικού βάθους.

Τέσσερα πρόσωπα, σηματοδομένα από το παρελθόν, προσπαθούν να προστατεύσουν την καρδιά τους, υψώνοντας άμυνες απέναντι στον πόνο, την προδοσία και την αλήθεια. Όμως, όσο κι αν προσπαθούν να κρυφτούν, η ζωή έχει τον δικό της τρόπο να γκρεμίζει τα πιο απόρρητα τείχη. Ένας θανάσιμος εχθρός κινείται αθόρυβα στις σκιές, απειλώντας να ανατρέψει τα πάντα και να φέρει στο φως μυστικά που θα άλλαζαν τα πάντα αν αποκαλυφθούν.

Με ώριμη γραφή, έντονη πλοκή και χαρακτήρες που παλεύουν ανάμεσα στον φόβο και την ανάγκη για αγάπη, το «Μετά την καταιγίδα» επιβεβαιώνει τη θέση της Ευαγγελίας Ευσταθίου ως μιας από τις πιο αγαπημένες και σταθερά επιτυχημένες φωνές της σύγχρονης ελληνικής λογοτεχνίας. Ένα μυθιστόρημα για όσα χάνονται, όσα αντέχουν και όσα γεννιούνται όταν η καταιγίδα κοπάσει.

ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ 30/1 από τις Εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ

«Το κρυμμένο μενταγιόν»



Οι Εκδόσεις Μίνωας παρουσιάζουν το τρίτο μυθιστόρημα της Έλλη Μαζωνάκη, σηματοδοτώντας την έναρξη μιας νέας και δυναμικής συνεργασίας με τον εκδοτικό οίκο. Το Το κρυμμένο μενταγιόν είναι ένα ταξίδι στον χρόνο και στη μνήμη, μια ιστορία όπου ο έρωτας, η μοίρα και τα μυστικά του παρελθόντος υφαίνουν έναν κοινό αφηγηματικό ιστό.

Με φόντο την Κρήτη του 1367 και τη σύγχρονη εποχή, το μυθιστόρημα ενώνει δύο χρονικές περιόδους μέσα από ένα κρυμμένο μενταγιόν και ένα χειρόγραφο-εξομολόγηση που έρχεται στο φως. Καθώς οι ζωές των ηρώων καθρεφτίζονται και αλληλοσυμπληρώνονται, αποκαλύπτεται πώς οι επιλογές, τα ανείπωτα συναισθήματα και οι χαμένες υποσχέσεις μπορούν να διασχίσουν τους αιώνες.

Με ατμόσφαιρα γεμάτη συγκίνηση, ιστορικές αναφορές και συναισθηματικό βάθος, η Έλλη Μαζωνάκη υπογράφει ένα μυθιστόρημα για τη δύναμη της μνήμης και τα αντικείμενα που γίνονται φορείς ιστοριών, συνδέοντας ανθρώπους που δεν συναντήθηκαν ποτέ — αλλά ίσως ήταν πάντα δεμένοι.

Κυκλοφορεί στις 30/1

quote of the day

ΣΤΙΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ Ο ΧΡΟΝΟΣ ΔΕΝ ΤΡΕΧΕΙ.
ΑΠΛΩΣ ΕΠΙΤΕΛΟΥΣ ΚΥΛΑΕΙ ΣΩΣΤΑ.

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ιωάννης, Ιωάννα,
Πρόδρομος



7 Ιανουαρίου

- › National Pass Gas Day
- › Harlem Globetrotter's Day
- › Distaff Day
- › National Bobblehead Day
- › I'm Not Going To Take It Anymore Day
- › I Am a Mentor Day