

ΚΑΘΑΡΟ ΣΑΝ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ



Ανέγγιχτο
Ελαφρύ
Ισορροπημένο

Κατευθείαν από την πηγή μας

Πηγή: Κεφαλόβруσο, Πευκόφυτο Καστοριάς,
Όρος Γράμμος 1100μ.

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

CELEBRATION OF LIFE DAY: 10 ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ Η ΖΩΗ ΑΞΙΖΕΙ ΝΑ ΓΙΟΡΤΑΖΕΤΑΙ



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Υπάρχει μια στιγμή – που αργά ή γρήγορα – καταλαβαίνεις ότι δεν αξίζει κάθε συζήτηση να συνεχιστεί. Όχι γιατί δεν έχεις επιχειρήματα. Όχι γιατί δεν ξέρεις τι λες. Αλλά γιατί απέναντί σου δεν υπάρχει διάθεση για κατανόηση. Υπάρχει μόνο μια αμετακίνητη βεβαιότητα ότι έχεις δίκιο, ό,τι κι αν πεις, όπως κι αν το πεις. Και εκεί κάπου συνειδητοποιείς ότι δεν βρίσκεσαι σε διάλογο. Βρίσκεσαι σε μονόλογο... απλώς με ακροατήριο.

Το λάθος που κάνουμε συχνά είναι ότι πιστεύουμε πως η λογική αρκεί. Πως αν εξηγήσουμε καλύτερα, αν απλοποιήσουμε, αν φέρουμε παραδείγματα, αν μιλήσουμε πιο ήρεμα, κάτι θα αλλάξει. Μάντεψε! Δεν αλλάζει. Γιατί ο άνθρωπος που δεν θέλει να ακούσει δεν έχει πρόβλημα κατανόησης· έχει πρόβλημα πρόθεσης. Δεν ακούει για να σκεφτεί. Ακούει για να αμυνθεί. Και κάθε αντίθετη άποψη δεν λειτουργεί ως πληροφορία, αλλά ως απειλή για την εικόνα που έχει φτιάξει για τον εαυτό του.

Και όσο εσύ επιμένεις, τόσο εκείνος φανατίζεται. Όχι επειδή τον στρίμωξες με επιχειρήματα, αλλά επειδή τον έβγαλες από τη ζώνη άνεσής του. Η ένταση ανεβαίνει, ο τόνος σκληραίνει, η ουσία χάνεται. Και στο τέλος δεν έχει κερδίσει κανείς τίποτα. Εσύ έχεις κουραστεί, έχεις εκνευριστεί, έχεις κατέβει επίπεδο. Εκείνος έχει απλώς επιβεβαιώσει αυτό που ήδη πίστευε: ότι όλοι οι άλλοι κάνουν λάθος.

Το πιο ύπουλο κομμάτι είναι η ενοχή που νιώθουμε όταν αποφασίζουμε να σταματήσουμε. Σαν να παραδεχόμαστε ήττα. Σαν να "αφήνουμε το πεδίο". Σαν να μην σταθήκαμε στο ύψος μας. Αλλά η αλήθεια είναι ακριβώς η αντίθετη. Η πραγματική ήττα είναι να επιμένεις σε συζητήσεις που δεν έχουν καμία πιθανότητα εξέλιξης. Να χαρίζεις χρόνο, ενέργεια και ψυχική αντοχή σε ανθρώπους που δεν θέλουν να αλλάξουν γνώμη, αλλά να επιβληθούν.

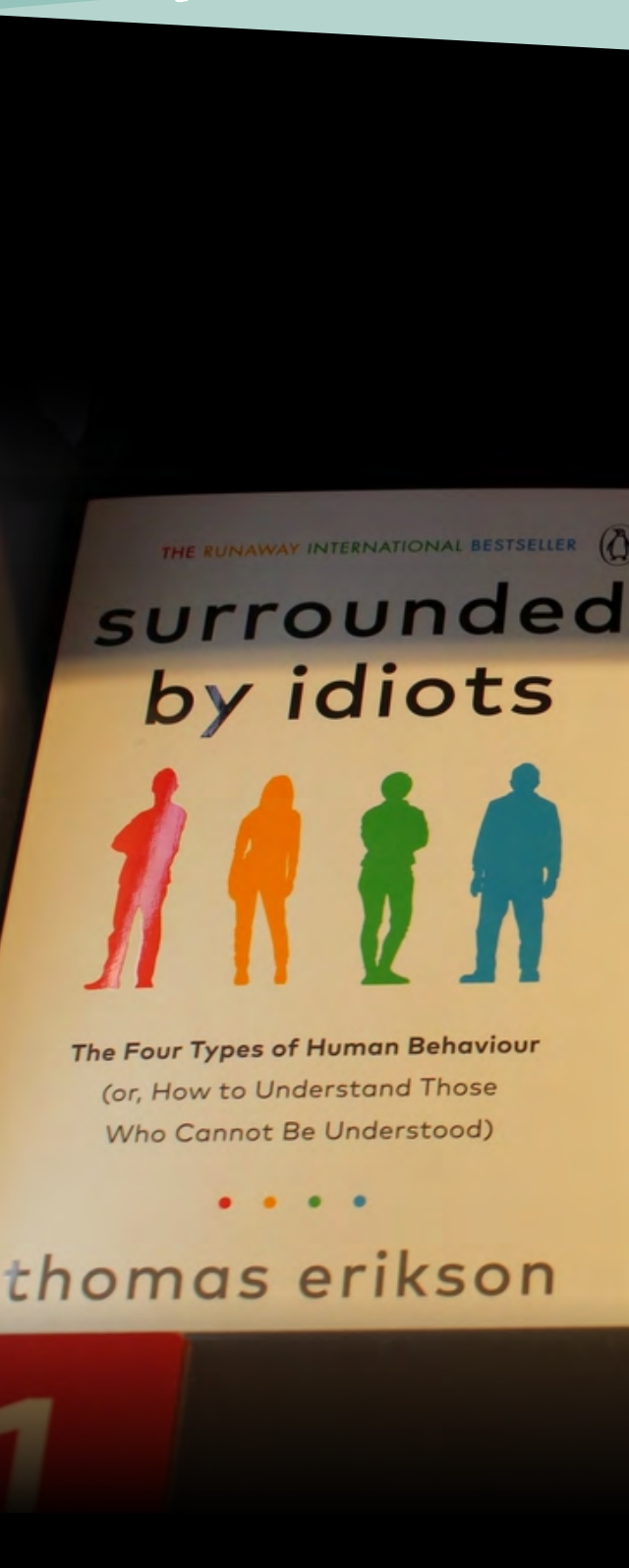
Η ωριμότητα δεν είναι να έχεις πάντα απάντηση. Είναι να ξέρεις πότε δεν χρειάζεται να απαντήσεις. Πότε το να αποχωρήσεις ήρεμα είναι πιο σοφό από το να επιμένεις. Πότε η σιωπή είναι πράξη αυτοσεβασμού και όχι αδυναμία. Δεν χρειάζεται να πείσεις κανέναν για να έχεις δίκιο. Δεν χρειάζεται να αποδείξεις τίποτα σε ανθρώπους που έχουν αποφασίσει να μην αμφισβητήσουν ούτε τον εαυτό τους.

Tip of the Day: Όταν μια συζήτηση δεν οδηγεί σε κατανόηση αλλά σε ένταση, δεν είναι συζήτηση. Είναι σπατάλη ενέργειας. Κράτα την ψυχραιμία σου. Κράτα τα όριά σου. Και προχώρα. Αυτό είναι πάντα η πιο έξυπνη απάντηση.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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



Ανακυκλώνουμε τα αποτσίγαρά μας!

- Κάνουμε τη διαφορά για τον πλανήτη μας
- Σβήνουμε το τσιγάρο
- Ανακύκλωνουμε το αποτσίγαρο στους ειδικούς κάδους



CIGARET CYCLE



SKAG: Θέτει σε εφαρμογή πρόγραμμα ανακύκλωσης αποτσίγαρων

Στο πλαίσιο της στρατηγικής της για την περιβαλλοντική υπευθυνότητα και τη βιώσιμη ανάπτυξη, η SKAG θέτει σε εφαρμογή ένα οργανωμένο πρόγραμμα ανακύκλωσης αποτσίγαρων, με στόχο τη μείωση του περιβαλλοντικού της αποτυπώματος και την ενίσχυση υπεύθυνων πρακτικών διαχείρισης αποβλήτων στον χώρο εργασίας.

Το πρόγραμμα απευθύνεται στους εργαζομένους της εταιρείας και αφορά τη συστηματική συλλογή αποτσίγαρων, τα οποία αντί να καταλήγουν στο φυσικό περιβάλλον, οδηγούνται σε πιστοποιημένες και απολύτως ασφαλείς διαδικασίες ανακύκλωσης. Με αυτόν τον τρόπο περιορίζεται ουσιαστικά η ρύπανση του εδάφους και των υδάτινων πόρων, ενώ ενισχύεται η κυκλική αξιοποίηση υλικών.

Τα αποτσίγαρα συγκαταλέγονται στα πιο διαδεδομένα και επιβαρυντικά απορρίμματα παγκοσμίως, καθώς ένα μόνο φίλτρο μπορεί να χρειαστεί περισσότερα από 15 χρόνια για να βιοαποδομηθεί και να ρυπάνει έως και 500 λίτρα γλυκού ή θαλασσινού νερού. Παράλληλα, μέσω της τροφικής αλυσίδας, τα υπολείμματά τους συχνά επιστρέφουν στον άνθρωπο, δημιουργώντας σοβαρές περιβαλλοντικές και κοινωνικές επιπτώσεις.

Μέσα από τη διαδικασία ανακύκλωσης, τα υπολείμματα καπνού, χαρτιού και τέφρας μετατρέπονται σε λίπασμα κατάλληλο για ανθοκομικές χρήσεις, ενώ το φίλτρο αξιοποιείται ως πρώτη ύλη για την παραγωγή βιομηχανικού πλαστικού.

Με τη συγκεκριμένη πρωτοβουλία, η SKAG ενσωματώνει έμπρακτα τις αρχές της βιώσιμης ανάπτυξης στη λειτουργία της, επιβεβαιώνοντας τη δέσμευσή της σε δράσεις με μακροπρόθεσμο θετικό αντίκτυπο για το περιβάλλον και την κοινωνία.

Beverage World: Ισχυρή χρονιά για το Ούζο 12 στην Ελλάδα



Ιδιαίτερα θετικά καταγράφονται τα οικονομικά αποτελέσματα για το Ούζο 12, το ιστορικό brand του Ομίλου Campari, το οποίο συνεχίζει την ανοδική του πορεία στην ελληνική αγορά. Για το 2025, το Ούζο 12 σημείωσε αύξηση πωλήσεων κατά 10% σε σύγκριση με το 2024, επιβεβαιώνοντας τη σταθερή του δυναμική και τη διαχρονική του απήχηση στους Έλληνες καταναλωτές.

Η Beverage World, που ανέλαβε τη διανομή του Ούζο 12 ως επίσημος διανομέας στην Ελλάδα τον Ιανουάριο του 2024, ενίσχυσε ουσιαστικά τη θέση του brand μέσα από μια στοχευμένη εμπορική και επικοινωνιακή στρατηγική. Το αποτέλεσμα ήταν διψήφια αύξηση μεριδίου στο οργανωμένο λιανεμπόριο στην κατηγορία του, επιβεβαιώνοντας τη δυναμική του προϊόντος σε ένα ιδιαίτερα ανταγωνιστικό περιβάλλον.

Η Κλαίρη Χαρόγιαννη, Head of Marketing @ Trade Marketing της Beverage World, δήλωσε ότι η εξαιρετική πορεία του Ούζου 12 επιβεβαιώνει τη στρατηγική προσήλωση της εταιρείας στη διαχείριση και ανάπτυξη κορυφαίων brands, συνδυάζοντας τη διεθνή εμπειρία της Campari με τη βαθιά γνώση της ελληνικής αγοράς. Καθοριστικό ρόλο στη δυναμική αυτή είχε και η νέα επικοινωνιακή καμπάνια «Εδώ είσαι», που παρουσιάστηκε στις αρχές του 2025, αναδεικνύοντας τις αξίες της αυθεντικότητας, της απόλαυσης της στιγμής και της ανθρώπινης σύνδεσης.

Η Beverage World συνεχίζει να επενδύει στη βιώσιμη ανάπτυξη ισχυρών μαρκών, δημιουργώντας προστιθέμενη αξία για συνεργάτες και καταναλωτές.

Celebration of Life Day: 10 λόγοι που η ζωή αξίζει να γιορτάζεται



Ας είμαστε ειλικρινείς.

Δεν ξυπνάμε κάθε μέρα με όρεξη να “γιορτάσουμε τη ζωή”. Κάποιες μέρες απλώς ξυπνάμε. Με κούραση, με εκκρεμότητες, με το μυαλό ήδη μπροστά σε όσα πρέπει να γίνουν. Και αυτό είναι απολύτως φυσιολογικό.

Η Celebration of Life Day δεν έρχεται για να μας πει ότι όλα είναι τέλεια. Έρχεται για να μας θυμίσει ότι, ακόμα κι έτσι όπως είναι, η ζωή έχει λόγους να τη βλέπουμε με χαμόγελο. Όχι θεατρικά. Όχι υπερβολικά. Αλλά αληθινά.

Και αν το καλοσκεφτείς, οι λόγοι είναι περισσότεροι απ’ όσους νομίζουμε.

1 Γιατί το σήμερα υπάρχει (και δεν είναι καθόλου μικρό πράγμα)

Το να ξυπνάς ένα ακόμα πρωί δεν είναι ρουτίνα. Είναι προνόμιο.

Μπορεί να μην το σκέφτεσαι, μπορεί να μην το εκτιμάς κάθε μέρα, αλλά το “σήμερα” είναι πάντα μια καινούρια σελίδα – ακόμα κι αν μοιάζει ίδια με τη χθεσινή.

Η ζωή δεν σου υπόσχεται ότι κάθε μέρα θα είναι συναρπαστική. Σου δίνει όμως κάτι πολύ βασικό: χρόνο. Και ο χρόνος είναι πάντα μια ευκαιρία. Για κάτι μικρό, για κάτι διαφορετικό, για κάτι καλύτερο.

2 Γιατί δεν είσαι ο ίδιος άνθρωπος που ήσουν πριν από ένα χρόνο

Σκέψου το λίγο.

Κάτι έχει αλλάξει. Μπορεί να είναι μικρό, μπορεί να είναι μεγάλο. Μπορεί να είναι μέσα σου.

Έχεις μάθει κάτι.

Έχεις αντέξει κάτι.

Έχεις αφήσει κάτι πίσω σου. Η ζωή προχωρά, ακόμα κι όταν εσύ νιώθεις στάσιμος. Και αυτό από μόνο του είναι λόγος να την αναγνωρίσεις, όχι να την προσπεράσεις.





3 Γιατί οι μικρές χαρές είναι πιο πολλές απ' όσες νομίζεις

Δεν είναι όλα οι μεγάλες στιγμές. Δεν είναι μόνο τα ταξίδια, οι επιτυχίες και οι "σταθμοί".

Είναι και τα μικρά, τα καθημερινά, αυτά που περνούν στα ψιλά.

Ο πρώτος καφές.

Ένα μήνυμα που σε έκανε να χαμογελάσεις.

Μια μουσική που έπαιξε την κατάλληλη στιγμή.

Ένα απόγευμα που κύλησε ήρεμα.

Αυτά δεν είναι ασήμαντα. Είναι το μεγαλύτερο μέρος της ζωής.

4 Γιατί έχεις δικαίωμα στη χαρά χωρίς λόγο

Δεν χρειάζεται να "σου συμβεί κάτι καλό" για να περάσεις καλά.

Δεν χρειάζεται να δικαιολογείς τη χαρά σου.

Δεν χρειάζεται να την αναβάλλεις μέχρι να τελειώσουν όλα τα δύσκολα.

Η χαρά δεν είναι επιβράβευση. Είναι κομμάτι της ζωής. Και όσο πιο συχνά της αφήνεις χώρο, τόσο πιο φυσική γίνεται.

5 Γιατί δεν χρειάζεται να είσαι τέλειος για να ζεις καλά

Η ζωή δεν είναι διαγωνισμός.

Δεν χρειάζεται να τα κάνεις όλα σωστά.

Δεν χρειάζεται να έχεις απαντήσεις για όλα.

Είσαι αρκετός όπως είσαι — ακόμα κι όταν είσαι μπερδεμένος, κουρασμένος ή απλώς "off". Η ζωή δεν περιμένει την τέλεια εκδοχή σου. Σε δέχεται στην κανονική σου.

6 Γιατί πάντα υπάρχει κάτι να περιμένεις

Μπορεί να μην είναι κάτι τεράστιο.

Μπορεί να είναι κάτι απλό.

Ένα ραντεβού.

Ένα Σαββατοκύριακο.

Ένα νέο ξεκίνημα.

Ένα "θα δούμε".

Η προσμονή, ακόμα και για μικρά πράγματα, δίνει ρυθμό στη ζωή. Και αυτός ο ρυθμός είναι που την κρατά ζωντανή.





7 Γιατί οι δύσκολες μέρες δεν ακυρώνουν τις καλές

Η ζωή δεν είναι είτε άσπρο είτε μαύρο. Είναι όλα μαζί.

Υπάρχουν μέρες βαριές και μέρες φωτεινές. Και τις περισσότερες φορές, συνυπάρχουν.

Το γεγονός ότι δυσκολεύεσαι δεν σημαίνει ότι αποτυγχάνεις. Σημαίνει ότι ζεις. Και αυτό είναι κάτι που αξίζει σεβασμό — όχι κριτική.

8 Γιατί μπορείς να αλλάξεις πορεία

Δεν είσαι εγκλωβισμένος. Δεν είσαι υποχρεωμένος να συνεχίσεις κάτι που δεν σε εκφράζει.

Δεν είναι αργά να πεις “μέχρι εδώ”.

Η ζωή σου δίνει πάντα τη δυνατότητα να κάνεις ένα μικρό βήμα αλλιώς. Και πολλές φορές, αυτό αρκεί.



9 Γιατί οι άνθρωποι γύρω σου κάνουν τη διαφορά

Ένας φίλος.

Ένας άνθρωπος που σε καταλαβαίνει χωρίς πολλά λόγια.

Κάποιος που είναι εκεί — απλά και σταθερά.

Η ζωή δεν είναι μόνο εμπειρίες. Είναι σχέσεις. Και αυτές, όσο κι αν αλλάζουν, όσο κι αν δοκιμάζονται, είναι από τα πιο πολύτιμα κομμάτια της.

Γιατί, στο τέλος της ημέρας, είσαι εδώ

Με όλα σου. Με τα καλά σου και τα δύσκολά σου.

Με τις μέρες που νιώθεις δυνατός και με εκείνες που απλώς αντέχεις.

Και αυτό είναι αρκετό.

Τελικά, τι σημαίνει Celebration of Life Day;

Δεν σημαίνει να ενθουσιαστείς με το ζόρι.

Δεν σημαίνει να αγνοήσεις τα προβλήματα.

Δεν σημαίνει να προσποιηθείς ότι όλα είναι ρόδινα.

Σημαίνει να αναγνωρίσεις ότι, μέσα σε όλα, η ζωή συνεχίζει να έχει αξία. Και ότι αξίζει, πού και πού, να της λες ένα συνειδητό “ναι”.

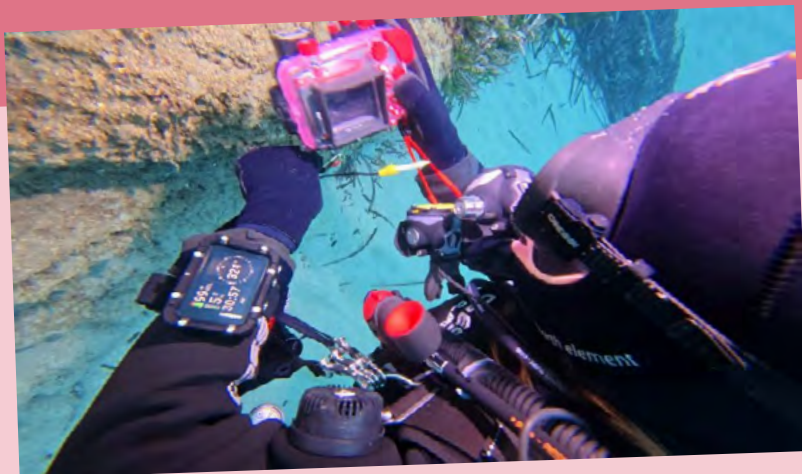
Όχι επειδή είναι τέλεια.

Αλλά επειδή είναι εδώ.

Και είναι δική σου.

Η πρώτη ελληνική αποστολή καταδύσεων στην Ανταρκτική με την υποστήριξη της Garmin Greece

Η Garmin Greece στηρίζει μια ιστορική επιστημονική αποστολή, καθώς η Ελένη Κυτίνου από το Ελληνικό Κέντρο Θαλασσίων Ερευνών (ΕΛ.ΚΕ.Θ.Ε.) και η Διονυσία Ρηγάτου από το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΕΚΠΑ) αποτελούν την πρώτη ελληνική γυναικεία ομάδα που θα πραγματοποιήσει καταδύσεις στην Ανταρκτική. Οι καταδύσεις θα πραγματοποιηθούν με τη χρήση του Garmin Descent X30, ενός από τους πλέον προηγμένους καταδυτικούς υπολογιστές παγκοσμίως.



Η αποστολή εντάσσεται στο πρόγραμμα δράσεων της Ελληνική Εταιρία Πολικών Ζωνών (ΕΛ.Ε.ΠΟ.Ζ.), η οποία προωθεί την ελληνική παρουσία στις Πολικές Περιοχές, ενισχύοντας την επιστημονική έρευνα και τη διεθνή συνεργασία. Οι δύο επιστημόνισσες θα μελετήσουν τη δομή του τροφικού πλέγματος της Ανταρκτικής και τις επιπτώσεις των ανθρωπογενών πιέσεων στο ευαίσθητο αυτό οικοσύστημα.

Η Ανταρκτική αποτελεί ένα από τα πιο απαιτητικά περιβάλλοντα για καταδύσεις, με ακραίες θερμοκρασίες, πάγο και περιορισμένη ορατότητα. Στο πλαίσιο της προετοιμασίας τους, πραγματοποιήθηκε δοκιμαστική κατάδυση, όπου το Garmin Descent X30 απέδειξε την αξιοπιστία του σε κρίσιμες παραμέτρους ασφάλειας.

Η αποστολή αυτή δεν αποτελεί μόνο ένα σημαντικό επιστημονικό εγχείρημα, αλλά και ένα ισχυρό μήνυμα για τη θέση των γυναικών στην επιστήμη, την εξερεύνηση και τον ακραίο αθλητισμό, με την Garmin Greece να στέκεται αρωγός σε κάθε βήμα αυτής της ιστορικής διαδρομής.

Purina GOURMET™: Εορταστική γαστρονομική εμπειρία στο Delta



Η Purina GOURMET γιόρτασε και φέτος την επιτομή της γευστικής απόλαυσης για γάτες, με μια ξεχωριστή γαστρονομική εκδήλωση στο βραβευμένο ως Best Restaurant in Greece 2026 Delta Restaurant, στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος. Οι καλεσμένοι είχαν την ευκαιρία να ζήσουν μια εμπειρία fine dining, εμπνευσμένη από τη φιλοσοφία και τη μεγάλη ποικιλία της μάρκας.

Στο επίκεντρο της βραδιάς βρέθηκε η νέα γαστρονομική πρόταση GOURMET™ REVELATIONS™ Fine Cuts σε Ζελέ, η πρώτη τροφή με υφή ζελέ που περιέχει ψιλοκομμένα, τρυφερά κομματάκια κρέατος ή ψαριού σε κομψό, πυραμιδοειδές σχήμα. Ο πρωτοποριακός σχεδιασμός διευκολύνει το σερβίρισμα και προσφέρει στη γάτα μια ολοκληρωμένη εμπειρία δαγκώματος, γλειψίματος και μάσησης.

Η ανάπτυξη της σειράς βασίστηκε σε επιστημονικές μελέτες της Purina γύρω από τη συμπεριφορά και τις προτιμήσεις των γατών, αναδεικνύοντας τον καθοριστικό ρόλο του σχήματος και της υφής της τροφής.

Η σειρά GOURMET™ αποτελεί μία από τις πλέον επιτυχημένες μάρκες υγρής τροφής γάτας στην Ελλάδα και την Ευρώπη, με περισσότερους από 70 κωδικούς. Όπως δήλωσε η Σοφία Δουράτσου, Γενική Διευθύντρια της Nestlé PURINA Petcare για την Ελλάδα, στόχος της μάρκας είναι να μετατρέψει το καθημερινό γεύμα σε μια μικρή, αλλά ουσιαστική στιγμή απόλαυσης και δεσμού ανάμεσα στη γάτα και τον άνθρωπό της.

Πάμε Ρώμη για τις χειμερινές εκπτώσεις ;



Γιατί είναι #1 πόλη για εκπτώσεις

Οι χειμερινές εκπτώσεις στη Ρώμη ξεκινούν στις 3 Ιανουαρίου 2026 και διαρκούν έξι εβδομάδες, δίνοντας σου την ευκαιρία να αγοράσεις επώνυμες μάρκες όπως Gucci, Prada και Versace με εκπτώσεις που φτάνουν το 70%. Γιατί να προτιμήσεις τη Ρώμη αντί για Ελλάδα ή κάποια άλλη χώρα; Πρώτον, οι εκπτώσεις εδώ είναι πολύ μεγαλύτερες και διαρκούν αρκετά. Αντίθετα, στην Ελλάδα συνήθως φτάνουν μόνο το 30-40% σε αυτές τις εκπτώσεις και τελειώνουν σχετικά γρήγορα. Δεύτερον, έχεις πρόσβαση σε τεράστια ποικιλία ιταλικών brands υψηλής ποιότητας, με ρούχα κατασκευασμένα από τα καλύτερα υφάσματα και με προσοχή στην κάθε λεπτομέρεια. Κάνε αυτό το ταξίδι και δώσε την γκαρνταρόμπα σου μία πιο κομψή και διαχρονική εμφάνιση. Το απόλυτο upgrade!

Εννοείται, πως η Ρώμη συνδυάζει το shopping με μαγευτικά αξιοθέατα όπως η Piazza di Spagna και το Κολοσσαίο, κάτι που δε συναντάς εύκολα αλλού. Τρίτον, το κόστος του ταξιδιού είναι προσιτό, ειδικά τον Ιανουάριο που οι πτήσεις και τα ξενοδοχεία έχουν χαμηλές τιμές, ενώ αποφεύγεις τις μεγάλες ουρές που θα συναντούσες στο Παρίσι ή στο Λονδίνο. Με τα πακέτα του [TravelGate](#), όλα γίνονται απλά και οικονομικά, ώστε να επιστρέψεις στην Αθήνα φορτωμένη με θησαυρούς και μοναδικές αναμνήσεις. Και μην ξεχνιέσαι! Όποτε θες πετάγεται πάλι Ρώμη, γιατί το [TravelGate](#) σε πάει Ρώμη κάθε Παρασκευή!



Via del Corso & Tridente: Top Shopping Spots

Η Via del Corso είναι ο κεντρικός εμπορικός δρόμος στη Ρώμη, περίπου με μήκος 1,5 χιλιόμετρο, που συνδέει σημαντικά σημεία όπως η Piazza Venezia με την Piazza del Popolo. Εδώ θα βρεις δεκάδες καταστήματα με ρούχα, παπούτσια και αξεσουάρ για κάθε γούστο και budget. Αν θες μία γρήγορη παρουσίαση, θα βρεις μάρκες όπως Zara, Mango και H&M που προσφέρουν καθημερινά εκπτώσεις έως 70%, και φυσικά και πιο ιταλικά brands όπως Furla που την πορτείνουμε για τσάντες και Liu Jo για τοπ γυναικεία ρούχα και κοσμήματα. Περιπατώντας εδώ, νιώθεις την ενέρ-



γεια της πόλης, με καφέ και gelato στο χέρι. Ενώ τα μαγαζιά έχουν τις πιο stylish βιτρίνες που σε καλούν να μπεις μέσα.

Λίγο πιο πάνω, στην περιοχή Tridente με τον κύριο δρόμο εδώ να είναι η Via Condotti, ξεκινάει ο κόσμος του luxury shopping. Εδώ βρίσκονται τα καταστήματα των μεγαλύτερων ιταλικών οίκων μόδας όπως Bulgari για κοσμήματα, Louis Vuitton για δερμάτινα είδη και Dolce & Gabbana για εντυπωσιακά φορέματα, και όχι μόνο. Οι εκπτώσεις εδώ εστιάζουν συχνά σε αξεσουάρ και limited edition κομμάτια, και τα καταστήματα οργανώνουν ειδικές μέρες με ακόμα μεγαλύτερες προσφορές.

Δίπλα, η Piazza di Spagna φιλοξενεί προσωρινά pop-up μαγαζιά, δηλαδή μικρά, ειδικά καταστήματα που στήνονται για λίγες εβδομάδες από μάρκες όπως Valentino, όπου μπορείς να βρεις μοναδικά δείγματα ή limited collections σε πολύ καλές τιμές. Κάτι τέτοιο θα δεις μόνο στη Ρώμη! Μην παραλείψεις και το πολυκατάστημα Rinascente, ένα κτίριο με εννέα ορόφους κοντά στην Piazza di Spagna με επώνυμες μάρκες, καλλυντικά και δώρα. Το ιδανικό μέρος για να ψωνίσεις τα πάντα σε ένα μέρος και να απολαύσεις ένα σύντομο brunch ή ένα καφέ.

Outlets για μεγαλύτερες εκπτώσεις

Για τις πιο απίστευτες προσφορές, πήγαινε στο Valmontone Outlet. Πρόκειται για ένα τεράστιο εμπορικό πάρκο μόλις 30 λεπτά από το κέντρο της Ρώμης με λεωφορείο ή ταξί. Εκεί θα βρεις πάνω από 200 καταστήματα με μάρκες όπως Armani για κομψά κοστούμια και παλτά, Guess για τζιν και δερμάτινα, Nike για αθλητικά ρούχα και παπούτσια, και ακόμα και Gucci για τσάντες ή ζώνες σε τιμές -80%.

Στο κέντρο, η Piazza Campo de' Fiori είναι μια γραφική πλατεία με υπαίθρια αγορά όπου μπορείς να βρεις χειροποίητα δερμάτινα προϊόντα, όπως πορτοφόλια και ζώνες από ντόπιους τεχνίτες σε εξαιρετικές τιμές. Αν μας ρωτάς είναι ιδανικά για δώρα ή προσωπική χρήση.

Η Via Cola di Rienzo, κοντά στον Τίβερη, είναι γεμάτη με καταστήματα καθημερινών ρούχων και παπουτσιών από πιο οικονομικές μάρκες όπως Sisley, τέλεια για πρακτικά ψώνια για όλη την οικογένεια ή για τους φίλους. Γιατί είναι καλύτερα να ψωνίσεις στη Ρώμη από την Ελλάδα; Εδώ η ποιότητα των υφασμάτων και οι ραφές είναι κατα πολύ ανώτερες, η ποικιλία τεράστια και δεν υπάρχουν τελωνειακοί φόροι εφόσον πρόκειται για αγορές εντός ΕΕ.

Με τα πακέτα του [TravelGate](https://www.travelgate.gr), είναι ο πιο έξυπνος τρόπος να συνδυάσεις πολυτέλεια, οικονομία και απόλαυση. Κάλυψε στο 210.3220620 ή στείλε μήνυμα για να κλείσεις τη θέση σου πριν εξαντληθούν τα πακέτα μας για τις χειμερινές εκπτώσεις!



info

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

www.travelgate.gr

Περικλέους 17, Νέο Ψυχικό, Αθήνα ΤΚ 15451

☎ 210.3220620

Η επιτυχημένη συνεργασία της Aria Hotels με το Ariá Estate Suites & Spa επεκτείνεται με το Bassa Maina Villas & Suites



Στο πλαίσιο της σταθερής και μακροπρόθεσμης επενδυτικής της στρατηγικής στη Λακωνική Μάνη, η Aria Hotels ενισχύει δυναμικά την παρουσία της στην Πελοπόννησο, αναλαμβάνοντας τη διαχείριση του boutique ξενοδοχείου τεσσάρων αστέρων Bassa Maina Villas & Suites. Η νέα αυτή συνεργασία έρχεται να συμπληρώσει την ήδη επιτυχημένη πορεία του Ariá Estate Suites & Spa, το οποίο λειτουργεί υπό τη διαχείριση της εταιρείας από το 2022, δημιουργώντας ένα διευρυμένο και ενιαίο σχήμα φιλοξενίας υψηλών προδιαγραφών.

Χτισμένο αμφιθεατρικά κοντά στην Αρεόπολη, το Bassa Maina Villas & Suites αποτελείται από δέκα πλήρως εξοπλισμένες βίλες και σουίτες με

ανεμπόδιστη θέα στον Μεσσηνιακό κόλπο. Κάθε μονάδα διαθέτει διαφορετική διαρρύθμιση και μεγάλες ιδιωτικές βεράντες, ενώ ορισμένες περιλαμβάνουν τζάκι και εξωτερικό θερμαινόμενο Jacuzzi, αναβαθμίζοντας περαιτέρω την εμπειρία διαμονής.

Αρχιτεκτονικά, το Bassa Maina συνδυάζεται αρμονικά με το Ariá Estate, αναδεικνύοντας τη μανιάτικη ταυτότητα μέσα από σύγχρονη αισθητική και υψηλή ποιότητα κατασκευής. Στο πλαίσιο της ενοποιημένης εμπειρίας, οι επισκέπτες του Bassa Maina έχουν πρόσβαση στις παροχές του Ariá Estate, όπως το πολυτελές Spa και το εστιατόριο Horizon at Ariá Estate, ενώ διευρύνονται και οι δυνατότητες φιλοξενίας εκδηλώσεων υψηλών απαιτήσεων.

Με την ενιαία αυτή προσέγγιση, η Aria Hotels ενισχύει το χαρτοφυλάκιό της στη Λακωνική Μάνη, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην ανάδειξη της περιοχής ως κορυφαίου προορισμού φιλοξενίας στην Ελλάδα.

Ήξερες ότι...

Το παλαιότερο ξενοδοχείο στον κόσμο που λειτουργεί αδιάκοπα μέχρι σήμερα βρίσκεται στην Ιαπωνία

Άνοιξε τις πόρτες του το 705 μ.Χ. και πρόκειται για το Nishiyama Onsen Keiunkan, ένα παραδοσιακό ryokan στους πρόποδες των βουνών Akaishi, το οποίο έχει περάσει από γενιά σε γενιά για περισσότερα από 1.300 χρόνια.

Ιδρύθηκε την εποχή που στην Ευρώπη δεν υπήρχαν ακόμη οργανωμένα ξενοδοχεία όπως τα γνωρίζουμε σήμερα και φιλοξενούσε σαμουράι, αυτοκράτορες και ταξιδιώτες που αναζητούσαν ξεκούραση στα φυσικά ιαματικά νερά της περιοχής. Το εντυπωσιακό είναι ότι, παρά την τεράστια ιστορία του, συνεχίζει να λειτουργεί ως πολυτελές κατάλυμα, συνδυάζοντας την παράδοση με σύγχρονες ανέσεις.

Ένα ζωντανό παράδειγμα του πώς η φιλοξενία μπορεί να ξεπεράσει αιώνες, αποδεικνύοντας ότι η ανάγκη του ανθρώπου για ξεκούραση, φροντίδα και ζεστή υποδοχή είναι πραγματικά διαχρονική.





Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



Η ΕΣΧΑΤΗ ΤΩΝ ΠΟΙΝΩΝ – Από σήμερα στους κινηματογράφους



Η ταινία **Η ΕΣΧΑΤΗ ΤΩΝ ΠΟΙΝΩΝ** (πρωτότυπος τίτλος: Mercy) κάνει πρεμιέρα από σήμερα, 22 Ιανουαρίου 2026, στις κινηματογραφικές αίθουσες, φέρνοντας στο προσκήνιο ένα αγωνιώδες θρίλερ επιστημονικής φαντασίας με έντονα ηθικά και κοινωνικά ερωτήματα.

Σε σκηνοθεσία του Timur Bekmambetov, γνωστού για το ιδιαίτερο οπτικό του ύφος και τη δυναμική αφήγηση, και με πρωταγωνιστές τους Chris Pratt, Rebecca Ferguson, Kali Reis, Annabelle Wallis, Chris Sullivan και Kylie Rogers, η ταινία μας μεταφέρει σε ένα εγγύς μέλλον όπου η δικαιοσύνη δεν απονέμεται πλέον αποκλειστικά από ανθρώπους.

Ο Chris Pratt ενσαρκώνει έναν ντετέκτιβ που βρίσκεται κατηγορούμενος για τη δολοφονία της συζύγου του. Παγιδευμένος σε ένα αυστηρά ελεγχόμενο σύστημα απονομής δικαιοσύνης, έχει μόλις 90 λεπτά για να αποδείξει την αθωότητά του ενώπιον μιας προηγμένης τεχνητής νοημοσύνης, την οποία υποστηρίζει και υπερασπίζεται εδώ και χρόνια. Τον ρόλο της ψυχρής,

απόλυτα λογικής αλλά και απρόβλεπτης AI αναλαμβάνει η Rebecca Ferguson, σε μια ερμηνεία που λειτουργεί ταυτόχρονα ως αντίπαλος, κριτής και καθρέφτης της ανθρώπινης συνείδησης.

Η **ΕΣΧΑΤΗ ΤΩΝ ΠΟΙΝΩΝ** δεν περιορίζεται σε ένα απλό θρίλερ αγωνίας. Θέτει καίρια ερωτήματα γύρω από τα όρια της τεχνητής νοημοσύνης, την έννοια της ενοχής, την ηθική ευθύνη και το κατά πόσο η απόλυτη λογική μπορεί —ή πρέπει— να αντικαταστήσει την ανθρώπινη κρίση.

Με γρήγορο ρυθμό, κλειστοφοβική ατμόσφαιρα και συνεχή ένταση, η ταινία εξελίσσεται σε έναν αγώνα ενάντια στον χρόνο, όπου κάθε απόφαση μπορεί να είναι και η τελευταία.

Δείτε το trailer της ταινίας [εδώ!](#)



Έργα της Χριστίνα Λάππα στην επίσημη κατοικία της Πρέσβευς των Ηνωμένων Πολιτειών Kimberly Guilfoyle στην Αθήνα



Τρία έργα της εικαστικού Χριστίνας Λάππα από τη σειρά «Heroes of 1821» επέλεξε η Πρέσβης των Ηνωμένων Πολιτειών στην Ελλάδα, Kimberly Guilfoyle, για να τοποθετηθούν στην επίσημη κατοικία της Πρεσβείας των ΗΠΑ στην Αθήνα. Τα έργα είναι αφιερωμένα στη Λασκαρίνα Μπουμπουλίνα και αφηγούνται, με σύγχρονη εικαστική γλώσσα, μια δυνατή ιστορία γυναικείας δύναμης, ηγετικότητας και πολιτιστικής μνήμης.

Η επιμέλεια και η τοποθέτηση πραγματοποιήθηκαν από την ίδια την καλλιτέχνη, σηματοδοτώντας μια ιδιαίτερα σημαντική στιγμή διεθνούς αναγνώρισης για τη σύγχρονη ελληνική τέχνη, σε ένα υψηλό κύρους διπλωματικό περιβάλλον. Όπως δήλωσε η Χριστίνα Λάππα, η επιλογή αυτή αποτελεί πηγή βαθιάς περηφάνιας και ουσιαστικού διαλόγου, ενώ ξεχώρισε το έντονο ενδιαφέρον και τη γνώση της Πρέσβευς γύρω από τη μορφή και τον συμβολισμό της Μπουμπουλίνας.

Παράλληλα, τα έργα εντάχθηκαν στο επίσημο πρόγραμμα Art in Embassies του U.S. Department of State, ενισχύοντας περαιτέρω τη διεθνή παρουσία του έργου της καλλιτέχνης και αναδεικνύοντας τον ρόλο της τέχνης ως ισχυρού εργαλείου πολιτιστικής διπλωματίας.

Ήξερες ότι...

Ο πιο ακριβός πίνακας που έχει πουληθεί ποτέ στον κόσμο είναι το Salvator Mundi του Λεονάρντο ντα Βίντσι

Δημοπρατήθηκε το 2017 από τον οίκο Christie's για το αστρονομικό ποσό των 450,3 εκατομμυρίων δολαρίων. Το έργο απεικονίζει τον Χριστό ως «Σωτήρα του Κόσμου», κρατώντας μια διάφανη σφαίρα, σύμβολο της θείκης κυριαρχίας. Για χρόνια θεωρούνταν χαμένο ή έργο μαθητή του ντα Βίντσι, μέχρι που αποδόθηκε στον ίδιο έπειτα από εκτενή έρευνα και συντήρηση – γεγονός που εκτόξευσε την αξία του.

Ακόμη πιο εντυπωσιακό; Πριν από μερικές δεκαετίες είχε αγοραστεί για λιγότερα από 10.000 δολάρια. Σήμερα, παραμένει το απόλυτο σύμβολο του πώς η ιστορία, η τέχνη, το μυστήριο και το prestige μπορούν να μετατρέψουν έναν πίνακα σε τον ακριβότερο θησαυρό του πλανήτη.



Satisficing: Η τέχνη να επιλέγουμε "αρκετά καλά" χωρίς να αγχωνόμαστε



Στην εποχή των αμέτρητων επιλογών — από προϊόντα online μέχρι dating apps ή διακοπές — οι καθημερινές αποφάσεις έχουν γίνει πιο πολύπλοκες από ποτέ. Πολλοί από εμάς αισθανόμαστε συχνά ότι πρέπει να βρούμε την τέλεια επιλογή σε κάθε περίπτωση. Και εδώ μπαίνει στη ζωή μας η έννοια του satisficing.

μυαλό. Όσο περισσότερες επιλογές έχουμε, τόσο πιο δύσκολο γίνεται να αποφασίσουμε, και συχνά καταλήγουμε να μην επιλέγουμε τίποτα ή να νιώθουμε άγχος για την απόφασή μας.

Τι είναι το satisficing;

Ο όρος satisficing προέρχεται από τη σύνθεση των λέξεων satisfy (ικανοποιώ) και suffice (αρκετά). Περιγράφει έναν τρόπο λήψης αποφάσεων όπου δεν ψάχνουμε για την απόλυτα καλύτερη επιλογή, αλλά για μια αρκετά καλή που καλύπτει τα βασικά κριτήριά μας. Με άλλα λόγια, σταματάμε την αναζήτηση όταν βρούμε κάτι που μας ικανοποιεί, χωρίς να ξοδέψουμε περισσότερη ενέργεια ή χρόνο.

Η παγίδα των πολλών επιλογών

Σκεφτείτε όταν ψάχνετε μια ταινία για το βράδυ ή ένα ρούχο online. Οι αμέτρητες επιλογές μπορούν να δημιουργήσουν ένα χάος στο

Πώς το satisficing μας βοηθά να βελτιώσουμε την καθημερινότητά μας



Το satisficing λειτουργεί σαν μια στρατηγική επιβίωσης σε έναν κόσμο με υπερπληθώρα επιλογών.

Αντί να κυνηγάμε το τέλειο προϊόν, την τέλεια ταινία ή τον τέλειο σύντροφο, εστιάζουμε σε αυτό που θεωρούμε αρκετά καλό για εμάς.



Έτσι:

- Εξοικονομούμε χρόνο και ενέργεια
- Μειώνουμε την ψυχολογική πίεση και το άγχος
- Παίρνουμε πιο γρήγορα αποφάσεις που λειτουργούν στην πράξη

Παραδείγματα από την καθημερινότητα

Online shopping: Αντί να ψάχνουμε ώρες για το «τέλειο» φόρεμα, επιλέγουμε το πρώτο που καλύπτει τις ανάγκες μας – χρώμα, μέγεθος, τιμή.

Σχέσεις: Στο dating, το satisficing μπορεί να μας βοηθήσει να επικεντρωθούμε σε σύντροφο που ανταποκρίνεται σε βασικές αξίες, αντί να ψάχνουμε το «ιδανικό».

Διατροφή: Επιλέγουμε γεύματα που είναι γευστικά και θρεπτικά, αντί να κυνηγάμε την «τέλεια» διατροφή κάθε φορά.

Γιατί δεν είναι τεμπελιά

Το satisficing δεν σημαίνει να κάνουμε συμβιβασμούς σε όλα ή να αποφασίζουμε χωρίς σκέψη. Αντίθετα, είναι μια συνειδητή

στратηγική, που μας επιτρέπει να αξιοποιούμε τον χρόνο και την ενέργειά μας πιο έξυπνα, χωρίς να υπονομεύουμε την ποιότητα των επιλογών μας.

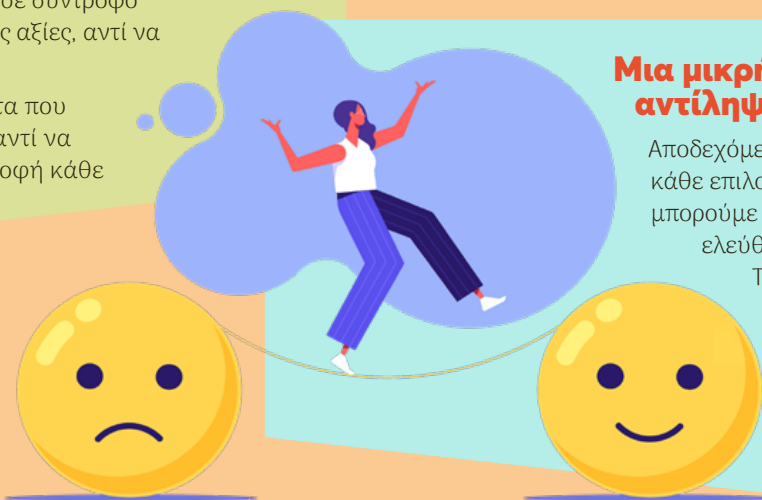
Το υβριδικό μοντέλο των αποφάσεων

Στην πράξη, πολλοί συνδυάζουν satisficing και optimizing ανάλογα με τη σημασία της απόφασης. Για παράδειγμα, στην αγορά ενός αυτοκινήτου ή στην επιλογή κατοικίας, μπορεί να αναζητήσουμε την βελτιστή επιλογή. Σε καθημερινά απλούστερα θέματα, όπως τι θα φάμε ή ποια ταινία θα δούμε, το satisficing είναι ο πιο έξυπνος τρόπος να αποφύγουμε το υπερβολικό άγχος.

Μια μικρή αλλαγή στην αντίληψη

Αποδεχόμενοι ότι δεν χρειάζεται κάθε επιλογή να είναι τέλεια, μπορούμε να ζούμε πιο ελεύθερα και ήρεμα.

Το satisficing μας διδάσκει ότι η ζωή δεν χρειάζεται να είναι μια συνεχής αναζήτηση της τελειότητας.



Παιδική σκηνή 2025–2026 Θέατρο Άλφα – Ληναίος-Φωτίου



Οι περιπέτειες του Τομ Σόγιερ του Μαρκ Τουέιν

Σκηνοθεσία: Γιώργος Τζαβάρας
2ος χρόνος επιτυχίας

Με αμείωτο ενδιαφέρον από το κοινό συνεχίζονται για δεύτερη χρονιά «Οι Περιπέτειες του Τομ Σόγιερ» στο Θέατρο Άλφα – Ληναίος-Φωτίου, επιβεβαιώνοντας τη δυναμική μιας παράστασης που έχει αγαπηθεί όσο λίγες από μικρούς και μεγάλους. Η σκηνοθετική ματιά του Γιώργου Τζαβάρα ζωντανεύει το κλασικό έργο του Μαρκ Τουέιν με φρεσκάδα, ρυθμό και ουσία, προσφέροντας ένα θεατρικό ταξίδι γεμάτο περιπέτεια, φαντασία, χιούμορ αλλά και βαθιά ανθρώπινα νοήματα.

Ένας ταλαντούχος οκταμελής θίασος ηθοποιών και μουσικών αφηγείται την ιστορία του ζωηρού και πανέξυπνου Τομ Σόγιερ, που μεγαλώνει δίπλα στον ποταμό Μισισιπή, αποφεύγει κανόνες και σχολείο και ονειρεύεται ελευθερία, παιχνίδι και εξερεύνηση. Μαζί με τον αχώριστο φίλο του Χακ Φιν, ζει σκανταλιές και περιπέτειες, μέχρι τη στιγμή που έρχεται αντιμέτωπος με καταστάσεις που τον καλούν να πάρει δύσκολες αποφάσεις, για τον εαυτό του αλλά και για ολόκληρη την κοινότητα.

Η παράσταση ξεχωρίζει για τις πρωτότυπες μουσικές συνθέσεις και τα τραγούδια που ερμηνεύονται ζωντανά επί σκηνής, καθώς και για τα εντυπωσιακά εικαστικά

τοπία που συνδυάζουν πραγματικό και ψηφιακό σκηνικό υψηλής αισθητικής. Το αποτέλεσμα είναι μια ολοκληρωμένη θεατρική εμπειρία που κρατά αμείωτο το ενδιαφέρον των παιδιών και συγκινεί τους ενήλικες.

Παράλληλα, το έργο αναδεικνύει σύγχρονες και διαχρονικές θεματικές όπως η διαφορετικότητα, οι προκαταλήψεις, η κοινωνική ένταξη, η ταξική ανισότητα και το δικαίωμα των παιδιών στον ελεύθερο χρόνο. Την ίδια στιγμή, προβάλλει τη σημασία της εκπαίδευσης και της δικαιοσύνης ως πολύτιμα εφόδια για τη μετάβαση από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση.

Τη φετινή χρονιά, η παράσταση συνεργάζεται με το Δίκτυο για τα Δικαιώματα του Παιδιού, σχεδιάζοντας εκπαιδευτικά προγράμματα που υλοποιούνται στις σχολικές τάξεις μετά την παρακολούθηση της παράστασης. Σημαντικό είναι επίσης ότι το ανακαινισμένο Θέατρο Άλφα είναι πλέον πλήρως προσβάσιμο, προσφέροντας μια άνετη και σύγχρονη θεατρική εμπειρία για όλους.

Κάθε Κυριακή στις 11:30, καθώς και καθημερινές οργανωμένες παραστάσεις για σχολεία.

Προπώληση εισιτηρίων: <https://www.more.com/>

Δείτε το τρέιλερ της παράστασης [εδώ!](#)

quote of the day

Η ΖΩΗ ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΛΟΓΟ
ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΟΡΤΑΖΕΤΑΙ. ΕΙΝΑΙ ΑΠΟ
ΜΟΝΗ ΤΗΣ Ο ΛΟΓΟΣ.

Σήμερα
γιορτάζουν!
Αναστάσιος, Ανέστης,
Αναστασία, Τιμόθεος,
Τιμοθέη



22 Ιανουαρίου

- › Celebration of Life Day
- › National Sanctity of Human Life Day
- › National Blonde Brownie Day
- › Plurinational State Foundation Day
- › National Ty Day
- › Answer Your Cat's Questions Day
- › National Grandpa Day
- › National Hot Sauce Day
- › National Polka Dot Day