

**REGISTER NOW!**



**18 ΜΑΡΤΙΟΥ, 2026**  
**DIVANI CARAVEL HOTEL**



**Michael Himonas**  
General Manager,  
Hellenic Association  
of Pharmaceutical Companies



**Thanasis Kotsiaros**  
General Manager, Panhellenic  
Union of Pharmaceutical Industries  
(PEF)



**Dimitris Zografopoulos**  
Senior Legal Counsel - DPO, Greek  
Ministry of Health



**Christos Martakos**  
President ELEMA



**Marianna Filippidi**  
Lawyer, Legal Counsel of the  
General Secretariat of  
Strategic Planning,  
Ministry of Health



**Spyros Sapounas**  
President of National  
Organization for Medicines  
EOF



**Eleni Androni**  
Legal Advisor,  
Hellenic Association of  
Private Clinics, SEK



**Rafaela Aslani**  
Senior Principal Legal Counsel,  
Medtronic Hellas,  
WE CDS & ENT.



**Fotios Diamantogiannis**  
Board Member, ELEMA,  
Senior Market Access Manager



**Dr. Stavros A. Evangelatos**  
Head of Medicines Directorate,  
Former General Inspector of  
Health and Welfare Services



**Anastassia Karamichou**  
Attorney at Law, D.E.A.,  
M.B.A.



**Katerina Kapsogeorgiou,**  
Value Pricing & Access Lead,  
Novartis Hellas



**Matina Kresta**  
Chief Legal & Compliance  
Value Officer, Roche Hellas SA



**Isidoros Kougioumtzoglou**  
General Secretary, ELEMA



**Anastasios Samouilidis**  
Legal Counsellor, Government  
Affairs Manager  
Greek Patients' Association



**Athina Sioula**  
Manager of Legal & Compliance,  
DPO, Genepharma S.A.



**Ioannis Stathakis**  
Junior Partner, ALG Manousakis  
Law Firm



**Katerina Skouteli**  
Legal Counsel (PhD),  
VIANEX S.A.



**Marianthi Spyropoulou**  
Legal and Compliance  
Director, SFEE



**Sofia Zafiri**  
Treasurer, Market Access  
Hellenic Society, Galenica



**Chrysanthi Zoi**  
Market Access & Public Affairs  
Manager Greece, CSL Behring

➤ **PANEL I:**  
Επίκαιρα κανονιστικά  
ζητήματα στον χώρο  
του φαρμάκου

➤ **PANEL II:**  
Ο ασθενής ως  
stakeholder

➤ **PANEL III:**  
DATA PROTECTION &  
PRIVACY

➤ **PANEL IV:**  
Πρόσβαση -  
φαρμακευτική  
δαπάνη

➤ **PANEL V:**  
Σύγχρονα ζητήματα  
συμμόρφωσης &  
προκλήσεις για τη  
φαρμακευτική  
βιομηχανία

**AUSPICES**

**SPONSORS**



GOLD



BRONZE



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



**ΚΛΕΙΣΕ ΤΑ «ΑΝΟΙΧΤΑ LOOPS»:  
Ο ΑΘΟΥΡΥΒΟΣ ΚΛΕΦΤΗΣ  
ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΣΟΥ ΚΑΙ  
ΠΩΣ ΝΑ ΤΟΝ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙΣ**

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Συνηθίζουμε να φοβόμαστε τις εντάσεις, τις φωνές και τους μεγάλους καβγάδες. Πιστεύουμε ότι η στιγμή που εκτοξεύονται βαριές κουβέντες είναι η στιγμή της καταστροφής. Όμως, η αλήθεια είναι διαφορετική. Οι σχέσεις σπάνια γκρεμίζονται την ώρα της έκρηξης· καταρρέουν τις μέρες, τις εβδομάδες ή τους μήνες που ακολουθούν, όταν το μόνο που ακούγεται είναι ο ήχος της σιωπής.

### Η παγίδα της «μουρμούρας» του μυαλού

Όταν τσακωνόμαστε, υπάρχει ακόμα ζωή. Υπάρχει πάθος, υπάρχει διεκδίκηση, υπάρχει η ανάγκη να ακουστείς. Η σιωπή που επιλέγουμε μετά, όμως, είναι ένα «ανοιχτό loop» που καταβροχθίζει τα πάντα. Είναι το λεγόμενο "Silent Treatment", που στην ψυχολογία θεωρείται μια μορφή συναισθηματικής τιμωρίας.

Όσο δεν μιλάμε, ο εγκέφαλός μας δεν σταματά να δουλεύει. Αντιθέτως, αρχίζει να χτίζει σενάρια. Ερμηνεύουμε τη σιωπή του άλλου ως αδιαφορία, ως απόρριψη ή ως εχθρότητα. Χωρίς τον διάλογο που «κλείνει» την εκκρεμότητα, η παρεξήγηση γιγαντώνεται. Ένας καβγάς για κάτι ασήμαντο μπορεί να μετατραπεί σε υπαρξιακό χάσμα, απλώς και μόνο επειδή κανείς δεν είχε το θάρρος να πει την πρώτη κουβέντα μετά την καταιγίδα.

### Γιατί η σιωπή κοστίζει ακριβά;

Η σιωπή δημιουργεί απόσταση. Κάθε μέρα που περνάει χωρίς να λυθεί το ζήτημα, ο τοίχος ανάμεσα στους δύο ανθρώπους ψηλώνει. Σταδιακά, σταματάς να μοιράζεσαι τις σκέψεις σου, τις χαρές σου, την καθημερινότητά σου. Το «ανοιχτό loop» του καβγά μένει εκεί, σαν μια ανοιχτή πληγή που δεν επουλώνεται ποτέ, επειδή φοβάσαι ότι αν την αγγίξεις θα πονέσει ξανά.

Όμως, η αποφυγή της σύγκρουσης δεν είναι ειρήνη· είναι εκεχειρία με βαρύ τίμημα. Οι σχέσεις χρειάζονται «κλείσιμο». Χρειάζονται τη γενναιοδότητα να πεις «συγγνώμη», «πληγώθηκα» ή έστω «ας προσπαθήσουμε να το λύσουμε».

### Η δύναμη της επικοινωνίας

Μια σχέση αντέχει τα πάντα, αρκεί οι άνθρωποι να συνεχίζουν να μιλάνε. Ο καβγάς είναι συχνά η εκτόνωση μιας πίεσης. Η σιωπή είναι η σταδιακή αποσύνδεση. Αν θέλεις να σώσεις μια σχέση που αξίζει, μην αφήνεις τη σιωπή να γίνει το μόνιμο soundtrack της ζωής σου. Σπάσε το loop. Μίλησε, ακόμα κι αν η φωνή σου τρέμει. Γιατί στο τέλος, αυτό που μας πληγώνει δεν είναι οι λέξεις που ειπώθηκαν, αλλά εκείνες που θάφτηκαν μέσα μας και έγιναν απόσταση.

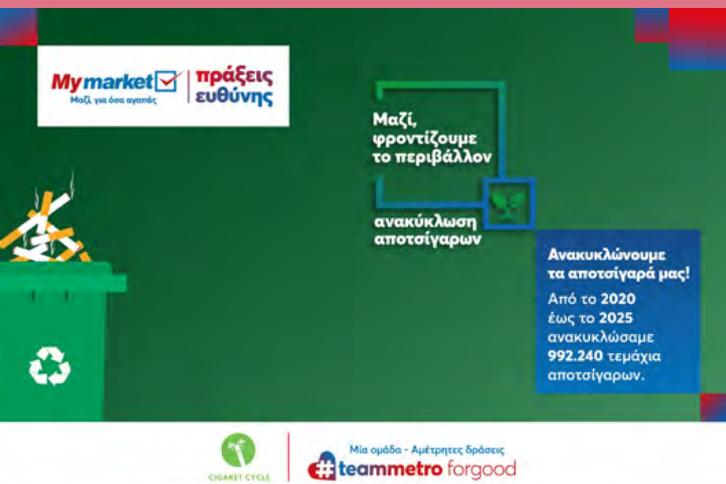
**Tip of the Day:** Αν είσαι σε «σιωπηλό πόλεμο» με κάποιον δικό σου άνθρωπο, κάνε εσύ την κίνηση σήμερα. Στείλε ένα μήνυμα, κάνε ένα τηλεφώνημα. Μην περιμένεις την «τέλεια» στιγμή. Η καλύτερη στιγμή για να κλείσεις το κενό είναι πάντα το τώρα.

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

## METRO ΑΕΒΕ: Σχεδόν 1.000.000 αποσιγάρα συγκεντρώθηκαν για ανακύκλωση σε πέντε χρόνια



Σημαντικό περιβαλλοντικό αποτύπωμα καταγράφει η πρωτοβουλία της METRO ΑΕΒΕ σε συνεργασία με την AMKE Cigaret Cycle και το πρόγραμμα #gorafree. Από το 2020 έως το 2025 συγκεντρώθηκαν σχεδόν 1.000.000 αποσιγάρα, τα οποία οδηγήθηκαν προς ανακύκλωση, συμβάλλοντας ουσιαστικά στη μείωση της περιβαλλοντικής ρύπανσης.

Η συλλογή πραγματοποιείται μέσω οκτώ ειδικών κάδων που έχουν τοποθετηθεί στους χώρους καπνιστηρίων των γραφείων της εταιρείας. Οι εργαζόμενοι της METRO συμμετέχουν ενεργά στη διαδικασία, αποδεικνύοντας ότι μικρές καθημερινές πρακτικές μπορούν να έχουν σημαντικό περιβαλλοντικό αποτέλεσμα.

Τα αποσιγάρα που συλλέγονται δεν καταλήγουν στο περιβάλλον, αλλά μετατρέπονται μέσω ειδικής διαδικασίας ανακύκλωσης σε χρήσιμα υλικά, όπως βιομηχανικό πλαστικό και λίπασμα. Σύμφωνα με τα στοιχεία της πενταετίας, η δράση είχε σημαντικό θετικό αποτύπωμα:

496.000 κυβικά μέτρα νερού προστατεύθηκαν από ρύπανση, αποτράπηκαν 1.588 κιλά εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα, ενώ από την ανακύκλωση προέκυψαν 174 κιλά βιομηχανικού πλαστικού και 55 κιλά λιπάσματος.

Τα αποσιγάρα αποτελούν ένα από τα πιο συχνά απορρίμματα παγκοσμίως και χρειάζονται έως και 15 χρόνια για να αποσυντεθούν, απελευθερώνοντας τοξικές ουσίες στο περιβάλλον.

Μέσα από τη συμμετοχή της στο πρόγραμμα #gorafree, η METRO συνεχίζει να ενισχύει τις δράσεις βιωσιμότητας, αποδεικνύοντας ότι ακόμη και μια καθημερινή συνήθεια μπορεί να μετατραπεί σε πράξη περιβαλλοντικής ευθύνης.

## Press Room

## Χρυσό Σκούφοι 2026: Το CHES του Calilo ανάμεσα στα κορυφαία εστιατόρια για τρίτη συνεχόμενη χρονιά

Για τρίτη συνεχόμενη χρονιά, το CHES, το fine dining εστιατόριο του Ομίλου Calilo, τιμάται με βραβείο Χρυσού Σκούφου, επιβεβαιώνοντας τη θέση του ανάμεσα στα κορυφαία εστιατόρια της Ελλάδας και ενισχύοντας τη δυναμική της Ίου ως προορισμού υψηλής γαστρονομίας.

Η διάκριση απονεμήθηκε στο πλαίσιο της 33ης τελετής των Χρυσών Σκούφων 2026, ενός από τους σημαντικότερους θεσμούς γαστρονομίας στη χώρα. Η αναγνώριση αυτή επιβεβαιώνει τη συνέπεια, την ποιότητα και τη δημιουργική προσέγγιση του CHES, αλλά και τη δέσμευση του Ομίλου Calilo να επενδύει στη γαστρονομία, την τοπική κοινωνία και την αναβάθμιση της εμπειρίας των επισκεπτών.

Το CHES βρίσκεται στον εντυπωσιακό κόλπο του Παππά στην Ίο και αποτελεί έναν ξεχωριστό γαστρονομικό προορισμό. Στην κουζίνα του, ο Executive Chef Αλέξανδρος Τσιοτίνης μαζί με τον Chef Σπύρο Τζίλη παρουσιάζουν ένα δημιουργικό μενού εννέα πιάτων, εμπνευσμένο από διαφορετικά νησιά των Κυκλάδων.

Οι παραδοσιακές συνταγές επαναπροσδιορίζονται με σύγχρονες τεχνικές και κομψότητα, δημιουργώντας μια εμπειρία που συνδυάζει αυθεντικότητα και δημιουργικότητα. Με τη νέα αυτή διάκριση, το CHES καθιερώνεται ως σημείο αναφοράς της σύγχρονης ελληνικής γαστρονομίας.



# Κλείσε τα «ανοιχτά loops»: Ο αθόρυβος κλέφτης της ενέργειας σου και πώς να τον σταματήσεις



Έχεις νιώσει ποτέ το μυαλό σου σαν έναν υπερφορτωμένο υπολογιστή που αρνείται να εκτελέσει ακόμα και την πιο απλή εντολή; Έχεις αναρωτηθεί γιατί, ενώ η μέρα σου πέρασε με ασταμάτητη δραστηριότητα, το βράδυ ξαπλώνεις με ένα αίσθημα ανικανοποίητου, σαν να βρίσκεσαι συνεχώς «πίσω» από τις εξελίξεις; Η απάντηση δεν κρύβεται στην έλλειψη χρόνου, αλλά σε μια αόρατη διαρροή ενέργειας που οι ψυχολόγοι ονομάζουν «ανοιχτά loops» (open loops).

## Η παγίδα του φαινομένου Zeigarnik

Στις αρχές του 20ού αιώνα, η ψυχολόγος Bluma Zeigarnik παρατήρησε κάτι παράδοξο σε ένα εστιατόριο: οι σερβιτόροι θυμούνταν με απίστευτη ακρίβεια τις παραγγελίες που δεν είχαν ακόμη σερβιριστεί, αλλά τις ξέχναγαν αμέσως μόλις το φαγητό έφτανε στο τραπέζι. Μετά από έρευνα, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος έχει μια έμφυτη τάση να διατηρεί σε εγρήγορση τις ημιτελείς εργασίες.

Αυτό είναι το Zeigarnik Effect. Κάθε εκκρεμότητα —από το email που δεν απάντησες μέχρι το ραντεβού στον γιατρό που αναβάλλεις— καταλαμβάνει ένα μέρος της πολύτιμης μνήμης εργασίας σου (working memory). Αυτά τα «ανοιχτά loops» δεν κάθονται απλώς στο πίσω μέρος του μυαλού σου· λειτουργούν σαν παράσιτα που απομυζούν την πνευματική σου ενέργεια, διακόπτουν τον ύπνο σου και δημιουργούν έναν διαρκή θόρυβο που σε εμποδίζει να εστιάσεις στο παρόν.

## Το βαρύ τίμημα της αναβολής

Ο William James, ο «πατέρας» της αμερικανικής ψυχολογίας, είχε δηλώσει: «Τίποτα δεν είναι τόσο κουραστικό όσο το αιώνιο άγχος μιας ημιτελούς εργασίας». Και είχε δίκιο. Το πρόβλημα με τα ανοιχτά loops είναι ότι έχουν υψηλό τίμημα. Όταν μεταφέρεις μια εργασία στη λίστα του «αύριο» για τρίτη συνεχόμενη ημέρα, δεν εξοικονομείς χρόνο. Αντιθέτως, ξοδεύεις ενέργεια για να την «ξανασκέφτεσαι» κάθε φορά που εμφανίζεται στο οπτικό σου πεδίο.



Η συσσώρευση αυτών των εκκρεμοτήτων οδηγεί στο λεγόμενο "decision fatigue" (κόπωση λήψης αποφάσεων). Κάθε ανοιχτό loop σε αναγκάζει να πάρεις μια μικρή απόφαση: «θα το κάνω τώρα ή αργότερα;».

Όσο περισσότερες τέτοιες αποφάσεις παίρνεις μέσα στην ημέρα, τόσο λιγότερη καθαρή σκέψη σου μένει για τα πραγματικά μεγάλα ζητήματα της ζωής σου.

## Η στρατηγική του «κλεισίματος»: η απλότητα ως όπλο

Πολλοί πιστεύουν ότι για να γίνουν παραγωγικοί χρειάζονται περίπλοκα apps ή συστήματα οργάνωσης. Η αλήθεια είναι πολύ πιο απλή: χρειάζεται να αρχίσεις να κλείνεις loops.

### 1. Ο κανόνας των δύο λεπτών

Αν μια εργασία παίρνει λιγότερο από δύο λεπτά, κάν' την τώρα. Η απάντηση σε ένα σύντομο μήνυμα, η πληρωμή ενός λογαριασμού, το κλείσιμο ενός ραντεβού. Μια σύντομη, «ατελής» απάντηση που στάλθηκε, είναι απείρως προτιμότερη από μια τέλεια απάντηση που μένει στα προσχέδια. Το loop κλείνει, η ενέργεια απελευθερώνεται.

### 2. Σπάσε το «βουνό» σε λόφους

Υπάρχουν loops που είναι τεράστια: η αλλαγή καριέρας, η συγγραφή ενός βιβλίου, η αποκατάσταση μιας σχέσης ετών. Αυτά δεν κλείνουν σε μια μέρα και γι' αυτό μας τρομάζουν. Η λύση; Σπάσ' τα σε μικρότερα loops. Η «αλλαγή καριέρας» είναι μια αόριστη απειλή. Το «να ψάξω σήμερα 3 αγγελίες» είναι ένα loop που κλείνει μέσα σε 15 λεπτά. Κλείνοντας το μικρό, κερδίζεις το momentum για το μεγάλο.

### 3. Χτίσε την αυτο-εμπιστοσύνη σου

Κάθε φορά που κλείνεις ένα loop, ο εγκέφαλός σου σε ανταμείβει με μια μικρή δόση ντοπαμίνης. Είναι το αίσθημα της ολοκλήρωσης. Αλλά το πιο σημαντικό είναι ότι κάθε κλειστό loop είναι μια κρυφή υπόσχεση που κράτησες στον εαυτό σου. Όταν λες ότι θα κάνεις κάτι και το τελειώνεις, χτίζεις την πίστη ότι είσαι ένας άνθρωπος που «follow through». Αυτή η πεποίθηση είναι που θα σου επιτρέψει αργότερα να αναλάβεις ακόμα μεγαλύτερα ρίσκα.

## Η συναισθηματική διάσταση των εκκρεμοτήτων

Μερικά loops είναι δύσκολο να αγχιχτούν. Το ραντεβού στον γιατρό που αποφεύγεις δεν είναι ζήτημα χρόνου,



είναι ζήτημα φόβου για το τι μπορεί να μάθεις. Η δύσκολη συζήτηση με έναν συνεργάτη δεν καθυστερεί λόγω φόρτου εργασίας, αλλά λόγω της δυσφορίας που προκαλεί η σύγκρουση.

Ωστόσο, ο τρόμος ενός ανεπίλυτου ζητήματος είναι σχεδόν πάντα χειρότερος από το ίδιο το ζήτημα. Το «ανοιχτό loop» του φόβου καταναλώνει περισσότερο οξυγόνο από την ίδια την αντιμετώπιση του προβλήματος. Κλείνοντας αυτά τα «τρομακτικά» loops, απελευθερώνεις τον μεγαλύτερο όγκο πνευματικής ενέργειας.

## Η ζωή ως άθροισμα ολοκληρωμένων κινήσεων

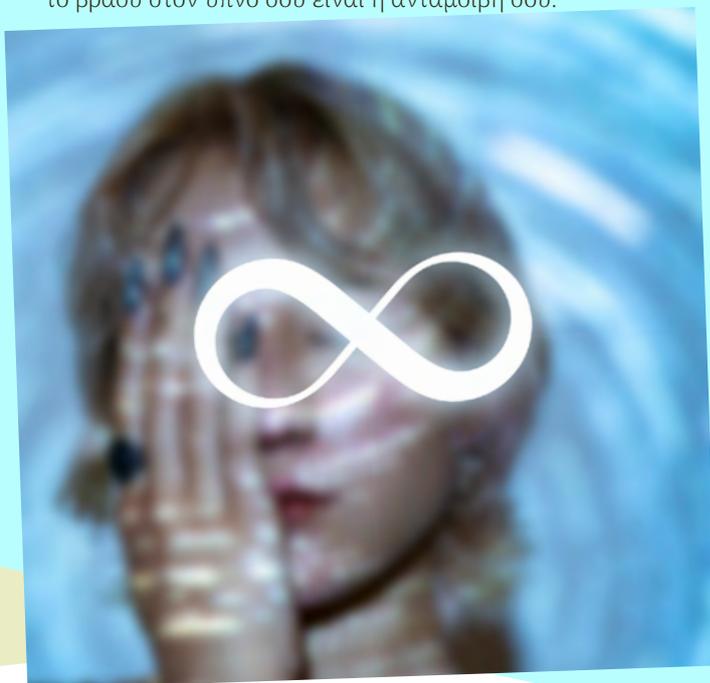
Η ποιότητα της ζωής μας είναι το άθροισμα των κλειστών loops. Είναι οι σχέσεις που φροντίσαμε αντί να τις αφήσουμε στην τύχη τους, οι ευκαιρίες που αρπάξαμε αντί να τις αναβάλλουμε, οι μικρές υποσχέσεις που τηρήσαμε.

Κάθε loop που κλείνεις είναι μια πράξη σεβασμού προς τον ίδιο σου τον εαυτό. Λες: «Αυτό το θέμα αξίζει την προσοχή μου, το τελειώνω και προχωράω». Δεν χρειάζεσαι περισσότερο χρόνο· χρειάζεσαι περισσότερη αποφασιστικότητα.

Κοίταξε γύρω σου αυτή τη στιγμή. Τι είναι αυτό που «τρέχει» στο παρασκήνιο του μυαλού σου; Τι μεταφέρεις στη λίστα του αύριο εδώ και μέρες; Σπάσ' το στο πιο

μικρό του κομμάτι. Κλείσ' το τώρα. Και δεξ τη ζωή σου να κινείται προς τα εμπρός με μια ταχύτητα που θα σε εκπλήξει.

**Tip of the Day:** Σήμερα, πριν κλείσεις τον υπολογιστή σου, εντόπισε το loop που σε «βαραίνει» περισσότερο. Μην το αφήσεις για το πρωί. Αφιέρωσε 5 λεπτά και κάνε το πρώτο βήμα για να το κλείσεις. Η ηρεμία που θα νιώσεις το βράδυ στον ύπνο σου είναι η ανταμοιβή σου.





## Η Swatch καλωσορίζει την Sky και τον Ocean Brown στην ομάδα Swatch Proteam

Η Swatch ανακοίνωσε την ένταξη των αδελφών Sky και Ocean Brown στην ομάδα Swatch Proteam, ενισχύοντας τη σύνδεσή της με τη διεθνή σκηνή του skateboard και τα νέα ταλέντα που διαμορφώνουν το μέλλον του αθλήματος.

Η Sky Brown αποτελεί ήδη μία από τις πιο εντυπωσιακές παρουσίες στον κόσμο του skateboard. Ανέβηκε για πρώτη φορά στη σανίδα σε ηλικία μόλις δύο ετών και στα δέκα της χρόνια είχε ήδη γίνει επαγγελματίας. Λίγα χρόνια αργότερα κατέκτησε Ολυμπιακό μετάλλιο, γράφοντας ιστορία ως η νεότερη Βρετανίδα αθλήτρια που ανέβηκε στο βάθρο. Με το τολμηρό και εκφραστικό της στυλ, η 17χρονη αθλήτρια έχει καθιερωθεί ως μία από τις πιο επιδραστικές μορφές του αθλήματος. Παράλληλα, αναπτύσσει δυναμικά την παρουσία της και στο σέρφινγκ, καταγράφοντας σημαντικές διακρίσεις σε διεθνείς διοργανώσεις.

Δίπλα της βρίσκεται ο μικρότερος αδελφός της, Ocean Brown, ένα από τα πιο υποσχόμενα νέα ταλέντα του transition skateboarding. Παρότι μόλις 14 ετών, εντυπωσιάζει με την αυτοπεποίθηση και το φυσικό του ταλέντο. Η φετινή χρονιά αποτελεί σημαντικό σταθμό για τον ίδιο, καθώς ετοιμάζεται να συμμετάσχει στο Simple Session, μία από τις σημαντικότερες διοργανώσεις του χώρου.

Μαζί, τα δύο αδέρφια μοιράζονται το πάθος τους για το skateboard και το surfing και εμπνέουν τη νέα γενιά μέσα από την παρουσία τους στα social media.

## Ολοκληρώθηκε ο 4ος κύκλος του προγράμματος Start4Health 25 του Κέντρου Ψηφιακής Καινοτομίας της Pfizer



Με την απονομή των βραβείων στις δύο διακριθείσες startups ολοκληρώθηκε ο 4ος κύκλος του προγράμματος Start4Health 25, που υλοποιεί το Κέντρο Ψηφιακής Καινοτομίας (CDI) της Pfizer στη Θεσσαλονίκη. Το πρόγραμμα έχει καθιερωθεί ως μια σημαντική πρωτοβουλία στήριξης του ελληνικού οικοσυστήματος καινοτομίας, δίνοντας τη δυνατότητα σε νεοφυείς επιχειρήσεις να αναπτύξουν λύσεις στον τομέα της υγείας.

Από το 2022 μέχρι σήμερα, το Start4Health έχει προσελκύσει περισσότερες από 100 αιτήσεις, ενώ 20 startups έχουν λάβει ενεργή υποστήριξη. Κάθε χρόνο, πέντε εταιρείες εντάσσονται στο Acceleration Lab, όπου λαμβάνουν καθοδήγηση και τεχνογνωσία για την ανάπτυξη των ιδεών τους.

Το πρώτο βραβείο και χρηματικό έπαθλο 25.000 ευρώ απέσπασε η Altronia, μια εταιρεία τεχνολογίας που αξιοποιεί τεχνητή νοημοσύνη για τον βελτιστοποιημένο σχεδιασμό κλινικών μελετών και την πρόβλεψη πιθανών κινδύνων. Το δεύτερο βραβείο, ύψους 10.000 ευρώ, απονεμήθηκε στην ABCureD, τεχνοβλαστό του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης, που αναπτύσσει διαγνωστική πλατφόρμα ακριβείας για την έγκαιρη και στοχευμένη κλινική παρέμβαση.

Η επιλογή των νικητών έγινε ανάμεσα σε πέντε φιναλίστ από επιτροπή ειδικών στους τομείς της τεχνολογίας, της καινοτομίας και της επιχειρηματικότητας. Το πρόγραμμα υλοποιείται σε συνεργασία με το Found.ation.

# Financial Anxiety Loop – Σπάσε τον κύκλο του άγχους για τα χρήματα



Κάθε φορά που ανοίγεις τον τραπεζικό σου λογαριασμό ή σκέφτεσαι τις επόμενες πληρωμές, νιώθεις ένα μικρό στρες. Αν η οικονομική ανησυχία επανέρχεται συνέχεια, τότε ίσως βρίσκεσαι σε έναν φαύλο κύκλο – το Financial Anxiety Loop. Είναι η καθημερινή αγωνία που κάνει τα χρήματα να μοιάζουν βάρος αντί για εργαλείο, επηρεάζοντας διάθεση, αποφάσεις και σχέσεις.

Η αποφυγή διαχείρισης προσφέρει προσωρινή ανακούφιση, αλλά μακροπρόθεσμα αυξάνει τον φόβο και την ανασφάλεια. Το πρόβλημα ξεκινάει με ένα απλό «θα το δω μετά», που σύντομα γίνεται καθημερινό pattern το οποίο επηρεάζει διάθεση, ύπνο, σχέσεις και αποφάσεις.

## Τι είναι το Financial Anxiety Loop

Ο όρος περιγράφει την επαναλαμβανόμενη διαδικασία όπου το άγχος για τα οικονομικά οδηγεί σε αποφυγή διαχείρισης, η οποία με τη σειρά της αυξάνει το άγχος ακόμα περισσότερο.

Παράδειγμα: αν νιώθεις φόβο να ανοίξεις το τραπεζικό app ή να δεις τον λογαριασμό, καθυστερείς να οργανώσεις τα έξοδα ή να πληρώσεις λογαριασμούς εγκαίρως. Το αποτέλεσμα; Οικονομική αβεβαιότητα, ενochές και μεγαλύτερη πίεση.

## Γιατί συμβαίνει

Ο εγκέφαλος αντιδρά στο άγνωστο και στην αβεβαιότητα με στρες. Τα οικονομικά είναι από τις μεγαλύτερες πηγές άγχους γιατί συνδέονται με την ασφάλεια και την αυτοεκτίμηση.

## Συμπτώματα του Financial Anxiety Loop

- Σκέψεις τύπου «δεν φτάνουν τα χρήματα»
- Αποφυγή τραπεζικών εργασιών ή budgeting
- Αίσθημα ενοχής για δαπάνες ή έλλειψη αποταμίευσης
- Δυσκολία να απολαύσεις την καθημερινή ζωή
- Κόπωση και άγχος χωρίς εμφανή λόγο

Το πιο σημαντικό: οι ενέργειες που κάνουμε για να «ηρεμήσουμε» συχνά τροφοδοτούν τον ίδιο κύκλο, αντί να τον σπάνε.

## Πώς να σπάσεις τον κύκλο

### Αντιμετώπιση χωρίς απόδραση

Μικρά βήματα καθημερινά: άνοιξε έναν λογαριασμό, δες τι οφείλεις, σημείωσε τα έξοδα. Η συνειδητή επαφή μειώνει τον φόβο.



**Micro-planning**

Μικρά, ρεαλιστικά σχέδια για τα οικονομικά, π.χ. ενημέρωση ή πληρωμή λογαριασμών ανά εβδομάδα αντί να τα βλέπεις όλα μαζί, να πελαγώνεις και να μην κάνεις τίποτα.

**Αυτοφροντίδα**

Τεχνικές αναπνοής, journaling ή mindfulness για να μην αφήνεις το στρες να γιγαντώνεται.

**Απομυθοποίηση των αριθμών**

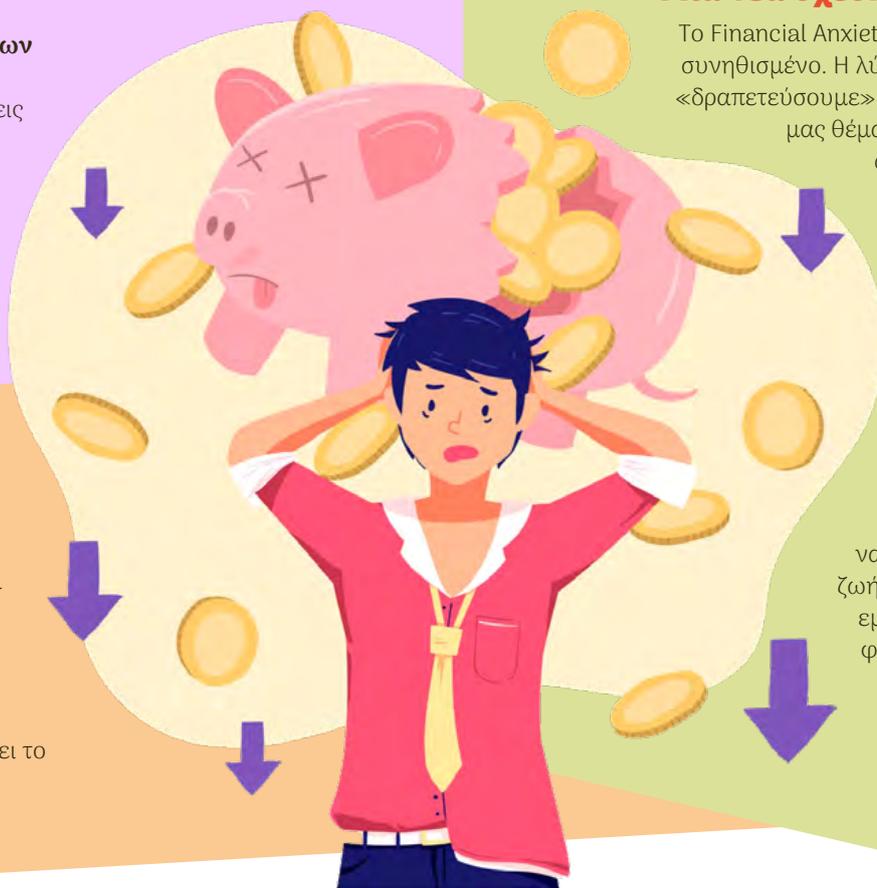
Καταγράφεις τι έχεις και τι χρωστάς για να δεις την πραγματική εικόνα. Η ορατότητα και η γνώση αντικαθιστά την αβεβαιότητα.

**Στήριξη & επικοινωνία**

Μοιράσου τα οικονομικά σου ζητήματα αλλά και τα συναισθήματά σου με κάποιο πρόσωπο που εμπιστεύεσαι. Η συζήτηση μειώνει το βάρος.

**Μια νέα σχέση με τα χρήματα**

Το Financial Anxiety Loop είναι πολύ συνηθισμένο. Η λύση δεν είναι να «δραπετεύσουμε» από τα οικονομικά μας θέματα και να ζούμε στην άγνοια μέχρι κάτι να μας ξυπνήσει απότομα, αλλά να τα προσεγγίσουμε συνειδητά, με στρατηγική και υπομονή. Η καθημερινή, "μικρή" διαχείριση μετατρέπει το άγχος σε έλεγχο και δίνει την ευκαιρία να απολαύσουμε τη ζωή χωρίς οικονομικές εμμονές. Όπως κάθε φαύλος κύκλος, μπορεί να σπάσει — και η αρχή είναι να τον αναγνωρίσουμε.



# Θωράκιση των νησιών με «παραδοσιακή ασπίδα»: Προς θεσμική κατοχύρωση των λίθινων αναβαθμών



Ένα καθοριστικό βήμα για την προστασία του νησιωτικού περιβάλλοντος σημειώθηκε κατά την ημερίδα «Λίθινοι αναβαθμοί σε εφήμερα νησιωτικά ρέματα», που συνδιοργάνωσαν το Μεσογειακό Ινστιτούτο για τη Φύση και τον Άνθρωπο (MedINA) και η Γενική Γραμματεία Αιγαίου και Νησιωτικής Πολιτικής. Στο επίκεντρο βρέθηκε η δέσμευση της Πολιτείας για τη θεσμική ενίσχυση και χρηματοδότηση των λίθινων αναβαθμών, μιας παραδοσιακής πρακτικής που αναγνωρίζεται πλέον ως κορυφαία «Λύση βασισμένη στη Φύση» (Nature-based Solution).

Η Γενική Γραμματεία Αιγαίου και Νησιωτικής Πολιτικής ανακοίνωσε την πρόθεση υπογραφής Μνημονίου Συνεργασίας με Οργανώσεις της Κοινωνίας των Πολιτών. Στόχος είναι η διαμόρφωση ενός οδικού χάρτη για την ένταξη της πρακτικής σε δημόσια έργα και τοπικές στρατηγικές στο πλαίσιο του Πολυετούς Δημοσιονομικού Πλαισίου 2028-2034. Η πρωτοβουλία είναι ήδη ενταγμένη στο Ενοποιημένο Σχέδιο Κυβερνητικής Πολιτικής για το 2026.

## Η επιστήμη συναντά την παράδοση

Εκπρόσωποι της κυβέρνησης και της επιστημονικής κοινότητας υπογράμμισαν ότι οι λίθινοι αναβαθμοί αποτελούν απάντηση στην κλιματική κρίση. Ο καθηγητής του Δ.Π.Θ., Δημήτρης Εμμανουλούδης, προειδοποίησε για αύξηση της θερμοκρασίας στο Αιγαίο έως και 4,5°C μέχρι το 2060, τονίζοντας ότι τέτοιες παρεμβάσεις μειώνουν τη διάβρωση και διασφαλίζουν υδατικούς πόρους.

Από την πλευρά του, ο Δήμαρχος Ιθών, Γκίκας Γκίκας, επιβεβαίωσε την επιτυχία του μοντέλου, αναφέροντας ότι οι 50 αναβαθμοί που κατασκευάστηκαν στην Ίο το 2024 έχουν ήδη θωρακίσει το νησί αντιπλημμυρικά. Παράλληλα, ο Γενικός Διευθυντής Δασών, Βαγγέλης Γκουντούφας, παρουσίασε την εφαρμογή 290 αναβαθμών στα Κύθηρα μετά τις πυρκαγιές του 2025, θέτοντας για πρώτη φορά επίσημες τεχνικές προδιαγραφές.

## Εκπαίδευση και Θεσμική Θωράκιση

Η ημερίδα ανέδειξε την ανάγκη για μεταφορά τεχνογνωσίας.

- Το Τ.Ε.Ε. ανακοίνωσε την πρόθεση σύνταξης τεχνικών προδιαγραφών για μελέτες δημοσίων έργων.
- Το Υπουργείο Πολιτισμού προχωρά στη δημιουργία δύο σχολών μαθητείας για την παραδοσιακή δόμηση και την τέχνη της ξερολιθιάς.
- Το MedINA και η AMKE «Μπουλούκι» παρουσίασαν δράσεις εκπαίδευσης σε Κύθηρα, Πάρο, Ίο και Σίφνο, όπου ήδη καταρτίζονται νέοι μάστορες και στελέχη τεχνικών υπηρεσιών.

Σε μια εποχή έντονων πιέσεων, η επιστροφή στις λίθινες κατασκευές δεν είναι μόνο ζήτημα αισθητικής ή παράδοσης, αλλά μια στρατηγική επιλογή επιβίωσης και ανθεκτικότητας για τα ελληνικά νησιά.

Επιπλέον, η εκδήλωση βιντεοσκοπήθηκε και το πλήρες περιεχόμενό της είναι διαθέσιμο [εδώ](#).



Χρήστος Αρφάνης,  
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



## Good Luck, Have Fun, Don't Die: Έρχεται στους ελληνικούς κινηματογράφους

Από σήμερα 12 Μαρτίου 2026, το ελληνικό κοινό έχει την ευκαιρία να δει στους κινηματογράφους την νέα sci-fi περιπέτεια Good Luck, Have Fun, Don't Die, μια ιδιόρρυθμη μίξη επιστημονικής φαντασίας, χιούμορ και κοινωνικού σχολιασμού που σηματοδοτεί την επιστροφή του σκηνοθέτη Gore Verbinski στη μεγάλη οθόνη μετά από αρκετά χρόνια.

Η ταινία, παραγωγής ΗΠΑ και Γερμανίας, έκανε παγκόσμια πρεμιέρα στο Fantastic Fest το 2025 και αργότερα παρουσιάστηκε ως ειδική προβολή στο Berlin International Film Festival, προσελκύοντας το ενδιαφέρον του διεθνούς κινηματογραφικού κοινού.

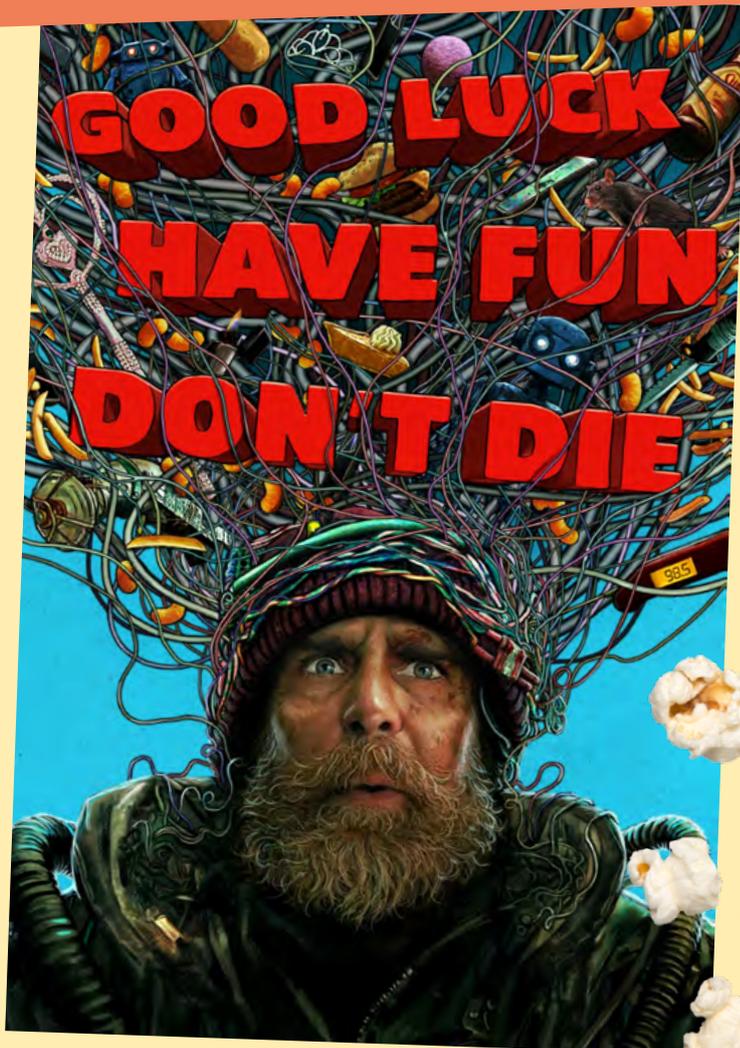
Στο επίκεντρο της ιστορίας βρίσκεται ένας παράξενος άνδρας που ισχυρίζεται ότι προέρχεται από το μέλλον. Ο μυστηριώδης αυτός ταξιδιώτης εμφανίζεται ξαφνικά σε ένα diner στο Λος Άντζελες και προσπαθεί να πείσει τους ανυποψίαστους θαμώνες ότι η ανθρωπότητα βρίσκεται ένα βήμα πριν την καταστροφή.

Η αποστολή του είναι να στρατολογήσει μια ομάδα απλών ανθρώπων που —χωρίς να το γνωρίζουν— είναι οι μόνοι που μπορούν να αποτρέψουν την εξέγερση μιας ανεξέλεγκτης τεχνητής νοημοσύνης. Μάλιστα, ο ίδιος ισχυρίζεται ότι έχει ήδη προσπαθήσει να σώσει τον κόσμο 117 φορές, γεγονός που δίνει στην αφήγηση στοιχεία χρονικού βρόχου, δράσης και σουρεαλιστικού χιούμορ.

Στον ρόλο του «Άνδρα από το Μέλλον» πρωταγωνιστεί ο Sam Rockwell, πλαισιωμένος από ένα δυνατό ensemble cast που περιλαμβάνει τους: Haley Lu Richardson, Michael Peña, Zazie Beetz, Asim Chaudhry, Juno Temple. Οι χαρακτήρες αυτοί —άνθρωποι καθημερινοί, με τα δικά τους τραύματα και προβλήματα— καλούνται να γίνουν απροσδόκητοι «ήρωες» σε έναν αγώνα ενάντια στην τεχνολογία που απειλεί να κυριαρχήσει στον κόσμο.

Πέρα από την περιπέτεια και το χιούμορ, η ταινία αγγίζει σύγχρονα ζητήματα όπως η εξάρτηση από την τεχνολογία, η ψηφιακή αποξένωση και οι φόβοι γύρω από την τεχνητή νοημοσύνη. Σύμφωνα με κριτικούς, το φιλμ χρησιμοποιεί τη σάτιρα και την επιστημονική φαντασία για να σχολιάσει τις κοινωνικές συνέπειες ενός υπερβολικά ψηφιοποιημένου κόσμου.

Η αισθητική και η αφήγηση του έργου έχουν συγκριθεί από ορισμένους με επεισόδια της σειράς Black Mirror, συνδυάζοντας υπαρξιακές ανησυχίες με έντονη κινηματογραφική ενέργεια και χιούμορ.



Με προϋπολογισμό περίπου 20 εκατομμυρίων δολαρίων και διάρκεια πάνω από δύο ώρες, το Good Luck, Have Fun, Don't Die αποτελεί ένα από τα πιο ιδιαίτερα sci-fi projects της χρονιάς, συνδυάζοντας action, κωμωδία και κοινωνική αλληγορία.

Η άφιξη του στους ελληνικούς κινηματογράφους στις 12 Μαρτίου 2026 δίνει στο κοινό την ευκαιρία να ανακαλύψει μια ταινία που, πέρα από τη διασκέδαση, θέτει ένα ερώτημα ιδιαίτερα επίκαιρο: τι συμβαίνει όταν η τεχνολογία που δημιουργήσαμε αρχίζει να μας ξεπερνά;

Δες το trailer [εδώ](#).

## Το beauty brand MERIT έρχεται στην Ευρώπη, αποκλειστικά στα Sephora



Το MERIT, το σύγχρονο beauty brand που ιδρύθηκε το 2021 στο Λος Άντζελες, ετοιμάζεται να επεκτείνει την παρουσία του στην Ευρώπη. Μετά την επιτυχημένη πορεία του στα Sephora της Βόρειας Αμερικής και την πρόσφατη εισοδό του στο Ηνωμένο Βασίλειο, το brand θα είναι διαθέσιμο από τις 17 Μαρτίου 2026 αποκλειστικά στα Sephora σε όλη την Ευρώπη.

Το MERIT έχει γίνει γνωστό για τη μιμιμαλιστική του φιλοσοφία, που συνδυάζει κομψό design, αποτελεσματικές συνθέσεις και προϊόντα που απλοποιούν τη ρουτίνα ομορφιάς. Η προσέγγισή του βασίζεται στη δημιουργία εύχρηστων essen-

tials που εντάσσονται φυσικά στην καθημερινότητα, προσφέροντας υψηλή απόδοση χωρίς περιττές διαδικασίες.

Οι συνθέσεις του brand περιλαμβάνουν επιλεγμένα ενεργά συστατικά, όπως υαλουρονικό οξύ, νιασιναμίδη και φυτική προέλευσης σκουαλάνιο, γνωστά για την αποτελεσματικότητά τους και την υψηλή ανεκτικότητά τους ακόμη και σε ευαίσθητα ή με τάση ακμής δέρματα. Παράλληλα, κάθε προϊόν περνά από εκτεταμένες δοκιμές ανάπτυξης ώστε να εξασφαλίζεται η ιδανική ισορροπία ανάμεσα στην απόδοση, την υφή και την ευκολία εφαρμογής.

Με τη νέα αυτή επέκταση, το MERIT συστήνει στο ευρωπαϊκό κοινό μια σύγχρονη αντίληψη ομορφιάς που βασίζεται στην απλότητα, την ποιότητα και τη διαχρονική κομψότητα.

## Η Topshop επιστρέφει δυναμικά στην Ευρώπη και την ελληνική αγορά

Ένα νέο κεφάλαιο ανοίγει για τη Topshop, καθώς το εμβληματικό λονδρέζικο fashion brand επιστρέφει δυναμικά στην Ευρώπη και κάνει την επανεμφάνισή του και στην ελληνική αγορά. Τη νέα αυτή παρουσία φέρνει η Bestseller Greece, επανασυστήνοντας τη Topshop στο ελληνικό κοινό μέσα από τις συλλογές Άνοιξη/Καλοκαίρι 2026.

Οι νέες συλλογές θα είναι διαθέσιμες μέσω επιλεγμένων συνεργατών χονδρικής και απευθύνονται σε μια νέα γενιά που εκφράζεται μέσα από την αυτοπεποίθηση, τη δημιουργικότητα και το προσιτό fashion style. Με DNA που αντλεί έμπνευση από τη ζωντανή δημιουργική σκηνή του Λονδίνου, η Topshop παραμένει ένα από τα πιο αναγνωρίσιμα ονόματα της βρετανικής μόδας.

Κάθε συλλογή συνδυάζει βασικά κομμάτια γκαρνταρόμπας με fashion-forward προτάσεις, σχεδιασμένες ώστε να εντάσσονται φυσικά στην καθημερινότητα και να αναδεικνύουν το σύγχρονο προσωπικό στυλ.

Στην Ελλάδα, η παρουσία της Topshop θα υλοποιηθεί μέσα από shop-in-shop σε γνωστά πολυκαταστήματα, αλλά και μέσω ενός δικτύου επιλεγμένων καταστημάτων λιανικής ένδυσης σε όλη την Ελλάδα και την Κύπρο.

Παράλληλα, η επιστροφή του brand συνοδεύεται από σχέδια περαιτέρω ανάπτυξης, με νέες συνεργασίες χονδρικής και τη δημιουργία mono-brand καταστημάτων στο μέλλον, καθιστώντας τη Topshop πιο προσβάσιμη από ποτέ.





## What The Fluff: Η νέα, ονειρική συλλογή της essence που μεταμορφώνει το μακιγιάζ σε «beauty cloudland»

Η essence, το αγαπημένο beauty brand που πρωτοπορεί στη δημιουργικότητα και το χρώμα, παρουσιάζει τη νέα trend edition συλλογή της με τίτλο «What The Fluff». Μια συλλογή που υπόσχεται να κάνει τα πιο γλυκά όνειρα κάθε λάτρη του μακιγιάζ πραγματικότητα, συνδυάζοντας την παιχνιδιάρικη διάθεση με την κορυφαία ποιότητα.

Η σειρά «What The Fluff» δεν είναι απλώς μια σειρά προϊόντων, αλλά μια ολοκληρωμένη αισθητική εμπειρία. Με κεντρικό άξονα τις βελούδινα απαλές υφές και το απολαυστικό, νοσταλγικό άρωμα cotton candy, η συλλογή μεταφέρει κάθε χρήστη σε ένα μικρό «beauty cloudland». Οι παστέλ αποχρώσεις κυριαρχούν, προσφέροντας μια αίσθηση ανάλαφρης φρεσκάδας που ταιριάζει απόλυτα στη διάθεση της εποχής.

Τι περιλαμβάνει η συλλογή:

**Παλέτα σκιών με Candy Vibes:** Σχεδιασμένη για να προσφέρει ονειρικά looks με χρώματα που αποπνέουν ζωντάνια και γλυκύτητα, αποτελεί τον ιδανικό καμβά για να εκφράσει κανείς τη δημιουργικότητά του.

**Lip Glaze:** Το απόλυτο must-have της σειράς, που χαρίζει ένα εκθαμβωτικό, glossy αποτέλεσμα. Τα χείλη αποκτούν μια ζουμερή εμφάνιση, διατηρώντας ταυτόχρονα την απαλότητα που υπόσχεται η σειρά.

Όπως δηλώνει το motto της συλλογής, «Simply fluffing perfect!», η essence προσκαλεί όλους τους beauty lovers να απολαύσουν μια ρουτίνα ομορφιάς που δεν είναι μόνο αποτελεσματική, αλλά και απόλυτα διασκεδαστική.

Η συλλογή «What The Fluff» είναι ήδη διαθέσιμη και έτοιμη να μετατρέψει την καθημερινότητα σε μια ονειρική beauty εμπειρία. Ανακαλύψτε τη και αφήστε τον εαυτό σας να παρασυρθεί στη «φουσκωτή» μαγεία των νέων προϊόντων της essence.

## BERSHKA ACTIVE: Η νέα athleisure συλλογή που επαναπροσδιορίζει το urban στυλ



Η νέα συλλογή BERSHKA ACTIVE έρχεται να επαναπροσδιορίσει το athleisure, προτείνοντας μια ολοκληρωμένη αστική οπτική που συνδυάζει την απόλυτη άνεση με τις πιο σύγχρονες τάσεις της μόδας. Πρόκειται για κομμάτια σχεδιασμένα για να συνοδεύουν τη γυναίκα σε κάθε στιγμή της ημέρας, χωρίς συμβιβασμούς στο στυλ.

Το χρώμα κυριαρχεί στη φετινή σεζόν: το total white αναδεικνύεται ως η απόλυτη τάση, ενώ το παστέλ κίτρινο προσθέτει μια μοντέρνα, φωτεινή πινελιά. Την παλέτα συμπληρώνουν ισορροπημένα το απαλό γκρι, το χακί και το κλασικό μαύρο, προσφέροντας ευελιξία στους συνδυασμούς.

Στις σιλουέτες, η Bershka επενδύει σε balloon όγκους σε παντελόνια και jackets, καθώς και στα capri παντελόνια που επιστρέφουν δυναμικά για να δώσουν μια urban αισθητική. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στα waistbands, τα οποία λειτουργούν ως fashion statement, ενώ οι μπαλαρίνες αποτελούν το απαραίτητο αξεσουάρ για να ολοκληρωθεί το look.

Τα υφάσματα της συλλογής διευρύνουν τους οριζόντες του athleisure, ενσωματώνοντας tricot, ελαφρύ νάιλον και premium plush. Αυτά τα υλικά, σε συνδυασμό με τα τεχνικά υφάσματα της σειράς, επιτρέπουν τη δημιουργία απόλυτα προσωποποιημένων outfits.

Με αφορμή το λανσάρισμα, η BERSHKA ACTIVE εγκαινίασε ένα εντυπωσιακό Pop Up Store στη Μαδρίτη (C/ Barquillo 11). Εκεί, οι επισκέπτες είχαν την ευκαιρία να δουν από κοντά τα αποκλειστικά pre-sales των επερχόμενων drops, βιώνοντας το urban σύμπαν της συλλογής σε έναν χώρο που ενίσχυσε τη σύνδεση του brand με την κοινότητά του. Η Bershka Active αποδεικνύει ότι η αθλητική μόδα είναι το νέο καθημερινό μας uniform.

## Ο Harry Styles επιλέγει Calvin Klein για το νέο του άλμπουμ



Η συνεργασία του Harry Styles με την Calvin Klein για την προώθηση του πολυαναμενόμενου άλμπουμ του, «Kiss All The Time. Disco, Occasionally», που κυκλοφόρησε στις 6 Μαρτίου 2026, αποτελεί το απόλυτο fashion talk της σεζόν. Ο δημοφιλής τραγουδιστής, γνωστός για την ιδιαίτερη αισθητική του, εμπιστεύτηκε για άλλη μια φορά τον οίκο Calvin Klein για τις εμφανίσεις του.

Στο πλαίσιο των promo events του άλμπουμ στη Νέα Υόρκη, ο Harry Styles εμφανίστηκε με custom δημιουργίες της Calvin Klein Collection, αναδεικνύοντας μια εκλεπτυσμένη και μίνιμαλ πλευρά του στυλ του. Το outfit περιελάμβανε ένα custom, μονόχρωμο λευκό henley-top κατασκευασμένο από λεπτό jersey, το οποίο συνδύασε ιδανικά με ένα πλισέ μάλλινο tailored παντελόνι και δερμάτινη ζώνη.

Η επιλογή αυτή υπογραμμίζει την αβίαστη κομψότητα που διακρίνει τόσο τον καλλιτέχνη όσο και την Calvin Klein Collection. Με αυτή τη custom εμφάνιση, ο Styles αποδεικνύει ότι η «disco» αισθητική του νέου του άλμπουμ μπορεί να συνυπάρξει με το διαχρονικό, καθαρό design που χαρακτηρίζει τον οίκο. Η συνεργασία αυτή επιβεβαιώνει τη συνεχή σχέση του Harry Styles με την υψηλή ραπτική, τοποθετώντας τον για άλλη μια φορά στο επίκεντρο της παγκόσμιας μόδας.

## Tommy Hilfiger x Cadillac Formula 1® Team: Η νέα εποχή του trackside dressing

Με αφορμή τη συνεργασία της Tommy Hilfiger με την Cadillac Formula 1® Team ως Official Apparel Partner, το brand παρουσιάζει μια νέα προσέγγιση στο trackside dressing, μεταφέροντας το στυλ της πίστας από το paddock στην καθημερινότητα.

Η fanwear συλλογή του 2026 λειτουργεί ως βασικό storytelling στοιχείο της συνεργασίας, αναδεικνύοντας πώς η μόδα συνομιλεί με τον μηχανοκίνητο αθλητισμό μέσα από σχεδιαστική ακρίβεια και δυναμικές γραμμές. Η συλλογή δεν περιορίζεται σε replica κομμάτια, αλλά προτείνει μια σύγχρονη εκδοχή του American motorsport style.

Στη συλλογή ξεχωρίζουν structured outerwear και performance jackets με τεχνικές γραμμές εμπνευσμένες από την αεροδυναμική της πίστας, replica polos και T-shirts βασισμένα στο team kit, καθώς και co-branded essentials που ισορροπούν ανάμεσα στο sport functionality και το lifestyle tailoring. Driver caps και statement pieces ολοκληρώνουν την αισθητική του σύγχρονου trackside look.

Η χρωματική παλέτα κινείται γύρω από το κόκκινο, το λευκό και το μαύρο, με μεταλλικές λεπτομέρειες που συνδέουν την αγωνιστική μηχανική της Cadillac με την Classic American Cool ταυτότητα της Tommy Hilfiger.

Η συλλογή εξελίσσεται μέσα στη σεζόν με συλλεκτικά drops και city-inspired Race Specials, αντλώντας έμπνευση από αγώνες σε πόλεις όπως το Miami, το Austin και το Las Vegas.





## Η Sprite Official Partner του EuroLeague Final Four 2026 στην Αθήνα

Η Sprite, το δροσιστικό αναψυκτικό με τη χαρακτηριστική γεύση λεμονιού-λάιμ, θα είναι Official Partner του EuroLeague Final Four 2026 της Αθήνας από την Etihad, που θα πραγματοποιηθεί από τις 22 έως τις 24 Μαΐου. Μέσα από αυτή τη συνεργασία, η Sprite επιβεβαιώνει τη δέσμευσή της να στηρίζει τον αθλητισμό και ειδικότερα το μπάσκετ, συμμετέχοντας ενεργά σε διοργανώσεις που συγκεντρώνουν το πάθος και τον ενθουσιασμό των φιλάθλων.

Το Final Four της EuroLeague στην Αθήνα αναμένεται να αποτελέσει την κορυφαία στιγμή του ευρωπαϊκού μπάσκετ, φέρνοντας στην πόλη τις καλύτερες ομάδες και αθλητές της διοργάνωσης, αλλά και χιλιάδες φιλάθλους από όλο τον κόσμο. Η Sprite θα βρίσκεται στο επίκεντρο της εμπειρίας, προσφέροντας στιγμές φρεσκάδας σε κάθε στιγμή της διοργάνωσης.

Παράλληλα, μέσα από ειδικό διαγωνισμό, το brand δίνει τη δυνατότητα σε καταναλωτές να διεκδικήσουν μία από τις 50 θέσεις για τους αγώνες του Final Four, σκανάροντας το QR code στις συσκευασίες Sprite.

Όπως δήλωσε ο Σταύρος Μουρελάτος, Γενικός Διευθυντής Coca-Cola για Ελλάδα, Κύπρο και Μάλτα, η συνεργασία αυτή δημιουργεί μια μοναδική εμπειρία για τους φιλάθλους και ενισχύει τη σύνδεση του brand με τον κόσμο του μπάσκετ.

## Vans Premium Authentic Deck Shoe: Η αθόρυβη επιστροφή στις ρίζες ενός εμβληματικού μοντέλου



Η Vans παρουσιάζει το Premium Authentic Deck Shoe, μια αναβαθμισμένη έκδοση του πιο αναγνωρίσιμου μοντέλου της, που επαναπροσδιορίζει την αυθεντικότητα επιστρέφοντας στον αρχικό του σκοπό. Αν και το εμβληματικό «Style #44» ταυτίστηκε για πάνω από μισό αιώνα με το skateboarding, η καταγωγή του το 1966 ήταν προορισμένη για τη θάλασσα και τα ολισθηρά καταστρώματα των σκαφών.

Η νέα έκδοση διατηρεί το κλασικό low-profile στυλ, αλλά αναβαθμίζει κάθε τεχνικό στοιχείο. Το επάνω μέρος είναι κατασκευασμένο από εξαιρετικά ανθεκτικό καμβά duck canvas, ενώ στο εσωτερικό έχει προστεθεί η νέα αντικραδασμική σόλα Sola Foam ADC, η οποία προσφέρει άνεση κατά της κόπωσης για όλη την ημέρα.

Η ειδοποιός διαφορά, ωστόσο, βρίσκεται στην εξωτερική σόλα. Εμπνευσμένη από την τεχνολογία των ελαστικών, διαθέτει λεπτές, σχεδόν αόρατες σχισμές (siped outsole) που προσφέρουν άμεση πρόσφυση σε βρεγμένες και λείες επιφάνειες, παραμένοντας παράλληλα απόλυτα ευέλικτη για καθημερινή χρήση στην πόλη.

Το Premium Authentic Deck Shoe είναι ήδη διαθέσιμο στην τιμή των \$80 και κυκλοφορεί σε τρεις κλασικές αποχρώσεις: μπλε, λαδί και το εντυπωσιακό "Bordeaux Red". Με αυτή την κίνηση, η Vans δεν λανσάρει απλώς ένα ακόμα παπούτσι, αλλά τιμά την κληρονομιά της, αποδεικνύοντας ότι η πραγματική καινοτομία κρύβεται συχνά στις λεπτομέρειες που κάνουν ένα icon ακόμα πιο... αυθεντικό.

quote of the day

**ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ  
ΧΡΟΝΟ, ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ ΜΙΑ ΑΠΟΦΑΣΗ**

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Θεοφάνης, Φάνης,  
Θεοφάνια, Φάνια,  
Φανή, Φένια,  
Φανούλα

## 12 Μαρτίου

- > Παγκόσμια Ημέρα κατά της Λογοκρισίας στο Διαδίκτυο
- > Independence Day Mauritius
- > Alfred Hitchcock Day
- > National Working Mom's day
- > Aztec New Year
- > National Plant a Flower Day
- > National Baked Scallops Day
- > National Girl Scout Day
- > National Christian Day
- > Registered Dietitian Nutritionist Day
- > National No Smoking Day
- > National Ruth Day