

Καφές 1,80€;



Για τα μέλη του
CLUB
χαμόγελα 🔥

ΑΚΡΑΪΟ!

Ισχύει μέχρι 14/06/2026 στα καταστήματα με την ειδική σήμανση.
Αφορά καφέ κανονικού μεγέθους. Εξαιρούνται οι Latte, Vegan, Lacto Free & Crema.

CLUB
χαμόγελα

E-ORDER
www.gregorys.gr
f d i
gregorys.gr gregorysgr gregorysgr



Gregorys

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

**Ή ΜΟΥ ΤΕΛΕΙΩΝΕΙ Η ΥΠΟΜΟΝΗ
Ή ΑΥΞΗΘΗΚΑΝ ΟΙ ΗΛΙΘΙΟΙ.
ΔΕΝ ΞΕΡΩ...**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ήξερες ότι το μυαλό μας είναι ο χειρότερος μεγεθυντικός φακός; Μέσα στο σκοτάδι και τη σιωπή της σκέψης, ένας μικρός κόκκος άμμου μπορεί να μοιάζει με ολόκληρο βουνό που είναι έτοιμο να μας πλακώσει. Γι' αυτό το λόγο λένε πως όταν μία σκέψη μένει στο μυαλό φουσκώνει. Όταν τη γράφεις βλέπεις το πραγματικό της μέγεθος...

Όταν μια σκέψη —ένας φόβος, μια αμφιβολία ή ένα παράπονο— εγκλωβίζεται μέσα στο κεφάλι μας, αρχίζει να τρέφεται από τον εαυτό της. Κάνει κύκλους, επαναλαμβάνεται, προσθέτει σενάρια «καταστροφής» και τελικά καταλαμβάνει όλο μας τον χώρο. Φουσκώνει τόσο πολύ που μας κόβει την ανάσα, μας προκαλεί άγχος και μας κάνει να νιώθουμε ανήμποροι να τη διαχειριστούμε.

Όσο μένει μέσα, η σκέψη είναι άυλη, χαοτική και τρομακτική. Δεν έχει σχήμα, δεν έχει όρια. Είναι ένας εσωτερικός θόρυβος που μας εμποδίζει να δούμε την πραγματικότητα.

Τη στιγμή όμως που παίρνεις ένα στυλό ή κάθεσαι μπροστά σε μια οθόνη και αρχίζεις να γράφεις, συμβαίνει κάτι μαγικό: Η σκέψη αναγκάζεται να πάρει μορφή.

Για να γράφεις, πρέπει να βάλεις τις λέξεις σε σειρά. Πρέπει να δώσεις όνομα σε αυτό που νιώθεις. Και τότε, καθώς το μελάνι ακουμπά το χαρτί, βλέπεις το πραγματικό της μέγεθος. Ξαφνικά, το «βουνό» που σε τρόμαζε, αποδεικνύεται ότι είναι απλώς μερικές σειρές στο χαρτί. Η γραφή λειτουργεί σαν καθρέφτης που αφαιρεί το «φίλτρο» του φόβου.

Όταν τη βλέπεις γραμμένη, μπορείς να την κοιτάξεις στα μάτια. Μπορείς να την αναλύσεις, να τη διαψεύσεις ή να βρεις μια λύση. Η σκέψη παύει να είναι ο δυνάστης σου και γίνεται ένα αντικείμενο προς επεξεργασία.

Το να γράφεις τις σκέψεις σου είναι σαν να αδειάζεις μια αποθήκη γεμάτη άχρηστα πράγματα. Μόλις τα βγάλεις στο φως, καταλαβαίνεις τι αξίζει να κρατήσεις και τι πρέπει να πετάξεις. Είναι μια διαδικασία αποφόρτισης που σου χαρίζει πνευματική διαύγεια.

Μην αφήνεις τις σκέψεις σου να «ζυμώνονται» στο σκοτάδι. Βγάλ' τις έξω. Δες τις για αυτό που πραγματικά είναι: απλές λέξεις, προτάσεις και συναισθήματα που, μόλις αποτυπωθούν, χάνουν την τρομακτική τους δύναμη.

Tip of the Day: Σήμερα, αν νιώθεις το κεφάλι σου «βαρύ» από μια σκέψη που σε ταλαιπωρεί, μην την αναλύσεις άλλο μέσα σου. Πάρε ένα χαρτί και γράψε την ακριβώς όπως είναι, χωρίς φίλτρα. Μόλις τελειώσεις, διάβασέ την δυνατά. Θα εκπλαγείς από το πόσο πιο μικρή και διαχειρίσιμη θα σου φανεί. Η αλήθεια βρίσκεται πάντα στο φως, όχι στις σκιές του μυαλού μας. Άντε και καλό μας σαββατοκύριακο!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

DirectPay myBills: Πλήρωσε λογαριασμούς στην ACS και μπες στην κλήρωση για 500€

Με κάθε
**ΠΛΗΡΩΜΗ
ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ**
ΜΠΑΙΝΕΙΣ ΣΤΗΝ ΚΛΗΡΩΣΗ

Κέρδισε
€500
ΜΕΤΡΗΤΑ!



DirectPay myBills



ACS
Τα πάντα, παντού.

Η DirectPay και η ACS Courier εγκαινιάζουν μια νέα εποχή στην εξόφληση λογαριασμών με την υπηρεσία DirectPay myBills, η οποία είναι πλέον διαθέσιμη σε 223 καταστήματα ACS σε όλη την Ελλάδα. Οι καταναλωτές μπορούν να πληρώνουν εύκολα και με ασφάλεια λογαριασμούς ρεύματος, τηλεφωνίας, ύδρευσης και άλλων υπηρεσιών, συνδυάζοντας την πληρωμή με τις καθημερινές αποστολές και παραλαβές τους.

Η υπηρεσία βασίζεται στην πολυετή συνεργασία των δύο εταιρειών και προσφέρει την αξιοπιστία και την ταχύτητα που έχουν ήδη κερδίσει την εμπιστοσύνη του κοινού. Με το νέο brand DirectPay myBills, η διαδικασία γίνεται ακόμα πιο απλή και άμεσα προσβάσιμη σε ένα εκτεταμένο πανελλαδικό δίκτυο.

Με αφορμή το λανσάρισμα, οι δύο εταιρείες διοργανώνουν διαγωνισμό: έως τις 31 Ιουλίου, κάθε πληρωμή λογαριασμού μέσω της υπηρεσίας σε κατάσταση ACS ισοδυναμεί με μία αυτόματη συμμετοχή στην κλήρωση για 500 ευρώ μετρητά.

Όπως δήλωσαν οι εκπρόσωποι των εταιρειών, η πρωτοβουλία ενισχύει τη φιλοσοφία του one-stop-shop, προσφέροντας στους πελάτες έναν ακόμη πρακτικό τρόπο να εξοικονομούν χρόνο και να διεκδικούν παράλληλα ένα σημαντικό χρηματικό έπαθλο. Για πληροφορίες και όρους συμμετοχής, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επισκεφθούν την [επίσημη ιστοσελίδα της DirectPay](#).

Health News

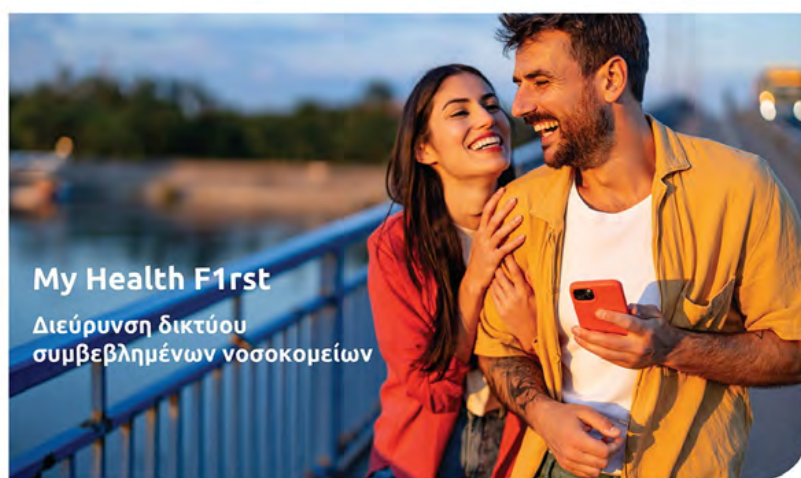
Η Eurolife FFH ενισχύει το My Health F1rst με τα νοσοκομεία του Ομίλου HHG

Η Eurolife FFH επεκτείνει το δίκτυο του προγράμματος ασφάλισης υγείας My Health F1rst, εντάσσοντας όλα τα νοσοκομεία του Hellenic Healthcare Group (HHG). Στο ανανεωμένο δίκτυο προστίθενται τα Υγεία, Υγεία-Μητέρα, Metropolitan Hospital, Metropolitan General και Creta InterClinic, προσφέροντας στους ασφαλισμένους ακόμη περισσότερες επιλογές και σημαντικά προνόμια.

Με τη νέα αυτή συνεργασία, το δίκτυο του My Health F1rst αριθμεί πλέον περισσότερα από 20 συμβεβλημένα νοσοκομεία σε όλη την Ελλάδα, καλύπτοντας την Αττική, τη Θεσσαλονίκη και μεγάλες περιφερειακές πόλεις. Παράλληλα, οι ασφαλισμένοι αποκτούν πρόσβαση σε πρόσθετες παροχές και ειδικές διευκολύνσεις στα νοσοκομεία του Ομίλου HHG.

Το πρόγραμμα προσφέρει 100% απευθείας κάλυψη αναγνωρισμένων εξόδων νοσηλείας εντός δικτύου, οικονομική παροχή για νοσηλείες εκτός δικτύου, δυνατότητα προκαταβολής μέρους της αποζημίωσης, προνόμια απορρόφησης απαλλαγής, εκπτώσεις μέσω του EurolifeSYN+ και ειδικές επιλογές για οικογένειες και ασφαλισμένους ομαδικών συμβολαίων.

Με τη συνεχή ενίσχυση των συνεργασιών της, η Eurolife FFH επιβεβαιώνει τη δέσμευσή της να προσφέρει σύγχρονες λύσεις υγείας που εξασφαλίζουν ουσιαστική προστασία και μεγαλύτερη σιγουριά στους ασφαλισμένους της.



Τι έχει αξία για σένα;

EUROLIFE FFH
A FISERVIS Company

Ή μου τελειώνει η υπομονή ή αυξήθηκαν οι ηλίθιοι. Δεν ξέρω...



Όταν η λογική μοιάζει να έχει πάρει άδεια

Υπάρχουν περίοδοι στη ζωή που νιώθεις πως κάτι έχει αλλάξει δραματικά γύρω σου. Οι συζητήσεις μοιάζουν πιο κουραστικές, οι εξηγήσεις πιο ατελείωτες και η λογική μοιάζει να έχει πάρει άδεια άνευ αποδοχών. Κάθε τόσο πιάνεις τον εαυτό σου να σκέφτεται:

«Δεν μπορεί. Ή εγώ έχω γίνει πολύ λιγότερο ανεκτικός ή ο κόσμος έχει γεμίσει ανθρώπους που επιμένουν να μην καταλαβαίνουν τα προφανή». Και κάπου ανάμεσα στην κούραση και στο χιούμορ γεννιέται αυτή η αφοπλιστικά ειλικρινής φράση: ή μου τελειώνει η υπομονή ή αυξήθηκαν οι ηλίθιοι. Δεν ξέρω.

Μεγαλώνοντας, δεν αλλάζει ο κόσμος. Αλλάζουν τα όριά σου

Ας το παραδεχτούμε. Μεγαλώνοντας, η ανοχή μας για το περιττό μειώνεται. Στα είκοσί μας μπορούσαμε να ξοδέψουμε ώρες προσπαθώντας να εξηγήσουμε στους άλλους τι εννοούμε, γιατί νιώθουμε έτσι και γιατί μια κατάσταση μας πληγώνει.

Πιστεύαμε ότι αν βρούμε τις σωστές λέξεις, όλοι θα καταλάβουν. Με τα χρόνια όμως συνειδητοποιούμε ότι η κατανόηση δεν είναι θέμα λεξιλογίου. Είναι θέμα πρόθε-

σης. Όποιος θέλει να σε καταλάβει, θα το κάνει ακόμη κι αν δεν μιλήσεις τέλεια. Όποιος δεν θέλει, δεν θα καταλάβει ούτε αν του ετοιμάσεις PowerPoint με διαγράμματα και υπότιτλους.

Η αλήθεια είναι ότι δεν αυξήθηκαν ξαφνικά οι ηλίθιοι. Πάντα υπήρχαν. Απλώς εσύ έπαψες να έχεις τη διάθεση να τους δικαιολογείς. Αυτό που άλλαξε δεν είναι ο κόσμος, αλλά το προσωπικό σου απόθεμα ενέργειας. Όταν είσαι νεότερος, πιστεύεις ότι οφείλεις να αποδεικνύεις, να εξηγείς, να διορθώνεις και να σώζεις τις παρεξηγήσεις. Όταν όμως η ζωή σου γεμίζει ευθύνες, παιδιά, δουλειά, λογαριασμούς, αϋπνία και πραγματικά προβλήματα, αντιλαμβάνεσαι ότι δεν μπορείς να σπαταλές την ψυχική σου ενέργεια σε ανθρώπους που έχουν επιλέξει να μη σκέφτονται.

Η μεγαλύτερη πολυτέλεια είναι η ψυχική ηρεμία

Και τότε συμβαίνει κάτι σχεδόν απελευθερωτικό. Σταματάς να απαντάς σε κάθε πρόκληση. Σταματάς να διορθώνεις κάθε ανακρίβεια. Σταματάς να απολογείσαι για πράγματα που δεν χρειάζονται απολογία. Δεν είναι αδιαφορία. Είναι ωριμότητα. Είναι η στιγμή που συνειδητοποιείς ότι η ηρεμία σου αξίζει περισσότερο από το να έχεις πάντα δίκιο.



Υπάρχει μια φράση που αποδίδεται στον Mark Twain και παραμένει διαχρονικά επίκαιρη: «Ποτέ μην διαφωνείς με ηλίθιους. Θα σε ρίξουν στο επίπεδό τους και θα σε νικήσουν λόγω εμπειρίας».

Μπορεί να ακούγεται σκληρή, αλλά κρύβει μια βαθιά αλήθεια. Δεν κερδίζονται όλες οι μάχες με επιχειρήματα. Κάποιες μάχες κερδίζονται όταν επιλέγεις να μη συμμετάσχεις.

Στην εποχή των social media, όλοι έχουν άποψη για όλα

Η εποχή μας δυσκολεύει ακόμη περισσότερο τα πράγματα. Τα social media έχουν μετατρέψει την άποψη σε υποχρέωση. Όλοι σχολιάζουν, όλοι γνωρίζουν, όλοι έχουν μια βεβαιότητα για τα πάντα. Και συχνά δεν είναι η έλλειψη γνώσης που κουράζει, αλλά η αδυναμία να ακούσει κανείς μια διαφορετική οπτική.

Η συζήτηση δεν γίνεται για να κατανοήσουμε ο ένας τον άλλον, αλλά για να επικρατήσουμε. Όταν ο στόχος είναι η επιβολή και όχι η κατανόηση, η λογική παύει να έχει σημασία.

Σε τέτοιες στιγμές η υπομονή μοιάζει με πολύτιμο νόμισμα. Και όπως κάθε πολύτιμος πόρος, πρέπει να χρησιμοποιείται με σοφία. Δεν αξίζουν όλοι το ίδιο μερίδιο από τον χρόνο, την ενέργεια και τη συναισθηματική σου διαθεσιμότητα. Υπάρχουν άνθρωποι που μπορεί να κάνουν λάθος αλλά θέλουν πραγματικά να ακούσουν.

Υπάρχουν και άλλοι που δεν ενδιαφέρονται για την αλήθεια- ενδιαφέρονται μόνο να επιβεβαιώσουν τη δική τους εκδοχή. Στους πρώτους αξίζει η υπομονή σου. Στους δεύτερους, ίσως αρκεί ένα ευγενικό χαμόγελο και μια σιωπή.

Η σιωπή είναι μερικές φορές η πιο έξυπνη απάντηση

Το παράδοξο είναι ότι όσο λιγότερο προσπαθείς να αποδείξεις τον εαυτό σου, τόσο πιο ήρεμος γίνεσαι. Δεν χρειάζεται να πείσεις τους πάντες ότι έχεις δίκιο. Δεν χρειάζεται να εξηγήσεις σε όλους τις προθέσεις σου. Δεν χρειάζεται να συμμετέχεις σε κάθε αντιπαράθεση. Η σιωπή δεν είναι αδυναμία. Συχνά είναι η πιο ώριμη μορφή αυτοπροστασίας.



Κάποια στιγμή καταλαβαίνεις ότι η νοημοσύνη δεν φαίνεται μόνο από το πόσα γνωρίζει κάποιος, αλλά και από το αν είναι πρόθυμος να ακούσει.

Η αληθινή ευφυΐα συνοδεύεται από περιέργεια, αμφιβολία και ταπεινότητα. Αντίθετα, η βεβαιότητα για τα πάντα χωρίς διάθεση για διάλογο είναι συχνά σημάδι επιφανειακής σκέψης. Και αυτό δεν αλλάζει με περισσότερες εξηγήσεις.

Η πιο απελευθερωτική φράση: «Δεν θα το εξηγήσω άλλη μία φορά»

Ίσως λοιπόν η σωστή ερώτηση να μην είναι αν αυξήθηκαν οι ηλίθιοι, αλλά αν εσύ έμαθες επιτέλους να προστατεύεις την ενέργειά σου.

Αν έμαθες να ξεχωρίζεις ποιος αξίζει τον χρόνο σου και ποιος όχι. Αν κατάλαβες ότι η ψυχική σου ηρεμία δεν είναι διαπραγματεύσιμη. Ότι δεν χρειάζεται να συμμετέχεις σε κάθε συζήτηση που σε καλεί να αποδείξεις τα αυτονόητα.

Υπάρχει μεγάλη ελευθερία στο να λες μέσα σου: «Δεν θα το εξηγήσω άλλη μία φορά». Υπάρχει ανακούφιση στο να αποδέχεσαι ότι δεν είναι δική σου ευθύνη να εκπαιδεύσεις κάθε άνθρωπο που συναντάς. Υπάρχει σοφία στο να επιλέγεις τις μάχες σου και να επενδύεις τον χρόνο σου εκεί όπου υπάρχει αμοιβαίος σεβασμός.

Δεν έγιναν περισσότεροι. Εσύ έγινες σοφότερος

Και ναι, μερικές φορές θα συνεχίσεις να αναρωτιέσαι αν όντως αυξήθηκαν οι ηλίθιοι. Ίσως. Ίσως πάλι απλώς έγιναν πιο ορατοί. Ή ίσως εσύ σταμάτησες να τους δίνεις το άλλοθι της δικής σου ατέρμονης υπομονής. Όπως κι αν έχει, αυτό που πραγματικά μετρά είναι ότι έμαθες κάτι πολύ σημαντικό: δεν χρειάζεται να εξηγείς τα πάντα σε όλους.

Η ζωή είναι πολύ μικρή για ατελείωτες αντιπαραθέσεις με ανθρώπους που δεν θέλουν να καταλάβουν. Πολύ πολύτιμη για να χαρίζεις την ηρεμία σου σε συζητήσεις χωρίς νόημα. Πολύ όμορφη για να τη σπαταλάς αποδεικνύοντας το προφανές.

Οπότε την επόμενη φορά που θα σκεφτείς «ή μου τελειώνει η υπομονή ή αυξήθηκαν οι ηλίθιοι», χαμογέλα. Πιθανότατα δεν έχεις γίνει πιο δύσκολος. Έχεις γίνει πιο συνειδητός. Και αυτό δεν είναι πρόβλημα. Είναι πρόοδος.

Γιατί η ωριμότητα δεν είναι να αντέχεις τους πάντες. Είναι να γνωρίζεις πού αξίζει να επενδύσεις την ενέργειά σου. Και να έχεις το θάρρος να προστατεύεις την ηρεμία σου σαν το πιο πολύτιμο πράγμα που διαθέτεις.

Γιατί κάποια πράγματα λέγονται καλύτερα όταν τα τραγουδάμε

Οι «Παραγγελιές» by Ούζο Ματαρέλλη φέρνουν έναν νέο, διαδραστικό τρόπο διασκέδασης στις live μουσικές βραδιές, βάζοντας το κοινό στο επίκεντρο της εμπειρίας. Γιατί εδώ, η μουσική δεν συνοδεύει απλώς την παράδοση, γεννιέται από αυτήν.

Σε επιλεγμένα καταστήματα εστίασης, με κάθε παραγγελία φιάλης Ούζου Ματαρέλλη, οι παρέες αποκτούν τη δυνατότητα να επιλέξουν ζωντανά το τραγούδι που θέλουν να ακούσουν από τη μπάντα της βραδιάς. Μαζί με το αγαπημένο τους κομμάτι, μπορούν να στείλουν και ένα προσωπικό μήνυμα, το οποίο διαβάζεται επί σκηνής, προσθέτοντας μια ξεχωριστή και αυθόρμητη νότα στη στιγμή.

Από τραπέζι σε τραπέζι, οι «Παραγγελιές» μετατρέπονται σε αφορμή για γέλια, τσουγκρίσματα και νέες γνωριμίες, δημιουργώντας κάθε φορά ένα διαφορετικό μουσικό σκηνικό, βασισμένο στη διάθεση του κοινού.

Η εμπειρία συνεχίζεται και στα social media: όσες παρέες δημοσιεύουν Instagram Story κάνοντας tag το Ούζο Ματαρέλλη, κερδίζουν ένα επιπλέον караφάκι.

Οι πρώτες βραδιές πραγματοποιήθηκαν με μεγάλη επιτυχία και οι «Παραγγελιές» συνεχίζονται δυναμικά τον Ιούνιο με νέους σταθμούς, περισσότερη μουσική και ακόμα περισσότερες ιστορίες που θα ειπωθούν... μέσα από τραγούδια.

Περισσότερες πληροφορίες στο [Instagram του Ματαρέλλη](#).



Market Trends

Νέο Red Bull Summer Edition Pink Grapefruit: Η απόλυτη καλοκαιρινή γεύση μόλις έφτασε

ΦΤΕΡΑΑΑ
ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ.



Το καλοκαίρι αποκτά τη δική του ξεχωριστή γεύση με το νέο Red Bull Summer Edition Pink Grapefruit της Red Bull. Δροσερό, απολαυστικό και γεμάτο ενέργεια, έρχεται για να συνοδεύσει κάθε στιγμή της πιο ανέμελης εποχής του χρόνου.

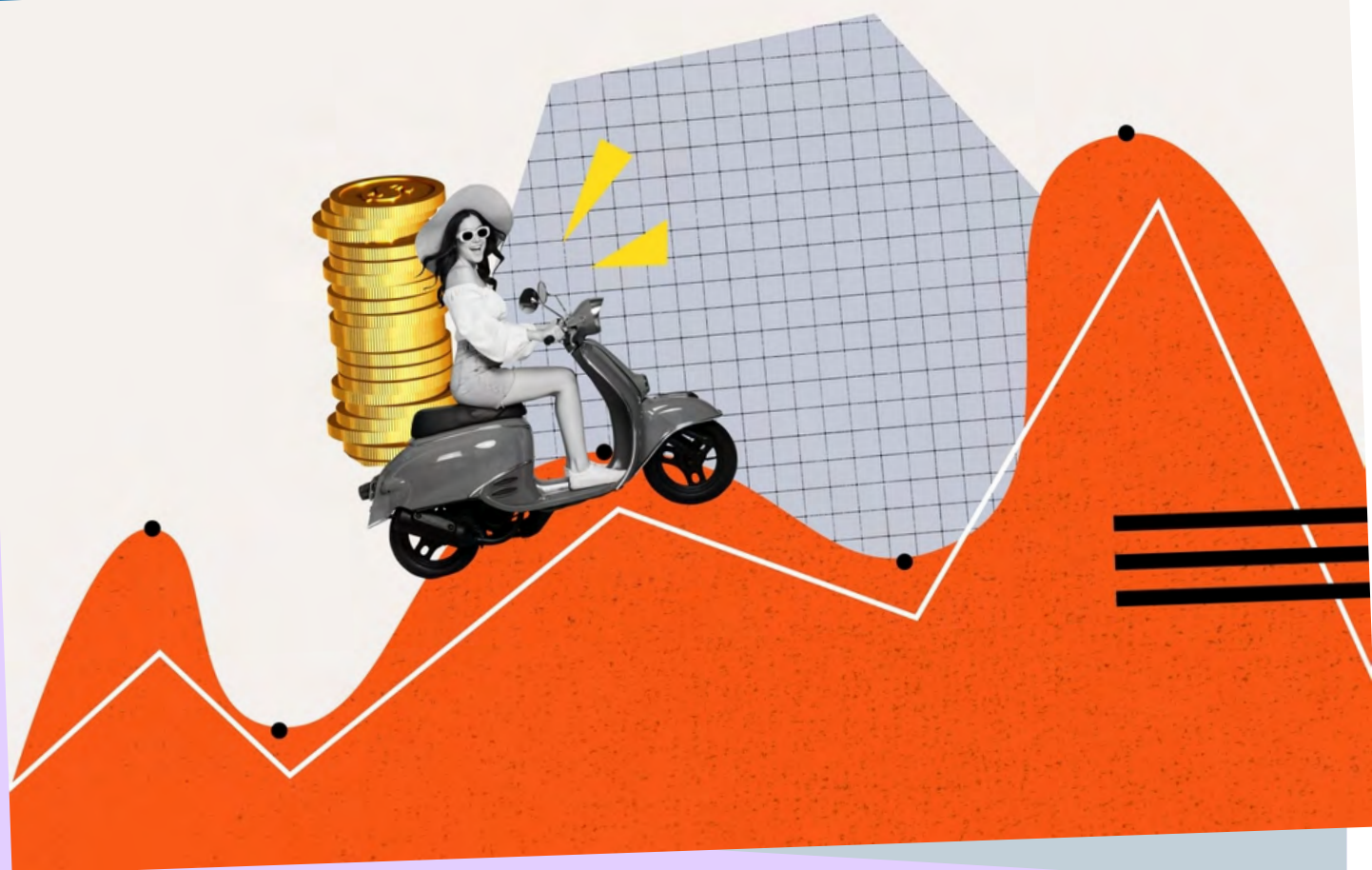
Η νέα limited edition πρόταση συνδυάζει τη χαρακτηριστική σύνθεση του Red Bull με τη φρουτώδη και ελαφρώς πικάντικη γεύση του pink grapefruit, εμπλουτισμένη με νότες λουλουδιών. Το αποτέλεσμα είναι μια ξεχωριστή γευστική εμπειρία που αποπνέει καλοκαιρινή διάθεση από την πρώτη γουλιά.

Είτε βρίσκεστε στην παραλία, σε μια συναυλία, σε road trip ή σε μια αυθόρμητη βόλτα με φίλους, ένα παγωμένο κουτάκι Red Bull Summer Edition Pink Grapefruit προσφέρει την ιδανική δόση δροσιάς και ενέργειας.

Με ζωηρή γεύση και έντονο χαρακτήρα, το νέο Summer Edition υπόσχεται να γίνει το απόλυτο must-have της σεζόν, δίνοντας extra ώθηση σε κάθε καλοκαιρινή δραστηριότητα.

Για όσους θέλουν να ζουν το καλοκαίρι στο maximum, το νέο Red Bull Summer Edition Pink Grapefruit είναι ήδη εδώ και φέρνει μαζί του όλα τα summer vibes σε ένα κουτάκι.

Τα πιο ακριβοπληρωμένα επαγγέλματα στον κόσμο και οι προβλέψεις για την επόμενη δεκαετία



Κάποτε, όχι και τόσο παλιά, όταν κάποιος σκεφτόταν τα πιο ακριβοπληρωμένα επαγγέλματα στον κόσμο, το μυαλό του πήγαινε σχεδόν αυτόματα στους γιατρούς, τους δικηγόρους και τους τραπεζίτες. Τώρα όμως η εικόνα έχει αλλάξει σημαντικά. Η τεχνητή νοημοσύνη, η ψηφιακή οικονομία, η βιοτεχνολογία και η παγκόσμια έλλειψη εξειδικευμένων επαγγελματιών έχουν δημιουργήσει μια νέα “ελίτ” με εντυπωσιακές απολαβές.

Οι υψηλότεροι μισθοί πλέον δεν σχετίζονται μόνο με χρόνια σπουδών ή κοινωνικό κύρος, αλλά με κάτι πολύ πιο συγκεκριμένο: τη σπανιότητα δεξιοτήτων, την ευθύνη και την ικανότητα κάποιου να δημιουργεί τεράστια οικονομική αξία.

Η ιατρική παραμένει στην κορυφή

Παρά τις τεχνολογικές ανατροπές, ο χώρος της υγείας συνεχίζει να κυριαρχεί στις λίστες των υψηλότερων αμοιβών. Οι νευροχειρουργοί, οι καρδιοχειρουργοί και οι

αναισθησιολόγοι εξακολουθούν να θεωρούνται από τους πιο ακριβοπληρωμένους επαγγελματίες παγκοσμίως.

Οι απολαβές σε χώρες όπως οι ΗΠΑ, η Ελβετία και τα Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα μπορούν να ξεπεράσουν ακόμη και το ένα εκατομμύριο δολάρια ετησίως για κορυφαίους ειδικούς. Οι λόγοι είναι απλοί: πρόκειται για επαγγέλματα με εξαιρετικά υψηλή ευθύνη, πολυετή εκπαίδευση και μεγάλη έλλειψη εξειδικευμένου προσωπικού. Παράλληλα, η γήρανση του πληθυσμού διεθνώς αυξάνει συνεχώς τη ζήτηση για προηγμένες ιατρικές υπηρεσίες, κάνοντας τις συγκεκριμένες ειδικότητες ακόμη πιο πολύτιμες.

Η τεχνητή νοημοσύνη αλλάζει τη λίστα

Αν υπάρχει ένας τομέας που “είσβαλε” δυναμικά στις κορυφαίες θέσεις μέσα σε ελάχιστα χρόνια, αυτός είναι η τεχνητή νοημοσύνη. Οι AI Engineers, Machine Learning Specialists και AI Product Managers συγκαταλέγονται πλέον στα πιο περιζήτητα επαγγέλματα παγκοσμίως.



Μεγάλες εταιρείες τεχνολογίας αλλά και startups προσφέρουν τεράστια πακέτα αποδοχών για ανθρώπους που μπορούν να σχεδιάσουν, να εκπαιδεύσουν και να διαχειριστούν προηγμένα μοντέλα AI. Σε αρκετές περιπτώσεις, οι συνολικές απολαβές — μαζί με bonus και μετοχές — ξεπερνούν τα 300.000 ή ακόμη και τα 500.000 δολάρια ετησίως. Η έκρηξη αυτή δεν οφείλεται μόνο στη δημοτικότητα της AI, αλλά και στο γεγονός ότι οι πραγματικά εξειδικευμένοι επαγγελματίες παραμένουν σχετικά λίγοι σε σχέση με τη ζήτηση της αγοράς.

Οι τραπεζίτες της νέας εποχής

Ο χρηματοοικονομικός τομέας εξακολουθεί να προσφέρει εντυπωσιακές αμοιβές, ιδιαίτερα σε επενδυτικές τράπεζες, hedge funds και private equity εταιρείες.

Οι υψηλόβαθμοι investment bankers και hedge fund managers μπορούν να φτάσουν σε απολαβές εκατομμυρίων, κυρίως μέσω bonus που συνδέονται με την απόδοση και τα κέρδη των επενδύσεων. Ταυτόχρονα, ο κλάδος έχει μεταμορφωθεί τεχνολογικά.

Οι σύγχρονοι “αστέρες” της Wall Street δεν είναι πλέον μόνο οικονομολόγοι, αλλά συχνά experts σε data analysis, αλγοριθμικό trading και τεχνητή νοημοσύνη. Οι λεγόμενοι quant traders αποτελούν μία από τις πιο ακριβοπληρωμένες ειδικότητες της εποχής.

Οι CEOs και η οικονομία της επιρροής

Στην κορυφή των αποδοχών βρίσκονται φυσικά και οι CEOs μεγάλων πολυεθνικών εταιρειών. Οι συνολικές απολαβές τους περιλαμβάνουν μισθούς, bonus, μετοχές και δικαιώματα συμμετοχής στα κέρδη. Ιδιαίτερα στους τομείς

της τεχνολογίας, της βιοτεχνολογίας και της ενέργειας, οι αποδοχές κορυφαίων στελεχών μπορεί να ξεπεράσουν κατά πολύ τα δεκάδες εκατομμύρια δολάρια ετησίως.

Παράλληλα, παρατηρείται και μια νέα μορφή “υψηλά αμειβόμενης καριέρας”: η οικονομία της προσωπικής επιρροής. Μεγάλοι content creators, YouTubers, streamers και digital entrepreneurs δημιουργούν επιχειρήσεις εκατομμυρίων βασισμένες αποκλειστικά στην online παρουσία τους. Αν και δεν πρόκειται για παραδοσιακό επάγγελμα, η creator economy εξελίσσεται πλέον σε μία από τις πιο επικερδείς βιομηχανίες του ψηφιακού κόσμου.

Τα επαγγέλματα που θα κυριαρχήσουν την επόμενη δεκαετία

Το πιο ενδιαφέρον στοιχείο των τελευταίων ετών είναι ότι οι υψηλές αμοιβές μετακινούνται προς τα επαγγέλματα που συνδυάζουν πολλαπλές δεξιότητες. Δεν αρκεί πλέον μόνο η τεχνική γνώση.

Οι εταιρείες αναζητούν ανθρώπους που μπορούν να ενώσουν:

τεχνολογία, στρατηγική, επικοινωνία, ανάλυση δεδομένων, και επιχειρηματική σκέψη.

Γι’ αυτό και ειδικότητες όπως cybersecurity experts, AI strategists, biotech researchers και data scientists θεωρούνται από τις πιο υποσχόμενες για το μέλλον.

Το 2026 δείχνει ξεκάθαρα ότι η αγορά ανταμείβει πλέον όσους μπορούν να λειτουργήσουν αποτελεσματικά σε έναν κόσμο που αλλάζει ταχύτατα. Και σε αυτή τη νέα εποχή, το πιο πολύτιμο “προσόν” είναι η ικανότητα συνεχούς προσαρμογής.

Για ακόμη μία χρονιά, η Purina στηρίζει τη νέα γενιά κτηνιάτρων

Η Purina, σε συνεργασία με την International Veterinary Students' Association, συμμετείχε στο 14ο Πανελλήνιο Συνέδριο Φοιτητών Κτηνιατρικής, που πραγματοποιήθηκε στις 9 Μαΐου στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας στην Καρδίτσα, διοργανώνοντας την εκπαιδευτική ημερίδα «Young Veterinarians: What's next? Τα πρώτα σου βήματα ως νέος κτηνίατρος».

Η ημερίδα είχε στόχο να προσφέρει σε φοιτητές και νέους αποφοίτους Κτηνιατρικής πολύτιμες γνώσεις και πρακτικές συμβουλές για τη μετάβασή τους στην αγορά εργασίας. Μέσα από παρουσιάσεις και συζητήσεις με επαγγελματίες του χώρου, οι συμμετέχοντες γνώρισαν διαφορετικές επαγγελματικές κατευθύνσεις και ενημερώθηκαν για τις σύγχρονες απαιτήσεις του κλάδου.

Η θεματολογία περιλάμβανε εναλλακτικές διαδρομές καριέρας σε εταιρικό περιβάλλον, ευκαιρίες απασχόλησης στο εξωτερικό, καθώς και δεξιότητες όπως η σύνταξη βιογραφικού, η προετοιμασία για συνέντευξη και η αποτελεσματική αξιοποίηση του [LinkedIn](https://www.linkedin.com). Παράλληλα, κλινικοί κτηνίατροι μοιράστηκαν εμπειρίες και χρήσιμες συμβουλές για την ομαλή ένταξη στο σύγχρονο περιβάλλον μιας κτηνιατρικής κλινικής.

Μέσα από πρωτοβουλίες όπως το πρόγραμμα PURINA Young Veterinarians, η Purina και η Nestlé Ελλάς συνεχίζουν να επενδύουν στη νέα γενιά επιστημόνων, στηρίζοντας έμπρακτα την επαγγελματική τους εξέλιξη.



Η μεγάλη επιστροφή του «θρυλικού» Bike Odyssey 2026 υπό την αιγίδα της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής



Με έντονη συγκίνηση παρουσιάστηκε στο Πολιτιστικό Κέντρο Γέρακα το Bike Odyssey 2026, ο κορυφαίος αγώνας ορεινής ποδηλασίας που επιστρέφει δυναμικά από τις 21 έως τις 28 Ιουνίου 2026, διασχίζοντας την οροσειρά της Πίνδου.

Η σημαντικότερη ανακοίνωση της εκδήλωσης ήταν ότι η διοργάνωση τελεί υπό την αιγίδα της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής, γεγονός που ενισχύει περαιτέρω τον διεθνή της χαρακτήρα.

Ο αγώνας περιλαμβάνει οκτώ απαιτητικά στάδια, συνολικής απόστασης 681 χιλιομέτρων και περισσότερων από 19.800 μέτρων θετικής υψομετρικής διαφοράς. Ο εμπνευστής και Αγωνιστικός Διευθυντής, Χρήστος Μακρυγιάννης, παρουσίασε αναλυτικά τη διαδρομή και το όραμα της διοργάνωσης.

Ο Δήμαρχος Παλλήνης, Χρήστος Αηδόνης, χαρακτήρισε το Bike Odyssey «έπος ψυχής», ενώ ο Ιάκωβος Φιλιππούσης υπογράμμισε

σε ότι η αιγίδα της ΕΟΕ αποδίδεται λόγω του διεθνούς χαρακτήρα του αγώνα.

Παράλληλα, θα πραγματοποιηθούν δράσεις για παιδιά στις τοπικές κοινότητες, ενισχύοντας το κοινωνικό αποτύπωμα της διοργάνωσης και εμπνέοντας τη νέα γενιά να αγαπήσει την ποδηλασία.

Η γενιά που μένει μόνη: τα “γυμνά κλαδιά” της Κίνας



Σε μια κοινωνία όπου ο γάμος θεωρείται δεδομένος, υπάρχουν εκατομμύρια άνδρες που δεν θα τον ζήσουν ποτέ. Στην Κίνα, τους αποκαλούν «γυμνά κλαδιά».

Η εικόνα είναι συμβολική: ένα δέντρο χωρίς φύλλα ή καρπούς, χωρίς συνέχεια. Ο όρος χρησιμοποιείται για άνδρες που δεν καταφέρνουν να δημιουργήσουν οικογένεια και έχει αποκτήσει ιδιαίτερη βαρύτητα, καθώς συνδέεται με μια βαθιά ανισορροπία που επηρεάζει ολόκληρες γενιές.

Πώς δημιουργήθηκε η ανισορροπία

Για δεκαετίες, η πολιτική του ενός παιδιού που εφαρμόστηκε στη χώρα, σε συνδυασμό με την παραδοσιακή προτίμηση σε αγόρια, οδήγησε σε σημαντική διαφορά μεταξύ των φύλων. Σε πολλές περιπτώσεις, οικογένειες επέλεξαν να αποκτήσουν αγόρι, με αποτέλεσμα να μειωθεί αναλογικά ο αριθμός των κοριτσιών. Σήμερα, αυτό μεταφράζεται σε έναν μεγάλο αριθμό ανδρών που επιθυμούν να παντρευτούν αλλά δεν μπορούν να βρουν σύντροφο. Το φαινόμενο δεν αφορά μεμονωμένες περιπτώσεις, αλλά μια νέα κοινωνική πραγματικότητα.

Η καθημερινότητα των «γυμνών κλαδιών»

Για πολλούς από αυτούς τους άνδρες, η πραγματικότητα δεν είναι απλώς η απουσία μιας σχέσης. Συχνά συνοδεύεται από κοινωνική πίεση, απομόνωση και αίσθηση αποτυχίας, καθώς ο γάμος παραμένει σημαντικό κομμάτι της

κοινωνικής ταυτότητας. Ιδιαίτερα στις αγροτικές περιοχές, όπου οι γυναίκες μετακινούνται προς τα αστικά κέντρα για περισσότερες ευκαιρίες, η ανισορροπία γίνεται ακόμη πιο έντονη. Οι άνδρες που μένουν πίσω έχουν λιγότερες πιθανότητες να δημιουργήσουν οικογένεια, ενισχύοντας τον κύκλο του φαινομένου.

Επιπτώσεις πέρα από το προσωπικό επίπεδο

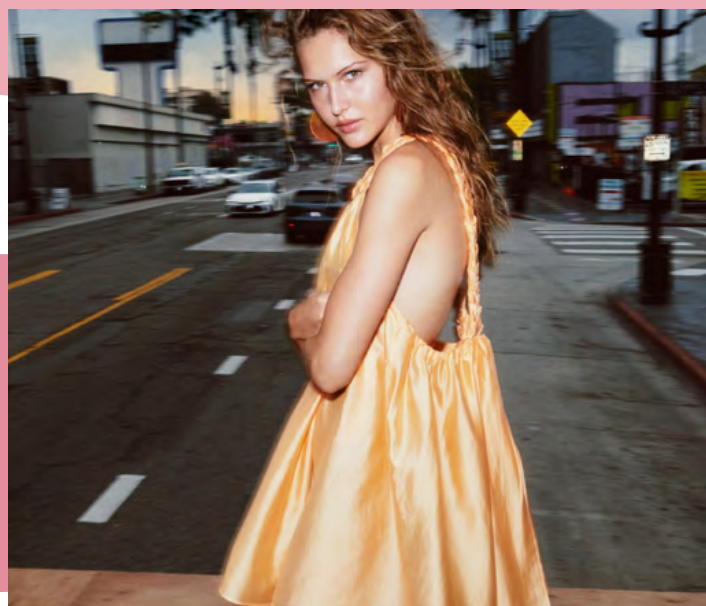
Το ζήτημα δεν περιορίζεται στην προσωπική ζωή. Η ύπαρξη μεγάλου αριθμού ανδρών χωρίς οικογενειακή προοπτική έχει συνδεθεί με αλλαγές στη δομή των κοινοτήτων και στον τρόπο που λειτουργούν οι σχέσεις. Ο γάμος γίνεται πιο ανταγωνιστικός, ενώ σε ορισμένες περιπτώσεις αυξάνεται και το οικονομικό βάρος που σχετίζεται με αυτόν. Το φαινόμενο επηρεάζει όχι μόνο τους ίδιους τους ανθρώπους, αλλά και το πώς εξελίσσεται συνολικά η κοινωνία.

Μια διαφορετική εικόνα των σχέσεων

Το φαινόμενο των «γυμνών κλαδιών» δείχνει πώς επιλογές μιας εποχής μπορούν να διαμορφώσουν το μέλλον των σχέσεων. Δεν αφορά μόνο αριθμούς, αλλά το πώς οι άνθρωποι συνδέονται, δημιουργούν οικογένειες και αντιλαμβάνονται τη θέση τους στον κόσμο. Καθώς η Κίνα προσπαθεί να ισορροπήσει αυτή την κατάσταση, το ζήτημα παραμένει ανοιχτό — και υπενθυμίζει πόσο εύθραυστες μπορούν να είναι οι κοινωνικές ισορροπίες.



H&M Summer 2026: Μια συλλογή εμπνευσμένη από τα φουλάρια και τα χρώματα του ηλιοβασιλέματος



Conceal, contour, correct: Το concealer που κάνει τα πάντα σε ένα λεπτό

Το Maybelline Instant Eraser Age Rewind Concealer της Maybelline New York δεν είναι απλώς ένα concealer. Είναι το απόλυτο πολυεργαλείο ομορφιάς για τις γυναίκες που θέλουν άψογο αποτέλεσμα γρήγορα και εύκολα, ακόμα και στους πιο έντονους ρυθμούς της καθημερινότητας.

Με μία μόνο κίνηση, καλύπτει ατέλειες, φωτίζει το βλέμμα και χαρίζει πιο ξεκούραστη όψη. Παράλληλα, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για contouring, αλλά και για highlighting, αναδεικνύοντας τα χαρακτηριστικά του προσώπου με φυσικό τρόπο.

Η ελαφριά σύνθεσή του απλώνεται εύκολα και προσφέρει ομοιόμορφη κάλυψη χωρίς να βαραίνει την επιδερμίδα. Το πρακτικό applicator με σφουγγαράκι επιτρέπει άμεση εφαρμογή, όπου κι αν βρίσκεστε.

Δεν είναι τυχαίο ότι το Instant Eraser Age Rewind έχει εξελιχθεί σε ένα από τα πιο αγαπημένα concealers παγκοσμίως, κερδίζοντας τη θέση του σε αμέτρητα ντεσέρ και beauty routines.

Είτε θέλετε να καλύψετε μαύρους κύκλους, να διορθώσετε μικρές ατέλειες ή να δώσετε φως και διάσταση στο πρόσωπό σας, το Instant Eraser προσφέρει πολλές χρήσεις σε ένα μόνο προϊόν.

Γιατί όταν ο χρόνος είναι πολύτιμος, η ομορφιά μπορεί να ολοκληρωθεί... σε ένα New York minute.

Η H&M παρουσιάζει τη συλλογή Summer 2026, μια ωδή στα φουλάρια, στα ταξίδια και στις αποχρώσεις του καλοκαιρινού ουρανού. Με αφετηρία τον διαχρονικό συμβολισμό του φουλαριού, η νέα συλλογή αποτυπώνει ένα καλοκαίρι γεμάτο αυτοπεποίθηση, ελευθερία και ανεπιτήδευτη κομψότητα.

Μαχι φορέματα, φούστες σαρόνγκ, αέρινα τοπ, crochet πλεκτά και δυναμικά σετ κυριαρχούν στη συλλογή, ενώ οι αποχρώσεις παπάγιας, μάνγκο, μανταρινιού και τερακότας θυμίζουν τη μαγεία της ανατολής και του ηλιοβασιλέματος. Πολύχρωμες χάντρες, εξωτικά floral prints και vintage μοτίβα προσθέτουν ένταση και χαράκτηρα σε κάθε εμφάνιση.

Η swimwear σειρά περιλαμβάνει ολόσωμα μαγιό και μπικίνι σε ombre αποχρώσεις, σχεδιασμένα για να φοριούνται τόσο στην παραλία όσο και στις καλοκαιρινές εξόδους. Τη συλλογή συμπληρώνουν jelly σαγιονάρες, kitten heels, τσάντες με χάντρες και κοσμήματα εμπνευσμένα από κοχύλια και τη λάμψη του ήλιου.

Η συλλογή Summer 2026 συνδυάζει δημιουργικότητα, αισθησιασμό και προσωπική έκφραση, προτείνοντας μια γκαρνταρόμπα που αποπνέει ανεμελιά και καλοκαιρινή αισιοδοξία. Θα είναι διαθέσιμη από τις 13 Μαΐου online και στα καταστήματα H&M.



Ο État Libre d'Orange γιορτάζει 20 χρόνια δημιουργίας και παρουσιάζει το νέο Let's Pretend



Clogs, right on cue: Τα clogs της UGG® που θα φορέσεις όλη την άνοιξη

Υπάρχουν κάποια παπούτσια που επιστρέφουν κάθε χρόνο πιο επίκαιρα από ποτέ. Τα clogs είναι ένα από αυτά και η νέα συλλογή της UGG® αποδεικνύει γιατί παραμένουν σταθερά στην κορυφή των ανοιξιάτικων τάσεων.

Άνετα, πρακτικά και ιδιαίτερα στιλάτα, τα clogs αποτελούν την ιδανική επιλογή για τις ημέρες που θέλεις effortless εμφανίσεις χωρίς συμβιβασμούς στην άνεση. Η φετινή συλλογή περιλαμβάνει σύγχρονες προτάσεις όπως το UGG Otzo, με minimal αισθητική που ταιριάζει εύκολα με κάθε outfit.

Ξεχωριστή θέση στη συλλογή έχουν και τα πολυχρηστικά σχέδια 2 σε 1, καθώς και το UGG Goldenstar Villa Clog, που συνδυάζει κομψότητα και καθημερινή πρακτικότητα. Είτε ο καιρός είναι ηλιόλουστος είτε βροχερός, υπάρχει ένα clog για κάθε περίπτωση.

Συνδυάζονται ιδανικά με τζιν, αέρινα φορέματα, λινά παντελόνια και casual σύνολα του Σαββατοκύριακου, προσθέτοντας ανεπιτήδευτο χαρακτήρα σε κάθε εμφάνιση.

Με άνεση που ξεχωρίζει και σχεδιασμό που ακολουθεί τις τάσεις, τα νέα clogs της UGG είναι η πιο έξυπνη στιλιστική επιλογή για την άνοιξη και τις πρώτες καλοκαιρινές αποδράσεις.

Ο εμβληματικός γαλλικός niche οίκος αρωματοποιίας État Libre d'Orange γιορτάζει φέτος 20 χρόνια δημιουργικής ανεξαρτησίας και παρουσιάζει το νέο άρωμα Let's Pretend, μια πολυδιάστατη σύνθεση που μετατρέπει τη ζωή σε θεατρική σκηνή.

Εμπνευσμένο από τη φράση «Let's pretend», το νέο άρωμα είναι παιχνιδιάρικο, αισθησιακό και κομψό. Το ροδάκινο πρωταγωνιστεί με βελούδινη παρουσία, ενώ το σαφράν, το ροζ πιπέρι και το μανταρίνι δημιουργούν μια εντυπωσιακή πρώτη πράξη. Στην καρδιά, ο όσμανθος, το βερίκοκο και το γιασεμί αγκαλιάζουν την επιδερμίδα, ενώ στη βάση, πολύτιμα ξύλα, στύρακας και βενζόη χαρίζουν βάθος και διάρκεια.

Το Let's Pretend δημιουργήθηκε από τη διάσημη αρωματοποιό Nisrine Grillie και αποτελεί ένα οσφρητικό υπερθέαμα που προσκαλεί τον καθένα να ενσαρκώσει τον ρόλο που επιθυμεί.

Με αφορμή τα 20 χρόνια του, ο État Libre d'Orange τιμά τον άνθρωπο, την ελευθερία και την τόλμη μέσα από αρώματα που αφηγούνται ιστορίες.

Το Let's Pretend διατίθεται αποκλειστικά από την Orloff Beauty, με προτεινόμενη λιανική τιμή 160 ευρώ για συσκευασία 100 ml.



Η HOKA επανασχεδιάζει το δημοφιλές Clifton με φυσικά υλικά και retro αισθητική

Η HOKA παρουσιάζει το νέο HOKA Clifton One9 Aerino, μια ξεχωριστή εκδοχή του πιο δημοφιλούς road running μοντέλου της, που συνδυάζει φυσικά υλικά, διακριτικό σχεδιασμό και έντονο νοσταλγικό χαρακτήρα.

Βασισμένο στη δοκιμασμένη πλατφόρμα του Clifton 9, το νέο Clifton One9 Aerino μετατρέπει ένα αγαπημένο performance παπούτσι σε premium lifestyle πρόταση. Η σημαντικότερη αλλαγή βρίσκεται στο επάνω μέρος, όπου το κλασικό mesh αντικαθίσταται από ειδικό μείγμα μαλλιού merino Aerino, γνωστό για τη φυσική διαπνοή, την αντοχή και την αντισομική του δράση.

Η αισθητική του μοντέλου ενισχύεται από κεντημένες λεπτομέρειες, συνθετικές επενδύσεις nubuck και διακριτικό branding, ενώ ο πάτος από φελλό προσφέρει επιπλέον άνεση. Παράλληλα, η χρήση ανακυκλωμένου TPU περιορίζει την εξάρτηση από παρθένα πετροχημικά υλικά.

Το νέο μοντέλο διατίθεται σε δύο unisex χρωματικούς συνδυασμούς, Aster Flower/Cosmic Grey και Crabapple/Lilac Cream, συνδυάζοντας τεχνολογία και φυσική έμπνευση.

Το HOKA Clifton One9 Aerino είναι ήδη διαθέσιμο μέσω του επίσημου e-shop της HOKA με τιμή 155 δολάρια (περίπου 137 ευρώ, ανάλογα με την ισοτιμία). Μέχρι στιγμής δεν έχει ανακοινωθεί επίσημα η διαθεσιμότητά του στην Ελλάδα, ωστόσο αναμένεται να γίνει διαθέσιμο σε επιλεγμένα καταστήματα που διαθέτουν προϊόντα HOKA και στη χώρα μας.

Η G-SHOCK ετοιμάζει ένα συλλεκτικό «ιερό δισκοπότηρο» για τους λάτρεις των ρολογιών



Η G-SHOCK φαίνεται πως ετοιμάζει μία από τις πιο σπάνιες και εντυπωσιακές κυκλοφορίες στην ιστορία της. Το νέο G-SHOCK GM-6900CCC-3 βασίζεται στο εμβληματικό μοντέλο 6900 της δεκαετίας του '90 και αναμένεται να παραχθεί σε λιγότερα από δέκα κομμάτια παγκοσμίως.

Το ξεχωριστό στοιχείο του είναι η στεφάνη από Cobaltion, ένα εξαιρετικά ανθεκτικό κράμα κοβαλτίου, χρωμίου και μολυβδαινίου, με σκληρότητα διπλάσια από το ανοξείδωτο ασάλι και τετραπλάσια από το τιτάνιο. Το υλικό αυτό προσφέρει πολυτελή λάμψη που θυμίζει πλατίνα και χρησιμοποιείται σε ελάχιστα κορυφαία μοντέλα της G-SHOCK.

Το ρολόι διαθέτει χρυσό φινιρίσμα, καμουφλάζ λεπτομέρειες και την κλασική ανθεκτικότητα της σειράς 6900, με στεγανότητα έως 200 μέτρα.

Η Casio δεν έχει ανακοινώσει ακόμη επίσημα το μοντέλο, ούτε τιμή λιανικής. Σύμφωνα με πληροφορίες, το GM-6900CCC-3 θα δοθεί σε μόλις δέκα επιλεγμένα πρόσωπα παγκοσμίως. Μέχρι στιγμής δεν υπάρχει καμία ανακοίνωση για διαθεσιμότητα στην Ελλάδα, γεγονός που το καθιστά ένα από τα πιο δυσεύρετα συλλεκτικά G-SHOCK όλων των εποχών.

Η Nikka Whisky αποδομεί για πρώτη φορά το εμβληματικό Nikka From the Barrel



Η Nikka Whisky γιορτάζει τα 40 χρόνια του θρυλικού Nikka From the Barrel με μια συλλεκτική κυκλοφορία που δίνει στους λάτρεις του ιαπωνικού whisky την ευκαιρία να γνωρίσουν ξεχωριστά τα συστατικά του διάσημου blend.

Το νέο Extra Marriage Gift Set περιλαμβάνει τρεις φιάλες των 500 ml: το επετειακό From the Barrel Extra Marriage, καθώς και τις εκδόσεις Malt Pieces of the Barrel και Grain Pieces of the Barrel. Οι δύο τελευταίες εμφιαλώνονται στους 58% αλκοολικούς βαθμούς, αποκαλύπτοντας με μοναδικό τρόπο τον χαρακτήρα του malt και του grain whisky που συνθέτουν το τελικό αποτέλεσμα.

Η συλλεκτική κασετίνα θα κυκλοφορήσει σε μόλις 800 αριθμημένα σερτ παγκοσμίως, γεγονός που την καθιστά ιδιαίτερα περιζήτητη.

Η προτεινόμενη λιανική τιμή στις ΗΠΑ είναι 400 δολάρια, δηλαδή περίπου 353 ευρώ, ανάλογα με την ισοτιμία. Το προϊόν έχει ήδη εξαντληθεί από το επίσημο site της Nikka, ενώ δεν έχει ανακοινωθεί ακόμη επίσημη διάθεσή του στην Ελλάδα. Ωστόσο, λόγω του περιορι-

σμένου αριθμού τεμαχίων, αναμένεται να αποτελέσει συλλεκτικό αντικείμενο για τους φίλους του ιαπωνικού whisky.

Πως να οργανώσεις τη βαλίτσα σου: Έξυπνα tips για να χωρέσουν όλα χωρίς άγχος

Το πακετάρισμα της βαλίτσας μπορεί να μοιάζει με μικρό γρίφο, ειδικά όταν προσπαθείς να πάρεις μαζί σου όλα όσα χρειάζεσαι χωρίς να ξεπεράσεις χώρο και βάρος. Με μερικά απλά βήματα, όμως, η διαδικασία γίνεται πολύ πιο εύκολη και οργανωμένη.

Το πρώτο και πιο σημαντικό βήμα είναι να φτιάξεις μια λίστα με τα απολύτως απαραίτητα. Έτσι αποφεύγεις τις περιττές επιλογές και μειώνεις τις πιθανότητες να ξεχάσεις κάτι σημαντικό. Αφού ολοκληρώσεις τη λίστα, άπλωσε όλα τα αντικείμενα μπροστά σου για να έχεις πλήρη εικόνα.

Στη συνέχεια, χώρισε τα ρούχα σε κατηγορίες ή ανά outfit. Οι ειδικές θήκες οργάνωσης, γνωστές ως packing cubes, βοηθούν σημαντικά στη διατήρηση της τάξης μέσα στη βαλίτσα και διευκολύνουν την εύρεση κάθε αντικειμένου.

Για καθημερινά ρούχα όπως T-shirts, τζιν και κολάν, προτίμησε το ρολάρισμα, καθώς εξοικονομεί χώρο και περιορίζει τις ζάρες. Για πιο επίσημα κομμάτια, όπως πουκάμισα και παντελόνια, το προσεκτικό δίπλωμα είναι η καλύτερη επιλογή.

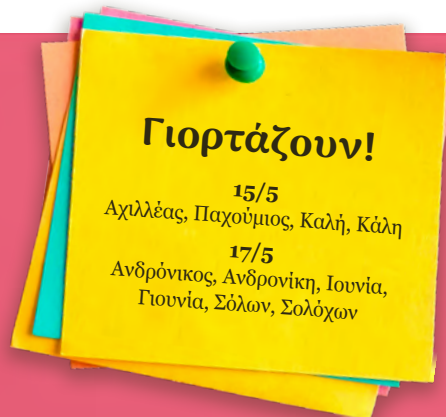
Τέλος, μόλις φτάσεις στον προορισμό σου, κρέμασε αμέσως τα ρούχα που τσαλακώνονται εύκολα.

Με σωστή οργάνωση, η βαλίτσα σου θα χωρέσει περισσότερα από όσα φαντάζεσαι και το ταξίδι θα ξεκινήσει με πολύ λιγότερο άγχος.



quote of the day

Η ΩΡΙΜΟΤΗΤΑ ΑΡΧΙΖΕΙ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ ΠΟΥ ΣΤΑΜΑΤΑΣ ΝΑ ΑΠΟΔΕΙΚΝΥΕΙΣ ΤΟ ΑΥΤΟΝΟΗΤΟ.



Γιορτάζουν!

15/5
Αχιλλέας, Παχούμιος, Καλή, Κάλη

17/5
Ανδρόνικος, Ανδρονίκη, Ιουσία,
Γιουσία, Σόλων, Σολόχων

15 Μαΐου

- > Διεθνής Ημέρα Οικογένειας
- > Διεθνής Ημέρα Αντιρρησιών Συνείδησης
- > Bring Flowers To Someone Day
- > National Tuberos Sclerosis Day
- > National Chocolate Chip Day
- > Straw Hat Day
- > Bike To School Day
- > Endangered Species Day

16 Μαΐου

- > Διεθνής Ημέρα Ειρηνικής Συμβίωσης
- > International Day of Light
- > International Virtual Assistants Day
- > Waiters Day
- > National Love a Tree Day
- > National Notebook Day
- > National BBQ Day

17 Μαΐου

- > Διεθνής Ημέρα κατά της Ομοφυλοφοβίας
- > National Mushroom Hunting Day
- > World Information Society Day
- > International Child Helpline Day
- > National Walnut Day
- > World Whiskey Day
- > Plant a Lemon Tree Day