

Θα ήταν ωραίο να γίνονταν
όλα τόσο γρήγορα...

Όπως στην Πειραιώς, που πραγματοποιείς τις καθημερινές σου συναλλαγές σε μια στιγμή, **online μέσω Piraeus e-banking και Piraeus app.**



Όποιος κι αν είναι ο τρόπος σου,
έχουμε τον τρόπο.

**ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΔΕΝ ΘΕΛΟΥΝ
ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΙ.
ΘΕΛΟΥΝ ΝΑ ΕΧΟΥΝ ΔΙΚΙΟ.**



MOCK THE K.O.K.

0% ΑΛΚΟΟΛ.
0% ΘΕΡΜΙΔΕΣ.



green
ΜΕ ΑΛΗΘΕΙΕΣ.
ΚΑΙ ΦΥΣΑΛΙΔΕΣ.

COLAS - FLAVORS - **MOCKTAILS** - MIXERS

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ας μιλήσουμε ειλικρινά. Συχνά αναρωτιέμαι για την παγίδα της νοσταλγίας: γιατί μένουμε κολλημένοι σε μια ανάμνηση που έχει πεθάνει; Γιατί έχουμε την τάση να επιστρέφουμε σε στιγμές που έχουν περάσει ανεπιστρεπτή; Η εμμονή με το «τότε» δεν είναι τρυφερότητα, είναι ένας ύπουλος τρόπος να δραπετεύεις από το «τώρα» επειδή φοβάσαι να το αντιμετωπίσεις.

Η ωραία πλάνη του παρελθόντος

Το μυαλό μας είναι ένας εξαιρετικός παραχαράκτης. Έχει την τάση να φιλτράρει το παρελθόν, να σβήνει τις γωνίες, τις δυσκολίες, τη βαρεμάρα ή τον πόνο και να κρατάει μόνο μια εξιδανικευμένη εικόνα.

Το καταφύγιο του αδύναμου: Όταν το παρόν σε πιέζει ή σε ζορίζει, το να αναπολείς μια παλιά «χρυσή» εποχή είναι η εύκολη λύση. Είναι ένας έτοιμος, ασφαλής κόσμος όπου ξέρεις ήδη το τέλος.

Η σύγκριση που σε σαμποτάρει: Συγκρίνεις τους τωρινούς ανθρώπους, τις τωρινές σου επιτυχίες ή τη σημερινή σου καθημερινότητα με ένα παρελθόν που έχεις στολίσει με φίλτρα. Έτσι, το σήμερα βγαίνει πάντα χαμένο.

Η άρνηση της εξέλιξης: Αν η καλύτερη ανάμνησή σου ανήκει στο παρελθόν, τότε παραδέχεσαι ότι έχεις σταματήσει να δημιουργείς κάτι αξιόλογο στο παρόν. Έχεις συνταξιοδοτηθεί συναισθηματικά.

Οι άνθρωποι αλλάζουν, οι καταστάσεις προχωρούν και το σύμπαν κινείται μόνο μπροστά. Το να μένεις κολλημένος κοιτάζοντας τον καθρέφτη του αυτοκινήτου ενώ οδηγείς, το μόνο που θα καταφέρει είναι να σε οδηγήσει με μαθηματική ακρίβεια σε τρακάρισμα.

Ζήσε στο τώρα, το χθες τελείωσε

Δεν υπάρχει τίποτα κακό στο να χαμογελάς με μια όμορφη στιγμή του παρελθόντος. Κακό είναι να τη μετατρέπεις σε άγκυρα που δεν σε αφήνει να σαλπάρεις. Οι αναμνήσεις πρέπει να είναι καύσιμο για το μέλλον, όχι τροχοπέδη. Αντί να αναρωτιέσαι ποια παλιά στιγμή αξίζει να θυμάσαι, σήκω από τον καναπέ και δημιούργησε μια καινούργια, δυνατή στιγμή σήμερα.

Tip of the Day: Το παρελθόν είναι ένας νεκρός τόπος και δεν έχει τίποτα καινούργιο να σου πει. Σταμάτα να ψάχνεις απαντήσεις και δικαιώσεις σε ιστορίες που έχουν κλείσει. Κλείδωσε το χρονοντούλαπο, πέτα το κλειδί και κοίτα τι έχεις μπροστά σου αυτή τη στιγμή. Το σήμερα απαιτεί την παρουσία σου, όχι τη νοσταλγία σου.

Και μη νομίζεις, σου τα λέω για να τα ακούω και εγώ...

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Οι άνθρωποι δεν θέλουν να είναι ευτυχισμένοι. Θέλουν να έχουν δίκιο.



Όταν η δικαίωση γίνεται πιο σημαντική από τη σύνδεση

Είναι μια φράση που στην αρχή ακούγεται υπερβολική. Σχεδόν προκλητική. Ποιος δεν θέλει να είναι ευτυχισμένος; Ποιος ξυπνά το πρωί και αποφασίζει συνειδητά να ανταλλάξει την ηρεμία, τη χαρά ή την αγάπη με την ανάγκη να αποδείξει ότι έχει δίκιο; Κι όμως, αν κοιτάξουμε λίγο πιο προσεκτικά τον τρόπο που ζούμε, που επικοινωνούμε και που συγκρούμαστε με τους άλλους, θα διαπιστώσουμε ότι πολλές φορές αυτό ακριβώς κάνουμε.

Σκεφτείτε πόσες συζητήσεις έχουν ξεκινήσει από κάτι μικρό και ασήμαντο και έχουν καταλήξει σε έναν ατελείωτο διαγωνισμό επιχειρημάτων. Ένα ζευγάρι που διαφωνεί για κάτι καθημερινό, δύο φίλοι που παρεξηγούνται, ένας γονιός και ένα παιδί που βλέπουν τα πράγματα διαφορε-

τικά. Στις περισσότερες περιπτώσεις, η αρχική αιτία της διαφωνίας χάνεται γρήγορα. Αυτό που μένει είναι η ανάγκη του καθενός να αποδείξει ότι η δική του εκδοχή είναι η σωστή. Κάπου εκεί σταματά να μας ενδιαφέρει η λύση και αρχίζει να μας ενδιαφέρει η νίκη. Το αποτέλεσμα είναι να χάνεται η ουσία. Αντί να προσπαθούμε να καταλάβουμε ο ένας τον άλλον, προσπαθούμε να επικρατήσουμε.

Η ανάγκη να έχουμε δίκιο είναι βαθιά ανθρώπινη

Η αλήθεια είναι ότι η ανάγκη για δικαίωση δεν είναι απαραίτητα σημάδι κακού χαρακτήρα. Είναι ανθρώπινη. Μας κάνει να νιώθουμε ασφαλείς, επιβεβαιώνει τις επιλογές μας και προστατεύει την εικόνα που έχουμε χτίσει για



τον εαυτό μας. Όταν κάποιος αμφισβητεί τη γνώμη μας, συχνά νιώθουμε ότι αμφισβητεί εμάς τους ίδιους. Γι' αυτό και η παραδοχή ενός λάθους μοιάζει με ήττα, ενώ στην πραγματικότητα είναι μία από τις πιο ώριμες πράξεις που μπορεί να κάνει ένας άνθρωπος.

Το παράδοξο είναι ότι οι περισσότεροι γνωρίζουμε πως οι σχέσεις δεν χτίζονται πάνω στο ποιος έχει δίκιο, αλλά πάνω στην κατανόηση και τον αμοιβαίο σεβασμό. Παρ' όλα αυτά, όταν έρθει η στιγμή μιας σύγκρουσης, το εγώ μας μπαίνει μπροστά. Μας πείθει ότι αν κάνουμε πίσω, θα χάσουμε έδαφος. Ότι αν ζητήσουμε συγγνώμη, θα μειωθούμε στα μάτια των άλλων. Κι έτσι συνεχίζουμε να υπερασπιζόμαστε θέσεις που πολλές φορές ούτε εμείς οι ίδιοι δεν πιστεύουμε πια τόσο πολύ.

Οι πιο ακριβές νίκες της ζωής

Ίσως γι' αυτό βλέπουμε τόσους ανθρώπους να κουβαλούν παλιές πικρίες για χρόνια. Όχι επειδή το γεγονός που τους πλήγωσε ήταν τεράστιο, αλλά επειδή δεν ένιωσαν ποτέ ότι δικαιώθηκαν. Υπάρχουν φίλιες που διαλύθηκαν επειδή κανείς δεν έκανε το πρώτο βήμα. Σχέσεις που τελείωσαν επειδή κανείς δεν είπε το απλό «έχεις δίκιο» ή «συγγνώμη». Οικογένειες που απομακρύνθηκαν για ζητήματα που σήμερα μοιάζουν σχεδόν ασήμαντα.

Το πιο ειρωνικό είναι ότι όταν τελικά έρχεται η δικαίωση,



συνήθως δεν προσφέρει την ανακούφιση που περιμέναμε. Το περίφημο «σου τα έλεγα εγώ» μπορεί να χαρίσει μερικά δευτερόλεπτα ικανοποίησης, αλλά σπάνια θεραπεύει μια πληγή ή επαναφέρει έναν άνθρωπο που χάθηκε από τη ζωή μας. Υπάρχουν νίκες που κοστίζουν τόσο ακριβά, ώστε στο τέλος μοιάζουν περισσότερο με ήττες.



Το μεγάλο λάθος των social media

Η εποχή των social media έκανε αυτή την τάση ακόμα πιο έντονη. Οι διαδικτυακές συζητήσεις σπάνια γίνονται με στόχο την ανταλλαγή απόψεων. Συνήθως γίνονται με στόχο την επιβεβαίωση. Ο καθένας ψάχνει τα σχόλια που θα τον δικαιώσουν, τα likes που θα αποδείξουν ότι έχει δίκιο και το κοινό που θα τον χειροκροτήσει.

Κάπως έτσι, η διαφωνία έπαψε να είναι εργαλείο μάθησης και μετατράπηκε σε δημόσιο αγώνα επικράτησης. Δεν ακούμε για να καταλάβουμε. Ακούμε για να απαντήσουμε. Δεν διαβάζουμε για να διευρύνουμε τη σκέψη μας. Διαβάζουμε για να βρούμε το επόμενο επιχειρήμα. Και όσο περισσότερο επενδύουμε στην ανάγκη να έχουμε δίκιο, τόσο περισσότερο χάνουμε την ευκαιρία να εξελιχθούμε.

Η ευτυχία δεν χρειάζεται πάντα να κερδίζει

Αξίζει να αναρωτηθούμε πόσες φορές έχουμε επιμείνει σε μια απόφαση μόνο και μόνο επειδή δεν θέλαμε να παραδεχτούμε ότι κάναμε λάθος. Πόσες φορές έχουμε μείνει σε μια κατάσταση που δεν μας εξυπηρετούσε πλέον επειδή δεν αντέχαμε την ιδέα ότι κάποιος άλλος είχε προβλέψει την κατάληξή της. Η ανάγκη να έχουμε δίκιο δεν επηρεάζει μόνο τις σχέσεις μας με τους άλλους, αλλά και τη σχέση μας με τον εαυτό μας.

Η πραγματική ευτυχία δεν βρίσκεται στην επιβεβαίωση. Βρίσκεται στην ελευθερία να αλλάζεις γνώμη, να εξελίσ-

σεσαι και να μην αισθάνεσαι ότι απειλείσαι κάθε φορά που αποδεικνύεται ότι έκανες λάθος. Βρίσκεται στην αποδοχή ότι η αξία σου ως άνθρωπος δεν εξαρτάται από το αν θα κερδίσεις μια συζήτηση.

Μερικές φορές η πιο ώριμη απάντηση είναι η σιωπή

Ίσως η μεγαλύτερη παρεξήγηση της ζωής να είναι ότι θεωρούμε τη δικαίωση συνώνυμο της ευτυχίας. Δεν είναι. Υπάρχουν στιγμές που η πιο σοφή επιλογή δεν είναι να δώσεις άλλη μία απάντηση, να παρουσιάσεις άλλο ένα επιχειρήμα ή να κερδίσεις άλλη μία μάχη. Είναι να αφήσεις το θέμα να τελειώσει. Να προστατεύσεις μια σχέση αντί να προστατεύσεις τον εγωισμό σου.

Γιατί στο τέλος της ημέρας κανείς δεν θυμάται πόσες διαφωνίες κέρδισε. Θυμάται όμως τους ανθρώπους που κράτησε κοντά του. Θυμάται τις στιγμές που επέλεξε την κατανόηση αντί για την υπεροχή, την αγάπη αντί για την επιβεβαίωση και την ηρεμία αντί για τη δικαίωση.

Και ίσως εκεί να βρίσκεται το πραγματικό μυστικό. Η ζωή δεν είναι δικαστήριο. Δεν χρειάζεται συνεχώς αποδείξεις, επιχειρήματα και ετυμηγορίες. Χρειάζεται λίγο περισσότερη ταπεινότητα, λίγη περισσότερη ενσυναίσθηση και την ωριμότητα να καταλαβαίνουμε ότι μερικές φορές το πιο γενναίο πράγμα που μπορεί να πει ένας άνθρωπος δεν είναι «σου το είχα πει», αλλά «δεν πειράζει, ας προχωρήσουμε».

Νέα καμπάνια NESCAFÉ® Frappé: Το «χαλαρά» είναι δικαίωμα όλων

Ο NESCAFÉ® Frappé επιστρέφει αυτό το καλοκαίρι με μια νέα καμπάνια που μας υπενθυμίζει κάτι που συχνά ξεχνάμε μέσα στους γρήγορους ρυθμούς της καθημερινότητας: ότι η χαλάρωση δεν είναι πολυτέλεια, αλλά δικαίωμα όλων.

Με κεντρικό μήνυμα «Ας αράξουμε με έναν frappé στο χέρι, ΧΑ-ΛΑ-ΡΑ», η νέα επικοινωνία του αγαπημένου καφέ καλεί το κοινό να πατήσει παύση και να αφιερώσει χρόνο στον εαυτό του, χωρίς ενοχές και χωρίς πίεση να είναι συνεχώς παραγωγικό. Σε μια εποχή όπου τα πάντα κινούνται γρήγορα, ο NESCAFÉ® Frappé προτείνει μια διαφορετική προσέγγιση: να απολαύσουμε τις μικρές στιγμές που κάνουν τη διαφορά.

Με τον χαρακτηριστικό πλούσιο αφρό και τη δροσερή γεύση που έχει συνδεθεί με το ελληνικό καλοκαίρι, ο NESCAFÉ® Frappé γίνεται ο ιδανικός σύντροφος για στιγμές ξεγνοιασιάς, είτε στην παραλία, είτε στο μπαλκόνι, είτε σε ένα διάλειμμα μέσα στην ημέρα.

Η καμπάνια υπενθυμίζει πως το καλοκαίρι δεν χρειάζεται να χωράει τα πάντα. Χρειάζεται να χωράει εμάς, ακριβώς όπως είμαστε. Γιατί τελικά, όπως τονίζει και το μήνυμα της καμπάνιας, «Είναι απολαυστικό να είσαι ο εαυτός σου».

Το νέο video της καμπάνιας είναι διαθέσιμο στο YouTube με υπότιτλους και στοιχεία ακουστικής περιγραφής.



Η nrg επεκτείνεται και στον Κορυδαλλό με νέο κατάστημα εξυπηρέτησης



Η nrg συνεχίζει δυναμικά την αναπτυξιακή της πορεία, εγκαινιάζοντας νέο κατάστημα στον Κορυδαλλό και ενισχύοντας την παρουσία της στη Δυτική Αττική. Το νέο σημείο φυσικής παρουσίας της εταιρείας βρίσκεται στην οδό Ταξιαρχών 23 και δημιουργήθηκε με στόχο να προσφέρει άμεση, ποιοτική και εξατομικευμένη εξυπηρέτηση στους καταναλωτές της περιοχής.

Σε ένα σύγχρονο και φιλικό περιβάλλον, οι επισκέπτες μπορούν να ενημερωθούν για τα διαθέσιμα ενεργειακά προγράμματα της nrg, να ανακαλύψουν προϊόντα έξυπνου σπιτιού και να λάβουν συμβουλές από εξειδικευμένους συμβούλους για λύσεις που ανταποκρίνονται στις ανάγκες τους.

Με αφορμή τα εγκαίνια που πραγματοποιήθηκαν στις 18 Ιουνίου, η εταιρεία διοργάνωσε διαγωνισμό με πλούσια δώρα για το κοινό, μεταξύ των οποίων «Το Ρεύμα της Χρονιάς» αξίας 1.500 ευρώ, ηλεκτρικά πατίγια και smart home προϊόντα.

Ο Εμπορικός Διευθυντής της nrg, Φώτης Οικονομίδης, υπογράμμισε ότι η επέκταση στον Κορυδαλλό επιβεβαιώνει τη δέσμευση της εταιρείας για ουσιαστική και ανθρώπινη εξυπηρέτηση, μέσα από ένα ισχυρό δίκτυο φυσικών καταστημάτων. Την πρωτοβουλία χαιρέτισε και ο Δήμαρχος Κορυδαλλού Νικόλαος Χουρσαλάς, τονίζοντας τη σημασία επενδύσεων που ενισχύουν την τοπική αγορά και αναβαθμίζουν τις παρεχόμενες υπηρεσίες προς τους πολίτες.

Γιατί τα τηλεκοντρόλ έχουν τόσα κουμπιά που δεν χρησιμοποιούμε ποτέ;



Κοίταξε για λίγο το τηλεκοντρόλ που βρίσκεται αυτή τη στιγμή δίπλα σου στον καναπέ. Τώρα θυμήσου ένα αντίστοιχο τηλεκοντρόλ πριν από 15 ή 20 χρόνια. Παρά την τεχνολογική επανάσταση που έχει συμβεί γύρω μας, οι διαφορές είναι ελάχιστες. Μερικά επιπλέον κουμπιά για πλατφόρμες streaming, ίσως διαφορετικό σχήμα, αλλά η βασική εικόνα παραμένει ίδια: δεκάδες κουμπιά, τα περισσότερα από τα οποία δεν αγγίζουμε σχεδόν ποτέ.

Κι όμως, υπάρχει λόγος που συμβαίνει αυτό.

Η ψευδαίσθηση των περισσότερων δυνατοτήτων

Οι κατασκευαστές γνωρίζουν καλά κάτι που ισχύει για πολλά καταναλωτικά προϊόντα: οι περισσότεροι άνθρωποι συνδέουν τα περισσότερα χαρακτηριστικά με μεγαλύτερη αξία. Ένα τηλεκοντρόλ γεμάτο κουμπιά δίνει την αίσθηση ότι η συσκευή είναι πιο προηγμένη, πιο πλήρης και πιο «premium».

Ακόμη κι αν δεν χρησιμοποιήσουμε ποτέ τα κουμπιά για αλλαγή αναλογίας εικόνας, ειδικές λειτουργίες ή περιέργες χρωματιστές επιλογές, η παρουσία τους δημιουργεί

την εντύπωση ότι αγοράζουμε κάτι περισσότερο από μια απλή τηλεόραση.

Με λίγα λόγια, τα κουμπιά λειτουργούν και ως εργαλείο marketing.

Τα κουμπιά που... πληρώνουν ενοίκιο

Έχεις παρατηρήσει ότι σχεδόν κάθε νέο τηλεκοντρόλ διαθέτει κουμπιά για Netflix, YouTube, Disney+ ή άλλες υπηρεσίες streaming;

Αυτά τα κουμπιά δεν βρίσκονται εκεί τυχαία.

Οι πλατφόρμες πληρώνουν σημαντικά ποσά στους κατασκευαστές προκειμένου να εξασφαλίσουν μια μόνιμη θέση στο τηλεκοντρόλ μας. Είναι μια μορφή διαφήμισης που βρίσκεται καθημερινά μπροστά στα μάτια εκατομμυρίων χρηστών.

Κάθε φορά που πατάμε ένα από αυτά τα κουμπιά, η διαδρομή προς την πλατφόρμα γίνεται πιο σύντομη και η πιθανότητα χρήσης της μεγαλύτερη.



Γιατί δεν φτιάχνουν πιο απλά τηλεκοντρόλ;

Η απάντηση είναι απλή: κόστος.

Η δημιουργία ενός νέου, πιο λιτού σχεδιασμού απαιτεί νέα καλούπια παραγωγής, διαφορετικά ηλεκτρονικά κυκλώματα, δοκιμές και πιστοποιήσεις. Αντίθετα, είναι πολύ πιο οικονομικό να χρησιμοποιηθεί ένα ήδη υπάρχον σχέδιο που μπορεί να συνεργαστεί με δεκάδες διαφορετικά μοντέλα τηλεοράσεων και συσκευών.

Έτσι, οι εταιρείες προτιμούν ένα «καθολικό» τηλεκοντρόλ που καλύπτει κάθε πιθανό σενάριο, ακόμη κι αν ο μέσος χρήστης αξιοποιεί μόνο το 20% των λειτουργιών του.

Το παράδοξο της σύγχρονης τεχνολογίας

Το πιο παράξενο είναι ότι σήμερα χρειαζόμαστε λιγότερα κουμπιά από ποτέ.

Οι περισσότερες τηλεοράσεις υποστηρίζουν φωνητικές εντολές, εφαρμογές στο κινητό και έξυπνα μενού. Θεωρητικά, ένα σύγχρονο τηλεκοντρόλ θα μπορούσε να λειτουργεί με ελάχιστα βασικά πλήκτρα: ενεργοποίηση, ένταση, αλλαγή καναλιού και πλοήγηση.

Κι όμως, συνεχίζουμε να κρατάμε στα χέρια μας μικρά «πυλωτήρια αεροσκάφους».

Μήπως τελικά τα χρειαζόμαστε;

Υπάρχει όμως και μια άλλη πλευρά. Συνήθως χρησιμοποιούμε το τηλεκοντρόλ στο σκοτάδι, χωρίς να το κοιτάζουμε. Τα φυσικά κουμπιά μάς επιτρέπουν να αναγνωρίζουμε λειτουργίες μόνο με την αφή, χωρίς να διακόπτουμε αυτό που βλέπουμε.

Ίσως γι' αυτό τα εντελώς μινιμαλιστικά τηλεκοντρόλ να μην κατάφεραν ποτέ να κυριαρχήσουν. Όσο κι αν μας ενοχλούν τα δεκάδες περιττά κουμπιά, μας προσφέρουν κάτι πολύτιμο: αμεσότητα.

Και κάπως έτσι, ενώ τα smartphones γίνονται ολοένα και πιο απλά, τα τηλεκοντρόλ παραμένουν πιστά στη φιλοσοφία τους. Ίσως τελικά να μη χρειαζόμαστε όλα αυτά τα κουμπιά. Ίσως όμως να μη θέλουμε και να τα αποχωριστούμε.





Λιονέλ Μέσι: Οι αριθμοί που έγραψαν ιστορία

Ο Λιονέλ Μέσι συνεχίζει να αγωνίζεται σε κορυφαίο επίπεδο και να προσθέτει νέα κεφάλαια σε μια καριέρα που έχει ήδη περάσει στην ιστορία. Με περισσότερα από 20 χρόνια παρουσίας στα γήπεδα, ο Αργεντινός σούπερ σταρ έχει καταρρίψει δεκάδες ρεκόρ, με ορισμένα από αυτά να μοιάζουν σχεδόν αδύνατο να καταρριφθούν:

- 8 Χρυσές Μπάλες, τις περισσότερες που έχει κατακτήσει ποτέ ποδοσφαιριστής.
- 6 συμμετοχές σε Παγκόσμια Κύπελλα (2006, 2010, 2014, 2018, 2022 και 2026), επίδοση που αποτελεί παγκόσμιο ρεκόρ.
- 18 γκολ σε τελικές φάσεις Μουντιάλ, τα περισσότερα στην ιστορία της διοργάνωσης, ξεπερνώντας τον Μίροσλαβ Κλόζε.
- Περισσότερα από 120 γκολ με την Εθνική Αργεντινής, αποτελώντας τον κορυφαίο σκόρερ στην ιστορία της χώρας.
- 672 γκολ σε 778 αγώνες με τη Μπαρτσελόνα, επίδοση που τον διατηρεί στην κορυφή των σκόρερ στην ιστορία του συλλόγου.
- 91 γκολ μέσα στο ημερολογιακό έτος 2012, το απόλυτο παγκόσμιο ρεκόρ τερμάτων σε μία χρονιά.
- Παγκόσμιος πρωταθλητής με την Αργεντινή το 2022, κατακτώντας το μοναδικό μεγάλο τρόπαιο που έλειπε από τη συλλογή του.
- Περισσότερα από 900 γκολ στην επαγγελματική του καριέρα, επίδοση που τον κατατάσσει ανάμεσα στους κορυφαίους σκόρερ όλων των εποχών.
- 48 τίτλους σε συλλογικό και εθνικό επίπεδο, τους περισσότερους που έχει κατακτήσει ποδοσφαιριστής στην ιστορία του αθλήματος.

Αστέρας Βουλιαγμένης: Ένα καλοκαίρι αφιερωμένο στη θάλασσα, τη γαστρονομία και τη φιλοξενία



Ο Αστέρας Βουλιαγμένης υποδέχεται το καλοκαίρι του 2026 παρουσιάζοντας νέες εμπειρίες και συνεργασίες που αναδεικνύουν τον μοναδικό του χαρακτήρα ως κορυφαίου προορισμού της αθηναϊκής Ριβιέρας. Με επίκεντρο τη θάλασσα, τη γαστρονομία, τη μόδα και την αυθεντική ελληνική φιλοξενία, συνεχίζει να εξελίσσεται, προσφέροντας μια ολοκληρωμένη εμπειρία υψηλής αισθητικής.

Η Astir Beach επιστρέφει με ανανεωμένη φιλοσοφία, δίνοντας έμφαση στην άνεση, τη χαλάρωση και την αρμονική συνύπαρξη με το φυσικό περιβάλλον. Με λιγότερες Ξαπλώστρες και αναβαθμισμένες υπηρεσίες, η εμπειρία στην παραλία γίνεται ακόμη πιο ποιοτική. Την ίδια στιγμή, το Ταβερνάκι του Αστέρα και το Beach Bar εμπλουτίζουν τις γαστρονομικές τους προτάσεις με έμπνευση από την ελληνική κουζίνα, ενώ η παρουσία των KORRES & The Naxos Apothecary προσθέτει μια ξεχωριστή πινελιά ελληνικής ευεξίας και αισθητικής.

Στην Astir Marina, η μόδα αποκτά πρωταγωνιστικό ρόλο μέσα από νέες αφίσες και επιλεγμένα brands. Η ιταλική Fedeli εντάσσεται στις μόνιμες προσθήκες της μαρίνας, ενώ το νέο pop-up concept "Astir Summer Residents" φιλοξενεί καταξιωμένα ονόματα από τον χώρο της μόδας, της ομορφιάς και των αξεσουάρ, ενισχύοντας το κοσμοπολίτικο προφίλ του προορισμού.

Παράλληλα, ο γαστρονομικός χάρτης του Αστέρα εμπλουτίζεται με νέες εμπειρίες υψηλού επιπέδου. Το Bagatelle Athens, το Cova Astir Marina και το Beefbar Athens παρουσιάζουν ανανεωμένα μενού που συνδυάζουν διεθνείς επιρροές με ελληνικά στοιχεία, ενώ το εμβληματικό Matsuhisa Athens συνεχίζει να αποτελεί σημείο αναφοράς για τους λάτρεις της υψηλής γαστρονομίας, ενισχύοντας ακόμη περισσότερο τη διεθνή του αναγνώριση.

Quiet Vacationing: η κρυφή τάση που αλλάζει τον τρόπο που παίρνουμε άδεια



Κάποιοι απαντούν σε emails από μια παραλία. Άλλοι κάνουν Zoom calls από ένα νησί. Και κανείς στο γραφείο δεν ξέρει ότι βρίσκονται σε διακοπές.

Αυτό είναι το «Quiet Vacationing» — μια νέα εργασιακή συμπεριφορά όπου οι εργαζόμενοι συνεχίζουν να δουλεύουν remote ενώ ταξιδεύουν, χωρίς να το δηλώνουν επίσημα ως άδεια ή διακοπές. Στην πράξη, είναι η πιο διακριτική μορφή “work-life blending” που έχουμε δει μέχρι σήμερα. Και ταυτόχρονα, λέει πολλά για το πώς έχει αλλάξει η σχέση μας με τη δουλειά.

Όταν το γραφείο δεν έχει πια τοποθεσία

Η εξάπλωση της τηλεργασίας και των hybrid μοντέλων έχει αποσυνδέσει τη δουλειά από τον φυσικό χώρο. Πλέον, ένα laptop και μια σταθερή σύνδεση αρκούν για να “υπάρχεις” επαγγελματικά οπουδήποτε. Αυτό δημιούργησε μια νέα πραγματικότητα: το γραφείο μπορεί να είναι

σπίτι, καφέ, co-working space — ή ένα δωμάτιο ξενοδοχείου δίπλα στη θάλασσα. Το Quiet Vacationing είναι ουσιαστικά η πιο αθόρυβη εκδοχή αυτής της ελευθερίας.

Γιατί κανείς δεν το λέει

Παρότι τεχνικά δεν είναι κάτι απαγορευμένο σε πολλές εταιρείες, αρκετοί εργαζόμενοι αποφεύγουν να το δηλώσουν. Ο πρώτος λόγος είναι η κουλτούρα. Σε πολλά εργασιακά περιβάλλοντα, η φυσική παρουσία ή η “σοβαρότητα” της καθημερινότητας εξακολουθούν να έχουν βάρος, ακόμα κι αν η παραγωγικότητα δεν επηρεάζεται. Ο δεύτερος είναι πιο ανθρωπίνος: οι εργαζόμενοι δεν θέλουν να δώσουν την εντύπωση ότι “χαλαρώνουν” ενώ δουλεύουν. Υπάρχει ακόμη μια άτυπη πίεση να φαίνεται ότι βρίσκεσαι σε κανονικό εργασιακό πλαίσιο. Και ο τρίτος είναι καθαρά προσωπικός. Για πολλούς, το να μην το ανακοινώνουν σημαίνει ότι κρατούν μια μικρή αίσθηση ελευθερίας και ιδιωτικότητας.



Η νέα μορφή ισορροπίας

Για κάποιους, το Quiet Vacationing δεν είναι “παραβίαση κανόνων”, αλλά ένας τρόπος να χωρέσει η ζωή μέσα στη δουλειά. Αντί για πλήρη αποσύνδεση, επιλέγουν έναν ενδιάμεσο δρόμο: εργασία από πιο ευχάριστα περιβάλλοντα, πιο αργούς ρυθμούς, διαφορετικές εικόνες. Μια εβδομάδα μπορεί να σημαίνει πρωινά emails από ένα νησί και απογευματινά calls με θέα τη θάλασσα. Η εργασία παραμένει, αλλά αλλάζει σκηνικό.

Το όριο που αρχίζει να θολώνει

Όμως αυτή η νέα ευελιξία έχει και μια πιο... θολή πλευρά. Όταν η δουλειά σε ακολουθεί παντού, τα όρια ανάμεσα σε διακοπές και υποχρεώσεις γίνονται πιο ασαφή. Ακόμη κι αν βρίσκεσαι σε ένα όμορφο μέρος, εξακολουθείς να είσαι διαθέσιμος σε emails, meetings και deadlines. Και εκεί γεννιέται ένα ερώτημα: είναι αυτό πραγματική ελευθερία;

Ένα σημάδι της νέας εργασιακής εποχής

Το Quiet Vacationing δεν είναι απλώς μια τάση. Είναι ένδειξη μιας βαθύτερης αλλαγής: ότι οι άνθρωποι προσπαθούν να ορίσουν ξανά τη σχέση ανάμεσα στη δουλειά και την προσωπική ζωή.

Από τη μία, υπάρχει περισσότερη ελευθερία από ποτέ. Από την άλλη, η ανάγκη για έλεγχο και διαθεσιμότητα δεν έχει εξαφανιστεί. Ωστόσο, το ερώτημα παραμένει: μπορούμε πραγματικά να αποσυνδεθούμε έστω και για λίγο;





Η Kaia Gerber εντυπωσίασε με Calvin Klein Collection στο Summer Uni Party



Η UGG® παρουσιάζει τη νέα Deconstructed Collection για κάθε εποχή

Η UGG® επαναπροσδιορίζει τα πιο εμβληματικά της σχέδια με τη νέα Deconstructed Collection, μια συλλογή που συνδυάζει τη διαχρονική αισθητική του brand με σύγχρονη ευελιξία και άνεση για όλο τον χρόνο.

Εμπνευσμένη από την ιδέα της ανανέωσης και της προσαρμοστικότητας, η συλλογή δίνει νέα ζωή σε τρία από τα πιο αγαπημένα σχέδια της UGG®, προσφέροντας πιο ελαφριά κατασκευή και μοντέρνο χαρακτήρα. Ξεχωρίζει το νέο Classic Lace-Up Deconstructed, το οποίο διαθέτει unlined επάνω μέρος για πιο ανάλαφρη αίσθηση και μεγαλύτερη ευελιξία στην καθημερινή χρήση.

Σχεδιασμένη για όσους αναζητούν άνεση χωρίς συμβιβασμούς στο στίλ, η Deconstructed Collection μπορεί να φορεθεί όλες τις εποχές του χρόνου και να προσαρμοστεί εύκολα σε διαφορετικές εμφανίσεις. Με καθαρές γραμμές, minimal αισθητική και την χαρακτηριστική ποιότητα της UGG®, τα νέα σχέδια αποτελούν ιδανική επιλογή τόσο για τις μεταβατικές περιόδους όσο και για τις πιο δροσερές καλοκαιρινές ημέρες.

Η νέα συλλογή είναι διαθέσιμη αποκλειστικά μέσω της UGG® και έρχεται να αποδείξει ότι τα κλασικά σχέδια μπορούν να εξελισσονται, διατηρώντας παράλληλα τον αυθεντικό τους χαρακτήρα. Με τη Deconstructed Collection, η UGG® προσφέρει μια νέα προσέγγιση στο καθημερινό footwear, συνδυάζοντας άνεση, λειτουργικότητα και σύγχρονο σχεδιασμό.

Η ηθοποιός και μοντέλο Kaia Gerber έκανε μία ακόμη κομψή εμφάνιση, επιλέγοντας δημιουργία από τη νέα Calvin Klein Collection για το Summer Uni Party που πραγματοποιήθηκε στο Λος Άντζελες της Καλιφόρνια.

Η Gerber φόρεσε το runway look 01 από τη συλλογή Calvin Klein Collection Spring 2026, επιβεβαιώνοντας για ακόμη μία φορά τη θέση της ως μία από τις πιο επιδραστικές προσωπικότητες της σύγχρονης μόδας.

Το look περιλάμβανε ένα λευκό μεταξωτό μίνι φόρεμα apron-style με γεωμετρικές γραμμές και ανοιχτή πλάτη, που συνδυάζει τη μινιμαλιστική αισθητική με τη διαχρονική κομψότητα που χαρακτηρίζει τον οίκο.

Την εμφάνισή της ολοκλήρωσε με ένα λευκό σατέν μαντίλι στο κεφάλι και λευκές δερμάτινες γόβες, δημιουργώντας ένα σύνολο που απέπνεε φρεσκάδα, θηλυκότητα και ανεπιτήδευτη πολυτέλεια.

Η επιλογή της ανέδειξε τη σύγχρονη προσέγγιση της Calvin Klein Collection, η οποία επαναπροσδιορίζει τα κλασικά στοιχεία του αμερικανικού στίλ μέσα από καθαρές γραμμές και εκλεπτυσμένες λεπτομέρειες.

Η εμφάνιση της Kaia Gerber αποτέλεσε ένα από τα fashion highlights της βραδιάς, προσελκύοντας τα βλέμματα και επιβεβαιώνοντας τη δυναμική της νέας συλλογής Calvin Klein Collection Spring 2026.

Το μυστικό του καλοκαιρινού στιλ; Δεν χρειάζεσαι περισσότερα ρούχα

Κάθε καλοκαίρι συμβαίνει το ίδιο πράγμα. Η θερμοκρασία ανεβαίνει, τα ρούχα λιγοστεύουν και ξαφνικά η ντουλάπα μοιάζει να έχει... λιγότερες επιλογές. Γιατί όσο πιο ζεστός γίνεται ο καιρός, τόσο πιο δύσκολο είναι να δημιουργήσεις ενδιαφέροντα outfits χωρίς να νιώθεις ότι λιώνεις από τη ζέστη.

Και κάπου εκεί γεννιέται το μεγάλο καλοκαιρινό δίλημμα: πώς δείχνεις στιλάτη όταν φοράς τα απολύτως απαραίτητα;

Η απάντηση βρίσκεται στα αξεσουάρ.

Για χρόνια είχαμε συνδέσει το layering με σακάκια, πουκάμισα, γιλέκα και πολλαπλές στρώσεις υφάσματος. Το καλοκαίρι όμως το layering αλλάζει μορφή. Δεν γίνεται στα ρούχα. Γίνεται στις λεπτομέρειες.

Ένα απλό λευκό T-shirt και ένα τζιν μπορούν να μεταμορφωθούν εντελώς με μερικά κοσμήματα σε διαφορετικά μήκη, ένα εντυπωσιακό μαντήλι ή μια τσάντα με ιδιαίτερες λεπτομέρειες. Το μυστικό δεν είναι να προσθέσεις περισσότερο ύφασμα, αλλά περισσότερο χαρακτήρα.

Τα κοσμήματα πρωταγωνιστούν φέτος όσο ποτέ. Κολιέ διαφορετικών μεγεθών, βραχιόλια που φοριούνται πολλά μαζί, δαχτυλίδια που δημιουργούν συνδυασμούς χωρίς κανόνες. Το χρυσό και το ασημί δεν χρειάζεται πλέον να ανταγωνίζονται μεταξύ τους. Αντίθετα, συνυπάρχουν και δημιουργούν πιο προσωπικά αποτελέσματα.

Το ίδιο συμβαίνει και με τις ζώνες. Μία λεπτή ζώνη δεν είναι πια αρκετή. Οι τάσεις θέλουν δύο ή και περισσότερες μαζί, δημιουργώντας ενδιαφέρον σε ένα κατά τα άλλα απλό φόρεμα ή παντελόνι.

Και μετά υπάρχουν τα μαντήλια. Ίσως το πιο υποτιμημένο αξεσουάρ της γυναικείας γκαρνταρόμπας. Φοριούνται στα μαλλιά, στον λαιμό, στη μέση, στην τσάντα ή ακόμη και ως το στοιχείο που δίνει χρώμα σε ένα ουδέτερο σύνολο. Ένα μόνο μαντήλι μπορεί να αλλάξει εντελώς τη διάθεση ενός outfit.

Ακόμη και οι καρφίτσες, που για χρόνια θεωρούνταν ξεπερασμένες, επιστρέφουν δυναμικά. Στερεώνουν ένα μαντήλι, δίνουν σχήμα σε ένα T-shirt ή γίνονται το σημείο που τραβά το βλέμμα σε ένα κατά τα άλλα απλό look.



Το πιο ενδιαφέρον όμως είναι ότι το καλοκαιρινό στιλ του 2026 δεν βασίζεται στην υπερβολή. Βασίζεται στην προσωπικότητα. Τα αξεσουάρ λειτουργούν σαν μικρές υπογραφές που λένε κάτι για εμάς χωρίς να χρειάζεται να μιλήσουμε.

Γιατί τελικά, όταν ο υδράργυρος χτυπά κόκκινο, το στιλ δεν κρύβεται κάτω από στρώσεις ρούχων. Βρίσκεται στις λεπτομέρειες. Και αυτές είναι που κάνουν τη διαφορά ανάμεσα σε ένα απλό ντύσιμο και σε μια εμφάνιση που δύσκολα περνά απαρατήρητη.

All-in-one grooming: Η νέα γενιά συσκευών που αλλάζει την ανδρική περιποίηση



Η προσωπική περιποίηση του σύγχρονου άνδρα περνά σε νέα εποχή, χάρη στις ολοκληρωμένες συσκευές grooming που συνδυάζουν πολλαπλές λειτουργίες σε ένα μόνο σύστημα. Η νέα γενιά multigroomers υπόσχεται να αντικαταστήσει έως και πέντε διαφορετικές συσκευές, προσφέροντας μεγαλύτερη ευκολία, εξοικονόμηση χώρου και καλύτερη οργάνωση της καθημερινής ρουτίνας.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η σειρά Panasonic MULTISHAPE, ένα modular σύστημα που επιτρέπει στον χρήστη να προσαρμόζει τη συσκευή στις ανάγκες του μέσω εναλλάξιμων κεφαλών. Κούρεμα μαλλιών, περιποίηση γενειάδας, grooming σώματος, τριμάρισμα μύτης και αυτιών, ακόμη και ηλεκτρική οδοντόβουρτσα μπορούν να συνυπάρχουν σε μία ενιαία πλατφόρμα.

Η τάση αυτή απευθύνεται ιδιαίτερα σε άνδρες που ταξιδεύουν συχνά ή αναζητούν επαγγελματικά αποτελέσματα στο σπίτι χωρίς να γεμίζουν το μπάνιο με πολλαπλές συσκευές. Παράλληλα, η δυνατότητα προσθήκης νέων εξαρτημάτων επιτρέπει στο σύστημα να εξελίσσεται μαζί με τις ανάγκες του χρήστη.

Όσον αφορά το κόστος, τα βασικά Panasonic MULTISHAPE kits διατίθενται στην ελληνική αγορά από περίπου 69 έως 79 ευρώ, ενώ πιο πλήρη πακέτα με επιπλέον κεφαλές και αξεσουάρ μπορούν να ξεπεράσουν τα 150 ευρώ.

Με πρακτικότητα, ευελιξία και τεχνολογία σε μία συσκευή, τα all-in-one grooming systems αναδεικνύονται σε ένα από τα πιο χρήσιμα gadgets προσωπικής φροντίδας της χρονιάς.

Slate Auto: Το ηλεκτρικό pick-up του Jeff Bezos ακριβαίνει πριν καν κυκλοφορήσει

Η Slate Auto, η startup ηλεκτρικών οχημάτων που υποστηρίζεται από τον Jeff Bezos και φιλοδοξεί να φέρει στην αγορά ένα προσιτό ηλεκτρικό pick-up, βρίσκεται ξανά στο επίκεντρο της επικαιρότητας. Ωστόσο, τα νέα δεν είναι ακριβώς αυτά που περίμεναν οι υποψήφιοι αγοραστές.

Όταν το μοντέλο παρουσιάστηκε για πρώτη φορά, η εταιρεία υποσχόταν τιμή εκκίνησης κάτω από τα 20.000 δολάρια. Νεότερες πληροφορίες, όμως, δείχνουν ότι η αρχική τιμή ενδέχεται να διαμορφωθεί στα 24.950 δολάρια, δηλαδή περίπου 21.700 ευρώ. Η αύξηση αποδίδεται από αναλυτές, μεταξύ άλλων, στις αλλαγές της αμερικανικής πολιτικής για τα κίνητρα αγοράς ηλεκτρικών οχημάτων.



Παράλληλα, η Slate επιμένει στη φιλοσοφία της εξατομίκευσης. Σύμφωνα με τον CEO της εταιρείας, Peter Faricy, το όχημα θα προσφέρεται με περισσότερες από 100 επιλογές χρωμάτων μέσω ειδικών βινυλικών επενδύσεων αντί για συμβατική βαφή, μειώνοντας έτσι το κόστος παραγωγής. Οι αγοραστές θα μπορούν επίσης να επιλέγουν διαφορετικές διαμορφώσεις αμαξώματος, από pick-up έως SUV.

Η εταιρεία υπόσχεται αυτονομία τουλάχιστον 240 χιλιομέτρων ανά φόρτιση και σχεδιασμό με έμφαση στην απλότητα και την οικονομία χρήσης. Προς το παρόν δεν υπάρχει επίσημη ανακοίνωση για διάθεση στην Ελλάδα ή την υπόλοιπη Ευρώπη, καθώς το πρόγραμμα λανσαρίσματος αφορά αρχικά αποκλειστικά την αμερικανική αγορά.



Heritage αρώματα και φυσικές συνθέσεις: Η νέα εποχή της ανδρικής αρωματοποιίας

Η αγορά των ανδρικών αρωμάτων στρέφεται δυναμικά προς τις ρίζες της, με τις heritage-inspired δημιουργίες να πρωταγωνιστούν στις σύγχρονες τάσεις. Κλασικές αρωματικές υπογραφές επανέρχονται στο προσκήνιο, ανανεωμένες μέσα από μια σύγχρονη προσέγγιση που συνδυάζει διαχρονικό χαρακτήρα και μοντέρνα κομψότητα.

Νότες εσπεριδοειδών, δέρματος, ξύλων και whisky συνθέτουν αρώματα με προσωπικότητα και βάθος, εμπνευσμένα από την παράδοση της ανδρικής αρωματοποιίας. Παράλληλα, η αυξανόμενη ζήτηση για προϊόντα με φυσικά συστατικά ενισχύει τη δημοτικότητα των organic perfumes, τα οποία κερδίζουν το ενδιαφέρον καταναλωτών που αναζητούν πιο αυθεντικές και φιλικές προς το περιβάλλον επιλογές.

Πέρα από μια απλή τάση ομορφιάς, το άρωμα εξελίσσεται σε στοιχείο προσωπικής έκφρασης και ταυτότητας. Οι καταναλωτές αναζητούν πλέον συνθέσεις με ιστορία, ποιοτικές πρώτες ύλες και αφηγηματικό χαρακτήρα που αντικατοπτρίζει τον τρόπο ζωής και τις αξίες τους.

Σε μια εποχή όπου η αυθεντικότητα αποκτά ολοένα μεγαλύτερη σημασία, τα αρώματα που συνδυάζουν φυσικά συστατικά, παράδοση και σύγχρονη αισθητική αναδεικνύονται σε διαχρονική επιλογή ανανέωσης. Ένα προσεκτικά επιλεγμένο signature scent παραμένει ένας από τους πιο κομψούς τρόπους έκφρασης αυτοπεποίθησης και προσωπικού στίλ.

Η Vacheron Constantin επαναπροσδιορίζει τα όρια της υψηλής ωρολογοποιίας



Η Vacheron Constantin παρουσιάζει τη νέα έκδοση του Traditionnelle Twin Beat Perpetual Calendar, ενός μηχανικού ρολογιού που καταφέρνει να συνδυάζει εξαιρετική πολυπλοκότητα με εντυπωσιακή πρακτικότητα. Σε μια εποχή όπου τα quartz ρολόγια υπερέχουν σε ευκολία χρήσης, η ιστορική ελβετική μάρκα αποδεικνύει ότι η παραδοσιακή ωρολογοποιία εξακολουθεί να καινοτομεί.

Το νέο μοντέλο διαθέτει διηλεκτικές ημερολόγια, το οποίο παρακολουθεί αυτόματα ημερομηνία, μήνα και δίσεκτα έτη χωρίς να απαιτείται επαναρύθμιση. Το πραγματικά εντυπωσιακό χαρακτηριστικό του, όμως, είναι η αυτονομία των 70 ημερών, μία από τις μεγαλύτερες που έχουν παρουσιαστεί ποτέ σε ρολόι αυτής της κατηγορίας.

Το μυστικό κρύβεται στον μηχανισμό Calibre 3610 QP, ο οποίος χρησιμοποιεί δύο διαφορετικά συστήματα διαφυγής. Το πρώτο λειτουργεί στα 5Hz για καθημερινή χρήση στον καρπό, ενώ το δεύτερο στα 1,2Hz ενεργοποιείται όταν το ρολόι παραμένει εκτός χρήσης, εξοικονομώντας σημαντική ενέργεια.

Η κάσα από πλατίνα διαμέτρου 42 χιλιοστών φιλοξενεί ένα πολυεπίπεδο καντράν που συνδυάζει λευκόχρυσο, χειροποίητο guilloché φινιρίσμα και ανοιχτή αρχιτεκτονική που αποκαλύπτει μέρος του μηχανισμού. Η τιμή παραμένει διαθέσιμη μόνο κατόπιν αιτήματος, γεγονός που επιβεβαιώνει τον αποκλειστικό χαρακτήρα του μοντέλου.

Προς το παρόν δεν υπάρχει επίσημη ενημέρωση για διάθεσή του στην ελληνική αγορά, ωστόσο αναμένεται να είναι διαθέσιμο μέσω επιλεγμένων εξουσιοδοτημένων σημείων πώλησης της Vacheron Constantin στην Ευρώπη.

quote of the day

ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ Η ΕΙΡΗΝΗ ΑΞΙΖΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΚΑΙΩΣΗ

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ερρίκος,
Έρικ



24 Ιουνίου

- > Διεθνής Ημέρα Γυναικών στην Διπλωματία
- > National Relationship Equity Day
- > International Fairy Day
- > National Pralines Day
- > International St. Johns Day
- > Swim a Lap Day