

GAME OVER ΣΤΟ HANGOVER.

0% ΑΛΚΟΟΛ. 0% ΘΕΡΜΙΔΕΣ.



green
ΜΕ ΑΛΗΘΕΙΕΣ.
ΚΑΙ ΦΥΣΑΛΙΔΕΣ.

COLAS - FLAVORS - **MOCKTAILS** - MIXERS

PIVOT - QUIT - GRIT: ΠΡΩΤΑ ΞΕΚΙΝΑΣ. ΜΕΤΑ ΒΡΙΣΚΕΙΣ ΤΟΝ ΔΡΟΜΟ...



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

«Μας εξαπατά εύκολα αυτό που αγαπάμε. Και η αγάπη για τον εαυτό μας μάς κάνει να εξαπατούμε τον εαυτό μας.»

Ο Μολιέρος το είχε καταλάβει αιώνες πριν. Και ίσως σήμερα αυτή η φράση του να είναι πιο επίκαιρη από ποτέ.

Γιατί το μεγαλύτερο ψέμα που ακούμε στη ζωή μας δεν έρχεται από τους άλλους. Το κατασκευάζουμε μόνοι μας.

Λέμε ότι δεν έχουμε χρόνο, ενώ στην πραγματικότητα δεν έχουμε προτεραιότητες. Λέμε ότι δεν μπορούμε, ενώ συχνά φοβόμαστε να προσπαθήσουμε. Επιμένουμε ότι «έτσι είμαι εγώ», όταν απλώς έχουμε βολευτεί σε μια συνήθεια που δεν μας κάνει καλό.

Ο ανθρώπινος εγκέφαλος είναι απίστευτα ευρηματικός όταν πρόκειται να προστατεύσει την εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας. Βρίσκει δικαιολογίες. Μεταθέτει ευθύνες. Πείθει ότι φταίνε οι συνθήκες, οι άλλοι, η τύχη, η κακή συγκυρία. Όχι γιατί είναι κακός. Αλλά γιατί δεν του αρέσει να παραδέχεται ότι ίσως χρειάζεται να αλλάξει.

Και κάπου εκεί γεννιέται η πιο ύπουλη μορφή αυταπάτης. Εκείνη που δεν μοιάζει με ψέμα. Μοιάζει με λογική.

Η αλήθεια, όμως, έχει έναν περίεργο τρόπο να επιστρέφει. Μπορεί να την αγνοήσεις για λίγο, να τη σκεπάσεις με δικαιολογίες ή να την κάνεις να σωπάσει. Δεν εξαφανίζεται ποτέ. Περιμένει υπομονετικά μέχρι να είσαι έτοιμος να την κοιτάξεις κατάματα.

Ίσως η προσωπική εξέλιξη να μην ξεκινά όταν διαβάζουμε περισσότερα βιβλία ή παρακολουθούμε περισσότερα σεμινάρια. Ίσως να ξεκινά τη στιγμή που έχουμε το θάρρος να αναρωτηθούμε: «Μήπως αυτό που πιστεύω για μένα είναι απλώς η ιστορία που λέω στον εαυτό μου για να νιώθω ασφαλής;»

Οι πιο ειλικρινείς άνθρωποι δεν είναι εκείνοι που λένε πάντα την αλήθεια στους άλλους. Είναι εκείνοι που έχουν μάθει να μην κρύβονται από τη δική τους.

Tip of the Day: Κάθε φορά που πιάνεις τον εαυτό σου να λέει «δεν γίνεται», δοκίμασε να το αντικαταστήσεις με το πιο τίμιο: «Μήπως απλώς φοβάμαι;»

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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

Pivot - Quit - Grit: Πρώτα ξεκινάς. Μετά βρίσκεις τον δρόμο...



Για να κάνεις κάτι που μοιάζει αδύνατο, χρειάζεσαι τρία πράγματα: να αλλάξεις πορεία, να ξέρεις τι να αφήνεις πίσω και να αντέχεις λίγο παραπάνω...

Μεγαλώνουμε μέσα σε έναν κόσμο γεμάτο κανόνες. Από μικροί ακούμε τι γίνεται και τι δεν γίνεται, τι είναι λογικό και τι είναι υπερβολικό, τι είναι «όνειρο» και τι είναι «σοβαρή επιλογή».

Κάποια πράγματα δεν μας τα παρουσιάζουν ακριβώς ως αδύνατα· μας τα λένε «δύσκολα», «μη πρακτικά», «ρίσκο», «δεν είναι για σένα». Που, αν το σκεφτείς, πολλές φορές είναι απλώς πιο ευγενικός τρόπος να σου πουν: μην τολμήσεις.

Κι όμως, η ιστορία είναι γεμάτη από πράγματα που κάποτε θεωρούνταν αδύνατα. Να πετάξει ο άνθρωπος. Να ταξιδέψει στο διάστημα. Να ψηφίζουν οι γυναίκες. Να αλλάξουν κοινωνίες, συνήθειες, επαγγέλματα, ζωές.

Το αδύνατο έχει μια περίεργη συνήθεια: παραμένει αδύνατο μέχρι τη μέρα που κάποιος το κάνει.

Το αδύνατο δεν θέλει χάρτη. Θέλει εργαλεία

Το πρόβλημα είναι ότι για τα πράγματα που δεν έχουν γίνει ακόμα, δεν υπάρχει έτοιμη διαδρομή. Δεν υπάρχει GPS, δεν υπάρχει οδηγός δέκα βημάτων, δεν υπάρχει γκουρού που να ξέρει ακριβώς τι πρέπει να κάνεις. Αν θες να φτάσεις κάπου που δεν έχεις ξαναπάει, θα χρειαστεί να μάθεις να περπατάς χωρίς πλήρη βεβαιότητα.

Και εδώ μπαίνουν τρία εργαλεία που ακούγονται απλά, αλλά δεν είναι εύκολα: άλλαξε πορεία, παράτα ό,τι δεν σε πάει εκεί που θες, και άντεξε.

Άλλαξε πορεία χωρίς να αλλάξεις όνειρο κάθε Δευτέρα

Το πρώτο εργαλείο είναι το pivot, δηλαδή η ικανότητα να αλλάξεις πορεία όταν βλέπεις ότι ο τρόπος που προσπαθείς δεν λειτουργεί. Όχι να εγκαταλείπεις με την πρώτη δυσκολία. Όχι να αλλάξεις στόχο επειδή βαρέθηκες.



Αλλά να παρατηρείς, να μαθαίνεις, να δοκιμάζεις ξανά αλλιώς.

Πολλοί άνθρωποι κολλάνε σε μια εκδοχή του ονείρου τους επειδή έχουν επενδύσει χρόνο, χρήματα, σπουδές, κόπο, ταυτότητα. «Αφού έφτασα μέχρι εδώ, πρέπει να συνεχίσω». Όχι πάντα. Μερικές φορές η πιο γενναία κίνηση δεν είναι να επιμείνεις. Είναι να παραδεχτείς ότι ο δρόμος άλλαξε, ότι εσύ άλλαξες, ότι αυτό που κάποτε ήθελες δεν σε χωράει πια.

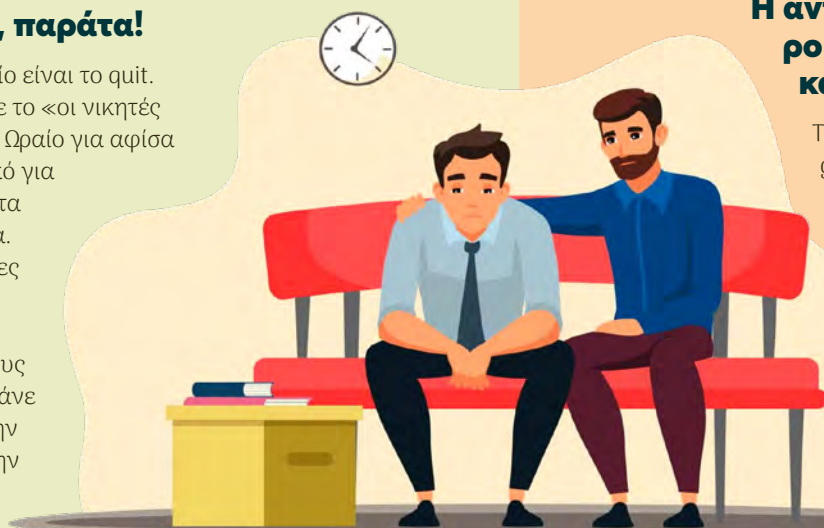
Αν θέλεις να κάνεις κάτι δύσκολο, δεν μπορείς να κρατάς τα πάντα. Δεν μπορείς να βαδίζεις σε πέντε δρόμους ταυτόχρονα και να περιμένεις να φτάσεις γρήγορα.

Κάποια όνειρα πρέπει να μπουν στην άκρη για να πάρει χώρο το ένα που πραγματικά καίει μέσα σου.

Και κυρίως πρέπει να παρατήσεις την ιδέα της τέλει στιγμής. Δεν θα έρθει. Ξεκίνα άτσαλα, μικρά, πρόχειρα, αλλά ξεκίνα.

Παράτα. Ναι, παράτα!

Το δεύτερο εργαλείο είναι το quit. Μας μεγάλωσαν με το «οι νικητές δεν τα παρατάνε». Ωραίο για αφίσα γυμναστηρίου, κακό για τη ζωή. Οι νικητές τα παρατάνε συνέχεια. Παρατάνε συνήθειες που τους σαμποτάρουν. Παρατάνε ανθρώπους που τους μικραίνουν. Παρατάνε την τελειομανία, την αναβλητικότητα, την ανάγκη να τους εγκρίνουν όλοι.



Η αντοχή δεν είναι ρομαντική. Είναι καθημερινή

Το τρίτο εργαλείο είναι το grit. Η αντοχή. Όχι η ωραία, κινηματογραφική εκδοχή της. Η άλλη. Αυτή που σε σηκώνει από το κρεβάτι όταν δεν έχεις καμία απόδειξη ότι θα πετύχει. Αυτή που σε βάζει να



Ξαναστείλεις, να ξαναγράψεις, να ξαναδοκιμάσεις, να ξαναχτίσεις.

Η αντοχή πολλές φορές ξεκινά από πείσμα. Από το «θα σας δείξω εγώ». Και αυτό μπορεί να σε σπρώξει στην αρχή. Αλλά δεν μπορεί να σε πάει μέχρι το τέλος.

Το πείσμα καίει γρήγορα και αφήνει στάχτη. Αυτό που σε κρατάει πραγματικά είναι η αγάπη: για την ιδέα, για τη δουλειά, για τους ανθρώπους που θέλεις να βοηθήσεις, για την εκδοχή του εαυτού σου που δεν θέλεις να προδώσεις.

Δεν χρειάζεται να ξέρεις όλη τη διαδρομή

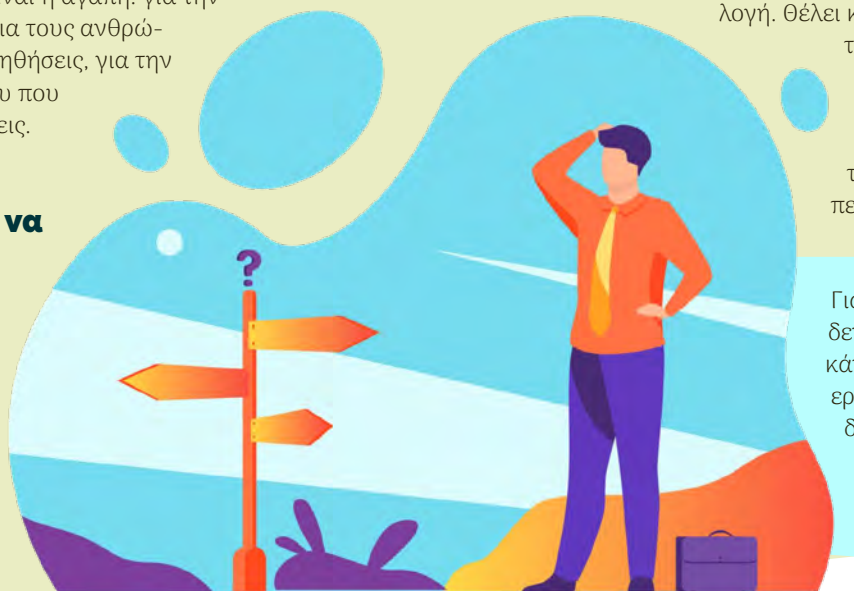
Το πιο απελευθερωτικό είναι αυτό: δεν χρειάζεται να ξέρεις από τώρα πώς θα τα καταφέρεις.

Χρειάζεται μόνο να ξεκινήσεις και να

μείνεις αρκετά μέσα στη διαδικασία ώστε να μάθεις. Θα αλλάξεις πορεία. Θα παρατήσεις πράγματα. Θα κουραστείς. Θα απογοητευτείς. Θα νιώσεις ότι δεν πας πουθενά. Και μετά, κάποια μέρα, θα γυρίσεις πίσω και θα καταλάβεις ότι εκείνο που έμοιαζε αδύνατο έγινε η νέα σου πραγματικότητα.

Το αδύνατο δεν θέλει μαγεία. Θέλει επιλογή. Θέλει κίνηση. Θέλει καθαρότητα. Θέλει να σταματήσεις να ζητάς άδεια από ανθρώπους που έχουν χτίσει τη ζωή τους γύρω από τους περιορισμούς τους.

Γιατί τελικά, το ερώτημα δεν είναι αν μπορείς να κάνεις κάτι αδύνατο. Το ερώτημα είναι αν είσαι διατεθειμένος να γίνεις ο άνθρωπος που θα το αντέξει μέχρι να γίνει δυνατό.



Το Ούζο Πλωμαρίου παρουσιάζει νέα συλλεκτική φιάλη εμπνευσμένη από τη ναυτική παράδοση του Αιγαίου

Με έμπνευση από τα κύματα του Αιγαίου και τη διαχρονική σχέση της Ελλάδας με τη θάλασσα, το Ούζο Πλωμαρίου Ισιδώρου Αρβανίτου παρουσιάζει μια νέα συλλεκτική φιάλη που τιμά την ελληνική ναυτική κληρονομιά. Η νέα έκδοση συνδυάζει την αυθεντικότητα του εμβληματικού αποστάγματος με έναν ιδιαίτερο σχεδιασμό, μετατρέποντας κάθε φιάλη σε έναν φόρο τιμής στην ελληνική παράδοση.

Κεντρικό στοιχείο της αισθητικής της είναι οι χαρακτηριστικές σπείρες, ένα μοτίβο που συναντάται στην κυκλαδίτικη και λαϊκή κεραμική και συμβολίζει τα κύματα, την αδιάκοπη κίνηση, τη συνέχεια και το ταξίδι της εξέλιξης. Μέσα από αυτόν τον συμβολισμό, η συλλεκτική φιάλη αναδεικνύει τον καθοριστικό ρόλο της θάλασσας στη διαμόρφωση της ελληνικής ταυτότητας και του πολιτισμού.

Για περισσότερα από 130 χρόνια, το Ούζο Πλωμαρίου Ισιδώρου Αρβανίτου παραμένει πιστό στην παράδοση, διατηρώντας αναλλοίωτη την ποιότητα, τον αυθεντικό χαρακτήρα και τη μοναδική του συνταγή, ενώ εξελίσσεται διαρκώς με σεβασμό στην ιστορία του.

Η νέα συλλεκτική έκδοση αποτελεί μια ακόμη πρωτοβουλία που συνδέει το παρελθόν με το σήμερα, υπενθυμίζοντας ότι η ελληνική παράδοση δεν αποτελεί μόνο μια πολύτιμη κληρονομιά, αλλά και μια ζωντανή πηγή έμπνευσης. Οι συλλεκτικές φιάλες διατίθενται ήδη σε επιλεγμένες κάβες και στα Duty Free Shops σε όλη την Ελλάδα.



Travel News

Το SUPERSTAR της SEAJETS ταξιδεύει καθημερινά από τη Ραφήνα προς Άνδρο, Τήνο και Μύκονο



Το SUPERSTAR της SEAJETS επέστρεψε δυναμικά στο λιμάνι της Ραφήνας, με το οποίο έχει συνδεθεί για χρόνια ως το αγαπημένο SUPERFERRY II, πραγματοποιώντας καθημερινά δρομολόγια προς Άνδρο, Τήνο και Μύκονο. Πλήρως ανακαινισμένο και με αναβαθμισμένες υπηρεσίες, το πλοίο εξυπηρετεί τη δημοφιλή γραμμή καθ' όλη τη θερινή περίοδο, ενώ θα παραμείνει σε αυτή και τον χειμώνα.

Η εκτεταμένη ανακαίνιση του SUPERSTAR περιλαμβάνει πλήρως ανανεωμένους εσωτερικούς χώρους, περισσότερες καμπίνες και σύγχρονες παροχές που προσφέρουν υψηλό επίπεδο άνεσης στους ταξιδιώτες. Το πλοίο διαθέτει κυλιόμενες σκάλες, ανελκυστήρες, παιδότοπο, ειδικά διαμορφωμένες υποδομές για άτομα με αναπηρία, καθώς και σύγχρονη αισθητική που αναβαθμίζει την ταξιδιωτική εμπειρία.

Με δυνατότητα μεταφοράς 1.510 επιβατών και 240 οχημάτων, ταχύτητα περίπου 20 κόμβων και ιδιαίτερα βολικό ωράριο αναχώρησης από τη Ραφήνα, το SUPERSTAR αποτελεί ιδανική επιλογή τόσο για σύντομες αποδράσεις όσο και για πολυήμερες διακοπές στις Κυκλάδες.

Παράλληλα, η SEAJETS προσφέρει ιδιαίτερα ανταγωνιστικές τιμές, με εισιτήρια επιβατών από 19,70 ευρώ για την Άνδρο, 24,70 ευρώ για την Τήνο και 35,50 ευρώ για τη Μύκονο, καθώς και προνομιακές τιμές για τη μεταφορά Ι.Χ., διευκολύνοντας ακόμη περισσότερο τις καλοκαιρινές αποδράσεις των ταξιδιωτών και των οικογενειών.

The Anti-Hustle Collapse – πώς το internet εγκατέλειψε τη λατρεία της παραγωγικότητας



Μετά από χρόνια ακραίας αυτοβελτίωσης, η νέα διαδικτυακή κουλτούρα δείχνει εξαντλημένη από την ανάγκη της συνεχούς απόδοσης.

Η εποχή της συνεχούς αυτοβελτίωσης

Για σχεδόν μία δεκαετία, το internet έμοιαζε να λειτουργεί σαν ένας ατελείωτος αγώνας αυτοβελτίωσης. Παντού υπήρχαν πρωινές ρουτίνες στις 5 το πρωί, συμβουλές παραγωγικότητας, podcasts για πειθαρχία, λίστες στόχων, εφαρμογές οργάνωσης και άνθρωποι που μετέτρεπαν κάθε λεπτό της ημέρας σε πρόγραμμα.

Η κουλτούρα του hustle δεν ήταν απλώς μια τάση· είχε γίνει σχεδόν τρόπος ζωής. Αν δεν εξελισσόσουν συνεχώς, ένιωθες ότι μένεις πίσω.

Όμως κάτι έχει αλλάξει. Το internet δείχνει κουρασμένο. Και μαζί του, κουρασμένοι δείχνουν και οι άνθρωποι. Η λογική της υπερπαραγωγικότητας αρχίζει να χάνει τη λάμψη της. Τα βίντεο με συμβουλές για το «πώς να οργανώσεις τέλεια τη ζωή σου» δεν προκαλούν πια έμπνευση

όσο εξάντληση. Οι χρήστες δεν ψάχνουν πλέον τρόπους να χωρέσουν περισσότερη δουλειά στη μέρα τους, αλλά τρόπους να αντέξουν ψυχολογικά την πίεση του να πρέπει συνεχώς να αποδίδουν. Το «γίνε η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου» μετατράπηκε σιγά-σιγά σε μια αόρατη μορφή κόπωσης και γι' αυτό μας απωθεί.

Όταν η ξεκούραση έγινε υποχρέωση

Για χρόνια, η αυτοβελτίωση παρουσιαζόταν ως ελευθερία. Στην πραγματικότητα όμως, συχνά κατέληγε να μοιάζει με αδιάκοπη αξιολόγηση του εαυτού. Κάθε συνήθεια έπρεπε να είναι χρήσιμη. Κάθε χόμπι έπρεπε να γίνει δεύτερη δουλειά. Κάθε στιγμή χαλάρωσης έπρεπε κάπως να θεωρείται «παραγωγική». Ακόμα και η ξεκούραση μετατράπηκε σε υποχρέωση: σωστός ύπνος, εφαρμογές παρακολούθησης διάθεσης, τεχνικές αποφόρτισης, αυστηρές ρουτίνες ευεξίας.

Το πρόβλημα δεν ήταν ποτέ η εξέλιξη. Το πρόβλημα ήταν ότι το internet άρχισε να αντιμετωπίζει τον άνθρωπο σαν ένα μόνιμο έργο υπό κατασκευή.



Δεν είναι τυχαίο ότι τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερες έρευνες συνδέουν την κουλτούρα της συνεχούς απόδοσης με αυξημένα επίπεδα εξουθένωσης και άγχους. Ψυχολόγοι και αναλυτές παρατηρούν ότι η υπερβολική έκθεση σε περιεχόμενο αυτοβελτίωσης μπορεί να δημιουργήσει μια μόνιμη αίσθηση ανεπάρκειας. Όταν κάθε μέρα παρουσιάζεται ως ευκαιρία «βελτιστοποίησης» του εαυτού, η ξεκούραση αρχίζει να μοιάζει περισσότερο με ενοχή παρά με ανάγκη.

Η "νέα" ανάγκη για πιο ήρεμη ζωή

Γι' αυτό και τώρα εμφανίζεται ένα νέο πολιτισμικό ρεύμα: η απόρριψη της διαρκούς βελτιστοποίησης. Όλο και περισσότεροι άνθρωποι μιλούν ανοιχτά για εξάντληση από την παραγωγικότητα, για ψυχική υπερφόρτωση και για την ανάγκη να υπάρξουν χωρίς να μετρούν συνεχώς την αξία τους μέσα από επιδόσεις και στόχους.

Το βλέπουμε παντού. Οι «τέλειες πρωινές ρουτίνες» αντικαθίστανται από πιο ακατέργαστο και ήρεμο περιεχόμενο. Οι δημιουργοί περιεχομένου δείχνουν ακατάστατα σπίτια, κουρασμένες μέρες, χαμηλή ενέργεια και στιγμές χωρίς πρόγραμμα. Η νέα αισθητική του internet δεν είναι η ακραία αποδοτικότητα. Είναι η ηρεμία.

Αυτό δεν σημαίνει ότι οι άνθρωποι σταμάτησαν να έχουν φιλοδοξίες. Σημαίνει όμως ότι αρχίζουν να αμφισβητούν την ιδέα πως η ανθρώπινη αξία εξαρτάται από τη συνεχή απόδοση. Τώρα γίνονται όλο και πιο δημοφιλείς έννοιες

όπως η αργή ζωή, τα χόμπι χωρίς οθόνες, οι μικρές καθημερινές τελετουργίες και η ανάγκη για μια πιο ήσυχη καθημερινότητα. Μετά από χρόνια ψηφιακής υπερδιέγερσης, πολλοί δεν ονειρεύονται πια να γίνουν η πιο επιτυχημένη εκδοχή του εαυτού τους. Ονειρεύονται απλώς να μην είναι μόνιμα εξαντλημένοι.

Από την απόδοση στην ψυχική ηρεμία

Υπάρχει επίσης κάτι βαθιά ειρωνικό σε όλο αυτό: η κουλτούρα της αδιάκοπης προσπάθειας ξεκίνησε υποτίθεται για να δώσει στους ανθρώπους έλεγχο πάνω στη ζωή τους. Τελικά όμως, πολλοί κατέληξαν να αισθάνονται περισσότερο εγκλωβισμένοι από ποτέ. Όταν κάθε στιγμή πρέπει να αξιοποιείται «σωστά», η ζωή αρχίζει να μοιάζει περισσότερο με παράσταση παρά με πραγματική εμπειρία.

Η νέα γενιά της διαδικτυακής κουλτούρας στρέφεται προς κάτι πιο ανθρώπινο. Λιγότερη τελειότητα. Λιγότερη πίεση. Περισσότερη ανοχή στην αδυναμία, στην αργή πρόοδο και στην απλή ύπαρξη χωρίς διαρκή στόχο.

Ήξερες ότι...

Οι άνθρωποι σήμερα νιώθουν συχνά ενοχή ακόμα και όταν ξεκουράζονται, επειδή ο εγκέφαλος έχει αρχίσει να συνδέει τον χρόνο χωρίς "παραγωγικό αποτέλεσμα" με απώλεια. Αυτή η αίσθηση δεν υπήρχε σε τόσο έντονο βαθμό πριν την εποχή των social media και της συνεχούς αυτοβελτίωσης.

SMERC: Επένδυση 22 εκατ. ευρώ δημιουργεί το πρώτο πανελλαδικό δίκτυο σύγχρονων κτηνιατρικών κλινικών

Το Επενδυτικό Ταμείο SMERediumCap (SMERC) ολοκλήρωσε επένδυση ύψους 22 εκατ. ευρώ στον Όμιλο Πλακεντία, δημιουργώντας το πρώτο οργανωμένο πανελλαδικό δίκτυο σύγχρονων κτηνιατρικών κλινικών στην Ελλάδα και μία από τις σημαντικότερες ιδιωτικές επενδύσεις που έχουν πραγματοποιηθεί έως σήμερα στον ελληνικό κτηνιατρικό κλάδο.

Ο Όμιλος Πλακεντία αποτελεί πλέον το μεγαλύτερο οργανωμένο δίκτυο κτηνιατρικών κλινικών στα Βαλκάνια, με 9 μονάδες σε Αττική, Θεσσαλονίκη, Βόλο και Κυκλάδες, 130 εξειδικευμένους κτηνιάτρους, 10 χειρουργικές αίθουσες, 200 κλίνες νοσηλείας και το μεγαλύτερο εργαστήριο διαγνωστικών εξετάσεων για ζώα συντροφιάς στην Ελλάδα. Οι κλινικές λειτουργούν 24 ώρες το 24ωρο, 365 ημέρες τον χρόνο, διαθέτοντας εξοπλισμό αιχμής, όπως μαγνητικούς και αξονικούς τομογράφους, σύγχρονους υπερηχογράφους και προηγμένα εργαστηριακά συστήματα.

Η επένδυση περιλάμβανε εξαγορές υφιστάμενων κτηνιατρικών μονάδων, δημιουργία νέων εγκαταστάσεων, εκτεταμένες αναβαθμίσεις υποδομών και τεχνολογικού εξοπλισμού, καθώς και την προσέλκυση εξειδικευμένου επιστημονικού προσωπικού, συμπεριλαμβανομένου του επαναπατρισμού Ελλήνων κτηνιάτρων που διακρίθηκαν στο εξωτερικό.

Παράλληλα, το SMERC επενδύει στην εκπαίδευση της νέας γενιάς κτηνιάτρων μέσα από συνεργασίες με πανεπιστήμια και διεθνείς οργανισμούς. Με εκτιμώμενο κύκλο εργασιών που θα προσεγγίσει τα 12 εκατ. ευρώ το 2026, ο Όμιλος Πλακεντία φιλοδοξεί να αναβαθμίσει συνολικά το επίπεδο των κτηνιατρικών υπηρεσιών στην Ελλάδα, προσφέροντας ενιαία πρότυπα ποιότητας, τεχνολογίας και επιστημονικής αριστείας.

Ο Όμιλος Πλακεντία
αναδιαμορφώνει την
κτηνιατρική περίθαλψη
στην Ελλάδα



Lidl Ελλάς και CTY Greece: 13 χρόνια επένδυσης στα χαρισματικά παιδιά και στην εκπαίδευση του μέλλοντος



Lidl Ελλάς και CTY Greece:
13 χρόνια κοινής πορείας
δίπλα στα χαρισματικά παιδιά



Η Lidl Ελλάς συνεχίζει για 13η συνεχή χρονιά τη στρατηγική συνεργασία της με το Κέντρο για Χαρισματικά – Ταλαντούχα Παιδιά (CTY Greece) του Ανατόλια, επιβεβαιώνοντας τη διαχρονική δέσμευσή της στην προώθηση της αριστείας, της ισότητας των ευκαιριών και της ποιοτικής εκπαίδευσης.

Από το 2014 μέχρι σήμερα, η εταιρεία έχει προσφέρει 564 υποτροφίες σε χαρισματικούς μαθητές από την Ελλάδα και την Κύπρο, δίνοντας τη δυνατότητα σε παιδιά με υψηλές ακαδημαϊκές επιδόσεις και περιορισμένες οικονομικές δυνατότητες να συμμετάσχουν στα εκπαιδευτικά προγράμματα του CTY Greece.

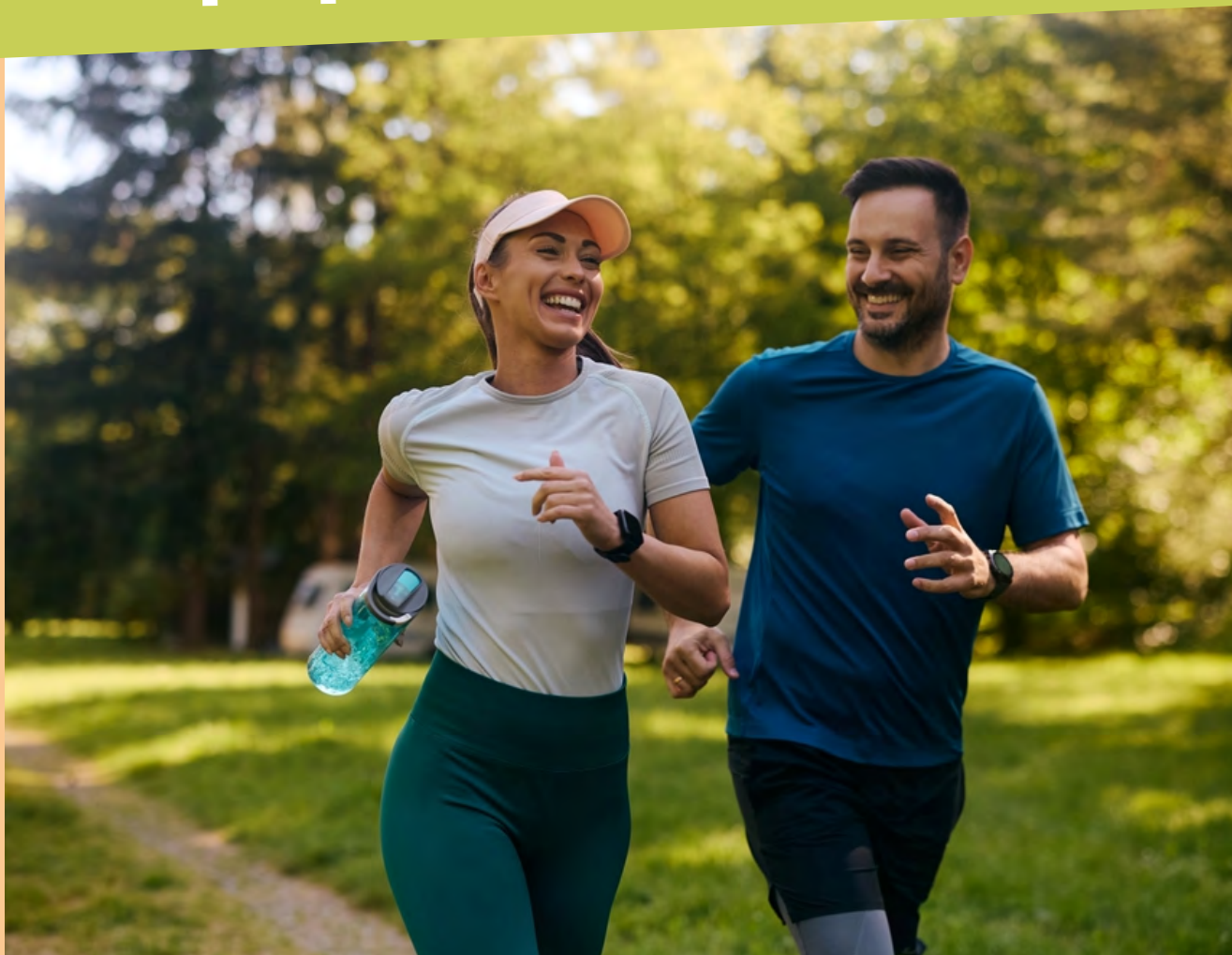
Η αξία της συνεργασίας αποτυπώνεται και στα αποτελέσματα της μελέτης Social Return on Investment (SROI), σύμφωνα με την οποία για κάθε 1 ευρώ που επενδύει η Lidl Ελλάς στο πρόγραμμα, δημιουργείται κοινωνική αξία ύψους 3,7 ευρώ, με το

συνολικό κοινωνικό αποτύπωμα να αγγίζει τα 2 εκατ. ευρώ.

Παράλληλα, η Lidl Ελλάς στηρίζει την ανάπτυξη καινοτόμων εκπαιδευτικών μαθημάτων, όπως τα «Genetics and Food: From Molecule to Medicine» και «Human Rights and Business Ethics», τα οποία εισάγουν τους μαθητές σε σύγχρονα ζητήματα διατροφής, επιστήμης, βιωσιμότητας, ανθρωπίνων δικαιωμάτων και επιχειρηματικής ηθικής.

Μέχρι σήμερα, περισσότεροι από 20.500 μαθητές έχουν συμμετάσχει στις εξετάσεις του CTY Greece, ενώ πάνω από 8.000 παιδιά έχουν παρακολουθήσει τα εκπαιδευτικά του προγράμματα. Με τη συνεργασία αυτή, η Lidl Ελλάς συνεχίζει να επενδύει στην παιδεία, προσφέροντας στα παιδιά τα εφόδια για να διαμορφώσουν ένα πιο βιώσιμο και δημιουργικό μέλλον.

Πώς το σώμα "εκπαιδεύει" τον εγκέφαλο να μην εγκλωβίζεται στο αρνητικό



Η ιδέα ότι η άσκηση «ρίχνει το στρες» ή «ανεβάζει τη διάθεση» είναι πλέον αυτονόητη. Όμως η σωματική δραστηριότητα δεν επηρεάζει απλώς το πώς νιώθουμε μετά από μια δύσκολη εμπειρία, αλλά τον ίδιο τον τρόπο που ο εγκέφαλος «κατασκευάζει» και επεξεργάζεται το αρνητικό συναίσθημα εξαρχής.

Στο πλαίσιο του μοντέλου που περιγράφεται ως "The moving brain", η άσκηση αντιμετωπίζεται όχι ως συμπτωματική παρέμβαση στη διάθεση, αλλά ως ένας μηχανισμός που επηρεάζει θεμελιώδεις γνωστικές και συναισθηματικές διαδικασίες: την προσοχή, την αξιολόγηση, τη μνήμη και τη ρύθμιση του συναισθήματος.

Η θεωρητική αυτή προσέγγιση, όπως παρουσιάζεται σε πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Mental Health and Physical Activity, προτείνει ότι η άσκηση δεν δρα απλώς στο «τελικό αποτέλεσμα» του συναισθήματος, αλλά σε όλη την αλυσίδα επεξεργασίας του.

Όταν ο εγκέφαλος συναντά το αρνητικό

Οι συναισθηματικές εμπειρίες δεν είναι άμεσες ή απλές. Προκύπτουν από μια αλυσίδα διαδικασιών: ο εγκέφαλος αντιλαμβάνεται ένα ερέθισμα, το φιλτράρει μέσω της προσοχής, το αξιολογεί και στη συνέχεια το ενσωματώνει στη μνήμη. Όταν το ερέθισμα είναι δυσάρεστο ή απειλητικό, αυτή η διαδικασία μπορεί να γίνει υπερβολικά έντονη.

Το αποτέλεσμα είναι αυτό που γνωρίζουμε βιωματικά ως «κόλλημα» στο αρνητικό: η προσοχή εγκλωβίζεται, η σκέψη στενεύει και η συναισθηματική αντίδραση ενισχύεται αντί να αποδυναμώνεται.

Σε αυτό το σημείο, ο εγκέφαλος δεν αντιδρά απλώς, αλλά οργανώνει μια εμπειρία που μπορεί να γίνει δυσανάλογα βαριά.



Η άσκηση ως ρυθμιστικός παράγοντας

Η άσκηση φαίνεται να επηρεάζει αυτή τη διαδικασία σε τρία επίπεδα:

Πρώτον, μπορεί να μειώσει την αρχική ένταση της συναισθηματικής αντίδρασης απέναντι σε αρνητικά ερεθίσματα. Δηλαδή, ο εγκέφαλος δεν «φουντώνει» τόσο εύκολα όταν έρχεται σε επαφή με κάτι δυσάρεστο.

Δεύτερον, ενισχύει την ικανότητα ρύθμισης του συναισθήματος μετά την εμπειρία. Αυτό σημαίνει ότι ακόμη κι αν προκύψει αρνητικό συναίσθημα, ο εγκέφαλος το επεξεργάζεται και το επαναφέρει πιο γρήγορα σε ισορροπία, αντί να παραμένει εγκλωβισμένος σε αυτό.

Τρίτον, φαίνεται να μειώνει τις δυσλειτουργίες που εμφανίζονται υπό συνθήκες στρες, όταν δηλαδή η γνωστική λειτουργία «μπλοκάρει» και η συναισθηματική αντίδραση γίνεται δυσανάλογη της πραγματικότητας.

αία αποφόρτιση, αλλά για μια σταδιακή αλλαγή στον βασικό τρόπο επεξεργασίας των συναισθηματικών εμπειριών.

Ένας εγκέφαλος με μεγαλύτερη ευελιξία

Το θεωρητικό μοντέλο συνδέει αυτές τις αλλαγές με συγκεκριμένες γνωστικές λειτουργίες. Η άσκηση φαίνεται να ενισχύει την ευελιξία της προσοχής, δηλαδή την ικανότητα να μην «κολλάμε» σε ένα μόνο ερέθισμα. Παράλληλα, υποστηρίζει τις εκτελεστικές λειτουργίες του εγκεφάλου, που σχετίζονται με τον έλεγχο, την αναστολή και την ανακατεύθυνση της σκέψης.

Επιπλέον, επηρεάζει τον τρόπο που η μνήμη ενημερώνεται μετά από μια εμπειρία, επιτρέποντας πιο προσαρμοστική επεξεργασία των γεγονότων, αντί για στατική ή επαναλαμβανόμενη αναβίωσή τους. Τέλος, ενεργοποιεί συστήματα ανταμοιβής, τα οποία συνδέουν την κίνηση με μια εσωτερική αίσθηση κινητοποίησης και ευεξίας.

Άμεσες και μακροχρόνιες επιδράσεις

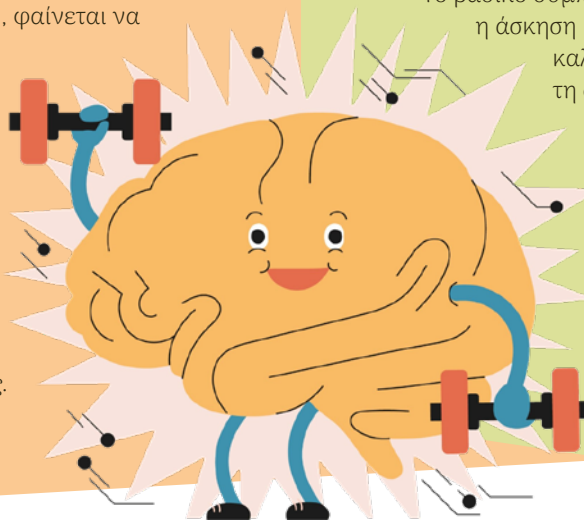
Ένα από τα πιο ενδιαφέροντα στοιχεία του πλαισίου είναι η διάκριση ανάμεσα στην άμεση και στη μακροχρόνια επίδραση της άσκησης. Η οξεία άσκηση, όπως ένα μεμονωμένο τρέξιμο ή μια προπόνηση, φαίνεται να έχει προσωρινή επίδραση στον τρόπο που επεξεργαζόμαστε τα συναισθήματα. Μπορεί να μειώσει την ένταση της αντίδρασης και να ενισχύσει τη γνωστική ευελιξία.

Αντίθετα, η συστηματική άσκηση με την πάροδο του χρόνου φαίνεται να διαμορφώνει πιο σταθερά χαρακτηριστικά στον τρόπο που λειτουργεί ο εγκέφαλος. Δεν πρόκειται μόνο για μια στιγμι-

Από την αντίδραση στην επεξεργασία

Το βασικό συμπέρασμα της μελέτης δεν είναι ότι η άσκηση μας κάνει απλώς να νιώθουμε καλύτερα. Είναι ότι μπορεί να αλλάξει τη δομή της συναισθηματικής επεξεργασίας. Ο εγκέφαλος δεν αντιδρά στο στρες με τον ίδιο τρόπο όταν το σώμα κινείται τακτικά.

Σε αυτό το πλαίσιο, η άσκηση δεν λειτουργεί ως απόδραση από το αρνητικό, αλλά ως εκπαίδευση του ίδιου του μηχανισμού που το δημιουργεί και το επεξεργάζεται.



Η essence φέρνει το απόλυτο summer glow με τη νέα συλλογή club SOLEIL



Η χρυσή ώρα του καλοκαιριού γίνεται έμπνευση για τη νέα Trend Edition club SOLEIL της essence, μια συλλογή που αποτυπώνει τη ζεστασιά, τη λάμψη και την ανεμελιά των καλοκαιρινών ηλιοβασιλεμάτων.

Με nude αποχρώσεις, sunkissed φινιρίσματα και παιχνιδιάρικες λεπτομέρειες, η νέα σειρά υποσχεται να χαρίσει φωτεινά looks που αναδεικνύουν τη φυσική ομορφιά.

Ξεχωρίζει το gradient highlighter για λαμπερή επιδερμίδα, ενώ η eyeshadow palette συνδυάζει γήινες nude αποχρώσεις για καθημερινά αλλά και πιο εντυπωσιακά μακιγιάζ.

Το gradient lipgloss, με άρωμα γκρέιπφρουτ και διάφανο glossy αποτέλεσμα, μπορεί να προσωποποιηθεί με τα mix & match charms, μετατρέποντας το αγαπημένο beauty προϊόν σε ένα μοναδικό καλοκαιρινό αξεσουάρ.

Η συλλογή περιλαμβάνει ακόμη το slim lipstick σε καφέ nude ματ απόχρωση για εφαρμογή ακριβείας, το 2 σε 1 lip stain που λειτουργεί ως περιγράμμα και κραγιόν με μεγάλη διάρκεια, καθώς και το cream-to-powder blush σε guava ροζ απόχρωση που χαρίζει φυσικό ματ αποτέλεσμα και ταιριάζει σε κάθε τόνο επιδερμίδας.

Η νέα club SOLEIL συλλογή της essence φέρνει όλη τη μαγεία ενός καλοκαιρινού ηλιοβασιλέματος στο νεσεσέρ, δημιουργώντας λαμπερά, ανέμελα looks που συνοδεύουν κάθε στιγμή του καλοκαιριού. Ready to catch the next sunset!

Η Bobbi Brown ανανεώνει το εμβληματικό Vitamin Enriched Face Base+ με ακόμη περισσότερη φροντίδα και 24ωρη απόδοση

Το πιο αγαπημένο primer της Bobbi Brown αποκτά νέα, ενισχυμένη σύνθεση και επιστρέφει ως Vitamin Enriched Face Base+, προσφέροντας ακόμη μεγαλύτερη φροντίδα της επιδερμίδας και άψογη βάση για το μακιγιάζ. Διαθέσιμο από τον Ιούλιο, το ανανεωμένο προϊόν διατηρεί όλα όσα το ανέδειξαν σε παγκόσμιο best-seller, ενώ ενσωματώνει νέες τεχνολογίες περιποίησης για ακόμη πιο εντυπωσιακά αποτελέσματα.

Η χαρακτηριστική βουτυρένια υφή, το αναζωογονητικό άρωμα από grapefruit και γεράνι και ο συνδυασμός ενυδατικής κρέμας και primer σε ένα μόνο βήμα παραμένουν αναλλοίωτα. Παράλληλα, η νέα σύνθεση εμπλουτίζεται με το SuperVitamin Blend, το οποίο περιέχει πέντε φορές περισσότερες βιταμίνες, καθώς και νιασιναμίδη (Βιταμίνη Β3), πανθενόλη (Βιταμίνη Β5) και Βιταμίνη C για ενίσχυση του επιδερμικού φραγμού, περισσότερη λάμψη και βαθιά ενυδάτωση.

Σύμφωνα με κλινικές δοκιμές, η επιδερμίδα παρουσιάζει άμεση αύξηση ενυδάτωσης έως και 122%, ενώ μετά από τέσσερις εβδομάδες χρήσης εμφανίζεται πιο λεία και υγιής. Παράλληλα, το μακιγιάζ διατηρείται αναλλοίωτο έως και 24 ώρες, χωρίς να δημιουργεί το ανεπιθύμητο «cakey» αποτέλεσμα.

Με το νέο Vitamin Enriched Face Base+, η Bobbi Brown επιβεβαιώνει τη φιλοσοφία της ότι η όμορφη επιδερμίδα αποτελεί το καλύτερο ξεκίνημα για κάθε μακιγιάζ, προσφέροντας ένα προϊόν που συνδυάζει αποτελεσματικά περιποίηση και υψηλή απόδοση σε ένα μόνο βήμα.



Η SEPTONA παρουσιάζει τη νέα υποαλλεργική βρεφική σειρά CALM N' CARE για καθημερινή φροντίδα από την πρώτη μέρα



Η SEPTONA διευρύνει τη γκάμα βρεφικής περιποίησης με τη νέα Υποαλλεργική Βρεφική Σειρά SEPTONA CALM N' CARE, μια ολοκληρωμένη πρόταση καθημερινής φροντίδας, ειδικά σχεδιασμένη για τις ανάγκες της ευαίσθητης βρεφικής επιδερμίδας από τις πρώτες κιόλας ημέρες της ζωής. Με ήπιες συνθέσεις και προσεκτικά επιλεγμένα συστατικά, η σειρά προσφέρει στους γονείς προϊόντα που συνδυάζουν απαλότητα, αποτελεσματικότητα και αίσθηση ασφάλειας.

Η νέα σειρά περιλαμβάνει υποαλλεργικά μωρομάντηλα χωρίς πλαστικό, με λωσιόν από 99% νερό, χωρίς άρωμα και οινόπνευμα, για καθημερινό ήπιο καθαρισμό. Το υποαλλεργικό σαμπουάν & αφρόλουτρο, με 96% συστατικά φυσικής προέλευσης και εκχύλισμα οργανικού βαμβακιού, καθαρίζει απαλά σώμα και μαλλιά, ενώ το υποαλλεργικό ενυδατικό γαλάκτωμα, με 98% συστατικά φυσικής προέλευσης, ενυδατώνει και προστατεύει αποτελεσματικά την επιδερμίδα, χαρίζοντας αίσθηση απαλότητας.

Χωρίς χρωστικές και οινόπνευμα, όλα τα προϊόντα της σειράς έχουν σχεδιαστεί με γνώμονα τον σεβασμό στις ιδιαίτερες ανάγκες της βρεφικής επιδερμίδας και την καθημερινή άνεση του μωρού.

Με τη νέα SEPTONA CALM N' CARE, η SEPTONA προσφέρει μια ολοκληρωμένη λύση βρεφικής περιποίησης που συνδυάζει υποαλλεργικές συνθέσεις, υψηλό ποσοστό φυσικών συστατικών και ήπια φροντίδα, συμβάλλοντας στην προστασία και την ενυδάτωση της επιδερμίδας από την πρώτη κιόλας ημέρα ζωής.

Υποαλλεργική σύνθεση που ελαχιστοποιεί τον κίνδυνο αλλεργιών.

Το Sephora Summer Vibes On Tour κάνει στάση σήμερα στον Βόλο

Το Sephora Summer Vibes On Tour συνεχίζει το καλοκαιρινό του ταξίδι σε όλη την Ελλάδα και σήμερα, 21 Ιουλίου, κάνει στάση στον Βόλο, μεταφέροντας μια μοναδική εμπειρία ομορφιάς, δημιουργικότητας και διασκέδασης. Το εντυπωσιακό, πλήρως διαμορφωμένο Sephora Bus υποδέχεται το κοινό με make-up υπηρεσίες, αγαπημένα beauty brands, διαδραστικά παιχνίδια, δώρα και πολλές καλοκαιρινές εκπλήξεις.

Στο εσωτερικό του bus, οι Beauty Advisors των Sephora δημιουργούν προσωποποιημένα summer glam looks και παρουσιάζουν τις τελευταίες beauty τάσεις, ενώ οι επισκέπτες έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν κορυφαία προϊόντα μακιγιάζ και περιποίησης. Στον εξωτερικό χώρο, fun activations, ειδικά photo spots και διαγωνισμοί δημιουργούν μια ολοκληρωμένη εμπειρία γεμάτη summer vibes.

Η εμπειρία ξεκινά με την παραλαβή ενός προσωπικού bus ticket, μέσα από το οποίο οι επισκέπτες ολοκληρώνουν τέσσερα challenges, συλλέγουν αυτοκόλλητα και διεκδικούν ένα επιπλέον δώρο από το κοντινότερο κατάστημα Sephora. Παράλληλα, μπορούν να δημιουργήσουν το δικό τους βραχιόλι στο Charm Station, να δοκιμάσουν την τύχη τους στο Scratch & Win, να κερδίσουν instant δώρα και να παραλάβουν στο τέλος ένα Sephora voucher.

Μετά τον Βόλο, το Sephora Summer Vibes On Tour ολοκληρώνει το ταξίδι του στη Θεσσαλονίκη στις 23 και 24 Ιουλίου, συνεχίζοντας να μοιράζει beauty εκπλήξεις και καλοκαιρινή διάθεση σε όλη την Ελλάδα.



Viking Row: Πώς οι Βίκινγκς «επέστρεψαν» στο Μουντιάλ 2026



Στις εξέδρες του Μουντιάλ 2026 ένα θέαμα έχει κλέψει την παράσταση: χιλιάδες Νορβηγοί φίλαθλοι κινούνται συγχρονισμένα μπροστά και πίσω, σαν να τραβούν κουπιά σε ένα τεράστιο πλοίο. Με ρυθμό και απόλυτο συντονισμό δημιουργούν την εικόνα ενός πληρώματος που ταξιδεύει μαζί προς τον ίδιο στόχο.

Το Viking Row έχει γίνει ένα από τα πιο χαρακτηριστικά στιγμιότυπα της διοργάνωσης, ταξιδεύοντας από τα γήπεδα στα social media και μετατρέποντας μια απλή πανηγυρική κίνηση σε παγκόσμιο φαινόμενο.

Η ιδέα είναι απλή: οι φίλαθλοι μιμούνται την κωπηλασία ενός longship, του χαρακτηριστικού πλοίου των Βίκινγκς. Η κίνηση παραπέμπει στη ναυτική παράδοση της Σκανδιναβίας και δημιουργεί μια εντυπωσιακή εικόνα ενότητας.

Παρότι το Viking Row αντλεί έμπνευση από τη σκανδιναβική ιστορία, δεν αποτελεί αρχαία τελετουργία των Βίκινγκς. Είναι ένα σύγχρονο δημιούργημα που χρησιμοποιεί διαχρονικά σύμβολα: τη θάλασσα, τα πλοία και το πνεύμα της εξερεύνησης. Η δημοτικότητα του απογειώθηκε στο Μουντιάλ, όταν οι Νορβηγοί ποδοσφαιριστές συμμετείχαν στον πανηγυρισμό μαζί με τους φιλάθλους.

Ποιοι ήταν όμως πραγματικά οι Βίκινγκς;

Η εικόνα των Βίκινγκς ως άγριων πολεμιστών με κράνη και σπαθιά είναι μόνο ένα μέρος της ιστορίας. Στην πραγματικότητα, ήταν εξαιρετικοί

ναυτικοί, έμποροι, τεχνίτες και εξερευνητές. Με τα πλοία τους ταξίδεψαν σε τεράστιες αποστάσεις, δημιουργώντας εμπορικά δίκτυα που έφταναν από τη Σκανδιναβία μέχρι τη Βυζαντινή Αυτοκρατορία και άλλες περιοχές της Ευρώπης. Τα περίφημα longships θεωρούνται από τα σημαντικότερα τεχνολογικά επιτεύγματα της εποχής τους. Ήταν γρήγορα, ευέλικτα και μπορούσαν να κινηθούν τόσο σε ανοιχτές θάλασσες όσο και σε ποτάμια, επιτρέποντας στους Βίκινγκς να εξερευνήσουν νέους κόσμους.

Από τους θρύλους στη σύγχρονη κουλτούρα

Οι Βίκινγκς συνεχίζουν να γοητεύουν μέχρι σήμερα. Από ταινίες και σειρές μέχρι βιντεοπαιχνίδια και αθλητικές εκδηλώσεις, η εικόνα τους παραμένει ζωντανή.

Το Viking Row δείχνει πώς ένα ιστορικό σύμβολο μπορεί να αποκτήσει νέα ζωή. Οι Νορβηγοί φίλαθλοι δεν αναπαριστούν απλώς το παρελθόν· δημιουργούν μια νέα παράδοση που συνδέει την ιστορία με τη σύγχρονη κουλτούρα.

Χιλιάδες χρόνια μετά τα ταξίδια των Βίκινγκς στις θάλασσες, η εικόνα τους ταξιδεύει ξανά.

Αυτή τη φορά όχι πάνω σε ξύλινα πλοία, αλλά μέσα από ένα γήπεδο ποδοσφαίρου, με μια κίνηση που ενώνει αμέτρητους ανθρώπους.





Ο πρώτος σεφ της ιστορίας και γιατί οι περισσότεροι διάσημοι σεφ είναι άντρες

Η μαγειρική θεωρείται σήμερα ένας από τους πιο δημιουργικούς χώρους, όμως η ιστορία των επαγγελματιών σεφ έχει τις ρίζες της σε μια εποχή όπου η κουζίνα ήταν άμεσα συνδεδεμένη με την κοινωνική θέση, την εξουσία και την ανδρική παρουσία.

Ο πρώτος σεφ που γνωρίζουμε ήταν ο Μαρί-Αντουάν Καρέμ (Marie-Antoine Carême), ένας Γάλλος μάγειρας του 19ου αιώνα που θεωρείται ένας από τους θεμελιωτές της υψηλής γαστρονομίας. Έγινε γνωστός ως «ο σεφ των βασιλιάδων» και μαγείρευε για σημαντικές προσωπικότητες της εποχής, όπως ο Ναπολέων Βοναπάρτης και ο βασιλιάς Γεώργιος Δ΄ της Βρετανίας. Ο Καρέμ δεν δημιούργησε απλώς συνταγές· οργάνωσε την κουζίνα ως επαγγελματικό χώρο, έδωσε έμφαση στην παρουσίαση των πιάτων και συνέβαλε στη διαμόρφωση της γαλλικής γαστρονομικής παράδοσης.

Το γεγονός ότι οι πιο γνωστοί σεφ παγκοσμίως είναι κυρίως άντρες δεν σημαίνει ότι οι γυναίκες μαγειρεύουν λιγότερο καλά. Για αιώνες, όμως, η οικιακή μαγειρική θεωρούνταν γυναικείος ρόλος, ενώ οι επαγγελματικές κουζίνες των εστιατορίων, ιδιαίτερα οι υψηλής γαστρονομίας, ήταν ανδροκρατούμενες.

Οι μεγάλες κουζίνες απαιτούσαν πολλές ώρες εργασίας, σκληρή σωματική προσπάθεια και ιεραρχική δομή, στοιχεία που ιστορικά ευνόησαν την παρουσία ανδρών. Τα τελευταία χρόνια, ωστόσο, η εικόνα αλλάζει, με όλο και περισσότερες γυναίκες σεφ να αποκτούν διεθνή αναγνώριση και να πρωταγωνιστούν στον χώρο της γαστρονομίας.

Η Barbour ξεχωρίζει με το tartan Ambleside Wax Jacket – τώρα με μειωμένη τιμή



Η Barbour φέρνει στο προσκήνιο ένα από τα πιο ιδιαίτερα σχέδια της συλλογής της, το Tartan Ambleside Wax Jacket, το οποίο διατίθεται αυτή την περίοδο με 30% έκπτωση. Το εμβληματικό βρετανικό brand συνδυάζει τη διαχρονική αισθητική των κλασικών waxed jackets με ένα διακριτικό tartan μοτίβο, δημιουργώντας ένα κομμάτι που ισορροπεί ανάμεσα στην παράδοση και το σύγχρονο στιλ.

Το Ambleside διατηρεί όλα τα χαρακτηριστικά που έχουν κάνει τα Barbour jackets σημείο αναφοράς: γιακά με needlecord επένδυση, διπλό μεταλλικό φερμουάρ με προστατευτικό πατ, μεγάλες μπροστινές τσέπες και ανθεκτική κατασκευή από 602 dry-waxed βαμβάκι, που προσφέρει ματ υφή και προστασία από τις καιρικές συνθήκες.

Σε σχέση με το δημοφιλές Ashby, το Ambleside διαθέτει ελαφρώς πιο κοντό μήκος και μικρότερο κλείσιμο στον γιακά, προσφέροντας μια πιο μοντέρνα και ευέλικτη εφαρμογή για καθημερινές εμφανίσεις.

Η αρχική τιμή του ήταν 490 δολάρια (περίπου 420 ευρώ), ενώ με την τρέχουσα έκπτωση διαμορφώνεται στα 343 δολάρια, δηλαδή περίπου 295 ευρώ.

Το Barbour Tartan Ambleside Wax Jacket είναι διαθέσιμο και στην ελληνική αγορά μέσω επιλεγμένων καταστημάτων που διαθέτουν το brand, καθώς και μέσω ελληνικών και ευρωπαϊκών ηλεκτρονικών καταστημάτων, αν και η συγκεκριμένη προσφορά αφορά το επίσημο διεθνές e-shop της Barbour και ενδέχεται να διαφέρει ανά αγορά.

quote of the day

ΤΟ ΑΔΥΝΑΤΟ ΔΕΝ ΣΠΑΕΙ ΜΕ ΕΝΑ ΜΕΓΑΛΟ ΘΑΥΜΑ.
ΣΠΑΕΙ ΜΕ ΜΙΚΡΕΣ ΠΡΑΞΕΙΣ ΠΟΥ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ
ΟΤΑΝ ΚΑΝΕΙΣ ΔΕΝ ΧΕΙΡΟΚΡΟΤΕΙ.



21 Ιουλίου

- › National Craft for your Local Shelters Day
- › National Be Someone Day
- › Take a Monkey to Lunch Day
- › Racial Harmony Day
- › National Junk Food Day
- › No Pet Store Puppies Day
- › Legal Drinking Age Day