Caffè Latte
is calling...

Accept

Decline



Caramel



Classic



Choco
Με ρόφημα Καρύδας

my DELIVERY

E-ORDER
www.gregorys.gr

gregorys.gr gregorysgr gregorysgr

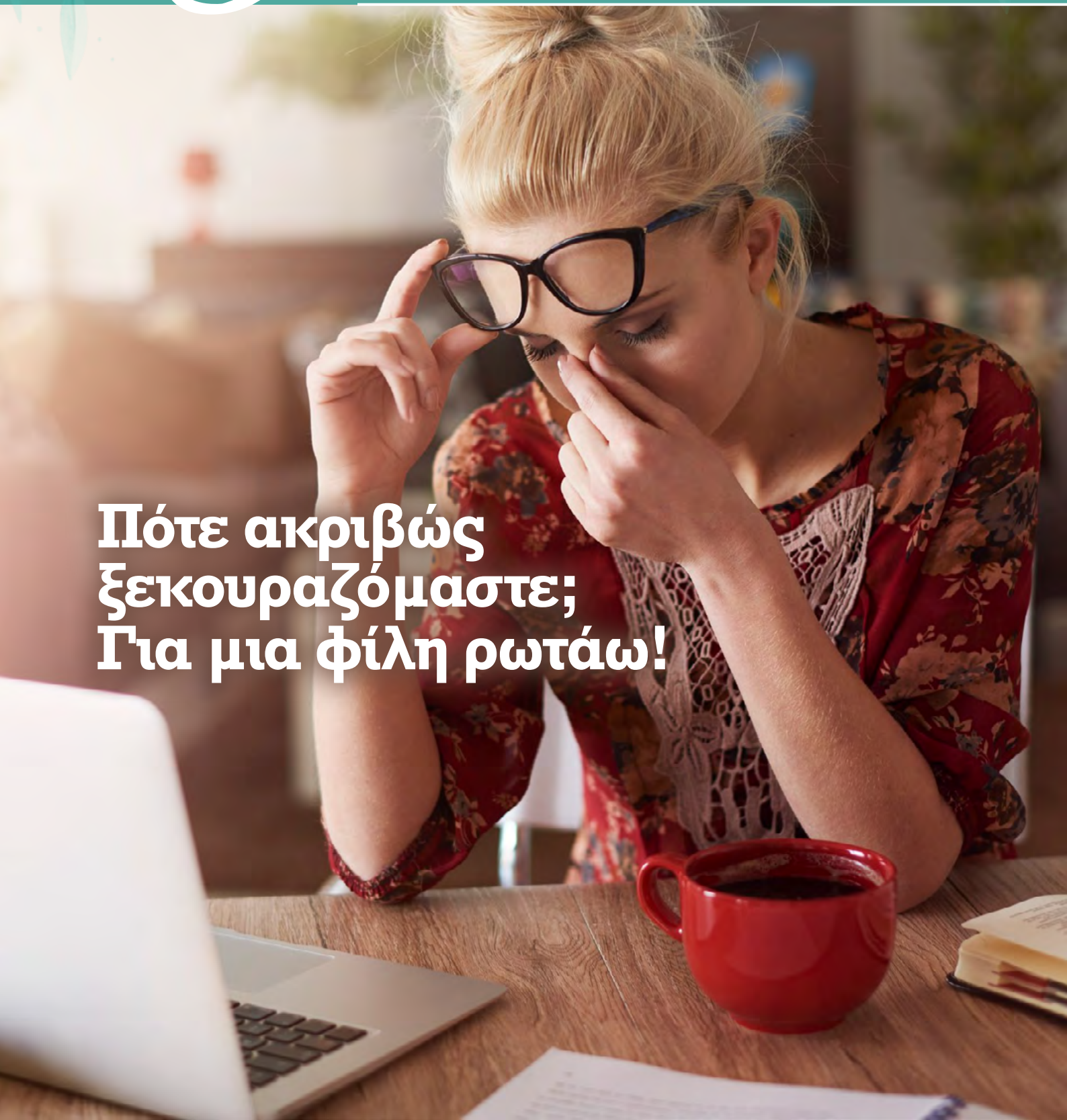
Download app!

Γρηγόρης

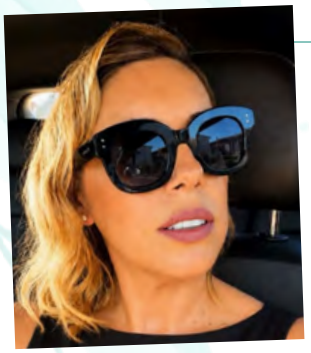
20 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2026 #1229

SAY yes to the press

YOUR DAILY ONLINE MAGAZINO



Πότε ακριβώς ξεκουραζόμαστε; Για μια φίλη ρωτάω!





«Πέντε λεπτά θα κλείσω τα μάτια...» Ξύπνησα σε άλλη δεκαετία!

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Φτιάξε καφέ να στα πω, γιατί αφού αποφασίσαμε ότι η ξεκούραση πρέπει επιτέλους να μπει πρώτη στη λίστα του Σαββατοκύριακου, οφείλω να σου εξομολογηθώ τι συνέβη την τελευταία φορά που πήρα αυτή την απόφαση. Το παράκανα. Εντυπωσιακά.

Περασμένο Σάββατο, τέσσερις το απόγευμα. Είχα ήδη κάνει δώδεκα δουλειές, είχα φάει και είχα αποκτήσει εκείνο το βλέμμα του ανθρώπου που λειτουργεί με τις τελευταίες σταγόνες μπαταρίας. Έξω είχε συννεφιά. Η τηλεόραση έπαιζε ένα ντοκιμαντέρ για φώκιες, με φωνή που θα νανούριζε και ηφαίστειο. «Πέντε λεπτά θα κλείσω τα μάτια», είπα. Να ξεκουραστώ λίγο πριν ξεκινήσω το βραδινό φαγητό.

Μεγάλη κουβέντα. Ιστορική. Άνοιξα τα μάτια και ήταν σκοτάδι. Όχι σούρουπο. Σκοτάδι κανονικό. Για δέκα δευτερόλεπτα δεν ήξερα ποια μέρα είναι, ποια χρονιά και αν έπρεπε να ετοιμάσω σχολική τσάντα. Το μάγουλό μου είχε αποτυπώσει το ύφασμα του μαξιλαριού σαν ανάγλυφο χάρτη. Και από την κουζίνα ακούστηκε η πιο τρομακτική φράση του ελληνικού σπιτιού: «Μαμά, τι θα φάμε;»

Οκτώμισι. Ήταν οκτώμισι! Οι φώκιες είχαν τελειώσει προ πολλού. Πιθανότατα είχαν μεταναστεύσει, είχαν κάνει οικογένεια και είχαν στείλει τα παιδιά τους πανεπιστήμιο.

Εγώ είχα jet lag χωρίς ταξίδι. Και φυσικά, στις δύο τα ξημερώματα ήμουν ξύπνια, κοιτούσα το ταβάνι και αναρωτιόμουν τι απέγιναν οι φώκιες.

Μεταξύ μας, ο ύπνος δεν έφταιγε. Έφταιγε που είχα μαζέψει τόση κούραση, ώστε όταν επιτέλους επέτρεψα στον εαυτό μου να σταματήσει, εκείνος κατέβασε γενικό.

Οπότε αυτό το Σαββατοκύριακο θα ξεκουραστώ ξανά. Αλλά με ξυπνητήρι. Με πρόγραμμα. Σαν επαγγελματίας του καναπέ.

Η ξεκούραση παραμένει πρώτη στη λίστα. Απλώς αυτή τη φορά θα φροντίσω να ξυπνήσω στην ίδια μέρα!

Tip of the Day: Η Mayo Clinic προτείνει έναν σύντομο μεσημεριανό ύπνο 20–30 λεπτών, κατά προτίμηση νωρίς το απόγευμα. Ο πολύωρος ή αργοπορημένος ύπνος μπορεί να δυσκολέψει τον βραδινό. Βάλε ξυπνητήρι στα 25 λεπτά.

Και άσε τις φώκιες για την Κυριακή!



love it

Το «ξύπνα, έφτιαξα καφέ». Η πιο τρυφερή αφύπνιση που υπάρχει. Καμία εφαρμογή δεν την έχει ξεπεράσει.

leave it

Το «δεν θα κοιμηθώ, απλώς θα ξαπλώσω λίγο». Το μεγαλύτερο ψέμα μετά το «μπαίνω να δω κάτι για δύο λεπτά στο κινητό». Και τα δύο έχουν καταστρέψει ολόκληρα απογεύματα.

we suggest

Βάλε το κινητό σε «Μην ενοχλείτε» για 30 λεπτά, επιτρέποντας κλήσεις από συγκεκριμένα αγαπημένα πρόσωπα. Η ξεκούραση δεν χρειάζεται ειδοποιήσεις.

«Η επιστροφή χρημάτων ολοκληρώθηκε». Η πιο ρομαντική φράση του εξαμήνου!



Είχα επιστρέψει ένα πουκάμισο που στη φωτογραφία ήταν «άσπρο» και στην πραγματικότητα «τσιμέντο μετά τη βροχή».

Το έστειλα πίσω και για δεκαπέντε μέρες έλεγχα την τράπεζα συχνότερα απ' ό,τι τα μηνύματά μου.

Χθες το βράδυ, την ώρα που μαγείρευα, το κινητό έκανε «μπιπ». «Η επιστροφή χρημάτων σας ολοκληρώθηκε». Συγκινήθηκα. Ένιωσα ότι μόλις κέρδισα χρήματα. Δεν κέρδισα, βέβαια. Τα δικά μου επέστρεψαν. Αλλά η καρδιά μου δεν κάνει τέτοιες λογιστικές διακρίσεις.

Για να το γιορτάσω, κέρασα τον εαυτό μου ένα κομμάτι σοκολάτα. Από τα «κέρδη». Τελικά, δεν ξέρω αν τα χρήματα φέρνουν την ευτυχία. Η επιστροφή τους πάντως φέρνει!

Η πετσέτα που βγήκε ζεστή από το στεγνωτήριο

Νοέμβρης. Μπάνιο. Το πλακάκι κάτω από τα πόδια μου έχει θερμοκρασία παγόβουνου. Και τότε θυμάμαι: το στεγνωτήριο μόλις τελείωσε!

Ανοίγω την πόρτα. Βγάζω την πετσέτα. Ζεστή. Αφράτη. Με μια μυρωδιά που κανένα αρωματικό χώρου δεν έχει καταφέρει να μιμηθεί.

Τυλίγομαι και για δέκα ολόκληρα δευτερόλεπτα δεν είμαι μαμά, εκδότρια και ιδιωτικό ταξί για αγγλικά. Είμαι ένα κρουασάν που μόλις βγήκε από τον φούρνο.

Σκέφτομαι σοβαρά να εγκατασταθώ εκεί μέχρι την άνοιξη. Με την πετσέτα, εννοείται. Όχι μέσα στο στεγνωτήριο!

Υπάρχουν spa με 200 ευρώ τη συνεδρία. Και υπάρχει η ζεστή πετσέτα μου, που προσφέρει την ίδια ευτυχία χωρίς να χρειάζεται ραντεβού!

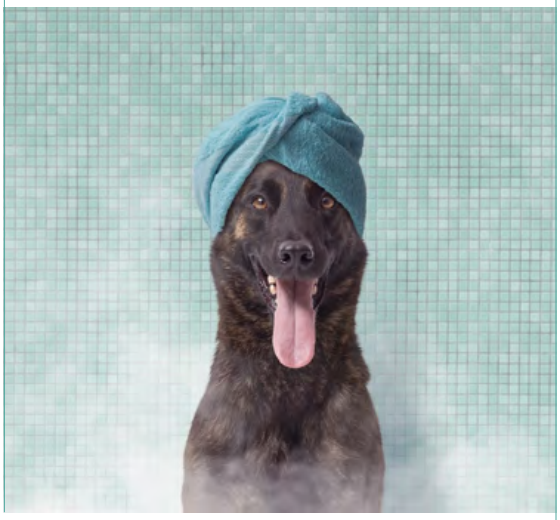
Το «Μαμά, θες βοήθεια;» που δεν ζήτησα



Κουζίνα, βράδυ. Τρία τηγάνια και ένας νεροχύτης που θυμίζει εργοτάξιο. Από το σαλόνι ακούγεται μια φωνή: «Μαμά, θες βοήθεια;» Σταματάω. Γυρίζω. Ελέγχω αν έχει πυρετό. Όχι, είναι καλά. Απλώς ήρθε, πήρε ένα πανάκι και άρχισε να σκουπίζει πιάτα. Χωρίς διαπραγμάτευση. Χωρίς «σε πέντε λεπτά». Χωρίς να ζητήσει επιπλέον ώρα στο κινητό ως αντάλλαγμα.

Δεν είπα κουβέντα. Φοβήθηκα μην τρομάξω τη στιγμή, όπως όταν βλέπεις σπάνιο πουλί στο μπαλκόνι και κρατάς την ανάσα σου.Μέχρι και να βγάλω φωτογραφία σκέφτηκα. Για αποδεικτικό στοιχείο!

Δεν ξέρω τι το προκάλεσε. Ξέρω μόνο ότι την επόμενη φορά που θα τσακωθούμε για το δωμάτιο, θα θυμηθώ ότι υπάρχει ελπίδα!



Ο courier που χτύπησε το κουδούνι όσο ήμουν σπίτι



Τρεις φορές αυτή την εβδομάδα το ίδιο σενάριο: βγαίνω για πέντε λεπτά, γυρίζω και με περιμένει ειδοποίηση «Δεν σας βρήκαμε». Πέντε λεπτά! Λες και ο courier παρακολουθεί το παράθυρο και ξεκινάει μόλις με δει να φεύγω.

Σήμερα όμως κάθομαι με τις πιτζάμες, κουλουριασμένη στον καναπέ, και χτυπάει το κουδούνι. «Δέμα για σας!» Για μένα. Στο χέρι μου. Χωρίς ουρά, χωρίς SMS με κωδικούς, χωρίς «δεύτερη προσπάθεια επίδοσης».

Του είπα «ευχαριστώ» με τον ενθουσιασμό που άλλοι λένε το «σ' αγαπώ». Δεν έχω ανοίξει ακόμη το δέμα. Προς το παρόν γιορτάζω το γεγονός ότι βρεθήκαμε επιτέλους στον ίδιο χώρο, την ίδια ώρα!

Πότε ακριβώς ξεκουραζόμαστε; Για μια φίλη ρωτάω!



Ξυπνάω στις επτά και μισή. Χωρίς ξυπνητήρι. Ο οργανισμός μου δεν έχει μάθει ακόμη ότι υπάρχουν Σάββατα.

Κάνω καφέ και ανοίγω τις σημειώσεις στο κινητό. Τίτλος: «Σαββατοκύριακο». Από κάτω, δεκατέσσερα bullets. Πλυντήριο, σούπερ μάρκετ, ο λογαριασμός του ρεύματος, το δώρο για τη βάφτιση, τα χειμωνιάτικα από το πατάρι, «να πάρω τηλέφωνο τη θεία». Και κάπου στη μέση, με μικρά γράμματα: «ξεκούραση».

Έχω προγραμματίσει την ξεκούρασή μου. Ανάμεσα στη λαϊκή και στη ντουλάπα.

Και τότε αρχίζει η διαπραγμάτευση με τον εαυτό μου. «Αν προλάβω το σούπερ μάρκετ μέχρι τις δέκα, μετά θα χαλαρώσω». Στις δέκα θυμάμαι το φαρμακείο. Στις έντεκα, κάτι που πρέπει οπωσδήποτε να παραγγείλω. Στις δώδεκα, έχω ήδη βάλει στόχο να γίνω ο πιο αποτελεσματικός άνθρωπος του Πειραιά. Χωρίς καν να έχω τελειώσει τον καφέ μου.

Οι πιο δουλευτάδες της Ευρώπης (και με διαφορά)

Μην νομίζεις ότι είναι προσωπικό μου θέμα. Σύμφωνα με τα στοιχεία της Eurostat για το 2025, οι Έλληνες δουλεύουν κατά μέσο όρο 39,6 ώρες την εβδομάδα, περισσότερο από κάθε άλλη χώρα της ΕΕ.

Ο ευρωπαϊκός μέσος όρος είναι 35,9 ώρες. Οι Ολλανδοί, στην άλλη άκρη, δουλεύουν 31,9.

Κάνε τον λογαριασμό: σχεδόν οκτώ ώρες τη βδομάδα διαφορά από τον μέσο εργαζόμενο στην Ολλανδία. Μια ολόκληρη εργάσιμη μέρα. Κάθε εβδομάδα.

Και δεν είναι μόνο ο μέσος όρος. Σχεδόν ένας στους πέντε εργαζόμενους στην Ελλάδα (20,9%) δουλεύει πάνω από 45 ώρες την εβδομάδα, όταν στην ΕΕ το ποσοστό είναι 10,8%.

Και το καλύτερο; Αυτό το αποκαλούμε «ελεύθερο χρόνο». Ελεύθερο από τι, ακριβώς; Από τα emails, ίσως. Γιατί τα deadlines μεταμφιέζονται σε πλυντήρια και οι συσκέψεις σε οικογενειακές εκκρεμότητες.

Την Κυριακή το βράδυ κάνω απολογισμό λες και θα τον παρουσιάσω σε διοικητικό συμβούλιο. Με μόνο μέλος εμένα.

Οπότε όταν έρχεται το Σάββατο, δεν φτάνουμε ξεκούραστοι. Φτάνουμε με ρεζέρβα.

Η ξεκούραση που μοιάζει με τεμπελιά

Το πρόβλημα δεν είναι μόνο οι ώρες. Είναι ότι μάθαμε να μετράμε την αξία μας σε τσεκαρισμένα κουτάκια. Ένα Σάββατο χωρίς ολοκληρωμένες δουλειές μοιάζει με χαμένο Σάββατο.

Κάθομαι στον καναπέ δέκα λεπτά και ακούω μια φωνή μέσα μου: «Και τα πιάτα; Ποιος θα τα πλύνει, η νεράιδα;» Σηκώνομαι. Τα πλένω.



Μετά σκουπίζω τον πάγκο. Μετά βρίσκω ένα συρτάρι που «θέλει τακτοποίηση». Στις τρεις το μεσημέρι έχω κάνει τα πάντα. Εκτός από αυτό που ήθελα.

Το πιο αστείο είναι πως ακόμη και όταν κάθομαι, δεν κάθομαι κανονικά. Βλέπω μισό επεισόδιο και διπλώνω πετσέτες.

Μιλάω στο τηλέφωνο και ξεσκονίζω. Πίνω καφέ όρθια, γιατί «σε ένα λεπτό τελειώνω». Αυτό το ένα λεπτό έχει κρατήσει περίπου δεκαπέντε χρόνια. Κι ύστερα αναρωτιέμαι γιατί τη Δευτέρα μοιάζω σαν να μην προηγήθηκε Σαββατοκύριακο.

Αυτό το αίσθημα έχει και όνομα: «ενοχή της ξεκούρασης». Η αίσθηση ότι, αν δεν παράγεις, χάνεις. Κανείς δεν μας το είπε ρητά. Το μάθαμε βλέποντας. Τη μαμά που δεν καθόταν ποτέ στο τραπέζι πριν τους σερβίρει όλους. Τον μπαμπά που «ξεκουραζόταν» φτιάχνοντας τη βρύση.



Το Σάββατο δεν είναι δεύτερη Δευτέρα

Δεν σου λέω να αφήσεις το σπίτι να γίνει χάος. Σου λέω να αλλάξεις τη σειρά. Πρώτα αυτό που σε γεμίζει, μετά αυτό που επείγει. Ένας καφές στο μπαλκόνι πριν από το σούπερ μάρκετ. Μια βόλτα πριν από το πλυντήριο.

Και να κόψεις τη λίστα στη μέση. Αν έχει δεκατέσσερα bullets, τα επτά πάνε για την επόμενη εβδομάδα. Κανείς δεν πέθανε επειδή τα χειμωνιάτικα κατέβηκαν από το πατάρι μία Κυριακή αργότερα.

Η ξεκούραση δεν είναι βραβείο που κερδίζεις αφού τελειώσεις τα πάντα. Γιατί τα πάντα δεν τελειώνουν ποτέ.

Οπότε σήμερα κάνω μια επανάσταση. Μικρή, αλλά δική μου. Σβήνω το «ξεκούραση» από τη μέση της λίστας.

Και το γράφω πρώτο.

Τα γάντια «για οθόνες αφής» που δεν αγγίζουν καμία οθόνη



Τα αγόρασα γιατί έγραφαν «touchscreen». Υποτίθεται ότι θα μπορούσα να χρησιμοποιώ το κινητό χωρίς να παγώνουν τα δάχτυλά μου.

Στην πράξη, πατάω τρεις φορές για να απαντήσω, άλλες τέσσερις για να ξεκλειδώσω και στο τέλος τρίβω την οθόνη σαν να προσπαθώ να βγάλω λεκέ.

Το τηλέφωνο συνεχίζει να χτυπάει. Εγώ συνεχίζω να πατάω. Κάποια στιγμή βγάζω το γάντι με τα δόντια, με την κομψότητα σκύλου που βρήκε κόκαλο.

Ζεστά είναι, δεν λέω. Απλώς για να μιλήσω με άνθρωπο πρέπει πρώτα να ξεντυθώ. Από τα χέρια!

Η προσφορά που για να γλιτώσω χρήματα πρέπει πρώτα να ξοδέψω περισσότερα



Μπαίνω στο σούπερ μάρκετ για ένα σαμπουάν. Ένα. Το τονίζω. Βλέπω μια καταπληκτική προσφορά και ενθουσιάζομαι. Μέχρι που διαβάζω τα μικρά γράμματα: «Η τιμή ισχύει με αγορά τριών τεμαχίων».

Τριών; Εγώ ένα κεφάλι έχω! Στέκομαι μπροστά στο ράφι και κάνω υπολογισμούς. Αν πάρω τρία, γλιτώνω χρήματα. Αν πάρω ένα, πληρώνω περισσότερα. Αν δεν πάρω κανένα, έχω λύσει και το οικονομικό και το υπαρξιακό μου πρόβλημα.

Τελικά φεύγω με τρία σαμπουάν. Πήγα για οικονομία και γύρισα με απόθεμα για να ανοίξω κομμωτήριο!

Ο φακός του κινητού που ανάβει μόνος του στην τσέπη

Περπατάω στον δρόμο και παρατηρώ ότι κάποιοι με κοιτάζουν περίεργα.

Κοιτάζω κι εγώ. Η τσέπη μου φωτίζει το πεζοδρόμιο σαν προβολέας περιπολικού. Ο φακός του κινητού έχει ανάψει μόνος του. Πάλι.

Το ίδιο έκανε χθες στο αυτοκίνητο και προχθές στο σούπερ μάρκετ, όπου φώτιζα τα κατεψυγμένα χωρίς να το ξέρω.

Βγάζω το κινητό. Μπαταρία 9%. Εξαιρετικά. Έχω ξοδέψει όλη μου την ενέργεια για να φωτίζω το εσωτερικό μιας τσέπης.

Το εντυπωσιακό είναι ότι όταν πέφτει το ρεύμα στο σπίτι, δεν θυμάμαι ποτέ πως ανάβει!



Το Bluetooth του αυτοκινήτου που παριστάνει τον άγνωστο



Μπαίνω στο αυτοκίνητο, βάζω ζώνη και ετοιμάζομαι να ακούσω μουσική. «Αναζήτηση συσκευών», γράφει η οθόνη.

Συγγνώμη; Επτά χρόνια γνωριζόμαστε! Κλείνω το Bluetooth. Το ξανανοίγω. Σβήνω τη μηχανή. Την ανάβω πάλι. Διαγράφω τη συσκευή και την προσθέτω από την αρχή. Τίποτα.

Αποφασίζω να οδηγήσω με την ησυχία μου.

Φτάνω στον προορισμό μου, παρκάρω και ξαφνικά ακούγεται δυνατά το τραγούδι που είχα επιλέξει πριν από σαράντα λεπτά.

Τελικά, δεν έχουμε πρόβλημα σύνδεσης. Έχουμε πρόβλημα στη σχέση μας!

«Το όνομά μου είναι Rachel Corrie»: Μια φωνή από το 2003 που εξακολουθεί να μας μιλά

Πόση δύναμη μπορεί να έχει η προσωπική ιστορία μιας νεαρής γυναίκας;

Το Θέατρο του Νέου Κόσμου, που γιορτάζει 30 χρόνια δημιουργίας, παρουσιάζει τον συγκλονιστικό μονόλογο «Το όνομά μου είναι Rachel Corrie», σε σκηνοθεσία Ελένης Ευθυμίου, με τη Γιώτα Κουϊτζόγλου στον πρωταγωνιστικό ρόλο.

Βασισμένο στα ημερολόγια και τα email της Αμερικανίδας ακτιβίστριας Rachel Corrie, το έργο των Alan Rickman και Katharine Viner αφηγείται την ιστορία της νεαρής γυναίκας που έχασε τη ζωή της στη Γάζα το 2003, σε ηλικία μόλις 23 ετών.

Μέσα από τις προσωπικές της σκέψεις, η παράσταση εξερευνά την ανθρώπινη ευαισθησία, την αλληλεγγύη και το διαχρονικό ερώτημα: «Τι μπορώ να κάνω εγώ;»

Μια θεατρική εμπειρία που δεν προσφέρει εύκολες απαντήσεις, αλλά αφήνει ερωτήματα που μας ακολουθούν και μετά το τελευταίο χειροκρότημα.

Θέατρο του Νέου Κόσμου – Δώμα |Δευτέρα και Τρίτη στις 21:15, Τετάρτη στις 20:30 | Εισιτήρια: Μέσω more.com.



Μια μέρα χωρίς κρέας. Και το πορτοφόλι θα χαμογελάσει!

Ποιος είπε ότι για να φας νόστιμα πρέπει να ξοδέψεις μια περιουσία; Μερικά από τα πιο αγαπημένα πιάτα της ελληνικής κουζίνας είναι και από τα πιο οικονομικά!

Η νηστεία των Χριστουγέννων ξεκίνησε στις 15 Νοεμβρίου, αλλά ακόμη κι αν δεν νηστεύεις, είναι μια ωραία αφορμή να βάλεις περισσότερα όσπρια και λαδερά στο εβδομαδιαίο μενού.

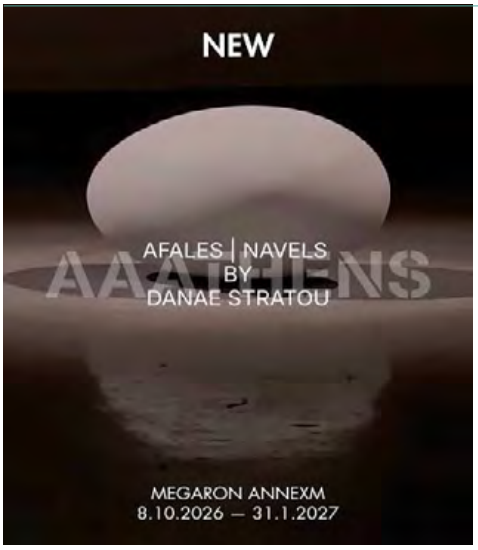
Φακές, φασολάδα, ρεβίθια ή αρακάς; Χορταστικές επιλογές που δεν απαιτούν ακριβά υλικά ούτε περίπλοκες συνταγές.

Μικρό μυστικό; Μούλιασε τα ξερά φασόλια από το προηγούμενο βράδυ για να μειώσεις τον χρόνο βρασμού. Οι φακές συνήθως δεν χρειάζονται μούλιασμα.

Και, φυσικά, μαγείρεψε διπλή ποσότητα.

Γιατί το πιο νόστιμο φαγητό της Τετάρτης είναι εκείνο που δεν χρειάζεται να ξαναμαγειρέψεις!





Μια βόλτα στο φεγγάρι, χωρίς να φύγεις από την Αθήνα

Θέλεις να κάνεις κάτι διαφορετικό μέσα στην εβδομάδα; Τι θα έλεγες για μια βόλτα στη Σελήνη, χωρίς διαστημόπλοιο και χωρίς εισιτήριο;

Στο Μέγαρο Μουσικής, η Δανάη Στράτου παρουσιάζει την εγκατάσταση «Αφάλες | Navels», μια ιδιαίτερη εικαστική εμπειρία με αλάτι, φως, γλυπτά και τη Σελήνη να αλλάζει μορφή σε πραγματικό χρόνο.

Η έκθεση βρίσκεται στην Υπηρεσιακή Αυλή του Μεγάρου και διαρκεί έως τις 31 Ιανουαρίου 2027, με ελεύθερη είσοδο.

Γιατί μερικές φορές χρειάζεται απλώς να αλλάξεις διαδρομή για να ανακαλύψεις έναν άλλο κόσμο!

Eat Out SKG: 38 εστιατόρια, ειδικά μενού και ο ΒΙΚΟΣ στο τραπέζι

Η Θεσσαλονίκη ετοιμάζεται για μια μεγάλη γαστρονομική βόλτα! Από τις 23 Νοεμβρίου έως τις 13 Δεκεμβρίου, το νέο φεστιβάλ Eat Out SKG προσκαλεί τους λάτρεις του καλού φαγητού να ανακαλύψουν 38 εστιατόρια της πόλης μέσα από ειδικά σχεδιασμένα μενού σε προκαθορισμένες τιμές.

Η διοργάνωση του FineBeing φέρνει κοντά καταξιωμένα και ανερχόμενα εστιατόρια, δίνοντας στο κοινό την ευκαιρία να δοκιμάσει διαφορετικές γεύσεις και γαστρονομικές προσεγγίσεις.

Official Water Partner του φεστιβάλ είναι το φυσικό μεταλλικό νερό ΒΙΚΟΣ, που θα συνοδεύει τα ειδικά μενού με τη νέα γυάλινη φιάλη του. Εμπνευσμένη από το φαράγγι του Βίκου, ξεχωρίζει για τον minimal σχεδιασμό, τη διαφάνεια και τις ανάγλυφες λεπτομέρειές της.

Τρεις εβδομάδες, 38 εστιατόρια και μια πολύ καλή αφορμή να βγούμε για φαγητό!



Bref: Μια καθαρή τουαλέτα δεν είναι πολυτέλεια. Είναι δικαίωμα!



Μπορεί να τη θεωρούμε αυτονόητη, όμως για εκατομμύρια ανθρώπους στον κόσμο η πρόσβαση σε μια ασφαλή και καθαρή τουαλέτα παραμένει ζητούμενο. Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Τουαλέτας, χθες 19 Νοεμβρίου, το Bref υπενθυμίζει ότι η υγιεινή συνδέεται άμεσα με την αξιοπρέπεια, την υγεία και τις ίσες ευκαιρίες.

Με κεντρικό μήνυμα «Safe Toilets. Equal Futures.», η φετινή ημέρα αναδεικνύει τη σημασία των ασφαλών συνθηκών υγιεινής για όλους.

Παράλληλα, το Bref επανασυστήνει τη σειρά Self Active, με σύνθεση εμπλουτισμένη με ένζυμα για την αντιμετώπιση της βρωμιάς και την προστασία από τα άλατα. Η σειρά Power Active προσφέρει καθαριστικό αφρό σε κάθε χρήση, ενώ η Deluxe ξεχωρίζει για τα αρώματά της.

Γιατί η καθαριότητα δεν αφορά μόνο τη φρεσκάδα ενός χώρου, αλλά και την ποιότητα ζωής των ανθρώπων.

TUBORG: Άλλαξε εμφάνιση, κράτησε τις φυσαλίδες και μπήκε σε νέα εποχή

Η TUBORG ανανεώνεται και αυτή τη φορά η αλλαγή φαίνεται από το πρώτο βλέμμα! Με νέα σχεδιαστική ταυτότητα και το μήνυμα «Originally Refreshing», η αγαπημένη μάρκα αναψυκτικών και mixers αποκτά πιο σύγχρονη, δυναμική και παιχνιδιάρικη εικόνα.

Πρωταγωνιστές του νέου design είναι οι φυσαλίδες! Οι χαρακτηριστικοί κύκλοι, οι έντονες συνθέσεις και η αίσθηση κίνησης μεταφέρουν οπτικά τη δροσιά, την ανθράκωση και τη ζωντάνια που χαρακτηρίζουν την TUBORG.

Η ανανέωση αφορά ολόκληρη την προϊοντική σειρά, από τις μεμονωμένες συσκευασίες μέχρι τα multipacks. Όλες αποκτούν κοινή σχεδιαστική ταυτότητα, χωρίς όμως να χάνεται η ιδιαίτερη προσωπικότητα κάθε γεύσης.

Στόχος είναι μια πιο αναγνωρίσιμη παρουσία στο ράφι, που αναδεικνύει τον premium χαρακτήρα της μάρκας.

Γιατί τελικά, μπορεί να αλλάζει η συσκευασία, αλλά η δροσιά παραμένει το σήμα κατατεθέν!



LEGO × Dragon Ball: Ο Shenron ξυπνά μέσα από 1.764 τουβλάκια!

Αν μεγάλωσες με το Dragon Ball, ξέρεις πολύ καλά τι συμβαίνει όταν συγκεντρωθούν και οι επτά Dragon Balls. Τώρα η LEGO σου δίνει την ευκαιρία να ζωντανέψεις τον θρυλικό Shenron, χωρίς να χρειαστεί να ταξιδέψεις σε ολόκληρο τον πλανήτη!

Το πρώτο επίσημο σετ LEGO αφιερωμένο στο Dragon Ball είναι γεγονός. Το LEGO Icons Dragon Ball: Shenron & Goku (11390) αποτελεί μια συλλεκτική κατασκευή 1.764 κομματιών, σχεδιασμένη ειδικά για ενήλικες θαυμαστές της δημοφιλούς σειράς anime.

Πρωταγωνιστής είναι ο εντυπωσιακός πράσινος δράκος Shenron, που υψώνεται πάνω από τις επτά χαρακτηριστικές πορτοκαλί σφαίρες. Το κεφάλι και τα νύχια του δράκου μπορούν να αλλάξουν θέση, ενώ η κατασκευή περιλαμβάνει και μια μικρή φιγούρα του Kid Goku πάνω στο ιπτάμενο σύννεφο Kintoun.

Με ύψος περίπου 32 εκατοστά, προορίζεται κυρίως για έκθεση σε ράφι ή συλλογή. Η δημιουργία προέκυψε από τη συνεργασία της LEGO με την ιαπωνική Toei Animation, ανοίγοντας ένα νέο κεφάλαιο στη σχέση του διάσημου anime με τον κόσμο των κατασκευών. Το σετ έχει επίσημη τιμή 144,99 ευρώ στην Ελλάδα και είναι καταχωρισμένο για παραγγελία μέσω LEGO.com.





Γιατί αυτή τη φορά δεν χρειάζεται να κάνεις μια ευχή στον Shenron. Αρκεί να τον φτιάξεις μόνος σου!

Skechers: Νέο Concept Store στο The Mall Athens, γιατί το στιλ θέλει την άνεσή του



Σάμυ Φάις - Josephine Wendel - Τίνα Αλαμάνου - Αλεξάνδρα Παναγιώταρου - Ιωάννα Μαλέσκου

Η άνεση απέκτησε νέο στέκι στο Μαρούσι! Η Skechers εγκαινίασε το νέο της Concept Store στο The Mall Athens, φέρνοντας σε έναν σύγχρονο χώρο τις αγαπημένες συλλογές παπουτσιών, ρούχων και αξεσουάρ για γυναίκες, άνδρες και παιδιά.

Τα εγκαίνια πραγματοποιήθηκαν με μια λαμπερή εκδήλωση, με καλεσμένους από τον χώρο των media, του lifestyle και των επιχειρήσεων. Στα decks βρέθηκε η Μαρία Αντωνά, ενώ το «παρών» έδωσαν ο CEO της Top Trends S.A., Σάμυ Φάις, και στελέχη της Skechers από την Αμερική και την Ευρώπη. Το νέο κατάστημα βρίσκεται στο Level 1 του εμπορικού κέντρου και παρουσιάζει τη φιλοσοφία Comfort Technology που χαρακτηρίζει το brand, συνδυάζοντας τεχνολογία, σύγχρονο design και καθημερινή άνεση.

Η Skechers συνεχίζει να ενισχύει την παρουσία της στην ελληνική αγορά μέσω της Top Trends S.A., προσθέτοντας έναν ακόμη προορισμό για τους λάτρεις των άνετων παπουτσιών.

Barbie x Mariah Carey: All I Want for Christmas is… μια κούκλα!

Η «Βασίλισσα των Χριστουγέννων» επιστρέφει και αυτή τη φορά δεν χρειάζεται καν να τραγουδήσει! Η Barbie παρουσιάζει τη νέα συλλεκτική κούκλα Barbie Signature Mariah Carey, φέρνοντας τη χριστουγεννιάτικη λάμψη της διάσημης τραγουδίστριας σε… μέγεθος Barbie!

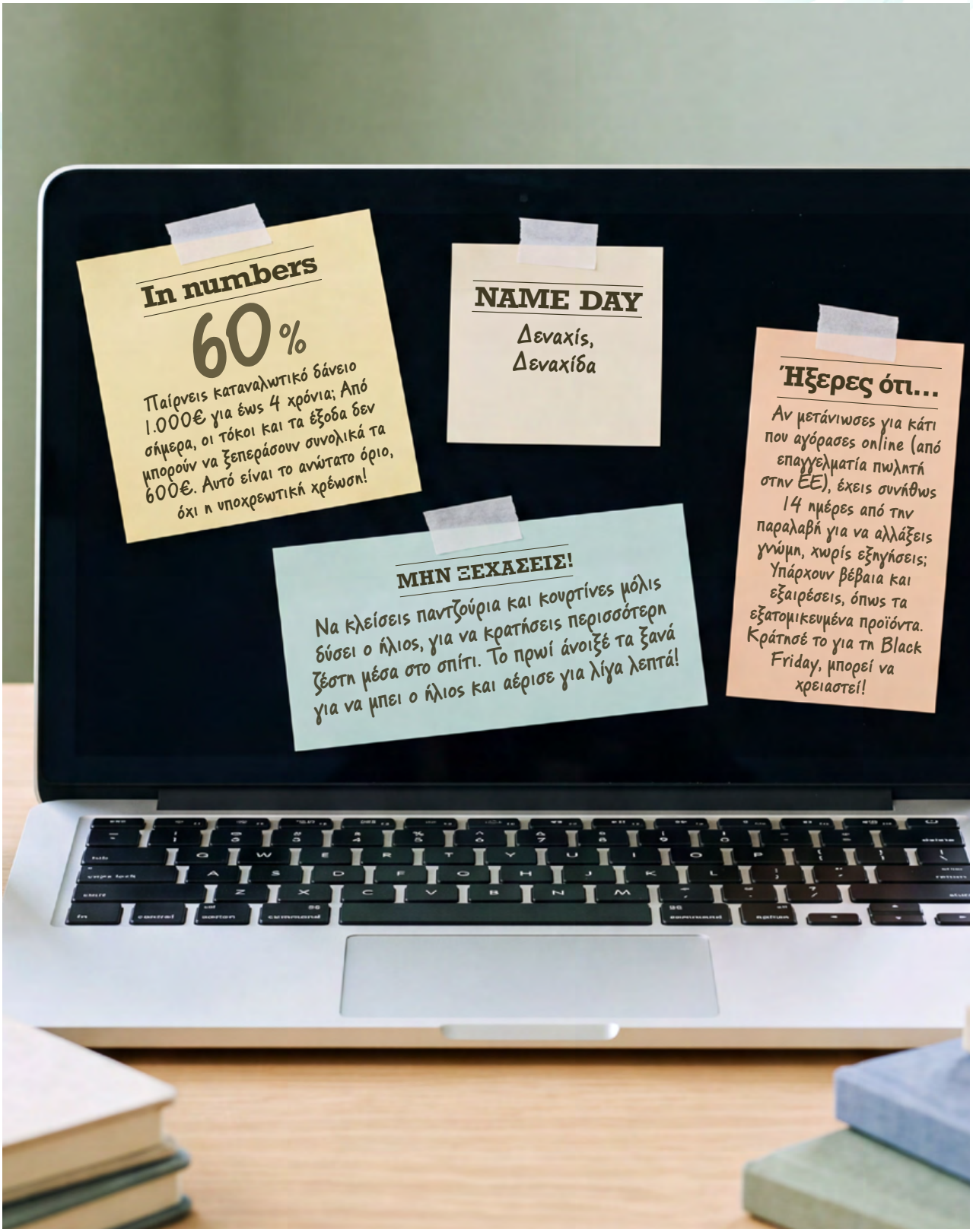
Μετά την πρώτη συλλεκτική έκδοση του 2023, η Mariah αποκτά μια νέα κούκλα εμπνευσμένη από την εμβληματική εμφάνισή της στο εξώφυλλο του χριστουγεννιάτικου άλμπουμ της.

Φορά κόκκινη βελούδινη ολόσωμη φόρμα με λευκό γιακά, μαύρες μπότες και ζώνη, ενώ δεν λείπουν το χαρακτηριστικό δαχτυλίδι-πεταλούδα και φυσικά το μικρόφωνό της.

Η συλλεκτική Barbie Signature Mariah Carey είναι διαθέσιμη σε καταστήματα παιχνιδιών και online, αποτελώντας μια ξεχωριστή πρόταση δώρου για τους fans της τραγουδίστριας και τους συλλέκτες.

Γιατί τα Χριστούγεννα μπορεί να έχουν Άγιο Βασίλη, αλλά η Mariah Carey εξακολουθεί να κρατά το μικρόφωνο!





saYESpress

ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΣ ΛΑΜΒΑΝΕΙΣ **ΔΩΡΕΑΝ** ΣΤΟ MAIL ΣΟΥ ΚΑΘΕ ΠΡΩΙ, ΠΑΤΑ **ΕΔΩ**

ΔΩΡΕΑΝ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ
ΨΗΦΙΑΚΟ
NEWSLETTER

Chief of SayYessers: Claire Styliara

Creative Direction: C•Design

Operation & Marketing Manager: Χρύσα Γώτα

Τεχνική Υποστήριξη: BlackDot Web Services

Ιδιοκτησία: Κλειώ Στυλιαρά & ΣΙΑ Ε.Ε. - Say Yes Communications
Σκουζέ 14, 18536 Πειραιάς, ΑΦΜ: 801923795, ΔΟΥ: ΚΕ.ΦΟ.ΔΕ ΑΤΤΙΚΗΣ
Νόμιμος Εκπρόσωπος: Κλειώ Στυλιαρά
Τηλ.: 213.0990585, **e-mail:** media@sayes.gr
Αριθμός Πιστοποίησης Μ.Η.Τ. 252127
www.sayyestothepress.gr

sayes communications