



**ΚΑΝΔΥΛΑΣ**  
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

ΧΑΛΒΑΣ ΜΕ ΙΣΤΟΡΙΑ!



SAY *yes* to the **press**



ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ  
Η ΠΙΟ «ΠΡΑΣΙΝΗ»  
ΠΟΛΗ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ;



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!** Happy Valentine's Day!!!

Αν και κανονικά σήμερα θα έπρεπε να σας ταραξω στα ζουζουνιάρικα στιχάκια, στις καρδούλες και στα λιγωτικά παρατσούκλια δυστυχώς θα σας τη χαλάσω. Οι εξελίξεις τρέχουν και δυστυχώς οι ειδήσεις που ακούμε μέρα με τη μέρα είναι όλο και πιο δυσάρεστες και σίγουρα πιο σοκαριστικές.

Δεν σας κρύβω πως η ιστορία με τους 3 θανάτους των παιδιών της οικογένειας από την Πάτρα με έχει προβληματίσει πολύ! Ειδικός δεν είμαι και προφανώς δεν έχω αξίωση αλλά ούτε και θέλω να στοχοποιήσω κάποιον. Όμως ρε παιδιά τρεις θάνατοι σε τρία χρόνια, στην ίδια οικογένεια είναι απελπιστικά πολλοί! Εκτός και αν τα παιδάκια είχαν γεννηθεί με κάποιο εκ γενετής θέμα το οποίο κανένας γιατρός μέχρι σήμερα δεν είχε εντοπίσει. Και όπως προσπαθώ να ηρεμήσω τις σκέψεις μου πέφτω πάνω σε ένα άρθρο που λεγόταν "Το σύνδρομο Μινχάουζεν διά αντιπροσώπου".

Και θα μου πεις τι είναι αυτό; Είναι η «πλασματική διαταραχή επιβαλλόμενη σε άλλον» και αναφέρεται στην κατάσταση εκείνη στην οποία το παιδί είναι υποκείμενο της πρόκλησης ή επιπόνησης νόσου από τον γονέα. Με απλά λόγια, ο θύτης, ο οποίος είναι συνήθως ο κύριος φροντιστής, επινοεί ιατρικό ιστορικό ή σημάδια ή ακόμα και προξενεί ασθένεια σ' ένα πρόσωπο το οποίο βρίσκεται υπό την φροντίδα του, και στη συνέχεια ζητά βοήθεια από τις μονάδες υγείας. Οι πάροχοι υγείας μπορεί έτσι να διαιωνίσουν ακούσια την εκμετάλλευση που υφίσταται το θύμα προβαίνοντας σε άσκοπες εξετάσεις και θεραπείες οι οποίες δύνανται να είναι επιβλαβείς.

Θα μου πεις και γιατί να το κάνει κάποιος σε ένα αθώο παιδί; Τα κίνητρα μπορεί να είναι η επίδειξη των ιατρικών γνώσεων που μπορεί να έχει και η χειραγώγηση «σημαντικών» ανθρώπων, η αποφυγή άλλων ευθυνών στη ζωή καθώς κανείς δεν προσδοκά πολλά από μια αφοσιωμένη για παράδειγμα σε ένα άρρωστο παιδί μητέρα, ο σκοπός να κάνουν κάτι καλό και σημαντικό, η επιστροφή ενός αδιάφορου συζύγου και η κοινωνική ζωή που αναπτύσσουν όντας μέλη της «οικογένειας» του νοσοκομείου!!!

Προφανώς και όλα αυτά δεν τα βγάζω από το κεφάλι μου γι' αυτό και σου αφήνω το σχετικό σύνδεσμο [εδώ](#) για να μάθεις και εσύ περισσότερα! Αχρείαστα να είναι αλλά έτσι όπως έχει γίνει η κοινωνία μας, μας βλέπω να κυκλοφορούμε όλοι με ένα εγχειρίδιο στο χέρι.

**Tip of the Day:** Πώς γίνεται ένας γονέας να προκαλεί κακό στο ίδιο του το παιδί; Πώς γίνεται να το κρατά άρρωστο για να επιβεβαιώνεται η δική του αξία; Και όμως αυτό το παράξενο σύνδρομο αποτελεί μία επισήμως καταγεγραμμένη αν και δυσχερώς ανιχνεύσιμη ψυχική διαταραχή. Σύμφωνα με τον Roy Meadow, εμπνευστή του συνδρόμου Μινχάουζεν διά αντιπροσώπου (Munchausen Syndrome by Proxy): «Ένας ξαφνικός βρεφικός θάνατος είναι τραγωδία, δύο είναι ύποπτοι και τρεις είναι φόνος, εκτός αν αποδειχθεί διαφορετικά». Ας ελπίσουμε η αλήθεια να λάμψει και αφού δεν καταφέραμε να τα σώσουμε τουλάχιστον να δικαιώσουμε τα 3 αγγελάκια που έφυγαν μακριά μας τόσο νωρίς και μάλλον τόσο άδικα... Είναι από τα άρθρα που θέλω να έχω άδικο και να ανήκουν όλα στη σφαίρα της φαντασίας μου.

Καλή εβδομάδα είπαμε;

Κλαίρη Στυλιαρά  
Chief of SayYessers  
[claire@sayyescomm.gr](mailto:claire@sayyescomm.gr)

# Ποια είναι η πιο «πράσινη» πόλη της Ελλάδας;

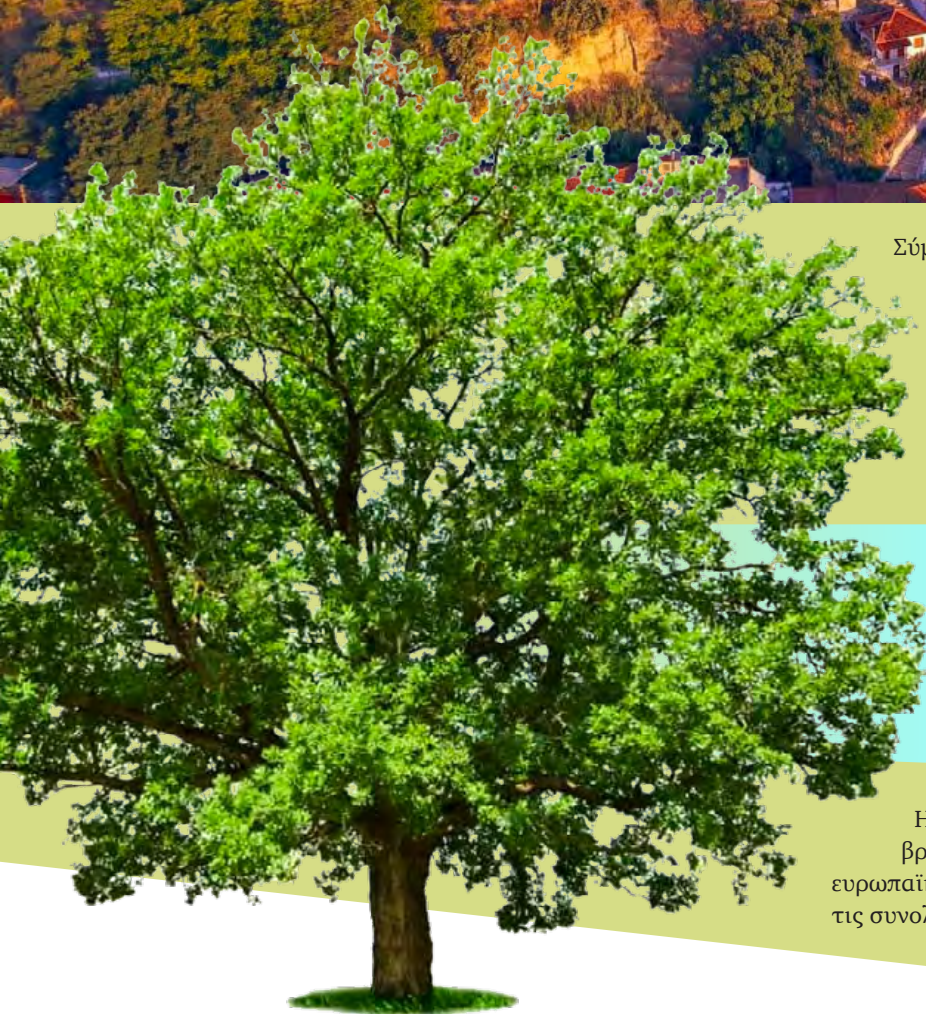
Η πιο «πράσινη» πόλη της Ελλάδας, όπως προκύπτει από τα στοιχεία του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Περιβάλλοντος, είναι η Καλαμάτα.



Σύμφωνα με την έκθεση «Ποιος ωφελείται από το πράσινο στις πόλεις; Οι κοινωνικές ανισότητες στην πρόσβαση σε αστικό πράσινο στην Ευρώπη», στο 54,4% της πρωτεύουσας της Μεσσηνίας υπάρχουν δέντρα. Επομένως, τα δέντρα εκτείνονται σε 23,2 από τα 42,6 τετραγωνικά χιλιόμετρα του αστικού ιστού της Καλαμάτας.

Η δεύτερη πιο πράσινη πόλη της Ελλάδας είναι η Πάτρα με 44,6% (16,7 από τα 37,5 τ. χλμ.) και η τρίτη είναι η Καβάλα με 36% (20,8 από τα 57,7 τ. χλμ.). Στην τελευταία θέση βρίσκεται ο Βόλος με 4,9% (1,3 από 27 τ. χλμ. κάλυψη δέντρων).

Η Αθήνα με 10,98% ποσοστό κάλυψης δέντρων βρίσκεται στην προτελευταία θέση από τις 38 ευρωπαϊκές πρωτεύουσες που εξετάστηκαν αναφορικά με τις συνολικές πράσινες υποδομές τους, οι οποίες καλύπτουν





το 17% της έκτασής της. Πίσω από την Αθήνα είναι μόνο η Βαλέτα, η πρωτεύουσα της Μάλτας ενώ δύο θέσεις μπροστά από την Αθήνα βρίσκεται η Λευκωσία. Στον αντίποδα, η πρωτεύουσα με το υψηλότερο ποσοστό σε πράσινες υποδομές είναι το Όσλο της Νορβηγίας με ποσοστό 77%.



### Το πράσινο... προωθεί την κοινωνική ένταξη

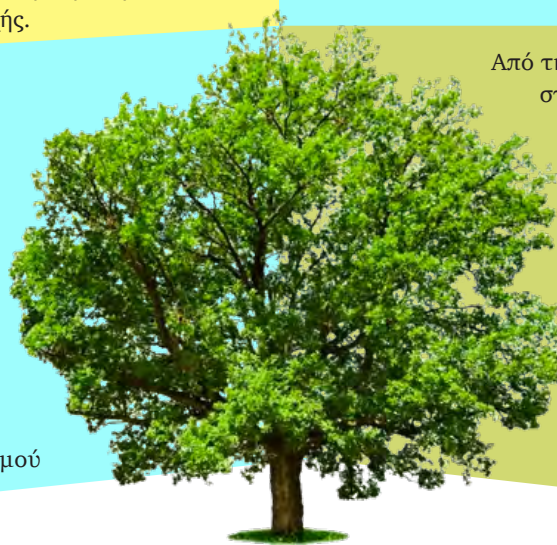
Στη Βαρκελώνη, την Ολλανδία και τη Νορβηγία, αστικοί κήποι και καλλιέργειες έδωσαν ευκαιρίες για κοινωνική ένταξη, πρόσβαση σε υγιεινή τροφή και περιβαλλοντική εκπαίδευση σε ομάδες χαμηλού εισοδήματος. Γενικότερα, οι άνθρωποι με χαμηλότερο κοινωνικοοικονομικό στάτους είναι εκείνοι που σύμφωνα με την έκθεση επωφελούνται περισσότερο από το αστικό πράσινο συγκριτικά με τις πιο προνομιούχες ομάδες. Η πανδημία έφερε στην επιφάνεια την κοινωνική σημασία του ελεύθερα προσβάσιμου χώρου πράσινου για λόγους αναψυχής.

Υγείας αναφορικά με την πρόσβαση σε χώρους πράσινου.

Οι 10 πόλεις με τους περισσότερους θανάτους εξαιτίας της έλλειψης χώρων πράσινου είναι η Τεργέστη (Ιταλία), το Τορίνο (Ιταλία), το Μπλάκπουλ (Βρετανία), το Γκιζόν (Ισπανία), οι Βρυξέλλες (Βέλγιο), το Λε Αβρ (Γαλλία), το Μπουλόν Σιρ Μερ (Γαλλία), η Κοπεγχάγη (Δανία), η Α Κορούνια (Ισπανία) και η Λυόν (Γαλλία).

### Το πράσινο θα μπορούσε να αποτρέψει 43.000 θανάτους κάθε χρόνο

Σύμφωνα με έκθεση της ISGlobal που ανέλυσε τα δεδομένα που έδωσαν περισσότεροι από 100.000 πολίτες σε περίπου 1.000 πόλεις της Ευρώπης, οι ευρωπαϊκές πόλεις θα μπορούσαν να αποτρέψουν 43.000 θανάτους ετησίως αν ακολουθούσαν τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού



Από την άλλη, οι 10 πιο πράσινες πόλεις στην Ευρώπη που καταγράφουν τους λιγότερους θανάτους λόγω έλλειψης πρόσβασης σε χώρους πράσινου είναι η Έλτσε (Ισπανία), η Τέλδε (Ισπανία), το Γκιμαράες (Πορτογαλία), η Περούτζια (Ιταλία), η Καρταχένα (Ισπανία), το Βάλτζμπριχ (Πολωνία), η Κοϊμπρα (Πορτογαλία), η Λευκωσία (Κύπρος), το Αλικάντε (Ισπανία) και το Ρόδεραμ (Βρετανία).

## “Η σκηνοθεσία είναι μια συναρπαστική, αλλά ταυτόχρονα επώδυνη διαδικασία”

**Το πρώτο νεοελληνικό μυθιστόρημα φαντασίας, “Πίθηκος Ξουθ”, ανεβαίνει για πρώτη φορά στη σκηνή και η Ρουμπίνη Μοσκοχωρίτη, που υπογράφει τη σκηνοθεσία του, μίλησε γι’ αυτήν την πολύ ενδιαφέρουσα πρόκληση στο Say Yes to the Press.**



ανατρέπεται όλη η βασική πλοκή, δημιουργώντας τρομερό σασπένς, ήταν μια αλλαγή που παραστατικά μας δυσκόλεψε αλλά η επίλυσή της μας έκανε να αισθανθούμε πολύ χαρούμενοι και δημιουργικοί.

### Πώς μπορεί ένα κείμενο του 1848 να παρουσιαστεί σαν... καινούργιο;

Μπορεί όταν τα θέματα που θίγει είναι επίκαιρα και διαχρονικά.

Επίσης μπορεί όταν βρεθεί μια ενδιαφέρουσα φόρμα μέσα στην

οποία θα μπορεί να ενταχθεί η δράση. Στην περίπτωση του Ξουθ ισχύουν και τα δυο. Όσον αφορά στη φόρμα, έχουμε εγκιβωτίσει την ιστορία μέσα στη σκηνή ενός καμπαρέ και όλα είναι ιδωμένα μέσα από τη φόρμα ενός σόου. Μιας μουσικής παράστασης με παρουσιαστές, ρόλους, μουσική, τραγούδια, χιούμορ και διασκεδαστική εξωστρέφεια. Λαμβάνοντας επίσης υπόψη ότι και τα μηνύματα του έργου έχουν και σήμερα την ίδια αξία και βαρύτητα, έχουμε στόχο να αφηγηθούμε την ιστορία τονίζοντάς τα. Άλλωστε η επιδίωξη της αυθεντικότητας τόσο σε προσωπικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο αλλά και η καλλιέργεια του πραγματικού εαυτού είναι πάντα τα ζητούμενα που ο άνθρωπος διερευνά.

### Τελικά είναι μαγική η τέχνη της σκηνοθεσίας;

Η τέχνη της σκηνοθεσίας είναι σίγουρα μαγική, περιλαμβάνοντας όλα τα στοιχεία της ‘μαγείας’ θετικά και αρνητικά: τελετουργία, αποκρυφισμός, πρωτόγονο, αποκλίνον, εξωτικό, αρχετυπικό, διαφορετικό, αλλά και λέξεις, ρυθμούς, κίνηση, φαντασία, έμπνευση, έκπληξη.

Η σκηνοθεσία για μένα είναι μια συναρπαστική, αλλά ταυτόχρονα επώδυνη διαδικασία, που κυφορείται για μήνες στο μυαλό του σκηνοθέτη. Λίγο μετά έρχεται η αποκάλυψη, δηλαδή έρχεται στο φως το καινούργιο μωρό, η νέα παράσταση, υλοποιώντας σε μικρό ή μεγάλο βαθμό το αρχικό όραμα του σκηνοθέτη.



**Μετά τη σπουδαία διάκρισή σας με το βραβείο Κάρολος Κουν για το έργο “Ζητιάνος”, έρχεται το μυθιστόρημα του “Πίθηκος Ξουθ”, που ανεβαίνει από την ομάδα ANIMA. Πώς είναι να σκηνοθετείτε το πρώτο νεοελληνικό μυθιστόρημα φαντασίας; Είναι πρόκληση;**

Η αλήθεια είναι πως η μεταφορά μυθιστορημάτων στη σκηνή είναι κάτι που με ελκύει ιδιαίτερα και το βρίσκω πολύ δημιουργικό. Ο “Ζητιάνος” ήταν η πρώτη απόπειρα, που μάλλον πήγε καλά, μιας και διακρίθηκα με το βραβείο Κάρολος Κουν για νέο σκηνοθέτη. Από τότε έχω δουλέψει και πάνω σε άλλα μυθιστορήματα όπως το “Οδός Αβύσσου” του Μ. Λουντέμη, “Το Καλοκαίρι του κου Ζόμερ” του Π. Ζίσικιντ και τώρα τον “Πίθηκο Ξουθ”. Το να σκηνοθετείς ή να διασκευάζεις ένα μυθιστόρημα σημαίνει ότι κάθε φορά έχεις να αντιμετωπίσεις διαφορετικά θέματα και να λύσεις διαφορετικά προβλήματα. Το ίδιο ισχύει και με τον Πίθηκο Ξουθ, το οποίο χαρακτηρίζεται ως το πρώτο νεοελληνικό μυθιστόρημα φαντασίας. Αυτό με κάποιο τρόπο έπρεπε να μετουσιωθεί και σκηνικά με τις αντίστοιχες ιδιαιτερότητες. Είναι γεγονός πως με τον Πίθηκο Ξουθ είχαμε να αντιμετωπίσουμε μια μεγάλη πρόκληση τόσο θεματικά όσο και μορφολογικά. Η μεταμόρφωση ενός ανθρώπου σε πίθηκο και η γενικότερη διαχείριση αυτής της θεματικής, αποτελεί ένα σκηνικό γρίφο, που έπρεπε να λυθεί. Επίσης το πώς η ιστορία από το πρώτο στο δεύτερο μέρος αλλάζει φόρμα και ξαφνικά

## Ποιος ήταν ο Άγιος Βαλεντίνος;

14 Φεβρουαρίου σήμερα και μαζί με τους ερωτευμένους γιορτάζουν οι Βαλεντινοί και οι Βαλεντίνες! Έχετε αναρωτηθεί ποτέ ποιος ήταν ο Άγιος Βαλεντίνος;



Στις 14 Φεβρουαρίου τιμάται η μνήμη του καθολικού ιερέα Βαλεντίνου, ο οποίος μαρτύρησε για την πίστη του στους διωγμούς του αυτοκράτορα Κλαύδιου. Ο Βαλεντίνος καταδικάστηκε σε θάνατο επειδή τελούσε γάμους ανάμεσα σε ζευγάρια, διαδίδοντας με αυτό τον τρόπο τη χριστιανική πίστη.

### Οι θρύλοι γύρω από τον Άγιο Βαλεντίνο

Σύμφωνα με τον κυρίαρχο θρύλο, ο Βαλεντίνος ήταν ιερωμένος που έζησε τον 3ο αιώνα. Χωρίς να το γνωρίζει ο αυτοκράτορας Κλαύδιος ο Γοθικός, που βρισκόταν τότε στην εξουσία, τελούσε γάμους ερωτευμένων ζευγαριών που ήταν Χριστιανοί και γενικά βοηθούσε τους Χριστιανούς, γεγονός που τότε ήταν καταδικαστέο. Ο Βαλεντίνος συνελήφθη και φυλακίστηκε, όμως ο αυτοκράτορας αρχικά αποφάσισε να του δώσει χάρη. Στη συνέχεια επειδή ο Βαλεντίνος προσπάθησε να τον μυήσει



στον Χριστιανισμό, ο αυτοκράτορας τον καταδίκασε σε θάνατο με λιθοβολισμό. Ωστόσο ο Βαλεντίνος επέζησε από τον λιθοβολισμό κι έτσι τον αποκεφάλισαν έξω από την πύλη της Flaminia στις 14 Φεβρουαρίου του 169.

Σύμφωνα με έναν άλλο θρύλο, ο Βαλεντίνος ήταν πρώην επίσκοπος του Terni, μίας πόλης στην νότια Umbria (έτσι λεγόταν τότε η κεντρική Ιταλία) και βρισκόταν σε κατ' οίκον περιορισμό, όταν ο δικαστής Αστέριος, αμφισβητώντας την εγκυρότητα της Χριστιανικής θρησκείας του επέβαλε μια δοκιμασία. Του παρουσίασε την τυφλή θετή του κόρη και του είπε ότι αν κατάφερε να την κάνει να βρει το φως της θα είχε ό,τι ήθελε. Πράγματι ο Βαλεντίνος κατάφερε να αποκαταστήσει την όραση της κόρης του Αστέριου και τότε τον ρώτησε τι ήθελε να του προσφέρει. Ο Άγιος Βαλεντίνος του ζήτησε να σπάσει μέσα σε τρεις μέρες όλα τα ειδωλολατρικά αγάλματα που έχει και στη συνέχεια να βαπτιστεί. Ο δικαστής το έκανε και στη συνέχεια βάπτισε και όλη του την οικογένεια. Όμως, αυτή η μεταστροφή του δικαστή δεν άρεσε καθόλου στον αυτοκράτορα Κλαύδιο, ο οποίος συνέλαβε τον Άγιο Βαλεντίνο και του αφαίρεσε τη ζωή με αποκεφαλισμό.



### info

Ο Άγιος Βαλεντίνος (San Valentino/ Sanctus Valentinus), επίσημα γνωστός ως Άγιος Βαλεντίνος της Ρώμης ήταν ευρέως αναγνωρισμένος Ρωμαιοκαθολικός Άγιος του 3ου αιώνα.

Από τον Μεσαίωνα, συνδέεται με μια παράδοση γαλίνιας αγάπης. Τη σημασία που έχει σήμερα η γιορτή του Αγίου Βαλεντίνου την απέκτησε τον 14ο αιώνα, καθώς συνδέθηκε με την έννοια της ευγενούς αγάπης. Την πρώτη γραπτή αναφορά του ως Αγίου την συναντάμε το 1382 στο ποίημα *Το Κοινοβούλιο των Πιπνών του Τζέφρι Τσόσερ*.



## Η KRAFT Paints γιορτάζει τον Άγιο Βαλεντίνο μέσα από το χρώμα

Η 2022 Valentine's Day Colors Collection από την KRAFT Paints, αποτελείται από υψηλής αισθητικής αποχρώσεις, που έχουν όλες αμιγώς ρομαντικό χαρακτήρα και ανήκουν στις πλέον κυρίαρχες παγκόσμιες τάσεις του 2022. Κάθε απόχρωση διαθέτει ένα ευφάνταστο όνομα και ανταποκρίνεται σε διαφορετικά ζητούμενα της σχέσης σας, ώστε να γιορτάσετε με το ταίρι σας μέσα στην πιο ρομαντική ατμόσφαιρα.

Για καλύτερη επικοινωνία, οι αποχρώσεις KR1711 Love Bird & KR2513 Love Triangle σε μπλε τόνους, το κατεξοχήν χρώμα της επικοινωνίας και της λογικής, εκφράζει ταυτόχρονα μια πολύ κομψή, εκλεπτυσμένη και σίγουρα πρωτότυπη προσέγγιση για ένα υπνοδωμάτιο.

Για περισσότερο ρομαντισμό, τα μωβ παστέλ των KR1870 Lover's Kiss & KR1882 Kisses For You, δημιουργούν μία ήρεμη ατμόσφαιρα. Για πιο πικάντικες ημέρες και νύχτες, οι αποχρώσεις KR1865 Valentine Rose & KR1901 French Kiss, είναι η ιδανική πρόταση για όσους θέλουν να εμπλουτίσουν την ερωτική τους ζωή. Η παλέτα ολοκληρώνεται με τις αποχρώσεις KR2030 He Loves Me & KR1976 Soft Rose, που αποπνέουν συναίσθημα, σοβαρότητα, καλαισθησία και προεβούν την εξέλιξη της σχέσης. Για κάθε στιγμή και συναίσθημα, οι μοναδικές αποχρώσεις της 2022 Valentine's Day Colors Collection από την KRAFT Paints είναι εδώ για να σας μαγνητίσουν!



KR 1870  
Lover's Kiss



KR 1882  
Kisses For You



## Θείας Βέτας Rules

### Τα μυστικά μακροζωίας της βασίλισσας Ελισάβετ

Η μακροβιότερη μονάρχης στην ιστορία του Ηνωμένου Βασιλείου συνηθίζει να κάνει μεγάλους περιπάτους καθημερινά στις εκτάσεις του Κάστρου του Windsor ή στο Παλάτι του Μπάκιγχαμ. Μέχρι πρόσφατα έκανε και ιπασία. Η βασίλισσα Ελισάβετ πίνει πολύ τσάι και στο διαιτολόγιό της έχουν κυρίαρχη θέση τα φρούτα, το ψάρι και τα λαχανικά. Η βασίλισσα κοιμάται 8,5 ώρες καθημερινά και μέσα στα παπλώματά της έχει μία θερμοφόρα. Ακόμα και όταν ο Φίλιππος ζούσε κοιμόταν μόνη της για να μπορεί να ξεκουράζεται επαρκώς και να μη χαλαίει τίποτα τον ύπνο της.



# Κάντε το σπίτι σας τον αγαπημένο boho-chic προορισμό σας!

Αν σας αρέσει το boho chic σtil στη διακόσμηση, τι θα λέγατε να μετατρέψετε τον προσωπικό σας χώρο σε dream boho-chic destination; Σας έχουμε ιδέες και tips που θα σας βοηθήσουν, χωρίς να χρειαστεί να ξοδέψετε πολλά χρήματα.

## Ναι στο χρώμα! Ναι στα φυτά!

Για ένα ωραίο boho-chic αποτέλεσμα πρέπει να πείτε αυτά τα δύο μεγάλα Ναι! Τα έντονα χρώματα σε κάποιους τοίχους του σπιτιού είναι μια ξεχωριστή πινελιά που δίνει σtil. Επίσης, τα πράσινα φυτά πρέπει αν έχουν την τιμητική τους. Μπορείτε να επιλέξετε παχύφυτα, κάκτους και εξωτικά φυτά σε διάφορα μεγέθη και να δημιουργήσετε ένα ενδιαφέρον αποτέλεσμα που εντάσσει τη φύση στον εσωτερικό χώρο. Για παράδειγμα πράσινα φυτά μπροστά από έναν τοίχο στο χρώμα της μέντας αποτελούν ένα υπέροχα... χαλαρωτικό θέαμα.





## Επενδύστε σε vintage κομμάτια αλλά διατηρήστε τη... χαλαρότητα

Ένα ωραίο vintage έπιπλο ταιριάζει πολύ σε αυτό το στιλ διακόσμησης, αλλά μην το παρακάνετε. Δεν θέλουμε ένα φλύαρο αποτέλεσμα, θέλουμε να επικρατεί ένα χαλαρό και ήρεμο κλίμα στον χώρο. Τα ιδιαίτερα μαξιλάρια στον καναπέ και τα περίτεχνα βάζα φυσικά και θα βρουν τη θέση τους! Οπότε, έχουμε πάντα κατά νου αν οι επιλογές μας συμβάλλουν στο να είναι το σπίτι μας άνετο και φιλόξενο.



## Φως και τέχνη...

Ιδιαίτερα ξύλινα επιδαπέδια φωτιστικά που παραπέμπουν σε δέντρα, vintage επιτραπέζια φωτιστικά ή γυάλινα κρεμαστά με μεταλλικές λεπτομέρειες δένουν άψογα με την αισθητική του χώρου.





## Το TRESemmé μας «ταξιδεύει» στην Εβδομάδα Μόδας της Νέας Υόρκης

Επίσημος χορηγός της Εβδομάδας Μόδας της Νέας Υόρκης για 28η σεζόν, το TRESemmé και η Global Stylist του, Justine Marjan, προβλέπουν τα τρία πιο trending hair looks που σίγουρα θα τραβήξουν όλα τα βλέμματα! Εμπνευσμένα από την πολυετή εμπειρία του TRESemmé στη δημιουργία των τάσεων που άφησαν ιστορία στην Εβδομάδα Μόδας της Νέας Υόρκης, τα τρία looks φέρνουν τα μαλλιά στο προσκήνιο, και αναδεικνύουν το Y2K trend: τις τάσεις και τα looks που κυριάρχησαν στα 90s και τα early 00s και φέτος κάνουν δυναμικά την επιστροφή τους! Από τα εμβληματικά blowout looks των 90s όπως τα ανέδειξαν οι σταρ του Hollywood, έως τα spikey buns και τους ατημέλητους κότσους, τα τρία look θα σε γεμίσουν έμπνευση για να αναδείξεις τον ωραιότερο και πιο fashionable εαυτό σου με σύμμαχο σου το TRESemmé και το επαγγελματικών προδιαγραφών αποτέλεσμα που σου προσφέρει! Το Spikey Crown είναι "twist σε ένα απλό half-up look, εύκολο να γίνει σε όλους τους τύπους μαλλιών". Το Model off-duty Bun "μπορεί να δείξει από αβίαστο και ατημέλητο μέχρι κομψό και εκλεπτυσμένο" και το εμβληματικό 90s Big Blowout: "κάνει τα μαλλιά να φαίνονται γεμάτα, υγιή και λαμπερά!".



## Τα καινούργια Palette Toners δίνουν νέα πνοή στο ξανθό!



Χάρη στα νέα Toners για ξανθά μαλλιά της Palette, μπορούμε να ανανεώσουμε το ξανθό μας χρώμα εύκολα και γρήγορα στο σπίτι μας. Η Palette με τα νέα Toners για ξανθά μαλλιά αναανεώνει το ξανθό χρώμα των μαλλιών σας πιο εύκολα από ποτέ! Τα νέα Palette Toners σε 2 μοναδικές αποχρώσεις: Ξανθό Σαντρέ και Ξανθό Πλατινέ αναλαμβάνουν να ανανεώσουν το χρώμα στα μαλλιά μας και να εξουδετερώσουν τους κίτρινους τόνους. Χάρη στην περιποιητική, vegan φόρμουλά τους με μικρό-πιγμέντα και ψυχρά ρεφλέ το ξανθό χρώμα στα μαλλιά ενισχύεται, γίνεται πιο εκτυφλωτικό από ποτέ και αποκτά μεγαλύτερη διάρκεια έως και 8 λουσίματα! Εφαρμόζονται πανεύκολα σε νωπά μαλλιά, αφήνοντας τα για 10 λεπτά. Μετά τη χρήση τους ξεβγάζονται με νερό. Και οι 2 αποχρώσεις είναι κατάλληλες για ξανοιγμένα μαλλιά έως ξανθό μεσαίο.



## Ο Ρούντι και τα μικρούτσικα γατιά

Του Ρούντι δεν του αρέσουν καθόλου τα μικρούτσικα γατιά και δε θέλει να μοιραστεί τίποτα μαζί τους.

Ούτε το φαγητό του...  
ούτε το μαξιλάρι του...  
ούτε το κόκαλό του...  
ούτε το μπαλάκι του...  
ούτε το κλαδί του...

και ούτε τη Μεγάλη Μπλε Κουβέρτα του!  
Ίσως όμως τα μικρούτσικα γατιά κάνουν τον Ρούντι να καταλάβει ότι διασκεδάζει κανείς περισσότερο όταν ξέρει να μοιράζεται.

Για παιδιά προσχολικής ηλικίας. Για το βιβλίο υπάρχουν διαθέσιμες [εκτυπώσιμες δραστηριότητες](#). Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

# Ο ΡΟΥΝΤΙ

και τα  
μικρούτσικα  
γατιά



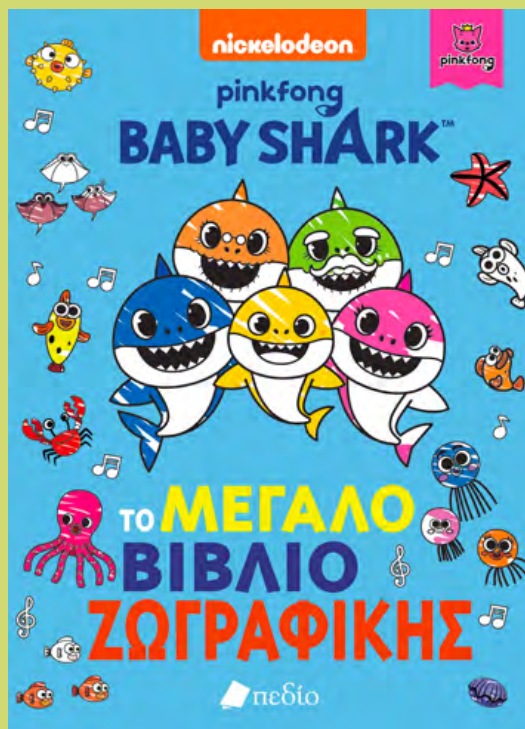
Ντέιβιντ Μέλιγκ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

## Baby Shark

Το παγκόσμιο φαινόμενο «Baby Shark» για πρώτη φορά στην Ελλάδα!

Λίγο πριν από την κυκλοφορία της ομώνυμης τηλεοπτικής σειράς από τη Nickelodeon, οι μικροί αναγνώστες έχουν την ευκαιρία να ακολουθήσουν το Μικρό Καρχαριάκι και την παρέα του στις υποβρύχιες περιπέτειές τους. Θα ζωγραφίσουν, θα κολλήσουν αυτοκόλλητα και θα παίξουν με όλη την Καρχαριο-παρέα! Από τις εκδόσεις ΠΕΔΙΟ.



## Διαδικτυακή εκδήλωση «Περήφανα & Ορατά: Η συμπερίληψη ξεκινά από το σχολείο»

Το **ΚΜΟΠ** – Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας σας προσκαλεί σε διαδικτυακή ενημερωτική ημερίδα που διοργανώνει την Πέμπτη 17 Φεβρουαρίου 2022 και ώρα 16.30 – 18.00, με θέμα τη συμπερίληψη στο σχολικό περιβάλλον και την εξάλειψη των διακρίσεων γύρω από ζητήματα σεξουαλικού προσανατολισμού, ταυτότητας, έκφρασης και χαρακτηριστικών φύλου. Η έννοια της συμπερίληψης αφορά στην ουσιαστική, ισότιμη, χωρίς διακρίσεις και αποκλεισμούς, ενσωμάτωση

των ΛΟΑΤΚΙ+ ζητημάτων σε κάθε πλαίσιο, με αρχή το σχολείο και την εκπαίδευση. Στην εκδήλωση θα συζητηθούν κακοποιητικές συμπεριφορές και διακρίσεις εντός του σχολικού περιβάλλοντος, καθώς και τα βήματα που μπορούν να γίνουν για ένα πιο δημοκρατικό, πιο συμπεριληπτικό σχολείο για όλα τα παιδιά. Μπορείτε να δηλώσετε συμμετοχή στον ακόλουθο σύνδεσμο: <https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZIsdeGorj0uGtM05u74uhNAijt5iq5PRS1r>



Περήφανα & Ορατά  
Η συμπερίληψη ξεκινά από το  
σχολείο

Πέμπτη 17/02/2022  
16:30 – 18:00

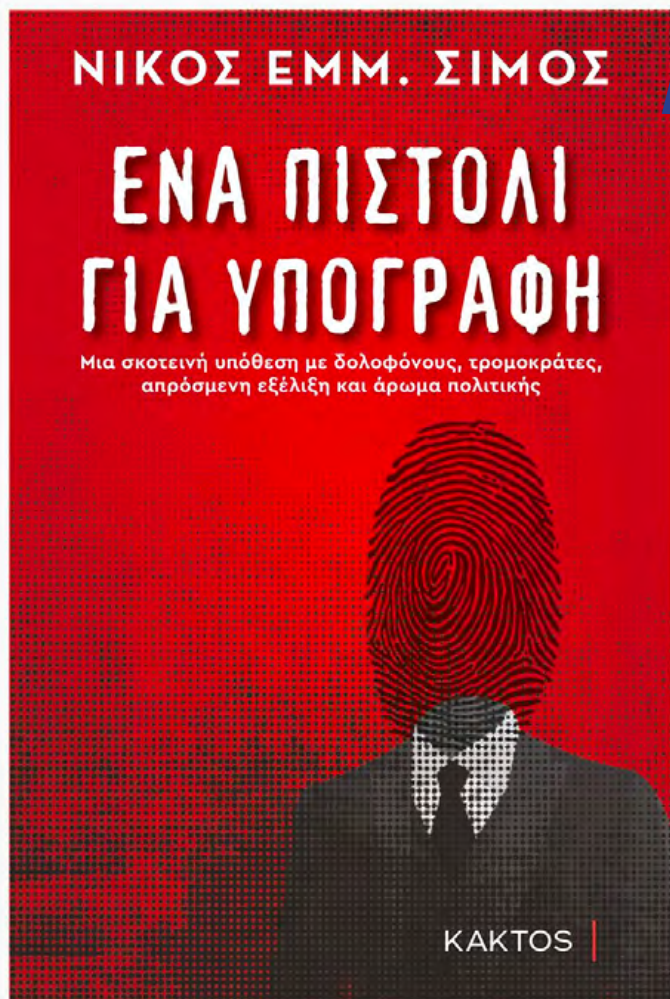
## Cine-Theatre ΕΞΙ στα ΔΩΔΕΚΑ της Τατιάνας Λύγαρη streaming on demand προβολή στο viva.gr



Το υβριδικό καλλιτεχνικό project ΕΞΙ στα ΔΩΔΕΚΑ που εμπνεύστηκε και σκηνοθέτησε η Τατιάνα Λύγαρη επαναπροβάλλεται λόγω επιτυχίας σε streaming on demand στο [viva.gr](http://viva.gr). Θέατρο και σινεμά συνυπάρχουν στη νέα αυτή πρόταση που συνδυάζει τον νεοελληνικό θεατρικό λόγο, τον πρωτότυπο σκηνικό χώρο ενός βαγονιού με compartments, τον κινηματογράφο και το διαδίκτυο. Η γνωστή ηθοποιός και σκηνοθέτρια προσκάλεσε έξι σημαντικούς και καταξιωμένους έλληνες πεζογράφους και θεατρικούς συγγραφείς, τους: Μιράντα Βατικιώτη, Άκη Δήμου,

Αμάντα Μιχαλοπούλου, Ανδρέα Στάικο, Φωτεινή Τσαλικογλου και Μάκη Τσίτα να γράψουν 12 νέα θεατρικά κείμενα σύντομης διάρκειας, αντλώντας κυρίως την έμπνευσή τους από τον πρωτοποριακό, μη θεατρικό χώρο των 12 Compartments του New Wagon της Αμαξοστοιχίας-Θεάτρου το Τρένο στο Ρουφ. Τα πρώτα 6 από τα 12 θεατρικά έργα κινηματογραφήθηκαν σαν ταινίες μικρού μήκους από τον Πάτροκλο Σκαφίδα και μία εξαιρετική ομάδα συντελεστών μέσα στα Compartments του βαγονιού, που διαμορφώθηκαν το καθένα διαφορετικά από τον εικαστικό Βασίλη Παφίλη. Τα πρώτα έξι «μικρού μήκους» θεατρικά έργα που προβάλλονται σε streaming on demand μέσω της πλατφόρμας του [viva.gr](http://viva.gr) είναι: «Το ακρωτηριασμένο άγαλμα» της Φωτεινής Τσαλικογλου, «Εκτός συστήματος» του Μάκη Τσίτα, «Εγκαρδιότητα» του Άκη Δήμου, «Η ευχάριστη όψη των πραγμάτων» της Αμάντας Μιχαλοπούλου, «Μην το πεις» της Μιράντας Βατικιώτη, «Βασίλισσα των νυχτερινών τρένων» του Ανδρέα Στάικου.

Το λουλούδι του πάγου



Ένα πιστόλι για υπογραφή

Επί πολλά χρόνια η Ελλάδα αποτέλεσε εύφορο έδαφος για την τρομοκρατία – εγχώρια και εισαγόμενη. Ένα από τα πρόσωπά της «φωτογραφίζει» και το αστυνομικό αυτό μυθιστόρημα του Νίκου Εμμ. Σίμου, μέσα στο οποίο ο αναγνώστης μπορεί να αναγνωρίσει κάποια στοιχεία από συναφείς βίαιες δράσεις του παρελθόντος που συνέβησαν στη χώρα μας. Οι τρομοκράτες ζουν στη σκιά, αθέατοι και υπεράνω πάσης υποψίας. Έχει αναλάβει να τους αποκαλύψει ο αστυνόμος Νικόδημος Γρέκας, απόφοιτος της Νομικής και με επιμόρφωση στην εγκληματολογική ψυχολογία, ο οποίος έχει όλα τα προσόντα ώστε, μολονότι υπηρετεί στην Ασφάλεια, να τον χρησιμοποιήσει η Αντιτρομοκρατική για τη διαλεύκανση σειράς εγκλημάτων που σχετίζονται με την εγχώρια τρομοκρατία. Από τις εκδόσεις ΚΑΚΤΟΣ.

Η Αλεξάνδρα Πανοπούλου είναι όμορφη, πλούσια και σύντομα θα γίνει πολύ διάσημη κατακτώντας τον τίτλο της βασίλισσας της ελληνικής τηλεόρασης. Παντρεύτηκε τον μεγάλο της έρωτα, τον Λεωνίδα, ο οποίος την λατρεύει, κι απέκτησε μαζί του έναν γιο, τον Όμηρο. Έχει πάντα κοντά της την παιδική της φίλη Ελίνα, που τρέχει σε κάθε της ανάγκη, και τους γονείς της, που δεν της χαλούν κανένα χατίρι. Θα μπορούσε να πει κάποιος πως είναι μια πολύ τυχερή κι απόλυτα ευτυχισμένη γυναίκα. Όμως δεν είναι. Στην ιστορία του βιβλίου η ηρωίδα δεν είναι η Αλεξάνδρα, η πρωταγωνίστρια του. Πραγματική ηρωίδα είναι η Ελίνα, και τραγικοί ήρωες ο Λεωνίδας και ο μικρός Όμηρος. Σύντομα θα καταλάβετε το γιατί... Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

quote of the day

VALENTINE'S DAY IS  
THE POET'S HOLIDAY.

Ted Koosner

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Βαλεντίνος,  
Βαλεντίων,  
Βαλεντίνο,  
Βαλεντίνη,  
Βαλεντίνα

tip of the day



I love you because  
the entire universe  
conspired to help  
me find you.

—PAULO COELHO, THE ALCHEMIST

14 Φεβρουαρίου

- › Ημέρα των Ερωτευμένων (Αγίου Βαλεντίνου)
- › Διεθνής Ημέρα κατά της Επιληψίας
- › Παγκόσμια Ημέρα Συγγενών Καρδιοπαθειών
- › International Book Giving Day