



“ΔΕΙΞΕ ΜΟΥ  
ΤΟ ΜΗΛΟ ΣΟΥ  
ΝΑ ΣΟΥ ΠΩ  
ΠΟΙΟΣ ΕΙΣΑΙ”

**Επανάσταση; Δημιουργία; Έκπληξη;** Εσύ επιλέγεις αυτό που θέλεις να γίνεις. Είσαι οι επιλογές σου. Φρέσκες ιδέες, γεμάτες τόλμη και αισιοδοξία έχουν τη δύναμη να αλλάξουν τον κόσμο σου και να δημιουργήσουν έναν ολοκαίνουργιο, έναν καλύτερο κόσμο για όλους. Τα μήλα Ζαγορίν ολόφρεσκα, γεμάτα υγεία και δύναμη, σε στηρίζουν κάθε μέρα να γίνεις αυτό που εσύ θέλεις.



ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΗ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΗΣ Ε.Ε.

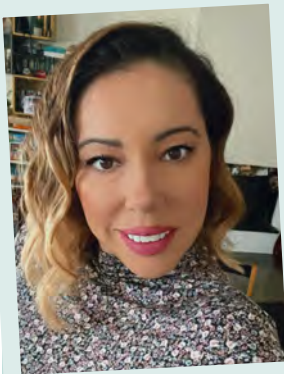


# ΟΙ ΤΟΡ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΙΚΕΣ ΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ 2023!





# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Ας πάρουμε ως δεδομένο ότι η ευτυχία είναι κάτι που πάντα αναζητούμε σε ό,τι κάνουμε. Δεν έχει σημασία πού γεννηθήκαμε, από ποια κουλτούρα προερχόμαστε ή τι επάγγελμα ακολουθούμε, όλοι αναζητούμε πάντα ένα πράγμα, την ευτυχία.

Έχεις καταλάβει τι σε κάνει χαρούμενο;

Μετά από μερικές δεκαετίες στη ζωή μου, βρήκα δύο λέξεις που οι άνθρωποι χρησιμοποιούμε συχνά για να αναζητήσουμε την ευτυχία.

Αυτές οι 2 λέξεις κάνουν τους ανθρώπους να περιμένουν την ευτυχία σε όλη τους τη ζωή.

**Αν και πότε.**

Γιατί αυτές οι δύο λέξεις έχουν τόσο μεγάλο αντίκτυπο;

Όταν ήμουν μικρή, πίστευα ότι θα χαιρόμουν **αν** πήγαινα σχολείο.

Όταν ήμουν στο σχολείο, πίστευα ότι θα ήμουν χαρούμενη **αν** περνούσα στο πανεπιστήμιο.

Όταν ήμουν στο Πανεπιστήμιο, πίστευα ότι θα ήμουν χαρούμενη **αν** ξεκινούσα τη δουλειά.

Όταν ήμουν ελεύθερη, πίστευα ότι θα ήμουν ευτυχισμένη **αν** έκανα σχέση ή γάμο.

Όταν έμενα στο χωριό, πίστευα ότι θα ήμουν ευτυχισμένη **αν** έμενα σε μια μεγάλη πόλη.

Ήμουν χαρούμενη όταν συνέβησαν κάποια από τα παραπάνω; Ναι, χάρηκα για λίγο. Αυτά όμως είναι παραδείγματα από τις στιγμές που μας κάνουν να περιμένουμε να είμαστε ευτυχισμένοι. Οπότε, τι γίνεται μετά;

Όταν είχα δουλειά, μου έλειπε η ανεμελιά, το σχολείο και ο ελεύθερος χρόνος. **Πότε** θα ξεκουραστώ;

Όταν ήμουν σε σχέση, μου έλειπε η ελευθερία μου. **Πότε** θα έχω χρόνο για μένα;

Όταν ζούσα σε μια μεγάλη πόλη, μου έλειπαν τα απλά πράγματα στο χωριό και τη μικρή πόλη. **Πότε** θα γυρίσω πίσω;

Είναι μια λίστα που δεν τελειώνει ποτέ και ένας κύκλος που απλά δεν κλείνει.



Τα πράγματα που πιστεύα ότι θα με κάνουν ευτυχισμένη, στην ουσία το κατάφερναν μόνο για λίγο αφού το να συγκρίνεις και να περιμένεις να είσαι ευτυχισμένος είναι χάσιμο χρόνου. Γιατί κάθε φορά που απαντάς σε κάποιο όνειρο σου και το κάνεις πράξη αμέσως γεννιέται το επόμενο και πάει λέγοντας.

Και όμως είναι τόσο απλό! Γιατί πρέπει να περιμένουμε να είμαστε ευτυχισμένοι όταν μπορούμε να είμαστε ευτυχισμένοι τώρα;

Το να είμαστε ευτυχισμένοι είναι ευθύνη του καθενός μας. Αυτό είναι ένα πολύ προσωπικό θέμα και ο καθένας έχει τον ορισμό του για την ευτυχία.

Μπορείς να κάνεις τα πάντα για να κάνεις κάποιον ευτυχισμένο, αλλά αν αυτό το άτομο δεν ξέρει τι τον κάνει πραγματικά ευτυχισμένο και ποια είναι η ευτυχία του, τότε απλά δεν θα καταφέρεις τίποτα. Δεν μπορείς να “ταΐσεις” κάποιον αν ο ίδιος δεν αντιλαμβάνεται ότι “πεινάει” και πρέπει να “φάει”.

**Tip of the Day:** Η ευτυχία είναι σαν θησαυρός. Είναι ας πούμε, ένα εσωτερικό καθήκον. Ενώ όλοι θέλουμε να βιώσουμε την ευτυχία, στην πραγματικότητα αν μας ρωτήσει κάποιος ακόμα δεν έχουμε αποφασίσει τι θα μας κάνει αληθινά ευτυχισμένους. Η ευτυχία δεν έχει να κάνει πάντα με πλούσιους και φτωχούς ανθρώπους. Δεν έχει να κάνει με τα λίγα ή τα πολλά. Είναι μια κατάσταση του νου, ο τρόπος που βλέπει κάποιος τον κόσμο. Η ευγνωμοσύνη μπορεί να προσελκύσει την ευτυχία γιατί μέσα από αυτήν μαθαίνει κανείς να εκτιμά τη ζωή. Όταν μάθεις να εκτιμάς τη ζωή και τη στιγμή που έχεις, μπορείς να είσαι ευτυχισμένος. Αν έχουμε αρκετή ευτυχία μέσα μας, θα είμαστε ευτυχισμένοι και με τους άλλους.

Η ευτυχία είναι απόφαση και είναι επιλογή. Ας μάθουμε να είμαστε ευτυχισμένοι τώρα.



## Τιμητική διάκριση της Lavipharm από το Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών



Ο Παναγιώτης Γιαννουλέας, COO & Country Manager, παραλαμβάνει την τιμητική πλακέτα για τη Lavipharm.

Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, με επιστημονικούς φορείς και ιδρύματα, δημιουργώντας ένα σημαντικό αριθμό διπλωμάτων ευρεσιτεχνίας.

Την τιμητική πλακέτα για τη Lavipharm παρέλαβε ο κ. Παναγιώτης Γιαννουλέας, COO & Country Manager του Ομίλου, ο οποίος δήλωσε: «Στη Lavipharm παραμένουμε δεσμευμένοι στη συστηματική συνεργασία με ερευνητικούς και επιστημονικούς φορείς, όπως το Πανεπιστήμιο Αθηνών, κι είμαστε περήφανοι για τη διάκριση αυτή της Lavipharm. Είναι σημαντική κι αξιόπαινη η πρωτοβουλία του Πανεπιστημίου να αναγνωρίζει εταιρείες που έχουν συνεισφέρει σε θέματα καινοτομίας και προόδου με τελικό προορισμό τη συνεχή βελτίωση της ποιότητας ζωής του ανθρώπου». Ο κ. Γιαννουλέας συνέχισε: «Αυτό πρεσβεύουμε στη Lavipharm από το 1911, εδώ και 112 χρόνια, αυτό δίνει τον παλμό στο καθημερινό μας έργο: πώς θα βοηθήσουμε τους ανθρώπους να ζουν καλύτερα και μακροβιότερα. Ευχαριστούμε πολύ για την τιμή και ευχή όλων μας είναι η πρόοδος και η εξέλιξη της φαρμακευτικής επιστήμης να ανοίγει νέους δρόμους στη βελτίωση ποιότητας ζωής του σύγχρονου ανθρώπου».

Η Lavipharm βραβεύθηκε από το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΕΚΠΑ) για τη μακροχρόνια πορεία της στην έρευνα, ανάπτυξη και παραγωγή φαρμακευτικών προϊόντων και τη διαχρονική συνεργασία της με το Τμήμα Φαρμακευτικής της Σχολής Επιστημών Υγείας του Πανεπιστημίου. Στην ειδική εκδήλωση, που πραγματοποιήθηκε στη Μεγάλη Αίθουσα του Πανεπιστημίου Αθηνών προς τιμή της φαρμακευτικής βιομηχανίας στην Ελλάδα, η Lavipharm τιμήθηκε για την προσφορά και το έργο της στο χώρο του φαρμάκου στην Ελλάδα.

Από πολύ νωρίς στη σύγχρονη ιστορία της, η Lavipharm επικεντρώθηκε στον τομέα της φαρμακευτικής τεχνολογίας με έμφαση στην έρευνα και ανάπτυξη συστημάτων χορήγησης φαρμακευτικών ουσιών, όπως είναι τα διαδερμικά συστήματα. Στη διαδρομή της αυτή, συνεργάζεται στενά και διαχρονικά με πανεπιστήμια, όπως το

## Ήξερες ότι...

### Καταλαβαίνουμε τις χειρονομίες των πιθήκων γιατί από εκεί ξεκίνησε η γλώσσα...

«Είμαστε πλέον αρκετά σίγουροι ότι οι πρόγονοί μας ξεκίνησαν να επικοινωνούν χειρονομώντας και στη συνέχεια αυτό εξελίχθηκε στη γλώσσα» αναφέρει η δρ Γκρέιχαμ, επικεφαλής νέας βρετανικής επιστημονικής έρευνας. Σύμφωνα με την έρευνα ο τελευταίος κοινός πρόγονος πιθήκων και ανθρώπων χρησιμοποιούσε παρόμοιες χειρονομίες, οι οποίες αποτέλεσαν τη βάση επικοινωνίας για το επόμενο σημαντικό βήμα που ήταν η εξέλιξη της ανθρώπινης γλώσσας. Οι ερευνητές συμπέραναν ότι παρόλο που οι άνθρωποι έχουν εξελιχθεί και δεν χρησιμοποιούν πια τέτοιες χειρονομίες όπως οι πίθηκοι, έχουμε διατηρήσει σε ένα βαθμό μια έμφυτη κατανόηση αυτού του αρχαίου συστήματος επικοινωνίας.



# Οι top καταναλωτικές τάσεις του 2023!

Σας παρουσιάζουμε τις 18 κορυφαίες καταναλωτικές τάσεις για τη χρονιά που διανύουμε!



## 1. Οι νέοι αισθάνονται... θετικά!

Οι εκπρόσωποι της Gen Z φαίνεται ότι αισθάνονται πολύ καλά σε ποσοστό μάλιστα υπερδιπλάσιο από τους Boomers! Το ίδιο ισχύει και για τους Millennials. Αυτό σημαίνει ότι ο πληθωρισμός δεν έχει επηρεάσει τη θετικότητα όσο μπορούμε να νομίζαμε! Πάντως, το σίγουρο είναι ότι ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα στην οποία ανήκουν οι καταναλωτές έχουν σημαντικά διαφορετικές προοπτικές.

## 2. Η διατροφική ανασφάλεια είναι ένα σοβαρό ζήτημα

Πάρα πολλοί καταναλωτές ανησυχούν μήπως δεν αντέχουν οικονομικά να προμηθεύονται όσα χρειάζονται για την







ολοκληρωμένη διατροφή τους. Ωστόσο, οι φόβοι τους ποικίλλουν... Άλλοι φόβοι συνδέονται με τις τιμές του φυσικού αερίου, ενώ άλλοι με τις πολιτικές αναταραχές.

### 3. Μηνύματα παρακίνησης!

Πέρσι, είδαμε ότι οι Αμερικανοί καταναλωτές ήθελαν οι διαφημίσεις προϊόντων και υπηρεσιών να τους κάνουν να γελάνε, αλλά πλέον ειδικά οι νεότεροι καταναλωτές δείχνουν λιγότερο ενδιαφέρον για αστείες διαφημίσεις. Αυτό που οι Gen Z και οι Millennials θέλουν περισσότερο να ακούσουν είναι μηνύματα παρακίνησης. Επιπλέον, η Gen Z έχει διπλάσιες πιθανότητες να ανταποκριθεί σε “περικετικά” μηνύματα από τους μεγαλύτερους σε ηλικία καταναλωτές.

### 4. Να παίρνουν θέση...

Υπάρχει μια αυξανόμενη επιθυμία από τους καταναλωτές να βλέπουν πως γνωστά brands δεν διστάζουν να παίρνουν θέση σε πολιτικά και κοινωνικά ζητήματα. Τα δικαιώματα των γυναικών, η ανισότητα, ο ρατσισμός, η κλιματική αλλαγή αποτελούν φλέγοντα θέματα.

### 5. Millennials ❤️ email marketing

Οι Millennials είναι πολύ πιο πιθανό από άλλες ηλικιακές ομάδες να είναι πιο δεκτικοί στο να λαμβάνουν καθημερινά μηνύματα - διαφημίσεις που τους ενδιαφέρουν.

Ωστόσο, το email παραμένει ένα πολύτιμο εργαλείο για brands για να προσεγγίσουν όλες τις ηλικιακές ομάδες, με το “μία φορά την εβδομάδα” να είναι ο προτιμώμενος “ρυθμός” για τις αποστολές.

### 6. Το TikTok πρωταγωνιστεί!

Ο αριθμός των καταναλωτών που αλληλεπιδρούν με brands στο TikTok έχει αυξηθεί πολύ! Παρουσιάζει τη μεγαλύτερη ανάπτυξη από όλες τις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης.







### 7. Το VR marketing μπορεί τώρα να ανθίσει

Τα γυαλιά εικονικής πραγματικότητας αποκτούν μεγαλύτερο κοινό, με πιο συχνούς φαν τους Millennials. Γενικότερα το metaverse κερδίζει όλο και περισσότερο έδαφος και δημιουργεί ευκαιρίες επενδύσεων.

### 8. Οι Millennials κατοικούν στο metaverse!

Οι Millennials έχουν την υψηλότερη επίγνωση των πλατφορμών metaverse. Το Roblox – ένας εικονικός κόσμος για παιδιά – έχει την ισχυρότερη ευαισθητοποίηση μεταξύ των πλατφορμών metaverse, που αναγνωρίζεται από το 50,7% των Αμερικανών, που φτάνει στο 61,1% των Millennials και στο 75,4% του Gen Z.

### 9. Οι καταναλωτές ξοδεύουν αλλά με προσοχή!

Δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι ο πληθωρισμός έχει αντίκτυπο στις καταναλωτικές δαπάνες και όπως φαίνεται το 2023 οι καταναλωτές θα είναι πιο προσεκτικοί αναφορικά με τις επιλογές τους, ειδικότερα όσοι ανήκουν στις μεγαλύτερες ηλικιακές ομάδες.

### 10. Οι μεγαλύτεροι προτιμούν τα καταστήματα

Μπορεί η πανδημία να αύξησε τις ηλεκτρονικές αγορές που γίνονταν από τους μεγαλύτερους σε ηλικία καταναλωτές, αλλά οι Gen X και Boomers επιστρέφουν στα καταστήματα! Από την άλλη πλευρά, οι νεότεροι εξακολουθούν να προτιμούν το διαδίκτυο.





### 11. Η Amazon κερδίζει μερίδιο αγοράς

Αν νομίζατε ότι τα κέρδη της Amazon δεν θα μπορούσαν να αυξηθούν κατά πολύ, τα δεδομένα δείχνουν ότι το 11,1% των καταναλωτών σχεδιάζει να αυξήσει τις αγορές του το 2023. Η ανάπτυξη θα έρθει κυρίως από τη Gen Z.

### 12. Η "γρήγορη μόδα" καλείται να... απολογηθεί

Ο περιβαλλοντικός αντίκτυπος της γρήγορης μόδας βρίσκεται στο επίκεντρο τον τελευταίο καιρό. Πολλοί καταναλωτές προτίθενται να αγοράσουν λιγότερα είδη γρήγορης μόδας το 2023.

### 13. Οι υπηρεσίες ροής κόπηκαν

Οι συνδρομές είναι ένα θύμα του αυξανόμενου κόστους ζωής, με το 68,9% των καταναλωτών στην Αμερική να ακυρώνουν μία. Το ένα τρίτο απέκλεισε μια υπηρεσία ροής τηλεόρασης για να μειώσει το κόστος και το 20,9% ακύρωσε μια υπηρεσία ροής μουσικής.

### 14. Η κοινωνικοποίηση... επέστρεψε

Μετά την αναγκαστική - λόγω πανδημίας - απομόνωση έρχεται η κοινωνικοποίηση που μας έλειψε το προηγούμενο διάστημα πολύ. Η τάση ήταν αναμενόμενη και θα βλέπουμε τις κοινωνικές επαφές να ενισχύονται σημαντικά.

### 15. Η διατροφή παίρνει την κατηφόρα...

Περισσότεροι από το ένα τρίτο των καταναλωτών στην Αμερική λένε ότι το αυξανόμενο κόστος των τροφίμων έχει "μεγάλο" αντίκτυπο στη διατροφή τους, ενώ ένα επιπλέον 34,6% λέει ότι έχει "μέτριο" αντίκτυπο.

Το μεγαλύτερο ζήτημα είναι αν μπορούν να αγοράσουν φρέσκα ποιοτικά τρόφιμα όπως κρέας, φρούτα και λαχανικά (40,9%), ενώ το 33,8% δεν μπορεί πλέον να αντέξει οικονομικά τις μάρκες που προτιμά και το 39,1% δυσκολεύεται να φάει έξω.

### 16. Το Work From Home ήρθε για να μείνει

Ο Elon Musk μπορεί να προσπαθεί να το σταματήσει στο Twitter, αλλά το κίνημα WFH δεν δείχνει σημάδια υποχώρησης. Τα στοιχεία δεν δείχνουν σημαντική πτώση από πέρυσι.

Πάνω από το 27% των ανθρώπων στην Αμερική μοιράζουν την εργασία μεταξύ του σπιτιού και του γραφείου, ενώ το 15,6% εργάζεται από το σπίτι πέντε ημέρες την εβδομάδα. Μόνο το ένα τέταρτο των εργαζομένων δεν εργάζονται ποτέ από το σπίτι.

### 17. Από δεύτερο χέρι!

Το 2023 τα ψώνια με λιτό τρόπο θα είναι μεγάλο χόμπι, με το 38,0% των καταναλωτών να λέει ότι θα κυνηγήσει ευκαιρίες από δεύτερο χέρι για να καταπολεμήσει το αυξανόμενο κόστος του πληθωρισμού. Σχεδόν το 38% των καταναλωτών θα πουλήσει τα ανεπιθύμητα αγαθά του - ειδικά Gen Z και Millennials.

### 18. Ο αχαλίνωτος καταναλωτισμός είναι εκτός...

Το 43,3% των καταναλωτών δηλώνει ότι αγοράζει λιγότερα πράγματα και καταναλώνει λιγότερα. Αυτή η τάση παρατηρείται πιο έντονα μεταξύ των καταναλωτών ηλικίας 40+.

#### info

Τα στατιστικά στοιχεία και τα δεδομένα προέρχονται από την Attest.



## Ζεστή σαν αγκαλιά: Η νέα συλλεκτική συλλογή της essence, Hugs & Teddies

Το μόνο που χρειαζόμαστε είναι αγάπη! Κατά τη διάρκεια των πιο κρύων μηνών της χρονιάς, μια αγαπημένη αγκαλιά είναι απαραίτητη και πάντα καλοδεχούμενη.

Χουζουρέψτε με την αγαπημένη σας χνουδωτή κουβέρτα, πάρτε μια αγκαλιά το αγαπημένο σας πρόσωπο. Πάνω στην ώρα, έρχεται και η νέα συλλεκτική συλλογή της essence Hugs & Teddies για να κλέψει τις καρδιές όλων με τα χαριτωμένα σχέδια με αρκουδάκια, τα έξτρα μαλακά υλικά και τα ζεστά, κομψά χρώματά της.

Η συλλεκτική συλλογή προσφέρει όλα τα απαραίτητα εργαλεία για ένα ολοκληρωμένο look: lip liner και lipgloss, μια παλέτα για τα μάτια και το πρόσωπο, πινέλα, φουντωτά λαστιχάκια μαλλιών, βερνίκια νυχιών αλλά και αυτοκόλλητα για τα νύχια.

Η συλλεκτική συλλογή της essence Hugs & Teddies είναι διαθέσιμη στα καταστήματα από τον Ιανουάριο 2023.



### #trends

## “Vanilla girl aesthetic”: Η τάση που κάνει θραύση στο Tik Tok

Η άνεση, ο μινιμαλισμός και η πολυτέλεια συνυπάρχουν στη “Vanilla girl” αισθητική. Η casual εκδοχή της πολυτέλειας πρωταγωνιστεί με αγαπημένα χρώματα το λευκό, το εκρού, το créme, το μπέζ, το ανοιχτό καφέ και το vanilla cream.

Στην πράξη χρειαζόμαστε ελάχιστες στρώσεις foundation και ρουζ για πολύ φυσικό αποτέλεσμα. Ακόμα, λάμψη στα βλέφαρα και σε συγκεκριμένα σημεία του προσώπου, χρησιμοποιώντας highlighter ή glowy primer. Τα προϊόντα που επιλέγουμε δεν πρέπει να έχουν ματ υφή για να πετύχουμε το ιδανικό αποτέλεσμα. Τα sleek χτενίσματα και τα κομψά χρυσά κοσμήματα ολοκληρώνουν άψογα την εμφάνιση.





## Η Swarovski αναμειγνύει το σύγχρονο με το κλασικό για τη συλλογή ρολογιών SS23

Για τη συλλογή Άνοιξη/Καλοκαίρι 23, η Swarovski παρουσιάζει μια μεγάλη ποικιλία στιλ στην νέα της συλλογή ρολογιών. Από το κλασικό στιλ της σειράς Swarovski Attract, μέχρι τα έντονα σχέδια της Dexter, τον κομψό μινιμαλισμό της Ocea Nova και το καινοτόμο ρολόι μενταγιόν της Curiosa, η εντυπωσιακή σειρά προϊόντων προσφέρει κάτι μοναδικό για να εμπνεύσει την ατομική έκφραση σε όλους.

Όπως και τις προηγούμενες σεζόν, πολλά από τα νέα σχέδια είναι εμπνευσμένα από τα κοσμήματα Swarovski. Αυτή τη σεζόν, τα ρολόγια Dexter και Curiosa μοιράζονται τη χαρακτηριστική μορφή και το πνεύμα των υφιστάμενων σειρών κοσμημάτων της εταιρείας.

Η Swarovski διαθέτει περισσότερα από 125 χρόνια καινοτομίας και savoir-faire στα ρολόγια της. Μαζί με τους μηχανισμούς Swiss-Made και τα υλικά των πλέον υψηλών προδιαγραφών, οι κρυστάλλινες διακοσμήσεις κάνουν αυτά τα ρολόγια να ξεχωρίζουν και αποτίουν φόρο τιμής σε μία μοντέρνα μηχανική κληρονομιά.



## Yoga ή... doga;

Η doga είναι μια εναλλακτική μορφή yoga πολύ δημοφιλής στην Αμερική. Πρόκειται για yoga μαζί με σκύλους. Σκοπός είναι να έρθει πιο κοντά ο ιδιοκτήτης με τον σκύλο του και να ενισχυθεί ο δεσμός τους. Εφαρμόστηκε για πρώτη φορά από τη γυμνάστρια Mahny Djanguiiri το 2012 στην Αμερική. Οι ιδιοκτήτες αφήνουν απλώς τους σκύλους τους ελεύθερους να κάνουν ό,τι θέλουν. Οι σκύλοι ηρεμούν σιγά σιγά, γιατί δέχονται θετική ενέργεια από τον ιδιοκτήτη τους και συνήθως κάθονται στο στρώμα της yoga. Έτσι, μπορούν να αρχίσουν να κάνουν ασκήσεις!



# Τι διαφορετικό κάνουν οι άνθρωποι στην πιο ευτυχισμένη χώρα του κόσμου;

**Πολύ κρύο, βαρύς χειμώνας και λίγο φως...  
Κι όμως στη Φινλανδία ζουν οι πιο ευτυχισμένοι κάτοικοι του πλανήτη!**



Η Φινλανδία βρίσκεται στην πρώτη θέση στον κατάλογο των πιο ευτυχισμένων χωρών της Παγκόσμιας Έκθεσης Ευτυχίας για πέντε συνεχή έτη. Τι κάνουν οι άνθρωποι στη χώρα της ευτυχίας και τι μαθήματα μπορούμε να πάρουμε από αυτούς;

## **Ζωή χωρίς άγχος!**

Καθοριστικής σημασίας είναι ότι η Φινλανδία διαθέτει συστήματα που καθιστούν τις πτυχές της ζωής αισθητά λιγότερο αγχωτικές. Η εκπαίδευση είναι σε μεγάλο βαθμό δωρεάν και η υγειονομική κάλυψη είναι εγγυημένη. Επίσης, οι Φινλανδοί έχουν αρκετό ελεύθερο χρόνο για να κάνουν πράγματα που αγαπούν.

## **Η θετικότητα δεν είναι "υποχρεωτική"**

Στην ερώτηση "Τι κάνεις;" η απάντηση... επιτρέπεται και με το παραπάνω να είναι "Δεν είμαι καλά". Τι εννοούμε; Στη χώρα της ευτυχίας οι άνθρωποι δεν επιθυμούν να μην εκφράζουν αυτό που πραγματικά νιώθουν ούτε να

"συγκαλύπτουν" τα αρνητικά συναισθήματα. Μοιράζονται αυτά που συμβαίνουν στη ζωή τους και στον εσωτερικό τους κόσμο και έτσι συνδέονται καλύτερα μεταξύ τους.







### Η ζωή δεν είμαι μόνο εργασία...

Στη Φινλανδία εργάζονται σκληρά όμως όχι πάρα πολλές ώρες! Έχουν καλή ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Έχουν χόμπι και ξεκουράζονται επαρκώς, σε αυτά βοηθάει και το ότι δεν μετακινούνται πολύ μακριά για να εργαστούν.

### Σε επαφή με τη φύση!

Πηγαίνουν συχνά στο δάσος και στη λίμνη... Ζουν στη φύση! Δραστηριότητες όπως η κατασκήνωση, η ιππασία και το σκι είναι δωρεάν σε τέτοιου είδους δημόσιους χώρους.

### Είναι πρόθυμοι να εξελιχθούν!

Θέλουν να μαθαίνουν καινούργια πράγματα και να βγαίνουν από την καθημερινή τους ρουτίνα. Νέες δεξιότητες και εμπειρίες που θα τους πάνε παρακάτω είναι μέσα σε αυτά που επιδιώκουν πολύ συνειδητά, εκμεταλλεύόμενοι τον διαθέσιμο ελεύθερο χρόνο τους εποικοδομητικά.

### Υπάρχει εμπιστοσύνη!

Περιβάλλουν τον εαυτό τους με ανθρώπους στους οποίους μπορούν να βασιστούν και αναπτύσσουν σχέσεις βαθιάς εμπιστοσύνης. Αισθάνονται καλά μαζί, δεν νιώθουν μοναξιά ούτε αβεβαιότητα γιατί χτίζουν δυνατές σχέσεις.

### Πώς είναι η ευτυχία τους;

Η ευτυχία στη Φινλανδία είναι ήρεμη και συνεχής... Μοιάζει με τη βαθιά ικανοποίηση από τη ζωή και δεν έχει σχέση με έντονες εξάρσεις που διαρκούν λίγο... Ουσιαστικά η φιλοσοφία της ζωής τους θεμελιώνει την ευτυχία τους.







# Πύργος, η επόμενη πόλη ανάπτυξης των Special Olympics Hellas

Με την υποστήριξη του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος ξεκινούν προπονήσεις για άτομα με νοητική αναπηρία σε 2 αθλήματα.

Στον Πύργο θα βρίσκονται τα Special Olympics Hellas, στο διάστημα 2 έως 3 Φεβρουαρίου, για την έναρξη του Τοπικού Προγράμματος Special Olympics Πύργου, που θα παρέχει εντελώς δωρεάν στα άτομα με νοητική αναπηρία της περιοχής, ευκαιρίες προπόνησης στα αθλήματα της επιτραπέζιας αντισφαίρισης (ping pong) και του στίβου και δυνατότητες συμμετοχής σε αγώνες και αθλητικές δράσεις στην Ελλάδα και στο εξωτερικό.

Το Τοπικό Πρόγραμμα Special Olympics Πύργου θα εγκαινιαστεί με την υπογραφή Συμφωνίας Συνεργασίας μεταξύ του Προέδρου των Special Olympics Hellas, Πρέσβυ ε.τ. κ. Διονύσιου Κοδέλλα, και του Δημάρχου του Πύργου, κ. Παναγιώτη Αντωνάκου που η οποία θα πραγματοποιηθεί την Παρασκευή 3 Φεβρουαρίου, στις 12:30, στο Λάτσειο Δημοτικό Μέγαρο Πύργου.

Ο Πύργος αποτελεί την 17η σε σειρά πόλη στην οποία υλοποιείται το Αναπτυξιακό Πρόγραμμα των Special Olympics Hellas με την πολύτιμη αρωγή του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος, παρέχοντας σε άτομα με νοητική αναπηρία σε όλη την Ελλάδα, τη δυνατότητα να εξελιχθούν, να ενεργοποιηθούν και να ενταχθούν στο κοινωνικό σύνολο, μέσω του αθλητισμού.

Κύριος στόχος του Προγράμματος είναι η βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με αναπηρία, η ανάπτυξη και η ενίσχυση των δεξιοτήτων τους, καθώς και η

Ελα μαζί μας  
start a team

Special Olympics Hellas

Αναπτυξιακό Πρόγραμμα  
SPECIAL OLYMPICS HELLAS  
στον Πύργο Ηλείας

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 3/02, ΩΡΑ 12.30  
ΛΑΤΣΕΙΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΜΕΓΑΡΟ ΠΥΡΓΟΥ

ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΣΥΜΦΩΝΙΑΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ  
SPECIAL OLYMPICS HELLAS  
ΜΕ ΤΟΝ ΔΗΜΟ ΠΥΡΓΟΥ

Είστε Προσκεκλημένοι!

3/02/2023

στήριξη της οικογενείας τους. Η Ομάδα των Special Olympics Hellas μαζί με τον Συντονιστή και τους προπονητές θα αναλάβουν το σημαντικό έργο να βοηθήσουν τους αθλητές να αναπτύξουν το σώμα και το πνεύμα τους μέσω του αθλητισμού.

Η συνεργασία της Ομάδας των Special Olympics Hellas με τον Δήμο Πύργου θα επισφραγιστεί το μεσημέρι της Παρασκευής 3/2, με την τελετή υπογραφής της Συμφωνίας Συνεργασίας.

Τα Special Olympics Hellas, που ανήκουν στο Παγκόσμιο Κίνημα των Special Olympics, εδώ και 34 χρόνια συνεχίζουν απρόσκοπτα τον αγώνα για την ένταξη των ατόμων με νοητική αναπηρία στον αθλητισμό και στην κοινωνία, μέσα από πολυάριθμα καινοτόμα αθλητικά, εκπαιδευτικά και πολιτιστικά προγράμματα. Προγράμματα, τα οποία αγκαλιάζουν τους αθλητές των Special Olympics και τις οικογένειές τους, αποδεικνύοντας ότι τίποτα δεν είναι ακατόρθωτο όταν υπάρχει η θέληση και η δύναμη της ψυχής.







## “Όλες του γάμου οι χαρές” Ομιλία από τη Ρένα Λουτζάκη

Την Πέμπτη 2 Φεβρουαρίου 2023, στις 7.00 μ.μ. θα πραγματοποιηθεί ομιλία της Ρένας Λουτζάκη, Ανθρωπολόγου του χορού, Αναπληρώτριας Καθηγήτριας στο Τμήμα Μουσικών Σπουδών του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, με τίτλο “Όλες του γάμου οι χαρές” στον πολιτιστικό χώρο του Ιδρύματος Βασίλη Παπαντωνίου “Κανάρη 4” στην Αθήνα με δυνατότητα εξ αποστάσεως παρακολούθησης μέσω της πλατφόρμας Zoom.

Η ομιλία που έχει θέμα τους χορούς του γάμου, συνδιοργανώνεται από το Κοινοφελές Ίδρυμα Μιχαήλ Ν. Στασινόπουλος - ΒΙΟΧΑΛΚΟ και το Ίδρυμα Βασίλη Παπαντωνίου με αφορμή την συνεργασία τους στην έκθεση «Νύφες- Παράδοση και μόδα στην Ελλάδα» που φιλοξενείται στο Στασινοπούλειο Πολιτιστικό Κέντρο (κτίριο Β) στο Στάδιο Τεγέας στην Αρκαδία μέχρι και την Παρασκευή 24 Φεβρουαρίου 2023 (πληροφορίες στο [www.msvf.gr](http://www.msvf.gr)).

Η τελετουργία του γάμου είναι μια σειρά από χορευτικές πράξεις με συμβολικό χαρακτήρα, εκτελεσμένες σύμφωνα με ένα ορισμένο τυπικό ως προς το φύλο και την ηλικία των συμμετεχόντων και γιορτάζονται ποικιλόμορφα στις διάφορες κοινότητες στην Ελλάδα.

Ιδιαίτερα, ο χορός της νύφης αποβλέπει στη γονιμότητα και συνδέεται με την αντίληψη ότι η νύφη/γυναίκα εγκαταλείπει την παιδικότητά της και εισέρχεται στην ομάδα των παντρεμένων για να γίνει σύζυγος και μητέρα.

Επικοινωνία: Ρόζα Πατσέα, τηλ. 210 3647577, Δευτέρα-Παρασκευή 9.00-14.00.

[Σύνδεσμος παρακολούθησης Zoom.](#)

## Kinesis - Παρουσίαση του νέου album του συγκροτήματος Galan Trio



Την Παρασκευή 3 Φεβρουαρίου 2023 στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και η Neuma Records διοργανώνουν την παρουσίαση του νέου διπλού album Kinesis, του συγκροτήματος Galan Trio, ενός κλασσικού ριάνο τριό που επανερμηνεύει κλασικές συνθέσεις.

Στην παρουσίαση θα μιλήσουν οι:

Τζουλιέττα Καρόρη, ποιήτρια και παραγωγός ραδιοφωνικών εκπομπών και οι μουσικοί του Galan Trio.

(Πέτρος Μπούρας, Πιάνο

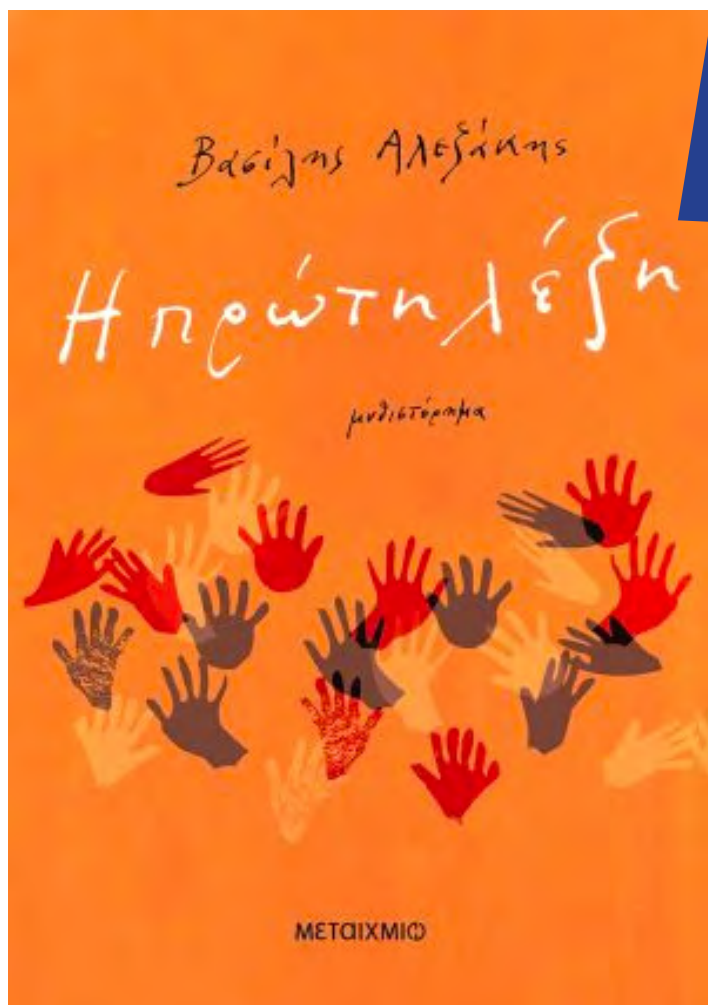
Μπάμπης Καρασαββίδης, Βιολί

Μαρίνα Κολοβού, Βιολοντσέλλο)

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι Youtube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ.

[Link album.](#)





## Η πρώτη λέξη

Ο Μιλτιάδης, καθηγητής της συγκριτικής φιλολογίας στο Παρίσι, θα ήθελε πολύ να μάθει, πριν τον θάνατό του, ποια ήταν η πρώτη λέξη που ξεστόμισε ο άνθρωπος. «Έτσι θα φύγω πιο ήσυχος», λέει. Δυστυχώς πεθαίνει πριν προλάβει να την ανακαλύψει. Την ημέρα της κηδείας του η αδελφή του του υπόσχεται να λύσει το αίνιγμα για λογαριασμό του. Θα συναντήσει επιστήμονες κάθε λογής, που θα της μιλήσουν για τον ανθρώπινο εγκέφαλο, τη γλώσσα των βρεφών, τους χιμπατζήδες και τους Homo sapiens, τον Δαρβίνο και τους δημιουργιστές, τον Φρόιντ και το πείραμα του φαραώ Ψαμμήτιχου. Επίσης, θα διασταυρωθεί με μια σειρά χαρακτήρες, οι οποίοι, με τον έναν ή τον άλλο τρόπο, θα φωτίσουν κάποια πτυχή του μυστηρίου της ανθρώπινης επικοινωνίας, χαρίζοντας στην ίδια πλήθος νέες γνώσεις και εμπειρίες.

Θα προχωρήσει την έρευνά της μέχρι το τέλος, γιατί αυτή η υπόσχεση είναι από αυτές που δεν μπορεί να μην κρατήσει κανείς. Ξέρει καλά ότι ο αδελφός της περιμένει μια απάντηση. Θα τα καταφέρει άραγε να του τη δώσει; Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

## Η ανάκριση του αρμοστή της Σμύρνης



Φλεβάρης, 1923. Μια ομάδα της Οργάνωσης «Μικρασιατική Άμυνα» συλλαμβάνει μυστικά στο Παρίσι τον πρώην Αρμοστή της Σμύρνης, Αριστεΐδη Στεργιάδη. Ο αυτοεξόριστος φυγάδας οδηγείται σε μια αποθήκη κρυστάλλων των Σεβρών όπου ανακρίνεται εξαντλητικά. Ποια θα είναι η απόφαση των απαγωγέων;

Ο Ε. Μαυρουδής αφιερώνει το έργο στον Κώστα Κουτσομύτη καθώς η ιδέα προέκυψε το 2012 από συζητήσεις τους για ανάλογη τηλεταινία. Παρά τη θεατρική μορφή και τη σκηνική του οικονομία (πρωταγωνιστούν 6 πρόσωπα που ερμηνεύονται από 4 ηθοποιούς) η Ανάκριση του Αρμοστή της Σμύρνης είναι απόλυτα ντοκουμενταρισμένη. Στις αναλυτικές Σημειώσεις του Παραρτήματος (κατά τη συνήθη μέθοδο του συγγραφέα) αποδεικνύεται των λόγων το αληθές.

Στις Σημειώσεις περιλαμβάνονται στοιχεία από τα Αρχεία των Υπουργείων Εξωτερικών Ελλάδας και Βρετανίας, του Αρχείου ΓΕΣ της Διεύθυνσης Ιστορίας Στρατού, του Αρχείου Χρυσοστόμου Σμύρνης και του Αρχείου Στεργιάδη στο Εθνικό Ιστορικό Μουσείο. Περιέχονται γραπτές μαρτυρίες των Σ. Γονατά, Π. Γουναράκη, Α. Διομήδη, Α. Μαζαράκη-Αινιάν, Ι. Μεταξά, Α. Παπούλα, Λ. Παρασκευόπουλου, Ν. Πλαστήρα, Ν. Πολίτη, Μ. Ροδά, Τζ. Χόρτον, Χρυσόστομου Σμύρνης.

Η βιβλιογραφία περιλαμβάνει κείμενα και ιστορικά συγγράμματα των Η. Βενέζη, Κ. Βλάσση, Γ. Δάφνη, Μ. Καρέλλη, Π. Καψή, Μ. Λιουέλιν-Σμιθ, Κ. Πολίτη, Χ. Σολομωνίδη, Β. Σολομωνίδου. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.



quote of the day

"VIOLENCE IS THE PROBLEM,  
NOT THE SOLUTION".

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Αρχοντής, Αρχοντίων,  
Αρχοντία, Αρχοντή,  
Μαύρος, Μαυρουδής,  
Μαυροειδής, Μαυρέτα  
Χρυσή, Χρυσαλία,  
Αύρα

tip of the day



BULLYING  
IS FOR  
LOSERS

30 Ιανουαρίου

- > School Day of Non-violence and Peace
- > National Escape Day
- > National Croissant Day
- > National Bubble Wrap Day