

ΝΕΑ

λουξ
free

- ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ*
- ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ

Νέα λουξ free, ήρθε η ώρα να τη δοκιμάσεις!

Η Λουξ φέρνει κάτι μοναδικό, τη νέα μπλε πορτοκαλάδα **χωρίς ανθρακικό λουξ free**, χωρίς συντηρητικά, χωρίς προσθήκη ζάχαρης, με 100% φυσικά γλυκαντικά και 60% λιγότερες θερμίδες!

Ανακάλυψε την πλούσια γεύση της, που θα σε γεμίσει απόλαυση και τα φυσικά χαρακτηριστικά της, σε **νέα καινοτόμα φιάλη!**



ΜΕΙΩΜΕΝΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ



*Περιέχει φρουκτόζη, σάκχαρα φρούτων και γλυκαντικά φυσικής προέλευσης.

SAY *yes* to the **press**



MILLENIALS & GEN Z: ΠΩΣ ΞΟΔΕΥΟΥΝ ΤΑ ΧΡΗΜΑΤΑ ΤΟΥΣ;

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένε **SayYesser!!!**

Παράξενα πλάσματα οι άνθρωποι και ακόμα πιο παράξενες οι προσωπικές σχέσεις.

Έχουμε το μαζί και το θυσιάζουμε για κάποιο τρίτο πρόσωπο, γιατί βαρεθήκαμε, γιατί δεν ξέρουμε τι θέλουμε. Και χωρίζουμε και μετά ξαναγυρίζουμε και ύστερα πάλι από την αρχή. Μέχρι που ξαφνικά υπάρχει όντως η τελευταία φορά που ο ένας από τους δύο σταματάει τις επιστροφές και αποφασίζει πραγματικά να συνεχίσει τη ζωή του. Και εκεί καταρρέεις. Εσύ, ναι, εσύ που τον χώριζες για ψύλλου πήδημα ανά εβδομάδα, εσύ που έλεγες πόσο ανεξάρτητος είσαι και πόσο καλύτερα θα είσαι όταν φύγει, εσύ που σε ενοχλούσε ακόμα και η παρουσία του, εσύ που ήδη ξεκίνησες διαδικασίες προς αντικατάστασή του ενώ δηλώνατε ακόμα “μαζί”, εσύ που ορκιζόσουν σε όποιον γνωρίζεις πόσο ευτυχισμένος είσαι μακριά του.

Και τότε αυτός φεύγει και εσύ στην αρχή ζεις τη στιγμή σου. Βγαίνεις, πίνεις, ξενυχτάς, φλερτάρεις και δηλώνεις ελεύθερος και ωραίος. Όμως οι μέρες περνάνε, οι φίλοι επιστρέφουν στις ζωές τους, τα ξέφρενα πάρτι ανήκουν στο παρελθόν, τα φλερτ αποδεικνύονται σύντομα και αδιάφορα και τότε η ζωή σου βγαίνει από το flight mode και έρχεται η αλήθεια να σε ταρακουνήσει. Τη συνέχεια την ξέρεις. Οι μέρες σου γίνονται ατέλειωτες και οι νύχτες σου εφιαλτικές. Μα πού πήγε αναρωτιέται το μυαλό σου; Θα ξαναγυρίσει σε καθησυχάζει ο εγωισμός σου. Μα χάθηκε και νιώθω μόνος, βασανίζεται η καρδιά σου. Θα βρεις καλύτερο σε επιβεβαιώνει ο θυμός σου.

Και τότε εκείνη τη στιγμή συνειδητοποιείς πως ο άνθρωπός σου απλά δεν θα ξαναγυρίσει πίσω σε σένα. Έφυγε, προχώρησε.

Και κάπου εδώ εμφανίζομαι εγώ και σε ρωτάω, γιατί στεναχωριέσαι πραγματικά; Έκανες λάθος εκτίμηση, το μετάνιωσες και τον θέλεις πίσω; Είδες τα σκ@τ@ που κυκλοφορούν εκεί έξω και λες μια χαρά περνούσαμε τελικά; Θίχτηκε ο εγωισμός σου και όλη αυτή κλάψα είναι για να επιστρέψει ξανά ώστε να έχεις τη χαρά να τον αποτελειώσεις και να τον χωρίσεις εκ νέου; Μην γελιέσαι, ούτε τον αγαπάς, ούτε τον θέλεις αλλά ούτε και το μετάνιωσες. Ο εγωισμός σου πληγώθηκε και γι' αυτό ψάχνεις τον τρόπο να τον κάνεις να γυρίσει ώστε να τονώσεις το εγώ σου, να γελάσεις με τη νίκη σου και να τον αποτελειώσεις ξανά. Ηθική ικανοποίηση, σωστά;

Tip of the Day: Οι ανθρώπινες σχέσεις πρέπει να βασίζονται στην αλληλοεκτίμηση. Δεν πρέπει να κάνεις κολπάκια για να σε εκτιμήσει ο σύντροφός σου. Εάν η στοργή ενός ανθρώπου για σένα είναι πραγματική, δεν χρειάζεται να παρακαλές για προσοχή. Επομένως, αν σκοπεύεις να τον αφήσεις, απλά κάντο, όχι επειδή θέλεις να δοκιμάσεις την αγάπη του ή την αφοσίωσή του αλλά επειδή επιτέλους ξέρεις τι θέλεις και αυτό δεν συμπεριλαμβάνει το ταίρι σου. Αν είσαι σίγουρος λοιπόν για την απόφασή σου προχώρα και στήριξε τη μέχρι τέλους και αν κάνεις λάθος ο χρόνος θα δείξει και πού ξέρεις ίσως να καταλήξετε μια μέρα ξανά μαζί... Τα πράγματα είναι απλά, στις σχέσεις δεν χωρούν εγωισμοί, θέλεις ή δεν θέλεις!

***Προφανώς και το άρθρο μου δεν αναφέρεται σε ζευγάρια με θέματα κακοποίησης και με ό,τι αυτό συνεπάγεται γιατί εκεί μόνο 2 λέξεις μου έρχονται στο μυαλό: ΦΥΓΕ ΧΘΕΣ!!!

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Millenials & Gen Z: Πώς ξοδεύουν τα χρήματά τους;

Millenials και Gen Z: Ακριβά γούστα ακόμα και με μικρή αγοραστική δυνατότητα... Αγορές με προσωπικό χαρακτήρα, αγάπη για το αυθεντικό, καθημερινότητα με πρωταγωνιστή τον ψηφιακό κόσμο.



Οι επιλογές και η στάση των νέων διαμορφώθηκαν από τα σοκ που πέρασαν... Παγκόσμια χρηματοπιστωτική κρίση, ύφεση, πανδημία. Αυτά έσπειραν στους νέους απαισιοδοξία για το αύριο και αβεβαιότητα. Η τελευταία τους ωθεί σε παρορμητικές δαπάνες σε μια προσπάθεια να επιστρέψουν στην κανονικότητα απολαμβάνοντάς την όσο περισσότερο μπορούν. Με άλλα λόγια η στέρηση οδήγησε στην υπερκατανάλωση.

Επέκταση πληρωμών... μια συχνή "παγίδα"

Το "αγοράστε τώρα και πληρώστε αργότερα" οδηγεί τους νέους να γίνουν πολλές φορές πιο σπάταλοι από όσο νομίζουν. Η πρόσβαση σε μέσα επέκτασης πληρωμών ενθαρρύνει την εύκολη κατανάλωση, χωρίς πολλή σκέψη.





Ήξερες ότι...

Σύμφωνα με την εταιρία έρευνας αγοράς Forrester, οι περισσότεροι χρήστες εφαρμογών “αγοράστε τώρα, πληρώστε αργότερα” είναι περίπου είκοσι χρονών.

Απαίτηση για απρόσκοπτες αγορές - μικρή ανεκτικότητα

Αρκεί να σκεφτούμε ότι πάνω από τα δύο τρίτα των Αμερικανών ηλικίας 18 έως 34 ετών περνούν τέσσερις ή περισσότερες ώρες στις συσκευές τους κάθε μέρα για να αντιληφθούμε ότι ο ψηφιακός κόσμος είναι... η πρώτη φύση τους. Στην πραγματικότητα οι πιο νέοι καταναλωτές δεν γνώρισαν ποτέ κόσμο χωρίς smart-phone. Τι απαιτούν; Γρήγορες και εύκολες αγορές, έχουν πολύ μικρή ανοχή σχετικά με τον χρόνο παράδοσης των προϊόντων που αγοράζουν. Επίσης, τους αρέσουν οι συνδρομές και η κοινή πρόσβαση σε προϊόντα/ υπηρεσίες.

Πού αναζητούν έμπνευση...

Εμπνέονται και επηρεάζονται από το Instagram και το TikTok κυρίως σε ό,τι αφορά τη μόδα, την ομορφιά και το lifestyle. Επιδιώκουν να βλέπουν καθημερινά σχετικά βίντεο, ενώ ο μέσος αγοραστής της Gen Z κάνει την πρώτη του αγορά ειδών πολυτελείας σε ηλικία 15 ετών.

- Η Ευρωπαϊκή Ένωση φιλοξενεί περίπου 125 εκατομμύρια ανθρώπους ηλικίας μεταξύ δέκα έως 34 ετών.

- Η Αμερική φιλοξενεί αντίστοιχα 110 εκατομμύρια Gen Z και millennials, δηλαδή το ένα τρίτο του πληθυσμού.

- Οι ετήσιες δαπάνες των αμερικανικών νοικοκυριών των Gen Z και των millennials έφτασαν τα 2,7 τρισεκατομμύρια δολάρια το 2021, περίπου το 30% του συνόλου.

- Το ένα τέταρτο των Gen Z αμφέβαλλε ότι θα ήταν σε θέση να αντέξουν οικονομικά να συνταξιοδοτηθούν σύμφωνα με μελέτη της McKinsey, που δημοσιεύθηκε το 2022.

- Οι Αμερικανοί millennials και οι Gen Zs έχουν λιγότερο πλούτο από τους Gen X ή Boomers όταν οι τελευταίοι ήταν στην ίδια ηλικία.

- Η KPMG διαπίστωσε ότι οι νέοι της Gen Z σε 16 χώρες ανησυχούν περισσότερο για την κλιματική αλλαγή και τις φυσικές καταστροφές από οποιαδήποτε άλλη γενιά.

Η Swarovski δίνει μοναδική λάμψη στην αγάπη για την ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου



Η καμπάνια της Swarovski για την Ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου προσφέρει μια τολμηρή αναπαράσταση της αγάπης, με κρυστάλλινα κοσμήματα που βρίσκονται στο επίκεντρο όλων των εικόνων. Είτε πρόκειται για αυτοέκφραση, είτε για γιορτή της φιλίας, είτε για αποκάλυψη βαθιών συναισθημάτων, η Swarovski σας προσκαλεί να εκφραστείτε μέσα από τις δημιουργίες της.

Η λαμπερή οικογένεια Volta της Swarovski συνδέει την Ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου με ένα θέμα εμπνευσμένο από κορδέλες. Τα γνωστά σχήματα του έρωτα ζωντανεύουν αμέσως, συμπεριλαμβανομένων λεπτών φιόγκων και λαμπερών καρδιών, που αποπνέουν αναμφισβήτητη έλξη.

Για να χρωματίσει έντονα την καμπάνια για την Ημέρα του Αγίου

Βαλεντίνου, ([Valentine's Day campaign](#)), η Swarovski φαντάστηκε ένα υποβλητικό ροζ σχέδιο που διατρέχει κάθε σημείο επαφής. Πιο εμφανείς είναι οι μεταλλικές προτομές που είναι τοποθετημένες σε σημεία λιανικής πώλησης σε όλο τον κόσμο. Αν και κλασικές σε μορφή, εξυμνούν πραγματικούς ανθρώπους σε πραγματικές καταστάσεις και καταδεικνύουν θαυμάσια τη σαγηνευτική εμφάνιση των κοσμημάτων της σεζόν.

Αυτή η ίδια αίσθηση μαγείας μεταφράστηκε και στις εικόνες της

καμπάνιας, οι οποίες αναφλέγονται σε ροζ χρώμα με πορτραίτα που

προκαλούν αίσθηση και έρχονται σε αντίθεση με τα φωτεινά μεταλλικά κοσμήματα.

Τεχνική Pomodoro: Πώς μας βοηθάει να παραμένουμε συγκεντρωμένοι



Θέλετε να παραμείνετε συγκεντρωμένοι στην εργασία σας αλλά συνεχώς αποσπάται η προσοχή σας; Δοκιμάστε την τεχνική Pomodoro! Η βασική ιδέα είναι να “σπάτε τον χρόνο σας σε κομμάτια”. Είναι μια μέθοδος για την οποία γίνεται πολύς λόγος στην ψυχολογία, ειδικά για περιπτώσεις όπου έχουμε να κάνουμε με δύσκολες και απαιτητικές εργασίες.

Για να εφαρμόσετε την τεχνική ρυθμίστε ένα χρονόμετρο για 20 ή 25 λεπτά. Δουλέψτε για αυτό το

χρονικό διάστημα και κάντε ένα πεντάλεπτο διάλειμμα όταν τελειώσει το χρονόμετρο. Μετά από τέσσερα διαδοχικά διαστήματα, κάντε ένα διάλειμμα 15 έως 30 λεπτών.

Συλλογή NFT "Clean Week - Yellow Heart", εμπνευσμένη από τη δράση Καθαρή Εβδομάδα

Στον επιτυχημένο απόηχο της δεύτερης χρονιάς υλοποίησης της δράσης Καθαρή Εβδομάδα, μιας πρωτοβουλίας της Κεντρικής Ένωσης Δήμων Ελλάδος (ΚΕΔΕ) με την υποστήριξη της Kärcher Greece και με στόχο να συνεχιστεί η μετάδοση του μηνύματος της αλληλεγγύης και προαγωγής της αξίας του υπεύθυνου πολίτη, η Kärcher Greece δημιούργησε με υπερηφάνεια τη συλλογή NFT "Clean Week - Yellow Heart", που διατίθεται αποκλειστικά στην OpenSea.

Τα εξαιρετικά ψηφιακά έργα αναδεικνύουν το σήμα - κατατεθέν της δράσης, την Κίτρινη Καρδιά, η οποία για μια ακόμα χρονιά ταξίδεψε το μεγαλύτερο «Ευχαριστώ» σε κάθε άκρη της χώρας.

Μέσα από αυτή την ενέργεια, δίνεται η ευκαιρία στους ενδιαφερόμενους να αποκτήσουν το NFT που επιθυμούν.

Η Kärcher Greece, από την πρώτη ημέρα της δραστηριοποίησής της στη χώρα εδώ και 30 χρόνια, βρίσκεται πάντα δίπλα σε ενέργειες και πρωτοβουλίες που υποστηρίζουν το κοινωνικό σύνολο. Ειδικότερα μέσα από τη δράση Καθαρή Εβδομάδα, έχει ως στόχο την αφύπνιση των πολιτών, ώστε όλοι να συμμετέχουν ενεργά μέσα από καθημερινές πράξεις σε μια κοινωνία πιο φιλική για τον άνθρωπο.

Τα έσοδα από τις πωλήσεις των έργων θα διατεθεί για φιλανθρωπικό σκοπό.

Η συλλογή NFT "Clean Week - Yellow Heart" είναι διαθέσιμη στην OpenSea. Δείτε την [εδώ](#).

KÄRCHER


Market Trends

Η Kaiser μετατρέπει και φέτος την Τσικνοπέμπτη στην απόλυτη BBQ εμπειρία!

Kaiser BARBECUE DAY
ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ

ΜΕΓΑΛΟΣ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ
30/01 - 19/02

Η Τσικνοπέμπτη γίνεται η απόλυτη barbecue εμπειρία με την υπογραφή της Kaiser. Διανέμονται ένα από τα 100 δώρα στο kaiserday.gr

100 ΔΩΡΑ

- 5 Premium Ψησταριές Weber
- 10 Σετ Μαντεμνία Lodge
- 30 Σετ Premium Ποδιές Kaiser
- 30 Ξύλα Κοπής Kaiser

Μπίρα ή Kaiser!

Απολαύστε υπέροχα

Kaiser και Τσικνοπέμπτη πάνε μαζί, έτσι και φέτος, η αγαπημένη Pilsner μπίρα σας καλεί να συμμετέχετε στον διαγωνισμό που απογειώνει την τέχνη του BBQ! Από τη Δευτέρα 30 Ιανουαρίου έως και την Κυριακή 19 Φεβρουαρίου, απολαύστε την αγαπημένη σας Kaiser, βρείτε τον 9ψήφιο κωδικό LOT στις συσκευασίες φιάλης ή κουτιού και μπειτε στο www.kaiserday.gr για να τον καταχωρήσετε, ώστε να λάβετε μέρος στη μεγάλη κλήρωση! Θα αναδειχθούν 100 νικητές, που θα κερδίσουν μοναδικά δώρα σχετικά με το ψήσιμο, όπως: 5 premium ψησταριές Weber, 10 σετ μαντεμνία σκεύη Lodge, 30 σετ premium εργαλείων ψησίματος, 30 ξύλα κοπής Kaiser και 25 premium ποδιές Kaiser!

Όσες περισσότερες συμμετοχές, τόσες περισσότερες

πιθανότητες να είστε εσείς ένας / μια από τους μεγάλους νικητές! Μείνετε συντονισμένοι στο www.kaiserday.gr και στα social media της Kaiser, καθώς την Τετάρτη 22 Φεβρουαρίου θα ανακοινωθούν οι νικητές του απόλυτου γαστρονομικού διαγωνισμού!

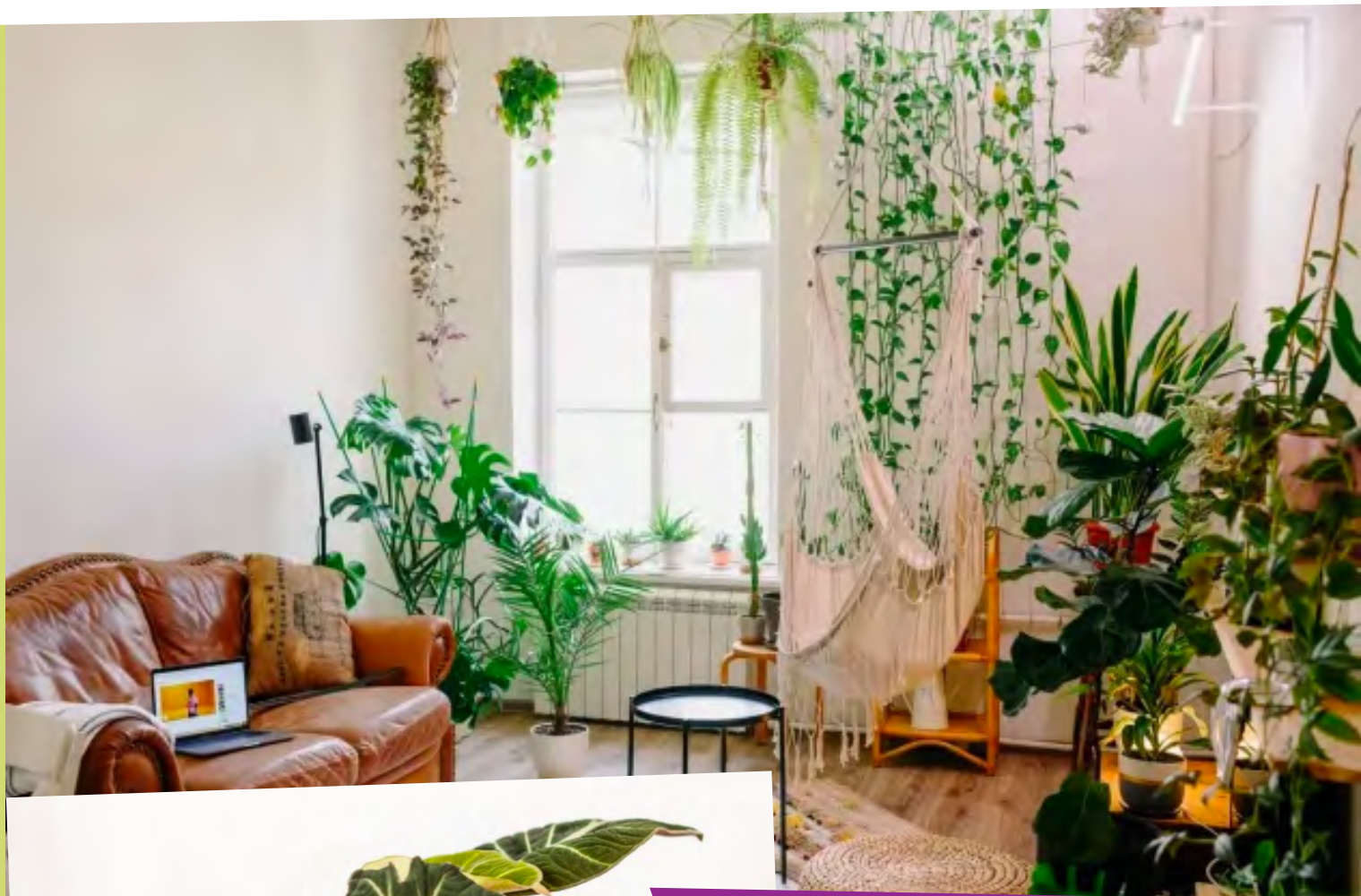
Η Kaiser, που ξεχωρίζει για την υψηλή ποιότητα και τη μοναδική γεύση της, φέρνει και φέτος την τέχνη του ψησίματος στο σπίτι μας, απογειώνοντας το τραπέζι της Τσικνοπέμπτης και καθιστώντας τον καθέναν μας έναν πραγματικό... grill master!



από την Κική Δρίτσα

Τα 7 πιο δημοφιλή φυτά για το 2023 και πώς να τα φροντίζετε!

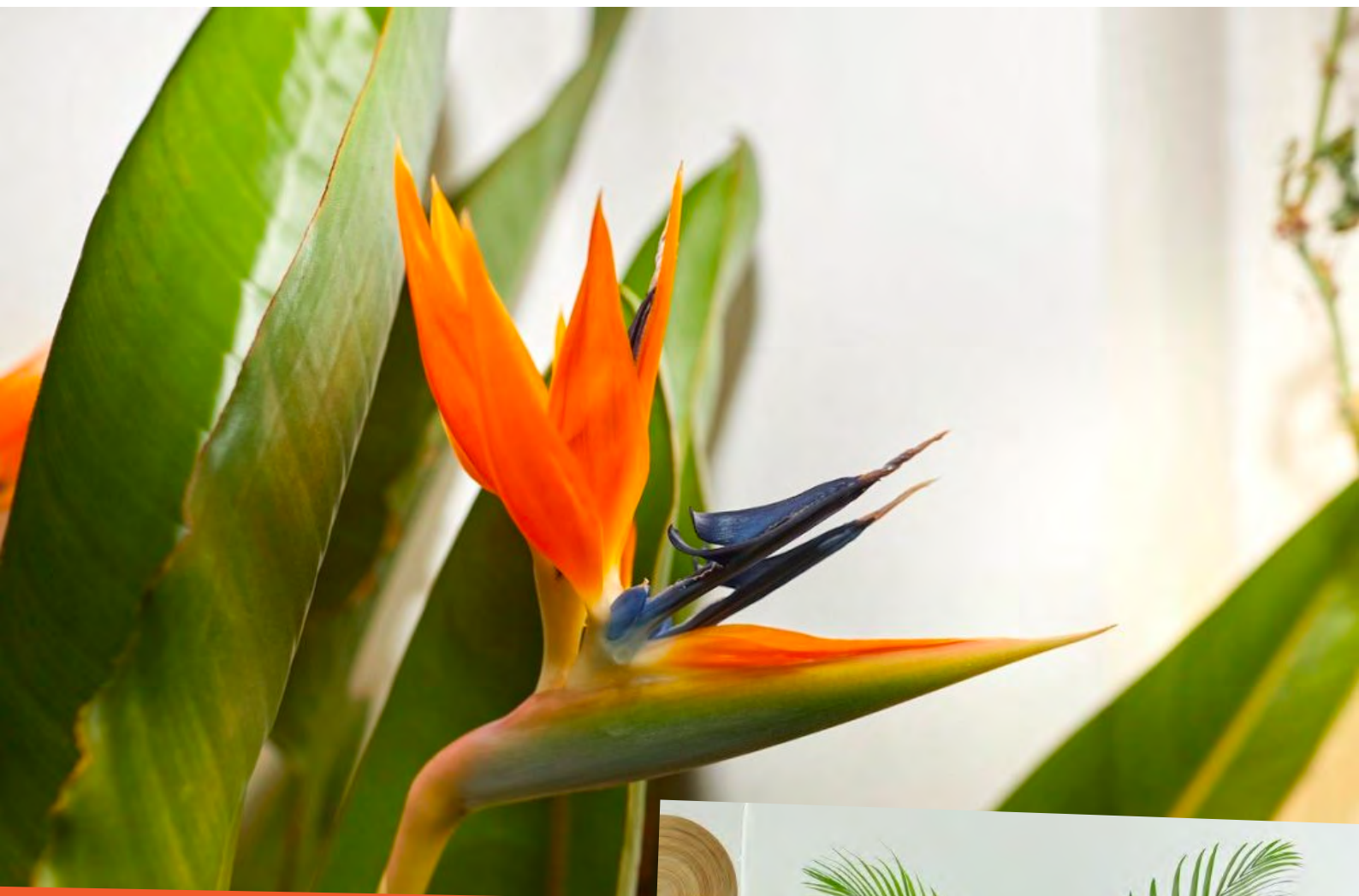
Τα φυτά εσωτερικού χώρου που σας παρουσιάζουμε θα γίνουν ανάρπαστα φέτος!



1. Αλοκάσια Black Velvet

Τα πλατιά, βελούδινα φύλλα της Black Velvet αλοκάσιας είναι το σήμα κατατεθέν της. Τα όμορφα μαύρα φύλλα της δείχνουν ότι δεν χρειάζεται πολύ φως. Τοποθετήστε την σε μέρος με έμμεσο φως. Αν δεν είναι στεγνό το χώμα της δεν πρέπει να ποτίζεται. Επιπλέον, αν ο αέρας στον χώρο είναι ξηρός, θα πρέπει να της εξασφαλίσετε επαρκή υγρασία.



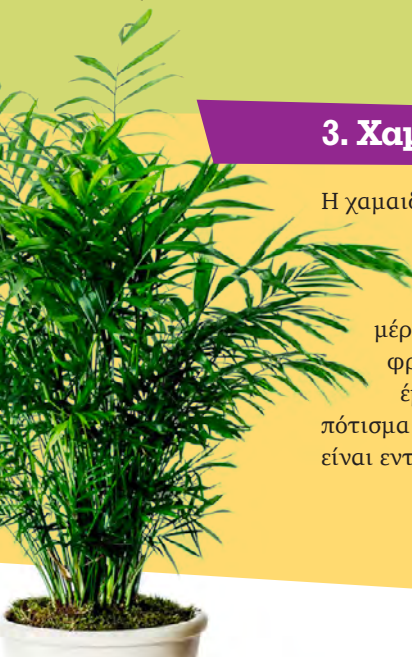


2. Στερλίτζια

Λέγεται και πουλί του παραδείσου και είναι ένα πολύ εντυπωσιακό φυτό. Μπορεί να φτάσει έως και 2 μέτρα ύψος και σίγουρα πρωταγωνιστεί στον χώρο. Ιδανικά θέλει ένα ηλιόλουστο μέρος και όχι συχνό πότισμα, περίπου 1 φορά κάθε 10 μέρες, προσέχοντας το χώμα της να είναι στεγνό. Καλό είναι να σκουπίζετε τα φύλλα της με βρεγμένο πανάκι κάθε τόσο για να απομακρύνεται η σκόνη.

3. Χαμαιδωρέα

Η χαμαιδωρέα ανήκει στα μικρά φοινικοειδή, που αναπτύσσονται σε ζεστά και σκιερά μέρη και δεν θέλει ιδιαίτερη φροντίδα. Χρειάζεται έμμεσο φως και θέλει πότισμα όταν το χώμα της δεν είναι εντελώς στεγνό!



4. Στρομάνθια Triostar

Εντυπωσιακό ροζ τροπικό φυτό που είναι ανθεκτικό σε μέρη με λίγο φως. Ιδανικά θέλει έμμεσο φυσικό φως και να ποτίζεται μέχρι το νερό να ξεκινήσει να βγαίνει μέσα από τις τρύπες αποστράγγισης στο πιατάκι. Δεν θέλει συχνό πότισμα.

5. Φιλόδεντρο Imperial Red

Το φιλόδεντρο Imperial Red διακοσμεί υπέροχα τον χώρο! Θέλει πότισμα όταν το χώμα στεγνώσει τελείως. Προτιμάει το έμμεσο ηλιακό φως.





6. Παχίρα Aquatica

Η παχίρα θεωρείται πως φέρνει καλή τύχη και πλούτο. Ακόμα, ότι φέρνει την ισορροπία σε όποιον χώρο τοποθετηθεί. Το σχήμα των φύλλων της αντιπροσωπεύει τα 5 βασικά στοιχεία του Φενγκ Σούι: το ξύλο, το νερό, τη γη, τη φωτιά και το μέταλλο. Οι απαιτήσεις της σε πότισμα είναι ελάχιστες, και μπορεί να επιβιώσει και σε πολύ φωτεινά αλλά και σε σκιερά μέρη.

7. Αναρριχώμενα παχύφυτα

Τα αναρριχώμενα παχύφυτα είναι must! Είναι ιδιαίτερα ανθεκτικά και φέρνουν έναν υπέροχο τρόπο τη φύση στο σπίτι μας!



Η Groupama Ασφαλιστική "Σίγουρα δίπλα" στα Παιδικά Χωριά SOS



Groupama
ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ

Η Groupama Ασφαλιστική, για μία ακόμα χρονιά, θα βρίσκεται "Σίγουρα δίπλα" στα Παιδικά Χωριά SOS, στο πλαίσιο του προγράμματος Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης, αναγνωρίζοντας και στηρίζοντας το πολυδιάστατο έργο του οργανισμού. Η στενή σχέση εμπιστοσύνης

και συνεργασίας που όλα αυτά τα χρόνια έχουν αναπτύξει η Groupama Ασφαλιστική και τα Παιδικά Χωριά SOS έχει σαν αποτέλεσμα την ουσιαστική και ειλικρινή βοήθεια στον οργανισμό και στα ίδια τα παιδιά.

Η οικονομική συνεισφορά της Groupama Ασφαλιστικής θα διατεθεί τόσο για την κάλυψη των αναγκών του Ξενώνα Βρεφών SOS για κακοποιημένα και παραμελημένα βρέφη και νήπια, όσο και για τη στήριξη του προγράμματος αναδοχής των Παιδικών Χωριών, που στοχεύει στο να μεγαλώσουν όλο και περισσότερα παιδιά μέσα στη θαλπωρή μιας οικογένειας.

Σκοπός του Ξενώνα Βρεφών SOS είναι η άμεση προστασία παιδιών (0 έως 5 ετών) που βρίσκονται σε κίνδυνο, εξασφαλίζοντάς τους άμεσα ένα σπίτι, φροντίδα και ασφάλεια.

Ιδιαίτερη μέριμνα δίνεται στην κάλυψη των συναισθηματικών και ψυχικών αναγκών των παιδιών, ενώ κύρια προτεραιότητα παραμένει πάντα η ασφαλής επιστροφή τους στο φυσικό οικογενειακό τους περιβάλλον. Ωστόσο, σε περίπτωση που αυτό δεν καθίσταται δυνατό, τα Παιδικά Χωριά SOS φροντίζουν για την αποκατάσταση των παιδιών σε ένα μόνιμο οικογενειακό πλαίσιο μέσω της Αναδοχής ή της Υιοθεσίας σε συνεργασία με τις αρμόδιες κρατικές υπηρεσίες.

Ήξερες ότι...

Ο σύντροφός σου επηρεάζει το ανοσοποιητικό σου

Νέα επιστημονική μελέτη, που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Psychoneuroendocrinology, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι τα ζευγάρια που δεν επικοινωνούν μεταξύ τους μπορεί να προκαλέσουν αρνητικά συναισθήματα και άγχος, που με τη σειρά του επηρεάζει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Τα δυσλειτουργικά μοτίβα επικοινωνίας ενθαρρύνουν επίσης την επικράτηση αρνητικών συναισθημάτων για την ίδια τη σχέση και αυξάνουν τον κίνδυνο χρόνιας φλεγμονής.

Οι ερευνητές σημειώνουν ότι ένας αγχωτικός γάμος μπορεί να έχει επιπτώσεις για την υγεία μας. Η έρευνα περιελάμβανε 42 παντρεμένα ετεροφυλόφιλα ζευγάρια που ήταν παντρεμένα κατά μέσο όρο για 12 χρόνια.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, τα ζευγάρια που είχαν σοβαρά προβλήματα επικοινωνίας παρουσίασαν μεγαλύτερα επίπεδα φλεγμονής, πιο αργή επούλωση πληγών, υψηλότερα αρνητικά συναισθήματα, χαμηλότερα θετικά συναισθήματα και φτωχότερες αξιολογήσεις συζήτησης. Αξίζει να αναφερθεί πως επισημαίνεται ότι η επικοινωνία δεν είναι μόνο λόγια. Μπορεί να περιλαμβάνει πράγματα όπως να φτιάξετε καφέ για τον σύντρόφό σας, να βοηθήσετε στις δουλειές του σπιτιού και να πάτε μαζί για ψώνια.

«Ακόμη και μικρά πράγματα όπως το να στείλετε ένα μήνυμα κατά τη διάρκεια της ημέρας για να τους πείτε ότι τους σκεφτήκατε είναι αρκετό» αναφέρουν οι ερευνητές.





"EROTICArt Festival" 2023

Το «EROTICArt Festival» μετά από απουσία 3 ετών επιστρέφει ανανεωμένο και μεγαλύτερο από ποτέ. Σηματοδοτώντας την έναρξη του καλοκαιριού, σε νέο χώρο, θα πραγματοποιηθεί στις 9, 10, 11 και 12 Ιουνίου στο Αμαξοστάσιο του ΟΣΥ στο Γκάζι, στο κέντρο της Αθήνας.

Περισσότερα από 3500 τ.μ. είναι αφιερωμένα στην έκφραση της σεξουαλικότητας. Το «EROTICArt Festival» αποτελεί μια από τις μεγαλύτερες σε επισκεψιμότητα lifestyle εκθέσεις με πάνω από 40.000 επισκέπτες.

Η έκθεση έχει ως κύριο σκοπό την ανάδειξη του ερωτισμού, τη σεξουαλική διάθεση και συμπεριφορά σε όλες του τις διαστάσεις. Με έμφαση στην ενημέρωση, την τέχνη, τα εκθέματα και τα μπαζάρ, αλλά και μέσα από την ψυχαγωγία, τα shows και τα parties με Guest Stars τα κορυφαία Erotic Models από όλη την υφήλιο.

Ο Lewis Capaldi έρχεται στην Αθήνα

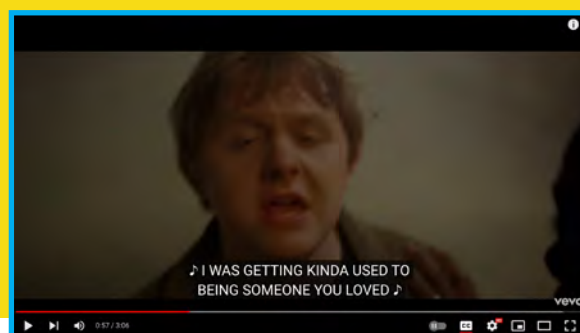


Για πρώτη φορά η Αθήνα συμπεριλαμβάνεται στα μεγαλύτερα headline shows του Lewis Capaldi. Η Σκωτσέζικη φωνή ενός ωμού πάθους και μιας ακατέρραστης τελειότητας. Σάββατο 16 Σεπτεμβρίου 2023 στο TerraVibe.

Μια από τις ελάχιστες φορές που έχουμε την τύχη να μας επισκεφτεί ένας τόσο ταλαντούχος καλλιτέχνης στο απόγειο της διεθνούς καριέρας του και μάλιστα την στιγμή που οι συναυλίες-σταθμοί της φετινής παγκόσμιας περιοδείας του έγιναν sold out σε χρόνο ρεκόρ, μέσα σε δευτερόλεπτα!

Γνωστός για τις έξυπνες και χιουμοριστικές ατάκες του, ο ίδιος δήλωσε για την ταχύτητα με την οποία «εξαφανίστηκαν» τα εισιτήρια της περιοδείας του αλλά και για την παράκληση του κοινού για επιπλέον ημερομηνίες: «Μακάρι πραγματικά να μπορούσα να σας δω όλους, αλλά είμαι απλώς ένας μικρός παχουλός άνθρωπος που πρέπει να προσπαθήσει να δει όσο το δυνατόν περισσότερους από εσάς σε ολόκληρο τον κόσμο».

[Lewis Capaldi - Someone You Loved](#)



Η νέα Spin-off σειρά «Tales of the Walking Dead» έρχεται αποκλειστικά στο FOX

FOX **TALES**
OF THE
WALKING DEAD



Ο κόσμος του The Walking Dead επιστρέφει μέσα από έξι διαφορετικές ιστορίες! Βασισμένη σε νέους και παλιούς χαρακτήρες από το σύμπαν της πρωτότυπης σειράς, η νέα spin-off σειρά ανθολογίας «Tales of the Walking Dead» κάνει πρεμιέρα τη Δευτέρα 6 Φεβρουαρίου στις 22.40,

αποκλειστικά στο FOX. Τα νέα επεισόδια θα προβάλλονται κάθε Δευτέρα στις 22.40. Το FOX είναι διαθέσιμο στην Ελλάδα μέσω Cosmote TV, Nova, Vodafone TV.

Μέσα από έξι αυτοτελή επεισόδια, η νέα σειρά «Tales of the Walking Dead» εξερευνά τη ζωή των χαρακτήρων, μήνες και χρόνια μετά την αποκάλυψη και δείχνει πώς ο καθένας αντιμετωπίζει με απρόσμενους τρόπους τον τρόπο της επιβίωσης ανάμεσα στους walkers. Οι προσωπικές συγκρούσεις, που παρουσιάζονται σε κάθε επεισόδιο, θα δοκιμάσουν την ικανότητά τους να ξεπεράσουν απίθανες καταστάσεις, ενώ θα ενισχύσουν τη θέλησή τους για επιβίωση. Στο cast συμμετέχουν μεταξύ άλλων ο Terry Crews στον ρόλο του Joe, η Olivia Munn στον ρόλο της Evie, ο Jessie T. Usher στον ρόλο του Davon, αλλά και η Samantha Morton στον ρόλο της Dee.

#hate2hateeu: Η πλατφόρμα που εντοπίζει τα σύμβολα μίσους στα emojis

Πρόκειται για ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο για δημοσιογράφους αλλά και για τους χρήστες των social media. Η πλατφόρμα #hate2hateeu εντοπίζει σύμβολα μίσους που πιθανό να κρύβονται μέσα σε πολύχρωμες εικόνες, σε χαριτωμένα emojis και όπου αλλού ο χρήστης του διαδικτύου δεν μπορεί να φανταστεί!

Περισσότερα από πεντακόσια σύμβολα στο διαδίκτυο έχουν πλημμυρίσει τα social media και παρόλο που στην πρώτη τους όψη φαίνονται αθώα, ταυτόχρονα περνούν μηνύματα μίσους απέναντι σε ομάδες ανθρώπων - στοχοποιημένες κοινότητες, οι οποίες έχουν χαρτογραφηθεί και κατηγοριοποιηθεί μέσα στην πλατφόρμα.

Δυστυχώς οι ευάλωτες ομάδες συχνά είναι θύματα μπούλινγκ που γίνεται μέσα από σύμβολα, σλόγκαν, αριθμοποιημένους κώδικες, συντομογραφίες, ακόμη και παραποιημένα emojis που εντοπίζονται καθημερινά σε πολλές δημοσιεύσεις και διαδίδονται με ιλιγγιώδεις ταχύτητες.

Το έργο αυτοχρηματοδοτείται από τα δύο εθελοντικά portals #echaritygr και #eftalivegr που μάχονται ενάντια στη διάδοση της ρητορικής του μίσους από ιδρύσεώς τους.



«Οικογενειακά ταξίδια με την Άλκη»

Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για παιδιά με αφορμή το Λογοτεχνικό Έτος Άλκης Ζέη. Σάββατο 4 Φεβρουαρίου 2023, στις 11 το πρωί, στη Δημοτική Βιβλιοθήκη Αγίας Παρασκευής (Κοντόπουλου 13).

Τι είναι «οικογένεια», από ποιους μπορεί να αποτελείται και πώς νιώθουμε μέσα σε αυτή; Πόσο διαφορετικές είναι οι οικογένειες μεταξύ τους και μέσα στα χρόνια; Μπορεί μια Κυριακή που είναι βαρετή να γίνει συναρπαστική; Τι ρόλο μπορεί να παίζει για μια οικογένεια ένα αντικείμενο με καραμελένια καρδιά, μια πόλη ή ένα ζευγάρι αθλητικά παπούτσια;

Με σημείο εκκίνησης τα βιβλία “Γατοκουβέντες”, “Μια Κυριακή του Απρίλη”, “Τα παπούτσια του Αννίβα”, “Ο θεός Πλάτων” και “Το καπλάνι της βιτρίνας” τα παιδιά θα δώσουν τις δικές τους απαντήσεις και, μέσα από το κοινό τους ταξίδι με τη συγγραφέα, θα δημιουργήσουν «δείγματα γραφής» για τις δικές τους οικογένειες. Σχεδιασμός: Καλλιόπη Κουτρομπή, μουσειολόγος – μουσειοπαιδαγωγός

Διάρκεια: 120 λεπτά. Για παιδιά της Α΄ και Β΄ Δημοτικού.

Για τη συμμετοχή στο πρόγραμμα απαιτείται τηλεφωνική κράτηση, τρεις ημέρες νωρίτερα από τη διεξαγωγή του. Παιδικό Τμήμα: 210 6396311.

E-mail: viv-agp3@otenet.gr

Ωράριο Παιδικών Τμημάτων για κράτηση

Τετάρτη: 10:00-14:00 και 17:00-20:00. Πέμπτη: 10:00-14:00 και 17:00-20:00.

Παρασκευή: 10:00-14:00.



Στάση Μαρκόπουλο: ταξίδι με τρένο, σε ράγες παλιές...



Το Ελληνικό Κέντρο Τέχνης & Πολιτισμού παρουσιάζει τα νέα του εκπαιδευτικά προγράμματα, με στόχο την προβολή και αξιοποίηση της τοπικής ιστορίας. Τα Εκπαιδευτικά Προγράμματα τιτλοφορούνται: Στάση Μαρκόπουλο: ταξίδι με τρένο, σε ράγες παλιές... και απευθύνονται σε μαθητές Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης (τάξεις Ε΄-Στ΄), καθώς και σε μαθητές Δευτεροβάθμιας (τάξεις Α΄-Β΄-Γ΄ Γυμνασίου). Στόχος τους είναι να φέρουν τα παιδιά και τους εφήβους σε επαφή με την βιομηχανική και σιδηροδρομική κληρονομιά της περιοχής.

Πιο συγκεκριμένα, οι μαθητές θα γνωρίσουν τη σιδηροδρομική γραμμή Αθηνών-Λαυρίου και τη σημασία της για την οικονομική και εμπορική ανάπτυξη της εποχής στα τέλη του 19ου αι., αλλά και μέχρι τα μέσα του 20ου. Θα έχουν την ευκαιρία να «επιβιβαστούν» σε ανακατασκευασμένα βαγόνια αμαξοστοιχίας και να ταξιδέψουν νοητά στο χώρο και το χρόνο...

Λαμβάνοντας μέρος σε αποστολές και παιχνίδια ρόλων, θα έρθουν σε επαφή με τα σιδηροδρομικά

επαγγέλματα. Παράλληλα, θα ερευνήσουν όψεις της τοπικής ιστορίας μέσα από την ιστορία του Σιδηροδρόμου Αττικής, ενώ θα ευαισθητοποιηθούν και σε θέματα περιβαλλοντικής αγωγής, αφού το τρένο διαχρονικά αποτελεί ένα φιλικό προς το περιβάλλον μέσο μεταφοράς επιβατών και αγαθών.

Έναρξη υλοποίησης των προγραμμάτων: Μάρτιος 2023. Διάρκεια προγραμμάτων: δύο (2) ώρες

Χώρος υλοποίησης προγραμμάτων: Μαρκόπουλο Αττικής, Δημοτικό Πάρκο του Παλαιού Σιδηροδρομικού Σταθμού

Απαραίτητες οι δηλώσεις συμμετοχής, κατόπιν τηλεφωνικής συνεννόησης με το Ελληνικό Κέντρο Τέχνης & Πολιτισμού.

Τηλ. Επικοινωνίας: 210 6020 026 & 6974380541

Ημέρες & ώρες επικοινωνίας: Δευτέρα – Παρασκευή 09:00 – 14:00

E-mail: ektp.mesogeia@gmail.com

«Η Πρώτη μου Barbie» η πρώτη κούκλα προσχολικής ηλικίας από την Barbie

Η Barbie παρουσιάζει τη νέα σειρά «Η Πρώτη μου Barbie» και αλλάζει τον τρόπο παιχνιδιού με κούκλες για τα παιδιά προσχολικής ηλικίας.

Από το 1959, η Barbie εμπνέει τα παιδιά να ενθαρρύνουν τη φαντασία, την έκφραση και την ανακάλυψη μέσω του παιχνιδιού και η σειρά «Η Πρώτη μου Barbie» δεν αποτελεί εξαίρεση. Σχεδιασμένη ειδικά για παιδιά προσχολικής ηλικίας, με μεγαλύτερο και πιο μαλακό σώμα βοηθάει τα παιδιά με μικρότερα χεράκια να παίξουν και να φτιάξουν τους δικούς τους μικρούς φανταστικούς κόσμους. Η σειρά περιλαμβάνει κούκλα καθώς και πολλά αξεσουάρ, όπως παπούτσια, τσαντάκια, χτένα, καπέλο, μαγικό και άλλα μωδάτα ρούχα.

Η σειρά «Η Πρώτη μου Barbie» δημιουργήθηκε για να προσφέρει στους γονείς την καλύτερη επιλογή παιχνιδιού καθώς έχει σχεδιαστεί αποκλειστικά για να βοηθήσει στην ανάπτυξη τους και να ενθαρρύνει το παιχνίδι με κούκλες στην προσχολική ηλικία.

Η ομάδα Mattel Global Consumer Insights, μετά από έρευνα που πραγματοποίησε σχετικά με το τι αναζητούν οι γονείς σε μια κούκλα για τα παιδιά προσχολικής ηλικίας, κατέληξε πως ενώ πολλοί γονείς θέλουν να αγοράσουν κούκλες Barbie για τα παιδιά τους, αρκετοί από αυτούς αισθάνονται ότι σε αυτή την ηλικία δεν έχουν ανεπτυγμένες κινητικές δεξιότητες για να μπορούν να παίξουν με μια κλασική κούκλα Barbie, λόγω μεγέθους.

Η κυκλοφορία της σειράς «Η Πρώτη μου Barbie» θα συνοδεύεται από ένα ειδικό αφιέρωμα για τα παιδιά προσχολικής ηλικίας στο YouTube κανάλι της Barbie, το οποίο θα προβληθεί το Φεβρουάριο. Η ταινία κινουμένων σχεδίων «Η Πρώτη μου Barbie: Χαρούμενη Ονειρεμένη Μέρα» θα παρουσιάσει καθημερινές ιστορίες της Barbie και των φίλων της προσεγγίζοντας αξίες, όπως η φιλία και η οικογένεια με απλή πλοκή και ευχάριστη μουσική.



Food for Thought

kids' edition

Χαρούλα, η νεράιδα των χρυσόψαρων

Η Χαρούλα, η νεράιδα των χρυσόψαρων, πρέπει να σώσει το ψαράκι της, τον Αστροπούλη, από τα χέρια των καλικάντζαρων του Παγερού Τζακ. Η Ρέιτσελ και η Κρίστι έχουν υποσχεθεί να βοηθήσουν, αλλά οι πονηροί καλικάντζαροι έχουν βάλει στο μάτι και άλλα ψαράκια! Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

quote of the day

**"ART IS A LIE THAT MAKES US
REALIZE TRUTH."**

Pablo Picasso

**Σήμερα
γιορτάζουν!**
Κύρος, Κύρης,
Ευδοξία

tip of the day

A true artist is not one who is inspired,
but one who inspires others.

— Salvador Dali

31 Ιανουαρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα κατά της Λέπρας
- › Inspire Your Heart With Art Day
- › National Hot Chocolate Day
- › National Plan for Vacation Day