

ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ
ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ
ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ
ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ
ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ
ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ
ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ
ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ
ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ
ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ
ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ



1 + 1 ΔΩΡΟ



Η προσφορά ισχύει σε όλα τα συνεργαζόμενα καταστήματα και αφορά ομοειδή προϊόντα

SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE

**2024: ΜΙΑ ΧΡΟΝΙΑ
ΠΟΥ ΑΝΑΚΑΛΥΨΑΜΕ ΞΑΝΑ,
ΠΩΣ Η ΟΜΟΡΦΙΑ ΚΡΥΒΕΤΑΙ
ΣΤΗΝ ΑΠΛΟΤΗΤΑ...**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



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

Φτιάξε καφέ να στα πω. Μια απλή φράση, γεμάτη ζεστασιά και οικειότητα, που υπόσχεται στιγμές ηρεμίας, κουβέντας και σύνδεσης. Είναι σαν να λες: "Έλα, ας αφήσουμε για λίγο τον έξω κόσμο, ας ζαμποστάσουμε, και ας μοιραστούμε όσα μας απασχολούν." Μέσα από ένα φλιτζάνι αχνιστό καφέ ανοίγει ένας μικρός κόσμος: ένας κόσμος που μπορεί να γεμίσει με όνειρα, ιδέες, ιστορίες και αισιοδοξία.

Πόσες φορές δεν έχουμε βρεθεί να ανακαλύπτουμε λύσεις σε προβλήματα, να οραματιζόμαστε ένα καλύτερο μέλλον ή να ξεθάβουμε παλιές, αγαπημένες αναμνήσεις πάνω από ένα αρωματικό φλιτζάνι καφέ; Η μυρωδιά του φρέσκου καφέ μπορεί να ξυπνήσει μέσα μας τη δημιουργικότητα, να μας γεμίσει αισιοδοξία και να μας θυμίσει ότι, ακόμα κι αν τα πράγματα δεν είναι τέλεια, έχουμε τη δύναμη να τα βελτιώσουμε.

Ένα απλό κάλεσμα, «φτιάξε καφέ να στα πω», μπορεί να μεταμορφώσει μια συνηθισμένη στιγμή σε μια πολύτιμη εμπειρία. Είναι η ευκαιρία να ακούσουμε προσεκτικά, να εκφράσουμε αυτά που νιώθουμε και να αντιληφθούμε την ομορφιά των απλών, καθημερινών πραγμάτων. Με κάθε γουλιά, μπορούμε να αφήνουμε πίσω στρες και έννοιες, να αδειάζουμε το μυαλό μας από «πρέπει» και «πώς», και να γεμίζουμε με τη γλυκιά αίσθηση πως όλα μπορούν να βελτιωθούν.

Κι εδώ, SayYessers, φτάνουμε στο τέλος ενός υπέροχου ταξιδιού για φέτος. Αυτό είναι το τελευταίο άρθρο μας για τη χρονιά που φεύγει, και καθώς σας αποχαιρετούμε για λίγο, θέλουμε να σας ευχαριστήσουμε για κάθε στιγμή που μοιραστήκαμε. Για κάθε συζήτηση, για κάθε ιδέα, για κάθε αλλαγή -μεγάλη ή μικρή-, που πετύχαμε μαζί. Όλα αυτά τα «φτιάξε καφέ να στα πω» ήταν οι δικές μας μικρές στιγμές ξεκούρασης και αναστοχασμού, οι μικρές αυτές ανάσες που μας ένωσαν, μας ενέπνευσαν και μας οδήγησαν ένα βήμα πιο μπροστά.

Έτσι λοιπόν, αντί να αποχαιρέτησουμε βαρύγδουπα το 2024, ας του χαμογελάσουμε. Ας κλείσουμε το μάτι στη χρονιά που πέρασε και ας πούμε ένα μεγάλο "ευχαριστώ" για όσα μας έμαθε. Γιατί τελικά, στο τέλος της ημέρας τι μένει; Εκείνα τα μικρά, καθημερινά, απλά, που κάνουν τη ζωή ζωή πιο υποφερτή και πιο όμορφη. Εκείνη η αίσθηση ότι όσο και αν ο κόσμος γύρω είναι χαοτικός, όσο και αν οι ειδήσεις μπορούν αν γίνουν βαριές, εμείς μπορούμε να βρίσκουμε μικρές νησίδες ηρεμίας. Και αυτό αγαπημέν@ μου SayYesser, δεν είναι λίγο. Είναι μία κατάκτηση!

Φτιάξε καφέ, λοιπόν, να στα πω - και μέχρι την επόμενη φορά, μείνε ασφαλής, μείνε ανοιχτός στις αλλαγές, μη χάνεις την ελπίδα και να θυμάσαι: τα καλύτερα έρχονται!

Καλά Χριστούγεννα!!!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

2024: Μία χρονιά που ανακαλύψαμε ξανά, πως η ομορφιά κρύβεται στην απλότητα...

Ας είμαστε ειλικρινείς: το 2024 δεν ήταν μια ακόμη χρονιά. Ήταν ένα πολύχρωμο μωσαϊκό από στιγμές που μας έκαναν να γελάσουμε, να απορήσουμε, να συγκινηθούμε, να θέλουμε να κλείσουμε για λίγο το κινητό μας και να ανασάνουμε.

Ήταν ένα συνονθύλευμα από μεγάλα γεγονότα, μικρές προσωπικές νίκες, χαρές, απογοητεύσεις και νέες εμπειρίες. Κι ενώ οι ειδήσεις συχνά έβριθαν από τρομακτικούς τίτλους, εμείς επιλέξαμε να βρούμε τη δική μας ισορροπία: να κοιτάμε γύρω μας και να λέμε «OK, η ζωή συνεχίζεται, ας κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε».

Στο τέλος της ημέρας, το 2024 ήταν η χρονιά που μάθαμε να ακούμε περισσότερο τον εαυτό μας, να βλέπουμε την ομορφιά σε απλά πράγματα και να μην κρίνουμε τους άλλους με την ίδια ευκολία όπως συνηθίζαμε στο παρελθόν.

Κάθισε λοιπόν αναπαυτικά, και ας ρίξουμε μια ανάλαφρη ματιά σε όσα ζήσαμε...

Ένα ξύπνημα λιγότερο βίαιο

Κακά τα ψέματα, η αρχή του χρόνου μάς βρήκε όλους λίγο «ζαλισμένους». Οι πρώτες εβδομάδες του 2024 θύμισαν εκείνη τη στιγμή που χτυπάει το ξυπνητήρι και δεν ξέρεις σε ποιο σύμπαν βρίσκεσαι. Κι όμως, αντί να πανικοβληθούμε, είπαμε να το πάρουμε χαλαρά. Πολλοί από εμάς αποφασίσαμε να μειώσουμε τους ρυθμούς, να ελαττώσουμε λίγο το scroll στα social media και να μην αρπάζουμε το κινητό από το κομοδίνο πριν καν ανοίξουμε τα μάτια μας. Στα social media άρχισαν να κυκλοφορούν «προκλήσεις» τύπου #slowmorning, με κόσμο να ποστάρει φωτογραφίες από χαλαρά πρωινά, πρωινό στο μπαλκόνι, λίγα λεπτά γιόγκα, και βεβαίως, καφέ. Η λέξη «ρελαντί» έγινε κάτι σαν τάση και μάλλον χρειάζεται να την υιοθετήσουμε μονιμά.





Δουλειά από το σπίτι, αλλά με στυλ

Το 2024 ήταν η χρονιά που μάθαμε πως μπορούμε να κάνουμε τηλεργασία και χωρίς να μοιάζουμε με «φριγούρες που σέρνονται σε πιτζάμες 24/7». Δεν είναι ότι δεν φορέσαμε πιτζάμες στο γραφείο του σπιτιού μας – ας είμαστε ειλικρινείς, το κάναμε. Αλλά κάπως βρήκαμε μια ισορροπία. Πετάξαμε το παλιό, τρύπιο T-shirt με το αστείο logo και βάλουμε κάτι πιο αξιοπρεπές. Μερικοί άρχισαν να ντύνονται κανονικά, άλλοι στόλισαν το γραφειάκι τους με φυτά, φωτάκια LED, ακόμα και αρωματικά κεριά. Αν δεν μπορείς να αλλάξεις τον κόσμο, φτιάξε τουλάχιστον την «εργασιακή γωνιά» σου να μοιάζει με ήρεμο καφέ. Το κίνημα του «cozy office corner» ήταν εδώ για να μας πει ότι η παραγωγικότητα δεν είναι εχθρός της αισθητικής.

Φαγητό: μικρές απολαύσεις, μεγάλες ιστορίες

Τι φάγαμε το 2024; Η χρονιά αυτή μας βρήκε να εκτιμούμε το «σπιτικό φαγητό» όσο ποτέ. Αντί να τρέχουμε από ραντεβού σε ραντεβού, κάτσαμε λίγο παραπάνω στην κουζίνα, ψάξαμε συνταγές online, πειραματιστήκαμε με υλικά. Έγινε πανικός με το sour-dough -σπιτικό ψωμί με προζύμι, αν και πολλοί από εμάς το είχαμε δοκιμάσει ήδη από τα προηγούμενα χρόνια. Φέτος, όμως, δεν το κάναμε από βαρεμάρα, αλλά από άποψη: γιατί να αγοράσω απλώς ψωμί, όταν μπορώ να αναπτύξω μια κουλτούρα ζύμης και να νιώσω λίγο Χίπστερ-Αρτοποιός; Επιπλέον, ανακαλύψαμε τη χαρά του brunch στο σπίτι, της απλής μακαρονάδας μετά τη δουλειά, και της σοκολατόπιτας που φτιάχνεται σε 5 λεπτά με δυο υλικά, έτσι, για τη λιγούρα.

Ταξίδια: μικρές εξορμήσεις, μεγάλα χαμόγελα

Αν περιμένατε ότι το 2024 θα ταξιδεύαμε μέχρι τον Άρη, λυπάμαι, δεν έγινε. Όμως, μάθαμε την αξία των μικρών αποδράσεων. Ένα διήμερο στο βουνό, μια ημερήσια εκδρομή στη θάλασσα (ναι, ακόμα και τον χειμώνα), μια επίσκεψη σε μια κοντινή πόλη για να δοκιμάσουμε ένα φημισμένο γλυκό. Ζήσαμε τη χαρά του να αφήνεις

πίσω την ρουτίνα για λίγο, χωρίς να χρειάζεται τρίμηνος προγραμματισμός. Κάποιοι τόλμησαν και μεγαλύτερες εξορμήσεις, αλλά ο γενικός κανόνας ήταν: Ζήσε περισσότερες στιγμές, όχι περισσότερα check-in. Τα social media και φέτος γέμισαν με αυθόρμητες φωτογραφίες, χωρίς φίλτρα και υπερβολές, απλώς για να πούμε «είμαι εδώ και περνάω όμορφα».

Φιλία και σχέσεις: το αληθινό σούπερ πρότζεκτ

Το 2024 μας έδειξε ότι δεν χρειάζεται να γνωρίζουμε πυρηνική φυσική για να βελτιώσουμε την ποιότητα της ζωής μας. Χρειάζεται να μιλάμε περισσότερο, να ακούμε πιο προσεκτικά, να μη φοβόμαστε να δείξουμε ευάλωτοι. Μάθαμε να αφήνουμε στην άκρη τις τοξικές σχέσεις, να πλησιάζουμε εκείνους που μας κάνουν να νιώθουμε καλά, να λέμε «συγγνώμη» όταν φταίμε και «ευχαριστώ» όταν εκτιμούμε. Οι διαδικτυακές βιντεοκλήσεις έγιναν λιγότερο κωμικές και περισσότερο οικείες, όσο αρχίσαμε να απολαμβάνουμε πιο πολύ τις συζητήσεις. Κάπως σαν να είπαμε: «Εντάξει, αρκετά με το επίσημο ύφος, ας είμαστε αληθινοί, αυθεντικοί». Φίλοι που χαθήκαμε για καιρό επικοινωνήσαν ξανά, συγγενείς θυμήθηκαν το τηλέφωνο, και η ιδέα του «κάνε χώρο για αυτούς που σε αγαπούν όπως είσαι» έγινε πραγματικότητα.



Πολιτισμός για την ψυχή

Δεν ξέρω για εσάς, αλλά το 2024 ήταν η χρονιά που είπαμε «θα διαβάσω αυτό το βιβλίο που έλεγα εδώ και τρία χρόνια» – και κάποιιοι το κάναμε! Οι βιβλιοθήκες άρχισαν να γεμίζουν ξανά με ανθρώπους, όχι μόνο για μελέτη, αλλά και για μια ήσυχη γωνίτσα μακριά από την φασαρία. Τα θέατρα άρχισαν να γεμίζουν με νέες παραστάσεις που συνδύαζαν την παράδοση με τη μοντερνιά, οι κινηματογράφοι πρόσφεραν μαραθώνιους ταινιών, και οι μουσικές σκηνές ξαναζωντάνεψαν. Η πολιτιστική ζωή έγινε ένα γλυκό καταφύγιο, μια μίνι απόδραση από ό,τι μας πίεζε. Και το καλύτερο; Χωρίς να νιώθουμε την ανάγκη να τα «δούμε όλα», επιλέγαμε λίγα και καλά, αργά και απολαυστικά.

Η τεχνολογία σε ρυθμούς χουχουλιάματος

Ω, ναι, τα gadgets δεν έλειψαν. Αλλά το 2024 είπαμε να τα κάνουμε λίγο πιο ανθρώπινα. Αντί να κυνηγάμε το τελευταίο update, μάθαμε να χρησιμοποιούμε την τεχνολογία για να διευκολύνουμε τη ζωή μας, όχι να την περιπλέκουμε. Έξυπνες συσκευές που κλείνουν τα φώτα, θυμούνται τη λίστα με τα ψώνια ή παίζουν playlist χαλαρωτικής μουσικής, έγιναν εργαλεία ηρεμίας, όχι άγχους. Η έμφαση δόθηκε στο «κλείσε το κινητό για μια ώρα και δεσ πώς θα νιώσεις». Πολλοί δοκίμασαν τον ψηφιακό μινιμαλισμό, σβήνοντας app που δεν χρειάζονταν, βάζοντας όρια στον online χρόνο, και εστιάζοντας σε ό,τι πραγματικά αξίζει.



Στιγμές για γέλιο και παρέα

Ίσως ένα από τα μεγαλύτερα δώρα της χρονιάς ήταν ότι μάθαμε να γελάμε ξανά με την καρδιά μας παρέα με πραγματικούς ανθρώπους, σε πραγματικά σπίτια, με κανονικούς καναπέδες και αληθινές παρέες. Τίποτα το εικονικό. Οι βραδιές παιχνιδιών με επιτραπέζια, τα αυτοσχέδια πάρτι σε σαλόνια και οι συζητήσεις μέχρι αργά σε πλατείες, μπαλκόνια και στο δρόμο ήρθαν και πάλι στη μόδα. Ανακαλύψαμε ότι η χαρά δεν είναι κάτι που αγοράζεις ή κατεβάζεις αλλά κάτι που μοιράζεσαι.



Γυμναστική και αυτοφροντίδα

Το 2024 η ιδέα της αυτοφροντίδας πήρε τη θέση που της άξιζε. Αντί να λέμε «πρέπει να πάω γυμναστήριο για να χάσω κιλά», ξεκινήσαμε να λέμε «θέλω να κινηθώ λίγο για να νιώσω καλά στο σώμα μου». Η γιόγκα κέρδισε πόντους, το περπάτημα στο πάρκο έγινε μίνι ιεροτελεστία, και η ιδέα ότι χρειαζόμαστε χρόνο για τον εαυτό μας δεν φάνταζε πια πολυτέλεια. Τα προϊόντα ομορφιάς που διαφημίστηκαν περισσότερο ήταν αυτά που υπόσχονταν ηρεμία, φυσικότητα, απλότητα. Η wellness κουλτούρα γειώθηκε, ξεφεύγοντας από την τοξική τελειότητα. Ζήσαμε ένα έτος όπου η μαγεία ήταν στο να κάνεις κάτι καλό για σένα, ακόμη κι αν αυτό ήταν ένα απλό μπάνιο με αφρόλουτρο λεβάντας.

Δουλειές του σπιτιού: οι Unsung Heroes

Ακούγεται αστείο, αλλά μέσα στη χρονιά, μάθαμε να εκτιμούμε και τα καθημερινά, «αχρωμα» πράγματα. Το να στρώνεις το κρεβάτι το πρωί έγινε σύμβολο ότι ξεκινάς τη μέρα σου με τάξη. Το να πλένεις τα πιάτα αμέσως μετά το φαγητό δεν ήταν μια ακόμα αγγαρεία, αλλά ένας τρόπος να έχεις καθαρή κουζίνα και καθαρό μυαλό. Το 2024 ήταν η χρονιά που είπαμε: "Μικρές καθημερινές συνήθειες = μεγάλα κέρδη σε ηρεμία".

Και καθώς κλείνει αυτό το κεφάλαιο που λεγεται 2024, τελικά τι γεύση μας αφήνει; Αν με ρωτάς θα σου πω ότι η χρονιά που μας πέρασε μου διδάξε πως δεν χρειάζεται να είναι όλα τέλεια για να είναι όμορφα. Ότι μπορούμε να σταματήσουμε για λίγο, να κοιτάξουμε γύρω μας, να πάρουμε μία ανάσα, να πιούμε έναν καφέ, να μιλήσουμε ανοιχτά, να απολαύσουμε την απλότητα. Αν και ήταν μία χρονιά με αρκετά ειδησεογραφικά δράματα ήταν επίσης μία χρονιά που μας επέτρεψε να ωριμάσουμε με ηρεμία. Μας έδωσε χρόνο να εκτιμήσουμε το σπίτι μας, τους φίλους μας, τον χρόνο που περνάμε με τον εαυτό μας. Αν η ζωή είναι ένα μεγάλο παζλ, το 2024 πρόσθεσε μερικά κομμάτια που μας βοήθησαν να δούμε λίγο πιο καθαρά την "μεγάλη εικόνα"...



Το μ. Artisan Water πρωταγωνιστεί σε ένα μοναδικό Brunch

Αισθητική, καινοτομία και βιωσιμότητα έλαμψαν στο επίκεντρο του αποκλειστικού Workshop Brunch που διοργάνωσε το μ. Artisan Water στον μοναδικό χώρο του 10AM Lofts. Το πρώτο ελληνικό φυσικό μεταλλικό νερό σε 100% ανακυκλώσιμη συσκευασία αλουμινίου επαναπροσδιορίζει την έννοια της κομψότητας και της περιβαλλοντικής συνείδησης.

Οι εκλεκτοί καλεσμένοι γνώρισαν από κοντά τον minimal σχεδιασμό του μ. Artisan Water, που τιμήθηκε με το βραβείο German Design Award 2025. Η εκδήλωση περιλάμβανε καλωσόρισμα από τον Κίμωνα Φραγκάκη, πρεσβευτή του brand, και ένα δημιουργικό workshop ζύμης από τον διακεκριμένο σεφ Κάρολο Μιχαηλίδη. Το premium μ. Artisan Water ενσωματώθηκε στη δημιουργία ενός μοναδικού flatbread, ενώ το brunch ολοκληρώθηκε με γεύσεις υψηλής αισθητικής.

Το μ. Artisan Water εισάγει νέα δεδομένα στην κατηγορία του, ενισχύοντας τη βιωσιμότητα με καινοτομία και απαράμιλλη αισθητική. Με το βλέμμα στο μέλλον, επιβεβαιώνει τη δέσμευσή του σε βιώσιμες επιλογές που αναβαθμίζουν την καθημερινότητά μας.



Press Room

Athens Surreal και Παιδικά Χωριά SOS ενώνουν δυνάμεις για τα παιδιά



Φέτος τα Χριστούγεννα, το Athens Surreal και τα Παιδικά Χωριά SOS ενώνουν τις δυνάμεις τους, δημιουργώντας μια μοναδική καμπάνια που προσφέρει ελπίδα και χαρά στα παιδιά που βρίσκονται σε ανάγκη.

Με επίκεντρο τη μαγεία των Χριστουγέννων, το Athens Surreal χρησιμοποιεί τη δύναμη της τεχνητής νοημοσύνης και της σουρεαλιστικής δημιουργικότητας για να παρουσιάσει ονειρικά έργα που ζωντανεύουν το πνεύμα των γιορτών. Κάθε έργο αποτυπώνει τη φαντασία και την αισιοδοξία που χαρακτηρίζουν την εποχή, υπενθυμίζοντας την πραγματική σημασία της αγάπης και της προσφοράς.

Ωστόσο, πίσω από την καλλιτεχνική προσέγγιση, αναδεικνύεται μια σκληρή πραγματικότητα για πολλά παιδιά που στερούνται τη ζεστασιά και την υποστήριξη που τους αξίζουν. Μέσα από αυτή τη συνεργασία, όλοι καλούνται να γίνουν μέρος της αλλαγής, συμβάλλοντας στο έργο των Παιδικών Χωριών SOS.

Κάθε δωρεά, όσο μικρή κι αν είναι, μπορεί να κάνει τη διαφορά. Με τη στήριξη του κοινού, τα Παιδικά Χωριά SOS θα συνεχίσουν να προσφέρουν φροντίδα, στέγη και αγάπη στα παιδιά που το χρειάζονται περισσότερο, φέρνοντας το πνεύμα των Χριστουγέννων στις καρδιές τους. Μάθετε περισσότερα και βοηθήστε [εδώ](#).

Μαζί, ας κάνουμε τη διαφορά!

Το 2024 σε αριθμούς...

2024 ήταν και πέρασε... Πάμε όμως να δούμε πως πέρασε και αυτή η χρονιά, σε στατιστικά και νούμερα...



1. Καφές: Ο βασιλιάς των πρωινών

Είναι ξεκάθαρο: ο καφές παραμένει η πιο αγαπημένη συνήθεια στον κόσμο.

- Κάθε μέρα, 2,25 δισεκατομμύρια κούπες καταναλώνονται παγκοσμίως! Αυτό σημαίνει ότι κάθε δευτερόλεπτο σερβίρονται πάνω από 26.000 καφέδες!
- Στις ΗΠΑ, οι λάτρεις του καφέ απολαμβάνουν περίπου 400 εκατομμύρια κούπες την ημέρα.

2. Social Media: Το ψηφιακό μας καταφύγιο

Αν κρίνουμε από τους αριθμούς, οι πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης είναι το δεύτερο σπίτι μας:

- Περισσότεροι από 5,5 δισεκατομμύρια άνθρωποι συνδέονται καθημερινά.
- Οι χρήστες περνούν κατά μέσο όρο 2,5 ώρες τη μέρα στα social media, με το TikTok να έχει 20% περισσότερους χρήστες σε σχέση με πέρυσι.

3. Video Games: Ένας κόσμος γεμάτος δράση

Η αγάπη για τα βιντεοπαιχνίδια δεν γνωρίζει ηλικία.

- 3 δισεκατομμύρια άνθρωποι παίζουν video games παγκοσμίως, με τη βιομηχανία να ξεπερνά σε έσοδα τα 200 δισεκατομμύρια δολάρια.

- Το Fortnite συνεχίζει να είναι δημοφιλές, με 80 εκατομμύρια ενεργούς χρήστες κάθε μήνα.

4. Σινεμά: Το μαγικό ταξίδι στη μεγάλη οθόνη

Η αγάπη για τον κινηματογράφο παραμένει ζωντανή:

- Οι ταινίες του 2024 έχουν ήδη αποφέρει πάνω από 15 δισεκατομμύρια δολάρια σε εισπράξεις. Οι ταινίες περιπέτειας φαίνεται να κυριαρχούν στις προτιμήσεις του κοινού.
- Μέχρι στιγμής, έχουν πωληθεί περισσότερα από 1,2 δισεκατομμύρια εισιτήρια παγκοσμίως.

5. Ταξίδια: Το πάθος μας για εξερεύνηση

Το 2024 μάς βρίσκει πιο πρόθυμους από ποτέ να ταξιδέψουμε:

- Περισσότεροι από 1,4 δισεκατομμύρια τουρίστες έχουν ήδη ταξιδέψει διεθνώς, με την Ιταλία, την Ισπανία και τη Γαλλία να βρίσκονται στην κορυφή των προτιμήσεων.
- Οι κρατήσεις ξενοδοχείων αυξήθηκαν κατά 25% σε σύγκριση με πέρυσι.



6. Υγεία: Νέες συνήθειες για έναν καλύτερο εαυτό

Το 2024 έφερε αλλαγές στην καθημερινότητα πολλών ανθρώπων:

- Περίπου 40% περισσότεροι κόσμος ξεκίνησε να ασκείται τακτικά, επιλέγοντας γυμναστήρια, γιόγκα και άλλες δραστηριότητες.
- Εντυπωσιακά, οι άνθρωποι πίνουν συνολικά 3 δισεκατομμύρια λίτρα νερού καθημερινά – ένας σημαντικός αριθμός για τη διατήρηση της υγείας μας.

Το 2024 σε αριθμούς:

- 1. Πιο Συνηθισμένη Αναζήτηση:** Η πιο συνηθισμένη αναζήτηση στο διαδίκτυο ήταν η "συνταγές καφέ", με περισσότερες από 1 δισεκατομμύριο αναζητήσεις.
- 2. Πωλήσεις Βιβλίων:** Το βιβλίο "Ο Μυστικός Κήπος" της Frances Hodgson Burnett κατέκτησε την κορυφή των πωλήσεων, σημειώνοντας 4 εκατομμύρια αντίτυπα.
- 3. Δημοφιλέστερη Ταινία:** Η ταινία "Ο Θρύλος του Δράκου" ήταν η πιο επιτυχημένη, με έσοδα άνω των 1,2 δισεκατομμυρίων δολαρίων.
- 4. Φιλοζωικά Σωματεία:** Ο αριθμός των ανθρώπων που υιοθετούν κατοικίδια έχει αυξηθεί, με περισσότερους από 10 εκατομμύρια υιοθεσίες κατοικίδιων το 2024.
- 5. Δημοφιλέστερο Podcast:** Το podcast "Η Μάχη της Ζωής" συγκέντρωσε πάνω από 50 εκατομμύρια ακρόασεις παγκοσμίως.
- 6. Αθλήματα:** Περίπου 400 εκατομμύρια θεατές παρακολούθησαν τον Τελικό του Μουντιάλ, κάνοντάς τον το πιο θεαματικό αθλητικό γεγονός της χρονιάς.
- 7. Δημοφιλέστερος Προορισμός:** Το Παρίσι ήταν ο πιο δημοφιλής τουριστικός προορισμός, προσελκύνοντας πάνω από 20 εκατομμύρια επισκέπτες.
- 8. Πωλήσεις Smartphone:** Οι παγκόσμιες πωλήσεις smartphone φτάνουν τα 1,5 δισεκατομμύρια κινητά τηλέφωνα.
- 9. Δημοφιλέστερη Εφαρμογή:** Η εφαρμογή TikTok είχε πάνω από 2 δισεκατομμύρια νέες λήψεις.
- 10. Πωλήσεις Ενδυμάτων:** Η βιομηχανία ένδυσης κατέγραψε έσοδα άνω των 300 δισεκατομμυρίων δολαρίων.
- 11. Δημοφιλέστερη Εταιρεία:** Η εταιρεία Apple είναι η πιο πολύτιμη με αξία αγοράς πάνω από 3 τρισεκατομμύρια δολάρια.
- 12. Χρήση Διαδικτύου:** Περίπου 5,2 δισεκατομμύρια άνθρωποι έχουν πρόσβαση στο Διαδίκτυο.

13. Social Media: Το Facebook παραμένει η πιο δημοφιλής πλατφόρμα με 3 δισεκατομμύρια καθημερινά ενεργούς χρήστες.

14. Δημοφιλέστερο Φαγητό: Οι πίτσες κατέχουν την πρωτοκαθεδρία στις παραγγελίες φαγητού, με περισσότερες από 5 δισεκατομμύρια παραγγελίες παγκοσμίως.

15. Αύξηση Υγιεινής Διατροφής: Το ποσοστό ανθρώπων που υιοθέτησαν χορτοφαγική ή vegan διατροφή αυξήθηκε κατά 30%.

16. Κοινωνική Δικαιοσύνη: Περίπου 75% των νέων συμμετείχαν σε τουλάχιστον μία εκστρατεία κοινωνικής δικαιοσύνης το 2024.

17. Πράσινες Πρωτοβουλίες: Ο αριθμός εταιρειών που επενδύουν σε βιώσιμες πρακτικές αυξάνεται κατά 20%.

18. Αυτοκίνητα: Οι πωλήσεις ηλεκτρικών αυτοκινήτων φτάνουν τα 10 εκατομμύρια, αντιπροσωπεύοντας το 12% της συνολικής αγοράς αυτοκινήτων.



19. Προτιμώμενες Χώρες Φοιτητών: Οι Ηνωμένες Πολιτείες παραμένουν η πιο προτιμώμενη χώρα για φοιτητές, με 1,5 εκατομμύρια διεθνείς φοιτητές.

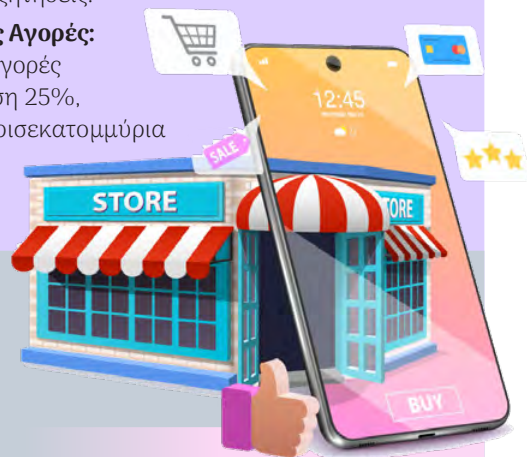
20. Ψηφοφορίες για Κοινωνικά Θέματα: Περίπου 80 εκατομμύρια άνθρωποι συμμετείχαν σε διαδικτυακές ψηφοφορίες για κοινωνικά θέματα το 2024.

21. Δημοφιλέστερη Σειρά: Η σειρά "Σκληροί Δρόμοι" είναι η πιο δημοφιλής σειρά παγκοσμίως, με πάνω από 100 εκατομμύρια θεατές να την παρακολουθούν στις πλατφόρμες streaming.

22. Πωλήσεις Μουσικής: Οι ψηφιακές πωλήσεις μουσικής έφτασαν τα 60 δισεκατομμύρια δολάρια το 2024, με το streaming να αντιπροσωπεύει το 75% αυτής της αγοράς.

23. Δημοφιλείς Συνταγές: Οι συνταγές για vegan φαγητά ήταν οι πιο αναζητούμενες στο Google, με πάνω από 500 εκατομμύρια αναζητήσεις.

24. Διαδικτυακές Αγορές: Οι διαδικτυακές αγορές σημείωσαν αύξηση 25%, φτάνοντας τα 4 τρισεκατομμύρια δολάρια παγκοσμίως.



Οι αριθμοί λένε πολλά, αλλά οι στιγμές μας λένε περισσότερα.

Εσένα, ποια από αυτές τις συνήθειες ήταν και η δική σου αγαπημένη;



IKEA Advent Calendar

Κάθε μέρα και μία νέα προσφορά.



IKEA Advent Calendar: Το Χριστουγεννιάτικο ημερολόγιο προσφορών της IKEA

Η IKEA, εταιρεία του ομίλου Fourlis, μετρά αντίστροφα για τα Χριστούγεννα με μοναδικές ημερήσιες προσφορές – έκπληξη, σε ένα ξεχωριστό [χριστουγεννιάτικο ημερολόγιο](#).

Έως και ανήμερα τα Χριστούγεννα, την Τετάρτη 25 Δεκεμβρίου, θα αποκαλύπτεται καθημερινά στην αντίστοιχη ιστοσελίδα της IKEA ένα προϊόν σε ειδική τιμή μόνο για 24 ώρες!

Βρείτε το Advent Calendar στο [IKEA.gr](#) και αποκτήστε καθημερινά, μοναδικά προϊόντα σε ειδική τιμή με τη χρήση ενός μοναδικού Χριστουγεννιάτικου κωδικού που θα βρίσκετε εύκολα μαζί με το αντίστοιχο προϊόν.

Ανανεώστε τον χώρο σας ή βρείτε υπέροχες ιδέες για δώρα για τους αγαπημένους σας ανακαλύπτοντας κάθε μέρα την κρυφή έκπληξη της IKEA.

Μάθετε περισσότερα για το IKEA Advent Calendar στο [IKEA.gr](#) και επιστρέψτε ξανά και ξανά μέχρι τα Χριστούγεννα.

Η Ultra-Premium τεκίλα Cincoro στην ελληνική αγορά



Η Αθήνα υποδέχθηκε την Cincoro Tequila, το βραβευμένο ultra-premium brand που δημιουργήθηκε από πέντε θρύλους του NBA: τον Michael Jordan, τη Jeanie Buss (Los Angeles Lakers), τον Wes Edens (Milwaukee Bucks), τον Wyc Grousbeck (Boston Celtics) και την Emilia Fazzalari. Η εντυπωσιακή εκδήλωση, με θέμα Black Tie Elegance, πραγματοποιήθηκε στον private χώρο του εμβληματικού εστιατορίου Kiku στο Κολωνάκι.

Οι καλεσμένοι είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν την πλήρη γκάμα της Cincoro, από την ελαφριά Blanco μέχρι τη σπάνια Extra Añejo, μέσα από signature cocktails και μια κάθετη γευσσιγνωσία. Η τεκίλα, φτιαγμένη από 100% Blue Weber Agave, παράγεται σε μικρές παρτίδες και παλαιώνεται σε βαρέλια Tennessee whiskey, προσφέροντας μοναδική γεύση και απαλή υφή.

Η πολυτελής φιάλη της Cincoro, με τις πέντε γωνίες, συμβολίζει την πεντάδα των ιδρυτών, ενώ το όνομα συνδυάζει το Cinco (πέντε) και το Oro (χρυσό). Με περισσότερα από 29 διεθνή βραβεία, η Cincoro θέτει νέα πρότυπα στην αγορά premium spirits.

Με την υποστήριξη της Β.Σ. Καρούλιας, η Cincoro υπόσχεται να ξεχωρίσει στην ελληνική αγορά, προσφέροντας μια εμπειρία απόλυτης πολυτέλειας και αυθεντικότητας.



Μαρία Αγραπίδου DDS,
Χειρουργός Οδοντίατρος -
Αντιπρόεδρος Υγείας στις Γυναίκες
της Ευρωπαϊκής Ένωσης EUW -
Πρόεδρος του Επιστημονικού Περιοδικού
του Οδοντιατρικού Συλλόγου Πειραιά
και μέλος του Δ.Σ.



Το χαμόγελο και τα ωραία δόντια: Το μυστικό για καλή διάθεση τα Χριστούγεννα

Τα Χριστούγεννα είναι μια εποχή γεμάτη χαρά, αγάπη και γιορτινή διάθεση. Ένας από τους πιο απλούς αλλά και πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να ενισχύσουμε αυτή τη διάθεση είναι το χαμόγελο.

Ας δούμε πώς το χαμόγελο και τα ωραία δόντια μπορούν να κάνουν τα Χριστούγεννά μας ακόμα πιο λαμπερά.

Αν θέλετε το χαμόγελό σας να λάμπει αυτές τις γιορτές, ακολουθήστε μερικές απλές συμβουλές:

1. Βουρτσίστε τα δόντια σας δύο φορές την ημέρα και χρησιμοποιήστε νήμα ή μεσοδόντια βουρτσάκια για την απομάκρυνση της πλάκας.
2. Επίσκεφθείτε τον Οδοντίατρο: Ένας καθαρισμός πριν τις γιορτές μπορεί να βελτιώσει τη λάμψη των δοντιών σας και να διορθώσει μικρά προβλήματα.
3. Αν θέλετε άμεσα αποτελέσματα, η λεύκανση είναι μια δημοφιλή επιλογή που μπορεί να αναδείξει το χαμόγελό σας.
4. Αποφύγετε Τροφές που Λεκιάζουν: Καφές, κρασί και σοκολάτα είναι αγαπημένες γιορτινές λιχουδιές, αλλά μπορεί να αφήσουν λεκέδες στα δόντια. Καταναλώστε τα με μέτρο και ξεπλύνετε το στόμα σας μετά.

Θυμηθείτε ότι το πιο όμορφο χαμόγελο είναι αυτό που έρχεται από την καρδιά. Μην φοβάστε να δείξετε τη χαρά σας!

Αυτά τα Χριστούγεννα, ας κάνουμε μια συνειδητή προσπάθεια να χαμογελάμε περισσότερο

Ας θυμόμαστε ότι το χαμόγελο δεν κοστίζει τίποτα, αλλά η αξία του είναι ανεκτίμητη. Μπορεί να φωτίσει τη μέρα κάποιου, να βελτιώσει τη δική μας διάθεση και να δημιουργήσει

μια αίσθηση ευτυχίας και ευεξίας γύρω μας. Ας χαρίσουμε περισσότερα χαμόγελα. Ένα ειλικρινές χαμόγελο μπορεί να αλλάξει τη διάθεση κάποιου, να φέρει αισιοδοξία και να γεφυρώσει αποστάσεις. Παράλληλα, φροντίζοντας το χαμόγελό μας, δείχνουμε φροντίδα όχι μόνο προς τον εαυτό μας, αλλά και προς τους γύρω μας.

Το χαμόγελο και τα ωραία δόντια είναι το κλειδί για μια καλή διάθεση και ευτυχία, ειδικά κατά την περίοδο των Χριστουγέννων. Ας μοιραστούμε τη χαρά και την αγάπη με τους γύρω μας, χαρίζοντας τους το πιο λαμπερό μας χαμόγελο.

Τα Χριστούγεννα είναι η γιορτή της αγάπης, της σύνδεσης και της χαράς. Επενδύστε στη φροντίδα του χαμόγελού σας και μοιραστείτε το με όσους αγαπάτε. Αλλωστε, το πιο πολύτιμο δώρο που μπορούμε να δώσουμε είναι ένα αληθινό χαμόγελο.





Σουρωτή Α.Ε.: Μια χρονιά γεμάτη επιτυχίες και δράσεις

Το 2024 αποτέλεσε ορόσημο για τη Σουρωτή Α.Ε., με πρωτοβουλίες που εστίασαν στον άνθρωπο, το περιβάλλον και την τοπική κοινωνία.

Βραβεία & Διακρίσεις

Η Σουρωτή τιμήθηκε με το βραβείο Turnaround Business από τους "Πρωταγωνιστές της Ελληνικής Οικονομίας". Παράλληλα, η Διευθύνουσα Σύμβουλος, Φρίντα Μελετίδη, ξεχώρισε στο Leading Women in Business.

Πολιτισμός & Ψυχαγωγία

Υποστήριξε το Kids Fun Festival και το Haute Grecians, συνδυάζοντας τη δημιουργικότητα με την ελληνική παράδοση.

Περιβάλλον & Κοινωνία

Στη δράση MAZI Nature, ανέδειξε τη σημασία των μελισσών στο οικοσύστημα, ενώ το εργοστάσιο της Σουρωτής άνοιξε για πρώτη φορά τις πόρτες του στο κοινό μέσω του Open House Thessaloniki.

Αθλητισμός & Υγεία

Η εταιρεία στήριξε εκδηλώσεις όπως το Olympic Day Run, το Horizon Cup και το UMC MMA Tournament, προωθώντας την υγεία και την άθληση.

Εκπαίδευση & Καινοτομία

Συμμετείχε στο Voxxed Days Thessaloniki, ενώ στο πλαίσιο του Spring Trip Corfu Erasmus προσέφερε προϊόντα για φοιτητές.

Με τη συμμετοχή της σε κορυφαίες δράσεις, η Σουρωτή Α.Ε. απέδειξε την αφοσίωσή της σε έναν κόσμο γεμάτο αξίες και καινοτομία.

Groupama Ασφαλιστική: Επιτυχία για το δωρεάν Online σεμινάριο Πρώτων Βοηθειών

THE LIFE
SAVERS
PROGRAM

SAVE A LIFE
SAVE A LIFE

Groupama
Ασφαλιστική

4.000
ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ

Σας ευχαριστούμε!

Με μεγάλη επιτυχία ολοκληρώθηκε το δωρεάν διαδικτυακό σεμινάριο Πρώτων Βοηθειών της Groupama Ασφαλιστικής, στο πλαίσιο του προγράμματος "The Life Savers". Με τη συνεργασία του ΕΚΑΒ, το 3ωρο σεμινάριο σημείωσε πρωτοφανή συμμετοχή, καθώς το παρακολούθησαν περίπου 4.000 άτομα.

Οι συμμετέχοντες εξοικειώθηκαν με βασικές δεξιότητες Πρώτων Βοηθειών, όπως η καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ), μέσα από διαδραστικά μαθήματα, πρακτικά παραδείγματα και βίντεο. Η εκπαίδευση περιλάμβανε δομημένες ενότητες, quiz για την εμπέδωση της ύλης και απαντήσεις σε ερωτήματα του κοινού. Περισσότερο από το 82% των συμμετεχόντων ολοκλήρωσε τη διαδικασία και έλαβε σχετική βεβαίωση παρακολούθησης.

Η πρωτοβουλία αυτή εντάσσεται στη διεθνή δράση της Groupama, η οποία έχει ήδη εκπαιδεύσει 150.000 ανθρώπους σε όλο τον κόσμο, ενώ στοχεύει στο να προσφέρει δωρεάν εκπαίδευση σε 1 εκατομμύριο ανθρώπους παγκοσμίως.

Η Groupama Ασφαλιστική, με γνώμονα την πρόληψη και την αλληλεγγύη, επιβεβαιώνει τη δέσμευσή της να κάνει τη γνώση Πρώτων Βοηθειών προσβάσιμη σε όλους, ενισχύοντας την ασφάλεια της κοινωνίας.



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Χριστούγεννα χωρίς παραπάνω κιλά γίνεται;



Τα Χριστούγεννα είναι για όλους μας μια περίοδος που θα βρεθούμε με φίλους και οικογένεια γύρω από τραπέζια και θα φάμε και θα πιούμε λίγο παραπάνω. Ακόμα και για όσους πελάτες μου βρίσκονται σε έλλειμα θερμίδων αυτή τη περίοδο, εγώ πάντα συστήνω να μην είμαστε αυστηροί με τον εαυτό μας, απλά να ακολουθήσουμε μερικούς κανόνες για καταφέρουμε τουλάχιστον να συντηρήσουμε τα κιλά που έχουμε χάσει.

Πάμε να δούμε κάποιους βασικούς λοιπόν κανόνες:

Μην αφήσετε τα Χριστούγεννα να διαρκέσουν ένα μήνα

Απολαύστε τα Χριστούγεννα και το Νέο Έτος, αλλά μην το αφήσετε να τρέξει μέχρι τα τέλη Ιανουαρίου! Μερικές εορταστικές ημέρες δεν θα σας κάνουν κακό, αλλά μερικές εβδομάδες σίγουρα. Θα φάμε τα μελομακάρона και τους κουραμπιέδες που τόσο πολύ περιμέναμε όλο το χρόνο, αλλά καλό είναι να περιοριστούμε στις ημέρες των

γιορτών και όχι να έχουμε πειρασμούς μέσα στο σπίτι από αρχές Δεκεμβρίου μέχρι τέλη Ιανουαρίου. Ελέγξτε την πρόσληψη τροφής και τις επιλογές σας για μην καλωσορίσετε τον Φεβρουάριο με έξτρα κιλά τα οποία απαιτούν και την ανάλογη προσπάθεια για να χαθούν.

Προσπαθήστε να είστε επιλεκτικοί με επιδόρπια και γλυκά

Όλοι γνωρίζουμε ότι τόσο τα Χριστουγεννιάτικα κέικ όσο και τα γλυκά είναι αρκετά υψηλά σε θερμίδες, οπότε καλό είναι να είστε επιλεκτικοί. Εάν επιλέξετε να απολαύσετε κάποιο, μετριάστε τη ποσότητα. Εάν ξέρετε ότι δεν μπορείτε να ελέγξετε τη ποσότητα, κόψτε ένα μικρότερο κομμάτι, φάτε το αργά και απολαύστε τη γεύση.

Πιείτε περισσότερο νερό

Το νερό σας κρατάει ενυδατωμένους και βοηθάει στην καλή λειτουργία του σώματος αλλά και των μηχανισμών πέψης του οργανισμού σας. Συχνά όταν αισθάνεστε



πεινά, μπορεί να είστε αφυδατωμένοι και απλά να χρειάζεστε ένα ποτήρι νερό.

Αποφύγετε το πολύ αλάτι

Μετριασμένη ποσότητα αλατιού είναι απαραίτητη, αλλά η υπερβολική πρόσληψη αλατιού θα σας κάνει να καταναλώσετε περισσότερο από το ποτό που πίνετε (κάτι που είναι κακό εάν είναι ζαχαρούχο ή αλκοολικό) ενώ μπορεί να προκληθεί και κατακράτηση υγρών. Υπάρχει μια υποσυνείδητη τάση να καταναλώνουμε μεγαλύτερη ποσότητα από ένα φαγητό εάν αυτό είναι αλμυρό, οπότε χρειάζεται σύνεση και μέτρο.

Καταναλώστε αλκοόλ αλλά με μέτρο

Σίγουρα τα Χριστούγεννα είναι μια περίοδος με πολλές κοινωνικές υποχρεώσεις οι οποίες συνήθως περιλαμβάνουν και αλκοόλ. Εάν απολαμβάνετε ένα ποτήρι κρασί ή μια μπύρα, συνεχίστε. Πρέπει όμως να γνωρίζετε ότι το αλκοόλ είναι υψηλό σε θερμίδες (παρόμοιο με το λίπος), οπότε αν επιλέξετε να πιείτε, πρέπει να το μετριάσετε.



Τρώτε αρκετά λαχανικά

Προσπαθήστε να γεμίζετε τα μισό πιάτο σας με διάφορα βραστά ή ψητά λαχανικά ή σαλάτα. Τα λαχανικά προκαλούν κορεσμό, είναι χαμηλά σε θερμίδες, γεμάτα από θρεπτικά συστατικά και έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες.

Μην τρώτε σε γρήγορους ρυθμούς

Μην καταναλώνετε το γεύμα σας πολύ γρήγορα διότι μπορεί να προκληθεί υπερφαγία. Μασήστε το φαγητό σας, απολαύστε το και πάρτε το χρόνο σας. Το σώμα σας χρειάζεται χρόνο για να χωνέψει και να αισθανθεί ικανοποιημένο.

Συνεχίστε να γυμνάζεστε

Μόνο και μόνο επειδή είναι εορταστική περίοδος, δεν σημαίνει ότι πρέπει να διακόψετε και τις όποιες δραστηριότητες σας. Μπορείτε να κάνετε μια βόλτα με τα πόδια, να τρέξετε ή να κάνετε ορισμένες ασκήσεις στο σπίτι ή στο γυμναστήριο.. Ακόμα και αν φάτε λίγο παραπάνω τα Χριστούγεννα, προσπαθήστε τουλάχιστον να μην παραμελήσετε τον εαυτό σας!



Ντίνος!



Βουβού!

Καλιφόρνια Ντρίμιν, 20 χρόνια μετά

Το Δημοτικό Θέατρο Πειραιά παρουσιάζει το «Καλιφόρνια Ντρίμιν, 20 χρόνια μετά» του Βασιλή Κατσικονούρη. Δύο δεκαετίες μετά, συναντάμε τους τέσσερις αγαπημένους εικοσάρηδες -Ντίνο, Αρη, Βουβού και Κική- που πλέον έχουν σαρανταρίσει. Πόσο έχουν αλλάξει οι ίδιοι και πόσο τους έχει αλλάξει η ζωή;

Ονειρεύονται για ακόμα μια φορά, τη μαγική αυτή ευκαιρία να πιάσουν την καλή και να βρεθούν στη δική τους γη της Επαγγελίας. Θα τα καταφέρουν αυτή τη φορά να φτάσουν Καλιφόρνια και να ζήσουν το όνειρο;

Το «Καλιφόρνια Ντρίμιν, 20 χρόνια» μετά είναι ένα σαρκαστικό σχόλιο για την κρίση που δεν τελειώνει ποτέ, μια τραγελαφική κωμωδία για μια γενιά που ακόμα κι αν θεωρείται «χαμένη», δεν σταματά να ονειρεύεται.

Στη Σκηνή Ωμέγα, του Δημοτικού Θεάτρου Πειραιά, ο Σταύρος Καραγιάννης σκηνοθετεί και πρωταγωνιστεί μαζί με τη Λένα Δροσάκη, τον Αλέξανδρο Μπουρδούμη και τη Σίλια Μουστάκη, στο σπουδαίο αυτό έργο ενός εκ των σημαντικότερων Ελλήνων θεατρικών συγγραφέων.

Πληροφορίες:

Από: 04/12/2024 Εως: 05/01/2025 Τετάρτη & Κυριακή στις 19:00 | Πέμπτη, Παρασκευή & Σάββατο στις 20:30

Δημοτικό Θέατρο Πειραιά - Σκηνή Ωμέγα, Ηρ. Πολυτεχνείου 32 & Βασ. Γεωργίου, Πειραιάς

Εισιτήρια:

15€ (κανονικό) | 10€ (φοιτητικό, μαθητικό, άνω των 65 ετών) | 8€ (άνεργοι, ΑΜΕΑ, ομαδικό άνω των 6 ατόμων) | 5€ (ατέλειες ΣΕΗ, ΑΣΚΤ, ΠΕΣΥΘ)

Πληροφορίες / Κρατήσεις:

Τηλ.: 210 4143310 | dithepi.gr

Ο Σταύρος Ξαρχάκος σμίγει με τις Ελεονώρα Ζουγανέλη και Ηρώ Σαΐα στη σκηνή του Θεάτρου Παλλάς



Ο Σταύρος Ξαρχάκος ξανασμίγει με τις ερμηνεύτριες Ελεονώρα Ζουγανέλη και Ηρώ Σαΐα - μετά την εκρηκτική τους σύμπραξη στο Μουσείο της Ακρόπολης - στο Θέατρο Παλλάς για μια και μοναδική συναυλία την Τρίτη 25 Φεβρουαρίου.

Η συναυλία αυτή είναι ένα απρόβλεπτο μουσικό ταξίδι με ιδιαίτερη έμφαση στα λυρικά τραγούδια του Μαέστρου, χωρίς φυσικά να λείπουν και τα τραγούδια ορόσημο με τα οποία ταυτίστηκαν γενιές και αποτελούν σήμερα μουσική ιστορική παρακαταθήκη. Ένας ζωντανός διάλογος ανάμεσα στην ιστορία, την παράδοση και το μέλλον της ελληνικής μουσικής.

Η Ελεονώρα Ζουγανέλη και η Ηρώ Σαΐα, δύο από τις σημαντικότερες ερμηνεύτριες της νέας γενιάς, θα δώσουν νέα πνοή στα διαχρονικά τραγούδια και θα μας μεταφέρουν με τον πηγαίο και αυθεντικό τους τρόπο στο ιδιοσυγκρασιακό μουσικό σύμπαν του Σταύρου Ξαρχάκου.

Τρίτη 25 Φεβρουαρίου 2025

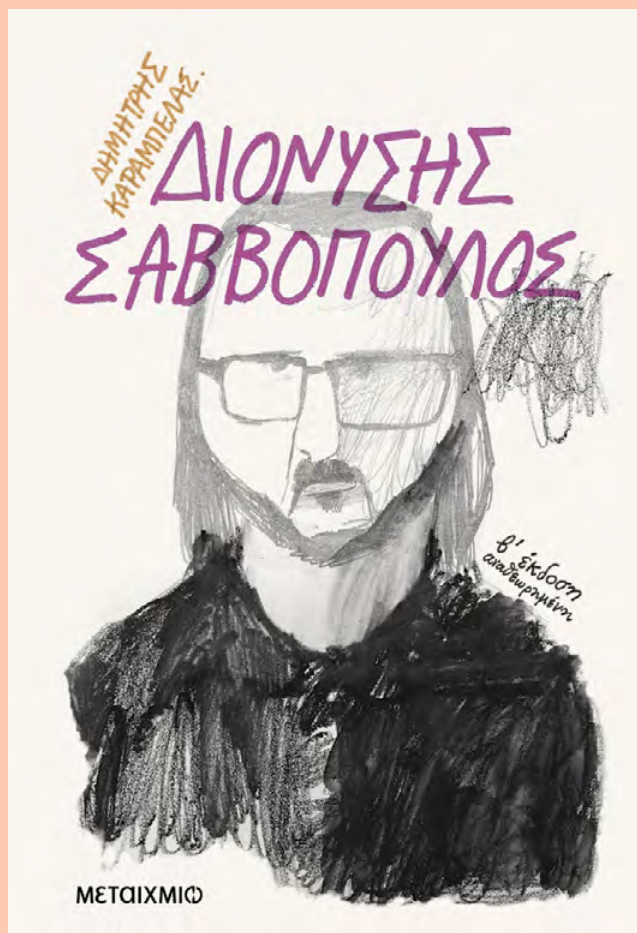
Θέατρο Παλλάς - Βουκουρεστίου 5, Αθήνα

Ωρα Έναρξης: 21.00

Τιμές Εισιτηρίων:

100€ VIP Ζώνη, 80€ Α Ζώνη, 65€ Β Ζώνη, 50€ Γ Ζώνη, 35€ Δ Ζώνη, 20€ Ε Ζώνη

Προπώληση [εδώ](#).



Διονύσης Σαββόπουλος

Γεννημένο από την αγάπη ενός εφήβου για τα τραγούδια του Διονύση Σαββόπουλου, το βιβλίο αυτό αποτελεί την πρώτη ολοκληρωμένη μελέτη για την επιδραστική καριέρα του κορυφαίου τραγουδοποιού, που ξεπερνά τα ελληνικά σύνορα. Έπειτα από δύο δεκαετίες περίπου επανεκδίδεται αναθεωρημένη: περιλαμβάνει επικαιροποιημένη βιβλιογραφία και αποκαλύπτει νέες πληροφορίες που ήρθαν στο φως μετά την αρχική έκδοση.

Διατρέχοντας χρονικά και θεματικά όλες τις δημιουργικές περιόδους του Σαββόπουλου, το δοκίμιο του Δημήτρη Καραμπέλα κατέρχεται στους εσωτερικούς πυρήνες των τραγουδιών του –την αμφίθυμη σχέση με τη μητέρα-παράδοση, το πένθος, την ποιητική του κενού, το άνοιγμα του εαυτού σε ένα απρόσιτο Πνεύμα, που θα ενοποιούσε τους κατακερματισμούς της ανθρώπινης εμπειρίας σε γιορτή– και συγχρόνως εξετάζει τη λειτουργία του τραγουδιού και της ποίησης στην ύστερη νεωτερικότητα.

Ο Δημήτρης Καραμπέλας εξετάζει τη σχέση του Σαββόπουλου με τη δυτική τραγουδοποιία (Ντύλαν, Μπρασένς, Κοέν) και κυρίως την τομή που επέφερε στη συνέχεια του ελληνικού τραγουδιού.

37 ιστορίες αθηναϊκών πολυκατοικιών

ΘΩΜΑΣ ΜΑΛΟΥΤΑΣ, ΝΙΚΟΛΙΝΑ ΜΥΩΦΑ, ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΙΔΗΣ, ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΔΗΜΗΤΡΑΚΟΥ

37
ΙΣΤΟΡΙΕΣ
ΑΘΗΝΑΪΚΩΝ
ΠΟΛΥΚΑΤΟΙΚΙΩΝ

ONASSIS FOUNDATION

Μια ξεχωριστή έκδοση 26 συγγραφέων, αφιερωμένη στο πιο χαρακτηριστικό κτίριο της Αθήνας, την πολυκατοικία. Μέσα από αφηγήσεις, μνήμες, προσωπικά βιώματα και φωτογραφίες, η νέα έκδοση των Onassis Publications αποτυπώνει τις ιστορίες ανθρώπων και κτιρίων, χαρτογραφώντας παράλληλα τις αλλαγές που συμβαίνουν στην αθηναϊκή κοινωνία.

«Πώς ξεκίνησε να χτίζεται η πολυκατοικία; Ποιοι έμεναν εκεί; Ποιες είναι οι νέες εμπειρίες συγκατοίκησης στην Αθήνα; Ποιο είναι το προφίλ των σύγχρονων ενοίκων; Μια ελεύθερη «περιήγηση» στην πόλη της Αθήνας ξεδιπλώνεται μέσα από τις σελίδες της έκδοσης του Ιδρύματος Ωνάση, «37 ιστορίες αθηναϊκών πολυκατοικιών» που κυκλοφόρησε μόλις, σε επιμέλεια των Θωμά Μαλούτα, Νικολίνας Μυωφά, Δημήτρη Μπαλαμπανίδη, Ιφιγένειας Δημητράκου. Το βιβλίο αυτό γεννήθηκε από την ανάγκη να γνωρίσουμε και να κατανοήσουμε τις αθηναϊκές πολυκατοικίες της αντιπαροχής. Μέσα από τις εμπειρίες και τις ιστορίες παλαιότερων και νέων κατοίκων, ανακαλύπτουμε όσα κρύβουν αυτά τα κτίρια-σύμβολα μιας ολόκληρης εποχής.

Διατίθεται σε επιλεγμένα βιβλιοπωλεία και στο Onassis shop στο ισόγειο της Στέγης.

Warm Wishes for a *Merry Christmas*
& a *Happy New Year!*



Ξανά μαζί 7 Ιανουαρίου

quote of the day

**I WILL HONOR CHRISTMAS IN MY HEART,
AND TRY TO KEEP IT ALL THE YEAR**
Charles Dickens

Σήμερα
γιορτάζει!
Νήφων



tip of the day

It is a fine
seasoning for joy
to think of those
we love.

Moliere