

LET'S  
**EXPORTGREECE**  
THE NEWSLETTER

εξάγουμε Ελλάδα

Θα είμαστε στην

spielwarenmesse



**FEEL THE SPIRIT  
OF PLAY  
IN NUREMBERG**

28 Ιανουαρίου - 1 Φεβρουαρίου 2025

**Nuremberg, Germany**

POWERED BY



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



**ΠΟΣΟ ΑΘΩΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ «ΜΥΣΤΙΚΕΣ ΠΑΡΑΔΟΧΕΣ» ΣΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ - Η ΤΑΣΗ ΤΟΥ ΤΙΚΤΟΚ ΜΕ ΤΙΣ ΑΠΟΚΑΛΥΨΕΙΣ**



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Έχεις νιώσει ποτέ πως όλοι έχουν μια συμβουλή να σου δώσουν; «Πρέπει να φύγεις από αυτή τη δουλειά», «Γιατί δεν κάνεις αυτό το ταξίδι;», «Μίλησε του, τι έχεις να χάσεις;». Και εσύ, αντί να νιώθεις ευγνωμοσύνη, πιάνεις τον εαυτό σου να εκνευρίζεται; Ε, λοιπόν, αυτό είναι το πρόβλημα με τις συμβουλές. Πολλές φορές δεν είσαι έτοιμος ακόμα να τις ακούσεις.

Βλέπεις, οι συμβουλές είναι σαν τα βιβλία που δεν έχεις ξεκινήσει ακόμα. Κάθονται στο ράφι σου, περιμένοντας τη σωστή στιγμή. Δεν σημαίνει ότι είναι άχρηστες, απλώς δεν είναι αυτό που χρειάζεσαι τώρα. Και όταν τελικά έρθει η στιγμή να τις ανοίξεις, ξαφνικά μοιάζουν με το πιο σοφό πράγμα στον κόσμο.

Το μυστικό, dear, δεν είναι να απορρίπτεις τις συμβουλές – είναι να τις κατανοείς με τον δικό σου χρόνο. Είναι σαν να προσπαθείς να φυτέψεις έναν σπόρο σε έδαφος που δεν είναι έτοιμο. Ο σπόρος δεν θα φυτρώσει, όσο κι αν τον ποτίζεις.

Πόσες φορές δεν έχουμε ακούσει από φίλους, γονείς ή ακόμα και αγνώστους λόγια που δεν μας έκαναν τότε καμία αίσθηση; Και ξαφνικά, μήνες ή χρόνια αργότερα, αυτά τα ίδια λόγια γίνονται ο φάρος που χρειαζόμαστε. Το μυαλό και η καρδιά μας χρειάζονται χρόνο να ωριμάσουν, για να δεχτούν ό,τι μας λένε οι άλλοι.

Το ίδιο ισχύει και όταν δίνεις συμβουλές. Μην περιμένεις να «σώσεις» τον άλλον. Εσύ μπορεί να βλέπεις ξεκάθαρα το πρόβλημα και τη λύση, αλλά ο άλλος ίσως χρειάζεται πρώτα να το ζήσει. Να κάνει λάθη, να πέσει, να σηκωθεί. Μόνο τότε οι λέξεις σου θα βρουν τη θέση τους.

**Tip of the Day:** Άκου τις συμβουλές, αλλά μην πιέζεσαι να τις εφαρμόσεις αν δεν είσαι έτοιμος. Όταν έρθει η στιγμή, θα το ξέρεις. Εξάλλου, η συμβουλή είναι σαν το φάρμακο – χρήσιμη μόνο αν ξέρεις πότε και πώς να τη χρησιμοποιήσεις.

Φτιάξε τον καφέ σου, SayYesser, απόλαυσε το σαββατοκύριακο που έρχεται και θυμήσου: κάθε πράγμα στον καιρό του. Σήμερα μπορεί να μη σε αγγίζει μια συμβουλή, αλλά αύριο μπορεί να σου αλλάξει τη ζωή.

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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



# Πόσο αθώες είναι οι «μυστικές παραδοχές» στις σχέσεις - Η τάση του TikTok με τις αποκαλύψεις



Η τάση που έχει κατακλύσει το TikTok τα τελευταία χρόνια δείχνει ζευγάρια να κάθονται μπροστά από την κάμερα και να αποκαλύπτουν μυστικά, που συνήθως κρατούσαν για τους εαυτούς τους. Τα βίντεο αρχίζουν πάντα με τη φράση «We listen and we don't judge» (Ακούμε και δεν κρίνουμε), δίνοντας την εντύπωση ότι πρόκειται για μια ασφαλή, ανώδυνη διαδικασία εξομολόγησης.

Στην πραγματικότητα όμως, αυτά τα «αθώα» μυστικά μερικές φορές είναι πιο ανατρεπτικά από όσο φαίνονται και τα ζευγάρια καταλήγουν να μαθαίνουν πράγματα ο ένας για τον άλλο που δεν ήξεραν, πράγμα που δημιουργεί συχνά συναισθηματική ένταση.

Η τάση αυτή δεν αφορά μόνο στα ζευγάρια, καθώς βλέπουμε και



φίλους, οικογένειες και συναδέλφους να συμμετέχουν, ωστόσο τα περισσότερα βίντεο επικεντρώνονται στις σχέσεις. Για παράδειγμα, ακούμε άτομα να παραδέχονται ότι αποσυνδέουν το router για να κλέψουν την προσοχή του συντρόφου τους, ενώ εκείνος παίζει βιντεοπαιχνίδια, ή ότι χρησιμοποιούν το ChatGPT για να συντάξουν μηνύματα τις πρώτες μέρες του dating.

Παρόλο που αυτά τα μυστικά μπορεί να φαίνονται αστεία, η πραγματική τους διάσταση αποκαλύπτεται, όταν οι σύντροφοι ανακαλύπτουν πτυχές του άλλου που δεν γνώριζαν. Και εδώ έρχεται το πιο δύσκολο κομμάτι του trend: το «δεν κρίνουμε» φαντάζει συχνά ιδανικό, αλλά στην πράξη δεν είναι τόσο εύκολο να εφαρμοστεί. Για κάποιους, το να μάθουν τέτοιες πληροφορίες μπροστά στην κάμερα είναι κάτι περισσότερο από σοκαριστικό.



Η ψυχολόγος Αβιγκέιλ Λεβ, μιλώντας στο TODAY.com, υπογραμμίζει ότι αυτή η τάση προάγει την ειλικρίνεια, αλλά με μια ανατροπή. Αν και τα ζευγάρια φαίνονται να μοιράζονται με ανοιχτό τρόπο τις πράξεις τους, πολλές φορές αυτές οι παραδοχές αφορούν ενέργειες που έγιναν εν αγνοία του άλλου, κάτι που δεν είναι πάντα θετικό.

«Αυτή η τάση αποκαλύπτει κρυφές συμπεριφορές, κάποιες από τις οποίες είναι ανησυχητικές», αναφέρει η Λεβ. Ουσιαστικά, προτείνει ότι κάποιες φορές είναι καλύτερο να αποφεύγονται ενέργειες που οδηγούν σε τέτοιες εξομολογήσεις, καθώς το να λες αλήθειες μετά από ψέματα, μπορεί να δημιουργήσει περισσότερους δισταγμούς και πληγές στη σχέση. Όταν οι σύντροφοι ανακαλύπτουν πράγματα που δεν γνώριζαν για τον άλλον, η πληροφόρηση αυτή μπορεί να είναι ανασταλτική και να προκαλέσει συναισθηματική αναστάτωση, ιδιαίτερα όταν συμβαίνει μπροστά σε ένα κοινό.

## Ήξερες ότι... το TikTok δεν είναι απλώς μια πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης;

Με περισσότερους από 1 δισεκατομμύριο ενεργούς χρήστες μηνιαίως, η εφαρμογή αυτή δεν είναι απλώς μια πλατφόρμα για χορευτικά βίντεο και lip-syncs - έχει γίνει σημείο αναφοράς για τη δημιουργικότητα, την εκπαίδευση και την ψυχαγωγία.

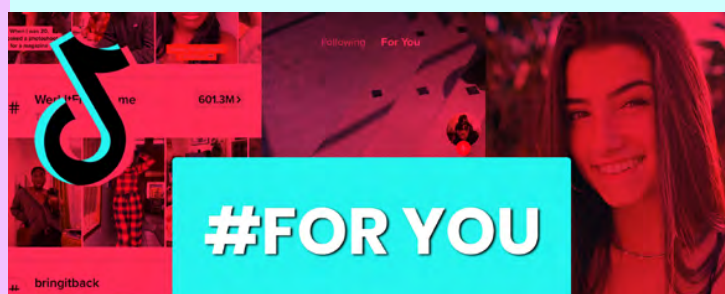
Το TikTok ξεχωρίζει λόγω του αλγορίθμου του, που παρέχει εξατομικευμένο περιεχόμενο. Το λεγόμενο For You Page (FYP) λειτουργεί ως «καθρέφτης» των ενδιαφερόντων του κάθε χρήστη, συγκεντρώνοντας βίντεο που ταιριάζουν στις προτιμήσεις του, βασισμένα σε προηγούμενες αλληλεπιδράσεις. Αυτή η μοναδική εμπειρία περιήγησης έχει καθηλώσει τους χρήστες, με τον μέσο χρόνο παραμονής στην εφαρμογή να φτάνει τα 52 λεπτά την ημέρα.

Αυτό που ίσως δεν γνωρίζεις είναι ότι το TikTok έχει επίσης εξελιχθεί σε ένα σημαντικό εργαλείο για επαγγελματίες και επιχειρήσεις. Μέσω του TikTok For Business, μικρές και μεγάλες εταιρείες μπορούν να δημιουργήσουν διαφημίσεις που έχουν την ικανότητα να γίνουν viral. Πολλά brands χρησιμοποιούν χιουμοριστικό ή δημιουργικό περιεχόμενο για να συνδεθούν με το κοινό τους με πιο αυθεντικό τρόπο.

Το TikTok έχει, επίσης, συμβάλει στην ανάδειξη νέων ταλέντων. Πολλοί καλλιτέχνες, ξεκίνησαν την καριέρα τους μέσω viral βίντεο στην πλατφόρμα. Επιπλέον, το TikTok δεν αφορά μόνο τη διασκέδαση - προσφέρει εκπαιδευτικό περιεχόμενο, όπως συμβουλές μαγειρικής, μαθήματα γλώσσας, ακόμη και χρηματοοικονομικές συμβουλές.

Βέβαια, η πλατφόρμα δεν είναι χωρίς προκλήσεις. Θέματα όπως η προστασία των προσωπικών δεδομένων και ο αντίκτυπος στην ψυχική υγεία των χρηστών έχουν φέρει το TikTok στο επίκεντρο διεθνών συζητήσεων. Παρά τις ανησυχίες, η εφαρμογή συνεχίζει να επηρεάζει την καθημερινότητά μας και να διαμορφώνει νέες τάσεις παγκοσμίως.

Το TikTok, λοιπόν, δεν είναι απλώς μια εφαρμογή. Είναι ένας χώρος όπου η δημιουργικότητα συναντά την τεχνολογία, δίνοντας φωνή σε εκατομμύρια ανθρώπους - από απλούς χρήστες μέχρι μεγάλες εταιρείες.





## Κρι Κρι Super Spoon High Protein: Κάνε τη δύναμη συνήθεια

Η Κρι Κρι παρουσιάζει τη νέα καινοτόμα σειρά επιδόρπιων στραγγιστού γιαουρτιού Super Spoon High Protein, με 21 γραμμάρια φυσικής πρωτεΐνης γάλακτος ανά κύπελλο. Διαθέσιμη σε δύο απολαυστικές γεύσεις, Φράουλα και Καραμέλα - Αχλάδι, η σειρά αυτή απευθύνεται σε όσους επιλέγουν έναν υγιεινό και δραστήριο τρόπο ζωής.

Τα Super Spoon High Protein δεν περιέχουν προσθήκη ζάχαρης, καθώς γλυκαίνονται φυσικά με στέβια, ενώ είναι χωρίς λιπαρά και λακτόζη. Η υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη προσφέρει χορταστικότητα και ενέργεια, καθιστώντας τα ιδανικό σνακ για οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας.

Πιστή στις αρχές της, η Κρι Κρι συνεχίζει να πρωτοπορεί στην κατηγορία των λειτουργικών γιαουρτιών, δημιουργώντας προϊόντα που συνδυάζουν θρεπτική αξία και γεύση. Το λανσάρισμα αυτό έρχεται να καλύψει τις ανάγκες των καταναλωτών για προϊόντα υψηλής ποιότητας που υποστηρίζουν έναν πιο ισορροπημένο τρόπο ζωής.

Με το μήνυμα «Κάνε τη δύναμη συνήθεια», η Κρι Κρι Super Spoon High Protein 21g προσκαλεί το κοινό να ενισχύσει την καθημερινότητά του με φυσική πρωτεΐνη, απολαμβάνοντας παράλληλα μοναδικές γεύσεις. Δοκιμάστε τα σήμερα!



## Good News

### Το efood στηρίζει ευάλωτες κοινωνικές ομάδες με 12.600 κιλά προϊόντων



Το efood, μέσω του efood market, ανέλαβε το 2024 μια πρωτοβουλία αξιοποίησης κοντόληκτων προϊόντων υψηλής διατροφικής αξίας, προσφέροντας ουσιαστική στήριξη σε ευάλωτες κοινωνικές ομάδες.

Σε συνεργασία με την Τράπεζα Τροφίμων, διανεμήθηκαν πάνω από 36.900 γεύματα σε 11.000 ανθρώπους σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη, αξιοποιώντας 12.600 κιλά τροφίμων. Η βοήθεια αυτή έφτασε σε 16 ιδρύματα και συσσίτια, προσφέροντας ανακούφιση σε ανθρώπους που το χρειάζονται.

Η πρωτοβουλία αποτελεί μέρος της στρατηγικής Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης του efood και του προγράμματος "Love Delivered", επιβεβαιώνοντας τη δέσμευση της εταιρείας για κοινωνική προσφορά. Με στόχο την ενίσχυση των δράσεων αυτών, το πρόγραμμα θα συνεχιστεί και το 2025, φέρνοντας ελπίδα και στήριξη σε ακόμη περισσότερους ανθρώπους.

# Είναι το #wanderlove η νέα τάση στις σχέσεις;



Καθώς κάποιες τάσεις στις σχέσεις κερδίζουν έδαφος, όπως η «wanderlove», που αφορά στην αναζήτηση της αγάπης εκτός της πατρίδας του ατόμου, ή τα «ραντεβού χαμηλών τόνων», τα οποία χαρακτηρίζονται από απλές, χαλαρές ρομαντικές συναντήσεις, όπως μια βόλτα στο πάρκο.

Μία από αυτές είναι και η «τολμηρή αγάπη», που φαίνεται πως κερδίζει επίσης την προτίμηση της νέας γενιάς. Σύμφωνα με μια πρόσφατη έρευνα της εφαρμογής γνωριμιών Fruitz, η γενιά Z (άτομα ηλικίας 18 έως 34 ετών) επαναπροσδιορίζει τους κανόνες των ρομαντικών σχέσεων μέσω αυτής της νέας τάσης.

## Πώς εκδηλώνεται αυτή η τάση;

Η μελέτη αποκαλύπτει ότι το 64% των νέων ανύπαντρων ατόμων της γενιάς Z θέλουν να ξεχάσουν τις παραδοσιακές μορφές σχέσεων. Το 60% των ερωτηθέντων δηλώνει πως το 2025 δεν θα ανεχτεί καμία πίεση: αυτή η γενιά δεν επιθυμεί ούτε γάμο, ούτε παιδιά, ούτε συγκατοίκηση, προτιμώντας αντίθετα την ανεξαρτησία, την αυτοαγάπη και την προσωπική ηρεμία. Το βασικό τους πιστεύω είναι: «Πάρτε τον χρόνο σας για

να βρείτε τον κατάλληλο άνθρωπο και μην βιάζεστε να μπειτε σε τοξικές ή βλαβερές σχέσεις».

Η μελέτη προσθέτει επίσης ότι το 71% των ερωτηθέντων θεωρεί ότι η γενιά τους είναι πιο ανοιχτή και ευέλικτη στην αγάπη. Αυτή η νοοτροπία έχει ενισχύσει μια άλλη τάση: το «indie living», δηλαδή το να είστε ευτυχισμένοι μαζί με τον σύντροφό σας, αλλά να διατηρείτε την προσωπική σας ανεξαρτησία.

Αυτή η ιδέα προτείνει να αφιερώσετε χρόνο για να γνωρίσετε πραγματικά τον σύντροφό σας, πριν κάνετε το βήμα της συγκατοίκησης. Σύμφωνα με την έρευνα της Fruitz, το 44% προτιμά να περιμένει περίπου έναν χρόνο πριν συγκατοικήσει με τον σύντροφό του.

Στόχος των περισσότερων είναι να διατηρήσουν την ανεξαρτησία τους και να προχωρήσουν στη σχέση με αργό και ήρεμο βήματα. Κάποιοι άλλοι πάλι προτιμούν να ζουν τη σχέση τους, χωρίς να συγκατοικούν, ακόμα και μακροπρόθεσμα. Και αυτή η επιθυμία δεν αποδεικνύεται απαραίτητα αρνητική για τη σχέση.

Η ειδικός και θεραπεύτρια ζευγαριών Becca Reed, σε συνέντευξή της στο «VeryWellMind», εξηγεί πως αυτή η επιλογή μπορεί να είναι ωφέλιμη:





## Ήξερεις ότι...

Η τάση #wanderlove υπάρχει σε άλλη μορφή και στο TikTok; Το #wanderlove έχει συγκεντρώσει πάνω από 5,6 εκατομμύρια προβολές, αποτελώντας πηγή έμπνευσης για ταξιδιώτες και λάτρεις της περιπέτειας παγκοσμίως.

Το #wanderlove είναι ένας συνδυασμός των λέξεων "wanderlust" (έντονη επιθυμία για ταξίδια) και "love" (αγάπη), εκφράζοντας την αγάπη για την εξερεύνηση νέων τόπων και εμπειριών.

Οι χρήστες του TikTok χρησιμοποιούν το #wanderlove για να μοιραστούν βίντεο από ταξίδια, περιπέτειες στη φύση, πολιτιστικές εμπειρίες και στιγμές που τους ενέπνευσαν κατά τη διάρκεια των εξερευνησέων τους.

Η τάση αυτή έχει ενισχύσει την κοινότητα των ταξιδιωτών στην πλατφόρμα, επιτρέποντας την ανταλλαγή εμπειριών και προτάσεων για προορισμούς, δραστηριότητες και πολιτισμούς.

«Η απόφαση να ζουν ξεχωριστά δύο άνθρωποι είναι μια συνειδητή επιλογή. Οι δύο σύντροφοι είναι αφοσιωμένοι ο ένας στον άλλον, αλλά προτιμούν να διατηρήσουν τους προσωπικούς τους χώρους. Συχνά, αυτό γίνεται για να διατηρηθεί η προσωπική αυτονομία, ενώ παράλληλα διατηρείται η στενή και οικεία σχέση». Η ίδια εξηγεί ότι αυτό επιτρέπει στους συντρόφους να διατηρούν την ανεξαρτησία τους, ενώ απολαμβάνουν την συναισθηματική και σωματική εγγύτητα μιας δεσμευμένης σχέσης.

Επιπλέον, το #wanderlove έχει συμβάλει στην ανάδειξη λιγότερο γνωστών προορισμών, προσφέροντας στους χρήστες την ευκαιρία να ανακαλύψουν κρυμμένα διαμάντια ανά τον κόσμο.

Η δημοτικότητα του #wanderlove αντικατοπτρίζει την αυξανόμενη επιθυμία των ανθρώπων για αυθεντικές ταξιδιωτικές εμπειρίες και την ανάγκη για σύνδεση με διαφορετικούς πολιτισμούς και τοπία.



# WANDER LOVE



## Brands της Beverage World διακρίνονται στη διεθνή σκηνή ποτού



Beverage World  
Photos Photiades Group



**Best Selling Brands**



**Top Trending Brands**

Η Beverage World, με υπερηφάνεια επιβεβαιώνει τη δέσμευσή της στην ποιότητα, την καινοτομία και την αριστεία μέσα από το εντυπωσιακό της portfolio, καθώς διαθέτει επιλεγμένα brands που ξεχωρίζουν στην παγκόσμια σκηνή ποτού.

Με πνεύμα αισιοδοξίας για το 2025, η εταιρεία καλωσορίζει το νέο έτος, με διάθεση για νέες μοναδικές εμπειρίες γεύσης από κάθε γωνιά του κόσμου, οι οποίες διαμορφώνουν το μέλλον του κλάδου.

Στο πρόσφατο Drinks International Brands Report 2025, έξι brands που αντιπροσωπεύονται αποκλειστικά από την Beverage World, διακρίθηκαν για την υψηλή τους ποιότητα και τη μοναδικότητά τους. Συγκεκριμένα στην κατηγορία Best Selling Brands ξεχώρισαν τα Dunville's, Angostura Bitters και Lyre's, ενώ στην κατηγορία Top Trending Brands τα Calle 23, Ojo de Dios και Magnifica αναδείχθηκαν ως πρωταγωνιστές στον χώρο των premium spirits, επιβεβαιώνοντας την εμπιστοσύνη που δείχνουν οι λάτρεις των ποτών σε όλο τον κόσμο.

Αυτές οι διακρίσεις ενισχύουν περαιτέρω την all around the clock γκάμα της Beverage World, η οποία παραμένει προσηλωμένη στην ανάπτυξη στρατηγικών συνεργασιών με κορυφαίους παραγωγούς παγκοσμίως. Μέσα από αυτές τις συνεργασίες, η εταιρεία θα συνεχίσει να φέρνει κοντά στους Έλληνες καταναλωτές μοναδικά brands που ανταποκρίνονται στις υψηλότερες προσδοκίες ποιότητας και γεύσης.

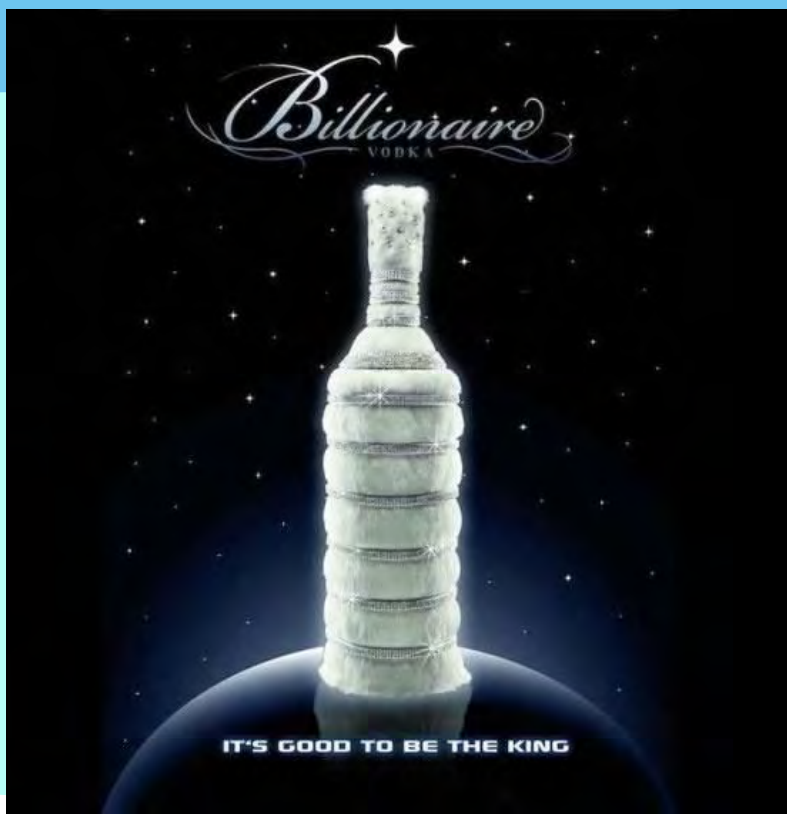
## Ήξερες ότι...

### Το πιο ακριβό ποτό στον κόσμο κοστίζει 3,7 εκατομμύρια

Το πιο ακριβό ποτό στον κόσμο ονομάζεται "The Billionaire Vodka" και κοστίζει περίπου 3,7 εκατομμύρια δολάρια! Δημιουργήθηκε από τον Leon Verres, έναν διάσημο σχεδιαστή πολυτελών προϊόντων, και είναι σύμβολο χλιδής και αποκλειστικότητας.

Το μπουκάλι του Billionaire Vodka είναι καλυμμένο με διαμάντια και χρυσό, κάνοντάς το πραγματικό έργο τέχνης. Το ίδιο το ποτό παράγεται με εξαιρετική προσοχή, καθώς περνά από επαναλαμβανόμενες αποστάξεις και φιλτράρεται μέσα από διαμάντια, για να αποκτήσει την απόλυτη καθαρότητα και γεύση.

Το Billionaire Vodka δεν είναι απλώς ένα ποτό, αλλά ένα αντικείμενο που απευθύνεται σε συλλέκτες και λάτρεις της πολυτέλειας. Αν και λίγοι έχουν την τύχη (ή τα χρήματα) να το απολαύσουν, παραμένει σύμβολο της υπερβολής και της ακραίας πολυτέλειας.



# POPEYE DAY:

## Γιορτάζουμε τον αγαπημένο ναύτη της παιδικής μας ηλικίας



Σήμερα, είναι η Popeye Day, μια ημέρα αφιερωμένη στον θρυλικό ναύτη που σημάδεψε την παιδική ηλικία πολλών γενεών και σίγουρα τη δική μου. Ο Popeye δεν είναι απλώς ένας χαρακτήρας κινουμένων σχεδίων, αλλά ένα σύμβολο δύναμης, αποφασιστικότητας και, φυσικά, της αγάπης για το σπανάκι!

### Ήξερες ότι...

#### Ο Popeye δημιουργήθηκε το 1929

Ο αγαπημένος ναύτης έκανε την πρώτη του εμφάνιση στο κόμικ Thimble Theatre του Elzie Crisler Segar. Ο χαρακτήρας γρήγορα κέρδισε τόσο μεγάλη δημοτικότητα που το κόμικ μετονομάστηκε σε Popeye.

#### Η κατανάλωση σπανακιού αυξήθηκε λόγω του Popeye

Στις δεκαετίες του 1930 και του 1940, ο Popeye έγινε υπεύθυνος για μια τεράστια αύξηση στις πωλήσεις σπανακιού. Οι γεωργοί στην Αμερική αναγνώρισαν τη συνεισφορά του στον κλάδο, αποδίδοντας σε αυτόν αύξηση της κατανάλωσης κατά 33%!

#### Ο Popeye είχε βάση την πραγματική ζωή

Ο χαρακτήρας του Popeye βασίστηκε σε έναν πραγματικό ναύτη, τον Frank "Rocky" Fiegel, γνωστό για τη δύναμη και την προσωπικότητά του.



#### Οι περιπέτειες του Popeye

Ο Popeye έγινε διάσημος για τις ξεκαρδικτικές του περιπέτειες, τη μάχη του με τον εχθρό του, Bluto, και τη σχέση του με την Olive Oyl. Κάθε φορά που ο Popeye χρειαζόταν δύναμη, άνοιγε ένα κουτί σπανάκι και αποκτούσε υπεράνθρωπες ικανότητες - κάνοντάς μας να πιστεύουμε πως το σπανάκι είναι το μυστικό της δύναμης!

#### Πολιτιστική κληρονομιά

Από ταινίες και σειρές μέχρι βιντεοπαιχνίδια και εμπορεύματα, ο Popeye έχει αφήσει ανεξίτηλο το στίγμα του στην ποπ κουλτούρα. Στη δεκαετία του 1980, ο Robin Williams υποδύθηκε τον Popeye στη live-action ταινία, δίνοντας νέα πνοή στον χαρακτήρα.

#### Γιορτάζοντας τον Popeye σήμερα

Η Popeye Day είναι μια ευκαιρία να θυμηθούμε το μάθημα που μας δίδαξε: η δύναμη δεν βρίσκεται μόνο στους μύες αλλά και στην καρδιά. Αν θέλεις να τιμήσεις τον αγαπημένο σου ναύτη, φάε λίγο σπανάκι σήμερα και σκέψου τη δύναμη που κρύβεται μέσα σου - όπως μας έμαθε ο ίδιος ο Popeye!

Σου αφήνω κι αυτό [εδώ](#) έτσι για παν ενδεχόμενο...

\*\*\*Μην το πεις πουθενά αλλά εγώ το είδα όλο!





## Η LG παρουσιάζει νέες συσκευές κηπουρικής για εσωτερικούς χώρους με καινοτόμο σχεδιασμό



Η LG Electronics (LG) εντυπώσισε στη CES 2025, παρουσιάζοντας τις νέες συσκευές κηπουρικής για εσωτερικούς χώρους, που συνδυάζουν προηγμένη τεχνολογία και μοντέρνο σχεδιασμό. Οι λύσεις αυτές αποτελούν ιδανική επιλογή για αστικούς κατοίκους και αρχάριους στην κηπουρική, προσφέροντας μια εύκολη και ευχάριστη εμπειρία καλλιέργειας φυτών στο σπίτι.

Η κορυφαία συσκευή της σειράς έχει την εμφάνιση φωτιστικού δαπέδου, προσφέροντας όχι μόνο λειτουργικότητα αλλά και αισθητική αναβάθμιση στον χώρο. Εξοπλισμένη με ρυθμιζόμενα LED φώτα και προσαρμοσμένο χώρο καλλιέργειας, η συσκευή παρέχει ιδανικές συνθήκες για την ανάπτυξη έως και 20 φυτών, συμπεριλαμβανομένων λαχανικών, βοτάνων, φρούτων και λουλουδιών.

Η δεξαμενή νερού χωρητικότητας έξι λίτρων εξασφαλίζει αυτόματο πότισμα για μία εβδομάδα, ενώ μέσω της εφαρμογής LG ThinQ™, οι χρήστες μπορούν να παρακο-

λουθούν και να ρυθμίζουν τη διαδικασία καλλιέργειας από απόσταση.

Εκτός από τη συσκευή που μοιάζει με φωτιστικό, η LG παρουσίασε και μια πιο compact εκδοχή, με σχεδιασμό μικρού τραπεζιού σαλονιού. Αυτή η επιλογή προσφέρει πολυχρηστικότητα και κομψότητα, ενισχύοντας την εμπειρία της κηπουρικής σε μικρούς χώρους.

Οι συσκευές διαθέτουν δύο τύπους φωτισμού: ένα για την ανάπτυξη των φυτών κατά τη διάρκεια της ημέρας και ένα για τη δημιουργία ατμόσφαιρας το βράδυ. Ο φιλικός προς το περιβάλλον σχεδιασμός και η δυνατότητα καλλιέργειας μεγαλύτερης ποικιλίας φυτών καθιστούν τις συσκευές ιδανικές για όσους αναζητούν πράσινες λύσεις στο σπίτι.

### Ήξερες ότι...

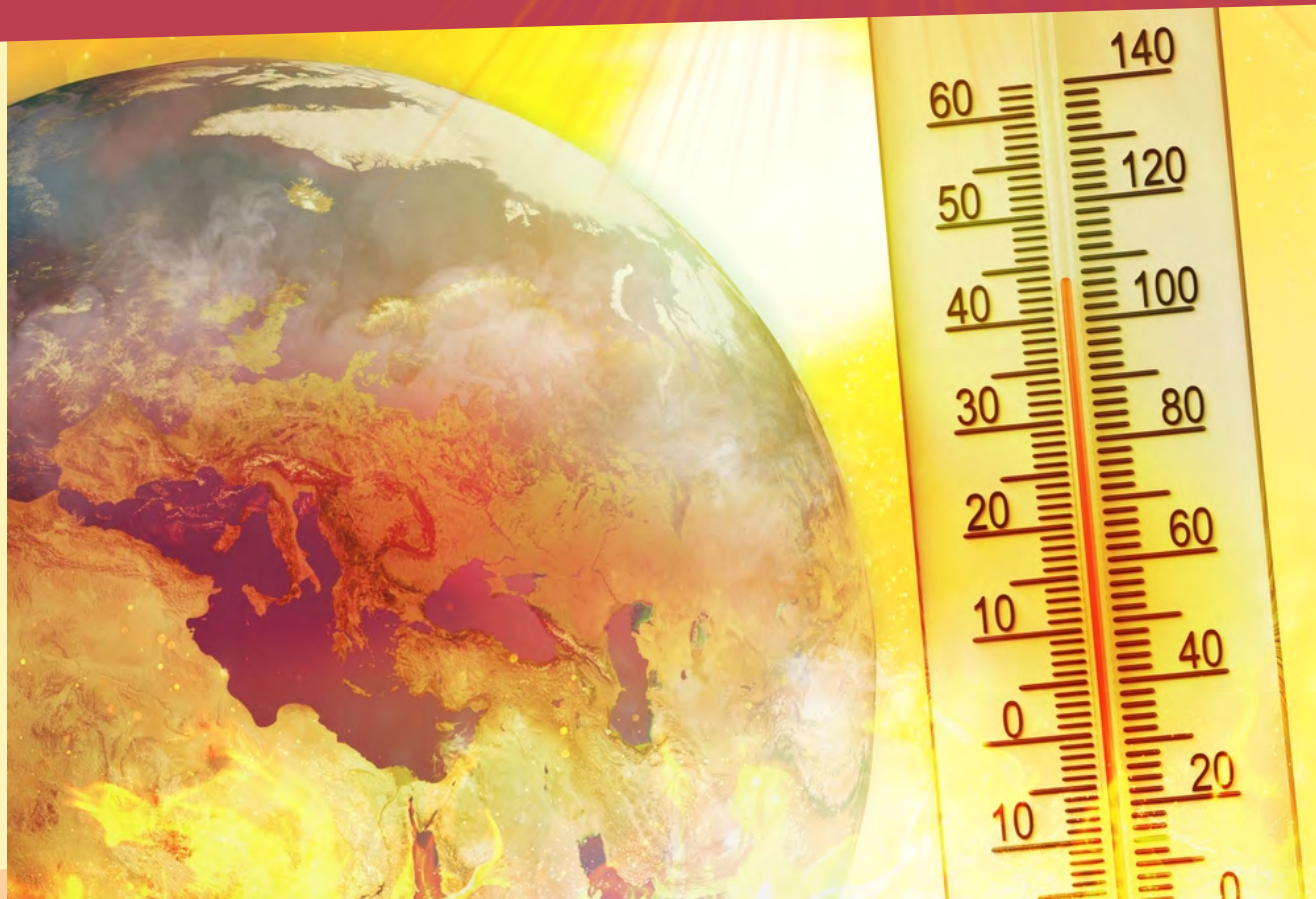
## Η κηπουρική είναι μια από τις πιο ωφέλιμες δραστηριότητες για το σώμα και το μυαλό

Η κηπουρική όχι μόνο βελτιώνει τη διάθεση, αλλά έχει και σημαντικά οφέλη για την υγεία. Έρευνες δείχνουν ότι μόλις 30 λεπτά κηπουρικής την ημέρα μπορούν να μειώσουν το άγχος και να ενισχύσουν τη συγκέντρωση, καθώς η επαφή με τη φύση αυξάνει την παραγωγή σεροτονίνης. Επιπλέον, η σωματική δραστηριότητα που απαιτείται για τη φροντίδα των φυτών ενισχύει την καρδιαγγειακή υγεία και συμβάλλει στη βελτίωση της ευλυγισίας και της δύναμης.

Και κάτι ακόμα: Η ενασχόληση με τα φυτά μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα του αέρα στον χώρο σου, καθώς τα φυτά απορροφούν τοξικές ουσίες και παράγουν οξυγόνο, δημιουργώντας ένα πιο υγιεινό περιβάλλον.



# Το 2024: Η πιο θερμή χρονιά στην ιστορία του πλανήτη



Το 2024 καταγράφηκε ως η πιο θερμή χρονιά που έχει σημειωθεί ποτέ στην ιστορία, σύμφωνα με τα δεδομένα που συλλέχθηκαν από παγκόσμιες επιστημονικές υπηρεσίες. Με τις θερμοκρασίες να φτάνουν σε πρωτοφανή επίπεδα, ο πλανήτης μας βίωσε ακραία καιρικά φαινόμενα, καταστροφές και έντονα σημάδια της κλιματικής αλλαγής.

## Ρεκόρ Θερμοκρασίας

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Μετεωρολογικό Οργανισμό (WMO), το 2024 οι παγκόσμιες θερμοκρασίες ξεπέρασαν κατά 1,5°C τα προβιομηχανικά επίπεδα, σημειώνοντας νέο ρεκόρ. Οι ωκεανοί υπέστησαν επίσης πρωτοφανή αύξηση θερμοκρασίας, με τις επιπτώσεις να είναι καταστροφικές για τη θαλάσσια ζωή και τα οικοσυστήματα.

## Ακραία Καιρικά Φαινόμενα

Η ζέστη συνοδεύτηκε από ακραία φαινόμενα. Πυρκαγιές κατέστρεψαν εκατομμύρια εκτάρια δασικών περιοχών σε Καναδά, Αυστραλία και Νότια Ευρώπη, ενώ κύματα καύσωνα έθεσαν σε κίνδυνο τη ζωή εκατομμυρίων ανθρώπων σε Ασία, Αφρική και Νότια Αμερική. Οι πλημμύρες από ισχυρές βροχοπτώσεις προκάλεσαν εκτεταμένες καταστροφές σε περιοχές όπως η Ινδία και οι Ηνωμένες Πολιτείες.



## Οι Επιπτώσεις

Η αύξηση της θερμοκρασίας είχε άμεσες συνέπειες για τη γεωργία, την οικονομία και την υγεία. Οι ξηρασίες κατέστρεψαν καλλιέργειες, ανεβάζοντας τις τιμές τροφίμων σε παγκόσμιο επίπεδο. Οι θερμοκρασίες προκάλεσαν εξάρσεις θερμοπληξιών και άλλων θερμοκρασιακών ασθενειών, ενώ η ρύπανση της ατμόσφαιρας επιδεινώθηκε σημαντικά.

## Η Αντίδραση της Παγκόσμιας Κοινότητας

Η παγκόσμια κοινότητα αντέδρασε με επείγουσες εκκλήσεις για δράση. Στη Διάσκεψη του ΟΗΕ για το Κλίμα, που πραγματοποιήθηκε τον Νοέμβριο, οι ηγέτες συμφώνησαν σε ενισχυμένα μέτρα για τη μείωση των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα, επενδύοντας σε ανανεώσιμες πηγές ενέργειας και υποστηρίζοντας τις πληγείσες κοινότητες.

Το 2024 ήταν μια οδυνηρή υπενθύμιση του κόστους της αδράνειας απέναντι στην κλιματική αλλαγή. Με τον πλανήτη να θερμαίνεται πιο γρήγορα από ποτέ, είναι απαραίτητη η συντονισμένη δράση σε όλα τα επίπεδα, από κυβερνήσεις και επιχειρήσεις έως μεμονωμένους πολίτες. Η ιστορία του 2024 πρέπει να γίνει ένα σημείο καμπής για την προστασία του πλανήτη μας και την εξασφάλιση ενός βιώσιμου μέλλοντος.



## The Bath»: Το πρώτο ελληνικό Mega Bubble Show επιστρέφει στο Ρεκτιφιέ

Το «The Bath», το πρώτο ελληνικό, μεγάλο Bubble Show ανέβηκε στο ΡΕΚΤΙΦΙΕ – Κέντρο Έρευνας Μεικτών Παραστατικών Τεχνών. Η ομάδα επιστρέφει από την Κυριακή 5 Φεβρουαρίου 2025 στις 12:00 και υπόσχεται ατελείωτες φούσκες, παιχνίδια και χαρά!

Οι μετρ του bubble show στην Ελλάδα, το καλλιτεχνικό ζευγάρι της Πολυδραστητικής Ομάδας Τέχνης Fabrica Athens, οι Mr and Mrs Bubble, κρύβονται πίσω από τη σύλληψη της θεαματικής αυτής παράστασης με σαπουνόφουσκες, πρωτοπορώντας για ακόμη μια φορά στο τομέα του bubble performing στην χώρα μας.

Πρόκειται για ένα μοναδικό στο είδος του θέαμα για όλη την οικογένεια (ηλικίες 2 - 100+ ετών), μια παράσταση με σαπουνόφουσκες, στην οποία έχουν ενσωματωθεί έντεχνα το θέατρο και το τσίρκο - θέαμα.

*Λίγα λόγια για την υπόθεση:*

Μετά το πέραςμα μίας ακόμη κοπιαστικής μέρας, ίδιας με τις άλλες, είναι ώρα για ένα χαλαρωτικό μπάνιο! Άνθρωποι καθημερινοί, χωρίς πολλή σκέψη, αδειάζουν το αφρόλουτρο, αφήνουν το νερό να τρέξει και βουτάνε στην αφρώδη μπανιέρα τους. Τι γίνεται όμως όταν οι βρύσες ανοίγουν ταυτόχρονα; Οι λουόμενοι για μια μικρή στιγμή χάνουν τον εαυτό τους. Τα σύνορα της πραγματικότητας ανοίγουν, ο χρόνος στροβιλίζεται και η δίνη της μπανιέρας τους παρασέρνει στον βυθό της φαντασίας τους. Εκεί καθένας συναντάει το παιδί που υπάρχει μέσα του, αλλά και τους άγνωστους που βρέθηκαν τώρα μαζί.



## Press Room

## Το Μουσείο Μπενάκη "ταξιδεύει" στη Σαουδική Αραβία για την Μπιενάλε Ισλαμικών Τεχνών



Το Μουσείο Μπενάκη συμμετέχει για δεύτερη συνεχή φορά στην Μπιενάλε Ισλαμικών Τεχνών (Islamic Arts Biennale), που εγκαινιάζεται στην Τζέντα της Σαουδικής Αραβίας στις 25 Ιανουαρίου και θα διαρκέσει μέχρι τις 25 Μαΐου 2025.

Η Μπιενάλε Ισλαμικών Τεχνών διοργανώνεται από το ίδρυμα Diriyah Biennale Foundation και παρουσιάζει ιστορικά αντικείμενα και σύγχρονα έργα ως μέρος μιας πλούσιας συνέχειας, μέσα από επτά ξεχωριστές ενότητες που απλώνονται σε διαφορετικές αίθουσες και εξωτερικούς χώρους, συνολικά 100.000 τ.μ.

Το Μουσείο Μπενάκη, το μοναδικό μουσείο από τον δυτικό κόσμο που συνεισέφερε με ειδική έκθεση στην πρώτη Μπιενάλε Ισλαμικών Τεχνών το 2023 και το μόνο από την Ελλάδα στη φετινή διοργάνωση, συμμετέχει στον εορτασμό της πολιτιστικής κληρονομιάς και των καλ-

λιτεχνικών επιτευγμάτων του ισλαμικού κόσμου με τη σημαντική παρουσία του στο AlMadar.

Η επιμελητική ομάδα του Μουσείου Μπενάκη επέλεξε να εστιάσει στη γεωμετρία παρουσιάζοντας οκτώ σημαντικά αντικείμενα, τα οποία μαρτυρούν τη σημασία της γεωμετρίας στο διάκοσμο των αντικειμένων, τόσο μέσα από την έκφραση του απείρου και του ρυθμού, όσο και μέσα από την χρήση της στον ορισμό της τάξης και της αρμονίας.

Ανάμεσα στα οκτώ αυτά αντικείμενα (τέσσερα κεραμικά, δύο μεταλλικά και δύο υφάσματα) ξεχωρίζει το μεταξωτό καφτάνι της συλλογής του Αντώνη Μπενάκη, διακοσμημένο με πλούσιο φυτικό διάκοσμο και επίχρυσα μεταλλικά νήματα, το οποίο χρονολογείται γύρω στο 1550 (Μουσείο Μπενάκη 3900).

# «Αθηναϊκοί Περίπατοι» για το 2025»- Δωρεάν ξεναγήσεις στην Αθήνα



Ο Δήμος Αθηναίων σας καλεί να εξερευνήσετε την πλούσια κληρονομιά της πόλης μέσα από τους «Αθηναϊκούς Περίπατους» σε αρχαιολογικούς χώρους, μουσεία και γειτονιές της Αθήνας. Οι ξεναγήσεις είναι δωρεάν και οργανώνονται σε συνεργασία με την κοινωνική συνεταιριστική επιχείρηση Action Plus\*.

Οι «Αθηναϊκοί Περίπατοι» ξεκινούν το Σάββατο 18 Ιανουαρίου 2025 και περιλαμβάνουν ξεναγήσεις στο Βυζαντινό και Χριστιανικό Μουσείο, την Εθνική Γλυπτοθήκη, την Εθνική Πινακοθήκη, το Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο Αθήνας, τη Δημοτική Πινακοθήκη της Αθήνας, το Μουσείο Ακρόπολης και το Νομισματικό Μουσείο.

Οι «Αθηναϊκοί Περίπατοι» απευθύνονται και σε παιδιά 7-10 ετών, καθώς και κοινωνικές ομάδες που αντιμετωπίζουν εμπόδια στην πρόσβασή τους στον πολιτισμό. Στόχος είναι η προώθηση της συμπερίληψης και της κοινωνικής και πολιτιστικής ισότητας.

Δείτε αναλυτικά το πρόγραμμα και να κάντε την κράτησή σας [εδώ](#).

Κάθε ξενάγηση έχει συγκεκριμένο όριο συμμετοχών και τηρείται σειρά προτεραιότητας.

\*Το εισιτήριο εισόδου στα Μουσεία και τους Αρχαιολογικούς Χώρους επιβαρύνει τους συμμετέχοντες της ξενάγησης.

Οι ξεναγήσεις αυτές χρηματοδοτούνται από το Πρόγραμμα Αττική 2021 - 2027 και εντάσσονται στο έργο «Δράσεις Προώθησης της Βιώσιμης Ανάπτυξης και της Κοινωνικής Συνοχής μέσα από την Κοινωνική και Αλληλέγγυα Οικονομία στον Δήμο Αθηναίων».



*\*Η Action Plus είναι συνεταιριστική επιχείρηση κοινωνικής ωφέλειας, που ιδρύθηκε με όραμα να διευκολύνει την πρόσβαση όλων στον πολιτισμό και την ιστορία. Διοργανώνει σεμινάρια, ξεναγήσεις και εξορμήσεις εκτός Αθήνας σε συνεργασία με μια ευρεία ομάδα άριστα καταρτισμένων διπλωματούχων ξεναγών.*

## Ήξερες ότι...

Η Αθήνα είναι η παλαιότερη πρωτεύουσα της Ευρώπης; Με ιστορία που ξεπερνά τα 3.400 χρόνια, η πόλη υπήρξε συνεχώς κατοικημένη, ενώ η Ακρόπολη έχει υπάρξει το σύμβολο της δημοκρατίας και του πολιτισμού από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα. Εντυπωσιακά, περίπου το 40% του πληθυσμού της Ελλάδας ζει στο ευρύτερο αστικό συγκρότημα της Αθήνας!





## «Οι Γριές που Μαζεύουν την Τσουκνίδα» στο Θέατρο Σταθμός

Μετά τα συνεχόμενα sold out στην Αθήνα και την θριαμβευτική της περιοδεία στην υπόλοιπη Ελλάδα, η παράσταση της Πειραματικής Σκηνης του Θεσσαλικού Θεάτρου, - η «Οι γριές που μαζεύουν την τσουκνίδα», σε έρευνα, δραματουργική επεξεργασία και σκηνοθεσία του Κωνσταντίνου Ντέλλα, επιστρέφουν στο Θέατρο Σταθμός για 8 ακόμα παραστάσεις.

Η παράσταση αποτελεί μια σκηνική προσέγγιση του γυναικείου σώματος της τρίτης ηλικίας και της σύνδεσης του με τη λαϊκή μαγεία, τη μαγικη και τις τελετουργικές πρακτικές. Αφετηρία, η περιοχή της Θεσσαλίας και η παράδοσή της στις μαγικές πρακτικές που θέλει τις μάγισσες της περιοχής να έχουν παραλάβει τις μουσικές δεξιότητές τους από τη Μήδεια και να ειδικεύονται στο κατέβασμα του φεγγαριού, γνωστό και ως «το άρμεγμα του φεγγαριού». Οδηγήτριες σε αυτό το μουσικό ταξίδι, τρεις θηλυκές μορφές που συναδιαλέγονται μεταξύ του οικείου και του αρχαιολογικού, της ακίνδυνης «γιαγιάς» και της επικίνδυνης θεραπεύτριας και μιλάνε για τις ζωές τους, γι' αυτά που έμαθαν από τις παλιές, αυτά που έπαθαν ως γυναίκες και αυτά που παραδίδουν στις επόμενες. Έρευνα, δραματουργική επεξεργασία, σκηνοθεσία: Κωνσταντίνος Ντέλλας

Ερμηνεύουν: Μανούσος Γεωργόπουλος, Πλάτωνας Γιώργος, Περγέρης, Μιχάλης Αναγνωστόπουλος

Ηχητικό περιβάλλον, πρωτότυπη μουσική: Αλέξανδρος Κτιστάκης

Επιμέλεια κίνησης: Μαρίζα Τσίγκα

Κατασκευή μάσκας: Μάρθα Φωκά

Κοστούμια: Κωνσταντίνα Μαρδίκη

Βοηθός σκηνοθέτη: Μαντώ Κατσούγκρα

ΠΑΡΑΣΤΑΣΕΙΣ από 3 Απριλίου, κάθε Τετάρτη & Πέμπτη στις 21:15

ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ : 15 ευρώ (κανονικό), 12 ευρώ (φοιτητικό, ΑΜΕΑ, άνω των 60), 10 ευρώ (ομαδικό), 5 ευρώ (ατέλεια)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 70 λεπτά. ΠΡΟΠΩΛΗΣΗ [ΕΔΩ](#).

## Ο Ιταλός Alessandro Cortini έρχεται στην Αθήνα



Μετά από την επιτυχημένη πορεία στις διεθνείς σκηνές, ο Cortini επιστρέφει στην ελληνική πρωτεύουσα για μια μοναδική εμφάνιση την Παρασκευή 31 Ιανουαρίου στο Arch Club - Live Stage (Κωνσταντινουπόλεως 111, Βοτανικός), παρουσιάζοντας τον νέο του δίσκο, γεμάτο ατμοσφαιρικούς ήχους και καινοτόμες συνθέσεις που υπόσχονται να μαγέψουν το κοινό.

Ο Alessandro Cortini, γνωστός για την πειραματική του προσέγγιση στα modular synthesizers και για τη μοναδική του ικανότητα να δημιουργεί ατμοσφαιρικούς και συναισθηματικά φορτισμένους ήχους, έρχεται στην Αθήνα στο πλαίσιο της ευρωπαϊκής του περιοδείας για την προώθηση του νέου του άλμπουμ "Volume Massimo II". Οι επισκέπτες της συναυλίας θα έχουν την ευκαιρία να ζήσουν από κοντά τον ξεχωριστό κόσμο του Cortini, όπου η ηχητική εξερεύνηση συναντά τη συναισθηματική ένταση.

Ο Alessandro Cortini είναι Ιταλός μουσικός και συνθέτης, γνωστός τόσο για τη σόλο καριέρα του όσο και για τη συμμετοχή του ως μέλος των Nine Inch Nails, όπου εργάζεται ως πληκτράς και συνθεσάιζερ, ενώ υπήρξε μέλος και των How To Destroy Angels (Trent Reznor, Atticus Ross, Rob Sheridan και Mariqueen Maandi).

Alessandro Cortini (Ιταλία)

Opening act: George Katsanos

Παρασκευή 31 Ιανουαρίου 2025

Έναρξη 21:00 Arch Club - Live Stage

Κωνσταντινουπόλεως 111, Βοτανικός

Τιμές εισιτηρίων: 20€ (early bird)

Προπώληση: ALESSANDRO CORTINI (IT) LIVE IN ATHENS | Εισιτήρια online! | [More.com](#)



## Συζήτηση στον ΙΑΝΟ με αφορμή το βιβλίο τους «Μεταπολίτευση, 1974-1975 - 50 ερωτήματα και απαντήσεις»

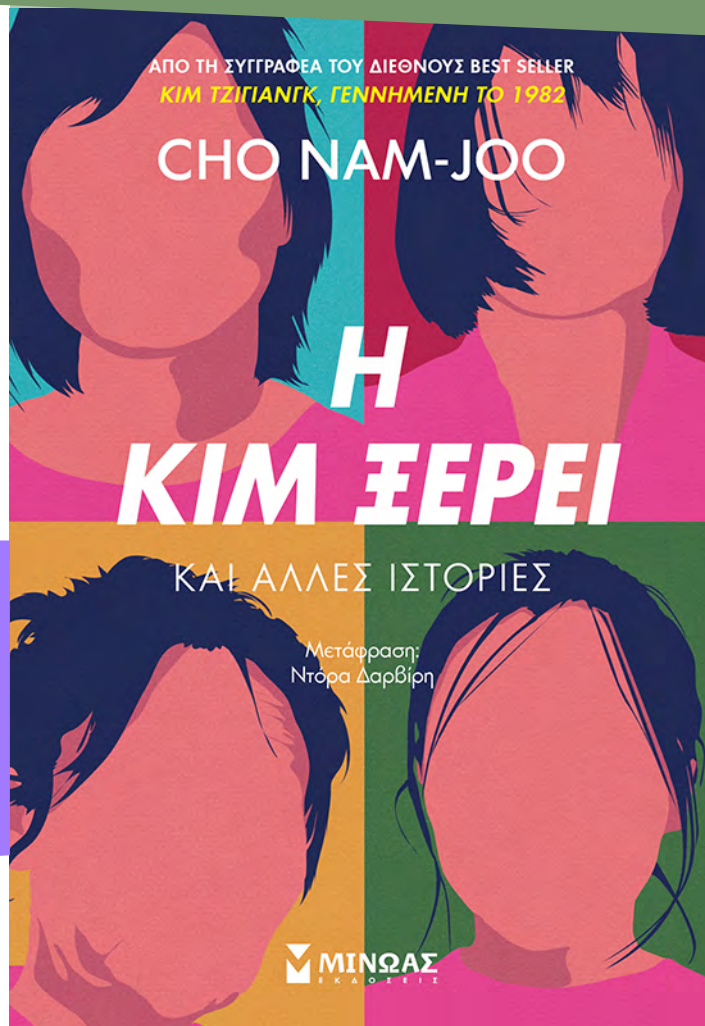
Την Τρίτη 21 Ιανουαρίου, στις 19:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Πατάκη, διοργανώνουν την παρουσίαση - συζήτηση με τους Άγγελο Συρίγο, καθηγητή Διεθνούς Δικαίου και Εξωτερικής Πολιτικής Παντείου Πανεπιστημίου, βουλευτή στην Α' Αθηνών και Ευάνθη Χατζηβασιλείου, καθηγήτη ΕΚΠΑ και γενικό γραμματέα του Ιδρύματος της Βουλής για τον Κοινοβουλευτισμό και τη Δημοκρατία, με αφορμή το βιβλίο τους «Μεταπολίτευση, 1974-1975 - 50 ερωτήματα και απαντήσεις».

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι YouTube του ΙΑΝΟΥ.

### Λίγα λόγια για το βιβλίο

Το 1974 καταρρέει στην Ελλάδα η επταετής χούντα, υπό το βάρος της κυπριακής τραγωδίας που προκάλεσε η τουρκική εισβολή στο νησί μετά το πραξικόπημα εις βάρος του Μακαρίου. Οι μήνες που ακολούθησαν (Ιούλιος 1974-Ιούνιος 1975) αποτελούν την περίοδο της Μεταπολίτευσης, δηλαδή της αποκατάστασης της δημοκρατίας, η οποία έγινε σε τόσο μικρό χρονικό διάστημα ώστε να αποκληθεί διεθνώς «ελληνικό θαύμα». Τότε τέθηκαν οι βάσεις για την πιο ώριμη περίοδο του ελληνικού κοινοβουλευτικού καθεστώτος αλλά και για την πλέον ευημερούσα περίοδο του νέου ελληνικού κράτους. Στο βιβλίο αυτό, μέσα από 50 ερωτήσεις και απαντήσεις, εξετάζονται τα σημαντικότερα θέματα που συνδέονται με την περίοδο αυτή:

## «Η Κιμ ξέρει και άλλες ιστορίες»



Η συγγραφέας του παγκόσμιου best seller "Κιμ Τζιγιάνγκ, γεννημένη το 1982", επιστρέφει δυναμικά με τις ιστορίες 8 γυναικών, που αποκαλύπτουν τον - τόσο μακρινό αλλά και τόσο οικείο - μικρόκοσμο της σύγχρονης Κορέας.

Οκτώ γυναίκες. Οκτώ ιστορίες. Μια πραγματικότητα. Η καταξιωμένη συγγραφέας Τσο Ναμ-Τζου επιστρέφει για να φωτίσει τη σκληρή πραγματικότητα των γυναικών της Κορέας και αφηγείται εμπειρίες που ακούγονται τόσο οικείες σε κάθε γυναίκα παγκοσμίως.

Η Τσο Ναμ-Τζου (Cho Nam-ju) γεννήθηκε το 1978 στη Σεούλ της Νότιας Κορέας. Αποφοίτησε από το Τμήμα Κοινωνιολογίας στο Ewha Womans University και ήταν τηλεοπτική σεναριογράφος για εννέα χρόνια. Το μυθιστόρημά της Κιμ Τζιγιάνγκ, Γεννημένη το 1982, το οποίο εμπνεύστηκε από προσωπικά της βιώματα, έχει μεταφραστεί σε δεκαεννιά χώρες και έχει πουλήσει πάνω από ένα εκατομμύριο αντίτυπα. Ζει με την οικογένειά της στην Κορέα.

Κυκλοφορεί στις 20 Ιανουαρίου 2025.



quote of the day

**INTO EACH LIFE SOME RAIN MUST FALL**  
Henry Wadsworth Longfellow

**Γιορτάζουν!**

**17/01**  
Αντώνιος, Αντωνία, Θεοδόσιος

**18/01**  
Αθανάσιος, Αθανασία, Κύριλλος,  
Θεόδουλος

**19/01**  
Ευφρασία, Μακάριος, Μακαρία

**17 Ιανουαρίου**

- > International We Are Not Broken Day
- > Customer Service Day
- > Kid Inventors' Day
- > Διεθνής Ημέρα Ιταλικής Κουζίνας
- > Benjamin Franklin Day
- > Popeye Day

**18 Ιανουαρίου**

- > Get to Know Your Customers Day
- > National Forrest Day
- > National Gourmet Coffee Day
- > National Peking Duck Day
- > National Thesaurus Day
- > Winnie the Pooh Day
- > Women's Healthy Weight Day

tip of the day

When you arise in the morning, think of what a precious privilege it is to be alive - to breathe, to think, to enjoy, to love.

Marcus Aurelius

**19 Ιανουαρίου**

- > Artist as Outlaw Day
- > Tin Can Day
- > Good Memory Day
- > Tenderness Toward Existence Day
- > International Fetish Day
- > National Popcorn Day
- > Brew a Potion Day
- > Gun Appreciation Day
- > World Quark Day