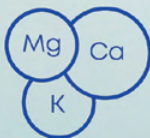


Καθαρό σαν την αλήθεια

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA αναβλύζει από την πηγή Κεφαλόβρυσο, στα 1.100m στο όρος Γράμμος, μέσα σε πυκνά δάση οξιάς, ελάτης και μαύρης πεύκης και εντός της περιοχής προστασίας NATURA 2000. Βραβευμένο από τη φύση. Ανέγγιχτο, ελαφρύ, ισορροπημένο. Κατευθείαν από την πηγή μας. Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA. Καθαρό σαν την αλήθεια.



pH 7.9



ΜΕ ΠΟΛΥΤΙΜΑ
ΜΕΤΑΛΛΑ
ΚΑΙ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ



ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ
ΓΙΑ ΔΙΑΙΤΑ ΠΤΩΧΗ
ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ



ΜΗ ΑΝΙΧΝΕΥΣΙΜΑ
ΝΙΤΡΩΔΗ,
ΧΑΜΗΛΑ ΝΙΤΡΙΚΑ



ΠΑΠΠΟΥΣ ΚΑΙ ΓΙΑΓΙΑ: ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Σήμερα, που είναι και επισήμως η «Παγκόσμια Ημέρα Χιονιού», ας φτιάξουμε καφέ και ας μιλήσουμε για κάτι που όλοι χρειαζόμαστε αλλά σπάνια τολμάμε: να γράψουμε τα ασήμαντα προβλήματά μας... στο χιόνι.

Ξέρεις, το χιόνι έχει κάτι μαγικό. Πέφτει απαλά, καλύπτει τα πάντα με λευκό και κάνει τον κόσμο να μοιάζει πιο ήσυχος, πιο καθαρός. Τι καλύτερη ευκαιρία να αφήσεις κι εσύ ό,τι σε βαραίνει να λιώσει μαζί του;

«Γράψ' τα στο χιόνι», λένε, και δεν είναι μόνο μια ωραία μεταφορά. Είναι μια πρόσκληση να σταματήσεις να κουβαλάς βάρη που σε εμποδίζουν να προχωρήσεις. Ένα πρόβλημα που μοιάζει βουνό σήμερα, μπορεί αύριο να είναι μια απλή ασήμαντη αναποδιά. Αν το γράψεις στο χιόνι, ίσως δεις πόσο ασήμαντο είναι τελικά.

Σκέψου το. Πόσες φορές έκανες την αυτοκριτική σου για λάθη ή αποτυχίες, πόσες φορές κολλούσες σε έναν τσακωμό ή σε κάτι που δεν πήγε όπως ήθελες; Μερικά από αυτά αξίζουν τον χρόνο και την ενέργειά σου, αλλά τα περισσότερα... δεν αξίζουν. Εξάλλου, το χιόνι μας θυμίζει ότι όλα περνάνε. Το λιώνει ο ήλιος, το παίρνει ο αέρας, κι όλα ξαναγίνονται όπως πριν.

Tip of the Day: Ό,τι γράφεται στο χιόνι, λιώνει και φεύγει μαζί του. Αφησε πίσω ό,τι δεν χρειάζεσαι και κράτα μόνο τα σημαντικά.

Κι αν πάλι δεν έχει χιόνι εκεί που βρίσκεσαι, χρησιμοποίησε τη φαντασία σου. Φαντάσου ότι γράφεις τα ασήμαντα προβλήματα σου πάνω σε μια λευκή, απαλόστρωτη επιφάνεια χιονιού. Δες τα να λιώνουν, να εξαφανίζονται. Κάποιες φορές, αυτό που χρειάζεται για να ελαφρύνει η ψυχή μας είναι απλώς να αφήσουμε τα βάρη να γίνουν ένα με τη φύση.

Καλή σου μέρα, SayYesser! Και μην ξεχνάς, ό,τι σε βαραίνει... γράψ' το στο χιόνι!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Παππούς και γιαγιά: Γιατί είναι τόσο σημαντικός ο ρόλος τους στην ανατροφή των παιδιών



Η σχέση μεταξύ γονέων και παιδιών είναι γνωστή για τον κρίσιμο ρόλο της στην κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των δευτέρων. Ωστόσο, συχνά παραβλέπεται η σημασία των σχέσεων με τους παππούδες και τις γιαγιάδες, οι οποίες έχουν επίσης βαθιά επίδραση στην ευημερία και την ευτυχία της οικογένειας. Όταν αυτοί οι συγγενείς συμμετέχουν ενεργά στη ζωή των εγγονιών τους, τα οφέλη είναι αμοιβαία και για τις δύο πλευρές.

Οι παππούδες και οι γιαγιάδες έχουν σημαντική επιρροή στη διαμόρφωση των αξιών και των πεποιθήσεων των εγγονιών τους. Μελέτες δείχνουν ότι το 90% των ενήλικων εγγονιών πιστεύουν πως οι συγγενείς τους είχαν καθοριστική επίδραση στη διαμόρφωση των απόψεών τους για τη ζωή. Αυτές οι σχέσεις βοηθούν τα παιδιά να κατανοήσουν τι σημαίνει μια υγιής σύνδεση, καθώς η συναισθηματική εγγύτητα και η συνεχιζόμενη υποστήριξη λειτουργούν ως πρότυπο για τις ανθρώπινες σχέσεις.

Πώς οι γιαγιάδες και οι παππούδες επηρεάζουν θετικά τα παιδιά

Η στενή σύνδεση με τις γιαγιάδες και τους παππούδες μπορεί να μειώσει σημαντικά το άγχος μέσα στην οικογένεια. Σύμφωνα με μια μελέτη

του Boston College το 2014, τα παιδιά που έχουν ισχυρές συναισθηματικές σχέσεις μαζί τους εμφάνισαν λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης, κάτι που ισχύει αντίστοιχα και για τους ηλικιωμένους.





Εκτός από την αγάπη και την υποστήριξη τους, οι παππούδες και οι γιαγιάδες συχνά συμβάλλουν με δημιουργικότητα και φαντασία στη φροντίδα των παιδιών, κάνοντάς τη διαδικασία ανατροφής πιο ευχάριστη και λιγότερο πιεστική για τους γονείς.

Αποτελούν επίσης πολύτιμη πηγή σοφίας και εμπειρίας, καθώς έχουν ζήσει πολλές καταστάσεις και έχουν να μοιραστούν αμέτρητες ιστορίες. Τα παιδιά απολαμβάνουν αυτές τις αφηγήσεις, καθώς τους βοηθούν να κατανοήσουν τον κόσμο γύρω τους και να συνδεθούν με την πολιτιστική τους κληρονομιά. Μέσα από αυτές τις συζητήσεις, τα παιδιά μπορούν να μάθουν περισσότερα για τον εαυτό τους και την οικογενειακή τους ιστορία.

Σε δύσκολες στιγμές, η παρουσία τους μπορεί να προσφέρει στα παιδιά έναν επιπλέον βαθμό ασφάλειας. Η ικανότητά τους να ακούσουν χωρίς να κρίνουν επιτρέπει στα παιδιά να εκφράσουν τα συναισθήματα και τις ανησυχίες τους πιο ελεύθερα. Έρευνες δείχνουν ότι οι στενές σχέσεις με αυτούς τους συγγενείς συνδέονται με λιγότερα προβλήματα συμπεριφοράς και συναισθηματικά προβλήματα στην εφηβεία.



Τέλος, οι παππούδες και οι γιαγιάδες διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στην ανατροφή των παιδιών, ιδιαίτερα όταν οι γονείς εργάζονται. Συχνά, αναλαμβάνουν καθημερινές ευθύνες φροντίδας, προσφέροντας στους γονείς μεγαλύτερη ηρεμία και οικονομική ανακούφιση. Αυτή η συμμετοχή στη φροντίδα των εγγονιών ενισχύει τις οικογενειακές σχέσεις και δημιουργεί μια αίσθηση ασφάλειας και στήριξης για όλους.



Η Henkel θέτει φιλόδοξους κλιματικούς στόχους για net-zero εκπομπές έως το 2045

Η Henkel, με δέσμευση στη βιωσιμότητα και τη στρατηγική ανάπτυξη, εντείνει τις προσπάθειές της για την επίτευξη net-zero εκπομπών έως το 2045, επεκτείνοντας τους κλιματικούς στόχους της σε ολόκληρη την αλυσίδα αξίας.

Σημαντικές επιτυχίες έως σήμερα

- 89% της ηλεκτρικής ενέργειας προέρχεται από ανανεώσιμες πηγές.
- 61% μείωση εκπομπών CO₂ από την παραγωγή ανά τόνο προϊόντος.
- 17% εξοικονόμηση εκπομπών CO₂ από πρώτες ύλες και συσκευασίες.
- 89 εκατομμύρια τόνοι CO₂ εξοικονομήθηκαν μέσω συνεργασιών με προμηθευτές και καταναλωτές.

Νέοι φιλόδοξοι στόχοι

Η Henkel στοχεύει:

- Μείωση εκπομπών πεδίων 1 & 2 κατά 42% έως το 2030 (έτος βάσης 2021).
- Μείωση εκπομπών πεδίου 3 κατά 30% έως το 2030.
- Συνολική μείωση εκπομπών αερίων θερμοκηπίου κατά 90% έως το 2045.

Οι στόχοι αυτοί έχουν πιστοποιηθεί από το Science Based Targets initiative (SBTi), ευθυγραμμισμένοι με τη Συμφωνία του Παρισιού για τον περιορισμό της υπερθέρμανσης στους 1,5°C.

Στρατηγικές δράσεις

Η Henkel εστιάζει στην αύξηση της ενεργειακής απόδοσης και την αξιοποίηση ανανεώσιμων πηγών ενέργειας. Παράλληλα, προωθεί τη βιωσιμότητα στις συσκευασίες, χρησιμοποιώντας έως και 95% ανακυκλωμένα υλικά στις φυσίγγες της μονάδας Συγκολλητικών Τεχνολογιών.

Εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση

Η Henkel επενδύει στην εκπαίδευση καταναλωτών και προμηθευτών μέσω δράσεων, όπως η πρωτοβουλία "It starts with us", ενθαρρύνοντας τη βιώσιμη χρήση προϊόντων.

Η Henkel αναδεικνύει τη δέσμευσή της στη βιωσιμότητα, συμβάλλοντας σε έναν πιο πράσινο πλανήτη, ενώ συνεχίζει να ενισχύει την υπεύθυνη συμπεριφορά σε κάθε επίπεδο της λειτουργίας της. Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τους κλιματικούς στόχους της Henkel, μπορείτε να βρείτε στο [«Climate Transition Plan»](#) της Henkel.

Διήμερο μεταχειρισμένων αυτοκινήτων από την Ayvens: επενδύστε σε ποιότητα και εγγύηση



Διήμερο
Μεταχειρισμένων.

Ayvens

Η Ayvens Ελλάδα, κορυφαία εταιρεία στην αγορά μεταχειρισμένων αυτοκινήτων υψηλής ποιότητας, διοργανώνει ένα μοναδικό Διήμερο Μεταχειρισμένων Αυτοκινήτων στο κατάστημά της στη Γλυφάδα, στη Λεωφόρο Βουλιαγμένης 58. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί την Παρασκευή 24 Ιανουαρίου (10:00-20:00) και το Σάββατο 25 Ιανουαρίου (09:00-15:00).

Με περισσότερα από 100 επιλεγμένα αυτοκίνητα, το Διήμερο περιλαμβάνει 10% έκπτωση σε όλα τα οχήματα και προσφέρει μοναδικές παροχές, όπως 24μηνη εγγύηση και 14ήμερη εγγύηση επιστροφής χρημάτων. Κάθε αυτοκίνητο έχει περάσει από αυστηρούς ελέγχους ποιότητας και συνοδεύεται από πλήρες ιστορικό συντήρησης, διασφαλίζοντας τη μέγιστη αξιοπιστία.

Η Ayvens προάγει τη βιώσιμη κινητικότητα, προσφέροντας οχήματα μικρής ηλικίας που συμβάλλουν στη μείωση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος. Στην εκδήλωση, οι επισκέπτες μπορούν να επιλέξουν από μια μεγάλη γκάμα υβριδικών, ηλεκτρικών, SUV και άλλων τύπων αυτοκινήτων, όπως το BMW X1 Plug-in Hybrid, το Mercedes-Benz GLA και το Toyota Yaris Hybrid.

Οι εξειδικευμένοι σύμβουλοι της Ayvens θα βρίσκονται στο κατάστημα για να σας καθοδηγήσουν, βοηθώντας σας να βρείτε το ιδανικό όχημα που ανταποκρίνεται στις ανάγκες σας.

Μην χάσετε την ευκαιρία να αποκτήσετε ένα άριστο μεταχειρισμένο αυτοκίνητο σε εξαιρετική τιμή, επενδύοντας σε ποιότητα, αξιοπιστία και βιώσιμη οδήγηση. Ayvens: Οδήγηση με σιγουριά και υπευθυνότητα!



CHRIS ISAHIS

Χειμερινές απόδρασεις στην Ελλάδα: Τα κορυφαία χιονοδρομικά κέντρα

Η Ελλάδα συνδέεται συνήθως με το καλοκαίρι, αλλά είναι εξίσου μαγευτική και το χειμώνα. Οι χιονοδρομικές περιοχές της χώρας προσφέρουν μοναδικές εμπειρίες για τους λάτρεις του χειμώνα και της περιπέτειας, με πανέμορφα τοπία και ιδανικές συνθήκες για σκι και άλλες δραστηριότητες. Αν το θερμόμετρο πέσει και αναζητάτε μία απόδραση στο βουνό, τα χιονοδρομικά κέντρα της Ελλάδας είναι η καλύτερη επιλογή για να ζήσετε την απόλυτη χειμερινή εμπειρία.

Βόρεια Ελλάδα Βασιλίτσα

Βρίσκεται στα Γρεβενά, περίπου δύο ώρες από τη Θεσσαλονίκη, και είναι ένα από τα πιο δημοφιλή χιονοδρομικά της βόρειας Ελλάδας. Το κέντρο της Βασιλίτσας διαθέτει 18 πίστες και 7 αναβατήρες, με δύο πίστες που πληρούν τα πρότυπα της F.I.S. για Ολυμπιακούς αγώνες. Εδώ, εκτός από το σκι, μπορείτε να απολαύσετε την τοπική γαστρονομία με μοναδικές γεύσεις από μανιτάρια, γνωστά για την ποικιλία τους στην περιοχή των Γρεβενών.



Ελατοχώρι

Πολύ κοντά στην περιοχή του Ολύμπου, το Ελατοχώρι είναι ένας καταπληκτικός προορισμός για χειμερινές εξορμήσεις. Με 10 πίστες, ειδικές πίστες για snowboard και έλκθηρα, και θέα στον Όλυμπο και τον Αλιάκμονα, το Ελατοχώρι προσφέρει μία εξαιρετική εμπειρία. Επιπλέον, το εστιατόριο "Mythos" προσφέρει παραδοσιακή ελληνική κουζίνα με υλικά από την τοπική παραγωγή.



Καϊμακτσαλάν

Λίγα χιλιόμετρα από τη Θεσσαλονίκη, το Καϊμακτσαλάν είναι ένα από τα κορυφαία χιονοδρομικά της χώρας, με 16 πίστες για κάθε επίπεδο. Μπορείτε να συνδυάσετε τη χιονοδρομική εξόρμηση με μία επίσκεψη στο παραδοσιακό χωριό Παλιός Άγιος Αθανάσιος και να απολαύσετε τοπικές γεύσεις σε ταβέρνες, όπως η "Πέτρος".

Καλάβρυτα

Το χιονοδρομικό κέντρο στα Καλάβρυτα είναι διάσημο για τις 13 πίστες και τη μοναδική θέα. Οι εικόνες του χιονισμένου Χελμού είναι εκπληκτικές και το κοντινό καταφύγιο αποτελεί τον τέλει προορισμό για να γευτείτε παραδοσιακά πιάτα, όπως το αγριογούρουνο και ο κοκκινιστός κόκορας.

Σέλι

Πολύ γνωστό και αγαπητό από τους κατοίκους της Θεσσαλονίκης, το Σέλι είναι ιδανικό για τους λάτρεις των χειμερινών σπορ. Με 13 πίστες και μεγάλη ποικιλία στίβων, είναι ένας προορισμός για αθλητές και επισκέπτες που θέλουν να ζήσουν την περιπέτεια. Η περιοχή του Βερμίου και τα παραδοσιακά χωριά γύρω από το Σέλι προσφέρουν πολλές ευκαιρίες για εξερεύνηση.

Ζήρεια

Το Χιονοδρομικό Κέντρο Ζήρειας, μόλις 10 χιλιόμετρα από τα Τρίκαλα Κορινθίας, είναι ιδανικό για εκείνους που αναζητούν μια ήσυχη και γραφική εμπειρία. Εκτός από το σκι, μπορείτε να απολαύσετε την τοπική κουζίνα σε εστιατόρια όπως το «Όπως Παλιά», το οποίο προσφέρει παραδοσιακές γεύσεις σε έναν ζεστό και φιλόξενο χώρο.

Νότια Ελλάδα Παρνασσός

Μόλις δύο ώρες από την Αθήνα, ο Παρνασσός είναι το μεγαλύτερο και πιο δημοφιλές χιονοδρομικό κέντρο της Ελλάδας. Με 21 πίστες και 13 αναβατήρες, καλύπτει τις ανάγκες τόσο των αρχάριων όσο και των έμπειρων σκιέρ. Συνδυάστε το σκι με μία επίσκεψη στην Αράχωβα και μία γαστρονομική στάση στο "Le Grand Chalet".





Η Endless EC σε χορηγία... κορυφής

Η Endless EC στηρίζει την Ελληνίδα αθλήτρια ορειβασίας Κορίνα Μίχα στην προσπάθειά της να κατακτήσει την κορυφή του όρους Μανασλού στα Ιμαλάια, που φτάνει τα 8.163 μέτρα. Αυτή η ιστορική ανάβαση θα σηματοδοτήσει την πρώτη φορά που Ελληνίδα αθλήτρια θα φτάσει σε αυτή την κορυφή, με την αποστολή να διαρκεί 45 ημέρες και να απαιτεί εντατική προετοιμασία.

Η Κορίνα Μίχα, που κατάγεται από τη Θεσσαλονίκη, έχει ήδη σημειώσει σημαντικές επιτυχίες, ολοκληρώνοντας αναβάσεις σε κορυφές της Ευρώπης, της Αφρικής και των Ιμαλαίων. Τον Ιούνιο του 2024, πέτυχε την ανάβαση στο Ντενάλι, την ψηλότερη κορυφή της Βόρειας Αμερικής.

Ο Διευθύνων Σύμβουλος της Endless EC, Γιώργος Τρακάκης, δήλωσε: «Η στήριξη του αθλητισμού και ιδιαίτερα το όραμα της Κορίνας αντικατοπτρίζει τις αξίες της Endless EC - καινοτομία, επιμονή και ανοδική πορεία προς την κορυφή. Είμαστε περήφανοι που γινόμαστε μέρος αυτής της προσπάθειας. Αν θες να πας γρήγορα πήγαινε μόνος σου, αν θες να πας μακριά, πήγαινε με άλλους».

Η υποστήριξη της Endless EC δεν περιορίζεται μόνο στο αθλητικό σκέλος αλλά επεκτείνεται και στο μήνυμα της γυναικείας ενδυνάμωσης, ενισχύοντας την έμπνευση για ανάδειξη της δύναμης και της αποφασιστικότητας.

Οικογενειακά κειμήλια του ναυάρχου Παύλου Κουντουριώτη σε δημοπρασία της VERGOS Auctions



Ιστορικά κειμήλια και προσωπικά αντικείμενα του ναυάρχου Παύλου Κουντουριώτη θα δημοπρατηθούν στην ετήσια εκδήλωση «Ιστορικών και Λαογραφικών Αντικειμένων 19ου & 20ού αιώνα» που διοργανώνει η VERGOS Auctions. Η δημοπρασία θα πραγματοποιηθεί την Τετάρτη, 5 Φεβρουαρίου 2025, στις 5:30 μ.μ., στο Ιωνικό Κέντρο στην Πλάκα.

Στην ενότητα που αφιερώνεται στον ναύαρχο Κουντουριώτη, αρχηγό του Στόλου του Αιγαίου στους Βαλκανικούς Πολέμους και δύο φορές Πρόεδρο της Δημοκρατίας, περιλαμβάνονται προσωπικά αντικείμενα όπως πορτρέτα, μετάλλια, εξαρτήματα στολής, ρολόι ταξιδιού και ποτήρι εκστρατείας με τη θήκη του.

Η δημοπρασία περιλαμβάνει συνολικά 258 έργα τέχνης και αντικείμενα, τα οποία θα εκτεθούν για το κοινό από τις 2 έως τις 4 Φεβρουαρίου. Ξεχωρίζουν ιδιαίτερα:

- Ένα χρυσό δακτυλίδι με τα σύμβολα των επτά Ιονίων Νήσων που ανήκε στον εθνικό ποιητή Διονύσιο Σολωμό.
- Ένας ασημένιος δίσκος, δώρο του βασιλιά Κωνσταντίνου Α' προς τον Μητροπολίτη Σμύρνης Χρυσόστομο το 1921.
- Ένα πάνελ από κεραμικές πλάκες με ερωτιδείς, έργο του Μηνά Αβραμίδα, με παρόμοιο έκθεμα στο Μουσείο Νεότερου Ελληνικού Πολιτισμού.
- Ένα δρύινο καπάκι κασέλας του 18ου αιώνα από τη Ρόδο, με εσωτερική ζωγραφική παράσταση ζεύγους ερωτευμένων, όμοιο με έκθεμα του Μουσείου Μπενάκη.

Η δημοπρασία αυτή προσφέρει μια μοναδική ευκαιρία να αποκτήσουν οι συλλέκτες ιστορικά αντικείμενα υψηλής αξίας και να τιμήσουν τη μνήμη σημαντικών προσωπικοτήτων της ελληνικής ιστορίας.

Για περισσότερες πληροφορίες για τη δημοπρασία επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.vergosauctions.com

Οι κορυφαίες τάσεις εσωτερικής διακόσμησης για το 2025



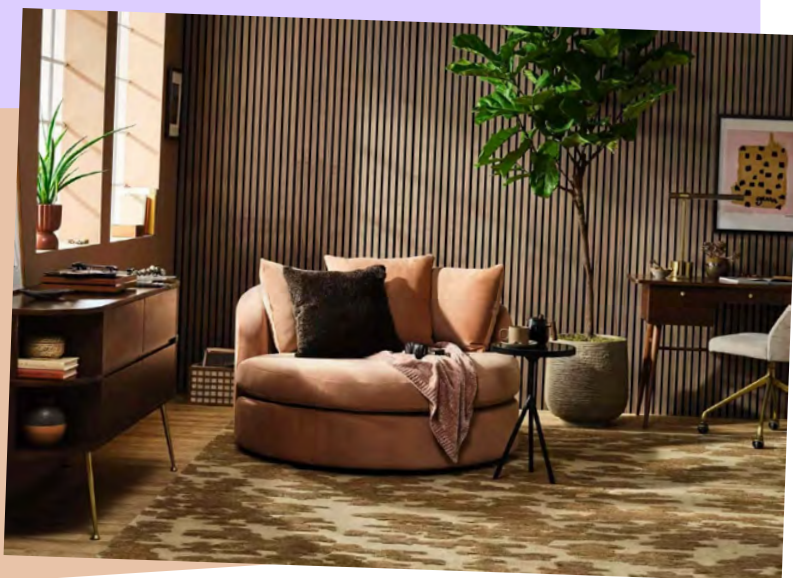
Το 2025, οι τάσεις στην εσωτερική διακόσμηση προσφέρουν έναν συνδυασμό ζεστών χρωμάτων, φυσικών υλικών και ήπιας πολυτέλειας, που δημιουργούν μια αίσθηση γαλήνης και ευεξίας. Αυτές οι τάσεις, αν και φαίνονται διαφορετικές, συνδέονται από την επιθυμία για ισορροπία και ηρεμία στους σύγχρονους χώρους, προσφέροντας ανανέωση και μια πιο ανθρώπινη προσέγγιση στην εσωτερική διακόσμηση.

τάσεις για όσους επιθυμούν να δημιουργήσουν έναν πιο παιχνιδιάρικο και τολμηρό χώρο. Αυτή η τάση επιτρέπει να συνδυαστεί ένταση χρωμάτων με πιο ήπιες αποχρώσεις στα έπιπλα και τα διακοσμητικά, προσφέροντας ισορροπία.

Τα χρώματα του 2025

Η Pantone για το 2025 έχει αναδείξει το «Mocha Mousse» ως το χρώμα της χρονιάς. Αυτό το απαλό καφέ τόνο, με την κομψότητα και τη ζεστασιά του, αποπνέει μια αίσθηση γειώσης, δημιουργώντας την αίσθηση ενός φυσικού περιβάλλοντος μέσα στο σπίτι. Συνδυάζεται άψογα με ουδέτερες αποχρώσεις, όπως το μπεζ και το κρεμ, δίνοντας έναν ήπιο και φιλόξενο τόνο στον χώρο.

Παράλληλα, και τα έντονα χρώματα επιστρέφουν δυναμικά το 2025, φέρνοντας ζωντάνια στους χώρους. Τα δωμάτια με χρωματιστούς τοίχους, που ξεφεύγουν από την ουδέτερη παλέτα, είναι μια από τις κορυφαίες





Το zen home πρωταγωνιστεί στις προτιμήσεις

Η δημιουργία χώρων που ενισχύουν την ευεξία είναι πιο έντονη από ποτέ. Σύμφωνα με τις τελευταίες τάσεις, οι αναζητήσεις για «zen home» έχουν αυξηθεί ιδιαίτερα, κάτι που δείχνει τη στροφή προς την αναζήτηση του εσωτερικού χώρου ως ένα καταφύγιο ηρεμίας και αυτοσυγκέντρωσης. Είτε πρόκειται για έναν χώρο για γιόγκα, είτε για μια γωνιά διαβάσματος δίπλα στο παράθυρο, η ανάγκη για μια προσωπική περιοχή χαλάρωσης είναι πιο έντονη. Τα φυσικά υλικά, τα απαλά υφάσματα και οι ήμερες χρωματικές παλέτες είναι βασικά στοιχεία για τη δημιουργία αυτών των «οάσεων» στο σπίτι.

Η χρήση χαμηλού φωτισμού είναι μια ακόμα τάση, που φαίνεται πως κερδίζει έδαφος το 2025. Ο απαλός, διάχυτος φωτισμός από επιτραπέζια ή επιτοίχια φωτιστικά δημιουργεί μια φιλόξενη ατμόσφαιρα, που ενισχύει τη ζεστασιά και την ηρεμία του χώρου. Αντί για τα έντονα φωτιστικά οροφής, ο φωτισμός γίνεται πλέον μέρος του σχεδιασμού, προσδίδοντας ατμόσφαιρα και στυλ χωρίς να είναι υπερβολικός.

Ένα ακόμα trend που συνεχίζει να είναι δημοφιλές είναι το Scandinavian design. Επικεντρώνεται στον μινιμαλισμό, τα φυσικά υλικά και τον ζεστό φωτισμό, δημιουργώντας ένα περιβάλλον, που ενισχύει την αίσθηση της άνεσης και της γαλήνης. Οι ουδέτερες αποχρώσεις συνδυάζονται με cozy στοιχεία, όπως τα χουχουλιάρικα υφάσματα, για να δημιουργήσουν έναν χώρο, που αποπνέει ηρεμία και θετικά vibes.



Κάν'το όπως παλιά

Η αναβίωση του vintage είναι επίσης έντονη το 2025. Τα αντικείμενα, όπως οι ξύλινες ντουλάπες, τα κεραμικά και τα κάδρα, ενσωματώνονται στους σύγχρονους χώρους, προσφέροντας χαρακτήρα και μοναδικότητα. Η συνύπαρξη παλαιών αντικειμένων με σύγχρονα σχέδια ενισχύει τη διαχρονικότητα της αισθητικής.

Τέλος, η τάση για την «θόλωση» των γραμμών μεταξύ εσωτερικών και εξωτερικών χώρων κερδίζει συνεχώς έδαφος. Οι εξωτερικοί χώροι, σχεδιασμένοι να είναι το ίδιο άνετοι και κομψοί όσο οι εσωτερικοί, ενσωματώνουν γυάλινες πόρτες, που ενώνουν αρμονικά τους δύο κόσμους, προσφέροντας μια αίσθηση συνέχειας και άνεσης.

Η LG Αποκαλύπτει το Παγκόσμιο Επίπεδο Αισιοδοξίας

Optimism your feed



Σύμφωνα με την τελευταία έρευνα της LG Electronics, σχεδόν οι μισοί καταναλωτές (48%) παγκοσμίως δηλώνουν ότι είναι πιο αισιόδοξοι σε σχέση με πριν από έξι μήνες. Η έρευνα, που πραγματοποιήθηκε σε 16 χώρες, ανέδειξε ότι οι βασικοί παράγοντες αισιοδοξίας είναι η ψυχαγωγία, η τεχνητή νοημοσύνη και η υγειονομική περίθαλψη.

Τα αποτελέσματα της έρευνας

Η έρευνα αποκάλυψε ότι ο παγκόσμιος μέσος όρος αισιοδοξίας είναι 7,49/10. Χώρες όπως η Σαουδική Αραβία, η Ινδία και τα Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα καταγράφουν τα υψηλότερα επίπεδα αισιοδοξίας, ενώ η Γαλλία, το Ηνωμένο Βασίλειο και η Αυστραλία βρίσκονται στον αντίποδα. Παράλληλα, οι καταναλωτές δηλώνουν πιο αισιόδοξοι για την προσωπική τους ανάπτυξη (69%) και τη δυναμική της οικογένειας (66%), αν και τα οικονομικά αποτελούν πηγή ανησυχίας.

Η στάση των γενεών

Η αισιοδοξία φαίνεται να μειώνεται με την ηλικία, ωστόσο οι νέοι κάτω των 18 ετών σημείωσαν χαμηλότερες βαθμολογίες από τις μεγαλύτερες ηλικιακές ομάδες. Το 50% της Γενιάς Z θεωρεί την αισιοδοξία δυνητικά επιβλαβή, γεγονός που συνδέεται με τις αμφιβολίες τους για το μέλλον.

Ρόλος των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

Η έρευνα έδειξε ότι το 67% των καταναλωτών θεωρεί πως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν τη συλλογική αισιοδοξία, ενώ οι νεότερες ηλικιακές ομάδες είναι πιο πιθανό να αναζητήσουν θετικό περιεχόμενο ή να κάνουν αλλαγές, όπως διαγραφή λογαριασμών, για να μειώσουν την αρνητικότητα.

Η καμπάνια "Optimism your feed"

Η LG, ευθυγραμμίζομενη με τη φιλοσοφία της "Life's Good", ξεκίνησε την καμπάνια "Optimism your feed", ενθαρρύνοντας τους χρήστες να ενισχύσουν τη ροή θετικών συναισθημάτων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, 78% των χρηστών που παρακολούθησαν την καμπάνια δήλωσαν πιο αισιόδοξοι μετά την εμπειρία.

Η λίστα αναπαραγωγής «Optimism your feed» βρίσκεται στο παγκόσμιο κανάλι TikTok της LG (@lge_lifegood) και στο παγκόσμιο κανάλι YouTube (@LGGlobal).

Περισσότερες λεπτομέρειες μπορείτε να βρείτε στη σελίδα της καμπάνιας στο www.lg.com/lifegood/.

Η Άννα Βαγένα μάς συστήνει την υπέροχη τετράποδη φίλη της, τη Λουλού

Η Άννα Βαγένα μέσα από τη θεατρική αφήγηση το βιβλίου της «Λουλού», που θα κυκλοφορήσει σύντομα από τις εκδόσεις Πατάκη, θα μας συστήσει την υπέροχη σκυλίτσα της. Πριν από δεκατέσσερα χρόνια, η Λουλού ήταν ένα κακοποιημένο αδεσποτάκι που γεννήθηκε στις Σέρρες, υιοθετήθηκε από την τρανς Βίκυ, αλλά βρέθηκε έπειτα δεμένη με αλυσίδα έξω από μια ταβέρνα. Εκεί την πρωτοείδε η Άννα Βαγένα κι έκτοτε έγινε ισότιμο μέλος της οικογένειάς της. Η περιπετειώδης και ενδιαφέρουσα ζωή της συνδυάζεται με μια προσωπική εξομολόγηση της ηθοποιού, στο «σπίτι» της, το θέατρο Μεταξουργείο, που θα μιλήσει για όλα: από την οικογένεια της, τον Λουκιανό Κηλαηδονή, την πορεία της στο θέατρο, μέχρι τον Αλέξη Τσίπρα.

Ποια είναι η ιστορία της Λουλού;

Η Λουλού είναι η σκυλίτσα μας που ζει μαζί μας 14 χρόνια. Ήταν ένα κακοποιημένο ζώο που σώθηκε από μία Τρανς, τη Βίκυ και που στη συνέχεια υιοθετήθηκε από εμένα και την οικογένειά μου. Τα τελευταία τέσσερα χρόνια είναι παράλυτη στα πίσω πόδια της εξαιτίας ενός αυτοάνοσου νοσήματος.

Γιατί αποφασίσατε να γράψετε ένα βιβλίο για εκείνη;

Αποφάσισα να γράψω ένα βιβλίο για εκείνη, γιατί η ζωή της παρουσιάζει τόσο μεγάλο ενδιαφέρον και της έχουν συμβεί τόσα πράγματα, που μόνο στα μυθιστορήματα συμβαίνουν. Ακόμα, η Λουλού με τη ζωή της λέει στους ανθρώπους ότι όλες οι δυσκολίες μπορούν να ξεπεραστούν, όταν συναντήσουμε πραγματικούς συντρόφους στη ζωής μας.



Μία αληθινή
ιστορία
αγάπης



Πώς το μεταφέρετε στη θεατρική σκηνή;

Το βιβλίο το μεταφέρω στην σκηνή πολύ απλά. Σαν μια θεατρική αφήγηση. Θέλω να δημιουργήσω στο θέατρό μας στο «Μεταξουργείο» μία πολύ φιλική ατμόσφαιρα.

Το κοινό μαζί με το εισιτήριο θα μπορεί να πει κι ένα ποτό, μία σαγκρία. Θα είναι σαν να βρίσκεται στο καθιστικό του σπιτιού του και να ακούει από κάποιο φίλο την εξομολόγησή του. Άλλωστε, το βιβλίο είναι εντελώς αυτοβιογραφικό.

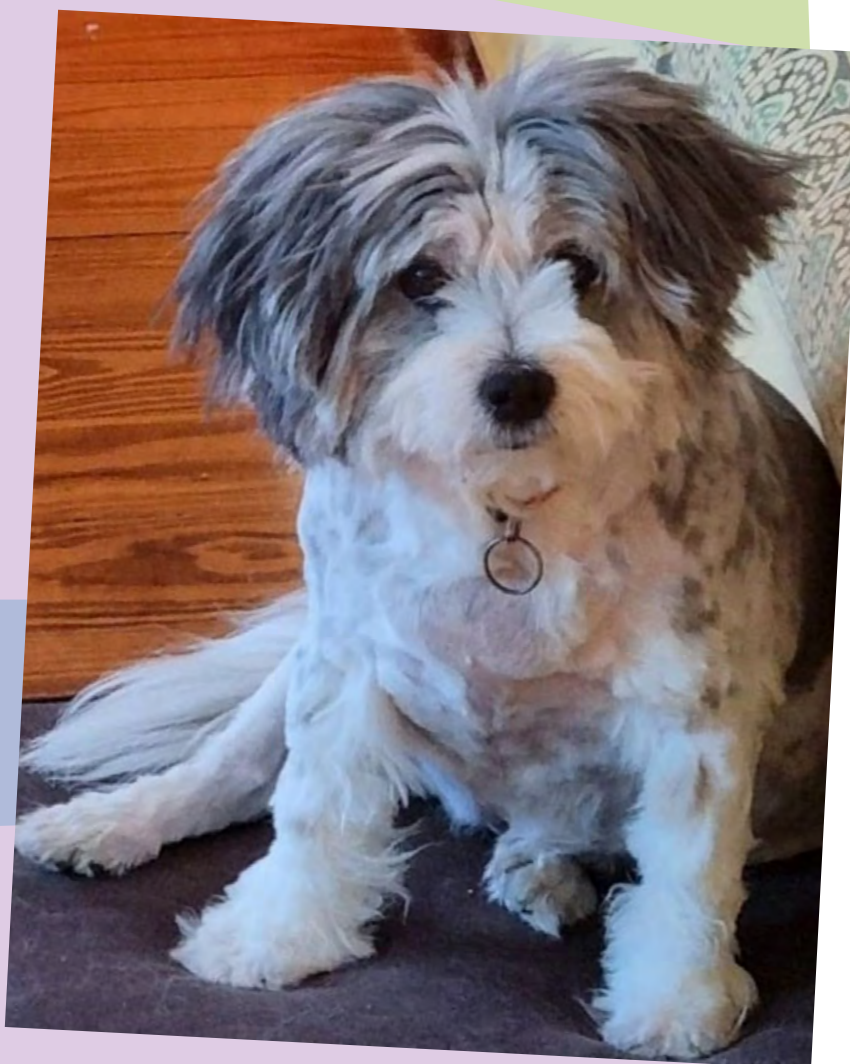
Μαζί με τη ζωή της Λουλούς αφηγούμαι και τη δική μου ζωή. Μιλάω για το σύντροφό μου τον Λουκιανό, για την αρρώστια του και τον θάνατό του, για τα παιδιά μου και τα εγγόνια μου, για την σχέση μου με την πολιτική και τον Αλέξη Τσίπρα, για το θέατρο και τόσα άλλα.

Τι θα θέλατε το κοινό να πάρει από αυτή την παράσταση;

Θα ήθελα το κοινό να φεύγει από την παράσταση με την ψυχή του γεμάτη αγάπη για τους ανθρώπους και τα ζώα.

Τι έχετε κερδίσει εσείς από την συνύπαρξή σας με τη Λουλού;

Έχω κερδίσει απεριόριστη αγάπη και αφοσίωση. Αγάπη άνευ όρων, έτσι όπως μία μάνα και ένα σκυλάκι μπορεί να προσφέρει.





David Lynch Forever: Ένα ξεχωριστό αφιέρωμα από το Cinobo

Ένας από τους πιο εμβληματικούς σκηνοθέτες του παγκόσμιου σινεμά, έφυγε από τη ζωή αφήνοντας ένα τεράστιο κενό στην τέχνη του κινηματογράφου. Ο μοναδικός David Lynch, ο δημιουργός που διεύρυνε όσο κανείς τα όρια του τι μπορεί να κάνει το σινεμά, παρέμεινε ιδιοσυγκρασιακός μέχρι το τέλος και συνεπήρε γενιές και γενιές στο αμετανόητα παράξενο σύμπαν του.

Στις 20 Ιανουαρίου, ο David Lynch θα γινόταν 79 ετών, και σίγουρα για το Cinobo και τους εκατομμύρια θαυμαστές του σε όλο τον κόσμο, δεν θα πεθάνει ποτέ! Με αυτή την αφορμή, την Τετάρτη 22 Ιανουαρίου, γιορτάζουμε τη ζωή και την υπερβατική δημιουργικότητά του σε μια ειδική προβολή στο Cinobo Πατησίων.

Για την σπουδαιότητα του έργου του David Lynch θα μιλήσουν φίλοι και συνεργάτες του Cinobo, αλλά και ο κριτικός κινηματογράφου και curator της αίθουσας, Άκης Καπράνος.

Θα ακολουθήσει μια ειδική προβολή-έκπληξη, μιας, από τις αγαπημένες μας, ταινίας του.

Παράλληλα, στην πλατφόρμα του Cinobo είναι διαθέσιμες μερικές από τις πιο χαρακτηριστικές ταινίες του David Lynch, όπως τα Eraserhead, Οδός Μαλχόλαντ, Ο Υπόπτος Κόσμος του Τουίν Πικς και Χαμένη Λεωφόρος. Βρείτε τη συλλογή [εδώ](#).

Τετάρτη 22 Ιανουαρίου 2025

Cinobo Πατησίων (Πατησίων 79, Αθήνα), Ώρα 21:30

Η Καρυάτιδα!, του Γιώργου Καπουτζίδα στο Rex



Το νέο σπαρταριστό έργο του Γιώργου Καπουτζίδα "Η Καρυάτιδα!" κάνει πρεμιέρα σε σκηνοθεσία Κατερίνας Μαυρογεώργη στο Θέατρο REX - Σκηνή «Ελένη Παπαδάκη».

Σήμερα, μετά από αιχμαλωσία δεκαετιών ολόκληρων στο Βρετανικό Μουσείο, η αιθέρια Καρυάτιδα, η χαμένη έκτη αδερφή, το απαστράπτον σύμβολο ενός ολόκληρου πολιτισμού, επιστρέφει ανέλπιστα στην πατρίδα! Σαν άλλη αγαπημένη φίλη, θεία, χαμένη ξαδέρφη από το εξωτερικό, την περιμένει όλη η χώρα με τεράστια προσμονή. Η υποδοχή της, όμως, δεν θα είναι όπως τη φανταστήκαμε, όπως τη σχεδιάσαμε, όπως την ονειρευτήκαμε. Όχι. Η υποδοχή της Καρυάτιδας από τη μαμά της, την Ελλάδα, είναι κωμωδία. Ξεκαρδιστική μεν, αμείλικτη δε.

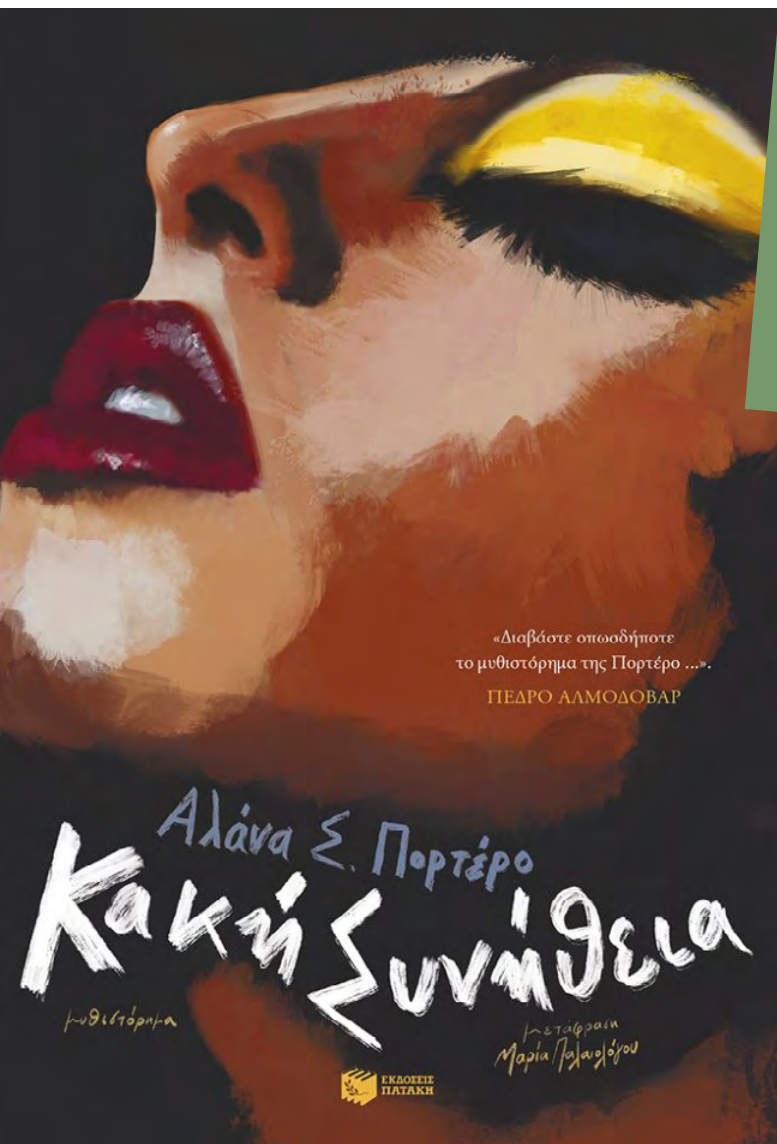
Κείμενο: Γιώργος Καπουτζίδα
Σκηνοθεσία: Κατερίνα Μαυρογεώργη
Σύμβουλος δραματουργίας-Καλλιτεχνικός συνεργάτης: Αντώνης Αντωνόπουλος
Σκηνικά: Αρτεμής Φλέσσα
Κοστούμια: Ιφιγένεια Νταουντάκη
Μουσική: Larry Gus
Κίνηση: Σοφία Πάσχου
Φωτισμοί: Βάσια Ατταριάν
Σχεδιασμός βίντεο: Τάσος Γκολέτσος
Βοηθός σκηνοθέτιδος: Σοφία Σταθάτου
Βοηθός σκηνογράφου: Αγγελική Βασιλοπούλου-Καμπίτση
Βοηθός ενδυματολόγου: Αλεξάνδρα Φτούλη
Βοηθός φωτιστριάς: Σεραφείμ Ράδης
Φωτογραφίες: Ελίνα Γιουνανλή
Βίντεο: Πάτροκλος Σκαφίδας
Παίζουν (με αλφαβητική σειρά): Ασημίνα Αναστασοπούλου, Σωτήρης Μανίκας, Στέλιος Ξανθουδάκης, Αγορίτσα Οικονόμου, Μιχάλης Πανάδης, Δρόσος Σκώτης, Μαρία Φιλίνη

Από: 07/02/2025 Τετάρτη έως Παρασκευή 21.00 | Σάββατο & Κυριακή 18.00 & 21.00

Θέατρο Rex - Σκηνή «Ελένη Παπαδάκη», Πανεπιστημίου 48, Αθήνα

Εισιτήρια: Τετάρτη, Πέμπτη 17€, Παρασκευή 14€, Σάββατο, Κυριακή 22€, Φοιτητικό - Νεανικό (έως 28 ετών) 12€, Ανω των 65 ετών: Τετάρτη 10€ & Πέμπτη, Παρασκευή, Σάββατο, Κυριακή 14€, Ανεργοί, ΑμεΑ & συνοδοί 5€, Πολύτεκνοι 10€

Πληροφορίες / Κρατήσεις: Τηλ.: 210.5288170-171 | n-t.gr



Κακή συνήθεια

Δεκαετία του 1980, Μαδρίτη. Ένα κορίτσι, παγιδευμένο σε ένα σώμα που το νιώθει ξένο, μεγαλώνει στο εργατικό προάστιο Σαν Μπλας. Σε κάθε της βήμα έρχεται αντιμέτωπη με τον κοινωνικό συντηρητισμό, τις προκαταλήψεις και τη βία, απειλές που δεν ξέρει ακόμα πώς να αντιμετωπίσει. Καθώς η Μαδρίτη γύρω της αλλάζει –η ηρωινή κατακλύζει τη νυχτερινή σκηνή της πόλης την ώρα που πληθαίνουν οι συσπειρωτικές εκκλησίες εργατικής αλληλεγγύης–, εκείνη αποστασιοποιείται όλο και περισσότερο από τον κόσμο και, κυρίως, από τον εαυτό της.

Ωστόσο, μέσα από τα μάτια της, οι δρόμοι και οι άνθρωποι της ισπανικής πρωτεύουσας φωτίζονται από μια ποίηση που απουσιάζει από την καθημερινή ζωή. Και με αυτό το φως για οδηγό, η πρωταγωνίστρια αρχίζει να χαράζει τη δική της πορεία, σε αναζήτηση της ταυτότητάς της, μακριά από το σύμπαν των ανδρών, στο οποίο έχει καταλάβει από πολύ νωρίς ότι δεν ανήκει.

Παρουσίαση του βιβλίου του Ρένου Παπαδόπουλου, με τίτλο: «Ακούσια Αποικεσία: Πέρα από το τραύμα του ξεριζωμού»

ΡΕΝΟΣ Κ. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

ΑΚΟΥΣΙΑ ΑΠΟΙΚΕΣΙΑ

Πέρα από το τραύμα του ξεριζωμού

Μετάφραση: Θεοδώρα Φινοπούλου



Την Πέμπτη 23 Ιανουαρίου, στις 19:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Τόπος, διοργανώνουν παρουσίαση του βιβλίου του Ρένου Παπαδόπουλου, με τίτλο: «Ακούσια Αποικεσία: Πέρα από το τραύμα του ξεριζωμού».

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι: Βάσια Τσακίρη, Δρ. Φιλοσοφίας, διδάσκουσα φιλοσοφίας στο ΕΑΠ, Σπύρος Κουλοχέρης, Δικηγόρος, Αμίνα Μοσκόφ, ψυχολόγος-ψυχοθεραπεύτρια και ο συγγραφέας Ρένος Παπαδόπουλος.

Τη συζήτηση θα συντονίσει ο Νίκος Γκιωνάκης, ψυχολόγος, επιστ. υπεύθυνος του Κέντρου Ημέρας Βαβέλ (μονάδα ψυχικής υγείας για μετανάστες).

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

quote of the day

WE MUST BE WILLING TO LET GO OF THE LIFE WE HAVE PLANNED, SO AS TO HAVE THE LIFE THAT IS WAITING FOR US
E.M. Forster

Σήμερα
γιορτάζουν!
Αγνή, Ευγένιος, Μάξιμος,
Νεόφυτος, Πάτροκλος,
Πάτρα



21 Ιανουαρίου

- › Grandma Day
- › International Playdate Day
- › Ημέρα Μνήμης των Θυμάτων της Εγκληματικής Δράσης της Τρομοκρατίας στην Ελλάδα
- › World Religion Day
- › World Snow Day
- › National Bakers-Crafters-Makers Day
- › National Granola Bar Day
- › National Hug Your Puppy Day
- › National Hugging Day
- › Own Your Own Home Day
- › Squirrel Appreciation Day
- › Thank Your Mentor Day
- › Healthy Weight Week
- › Hunt for Happiness Week
- › National Fresh Squeezed Juice Week
- › National School Choice Week

tip of the day

The power to question is the basis of all human progress.
Indira Gandhi