

Baby on Board

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2025

THE FAMILY PROJECT



Κυκλοφορεί το 10ο τεύχος!

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

**«2026 IS THE NEW 2016»:
ΓΙΑΤΙ ΤΟ INSTAGRAM ΓΥΡΙΣΕ ΤΟ ΡΟΛΟΪ
ΔΕΚΑ ΧΡΟΝΙΑ ΠΙΣΩ;**



Good
morning
SayYessers!



**Φτιάξε καφέ
να στα πω...**



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

Υπάρχει μια στιγμή στη ζωή που δεν μοιάζει με αρχή και δεν μοιάζει με τέλος. Μοιάζει με εκείνο το άβολο ενδιαμέσο, που έχεις αφήσει κάτι πίσω σου αλλά δεν έχεις φτάσει ακόμα κάπου αλλού. Και συνήθως δεν είσαι έτοιμος. Είσαι απλώς... εκεί.

Διάβαζα μια ιστορία για το πώς, κάποιες φορές, για να σωθείς, δεν αρκεί να κρατηθείς. Πρέπει να αφήσεις. Ακόμα κι αυτό που σου δίνει ασφάλεια. Ακόμα κι αυτό που μέχρι χθες σε κρατούσε όρθιο. Γιατί όσο κρατιέσαι από κάτι που πια δεν σε πηγαίνει μπροστά, τόσο βουλιάζεις μαζί του.

Κι εδώ είναι το δύσκολο κομμάτι που δεν μας λένε συχνά: δεν αφήνεις μόνο ό,τι σε βαραίνει. Αφήνεις και ό,τι σε παρηγορεί. Τον ρόλο σου. Την εικόνα σου. Την ιδέα που είχες για το πώς «θα έπρεπε» να είναι η ζωή σου. Και ξαφνικά βρίσκεσαι εκτεθειμένος. Χωρίς ταμπέλες. Χωρίς σενάριο. Χωρίς plan B.

Δεν είναι ρομαντικό. Δεν είναι empowering. Είναι κουραστικό. Είσαι μουσκεμένος από φόβο, αβεβαιότητα και σκέψεις τύπου «και τώρα τι;». Και το χειρότερο; Δεν φτάνεις καν εκεί που νόμιζες ότι πας. Φτάνεις αλλού. Σε ένα μέρος άγνωστο. Με λιγότερα πράγματα. Με λιγότερη σιγουριά. Με περισσότερο εαυτό απ' όσο είχες υπολογίσει.

Αλλά κάπου εκεί γίνεται η στροφή. Όχι επειδή όλα φτιάχνουν. Αλλά επειδή καταλαβαίνεις κάτι απλό: δεν ξεκινάς από το μηδέν. Ξεκινάς από την αλήθεια. Από αυτό που έμεινε όταν έφυγαν τα περιττά. Από αυτό που δεν μπορούσες να κουβαλάς άλλο.

Η μέση της ζωής δεν είναι κρίση. Είναι αναδιάρθρωση. Είναι εκείνο το σημείο που σταματάς να κρατιέσαι από σωσίβια που δεν επιπλέουν πια και δοκιμάζεις, έστω φοβισμένος, να κολυμπήσεις μόνος σου. Όχι γιατί είσαι γενναίος. Αλλά γιατί δεν γίνεται αλλιώς.

Και ναι, είναι άβολο. Αλλά είναι και ειλικρινές. Και καμιά φορά, αυτό φτάνει.

Tip of the Day: Κάποιες φορές, για να σωθείς, πρέπει πρώτα να αφήσεις. Αν κάτι σου δίνει ασφάλεια αλλά σε κρατά στάσιμο, δεν είναι σωσίβιο. Είναι βάρος.

Καλή εβδομάδα, είπαμε;

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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

**Τα προϊόντα περιόδου
έχουν ΦΠΑ 24%.**

**Δεν είναι
φόρος.**

**Είναι
διάκριση!**



Γιατί αξίζει.

**Η Lidl Ελλάς μειώνει
μόνιμα τις τιμές
προϊόντων περιόδου και
στηρίζει δράσεις κατά
της έμφυλης οικονομικής
ανισότητας**

Με κεντρικό μήνυμα «Τα προϊόντα περιόδου έχουν ΦΠΑ 24%. Δεν είναι απλός φόρος. Είναι διάκριση.», η Lidl Ελλάς εγκαινιάζει μια νέα, ουσιαστική πρωτοβουλία για την προώθηση της γυναικείας ισότητας και την αντιμετώπιση της φτώχειας περιόδου στην Ελλάδα. Σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία, τα προϊόντα περιόδου επιβαρύνονται με ΦΠΑ 24%, γεγονός που στην πράξη συνιστά έμφυλη οικονομική ανισότητα.

Στο πλαίσιο αυτό, η Lidl Ελλάς προχωρά σε μόνιμη μείωση έως και -21% στα προϊόντα περιόδου και γυναικείας υγιεινής του brand Siempre, σε όλα τα καταστήματά της, με στόχο τη διευκόλυνση της πρόσβασης σε βασικά είδη υγιεινής για όλες τις γυναίκες.

Παράλληλα, από τις αρχές του προηγούμενου έτους, η εταιρεία παρέχει δωρεάν προϊόντα περιόδου σε όλους τους εργαζομένους της, σε γραφεία, καταστήματα και logistics centers, ενώ χρηματοδοτεί πανελλαδική έρευνα για την έμφυλη οικονομική ανισότητα, σε συνεργασία με τους οργανισμούς WHEN, It's Just Period και Deon Policy Institute.

Όπως σημειώνει η Νικολέττα Κολομπούρδα, Chief People Officer & Member of the Board της Lidl Ελλάς, τα προϊόντα περιόδου δεν αποτελούν πολυτέλεια αλλά βασική ανάγκη. Με τη συγκεκριμένη πρωτοβουλία, η Lidl Ελλάς επιλέγει να μειώνει τις ανισότητες στην πράξη, προωθώντας μόνιμες και ουσιαστικές λύσεις για μια πιο δίκαιη κοινωνία.

**Ο Γρηγόρης γιορτάζει
και κερνάει**



Ο Γρηγόρης γιορτάζει το όνομά του και, όπως πάντα, το κάνει με τον πιο γενναϊόδωρο τρόπο: κερνώντας.

Με αφορμή τη γιορτή του Αγίου Γρηγορίου, την Κυριακή 25 και τη Δευτέρα 26 Ιανουαρίου, όλα τα καταστήματα Γρηγόρης στην Ελλάδα και το εξωτερικό φορούν τα γιορτινά τους και προσφέρουν στους επισκέπτες mini κρουασάν σοκολάτας, ένα από τα πιο αγαπημένα προϊόντα του brand.

Το ίδιο κέρασμα θα απολαύσουν και όσοι επιλέξουν να παραγγείλουν μέσω delivery, ώστε κανείς να μη μείνει εκτός γιορτής.

Παράλληλα, οι συνονόματοι Γρηγόρηδες και Γρηγορίες που θα επισκεφθούν κάποιο κατάστημα Γρηγόρης, θα έχουν και το ρόφημα της επιλογής τους κερασμένο, κάνοντας τη μέρα τους ακόμα πιο ξεχωριστή.

Η γιορτή συνεχίζεται και online, με έναν μεγάλο διαγωνισμό στη σελίδα @gregorysgr στο Instagram.

25 τυχεροί νικητές θα κερδίσουν πλούσια δώρα, όπως iPhone 17 Pro, Garmin Venu 4 Smartwatch, Sony Play-Station 5 Slim Digital και πολλά ακόμη.

Η γιορτή πλησιάζει — και ο Γρηγόρης ξέρει πώς να τη μοιράζεται. Γιατί αυτούς που σου φτιάχνουν τη μέρα, τους ξέρεις... με το μικρό.

«2026 is the new 2016»: Γιατί το Instagram γύρισε το ρολόι δέκα χρόνια πίσω;



Αν το 2024 και το 2025 ήταν οι χρονιές της απόλυτης κυριαρχίας της Τεχνητής Νοημοσύνης και των «τέλειων», AI-generated εικόνων, το 2026 μπαίνει με μια διάθεση επανάστασης που κανείς δεν περίμενε, αλλά όλοι κατά βάθος επιζητούσαν. Το Instagram, η πλατφόρμα που ορίζει την αισθητική των ημερών μας, βιώνει έναν σεισμό νοσταλγίας. Το hashtag #2016core έχει ξεπεράσει κάθε προσδοκία, και το σύνθημα «2026 is the new 2016» δεν είναι απλώς μια ατάκα, αλλά ο τρόπος που μια ολόκληρη γενιά επιλέγει να δει τον κόσμο ξανά.

Η Ανατομία μιας Δεκαετίας: Γιατί το 2016;

Γιατί ο αλγόριθμος και η παγκόσμια ψυχολογία επέλεξαν να γυρίσουν το ρολόι ακριβώς δέκα χρόνια πίσω; Η απάντηση κρύβεται στην έννοια της «ψηφιακής κόπωσης». Το 2016 ήταν η χρονιά-ορόσημο: ήταν η τελευταία φορά που το Instagram έμοιαζε με ένα ψηφιακό λεύκωμα φίλων και όχι με μια απέραντη βιτρίνα καταστημάτων και influencers.

Τότε, το να ανεβάσεις μια φωτογραφία του καφέ σου με το φίλτρο Clarendon ή Lo-Fi δεν θεωρούνταν «πρόχειρο», αλλά ο κανόνας. Ήταν η εποχή του "Indie Sleaze", των choker, των Adidas Superstars και της αίσθησης ότι όλοι είμαστε μέρος μιας μεγάλης, ακατέργαστης παρέας. Το 2026, μέσα στην υπερβολική επεξεργασία του σήμερα, αυτή η «ατέλεια» του 2016 μοιάζει με το απόλυτο καταφύγιο.

Τα Φίλτρα της Νοσταλγίας: Η Επιστροφή του «Υπερκορεσμού»

Η μεγαλύτερη αλλαγή που βλέπουμε στα feeds μας είναι η επιστροφή των σκληρών φίλτρων. Για χρόνια, η τάση ήταν το "No Filter" ή το "Clean Girl Aesthetic" με τα απαλά, μπεζ χρώματα. Τώρα, οι χρήστες λένε ένα ηχηρό «ναι» στα υπερκορεσμένα χρώματα.

Το Βινιετάρισμα (Vignette): Αυτές οι μαύρες σκιές στις γωνίες των φωτογραφιών που κάποτε θεωρούσαμε ξεπερασμένες, είναι πλέον το απόλυτο trend.



Η «Θολούρα» (Motion Blur): Φωτογραφίες τραβηγμένες στο πόδι, κουνιμένες, με φλας που «καίει» τα πρόσωπα – ακριβώς όπως τις βγάzaμε με τα πρώτα smartphones.

Η Τετράγωνη Φωτογραφία: Το κλασικό 1:1 φορμάτ επιστρέφει δυναμικά, κλείνοντας το μάτι στην αυθεντική Polaroid αισθητική που γέννησε το Instagram.

Το Σάουντρακ μιας Γενιάς

Δεν είναι μόνο η εικόνα, είναι και ο ήχος. Τα Reels του 2026 έχουν μετατραπεί σε ένα ατελείωτο πάρτι από το παρελθόν. Η μουσική του 2016 είχε μια συγκεκριμένη ενέργεια: ήταν η χρονιά του "Starboy" από τον The Weeknd, του "One Dance" του Drake και της κυριαρχίας της Rihanna.

Αυτοί οι ρυθμοί λειτουργούν ως «συναισθηματική άγκυρα». Για τους Millennials, είναι η επιστροφή στα χρόνια της πρώτης νεότητας. Για τους Gen Z και Gen Alpha, είναι η ανακάλυψη μιας «vintage» αισθητικής που φαντάζει πιο cool και αυθεντική από την πλαστική τελειότητα που τους περιβάλλει.

Το Στυλ: Από τα Bomber Jackets στα Chokers

Η μόδα ακολουθεί πιστά. Στους δρόμους της Αθήνας και στις βιτρίνες του Παρισιού, το 2026 βλέπουμε την αναβίωση των trends που σημάδεψαν το 2016:

Bomber Jackets: Σε κάθε χρώμα και ύφασμα.

Skinny Jeans (ναι, επέστρεψαν!):

Μετά από χρόνια κυριαρχίας των baggy παντελονιών, η στενή γραμμή κάνει το comeback της.

High-Top Sneakers: Τα παπούτσια που όλοι φορούσαμε τότε, βγαίνουν ξανά από τις ντουλάπες.





Η Ψυχολογία πίσω από το Trend

Γιατί όμως μας πιάνει αυτή η μανία; Η γιαγιά θα έλεγε πως «ο παλιός είναι αλλιώς», και ίσως έχει δίκιο. Σε μια εποχή που η τεχνολογία (όπως τα Electrostates που λέγαμε) αλλάζει τα πάντα ραγδαία, ο άνθρωπος έχει ανάγκη να πιαστεί από κάτι γνώριμο. Το 2016 αντιπροσωπεύει μια εποχή που η τεχνολογία ήταν ακόμα «παιχνίδι» και όχι «εργαλείο επιβίωσης».

Το κίνημα «2026 is the new 2016» είναι μια συλλογική προσπάθεια να ξαναβρούμε τη χαρά της στιγμής χωρίς το άγχος του "engagement" και των "likes". Είναι η επιθυμία μας να είμαστε ξανά «αληθινοί», ακόμα κι αν αυτό σημαίνει ότι θα χρησιμοποιήσουμε ένα φίλτρο που μας κάνει να φαινόμαστε... περιέργοι.

Με λίγα λόγια, το 2026 μας διδάσκει ότι η πρόοδος δεν είναι πάντα μια ευθεία γραμμή προς το μέλλον. Μερικές φορές, για να πάμε μπροστά, πρέπει να κοιτάξουμε πίσω και να θυμηθούμε τι μας έκανε να χαμογελάμε πριν από δέκα χρόνια. Οπότε, βγάλτε τις παλιές σας φωτογραφίες, βάλτε στο τέρμα το "Cheap Thrills" της Sia και μην φοβηθείτε να πατήσετε το Clarendon.

Στο κάτω-κάτω, η μόδα περνάει, αλλά η νοσταλγία είναι πάντα "in style".



Ήξερες ότι...

Το Φίλτρο της Δεκαετίας: Το φίλτρο Clarendon ήταν το νούμερο ένα σε χρήση παγκοσμίως το 2016; Το 2026, οι χρήστες το επαναφέρουν όχι για την ποιότητά του, αλλά ως "ironic chic" δήλωση ενάντια στην υπερβολική 4K ευκρίνεια.

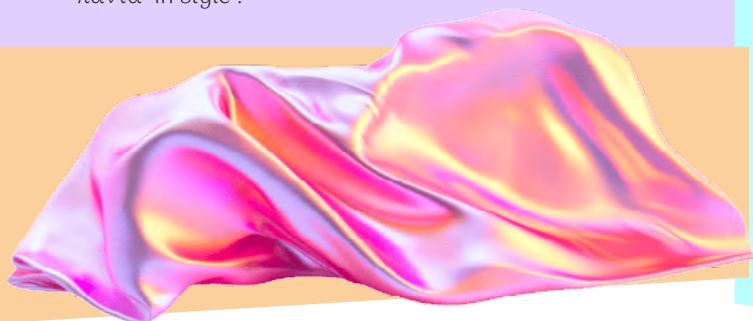
Η Μεγάλη Επιστροφή του Τετραγώνου: Μέχρι το 2015, το Instagram σου επέτρεπε να ανεβάζεις μόνο τετράγωνες φωτογραφίες. Το trend του 2026 επαναφέρει το "Square Mode" ως το απόλυτο αισθητικό standard, θεωρώντας το ορθογώνιο φορμάτ «πολύ επαγγελματικό και κουραστικό».

Το "Ghosting" των Reels: Πολλοί trendsetters το 2026 αρνούνται να χρησιμοποιήσουν τα εργαλεία μοντάζ των Reels και προτιμούν να ανεβάζουν απλά, αμοντάριστα βίντεο με τη μουσική να παίζει από το βάθος, προσπαθώντας να μιμηθούν την αισθητική των πρώτων Instagram Stories που πρωτοεμφανίστηκαν το καλοκαίρι του 2016.

Η Μουσική Χρονοκάψουλα: Το τραγούδι "One Dance" του Drake ήταν το πρώτο κομμάτι στην ιστορία του Spotify που έφτασε το 1 δισεκατομμύριο streams το 2016. Σήμερα, το 2026, σημειώνει ένα νέο "peak" στα charts λόγω της χρήσης του σε εκατομμύρια "throwback" βίντεο.

Ο Θάνατος του "Beige": Ενώ το 2024-2025 κυριαρχούσε το "Sad Beige" (τα μπεζ και γήινα χρώματα στη διακόσμηση και τα ρούχα), το 2026 η επιστροφή στο 2016 φέρνει πίσω τα έντονα νέον χρώματα και τα holographic υφάσματα, ως μια «έκρηξη χαράς» μετά την ψηφιακή σοβαροφάνεια.

Το Choker είναι το νέο μαργαριτάρι: Το 2016 ήταν η χρονιά που κάθε γυναίκα στον πλανήτη φορούσε ένα μαύρο κορδόνι στο λαιμό (choker). Το 2026, οι πωλήσεις των chokers αυξήθηκαν κατά 400% μέσα σε τρεις μήνες, χάρη στην αναβίωση του "Soft Grunge" στυλ.



Για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά τα έργα της Giota Vorgia στο εστιατόριο Βαρούλκο



Για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά, τα έργα της εικαστικού Giota Vorgia φιλοξενούνται στο πολυβραβευμένο εστιατόριο Βαρούλκο, στον Πειραιά, ενισχύοντας την ατμόσφαιρα του χώρου με διακριτικές αναφορές στο φυσικό τοπίο και τη γαλήνη της θάλασσας.

Το Βαρούλκο, τοποθετημένο σε ένα εμβληματικό σημείο δίπλα στο νερό, διατηρεί έναν διαρκή διάλογο με το περιβάλλον που το περιβάλλει. Σε αυτό το πλαίσιο, τα έργα της Giota Vorgia εντάσσονται οργανικά στον χώρο, δημιουργώντας μια ήρεμη εικαστική συνέχεια ανάμεσα στη γαστρονομική εμπειρία και το φυσικό στοιχείο.

Η ανανέωση της συνεργασίας συνοδεύεται από την προσθήκη νέων έργων, τα οποία εμπλουτίζουν τη συλλογή του εστιατορίου και λειτουργούν ως μέρος μιας συνολικής εμπειρίας φιλοξενίας. Χωρίς να αλλοιώνεται ο χαρακτήρας του χώρου, η παρουσία των έργων ενισχύει τη σχέση του επισκέπτη με το περιβάλλον και την αίσθηση του τόπου.

Η Giota Vorgia, με περισσότερα από 20 χρόνια δημιουργικής πορείας, αντλεί έμπνευση από τη φύση και τα φυσικά υλικά, με την πέτρα να αποτελεί κεντρικό σύμβολο στο έργο της. Η σειρά Stone Art Collection έχει παρουσιαστεί στην Ελλάδα και στο εξωτερικό, ενώ έργα της βρίσκονται σε ιδιωτικές και δημόσιες συλλογές διεθνώς.

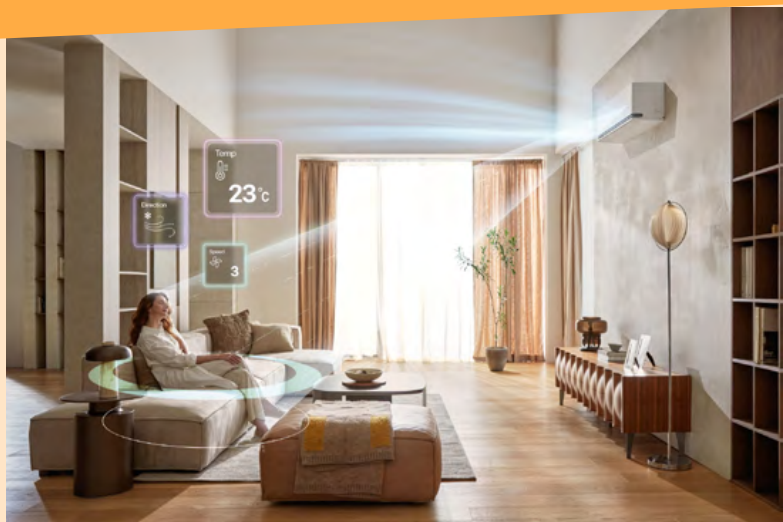
LG Smart Home: Πώς οι έξυπνες συσκευές εξοικονομούν ενέργεια τον χειμώνα

Τους χειμερινούς μήνες, όπου η κατανάλωση ενέργειας στα νοικοκυριά αυξάνεται αισθητά, η LG Electronics αναδεικνύει τον ρόλο του LG Smart Home ως ενός πλήρως διασυνδεδεμένου οικοσυστήματος που αξιοποιεί τεχνητή νοημοσύνη, αισθητήρες και real-time data για τη βελτιστοποίηση της ενεργειακής απόδοσης.

Στον πυρήνα του LG Smart Home βρίσκεται η πλατφόρμα LG ThinQ, η οποία συνδέει τις έξυπνες συσκευές του σπιτιού, συλλέγει δεδομένα χρήσης και περιβάλλοντος και εφαρμόζει αλγορίθμους AI για αποδοτικότερη λειτουργία. Τα κλιματιστικά LG DUALCOOL™ με σύστημα AI Air αναλύουν παραμέτρους όπως η εσωτερική θερμοκρασία και οι προτιμήσεις του χρήστη, προσαρμόζοντας αυτόματα τη λειτουργία τους ώστε να επιτυγχάνεται ιδανική θέρμανση με χαμηλότερη κατανάλωση.

Παράλληλα, τα πλυντήρια και στεγνωτήρια LG με τεχνολογία AI DD™ επιλέγουν τον κατάλληλο κύκλο πλύσης βάσει βάρους και υψής ρούχων, μειώνοντας τον χρόνο λειτουργίας και την ενεργειακή δαπάνη. Οι φούρνοι LG, διασυνδεδεμένοι μέσω LG ThinQ, προσφέρουν ακριβή έλεγχο θερμοκρασίας, απομακρυσμένη διαχείριση και υψηλές ενεργειακές κλάσεις.

Μέσω της εφαρμογής LG ThinQ, οι χρήστες έχουν πλήρη εικόνα της κατανάλωσης ανά συσκευή, λαμβάνοντας ειδοποιήσεις και προτάσεις εξοικονόμησης. Με το LG Smart Home, η τεχνολογία μετατρέπει τον χειμώνα σε μια πιο αποδοτική, συνδεδεμένη και βιώσιμη εμπειρία διαβίωσης.



Grandpacore: Όταν οι 20άρηδες ντύνονται σαν τους παππούδες τους – και η Silver Gen γίνεται fashion icon



Κάποτε λέγαμε «ντύνεται σαν παππούς» και δεν το εννοούσαμε ως κομπλιμέντο. Σήμερα, όμως, το grandpacore είναι ένα από τα πιο δυνατά fashion trends της εποχής. Και όχι, δεν μιλάμε για αποκρίατικο look ή ειρωνικό styling. Μιλάμε για μια ολόκληρη αισθητική που επαναπροσδιορίζει το ανδρικό –και όχι μόνο– ντύσιμο, αντλώντας έμπνευση από τις ντουλάπες της Silver Gen.

Γιλέκα, oversized σακάκια, μάλλινα παντελόνια, loafers, πλεκτά με κουμπιά, καρό μοτίβα, γήινες αποχρώσεις. Όλα όσα κάποτε θεωρούνταν «παλιομοδίτικα», σήμερα φοριούνται από 20άρηδες με απόλυτη φυσικότητα. Και το κάνουν να δείχνει όχι απλώς cool, αλλά και βαθιά σύγχρονο.

Τι είναι τελικά το grandpacore;

Το grandpacore δεν είναι απλώς μια ακόμα αισθητική τάση. Είναι μια στροφή. Μακριά από το fast fashion, τα κραυγαλέα logos και τα trends που αλλάζουν κάθε τρεις

μήνες. Αντλεί στοιχεία από το κλασικό ανδρικό ντύσιμο των δεκαετιών του '50, του '60 και του '70, τότε που τα ρούχα φτιάχνονταν για να αντέχουν, να φοριούνται ξανά και ξανά και να αποκτούν χαρακτήρα με τον χρόνο.

Οι νεότερες γενιές δεν μιμούνται τους παππούδες τους από νοσταλγία. Το κάνουν γιατί βρίσκουν εκεί κάτι που λείπει από τη σύγχρονη μόδα: ποιότητα, άνεση, διαχρονικότητα και μια αίσθηση αυθεντικότητας. Το grandpacore δεν προσπαθεί να εντυπωσιάσει. Προσπαθεί να σταθεί.

Γιατί η Silver Gen γίνεται fashion icon;

Η Silver Gen δεν ακολουθούσε trends. Είχε στίλ. Και αυτή είναι η μεγάλη διαφορά που σήμερα εκτιμάται περισσότερο από ποτέ. Οι παππούδες δεν ντύνονταν για το Instagram. Ντύνονταν για την καθημερινότητα, για τη δουλειά, για τη βόλτα, για το καφενείο. Τα ρούχα τους ήταν λειτουργικά, αλλά ποτέ πρόχειρα.



Σε έναν κόσμο υπερβολής, η απλότητα γίνεται πολυτέλεια. Και κάπως έτσι, η εικόνα του παππού με το καλοραμμένο σακάκι, το πλεκτό γιλέκο και τα καθαρά loafers αποκτά νέο κύρος. Όχι σαν αναπαράσταση, αλλά σαν έμπνευση.

Το grandpacore ως στάση ζωής

Δεν είναι τυχαίο ότι το grandpacore αγαπήθηκε τόσο από τη Gen Z. Είναι μια γενιά που αμφισβητεί το «καινούργιο για το καινούργιο». Που ψάχνει second hand, vintage κομμάτια, ρούχα με ιστορία. Που προτιμά ένα καλό σακάκι από ένα ακόμα logo t-shirt.

Το grandpacore λέει κάτι απλό αλλά δυνατό: δεν χρειάζεται να δείχνεις νέος για να είσαι επίκαιρος. Χρειάζεται να είσαι ο εαυτός σου. Και αν αυτό σημαίνει να φοράς ρούχα που θα μπορούσε να φοράει ο παππούς σου, τόσο το καλύτερο.

Πώς φοριέται σήμερα

Το ενδιαφέρον με το grandpacore είναι ότι δεν είναι πιστή αναπαράσταση. Είναι remix. Ένα oversized σακάκι συνδυάζεται με σύγχρονα sneakers ή chunky loafers. Ένα γιλέκο φοριέται πάνω από λευκό t-shirt. Ένα μάλλινο παντελόνι «σπάει» με relaxed γραμμή και minimal αξεσουάρ.

Δεν υπάρχει αυστηρός κανόνας. Υπάρχει μόνο η αίσθηση άνεσης και αυτοπεποίθησης. Το look λέει: δεν προσπαθώ. Και αυτό είναι ίσως το πιο δύσκολο styling trick.

Γιατί ήρθε για να μείνει

Το grandpacore δεν είναι trend της μιας σεζόν. Συνδέεται με μεγαλύτερες αλλαγές: βιωσιμότητα, slow fashion, επαναξιολόγηση της ηλικίας και του τι σημαίνει στιλ. Όταν οι νεότεροι κοιτούν τη Silver Gen όχι με ειρωνεία αλλά με θαυμασμό, κάτι έχει αλλάξει βαθιά.

Και ίσως αυτό να είναι το πιο ενδιαφέρον στοιχείο: για πρώτη φορά εδώ και καιρό, η μόδα δεν κοιτά μόνο μπροστά. Κοιτά και πίσω. Και βρίσκει εκεί κάτι πολύτιμο.

Τελικά;

Το grandpacore δεν είναι απλώς γιλέκα και loafers. Είναι μια υπενθύμιση ότι το στιλ δεν έχει ηλικία. Ότι η εμπειρία, η απλότητα και η διαχρονικότητα μπορούν να γίνουν το πιο σύγχρονο statement. Και ότι, ναι, η Silver Gen είναι το νέο fashion icon — χωρίς καν να το προσπαθεί.

Ίσως, τελικά, οι παππούδες μας να ήξεραν από πάντα κάτι που μόλις τώρα αρχίζουμε να καταλαβαίνουμε.

Από το mindset στη ρύθμιση: η επόμενη φάση του wellbeing

Για χρόνια, το wellbeing βασίστηκε σχεδόν αποκλειστικά στη θετική σκέψη. Ακούγαμε σταθερά ότι αν αλλάξεις mindset, αν δεις τα πράγματα αλλιώς, αν «δουλέψεις με τον εαυτό σου», θα νιώσεις καλύτερα. Ωστόσο, αυτό δεν είναι το πρώτο επίπεδο στο οποίο λειτουργεί το ανθρώπινο σύστημα. Σήμερα, η νέα βάση του wellbeing είναι η κατανόηση και η ρύθμιση του νευρικού συστήματος.

Τι σημαίνει Nervous System Literacy

Ο όρος «Nervous System Literacy» περιγράφει την ικανότητα να κατανοούμε πώς αντιδρά το σώμα μας στο στρες, στην απειλή, στην υπερδιέγερση και στην ασφάλεια. Δεν αφορά διαγνώσεις ή θεραπεία. Αφορά βασική γνώση: πότε βρισκόμαστε σε κατάσταση εγρήγορσης, πότε σε κατάρρευση και πότε σε σύνδεση.

Η σύγχρονη νευροεπιστήμη δείχνει ότι πριν «σκεφτούμε», το σώμα έχει ήδη αποφασίσει αν είμαστε ασφαλείς ή όχι. Το αυτόνομο νευρικό σύστημα —συμπαθητικό και παρασυμπαθητικό— ρυθμίζει τον καρδιακό ρυθμό, την αναπνοή, την ένταση των μυών, την προσοχή και τη συναισθηματική διαθεσιμότητα. Όταν αυτό το σύστημα είναι απορρυθμισμένο, καμία θετική σκέψη δεν αρκεί.

Γιατί η θετική σκέψη δεν αρκεί

Μελέτες δείχνουν ότι το χρόνιο στρες διατηρεί τον οργανισμό σε κατάσταση “fight or flight”. Σε αυτή την κατάσταση:

- μειώνεται η πρόσβαση στη λογική σκέψη
- αυξάνεται η ευερεθιστότητα
- διαταράσσεται ο ύπνος
- δυσκολεύεται η συναισθηματική σύνδεση

Γι' αυτό και το 2026 παρατηρείται ξεκάθαρη στροφή από το «σκέψου θετικά» στο «ρύθμισε πρώτα το σώμα σου».

Ρύθμιση: η λέξη-κλειδί

Η ρύθμιση του νευρικού συστήματος δεν είναι απλώς μια τεχνική χαλάρωσης. Είναι η ικανότητα να επιστρέφουμε σε μια κατάσταση σχετικής ασφάλειας μετά από διέγερση.

Πρακτικές με επιστημονική βάση περιλαμβάνουν:

- αργή, ρυθμική αναπνοή



- ήπια κίνηση (walking, stretching)
- περιορισμό των συνεχών ειδοποιήσεων
- σταθερές καθημερινές ρουτίνες

Οι πρακτικές αυτές επηρεάζουν άμεσα τον καρδιακό ρυθμό και τη μεταβλητότητά του, δείκτη που χρησιμοποιείται διεθνώς για την αξιολόγηση της ανθεκτικότητας στο στρες.

Γιατί το 2026 μιλάμε γι' αυτό

Η ανάγκη για ρύθμιση συνδέεται άμεσα με:

- τη μόνιμη ψηφιακή εγρήγορση
- την απουσία πραγματικών περιόδων ανάπαυσης
- την κοινωνική υπερφόρτωση
- τη διαρκή μετατόπιση των ορίων μεταξύ εργασίας και προσωπικού χρόνου

Ο οργανισμός δεν σχεδιάστηκε για συνεχή ενεργοποίηση. Και το σώμα αρχίζει να «μιλάει» — με εξάντληση, άγχος και δυσκολία συγκέντρωσης.

Από την αυτοβελτίωση στην κατανόηση

Η αυτοφροντίδα παύει να είναι project και γίνεται βασική δεξιότητα επιβίωσης. Το wellbeing δεν υπόσχεται πια ευφορία· υπόσχεται σταθερότητα. Και αυτή ξεκινά από την κατανόηση του ίδιου μας του νευρικού συστήματος.

Cloud Dancer: Το λευκό που έγινε το χρώμα της χρονιάς – και λέει περισσότερα απ' όσα νομίζεις



Για πρώτη φορά στην ιστορία του θεσμού, η Pantone έκανε την ανατροπή και ανακήρυξε ως Color of the Year 2026 ένα... λευκό. Το PANTONE 11-4201 Cloud Dancer δεν είναι απλώς μια ουδέτερη απόχρωση· είναι μια συνειδητή δήλωση. Απαλό, αέρινο, σχεδόν αιωρούμενο, επιλέχθηκε για τις καθησυχαστικές και γαλήνιες ιδιότητές του σε έναν κόσμο που κινείται μόνιμα στο κόκκινο.

Η ψυχολογία πίσω από το «Χορευτή των Σύννεφων»

Το Cloud Dancer συμβολίζει νέα ξεκινήματα, καθαρότητα και εσωτερική ηρεμία. Δεν επιβάλλεται. Δεν φωνάζει. Δεν προσπαθεί να εντυπωσιάσει. Και ίσως ακριβώς γι' αυτό είναι τόσο επίκαιρο. Σε μια εποχή υπερπληροφόρησης, αισθητικής κόπωσης και συνεχούς θορύβου, το λευκό αυτό λειτουργεί σαν ένα ψηφιακό και οπτικό pause. Σαν μια βαθιά ανάσα που παίρνεις πριν ξεκινήσεις κάτι σημαντικό.

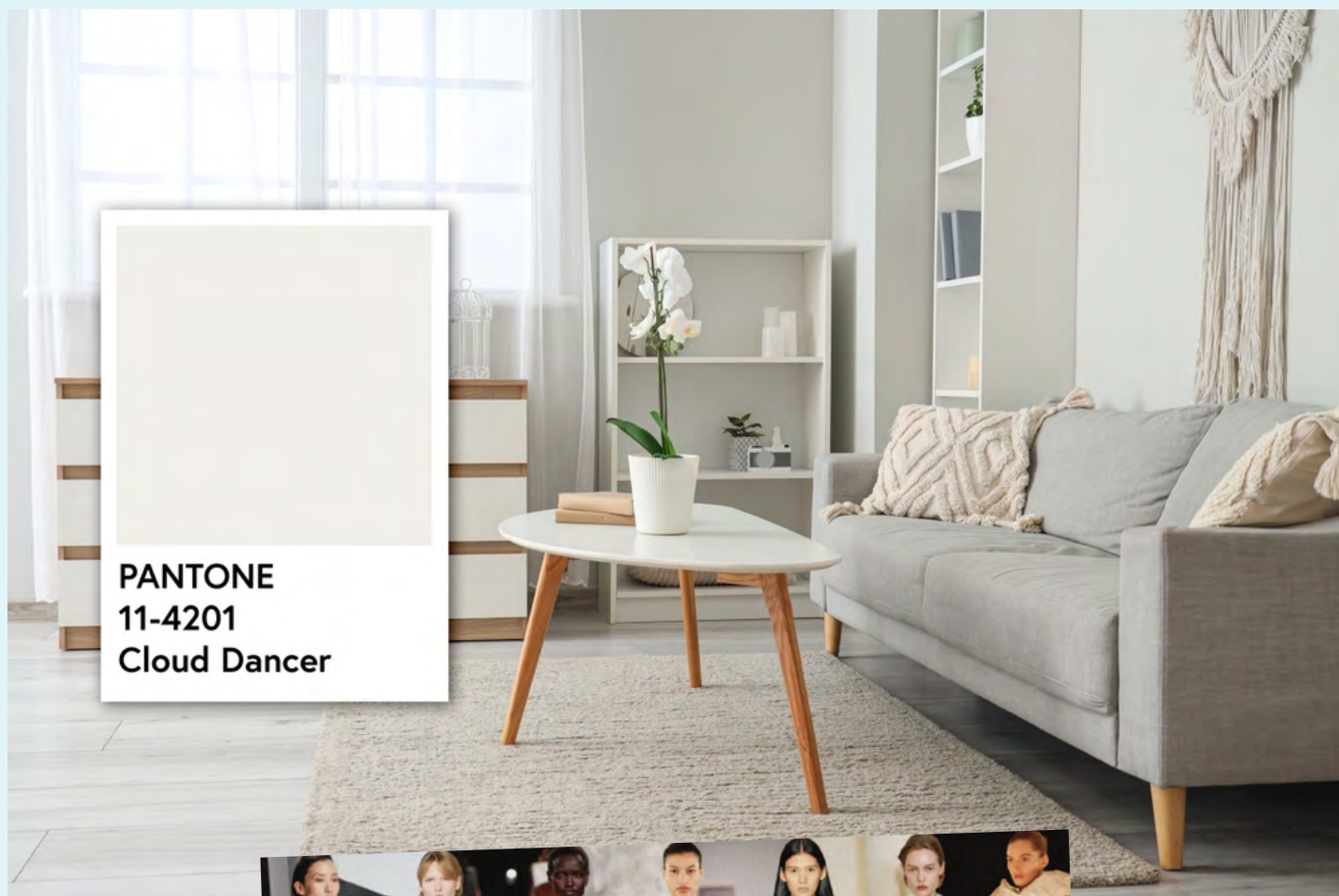
Δεν είναι τυχαίο ότι η Pantone επέλεξε ένα χρώμα που δεν «γεμίζει» τον χώρο, αλλά τον αφήνει να αναπνεύσει. Το Cloud Dancer δεν ζητά να είναι ο πρωταγωνιστής που θα κλέψει την παράσταση. Θέλει να γίνει ο καμβάς – για σκέψεις, για αλλαγές, για μια πιο ήσυχη καθημερινότητα που όλοι έχουμε ανάγκη.

Μια παγκόσμια στροφή στην ηρεμία

Την ίδια στιγμή, και άλλα μεγάλα brands παγκοσμίως προτείνουν τις δικές τους αναγνώσεις πάνω στην ανάγκη για γαλήνη.

Η AkzoNobel, για παράδειγμα, στρέφεται σε παλέτες όπως το Mellow Flow, που εστιάζουν στη ρευστότητα, τη ζεστασιά και τη συναισθηματική ισορροπία.

Από την άλλη, η Sherwin-Williams (μέσω της Minwax) επιλέγει έναν φυσικό τόνο ξύλου, υπογραμμίζοντας τη σύνδεση με τη γη και το αυθεντικό, απτό υλικό.



PANTONE
11-4201
Cloud Dancer

Όλες αυτές οι επιλογές δείχνουν προς την ίδια κατεύθυνση: λιγότερη ένταση, περισσότερη ουσία.

Γιατί μας αφορά το 2026;

Το Cloud Dancer δεν είναι «απουσία χρώματος». Είναι στάση ζωής. Είναι το σημείο μηδέν πριν το επόμενο βήμα. Σε έναν κόσμο που μας ζητά συνεχώς να είμαστε κάτι παραπάνω, να παράγουμε περισσότερο, να μιλάμε δυνατότερα, το χρώμα της χρονιάς μάς ψιθυρίζει κάτι απλό: είναι εντάξει να είσαι απλώς ήρεμος.

Είναι η αισθητική ενσάρκωση του "Slow Living". Στη διακόσμηση, φέρνει το φως μέσα στο σπίτι, κάνοντας τα δωμάτια να μοιάζουν μεγαλύτερα και πιο «καθαρά». Στη μόδα, προσφέρει μια αίσθηση πολυτέλειας που δεν χρειάζεται λογότυπα για να αναγνωριστεί. Στην ψυχολογία μας, λειτουργεί ως ένα λευκό χαρτί όπου μπορούμε να ξαναγράψουμε την ιστορία μας από την αρχή.



Το Quote της Χρονιάς

Όπως θα έλεγε και κάποιος που ξέρει να εκτιμά τη σιωπή:

«Το λευκό δεν είναι το τέλος, είναι η υπόσχεση για όλα όσα πρόκειται να συμβούν.»

Ήξερες ότι...

Το όνομα Cloud Dancer προέρχεται από την αίσθηση της κίνησης των σύννεφων στον ορίζοντα την αυγή, όταν το φως είναι ακόμα απαλό και δεν έχει «σκληρύνει».

Η επιλογή ενός λευκού χρώματος θεωρείται η πιο «τολμηρή» κίνηση της Pantone εδώ και δεκαετίες, καθώς σπάει την παράδοση των έντονων αποχρώσεων όπως το Viva Magenta ή το Peach Fuzz.

Στη διακόσμηση, το Cloud Dancer θεωρείται το «τέλειο λευκό» γιατί περιέχει ελάχιστους τόνους γκρι και κίτρινου, αποφεύγοντας έτσι να δείχνει «νοσοκομειακό» ή πολύ ψυχρό.

Γιατί οι μυρωδιές μας ταξιδεύουν στον χρόνο;

Μια μυρωδιά μπορεί να μας ταξιδέψει σε μια στιγμή του παρελθόντος με τρόπο που καμία άλλη αίσθηση δεν μπορεί. Από τον καφέ το πρωί μέχρι το βρεγμένο χώμα μετά τη βροχή, οι μυρωδιές έχουν ισχυρή επίδραση στη μνήμη και στη διάθεσή μας.

Η όσφρηση και ο εγκέφαλος

Τα σήματα από τη μύτη φτάνουν απευθείας στο λιμβικό σύστημα —στον ιππόκαμπο (κέντρο μνήμης) και την αμυγδαλή (κέντρο συναισθήματος)— παρακάμπτοντας σε μεγάλο βαθμό τη διαμεσολάβηση του θαλάμου που ισχύει για άλλες αισθήσεις. Αυτός ο άμεσος δρόμος εξηγεί γιατί οι μυρωδιές μπορούν να ενεργοποιήσουν έντονα συναισθήματα και αναμνήσεις χωρίς συνειδητή σκέψη.

Μελέτες δείχνουν ότι οι μυρωδιές είναι πιο αποτελεσματικές στην ενεργοποίηση συναισθηματικής μνήμης από ό,τι οι ήχοι ή οι εικόνες. Η όσφρηση συνδέεται άμεσα με αναμνήσεις που έχουν έντονο συναισθηματικό φορτίο.

Η μυρωδιά και η διάθεση

Έρευνες υποστηρίζουν ότι συγκεκριμένες μυρωδιές μπορούν να βελτιώσουν τη διάθεση, να μειώσουν το στρες και να ενισχύσουν τη συγκέντρωση. Το άρωμα λεβάντας μειώνει τα επίπεδα κορτιζόλης, ενώ η μέντα ή ο καφές μπορούν να αυξήσουν την εγρήγορση.

Μικρές καθημερινές μυρωδιές με μεγάλο αντίκτυπο

Η επιστημονική έρευνα δείχνει ότι η επαναλαμβανόμενη έκθεση σε γνώριμες μυρωδιές ενισχύει τη μακροπρόθεσμη μνήμη. Ένα καθημερινό τελετουργικό όπως το να μυρίσουμε τον πρωινό καφέ ή να περπατήσουμε σε βρεγμένο χώμα δεν είναι απλώς ευχάριστο: ενισχύει τις συνδέσεις μεταξύ μνήμης και συναισθήματος, κρατώντας τις αναμνήσεις ζωντανές.

Η όσφρηση ως εργαλείο για καλύτερες αναμνήσεις

Συνειδητή έκθεση: Παρατηρήστε την μυρωδιά και συνδέστε τη με συγκεκριμένες στιγμές. Η συνειδητή προσοχή ενισχύει τη μνήμη.



Διαφορετικά ερεθίσματα: Η εναλλαγή μυρωδιών μπορεί να δημιουργήσει περισσότερες «γέφυρες μνήμης».

Σύνδεση με καθημερινές δραστηριότητες: Το να μυρίζουμε ένα άρωμα ή τρόφιμο πριν από μια σημαντική εμπειρία αυξάνει τις πιθανότητες να την θυμόμαστε με θετικό συναίσθημα.

Μια γέφυρα ανάμεσα στο παρελθόν και το παρόν

Η μυρωδιά είναι μια από τις πιο ισχυρές αισθήσεις για να μας συνδέει με αναμνήσεις. Οι επιστήμονες το επιβεβαιώνουν: ενεργοποιεί τα συναισθήματα, ενισχύει την προσοχή και διατηρεί ζωντανές τις εμπειρίες μας. Κάθε φορά που μυρίζουμε κάτι γνώριμο, πραγματοποιείται ένα μικρό ταξίδι στον χρόνο.

Ήξερες ότι...

Η μύτη μας μπορεί να διακρίνει τουλάχιστον 1 τρισεκατομμύριο (!) διαφορετικές μυρωδιές, πολύ περισσότερες απ' ό,τι πίστευαν παλαιότερα οι επιστήμονες. Αντίθετα με την παλιά άποψη ότι μπορούμε να μυρίσουμε "μόνο" μερικές χιλιάδες αρώματα, νεότερες μελέτες δείχνουν ότι η ανθρώπινη όσφρηση είναι εξαιρετικά ευαίσθητη και περίπλοκη, και αυτός είναι ένας από τους λόγους που οι μικρές, καθημερινές μυρωδιές μπορούν να «χτίσουν» τόσο πλούσιες μνήμες.

Micro-learning: η νέα κουλτούρα της μάθησης σε δόσεις 5–10 λεπτών



Το micro-learning, η πρακτική της μάθησης σε σύντομες, στοχευμένες δόσεις, έχει αναδειχθεί ως μια καινοτόμος προσέγγιση που ταιριάζει στους γρήγορους ρυθμούς της καθημερινότητας. Αντί να αφιερώνουμε ώρες σε μαθήματα ή σεμινάρια, η γνώση μεταφέρεται σε μικρές ενότητες διάρκειας 5–10 λεπτών, επιτρέποντας την απορρόφηση πληροφοριών χωρίς υπερφόρτωση.

Πώς λειτουργεί το micro-learning

Τα micro-lessons επικεντρώνονται σε ένα συγκεκριμένο στόχο ή δεξιότητα. Για παράδειγμα, ένας εργαζόμενος μπορεί να παρακολουθήσει ένα βίντεο πέντε λεπτών για μια νέα τεχνική παρουσίασης ή να διαβάσει ένα σύντομο άρθρο για διαχείριση χρόνου πριν ξεκινήσει τη δουλειά του. Οι μικρές δόσεις γνώσης επιτρέπουν καλύτερη συγκέντρωση και διευκολύνουν την απομνημόνευση, καθώς ο εγκέφαλος δεν κατακλύζεται από υπερβολικές πληροφορίες.

Πώς η μικρή διάρκεια ενισχύει τη μάθηση

Έρευνες δείχνουν ότι η συχνή, σύντομη μάθηση αυξάνει τη διατήρηση των γνώσεων σε βάθος χρόνου. Η συνεχής επανάληψη μικρών κομματιών πληροφορίας ενεργοποιεί τον μηχανισμό της μνήμης και διευκολύνει τη μεταφορά της γνώσης σε πραγματικές συνθήκες εργασίας ή καθημερινότητας. Επιπλέον, το micro-learning ενθαρρύνει την αυτονομία: ο καθένας επιλέγει πότε και τι θα μάθει, προσαρμόζοντας τη γνώση στις προσωπικές ανάγκες και τον χρόνο του.

Στην πράξη

Σήμερα, εταιρείες και σχολεία αξιοποιούν εργαλεία micro-learning για να ενισχύσουν την εκπαίδευση. Ψηφιακές πλατφόρμες όπως το Duolingo για γλώσσες, το Blinkist για σύντομα βιβλία γνώσης ή εφαρμογές εκμάθησης δεξιοτήτων μέσα στην εργασία επιτρέπουν στους χρήστες να μαθαίνουν χωρίς να απαιτείται πολύς χρόνος. Ακόμη και σε επαγγελματικά σεμινάρια, η στρατηγική των μικρών ενοτήτων βοηθά τους συμμετέχοντες να συγκεντρωθούν σε ό,τι είναι ουσιαστικό.

Μια νέα νοοτροπία μάθησης

Το micro-learning δεν είναι μόνο εργαλείο για γρήγορη γνώση· αλλάζει και τη νοοτροπία μας απέναντι στη μάθηση. Με μικρά βήματα, η γνώση γίνεται πιο προσβάσιμη, πιο ευχάριστη και λιγότερο αγχωτική. Η συνεχής, σύντομη ενασχόληση με νέες δεξιότητες δημιουργεί συνήθεια και αίσθηση προόδου, χωρίς να μας κουράζει.

Σε μια πραγματικότητα που κινείται με υψηλές ταχύτητες και όπου η προσοχή μας είναι συχνά κατακερματισμένη, η μάθηση σε δόσεις 5–10 λεπτών αποδεικνύεται όχι μόνο αποτελεσματική, αλλά και απαραίτητη. Το micro-learning προσφέρει έναν τρόπο να κρατάμε το μυαλό μας ενεργό, να αφομοιώνουμε καλύτερα τη γνώση και να ανταποκρινόμαστε στις απαιτήσεις της καθημερινότητας.

Νίκος Λαγός... RAW



«SMALLTOWN BOY»

Μετά τις επιτυχημένες παραστάσεις «Τόρνος», «Γιοσίρου» και «PIGALLE», ο σκηνοθέτης Μιχάλης Κοιλιάκος επιστρέφει με το «Smalltown Boy», μια δυνατή coming-of-age παράσταση εμπνευσμένη από το εμβληματικό queer anthem των Bronski Beat.

Βασισμένο σε πραγματικό γεγονός, το έργο του Μάνου Τζωράκη ακολουθεί την επιστροφή ενός νεαρού άνδρα στον τόπο των παιδικών του χρόνων και τη σκληρή, αναγκαία αναμέτρησή του με το παρελθόν: τη σχέση με τον πατέρα, το διαγενεακό τραύμα και το κουήρ ξύπνημα της εφηβείας. Πέντε ανδρικές μορφές —ή μήπως πέντε εκδοχές του ίδιου προσώπου— συνθέτουν επί σκηνής το παζλ μιας ζωής, καθώς μυστικά προσωπικά, οικογενειακά και τοπικά έρχονται σταδιακά στο φως.

Η σκηνή μετατρέπεται σε πεδίο μνήμης και επιβίωσης, άλλοτε καταφύγιο και άλλοτε τόπος σύγκρουσης. Ο Μιχάλης Κοιλιάκος σκηνοθετεί μια παράσταση-επιστροφή στην παιδική ηλικία, ένα εσωτερικό ταξίδι από το αττικό φως στο άγριο κρητικό τοπίο και πίσω, με οδηγό την απελευθερωτική ποπ του Jimmy Somerville.

Πρωταγωνιστεί ο Εμμανουήλ Κοντός.

Μια παράσταση για την ενηλικίωση, την ανδρική ταυτότητα και το θέατρο ως πράξη επιβίωσης.

Από 16 Φεβρουαρίου στο Θέατρο 104 | Black Box

Η Γκαλερί Σκουφά παρουσιάζει τη νέα ατομική έκθεση του Νίκου Λαγού με τίτλο RAW, με εγκαίνια την Τρίτη 10 Φεβρουαρίου 2026. Στη νέα του δουλειά, ο καλλιτέχνης επιστρέφει στη ζωγραφική ως πεδίο άμεσης, σχεδόν ωμής καταγραφής σκέψεων, συναισθημάτων και εμπειριών, μέσα από έργα που δημιουργήθηκαν κυρίως την περίοδο 2024-2025.

Λέξεις, σύμβολα, αριθμοί και εικόνες συνυπάρχουν σε έναν πυκνό ζωγραφικό χώρο, χωρίς πρόθεση ερμηνείας, αλλά με στόχο τη βιωματική πρόσληψη. Σπίτια, καρδιές, σκάλες, κεραίες, σύννεφα, κρανία και σκελετοί, μαζί με ελληνικές και αγγλικές λέξεις, σχηματίζουν ένα σύμπαν που μοιάζει να οικοδομείται και να αποδομείται ταυτόχρονα. Αναφορές σε τραγούδια, επαναλαμβανόμενα μοτίβα και παιγνιώδεις δομές συνθέτουν μια εικαστική αφήγηση γεμάτη ένταση.

Η ζωγραφική του Νίκου Λαγού λειτουργεί ως καθρέφτης τόσο της προσωπικής ψυχολογικής κατάστασης όσο και της συλλογικής εμπειρίας ενός σκληρού, δυστοπικού παρόντος. Ωστόσο, μέσα στην ωμότητα αναδύονται μικρές ρωγμές τρυφερότητας, αυτοσαρκασμού και αναρχικού χιούμορ. Το RAW είναι μια πράξη αντίστασης, μια επιμονή στην αθώα ματιά και μια υπενθύμιση ότι, τελικά, «είμαστε όλοι το ίδιο άτομο».

Διάρκεια έκθεσης: 10 Φεβρουαρίου – 7 Μαρτίου 2026

Χώρος: Γκαλερί Σκουφά, Σκουφά 4, Αθήνα

quote of the day

ΣΤΟ 2026 ΖΟΥΜΕ, ΤΟ 2016
ΟΝΕΙΡΕΥΟΜΑΣΤΕ.

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ξενοφών,
Ξενοφωντία,
Ξένια

2016

26 Ιανουαρίου

- › International Customs Day
- › National Green Juice Day
- › Toad Hollow Day of Encouragement
- › International Environmental Education Day
- › National Spouse Day
- › National Peanut Brittle Day
- › Dental Drill Appreciation Day