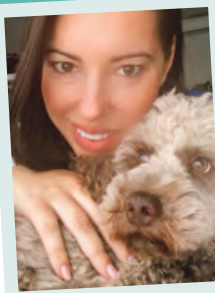


SAY *yes* to the **press**

HOME SWAPPING:
TO NEO ΤΑΞΙΔΙΩΤΙΚΟ TREND



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Χαίρομαι πάρα πολύ όταν ταυτίζεσαι τόσο με τα άρθρα μου όμως με προβληματίζει και το γεγονός ότι είμαστε τελικά τόσο πολλοί που παλεύουμε με τους buzzkiller και τις λοιπές φοβίες μας. Όπως μου επισημάνετε πολλοί από σας εκτός από τον συνήθη ύποπτο, τον εαυτό μας, δυστυχώς γύρω μας υπάρχουν και αυτοί οι άνθρωποι που - ανεξάρτητα από την κατάσταση - δεν μπορούν να βρουν κάτι θετικό να πουν. Πάντα. Νόμος.

Αν μιλήσεις για δουλειά μαζί τους, θα σας πουν πόσο χάλια είναι η δουλειά τους και η δική σας φυσικά, πόσο χάσιμο χρόνου είναι οι φιλοδοξίες για καριέρα γιατί όλα είναι μάταια και κανείς δεν μπορεί πραγματικά να προχωρήσει, ούτως ή άλλως...

Επίσης είναι εκείνος ο φίλος, γνωστός, συνάδελφος που μιλάει πάντα άσχημα πίσω από την πλάτη των άλλων ή επικρίνει τις επιλογές σχέσεων των ανθρώπων ενώ θρηνεί τη δική του κατάσταση σχέσης και βρίσκει λάθη σε οτιδήποτε.

Ακόμα και η οικογένειά μας μπορεί να είναι ιδιαίτερα επιδέξια στο να επισημαίνει όλους τους τρόπους με τους οποίους τα σχέδια και τα όνειρά μας δεν θα πραγματοποιηθούν ποτέ, γιατί δεν είμαστε άξιοι να διαχειριστούμε οτιδήποτε μας προκύπτει ή πώς απλά είμαστε καταδικασμένοι σε μια ζωή που είναι κατώτερη σε σύγκριση με τόσες άλλες.

Υπάρχει αυτό το παράξενο διάχυτο τροπάριο που πρέπει να περιβάλλεις τον εαυτό σου με ανθρώπους που έχουν διαφορετικές προοπτικές για να βεβαιωθείς ότι έχεις μια ισορροπημένη άποψη για τον κόσμο. Αλλά πολύ συχνά, παρερμηνεύουμε αυτή την ιδέα και διατηρούμε αυτά τα αρνητικά σχόλια ως διαφορετικές οπτικές γωνίες, και άθελά μας νομίζουμε ότι χρειαζόμαστε άτομα που “λένε τα πράγματα όπως είναι” ή “απλά είναι ειλικρινείς”. Θα σου πω ένα μυστικό. Οι άνθρωποι που συχνά καυχιούνται για την ικανότητά τους να «τα λένε όλα όπως είναι» συνήθως προσπαθούν να συσκευάσουν την αγένεια και την αρνητικότητα σε ένα γυαλιστερό κουτί, ώστε να βρουν παρέα στη δυστυχία τους και να το περάσουν ως ειλικρίνεια.

Ναι, σαφώς πρέπει να περιβάλλετε τον εαυτό σας με διαφορετικές απόψεις, ώστε να μπορείτε να κατανοήσετε άλλες προοπτικές εκτός από τις δικές σας. Αλλά δεν χρειάζεται να αποδεχτείτε ότι μια διαφορετική οπτική πρέπει πάντα να έρχεται σε ένα κουτί που καλύπτεται από αέναη απαισιοδοξία, αμφιβολία ή κυνισμό. Γενικά, τείνω να πιστεύω ότι τα περισσότερα προβλήματα έχουν λύσεις. Ότι υπάρχουν περισσότερα καλά στον κόσμο παρά κακά. Ότι υπάρχουν θετικά και αρνητικά σε όλα και πως η οπτική και η στάση μας για αυτά, μπορούν πραγματικά να καθορίσουν ποια από αυτά θα κυριαρχούν στα μοτίβα σκέψης και συναισθημάτων μας. Και σίγουρα πιστεύω ότι η ζωή είναι πολύ μικρή για να κάθεται και να “κολυμπάς” με ανθρώπους που είναι οι ανθρώπινες εκδοχές του μολύβδου γύρω από τους αστραγάλους σου ενώ προσπαθείς να κρατήσεις το κεφάλι σου πάνω από το νερό, στην επιφάνεια.

Tip of the Day: Είμαστε αρκετά σκληροί με τον εαυτό μας και οι περισσότεροι από εμάς περισσότερο από ό,τι θα ανεχόμασταν ποτέ από οποιονδήποτε άλλον. Λοιπόν προχώρα. Ξεκόλλα από “δήθεν ειλικρινείς” φίλους, μην γίνεσαι ακόλουθος αν κάτι δε σου αρέσει, μην είσαι διαθέσιμος για εξόδους αν δε σε εμπνέει η παρέα. Υπάρχουν άνθρωποι εκεί έξω που σου αξίζουν, είναι γεμάτοι φως, γεμάτοι υποσχέσεις και γεμάτοι δυνατότητες. Απλά χρειάζεται να πιστέψεις σε αυτούς. Λοιπόν, τι περιμένεις; Δώστους την ευκαιρία να αποκαλυφθούν σε σένα, επέλεξε “καθαρούς” ανθρώπους στη ζωή σου και μην ξεχνάς να διώχνεις τους δήθεν από δίπλα σου γιατί οι μεγαλύτερες π@@στιές έρχονται από αυτούς που δεν τους φαίνεται...

Κλαίρη Στυλιάρá
Chief of SayYessers
claire@sayyesscomm.gr

Home swapping: Το νέο ταξιδιωτικό trend

Θα αντάλλαζες το σπίτι σου με κάποιου άλλου για να κάνεις διακοπές; Η ανταλλαγή κατοικιών αποτελεί κυρίαρχο trend στον χώρο της διαμονής.



Όσοι έχετε δει την ταινία “The Holiday”, ίσως έχετε μπει στον πειρασμό από καιρό... Δύο γυναίκες, μία από τη Βρετανία που υποδυόταν η Κέιτ Γουίνσλετ και μία Αμερικανίδα που ενσάρκωσε η Κάμερον Ντίαζ, αποφάσισαν να ανταλλάξουν τα σπίτια τους για δύο εβδομάδες κατά τη διάρκεια των διακοπών, για να αποδράσουν για λίγο από την καθημερινότητά τους.

Η Grace Gagnon από τη Βοστώνη πάντως είχε μπει στον πειρασμό από την ταινία σύμφωνα με δήλωσή της και προσπάθησε να ζήσει ό,τι και οι πρωταγωνίστριες! «Μου άρεσε η ταινία και σκέφτηκα, θα ήταν υπέροχο να κάνω μια ανταλλαγή σπιτιού έτσι» δήλωσε στο Conde Nast Traveler. Έτσι, ανέβασε ένα βίντεο από το στούντιό της στη Βοστώνη στο TikTok τον Δεκέμβριο, στο οποίο ρωτούσε αν κάποιος στην Αγγλία θα αντάλλαζε το διαμέρισμά του με το δικό της για τα Χριστούγεννα.

Μέσα σε λίγες μόνο μέρες, το βίντεο της Gagnon έγινε viral, με περισσότερες από 3 εκατομμύρια προβολές στην πλατφόρμα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, ενώ έγινε και πρωτοσέλιδο! «Είχα μηνύματα από τη Σκωτία, την Ιρλανδία, τη Νορβηγία, την Αυστραλία, την Καλιφόρνια, το Μεξικό, την Ισλανδία. Αρκετές ήταν σοβαρές προτάσεις και τότε ήταν που αποφάσισα να προχωρήσω με αυτό». Η Gagnon ξεκίνησε μια ανταλλαγή με την 22χρονη Flo Patterson από το Μπαθ της Αγγλίας. Τον περασμένο μήνα το Google Trends ανέφερε μια σταθερή αύξηση των αναζητήσεων που σχετίζονται με την «ανταλλαγή σπιτιού» στις ΗΠΑ.





Λόγω... τιμής και παρέας

Ο ένας λόγος που τραβάει σαν μαγνήτης ιδιαίτερα τους νέους στην ιδέα ανταλλαγής κατοικίας είναι το κόστος. Τα μέλη των πλατφορμών ανταλλαγής κατοικιών συνήθως καταβάλλουν μια ετήσια ή μηνιαία συνδρομή για να καταγράψουν τα σπίτια τους και να αναζητήσουν

πιθανές ανταλλαγές. Ωστόσο η εγγραφή είναι συχνά δωρεάν. Το να πας διακοπές χωρίς να χρειάζεται να πληρώσεις για τη διαμονή σου είναι σίγουρα ισχυρό κίνητρο. Από την άλλη η αίσθηση της κοινότητας που δημιουργείται με την ανταλλαγή σπιτιών αλλά και η ευκαιρία να ξεναγηθείς σε ένα άγνωστο μέρος από ντόπιους πολλές φορές είναι ακόμα μεγαλύτερο κίνητρο για επίδοξους ταξιδιώτες.



Δύο σημαντικές διακρίσεις για το «ΖΑΓΟΡΙ» από τους καταναλωτές!

Οι Έλληνες καταναλωτές επιβράβευσαν το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ GO GREEN, αναδεικνύοντάς το ως «Προϊόν της Χρονιάς 2022» στην κατηγορία Φυσικού Μεταλλικού Νερού σε συσκευασία από ανακυκλωμένο πλαστικό, στον ομώνυμο θεσμό που πιστοποιεί την προϊοντική καινοτομία. Η διάκριση αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντική για τη ΧΗΤΟΣ ΑΒΕΕ καθώς είναι αποτέλεσμα της ανεξάρτητης έρευνας της IRI Hellas, σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα. Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ GO GREEN, είναι το πρώτο ελληνικό εμφιαλωμένο νερό σε φιάλες από 30% ανακυκλωμένο πλαστικό (r-PET) και 100% ανακυκλώσιμες. Η σειρά εμφιαλωμένου νερού ΖΑΓΟΡΙ GO GREEN προσφέρει στους καταναλωτές το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ, καθαρό και ανέγγιχτο, όπως ταξιδεύει κάτω από την επιφάνεια της γης, στους φυσικούς υδροφόρους ορίζοντες της Πίνδου, ενώ παράλληλα τους δίνει τη δυνατότητα να μειώσουν το περιβαλλοντικό τους αποτύπωμα, συμβάλλοντας έμπρακτα στην προστασία του περιβάλλοντος. Η δεύτερη διάκριση, φέρνει το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ, στην 1 η θέση στον κλάδο του εμφιαλωμένου νερού στη λίστα με τα Top 100 Brands 2022 (42 η θέση στο γενικό σύνολο των 100 brands) της ελληνικής αγοράς προϊόντων ευρείας κατανάλωσης, που πωλούνται μέσω των αλυσίδων σούπερ μάρκετ. Η λίστα με τα Top 100 Brands 2022, προέρχεται από ανάλυση των στοιχείων πωλήσεων που καταγράφει ετησίως η ανεξάρτητη εταιρεία ερευνών IRI Hellas, σε 2.500 καταστήματα super market (εκτός των καταστημάτων LIDL), ενώ περιέχει τις μάρκες που επιλέγουν να αγοράζουν περισσότερο οι καταναλωτές στα σούπερ μάρκετ.



*Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα, που διεξήχθη από την IRI σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.

Νέος διαγωνισμός «Ξεφλούδισε τη δύναμή της» από την Chiquita



**Ξεφλούδισε
τη
δύναμή
της!**

Ο διαγωνισμός της Chiquita με τίτλο «Ξεφλούδισε τη δύναμή της», ξεκίνησε να τρέχει στις 28 Απριλίου και θα διαρκέσει έως και τις 29 Μαΐου, με στόχο να τονίσει τα οφέλη της άσκησης στην καθημερινότητα, ειδικά όταν αυτή συνοδεύεται από ένα θρεπτικό και πλούσιο σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία σνακ, όπως η μπανάνα Chiquita. Τα βήματα για να λάβει κάποιος μέρος στον διαγωνισμό είναι απλά και εύκολα. Το μόνο που χρειάζεται είναι να αγοράσει τουλάχιστον 1 κιλό μπανάνες Chiquita από κάποιο φυσικό ή online κατάστημα, έπειτα να ανεβάσει την απόδειξη αγοράς στο FB Messenger της Chiquita @chiquitahellas και να διεκδικήσει πλούσια δώρα. Οι τυχεροί θα κερδίσουν 4 ετήσιες συνδρομές στα γυμναστήρια ALTER-LIFE FITNESS EXCELLENCE και 20 Δωροκάρτες αξίας 50€ για τις εξαρτημένες αγοράζοντας αθλητικά ρούχα και εξοπλισμό στην αλυσίδα καταστημάτων INTERSPORT! Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το διαγωνισμό «Ξεφλούδισε τη δύναμή της» επισκεφτείτε το <https://chiquita.gr/unpeelitspower> ή τη σελίδα της στο [Facebook](#).



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος

Μετά το Πάσχα ...η ζυγαριά διαμαρτύρεται!



Δυστυχώς, μετά τις εορταστικές μέρες του Πάσχα, το πλούσιο τραπέζι της Λαμπρής, τα μοσκομυριστά τσουρέκια και τα λοιπά εδέσματα, η ζυγαριά μας άρχισε να διαμαρτύρεται... Σε συνδυασμό με το καλοκαίρι, που όπως φαίνεται φέτος θα έρθει πιο νωρίς, προτείνουμε μερικές συμβουλές για το πώς θα επανέλθετε σε ρυθμούς καθημερινότητας και θα μπορείτε να χάσετε και κάποια κιλά ενόψει καλοκαιριού.

Ακολουθήστε ένα ισορροπημένο πρόγραμμα Μεσογειακής διατροφής και αποφύγετε αποτοξινωτικές, στερητικές ή μονοφαγικές δίαιτες που υπόσχονται αποτελέσματα εξπρές. Τα κιλά δεν τα πήρατε σε μια ημέρα, ούτε μπορείτε να αλλάξετε το βάρος σας σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα.

Προσπαθήστε να τρώτε πολλά και μικρά γεύματα, ώστε να παίρνετε την απαιτούμενη ενέργεια, να μην πεινάτε και να κρατάτε τον μεταβολισμό σας σε εγρήγορση. Μην ξεχνάτε ότι ο οργανισμός μας είναι μια μηχανή που όσο του δίνουμε καύσιμα (τροφή), τόσες περισσότερες

καύσεις κάνει! Υιοθετήστε τα 3 κύρια γεύματα την ημέρα και 2-3 ενδιάμεσα τύπου σνακ, όποτε αυτό είναι εφικτό.

- Μην ξεχνάτε το πρωινό, είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας. Τα άτομα που δεν καταναλώνουν πρωινό, προσλαμβάνουν 30% περισσότερες θερμίδες κυρίως από το μεσημέρι και μετά, αφού τρώνε μεγαλύτερες ποσότητες στο μεσημεριανό ή «τσιμπολογούν» σνακ συνήθως ανθυγιεινά.

- Τρώτε πάντοτε στο τραπέζι και αργά, ώστε να προλάβει να φτάσει το μήνυμα από το στομάχι στον εγκέφαλο ότι χορτάσατε, και έτσι να αποφύγετε την επιπλέον ποσότητα λόγω λαιμαργίας.

- Ειδικά τώρα την Άνοιξη, που υπάρχει πληθώρα πολλών και γευστικών, διαφορετικών χρωμάτων, φρούτων και λαχανικών καταναλώστε όσο περισσότερα μπορείτε.

- Περιορίστε την κατανάλωση γλυκών, επιδορπίων και ροφημάτων πλούσιων σε ζάχαρη και λίπος. Προτιμήστε γλυκά παρασκευασμένα με στέβια ή κάποιο άλλο γλυκαντικό, με βάση τα φρούτα ή το μέλι.

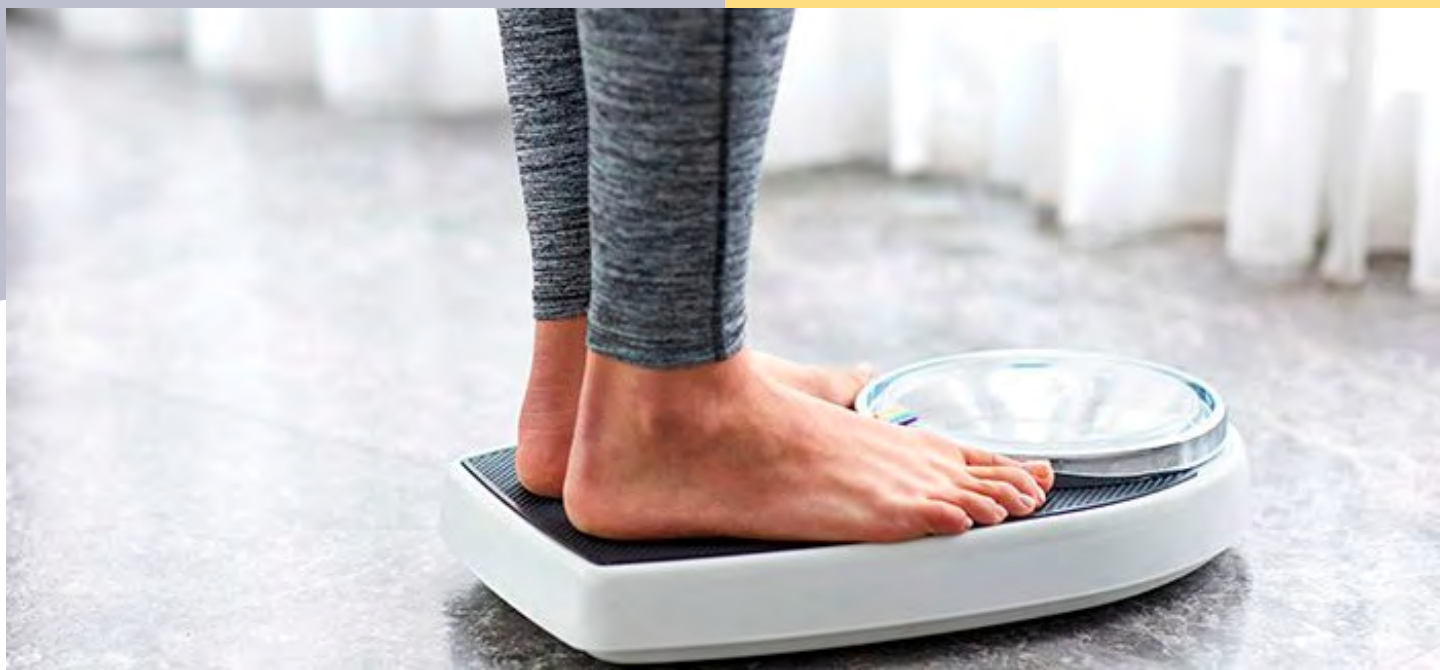
- Προσέξτε την κατανάλωση αλατιού, που προκαλεί κατακράτηση υγρών, και κυρίως τις «κρυφές πηγές» νατρίου, όπως κονσέρβες, συσκευασμένα τρόφιμα, αλλαντικά, ελιές, παστά, καπνιστά, τουρσί και όλα τα επεξεργασμένα τρόφιμα.

- Αυξήστε την κατανάλωση υγρών, κυρίως νερού, το οποίο βοηθά στην ενυδάτωση του δέρματος και των μαλλιών, στην απώλεια βάρους, στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος, στην αίσθηση κορεσμού και στη βελτίωση της όψης της κυτταρίτιδας.

- Μειώστε την κατανάλωση αλκοόλ, που σίγουρα υπερκαταναλώσατε τις εορταστικές ημέρες με καλή παρέα και φαγητό. Το αλκοόλ σας προσφέρει μόνο κενές θερμίδες, συμβάλλοντας στην αύξηση λιπώδους ιστού και της κατακράτησης υγρών.

- Τέλος, βάλτε τη φυσική δραστηριότητα στη ζωή σας, ακόμα και αν δεν μπορείτε ή δεν θέλετε να επισκεφθείτε κάποιο γυμναστήριο, μπορείτε να αρχίσετε το περπάτημα, το ποδήλατο ή ακόμα και το κολύμπι σε κάποιο κολυμβητήριο της πόλης ανοιχτό για το κοινό.

Ακολουθώντας αυτές τις οδηγίες, έχοντας υπομονή και καλή διάθεση θα καταφέρετε να φτάσετε στον επιθυμητό στόχο σας πολύ πιο γρήγορα, ξεκούραστα και χωρίς επιβάρυνση για την υγεία σας. Αλλάξτε τις διατροφικές σας συνήθειες για να επιτύχετε να επανέλθετε στο φυσιολογικό βάρος χωρίς να στερηθείτε και να πεινάσετε. Καλή επιτυχία!



Η Ποτοποιία Πλωμαρίου Ισίδωρος Αρβανίτης στηρίζει έμπρακτα τη βιώσιμη ανάπτυξη

Η Ποτοποιία Πλωμαρίου Ισίδωρος Αρβανίτης, με έντονο το αίσθημα κοινωνικής ευθύνης, έδωσε το παρόν πριν το Πάσχα στο “Growing Sustainably Together” workshop. Το workshop ήταν μια πρωτοβουλία του European Travel Retail Confederation (ETRC) και διοργανώθηκε από τον Διεθνή Αερολιμένα Αθηνών σε συνεργασία με την Hellenic Travel Trade Confederation, με κεντρικό θέμα τη βιώσιμη ανάπτυξη και την αμοιβαία δέσμευση και συμβολή των ενδιαφερόμενων μερών του κλάδου Travel – Retail προς αυτήν την κατεύθυνση. Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε στο Media Center του Διεθνούς Αερολιμένα Αθηνών με την παρουσία στελεχών – εκπροσώπων επιχειρήσεων που δραστηριοποιούνται στην αλυσίδα αξίας του Travel Retail.

Στην εναρκτήρια ομιλία της, η πρόεδρος του ETRC, Dr. Jennifer Cords, υπογράμμισε τη σημασία της «ανάληψης δράσης πέραν της συμμόρφωσης», ενώ παράλληλα, συμμετείχε και σε πάνελ συζήτησης για τα οικοσυστήματα των αεροδρομίων και την προστιθέμενη αξία που η συντονισμένη δράση μπορεί να διαμορφώσει, στην πορεία για ένα μέλλον βασισμένο στις αρχές της βιώσιμης ανάπτυξης. Την εκδήλωση τίμησε με τη συμμετοχή της και η Υφυπουργός Τουρισμού, κυρία Σοφία Ζαχαράκη, η οποία τοποθετήθηκε σχετικά με την αναγκαιότητα αξιοποίησης ερευνητικών στοιχείων για τη διαμόρφωση ολοκληρωμένης στρατηγικής για τον ελληνικό τουρισμό. Ο Head of Duty Free Business της Ποτοποιίας, κύριος Κωνσταντίνος Τριβυζάς τόνισε, με τη σειρά του, την ανάγκη μέριμνας για όλο το φάσμα της βιώσιμης ανάπτυξης εκ μέρους των σύγχρονων ελληνικών επιχειρήσεων. Η Ποτοποιία Πλωμαρίου «ταξιδεύει» εδώ και χρόνια την ελληνική παράδοση και τα ελληνικά αρώματα σε

περισσότερες από 40 χώρες στον κόσμο, καταφέροντας να έχει παρουσία στα σημαντικότερα καταστήματα αφορολόγητων ειδών. Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης, προσέφερε στους παρευρισκόμενους δροσιστικά και γευστικά cocktails με βάση το Ούζο Πλωμαρίου και το Ούζο Άδολο και γέμισε το χώρο με αρώματα Αιγαίου.



Πώς να... ξεκολλήσετε από το κινητό σας

SAY *yes* & get impressed



Ειδικοί από το Πανεπιστήμιο McGill επισημαίνουν σε επιστημονική τους μελέτη ότι αλλάζοντας τις ρυθμίσεις εμφάνισης από χρωματιστές στην κλίμακα του γκρι μπορείτε να καταφέρετε να «ξεκολλήσετε» από το κινητό. Εάν σας ενδιαφέρει να το κάνετε αυτό, είναι πιθανό να βρείτε αυτήν την επιλογή στην ενότητα προσβασιμότητας του τηλεφώνου σας.

Την αγάπη μου για τα βιβλία πλέον την ξέρετε, πόσο ωραίο είναι όμως όταν υπέροχοι άνθρωποι γράφουν επίσης υπέροχα βιβλία.



έχασε τα λογικά της. Η μητέρα μου, η Άρτεμις, είχε πέσει θύμα βιασμού στο παρελθόν από τον άντρα που αγάπησε και εγώ 'θύμα σεξουαλικής παρενόχλησης από τον άντρα που μισούσα. Αποφάσισα να δώσω ένα μεγάλο χρηματικό για να στηρίξω τις κακοποιημένες γυναίκες σαν την Χριστίνα, σαν την Αρτέμιδα, σαν εμένα... σαν εσένα. Ξέρετε, μερικές φορές εύχεσαι να μπορούσες να γυρίσεις τον χρόνο πίσω και να απέτρεπες κάποια γεγονότα, ακόμα και αν αυτό σημαίνει ότι θα έπαυες να υπάρχουν. Η Χριστίνα πήρε τον νόμο στα χέρια της και έκοψε το νήμα της ζωής στον άνθρωπο που της είχε καταστρέψει το νου, το σώμα και την ψυχή. Εγώ μίλησα! Κατέδωσα τον άντρα που προσπάθησε να μου κάνει κακό. Η Άρτεμις, από την άλλη, προτίμησε να σωπάσει. Εσύ;"

“Η εκδίκηση της σειρήνας”, Λία Αραμπατζή εκδόσεις ΠΗΓΗ.

Ο λόγος φυσικά για την αγαπημένη Λία Αραμπατζή και την “εκδίκηση της σειρήνας”.

Ένα αστυνομικό μυθιστόρημα από τις εκδόσεις πηγή, υπερβολικά επίκαιρο θα έλεγε κάποιος. Ένα βιβλίο με γρήγορη και έξυπνη πλοκή που σε οδηγεί στο συμπέρασμα πως η λογική δεν χωράει σε μία υπόθεση εκδίκησης.

Η πρωταγωνίστρια είναι η Λυδία, ιδιοκτήτρια του εστιατορίου “Sirena” όπου εκεί, κατά τη διάρκεια ενός λαμπερού event, ο υπουργός εξωτερικών της χώρας δολοφονείται. Την υπόθεση αναλαμβάνει το τμήμα ανθρωποκτονιών και συγκεκριμένα ο Φίλιππος, που προσπαθεί να λύσει το μυστήριο του φόνου. Οι δρόμοι τους συναντιούνται και η πονηρή “σειρήνα” προσπαθεί να παρασύρει και να αποπροσανατολίσει τον έμπειρο αστυνομικό. Όταν εκείνος ανακαλύψει τι οδηγεί κάποιον άνθρωπο να προβεί ακόμα και σε φόνο, θα νικήσει η λογική και το καθήκον ή το συναίσθημα;

Το βιβλίο περνάει πολύ ωραία μηνύματα σχετικά με την κακοποίηση των γυναικών και πως κάποια πράγματα θα ήταν αλλιώς αν όλες βρίσκαμε το θάρρος να μιλήσουμε γι' αυτά που μας βαραίνουν για κάθε είδους κακοποίηση που δεχόμαστε.

Θα δανειστώ την τελευταία παράγραφο από το βιβλίο και σας την παραθέτω αυτούσια:

“Η γιαγιά μου, η Χριστίνα για πολλά χρόνια έμενε σιωπηλή κάτω από τον ζυγό του παππού μου. Ο ξυλοδαρμός γινόταν καθημερινά. Με ψυχολογικό πόλεμο, κατάφερε να την παγιοδεύσει, μέχρι που



Η ΠΙΝΔΟΣ συστήνει τη νέα σειρά προϊόντων «Έτοιμα Ψημένα»

Τη νέα σειρά προϊόντων από κοτόπουλο «Έτοιμα Ψημένα» παρουσιάζει η ΠΙΝΔΟΣ, εμπλουτίζοντας ακόμα περισσότερο την ευρεία γκάμα προϊόντων της, από κοτόπουλο υψηλής ποιότητας και διατροφικής αξίας. Όλες οι επιλογές από τη σειρά «Έτοιμα Ψημένα» της ΠΙΝΔΟΣ, αποτελούν την ιδανική και πιο νόστιμη καθημερινή επιλογή, με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη και χωρίς συντηρητικά, από 100% ελληνικά κοτόπουλα ΠΙΝΔΟΣ, ενώ είναι έτοιμα σε λίγα μόλις λεπτά, προσφέροντας μια γρήγορη λύση για ένα θρεπτικό γεύμα για όλη την οικογένεια. Για την παραγωγή της σειράς «Έτοιμα Ψημένα», η ΠΙΝΔΟΣ έχει επιστρατεύσει τις πιο σύγχρονες μεθόδους που διαθέτει η σημερινή τεχνολογία της πτηνοτροφίας στη νέα εξειδικευμένη Βιομηχανική Μονάδα Επεξεργασίας Κοτόπουλου. Παράγονται με τη μέθοδο συσκευασίας (MAP) σε τροποποιημένη ατμόσφαιρα, ώστε οι καταναλωτές να απολαμβάνουν την εξασφαλισμένη ποιότητα και ασύγκριτη γεύση με την σφραγίδα ποιότητας που μόνο η ΠΙΝΔΟΣ μπορεί να παρέχει. Η νέα σειρά «Έτοιμα Ψημένα» αποτελείται από γευστικές προτάσεις, όπως nuggets, cordon bleu, κοτομπουκιές πανέ και κοτομπουκιές ψημένες, φιλέτο στήθος, κροκέτες, προϊόντα φτιαγμένα από τρυφερό φιλέτο στήθος κοτόπουλου. Επιπλέον, η λίστα των προϊόντων συνεχίζεται με κεφτεδάκια, κοπανάκια ψημένα και παναρισμένα, φιλετάκια ψημένα και παναρισμένα, χειροποίητο μπιφτέκι, κινέζικη φτερούγα, φτερούγες BBQ, burger και γύρο κοτόπουλο. Επιπλέον, πάντα πιστή στο όραμά της για μείωση του αποτυπώματός της στο περιβάλλον, η ΠΙΝΔΟΣ είναι η πρώτη εταιρεία στον κλάδο της που χρησιμοποιεί συσκευασίες από 30% ανακυκλωμένο πλαστικό (r-Pet).

Ανακαλύψτε την πλούσια γκάμα της νέας σειράς των έτοιμων ψημένων

**Good News****Ομορφαινουμε τις γειτονίες μας με τη βοήθεια της FIX Hellas!**

Μέσα από τη νέα της δράση, η FIX Hellas, μας προτρέπει να κάνουμε τη διαφορά στις ζωές όλων. Έτσι, στηρίζοντας τη ΜΚΟ We4All και το εθελοντικό κίνημα Save Your Hood θέτει νέους, «πράσινους» στόχους και σε καλεί να γίνεις μέρος αυτής της αποστολής, ενώ μπαίνεις και στην κλήρωση για να κερδίσεις πλούσια δώρα. Στόχος της δράσης μέχρι τον Σεπτέμβριο, με τη βοήθεια της We4All, είναι να έχουν πραγματοποιηθεί 2.500 φυτεύσεις σε τουλάχιστον 6 γειτονίες της Αττικής, καθώς και σε περιοχές της βόρειας Εύβοιας, που δοκιμάστηκε πρόσφατα. Παράλληλα, η FIX Hellas στηρίζει το σκοπό του πανελλαδικού κινήματος Save Your Hood, και αναλαμβάνει τον καθαρισμό 8 αστικών περιοχών σε Αττική, Θεσσαλονίκη και Πάτρα θέτοντας έτσι νέους στόχους για πιο πράσινες και καθαρές γειτονίες. Μπορείς και εσύ να γίνεις μέρος αυτής της αποστολής, για πιο πράσινες και καθαρές γειτονίες, με έναν απλό, εύκολο και γρήγορο τρόπο μπαίνοντας παράλληλα και σε κλήρωση για πλούσια δώρα! Βρες τον μοναδικό κωδικό σε κάθε FIX Hellas, μπες [εδώ](#), πρόσθεσε τα στοιχεία και τον σχετικό κωδικό και λάβε μέρος στις εβδομαδιαίες κληρώσεις που θα αναδείξουν συνολικά 500 τυχερούς. “Κάνε το καλό με τον κωδικό” και ομόρφυνε, παρέα με της FIX, τις γειτονίες της πόλης!



Νέα στρατηγική συνεργασία της εταιρείας SKAG με τη myFirst

Η SKAG, η 100% ελληνική εταιρεία ηγέτης, στην παραγωγή χαρτικών ειδών γραφής και αρχειοθέτησης στην Ελλάδα, με προσήλωση στο όραμά της να εξελίξει διαρκώς το portfolio των προϊόντων της, καθώς και την ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών της, προχωρά σε μια νέα στρατηγική συνεργασία με το απόλυτο brand τεχνολογίας για παιδιά, myFirst, από την «Πόλη του Λέοντος» όπως χαρακτηρίζεται η Σιγκαπούρη. Στο πλαίσιο της Έκθεσης School & Office 2022 που πραγματοποιείται στις 07, 08 & 09 Μαΐου στο MEC Παιανίας, η SKAG μας προσκαλεί όλους να γνωρίσουμε από κοντά τα πρωτοπόρα προϊόντα τεχνολογίας για παιδιά προσχολικής ηλικίας myFirst, που παράγονται με προσήλωση στην ασφάλεια των υλικών τους, δεδομένης της χρήσης τους από παιδιά, καθώς και την ηρεμία των γονέων διαθέτοντας κορυφαίες υπηρεσίες GPS. Συγκεκριμένα, στο portfolio της SKAG θα βρείτε 3 myFirst φωτογραφικές μηχανές τελευταίας τεχνολογίας με διαφορετικούς αισθητήρες 5, 8 και 12 mp, δυνατότητα selfies καιάμεσης εκτύπωσης φωτογραφιών, καθώς και sketch pro notebook, που επιτρέπει στους μικρούς μας φίλους να κρατήσουν σημειώσεις, να φτιάξουν διαγράμματα ή ακόμη και ένα απλό doodle. Επιπλέον, θα ανακαλύψετε 3 διαφορετικά μοντέλα myFirst ρολόγια χειρός, σε ξεχωριστά χρώματα, με κάμερα, δυνατότητα φωνητικής κλήσης και λειτουργία GPS tracking, αλλά και μοναδικά παιδικά ασύρματα ακουστικά με τεχνολογία αγωγιμότητας των οστών, που θα κάνουν κάθε στιγμή των μικρών σας ακόμη πιο «μελωδική» και διασκεδαστική και ταυτόχρονα με ασφάλεια αφού ακούει ελεύθερα τους εξωτερικούς θορύβους.



Παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας μέσω... Διαστήματος

Ακούγεται τρελό αλλά είναι αλήθεια: Πολλές χώρες έχουν αρχίσει να εξετάζουν την προοπτική της πρακτικής εφαρμογής της λεγόμενης «Βασισμένης στο Διάστημα Ηλιακής Ενέργειας», γνώστης πια με το ακρωνύμιο «SBSP». Ένας τεράστιος δορυφόρος, μήκους χιλιομέτρων, θα συλλέγει την ηλιακή ενέργεια μέσω χιλιάδων φωτοβολταϊκών πάνελ και θα τη μεταδίδει στη Γη μέσω μικροκυμάτων. Μετά αυτή η δέση ενέργειας θα συλλέγεται από δέκτες οι οποίοι θα τη μετατρέπουν σε ηλεκτρική και θα τη διανέμουν μέσω δικτύου σε σπίτια και επιχειρήσεις.

Η Ντάουνινγκ Στριτ εξετάζει πρόταση ύψους 16 δισεκατομμυρίων λιρών για την κατασκευή σταθμού ηλιακής ενέργειας στο Διάστημα. Το σχέδιο περιλαμβάνει έναν δορυφόρο μήκους περίπου 5 χιλιομέτρων και βάρους 2.000 τόνων, ο οποίος θα συναρμολογηθεί και θα συντηρείται από ρομπότ. Αν όλα πάνε καλά ο βρετανικός σταθμός θα μπορούσε να καταστεί λειτουργικός το 2040, παράγοντας ενέργεια 2 γιγαβάτ (GW).



Η Pandora λανσάρει τη συλλογή Mother's Day



Η Pandora λανσάρει τη νέα συλλογή [Mother's Day 2022](#), που περιλαμβάνει δαχτυλίδια, βραχιόλια, κολιέ, σκουλαρίκια και σύμβολα του αιώνιου δεσμού! Πείτε της “Ευχαριστώ” με Pandora, πείτε της «Σ’αγαπώ» με τρυφερά σύμβολα σε σχήμα καρδιάς & μηνύματα αγάπης. Για την γυναίκα που προσφέρει άνευ όρων αγάπη, εμπνευστείτε από τη συλλογή και επιλέξτε τα κοσμήματα της σειράς Family Always Encircled, που διαθέτουν τρεις κύκλους πλεγμένους σε ένα στεφάνι που συμβολίζουν τους διαχρονικούς δεσμούς αγάπης – δύο λαμπερούς ασημένιους και έναν

διακοσμημένο με μια σειρά από διάφανη κυβική ζιρκόνια. Το τέλειο δώρο για να εκφράσετε την απεριόριστη αγάπη που σας ενώνει! Η αρμονία των διαφόρων σχημάτων συμβολίζει τον τρόπο με τον οποίο η οικογένεια ενώνεται, παρά τη διαφορετικότητα του κάθε μέλους της. Εκφράστε την αγάπη σας με διαχρονικά σύμβολα εκπληκτικής δεξιοτεχνίας, όπως το Entwined Infinite Hearts Double Dangle Charm, που διαθέτει μια καρδιά με επίστρωση ροζ χρυσού 14K και ροζ κρύσταλλα δίπλα σε μια ασημένια καρδιά και τη χάραξη: “You are the heart of our family.” Το κόσμημα διαθέτει ροζ και διάφανες πέτρες κυβικής ζιρκόνιας με ρανέ τοποθέτηση.

Στον «Ένατο ουρανό» με την CATRICE και τους Kaviar Gauche

Yes I do! Αυτή την άνοιξη, τα προϊόντα ομορφιάς της CATRICE συναντούν τα κομψά σχέδια από τους Kaviar Gauche. Με τα εκπληκτικά νυφικά φορέματα που έχει δημιουργήσει το σχεδιαστικό δίδυμο από το Βερολίνο, δεν θα πετάτε απλώς στον αέρα, αλλά στο σύννεφο 9, ή για να το θέσουμε πιο σωστά: στο Cloud N°9! Αυτό είναι το όνομα της νέας Kaviar Gauche Wedding Collection, η οποία είναι εμπνευσμένη από το ένατο σύννεφο στον πρώτο Διεθνή Άτλαντα Νεφών: το Cumulonimbus, ένας τόπος όπου κυριαρχεί η χαρά και η ευτυχία. Η συλλεκτική σειρά ομορφιάς της CATRICE κάνει πραγματικότητα τα πιο εκλεπτυσμένα, ονειρεμένα μακιγιάζ και τα κομψά της χρώματα συμπληρώνουν τέλεια τη νυφική εμφάνιση.

Η συλλεκτική συλλογή CATRICE Kaviar Gauche θα είναι διαθέσιμη στα καταστήματα μέσα στον Μάιο 2022.





«Μικροί Κηπουροί» στο McArthurGlen

Από την Κυριακή 8 Μαΐου και για κάθε Κυριακή του μήνα (08/05, 15/05, 22/05 & 29/05) στο McArthurGlen τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να απασχοληθούν δημιουργικά, να μάθουν πληροφορίες για την ανάπτυξη και τη φροντίδα των φυτών και να γίνουν οι ίδιοι κηπουροί μέσα από το πρόγραμμα «Μικροί Κηπουροί» που υλοποιείται με τη συμμετοχή του Τμήματος Κηλοτεχνίας του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών. Κάθε Κυριακή, στον 1ο όροφο του εκπαιδευτικού χωριού McArthurGlen, 2 γκρουπ των 30 παιδιών θα μαθαίνουν τα μυστικά των φυτών (11:00-12:00 και 12:30-13:30). Περισσότερες πληροφορίες στο mcarthurglenathens.gr



Περιπέτειες στην κουζίνα με τον Πάρη



Ένα πρωτότυπο εικονογραφημένο βιβλίο για παιδιά προσχολικής και πρωτοσχολικής ηλικίας με 8 απολαυστικές συνταγές-ιστορίες. Ο ήρωας των ιστοριών, ο μικρός Πάρης, με τη βοήθεια κάποιου ενήλικα, της μαμάς του, του μπαμπά του, της γιαγιάς, του παππού, της νονάς, της δασκάλας, εκτελεί τη συνταγή δείχνοντας πώς η μαγειρική μπορεί να γίνει η αγαπημένη απασχόληση κάθε παιδιού. Η δημιουργός του kids food blog Little Hands Ελένη Κατσούλη σας περιμένει την Παρασκευή 6 Μαΐου 2022, στο καφέ-βιβλιοπωλείο ΣΠΕΙΡΑ (Αρχοντοπούλου 9, Πλατεία Αγίας Αικατερίνης), στο Ηράκλειο Κρήτης από τις 6 το απόγευμα για να συνομιλήσει μαζί σας και να σας υπογράψει το βιβλίο της.



Nick Waterhouse - Promenade Blue Tour

Ο Nick Waterhouse, ο «σωτήρας» της soul, της rhythm & blues και του rock 'n' roll ανταποδίδει την αγάπη του ελληνικού κοινού προς το πρόσωπο του προσθέτοντας μια special εμφάνιση στις 27 Μαΐου στο Piraeus Club Academy (Lou Lou is Present), στο κέντρο της Αθήνας. Ο Nick Waterhouse έχει ετοιμάσει για εμάς ένα ξεχωριστό μουσικό ταξίδι στα '50s & '60s, εκεί που ξεκίνησαν όλα με την δική του όμως απaráμιλλη μοναδική προσέγγιση. Την Πέμπτη 26 Μαΐου 2022 στο θέατρο Πέτρας Θέατρο Πέτρας, στο πλαίσιο του Διεθνούς Φεστιβάλ Πέτρας 2022 & την Παρασκευή 27 Μαΐου 2022 στο Piraeus Club Academy (Lou Lou is Present).

Ο Nick Waterhouse δημιουργεί κάτι πραγματικά καινούργιο εμπνεόμενος από τις πηγές της μουσικής, που τις γνωρίζει σε βάθος. Ξέρει πού θέλει να πάει και τι να κάνει. Θέλει να χτίσει ατμοσφαιρικά μουσικά τοπία γεμάτα μπλουζ, τζαζ, R&B και rock 'n' roll ρυθμούς. Θέλει να χαρίσει ανόθευτη χαρά! Ακριβώς γι' αυτό, οι συναυλίες του Nick Waterhouse αποτελούν μια εμπειρία γεμάτη vintage αισθητική, ρυθμούς rhythm and blues, μελωδίες που «διακτινίζουν» το κοινό στις εποχές των '50s και των '60s. Με τη μουσική του, δημιουργεί ένα ξέφρενο rock 'n' roll party.

Ο Γιάννης Κότσιρας και η Γιώτα Νέγκα ταξιδεύουν στη Θεσσαλονίκη στο Θέατρο Δάσους



Ο Γιάννης Κότσιρας και η Γιώτα Νέγκα μετά τις επιτυχημένες τους εμφανίσεις στην Αθήνα συμπράττουν επί σκηνής και το καλοκαίρι ενώνοντας τις φωνές τους και μας μεταφέρουν μέσα από ένα μουσικό ταξίδι στο καλό Ελληνικό τραγούδι. Γιάννης Κότσιρας και Γιώτα Νέγκα ερμηνεύουν διαχρονικές επιτυχίες που έχουν ξεχωριστή θέση στην καρδιά μας, σε μία βραδιά γεμάτη συγκίνηση και χαρά. Τραγούδια από τη δική τους δισκογραφία, από τον «Σασμό» και τον «Φύλακα Άγγελο», μέχρι το «Τσιγάρο» και το «Έλα και Κόψε Με στα Δυο» κι από το «Με τα Μάτια Κλειστά», και «Το Δίκιο μου» μέχρι το «Βρες μου έναν άλλον» και το «Οξυγόνο, οι δύο αγαπημένοι ερμηνευτές παρουσιάζουν ένα μοναδικό πρόγραμμα ερμηνεύοντας τραγούδια σταθμούς τόσο από την πλούσια δισκογραφία τους όσο και μεγάλες λαϊκές επιτυχίες τις οποίες όλοι αγαπάμε. Προπώληση: www.ticket-services.gr, - Εκδοτήρια Βασιλικού Θεάτρου 30ης Οκτωβρίου 2, Θεσσαλονίκη, Περίπτερο ΚΟΒΕ Πλατεία Αριστοτέλους.

Ελευσίνα

ΣΤΑΘΗΣ ΚΟΥΤΣΟΥΝΗΣ
 στου κανενός τη χώρα

Μ Ε Τ Α Ι Χ Μ Ι Ο



Στου κανενός τη χώρα

Στου κανενός τη χώρα τίποτα δεν σκιρτά.
 Μόνον απέραντες φυτείες του ύπνου και
 μια πηχτή αδιαπέραστη σιωπή... Στην 7η
 ποιητική συλλογή του ο Στάθης Κουτσούνης
 αναμετρείται με το άγνωστο, επιχειρώντας
 να ιχνογραφήσει τις σκοτεινές πλευρές του
 φωτός και του σκότους την αμυδρή λάμψη· με
 συναίσθηση της ματαιότητας και της ουτοπίας.
 Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΤΣΑΜΟΣ



ΚΕΔΡΟΣ

Πίσω απ' το φως υπάρχει το κίτρινο,
 όπως πίσω απ' το εργοστάσιο υπάρχει το στάρι.
 Και το εργοστάσιο φταίει όσο φταίει το φως.
 Δυστυχισμένοι άνθρωποι δεν μπορούν να δουν
 τη σκιά τους· άλλοτε πλούσιοι και φτωχοί,
 ελεύθεροι και σκλάβοι, άντρες και γυναίκες, γέροι και
 παιδιά
 ενώνονταν από την ίδια θέληση...
 Τώρα μόνο ο φτωχός εργάτης Γιώργης
 δεν ζηλεύει τον πλούσιο· τον βλέπει και χαίρεται
 σαν να είναι ο ίδιος.
 Ο φτωχός εργάτης Γιώργης που έπαθε ηλιακό έγκαυμα
 για να βλέπει τη φύση...
 Τώρα το ζευγάρι ανυποψίαστο, περιμένοντας τον
 θάνατο,
 κάθεται πάνω στην επιγραφή που λέει:
 «Χάρισες ποτέ σου στη φύση μια εικόνα;
 Η Ελευσίνα της ζωής σου Γυναίκα του Πυγμαχού;»
 Μόνο ο φτωχός εργάτης Γιώργης μπορούσε
 να καταλάβει την επιγραφή.
 Και το κίτρινο ποιος το καταλαβαίνει;

Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

quote of the day

THE CONSTRUCTION OF EUROPE
IS AN ART. IT IS THE ART OF THE
POSSIBLE.

Jacques Chirac

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ειρήνη, Ειρηναίος,
Ειρηναία
Εφραίμ, Εφραϊμος,
Ευφραίμ, Εφραμία,
Ευφραμία

5 Μαΐου

- > Παγκόσμια Ημέρα για την Υγιεινή των Χεριών
- > Διεθνής Ημέρα Μαιών
- > Ημέρα του Πορτογαλόφωνου Πολιτισμού
- > Ημέρα της Ευρώπης
- > Ευρωπαϊκή Ημέρα Μελανώματος
- > Ευρωπαϊκή Ημέρα Ανεξάρτητης Διαβίωσης
- > National Astronaut Day
- > National Cartoonists Day

tip of the day

We must go back to teach
Europeans to love Europe.

Jean-Claude Juncker