



Φυσική Ελληνική Απόλαυση



ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ!

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!

ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!

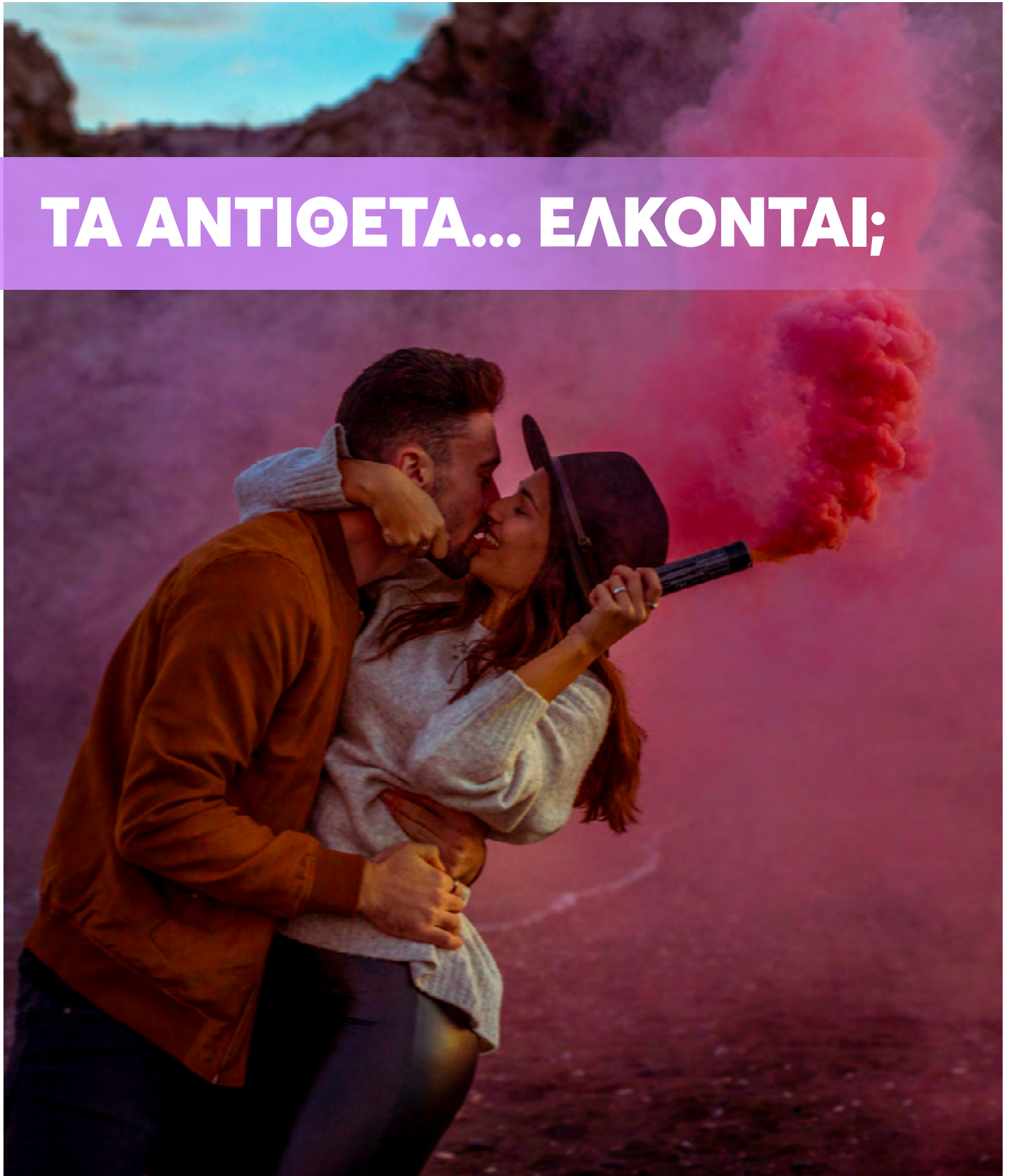
ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!



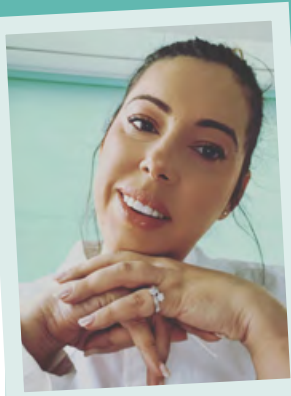
*Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα, που διεξήχθη από την Circana σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.

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

TA ANTIΘETA... ΕΛΚΟΝΤΑΙ;



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Όλοι μας έχουμε δοκιμαστεί στη ζωή, έχουμε περάσει δυσκολίες, έχουμε πέσει και έχουμε σηκωθεί ξανά. Υπάρχουν γεγονότα που απλά μας δυσκόλεψαν και άλλα που μας πέταξαν στο γκρεμό, μας τσάκισαν ό,τι καλό είχαμε μέσα μας, όνειρα, ελπίδα, ασφάλεια, θέληση για ζωή... Μετά από κάθε τέτοια πτώση πάντα αναρωτιόμαστε αν θα επιβιώνα ή αν θα ζούσα ξανά μια ζωή όπου θα ένιωθα ευτυχισμένη και ασφαλή. Σιγά σιγά, με τον καιρό, ω ναι ο χρόνος είναι ο καλύτερος γιατρός, η ζωή μου έγινε καλύτερη και εγώ δυνάμωσα.

Τώρα, όταν κοιτάζω πίσω, συνειδητοποιώ ότι αυτά τα γεγονότα, αν και ήταν οδυνηρά εκείνη την εποχή, ήταν οι καταλύτες για να αλλάξω τη ζωή μου.

Για να ζήσουμε τη ζωή μας στο έπακρο, ο μόνος τρόπος που μπορούμε να το πετύχουμε είναι ξεπερνώντας τις προκλήσεις που μας βάζει η ίδια η ζωή. Πρέπει να βιώσουμε τον πόνο, την προδοσία, τις αντιξοότητες, τα συναισθήματα της απελπισίας και την απόγνωση στη ζωή, γιατί πώς αλλιώς μαθαίνουμε ποιοι είμαστε;

Δεν υπάρχει άλλος τρόπος για να μάθουμε πώς να είμαστε ανθεκτικοί, θαρραλέοι, αισιόδοξοι για τη ζωή και το μέλλον μας.

Αν και δεν μας αρέσει, όλοι λίγο ή πολύ κάποια στιγμή θα νιώσουμε πληγωμένοι και αβοήθητοι, σε αυτό το ταξίδι που ονομάζουμε ζωή. Συχνά, όταν βρισκόμαστε σε απόγνωση, δεν ξέρουμε τι να κάνουμε και έτσι πολλές φορές καταλήγουμε να ζούμε τη ζωή μας μέσα από τον φόβο, τη λύπη, τον πόνο, την απογοήτευση και τη θλίψη μας.

Ιδού, μερικές ιδέες που μπορεί να μας χαρίσουν θάρρος αλλά και να ενισχύσουν την ανθεκτικότητά μας ώστε να μπορέσουμε και πάλι να σηκωθούμε ακόμα και αν νιώθουμε διαλυμένοι.

1. Αποδεχόμαστε την αλλαγή

«ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΙΟ ΔΙΑΝΟΟΥΜΕΝΟ ΑΠΟ ΤΑ ΕΙΔΗ ΠΟΥ ΕΠΙΒΙΩΝΕΙ, ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟ ΠΟΥ ΕΠΙΒΙΩΝΕΙ, ΑΛΛΑ ΤΟ ΕΙΔΟΣ ΠΟΥ ΕΠΙΒΙΩΝΕΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΝΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΕΙ ΣΤΟ ΜΕΤΑΒΑΛΛΟΜΕΝΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΣΤΟ ΟΠΟΙΟ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ.»

— ΔΡ LEON C. MEGGINSON

Στον σημερινό κόσμο των συνεχών αλλαγών, είναι δύσκολο να διατηρήσεις αυτό που είσαι και να διαχειριστείς την πολυπλοκότητα και το απρόβλεπτο της ζωής. Το μόνο σταθερό πράγμα στη ζωή μας σήμερα είναι η αλλαγή. Οπότε αντί να πολεμάς την αλλαγή, αγκάλιασέ την, αλλιώς η αντίσταση στην



αλλαγή θα τροφοδοτήσει την αρνητική ενέργεια που μας κάνει να νιώθουμε συντετριμμένοι και αποθαρρυσμένοι για τη ζωή.

2. Αγκαλιάζουμε τις επιλογές μας

«**ΣΗΜΕΡΑ ΕΠΙΛΕΓΩ ΤΗ ΖΩΗ. ΚΑΘΕ ΠΡΩΙ, ΟΤΑΝ ΞΥΠΝΑΩ, ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΩ ΧΑΡΑ, ΕΥΤΥΧΙΑ, ΑΡΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΠΟΝΟ... ΓΙΑ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΘΩ ΤΗΝ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΠΟΥ ΠΡΟΕΡΧΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΝΑ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΣΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΛΑΘΗ ΚΑΙ ΕΠΙΛΟΓΕΣ - ΣΗΜΕΡΑ ΕΠΙΛΕΓΩ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΖΩΗ, ΝΑ ΜΗΝ ΑΡΝΗΘΩ ΤΗΝ ΑΝΘΡΩΠΙΑ ΜΟΥ ΑΛΛΑ ΝΑ ΤΗΝ ΑΓΚΑΛΙΑΣΩ.**»

— KEVYN

Χρησιμοποιώντας τη δύναμη της επιλογής μας αλλάζουμε την προσέγγισή μας στη ζωή και περνάμε από τον πόνο στη χαρά και την ελπίδα. Η χρήση της δύναμης της επιλογής μας, ενδυναμώνει και ενισχύει την ικανότητά μας να αναλαμβάνουμε δράση και να λαμβάνουμε αποφάσεις. Η δύναμη της επιλογής είναι ένα δώρο που έχουμε μέσα σας και που αν επιλέξουμε να το χρησιμοποιήσουμε, θα μεταμορφώσει τη ζωή μας.

3. Ζητάμε βοήθεια

«**ΤΟ ΝΑ ΖΗΤΑΜΕ ΒΟΗΘΕΙΑ ΔΕΝ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΟΤΙ ΕΙΜΑΣΤΕ ΑΔΥΝΑΜΟΙ Ή ΑΝΙΚΑΝΟΙ. ΣΥΝΗΘΩΣ ΥΠΟΔΗΛΩΝΕΙ ΕΝΑ ΠΡΟΗΓΜΕΝΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑΣ ΚΑΙ ΕΥΦΥΪΑΣ.**»

— ANNE WILSON SCHAEF

Το να ζητάμε βοήθεια δεν είναι σημάδι αδυναμίας. Όταν νιώθουμε τόσο σπασμένοι μέσα μας, θέλουμε να κρυφτούμε μακριά από τον κόσμο. Μερικές φορές, είναι επειδή νιώθουμε αμηχανία ή πιστεύουμε ότι οι άνθρωποι δεν θα καταλάβουν τι περνάμε.

Η υποστήριξη, οι συμβουλές και η ενθάρρυνση από τους άλλους μας βοηθούν να ξεπεράσουμε τις αντιξοότητες και να λύσουμε προβλήματα στη ζωή μας.

Είναι η ενέργεια και η σοφία από τους φίλους, την οικογένεια και τους υποστηρικτές που τροφοδοτούν το θάρρος μας και την επιθυμία μας να αναλάβουμε δράση για να αλλάξουμε τη ζωή μας προς το καλύτερο.

4. Δηλώνουμε παρών

«**ΤΟ ΧΘΕΣ ΕΦΥΓΕ. ΤΟ ΑΥΡΙΟ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΕΡΘΕΙ ΑΚΟΜΑ. ΕΧΟΥΜΕ ΜΟΝΟ ΤΟ ΣΗΜΕΡΑ. ΑΣ ΑΡΧΙΣΟΥΜΕ.**»

— ΜΗΤΕΡΑ ΤΕΡΕΖΑ

Οι σκέψεις μας τροφοδοτούν το πώς νιώθουμε για τη ζωή μας. Το κλειδί για τη διαχείριση των αρνητικών σκέψεων είναι να εντοπίζουμε εκείνες τις σκέψεις που μας δημιουργούν σύγχυση και αδράνεια μέσα μας, στη συνέχεια να τις αποδεχόμαστε και να δουλεύουμε το μέσα μας ώστε να έχουμε περισσότερο έλεγχο πάνω τους.

5. Εστιάζουμε στη χαρά

«**ΒΡΕΙΤΕ ΕΝΑ ΜΕΡΟΣ ΜΕΣΑ ΣΑΣ ΟΠΟΥ ΥΠΑΡΧΕΙ ΧΑΡΑ, ΚΑΙ Η ΧΑΡΑ ΘΑ ΚΑΨΕΙ ΤΟΝ ΠΟΝΟ.**»

— ΤΖΟΖΕΦ ΚΑΜΠΕΛ



Όταν αισθανόμαστε απόγνωση, απογοήτευση και απελπισία, είναι εύκολο να ξεχάσουμε τα καλά πράγματα που συμβαίνουν στη ζωή μας. Στην πραγματικότητα, αν μας τρώει ο αρνητισμός, θα αρχίσουμε να πιστεύουμε ότι δεν υπάρχει τίποτα καλό στη ζωή μας.

Το να εστιάζουμε σε ό,τι είναι καλό στη ζωή μας και σε αυτό που μας φέρνει χαρά είναι ένα σημαντικό βήμα για να αλλάξουμε τη ζωή μας.

6. Αισιοδοξία για το μέλλον

«ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΠΡΑΓΜΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΕΙΝΑΙ ΟΤΙ ΕΡΧΕΤΑΙ ΜΟΝΟ ΜΙΑ ΜΕΡΑ ΤΗ ΦΟΡΑ.»

— ΑΒΡΑΑΜ ΛΙΝΚΟΛΝ

Είναι κατανοητό ότι όταν αισθάνεσαι ραγισμένος στη ζωή, μπορεί να σε τρώει η ανησυχία ότι έτσι θα είναι η ζωή σου για πάντα. Είναι πολύ δύσκολο να είσαι αισιόδοξος για το μέλλον όταν νιώθεις τόσο πόνο και στενοχώρια. Ωστόσο, ο πόνος και η στενοχώρια σας δεν θα μας γιατρέψουν και βαθιά μέσα μας, όλοι θέλουμε να γιατρευτούμε – απλά δεν ξέρουμε πώς.

Για μένα, όταν ένιωσα ραγισμένος στη ζωή μου, το μόνο πράγμα που με βοήθησε στο ταξίδι της θεραπείας μου ήταν να προσπαθήσω να διατηρήσω την ελπίδα για το μέλλον μου.

Ήταν σημαντικό για μένα να έχω προοπτική για το γεγονός ότι αυτό που συνέβαινε στη ζωή μου εκείνη την εποχή δεν ήταν μέρος της μελλοντικής μου ζωής. Αυτή η μικρή ελπίδα που είχα για το μέλλον μου ήταν αρκετή για να αρχίσω σιγά σιγά να με γιατρεύω – βήμα βήμα.

7. Η ζωή είναι ένα μυστήριο

«ΤΟ ΜΥΣΤΗΡΙΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΛΥΘΕΙ. ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΒΙΩΝΕΙΣ.»

— JACOBUS JOHANNES LEEUW

Η ζωή είναι ένα μυστήριο και όσο περισσότερο παλεύουμε και αντιστεκόμαστε, τόσο πιο δύσκολο είναι να τη ζήσουμε. Η αποδοχή και η αγκαλιά του μυστηρίου της ζωής, μας επιτρέπει να θεραπεύσουμε και να δούμε τον πόνο μας ως μόνο ένα κεφάλαιο από τα πολλά στη ζωή μας.

Η ζωή μας δοκιμάζει και μας προκαλεί. Όταν νιώθουμε σπασμένοι μέσα μας, πρέπει να θυμόμαστε ότι αυτό είναι μέρος του ταξιδιού μας και ότι δεν υπάρχει διαφυγή από τον πόνο.

Tip of the Day: Πάρε μία βαθιά ανάσα και επανάλαβε μετά από μένα: η ζωή είναι ένα μυστήριο και οι στιγμές απόγνωσης και δυστυχίας δεν κρατούν για πάντα!

Τα αντίθετα... έλκονται;

Πόσες φορές έχουμε ακούσει τους παλιούς να μας λένε ότι "τα αντίθετα έλκονται";

Οι άνθρωποι ψάχνουμε συνεχώς κάτι. Κάτι να μας συμπληρώνει, να γίνει η προέκτασή μας. Πιστεύουμε πως ό,τι μας λείπει μπορούμε να το βρούμε κάπου αλλού.

Σε έναν άνθρωπο, σε μία δουλειά, σε ένα νέο απόκτημα και κάνουμε τα πάντα για να το έχουμε.

Τα τελευταία χρόνια όμως οι ψυχολόγοι πιστεύουν ότι τα αντίθετα δεν έλκονται απαραίτητα. Τα όμοια όμως σίγουρα έλκονται.

Εκεί βασίζεται και ο Νόμος της Έλξης.

Τι λέει αυτός ο Νόμος;

Ο Νόμος της Έλξης μας λέει ότι οι σκέψεις μας επηρεάζουν άμεσα τη ζωή μας.

Δηλαδή, αν κάνουμε θετικές σκέψεις, τότε ελκούμε θετικούς ανθρώπους και θετικά συμβάντα στην καθημερινότητά μας. Αν κάνουμε αρνητικές σκέψεις, ελκούμε, αντίστοιχα, αρνητικούς ανθρώπους και πράγματα.

Θα σκεφτείτε τώρα, "μα καλά, εγώ τρέχω όλη μέρα, θα πρέπει να προσέχω και το αν οι σκέψεις μου είναι θετικές ή αρνητικές; Και στην τελική, πώς θα τις ξεχωρίζω;"





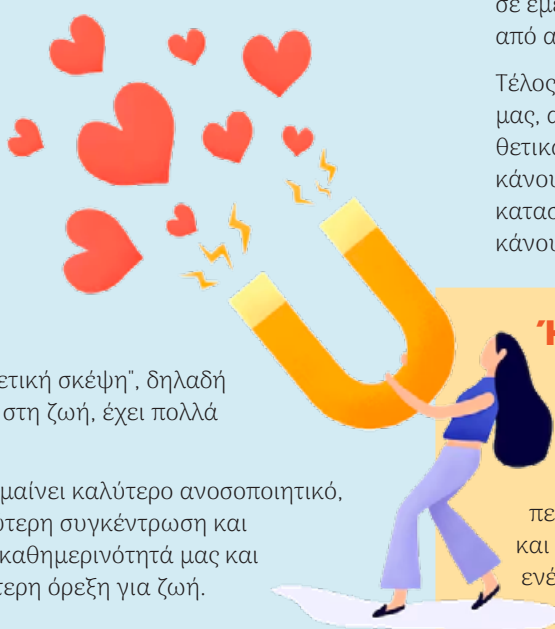
Κατανοητό. Δεν χρειάζεται να προσέχετε το τι σκέφτεστε ακριβώς ή το πώς. Αρκεί να εστιάζετε στο πώς κάποια σκέψη σας κάνει να αισθάνεστε.

Τα συναισθήματά μας είναι εκείνα που μας δείχνουν, αδιάφυστα, εάν οι σκέψεις μας έχουν θετικό ή αρνητικό πρόσημο.

Ωστόσο, ο Νόμος της Έλξης δεν είναι κάποια επιστημονικά εμπειριστατωμένη μέθοδος. Έχει έρθει στο προσκήνιο και έχει αρχίσει να απασχολεί τους ψυχολόγους τα τελευταία χρόνια. Μπορούμε όμως να δούμε κάποια οφέλη του σε πρακτικό επίπεδο.

Για παράδειγμα, η "θετική σκέψη", δηλαδή η θετική προσέγγιση στη ζωή, έχει πολλά οφέλη για την υγεία.

Το λιγότερο στρες σημαίνει καλύτερο ανοσοποιητικό, καλύτερο ύπνο, καλύτερη συγκέντρωση και αποδοτικότητα στην καθημερινότητά μας και γενικότερα, περισσότερη όρεξη για ζωή.



Από την άλλη, μέσα στη ζωή είναι και οι αρνητικές σκέψεις και τα αρνητικά συμβάντα.

Όμως αυτές τις σκέψεις μπορούμε να τις αντιμετωπίσουμε ή να τις αλλάξουμε. Τις αντιμετωπίζουμε καταγράφοντάς τις ή τις αλλάζουμε βάζοντας άλλες σκέψεις στη θέση τους. Αντί δηλαδή, να αναρωτηθώ "γιατί να συμβεί αυτό σε εμένα;", θα σκεφτώ "τι μπορώ να κερδίσω ή να μάθω από αυτή την εμπειρία;"

Τέλος, αν καταφέρουμε να αλλάξουμε τον τρόπο σκέψης μας, αν καταφέρουμε να εστιάζουμε περισσότερο στα θετικά και να αφήνουμε στην άκρη τα αρνητικά, θα κάνουμε περισσότερο χώρο στη ζωή μας για εμπειρίες, καταστάσεις και ανθρώπους που μας γεμίζουν και μας κάνουν χαρούμενους!

Ήξερες ότι...

Στο πνευματικό κίνημα της Νέας Εποχής ο νόμος της Έλξης αναφέρεται στην πεποίθηση ότι θετικές ή αρνητικές σκέψεις φέρνουν αντίστοιχα θετικές ή αρνητικές εμπειρίες στη ζωή ενός ανθρώπου. Η πεποίθηση αυτή βασίζεται στην ιδέα ότι οι άνθρωποι και οι σκέψεις τους αποτελούνται από «καθαρή ενέργεια».

Κάντο όπως η Taylor Swift: 3 αποφάσεις που πρέπει να υλοποιήσεις το 2024

Η Taylor Swift ανακηρύχθηκε πρόσφατα «Πρόσωπο της Χρονιάς» από το περιοδικό Time και βρίσκεται στην πέμπτη θέση στη λίστα του Forbes με τις πιο ισχυρές γυναίκες του κόσμου. Ας πάρουμε κάποια... μαθήματα από εκείνη για τη νέα χρονιά!



Βρες την ταυτότητά σου, αγκάλιασε τον εαυτό σου!

Η Taylor Swift δήλωσε στο TIME: «Θα πρέπει να γιορτάσεις ποιος είσαι τώρα, πού πηγαίνεις και πού ήσουν». Δεν είσαι σήμερα ακριβώς αυτό που ήσουν χθες και εφόσον θα εξελιχθείς, ούτε αύριο θα είσαι ο ίδιος άνθρωπος. Ωστόσο, αποφάσισε... τώρα τι είσαι; Η μαγική λέξη εδώ είναι η αυτοεκτίμηση. Το τι είσαι δεν (πρέπει να) εξαρτάται από αυτό που θέλουν οι άλλοι να είσαι, αλλά από εσένα και μόνο. Είναι καλό να μην είμαστε αυστηροί και άδικοι με τον εαυτό μας, αλλά να τον αγκαλιάσουμε και να προσπαθήσουμε να αναδείξουμε την καλύτερη εκδοχή του.

Να είσαι ασταμάτητος

Τα εμπόδια που βρίσκουμε στον δρόμο μας δεν θα πάψουν να υπάρχουν... Εμείς όμως μπορούμε να τα αντιμετωπίζουμε διαφορετικά, να μην μας σταματούν. Να ανακόπτουν την πορεία μας μόνο για λίγο και χάρη στην προσπάθειά μας να συνεχίζουμε μέχρι να πετύχουμε τους στόχους μας. «Τίποτα δεν είναι μόνιμο», λέει χαρακτηριστικά η Swift στο TIME. «Υπάρχει ένα πράγμα

που έμαθα: η απάντησή μου σε οτιδήποτε συμβαίνει, καλό ή κακό, είναι να συνεχίσω να φτιάχνω πράγματα».

Never be so kind,
you forget to be clever.
Never be so clever,
you forget to be kind.

-Taylor Swift

Να είσαι καλός με τους ανθρώπους και να έχεις δίπλα σου όσους σε ωθούν προς το καλύτερο

«Ό,τι κι αν συμβαίνει στη ζωή, να είσαι καλός με τους ανθρώπους. Το να είσαι καλός με τους ανθρώπους είναι μια υπέροχη κληρονομιά που αφήνεις πίσω σου». Αυτή είναι μία από τις πιο επιδραστικές φράσεις της Taylor Swift. Κάτι ακόμα σημαντικό είναι το περιβάλλον μας! Οι άνθρωποι που βρίσκονται δίπλα μας παίζουν συχνά καθοριστικό ρόλο στην πορεία μας. Ένα υποστηρικτικό περιβάλλον είναι εδώ το ζητούμενο! Φέτος, ας επενδύσουμε ακόμα περισσότερο στις ουσιαστικές σχέσεις που μας πάνε παρακάτω...

Στράτος Καμπισιούλης: "Ο Καραγκιόζης είναι ο πιο γνήσιος Έλληνας"

Ο Στράτος Καμπισιούλης είναι μόλις 16 ετών, ένας από τους μικρότερους καραγκιοζοπαίχτες στον κόσμο! Έχει συνεργαστεί με σπουδαίους καλλιτέχνες και διαθέτει μια πλούσια συλλογή από παλιές και νέες φιγούρες. Ας τον γνωρίσουμε μέσα από τη συνέντευξη που ακολουθεί.

Είσαι ένας από τους μικρότερους σε ηλικία καραγκιοζοπαίχτες στον κόσμο. Πότε ξεκίνησες να ασχολείσαι με τη συγκεκριμένη τέχνη; Σε παρότρυνε κάποιος; Πώς ήρθες σε επαφή μαζί της;

Πολλοί νομίζουν ότι με παρότρυνε κάποιος για να ασχοληθώ ή ότι είχα στην οικογένεια κάποιον καραγκιοζοπαίχτη. Τίποτα από αυτά δεν αληθεύει όμως.



Μόνος μου κόλλησα! Είδα για πρώτη φορά παράσταση όταν ήμουν τεσσάρων και μαγεύτηκα. Χάθηκα σε αυτόν τον παραμυθένιο κόσμο! Αφέθηκα στις σκιές, στα παραδοσιακά τραγούδια και τις λαρυγγοφωνές.

Με συνεπήρε όλο αυτό και μου μπήκε το μικρόβιο, όπως συνηθίζω να λέω. Είναι πολύ σημαντικό όμως, ότι είχα δίπλα μου και με στήριζαν οι γονείς μου και πολλοί φίλοι! Χωρίς στήριξη δεν γίνεται τίποτα, δυστυχώς ή ευτυχώς.

Τι είναι αυτό που σου αρέσει περισσότερο στην τέχνη σου;

Το αποτέλεσμα! Να κάνω ό,τι χρειάζεται για να γίνει μια παράσταση και να αρέσει στον κόσμο! Να διδαχθεί, να θυμηθεί και κυρίως να γελάσει. Αφού στις μέρες μας με τόσα που ακούμε και βλέπουμε,

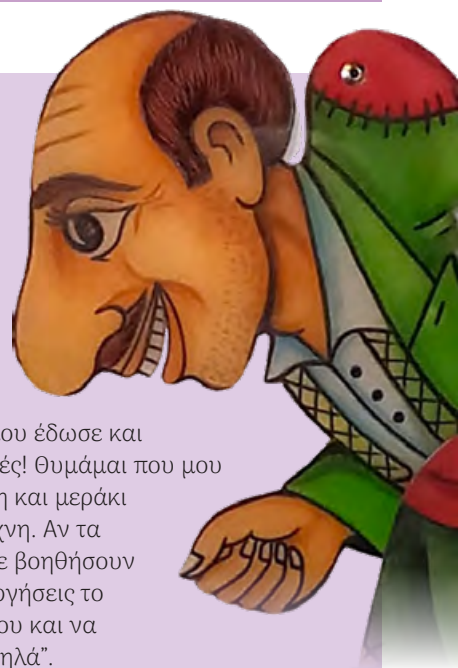


το γέλιο είναι αναγκαίο. Εξάλλου, ο Καραγκιόζης κάνει ψυχοθεραπεία! Είναι ένα stand up comedy ή ένα one man show. Ακόμη, λατρεύω ό,τι άλλο απαιτεί αυτή η τέχνη, την κατασκευή των φιγούρων, των σκηνικών, την επιλογή των τραγουδιών κλπ.

Ποιος καραγκιοζοπαίχτης λειτούργησε ως το μεγαλύτερο πρότυπο για σένα και ποια είναι η πολυτιμότερη συμβουλή που σου έχουν δώσει;

Πρότυπα ήταν για μένα όλοι οι μεγάλοι καραγκιοζοπαίχτες. Πήρα τα θετικά του καθένα. Τους έχω μελετήσει όλους!

Εξάλλου, δεν θέλω να γίνω ίδιος με κανένα. Καραγκιοζοπαίχτης είμαι, ούτε μίμος είμαι, ούτε αντίγραφο. Είχα την τύχη να γνωρίσω πολλούς καλούς καραγκιοζοπαίχτες με παλαιότερο τον Θανάση Σπυρόπουλο που μου έδωσε και τις πολυτιμότερες συμβουλές! Θυμάμαι που μου είχε τονίσει “να έχεις αγάπη και μεράκι για την τέχνη. Αν τα έχεις θα σε βοηθήσουν να καλλιεργήσεις το ταλέντο σου και να φτάσεις ψηλά”.



Τι πιστεύεις πως κάνει τον Καραγκιόζη τόσο διαχρονικό ήρωα; Πώς θα τον περιέγραφε;

Ο Καραγκιόζης για εμένα, είναι ο πιο γνήσιος Έλληνας. Τον συναντάμε στο πλευρό του Κολοκοτρώνη, του Ανδρούτσου, του Κατσαντώνη να μάχεται για την ελευθερία της Ελλάδας! Τον βλέπουμε στη μυθολογία και στα λαϊκά μας παραμύθια! Λέει όσα θέλουμε και δεν θέλουμε να ακούσουμε. Αυτό συμβαίνει επειδή λέει πάντα την αλήθεια ακόμη κι αν μερικές φορές πονάει. Γι' αυτό ο κόσμος πάει στον Καραγκιόζη, γιατί έχει ανάγκη να ακούει την αλήθεια. Και κάτι ακόμη, πολλοί λένε ότι ο Καραγκιόζης κλέβει. Κάτι που είναι εντελώς λάθος.

Ο Καραγκιόζης δεν κλέβει ποτέ! Αυτή η αυθεντικότητα είναι πιστεύω το μυστικό που είναι διαχρονικός. Ποτέ δεν τον βλέπουμε σε διαρρήξεις, φόνους, ληστείες και απάτες. Αν τον δούμε να πάρει κάτι, θα είναι κάποιο φαγητό για να θρέψει την οικογένειά του!

Έχεις μια πολύ πλούσια συλλογή από φιγούρες. Σκοπεύεις να κάνεις κάποια έκθεση;

Έχω αρκετές φιγούρες παλιές και νέες από πολλούς γνωστούς ζωγράφους του Καραγκιόζη. Πολλές από αυτές μπορεί να δει ο κόσμος στις παραστάσεις μου, αφού παίζω και με κάποιες από αυτές. Ακόμη, είμαι σε περίοδο που φτιάχνω νέες δικές μου φιγούρες και συλλέγω άλλων. Στο μέλλον ίσως κάνω κάποια έκθεση, σύντομα όχι όμως.



Μίλησέ μας για τις σημαντικές συνεργασίες σου. Τι έχεις αποκομίσει ως τώρα και πώς ονειρεύεσαι το μέλλον σου;

Θα χαρακτηρίζα τον εαυτό μου σφουγγάρι! Ρουφάω τη διδαχή των μεγαλύτερων καραγκιοζοπαιχτών σαν το ξερό σφουγγάρι το νερό. Πέρα από τον Θανάση Σπυρόπουλο που σας ανέφερα, έχω συνεργαστεί και με τον γιο του τον Κώστα. Ακόμη, με τον Γιάννη Νταγιάκο, τον Πάνο Καπετανίδη, τον Άθω Δανέλλη και πολλούς άλλους εξαιρετικούς καλλιτέχνες!

Πέρα από καραγκιοζοπαίχτες, έχω συνεργαστεί με σπουδαίους μουσικούς και τραγουδιστές, αφού έχω παίξει παραστάσεις με ζωντανή μουσική σε πολλά σημεία της Ελλάδας και κυρίως στην Αρκαδία απ' όπου κατάγομαι.

Το μέλλον μου φυσικά το ονειρεύομαι με τη φιγούρα του Καραγκιόζη στα χέρια! Δεν μπορώ να το φανταστώ αλλιώς. Δεν ξέρω αν θα κάνω και κάποιο άλλο επάγγελμα πάντως σίγουρα θα παίζω θέατρο σκιών! Ο κόσμος μπορεί να με βρει στα social media και στο 6985704087. Μπορούν να επικοινωνήσουν μαζί μου για οτιδήποτε τους απασχολεί γύρω από το θέατρο σκιών και σε περίπτωση που θέλουν να με φωνάξουν σε παιδικό πάρτι ή σε όποια εκδήλωση διοργανώνουν για να τους παίξω μια παράσταση αυθεντικού, παραδοσιακού Καραγκιόζη!





Giant Heart και Γιάννης Κωνσταντέλια δίνουν χαρά στα παιδιά του Ορφανοτροφείου Βόλου

Για τρίτη συνεχόμενη φορά η Novibet, μαζί με τον ποδοσφαιριστή και Πρεσβευτή του προγράμματος Giant Heart Γιάννη Κωνσταντέλια, στάθηκαν στο πλευρό του Ορφανοτροφείου Βόλου χαρίζοντας γιορτινά δώρα στα παιδιά που φιλοξενεί. Μέσω του προγράμματος κοινωνικής προσφοράς Giant Heart, η Novibet, η κορυφαία GameTech εταιρεία 100% ελληνικών συμφερόντων, θέτει ως στρατηγική προτεραιότητα την υλοποίηση στοχευμένων δράσεων με σημαντικό θετικό αντίκτυπο, δίνοντας έμφαση στη νέα γενιά. Στο πλαίσιο των ενεργειών προσφοράς της εορταστικής περιόδου, το Giant Heart μοίρασε χριστουγεννιάτικα δώρα στα παιδιά του Ορφανοτροφείου Βόλου, ενός οργανισμού με αναγνωρισμένο κοινωνικό έργο το οποίο υποστηρίζεται σταθερά από τη Novibet. Πιο συγκεκριμένα, το Giant Heart επισκέφθηκε την πόλη του Βόλου για να δωρίσει στα παιδιά του Ορφανοτροφείου καινούρια ποδήλατα, αντικαθιστώντας τα παλιά τους που καταστράφηκαν από τις σφοδρές πλημμύρες που έπληξαν πρόσφατα την περιοχή. Παράλληλα, στα παιδιά μοιράστηκαν και laptops και tablets τελευταίας τεχνολογίας, τα οποία είναι απαραίτητα για τη συμμετοχή τους στις νέες ψηφιακές εφαρμογές του εκπαιδευτικού συστήματος.

Η συγκεκριμένη δράση προσφοράς έγινε σε συνεργασία με τον κορυφαίο ανερχόμενο αστέρα του ελληνικού ποδοσφαίρου Γιάννη Κωνσταντέλια, του οποίου ιδιαίτερη πατρίδα αποτελεί ο Βόλος. Ο Γιάννης μοίρασε δώρα και αυτόγραφα στα παιδιά του Ορφανοτροφείου, ενώ υπέγραψε και δύο ποδοσφαιρικές εμφανίσεις με το όνομά του για να τοποθετηθούν στα δωμάτιά τους, ως ενθύμιο της επίσκεψής του.

Ο Όμιλος Intrafashion προσφέρει ρούχα στο «Χαμόγελο του Παιδιού»

Με γνώμονα τη διαρκή αφοσίωση στην εταιρική κοινωνική υπευθυνότητα, λαμβάνοντας υπόψη την ανάγκη για εξασφάλιση βασικών αγαθών όπως ζεστών ρούχων κατά τους χειμερινούς μήνες σε ευάλωτες κοινωνικές ομάδες, ο Όμιλος Intrafashion συνεισφέρει ουσιαστικά προσφέροντας σημαντική ποσότητα ζεστών χειμερινών ενδυμάτων προς το Κέντρο Υποστήριξης Παιδιού & Οικογένειας Αμαρουσίου του οργανισμού «Χαμόγελο του Παιδιού».

Μέσα από μια συντονισμένη προσπάθεια, υποστηρίζοντας την ζωτικής σημασίας αποστολή του οργανισμού με σκοπό τη διανομή των ρούχων σε οικογένειες που χρήζουν στήριξης, η συνεργασία αυτή εκπέμπει ένα ισχυρό μήνυμα ενότητας και αλληλεγγύης στην αντιμετώπιση των κοινωνικών προκλήσεων, ενισχύοντας τους ανθρώπους που έχουν ανάγκη και προσφέροντάς τους τη προστασία που χρειάζονται κατά την διάρκεια των κρύων μηνών του έτους. Κάθε ρούχο που προσφέρεται είναι ένα μήνυμα ελπίδας και αλληλεγγύης, ένα μικρό αλλά σημαντικό βήμα για να δημιουργήσουμε μια κοινωνία που φροντίζει και στηρίζει τους συμπολίτες της.



Double Trouble party για τα γενέθλια του fitness guru Τάσου Μισαηλίδη και τα εγκαίνια του υπερσύγχρονου γυμναστηρίου του "Flexapil" στο Ελληνικό

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε το διπλό εορταστικό party του γνωστού fitness specialist & personal trainer Τάσου Μισαηλίδη, ο οποίος γιόρτασε τα γενέθλιά του αλλά και τα εγκαίνια του υπερσύγχρονου studio γυμναστικής του στο Ελληνικό (Τιτάνων 17). Το παρών στη λαμπερή εκδήλωση έδωσαν φίλοι και αθλούμενοι του γυμναστή, ενώ το προσωπικό του "Flexapil" ανέλαβε να ξεναγήσει τους καλεσμένους στους χώρους - πρότυπο personal training προσφέροντας τους παράλληλα συμβουλές διατροφής και άσκησης.

Ο Τάσος Μισαηλίδης, γνωστός για την πολύπλευρη αθλητική δράση του για 25 και πλέον χρόνια, ως personal trainer μεταφέρει την εμπειρία του και τις γνώσεις του, τόσο σε αθλητές παγκοσμίου κλάσης διαφόρων αθλημάτων όσο και σε ανθρώπους που προσπαθούν να βελτιώσουν τον τρόπο ζωής τους. Δεν είναι τυχαίο ότι πολλοί celebrities τον επιλέγουν για personal trainer αλλά και για nutritionist (υπεύθυνο διατροφής). Το "Flexapil" στο Ελληνικό είναι ένας μοντέρνος χώρος, με άψογο εξοπλισμό τελευταίας τεχνολογίας, ειδικά μελετημένο, ώστε να προσφέρει προπονήσεις που δεν μπορεί να καλύψει ένα απλό γυμναστήριο, σε έναν κλασικό χώρο εκγύμνασης. Σκοπός του είναι να προωθήσει τον υγιεινό τρόπο ζωής και την ευρωστία, μέσα από μία σύγχρονη αντίληψη εκγύμνασης, διατροφής και φροντίδας του σώματος.



Ο Τάσος Μισαηλίδης μαζί με το team του "Flexapil"

Educational

Τι είναι το φαινόμενο "Phubbing"



Το Phubbing προέρχεται από την ένωση των λέξεων phone snubbing και είναι ένα από τα σύγχρονα προβλήματα στις σχέσεις μας. Όταν σκρολάρουμε στα social media για πολλή ώρα, αγνοώντας τον σύντροφό μας, τον φίλο ή τον συνεργάτη μας μπορεί να νιώσει μοναξιά, έντονη δυσαρέσκεια, δυσφορία και απογοήτευση. Οι επιπτώσεις του Phubbing είναι πιθανό να επηρεάσουν κάθε είδους διαπροσωπική σχέση μας και μπορεί να κάνει τους άλλους να νιώθουν πως τους υποτιμάμε, καθώς και να διαταραχθεί η εμπιστοσύνη.

Αν είστε θύμα του Phubbing να ξέρετε ότι το να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας με ειλικρίνεια και να εξωτερικεύουμε ό,τι μας ενοχλεί χωρίς να προσβάλλουμε τον συνομιλητή μας, συμβάλλει στην εξομάλυνση των προβλημάτων και στην καλύτερη σχέση με τους ανθρώπους γύρω μας.



Νέο JD Sports κατάστημα στον εμβληματικό Πύργο του Πειραιά

Στον πρώτο «πράσινο» Πύργο της χώρας, στον εμβληματικό Πύργο του Πειραιά, το εντυπωσιακό JD Sports αποτελεί το πρώτο κατάστημα. Είναι συνολικής επιφάνειας 1.200 τ.μ. και βρίσκεται στο ισόγειο και σε τμήμα του πρώτου ορόφου.

Το νέο JD κατάστημα να εστιάζει στις τελευταίες Street Fashion συλλογές sneakers και sportswear. Η εταιρεία υποδέχτηκε τους πρώτους επισκέπτες διοργανώνοντας ένα μεγάλο opening party που περιλάμβανε DJ Set, free mocktails, games και εκπλήξεις για όλους. Μάλιστα, την ημέρα του opening, ο Πύργος ντύθηκε συμβολικά στα κίτρινα χρώματα των JD, ενώ πολλές φορές φωτιζόταν και με το λογότυπο του brand, δημιουργώντας ένα εντυπωσιακό θέαμα!

Νέα συλλογή Soleil Neige TOM FORD BEAUTY, με έμπνευση από το ομώνυμο άρωμα Private Blend



Η νέα συλλογή Soleil Neige TOM FORD BEAUTY, αντλεί έμπνευση από το ομώνυμο άρωμα Private Blend. Πολυτελής και συλλεκτική, η νέα συλλογή, αντανακλά τη λάμψη του ήλιου, όπως ανατέλλει στις χιονισμένες Δυτικές Άλπεις και παρουσιάζεται στην εμβληματική, λευκή Soleil συσκευασία, εμπνευσμένη από το λευκό του χιονιού. Όπως το ηλιακό φως αντανακλάται στον πάγο των Άλπεων, η νέα Soleil Neige Eye Color Quad προσδίδει στα βλέφαρα εκθαμβωτική παγωμένη λάμψη που διαβαθμίζεται. Το μεταξένιο σαν σύννεφο highlighter αντανακλά το φως του ήλιου προσδίδοντας στα ζυγωματικά μια άκρως επιθυμητή πολυδιάστατη λάμψη.



Η ΙΚΕΑ φέρνει τον μαγικό κόσμο του διαστήματος στο σπίτι



Η ΙΚΕΑ, εταιρεία του ομίλου Four-lis, δημιουργεί, σε συνεργασία με «Το Ρόδι», μία παιδική ταινία μικρού μήκους για το δικαίωμα των παιδιών στο παιχνίδι. Έμπνευση για την ταινία αυτή, αποτέλεσε η νέα σειρά της ΙΚΕΑ, AFTONSPARV από τη σχεδιάστρια Marta Krupińska που αποτελείται από παιχνίδια και προϊόντα με θέμα το διάστημα για παιδιά ηλικίας από 3 έως 7 ετών.

«Τι συμβαίνει όταν παιχνίδια από έναν άλλο πλανήτη προσγειώνονται στη Γη και γνωρίζουν τα παιχνίδια της νέας παιδικής σειράς AFTONSPARV της ΙΚΕΑ, που «έρχονται» από το διάστημα; Θα καταφέρουν να ενωθούν όλα τα

παιχνίδια ακόμα και αν δεν «μιλούν» την ίδια γλώσσα, ώστε να υπερασπιστούν το δικαίωμα των παιδιών στο παιχνίδι;»

Η ΙΚΕΑ, με την παιδική σειρά AFTONSPARV, σας καλεί να ταξιδέψετε στο διάστημα βλέποντας μέσα από τα μάτια των παιδιών. Αστροναύτες και εξωγήινοι, μία σκηνή από χαρτόνι, ένα διαστημόπλοιο, φιγούρες για κουκλοθέατρο, φωτιστικά, λευκά είδη για το κρεβάτι και μια κουρτίνα που λάμπει στο σκοτάδι, όλα εμπνευσμένα από μακρινούς γαλαξίες.

Τα παιδιά για την ΙΚΕΑ είναι οι σημαντικότεροι άνθρωποι στον κόσμο και για αυτό και η στήριξη των δικαιωμάτων τους αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της στρατηγικής της εταιρείας. Το κάθε παιδί, ανεξάρτητα από τις ικανότητές του, έχει δικαίωμα στο παιχνίδι και αποτελεί υποχρέωση των ενηλίκων να παρέχουν και να προστατεύουν το δικαίωμα αυτό. Η συλλογή AFTONSPARV της ΙΚΕΑ σχεδιάστηκε για να ταιριάζει σε όλους τους τύπους παιχνιδιού, είτε αυτό είναι ενεργό παιχνίδι, δημιουργικό ή παιχνίδι ρόλων, σε οποιοδήποτε περιβάλλον - από την πρωινή πτήση με το διαστημόπλοιο, μέχρι τις ιστορίες για μακρινούς γαλαξίες πριν τον ύπνο. Δείτε τη νέα μικρού μήκους ταινία «Παιχνίδια Ενωμένα» [στην ειδική σελίδα αφιερωμένη στη σειρά AFTONSPARV](#).

Μουσικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Ταξίδι στον υπέροχο κόσμο του Αντόνιο Βιβάλντι»

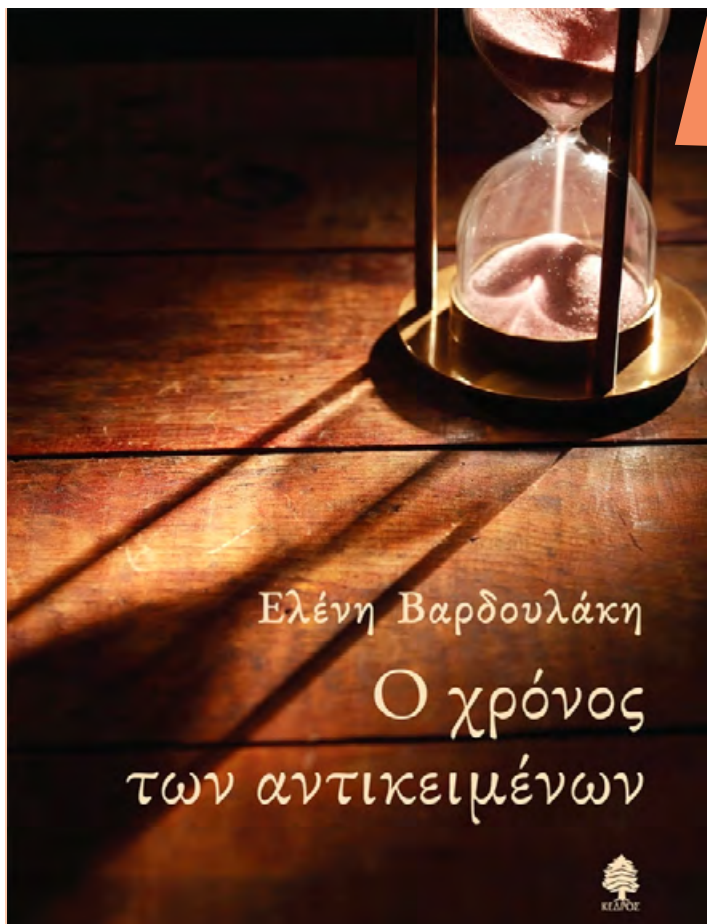
Το Σάββατο 13 Ιανουαρίου, στις 11:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και η εκπαιδευτική μουσική ομάδα musicArte παρουσιάζουν το μουσικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Ταξίδι στον υπέροχο κόσμο του Αντόνιο Βιβάλντι». Απευθύνεται σε παιδιά Δημοτικού και γονείς που αγαπούν την κλασική μουσική.

Πρόκειται για μία φιλική ξενάγηση στον υπέροχο κόσμο του Αντόνιο Βιβάλντι. Ένα σύντομο και ξέγνοιαστο, μουσικό ταξίδι με αφετηρία την αγάπη μας για τη κλασική μουσική και προορισμό την γνωριμία μας με τον διάσημο συνθέτη.

Θα μάθουμε για τη ζωή του Αντόνιο Βιβάλντι, θα γνωρίσουμε την εποχή που έζησε, τη χώρα που γεννήθηκε και το πιο δημοφιλές έργο του: τις "Τέσσερις Εποχές".

Θα ακούσουμε μουσική, θα παίξουμε μουσικά παιχνίδια, θα τραγουδήσουμε, θα πούμε αστεία, θα μοιραστούμε εμπειρίες και θα απολαύσουμε με "κάθε τρόπο" τη μουσική του αγαπημένου συνθέτη.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24. Απαραίτητες οι τηλεφωνικές κρατήσεις θέσεων στο 6981542197 (Κατερίνα Παπαδάκου).



Ελένη Βαρδουλάκη
Ο χρόνος
των αντικειμένων



Ο χρόνος των αντικειμένων

Αναποδογύρισε την κλειψύδρα.
Η άμμος άρχισε να κυλά...

Έκανε μια κίνηση στο σκάκι, μαύρος ίππος στο A5, τακτοποίησε τα μήλα στη φρουτιέρα, γέμισε με νερό το βάζο και στόλισε τα λουλούδια, ίσιωσε τον πίνακα με τα ψάρια που κολυμπούσαν γιατί η θάλασσα έσταζε, σκούπισε τις σταγόνες από το ξύλινο πάτωμα και κοίταξε για λίγο τα μάτια της πηλίνης Αφρικάνας που χαμογελούσε μ' ένα καφάσι στο κεφάλι. «Τι όμορφα που είναι όλα», σκέφτηκε. Χάιδεψε ύστερα το χνουδωτό μαξιλάρι σε σχήμα καρδιά και, καθώς η άμμος συνέχιζε να κυλά στην κλειψύδρα, έμεινε να αναλογίζεται πόσες φορές είχε δει όλα αυτά τα αντικείμενα. Την πρώτη φορά, τη δεύτερη, την τελευταία φορά πριν από λίγο. Κάθε φορά μια άλλη ιστορία, ένα άλλο συναίσθημα, ένας άλλος χρόνος.

Η άμμος στέρεψε.
Τέλειωσε το όνειρο της Σταχτοπούτας
κι η άμαξα έγινε πάλι κολοκύθα.
Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

Ο Ιταλός



Τίποτα δεν προδίδει, τόσο καιρό μετά, η γυναίκα που εδώ και δύο χρόνια ζει μόνη της δίπλα στη θάλασσα, με έναν σκύλο και μερικά βιβλία. Τίποτε άλλο, αποφασίζει, δεν μπορεί να είναι η παρόρμηση, ή η επιθυμία, να παραμείνει για πάντα στην αγκαλιά αυτού του άντρα. Δεν ξέρει τι θα σκέφτεται σε λίγες ώρες, όταν το φως της μέρας θα καθαρίσει εντελώς το μυαλό της και θα φωτίσει πιο έντονα τη συνείδησή της. Το σίγουρο είναι ότι αυτή τη στιγμή, χωρίς καμία αμφιβολία, θα ήθελε να πεθάνει, αν πέθαινε εκείνος».

Ο Ιταλός αφηγείται μια συναρπαστική ιστορία βασισμένη σε πραγματικά γεγονότα, στο περιθώριο της Ιστορίας. Μεταξύ 1942 και 1943, κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου πολέμου, Ιταλοί μάχιμοι δύτες βύθισαν ή προκάλεσαν ζημιές σε δεκατέσσερα συμμαχικά πλοία στο Γιβραλτάρ και στον κόλπο του Αλχεθίρας. Η εικοσιεπτάχρονη Ελένα Αρμπούες, ιδιοκτήτρια βιβλιοπωλείου στη μικρή πόλη Λα Λίνεα, βρίσκει ένα ξημέρωμα καθώς περπατάει στην παραλία έναν άνδρα αναισθητο στην άμμο. Πρόκειται για έναν από αυτούς τους δύτες, τον Τεζέο Λομπάρντο. Σπεύδει να τον βοηθήσει, αγνοώντας ότι αυτή η αυθόρμητη απόφαση θα αλλάξει για πάντα τη ζωή της.

Μια συγκλονιστική ιστορία για τον έρωτα, τη θάλασσα και τον πόλεμο. Από τις εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ.

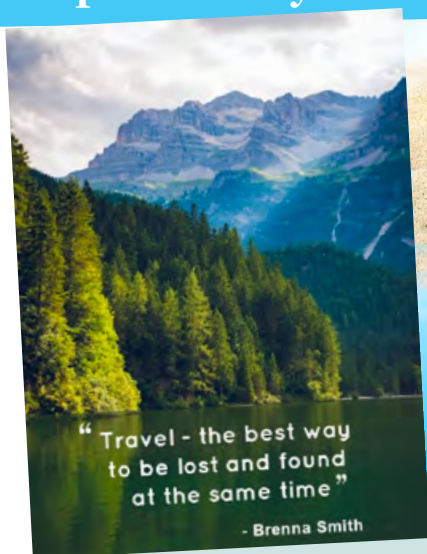
quote of the day

**TRAVELING - IT LEAVES YOU SPEECHLESS,
THEN TURNS YOU INTO A STORYTELLER.**

Ibn Battuta



tip of the day



“ Travel - the best way
to be lost and found
at the same time ”

- Brenna Smith

9 Ιανουαρίου

- › National Law Enforcement Appreciation Day
- › National Shop for Travel Day
- › National Balloon Ascension Day
- › National Apricot Day
- › National Static Electricity Day