



Δεν χρειάζονται
τα καλά
μαχαιροπίρουνα.

Αρκεί
το φαγητό
να είναι
καλό.



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



**ΜΗΠΩΣ ΤΕΛΙΚΑ
ΕΙΜΑΣΤΕ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΙ;
(ΑΠΛΩΣ ΔΕΝ ΤΟ ΕΧΟΥΜΕ ΠΑΡΕΙ ΧΑΜΠΑΡΙ)**

Good morning
SayYessers!



**Φτιάξε καφέ
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Δεν θα σε ρωτήσω αν σου έχει τύχει. Ξέρω πως ναι. Γιατί το έχουμε ζήσει όλοι: να δίνεις την ψυχή σου, να εμπιστεύεσαι, να κρατάς το χέρι κάποιου και την ίδια στιγμή εκείνος να στο αφήνει να γλιστρήσει... κι εσύ να βρίσκεσαι μόνος, μεσοπέλαγα, να παλεύεις με τα κύματα χωρίς σωσίβιο. Να μην έχεις ιδέα προς τα πού είναι η στεριά, αλλά να μην σταματάς να κολυμπάς.

Κι εκεί που νομίζεις πως τελείωσε, που δεν έχεις άλλη ανάσα, φτάνεις. Φτάνεις. Με τα πόδια να τρέμουν, τα μάτια κόκκινα, την καρδιά μισοσπασμένη αλλά... φτάνεις.

Κι εκεί, σε βρίσκουν. Αυτοί που σε άφησαν στη μέση της καταιγίδας, εμφανίζονται ξανά. Με ύφος γλυκό, με χαμόγελο γεμάτο νοσταλγία, με φράσεις του τύπου «Σε σκεφτόμουν», «Είδα πόσο καλά τα πας», «Μου έλειψες».

Και περιμένουν να τους πεις τι έγινε. Να μάθουν την ιστορία. Πώς τα κατάφερες. Ποιος σε κράτησε όταν έκλαιγες. Ποιος σου έμαθε να αναπνέεις ξανά.

Μα όχι. Δεν έχουν κανένα δικαίωμα.

Όποιος σε άφησε στη μέση του ωκεανού, δεν δικαιούται να ξέρει πώς έφτασες στη στεριά. Όποιος δεν σε κράτησε όταν γκρεμιζόσουν, δεν δικαιούται να δει πώς ξαναστάθηκες όρθιος. Όποιος δεν σε σήκωσε όταν λύγισες, δεν θα δει ποτέ πώς πετάς.

Γιατί δεν είμαστε μόνοι οι πληγές μας. Είμαστε και η αντοχή μας. Είμαστε το φως που ανάψαμε μόνοι μας όταν οι άλλοι μας άφησαν στο σκοτάδι και φύγανε.

Κι αν θέλεις να κρατήσεις κάτι σήμερα, είναι αυτό: Δεν τους χρωστάς τίποτα. Ούτε εξηγήσεις, ούτε δεύτερες ευκαιρίες, ούτε ρόλο στην ιστορία της επιβίωσής σου.

Tip of the Day: Το κουράγιο δεν μετριέται όταν σε χειροκροτούν. Μετριέται όταν παλεύεις στη σιωπή και συνεχίζεις. Μη φοβάσαι να αφήσεις πίσω σου όσους δεν σε στήριξαν. Αν ήταν να σε αγαπήσουν, θα το είχαν κάνει όταν ήσουν στα πατώματα. Μότο ζωής: Μην εμφανίζεσαι όταν λάμπω αν εξαφανίστηκες όταν πάλευα με τα σκοτάδια μου... Τόσο απλά!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Μήπως τελικά είμαστε ευτυχισμένοι; (απλώς δεν το έχουμε πάρει χαμπάρι)

Ας ξεκινήσουμε με μια απλή παραδοχή: ζούμε σε δύσκολους καιρούς. Ναι, το ξέρουμε. Το ακούμε, το διαβάζουμε, το νιώθουμε στο πετσί μας. Οι ειδήσεις μοιάζουν με δελτία καιρού για καταιγίδες, η γκρίνια έγινε εθνικό σπορ, και η ανησυχία για το αύριο συχνά μας κόβει τη διάθεση για το σήμερα. Όμως... μήπως, λέμε μήπως, μέσα σε όλα αυτά, υπάρχουν και πράγματα που πάνε καλύτερα απ' όσο νομίζουμε;



Γιατί, μεταξύ μας τώρα, ο άνθρωπος έχει ένα ταλέντο να διογκώνει το αρνητικό και να συνηθίζει το καλό. Το αυτονόητο –όπως το να είμαστε υγιείς, να έχουμε φίλους που μας αγαπούν, να ξυπνάμε σε ένα κρεβάτι και όχι σε πόλεμο– γίνεται φόντο. Κι εμείς ψάχνουμε συνέχεια κάτι πιο λαμπερό ή κάτι που «λείπει». Ωσπου κάποια στιγμή, κάτι

μας ταρακουνάει και μας υπενθυμίζει: “μήπως τελικά όλα πάνε καλά κι εμείς απλώς δεν το έχουμε πάρει χαμπάρι;”

Η καθημερινότητα που λειτουργεί (αθόρυβα)

Ας ξεκινήσουμε με τα μικρά. Όταν πατάς το φως και ανάβει. Όταν ανοίγεις τη βρύση και έχεις νερό. Όταν πας στο φαρμακείο και βρίσκεις το φάρμακο που χρειάζεσαι. Όταν περνάς τον δρόμο και το φανάρι συνεργάζεται. Αυτά δεν είναι απλά “αυτονόητα”. Είναι τα θεμέλια μιας ζωής που, παρά τα προβλήματα, έχει μια κανονικότητα που σε άλλες χώρες του κόσμου είναι ακόμα ζητούμενο.



Δεν είναι λίγες οι φορές που ένα πρόβλημα υγείας, μια απώλεια ή μια δυσκολία μας κάνει να επανεκτιμήσουμε αυτή την «άχαρη» καθημερινότητα. Τότε θυμόμαστε τι σημαίνει το να λειτουργούν τα απλά πράγματα.



Οι άνθρωποι που είναι εκεί

Είναι εύκολο να πεις “δεν έχω κανέναν”, “όλοι για τον εαυτό τους είναι”, “ο κόσμος χάλασε”. Αλλά για στάσου. Αν χρειαστείς βοήθεια στη 1 το βράδυ, έχεις κάποιον να πάρεις τηλέφωνο; Αν αρρωστήσεις, θα σου φέρει κάποιος σούπα; Αν στείλεις ένα μήνυμα «δεν είμαι καλά», θα απαντήσει κάποιος «έλα, να μιλήσουμε»;

Αν η απάντηση είναι «ναι», τότε ναι: κάτι πάει πολύ καλά στη ζωή σου. Ίσως όχι όλα. Ίσως όχι εύκολα. Αλλά κάτι πάει πολύ καλά. Και αυτό το κάτι είναι πιο δυνατό από πολλές αρνητικές σκέψεις μαζί.

Τα βήματα που δεν φαίνονται αλλά έγιναν

Πριν έναν χρόνο ήσουν εκεί που είσαι σήμερα; Πριν πέντε χρόνια ένιωθες όπως τώρα; Έχεις μάθει κάτι καινούργιο; Έχεις ξεπεράσει μια δυσκολία που τότε σου φαινόταν βουνό; Έχεις καταφέρει να μείνεις όρθιος ενώ όλα γύρω έμοιαζαν να καταρρέουν;





Αυτό λέγεται πρόοδος. Όχι η εντυπωσιακή, η φωτογραφίσιμη, η ινσταγκραμική αλλά η πραγματική. Η αθόρυβη πρόοδος. Αυτή που δεν φωνάζει, αλλά στηρίζει. Αυτή που σε κάνει, σιγά-σιγά, να πηγαίνεις μπροστά – έστω κι αν δεν το καταλαβαίνεις.

Μπορείς να νιώσεις καλά χωρίς να πάνε όλα τέλεια

Εδώ είναι το κλειδί: δεν χρειάζεται όλα να είναι τέλεια για να είμαστε καλά. Δεν θα έρθει ποτέ η μέρα που δεν θα έχουμε καμία έγνοια. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μπορούμε να νιώσουμε χαρά, ευγνωμοσύνη, ικανοποίηση. Η ευτυχία δεν είναι "προορισμός". Είναι στιγμές στη διαδρομή. Και είναι στο χέρι μας να τις αναγνωρίσουμε.

Οι καλές ειδήσεις που προσπερνάμε

Ξέρεις ότι μειώθηκε η παιδική θνησιμότητα παγκοσμίως; Ότι όλο και περισσότερα κορίτσια μορφώνονται σε χώρες που κάποτε δεν επιτρεπόταν καν να πάνε σχολείο; Ότι αυξάνεται ο αριθμός των ανθρώπων που σταματούν να κακοποιούν ζώα επειδή αλλάζει η συνείδηση των κοινωνιών;

Όλα αυτά είναι καλά νέα. Δεν παίζουν συχνά στα δελτία. Δεν γίνονται viral. Αλλά είναι εκεί. Και δείχνουν ότι κάτι αλλάζει. Όχι τόσο γρήγορα όσο θα θέλαμε – αλλά αλλάζει.

Γιατί το «όλα πάνε καλά» είναι και επιλογή

Δεν είναι όλα θέμα τύχης. Ο τρόπος που βλέπουμε τη ζωή μας διαμορφώνει και την εμπειρία μας. Αν κοιτάς μόνο τα λάθη, θα βρίσκεις συνεχώς αποδείξεις ότι κάτι πάει στραβά. Αν αποφασίσεις να δεις και τα σωστά, θα αρχίσουν να σου χτυπάνε την πόρτα.

Δεν λέμε να αγνοήσεις τις δυσκολίες. Αλλά να μην τους δώσεις όλο τον χώρο. Αφησε λίγο φως να μπει. Ίσως καταλάβεις ότι δεν είσαι μόνος. Ότι προχωράς. Ότι έχεις κάνει πολύ δρόμο. Ότι τελικά, τα πράγματα... πάνε καλύτερα απ' όσο νομίζεις.

***** Κάνε σήμερα μια λίστα με 3 πράγματα που πήγαν καλά αυτή την εβδομάδα. Μικρά, μεγάλα, δεν έχει σημασία. Θα εκπλαγείς με το πόσα θετικά προσπερνάς.**

Αλλωστε όπως έλεγε και ο Δαλάι Λάμα: "Η ευτυχία δεν είναι κάτι έτοιμο. Είναι το αποτέλεσμα των πράξεών σου." Εσύ τι κάνεις για να είσαι ευτυχισμένος;



Η Lidl Ελλάς προσφέρει αγάπη και στήριξη στα παιδιά, και αυτό το Πάσχα

Για τρίτη συνεχόμενη χρονιά, η Lidl Ελλάς στέκεται στο πλευρό των παιδιών που έχουν ανάγκη, προσφέροντας έμπρακτη υποστήριξη μέσα από στοχευμένες ενέργειες κοινωνικής υπευθυνότητας. Και φέτος το Πάσχα, η εταιρεία συνεχίζει τη συνεργασία της με τη UNICEF, ενισχύοντας το πρόγραμμα «Μαζί ενάντια στη βία κατά των παιδιών».

Από τις 4 έως και τις 19 Απριλίου, με κάθε σκανάρισμα της ψηφιακής κάρτας Lidl Plus στα καταστήματα, η Lidl Ελλάς προσφέρει 0,10€ στη UNICEF, συμβάλλοντας στην ενίσχυση των μηχανισμών προστασίας των παιδιών στη χώρα μας.

Η συνεργασία με τη UNICEF έχει ήδη προσφέρει σημαντικά αποτελέσματα:

- εκτενή μελέτη για τη βία κατά των παιδιών,
- εκπαίδευση επαγγελματιών των ΜΜΕ,
- προώθηση της εφαρμογής PlaySafe για την πρόληψη διαδικτυακής βίας,
- και τη δημιουργία ολοκληρωμένων υπηρεσιών προστασίας στον Δήμο Αθηναίων.

Η Ομάδα Παιδικής Προστασίας του Δήμου, με την επιστημονική υποστήριξη της UNICEF, διαχειρίζεται αποτελεσματικά περιστατικά κακοποίησης, προσφέροντας καθοδήγηση στους κοινωνικούς λειτουργούς και ενισχύοντας τη συνεργασία μεταξύ των αρμόδιων φορέων.

Πρεσβευτής της φετινής καμπάνιας είναι ο Αντώνης Τσαπατάκης, Παραολυμπιονίκης και Παγκόσμιος Πρωταθλητής Κολύμβησης, καλώντας μικρούς και μεγάλους να γίνουν μέρος αυτής της προσπάθειας.

Με σταθερές αξίες και αίσθημα ευθύνης, η Lidl Ελλάς συνεχίζει να προσφέρει έμπρακτη αγάπη, χτίζοντας ένα πιο ασφαλές και φωτεινό μέλλον για κάθε παιδί.

Αυτό το Πάσχα
προσφέρουμε αγάπη σε αυτούς που το χρειάζονται

Και φέτος, με κάθε σκανάρισμα της κάρτας Lidl Plus προσφέρουμε **0,10€** στη **UNICEF** στηρίζοντας το πρόγραμμα «Μαζί ενάντια στη βία κατά των παιδιών».

Η ενέργεια ισχύει από 4 έως και 19 Απριλίου.

© UNICEF δεν υιοθετεί κανένα σπασμένο, σπασμένο, βασίλειο ή καταστροφή.

UNICEF
ΕΙΣ ΤΟΝ ΕΡΜΟΝ ΠΑΙΣΙΝ ΚΑΙΣΙΕΡΟ ΚΥΡΙΟ

Download the Lidl Plus app
Google Play | App Store | Google Play

Lidl Plus

Market Trends

Στον «αέρα» η νέα τηλεοπτική καμπάνια της Kaiser, με τη Στεφανία Γουλιώτη και τον Πυγμαλίωνα Δαδακαρίδη



Η Kaiser, η αυθεντική Pilsner που εδώ και χρόνια ξεχωρίζει για την premium ποιότητα και τη χαρακτηριστική γεύση της, επιστρέφει με μία νέα τηλεοπτική καμπάνια που... δροσίζει και χαρίζει «Απόλαυση σε όλο της το μεγαλείο».

Πρωταγωνιστές του νέου σποτ είναι δύο καταξιωμένοι ηθοποιοί, η Στεφανία Γουλιώτη και ο Πυγμαλίων Δαδακαρίδης, οι οποίοι δίνουν μια δόση χιούμορ και θεατρικότητας σε ένα γνώριμο δίλημμα: μπύρα ή Kaiser;

Το σποτ ξεκινά με τον Πυγμαλίωνα να απολαμβάνει μια παγωμένη Kaiser και να μεταφέρεται – έστω και για λίγο – σ' έναν κόσμο βασιλικής απόλαυσης. Η Στεφανία, όμως, του θυμίζει με τον δικό της τρόπο την... πραγματικότητα, δημιουργώντας έναν παιχνιδιάρικο διάλογο γεμάτο ατάκες και χαμόγελα.

Με φόντο τη διαχρονική αξία της απόλαυσης, η καμπάνια που κυκλοφόρησε στις 10 Μαρτίου, υπογράφεται σκηνοθετικά από τον Πάνο Κορώνη,

με την παραγωγή της TopCut Modiano και τη μουσική επιμέλεια της Rabbeats.

Η Kaiser, με πέντε επιλεγμένες ποικιλίες κριθαριού και τρεις μοναδικούς λυκίσκους, παραμένει συνώνυμη της ποιότητας. Και σε κάθε ποτήρι, προσφέρει την τέλεια ισορροπία γεύσης και αρωμάτων που την κάνει μοναδική.

Δείτε [εδώ](#) τη νέα τηλεοπτική καμπάνια της Kaiser και ανακαλύψτε την απάντηση στο δίλημμα που δεν χωρά αμφισβήτηση: «Μπύρα ή Kaiser;».

Feng shui: η τέχνη της αρμονίας που (δεν) είναι όπως τη φαντάζεσαι



Κοίτα γύρω σου. Πού κάθεται ο καναπές σου; Έχεις καθρέφτη απέναντι από την πόρτα; Υπάρχει κάποιο σημείο του σπιτιού σου που, για έναν λόγο που δεν καταλαβαίνεις, δεν σε ησυχάζει ποτέ; Αν απάντησες “ναι” σε κάποια από τις παραπάνω ερωτήσεις, τότε μάλλον το feng shui ήδη σου χτυπά την πόρτα – απλώς δεν του την άνοιξες ακόμα.

Η αρχική του χρήση δεν είχε καμία σχέση με τη διακόσμηση εσωτερικών χώρων. Το feng shui εφαρμοζόταν στην ταφή των προγόνων, στον προσδιορισμό τοποθεσίας για παλάτια ή ναούς, αλλά και στην αγροτική ζωή, για να εξασφαλιστεί η ευημερία

Από τα βουνά της Κίνας στον καναπέ μας

Το feng shui γεννήθηκε πριν από περισσότερα από 3.000 χρόνια στην Κίνα. Κυριολεκτικά σημαίνει «άνεμος και νερό» και έχει τις ρίζες του στην ταοϊστική κοσμοθεωρία, σύμφωνα με την οποία όλα τα πράγματα στη φύση συνδέονται μέσω αόρατων ενεργειακών ρευμάτων. Αν αυτά τα ρεύματα – το λεγόμενο “chi” – ρέουν σωστά, όλα κυλούν αρμονικά. Αν όμως μπλοκαριστούν, τότε ξεκινούν οι δυσκολίες.





των κοινοτήτων. Η θέση των σπιτιών και των τάφων μελετιόταν σε συνάρτηση με τα βουνά, τους ποταμούς και την κατεύθυνση του ανέμου. Στην ουσία, ήταν ένα σύστημα κατανόησης του κόσμου.

Η φιλοσοφία πίσω από τη διακόσμηση

Σήμερα το feng shui έχει εξελιχθεί σε ένα εργαλείο ευζωίας που προσεγγίζει κάθε χώρο – από σπίτια και γραφεία μέχρι αυλές και... ιστοσελίδες.

Η βασική του αρχή είναι πως όλα τα αντικείμενα, οι κατευθύνσεις και τα υλικά φέρουν ενέργεια. Ο στόχος είναι να επιτρέψουμε σε αυτή την ενέργεια να κυκλοφορεί ομαλά και να ενισχύει την υγεία, τις σχέσεις, την επιτυχία και τη χαρά μας.

Η πυξίδα του feng shui είναι το λεγόμενο Bagua, ένα οκτάγωνο ενεργειακό διάγραμμα που χωρίζει τον χώρο σε εννέα περιοχές (περιλαμβάνει και το κέντρο).

Κάθε περιοχή σχετίζεται με έναν τομέα της ζωής – π.χ. καριέρα, οικογένεια, χρήματα, φήμη, υγεία, σχέσεις κ.ά. Στόχος είναι να ενεργοποιούμε ή να εξισορροπούμε αυτές τις περιοχές μέσα από τη διάταξη επίπλων, τα χρώματα, τα υλικά και τα διακοσμητικά στοιχεία.

Μύθοι και αλήθειες (ή αλλιώς, δεν χρειάζεται να βάψεις όλο το σπίτι κόκκινο)

Το feng shui έχει αποκτήσει ανά τον κόσμο φήμη που κυμαίνεται από σοβαρή πνευματική τέχνη μέχρι παρεξηγημένη εσωτεριστική φιλοσοφία.

Για κάθε κανόνα του, υπάρχουν παρανοήσεις που το αποδυναμώνουν. Ας ξεκαθαρίσουμε μερικά πράγματα:

Μύθος #1: Το feng shui είναι απλώς διακόσμηση.

Αλήθεια: Είναι τρόπος σκέψης και στάση ζωής. Δεν αρκεί να βάλεις έναν καθρέφτη και ένα φυτό. Το ζητούμενο είναι να συνδεθείς με τον χώρο και να τον προσαρμόσεις στις ανάγκες σου.

Μύθος #2: Το feng shui είναι θρησκεία.

Αλήθεια: Δεν έχει καμία θρησκευτική βάση. Είναι ένα αρχαίο σύστημα φιλοσοφίας που βασίζεται σε παρατήρηση, φυσικούς νόμους και εμπειρική γνώση.

Μύθος #3: Υπάρχει μόνο μία σωστή σχολή feng shui.

Αλήθεια: Υπάρχουν διάφορες σχολές, με πιο γνωστές τη Σχολή της Πυξίδας (Compass School) και τη Σχολή της Μορφής (Form School). Κάθε μία έχει διαφορετικά εργαλεία και εφαρμογές.





Άγνωστες λεπτομέρειες που αξίζει να ξέρεις

1. Οι καθρέφτες είναι όπλο και παγίδα:

Αν τους τοποθετήσεις σωστά, διευρύνουν το χώρο και ενισχύουν το φως. Αν όμως βρίσκονται απέναντι από πόρτες ή κρεβάτια, μπορεί να «αντανακλούν» ενέργεια προς τα έξω, προκαλώντας ανησυχία ή απώλεια ενέργειας.

2. Τα φυτά δεν είναι πάντα «καλά»:

Μπορεί να φέρνουν ζωή, αλλά κάποια (όπως οι κάκτοι) εκπέμπουν αιχμηρή ενέργεια. Αν θες να βάλεις κάκτο στο σπίτι, φρόντισε να είναι σε εξωτερικό χώρο ή σε σημείο όπου δεν θα προκαλεί δυσφορία.

3. Το κρεβάτι είναι το πιο σημαντικό σημείο του σπιτιού:

Τοποθετείται ιδανικά σε «θέση διοίκησης» – δηλαδή να βλέπεις την πόρτα χωρίς να είσαι ακριβώς απέναντί της. Ποτέ κάτω από δοκάρια ή με το κεφάλι κολλημένο στο παράθυρο.

4. Η κουζίνα είναι η καρδιά της αφθονίας:

Καθαρή, οργανωμένη και φωτεινή κουζίνα ενισχύει την οικονομική σταθερότητα. Προσοχή στον νεροχύτη και τη θέση του φούρνου – να μην «συγκρούονται» νερό και φωτιά.

Μύθος #4: Όλα τα σπίτια μπορούν να διορθωθούν με feng shui.

Αλήθεια: Υπάρχουν περιπτώσεις όπου η αρχιτεκτονική ή η τοποθέτηση δεν επιτρέπει πλήρη ενεργειακή ροή. Αλλά μπορούν να γίνουν βελτιώσεις – ακόμα και μικρές αλλαγές κάνουν διαφορά.





Πώς να εφαρμόσεις feng shui χωρίς να ανακαινίσεις ολόκληρο το σπίτι

- Ξεκίνα με ξεκαθάρισμα του χώρου. Ό,τι δεν σου χρειάζεται, σε βαραίνει ενεργειακά. Από τα παλιά ρούχα μέχρι τα άχρηστα κουτιά στην αποθήκη.
- Άνοιξε χώρο για νέο "chi". Φρέσκος αέρας, φυσικό φως, λίγα λουλούδια. Ο αέρας που αναπνέεις είναι κυριολεκτικά ενέργεια.
- Βρες την είσοδο: Η είσοδος είναι το "στόμα" του σπιτιού – από εκεί εισέρχεται η ενέργεια. Καθάρισε, φρόντισε την και βάλε φως. Πες της "καλωσήρθες".
- Βάλε κόκκινο με μέτρο. Είναι το χρώμα της ευημερίας και της δύναμης, αλλά σε υπερβολή μπορεί να προκαλέσει ένταση. Δοκίμασέ το σε μαξιλαράκια, κεράκια ή διακοσμητικά.
- Απόφυγε το χάος κάτω από το κρεβάτι. Εκεί αποθηκεύεται η ενέργεια του ύπνου. Αν κάτω από το στρώμα σου κρύβεις κουτιά, φωτογραφίες πρώην ή άπλυτα, δεν βοηθάς την ηρεμία σου.

Feng shui σήμερα: TikTok, γραφεία και ψηφιακοί χώροι

Το feng shui εξελίσσεται. Δεν αφορά μόνο το σαλόνι. Στο TikTok, το #fengshui έχει πάνω από 800 εκατομμύρια προβολές, με χιλιάδες χρήστες να δίνουν tips για το πώς να στήσεις σωστά το home office σου, να ρυθμίσεις το προφίλ σου στο LinkedIn (!) ή ακόμα και να φτιάξεις την αρχική σου σελίδα στο κινητό με "σωστά" χρώματα και εικονίδια.

Οι μεγάλες εταιρείες στην Ασία εδώ και δεκαετίες χρησιμοποιούν συμβούλους feng shui για να επιλέξουν τοποθεσίες γραφείων ή να διαμορφώσουν ανοιχτά γραφεία. Η Google, η HSBC και το Χονγκ Κονγκ Stock Exchange έχουν κάνει feng shui audits στα κτίριά τους.

Μια καθημερινή πρακτική που μπορείς να ξεκινήσεις σήμερα

Στάσου στο σπίτι σου με ησυχία. Πού νιώθεις καλά; Πού νιώθεις άβολα; Ποιο σημείο σε ηρεμεί; Ποιο σου φαίνεται χαοτικό; Το feng shui ξεκινά από την παρατήρηση. Δεν χρειάζεσαι guru. Χρειάζεσαι ειλικρίνεια. Τι χρειάζεται ο χώρος σου για να γίνεις κι εσύ πιο γειωμένος, πιο δημιουργικός, πιο ελεύθερος;



Feng shui δεν σημαίνει να αλλάξεις σπίτι. Σημαίνει να το νιώσεις. Και να του δώσεις την ευκαιρία να σε στηρίξει.

Αν θες «Quick Feng Shui Checklist» εγώ είμαι εδώ!

Δες αυτό: [Feng Shui Checklist Unicode](#) και αυτό: [Feng Shui Checklist](#)

Pet City: Από τη φροντίδα στην πράξη, για κάθε αδέσποτο

Πίσω από κάθε αδέσποτο βλέμμα υπάρχει μια ιστορία. Και στα Pet City, αυτή η ιστορία δεν μένει στο περιθώριο — γίνεται αποστολή. Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Αδέσποτων Ζώων στις 4 Απριλίου, τα Pet City συνεχίζουν με συνέπεια να προσφέρουν ουσιαστική φροντίδα σε εκείνα τα ζώα που χρειάζονται τη βοήθειά μας περισσότερο από ποτέ. Κεντρικός άξονας αυτής της προσπάθειας είναι η στρατηγική συνεργασία με τη Dogs' Voice, η οποία εξελίσσεται σε ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο υποστήριξης:

- 23.850 κιλά τροφής έχουν ήδη δοθεί σε φιλοζωικές οργανώσεις.
- 200+ ζώα υιοθετήθηκαν μέσω των 19 Ημερών Υιοθεσίας που μεταμορφώνουν τα καταστήματα σε γιορτές αγάπης.
- 132 αιτήματα νομικής υποστήριξης διεκπεραιώθηκαν και 219 δικηγόροι εκπαιδεύτηκαν για την αντιμετώπιση της κακοποίησης ζώων.
- Παράλληλα, σε καταστάσεις κρίσης, όπως οι πλημμύρες στη Θεσσαλία και οι πυρκαγιές στην Αττική, τα Pet City στάθηκαν στο πλευρό των ζώων που κινδύνεψαν.

Από τις 3 έως 14 Απριλίου, προσφέρουν:

- Χύμα τροφές από 1,99€/κιλό
- Μεγάλες συσκευασίες γνωστών brands σε εξαιρετικές τιμές.

Τα Pet City δεν γιορτάζουν απλώς τη μέρα των αδέσποτων. Την τιμούν καθημερινά — με πράξεις αγάπης, σεβασμού και ευθύνης. Γιατί κάθε ζώο αξίζει μια δεύτερη ευκαιρία.



ΚΜΟΠ | Νέο podcast: «Εκφοβισμός και παρενόχληση στον χώρο του Αθλητισμού. Πόσο έχουμε ασχοληθεί με αυτό;»

κμoπ
PODCASTS

Εκφοβισμός και παρενόχληση στον αθλητισμό.

Πόσο έχουμε ασχοληθεί με αυτό;

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Αθλητισμού για την Ανάπτυξη και την Ειρήνη (6 Απριλίου), το ΚΜΟΠ ανοίγει τη συζήτηση για ένα θέμα που μέχρι πρόσφατα παρέμενε στη σκιά: τον εκφοβισμό και την παρενόχληση στον χώρο του αθλητισμού.

Στο νέο επεισόδιο της σειράς ΚΜΟΠ Podcasts, με τίτλο «Εκφοβισμός και παρενόχληση στον χώρο του Αθλητισμού. Πόσο έχουμε πραγματικά ασχοληθεί με αυτό;», η Δρ. Αντωνία Τορρένς και ο Δρ. Αντώνης Κλάψης εξετάζουν τις ρίζες του προβλήματος, μιλούν για την ψυχική υγεία των αθλητών και προτείνουν πρακτικά εργαλεία υποστήριξης για όσους παλεύουν... όχι μόνο στο γήπεδο.

Η συζήτηση φωτίζει τη σιωπή που συχνά καλύπτει κακοποιητικές συμπεριφορές στον αθλητισμό, αναδεικνύοντας την ανάγκη για κατάλληλα εκπαιδευμένους προπονητές και υποστηρικτικά δίκτυα. Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται στον ρόλο της εφαρμογής Live Without Bullying, μέσω της οποίας ψυχολόγοι του ΚΜΟΠ παρέχουν ανώνυμα και δωρεάν υποστήριξη σε προπονητές και νέους αθλητές.

Το επεισόδιο αποκαλύπτει πως το 35% των αθλητών σε διεθνές επίπεδο βιώνουν άγχος και κατάθλιψη, δείχνοντας πόσο απαραίτητο είναι να ενισχυθεί ο ψυχικός τομέας του αθλητισμού.

Ακούστε το επεισόδιο στο Spotify: [ΚΜΟΠ Podcast: Εκφοβισμός στον Αθλητισμό](#)

Ζήσε χωρίς εκφοβισμό. Είναι στο χέρι σου!

Michel Lotito: Ο άνθρωπος που έφαγε ένα αεροπλάνο



Σκέψου το πιο περίεργο φαγητό που έχεις δοκιμάσει. Τώρα ξέχνα το, γιατί ο Michel Lotito δεν έτρωγε απλώς περίεργα πράγματα – έτρωγε πράγματα που κανένας λογικός άνθρωπος δεν θα σκεφτόταν καν να μασήσει. Κυριολεκτικά.

Αυτός ο Γάλλος κύριος, γνωστός ως Monsieur Mangetout (Ο Κύριος “Τρώω Τα Πάντα”), είχε μια μοναδική διαταραχή, την pica, που τον ωθούσε να καταναλώνει μη βρώσιμα αντικείμενα. Ωστόσο, σε αντίθεση με άλλες περιπτώσεις, το σώμα του είχε προσαρμοστεί: το στομάχι του ήταν εξαιρετικά ανθεκτικό και τα γαστρικά του υγρά πανίσχυρα, διαλύοντας ακόμα και μέταλλο.

Και τότε, αποφάσισε να φάει ένα... αεροπλάνο

Ναι, καλά διάβασες. Από το 1978 έως το 1980, λέγεται ότι κατανάλωσε ένα Cessna 150, κόβοντάς το σε μικρά κομμάτια και

καταπίνοντάς τα σαν χάπια. Για να τον βοηθήσει στη διαδικασία, έπινε μεταλλικό λάδι και πολύ νερό, ενώ στο παρελθόν είχε φάει και ποδήλατα, τηλεοράσεις, ακόμα και μία αλυσίδα από σούπερ μάρκετ.



Η Guinness World Records τον αναγνώρισε ως τον άνθρωπο με την “πιο παράξενη διαίτα στον κόσμο” και του έδωσε μια μεταλλική πλακέτα ως βραβείο. Και τι έκανε ο Lotito; Την έφαγε κι αυτή.

Παρότι η “διατροφή” του δεν ήταν και η πιο ισορροπημένη, ο Lotito έζησε μέχρι τα 55 του χρόνια, πεθαίνοντας από φυσικά αίτια το 2006. Το μόνο σίγουρο είναι πως η ιστορία του έχει μείνει στην ιστορία – και όχι, δεν είναι δύσπεπτη!



Από την Αθήνα στη Μαδρίτη: Ο Μάνος Μαντζαρίδης κερδίζει το Cointreau Margarita Challenge και εκπροσωπεί την Ελλάδα στον διεθνή ημιτελικό

Με έμπνευση τη βιωσιμότητα και το concept «No Waste Margarita Challenge: from Fruit to Leaf», ο φετινός ελληνικός τελικός του Cointreau Margarita Challenge ανέδειξε ταλέντα που ξεχώρισαν για τη δημιουργικότητα και την περιβαλλοντική τους ευαισθησία.

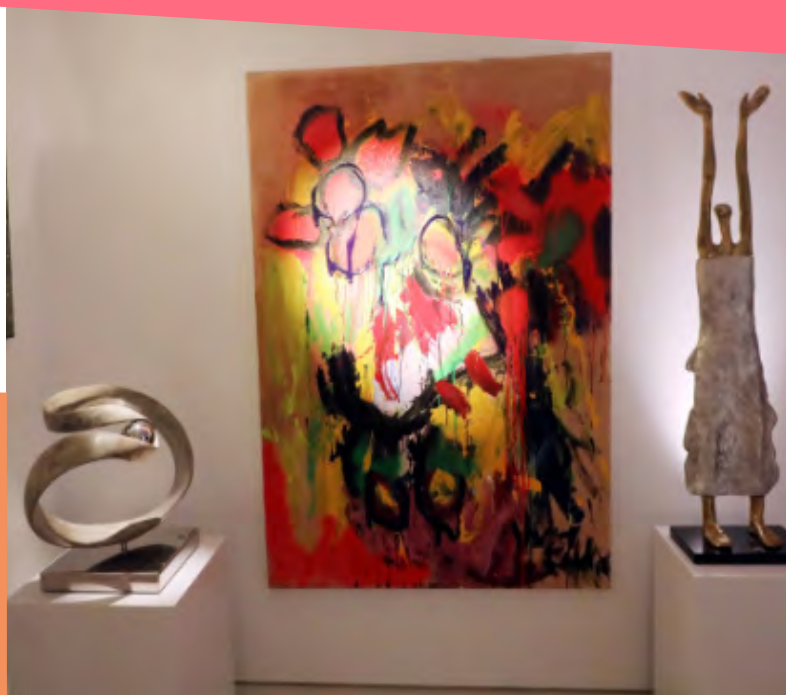
Ο Μάνος Μαντζαρίδης, bartender του NAKED bar στην Αθήνα, κατάφερε να κερδίσει την πρώτη θέση χάρη στη μοναδική του συνταγή μαργαρίτας που αξιοποίησε στο έπακρο κάθε υλικό, από τη φλούδα μέχρι τον χυμό, αποδεικνύοντας ότι η γεύση και η βιωσιμότητα μπορούν να συνυπάρξουν στο ίδιο ποτήρι.

Η κριτική επιτροπή – η Μαριάννα Γκισάκη (SURTUKO), ο bartender Θωμάς Μπόκος (CV Distiller) και ο Μιχαήλ-Αγγελος Ζεϊμπέκης (Line Athens) – ανέδειξαν τον Μαντζαρίδη για την τεχνική, τη φαντασία και τη φιλοσοφία πίσω από τη δημιουργία του. Έτσι, ο νικητής θα εκπροσωπήσει την Ελλάδα στον διεθνή ημιτελικό που θα πραγματοποιηθεί στις 7 Απριλίου στη Μαδρίτη, με στόχο να φτάσει στον μεγάλο τελικό στη Γαλλία.

Στην κατηγορία “Best Cocktail Photo στα social media”, διακρίθηκε ο Στέλιος Βλάχος από το Funky Monkey στη Θεσσαλονίκη, εντυπωσιάζοντας με τη φωτογραφική αποτύπωση της δημιουργίας του.

Η μαργαρίτα απέκτησε καινούργια διάσταση – και οι Έλληνες bartenders απέδειξαν πως μπορούν να κατακτήσουν και τον κόσμο!

Η μοναδική Art Gallery “ANiMA” άνοιξε τις πόρτες της: Μια νέα εμπειρία τέχνης γεννιέται στην καρδιά της Γλυφάδας!



Μια νέα, τολμηρή πρόταση στον χώρο της σύγχρονης τέχνης έκανε εντυπωσιακή είσοδο στην πολιτιστική σκηνή της Αθήνας. Η Art Gallery “ANiMA” εγκαινιάστηκε στη Γλυφάδα (Αγ. Ιωάννου 10), συγκεντρώνοντας το ενδιαφέρον της καλλιτεχνικής κοινότητας αλλά και εκπροσώπων του επιχειρηματικού, δημοσιογραφικού και δημιουργικού κόσμου.

Με moto “the art experience”, η “ANiMA” δεν είναι απλώς μια γκαλερί – είναι ένας πολυχώρος έμπνευσης και δημιουργίας που αγκαλιάζει την αφηρημένη τέχνη, τη σύγχρονη Pop Art και κάθε μορφή καλλιτεχνικής έκφρασης που τολμά να αμφισβητεί, να ερεθίζει και να συγκινεί. Η αισθητική του χώρου, σύγχρονη και εντυπωσιακή, κέρδισε από την πρώτη στιγμή τις εντυπώσεις των art lovers που έσπευσαν να την επισκεφθούν.

Στο πλαίσιο της πρώτης της έκθεσης, παρουσιάστηκαν έργα τόσο ανερχόμενων όσο και καταξιωμένων καλλιτεχνών από την Ελλάδα και το εξωτερικό, με κοινό παρονομαστή την ελευθερία στην έκφραση και τη δύναμη της εικαστικής αφήγησης. Οι παρευρισκόμενοι είχαν την ευκαιρία να συνομιλήσουν με τους δημιουργούς, να εξερευνήσουν νέα καλλιτεχνικά ρεύματα και να ζήσουν μια εμπειρία πέρα από την παραδοσιακή “επίσκεψη σε γκαλερί”.

Η ομάδα της “ANiMA” ευχαριστεί θερμά όλους τους παρευρισκόμενους και υπόσχεται να συνεχίσει δυναμικά με νέες εκθέσεις και πρωτοβουλίες που θα φέρνουν την τέχνη πιο κοντά σε όλους.

ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ
ΑΡΒΑΝΙΤΑΚΗΜΑΡΙΟΣ
ΦΡΑΓΚΟΥΛΗΣ

Ελευθερία Αρβανιτάκη – Μάριος Φραγκούλης «Πρώτη Φορά» στο Rockwave Festival

Μετά τις sold-out εμφανίσεις τους στο Παλλάς και το Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης, η Ελευθερία Αρβανιτάκη και ο Μάριος Φραγκούλης ανεβαίνουν στον λόφο του Λυκαβηττού για να ζήσουν – και να μας χαρίσουν – ξανά τη «Πρώτη Φορά».

Δύο φωνές με βαθιά πορεία, με ερμηνείες που ταξίδεψαν σε όλο τον κόσμο, συναντιούνται σε μια παράσταση-σταθμό, γεμάτη ένταση, συναίσθημα και μαγικές μελωδίες. Με την υπογραφή του Rockwave Festival, η «Πρώτη Φορά» γίνεται καλοκαιρινή εμπειρία, κάτω από τον έναστρο αθηναϊκό ουρανό.

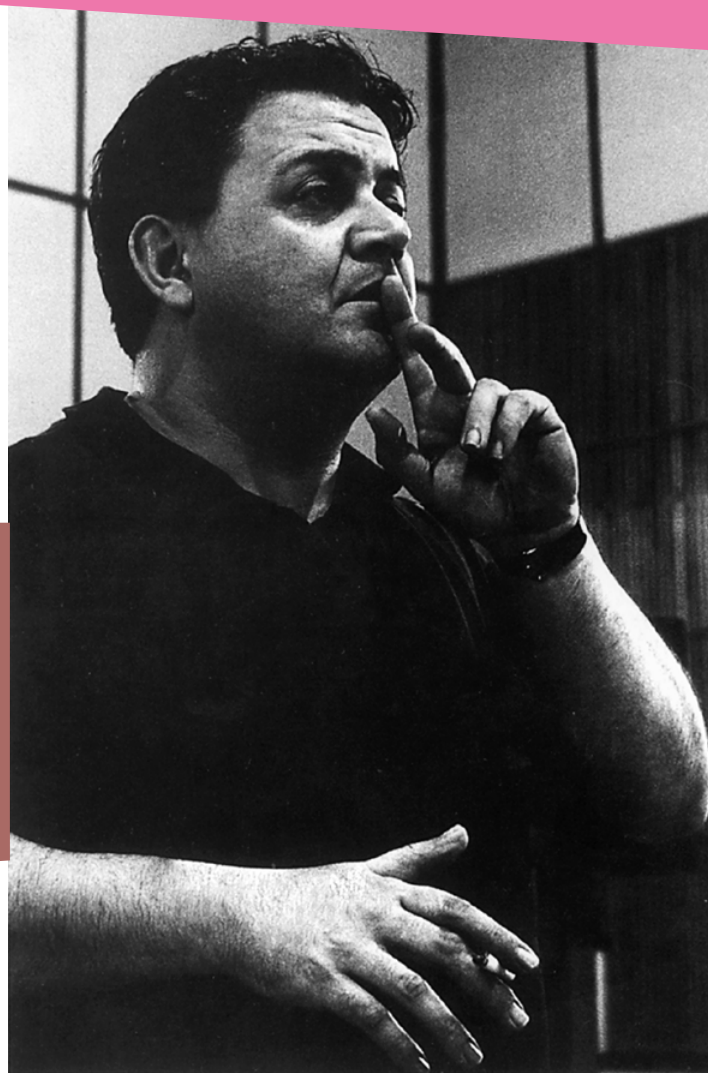
Μαζί τους, μια εξαιρετική εννεαμελής μπάντα και οι εμπνευσμένες ενορχηστρώσεις των Νίκου Μέρμηγκα και Θωμά Κοντογεώργη, σε μια μουσική διαδρομή που περνά από τη Μεσόγειο μέχρι τις πιο απρόσμενες γωνιές της ψυχής μας.

Μια παράσταση που θα φωτίσει τη νύχτα του Ιουνίου με τραγούδια που αγαπήσαμε και άλλες αναπάντεχες μουσικές στιγμές που δεν είχαμε φανταστεί.

24 Ιουνίου, ραντεβού στο Δημοτικό Θέατρο Λυκαβηττού.

Γιατί το καλοκαίρι ξεκινά με μουσική. Και αυτή η βραδιά θα μείνει αξέχαστη.

«ΜΑΝΟΣ ΧΑΤΖΙΔΑΚΙΣ – 100 ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΝΝΗΣΗ ΤΟΥ»



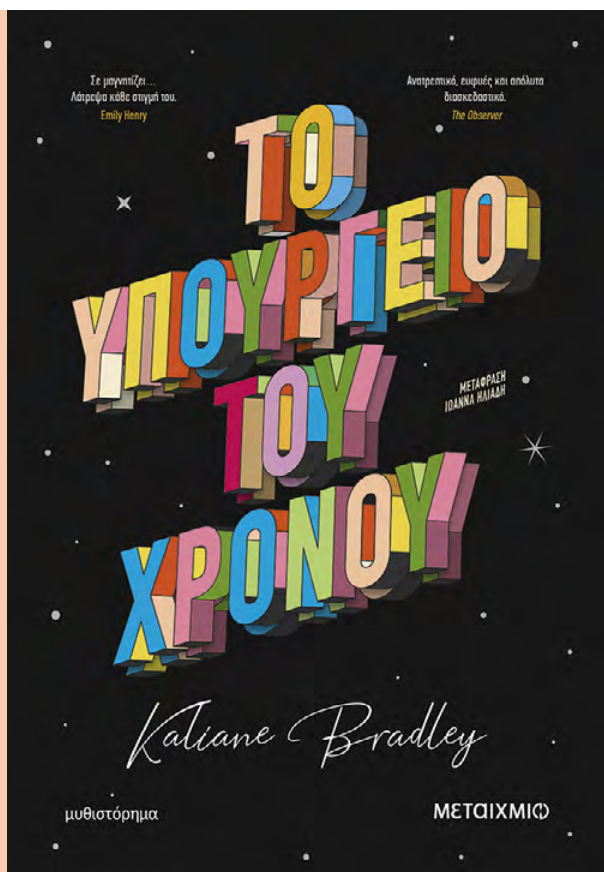
Την Παρασκευή 11 Απριλίου, στις 20:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις της οδού Πανός διοργανώνουν εκδήλωση-αφιέρωμα με αφορμή τα 100 χρόνια από τη γέννηση του Μάνου Χατζιδάκι, με τίτλο : «Μάνος Χατζιδάκις – 100 χρόνια από τη γέννησή του (1925-2025).

Ο Γιώργος Χρονάς συνομιλεί με τους: Ντόρα Μπακοπούλου, Αγαθή Δημητρούκα, Λένα Πλάτωνος, Στέργιο Θεοδωρόπουλο, Γιώργο Μητρόπουλο, Αντώνη Μποσκοίτη, Βαγγέλη Μπουντούνη.

Πιάνο: Ντόρα Μπακοπούλου, Λένα Πλάτωνος

Τραγούδι : Πάρις Κιμιωνής

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



Το Υπουργείο του Χρόνου

Στο εγγύς μέλλον μια δημόσια υπάλληλος μαθαίνει πως θα πάρει τον μισθό των ονείρων της αν δεχτεί να λάβει μέρος σε ένα πιλοτικό πρόγραμμα: ένα νεοσύστατο υπουργείο συγκεντρώνει «εκπατρισμένους» από την ιστορία για να διαπιστώσει αν τα ταξίδια στον χρόνο είναι εφικτά.

Η δουλειά που της ανατίθεται είναι να λειτουργήσει ως «γέφυρα» για τον «εκπατρισμένο 1847», δηλαδή να παρακολουθεί και να βοηθά τον αντιπλοίαρχο Γκρέιαμ Γκορ, ο οποίος, σύμφωνα με την ιστορία, πέθανε στην Αρκτική το 1845 και γι' αυτό τώρα που ζει με μια ανύπαντρη γυναίκα, η οποία δείχνει τακτικά τις γάμπες της, περιτριγυρισμένος από παράξενες έννοιες, όπως «πλυντήριο», «Spotify» και «κατάρρευση της Βρετανικής Αυτοκρατορίας», μοιάζει κάπως αποπροσανατολισμένος.

Χάρη στην όρεξή του για ανακαλύψεις και καθώς αρχίζει και αναπτύσσει στενούς δεσμούς με τους υπόλοιπους εκπατρισμένους, σύντομα ο Γκορ καταφέρνει να προσαρμοστεί. Παράλληλα, η απελπιστικά αμήχανη συγκατοίκηση με τη «γέφυρά» του εξελίσσεται σε κάτι πολύ βαθύτερο και μέχρι να αποκαλυφθεί τι πραγματικά σκαρώνει το Υπουργείο, εκείνη τον έχει ερωτευτεί αμετάκλητα. Αναγκασμένη να αντιμετωπίσει τις επιλογές που τους έφεραν κοντά, θα πρέπει τελικά να αναμετρηθεί με το αν η απόφαση που θα πάρει στη συνέχεια μπορεί να αλλάξει το μέλλον και πώς.

Δε φοβάμαι τίποτα



Μόντσα, 1936. Στις όχθες του ποταμού Λάμπρο, δύο ημίγυμνα κορίτσια, σε κατάσταση σοκ, προσπαθούν να κρύψουν το πτώμα ενός άνδρα. Πρόκειται για τη δωδεκάχρονη Φραντσέσκα, την πανέμορφη μοναχοκόρη μιας καθωσπρέπει οικογένειας, και τη λαϊκής καταγωγής συνομηλική της Μανταλένα, που όλοι αποκαλούν περιφρονητικά Μαλνάτα, δηλαδή κακότυχη.

Εννιά μήνες πριν το συμβάν στο ποτάμι και με αφορμή λίγα κλεμμένα κεράσια, τα δύο κορίτσια γίνονται φίλες. Δίπλα στην ατρόμητη Μανταλένα, η μέχρι τότε υπάκουη Φραντσέσκα ανακαλύπτει έναν καινούριο, περιπετειώδη τρόπο ζωής, μαθαίνοντας πάνω απ' όλα να αψηφά τους κανόνες. Καθώς το πέπλο του φασισμού απλώνεται πάνω από την Ιταλία, οι δύο αχώριστες φίλες καλούνται να αποφασίσουν αν θα αντισταθούν στην καταπίεση και στην κοινωνική αδικία ή θα αφεθούν στο ορμητικό ρεύμα της Ιστορίας. Το «Δε φοβάμαι τίποτα» είναι ένα καθηλωτικό μυθιστόρημα ενηλικίωσης στην Ιταλία του Μεσοπολέμου με φόντο τον πόλεμο της Αβησσυνίας.

Μια συγκινητική ιστορία γυναικείας φιλίας και χειραφέτησης σε ταραγμένους καιρούς, μια παθιασμένη κραυγή διαμαρτυρίας απέναντι στη φασιστική προπαγάνδα και στην έμφυλη βία.

quote of the day

THE MOST EFFECTIVE WAY TO DO IT,
IS TO DO IT

Amelia Earhart



8 Απριλίου

- › Day of Romas
- › Trading Cards for Grown-ups Day
- › International Feng Shui Awareness Day
- › National Dog Fighting Awareness Day
- › International Pageant Day
- › Draw a Bird Day
- › International Romani Day
- › National Zoo Lovers Day
- › Pygmy Hippo Day
- › National All is Ours Day
- › National Empanada Day
- › Baby Massage Day

tip of the day

One way to get the most out of life is to look upon it as an adventure.

William Feather