

ΚΑΘΑΡΟ ΣΑΝ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ



Ανέγγιχτο
Ελαφρύ
Ισορροπημένο

Κατευθείαν από την πηγή μας

Πηγή: Κεφαλόβρυσο, Πευκόφυτο Καστοριάς,
Όρος Γράμμος 1100μ.

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

DUMBING GROUNDS: ΒΑΛΕ ΤΑΞΗ ΣΤΟ ΧΑΟΣ ΤΩΡΑ!



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Όχι αυτούς που σου λένε "αν χρειαστείς κάτι, πες μου" και μετά χάνονται σαν updates χωρίς WiFi. Μιλάω για τους άλλους. Τους λίγους και χρυσούς. Αυτούς που ξέρουν να σε ακούνε χωρίς να σου κάνουν ανάκριση. Που βλέπουν ότι δεν είσαι καλά, χωρίς να χρειαστεί να βάλεις status "σβήνω, χάνομαι, εξαφανίζομαι".

Είναι οι άνθρωποι που μπαίνουν στη ζωή σου και κουμπώνουν, όπως εκείνο το τζιν που έχει λιώσει αλλά αρνείσαι να πετάξεις γιατί είναι άνετος. Σε δέχονται όπως είσαι: κουρασμένος, γκρινιάρης, κακόκεφος. Και ξέρεις τι; Δεν τους νοιάζει. Σε αγαπούν ακόμα κι έτσι.

Λάμπεις αλλιώς όταν δεν σε ζυγίζουν με το τι φορές, τι δουλειά κάνεις ή πόσο productive ήσουν σήμερα. Λάμπεις όταν νιώθεις ασφάλεια, όχι άγχος. Όταν μπορείς να πας να τους δεις και να μην χρειαστεί να βάλεις τα καλά σου. Να πας όπως είσαι.

Είναι εκείνοι που δεν σου κρατάνε κακία επειδή εξαφανίστηκες για λίγο. Που καταλαβαίνουν ότι το "δεν είχα κουράγιο" δεν είναι δικαιολογία, αλλά κραυγή αλήθειας. Που δεν θα σε κουράσουν για να τους εξηγήσεις. Θα σου πουν απλώς: "Είσαι καλά τώρα; Αυτό έχει σημασία."

Και μέσα σ' αυτό το χάος, είναι ευλογία να έχεις δύο, τρεις τέτοιους ανθρώπους που σου θυμίζουν ότι δεν χρειάζεται να είσαι τέλειος για να είσαι αγαπητός. Ότι αρκεί να είσαι εσύ. Ολόκληρος. Με τα όλα σου. Και ναι, τότε αρχίζεις να λάμπεις. Αλλά όχι με λάμψη Instagram. Με λάμψη καρδιάς. Από μέσα.

Λάμπεις αλλιώς όταν έχεις δίπλα σου ανθρώπους που δεν σε καταναλώνουν – σε φωτίζουν.

Και να σου πω και κάτι; Αν έχεις τέτοιους ανθρώπους στη ζωή σου, κράτα τους σφιχτά. Όχι από ανάγκη. Από ευγνωμοσύνη.

Tip of the Day: Στείλε μήνυμα σήμερα σε εκείνον τον άνθρωπο που σε κάνει να νιώθεις καλά. Μην περιμένεις να περάσει καμιά κρίση για να το πεις. Πες το τώρα.

Δεν είναι όλοι οι άνθρωποι για όλους. Αλλά κάποιοι είναι για σένα. Και σ' το δείχνουν χωρίς να το φωνάζουν.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Dumping Grounds: βάλε τάξη στο χάος τώρα!



Δεν υπάρχει σπίτι χωρίς τουλάχιστον ένα dumping ground. Είναι εκείνα τα σημεία που λειτουργούν ως πρόχειρες ζώνες προσγείωσης για ό,τι δεν έχει (ή δεν είχε) συγκεκριμένη θέση: το τραπεζάκι δίπλα στην είσοδο που φιλοξενεί από τα κλειδιά σου μέχρι τυχαία ρέστα και σκισμένες αποδείξεις. Το ντουλάπι κάτω από τον νεροχύτη που απειλεί να καταρρεύσει κάθε φορά που προσπαθείς να βρεις ένα καθαριστικό. Το πορτοπαγκάζ που έχει μετατραπεί σε αποθήκη άγχους.

Αν όλα αυτά σου ακούγονται γνώριμα, καλώς ήρθες στη λέσχη. Δεν υπάρχει λόγος να νιώθεις άσχημα. Το θέμα είναι να βρεις τρόπο να τα δαμάσεις — και μάλιστα χωρίς να χρειάζεται να γίνεις Marie Kondo μέσα σε ένα απόγευμα.

Τι είναι dumping ground;

Ο όρος στα αγγλικά σημαίνει "χώρος απόρριψης". Στην καθημερινότητά μας, είναι οι χώροι όπου αφήνουμε πράγματα «προσωρινά» (spoiler: δεν είναι ποτέ προσωρινό). Συνήθως βρίσκονται σε σημεία διέλευσης ή σε «νεκρές ζώνες» του σπιτιού: πάνω σε έπιπλα κοντά στην είσοδο, μέσα σε βαθιά συρτάρια, κάτω από κρεβάτια, πίσω από πόρτες.

Το πρόβλημα με αυτά τα σημεία δεν είναι μόνο η ακαταστασία. Είναι και η ψυχική κόπωση που προκαλεί η συνεχής αναμέτρηση με αντικείμενα που δεν βρίσκουν ποτέ τον δρόμο τους. Κάθε φορά που ψάχνεις κάτι και δεν το βρίσκεις, το μυαλό σου παίρνει φωτιά. Και κάθε φορά που βλέπεις το χάος, μειώνεται λίγο η ενέργειά σου για να κάνεις κάτι γι' αυτό.

Πού εμφανίζονται συνήθως;

- 1. Το τραπεζάκι στην είσοδο:** Κλειδιά, ψιλά, μάρκες, αποδείξεις, γράμματα, τσίκλες, σκουλαρίκια, τσιμιδάκια, λογαριασμοί. Όλα σε ένα μίνι σημείο κρίσης.
- 2. Η τσάντα (ναι, η δική σου):** Αν χρειάζεται να ψάχνεις στα τυφλά ανάμεσα σε παλιά εισιτήρια, τσίκλες και τέσσερα στυλό για να βρεις το κραγιόν σου, έχουμε dumping ground.





3. Το συρτάρι της κουζίνας με τα «διάφορα»:

Λαστιχάκια, φορτιστές, μπαταρίες, κορδόνια, κέρματα και ίσως ένα μαγνητάκι από ταξίδι του 2014.

4. Το ντουλάπι κάτω από τον νιπτήρα:

Καθαριστικά, άδειες συσκευασίες, τυχαίες σακούλες, ρολά χαρτιού και ένα μπουκάλι που "δεν θυμάμαι γιατί το κρατάω".

5. Το πορτοπαγκάζ:

Ομπρέλες, μπλούζες, τρόμπες, σακούλες με ανακυκλώσιμα που δεν πήγες ποτέ, ένα τσαντάκι με άγνωστο περιεχόμενο.

Η λύση: Ένα βήμα τη φορά

Δεν χρειάζεται να οργανώσεις ολόκληρο το σπίτι σου σε μία μέρα. Το μόνο που χρειάζεσαι είναι μια στρατηγική. Ξεκίνα με ένα dumping ground κάθε φορά. Πάρε μερικά λεπτά και κάνε τα εξής:

1. Αδειασέ το εντελώς. Βγάλε όλα τα πράγματα και απλώς τα μπροστά σου. Αυτό είναι το πιο δύσκολο βήμα, γιατί αποκαλύπτει το χάος που δημιουργήθηκε.

2. Κατηγοριοποίησε. Μάζεψε τα παρόμοια μεταξύ τους (π.χ. όλα τα καλώδια, όλα τα χαρτιά, όλα τα εργαλεία). Βοηθάει να βλέπεις καθαρά τι έχεις διπλό ή περιττό.

3. Πέτα/ανακύκλωσε/δώρισε. Είμαι σίγουρη ότι θα βρεις τουλάχιστον 3-4 πράγματα που δεν έχουν λόγο ύπαρξης. Και μια καλή σακούλα για ανακύκλωση.

4. Δώσε θέση στα απαραίτητα. Ό,τι μένει, πρέπει να έχει μια μόνιμη και λογική θέση.

5. Οργάνωσε με βάση τη χρήση. Τα αντικείμενα που χρησιμοποιείς συχνά πρέπει να είναι εύκολα προσβάσιμα. Όχι στο βάθος.



Τι βοηθάει πραγματικά

- Διαχωριστικά και μικρά κουτιά: Ό,τι κι αν οργανώνεις, η οπτική κατηγοριοποίηση βοηθάει το μυαλό να λειτουργεί πιο ξεκούραστα.



- Συρτάρια κάτω από τον νιπτήρα: Αντί να παίζεις Jenga με τα καθαριστικά σου, βάλε stackable drawers. Κάνουν τη ζωή σου πολύ πιο εύκολη.
- Rouches μέσα στην τσάντα: Ένα rouch για τα καλώδια, ένα για τα καλλυντικά, ένα για τα απαραίτητα. Τίποτα δεν χάνεται – όλα έχουν “σπίτι”.
- Τσάντα-μινιατούρα στο πορτμπαγκάζ: Μια τσάντα organizer με δύο διαμερίσματα – ένα για έκτακτες ανάγκες, ένα για «τακτικά χρήσιμα» αντικείμενα.
- Διαχωριστικά στα συρτάρια της κουζίνας: Για να μην μπερδεύονται τα συτλό με τις μπαταρίες και το σουγιά με τα λάστιχα.

Τι αλλάζει στην καθημερινότητά σου

- Ψυχική ηρεμία. Ξέρεις πού βρίσκονται τα πράγματα. Δεν ψάχνεις, δεν εκνευρίζεσαι, δεν χάνεις χρόνο.
- Αισθητική αρμονία. Όταν όλα έχουν θέση, και ο χώρος “ανασαίνει” – και εσύ μαζί του.
- Ενίσχυση ρουτίνας. Κάθε φορά που αποθηκεύεις κάτι στη θέση του, ο εγκέφαλός σου το επιβραβεύει. Νιώθεις έλεγχο.

- Κίνητρο για περισσότερη οργάνωση. Μόλις “καθαρίσεις” ένα dumping ground, θα δεις πόσο εθιστικό είναι.

Extra tips

- Μην προσπαθήσεις να το κάνεις τέλεια. Κάν’ το απλώς καλύτερο από πριν.
- Βάλε reminder στο κινητό σου μία φορά τον μήνα για “γρήγορο έλεγχο”.
- Δώσε όνομα στον χώρο. Αν ονομάσεις το καλάθι με τα chargers “τεχνολογικός σταθμός”, θα είναι πιο εύκολο να το συντηρείς έτσι.
- Αν ζεις με άλλους, εξήγησε το σύστημα. Δεν έχει νόημα να τα φτιάξεις όλα εσύ και μετά να ξαναγίνουν κουβάρι.

Το συμπέρασμα;

Δεν μπορείς να ελέγξεις τα πάντα στη ζωή. Μπορείς όμως να ελέγξεις το ντουλάπι κάτω απ’ τον νεροχύτη. Και μερικά ακόμα μέρη που πριν σου έτρωγαν την ψυχή.

Κάνε την αρχή. Μην το βλέπεις σαν αγγαρεία. Είναι μια μικρή νίκη απέναντι στο χάος. Κι αυτές οι νίκες έχουν αξία.

Το σπίτι σου σε ευχαριστεί. Και το μυαλό σου επίσης.



Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΑρρένΑ ταξιδεύει σε όλο τον κόσμο με τον Ευτύχη Μπλέτσα



Η εταιρεία ΝΕΡΑ ΠΗΓΩΝ ΓΡΑΜΜΟΥ με υπερηφάνεια ανακοινώνει τη συνεργασία της με την αγαπημένη ταξιδιωτική εκπομπή Happy Traveller, με παρουσιαστές τον Ευτύχη Μπλέτσα και την Ηλέκτρα Αστέρη, που προβάλλεται από τη συχνότητα του ΣΚΑΪ. Από εδώ και στο εξής, κάθε επεισόδιο θα έχει «συνοδοιπόρο» το φυσικό μεταλλικό νερό ΑρρένΑ — ένα αυθεντικό, αγνό νερό που φτάνει κατευθείαν από την καρδιά του όρους Γράμμου.

Πιο συγκεκριμένα, το νερό ΑρρένΑ πηγάζει από την πηγή Κεφαλόβρυσο, σε υψόμετρο 1.100 μέτρων, σε μια περιοχή εξαιρετικής φυσικής ομορφιάς, ενταγμένη στο ευρωπαϊκό δίκτυο Natura 2000. Η μοναδικότητα της προέλευσής του συμβαδίζει απόλυτα με τη φιλοσοφία της εκπομπής: βιωματικά ταξίδια, περιβαλλοντική συνείδηση και γνήσιες εμπειρίες ζωής.

Η συνεργασία αυτή στηρίζεται σε κοινές αξίες: την αγάπη για τη φύση, την ενίσχυση του εναλλακτικού τουρισμού, τον σεβασμό στον πολιτισμό και την ανάδειξη της αυθεντικής Ελλάδας. Μέσα από τα ταξίδια του Happy Traveller, το νερό ΑρρένΑ δεν είναι απλώς χορηγός — είναι μέρος του ταξιδιού, της εμπειρίας, της στιγμής.

Το φυσικό μεταλλικό νερό ΑρρένΑ και το Happy Traveller ενώνουν τις δυνάμεις τους για να εμπνεύσουν και να θυμίσουν σε όλους μας πόσο όμορφος είναι ο κόσμος, όταν τον ανακαλύπτεις με καθαρό βλέμμα... και καθαρό νερό!

Market Trends

Mythos 0,0%: Η αυθεντική γεύση Mythos, χωρίς αλκοόλ!

Η οικογένεια του Mythos μεγαλώνει με μια νέα, δροσερή άφιξη: τον νέο Mythos 0,0%! Μία αυθεντική μπίρα με τη χαρακτηριστική γεύση Mythos, αλλά χωρίς αλκοόλ — για να απολαμβάνεις την κάθε στιγμή χωρίς περιορισμούς.

Ο Mythos 0,0% είναι η απάντηση στη σύγχρονη ανάγκη για ισορροπημένες επιλογές, συνδυάζοντας φυσική ζύμωση, εκλεκτά συστατικά και απόλυτη γευστική πιστότητα. Διατηρεί όλα εκείνα τα στοιχεία που έχουν κάνει τον Mythos τόσο αγαπητό, με μόνη διαφορά την απουσία αλκοόλ.

Η νέα αυτή πρόταση συνοδεύει ιδανικά κάθε περίπτωση: από καθημερινές εξόδους και χαλαρές βραδιές με φίλους, μέχρι μεγάλα events και φεστιβάλ. Χωρίς ίχνος συμβιβασμού στη γεύση, ο Mythos 0,0% απογειώνει την εμπειρία της μπίρας με την ίδια αυθεντικότητα και φρεσκάδα — και με απόλυτο σεβασμό στην υπεύθυνη κατανάλωση.

Διατίθεται σε κουτί 330ml και επιστρεφόμενη φιάλη 330ml, με εύκολο άνοιγμα για απόλαυση παντού και πάντα. Και φυσικά, με 0% αλκοόλ (ABV: 0).

Ο Mythos 0,0% δεν είναι απλώς μια μπίρα χωρίς αλκοόλ. Είναι ο Mythos που αγαπάς, σε μια νέα, δροσιστική εκδοχή για κάθε στιγμή της ημέρας. Γιατί κάθε στιγμή μπορεί να είναι... αυθεντικά Mythos, χωρίς αλκοόλ!



Παγκόσμια Ημέρα ASMR: Η χαλάρωση που... ακούγεται



Κάποτε, ένα «ψιθύρισμα» θα το έλεγες μυστικό. Σήμερα, μπορεί να είναι το πιο ήρεμο ταξίδι που έχεις κάνει ποτέ — χωρίς να κλείσεις ούτε εισιτήριο. Η Παγκόσμια Ημέρα ASMR, που γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 9 Απριλίου, είναι αφιερωμένη σε ένα από τα πιο παράξενα και καθηλωτικά φαινόμενα του σύγχρονου ψηφιακού πολιτισμού: την Αυτόνομη Αισθητηριακή Απόκριση Μεσημβρινού (ASMR).

Με απλά λόγια, το ASMR είναι αυτό το ανεπαίσθητο γαργάλημα στο κεφάλι ή τη ραχοκοκαλιά που νιώθεις όταν κάποιος ψιθυρίζει κοντά σου ή αγγίζει απαλά ένα αντικείμενο. Είναι η στιγμή που ο ήχος γίνεται απαλό χάδι και η καθημερινότητα κάνει... παύση.

Από απλά βίντεο με χτύπους δαχτύλων σε ξύλο, μέχρι ολόκληρες σκηνοθετημένες «συνεδρίες» κομμωτηρίου και αισθητικής, το ASMR έχει κατακτήσει πλατφόρμες όπως το YouTube και το TikTok. Με εκατομμύρια φαν σε όλο τον κόσμο, έχει γίνει εργαλείο ύπνου, μείωσης άγχους και προσωπικής φροντίδας — ιδιαίτερα σε εποχές που το στρες και η υπερδιέγερση μάς κατακλύζουν.

Η Παγκόσμια Ημέρα ASMR δεν είναι απλώς ένας φόρος τιμής σε ένα viral φαινόμενο. Είναι υπενθύμιση ότι η ηρεμία μπορεί να κρύβεται στα πιο απλά πράγματα: σε έναν

ήχο, σε ένα απαλό άγγιγμα, σε μια φωνή που ψιθυρίζει «όλα θα πάνε καλά». Και μερικές φορές, αυτό αρκεί.

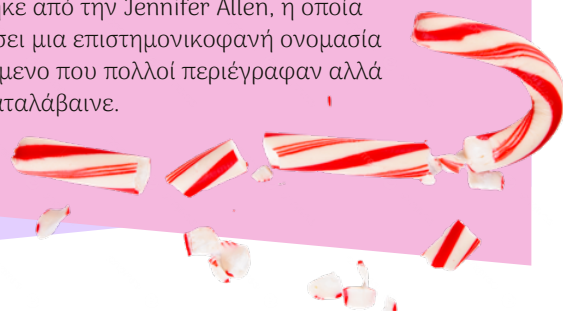
Ήξερες ότι...

1. Το ASMR δεν το νιώθουν όλοι;

Μόνο ένα ποσοστό του πληθυσμού βιώνει αυτό το ευχάριστο «μυρμήγκιασμα» που προκαλείται από ήχους ή ψιθύρους. Αν δεν το έχεις νιώσει ποτέ, δεν σημαίνει ότι κάτι κάνεις λάθος — ίσως απλώς δεν ανήκεις στους “ευαίσθητους” του ASMR.

2. Η πρώτη φορά που καταγράφηκε ο όρος “ASMR” ήταν το 2010;

Δημιουργήθηκε από την Jennifer Allen, η οποία ήθελε να δώσει μια επιστημονικοφανή ονομασία σε ένα φαινόμενο που πολλοί περιέγραφαν αλλά κανείς δεν καταλάβαινε.





3. Ο πιο δημοφιλής ήχος ASMR στο YouTube είναι ο “ψίθυρος”;

Τα ψιθυριστά βίντεο (whispering) είναι πρώτα σε δημοτικότητα, ενώ ακολουθούν tapping (χτύπημα νυχιών), brushing (ήχος βούρτσας) και eating sounds (ήχοι μάσησης).

4. Πολλοί επαγγελματίες ASMRtists ζουν αποκλειστικά από αυτό;

Υπάρχουν κανάλια στο YouTube με εκατομμύρια followers, και ASMRtists που έχουν μετατρέψει την «ηρεμία» σε επάγγελμα — με brand deals, merch και live streaming.

5. Το ASMR έχει δοκιμαστεί σε πειράματα για τη μείωση του άγχους και της αϋπνίας;

Μερικές μελέτες δείχνουν ότι βοηθά στη μείωση του καρδιακού ρυθμού και την αύξηση της χαλάρωσης, παρόλο που ακόμα δεν έχει ενταχθεί σε επίσημα θεραπευτικά πρωτόκολλα.

6. Υπάρχουν ASMR βίντεο που έχουν διάρκεια 10 ώρες;

Ναι! Κάποιοι τα βάζουν να παίζουν όλο το βράδυ σαν “white noise” για να κοιμηθούν.

Fun Facts, ήξερες ότι...

1. ...υπάρχουν ASMR βίντεο με ήχους από... τυρί που κόβεται;
Ναι, κάποιος αποφάσισε ότι ο ήχος από ένα μαχαίρι που μπήγεται σε camembert είναι εξαιρετικά χαλαρωτικός. Και το χειρότερο; Δεν έχουν άδικο.
2. ...ο ήχος από νύχια που χτυπούν σε χαρτόκουτο έχει εκατομμύρια views;
Τόσα χρόνια σου έλεγαν «μην κάνεις φασαρία», και τώρα κάποιος το έκανε καριέρα.
3. ...αν σου αρέσουν οι ήχοι μάσησης, δεν είσαι περίεργος — απλώς έχεις “φαγητο-ASMRικό” προφίλ;
Οι ήχοι του φαγητού έχουν δικό τους κοινό. Οι άλλοι τους λένε “ασταμάτητους”, εμείς τους λέμε... μασητές ψυχής.
4. ...αν δεις αρκετό ASMR, αρχίζεις να βρίσκεις χαλαρωτικό μέχρι και το... σαπούνισμα πιάτων;
Δεν το περιμέναμε. Αλλά να ‘μαστε, με ακουστικά, να ακούμε σφουγγάρι να τρίβει ποτήρι. Και να ηρεμούμε.



Νηστεύεις; Η l'artigiano έχει τις Meat-free γεύσεις που θέλεις!

Αυτό το Πάσχα, η l'artigiano, ο αγαπημένος pizza expert, σε προσκαλεί να ζήσεις τη νηστεία... αλλιώς! Από τις 4 έως και τις 17 Απριλίου, απόλαυσε 25% έκπτωση σε όλα τα πιάτα του Meat-free μενού made with GARDEN GOURMET®, αποκλειστικά για online παραγγελίες από το lartigiano.gr ή το l'artigiano App.

Είτε νηστεύεις, είτε ακολουθείς vegan/vegetarian διατροφή, είτε απλώς θέλεις να περιορίσεις το κρέας χωρίς να χάσεις τη γεύση, η l'artigiano σου προσφέρει λαχταριστές επιλογές όπως:

- Pizza Meat-free Burger
- Rigatoni Meat-free Bolognese
- Meat-free Nuggets Meal
- Meat-free Burgers Sweet Chilli & Guacamole

Όλες οι γεύσεις παρασκευάζονται με την ποιότητα και την έμπνευση που χαρακτηρίζει τη l'artigiano, αποδεικνύοντας ότι η νηστεία δεν σημαίνει στέρηση, αλλά απόλαυση χωρίς ενοχές.

Γιατί τελικά, δεν χρειάζεται να έχεις κρέας για να έχεις γεύση. Αρκεί να έχεις... l'artigiano.

Μπες online, επίλεξε το αγαπημένο σου Meat-free πιάτο και απόλαυσε τη νηστεία, όπως της αξίζει!



Η BOX NOW γιορτάζει το Πάσχα με μοναδικές προσφορές αποστολής δεμάτων

**Αυτό το Πάσχα όλα
αλλάζουν!**

**BOX
NOW**

Στείλε **δέμα** από



από και προς **Ελλάδα**

*Ισχύει για αποστολές 7-14/4

Η BOX NOW, η καινοτόμος πλατφόρμα ταχυμεταφορών, υποδέχεται το Πάσχα με μια ξεχωριστή προσφορά για αποστολές δεμάτων εντός Ελλάδας αλλά και από Ελλάδα προς Κύπρο, κάνοντας τις γιορτινές αποστολές πιο προσιτές από ποτέ.

Μέσω της πρωτοποριακής υπηρεσίας «Στείλε Δέμα», οι χρήστες μπορούν να στείλουν δέματα εύκολα, γρήγορα και οικονομικά, επιλέγοντας την παράδοση από locker σε locker ή μέσω e-shop. Οι παραδόσεις εντός Ελλάδας γίνονται σε 1-2 εργάσιμες ημέρες, ενώ οι διασυνοριακές αποστολές στην Κύπρο ολοκληρώνονται σε μόλις 3 εργάσιμες ημέρες.

Από τις 7 έως τις 14 Απριλίου 2025, ισχύουν οι παρακάτω εορταστικές τιμές:

• Εντός Ελλάδος: μικρό δέμα μόνο με 1€

• Από Ελλάδα προς Κύπρο: μικρό δέμα με 5€, μεσαίο με 7€

Όπως δήλωσε ο Χρήστος Παπανδρόπουλος, CMO της BOX NOW:

«Το Πάσχα είναι η γιορτή της αγάπης και της σύνδεσης. Στη BOX NOW θέλουμε να προσφέρουμε στους ανθρώπους τη δυνατότητα να στείλουν δώρα και συναισθήματα, ακόμα κι αν τους χωρίζουν χιλιόμετρα. Στόχος μας είναι κάθε αποστολή να κουβαλά λίγη από τη μαγεία των γιορτών.»

Φέτος το Πάσχα, στείλε χαρά... με BOX NOW!

Αν η αποθήκευση ήταν στυλ: 5 τρόποι να κρύψεις το χάος με χάρη



Κάποια στιγμή πρέπει να το παραδεχτούμε: δεν φτάνει να είναι τακτοποιημένα τα πράγματα. Πρέπει να είναι και όμορφα. Γιατί τι να το κάνεις το συρτάρι που έχει ταξινομημένα τα πάντα αν μοιάζει με σκηνικό από ιατρείο του '80; Η αισθητική, τελικά, είναι το τελευταίο και πιο σοφό βήμα στην οργάνωση του χώρου μας. Και να γιατί.

Μάζεψα για σένα τις 5 πιο stylish λύσεις αποθήκευσης που όχι μόνο δουλεύουν, αλλά αξίζουν να τις βλέπεις καθημερινά. Και πίστεψέ με, καμία δεν θυμίζει πλαστικό κουτί παπουτσιών με καπάκι.

1. Οργανωτής για γράμματα και λογαριασμούς:

Ένα όμορφο, συμπαγές τακτοποιημένο σταντ για την αλληλογραφία που βάζει τάξη στο χάος και δίνει χρώμα στο γραφείο ή το χολ σου.

2. Γυάλινα βαζάκια για μπαχαρικά:

Αντικατάστησε τις ανομοιόμορφες συσκευασίες των μπαχαρικών σου με διαφανή γυάλινα βαζάκια ίδιου μεγέθους και βάλε ταμπελάκια. Ομοιομορφία + ομορφιά = οργανωμένη και stylish κουζίνα.

3. Καλάθια για μικροαντικείμενα:

Τα υφασμάτινα ή ψάθινα καλάθια είναι ιδανικά για υλικά χειροτεχνίας, παιχνίδια, ή χαλασμένα καλώδια. Ειδικά

αν είναι όμορφα, δεν θα νιώθεις άσχημα να τα έχεις σε κοινή θέα.

4. Κουτί κοσμημάτων που μοιάζει με διακοσμητικό:

Όχι άλλο μπερδεμένο βραχιόλι στο κομοδίνο. Ένα κομψό κουτί με θήκες μπορεί να προστατεύει τα κοσμήματά σου και να διακοσμεί τον χώρο σου ταυτόχρονα.

5. Κρύψε τον Wi-Fi router σου (χωρίς να χαλάς το σήμα):

Αντί να τον κρύβεις σε κάποιο ντουλάπι και να χάνεις σήμα, δοκίμασε ένα «όμορφο» κουτί που ταιριάζει με τη διακόσμησή σου και επιτρέπει στο router να... αναπνέει!

Συμπέρασμα: Η τακτοποίηση δεν σημαίνει αποστείρωση – μπορεί να είναι και δημιουργική! Μια επένδυση σε όμορφα οργανωτικά αντικείμενα μπορεί να σου δώσει κίνητρο να διατηρείς τη σειρά και να απολαμβάνεις περισσότερο τον χώρο σου.

Φήμες λένε πως αν σε ενοχλεί η ακαταστασία, δεν φταις εσύ. Φταίει ο τρόπος που αποθηκεύεις τα πράγματα. Όταν κάτι είναι όμορφο, το χρησιμοποιείς πιο εύκολα. Άρα, το διατηρείς και πιο εύκολα.



Hard Rock Cafe Athens: Πάσχα με εκπλήξεις και happenings για τους μικρούς rockers!

Το Hard Rock Cafe Athens σας προσκαλεί να ζήσετε τη μαγεία του Πάσχα με τον πιο... rock τρόπο! Την Κυριακή 13 Απριλίου, στο κεντρικό του σημείο στο Μοναστηράκι (Αδριανού 52), το Hard Rock Cafe ανοίγει τις πόρτες του σε όλους τους μικρούς του φίλους για ένα πασχαλινό event γεμάτο χαρά, γέλιο και εκπλήξεις.

Από τις 12:00 έως τις 16:00, ο Mr. Bunny και η γλυκύτατη Κοτούλα με τα σοκολατένια αυγά υπόσχονται μια «Αυγοπεριπέτεια» που θα μείνει αξέχαστη! Τα παιδιά θα συμμετάσχουν σε δημιουργικά και διασκεδαστικά παιχνίδια, όπως:

- Egg Hunting για μικρούς εξερευνητές που αγαπούν τη δράση,
- Αυγουλοδρομίες για τα πιο γρήγορα «λαγουδάκια» της πόλης,
- Και πολλές ακόμη πασχαλινές δραστηριότητες, σχεδιασμένες για ασταμάτητο παιχνίδι!

Η συμμετοχή στο event είναι στα 15€ ανά παιδί και περιλαμβάνει γεύμα, ώστε να είναι μια ολοκληρωμένη εμπειρία για τους μικρούς rock stars και τους γονείς τους.

Αυτό το Πάσχα, χαρίστε στα παιδιά σας μια μέρα γεμάτη διασκέδαση, δημιουργία και σοκολατένια αυγά... όπως μόνο το Hard Rock Cafe ξέρει να προσφέρει!

Νέος Κατάλογος bofrost Άνοιξη – Καλοκαίρι 2025: Φρεσκάδα, Γεύση & Καινοτομία στο Πιάτο σας!



Η bofrost, ο απόλυτος σύμμαχος στην ποιότητα και τη γευστική απόλαυση, παρουσιάζει τον νέο της κατάλογο Άνοιξη – Καλοκαίρι 2025, φέρνοντας στην πόρτα σας 340 επιλεγμένα προϊόντα και 120 σελίδες γεμάτες έμπνευση για κάθε στιγμή της ημέρας.

Ανακαλύψτε:

- 62 δροσιστικές επιλογές παγωτών, για μικρές ή μεγάλες απολαύσεις.
- 44 snacks & πίτσες, για εύκολα και γευστικά γεύματα.
- 73 λαχανικά & πατάτες, για υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή.
- 80 προϊόντα ψαριού & κρέατος, με εγγυημένη θρεπτική αξία.
- 50+ έτοιμες συνταγές, που κάνουν την καθημερινότητα πιο εύκολη και νόστιμη.

Η bofrost ξεχωρίζει για τη μοναδική αλυσίδα ψύξης στους -18°C, τη δωρεάν παράδοση με ελάχιστη παραγγελία 15€, τα ιδιόκτητα φορτηγά καταψύκτες και την προσωπική φροντίδα μέσα από ένα οργανωμένο τμήμα εξυπηρέτησης 20 ατόμων.

Φέτος, η bofrost έρχεται ακόμα πιο κοντά στον καταναλωτή με νέες συνεργασίες: προϊόντα της είναι πλέον διαθέσιμα στα Μασούτης, My Market, Θανάπουλος, E-fresh και σύντομα σε ακόμα περισσότερα σημεία πώλησης.

Ανοίξτε τον νέο κατάλογο, γεμίστε ιδέες και χαρίστε στο τραπέζι σας φρεσκάδα, ποικιλία και ποιότητα που διαρκεί. Γιατί κάθε εποχή έχει τη γεύση της – κι αυτή είναι bofrost*!

Τα βιολογικά μυστικά της μακροζωίας της Maria Branyas, που πέθανε στα 117



Η Maria Branyas Morera, που έκλεισε τα 117 τον Μάρτιο του 2024, υπήρξε η γηραιότερη γυναίκα στον κόσμο. Επιστήμονες από το Ινστιτούτο Josep Carreras μελέτησαν τα χαρακτηριστικά της για να ανακαλύψουν τα μυστικά της μακροζωίας της και δημοσίευσαν τα ευρήματά τους το 2025, εξηγώντας πως η Branyas είχε γονίδια που ενίσχυαν το ανοσοποιητικό της σύστημα, εξαιρετικά επίπεδα χοληστερόλης και αντιφλεγμονώδη βακτήρια στο έντερό της. Παρόλο που κάποια αποτελέσματα από τέτοιες μελέτες αμφισβητούνται, η Branyas κατέχει ρεκόρ για την υγιή μακροζωία της.

Η Maria Branyas γεννήθηκε το 1907 στο Σαν Φρανσίσκο και μετακόμισε στην Ισπανία το 1915. Αν και υπέστη απώλεια ακοής και αντιμετώπιζε κάποιες κινητικές δυσκολίες, κατάφερε να ζήσει μέχρι το τέλος της ζωής της με πνευματική διαύγεια και καλή υγεία. Μετά από τον θάνατό της, οι επιστήμονες ανέλυσαν τα γονίδιά της και ανακάλυψαν 7 σπάνιες γενετικές παραλλαγές που σχετίζονταν με την καρδιαγγειακή και ανοσοποιητική λειτουργία, την αναπνευστική υγεία, τον καρκίνο και τις

αυτοάνοσες ασθένειες. Αυτές οι παραλλαγές φαίνεται να την προστάτευαν από πολλές ασθένειες.

Επιπλέον, οι έρευνες έδειξαν εξαιρετική μιτοχονδριακή λειτουργία, δηλαδή τα κύτταρά της παρήγαγαν ενέργεια πιο αποτελεσματικά από αυτά νεότερων ανθρώπων. Τα δείγματα από τα κόπρανά της αποκάλυψαν ένα ιδιαίτερο μικροβίωμα εντέρου με υψηλά επίπεδα βακτηρίων, που είναι γνωστά για την προστασία από φλεγμονές. Επίσης, η διατροφή της, που περιλάμβανε τρία γιαούρτια καθημερινά, συνέβαλε στη διατήρηση ενός υγιούς μικροβιώματος, κάτι που επηρέασε τη μακροζωία της.

Εντυπωσιακό ήταν και το γεγονός ότι, παρόλο που τα τελομερή του DNA της ήταν αναμενόμενα φθαρμένα λόγω της ηλικίας της, η μεθυλίωσή τους έδειχνε μια βιολογική ηλικία τουλάχιστον δέκα χρόνια νεότερη. Οι επιστήμονες πιστεύουν ότι τα βιολογικά της μυστικά συνδυάζουν γενετικά πλεονεκτήματα με έναν υγιεινό τρόπο ζωής, και υποστηρίζουν ότι τα ευρήματα αυτά μπορεί να οδηγήσουν σε νέες παρεμβάσεις ή φαρμακευτικές θεραπείες, που θα αυξήσουν το προσδόκιμο ζωής.



Η Δώρα Σατολιά ενώνει τους λαούς μέσα από τον χορό – και κάνει το Ζεϊμπέκικο... παγκόσμιο

Ατάκα 2025: η ελληνόφωνη δραματουργία σήμερα – μια γιορτή διαλόγου και δημιουργίας

Με μεγάλη συμμετοχή και έντονο παλμό ολοκληρώθηκε στις 29 και 30 Μαρτίου, στη Δημοτική Αγορά Κυψέλης, η διοργάνωση «Ατάκα 2025: η ελληνόφωνη δραματουργία σήμερα». Εκατοντάδες άνθρωποι του θεάτρου, συγγραφείς, σκηνοθέτες, ηθοποιοί, ακαδημαϊκοί και θεατές, ανταποκρίθηκαν στο κάλεσμα της κολεκτίβας Χερμέλ και της AMKE Fail Better, σε ένα διήμερο γεμάτο λόγο, ιδέες και νέα ερωτήματα για το παρόν και το μέλλον της ελληνικής θεατρικής γραφής.

Η εκδήλωση κατάφερε να λειτουργήσει ως μια ζωντανή πλατφόρμα διαλόγου, αναδεικνύοντας την ανάγκη για θεσμική υποστήριξη της σύγχρονης δραματουργίας μέσα από χρηματοδότηση, αναθέσεις έργων, μεταφράσεις και εκπαιδευτικές δομές. Παράλληλα, τονίστηκε η σημασία της συνειδητής συνεργασίας μεταξύ συγγραφέων, σκηνοθετών και ηθοποιών με σεβασμό και ισότιμη συμμετοχή.

Στο πρόγραμμα περιλαμβάνονταν εργαστήρια, ανοιχτές συζητήσεις και παρουσιάσεις έργων νέων συγγραφέων, με τη συμβολή φοιτητών του Ωδείου Αθηνών, ενώ ξεχώρισαν το stand up της Μαίρης Λογοθέτη και η μουσική βραδιά με τη Sophie Lies. Στις θεματικές περιλήφθηκαν ζητήματα που αφορούν τις νέες γενιές δημιουργών, την ανάγκη για δραματουργικές σπουδές και τις προοπτικές θεσμικής στήριξης.

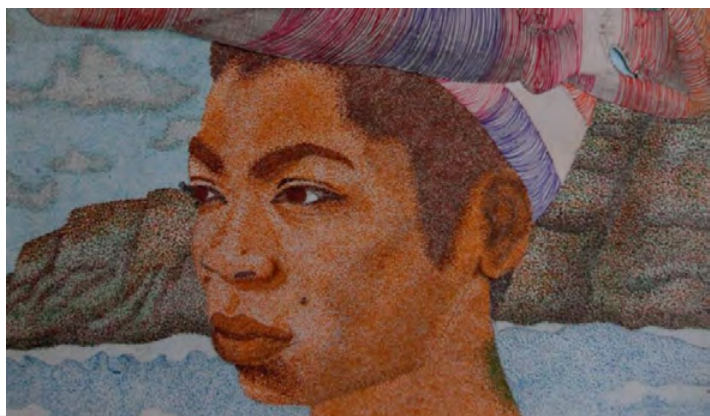
Η επιτυχία του διημέρου απέδειξε τη συλλογική ανάγκη για έκφραση, σύνδεση και ανάδειξη της ελληνόφωνης θεατρικής γραφής. Μια ανάγκη που θα συνεχίσει να τροφοδοτεί πρωτοβουλίες σαν την Ατάκα – με πάθος, ερωτήματα και νέες συμμαχίες.



Η διεθνώς αναγνωρισμένη παραγωγός και πιανίστα Δώρα Σατολιά συνεχίζει να ξεχωρίζει παγκοσμίως, όχι μόνο για την εντυπωσιακή της μουσική πορεία, αλλά και για την αφοσίωσή της στη διάδοση και ανάδειξη της ελληνικής πολιτιστικής κληρονομιάς μέσα από τον χορό. Η γυναίκα που έκανε το Ζεϊμπέκικο και άλλους παραδοσιακούς ελληνικούς χορούς global viral, δεν σταματά να εμπνέει και να ενώνει λαούς μέσα από τα φεστιβάλ και τις παραγωγές της.

Απόφοιτος της φημισμένης σχολής Juilliard της Νέας Υόρκης, βραβευμένη με πολυάριθμα διεθνή βραβεία και 5η κάτοχος του σπάνιου Χρυσού Μεταλλίου “Ανδρέας Θ’ Ιφιγένεια Συγγρού”, η Σατολιά έχει κερδίσει τον σεβασμό ως καλλιτέχνις και δημιουργός. Παράλληλα, έχει δώσει νέα πνοή στον αθλητικό χορό στην Ελλάδα, με διεθνείς παραστάσεις όπως τα Superstars Dance Shows in Athens και το φεστιβάλ IZEFA – International Zeimepekiko Festival in Athens, που έχει φιλοξενήσει συμμετοχές από Τουρκία, Βουλγαρία, Ιταλία και Ολλανδία, προβάλλοντας την ελληνική ψυχή πέρα από τα σύνορα.

Η Δώρα Σατολιά δηλώνει: «Η δημιουργία είναι στάση ζωής. Όσες κορφές έχω κατακτήσει, είναι απλώς η αρχή για τις επόμενες». Περισσότερες πληροφορίες για τα projects της, στο satolia.com.



Ο Θέμης Μουμουλίδης σκηνοθετεί την «Αντιγόνη» σε καλοκαιρινή περιοδεία



Αναζητώντας τη Θεά: Έκθεση σύγχρονης τέχνης στο Μουσείο Μπενάκη

Η αναδυόμενη ομαδική έκθεση σύγχρονης τέχνης «Αναζητώντας τη Θεά» σε επιμέλεια του Μιχάλη Αφολαγιάν, ιδρυτή του Πολιτιστικού Κέντρου ANASA και της Σοφίας Ξενέλλη, ιστορικού τέχνης και μουσειολόγου, έχει ως στόχο μέσα από μια θεματική που σχετίζεται με τις κουλτούρες και τις ιστορίες της Αφρικής να δημιουργήσει ένα πλαίσιο έκφρασης και διαλόγου, που θα επιτρέψει σε Έλληνες καλλιτέχνες με αφρικανικές καταβολές να επικοινωνήσουν ευρύτερα τόσο την δική τους προσωπική και καλλιτεχνική ταυτότητα, όσο και τις συλλογικότητες στις οποίες ανήκουν.

Εφαπτήριο για την καλλιτεχνική δημιουργία αποτέλεσε η ιστορία της θεάς των Ζουλού Nomkhubulwane και των ιερειών izangoma που επιλέγονταν από τη θεά για να προστατέψουν την κοινότητα και να διατηρήσουν την ισορροπία της. Η ιστορία της αναβίωσής της μετά την κατάργηση της πολιτικής του απαρχαίνι ενέπνευσε τους/τις καλλιτέχνες/ιδες να στοχαστούν πάνω σε ζητήματα, όπως η αποαποικιοποίηση, η σημασία της κοινότητας και η γυναικεία ταυτότητα ως διαχρονική δύναμη αντίστασης.

Μέσα από τα ζωγραφικά έργα της Ελένης Αμπια Νζάνγκα, της Μαίρης Τζόους Καμπακούνγκαν, του Ηλία Κιάμα Τζογόνα και του Μοχάμεντ Μπελχέντι θα έρθουμε σε επαφή με διαφορετικές προσεγγίσεις της Θεάς αλλά και διαφορετικές ζωγραφικές τεχνοτροπίες, ενώ οι εγκαταστάσεις της Natalia Ireigke και του ASOD/NR4T θα μας συστήσουν την ευρηματικότητα της αφρικανικής δημιουργίας στο πλαίσιο της σύγχρονης ελληνικής πραγματικότητας.

Από 03/04 έως 04/05/2025

Πέμπτη, Κυριακή: 10:00 – 18:00 | Παρασκευή, Σάββατο: 10:00 – 22:00

Μουσείο Μπενάκη, Πειραιώς 138, Αθήνα

Πληροφορίες: Τηλ: 210 345 3111 | benaki.org

Ο Θέμης Μουμουλίδης επιστρέφει για τρίτη φορά στην "Αντιγόνη", την κορυφαία τραγωδία του Σοφοκλή, με την Λένα Παπαληγούρα στον ρόλο της Αντιγόνης και τον Μελέτη Ηλία στον ρόλο του Κρέοντα.

Ο πόλεμος τελείωσε. Οι νεκροί περισυλλέγονται κάτω από το σκληρό φως των προβολέων. Το πεδίο της μάχης μεταφέρεται στα γυαλισμένα γραφεία των σύγχρονων κέντρων λήψης αποφάσεων. Να μην ενδώσει. Αυτός είναι ο δικός της νόμος. Η διεκδίκηση του τελετουργικού της κηδείας γίνεται η μηχανή αποκάλυψης της σχέσης της εξουσίας με τον θάνατο

Ο Κρέων εκφράζει το τυφλό ένστικτο μιας γυμνής ζωής με ωμούς βιολογικούς όρους.

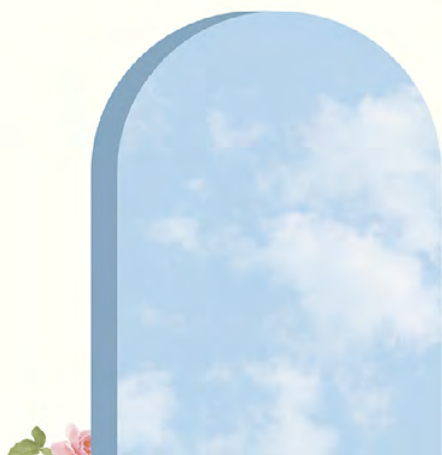
Στη σύγχρονη ζωή, η Αντιγόνη είναι παρούσα στα hot spots που στοιβάζουν, στις δομές που φυλάσσουν, στα σύνορα που ηλεκτροφορούν, στις θάλασσες που πνίγουν.

Ερμηνεύουν: Λένα Παπαληγούρα, Μελέτης Ηλίας, Μιχάλης Οικονόμου, Θανάσης Δόβρης, Ιφιγένεια Καραμήτρου, Λίλα Μπακλέση, Αμαλία Νίνου, Γιώργος Νούσης, Βαγγέλης Σαλευρής, Ιώβη Φραγκάτου

Διάρκεια παράστασης: 80 λεπτά

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΕΡΙΟΔΕΙΑΣ και πληροφορίες, [εδώ](#).

«Ένα υπαρξιακό χαστούκι».
OLIVER BURKEMAN



DEAN RICKLES Η ΖΩΗ ΕΙΝΑΙ ΜΙΚΡΗ

Πολύ σύντομα μαθήματα
για να τη ζήσουμε πραγματικά

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΓΙΑΝΝΗΣ ΔΟΥΚΑΣ

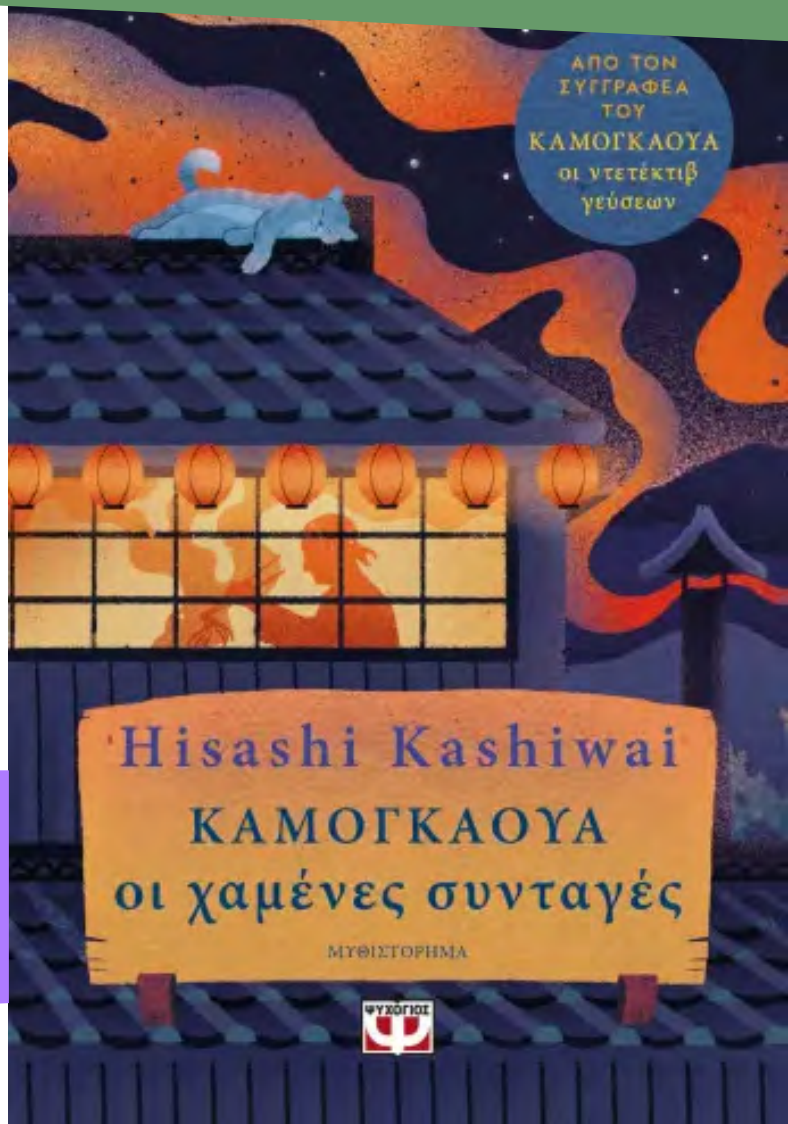


Η ζωή είναι μικρή: Πολύ σύντομα μαθήματα για να τη ζήσουμε πραγματικά

Το αναπόδραστο του θανάτου μοιάζει να αντιστρατεύεται τις προσπάθειες να δημιουργήσουμε μια ζωή με νόημα. Κι όμως, όπως μας θυμίζει στο περιεκτικό αυτό βιβλίο, που συνομιλεί, μεταξύ άλλων, με τον Σενέκα και το Περί της συντομίας της ζωής, ο Αυστραλός φιλόσοφος Dean Rickles, «ζωή χωρίς θάνατο θα ήταν σαν να παίζεις τένις χωρίς το δίκτυ». Μόνο οι περιορισμοί —και ο θάνατος είναι ο απόλυτος περιορισμός— δίνουν νόημα στις πράξεις μας. Για τον Rickles, η αξία της ζωής βρίσκεται στην πεπερασμένη φύση της και η γνώση αυτή είναι το κλειδί για να ζήσουμε συνειδητά, αποφεύγοντας την παγίδα της αναβλητικότητας και της αναποφασιστικότητας.

Το "Η ζωή είναι μικρή" είναι ένα απελευθερωτικό και εμπνευσμένο βιβλίο για τη συντομία της ζωής ως καταστατικής συνθήκης και ουσίας, από την οποία απορρέει το ίδιο το νόημά της. Υπενθυμίζοντάς μας πόσο πολύτιμος είναι ο χρόνος που έχουμε στη διάθεσή μας, ο Rickles μάς προσκαλεί να ξανασκεφτούμε πώς θα μπορούσαμε να τον αξιοποιήσουμε στο έπακρο.

Καμογκάουα: Οι χαμένες συνταγές



Hisashi Kashiwai ΚΑΜΟΓΚΑΟΥΑ οι χαμένες συνταγές

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ



Κρυμμένο σε έναν ήσυχο παράδρομο του Κιότο βρίσκεται το Εστιατόριο Καμογκάουα. Πατέρας και κόρη διευθύνουν αυτή την ξεχωριστή επιχείρηση που δεν προσφέρει μόνο πεντανόστιμα γεύματα: ξαναζωντανεύει χαμένες συνταγές και νοσταλγικές μνήμες.

Το δίδυμο αυτοπροσδιορίζεται ως «ντετέκτιβ γεύσεων» και μέσω γαστρονομικής έρευνας ανασυνθέτει αγαπημένα πιάτα των πελατών.

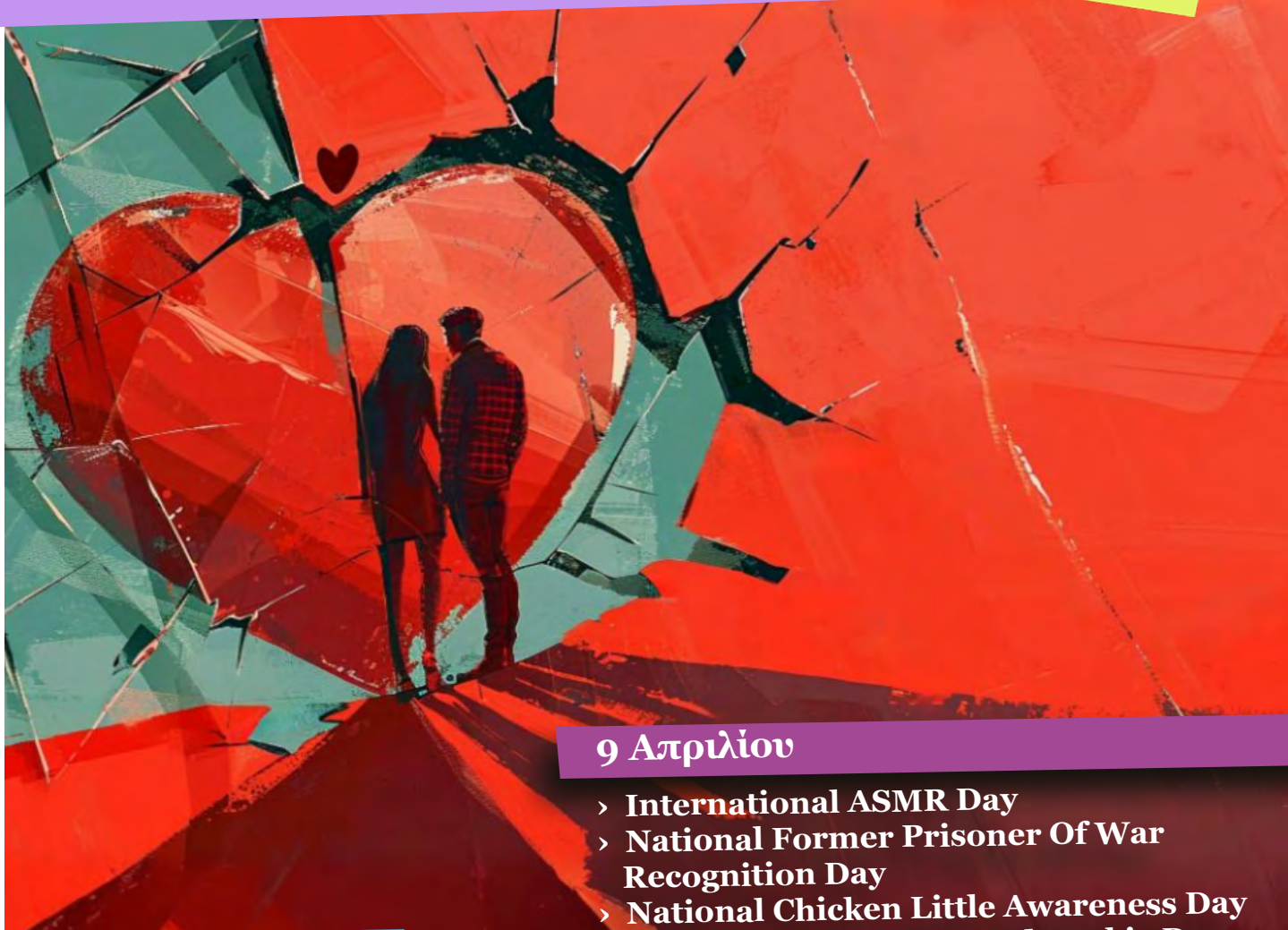
Ανάμεσα σε αυτούς είναι: Ένας εκκολαπτόμενος Ολυμπιονίκης κολυμβητής, ο οποίος επιθυμεί να ξαναγευτεί το δεκατιανό που του ετοίμαζε ο πατέρας του για το σχολείο. Μια ποπ σταρ που έχει μόνο μία επιτυχία στο ενεργητικό της και, προτού εγκαταλείψει την καριέρα της στο τραγούδι, θέλει να ξαναδοκιμάσει το τετ-ντον που είχε φάει για να γιορτάσει τον μοναδικό επιτυχημένο δίσκο της, και πολλοί άλλοι...

quote of the day

**THERE IS ALWAYS SOME MADNESS IN LOVE.
BUT THERE IS ALSO ALWAYS SOME REASON
IN MADNESS**

Friedrich Nietzsche

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ευφύχιος,
Ευτυχία



9 Απριλίου

- › International ASMR Day
- › National Former Prisoner Of War Recognition Day
- › National Chicken Little Awareness Day
- › National Chinese Almond Cookie Day
- › National Cherish an Antique Day
- › National Winston Churchill Day
- › National Mature Women's Day
- › National Name Yourself Day
- › National Unicorn Day
- › National Gin and Tonic Day
- › Jumbo Day

tip of the day

If you can't feed a
hundred people,
then feed just one.

Mother Teresa