



Ο κόσμος γίνεται  
πιο καθαρός,  
γίνεται... blue.

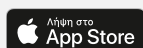


Εδώ και ενάμιση χρόνο, με την ηλεκτροκίνηση,  
η ΔΕΗ έχει αλλάξει τον τρόπο που μετακινούμαστε.

Η ΔΕΗ blue αποτελεί το μεγαλύτερο δίκτυο δημόσια  
προσβάσιμων φορτιστών πανελλαδικά, **ξεπερνώντας  
τα 1.000 σημεία φόρτισης**, με παρουσία σε 45 νομούς.

Οι φορτιστές ΔΕΗ blue χρησιμοποιούν ενέργεια που  
προέρχεται αποκλειστικά από ΑΠΕ, συμβάλλοντας  
σε έναν κόσμο με ακόμα περισσότερη καθαρή ενέργεια  
και σεβασμό στον πλανήτη και στον άνθρωπο.

Κατεβάστε την εφαρμογή ΔΕΗ blue



blue

Το μέλλον  
φορτίζει  
[deibblue.com](http://deibblue.com)





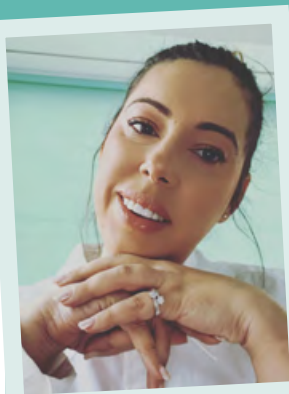
SAY *yes* to the **press**  
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



**EARTHCARE:  
ΔΙΑΣΤΗΜΙΚΗ ΑΠΟΣΤΟΛΗ  
ΜΕ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΧΡΩΜΑ!**



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Λίγο πολύ τα έχουμε πει ουκ ολίγες φορές εδώ για τους τρόπους που μπορούμε να εκδηλώνουμε τις επιθυμίες μας αλλά και να τις πραγματοποιούμε. Μια μέθοδος που είναι εξαιρετικά δημοφιλής τελευταία είναι η μέθοδος 369.

Η μέθοδος 369 λοιπόν περιλαμβάνει την καταγραφή του τι θέλουμε να συμβεί και να το εκδηλώνουμε τρεις φορές το πρωί, έξι φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας και εννέα φορές το βράδυ, κάτι σαν αντιβίωση.

Αυτή η μέθοδος έγινε δημοφιλής στο TikTok (αλίμονο), με τα βίντεο με το hashtag "369method" να συγκεντρώνουν πάνω από 165 εκατομμύρια προβολές συνολικά.

Δεν χρειάζεται να ψάξουμε πολύ για να βρούμε ανθρώπους στην εφαρμογή που ισχυρίζονται ότι η τεχνική τους έχει βοηθήσει να δημιουργήσουν νέες σχέσεις, να κερδίσουν μεγάλα χρηματικά ποσά και πολλά άλλα.

Ο διάσημος εφευρέτης Νίκολα Τέσλα είναι αυτός που για πρώτη φορά σκέφτηκε ότι το τρία, το έξι και το εννέα είναι οι ισχυροί αριθμοί του 20ού αιώνα, καθώς πίστευε ότι αυτοί οι θείκοι αριθμοί ήταν το κλειδί για το ξεκλείδωμα του σύμπαντος.

Εκτός από τους αριθμούς, η πρακτική 369 ακολουθεί τον νόμο της έλξης, ο οποίος δηλώνει ότι τείνουμε να προσελκύουμε αυτό στο οποίο δίνουμε την προσοχή μας, καθώς όταν εστιάζουμε σε αυτό που επιθυμούμε, ειδικά με τόσο συνεπή τρόπο, βοηθάμε τον εγκέφαλό μας «να βρει αυτό που ψάχνει και επομένως [να γίνει] πιο πιθανό να μαγνητίσουμε τις επιθυμίες μας και να γίνουν πράξη.

### **Η μέθοδος 369 συνδυάζει την αριθμολογία και τον νόμο της έλξης. Εδώ είναι η σημασία κάθε αριθμού στην ακολουθία:**

- Το 3 αντιπροσωπεύει τη σύνδεσή μας με την πηγή ή το σύμπαν και τη δημιουργική μας έκφραση
- Το 6 αντιπροσωπεύει την εσωτερική μας δύναμη και αρμονία
- Το 9 αντιπροσωπεύει την εσωτερική μας αναγέννηση (όπως το να αφήσουμε ό,τι δεν μας εξυπηρετεί πλέον και να μετατραπούμε σε αυτό που γινόμαστε)



Πριν ξεκινήσεις να μουρμουράς σαν τον παλαβό πρέπει πρώτα να καταλάβεις τι ακριβώς είναι αυτό που θέλεις και τότε να το εκδηλώσεις. Μόλις το καταλάβεις, ήρθε η ώρα να καταλήξεις σε μια επιβεβαίωση.

Για παράδειγμα, αν θέλεις να δηλώσεις πως θέλεις χρήματα, η δήλωσή σου θα μπορούσε να είναι "Θα λάβω ένα μεγάλο χρηματικό ποσό."

- Γράφουμε τη δήλωσή μας τρεις φορές μόλις ξυπνήσουμε το πρωί.
- Γράφουμε ξανά τη δήλωσή μας έξι φορές το απόγευμα.
- Και τέλος αν δεν μας έχουν μπουζουριάσει για Δρομοκαΐτειο, γράφουμε τη δήλωσή μας εννέα φορές πριν πάμε για ύπνο.

Λαμβάνουμε υπόψη ότι αυτή η μέθοδος (και οποιαδήποτε μέθοδος εκδήλωσης) προφανώς και θα λειτουργήσει πιο εύκολα όταν αναλάβουμε και λίγη δράση.

Για παράδειγμα δεν κάνουμε αυτή τη λίστα και μετά ξαπλώνουμε στον καναπέ και περιμένουμε. Πρέπει να συνδημιουργήσουμε με το σύμπαν, να αναζητήσουμε ευκαιρίες για δράση που θα μας οδηγήσουν εκεί που θέλουμε.

**Tip of the Day:** Το δοκίμασα!!! Σιγά που θα το άφηνα θα μου πεις, όμως το έκανα στην πιο light εκδοχή του και πραγματικά λειτουργεί! Κάθε μέρα επί μία εβδομάδα δήλωνα και έγραφα ότι νιώθω ευγνωμοσύνη. Μετά από λίγες μέρες παρατήρησα ότι είχα πιο θετική διάθεση και με "έπιασα" να παρατηρώ απλά καθημερινά πράγματα για τα οποία ήμουν ευγνώμων και απλά δεν τα είχα προσέξει.

Τώρα, είναι σαν ο εγκέφαλός μου να ψάχνει πράγματα για τα οποία να είμαι ευγνώμων, για να ενισχύσει αυτή την υποσυνείδητη πεποίθηση που έχω ενσταλάξει.

Τώρα, για να είμαι ειλικρινής δεν ξέρω αν πιάνει η συγκεκριμένη μέθοδος, αν η δήλωσή σου έχει να κάνει με το αν θα γυρίσει ο γκόμενος όμως για μένα που έχω και ένα βαρβάτο αυτοάνοσο και οι σκέψεις μου συνδέονται άμεσα με τον πόνο μου, ήταν μία καλή απόδειξη ότι υπάρχει δύναμη στο να δίνουμε σε ορισμένες σκέψεις περισσότερη προσοχή από άλλες και με ένα μαγικό τρόπο όλα να μοιάζουν λίγο καλύτερα.

Και αφού ό,τι δηλώσεις είσαι, εσένα ποια είναι η δήλωση σου προς το σύμπαν;



# EarthCARE: Διαστημική αποστολή με ελληνικό χρώμα!

Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Διαστήματος (ESA) προγραμματίζει πολλές αποστολές αυτή τη χρονιά. Η αποστολή "EarthCARE" βρίσκεται ανάμεσα σε αυτές και έχει προκαλέσει το ενδιαφέρον μας γιατί σε αυτήν συμμετέχει το Εθνικό Αστεροσκοπείο Αθηνών, μέσω της ομάδας NOA – ReACT.



Στόχος της EarthCARE είναι η κατανόηση της αλληλεπίδρασης μεταξύ των νεφών, των αερολυμάτων και της ακτινοβολίας στη γήινη ατμόσφαιρα που συνεισφέρουν στην καλύτερη πρόγνωση των καιρικών και κλιματικών συνθηκών.

Σε λίγους μήνες - και συγκεκριμένα τον Μάιο αναμένεται η εκτόξευση του δορυφόρου παρατήρησης της Γης "Earth-CARE" που αποτελεί κοινοπραξία μεταξύ της ESA και της Ιαπωνικής Υπηρεσίας Αεροδιαστημικής Εξερεύνησης (JAXA).

## Στόχος η κατανόηση της εξέλιξης της θερμοκρασίας της Γης

Ο δορυφόρος πρόκειται να διερευνήσει τον ρόλο που διαδραματίζουν τα σύννεφα και τα αερολύματα στην ανάκλαση της ηλιακής ακτινοβολίας πίσω στο Διάστημα και στην παγίδευση της υπέρυθρης ακτινοβολίας που εκπέμπεται από την επιφάνεια της Γης. Έτσι, θα μπορέσει να γίνει κατανοητή η εξέλιξη της θερμοκρασίας της Γης.

## Ο ρόλος του ΙΑΑΔΕΤ

Το Ινστιτούτο Αστρονομίας, Αστροφυσικής, Διαστημικών εφαρμογών & Τηλεσκοπήσης θα έχει σημαντική συνεισφορά στην αποστολή EarthCARE. Ειδικότερα, έχει σχεδιάσει και πρόκειται να υλοποιήσει για την ESA το πείραμα ACROSS που αποσκοπεί κατά κύριο λόγο στη βαθμονόμηση και διακρίβωση των παρατηρήσεων του EarthCARE.

Το πείραμα θα διεξαχθεί το 2025 και το 2026 στη Μεσόγειο, με επίκεντρο τρεις τοποθεσίες στη χώρα μας: Αθήνα, Θεσσαλονίκη και Αντικύθηρα. Η Μεσόγειος είναι ένα "σταυροδρόμι αέριων μαζών" γι' αυτό και επιλέχθηκε.

Στο πείραμα θα συμμετέχουν το Γερμανικό Αεροδιαστημικό Κέντρο DLR, το Εργαστήριο Ατμόσφαιρας, Περιβάλλοντος και Διαστημικών Παρατηρήσεων LAT-MOS του Πανεπιστημίου του Παρισιού και το βρετανικό ερευνητικό εργαστήριο FAAM με όργανα και ερευνητές από διαφορετικά βρετανικά πανεπιστήμια. Μάλιστα η NASA έχει εκδηλώσει ενδιαφέρον συμμετοχής!



© Theofanis Matsopoulos

## Θέλετε να αποκτήσετε γνώσεις Αστρονομίας;

Το Ινστιτούτο Αστρονομίας, Αστροφυσικής, Διαστημικών Εφαρμογών και Τηλεπισκόπησης υποστηρίζει ενεργά τη διάχυση γνώσης προς το ευρύ κοινό σε θέματα Αστρονομίας και Διαστημικής Φυσικής. Για τον σκοπό αυτό στηρίζεται κυρίως στα Κέντρα Επισκεπτών του στην Πεντέλη και το Θησείο, αλλά και σε μια σειρά από έκτακτες δράσεις χρησιμοποιώντας τις λοιπές υποδομές και το εξειδικευμένο προσωπικό που διαθέτει.

Το Κέντρο Επισκεπτών Θησείου βρίσκεται στον ιστορικό χώρο του ΕΑΑ στο Θησείο στην κορυφή του λόφου Νυμφών, απέναντι από τον ιερό βράχο της Ακρόπολης. Στον διπλανό λόφο της Πνύκας ο Μέτωνας πραγματοποίησε τις πρώτες αστρονομικές παρατηρήσεις στην αρχαία Αθήνα με το Ηλιοτρόπιό του! Στο Κέντρο Επισκεπτών Πεντέλης το πρόγραμμα περιλαμβάνει ξενάγηση στους χώρους του ιστορικού

τηλεσκοπίου Newall και δράση ουρανογραφίας (καιρού επιτρέποντος).

Διαρκής ενημέρωση για τις δράσεις των Κέντρων Επισκεπτών, καθώς και αστρονομικά νέα, παρουσιάζονται και μέσω της σελίδας στο [Facebook](#).





# Το νησί που εξαφανίζεται...

Για περισσότερα από 100 χρόνια, άνθρωποι κατοικούν αδιάλειπτα στο νησί Gardi Sugdub της Καραϊβικής. Τώρα, ετοιμάζονται να γίνουν πρόσφυγες εξαιτίας της κλιματικής αλλαγής.



Στο αρχιπέλαγος San Blas, το μικροσκοπικό νησί της Καραϊβικής Gardi Sugdub φιλοξενεί σχεδόν 1.300 μέλη της κοινότητας των ιθαγενών Guna. Αφού επέζησε από τον ισπανικό αποικισμό στις αρχές του 15ου αιώνα, πιστεύεται ότι ένας συνδυασμός παραγόντων (συμπεριλαμβανομένων των ασθενειών, των δηλητηριωδών φιδιών και των συγκρούσεων με άλλες αυτόχθονες ομάδες) οδήγησε τους Guna να εγκατασταθούν κατά μήκος μιας σειράς 49 νησιών καθώς και σε μια λωρίδα ακτών.

Μετά από έναν αιώνα συνεχούς κατοίκησης του Gardi Sugdub, οι κάτοικοί του θα αναγκαστούν σύντομα να το εγκαταλείψουν, και αυτό γιατί το νησί θα εξαφανιστεί κάτω από τη θάλασσα.

Από τη δεκαετία του 1990, οι κάτοικοι του πυκνοκατοικημένου νησιού έχουν παρατηρήσει ότι τα σπίτια τους πλημμυρίζουν όλο και περισσότερο, ειδικά κατά την περίοδο των βροχοπτώσεων από τον Νοέμβριο έως τον Φεβρουάριο. Σύμφωνα με το Ινστιτούτο Τροπικών Ερευνών Smithsonian, η θάλασσα γύρω από το Gardi Sugdub "αυξάνεται" τώρα 3,4 χιλιοστά ετησίως (περισσότερο από το διπλάσιο του ρυθμού κατά τη δεκαετία του 1960). Δεδομένου ότι τα περισσότερα από τα νησιά που κατοικούνται από τους Guna βρίσκονται μόνο 0,5 έως 1 μέτρο πάνω από το νερό, "είναι σχεδόν βέβαιο ότι όλα τα νησιά θα πρέπει να εγκαταλειφθούν έως το 2100", δήλωσε ο Steve Paton, διευθυντής του προγράμματος ωκεανογραφικής παρακολούθησης του Ινστιτούτου.





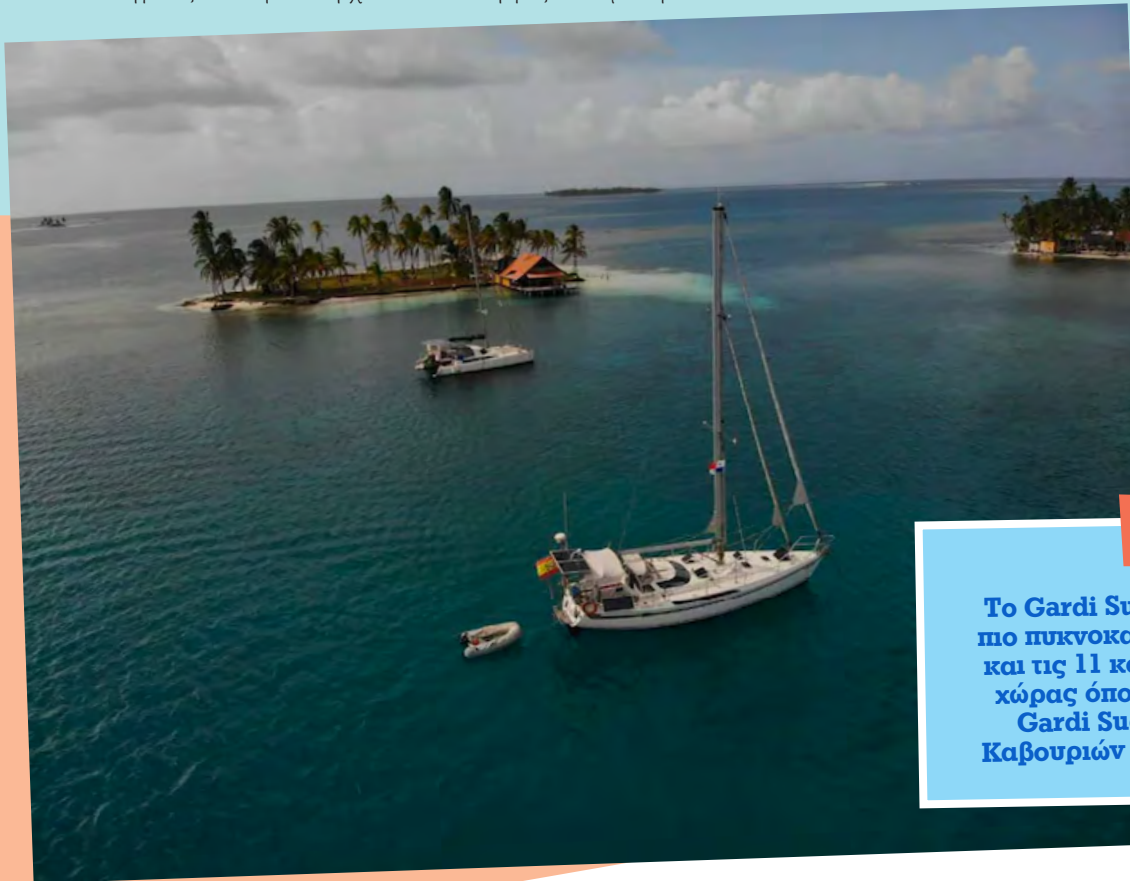
## Οι κάτοικοι έχουν σχέδιο!

Καθώς η στάθμη της θάλασσας συνεχίζει να ανεβαίνει, ο ίδιος ωκεανός που ιστορικά συνέβαλε στη διατήρηση της κουλτούρας, της γλώσσας και των χαρακτηριστικών πολύχρωμων ενδυμάτων των Guna απειλεί τώρα την επιβίωσή του. Ωστόσο, σε αντίθεση με άλλες κοινότητες Guna που επηρεάζονται από την κλιματική αλλαγή, οι κάτοικοι του Gardi Sugdub έχουν ένα σχέδιο. Το 2010, οι ηγέτες του νησιού άρχισαν να συνεργάζονται με την

κυβέρνηση του Παναμά για την ανάπτυξη ενός νέου χωριού στην ηπειρωτική χώρα από το οποίο κάποτε διέφυγαν. Γνωστή ως Isber Yala, η σχεδιαζόμενη κοινότητα χτίζεται από τους νησιώτες σε γη που ήδη κατέχουν.

Με την πρώτη ματιά, το Isber Yala δεν θα μπορούσε να είναι πολύ διαφορετικό από το Gardi Sugdub: αντί για ξύλινα και μεταλλικά σπίτια με θέα στη θάλασσα, η νέα κοινότητα αποτελείται από προκατασκευασμένα

σπίτια από σκυρόδεμα που βρίσκονται αρκετά χιλιόμετρα μακριά από τον ωκεανό. Οι οικογένειες έχουν προγραμματιστεί να ξεκινήσουν τη μετεγκατάσταση από το νησί στη νέα κοινότητα τον Φεβρουάριο του 2024 και όταν το κάνουν, οι Guna θα είναι μεταξύ των πρώτων κλιματικών προσφύγων στην Αμερική.



## info

**Το Gardi Sugdub είναι με διαφορά το πιο πυκνοκατοικημένο από τα 38 νησιά και τις 11 κοινότητες της ηπειρωτικής χώρας όπου ζουν οι Guna. Το όνομα Gardi Sugdub σημαίνει Νησί των Καβουριών στη μητρική γλώσσα Guna.**



## Η ισχυρή ασύρματη σκούπα της Dyson ξεμπερδεύει τις τρίχες, αποκαλύπτει την αόρατη σκόνη και τώρα σφουγγαρίζει τα σκληρά δάπεδα



Η Dyson παρουσίασε την πρώτη της ασύρματη σκούπα που σκουπίζει και σφουγγαρίζει "all in one". Η Dyson V15s Detect Submarine™ παρέχει μια πολυλειτουργική και ευέλικτη λύση καθαρισμού, για την απομάκρυνση σκόνης κηλίδων και λεκέδων, όλα σε μία συσκευή Dyson. Χρησιμοποιώντας έναν συνδυασμό τεχνολογιών για να σφουγγαρίζει τα σκληρά δάπεδα, να απορροφά υγρά και υπολείμματα και να παρέχει την ιδανική ποσότητα νερού, η κεφαλή Dyson Submarine™ αναβαθμίζει τον καθαρισμό των σκληρών δαπέδων για ένα απόλυτα καθαρό δάπεδο- χωρίς ίχνη και σημάδια.

## Aroma Boost: Νέα συμπυκνωμένα μαλακτικά ρούχων από την Endless EC



Η Endless EC παρουσιάζει τη νέα σειρά συμπυκνωμένων μαλακτικών ρούχων 2L, Aroma Boost με εκρηκτικές αρωματικές νότες που διεγείρουν τις αισθήσεις!

Η σειρά αποτελείται από μαλακτικά σε τρία διαφορετικά αρώματα: cotton clean, pure joy και secret garden, που προσφέρουν μία πρωτόγνωρη εμπειρία στο πλύσιμο των ρούχων.



## Το Ούζο Βαρβαγιάννη αποτυπώνει την ιστορία του Ούζου στην Ελλάδα μέσα από τη μοναδική έκδοση "Απόσταγμα Ζωής"

Η εταιρεία Ούζο Βαρβαγιάννη επανεκδίδει το βιβλίο με τίτλο "Απόσταγμα Ζωής" του Ιστορικού Δρ Γιώργου Α. Γιαννακόπουλου.

Η έκδοση αποτελεί μια συναρπαστική αναδρομή στην ιστορία του ούζου, εστιάζοντας στην παράδοση της οικογένειας Βαρβαγιάννη.

Η έκδοση, που αποτελεί μια «ωδή» στην ιστορικότητα του Ούζου στην Ελλάδα, αναμένεται να είναι άμεσα διαθέσιμη σε συνεργαζόμενες κάβες, αποτελώντας ένα ιδιαίτερο δώρο που φέρει τη σφραγίδα του Ούζου Βαρβαγιάννη.





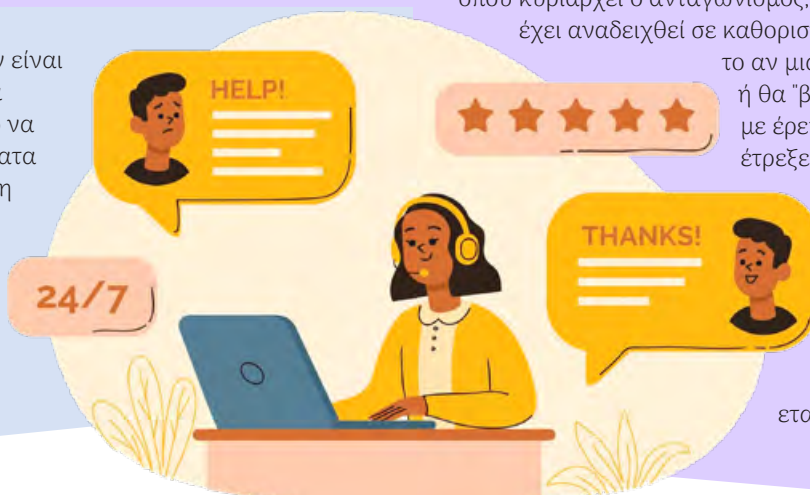
# Ο πελάτης έχει πάντα δίκιο...

Ο πελάτης έχει πάντα δίκιο... ή και όχι. Όλοι μας έχουμε μια αστεία ιστορία από την εξυπηρέτηση πελατών. Πρώτα όμως ας μάθουμε κάτι περισσότερο για αυτό τον κλάδο.



Τα τελευταία χρόνια, οι εταιρείες γίνονται όλο και πιο ανθρωποκεντρικές. Αυτό έχει δημιουργήσει την ανάγκη για καλύτερη εξυπηρέτηση πελατών.

Η εξυπηρέτηση πελατών είναι ένας κλάδος που ολοένα και μεγαλώνει με κόσμο να στελεχώνει τα νέα τμήματα εταιρειών ή ακόμα και τη δημιουργία εταιρειών με αποκλειστικό σκοπό την παροχή υπηρεσιών εξυπηρέτησης πελατών σε άλλες εταιρείες.



Η παροχή καλής εξυπηρέτησης είναι βασικό συστατικό για τη διατήρηση της μακροπρόθεσμης κερδοφορίας στη σύγχρονη αγορά. Στο σημερινό επιχειρηματικό τοπίο όπου κυριαρχεί ο ανταγωνισμός, η εξυπηρέτηση πελατών έχει αναδειχθεί σε καθοριστικό παράγοντα για

το αν μια εταιρεία θα πετύχει ή θα "βουλιάξει". Σύμφωνα με έρευνα της Microsoft που έτρεξε το 2018, ένα συντριπτικό 95% των ερωτηθέντων αναφέρουν την εξυπηρέτηση πελατών ως σημαντικό παράγοντα κατά την επιλογή της αφοσίωσης σε μια εταιρεία.





Μάλιστα, οι καταναλωτές δεν περιμένουν απλώς μια εξαιρετική εξυπηρέτηση, αλλά είναι έτοιμοι να πληρώσουν για αυτήν.

Σύμφωνα με την έρευνα Genesys State of Customer Experience: Ένας στους τρεις καταναλωτές προτιμά να πληρώσει περισσότερα για να λάβει υψηλότερο επίπεδο εξυπηρέτησης. Συγκεκριμένα, υπολογίζεται ότι περίπου το 31% των καταναλωτών είναι πρόθυμο να πληρώσει έως και 10% περισσότερο για εξαιρετική εξυπηρέτηση.

Κάποιος που εργάζεται σε αυτόν τον κλάδο πρέπει να έχει ενσυναίσθηση, υπομονή και να του αρέσει να βοηθάει τους άλλους. Η θετική στάση και η ικανότητα να ηρεμείς τους γύρω σου πάντα βοηθάνε.

Όπως κάθε εργασία όμως, έτσι και η εξυπηρέτηση πελατών έχει και τα... ευτράπελά της.

Γι' αυτό κι εμείς σας ζητήσαμε στο [Instagram](#) να μας πείτε τις δικές σας αστείες ιστορίες σχετικά με την εξυπηρέτηση πελατών. Ακολουθούν τρεις ιστορίες που επιλέξαμε για να τις μοιραστούμε με τους απανταχού SayYessers!

### Πού βρίσκομαι;

Φλεβάρης. Ο μήνας που μόλις περάσει τρέχεις τόσο που ξαφνικά σου ξημερώνει Ιούνιος. Έχω παραγγείλει ένα βιβλίο online το οποίο περιμένω πώς και πώς. Με το πλήρωμα του χρόνου, έρχεται και το μήνυμα από την ταχυδρομική ότι έχουν το δέμα μου στο κατάστημα της περιοχής και είναι προς παράδοση. Έλα μου όμως που έρχεται ο διανομέας και εγώ λείπω από το σπίτι γιατί δουλεύω. Συνεννοούμαι με την εταιρεία να το παραλάβω εγώ από το παράρτημά τους. Ξυπνάω μια ωραία Τετάρτη και πριν τη δουλειά πάω στην εταιρεία. Αφού περνάει

κάνα 20' και σκέφτομαι ότι θα αργήσω να χτυπήσω κάρτα, έρχεται η σειρά μου.

-Καλημέρα σας.

-Καλή σας μέρα.

-Πώς μπορώ να σας εξυπηρετήσω;

-Μου ήρθε μήνυμα στο κινητό για ένα δέμα.

-Τέλεια. Θα χρειαστώ την ταυτότητά σας και τον κωδικό παραγγελίας.

-Ορίστε. Ο κωδικός είναι 5L7....

-Χμ... Δεν μπορώ να τον βρω στο σύστημά μας.







- Αποκλείεται, αφού μου ήρθε μήνυμα στο κινητό. Μήπως έχει κολλήσει;
- Όχι. Πείτε μου πάλι τον κωδικό.
- 5L7...
- 5L7... Σωστά;
- Ναι.
- Δεν το βρίσκω.

Εκεί έχω αρχίσει και απελπίζομαι καθολικά. Το βιβλίο ήταν για δώρο φίλου που τα γενέθλια κοντοζύγωναν.

- Μπορώ να δω το μήνυμα που έχετε λάβει;
- Μα φυσικά. Ορίστε.
- Κυρία μου, αυτό είναι σε άλλη εταιρεία. Πού έχετε έρθει;
- ...

### **Κάτι ελαφρύ...**

Κάλεσε ο σύζυγός μου σε διαγνωστικό κέντρο για να ρωτήσει τι μπορεί να φάει το προηγούμενο βράδυ πριν τις εξετάσεις. Του λέει η κοπέλα "κάτι ελαφρύ" και εκείνος απαντάει "επειδή είμαι έξω, σε μια ταβέρνα, να παραγγείλω λίγο γαύρο μαρινάτο με ένα ποτήρι τσιπουράκι;" Η σιγή στην άλλη γραμμή ήταν η απάντηση που όλοι περιμέναμε.

### **Δοκιμάσατε να το βάλετε στην πρίζα;**

Έχω πάρει τηλέφωνο πανικόβλητος σε εταιρεία που φτιάχνει και επισκευάζει υπολογιστές γιατί ο καινούργιος υπολογιστής μου δεν ανοίγει με τίποτα. Να σημειωθεί εδώ πέρα ότι έχω βεβαιωθεί, πολλάκις, ότι είναι στην πρίζα. Τους εξηγώ ότι πατάω το κουμπί και δεν συμβαίνει τίποτα. Ο εκπρόσωπος της εταιρείας προσπαθεί ανεπιτυχώς να καταλάβει τι συμβαίνει και δεν μπορεί να ανοίξει ο υπολογιστής. Κάποια στιγμή, απογοητευμένος που θα πρέπει να τον επιστρέψω στην εταιρεία για να δούμε τι συμβαίνει, χαμηλώνω το βλέμμα μου και συνειδητοποιώ ότι το πολύπριζο που τον έχω συνδέσει είναι κλειστό...







Χρήστος Αρφάνης,  
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



# ΜΙΑ ΖΩΗ: Η νέα ταινία με τους Anthony Hopkins, Helena Bonham Carter από 18 Ιανουαρίου 2023, στους κινηματογράφους

Η ταινία ΜΙΑ ΖΩΗ (αυθεντικός τίτλος στα αγγλικά: ONE LIFE) σε σκηνοθεσία James Hawes, σενάριο Lucinda Coxon & Nick Drake με τους Anthony Hopkins, Helena Bonham Carter, Jonathan Pryce, Romola Garai, Alex Sharp, Adrian Rawlins, Lena Olin, Johnny Flynn έχει διάρκεια 110 λεπτά και κάνει πρεμιέρα στις ελληνικές αίθουσες την Πέμπτη, 18 Ιανουαρίου 2024.



Η επίσημη περίληψη της είναι η εξής: "Η αληθινή ιστορία του Sir Nicholas 'Nicky' Winton, ενός νεαρού μεσίτη από το Λονδίνο, ο οποίος, τους μήνες πριν από τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, έσωσε 669 παιδιά από τους Ναζί.

Ο Νίκι επισκέφτηκε την Πράγα τον Δεκέμβριο του 1938 και βρήκε οικογένειες που είχαν εγκαταλείψει τη χώρα με την

άνοδο των Ναζί στη Γερμανία και την Αυστρία, ζώντας σε απελπιστικές συνθήκες με ελάχιστο ή καθόλου καταφύγιο και φαγητό και υπό την απειλή της ναζιστικής εισβολής.

Αμέσως κατάλαβε ότι ήταν αγώνας με τον χρόνο. Πόσα παιδιά θα μπορούσε να σώσει αυτός και η ομάδα του πριν κλείσουν τα σύνορα;"





Η κόρη του Sir Nicholas ζήτησε από τον Hopkins να παίξει τον πατέρα της στο έργο. Ο ηθοποιός, αφότου διάβασε το σενάριο, δέχτηκε να λάβει μέρος.

Ο γιος του Sir Nicholas επαίνεσε την απεικόνιση του πατέρα του από τον Hopkins. Ένας επιζών χαρακτήρισε την ταινία «ταιριαστό φόρο τιμής».

Σε μια σκηνή της ταινίας, τα άτομα που συνθέτουν το κοινό που διασκεδάζει σε μια εκπομπή, είναι τα πραγματικά παιδιά εκείνων που είχε σώσει ο Winton.

Η διαφημιστική εκστρατεία της ταινίας προκάλεσε οργή όταν παραλείφθηκε η κυρίως εβραϊκή κληρονομιά των παιδιών στο νηπιαγωγείο και αντ' αυτού χαρακτηρίστηκαν ως «κεντροευρωπαϊκά».

#### Πηγές

[https://youtu.be/OjPPyrx7gHo?si=zK00H50cvJs\\_xR7D](https://youtu.be/OjPPyrx7gHo?si=zK00H50cvJs_xR7D)

<https://www.imdb.com/title/tt13097932/>

<https://www.telegraph.co.uk/news/2023/12/30/winton-film-nazis-hopkins-thats-life-ww2-jewish-children/>

<https://www.bbc.co.uk/news/uk-england-berkshire-67089259>

<https://www.bbc.co.uk/news/uk-england-lancashire-67876587>

<https://www.theguardian.com/film/2023/dec/30/the-worst-meeting-i-have-ever-nicholas-winton-one-life-kindertransport-hero>

<https://variety.com/2024/film/global/one-life-anthony-hopkins-marketing-materials-jewish-backlash-1235861287/>





## Το Νησί των Θησαυρών συνεχίζεται στο Θέατρο Πόρτα

Μία μεγάλη και εντυπωσιακή παραγωγή για όλη την οικογένεια, βασισμένη στο αγαπημένο ομώνυμο μυθιστόρημα του Ρόμπερτ Λούις Στίβενσον, σε σκηνοθεσία Θωμά Μοσχόπουλου. Είναι η δεύτερη φορά που ο σκηνοθέτης καταπιάνεται με το συγκεκριμένο έργο, καθώς πριν μερικά χρόνια ανέβηκε για δύο συνεχόμενες χρονιές στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών. Αυτή τη φορά θα δούμε μία εντελώς νέα βερσιόν, με πολλά και θεαματικά κοστούμια και σκηνικά και έναν θίασο-ορχήστρα 10 ηθοποιών που ερμηνεύει ζωντανά την ξεσηκωτική μουσική του έργου.

Το νησί των θησαυρών είναι ένα από τα πιο αγαπημένα έργα της κλασικής λογοτεχνίας. Πρόκειται για το βιβλίο που θεμελίωσε την «Πειρατική μυθολογία» η οποία συνεχίζει ενάμιση αιώνα σχεδόν μετά να ερεθίζει το φανταστικό ολόκληρου του πλανήτη. Δείτε περισσότερα [εδώ](#).



## Νέος κύκλος παραστάσεων "ΟΠ!" της Στέλλας Σερέφογλου



ΟΠ! σημαίνει ξαφνιάζομαι, παίζω, χοροπηδώ, ανακαλύπτω, προσπαθώ, αλλάζω, προσφέρω, χαίρομαι, συνδέομαι... αγαπώ! ΟΠ!

Η παράσταση που αγάπησαν μικροί και μεγάλοι, σε σκηνοθεσία της Στέλλας Σερέφογλου-δημιουργού της βρεφικής παράστασης "ΑΒΓΩ", συνεχίζει το επιτυχημένο της ταξίδι, ανοίγοντας έναν νέο κύκλο ο οποίος θα ολοκληρωθεί στις 31 Μαρτίου.

Στη φιλόξενη αίθουσα του θεάτρου Χώρος, παιδιά από 3 έως 8 ετών κάθε Κυριακή βιώνουν μια αξέχαστη θεατρική εμπειρία γεμάτη ακροβατικά, στοιχεία βωβού κινηματογράφου και τεχνικές που ξεπηδούν από τον μαγικό κόσμο του τσίρκου.

### Υπόθεση

Δύο παιδιά, ένα αγόρι κι ένα κορίτσι, συναντιούνται τυχαία σ' ένα λιβάδι. Το αγόρι

όμως έχει ένα πρόβλημα: το μπαλόνι του έχει κολλήσει σε

ένα δέντρο και δεν μπορεί να το φτάσει. Το κορίτσι προσφέρεται να βοηθήσει, κι έτσι ξεκινούν μαζί μια σειρά από προσπάθειες για να το πάρουν πίσω. Θα τα καταφέρουν; Πόσο σημαντικό είναι το μπαλόνι γι' αυτά; Τι νιώθει το ένα παιδί για το άλλο; Μέχρι πού θα φτάσουν για να πετύχουν τον σκοπό τους;

Κάθε Κυριακή στις 12:00 στο Θέατρο Χώρος, έως 31 Μαρτίου. Για παιδιά 3-8 ετών. Προπώληση: <https://t.ly/0Dn7e>

# Η ΜΟΝΑΧΟΚΟΡΗ

GUADALUPE  
NETTEL

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ  
NANNA ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ

ΙΚΑΡΟΣ

## Η μοναχοκόρη

Αλίνα, Λάουρα, Ντόρις. Τρεις σύγχρονες γυναίκες βιώνουν διαφορετικά τη μητρότητα. Το βιολογικό ένστικτο, οι οικογενειακές προσδοκίες, τα επαγγελματικά όνειρα και οι κοινωνικές επιταγές τις οδηγούν σε ετερόκλητες αποφάσεις.

Σύλληψη, έκτρωση, στείρωση, αποβολή, γέννα: το γυναικείο σώμα γίνεται πεδίο αντικρουόμενων δυνάμεων ανάμεσα στην ελεύθερη επιλογή και την επιβεβλημένη απόφαση.

Η Guadalupe Nettel, που έχει εξελιχθεί σε μια από τις σημαντικότερες εκπροσώπους της σύγχρονης λατινοαμερικανικής λογοτεχνίας, καταγράφει τις αμέτρητες μορφές της μητρότητας, τις μάχες, τα δράματα, καθώς και τους τρόπους που μαθαίνουμε τελικά να αγαπάμε.

Από τις εκδόσεις Ίκαρος.

## Manifest, Υλοποίησε τη ζωή των ονείρων σου



Το manifest είναι μια λέξη που κερδίζει καθημερινά σε δημοτικότητα και έχει σαρώσει σαν παλιροποικικό κύμα το Twitter, το Tik Tok και το Instagram. Με απλά λόγια, είναι η πράξη να φέρνεις θετικές αλλαγές στη ζωή σου μέσω της αισιοδοξίας και της πίστης. Σε πολλές περιόδους της ζωής μας, είτε αυτές βάλλονται από μια πανδημία, είτε από προσωπικές δυσκολίες, συχνά νιώθουμε ότι χάνουμε τον έλεγχο. Το manifest μας βοηθά ακριβώς σε αυτό: μας προσφέρει μια πολύ συγκεκριμένη μέθοδο για να ανακτάμε την αίσθησή του ελέγχου σε αβέβαιες εποχές.

Για πολλά χρόνια η δημοσιογράφος Τζορντάνα Λεβίν πίστευε ότι ήταν μέντιουμ. Ανησυχούσε για πράγματα κι αυτά γίνονταν. Όμως, δεν ανησυχούσε απλώς. Τα ένιωθε, δρούσε υποσυνείδητα γι' αυτά και πίστευε ολόψυχα ότι θα συμβούν – και τις περισσότερες φορές συνέβαιναν. Πολύ σύντομα συνειδητοποίησε ότι δεν προέβλεπε το μέλλον, το υλοποιούσε. Μέχρι που μια μέρα άλλαξε το παιχνίδι. Αφού μπορούσε να πραγματοποιεί τις αρνητικές της σκέψεις (μια ακυρωμένη πτήση, ένα ατύχημα, μια τραγική ιστορία αγάπης...), γιατί να μην κατακτούσε και αυτά που πραγματικά ήθελε; Από τις εκδόσεις Μίνωας.



quote of the day

"YOU ARE NEVER TOO OLD TO SET ANOTHER GOAL OR TO DREAM A NEW DREAM."

C.S. Lewis

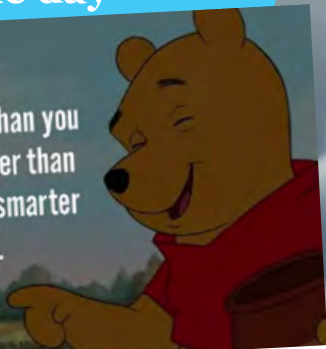
Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Θανάσης, Αθανασία,  
Κύριλλος, Θεοδούλα,  
Θεώνη



tip of the day

You're braver than you believe, stronger than you seem and smarter than you think.

- Winnie the Pooh



18 Ιανουαρίου

- › Winnie the Pooh Day
- › National Gourmet Coffee Day
- › National Michigan Day