



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

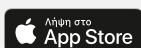


Εδώ και ενάμιση χρόνο, με την ηλεκτροκίνηση,
η ΔΕΗ έχει αλλάξει τον τρόπο που μετακινούμαστε.

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
deiblue.com

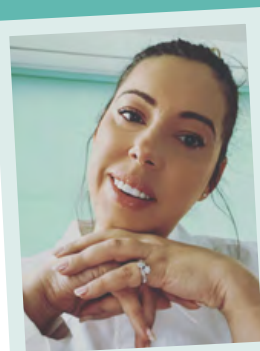


SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



**ΓΙΑΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙΣ
GAMER!**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser** από τα Εμιράτα -ακόμα.

Όπως λέει και ο σύζυγος σε λίγο θα μου δώσουν υπηκοότητα. Εγώ πάλι λέω ποτέ δεν ξέρεις και ποτέ μη λες ποτέ η ζωή είναι όλο εκπλήξεις. Και μιας και είπα σύζυγος, την τιμητική τους θα έχουν οι σχέσεις και στον σημερινό καφέ μας.

Πολύ συχνά ακούω πως γυναίκες και άντρες αλλάζουμε μετά τον γάμο ή όποια σοβαρή σχέση κάνουμε τέλος πάντων. Ενώ στις αρχές είμαστε αεράτοι και το παίζουμε και λίγο "γκόμενοι" είτε για να κατακτήσουμε το έτερο ήμισυ και να μην του αφήσουμε περιθώρια να λοξοδρομήσει είτε γιατί οι ορμόνες μας και η λίμπινο βαράνε κόκκινο, στην πορεία σαν να καταπέρτουμε λίγο, ησυχάζουμε, ρουτινιάζουμε, παραμελούμε τον εαυτό μας και το ταίρι μας και τίποτα δεν θυμίζει τον παλιό καλό καιρό Π.Δ.Τ.Γ.Μ (Πριν Δέσουμε Τον Γάιδάρό Μας).

Και τότε ένα meme στο Facebook μου έδωσε τη λύση. Η δημοσίευση αποτελείται από 2 φωτογραφίες της ίδιας γυναίκας. Αριστερά είναι μία καρακουκλάρα, χαμογελαστή, ακτινοβολεί σιγουριά, προσεγμένη -στην πένα που λέει και η νεολαία, και από κάτω η λεζάντα γράφει: πριν τον γάμο. Δεξιά η ίδια γυναίκα φαίνεται λίγο κουρασμένη να το πω, λίγο ταλαιπωρημένη, λίγο απογοητευμένη, λίγο απελπισμένη -μία από μας βρε αδερφέ, και από κάτω η λεζάντα γράφει: μετά τον γάμο.

Από κάτω λοιπόν ο φίλτατος Xavier (πολύ γνωστός για τα στοχευμένα σχόλια κάτω από δημοσιεύσεις), εξηγεί μοναδικά την εικόνα που μόλις σας περιέγραψα: "Ναι, αυτή είναι η αλήθεια. Μόνο που στην πρώτη φωτογραφία είναι όπως την μεγάλωσε και της φέρθηκε η οικογένειά της και στη δεύτερη φωτογραφία απεικονίζεται το πώς της φέρεσαι εσύ!"

Και σε ρωτώ αγαπημένε SayYesser, φταίνε οι άλλοι που παραμελούμε τον εαυτό μας γιατί δεν μας φέρονται καλά ή ευθυνόμαστε εμείς για ό,τι αφήνουμε να μας συμβεί;

Tip of the Day: Αν με ρωτάς, εκτός από βαριά περιστατικά, συνήθως εμείς ευθυνόμαστε για ό,τι μας συμβαίνει. Παραπάνω κιλά, απογοήτευση, κούραση, θλίψη, βαρεμάρα, απελπισία, γκρίνια αλλά και χαρά, ευτυχία, αγάπη, έρωτας... Όλα αυτά αλλά και άλλα πολλά, είναι κάποιες από τις παρενέργειες που βιώνουμε όταν είμαστε για πολύ καιρό σε μία σχέση και κάπου εκεί ναι, μπορεί και να χάσουμε έστω για λίγο τον εαυτό μας, την προσωπικότητά μας, την ταυτότητά μας. Όμως αυτό έγινε, πάει πέρασε... ήρθε η ώρα να τα ξαναβρούμε με τον εαυτό μας και να πατήσουμε και πάλι γερά στα πόδια μας. Και γιατί όχι, ίσως να δώσουμε και μία νέα πνοή στη σχέση μας... Εσύ τι λες;

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Γιατί πρέπει να γίνεις gamer!

Το gaming μπορεί να βελτιώσει τη συγκέντρωση και τη μνήμη, σύμφωνα με νέα έρευνα!



Όσοι ασχολούνται τακτικά με το gaming είχαν καλύτερες επιδόσεις σε εργασίες μέτρησης γνωστικών λειτουργιών όπως η προσοχή και η μνήμη, σύμφωνα με έρευνα του ιρλανδικού ερευνητικού κέντρου Lero.

Μια νέα μελέτη, που δημοσιεύτηκε στο British Psychological Society's British Journal of Psychology, διαπίστωσε ότι οι gamers είχαν καλύτερες επιδόσεις σε εργασίες μέτρησης γνωστικών λειτουργιών όπως η προσοχή, η εστίαση και η μνήμη.

Στη μελέτη, η οποία πραγματοποιήθηκε στο Εργαστήριο Επιστημονικής Έρευνας Lero Esports στο Πανεπιστήμιο του Λίμερικ, συμμετείχαν 88 νεαροί ενήλικες,



οι μισοί από τους οποίους έπαιζαν τακτικά περισσότερες από επτά ώρες βιντεοπαιχνίδια βασισμένα στη δράση κάθε εβδομάδα.

Οι συμμετέχοντες πέρασαν από τρία τεστ που μετρούσαν διαφορετικές πτυχές της γνωστικής τους απόδοσης - ένα απλό τεστ χρόνου αντίδρασης, ένα τεστ που περιλάμβανε εναλλαγή μεταξύ απάντησης σε συνδυασμούς αριθμών και γραμμάτων για την αξιολόγηση της εκτελεστικής λειτουργίας και της μνήμης εργασίας και μια δραστηριότητα βασισμένη σε λαβύρινο για την αξιολόγηση της οπτικοχωρικής μνήμης.

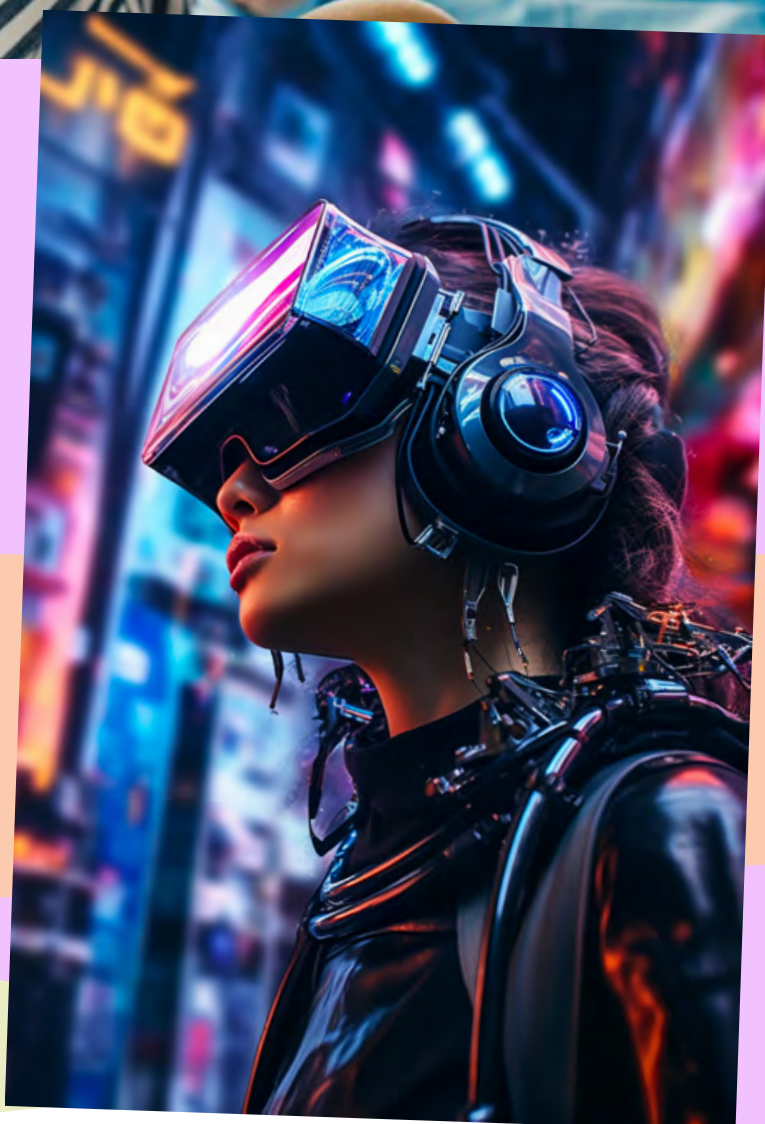


Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι gamers κατάφεραν να ολοκληρώσουν την εργασία με τους αριθμούς και τα γράμματα και την εργασία λαβύρινθου κατά 12,7 και 17,4% αντίστοιχα, γρηγορότερα από την ομάδα των μη παικτών.

«Το τακτικό παιχνίδι συχνά επικρίνεται και θεωρείται ανθυγιεινό, αλλά η έρευνά μας δείχνει ότι οι παίκτες μπορεί να απολαμβάνουν κάποια γνωστικά οφέλη ιδιαίτερα σε σχέση με την προσοχή και τη μνήμη» σύμφωνα με τον Δρ Adam Toth του Πανεπιστημίου του Limerick and Lero και το Science Foundation Ireland Research Center for Software.

Ο Δρ Mark Campbell πρόσθεσε: «Σύμφωνα με προηγούμενες εργασίες από το εργαστήριό μας, αυτή η έρευνα μπορεί να έχει επιπτώσεις σε τομείς όπου η γνωστική απόδοση είναι πρωταρχικής σημασίας, όπως η χειρουργική επέμβαση και ο έλεγχος εναέριας κυκλοφορίας, όπου το βιντεοπαιχνίδι θα μπορούσε να ενθαρρυνθεί για να βοηθήσει στην ανάπτυξη του απαιτούνται ελίτ γνωστικές επιδόσεις».

Η έρευνα διερεύνησε επίσης μια περαιτέρω οπτική γωνία - εάν οι παίκτες είναι λιγότερο επιρρεπείς στο να υποφέρουν από γνωστική κόπωση από τον ευρύτερο πληθυσμό.





Σε ορισμένους συμμετέχοντες ανατέθηκε μια πρόσθετη εργασία, σχεδιασμένη να απαιτεί συγκέντρωση για μεγάλο χρονικό διάστημα και να προκαλεί γνωστική κόπωση (μείωση της απόδοσης), πριν επανεκτιμηθούν στα αρχικά γνωστικά τεστ.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι όλοι - gamers και μη - είδαν την απόδοσή τους να μειώνεται με τον ίδιο ρυθμό, και δεν διαπιστώθηκε σημαντική διαφορά στο επίπεδο της γνωστικής κόπωσης.

Τι χαράσσεται εντονότερα στη μνήμη μας

Πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Cognition and Emotion, διαπίστωσε ότι τα δυσάρεστα γεγονότα ενισχύουν τη μνήμη. Δηλαδή, θυμόμαστε πιο έντονα τις στιγμές που ακολουθούν ενός επεισοδίου που μας προκάλεσε αρνητικά συναισθήματα και όχι όσα μεσολάβησαν... Αυτή η διαπίστωση θα βοηθήσει στην αντιμετώπιση νευρολογικών διαταραχών, αλλά μπορεί και να βελτιώσει και τον τρόπο που αξιολογούνται οι καταθέσεις αυτόπτων μαρτύρων!

«Είναι ένα ξεκάθαρο εύρημα που μας εισαγάγει σε μια εντελώς νέα διάσταση για την κατανόηση των επιπτώσεων του συναισθήματος στη μνήμη» ανέφερε ο επικεφαλής συγγραφέας Paul Bogdan. Ο ίδιος είπε επίσης ότι τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν πως αν κάποιος προσβληθεί σε μια συζήτηση, θα θυμηθεί καλύτερα όσα ειπώθηκαν αμέσως μετά την προσβολή και όχι όσα προηγήθηκαν.

Γιατί συμβαίνει αυτό;

Οι αρνητικά φορτισμένες συναισθηματικές εξάρσεις οδηγούν σε αυξημένη συγκέντρωση και εγρήγορση, δίνοντας εντολή στον εγκέφαλό μας να καταγράψει τι θα ακολουθήσει και να το κρατήσει... για μελλοντική χρήση.

Φάνηκε πως η ανάκτηση του ελέγχου στις τραυματικές αναμνήσεις απαιτεί την επανασύνδεσή τους με το πλαίσιο τους, δηλαδή με τον αρχικό τόπο και χρόνο. Είναι αισιόδοξο πως οι ερευνητές είναι πιθανό να ενσωματώσουν αυτή τη στρατηγική στις γνωστικές ψυχοθεραπείες για τα άτομα με διαταραχή μετατραυματικού στρες.

Επιπρόσθετα, η παραπάνω προσέγγιση θα μπορούσε να λειτουργήσει θεραπευτικά, πυροδοτώντας θετικά συναισθήματα για την αφύπνιση σημαντικών αναμνήσεων σε άτομα με σοβαρά προβλήματα μνήμης.



Νέο φυτικό Hot Dog IKEA, το ίδιο νόστιμο χωρίς το κρέας!



Η IKEA, εταιρεία του Ομίλου FOURLIS, παρουσιάζει το νέο φυτικό Hot Dog και σας προσκαλεί να το γνωρίσετε και να το δοκιμάσετε σε έναν τριήμερο εορτασμό στα καταστήματα IKEA!

Είστε λάτρεις του κλασικού Hot Dog; Θέλετε να μειώσετε το κρέας ή να δοκιμάσετε κάτι νέο; Η IKEA σας καλεί να επισκεφθείτε τα καταστήματά της IKEA Κηφισός, IKEA The Mall Athens, IKEA Πειραιάς, IKEA Αεροδρόμιο, IKEA Θεσσαλονίκη, IKEA

Ιωάννινα και IKEA Θεσσαλία, από τις 22 έως και τις 24 Φεβρουαρίου, για να δοκιμάσετε το νέο φυτικό Hot Dog, που είναι το ίδιο νόστιμο με το αγαπημένο και κλασικό IKEA Hot Dog, αλλά χωρίς το κρέας. Επίσης σας καλεί να λάβετε μέρος σε διαγωνισμό απαντώντας σωστά σε 2 ερωτήσεις, για να είστε ένας από τους 7 νικητές που θα λάβουν από μία δωροκάρτα IKEA αξίας 100€ έκαστη, για «απολαυστικές» αγορές!

Πότε η γυμναστική ανεβάζει περισσότερο τη διάθεσή μας

Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα η ώρα που επιλέγουμε να γυμναστούμε παίζει ρόλο στην καλή ψυχολογία και στην ενίσχυση της διάθεσης!

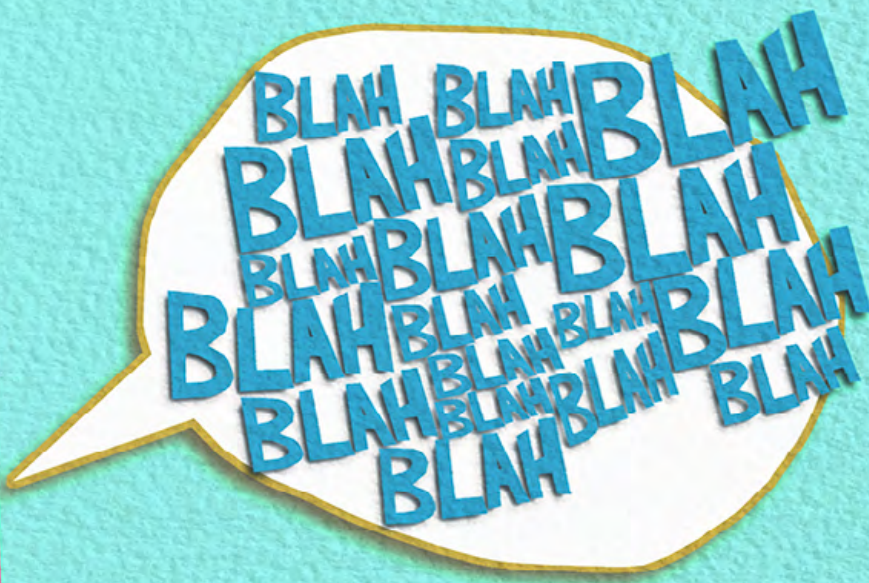
Ειδικότερα, οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι οι γυναίκες που ασκούσαν το απόγευμα είχαν πολύ πιο ανεβασμένη διάθεση σε σύγκριση με όσες γυμνάζονταν το πρωί.

Για τους άνδρες, η άσκηση φάνηκε να μειώνει την ένταση, τη θλίψη, τον θυμό και άλλα αρνητικά συναισθήματα, ανεξάρτητα από την ώρα της ημέρας.



Τι κρύβεται πίσω από κάποιον που μιλάει ασταμάτητα;

Σίγουρα έχετε κάποιον στον περίγυρό σας που μιλάει συνέχεια και ακατάπαυστα! Που καμιά φορά - παραδεχτείτε το - δεν θέλετε να σηκώσετε το τηλέφωνο ή να τον δείτε γιατί... φοβάστε τη φλυαρία του. Τι κάνουμε λοιπόν όταν κάποιος μόνιμα μας μιλά αγνοώντας την τελεία; Και γιατί του συμβαίνει αυτό; Κι αν είναι η μαμά μας;



Συνήθως αυτός που μιλάει πάρα πολύ... δεν ακούει! Γιατί πάντα έχει να πει τόσα πολλά που θεωρεί ότι είναι σημαντικά και δεν πρέπει να μην τα ακούσουμε. Η ενεργητική ακρόαση είναι μια δεξιότητα που προφανώς δεν έχει αποκτήσει. Αυτό που ψάχνει μιλώντας μας πάρα πολύ και συνέχεια είναι η ισορροπία. Το είχατε σκεφτεί; Η φλυαρία συνδέεται συχνά με την ανασφάλεια, με τη δυσκολία κάποιου να καταλάβει τις προθέσεις του συνομιλητή - αν μπορούμε να τον πούμε έτσι - και φυσικά τις σκέψεις του! Η φλυαρία μπορεί να κρύβει διαρκή ανησυχία, άγχος και φόβο.

Ο πολυλογάς δεν μιλάει για να ακούσει, αλλά για να μιλήσει... για να τα πει! Ίσως ακόμα - πολλές φορές - να μην μιλάει ούτε για να τον ακούσουν, ίσως αυτό που αναζητά είναι ένας ακροατής - ψυχολόγος. Φυσικά με τη φλυαρία δεν επιτυγχάνεται η σύνδεση!

Αντίθετα, ο ακροατής κουράζεται και δεν επιθυμεί να έχει αυτόν τον ρόλο που του αποδίδεται. Πολλοί καταφεύγουν στη φλυαρία επειδή δεν μπορούν να διαχειριστούν ό,τι τους συμβαίνει σε μόνιμη βάση: στη δουλειά, στο σπίτι, σε πολλές διαπροσωπικές τους σχέσεις. Μιλάνε πολύ προσπαθώντας να διαχειριστούν ό,τι νιώθουν - συχνά αρνητικό: πίεση, άγχος, στρες, ανησυχία, απογοήτευση, απόγνωση.

Εσύ, ακούς;

Μπορεί να νομίζουμε ότι το να ακούμε είναι κάτι εύκολο αλλά η αλήθεια είναι πως η ακρόαση είναι κάτι πιο δύσκολο από αυτό που νομίζουμε. Πολύ συχνά ακούμε για να απαντήσουμε, όχι για να μάθουμε!





Η επικοινωνία απαιτεί πομπό και δέκτη και είναι αμφίδρομη διαδικασία. Προϋποθέτει σεβασμό στον συνομιλητή και αποδοχή.

Αντιμετωπίζοντας τη φλυαρία

Ξεκινάμε λοιπόν! Ο ένας δρόμος είναι η απομάκρυνση, μια δικαιολογία και γλίτωσες. Δυστυχώς όμως πολλές φορές η επικοινωνία δεν μπορεί να σταματήσει γιατί συντρέχουν σημαντικοί λόγοι - που οι φλύαροι τους κάνουν ακόμα πιο σημαντικούς με μηνύματα SOS, συνεχόμενες κλήσεις και γενικότερα... δράμα!

Επειδή λοιπόν ο δρόμος αυτός δεν είναι πάντα ο ενδεδειγμένος πάμε στον... μονόδρομο!

...Ακούμε τόσο όσο!

Μην πέφτεις στην παγίδα να ακούς όσο θέλει ο άλλος να μιλάει! Αν τον αφήσεις μπορεί να αλλάξει η εποχή και εσύ ακόμα να ακούς... Άκουσε, κι αφού καταλάβεις το νόημα διακριτικά μπες στην ουσία και αν δεν υπάρχει σταμάτα την επικοινωνία.

Keep in mind: Πολλές φορές ο άλλος θέλει απλά να μοιραστεί τα συναισθήματά του με πρόσημα ένα σοβαρό και επείγον ζήτημα.





Κι αν δεν σταματάει: Φυσικά μπορεί να υπάρχουν πολλά θέματα που θέλει να αναπτύξει, ωστόσο είναι σημαντικό να βάζουμε προτεραιότητες - όχι ο φλύαρος, εσύ!

Μόλις τελειώσει το ένα θέμα λοιπόν και αν κράτησε πολύ η ακρόαση, μην προχωράς στο επόμενο, σκέψου τον εαυτό σου και σταμάτα! Ευγενικά μεν, απόλυτα δε! Τα παραθυράκια που αφήνεις δεν σε ευνοούν...



Μίλα!

Το ότι κάποιος σε βάζει στη θέση του ακροατή δεν σημαίνει ότι πρέπει να το αποδεχτείς. Μπορείς να εκφράσεις την άποψή σου, να του ζητήσεις να μην σε διακόπτει και αν χρειαστεί να τον διακόψεις εσύ, γιατί ο χρόνος μετράει! Αν επιθυμείς να συνδεθείς μαζί του, γιατί δεν σημαίνει ότι απορρίπτουμε κάθε πολυλογία, μοιράσου μαζί του εμπειρίες και προσωπικές ιστορίες που θα σας φέρουν πιο κοντά.

Σε κάθε περίπτωση...

Μην έχεις τύψεις και το σημαντικότερο βάλε όρια! Δεν είναι κατακριτέο να πεις την αλήθεια: ότι δεν έχεις διαθέσιμο χρόνο ή - αν τολμάς - ότι δεν θέλεις να ακούσεις...



Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



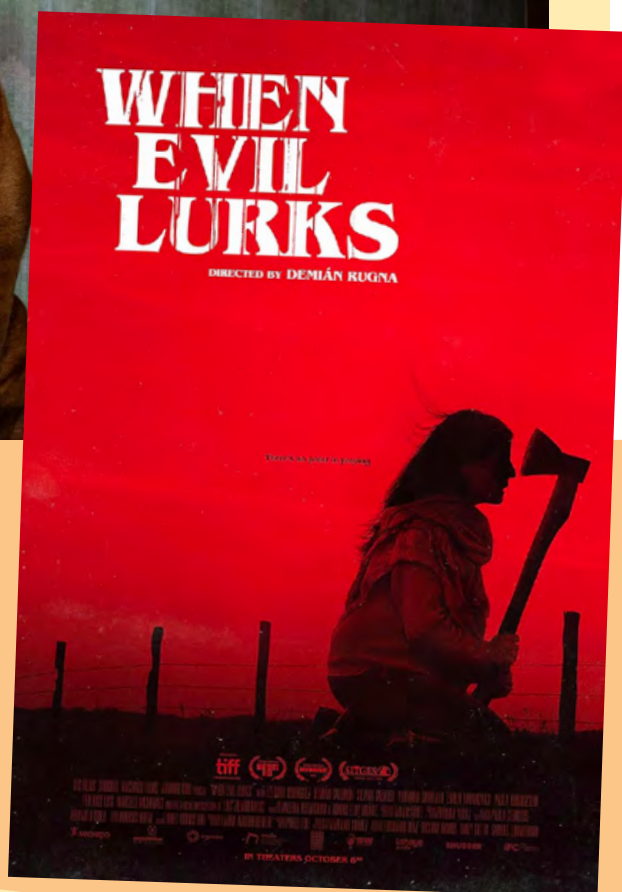
Από σήμερα, 22 Φεβρουαρίου στους κινηματογράφους...

Πρεμιέρα σήμερα 22 Φεβρουαρίου κάνουν αρκετές ταινίες στις ελληνικές αίθουσες και το Say Yes to the Press είναι εδώ για να σας ενημερώσει με νέες κυκλοφορίες για όλα τα γούστα!



Η ταινία **ΕΚΕΙ ΠΟΥ ΤΟ ΚΑΚΟ ΠΑΡΑΜΟΝΕΥΕΙ** (αρχικός τίτλος στα αγγλικά: WHEN EVIL LURKS) σε σκηνοθεσία και σενάριο Demian Rugna, ακολουθεί τα αδέρφια Πέδρο και Τζίμι που ανακαλύπτουν ότι μια δαιμονική οντότητα έχει στοιχειώσει ένα κοντινό αγροτόσπιτο δηλητηριάζοντας ταυτόχρονα τα ζώα της τριγύρω περιοχής, και αυτά αποφασίζουν να προσπαθήσουν να την εκδιώξουν από τη γη τους.

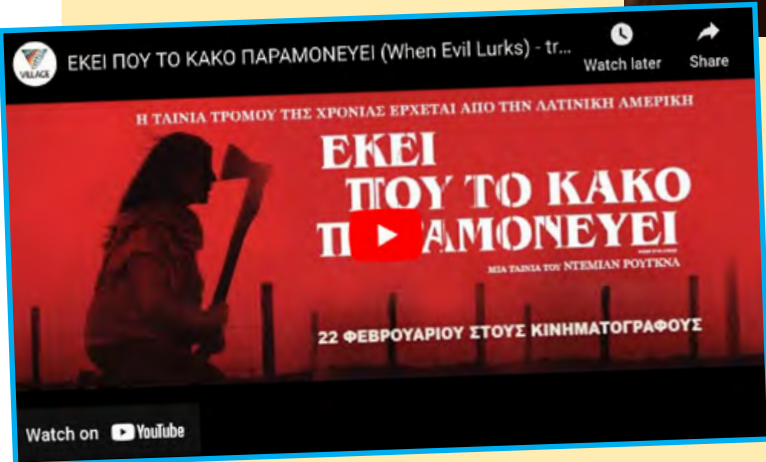
Στην συνέχεια όμως, η προσπάθειά τους αυτή θα προκαλέσει μεγαλύτερο κακό και οι απερίσκεπτες ενέργειές τους πυροδοτούν άθελά τους μια επιδημία δαιμονισμών στην κοινότητα. Τώρα, πρέπει να βρουν τρόπο να γλιτώσουν από το κακό, όσο αυτό διαφθείρει





όποιον βρεθεί σε επαφή μαζί του. Για να τα καταφέρουν, θα ζητήσουν τη βοήθεια ενός βετεράνου εξορκιστή, ο οποίος είναι και ο μόνος που φαίνεται να ξέρει πώς μπορούν να σταματήσουν αυτή την υπερφυσική επιδημία. Όμως, θα καταλάβουν ότι κανείς δεν είναι ασφαλής - και κανείς δεν είναι αθώος...

Παίζουν οι ηθοποιοί Ezequiel Rodriguez, Demian Salomon, Silvina Sabater. Η Διάρκεια της είναι 100 λεπτά και ανήκει στο είδος του Τρόμου ενώ αξίζει να σημειωθεί ότι είναι ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΑΝΩ ΤΩΝ 18 ΕΤΩΝ.



Στην ταινία **ΕΜΠΟΛΕΜΗ ΖΩΝΗ** (αγγλικός τίτλος: LAND OF BAD), ένας αρχάριος ελεγκτής μάχης της Πολεμικής Αεροπορίας και ένας έμπειρος πιλότος drone υποστηρίζουν μια ομάδα της Delta Force καθώς προσπαθούν να μετατρέψουν μια αποστολή που πήγε στραβά, σε επιχείρηση διάσωσης.

Η περιπέτεια δράσης είναι σε σκηνοθεσία William Eubank και σενάριο του Eubank με τον David Frigerio, ενώ πρωταγωνιστούν οι ηθοποιοί Russell Crowe, Liam Hemsworth, Milo Ventimiglia, Luke Hemsworth, Ricky Whittle.





Το **ΕΝΑ ΤΕΛΟΣ ΚΑΙ ΜΙΑ ΑΡΧΗ** (αυθεντικός αγγλικός τίτλος: THE END WE START FROM), μας μεταφέρει στο μέσο μιας περιβαλλοντικής καταστροφής που βυθίζει το Λονδίνο, όπου μια νεαρή γυναίκα και το νεογέννητο βρέφος της αναζητούν ένα νέο σπίτι. Σε σκηνοθεσία Mahalia Belo και σενάριο Alice Birch & Megan Hunter, στην ταινία βλέπουμε τους ηθοποιούς Jodie Comer, Ruth Clarkson, Joel Fry, Ramanique Ahluwalia, Ansu Kabia, Benedict Cumberbatch.

Πηγές

- https://youtu.be/HS_ofWdoPsQ?si=9KMEIADDKvG2omME
- https://youtu.be/_5Hu_77jRO0?si=NPBdlhCrOCW_mipy
- <https://youtu.be/MB3oRN2dGlg?si=1oehXABYJOUzaXfk>
- <https://www.imdb.com/title/tt21810682/>
- <https://www.imdb.com/title/tt19864802/>
- <https://www.imdb.com/title/tt16300962/>



Αποκριάτικα Παιχνιδομπερδέματα

Παιδική Θεατρική Παράσταση

Κάθε Κυριακή στις 13:00



"Αποκριάτικα Παιχνιδομπερδέματα" στο Θέατρο Coronet

Παιδική αποκριάτικη παράσταση σε κείμενο και σκηνοθεσία Νίκου Λημνιού στο Θέατρο Coronet. Διάρκεια: 65'.

Παραμονή Αποκριάς και ο Βασιλιάς του Καρναβαλιού ετοιμάζεται για την έναρξη του Καρναβαλιού... Ζητάει από τους βοηθούς του να βιαστούν και να του ετοιμάσουν τα πράγματά του. Τα όμορφα, εντυπωσιακά και αστραφτερά ρούχα του, το πολύχρωμο μαστούνι του και φυσικά τη μυθική αποκριάτικη κορώνα του.

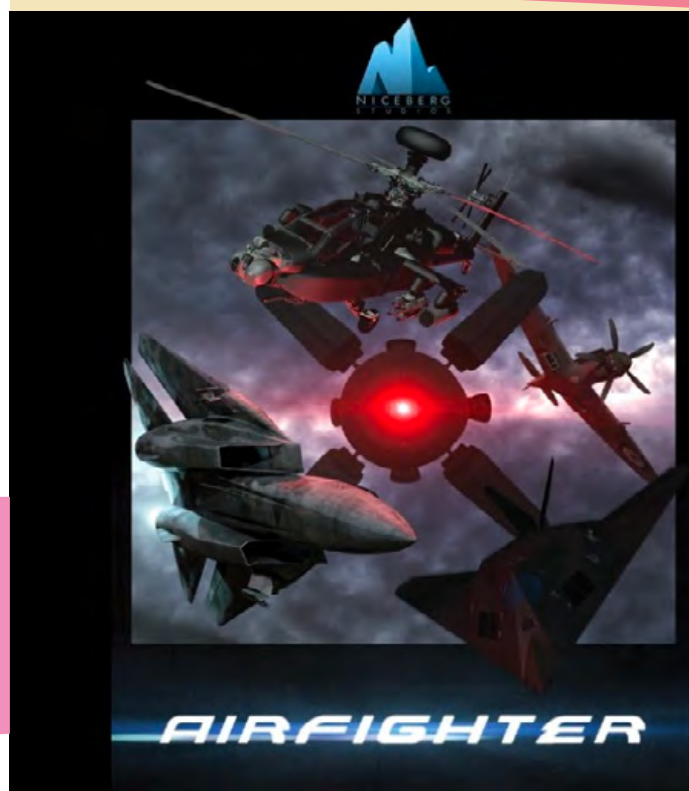
Ήσυχος λοιπόν αποσύρεται στο δωμάτιό του να ξεκουραστεί πριν το μεγάλο πάρτι. Οι τεμπέληδες και παιχνιδιάρηδες βοηθοί του αρχίζουν το ξέφρενο παιχνίδι και τραγούδι, ετοιμάζοντας παράλληλα τα πράγματά του, όταν ξαφνικά εμφανίζεται ο Μάγος Μισσαποκριάς και κλέβει τη χρυσή κορώνα του. Πώς θα το πουν στον Βασιλιά του Καρναβαλιού;

Τι θα γίνει εάν δεν προλάβει να ξεκινήσει το πάρτι; Έχουν λίγο χρόνο για να βρουν τη χρυσή κορώνα και να την παραδώσουν στον Βασιλιά χωρίς εκείνος να καταλάβει ότι, το πιο πολύτιμο αντικείμενο του Καρναβαλιού, λείπει! Θα τα καταφέρουν άραγε ή θα εξαφανιστούν για πάντα οι Απόκριες; Σίγουρα θα χρειαστούν τη βοήθεια των παιδιών για να πάρουν την ολόχρυση κορώνα από τον Μάγο Μισσαποκριά.

Παίζουν: Νάντια Αντωνίου, Κωνσταντίνος Πλώτας, Ραφαέλα Καβαζαράκη

Οι παραστάσεις απευθύνονται σε ηλικίες 2-9 ετών.

Noesis - προβολές Προσομοιωτή



Μετεωριζόμαστε για λίγο στην επιφάνεια της Σελήνης - η έλλειψη βαρύτητας μας κάνει προς στιγμήν, να χάσουμε την ισορροπία μας - κι ύστερα, κολυμπάμε δίπλα σε ένα λευκό καρχαρία. Το υποβρύχιο βρίσκεται μερικά μέτρα πίσω μας, όταν ένα ορμητικό κύμα μας παρασύρει στα σαγόνια του θαλάσσιου κήτους. Το ταξίδι μόλις έχει αρχίσει. Από τα βάθη του ωκεανού στην επιφάνεια της Σελήνης κι ύστερα με ιλιγγιώδη ταχύτητα στις στοές ενός ορυχείου. Δεν υπάρχουν όρια.

Οι 18 ειδικά διαμορφωμένες θέσεις του Προσομοιωτή του "NOΗΣΙΣ", στη Θεσσαλονίκη, αποτελούν το μέσο για ανεπανάληπτες εμπειρίες. Εγκατεστημένες πάνω σε 3 εξαθέσια οχήματα, που κινούνται συγχρονισμένα με το προβαλλόμενο τρισδιάστατο (3D) ή δισδιάστατο (2D) θέαμα, δημιουργούν στο θεατή συνθήκες ακριβούς προσομοίωσης. Η αίσθηση είναι μοναδική.

Προσοχή: Δεν επιτρέπεται για λόγους ασφαλείας η είσοδος σε άτομα κάτω των 7 ετών. Ελάχιστο επιτρεπόμενο ύψος τα 1,20 μ.

Προβολές:

- Σινικό Τείχο
- Moon Thunder

Για το πρόγραμμα λειτουργίας και προβολών δείτε [εδώ](#).

Το ωράριο που αναγράφεται στο πρόγραμμα είναι ενδεικτικό.



Τα μαγικά βουνά: Πρεμιέρα στο ΘτΝΚ την 1η Μαρτίου

Οι *Elephas tiliensis* (Δημήτρης Αγαρτζίδης και Δέσποινα Αναστάσογλου) παρουσιάζουν για πρώτη φορά στη σύγχρονη σκηνή το θέατρο του Βουνού και το έργο του Γιώργου Κοτζιούλα, του ανθρώπου που ίδρυσε στην Ήπειρο τη Λαϊκή Σκηνή με ηθοποιούς τους ίδιους τους αντάρτες και τις αντάρτισσες της VIII μεραρχίας του ΕΛΑΣ.

Τα Μαγικά βουνά, που μιλούν για την ιστορία του αντάρτικου θεάτρου κατά την περίοδο της Εθνικής Αντίστασης, κάνουν πρεμιέρα στο Θέατρο του Νέου Κόσμου την 1η Μαρτίου.

Στις 22 Μαρτίου, μετά την παράσταση θα ακολουθήσει ανοιχτή συζήτηση με το κοινό.

Παίζουν: Δημήτρης Αγαρτζίδης, Δέσποινα Αναστάσογλου, Μαρκέλλα Γιαννάτου, Άρης Λάσκος, Βίκυ Κατσικά.

Προπώληση [εδώ](#).

RockaRolla 6 songs

Rocka Rolla 6 songs
Ένας δραματουργικός μονόλογος
του Δημήτρη Καρρά με τον Γιώργο Κιμούλη



ΤΡΑΓΟΥΔΟΥΝ
ΜΕΛΙΝΑ ΑΣΛΑΝΙΔΟΥ, ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΑΖΟΥΛΗΣ
ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΠΑΚΟΥΛΗΣ, ΝΙΚΟΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΟΓΛΟΥ
ΜΑΝΩΛΗΣ ΦΑΜΕΛΛΟΣ, ΚΩΣΤΑΣ ΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΣ
ΚΑΙ Ο ΓΙΩΡΓΟΣ ΝΤΑΛΑΡΑΣ



Τη Δευτέρα 26 Φεβρουαρίου, στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και το Ogdoo Music Group, διοργανώνουν παρουσίαση του βιβλίου- CD του Δημήτρη Καρρά, με τίτλο «RockaRolla 6 songs». (Ένας δραματουργικός - musical μονόλογός του Δημήτρη Καρρά με τον Γιώργο Κιμούλη).

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:

Γιώργος Κιμούλης, σκηνοθέτης, ηθοποιός
Γιώργος Νταλάρας, ερμηνευτής
Μάκης Παπαδημητράτος, ηθοποιός
Μανώλης Φάμελλος, τραγουδοποιός
Συντονίζει ο δημοσιογράφος Γιάννης Ξυνόπουλος.

Τα τραγούδια του CD θα ερμηνεύσει στις original αγγλικές εκτελέσεις ο Γιάννης Τσέρος μαζί του στο πιάνο ο Χριστόφορος Μαστοράκης. Ελεύθερη Είσοδος.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι [YouTube](#) και στη σελίδα [Facebook](#) του ΙΑΝΟΥ.

[Link CD](#) - [Link εκδήλωσης](#)



ANDERS DE LA MOTTE
& MÅNS NILSSON

ΔΟΛΟΦΟΝΙΕΣ ΣΤΟ ΕΣΤΕΡΛΕΝ

ΤΟ ΑΓΚΙΣΤΡΟ ΤΟΥ ΘΑΝΑΤΟΥ



Το άγκιστρο του θανάτου

Σε ένα ειδυλλιακό χωριό του Εστερλέν, στη νότια Σουηδία, η επιχειρηματίας και μεσίτρια Γέσι Άντερσον βρίσκεται νεκρή σε μια πολυτελή βίλα την ημέρα των ραντεβού με υποψήφιους αγοραστές. Όλα δείχνουν ότι πρόκειται για ατύχημα, είναι όμως έτσι;

Η Άντερσον ήταν αντιπαθή στους κατοίκους της περιοχής, γιατί η βίλα αλλά και ολόκληρο το συγκρότημα κατοικιών που έχτιζε δίπλα στη θάλασσα απέκλειαν την ελεύθερη πρόσβαση στην παραλία και αλλοίωναν την αρχιτεκτονική της περιοχής.

Οι επιστολές και οι κινήσεις διαμαρτυρίας δεν κατάφεραν να εμποδίσουν τα σχέδιά της. Μήπως κάποιος έφτασε μέχρι τον φόνο για να τη σταματήσει;

Από τις εκδόσεις Κέδρος.

Το κορίτσι με το σαλιγκάρι

ΠΗΝΕΛΟΠΗ ΚΟΥΡΤΖΗ



Έφτασε στο αεροδρόμιο του Ελληνικού από το Λονδίνο στις 26 Μαρτίου του 1969. Έφτασε κρατώντας στη χούφτα της ένα μικρό, πληγωμένο σαλιγκάρι. Και από εκεί, πάντα με το μικρό σαλιγκάρι προστατευμένο στην κλειστή παλάμη της, πήγε στα Μάταλα. Εκεί όπου της είχαν υποσχεθεί ότι βρισκόταν ο παράδεισος της φύσης. Και των χίπηδων. Στα Μάταλα, τον παράδεισο της ελευθερίας. Και της Τζόνι Μίτσελ. Και του Χάρι. Προπαντός του Χάρι. Έμεινε μέχρι τον Μάιο του 1969, περιμένοντας, μαζί με τα παιδιά των λουλουδιών από όλο τον κόσμο, το καλοκαίρι της αγάπης. Μα αυτό δεν ήρθε ποτέ... Γιατί εκείνο τον Μάιο έγινε ό,τι έγινε.

Ένα μυθιστόρημα για ένα κορίτσι, που πίστευε πως η μεγαλύτερη ελευθερία της καρδιάς είναι να μπορεί να ανήκει, και για ένα αγόρι, που δεν μπορούσε να ερωτευτεί. Στην πιο ξέγνοιαστη παραλία του κόσμου, τα φημισμένα Μάταλα. Κάτω από τον μοναδικό ήλιο της Κρήτης, με τον αέρα της Αφρικής να φυσάει στο Λιβυκό Πέλαγος, διώχνοντας μακριά τις ιστορίες της τότε καθωσπρέπει κοινωνίας.

Από τις εκδόσεις Ψυχογιός.

quote of the day

"THE MIND IS NOT A VESSEL TO BE FILLED, BUT A FIRE TO BE KINDLED."
Plutarch

Σήμερα
γιορτάζουν!

Θαλάσσιος,
Θάλασσα,
Θαλασσινή,
Θαλασσιά,
Θαλασσία



22 Φεβρουαρίου

- > World Thinking Day
- > Be Humble Day
- > European Day for Victims of Crime
- > Founders Day Scouts
- > National Heart Valve Disease Awareness Day
- > National Chili Day
- > National Cook a Sweet Potato Day
- > National Margarita Day
- > National Walk Your Dog Day

tip of the day

Think higher, feel deeper.

Elie Wiesel