



AQUA
CARPATICA

Ο Κόσμος μας Γιορτάζει

21

Μαρτίου

22

Μαρτίου

23

Μαρτίου

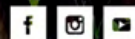
Παγκόσμια
Ημέρα
των Δασών

Παγκόσμια
Ημέρα
Νερού

Παγκόσμια
Ημέρα
της Αρκούδας



Προστατεύουμε τη φύση μας

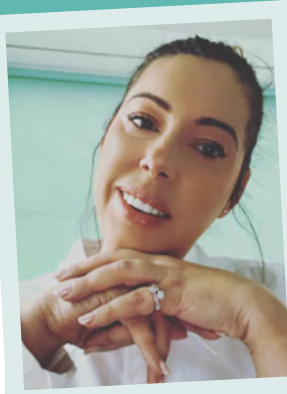


www.aquacarpatica.gr



ΤΟ "ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΦΩΤΟΣΤΕΦΑΝΟΥ" & Η ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΤΗΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Σε συνέχεια λοιπόν της χθεσινής μας κουβέντας που μπορείς να βρεις [εδώ](#), ο Σωκράτης υπογραμμίζει μια βασική διαφορά μεταξύ της απλής απασχόλησης και της ουσιαστικής δέσμευσης.

Στην επιδίωξή μας για μια καλή ζωή, "ταχυδακτυλουργούμε" την εργασία, τις κοινωνικές δεσμεύσεις, τα χόμπι και τις ατελείωτες ροές πληροφοριών και οι περισσότεροι από μας δεν σταματάμε ποτέ για να ρωτήσουμε:

- ➔ Αυτή η δραστηριότητα ή η εργασία με φέρνει πιο κοντά στους μακροπρόθεσμους στόχους μου;
- ➔ Έχω πραγματικά ασχοληθεί με αυτό που κάνω ή είμαι σε αυτόματο πιλότο;
- ➔ Τι θυσιάζω όταν βιάζομαι και περνάω από τη μία εργασία στην άλλη;

Η απασχόληση γίνεται άγονη όταν δεν συμβαδίζει με τους στόχους της ζωής ή της καριέρας μας. Η εφαρμογή των συμβουλών του Σωκράτη απαιτεί αλλαγή προοπτικής. Έχει να κάνει με την προτεραιότητα στην ποιότητα έναντι της ποσότητας.

«Το μυστικό της ευτυχίας, βλέπετε, δεν βρίσκεται στο να αναζητάς περισσότερα, αλλά στην ανάπτυξη της ικανότητας να απολαμβάνεις λιγότερα», είπε. Αυτό σημαίνει να επιλέγουμε να κάνουμε ουσιαστική δουλειά αντί να κυνηγάμε τις προθεσμίες.

Πώς; Δίνουμε προτεραιότητα στον ποιοτικό χρόνο στις σχέσεις μας έναντι των επιφανειακών αλληλεπιδράσεων, χρησιμοποιούμε την τεχνολογία για να βελτιώσουμε τη ζωή μας και όχι να αντικαταστήσουμε τη γνήσια ανθρώπινη σύνδεση και τον προβληματισμό.

Ενώ η δραστηριότητα είναι απαραίτητη, η τυφλή απασχόληση μπορεί να γίνει παγίδα. Μια ζωή πλούσια σε νόημα απαιτεί τόσο ενασχόληση με τον κόσμο όσο και ενδοσκόπηση. Φροντίζουμε να γνωρίσουμε τον εαυτό μας αρκετά καλά ώστε να επιδιώξουμε και να πετύχουμε αυτό που μας αναδεικνύει περισσότερο.

«Φίλε μου, φρόντισε για την ψυχή σου... γνώρισε τον εαυτό σου, γιατί μόλις γνωρίσεις τον εαυτό σου, μπορεί να μάθεις και πώς να τον φροντίσεις», λέει ο Σωκράτης.



Προσδιορίζουμε τις αξίες μας. Τι έχει μεγαλύτερη σημασία για σένα; Ευθυγραμμίζουμε τις δραστηριότητές μας με τις βασικές μας αξίες. Τι κάνουμε; Αρνούμαστε ευγενικά δεσμεύσεις που εξαντλούν την ενέργεια και τον χρόνο μας χωρίς να προσθέτουν αξία στη ζωή μας.

Αφιερώνουμε χρόνο κάθε μέρα ή εβδομάδα για να κάνουμε ενδοσκόπηση και να αξιολογήσουμε την πρόδοό μας. Ιδανικά θα μπορούσαμε να αφιερώσουμε έστω και 15 λεπτά καθημερινά σε μια ήσυχη περισυλλογή πριν ξεκινήσουμε τη δουλειά ή αργότερα το βράδυ πριν κοιμηθούμε.

Αυτό μας επιτρέπει να κάνουμε ένα βήμα πίσω, να αξιολογήσουμε τις προτεραιότητές μας και να επανασυνδεθούμε με τον εαυτό μας, καθώς οι πολλές δραστηριότητες δεν σημαίνουν και μια καλή ζωή.

Τι πραγματικά έχει σημασία για σένα; Είναι η οικογένεια, η καριέρα ή κάτι εντελώς άλλο; Οι περισπασμοί μας απομακρύνουν από αυτές τις προτεραιότητες, οπότε σκέψου το και αφιέρωσε περισσότερο χρόνο σε αυτό. Άσε κάτω το τηλέφωνο και βάλε σε σίγαση τις ειδοποιήσεις. Κάθησε με ένα φλιτζάνι τσάι ή καφέ και απλά συγκεντρώσου στη στιγμή. Ανακάλυψε ξανά τη χαρά του ήσυχου χρόνου και τη διαύγεια που φέρνει.

Ας επιλέξουμε μια ζωή που δεν είναι απλώς πολυάσχολη, αλλά πλούσια, με νόημα και πραγματικά δική μας. Έχουμε τη δύναμη της επιλογής, έχουμε τη δύναμη να διαλέξουμε ανάμεσα στο άγονο περιβάλλον της πολυάσχολης δραστηριότητας ή να καλλιεργήσουμε τον δικό μας κήπο μιας ουσιαστικής ζωής. Η επιλογή, όπως θα μπορούσε να πει ο Σωκράτης, είναι δική μας.

Tip of the Day: Το τριήμερο που έρχεται ας προσπαθήσουμε να κάνουμε μία παύση στη φασαρία. Ας χαρίσουμε στον εαυτό μας το δώρο ενός ήρεμου και "μαζεμένου" μυαλού. Ας κάνουμε ένα βήμα πίσω από τον ανεμοστρόβιλο των περισπασμών και των φευγαλέων δραστηριοτήτων και ας επικεντρωθούμε σε αυτά που μας κάνουν καλύτερους.

Tip of the Day 2: Για να εφαρμόσεις τη σοφία του, κάνε έναν «έλεγχο χρόνου». Παρακολούθησε τις δραστηριότητές σου για μια εβδομάδα για να καταλάβεις πού πηγαίνει πραγματικά ο χρόνος σου.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Το "φαινόμενο του φωτοστέφανου" & η αναζήτηση της ομορφιάς

Η καλή εμφάνιση συνεπάγεται πολύ συχνά αξιοπιστία, αυτοπεποίθηση, οξυδέρκεια και πολλά ακόμη... όλα "καλά"! Ήρθε η ώρα να μιλήσουμε για το "φαινόμενο του φωτοστέφανου".



Η ελκυστική εμφάνιση δεν είναι απλώς το εισιτήριο για μια πολύ καλή "πρώτη εντύπωση" που βοηθάει στην επίτευξη ενός στόχου. Είναι κάτι πολύ παραπάνω γιατί εμπλέκεται σε στερεότυπα και προκαταλήψεις που έχουν τις ρίζες τους πολύ βαθιά. Ο ψυχολόγος Edward L Thorndike το 1920 επινόησε το "φαινόμενο του φωτοστέφανου" που αναφέρεται στο ότι οι άνθρωποι που είναι ελκυστικοί άνθρωποι θεωρούνται πιο αξιόπιστοι και πιο κοινωνικά καταρτισμένοι συγκριτικά με τους υπόλοιπους. Επίσης, θεωρούνται άνθρωποι με αυτοπεποίθηση και πολλές ικανότητες... Επειδή απλά είναι όμορφοι!

Όμορφος σημαίνει καλός;

Μεγάλη παγίδα η υπεραπλούστευση! Η επιφάνεια έχει πολύ μεγάλη δύναμη και μας οδηγεί πολλές φορές σε πλάνη! Βλέπουμε έναν άνθρωπο που θεωρούμε "άσχημο" και αυτόματα τον θεωρούμε κακό. Μπορεί να φαίνεται υπερβολικό κι όμως ασυναίσθητα συμβαίνει και μάλιστα πολύ πιο συχνά από όσο νομίζουμε. Ένας πολύ όμορφος άνθρωπος είναι πιο δύσκολο να "θεωρηθεί" ως



εγκληματίας σε σύγκριση με κάποιον που δεν είναι καθόλου ελκυστικός στα μάτια μας... Είναι δίκαιο; Φυσικά και όχι! Όπως αναφέρει χαρακτηριστικά η ειδικός σε θέματα ομορφιάς, Jessica DeFino, στο περιοδικό Dazed "αυτή η υπεραπλούστευση του 'άσχημος' που σημαίνει 'κακός' και του 'όμορφος' που σημαίνει 'καλός' είναι κάτι που διδασκόμαστε από την παιδική ηλικία". Με άλλα λόγια έτσι μεγαλώσαμε... για παράδειγμα, στη Χιονάτη και τους επτά νάνους (1937), η κακιά βασίλισσα σχεδιάστηκε αρχικά ως ένας χοντρός χαρακτήρας και μας την παρουσίασαν ως μια άσχημη ηλικιωμένη γυναίκα.

TREECHANGEDOLLS.COM.AU



BEFORE



AFTER



παλιές κούκλες κάνοντάς τις πιο φυσικές! Η καλλιτέχνη με καταγωγή από την Τασμανία ασχολείται με την ανακύκλωση παλιών κούκλων και δίνει σ'αυτές μια νέα ζωή και εμφάνιση!

Το υπερβολικό μακιγιάζ και η "τελειότητα" εξαφανίζονται και αντικαθίστανται από φυσική ομορφιά - έρχονται στην επιφάνεια φακίδες και χαρακτηριστικά που δεν είναι "πειραγμένα" για να φαίνονται πιο εντυπωσιακά. Και τελικά το αποτέλεσμα εντυπωσιάζει!

Μήπως, λοιπόν, το φυσικό μπορεί να είναι και πολύ εντυπωσιακό;

Η Αρχαία Ελλάδα και η "καλοκαγαθία"

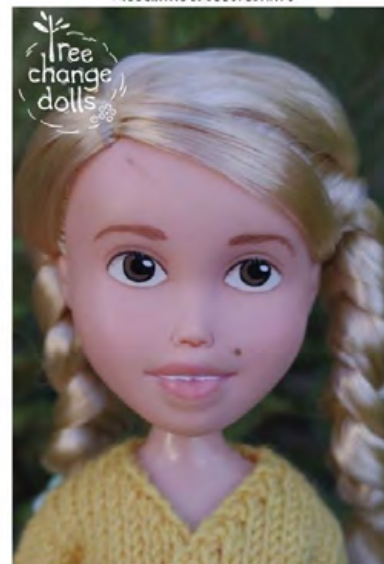
Κάποιος που θεωρούνταν καλοκάγαθος σημαίνει ότι ήταν καλός - όμορφος και αγαθός. Στην αρχαία Ελλάδα όταν κάποιος είχε καλή εμφάνιση έπρεπε να είναι ενάρετος και ηθικά ακεραίος. Η εξωτερική του εμφάνιση δηλαδή συσχετιζόταν με αρετές, όπως η καλοσύνη. Μια ευγενική φυσιογνωμία παρείχε στοιχεία για τον χαρακτήρα ενός ανθρώπου!

Κάνοντας τις κούκλες επιτέλους πιο φυσικές

Μια ωραία ιδέα που έγινε πράξη είναι το Tree Change Dolls. Η Sonia Singh είχε την ιδέα να μεταμορφώσει



BEFORE



AFTER



TREECHANGEDOLLS.COM.AU



We say YES to... *Dopamine dressing!*

Η Άνοιξη είναι εδώ και είναι εποχή για αναζωογόνηση, ανάταση και αισιοδοξία!



Η αλήθεια είναι όμως ότι πολλές φορές για να νιώσουμε θετικά συναισθήματα είναι απαραίτητο να προσπαθήσουμε λιγάκι παραπάνω... Πόσες φορές έχεις ξυπνήσει το πρωί και δεν έχεις διάθεση για τίποτα, θέλεις απλώς να κάτσεις σπίτι σου και να κοιτάξεις το ταβάνι;

Σύμφωνα με ειδικούς, αν έβλεπες απέναντί σου ένα outfit που πλημμύριζε από χρώματα, αυτό θα ήταν αρκετό για να σου φτιάξει τη διάθεση και έτσι θα ξεκινούσες τη μέρα σου με αισιοδοξία.

Έτσι απλά!

Το "ντύσιμο ντοπαμίνη", όπως ονομάζεται, δεν είναι απλώς ένας τρόπος ντυσίματος. Όταν φοράμε έντονα χρώματα σε συνδυασμό με ανάλαφρες υφές υφασμάτων, το σώμα μας απελευθερώνει ντοπαμίνη και με αυτό τον τρόπο παρέχεται άμεσα τόνωση στη διάθεσή μας.





Στόχος η αυτοπεποίθηση!

Το να νιώθουμε καλύτερα επηρεάζει τον τρόπο που ενεργούμε. Ο εγκέφαλός μας απελευθερώνει ντοπαμίνη κάθε φορά που νιώθουμε ευχαρίστηση. Ας μιλήσουμε για τις τρεις πτυχές του dopamine dressing!

Η πρώτη πτυχή είναι το χρώμα, ένα στοιχείο προσωπικού στιλ που έχει άμεσο αντίκτυπο σε εμάς και στους γύρω μας. Για άμεση τόνωση της διάθεσης, φορέστε ένα χρώμα που σας αρέσει, ακόμα κι αν είναι "κρυμμένο" στους άλλους.

Ένα παράδειγμα θα μπορούσε να είναι η χρήση φωτεινών χρωμάτων για πιο φωτεινή προοπτική.

Η δεύτερη πτυχή είναι η άνεση. Για παράδειγμα, η άνεση μπορεί να σημαίνει μια σωματική αίσθηση που βασίζεται στο πώς αισθάνεστε φορώντας ένα συγκεκριμένο ύφασμα. Μπορεί επίσης να σημαίνει εξοικείωση. Ένα παράδειγμα μπορεί να είναι να φοράτε ένα ρούχο που πριν συνήθιζε να φοράει ένα μέλος της οικογένειάς σας ή

ένα ρούχο που συνήθως φοριέται σε ειδικές περιστάσεις. Η ανάκληση αυτών των αναμνήσεων ενεργοποιεί την απελευθέρωση ντοπαμίνης.

Η τρίτη πτυχή του ντυσίματος ντοπαμίνης είναι να ταιριάξουμε το εξωτερικό μας με το εσωτερικό μας. Όταν τα ρούχα μας ευθυγραμμίζονται με τις αξίες μας, νιώθουμε αυθεντικοί και υπενθυμίζουμε τη δύναμή μας. Αυτό σημαίνει ότι... φοράμε τις αξίες μας. Όπως συμβαίνει και με τα styling outfits, υπάρχουν άπειροι

τρόποι να φορέσουμε τις αξίες μας. Και αφού ντυνόμαστε κάθε μέρα, έχουμε τουλάχιστον 365 ευκαιρίες κάθε χρόνο να μεταφέρουμε ένα μήνυμα στον εαυτό μας και στους άλλους!



Όταν λοιπόν δημιουργήσετε το δικό σας μοναδικό outfit, το μόνο σίγουρο είναι ότι τότε θα καταλάβετε ότι μόδα δεν είναι αυτό που επιτάσσει η εποχή αλλά αυτό που βγαίνει από την μέσα μας και μας κάνει να ακτινοβολούμε!

IKEA: Καλωσορίζουμε την άνοιξη με τη νέα συλλεκτική σειρά DAKSJUS

Υποδεχόμαστε την άνοιξη με δημιουργική διάθεση για κηπουρική εμπνευσμένοι από τη νέα συλλεκτική σειρά DAKSJUS.

Σχεδιασμένη για όσους αγαπούν τα φυτά, η νέα συλλεκτική σειρά αποτελείται από καλοσχεδιασμένες ανθοστήλες, κασπό και αξεσουάρ κηπουρικής κατάλληλα για τη φροντίδα των φυτών σας. Ανακαλύψτε τη νέα συλλεκτική σειρά στα καταστήματα IKEA και στο [ikea.gr](https://www.ikea.gr).



Hästens: Sleep like Royalty



Η Hästens, η διάσημη Σουηδική εταιρεία κατασκευής πολυτελών κρεβατιών, από την ίδρυσή της το 1852 έως και σήμερα, έχει θέσει ως βασικό άξονα της αποστολής της να αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι σκέφτονται και δίνουν προτεραιότητα στον ύπνο. Κινούμενη από το πάθος για τον ύπνο και τα οφέλη που προσφέρει στο σώμα και τον νου, χρησιμοποιεί τα καλύτερα φυσικά υλικά που «χαρίζει» απλόχερα η φύση, χιλιάδες εργατώρες και τους καλύτερους τεχνίτες στον κόσμο. Ένας καλός ύπνος μπορεί να προσφέρει βελτίωση σε: διάθεση, ανάρρωση, μνήμη, ανοσοποιητικό σύστημα και μαθησιακή ικανότητα, επιβράδυνση της γήρανσης...να συνεισφέρει γενικά σε μία πιο υγιεινή ζωή ολιστικά και η Hästens βελτιώνει συνολικά την ποιότητα ζωής σας.

Ανοικτές προσκλήσεις συμμετοχής στο διαγωνισμό The Nikon Comedy Wildlife Awards



Η Nikon, σε συνεργασία με τα The Comedy Wildlife Awards, ανακοινώνει ότι ο παγκοσμίως φήμης διαγωνισμός είναι πλέον ανοικτός για τις συμμετοχές του 2024.

Τα The Comedy Wildlife Awards γιορτάζουν μια δεκαετία ανταλλαγής μαγευτικών εικόνων από ολόκληρο τον κόσμο και φέτος, η Nikon είναι στην ευχάριστη θέση να υποστηρίξει αυτή την ισχυρή κληρονομιά ως συνεργάτης του διαγωνισμού.

Για να τιμήσει αυτή τη συναρπαστική νέα συνεργασία, ο διαγωνισμός επισήμως μετονομάστηκε σε «The Nikon Comedy Wildlife Awards», αλλά ο στόχος του να ενθαρρύνει τον κόσμο να συμμετάσχει στη συζήτηση διατήρησης της άγριας φύσης μέσω ξεκαρδιστικών εικόνων παραμένει ο ίδιος. Περισσότερες πληροφορίες θα βρείτε [εδώ](#).

Ο μύθος του multitasking

Είναι το multitasking μία από τις σημαντικότερες δεξιότητες που χρειάζεται ο σύγχρονος άνθρωπος για να είναι παραγωγικός και πετυχημένος;



Ο όρος Multitasking ή αλλιώς Πολυδιεργασία αναφέρεται στη διαδικασία κατά την οποία κάποιος εκτελεί δύο ή περισσότερες εργασίες την ίδια στιγμή μοιράζοντας σε αυτές τον χρόνο, το σώμα και την υπολογιστική ισχύ του εγκεφάλου του.

Αυτό όμως είναι μία λειτουργία που μπορεί να το κάνει ένας υπολογιστής ή ένα κινητό, όχι ο άνθρωπος, αφού ο εγκέφαλός μας λειτουργεί εντελώς διαφορετικά.

Είναι σχεδιασμένος για να εστιάζει σε ένα πράγμα την φορά. Φανταστείτε τον σαν έναν διακόπτη, που πατάμε πολλές φορές με μεγάλη ταχύτητα on off... ένα θα είναι το αποτέλεσμα! Να καεί το σύστημα.

Είναι σαν να θέλουμε να πάμε σε τρία μέρη ταυτόχρονα και αντί να πάμε διαδοχικά, αλλάζουμε συνεχώς κατεύθυνση πότε προς το ένα και πότε προς το άλλο καθυστερώντας έτσι όλο μας το ταξίδι.

Έρευνες έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα πως η μετάβαση από το ένα θέμα στο άλλο δεν είναι ομαλή, ο εγκέφαλός μας χρειάζεται χρόνο για να προσαρμοστεί στο νέο ερέθισμα, με αποτέλεσμα έως και 40% καθυστέρηση σε σύγκριση με το αν ασχολούμασταν αποκλειστικά με ένα πράγμα.

Επομένως, τα τόσο σημαντικά “οφέλη” του multitasking δεν είναι τίποτα περισσότερο, από ένας μύθος. Αφού, σταδιακά η αδυναμία αποτελεσματικής συγκέντρωσης και επεξεργασίας όλο και μεγαλώνει, με αποτέλεσμα να μας είναι δύσκολο να αφοσιωθούμε σε μία δραστηριότητα. Κι αν αυτό που προσπαθούμε να καταφέρουμε μέσω του multitasking είναι να κερδίσουμε χρόνο, στην πραγματικότητα καταφέρνουμε ακριβώς το αντίθετο, κάνοντας περισσότερα λάθη ή ημιτελείς δουλειές.

Σίγουρα αυτή η κατάσταση απέχει πολύ από την “συνταγή επιτυχίας” για μεγαλύτερη απόδοση!





Πώς το multitasking μειώνει την παραγωγικότητα

Όσο περισσότερο multitasking κάνουμε την ημέρα τόσο πιο πολύ επηρεάζουμε τη νοητική μας υγεία.

Το multitasking:

- ▶ Επηρεάζει τη βραχύχρονη μνήμη
- ▶ Αυξάνει το στρες και το άγχος
- ▶ Περιορίζει τη δημιουργική σκέψη
- ▶ Αυξάνει τα λάθη
- ▶ Εμποδίζει τη νοητική ροή
- ▶ Προκαλεί εξάντληση

Τα καλά νέα όμως είναι ότι οι αρνητικές επιπτώσεις του multitasking δεν είναι μόνιμες και, όταν κάποιος σταματά να το κάνει, μπορεί σταδιακά να βελτιωθεί η απόδοσή του.

Πώς μπορείς να το αλλάξεις:

- ▶ **To do list.** Κάνε μία λίστα με τα πιο σημαντικά πράγματα που έχεις να κάνεις και μπορείς να φέρεις εις πέρας μέσα στη μέρα σου.
- ▶ **Απόφυγε τους περισπασμούς.** Μην αποσπάς την προσοχή σου, τελείωσε αυτό που έχει προτεραιότητα.
- ▶ **Τεχνική Theming.** Επικεντρώσου σε ένα θέμα κάθε φορά (π.χ emails - τηλέφωνα - άρθρα).
- ▶ **Παρακολούθηση προόδου.** Δες τι κατάφερες και τι μπορεί να έκανες λάθος ώστε να μην το ξανακάνεις.
- ▶ **Προγραμματίσε διαλείμματα.** Κάνε μικρά και τακτικά διαλείμματα, τα οποία πάντα βοηθούν τον εγκέφαλο να βάλει τις σκέψεις σου σε μια σειρά και να συνεχίσεις ακόμα πιο αποδοτικά.



Μη χάνεσαι στο χάος της καθημερινότητάς σου! Όσο περισσότερα πράγματα κάνεις τόσο πιο πολλά λάθη θα έχεις να αντιμετωπίσεις!

Κάνε ένα και κάντο καλά!



Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



Τι μπορώ να δω σήμερα στους κινηματογράφους;

Ποικιλία ταινιών για όλα τα γούστα μπορούμε να δούμε σήμερα, Πέμπτη 21 Μαρτίου 2024, καθώς κάνουν πρεμιέρα τρεις πολυαναμενόμενες ταινίες που μπορούν ικανοποιήσουν και τον πιο απαιτητικό σινεφίλ.



Kung Fu Panda 4

Η πετυχημένη σειρά ταινιών κινουμένων σχεδίων Kung Fu Panda, επιστρέφει για 4η φορά στους κινηματογράφους. Αυτή τη φορά η σκηνοθεσία είναι των Mike Mitchell, Stephanie Stine από ένα σενάριο των Jonathan Aibel & Glenn Berger. Στην ταινία δανείζουν τη φωνή τους οι ηθοποιοί Viola Davis, Bryan Cranston, Jack Black, Dustin Hoffman, James Hong, Awkwafina, ενώ η ταινία κυκλοφορεί ακόμα με ελληνική μεταγλώττιση.

Η επίσημη περίληψη του Kung Fu Panda 4 είναι η εξής: "Μετά από τρεις ριψοκίνδυνες περιπέτειες στις οποίες κατατρόπωσε πανίσχυρους κακούς χάρη στο απαρámιλλο θάρρος του και τις απίστευτες δεξιότητες του στις πολεμικές τέχνες, ο Πο, γνωστός ως Δράκος Πολεμιστής, καλείται από τη μοίρα να χαλαρώσει λιγάκι. Πιο συγκεκριμένα, έχει έρθει η ώρα να αναλάβει τον ρόλο του πνευματικού ηγέτη στην Κοιλιάδα της Ειρήνης. Αυτό προκαλεί μερικά προφανή προβλήματα. Πρώτον, ο Πο κατέχει τόσες γνώσεις περί πνευματικής διδασκαλίας

όσες και περί της διαίτας της παλαιολιθικής εποχής και, δεύτερον, χρειάζεται επειγόντως να βρει και να εκπαιδεύσει έναν νέο Δράκο Πολεμιστή πριν αναλάβει τη νέα του, υψηλή θέση. Και σαν να μην έφταναν όλα αυτά, προσφάτως έχει θεαθεί μία πανούργα, ισχυρή μάγισσα, η Χαμαιλέον, μία μικροσκοπική σαύρα που μεταμορφώνεται σε οποιοδήποτε πλάσμα, μεγάλο ή μικρό. Η μάγισσα έχει στρέψει τα άπληστα, γουρλωμένα μάτια της στο Ραβδί της Σοφίας του Πο, που θα της χαρίσει





τη δύναμη να επαναφέρει όλους τους πανίσχυρους κακούς τους οποίους έχει κατατροπώσει ο Πο στέλνοντας τους στην εξορία του Κόσμου των Πνευμάτων. Οπότε, ο Πο χρειάζεται βοήθεια. Τη βρίσκει, μάλλον, στη μορφή της πονηρής, εύτροφης κλέφτρας Zen, μίας αλεπούς κορσάκ που τον αναστατώνει πολύ, αλλά της οποίας οι δεξιότητες θα αποδειχτούν ανεκτίμητες. Στην προσπάθειά τους να προστατεύσουν την Κοιλιάδα της Ειρήνης από τα αρπαχτικά νύχια της μάγισσας, το αστείο και αλλοπρόσαλλο δίδυμο θα πρέπει να συνεργαστεί καλά. Στην πορεία, ο Πο θα ανακαλύψει ότι οι ήρωες βρίσκονται στα πιο απρόσμενα μέρη."



παρέα μουσικών ενώνει τις δυνάμεις της με έναν χαμένο ναύτη που αναζητά τον αλλοπρόσαλλο Έλληνα πατέρα του, μια σερβιτόρα, έναν bodybuilder, τη γιαγιά τους, μερικούς ντόπιους εγκληματίες και έναν απέθαντο ιερέα και όλοι μαζί αντιστέκονται στους εισβολείς."



MINORE

Το MINORE είναι κομεντί τρόμου σε σκηνοθεσία Κωνσταντίνου Κουτσολιώτα, σενάριο του Κουτσολιώτα με την Elizabeth E. Schuch και παίζουν οι: Γιάννης Ζουγανέλης, Χρήστος Κοντογεώργης, Davide Tucci, Απόλλων Μπόλλας, Νικόλας Μπράβος, Στέλιος Δημόπουλος, Μαρία Νεφέλη Δούκα, Μελέτης Γεωργιάδης, Igor Gorewicz, Ελευθερία Κόμη, Constantin Symsiris, Μάκης Παπαδημητράτος, Έφη Παπαθεοδώρου, Χρήστος Κάλοου. Στην επίσημη περίληψή της διαβάζουμε τα παρακάτω: "Μια καυτή, καλοκαιρινή νύχτα, σε μια παραλία της Ελλάδας που είναι γεμάτη κόσμο που απολαμβάνει μουσική, φαγητό και χορούς, μια ομίχλη καλύπτει την περιοχή και παράξενα όντα πολιορκούν την πόλη, επιτίθενται σε ανθρώπους, ενώ άλλους τους παρασύρουν στη θάλασσα μετά από φρικτά όνειρα. Μια

ΑΣΠΙΛΗ

Η ταινία τρόμου ΑΣΠΙΛΗ (με αυθεντικό τίτλο: IMMACULATE) σε σκηνοθεσία Michael Mohan, σενάριο Andrew Lobel με τους Sydney Sweeney, Simona Tabasco, Alvaro Morte, Benedetta Porcaroli, ακολουθεί τη Σεσίλια (Sydney Sweeney), μια νεαρή καλόγρια, ολόψυχα αφιερωμένη στην πίστη της, η οποία δέχεται μία νέα θέση σε ένα ένδοξο μοναστήρι στην πανέμορφη ιταλική ύπαιθρο. Σύντομα όμως θα αντιληφθεί πως το νέο της σπίτι κρύβει σκοτεινά και τρομακτικά μυστικά.



Παγκόσμια Ημέρα Αδέσποτων Ζώων: Τα Pet City δίπλα στα πλημυροπαθή αδέσποτα ζώα της Καρδίτσας

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Αδέσποτων Ζώων στις 4 Απριλίου, τα Pet City αναλαμβάνουν μία σημαντική πρωτοβουλία για την υποστήριξη του καταφυγίου των αδέσποτων ζώων της Καρδίτσας, τα οποία έχουν πληγεί από τις πρόσφατες πλημμύρες.

Από τις 26 Μαρτίου έως και τις 4 Απριλίου, τα επιλεγμένα καταστήματα Pet City σε Νέα Σμύρνη, Άνω Πατήσια, Πετρούπολη, Γλυφάδα, Μαρούσι, Πειραιά, Λάρισα και Θεσσαλονίκη παραμένουν στη διάθεση κάθε επισκέπτη που επιθυμεί να

συνεισφέρει στη συλλογή απαραίτητων ειδών, όπως τροφή, είδη υγιεινής και αντιπαρασιτικά κολάρα. Όλα τα προϊόντα θα παραδοθούν στον Φιλοζωικό Όμιλο Καρδίτσας, που φιλοξενεί αδέσποτα ζώα κάποια από τα οποία επλήγησαν στην πρόσφατη καταστροφική κακοκαιρία Daniel, προκειμένου να δοθεί η απαραίτητη φροντίδα στα ζώα που βρίσκονται σε ανάγκη.

Η δράση αυτή δεν αποτελεί μόνο μια ευκαιρία για να εκδηλώσουμε την αγάπη μας προς τα ζώα, αλλά είναι και ένα μήνυμα υπενθύμισης από τα Pet City για τα πλημυροπαθή αδέσποτα ζώα και να στρέψουν και πάλι τα φώτα στο αποτέλεσμα μίας κρίσης που έγινε κανονικότητα.



26/3 έως 4/4

Συγκεντρώνουμε είδη πρώτης
ανάγκης για τα πλημυροπαθή αδέσποτα
του Φιλοζωικού Όμιλου Καρδίτσας



**ΔΩΣΕ
ΑΙΜΑ,
ΣΩΣΕ
ΜΙΑ
ΖΩΗ**



Μοιράσου
τη ζωή
Δώσε αίμα

Εθελοντική αιμοδοσία και λήψη
δείγματος για μυελό των οστών
στο AVENUE από τον Ελληνικό
Ερυθρό Σταυρό.

30 Μαρτίου, 12:00 - 16:00

**Δωσε αίμα,
σώσε μια ζωή!**

Το Σάββατο, 30 Μαρτίου, το AVENUE φιλοξενεί στον χώρο του εθελοντική αιμοδοσία σε συνδυασμό με λήψη δείγματος για μυελό των οστών.

Πρόκειται για μια πρωτοβουλία που διοργανώνει ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός, το Infokids.gr και το Infowoman.gr.

Τα καταστήματα Lili Drogerie και Nakas book house στηρίζουν έμπρακτα αυτή την πρωτοβουλία, προσφέροντας πλούσια δώρα για τους συμμετέχοντες.

Στόχος είναι τόσο το να βοηθήσουμε τους συνανθρώπους μας που έχουν ανάγκη, όσο και να εξαλείψουμε τον φόβο και τις προκαταλήψεις που υπάρχουν γύρω από τη δωρεά αίματος και μυελού των οστών.



Εκπαιδευτήρια Δούκα: Η ημερίδα για την πρόληψη της ενδοσχολικής βίας ανοίγει έναν εποικοδομητικό διάλογο στην εκπαιδευτική κοινότητα

Τα Εκπαιδευτήρια Δούκα, υπό την αιγίδα του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού, και με αφορμή την Πανελλήνια Ημέρα κατά της Σχολικής βίας και του Εκφοβισμού, διοργάνωσαν μία Ημερίδα, με στόχο την ευαισθητοποίηση και την ενημέρωση τόσο της εκπαιδευτικής κοινότητας όσο και των γονέων σχετικά με το φαινόμενο της ενδοσχολικής βίας, τις αιτίες της, καθώς και τις προτεινόμενες δράσεις για την πρόληψη και αντιμετώπισή της.

Κηρύσσοντας την έναρξη της Ημερίδας, ο Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος των Εκπαιδευτηρίων Δούκα κος Κωνσταντίνος Ι. Δούκας υπογράμμισε την ανάγκη της συνεργασίας μεταξύ φορέων, σχολείων και οικογενειών τονίζοντας ότι «η παροιμία 'Αν θες να πας γρήγορα, πήγαινε μόνος. Αν θες να πας μακριά, πήγαινε με άλλους', στη σημερινή εποχή, σημασιοδοτείται ως ο συνδυασμός των δύο προτροπών. Σήμερα, χρειάζονται συνεργασίες που θα κινήσουν τις διαδικασίες για να πάμε πιο γρήγορα και πιο μακριά μαζί».

Διαβάστε περισσότερα [εδώ](#).

Παρουσίαση εκπαιδευτικού βιβλίου στον ΙΑΝΟ

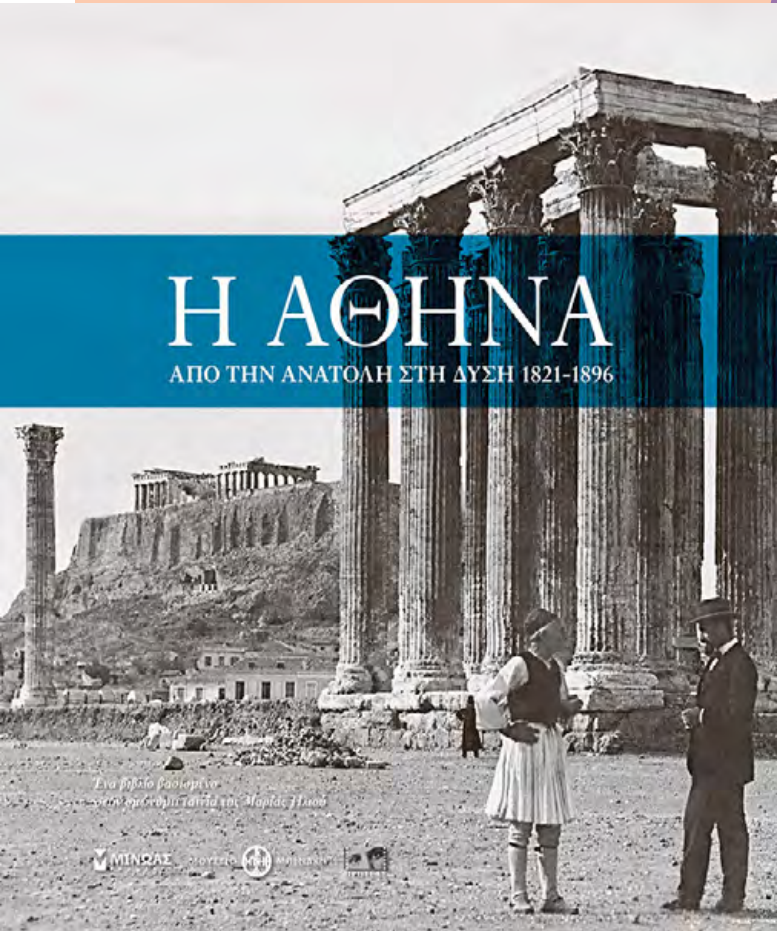


Την Τρίτη 26 Μαρτίου, στις 18:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ, το εκπαιδευτικό portal ELNIPLEX και οι εκδόσεις Μεταίχμιο διοργανώνουν παρουσίαση του εκπαιδευτικού - παιδικού βιβλίου της Suzanne Axelsson, με τίτλο «Συνδυάζοντας το παιχνίδι και τη μάθηση στην προσχολική ηλικία. Η παιδαγωγική της αυθεντικής μάθησης».

Η συγγραφέας του βιβλίου Suzanne Axelsson περιμένει γονείς και εκπαιδευτικούς για να συζητήσει μαζί τους για την παιδαγωγική προσέγγιση της αυθεντικής μάθησης η οποία, ενισχύοντας την παρατήρηση, τη μίμηση, τη μάθηση και την εξάσκηση μέσω του αυτόνομου παιχνιδιού, βοηθά τους γονείς και τους ειδικούς της πρώιμης παιδικής ηλικίας να γαλουχήσουν τα παιδιά στη διά βίου μάθηση. Για το βιβλίο θα μιλήσει η Μαρία Σφυρόρα, παιδαγωγός, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια ΤΕΑΠΗ.

Συντονίζουν οι νηπιαγωγοί και συντάκτες του elniplex.com Μαίρη Μπιρμπίλη και Απόστολος Πάππος. Με διερμηνεία από τα αγγλικά στα ελληνικά.

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



Νικήτρια σκόνη

ΚΟΣΤΑΣ ΚΑΛΤΣΑΣ



Νικήτρια σκόνη
ΜΥΣΤΗΡΙΟΝ

«Ένας θρίαμβος. Ο Καλτσάς κάνει το ντεμπούτο του με ένα πραγματικά συγγραφικό επίτευγμα».
CARA HOFFMAN, συγγραφέας



Η Αθήνα, Από την Ανατολή στη Δύση 1821-1896

Ένα μοναδικό φωτογραφικό λεύκωμα, μια ιστορία με εικόνες για το πώς η μικρή οθωμανική Αθήνα των αρχών του 19ου αιώνα μεταμορφώθηκε στην πρωτεύουσα του νέου ελληνικού κράτους και στη νεοκλασική πόλη των 130.000 Αθηναίων που φιλοξένησε με επιτυχία τους πρώτους Ολυμπιακούς Αγώνες της σύγχρονης εποχής το 1896.

Ένα βιβλίο που βασίζεται στο ομώνυμο ντοκιμαντέρ της Μαρίας Ηλιού, με σχέδια, γκραβούρες και φωτογραφίες από αρχεία της Ελλάδας και της Ευρώπης, της Αμερικής και της Αυστραλίας. Πολλές από τις φωτογραφίες είναι άγνωστες.

Για πρώτη φορά, ο αναγνώστης ξεφυλλίζοντας το βιβλίο, δεν θα δει μόνο κτίρια αλλά και τους Αθηναίους, πλούσιους και φτωχούς, να κινούνται σε μια πόλη που αλλάζει φυσιογνωμία. Ένα συναρπαστικό βιβλίο για το οποίο χρειάστηκαν 15 χρόνια έρευνας σε τρεις ηπείρους, μια ιστορία για την πόλη και τους κατοίκους της, ένα ταξίδι στις μεταμορφώσεις της Αθήνας του 19ου αιώνα.

Τα παιδιά δεν κρατάνε από καμιά ιστορία. Ούτε κι εμείς. Κι εμάς μας τη δώσαν, μας πέταξαν μέσα.

Η ΝΙΚΗΤΡΙΑ ΣΚΟΝΗ ακολουθεί τρεις γενιές μιας ελληνικής οικογένειας από το τέλος της Κατοχής και το ξέσπασμα του ελληνικού Εμφυλίου μέχρι τις παραμονές του διχαστικού δημοψηφίσματος του 2015 για τη διάσωση της χώρας.

Στην προσπάθειά του να μιλήσει για τη ζωή και τον θάνατο του πατέρα του, ο Μιχάλης Ξενίδης ανασυστήνει την ιστορία μιας ολόκληρης χώρας και εποχής, περιλαμβάνοντας στην αφήγησή του Βρετανούς στρατιωτικούς και Έλληνες συνεργάτες του εχθρού, βασιλόφρονες και κομμουνιστές, πλούσιους και φτωχούς, τους ζωντανούς και τους νεκρούς, ίσως κι ένα ή και δύο φαντάσματα.

Δεκαετίες μετά, ο γιος του ο Αντρέας, που κάποτε τόλμησε να θεωρήσει εαυτόν απαλλαγμένο από το βάρος όλης αυτής της ιστορίας, πρόκειται σύντομα ν' ανακαλύψει πως τα φαντάσματα εκείνα δε θα σταματήσουν να σε στοιχειώνουν μόνο και μόνο επειδή αρνείσαι να πιστέψεις στην ύπαρξή τους.

quote of the day

"THE CLEAREST WAY INTO THE UNIVERSE IS THROUGH A FOREST WILDERNESS."

John Muir



21 Μαρτίου

- > International Day for the Elimination of Racial Discrimination
- > International Day of Forests
- > International Colour Day
- > International Race Relations Day
- > World Down Syndrome Day
- > World Poetry Day
- > World Puppetry Day
- > Big Bang Day
- > Companies That Care Day
- > Harmony Day
- > Credit Card Reduction Day
- > Education Freedom Day
- > Memory Day

tip of the day

"Trees are poems that the earth writes upon the sky"

— KHALIL GIBRAN