

**Εγκαينيιάσαμε ένα νέο καστάστημα Μασούτης
στο διπλανό μπαλκόνι.**

Γιατί ο Μασούτης είναι όπου και το κινητό, το λάπτοπ ή το τάμπλετ σου.



masoutis.gr



Ένα ολόκληρο supermarket στο χέρι σου.

μασούτης

PANIC BUY: ΓΙΑΤΙ ΑΓΟΡΑΖΟΥΜΕ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΑ ΣΕ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΚΡΙΣΗΣ;



Good
morning
SayYessers!



**Φτιάξε καφέ
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Σκέφτηκα σήμερα να μιλήσουμε για κάτι που, κακά τα ψέματα, λίγο-πολύ όλοι έχουμε περάσει. Ξέρεις, αυτή τη στιγμή που συνειδητοποιείς πως δίνεις πολλά περισσότερα απ' όσα λαμβάνεις. Ότι κάνεις τα πάντα για τους άλλους, αλλά όταν έρθει η ώρα να χρειαστείς κάτι, δεν υπάρχει κανείς εκεί.

Ήμουν, λοιπόν, κι εγώ ο τύπος του ανθρώπου που θα διέσχιζε ολόκληρο ωκεανό για κάποιον που δεν θα έκανε ούτε ένα βήμα για μένα. Κι όχι μόνο αυτό. Ζητούσα συγγνώμη ακόμα κι όταν δεν είχα κάνει τίποτα κακό, απλώς για να διατηρήσω την ισορροπία στις σχέσεις μου.

Αυτό είναι το πρόβλημα με το να είσαι «εκεί για όλους». Στην αρχή, νιώθεις καλά. Είσαι το άτομο που μπορούν να στηριχτούν, ο φίλος που θα λύσει τα πάντα. Αλλά μετά, αρχίζεις να κουράζεσαι. Γιατί; Γιατί, δεν γίνεται να γεμίζεις τους άλλους αν δεν γεμίζεις πρώτα τον εαυτό σου.

Μου πήρε καιρό να καταλάβω ότι το να είσαι διαθέσιμος για τους άλλους δεν σημαίνει να αφήνεις τον εαυτό σου πίσω. Κι ακόμα περισσότερο, ότι δεν χρειάζεται να ζητάς συγγνώμη για κάτι που δεν είναι δικό σου λάθος. Οι σχέσεις είναι δρόμος διπλής κατεύθυνσης. Αν είσαι πάντα αυτός που δίνει και ποτέ δεν λαμβάνει, τότε κάτι δεν πάει καλά.

Θέλει δύναμη να πεις «όχι». Να βάλεις όρια. Και, πιστέψέ με, όταν το κάνεις, δεν σημαίνει ότι είσαι εγωιστής. Σημαίνει ότι σέβεσαι τον εαυτό σου. Κι όταν σέβεσαι τον εαυτό σου, τότε μαγικά αρχίζουν να σε σέβονται και οι άλλοι.

Tip of the Day: Μη φοβάσαι να πεις «όχι» και να θέσεις όρια. Δεν χάνεις τους σωστούς ανθρώπους όταν διεκδικείς τον χώρο σου, χάνεις μόνο αυτούς που δεν έπρεπε να είναι εκεί από την αρχή.

Και να θυμάσαι: αν είσαι ο τύπος του ανθρώπου που θα διέσχιζε τον ωκεανό για κάποιον που δεν θα διέσχιζε καν το δρόμο για σένα, τώρα είναι η ώρα σου να αλλάξεις και να βάλεις τα θέλω σου σε προτεραιότητα. Μάθε να λες όχι, γιατί αν εσύ δεν αγαπήσεις τον εαυτό σου, τότε γιατί να το κάνει κάποιος άλλος; Εξάλλου ο μόνος ωκεανός που αξίζει τελικά να διασχίσεις είναι ο δικός σου! Αντε και καλό μας σαββατοκύριακο!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Panic buy: Γιατί αγοράζουμε υπερβολικά σε περιόδους κρίσης;



Πες μου, έχεις ποτέ νιώσει την ανάγκη να γεμίσεις το καρότσι σου στο σούπερ μάρκετ λες και έρχεται το τέλος του κόσμου; Να αγοράζεις πράγματα που ξέρεις ότι δεν χρειάζεσαι, αλλά «κάτι μέσα σου» σε πείθει ότι πρέπει να τα αποκτήσεις; Αν ναι, μην ανησυχείς, δεν είσαι μόνος. Αυτή η συμπεριφορά έχει όνομα: Panic buy ή αλλιώς αγορές πανικού. Είναι κάτι που όλοι λίγο-πολύ έχουμε ζήσει, ειδικά όταν βρισκόμαστε αντιμέτωποι με κρίσεις, είτε είναι πανδημίες, φυσικές καταστροφές, είτε οικονομικές αναταραχές.

Ας δούμε, λοιπόν, γιατί το κάνουμε και –κυρίως– πώς μπορούμε να το διαχειριστούμε.

Ο φόβος και η ανάγκη για έλεγχο

Όλα ξεκινούν από τον φόβο. Όταν συμβαίνει κάτι που μας αποσταθεροποιεί – μια κρίση, μια ξαφνική αλλαγή–, νιώθουμε ότι χάνουμε τον έλεγχο. Το μυαλό μας μπαίνει σε λειτουργία «επιβίωσης» και αρχίζει να μας στέλνει μηνύματα όπως: «Πρέπει να

προετοιμαστείς! Τι θα κάνεις αν ξεμείνεις;». Αυτά τα μηνύματα ενεργοποιούν την ανάγκη μας να δράσουμε αμέσως. Και κάπως έτσι, καταλήγουμε να γεμίζουμε τα καρότσια μας με μακαρόνια, χαρτιά υγείας και ό,τι άλλο πιστεύουμε ότι θα μας «σώσει».

Είναι ενδιαφέρον πώς η πράξη του να αγοράζεις κάτι μπορεί να σε κάνει να νιώθεις καλύτερα. Λες και με κάθε αντικείμενο που βάζεις στο καλάθι, παίρνεις πίσω λίγο από τον χαμένο σου έλεγχο. Αλλά το πρόβλημα είναι ότι αυτό το συναίσθημα είναι προσωρινό.

Η επίδραση της «αγέλης»

Ξέρεις τι είναι ακόμα πιο ισχυρό από τον προσωπικό μας φόβο; Ο φόβος που δημιουργούν οι άλλοι γύρω μας. Έχεις παρατηρήσει πώς λειτουργεί η «αγέλη»; Αν δεις άλλους ανθρώπους να αδειάζουν τα ράφια, ξαφνικά νιώθεις ότι πρέπει να κάνεις το ίδιο. Ακόμα κι αν ξέρεις ότι δεν χρειάζεσαι 20 πακέτα ρύζι, σκέφτεσαι: «Αν δεν πάρω εγώ τώρα, ίσως δεν μείνει τίποτα για μένα αργότερα».





Εδώ έρχονται να παίξουν ρόλο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Εικόνες με άδεια ράφια ή ουρές στα καταστήματα ενισχύουν την αίσθηση πανικού. Κι έτσι, ένας φαύλος κύκλος ξεκινά: βλέπεις πανικό, νιώθεις πανικό, αγοράζεις υπερβολικά, και άλλοι βλέπουν εσένα να αγοράζεις, με αποτέλεσμα να κάνουν το ίδιο.

Η θεωρία της "σπανιότητας"

Ξέρεις πώς λένε ότι «ό,τι είναι σπάνιο, γίνεται πολύτιμο»; Αυτό ισχύει και στις αγορές πανικού. Όταν αντιλαμβανόμαστε κάτι ως περιορισμένο –πραγματικά ή όχι–, το μυαλό μας αρχίζει να το θέλει περισσότερο. Είναι σαν να πιστεύουμε ότι το «λίγο» που υπάρχει είναι πιο σημαντικό από αυτό που ήδη έχουμε.

Αυτό εξηγεί γιατί, για παράδειγμα, στην αρχή της πανδημίας, το χαρτί υγείας έγινε το «ιερό δισκοπότηρο» των αγορών. Δεν ήταν μόνο πρακτική ανάγκη. Ήταν η ιδέα ότι, αν δεν πάρεις εσύ, θα το πάρει κάποιος άλλος, και μετά... τέλος!

Η παγίδα της παρορμητικότητας

Σε περιόδους έντονου στρες, ο εγκέφαλός μας δεν λειτουργεί πάντα λογικά. Αντί να σκεφτόμαστε ψυχραιμα, λειτουργούμε παρορμητικά. Είναι σαν να δίνει το συναισθηματικό μας μέρος εντολή: «Αγόρασε!», και το λογικό μέρος να σηκώνει τα χέρια ψηλά.

Δεν βοηθά, βέβαια, και το γεγονός ότι οι περισσότεροι από εμάς έχουμε μεγαλώσει με την πεποίθηση ότι «καλύτερα να είσαι προετοιμασμένος, παρά να μετανιώσεις». Έτσι, αγοράζουμε περισσότερο από ό,τι χρειαζόμαστε, απλώς για να νιώσουμε ασφαλείς.

Πώς να διαχειριστείς τις αγορές πανικού

Λοιπόν, πώς μπορούμε να ξεφύγουμε από αυτή την παγίδα;

- 1. Σκέψου πριν δράσεις:** Πριν γεμίσεις το καρότσι σου, κάνε μια παύση και ρώτα τον εαυτό σου: «Το χρειάζομαι πραγματικά?».
- 2. Μην παρασύρεσαι από τους άλλους:** Το γεγονός ότι όλοι αγοράζουν κάτι, δεν σημαίνει ότι πρέπει να το κάνεις κι εσύ. Εμπιστεύσου τη λογική σου.
- 3. Μείνε ενημερωμένος:** Αντλείς τις πληροφορίες σου από αξιόπιστες πηγές; Σιγουρέψου ότι δεν πέφτεις θύμα φημών ή παραπληροφόρησης.
- 4. Μείωσε την έκθεση σου στον πανικό:** Περιορίσε τον χρόνο που περνάς στα social media όταν βλέπεις ότι σε επηρεάζει αρνητικά.

Τι μπορούμε να μάθουμε από αυτό

Οι αγορές πανικού μας θυμίζουν πόσο ευάλωτοι είμαστε στον φόβο και την αβεβαιότητα. Αλλά μας δείχνουν επίσης τη δύναμη που έχουμε να ελέγξουμε τη συμπεριφορά μας.

Την επόμενη φορά που θα νιώσεις τον πανικό να σε κυριεύει, θυμήσου: το σημαντικό είναι να αγοράζεις με βάση τις πραγματικές σου ανάγκες, όχι τον φόβο. Γιατί, τελικά, αυτό που μας προστατεύει δεν είναι το γεμάτο καρότσι, αλλά η ψυχραιμία μας.



ΜΑΚΒΕΛ-EURIMAC: Επιβράβευση των εργαζομένων με Bonus και ασφαλιστική κάλυψη

Η ΜΑΚΒΕΛ-EURIMAC, σε μια ακόμα ένδειξη εκτίμησης προς τους εργαζομένους της, ανακοίνωσε σημαντικά οφέλη για τη νέα χρονιά.

Η εταιρεία προσφέρει χρηματικό bonus 300 ευρώ σε όλους τους εργαζομένους, αναγνωρίζοντας τη συμβολή τους στην επίτευξη των στόχων και τη συνεχή ανάπτυξη. Παράλληλα, από τις αρχές του 2025, οι εργαζόμενοι θα ενταχθούν σε Ομαδικό Ασφαλιστικό Συμβόλαιο, εξασφαλίζοντας επιπλέον προστασία και στήριξη.

Η ανακοίνωση έγινε κατά τον καθιερωμένο Αγιασμό και την κοπή της βασιλόπιτας, παρουσία όλων των εργαζομένων και της διοίκησης.

Ο Σεβασμιότατος Μητροπολίτης Πολυανής και Κιλκισίου, κ. Βαρθολομαίος, τέλεσε τον Αγιασμό, ενώ ο Αντιπρόεδρος της εταιρείας, κ. Παντελής Κωνσταντινίδης, ευχαρίστησε θερμά τους εργαζομένους για τη δέσμευση και την αφοσίωσή τους.

Τόνισε ότι χωρίς τη δική τους στήριξη, η εταιρεία δεν θα μπορούσε να ανταγωνιστεί επιτυχώς στην ελληνική και διεθνή αγορά.

Με αυτή τη χειρονομία, η ΜΑΚΒΕΛ-EURIMAC παραμένει πιστή στη δέσμευσή της για ένα ανθρωποκεντρικό εργασιακό περιβάλλον, θέτοντας τις βάσεις για ένα ακόμα πιο επιτυχημένο μέλλον.



Η Anytime πάει Καλάβρυτα: Χορηγός του χιονοδρομικού κέντρου με το #StaySafe Powered by Anytime



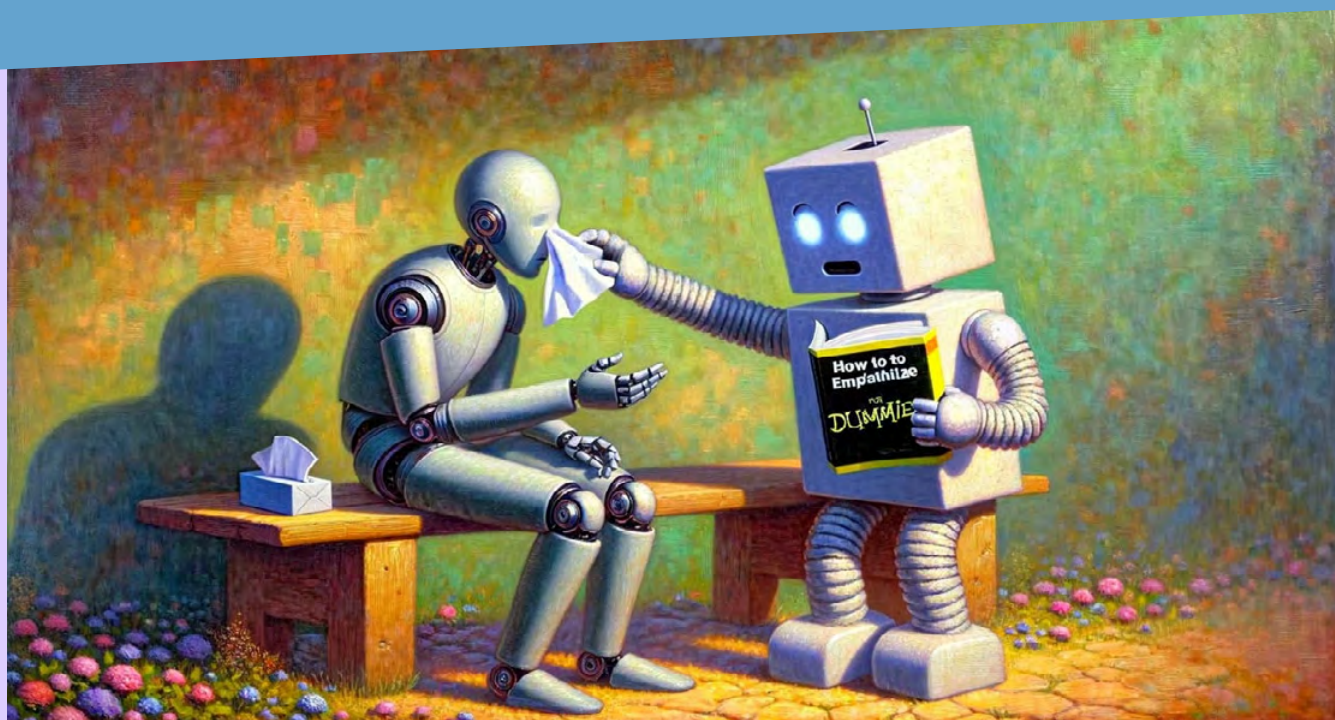
Χιόνι, βουνά, περιπέτεια... και πάντα με ασφάλεια! Η Anytime, η πρώτη direct ασφαλιστική στην Ελλάδα, «κατακτά» τα Καλάβρυτα ως Χορηγός του Χιονοδρομικού Κέντρου Καλαβρύτων. Με κεντρικό μήνυμα #StaySafe Powered by Anytime, συνδέει την ασφάλεια στον δρόμο με την απόλαυση της περιπέτειας, υπογραμμίζοντας ότι η προστασία είναι απαραίτητη, είτε ταξιδεύεις είτε κατακτάς τις χιονισμένες κορυφές.

Η Anytime, με έμφαση στην οδική ασφάλεια και πρόληψη, παρέχει χρήσιμες πληροφορίες στους επισκέπτες του Χιονοδρομικού Κέντρου Καλαβρύτων. Στην ενότητα «Κατάσταση Λειτουργίας» του επίσημου site του Κέντρου, οι επισκέπτες μπορούν να βρουν ακριβείς προγνώσεις καιρού για το οδικό δίκτυο που οδηγεί στα Καλάβρυτα, σε συνεργασία με το Εθνικό Αστεροσκοπείο Αθηνών. Έτσι, οι οδηγοί έχουν όλα τα εργαλεία που χρειάζονται για να προγραμματίσουν με ασφάλεια τις μετακινήσεις τους, ακόμα και στις πιο δύσκολες καιρικές συνθήκες.

Με το μήνυμα "Anytime, Anywhere, for Anyone", η Anytime δείχνει ότι η ασφάλεια δεν έχει όρια. Από το πρώτο βήμα της εκκίνησης μέχρι την κορυφή του βουνού, η εταιρεία στηρίζει τόσο τους επισκέπτες όσο και την τοπική κοινωνία, προβάλλοντας τη σημασία της ασφάλισης σε κάθε πτυχή της ζωής.

Η Anytime αποδεικνύει ότι η ασφάλεια μπορεί να συνδυαστεί με την περιπέτεια, παρέχοντας στους λάτρεις των χειμερινών σπορ την προστασία και τη σιγουριά που χρειάζονται. Μέσα από τη συνεργασία αυτή, η ασφαλιστική εταιρεία ενισχύει το αίσθημα προστασίας και εμπιστοσύνης, προσφέροντας μια ολοκληρωμένη εμπειρία στους επισκέπτες του Χιονοδρομικού Κέντρου.

Η τεχνητή νοημοσύνη μπορεί να αποδειχτεί ανώτερη σε ενσυναίσθηση από τον άνθρωπο;



Η σχέση μεταξύ ενσυναίσθησης και ψυχοθεραπείας είναι αδιαμφισβήτητη, καθώς η ικανότητα του θεραπευτή να κατανοεί και να συνδέεται συναισθηματικά με τον θεραπευόμενο θεωρείται θεμελιώδης για την αποτελεσματικότητα της θεραπείας. Ωστόσο, μια νέα μελέτη αναδεικνύει ένα αμφιλεγόμενο ζήτημα, που αφορά στο μέλλον της ψυχικής υγείας.

Μπορεί η τεχνητή νοημοσύνη (AI) να μιμηθεί ή ακόμα και να υπερβεί την ενσυναίσθηση των ανθρώπων;

Τα τελευταία χρόνια, οι ψηφιακές εφαρμογές ψυχικής υγείας έχουν γνωρίσει αλματώδη ανάπτυξη, προκαλώντας αναταράξεις στη διαχείριση της ψυχικής ευημερίας. Παρά τις υποσχέσεις τους, η αποτελεσματικότητα αυτών των εφαρμογών παραμένει υπό αμφισβήτηση από τους ειδικούς, καθώς είναι δύσκολο να φανταστεί κανείς ότι μια μηχανή χωρίς συναισθήματα, μπορεί να προσφέρει την ανθρώπινη ζεστασιά και κατανόηση που τόσο συχνά αναζητούμε σε καταστάσεις ψυχικής ανάγκης.

Το πείραμα του Πανεπιστημίου Στάνφορντ

Για να διερευνήσουν αυτό το ερώτημα, ερευνητές υπό την καθοδήγηση του Δρ. David Burns από το Πανεπιστήμιο Στάνφορντ, πραγματοποίησαν ένα πείραμα, χρησιμοποιώντας μια ειδικά σχεδιασμένη εφαρμογή ψυχικής υγείας,

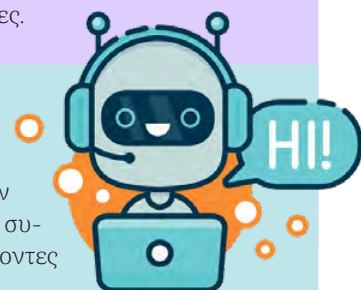
που βασίζεται στην τεχνητή νοημοσύνη. Ο στόχος ήταν να αναλύσουν, αν η ψηφιακή ενσυναίσθηση μπορεί να ανακουφίσει τα αρνητικά συναισθήματα των χρηστών και να προσφέρει υποστήριξη ανάλογη με αυτήν της παραδοσιακής ψυχοθεραπείας.

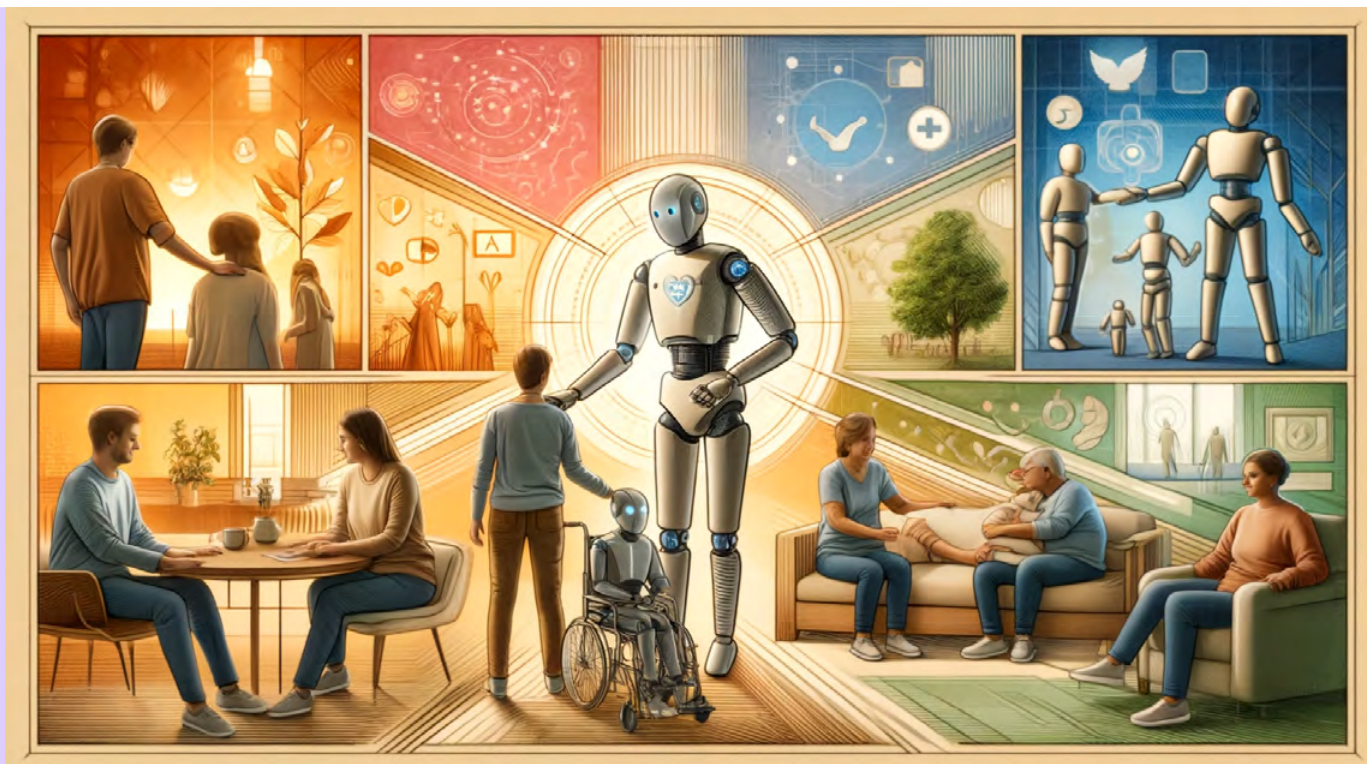
Οι συμμετέχοντες, 290 άτομα συνολικά, αρχικά είχαν χαμηλές προσδοκίες για την ενσυναίσθηση, που θα μπορούσαν να λάβουν από την εφαρμογή. Ωστόσο, μετά από τρεις ημέρες αλληλεπίδρασης με την τεχνητή νοημοσύνη, οι εντυπώσεις τους άλλαξαν ριζικά. Η εφαρμογή ανταποκρινόταν με μεγάλη συναισθηματική κατανόηση και προσέφερε πρακτικές λύσεις για την αντιμετώπιση των αρνητικών σκέψεων.

Οι συμμετέχοντες αξιολόγησαν την κατανόηση που έλαβαν από την εφαρμογή σχεδόν με διπλάσιους βαθμούς σε σχέση με αυτή των ανθρώπων γύρω τους. Στο τέλος της μελέτης, μετά από τέσσερις εβδομάδες, οι αξιολογήσεις για την "ψηφιακή ενσυναίσθηση" ήταν εντυπωσιακά υψηλότερες από τις αρχικές τους προσδοκίες.

Το μέλλον της ψηφιακής ψυχικής υγείας

Τα αποτελέσματα της μελέτης ήταν εντυπωσιακά και όσον αφορά στα συναισθηματικά οφέλη. Οι συμμετέχοντες





ανέφεραν γρήγορη και σημαντική μείωση σε αρνητικά συναισθήματα, όπως άγχος, θλίψη και θυμός, μέσα σε λίγες μόνο ημέρες. Τα οφέλη αυτά παρέμειναν σε υψηλά επίπεδα για πέντε εβδομάδες, ενώ οι παραδοσιακές μέθοδοι θεραπείας απαιτούν συνήθως μήνες για παρόμοια αποτελέσματα.

Αν και η ενσυναίσθηση παραμένει θεμελιώδες στοιχείο της ανθρώπινης ψυχικής υγείας, καθώς και η ανθρώπινη παρουσία, αυτή η έρευνα δείχνει ότι η τεχνητή νοημοσύνη μπορεί να προσφέρει εξίσου αποτελεσματική, ή και ανώτερη, υποστήριξη. Τα ευρήματα αναδεικνύουν την τεράστια δυναμική των ψηφιακών εφαρμογών ψυχικής υγείας και ανοίγουν νέους δρόμους για καινοτόμες, ευρέως προσβάσιμες θεραπείες.

Το θετικό αυτών των εξελίξεων είναι πως το μέλλον της ψηφιακής ψυχικής υγείας φαίνεται γεμάτο υποσχέσεις για περισσότερους ανθρώπους να αποκτήσουν την υποστήριξη που χρειάζονται, ανεξάρτητα από την τοποθεσία τους, ή τις οικονομικές τους δυνατότητες.

Ένα βασικό εργαλείο για την «ενσυναίσθηση» της TN είναι η επεξεργασία φυσικής γλώσσας (NLP). Μέσα από τεράστια σύνολα δεδομένων συνομιλιών και συναισθημάτων, η TN μπορεί να αναγνωρίσει το συναίσθημα πίσω από τις λέξεις. Για παράδειγμα, συστήματα όπως τα chatbots που χρησιμοποιούνται στη ψυχολογική υποστήριξη έχουν τη δυνατότητα να ανιχνεύουν αν κάποιος είναι λυπημένος, αγχωμένος ή θυμωμένος και να ανταποκρίνονται με υποστηρικτικό τρόπο.

Πέρα από αυτό, η TN εξελίσσεται ώστε να «κατανοεί» και μη λεκτικά δεδομένα, όπως ο τόνος της φωνής ή οι εκφράσεις του προσώπου. Αυτό επιτρέπει την ανάπτυξη πιο ευαίσθητων συστημάτων υποστήριξης, όπως ψηφιακοί βοηθοί για ηλικιωμένους, που μπορούν να αντιλαμβάνονται αν ο χρήστης αισθάνεται μοναξιά ή δυσφορία.

Αλλά μπορεί η TN να αποκτήσει πραγματική ενσυναίσθηση; Η αλήθεια είναι πως όχι. Αυτό που μπορεί να κάνει είναι να προσομοιώνει την ενσυναίσθηση, βασισμένη σε δεδομένα και αλγορίθμους.

Αν και δεν μπορεί να «αισθανθεί» όπως ένας άνθρωπος, η ικανότητά της να αναγνωρίζει και να ανταποκρίνεται σε συναισθήματα έχει τεράστιες δυνατότητες για το μέλλον.

Ήξερες ότι ...η τεχνητή νοημοσύνη (TN) μπορεί να «μάθει» ενσυναίσθηση;

Η τεχνητή νοημοσύνη έχει ήδη εισχωρήσει σε πολλές πτυχές της καθημερινότητάς μας, αλλά ένας τομέας που κερδίζει ολοένα και περισσότερο έδαφος είναι η ενσυναίσθηση. Μπορεί να φαίνεται παράδοξο, δεδομένου ότι η ενσυναίσθηση θεωρείται καθαρά ανθρώπινη ιδιότητα. Ωστόσο, η TN έχει αρχίσει να προσομοιώνει αυτή την ικανότητα, με σημαντικές εφαρμογές σε τομείς όπως η υγεία, η εκπαίδευση και η ψυχολογία.





Swatch ESSENTIALS: To Must-Have αξεσουάρ που ανανεώνει τη διάθεσή σου!

Η Swatch φέρνει στην επιφάνεια την παιχνιδιάρικη πλευρά της μόδας με τη νέα συλλογή Swatch ESSENTIALS, μια έκρηξη χρωμάτων και στυλ που υποσχεται να γίνει το απόλυτο trend για τη νέα χρονιά. Συνδυάζοντας κλασικά στοιχεία με μοντέρνες πινελιές, αυτή η συλλογή είναι εδώ για να σε κάνει να ξεχωρίσεις.

Τα Swatch ESSENTIALS είναι πολλά περισσότερα από απλά ρολόγια. Με ντεγκραντέ αποχρώσεις που προσδίδουν βάθος, τρισδιάστατους αριθμούς, και δείκτες που λάμπουν στο σκοτάδι, κάθε κομμάτι της συλλογής αποπνέει μια μοντέρνα και ταυτόχρονα κομψή αισθητική. Το sun-brushed καντράν προσθέτει μια διακριτική λάμψη, ενώ τα διαφορετικά σχέδια είναι ιδανικά για να συμπληρώσουν κάθε εμφάνιση.

Η συλλογή ESSENTIALS ανανεώνει αγαπημένα σχέδια όπως τα τολμηρά BIG BOLD, τα κομψά SKIN, και τα πρωτοποριακά BIOCERAMIC WHAT IF?, προσφέροντας σε όλους την ευκαιρία να βρουν το ιδανικό ρολόι που ταιριάζει στην προσωπικότητά τους. Τα έντονα χρώματα και οι μοναδικοί συνδυασμοί αποχρώσεων δίνουν νέα πνοή στο κλασικό Swatch στυλ.

Τα Swatch ESSENTIALS δεν είναι απλώς αξεσουάρ, είναι καθημερινά statements. Είτε πρόκειται για μια επαγγελματική εμφάνιση, μια βραδινή έξοδο, είτε απλώς για να δώσεις ζωντάνια στην καθημερινότητά σου, αυτά τα ρολόγια υπόσχονται να γίνουν το νέο αγαπημένο σου αξεσουάρ.

Ανθεκτικά στο νερό, Swiss made και γεμάτα ενέργεια, τα Swatch ESSENTIALS είναι ήδη διαθέσιμα από τις 23 Ιανουαρίου στο [Swatch.com](https://www.swatch.com) και στα καταστήματα Swatch παγκοσμίως.

Essence MY ARTSY DROPS: Η τέχνη συναντά την ομορφιά

Λάτρεις του design και της ομορφιάς, ώρα να δώσετε προσοχή! Η essence παρουσιάζει τη νέα συλλεκτική σειρά MY ARTSY DROPS, εμπνευσμένη από το κίνημα του Art Nouveau. Με μια δημιουργική πινελιά που αναδεικνύει τη ρουτίνα ομορφιάς, η συλλογή περιλαμβάνει μοναδικά σφουγγαράκια μακιγιάζ που κλέβουν τις εντυπώσεις.

Η σειρά MY ARTSY DROPS ενσωματώνει καλλιτεχνικές λεπτομέρειες και φανταστικά σχέδια, προσφέροντας χαριτωμένα αλλά και εμπνευσμένα προϊόντα που ξεχωρίζουν. Από colour gradient μέχρι marble effect, κάθε σφουγγαράκι είναι ένα μικρό έργο τέχνης. Επιπλέον, κάποια από αυτά αλλάζουν χρώμα, προσθέτοντας διασκέδαση και καινοτομία στην καθημερινή σας περιποίηση.

Ανακαλύψτε τη Συλλογή:

- **Talk Sprinkle To Me:** Για παιχνιδιάρικη διάθεση.
- **Team Pink & Marbllellous:** Για φινέτσα και στυλ.
- **Spread Some Love:** Το απόλυτο feel-good αξεσουάρ.
- **Colour Gradient Crush:** Με εντυπωσιακές χρωματικές διαβαθμίσεις.
- **Here For The Colour Change:** Για μια μαγική εμπειρία αλλαγής χρώματος.
- **Ready To Marble:** Concealer sponge με μαρμάρينو εφέ.

Η συλλογή MY ARTSY DROPS είναι διαθέσιμη στα καταστήματα από τα μέσα Ιανουαρίου. Ανανεώστε τη ρουτίνα σας με αυτές τις καλλιτεχνικές πινελιές και δώστε στη ρουτίνα ομορφιάς σας την προσοχή που της αξίζει!



Polar Bear Jail: Μια ασυνήθιστη φυλακή για πολικές αρκούδες



Στον μακρινό βορρά του Καναδά, στην πόλη Churchill της Manitoba, βρίσκεται ένα από τα πιο ασυνήθιστα μέρη στον κόσμο: το "Polar Bear Jail". Όχι, δεν πρόκειται για κάποιο μυθοπλαστικό κατασκεύασμα ή τουριστικό αξιοθέατο, αλλά για μια ειδική εγκατάσταση όπου οι πολικές αρκούδες φυλακίζονται προσωρινά για την ασφάλεια τόσο των ιδιών όσο και των ανθρώπων.

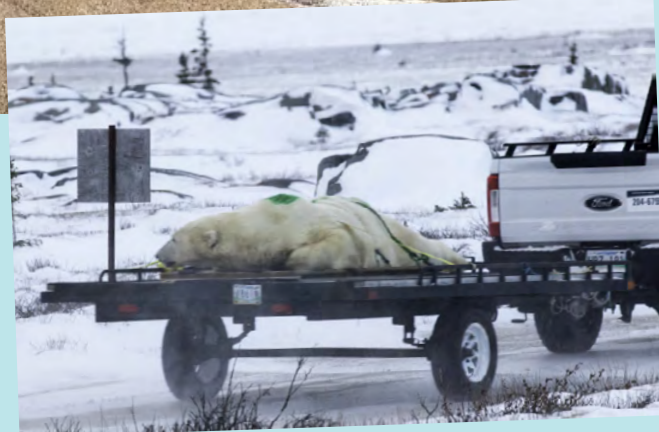
Το πρόβλημα των «εισβολών»

Η Churchill, γνωστή ως «η πρωτεύουσα της πολικής αρκούδας», φιλοξενεί κάθε χρόνο δεκάδες αρκούδες που μετακινούνται κατά μήκος του Αρκτικού Κύκλου. Καθώς το φυσικό τους περιβάλλον αλλάζει λόγω της κλιματικής κρίσης, οι αρκούδες αναζητούν τροφή πιο κοντά στους ανθρώπινους οικισμούς. Οι συναντήσεις με τους κατοίκους γίνονται όλο και πιο συχνές, προκαλώντας ανησυχίες για την ασφάλεια και των δύο πλευρών.

Αντί να εξοντώνουν τα ζώα που πλησιάζουν επικίνδυνα, οι τοπικές αρχές ανέπτυξαν μια εναλλακτική λύση. Έτσι, δημιουργήθηκε η "Polar Bear Holding Facility" – το γνωστό «Polar Bear Jail» – ένα μέρος όπου οι αρκούδες κρατούνται προσωρινά μέχρι να μεταφερθούν πίσω στο φυσικό τους περιβάλλον.

Πώς λειτουργεί το Polar Bear Jail

Η «φυλακή» αυτή είναι ένα ανακαινισμένο κτίριο από τη δεκαετία του 1980, σχεδιασμένο να φιλοξενεί έως και 28 πολικές αρκούδες. Οι αρκούδες που εντοπίζονται κοντά στον οικισμό παγιδεύονται με ασφάλεια και μεταφέρονται στο κέντρο, όπου παραμένουν για περίπου 30 ημέρες. Κατά τη διάρκεια της παραμονής τους, δεν τους παρέχεται τροφή, ώστε να μην συνδέσουν την ανθρώπινη παρουσία με την εύκολη πρόσβαση σε φαγητό.



Αφού τελειώσει η περίοδος κράτησης, οι αρκούδες μεταφέρονται με ελικόπτερα ή φορτηγά σε απομακρυσμένες περιοχές του Αρκτικού, όπου μπορούν να συνεχίσουν την αναζήτηση τροφής.

Ένα εργαλείο για τη διατήρηση της ισορροπίας

Το Polar Bear Jail έχει χαρακτηριστεί ως επιτυχές μοντέλο συνύπαρξης ανθρώπων και άγριας ζωής. Στόχος του είναι να προστατεύσει τους κατοίκους της περιοχής, ενώ παράλληλα δίνει στις πολικές αρκούδες την ευκαιρία να επιβιώσουν στο φυσικό τους περιβάλλον.

Fun fact: Η ύπαρξη του Polar Bear Jail είναι μια υπενθύμιση των επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής και της ανάγκης για δράση. Οι πολικές αρκούδες δεν αναζητούν μόνο φαγητό, αλλά και έναν τρόπο να προσαρμοστούν σε έναν κόσμο που αλλάζει. Η Churchill δείχνει τον δρόμο για την ειρηνική συνύπαρξη, ενώ παράλληλα μας καλεί να προστατεύσουμε τους φυσικούς πόρους που είναι απαραίτητοι για την επιβίωση αυτών των μοναδικών ζώων.

Η OnePlus παρουσιάζει τη νέα Flagship σειρά OnePlus 13 και OnePlus 13R

Η OnePlus, κορυφαία εταιρεία τεχνολογίας, ανακοίνωσε την κυκλοφορία των OnePlus 13 και OnePlus 13R, των νέων κορυφαίων flagship συσκευών της. Οι συσκευές συνδυάζουν αναβαθμισμένα συστήματα κάμερας, προηγμένες δυνατότητες τεχνητής νοημοσύνης και έναν εκλεπτυσμένο σχεδιασμό με καινοτόμα υλικά και μοντέρνους χρωματικούς συνδυασμούς.

Το OnePlus 13 διαθέτει, τον Qualcomm Snapdragon 8 Elite, την πιο ισχυρή πλατφόρμα Snapdragon για κινητά μέχρι σήμερα και έως 24 GB μνήμης RAM για αστραπιαίες επιδόσεις, ενώ προστατεύεται από τους κορυφαίους στον κλάδο Dual Cryo-Velocity vapor chambers της OnePlus και τροφοδοτείται από μια μπαταρία Silicon NanoStack, από την πρωτοποριακή μπαταρία Silicon NanoStack 6.000mAh, την πρώτη αυτού του είδους που κυκλοφορεί παγκοσμίως.

Το OnePlus 13 διαθέτει επίσης μια σειρά από εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης χάρη στο OxygenOS 15, την τελευταία έκδοση του λειτουργικού συστήματος της OnePlus. Εκτός από το ότι καθιστά πιο εύκολη από ποτέ την αναζήτηση με το Circle to Search, το Intelligent Search και τη μετάφραση μέσω AI, το OnePlus 13 μπορεί επίσης να χρησιμοποιεί μια σειρά εργαλείων επεξεργασίας εικόνας.

Το OnePlus 13 είναι επίσης κατασκευασμένο για να αντέχει στον χρόνο, καθώς είναι η πρώτη συσκευή της OnePlus που πετυχαίνει τόσο πιστοποίηση IP68 όσο και IP69, κάνοντάς το ιδανικό για χρήστες που απαιτούν εξαιρετική ανθεκτικότητα.

Το OnePlus 13R έχει σχεδιαστεί για χρήστες που επιθυμούν απόδοση και τεχνολογία τεχνητής νοημοσύνης επιπέδου ναυαρχίδας, αλλά σε πιο προσιτή τιμή.

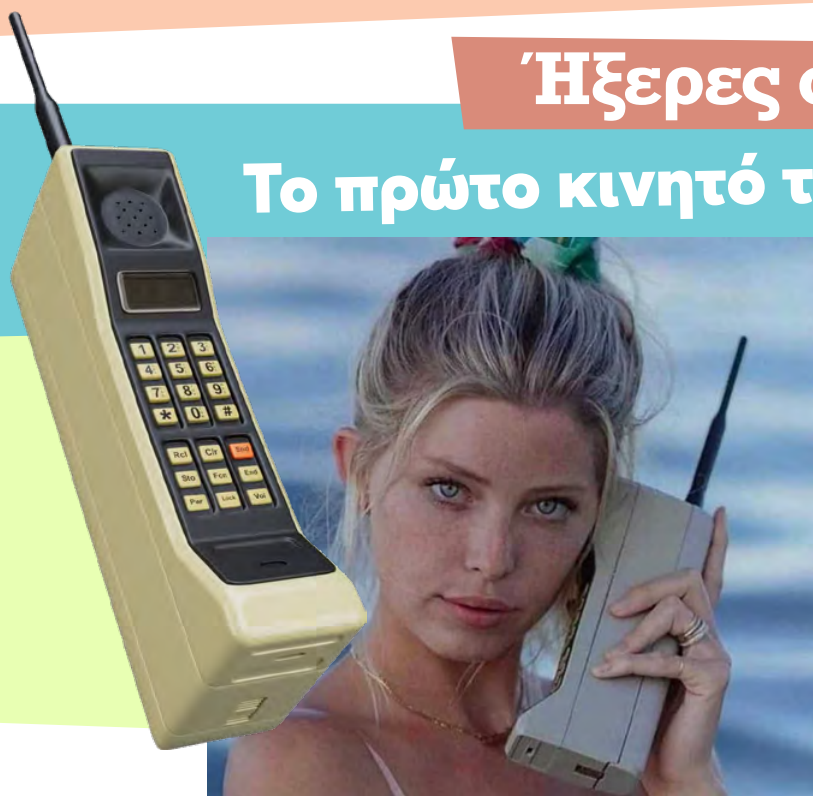
Με κάθε αγορά δίνεται δώρο το OnePlus Watch2R Gunmetal Gray. Η προσφορά ισχύει μέχρι τις 31 Ιανουαρίου 2025.



Ήξερες ότι...

Το πρώτο κινητό τηλέφωνο ζύγιζε 1 κιλό

Το πρώτο κινητό τηλέφωνο, το Motorola DynaTAC 8000X, κυκλοφόρησε το 1983 και κόστιζε περίπου 4.000 δολάρια (περίπου 11.000 δολάρια σε σημερινά χρήματα); Ζύγιζε σχεδόν 1 κιλό, χρειαζόταν 10 ώρες φόρτισης για να λειτουργήσει μόλις 30 λεπτά και είχε τη δυνατότητα να αποθηκεύσει μόνο 30 αριθμούς! Παρόλα αυτά, αποτέλεσε επανάσταση στην επικοινωνία και άνοιξε τον δρόμο για τα σύγχρονα smartphones που έχουμε σήμερα.



Το Σάλτσμπουργκ χάνει την αποκλειστικότητα των σοκολατών Μότσαρτ: μια νέα εποχή για το διάσημο γλύκισμα



Το Σάλτσμπουργκ, η γενέτειρα του διάσημου συνθέτη Βόλφγκανγκ Αμαντέους Μότσαρτ, είναι γνωστό για πολλά πράγματα – τα πολιτιστικά του δρώμενα, την εντυπωσιακή αρχιτεκτονική και φυσικά τις σοκολάτες Mozartkugeln. Ωστόσο, μια πρόσφατη απόφαση φαίνεται να αλλάζει τα δεδομένα γύρω από αυτό το παγκοσμίως αγαπημένο έδεσμα. Η αποκλειστική σύνδεση των σοκολατών Μότσαρτ με το Σάλτσμπουργκ δεν υφίσταται πλέον, σηματοδοτώντας την αρχή μιας νέας εποχής.

Η ιστορία των Mozartkugeln

Οι σοκολάτες Mozartkugeln πρωτοεμφανίστηκαν το 1890, όταν ο ζαχαροπλάστης Paul Fürst δημιούργησε αυτό το ξεχωριστό γλύκισμα για να τιμήσει τον Μότσαρτ. Οι αυθεντικές Mozartkugeln, φτιαγμένες από μάρτσιπαν, πραλίνα και σοκολάτα, κατέκτησαν γρήγορα τους ντόπιους αλλά και τους επισκέπτες του Σάλτσμπουργκ. Το γλύκισμα έγινε τόσο δημοφιλές που πολλές εταιρείες, εντός και εκτός Αυστρίας, άρχισαν να το παράγουν, προκαλώντας νομικές διαμάχες για τη χρήση του ονόματος και τη συνταγή.

Η τελευταία εξέλιξη

Μέχρι σήμερα, το Σάλτσμπουργκ θεωρούνταν η «πατρίδα» των Mozartkugeln, και οι επισκέπτες μπορούσαν να απολαύσουν τις αυθεντικές σοκολάτες μόνο από επιλεγμένα ζαχαροπλαστεία της πόλης. Όμως, η πρόσφατη απόφαση να μην υπάρχει πλέον νομική αποκλειστικότητα στη σύν-

δεση των σοκολατών με την πόλη ανοίγει νέες προοπτικές. Τώρα, οι Mozartkugeln μπορούν να παραχθούν και να διατίθενται από διάφορες περιοχές της Αυστρίας – και όχι μόνο.

Οι επιπτώσεις για το Σάλτσμπουργκ

Για το Σάλτσμπουργκ, η απώλεια αυτής της αποκλειστικότητας ενδέχεται να επηρεάσει την τοπική οικονομία, καθώς οι σοκολάτες αποτελούν σημαντικό τουριστικό προϊόν. Τα ζαχαροπλαστεία της πόλης θα πρέπει να επικεντρωθούν στην ανάδειξη της ποιότητας και της παράδοσής τους για να συνεχίσουν να προσελκύουν επισκέπτες.

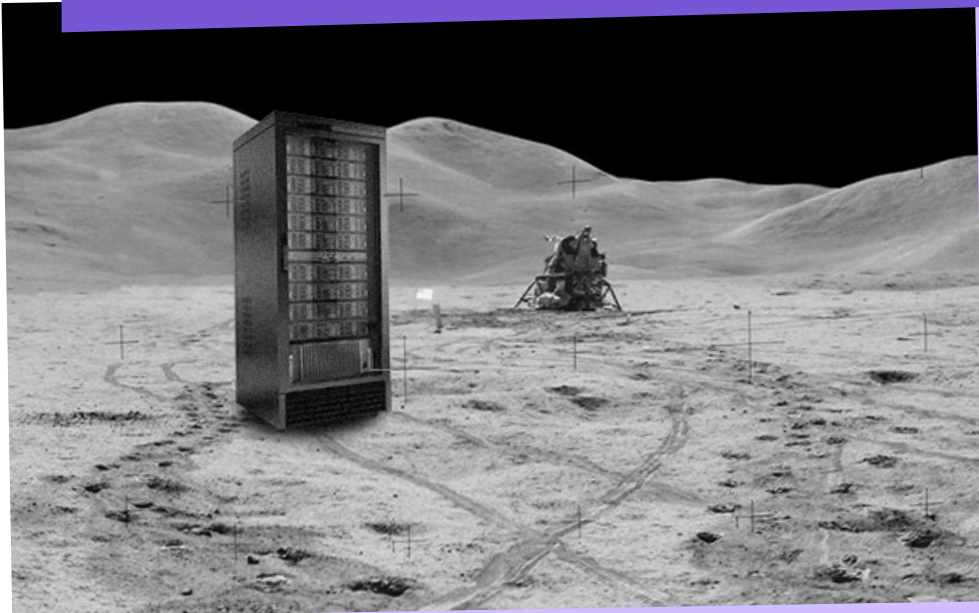
Παράλληλα, όμως, η εξάπλωση της παραγωγής των Mozartkugeln μπορεί να ενισχύσει τη φήμη τους διεθνώς. Περισσότερες εταιρείες και περιοχές θα έχουν την ευκαιρία να πειραματιστούν με τη συνταγή και να προσφέρουν νέες εκδοχές του αγαπημένου γλυκίσματος.

Μια νέα εποχή για τις Mozartkugeln

Η αλλαγή αυτή δεν σημαίνει το τέλος για τη σύνδεση του Σάλτσμπουργκ με τον Μότσαρτ ή τις σοκολάτες του. Αντίθετα, πρόκειται για μια πρόκληση αλλά και μια ευκαιρία να ενισχυθεί η παράδοση μέσω καινοτομίας. Η γαστρονομική κληρονομιά του Σάλτσμπουργκ παραμένει δυνατή, και οι αυθεντικές Mozartkugeln εξακολουθούν να κατέχουν μια ξεχωριστή θέση στις καρδιές των λάτρεις του γλυκού σε όλο τον κόσμο.



Αμερικανική εταιρεία ανακοινώνει σχέδιο για Data Center στη Σελήνη



Η Lonestar Data Holdings ανακοίνωσε ότι στη σεληνάκατο της Intuitive Machines, που θα εκτοξευτεί με πύραυλο της SpaceX, θα τοποθετηθεί ένα πλήρως συναρμολογημένο κέντρο δεδομένων.

Η μείωση του κόστους στις εκτοξεύσεις πυραύλων, η άφθονη ηλιακή ενέργεια και τα πιο αποδοτικά συστήματα ψύξης έχουν προκαλέσει έναν έντονο ανταγωνισμό μεταξύ νεοφυών επιχειρήσεων, με στόχο τη δημιουργία ενός τεράστιου κόμβου δεδομένων στο Διάστημα, ικανό να υποστηρίξει τις αυξανόμενες ανάγκες για υπολογιστική ισχύ, όπως αυτές που απαιτεί η τεχνητή νοημοσύνη.

Η Lonestar έχει εξασφαλίσει συνεργασίες με την κυβέρνηση της

Φλόριντα, το Isle of Man, την εταιρεία AI Valkyrie και το μουσικό συγκρότημα Imagine Dragons για το κέντρο δεδομένων "Freedom", το οποίο θα λειτουργεί με ηλιακή ενέργεια και φυσική ψύξη μέσω σκληρών δίσκων στερεάς κατάστασης. Παράλληλα, το κέντρο θα έχει και ένα επίγειο αντίγραφο ασφαλείας μέσω της εταιρείας Flexential στην Τάμπα της Φλόριντα.

Η ιδέα των διαστημικών κέντρων δεδομένων κερδίζει έδαφος, καθώς οι ενεργειακές απαιτήσεις για τέτοιες υποδομές στη Γη αυξάνονται συνεχώς. Ωστόσο, αυτή η καινοτόμος προσέγγιση φέρνει και σημαντικές προκλήσεις, όπως η πολύπλοκη συντήρηση, η περιορισμένη δυνατότητα αναβάθμισης και οι κίνδυνοι που σχετίζονται με αποτυχημένες εκτοξεύσεις πυραύλων.

Η ανακοίνωση της Lonestar Data Holdings έγινε την ίδια ημέρα που ο Ντόναλντ Τραμπ προανήγγειλε την επένδυση 500 δισεκατομμυρίων δολαρίων από μια κοινοπραξία μεγάλων τεχνολογικών εταιρειών για τη δημιουργία κέντρων δεδομένων τεχνητής νοημοσύνης στις ΗΠΑ.

Ήξερες ότι...

Η Σελήνη απομακρύνεται από τη Γη κατά περίπου 3,8 εκατοστά κάθε χρόνο;

Αυτή η κίνηση οφείλεται στις παλιτροϊκές δυνάμεις που ασκούνται ανάμεσα στη Γη και τη Σελήνη. Καθώς η βαρυτική έλξη της Σελήνης προκαλεί τις παλίρροιες στους ωκεανούς της Γης, η ενέργεια από αυτή τη διαδικασία ωθεί τη Σελήνη σε μια πιο μακρινή τροχιά.

Αν και η αλλαγή είναι ελάχιστη, υπολογίζεται ότι σε δισεκατομμύρια χρόνια, η Σελήνη θα είναι αρκετά πιο μακριά και οι ηλιακές εκλείψεις δεν θα είναι πλέον ορατές από τη Γη, καθώς η Σελήνη δεν θα μπορεί να καλύπτει πλήρως τον δίσκο του Ήλιου!



ΟΙΝΟΡΑΜΑ

ΙΣΤΟΡΙΕΣ • ΑΜΠΕΛΟΤΟΠΙΑ • ΕΣΟΔΕΙΣ

20 25



ΖΑΠΠΕΙΟΝ ΜΕΓΑΡΟΝ • 7-8-9-10 ΜΑΡΤΙΟΥ

Το Οινόραμα επιστρέφει 7 με 10 Μαρτίου στο Ζάππειο Μέγαρο

Το Οινόραμα, η μεγαλύτερη έκθεση ελληνικού κρασιού στον κόσμο, επιστρέφει 7 με 10 Μαρτίου στο Ζάππειο Μέγαρο. Για άλλη μία χρονιά, την 31η, περισσότεροι από 250 οινοποιοί, αποσταγματοποιοί και εισαγωγείς παρουσιάζουν χιλιάδες συναρπαστικά κρασιά και αποστάγματα σε οινόφιλους καταναλωτές και επαγγελματίες του κρασιού.

Στο Οινόραμα 2025 ο επισκέπτης θα περιπλανηθεί γευστικά σε κορυφαία αμπελοτόπια, θα μυηθεί στις οινικές εκφάνσεις που κρύβει κάθε διαφορετική εσοδεία και θα μάθει ιστορίες για όλα τα κρασιά σε σχέση με το χρόνο και τον άνθρωπο. Η έκθεση παροτρύνει τους επισκέπτες της να αφεθούν σ' αυτό το ταξίδι οινικής εξερεύνησης, που ο καθένας μπορεί να βιώσει με το δικό του προσωπικό τρόπο.

Τα κομβικά σημεία του Οινόραματος είναι τα εξής:

- Ελευθέρη γευστική περιπλάνηση σε όλο το Ζάππειο Μέγαρο, στα εκατοντάδες οινοποιεία από την Ελλάδα και το εξωτερικό, το καθένα με δικό του σταντ, όπου ο επισκέπτης μπορεί να δοκιμάσει όποιο κρασί του κεντρίσει το ενδιαφέρον και ναμάθει, από τον παραγωγό, τα πάντα για αυτό.
- Πλατεία Γευσιγνωσίας: Αίθουσα αφιερωμένη σε όσα κρασιά κυκλοφόρησαν στην αγορά τους τελευταίους 12 μήνες και, σε αντιδιαστολή, εμβληματικές ετικέτες με 20χρονη, τουλάχιστον, παρουσία στην ελληνική αγορά.
- Wine Bar Οινικών Αποκαλύψεων: Σπάνια κρασιά από αφανείς ελληνικές ποικιλίες αμπέλου, οίνοι ήπιας οινοποίησης και πολύ μικρά οινοποιεία.
- Οινοτεχνία: Οι πιο πρόσφατες καινοτομίες στην τεχνολογία της οινοποίησης και στιςπρακτικές αμπελουργίας.

Το Σαββατοκύριακο και τη Δευτέρα, το Οινόραμα λειτουργεί με 2 τετράωρες περιόδους: 10:00 - 14:00 & 15:00 - 19:00. Την Παρασκευή 7 Μαρτίου θα λειτουργήσει 17:00 - 21:00.

Ο/PURIST: Το πρώτο τσίπουρο Νέας Εποχής ξεχώρισε στην Έκθεση «Ελληνικό Απόσταγμα»



Το O/PURIST, το πρώτο τσίπουρο νέας εποχής, κατέλαβε κεντρική θέση στην έκθεση «Ελληνικό Απόσταγμα» που πραγματοποιήθηκε στις 19 Ιανουαρίου στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος. Η έκθεση, αφιερωμένη στα ελληνικά αποστάγματα, αποτέλεσε την ιδανική σκηνή για το O/PURIST να αναδείξει την πρωτοποριακή του ταυτότητα.

Οι επισκέπτες είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν τη μοναδικότητα αυτού του πολυσύνθετου αποστάγματος, με τον βοτανικό χαρακτήρα του που το καθιστά ιδανικό για cocktail. Το highlight της ημέρας ήταν το O/Purist Pink, ένα δροσιστικό long drink με pink grapefruit soda, που εντυπωσίασε με την ισορροπημένη γεύση και το αρωματικό προφίλ του.

Το O/PURIST αποτελεί το αποτέλεσμα της συνεργασίας 10 διακεκριμένων Ελλήνων bartenders, οι οποίοι έδωσαν νέα πνοή στην παράδοση. Με βάση τα εκλεκτά σταφύλια, εμπλουτισμένο με τοπικά βότανα, φρούτα και μπαχαρικά, το O/PURIST επαναπροσδιορίζει το τσίπουρο ως ένα σύγχρονο, διεθνές spirit. Συνδυάζοντας αυθεντικότητα, καινοτομία και βιωσιμότητα, αποτελεί το μέλλον των cocktails, δημιουργώντας μια νέα κουλτούρα γύρω από την υπεύθυνη κατανάλωση και την τοπικότητα.



Ο Βασιλικός

Το έργο του Αντωνίου Μάτεσι Ο ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ παρουσιάζεται από την Εταιρεία Τέχνης Ars Aeterna από 27 Ιανουαρίου στο Θέατρο Σημείο, σε σκηνοθεσία του Κωνσταντίνου Χειλά για περιορισμένο αριθμό παραστάσεων.

Γραμμένος το 1829-30, ο «Βασιλικός» του Αντωνίου Μάτεσι έχει χαρακτηριστεί από πολλούς ως ο θεμέλιος λίθος του νέου ελληνικού θεάτρου. Ο Μάτεσις τοποθετεί τη δράση του έργου εκατό χρόνια πριν τη συγγραφή του, την περίοδο της ενετοκρατίας, προβάλλοντας όμως σ' αυτήν προβληματικές και ζητήματα του καιρού του, που συνομιλούν με το σήμερα: ένα οικογενειακό δράμα που εξελίσσεται σε μια ανοιχτή καταγγελία του αυταρχισμού, της αυθαιρεσίας και της αδικίας, όπως εκδηλώνεται σε οικογενειακό, κοινωνικό και πολιτικό επίπεδο, παράγοντας στο διηνεκές θύτες και θύματα-ένας κόσμος, όπου κανείς δεν είναι ελεύθερος, αφού ακόμη και ο ισχυρός είναι εγκλωβισμένος στο αδιαπέραστο πλέγμα των ίδιων του των προκαταλήψεων.

Σκηνοθεσία: Κωνσταντίνος Χειλάς
Σκηνογραφία - Φωτισμοί: Ζωή Μολυβδά Φαμέλη
Επιμέλεια Κίνησης: Αγγελική Τρομπούκη
Ενδυματολογία: Ανδρομάχη Ζαχαριά
Φωτογραφίες: Αλέξανδρος Σταματάρης
Βοηθός Σκηνοθέτη: Βασιλική Κουλουμπή
Παίζουν [αλφαβητικά]: Μαρία Αποστολακέα, Δανάη Αναστασία Γεωργούλα, Κωνσταντίνος Γώγουλος, Παναγιώτης Παπαϊωάννου, Θανάσης Ρέστας, Χριστίνα Χειλά Φαμέλη

Θέατρο Σημείο, Χαρ. Τρικούπη 4, Καλλιθέα.

Τηλέφωνο: 2109229579

Παραστάσεις: Δευτέρα & Τρίτη, ώρα 21:15

Από 27 Ιανουαρίου 2025 | Για 12 παραστάσεις

Διάρκεια: 60'

Τιμές εισιτηρίων: 20 € | 17 € μειωμένο (μαθητές, φοιτητές)

Προσφορά για περιορισμένο διάστημα: 12 €

Προπώληση: more.com

ΜΙΞΕΡ! Το λαϊκό μιούζικαλ τσέπης



Μετά από μία εκρηκτική sold out σεζόν στην Αθήνα και γεμάτα θέατρα σε πόλεις της Ελλάδας, το Μίξερ της Ζέτης Φίτσιου (βραβευμένη με το Κρατικό Βραβείο Συγγραφής Θεατρικού Έργου για το 2022*), συνεχίζει στο Γκλόρια Μικρό.

Λίγα λόγια για το «Μίξερ»

Ένας νέος φέρελπις καλλιτέχνης θέλει διακαώς να ανεβάσει τον Αμλετ. Όμως, λόγω εξαιρετικά χαμηλού μπάζετ, τελικά αλλάζει το όραμά του και αντί για τον Αμλετ παίζει τον Βαγγέλη, που αντί για τη Δανία, ζει κάπου στην Κυψέλη. Θα κάνει ό,τι περνάει από το χέρι του για να καταφέρει να ανεβάσει την παράστασή του. Μαζί με μια ακόμη ηθοποιό πρόκειται να παίξουν όλους τους ρόλους του έργου.

Έργο: Ζέτη Φίτσιου

Πρωτότυπη Μουσική: Θοδωρής Οικονόμου

Σκηνοθεσία: Κώστας Σιλβέστρος

Σκηνικά-Κοστούμια: Κωνσταντίνος Ανδρέου

Σχεδιασμός Φωτισμού: Γιώργος Τέλλος

Προγραμματισμός φωτισμών: Παναγιώτης Τσεβρένης

Επιμέλεια κίνησης: Φώτης Νικολάου

Παίζουν οι ηθοποιοί: Αλέξανδρος Σιάτρας, Idra Kayne

Επί σκηνής ο μουσικός: Κωνσταντίνος Τσιμπούκης

ΜΕΡΕΣ & ΩΡΕΣ ΠΑΡΑΣΤΑΣΕΩΝ: Παρασκευή στις 21:00,

Σάββατο στις 18:00, Κυριακή στις 20:00

ΔΙΑΡΚΕΙΑ 75 λεπτά χωρίς διάλειμμα

ΤΙΜΕΣ ΕΙΣΙΤΗΡΙΩΝ

18€ κανονικό

15€ φοιτητικό/ανέργων/ΑΜΕΑ

ΠΡΟΠΩΛΗΣΗ [ΕΔΩ](#).



Υπέροχος πόλεμος

Μια αινιγματική δημοσιογράφος αναλαμβάνει να γράψει τη βιογραφία μιας στιχουργού, που έχει αποσυρθεί στο εξοχικό της στην Κινέτα, μαζί με τον άνδρα της και τη μητέρα της. Μερικές ώρες μετά από τη συνάντησή τους, ο άνδρας της βρίσκεται νεκρός. Ατύχημα; Αυτοκτονία; Ένοχο οικογενειακό μυστικό;

Ο Χάρης Κόκκινος αναλαμβάνει να εξιχνιάσει άλλο ένα μυστήριο που αποδεικνύεται πιο περίπλοκο απ' όσο αρχικά υποθέτει. Για να τα καταφέρει θα πρέπει να βουτήξει στο σκοτάδι της σύγχρονης ελληνικής ιστορίας, σε αποσιωπήσεις ετών και σε ατομικά ή συλλογικά τραύματα που κανείς δεν αντέχει να κοιτάξει κατάματα.

Ένα καθηλωτικό μυθιστόρημα, που εξελίσσεται σε μια αγωνιώδη κατάδυση στον ανθρώπινο ψυχισμό, τα οικογενειακά μυστικά και στα αθέατα εγκλήματα της σύγχρονης Ιστορίας της χώρας.

Οι δωσίλογοι

Μενέλαος Χαραλαμπίδης

ΟΙ ΔΩΣΙΛΟΓΟΙ

Ένοπλη, πολιτική και οικονομική συνεργασία στα χρόνια της Κατοχής



Στο βιβλίο αυτό παρακολουθούμε την πολιτική, οικονομική και ένοπλη συνεργασία με τον κατακτητή, όπως εκδηλώθηκε στον νομό Αττικής. Μέσα από τη μελέτη αρχείων που για πρώτη φορά δημοσιοποιούνται, περιγράφεται η δράση αυτών που συνεργάστηκαν, εξετάζονται οι λόγοι και οι μηχανισμοί ανάπτυξης του φαινομένου της συνεργασίας καθώς και οι πολιτικές και οικονομικές συνθήκες που ευνόησαν την εμφάνισή της.

Οι πολιτικές που ακολούθησαν οι τρεις ελληνικές κατοχικές κυβερνήσεις, ο ρόλος εμπόρων, βιομηχάνων, πολιτικών μηχανικών και άλλων στις οικονομικές συναλλαγές με τους κατακτητές, η δράση της Ελληνικής Βασιλικής Χωροφυλακής, των Ταγμάτων Ασφαλείας, των Ελλήνων πρακτόρων των Ες-Ες και άλλων, που συγκρότησαν το ένοπλο σκέλος της συνεργασίας, και η δικαστική τους αντιμετώπιση μετά το τέλος της κατοχής, βρίσκονται στο επίκεντρο αυτής της μελέτης.

Στην Ελλάδα, αν και έχουν περάσει 80 ολόκληρα χρόνια από το τέλος της κατοχής, το ζήτημα της συνεργασίας με τον κατακτητή εξακολουθεί να αποτελεί θέμα-ταμπού. Αυτό είναι αποτέλεσμα της πολιτικής λήθης που ακολούθησαν όλες οι μεταπολεμικές κυβερνήσεις, στην προσπάθειά τους να διαχειριστούν τις πολιτικές συνέπειες του πρωτόγνωρου, σε ένταση και έκταση, συλλογικού τραύματος που προκάλεσε στην ελληνική κοινωνία η συνεργασία.

quote of the day

HAPPY ARE THOSE WHO DARE COURAGEOUSLY TO DEFEND WHAT THEY LOVE

Ovid

Γιορτάζουν!

24/01
Ξένα, Φίλωνας, Ζωσιμάς
25/01
Γρηγόριος, Γρηγορία, Μαργαρίτα
26/01
Ξενοφών



24 Ιανουαρίου

- > International Day of Education
- > International Mobile Phone Recycling Day
- > Change a Pet's Life Day
- > National Compliment Day
- > National Lobster Thermidor Day
- > National Peanut Butter Day
- > Macintosh Computer Day

25 Ιανουαρίου

- > Opposite Day
- > Clashing Clothes Day
- > Fluoride Day
- > NASA's Day of Remembrance
- > National Fish Taco Day
- > National Irish Coffee Day

26 Ιανουαρίου

- > International Customs Day
- > International Environmental Education Day
- > National Fun at Work Day
- > National Green Juice Day
- > National Peanut Brittle Day
- > National Preschool Health and Fitness Day
- > National Spouse Day

tip of the day

Once you label me you negate me.

Soren Kierkegaard