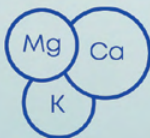


Καθαρό σαν την αλήθεια

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA αναβλύζει από την πηγή Κεφαλόβρυσο, στα 1.100m στο όρος Γράμμος, μέσα σε πυκνά δάση οξιάς, ελάτης και μαύρης πεύκης και εντός της περιοχής προστασίας NATURA 2000. Βραβευμένο από τη φύση. Ανέγγιχτο, ελαφρύ, ισορροπημένο. Κατευθείαν από την πηγή μας. Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA. Καθαρό σαν την αλήθεια.



pH 7.9



ΜΕ ΠΟΛΥΤΙΜΑ
ΜΕΤΑΛΛΑ
ΚΑΙ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ



ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ
ΓΙΑ ΔΙΑΙΤΑ ΠΤΩΧΗ
ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ



ΜΗ ΑΝΙΧΝΕΥΣΙΜΑ
ΝΙΤΡΩΔΗ,
ΧΑΜΗΛΑ ΝΙΤΡΙΚΑ



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



**ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ:
ΤΟ ΤΡΙΗΜΕΡΟ ΠΟΥ
ΟΛΟΙ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΜΕ**

Good
morning
SayYessers!



**Φτιάξε καφέ
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ξέρω, ξέρω... καιρό έχω να σου πω ιστορία και την αναζητάς.

Ήταν που λες μια πέτρα.

Απλώς μια πέτρα, τίποτα περισσότερο, τίποτα λιγότερο. Δεν είχε δική της βούληση, ούτε σκοπό. Δεν διάλεξε μόνη της το ρόλο που θα παίξει. Και όμως, στα χέρια διαφορετικών ανθρώπων έγινε κάτι εντελώς διαφορετικό.

Ένας αφηρημένος σκόνταψε πάνω της.

Ο βίαιος τη χρησιμοποίησε σαν όπλο.

Ο οικοδόμος την έβαλε σε μια γωνία και έχτισε ένα σπίτι.

Ο αγρότης, εξαντλημένος, κάθισε πάνω της για να ξεποστάσει.

Τα παιδιά την έκαναν παιχνίδι.

Ο Δαβίδ σκότωσε τον Γολιάθ με μια πέτρα.

Ο Φειδίας με μια άλλη δημιούργησε το ωραιότερο άγαλμα στον κόσμο.

Τι μας λέει αυτό; Ότι η πέτρα δεν είχε καμία ευθύνη. Δεν είχε καμία δύναμη από μόνη της. Ο άνθρωπος είναι που έδωσε στην πέτρα ρόλο, σκοπό, νόημα.

Και δεν είναι έτσι όλα στη ζωή; Τα αντικείμενα, οι ευκαιρίες, οι σχέσεις, οι προκλήσεις – είναι όλα εκεί, ουδέτερα, μέχρι που κάποιος αποφασίζει τι θα κάνει με αυτά. Μια αποτυχία μπορεί να γίνει είτε αφορμή για εγκατάλειψη είτε σκαλοπάτι για κάτι καλύτερο. Ένα εμπόδιο μπορεί να γίνει είτε αφορμή για θυμό είτε ένα μάθημα υπομονής.

Δεν είναι οι καταστάσεις που καθορίζουν τη ζωή μας. Είναι ο τρόπος που τις χρησιμοποιούμε.

Σκέψου λοιπόν: Είσαι ο αφηρημένος που σκοντάφτει στις πέτρες της ζωής του; Ο βίαιος που τις πετάει με θυμό; Ή ο δημιουργικός που τις μετατρέπει σε κάτι όμορφο;

Η διαφορά δεν είναι ποτέ στην πέτρα. Είναι πάντα στον άνθρωπο.

Tip of the Day: Την επόμενη φορά που θα βρεθεί μπροστά σου μια "πέτρα", σκέψου: πώς θα επιλέξεις να τη χρησιμοποιήσεις; *"Δεν είναι τα πράγματα όπως είναι. Είναι όπως είμαστε εμείς."* – Άννα Φρόντντ

Αντε και καλή μας σαρακοστή!!! Και προσοχή στις πέτρες...

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Καθαρά Δευτέρα: Το τριήμερο που όλοι περιμένουμε



Το τριήμερο της Καθαράς Δευτέρας είναι από αυτά που μας δίνουν μια μικρή, αλλά πολύτιμη ανάσα ξεγνοιασιάς. Κλείνει πανηγυρικά το καρναβάλι και ανοίγει την πόρτα στη Σαρακοστή, αλλά ας είμαστε ειλικρινείς... Αυτό που μας νοιάζει περισσότερο είναι οι εκδρομές, το φαγητό και το πέταγμα του χαρταετού.

Γιατί αυτή η μέρα δεν είναι απλώς η αρχή μιας περιόδου νηστείας. Είναι μια ευκαιρία να μαζευτούμε με την οικογένεια ή την παρέα, να βγούμε στη φύση, να λερωθούμε με αλεύρια (κυριολεκτικά, αν βρεθείς στο Γαλαξίδι) και να κάνουμε όλα εκείνα που μας θυμίζουν ότι η ζωή είναι ωραία, όταν τη ζεις απλά.

Οπότε, αν αναρωτιέσαι πού να πας, τι να κάνεις και, κυρίως, τι να φας, συνέχισε να διαβάζεις...

Η παράδοση της Καθαράς Δευτέρας: Γιατί πετάμε χαρταετό;

Πες την αλήθεια. Το πέταγμα του χαρταετού είναι μια μεγάλη υπόθεση – ειδικά αν είσαι από αυτούς που παλεύουν να τον κρατήσουν στον αέρα πάνω από πέντε λεπτά.

Η παράδοση λέει ότι ο χαρταετός συμβολίζει τη νέα αρχή και την πνευματική κάθαρση. Είναι σαν να αφήνεις πίσω ό,τι σε βαραίνει και να αφήνεις τον αέρα να πάρει μαζί του όλες τις σκοτούρες.

Αλλά πρακτικά, είναι μια τέλεια αφορμή για βόλτα, ειδικά αν έχεις παιδιά. Ή αν απλά σου αρέσει να βλέπεις τον ουρανό γεμάτο χρώματα.

Πού να πετάξεις χαρταετό;

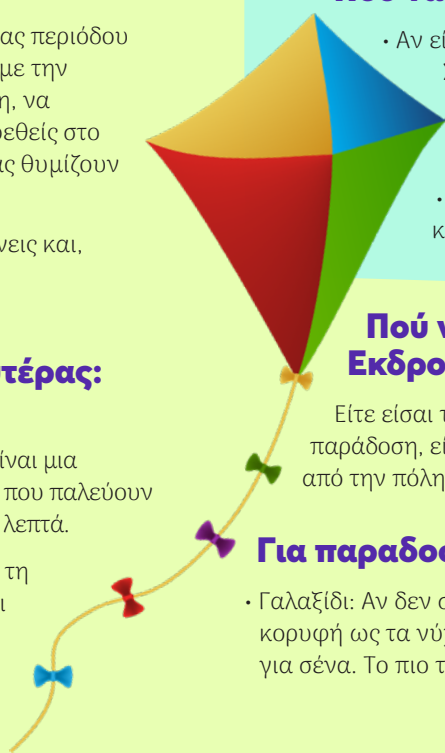
- Αν είσαι Αθήνα, Φιλοπάππου, Λυκαβηττός, Σούνιο.
- Στη Θεσσαλονίκη, Σείχ Σου ή Κέδρινος Λόφος.
- Αν είσαι επαρχία, απλά βγες στο κοντινότερο λιβάδι, παραλία ή βουνό.

Πού να πας το τριήμερο; Εκδρομές για κάθε διάθεση

Είτε είσαι τύπος της φύσης, είτε θες αυθεντική παράδοση, είτε απλά ψάχνεις έναν λόγο να ξεφύγεις από την πόλη, αυτές οι επιλογές είναι ό,τι πρέπει.

Για παραδοσιακές εμπειρίες

- Γαλαξίδι: Αν δεν σε πειράζει να γεμίσεις αλεύρια από την κορυφή ως τα νύχια, τότε το Αλευρομουτζούρωμα είναι για σένα. Το πιο τρελό γλέντι της Καθαράς Δευτέρας.



- Ξάνθη: Αν προλάβεις να φτάσεις από την Κυριακή, θα ζήσεις το διάσημο καρναβάλι. Τη Δευτέρα, μένεις για τα Κούλουμα και το παραδοσιακό γλέντι.

Για φυσιολάτρες

- Ζαγοροχώρια: Αν θες κάτι ήρεμο και πανέμορφο, μια ορεινή απόδραση με τοπικές λιχουδιές είναι η καλύτερη επιλογή.
- Μονεμβασιά: Θες λίγο ρομαντισμό στο τριήμερο; Κάνε βόλτα στα πλακόστρωτα και χάζεψε το ηλιοβασίλεμα από το κάστρο.

Αν έχεις μόνο μια μέρα

- Ναύπλιο: Πανέμορφη πόλη, ρομαντική, κοντά στην Αθήνα. Κάνε βόλτα στην παραλία και μετά απόλαυσε τη λαγάνα σου με θέα το Μπούρτζι.
- Ερέτρια: Για λίγο θαλασσινό αέρα, φρέσκα θαλασσινά και μια γρήγορη απόδραση.

Φαγητό: Ο αληθινός πρωταγωνιστής της μέρας

Ας μη γελιόμαστε. Όλοι αγαπάμε την Καθαρά Δευτέρα γιατί είναι η τέλεια δικαιολογία για να φάμε μέχρι σκασμού, χωρίς τύψεις.





- Λαγάνα: Μπορεί να την τρώμε μόνο μία φορά τον χρόνο, αλλά είναι ο λόγος που ανυπομονούμε. Αν είναι ζεστή, ακόμα καλύτερα.
- Θαλασσινά: Καλαμαράκια, γαρίδες, χταπόδι, μύδια... Δεν είναι Σαρακοστή χωρίς αυτά.
- Ταραμοσαλάτα: Περς την αλήθεια. Τη βουτάς με τη λαγάνα, και πριν το καταλάβεις, έχεις φάει μισό κιλό.
- Ντολμαδάκια γιαλαντζί: Τέλεια συνοδεία σε κάθε τραπέζι.
- Χαλβάς: Για επιδόρπιο, φυσικά.

Αν θες κάτι διαφορετικό, δοκίμασε σαλάτα με παντζάρια και καρύδια, κους κους με γαρίδες ή χταποδοσαλάτα με κάπαρη και πορτοκάλι.

Τι άλλο να κάνεις για να το απολαύσεις;

- Φτιάξε χαρταετό με τα παιδιά (ή και μόνος σου, γιατί όχι!).
- Περπάτησε στη φύση – το τριήμερο είναι η τέλεια ευκαιρία για ηρεμία.
- Δοκίμασε κάτι καινούργιο στο φαγητό – μήπως ήρθε η ώρα να φτιάξεις δικό σου χαλβά;
- Απόλαυσε την παρέα – είτε με φίλους, είτε με την οικογένεια, κάνε αυτό το τριήμερο ξεχωριστό.

Γιατί αγαπάμε την Καθαρά Δευτέρα;

- Γιατί μας θυμίζει να μένουμε παιδιά, έστω και για λίγο.
- Γιατί μας φέρνει πιο κοντά στη φύση.
- Γιατί είναι η τέλεια αφορμή να ξεφύγουμε από τη ρουτίνα.

- Και γιατί, ας το παραδεχτούμε... το φαγητό είναι απλά φανταστικό.

Ένα ακόμα στοιχείο που κάνει το τριήμερο της Καθαρής Δευτέρας ξεχωριστό είναι η αίσθηση της ανεμελιάς που το συνοδεύει. Είναι σαν μια μικρή γιορτή πριν από τη νηστεία, όπου το γλέντι και η καλή παρέα έχουν τον πρώτο λόγο. Ακόμα κι αν κάποιος δεν είναι ιδιαίτερα θρησκευόμενος ή δεν ακολουθεί τη Σαρακοστή, η Καθαρά Δευτέρα είναι μια υπέροχη ευκαιρία για να κάνει ένα διάλειμμα από την καθημερινότητα, να βγει έξω, να απολαύσει το φαγητό και να χαρεί τη φύση.

Ένα από τα πράγματα που αγαπάμε σε αυτή τη μέρα είναι το γεύμα

στην ύπαιθρο. Ακόμα και αν ο καιρός δεν είναι πάντα ιδανικός, μια εκδρομή με τραπεζομάντιλο απλωμένο στο γρασίδι, λαγάνα, ταραμοσαλάτα και θαλασσινά είναι εμπειρία που συνδέει οικογένειες και φίλους.

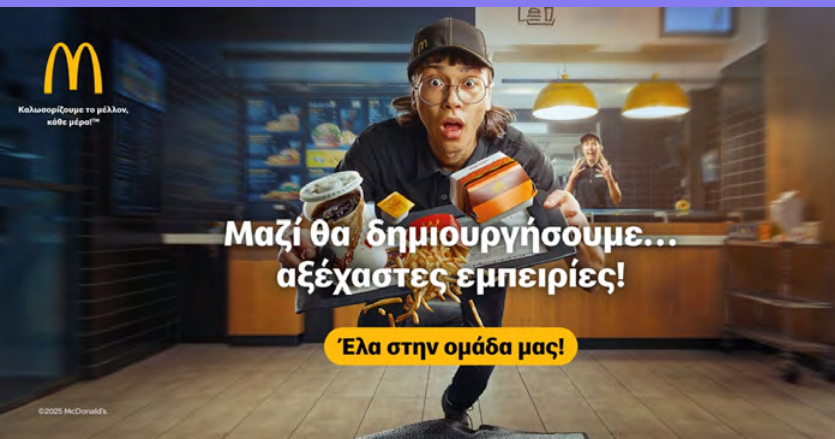
Και αν δεν έχεις κανονίσει εκδρομή, μην ανησυχείς. Μπορείς να απολαύσεις την Καθαρά Δευτέρα και στην πόλη, σε κάποιο πάρκο ή ακόμα και στη βεράντα σου. Το σημαντικό δεν είναι το πού βρίσκεσαι, αλλά με ποιους περνάς αυτή τη μέρα. Και αυτό είναι που την κάνει κάθε χρόνο τόσο ξεχωριστή.

Οπότε, ό,τι κι αν κάνεις αυτό το τριήμερο, κάν' το με κέφι. Χόρεψε, γέλασε, απόλαυσε τη μέρα και – κυρίως – πέτα τον χαρταετό σου όσο πιο ψηλά μπορείς.

Καλή Σαρακοστή!



Η δημιουργία εμπειριών στο επίκεντρο της νέας employer brand image καμπάνιας της McDonald's



Η McDonald's παρουσιάζει τη νέα της employer brand image καμπάνια με το σλόγκαν «Μαζί θα δημιουργήσουμε αξέχαστες εμπειρίες», αναδεικνύοντας τη σημασία της ομαδικότητας, της διαφορετικότητας και των ίσων ευκαιριών.

Η καμπάνια αποτυπώνει με χιούμορ τις στιγμές εργασίας στα εστιατόρια, δείχνοντας πώς ακόμα και οι ατυχίες μπορούν να συμβάλλουν στη μάθηση και τη δημιουργία δυνατών δεσμών στην ομάδα. «Στη McDonald's δεν απαιτείται προϋπηρεσία – επενδύουμε στους ανθρώπους, προσφέροντας εκπαίδευση και ευκαιρίες ανέλιξης για όλους», δηλώνει η Simona Mancinelli, Managing Director της Premier Capital Ελλάς.

Η McDonald's απασχολεί 1.600 εργαζόμενους σε 35 εστιατόρια στην Ελλάδα, με το 60% του προσωπικού να είναι κάτω των 28 ετών και το 46% των επικεφαλής τμημάτων να είναι γυναίκες. Παράλληλα, εκπροσωπούνται 27 διαφορετικές εθνικότητες, ενώ το 63% των στελεχών στα κεντρικά γραφεία προέρχεται από τα εστιατόρια.

Η Premier Capital Ελλάς έχει υπογράψει τη Χάρτα Διαφορετικότητας και αναγνωρίζεται σταθερά ως ένας από τους 50 κορυφαίους εργοδότες στην Ελλάδα. Η νέα καμπάνια περιλαμβάνει digital spot, outdoor διαφήμιση και υλικά επικοινωνίας στα εστιατόρια, εστιάζοντας στις εμπειρίες που διαμορφώνουν ένα δυναμικό και δίκαιο εργασιακό περιβάλλον.

Μπορείτε να δείτε το βίντεο της καμπάνιας και να μάθετε περισσότερα για μια καριέρα στη McDonald's [εδώ](#).

ΔΕΗ: Το παρελθόν συναντά το μέλλον στο 27ο Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ Θεσσαλονίκης

Η ΔΕΗ, με σταθερή προσήλωση στην τέχνη και τον πολιτισμό, στηρίζει το 27ο Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ Θεσσαλονίκης, ενισχύοντας τη δημιουργική έκφραση και την καλλιτεχνική καινοτομία. Ως στρατηγικός συνεργάτης του Διεθνούς Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης, η ΔΕΗ συμβάλλει στην ανάδειξη αληθινών ιστοριών που εμπνέουν, συγκινούν και ταξιδεύουν το κοινό σε διαφορετικούς κόσμους.

Ντοκιμαντέρ «L'éclairage revient» – Το φως επιστρέφει

Στο φετινό πρόγραμμα ξεχωρίζει το ντοκιμαντέρ «L'éclairage revient» (Το φως επιστρέφει), γυρισμένο στον Ατμοηλεκτρικό Σταθμό Αλιβερίου. Η ταινία αποτελεί μέρος του διαδικτυακού φεστιβάλ "Κύματα Φωτός", μιας συνεργασίας της ΕΛΣ και της ΔΕΗ, όπου πέντε εμβληματικοί σταθμοί "ζωντανεύουν" μέσω μουσικής και εικόνας, σε καλλιτεχνική επιμέλεια Γιώργου Κουμεντάκη.

Οι δημιουργοί Μιχάλης και Παντελής Καλογεράκης, εμπνευσμένοι από παλιές σημειώσεις εργαζομένων του σταθμού, δημιούργησαν έναν ηχητικό κόσμο, όπου η ποίηση του Αρθούρου Ρεμπώ συναντά τις αναμνήσεις και τις φωνές του παρελθόντος.

Η ΔΕΗ στο πλευρό των δημιουργών

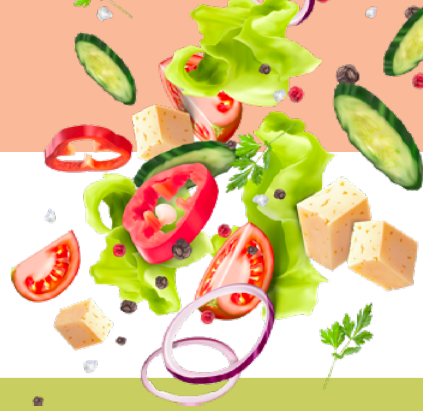
Η Γενική Διευθύντρια Εταιρικών Σχέσεων και Επικοινωνίας της ΔΕΗ, κα. Σοφία Δήμητρα, δήλωσε: "Η Θεσσαλονίκη είναι σταυροδρόμι πολιτισμών και η ΔΕΗ, ως σταθερός υποστηρικτής του Φεστιβάλ, βρίσκεται στο πλευρό των δημιουργών, οι ιστορίες των οποίων μας συγκινούν και μας ταξιδεύουν. Καλή επιτυχία σε όλους και όλες!"

Με το #μετοΦεστιβάλ και το «Είμαστε όλ@ ένα με τον πολιτισμό», η ΔΕΗ ενώνει το παρελθόν με το μέλλον, φωτίζοντας τις ιστορίες που αξίζει να ειπωθούν.





Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Νηστεία και δίαιτα... Γίνεται;

Η απώλεια βάρους μπορεί να φαντάζει πολύ δύσκολη όταν βρίσκεσαι σε περίοδο νηστείας, όμως αυτό δεν ισχύει! Επειδή η διατροφή σου αυτές τις ημέρες αποτελείται κυρίως από τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες, όπως ψωμί, ζυμαρικά, πατάτες, θα πρέπει προσέξεις τις καθημερινές σου διατροφικές επιλογές για να μην αυξήσεις το βάρος σου.

Για την περίοδο της νηστείας λοιπόν, ακολούθησε τις παρακάτω διατροφικές συμβουλές για να παραμείνεις στον στόχο σου:

1. Δώσε προσοχή στην ποσότητα των νηστίσιμων τροφίμων που καταναλώνεις, καθώς κάποια από αυτά μπορεί να κρύβουν αρκετές θερμίδες.
2. Το λάδι, το ταχίνι, οι ξηροί καρποί, το αβοκάντο, ο χαλβάς, μπορεί να είναι υγιεινά και νηστίσιμα, αλλά είναι και πλούσια σε θερμίδες.
3. Σχεδιάσε από πριν τα γεύματά σου για να γνωρίζεις ακριβώς τι πρέπει να καταναλώσεις μέσα στην ημέρα σου. Έτσι, θα ελέγξεις καλύτερα την πείνα σου, δεν θα παραλείψεις γεύματα και δεν θα χαλάσεις το πρόγραμμά σου.

Παράλληλα, στη νηστεία, όπως και στις διάφορες μορφές φυτοφαγίας, παρατηρείται έλλειψη σε κάποια θρεπτικά συστατικά που μπορούν όμως να καλυφτούν με τους κατάλληλους συνδυασμούς τροφών. Ένα από αυτά είναι η πρωτεΐνη και κατά τη διάρκεια νηστείας για να καλυφτούν οι ανάγκες σε υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνης θα πρέπει να γίνεται σωστός συνδυασμός τροφών όπως:

- όσπρια + δημητριακά (π.χ. φασολάδα + ψωμί ολικής αλέσεως)
- όσπρια + ρύζι (φακές + ρύζι)
- δημητριακά + ξηροί καρποί (π.χ. ψωμί ολικής αλέσεως + καρύδια ή αμύγδαλα)

Επίσης μπορείς να εντάξεις στη διατροφή σου τρόφιμα, όπως:

- Θαλασσινά, όπως γαρίδες ψητές ή βραστάς, χταπόδι ψητό ή ξυδάτο, καλαμάρι ψητό που θα σου προσφέρουν πρωτεΐνη και ω-3 λιπαρά οξέα.
- Τρόφιμα με βάση τη σόγια (κιμάς σόγιας, γάλα σόγιας, τόφου).



Παράδειγμα επιλογών γευμάτων κατά την περίοδο της νηστείας

ΠΡΩΙ

- Κουλούρι Θεσσαλονίκης, χυμός
- Ψωμί με μελί και ταχίνι, σόα
- Δημητριακά με γάλα σόγιας

ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ

- Μπανάνα, κριτσίνια ολικής άλεσης
- Μήλο, μπάρα δημητριακών
- Αποξηραμένα δαμάσκηνα, σύκα, αμύγδαλα, καρύδια

ΜΕΣΗΜΕΡΙ

- Φακόρυζο ή Ρεβίθια με ρύζι και ταχίνι
 - Μαυρομάτικα με καλαμπόκι, καρότο, σέλινο, κρεμμύδι
 - Σουπιές με σπανάκι
- Σαλάτα: Λάχανο, καρότο ή μπρόκολο ή βραστά λαχανικά

ΑΠΟΓΕΥΜΑ

- Χαλβάς, μήλο
- Παστέλι, πορτοκάλι
- Μαύρη σοκολάτα

ΒΡΑΔΥ

- Ντάκος με ντομάτα+ ελιά
- Ταμπουλέ με πλιγούρι ή κινόα - ντομάτα φρέσκο κρεμμυδάκι - μαιντανό - δυόσμο
- Σαλάτα : Μαρούλι ρόκα ντομάτα ή χόρτα βραστά ή κολοκυθάκια βραστά
- Επιδόρπιου γιαουρτιού από αμύγδαλο

Τα «Μεσογειακά» επιστρέφουν στα Goody's Burger House!

Αν λατρεύεις τις νηστίσιμες και vegan γεύσεις, τα Μεσογειακά των Goody's Burger House είναι εδώ για να σε εκπλήξουν! Με 13 απολαυστικές επιλογές, γεμάτες θαλασσινά, λαχανικά και ζυμαρικά, η σειρά που συνδέεται διαχρονικά με τη Σαρακοστή επιστρέφει δυναμικά.

Οι κλασικές επιλογές περιλαμβάνουν το Γεύμα Μεσογείου με γαρίδες ή καλαμαράκια, το Burger με καλαμαράκια ή μπιφτέκι γαρίδας, τα Bao Buns με crispy γαρίδες και την αγαπημένη Σαλάτα Caesar's με γαρίδες. Για τους vegan fans, το Meat-Free Nuggets από φυτική πρωτεΐνη είναι οι top επιλογές!

Για όσους θέλουν να μοιραστούν τη γευστική εμπειρία, το νέο Mediterranean Share Box συνδυάζει ποικιλία νηστίσιμων επιλογών για όλη την παρέα.

Απόλαυσε τα Μεσογειακά στα Goody's Burger House, ή μέσω delivery από το www.goody.com και το Goody's app!



Press Room

Γεύσεις παράδοσης στο Four Seasons Astir Palace Hotel Athens



Στο ειδυλλιακό σκηνικό της Αθηναϊκής Ριβιέρας, το Four Seasons Astir Palace Hotel Athens προσκαλεί τους λάτρεις της γαστρονομίας σε μοναδικές γευστικές εμπειρίες, εμπνευσμένες από την πλούσια ελληνική παράδοση.

Αυτή την περίοδο, η Taverna 37 και το Mercato ετοιμάζονται να γιορτάσουν την Καθαρά Δευτέρα και την εθνική επέτειο της 25ης Μαρτίου με ιδιαίτερα μενού, που αναδεικνύουν την αυθεντική ελληνική και μεσογειακή κουζίνα, ενώ το Winter Menu της Taverna 37 υπόσχεται αυθεντικές ελληνικές γεύσεις όλη τη σεζόν.

Στις 3 Μαρτίου, η Taverna 37 προσφέρει μια εμπειρία γεμάτη αρώματα και γεύσεις από το ελληνικό τραπέζι της Καθαρής Δευτέρας. Οι επισκέπτες θα απολαύσουν ένα παραδοσιακό οικογενειακό μενού, που συνδυάζει

εκλεκτά θαλασσινά, φρέσκες σαλάτες και λαχταριστά ορεκτικά, σε ένα περιβάλλον που αποπνέει ζεστασιά και αυθεντικότητα.

Την Τρίτη 25 Μαρτίου, η Taverna 37 τιμά την ελληνική παράδοση με τον κλασικό μπακαλιάρο σκορδαλιά. Ο κλασικός ήρωας του εορταστικού τραπέζιου ισορροπεί ανάμεσα στη νοσταλγία της ελληνικής κουζίνας και τη φινέτσα των παραδοσιακών γεύσεων της Taverna 37, με αποτέλεσμα η ημέρα της εθνικής επετείου να γίνει ένα γαστρονομικό γεγονός που απογειώνει την απόλαυση δίπλα στη θάλασσα.

Simona De Silvestro: Από την ταχύτητα του αυτοκινήτου στο bobsleigh με τη δύναμη της Henkel



Η Henkel στηρίζει τη διάσημη οδηγό αγώνων Simona De Silvestro στην πορεία της προς τους Χειμερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες Μιλάνο-Κορτίνα 2026 στο bobsleigh. Η De Silvestro, γνωστή για το πάθος και την αποφασιστικότητά της, συνεργάζεται με τη LOCTITE της Henkel, αξιοποιώντας την τεχνολογία αιχμής των συγκολλητικών υλικών για να βελτιώσει την απόδοση του ελκθήρου της.

Γεννημένη το 1988 στην Ελβετία, η De Silvestro ξεκίνησε από τα καρτ στα 7 της χρόνια και καθιερώθηκε σε παγκόσμιες διοργανώσεις όπως το Indy-Car Series και το Formula E. Το 2023 έκανε στροφή στα χειμερινά σπορ, κυνηγώντας το όνειρο της συμμετοχής στους Ολυμπιακούς.

«Η Simona ενσαρκώνει αξίες όπως η καινοτομία, η επιμονή και η προσοχή στη λεπτομέρεια – στοιχεία που χαρακτηρίζουν και τη Henkel», δήλωσε ο Massimiliano Casali, Country Manager Southern Europe της Henkel Adhesive Technologies.

Με την υποστήριξη της Henkel, η De Silvestro δοκιμάζει προϊόντα LOCTITE για να αυξήσει την αξιοπιστία, την πρόσφυση και την αεροδυναμική του ελκθήρου της, αντικαθιστώντας ακόμα και μεταλλικά εξαρτήματα με προηγμένα συγκολλητικά.

Τα επόμενα δύο χρόνια, η De Silvestro θα συμμετέχει ως πρέσβειρα της LOCTITE σε εκδηλώσεις της Henkel, προωθώντας τις αξίες της καινοτομίας και της αντοχής, τόσο στους αγώνες όσο και στη ζωή.

Good News

LG Business Solutions: Στηρίζοντας το Χατζηκυριάκειο Ίδρυμα Παιδικής Προστασίας

Η LG Business Solutions, με γνώμονα την κοινωνική προσφορά, προχώρησε σε δωρεά κλιματιστικών στο Χατζηκυριάκειο Ίδρυμα Παιδικής Προστασίας, συμβάλλοντας στη δημιουργία ενός πιο άνετου και ζεστού περιβάλλοντος για τα παιδιά που φιλοξενούνται εκεί.

Όπως δήλωσε ο κ. Γιάννης Μαντάς, Εμπορικός Διευθυντής του Τμήματος Business Solutions της LG Electronics Hellas: "Στην LG, πιστεύουμε ότι η τεχνολογία μπορεί να κάνει τη διαφορά, όχι μόνο στην καθημερινότητά μας, αλλά και στη ζωή όσων έχουν ανάγκη. Είμαστε χαρούμενοι που στηρίζουμε το πολύτιμο έργο του Χατζηκυριάκειου Ίδρυματος, προσφέροντας λύσεις που εξασφαλίζουν καλύτερες συνθήκες διαβίωσης για τα παιδιά".

Το Χατζηκυριάκειο Ίδρυμα, με μακρά ιστορία στη φροντίδα και την εκπαίδευση ορφανών και άπορων κοριτσιών, συνεχίζει το έργο του με βάση τις αρχές της προσφοράς και της υποστήριξης, εξασφαλίζοντας στα παιδιά ευκαιρίες για ένα καλύτερο μέλλον.

Μέσα από αυτή την πρωτοβουλία, η LG Business Solutions επιβεβαιώνει τη δέσμευσή της να στηρίζει φορείς που προσφέρουν ουσιαστικό κοινωνικό έργο και να συνεισφέρει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των παιδιών.



ΧΑΤΖΗΚΥΡΙΑΚΕΙΟ
ΙΔΡΥΜΑ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΗΣ - 1889

Οι «διεφθαρμένοι» πιγκουίνοι Adélie: Η σοκαριστική ανακάλυψη του 1911 που έμεινε κρυφή για έναν αιώνα και η σχέση με την Ελλάδα...



Όταν σκεφτόμαστε τους πιγκουίνους, η πρώτη εικόνα που έρχεται στο μυαλό είναι αυτή των χαριτωμένων, μονογαμικών πτηνών που επιβιώνουν σε ακραίες συνθήκες. Ωστόσο, στις αρχές του 20ού αιώνα, ένας Βρετανός επιστήμονας έκανε μια σειρά από ανακαλύψεις που κλόνισαν τη ρομαντική αυτή αντίληψη. Οι πιγκουίνοι Adélie, ένα από τα πιο εμβληματικά είδη της Ανταρκτικής, αποδείχθηκαν πολύ πιο περίπλοκοι – και συχνά πιο σοκαριστικοί – από ό,τι θα περίμενε κανείς.

Η αποστολή Terra Nova και ο Δρ. Τζορτζ Μάρεϊ Λέβικ

Το 1910, ο Βρετανός εξερευνητής Ρόμπερτ Φάλκον Σκοτ ξεκίνησε την αποστολή Terra Nova με σκοπό να φτάσει στον Νότιο Πόλο. Ανάμεσα στα μέλη της ομάδας ήταν ο Δρ. Τζορτζ Μάρεϊ Λέβικ, γιατρός, ζωολόγος και ειδικός στη θαλάσσια ζωή. Ως μέρος της αποστολής του, ο Λέβικ εγκαταστάθηκε στο Ακρωτήριο Αντερ της Ανταρκτικής για να μελετήσει τους πιγκουίνους Adélie κατά τη διάρκεια της αναπαραγωγικής περιόδου τους.

Εκείνο που ανακάλυψε, όμως, τον άφησε άναυδο. Οι πιγκουίνοι δεν ήταν τα αθώα, αφοσιωμένα πλάσματα που φανταζόταν η βικτωριανή κοινωνία. Αντίθετα, παρουσίαζαν συμπεριφορές που ο Λέβικ θεώρησε «ανήθικες» και «ανώμαλες».

Οι παρατηρήσεις που έμειναν κρυφές

Κατά τη διάρκεια των ερευνών του, ο Λέβικ κατέγραψε ένα σύνολο συμπεριφορών που θεωρήθηκαν τόσο σοκαριστικές για την εποχή, ώστε δεν δημοσιεύθηκαν ποτέ επίσημα. Αντί να τις περιγράψει στην αγγλική γλώσσα, τις κατέγραψε στα αρχαία ελληνικά, πιθανώς για να εμποδί-

σει τους απλούς αναγνώστες να τις κατανοήσουν.

Οι παρατηρήσεις του περιλάμβαναν:

- **Νεκροφιλία:** Αρσενικοί πιγκουίνοι εντοπίστηκαν να ζευγαρώνουν με νεκρά θηλυκά.
- **Ομοφυλοφιλικές επαφές:** Εντοπίστηκαν ζευγάρια αρσενικών που παρουσίαζαν ερωτική συμπεριφορά μεταξύ τους.
- **Σεξουαλική βία:** Νεαροί, επιθετικοί αρσενικοί επιτίθονταν σε θηλυκά και προσπαθούσαν να τα ζευγαρώσουν παρά τη θέλησή τους.
- **Κακοποίηση νεοσσών:** Ορισμένα αρσενικά έδειχναν ιδιαίτερο ενδιαφέρον για νεοσσούς, σε ορισμένες περιπτώσεις προσπαθώντας να τους ζευγαρώσουν.

Η αντίδραση της επιστημονικής κοινότητας

Όταν επέστρεψε στη Βρετανία, ο Λέβικ δημοσίευσε ένα μέρος των ευρημάτων του σε ένα άρθρο του 1915, αλλά απέφυγε οποιαδήποτε αναφορά στις πιο σοκαριστικές συμπεριφορές. Αντ' αυτού, έγραψε ξεχωριστές σημειώσεις που δεν δημοσιεύθηκαν ποτέ ευρέως.

Η βικτωριανή κοινωνία δεν ήταν έτοιμη να δεχτεί ότι η φύση δεν συμμορφώνεται με τα ηθικά πρότυπα των ανθρώπων. Οι σημειώσεις του παρέμειναν άγνωστες για σχεδόν έναν αιώνα, μέχρι που το 2012 ανακαλύφθηκαν από ερευνητές της Βρετανικής Ανταρκτικής Έρευνας (British Antarctic Survey).

Ο Ντάγκλας Ράσελ, επιμελητής του Μουσείου Φυσικής Ιστορίας του Λονδίνου, επανεξέτασε τα γραπτά του Λέβικ και δημοσίευσε μια ανάλυση, αποκαλύπτοντας για πρώτη φορά στο κοινό τα ευρήματα του επιστήμονα.



«Στα Καλά Καθούμενα»: Το μοναδικό premium Steak House της Αθήνας



«Στα Καλά Καθούμενα», το εστιατόριο του chef patron Στέφανου Σαράτση, το οποίο έπειτα από μια αδιαμφισβήτητα πετυχημένη πορεία 28 ετών στη Θεσσαλονίκη, ήρθε και στην Αθήνα και διανύει ήδη τον 2ο χρόνο απόλυτης επιτυχίας του και στην πρωτεύουσα.

Είναι αδιαμφισβήτητο το εστιατόριο, που θα σηματοδοτήσει τη νέα εποχή στην αθηναϊκή κρεατοφαγική σκηνή. Φιλοξενείται σε ένα επιβλητικό κτήριο, που βρίσκεται σε ένα από τα πιο κεντρικά σημεία της Αθήνας, στην Ιερά Οδό 25-29, σε έναν χώρο 1.600 τ.μ..

«Στα Καλά Καθούμενα» θα γευτείτε εκλεκτές κοπές, limited edition wagyu A5 Ιαπωνίας, ένα κρέας με premium χαρακτήρα αλλά και Wagyu Rib Eye Αυστραλίας, Bistecca Alla Fiorentina, Celanique (τρυφερή καρδιά από ένα εξαιρετικό φιλέτο) black Angus Αμερικής, Picanha Wagyu, Bavette (Flank steak) από Black Angus Αμερικής με την “βασίλισσα” Tomahawk να κλέβει την παράσταση. Όλα τα κρέατα συνοδεύονται από επίσης εξαιρετικά sides όπως: βελούδινο πουρέ με βούτυρο μαύρης τρούφας, τραγανά σπαράγγια σωτέ σκορδοβούτυρο και flakes παρμεζάνας, καλαμπόκι «αγκαλιασμένο» με βούτυρο παρμεζάνας.

Πέρα από το εστιατόριο με τη γνώριμη κρεατοφαγική ταυτότητα, το concept «Στα Καλά Καθούμενα» περιλαμβάνει παράπλευρα projects όπως ένα in house μικρό ξενοδοχείο με εννέα πολυτελείς σουίτες, έναν εντυπωσιακό χώρο private dining, αλλά και food-trucks ακριβώς δίπλα από το εστιατόριο.

“Στα Καλά Καθούμενα Athens”: Ιερά Οδός 25-29, Αθήνα, τηλ. Κρατήσεις: 2103450020

Press Room

Moxy Art Affair: Μια εκρηκτική βραδιά Urban Art στην καρδιά της Αθήνας

Το Moxy Athens City, υπό τη διαχείριση της SWOT Hospitality, υποστήριξε για ακόμα μία φορά τη σύγχρονη τέχνη, μέσα από τον θεσμό του Moxy Art Affair. Η στοά του ξενοδοχείου μεταμορφώθηκε σε έναν ζωντανό καμβά, γεμάτο χρώματα, ενέργεια και έντονες street art δονήσεις, προσφέροντας μια ανεπανάληπτη εμπειρία στο κοινό.

Οι πέντε δυναμικοί urban καλλιτέχνες – Don Forty, Greg Papageorgiou, Paris Koutsikos, Simek και Robert Seikon – εντυπωσίασαν με τις δημιουργίες τους, καθώς εκατοντάδες επισκέπτες παρακολούθησαν από κοντά τη διαδικασία του live painting.

Η εκδήλωση, την οποία επιμελήθηκαν οι Αλίκη Τσιρλιάγκου και Λενιώ Παπαντωνοπούλου, αποτέλεσε μια μοναδική ευκαιρία για την ανάδειξη της urban τέχνης πέρα από τα όρια των γκαλερί, φέρνοντάς την στους δρόμους της Αθήνας.

Το κοινό είχε την ευκαιρία να δει τους καλλιτέχνες εν δράσει, αλλά και συνομιλήσει μαζί τους, ανακαλύπτοντας τα μυστικά της urban έκφρασης και τις τεχνικές που χρησιμοποιούν.



«Σχολή Γονέων» στον Παιδικό Ιανό της Θεσσαλονίκης

Την Τετάρτη 5 Μαρτίου, στις 18:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS διοργανώνει «Σχολή Γονέων» με την Καθοδήγηση, Επιμέλεια και Συντονισμό του Γεώργιου Καρατάσιου, Μαθηματικού-π. Περ/κου Δ/ντη Εκπ/σης Κ. Μακεδονίας-π. Διδάσκων: ΠΑΜΑΚ-ΑΠΘ-Δ. Μακεδονίας-Νεάπολις Πάφου.

Θέμα: Αύξηση, διατροφή και άσκηση για παιδιά και εφήβους: Δημιουργώντας υγιείς συνήθειες για μια ζωή.

Ομιλητές:

Δρ. Κυριακή Τσιρουκίδου, MD, PhD Παιδίατρος με εξειδίκευση στην Παιδιατρική Ενδοκρινολογία και στον Σακχαρώδη Διαβήτη & Δρ. Αναστάσιος Βαμβάκης, Κλινικός - Αθλητικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, RD, PgD, Msc, PhD, Διδάκτωρ Ιατρικής ΑΠΘ

Η Κυριακή Τσιρουκίδου απόφοιτη της Ιατρικής Σχολής Α.Π.Θ. Ειδικεύτηκε στην Γ Παιδιατρική Α.Π.Θ. Ολοκλήρωσε την διδακτορική της διατριβή με βαθμό Άριστα με θέμα η «Καρδιοαναπνευστική λειτουργία των παχύσαρκων παιδιών και εφήβων με ή χωρίς μεταβολικό σύνδρομο». Είναι Διευθύντρια ΕΣΥ και υπεύθυνη των ιατρείων της Παιδοενδοκρινολογικής Μονάδας της Γ Πανεπιστημιακής Παιδιατρικής στο Ιπποκράτειο Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης. Είναι επικεφαλής του Center of Reference του Sweet Registry (διεθνής μέγιστη διάκριση μετά από αξιολόγηση) και είναι το μοναδικό στην Βόρειο Ελλάδα.

Ο Αναστάσιος Βαμβάκης τελείωσε το ΑΤΕΙ Θεσσαλονίκης ως Διαιτολόγος - Διατροφολόγος. Τις σπουδές του συνέχισε στο πανεπιστήμιο Aberdeeen στη Σκωτία, με εξειδίκευση στην αθλητική διατροφή (Sports Nutrition), ενώ απέκτησε και το δεύτερο μεταπτυχιακό τίτλο στην Ιατρική Σχολή ΑΠΘ, με αντικείμενο την Ιατρική Ερευνητική Μεθοδολογία στην Κλινική Έρευνα. Από το 2008 είναι ο διαιτολόγος της Μαιευτικής και Γυναικολογικής κλινικής Γένεσις, ενώ από το 2021 της Παθολογικής Κλινικής Euromedica Κυανούς Σταυρός.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον Παιδικό Ιανό της Θεσσαλονίκης, Γρηγορίου Παλαμά 3 και θα προβάλλεται ζωντανά από το κανάλι YouTube του IANOS.

Δηλώστε συμμετοχή [εδώ](#).



IANOS ΣΧΟΛΗ ΓΟΝΕΩΝ

ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΙΑΝΟΣ, Γρηγορίου Παλαμά 3 & Τσιμισιά, Θεσσαλονίκη

Τετάρτη 5 Μαρτίου 2025, ώρα 18:00

Ο ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΚΑΡΑΤΑΣΙΟΣ συνομιλεί με τους

Dr ΚΥΡΙΑΚΗ ΤΣΙΡΟΥΚΙΔΟΥ και DR ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ ΒΑΜΒΑΚΗΣ

Θέμα «Αύξηση, διατροφή και άσκηση για παιδιά και εφήβους: Δημιουργώντας υγιείς συνήθειες για μια ζωή».

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ Η ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ!

Ήξερες ότι...

Τα παιδιά που τρώνε πρωινό έχουν καλύτερη αθλητική απόδοση και συγκέντρωση σε σχέση με εκείνα που το παραλείπουν



Το πρωινό παρέχει τη βασική ενέργεια που χρειάζεται το σώμα για να ξεκινήσει σωστά τη μέρα, επηρεάζοντας όχι μόνο τη σωματική απόδοση αλλά και τη διανοητική λειτουργία. Έρευνες δείχνουν ότι οι έφηβοι που τρώνε ένα ισορροπημένο πρωινό (με υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και καλά λιπαρά) έχουν καλύτερη αντοχή στις αθλητικές δραστηριότητες, περισσότερη δύναμη και μικρότερο κίνδυνο τραυματισμών.

Επιπλέον, η σωστή διατροφή σε συνδυασμό με την τακτική άσκηση βοηθά στην ανάπτυξη ισχυρών οστών, στη διατήρηση υγιούς βάρους και στη ρύθμιση των ορμονών που είναι κρίσιμες στην εφηβεία. Και το καλύτερο; Τα παιδιά που αθλούνται τακτικά έχουν περισσότερη ενέργεια και λιγότερο άγχος!



Η συλλογή Colour & Roar της Gioseppo Kids γιορτάζει την ελευθερία της αυτοέκφρασης

Αυτή τη σεζόν, η Gioseppo Kids προσκαλεί τους μικρούς εξερευνητές να μπουν σε έναν κόσμο, όπου το χρώμα, η δημιουργικότητα και η άνεση συναντιούνται με τον πιο διασκεδαστικό τρόπο.

Η Colour & Roar capsule collection είναι εδώ για να τους συνοδεύσει σε κάθε τους περιπέτεια, αφήνοντάς τους ελεύθερους να τρέξουν, να παίξουν και να ονειρευτούν με στυλ και στήριξη.

Με τολμηρά animal prints, λαμπερές λεπτομέρειες και ζωηρές αποχρώσεις, η συλλογή Colour & Roar γιορτάζει την ελευθερία της αυτοέκφρασης. Κατασκευασμένα από αναπνεύσιμο mesh και φυσικό δέρμα υψηλής ποιότητας, κάθε ζευγάρι είναι σχεδιασμένο για να προσφέρει ευελιξία και αντοχή, καθιστώντας το ιδανικό για την καθημερινότητα των παιδιών.

Γιατί η διασκέδαση δεν πρέπει ποτέ να στερείται άνεσης, η Gioseppo Kids ενσωματώνει τον Gio Memory Effect πάτο, ένα μοναδικό σύστημα απορρόφησης κραδασμών, που προσφέρει απόλυτη άνεση σε κάθε βήμα. Οι ελαφριές και εύκαμπτες σόλες χαρίζουν ακόμα μεγαλύτερη ελευθερία κινήσεων, επιτρέποντας στα παιδιά να κινούνται χωρίς περιορισμούς.

Και για τους γονείς που εκτιμούν τη βιωσιμότητα όσο και το στυλ, η Gioseppo Kids παραμένει αφοσιωμένη στην υπεύθυνη παραγωγή. Η συλλογή Colour & Roar διαθέτει αυστηρές πιστοποιήσεις βιωσιμότητας, εξασφαλίζοντας ότι κάθε βήμα είναι όχι μόνο διασκεδαστικό, αλλά και πιο φιλικό προς τον πλανήτη.

Σαββατοκύριακα στο Μουσείο Παιδικής Ηλικίας του ΙΒΠ

Σαββατοκύριακα στο Μουσείο!

- Εργαστήρια
- Εκπαιδευτικά Προγράμματα
- Θέατρο Σκιών
- Προβολές Επιλεγμένων Παιδικών Ταινιών



Το Μουσείο Παιδικής Ηλικίας του Ιδρύματος Βασιλή Παπαντωνίου συνεχίζει τις δράσεις του τα Σαββατοκύριακα, και αυτήν τη φορά «γίνεται» σινεμά!

Σε συνεργασία με το Psaroloco Παιδικό και Εφηβικό Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου, το Μουσείο ξεκινά μία σειρά προβολών ταινιών κινουμένων σχεδίων και παιδικών και εφηβικών ταινιών, παραγωγές από όλο τον κόσμο, με ιδιαίτερη κοινωνική και αισθητική ματιά, που μεταφέρουν στα παιδιά τρυφερά μηνύματα που καλλιεργούν τον χαρακτήρα τους και εμπλουτίζουν τον εσωτερικό τους κόσμο. Οι προβολές απευθύνονται σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες.

Το Σάββατο 1 Μαρτίου, στις 6.30 το απόγευμα, θα πραγματοποιηθεί η πρώτη προβολή έξι πολύχρωμων και μελωδικών μικρών ιστοριών κινουμένων σχεδίων για παιδιά από 4 έως 6 ετών, χωρίς διάλογο. Η παραγωγή των ταινιών έχει γίνει στην Ελβετία, τη Γαλλία, το Βέλγιο, το Μεξικό και την Ινδία. Θα ακολουθήσει εκπαιδευτική δράση που βασίζεται στην προβολή των έξι ιστοριών.

Λίγα λόγια για το Φεστιβάλ:

Το Πρόγραμμα/Εργαστήρια Παιδείας στα Μέσα Psaroloco (Media Literacy Project / Labs) από το 2010 προωθεί την οπτικοακουστική παιδεία με δεξιότητες πρόσβασης δημιουργικής χρήσης και κριτικής ανάλυσης του περιεχομένου, ενσωματώνοντας τους δασκάλους ως πρωταρχικούς φορείς του νέου αυτού οπτικοακουστικού αλφαριθμητισμού μέσω του κινηματογράφου.

Πραγματοποιεί το Psaroloco Παιδικό και Εφηβικό Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου, βιωματικά εργαστήρια ειδικά σχεδιασμένα για παιδιά και εφήβους, εκπαιδευτικές ημερίδες & διδακτικά εργαλεία μέσω του PsarolocoEd. για οικογένειες, εκπαιδευτικούς και εγγράμματους πολίτες. Δίνει προτεραιότητα σε ευπαθείς ομάδες παιδιών και εφήβων.

Έχει συνεργαστεί με το Παιδικό Χωριό SOS Ελλάδος, με την αστική μη κερδοσκοπική Εταιρεία Tandem για τα βιωματικά εργαστήρια Psaroloco στο Κέντρο Αποθεραπείας και Αποκατάστασης Παιδιών με Αναπηρία Αττικής (Κ.Α.Α.Π.Α.Α. πρώην Π.Ι.Κ.Π.Α. Βούλας) και στο Εργαστήριο Ειδικής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης (Ε.Ε.Ε.ΕΚ.) Αγίου Δημητρίου. Ταξιδεύει με δράσεις σε απομακρυσμένες περιοχές ανά την Ελλάδα.

«Μετά το τέλος» του Dennis Kelly



Το ψυχολογικό θρίλερ του βραβευμένου Βρετανού συγγραφέα Dennis Kelly ανεβαίνει στο ΠΛΥΦΑ από τις 5 Μαρτίου κάθε Τετάρτη και Πέμπτη στις 21:00, σε σκηνοθεσία Άννας Μιχαηλή με δύο σημαντικούς ηθοποιούς της νέας γενιάς, τον Φοίβο Παπακώστα και την Κατερίνα Σπύρου.

Λίγα λόγια για την υπόθεση:

Η Λουίζ και ο Μαρκ είναι συνάδελφοι. Μια πυρηνική έκρηξη τους οδήγησε σε ένα υπόγειο καταφύγιο όπου θα πρέπει να περιμένουν μέχρι τα επίπεδα της ραδιενέργειας να πέσουν και να είναι ασφαλές να βγουν έξω. Στον υποχρεωτικό εγκλεισμό, αναδύονται τα καλύτερα και τα χειρότερα ένστικτα τους. Μια σχέση οικειότητας, χειραγώγησης και κακοποίησης υφαίνεται μέσα στα λεπτά, τις ώρες, τις μέρες που περνάνε μαζί, απομονωμένοι από τον έξω κόσμο. Πόσο από τον εαυτό τους αντέχουν να χάσουν; Ή μήπως να αποκαλύψουν;

Τετάρτη & Πέμπτη στις 21:00

Διάρκεια: 95'

Τιμές εισιτηρίων: 15 ευρώ (κανονικό), 12 ευρώ (ΑΜΕΑ, ανέργων, φοιτητικό)

ΠΛΥΦΑ, Κορυτσάς 39, Αθήνα

Εισιτήρια: www.ticketmaster.gr



Κατερίνα Βρανά: «Ντερμπεντέρισσα»

Μετά από δύο αποθεωτικές βραδιές με το "Anti-Valentine's Show" της, η Κατερίνα Βρανά επιστρέφει στο Γυάλινο Μουσικό Θέατρο για να κλείσει θριαμβευτικά τον κύκλο της sold out solo παράστασής της, «Ντερμπεντέρισσα»

Με τη μοναδική, χαρακτηριστική της ματιά, η Κατερίνα εξετάζει πώς αισθάνεται η ίδια ως γυναίκα και ως κωμικός με τα στερεότυπα και τις έμφυλες προκαταλήψεις, πώς και αν η αναπηρία έχει επηρεάσει τον χαρακτήρα της, την θηλυκότητά της, την σεξουαλικότητα και το χιούμορ της, ενώ μιλά για όλες εκείνες τις μικρές και μεγάλες χαρές που μπορούν να σου φτιάξουν την ημέρα.

Εσείς, έχετε αναρωτηθεί ποτέ:

Ποια είναι τα τρία μοναδικά επαγγέλματα που δεν μπορεί να κάνει μια γυναίκα; Γιατί, ενώ οι καιροί αλλάζουν, οι ενδυματολογικές επιλογές των ανδρών περιορίζονται; Ποια είναι η άσπονδη κολλητή κάθε γυναίκας που εμφανίζεται πάντα στις πιο ακατάλληλες στιγμές; Ξέρετε, μήπως, αν υπάρχει μια λέξη που να εμπεριέχει όλες τις ιδιότητες μιας δυναμικής, έξυπνης, αλανιάρας και θαρραλέας γυναίκας;

Μια βαθιά, ειλικρινής κι απολαυστικά αστεία παρατήρηση όσων ζούμε σήμερα και συχνά δεν θίγουμε, ιδωμένα μέσα από το απίθανο κωμικό φίλτρο της Κατερίνας Βρανά. Της φίνας, της Ντερμπεντέρισσας.

Πέμπτες 6, 13, 20 και 27 Μαρτίου

Γυάλινο Μουσικό Θέατρο, Συγγρού 143, Νέα Σμύρνη
171 21, τηλ.: 210 9315600

Ωρα έναρξης: 21:15

Εισιτήρια: Από 12 €

Προπώληση: MORE.COM

Ο ΤΑΛΑΝΤΟΥΧΟΣ ΝΕΡΩΝΑΣ



Παρουσίαση της νέας ποιητικής συλλογής του Κωνσταντίνου Νικολάου με τίτλο: «Ο Ταλαντούχος Νέρωνας».

Την Τετάρτη 5 Μαρτίου, στις 19:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS και οι εκδόσεις Σμίλη, διοργανώνουν παρουσίαση της νέας ποιητικής συλλογής του Κωνσταντίνου Νικολάου με τίτλο : «Ο Ταλαντούχος Νέρωνας».

Για το βιβλίο θα μιλήσουν:

Δημήτρης Δασκαλόπουλος, ποιητής- κριτικός λογοτεχνίας
 Διώνη Δημητριάδου, συγγραφέας-κριτικός λογοτεχνίας
 Αγγελική Πεχλιβάνη, φιλόλογος- ποιήτρια
 Παρεμβαίνει: Σοφία Κολοτούρου, ποιήτρια

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον IANO της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι YouTube του IANOY.

Λίγα λόγια για το βιβλίο

Δύο χρόνια μετά την πρώτη του ποιητική συλλογή, η οποία απέσπασε το βραβείο «Γ. Αθάνας» της Ακαδημίας Αθηνών, ο Κωνσταντίνος Νικολάου επανέρχεται ποιητικά με ένα βιβλίο που ενώ διατηρεί το νήμα με τους ιδιαίτερους τρόπους και τόπους γραφής που ο ίδιος διαμόρφωσε, συστήνει πλέον μια νέα εκδοχή για αυτό που τελικά συνιστά η ποίηση.

Στα ποιήματα της συλλογής αυτής πραγματοποιείται μια μετατόπιση στον ρυθμό της ειρωνείας, μια βαθύτερη ενατένιση του εαυτού, μια περισσότερο ισορροπημένη επαφή με τον έτερο ως πυρήνα και ερέθισμα της δημιουργίας. Κυρίως, όμως, ένα πιο σταθερό βάδισμα μέσα στη γλώσσα η οποία οδηγείται σε μια κρυστάλλωση από τις πιο γόνιμες όχι μόνο για το ποίημα, αλλά και για τον ίδιο τον αναγνώστη που αφήνεται τώρα να συλλάβει και να απολαύσει την ατμόσφαιρα και τον τόνο, τις αποχρώσεις του ποιητικού προβληματισμού, τη χροιά του αισθήματος που κάθε φορά εμπνέει και καθοδηγεί τη σύνθεση.

Η Θυσία

ΤΟ ΣΑΣΠΕΝΣ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΟΥ. ΣΥΝΑΡΠΑΣΤΙΚΟ.

Η ΘΥΣΙΑ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ:
ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΝΑΤΖΗ

HENRIK FEXEUS

ΜΕΤΑΙΧΜΙΘ

Ο τριανταπεντάχρονος προγραμματιστής Ντάβιντ Λουντ ζει μια ήσυχη, μοναχική ζωή, η σχέση του με τη μητέρα του είναι ανύπαρκτη και επισκέπτεται τακτικά τον ψυχολόγο του. Η ηρεμία του διαταράσσεται, όταν μια άγνωστη επικοινωνεί μαζί του και ισχυρίζεται ότι έχει πληροφορίες για την παιδική του ηλικία και θέλει να τον συναντήσει. Ο Ντάβιντ προσπαθεί να αγνοήσει το μήνυμα, επειδή όμως δεν έχει αναμνήσεις από τα πρώτα δώδεκα χρόνια της ζωής του, υποκύπτει στην περιέργεια και απαντά.

Όταν η γυναίκα εξαφανίζεται ξαφνικά, ο Ντάβιντ γίνεται ο βασικός ύποπτος για την εξαφάνισή της, ενώ ταυτόχρονα κάποιος τον κυνηγά, μαζί με όσους νοιάζεται. Το ρολόι μετράει αντίστροφα κι εκείνος πρέπει να μάθει πώς συνδέονται όλα αυτά με τις δικές του χαμένες παιδικές αναμνήσεις. Στη σκιά μιας δεκαετίας γεμάτης σκοτεινά μυστικά και μιας χαμένης παιδικής ηλικίας, κρύβονται ισχυροί παίκτες που είναι έτοιμοι να κάνουν τα πάντα για να μην αποκαλυφθεί η αλήθεια. Ποιος είναι ο Ντάβιντ Λουντ και γιατί του έκλειψαν τα παιδικά του χρόνια;

quote of the day

EXPERIENCE IS SIMPLY THE NAME WE GIVE OUR MISTAKES

Oscar Wilde

Γιορτάζουν!

28/02: Κύρα, Μιριάννα
1/03: Ευδοκία, Παράσχος,
Πάρις, Χαρίσιος
2/03: Ευθαλία
3/03: Κλεονίκη

28 Φεβρουαρίου

- > International Stand Up to Bullying Day
- > National Public Sleeping Day
- > National Chocolate Souffle Day
- > National Science Day
- > Rare Disease Day

1 Μαρτίου

- > National Black Women in Jazz and the Arts Day
- > Baby Sleep Day
- > National Fruit Compote Day
- > National Wedding Planning Day
- > National Pig Day

2 Μαρτίου

- > International Rescue Cat Day
- > National Banana Cream Pie Day
- > World Teen Mental Wellness Day
- > National Egg McMuffin Day
- > Read Across America Day

3 Μαρτίου

- > World Compliment Day
- > National Peanut Butter Lover's Day
- > Plan a Solo Vacation Day

tip of the day

A man who carries a cat by the tail learns something he can learn in no other way.

Mark Twain