

ΚΑΘΑΡΟ ΣΑΝ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ



Ανέγγιχτο
Ελαφρύ
Ισορροπημένο

Κατευθείαν από την πηγή μας

Πηγή: Κεφαλόβруσο, Πευκόφυτο Καστοριάς,
Όρος Γράμμος 1100μ.

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



**2026: Η ΧΡΟΝΙΑ ΤΟΥ ΑΛΟΓΟΥ -
ΚΑΛΠΑΖΟΝΤΑΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ!**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Βάλε τον καφέ σου, πάρε μια βαθιά ανάσα και άφησε για λίγο το κινητό στην άκρη. Σήμερα θέλω να σου μιλήσω για κάτι που ακούω παντού τις τελευταίες μέρες: Λένε πως το 2026 είναι η Χρονιά του Πύρινου Αλόγου. Και ξέρεις, όσο κι αν δεν είμαι της πρόληψης, νιώθω πως φέτος ο αέρας έχει μια άλλη ορμή.

Σκέφτομαι πως το Άλογο δεν είναι απλώς ένα σύμβολο. Είναι μια υπενθύμιση. Μετά από τόσα χρόνια που μάθαμε να «μαζευόμαστε», να προσέχουμε και να κάνουμε υπομονή, ήρθε η ώρα να θυμηθούμε πώς είναι να τρέχεις χωρίς να κοιτάξεις πίσω. Όχι για να ξεφύγεις από κάτι, αλλά για να φτάσεις κάπου.

Το 2026 μας ζητάει να σταθούμε γερά στα πόδια μας. Όχι για να μείνουμε ακίνητοι, αλλά για να πάρουμε φόρα. Ξέρεις, έχουμε πει πολλές φορές εδώ ότι «δεν λύνονται όλα» και πως «μερικά απλώς τα αφήνεις να περάσουν». Φέτος όμως, το Άλογο μας κλείνει το μάτι και μας λέει: «Μην τα αφήνεις απλώς να περάσουν. Προσπέρασέ τα εσύ!».

Αν νιώθεις πως η ζωή σου τον τελευταίο καιρό ήταν σαν ένα δωμάτιο που χρειαζόταν επείγοντως οξυγόνο, το Πύρινο Άλογο είναι αυτό το παράθυρο που ανοίγει διάπλατα. Είναι η ενέργεια της Φωτιάς που δεν καίει για να καταστρέψει, αλλά για να φωτίσει το επόμενο βήμα σου.

Είτε ανήκεις στα ζώδια της Φωτιάς και νιώθεις ήδη αυτή τη συγγένεια με τη χρονιά, είτε είσαι από εκείνους που προτιμούν την ησυχία τους, το 2026 θα σε παρασύρει. Μην αντισταθείς. Το καλό με το να «μην έχεις ιδέα τι κάνεις», είναι ότι μπορείς να ανακαλύψεις εκδοχές του εαυτού σου που δεν φανταζόσουν ποτέ.

Φέτος, ας πούμε YES στον καλπασμό. Ας αφήσουμε το μυαλό μας ελεύθερο, ας φορέσουμε το πιο φωτεινό μας κόκκινο και ας εμπιστευτούμε το ένστικτό μας. Γιατί, στο τέλος της ημέρας, η ζωή δεν είναι ο προορισμός, αλλά η διαδρομή. Και φέτος, η διαδρομή προβλέπεται συναρπαστική!

Tip of the Day: Μην περιμένεις «την κατάλληλη στιγμή» για να τολμήσεις κάτι. Η στιγμή που αποφασίζεις να ξεκινήσεις, είναι η μόνη κατάλληλη. Σήμερα, κάνε έστω ένα μικρό βήμα προς εκείνο το όνειρο που έχεις κλειδωμένο στο συρτάρι. Το Άλογο θέλει κίνηση, όχι αναμονή!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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



Η Lidl Ελλάς προσέφερε περισσότερα από 4.000 εορταστικά Γεύματα Αγάπης σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη



Lidl Ελλάς: Πάνω από 4.000 «Γεύματα Αγάπης» σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη

Σε μια σπουδαία κίνηση ανθρωπιάς και αλληλεγγύης προχώρησε η Lidl Ελλάς κατά τη διάρκεια της εορταστικής περιόδου, στηρίζοντας έμπρακτα τον θεσμό των Γευμάτων Αγάπης. Σε συνεργασία με τους Δήμους Αθηναίων και Θεσσαλονίκης, η εταιρεία προσέφερε περισσότερα από 4.000 γεύματα, φροντίζοντας ώστε κανένας συμπολίτης μας να μη μείνει μόνος στο γιορτινό τραπέζι.

Στην Αθήνα, η δράση κορυφώθηκε ανήμερα των Χριστουγέννων στο Κλειστό Γήπεδο Μπάσκετ στο Ρουφ, όπου προσφέρθηκαν 1.300 μερίδες παραδοσιακών πιάτων. Η πρωτοβουλία συνεχίστηκε και τις επόμενες ημέρες, φτάνοντας συνολικά τα 2.606 γεύματα για την πρωτεύουσα. Στο γεύμα παρευρέθηκαν ο Δήμαρχος Αθηναίων, Χάρης Δούκας, και η Πρόεδρος του Κ.Υ.Α.Δ.Α., Μίνα Φούντζουλα, οι οποίοι ευχαρίστησαν τους χορηγούς για τη σπουδαία στήριξη.

Στη Θεσσαλονίκη, η Lidl Ελλάς συνέβαλε στη διανομή 1.520 γευμάτων μέσω των κοινωνικών δομών του Δήμου, ενώ προσέφερε επιπλέον 420 συσκευασίες νωπών προϊόντων για το Κοινωνικό Παντοπωλείο της πόλης.

«Στη Lidl Ελλάς πιστεύουμε ότι οι γιορτές είναι μια ευκαιρία να σταθούμε δίπλα σε όσους το χρειάζονται περισσότερο, προσφέροντας ζεστασιά και ελπίδα», δήλωσε η Βασιλική Αδαμίδου, Διευθύντρια Εταιρικών Υποθέσεων & Βιωσιμότητας της εταιρείας.

Με αυτή την πρωτοβουλία, η Lidl Ελλάς επιβεβαιώνει για ακόμη μία φορά τον ρόλο της ως υπεύθυνος εταιρικός πολίτης, στηρίζοντας ενεργά τις ευάλωτες κοινωνικές ομάδες.

Η Swatch γιορτάζει τη Χρονιά του Αλόγου με το RIDING THE CLOUDS



Η Swatch υποδέχεται τη Χρονιά του Αλόγου με το RIDING THE CLOUDS, ένα ρολόι γεμάτο ενέργεια, συμβολισμό και καλλιτεχνική δύναμη, εμπνευσμένο από το Αλογο της Φωτιάς που κυριαρχεί φέτος στην κινεζική παράδοση. Το νέο αυτό μοντέλο αποτελεί καρπό συνεργασίας με τον καλλιτέχνη Yu Wenjie, πρώην καλλιτεχνικό επιμελητή του Swatch Art Peace Hotel, και λειτουργεί ως καθημερινή υπενθύμιση να λάμπουμε χωρίς όρια.

Με αναφορές στην κινεζική τέχνη και κουλτούρα, το RIDING THE CLOUDS συνδυάζει το στοιχείο της φωτιάς – σύμβολο πάθους, έντασης και μεταμόρφωσης – με το άλογο, που αντιπροσωπεύει τη δύναμη, την ανεξαρτησία και την αποφασιστικότητα. Το καντράν, εμπνευσμένο από τον ήλιο, απεικονίζει δύο δυναμικά άλογα σε ανάγλυφη εκτύπωση, ενισχύοντας την αίσθηση της κίνησης και της ασταμάτητης ορμής. Το ένα άλογο είναι λευκό και το άλλο μαύρο, συμβολίζοντας την αιώνια ισορροπία του γιν και του γιανγκ.

Φτερά και χაίτες από φωτιά κινούνται πάνω σε φόντο γεμάτο φλόγες και σύννεφα που μεταφέρουν ευχές για τύχη και ευημερία, ενώ το κόκκινο λουράκι – εμπνευσμένο από κινεζικές ζωγραφιές σε πάπυρο και παραδοσιακά κόκκινα βραχιολάκια – ολοκληρώνει το αφήγημα προστασίας και δύναμης.

Το RIDING THE CLOUDS είναι μια ωδή στην καθαρή ενέργεια, εκεί όπου η παράδοση συναντά τη σύγχρονη φιλοδοξία. Θα είναι διαθέσιμο σε καταστήματα Swatch παγκοσμίως και στο [swatch.com](https://www.swatch.com)

2026: Η Χρονιά του Αλόγου - Καλπάζοντας προς την Ελευθερία!

2026



Αν το 2025 ήταν η χρονιά που μάθαμε να ελίσσόμαστε σαν το φίδι, το 2026 έρχεται να μας κάνει να πάρουμε τα πάνω μας ή για να είμαστε πιο ακριβείς -αν δανειστούμε τη μορφολογία του αλόγου, θα μας σηκώσει στα δύο πόδια. Σύμφωνα με το κινεζικό ημερολόγιο, μπαίνουμε επισήμως στην εποχή του Αλόγου. Αλλά όχι οποιουδήποτε αλόγου. Υποδεχόμαστε το Πύρινο Αλογο, ένα σύμβολο που εμφανίζεται κάθε 60 χρόνια και υπόσχεται να φέρει τα πάνω-κάτω με τον πιο θετικό, δυναμικό και παθιασμένο τρόπο.

Στο Say Yes to the Press, λέμε πάντα «ναι» στις προκλήσεις. Φέτος, το σύνθημά μας είναι ένα: «Αφήστε τα γκέμια και τρέξτε!».

Η Ενέργεια του Αλόγου: Τι να περιμένουμε;

Το Αλογο στην ανατολική φιλοσοφία αντιπροσωπεύει την ορμή, την ανεξαρτησία και την αχαλίνωτη χαρά. Είναι το ζώο που δεν αντέχει τους περιορισμούς. Αν νιώθατε «κολλημένοι» τα προηγούμενα χρόνια, το 2026 είναι η στιγμή που η κοσμική ενέργεια σας δίνει την ώθηση να σπάσετε τα δεσμά.

Φέτος, τα πάντα θα κινούνται γρήγορα. Οι αποφάσεις θα παίρνονται εν θερμώ, οι έρωτες θα είναι κεραυνοβόλοι και οι επαγγελματικές ευκαιρίες θα εμφανίζονται εκεί που δεν το περιμένεις.

Το μυστικό; Πρέπει να είστε έτοιμοι να καβαλίσετε το κύμα (ή μάλλον, το άλογο) τη στιγμή που περνάει.

Καριέρα και Φιλοδοξία: Η ώρα του σπριντ

Στον επαγγελματικό στίβο, η χρονιά του Αλόγου ευνοεί την πρωτοβουλία. Δεν είναι η χρονιά για να μένετε στο παρασκήνιο.

Καινοτομία: Αν έχετε μια ιδέα για startup ή ένα δημιουργικό project, το 2026 «διψά» για νέες ιδέες.

Δημόσιες Σχέσεις: Το Αλογο είναι κοινωνικό πλάσμα. Η δικτύωση θα είναι το κλειδί της επιτυχίας σας. Πείτε «ναι» σε καλέσματα, συνέδρια και κοινωνικές εκδηλώσεις.

Προσοχή στην παρόρμηση: Επειδή η ενέργεια είναι πύρινη, υπάρχει ο κίνδυνος να πάρετε ρίσκα χωρίς σκέψη. Οπότε ναι στον ενθουσιασμό, αλλά με ένα μάτι στο χάρτη!

«Το Άλογο δεν κοιτάζει πίσω. Κοιτάζει μόνο τον ορίζοντα. Αυτή είναι η δική μας αποστολή για φέτος.»

βρει στην πρώτη γραμμή, να καλπάζουμε προς τα όνειρά μας με το κεφάλι ψηλά.

Έρωτας και Σχέσεις: Φωτιά στα Σαββατόβραδα

Αν ψάχνατε για ρομαντισμό που θυμίζει κινηματογραφική ταινία, το 2026 είναι η χρονιά σας. Το Πύρινο Άλογο φέρνει πάθος, ένταση και μια δόση περιπέτειας. Οι σχέσεις που ξεκινούν φέτος θα έχουν ταχύτητα και ενθουσιασμό.

Για τους δεσμευμένους, είναι η ιδανική περίοδος να ανανεώσετε τη σχέση σας με ταξίδια και νέες κοινές εμπειρίες. Το Άλογο μισεί τη ρουτίνα. Μην αφήσετε την καθημερινότητα να σας περιορίσει. Οργανώστε εκείνη την απόδραση που αναβάλλετε χρόνια.

Lifestyle & Wellbeing: Κίνηση και Ελευθερία

Στο κομμάτι της ευεξίας, η χρονιά επιβάλλει κίνηση. Η καθιστική ζωή είναι ο μεγαλύτερος εχθρός του 2026.

Outdoor Activities: Τρέξιμο στη φύση, ορειβασία, και φυσικά... ιππασία! Οτιδήποτε σας κάνει να νιώθετε τον αέρα στο πρόσωπό σας.

Ψυχική Υγεία: Η ταχύτητα της χρονιάς μπορεί να φέρει άγχος. Μην ξεχνάτε να «ξεπεζεύετε» πού και πού. Η γείωση είναι απαραίτητη όταν η φωτιά καίει δυνατά.

Μόδα: Το κόκκινο, το πορτοκαλί και οι έντονες αποχρώσεις του κίτρινου θα είναι οι πρωταγωνιστές. Φορέστε χρώματα που εκπέμπουν αυτοπεποίθηση.

Say Yes ...to the Challenge!

Πολλοί φοβούνται το Πύρινο Άλογο γιατί θεωρείται απρόβλεπτο. Αν με ρωτάς, πιστεύω ότι η προβλεψιμότητα είναι βαρετή. Το 2026 μας προσκαλεί να γίνουμε οι πρωταγωνιστές της δικής μας ζωής.

Μην περιμένετε τις συνθήκες να γίνουν τέλειες. Το Άλογο τρέχει και σε ανώμαλο δρόμο. Το ζητούμενο είναι η τόλμη. Αν υπάρχει κάτι που πάντα φοβόσασταν να δοκιμάσετε -είτε αυτό είναι μια αλλαγή καριέρας, είτε ένα μεγάλο ταξίδι, είτε το να εκφράσετε τα συναισθήματά σας- κάντε το τώρα.

Με λίγα λόγια...

Η χρονιά του Αλόγου είναι μια υπενθύμιση ότι η ζωή είναι μια κούρσα που πρέπει να απολαύσουμε, όχι ένας αγώνας που πρέπει απλώς να τερματίσουμε. Αφήστε τα μαλλιά σας λυτά, νιώστε τον ρυθμό της καρδιάς σας και εμπιστευτείτε το ένστικτό σας.

Το 2026 δεν ήρθε για να μας βρει θεατές. Ήρθε για να μας

Εσείς, θα πείτε «Yes» στον καλπασμό;

Μετά τη θεωρία, περνάμε στην πράξη. Πώς θα επηρεάσει αυτή η ορμητική χρονιά εσάς προσωπικά και πώς μπορείτε να προετοιμάσετε τον χώρο σας για να υποδεχτείτε την τύχη;





Feng Shui: Φέρτε την Ενέργεια του Αλόγου στο Σπίτι σας

Το Άλογο ανήκει στο στοιχείο της Φωτιάς και στην κατεύθυνση του Νότου. Για να συντονιστείτε με τη συχνότητα του 2026:

Φωτισμός και Κεριά: Ενισχύστε το νότιο τμήμα του σαλονιού σας με έντονο φως ή κόκκινα κεριά. Η φωτιά τροφοδοτεί τη δημιουργικότητα φέτος.

Διακοσμητικά Αλόγου: Ένα αγαλματίδιο αλόγου που καλπάζει (όχι που στέκεται) φέρνει ταχύτητα στις επαγγελματικές εξελίξεις. Τοποθετήστε το να «κοιτάζει» προς το εσωτερικό του σπιτιού, σαν να φέρνει την επιτυχία μέσα.

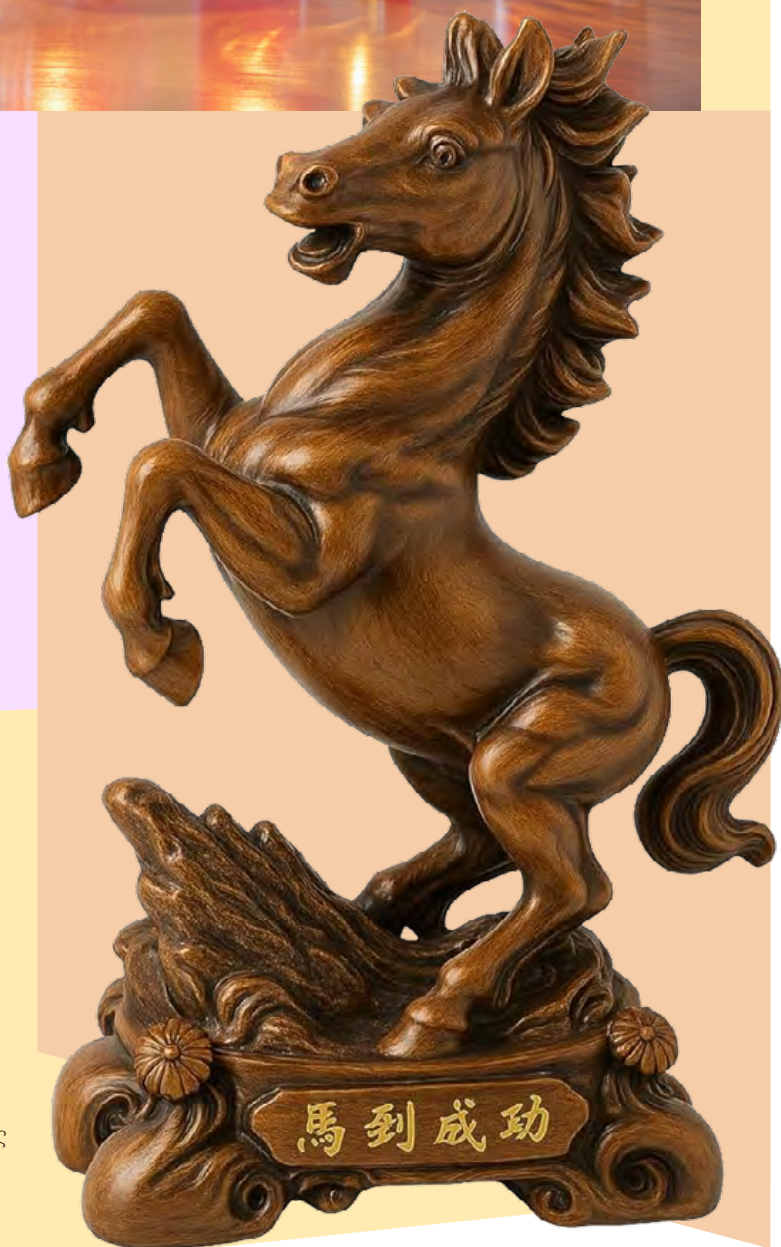
Απομακρύνετε τα Λιμνάζοντα Νερά: Το Άλογο θέλει δράση. Πετάξτε οτιδήποτε χαλασμένο ή παλιό που «βαλτώνει» την ενέργεια του χώρου σας.

Προβλέψεις για τα Ζώδια (Κινέζικο & Δυτικό)

Τα Ζώδια της Φωτιάς (Κριός, Λέων, Τοξότης): Είστε οι «επίτιμοι καλεσμένοι» της χρονιάς! Το 2026 θα νιώθετε ότι έχετε ανεξάντλητα αποθέματα ενέργειας. Είναι η ιδανική χρονιά για να ξεκινήσετε τη δική σας επιχείρηση ή να κάνετε εκείνο το ταξίδι ζωής που ονειρεύεστε. Προσοχή μόνο στην υπερβολική αυτοπεποίθηση που μπορεί να οδηγήσει σε λάθη.

Τα Ζώδια της Γης (Ταύρος, Παρθένος, Αιγόκερως):

Το Άλογο θα σας αναγκάσει να βγείτε από τη ζώνη ασφαλείας σας. Ενώ προτιμάτε τη σταθερότητα, φέτος θα κληθείτε να πάρετε γρήγορες αποφάσεις. Μην φοβάστε τις αλλαγές στο σπίτι ή την εργασία – το αποτέλεσμα θα σας δικαιώσει οικονομικά.



Τα Ζώδια του Αέρα (Δίδυμοι, Ζυγός, Υδροχόος):

Η κοινωνική σας ζωή θα απογειωθεί. Το Άλογο λατρεύει την επικοινωνία και εσείς είστε οι μετρ του είδους. Νέες γνωριμίες που θα γίνουν την άνοιξη του 2026 θα παίξουν καθοριστικό ρόλο στην εξέλιξη σας τα επόμενα πέντε χρόνια.

Τα Ζώδια του Νερού (Καρκίνος, Σκορπιός, Ιχθύες):

Για εσάς, η χρονιά είναι μια πρόσκληση να εκφράσετε τα συναισθήματά σας με θάρρος. Το Άλογο σας δίνει την ώθηση να σταματήσετε να κρύβεστε στο «καβούκι» σας. Μια μεγάλη συναισθηματική αποκάλυψη θα φέρει την κάθαρση που αναζητάτε.

Τα "Must-Have" της Χρονιάς

Ας προσθέσουμε τα απαραίτητα αξεσουάρ και χρώματα που θα μας δώσουν το "extra push":

Το Χρώμα: Το Vermilion Red

(το έντονο κόκκινο της φωτιάς). Είτε είναι ένα κραγιόν, είτε ένα δερμάτινο jacket, το κόκκινο είναι ο μαγνήτης της τύχης για φέτος.

**Το Αξεσουάρ:** Οτιδήποτε

σε μέταλλο. Το μέταλλο «δαμάζει» τη φωτιά και τη βοηθά να διοχετευτεί σωστά. Ένα εντυπωσιακό χρυσό ή ασημένιο κόσμημα θα σας δώσει το κύρος που χρειάζεται ο καλπασμός σας.

Το Motto: Τυπώστε το σε μια κούπα ή βάλτε το wallpaper στο κινητό: "Born to be Wild, Bound to Succeed".

**Το Extra Tip του "Say Yes to the Press"**

Μην ξεχνάτε: Το Άλογο είναι το μοναδικό ζώδιο που μπορεί να μετατρέψει την κούραση σε θρίαμβο. Αν νιώσετε ότι οι ρυθμοί είναι εξαντλητικοί, θυμηθείτε ότι το 2026 δεν είναι ένας μαραθώνιος αντοχής, αλλά μια σειρά από δυναμικά σπριντ.

Μικρό Μυστικό Επιτυχίας: Κάθε πρωί, αναρωτηθείτε: «Αν δεν φοβόμουν καθόλου, τι θα έκανα σήμερα;». Αυτή η απάντηση είναι ο δρόμος που πρέπει να ακολουθήσετε.



Ο αντίλαλος της επανάστασης: Το σπάνιο Κελτικό Carnyx που «ξύπνησε» στη Νόρφολκ



Η αρχαιολογική σκαπάνη στη Νόρφολκ της Αγγλίας έφερε στο φως ένα εύρημα που πολλοί επιστήμονες χαρακτηρίζουν ως «ανακάλυψη μιας ολόκληρης καριέρας». Πρόκειται για ένα carnyx, μια χάλκινη πολεμική τρομπέτα των Κελτών, η οποία δεν αποτελεί απλώς ένα σπάνιο μουσικό όργανο, αλλά ένα ζωντανό κειμήλιο από την εποχή της Θρυλικής βασίλισσας Βουδίκκας.

Ένα όργανο ψυχολογικού πολέμου

Το carnyx δεν ήταν ένα συνηθισμένο μουσικό όργανο. Σχεδιασμένο να υψώνεται πάνω από τα κεφάλια των πολεμιστών, κατέληγε σε μια κεφαλή άγριου ζώου με ανοιχτό στόμα.

Ο απόκοσμος, τραχύς ήχος του είχε έναν και μόνο στόχο: να σπείρει τον πανικό στις γραμμές του εχθρού και να εμψυχώσει τους Κέλτες μαχητές.

Το συγκεκριμένο εύρημα είναι το πιο πλήρες δείγμα που έχει βρεθεί ποτέ παγκοσμίως και μόλις το τρίτο στη Βρετανία. Το στοιχείο που το καθιστά μοναδικό είναι τα άθικτα χάλκινα αυτιά του ζώου, μια λεπτομέρεια που δεν έχει διασωθεί σε κανένα άλλο ανάλογο εύρημα στον κόσμο.

Η σύνδεση με τη φυλή των Ικένων

Η τοποθεσία της ανακάλυψης στην επικράτεια της φυλής των Ικένων δίνει στο εύρημα μια συναρπαστική ιστορική διάσταση. Οι Ικένιοι ήταν η φυλή που το 60 μ.Χ. ξεσηκώθηκε ενάντια στη ρωμαϊκή κατοχή, υπό την ηγεσία της Βουδίκκας. Οι αρχαιολόγοι εκτιμούν ότι ο θησαυρός θάφτηκε τον 1ο αιώνα μ.Χ., γεγονός που καθιστά τη σύνδεση με την επανάσταση της Βουδίκκας ιστορικά εξαιρετικά πιθανή.

Μαζί με το carnyx βρέθηκαν:

- Ένα μοναδικό χάλκινο πολεμικό λάβαρο με κεφάλι αγριογούρουνου.
- Πέντε μεταλλικά εξαρτήματα ασπίδων (bosses).



Τελετουργικό και συμβολισμός

Η κατάσταση του αντικειμένου αποκαλύπτει πολλά για τη χρήση του. Το όργανο είχε υποστεί επισκευές στο παρελθόν, πράγμα που σημαίνει ότι χρησιμοποιήθηκε ενεργά σε μάχες ή τελετές για χρόνια. Επιπλέον, δεν πετάχτηκε τυχαία. Φαίνεται πως αποσυναρμολογήθηκε προσεκτικά και θάφτηκε τελετουργικά, υποδηλώνοντας ότι οι Κέλτες θεωρούσαν αυτά τα αντικείμενα «ζωντανά», φορείς δύναμης και πνευματικής ενέργειας.

Το επόμενο στάδιο

Αυτή τη στιγμή, το εύρημα βρίσκεται υπό σχολαστική συντήρηση, ενώ η τύχη του θα αποφασιστεί βάσει του Treasure Act (1996). Οι λάτρεις της ιστορίας θα έχουν την ευκαιρία να δουν την ανακάλυψη σε όλο της το μεγαλείο στην εκπομπή "Digging for Britain" του BBC.

Πρόκειται για ένα αρχαιολογικό ορόσημο που αλλάζει τα δεδομένα για τον κελτικό πολιτισμό. Μας επιτρέπει να «ακούσουμε» ξανά τον ήχο της μάχης και μας φέρνει ένα βήμα πιο κοντά στην κατανόηση της θυελλώδους εποχής της Βουδίκκας, όπου ο πόλεμος, ο ήχος και η θρησκεία ήταν αλληλένδετα.



Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος

GREENLAND 2 MIGRATION, από σήμερα στους κινηματογράφους

Η ταινία GREENLAND 2 MIGRATION κάνει πρεμιέρα σήμερα 8 Ιανουαρίου 2026 στις ελληνικές αίθουσες. Σε Σκηνοθεσία Ric Roman Waugh με τους Morena Baccarin, Gerard Butler, Roman Griffin Davis, η συνέχεια της ταινίας GREENLAND ακολουθεί τα επιζώντα μέλη της οικογένειας Γκάριτι που πρέπει να αφήσουν την ασφάλεια του καταφυγίου τους στη Γροιλανδία και να ξεκινήσουν ένα επικίνδυνο ταξίδι για να βρουν ένα νέο σπίτι. Η επίσημη σύνοψη της ταινίας αναφέρει ότι "ο Τζέραντ Μπάτλερ και η Μορένα Μπακαρίν επιστρέφουν δυναμικά στο post-apocalyptic σίκουελ της ταινίας δράσης Greenland: Το Τελευταίο Καταφύγιο με μία νέα μάχη να ξεκινά για την οικογένεια Γκάριτι, που πρέπει να εγκαταλείψει το καταφύγιο και να ταξιδέψει στα ερείπια μιας Ευρώπης που έχει καταστραφεί από τον κομήτη Κλαρκ."

Παραλειπόμενα

- Τον Ιούνιο του 2021, ανακοινώθηκε ότι η ανάπτυξη της συνέχειας με τίτλο Greenland: Migration ήταν υπό εξέλιξη. Τον επόμενο μήνα, η STX απέκτησε τα δικαιώματα παγκόσμιας διανομής της ταινίας για 75 εκατομμύρια δολάρια στο Φεστιβάλ Κινηματογράφου των Καννών του 2021.
- Η ταινία τέθηκε υπό καθεστώς προστασίας από πτώχευση.
- Το μεγαλύτερο μέρος του καστ επέστρεψε και, ενώ η Morena Baccarin ήταν αρχικά διστακτική, τελικά συμφώνησε να επιστρέψει για τη συνέχεια. Ο Roman Griffin Davis αντικατέστησε τον Roger Dale Floyd στον ρόλο του Nathan Garrity.



- Τον Μάιο του 2024, η Lionsgate απέκτησε τα δικαιώματα διανομής της ταινίας στις ΗΠΑ.

Δείτε το trailer της ταινίας [εδώ](#).

The Social Aftertaste: Το συναίσθημα που μένει αφού τελειώσει μια κοινωνική στιγμή

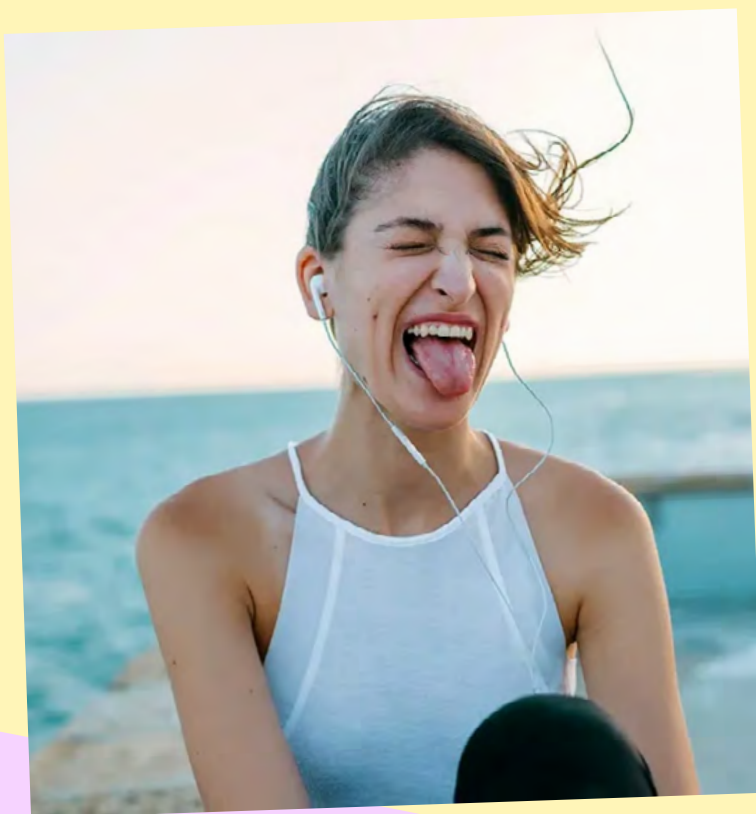


Υπάρχει ένα συναίσθημα που δεν εμφανίζεται κατά τη διάρκεια μιας κοινωνικής εμπειρίας, αλλά μετά. Δεν είναι χαρά, ούτε λύπη. Δεν είναι ενθουσιασμός, ούτε απογοήτευση. Είναι αυτό που μένει όταν σβήνουν τα φώτα, όταν κλείνει η πόρτα, όταν γυρίζεις σπίτι. Το social aftertaste: η συναισθηματική επίγευση μιας κοινωνικής στιγμής.

Δεν μιλάμε για το αν «περάσαμε καλά». Μιλάμε για το πώς νιώθουμε αφού τελειώσει. Γιατί δύο άνθρωποι μπορούν να ζήσουν την ίδια έξοδο και να έχουν τελείως διαφορετική επίγευση. Ο ένας να νιώθει γεμάτος, ο άλλος ανεξήγητα άδειος. Και αυτό το μετά είναι συχνά πιο καθοριστικό από το ίδιο το γεγονός.

Όταν η εμπειρία τελειώνει, αλλά όχι το συναίσθημα

Ο εγκέφαλος δεν επεξεργάζεται τις κοινωνικές στιγμές σε πραγματικό χρόνο. Κατά τη διάρκειά τους είναι απασχολημένος με πολλά: τι λέω, πώς φαίνομαι, πώς αντιδρούν οι άλλοι. Η ουσιαστική συναισθηματική αξιολόγηση έρχεται αργότερα. Όταν η ένταση πέσει.





Τότε εμφανίζεται η επίγευση. Ένα ήσυχο αίσθημα πληρότητας. Ή μια λεπτή μελαγχολία. Ή μια αδιόρατη ενόχληση που δεν ξέρεις από πού προέρχεται. Δεν έχει να κάνει με το αν γελάσαμε, αλλά με το αν νιώσαμε ασφαλείς. Αν ήμασταν ο εαυτός μας. Αν ακουστήκαμε ή απλώς υπάρξαμε.

Γιατί το social aftertaste είναι τόσο ισχυρό

Οι άνθρωποι δεν θυμούνται πάντα τι ειπώθηκε. Θυμούνται πώς ένιωσαν μετά. Η επίγευση λειτουργεί σαν εσωτερικό αρχείο: αποθηκεύει την εμπειρία ως «θέλω να το ξαναζήσω» ή «κάτι εδώ με κούρασε».

Γι' αυτό υπάρχουν φιλίες που δεν διαλύονται με καβγάδες, αλλά απλώς αραιώνουν. Όχι επειδή κάτι πήγε στραβά, αλλά επειδή κάθε συνάντηση άφησε μια ανεπαισθητή κόπωση.

Η διαφορά ανάμεσα στη χαρά και την πληρότητα

Μπορείς να περάσεις υπέροχα σε ένα πάρτι και να γυρίσεις σπίτι με ένα βάρος. Μπορείς να πειεις, να γελάσεις, να κοινωνικοποιηθείς «σωστά» και παρ' όλα αυτά να νιώσεις κενός. Η χαρά είναι στιγμιαία.

Η πληρότητα είναι πιο βαθιά και πιο σιωπηλή.

Το social aftertaste αποκαλύπτει αυτή τη διαφορά. Αν μετά νιώθεις ήρεμος, ακόμα κι αν δεν έγινε κάτι

εντυπωσιακό, η εμπειρία ήταν ουσιαστική. Αν μετά νιώθεις ανήσυχος ή αποσυντονισμένος, κάτι δεν πήγε πολύ καλά.

Η επίγευση στην εποχή της υπερκοινωνικότητας

Ζούμε σε μια εποχή όπου οι κοινωνικές εμπειρίες δεν τελειώνουν ποτέ πραγματικά. Φωτογραφίες, stories, μηνύματα «γυρίσατε καλά;», reactions την επόμενη μέρα. Η επίγευση δεν έχει χώρο να κατασταλάξει.

Πώς το social aftertaste επηρεάζει τις σχέσεις

Οι σχέσεις που αντέχουν στον χρόνο δεν είναι απαραίτητα οι πιο έντονες. Είναι αυτές που αφήνουν καλή επίγευση. Αίσθηση ασφάλειας. Απουσία άγχους. Μια γλυκιά... κανονικότητα.

Αντίθετα, σχέσεις που βασίζονται μόνο σε ένταση αφήνουν ένα κενό που μπορεί σταδιακά να οδηγήσει σε απομάκρυνση.

Να μάθουμε να ακούμε το μετά

Το social aftertaste δεν ζητά ανάλυση. Ζητά παρατήρηση. Πώς νιώθω τώρα που τελείωσε; Όχι τι θα έπρεπε να νιώθω. Όχι αν ήταν «καλό». Αλλά τι άφησε μέσα μου.

Όταν ο Winnie the Pooh κρίθηκε ακατάλληλος γιατί... δεν φορούσε παντελόνι



Υπάρχουν ειδήσεις που τις διαβάζεις και σκέφτεσαι: δεν μπορεί, κάποιος κάνει πλάκα. Και μετά συνειδητοποιείς ότι όχι — είναι απολύτως αληθινές. Απλώς ζούμε σε έναν κόσμο όπου η πραγματικότητα έχει ξεπεράσει τη σάτιρα.

Κάπως έτσι ξεκινά και η ιστορία με τον Winnie the Pooh, τον πιο γλυκό, αφελή και ακίνδυνο αρκούδο της παιδικής μας ηλικίας, που κάποια στιγμή βρέθηκε... ανεπιθύμητος σε παιδική χαρά. Όχι γιατί ήταν βίαιος. Όχι γιατί τρώμαζε τα παιδιά. Αλλά γιατί —κρατήσου— δεν φορούσε παντελόνι.

Η ιστορία εκτυλίχθηκε το 2014 στη μικρή πολωνική πόλη Tuszyn. Οι τοπικές αρχές ήθελαν να δώσουν όνομα σε μια παιδική χαρά και, λογικά, σκέφτηκαν έναν δημοφιλή παιδικό χαρακτήρα. Ο Winnie the Pooh μπήκε στη λίστα.

Και εκεί άρχισε το παράλογο.

Ένας δημοτικός σύμβουλος αντέδρασε έντονα, δηλώνοντας ότι ο Pooh είναι «μισόγυμνος» και άρα ακατάλληλος για παιδιά. Εξήγησε μάλιστα ότι υπάρχει πολωνικός αρκούδος-καρτούν που είναι ντυμένος από πάνω μέχρι κάτω — άρα πιο... ηθικός. Ναι, ειπώθηκε αυτό. Σε επίσημο δημοτικό συμβούλιο.

Αν νομίζεις ότι εκεί τελείωσε, όχι. Εκεί άρχισε.

Άλλος πολιτικός προσπάθησε να δικαιολογήσει την απουσία παντελονιού λέγοντας ότι ο Pooh δεν έχει ερωτική ζωή. Και κάπου εκεί πέταξε και τη λέξη «ερμαφρόδιτος», προφανώς χωρίς να γνωρίζει τι σημαίνει. Σαν να μην έφτανε αυτό, μια τρίτη τοπική σύμβουλος ξεπέρασε κάθε όριο, αποδίδοντας στον συγγραφέα του χαρακτήρα μια εντελώς αβάσιμη και σοκαριστική ιστορία για «αλλαγές» στον Pooh λόγω

ταυτότητας. Εκεί η είδηση πέρασε από το παράλογο στο διεθνές viral.

Τα διεθνή μέσα έκαναν πάρτι. Οι κάτοικοι της πόλης ρωτήθηκαν. Και ένας από αυτούς έδωσε την πιο εύστοχη απάντηση της δεκαετίας:

«Ο Winnie the Pooh ήταν μια αρκούδα χαμηλής νοημοσύνης. Δυστυχώς, το ίδιο φαίνεται και σε όσους ασχολούνται με αυτό το θέμα.»

Και κάπου εδώ, ας σταματήσουμε να γελάμε. Γιατί όσο αστεία κι αν φαίνεται η ιστορία, κρύβει κάτι βαθύτερο — και καθόλου αθώο.

Δεν είναι θέμα παντελονιού. Είναι θέμα ελέγχου, ηθικού πανικού και εμμονής με λάθος πράγματα.

Είναι η ανάγκη κάποιων να «καθαρίσουν» τον κόσμο από φανταστικές απειλές, αντί να ασχοληθούν με πραγματικά προβλήματα. Είναι η ίδια λογική που ψάχνει συμβολικούς εχθρούς εκεί που δεν υπάρχουν, για να νιώσει ασφαλής.

Γιατί αν αρχίσουμε να κρίνουμε τους παιδικούς ήρωες με όρους ενδυματολογικής ηθικής, τότε:

- ο Donald Duck έχει σοβαρό θέμα,
- ο Porky Pig επίσης,
- και οι μισοί ήρωες κινουμένων σχεδίων πρέπει να περάσουν από... επιτροπή ενδυμασίας.

Ο Winnie the Pooh δεν είναι πρότυπο επειδή φορά σωστά ρούχα. Είναι πρότυπο γιατί είναι καλός φίλος. Γιατί δεν είναι έξυπνος αλλά είναι τίμιος. Γιατί δεν καταλαβαίνει τον κόσμο, αλλά προσπαθεί να τον κάνει λίγο πιο γλυκό. Και κυρίως, γιατί δεν κρίνει.

Ίσως τελικά αυτό να είναι το πραγματικό πρόβλημα. Ότι ένας χαρακτήρας που δεν φορά παντελόνι, αλλά δεν έχει καμία κακία, εκθέτει όσους είναι ντυμένοι κανονικά — και σκέφτονται πολύ λιγότερο αθώα.

Γιατί στο τέλος της ημέρας, δεν είναι θέμα ρούχων. Είναι θέμα μυαλού. Και εκεί, δυστυχώς, δεν υπάρχει παντελόνι που να σώζει την κατάσταση.





THE FEVER του Wallace Shawn στο Θέατρο Φούρνος

Από τις 14 Ιανουαρίου, κάθε Τετάρτη και Πέμπτη στις 21:00, το Θέατρο Φούρνος φιλοξενεί τον εμβληματικό μονόλογο THE FEVER του Wallace Shawn, σε μετάφραση, σκηνοθεσία και ερμηνεία της Δάφνης Σκουμπέλου.

Γραμμένο τη δεκαετία του '90 και βραβευμένο με Obie Award, το έργο αποτελεί μια αιχμηρή καταγγελία του παγκόσμιου καπιταλισμού και της κοινωνικής ανισότητας.

Μέσα από τον εσωτερικό μονόλογο μιας εύπορης γυναίκας, ξεδιπλώνεται μια αδυσώπητη αναμέτρηση με τη συνείδηση: πόσο «αθώα» μπορεί να είναι μια άνετη ζωή όταν στηρίζεται στη φτώχεια και την εκμετάλλευση άλλων;

Η ηρωίδα, ταραγμένη από αυτή τη σκέψη, ξεκινά ένα αυθόρμητο ταξίδι σε εμπόλεμες και φτωχές χώρες, επιχειρώντας να επαναπροσδιορίσει τη θέση της στον κόσμο.

Είναι όμως η επίγνωση αρκετή για να επιφέρει πραγματική αλλαγή ή λειτουργεί απλώς ως άλλοθι;

Χωρίς εξωτερική δράση αλλά με πυκνή σκέψη και αμείλικτη λογική, το THE FEVER παραμένει ανατριχιαστικά επίκαιρο, θέτοντας στο επίκεντρο την ατομική ευθύνη, την κοινωνική δικαιοσύνη και τα προνόμια του σύγχρονου ανθρώπου.

Η παράσταση παρουσιάζεται έως τις 12 Φεβρουαρίου.

Προπώληση: <https://www.ticketservices.gr/event/fournos-the-fever/>

«Με ασφάλεια στον προορισμό, με φαντασία στην τέχνη»



**STUDENT COMIC CONTEST
SAFELY TO THE DESTINATION
IMAGINATIVELY IN ART**

Μια έκθεση που αξίζει να σταθείς, να κοιτάξεις και – κυρίως – να σκεφτείς φιλοξενείται αυτές τις ημέρες στο αεροδρόμιο της Αθήνας. Σε συνεργασία με τη Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Ανατολικής Αττικής του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού, παρουσιάζονται τα έργα μαθητών και μαθητριών που διακρίθηκαν στον Μαθητικό Διαγωνισμό «Με ασφάλεια στον προορισμό, με φαντασία στην τέχνη».

Με όχημα το κόμικ –ένα μέσο οικείο, ζωντανό και άμεσο– οι μαθητές μετατρέπουν την οδική ασφάλεια σε εικόνα, συναίσθημα και αφήγηση. Μέσα από έντονα χρώματα, δυναμικές αντιθέσεις και κίνηση, αποτυπώνουν καθημερινές συμπεριφορές στον δρόμο και στέλλουν καθαρά μηνύματα υπευθυνότητας, σεβασμού και πρόληψης. Η γνώση συναντά τη φαντασία και η τέχνη γίνεται εργαλείο εκπαίδευσης, ενσυναίσθησης και κοινωνικής ευθύνης.

Έως τις 12 Ιανουαρίου 2026, επιβάτες και επισκέπτες έχουν την ευκαιρία να δουν πώς η νέα γενιά μπορεί να μιλήσει ουσιαστικά για την αξία της ανθρώπινης ζωής και την ασφάλεια στον δρόμο, αποδεικνύοντας ότι η αλλαγή ξεκινά από τη συνείδηση.

Στον Διεθνή Αερολιμένα Αθηνών
Επίπεδο Αναχωρήσεων, Είσοδος 3, 2ος όροφος
Χώρος ελεύθερης πρόσβασης – ανοιχτός 24 ώρες το 24ωρο.

Δήμος Αθηναίων: Επαναλειτουργεί από σήμερα το κολυμβητήριο στο Γουδή

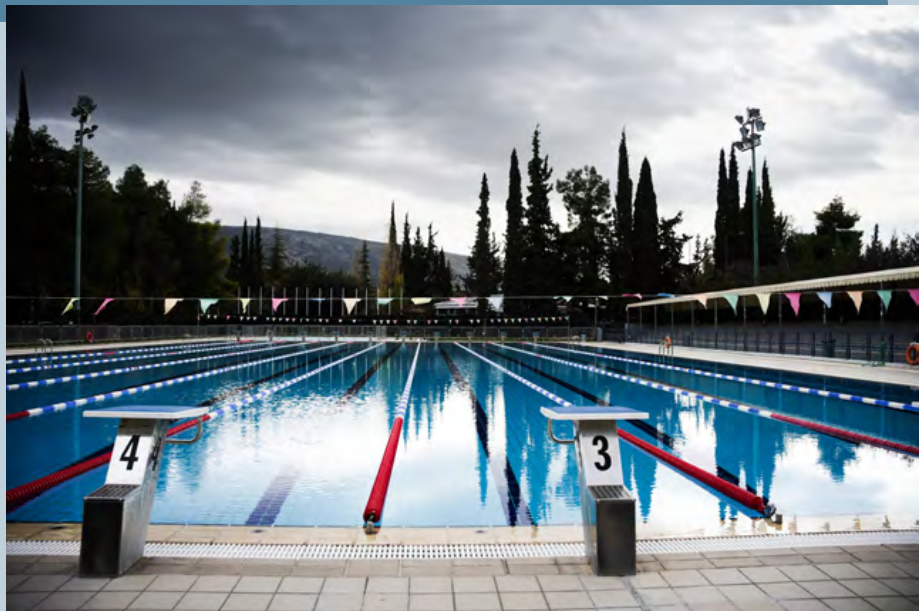
Μια σημαντική αθλητική υποδομή επιστρέφει στους κατοίκους της Αθήνας. Από την Πέμπτη 8 Ιανουαρίου 2026, επαναλειτουργεί η υπαίθρια κολυμβητική δεξαμενή στο αθλητικό συγκρότημα στο Γουδή (Π. Κανελλοπούλου και Κοκκινοπούλου), προσφέροντας ξανά έναν ζωτικό χώρο άθλησης και ευεξίας στην πόλη.

Ο Δήμαρχος Αθηναίων, Χάρης Δούκας, δήλωσε σχετικά: «Το κολυμβητήριο στο Γουδή επιστρέφει ασφαλές, λειτουργικό και προσβάσιμο σε όλους. Με την αρχή του νέου χρόνου, κάνουμε ένα δώρο στους πολίτες της Αθήνας. Μετά από συστηματική δουλειά, οι δημότες αποκτούν ξανά πρόσβαση σε έναν κομβικό χώρο άθλησης, με πλήρη τήρηση των κανόνων ασφαλείας και των υγειονομικών πρωτοκόλλων».

Η Πρόεδρος του ΟΠΑΝΔΑ, Ελένη Ζωντήρου, τόνισε πως προτεραιότητα υπήρξε η υγεία και η ασφάλεια, ώστε η πόλη να ανακτήσει έναν σύγχρονο χώρο που πληροί όλες τις προδιαγραφές. Η άδεια λειτουργίας του κολυμβητηρίου εκδόθηκε κατόπιν θετικής υγειονομικής γνωμοδότησης και έχει ισχύ έως τις 31.12.2030. Η πισίνα παραδίδεται πλέον σε αθλούμενους και αθλητικούς συλλόγους, ενισχύοντας έμπρακτα τον μαζικό αθλητισμό στην πρωτεύουσα.

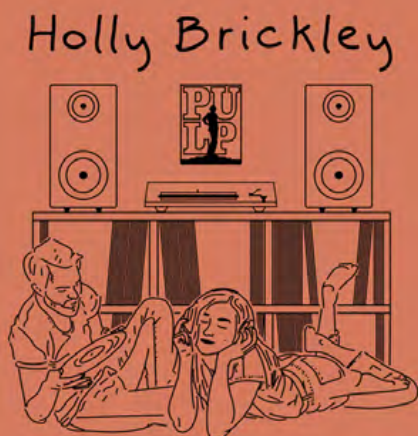
Διεύθυνση: Π. Κανελλοπούλου και Κοκκινοπούλου, Γουδή.

Ωράριο: Δευτέρα έως Παρασκευή 08:00 - 21:00, Σάββατο και Κυριακή 09:00 - 18:30.



Food for Thought

Κρυφά διαμάντια Holly Brickley



ΚΡΥΦΑ ΔΙΑΜΑΝΤΙΑ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΜΥΡΤΩΝΗ ΓΚΑΛΑ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Μερικά τραγούδια γράφονται από αγάπη- τα πιο αξέχαστα, από ραγισμένες καρδιές. Στο Κρυφά διαμάντια, η Holly Brickley μάς μεταφέρει στη μουσική σκηνή των αρχών του 2000, σε ένα ταξίδι από τα φοιτητικά μπαρ του Μπέρκλεϊ μέχρι τις σκηνές του Σαν Φρανσίσκο. Εκεί, η Πέρσι και ο Τζο, δύο νέοι άνθρωποι που συναντιούνται μέσα από τη μουσική, θα πλέξουν μια ιστορία γεμάτη έμπνευση, επιθυμία, φιλοδοξία και απώλεια.

Ένα βιβλίο για τη δημιουργικότητα, τις εμμονές και τις συμβιβαστικές επιλογές που μας καθορίζουν. Η Brickley γράφει με λυρισμό και αυθεντικότητα, δημιουργώντας ένα ερωτικό γράμμα στη μουσική και σε μια γενιά που προσπαθεί να βρει τη φωνή της.

Με δικαιώματα ήδη πουλημένα σε 13 χώρες και κινηματογραφική μεταφορά από την A24, με πρωταγωνιστές τη Saoirse Ronan και τον Austin Butler, τα Κρυφά διαμάντια είναι το μυθιστόρημα που θα σε κάνει να θυμηθείς πώς είναι να αγαπάς κάτι τόσο πολύ, που πονάς.

Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

quote of the day

**ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΔΑΜΑΣΕΙΣ ΕΝΑ
ΑΛΟΓΟ ΠΟΥ ΓΕΝΝΗΘΗΚΕ ΓΙΑ ΝΑ ΤΡΕΧΕΙ
ΕΛΕΥΘΕΡΟ. ΜΠΟΡΕΙΣ ΜΟΝΟ ΝΑ ΒΡΕΙΣ ΤΟ
ΘΑΡΡΟΣ ΝΑ ΤΡΕΞΕΙΣ ΔΙΠΛΑ ΤΟΥ.**

**Σήμερα
γιορτάζουν!**
Αγάθων, Βασίλισσα,
Κέλσιος, Κέλσια,
Δομνίκη, Δομήνικος,
Παρθένα, Έλσα, Νένα



8 Ιανουαρίου

- › National Bubble Bath Day
- › War on Poverty Day
- › Earth's Rotation Day
- › Show And Tell At Work Day
- › National Winter Skin Relief Day
- › National Clean Off Your Desk Day
- › National Argyle Day
- › National English Toffee Day
- › National JoyGerm Day
- › National Man Watcher's Day
- › National Snuggle a Chicken Day
- › National Take the Stairs Day