

Baby on Board

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2025

THE FAMILY PROJECT



Κυκλοφορεί το 10ο τεύχος!

Ο ΕΡΩΤΑΣ ΩΣ ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ: ΓΙΑΤΙ Ο ΑΓΙΟΣ ΒΑΛΕΝΤΙΝΟΣ ΤΟΥ 2026 ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΝΟΜΙΖΕΙΣ



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Σήμερα η ατμόσφαιρα μυρίζει τριαντάφυλλα και σοκολάτα, αλλά εμείς εδώ στο «Φτιάξε καφέ να στα πω» θα το δούμε λίγο διαφορετικά. Γιατί εσύ, που τρέχεις όλη μέρα από συνάντηση σε συνάντηση και από project σε project, ξέρεις καλά ότι ο έρωτας δεν είναι μόνο καρδούλες στο Instagram. Είναι η δύναμη που σε κρατάει όρθιο όταν όλα γύρω σου μοιάζουν με βουνό.

Χρόνια πολλά λοιπόν σε σένα που είσαι ερωτευμένος με τη ζωή και την ορμή της. Σε σένα που παθιάζεσαι με τη δουλειά σου, που κυνηγάς τους στόχους σου με πείσμα και που δεν συμβιβάζεσαι με το «μέτριο».

Αλλά κυρίως, χρόνια πολλά σε σένα που κατάλαβες επιτέλους ότι ο πιο σημαντικός έρωτας ξεκινά από τον καθρέφτη σου. Γιατί αν δεν τα βρεις με τον εαυτό σου, αν δεν αγαπήσεις τις «ρωγμές» και τις φιλοδοξίες σου, κανένα ταίρι δεν θα μπορέσει να σου γεμίσει το κενό.

Για εμάς τους εργαζόμενους, ο σύντροφος της ζωής μας είναι ο «συνένοχος» στην επιτυχία. Είναι ο άνθρωπος που θα σου φέρει ένα ποτήρι νερό την ώρα που το λάπτοπ έχει πάρει φωτιά, εκείνος που θα ακούσει τα νεύρα της ημέρας χωρίς να σε κρίνει και που θα σου υπενθυμίσει ποιος είσαι όταν εσύ το ξεχνάς.

Ο έρωτας το 2026 είναι μια στρατηγική συμμαχία ενάντια στην κούραση και την αποξένωση. Είναι η απόφαση να πεις «σταματάω τα πάντα για μια ώρα» μόνο και μόνο για να συνδεθώ μαζί σου.

Tip of the Day: Σήμερα, κάνε την ανατροπή. Μην περιμένεις το βράδυ για να δείξεις το ενδιαφέρον σου. Στείλε ένα μήνυμα μέσα στο οκτάωρο, την ώρα της μεγαλύτερης πίεσης, και πες απλά: «Σε ευχαριστώ που είμαστε ομάδα». Η αναγνώριση της προσφοράς του άλλου στην κοινή μας καθημερινότητα είναι το πιο δυνατό αφροδισιακό.

Καλό μας σαββατοκύριακο και να θυμάσαι: η αγάπη δεν σε καθυστερεί από τους στόχους σου. Αν είναι η σωστή, σου δίνει τα φτερά για να φτάσεις εκεί πιο γρήγορα.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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

CRIVIT
FIND YOUR MOVESPORTSWEAR
AND EQUIPMENT
MADE FOR JOY.

- STEFANIE GRAF



Μαζί για τον αθλητισμό και την κίνηση: Η CRIVIT και η Stefanie Graf ξεκινούν διεθνή συνεργασία με το σύνθημα "Find Your Move"

Η αθλητική επωνυμία CRIVIT και η θρυλική τενίστρια Stefanie Graf ενώνουν δυνάμεις σε μια διεθνή καμπάνια που θα υλοποιηθεί σε περισσότερες από 30 χώρες, με κεντρικό μήνυμα "Find Your Move".

Στόχος της συνεργασίας είναι να εμπνεύσει ανθρώπους κάθε ηλικίας να εντάξουν την κίνηση στην καθημερινότητά τους, όχι μέσα από την πίεση της επίδοσης, αλλά μέσα από τη χαρά και την προσωπική έκφραση.

Η Stefanie Graf, με 22 τίτλους Grand Slam, 377 εβδομάδες στο Νο1 της παγκόσμιας κατάταξης και μοναδική κάτοχος του Golden Slam, προσβύει πλέον μια ολιστική προσέγγιση στον αθλητισμό, με έμφαση στην ισορροπία σώματος και πνεύματος. Όπως δηλώνει, η κίνηση είναι ποιότητα ζωής και πρέπει να είναι προσβάσιμη σε όλους.

Μέσα από τη συνεργασία με τη Lidl και τον Όμιλο Schwarz, η CRIVIT ενισχύει τη στρατηγική εκδημοκρατισμού του αθλητισμού, προσφέροντας ποιοτικά αθλητικά είδη σε προσιτές τιμές.

Η καμπάνια εστιάζει σε δραστηριότητες όπως κάμπινγκ, ποδηλασία, fitness, τρέξιμο και ομαδικά αθλήματα, καλώντας το κοινό να ανακαλύψει τη μορφή άσκησης που του ταιριάζει.

Η πανευρωπαϊκή καμπάνια κάνει πρεμιέρα στις 14 Φεβρουαρίου, σηματοδοτώντας ένα νέο κεφάλαιο για την CRIVIT και το μήνυμα ότι η κίνηση ανήκει σε όλους.

Έρευνα Wolt: Πώς οι άνθρωποι εκφράζουν την αγάπη τους σήμερα



Με αφορμή την Ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου, η Wolt αποτυπώνει πώς εκφράζεται σήμερα η αγάπη: μέσα από μικρές, καθημερινές χειρονομίες. Από λουλούδια και φυτά μέχρι comfort food και είδη για κατοικίδια, τα στοιχεία δείχνουν ότι η αγάπη δεν χρειάζεται ιδιαίτερη αφορμή.

Το 2025 πραγματοποιήθηκαν 707.000 παραγγελίες δώρων, συνολικής αξίας €22,5 εκατ., σε περισσότερες από 30 αγορές. Η δραστηριότητα παραμένει σταθερή όλο τον χρόνο, με αιχμές τον Ιούνιο, τον Σεπτέμβριο και τον Νοέμβριο.

Τα λουλούδια και τα φυτά αντιστοιχούν περίπου στο 25% των δώρων, ενώ ακολουθούν γλυκά, αρτοποιήματα και comfort food, όπως burgers και πίτσα. Παράλληλα, δεν λείπουν και δώρα υψηλής αξίας, με την ακριβότερη παραγγελία να φτάνει τα €6.500.

Ιδιαίτερη δυναμική παρουσιάζουν οι παραγγελίες για κατοικίδια, με την Ελλάδα να καταγράφει την υψηλότερη επίδοση παγκοσμίως: €8 εκατ. συνολική δαπάνη και πάνω από 140.000 παραγγελίες.

Το 61% αφορά γάτες και το 39% σκύλους, ενώ οι λιχουδιές υπερσχύουν των παιχνιδιών με αναλογία 11:1.

Στην Ελλάδα καταγράφηκαν 67.000 παραγγελίες δώρων, αξίας €1,6 εκατ., με μέση αξία €24.

Η λειτουργία Gifting της Wolt επιτρέπει προσωποποιημένη αποστολή δώρων με λίγα κλικ, επιβεβαιώνοντας ότι η αγάπη εκφράζεται καθημερινά, απλά και άμεσα.

Ο έρωτας ως επανάσταση: Γιατί ο Άγιος Βαλεντίνος του 2026 δεν είναι αυτό που νομίζεις



Αν υπάρχει μια ημέρα στο ημερολόγιο που καταφέρνει να διχάσει τον πλανήτη περισσότερο και από τον τελικό του Μουντιάλ, αυτή είναι η 14η Φεβρουαρίου. Από τη μία, οι ορκισμένοι ρομαντικοί που αναζητούν την τέλεια ανθοδέσμη και το πιο ατμοσφαιρικό εστιατόριο, και από την άλλη, οι κυνικοί που μιλούν για μια «εμπορική γιορτή» κατασκευασμένη από τις εταιρείες σοκολάτας και τα ανθοπωλεία.

Όμως, το 2026 μας βρίσκει σε μια περίεργη καμπή. Μετά από χρόνια ψηφιακής απομόνωσης, «γρήγορων» γνωριμιών μέσω εφαρμογών και μιας διάχυτης κοινωνικής κούρασης, ο έρωτας επιστρέφει στην πιο πρωτόγονη και, ταυτόχρονα, πιο επαναστατική του μορφή. Φέτος, δεν σου προτείνω απλά να γιορτάσεις· σου προτείνω να επαναπροσδιορίσεις τι σημαίνει να αγαπάς και να αγαπιέσαι στην εποχή της τεχνητής νοημοσύνης και των ιλιγγιωδών ταχυτήτων.

Η ιστορία πίσω από το κόκκινο: Δεν ήταν πάντα καρδούλες και αρκουδάκια

Για να καταλάβουμε την αξία της ημέρας, πρέπει να πάμε πίσω. Ο Άγιος Βαλεντίνος δεν ξεκίνησε με εκπτώσεις σε

κοσμηματοπωλεία. Οι ρίζες της γιορτής χάνονται στα Λουπερκάλια της Αρχαίας Ρώμης, μια γιορτή γονιμότητας που ήταν μάλλον... άγρια για τα σημερινά δεδομένα. Ο ίδιος ο Βαλεντίνος, ένας ιερέας που εκτελέστηκε επειδή πάντρευε κρυφά στρατιώτες (στους οποίους ο αυτοκράτορας είχε απαγορεύσει το γάμο), ήταν ένας επαναστάτης.

Πέθανε υπερασπιζόμενος το δικαίωμα των ανθρώπων να συνδέονται επίσημα και βαθιά. Άρα, αν το καλοσκεφτείς, η 14η Φεβρουαρίου είναι η ημέρα των επαναστατών. Είναι η ημέρα που λέμε «όχι» στη μοναξιά και «ναι» στη δέσμευση, σε έναν κόσμο που μας προτρέπει να αλλάζουμε συντρόφους όπως αλλάζουμε μοντέλο κινητού.

Ο έρωτας ως αντίδοτο στο Burnout

Απευθύνομαι σε ανθρώπους εργαζόμενους, σε ανθρώπους που η καθημερινότητά τους είναι μια διαρκής μάχη με προθεσμίες, emails και υποχρεώσεις. Σε αυτό το πλαίσιο, ο έρωτας δεν είναι πολυτέλεια· είναι επιβίωση.



Επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι η υγιής συντροφικότητα μειώνει τα επίπεδα της κορτιζόλης (της ορμόνης του στρες) και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Όταν επιστρέφεις στο σπίτι μετά από μια εξαντλητική ημέρα στο γραφείο, η αγκαλιά του ανθρώπου σου δεν είναι απλά μια ρομαντική χειρονομία· είναι μια βιολογική ανάγκη επαναφόρτισης. Το να «λύνεις» την πανοπλία σου μπροστά σε κάποιον που σε ξέρει και σε αποδέχεται, είναι η απόλυτη μορφή ελευθερίας.

Το "Micro-Dosing" του ρομαντισμού

Ξέχνα τα μεγάλα, πανάκριβα δώρα που συχνά λειτουργούν ως «εξαγορά» της απουσίας μας τον υπόλοιπο χρόνο. Η τάση για το 2026 είναι το Micro-romance.

Είναι το σημείωμα που θα αφήσεις πάνω στο λάπτοπ της πριν φύγεις για τη δουλειά.

Είναι το να παραγγείλεις τον αγαπημένο του καφέ και να του τον πας στο γραφείο την ώρα που ξέρεις ότι έχει το πιο δύσκολο meeting.

Είναι η απόφαση να κλείσετε τα κινητά για δύο ώρες και απλά να μιλήσετε – όχι για τους λογαριασμούς ή τα παιδιά, αλλά για εσάς.

Αυτές οι μικρές «δόσεις» σύνδεσης είναι που χτίζουν τα γερά θεμέλια. Ο Άγιος Βαλεντίνος είναι απλά η αφορμή για να θυμηθούμε ότι ο ρομαντισμός δεν θέλει λεφτά,

θέλει χρόνο και προσοχή (attention economy, όπως λένε και στο γραφείο).

Για τους Solo παίκτες: Το Self-Love δεν είναι κλισέ

Αν φέτος δεν έχεις ταίρι, ένα θα σου πω: Μην τολμήσεις να κλειστείς μέσα και να νιώσεις λιγότερος. Η 14η Φεβρουαρίου είναι η τέλεια ευκαιρία για Self-Date. Η επιστήμη της ψυχολογίας επιμένει ότι η ποιότητα της σχέσης που έχουμε με τον εαυτό μας καθορίζει την ποιότητα όλων των μελλοντικών μας σχέσεων.

Κλείσε ένα τραπέζι για έναν σε εκείνο το εστιατόριο που πάντα ήθελες. Αγόρασε στον εαυτό σου εκείνο το gadget ή το βιβλίο που «ζύγιζες» εδώ και μήνες. Πήγαινε στο σινεμά μόνος σου. Η ικανότητα να περνάς καλά με την παρέα σου είναι η απόλυτη δύναμη. Ένας άνθρωπος που ξέρει την αξία του και απολαμβάνει τη μοναξιά του, είναι ένας άνθρωπος που δεν θα συμβιβαστεί ποτέ με τίποτα λιγότερο από αυτό που του αξίζει όταν έρθει η ώρα της σύνδεσης.

Τεκμηριωμένη λάμψη: Η χημεία του φιλιού

Γνώριζες ότι ένα φιλί διαρκείας ενεργοποιεί πάνω από 30 μυς του προσώπου και καίει θερμίδες; Ή ότι η οξυτοκίνη, η «ορμόνη της αγάπης», εκκρίνεται ακόμα



και με ένα απλό κράτημα του χεριού; Ο έρωτας είναι μια χημική έκρηξη που μας κάνει πιο δημιουργικούς, πιο αποτελεσματικούς στη δουλειά μας και πιο αισιόδοξους.

Φέτος, ας αφήσουμε στην άκρη τις κριτικές για την «εμπορευματοποίηση» της γιορτής. Ας δούμε την ουσία. Σε έναν κόσμο που γίνεται όλο και πιο ψυχρός και ψηφιακός, το να γιορτάζεις το συναίσθημα είναι μια πράξη αντίστασης.

Say Yes στην αυθεντικότητα

Το μήνυμα για φέτος είναι απλό: Κάν' το με τον δικό σου τρόπο. Αν για εσάς ο έρωτας είναι μια πίτσα στο κρεβάτι βλέποντας σειρές, κάντε το. Αν είναι ένα ταξίδι αστραπή στο Παρίσι, τολμήστε το. Αν είναι μια απλή βόλτα στην παραλία με τα σκυλιά σας, απολαύστε το.

Δεν υπάρχουν κανόνες στο πώς εκφράζεται η αγάπη. Υπάρχει μόνο η αλήθεια της στιγμής. Η αξία σου, όπως είπαμε και στον καφέ μας, είναι δεδομένη. Και ο άνθρωπος που θα επιλέξεις να έχεις δίπλα σου πρέπει να είναι εκείνος που όχι μόνο την αναγνωρίζει, αλλά την πολλαπλασιάζει.

Η αγάπη είναι απόφαση

Κλείνοντας, ας θυμηθούμε ότι ο έρωτας δεν είναι μόνο το «σκίρτημα» στο στομάχι των πρώτων μηνών. Είναι η απόφαση να είσαι εκεί στα δύσκολα, να στηρίζεις τον άλλον όταν η δουλειά τον πνίγει, να γελάς με τα ίδια κρύα αστεία μετά από δέκα χρόνια.

Φέτος, την ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου, πες «Ναι» στην ευαλωτότητα. Πες «Ναι» στο να εκτεθείς και να πεις «σ' αγαπώ» πρώτος. Πες «Ναι» στην προσπάθεια. Γιατί στο τέλος της ημέρας, αυτό που μένει δεν είναι τα δώρα, αλλά το πώς κάναμε τον άλλον να νιώσει.

Tip of the Day: Για εσένα που δουλεύεις μέχρι αργά: Μην αφήσεις την κουράση να σου κλέψει τη βραδιά. Κάνε ένα ντους, βάλε το αγαπημένο σου άρωμα και άλλαξε περιβάλλον.

Η πνευματική σου υγεία χρειάζεται αυτό το "break" από την ενήλικη σοβαρότητα. Γίνε για λίγο ο έφηβος που ερωτεύτηκε για πρώτη φορά.



Ο Γρηγόρης γιορτάζει τον Αγ. Βαλεντίνο με το λαχταριστό Valentine's Muffin και ξεχωριστές εκπλήξεις

Ο Γρηγόρης βάζει τη δική του γλυκιά υπογραφή στην Ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου με το Valentine's Muffin, μια limited edition πρόταση που κάνει τη γιορτή των ερωτευμένων... πιο νόστιμη από ποτέ.

Το νέο muffin είναι red velvet, αφράτο, με άρωμα γιαουρτιού και διακόσμηση με τρούφες σε σχήμα καρδιάς. Έρχεται σε προσεγμένη συσκευασία δώρου και είναι μια μικρή, πανεύκολη κίνηση αγάπης: "σου πήρα κάτι", χωρίς πολλά λόγια, αλλά με πολύ συναίσθημα.

Η Valentine εμπειρία συνεχίζεται και στο Instagram, με έναν διαγωνισμό γεμάτο δώρα:

- ♥ 1 τυχερός κερδίζει 2 Apple AirPods 4 (για εκείνον και το ταίρι του)
- ♥ 5 ακόμη τυχεροί κερδίζουν δωρεάν καφέ και donutάκια full πραλίνα, για να τα απολαύσουν μαζί

Το Valentine's Muffin θα είναι διαθέσιμο έως τις 15 Φεβρουαρίου σε όλα τα καταστήματα Γρηγόρης, καθώς και online στο www.gregorys.gr ή μέσω της εφαρμογής Gregory's e-order.

Αυτούς που σου φτιάχνουν τη μέρα τους ξέρεις με το μικρό!



40 χρόνια κεφτεδάκια IKEA

Κεφτεδάκια IKEA.
Ένα έργο τέχνης κλείνει τα 40.



Ελάτε το **Σάββατο 14/2** σε ένα κατάστημα IKEA για δώρα, προσφορές και πολλές εκπλήξεις!



Κάθε μέρα προσφορές και το Σάββατο 14 Φεβρουαρίου η μεγάλη γιορτή!

Η IKEA γιορτάζει 40 χρόνια από τη δημιουργία των εμβληματικών κεφτεδάκιων της και προσκαλεί μικρούς και μεγάλους σε μια επετειακή γαστρονομική εμπειρία στα καταστήματα και τα εστιατόριά της, παρουσιάζοντας παράλληλα τη νέα προσθήκη στο μενού: τα κεφτεδάκια φαλάφελ.

Η σχέση της IKEA με το φαγητό ξεκίνησε το 1958, όταν ο ιδρυτής της, Ingvar Kamprad, προσέφερε καφέ και μπισκότα στους επισκέπτες, θέλοντας να δημιουργήσει μια πιο φιλόξενη εμπειρία αγορών. Το 1985 γεννήθηκαν τα σουηδικά κεφτεδάκια HUVUDROLL, σχεδιασμένα «για τους πολλούς» —

απλά, προσιτά και αγαπητά παγκοσμίως.

Από τη Δευτέρα 9 έως και την Παρασκευή 13 Φεβρουαρίου, οι επισκέπτες απολαμβάνουν έκπτωση 20% σε όλα τα πιάτα με κεφτεδάκια και plant-based επιλογές, ενώ δοκιμάζουν τα νέα κεφτεδάκια φαλάφελ, μια πιο σύγχρονη και βιώσιμη πρόταση.

Η γιορτή κορυφώνεται το Σάββατο 14 Φεβρουαρίου με επετειακή μερίδα 40 κεφτεδακίων για παρέες τριών ή περισσότερων ατόμων, παιδικές δραστηριότητες με θέμα την «Κεφτεδούπολη» και μεγάλο διαγωνισμό με 40 δωροκάρτες συνολικής αξίας 4.000 ευρώ.

Σαράντα χρόνια μετά, τα κεφτεδάκια IKEA αποδεικνύουν ότι η γεύση μπορεί να γίνει εμπειρία που φέρνει τους ανθρώπους κοντά — πάντα για τους πολλούς.

Παγκόσμια Ημέρα Ραδιοφώνου & Σινεμά: Τα «παράξενα» που δεν ήξερες για τα δύο μέσα που άλλαξαν τον κόσμο



Κλείστε τα μάτια και σκεφτείτε: Πότε ήταν η τελευταία φορά που περάσατε μια ολόκληρη μέρα χωρίς να ακούσετε μια μελωδία στο ραδιόφωνο ή χωρίς να δείτε μια εικόνα σε μια οθόνη; Μάλλον... ποτέ. Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ραδιοφώνου σήμερα και τη γιορτή του Κινηματογράφου, λέμε «ναι» σε ένα ταξίδι στις πιο αλλόκοτες, αστείες και τρομακτικές ιστορίες που κρύβονται πίσω από το "Record" και το "Action".

Ραδιόφωνο: Όταν η φαντασία προκάλεσε πανικό

Πριν το ίντερνετ και την τηλεόραση, το ραδιόφωνο ήταν ο απόλυτος «κυρίαρχος» του σπιτιού. Όμως, η δύναμη του ήχου μπορεί να γίνει επικίνδυνη.

1. Ο Πόλεμος των Κόσμων που... έγινε αληθινός

Το 1938, ο Όρσον Γουέλς μετέδωσε μια ραδιοφωνική προσαρμογή του «Πολέμου των Κόσμων». Το έκανε τόσο

πειστικά, με «έκτακτα δελτία ειδήσεων» για εισβολή Αρειανών στο Νιου Τζέρσεϊ, που χιλιάδες Αμερικανοί βγήκαν στους δρόμους με βρεγμένες πετσέτες στο πρόσωπο για να σωθούν από τα «δηλητηριώδη αέρια» των εξωγήινων. Ήταν το πρώτο "viral" fake news της ιστορίας!

2. Το ραδιόφωνο στον Πύργο του Άιφελ

Γνωρίζατε ότι ο Πύργος του Αιφελ σώθηκε από την κατεδάφιση χάρη στο ραδιόφωνο; Το 1909, η άδεια του Πύργου έληγε και οι Παριζιάνοι ήθελαν να τον γκρεμίσουν ως «σιδερένια ασχήμια». Όμως, η στρατιωτική σημασία του ως κεραία ραδιοφώνου τον έκανε απαραίτητο, χαρίζοντάς του τη μόνιμη θέση του στον ορίζοντα.

3. Οι «Locos de la Azotea»

Η πρώτη παγκοσμίως ραδιοφωνική μετάδοση ψυχαγωγίας έγινε το 1920 στην Αργεντινή από μια παρέα γιατρών που ονομάστηκαν «Οι Τρελοί της Ταράτσας». Ανέβηκαν σε μια ταράτσα στο Μπουένος Άιρες με έναν αυτοσχέδιο πομπό και μετέδωσαν μια ολόκληρη όπερα του Βάγκνερ.



Κινηματογράφος: Εκεί που το παράξενο είναι ο κανόνας

Το σινεμά είναι η τέχνη του «φαινέσθαι», αλλά πίσω από τις κάμερες, η πραγματικότητα ξεπερνά συχνά το σενάριο.

1. Ο «Πρώτος» Θάνατος στην Οθόνη

Το 1895, στην ταινία των αδελφών Λυμιέρ, οι θεατές πίστεψαν ότι είδαν έναν πραγματικό αποκεφαλισμό. Στην πραγματικότητα, ήταν το πρώτο "stop-motion" εφέ: ο σκηνοθέτης σταμάτησε την κάμερα, αντικατέστησε τον ηθοποιό με μια κούκλα και συνέχισε τη λήψη. Οι θεατές ούρλιαζαν από τρόμο!

2. Τα «Asbestos» Χιόνια του Μάγου του Οζ

Στην κλασική σκηνή του «Μάγου του Οζ» (1939) όπου η Ντόροθι κοιμάται στο λιβάδι με τις παπαρούνες ενώ χιονίζει, το «χιόνι» που έπεφτε πάνω στους ηθοποιούς ήταν... 100% καθαρός αμιάντος. Τότε θεωρούνταν το τέλειο υλικό για εφέ, αγνοώντας τις θανατηφόρες συνέπειές του.

3. Ο ήχος των Raptors στο Jurassic Park

Θυμάστε τον ανατριχιαστικό ήχο που έκαναν οι Velociraptors όταν επικοινωνούσαν μεταξύ τους στην κουζίνα; Λοιπόν, η «φωνή» τους δεν ήταν τίποτα άλλο από ηχογραφήσεις... χελωνών που ζευγαρώνουν! Ο sound designer Gary Rydstrom ανακάλυψε ότι αυτός ο ήχος ήταν ο πιο απόκοσμος και ταιριαστός για τα προϊστορικά τέρατα.

4. Η "Mismatched" Φωνή του Darth Vader

Όταν γυριζόταν το Star Wars, ο ηθοποιός μέσα στη στολή του Darth Vader (David Prowse) είχε μια έντονη επαρχιακή βρετανική προφορά. Οι συνάδελφοί του στο πλατό τον φώναζαν "Darth

Farmer". Ο George Lucas έπρεπε να κάνει ντουμπλάζ με τη βαθιά φωνή του James Earl Jones για να γίνει ο χαρακτήρας ο απόλυτος κακός που ξέρουμε σήμερα.

Σήμερα: Το AI μπαίνει στο παιχνίδι

Το 2026, το ραδιόφωνο και ο κινηματογράφος περνούν σε μια νέα εποχή. Η Παγκόσμια Ημέρα Ραδιοφώνου φέτος εστιάζει στην Τεχνητή Νοημοσύνη (AI). Ήδη υπάρχουν ραδιοφωνικοί σταθμοί που χρησιμοποιούν "AI DJs" που μπορούν να μιλούν σε 50 γλώσσες ταυτόχρονα, ενώ στον κινηματογράφο, η ψηφιακή αναβίωση ηθοποιών (όπως είδαμε με τον Bruce Willis ή την Carrie Fisher) γίνεται πλέον καθημερινότητα.

Γιατί να πούμε «Ναι» σε αυτά τα δύο μέσα; Επειδή το ραδιόφωνο είναι ο φίλος που δεν σε αφήνει ποτέ μόνο στο αυτοκίνητο ή στο σπίτι, και το σινεμά είναι το παράθυρο σε ζωές που δεν θα ζήσουμε ποτέ. Είναι οι δύο τέχνες που αποδεικνύουν ότι ο άνθρωπος θα αναζητά πάντα μια ιστορία για να ακούσει και μια εικόνα για να ονειρευτεί.



Tip of the Day: Την επόμενη φορά που θα δείτε μια ταινία τρόμου, δοκιμάστε να κλείσετε τον ήχο. Θα διαπιστώσετε ότι χωρίς τη μουσική και τα ηχητικά εφέ (που συχνά βασίζονται σε ραδιοφωνικές τεχνικές), τίποτα δεν είναι τρομακτικό. Ο ήχος είναι το 50% της εμπειρίας!

Από σήμερα η Snappi σε taxi...δεύει με Freenow by Lyft

Η Snappi, η πρώτη ελληνική neobank με άδεια από την Ευρωπαϊκή Κεντρική Τράπεζα, ανακοινώνει τη συνεργασία της με το Freenow by Lyft, προσφέροντας ένα δυναμικό welcome gift στους χρήστες.

Συγκεκριμένα, **όσοι χρήστες του Freenow ανοίξουν λογαριασμό στη Snappi και καταθέσουν τουλάχιστον 25€, θα λάβουν 5 αποκλειστικά δώρα αξίας 5€ το καθένα για διαδρομές με ταξί, συνολικής αξίας 25€.**

Η συνεργασία εντάσσεται στη στρατηγική και των δύο εταιρειών για συνέργειες με ισχυρά brands που προσφέρουν ουσιαστικά προνόμια στο κοινό τους. Η Snappi συνδέεται με ένα τεχνολογικά εξοικειωμένο κοινό που επιλέγει ψηφιακές λύσεις για την καθημερινότητά του, ενώ το Freenow ενισχύει την εμπειρία χρήσης μέσα από ένα σύγχρονο τραπεζικό οικοσύστημα που διευκολύνει τις συναλλαγές.

Οι δύο εταιρείες στοχεύουν να κάνουν την καθημερινότητα πιο εύελκτη, συνδυάζοντας μετακίνηση και banking σε μια απλή, γρήγορη και πρακτική εμπειρία για τον σύγχρονο χρήστη.



Good News

Μια σπουδαία προσφορά αγάπης της ΔΕΗ στα Νοσοκομεία Παιδών «Αγία Σοφία» και «Π. & Α. Κυριακού» μέσω του Lifeline Hellas



Με βαθύ αίσθημα ευθύνης και κοινωνικής προσφοράς, η ΔΕΗ παρέδωσε, μέσω του ανθρωπιστικού οργανισμού Lifeline Hellas, έξι θερμοκοιτίδες για την ενίσχυση των Μονάδων Νεογνών στα δύο μεγαλύτερα παιδιατρικά νοσοκομεία της χώρας.

Τρεις θερμοκοιτίδες παραδόθηκαν στο Γενικό Νοσοκομείο Παιδών «Π. & Α. Κυριακού» και τρεις στο Γενικό Νοσοκομείο Παιδών «Η Αγία Σοφία», ενισχύοντας ουσιαστικά τον κρίσιμο ιατρικό εξοπλισμό για τη φροντίδα νεογνών που χρειάζονται άμεση υποστήριξη από τις πρώτες στιγμές της ζωής τους.

Η ΑΒΥ Πριγκίπισσα Αικατερίνη εξέφρασε τις θερμές της ευχαριστίες για τη

σημαντική αυτή πρωτοβουλία, ενώ η Πρόεδρος του Lifeline Hellas, κα Νάσια Παπαμανώλη, ευχαρίστησε τη ΔΕΗ για τη διαχρονική στήριξή της στα δημόσια νοσοκομεία παιδών.

Η δωρεά αυτή αποτελεί έμπρακτη απόδειξη της δέσμευσης της ΔΕΗ στην ενίσχυση της παιδικής υγείας και της κοινωνικής συνοχής, συμβάλλοντας στην παροχή ποιοτικής φροντίδας σε δεκάδες νεογέννητα κάθε χρόνο.

Με σταθερή προσηλωση στη ζωή και την ελπίδα, το Lifeline Hellas συνεχίζει να επενδύει στο μέλλον, ξεκινώντας από την πιο πολύτιμη στιγμή: την πρώτη ανάσα.

Παγκόσμια Ημέρα κατά του Παιδικού Καρκίνου

Υπάρχουν κάποιες μέρες στο ημερολόγιο που δεν είναι εκεί για να μας θυμίσουν μια γιορτή, αλλά για να μας υπενθυμίσουν τη γενναιότητα. Η 15η Φεβρουαρίου είναι η ημέρα των μικρών ηρώων που δίνουν τη δική τους μάχη με τον καρκίνο. Είναι η μέρα που το «χρυσό» (κίτρινο) χρώμα της κορδέλας φωτίζει την ανάγκη για ίση πρόσβαση στη θεραπεία, έγκαιρη διάγνωση και, κυρίως, για μια κοινωνία που δεν γυρίζει το βλέμμα.



Η αλήθεια των αριθμών και η ελπίδα της ίασης

Στην Ελλάδα, κάθε χρόνο διαγιγνώσκονται περίπου 300 με 350 παιδιά και έφηβοι με καρκίνο. Πίσω από κάθε νούμερο υπάρχει μια οικογένεια που η ζωή της αλλάζει μέσα σε ένα δευτερόλεπτο. Όμως, το μήνυμα που πρέπει να ακουστεί δυνατά είναι ένα: Ο παιδικός καρκίνος μπορεί να νικηθεί. Στις αναπτυγμένες χώρες, το 80% των παιδιών γίνονται καλά, χάρη στην εξέλιξη της ιατρικής και την εξειδικευμένη φροντίδα.

Αφύπνιση σημαίνει γνώση

Ο παιδικός καρκίνος δεν προλαμβάνεται (όπως συμβαίνει συχνά στους ενήλικες), αλλά η έγκαιρη διάγνωση είναι το «κλειδί». Ως γονείς, οφείλουμε να είμαστε παρατηρητικοί χωρίς να πανικοβαλλόμαστε. Ένας επίμονος πόνος στα οστά, μια ανεξήγητη κούραση ή ένας πυρετός που επιμένει, πρέπει πάντα να συζητούνται με τον παιδίατρο.

Πώς να μιλήσουμε στα παιδιά;

Το μεγαλύτερο λάθος που κάνουμε οι ενήλικες είναι η «μυστικότητα» για να τα προστατεύσουμε. Τα παιδιά, όμως, αισθάνονται τα πάντα.

Πείτε την αλήθεια: Με απλά λόγια, ανάλογα με την ηλικία τους.

Χωρίς ταμπού: Ο καρκίνος δεν είναι κολλητικός, δεν είναι τιμωρία και, το σημαντικότερο, οι γιατροί έχουν «μαγικά» φάρμακα για να τον πολεμήσουν.

Ακούστε: Αφήστε τα να εκφράσουν τον φόβο τους. Η γνώση μειώνει το άγχος περισσότερο από το σκοτάδι της άγνοιας.

Say Yes στη δράση

Η φετινή καμπάνια έχει θέμα "Demonstrating Impact" (Αποδεικνύοντας τον Αντίκτυπο). Δεν αρκεί να γνωρίζουμε· πρέπει να στηρίζουμε. Είτε μέσω συλλόγων όπως η «Φλόγα», η «Πίστη» ή το «Καρκινάκι», είτε γινόμενοι εθελοντές δότες μυελού των οστών, γινόμαστε μέρος της λύσης.

Ο καρκίνος της παιδικής ηλικίας είναι μια δύσκολη διαδρομή, αλλά κανένα παιδί και καμία οικογένεια δεν πρέπει να την περπατάει μόνη της. Σήμερα, λέμε «ναι» στην αλληλεγγύη και υποκλινόμαστε στο θάρρος αυτών των παιδιών που μας διδάσκουν τι θα πει να αγαπάς τη ζωή.

Tip of the Day: Η πιο απλή πράξη αφύπνισης σήμερα: Μοιραστείτε μια ανάρτηση ενημέρωσης στα social media, η ενημέρωση είναι το πρώτο βήμα για την αποδόμηση του φόβου.



**ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΑ
ΣΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ**

**Κυριακή 15 Φεβρουαρίου
Ώρα 12:00 μ.μ.**

Διάρκεια εργαστηρίου:
1 ώρα
Κόστος συμμετοχής:
800 ευρώ
Εργαστήριο ολόκληρου του σώματος που βασίζεται στην αφή και το βλέμμα.
Προσέλευση δωρεάν:
τηλ. 6944145971
Διεύθυνση:
Βασ. Κωνσταντίνου 33,
Πάρκο ΟΣΕ, Ναύπλιο

Σπίτια

Τι είναι για σένα το σπίτι; Είναι το καταφύγιο, η αγκαλιά, ένα ζεστό κουβερτίνο που σου σκεπάζει τα πόδια. Μήπως είναι μυρωδιές από αγαπημένα φαγητά και ήχοι από γέλιο και μουσικές;

Με αφορμή το βιβλίο «Σπίτια» της Έλλης Πετσάλα και της Στέλλας Δημητράκοπούλου θα εξερευνήσουμε πορεία την έννοια του σπιτιού μέσα από ένα εργαστήριο για παιδιά που δεν θα μοιάζει με κανένα προηγούμενο. Σε περιμένουμε!

Για παιδιά ηλικίας 6+

ΜΙΚΡΗ ΣΕΛΗΝΗ

Τι είναι για σένα το σπίτι; Εργαστήριο στο Μουσείο Παιδικής Ηλικίας του ΙΒΠ

Τι είναι τελικά το σπίτι; Μια αγκαλιά; Ένα καταφύγιο; Μυρωδιές από αγαπημένα φαγητά και ήχοι από γέλια; Με αφορμή τη νέα έκδοση «Σπίτια» από τις Εκδόσεις Μικρή Σελήνη, το Ίδρυμα Βασίλη Παπαντωνίου προσκαλεί παιδιά σε ένα ξεχωριστό δημιουργικό εργαστήριο στο Μουσείο Παιδικής Ηλικίας.

Την Κυριακή 15 Φεβρουαρίου 2026, στις 12:00 μ.μ., μικροί φίλοι ηλικίας 6 ετών και άνω θα έχουν την ευκαιρία να εξερευνήσουν την έννοια του «σπιτιού» μέσα από παιχνίδι, φαντασία και δημιουργικές δραστηριότητες.

Το εργαστήριο, διάρκειας μίας ώρας, σχεδιάστηκε ώστε να ενθαρρύνει την έκφραση, τη συνεργασία και τη σύνδεση των παιδιών με προσωπικές εμπειρίες και συναισθήματα.

Μέσα από διαδραστικές δράσεις, αφήγηση και καλλιτεχνική δημιουργία, τα παιδιά θα ανακαλύψουν ότι το σπίτι μπορεί να είναι ένας τόπος, μια αίσθηση ή ακόμη και οι άνθρωποι που αγαπούν.

Το εργαστήριο θα πραγματοποιηθεί στον χώρο του Μουσείου Παιδικής Ηλικίας του ΙΒΠ (Βασ. Κωνσταντίνου 33, Πάρκο ΟΣΕ, Ναύπλιο). Το κόστος συμμετοχής είναι 8€, ενώ το ποσό αφαιρείται ολόκληρο με την αγορά του βιβλίου.

Για κρατήσεις και πληροφορίες: 6944145971.

Ένα δημιουργικό ταξίδι στην έννοια του σπιτιού που υπόσχεται να ζεστάνει καρδιές και να γεννήσει νέες ιστορίες.

Η ZeniΘ πρωταγωνιστεί στην ενεργειακή μετάβαση με τη συμμετοχή της σε τρία ερευνητικά έργα της Ε.Ε.



Με οδηγό την τεχνογνωσία της και σταθερή δέσμευση στην καινοτομία, η ZeniΘ συμμετέχει σε τρία σημαντικά ερευνητικά έργα που συγχρηματοδοτούνται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, ενισχύοντας τον στρατηγικό της ρόλο στη διαμόρφωση ενός πιο βιώσιμου και ψηφιακά προηγμένου ενεργειακού μέλλοντος.

Ως επικεφαλής συνεργάτης στις πιλοτικές φάσεις, η εταιρεία συμβάλλει στην ενσωμάτωση νέων τεχνολογιών και στην αξιοποίηση καινοτόμων εργαλείων, διασφαλίζοντας την ομαλή μετάβασή τους στην αγορά. Τα έργα στα οποία συμμετέχει είναι τα META-BUILD, AI-DAPT και INBLANC.

Το META-BUILD (15 εκατ. ευρώ, 4ετής διάρκεια) επικεντρώνεται σε καινοτόμες τεχνολογίες όπως αντλίες θερμότητας, φωτοβολταϊκοί-θερμικοί συλλέκτες και συστήματα αποθήκευσης ενέργειας, με στόχο κτίρια υψηλής ενεργειακής απόδοσης.

Το AI-DAPT (9 εκατ. ευρώ, 3,5 έτη) αξιοποιεί τεχνητή νοημοσύνη και πλαίσιο AIops για βελτιστοποίηση της διαχείρισης δεδομένων και εξοικονόμηση ενέργειας. Το INBLANC (5 εκατ. ευρώ, 3,5 έτη) δημιουργεί ανοικτό οικοσύστημα μετατροπής δεδομένων κτιρίων σε πρακτικά εργαλεία λήψης αποφάσεων.

Όπως δήλωσε ο Julien Bettinger, η ενεργειακή μετάβαση αποτελεί πρόκληση αλλά και ευκαιρία για τον κλάδο. Μέσω της ενεργής συμμετοχής της, η ZeniΘ επιβεβαιώνει τη δέσμευσή της στη βιωσιμότητα και την ψηφιακή καινοτομία σε ευρωπαϊκό επίπεδο.

Διεθνής Ημέρα προφυλακτικού: Πες «ναι» στην απόλαυση με ασφάλεια!

Αν η 14η Φεβρουαρίου ανήκει στους ερωτευμένους και τα ροζ συννεφάκια, η 13η Φεβρουαρίου ανήκει στην κοινή λογική και την αυτοφροντίδα. Η Διεθνής Ημέρα Προφυλακτικού δεν είναι μια αμήχανη επέτειος για σεμνόντυπους, αλλά μια παγκόσμια γιορτή για τη σεξουαλική υγεία, την ελευθερία και τον σεβασμό στον εαυτό μας και στον σύντροφό μας.

Στο Say Yes, πιστεύουμε ότι το πιο ελκυστικό στοιχείο σε έναν άνθρωπο είναι η αυτοπεποίθηση που πηγάζει από τη γνώση. Και το προφυλακτικό είναι το μοναδικό "gadget" που σου επιτρέπει να απολαμβάνεις τη στιγμή, χωρίς το άγχος της επόμενης μέρας.

Γιατί είναι το απόλυτο "Must-Have";

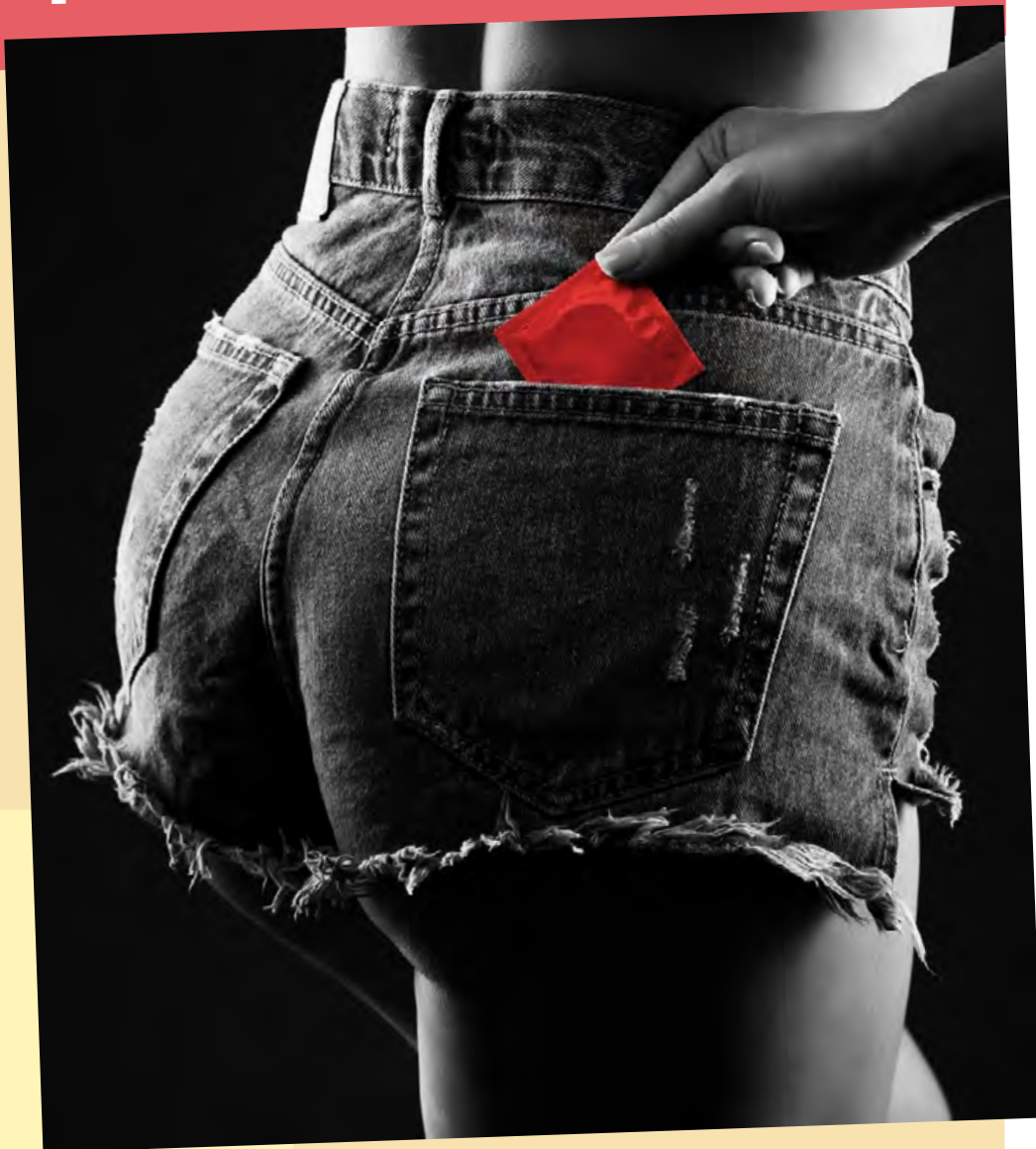
Δεν είναι μόνο η αντισύλληψη. Το προφυλακτικό παραμένει ο «φύλακας άγγελος» απέναντι στα Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα (ΣΜΝ). Σε μια εποχή που οι επαφές γίνονται πιο εύκολα μέσω apps, η προστασία πρέπει να είναι ο αδιαπραγμάτευτος κανόνας.

Καταρρίπτοντας τους μύθους

«Χάνεται η αίσθηση»: Μύθος! Η τεχνολογία το 2026 έχει φτάσει σε επίπεδα "ultra-thin" που το κάνουν σχεδόν αόρατο. Υπάρχουν υλικά (όπως το πολυϊσοπρένιο) που μεταφέρουν τη θερμότητα του σώματος τόσο τέλεια, που ξεχνάς ότι είναι εκεί.

«Είναι ευθύνη του άνδρα»: Μεγάλο λάθος. Η προστασία είναι ατομική ευθύνη. Κάθε σύγχρονη γυναίκα οφείλει να έχει τον έλεγχο της υγείας της στην τσάντα της.

«Είμαστε σε σχέση, δεν το χρειαζόμαστε»: Το προφυλακτικό σταματά να είναι απαραίτητο μόνο όταν και οι δύο σύντροφοι έχουν κάνει τις απαραίτητες εξετάσεις και υπάρχει αμοιβαία εμπιστοσύνη. Μέχρι τότε, το «φοράμε» για να... το χαρούμε.



Το σωστό mindset

Η χρήση προφυλακτικού δεν κόβει τον αυθορμητισμό· αντίθετα, δείχνει έναν άνθρωπο που νοιάζεται, που έχει παιδεία και που σέβεται το σώμα του. Είναι μια πράξη αγάπης — πρώτα προς εμάς και μετά προς τον άλλον.

Φέτος, λοιπόν, πριν τα σοκολατάκια και τα λουλούδια του Βαλεντίνου, κάνε το καλύτερο δώρο στον εαυτό σου: Ενημερώσου, προστατεύσου και ζήσε τον έρωτα με ασφάλεια. Γιατί το "safe sex" είναι το μόνο "sexy sex"!

Tip of the Day: Ποτέ μην αποθηκεύεις προφυλακτικά στο πορτοφόλι ή στο ντουλαπάκι του αυτοκινήτου! Η θερμότητα και η τριβή αλλοιώνουν το υλικό και το καθιστούν αναποτελεσματικό. Φύλαξέ τα σε δροσερό, σκιερό μέρος — όπως το συρτάρι του κομοδίνου σου.

Platinum με αποστολή: 8,8 εκατ. ντιράμ από τη δημοπρασία της Emirates για παιδιά παγκοσμίως



Μια πρωτοβουλία που συνδύασε αποκλειστικότητα και κοινωνικό σκοπό οδήγησε σε ένα εντυπωσιακό αποτέλεσμα: η Emirates Airline Foundation, σε συνεργασία με την Emirates Auction, συγκέντρωσε 8,8 εκατ. ντιράμ Ηνωμένων Αραβικών Εμιράτων (περίπου 2,4 εκατ. δολάρια ΗΠΑ) για την ενίσχυση ανθρωπιστικών προγραμμάτων που στηρίζουν ευάλωτα παιδιά παγκοσμίως. Το 100% των εσόδων από τη δημοπρασία κατευθύνεται αποκλειστικά σε νέες δράσεις και στην περαιτέρω ενδυνάμωση του υφιστάμενου δικτύου του Ιδρύματος.

Η δημοπρασία πραγματοποιήθηκε από τις 17 Δεκεμβρίου 2025 έως τις 17 Ιανουαρίου 2026, προσελκύοντας περισσότερες από 900 προσφορές από συμμετέχοντες σε 131 χώρες. Στο επίκεντρο βρέθηκαν επτά σπάνιοι αριθμοί μελών του βραβευμένου προγράμματος επιβράβευσης Emirates Skywards, που συνοδεύονταν από προνόμια επιπέδου Platinum. Η υψηλότερη μεμονωμένη προσφορά έφτασε τα 1,6 εκατ. ντιράμ, ενώ δύο πλειοδότες εξασφάλισαν συνδρομές Platinum διάρκειας 20 ετών και πέντε ακόμη διάρκειας 15 ετών.

Τα συγκεντρωθέντα κεφάλαια θα επιτρέψουν στο Ίδρυμα να επεκτείνει τη στήριξη που παρέχει ήδη μέσω 14 μη κυβερνητικών οργανώσεων σε εννέα χώρες, μεταξύ των οποίων η Ινδία, η Νότια Αφρική, η Κένυα, οι Φιλιππίνες,

η Βραζιλία και τα ΗΑΕ. Τα προγράμματα περιλαμβάνουν στέγη, υγειονομική περίθαλψη, εκπαίδευση, διατροφή και επαγγελματική κατάρτιση για παιδιά και νέους που βρίσκονται σε ανάγκη.

Ο Sir Tim Clark, Πρόεδρος της Emirates Airline και Πρόεδρος της Emirates Airline Foundation, υπογράμμισε ότι η πρωτοβουλία σχεδιάστηκε με στόχο την αναζήτηση καινοτόμων τρόπων ενίσχυσης του κοινωνικού αποτυπώματος του Ιδρύματος. Όπως ανέφερε, η ανταπόκριση της παγκόσμιας κοινότητας υπήρξε εντυπωσιακή, επιβεβαιώνοντας ότι η αφοσίωση και η γενναιοδωρία μπορούν να συνυπάρξουν με την αξία και το κύρος που προσφέρει το καθεστώς Platinum.

Από την πλευρά του, ο Abdullah Matar Al Mannai, Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος της Emirates Auction, τόνισε ότι η επιτυχία της δημοπρασίας αποδεικνύει τι μπορεί να επιτευχθεί όταν σκοπός, καινοτομία και συνεργασία ευθυγραμμίζονται. Μετά τη θερμή ανταπόκριση, οι δύο οργανισμοί ανακοίνωσαν ότι η πρωτοβουλία θα καθιερωθεί σε ετήσια βάση, δημιουργώντας μια σταθερή και επαναλαμβανόμενη ευκαιρία στήριξης του έργου της Emirates Airline Foundation και ενισχύοντας περαιτέρω το ανθρωπιστικό της αποτύπωμα παγκοσμίως.



Στάση // Ποτάμι – Από 6 Μαρτίου στο ΙΣΟΝ

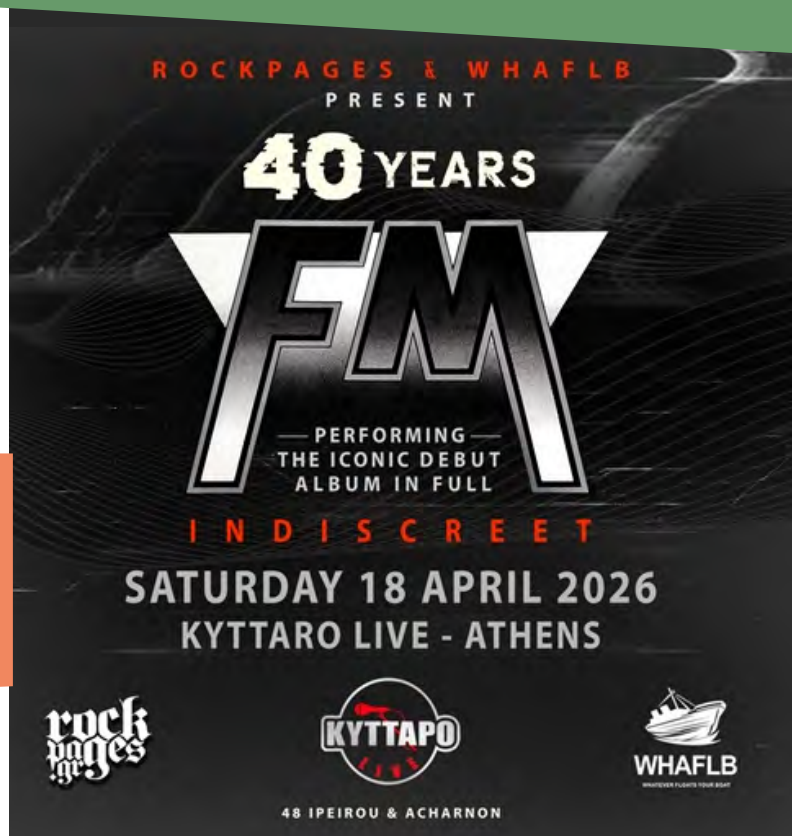
Το νέο θεατρικό έργο «Στάση // Ποτάμι» της Σοφίας Γουργουλιάννη, σε σκηνοθεσία Σοφέλπης Στάικου, ανεβαίνει από τις 6 Μαρτίου στο ΙΣΟΝ, αποτελώντας μία από τις πρώτες σκηνικές αποτυπώσεις της τραγωδίας των Τεμπών.

Με αφετηρία τον άδικο χαμό μιας νέας κοπέλας – επιβάτιδας του μοιραίου τρένου – η παράσταση στρέφει το βλέμμα όχι στο γεγονός καθαυτό, αλλά σε όσους έμειναν πίσω. Στην καλύτερή της φίλη, που ερμηνεύει η Νίνα Παπαγεωργίου, στον σύντροφό της, με τη φωνή του Μανώλη Αφολάνιο (MC Yinka), και στη μητέρα της, που υποδύεται κινηματογραφικά η Αικατερίνη Ξυδοπούλου.

Το έργο αναδεικνύει την αγάπη μέσα από την απουσία, φωτίζοντας τα μικρά, καθημερινά στιγμιότυπα που αποκτούν βαρύτητα όταν χάνονται. Η σκηνοθετική προσέγγιση της Σοφέλπης Στάικου, με σπουδές σκηνοθεσίας και θεατρικού φωτισμού, αντιμετωπίζει τη σκηνή σαν έγχρωμο καρέ, θέτοντας ερωτήματα για τη συγχώρεση, τον θυμό, τη μνήμη και την προσωπική κάθαρση.

Το «ποτάμι» λειτουργεί μεταφορικά ως πέρασμα από τη ζωή στον θάνατο, αλλά και ως υπενθύμιση της ανάγκης να αγαπήσουμε πριν να είναι αργά. Η παράσταση διαρκεί 50 λεπτά και παρουσιάζεται κάθε Παρασκευή και Σάββατο. Προπώληση μέσω more.com.

FM – 40 Years of “Indiscreet” Live in Athens



Σαράντα χρόνια μετά την κυκλοφορία του θρυλικού ντεμπούτου τους, οι FM επιστρέφουν στην Αθήνα για ένα επετειακό live αφιερωμένο στο εμβληματικό άλμπουμ “Indiscreet”. Το Σάββατο 18 Απριλίου 2026, το Κύτταρο Club θα φιλοξενήσει ένα αποκλειστικό για την Ελλάδα show, όπου το άλμπουμ-ορόσημο του AOR ήχου θα παρουσιαστεί ζωντανά ολόκληρο.

Το “Indiscreet” άφησε ανεξίτηλο αποτύπωμα στη hard rock σκηνή, με διαχρονικά κομμάτια όπως “That Girl”, “I Belong To The Night”, “Frozen Heart”, “Other Side of Midnight” και “American Girls”. Μετά τη sold out εμφάνισή τους το 2024, η μπάντα αποδέχθηκε την πρόσκληση για μια βραδιά που αναμένεται ιστορική.

Πέρα από το πλήρες άκουσμα του κλασικού δίσκου, το κοινό θα απολαύσει και επιλεγμένα hits από τη μετέπειτα πορεία τους, καθώς και τραγούδια από το πρόσφατο άλμπουμ “Brotherhood”. Στη σκηνή θα βρεθούν οι Steve Overland, Merv Goldsworthy, Pete Jupp, Jim Kirkpatrick και Jem Davis, ενώ το opening act αναλαμβάνουν οι Crimson Fire.

Τιμές εισιτηρίων: Προπώληση 30€, Ταμείο 35€.
Ηλεκτρονική προπώληση μέσω more.com.

quote of the day

Ο ΕΡΩΤΑΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΚΟΙΤΑΖΕΤΕ Ο
ΕΝΑΣ ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ, ΑΛΛΑ ΝΑ ΚΟΙΤΑΖΕΤΕ
ΜΑΖΙ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ.
Antoine de Saint-Exupéry

Γιορτάζουν!

13/2
Πρίσκιλλα, Μαρτινιανός

14/2
Βαλεντίνη, Βαλεντίνος

15/2
Ευσεβεία, Ευσέβιος, Χλόη



13 Φεβρουαρίου

- › Διεθνής Ημέρα Προφυλακτικού
- › Παγκόσμια Ημέρα Κινηματογράφου
- › Παγκόσμια Ημέρα Ραδιοφώνου
- › Παγκόσμια Ημέρα Heavy Metal

14 Φεβρουαρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα του Γάμου
- › Διεθνής Ημέρα Προσευχής για τους Πάσχοντες από Αντισμό

15 Φεβρουαρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα κατά του Παιδικού Καρκίνου