

# ΚΑΘΑΡΟ ΣΑΝ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ



Ανέγγιχτο  
Ελαφρύ  
Ισορροπημένο

Κατευθείαν από την πηγή μας

---

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

# ΤΟ ΜΕΓΑΛΟ ΨΑΡΙ ΚΑΙ Η ΨΕΥΔΑΙΣΘΗΣΗ ΤΗΣ ΠΑΝΤΟΔΥΝΑΜΙΑΣ:

ΓΙΑΤΙ Ο ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΣ ΙΣΧΥΡΟΣ ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΣΕ «ΦΑΕΙ»;



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Σήμερα το πρωί, καθώς έφτιαχνα τον καφέ μου, σκεφτόμουν πόσο συχνά μπερδεύουμε την αγάπη με τα ροζ συννεφάκια και τα σινεμά. Η αλήθεια όμως είναι πολύ πιο «σκληρή» και βιολογική: η αγάπη είναι ένστικτο επιβίωσης. Από το μικρότερο θηλαστικό μέχρι τον πιο «σκληρό» επαγγελματία στην καρδιά της Αθήνας, η ανάγκη για σύνδεση είναι γραμμένη στο DNA μας.

### Η βιολογία του «μαζί»

Δεν είναι μόνο το συναίσθημα. Όταν νιώθουμε ότι μας αγαπούν και μας υπολογίζουν, ο εγκέφαλός μας πλημμυρίζει με ωκυτοκίνη. Δεν τη λένε τυχαία «ορμόνη της σύνδεσης». Η ωκυτοκίνη μειώνει την αρτηριακή πίεση, ρίχνει τα επίπεδα του στρες και ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Στην πραγματικότητα, η αγάπη είναι το καλύτερο φάρμακο που έχουμε στη διάθεσή μας — και είναι δωρεάν.

Χωρίς την αγάπη, το σώμα μας μπαίνει σε κατάσταση «συναγερμού». Η μοναξιά, σύμφωνα με έρευνες, μπορεί να είναι εξίσου επιβλαβής για την υγεία όσο το κάπνισμα 15 τσιγάρων την ημέρα. Γιατί; Γιατί ο πρωτόγονος εγκέφαλός μας μεταφράζει την απομόνωση ως κίνδυνο θανάτου. Στην άγρια φύση, το πλάσμα που μένει μόνο του, συνήθως δεν επιβιώνει.

### Αγάπη σε κάθε μορφή

Και μη σταματάς μόνο στον έρωτα. Αγάπη είναι το βλέμμα του σκύλου σου όταν γυρνάς σπίτι, το τηλεφώνημα της φίλης σου την ώρα που το χρειάζεσαι, η καλημέρα που λες στον γείτονα. Είναι η ενέργεια που μας κρατάει όρθιους όταν όλα γύρω μας μοιάζουν χαοτικά.

Στην εποχή του 2026, με το AI και τις οθόνες να μας περιτριγυρίζουν, η ανάγκη να ακουμπήσουμε μια ζεστή παλάμη ή να ακούσουμε μια αληθινή φωνή είναι πιο επιτακτική από ποτέ. Μην την υποτιμάς.

**Tip of the Day:** Σήμερα, κάνε το "Oxytocin Boost": Μην περιμένεις να σου δείξουν αγάπη για να ανταποδώσεις. Κάνε εσύ την πρώτη κίνηση. Δώσε μια αυθόρμητη αγκαλιά που διαρκεί πάνω από 8 δευτερόλεπτα (είναι ο χρόνος που χρειάζεται ο εγκέφαλος για να απελευθερώσει την ορμόνη) ή στείλε ένα μήνυμα ευγνωμοσύνης σε κάποιον που θεωρείς δεδομένο. Θα εκπλαγείς από το πόσο θα αλλάξει η δική σου διάθεση.

Με λίγα λόγια, η αγάπη είναι το καύσιμο της επιβίωσης μας, γιατί πολύ απλά δεν είμαστε φτιαγμένοι για τη μοναξιά!

Τι λες; Μήπως να πάρεις ένα τηλέφωνο κάποιον που αγαπάς τώρα που πίνεις τον καφέ σου;

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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

## Η Kaiser γιορτάζει 50 χρόνια παρουσίας

Επετειακή εμφάνιση, νέα καμπάνια και μεγάλος διαγωνισμός σηματοδοτούν μια ξεχωριστή χρονιά!

Η Kaiser συμπληρώνει φέτος μισό αιώνα παρουσίας στην ελληνική αγορά μπύρας και το γιορτάζει με δυναμικό τρόπο. Η αγαπημένη Pilsner παρουσιάζει συλλεκτική επετειακή εμφάνιση, σχεδιασμένη σε μαύρη και χρυσή παλέτα, με το εμβληματικό λογότυπο και το χαρακτηριστικό στέμμα στο επίκεντρο, τιμώντας τη διαδρομή της και τον διαχρονικό της χαρακτήρα.

Οι περιορισμένης κυκλοφορίας συσκευασίες συνοδεύονται από μεγάλο scan & win διαγωνισμό, δίνοντας την ευκαιρία στο κοινό να κερδίσει premium δώρα και να γίνει μέρος των εορτασμών.

Παράλληλα, η Kaiser λανσάρει νέα τηλεοπτική καμπάνια, με τη Στεφανία Γουλιώτη και τον Πυγμαλίων Δαδακαρίδης στους πρωταγωνιστικούς ρόλους. Το σποτ μεταφέρει τον θεατή από την επισημότητα ενός προσεγμένου δείπνου στη ζωντάνια μιας αυθόρμητης γιορτής με φίλους, αναδεικνύοντας τη φιλοσοφία της μάρκας: «Όσα χρόνια κι αν περάσουν... σημασία έχει να το ζεις αληθινά!».

Η καμπάνια βρίσκεται ήδη στον αέρα από τις 16 Φεβρουαρίου και θα συνοδεύσει την επετειακή παρουσία της Kaiser καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς.

Δείτε τη νέα τηλεοπτική διαφήμιση της Kaiser [εδώ](#) και ανακαλύψτε την απάντηση στο δίλημμα που δεν χωρά αμφισβήτηση: «Μπύρα ή Kaiser:».



## Χορηγία σχολικών ειδών από τη SKAG στο 27ο Δημοτικό Σχολείο εντός Σωφρονιστικού Καταστήματος Χαλκίδας



Σε μια περίοδο όπου η ισότιμη πρόσβαση στην εκπαίδευση αποτελεί θεμελιώδη προϋπόθεση κοινωνικής συνοχής, η SKAG προχώρησε σε δωρεά σχολικών ειδών και γραφικής ύλης προς το 27ο Δημοτικό Σχολείο που λειτουργεί εντός του Σωφρονιστικού Καταστήματος Χαλκίδας.

Η χορηγία περιλαμβάνει τετράδια, μπλοκ, μολύβια, στυλό, ντοσιέ και λοιπό απαραίτητο εκπαιδευτικό υλικό, ενισχύοντας την απρόσκοπτη διεξαγωγή της μαθησιακής διαδικασίας και τη δημιουργία ενός σταθερού εκπαιδευτικού περιβάλλοντος.

Οι κρατούμενοι που φοιτούν στο σχολείο, στην πλειονότητά τους, δεν είχαν την ευκαιρία να ολοκληρώσουν τη βασική εκπαίδευση ή δεν διαθέτουν επαρκή γνώση της ελληνικής γλώσσας. Το σχολείο

λειτουργεί ως ουσιαστικός μηχανισμός άρσης μορφωτικών ανισοτήτων, συμβάλλοντας ενεργά στην προσωπική ανάπτυξη και την κοινωνική επανένταξη.

Με σταθερό προσανατολισμό στη βιώσιμη ανάπτυξη και στη δημιουργία θετικού κοινωνικού αποτυπώματος, η SKAG συνεχίζει να στηρίζει δράσεις που ενισχύουν την εκπαίδευση και προάγουν ίσες ευκαιρίες για όλους.

# Το μεγάλο ψάρι και η ψευδαίσθηση της Παντοδυναμίας: Γιατί ο πραγματικός ισχυρός δεν χρειάζεται να σε «φάει»;



Στον κόσμο της φύσης, οι κανόνες είναι απλοί, ωμοί και βιολογικά επιβεβλημένοι. Το μεγάλο ψάρι τρώει το μικρό γιατί πεινάει, γιατί πρέπει να επιβιώσει, γιατί η τροφική αλυσίδα δεν διαθέτει ηθική πυξίδα. Στον κόσμο των ανθρώπων, όμως, τα πράγματα είναι πολύ πιο περίπλοκα — και συχνά, πολύ πιο σκοτεινά. Εδώ, το «μεγάλο ψάρι» δεν τρώει το μικρό για την επιβίωσή του. Το τρώει για την επιβεβαίωσή του.

Οπότε στο σημερινό "αυτοβιογραφικό" θα έλεγε κανείς άρθρο επιλέγω να πω ένα μεγάλο «Όχι» στον εκφοβισμό της ισχύος και ένα «Ναι» στην κατανόηση της πραγματικής δύναμης. Γιατί το να μπορείς να συντρίψεις κάποιον και να επιλέγεις να μην το κάνεις, είναι η μόνη απόδειξη ότι είσαι όντως ανώτερος.

## Η καπηλεία της ισχύος: όταν η θέση γίνεται όπλο

Είτε πρόκειται για τον επαγγελματικό στίβο, είτε για τις κοινωνικές ιεραρχίες, είτε ακόμα και για τις διαπροσωπικές σχέσεις, η δύναμη είναι ένα εργαλείο που απαιτεί ωριμότητα.

Δυστυχώς, συχνά πέφτει στα χέρια ανθρώπων που τη χρησιμοποιούν ως υποκατάστατο της προσωπικής τους αυτοπεποίθησης.

Η καπηλεία της ισχύος ξεκινά εκεί που τελειώνει το επιχείρημα. Όταν ο «ισχυρός» —λόγω θέσης, χρήματος ή διασυνδέσεων— επιλέγει να επιβληθεί στον «αδύναμο» χρησιμοποιώντας την ανισορροπία των δυνάμεων, δεν

ασκεί διοίκηση ούτε ηγεσία. Ασκεί βία. Η θρασύδειλη φύση αυτής της συμπεριφοράς κρύβεται στο γεγονός ότι ο θύτης επιλέγει πάντα έναν στόχο που δεν μπορεί να ανταποδώσει το χτύπημα. Είναι η «ασφάλεια» του ισχυρού που τον καθιστά δειλό: χτυπάει μόνο όταν ξέρει ότι δεν θα υπάρξει αντίσταση.

### Η ψυχολογία του θρασύδειλου «Μεγάλου Ψαριού»

Γιατί όμως κάποιος που έχει ήδη κατακτήσει μια κορυφή νιώθει την ανάγκη να καταπιέσει εκείνους που βρίσκονται στη βάση; Η απάντηση κρύβεται στην εσωτερική του ανασφάλεια.

**Η ανάγκη για έλεγχο:** Όσοι φοβούνται ότι θα χάσουν την κυριαρχία τους, προσπαθούν να την επιβάλουν με τον φόβο. Ο φόβος είναι το καταφύγιο εκείνου που δεν μπορεί να εμπνεύσει σεβασμό.

**Η έλλειψη αυθεντικής αξίας:** Αν η δύναμή σου προέρχεται μόνο από τον τίτλο στην κάρτα σου και όχι από τον χαρακτήρα σου, τότε νιώθεις την ανάγκη να υπενθυμίζεις συνεχώς τη θέση σου «πατώντας» πάνω στους άλλους.

**Ο ναρκισσισμός της εξουσίας:** Το «μεγάλο ψάρι» που τρώει το μικρό χωρίς λόγο, τρέφεται από την αίσθηση ότι οι νόμοι δεν ισχύουν γι' αυτόν.

### Η πραγματική δύναμη είναι η προστασία

Ας αλλάξουμε το αφήγημα. Η πραγματική ισχύς δεν μετριέται με το πόσους ανθρώπους μπορείς να υποτάξεις, αλλά με το πόσους μπορείς να ανυψώσεις. Οι πραγματικά σπουδαίοι άνθρωποι που πέρασαν από την ιστορία, τις επιχειρήσεις ή τη ζωή μας, είχαν ένα κοινό χαρακτηριστικό: χρησιμοποιούσαν τη δύναμή τους ως «ομπρέλα» για τους πιο αδύναμους.

Ένας ισχυρός ηγέτης δεν φοβάται το μικρό ψάρι· το εκπαιδεύει, το προστατεύει και το βοηθά να μεγαλώσει. Γιατί καταλαβαίνει ότι ένας ωκεανός γεμάτος υγιή, δυνατά ψάρια είναι ένα πολύ πιο πλούσιο οικοσύστημα από έναν άδειο βυθό όπου επιβιώνει μόνο ένας μοναχικός και πεινασμένος θηρευτής.



### Γιατί να μην το κάνεις;

Γιατί αν το κάνεις, αν επιλέξεις να «φας» το μικρό ψάρι μόνο και μόνο επειδή μπορείς, χάνεις το σημαντικότερο πράγμα που σου δίνει η δύναμη: την αξιοπρέπεια.

Η θρασύδειλη συμπεριφορά αφήνει ένα στίγμα που καμία επιτυχία δεν μπορεί να ξεπλύνει. Στο τέλος της ημέρας, ο τρόπος που συμπεριφέρεσαι σε κάποιον που δεν έχει τίποτα να σου προσφέρει και καμία δύναμη να σε βλάψει, είναι ο απόλυτος καθρέφτης του ποιος πραγματικά είσαι.

Λέμε «Ναι» στην ενσυναίσθηση. Λέμε «Ναι» στη δύναμη που συνοδεύεται από ευθύνη. Και θυμόμαστε πάντα: το μεγάλο ψάρι μπορεί να φάει το μικρό, αλλά το σοφό ψάρι ξέρει ότι η δύναμή του αποκτά νόημα μόνο όταν την χρησιμοποιεί για να κάνει τη θάλασσα ένα καλύτερο μέρος για όλους.

Στον εργασιακό στίβο, το σύνδρομο του «μεγάλου ψαριού» δεν είναι απλώς μια κακή διοικητική πρακτική· είναι μια μορφή εταιρικού εκφοβισμού που μεταμφιέζεται σε «αποφασιστικότητα».

Όταν ένας προϊστάμενος ή ένα υψηλόβαθμο στέλεχος χρησιμοποιεί την ισχύ του για να ταπεινώσει, να οικειοποιηθεί την εργασία άλλων ή να «καταπιεί» την εξέλιξη ενός υφισταμένου, δεν επιδεικνύει ηγετική ικανότητα, αλλά βαθιά επαγγελματική ανασφάλεια.



## Η καπιλεία της προσπάθειας: Ο «Θηρευτής» των ιδεών

Η πιο συνηθισμένη μορφή θρασύδειλης συμπεριφοράς είναι η κλοπή του πνευματικού κόπου. Το «μεγάλο ψάρι» παρουσιάζει την ιδέα του «μικρού» ως δική του στο board meeting. Γιατί; Γιατί ξέρει ότι ο υφιστάμενος δεν έχει το βήμα να τον διαψεύσει χωρίς να ρισκάρει τη θέση του. Αυτό δεν είναι επιτυχία· είναι κλοπή υπό την προστασία της ιεραρχίας.

## Το management του φόβου

Υπάρχουν ισχυροί που πιστεύουν ότι αν δεν σε κάνουν να νιώσεις «μικρός», δεν θα σε ελέγχουν. Χρησιμοποιούν τη δύναμή τους για να δημιουργούν ένα κλίμα μόνιμης απειλής. Είναι εκείνοι που θα σου υπενθυμίσουν ότι «υπάρχουν άλλοι δέκα που περιμένουν τη θέση σου» στην πρώτη σου ένσταση. Είναι θρασύδειλο γιατί βασίζεται στην επιβίωση του άλλου. Εκμεταλλεύονται το γεγονός ότι ο εργαζόμενος έχει υποχρεώσεις, ενοίκιο και ζωή, για να επιβάλλουν την αυθαιρεσία τους.

Η αντιμετώπιση τέτοιων συμπεριφορών απαιτεί στρατηγική και ψυχραιμία:

**Τεκμηρίωση παντού:** Μην αφήνεις τίποτα στον προφορικό λόγο. Τα emails είναι τα «ίχνη» σου στον βυθό. Όταν οι ιδέες και οι εντολές είναι γραπτές, το «μεγάλο ψάρι» δυσκολεύεται να σε καταπιεί χωρίς να αφήσει σημάδια.

**Βρες συμμάχους:** Τα μικρά ψάρια που κολυμπούν μαζί, τρομάζουν τους θηρευτές. Η δημιουργία ενός υγιούς δικτύου συναδέλφων που στηρίζουν ο ένας τον άλλον δημιουργεί ένα τείχος προστασίας ενάντια στην αυθαιρεσία.

**Όρια με επαγγελματισμό:** Η ευγένεια δεν είναι αδυναμία. Το να θέτεις όρια στο πώς σου μιλάνε ή στο πώς χρησιμοποιούν τον χρόνο σου, δείχνει ότι παρόλο που η θέση σου μπορεί να είναι «μικρότερη», η αξία σου είναι αδιαπραγμάτευτη.

## Η ηθική της ηγεσίας

Η πραγματική δύναμη στο γραφείο φαίνεται όταν ο ισχυρός λέει: «Αυτή ήταν ιδέα του συνεργάτη μου» ή «Πώς μπορώ να σε βοηθήσω να ανέβεις πιο ψηλά;». Ο πραγματικός ηγέτης δεν φοβάται μήπως τον ξεπεράσει το «μικρό ψάρι». Αντίθετα, είναι περήφανος που δημιούργησε έναν ακόμα καρχαρία.

Στο τέλος της ημέρας, οι εταιρείες που επιτρέπουν στα «μεγάλα ψάρια» να κανιβαλίζουν τα μικρά, καταλήγουν με έναν άδειο, τοξικό ωκεανό.

Εμείς λέμε «Ναι» στον σεβασμό που κερδίζεται, όχι στον φόβο που επιβάλλεται.



## «Ούζο 12. Εδώ Είσαι.» στην τηλεόραση

Το Ούζο 12 περνά δυναμικά στη νέα του εποχή, μεταφέροντας το μήνυμα της καμπάνιας «Ούζο 12. Εδώ Είσαι.» στις τηλεοπτικές οθόνες σε όλη την Ελλάδα. Μετά την επιτυχημένη πορεία της στο digital περιβάλλον το 2025, η καμπάνια αποκτά πλέον πανελλαδική τηλεοπτική προβολή, ενισχύοντας την παρουσία του ιστορικού brand.

Η επικοινωνιακή πλατφόρμα «Εδώ Είσαι.» εστιάζει στη δύναμη της αυθεντικής στιγμής: ένα ουζάκι με φίλους, ένα τραπέζι με καλή παρέα, μια παύση μέσα στην καθημερινότητα. Το Ούζο 12 καλεί το κοινό να σταθεί στο παρόν και να το ζήσει ουσιαστικά.

Το τηλεοπτικό spot έκανε πρεμιέρα στις 11 Φεβρουαρίου και προβάλλεται σε όλα τα εθνικά κανάλια και στη συνδρομητική τηλεόραση, ενώ η καμπάνια συνεχίζει παράλληλα στο ψηφιακό περιβάλλον, υλοποιώντας μια ολοκληρωμένη 360° στρατηγική.

Η Κλαίρη Χαρόγιαννη, Head of Marketing @ Trade Marketing της Beverage World, δήλωσε ότι η μετάβαση στην τηλεόραση ενισχύει το μήνυμα της αυθεντικής σύνδεσης και της δύναμης της στιγμής, επιβεβαιώνοντας τη στρατηγική επένδυση της εταιρείας σε σύγχρονες καμπάνιες που χτίζουν ουσιαστικούς δεσμούς με το κοινό.

Την καμπάνια υπογράφει η Ogilvy, ενώ την παραγωγή ανέλαβε η FOSS Productions.



## Tech News

### Το LG XBOOM DXL7T φέρνει τις Απόκριες on full volume



Είσοδος κιθάρας



Είσοδος μικροφώνου



USB



Bluetooth

Η πιο ξέφρενη περίοδος του χρόνου απαιτεί δυνατό ήχο, ένταση και ατμόσφαιρα που ξεσηκώνει. Το LG XBOOM DXL7T της LG Electronics έρχεται να μετατρέψει κάθε αποκριάτικο πάρτι σε ολοκληρωμένη εμπειρία διασκέδασης, είτε πρόκειται για house party, είτε για αυλή ή ταράτσα.

Με τηλεσκοπική λαβή και ενσωματωμένους τροχούς, μεταφέρεται εύκολα παντού, ενώ η μπαταρία διάρκειας έως 20 ωρών εξασφαλίζει αδιάκοπη μουσική. Η πιστοποίηση IPX4 προσφέρει αντοχή σε πιτσιλιές, επιτρέποντας στο πάρτι να συνεχίζεται χωρίς άγχος, ακόμα και σε εξωτερικούς χώρους.

Στην καρδιά του ηχείου βρίσκεται woofer 8 ιντσών για βαθύ, δυναμικό μπάσο και δύο dome tweeters 2,5 ιντσών για καθαρές υψηλές συχνότητες. Το αποτέλεσμα είναι πλούσιος ήχος που γεμίζει τον χώρο και κρατά τον ρυθμό σταθερά ψηλά.

Το LG XBOOM DXL7T δεν περιορίζεται μόνο στη μουσική.

Υποστηρίζει σύνδεση μικροφώνου και κιθάρας, μετατρέποντας κάθε συγκέντρωση σε live εμπειρία ή караόке battle. Παράλληλα, ο πολυχρωματικός φωτισμός συγχρονίζεται με τη μουσική, ενώ το ενσωματωμένο LED panel προβάλλει μηνύματα, animations και εφέ μέσω της εφαρμογής XBOOM App, δίνοντας στο πάρτι τη δική του ταυτότητα.

Δυνατός ήχος, φορητότητα και εντυπωσιακά εφέ κάνουν το LG XBOOM DXL7T τον απόλυτο σύμμαχο για Απόκριες χωρίς περιορισμούς.

# Η «Μπλε Τρύπα» Taam Ja' στο Μεξικό: Ένα ταξίδι στο κέντρο της Γης που αλλάζει την ιστορία



Υπάρχουν στιγμές που η φύση μάς υπενθυμίζει πόσο λίγα γνωρίζουμε για τον πλανήτη στον οποίο κατοικούμε. Στον κόλπο Chetumal, στις ακτές του Μεξικού, μια ομάδα επιστημόνων αποκάλυψε πρόσφατα ότι η Taam Ja' (που στη γλώσσα των Μάγια σημαίνει «βαθύ νερό») δεν είναι απλώς μια εντυπωσιακή υποθαλάσσια σπηλιά, αλλά η βαθύτερη μπλε τρύπα που έχει ανακαλυφθεί ποτέ στον κόσμο. Με τις νέες μετρήσεις να ξεπερνούν τα 420 μέτρα βάθος, η Taam Ja' εκθρόνισε την περίφημη Sansha Yongle στην Κίνα, ανοίγοντας ένα νέο κεφάλαιο στην ωκεανογραφία και τη γεωλογία.

## Τι είναι οι Μπλε Τρύπες και γιατί μας γοητεύουν;

Οι μπλε τρύπες είναι υποθαλάσσιες καταβόθρες, κάθετα σπήλαια που σχηματίστηκαν κατά τη διάρκεια των παγετωδών περιόδων, όταν η στάθμη της θάλασσας ήταν πολύ χαμηλότερη από τη σημερινή. Πρόκειται

για χρονοκάψουλες. Το χαρακτηριστικό βαθύ μπλε χρώμα τους οφείλεται στη μεγάλη αντίθεση με τα ρηχά, ανοιχτόχρωμα νερά που τις περιβάλλουν, δημιουργώντας ένα οπτικό φαινόμενο που μοιάζει με «μάτι» στον βυθό της θάλασσας.

Η Taam Ja' όμως, κρύβει κάτι παραπάνω από ένα εντυπωσιακό χρώμα. Είναι ένας ζωντανός οργανισμός που «αναπνέει» ιστορία και οι πρόσφατες έρευνες με τη χρήση προηγμένων αισθητήρων CTD (Conductivity, Temperature, and Depth) έδειξαν ότι δεν έχουμε φτάσει ακόμα στον πραγματικό της πυθμένα.

## Τα στρώματα του υδρόθειου: Η χημεία του σκότους

Ένα από τα πιο συγκλονιστικά ευρήματα της επιστημονικής ομάδας του Conacyt (Εθνικό Συμβούλιο Επιστήμης και Τεχνολογίας του Μεξικού) είναι η παρουσία



στρωμάτων υδρόθειου. Καθώς οι ερευνητές κατεβαίνουν σε βάθος, το οξυγόνο εξαφανίζεται και οι συνθήκες γίνονται «ανοξικές». Σε αυτό το περιβάλλον, μόνο ακραίοι μικροοργανισμοί μπορούν να επιβιώσουν.

Αυτά τα στρώματα υδρόθειου δρουν ως προστατευτικό φράγμα. Οτιδήποτε πέσει μέσα στην Taam Ja' —από οργανική ύλη μέχρι γεωλογικά ιζήματα— διατηρείται σε μια κατάσταση «σταματημένου χρόνου». Αυτό επιτρέπει στους επιστήμονες να μελετήσουν δείγματα που έχουν μείνει ανέπαφα για χιλιάδες χρόνια, προσφέροντας πληροφορίες για το κλίμα και τη θαλάσσια ζωή εποχών που θεωρούσαμε χαμένες.

### Γεωλογικά ίχνη που ξαναγράφουν την ιστορία

Η σημασία της Taam Ja' υπερβαίνει το ρεκόρ βάθους. Τα γεωλογικά ίχνη που βρέθηκαν στα τοιχώματά της αλλάζουν όσα γνωρίζαμε για την ιστορία της στάθμης των θαλασσών. Οι ερευνητές ανακάλυψαν ενδείξεις ότι η στάθμη του ωκεανού ανέβηκε και κατέβηκε με ρυθμούς και σε επίπεδα που δεν είχαν καταγραφεί σε άλλα σημεία του πλανήτη.

Επιπλέον, η θερμοκρασία και η αλατότητα των υδάτων στα βάθη της τρύπας υποδηλώνουν την ύπαρξη υποθαλάσσιων συνδέσεων με την ανοιχτή θάλασσα της Καραϊβικής. Αυτό σημαίνει ότι η Taam Ja' μπορεί να είναι μέρος ενός τεράστιου, αχαρτογράφητου δικτύου υποθαλάσσιων σηράγγων που διατρέχουν τη χερσόνησο του Γιουκατάν, συνδέοντας εσωτερικά συστήματα γλυκού νερού με τον ωκεανό.

### Γιατί πρέπει να μας νοιάζει;

Σε μια εποχή που η κλιματική κρίση απειλεί τα θαλάσσια οικοσυστήματα, η μελέτη των μπλε τρυπών είναι κρίσιμη. Η Taam Ja' λειτουργεί ως ένα φυσικό εργαστήριο. Μας δείχνει πώς αντιδρά η θαλάσσια ζωή σε συνθήκες χαμηλού οξυγόνου και υψηλής οξύτητας — συνθήκες που δυστυχώς αρχίζουν να εμφανίζονται σε μεγαλύτερη κλίμακα στους ωκεανούς μας λόγω της υπερθέρμανσης.

Η Taam Ja' είναι μια υπενθύμιση ότι η περιπέτεια και η ανακάλυψη δεν απαιτούν απαραίτητα ταξίδια στο διάστημα. Ο βυθός των θαλασσών μας παραμένει το τελευταίο μεγάλο σύνορο. Η εικόνα των δυτών και των ρομποτικών υποβρυχίων που χάνονται στο απύθμενο σκοτάδι του Μεξικού είναι μια πρόσκληση να πούμε «ναι» στην προστασία αυτών των μοναδικών μνημείων της φύσης.

### Το μέλλον της έρευνας

Οι επιστήμονες προετοιμάζουν ήδη την επόμενη αποστολή, η οποία θα χρησιμοποιήσει ακόμα πιο εξελιγμένα ρομπότ ικανά να αντέξουν τις τεράστιες πιέσεις των 500+ μέτρων. Ο στόχος είναι να βρεθεί ο πραγματικός πυθμένας και να ληφθούν δείγματα ιζήματος που ίσως κρύβουν το DNA οργανισμών που δεν έχουμε δει ποτέ ξανά.

Η «Μπλε Τρύπα» Taam Ja' δεν είναι απλώς μια τρύπα στο νερό. Είναι ένα παράθυρο στο παρελθόν και ένας καθρέφτης για το μέλλον μας. Είναι η απόδειξη ότι κάτω από την επιφάνεια, ο κόσμος μας εξακολουθεί να κρύβει μυστικά που μπορούν να μας συγκλονίσουν.

Η ΔΕΗ  
ΣΥΝΑΝΤΑ  
ΤΗΝ  
ΤΕΧΝΗ  
VOL. 2

## Η ΔΕΗ συναντά την Τέχνη Vol. 2: Ανοιχτός καλλιτεχνικός διαγωνισμός

Η ΔΕΗ προκηρύσσει για δεύτερη φορά τον ανοιχτό διαγωνισμό καλλιτεχνικής δημιουργίας «Η ΔΕΗ συναντά την Τέχνη Vol. 2», στο πλαίσιο της διαχρονικής της στήριξης στον πολιτισμό και τη σύγχρονη δημιουργία.

Ο διαγωνισμός απευθύνεται σε δημιουργούς από όλα τα πεδία της τέχνης, καλώντας τους να υποβάλουν πρωτότυπες προτάσεις εμπνευσμένες από την ιστορία, τη βιομηχανική κληρονομιά και την εταιρική ταυτότητα της ΔΕΗ, αλλά και από όσα συμβολίζει η ενέργεια: φως, ανάπτυξη, πρόοδο και πολιτισμό.

Οι συμμετοχές υποβάλλονται ηλεκτρονικά μέσω της πλατφόρμας [art.dei.gr](http://art.dei.gr) έως τις 31 Μαρτίου 2026.

Τα έργα που θα επιλεγούν θα παρουσιαστούν σε έκθεση στις Ιστορικές Εγκαταστάσεις του Ατμοηλεκτρικού Σταθμού της ΔΕΗ στο Νέο Φάληρο.

Πέντε από αυτά θα λάβουν χρηματικά βραβεία συνολικού ύψους 20.000 ευρώ, ενώ οι προκριθέντες καλλιτέχνες θα ενισχυθούν με 300 ευρώ για την παραγωγή των έργων τους.

Μετά την επιτυχημένη πρώτη διοργάνωση το 2021, ο διαγωνισμός επιστρέφει, αναδεικνύοντας τη σύνδεση τεχνολογίας και τέχνης και ενισχύοντας τη σύγχρονη πολιτιστική αφήγηση γύρω από την ενέργεια.

## Καθαρά Δευτέρα δίπλα στη θάλασσα στο Four Seasons Astir Palace Hotel Athens



Το Four Seasons Astir Palace Hotel Athens προσκαλεί τους επισκέπτες να γιορτάσουν την Καθαρά Δευτέρα μέσα από δύο ξεχωριστές γαστρονομικές εμπειρίες που τιμούν την παράδοση της Σαρακοστής με φόντο τον Σαρωνικό.

Στην Taverna 37, ένα οικογενειακού ύφους γεύμα (110€ ανά άτομο) αναδεικνύει αυθεντικές νησιτίσιμες γεύσεις. Η εμπειρία ξεκινά με «παραμάνα» γεμάτη θαλασσινή πιατέλα, ντολμαδάκια, φάβα και ταραμοσαλάτα, συνεχίζεται με φρέσκες σαλάτες και ζεστά ορεκτικά με γαρίδες και μύδια, ενώ κορυφώνεται με πλούσια πιατέλα ψητών θαλασσινών – καραβίδα, χταπόδι, γαρίδα, σουπιά και καλαμάρι. Το γεύμα ολοκληρώνεται με χαλβά και παραδοσιακά ελληνικά γλυκίσματα.

Στο Mercato, ένα ζωντανό brunch (110€ ανά άτομο) συνδυάζει ελληνικές και ιταλικές επιρροές. Διαδραστικοί σταθμοί με λαγόνα και focaccia, νησιτίσιμα ορεκτικά, raw bar και ζεστά θαλασσινά πιάτα δημιουργούν μια γιορτινή ατμόσφαιρα που ολοκληρώνεται με νησιτίσιμα γλυκά και το εμβληματικό Chocolate Room.

Για τους μικρούς επισκέπτες, το Kids For All Seasons προσφέρει δημιουργικές δραστηριότητες εμπνευσμένες από τα έθιμα της ημέρας, με ημερήσιο πάσο 50€ και για εξωτερικούς επισκέπτες.

Μια Καθαρά Δευτέρα που συνδυάζει παράδοση, κομψότητα και θαλασσινή αύρα.

# Το «Δαχτυλίδι της Φωτιάς» του 2026: Όταν η Ανταρκτική έγινε το επίκεντρο του σύμπαντος



Η πρώτη ηλιακή έκλειψη του 2026 δεν είναι μια συνηθισμένη ευθυγράμμιση πλανητών· ήταν το σπάνιο φαινόμενο του «Δαχτυλιδιού της Φωτιάς» (Annular Solar Eclipse), μια ουράνια παράσταση που μετέτρεψε την παγωμένη Ανταρκτική στο πιο προνομιούχο θεωρείο του γαλαξία. Παρόλο που η γεωγραφική απομόνωση του φαινομένου θα μπορούσε να το κρατήσει μακριά από τα μάτια του κόσμου, η τεχνολογία του 2026 επέτρεψε σε εκατομμύρια ανθρώπους να γίνουν μάρτυρες μιας στιγμής που συνδυάζει την απόλυτη μοναξιά της φύσης με την παγκόσμια ενότητα.

## Τι είναι το «Δαχτυλίδι της Φωτιάς»;

Η δακτυλιοειδής έκλειψη ηλίου συμβαίνει όταν η Σελήνη βρίσκεται στο απόγειό της, δηλαδή στο πιο απομακρυσμένο σημείο της τροχιάς της από τη Γη. Εξαιτίας αυτής της απόστασης, ο δίσκος της Σελήνης φαίνεται ελαφρώς μικρότερος από αυτόν του Ήλιου. Έτσι, όταν το φεγγάρι περνά ακριβώς μπροστά από το άστρο μας, δεν το καλύπτει πλήρως. Το αποτέλεσμα είναι ένας εκθαμβωτικός, πύρινος δακτύλιος που περιβάλλει το σκοτεινό σώμα της Σελήνης – ένα θέαμα που η επιστημονική κοινότητα αποκαλεί «δαχτυλίδι της φωτιάς».



Στη χθεσινή έκλειψη, η σκιά της Σελήνης διέγραψε μια πορεία πάνω από τις πιο απομακρυσμένες περιοχές της Ανταρκτικής, δημιουργώντας ένα απόκοσμο σκηνικό όπου το λευκό του πάγου συνάντησε το βαθύ χρυσό του ηλιακού στέμματος.

## Η Ανταρκτική ως επιστημονικό εργαστήριο

Για τους επιστήμονες που ταξίδεψαν μέχρι τους ερευνητικούς σταθμούς της λευκής ηπείρου, η έκλειψη αυτή ήταν μια χρυσή ευκαιρία. Η καθαρότητα της ατμόσφαιρας πάνω από την Ανταρκτική επέτρεψε στους αστρονόμους να μελετήσουν την εξωτερική ατμόσφαιρα του Ήλιου με ακρίβεια που είναι αδύνατη σε κατοικημένες περιοχές λόγω της φωτορύπανσης και της σκόνης.

Οι μετρήσεις που πραγματοποιήθηκαν σήμερα αναμένεται να ρίξουν φως στις μεταβολές της ιονόσφαιρας και να βοηθήσουν στην κατανόηση των ηλιακών καταιγίδων, οι οποίες επηρεάζουν τα δίκτυα τηλεπικοινωνιών μας στη Γη. Για το Say Yes, η είδηση δεν είναι μόνο η ομορφιά, αλλά η διαρκής ανάγκη του ανθρώπου να ξεκλειδώνει τα μυστικά του σύμπαντος, ακόμα και στις πιο αφιλόξενες συνθήκες.

## Η ψηφιακή έκρηξη: Μια έκλειψη για όλους

Το πιο εντυπωσιακό στοιχείο της σημερινής ημέρας δεν ήταν μόνο το ίδιο το φαινόμενο, αλλά ο τρόπος που το βιώσαμε. Με τη χρήση drones υψηλής αντοχής στο

ψύχος και δορυφορικών συνδέσεων Starlink, η NASA και διεθνείς επιστημονικοί φορείς μετέδωσαν το «Δαχτυλίδι της Φωτιάς» σε ζωντανή ροή (live streaming) με ανάλυση 8K.

## Το πνευματικό αποτύπωμα: Γιατί λέμε «ναι» στα άστρα;

Γιατί μας συγκινεί τόσο πολύ μια έκλειψη; Οι κοινωνιολόγοι υποστηρίζουν ότι τέτοια φαινόμενα προκαλούν το αίσθημα του «δέους» (awe), μια κατάσταση που μειώνει το εγώ μας και μας κάνει να νιώθουμε μέρος ενός μεγαλύτερου συνόλου.

Το «Δαχτυλίδι της Φωτιάς» είναι μια υπενθύμιση της κοσμικής μας θέσης. Είναι η στιγμή που η καθημερινότητα των προβλημάτων μας παύει για λίγο να υφίσταται μπροστά στη μεγαλειώδη χορογραφία των ουράνιων σωμάτων.

## Τι ακολουθεί μετά το 2026;

Η σημερινή έκλειψη ήταν μόνο η αρχή για μια σειρά από εντυπωσιακά αστρονομικά γεγονότα που έχουν προγραμματιστεί για το 2026. Η επιστημονική κοινότητα ήδη προετοιμάζεται για την ολική έκλειψη ηλίου που θα συμβεί τον Αύγουστο του 2026 και θα είναι ορατή από την Ευρώπη (Ισπανία, Ισλανδία).

Αν το σημερινό «δαχτυλίδι» στην Ανταρκτική μας δίδαξε κάτι, είναι ότι το ενδιαφέρον για την επιστήμη είναι πιο ζωντανό από ποτέ.

## Αθηναϊκή πρεμιέρα για την ταινία «Πολύ Κοριτσιίστικο Όνομα το Πάττυ»



Με επιτυχία πραγματοποιήθηκε τη Δευτέρα 17 Φεβρουαρίου στο Cinobo ΟΠΕΡΑ η επίσημη αθηναϊκή πρεμιέρα της νέας ταινίας του Γιώργου Γεωργόπουλου, «Πολύ Κοριτσιίστικο Όνομα το Πάττυ». Φίλοι του σινεμά, εκπρόσωποι της κινηματογραφικής βιομηχανίας και καλλιτέχνες παρακολούθησαν την τρίτη μεγάλου μήκους δημιουργία του σκηνοθέτη, παρουσία του ίδιου, των ηθοποιών και των συντελεστών.

Ο CEO της Tanweer, Γιάννης Καλφακάκος, καλωσόρισε το κοινό και αναφέρθηκε στη σημαντική φεστιβαλική πορεία της ταινίας, που περιλαμβάνει πέντε βραβεία στο Φεστιβάλ Θεσσαλονίκης και συμμετοχές σε διεθνή φεστιβάλ όπως το Black Nights στο Τάλιν και το Cottbus Film Festival. Μετά την

προβολή, ο σκηνοθέτης ανέβηκε στη σκηνή μαζί με το καστ, αποσπώντας θερμό χειροκρότημα.

Η ταινία αφηγείται την ιστορία της Δάφνης, μιας νεαρής αθλήτριας τζούντο από την Ικαρία, που κυνηγά το όνειρο των Ολυμπιακών Αγώνων υπό την καθοδήγηση του μυστηριώδους δασκάλου της, Γιούρι. Πρόκειται για μια σύγχρονη ιστορία ενηλικίωσης που εξερευνά τη σχέση μαθητή και δασκάλου, την ένταση του πρωταθλητισμού και τα όρια της εμπιστοσύνης.

Η ταινία κυκλοφορεί στις ελληνικές αίθουσες στις 26 Φεβρουαρίου 2026 από την Tanweer Alliances S.A.

## Press Room

## Η Signet Hospitality λανσάρει το πρώτο ψηφιακό οικοσύστημα αποκλειστικά για επαγγελματίες εστίασης

Η Signet Hospitality παρουσιάζει το νέο της mobile app, μια πρωτοποριακή πλατφόρμα αφιερωμένη αποκλειστικά στους επαγγελματίες της εστίασης και της φιλοξενίας. Το Signet Hospitality App δημιουργήθηκε για να ανταμείψει τη σκληρή δουλειά του κλάδου, προσφέροντας ουσιαστικά προνόμια και ευκαιρίες εξέλιξης.

Μέσα από τη δύναμη της κοινότητας, τα μέλη αποκτούν πρόσβαση σε αποκλειστικές καθημερινές προσφορές, εκπαιδευτικά masterclasses, workshops και networking δυνατότητες. Παράλληλα, ενημερώνονται για industry news και επαγγελματικές ευκαιρίες, μέσα σε ένα ψηφιακό περιβάλλον σχεδιασμένο να καλύπτει τις σύγχρονες ανάγκες του χώρου.

Για τις επιχειρήσεις, η πλατφόρμα λειτουργεί ως εργαλείο ανάπτυξης: αυξάνει την επισκεψιμότητα, προσφέρει στοχευμένη πρόσβαση σε επαγγελματίες, συμβάλλει στη διαχείριση προσφορών και στη μείωση του food waste, ενώ δημιουργεί ένα επιλεγμένο δίκτυο συνεργατών.

Ο Evan Prousaefs, Founder – Partner, δηλώνει: «Με τη Signet Hospitality δημιουργούμε έναν χώρο που αναγνωρίζει την αφοσίωση των ανθρώπων της εστίασης και τους προσφέρει πραγματική αξία. Μόνο ενωμένοι μπορούμε να πάμε τον κλάδο ένα βήμα πιο μπροστά.»

Ο Theo Tsatsos, Partner, συμπληρώνει: «Συνδυάζοντας τεχνολογία και πάθος για τη φιλοξενία, το app λειτουργεί ως γέφυρα που συνδέει ανθρώπους, επιχειρήσεις και ευκαιρίες.»

Το Signet Hospitality App είναι διαθέσιμο για download.

Περισσότερες πληροφορίες: <https://signethospitality.com> - Instagram: @signethospitality - Επικοινωνία: [info@signethospitality.com](mailto:info@signethospitality.com)





**Χρήστος Αρφάνης,**  
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



## ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΠΡΟΣ ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ: Από σήμερα στους κινηματογράφους

Η ταινία ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΠΡΟΣ ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ (αρχικός τίτλος στα αγγλικά: Rental Family) έρχεται στους κινηματογράφους στις 19 Φεβρουαρίου 2026 και ήδη από το πρώτο της τρέιλερ δείχνει πως πρόκειται για μια από τις πιο ιδιαίτερες και συναισθηματικές κινηματογραφικές προτάσεις της χρονιάς. Με φόντο την Ιαπωνία και με έντονα στοιχεία δραμεντί, η ιστορία ακροβατεί ανάμεσα στο χιούμορ και τη βαθιά ανθρώπινη συγκίνηση, μιλώντας για τη μοναξιά, την ανάγκη του «ανήκειν» και την αξία των ανθρώπινων δεσμών. Σε σκηνοθεσία HIKARI, στην ταινία Rental Family πρωταγωνιστούν οι Brendan Fraser, Takehiro Hira, Mari Yamamoto, Shannon Gorman, Akira Emoto.

Στο επίκεντρο βρίσκεται ένας Αμερικανός ηθοποιός που βιώνει προσωπική και επαγγελματική κρίση. Τον ρόλο ενσαρκώνει ο Brendan Fraser, σε μια ερμηνεία που φαίνεται να συνεχίζει τη στροφή του σε πιο ουσιαστικούς, εσωτερικούς χαρακτήρες. Ο ήρωας αποδέχεται μια ασυνήθιστη πρόταση: να εργαστεί σε μια εταιρεία που «ενοικιάζει» ανθρώπους για να υποδύονται μέλη οικογένειας. Άλλοτε γίνεται γιος, άλλοτε αδελφός ή πατέρας, καλύπτοντας συναισθηματικά κενά ανθρώπων που για διαφορετικούς λόγους έχουν μείνει μόνοι.

Καθώς μπλέκεται σε αυτές τις προσωρινές οικογενειακές σχέσεις, τα όρια ανάμεσα στην υποκριτική και την αληθινή ζωή αρχίζουν να θολώνουν. Οι ρόλοι που καλείται να παίξει λειτουργούν σαν καθρέφτης για τις δικές του πληγές και ανεκπλήρωτες ανάγκες. Αυτό που ξεκινά ως επαγγελματική διευθέτηση μετατρέπεται σταδιακά σε προσωπικό ταξίδι αυτογνωσίας.

Η ταινία αγγίζει με λεπτότητα το ζήτημα της σύγχρονης αποξένωσης. Σε έναν κόσμο όπου οι άνθρωποι συνδέονται διαρκώς ψηφιακά αλλά απομακρύνονται συναισθηματικά, η ιδέα της «ενοικιαζόμενης οικογένειας» μοιάζει ταυτόχρονα παράδοξη και τραγικά ρεαλιστική. Το σενάριο δεν αντιμετωπίζει το θέμα με κυνισμό, αλλά με τρυφερότητα και διακριτικό χιούμορ, επιτρέποντας στο κοινό να γελάσει, αλλά και να συγκινηθεί.

Ο οπτικός κόσμος της ταινίας, όπως φαίνεται από το τρέιλερ, κινείται σε ήρεμους, ζεστούς τόνους, δίνοντας έμφαση στις σιωπές και στα βλέμματα. Δεν βασίζεται σε μεγάλες εξάρσεις, αλλά στη δύναμη των μικρών, ανθρώπινων στιγμών. Η συγκίνηση δεν επιβάλλεται· χτίζεται σταδιακά, μέσα από απλές καθημερινές σκηνές που αποκτούν βαρύτητα.



Η «Rental Family» φαίνεται να απευθύνεται σε θεατές που αναζητούν κάτι περισσότερο από μια απλή ψυχαγωγική εμπειρία. Είναι μια ιστορία για το τι σημαίνει οικογένεια — αν αυτή ορίζεται από το αίμα ή από την επιλογή. Για το πώς οι άνθρωποι μπορούν να γίνουν «σπίτι» ο ένας για τον άλλον, έστω και προσωρινά. Και ίσως, τελικά, για το πώς μέσα από τους ρόλους που παίζουμε για τους άλλους, ανακαλύπτουμε τον πιο αληθινό μας εαυτό.

Δες το trailer της ταινίας [εδώ](#).



## Οι Tinariwen αποκαλύπτουν το νέο single "Imidiwan Takyadam" feat. José González

Λίγο πριν από την εμφάνισή τους στις 16 Μαΐου στο Floyd Live Music Venue στην Αθήνα, οι Tinariwen παρουσιάζουν το νέο τους single "Imidiwan Takyadam" με τη συμμετοχή του José González. Ένα τραγούδι που λειτουργεί σαν προμήνυμα της επερχόμενης συνάντησης με το ελληνικό κοινό και προαναγγέλλει το δέκατο στούντιο άλμπουμ τους, Hoggar, που κυκλοφορεί στις 13 Μαρτίου 2026 από τη Wedge.

Το "Imidiwan Takyadam" είναι κάτι περισσότερο από μια απλή συνεργασία. Πρόκειται για έναν ουσιαστικό μουσικό διάλογο ανάμεσα στην desert blues παράδοση των Tinariwen και την ευαίσθητη indie folk γραφή του González. Οι υπνωτικές κιθάρες της ερήμου συναντούν την ακουστική λιτότητα και τη χαρακτηριστική φωνή του Σουηδοαργεντινού δημιουργού, δημιουργώντας ένα τραγούδι στοχαστικό και βαθιά συγκινητικό.

Η θεματική του single αγγίζει τη διασπορά και τις δυσκολίες που βιώνει ο λαός των Τουαρέγκ, μιλώντας για μνήμη, ταυτότητα και ανθεκτικότητα. Όπως σημειώνει ο ιδρυτής του συγκροτήματος, Ibrahim Ag Alhabib, το τραγούδι αποτελεί κάλεσμα συνείδησης και υπενθύμιση να μη λησμονείται η πολιτισμική κληρονομιά.

Το βίντεο, σε σκηνοθεσία του Axel Digoix, αποτυπώνει στιγμές από την καθημερινότητα των Tamasheq, φωτίζοντας τόσο τις προκλήσεις όσο και τη δύναμη μιας κοινότητας που επιμένει να κρατά ζωντανή τη φλόγα της παράδοσής της.

Με το Hoggar, που πήρε το όνομά του από την οροσειρά της νότιας Αλγερίας, οι Tinariwen χτίζουν μια γέφυρα ανάμεσα στις γενιές και τους πολιτισμούς. Στις 16 Μαΐου, αυτή η γέφυρα θα στηθεί ζωντανά στην Αθήνα, κάτω από τον ίδιο ουρανό, κάτω από τον ίδιο ήλιο.

## Νένα Μεντή – Καλοκαιρινή περιοδεία με το «Μια ζωή»



Μετά από δύο συνεχόμενες, επιτυχημένες σεζόν με διαρκή sold out σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη, η παράσταση «Μια ζωή – Ο μονόλογος μιας μοδίστρας», του Πέτρου Ζούλιας, ξεκινά καλοκαιρινή περιοδεία σε επιλεγμένα ανοιχτά θέατρα της Αττικής.

Η προπώληση έχει ήδη ανοίξει για τις πρώτες παραστάσεις: 27 Ιουνίου στο Θέατρο Βράχων Μελίνα Μερκούρη και 4 Ιουλίου στο Βεάκειο Θέατρο, ενώ σύντομα θα ανακοινωθούν και νέοι σταθμοί.

Ο Πέτρος Ζούλιας υπογράφει κείμενο και σκηνοθεσία, με τη Νένα Μεντή να παραδίδει μια από τις πιο δυνατές ερμηνείες της. Στη σκηνή ξετυλίγεται ο μονόλογος μιας ηλικιωμένης μοδίστρας που, αδειάζοντας το ατελιέ της, αναμετρείται με τη ζωή της.

Προσωπικές μνήμες συναντούν τη νεότερη ιστορία της Ελλάδας, με φόντο τραγούδια που σφράγισαν εποχές και συναισθήματα.

Μια τρυφερή, βαθιά ανθρώπινη παράσταση – φόρος τιμής στις απλές ιστορίες που κρύβουν μεγάλες συγκινήσεις.

Εισιτήρια: <https://www.more.com/gr>

## quote of the day

Η ΔΥΝΑΜΗ ΕΝΟΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΔΕΝ ΜΕΤΡΙΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΠΟΣΟΥΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΥΠΟΤΑΞΕΙ, ΑΛΛΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΟΣΟΥΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΕΙ.

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Φιλόθεος, Φιλοθέη,  
Φιλοθέα,  
Φιλοθεούλα

## 19 Φεβρουαρίου

- › Prevent Plagiarism Day
- › Tug of War Day
- › National Airboat Day
- › National Arabian Horse Day
- › National Chocolate Mint Day
- › National Lash Day
- › National Vet Girls ROCK Day