



**Μπάρμπα
Στάθης**

Μας κάνει καλό

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ
ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ



Μπάρμπα
Στάθης

φρεσκάδα

ποιότητα

φροντίδα

ευκολία

βιταμίνες

νοστιμιά

ευεξία

ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΣΕ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ
& ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ Α & C
ΠΗΓΗ ΣΙΔΗΡΟΥ

100%

ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΙΜΗ
ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

17% ΛΙΓΟΤΕΡΟ
ΠΛΑΣΤΙΚΟ



3
φορές
ΠΛΥΜΕΝΑ &
ΚΑΘΑΡΙΣΜΕΝΑ

100%

ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΙΜΗ
ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

ΚΟΙΤΑ ΤΙ ΧΩΡΑΕΙ

ΣΕ ΕΝΑ ΣΑΚΟΥΛΑΚΙ

ΦΡΕΣΚΙΑΣ ΣΑΛΑΤΑΣ

ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΗΣ

Χωρούν όλα αυτά που κάνουν τις σαλάτες μας να ξεχωρίζουν! Φρεσκάδα, άριστη ποιότητα, αγάπη και φροντίδα για τα λαχανικά μας! Οι φρέσκες σαλάτες Μπάρμπα Στάθης είναι πάντα τριπλοπλυμένες, ομοιόμορφα κομμένες και διατηρούν όλες τις βιταμίνες και τη θρεπτική τους αξία.

Κυκλοφορούν σε νέα διάφανη συσκευασία και σε 10 απολαυστικούς συνδυασμούς, που μπορείς κάθε στιγμή να απολαύσεις ως γεύμα ή συνοδευτικό.



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

ΤΑ ΔΙΑΓΡΑΜΜΕΝΑ ΤΗΣ GOOGLE: ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ, ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΠΟΤΥΧΙΕΣ



Good morning
Say Yessers!



**Φτιάξε καφέ
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Έχεις σκεφτεί ποτέ πόσα πράγματα κουβάλησες στη ζωή σου που δεν ήταν δικά σου; Βάρη που δεν έπρεπε καν να σηκώσεις; Φορτία που σου φόρτωσαν οι άλλοι, λες και ήσουν γαϊδουράκι που απλώς πρέπει να αντέχει;

Και ξέρεις ποιο είναι το χειρότερο; Ότι επειδή τότε τα άντεξες, πίστεψες ότι αυτό σημαίνει πως έπρεπε και να τα κουβαλήσεις.

Ε, όχι.

Το γεγονός ότι κάποτε άντεξες μια τοξική σχέση, μια δουλειά που σε έλιωνε, ανθρώπους που σου έπαιρναν χωρίς να σου δίνουν τίποτα πίσω, δε σημαίνει πως ήταν και δική σου δουλειά να το κάνεις. Δε γεννήθηκες για να είσαι αποθηκευτικός χώρος προβλημάτων, ανασφαλειών και ευθυνών που δε σου αναλογούν.

Αλλά το έκανες. Ίσως γιατί έτσι έμαθες. Ίσως γιατί φοβήθηκες να πεις «όχι». Ίσως γιατί νόμιζες ότι αυτό είναι το σωστό.

Και κάπου εκεί, μέσα σε όλο αυτό το κουβάλημα, ξέχασες κάτι πολύ βασικό: δεν ήρθες εδώ για να είσαι ήρωας στη ζωή των άλλων εις βάρος της δικής σου.

Δε λέω, υπάρχει μια ικανοποίηση στο να είσαι ο δυνατός. Να είσαι αυτός που «δε μασάει», που οι άλλοι ακουμπούν πάνω του. Αλλά υπάρχει και ένα όριο. Και αν το ξεπεράσεις, τότε το φορτίο δεν είναι πια απόδειξη δύναμης. Είναι απόδειξη ότι ξεπέρασες τα όριά σου.

Οπότε, μήπως ήρθε η ώρα να αφήσεις κάτω μερικά πράγματα; Να πεις «δεν είναι δικό μου αυτό» και να το αποχωριστείς;

Γιατί, ξέρεις τι θα συμβεί αν το κάνεις; Τίποτα τρομερό. Ο κόσμος θα συνεχίσει να γυρίζει, οι άνθρωποι θα βρουν άλλους να τους κουβαλήσουν (ή, ακόμα καλύτερα, θα μάθουν να κουβαλούν οι ίδιοι τον εαυτό τους), και εσύ θα καταλάβεις πόσο πιο ανάλαφρα μπορεί να είναι τα βήματά σου.

Tip of the Day: Δεν είναι όλα δική σου ευθύνη. Σταμάτα να κουβαλάς πράγματα που δε σου ανήκουν. Απλά μερικά βάρη δεν είναι δικά σου, αγνόησε τα ή άφησε τα εκεί που ανήκουν!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Τα διαγραμμένα της Google: Καινοτομία, πειραματισμός και αποτυχίες



Αντίθετα, έχει μια μακρά λίστα προϊόντων που εγκαταλείφθηκαν, είτε λόγω χαμηλής υιοθέτησης, είτε επειδή η εταιρεία ανακατεύθυνε τους πόρους της σε άλλα πιο επιτυχημένα projects. Από τα πιο φιλόδοξα πειράματα μέχρι υπηρεσίες που αγαπήθηκαν αλλά τελικά «θάφτηκαν», ας ρίξουμε μια ματιά στο διάσημο “νεκροταφείο” της Google.

1. Google Reader (2005-2013)

Ένα από τα πιο αγαπημένα εργαλεία RSS feed στον κόσμο, το Google Reader, βοήθησε τους χρήστες να συγκεντρώνουν ενημερώσεις από ειδησεογραφικά sites και blogs. Παρά την πιστή του βάση χρηστών, η Google το έκλεισε το 2013, δηλώνοντας ότι η χρήση του είχε μειωθεί.



2. Google Plus (2011-2019)

Η απάντηση της Google στο Facebook δεν είχε ποτέ την απήχηση που επιθυμούσε η εταιρεία. Παρά τις προσπάθειες να το ενσωματώσει σε πολλές υπηρεσίες της (όπως το YouTube), η πλατφόρμα δεν κατάφερε να κρατήσει ενεργούς χρήστες και έκλεισε το 2019.





3. Google Glass (2012-2015, 2019-2023)

Τα έξυπνα γυαλιά της Google υπόσχονταν έναν κόσμο επαυξημένης πραγματικότητας, αλλά βρέθηκαν αντιμέτωπα με προβλήματα, όπως η έλλειψη αποδοχής από το κοινό και ανησυχίες για την ιδιωτικότητα. Αν και η Google προσπάθησε να τα επαναλανσάρει σε επαγγελματικές εφαρμογές, τελικά τα εγκατέλειψε οριστικά το 2023.

4. Google Stadia (2019-2023)

Η cloud gaming πλατφόρμα της Google φάνηκε ως ο επόμενος μεγάλος παίκτης στον χώρο του gaming, με τη δυνατότητα να παίζεις AAA τίτλους χωρίς κονσόλα. Ωστόσο, η έλλειψη υποστήριξης από developers και το περιορισμένο οικοσύστημα παιχνιδιών οδήγησαν στο κλείσιμό της το 2023.

5. Pixelbook (2017-2022)

Το Pixelbook ήταν η προσπάθεια της Google να μπει δυναμικά στην αγορά των high-end Chromebooks. Παρά τις εξαιρετικές κριτικές, η Google διέκοψε την ανάπτυξη του επόμενου μοντέλου το 2022 και διέλυσε την ομάδα που το ανέπτυξε.

6. Nest Secure (2017-2024)

Το σύστημα οικιακής ασφάλειας της Google σταμάτησε να πωλείται το 2020 και το 2024 η εταιρεία ανακοίνωσε ότι θα σταματήσει πλήρως την υποστήριξή του, αφήνοντας τους υπάρχοντες χρήστες να αναζητήσουν εναλλακτικές λύσεις.

7. Google Pay (US) (2015-2024)

Η Google προσπαθεί διαρκώς να βρει τον ιδανικό τρόπο για mobile πληρωμές. Το 2024

αντικατέστησε το Google Pay με το Google Wallet, ανακατευθύνοντας τη στρατηγική της στις ανέπαφες πληρωμές και στις κάρτες αποθήκευσης.

8. Jamboard (2016-2024)

Το ψηφιακό διαδραστικό whiteboard της Google είχε στόχο να βελτιώσει τη συνεργασία στις επιχειρήσεις. Παρά την αρχική επιτυχία, η Google ανακοίνωσε ότι θα σταματήσει την ανάπτυξη του προϊόντος το 2024, προτείνοντας στους χρήστες εναλλακτικές λύσεις από τρίτους παρόχους.

9. Chromecast (2013-2024)

Το Chromecast ήταν μια επιτυχημένη λύση για το streaming περιεχομένου στις τηλεοράσεις. Παρότι η Google πούλησε πάνω από 100 εκατομμύρια συσκευές, το 2024 ανακοίνωσε την απόσυρσή του, προωθώντας το Google TV Streamer ως αντικατάσταση.

10. Google Wave (2009-2012)

Το Google Wave σχεδιάστηκε ως μια υβριδική πλατφόρμα συνεργασίας που συνδυάζει email, chat και social networking. Αν και θεωρήθηκε καινοτόμο, η πολυπλοκότητά του απέτρεψε την ευρεία υιοθέτηση και η Google το εγκατέλειψε το 2012.

Γιατί η Google «σκοτώνει» τα προϊόντα της;

Το κλείσιμο τόσων υπηρεσιών δεν σημαίνει απαραίτητα αποτυχία. Αντιθέτως, η Google ακολουθεί μια στρατηγική συνεχούς πειραματισμού. Προτιμά να επενδύει σε νέα projects, ακόμα κι αν κάποια από αυτά δεν πετυχαίνουν. Αυτή η ευελιξία της επιτρέπει να παραμένει πρωτοπόρος στην τεχνολογία, αλλά συχνά απογοητεύει τους χρήστες που βλέπουν αγαπημένες υπηρεσίες να εξαφανίζονται.



SuperFoods Festival: η πιο θρεπτική γιορτή της άνοιξης!

Από τις 2 έως τις 6 Απριλίου 2025, ο προαύλιος χώρος του Ζαππείου μεταμορφώνεται στο απόλυτο σημείο συνάντησης για τους λάτρεις της υγιεινής διατροφής! Το SuperFoods Festival, που έχει ήδη καταφέρει να γίνει θεσμός, επιστρέφει για 4η συνεχόμενη χρονιά, με περισσότερους εκθέτες, νέες γεύσεις και πολλή έμπνευση.

Πάνω από 60 παραγωγοί super τροφίμων και ποτών από όλη την Ελλάδα θα παρουσιάσουν τα προϊόντα τους: καινοτόμες ιδέες, πρώτες ύλες υψηλής θρεπτικής αξίας, τοπικά προϊόντα που ξεχωρίζουν για την ποιότητα, τη γεύση και την καινοτομία τους.

Το φεστιβάλ απευθύνεται σε όσους επιλέγουν έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής, αλλά και σε επαγγελματίες του χώρου της εστίασης που αναζητούν νέες προτάσεις για να ανανεώσουν το μενού τους με σύγχρονα και ποιοτικά προϊόντα.

Μια γιορτή γεμάτη χρώμα, άρωμα και γεύση στήνεται στο κέντρο της πρωτεύουσας, με βασικό πρωταγωνιστή την ποιότητα ζωής. Εσύ θα λείπεις;



Κτήμα Scalarea: μια νέα εποχή για το οινοποιείο της Κρήτης



Σε μια μαγευτική εκδήλωση γεμάτη αρώματα, γεύσεις και αυθεντικές εμπειρίες, το Κτήμα Scalarea παρουσίασε στις 12 Μαρτίου τη νέα του ταυτότητα στο οινοποιείο του, στο Σκαλάνι Ηρακλείου. Λίγα μόλις χιλιόμετρα από την Κνωσό, το κτήμα άνοιξε ένα καινούργιο κεφάλαιο, σηματοδοτώντας την επανατοποθέτησή του ως σημείο αναφοράς στον κρητικό οινοτουρισμό.

Με σύμβολο τον λαβύρινθο, συνδεδεμένο με τον μυστικισμό και την ιστορία της Κρήτης, το νέο λογότυπο και οι φρέσκες ετικέτες αντικατοπτρίζουν μια ανανεωμένη φιλοσοφία: γη, γνώση, παράδοση και βιωματική εμπειρία. Η Αλεξάνδρα Χατζηλάσκαρη, Διευθύντρια του οινοποιείου, παρουσίασε το όραμα του κτήματος που πλέον εστιάζει στην αποκλειστική παραγωγή και εμφιάλωση προϊόντων από την κρητική γη.

Καλεσμένοι από τον επιχειρηματικό, τουριστικό και πολιτικό χώρο της Κρήτης είχαν την ευκαιρία να δοκιμάσουν τα νέα κρασιά Scalarea (Λευκό, Ροζέ, Ερυθρό), το premium λευκό NOYΣ και το νέο Μοσχάτο Σπίνας, σε μια εμπειρία που συνδύασε τη γευστική γνώση με την τοπική μουσική παράδοση, χάρη στους Νικομανώλη Νύκταρη και Γιώργο Χειμωνάκη.

Φταίνε τα στάνταρ σου ή οι προσδοκίες σου;



Κάποια στιγμή, όλοι έχουμε ακούσει τη γνωστή ατάκα: «Μήπως έχεις πολύ υψηλά στάνταρ;» Λες και το να ξέρεις τι θέλεις από έναν σύντροφο είναι αμάτημα. Λες και το να μην ικανοποιείσαι με κάτι μέτριο είναι πρόβλημα. Αλλά ας το πάρουμε αλλιώς: είναι όντως τα στάνταρ σου πολύ υψηλά ή μήπως οι προσδοκίες σου δεν ταιριάζουν με την πραγματικότητα;

Τα στάνταρ είναι απαραίτητα. Οι εξωπραγματικές προσδοκίες όχι

Ας ξεκαθαρίσουμε κάτι από την αρχή: το να έχεις στάνταρ είναι υγιές. Το να ξέρεις τι θέλεις από μια σχέση, το να αναζητάς έναν σύντροφο που σου ταιριάζει και το να μη δέχεσαι λιγότερα από όσα αξίζεις δεν είναι κακό—είναι απαραίτητο.

Το πρόβλημα δεν είναι τα κριτήριά σου. Το πρόβλημα είναι ότι πολλές φορές δεν είσαι διατεθειμένος να κάνεις την προσπάθεια που απαιτείται για να γνωρίσεις κάποιον που τα πληροί.

Θέλεις κάποιον έξυπνο, γοητευτικό, φιλόδοξο, αφοσιωμένο, αστειό και σταθερό, αλλά δεν είσαι

διατεθειμένος να επενδύσεις χρόνο, ενέργεια και συναισθηματική ωριμότητα για να χτίσεις μια ουσιαστική σχέση. Θέλεις τον ιδανικό άνθρωπο, αλλά τον περιμένεις να εμφανιστεί μαγικά, χωρίς να κάνεις τίποτα γι' αυτό.

Πώς να καταλάβεις αν το πρόβλημα είναι οι προσδοκίες σου

Αν συνεχώς νιώθεις ότι κανείς δεν είναι «αρκετός» για σένα, σκέψου τα εξής:

- Είσαι ξεκάθαρος για το τι θέλεις ή απλά απορρίπτεις κόσμο χωρίς δεύτερη σκέψη;
- Περιμένεις από κάποιον να είναι “τέλειος” χωρίς να αποδέχεσαι τις ατέλειες που όλοι έχουν;
- Επενδύεις χρόνο και προσπάθεια στο να γνωρίσεις ανθρώπους, ή απλώς περιμένεις το τέλειο ταίρι να πέσει από τον ουρανό;

Αν απάντησες «ναι» σε έστω μία από αυτές τις ερωτήσεις, τότε το θέμα δεν είναι τα στάνταρ σου—είναι οι μη ρεαλιστικές προσδοκίες σου.



Η διαφορά ανάμεσα στο "δε συμβιβάζομαι" και στο "θέλω το αδύνατο"

Υπάρχει μια διαφορά ανάμεσα στο «δεν θα συμβιβαστώ με κάτι λιγότερο από όσα θέλω» και στο «ψάχνω κάποιον που να μην υπάρχει».

Δεν σημαίνει ότι πρέπει να κατεβάσεις τα στάνταρ σου ή να δεχτείς κάτι που δεν σου ταιριάζει. Σημαίνει όμως ότι πρέπει να καταλάβεις πως οι άνθρωποι δεν είναι τέλειοι. Και ότι αν ψάχνεις το ιδανικό πακέτο, χωρίς ελαττώματα, χωρίς κακές μέρες, χωρίς περίεργες συνήθειες, τότε ίσως το πρόβλημα δεν είναι οι άλλοι—αλλά ο τρόπος που βλέπεις τις σχέσεις.

Η αγάπη δεν έρχεται έτοιμη. Χτίζεται

Η τέλεια σχέση δεν εμφανίζεται από το πουθενά. Δεν πρόκειται να γνωρίσεις κάποιον που θα ταιριάζει 100% σε όλα τα κουτάκια που έχεις στο μυαλό σου. Οι καλές σχέσεις δε βασίζονται μόνο στη χημεία ή στο να βρεις το σωστό άτομο. Βασίζονται στην αμοιβαία προσπάθεια, στην επικοινωνία και στο να θέλετε και οι δύο να κάνετε τη σχέση να λειτουργήσει.

Αντί να περιμένεις τον τέλειο σύντροφο, ψάξε για κάποιον που έχει τις αξίες που θεωρείς σημαντικές. Κάποιον με τον οποίο μπορείς να αναπτύξεις μια πραγματική σύνδεση.

Τελικά, τι πρέπει να αλλάξεις;

Το θέμα δεν είναι να μειώσεις τα στάνταρ σου. Είναι να συνειδητοποιήσεις τι πραγματικά έχει σημασία.

- Θέλεις κάποιον με τέλειο σώμα ή κάποιον που θα σε κάνει να γελάς ακόμα και στις δύσκολες μέρες σου;
- Θέλεις κάποιον με τέλειο μισθό ή κάποιον που θα επενδύσει συναισθηματικά σε σένα;
- Θέλεις κάποιον που φαίνεται τέλειος στα social media ή κάποιον που είναι πραγματικά εκεί για σένα;

Οι σχέσεις δεν είναι λίστες επιθυμιών. Δεν είναι παραγγελία στο e-shop. Είναι δύο άνθρωποι που επιλέγουν να είναι μαζί και να δουλέψουν γι' αυτό.

Οπότε, αντί να αναρωτιέσαι αν οι άλλοι είναι «αρκετοί» για σένα, αναρωτήσου αν είσαι διατεθειμένος να κάνεις την προσπάθεια να γνωρίσεις πραγματικά κάποιον.

Μην ψάχνεις το τέλειο. Ψάξε αυτό που αξίζει να κρατήσεις.

Μην το πεις στη μάνα σου... αλλά η Ζαλφα μεγαλώνει την οικογένεια των «Έτοιμων Σπιτικών»!

Η Ζαλφα επιστρέφει με ανατροπή και... άρωμα κουζίνας! Με το ευρηματικό μήνυμα «Μην το πεις στη μάνα σου», η αγαπημένη ελληνική εταιρεία Ζαλφα παρουσιάζει δύο νέες προσθήκες στη λαχταριστή σειρά Έτοιμα Σπιτικά: Ρεβιθάδα και Γίγαντες Γιαχνί.

Δύο κλασικές, παραδοσιακές ελληνικές συνταγές, μαγειρεμένες με όσπρια υψηλής ποιότητας από την Ομάδα Ελλήνων Παραγωγών Ζαλφα, χωρίς συντηρητικά ή πρόσθετα, με παρθένο ελαιόλαδο και φροντίδα... σαν να τις έφτιαξε η μαμά. Ή η πεθερά!

Η νέα διαφημιστική καμπάνια με πρωταγωνίστρια την all-time-classic κυρία Μαίρη, πεθερά με άποψη και αγάπη για το σπιτικό φαγητό, φέρνει γέλιο και αλήθεια στο πιάτο. Ο γαμπρός προτιμά τη ρεβιθάδα της Ζαλφα αντί για τις μπάμιες της - κι απλώς ζητά από τη γυναίκα του... να μην το πει στη μαμά της.

Γιατί, κακά τα ψέματα, όταν το έτοιμο φαγητό έχει την ποιότητα, τη νοστιμιά και τη φροντίδα της Ζαλφα, δεν ξεχωρίζει από το σπιτικό. Μόνο που έρχεται πιο γρήγορα στο τραπέζι.

Press Room

Funky Buddha: Νέο κατάστημα στο Mediterranean Cosmos!



Η Funky Buddha επεκτείνει δυναμικά την παρουσία της στη Θεσσαλονίκη, ανοίγοντας ένα νέο, υπερσύγχρονο κατάστημα στο Mediterranean Cosmos. Το νέο fashion spot, που εγκαινιάστηκε στις αρχές Μαρτίου, αποτελεί το τρίτο φυσικό κατάστημα της εταιρείας στην πόλη, μετά από εκείνα στην Αγία Σοφίας και στον Εύοσμο, ενώ έρχεται να αντικαταστήσει το προηγούμενο corner στο Attica του ίδιου mall.

Οι επισκέπτες έχουν πλέον τη δυνατότητα να απολαύσουν ολόκληρη τη συλλογή της Funky Buddha - για άνδρες και γυναίκες - σε έναν χώρο που συνδυάζει αισθητική, άνεση και βιωσιμότητα. Το κατάστημα ακολουθεί τις αρχές του eco design, με φιλικά προς το περιβάλλον υλικά και ενεργειακά αποδοτικές λύσεις, ενισχύοντας την eco-conscious φιλοσοφία της εταιρείας.

Με μοντέρνες υπηρεσίες, όπως το "Funky Buddha

Assist Me", και έμφαση στην omni-channel εμπειρία, η Funky Buddha προσφέρει ένα σύγχρονο και απολαυστικό shopping experience. Όπως δήλωσε και ο CEO της ALTEX S.A., Νίκος Αλεξίου, η νέα αυτή παρουσία αναδεικνύει τη δέσμευση της εταιρείας στην ποιότητα, την αυθεντικότητα και την καινοτομία.

Παγκόσμια Ημέρα Θεάτρου: Όταν τα φώτα της σκηνής ρίχνουν φως στην ιστορία



Κάθε χρόνο στις 27 Μαρτίου, ο κόσμος γιορτάζει την Παγκόσμια Ημέρα Θεάτρου – έναν θεσμό που ξεκίνησε το 1961 από το Διεθνές Ινστιτούτο Θεάτρου (ITI), με στόχο να υπενθυμίσει σε όλους τη διαχρονική αξία της σκηνής: τόπος κάθαρσης, έκφρασης, αλήθειας και μεταμόρφωσης.

Αλλά πόσα πράγματα γνωρίζεις στ' αλήθεια για το θέατρο;

Ήρθε η ώρα για λίγη... σκηνική ανατροπή με μερικά ήξερες ότι; και θεατρικά trivias που λίγοι ξέρουν:

Ήξερες ότι...

- Η πρώτη θεατρική παράσταση στην ιστορία καταγράφεται στην αρχαία Ελλάδα, γύρω στο 534 π.Χ., όταν ο Θέσπις ανέβηκε σε άμαξα και απήγγειλε λόγια ως διαφορετικός χαρακτήρας. Από τότε, λέμε "θεσπικός" σε οτιδήποτε σχετίζεται με το θέατρο. Ναι, αυτός ο τύπος ήταν ο πρώτος ηθοποιός.
- Η λέξη "θέατρο" προέρχεται από το αρχαιοελληνικό "θεάομαι", που σημαίνει παρατηρώ. Δηλαδή, το θέατρο ήταν πάντα ένα μέσο να κοιτάξουμε τον κόσμο λίγο πιο βαθιά.
- Οι μάσκες στο αρχαίο ελληνικό θέατρο δεν ήταν μόνο για έκφραση – λειτουργούσαν και σαν μικροί ενισχυτές ήχου! Ναι, ήταν το πρώτο θεατρικό... μικρόφωνο.

- Το παλιότερο σωζόμενο κείμενο θεατρικού έργου είναι η «Περσών» του Αισχύλου (472 π.Χ.), βασισμένο στην Περσική εισβολή – κι όμως, ένα από τα πρώτα έργα ήταν... πολιτικό!
- Η πρώτη γυναίκα που ανέβηκε επίσημα σε σκηνή καταγράφεται στην Αγγλία μόλις τον 17ο αιώνα. Μέχρι τότε, ακόμα και οι ρόλοι των γυναικών παίζονταν από άντρες!

Fun fact:

Ο Σαίξπηρ «εφηύρε» ή βοήθησε να διαδοθούν πάνω από 1.700 λέξεις στην αγγλική γλώσσα – και όλα αυτά μέσα από τα θεατρικά του έργα. Αν σήμερα λες "fashionable" ή "bedroom", να ξέρεις ότι... πας θέατρο χωρίς να το ξέρεις.

Σήμερα το θέατρο δεν είναι μόνο οι μεγάλες σκηνές – είναι τα υπόγεια, οι αυλές, οι αυθόρμητες παραστάσεις δρόμου. Είναι τα χειροκροτήματα, τα "σβήσε τα φώτα" και το βλέμμα ηθοποιού-θεατή που ανταλλάσσει μια μοναδική υπόσχεση: «Σε βλέπω. Σε ακούω. Σε καταλαβαίνω.»

Γιατί να το πούμε κι αυτό... Το θέατρο δεν είναι πολυτέλεια. Είναι ανάγκη. Είναι το "σανίδι" που μας θυμίζει ποιο είμαστε, τι φοβόμαστε, τι ελπίζουμε.

Say Yes στη σκηνή, λοιπόν. Γιατί εκεί λέγεται πάντα η αλήθεια – με κοστούμια ή χωρίς.

X-ray για πάπυρους: ναι, γίνεται!



Καλά τα μουσεία, ωραία τα παλιά βιβλία, αλλά έχεις σκεφτεί ποτέ ότι υπάρχουν κείμενα που δεν τα έχει διαβάσει ποτέ κανείς - όχι επειδή δεν ήθελε, αλλά επειδή... δε γινόταν; Μιλάμε για αρχαίους παπύρους, περγαμνές και χειρόγραφα αιώνων που είναι τόσο εύθραυστα, που αν πας να τα ανοίξεις, διαλύονται στο λεπτό. Κυριολεκτικά - έχουν υπάρξει πάπυροι που απλώς εξερράγησαν με το που κάποιος τόλμησε να τους ξεδιπλώσει.

Και τότε ήρθε η τεχνολογία να κάνει αυτό που ξέρει καλύτερα: να παρέμβει.

Το 2016, μια ομάδα στο MIT παρουσίασε κάτι σχεδόν μαγικό: κάμερα τεραχέρτζ (ναι, είναι τόσο φουτουριστικό όσο ακούγεται), που μπορεί να "διαβάζει" λέξεις και φράσεις από κλειστά βιβλία, χωρίς να τα αγγίξει. Πώς; Η ακτινοβολία τεραχέρτζ μπορεί να διακρίνει τη διαφορά ανάμεσα στο μελάνι και στο κενό χαρτί, ενώ οι αλγόριθμοι μεταφράζουν τα δεδομένα σε γράμματα, λέξεις, ιδέες.

Στην αρχή μπορούσαν να φτάσουν μέχρι 9 σελίδες βάθος. Όχι τέλεια, αλλά φαντάσου τις δυνατότητες: να διαβάσεις παπύρους από την Πομπηία χωρίς να τους αγγίξεις, να ανοίξεις τη σκέψη ανθρώπων που έζησαν

πριν 2.000 χρόνια - και όλα αυτά χωρίς να καταστρέψεις τίποτα.

Από το εργαστήριο μέχρι τα μουσεία, η τεχνολογία αυτή εξελίσσεται διαρκώς. Και ναι, κάποια στιγμή μπορεί να φτάσει και σε ένα application κοντά σου.

Γιατί μπορεί να μην ανοίξαμε ακόμα το κουτί της Πανδώρας, αλλά το κουτί της Ιστορίας; Το διαβάζουμε ήδη χωρίς να το αγγίζουμε.

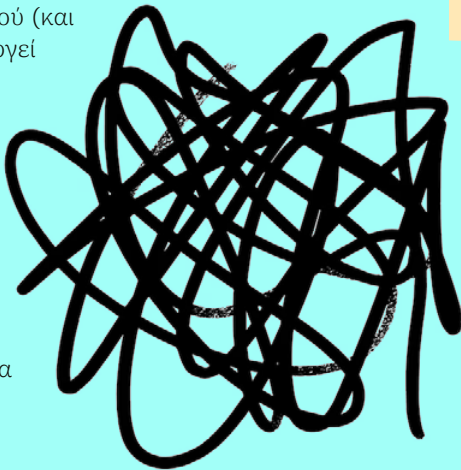


Scribble Day: Η μέρα που η μουτζούρα γίνεται τέχνη (και επανάσταση)



Ποιος είπε ότι μια μουτζούρα δεν έχει αξία; Κάθε χρόνο, στις 27 Μαρτίου, γιορτάζεται η Scribble Day, μια παγκόσμια υπενθύμιση ότι η δημιουργικότητα δεν χρειάζεται κανόνες, ούτε συμμετρίες. Μπορεί να ξεκινά από μια μουτζούρα – και να φτάνει μέχρι την καρδιά της τέχνης, της έκφρασης και της φαντασίας.

Η ιδέα ξεκίνησε από τη συγγραφέα και εικονογράφο Diane Alber, με αφορμή το βιβλίο της "I'm NOT Just a Scribble", ένα εικονογραφημένο μανιφέστο για το δικαίωμα κάθε παιδιού (και μεγάλου) να δημιουργεί χωρίς φόβο. Και ναι, μέσα από τα πιο απλά σχήματα και μπερδεμένες γραμμές, γεννήθηκαν πολύ περισσότερα από παιδικά σχέδια – γεννήθηκαν ήρωες, συναισθήματα και ιστορίες.



Ήξερες ότι...

- Η λέξη "scribble" προέρχεται από το λατινικό "scribere" που σημαίνει "γράφω".
- Ο Λεονάρντο ντα Βίντσι έκανε εκατοντάδες «scribbles» στα σημειωματάρια του που σήμερα θεωρούνται έργα τέχνης.
- Πολλοί ψυχολόγοι χρησιμοποιούν το ελεύθερο σχέδιο ως εργαλείο ενσυναίσθησης, ακόμα και θεραπείας.

Γιατί να γιορτάσεις τη Scribble Day;

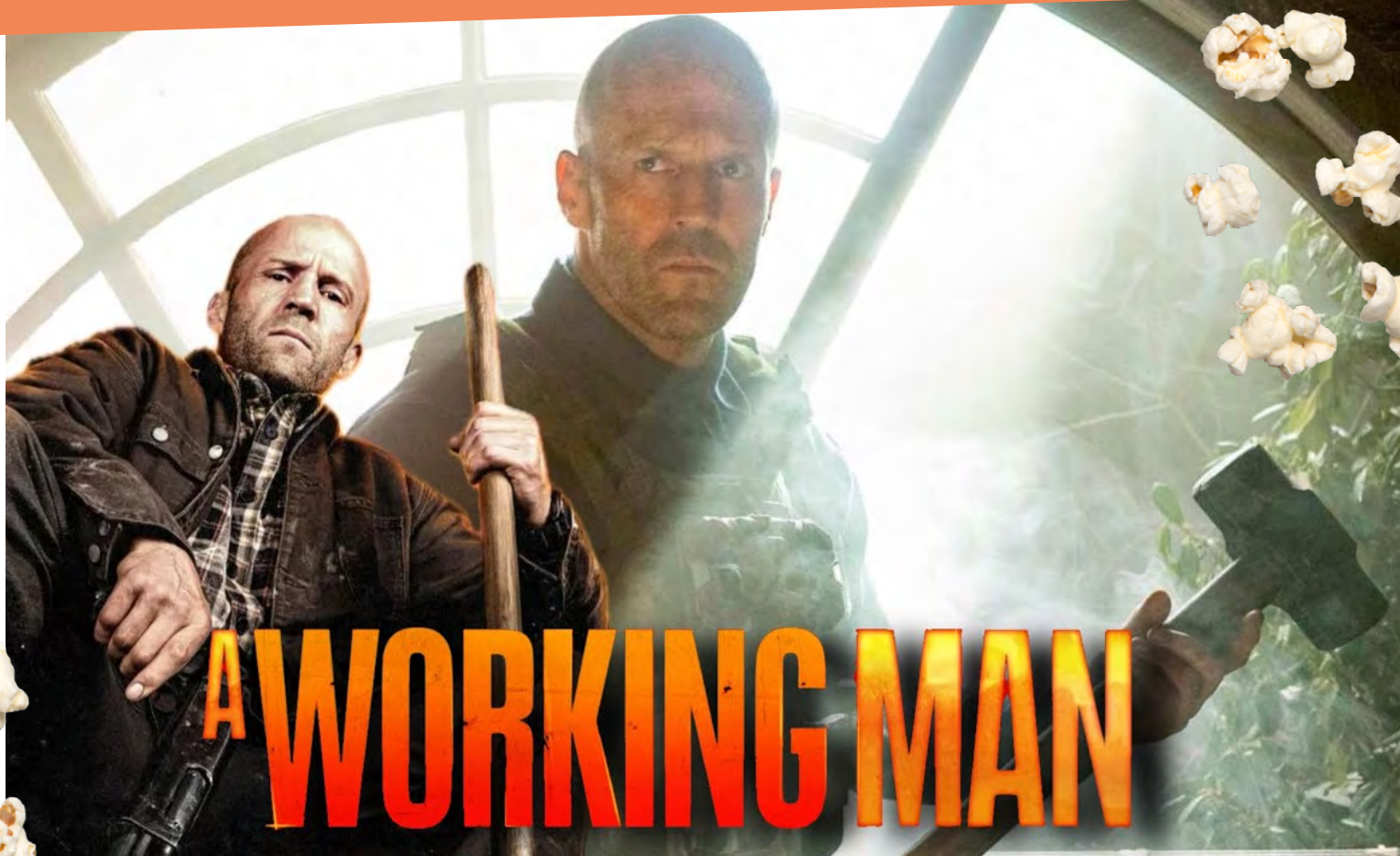
Γιατί μας θυμίζει ότι δε χρειάζεται να είσαι "καλός" στην τέχνη για να δημιουργείς. Χρειάζεται μόνο να είσαι ειλικρινής. Είναι μια μέρα που μπορεί να γίνει αφορμή για να αφήσεις κάτω το κινητό και να πιάσεις ένα μαρκαδόρο, να μουτζουρώσεις ένα χαρτί, να γελάσεις, να εμπνευστείς ή να αφηθείς – χωρίς να σε νοιάζει το αποτέλεσμα.

****Βάλε μουσική, πάρε ένα χαρτί και άσε το χέρι σου να κάνει ό,τι θέλει. Δε διορθώνεις. Δε σβήνεις. Μόνο δημιουργείς.*



Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος

"Ένας Απλός Άνθρωπος", από σήμερα στους κινηματογράφους



Πρεμιέρα στους κινηματογράφους κάνει σήμερα Πέμπτη 27 Μαρτίου 2025 η ταινία «Ένας Απλός Άνθρωπος» (με αρχικό τίτλο στα αγγλικά: A Working Man). Το έργο ακολουθεί τον Λέβον Κένιτ, ο οποίος άφησε πίσω του μία επιτυχημένη καριέρα στις μουσικές επιχειρήσεις των Ειδικών Δυνάμεων για να ζήσει μια απλή ζωή δουλεύοντας στην οικοδομή. Όμως, όταν η κόρη του αφεντικού του, που είναι σαν οικογένεια για εκείνον, πέφτει θύμα εμπόρων ανθρώπων, η αναζήτησή του για να τη φέρει πίσω αποκαλύπτει έναν κόσμο διαφθοράς πολύ μεγαλύτερο από ό,τι θα μπορούσε ποτέ να φανταστεί. Στο επερχόμενο θρίλερ - Δράσης πρωταγωνιστούν οι Τζέισον Στέιθαμ, Ντέιβιντ Χάρμπορ, Μάικλ Πένια και Τζέισον Φλέμινγκ, ενώ είναι σε σενάριο του Σιλβέστερ Σταλόνε και σκηνοθεσία Ντέιβιντ Αγιερ ("Ο Μελισσοκόμος"), και βασίζεται στο best seller μυθιστόρημα του Τσακ Ντίξον "Levon's Trade", το πρώτο από μια σειρά συνολικά 11 βιβλίων.

Ο Σταλόνε ανέπτυξε αρχικά μια διασκευή του μυθιστορήματος του Ντίξον "Levon's Trade" ως τηλεοπτική σειρά με την Balboa Productions. Το πρότζεκτ μετατράπηκε σε μια ταινία που ήταν προς πώληση στην Αμερικανική Αγορά Κινηματογράφου του 2023. Ήταν τότε που ανακοινώθηκε πρώτη φορά ότι την ταινία την σκηνοθετεί ο Ντέιβιντ Αγιερ και ο Τζέισον Στέιθαμ πρωταγωνιστούσε. Τον Ιανουάριο του 2024, η Amazon MGM Studios απέκτησε στις Η.Π.Α. τα δικαιώματα διεθνούς διανομής της ταινίας από τη Black Bear International, η οποία πούλησε την ταινία σε ανεξάρτητους διανομείς αλλού. Η ταινία τέθηκε σε ανάπτυξη εν μέρει λόγω των δυνατοτήτων της για μετέπειτα συμμετοχές, δεδομένου του αριθμού των μυθιστορημάτων που έγραψε ο Ντίξον στη σειρά. Οι επόμενοι ηθοποιοί ανακοινώθηκε ότι συμμετέχουν στην ταινία τον Απρίλιο του 2024.

Δες το trailer της ταινίας [εδώ](#).

Ανακαλύπτοντας το Ουίσκι: Η τέχνη της απόλαυσης



Το ουίσκι είναι ένα ποτό με μακρά ιστορία και παράδοση. Η λέξη «uisce», που χρησιμοποιούσαν οι αρχαίοι Ιρλανδοί και συνδεόταν με το νερό, είναι η ρίζα του σημερινού όρου «ουίσκι», που έχει εξελιχθεί σε ένα από τα πιο δημοφιλή και διαδεδομένα ποτά παγκοσμίως.

Από τις πράσινες εκτάσεις της Ιρλανδίας μέχρι τα ορεινά τοπία της Σκωτίας και τις πιο απομακρυσμένες περιοχές της Ιαπωνίας, το ουίσκι συνεχώς εξελίσσεται και κατακτά νέες αγορές και γευστικές παλέτες.

Ο κόσμος του ουίσκι είναι γεμάτος από πληροφορίες, τάσεις και αμέτρητες επιλογές. Το διαδίκτυο είναι γεμάτο με κριτικές, blog και αναλύσεις για κάθε νέα άφιξη στην αγορά. Ειδικοί όπως ο Scotch Noob κάνουν εξαιρετική δουλειά, βοηθώντας τους αρχάριους να ανακαλύψουν τα πιο ενδιαφέροντα και ποιοτικά προϊόντα.

Ωστόσο, η πραγματική αξία του ουίσκι έγκειται στην κατανόηση κάποιων βασικών αρχών που θα βοηθήσουν οποιονδήποτε να διακρίνει και να απολαύσει ένα καλό ποτό.

Το πρώτο πράγμα που αξίζει να γνωρίζεις κανείς είναι ότι το όνομα του ποτού συνδέεται άμεσα με την καταγωγή του. Η διαφορά μεταξύ «whisky» και «whiskey» δεν είναι μόνο γραμματική: το «whiskey» αναφέρεται σε ποτά που παράγονται στην Ιρλανδία ή την Αμερική, ενώ το «whisky» χρησιμοποιείται για τα σκωτσέζικα αποστάγματα.

Η μικρή αυτή διαφορά επηρεάζει τόσο τη γεύση όσο και την τεχνοτροπία παραγωγής, δημιουργώντας διαφορετικές εμπειρίες για τον καταναλωτή.

Είδη και τύπος προέλευσης

Μιλώντας για τα είδη του ουίσκι, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τους βασικούς τύπους που υπάρχουν στην αγορά. Το blended scotch είναι το πιο διαδεδομένο και οικονομικό, καθώς πρόκειται για μείγμα grain και malt whisky. Αντίθετα, το single malt προέρχεται από ένα και μόνο αποστακτήριο, προσφέροντας πιο εκλεπτυσμένες γεύσεις, ενώ το blended malt συνδυάζει malt από διάφορα αποστακτήρια. Επιπλέον, η ένδειξη «cask strength» ή «single cask» υποδεικνύει ότι το ουίσκι έχει ωριμάσει σε βαρέλι και είναι πιο πλούσιο σε γεύση.

Η προέλευση του ουίσκι έχει μεγάλη σημασία και επηρεάζει τη γεύση του. Τα ουίσκι από τα Highlands της Σκωτίας είναι πιο γλυκά, ενώ τα από το Speyside είναι φρουτώδη και τα Islay καπνιστά, με νότες ιωδίου και φύκια. Από την άλλη πλευρά, τα ιρλανδέζικα είναι γενικά πιο ήπια, ενώ τα ιαπωνικά έχουν κερδίσει την προσοχή της παγκόσμιας κοινότητας λόγω της ποιότητας και της αφοσίωσής τους στην τεχνική των Σκωτσέζων.

Πώς πρέπει να πίνετε το ουίσκι

Όσον αφορά στο ποτήρι, το κατάλληλο σχήμα είναι επίσης καθοριστικό για την εμπειρία. Τα ποτήρια με το σχήμα τουλίπας είναι τα ιδανικά για την απολαυστική κατανάλωση ουίσκι, καθώς συγκρατούν τα αρώματα. Όσο για τα παγάκια, παρόλο που είναι συνηθισμένα σε κάποιες παραδόσεις, η προσθήκη ενός μικρού ποσού παγωμένου νερού είναι η πιο κλασική και κατάλληλη επιλογή για τα πιο εκλεκτά single malts.

Το μήνυμα της Παγκόσμιας Ημέρας Θεάτρου 2025 από τον Θεόδωρο Τερζόπουλο

Ο διεθνώς αναγνωρισμένος Έλληνας σκηνοθέτης και δάσκαλος, Θεόδωρος Τερζόπουλος, υπογράφει το Μήνυμα της Παγκόσμιας Ημέρας Θεάτρου 2025, αφήνοντας επάξια το δικό του αποτύπωμα στην πολύτιμη παρακαταθήκη των Μηνυμάτων της Παγκόσμιας Ημέρας Θεάτρου, με κοινωνούς τους δημιουργούς και φίλους της τέχνης του θεάτρου σε κάθε γωνιά του κόσμου.



Ο Θεόδωρος Τερζόπουλος ως ο συγγραφέας του Μηνύματος της Παγκόσμιας Ημέρας Θεάτρου 2025, αποτελεί τον δεύτερο Έλληνα καλλιτέχνη που λαμβάνει αυτή την τιμή μετά τον Ιάκωβο Καμπανέλλη (2001).

Το μήνυμα του Θεοδώρου Τερζόπουλου

Μπορεί το θέατρο να αφουγκραστεί το SOS που εκπέμπει η εποχή μας, σε έναν κόσμο με πτωχοποιημένους πολίτες, έγκλειστους στα κελιά της εικονικής πραγματικότητας, περιχαρακωμένους στην ασφυκτική ιδιώτευσή τους; Σε έναν κόσμο με ρομποτοποιημένες υπάρξεις μέσα σε ένα ολοκληρωτικό σύστημα ελέγχου και καταστολής σε όλο το φάσμα της ζωής;

Ανησυχεί το θέατρο για την οικολογική καταστροφή, την αύξηση της θερμοκρασίας της γης, τις τεράστιες απώλειες της βιοποικιλότητας, τη μόλυνση των ωκεανών, το

λιώσιμο των πάγων, την αύξηση των δασικών πυρκαγιών και τα ακραία καιρικά φαινόμενα; Μπορεί το θέατρο να γίνει ένα ενεργό κομμάτι του οικοσυστήματος; Το θέατρο παρακολουθεί τα φαινόμενα των ανθρώπινων επιπτώσεων στον πλανήτη εδώ και πολλά χρόνια, αλλά δυσκολεύεται να συνδιαλλαγεί με αυτό το πρόβλημα.

Αγωνιά το θέατρο για την ανθρώπινη κατάσταση όπως αυτή διαμορφώνεται τον 21ο αιώνα, όπου ο πολίτης άγεται και φέρεται από πολιτικά και οικονομικά συμφέροντα, από δίκτυα ενημέρωσης και εταιρείες διαμόρφωσης κοινής γνώμης; Όπου τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όσο και αν διευκολύνουν, αποτελούν το μεγάλο άλλοθι της επικοινωνίας, γιατί προσφέρουν την απαραίτητη απόσταση ασφαλείας από τον Άλλον; Ένα διάχυτο αίσθημα φόβου απέναντι στον Άλλον, τον διαφορετικό, τον Ξένο, κυριαρχεί στις σκέψεις και τις πράξεις μας.

Μήνυμα για την Παγκόσμια Ημέρα Θεάτρου 2025

World Theatre Day Message 2025

Μπορεί το θέατρο να λειτουργήσει ως ένα εργαστήρι συνύπαρξης των διαφορετικότητων, χωρίς να λάβει υπόψιν του το τραύμα που αιμορραγεί;

Το τραύμα αιμορραγεί και μας καλεί να ανακατασκευάσουμε τον Μύθο. Κι όπως λέει ο Χάινερ Μύλλερ, «ο μύθος είναι ένα σώρευμα, μια μηχανή, στην οποία μπορούν να προσαρτώνται συνεχώς καινούργιες κι άλλες μηχανές. Μεταφέρει την ενέργεια ώσπου η αυξανόμενη ταχύτητα να ανατινάξει τον κύκλο του πολιτισμού» και, θα πρόσθετα, τον κύκλο της βαρβαρότητας.

Μπορεί ο προβολέας του θεάτρου να φωτίσει το κοινωνικό τραύμα και να πάψει να φωτίζει παραπλανητικά τον εαυτό του;

Ερωτήματα που δεν επιδέχονται οριστικές απαντήσεις, επειδή το θέατρο υπάρχει και μακροημερεύει χάρη στα αναπάντητα ερωτήματα.

Ερωτήματα που πυροδότησε ο Διόνυσος, περνώντας απ' τον γενέθλιο τόπο του, τη θυμέλη του αρχαίου θεάτρου, και συνεχίζοντας σιωπηλός το προσφυγικό ταξίδι του σε τοπία πολέμου, σήμερα, την παγκόσμια ημέρα του θεάτρου.

Ας κοιτάξουμε στα μάτια τον Διόνυσο, τον εκστατικό θεό του θεάτρου και του Μύθου, που ενώνει το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον· τέκνο δύο γεννήσεων, του Δία και της Σεμέλης, εκφραστής ρευστών ταυτοτήτων, γυναίκα και άνδρας, οργισμένος και πράος, θεός και ζώο, στο μεταίχμιο μεταξύ τρέλας και λογικής, τάξεως και χάους, ακροβάτης στο όριο της ζωής και του θανάτου. Ο Διόνυσος θέτει το θεμελιώδες οντολογικό ερώτημα «περί τίνος πρόκειται», ερώτημα που ενεργοποιεί τον δημιουργό προς την κατεύθυνση μιας ολοένα βαθύτερης έρευνας της ρίζας του μύθου και των πολλαπλών διαστάσεων του ανθρώπινου αινίγματος.

Χρειαζόμαστε νέους τρόπους αφήγησης που θα αποσκοπούν στην καλλιέργεια της μνήμης και στη διαμόρφωση μιας νέας ηθικής και πολιτικής ευθύνης, με στόχο την έξοδο από την πολύμορφη δικτατορία του σημερινού μεσαίωνα.

Παρουσίαση του Μηνύματος ως ταινία μικρού μήκους

Στις 27 Μαρτίου 2025 θα μεταδοθεί σε πρώτη προβολή η παρουσίαση του Μηνύματος της Παγκόσμιας Ημέρας Θεάτρου 2025 από τον ίδιο του τον συγγραφέα, ως ταινία μικρού μήκους, μια συμπαραγωγή του Διεθνούς Ινστιτούτου Θεάτρου και του Κυπριακού Κέντρου Διεθνούς Ινστιτούτου Θεάτρου.

Η ταινία μικρού μήκους αποσκοπεί στην τιμητική προβολή τόσο του ίδιου του συγγραφέα του φετινού Μηνύματος, όσο και της Ελλάδας μέσα από κινηματογράφηση σε επιλεγμένους χώρους της Αθήνας -αρχαιολογικούς και μη- όπως την Αρχαία Αγορά, το Ωδείο Ηρώδου Αττικού, το θέατρο Διονύσου Ελευθερέως, αλλά και το θέατρο Άττις, υπογραμμίζοντας τη σύνδεση του θεάτρου και της παγκόσμιας πολιτιστικής κληρονομιάς με αφετηρία την Ελλάδα ως τον γενέθλιο χώρο.

Την εκτέλεση παραγωγής ανέλαβε η Long Run Productions και τη σκηνοθεσία υπογραφεί ο Νίκος Πάστρας. Η μετάδοση του Μηνύματος αποτελεί ένα διεθνές πολιτιστικό γεγονός υψίστης σημασίας και η παρουσίασή του, ως ταινία μικρού μήκους, θα λάβει παγκοσμίως εμβέλεια προβολή.

Η ταινία μικρού μήκους παρουσίασης του Μηνύματος της Παγκόσμιας Ημέρας Θεάτρου 2025, θα παρουσιαστεί σε παγκόσμια πρώτη προβολή στις 27 Μαρτίου 2025 από το επίσημο κανάλι YouTube του ΚΚΔΙΘ και τις σελίδες του Διεθνούς Ινστιτούτου Θεάτρου.

quote of the day

I THINK THE THEATRE IS AS ESSENTIAL TO CIVILIZATION AS SAFE, PURE WATER
Vanessa Redgrave

Σήμερα
γιορτάζουν!
Λυδία, Φιλητός,
Μακεδόνιος,
Μακεδονία,
Ματρώνα



27 Μαρτίου

- > World Theatre Day
- > International Week of Solidarity with People's Struggling
- > American Red Cross Giving Day
- > International Whiskey Day
- > National Governance Professionals Day
- > National Spanish Paella Day
- > National Joe Day
- > Scribble Day
- > National Acoustic Soul Day
- > National Viagra Day

tip of the day

Theatre is the art of looking at ourselves.

Augusto Boal