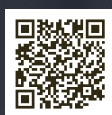




app

- Πραγματοποιήστε online αγορές γρήγορα & εύκολα
- Ενημερωθείτε για τις καθημερινές προσφορές
- Εξαργυρώστε εκπτώτικα κουπόνια
- Δείτε τους πόντους της mascard

**ΚΑΤΕΒΑΣΕ
ΤΟ ΤΩΡΑ!**



μασούτης
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ 

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



**MEMORY SPACES:
ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ
ΗΧΩ ΤΟΥ ΤΟΠΟΥ ΣΟΥ;**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Έχουμε μάθει να ζηλεύουμε γρήγορα. Ένα χαμόγελο στο Instagram, μια σχέση που φαίνεται τέλεια, ένα σπίτι τακτοποιημένο, ένα ταξίδι στις Μαλδίβες, ένα "είμαι καλά" που γράφεται με neon γράμματα στο story. Και κάπου μέσα μας, τσιμπάμε. «Γιατί όχι κι εγώ; Τι κάνουν και είναι τόσο ευτυχημένοι;»

Αλλά ξέρεις τι δε ρωτάμε ποτέ; «Πόσο τους κόστισε αυτή η ευτυχία;» Γιατί όλα — ναι, όλα — έχουν κόστος. Μόνο που δεν το βλέπουμε στη φωτογραφία.

Μπορεί να ζηλεύεις την κοπέλα που λάμπει, αλλά να μην ξέρεις πόσες φορές πάλεψε με τον εαυτό της για να σταθεί όρθια. Μπορεί να θαυμάζεις τον φίλο που "τα κατάφερε", χωρίς να ξέρεις πόσα βράδια δεν κοιμήθηκε, πόσες φορές ένιωσε μόνος, πόσες φορές αμφισβήτησε τον ίδιο του τον εαυτό.

Κάθε ωραίο έχει βάρος. Κάθε χαμόγελο έχει προϊστορία. Κάθε επιτυχία έχει κι έναν πόλεμο που δεν έγινε viral.

Κι όμως, εμείς συγκρίνουμε τη δική μας διαδρομή με τη δική τους φωτογραφία. Το δικό μας «πίσω από τις κάμερες», με το δικό τους «τέλειο πλάνο». Λες κι είναι δίκαιη σύγκριση. Λες κι η ζωή είναι η βιτρίνα και όχι όσα συμβαίνουν στο παρασκήνιο.

Η αλήθεια; Όσοι είναι πραγματικά γεμάτοι, δεν το φωνάζουν. Το νιώθεις, δεν στο τριβουν στη μούρη. Δεν κυνηγούν να αποδείξουν ότι είναι χαρούμενοι — γιατί απλώς είναι. Αντίθετα, αυτοί που φωνάζουν πιο δυνατά τη χαρά τους... ίσως προσπαθούν να την πιστέψουν πρώτα οι ίδιοι.

Οπότε, πριν ξαναπείς «κοίτα, ζει το όνειρο», σκέψου:

- Μήπως ζει το όνειρο, αλλά πλήρωσε με ξενύχτια, απώλειες, φόβους και αμέτρητους εφιάλτες;
- Μήπως αυτό που ζηλεύεις, αν το ζούσες, δεν θα το άντεχες;
- Μήπως, τελικά, ό,τι λάμπει δεν είναι στόχος — είναι αποτέλεσμα;

Tip of the Day: Σταμάτα να συγκρίνεις τη ζωή σου με τα highlights των άλλων. Κοίτα πού ήσουν, πού είσαι και πού πας. Ο μόνος δίκαιος ανταγωνισμός είναι με τον παλιό σου εαυτό. Σου το λέω συχνά, μην ζηλεύεις το φως κάποιου, αν δεν ξέρεις πόσα σκοτάδια χρειάστηκε να διανύσει για να βλέπεις εσύ αυτό το αποτέλεσμα. Με λίγα λόγια μη ζηλεύεις απλά τη λάμψη — ζήτα να δεις και το λογαριασμό που πλήρωσαν για να την αποκτήσουν...

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Η εμπειρία Taco Bell τώρα στην πόρτα σου, μέσα από το efood



**Τα Taco Bell
είναι στο efood**

Το efood, η #1 υπηρεσία delivery στην Ελλάδα, φέρνει τα Taco Bell, ένα από τα πιο γνωστά fast-food brands παγκοσμίως, κατευθείαν στην πόρτα σου. Οι λάτρεις της μεξικανικής κουζίνας μπορούν πλέον να απολαμβάνουν τις αυθεντικές γεύσεις του brand με ένα μόνο κλικ και να παραλαμβάνουν τις παραγγελίες τους μέσα σε λίγα λεπτά.

Μέσα από την πλατφόρμα του efood, οι χρήστες έχουν πρόσβαση σε όλα τα αγαπημένα signature πιάτα των Taco Bell: tacos crispy ή soft, burritos, quesadillas, nachos με τυρί και σάλτσες, αλλά και churros με την αγαπημένη caramel sauce, καθώς και διάφορα μενού και combos.

Από τις 10 Νοεμβρίου, τα Taco Bell ενεργοποιούν τη δυνατότητα διανομής μέσω του efood, εξυπηρετώντας

αρχικά την ευρύτερη περιοχή του Χαλανδρίου, με καθημερινό ωράριο από 12:00 έως 23:45.

Η συνεργασία αυτή εντάσσεται στη στρατηγική του efood να διευρύνει συνεχώς τις επιλογές των χρηστών του, παρέχοντας πρόσβαση σε διεθνώς αναγνωρισμένα brands και νέες γαστρονομικές εμπειρίες. Με πάνω από 21.000 συνεργαζόμενα καταστήματα σε όλη την Ελλάδα, το efood συνεχίζει να προσφέρει μια ολοκληρωμένη εμπειρία delivery, συνδυάζοντας άνεση, ταχύτητα και κορυφαία ποιότητα — τώρα και με τη γεύση των Taco Bell.

Press Room

Η SEPTONA στηρίζει την HOPEgenesis για την αντιμετώπιση της υπογεννητικότητας στην Ελλάδα

Η SEPTONA, μία ελληνική οικογενειακή εταιρεία με ισχυρό κοινωνικό αποτύπωμα, ενισχύει τη δράση της στον τομέα της Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης, εγκαινιάζοντας τη συνεργασία της με την Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία HOPEgenesis. Μέσα από την ανανεωμένη πλατφόρμα «Φροντίζουμε Ήρωες», η SEPTONA υποστηρίζει ενεργά το έργο της HOPEgenesis για την αντιμετώπιση της υπογεννητικότητας και του δημογραφικού προβλήματος της χώρας.

Στο πλαίσιο της συνεργασίας, η SEPTONA αναλαμβάνει να καλύψει το κόστος ιατρικής φροντίδας, εξετάσεων και τοκετού για γυναίκες που ζουν σε απομακρυσμένες περιοχές, καθώς και να προσφέρει προϊόντα βρεφικής φροντίδας από τη σειρά Calm'n Care για μητέρες και βρέφη έως ενός έτους. Παράλληλα, θα πραγματοποιήσει δράσεις ενημέρωσης και ενίσχυσης της πρωτοβουλίας, όπως πανελλαδική trade ενέργεια στα σούπερ μάρκετ και αποστολή ειδικών gift boxes σε νέες μητέρες.

Η Κωνσταντίνα Ευαγγελίου, Πρόεδρος & Διευθύνουσα Σύμβουλος της SEPTONA, σημείωσε:

«Η ανάπτυξη μιας εταιρείας αποτυπώνεται και στο κοινωνικό της έργο. Η συνεργασία μας με τη HOPEgenesis είναι ένα βήμα ουσιαστικής προσφοράς στις γυναίκες της περιφέρειας και στο μέλλον της χώρας.»

Από την πλευρά του, ο Στέφανος Χανδακάς, Πρόεδρος & Ιδρυτής της HOPEgenesis, πρόσθεσε:

«Η συμβολή της SEPTONA αποδεικνύει πως η ιδιωτική πρωτοβουλία μπορεί να γίνει κινητήριοις δύναμεις ελπίδας και ζωής.»



κ. Στέφανος Χανδακάς - Πρόεδρος και Ιδρυτής HOPEgenesis, κα Κωνσταντίνα Ευαγγελίου - Πρόεδρος και Διευθύνουσα Σύμβουλος SEPTONA

Memory Spaces: Ποια είναι η συναισθηματική ηχώ του τόπου σου;



Κάθε χώρος που κατοικούμε, επισκεπτόμαστε ή νοσταλγούμε, κουβαλά ένα αποτύπωμα εμπειριών. Από τη χαρακτηριστική μυρωδιά της κουζίνας της γιαγιάς μέχρι το φως που πέφτει κάθε πρωί στο ίδιο σημείο του τοίχου του υπνοδωματίου μας, η μνήμη εγγράφεται στον χώρο και, ταυτόχρονα, ο χώρος γράφει μέσα μας τη δική του ιστορία.

Στην εποχή της ψηφιακής λήθης, η έννοια των «memory spaces» –των χώρων που διατηρούν, προκαλούν ή ανασυνθέτουν μνήμες– επανέρχεται ως ανάγκη. Δεν πρόκειται μόνο για μουσεία ή μνημεία· είναι οι καθημερινοί χώροι όπου η μνήμη αποκτά αρχιτεκτονική μορφή: ένα καφέ που θυμίζει σπίτι, ένα ξεχασμένο βιομηχανικό κτήριο που μεταμορφώνεται σε πολιτιστικό χώρο, μια αυλή όπου η σιωπή διατηρεί την ανάμνηση όσων έζησαν εκεί.

Ο γνωστικός μας χάρτης

Σύγχρονες έρευνες δείχνουν πως η εμπειρία του χώρου επηρεάζει άμεσα τη μνήμη, τη συναισθηματική μας κατάσταση και την αίσθηση του «ανήκειν». Ο

εγκέφαλος συνδέει σημεία, χρώματα, ήχους και φως με συγκεκριμένα συναισθήματα, δημιουργώντας ένα είδος «γνωστικού χάρτη» που ενεργοποιείται κάθε φορά που επιστρέφουμε σε έναν τόπο. Έτσι εξηγείται γιατί ένα δωμάτιο μπορεί να μας καθησυχάζει, ενώ ένα άλλο να μας προκαλεί νοσταλγία ή άγχος — η μνήμη δεν είναι μόνο νοητική, είναι σωματική εμπειρία.

Η συναισθηματική ηχώ του χώρου

Ο αρχιτέκτονας Peter Zumthor επισημαίνει πως οι χώροι που θυμόμαστε δεν είναι εκείνοι που βλέπουμε, αλλά εκείνοι που νιώθουμε. Αυτή η φράση συνοψίζει τη στροφή της σύγχρονης αρχιτεκτονικής από την ψυχρή λειτουργικότητα προς τη βιωματική ποιότητα — προς εκείνη τη συναισθηματική ηχώ που αφήνει ένας χώρος όταν σε συγκινεί χωρίς προφανή λόγο.

Το ενδιαφέρον μετατοπίζεται στο πώς ο χώρος μας κάνει να θυμόμαστε – πώς η αφήγηση, το φως, η υφή, η θερμοκρασία, η σιωπή, λειτουργούν ως φορείς της μνήμης.



Η πόλη ως αρχείο μνήμης

Αν σκεφτούμε την πόλη ως ένα αρχείο, τότε κάθε δρόμος, πλατεία ή γωνιά της κρύβει «εγγεγραμμένες ιστορίες». Όταν ένα αρχοντικό μεταμορφώνεται σε ξενώνα, δεν εξαφανίζεται το παρελθόν του. Και αυτή η... μετάβαση γίνεται με ευαισθησία, γεννά συγκίνηση.

Η μνήμη ως στοιχείο ταυτότητας

Η αρχιτεκτονική της μνήμης δεν αφορά μόνο το παρελθόν, αλλά και το πώς θέλουμε να θυμόμαστε το παρόν. Η θέση των αντικειμένων, το χρώμα στους τοίχους, ο τρόπος που φιλτράρεται το φως από ένα άνοιγμα — όλα συμμετέχουν στη δημιουργία ενός χώρου με ταυτότητα. Το «genius loci», το πνεύμα του τόπου, διατηρεί τη μνήμη όσων τον κατοίκησαν και των γεγονότων που τον διαμόρφωσαν.

Η αξία του ίχνους

Στην πράξη, αυτή η προσέγγιση μπορεί να αλλάξει τον τρόπο που σχεδιάζουμε: να δώσουμε προτεραιότητα στη βιωματική συνέχεια αντί στην καθαρή καινοτομία, να διατηρούμε τα «ίχνη» αντί να τα σβήνουμε, να βλέπουμε τη φθορά όχι ως ελάττωμα αλλά ως μνήμη. Ένα σημάδι στον τοίχο, ένα σπασμένο πλακάκι, μια παλιά πόρτα που τρίζει είναι σημεία αναφοράς που αφηγούνται την ιστορία του τόπου.

Ο χώρος που θυμάται

Καθώς οι πόλεις αλλάζουν ραγδαία, το ερώτημα δεν είναι πώς θα χτίσουμε κάτι νέο, αλλά πώς θα θυμόμαστε μέσα στο καινούργιο. Η απάντηση ίσως βρίσκεται στην ευαισθησία — στο να βλέπουμε τον χώρο όχι μόνο ως δομή, αλλά ως εμπειρία, ως οργανισμό που αναπνέει, θυμάται και μας μαθαίνει να θυμόμαστε.

Γιατί τελικά, οι χώροι που αγαπάμε περισσότερο δεν είναι ούτε οι πιο τέλει, ούτε οι πιο σύγχρονοι. Είναι εκείνοι που μας γνωρίζουν. Εκείνοι που έχουν μέσα τους το αποτύπωμα όσων ζήσαμε. Αυτοί είναι οι χώροι της μνήμης. Και, κάπως έτσι, η αρχιτεκτονική γίνεται ένας τρόπος να κρατάμε τον χρόνο ζωντανό.



Δεύτερη εθελοντική αναδάσωση στην Πεντέλη από τη Henkel Hellas

Με αίσθημα ευθύνης απέναντι στο περιβάλλον και τις επόμενες γενιές, η Henkel Hellas πραγματοποίησε για δεύτερη χρονιά εθελοντική αναδάσωση στο όρος Πεντέλη, στο Άλσος Παφλαγόνων στη Νέα Πεντέλη. Εργαζόμενοι της εταιρείας, μαζί με τις οικογένειές τους και την ομάδα της Symp Praxis, φύτεψαν 2.000 νέα δέντρα, συμβάλλοντας στην αποκατάσταση ενός πολύτιμου πνεύμονα πρασίνου της Αττικής.

Η δράση, που πραγματοποιήθηκε με την υποστήριξη της Περιφέρειας Αττικής και του Δήμου Πεντέλης, είχε ως στόχο όχι μόνο την ενίσχυση της βιοποικιλότητας αλλά και την καλλιέργεια περιβαλλοντικής συνείδησης και εθελοντικού πνεύματος. Όπως τόνισε ο Βασίλης Αναστασόπουλος, Πρόεδρος Ελλάδος & Κύπρου της Henkel Consumer Brands, «η αναδάσωση της Πεντέλης είναι μια πράξη ευθύνης και προσφοράς με πραγματικό αντίκτυπο στο περιβάλλον και την κοινωνία».

Η φετινή πρωτοβουλία προστίθεται στη δράση του 2024, όπου φυτεύτηκαν 5.000 δέντρα στον Άγιο Στέφανο, ανεβάζοντας τον συνολικό αριθμό δέντρων που έχει φυτέψει η Henkel Hellas στα 7.000. Η Δήμαρχος Πεντέλης, Νατάσσα Κοσμοπούλου, ευχαρίστησε την εταιρεία για τη σταθερή της δέσμευση, υπογραμμίζοντας τη σημασία της συνεργασίας δημόσιου και ιδιωτικού τομέα για ένα βιώσιμο, πιο πράσινο μέλλον.



Το Freenow στήριξε το Athens Bar Show, προωθώντας την υπεύθυνη και ασφαλή μετακίνηση



Με μήνυμα «Don't Drink and Drive», το Freenow by Lyft, Επίσημος Συνεργάτης Μετακίνησης του Athens Bar Show 2025, έδωσε δυναμικό παρών στη φετινή διοργάνωση, προωθώντας την υπεύθυνη κινητικότητα και τη βιώσιμη διασκέδαση.

Καθ' όλη τη διάρκεια του Athens Bar Show και των εκδηλώσεων της Athens Bar Week, το Freenow δημιούργησε ειδικά σημεία επιβίβασης και αποβίβασης στην Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων και στο International Closing Party, διευκολύνοντας τις ασφαλείς μετακινήσεις χιλιάδων επισκεπτών.

Η συνεργασία συνδέθηκε με τη φετινή θεματική του Athens Bar Show — 15 χρόνια έμπνευσης, καινοτομίας και υπευθυνότητας — αναδεικνύοντας την Ελλάδα ως διεθνές σημείο αναφοράς για τη φιλοξενία και την εκπαίδευση στον χώρο των bars.

Η Άσπα Τοπαλίδου, Γενική Διευθύντρια της Freenow Ελλάδας, ανέφερε: «Θέλουμε κάθε επισκέπτη να απολαμβάνει το Ath-

ens Bar Show με ασφάλεια, γνωρίζοντας πως έχει μια αξιόπιστη επιλογή μετακίνησης».

Ο δημιουργός του Athens Bar Show, Μπάμπης Καϊδαλίδης, πρόσθεσε: «Με το Freenow, ενισχύουμε στην πράξη το μήνυμα της υπεύθυνης κατανάλωσης».

Μια συνεργασία που απέδειξε πως η πραγματική διασκέδαση ξεκινά — και τελειώνει — με ασφάλεια.

Τι σχέση έχει ο αριθμός 7 με το μπάσκετ και γιατί τόσα χρόνια ήταν... απαγορευμένος;



Αν το 7 είναι ο πιο τυχερός αριθμός στον κόσμο, τότε γιατί στο αμερικανικό κολεγιακό μπάσκετ ήταν απαγορευμένος για πάνω από 60 χρόνια;

Ναι, όσο παράξενο κι αν ακούγεται, μέχρι πριν λίγο καιρό κανένας παίκτης στο NCAA δεν μπορούσε να φορέσει νούμερο 7 – ούτε 6, ούτε 8, ούτε 9. Όχι επειδή ήταν γκαντέμικα. Αλλά επειδή... οι διαιτητές έχουν μόνο πέντε δάχτυλα.

Καλωσήρθατε στην πιο παράλογη αλλά και απολύτως αληθινή ιστορία του μπάσκετ.

Τι συνέβαινε;

Από τη σεζόν 1957-58, η NCAA είχε έναν κανονισμό που έλεγε ότι οι αριθμοί στις φανέλες μπορούσαν να περιέχουν μόνο ψηφία από το 0 έως το 5. Δηλαδή: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 10, 11, 12 κ.λπ. Όχι 7, όχι 8, όχι 9.

Γιατί;

Γιατί όταν ένας παίκτης κάνει φάουλ, ο διαιτητής πρέπει να δείξει στον γραμματέα τον αριθμό του με τα χέρια.

– Το ένα χέρι δείχνει τις δεκάδες.

– Το άλλο τις μονάδες.

Κι επειδή κανείς δεν έχει 7 δάχτυλα στο ένα χέρι, ο αριθμός 7... απλά δεν χωρούσε στον κανονισμό.

Απλό. Λογικό. Και πολύ, πάρα πολύ αναχρονιστικό.

Και τότε ήρθε ο Kon Knueppel

Το 2023 η NCAA ξύπνησε στον 21ο αιώνα και κατάργησε τον κανόνα. Έτσι, για πρώτη φορά μετά από έξι δεκαετίες, οι αριθμοί 6–9 επέστρεψαν.

Και κάπου εδώ εμφανίζεται ο Kon Knueppel, ένα 19χρονο ταλέντο που έπαιξε στο Duke – ένα από τα πιο ιστορικά

πανεπιστήμια στο μπάσκετ. Ο Knuerrpel έγινε ο πρώτος παίκτης του Duke εδώ και 60+ χρόνια που φόρεσε το "7".

Τώρα είναι στους Charlotte Hornets στο NBA και όλοι περιμένουν να δουν αν αυτό το 7 θα είναι πράγματι τυχερό.

Και η ουσία;

- ➔ πώς ένας άσχετος κανονισμός μπορεί να κρατήσει κάτι πίσω για... μισό αιώνα,
- ➔ πώς η παράδοση δεν είναι πάντα σοφία – καμιά φορά είναι απλά συνήθεια,
- ➔ και πώς ένα νούμερο στην πλάτη μπορεί να είναι κάτι παραπάνω από αριθμός – μπορεί να είναι δήλωση.

Μερικές φορές ο κόσμος αλλάζει όχι με μεγάλες επαναστάσεις, αλλά με ένα 7 στην πλάτη.

Και κάπου εκεί, ανάμεσα σε κανονισμούς, παράδοση και λίγο θράσος, κρύβεται η στιγμή που κάτι νέο γεννιέται.

Ήξερες ότι...

...το NBA δεν είχε ποτέ αυτόν τον κανονισμό;

Μόνο το NCAA (κολέγια) και τα αμερικανικά λύκεια το εφαρμόζαν. Οι επαγγελματίες παίκτες μπορούσαν ανέκαθεν να φορούν 7, 8, 9 χωρίς πρόβλημα.

...το 7 είναι ο πιο αγαπημένος αριθμός στον κόσμο;

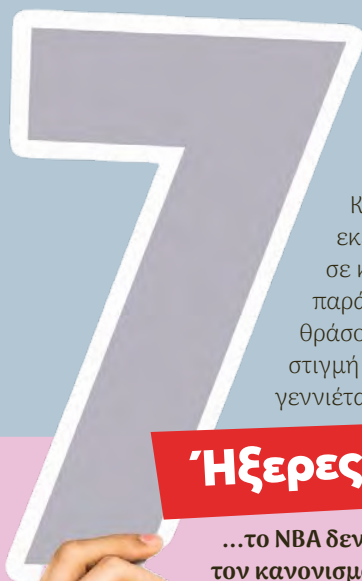
Σε ψηφοφορία με 44.000 συμμετοχές, το 10% διάλεξε το 7 ως "το αγαπημένο του νούμερο". Είναι και το πιο συχνό "τυχερό νούμερο" σε τυχερά παιχνίδια.

...παίκτες όπως ο Cristiano Ronaldo, ο David Beckham, ο Pete Maravich και ο Mickey Mantle θεωρούσαν το 7 "γούρι" και το ζητούσαν πάντα στη φανέλα τους;

...η NCAA μέχρι το 2023 δεν άλλαξε τον κανονισμό παρότι πλέον οι διαιτητές έχουν μικρόφωνα, πίνακες, οθόνες, βίντεο και replay; Εξακολουθούσαν να βασίζονται στην... παλάμη του χεριού.

...στην Ιαπωνία, το 7 θεωρείται επίσης ιερός αριθμός και συμβολίζει την καλή τύχη;

Στο Las Vegas είναι ο αριθμός του jackpot, και στη Βίβλο εμφανίζεται πάνω από 700 φορές.





Η IKEA υποδέχεται τις γιορτές με φως, δημιουργικότητα και σκανδιναβική ζεστασιά

Η IKEA, εταιρεία του Ομίλου Fourlis, καλωσορίζει τη φετινή εορταστική περίοδο με μια νέα συλλογή προϊόντων που μεταμορφώνει κάθε σπίτι σε γιορτινό καταφύγιο. Από τη διακόσμηση και τον φωτισμό έως τις γευστικές λιχουδιές, η IKEA φέρνει τη μαγεία των Χριστουγέννων μέσα από αντικείμενα γεμάτα φως, χρώμα και έμπνευση.

Φέτος, η IKEA προτείνει τρία διαφορετικά “ύψη” Χριστουγέννων — λευκά, παραδοσιακά και παιχνιδιάρικα — για κάθε στυλ και διάθεση. Οι νέες δημιουργίες υπογράφονται από διεθνείς καλλιτέχνες, όπως ο Σουηδός Gustaf Westman με τα χαρούμενα σχήματα και τα έντονα χρώματα, η Evelina Kroon με τη σύγχρονη αισθητική της και η Katie Kirk με τα λαϊκά μοτίβα της.

Αστέρια, φωτεινές γιρλάντες, στολίδια, κεριά και σερβίτσια με χρυσές λεπτομέρειες συνθέτουν τη φετινή συλλογή, που αποπνέει σκανδιναβική απλότητα και γιορτινή θालπωρή. Και επειδή τα Χριστούγεννα είναι και γεύση, η IKEA προσφέρει γλυκές προτάσεις — από μπισκότα πιπερόριζας έως πραλίνες και αρωματισμένα ποτά φρούτων.

Ανακαλύψτε τη συλλογή στα καταστήματα IKEA και στο IKEA.gr και δημιουργήστε τις πιο φωτεινές, χαρούμενες αναμνήσεις των γιορτών.

«Φως» από τη ΔΕΗ στη νέα γενιά του ελληνικού κινηματογράφου



Η ΔΕΗ, για δεύτερη συνεχή χρονιά, «φώτισε» το Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης, επιβεβαιώνοντας τη δέσμευσή της να στηρίζει τη δημιουργία και τους νέους καλλιτέχνες.

Στο πλαίσιο του 66ου Φεστιβάλ, πραγματοποιήθηκε η ειδική προβολή της ταινίας Ηλέκτρα 7 — μιας πολυμελούς σύμπραξης σκηνοθετών, καλλιτεχνών και πολιτιστικών φορέων, παραγωγής του Φεστιβάλ Αθηνών – Επιδαύρου και της Ελληνικής Ακαδημίας Κινηματογράφου, με την ευγενική χορηγία της ΔΕΗ.

Κατά την τελετή απονομής, η ΔΕΗ απένειμε για δεύτερη χρονιά το Βραβείο «ΦΩΣ» powered by ΔΕΗ στους ανερχόμενους ηθοποιούς Αλέξανδρο Νταβρή (Απειρη Γη) και Χαρά Κυριαζή (Αρκουδότρυπα), αναγνωρίζοντας τη δυναμική και την αυθεντικότητα των ερμηνειών τους.

Το βραβείο συνοδεύεται από χρηματικό έπαθλο €3.000 για κάθε νικητή.

Η Σοφία Δήμτσα, Γενική Διευθύντρια Εταιρικών Σχέσεων και Επικοινωνίας Ομίλου ΔΕΗ, δήλωσε:

«Για εμάς στη ΔΕΗ, η στήριξη στο ελληνικό σινεμά δεν είναι απλώς μια χορηγία, αλλά μια διαρκής σχέση με τη δημιουργία, τη φαντασία και τους ανθρώπους που δίνουν ενέργεια στην τέχνη.»

Με πρωτοβουλίες όπως το «ΦΩΣ powered by ΔΕΗ», η εταιρεία συνεχίζει να αναδεικνύει τη νέα γενιά του ελληνικού κινηματογράφου, συνδέοντας την ενέργεια με τον πολιτισμό.

Όλγα Πατσούρα Λένη: «Η γραφή είναι ο τρόπος μου να σώζω τον εαυτό μου»



Η συγγραφέας του «ανίN» μιλά για τις σιωπές, τις φωνές και τα μικρά θραύσματα που συνθέτουν τη ζωή μιας γυναίκας.

Υπάρχουν βιβλία που δεν τα διαβάζεις — τα αφουγκράζεσαι.
Το «ανίN» της Όλγας Πατσούρα Λένη ανήκει σε αυτή την κατηγορία:
32 ιστορίες, που ενώνονται για να αποτυπώσουν τη ζωή μιας γυναίκας
μέσα από τη σιωπή, τη μνήμη και την αναζήτηση της ταυτότητάς της.

Η συγγραφέας, με λόγο λιτό αλλά βαθύ, εξερευνά την παιδική αθωότητα, τη γυναικεία καταπίεση και τη φωνή που γεννιέται μέσα από τη σιωπή — μια φωνή που δεν κραυγάζει, αλλά επιμένει.

Στη συνέντευξή της στην **Claire Styliara** και στο **Say Yes ...to the Press**, η Όλγα Πατσούρα Λένη μιλά για τις γυναίκες της Ηπείρου που «έμαθαν να σωπαίνουν», για τη δύναμη της φαντασίας ως καταφύγιο, για τη γραφή ως ψυχοθεραπεία και για τη σημασία του να βρίσκεις —έστω αργά— το δικό σου όνομα, τη δική σου φωνή, τον δικό σου εαυτό.

Το «ανίN» είναι ένα ψηφιδωτό 32 ιστοριών. Πώς γεννήθηκε η ιδέα να χαρτογραφήσετε τη ζωή μιας γυναίκας μέσα από θραύσματα μνήμης και μικρά διηγήματα;

Αρχικά θα ήθελα να σας ευχαριστήσω για την συνέντευξη!

Τα μικρά διηγήματα είναι ένα αγαπημένο είδος γραφής. Η ικανοποίησή μου είναι μεγάλη όταν καταφέρνω να «πω» μια ολόκληρη ιστορία με λίγες λέξεις.

Με το βιβλίο «ανίN» θέλησα να προβληματίσω τον αναγνώστη για το θέμα της γυναικείας καταπίεσης

παρουσιάζοντας στιγμές από την ζωή της ηρωίδας. Έτσι δίνεται χώρος στον αναγνώστη για σκέψη και προβληματισμό.

Η συλλογή κινείται ανάμεσα στο ρεαλιστικό και το υπερφυσικό. Τι σας έλκει σε αυτή την "ακροβασία";

Με τη χρήση του υπερφυσικού η ηρωίδα μπαίνει σε καταστάσεις που νιώθει ο εαυτός της.

Από την παιδική ηλικία χρησιμοποιούμε την φαντασία για να ξεφύγουμε από την πραγματικότητα που αρκετές φορές δεν μας εξυπηρετεί.

Θέλησα να μπω στις σκέψεις της ηρωίδας και να περιγράψω τις εσωτερικές διαδικασίες που χρησιμοποιεί ώστε να επιβιώνει ευχάριστα.

Η σιωπή και η πατριαρχική επιβολή είναι βασικά μοτίβα. Πώς βιώνετε εσείς προσωπικά τη σχέση της γυναίκας με τη σιωπή;

Μεγαλώνοντας στις δεκαετίες του 70 και 80, έχω έντονα αποτυπωμένες στην μνήμη μου γυναίκες σιωπηλές.

Γυναίκες που η σιωπή τους έκρυβε ανείπωτες ιστορίες, ανομολόγητα πάθη, πίκρες, αξιοπρέπεια και περηφάνια απέναντι σε συμπεριφορές προσβλητικές.

Οι γυναίκες της Ηπείρου όπου μεγάλωσα κουβάλησαν το δύσκολο παρελθόν τους μέσα σε σιωπές. Προσπαθούσα να τις ερμηνεύσω και να τις εξηγήσω.

Οι σημερινές γυναίκες έχουν βρει τη φωνή τους απέναντι στην καταπίεση. Βεβαίως κάποιες φορές η σιωπή είναι θετική καθώς σχετίζεται με τον εσωτερικό διάλογο και βοηθάει στην αυτογνωσία.



Σε πολλά διηγήματα υπάρχει μια υπόγεια αγωνία, σαν κάτι να παραμονεύει. Είναι για εσάς η γραφή ένας τρόπος να εξορκίσετε τους φόβους;

Η καλλιτεχνική έκφραση είναι ένας τρόπος με τον οποίο μπορεί κανείς να εξορκίσει ό,τι δεν του χρειάζεται και τον αγχώνει. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι γράφοντας «σώζει» κανείς τον εαυτό του από τραυματικά γεγονότα και άσχημες στιγμές που ζει.

Είναι μια μορφή ψυχοθεραπείας, καθώς έτσι επικοινωνείς με βαθύτερα κομμάτια της ύπαρξής σου και βοηθάς στην απόκτηση της επίγνωσης του ποιος πραγματικά είσαι.



Από την παιδική αθωότητα μέχρι την ωριμότητα — ποιο κομμάτι αυτής της διαδρομής βρήκατε πιο δύσκολο να αποδώσετε λογοτεχνικά;

Το κομμάτι που ήταν πιο δύσκολο να αποδοθεί ήταν αυτό της βρεφικής και πρώιμης παιδικής ηλικίας, καθώς δεν υπάρχουν σχεδόν καθόλου προσωπικές αναμνήσεις για την περίοδο αυτή. Έπρεπε να περιγράψω αυθαίρετα πώς η ηρωίδα βίωσε αυτές τις εμπειρίες. Ποιά συναισθήματα ήταν δυνατόν να είχε, ποιες απορίες και τι εισέπραττε από τις συμπεριφορές των άλλων.

Ο τίτλος «ανίN» είναι αναγραμματισμός, μινιμαλιστικός και γεμάτος υπονοούμενα. Γιατί τον επιλέξατε;

Το βιβλίο έχει τον τίτλο ανίN. Αρχικά δεν αντιλαμβάνεται ο αναγνώστης τι μπορεί να σημαίνει. Και καθώς προχωρά στην ανάγνωση, βλέπει ότι υπάρχουν νοήματα που η

ηρωίδα προσπαθεί να μεταφράσει και αρχίζει να στρέφεται προς τα «μέσα», στον αληθινό της εαυτό.

Και τότε αποκαλύπτονται οι αλήθειες της και ο αναγνώστης αντιλαμβάνεται ότι ακόμη και ένα όνομα δεν έχει νόημα αν δεν είναι το «δικό» του όνομα. Ο αναγνώστης γνωρίζει από την αρχή ότι κάτι πρέπει να ψάξει...

Η ηρωίδα σας αντιστέκεται σιωπηλά και βρίσκει τελικά φωνή. Πιστεύετε ότι η λογοτεχνία μπορεί να λειτουργήσει ως εργαλείο "φωνής" για όλες τις γυναίκες που σιωπούν;

Πάντα η λογοτεχνία λειτουργούσε έτσι. Όχι μόνο για τις γυναίκες αλλά για οποιονδήποτε ψάχνει την φωνή του. Μου αρέσει η κλασική απεικόνιση του διαβάσματος ενός βιβλίου με ένα ανοιχτό παράθυρο. Η λογοτεχνία μπορεί να ανοίξει ορίζοντες για να βρει όποιος το χρειάζεται τη «φωνή» του.

Ως εκπαιδευτικός στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση, πώς συνομιλεί η εμπειρία σας με τη γραφή σας; Σας εμπνέουν οι νέες γενιές;

Οι νέες γενιές με βοηθούν με την ζωντάνια τους να λειτουργώ χωρίς το βάρος της ηλικίας μου. Μου αρέσει να παρατηρώ τις διαφορές που υπάρχουν στον τρόπο που αντιλαμβάνονται τον κόσμο.

Θεωρώ χρέος μου να βοηθήσω τους μαθητές μου να δουν ότι τα πράγματα δεν ήταν πάντα έτσι, από την έλλειψη των ηλεκτρονικών μέσων, μέχρι τους περιορισμούς της ελευθερίας και της έκφρασης κάποιων ομάδων ανθρώπων στο παρελθόν.

Χαίρομαι ιδιαίτερα όταν ανακαλύπτω ότι οι μαθητές μου δεν συντηρούν τα λανθασμένα στερεότυπα για την γυναικεία συμπεριφορά και τους ρόλους.

Η Πάργα, όπου ζείτε, είναι ένας τόπος με έντονο φυσικό και πολιτισμικό φορτίο. Επηρεάζει το περιβάλλον σας τον τρόπο που γράφετε;

Οι εικόνες γύρω μου, οι ήχοι, οι σιωπές, οι εκφράσεις στα πρόσωπα των ανθρώπων γύρω μου, αφήνουν αποτύπωμα μέσα μου.

Τα πάντα επηρεάζουν τον τρόπο που γράφει κανείς και περισσότερο όσα απλώς ρέουν με την μορφή ενέργειας μέσα μας, πχ τα κύματα της θάλασσας, το γέλιο, ο ήχος του κλάματος, τα χρώματα του ηλιοβασιλέματος...

Αν έπρεπε να διαλέξετε ένα από τα διηγήματα της συλλογής ως “καρδιά” του βιβλίου, ποιο θα ήταν και γιατί;

Θα διάλεγα το διήγημα «Το σκοινί» που η ηρωίδα μόλις τεσσάρων ετών αποφασίζει ότι δεν μπορεί να εμπιστευτεί πλέον τον πατέρα της.

Έχει ήδη αρχίσει να αποκωδικοποιεί τις συμπεριφορές και ξέρει πως για να επιβιώσει θα πρέπει να έχει κάποια στρατηγική.

Η συνάντηση με τον εαυτό της αρχίζει να δρομολογείται. Η μικρή ανίN ξέρει τι θέλει να ζει και τι χρειάζεται να αποφεύγει. Προστατεύει τον εαυτό της ώστε να μπορέσει κάποια στιγμή στο μέλλον να συναντηθεί μαζί του.

Αρνείται να παίξει το ρόλο του καλού παιδιού όταν δεν το θέλει. Η προστασία των δικών της αναγκών έχει ξεκινήσει. Η μικρή ανίN θα γίνει, μία ανεξάρτητη γυναίκα καθώς μεγαλώνει.

Λίγα λόγια για το βιβλίο:

Το νέο βιβλίο της Όλγας Πατσούρα Λένη, «ανίN» (ΑΩ Εκδόσεις), είναι μια λογοτεχνική καταβύθιση στη μνήμη, τη γυναικεία ψυχή και τη σιωπή που συχνά κρύβει περισσότερα απ’ όσα λέγονται.

Μέσα από 32 μικρές ιστορίες – θραύσματα ζωής, η συγγραφέας συνθέτει το πορτρέτο μιας γυναίκας που μεγαλώνει ανάμεσα στον φόβο και την καταπίεση, μαθαίνοντας να παρατηρεί, να σωπαίνει και, τελικά, να μεταμορφώνεται.

Η ηρωίδα της πορεύεται από την αθωότητα της παιδικής ηλικίας μέχρι την ωριμότητα, μέσα σε ένα σπίτι όπου η φωνή του πατέρα ορίζει τα πάντα και η μητέρα σιωπά.

Κάθε ιστορία φωτίζει ένα διαφορετικό κομμάτι αυτής της διαδρομής – άλλοτε ρεαλιστικό, άλλοτε σχεδόν ονειρικό – δημιουργώντας ένα σύμπαν όπου το πραγματικό και το

υπερφυσικό μπλέκονται, γεννώντας μια αίσθηση ανησυχίας, αλλά και λύτρωσης.

Το «ανίN» δεν είναι απλώς μια συλλογή διηγημάτων· είναι μια ψυχική χαρτογράφηση, ένα ταξίδι αυτογνωσίας μέσα από το βλέμμα μιας γυναίκας που τολμά να κοιτάξει μέσα της και να αναζητήσει τη φωνή που για χρόνια έμενε σιωπηλή.

Ένα βιβλίο βαθιά ανθρώπινο, που μιλά με απλότητα και δύναμη για όσα κουβαλάμε – και όσα τελικά μας ελευθερώνουν.



ΟΛΓΑ ΠΑΤΣΟΥΡΑ ΛΕΝΗ

ανίN

ΜΙΚΡΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ



Π.Ι.Ε.Β. x Viktoras παρουσιάζουν το "DETROIT"

Ένας από τους πιο ιδιαίτερους δίσκους της σύγχρονης ελληνικής σκηνής, το "DETROIT" του Π.Ι.Ε.Β. σε συνεργασία με τον Viktoras, παρουσιάζεται ζωντανά την Παρασκευή 21 Νοεμβρίου στον πολυχώρο ΠΛΥΦΑ. Η spoken word ποίηση του Π.Ι.Ε.Β. — ωμή, ευαίσθητη και ηλεκτρισμένη — συναντά τις industrial κιθάρες, τα σκοτεινά synths και τα δυνατά beats του Viktoras, σε μια συναυλιακή εμπειρία που ισορροπεί ανάμεσα στην ποίηση και το χάος.

Στη σκηνή μαζί τους ο Νικηφόρος Nugent (Kepler is free) στα keys και ο Sativa (Λόγος Τιμής) στα decks, ενώ το concept performance που προηγείται του live (σε σκηνογραφία The Krank & Ολυμπίας Θεοδωρίδου) βυθίζει το κοινό σε μια Αθήνα που παλεύει να επιβιώσει — ή να αναστηθεί.

Special guests: Pan Pan, TURBOFLOW3000, Vassilina, Καλλιόπη Μητροπούλου, Μάκης Παπασημακόπουλος, καθώς και οι The Bad Poetry Club (MFS, Vina Sergi, A. Epitheti, Fâné).

Μια νύχτα γεμάτη ένταση, ατμόσφαιρα και δυναμισμό — μια γιορτή της νέας γενιάς που "έχει πολλά να πει και θέλει να ακουστεί δυνατά".

Εισιτήρια: 12€ (early bird), 14€ (προπώληση), 18€ (ταμείο)

ΠΛΥΦΑ, Κορυτσάς 39, Βοτανικός

Διοργάνωση: R2D2 Events & Productions

«Οι Ζωντανοί» του Γιώργου Ονησιφόρου στο Η.ug



Από τις 21 Νοεμβρίου έως τις 21 Δεκεμβρίου, το Η.ug στα Άνω Πετράλωνα φιλοξενεί την παράσταση «Οι Ζωντανοί» του Γιώργου Ονησιφόρου, με την Έβελυν Ασουάντ και τον ίδιο επί σκηνής.

Ένα ποιητικό παραμύθι για την ανθρώπινη αντοχή και τον φόβο, όπου μια γυναίκα, ένας άντρας και ένα ηλεκτρικό μπάσο αφηγούνται την ιστορία ενός παιδιού που ταξιδεύει για να συναντήσει τον φόβο του. Μια αφήγηση-τελετουργία που διασχίζει τη μαύρη γη, βουτά στο υπόγειο δάσος και παλεύει με το θερίο, αναζητώντας το νερό της ζωής.

Ο Γιώργος Ονησιφόρου, υπογράφοντας κείμενο, σκηνοθεσία και μουσική, δημιουργεί ένα πολυαισθητηριακό σκηνικό σύμπαν, όπου ήχος, λόγος και σώμα γίνονται ένα. Όπως σημειώνει ο ίδιος: «Βρίσκω παρηγοριά στο παραμύθι — σε αυτό το ον που φεύγει μακριά, που παλεύει, που αλλάζει. Δεν έχουμε άλλο τρόπο απ' το να συνεχίζουμε, εμείς οι ζωντανοί.»

Η παράσταση συνοδεύεται από ηχοφωτιστικές εγκαταστάσεις των Νικόλα Μαγκριώτη και Κώστα Τσιώλη, σκηνογραφία του Τίμοθυ Λασκαράτου και ενδυματολογία της Γεωργίας Σιδηροπούλου.

Η μουσική υπογραφή του Θανάση Δημακόπουλου στο ηλεκτρικό μπάσο δίνει παλμό σε ένα έργο βαθιά υπαρξιακό, συγκινητικό και απολύτως σύγχρονο.

Παραστάσεις: κάθε Παρασκευή, Σάββατο και Κυριακή στις 21:00

Χώρος: Η.ug, Μελιταίων 14 (Άνω Πετράλωνα)

Διάρκεια: 70'

Εισιτήρια: €15 / €12 | Προπώληση: Ticketservices.gr



Ρεπεράζ

Το «Ρεπεράζ» είναι μια σύγχρονη, πολυφωνική αφήγηση που τοποθετείται στο Βερολίνο – μια πόλη που κουβαλά ιστορία, πόνο, επανένωση, αλλά και καθημερινές μικρές ζωές. Μέσα σε αυτό το πολύχρωμο και συχνά αντιφατικό σκηνικό, οι ήρωες του βιβλίου έρχονται αντιμέτωποι με τον εαυτό τους, τις ενοχές, τις μνήμες και ο ένας με τον άλλον.

Η συγγραφέας παρακολουθεί διαφορετικές φωνές – μετανάστες, ντόπιους, νέους ανθρώπους που ψάχνουν ταυτότητα, ηλικιωμένους που κουβαλούν παρελθόν. Το Βερολίνο γίνεται σκηνικό αλλά και καθρέφτης: μια πόλη-μωσαϊκό, όπου τα ιστορικά τραύματα της Ευρώπης, η προσφυγιά, η μοναξιά, η ανάγκη για ρίζες και οικειότητα συνυπάρχουν. Η αφήγηση είναι κινηματογραφική, σαν ρεπεράζ πριν από τα γυρίσματα – παρατηρεί, καταγράφει, φωτίζει στιγμές.

Με γλώσσα λιτή αλλά πυκνή, το βιβλίο δεν προτείνει λύσεις. Απλώς στέκεται απέναντι στον άνθρωπο – εύθραυστο, τρυφερό, αντιφατικό – και τον παρατηρεί στο σύγχρονο ευρωπαϊκό τοπίο.

Εκδόσεις Πατάκη

kids' edition

Ο Ηρακλής και τα 101 αδέσποτα κουτάβια



Για παιδιά από 8 ετών

Ο Ηρακλής έχει ένα μεγάλο όνειρο – να αποκτήσει ένα σκυλάκι! Όταν όμως οι γονείς του διστάζουν, εκείνος δεν το βάζει κάτω. Με επιμονή, φαντασία και απίθανες ιδέες, μετατρέπει τα παιχνίδια του, το κουκλόσπιτο της αδερφής του, ακόμα και τον κουβά της μαμάς του σε ένα φανταστικό σπιτάκι για τον μελλοντικό του φίλο.

Μέσα από τις περιπέτειες του μικρού ήρωα, το βιβλίο μιλά με τρυφερότητα και χιούμορ για την αγάπη προς τα ζώα, τη δύναμη της δημιουργικότητας και την αξία του να νοιάζεσαι για όσα αγαπάς. Και, κάπως έτσι, γεννιέται ένα νέο όνειρο – να αλλάξει ο κόσμος των αδέσποτων, ένα κουτάβι τη φορά.

Στο τέλος του βιβλίου περιλαμβάνονται εκπαιδευτικές δραστηριότητες που ενισχύουν την κατανόηση και τη φαντασία των παιδιών.

Εκδόσεις Μεταίχμιο

quote of the day

EVERY PLACE WE'VE EVER LOVED
LEAVES AN ECHO INSIDE US —
A SOUNDLESS REMINDER OF WHO WE
WERE WHEN WE BELONGED THERE

Σήμερα
γιορτάζει!
Νείλος

12 Νοεμβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα κατά της Πνευμονίας
- > National French Dip Day
- > National Happy Hour Day
- > Chicken Soup for the Soul Day
- > National Pizza with the Works Except Anchovies Day
- > American Fancy Rat & Mouse Day