

Κυκλοφορούν

ΔΩΡΕΑΝ



ΤΡΙΜΗΝΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

Special

ΓΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ
ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

SILVERGen

ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΠΙΣΤΕΥΟΥΝ
ΠΩΣ Η ΣΥΝΤΑΞΗ ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΩΣ
ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΡΙΕΡΑΣ



ΤΡΙΜΗΝΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ



ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ:

DIMITRIADIS / VITOROS
LAW FIRM



Επικοινωνήστε μαζί μας:

media@sayes.gr



2130990585

sayes
communications

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

**ΣΗΜΕΡΑ Η ΠΑΝΣΕΛΗΝΟΣ ΤΟΥ ΚΑΣΤΟΡΑ
ΟΤΑΝ ΤΟ ΦΕΓΓΑΡΙ ΜΙΛΑΕΙ ΓΙΑ ΑΡΧΗ,
ΤΕΛΟΣ ΚΑΙ ΕΠΙΜΟΝΗ**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ξέρεις τι χρειάζεται να αποδείξεις στους άλλους; Τίποτα. Απολύτως τίποτα.

Κάποτε μας έμαθαν πως πρέπει να είμαστε «αρκετοί».

Αρκετά καλοί, αρκετά πετυχημένοι, αρκετά όμορφοι, αρκετά κοινωνικοί. Να ταιριάζουμε, να πείθουμε, να εξηγούμε. Να αποδεικνύουμε ότι αξίζουμε μια θέση στο τραπέζι. Και κάπου εκεί ξεχάσαμε το πιο απλό: η αξία σου δεν είναι βιογραφικό προς έγκριση.

Δεν χρωστάς σε κανέναν αναφορά για το γιατί είσαι έτσι όπως είσαι. Δεν οφείλεις να απολογηθείς για τις επιλογές σου, τα λάθη σου ή τα όνειρά σου. Δεν χρειάζεται να πείσεις κανέναν ότι είσαι καλός άνθρωπος – αυτό φαίνεται, δεν διακηρύσσεται.

Μην χάνεις την ψυχή σου προσπαθώντας να χωρέσεις σε κουτάκια που έφτιαξαν άλλοι. Άσε τους να πιστεύουν ό,τι θέλουν.

Άσε τους να μιλάνε. Εσύ ζήσε. Εσύ κάνε. Εσύ συνέχισε.

Γιατί όσοι σε αγαπούν πραγματικά, δεν ζητούν αποδείξεις. Σε βλέπουν. Σε καταλαβαίνουν στο «μεταξύ των λέξεων». Και οι υπόλοιποι; Όσες εξηγήσεις κι αν τους δώσεις, θα βρουν νέο λόγο να αμφισβητήσουν. Δεν είναι δικό σου θέμα – είναι δική τους ανάγκη να νιώσουν «πάνω».

Θυμήσου: το να μη δίνεις εξηγήσεις δεν είναι αγένεια. Είναι αξιοπρέπεια. Είναι η σιωπηλή δήλωση: «Ξέρω ποιος είμαι. Δε χρειάζομαι έγκριση.»

Tip of the Day: Πράγματα που χρειάζεται να αποδείξεις στους άλλους: ΤΙΠΟΤΑ!

Σταμάτα να ξοδεύεις ενέργεια για να πείσεις τους άλλους. Ξόδεψέ την για να ζήσεις όπως εσύ θες.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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



Ο Τύρναβος ξαναγιορτάζει το τσίπουρο, παρέα με το Δεκαράκι

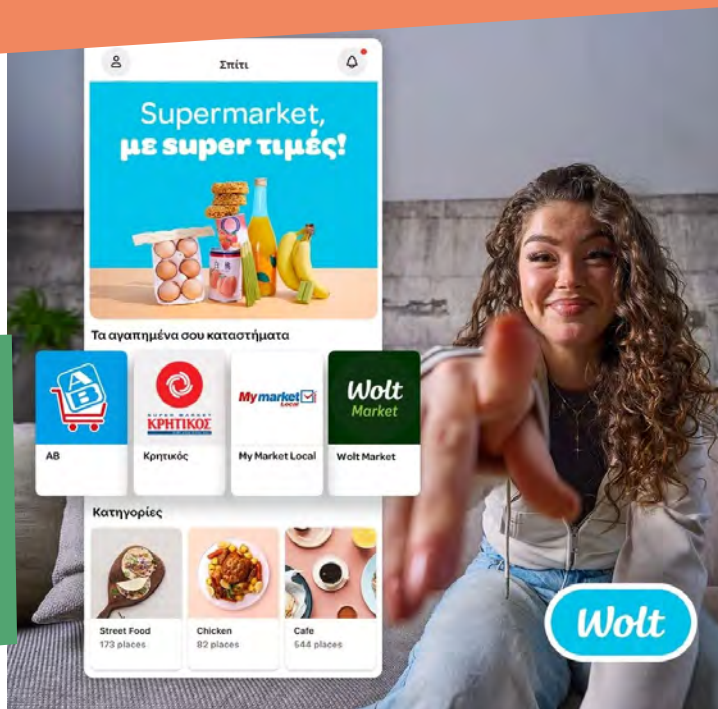
Με κέφι, άρωμα σταφυλιού και παράδοσης, ο Τύρναβος φιλοξένησε για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά τη Γιορτή Τσίπουρου θ' Αποσταγμάτων, επαναφέροντας ένα έθιμο που έλειψε για 15 ολόκληρα χρόνια. Η γιορτή, που διοργανώθηκε από τον Δήμο Τυρνάβου σε συνεργασία με την Περιφέρεια Θεσσαλίας, την ΠΕΔ Θεσσαλίας και το Επιμελητήριο Λάρισας, ένωσε κατοίκους και επισκέπτες σε ένα μεγάλο αντάμωμα γεύσης, μουσικής και πολιτισμού.

Ανάμεσα στους πρωταγωνιστές της εκδήλωσης, ξεχώρισε το Τσίπουρο Δεκαράκι, που προσέκλυσε τα βλέμματα και τα ποτήρια των επισκεπτών. Οι γευσιγνωσίες του κέρδισαν το κοινό, επιβεβαιώνοντας τη φήμη του για την ποιότητα και τον αυθεντικό του χαρακτήρα.

Το Δεκαράκι ξεχωρίζει χάρη στη μοναδική διαδικασία απόσταξης και στον πλούσιο αρωματικό του χαρακτήρα. Τα στέμφυλα αποστάζονται παραδοσιακά, με πολλαπλή επαναπόσταξη σε χειροποίητους, ελληνικούς, χάλκινους άμβυκες, αναδεικνύοντας τα φυσικά αρώματα και τη γεύση. Η οικογένεια αποσταγμάτων «Δεκαράκι» περιλαμβάνει τρεις μονοποικιλιακές επιλογές χωρίς γλυκάνισο, με 40% vol: την κομψή Μαλαγουζιά, το εκρηκτικό Μοσχάτο και τον ισορροπημένο Ροδίτη – ένα πλήρες ταξίδι γεύσεων σε κάθε γουλιά.

Η γιορτή πλαισιώθηκε από μουσικοχορευτικές εκδηλώσεις, παραδοσιακά συγκροτήματα, ομιλίες και γευσιγνωσίες, δημιουργώντας μια ζεστή ατμόσφαιρα φιλοξενίας που τίμησε την ιστορία και την ψυχή του Τυρνάβου. Ο τόπος όπου το τσίπουρο δεν είναι απλώς ποτό – είναι μνήμη, τόπος και παράδοση.

Wolt: Το supermarket τώρα γίνεται... super εύκολο και super οικονομικό



Με το μήνυμα «Όταν θες supermarket, με super τιμές, η λύση είναι Wolt!», η Wolt παρουσιάζει τη νέα της καμπάνια, αποδεικνύοντας ότι τα ψώνια του σουπερ μάρκετ μπορούν πλέον να γίνονται πιο γρήγορα, εύκολα και προσιτά από ποτέ – με λίγα μόνο κλικ.

Η πλατφόρμα συνεργάζεται με κορυφαίες αλυσίδες όπως AB Βασιλόπουλος, Κρητικός, My Market και Wolt Market, δίνοντας στους χρήστες πρόσβαση σε χιλιάδες προϊόντα. Φρέσκα τρόφιμα, γαλακτοκομικά, λαχανικά, είδη καθαριότητας και προσωπικής φροντίδας φτάνουν στην πόρτα του καταναλωτή μέσα σε λίγα λεπτά, χωρίς μετακινήσεις ή ουρές.

Από επώνυμες μάρκες μέχρι value-for-money προϊόντα ιδιωτικής ετικέτας, η Wolt εξελίσσεται σε ένα πραγματικό "πολυκατάστημα στην τσέπη", συνδυάζοντας ποικιλία, λειτουργικότητα και οικονομία σε κάθε παραγγελία.

Παράλληλα, η εταιρεία συνεχίζει να επενδύει σε νέες συνεργασίες και υπηρεσίες, με στόχο να βελτιώνει καθημερινά την εμπειρία των χρηστών – είτε πρόκειται για τις μικρές καθημερινές ανάγκες είτε για τον εβδομαδιαίο ανεφοδιασμό του σπιτιού.

Η Wolt, έτσι, αλλάζει οριστικά τον τρόπο που κάνουμε τα ψώνια μας.

Σήμερα η Πανσέληνος του Κάστορα – Όταν το φεγγάρι μιλάει για αρχή, τέλος και επιμονή



Σήμερα το βράδυ -5 Νοεμβρίου, δεν αντικρίζουμε μόνο ένα γεμάτο φεγγάρι· βλέπουμε την Πανσέληνο του Κάστορα. Έτσι την ονόμασαν οι ιθαγενείς λαοί της Βόρειας Αμερικής – την εποχή που οι κάστορες χτίζουν μανιωδώς τα φράγματα τους πριν το μεγάλο κρύο. Μια τελευταία, φρενήρης προσπάθεια προετοιμασίας. Μια φυσική υπενθύμιση ότι για να αντέξεις τον χειμώνα, πρέπει να έχεις φροντίσει την ψυχή σου από πριν.

Και κάπως έτσι, αυτή η πανσέληνος δεν αφορά μόνο ζώα και δάση, αλλά κι εμάς: τα μικρά, βιαστικά πλάσματα που τρέχουμε από δουλειά σε υποχρεώσεις, προσπαθώντας να χτίσουμε τα δικά μας «φράγματα» απέναντι σε ό,τι παγώνει την καρδιά.

Τι συμβολίζει η Πανσέληνος του Κάστορα για εμάς;

Επιμονή πριν τη σιωπή. Οι κάστορες δεν περιμένουν να χιονίσει. Προετοιμάζονται πριν. Μας θυμίζουν ότι η αντοχή χτίζεται πριν τη δυσκολία – όχι στη μέση της.

Να κρατήσεις ζεστό ό,τι σε κρατάει ζωντανό. Σχέσεις, σπίτι, εσωτερική ηρεμία. Δεν είναι πολυτέλεια – είναι 'χειμερινά αποθέματα'.

Να αφήνεις πίσω σου ό,τι μπάζει νερά. Όπως ο κάστορας επισκευάζει το φράγμα όταν σπάσει, έτσι κι εμείς: διορθώνουμε τις ρωγμές, δεν τις αγνοούμε.



Ενεργειακά – αν πιστεύεις ή όχι, δεν έχει σημασία

Ακόμη κι αν δεν ασχολείσαι με αστρολογία, υπάρχει κάτι μαγικά γήινο σ' αυτή την πανσέληνο. Είναι μια στιγμή που ο ουρανός λέει: σταμάτα για λίγο. Τσέκαρε:

- Τι έχεις χτίσει μέχρι τώρα;
- Πού χάνεις ενέργεια;
- Τι θέλεις πραγματικά να προστατεύσεις;

Αυτό δεν είναι μυστικισμός. Είναι αυτογνωσία με τη μορφή σεληνιακού φωτισμού.

Μικρή τελετουργία (πραγματική, όχι με κρύσταλλα και λιβάνια)

Το βράδυ της 5ης Νοεμβρίου:

- Κάτσε κάπου ήσυχα (ναι, ακόμα και στο μπαλκόνι με μια κουβέρτα).
- Γράψε σε ένα χαρτί τι σε βαραίνει. Τι σου ρουφάει ενέργεια.
- Τώρα γράψε τι θες να κρατήσεις. Τι θες να προστατεύσεις σαν κάστορας.
- Το πρώτο σκίσε το. Το δεύτερο βάλε το στο πορτοφόλι σου, στον καθρέφτη, στο μυαλό σου.

Γιατί να σε νοιάζει η Σελήνη του Κάστορα;

Γιατί είναι ο καθρέφτης της εποχής που μπαίνουμε:

- Μια εποχή που δεν χρειάζεται να κάνεις τα πάντα. Απλώς να φροντίσεις τα σημαντικά.
- Μια εποχή που το φως μικραίνει, αλλά η φωτιά μέσα σου μπορεί να μεγαλώσει.
- Μια εποχή που – όπως οι κάστορες – δεν τρέχουμε άσκοπα. Χτίζουμε με σκοπό.

Ήξερες ότι...

Η Πανσέληνος του Κάστορα πήρε το όνομα της από την περίοδο που οι κάστορες ολοκληρώνουν τα φράγματά τους και συλλέγουν ξύλα πριν παγώσουν οι ποταμοί! Για τις αυτόχθονες φυλές της Βόρειας Αμερικής, ήταν σημάδι ότι ο χειμώνας είναι προ των πυλών.

Οι κάστορες δεν χτίζουν φράγματα για να προστατευθούν μόνο από το κρύο, αλλά για να δημιουργήσουν «λίμνες-καταφύγια» που κρατούν ασφαλείς τις φωλιές τους από θηρευτές. Είναι δηλαδή στρατηγικά αρχιτέκτονες της επιβίωσης.

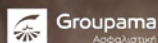
Τα φράγματα των κάστορων φαίνονται από δορυφόρο! Το μεγαλύτερο στον κόσμο βρίσκεται στον Καναδά, μέσα στο Wood Buffalo National Park, και έχει μήκος πάνω από 850 μέτρα.

Η Πανσέληνος του Νοεμβρίου έχει και άλλα παραδοσιακά ονόματα, όπως "Frost Moon" (Σελήνη του Παγετού) και "Mourning Moon" (Σελήνη του Πένθους), γιατί θεωρείται η τελευταία πριν τον χειμερινό ήλιοστάσιο – μια στιγμή εσωστρέφειας και απολογισμού.

Οι κάστορες δεν πέφτουν σε χειμερία νάρκη. Παραμένουν ενεργοί όλο τον χειμώνα, κάτω από τον πάγο, τρώγοντας ό,τι έχουν ήδη συλλέξει. Μια υπενθύμιση ότι η προετοιμασία δεν είναι φόβος – είναι σοφία.

Στην ψυχολογία, το σύμβολο του κάστορα συνδέεται με τη δέσμευση, την εργατικότητα και την ανάγκη να χτίζεις «ασφαλή εσωτερικά σπίτια» – όχι μόνο υλικά, αλλά και συναισθηματικά.

Η Πανσέληνος του Κάστορα φέτος βρίσκεται στον άξονα Ταύρου-Σκορπιού, που στην αστρολογία σχετίζεται με ασφάλεια, απώλεια, επιμονή και μεταμόρφωση. Μια πρόσκληση να δούμε: τι κρατάμε και τι αφήνουμε.



Η Groupama Ασφαλιστική στηρίζει το The Love Van και τον σύλλογο «Αγάπη για Ζωή»

Με αίσθημα ευθύνης και κοινωνικής προσφοράς, η Groupama Ασφαλιστική ενισχύει δύο οργανισμούς που προσφέρουν ουσιαστικό έργο στους ανθρώπους και στις κοινότητες που το χρειάζονται περισσότερο: το The Love Van και τον Πανελλήνιο Σύλλογο Πρόληψης Τροχαίων Ατυχημάτων & Στήριξης ΑμεΑ «Αγάπη για Ζωή».

Το The Love Van, από το 2020, βρίσκεται καθημερινά στους δρόμους προσφέροντας ζεστό φαγητό, φροντίδα και υποστήριξη σε άστεγους και ευάλωτους συμπολίτες, ενώ κινητοποιείται άμεσα σε περιπτώσεις φυσικών καταστροφών. Η Groupama Ασφαλιστική συμβάλλει στη συνέχιση αυτής της αποστολής με χρηματική δωρεά, ενισχύοντας το έργο μιας ομάδας που μετατρέπει την αλληλεγγύη σε πράξη.

Παράλληλα, η εταιρεία στηρίζει για ακόμη μία χρονιά τον σύλλογο «Αγάπη για Ζωή», ο οποίος δρα σε δύο κρίσιμους τομείς: την πρόληψη τροχαίων ατυχημάτων και τη στήριξη παιδιών και ενηλίκων με αναπηρία. Μέσω της δωρεάς, θα διατεθούν παιδικά αναπηρικά αμαξίδια σε νοσοκομεία της χώρας, καλύπτοντας πραγματικές ανάγκες οικογενειών.

Με αυτές τις δράσεις, η Groupama Ασφαλιστική επιβεβαιώνει τη δέσμευσή της να βρίσκεται ενεργά δίπλα στην κοινωνία, στηρίζοντας πρωτοβουλίες που προάγουν την αλληλεγγύη, τον σεβασμό και την αξιοπρέπεια.

Το φυσικό μεταλλικό νερό ΒΙΚΟΣ στηρίζει την Παραολυμπιονίκη Έλενα Παπασταματοπούλου στο δρόμο για το 2028



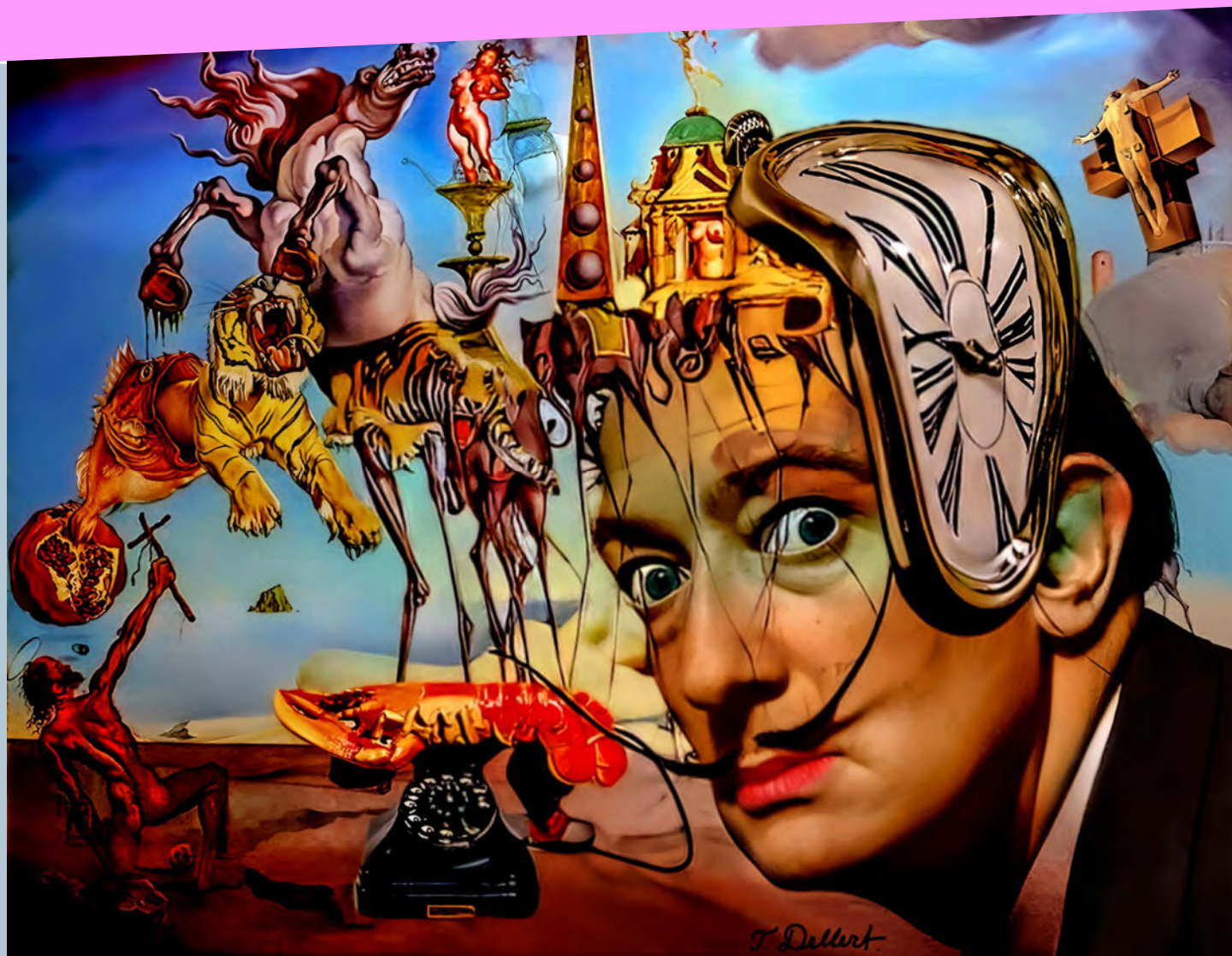
Το φυσικό μεταλλικό νερό ΒΙΚΟΣ ανακοινώνει με υπερηφάνεια τη στήριξή του στην Παραολυμπιονίκη Έλενα Παπασταματοπούλου, συνοδεύοντάς τη στο νέο μεγάλο ταξίδι της προς τους Παραολυμπιακούς Αγώνες του 2028 στο Λος Άντζελες.

Με σταθερή προσήλωση στις αξίες της ισότητας και της συμπερίληψης στον αθλητισμό, η ΒΙΚΟΣ ενισχύει τους αθλητές που ξεπερνούν τα όρια, αποδεικνύοντας ότι η δύναμη της θέλησης μπορεί να νικήσει κάθε εμπόδιο. Η συνεργασία με την Έλενα έρχεται να προστεθεί στην «οικογένεια» των έξι αθλητών που στηρίζει η μάρκα – εκ των οποίων οι τέσσερις είναι αθλητές ΑμεΑ.

Η 22χρονη αθλήτρια από τα Ιωάννινα, φοιτήτρια Ιατρικής, έχει ήδη γράψει ιστορία. Το 2024 εξασφάλισε την πρώτη ελληνική πρόκριση στο Para Taekwondo για τους Παραολυμπιακούς Αγώνες του Παρισιού, όπου τελικά κατέκτησε χάλκινο μετάλλιο, κάνοντας περήφανη την Ελλάδα. Με σημαντικές διακρίσεις σε Πανευρωπαϊκό και Παγκόσμιο επίπεδο, συνεχίζει με αφοσίωση, θέτοντας ως επόμενο στόχο ένα ακόμη μετάλλιο στους Αγώνες του 2028.

Μέσα από αυτή τη συνεργασία, το φυσικό μεταλλικό νερό ΒΙΚΟΣ συνεχίζει να προάγει τις αξίες της ενότητας, της ευκαιρίας και της κοινωνικής προόδου, στηρίζοντας όσους εμπνέουν με το ήθος και την προσπάθειά τους.

Το μουστάκι των 10.000 δολαρίων και το κομματάκι γρασίδι: Όταν η τέχνη μας κάνει πλάκα!



Πόσο κοστίζει μια τρίχα; Αν ανήκει στον Σαλβαντόρ Νταλί, προφανώς... 10.000 δολάρια. Ή μάλλον, αυτό νόμιζε η Γιόκο Όνο όταν αποφάσισε να αγοράσει ένα κομμάτι από το θρυλικό μουστάκι του πιο εκκεντρικού καλλιτέχνη της σύγχρονης τέχνης. Μόνο που ο Νταλί είχε άλλη γνώμη. Και περισσότερο χιούμορ απ' όσο μπορούμε να φανταστούμε.

Για όσους δεν ξέρουν την ιστορία, ας την βάλουμε σε σειρά.

Ο Νταλί, ο άνθρωπος που ζωγράφιζε λιωμένα ρολόγια, που φωτογραφιζόταν με μυρμήγκια, λιοντάρια, αυγά και – κυρίως – το μυτερό μουστάκι του, είχε γίνει μύθος όσο ζούσε. Η εικόνα του δεν ήταν απλώς εμφάνιση, ήταν

brand. Τα μουστάκια του ήταν πιο διάσημα και από τα έργα του. Δεν είναι τυχαίο ότι κάποτε δήλωσε: «Χωρίς το μουστάκι μου, δεν είμαι ο Νταλί.»

Κάπου στα 1970s, η Γιόκο Όνο – ήδη σύζυγος του Τζον Λένον και καλλιτέχνιδα φουλ στην avant-garde αισθητική – είχε εμμονή με τον σουρεαλισμό του Νταλί. Ήθελε να αποκτήσει κάτι δικό του. Κάτι αυθεντικό. Ζήτησε λοιπόν να αγοράσει μία τρίχα από το μουστάκι του, προσφέροντας το αστρονομικό ποσό των 10.000 δολαρίων (τότε· σήμερα θα ήταν πολλαπλάσιο).

Ο Νταλί, φυσικά, χάρηκε με την ιδέα της επιταγής. Αλλά... φοβήθηκε να στείλει κάτι τόσο προσωπικό. Όχι γιατί λυπήθηκε το μουστάκι του – αλλά γιατί πίστευε, όπως

λέγεται, ότι η Γιόκο ήταν μάγισσα και ότι μπορεί να χρησιμοποιήσει τη τρίχα για μαγικά, voodoo και λοιπές... καλλιτεχνικές τελετές.

Και τι έκανε;

Ζήτησε από την μούσα του, την Αμάντα Λιρ, να πάει στον κήπο και να του φέρει ένα ξερό κομμάτι χόρτο.

Το έβαλε σε ένα κομψό κουτί. Το έστειλε στη Γιόκο.

Και κράτησε τα 10.000 δολάρια.

Και κάπου εδώ λες... OK, αυτό δεν είναι απλά ιστορία. Είναι performance art.

Γιατί αυτή η ιστορία είναι τόσο ιδιοφυής;

Γιατί είναι 100% Νταλί. Ένας καλλιτέχνης που ποτέ δεν χώρισε την τέχνη από την πρόκληση, την ειρωνεία, την παράσταση. Πού τελειώνει ο καλλιτέχνης και πού αρχίζει ο μύθος; Πού τελειώνει το έργο και πού αρχίζει το marketing;

Το μουστάκι του ήταν έργο τέχνης. Το να το πουλήσει; Ακόμη μεγαλύτερο έργο τέχνης. Το να πουλήσει όμως... μια λεπίδα χλόης αντί για τρίχα; Αυτό πλέον είναι σχόλιο πάνω στην ίδια την πράξη της αγοράς της τέχνης.

Γιατί, αν το καλοσκεφτείς, τι αγόρασε τελικά η Γιόκο Όνο;

- Μια τρίχα; Όχι.
- Ένα κομμάτι χλόης; Ούτε αυτό.
- Αγόρασε το δικαίωμα να πει «έχω κάτι από τον Νταλί». Αγόρασε συμμετοχή στον μύθο του.

Και εκεί ακριβώς βρίσκεται η μαγεία: στην αφήγηση. Στην ιστορία που λέγεται μετά.

Τι μας λέει σήμερα αυτή η ιστορία;

Ότι στη σύγχρονη εποχή της εικόνας, της προβολής και της εμπορικής τέχνης, συχνά αυτό που αγοράζουμε δεν είναι το αντικείμενο - είναι το νόημά του. Δεν αγοράζεις δέρμα και μέταλλο όταν παίρνεις ένα brand-name ρολόι. Δεν αγοράζεις καμβά όταν αγοράζεις έναν πίνακα. Αγοράζεις αφήγηση, ιστορία, ανήκειν σε έναν μύθο.

Κι ο Νταλί; Το κατάλαβε πριν απ' όλους.

Θα μπορούσε να συμβεί σήμερα;

Φυσικά. Ίσως πιο εύκολα από ποτέ. Ζούμε στην εποχή που πουλιούνται NFT από... JPEGs, πέτρες από την Σελήνη σε δημοπρασίες και πλαστικά ποτήρια από συναυλίες. Ο κόσμος πάντα ήθελε να αγοράσει ένα κομμάτι από το άπιαστο.

Αρα, ναι. Κάποιοι σήμερα θα πλήρωνε για μια τρίχα μουστακιού - ή για ένα κομμάτι χόρτο - αρκεί να προερχόταν από κάποιον που θαύμαζε.

Τελική σκέψη;

Ίσως το πιο σουρεαλιστικό πράγμα δεν είναι το ότι η Γιόκο Όνο πλήρωσε για μια τρίχα που δεν πήρε ποτέ.

Αλλά ότι ο Νταλί έκανε το τίποτα... να αξίζει 10.000 δολάρια. Κι αυτό, φίλε μου, είναι τέχνη.



Η γυναίκα που κατέγραψε 33 χρόνια τηλεοπτικών ειδήσεων για να αποκαλυφθεί η αλήθεια



Σε μια εποχή όπου η έννοια της παραπληροφόρησης απασχολεί όσο ποτέ, η ιστορία της Marion Stokes μοιάζει προφητική. Για περισσότερες από τρεις δεκαετίες, μια γυναίκα στην Αμερική κατέγραφε 24 ώρες το 24ωρο όλα όσα προβάλλονταν στα τηλεοπτικά δελτία ειδήσεων — από τα μεγάλα εθνικά δίκτυα έως τα τοπικά κανάλια. Το έκανε μόνη της, στο σπίτι της, δημιουργώντας ένα αρχείο που περιλαμβάνει 70.000 κασέτες VHS και Betamax.

Η αρχή μιας εμμονής που έγινε αποστολή

Η Marion Stokes, πρώην βιβλιοθηκονόμος και ακτιβίστρια, ξεκίνησε το έργο της το 1979, την περίοδο της κρίσης των ομήρων στο Ιράν. Παρατηρώντας πώς τα μέσα

ενημέρωσης άλλαζαν αφήγηση από μέρα σε μέρα, αποφάσισε να κρατήσει ένα ανεξάρτητο αρχείο της τηλεοπτικής πραγματικότητας — για να υπάρχει μαρτυρία του τι ειπώθηκε και πώς ειπώθηκε.

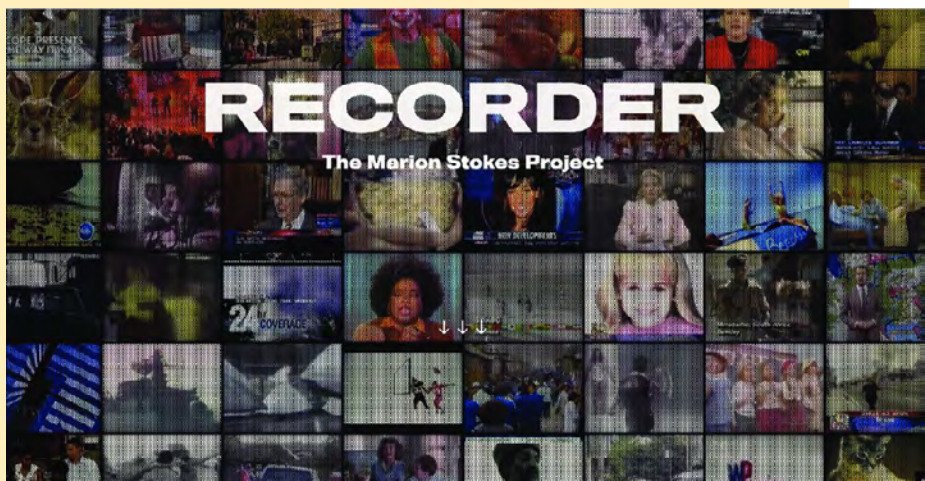
Ένα σπίτι γεμάτο τηλεοράσεις

Για 33 χρόνια, η Stokes ζούσε κυριολεκτικά μέσα σε στοίβες από κασέτες και τηλεοράσεις που κατέγραφαν ασταμάτητα κάθε κανάλι. Δεν επρόκειτο για απλή εμμονή· ήταν μια συνειδητή πράξη ενημερωτικού ακτιβισμού. Πίστευε ότι μόνο αν κρατήσουμε ζωντανά τα αρχεία της ενημέρωσης μπορούμε να καταλάβουμε πώς διαμορφώνεται η αλήθεια — και πώς χειραγωγείται.

Από την τηλεόραση στο Internet Archive

Το αρχείο της περιλαμβάνει γεγονότα από τον Ψυχρό Πόλεμο, τους Πολέμους του Κόλπου, την 11η Σεπτεμβρίου, μέχρι την άνοδο των social media. Σταμάτησε να καταγράφει στις 14 Δεκεμβρίου 2012 — την ημέρα που πέθανε — ενώ κατέγραφε την κάλυψη της τραγωδίας στο σχολείο Sandy Hook.

Μετά τον θάνατό της, η τεράστια συλλογή της δόθηκε στο Internet Archive στην Καλιφόρνια, όπου σήμερα ψηφιοποιείται για να είναι προσβάσιμη στο κοινό. Το αρχείο της Stokes θεωρείται πλέον ανεκτίμητο τεκμήριο της ιστορίας των μέσων ενημέρωσης,



προσφέροντας μια μοναδική οπτική για το πώς αλλάζουν οι ειδήσεις — και μαζί τους, η κοινωνική μας συνείδηση.

Η μνήμη ως μορφή αντίστασης

Η ζωή της έγινε ντοκιμαντέρ με τίτλο Recorder: The Marion Stokes Project (2019), που φωτίζει την προσωπική της απομόνωση αλλά και την ασύλληπτη διορατικότητά της. Η Marion Stokes δεν είχε ποτέ καμία πρόθεση να γίνει γνωστή· ήθελε μόνο να διασώσει το πώς φτιάχνεται η «αλήθεια» στην εποχή της τηλεόρασης.

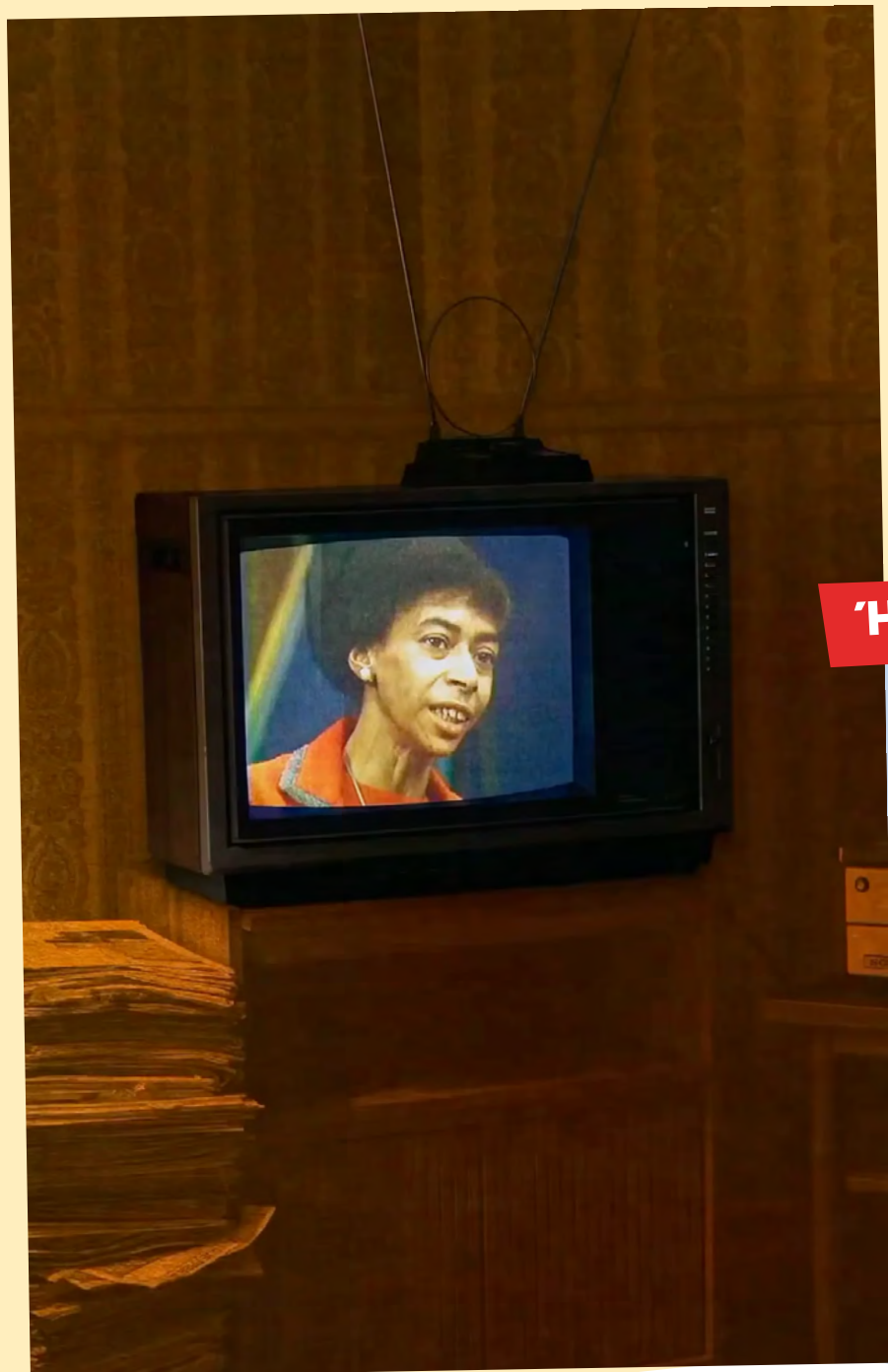
Σήμερα, το έργο της θυμίζει ότι η μνήμη είναι δύναμη. Γιατί καμία ιστορία δεν χάνεται, αν κάποιος αποφασίσει να την κρατήσει ζωντανή.

Ήξερες ότι...

Η κρίση των ομήρων στο Ιράν (1979–1981) μεταδόθηκε καθημερινά από τα αμερικανικά δίκτυα και αποτέλεσε την πρώτη “24ωρη” είδηση στην ιστορία της τηλεόρασης, καθορίζοντας τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε την επικαιρότητα.

Ήταν μια διπλωματική κρίση ανάμεσα στις Ηνωμένες Πολιτείες και το Ιράν, όταν Ιρανοί φοιτητές κατέλαβαν την αμερικανική πρεσβεία στην Τεχεράνη και κράτησαν 52 Αμερικανούς ομήρους για 444 ημέρες.

Η Marion Stokes ξεκίνησε να καταγράφει τα δελτία ειδήσεων εκείνη ακριβώς την περίοδο, παρατηρώντας πώς τα μέσα ενημέρωσης άλλαζαν αφήγηση από κανάλι σε κανάλι — μια πράξη που έμελλε να εξελιχθεί σε ένα από τα μεγαλύτερα ιδιωτικά αρχεία τηλεοπτικών ειδήσεων στον κόσμο.



Τα "ασήμαντα" πράγματα που κάνουν τη σκέψη μας πιο δημιουργική

Η δημιουργικότητα και η έμπνευση δεν προκύπτουν μόνο από μεγάλα γεγονότα, ταξίδια και συναρπαστικές εμπειρίες. Πολλές φορές υπέροχες ιδέες και πρωτότυπες σκέψεις κρύβονται στις απλές καθημερινές συνήθειες μέσα στο σπίτι μας. Οι μικρές, φαινομενικά ασήμαντες δραστηριότητες μπορούν να «ξεκλειδώσουν» τη φαντασία και να ενισχύσουν την εφευρετικότητα.

Οργάνωση που εμπνέει

Ένα καθαρό και λειτουργικό περιβάλλον δεν είναι μόνο αισθητικά ευχάριστο· το καθαρό σπίτι βοηθά το μυαλό να σκέφτεται πιο καθαρά. Όταν οι χώροι μας είναι τακτοποιημένοι, μειώνεται η γνωστική υπερφόρτωση, αφήνοντας χώρο για νέες ιδέες.

Παραδείγματα:

- Τακτοποίηση βιβλίων και αντικειμένων ώστε να έχουμε εύκολη πρόσβαση σε αυτά που χρησιμοποιούμε καθημερινά.
- Δημιουργία «γωνιών έμπνευσης», όπως ένα μικρό γραφείο με σημειωματάρια, φυτά και φωτισμό που ενεργοποιεί το μυαλό μας και το ωθεί να ταξιδέψει.

Μικρές ρουτίνες με μεγάλο αντίκτυπο

Οι καθημερινές δραστηριότητες που δεν φαίνονται «δημιουργικές», όπως το μαγείρεμα ή η φροντίδα φυτών, λειτουργούν σαν γυμναστική για τον εγκέφαλο. Η επανάληψη, η παρατήρηση και η επίλυση μικρών προβλημάτων ενισχύουν την ευελιξία σκέψης.

Παραδείγματα:

- Πειραματιζόμαστε με συνδυασμούς υλικών στην κουζίνα για νέες γεύσεις.
- Αλλάζουμε διαρρύθμιση σε έναν χώρο ή τακτοποιούμε αλλιώς την ντουλάπα μας.

Η δύναμη του παιχνιδιού

Το παιχνίδι είναι για όλους! Επιτραπέζια, παζλ, DIY projects ενισχύουν τη δημιουργική σκέψη. Ακόμα και η αναπαράσταση ιστοριών ή η δημιουργία μικρών projects στο σπίτι βοηθά τον εγκέφαλο να συνδέει ιδέες με απρόσμενους τρόπους.

Μουσική και ήχος

Η μουσική, το τραγούδι ή η παραγωγή ήχων στο σπίτι ενισχύει τη δημιουργικότητα. Μειώνει το στρες, βελτιώνει τη διάθεση και «ξυπνάει» τον νου για να παράγει



νέες ιδέες και να συνδέει διαφορετικές σκέψεις.

Παράδειγμα:

-Μια playlist με αγαπημένα κομμάτια κατά το μαγείρεμα μπορεί να προκαλέσει «ροή» ιδεών.

Η σημασία της κίνησης

Η σωματική δραστηριότητα, ακόμη και η απλή, αυξάνει τη δημιουργικότητα. Ο εγκέφαλος συνδέει κινήσεις και ιδέες, και η αλλαγή χώρου μπορεί να φέρει έμπνευση!

Ήξερες ότι...

- Όταν περπατάς, ακόμα και μέσα στο σπίτι, ο εγκέφαλος δημιουργεί νέες συνδέσεις. Σε έρευνα του Stanford University φάνηκε πως υπάρχει αύξηση ~60% στη ροή ιδεών σε σχέση με την καθιστική δραστηριότητα.
- Η παρουσία φυτών εσωτερικού χώρου όχι μόνο μειώνει το στρες, αλλά ενεργοποιεί και περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με την επίλυση προβλημάτων και τη φαντασία.

Ο άγνωστος γίγαντας του βυθού: Το «ψάρι της καταστροφής»



Στα βάθη των ωκεανών ζει ένα από τα πιο παράξενα και εντυπωσιακά ψάρια του κόσμου: το oarfish. Με το μακρύ σώμα του που μοιάζει με κορδέλα και τη χαρακτηριστική κόκκινη ράχη, είναι σαν θαλάσσιο φάντασμα. Οι εμφανίσεις του είναι σπάνιες, όμως οι θρύλοι που το συνοδεύουν του έχουν χαρίσει το προσωνύμιο «ψάρι της καταστροφής».

Τι είναι το oarfish

Το oarfish θεωρείται το μεγαλύτερο ψάρι με οστεϊκό σκελετό στον κόσμο. Το σώμα του είναι μακρύ και λεπτό, σαν κορδέλα, και μπορεί να φτάσει σε μήκος έως και 11 μέτρα – αν και τα περισσότερα άτομα δεν ξεπερνούν τα 5-8 μέτρα. Το χρώμα του κυμαίνεται από ασημί έως γαλάζιο, με κόκκινες λεπτομέρειες που το κάνουν να μοιάζει βγαλμένο από παραμύθι.

Ζει σε μεγάλα βάθη, συνήθως μεταξύ 150 και 1.000 μέτρων, όπου τρέφεται με πλαγκτόν και μικρούς οργανισμούς. Κινείται με απαλές, κυματιστές κινήσεις, ενώ οι εμφανίσεις του στην επιφάνεια είναι εξαιρετικά σπάνιες.

Οι πρόσφατες εμφανίσεις του 2025

Το 2025, το oarfish έκανε ξανά την εμφάνισή του σε διάφορα σημεία του πλανήτη, προκαλώντας περιέργεια αλλά και θαυμασμό.

Τασμανία, Αυστραλία: Στις αρχές Ιουνίου, ένα oarfish μήκους περίπου τριών μέτρων ξεβράστηκε στην παραλία Ocean Beach.

Baja California Sur, Μεξικό: Τον Φεβρουάριο, ένα ψάρι εντοπίστηκε σε ρηχά νερά και καταγράφηκε σε βίντεο από ντόπιους.

Νέα Ζηλανδία, Ινδία και Καλιφόρνια: Μέσα σε μόλις 20 ημέρες, το είδος εντοπίστηκε σε τέσσερις διαφορετικές χώρες – γεγονός που συζητήθηκε έντονα στα διεθνή μέσα ενημέρωσης.

Οι επανειλημμένες αυτές εμφανίσεις αναζωπύρωσαν τους παλιούς θρύλους γύρω από το «ψάρι της καταστροφής».





Μύθοι και επιστήμη

Στην Ιαπωνία, το oarfish είναι γνωστό ως ryūgū no tsukai, δηλαδή «αγγελιοφόρος από το παλάτι του θεού της θάλασσας». Σύμφωνα με τον λαϊκό μύθο, εμφανίζεται πριν από σεισμούς ή τσουνάμι. Μετά τον καταστροφικό σεισμό του 2011, οι Ιάπωνες αναφέρουν ότι είδαν αρκετά oarfish κοντά στις ακτές, κάτι που ενίσχυσε τον συσχετισμό του ψαριού με τις φυσικές καταστροφές.

Ωστόσο, οι επιστήμονες υπογραμμίζουν ότι δεν υπάρχει καμία αποδεδειγμένη σχέση ανάμεσα στην εμφάνιση του oarfish και σε γεωλογικά φαινόμενα. Οι ειδικοί εξηγούν ότι τα ψάρια αυτά μπορεί να ανεβαίνουν προς την επιφάνεια όταν είναι άρρωστα, τραυματισμένα ή αποπροσανατολισμένα λόγω αλλαγών στη θερμοκρασία του νερού, της ρύπανσης ή των θαλάσσιων ρευμάτων.



Μυστηριώδες και ακριβοθώρητο

Το oarfish εξακολουθεί να συναρπάζει, όχι μόνο για το μέγεθος και την εμφάνισή του, αλλά και για το μυστήριο που το περιβάλλει. Οι σπάνιες εμφανίσεις του μας θυμίζουν ότι, ακόμη και σήμερα, οι ωκεανοί κρύβουν πλάσματα που δεν έχουμε γνωρίσει καλά.

Κάθε συνάντηση με αυτό το παράξενο ψάρι είναι μια μικρή υπενθύμιση ότι ο πλανήτης μας παραμένει γεμάτος θαύματα. Ίσως γι' αυτό το oarfish συνεχίζει να εμπνέει δέος, δεισιδαιμονία και θαυμασμό.



Η «Δίκη» του Κάφκα ζωντανεύει από τον Άρη Μπινιάρη στο νέο Θέατρο ARK

Μετά από πλήρη ανακαίνιση, το Θέατρο ARK ανοίγει ξανά τις πόρτες του και υποδέχεται τη νέα παράσταση του Άρη Μπινιάρη: «Η Δίκη» του Φραντς Κάφκα, ένα από τα πιο εμβληματικά έργα του 20ού αιώνα. Η προεμιέρα θα πραγματοποιηθεί την Τετάρτη 5 Νοεμβρίου, σηματοδοτώντας την έναρξη μιας νέας δημιουργικής εποχής για τον χώρο που φιλοξένησε, μεταξύ άλλων, τον επιτυχημένο «Ανοδο του Αρτούρο Ούι».

Στον ρόλο του Γιόζεφ Κ., ο Οδυσσέας Παπασπηλιόπουλος δίνει σάρκα και οστά στον άνθρωπο που συλλαμβάνεται ένα πρωί χωρίς να γνωρίζει το έγκλημά του. Παρότι του επιτρέπεται να συνεχίσει την καθημερινότητά του, βρίσκεται παγιδευμένος σε ένα αόρατο, παράλογο και αμείλικτο σύστημα. Γύρω του, πρόσωπα της καθημερινότητας αποδεικνύονται μέλη ενός απρόσωπου Δικαστηρίου που «έλκεται από την ενοχή», οδηγώντας τον σταδιακά στην αυτοενοχοποίηση.

Συμμετέχουν οι: Εβίτα Αγαίτση, Αλέξης Βιδαλάκης, Αγγελική Δελιθανάση, Θανάσης Ισιδώρου, Βασίλης Καζής, Κωνσταντίνος Μαγκλάρας, Κλέαρχος Παπαγεωργίου, Σωτήρης Τσακομίδης και Νικόλας Χατζηβασιλειάδης.

Η «Δίκη» ανεβαίνει σε μετάφραση Γιάννη Βαλούρη, με δραματουργική επεξεργασία Σοφίας Ευτυχιάδου και πρωτότυπη μουσική του Τζεφ Βάγγερ.

Θέατρο ARK, Δροσοπούλου 197

Τετάρτη 20:00, Πέμπτη & Παρασκευή 21:00, Σάββατο 18:00 & 21:00, Κυριακή 20:00

Εισιτήρια από 20€ στο more.com και στο ταμείο του Θεάτρου Γκλόρια.

Η «Λόλα» επιστρέφει Για πρώτη φορά στο Θέατρο Παλλάς



Η θρυλική ιστορία της Λόλας από την Τρούμπα, η γυναίκα-σύμβολο του πάθους, της μουσικής και της επιβίωσης, ζωντανεύει για πρώτη φορά στη θεατρική σκηνή.

Από τις 30 Ιανουαρίου 2026 και για 20 μόνο παραστάσεις, ο Πολιτιστικός Οργανισμός Λυκόφως παρουσιάζει τη «Λόλα» στο ιστορικό Θέατρο Παλλάς, σε θεατρική διασκευή του Ηλία Λυμπερόπουλου και σκηνοθεσία του Χρήστου Σουγάρη.

Βασισμένη στην εμβληματική κινηματογραφική ταινία του 1964 με την Τζένη Καρέζη και τον Νίκο Κούρκουλο, η παράσταση μεταφέρει στη σκηνή την ατμόσφαιρα της Τρούμπας: καπνός, μουσική, μισό σκοτάδι – μισό έρωτας.

Η Λόλα, η γυναίκα που δεν ονειρεύεται να φύγει αλλά να σταθεί όρθια, γίνεται ξανά το κέντρο μιας ιστορίας γεμάτης πόθο, ζήλια, προδοσία και φωτιές της ψυχής.

Πρωταγωνιστούν οι Έλλη Τρίγγου, Γιάννης Στάνκογλου και Γιώργος Γάλλος, μαζί με 20μελή θίασο. Με σκηνικά της Τίνας Τζόκα, κοστούμια της Εύας Γουλάκου και φωτισμούς του Αλέκου Αναστασίου, η παράσταση υπόσχεται να αναβιώσει το νουάρ σύμπαν όπου η αγάπη είναι τόσο επικίνδυνη όσο κι ένα μαχαίρι στο σκοτάδι.

Παραστάσεις:

Παρασκευή 21:00

Σάββατο 18:30 & 21:00

Κυριακή 19:00

Προπώληση: TicketServices.gr (Early Bird έως 10/11)

Η Λόλα επιστρέφει – όχι σαν μνήμη, αλλά σαν παλμός.



Χάλκινα κατώφλια

Ο Ισίδωρος Ζουργός επιστρέφει με ένα τολμηρό αφηγηματικό εγχείρημα: ένα παράθυρο στον ομηρικό κόσμο, μόνο που αυτή τη φορά δεν βλέπουμε τους ήρωες από τα παλάτια, αλλά από τα υπόγεια του μύθου. Στα Χάλκινα κατώφλια, ο Τρωικός Πόλεμος και η επιστροφή του Οδυσσέα δεν διηγούνται με τον γνώριμο επικό παλμό· αποδομούνται, ανασυντίθενται και φωτίζονται από τη σκοπιά όσων δεν είχαν ποτέ φωνή. Οι βασιλιάδες και οι ήρωες απογυμνώνονται από τη θεϊκή λάμψη και τα σύμβολα τιμής, ενώ δούλοι, γυναίκες, ακόλουθοι και ανώνυμοι στρατιώτες αποκτούν πρόσωπο, μνήμη και κρίση.

Ο Ζουργός στήνει ένα παράσιτο δίπλα στην έπαυλη του Ομήρου: ένα άτυπο, σχεδόν αυθαίρετο κτίσμα όπου τα μεγάλα γεγονότα ξαναγράφονται με χρώμα, αίμα και ανθρώπινη ανάσα. Γραφή ποιητική, πληθωρική και βαθιά αισθαντική, που αναμετρείται με τη μνήμη, τον μύθο και τη δύναμη της αφήγησης. Ένα βιβλίο για την εξουσία και τον άνθρωπο πίσω από την περικεφαλαία, για το τι απομένει όταν η ένδοξη ιστορία σιγεί, και τη θέση ανάμεσα στα κατώφλια: εκεί όπου αρχίζει η αλήθεια.

Εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ

«Τα δέντρα περπατούν στην Αλεξάνδρεια»



Ο Αλάα Αλ-Ασουάνι επιστρέφει με ένα μυθιστόρημα-τοιχογραφία, όπου η Αλεξάνδρεια δεν είναι απλώς σκηνικό, αλλά ένας ζωντανός οργανισμός. Μέσα από πολλαπλούς χαρακτήρες – καλλιτέχνες, πολιτικούς, ερωτευμένους αλλά και ανθρώπους στα όρια της εξαθλίωσης – ο Ασουάνι αφηγείται το τέλος μιας εποχής.

Η πόλη γίνεται καθρέφτης κοινωνικών αντιθέσεων, ενώ οι ήρωες παλεύουν ανάμεσα στην προσωπική τους ελευθερία και στις πιέσεις της Ιστορίας. Το τραγικό και το κωμικό συνυπάρχουν σε ένα βιβλίο γεμάτο ζωή, μουσική, έρωτα, αλλά και πολιτική ένταση.

Με γλώσσα κινηματογραφική και αφηγηματική ένταση που δεν αφήνει τον αναγνώστη να ανασάνει, ο συγγραφέας καταγράφει όχι μόνο τη φθορά μιας κοινωνίας, αλλά και την ακατανίκητη ορμή του ανθρώπου να αναζητά δικαιοσύνη, ομορφιά και αγάπη.

Εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ

quote of the day

EVEN THE MOON UNDERSTANDS THE
POWER OF RETREAT — IT DISAPPEARS
TO GATHER LIGHT AGAIN

Σήμερα
γιορτάζουν!

Γαλακτίων, Γαλάπιος,
Γαλακτία, Γαλατεία,
Επιστήμη, Λίνα, Λίνος,
Σιλβανός, Σιλβάνια,
Σίλβια

5 Νοεμβρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα της Γλώσσας των Ρομά (Ρομάνι)
- › National Chinese Takeout Day
- › World Tsunami Awareness Day
- › National Love Your Red Hair Day
- › National Luke Day
- › National Redhead Day
- › Bonfire Night
- › American Football Day