




“ ΔΕΙΞΕ ΜΟΥ  
ΤΟ ΜΗΛΟ ΣΟΥ  
ΝΑ ΣΟΥ ΠΩ  
ΠΟΙΟΣ ΕΙΣΑΙ ”

**Επανάσταση; Δημιουργία; Έκπληξη;** Εσύ επιλέγεις αυτό που θέλεις να γίνεις. Είσαι οι επιλογές σου. Φρέσκες ιδέες, γεμάτες τόλμη και αισιοδοξία έχουν τη δύναμη να αλλάξουν τον κόσμο σου και να δημιουργήσουν έναν ολοκαίνουργιο, έναν καλύτερο κόσμο για όλους. Τα μήλα Ζαγορίν ολόφρεσκα, γεμάτα υγεία και δύναμη, σε στηρίζουν κάθε μέρα να γίνεις αυτό που εσύ θέλεις.



 ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΗ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΗΣ Ε.Ε.



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

**CHEERS ΣΤΟΥΣ BARTENDERS  
ΤΗΣ ΝΥΧΤΑΣ ΚΑΙ  
ΤΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ!**



Good morning  
SayYessers!



**Φτιάξε καφέ  
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Η δυστυχία αγαπάει την παρέα, λένε. Και κάπως έτσι εξηγείται γιατί τα δράματα είναι πάντα συλλογικά. Δεν υπάρχει μεγαλύτερη ανακούφιση από το να βρίσκεις έναν συνοδοιπόρο στην μιζέρια σου. Να του λες “κοίτα τι μου συνέβη” και να απαντάει “εμένα να δεις!”. Ξαφνικά, η συμφορά αποκτά γεύση, υφή και –κυρίως– ακροατήριο. Γιατί τι αξία έχει η κακουχία αν δεν μπορείς να τη μοιραστείς;

Αλλά ας το δούμε αλλιώς. Έχεις παρατηρήσει πόσο πιο εύκολα αποδέχεσαι μια δυσκολία όταν κάποιος άλλος περνάει τα ίδια – ή χειρότερα; Λες στον εαυτό σου “τουλάχιστον δεν είμαι μόνος”. Κι αυτό από μόνο του είναι βάλαμο. Η μοναξιά είναι εκείνη που σε γονατίζει, όχι το πρόβλημα. Όταν ξέρεις ότι υπάρχει έστω ένας άνθρωπος που μπορεί να σε καταλάβει, ξαφνικά αντέχεις λίγο παραπάνω.

Γι’ αυτό και τα γκρουπ στο Facebook με τίτλους τύπου “Μαμάδες σε απόγνωση”, “Οδηγοί κατά της τρέλας στην κίνηση” ή “Εργαζόμενοι που μετράνε μέρες για την Παρασκευή” είναι τόσο δημοφιλή. Οι άνθρωποι έχουν ανάγκη να νιώσουν ότι δεν είναι μόνοι στη δυστυχία τους. Ακόμα κι αν πρόκειται για μια μικρή, καθημερινή ταλαιπωρία, μόλις βρουν άλλους που περνούν το ίδιο, η δυστυχία γίνεται σχεδόν... υποφερτή.

Το αστείο είναι πως, όταν ξεμπερδέψουμε με τη δυσκολία, ξεχνάμε αυτή τη συλλογική συμπόνια. Γυρνάμε στην παλιά, ατομική μας λογική. Οι ιστορίες των άλλων μας κουράζουν και λέμε “έλα, μην κλαις άλλο, προχώρα!”. Τόσο ασταθής είναι η ανθρώπινη φύση. Όταν είμαστε στα κάτω μας, αναζητάμε παρέα. Όταν είμαστε στα πάνω μας, κάνουμε ότι δεν θυμόμαστε πώς ήταν.

Ίσως η λύση είναι να θυμόμαστε πάντα. Όχι μόνο όταν μας συμφέρει. Να ακούμε, να στηρίζουμε και –το πιο δύσκολο απ’ όλα– να μην ξεχνάμε πώς νιώθαμε όταν εμείς ήμασταν αυτοί που χρειαζόμασταν παρέα στη δυστυχία μας.

**Tip of the Day:** Αν κάποιος σου λέει τον πόνο του, μην προσπαθήσεις να τον “διορθώσεις”. Απλά άκουσέ τον. Αυτό χρειάζεται περισσότερο από οτιδήποτε άλλο. Εξάλλου η χαρά μοιρασμένη γίνεται διπλή, και η λύπη μοιρασμένη γίνεται μισή.

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

# Cheers στους bartenders της νύχτας και της ενημέρωσης!



Λένε πως η μπάρα είναι το πιο φτηνό ψυχολογικό γραφείο στον κόσμο. Και αν το καλοσκεφτείς, δεν είναι λάθος. Πόσες φορές έχεις αράξει σε ένα μπαρ, με ένα ποτό στο χέρι, και πριν το καταλάβεις, ξεκινάς να μιλάς στον bartender για τα πάντα—από τα γκομενικά σου μέχρι τη ζωή που δεν πήγε όπως ήθελες; Και το πιο περίεργο;

Ο άνθρωπος πίσω από τη μπάρα θα ακούσει τα πάντα χωρίς να σε κρίνει, θα σου πετάξει μια ατάκα-μαχαιριά και θα σου φτιάξει το επόμενο ποτό σαν να ξέρει ακριβώς τι χρειάζεσαι.

Ας είμαστε ειλικρινείς: οι bartenders δεν είναι απλά οι άνθρωποι που σου γεμίζουν το ποτήρι. Είναι οι αφανείς ψυχολόγοι της νύχτας, οι εξομολογητές της μοναξιάς, αυτοί που ακούνε τις πιο αλλοπρόσαλλες ιστορίες και σπάνια ανοίγουν το στόμα τους να τις πουν.

Και σήμερα που είναι η Παγκόσμια Μέρα Bartender, είναι η τέλεια αφορμή για να σηκώσουμε το ποτήρι μας προς τιμήν τους, οπότε ας ρίξουμε μια ματιά στην ιστορία, τους διάσημους barmen και το μυστικό τους ταλέντο να κάνουν τον κόσμο λίγο πιο ανεκτό.

## Ο πρώτος bartender της ιστορίας

Πότε εμφανίστηκαν οι πρώτοι bartenders; Η πρώτη καταγραφή που έχουμε για κάποιον που έκανε αυτή τη δουλειά έρχεται από το 1400, όταν οι ταβερνιάρηδες στην Ευρώπη σερβίριαν ποτά έφτιαχναν δικές τους συνταγές με βότανα και αλκοόλ. Όμως, η έννοια του bartender όπως την ξέρουμε σήμερα εμφανίστηκε τον 19ο αιώνα στην Αμερική.

Και αν μιλάμε για “πατριάρχη” του επαγγέλματος, τότε ο τίτλος πάει στον Jerry Thomas, τον άνθρωπο που έβαλε την bartending τέχνη στον χάρτη. Ήταν ο πρώτος που έγραψε βιβλίο για κοκτέιλ (The Bartender's Guide, 1862) και έφερε το showmanship στη μπάρα, πετώντας μπουκάλια στον αέρα και βάζοντας φωτιά σε ποτά πριν ο Tom Cruise το κάνει μόδα στο Cocktail.



## Ο πιο διάσημος bartender όλων των εποχών

Πέρα από τον Jerry Thomas, ένας άλλος bartender έγινε θρύλος: ο Constantino Ribalaigua Vert, ο οποίος δούλεψε στο περίφημο El Floridita στην Αβάνα και ήταν ο άνθρωπος που τελειοποίησε το Daiquiri. Ήταν τόσο καλός που είχε τακτικό πελάτη τον Ernest Hemingway, ο οποίος, εκτός από εξαιρετικός συγγραφέας, ήταν και γνωστός λάτρης του αλκοόλ.

Σήμερα, οι πιο διάσημοι bartenders είναι influencers με εκατομμύρια followers στο Instagram και το TikTok, αλλά ας μην ξεχνάμε πως η πραγματική τέχνη της bartending δεν είναι να φτιάχνεις το πιο "instagrammable" ποτό, αλλά να ξέρεις να σερβίρεις αυτό που ο πελάτης χρειάζεται, ακόμα κι αν ο ίδιος δεν το έχει καταλάβει.

## Γιατί οι bartenders είναι οι ψυχολόγοι της νύχτας

Αν έχεις καθίσει ποτέ μόνος σου σε ένα μπαρ, ξέρεις πολύ καλά ότι κάποια στιγμή θα πιάσεις κουβέντα με τον bartender. Δεν ξέρεις ακριβώς γιατί, αλλά συμβαίνει. Ίσως είναι η ατμόσφαιρα, ίσως η ανωνυμία, ίσως το γεγονός ότι ένας καλός bartender ξέρει να ακούει χωρίς να διακόπτει.

Οι bartenders έχουν την ικανότητα να καταλαβαίνουν τη διάθεση των πελατών με μία ματιά. Βλέπουν τον τύπο που μόλις χώρισε και ξέρουν ότι θέλει ένα δυνατό ποτό χωρίς πολλά λόγια.

Καταλαβαίνουν τον πελάτη που θέλει κουβέντα και ξέρουν πότε να του απαντήσουν και πότε να τον αφήσουν να μιλήσει μόνος του. Είναι σαν να έχουν εκπαιδευτεί σε μια άτυπη ψυχολογία που δεν τη μαθαίνεις σε κανένα πανεπιστήμιο.

Ένα καλό μπαρ δεν είναι απλώς ένας χώρος που σερβίρει ποτά—είναι ένα ασφαλές μέρος όπου μπορείς να ξεχάσεις τα προβλήματα της ημέρας, να κάνεις φιλίες με αγνώστους και να φύγεις λίγο πιο ανάλαφρος από όταν μπήκες.

Ξέρεις τι σκεφτόμουν; Πώς αν οι bartenders είναι οι ψυχολόγοι της νύχτας, τότε η δημοσιογραφία είναι ο bartender της ενημέρωσης. Όπως ένας καλός bartender φτιάχνει το σωστό ποτό για τον σωστό πελάτη,

έτσι και το Say Yes to the Press ξέρει τι πληροφορίες να σου σερβίρει, πότε να σε διασκεδάσει και πότε να σε βάλει σε σκέψεις.

Στη ζωή, υπάρχουν στιγμές που χρειάζεσαι μια δυνατή δόση αλήθειας και άλλες που θέλεις απλά ένα χαλαρό κοκτέιλ πληροφοριών. Και εδώ ερχόμαστε εμείς: να σου δώσουμε το σωστό μείγμα, να σου προσφέρουμε το απόσταγμα της επικαιρότητας χωρίς περιττές υπερβολές.

Γι' αυτό, την επόμενη φορά που θα καθίσεις σε ένα μπαρ και θα πιάσεις κουβέντα με τον bartender, θυμήσου ότι κάνεις κάτι πολύ πιο παλιό και ανθρώπινο απ' ό,τι νομίζεις. Και αν δεν έχεις μπάρα κοντά σου, το Say Yes to the Press είναι πάντα εδώ να σου σερβίρει την καλύτερη ιστορία της ημέρας.

**Στην υγεία των bartenders και της καλής ενημέρωσης λοιπόν!**





## Αθήνα: Ένας ανερχόμενος τουριστικός προορισμός με προκλήσεις και ευκαιρίες

Η ετήσια Έρευνα Ικανοποίησης Επισκεπτών Αττικής για το 2024, που πραγματοποιήθηκε από την Ένωση Ξενοδόχων Αθηνών - Αττικής και Αργοσαρωνικού (ΕΞΑΑΑ) σε συνεργασία με τον Διεθνή Αερολιμένα Αθηνών (ΔΑΑ) και την GBR Consulting, ανέδειξε τα θετικά στοιχεία και τις προκλήσεις που διαμορφώνουν τη δυναμική του τουρισμού στην Αθήνα.

Τα στοιχεία καταγράφουν ένα ιστορικό ρεκόρ αφίξεων, με τις διεθνείς επισκέψεις να ανέρχονται σε 7,9 εκατομμύρια, σημειώνοντας αύξηση 12% σε σχέση με το 2023 και 24% σε σχέση με το 2019. Η Αθήνα κατατάσσεται πρώτη σε ανάπτυξη τουριστικής κίνησης σε ευρωπαϊκό επίπεδο, ξεπερνώντας πόλεις όπως η Μαδρίτη και η Βαρκελώνη. Παράλληλα, το 50% των επισκεπτών ανακάλυψαν την Αθηναϊκή Ριβιέρα, ενώ η αναγνωρισιμότητα των νησιών της Αττικής και του Αυθεντικού Μαραθωνίου αυξάνεται σταδιακά.

Ωστόσο, παρά τα αισιόδοξα μηνύματα, υπάρχουν σημαντικές προκλήσεις που χρήζουν άμεσης αντιμετώπισης. Οι επισκέπτες αξιολόγησαν την εμπειρία τους με 8,3/10, αλλά επισήμαναν προβλήματα όπως η δημόσια καθαριότητα, η ασφάλεια και η κατάσταση των πεζοδρομίων. Η προσπάθεια για ΑμεΑ βαθμολογήθηκε χαμηλά, με μόλις 5,1/10, γεγονός που υπογραμμίζει την ανάγκη για βελτιώσεις στις υποδομές.

Η ξενοδοχειακή αγορά αναπτύχθηκε με 11 νέες διεθνείς αλυσίδες από το 2017, ενώ η βραχυχρόνια μίσθωση αυξήθηκε κατά 16%, φτάνοντας τις 30.000 καταχωρήσεις, οδηγώντας την πολιτεία να επιβάλει νέους περιορισμούς από το 2025.

Η έρευνα καταδεικνύει ότι η Αθήνα διαθέτει όλα τα εφόδια για να εξελιχθεί σε παγκόσμιο τουριστικό κόμβο. Η στρατηγική ανάπτυξης πρέπει να επικεντρωθεί στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των κατοίκων, την ενίσχυση των υποδομών και τη βιώσιμη διαχείριση της τουριστικής ανάπτυξης, ώστε η πόλη να συνεχίσει την ανοδική της πορεία και να προσελκύσει ακόμα περισσότερους επισκέπτες στο μέλλον.

## Νέα εμπειρία ταξιδιού από την Emirates με το αναβαθμισμένο Boeing 777



Η Emirates, η μεγαλύτερη διεθνής αεροπορική εταιρεία, φέρνει νέα επίπεδα πολυτέλειας και άνεσης στην ελληνική αγορά, με το αναβαθμισμένο Boeing 777. Από τις 10 Φεβρουαρίου 2025, το πλήρως ανακαινισμένο αεροσκάφος εξυπηρετεί τη γραμμή Ντουμπάι - Αθήνα - Νέα Υόρκη, παρέχοντας στους επιβάτες αναβαθμισμένες υπηρεσίες σε τέσσερις κατηγορίες θέσεων.

Η Πρώτη Θέση διαθέτει ιδιωτικές σουίτες με εικονικά παράθυρα, καθίσματα μηδενικής βαρύτητας και τεχνολογία αιχμής. Η Premium Οικονομική προσφέρει άνετα δερμάτινα καθίσματα με αυξημένη ανάκλιση και μεγαλύτερο χώρο για τα πόδια.

Η Διακεκριμένη Θέση, εμπνευσμένη από το A380, διαθέτει πολυτελή καθίσματα που μετατρέπονται σε κρεβάτια, ενώ η Οικονομική Θέση έχει εργονομικά σχεδιασμένα καθίσματα για αυξημένη άνεση.

Με 13 ήδη αναβαθμισμένα Boeing 777 σε λειτουργία και προορισμούς όπως Γενεύη, Ζυρίχη, Βρυξέλλες και Σικάγο, η γραμμή Αθήνα - Νέα Υόρκη ενισχύει τη δέσμευση της Emirates για κορυφαία ταξιδιωτική εμπειρία.



Ελίνα Δημητριάδου,  
Διατροφολόγος



# Καθαρά Δευτέρα και διατροφή. Γίνεται;



Οι περισσότεροι από μας έχουμε συνδυάσει τη Καθαρά Δευτέρα με αναμνήσεις από γεμάτα τραπέζια με σαρακοσιανά και νησιτίσιμα φαγητά, όπως τα θαλασσινά, ο χαλβάς και τα όσπρια. Έτσι δεν είναι;

Αναρωτιέσαι πώς να δημιουργήσεις ένα θρεπτικό και ταυτόχρονα, νόστιμο σαρακοσιανό τραπέζι; Τότε συνέχισε να διαβάζεις!

Ενδεχομένως, να γνωρίζεις ήδη ότι το τραπέζι της Καθαράς Δευτέρας φημίζεται για τα λιγότερα διαιτητικά του πιάτα. Ο παραδοσιακός χαλβάς, μαζί με τα τηγανιτά θαλασσινά, καθώς και η ταραμοσαλάτα με την άφθονη λαγόνα είναι μερικά από τα βασικά φαγητά του τραπεζιού. Αν και όλες αυτές οι τροφές έχουν υψηλή διατροφική αξία και παρέχουν στον οργανισμό μας πληθώρα βιταμινών και ιχνοστοιχείων, εάν δεν τηρήσουμε λίγο το μέτρο, μπορεί να μας «φορτώσουν» με αρκετές θερμίδες, λιπαρά και αλάτι. Γι' αυτόν τον λόγο θα μιλήσουμε για κάποιες διατροφικές συμβουλές, ώστε να απολαύσετε αυτήν την ημέρα χωρίς τύψεις.

## Θαλασσινά

Τα θαλασσινά περιέχουν ασβέστιο, σελήνιο, φώσφορο, ιώδιο αλλά και τα πολύτιμα ω-3 λιπαρά, τα οποία είναι απαραίτητα για την εγκεφαλική και καρδιακή υγεία. Κάποιες καλές επιλογές είναι το ψητό καλαμάρι, το ψητό χταπόδι, τα αχνιστά θαλασσινά, οι σουπιές με σπανάκι και το χταπόδι ή το καλαμάρι με κοφτό μακαρονάκι.

**Tip:** Αποφύγετε να τηγανίσετε τα θαλασσινά και προτιμήστε να τα καταναλώσετε ψητά ή μαγειρευτά ώστε να αποφύγετε την υπερκατανάλωση λιπαρών. Προσέχουμε επιπλέον την ποσότητα του ελαιολάδου κατά το μαγείρεμά τους.



## Λαγάνα

Η λαγάνα είναι το παραδοσιακό ψωμί της Καθαράς Δευτέρας. Το σουσάμι μας δίνει ασβέστιο και βιταμίνη Ε. Η λαγάνα όμως περιέχει αρκετούς υδατάνθρακες όπως και το κλασικό ψωμί, για αυτό το λόγο θα πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο. Μία μεγάλη φέτα λαγάνα μπορεί να περιέχει 100 θερμίδες.

**Tip:** Προτιμήστε την λαγάνα ολικής άλεσης ή την πολύσπορη που κυκλοφορούν στο εμπόριο τα τελευταία χρόνια και αρκεστείτε σε μια με δυο φέτες μαζί με το γεύμα σας.



## Όσπρια

Τα όσπρια έχουν την τιμητική τους αυτήν την ημέρα και μπορείτε να καταναλώσετε φάβα, φασόλια, ρεβίθια, φακές με διαφορετικούς τρόπους μαγειρέματος και να προσλάβετε τα θρεπτικά συστατικά όλων αυτών των πιάτων.

**Tip:** Προσοχή στην ποσότητα του ελαιολάδου κατά το μαγειρέμά τους. Μπορείτε ακόμα να συνδυάσετε αυτές τις τροφές με κάποια πηγή βιταμίνης C ώστε να απορροφηθεί ο σίδηρος των οσπρίων. Επίσης, συνδυάζοντας τα όσπρια με κάποιο δημητριακό θα μπορείτε να καταναλώσετε ένα γεύμα με πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας.

## Χαλβάς

Ο χαλβάς δεν γίνεται να λείπει από το τραπέζι αυτής της ημέρας. Μπορεί να καταναλωθεί ως σνακ αλλά σε ποσότητα περίπου μίας μικρής φέτας καθώς είναι πλούσιος σε λιπαρά και θερμίδες.

**Tip:** Για να αποφύγετε τις πολλές θερμίδες επιλέξτε χαλβά χωρίς ή με περιορισμένη ζάχαρη, χωρίς προσμίξεις σοκολάτας ή ξηρών καρπών που ανεβάζουν το θερμιδικό του φορτίο του. Προτείνεται μια φέτα μετά το γεύμα ή ακόμα καλύτερα σαν ενδιάμεσο απογευματινό snack.

## Ταραμοσαλάτα

Η ταραμοσαλάτα είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά όπως βιταμίνη D, βιταμίνη Α, ψευδάργυρο, φώσφορο και ασβέστιο. Παρόλα τα θρεπτικά του συστατικά είναι πολύ πλούσιο σε αλάτι, οπότε συστήνεται ιδιαίτερη προσοχή στην κατανάλωση του από άτομα με υπέρταση.

**Tip:** Προτείνεται να καταναλώνεται σε μικρές ποσότητες, περίπου 1-2 κουταλιές της σούπας.



## Αλκοόλ

Το αλκοόλ αποτελεί και αυτό αναπόσπαστο κομμάτι του Σαρακοστιανού τραπέζιου, καλό είναι όμως να μην υπερβαίνετε τα 1-2 ποτήρια κρασιού, ούζου ή μπύρας.

## Extra tips

- ✓ Ξεκινήστε την ημέρα σας με ένα καλό πρωινό.
- ✓ Καταναλώστε άφθονα φρέσκα φρούτα, είτε με τη μορφή φυσικού χυμού είτε σαν smoothie. Αποτελούν καλή λύση για δεκατιανό, απογευματινό ή ακόμα και για επιδόρπιο. Τα ενδιάμεσα γεύματα μας βοηθούν ώστε να κρατήσουμε το στομάχι μας γεμάτο μέχρι την ώρα του κυρίως γεύματος.
- ✓ Συνδυάστε την Καθαρά Δευτέρα, αν το επιτρέπει και ο καιρός, με μια εκδρομή, μια πεζοπορία, το παραδοσιακό πέταγμα του χαρταετού και άλλες δραστηριότητες, ώστε να εντάξετε και τη φυσική δραστηριότητα στο πρόγραμμά σας εκείνη την ημέρα.

Επίσης μη ξεχνάτε ότι η Καθαρά Δευτέρα είναι μέρα αφιερωμένη στην οικογένεια και τη φύση. Αν ο καιρός το επιτρέπει, προτιμήστε να περπατήσετε μετά το φαγητό.

Ακόμα και αν δεν καταφέρετε να ασκηθείτε ή να συγκρατηθείτε στο θέμα του φαγητού, πρέπει να θυμάστε ότι μια κακή μέρα, δεν είναι ικανή να καταστρέψει ένα πρόγραμμα απώλειας βάρους. Το βράδυ της ίδιας μέρας, επιλέξτε ένα ελαφρύ βραδινό γεύμα όπως για παράδειγμα γιαούρτι με δημητριακά και φρούτα και φυσικά την επόμενη μέρα καταναλώστε ένα ελαφρύ μεσημεριανό με βάση τα λαχανικά και το ψάρι.

**Η σωστή διατροφή είναι στάση ζωής και η ζωή θέλει καλοπέραση!**

**Καλή Σαρακοστή!!!**





Μετακόμιση  
ρεύματος



## Η ΔΕΗ κάνει τη μεταφορά ρεύματος πιο εύκολη και πιο γρήγορη

Η ΔΕΗ βελτιώνει συνεχώς την εξυπηρέτηση των πελατών, σχεδιάζοντας και προσφέροντας συνεχώς νέα προϊόντα, πρωτοποριακές λύσεις προστιθέμενης αξίας και υπηρεσίες προσωποποιημένης εξυπηρέτησης. Σε αυτό το πλαίσιο, προσφέρει την υπηρεσία Μετακόμιση ρεύματος, δίνοντας στους πελάτες της τη δυνατότητα να διακόψουν την παλιά παροχή ρεύματος και να συνδέσουν τη νέα, με ένα απλό αίτημα και ψηφιακά, μειώνοντας τον απαιτούμενο χρόνο και τις διαδικασίες για τα αιτήματά τους.

Μέσα από την συγκεκριμένη υπηρεσία, οι πελάτες ΔΕΗ μπορούν να προγραμματίσουν την διακοπή της παροχής από το ακίνητο που μετακομίζουν έως και 30 ημέρες νωρίτερα, να λαμβάνουν συνεχή ενημέρωση για την πορεία του αιτήματός τους, καθώς και να απαλλαγούν από τυχόν ρήτρα πρόωρης αποχώρησης. Η υπηρεσία Μετακόμισης ρεύματος ισχύει για οικιακές και επαγγελματικές παροχές.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν είτε να υποβάλουν το αίτημα ηλεκτρονικά, συμπληρώνοντας τη σχετική φόρμα στο [dei.gr](http://dei.gr) είτε να επικοινωνήσουν δωρεάν με το τηλεφωνικό κέντρο εξυπηρέτησης οικιακών πελατών στο 800-900-1000 και εταιρικών πελατών στο 800-500-7000 ή να επισκεφτούν ένα κατάστημα ΔΕΗ της επιλογής τους και να ενημερωθούν από το εξειδικευμένο προσωπικό. Οι πελάτες χρειάζεται να βεβαιωθούν ότι τόσο η παροχή από την οποία αποχωρούν όσο και η νέα παροχή στην οποία θα μετακομίσουν εκπροσωπούνται από τη ΔΕΗ με τα ίδια στοιχεία και την ίδια χρήση.

## Επέκταση της συμφωνίας ΔΕΗ και Cycling Greece για τον ΔΕΗ Tour Of Hellas



Ο Tour Of Hellas, η μεγαλύτερη διεθνής ετήσια αθλητική διοργάνωση της Ελλάδας, θα κατακτάει τις κορυφές μέχρι το 2027 μαζί με την μεγαλύτερη εταιρεία ενέργειας της χώρας, τη ΔΕΗ!

Η ονοματοδοσία και μεγάλη χορηγία στον ΔΕΗ Tour Of Hellas, επισφραγίστηκε με τις επίσημες υπογραφές της ΔΕΗ και της Οργανωτικής Επιτροπής Διοργανώσεων Ποδηλασίας του Υπουργείου Αθλητισμού, Cycling Greece πιστοποιώντας την μέχρι στιγμής άριστη συνεργασία των δύο πλευρών.

Ο αναπληρωτής Υπουργός Αθλητισμού, Γιάννης Βρούτσης εξέφρασε την ικανοποίησή του γι' αυτήν την θετική εξέλιξη, αναγνωρίζοντας τη συμβολή της ΔΕΗ στην επιτυχία των Γύρων των τριών περασμένων ετών.

Αναγνωρίζοντας την αξία του ποδηλάτου ως μέσου αθλητισμού και βιώσιμης μετακίνησης, η ΔΕΗ στηρίζει για 4η συνεχή χρονιά τον ΔΕΗ Tour Of Hellas, ως ονομαστικός και μεγάλος χορηγός του αγώνα.

Μέσα από τα ΔΕΗ fun zones και με κεντρικό μήνυμα "Power Up The Race" θα προσφέρει την «ενέργειά» της σε σημαντικά σημεία της διαδρομής, ενημερώνοντας, μέσα από διάφορες δράσεις, το κοινό για τα οφέλη του ποδηλάτου.

Σημειώνεται ότι ο ΔΕΗ Tour Of Hellas 2025, ενταγμένος στο επίσημο καλεντάρι της UCI, ξεκινάει την φετινή του παρουσία την 1η Απριλίου με την παρουσίαση των Ομάδων στο Λιμάνι της Πάτρας και συνεχίζει με το αμιγώς αγωνιστικό πρόγραμμα από τις 2 ως τις 6 Απριλίου με 5 ετάπ (διαδρομές) ιδιαίτερα απαιτητικά.



# Τι συμβαίνει στο σώμα σου όταν πίνεις καφέ με άδειο στομάχι, ή το βράδυ

Η κατανάλωση καφέ έχει προκαλέσει συχνά ανησυχίες σχετικά με την επίδραση που έχει στο πεπτικό σύστημα, ειδικά όταν πίνεται με άδειο στομάχι. Αν και οι επιστημονικές μελέτες δεν έχουν καταλήξει σε ξεκάθαρα συμπεράσματα, φαίνεται ότι ακόμα και για τους υγιείς ανθρώπους που δεν αντιμετωπίζουν πεπτικά προβλήματα, η κατανάλωση καφέ δεν προκαλεί σοβαρές επιπτώσεις.

Ωστόσο, για άτομα με ευαίσθητο στομάχι ή προϋπάρχουσες γαστρεντερικές καταστάσεις, ο καφές μπορεί να επιδεινώσει συμπτώματα όπως καούρα, δυσπεψία και σε ακραίες περιπτώσεις, να συμβάλλει στην ανάπτυξη ελκών στομάχου.

Ένας από τους λόγους που ο καφές μπορεί να επηρεάσει αρνητικά το στομάχι είναι ότι αυξάνει την παραγωγή γαστρικού οξέος. Αυτή η αύξηση μπορεί να οδηγήσει σε φλεγμονή, ή να εντείνει την αίσθηση του φουσκώματος και της δυσφορίας. Έτσι, άτομα που έχουν τάση για γαστρίτιδα ή παλινδρόμηση οξέων πρέπει να είναι προσεκτικά και να αποφεύγουν την κατανάλωση καφέ με άδειο στομάχι.

Όσον αφορά στην κατανάλωση καφέ το βράδυ, υπάρχουν επίσης λόγοι για να το αποφύγουμε. Η καφεΐνη είναι διεγερτική και μπορεί να επηρεάσει την ποιότητα του ύπνου. Παράλληλα, η κατανάλωση καφέ το βράδυ μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα κορτιζόλης στο σώμα, μία ορμόνη που συνδέεται με το άγχος και μπορεί να διαταράξει τον φυσιολογικό ύπνο.

Εντούτοις, ο καφές μπορεί να έχει και θετικά χαρακτηριστικά. Για παράδειγμα, η καφεΐνη μπορεί να ενισχύσει τη συγκέντρωση και τη διάθεση, ενώ η αντιοξειδωτική της δράση έχει ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία.

Το κλειδί είναι να καταναλώνετε καφέ με μέτρο, συνδυάζοντας πάντα μία ισχυρή διατροφή και έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Εάν κάποιος αισθάνεται δυσφορία μετά από την κατανάλωση καφέ με άδειο στομάχι,

είναι καλό να περιορίσει την ποσότητα, ή να τον απολαμβάνει μετά από το πρωινό γεύμα για να αποφύγει τις αρνητικές συνέπειες.



# Special Olympics: Στις 25 Φεβρουαρίου η Τελετή Αφής της Φλόγας της Ελπίδας για τους Χειμερινούς Αγώνες



Μια μεγάλη γιορτή ενότητας και αλληλεγγύης, αφιερωμένη στους ξεχωριστούς αθλητές των Special Olympics, θα είναι η Τελετή Αφής της Φλόγας της Ελπίδας για τους Παγκόσμιους Χειμερινούς Αγώνες Special Olympics Turin 2025, που θα πραγματοποιηθεί την Τρίτη 25 Φεβρουαρίου 2025, στο Ζάππειο Μέγαρο, στις 11:15.

Με την τελετή η οποία τελεί υπό την αιγίδα της Προέδρου της Δημοκρατίας, Κατερίνας Σακελλαροπούλου, κηρύσσεται η έναρξη του ταξιδιού της Φλόγας προς το Τορίνο, την πόλη των Παγκόσμιων Χειμερινών Αγώνων, όπου οι αθλητές των Special Olympics θα αγωνιστούν σε 8 διαφορετικά αθλήματα, από τις 7 έως τις 16 Μαρτίου 2025.

Το καλωσόρισμα στην Τελετή Αφής στο Ζάππειο Μέγαρο θα κάνει ο Πρόεδρος των Special Olympics Hellas, Πρέσβυς ε.τ., κ. Διονύσιος Κοδέλλας.

Από τα χέρια της πρωθιέρειας Ηλιάνας Συμεωνίδου, αθλήτριας Special Olympics Ρυθμικής Γυμναστικής, η Φλόγα της Ελπίδας θα περάσει από ιστορικά μνημεία του κέντρου της Αθήνας, για να τερματίσει στην Ιταλική Πρεσβεία. Την ίδια ημέρα η Φλόγα θα ταξιδέψει στο Βατικανό, όπου θα λάβει την ευχή του Πάπα και θα συνεχίσει τη διαδρομή της προς το Τορίνο, για να ανάψει τον βωμό στο Στάδιο, όπου θα πραγματοποιηθεί η Τελετή Έναρξης στις 8 Μαρτίου

Στους αγώνες που θα γίνουν στην πόλη της Βόρειας Ιταλίας, θα λάβουν μέρος περισσότεροι από 1.500 αθλητές με νοητική αναπηρία, από 102 χώρες παγκοσμίως.

Τα Special Olympics Hellas θα εκπροσωπήσουν τη χώρα μας, με αποστολή 20 ατόμων. Τα μέλη της προέρχονται από τα Προπονητικά Προγράμματα Αττικής, Λιβαδειάς, Θήβας και Χαλκίδας. Τα αθλήματα στα οποία θα αγωνιστούν με θάρρος και αυτοπεποίθηση οι αθλητές της Ελληνικής αποστολής είναι τέσσερα: Καταβάσεις - Alpine Skiing, Χορός - Dancesport, Σκι με χιονοβατίδες - Snowshoeing, Δρόμοι αντοχής - Cross Country Skiing.

Ήξερες ότι ...η Ολυμπιακή Φλόγα δεν ανάβει από καμία σύγχρονη πηγή φωτιάς, αλλά με μια αρχαία τεχνική που χρησιμοποιεί τον ήλιο και έναν κοίλο παραβολικό καθρέφτη; Η τελετή πραγματοποιείται στην Αρχαία Ολυμπία, στον ναό της Ήρας, ακολουθώντας μια διαδικασία που θυμίζει τα αρχαία ελληνικά μυστήρια.

Το πιο εντυπωσιακό είναι ότι η Τελετή Αφής δεν είναι απλώς μια αναπαράσταση της αρχαιότητας - είναι πραγματική τελετουργία. Η Πρωθιέρεια, η ιέρεια που ανάβει τη φλόγα, λέει μια προσευχή στον θεό Απόλλωνα, ζητώντας το φως του να ανάψει την ιερή φλόγα. Αν ο καιρός δεν είναι καλός και δεν υπάρχει αρκετός ήλιος, υπάρχει πάντα μια εφεδρική φλόγα από την πρόβα της τελετής, ώστε να μην υπάρξει ποτέ διακοπή στην παράδοση!

Επίσης, ο πρώτος λαμπαδηδρόμος της σκυταλοδρομίας δεν επιλέγεται τυχαία, αλλά συνήθως είναι κάποιος αθλητής ή προσωπικότητα με ιδιαίτερο συμβολισμό για τη διοργάνωση. Και το πιο συγκινητικό; Η Ολυμπιακή Φλόγα δεν σβήνει ποτέ κατά τη διάρκεια του ταξιδιού της μέχρι να φτάσει στην Ολυμπιακή πόλη!

# Τι είναι το Σύνδρομο Μετασεισμικής Ζάλης και ποια τα συμπτώματά του



Κάτοικοι της Σαντορίνης επισκέφθηκαν τους γιατρούς, παραπονούμενοι για ζαλάδες, ναυτίες και ίλιγγους, συμπτώματα που θυμίζουν την αίσθηση που έχουμε μετά από ένα μεγάλο ταξίδι με πλοίο.

Τα συμπτώματα αυτά σχετίζονται με το Σύνδρομο Μετασεισμικής Ζάλης, το οποίο πλήττει συχνά τα άτομα που ζουν σε περιοχές με αυξημένη σεισμική δραστηριότητα. Επιστημονικές έρευνες έχουν δείξει πως ακόμη και οι μικροί σεισμοί μπορεί να προκαλέσουν περιέργες επιπτώσεις στο σώμα. Για παράδειγμα, μετά από έναν σεισμό 4,8 Ρίχτερ στο Νιου Τζέρσεϊ, οι κάτοικοι ανέφεραν ζάλη, ναυτία και ίλιγγο.

Μια μελέτη του 2021, από την οποία προέκυψε και η ονομασία «Σύνδρομο Μετασεισμικής Ζάλης», έδειξε ότι πάνω από το 42% των 3.656 ατόμων που συμμετείχαν στην έρευνα μετά τους σεισμούς στο Κουμαμότο το 2016, ανέφεραν ότι είχαν παραισθήσεις. Η μελέτη κατέγραψε συμπτώματα όπως ζάλη και μια αίσθηση κίνησης, ενώ το σώμα παραμένει ακίνητο.

Σε άλλη έρευνα που αφορούσε στον σεισμό των 9 Ρίχτερ στην Ιαπωνία το 2011, παρατηρήθηκε πως οι κάτοικοι παρουσίασαν διαταραχές στην ισορροπία τους για πολλές εβδομάδες, ή και μήνες.

Επιπλέον, άλλες μελέτες δείχνουν αύξηση των προβλημάτων ψυχικής υγείας μετά από σεισμούς, όπως άγχος, μετατραυματικό στρες, διαταραχές διάθεσης και προβλήματα ύπνου.

Ο καθηγητής γεωφυσικής Larry Brown από το Πανεπιστήμιο Cornell εξηγεί ότι τα συμπτώματα αυτά είναι ουσιαστικά

μια μορφή ασθένειας κίνησης. «Είναι σαν να βρίσκεσαι σε ένα πλοίο και το έδαφος να αρχίζει να κινείται ξαφνικά. Το σώμα σου δεν το περιμένει και αυτό προκαλεί αποσταθεροποίηση», λέει.

## Πού οφείλεται το Σύνδρομο Μετασεισμικής Ζάλης

Η αιτία αυτού του φαινομένου είναι η διαταραχή του αιθουσαίου συστήματος, το οποίο είναι υπεύθυνο για την αίσθηση της ισορροπίας. Όταν το έδαφος κουνιέται, ή όταν βρίσκεσαι σε πλοίο, οι αισθητηριακές πληροφορίες που λαμβάνει το αιθουσαίο σύστημα έρχονται σε σύγκρουση με την εικόνα από τα μάτια, δημιουργώντας την αίσθηση της κίνησης, γεγονός που οδηγεί σε ζάλη και ναυτία.

Η μετασεισμική ζάλη και ο ίλιγγος συνήθως υποχωρούν γρήγορα, εντός λίγων λεπτών ή ωρών. Ωστόσο, παράγοντες όπως η θέση σε ψηλότερους ορόφους ενός κτιρίου ή η προδιάθεση για ναυτία μπορεί να κάνουν τα συμπτώματα πιο έντονα ή να τα παρατείνουν.

Για την ανακούφιση από τα συμπτώματα, προτείνονται κοινές μέθοδοι κατά της ναυτίας, όπως η εστίαση σε ένα σταθερό αντικείμενο (π.χ., τον ορίζοντα), η ανάπαυση ή η κατανάλωση ζεστών ή κρύων υγρών.

Αν τα συμπτώματα συνεχιστούν, η λήψη φαρμάκων κατά της ναυτίας μπορεί να βοηθήσει στην καταπολέμησή τους.



## Ανακαινίζεται το Athenaeum InterContinental, το ξενοδοχείο – σύμβολο της πρωτεύουσας

Η κοινοπραξία του Ομίλου ΑΒΑΞ και της Μπαλλιάν Τεχνική ανέλαβε και υλοποιεί την ανακαίνιση του ξενοδοχείου – σύμβολο για την πρωτεύουσα, του Athenaeum InterContinental Athens, με προϋπολογισμό 43,7 εκ. ευρώ. Πρόκειται για ένα τεχνικό εγχείρημα μεγάλης σημασίας, καθώς το πρόγραμμα ανακαίνισης του μεγαλύτερου ξενοδοχείου της Αθήνας (563 δωμάτια) και Συνεδριακού χώρου πραγματοποιείται ενώ το ξενοδοχείο λειτουργεί κανονικά.

Το πρόγραμμα ανακαίνισης του Athenaeum InterContinental Athens περιλαμβάνει την πλήρη ανακαίνιση όλων των δωματίων και σουιτών, και θα υλοποιηθεί σε δύο περιόδους εξασφαλίζοντας την αδιάλειπτη λειτουργία του ξενοδοχείου: η πρώτη, αφορά στην ανακαίνιση 253 δωματίων, σε μία από τις δύο πτέρυγες του ξενοδοχείου, η οποία θα ολοκληρωθεί τον Ιούνιο του 2025, ενώ η δεύτερη στα υπόλοιπα 310 δωμάτια θα εκτελεστεί κατά την διάρκεια της χειμερινής περιόδου 2025-2026.

Στο ίδιο χρονικό διάστημα, θα πραγματοποιηθεί καθολική ανανέωση του Tobar στο lobby καθώς και κατασκευή εντυπωσιακής πισίνας υπερχειλίσης στο χώρο του Acropolis Terrace στον 6ο όροφο του ξενοδοχείου, προσφέροντας μια μοναδική εμπειρία στους επισκέπτες.

Το Athenaeum InterContinental, μέλος της αλυσίδας Donkey Hotels, έχει ήδη προχωρήσει σε επενδύσεις που αφορούν στην ανακαίνιση των εστιατορίων Artbistro & Artlounge που βρίσκονται στο lobby, καθώς και στην αναμόρφωση του Club Lounge στον 8ο όροφο του ξενοδοχείου.

Ο σχεδιασμός του έργου ανήκει στο αρχιτεκτονικό γραφείο Urban Soul Project και εδράζεται σε στοιχεία από τη νεοκλασική αρχιτεκτονική της Αθήνας, διατηρώντας τον ξεχωριστό χαρακτήρα του ξενοδοχείου, που αποτελεί σημείο αναφοράς για τη φιλοξενία στην πρωτεύουσα.



## Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου 2025: Το καλλιτεχνικό πρόγραμμα της Επιδαύρου



Η Καλλιτεχνική Διευθύντρια του Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου Κατερίνα Ευαγγελάτου παρουσίασε το [πρόγραμμα του Φεστιβάλ 2025](#) για το Αρχαίο Θέατρο Επιδαύρου και το Μικρό Θέατρο Αρχαίας Επιδαύρου, σε συνέντευξη Τύπου που πραγματοποιήθηκε στις 19 Φεβρουαρίου.

Φέτος στην Επίδαυρο θα παρουσιαστούν 8 έργα εκ των οποίων τα 7, θα είναι παγκόσμιες πρεμιέρες. Επίσης επιστρέφει η "Ορέστεια" σε σκηνοθεσία

Θεόδωρου Τερζόπουλου, η σύγχρονη όσο και τολμηρή προσέγγιση στο αριστούργημα του Αισχύλου που έκανε το κοινό να χειροκροτάει όρθιο στις κερκίδες το περασμένο καλοκαίρι. Highlight του φετινού προγράμματος είναι η συμμετοχή της Ζιλιέτ Μπινός η οποία πρωταγωνιστεί στον "Όρκο της Ευρώπης", του Wajdi Monawad, ένα έργο που γράφεται αυτή τη στιγμή για την επετειακή διοργάνωση του Φεστιβάλ.

Αξίζει να σημειωθεί ότι φέτος στην Επίδαυρο δεν πρόκειται να δούμε κάποια κωμωδία, ωστόσο θα απολαύσουμε μια ξεχωριστή συναυλία από την ορχήστρα Utopia υπό τη διεύθυνση του Θεόδωρου Κουρεντζή.

## Ο Πέτρος Ιακωβίδης γιόρτασε τη λαμπερή απονομή του πλατινένιου album του!

Ο Πέτρος Ιακωβίδης έγινε πλατινένιος με το «Καλησπέρα» και το γιόρτασε μαζί με την Panik Records και εκλεκτούς καλεσμένους σε μία λαμπερή βραδιά γεμάτη μουσική και μεγάλες επιτυχίες.

Ο επιτυχημένος και επιδραστικός ερμηνευτής και δημιουργός προσέθεσε ακόμα μία μεγάλη επιτυχία στο πλούσιο ενεργητικό του, καθώς το album «Καλησπέρα» έγινε πλατινένιο, ξεπερνώντας τα 90 εκατομμύρια streaming points.

Την απονομή έκανε ο CEO της Panik Records, Γιώργος Αρσενάκος, ο οποίος μεταξύ άλλων ανέφερε πως η συνεχής και σκληρή δουλειά πάντα αποδίδει καρπούς. Χαμογελαστός και συγκινημένος, ο Πέτρος Ιακωβίδης παρέλαβε τις πλακέτες για το πλατινένιο album, για τα πλατινένια singles «Πες Μου Κάτι» και «Σήκωσε το Τηλέφωνο» και τα χρυσά singles «Να Να Να (Τραγουδώ για σένα)», «Απόψε Θέλω», «Για Πάντα», «Αχ Καρδούλα Μου» και «Φέρτε Την Πίσω» και ευχαρίστησε τον Γιώργο Αρσενάκο και όλη την ομάδα της Panik Records, τους συντελεστές των τραγουδιών και όσους συνέβαλαν στην επιτυχία τους, καθώς και τον κόσμο που αγκαλιάζει και στηρίζει κάθε του βήμα.

Στη λαμπερή βραδιά, που έγινε στο «Nuera» με παρουσιάστρια την Δανάη Μπάρκα, βρέθηκαν πολλοί άνθρωποι από τον χώρο της μουσικής όπως οι καλλιτέχνες Νατάσα Θεοδορίδου, Γιώργος Σαμπάνης, Θοδωρής Φέρρης, Κατερίνα Λιόλιου, Josephine, Λευτέρης Πανταζής, Αντζελα Δημητρίου κ.α

Η βραδιά «έκλεισε» με τον καλύτερο τρόπο, καθώς ο Πέτρος Ιακωβίδης πλαισιωμένος από ορχήστρα «μάγεψε» με τις επιτυχίες του, ενώ έδωσε το μικρόφωνο στους παρισταμένους καλλιτέχνες μετατρέποντας τη βραδιά σ' ένα μοναδικό πάρτι.



## Η Έλενα Παπαρίζου και ο Κωνσταντίνος Χριστοφόρου επιστρέφουν στο "Notes Live" της Κύπρου!



Με μεγάλη επιτυχία επέστρεψαν ξανά, η Έλενα Παπαρίζου και ο Κωνσταντίνος Χριστοφόρου, για ένα θεαματικό part 2, στο κέντρο διασκέδασης - σημείο αναφοράς της Κύπρου "Notes Live". Το πιο hot δίδυμο ξεσήκωσε το κοινό με τις διαχρονικές επιτυχίες και τις ξεχωριστές ερμηνείες του, ενώ ο ενθουσιασμός του κοινού και ο χορός μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες, επιβεβαίωσαν ότι το αγαπημένο στέκι της Λεμεσού είναι για άλλη μια φορά το απόλυτο place to be.

Η «Number one» diva Έλενα Παπαρίζου μαζί με τον αγαπημένο καλλιτέχνη Κωνσταντίνο Χριστοφόρου ενώνουν τις δυνάμεις τους στο κατάμεστο "Notes Live". Με κοινά σημεία την μαγική χημεία τους και την εντυπωσιακή σκηνική τους παρουσία τραγούδησαν παρέα και μαζί με όλο τον κόσμο έγιναν μια μεγάλη παρέα, με ατελείωτο λουλουδοπόλεμο και αστείρευτο κέφι. Η εξαιρετική αυτή

συνεργασία, θα συνεχιστεί για περιορισμένο αριθμό εμφανίσεων! Η αγάπη κι ο θαυμασμός των Κυπρίων, σε συνδυασμό με το εκρηκτικό πρόγραμμα επιβεβαίωσαν ότι πρόκειται για το απόλυτο σχήμα, που χαρίζει δυνατές στιγμές σε όσους βρεθούν στο νησί της Αφροδίτης.

ΜΑΡΓΚΑΡΕΤ ΜΙΤΣΕΛ  
**Όσα Παίρνει  
 Ο Άνεμος**

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ  
 Ιόλη Ανδρεάδη



**Όσα Παίρνει ο Άνεμος:  
 Ξεκίνησε η προπώληση**

Το Δημοτικό Θέατρο Πειραιά παρουσιάζει το μνημειώδες μυθιστόρημα της Μάργκαρετ Μίτσελ «Όσα Παίρνει ο Άνεμος» σε σκηνοθεσία Ιόλης Ανδρεάδη από τις 25 Απριλίου 2025.

Μια μεγάλη ερωτική ιστορία με φόντο τον αμερικανικό εμφύλιο, ένα κορυφαίο ανάγνωσμα όλων των εποχών, που αμέσως μετά τη δημοσίευσή του το 1936 γνώρισε μια αναπάντεχη, ακόμη και για την ίδια τη συγγραφέα του, παγκόσμια επιτυχία και αποτέλεσε τη βάση για μία από τις πιο κλασικές ταινίες στην ιστορία του κινηματογράφου, με ανάγλυφους μνημειώδεις χαρακτήρες και σπάνια υποβλητική ατμόσφαιρα.

Το «Όσα Παίρνει ο Άνεμος» είναι η ιστορία μιας ατίθασης και χειραφετημένης γοητευτικής κοπέλας, γόνου οικογένειας γαιοκτημόνων του Νότου, που από την ευμάρεια περνά στη στέρηση και, εκδηλώνοντας αφανέρωτες ως τότε δυνάμεις, περνά διά πυρός και σιδήρου στην επιβίωση, υπερβαίνοντας συχνά τους ηθικούς κώδικες για να το καταφέρει.

**ΠΑΡΑΣΤΑΣΕΙΣ**

Τετάρτη & Κυριακή 19:00  
 Πέμπτη & Παρασκευή 20.30  
 Σάββατο 17.30 & 21:00

**ΠΡΟΠΩΛΗΣΗ**

<https://www.more.com/gr-el/tickets/theater/osa-pairnei-o-anemo>

**ΥΠΕΡΒΑΡΟ, ασήμαντο:  
 ΑΣΧΗΜΑΤΙΣΤΟ // ένα  
 ευρωπαϊκό δείπνο, του  
 Βέρνερ Σβαμπ**



Πόσο απέχει ο εξευγενισμός από τη βία; Ποιοι είναι οι μηχανισμοί που πυροδοτούν τη βία ανάμεσα σε διαφορετικές κοινωνικές ομάδες; Πώς βρίσκονται κάποιοι άνθρωποι να ζουν στο λεγόμενο περιθώριο της κοινωνίας και τι επιπτώσεις έχει αυτό;

Ο πρόωρα χαμένος Αυστριακός συγγραφέας Βέρνερ Σβαμπ συνθέτει στο "ΥΠΕΡΒΑΡΟ, ασήμαντο: ΑΣΧΗΜΑΤΙΣΤΟ" μια συμφωνία από τα υπόγεια της σύγχρονης κοινωνίας, ένα εκρηκτικό μίγμα απογοήτευσης, εγκατάλειψης, καταχρήσεων και βίας, ένα έργο πρωτοπόρο τόσο για τη μοναδική του γλώσσα όσο και για τη δομή του, που ανεβαίνει για πρώτη φορά στην Ελλάδα.

Σε ένα ξεπεσμένο μπαρ βρίσκουν καταφύγιο διάφορες περιθωριακές προσωπικότητες. Ζαλισμένοι από το αλκοόλ, οι ήρωες του Σβαμπ φιλοσοφούν, εξομολογούνται, ερωτεύονται και τσακώνονται. Την κανονικότητα διαρρηγνύει όμως η έλευση ενός απρόσμενου επισκέπτη και αυτό που ακολουθεί είναι μια βίαιη και αιματηρή σύγκρουση δύο κόσμων, ένα κανιβαλιστικό όργιο ωμής βίας.

Παραστάσεις: από 24 Φεβρουαρίου 2025, κάθε Κυριακή, Δευτέρα και Τρίτη 21:00

Διάρκεια: 110'

Εισιτήρια: 18 € κανονικό, 15 € μειωμένο, 12 € ομαδικό  
 Προσφορά: early bird μέχρι 10 Φεβρουαρίου, όλα τα εισιτήρια 12€  
 Προπώληση: [www.more.com/gr-el/tickets/theater/ypervaro](http://www.more.com/gr-el/tickets/theater/ypervaro)

Θέατρο Θησείων

Ταμείο θεάτρου: 2103255444 - καθημερινά 18:00-21:00 εκτός Πέμπτης

S. M. Plokhy

ΓΙΑΛΤΑ

Το τίμημα  
της ειρήνηςΜΕΤΑΦΡΑΣΗ  
Πέτρος Γεωργίου

ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ

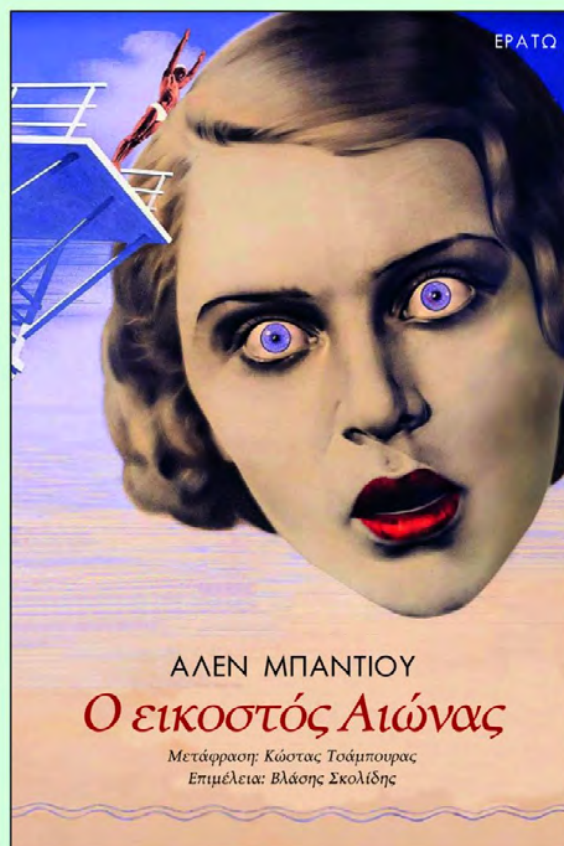


## Γιάλτα, το Τίμημα της Ειρήνης

Στις οκτώ ημέρες που πέρασαν τον Φεβρουάριο του 1945 στη Γιάλτα ο Ουίνστον Τσόρτσιλ, ο Φράνκλιν Ντ. Ρούσβελτ, ο Ιωσήφ Στάλιν και οι αντιπροσωπίες τους – μια συνάντηση κορυφής εν καιρώ πολέμου, με τον κοινό εχθρό να μην έχει ακόμη ηττηθεί και με τη νίκη να είναι κοντά, αλλά να μην έχει ακόμα επιτευχθεί–, ποια ήταν τελικά τα επιτεύγματά τους Οδήγησε η Συμφωνία της Γιάλτας στον Ψυχρό Πόλεμο; Μήπως ο ασθενής Ρούσβελτ έδωσε υπερβολικά πολλά στον Στάλιν;

Ογδόντα χρόνια από τον Φεβρουάριο που διαμόρφωσε τον μεταπολεμικό κόσμο, το βιβλίο-ορόσημο ενός από τους σημαντικότερους ιστορικούς της εποχής μας και καθηγητή στο Πανεπιστήμιο Χάρβαρντ, S.M. Plokhy, το οποίο αντλεί υλικό από μέχρι πρότινος απόρρητα σοβιετικά έγγραφα, παρουσιάζει ίσως την πιο επίμαχη και παρεξηγημένη συνάντηση κορυφής της σύγχρονης εποχής διαχωρίζοντας τον μύθο από την πραγματικότητα, σε μια διεξοδική όσο και συναρπαστική αφήγηση που καταδεικνύει ότι η Γιάλτα ήταν κάθε άλλο παρά η διπλωματική ήττα της Δύσης που τόσο συχνά περιγράφει η ψυχροπολεμική φιλολογία.

## "Ο εικοστός αιώνας"



ΑΛΕΝ ΜΠΑΝΤΙΟΥ

Ο εικοστός Αιώνας

Μετάφραση: Κώστας Τσόμπουρας  
Επιμέλεια: Βλάνης Σκολίδης

"Ο 20ός αιώνας έχει δικαστεί και καταδικαστεί: αιώνας του ολοκληρωτικού τρόμου, των ουτοπικών και εγκληματικών ιδεολογιών, αιώνας γεμάτος κενές αυταπάτες, γενοκτονίες, ψευτο-πρωτοπορίες με την αφαίρεση να υποκαθιστά παντού τον δημοκρατικό ρεαλισμό.

Δεν επιθυμώ να πάρω το μέρος ενός κατηγορουμένου που μπορεί ο ίδιος να υπερασπιστεί τον εαυτό του. Ούτε προτίθεμαι να διακηρύξω, όπως κάνει ο Φραντς, ο ήρωας του έργου του Σαρτρ «Οι έγκλειστοι της Αλτόνα»: «Σήκωσα τον αιώνα στους ώμους μου και είπα: θα αναλάβω την ευθύνη!» Θέλω μονάχα να εξετάσω με ποιον τρόπο αυτός ο καταραμένος αιώνας μίλησε για τον εαυτό του, μέσα από το δικό του γίνεσθαι. Θέλω να ανοίξω τον φάκελο του 20ού αιώνα, έτσι όπως στοιχειοθετείται μέσα στον αιώνα και όχι όπως τον κρίνουμε εμείς οι χορτασμένοι ειδήμονες.

Για τον σκοπό μου, αξιοποιώ ποιήματα, φιλοσοφικά και αποσπάσματα, πολιτικούς στοχασμούς, θεατρικά έργα... Ένα πλούσιο υλικό, που κάποιος το θεωρούν παρωχημένο, με το οποίο ο αιώνας δηλώνει πώς σκέφτεται τη ζωή του, το δράμα του, τις δημιουργίες του, το πάθος του.

Και διαπιστώνω τότε πως, αντίθετα προς τις εκφρασμένες επικρίσεις, το πάθος του 20ού αιώνα δεν υπήρξε διόλου πάθος του φαντασιακού ή των ιδεολογιών. Ούτε καν μεσσιανικό πάθος. Το τρομερό πάθος του 20ού αιώνα, ενάντια στην προφητική αύρα του 19ου, ήταν το πάθος του πραγματικού. Το ζητούμενο ήταν να ενεργοποιηθεί το Αληθινό, εδώ και τώρα".

Αλαίν Μπαντιού



quote of the day

**EVERY MAN HAS HIS FOLLIES - AND OFTEN THEY ARE THE MOST INTERESTING THING HE HAS GOT**

Josh Billings



tip of the day

There is a thin line that separates laughter and pain, comedy and tragedy, humor and hurt.

Erma Bombeck

24 Φεβρουαρίου

- > World Bartender Day
- > I Hate Coriander Day
- > Παγκόσμια Ημέρα Κατάποσης Σπαθιών
- > National Tortilla Chip Day
- > National Trading Card Day
- > Sweden Finns Day