

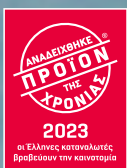


**ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ
ΖΑΧΑΡΗΣ!**

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!

**ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ
ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!**

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!



*Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα,
που διεξήχθη από την Circana
σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.

ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!

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

FORTNITE FEVER: ΤΙ ΠΑΙΖΕΙ ΤΕΛΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΠΙΟ ΕΘΙΣΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ;



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα SayYesser!!!

Σήμερα είναι Nothing to Fear Day. Και κάπου ανάμεσα στις λίστες με τις παγκόσμιες ημέρες που διαβάζεις και ξεχνάς σε δέκα δευτερόλεπτα, αυτή εδώ... κάτι μου λέει. Γιατί δεν είναι μία μέρα του τύπου "πάμε όλοι να γιορτάσουμε". Είναι περισσότερο μια υπενθύμιση. Από αυτές που έρχονται τη στιγμή που τις χρειάζεσαι, λες και το σύμπαν αποφάσισε να σε ταρακουνήσει λίγο παραπάνω.

Πάμε λοιπόν.
Πόσα έχεις αναβάλει επειδή φοβάσαι;

Πόσες φορές άφησες κάτι να περάσει γιατί «δεν ήσουν έτοιμος», «δεν ήταν η κατάλληλη στιγμή», «μπορεί να πάει στραβά»;
Spoiler alert: Όλα μπορεί να πάνε στραβά. Αλλά και το να μείνεις ακίνητος, στραβά είναι.

Ο φόβος δεν είναι κακός. Δεν είναι ντροπή. Δεν είναι αδυναμία. Είναι σημάδι ότι ετοιμάζεσαι να περάσεις σε άλλο επίπεδο. Είναι η σκιά που εμφανίζεται κάθε φορά που πας να βγεις στο φως.

Και ναι, το ξέρω, όλοι φοβόμαστε κάτι. Μερικοί το ύψος. Άλλοι τη μοναξιά. Άλλοι την έκθεση. Την αλλαγή. Το τέλος. Την αρχή. Αλλά αν είναι να μείνεις πίσω μόνο και μόνο επειδή φοβάσαι, τότε τι κάνουμε;

Δεν λέω να γίνουμε υπερήρωες. Ούτε να πηδήξουμε χωρίς δίχτυ. Λέω όμως, μήπως σήμερα – μιας και είναι η μέρα του – να πεις κι εσύ ένα μικρό «όχι» στον φόβο. Ένα μικρό, αλλά γενναίο.

- Στείλε εκείνο το μήνυμα που σκεφτόσουν.
- Πες τη γνώμη σου σε ένα meeting χωρίς να το μετρήσεις πέντε φορές πρώτα.
- Κάνε αίτηση για εκείνη τη δουλειά που σε ψαρώνει.
- Πήγαινε μόνος σου για καφέ αν το θες.
- Ζήτη συγγνώμη. Ή πες «τέλος». Ή «μου λείπεις». Ή «μου αρέσεις». Ή «όχι».

Οτιδήποτε σε έκανε να κοντοσταθείς... κάν' το σήμερα. Όχι γιατί δεν φοβάσαι. Αλλά γιατί δεν θέλεις να ζεις με το "αν το είχα προσπαθήσει..."

Κι αν θες να στο πω και πιο ωμά:
Ο φόβος δεν φεύγει. Αλλά μπορείς να μάθεις να μην του δίνεις το τιμόνι.

Tip of the Day: Κράτα κάπου μια λίστα με όλα όσα κάποτε σε φόβιζαν και τελικά τα κατάφερες. Είναι ο πιο ωραίος τρόπος να θυμίζεις στον εαυτό σου πόσο μακριά έχεις φτάσει. Φαντάσου να ξυπνήσεις μια μέρα και να έχεις λιγότερα «ίσως» και περισσότερα «το τόλμησα». Κι αν φοβηθείς λίγο, σιγά... άνθρωπος είσαι όχι ρομπότ. Λοιπόν τι λες, έτοιμος να βγεις εκεί "έξω"; Άντε, έχεις πράγματα να κατακτήσεις σήμερα!!!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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

Η τεχνολογία φτάνει παντού!

Σε συνεργασία με την Ομάδα Αιγαίου, καλύπτουμε ανάγκες σχολείων και τοπικών φορέων σε μικρά και ακριτικά νησιά, με συσκευές τεχνολογίας.

Πλέουμε σε πελάγη τεχνολογίας



#proudsponsor

Κωτσόβολος και Ομάδα Αιγαίου: Η τεχνολογία ταξιδεύει στα ακριτικά νησιά

Στο πλαίσιο του 31ου Διάπλου της Ομάδας Αιγαίου, η Κωτσόβολος προσέφερε τεχνολογικό εξοπλισμό σε 27 σχολεία όλων των βαθμίδων σε οκτώ ακριτικά νησιά, στηρίζοντας περισσότερους από 660 μαθητές. Ως Επίσημος Δωρητής και Υποστηρικτής Τεχνολογίας, η εταιρεία ανταποκρίθηκε στα αιτήματα σχολείων σε Κίμωλο, Ίο, Θηρασία, Αμοργό, Κίναρο, Ηρακλεία, Σχοινούσα και Κουφονήσια, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην αναβάθμιση της εκπαιδευτικής καθημερινότητας.

Από τις 8 έως τις 18 Μαΐου, η Ομάδα Αιγαίου διένυσε 350 ναυτικά μίλια με 13 φουσκωτά σκάφη και 120 εθελοντές, προσφέροντας ιατρική περίθαλψη, εκπαιδευτική υποστήριξη και πολιτιστικές δράσεις στους κατοίκους των μικρών νησιών. Η Κωτσόβολος εξόπλισε τα σχολεία με tablets, laptops, εκτυπωτές, projectors, ηχητικά συστήματα, αλλά και λευκές συσκευές και κλιματιστικά, ενισχύοντας τις υποδομές και την πρόσβαση στην τεχνολογία.

Η συνεργασία ξεκίνησε το 2024 με αποστολή στην Κάσο και συνεχίζεται δυναμικά, με κοινό όραμα να φτάσει η τεχνολογία παντού – ακόμη και στα πιο απομακρυσμένα σημεία του Αιγαίου.

Για την Κωτσόβολος και την Ομάδα Αιγαίου, η τεχνολογία είναι ένα μέσο για έναν Καλύτερο Κόσμο. Γιατί η θάλασσα μπορεί να χωρίζει, αλλά και να ενώνει – με κάθε νέα αποστολή να χτίζει γέφυρες προσβασιμότητας, φροντίδας και ίσων ευκαιριών για όλους.

3x3 Schools powered by ΔΕΗ: Πάνω από 3.200 μαθητές συμμετείχαν στη φετινή φάση του προγράμματος



Η πρώτη φάση του προγράμματος 3x3 Schools powered by ΔΕΗ για το 2025 ολοκληρώθηκε με επιτυχία, φέρνοντας πάνω από 3.200 μαθητές σε 14 πόλεις της Ελλάδας κοντά στο Ολυμπιακό άθλημα 3x3. Η ΔΕΗ και η Ελληνική Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης (ΕΟΚ) συνέχισαν δυναμικά τη συνεργασία τους για τρίτη χρονιά, προσφέροντας στους μαθητές πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης τη δυνατότητα να γνωρίσουν ένα άθλημα που ξεκίνησε από τις γειτονιές και έφτασε στους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Από τη Δράμα ως την Αλεξανδρούπολη, το πρόγραμμα ταξίδεψε σε πόλεις όπως ο Μαραθώνας, η Νέα Σμύρνη, η Τήνος και η Παλαιόχωρα, ενισχύοντας την αθλητική παιδεία και το ομαδικό πνεύμα. Οι μαθητές συμμετείχαν σε οργανωμένα τουρνουά, καλλιεργώντας την ευγενή άμιλλα και τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας.

Μέχρι σήμερα, το πρόγραμμα έχει φτάσει σε 55 πόλεις, με πάνω από 12.500 μαθητές και 3.000 ομάδες, ενισχύοντας τη σχολική αθλητική κουλτούρα και αναδεικνύοντας τη δέσμευση της ΔΕΗ στη βιώσιμη ανάπτυξη και την κοινωνική υπευθυνότητα.

Το 3x3 Schools powered by ΔΕΗ επιστρέφει το φθινόπωρο, με νέους σταθμούς σε 6 δήμους της χώρας, συνεχίζοντας να επενδύει στην επόμενη γενιά αθλητών.

Περισσότερα στο www.basket.gr

FORTNITE Fever:

Τι παίζει τελικά με το πιο εθιστικό παιχνίδι στον κόσμο;



Αν το 2004 ήταν η χρονιά του Facebook και το 2007 η χρονιά του iPhone, το 2017 ανήκει δικαιωματικά στο Fortnite. Και ναι, μπορεί να έχουν περάσει επτά χρόνια από τότε που έκανε το ντεμπούτο του, αλλά το παιχνίδι όχι μόνο δεν έχει χάσει τη δυναμική του — αντιθέτως, μοιάζει να έχει εξαπολύσει ένα global cultural takeover που επανακαθορίζει την έννοια του gaming, του ψηφιακού εαυτού και της ψυχαγωγίας.

Τι είναι το Fortnite και γιατί μας αφορά;

Αν ρωτήσεις έναν gamer τι είναι το Fortnite, θα σου πει: ένα online βιντεοπαιχνίδι τύπου battle

royale όπου 100 παίκτες πέφτουν από έναν αερόπλοιο σε ένα νησί και πολεμούν μέχρι να μείνει ένας. Αν ρωτήσεις όμως έναν γονιό, πιθανότατα θα σου πει:

“αυτό που παίζει το παιδί μου ασταμάτητα και κάνει χορευτικά μπροστά στην τηλεόραση”. Και αν ρωτήσεις μια εταιρεία ψυχαγωγίας, θα σου πει: “το μέλλον”.

Γιατί το Fortnite δεν είναι πια απλά ένα παιχνίδι. Είναι πλατφόρμα. Είναι virtual σκηνή. Είναι χώρος έκφρασης, συνάντησης, καλλιτεχνικής δημιουργίας, ακόμη και πολιτιστικής αντίστασης.





Το παιχνίδι που έγινε παγκόσμιο φαινόμενο

Μέχρι το 2024, πάνω από 500 εκατομμύρια παίκτες είχαν δημιουργήσει λογαριασμό στο Fortnite. Τα έσοδα της Epic Games, της εταιρείας που το δημιούργησε, ξεπερνούν κάθε χρόνο τα 5 δισεκατομμύρια δολάρια, με το παιχνίδι να είναι δωρεάν (!) αλλά να αποφέρει κέρδη μέσω των in-game αγορών: skins, χορευτικά, όπλα, χαρακτήρες, emotes. Ναι, μιλάμε για ένα οικοσύστημα όπου μπορείς να ντυθείς Spider-Man, να κάνεις παρκούρ σαν τον John Wick και να παίξεις μουσική ως... Ariana Grande.

Το Fortnite δεν έχει ηλικία, δεν έχει φύλο, δεν έχει σύνορα. Είναι ακριβώς όπως ο κόσμος μας — αλλά με μεγαλύτερη φαντασία.

Είναι παιχνίδι ή είναι κοινωνικό δίκτυο;

Στην πραγματικότητα, είναι και τα δύο. Για πολλούς εφήβους (αλλά και ενήλικες), το Fortnite δεν είναι απλώς ένα “μέσο ψυχαγωγίας”, αλλά το ψηφιακό μέρος όπου “κοινωνικοποιούνται”. Μπορείς

να μπεις με τους φίλους σου, να μιλήσεις με φωνητική επικοινωνία, να συνεργαστείς, να γελάσεις, να τσακωθείς, να πειραματιστείς. Είναι ο νέος “χώρος της πλατείας”.

Η Epic Games το γνωρίζει αυτό πολύ καλά και έχει ενσωματώσει χαρακτηριστικά που μοιάζουν περισσότερο με social media παρά με κλασικό gaming. Το avatar σου είναι η ψηφιακή σου περσόνα. Το skin σου λέει πολλά για το ποιος είσαι, τι γουστάρεις, τι μουσική ακούς. Οι χοροί σου; Statement.

Το χορευτικό σου είναι ταυτότητα

Τα emotes — δηλαδή τα χορευτικά που κάνουν οι χαρακτήρες σου — είναι από τα πιο αναγνωρίσιμα στοιχεία του Fortnite. Το “Floss”, το “Orange Justice”, το “Renegade” έγιναν viral σε TikTok, Instagram και YouTube, ξεφεύγοντας από την οθόνη του παιχνιδιού και περνώντας στη real life κουλτούρα.





Είναι πλέον κάτι παραπάνω από trends: είναι τρόπος έκφρασης. Είναι memes. Είναι πολιτισμός.

Και η μουσική;

Το Fortnite έχει εξελιχθεί και σε ψηφιακή μουσική σκηνή. Θυμάσαι την virtual συναυλία του Travis Scott το 2020 που προσέλκυσε πάνω από 27 εκατομμύρια θεατές; Ή τον χορευτικό rave κόσμο του Marshmello; Ή το απίθανο performance της Ariana Grande μέσα σε ένα σύμπαν που άλλαζε ανά δευτερόλεπτο;

Αυτές οι συναυλίες δεν ήταν απλώς εντυπωσιακά visuals. Ήταν η απόδειξη ότι η ψυχαγωγία αλλάζει. Ότι η εμπειρία μεταφέρεται σε νέες πλατφόρμες. Και ότι οι fans είναι πρόθυμοι να "συναντηθούν" σε ένα 3D περιβάλλον, φορώντας το skin του Deadpool και κάνοντας dance moves πριν το encore.

Η οικονομία της εικονικής ταυτότητας

Στο Fortnite, το πώς δείχνεις είναι όσο σημαντικό όσο και το πώς παίζεις. Τα skins έχουν γίνει status symbols. Όχι μόνο δείχνουν

πόσο "μέσα" είσαι, αλλά υποδηλώνουν και αν έχεις δώσει λεφτά στο παιχνίδι. Παιδιά ζητούν V-Bucks (το ψηφιακό νόμισμα του Fortnite) αντί για δώρα γενεθλίων. Influencers έχουν χτίσει ολόκληρα brands πάνω στην ενασχόλησή τους με το παιχνίδι.

Η έννοια της ταυτότητας μεταφέρεται από το ντύσιμο στον avatar. Και τα "ρούχα" δεν είναι πια από ύφασμα — είναι από pixels.

Αλλάζει η ψυχαγωγία, αλλάζει και η παιδαγωγική

Δεν είναι λίγοι οι εκπαιδευτικοί και ψυχολόγοι που μελετούν το Fortnite. Άλλοι το βλέπουν ως "ψηφιακή παιδική χαρά" όπου τα παιδιά μαθαίνουν συνεργασία, στρατηγική και αντίληψη χώρου.

Άλλοι ανησυχούν για την υπερβολική έκθεση, την εθιστική του φύση και τις επιπτώσεις στη συγκέντρωση και την κοινωνικότητα εκτός οθόνης.





Η αλήθεια είναι — όπως συνήθως — κάπου στη μέση. Το Fortnite μπορεί να λειτουργήσει ως δημιουργικό εργαλείο, ως τρόπος επικοινωνίας, ως είσοδος στον κόσμο της τεχνολογίας. Αρκεί να χρησιμοποιείται με όρια και σωστή καθοδήγηση.

Και τώρα; Τι είναι το επόμενο;

Η Epic Games μετατρέπει το Fortnite σε metaverse. Πέρα από το Battle Royale, υπάρχουν πια λειτουργίες όπως το Creative Mode (δημιουργείς το δικό σου παιχνίδι ή κόσμο), το Lego Fortnite (με στοιχεία επιβίωσης και crafting), το Rocket Racing και το Fortnite Festival για μουσικούς και rhythm gamers.

Το Fortnite δεν είναι μόνο ένα παιχνίδι. Είναι μια πλατφόρμα, μια υποδομή, μια βάση πάνω στην οποία χτίζεται ένας ψηφιακός κόσμος που έχει όλο και λιγότερα να ζηλέψει από τον πραγματικό. Και αυτό, είτε το βλέπεις με ενθουσιασμό είτε με ανησυχία, είναι ήδη εδώ.



Fun facts που ίσως δεν ήξερες:

- 🎮 Το Fortnite έκανε 1 δισεκατομμύριο δολάρια σε μικρότερη διάρκεια από κάθε άλλο παιχνίδι στην ιστορία.
- 🎮 Η Epic Games έχει επενδύσει πάνω από 100 εκατομμύρια δολάρια σε τουρνουά και διοργανώσεις esports.
- 🎮 Η NASA έχει χρησιμοποιήσει το Fortnite για να εκπαιδεύσει παιδιά σε έννοιες φυσικής και μηχανικής μέσα από ειδικά σχεδιασμένα maps.
- 🎮 Το Fortnite έχει εμπνεύσει δικούς του χορούς που έχουν αντιγραφεί από διάσημους αθλητές και celebrities (ακόμη και μηνύσεις γι' αυτό).
- 🎮 Το παιχνίδι απαγορεύτηκε για ένα διάστημα στην Ινδία λόγω "ανάρμοστης συμπεριφοράς παικτών στο σχολείο".

Τελικά, τι είναι το Fortnite;

Είναι παιχνίδι. Είναι κοινωνικό δίκτυο. Είναι μουσική σκηνή. Είναι metaverse. Είναι τρόπος να ξεφεύγεις, να εκφράζεσαι, να συναντάς τους φίλους σου. Είναι το avatar σου, το skin σου, ο χορός σου. Είναι το σήμερα — και ίσως το αύριο.

Το μόνο σίγουρο; Δεν είναι απλώς ένα trend. Είναι τρόπος ζωής.

Η ελληνική nu jazz συναντά την αφρικανική διασπορά στον Λυκαβηττό

Μια εκρηκτική βραδιά στο Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου – 28 Μαΐου 2025

Το Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου επιστρέφει δυναμικά στο Δημοτικό Θέατρο Λυκαβηττού και γιορτάζει τα 70 του χρόνια με μια συναυλία-γιορτή αφιερωμένη στη συνύπαρξη, την πολιτισμική ανταλλαγή και τον ρυθμό!

Την Τρίτη 28 Μαΐου 2025, στις 21:00, η ελληνική nu jazz διασταυρώνεται με τη μουσική της αφρικανικής διασποράς, σε μια βραδιά με καλλιτεχνική επιμέλεια του MC Yinka και τη συμμετοχή εκλεκτών καλλιτεχνών της afro-ελληνικής σκηνής.

Το σχήμα Iota παρουσιάζει το άλμπουμ SeeYour Universe, με τη συμμετοχή των Ζερόμ Καλούτα, Idra Kayne, Ladele, Urban Lynx (MC Yinka & MC Dash), Αγγέλου Αγγέλου και Ανδρέα Πολυζωγόπουλου, προσφέροντας ένα μουσικό ταξίδι όπου το hip hop συναντά τη soul, το afrobeat αναμειγνύεται με τη βαλκανική παράδοση και η jazz συνομιλεί με το σήμερα.

Η βραδιά εντάσσεται στο ειδικά διαμορφωμένο πρόγραμμα του Φεστιβάλ στον Λυκαβηττό, σε συνεργασία με τον Δήμο Αθηναίων και την Τεχνόπολη, που φέρνει ξανά στο προσκήνιο το εμβληματικό αθηναϊκό θέατρο με τέσσερις πολυσυλλεκτικές μουσικές παραγωγές.

Δημοτικό Θέατρο Λυκαβηττού, 28 Μαΐου 2025, Ωρα: 21:00

Εισιτήρια: aefestival.gr & more.com

Ένα μουσικό κάλεσμα για όσους πιστεύουν στη δύναμη της τέχνης να ενώνει πολιτισμούς και ανθρώπους.

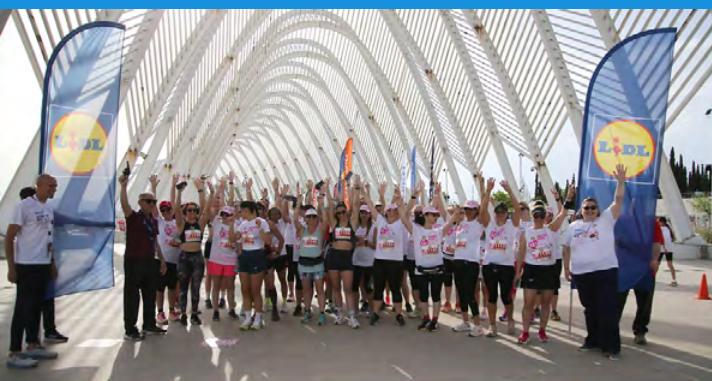
**Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ NU JAZZ
ΣΥΝΑΝΤΑ ΤΗΝ
ΑΦΡΙΚΑΝΙΚΗ ΔΙΑΣΠΟΡΑ**

**ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ
ΛΥΚΑΒΗΤΤΟΥ
28 ΜΑΪΟΥ 21.00**



Good News

Η Lidl Ελλάς, ως Μέγας Χορηγός, στηρίζει ξανά για καλό σκοπό το No Finish Line Athens



**Η Lidl Ελλάς, ως Μέγας Χορηγός,
στηρίζει ξανά για καλό σκοπό το
No Finish Line Athens**



Με έμπρακτη συμμετοχή και περισσότερα από 700 χιλιόμετρα κοινωνικής προσφοράς, η Lidl Ελλάς έδωσε και φέτος δυναμικό παρών στον κορυφαίο φιλανθρωπικό αγώνα No Finish Line Athens, στηρίζοντας το έργο του «Μαζί για το Παιδί».

Από τις 7 έως και τις 11 Μαΐου 2025, στο ΟΑΚΑ, περισσότεροι από 8.000 δρομείς ένωσαν τις δυνάμεις τους διανύοντας 97.225 χιλιόμετρα, που μεταφράστηκαν σε πολύτιμη οικονομική ενίσχυση για παιδιά και οικογένειες που έχουν ανάγκη. Η ομάδα #teamLidl συνέβαλε με 739 γύρους, δηλαδή 711 χιλιόμετρα, ενισχύοντας ουσιαστικά τον φιλανθρωπικό αυτό θεσμό.

Σημαντική στιγμή της διοργάνωσης αποτέλεσε το νέο ρεκόρ γυναικών στον 100ωρο υπερμαραθώνιο, από την Εύα Μουστάκα, που με 401,3 χλμ ξεπέρασε κάθε προσδοκία.

Η Lidl Ελλάς παρέμεινε στο πλευρό των συμμετεχόντων καθ' όλη τη διάρκεια του αγώνα, ενώ τα μετάλλια στον παράλληλο αγώνα Lidl Woman Run απένειμε η σεφ και πρέσβειρα της Lidl Ελλάς, Γωγώ Δελογιάννη.

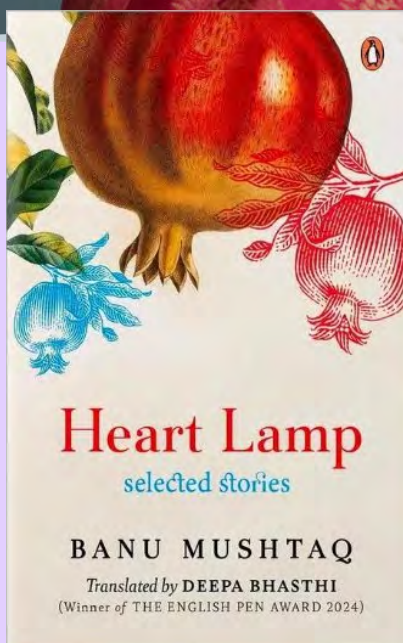
Η Μαρία Ρουκούδη, Υπεύθυνη Εταιρικής Υπευθυνότητας της Lidl Ελλάς, δήλωσε: «Το No Finish Line Athens είναι μια γιορτή κοινωνικής προσφοράς που ενώνει ανθρώπους, προσφέροντας ουσιαστικό αντίκτυπο. Για τη Lidl Ελλάς, κάθε χιλιόμετρο μετρά, όταν τρέχεις για καλό σκοπό.»

Για ακόμη μία χρονιά, η Lidl Ελλάς επιβεβαιώνει τη δέσμευσή της για υπεύθυνη επιχειρηματικότητα με ουσιαστικό κοινωνικό αποτύπωμα.

Από τα χωριά της Ινδίας στο παγκόσμιο λογοτεχνικό στερέωμα: Η φωνή των αόρατων γυναικών



Σε μια εποχή που η λογοτεχνία παλεύει να δώσει φωνή στους σιωπηλούς, μια γυναίκα από τα βάθη της Ινδίας κατάφερε όχι μόνο να ακουστεί, αλλά να συγκλονίσει το παγκόσμιο κοινό. Η Banu Mushtaq, συγγραφέας, ακτιβίστρια και νομικός, τιμήθηκε με το Διεθνές Βραβείο Booker 2025 για το έργο της Heartlamp – μια συλλογή διηγημάτων που ρίχνει φως σε ό,τι για αιώνες κρυβόταν στη σκιά: τις ιστορίες των γυναικών των περιθωριοποιημένων κοινοτήτων της Ινδίας.



Το φως πίσω από το "Heartlamp"

Το Heartlamp δεν είναι απλώς λογοτεχνία. Είναι μια κραυγή επιβίωσης και αντίστασης. Με 12 ιστορίες που γράφτηκαν ανάμεσα στο 1990 και το 2023, η Mushtaq μιλά για γυναίκες που δεν είχαν ποτέ το προνόμιο να μιλήσουν. Γυναίκες εγκλωβισμένες σε πατριαρχικές δομές, σε συστήματα κάστας, σε θρησκευτικές πιέσεις και σε έναν κόσμο που συστηματικά τις αγνοεί.

Γραμμένο στην καναδική γλώσσα και μεταφρασμένο στα αγγλικά από τη Deepa Bhashti, το έργο κατάφερε όχι μόνο να συγκινήσει την κριτική επιτροπή, αλλά και να δημιουργήσει έναν νέο λογοτεχνικό χώρο για τις αφηγήσεις των "αόρατων".



Μια «ριζοσπαστική μετάφραση»

Η βράβευση της Deepa Bhasthi, ως μεταφράστριας, ήταν ιστορική – είναι η πρώτη Ινδή μεταφράστρια που κατακτά το Διεθνές Booker. Η προσέγγισή της δεν ήταν απλή: κράτησε λέξεις από την καναδική, την ουρντού και την αραβική, προσφέροντας στους αναγνώστες μια «διαπολιτισμική» εμπειρία. Ένα είδος λογοτεχνικού ταξιδιού όπου κάθε λέξη κουβαλάει μια πραγματικότητα – και κάθε σιωπή, ένα βάρος.

Όπως δήλωσε η ίδια: «Δεν θέλω οι αναγνώστες να καταλαβαίνουν τα πάντα. Θέλω να νιώθουν την αμηχανία του ξένου, όπως τη ζουν καθημερινά οι χαρακτήρες των ιστοριών».

Μια συγγραφέας με αποστολή

Η Banu Mushtaq δεν προέκυψε τυχαία. Γεννημένη σε αγροτικό χωριό της Καρνατάκα, βίωσε από νωρίς την καταπίεση, την έλλειψη ευκαιριών και τη σιωπή των γυναικών. Έγινε δικηγόρος για να παλέψει για τα δικαιώματά τους και συγγραφέας για να μετατρέψει τον πόνο σε ιστορία. Συμμετέχει ενεργά στο λογοτεχνικό και κοινωνικό κίνημα Bandaya Sahitya («Λογοτεχνία της Εξέγερσης»), ενώ τα έργα της συχνά λογοκρίνονται στην Ινδία – κυρίως λόγω της θεματολογίας τους που αγγίζει κάστα, θρησκεία, καταπίεση και έμφυλη βία.

Από το χωριό... στο Λονδίνο

Η στιγμή της βράβευσης της ήταν σχεδόν κινηματογραφική. Παρά την απώλεια των αποσκευών της κατά την πτήση για Λονδίνο – ένα γεγονός που θα

μπορούσε να αποσυντονίσει οποιονδήποτε – η Mushtaq εμφανίστηκε στο Royal Festival Hall με ταπεινότητα, χιούμορ και συγκίνηση.

«Κάτω από μια μπανιανιά, στο χωριό μου, γράφτηκε η πρώτη ιστορία αυτής της συλλογής. Ποιος θα πίστευε ότι σήμερα η σκιά αυτής της μπανιανιάς θα έφτανε μέχρι εδώ;», δήλωσε, καταχειροκροτούμενη.

Η οικογένειά της, από το Μπανγκαλόρ, πανηγύριζε μέχρι αργά το βράδυ. Οι κόρες της, συγκινημένες, ανέφεραν πως η μητέρα τους τις μεγάλωσε «με λέξεις και πίστη». Και ο σύζυγός της, δίπλα της πάντα σιωπηλός, είπε μόνο: «Τώρα όλος ο κόσμος ξέρει αυτό που ξέραμε εμείς από πάντα».

Γιατί αυτή η βράβευση είναι σημαντική

Το Heartlamp δεν είναι απλώς μια συλλογή με καλοδομημένες αφηγήσεις. Είναι ένα έργο που ανοίγει μια πύλη σε κόσμους που σπάνια βλέπουν φως.

Αναγκάζει τον δυτικό αναγνώστη να κοιτάξει πέρα από την εξωτική φολκλόρ Ινδία και να δει τη βαθιά, συστηματική αδικία. Και το κάνει χωρίς διδακτισμό, με ευαισθησία, ομορφιά και δύναμη.

Το International Booker 2025 ανήκει σε μια γυναίκα που έγραψε όχι επειδή ήθελε να γίνει διάσημη, αλλά επειδή δεν μπορούσε να σωπάσει.



METAXA στο Artisan Lineup 2025: Όταν η βιωσιμότητα συναντά την απόλαυση του σήμερα

Το METAXA συμμετείχε δυναμικά στο Artisan Lineup 2025, τη μοναδική πολυαισθητηριακή εμπειρία που φιλοξενήθηκε στην Αθήνα από την ομάδα του βραβευμένου LINE (#6 στη λίστα 50 Best Bars), φέρνοντας κοντά πρωτοπόρους bartenders, παραγωγούς και λάτρεις της βιώσιμης δημιουργίας.

Ο Κωνσταντίνος Καλπαξίδης, 6ος Metaxa Master, παρουσίασε το βιωματικό masterclass “From sheep to sensors: protecting our terroir”, αναδεικνύοντας πώς η καινοτομία συνδυάζεται με την παράδοση στους βιολογικούς αμπελώνες METAXA LIKNON στη Σάμο. Με τεχνολογίες αιχμής και τεχνητή νοημοσύνη, το METAXA επενδύει σε ένα πιο βιώσιμο μέλλον, με πρακτικές που περιορίζουν τη χρήση χημικών και στηρίζουν τη βιοποικιλότητα.

Στην ενότητα της εμπειρίας, το METAXA συνεργάστηκε με το Svanen Bar από το Όσλο για να δημιουργήσει ένα μοναδικό signature cocktail. Το “Dirty Fashioned”, με METAXA 12 Stars, άλμη ελιάς, μέλι Κρήτης, Amontillado Sherry και liquorice bitters, ενσάρκωσε τη γεύση της αυθεντικότητας και έκλειψε τις εντυπώσεις.

Η συμμετοχή του METAXA στο Artisan Lineup 2025 επιβεβαιώνει τη δέσμευσή του στη βιωσιμότητα, την καινοτομία και τη δημιουργία εμπειριών που αγγίζουν όλες τις αισθήσεις — μια σταγόνα τη φορά.

Αθηναϊκή Λέσχη: 150 χρόνια ιστορίας με επίσημο δείπνο προς τιμήν του Οικουμενικού Πατριάρχη Βαρθολομαίου



Την Παρασκευή 9 Μαΐου 2025, η ιστορική Αθηναϊκή Λέσχη εγκαινίασε τις επετειακές της εκδηλώσεις για τη συμπλήρωση 150 χρόνων από την ίδρυσή της, με ένα επίσημο δείπνο προς τιμήν της Αυτού Θειοτάτης Παναγιότητος, του Οικουμενικού Πατριάρχου κ.κ. Βαρθολομαίου.

Τον Παναγιώτατο και τους εκλεκτούς προσκεκλημένους υποδέχθηκαν ο Πρόεδρος της Λέσχης, κ. Κυριάκος Κουκουλομάτης, και τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου. Ανάμεσα στους παρευρισκόμενους ήταν η Βασίλισσα Άννα Μαρία, ο Πρίγκιπας Παύλος, καθώς και σημαντικές προσωπικότητες από τον πολιτικό, επιχειρηματικό και ακαδημαϊκό χώρο.

Στον σύντομο και μεστό λόγο του, ο Οικουμενικός Πατριάρχης εξήρε την αποστολή της Αθηναϊκής Λέσχης ως φορέα πνευματικής προσφοράς και παραδόσεως, τονίζοντας τη διαχρονική της θέση στον πυρήνα της αθηναϊκής κοινωνίας.

Ο κ. Κουκουλομάτης, εμφανώς συγκινημένος, δήλωσε πως το δείπνο αποτελεί τον πρόλογο μιας σειράς εκδηλώσεων που θα κορυφωθούν το φθινόπωρο, με στόχο να τιμηθεί το παρελθόν και να σηματοδοτηθεί το μέλλον του Ιδρύματος.

Η βραδιά ολοκληρώθηκε σε ατμόσφαιρα σεμνότητας και μεγαλείου, με τη γαστρονομική φροντίδα του Δειπνοσοφιστήριου, προσδίδοντας πολιτισμικό και αισθητικό χαρακτήρα στην έναρξη του εορταστικού έτους.

5 είδη οικειότητας και πώς να τα χτίσεις σε μια σχέση



Γιατί η οικειότητα είναι σαν πίτσα. Θες και τη βάση. Θες και το τυρί. Θες και το κάτι παραπάνω.

Όλοι μιλάμε για "οικειότητα" στις σχέσεις, αλλά τι εννοούμε τελικά; Το σεξ; Την τρυφερότητα; Το ότι «νιώθουμε άνετα»; Η αλήθεια είναι ότι η οικειότητα δεν είναι ένα πράγμα. Είναι πολλά μαζί. Είναι το σύνολο μικρών (και μεγάλων) συνδέσεων που, όταν υπάρχουν, κάνουν μια σχέση να αντέχει, να ανασαίνει και να ανθίζει.

Ας τη δούμε, λοιπόν, σαν πίτσα: με βάση, σάλτσα, στρώσεις, υφή και γεύση. Και ας δούμε ποια είναι τα πέντε βασικά της «υλικά».

1. Συναισθηματική οικειότητα: η βάση

Είναι το θεμέλιο. Το ζυμάρι. Χωρίς αυτό, όλα τα υπόλοιπα γλιστρούν. Συναισθηματική οικειότητα σημαίνει: «Σε εμπιστεύομαι αρκετά για να σου δείξω τον πραγματικό μου εαυτό». Τα δυνατά και τα ευάλωτα. Τα καλά μου και τα "δύσκολά" μου.

Πώς τη χτίζεις:

- Ρώτα πώς ήταν πραγματικά η μέρα του/της – και άκου με προσοχή.

- Μοιράσου κάτι προσωπικό, ακόμα κι αν σε τρομάζει λίγο.
- Δώσε χώρο για ειλικρίνεια χωρίς κριτική.

2. Σωματική οικειότητα: το τυρί που λιώνει

Ναι, περιλαμβάνει το σεξ. Αλλά δεν είναι μόνο το σεξ. Είναι και το χάδι στον αυχένα την ώρα που βλέπετε σειρά. Το κράτημα του χεριού στο δρόμο. Το φιλί πριν κοιμηθείτε. Είναι όλα εκείνα τα μικρά που λένε: «Είσαι δικός μου άνθρωπος».

Πώς τη χτίζεις:

- Ανακάλυψε πώς εκφράζει στοργή ο άλλος (γλώσσα αγάπης!).
- Επιδίωξε καθημερινή σωματική επαφή – όχι μηχανικά, αλλά με πρόθεση.
- Δοκιμάστε νέα πράγματα στο σεξ με ειλικρινή επικοινωνία, όχι πίεση.





3. Διανοητική οικειότητα: η σάλτσα που δένει τα υλικά

Είναι η χαρά της κοινής σκέψης. Το να μπορείς να μιλήσεις για το τι σε προβληματίζει, τι σου τράβηξε την προσοχή, τι διάβασες και σε εντυπωσίασε. Είναι το “συζητάμε και με ακούς”. Χωρίς να χρειάζεται να συμφωνούμε πάντα.

Πώς τη χτίζεις:

- Διάβασε, μάθε, συζήτησε.
- Άνοιξε θέματα έξω από την καθημερινότητα.
- Σεβάσου τη διαφωνία χωρίς να την εκλάβεις ως απειλή.

4. Πνευματική οικειότητα: το υλικό που δεν ξέρεις αν ταιριάζει, αλλά θες να δοκιμάσεις

Μπορεί να έχει να κάνει με τη θρησκεία, τη φιλοσοφία, τον τρόπο που βλέπεις τον κόσμο. Ή με τις κοινές αξίες, τις βαθύτερες πεποιθήσεις, το “τι σημαίνει ζωή” για τον καθένα. Δεν χρειάζεται να συμφωνείτε — χρειάζεται να μοιράζεστε.

Πώς τη χτίζεις:

- Κάνε ερωτήσεις με νόημα: «Τι σε κάνει να νιώθεις ήρεμος;»
- Μοιράσου τα «γιατί» πίσω από τις επιλογές σου.
- Βρείτε μια κοινή “ιεροτελεστία” — π.χ. περπάτημα στο ηλιοβασίλεμα, σιωπηλή αγκαλιά, προσευχή ή διαλογισμός.

5. Οικειότητα εμπιστοσύνης: το μυστικό συστατικό

Είναι η μαγιά. Αυτό που κάνει την πίστα να φουσκώσει και να κρατά. Είναι το «ξέρω ότι μπορείς να βασιστείς σε μένα — και μπορώ κι εγώ σε σένα». Χτίζεται με τον χρόνο, αλλά μπορεί να καταρρεύσει σε δευτερόλεπτα αν δεν την προσέξεις.

Πώς τη χτίζεις:

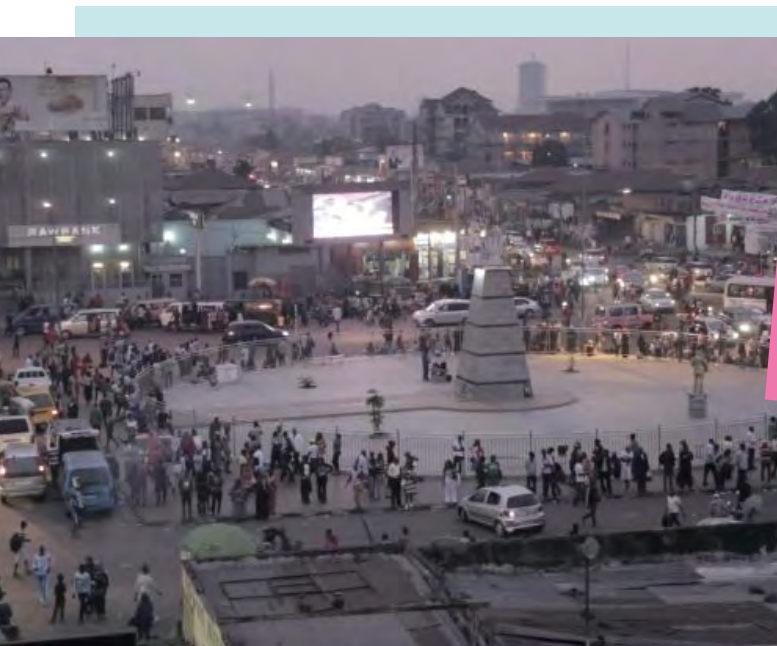
- Κράτα τις υποσχέσεις σου — μικρές και μεγάλες.
- Μην κάνεις «χιούμορ» με τα ευαίσθητα του άλλου.
- Μην εκθέτεις τον άλλον — ούτε στον περίγυρο, ούτε στον εαυτό του.

Τελικά, η οικειότητα είναι επιλογή:

Σίγουρα δεν έρχεται «από μόνη της». Δεν είναι ούτε αυτονόητη ούτε δεδομένη. Είναι κάτι που το χτίζεις — με προσοχή, με χιούμορ, με καθημερινή προσπάθεια. Όπως ακριβώς και μια καλή πίστα. Με φροντίδα, υπομονή και καλά υλικά.

Οπότε, την επόμενη φορά που θα αναρωτηθείς “τι πάει στραβά στη σχέση μας;”, ίσως η απάντηση να μην είναι “το σεξ” ή “ο χρόνος”. Ίσως είναι ένα από τα πέντε αυτά κομμάτια. Ή και όλα.

Και η καλή είδηση; Μπορείτε πάντα να αρχίσετε να τα χτίζετε ξανά. Μαζί.



Το CineFIX επιστρέφει με καλοκαιρινές προβολές στην ταράτσα του ΕΜΣΤ

Προβολή: Rumba Rules, New Genealogies (2020) των David N. Bernatchez και Sammy Baloji, σε συνεργασία με τον Kiripi Katembo Siku

Η αγαπημένη κινηματογραφική πλατφόρμα CineFIX επιστρέφει για το φετινό καλοκαίρι με προβολές που υπόσχονται ατμόσφαιρα, ρυθμό και ουσία.

Την Κυριακή 1 Ιουνίου, στις 21:00, στην ταράτσα του Εθνικού Μουσείου Σύγχρονης Τέχνης (ΕΜΣΤ), θα προβληθεί η ταινία Rumba Rules, New Genealogies (2020), ένα ιδιαίτερο μουσικό ντοκιμαντέρ που εστιάζει στη σύγχρονη αφρικανική ταυτότητα μέσα από την τέχνη της ρούμπα.

Η ταινία μάς μεταφέρει στο εσωτερικό της ορχήστρας Brigade Sarbati στην Κινσάσα, μιας από τις σημαντικότερες μπάντες του σήμερα, αποκαλύπτοντας τη δημιουργική της πορεία, τις πρόβες, τις συναυλίες και τα πορτρέτα των καλλιτεχνών που την απαρτίζουν.

Με έμφαση στη σχέση του ατομικού με το συλλογικό και τη μουσική ως ζωντανή ιστορία, το φιλμ ξεδιπλώνει μια αστική πολυφωνία γεμάτη παλμό.

Μετά την προβολή θα ακολουθήσει συζήτηση με τους σκηνοθέτες, την Κατερίνα Γρέγου και την Ιόλη Τζανετάκη.

Το CineFIX επιστρέφει δυναμικά, δίνοντας φωνή σε ιστορίες που μας μεταφέρουν σε άλλες γωνιές του κόσμου – με θέα την Αθήνα και φόντο τον καλοκαιρινό ουρανό.

Παρουσίαση βιβλίου στον ΙΑΝΟ της Αθήνας: «Η Ήρα στον αστερισμό του Καρκίνου» της Κώστιας Κοντολέων

ΚΩΣΤΙΑ ΚΟΝΤΟΛΕΩΝ
Η ΗΡΑ ΣΤΟΝ ΑΣΤΕΡΙΣΜΟ
ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ



Η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις ΑΩ προσκαλούν το κοινό την Παρασκευή 30 Μαΐου, στις 19:30, στην παρουσίαση του νέου βιβλίου της Κώστιας Κοντολέων, με τίτλο «Η Ήρα στον αστερισμό του Καρκίνου».

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας (Σταδίου 24) και θα μεταδοθεί ζωντανά από το κανάλι YouTube του ΙΑΝΟΥ.

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι Τέσυ Μπάιλα (συγγραφέας – πρόεδρος PEN Greece), Κατερίνα Ζαμαρία (φιλόλογος – κριτικός) και Νίκος Βόπης (ψυχοθεραπευτής – συγγραφέας). Αποσπάσματα θα διαβάσουν οι Φίλια Δενδρινού, Άννα Κοντολέων και Ανθή Σαββάκη.

Το νέο έργο της Κώστιας Κοντολέων είναι μια τολμηρή νουβέλα που αφηγείται την πορεία της Ήρας, μιας γιατρού που καλείται να αντιμετωπίσει τον μεγαλύτερό της φόβο: τη διάγνωση με καρκίνο του μαστού.

Όμως αντί για παραίτηση, η Ήρα επιλέγει τη δράση. Ανακαλύπτει τις ψυχικές της αντοχές και προχωρά σε ριζικές αλλαγές, επαναπροσδιορίζοντας τη ζωή και τη γυναικεία της ταυτότητα.

Η Κώστια Κοντολέων είναι καταξιωμένη συγγραφέας, με έξι μυθιστορήματα, δύο συλλογές διηγημάτων και πάνω από εκατό μεταφράσεις στο ενεργητικό της. Έργα της έχουν τιμηθεί στην Ελλάδα και στο εξωτερικό.

Δείτε το βιβλίο [εδώ](#).



Οι εκδόσεις Ίκαρος εγκαινιάζουν τη νέα σειρά βιβλίων με πρωταγωνιστές το Πατούσι και τον Τίμι!

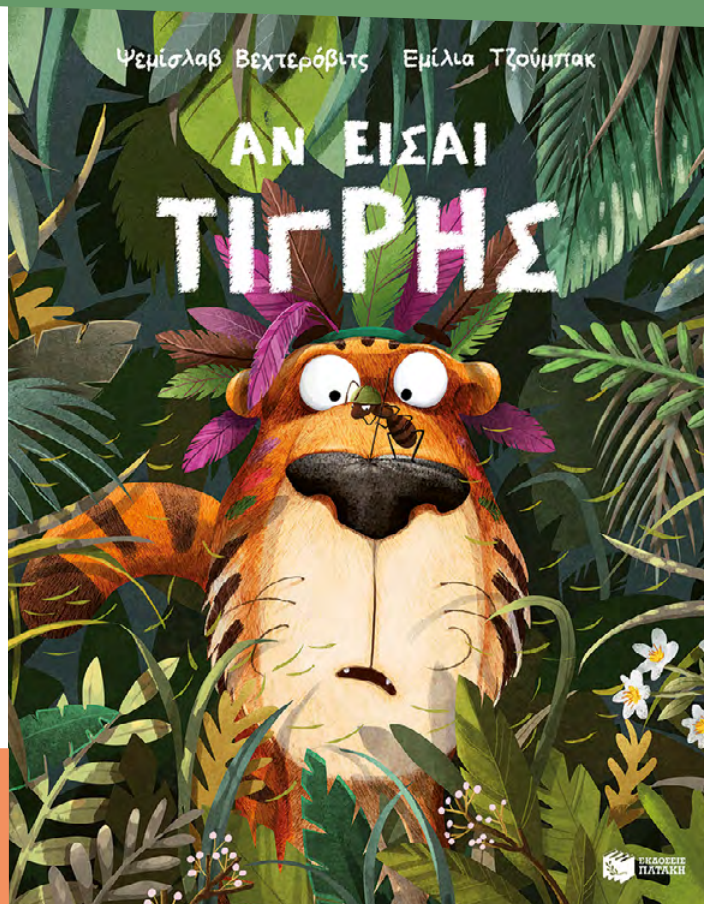
Οι εκδόσεις Ίκαρος παρουσιάζουν μια νέα, απολαυστική σειρά παιδικών βιβλίων, με ήρωες τον Τίμι και το αγαπημένο του γατί, το Πατούσι. Μέσα από τις καθημερινές περιπέτειες των δύο φίλων, η σειρά εξερευνά με χιούμορ, φαντασία και τρυφερότητα τη μαγεία της παιδικής ηλικίας, της φιλίας και της αποδοχής.

Σε κάθε βιβλίο, ο Τίμι και το Πατούσι καλούνται να αντιμετωπίσουν μια νέα πρόκληση — πάντα με επιμονή, θάρρος και αλληλοϋποστήριξη. Στην πρώτη τους ιστορία, ο Τίμι έχει μια φανταστική ιδέα: να δηλώσει συμμετοχή το Πατούσι στους Αθλητικούς Αγώνες! Η προπόνηση ξεκινά, αλλά το Πατούσι δεν φαίνεται να διακρίνεται για τις αθλητικές του επιδόσεις... Ή μήπως με λίγη βοήθεια, όλα είναι πιθανά;

Με την υπογραφή της Virginie Costa, η σειρά ενώνει τη ζωηρή φαντασία των παιδιών με τις ανατροπές που μπορεί να προκαλέσει ένα χαριτωμένο —αλλά όχι πάντα υπάκουο— κατοικίδιο. Οι ιστορίες τους μιλούν για την αγάπη, τη συνεργασία και τη δύναμη που κρύβεται στη διαφορετικότητα.

Ένα ξεκίνημα γεμάτο γέλιο και συγκίνηση, ιδανικό για αναγνώστες 4+ ετών.

Αν είσαι τίγρης



Το να είσαι τίγρης δεν είναι τόσο απλό όσο ακούγεται. Είναι δύσκολο, πολύπλοκο και... γεμάτο απρόοπτα. Ναι, έχεις δύναμη, χάρη, κομψότητα και αυτοπεποίθηση. Αλλά αυτά δεν αρκούν.

Πρέπει να ξέρεις πότε να κυλήσεις σιωπηλά στο χώμα για να μη σε καταλάβουν. Πρέπει να έχεις υπομονή να συζητήσεις «πολιτισμένα» με κάποιον πριν τον φας — γιατί, βλέπεις, και οι τίγρεις έχουν τρόπους. Και πρέπει να αντέχεις τις ερωτήσεις των φίλων σου, τις αμφισβητήσεις, τα «μα γιατί έκανες αυτό;» και τα «μήπως να το ξανασκεφτείς;».

Κι όμως, σε όλα αυτά υπάρχει μια απίθανη γοητεία. Γιατί το να είσαι τίγρης είναι κάθε άλλο παρά βαρετό. Είναι μοναδικό, συναρπαστικό, απρόβλεπτο και — κάποιες στιγμές, κυρίως όταν πέφτει το φως της μέρας— απλώς μαγικό.

Ένα υπέροχο, αστείο και φιλοσοφημένο βιβλίο για τη διαφορετικότητα, τη μοναξιά, τις προσδοκίες των άλλων και την αίσθηση του να είσαι ο εαυτός σου — ακόμη κι αν αυτό σημαίνει ότι σε κοιτάνε όλοι με απορία.

Ιδανικό για παιδιά (αλλά και για μεγάλους) που νιώθουν κάπως διαφορετικοί από την αγέλη. Γιατί το να είσαι τίγρης δεν είναι απλώς δύσκολο. Είναι και μια μικρή μορφή τέχνης. Ρόσααρ!

quote of the day

YOU DON'T HAVE TO SEE THE WHOLE PATH — JUST TAKE THE NEXT BOLD STEP

**Σήμερα
γιορτάζουν!**
Αλύπιος, Αλυπία,
Θεράπων,
Ιωάννης ο Ρώσσος

27 Μαΐου

- › National Hairstylist Day
- › Mental Health Awareness Day
- › Old Time Player Piano Day
- › National Cellophane Tape Day
- › National Grape Popsicle Day
- › National Sunscreen Day
- › National Melissa Day
- › Nothing to Fear Day