



ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΗΝΟ ΣΕ ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

Απολαύστε υπεύθυνα

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

DUBAI CHOCOLATE: ΜΟΔΑ ΗΤΑΝ ΚΑΙ ΠΕΡΑΣΕ;



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



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

Λοιπόν... να ρωτήσω κάτι; Πότε μεγαλώνεις;
Όταν ψηλώνεις δέκα πόντους; Όταν αρχίζεις να κοιμάσαι χωρίς φωτάκι;
Όταν μπαίνεις στο πρώτο meeting χωρίς να τρέμεις τα PowerPoint;

Ή μήπως μεγαλώνεις κάθε φορά που λες "όχι" εκεί που παλιά έλεγες "εντάξει";
Κάθε φορά που δεν απαντάς στο μήνυμα — όχι από αδιαφορία, αλλά γιατί ξέρεις πια, ποια ερωτήματα δεν χρειάζονται απάντηση.

Μεγαλώνεις, λένε, όταν αλλάζεις τάξη. Όταν περνάς σε άλλη πίστα.
Εγώ λέω: μεγαλώνεις όταν αφήνεις κάτι που ήξερες καλά, για να μπεις σε κάτι που σε τρομάζει λίγο — αλλά σε τραβάει.

Μεγαλώνεις όταν κοιτάς τη φωτογραφία από τα γενέθλιά σου αλλά δεν σε νοιάζει πια το πόσα κεράκια είχε η τούρτα, αλλά ποιοι κάθονταν γύρω της.

Μεγαλώνεις όταν πατάς delete σε κάποιον — χωρίς θυμό, χωρίς θεατρικότητα. Απλώς γιατί δεν έχει άλλη θέση στην ιστορία σου.

Μεγαλώνεις όταν δεν νιώθεις την ανάγκη να εξηγήσεις τα πάντα.
Όταν επιλέγεις τη σιωπή όχι επειδή δεν έχεις τι να πεις, αλλά επειδή δεν έχεις σε ποιον να το πεις πια.

Κι έρχεται εκείνη η μέρα — η πιο ήσυχη απ' όλες.
Δεν γίνεται κάτι φοβερό. Δεν έχεις αποκαλύψεις, δεν αλλάζει ο κόσμος. Αλλά εσύ θυμάσαι να πάρεις ψωμί, και δεν ξεχνάς να πεις "σ' αγαπώ" σε εκείνον που πρέπει.
Και κάπως έτσι... έχεις μεγαλώσει. Αναλαμβάνεις τις ευθύνες σου.

Εγώ λέω ότι μεγαλώνεις όταν ο καφές σου έχει κρυώσει κι εσύ δεν παραπονιέσαι — γιατί είσαι τόσο απορροφημένος από την κουβέντα, που δεν σε νοιάζει πια η θερμοκρασία. Σε νοιάζει ποιος κάθεται απέναντί σου.

Ή πότε θα πας να τον ξαναδείς.
Ή τι θα μονολογήσεις στον εαυτό σου μόλις κλείσεις το τηλέφωνο.

Tip of the Day: Το "μεγαλώνω" δεν είναι αριθμός. Είναι στάση. Είναι επιλογή. Και καμιά φορά, είναι απλώς μια μέρα που κοιτάξεις τον εαυτό σου στον καθρέφτη και λες "είμαι καλύτερα απ' όσο νομίζω". Γιατί φήμες λένε πως δεν μεγαλώνεις όταν μαθαίνεις πολλά. Μεγαλώνεις όταν καταλαβαίνεις τα λίγα που έχουν σημασία.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Μια νέα μέρα για το ίντερνετ στην Ελλάδα



Το ΔΕΗ Fiber φέρνει 100% οπτική ίνα στο σπίτι και αλλάζει ταχύτητα στην καθημερινότητά μας

Η ΔΕΗ, ο εμβληματικός ενεργειακός οργανισμός της χώρας, κάνει δυναμική είσοδο στον κόσμο των τηλεπικοινωνιών και φέρνει μαζί της μια ψηφιακή επανάσταση: το ΔΕΗ Fiber, ένα νέο κεφάλαιο για το ίντερνετ στην Ελλάδα με 100% οπτική ίνα μέχρι το σπίτι και ταχύτητες που... δεν σηκώνουν αναμονές!

Με τιμές που ξεκινούν από 17,90€ για 500Mbps και 19,90€ για 1Gbps, χωρίς κρυφές χρεώσεις, χωρίς ανάγκη για voucher και χωρίς δεσμεύσεις, το ΔΕΗ Fiber προσφέρει εγγυημένες ταχύτητες, υψηλό upload και δωρεάν εγκατάσταση, καλύπτοντας ήδη 600.000 νοικοκυριά και επιχειρήσεις σε 13 δήμους της Αττικής και επεκτείνεται συνεχώς.

Αυτό που κάνει το ΔΕΗ Fiber να ξεχωρίζει δεν είναι μόνο η τιμή. Είναι η υποδομή: μιλάμε για 100% FTTH (Fiber To The Home), δηλαδή οπτική ίνα ως την πρίζα σου, χωρίς ενδιάμεσες χάλκινες «στάσεις». Το αποτέλεσμα: Αξιοπιστία, ταχύτητα, σταθερότητα και εξαιρετική απόδοση, ακόμη και σε απαιτητικές χρήσεις όπως το cloud gaming ή η απομακρυσμένη εργασία.

Η ΔΕΗ FiberGrid, θυγατρική του Ομίλου ΔΕΗ, είναι πίσω από αυτό το εγχείρημα, χτίζοντας από την αρχή ένα νέο, πράσινο, επεκτάσιμο και ενεργειακά αποδοτικό δίκτυο. Μέσα σε λιγότερο από δύο χρόνια, έχει καταφέρει να καλύψει πάνω από 1,2 εκατομμύρια νοικοκυριά και επιχειρήσεις σε όλη τη χώρα.

Το router είναι Wi-Fi 6 τελευταίας γενιάς, η εγκατάσταση γίνεται από εξειδικευμένο τεχνικό και η υποστήριξη είναι άμεση και ανθρώπινη – χωρίς να περιμένεις σε ουρές ή να "παίζεις μουσική αναμονής".

Το μήνυμα της ΔΕΗ είναι ξεκάθαρο: το αξιόπιστο, προσιτό και γρήγορο ίντερνετ δεν είναι προνόμιο. Είναι ανάγκη. Και τώρα, χάρη στο ΔΕΗ Fiber, γίνεται πραγματικότητα.

Αν μένεις σε Κηφισιά, Γλυφάδα, Ηλιούπολη, Νέα Σμύρνη, Παλλήνη, Χαλάνδρι ή σε έναν από τους υπόλοιπους 13 δήμους της Αττικής, μπορείς να συνδεθείς άμεσα.

Για περισσότερες πληροφορίες, διαθεσιμότητα και ενεργοποίηση: www.dei.gr/fiber

Το τηλεοπτικό σποτ είναι διαθέσιμο για προβολή [εδώ](#).

Dubai chocolate: μόδα ήταν και πέρασε;



Μια σοκολάτα που λέγεται «Dubai» δεν θα μπορούσε παρά να τραβήξει την προσοχή. Ακόμη κι αν δεν ήξερες τι είναι, κάπου θα την είδες. Σε ένα story στο Instagram.

Σε ένα TikTok που τη δαγκώνουν με έκφραση «ουάου». Σε κάποιο ψαγμένο ζαχαροπλαστείο που σου την πρότειναν με ύφος «πρέπει να τη δοκιμάσεις». Και τελικά, τη δοκίμασες.

Αν περίμενες κάτι υπερβολικά fancy, ίσως απόρησες.

Αν περίμενες απλώς σοκολάτα, σίγουρα ξαφνιάστηκες. Γιατί η Dubai chocolate δεν είναι ένα απλό γλύκισμα.

Είναι μια σοκολατένια μπάρα με τραγανό κατσίφι, αρωματικό φιστίκι, κρεμώδη πάστα ταχίνι και επικάλυψη σοκολάτας. Κάτι μεταξύ ανατολίτικου γλυκού και σοκολατένιου σνακ – ή μάλλον, ένας νόστιμος πολιτισμικός διάλογος σε μορφή μπουκιάς.

Και κάπου εδώ αρχίζει η μεγάλη κουβέντα.

Ήταν όλο αυτό μια μόδα που απλώς πέρασε; Ή μήπως μιλάμε για κάτι που τελικά ήρθε για να μείνει;

Πώς ξεκίνησε το trend;

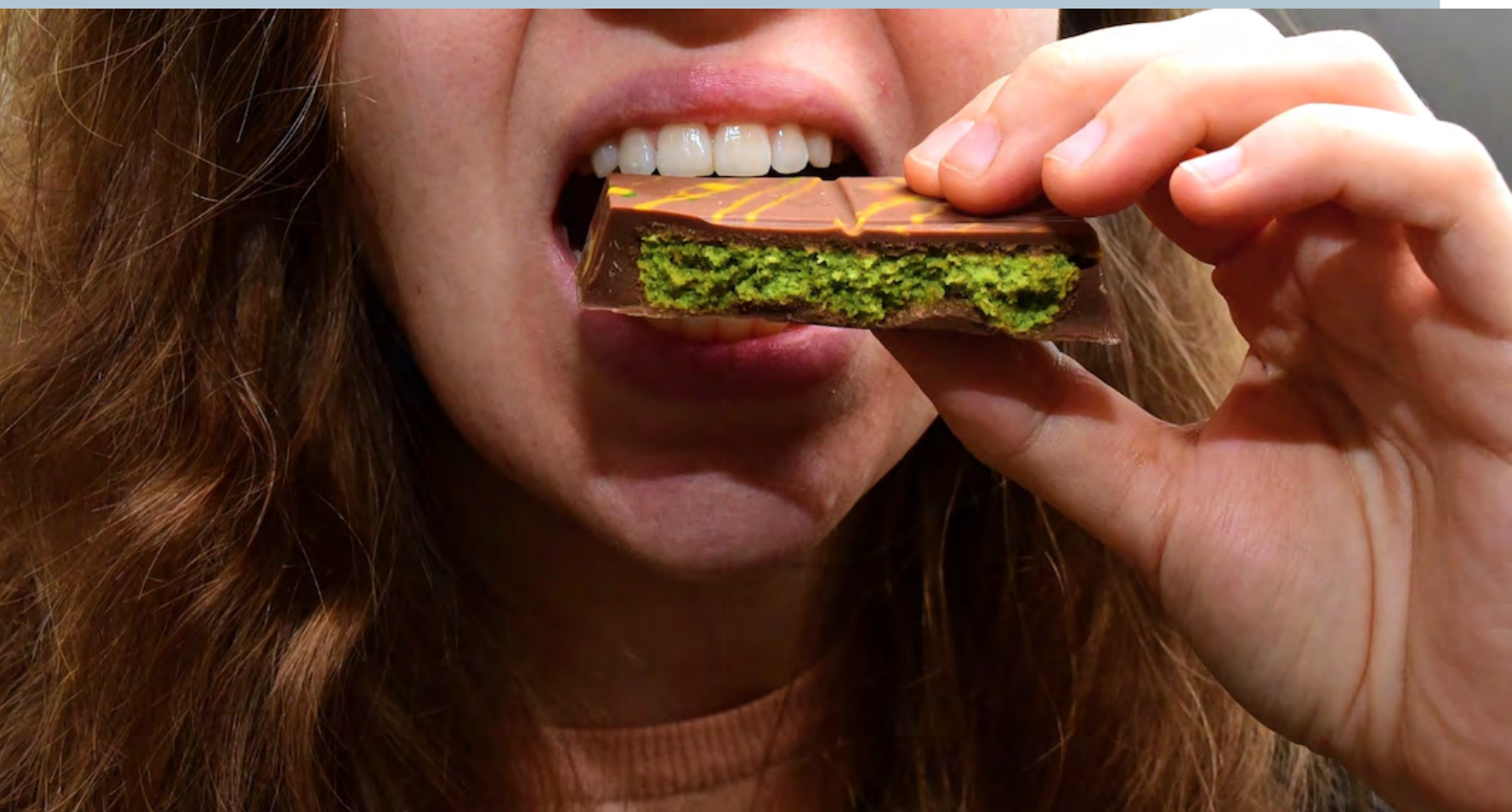
Το πρώτο κύμα Dubai chocolate εμφανίστηκε σε βιτρίνες αθηναϊκών ζαχαροπλαστείων, λίγο μετά την post-covid εποχή, τότε που όλοι αναζητούσαν νέες συγκινήσεις χωρίς διαβατήριο. Ένα γλυκό με άρωμα εξωτικό, όνομα πιασάρικο και υλικά γνώριμα αλλά με twist. Δεν άργησε να γίνει viral. Η εμφάνισή της, τραγανή και γεμάτη υποσχέσεις. Το δάγκωμα, θεϊκό. Η φωτογραφία της, χίλια views στο λεπτό.

Και κάπως έτσι η Dubai chocolate έγινε πρόταση. Τάση. Μιμίδιο. Επιθυμία.

Τι την έκανε να ξεχωρίσει

Σε μια εποχή όπου όλα μοιάζουν με κάτι άλλο, η Dubai chocolate ξεχώρισε γιατί είχε ταυτότητα. Δεν βασίστηκε στην υπερβολή ή στο food flex. Δεν χρυσίστηκε, δεν ξεχείλισε, δεν έπαιξε με χρώματα. Αντιθέτως: ήταν αυθεντική.





Το καταΐφι της, απόλυτα τραγανό. Το ταχίνι, σε αρμονική ποσότητα, όχι για να καλύψει αλλά για να συνοδεύσει. Το φιστίκι, βασιλιάς. Και η σοκολάτα, όχι λιγωτική αλλά υπέροχα ισορροπημένη.

Δεν σε φώναζε. Σε καλούσε. Και τελικά, σε έπειθε.

Το μεγάλο crash test

Όπως όλα τα viral trends, έτσι κι αυτό δοκιμάστηκε. Κάποιοι το αντέγραψαν πρόχειρα. Άλλοι πρόσθεσαν υπερβολές. Σοκολάτα γάλακτος με τρία στρώματα, λευκή σοκολάτα με φρούτα, εκδοχές με καραμέλα ή... ξηρούς καρπούς χωρίς λόγο. Το αποτέλεσμα; Μια μικρή σύγχυση. Και τότε ήρθε το φυσικό ερώτημα:

Ήταν μόδα που απλώς πέρασε, ή γεύση που αντέχει;

Spoiler alert: αντέχει

Η αυθεντική Dubai chocolate μπορεί να έχασε λίγο από το hype της, αλλά κράτησε το κοινό της. Γιατί είναι αυτή η γεύση που θυμάσαι και ξαναζητάς. Γιατί έχει χαρακτήρα. Και γιατί τελικά, αν την έχεις δοκιμάσει σωστά, δεν την ξεχνάς.

Πλέον έχει βρει τη θέση της δίπλα στα μπακλαβαδάκια, τα εκμέκ, τα τρουφάκια και τα φιστικοβούτυρα της διπλανής πόρτας. Είναι το γλυκό που σε κάνει να χαμογελάς, χωρίς να χρειάζεται να το ποστάρεις για να το εκτιμήσεις.

Κι αν δεν την έχεις δοκιμάσει ακόμα;

Δεν είναι αργά. Αρκεί να μην πέσεις στην παγίδα του ινσταγκραμικού αντιγράφου. Ψάξε αυτή που μένει πιστή στην αρχική συνταγή. Αυτή που σέβεται τα υλικά και τη φιλοσοφία της. Και πίστεψέ με, θα την αναγνωρίσεις αμέσως: θα κάνει "κραντς" πριν λιώσει στο στόμα σου.

Συμπέρασμα;

Η Dubai chocolate δεν ήταν απλώς μόδα. Ήταν φανφάρα. Ήρθε με φίλτρα, ντεκόρ, influencer που την κρατούσαν λες και ήταν κειμήλιο, και με μια υπόσχεση ότι θα αλλάξει για πάντα τη σοκολατένια μας ζωή. Αλλά ε, ας είμαστε ειλικρινείς: την περιμέναμε πιο «ουάου» και μας βγήκε πιο «ναι, οκ».

Υπερτιμημένη; Ναι. Ίσως επειδή όταν περιμένεις να φας το Ντουμπάι σε μπουκιά, και τελικά σου κάθεται το καταΐφι σαν guest star σε λάθος σκηνή, ε νιώθεις λίγο προδομένος. Ή έστω... λίγο λιγότερο ενθουσιασμένος απ' όσο ήσουν στο TikTok.

Αν κάτι αξίζει να κρατήσουμε, είναι το hype. Πόσο δυνατά μπορεί να ανέβει κάτι, μόνο και μόνο επειδή είναι καινούργιο. Αλλά η γεύση; Δεν ήταν κακή. Δεν ήταν όμως κι αυτό που έλεγες «δώσε μου άλλες δέκα».

Καλή η δοκιμή. Αλλά αν ο έρωτας περνάει από το στομάχι, δεν χρειάζεται να κάνει στάση και από το Ντουμπάι. Γνώμη μου.



Το παγωτό έγινε εμπειρία: Η Κρι Κρι μας ταξιδεύει με νέες γεύσεις

Η Κρι Κρι ξέρει καλά ότι το καλοκαίρι είναι γεύση, είναι δροσιά, είναι απόλαυση – και γι' αυτό φροντίζει να τα φέρει όλα αυτά σε ένα ξυλάκι. Ή και σε ένα οικογενειακό κύπελλο. Η σερραϊκή γαλακτοβιομηχανία υποδέχεται το καλοκαίρι του 2025 με νέες, λαχταριστές προσθήκες στις σειρές Master Rich και Greek Frozen Yogurt, βάζοντας ψηλά τον πήχη της καινοτομίας και της γευστικής ανανέωσης.

Στη σειρά Master Rich προστίθενται δύο εντυπωσιακά νέα ξυλάκια:

Choco Caramel & Macadamia, με πλούσιες υφές και τραγανά κομμάτια που κάνουν κάθε μπουκιά ξεχωριστή.

Dubai Style, εμπνευσμένο από τις γεύσεις της Ανατολής, το πρώτο επώνυμο "Dubai" παγωτό της ελληνικής αγοράς – μια τάση που ήρθε και... έμεινε.

Παράλληλα, το Greek Frozen Yogurt λέει «ναι» στη δροσιά του ελληνικού στραγγιστού γιαουρτιού και λανσάρει:

Νέα γεύση Hazelnut σε οικογενειακό κύπελλο 450ml

Δύο νέα ξυλάκια σε γεύσεις Φράουλα και Ροδάκινο, με μόνο 97 θερμίδες το καθένα – ελαφριά, απολαυστικά και καλοκαιρινά.

Δύο φρέσκες τηλεοπτικές καμπάνιες πλαισιώνουν τα λανσαρίσματα, αποτυπώνοντας με σύγχρονη αισθητική το άρωμα και τη χαρά του ελληνικού καλοκαιριού. Η Κρι Κρι μάς δείχνει πως το παγωτό δεν είναι απλώς γλυκό. Είναι στάση ζωής.

Νέες μπάρες δημητριακών **FITNESS® Cappuccino**: Ο αγαπημένος σου καφές... σε μπάρα!



Οι μπάρες δημητριακών **FITNESS®** της Nestlé καλωσορίζουν μια νέα, άκρως απολαυστική γεύση: Cappuccino! Εμπνευσμένες από το πιο αγαπημένο ρόφημα των coffee lovers, οι νέες μπάρες αποτελούν την ιδανική επιλογή για όσους αναζητούν ενέργεια και απόλαυση σε κάθε μπουκιά.

Με νότες καφέ, λευκής σοκολάτας και κακάο, και μια απαλή βάση γάλακτος, η νέα γεύση **FITNESS® Cappuccino** προσφέρει μια πλούσια και απολαυστική εμπειρία. Είναι ιδανική για κάθε στιγμή της ημέρας: από το πρωινό ξύπνημα μέχρι το απογευματινό διάλειμμα ή το pre-workout snack σου.

Με μόλις 90 θερμίδες ανά μπάρα, αποτελούν μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής και ταυτόχρονα είναι πλούσιες σε δημητριακά ολικής άλεσης, φυτικές ίνες και βιταμίνες του συμπλέγματος Β – στοιχεία που σου χαρίζουν την ενέργεια που χρειάζεσαι για να ανταποκριθείς στους γρήγορους ρυθμούς της καθημερινότητας.

Οι νέες μπάρες δημητριακών **FITNESS® Cappuccino** είναι ήδη διαθέσιμες στα ράφια των super-market και σε επιλεγμένα καταστήματα.

Δοκίμασέ τις και ζήσε την απόλαυση του cappuccino με έναν εντελώς νέο τρόπο!

Κάθε χελώνα μετράει: γιατί η αγκαλιά μας στη φύση ξεκινάει από τα πιο μικρά

Με αφορμή τη σημερινή World Sea Turtle Day



Δε χρειάζεται να είσαι ακτιβιστής. Ούτε δύτης. Ούτε να αγαπάς το κολύμπι ή τις ντοκιμαντερίστικες βόλτες. Αρκεί να έχεις λίγο χώρο στην καρδιά σου για ό,τι κινείται αργά, αθόρυβα και διακριτικά – αλλά κρατάει ισορροπίες πιο σημαντικές απ' όσες φαντάζεσαι.

Κάπως έτσι ξεκινάμε σήμερα. Με αφορμή τη World Sea Turtle Day, μια μέρα αφιερωμένη στις θαλάσσιες χελώνες που ζουν στον κόσμο μας εδώ και 110 εκατομμύρια χρόνια – και ακόμα παλεύουν να μείνουν. Χωρίς να ενοχλούν, χωρίς να φωνάζουν. Ακριβώς όπως οι καλοί άνθρωποι που λέγαμε χθες.

Αργές, αλλά ανθεκτικές

Οι θαλάσσιες χελώνες δεν είναι οι σπαρ του ζωικού βασιλείου. Δεν κάνουν άλματα, δεν βρυχώνται, δεν έχουν χρώματα του ουράνιου τόξου. Είναι... αθόρυβες. Σχεδόν διακριτικές. Και όμως, είναι αυτές που διατηρούν ζωντανά ολόκληρα οικοσυστήματα. Τρώνε μέδουσες, κρατούν ισορροπίες στους βυθούς, γυρίζουν στα ίδια μέρη να γεννήσουν με μαθηματική ακρίβεια.

Αν χαθούν αυτές; Χάνεται ένα κομμάτι της αλυσίδας που κρατάει ζωντανή τη θάλασσα – κι εμείς μαζί της.

Και η Ελλάδα τι κάνει;

Η Ελλάδα δεν είναι απλώς μία από τις πολλές χώρες που φιλοξενούν θαλάσσιες χελώνες. Είναι το σπίτι τους. Στον Κυπαρισσιακό Κόλπο, στη Ζάκυνθο, στη Χαλκιδική, στη Ρόδο, γεννιούνται κάθε καλοκαίρι χιλιάδες μικρά χελωνάκια που παλεύουν να φτάσουν από την άμμο ως το νερό. Μερικά τα καταφέρνουν. Αλλά όχι.

Η *Caretta caretta* είναι η χελώνα της καρδιάς μας. Και κάθε φορά που κάποιος αφήνει μια πλαστική σακούλα στην παραλία, πετάει το αποτίγανό του ή πλησιάζει με σκάφος ένα σημείο φωλεοποίησης, της στερεί ένα βήμα.

Η ομορφιά του αργού

Σε έναν κόσμο που φωνάζει, τρέχει, ανταγωνίζεται, οι χελώνες είναι η υπενθύμιση ότι δεν χρειάζεται να φτάσεις πρώτος. Αρκεί να συνεχίσεις. Ότι η ομορφιά είναι στο



σταθερό, στο απαλό, στο αφοσιωμένο. Και ότι το να αφήνεις κάτι πίσω σου — μια γενιά, ένα ίχνος, μια διαδρομή — είναι τελικά ο μόνος τρόπος να μείνεις για πάντα.

Και τι μπορώ να κάνω εγώ;

Όλα ξεκινούν από πολύ απλά:

-  Αν φέτος βρεθείς σε παραλία που φιλοξενεί χελώνες, σεβάσου τις πινακίδες και τις σημάνσεις. Μην ανάβεις φωτάκια, μην πλησιάζεις φωλιές.
-  Μάζεψε ό,τι σκουπίδι μπορεί να φτάσει στο νερό — ακόμα κι αν δεν είναι δικό σου.
-  Αν δεις χελώνα τραυματισμένη ή εξαντλημένη, ειδοποίησε το ΑΡΧΕΛΩΝ ή το Λιμενικό — μην προσπαθήσεις να την αγγίξεις μόνος/η.
-  Και φυσικά, πες αυτή την ιστορία στα παιδιά σου. Γιατί εκείνα θα συνεχίσουν τον κύκλο.

Ήξερες ότι...

 Οι θαλάσσιες χελώνες επιστρέφουν στην ίδια παραλία που γεννήθηκαν για να γεννήσουν τα δικά τους αυγά;

Κι όμως! Ακόμα κι αν έχουν περάσει δεκαετίες και έχουν ταξιδέψει χιλιάδες χιλιόμετρα, η φύση τις οδηγεί πίσω στον "τόπο τους".

 Οι μικρές χελώνες καθοδηγούνται από το φως του φεγγαριού για να βρουν τη θάλασσα;

Κι εκεί ακριβώς είναι το πρόβλημα: τα τεχνητά φώτα από τα ξενοδοχεία τις μπερδεύουν, κι έτσι πολλές πάνε προς το... πάρκινγκ.

 Η *Caretta caretta* μπορεί να φτάσει τα 90 κιλά και να ζήσει πάνω από 50 χρόνια;

Και παρόλο που μοιάζει "δυνατή", η επιβίωσή της εξαρτάται απολύτως από το πόσο προσεκτικοί είμαστε εμείς.

 Μόνο 1 στις 1.000 μικρές χελώνες καταφέρνει να φτάσει στην ενηλικίωση;

Αυτό από μόνο του είναι λόγος να χειροκροτάς κάθε χελώνα που βλέπεις να κολυμπάει!

 Οι χελώνες "κλαίνε", αλλά όχι από συναίσθημα;

Εκκρίνουν υγρό από τα μάτια τους για να αποβάλουν το αλάτι του σώματός τους. Αλλά το αποτέλεσμα είναι σαν να δακρύζουν. Ποιητικό, δεν νομίζεις;

 Η λέξη "χελώνα" στα αρχαία ελληνικά ήταν "χελώνη", και υπάρχει ακόμα ως επιστημονική ονομασία;

Η λέξη διατηρήθηκε αναλλοίωτη στη διεθνή κοινότητα — απόδειξη ότι η ιστορία τους ξεκινά από πολύ παλιά. Όπως και η ανάγκη μας να τις σεβόμαστε.



Athens goes global: To Athena Burger στο World Burger Tour του Hard Rock Cafe



Cafe Athens, στη σκιά της Ακρόπολης, προσκαλώντας ντόπιους και τουρίστες να το ανακαλύψουν. Και καθώς το Hard Rock γιορτάζει την ίδρυσή του το 1971, η Αθήνα διεκδικεί μια παγκόσμια θέση... με μπιφτέκι.

Γιατί το φαγητό, όταν συνδυάζεται με μουσική, στυλ και ιστορία, γίνεται εμπειρία. Και το Hard Rock Cafe Athens αποδεικνύει για ακόμη μια φορά πως ξέρει να δίνει στη γεύση... χαρακτήρα.

Αν η Αθήνα είχε γεύση, σίγουρα θα ήταν αυτή του Athena Burger. Το Hard Rock Cafe Athens συμμετέχει δυναμικά στο World Burger Tour, το παγκόσμιο γευστικό road trip που ενώνει πέντε ηπείρους μέσα από burgers εμπνευσμένα από τις πόλεις του κόσμου. Και φέτος, η Αθήνα βάζει τη δική της υπογραφή, με ένα burger που τιμά την πολιτιστική και γαστρονομική της κληρονομιά.

Το Athena Burger, που παρουσιάστηκε επίσημα στις 11 Ιουνίου, φιλοδοξεί να προκριθεί ανάμεσα στις πέντε κορυφαίες γεύσεις που θα ενταχθούν στα διεθνή μενού του Hard Rock. Ένα burger-φόρος τιμής στις αυθεντικές ελληνικές γεύσεις του 20ού αιώνα, με αγνές πρώτες ύλες από την ελληνική γη και την απαραίτητη δόση δημιουργικότητας.

Από τις 14 Ιουνίου, το Athena Burger σερβίρεται στο Hard Rock

Good News

Από το Λονδίνο στη Ρώμη – βήμα βήμα για τους άλλους

Ο μαραθωνοδρόμος Θέμος Σγούρας ξεκίνησε την 1η Ιουνίου ένα μοναδικό ταξίδι με τα πόδια: 2.750 χιλιόμετρα σε 120 μέρες, από το Λονδίνο έως το Βατικανό, με έναν μόνο στόχο – να προσφέρει. Με κάθε του βήμα, στηρίζει τον ΔΕΣΜΟ και συγκεκριμένα το πρόγραμμα "Ανακουφιστική Φροντίδα στο Σπίτι" του Συλλόγου Νοσηλεία, που προσφέρει δωρεάν ιατρονοσηλευτική φροντίδα κατ' οίκον σε ανθρώπους με σοβαρά προβλήματα υγείας.

Η διαδρομή του περνά μέσα από πέντε χώρες και ιστορικές πόλεις – από το Καντέρμπουρι και τη Ρεμς έως τις Άλπεις, τη Σιένα και τη Ρώμη. Το κάνει στη μνήμη του πατέρα του, αλλά και για όλους εκείνους που δεν έχουν τα πόδια να περπατήσουν, ούτε τους πόρους για να στηριχτούν.

Ο Θέμος δεν είναι άγνωστος στη δράση. Έχει ήδη τρέξει 48 χλμ. στην αυλή του (κατά τη διάρκεια του lockdown), έχει περπατήσει το El Camino και έχει διασχίσει την Ιαπωνία για καλό σκοπό.

Η πορεία του κοινοποιείται καθημερινά στα social media του (@yavolta_theo), δίνοντάς μας την ευκαιρία να τον ακολουθήσουμε και – γιατί όχι – να συμβάλουμε.

Γιατί όταν κάποιος περπατά για τους άλλους, εμείς οφείλουμε να του δίνουμε έδαφος.

Στήριξε την προσπάθειά: desmos.org



MedINA: ένα βαθιά ανθρώπινο κάλεσμα επανασύνδεσης, σε έναν κόσμο που αποσπάται εύκολα...

Σε έναν κόσμο που κινείται όλο και πιο γρήγορα, που αποσπάται εύκολα και ξεχνά το ρίζωμα, υπάρχει μια φωνή που μας υπενθυμίζει πως η αληθινή πρόοδος ξεκινά με το να κοιτάξουμε ξανά τον τόπο μας. Το MedINA, ο Μη Κερδοσκοπικός Οργανισμός που γεφυρώνει το φυσικό με το πολιτισμικό τοπίο, δεν είναι απλώς μια οικολογική πρωτοβουλία. Είναι ένα βαθιά ανθρώπινο κάλεσμα επανασύνδεσης. Μιλήσαμε με τον Εκτελεστικό Διευθυντή του MedINA, Αλέξη Κατσαρό, και είχαμε την ευκαιρία να ανακαλύψουμε τι σημαίνει πραγματικά να αγαπάς έναν τόπο, να τον φροντίζεις και να τον υπερασπίζεσαι. Μια κουβέντα γεμάτη απλότητα, ουσία και βαθιά συγκίνηση.



Ποια ήταν η σπίθα που άναψε το MedINA; Πώς γεννήθηκε η ιδέα να ενώσετε το περιβάλλον με τον πολιτισμό;

Η σπίθα άναψε από τον ιδρυτή του MedINA, το Θύμιο Παπαγιάννη, έναν οραματιστή αρχιτέκτονα και χωροτάκτη. Για τον ίδιο ήταν πάντα ξεκάθαρο πως το φυσικό και πολιτιστικό περιβάλλον δεν είναι δύο ξεχωριστοί κόσμοι, πόσο μάλλον στην Ελλάδα και τη Μεσόγειο.

Περπατώντας στα βουνά και τα νησιά της Ελλάδας, αντιλαμβάνεται κανείς πως κάθε χώμα και κάθε πέτρα κουβαλούν μια ιστορία. Δεν μπορούμε να μιλήσουμε για προστασία της φύσης χωρίς να αναγνωρίσουμε τους ανθρώπους που ζουν μαζί της, που την καλλιεργούν, τη διαμορφώνουν και την αγαπούν.

Το MedINA γεννήθηκε, λοιπόν, ως μια γέφυρα ανάμεσα στο φυσικό και το πολιτισμικό τοπίο. Ως ένας οργανισμός που προσπαθεί να ενώσει την ανάγκη για περιβαλλοντική προστασία με τον άνθρωπο και τον τόπο του, αναδεικνύοντας τη βαθιά τους σχέση.

Τι σημαίνει για εσάς "τοπίο" — είναι απλώς το φυσικό περιβάλλον ή κάτι πολύ βαθύτερο;

Το τοπίο, όπως ορίζεται και από την Ευρωπαϊκή Σύμβαση για το Τοπίο, δεν περιορίζεται στο «φυσικό». Είναι κάτι πολύ ευρύτερο: ένας τόπος όπως τον αντιλαμβανόμαστε οι άνθρωποι, ένας ζωντανός καμβάς που διαμορφώνεται μέσα από τη συνεχή συνύπαρξη και αλληλεπίδραση φύσης και ανθρώπου.





Είναι τα μονοπάτια που χάραξαν οι κτηνοτρόφοι, τα σπαρτά που καλλιέργησαν οι γεωργοί, η πέτρα που ακούμπησε ο μάστορας στην ξερολιθιά. Είναι η μυρωδιά της ρίγανης το καλοκαίρι, ο ήχος της γιορτής στο χωριό, το φως που πέφτει το απόγευμα στις πλαγιές. Το τοπίο είναι η συλλογική μνήμη ενός τόπου. Δεν το βλέπεις μόνο με τα μάτια, το νιώθεις με την καρδιά. Δεν είναι μόνο ποτάμια, δέντρα και βουνά. Είναι τα τραγούδια, ο καθημερινός μόχθος, οι γιορτές, τα δάκρυα και οι χαρές. Το τοπίο είναι ταυτότητα. Είναι το αποτύπωμα όσων υπήρξαν πριν από εμάς και η αντανάκλαση του ποιοι είμαστε εμείς σήμερα.



Έχετε βρεθεί σε απομακρυσμένα χωριά, ορεινές κοινότητες, σε μέρη "εκτός χάρτη". Ποια ιστορία σας έχει μείνει αξέχαστη;

Στις μέρες μας, το «εκτός χάρτη» δεν σημαίνει απαραίτητα απουσία από το γεωγραφικό τοπίο, σημαίνει ίσως απουσία από τη συλλογική προσοχή. Εκτός χάρτη είναι ό,τι δεν καταγράφεται, ό,τι μένει στη σιωπή. Είναι οι άνθρωποι που ζουν σ' αυτά τα μέρη, μακριά από τη βουή του κόσμου. Δε μπορώ να ξεχωρίσω μία μόνο ιστορία. Αυτό που μένει μέσα μου είναι όλοι εκείνοι οι καθημερινοί ήρωες των μικρών τόπων. Αυτοί που φροντίζουν το τοπίο τους όπως θα φρόντιζαν ένα παιδί, με τρυφερότητα, κόπο και ευθύνη. Η αφοσίωσή τους δεν εκφράζεται εύκολα με λόγια. Είναι μια σιωπηλή δύναμη, ένα μάθημα αγάπης, επιμονής και βαθιάς σύνδεσης με τον τόπο τους.

Μπορεί η παράδοση να είναι καινοτόμος; Και αν ναι, πώς τη φέρνετε στο σήμερα χωρίς να τη "χαλάτε";

Η παράδοση δεν είναι μουσειακό είδος, δεν είναι κάτι στατικό ή παγωμένο στον χρόνο. Είναι ζωντανή, εξελίσσεται, μεταμορφώνεται με κάθε γενιά. Καινοτομία δεν σημαίνει

να αρνηθείς το παρελθόν, αλλά να μεταφράσεις την ουσία του στο σήμερα. Να το κάνεις επίκαιρο, οικείο και ουσιαστικό για τους νέους ανθρώπους, κρατώντας κάτι από τον πυρήνα του. Μέσα από τις δράσεις μας, προσπαθούμε να επανασυστήσουμε την παράδοση ως μια βιωματική εμπειρία, ένα εργαλείο γνώσης και σύνδεσης. Για εμάς, δεν είναι μια στιγμιαία νοσταλγία που εμφανίζεται το καλοκαίρι σε κάποιο δρώμενο ή πανηγύρι. Είναι μια ζωντανή σοφία που μπορεί να μας βοηθήσει να ζούμε πιο αρμονικά με τη φύση.

Πώς πείθεις έναν νέο άνθρωπο ότι η φύση και η πολιτιστική ταυτότητα δεν είναι παρωχημένες, αλλά μια επαναστατική πράξη επιστροφής στο ουσιαστικό;

Δεν τον πείθεις με λόγια, του παίρνεις το κινητό για λίγο και τον αφήνεις να τη ζήσει. Να περπατήσει ένα παλιό μονοπάτι, να φάει ζυμωτό ψωμί από ξυλόφουρνο, να σταθεί δίπλα σ' έναν βοσκό και να ακούσει την ιστορία του. Η εμπειρία μιλά πιο δυνατά απ' οποιοδήποτε επιχείρημα.



Η επανασύνδεση με τη φύση και την πολιτιστική μας ταυτότητα είναι ένα δώρο που μπορεί να προσφέρει κανείς στον εαυτό του και στους ανθρώπους που αγαπά. Και η φύση, ο τόπος, η αυθεντική εμπειρία, θα του το επιστρέψουν πίσω πολλαπλάσιο: σε νόημα και σε συγκίνηση.

Τι απειλεί σήμερα την πολιτιστική κληρονομιά της Ελλάδας περισσότερο: η αδιαφορία, η τουριστική υπερεκμετάλλευση ή κάτι άλλο;

Αυτό που την απειλεί, θα έλεγα, είναι η λήθη. Όχι το να ξεχνάς, αλλά το να αποκόβεσαι από το παρελθόν σου. Όταν αρνείσαι να δεις την αξία που μπορεί να έχει σήμερα κάτι που έρχεται από τις προηγούμενες γενιές, μια συνήθεια, μια τεχνική, μια αφήγηση, τότε όλα τα υπόλοιπα είναι απλώς συνέπειες: η αδιαφορία, η τουριστική υπερεκμετάλλευση, η ανάπτυξη που μετριέται μόνο με τετραγωνικά και τσιμέντο.

Όταν πάψουμε να νιώθουμε την πολιτιστική μας κληρονομιά ως κάτι που μας ανήκει και μας διαμορφώνει, τότε γίνεται εύκολα προϊόν προς πώληση. Δεν υποστηρίζω την αποστειρωμένη διατήρηση του παρελθόντος. Η κληρονομιά δεν είναι άγαλμα, ρέει όπως το ποτάμι. Αλλά για να ρέει δημιουργικά προς το μέλλον, πρέπει να αναγνωρίζεται πρώτα και έπειτα να εντάσσεται στο σήμερα με ουσία και φαντασία.

Αυτό απαιτεί πολιτική βούληση, ενεργό συμμετοχή των τοπικών κοινωνιών και ένταξη αυτών των αρχών στον στρατηγικό σχεδιασμό σε εθνικό και τοπικό επίπεδο. Η μεγαλύτερη απειλή, τελικά, δεν είναι εξωτερική. Είναι να πάψουμε να νιώθουμε πως μας αφορά και να σταματήσει η Πολιτεία να αναλαμβάνει την ευθύνη που της αναλογεί.

Ποιο είναι το πιο τρυφερό ή συγκινητικό feedback που έχετε λάβει από την τοπική κοινωνία;

Δεν ξέρω αν θα το έλεγα feedback με την κλασική έννοια. Το πιο συγκινητικό, όμως, είναι όταν μέσα από τις δράσεις σου επιτρέπεις σε ανθρώπους να ανασύρουν πράγματα από το παρελθόν. Όταν, για παράδειγμα, στήνεις αναβαθμούς σε ρέματα κι έρχεται ένας παλιός του χωριού και αρχίζει να σου λέει πώς το έκαναν τότε, πώς δούλευαν όλοι μαζί, πώς κυλούσε το νερό, πού έβαζαν την πρώτη πέτρα... και γύρω του στέκονται οι νέοι και τον ακούν. Αυτό είναι ανεκτίμητο.

Είναι σαν να ανοίγεις ένα μονοπάτι ανάμεσα στις γενιές. Αντίστοιχα τρυφερό και δυνατή ήταν και η ανταπόκριση των παιδιών της όταν ανοίξαμε ζητήματα γύρω από την άυλη πολιτιστική κληρονομιά. Όταν πρωτοήρθαν σε επαφή με την έννοια και αναγνώρισαν ότι αυτή η κληρονομιά είναι κομμάτι της καθημερινότητάς τους και ταυτόχρονα κάτι βαθιά πολύτιμο. Αυτό είναι που μας συγκινεί περισσότερο: η μετάδοση, οι άυλοι δεσμοί που ξαναδένουν τον άνθρωπο με τον τόπο και την ιστορία του.





Μια λέξη που περιγράφει την Ελλάδα όπως τη βλέπετε μέσα από τη δουλειά σας – ποια είναι και γιατί;

Απλότητα. Αυτή είναι η λέξη που, για μένα που περιγράφει τον τόπο μας, τους ανθρώπους και τις πράξεις τους. Όχι απλότητα ως φτώχεια ή έλλειψη, αλλά ουσία. Στον γεωργό που ξέρει να διαβάσει τον καιρό. Στον κτηνοτρόφο που γνωρίζει κάθε μονοπάτι. Στον μάστορα που πελεκάει την πέτρα με μέτρο και γνώση. Εκεί, στην καθημερινότητα των «αφανών», κρύβεται μια σοφία μοναδική. Αν υπάρχει κάτι που αξίζει να κρατήσουμε και να ξαναχτίσουμε πάνω του, είναι αυτή η απλότητα. Γιατί μέσα της υπάρχει η βιωσιμότητα, η ανθεκτικότητα, η φροντίδα, η βαθιά κατανόηση του μέτρου. Είναι εκεί που συναντιούνται η παράδοση, η ταυτότητα και το μέλλον.

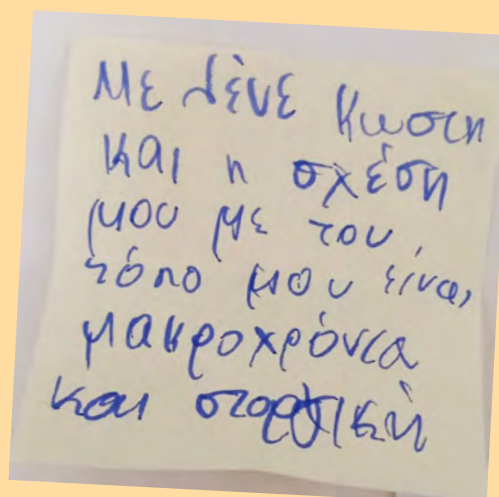
Αν μπορούσατε να κάνετε μια μεγάλη καμπάνια για να αλλάξετε κάτι στην κοινωνία, τι θα ήταν αυτό;

Θα ήταν μια καμπάνια με τίτλο «Γνώρισε τον τόπο σου». Όχι επιφανειακά, αλλά σε βάθος, ουσιαστικά. Μια πρόσκληση προς τους ανθρώπους να ξαναγνωρίσουν τους μικρούς

τόπους. Να περπατήσουν στα μονοπάτια, να πιάσουν το χώμα, να ακούσουν τις ιστορίες των κατοίκων τους που κουβαλούν μια γνώση αθόρυβη αλλά πολύτιμη. Μια τέτοια καμπάνια δεν θα είχε στόχο μόνο τη γνωριμία με την ύπαιθρο. Θα στόχευε στην επανασύνδεση με τη φύση, τη συλλογική μνήμη και με τις αξίες που μπορούν να μας οδηγήσουν σε ένα πιο ανθρώπινο και βιώσιμο μέλλον.

Σε κάθε μονοπάτι, κάθε ξερολιθιά και κάθε λέξη αυτής της συνέντευξης, κρύβεται μια αλήθεια που συχνά προσπερνάμε: ότι ο τόπος δεν μας ανήκει, του ανήκουμε. Κι όσο περισσότερο τον γνωρίζουμε, τόσο περισσότερο γνωρίζουμε κι εμάς. Ευχαριστούμε θερμά τον Αλέξη Κατσαρό για την ουσιαστική και τρυφερή του ματιά και για το έργο του MedINA, που αποδεικνύει ότι το περιβάλλον και ο πολιτισμός δεν είναι δύο παράλληλοι κόσμοι – είναι το ίδιο πλέγμα ζωής, μνήμης και ταυτότητας.

Μια υπενθύμιση πως η αλλαγή ξεκινά, κυριολεκτικά, από το χώμα που πατάμε.





Mountain: Η νέα παράσταση των RootlessRoot στη νέα τους στέγη

Από τις 19 έως τις 22 Ιουνίου, η διεθνώς αναγνωρισμένη ομάδα RootlessRoot παρουσιάζει το νέο της έργο, Mountain, στον ολοκαίνουριο χώρο της στο Νέο Ηράκλειο (Χελμού 11). Μετά το "Silence" (Φεστιβάλ Επιδαύρου 2023), οι Λίντα Καπετανέα και Jozef Fruček επιστρέφουν με ένα βαθιά στοχαστικό ντουέτο χορού και λόγου, που εξετάζει τον κύκλο της ζωής, τη μνήμη και τον θάνατο.

Το Mountain ξεκινά με ένα ποίημα για την αναπνοή και μεταμορφώνεται σε μια τελετουργία ύπαρξης: αναμέτρηση με το τέλος, πένθος, αποχαιρετισμός, αναγέννηση. Σε μια εποχή που η κοινωνία αρνείται τον πόνο και αποφεύγει τη ματαιώση, η παράσταση αναδεικνύει την αξία της πνευματικής και σωματικής ετοιμότητας για το αναπόφευκτο.

Ταυτόχρονα, εγκαινιάζεται επίσημα και η νέα στέγη των RootlessRoot, που σχεδιάστηκε ως χώρος ελεύθερης συνάντησης, έρευνας και δημιουργίας: ένας ζωντανός πυρήνας ανταλλαγής για καλλιτέχνες, επιστήμονες και δημιουργούς κάθε κλάδου.

Η παράσταση θα παρουσιαστεί για τέσσερις μόνο βραδιές, στις 21:00.

Χελμού 11, Νέο Ηράκλειο Προπώληση: ticketservices.gr

Εισιτήρια: 15€ / 12€ (μειωμένο)

Διάρκεια: 50'

19 – 22 Ιουνίου 2025

Evgeny Grinko live στην Αθήνα – 5 Ιουλίου 2025, Ωδείο Αθηνών



Ο αγαπημένος Ρώσος πιανίστας και συνθέτης Evgeny Grinko επιστρέφει στην Ελλάδα για μια μοναδική συναυλία το Σάββατο 5 Ιουλίου, στην αίθουσα «Ιωάννης Δεσποτόπουλος» του Ωδείου Αθηνών.

Με τις μελωδίες του να ισορροπούν ανάμεσα στη σιωπή και το συναίσθημα, ο Grinko μάς προσκαλεί σε ένα μουσικό ταξίδι χωρίς λέξεις, γεμάτο νοσταλγία, ομορφιά και ποίηση. Από τη noise rock σκηνή της Μόσχας στα εκατοντάδες εκατομμύρια streams και τις sold out εμφανίσεις σε όλο τον κόσμο, η πορεία του μοιάζει με σύγχρονο παραμύθι. Το θρυλικό του Valse έχει ξεπεράσει τα 100 εκατομμύρια προβολές στο YouTube, ενώ το νέο του άλμπουμ Winter Moonlight ήδη συγκινεί το παγκόσμιο κοινό.

Αυτοδίδακτος, σεμνός και βαθιά ειλικρινής, ο Grinko μετατρέπει το πιάνο σε φωνή εσωτερικής αναζήτησης. Η Αθήνα είναι ο επόμενος σταθμός του.

Evgeny Grinko

5 Ιουλίου 2025 | Ώρα έναρξης: 21:00

Ωδείο Αθηνών – Αίθουσα Ιωάννης Δεσποτόπουλος

Προπώληση εισιτηρίων:

Α' Ζώνη: 27€ | Β' Ζώνη: 36€ | Γ' Ζώνη: 45€

Μια βραδιά χωρίς λόγια που όμως θα πει πολλά.

Οι αδερφές Μπλου

↔ **Σύνδεση**
 Η γυναικεία
 αναζήτηση της αγάπης



bell hooks

Μετάφραση: Μαρτίνα Ασκητοπούλου

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Σύνδεση: Η γυναικεία αναζήτηση της αγάπης

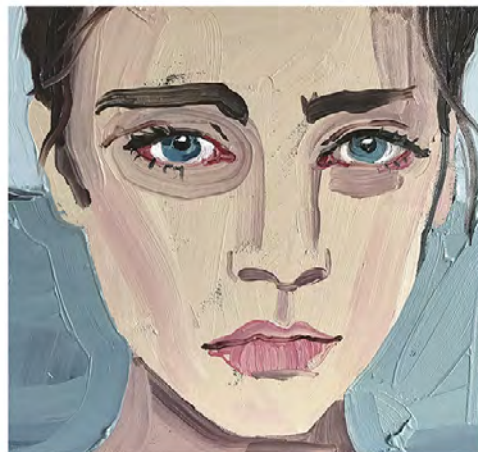
Η bell hooks, μία από τις πιο εμβληματικές φωνές του σύγχρονου φεμινισμού, επιστρέφει με ένα έργο που επαναπροσδιορίζει τι σημαίνει να αγαπάς – και κυρίως, να αγαπιέσαι – ως γυναίκα στον σημερινό κόσμο.

Με θάρρος, διορατικότητα και λογοτεχνική ευφυΐα, η συγγραφέας αποδομεί τις κυρίαρχες αντιλήψεις για τον έρωτα και τη ρομαντική αγάπη, όπως αυτές διαμορφώθηκαν από την πατριαρχική κοινωνία. Αντλώντας από προσωπικές εμπειρίες, θεωρία και πολιτισμική κριτική, η hooks καλεί τις γυναίκες να αμφισβητήσουν τα στερεότυπα και να αναζητήσουν μια πιο βαθιά και αυθεντική σύνδεση – με τους άλλους αλλά και με τον εαυτό τους.

Ένα βιβλίο που δεν είναι μόνο φεμινιστικό μανιφέστο αλλά και ένας τρυφερός, προσωπικός στοχασμός για τις ανθρώπινες σχέσεις, τις προσδοκίες, τις απογοητεύσεις και τις ελπίδες. Η «Σύνδεση» μάς υπενθυμίζει πως η αγάπη είναι δύναμη – όχι αδυναμία.

Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ κυκλοφορεί επίσης το βιβλίο της bell hooks Όλα για την αγάπη.

COCO MELLORS



Οι αδερφές Μπλου

Μετάφραση: Έφη Τσιρώνη

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Μια δυνατή ιστορία για την αγάπη, την απώλεια και την επανασύνδεση. Οι «Αδερφές Μπλου» της Coco Mellors είναι ένα από τα πιο πολυσυζητημένα μυθιστορήματα του 2024 και έχει ήδη γνωρίσει τεράστια επιτυχία παγκοσμίως. Με φόντο το Λονδίνο, το Λος Άντζελες, το Παρίσι και τελικά τη Νέα Υόρκη, το βιβλίο παρακολουθεί τρεις γυναίκες που προσπαθούν να επαναπροσδιορίσουν τη ζωή τους μετά την απώλεια της αδερφής τους.

Η Έιβερι, επιτυχημένη δικηγόρος, ζει μια ζωή που μοιάζει τέλεια – εκτός από το μυστικό που την απειλεί. Η Μπόνι, πρώην μποξέρ, έχει χάσει τον προσανατολισμό της. Και η Λάκι, μοντέλο με άστατη ζωή, φτάνει στο σημείο μηδέν. Τις ενώνει ο κοινός τους πόνος και το σπίτι όπου μεγάλωσαν. Εκεί θα αναμετρηθούν με τα τραύματα, τα μυστικά και την ανάγκη για συγχώρεση.

Ένα μυθιστόρημα που μιλά για την αδελφική αγάπη, την ανθεκτικότητα και την ωμή δύναμη της οικογένειας. Η Coco Mellors αποτυπώνει με ένταση και τρυφερότητα τις εσωτερικές συγκρούσεις, τις σιωπές και τα δεσμά που επιβιώνουν ακόμα κι όταν όλα μοιάζουν σπασμένα.

«Σαν τις Μικρές Κυρίες αλλά με σύγχρονη γυναικεία ματιά»
 – Evening Standard

«Ένα πανέμορφο βιβλίο για την αγάπη και τον πόνο της απώλειας»
 – Elle

quote of the day

NOT EVERYTHING THAT SPARKLES IS WORTH THE BITE — SOMETIMES, THE HYPE TASTES BETTER THAN THE CHOCOLATE

**Σήμερα
γιορτάζουν!**

**Μνημόνιος
Τύχων, Τίχων**

16 Ιουνίου

- › Animal Rights Awareness Week
- › Waste and Recycling Workers Week
- › Universal Father's Week
- › Take Your Cat to Work Day
- › International Day of the African Child
- › International WaterFall Day
- › Fresh Veggies Day
- › World Sea Turtle Day
- › Youth Day South Africa