

SÖ POSH!

the trendletter



Culture

Το Μπαλέτο της ΕΛΣ παρουσιάζει
την Χρυσή Εποχή

World
of
mouth

PrimaMensa

Γιατί το junk food σου κάνει κακό;

Gourmet

Δοκίμασαμε το μενού στο 1890

#NecNotice

Μια φορά κι έναν καιρό ήταν τα (αυθεντικά) ουζερί



Gourmet Ανακοινώθηκε το πρόγραμμα του φετινού Greek Chefs Abroad στο όμιλο Mar-bella

Η **Mar-Bella Collection** υποδέχεται τη σεζόν 2026 με ένα πολυεπίπεδο πρόγραμμα εκδηλώσεων που αναπτύσσεται καθ' όλη τη διάρκεια του καλοκαιριού, συνδέοντας τη φιλοξενία με τη **γαστρονομία**, το **wellness**, τον **πολιτισμό** και τη δημιουργικότητα. Στο επίκεντρο ξεχωρίζει το **Greek Chefs Abroad**, που επιστρέφει για έκτη συνεχόμενη χρονιά με τον θεματικό άξονα **From Tradition to Table**, αναδεικνύοντας Έλληνες σεφ με διεθνή πορεία και ισχυρούς δεσμούς με την ελληνική πρώτη ύλη. Το πρόγραμμα φιλοξενείται στα **Nido**, **Avali** και **Elix** και περιλαμβάνει μια σειρά από γαστρονομικά events που εστιάζουν στη σύγχρονη ελληνική κουζίνα και την εξέλιξή της. Η αυλαία ανοίγει στις 13 Ιουνίου στο **Avali** με την **Κατερίνα Μηλάκη**, εκπρόσωπο της νέας γενιάς του παριζιάνικου Eni Evane, που προσεγγίζει την ελληνική κουζίνα μέσα από μια σύγχρονη αστική ματιά. Στις 20 Ιουνίου, στο **Nido**,



ακολουθεί ο **Κώστας Παπαθανασίου**, με εμπειρία σε κορυφαίες Michelin-starred κουζίνες όπως το Frantzén στη Στοκκόλμη, παρουσιάζοντας μια προσέγγιση με ακρίβεια και διεθνή τεχνική. Στις 17 Ιουλίου, στο **Elix**, ο **Παναγιώτης Λενάκης**

εστιάζει στη σύνδεση της μεσογειακής ταυτότητας με τη νορδική φιλοσοφία, με έμφαση στη **βιωσιμότητα** και την **εποχικότητα**, ενώ το πρόγραμμα ολοκληρώνεται στις 25 Ιουλίου στο **Nido** με τον **Νίκο Ρούσσο**, δύο αστέρια Michelin, γνωστό για την avant-garde επανερμηνεία της ελληνικής παράδοσης. Παράλληλα, το πρόγραμμα της σεζόν περιλαμβάνει το **Longevity Programme: Living Well for Longer** (4-7 Ιουνίου) με διεθνείς ειδικούς σε διατροφή, ύπνο, κίνηση και ορμονική υγεία, καθώς και τις **Wellness Weeks** σε συνεργασία με την **OYOGO**, με yoga, Pilates και προπονητικά sessions. Επιπλέον, στο **MarBella**, το εβδομαδιαίο πρόγραμμα **ελληνικών γαστρονομικών εμπειριών** εστιάζει σε wine pairings, olive oil tastings και cooking workshops, ενώ παράλληλα διοργανώνονται καλλιτεχνικά workshops, πολιτιστικές δράσεις και βιωματικές εμπειρίες με ισχυρή σύνδεση με την Κέρκυρα και την ευρύτερη περιοχή. Το σύνολο των δράσεων εντάσσεται σε μια συνολική προσέγγιση φιλοξενίας που δίνει έμφαση στη βιωσιμότητα, στην τοπική ταυτότητα και στη σύνδεση του επισκέπτη με τον τόπο.

World of mouth

Gourmet Το Pino προσγειώνεται στην Πάρο

Το **Pino by Luca Piscazzi** κατακτά την Πάρο, αναλαμβάνοντας το εστιατορικό σκέλος του VIONE Paros και επαναπροσδιορίζοντας την εμπειρία φαγητού στο νησί μέσα από μια ιταλική ματιά. Ο πολυβραβευμένος σεφ **Luca Piscazzi** τοποθετεί το concept της ρωμαϊκής τρατορίας του σε ένα περιβάλλον, το οποίο ισορροπεί ανάμεσα στην απλότητα και στην κομψότητα, διαφοροποιώντας την εμπειρία μεταξύ μεσημεριού και βραδινού. Το αποτέλεσμα είναι μια κουζίνα που κινείται με άνεση μεταξύ **παράδοσης** και σύγχρονης γαστρονομικής προσέγγισης. Η βάση του μενού παραμένει η **ρωμαϊκή και ιταλική κουζίνα**, με χαρακτηριστικά πιάτα που αναδεικνύουν τη φιλοσοφία του Piscazzi γύρω από την ποιότητα της πρώτης ύλης.



Η προσέγγιση εστιάζει στην ουσία, αποφεύγοντας περιττές παρεμβάσεις, ενώ ταυτόχρονα ενσωματώνει στοιχεία σύγχρονης τεχνικής. Στην Πάρο, το **menu** αποκτά ιδιαίτερο ενδιαφέρον χάρη στην έντονη παρουσία τοπικών προϊόντων. Φρέσκα

θαλασσινά, εποχικά προϊόντα του νησιού και αρωματικά βότανα λειτουργούν ως βασικοί άξονες των πιάτων, δημιουργώντας μια φυσική σύνδεση ανάμεσα στους δύο διαφορετικούς κόσμους που ενώνει ο **Piscazzi**. Η εμπειρία πλαισιώνεται από μια επιλεγμένη λίστα **ιταλικών κρασιών**, που ενισχύει τον χαρακτήρα της κουζίνας, αλλά και από **signature cocktails** που λειτουργούν συμπληρωματικά στο σύνολο. Η συνολική προσέγγιση δεν επιδιώκει εντυπωσιασμούς. Πρόκειται για μια ισορροπημένη, ολοκληρωμένη πρόταση που απευθύνεται σε ένα ευρύ κοινό. Με αυτή τη μεταφορά του **Pino** στην Πάρο, ο Piscazzi επιχειρεί κάτι περισσότερο από ένα ακόμη εστιατορικό project: δημιουργεί ένα σημείο συνάντησης ανάμεσα στη **ιταλική φινέτσα** και στην **κυκλαδίτικη αυθεντικότητα**.

Culture

Η Bank of America στηρίζει την παγκόσμια πολιτιστική κληρονομιά

Η Bank of America ανακοίνωσε νέες επιχορηγήσεις στο πλαίσιο του **Art Conservation Project**, ενισχύοντας τη διατήρηση της παγκόσμιας **πολιτιστικής κληρονομιάς** μέσα από ένα πρόγραμμα που, από το 2010, έχει συμβάλει στη συντήρηση περισσότερων από **15.000 έργων τέχνης σε 40 χώρες**. Τα έργα που εντάσσονται στο πρόγραμμα επιστρέφουν σε δημόσια θέα, ενισχύοντας την **προσβασιμότητα**, τη σχέση του κοινού με την τέχνη και τη βιωσιμότητα της **πολιτιστικής μνήμης**. Για το 2026, τέσσερα σημαντικά ευρωπαϊκά ορόσημα περιλαμβάνονται στα 16 έργα που επιλέχθηκαν διεθνώς, αναδεικνύοντας τη σημασία της **συντήρησης έργων τέχνης** και της προστασίας μνημείων υψηλής αξίας. Στο Παρίσι, η Αψίδα του Θριάμβου θα υποβληθεί σε εργασίες αποκατάστασης που αφορούν 269 χάλκινους αναμνηστικούς φοίνικες, αφιερωμένους στους στρατιώτες του Α΄ Παγκοσμίου Πολέμου, οι οποίοι αντιμετωπίζουν φθορές από διάβρωση, σκόνη και υγρασία. Οι παρεμβάσεις περιλαμβάνουν **καθαρισμό, σταθεροποίηση και προστασία**, ενώ τα αντικείμενα θα παραμένουν ορατά στο κοινό καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας. Στο



Μιλάνο, ο Καθεδρικός Ναός του Μιλάνου φιλοξενεί τη συντήρηση του έργου «Transfiguration» του Camillo Procaccini, το οποίο αποτελεί μέρος ενός μνημειακού διακο-

σμητικού κύκλου του 16ου αιώνα και παρουσιάζει σημαντικές δομικές και εικαστικές φθορές. Οι εργασίες περιλαμβάνουν εξειδικευμένες επεμβάσεις τόσο επιτόπου όσο και σε εργαστηριακό περιβάλλον, υπογραμμίζοντας τη σημασία της **τεχνογνωσίας συντήρησης**. Στο Λονδίνο, η Εθνική Πινακοθήκη αναλαμβάνει τη συντήρηση του «Bacchus and Ariadne» του Titian, ενός από τα πιο εμβληματικά έργα της ευρωπαϊκής ζωγραφικής, το οποίο βρίσκεται σε κρίσιμο στάδιο λόγω φθορών από προηγούμενες επεμβάσεις. Η διαδικασία περιλαμβάνει **σταθεροποίηση, αποκατάσταση** και επιστροφή σε δημόσια έκθεση. Τέλος, στο Άμστερνταμ, το Rijksmuseum συνεχίζει το πρόγραμμα **Operation Night Watch**, τη μεγαλύτερη **ερευνητική και συντηρητική προσπάθεια** που έχει πραγματοποιηθεί στο έργο «The Night Watch» του Rembrandt, με εργασίες που περιλαμβάνουν την αφαίρεση παλαιών βερνικιών και επεμβάσεων με μικροσκοπική ακρίβεια και παρουσία κοινού. Όπως σημειώνει ο Brian Siegel, η **συντήρηση τέχνης** αποτελεί μια «αθόρυβη εργασία» που αποκαλύπτει τις ιστορίες των έργων και διασφαλίζει τη διαχρονική τους αξία. Μέσα από το **Art Conservation Project**, η Bank of America ενισχύει τον ρόλο της **πολιτιστικής διατήρησης** ως βασικό εργαλείο για την κατανόηση και τη συνέχιση της καλλιτεχνικής κληρονομιάς σε παγκόσμιο επίπεδο.



Gourmet

Το WWF Ελλάς παρουσίασε το Fish Guide

Ο ανανεωμένος οδηγός **Fish Guide** του WWF Ελλάς έρχεται να λειτουργήσει ως ένα πρακτικό εργαλείο για τον σύγχρονο καταναλωτή, φωτίζοντας με σαφή τρόπο τι πραγματικά συμβαίνει σήμερα στις ελληνικές θάλασσες. Καταγράφει περισσότερα από 100 είδη ψαριών και θαλασσινών που συναντάμε στην αγορά και τα κατατάσσει σε κατηγορίες όπως **μεσογειακά, ξενικά, υδατοκαλλιέργειας και εισαγόμενα**, ενώ δίνει έμφαση και στην εποχικότητα, προτρέποντας σε πιο συνειδητές επιλογές. Μέσα από αυτό το πρίσμα, τα **ξενικά είδη** όπως το **λεοντόψαρο**, ο **λοχίας** και ο **σαρδελόγαυρος** αποκτούν ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Πρόκειται για οργανισμούς που δεν ανήκουν φυσικά στη Μεσόγειο. Έφτασαν εδώ κυρίως μέσω της Διώρυγα του Σουέζ ή λόγω ανθρώπινων παρεμβάσεων, όπως οι μεταφορές ειδών και οι υδατοκαλλιέργειες. Η παρουσία τους συνδέεται άμεσα με την **κλιματική αλ-**



λαγή και την πίεση που δέχονται τα θαλάσσια οικοσυστήματα. Οι υψηλότερες θερμοκρασίες ευνοούν την εξάπλωσή τους, συχνά εις βάρος των ντόπιων πληθυσμών, διαταράσσοντας την ισορροπία της **βιοποικιλότητας** και της τροφικής αλυσίδας. Σε αυτό το νέο περιβάλλον, η κατανάλωση των **ξενικών ειδών** προτείνεται ως μια ρεαλιστική προσέγγιση. Η αξιοποίησή τους μπορεί να συμβάλει στον περιορι-

σμό της εξάπλωσής τους, ενώ παράλληλα προσφέρει μια εναλλακτική πρώτη ύλη για την ελληνική κουζίνα. Σε πρακτικό επίπεδο μιλώντας, πολλά από αυτά τα ψάρια μαγειρεύονται όπως τα γνώριμα είδη της Μεσογείου, με μικρές μόνο προσαρμογές. Το **λεοντόψαρο**, για παράδειγμα, απαιτεί προσεκτικό καθαρισμό, παρόλα αυτά δίνει ένα ιδιαίτερα νόστιμο αποτέλεσμα. Ο οδηγός **Fish Guide** δεν λειτουργεί μόνο ως κατάλογος, αλλά ως ένα πλαίσιο κατανόησης των αλλαγών που ήδη συντελούνται. Μέσα από αυτόν, η εξοικείωση με τα **ξενικά είδη** μετατρέπεται σε μια συνειδητή επιλογή, η οποία συνδέει την κατανάλωση με την πραγματικότητα των ελληνικών θαλασσών.



Culture

Το Μπαλέτο της ΕΛΣ παρουσιάζει την Χρυσή Εποχή

Το Μπαλέτο της Εθνικής Λυρικής Σκηνής παρουσιάζει την αναβίωση της παράστασης «Χρυσή Εποχή», σε σύλληψη, χορογραφία, σκηνοθεσία και επιλογή τραγουδιών του **Κωνσταντίνου Ρήγου**, στις **13, 15, 16, 22 και 23 Μαΐου 2026** στην Αίθουσα Σταύρος Νιάρχος, στο **Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος**. Η **Χρυσή Εποχή** συγκροτείται ως μια σύνθετη σκηνική σύνθεση, ένα πολυεπίπεδο αρχείο εμπειριών και εικόνων, μέσα από το οποίο ο δημιουργός επανεξετάζει τη διαδρομή του που εκτείνεται σε περισσότερες από τρεις δεκαετίες. Στοιχεία από τη σχέση του με τον χορό και το θέατρο επιστρέφουν μετασχηματισμένα, συνθέτοντας ένα έργο όπου η **μνήμη**, η **ειρωνεία** και η **νοσταλγία** λειτουργούν ως βασικοί άξονες. Στον πυρήνα της παράστασης βρίσκεται η σχέση του σώματος με τον **χρόνο** και την εμπειρία, σε ένα σκηνικό περιβάλλον όπου η κίνηση, ο λόγος, η μουσική και η εικόνα λειτουργούν ισότιμα. Η αφήγηση εξελίσσεται μέσα από συνεχείς μετατοπίσεις ανάμεσα στο παρόν και το παρελθόν, το προσωπικό και το συλλογικό, δημιουργώντας ένα πεδίο διαλόγου αλλά και



αντίστιξης. Καθοριστική είναι η παρουσία της **μουσικής**, την οποία συνδιαμορφώνει ο **Θοδωρής Ρέγκλης**, σε ένα πολυστιλιστικό ηχητικό περιβάλλον που λειτουργεί ως ένα αδιάκοπο «πάρτι» μνήμη. Από τον **Giuseppe Verdi** και τον

Georges Bizet μέχρι ελληνικά τραγούδια των Μανώλη Χιώτη, Μάνου Λοΐζου και Νίκου Μαμαγκάκη, αλλά και αναφορές σε ροκ και τζαζ των δεκαετιών του '60 και του '70, το έργο διαμορφώνει μια «μουσική Βαβέλ». Συμμετέχουν ως special guests οι **Ελευθερία Αρβανιτάκη, Μυρτώ Βασιλείου, Δημήτρης Καπουράνης, Idra Kayne, Δωροθέα Μερκούρη, Κωνσταντίνος Μπιμπής** και **Έλενα Τοπαλίδου**. Στη δραματουργία συνεργάζεται η **Έρι Κύργια**, τα κοστούμια υπογράφει η **Daglara**, το εικαστικό έργο ο **Πέτρος Τουλούδης**, τους φωτισμούς ο **Χρήστος Τζιόγκας** και τα βίντεο ο **Βασίλης Κεχαγιάς**. Στη σκηνή εμφανίζεται το σύνολο των χορευτών της παραγωγής, ενώ η παράσταση περιλαμβάνει γυμνό, δυνατή μουσική και στροβοσκοπικό φωτισμό και απευθύνεται σε θεατές άνω των 12 ετών.

World of mouth

Gourmet

Δοκιμάσαμε το μενού στο 1890

Στην πλατεία Αγίας Ειρήνης, θα βρείτε το 1890. Πρόκειται για ένα εστιατόριο που στεγάζεται στο ισόγειο του Athens 1890 Hotel & Spa και προτείνει μια σύγχρονη εκδοχή της **ελληνικής δημιουργικής κουζίνας**, με σαφείς αναφορές στη γαλλική τεχνική και την εποχική πρώτη ύλη. Πίσω από το concept βρίσκεται ο σεφ **Χρήστος Σιδηρόπουλος**, ο οποίος δημιουργεί ένα σύνολο γευστικών επιλογών με σαφή δομή με χαλαρές επιλογές all-day, αλλά και **fine dining** προτάσεις. Το δείπνο «ξεδιπλώνεται» μέσα από **a la carte** πιάτα, αλλά και **degustation μενού** (€70, €90 και χορτοφαγικό στα €65), με μια εισαγωγή που δίνει άμεσα το στίγμα της κουζίνας. Ξεχωρίζει η **τριλογία καναπέδων**, με το ταρτάκι-σαλάτα του Καίσαρα και το μπενιέ σπανακόπιτας, ενώ ενδιαφέρον έχει η φέτα με μέλι από τη Χαλκιδική, αλλά και το ψωμί με όξινο ντοματένιο πελτέ, ταραμά και μια «εικονική» ελιά με γεύση μπριάμ.



Το **μοσχαρίσιο ταρτάρι** κινείται σε πιο κλασική γραμμή, ενώ στα κυρίως, η **τσιπούρα στα κάρβουνα** συνοδεύεται από μια ιδιότυπη μπραζάττος με πράσο και σέλι-

νο, με την προσθήκη αχλαδιού να δίνει ένα διακριτικό twist. Το **μυλοκόπι** έρχεται με μπουγιαμπέσα εμπλουτισμένη με εσπεριδοειδή και τζίντζερ, πουρέ μαύρης ελιάς και τερίνα πατάτας, ενώ στα ζυμαρικά τα **καπελέτι με duxelle μανιταριών** και ζωμό κοτόπουλου αποτυπώνουν τη λεπτοδουλεμένη πλευρά της κουζίνας. Άψογο στο ψήσιμο είναι και το **μοσχαρίσιο φιλέτο** με jus και κρεμμύδι κονφί. Στο γλυκό φινάλε, η pastry chef **Βάσω Γιαμουρά** υπογράφει ένα ιδιαίτερο pre-dessert, αλλά και ένα **baba au rhum** με φράουλα και λάιμ. Η εμπειρία συμπληρώνεται από μια προσεγμένη **οινική λίστα** και ένα ευγενέστατο σέρβις που πολύ λείπει από την περιοχή.



Travel

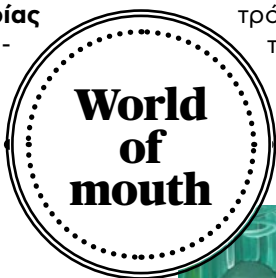
Conrad Athens The Ilisian: μια νέα εποχή ξεκινά

Tην προηγούμενη εβδομάδα, το **Conrad Athens The Ilisian** άνοιξε τις πόρτες του, σηματοδοτώντας μια νέα εποχή για ένα από τα πιο αναγνωρίσιμα τοπία της πόλης, στο ίδιο ακριβώς σημείο όπου το ιστορικό Hilton Αθηνών υποδέχθηκε τον πρώτο του επισκέπτη το 1963. Η άφιξη του brand **Conrad Hotels & Resorts** στην Ελλάδα αποτελεί κομβική στιγμή για την αθηναϊκή φιλοξενία, εισάγοντας μια σύγχρονη προσέγγιση που συνδυάζει **design, πολυτέλεια** και βιωματική σύνδεση με τον τόπο. Το ξενοδοχείο διαθέτει **278 δωμάτια και σουίτες**, ενταγμένα στο ευρύτερο project **THE ILISIAN**, έναν νέο πολυδιάστατο προορισμό που περιλαμβάνει κατοικίες, χώρους εστίασης, ευεξίας και το members' club **House of NYNN**, με επίκεντρο τη μεγαλύτερη εξωτερική πισίνα στο κέντρο της Αθήνας. Το κτήριο, άρρηκτα συνδεδεμένο με την αστική μνήμη, επαναπροσδιορίζεται με σεβασμό στην αρχιτεκτονική του ταυτότητα. Τα εμβληματικά μαρμάρινα έργα του **Γιάννη Μόραλη** διατηρούνται, ενώ ο φωτισμός της πρόσοψης, σε επιμέλεια της **Ελευθερίας Ντεκώ**, αναδεικνύει τη νυχτερινή του παρουσία. Την αρχιτεκτονική υπογράφει το γραφείο



AETER Architects, ενώ οι εσωτερικοί χώροι σχεδιάστηκαν από την **AvroKO**, συνδυάζοντας mid-century στοιχεία με σύγχρονη τέχνη και ελληνικό design. Στο γαστρονομικό επίπεδο, το **Byzantino Grande**

Brasserie επανέρχεται ως η πρώτη **grande brasserie** της Αθήνας, με τον σεφ **Άγγελο Λάντο** να διαμορφώνει ένα μενού που συνδέει τη **γαλλική** και την **ελληνική κουζίνα**, πλαισιωμένο από wine pairings, cheese selections και το **Byzantino Chocolaterie & Patisserie**. Το **Athenian Lounge** λειτουργεί ως σημείο συνάντησης όλη την ημέρα, ενώ το **Galaxy** επιστρέφει ως **Galaxy Dispensary** και **Galaxy Supper Club**, πλαισιωμένο από διεθνή concepts και το ιαπωνικό **Onuki**. Το **wellness** αποτελεί βασικό άξονα, με το **Wellness Floor** να περιλαμβάνει τη μεγαλύτερη πισίνα στο κέντρο της πόλης, **Green Roof** με διαδρομή 770 μέτρων, εξωτερικό γυμναστήριο και γήπεδο pickleball, αλλά και εσωτερικούς χώρους με yoga, pilates, spinning, θερμαινόμενη πισίνα και θεραπείες θερμότητας και κρυοθεραπείας. Παράλληλα, στο **Odeï Wellness** και οι υπηρεσίες μακροζωίας του Δρ. **Κώστα Παπαγεωργίου** ενισχύουν την ολιστική προσέγγιση. Το **Conrad Athens The Ilisian** αναδεικνύεται με αυτόν τον τρόπο ως ο νέος αστικός προορισμός που συνδέει την ιστορία της πόλης με τη σύγχρονη διεθνή ταυτότητά της.



Culture

Η CL Art Gallery παρουσιάζει την έκθεση Raíces de mi Patria

Στις 7 Μαΐου 2026 πρόκειται να εγκαινιαστεί στην CL Art Gallery η διεθνής ομαδική έκθεση **«Raíces de mi Patria»**, μια εικαστική συνάντηση που φέρνει στην Αθήνα καλλιτέχνες από το Μεξικό και άλλες χώρες, σε συνεργασία με την Πρεσβεία του Μεξικού στην Αθήνα. Η έκθεση εστιάζει στη σύγχρονη καλλιτεχνική δημιουργία μέσα από διαφορετικά πολιτισμικά βλέμματα, αναπτύσσοντας έναν διάλογο γύρω από την **ταυτότητα**, τη **μνήμη** και την **πολιτισμική κληρονομιά**. Τα έργα, που περιλαμβάνουν **ζωγραφική, μικτές τεχνικές** και σύγχρονες εικαστικές προσεγγίσεις, συνθέτουν ένα πολυεπίπεδο αφήγημα όπου το προσωπικό συνδέεται με το συλλογικό. Μέσα από έντονα χρώματα, συμβολισμούς και προσωπικές αφηγήσεις, οι δημιουργοί διερευνούν τη σχέση τους με την έννοια της πατρίδας, είτε ως γεωγραφικό τόπο είτε ως εσωτερικό τοπίο. Από λαϊκά μοτίβα και παραδοσιακά στοιχεία έως πιο αφαιρετικές και σύγχρονες φόρμες, η έκθεση



αναδεικνύει την τέχνη ως μέσο **πολιτισμικού διαλόγου** και δημιουργικής συνύπαρξης. Συμμετέχουν οι καλλιτέχνες **Adriana González Vargas, Alfredo Sosa, Carlos Navarro, Christina Lappa, Gibrana, Ghislain Micard, Jesica Romero Medina, Leonarda Carrillo**

Vega, Scarlett González Núñez και **Victor Navarro**, συγκροτώντας ένα σύνολο διαφορετικών φωνών που συνδέονται μέσα από την κοινή θεματική των «ρίζων». Στο πλαίσιο των εγκαινίων, το κοινό θα έχει την ευκαιρία να γνωρίσει από κοντά τους καλλιτέχνες, να παρακολουθήσει **live painting** δράσεις και να ακούσει ποιήματα εμπνευσμένα από τα έργα, σε απαγγελία της ποιήτριας Ιφιγένεια Ντούμη, ενισχύοντας τον βιωματικό χαρακτήρα της έκθεσης. Η έκθεση θα διαρκέσει έως τις 20 Μαΐου 2026 και θα φιλοξενηθεί στον χώρο της γκαλερί στο Κολωνάκι, λειτουργώντας ως σημείο συνάντησης διαφορετικών πολιτισμικών αναφορών και προσκαλώντας το κοινό να αναλογιστεί τη δική του σχέση με την **ταυτότητα** και τις προσωπικές του ρίζες.



Fashion

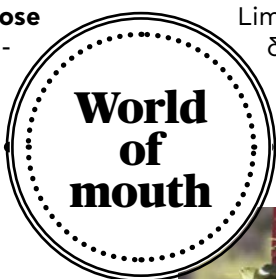
Η Massimo Dutti αποκάλυψε τη νέα της συλλογή στο Παρίσι

Η Massimo Dutti παρουσίασε τη νέα **Limited Edition SS26** μέσα από ένα **immersive pop-up** στο Παρίσι, μετατρέποντας το λανσάρισμα της συλλογής σε μια ολοκληρωμένη εμπειρία που συνέδεσε το προϊόν με τη σύγχρονη **αισθητική**, το design και τον πολιτισμό. Για δέκα ημέρες, από τις 17 Απριλίου, ο χώρος λειτούργησε ως φυσική έκφραση της ταυτότητας της **Massimo Dutti**, σε μια πόλη όπου η μόδα εντάσσεται οργανικά στο πολιτιστικό τοπίο. Η πρωτοβουλία τοποθέτησε τη συλλογή σε ένα περιβάλλον δημιουργικών συνεργειών, όπου το ρούχο δεν παρουσιάστηκε απομονωμένα αλλά σε διάλογο με ένα επιμελημένο δίκτυο από ονόματα του Παρισιού που δραστηριοποιούνται στην **τέχνη**, τις εκδόσεις, τη γαστρονομία και τη visual δημιουργία. Συμμετείχαν, μεταξύ άλλων, η **Librairie Yvon Lambert**, η chef **Rose Chalalal**, η φωτογράφος **Saskia Lawaks**, οι γκαλερί **Jacques Lacoste** και **Laffanour**, καθώς και



το **Café Nuances** και η florist **Nina Charles**, ενισχύοντας τον αισθητηριακό και συνεργατικό χαρακτήρα του project. Η συλλογή **Limited Edition SS26** συγκέντρωσε βασικούς κώδικες της Massimo Dutti, όπως **δέρμα, suede, μετάξι και λινό**, διαμορφώνοντας μια σύγχρονη πρόταση που ισορροπεί ανάμεσα στη **θηλυκότητα**, την απλότητα και τη διακριτική κομψότητα. Οι καθαρές γραμμές, οι νέες αναλογίες και η ελαφριά ραπτική αποτυπώθηκαν

σε κομμάτια όπως **bias-cut jackets**, ρευστά παντελόνια, **trench coats** σε layering με αέρινα λινά, oversized πουκάμισα και **draped slip dresses**. Η χρωματική παλέτα κινήθηκε σε ουδέτερους τόνους, από τις πιο ανοιχτές έως τις πιο σκούρες αποχρώσεις, ενισχύοντας τη συνοχή της συλλογής ως ενιαίο σύνολο. Παράλληλα, η χρήση εξαιρετικών υλικών – όπως ιταλικά λινά και ευρωπαϊκά μεταξωτά – ανέδειξε μια εκδοχή πολυτέλειας, με έμφαση στην ποιότητα και στη διαχρονικότητα. Η συλλογή διατέθηκε online από τις 16 Απριλίου και σε επιλεγμένα καταστήματα από τις 17 Απριλίου, εντάσσοντας τη **Limited Edition** πρόταση σε ένα ευρύτερο πλαίσιο δημιουργικών συνεργασιών και παρουσίας του brand στο Παρίσι.



Travel

Πρωτομαγιά 2026: Τι επέλεξαν οι Έλληνες σύμφωνα με τη Booking

Η αργία της **Πρωτομαγιάς 2026** επιβεβαίωσε για ακόμη μία χρονιά τη δυναμική των σύντομων αποδράσεων, με τους Έλληνες να αξιοποιούν την περίσταση για ταξίδια εντός και εκτός συνόρων. Σύμφωνα με στοιχεία της **Booking.com**, οι συνολικές αναζητήσεις για διαμονές για το χρονικό διάστημα 30 Απριλίου έως 3 Μαΐου κατέγραψαν αύξηση **19%** σε σχέση με το 2025, αποτυπώνοντας την ενισχυμένη ταξιδιωτική κινητικότητα. Στο εσωτερικό, οι κλασικοί αστικοί προορισμοί όπως η **Αθήνα** (+5%) και η **Θεσσαλονίκη** (+14%) παρέμειναν σταθερές επιλογές, ωστόσο η μεγαλύτερη άνοδος σημειώθηκε σε προορισμούς που συνδέονται με ανοιξιάτικες αποδράσεις. Το **Ναύπλιο** κατέγραψε εντυπωσιακή αύξηση **+84%**, ενώ ο **Βόλος** ακολούθησε με **+53%**, επιβεβαιώνοντας την προτίμηση σε περιοχές με εύκολη πρόσβαση και έντονη τοπική ταυτότητα. Παράλληλα, ενισχύθηκε η τάση για **city breaks** σε λιγότερο κορεσμένους προορισμούς. Η **Ναύ-**



πακτος ξεχώρισε με αύξηση **+137%**, ενώ η **Μονεμβασιά** (+88%) και η **Κέρκυρα** (+59%) συγκέντρωσαν αυξημένο ενδιαφέρον. Η **Καλαμάτα** κινήθηκε επίσης ανοδικά (+46%), ενώ τα **Ιωάννινα** διατήρησαν τη

σταθερή τους απήχηση (+5%), δείχνοντας ότι οι ταξιδιώτες στράφηκαν σε προορισμούς που συνδυάζουν φυσικό τοπίο και αυθεντική εμπειρία. Στο εξωτερικό, οι επιλογές επικεντρώθηκαν σε πόλεις όπως η **Ρώμη** (+7%), η **Κωνσταντινούπολη** (+19%) και το **Λονδίνο** (+16%), ενώ αντίθετα καταγράφηκε υποχώρηση για τη **Βουδαπέστη** (-18%) και τη **Βιέννη** (-19%), στοιχείο που αποτυπώνει μια μετατόπιση των προτιμήσεων ή τη σύνδεση αυτών των προορισμών με διαφορετικές εποχικές περιόδους. Η συνολική εικόνα ανέδειξε τη στροφή προς **ευέλικτες αποδράσεις** και ταξίδια «τελευταίας στιγμής», με το τρίημερο να λειτουργεί ως ευκαιρία για σύντομα ταξίδια ανανέωσης. Σε αυτό το πλαίσιο, η Ελλάδα συνέχισε να ενισχύει τη θέση της ως **προορισμός όλο τον χρόνο**, ανταποκρινόμενη στη ζήτηση για εμπειρίες πέρα από την παραδοσιακή περίοδο αιχμής.



Culture

ATHENS:AM Extended

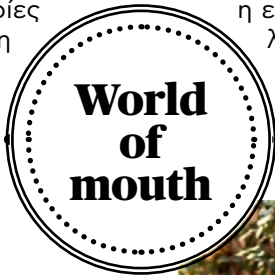
- Μια φωτογραφική έκθεση που θα συζητηθεί

Η έκθεση **ATHENS:AM Extended** παρουσιάζεται από τις 5 έως τις 20 Μαΐου 2026 στον νέο χώρο **METACOSMOI**, στο κέντρο της Αθήνας, ως μέρος του προγράμματος του **This is Athens City Festival 2026**, προσκαλώντας το κοινό σε μια πολυεπίπεδη εξερεύνηση της **αθηναϊκής νύχτας** μέσα από μια **πολυμεσική εγκατάσταση**. Το project αποτελεί εξέλιξη του φωτογραφικού έργου **ATHENS:AM** του **Θανάση Καρατζά** και υλοποιείται σε συνεργασία με τον σκηνοθέτη και δημιουργό πολυμεσικών εμπειριών **Βύρωνα Νικολόπουλου**. Στην εκθεσιακή του μορφή, το αρχικό υλικό μετασχηματίζεται σε μια **διαδραστική εμπειρία** που συνδυάζει **φωτογραφία, AI τεχνολογίες, AR, VR, video** και **projections**, δημιουργώντας ένα περιβάλλον που αποτυπώνει τον παλλόμενο, αλλά και ποιητικό χαρακτήρα της πόλης μετά τα μεσάνυχτα. Στον πυρήνα της έκθεσης βρίσκονται **88 ασπρόμαυρες φωτογραφίες** από την περίοδο 2008–2022, οι οποίες καταγράφουν την άυλη ποίηση και την ιδιότυπη κοινωνικότητα της νυχτερινής Αθήνας. Το υλι-



κό αυτό αποτέλεσε τη βάση για το ομώνυμο λεύκωμα, που εκδόθηκε το 2024 από τον εκδοτικό οίκο **89 books** και παρουσιάστηκε σε διεθνείς διοργανώσεις όπως το **Paris Photo Festival 2024**, το **Photo London 2025** και το **Rotterdam Photo 2026**. Στην

έκθεση, οι στατικές εικόνες ενεργοποιούνται μέσω της **Augmented Reality**, αποκτώντας κίνηση, ήχο και χρώμα, μετατρέποντας την επίσκεψη σε μια **συμμετοχική αφήγηση**, στην οποία ο θεατής γίνεται μέρος του έργου. Η συνάντηση της εικόνας με τις νέες τεχνολογίες δημιουργεί ένα περιβάλλον που λειτουργεί ως σύγχρονη χαρτογράφηση της πόλης, αναδεικνύοντας πολλαπλές **παράλληλες πραγματικότητες** της νυχτερινής ζωής. Η έκθεση εγκαινιάζει τον χώρο **METACOSMOI** ως έναν νέο προσρισμό για **πολυμεσικές εκθέσεις**, ενισχύοντας τη σχέση του με τον αστικό ιστό και προτείνοντας μια νέα προσέγγιση στην καλλιτεχνική εμπειρία στο κέντρο της Αθήνας. Είναι πλήρως **προσβάσιμος σε ΑμεΑ**, ενώ η είσοδος για το κοινό είναι ελεύθερη, με ώρες λειτουργίας καθημερινά από τις 19:00 έως τις 23:00.



Gourmet

Το CTC υποδέχεται τον σεφ Δημήτρη Μούδιο από το Ore

Στις 27 Μαΐου, το CTC Urban Gastronomy φιλοξενεί ένα **four-hands δείπνο** που φέρνει σε διάλογο δύο διαφορετικές εκφράσεις της σύγχρονης ελληνικής γαστρονομίας με τον Αλέξανδρο Τσιοτίνη να υποδέχεται τον Δημήτρη Μούδιο από το Ore. Η συνάντηση αυτή συνδέει την **εκλεπτυσμένη ακρίβεια** και τη μεσογειακή βάση του CTC με την **concept-driven** και ερευνητική προσέγγιση του Ore, δημιουργώντας έναν δημιουργικό άξονα ανάμεσα στην Αθήνα και τη διεθνή **avant-garde γαστρονομία**. Ο **Αλέξανδρος Τσιοτίνη**, μία από τις πιο αναγνωρισμένες μορφές της σύγχρονης ελληνικής κουζίνας, έχει διαμορφώσει το CTC μέσα από μια **ingredient-driven** φιλοσοφία, με έμφαση στην εποχικότητα και την τεχνική ακρίβεια, έχοντας προηγουμένως εργαστεί σε σημαντικές **Michelin-starred κουζίνες** της Ευρώπης. Το εστιατόριο, που ίδρυσε το 2015, λειτουργεί ως πλατφόρμα συνεχούς εξέλιξης και προσωπικής έκφρασης. Απέναντί του, ο **Δημήτρης Μούδιος**, ο οποίος ανήκει στη νέα γενιά



Ελλήνων σεφ με έντονη διεθνή παρουσία. Με βάση τη Μπανγκόκ, έχει δημιουργήσει το Ore, ένα **minimal tasting concept** με έμφαση στη στοιχειακή μαγειρική και τις σπάνιες πρώτες ύλες. Η πορεία του περιλαμβάνει σημαντικούς σταθμούς, όπως το Ernst στο Βερολίνο και το Boragó στη Χιλή, ενώ το εστιατόριό του απέσπασε τον τίτλο **“Opening of the Year”**

από τον οδηγό Michelin Ταϊλάνδης το 2025. Το μενού της βραδιάς αναπτύσσεται ως ένα **tasting experience** βασισμένο στην αντίθεση και τη λεπτομέρεια. Ξεκινά με **one-bite snacks**, όπως μύδι με γαρίδα, μπανάνα και φαγόπυρο ή αγκινάρα Ιερουσαλήμ με συκώτι κοτόπουλου και παντζάρι, ενώ συνεχίζει με πιο δομημένα πιάτα όπως κολοκύθα με sobacha και satō και σέλα αρνιού με κονφί και διατηρημένα στοιχεία. Το δείπνο ολοκληρώνεται με ένα επιδόρπιο γύρω από το σύκο, το φύλλο και το ξύλο του. Οι θέσεις για τη συγκεκριμένη βραδιά είναι περιορισμένες.

Γιατί το junk food σου κάνει κακό;

Να μιλήσουμε έξω από τα δόντια κι ας μη σου αρέσει. Αν το **junk food** ήταν άνθρωπος, θα ήταν αυτός ο φίλος που σου λέει «έλα, μία φορά είναι»... και καταλήγεις λίγο καιρό μετά να αναρωτιέσαι πώς βρέθηκες εκεί. Σύμφωνα το burger δεν είναι ο εχθρός. Το θέμα είναι ότι ποτέ δεν έρχεται μόνο του. Το συνοδεύουν τηγανητές πατάτες, αναψυκτικό, δεύτερη παραγγελία και –το πιο ύπουλο– η ψευδαίσθηση ότι «δεν έγινε και τίποτα». Μέχρι που γίνεται. Αν για πέντε συνεχόμενες ημέρες γεμίσεις το σώμα σου με **junk food** θα έχεις κάνει ένα μικρό πείραμα πάνω στον ίδιο σου τον **εγκέφαλο**, με τα αποτελέσματα να έρχονται και να φαίνονται πάνω σου πιο γρήγορα απ’ όσο θα περίμενε κανείς. Οι έρευνες δείχνουν ότι μέσα σε ένα τόσο μικρό χρονικό διάστημα κατανάλωσης τροφών πλούσιων σε **λιπαρά** και **ζάχαρη**, αρχίζουν να καταγράφονται μετρήσιμες αλλαγές στον **ιππόκαμπο**, στην περιοχή δηλαδή που σχετίζεται με τη **μνήμη** και τη **μάθηση**. Αυτό δεν σημαίνει απλά ότι «νιώθεις πιο βαρύς». Είσαι στη φάση που ο εγκέφαλος δυσκολεύεται να επεξεργαστεί πληροφορίες, να συγκεντρωθεί και να αποθηκεύσει νέα δεδομένα. Με απλά λόγια, αρχίζεις να λειτουργείς λίγο πιο... θολά. Το πιο ανησυχητικό είναι ότι αυτές οι αλλαγές δεν χρειάζονται χρόνο για να εγκατασταθούν ούτε συνοδεύονται απαραίτητα από άλλα εμφανή σημάδια. Δεν χρειάζεται, για παράδειγμα, να πάρεις κιλά για να έχει ήδη επηρεαστεί η λειτουργία των **νευρωνικών κυκλωμάτων**. Ο εγκέφαλος αντιδρά πρώτος και πιο γρήγορα από το σώμα και αυτό από μόνο του λέει πολλά για το πόσο άμεσα επηρεάζεται από τη διατροφή. Παράλληλα, το **junk food** δεν «χτυπά» μόνο τη μνήμη, αλλά και αυτό που αποκαλούν οι ειδικοί σχηματικά «σύστημα ανταμοιβής». Οι τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, αλάτι και λιπαρά εκτοξεύουν κυριολεκτικά την παραγωγή **ντοπαμίνης**, δημιουργώντας έναν φαύλο κύκλο: όσο τρως, τόσο πε-

ρισσότερο θέλεις. Δεν είναι τυχαίο ότι μετά από μερικές ημέρες τέτοιας διατροφής, τα απλά φαγητά αρχίζουν να σου μοιάζουν... αδιάφορα. Ταυτόχρονα, η συνεχής κατανάλωση **υπερεπεξεργασμένων τροφών** συνδέεται με αυξημένη **φλεγμονή** και **οξειδωτικό στρες**, παράγοντες που δεν επηρεάζουν μόνο το σώμα, αλλά και τη διάθεσή σου. Εμφανίζονται απότομες εναλλαγές στο σάκχαρο, κόπωση, ευερεθιστότητα και μια αίσθηση πεσμένης ενέργειας που δύσκολα μπορείς να την εξηγήσεις, μιας και δεν είναι θέμα θερμίδων, αλλά λειτουργίας του οργανισμού σου.

Και κάπου εδώ τα πράγματα γίνονται χειρότερα: ακόμη και μετά την επιστροφή σε μια πιο ισορροπημένη διατροφή, ο εγκέφαλος δεν επανέρχεται αμέσως. Οι αλλαγές στη **δραστηριότητά του** και στην αντίδραση στην **ινσουλίνη** μπορεί να παραμείνουν για κάποιο διάστημα, σαν ένα είδος «μεταβολικής μνήμης». Με άλλα λόγια, το σώμα σου θυμάται και μάλιστα καλά. Σε βάθος χρόνου, αν αυτό το μοτίβο επαναλαμβάνεται, τα πράγματα γίνονται πιο σοβαρά. Η συστηματική κατανάλωση τέτοιων τροφών έχει συνδεθεί με

γνωστική εξασθένηση, μειωμένη **νευροπλαστικότητα** και αυξημένο κίνδυνο για νευροεκφυλιστικές παθήσεις. Δεν πρόκειται πλέον για μια περιστασιακή απόλαυση, αλλά για μια συνήθεια που επηρεάζει τον τρόπο που σκέφτεσαι και λειτουργείς. Υπάρχει όμως και κάτι άλλο: το **junk food** δεν είναι απλώς «κακή επιλογή». Έχει σχεδιαστεί για να σε κρατάει δέσμιο χάρη ακριβώς σε αυτή τη νευροχημική απόκριση. Το θετικό στην υπόθεση είναι ότι πολλές από αυτές τις αλλαγές είναι **αναστρέψιμες**. Ο εγκέφαλος έχει την ικανότητα να προσαρμόζεται και να επανέρχεται, αρκεί να του δοθεί ο χρόνος και τα σωστά ερεθίσματα. Αλλά το συμπέρασμα παραμένει ξεκάθαρο: πέντε ημέρες **junk food** δεν αποτελούν «διάλειμμα». Είναι αρκετές για να αλλάξουν, έστω και προσωρινά, τον τρόπο που λειτουργεί ο **οργανισμός** σου. Μήπως ήρθε η στιγμή να σε προβληματίσει η cheat week;





Από τον **Νεκτάριο Β. Νώτη**
nectarios@notice.gr

Μια φορά κι έναν καιρό ήταν τα (αυθεντικά) ουζερί

Υπήρχε μια εποχή που ήξερες πώς να βρεις ένα **καλό ουζερί**. Δεν χρειαζόσουν **κριτικές, εφαρμογές ή συστάσεις**. Το **μύριζες**.

Το **άκουγες**.

Το **ένιωθες** στον αέρα — λίγο **καπνισμένο**, λίγο **αλμυρό**, με μια υπόσχεση γεύσης που σε τραβούσε από τον δρόμο.

Θυμάμαι αυτές τις αισθήσεις από παιδί, όταν ο

Βασίλης με έπαιρνε μερικές φορές μαζί του.

Σήμερα, αυτή η εποχή αποχωρεί αθόρυβα. Και ίσως δεν της έχουμε δώσει την προσοχή που της αξίζει.

Τί χάνουμε ακριβώς

Το αυθεντικό ουζερί δεν ήταν απλώς ένα μέρος που **έτρωγες**.

Ήταν μια **πρακτική**, σχεδόν **τελετουργική**.

Η **μεγάλη λίστα** από ούζα και τσίπουρα — συχνά δεκάδες επιλογές, από γνωστά

αποστακτήρια και μικρούς παραγωγούς που δεν τα έβρισκες αλλού — ήταν μέρος της **ταυτότητας** του τόπου.

Ο σερβιτόρος γνώριζε από μνήμης τί ήταν ξηρό, τί είχε **γλυκάνισο**, τί ταίριαζε με ψάρι και τί με κρέας.

Και οι μεζέδες.

Εκεί ήταν η καρδιά.

Γαρίδες τηγανητές με σκόρδο και λεμόνι, χταπόδι λιαστό και ψημένο στα κάρβουνα, τηγανητά καλαμαράκια που μόλις είχαν βγει από τη θάλασσα, λουκάνικο σπιτικό, φτιαγμένο με τέχνη, κεφαλοτύρι σαγανάκι τραγανό.

Μεζέδες φτιαγμένοι επί τόπου, στην ώρα τους, με **υλικά** που κάποιος είχε επιλέξει εκείνο το **πρωί**.

Τι βλέπουμε τώρα

Στη θέση τους, σε όλο και περισσότερα μέρη, συναντάμε **κατεψυγμένα** καλαμαράκια βγαλμένα από **βιομηχανική** συσκευασία, **προμαγειρεμένα** κεφτεδάκια ζεσταμένα στον φούρνο μικροκυμάτων, **τυποποιημένους** μεζέδες που θα μπορούσαν να προέρχονται από τον ίδιο κεντρικό προμηθευτή σε δέκα διαφορετικές πόλεις (δεν έχω πρόβλημα με όσοοια αυτά τα προϊόντα, αλλά όχι σε αυτά τα μαγαζιά).



#NecNotice

Η γνώση αντικαταστάθηκε από την εξυπηρέτηση· η παράδοση από την αποδοτικότητα.

Οι λόγοι είναι γνωστοί και σε κάποιο βαθμό κατανοητοί:

Αύξηση του κόστους πρώτων

υλών, δυσκολία εύρεσης έμπειρου προσωπικού, η πίεση να κρατάς χαμηλές τιμές σε ένα ανταγωνιστικό περιβάλλον, η **βολή της τυποποίησης**.

Αν και ούτε το κόστος είναι δικαιολογία. Διότι όλα όσα γίνονταν παλαιότερα, **δεν** ήταν ακριβότερα.

Άλλωστε, το ουζερί δεν ήταν **ποτέ μόνο φαγητό**.

Ήταν ένας τρόπος να καθίσει **ο χρόνος αλλιώς** — αργά, με σεβασμό, με συντροφιά. Ήταν μέρος μιας **κουλτούρας του τραπέζιού**, που δεν τη βρίσκεις εύκολα αλλού στον κόσμο: Η ιδέα ότι το ποτό και το φαγητό συνδιαλέγονται, ότι ο μεζές δεν είναι παρεπόμενο, αλλά επιχείρημα.

Υπάρχουν ακόμα, **σκόρπια**, μέρη, που κρατούν αυτή την παράδοση ζωντανή.

Ιδιοκτήτες, που αρνούνται να συμβιβαστούν, οι οποίοι ξυπνούν νωρίς για να διαλέξουν **μόνοι τους** τα υλικά, που γνωρίζουν τον παραγωγό του τσίπουρου, τον οποίο σερβίρουν με το μικρό του όνομα.

Αξίζει να τα βρούμε.

Και, πάνω απ' όλα, αξίζει να τα γεμίζουμε (θα επανέλθω σύντομα).

Καλό τριήμερο !

Απολαύστε!

SÖ POSH!

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ
ΨΗΦΙΑΚΟ NEWSLETTER

Εκδότης - Διευθυντής: **Νεκτάριος Β. Νώτης**

Chief Editor: **Γιώτα Παναγιώτου** • Αρχισυντάκτης: **Γιάννης Παλιούρης** • Sales Manager: **Βίλλυ Τριπολίτου** • Senior Business Development: **Μύριαμ Πρίφτη**

Sales Executive: **Ιφιγένεια Καραντώνη** • Συνδρομές - Διεύθυνση Λειτουργίας: **Σύλια Τσιρατσίκου** • Executive Assistant: **Λίνα Κοντοβάιου**

Digital Art Director: **ArDiDesign** • Τεχνική Υποστήριξη: **Θανάσης Βιρβίλης**

NOTICE
CONTENT & SERVICES

Βαλαωρίτου 9, 106 71 Κολωνάκι, Τ. 210 3634061

Πληροφορίες - Συνδρομές: **syllia@notice.gr**, Δελτία τύπου: **media@notice.gr**