



**ΚΑΝΔΥΛΑΣ**  
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

# Η μεσογειακή φύση στα καλύτερα της! TAHINI HOLISTIC SPREADS

Καρα  
μελωμένο  
κρεμμύδι

Λιαστή  
τομάτα

Βότανα  
& ελιά



Σ. ΚΑΝΔΥΛΑΣ Α.Ε.: 6.5 χλμ. Βέροιας - Νάουσας (προς Τρίλοφο), Τ.Κ. 59100, Τ: 23310 28869, E: info@kandylas.gr

kandylas.com



SAY *yes* to the **press**



**Η MARINAIR  
CARGO SERVICES LTD  
ΕΞΑΠΛΩΝΕΤΑΙ ΚΑΙ  
ΕΞΩΡΙΖΕΙ!**

# ΘΕΛΕΙΣ



έως και το Μ. Σάββατο 15/4



Ελληνικό Αρνί Νωπό



Μόνο  
**9,78€** /ΚΙΛΟ

Ελληνικό Κατσίκι Νωπό

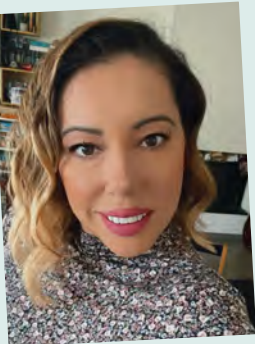


Μόνο  
**9,98€** /ΚΙΛΟ

για ακόμα περισσότερες πασχαλινές προσφορές σκανάρετε εδώ



**μασούτης**  
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ 



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser** και καλή Μεγάλη Εβδομάδα!!!

Μου έστειλες τόσα πολλά μηνύματα για το άρθρο σχετικά με τον έλεγχο των αντιδράσεων που πραγματικά ένιωσα τεράστια χαρά που σε βοήθησα να συνειδητοποιήσεις τη δύναμη που έχεις. (Μπορείς να το δεις [εδώ](#).)

Όταν άκουσα για πρώτη φορά τον όρο, **επιλέγεις πώς θα αντιδράσεις**, ορκίστηκα να τον θυμάμαι κάθε μέρα. Ήμουν σε μια ταραχώδη επαγγελματική σχέση εκείνη την εποχή και συχνά μου ήταν πολύ εύκολο να χάνω τον έλεγχο του θυμού μου.

Αλλά όπως είπαμε είμαστε ενήλικες, μπορούμε και πρέπει να ελέγχουμε αυτό το χάλι.

Κάθε φορά που ένιωθα μια έντονη αντίδραση να αναβλύζει από μέσα μου, σταματούσα τον εαυτό μου. Είχα απλά να επιλέξω πώς θα αντιδράσω σε αυτό. Επιβράδυνα τον εαυτό μου, ανέπνεα βαθιά και σιγά σιγά αντιδρούσα με πιο ήρεμο τρόπο.

Δεν λέω ότι ο θυμός και ο φόβος δεν ήταν εκεί, ήταν. Αλλά το να αντιδράσω με θυμό δεν θα με βοηθούσε να φτάσω τελικά σε κάποια λύση, ίσα ίσα που μάλλον θα με απομάκρυνε ακόμα περισσότερο.

Και όσο περισσότερο συνειδητοποιούσα αυτή την ικανότητα να επιλέγω την αντίδρασή μου, τόσο πιο ήρεμη ένιωθα γενικά.

Χρειάστηκε εξάσκηση προφανώς και ακόμα έχω μαύρες μέρες, καθώς πολλές φορές συμβαίνει κάτι τόσο αστραπιαία που δεν έχω καθαρό μυαλό και περιθώριο σκέψης άρα η αντίδραση έρχεται πρώτη. Είπαμε συμβαίνουν και αυτά...

Σκέψου όμως κάτι απλό, θα εμπιστευόσουν κάτι σημαντικό σε έναν συνάδελφο/φίλο/γνωστό αν είχε δραματικές αντιδράσεις έστω και σε μικρά εμπόδια; Πιθανόν όχι. Θα έψαχνες ένα αξιόπιστο, ήρεμο άτομο για να σε κατευθύνει γιατί πραγματικά το θαυμάζεις για τις ήρεμες αντιδράσεις και τις ψύχραιμες αποφάσεις του. Ε, λοιπόν εσύ είσαι ένα τέτοιο άτομο και αν δεν είσαι θα γίνεις, γιατί η αυτοσυγκράτηση και ο τρόπος που αντιδράς είναι ο μόνος αληθινός έλεγχος που έχεις σε αυτόν τον κόσμο. Οπότε είναι στο χέρι σου να μάθεις να τον αξιοποιείς στο έπακρο.

**Tip of the Day:** Όταν κατακτήσεις την τέχνη της επιλογής των αντιδράσεων σου, θα εκνευρίσεις πάρα πολύ οποιονδήποτε προσπαθεί να βγάλει κάτι αρνητικό από μέσα σου.

Αυτό από μόνο του το γεγονός, ότι κάποιος με ξεσηκώνει απλά και μόνο για να χάσω τον έλεγχο και να τον κάνω να διασκεδάσει με τις εκρήξεις μου, με πεισμώνει ακόμα περισσότερο ώστε όχι μόνο να κατακτήσω την τέχνη της επιλογής των αντιδράσεων αλλά να την τελειοποιήσω και να την μοιραστώ και με άλλους.

Και όπως λέμε όποιος σε θυμώνει σε ελέγχει, οπότε sorry, αλλά από μένα είναι όχι! Ήρεμα το λέω... Καλή εβδομάδα είπαμε;

Κλαίρη Στυλιάρη  
Chief of SayYessers  
[claire@sayes.gr](mailto:claire@sayes.gr)

# We Care for your Cargo

 Greece

 Hong Kong

 The Netherlands

 India

**Are you ready** to set up your own world of excellence in freight forwarding and logistics partnering? Here you can find other experienced discoverers



Europe Head Office  
97, Akti Miaouli Ave  
185-38 Piraeus, Greece  
Email: [info@marinair.gr](mailto:info@marinair.gr)  
[www.marinair.gr](http://www.marinair.gr)



# Η Marinair Cargo Services Ltd εξαπλώνεται και ξεχωρίζει!

**Η Marinair Cargo Services Ltd ιδρύθηκε το 2007 και αποτελεί μία από τις ταχύτερα αναπτυσσόμενες εταιρίες στον κλάδο των διεθνών μεταφορών εμπορευμάτων.**

Η εταιρία, που έχει ως έδρα της τον Πειραιά, εξυπηρετεί τις ανάγκες εισαγωγών και εξαγωγών από ξηρά, θάλασσα και αέρα.

Το 2011 η Marinair Cargo Services Ltd ξεκίνησε να εξαπλώνεται στο εξωτερικό με τέσσερα υποκαταστήματα στην αναπτυσσόμενη αγορά της Ινδίας, το 2014 με νέο υποκατάστημα στο Χονγκ Κονγκ της Κίνας, το 2017 στο Άμστερνταμ της Ολλανδίας και το 2022 στο Σενζέν της Κίνας.

Σήμερα ο οργανισμός απαριθμεί συνολικά περισσότερα από 100 άτομα στην Ελλάδα και στο εξωτερικό. Με τη συνεχή διεθνή παρουσία και εξάπλωση του οργανισμού στο εξωτερικό και έχοντας αποκτήσει τεράστια εμπειρία στον χώρο του Shipping & International Transport, η Marinair Cargo Services Ltd έχει συνάψει σημαντικές διεθνείς συνεργασίες με μεγάλες Πολυεθνικές Εταιρίες.

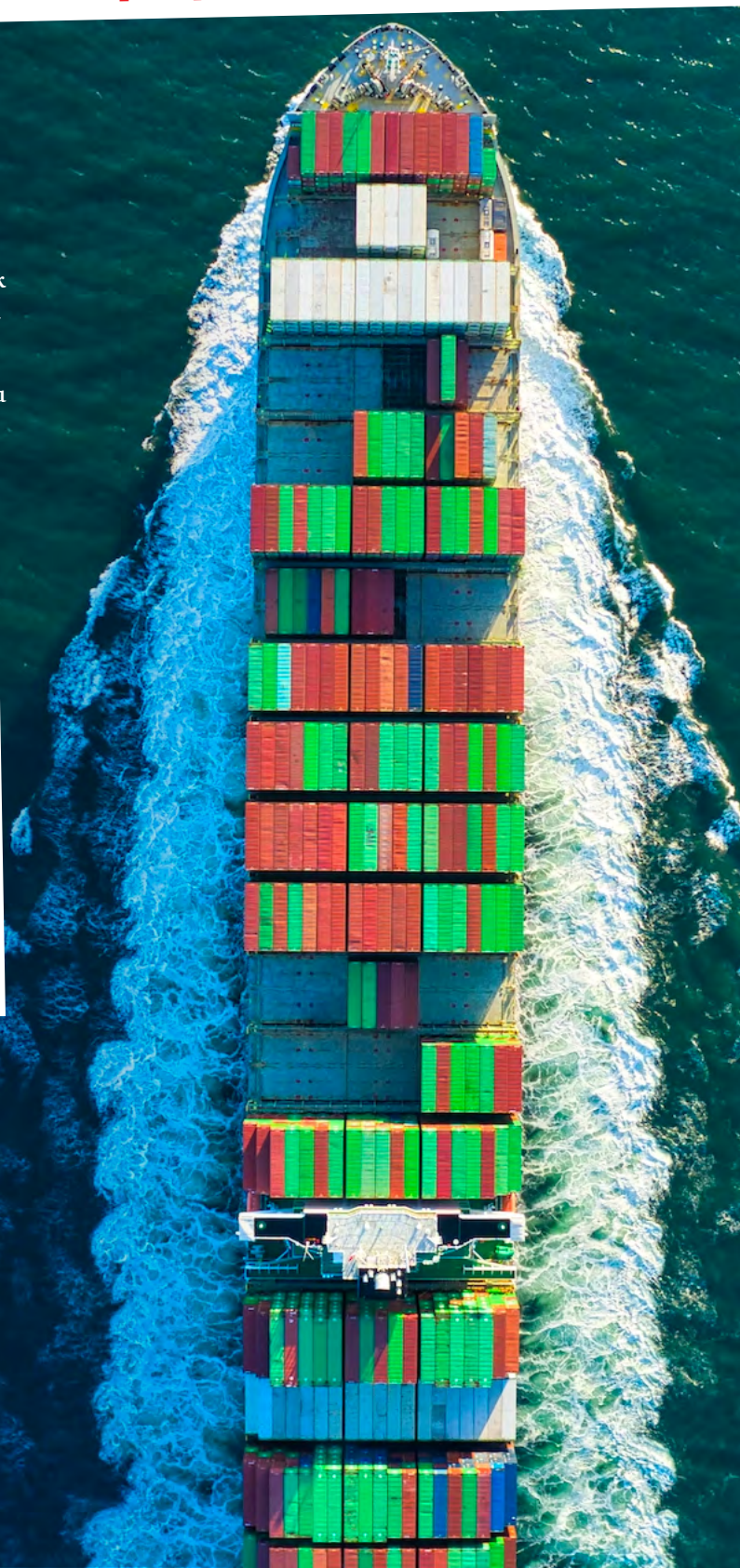
## info

Η Marinair Cargo Services Ltd είναι ενεργό μέλος της IATA (International Air Transport Association), της EEL (Ελληνικής Εταιρίας Logistics), του WCA (World Cargo Alliance), του Bureau Veritas Marine & Offshore (Γαλλικός Νηογνώμονας), του American Hellenic Chamber of Commerce, του Arab Hellenic Chamber of Commerce.

## Η ψηφιακή διαδικτυακή πλατφόρμα myMCS

Η myMCS είναι διαδικτυακή ψηφιακή πλατφόρμα θαλάσσιας μεταφοράς εμπορευμάτων.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν εύκολα να χρησιμοποιήσουν την πλατφόρμα για τις εξαγωγές/εισαγωγές με θαλάσσια μεταφορά από/προς χώρες/περιοχές όπως η Σαουδική Αραβία, Μέση Ανατολή, Μεσόγειος, Άπω Ανατολή, ΗΠΑ, Καναδά, Λατινική Αμερική και Αφρική.





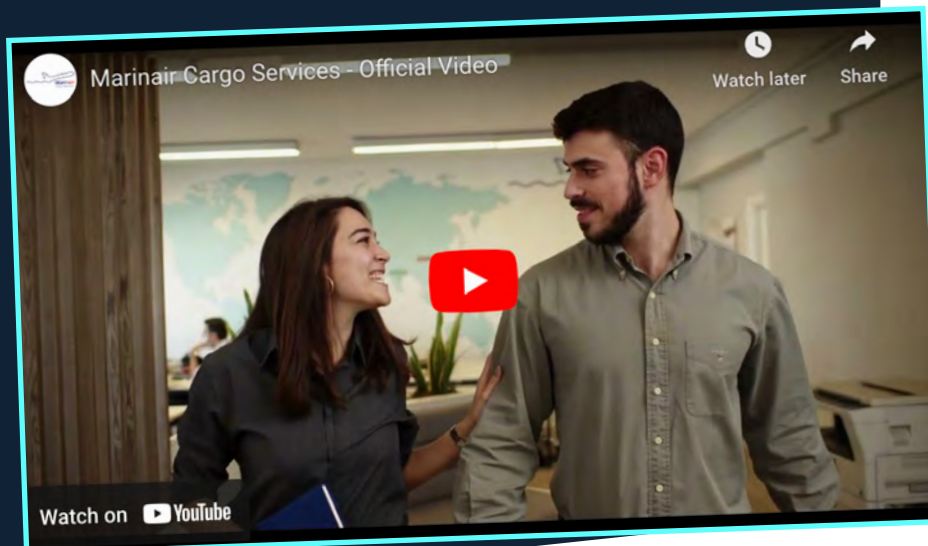
## Χωρίς χρόνο αναμονής, οι ενδιαφερόμενοι λαμβάνουν τις τιμές θαλάσσιας μεταφοράς LCL/FCL τώρα χωρίς καμία καθυστέρηση!

“Το κόστος της θαλάσσιας μεταφοράς εμπορευμάτων από την πόρτα σας προς οποιαδήποτε χώρα προορισμού και οποιοδήποτε λιμάνι προορισμού μόλις σε 1 λεπτό!”.



## Βήμα προς βήμα

- ▶ Η εγγραφή γίνεται [εδώ](#)
- ▶ Μεταβαίνουμε στη διεύθυνση <https://marinair.itsmycargo.com>
- ▶ Πατάμε “Get Started”
- ▶ Συμπληρώνουμε τη σύντομη φόρμα με τα στοιχεία μας (email, εταιρία, κωδικός πρόσβασης κ.λπ.)
- ▶ Περιμένουμε μέχρι να ληφθεί το μήνυμα “Έγκριση”.
- ▶ Συνδεόμαστε στην πλατφόρμα με τα διαπιστευτήριά μας.



## Το AQUA Carpatica στηρίζει το έργο της CREAID και την υλοποίηση του 5ου φιλανθρωπικού project "MEMORABILIA"

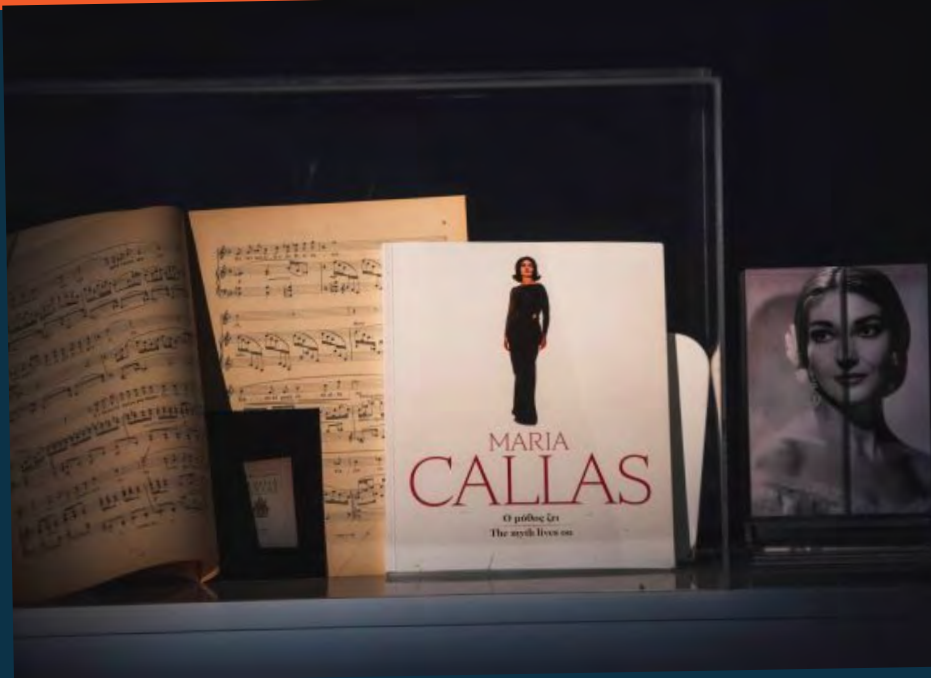
Το AQUA Carpatica, το νερό «θαύμα» από τα Καρπάθια όρη, με σχεδόν χωρίς νιτρικά και μοναδική βελούδινη γεύση, στηρίζει έμπρακτα το έργο της Creaid και της Προέδρου του κας Μαρίας Βερνίκου.

Στόχος του project είναι η αγορά ενός ψηφιακού υπερηχοτομογράφου υψηλής ευκρίνειας για την έγκαιρη διάγνωση του παιδικού καρκίνου. Με τον τρόπο αυτό η Creaid θα στηρίζει έμπρακτα το έργο του Σωματείου «ΕΛΠΙΔΑ-Σύλλογος φίλων παιδιών με καρκίνο».

Σε μια λαμπερή βραδιά παρουσιάστηκαν τα συλλεκτικά αντικείμενα που θα δημοπρατηθούν για τις ανάγκες του project "MEMORABILIA" τα οποία δώρισαν σημαντικές προσωπικότητες, μεταξύ των οποίων αθλητές, Ολυμπιονίκες, καλλιτέχνες, ηθοποιοί και celebrities από την Ελλάδα και το εξωτερικό. Πρόκειται για ιδιαίτερης συναισθηματικής αξίας αντικείμενα από τις προσωπικές τους συλλογές.

Το AQUA Carpatica ήταν εκεί για να δροσίσει με την απίθανη γεύση του, τους προσκεκλημένους της βραδιάς. Η δημοπρασία θα διαρκέσει μέχρι τις 10 Απριλίου 2023 και φιλοξενείται στην ιστοσελίδα της Creaid [www.creaid.com](http://www.creaid.com).

Η ενεργός συμμετοχή όλων είναι καθοριστικής σημασίας για την προσπάθειά της Creaid.



## Agenda

### Τρέχουμε – Κάνουμε ποδήλατο και Ενημερωνόμαστε



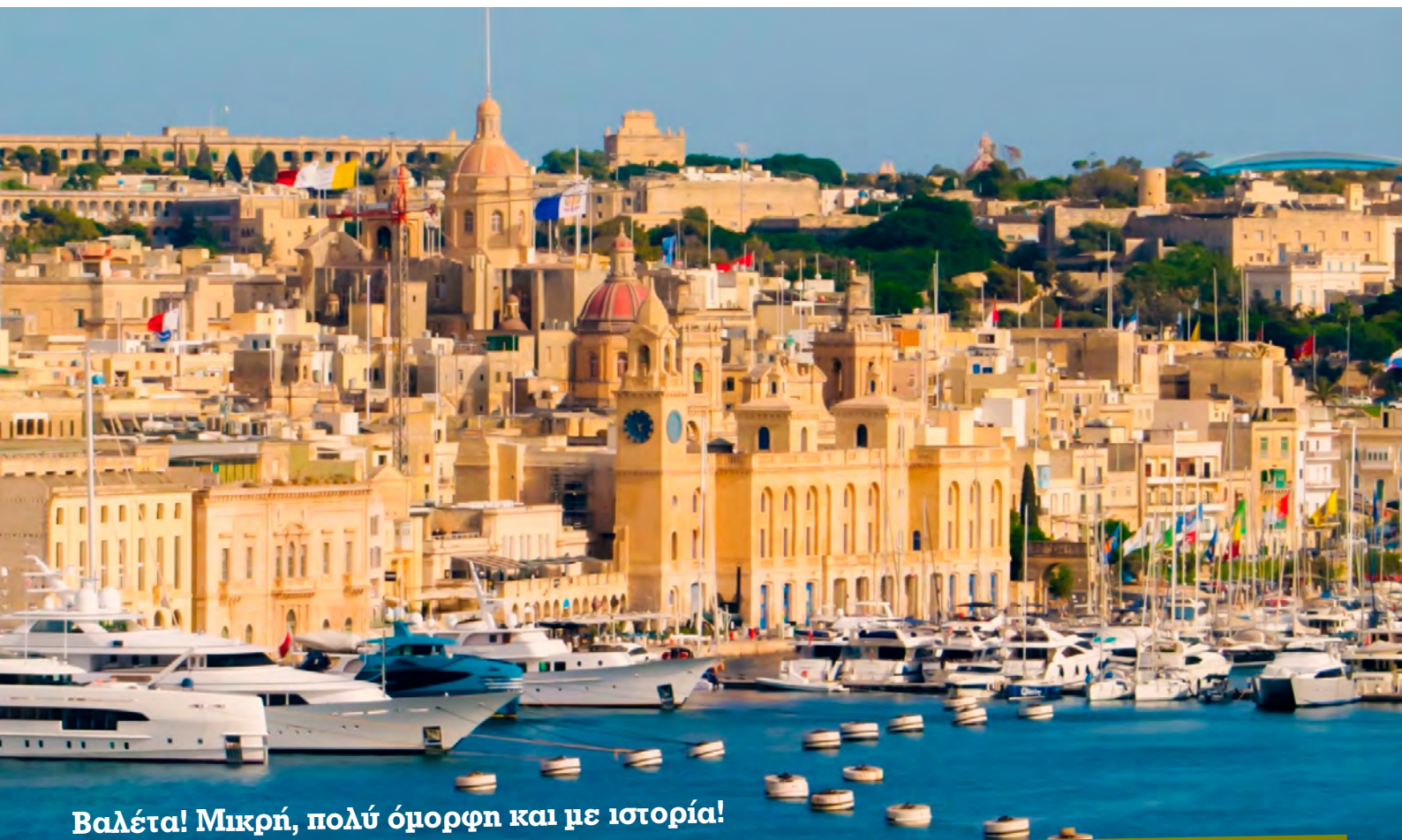
Ο Σύλλογος Καρκινοπαθών Εθελοντών - Φίλων Ιατρών «Κ.Ε.Φ.Ι.» Αθηνών που τα τελευταία 20 χρόνια προσφέρει ψυχολογική και κοινωνική υποστήριξη στους ογκολογικούς ασθενείς και τα μέλη των οικογενειών τους, και συμβάλλει στην ενημέρωση και ευαισθητοποίηση της κοινωνίας σχετικά με τον καρκίνο, επιστρέφει δυναμικά με τη διοργάνωση του Run - Bike - Care, την Κυριακή 11 Ιουνίου 2023, στο κέντρο της Αθήνας, στο Ζάππειο.

Με αφορμή την πρώτη Κυριακή του Ιουνίου που γιορτάζεται σε πολλές χώρες του κόσμου με εκδηλώσεις ως Παγκόσμια Ημέρα Επιζώντων του Καρκίνου, ο Σύλλογος Κ.Ε.Φ.Ι. θέτει την 11 η Ιουνίου ως μια ημέρα αφύπνισης και ευαισθητοποίησης για όλους, ενώνοντας τις φωνές όλων των ανθρώπων που έχουν ζήσει μια εμπειρία καρκίνου. Το Run - Bike - Care αποτελεί μια δράση γιορτής για όλους όσους επέζησαν και μνήμης όσων έχασαν τη μάχη με την ασθένεια. Με το μήνυμα «Τρέξε - Κάνε ποδήλατο - Ενημερώσου» καλεί ανθρώπους όλων των ηλικιών και δυνατοτήτων να λάβουν μέρος χωρίς ανταγωνισμό, είτε ως δρομείς είτε με το ποδήλατό τους, σε μια ευχάριστη βόλτα στο κέντρο της

Αθήνας, κάνοντας πράξη το σύνθημα του Κ.Ε.Φ.Ι. «Τρέχουμε Πιο Γρήγορα Από Τον Καρκίνο».

Η φετινή δράση του Run - Bike - Care θα στηρίζει το πρόγραμμα «Μαζί και στο Σπίτι», που αποτελεί την υλοποίηση του οράματος του Κ.Ε.Φ.Ι. για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ογκολογικών ασθενών και των οικογενειών τους που δεν είναι σε θέση να μετακινηθούν από το σπίτι τους.





**Βαλέτα! Μικρή, πολύ όμορφη και με ιστορία!**

## **Βαλέτα, η πόλη των ιπποτών!**

Η πρωτεύουσα της Μάλτας είναι η πιο ηλιόλουστη πόλη της Ευρώπης! Το όνομά της το οφείλει στον θεμελιωτή της, Jean Parisot de Valette, τον Μεγάλο Μάγιστρο του Τάγματος των Ιωαννιτών ιπποτών της Ιερουσαλήμ.





Η Βαλέτα είναι η μικρότερη πρωτεύουσα κράτους μέλους της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ιδρύθηκε το 1566. Ένα από τα καλύτερα πράγματα που μπορείς να κάνεις αν βρεθείς σ' αυτήν τη λιλιπούτεια πόλη είναι να την περπατήσεις.



Η αρχιτεκτονική της πόλης κεντρίζει το ενδιαφέρον! Ο μπαρόκ αρχιτεκτονικός ρυθμός μπλέκεται με αναγεννησιακά και νεοκλασικά στοιχεία. Τα σπίτια είναι χτισμένα από ψαμμίτη και έχουν ανοιχτό κίτρινο χρώμα που κάνει τη Βαλέτα ακόμα πιο φωτεινή.

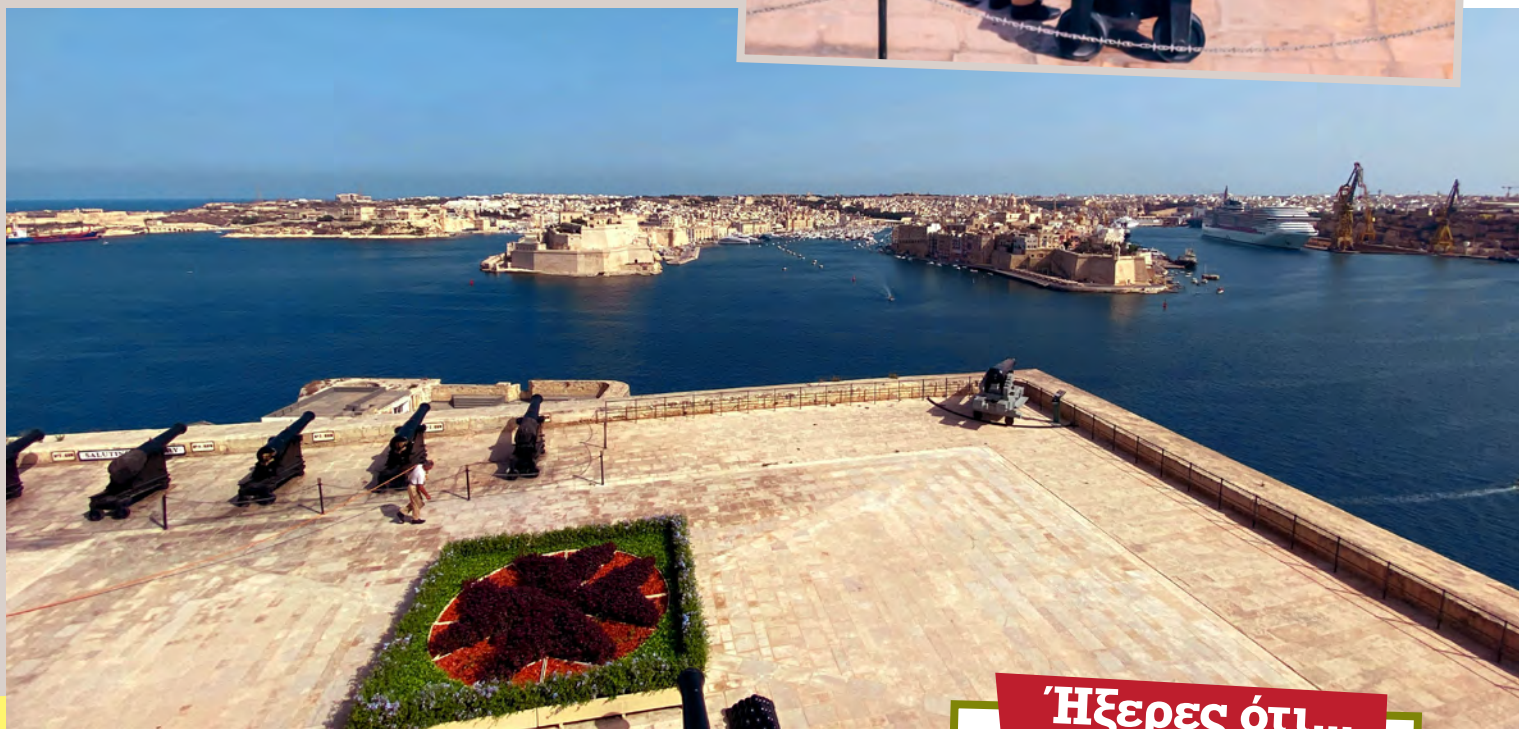
Αυτό που θα σε εντυπωσιάσει στα όμορφα στενά της Βαλέτας είναι τα ιδιαίτερα ξύλινα μπαλκόνια. Είναι τυπικό χαρακτηριστικό της Μάλτας. Η τάση ξεκίνησε από την πρωτεύουσα τον 17ο αιώνα.





Ο δρόμος μας μάς οδήγησε στους Κήπους Άνω Μπαράκα. Οι Upper Barrakka Gardens δημιουργήθηκαν τον 17ο αιώνα για να ξεκουράζονται οι ιππότες! Από εκεί απολαμβάνεις την ωραιότερη θέα της πόλης. Ακριβώς

κάτω από τους κήπους βρίσκονται τα κανόνια που έριχναν για να χαιρετούν τα πλοία που έμπαιναν στο λιμάνι. Ακόμα και σήμερα καθημερινά γίνονται κανονιοβολισμοί σε συγκεκριμένες ώρες.



Δείτε τα στο βίντεο του [Travel Diary](#)!

### Ήξερες ότι...

**Η Βαλέτα λειτούργησε για τους ιππότες ως μια πόλη καταφύγιο όταν γίνονταν οι Σταυροφορίες. Και αυτός ήταν ο λόγος που τη δημιούργησαν!**

**Μπαίνοντας στη Βαλέτα συναντάς το κτήριο του Κοινοβουλίου στο δεξί σου χέρι. Προχωράς λίγο ακόμα και χάνεσαι στα στενά της... Εκεί αρχίζουν τα ωραία!**



## Endless EC: 4η συνεχόμενη χρονιά στο ΟΠΑΠ Forward



Η Endless EC, με γνώμονα τη διαρκή εξέλιξη, συμμετέχει από το 2019 στο πρόγραμμα Εταιρικής Υπευθυνότητας ΟΠΑΠ Forward. Στη διάρκεια αυτών των τεσσάρων ετών, λαμβάνει καθοδήγηση από εξειδικευμένους μέντορες και συμμετέχει σε εκπαιδευτικά σεμινάρια και δράσεις δικτύωσης, που έχουν συνδράμει στην επίτευξη σημαντικών αποτελεσμάτων. Με την παρουσία του CEO της εταιρείας, Γιώργου Τρακάκη, στο Speed Dating Event, που πραγματοποιήσε ο ΟΠΑΠ την περασμένη εβδομάδα, η Endless EC αποδεικνύει για μια ακόμα φορά τη διάθεσή της να επενδύει στην επόμενη ημέρα.

«Η συγκεκριμένη πρωτοβουλία της ΟΠΑΠ είναι μια ευκαιρία να συναντήσεις επιχειρηματίες από όλο το φάσμα της αγοράς και να διευρύνεις το πρίσμα που

αντιλαμβάνεσαι τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες που απασχολούν το δικό σου επιχειρηματικό εγχείρημα και στόχο. Είναι μια εμπειρία και γνώση που ενσωματώνουμε στον στρατηγικό σχεδιασμό της Endless E.C. για την επόμενη μέρα» σημείωσε ο κ. Τρακάκης. Η Endless EC βελτιώνει συνεχώς τις διαδικασίες της σε επίπεδο λειτουργίας και προωθεί το ομαδικό πνεύμα εντός του οργανισμού, φροντίζοντας να είναι πάντα ένα βήμα μπροστά, κάτι που διαφαίνεται και από την μέχρι τώρα πορεία της.

Στη συμπλήρωση των 38 χρόνων λειτουργίας της, η εταιρεία διεκδικεί σταθερά δυναμικό ρόλο στην αγορά ειδών προσωπικής υγιεινής και σπιτιού, με νέες παραγωγικές δυνατότητες χάρη στο ολοκληρωμένο επενδυτικό πλάνο ύψους €17.000.000 που πρόσφατα ολοκληρώθηκε, αλλά και νέα αντίληψη ως προς τις ESG προτεραιότητες της εταιρείας, όπως αυτές προωθούνται από τη νέα Πολιτική Εταιρικής Διακυβέρνησης που εισήγαγε το 2021. Επιπλέον, η εταιρεία, δρώντας σύμφωνα με την ταχύτητα που επιτάσσουν οι καιροί, αναπροσάρμοσε την εμπορική της πολιτική άμεσα, μειώνοντας τον δανεισμό, συγκρατώντας τα έξοδα αλλά παράλληλα «ακούγοντας» και τις ανάγκες των καταναλωτών.

## Press Room

Beauty & Fashion edition

## Ο οίκος Kilian Paris παρουσιάζει το BLUE MOON GINGER DASH

Ο οίκος KILIAN PARIS προσφέρει το απόλυτο καλοκαιρινό cocktail σε ένα άρωμα. Το BLUE MOON GINGER DASH είναι μια φρέσκια προσθήκη στην οσφρητική οικογένεια Liquors, ένα νέο limited edition τολμηρό blend.

Το BLUE MOON GINGER DASH είναι εμπνευσμένο από το αγαπημένο καλοκαιρινό cocktail του ιδρυτή Kilian Hennessy, το cult beachside party drink της δεκαετίας του '90, Blue Lagoon - ένα μείγμα λεμονιού, βότκας και μπλε curacao liquor. Ο Kilian Hennessy και η αρωματοποιός Sidonie Lancesseur μετέτρεψαν το cocktail σε άρωμα, προσθέτοντας μια πινελιά από ginger μετατρέποντας τον καλοκαιρινό ήλιο σε ένα ατελείωτο βράδυ.

Το BLUE MOON GINGER DASH ανοίγει με μια αναζωογονητική αίσθηση από λεμόνι, όπου σε συνδυασμό με το Calone, προσδίδουν ένα "on the rocks" feeling με την υπογραφή του οίκου KILIAN PARIS. Το άρωμα εξελίσσεται, αφήνοντας μια αίσθηση από Vodka και σε συνδυασμό με το βιολογικό ginger από τη Μαδαγασκάρη χαρίζει ένα διασκεδαστικό στοιχείο, ακριβώς όπως η νύχτα πέφτει και το φεγγάρι ανατέλλει πάνω σε μια βάση από white Musk.



## Ευλαμπία Τσιρέλη: "Το θέμα της περιθωριοποίησης και του σκοταδιού είναι σταθερό στα γραπτά μου"

Η Ευλαμπία Τσιρέλη είναι συγγραφέας, θεολόγος εκπαιδευτικός στην ιδιωτική μέση εκπαίδευση, Διδάκτωρ Βιβλικής Γραμματείας και Ορθοσκευολογίας Α.Π.Θ. και δασκάλα δημιουργικής γραφής. Στη συνέντευξη που ακολουθεί μας μιλάει μεταξύ άλλων για το Εργαστήρι Συγγραφής Imaginarium και για το νέο της βιβλίο, ενώ κάνουμε και μία ωραία βόλτα στον κόσμο της!

**Τι σας ώθησε στη συγγραφή; Θυμάστε την πρώτη σας συγγραφική απόπειρα;**

Θυμάμαι τον εαυτό μου από πολύ μικρή ηλικία να αφηγείται ή να γράφει ιστορίες, στίχους, πεζά. Αν με ώθησε κάτι περισσότερο στην πορεία, μάλλον ήταν η γενικότερη ιδιοσυγκρασία της οικογένειάς μου να αφηγείται ιστορίες και να μπλέκει την πραγματικότητα με τη μυθοπλασία. Την πρώτη απόπειρα γραφής την έκανα στους τοίχους του δωματίου μου με δικούς μου στίχους κι έπειτα σε διάφορα σημειωματάρια, με ποιήματα και πεζά. Ωριμη απόπειρα συγγραφής όμως, με δομημένη πλοκή σε διήγημα, μπορώ να πω ότι έκανα το 2006. Ήταν μια ιστορία μαγικού ρεαλισμού με φόντο το Εδιμβούργο όπου και κατοικούσα τότε, και με θέμα κάποιους ανθρώπους του περιθωρίου. Γενικά το θέμα της περιθωριοποίησης και του σκοταδιού είναι σταθερό στα γραπτά μου από τότε, είτε πρόκειται για πεζογραφία είτε για ποίηση.

**Είστε δημιουργός του Εργαστηρίου Συγγραφής Imaginarium. Μιλήστε μας γι' αυτό.**

Το Εργαστήρι δημιουργήθηκε το 2014, όταν ο όρος «δημιουργική γραφή» στην Ελλάδα ήταν ένας πολύ καινούργιος ακόμα όρος. Με επιμονή και πολλή δουλειά, η κοινότητα μεγάλωσε και αυτή τη στιγμή μετρώ πάνω από 500 απόφοιτους. Το κυριότερο προσδοκώμενο του προγράμματος είναι η βελτίωση του λόγου, η συγγραφική αυτογνωσία και η συνεχής εξέλιξη και εξάσκηση. Είναι ένα δυναμικό ξεκίνημα για τον ενδιαφερόμενο που θέλει να δουλέψει, και μια καλή καθοδήγηση για τα πρώτα δύσκολα



συγγραφικά και εκδοτικά βήματα που πολλές φορές κρύβουν παγίδες και απογοητεύσεις όταν δεν έχουμε δουλέψει ή προετοιμαστεί σωστά.

### **Ο Εδουάρδος ξαναχτυπά! «Ο Εδουάρδος και η Μεγάλη Διάσωση» είναι η δεύτερη περιπέτεια του Εδουάρδου. Ποια είναι τα μηνύματα που θέλετε να περάσετε στους μικρούς αναγνώστες;**

Όπως και στο πρώτο βιβλίο, «Ο Εδουάρδος και η μεγάλη Σπηλιά», έτσι και στο δεύτερο, πρώτα γεννήθηκε η ιστορία μέσα στο μυαλό μου κι έπειτα τα μηνύματα προέκυψαν αρμονικά και αβίαστα μέσα από τον ίδιο τον ήρωα και τη δράση.

Το δεύτερο αυτό βιβλίο έχει να κάνει με την αλληλεγγύη και με τη βοήθεια σε κάποιους που πραγματικά δοκιμάζονται. Ο Εδουάρδος έχει πια μεγαλώσει και είναι ένας νέος με σπουδαίες ποιότητες χαρακτήρα. Αφού λοιπόν έχει ανακαλύψει την αληθινή του φύση, αυτή της νυχτερίδας δηλαδή, και την απολαμβάνει, έχει δυναμώσει και είναι έτοιμος να βοηθήσει τους άλλους. Οι μικροί (και οι μεγάλοι) αναγνώστες μπορούν να δουν μέσα από την ιστορία πόσο σημαντικό είναι να είμαστε ανοιχτοί να βοηθάμε τους άλλους, από όποια φυλετική ή κοινωνική ομάδα κι αν προέρχονται. Οι δύο διαφορετικές ομάδες εδώ είναι τα ποντίκια και οι νυχτερίδες, με τα ποντίκια να είναι αρκετά επιφυλακτικά απέναντι στις νυχτερίδες. Όλοι οι ήρωες αυτής της περιπέτειας δυναμώνουν προσφέροντας. Ακόμα και οι κακοί, μέσω της αγάπης, μαλακώνουν και μεταμορφώνονται. Άλλα μηνύματα του βιβλίου είναι τι σημαίνει πραγματικός ήρωας, καθώς επίσης πόσο σπουδαίο είναι να αντιμετωπίζουμε το σκοτάδι μας και να ξεπερνάμε τον εαυτό μας ή πόσο σημαντικό είναι να πιστεύουμε στον εαυτό μας και στον προσωπικό μας προορισμό.

### **Στον κόσμο της Ευλαμπίας...**

#### **...Ποια χρώματα κυριαρχούν αυτό το διάστημα;**

Το βασικό είναι το μαύρο, που το κρατώ διαχρονικά και δεν φεύγει ποτέ από πάνω μου.

Αγαπώ πολύ τη βασική παλέτα της Γης, δηλαδή μπλε, πράσινο, καφέ σε όλες τις αποχρώσεις τους. Τελευταία έχω βάλει στη ζωή μου το έντονο κίτρινο.

#### **...Ποια αρετή είναι η πιο σημαντική;**

Αν επέλεγα μία, θα έλεγα πως η πιο σημαντική αρετή είναι η αυταγάπη διότι μόνο μέσω αυτής μπορεί κανείς να αγαπήσει πραγματικά και υγιώς τους άλλους.

#### **...Ποια ταινία, ποιο βιβλίο, ποια προσωπικότητα επηρέασε τη συνέχεια της διαδρομής;**

Είναι πολύ δύσκολο να ξεχωρίσω μόνο ένα σε κάθε κατηγορία. Στα πρώτα νεανικά χρόνια σίγουρα θα έλεγα Τζ.Ρ.Ρ. Τόλκιν ως προσωπικότητα, Άρχοντας των Δαχτυλιδιών ως βιβλίο και οι περιπέτειες του Ιντιάνα Τζόουνς ως ταινία, αλλά και πολλά άλλα βιβλία έχουν συμβάλει στη διαμόρφωσή μου, όπως Βερν, Ουάιλντ, Πόε κ.ά., αλλά και πολλή μουσική!

Συνήθως τα συνδύαζα. Για παράδειγμα, την περίοδο που μελετούσα καταραμένους ποιητές, άκουγα Cure και αγαπημένη ταινία ήταν το The Crow. Όταν άκουγα φανατικά Pink Floyd, διάβαζα δυστοπία ή επιστημονική φαντασία και έβλεπα ταινίες στο στυλ του Blade Runner. Το ίδιο και με τους Uriah Heep. Με Björk διάβαζα μαγικό ρεαλισμό και σουρεαλισμό κι έβλεπα Lynch. Κάπως έτσι πήγαινε, σε τρίπτυχα. Τώρα πια με επηρεάζει ένα κύμα από διάφορες μορφές τέχνης, και πλήθος καλλιτεχνών. Οι προσωπικότητες που με εμπνέουν δε, είναι πολύ απλοί και κοντινοί μου άνθρωποι.

#### **...Ποιες λέξεις βρίσκονται στην κορυφή;**

«Σ' αγαπώ», «ευχαριστώ», «όνειρο», «γράφω», «ουρανό», «ζωή», «θάνατος», «δάσος».

#### **Κλείνοντας, θα μοιραστείτε μαζί μας ένα όνειρό σας;**

Ονειρεύομαι να είμαι υγιής, να ζήσω πολύ για να γράψω όλα αυτά που θέλω, και μαζί μου να ζήσουν όσο περισσότερο γίνεται αυτοί που αγαπώ!





## Η "άγνωστη" βιταμίνη της νεότητας

Η βιταμίνη K2 (μενακινόνη) υποστηρίζεται ότι συμβάλλει στη διατήρηση της νεότητας. Σύμφωνα με μελέτες, η βιταμίνη K2 μπορεί να αποτρέψει την ασβεστοποίηση των στεφανιαίων αγγείων της καρδιάς, που αποτελεί μια από τις πιο σημαντικές αιτίες γήρανσης του καρδιαγγειακού μας συστήματος και εμφάνισης καρδιαγγειακών προβλημάτων. Επιπλέον υπάρχουν μελέτες που δείχνουν ότι η K2 μπορεί να συνεισφέρει σημαντικά στο να έχουμε υγιή οστά. Την K2 τη βρίσκουμε κυρίως στο κρέας, στο αυγό και στο τυρί. Υπάρχει σε ζωικές τροφές και σε τρόφιμα που έχουν υποστεί ζύμωση. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία η προστατευτική δράση της K2 επιτυγχάνεται μέσα από τη διατροφή μας αν προσλαμβάνουμε περίπου 180 µgr την ημέρα.



## Good News

## Η Κωτσόβολος στήριξε το 6ο Olympic Day Run, με κεντρικό μήνυμα «Ίδιοι στα θέλω, ίσοι στα μπορώ»

Η **Κωτσόβολος**, κορυφαίος προορισμός τεχνολογίας, συμμετείχε ως χρυσός χορηγός στο 6ο Olympic Day Run Greece, το δρομικό γεγονός που επικοινωνεί διεθνώς την Ελλάδα ως γενέτειρα των Ολυμπιακών Αγώνων και καθιστά τη χώρα παγκόσμιο Ολυμπιακό κέντρο και το οποίο πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 2 Απριλίου στη Θεσσαλονίκη, συγκεντρώνοντας χιλιάδες δρομείς και θεατές. Με κεντρικό μήνυμα «Ίδιοι στα θέλω, ίσοι στα μπορώ», η Κωτσόβολος απέδειξε ότι τεχνολογία και αθλητισμός μπορούν να συνδυαστούν και να φέρουν κορυφαίες επιδόσεις Καλύτερης Ζωής. Ως επίσημος χορηγός της Ελληνικής Παραολυμπιακής ομάδας και Επιτροπής και υποστηρικτής της Ελληνικής Ολυμπιακής ομάδας, η εταιρεία ήταν παρούσα στον σπουδαίο αυτό αθλητικό αγώνα, υποστηρίζοντας ισότιμα όλους τους δρομείς, ενδυναμώνοντάς τους για να ζήσουν την καλύτερη δυνατή εμπειρία, όχι μόνο στον αγώνα, αλλά και στην καθημερινότητά τους. Από αυτό το σημαντικό αθλητικό γεγονός που αποτελεί και το μοναδικό του είδους του, δε θα μπορούσε να απουσιάζει η Running Team της Κωτσόβολος, η οποία συμμετείχε και στις τρεις διαδρομές (1,5 χλμ., 5 χλμ. και 10 χλμ.). Μαζί με αθλητές της Ολυμπιακής και Παραολυμπιακής Ομάδας, έτρεξαν πλάι πλάι, μεταδίδοντας το μήνυμα της ισότητας και του Ολυμπιακού ιδεώδους.

## ΊΔΙΟΙ ΣΤΑ ΘΕΛΩ ΊΣΟΙ ΣΤΑ ΜΠΟΡΩ

Ως επίσημος χορηγός της Ελληνικής Παραολυμπιακής Ομάδας και Επιτροπής και υποστηρικτής της Ελληνικής Ολυμπιακής Ομάδας, στήριζουμε το Olympic Day Run, ενδυναμώνοντας όλους τους δρομείς για να ζήσουν την καλύτερη δυνατή εμπειρία, όχι μόνο στον αγώνα, αλλά και στην καθημερινότητά τους.

## NIVEA MEN Sensitive: Ανακουφίζει άμεσα από τα 5 σημάδια της ερεθισμένης επιδερμίδας

Η σειρά NIVEA MEN Sensitive είναι ειδικά σχεδιασμένη για την ευαίσθητη επιδερμίδα των ανδρών και ανακουφίζει άμεσα από τα 5 σημάδια της ερεθισμένης επιδερμίδας: φαγούρα, κοκκινίλες, ξηρότητα, αίσθηση τραβήγματος και καψίματος.

Τα προϊόντα της σειράς NIVEA MEN Sensitive: face cream, after shave balm & shaving gel έχουν εξαιρετικά απαλή σύνθεση με 0% οινόπνευμα, καταπραΰνουν άμεσα τους ερεθισμούς και απευθύνεται σε ευαίσθητες επιδερμίδες που μένουν λείες και με υγιή εμφάνιση.

Η σειρά NIVEA MEN με αφορμή την πολύ επιτυχημένη συνεργασία με τη Real Madrid CF, για ακόμα μία φορά σε προετοιμάζει κατάλληλα για τις φετινές αναμετρήσεις και όχι μόνο! Έτσι, μπορείς να σκοράρεις και ταυτόχρονα να φροντίζεις τόσο την επιδερμίδα του προσώπου σου όσο και την ευαίσθητη πλευρά του εαυτού σου.



Όπως και οι παίκτες της Real Madrid μοιράζονται τα μυστικά της καθημερινής ρουτίνας περιποίησής τους, έτσι και εσύ μπορείς να μοιράζεσαι τα μυστικά για μία υγιή επιδερμίδα με τον αγαπημένο σου team player. Με τη σειρά NIVEA MEN Sensitive, όλοι οι άνδρες μπορούν να είναι 100% έτοιμοι να αντιμετωπίσουν τις καθημερινές τους προκλήσεις, εντός και εκτός γηπέδων, με μηδέν ερεθισμούς.

## Press Room

## Η νέα ιστοσελίδα για τον Αλέξανδρο Ιόλα μας ταξιδεύει στη ζωή και το έργο του μεγάλου συλλέκτη



Σχεδιασμένη με απόλυτο σεβασμό στην εμβληματική προσωπικότητα του Αλέξανδρου Ιόλα, η νέα ιστοσελίδα [www.iolasofficial.com](http://www.iolasofficial.com) που δημιούργησε η ανιψιά του, η Κλινική Ψυχολόγος και συγγραφέας Ελένη Κουτσούδη-Ιόλα, δίνει την ιδανική αφορμή για περιήγηση στη ζωή και το σπουδαίο έργο του μεγάλου συλλέκτη.

Το περιεχόμενο της ιστοσελίδας θα ανανεώνεται σταδιακά και αποτελείται από σημαντικά ντοκουμέντα, μεταξύ αυτών σπάνιες φωτογραφίες, βίντεο από εκπομπές, τίτλους βιβλίων που αναφέρονται στον συλλέκτη, το χρονολόγιο των εκθέσεων που διοργάνωσε, λίστα με Μουσεία και Συλλογές που συνδέθηκαν μαζί του, αλλά και ένα blog που θα υποδέχεται ενδιαφέροντα κείμενα.

Κάθε «κλικ» στην ιστοσελίδα συνοδεύεται από τη μουσική του Ενρίκο Καρούζο, αγαπημένου συνθέτη του Αλέξανδρου Ιόλα, αλλά και από τη μουσική που έγραψε ο συνθέτης Γιάννης Κονσολάκης για τις ανάγκες της πρώτης παρουσίασης του βιβλίου της Ελένης Κουτσούδη-Ιόλα, με τίτλο «Ο θείος μου ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΙΟΛΑΣ – Ο άνθρωπος πίσω από τον Μύθο» (Εκδόσεις Μίνωας, 2021).





## THE WATERBOYS Big Music! Big Event! Big Emotions!

Οι Waterboys έχουν ιδιαίτερη σχέση με το ελληνικό κοινό. Φέτος, στις 22 Ιουνίου, φέρνουν για πρώτη φορά την ενέργεια, την «αρχαία τους ψυχή», τη μελωδικότητα και τον λυρισμό τους στο Ωδείο Ηρώδου Αττικού.

Οι Waterboys σε μια βραδιά μεθυστικής μουσικής έκστασης στη σκιά της Ακρόπολης, στη σκηνή ενός από τα σημαντικότερα μνημεία του αρχαίου κόσμου!

Από το 1983 έως σήμερα οι Waterboys έχουν κυκλοφορήσει συνολικά 15 άλμπουμ, χωρίς να πάψουν ποτέ να εξελίσσονται. Η μουσική των Waterboys παραμένει μεθυστική, αταξινόμητη, χαρούμενη και ζωηρή. Μία μαγική μουσική. Εκφράζει μια αρχέγονη μορφή ελευθερίας, ένα μουσικό κάλεσμα στην παιδικότητα, στον παρορμητισμό.

Σαν τον ατίθασο, προκλητικό, παιχνιδιάρη θεό Πάνα, τον αρχηγό του διονυσιακού χορού, μας καλούν σε μια βραδιά ασυγκράτητης μουσικής ευδαιμονίας!

Η προώθηση εισιτηρίων με τιμές που ξεκινούν από 30 ευρώ, άρχισε στο δίκτυο [viva.gr](http://viva.gr)

## Μια νύχτα στην Επίδαυρο των Λένας Κιτσοπούλου και Γιάννη Αστερή



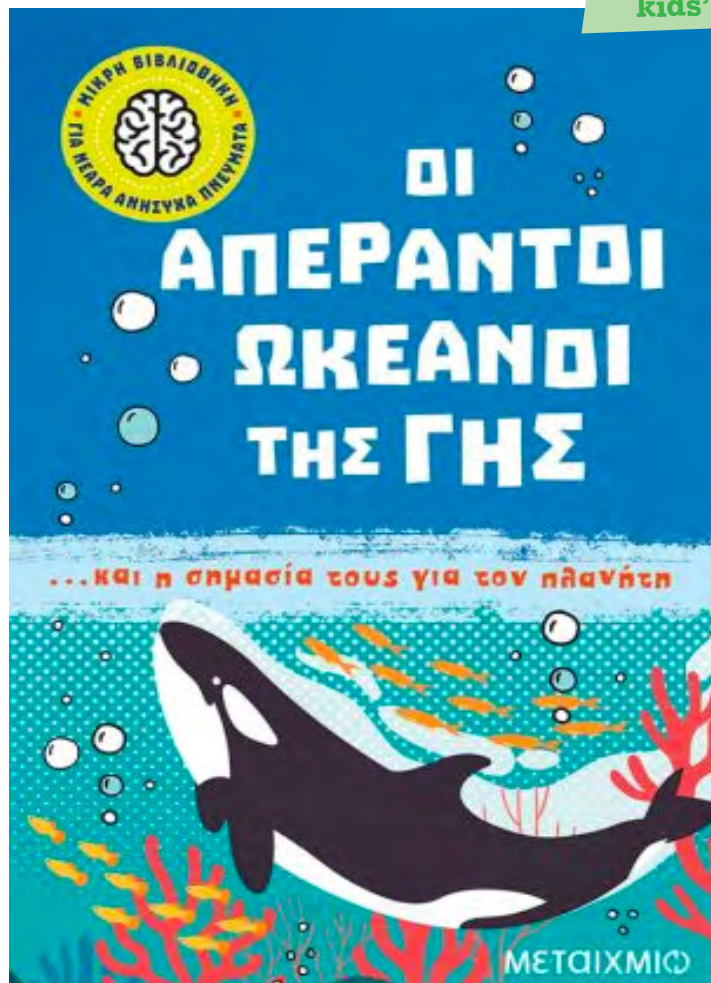
Νυχτερινή φάρσα, μεταφυσικό μιούζικαλ, τρελή κωμωδία; Τι είναι τέλος πάντων το Μια νύχτα στην Επίδαυρο, η νέα παράσταση του Νίκου Καραθάνου στο Εθνικό Θέατρο; «Μια γλίστρα είναι» λέει ο σκηνοθέτης «από τα ύψη στα τάρταρα». Και πράγματι, ο ευρηματικός δημιουργός καθοδηγεί, με τον μοναδικό του τρόπο, έναν εικοσαμελή θίασο από την έξαρση της ξέφρενης κωμωδίας στο τραγικό κενό της ύπαρξης και πίσω.

Μετά το τέλος μιας σπουδαίας παράστασης, οι σπουδαίοι καλλιτέχνες παίζουν μια δεύτερη παράσταση, μεταξύ τους αυτή τη φορά. Αυτοθαναμάζονται, αλληλοαποθεώνονται, σκεπάζουν το σεμνό τερέτισμα των τζιτζικιών με τους δικούς τους εγωπαθείς λαρυγγισμούς, μπαίνουν λιμασμένοι σε μια πασίγνωστη ταβέρνα, ανακατεύονται με το προσωπικό, υποκλίνονται στους εαυτούς τους. Κι εκεί, ανάμεσα σε μπριζόλες, ψέματα και ιδρώτα, χυμάνε ο ένας πάνω στον άλλον σε ένα μακελειό χωρίς προηγούμενο που τους οδηγεί στον Κάτω Κόσμο με τη γεύση της τυρόπιτας στο στόμα.

Ο πάντα ποιητικός Νίκος Καραθάνος συνθέτει ένα ξεκαρδιστικό σκηνικό κολλάζ με υλικά τη νύχτα και τη ματαιότητα, το εθνικό μας κλέος και τα φωτοστέφανα που πήραν φωτιά πάνω στα κεφάλια μας, τη μοναξιά μας, την άδεια μας φλυαρία, τη συναισθηματική μας βουλιμία, την υπαρξιακή μας γύμνια.

Κτήριο REX | Σκηνή «Μαρίκα Κοτοπούλη»

Από τις 22 Απριλίου



## Οι απέραντοι ωκεανοί της Γης... και η σημασία τους για τον πλανήτη

Αναρωτήθηκες ποτέ πόσο μεγάλοι είναι οι ωκεανοί; Θέλεις να μάθεις για τα πλάσματα που ζουν κάτω από τα κύματα; Το βιβλίο αυτό θα σου μάθει όλα όσα χρειάζεται να ξέρεις.

- Θα σου αποκαλύψει τα μυστικά των ωκεανών, θα σου μάθει πώς διαμόρφωσαν τη Γη και γιατί είναι ανάγκη να τους προστατέψουμε.
- Θα σου δώσει τα στοιχεία, τους αριθμούς και την ορολογία που χρειάζεσαι για να μιλάς σαν επιστήμονας.
- Θα σε εμπνεύσει με φωτογραφίες, εικόνες, σκίτσα και ιστορίες για τους ήρωες των ωκεανών.

Κάθε βιβλίο περιλαμβάνει 150-200 έγχρωμες εικόνες (κόμικ στριπ, φωτογραφίες και διαγράμματα), καθώς και γλωσσάρι και ευρετήριο. Σειρά: Μικρή βιβλιοθήκη για νεαρά ανήσυχα πνεύματα. Η σειρά είναι βασισμένη στις πρωτότυπες αγγλικές εκδόσεις του Oxford University Press και αποτελεί επέκταση της επιτυχημένης ομότιτλης σειράς για ενήλικες (που πλέον αριθμεί πάνω από 700 τίτλους και έχει μεταφραστεί σε 51 γλώσσες).

## Η μικρή Ελένη μεγάλωσε

ΜΑΡΙΑ Π. ΠΛΟΥΓΑΡΛΗ

## Η μικρή Ελένη μεγάλωσε

Εικονογράφηση:  
Ευρώπια Κοκονά  
Μαρία Π. Πλούγαρλη



Κυκλοφορεί από τις εκδόσεις «Θερμαϊκός» το παραμύθι της Μαρίας Πλούγαρλη με τίτλο «Η μικρή Ελένη μεγάλωσε». Πρόκειται για μία ιστορία με πρωταγωνίστρια τη γνωστή σε όλους μας μικρή Ελένη, η οποία όμως έχει πια μεγαλώσει! Το παραμύθι χωρίζεται σε τρία μέρη με διαφορετικό κάθε φορά ηθικό δίδαγμα.

Η συγγραφέας με έμμετρο λόγο και με ποιητικό και απλό τρόπο προσπαθεί να δημιουργήσει όμορφες εικόνες και να δώσει μια άλλη προοπτική σε επίκαιρα θέματα όπως είναι το μπούλινγκ, οι φοβίες των παιδιών και οι ανασφάλειές τους. Δείτε [εδώ](#) περισσότερες πληροφορίες.

quote of the day

**"ART IS THE ELIMINATION OF THE UNNECESSARY."**

Pablo Picasso

**Σήμερα γιορτάζουν!**

Μάξιμος, Μάξιμη\*, Αναξιμένης, Δημοσθένης, Διονύσιος, Διονυσία\*, Επαμεινώνδας, Ετεοκλής, Ζήνων\*, Ηρακλής, Ηρακλία, Ηφαιστίων, Θεμιστοκλής, Θεμιστοκλεία\*, Θεόφραστος, Θησέας, Ισοκράτης, Μιλτιάδης, Ξενοφών, Ξενοφωντία, Όμηρος, Παρμενίων, Πελοπίδας, Περικλής, Πίνδαρος, Πολύβιος, Προμηθεύς, Σοφοκλής, Σοφόκλεια, Σωκράτης, Σωκρατία\*, Τιμόθεος, Τιμοθέα\*, Φιλοποίμην, Φωκίων, Πάγκαλος.

\*Υπάρχει και άλλη ημερομηνία που γιορτάζει αυτό το όνομα.

tip of the day

**" Focus on being productive instead of busy. "**

**- Tim Ferriss**

**10 Απριλίου**

- › World Homeopathy Day
- › International Safety Pin Day
- › Global Work from home Day
- › National Siblings Day
- › National Hug your dog Day