

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 

SAY *yes* to the **press**



**ΠΑΣΧΑΛΙΝΟ ΤΡΑΠΕΖΙ....
BY ΜΑΣΟΥΤΗΣ!**

ΝΕΑ

λουξ
free

- ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ*
- ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ

Νέα λουξ free, ήρθε η ώρα να τη δοκιμάσεις!

Η λουξ φέρνει κάτι μοναδικό, τη νέα μπλε πορτοκαλάδα **χωρίς ανθρακικό λουξ free, χωρίς συντηρητικά, χωρίς προσθήκη ζάχαρης, με 100% φυσικά γλυκαντικά και 60% λιγότερες θερμίδες!**

Ανακάλυψε την πλούσια γεύση της, που θα σε γεμίσει απόλαυση και τα φυσικά χαρακτηριστικά της, σε **νέα καινοτόμα φιάλη!**



ΜΕΙΩΜΕΝΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ

*Περιέχει φρουκτόζη, σάκχαρα φρούτων και γλυκαντικά φυσικής προέλευσης.

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



@louxgreece



@loux.gr



www.loux.gr



@LouxGreece



Loux-Marlafekas



louxfun



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ζούμε σε έναν κόσμο που συνεχώς επιζητά τη διαρκή συνδεσιμότητα και δέσμευση, όπου ο φόβος της απώλειας (**FOMO**) είναι διάχυτος. Με την άνοδο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της τεχνολογίας, μπορεί να νιώθουμε ότι είμαστε πάντα «ενεργοί» και ποτέ πραγματικά μόνοι. Τι θα γινόταν όμως αν καταλαβαίναμε πως η μοναξιά ήταν κάτι που πρέπει να το εκτιμήσουμε και όχι να το φοβηθούμε;

Σε έναν κόσμο όπου βομβαρδιζόμαστε με πληροφορίες και είμαστε συνεχώς συνδεδεμένοι με άλλους, μπορεί να είναι εύκολο να μπερδευτούμε από τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας. Η μοναξιά, μας επιτρέπει να αποσυνδεόμαστε από τον θόρυβο και τις περισπασμούς του κόσμου και να εστιάζουμε προς τα μέσα, παρέχοντας τον χώρο και τον χρόνο στον εαυτό μας για προβληματισμό και ενδοσκόπηση.

Το να αφιερώνει κανείς χρόνο για τον εαυτό του μπορεί επίσης να προσφέρει την ευκαιρία για επαναφόρτιση και αναζωογόνηση. Η συνεχής ενασχόληση με τους άλλους μπορεί να μας εξαντλήσει. Η μοναξιά όμως -όσο και να τη φοβόμαστε- μπορεί να μας προσφέρει ένα πολύ αναγκαίο διάλειμμα. Όταν δίνουμε στους εαυτούς μας την άδεια να είμαστε μόνοι, μπορούμε να δώσουμε προτεραιότητα στη φροντίδα του εαυτού μας και να εμπλακούμε σε δραστηριότητες που μας φέρνουν χαρά και πληρότητα.

Επιπλέον, το να περνάμε χρόνο μόνοι μας μπορεί να μας βοηθήσει να καλλιεργήσουμε αυτοπεποίθηση και ανεξαρτησία. Όταν αναγκάζομαστε να βασιστούμε στους εαυτούς μας, είναι πιο πιθανό να αναπτύξουμε δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και αυτό μπορεί να μεταφραστεί σε μεγαλύτερη αίσθηση εμπιστοσύνης και ανθεκτικότητας και σε άλλους τομείς της ζωής.

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι η μοναξιά μπορεί επίσης να είναι δύσκολη και άβολη καθώς μπορεί να προκαλέσει δύσκολα συναισθήματα και να μας αναγκάσει να αντιμετωπίσουμε πτυχές του εαυτού μας που ίσως και να μην είμαστε έτοιμοι να δούμε και να παραδεχτούμε. Όμως από την άλλη δεν υπάρχει τίποτα το κακό στο να μας αναγνωρίσουμε, να ξέρουμε τα θετικά και τα αρνητικά στοιχεία του χαρακτήρα μας.

Tip of the Day: Η σωστή “χρήση” της μοναξιάς είναι σίγουρα μια ευκαιρία για ενδοσκόπηση, αυτοφροντίδα και προσωπική ανάπτυξη. Συχνά η **ενδοσκόπηση** προκύπτει όταν τεθούν κάποια **προσωπικά** ερωτήματα στο άτομο και αυτό καλείται να απαντήσει. Είναι δηλαδή η ανακάλυψη των διαφόρων χαρακτηριστικών προσωπικότητας και συμπεριφορών του κάθε ατόμου από τον ίδιο του τον εαυτό. Την επόμενη φορά λοιπόν που θα νιώθεις μόνος, προσπάθησε να αγκαλιάσεις την “κατάσταση” και εκμεταλλεύσου όσο περισσότερο μπορείς την ευκαιρία για να μάθεις περισσότερα για σένα. Ίσως και να εκπλαγείς! Ελπίζω ευχάριστα...

expert



Πασχαλινό τραπέζι... by Μασούτης!

Θέλετε να ετοιμάσετε ένα εύκολο πασχαλινό μενού που όμως θα αφήσει τις καλύτερες εντυπώσεις; Απλές συνταγές και υπέροχες γεύσεις συνθέτουν την πρότασή μας για να το πετύχετε!

Τα προϊόντα που χρησιμοποιήσαμε και σας προτείνουμε είναι από το eshop.masoutis.gr



Πασχαλινά μαθήματα!

- Η λέξη Πάσχα είναι εβραϊκής προέλευσης. Είναι ελληνοποιημένη και σημαίνει "διάβαση" ή αλλιώς πέρασμα. Οι Εβραίοι γιορτάζουν τη διάβασή τους από την Ερυθρά Θάλασσα και την απελευθέρωση τους από τη Φαραωνίτιδα δουλεία. Οι Χριστιανοί γιορτάζουν το Πάσχα, την ανάσταση του Χριστού, την απελευθέρωσή τους από την αμαρτία και τον θάνατο.
- Το Πάσχα λέγεται και «Λαμπρή», ονομασία που προήλθε από τους αναστάσιμους κανόνες της εκκλησίας, καθώς η ημέρα του Πάσχα ονομάζεται «Λαμπροφόρος».



Μαγειρίτσα η... εναλλακτική!



Θέλετε να φτιάξετε μαγειρίτσα αλλά όχι την κλασική; Σας έχουμε τη λύση!

Θα χρειαστούμε:

- 3 συσκευασίες MrGrand Μανιτάρια Τεμαχισμένα
- 1 ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο
- 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 1 μαρούλι ψιλοκομμένο
- [100 γρ. Μασούτης Από Τον Τόπο Μας Ρύζι Γλασέ Άδενδρου](#)
- [3 κ.σ. MrGrand Ελαιόλαδο Extra Παρθένο](#)
- [MrGrand Αλατοπίπερο Μύλος](#)

Για το αυγολέμονο θα χρειαστούμε:

- [2 φλ. MrGrand Χυμό Λεμονιού](#) και [2 MrGrand Αυγά Μεσαία](#)

Πώς γίνεται:

Ρίχνουμε σε μία κατσαρόλα το ελαιόλαδο και όταν κάψει ρίχνουμε το κρεμμύδι μέχρι να μαλακώσει. Ρίχνουμε το ρύζι και το τσιγαρίζουμε για 5 λεπτά ανακατεύοντας για να μην κολλήσει! Προσθέτουμε τα μανιτάρια και αλατοπιπερώνουμε. Όταν εξατμιστεί το νερό προσθέτουμε τον άνηθο και σιγοβράζουμε το μίγμα για 10 λεπτά. Στη συνέχεια προσθέτουμε το μαρούλι και αφήνουμε για ακόμα 5 λεπτά.

Χτυπάμε τα ασπράδια σε μαρέγκα, προσθέτουμε τους κρόκους, τον χυμό λεμονιού και 1 φλιτζάνι από το ζουμί της μαγειρίτσας. Περιχύνουμε το φαγητό με το αυγολέμονο και ανακατεύουμε καλά.

Έτοιμη η μαγειρίτσα!



Κατσικάκι: Η light και πολύχρωμη εκδοχή του

Ας δοκιμάσουμε το κατσικάκι ή το αρνάκι αλλιώς!

Θα χρειαστούμε:

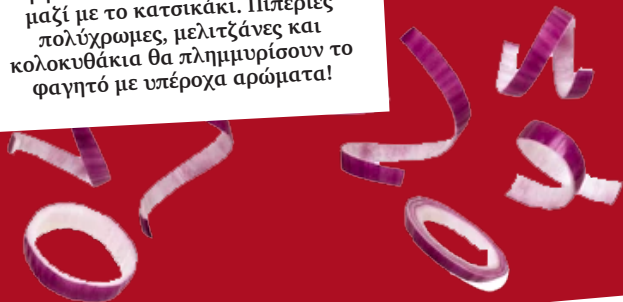
- 1 μεγάλο κομμάτι [Κατσίκι Νωπό Ελληνικό Τεμαχισμένο ή Αρνί Νωπό Ελληνικό Τεμαχισμένο](#)
- 4 κ.σ. [MrGrand Ελαιόλαδο Extra Παρθένο](#)
- 6 φλ. [MrGrand Χυμό Λεμονιού](#)
- 2 κρεμμύδια κομμένα σε φέτες
- 2 κ.γ. [MrGrand Σκόρδο Τριμμένο](#)
- [MrGrand Αλατοπίπερο Μύλος](#)

Πώς γίνεται:

Ανακατεύουμε το σκόρδο, το κρεμμύδι, το αλατοπίπερο και λίγο ελαιόλαδο. Αλείφουμε με το μίγμα όλο το κομμάτι κατσίκι και προσθέτουμε αλατοπίπερο. Βάζουμε το κατσικάκι - αφού πρώτα το κόψουμε σε μικρά κομμάτια - σε ταψί προσθέτοντας ελαιόλαδο και χυμό λεμονιού. Σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο και τοποθετούμε το ταψί στον φούρνο για να σιγοψηφίνεται για 2 ώρες περίπου. 10 λεπτά πριν το τέλος αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο.

TIP

Μπορούμε να το συνοδεύσουμε με ψητά λαχανικά που θα ψηθούν μαζί με το κατσικάκι. Πιπεριές πολύχρωμες, μελιτζάνες και κολοκυθάκια θα πλημμυρίσουν το φαγητό με υπέροχα αρώματα!



Ανάλαφρη πουτίγκα φράουλας

Ένα ανάλαφρο γλύκισμα που τρώγεται ευχάριστα μετά από ένα πλούσιο γεύμα αλλά και μια γλυκιά απόλαυση για όσους λατρεύουν τα γλυκά ενώ προσέχουν τη διατροφή τους. Εύκολο και... διασκεδαστικό, αφού μπορούμε να το φτιάξουμε σε οποιαδήποτε γεύση ή χρώμα: με ζελέ ανανά και κομματάκια ανανά, με φράουλα ή ανακατεύουμε και ταιριάζουμε φρούτα και γεύσεις.

Θα χρειαστούμε:

- 2 φακελάκια MrGrand Φρουί Ζελέ Light Φράουλα
- 400 γρ. Μασούτης Από Τον Τόπο Μας Γιαούρτι Στραγγιστό Ελληνικό 2% Λιπαρά

Πώς γίνεται:

Διαλύουμε το φρουί ζελέ σε 2¼ φλιτζάνια βραστό νερό και ανακατεύουμε μέχρι να διαλυθεί εντελώς.

Προσθέτουμε 2¼ φλιτζάνια παγωμένο νερό, ανακατεύουμε και αφήνουμε το ζελέ στο μπολ να κρυσώσει.

Αφού κρυσώσει, προσθέτουμε το γιαούρτι και ανακατεύουμε καλά μέχρι να ομογενοποιηθούν.

Αδειάζουμε το περιεχόμενο σε μία φόρμα (κατάλληλη για ψυγείο) ή το μοιράζουμε σε ατομικά μπολ.

Αφήνουμε το γλύκισμα στο ψυγείο για αρκετές ώρες μέχρι να πήξει.

Καλή μας απόλαυση!

TIP

Σερβίρουμε με σαντιγί και κομματάκια φράουλας ή με σιρόπι φράουλα.



Τα Protein Avocado Bowls αναδείχθηκαν «Προϊόν της Χρονιάς 2023»

Ο **Γρηγόρης** κατάκτησε μία κορυφαία διάκριση στην Τελετή Απονομής των βραβείων «Προϊόν της Χρονιάς 2023», όπου τα **Protein Avocado Bowls** ψηφίστηκαν, από τους ίδιους τους καταναλωτές, ως το καλύτερο προϊόν στην κατηγορία «Ετοιμα γεύματα υψηλής διατροφικής αξίας».

Τα Protein Avocado Bowls είναι πλήρη γεύματα, υψηλής διατροφικής αξίας, που αποτελούν μία πλούσια πηγή πρωτεϊνών και φυτικών ινών. Είναι παρασκευασμένα από εκλεκτές πρώτες ύλες, με κύριο συστατικό το αβοκάντο και αποτελούν την ιδανική επιλογή ενός χορταστικού & ιδιαίτερα γευστικού γεύματος για όλους όσους ακολουθούν μία ισορροπημένη διατροφή.

Στόχος του Γρηγόρη, τα τελευταία χρόνια, είναι να κάνει προσιτή την wellbeing διατροφή, προσφέροντας μια μεγάλη ποικιλία προτάσεων μέσα από τα καταστήματά του, που βρίσκονται σε κάθε γειτονιά.

Το «Προϊόν της Χρονιάς» είναι ο μεγαλύτερος και σημαντικότερος θεσμός βράβευσης, διεθνώς, σχετικά με την καινοτομία καταναλωτικών προϊόντων και υπηρεσιών. Η φετινή τελετή απονομής των βραβείων έλαβε χώρα τη Δευτέρα 3 Απριλίου στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών και το βραβείο παρέλαβε η Marketing & Shared Services General Director, Άννα Κολυβά.

Η διάκριση αυτή επιβεβαιώνει, για ακόμη μία φορά, την προσήλωση του Γρηγόρη στην ανάπτυξη καινοτόμων & γευστικών προϊόντων, που απαντούν στις σύγχρονες διατροφικές τάσεις και μας φτιάχνουν τη μέρα.



Γρηγόρης

ReZante: Πώς ήταν η Ζάκυνθος πριν τον μεγάλο σεισμό του 1953!

SAY *yes* & get impressed



Το ReZante είναι μία καινοτόμα εφαρμογή εικονικής πραγματικότητας χάρη στην οποία έχουμε τη δυνατότητα να δούμε πώς ήταν το κέντρο της πόλης του νησιού της Ζακύνθου, καθώς απεικονίζει ρεαλιστικά περίπου 2.000 κτίρια, τα οποία καταστράφηκαν στον μεγάλο σεισμό του 1953.

Εύκολα και γρήγορα οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να δουν πώς ήταν η πόλη της Ζακύνθου πριν από το 1953. Μέσα από την εφαρμογή μπορεί ο χρήστης να κατανοήσει την αρχιτεκτονική μορφή της προσεισμικής Ζακύνθου, να δει κτίρια που καταστράφηκαν και να εξερευνήσει κάθε σημείο της πόλης του νησιού.

Η προσπάθεια της ανάπτυξης της εφαρμογής ξεκίνησε το 2011 και το 2020 το έργο εντάχθηκε σε πλαίσιο χρηματοδότησης και σήμερα έχουμε την πρώτη ολοκληρωμένη έκδοση της εφαρμογής. Μάθετε περισσότερα [εδώ](#) και ταξιδέψτε στο παρελθόν!

Ο Νέος Καταλόγος bofrost* Άνοιξη-Καλοκαίρι 2023 είναι γεγονός!



Στον νέο κατάλογο της bofrost* θα βρείτε εξαιρετικές επιλογές σε 246 προϊόντα και επιπλέον 72 νέες προτάσεις που σίγουρα θα λατρεύετε! Και όπως πάντα τη μεγαλύτερη ποικιλία σε κατεψυγμένα προϊόντα!

Η bofrost* σας φτιάχνει τη μέρα, κάθε μέρα! Και εσείς απολαμβάνετε μοναδικά προνόμια!

- Σταθερές τιμές για 6 μήνες, μηδενικές αυξήσεις
- Δωρεάν παράδοση στο σπίτι σας/γραφείο σας
- Τρόπος πληρωμής με μετρητά ή pos
- Αδιάκοπη αλυσίδα ψύξης! Παράδοση με τον στόλο της bofrost* με αυτοκίνητα καταψύκτες
- Zero Waste -> δεν πετάς τίποτα
- Ανταγωνιστικές Προσφορές

Ξεφυλλίστε τον νέο κατάλογο, ανακαλύψτε την πλούσια ποικιλία σε παγωτά, λαχανικά, θαλασσινά, κρεατικά αλλά και τις έτοιμες λύσεις μας. Τώρα όλες οι επιλογές σας, μπορούν να συνοδευτούν με τα μοναδικά κρασιά της bofrost*!

Με σύμμαχο τη bofrost* στην κουζίνα σας μπορείτε να εμπνευστείτε, να δημιουργήσετε και να απογειώσετε όλες τις συνταγές σας με τις καλύτερες πρώτες ύλες και να προσφέρετε χαρά σε εσάς και τους αγαπημένους σας.

Παραγγείλτε με ένα τηλέφωνο στο τμήμα εξυπηρέτησης πελατών (2111080300 Whatsapp & Viber 6956619557), στον διανομέα μας αλλά και στο e-shop bofrost.gr.

Good News

Η Συνεταιριστική Τράπεζα Ηπείρου στηρίζει τα εκπαιδευτικά προγράμματα της Πινακοθήκης Ε. Αβέρωφ

Η Συνεταιριστική Τράπεζα Ηπείρου στηρίζει ως χορηγός το Μουσείο Νεοελληνικής Τέχνης Πινακοθήκη Ε. Αβέρωφ που βρίσκεται στο Μέτσοβο, με στόχο την επαναλειτουργία των εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Πινακοθήκης. Η ανακοίνωση της χορηγίας πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο κοινής Συνέντευξης Τύπου που παραχώρησαν την Παρασκευή, 7 Απριλίου 2023 εκπρόσωποι της Τράπεζας Ηπείρου και της Πινακοθήκης Ε. Αβέρωφ στα Γραφεία Διοίκησης της Τράπεζας στα Ιωάννινα.

Συγκεκριμένα, η χορηγία συμβάλει στην επανεκκίνηση των εκπαιδευτικών προγραμμάτων για τη Μόνιμη Συλλογή της Πινακοθήκης Ε. Αβέρωφ, τα οποία εφαρμόζονται καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, απευθύνονται σε όλα τα σχολεία Περιφέρειας Ηπείρου και η συμμετοχή σε αυτά είναι δωρεάν.

Τα προγράμματα περιλαμβάνουν ένα ευρύ φάσμα θεματολογίας και τεχνικών με στόχο να δώσουν στα παιδιά την ευκαιρία να γνωρίσουν τα έργα της Πινακοθήκης, να έρθουν σε επαφή με την τέχνη, να πειραματιστούν με υλικά και τεχνικές, να εκφραστούν και να βιώσουν τη χαρά της δημιουργίας.



Κωνσταντίνος Δαρδαμάνης (Διευθυντής καταστήματος Μετσόβου), Ιωάννης Βουγιούκας (Διευθύνων Σύμβουλος Συνεταιριστικής Τράπεζας Ηπείρου), Τατιάνα Αβέρωφ-Ιωάννου (Πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου Πινακοθήκης Ε. Αβέρωφ), Κωνσταντίνος Ζωνίδης (Πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου Συνεταιριστικής Τράπεζας Ηπείρου), Βασίλειος Τσουκανέλης (Εντεταλμένος Εκτελεστικός Σύμβουλος Συνεταιριστικής Τράπεζας Ηπείρου)

Ποια είναι τα καλύτερα μέρη για ζωή... εκτός από τη Γη;

Γανυμήδης, Καλλιστώ και Ευρώπη... Σας λένε κάτι αυτά τα ονόματα;

Πρόκειται για τα τρία κύρια φεγγάρια του Δία: είναι παγωμένοι κόσμοι που ενδέχεται να καλύπτουν τεράστιους ωκεανούς νερού! Πολύ σύντομα το Jupiter Icy Moons Explorer θα εκτοξευθεί στο διάστημα για μια οκταετή αποστολή με στόχο την αναζήτηση εξωγήινης ζωής στο ηλιακό μας σύστημα. Και πού είναι πιο πιθανό να εντοπιστεί εξωγήινη ζωή; Στα παγωμένα φεγγάρια με τα πρωτότυπα ονόματα -Γανυμήδης, Καλλιστώ και Ευρώπη. Ακόμη, ανακαλύφθηκε πως ο Εγκέλαδος, το μικρό φεγγάρι του Κρόνου, εκτοξεύει νερό και οργανική ύλη στο διάστημα από έναν υπόγειο ωκεανό!

Το Juice θα χρειαστεί περίπου οκτώ χρόνια για να φτάσει στον Δία! Ειδικότερα, το σκάφος αξίας 1.6 δισεκατομμυρίων ευρώ αναμένεται να μπει σε τροχιά γύρω από τον πλανήτη τον Ιούλιο του 2031. Το 2030 αναμένεται να έχει φτάσει στον πλανήτη το ανιχνευτικό σκάφος, Europa Clipper της NASA. Η αποστολή που θα επικεντρωθεί στην «Ευρώπη», θα «σαρώσει» την επιφάνεια του παγωμένου φεγγαριού του Δία,



αναζητώντας περιοχές οι οποίες θα μπορούσαν να υποστηρίξουν ζωή. Η Ευρώπη πιστεύεται ότι είναι ένα από τα καλύτερα μέρη για να υπάρξει εξωγήινη ζωή!

Ο Γανυμήδης είναι το μοναδικό φεγγάρι στο ηλιακό σύστημα που φαίνεται να έχει ένα δικό του μαγνητικό πεδίο. Το σκάφος της αποστολής Juice θα μπει σε μόνιμη τροχιά γύρω από τον Γανυμήδη το 2034. Προηγουμένως όμως θα έχει επισκεφτεί την Καλλιστώ και την Ευρώπη, προκειμένου να συλλέξει πολύτιμα δεδομένα.

Μεταμορφώνοντας την πραγματικότητα μέσω της ποίησης...

Με αφορμή την ποιητική συλλογή του Ι. Ν. Μαρκόπουλου, με τίτλο «Το μπλε λικέρ», ο ποιητής παραχώρησε συνέντευξη στο Say Yes to the Press και μεταξύ άλλων μίλησε για το τι έχει αλλάξει στη σχέση του με την ποίηση στο πέρασμα του χρόνου.



Τι περιλαμβάνει «Το μπλε λικέρ»;

Πρόκειται για μια ποιητική συλλογή 57 ποιημάτων, που έχουν επιλεγεί από προηγούμενες ποιητικές μου προσπάθειες. Αποτελεί ουσιαστικά μία προσπάθεια εκλεκτικής παρουσίασης των καλύτερών μου, κατά την προσωπική μου άποψη, ποιημάτων, που αντλούν το υλικό τους από βιώματα και εικόνες της καθημερινότητας. Η συλλογή αποτελεί μια δημιουργική αντίδραση στην πεζότητα της πραγματικότητας, μέσω μιας προσπάθειας για τη διαλεκτική σύνθεση των θυμοειδών κινήσεων της ψυχής με την αναγκαιότητα μιας εκφραστικής ορθολογικότητας, «ανάλογα με τη στιγμή του σώματος / και της ψυχής τη θέση».

Από την πρώτη σας ποιητική συλλογή «Συντεταγμένες» (1989) μέχρι σήμερα, τι έχει αλλάξει στη σχέση σας με την ποίηση; Τι σας ώθησε στην έκφραση μέσω αυτής;

Έχω την αίσθηση ότι έχω απομακρυνθεί από έναν διδακτισμό, που χαρακτήριζε εν μέρει τις αρχικές μου ποιητικές προσπάθειες. Ζούμε σε έναν τεχνοπολιτισμό, που – εκτός των πολλών σημαντικών του επιτευγμάτων – έχει αρχίσει προ πολλού να επιτίθεται στον άνθρωπο και τη φύση, προωθώντας την απληστία και τον υπολογιστικό εξορθολογισμό, εις βάρος της φρόνησης και της σωφροσύνης, του ορθού λόγου και της αισθαντικότητας. Την προσωρινότητα, την ευτέλεια και τη φτήνια του λόγου, εις βάρος μιας ουσιαστικής και περιεκτικής του έκφρασης, εις βάρος των ωραίων κινήσεων της ψυχής. Η βίωση αυτής της πεζότητας, ενός ανούσιου, μηχανοποιημένου βίου,

αλλά και αυτής εν τέλει της πολιτισμικής, και όχι μόνο, βαρβαρότητας αποτέλεσαν θα έλεγα την ωθούσα ποιητική δύναμη για μια εκφραστική προσπάθεια μετουσίωσης, μεταμόρφωσης αν θέλετε, της πραγματικότητας.

Ποιες είναι οι πηγές της έμπνευσής σας;

Σε πνευματικό επίπεδο, η κλασική αρχαιότητα, ο Στωικισμός και ο Επικουρισμός, ο σωστά μελετημένος Μονταίνιος και ο Καστοριάδης. Σε ποιητικό επίπεδο, γενικότερα και όχι εξειδικευμένα για την περίπτωση της γραφής μου, ο Σολωμός και ο Καβάφης.

Αν έπρεπε να χωρέσετε σε μία φράση τη φιλοσοφία της ζωής σας αυτή θα ήταν...

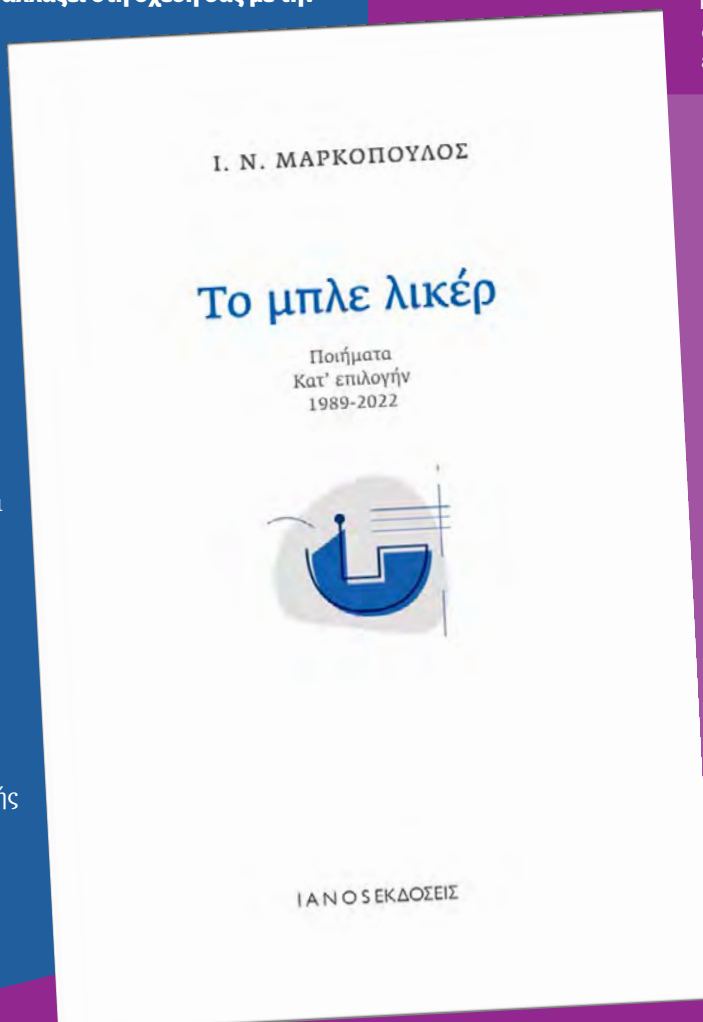
Έντιμη προσπάθεια σε ό,τι αναλαμβάνουμε, αισθαντικότητα αλλά και λόγος ορθός, ενσυναίσθηση, κοινωνική ευαισθησία και δικαιοσύνη, αγάπη, έρωτας και ευφροσύνη.

Ποια θεωρείτε την πιο υποτιμημένη και ποια την πιο υπερτιμημένη αρετή;

Πολύ ενδιαφέρουσα η ερώτησή σας. Θα έβρισκα υποτιμημένη την αρετή της ευγένειας, ιδιαίτερα στη χώρα μας. Υπερτιμημένη αυτήν της σοβαρότητας, που καταντάει να είναι σοβαροφάνεια.

Αυτό το διάστημα ασχολείστε με κάτι συγγραφικά; Τι νέο να περιμένουμε;

Αυτό το διάστημα υπάρχει μια «αγρανάπαυση», μια διακοπή της συγγραφικής μου δραστηριότητας, και μια δυναμικότερη επιστροφή στο διάβασμα αλλά και στις εσωτερικές αναζητήσεις και εμβαθύνσεις. Ίσως στο μέλλον υπάρξει μία συγγραφική προσπάθεια φιλοσοφικού περιεχομένου, θα δούμε.



Η Coral σε συνεργασία με την wise GREECE! πρόσφερε 12 τόνους τροφίμων πρώτης ανάγκης



Κάθε συναλλαγή με χρήση της κάρτας **allSmart** **ΜΕΤΡΑΕΙ ΚΑΙ ΓΙΑ ΚΑΛΟ!**



Γιατί ενισχύουμε τη **wise GREECE!** για να προσφερθούν τρόφιμα πρώτης ανάγκης σε συνανθρώπους μας που τα χρειάζονται!



Ολοκληρώθηκε με μεγάλη επιτυχία η πρωτοβουλία της Coral A.E. – Shell Licensee, η οποία σε συνεργασία με τη wise GREECE! πρόσφερε 12 τόνους τροφίμων υψηλής διατροφικής αξίας, σε 7 Οργανισμούς στήριξης των συνανθρώπων μας.

Πιο συγκεκριμένα, η πρωτοβουλία διήρκησε 63 ημέρες και συμμετείχαν 829 πρατήρια Shell σε Ελλάδα και Κύπρο. Κατά τη διάρκεια της πρωτοβουλίας, μέσω του allCount, καταμετρήθηκε κάθε συναλλαγή που πραγματοποιήθηκε με χρήση της κάρτας allSmart, ανεξαρτήτως της αξίας της ή των προϊόντων/υπηρεσιών που αφορούσε. Ο τελικός αριθμός συναλλαγών ξεπέρασε τα 4,5 εκατ. από σχεδόν 1 εκατ. μέλη του

προγράμματος επιβράβευσης allSmart. Στη συνέχεια, η Coral μετέτρεψε το σύνολο των συναλλαγών σε χρηματικό ποσό και με τη βοήθεια της wise GREECE! στήριξε με προσφορά 12 τόνων τροφίμων υψηλής διατροφικής αξίας τους εξής Οργανισμούς: Κοινωνικό Παντοπωλείο Δήμου Καλαμαριάς, Παπάφειο Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Κέντρο Κοινωνικής Πρόνοιας Περιφέρειας Ηπείρου (ΚΚΠΠΗ), Ορφανοτροφείο Βόλου, Όμιλος για την UNESCO Πειραιώς και Νήσων, The Love Van και Κοινωνικός Οργανισμός του Δήμου Πατρέων (ΚΟΔΥΠ).

ROLCO: Για ακόμη μια φορά στηρίζει και εμπνέει ουσιαστικά τη νέα γενιά

Η ROLCO συμμετείχε στην Ημέρα Καριέρας του Τμήματος Χημικών Μηχανικών του Πανεπιστημίου Πατρών που πραγματοποιήθηκε στο Συνεδριακό και Πολιτιστικό Κέντρο του Πανεπιστημίου Πατρών την 1η Απριλίου, αποδεικνύοντας την πίστη της στη νέα γενιά και επενδύοντας στη συνεργασία που διατηρεί εδώ και χρόνια με μεγάλα Πανεπιστημιακά ιδρύματα της χώρας.

Οι φοιτητές είχαν την ευκαιρία να γνωρίζουν το πώς λειτουργεί μια ιδιόκτητη μονάδα παραγωγής απορρυπαντικών, αλλά και το ταχέως εξελισσόμενο και καινοτόμο τμήμα R&D της εταιρείας. Συγκεκριμένα, ο R&D Director και ο HR Officer της ROLCO, ήταν εκεί για να μεταφέρουν την τεχνογνωσία και την πολυετή τους εμπειρία. Παράλληλα, κατάφεραν να εμπνεύσουν και να βοηθήσουν τους νέους σχετικά με το πώς μπορούν να αξιολογούν σωστά τις ευκαιρίες που θα συναντήσουν.

Επιπλέον, συζήτησαν με τους ενδιαφερόμενους τις καινοτόμες πρακτικές που ακολουθεί η ROLCO, καθώς και το πώς διατηρεί την πρωτοπόρα θέση της στον κλάδο. Παράλληλα, μίλησαν για τα βασικά στοιχεία που αποτελούν τον πυρήνα λειτουργίας της, όπως η βιώσιμη ανάπτυξη και η προστασία του περιβάλλοντος, αλλά και η ανάπτυξη ποιοτικών προϊόντων που ανταποκρίνονται πλήρως στις ανάγκες των σύγχρονων καταναλωτών.

Τέλος, με την παρουσία τους τίμησαν τη διοργάνωση ο Πρόεδρος του Τμήματος Χημικών Μηχανικών, Αλέξανδρος Κατσαούνης και ο πρώην Πρόεδρος του Τμήματος Χημικών Μηχανικών, Δημήτρης Βαγενάς.



ZeniΘ
my pet my home

Ενέργεια για ό,τι νιώθεις οικογένειά σου.

My Pet My Home: Ενέργεια για ό,τι νιώθεις οικογένειά σου

Η ZeniΘ προχωράει στην εμπορική διάθεση ενός ακόμα καινοτόμου προϊόντος ρεύματος με πλούσια προνόμια, ιδανικό όχι μόνο για τους πελάτες, αλλά και για τα κατοικίδια τους.

Κάθε νέος πελάτης που θα επιλέξει το προϊόν ρεύματος My pet My Home της ZeniΘ, θα αποκτήσει εντελώς δωρεάν την κάρτα Ey-Pet, απολαμβάνοντας προνομιακές εκπτώσεις σε ένα δίκτυο υπηρεσιών και προϊόντων που αφορούν στη φροντίδα του κατοικίδιου. Το δίκτυο περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων, κτηνιατρικές κλινικές και διαγνωστικά κέντρα, ιδιώτες κτηνίατρος, εκπαιδευτές κατοικίδιων, pet shops, groomers, κτηνιατρικά φαρμακεία, κέντρα φύλαξης ζώων και άλλες υπηρεσίες σε Αττική και Θεσσαλονίκη.

Η κάρτα ισχύει για όσο διάστημα ο πελάτης παραμένει στο πρόγραμμα ρεύματος, του οποίου η διάρκεια είναι 24 μήνες.

Και τα προνόμια δεν σταματούν εκεί, αφού η ZeniΘ, μέσω του προγράμματος My Pet My Home, προσφέρει στους πελάτες μέσω της κάρτας Ey-Pet, έναν δωρεάν ετήσιο αιματολογικό έλεγχο για το κατοικίδιο τους, μία ψηφιακή ταυτότητα (NFC), καθώς και εκπτώτικα κουπόνια συνολικής αξίας 20€ κάθε μήνα για αγορές από συγκεκριμένα pet shops.

**Αυτό το Πάσχα
μετακινηθείτε με
καύσιμα ελίν και
κερδίστε έως 6% σε
go4more πόντους**

ΕΛΙΝ

6%

Αυτό το Πάσχα με τις κάρτες της Εθνικής Τράπεζας κερδίζετε έως **6%** σε go4more πόντους στα καύσιμα κίνησης

ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ

go4more

Για ολόκληρη τη Μεγάλη Εβδομάδα και τις ημέρες του Πάσχα, εφοδιάζοντας το όχημά μας σε ένα πρατήριο ελίν που συμμετέχει στο πρόγραμμα go4more, με τη χρήση της κάρτας της Εθνικής Τράπεζας, μπορούμε να κερδίσουμε έως 6% σε go4more πόντους.

Συγκεκριμένα, κατά την αγορά καυσίμων κίνησης ελίν, έχουμε επιβράβευση 6% με τη χρήση πιστωτικής κάρτας και 3% με τη χρήση χρεωστικής ή προπληρωμένης κάρτας. Η προωθητική ενέργεια ισχύει για συναλλαγές από 30€ έως 200€.

Η ελίν αποτελεί τη μοναδική εταιρεία στην Ελλάδα που εφαρμόζει ένα καινοτόμο πρόγραμμα τριπλού ελέγχου ποιότητας, τη «Δέσμευση Ποιότητας», σε όλο το εύρος της εφοδιαστικής της αλυσίδας, εξασφαλίζοντας στους οδηγούς που επιλέγουν καύσιμα ελίν τη σιγουριά που χρειάζονται για τις μετακινήσεις τους. Σε συνεργασία με τους κορυφαίους, ανεξάρτητους φορείς παγκοσμίου βεληνεκούς Bureau Veritas και Lloyd's Register, το σύστημα ελέγχου «Δέσμευση Ποιότητας» της ελίν προστατεύει την τσέπη μας και το όχημά μας από παραβατικές συμπεριφορές και αμφιβόλου ποιότητας καύσιμα.

Με την αξιοπιστία της ελίν, μετακινούμαστε και αυτό το Πάσχα με ποιοτικά καύσιμα, ενώ κερδίζουμε ακόμα περισσότερα με επιπλέον go4more πόντους.

Η προωθητική ενέργεια ξεκινάει σήμερα 10 Απριλίου και θα ολοκληρωθεί στις 17 Απριλίου.

Η πρώτη ελληνική πλατφόρμα που σπάει τα ταμπού κοινωνίας και αγοράς External Inbox

Η πρώτη διαδικτυακή πλατφόρμα υπηρεσιών γραφείων τελετών, παρουσιάστηκε στο τελευταίο επεισόδιο του Dragons Den του ANT1.

Τι είναι όμως το e-teletes, τι διαφορετικό προσφέρει και γιατί όλοι οι dragons εκφράστηκαν με κολακευτικά λόγια για την ιδέα; Δεν πρόκειται για ένα γραφείο τελετών. Είναι η διαδικτυακή εφαρμογή που προσφέρει τις ποιοτικότερες υπηρεσίες γραφείων τελετών, άμεσα και κοστολογημένα.

Όταν συμβεί το μοιραίο, η διαδικασία εύρεσης της ποιοτικότερης λύσης μπορεί να είναι επίπονη και χρονοβόρα ενώ τα συναισθήματα για τον άνθρωπό μας, πλημμυρίζουν τη σκέψη μας. Πλέον, σε χρόνο μηδέν με 3 clicks (1: περιοχή, 2: πακέτο, 3: τρόπος επικοινωνίας-αγοράς) επιλέγεις την υπηρεσία που επιθυμείς ανάμεσα σε τρία προκαθορισμένα πακέτα και η έμπειρη οικογενειακή επιχείρηση γραφείου τελετών - αποκλειστικός συνεργάτης του e-teletes - αναλαμβάνει τις λεπτομέρειες.

Σε μια εποχή όπου όλες οι υπηρεσίες και τα προϊόντα προσφέρονται από το internet και το κινητό μας, η startup www.e-teletes.gr υπάρχει για να μας βοηθήσει στην πιο δύσκολη στιγμή. Με τις κλασικές υπηρεσίες θρησκευτικής και πολιτικής κηδείας και εναλλακτικές όπως αποτέφρωση, επαναπατρισμός αλλά και προγραμματισμός κηδείας, η πλατφόρμα έρχεται να προδιαγράψει το μέλλον στην προσφορά μιας υπηρεσίας-ταμπού.



Η εφαρμογή «Try Galaxy» της Samsung προορίζεται για όλους όσοι θέλουν να εξερευνήσουν την Galaxy εμπειρία σε smartphone

SAMSUNG

Η Samsung Electronics Co., Ltd. ανακοίνωσε πρόσφατα τη βελτιωμένη εφαρμογή «Try Galaxy», η οποία επιτρέπει στους χρήστες smartphone που δεν έχουν πρόσβαση στο οικοσύστημα Galaxy, να δοκιμάσουν τις νέες δυνατότητες από τη σειρά Galaxy S23 που κυκλοφόρησε πρόσφατα και το One UI 5.1. Η εφαρμογή είναι πλέον διαθέσιμη σε 14 γλώσσες, όπως Αραβικά, Ινδονησιακά, Κινέζικα, Αγγλικά, Γαλλικά, Γαλλικά, Γερμανικά, Ιαπωνικά, Πορτογαλικά, Ισπανικά, Ισπανικά (Μεξικάνικα), Σουηδικά, και Βιετναμέζικα.

«Είμαστε περήφανοι για τις διαισθητικές, πρακτικές και προσαρμόσιμες εμπειρίες που διατίθενται μόνο μέσω του οικοσυστήματος Samsung Galaxy», δήλωσε η Sonia Chang, Αντιπρόεδρος Brand Marketing Group της Mobile eXperience Business στη Samsung Electronics. «Δεσμευόμαστε να συνεχίσουμε να δίνουμε σε άτομα που δεν είναι ήδη χρήστες της Samsung την ευκαιρία να εξερευνήσουν ό,τι είναι δυνατό με τις καλύτερες και πιο πρόσφατες εμπειρίες Galaxy».

Από το 2022 που κυκλοφόρησε, η εφαρμογή «Try Galaxy» έχει «κατέβει» περισσότερες από 2 εκατομμύρια φορές. Μετά τη λήψη, οι χρήστες της εφαρμογής μπορούν να βρουν χρήσιμους οδηγούς και να εξερευνήσουν την αρχική σελίδα της εφαρμογής, συμπεριλαμβανομένων των εικονιδίων Galaxy, των widgets και της πλοήγησης. Οι χρήστες μπορούν, επίσης, να δοκιμάσουν και άλλες καινοτόμες, μοναδικές εφαρμογές και λειτουργίες που είναι διαθέσιμες μέσω του Samsung Galaxy.



Try Galaxy
on your phone!

Scan QR code now

Visit trygalaxy.com

NIVEA Derma Skin Clear: Ένα βήμα πιο κοντά στην αντιμετώπιση των ατελειών της επιδερμίδας του προσώπου

Η σειρά NIVEA Derma Skin Clear έχει δημιουργηθεί με φροντίδα ώστε να βοηθά στη μείωση των συμπτωμάτων της ακμής, συμπεριλαμβανομένων μεταξύ άλλων: των πόρων, των ρύπων και των ατελειών.

Η σειρά NIVEA Derma Skin Clear είναι εμπλουτισμένη με ποιοτικά και δραστικά συστατικά, γνωστά για την ικανότητά τους να μειώνουν τα συμπτώματα της επιδερμίδας με τάση για ακμή και στα οποία συμπεριλαμβάνονται: η νιασιναμίδη, το γλυκολικό οξύ και το σαλικυλικό οξύ.

Τα προϊόντα της σειράς NIVEA Derma Skin Clear: wash gel, night exfoliator και scrub για επιδερμίδα με τάση ακμής έχουν σχεδιαστεί τόσο για να μειώνουν τις εξάρσεις όσο και για να βελτιώνουν την όψη της επιδερμίδας. Τα πρώτα αποτελέσματα γίνονται ορατά σε μόλις 7 ημέρες εφαρμογής της σειράς. Η επιδερμίδα με τάση ακμής συχνά εμφανίζει εξάρσεις και ατέλειες που μπορούν να οδηγήσουν σε δυσφορία. Η συνεχής εμφάνιση ακμής μπορεί να γίνει μια δυσάρεστη εμπειρία. Η NIVEA και η νέα σειρά περιποίησης της επιδερμίδας NIVEA Derma Skin Clear, αναγνωρίζει τη σημασία του να παρέχει ανώτερης ποιότητας προϊόντα περιποίησης της επιδερμίδας με σκοπό να αντιμετωπίζονται οι ανάγκες της εκάστοτε επιδερμίδας.



Από σήμερα επιστρέφονται οι πινακίδες Ι.Χ. και δικύκλων εν όψει Πάσχα

Τη δυνατότητα να παραλάβουν τις πινακίδες των οχημάτων τους, που είχαν αφαιρεθεί από τη Δημοτική Αστυνομία της Αθήνας, θα έχουν οι κάτοχοι αυτοκινήτων και μοτοσυκλετών από την Τρίτη 11 Απριλίου, προκειμένου να διευκολυνθούν στις μετακινήσεις τους εν όψει της γιορτής του Πάσχα.

Η επιστροφή των πινακίδων θα γίνεται μετά την καταβολή του αντίστοιχου προστίμου και με την προσκόμιση των απαραίτητων για την παραλαβή τους δικαιολογητικών (άδεια κυκλοφορίας, ασφαλιστήριο συμβόλαιο, αστυνομική ταυτότητα ή θεωρημένη εξουσιοδότηση στην περίπτωση που δεν θα τις παραλάβει ο ίδιος ο οδηγός), από τα γραφεία της Δημοτικής Αστυνομίας του Δήμου Αθηναίων (Αγ. Κωνσταντίνου 14, 1ος όροφος), από τις 09.00 έως τις 15.00.

Σημειώνεται ότι δεν θα επιστραφούν οι πινακίδες και οι άδειες οδήγησης που έχουν αφαιρεθεί από τη Δημοτική Αστυνομία για παραβάσεις αντικοινωνικής στάθμευσης (στάθμευση σε ράμπες ΑμεΑ, Ρ-71, Ρ-72), καθώς και σε περιπτώσεις για τις οποίες έχουν εκδοθεί σχετικές αποφάσεις από δικαστικές αρχές.



Οι πιο διασκεδαστικές ανοιξιάτικες και πασχαλινές δραστηριότητες σας περιμένουν στο Mediterranean Cosmos!

Αυτόν τον Απρίλιο, το Mediterranean Cosmos καλεί μικρούς και μεγάλους να γιορτάσουν την Άνοιξη και το Πάσχα, με μια σειρά από ξεχωριστές εκδηλώσεις, παιδικά εργαστήρια χειροτεχνίας και δημιουργικές δραστηριότητες.

Στα παιδικά εργαστήρια που θα φιλοξενεί το εμπορικό κέντρο κατά τη διάρκεια του Απριλίου, οι μικροί καλλιτέχνες θα έχουν την ευκαιρία να διακοσμήσουν τα δικά τους πασχαλινά αυγά με κορδέλες, πολύχρωμα υφάσματα και ανοιξιάτικα διακοσμητικά, αλλά και να δημιουργήσουν από χαρτόνι το πιο όμορφο πασχαλινό κουνέλι.

Ο συνδυασμός των αγαπημένων σε όλους εμοjis με τα πασχαλινά αυγά θα ενθουσιάσει τους επισκέπτες του Mediterranean Cosmos, αφού θα μπορέσουν να βάψουν το δικό τους πασχαλινό αυγό με το αγαπημένο τους emoji.

Πρόγραμμα πασχαλινών & ανοιξιάτικων δραστηριοτήτων

Διακοσμητικά Αυγά: Πέμπτη 13/04, 15.00-21.00, Σάββατο 15/04, 12.00-18.00
Eggmojis: Τρίτη 11/04, 18.00-21.00

Κουνελάκι-μαξιλαράκι: Τρίτη 18/04, 15.00-21.00, Παρασκευή 21/04, 18.00-21.00

Υφασμάτινο Διακοσμητικό Καρότο: Τετάρτη 19/04, 18.00-21.00, Σάββατο 22/04, 12.00-20.00

Χάρτινο Κουνέλι: Πέμπτη 20/04, 18.00-21.00

Ο κύριος Καρότος και η Κουνελο-Οικογένεια: Τρίτη 11/04, Τετάρτη 12/04, Παρασκευή 15/04, Πέμπτη 20/04

Είσοδος Ελεύθερη



Food for Thought

kids' edition

Η εκπληκτική δύναμη του ακτιβισμού... και πώς μπορεί να αλλάξει τον κόσμο

Διψάς για νέες γνώσεις; Μάθε τα πάντα για τη δύναμη του ακτιβισμού και πώς μπορεί να αλλάξει τον κόσμο. Θέλεις ποτέ να ασχοληθείς με τον ακτιβισμό; Θέλεις να μάθεις πώς ο ακτιβισμός μπορεί να αλλάξει τον κόσμο; Το βιβλίο αυτό θα σου μάθει όλα όσα χρειάζεται να ξέρεις!

- Θα σου εξηγήσει τι είναι ο ακτιβισμός και πώς οι ακτιβιστές και οι ακτιβίστριες ορίζουν το μέλλον μας.
- Θα σου δώσει τα στοιχεία, τους αριθμούς και την ορολογία που χρειάζεσαι για να μιλάς σαν ακτιβιστής.
- Θα σε εμπνεύσει με φωτογραφίες, εικόνες, σκίτσα και ιστορίες για τους ήρωες και τις ηρωίδες του ακτιβισμού.

Ξεφυλλίστε κάποιες σελίδες του βιβλίου [ΕΔΩ](#). Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



quote of the day

"FULL EFFORT IS FULL VICTORY."
Mahatma Gandhi

Σήμερα
γιορτάζουν!
Αντίπας,
Αντύπας



tip of the day

*Your Parkinson's
does not define you.
Your strength and
courage does.*

11 Απριλίου

- › Παγκόσμια Ημέρα για τη Νόσο του Πάρκινσον
- › Dog Therapy Appreciation Day
- › Global Day to End Child Sexual Abuse
- › National Submarine Day