

ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΕΣ  
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ

ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ

ΙΔΑΝΙΚΕΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΓΕΥΣΤΙΚΟ  
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΗΜΕΡΑ  
ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ

Τ  
**ΒΙΟΛΑΝΤΑ**  
cereal



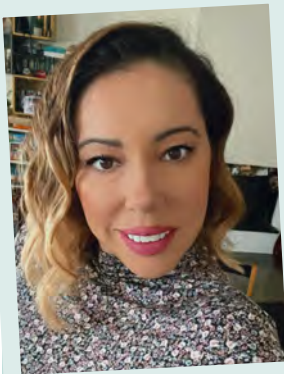
OX  
© 2020 Violanta

SAY *yes* to the **press**

**ΤΟ ΙΚΙΓΚΑΪ ΚΑΙ  
Η ΑΠΙΣΤΕΥΤΗ ΟΜΟΡΦΙΑ  
ΤΟΥ ΕΛΑΤΤΩΜΑΤΟΣ**



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Αν κάποιος σε ρωτούσε τι θέλεις από τη ζωή τι θα απαντούσες; Ποιο είναι το πιο τρελό σου όνειρο; Οι περισσότεροι από μας θα λέγαμε να έχουμε την υγεία μας, ένα σύντροφο να μας αγαπάει, να αποκτήσουμε ένα όμορφο σπίτι και λίγα χρήματα για να περνάμε καλά.

Απαντήσεις όπως τις αποκαλώ εγώ: χαμηλών τόνων.

Σε παροτρύνω να ζητήσεις έστω και εικονικά ό,τι θέλεις και κανένας από μας δεν λέει θέλω άπειρα λεφτά, θέλω ένα γιοστ ακυροβλημένο σε μια παραλία της Μεσογείου, να κάνω καριέρα σταρ, να μην ξαναχρηαστεί να εργαστώ ποτέ, να έχω ένα σπίτι βγαλμένο από το Grand Designs, να πάω στο διάστημα, να να να... Ακόμα κι αν θέλουμε αυτά τα πράγματα, δεν τα μοιραζόμαστε. Δεν τολμάμε ούτε να τα ξεστομίσουμε. Ξέρεις γιατί; Έχει να κάνει με τα συναισθήματα — ή μάλλον, τα συναισθήματα που δεν θέλουμε: άγχος, απόγνωση, απογοήτευση και ανησυχία. Είναι αυτό που λέει και ο σοφός λαός "μεγάλα καράβια, μεγάλες φουρτούνες".

Ακόμα και στα πιο τρελά μας όνειρα, είμαστε συνεσταλμένοι καθώς η ζωή, μας έχει δείξει το σκληρό της πρόσωπο και ότι πρέπει να πατάμε στα πόδια μας. Έτσι μεγαλώσαμε, όλα μας τα όνειρα γαλουχηθήκαμε, να έχουν ταβάνι. Και η αλήθεια είναι αυτή, όχι δεν μπορούμε να τα έχουμε όλα.

Είναι καλό να προσπαθείς ώστε να δημιουργήσεις την καλύτερη δυνατή ζωή για τον εαυτό σου — αλλά είναι επίσης σημαντικό να έχεις πραγματική συναίσθηση μέχρι που φτάνουν τα όρια σου. Είναι επίσης πολύ σημαντικό να είσαι ευγνώμων με αυτά που ήδη έχεις. Αυτό λέγεται ικανοποίηση. Και σύμφωνα με τον Oscar Wilde, αληθινή ικανοποίηση δεν είναι να έχεις τα πάντα αλλά να είσαι ικανοποιημένος με όλα όσα έχεις.

Πέρα από τις βασικές ανάγκες ασφάλειας, υγείας και επιβίωσης - τροφή, νερό, αέρας και στέγη - οι άνθρωποι είμαστε απλά πλάσματα. Όμως όλοι μας θέλουμε περισσότερα. Πιστεύουμε ότι το να έχουμε περισσότερα θα μας οδηγήσει σε μια καλύτερη ζωή. Πιστεύουμε ότι οι διακοπές στο εξωτερικό θα είναι μια πιο ιδιαίτερη οικογενειακή εμπειρία από την οδήγηση στο πλησιέστερο χωριό ή η κατοχή ενός Tesla θα μας κάνει πιο ευτυχισμένους από ένα Toyota. (Ίσως. Δεν έχω Tesla.)

Είναι αλήθεια ότι το να έχουμε τα ωραιότερα πράγματα στη ζωή — ειδικά όταν έχουμε δουλέψει σκληρά για αυτά — μπορεί



να είναι πηγή ικανοποίησης. Αλλά, τελικά, δεν έχω γνωρίσει ποτέ «πράγματα» που κάνουν τους ανθρώπους πιο ικανοποιημένους με τη ζωή τους. Κυρίως επειδή απλώς μεταφέρουμε την επιθυμία μας στο επόμενο αντικείμενο επιθυμίας.

Λένε πως για να είσαι πραγματικά ευτυχισμένος εξαρτάται από 5 μόνο πράγματα:

#### **- Να ξέρεις τη θέση σου στον κόσμο**

Να γνωρίζεις τις ρίζες σου, να κατανοείς την πορεία σου ακόμα και τα πιο τραυματικά κομμάτια. Να μην ξεχνάς πως και ποιοι σε μεγάλωσαν ακόμα και αν θες ή έχεις ήδη απομακρυνθεί από αυτούς. Το να γνωρίζεις τη θέση σου στον κόσμο είναι μια άγκυρα. Σε κάνει αυτό που είσαι σήμερα.

#### **- Να έχεις ένα σοβαρό λόγο για να σηκώνεσαι κάθε πρωί**

Σημαίνει ότι η ζωή σου έχει νόημα. Σημαίνει ότι έχεις έστω έναν καλό λόγο να συνεχίσεις να προσπαθείς.

#### **- Όταν είσαι μόνος να μη νιώθεις μοναξιά**

Έχεις κόσμο γύρω σου. Δεν έχει σημασία πώς θα το χαρακτήριζες αν είναι οικογένεια ή ομάδα ή φίλοι ή κοινότητά ή ο Θεός, αλλά είναι εκεί για σένα και εσύ για αυτούς. Έτσι, όταν είσαι μόνος, μπορείς απλά να χαλαρώσεις και να το απολαύσεις, γνωρίζοντας τις σταθερές συνδέσεις στη ζωή σου, ανεξαρτήτως από το ποια είναι η ακριβή σας σχέση.

#### **- Να νιώθεις καλά με το άτομο που είσαι -και γίνεσαι**

Αν και όλοι μας παραφερόμαστε, σε γενικές γραμμές θα πρέπει να σου αρέσει ο εαυτός σου και αν όχι, οφείλεις να προσπαθείς καθημερινά να γίνεις αυτός που θέλεις. Πρέπει να προσπαθείς συνεχώς να είσαι ή να γίνεις η καλύτερη σου εκδοχή.

#### **- Θετική Προκατάληψη**

Όλοι έχουμε τις δυσκολίες και τις κακές στιγμές μας. Όμως εσύ κατευθύνεις τη ζωή σου και αν κάτι δεν σου αρέσει πρέπει να το αλλάξεις. Εσύ είσαι ο καπετάνιος στο δικό σου καράβι. Αυτό, αν και σου δημιουργεί άγχος στην ουσία πρέπει να σου δίνει ελπίδα, αφού εσύ και μόνο εσύ έχεις την απόλυτη κυριαρχία σου. Όπως λέει τόσο εύγλωττα ο πολιτικός Κόρι Μπούκερ: « Η ελπίδα είναι η ενεργή πεποίθηση ότι η απόγνωση δεν θα έχει ποτέ τον τελευταίο λόγο».

**Tip of the Day:** Μη χαλάς αυτό που έχεις επιθυμώντας αυτό που δεν έχεις. Να θυμάσαι ότι αυτό που έχεις τώρα ήταν κάποτε ανάμεσα στα πράγματα που μόνο ήλπιζες. — *Επίκουρος*

# Το ικιγκάι και η απίστευτη ομορφιά του ελαττώματος

**Ο ιαπωνικός πολιτισμός προσελκύει όλο και περισσότερο το ενδιαφέρον των δυτικών λαών. Η ιαπωνική φιλοσοφία δεν είναι απλώς γοητευτική και ελκυστική... ως κάτι διαφορετικό από ό,τι γνωρίζουμε... Είναι οδηγός μας στην προσπάθεια για προσωπική ανάπτυξη και αυτογνωσία και τελικά για ευτυχία!**

## Ποιος είναι ο λόγος που υπάρχουν;

Έχετε αναρωτηθεί γιατί υπάρχουν, έχετε ανακαλύψει το ικιγκάι σας; Η καθημερινότητα τρέχει και εμείς μαζί της με φρενήρεις ρυθμούς... τρέχουμε να προλάβουμε τα πάντα. Όμως πέφτουμε στην παγίδα να χάσουμε την ουσία, τον λόγο της ύπαρξής μας. Αυτό είναι το ικιγκάι μας! Πολλοί το έχουν βρει και έχουν καταφέρει να ζουν σε αρμονία. Το ικιγκάι είναι ένα από τα μυστικά για μακροζωία. Μας διατηρεί νέους και συμβάλλει καθοριστικά στην ευτυχία μας! Δεν είναι τυχαίο ότι οι κάτοικοι της Οκινάουα, του νησιού με τον μακροβιότερο πληθυσμό στον κόσμο, ασπάζονται αυτή τη φιλοσοφία.

## Η απίστευτη ομορφιά του ελαττώματος

Ακούγεται οξύμωρο ή ίσως υπερβολικά ρομαντικό για να είναι αληθινό. Wabi-sabi: Με αυτόν τον όρο περιγράφουμε ό,τι αν και «ελαττωματικό» είναι πραγματικά όμορφο. Με άλλα λόγια οι ατέλειες ή η φθορά δεν σχετίζεται και φυσικά δεν ακυρώνει ούτε μειώνει την ομορφιά. Αντίθετα με τα πρότυπα ομορφιάς που έχουμε ενστερνιστεί και μας προκαλούν συχνά αρνητικά συναισθήματα που οδηγούν σε δυσάρεστες συμπεριφορές, το wabi - sabi «θέλει» να μας κάνει να συνειδητοποιήσουμε πως είμαστε ελαττωματικά υπέροχοι και μοναδικοί!

## Η αξία του «όλα θα πάνε καλά»

Υπάρχει ένας όρος που αντιπροσωπεύει τη «ρεαλιστική αισιοδοξία», nankurunaisa! Όλα θα πάνε καλά... εφόσον αναγνωρίσουμε τις δυνατότητές μας και εμπιστευτούμε τον εαυτό μας. Εμπόδια, δυσκολίες και αντιξοότητες θα υπάρχουν πάντα, το θέμα είναι πώς θα μας βρουν και πώς θα τις αντιμετωπίσουμε! Η αυτογνωσία, η προσωπική ανάπτυξη και η πίστη πως όλα θα πάνε καλά κάνουν θαύματα!



# Γευστικό ταξίδι στην Ιαπωνία με την Τίνα Μαυροπούλου

Τι θα λέγατε για μία γευστική διαδρομή στην Ιαπωνία, από την κουζίνα του σπιτιού σας με υλικά που βρίσκουμε στη χώρα μας; Η Τίνα Μαυροπούλου μίλησε στο Say Yes to the Press για το βιβλίο της "Σπιτικές ιαπωνικές συνταγές- Itadakimasu" και για την ιαπωνική κουλτούρα.



**Ποια είναι η φιλοσοφία της ιαπωνικής κουζίνας και τι σας κέντρισε περισσότερο το ενδιαφέρον ώστε να ασχοληθείτε με τη συγγραφή αυτού του βιβλίου;**

Η φιλοσοφία της ιαπωνικής κουζίνας είναι αλληλένδετη με την πρακτική της. Η πρόθεση να προσφέρεις ένα γεύμα όμορφο με αισθητική, κάτι απλό αλλά και γεμάτο εκπλήξεις γεύσεων, μαζί με την εποχική εναρμόνιση στις επιλογές των τροφών. Αυτά τα χαρακτηριστικά αποτελούν φιλοσοφία όλου του ιαπωνικού πολιτισμού. Και φυσικά επηρέασαν και τη μαγειρική.

Πρωταρχικά το ενδιαφέρον μου ήταν να μάθω να μαγειρεύω τα φαγητά που έτρωγαν οι φίλοι μου στην Ιαπωνία. Όσο ασχολούμουν ανακάλυπτα τα καινούργια υλικά, τους διαφορετικούς συνδυασμούς αλλά και το αισθητικό αποτέλεσμα σ' ένα γεύμα. Το σερβίρισμα σε μικρά κεραμικά συνήθως, πιατάκια, με γοήτευσε. Αυτά με οδήγησαν να συγκεντρώσω τις συνταγές μου και να φτιάξω ένα βιβλίο που δεν υπήρχε στην Ελλάδα.



20 | Τινα Μικροπούλου



## Πατατοσαλάτα

Τραγανά λαχανικά με κρεμμύδι υφρή σε μια ερχωριστή ιαπωνική γευστική σάλτσα που θα φτιάχνετε συχνά με πολλή χαρά!

### Υλικά

520 γρ. πατάτες,  
2κγ αλάτι, 40 γρ.  
καλαμπόκι βρασμένο  
1 μεγάλο βρασμένο  
αβγό, 1 αγγούρι, 1  
μεγάλο καρότο  
1 κγ. αλάτι  
2 φέτες ζαμπόν  
(αφαίρει για vegan  
επιλογή)

### Για την προσθήκη γεύσης

1 κ.σ. Είδι ρυζιού ή  
μηλόξιδο  
Φρεσκοτριμμένο  
μαύρο πιπέρι  
6 κ.σ. (80 γρ.)  
ιαπωνική μαγιονέζα ή  
άλλη σπιτική ή vegan  
Προαιρετικά 2-3 κ.σ.  
σάλτσα σόγιας



Vegan  
επιλογή



Μερίδες  
6



Θερμίδες  
200kcal



Χρόνος  
παρασκευής  
30'



Χρόνος  
μηνυρέματος  
30'



Χρόνος  
εξοικείωσης  
30'



Συνολικός  
χρόνος  
80'

Στησίς Κοινωνίας Συνταγές | 21

### Εκτέλεση

Συγκεντρώνω τα υλικά.

Καθαρίζω τις πατάτες, τις κόβω σε μικρά κομμάτια, τις βράζω σε νερό 30'να μαλακώσουν, ή στον ατμομάγειρα 20-30'.

Βράζω το αβγό σφιχτά, καθαρίζω, το κόβω μικρούς κύβους, κόβω το αγγούρι σε ροδέλες και το καρότο σε παλύ λεπτές λουρίδες ή σε ροδέλες. Αλατίζω, ξεπλένω. Στραγγίζω και στύβω καλά να φύγουν τα υγρά. Αλατίζω.

Βάζω τις βρασμένες πατάτες σε μπολ και πατάω με το πιρούνι ελαφριά. Αλατίζω και προσθέτω το Είδι ρυζιού.

Προσθέτω το καλαμπόκι, το αγγούρι, το καρότο, το αβγό.

Προσθέτω αλάτι, πιπέρι.

Προσθέτω τη σάλτσα σόγιας, ανακατεύω ελαφριά.

Προσθέτω τις φέτες ζαμπόν κομμένες σε λουρίδες ή κύβους.

Προσθέτω μία κουταλιά μαγιονέζα ανακατεύοντας ελαφριά, προσθέτω δεύτερη κουταλιά ή και τρίτη αν χρειάζεται.

Τοποθετώ τη σαλάτα στο ψυγείο για 30' πριν τη σερβίρω.

### Διατήρηση

Σε δοχείο κλειστά στο ψυγείο 3 - 4 μέρες.

### Συνδυάζεται

Ιδανική για πάρτι, γεμίσω σε τoστ, για σχολικό γεύμα ή ελαφρύ βραδινό.

Συνδυαστική για τηγανιτό κατόπικλο (karaage), χάμπουργκερ, κρέας στο μπάρμπεκιου.

### Σημειώσεις/tips

Άλλα υλικά που μπορούν να προστεθούν στη σαλάτα είναι κρεμμύδι, αρακάς, αμπελοφόσσυλα, μήλο, τόνος (αντί του ζαμπόν).

## Ποια είναι η αγαπημένη σας ιαπωνική συνταγή και ποια υλικά αγαπούν ιδιαίτερα να χρησιμοποιούν οι Ιάπωνες;

Δύσκολη επιλογή να διαλέξω μία συνταγή, θα ξεχώριζα όμως το Takoyaki την κροκέτα χταποδιού, ίσως γιατί κάθε μπουκιά με μεταφέρει στο Κιότο ακριβώς στη στιγμή που το πρωτοδοκίμασα.

Οι Ιάπωνες νομίζω πως αγαπούν όλα τα υλικά και όλα τα φαγητά. Στην κουζίνα τους θα έχουν πάντα ρύζι, σάλτσα σόγιας, πίκλες λαχανικών, πάστα miso, natto και φύκι ποτί σε διάφορες μορφές. Εποχικά λαχανικά σε μεγάλη αφθονία, με αδυναμία στις ρίζες όπως του μπαμπού. Επίσης λατρεύουν το anko, τη γλυκιά πάστα κόκκινων φασολιών για τα γλυκά τους.



## Πώς θα χαρακτηρίζατε την ιαπωνική κουζίνα με τρεις λέξεις;

Γοητευτική, υγιεινή, ερωτεύσιμη!

## Θυμάστε την πρώτη ιαπωνική συνταγή που φτιάξατε; Είναι εύκολο για κάποιον αρχάριο στη μαγειρική να φτιάξει τα πιάτα που προτείνετε στο βιβλίο σας;

Η πρώτη συνταγή που έκανα πριν 20 περίπου χρόνια ήταν τι άλλο, sushi. Αλλά με καθοδήγηση από τη γιαπωνέζα φίλη μου ήταν ένα αξέχαστο μάθημα που με έκανε να θέλω να μάθω και άλλες συνταγές.



Υπάρχουν συνταγές που και ένα μικρό παιδί μπορεί να τις φτιάξει όπως το sushi, οι ψητές μπάλες ρυζιού, η σαλάτα με αγγούρι. Ξέρετε η ιαπωνική κουζίνα δεν είναι να φτιάξω κάτι να φάω. Πρωτίστως είναι να απολαύσω αυτό που θα ετοιμάσω.

Αυτό νομίζω είναι που θα έλξει αρχάριους ή μη να ασχοληθούν και μάλιστα με ενδιαφέρον και πάθος για αυτή την κουζίνα. Γιατί η διαδικασία έχει κάτι μοναδικό, σε παρασέρνει σε μια εξερεύνηση η οποία δεν είναι μόνο γευστική.

**Διαβάζοντας το βιβλίο σας ο αναγνώστης κάνει ένα ταξίδι στην Ιαπωνία μέσα από εικόνες και γεύσεις. Πώς θα περιγράφατε την κουλτούρα της χώρας του Ανατέλλοντος Ηλίου;**

Θα χαρώ ιδιαίτερα να κάνει αυτό το ταξίδι μέσα από τις εικόνες, τις γεύσεις αλλά και τα λογοτεχνικά ιαπωνικά κείμενα που έγραψα για να συνοδεύσουν τις συνταγές. Αυτά θα δώσουν ένα ίχνος και μια καθημερινή πρακτική για να προσεγγίσεις ένα πανέμορφο πολιτισμό.



ΤΙΝΑ ΜΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ



FYLATOS PUBLISHING

Η κουλτούρα της Ιαπωνίας περιγράφεται με μία τους λέξη: Itadakimasu. Αυτή η λέξη, που είναι και ο υπότιτλος του βιβλίου μου Σπιτικές ιαπωνικές συνταγές, συνοψίζει τον πολιτισμό της χώρας. Την ακούς κάθε φορά που σου προσφέρουν φαγητό ή γλυκό στο δρόμο, στα μικρά μαγαζάκια, στα εστιατόρια, αλλά και να την προφέρουν πριν αρχίσουν το φαγητό τους στο σπίτι. Σημαίνει "Δέξου την ταπεινά, με ευγνωμοσύνη". Από όπου και αν προέρχεται, όποιος και αν την ετοίμασε, όσο δρόμο και αν έκανε η τροφή που λαμβάνετε, ευχηθείτε Itadakimasu. Τι άλλο θα μπορούσε να είναι πολιτισμός από την καθημερινή ευγνωμοσύνη της προσφοράς!



## Η LG παρουσιάζει τα νέα προϊόντα οικιακής ψυχαγωγίας για το 2023

Η LG Electronics (LG) παρουσιάζει τα νέα καινοτόμα προϊόντα εικόνας και ήχου για το 2023. Οι νέες σειρές OLED και QNED καθώς και τα νέα soundbars προσφέρουν νέες εμπειρίες οικιακής ψυχαγωγίας και ενσωματώνουν πολλά σύγχρονα χαρακτηριστικά για να απολαμβάνουν οι χρήστες Premium εικόνα και ήχο σε οποιοδήποτε περιεχόμενο.

Η σειρά OLED της LG για το 2023 διαθέτει αναβαθμισμένες τηλεοράσεις των σειρών OLED ενο Z3, G3, C3 και B3. Χάρη στην απόδοση της τεχνολογίας LG OLED ενο και του νέου α9 AI Processor Gen6 με την προηγμένη τεχνολογία AI Deep Learning, τα νέα μοντέλα παρέχουν εξαιρετική ποιότητα ήχου, βελτιωμένη φωτεινότητα και ακρίβεια χρώματος μαζί με εκπληκτική ευκρίνεια και λεπτομέρεια.

Το AI Picture Pro προσφέρει βελτιωμένο upscaling για πιο καθαρές εικόνες, που σε συνδυασμό με το OLED Dynamic Tone Mapping Pro αναδεικνύουν τις μικρές λεπτομέρειες στις πιο σκοτεινές και φωτεινές περιοχές. Με τεχνολογίες όπως το HDR Expression Enhancer, η εμπειρία θέασης στην LG OLED TV αναβαθμίζεται, αφού μπορεί να εντοπίζει και να βελτιώνει σημαντικά αντικείμενα στην οθόνη (όπως, για παράδειγμα, πρόσωπα ανθρώπων) σε κάθε σκηνή και εφαρμόζει χαρτογράφηση τόνου βασισμένη στο deep learning, δίνοντας στους θεατές μια πιο ζωντανή ποιότητα με βελτιωμένη ευκρίνεια και τρισδιάστατη εφαρμογή.

Το Brightness Booster Max της LG αναβαθμίζεται και ενσωματώνει μια νέα αρχιτεκτονική ελέγχου φωτισμού και αλγορίθμους ενίσχυσης φωτισμού για αύξηση της φωτεινότητας έως και 70%, για πιο ευκρινείς και ρεαλιστικές εικόνες. Το ολοκαίνουργιο OLED Care Program® βοηθά τους χρήστες να διατηρούν στην καλύτερη κατάσταση την απόδοση της OLED τηλεόρασής τους. Το OLED Care Program® συμπεριλαμβάνει το Memory Optimizer, ένα χαρακτηριστικό το οποίο βελτιώνει την απόδοση του μηχανήματος και παρέχει λειτουργία αυτοδιάγνωσης για την εικόνα και τον ήχο.



## Good News

### Οι εργαζόμενοι της METRO ξεκίνησαν να γράφουν «Χιλιόμετρα Προσφοράς» το 2023, για καλό σκοπό!

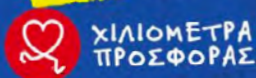


Η METRO Running Team παραμένει πιστή στο ραντεβού της με το δρομικό της κίνημα «Χιλιόμετρα Προσφοράς» για 7 η χρονιά. Εργαζόμενοι με τις οικογένειές τους συμμετέχουν σε αγώνες δρόμου σε όλη την Ελλάδα, προσφέροντας με τη συμμετοχή τους, τρόφιμα και είδη πρώτης ανάγκης σε επιλεγμένους Φορείς στις πόλεις διεξαγωγής των αγώνων. Η πρώτη φάση της δράσης για το 2023, περιλάμβανε τρεις δρομικούς αγώνες σε Βόλο, Θεσσαλονίκη και Ρόδο όπου συμμετείχαν περισσότεροι από 550 εργαζόμενοι από τα My market και τα METRO Cash & Carry με τις οικογένειές τους, διανύοντας πάνω από 3.000 χιλιόμετρα, και προσφέροντας πολύτιμη βοήθεια σε ανθρώπους που βρίσκονται σε ανάγκη!

Αναλυτικότερα, η METRO Running Team συμμετείχε στους εξής δρομικούς αγώνες:

1. 7ος Ημιμαραθώνιος Βόλου, με 189 συμμετοχές και 988 χιλιόμετρα προσφοράς
2. 17ος Διεθνής Μαραθώνιος Δρόμος «Μέγας Αλέξανδρος» Θεσσαλονίκης, με 244 συμμετοχές και 1.245 χιλιόμετρα προσφοράς
3. 8ος Διεθνής Μαραθώνιος Δρόμου Ρόδου με 123 συμμετοχές και 777 χιλιόμετρα προσφοράς

Η METRO Running Team απέδειξε για μία ακόμη φορά την αξία της ομαδικής συμμετοχής για έναν κοινό καλό σκοπό, καθώς μέσα από τους συγκεκριμένους αγώνες, στήριξε τους Φορείς: Ασπρες Πεταλούδες στο Βόλο, το Άσυλο του Παιδιού στη Θεσσαλονίκη και το Σύλλογο AMEA Επαρχίας Ρόδου!



# Τάρτα με κρέμα καρύδας

**Coconut Cream Pie Day** σήμερα και φτιάχνουμε λαχταριστή τάρτα με κρέμα καρύδας. Ένα εύκολο γλύκισμα που θα γίνει αγαπημένη συνήθεια!

## Θα χρειαστούμε:

- 1 πακέτο ζύμη τάρτας (εμπορίου)
- βούτυρο για άλειμμα ταρτιέρας

## Για τη γέμιση:

- 3/4 φλ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 3 κ.σ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- λίγο αλάτι
- 3 φλ. γάλα πλήρες
- 3 αβγά χτυπημένα
- 1 ½ φλ. τριμμένη καρύδα (1 + ½ φλ. χωριστά)
- 1 κ.σ. βούτυρο
- 1 ½ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας

## Πώς γίνεται:

- Αφήνουμε εκτός ψυγείου τη ζύμη τάρτας μέχρι να μαλακώσει και στη συνέχεια τη στρώνουμε στη βάση και στα τοιχώματα της βουτυρωμένης ταρτιέρας.
- Τρυπάμε τη ζύμη σε αρκετά σημεία με ένα πιρούνι και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο (200 βαθμούς) για 15-20 λεπτά μέχρι να ροδίσει. Τη βγάζουμε από τον φούρνο και την αφήνουμε στην άκρη.
- Σε μικρή κατσαρόλα ρίχνουμε τη ζάχαρη, το αλεύρι και το αλάτι και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε το γάλα και ανακατεύουμε διαρκώς, σε μέτρια θερμοκρασία μέχρι να αρχίσει να πήζει. Μόλις πάρει βράση χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία, συνεχίζουμε το ανακάτεμα για 2-3 λεπτά και αποσύρουμε από τη φωτιά.
- Χτυπάμε τα αβγά σε βαθύ μπολ και τα προσθέτουμε στο μίγμα γάλακτος, συνεχίζοντας δυνατά και σταθερά το ανακάτεμα μέχρι να ομογενοποιηθούν (οι κινήσεις μας πρέπει να είναι γρήγορες και συνεχείς για να μην “κόψουν” τα αβγά μέσα στο ζεστό μίγμα).
- Ξαναβάζουμε την κατσαρόλα στη (μέτρια) φωτιά, συνεχίζουμε το ανακάτεμα μέχρι να πάρει βράση, μειώνουμε αρκετά τη θερμοκρασία και ανακατεύουμε για 2-3 λεπτά ακόμα, χωρίς να βράζει.
- Αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε το 1 φλιτζάνι καρύδας, το βούτυρο και το εκχύλισμα βανίλιας και ανακατεύουμε καλά.
- Απλώνουμε ομοιόμορφα το μείγμα πάνω στην ψημένη ζύμη και πασπαλίζουμε όλη την επιφάνεια με το υπόλοιπο 1/2 φλιτζάνι καρύδας.
- Αφήνουμε στο ψυγείο για 6 ώρες περίπου ή καλύτερα για ολόκληρο βράδυ.
- Σερβίρουμε και απολαμβάνουμε!

## TIP

Για πιο έντονη γεύση, καβουρντίζουμε ελαφρά την καρύδα -σε αντικολλητικό τηγάνι χωρίς βούτυρο ή λάδι- μέχρι να πάρει χρυσαφένιο χρώμα.



# VISA, NBG PAY, ΚΤΕΛ: Οι ανέπαφες πληρωμές στα αστικά λεωφορεία ξεκίνησαν!

Η Visa, η NBG Pay και τα ΚΤΕΛ ανακοίνωσαν την έναρξη του προγράμματος ανέπαφων πληρωμών στα αστικά λεωφορεία 33 πόλεων της ηπειρωτικής και νησιωτικής Ελλάδας.



## Η Λάρισα έκανε την αρχή!

Η Λάρισα είναι η πρώτη πόλη που φιλοξενεί το νέο σύστημα πληρωμής εισιτηρίων στα λεωφορεία της, με άλλες πόλεις να ακολουθούν σύντομα. Ενεργοποιώντας την αποδοχή καρτών στα λεωφορεία σε πολλές πόλεις ανά την Ελλάδα, η Visa, η NBG Pay και τα ΚΤΕΛ βελτιώνουν την εμπειρία εκατομμυρίων επιβατών, βοηθώντας τους να εξοικονομήσουν χρόνο, μειώνοντας τη συμφόρηση και δίνοντας τους τη δυνατότητα να μην φέρουν συνεχώς μετρητά.

## Εύκολα και γρήγορα!

Με την ενεργοποίηση των ανέπαφων πληρωμών στα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς, οι κάτοικοι, και οι επισκέπτες θα μπορούν να πληρώνουν το εισιτήριό τους 'περνώντας' απλώς την κάρτα, το κινητό τηλέφωνο ή το ρολόι τους (wearable συσκευές) στα μηχανήματα επικύρωσης εισιτηρίων. Αυτό σημαίνει ότι δεν χρειάζεται να ανησυχούν για το αν έχουν μετρητά, ενώ παράλληλα δεν είναι ανάγκη να περιμένουν στην ουρά για να αγοράσουν εισιτήρια ή να αναζητούν από πού θα τα προμηθευτούν.

Η λύση της Visa που εφαρμόζεται υποστηρίζεται από την Cybersource. Αποτελεί μέρος μιας ανοικτής πλατφόρμας

επεξεργασίας πληρωμών που επιτρέπει σε οργανισμούς συγκοινωνιών και στους παρόχους λύσεων αποδοχής πληρωμών να αναπτύσσουν γρήγορα αξιόπιστες, επεκτάσιμες και ασφαλείς λύσεις ψηφιακών πληρωμών τόσο σε κανάλια με κάρτα (Card Present), καθώς και ανέπαφων συναλλαγών, όσο και σε κανάλια χωρίς κάρτα (CNPCard not Present), όπως πληρωμές εντός εφαρμογών. Αυτό περιλαμβάνει αποδοχή και επεξεργασία πληρωμών για κάρτες διαφορετικών εταιρειών, ψηφιακά πορτοφόλια και εναλλακτικές πληρωμές, παράλληλα με υπηρεσίες προστιθέμενης αξίας, όπως η διαχείριση απάτης, τα εργαλεία ψηφιακής ασφάλειας και οι δυνατότητες αξιοποίησης δεδομένων και αναλυτικών στοιχείων.

“Τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς είναι ζωτικά για την οικονομία των πόλεων. Οι επιβάτες και οι επισκέπτες, από την Ελλάδα και το εξωτερικό, βασίζονται σε αυτά προκειμένου να μεταβούν στο χώρο εργασίας τους, να κατευθυνθούν προς τις τοπικές επιχειρήσεις ώστε να αγοράσουν είδη ανάγκης ή να περιηγηθούν και να ψυχαγωγηθούν. Το 2022, το δίκτυο της Visa επεξεργάστηκε πάνω από 1 δισεκατομμύριο ανέπαφες πληρωμές παγκοσμίως σε Μέσα Μαζικής Μεταφοράς. Με την ενεργοποίηση των συστημάτων ανέπαφων πληρωμών στα αστικά λεωφορεία των ΚΤΕΛ,

στόχος μας είναι να κάνουμε πιο απλή, άνετη και ασφαλή τη ζωή εκατομμυρίων επιβατών. Καθώς ο τουρισμός ανακάμπτει, η τεχνολογία αυτή αναμένεται να βελτιώσει περαιτέρω την ταξιδιωτική εμπειρία όσων επισκέπτονται τις ελληνικές πόλεις. Με περισσότερες από 550 πόλεις διεθνώς να είναι ήδη στο πρόγραμμα, είναι χαρά μας να προσφέρουμε την παγκόσμια τεχνογνωσία μας και στην Ελλάδα. Ανυπομονούμε για την εφαρμογή αυτού του καινοτόμου συστήματος και στα ΜΜΜ της Αθήνας, πολύ σύντομα. Θα ήθελα να ευχαριστήσω τους συνεργάτες μας σε αυτό το έργο, την NBG Pay, τα ΚΤΕΛ και την AMCO, καθώς και τις ομάδες της Visa και της Cybersource για αυτή τη σημαντική υπηρεσία που τίθεται σε εφαρμογή σε 33 πόλεις σε όλη την Ελλάδα», ανέφερε η Γενική Διευθύντρια της Visa για την Ελλάδα, την Κύπρο, τη Μάλτα και το Ισραήλ, Sevi Vassileva.

"Σε πολλές χώρες πλέον, όλο και περισσότερες πόλεις αναβαθμίζουν τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς τους αντικαθιστώντας τους συνηθισμένους τρόπους λειτουργίας με καινοτόμες λύσεις για την πραγματοποίηση πληρωμών. Στην NBG Pay ανταποκρινόμαστε στις ανάγκες του επιβατικού κοινού, προσφέροντας μέσω αυτής της συνεργασίας μας με τα ΚΤΕΛ και τη Visa αναβαθμισμένες υπηρεσίες ανέπαφων πληρωμών, για να γίνουν οι αστικές συγκοινωνίες πιο απλές και προσβάσιμες. Είναι ένα κρίσιμο βήμα που συμβάλλει στην αύξηση της αποτελεσματικότητας και με απλό και ασφαλή τρόπο, βελτιώνει σημαντικά την καθημερινή εμπειρία πολιτών και τουριστών.

Με την ολοκλήρωση του έργου σε 33 πόλεις της Ελλάδας, στοχεύουμε σε περαιτέρω επέκταση και εφαρμογή του νέου συστήματος στο σύνολο των Μέσων Μαζικής Μεταφοράς της χώρας", ανέφερε ο Χριστόφορος Χατζόπουλος, Γενικός Διευθυντής της NBG Pay.

«Η υιοθέτηση του προγράμματος ανέπαφων πληρωμών, αποτελεί αναβάθμιση και εκσυγχρονισμό των υπηρεσιών των αστικών ΚΤΕΛ προς τους επιβάτες και προσδίδει προστιθέμενη αξία στο τελικό προϊόν, καθώς απλοποιεί την διαδικασία έκδοσης εισιτηρίου. Με την ενεργοποίηση των ανέπαφων πληρωμών στα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς, οι επιβάτες θα μπορούν να αγοράζουν το εισιτήριό τους σε πραγματικό χρόνο, 'περνώντας' απλώς την κάρτα, το κινητό τηλέφωνο ή το ρολόι τους (wearable συσκευές) στα μηχανήματα επικύρωσης εισιτηρίων. Κατά συνέπεια η ανάγκη για χρήση μετρητών για την έκδοση εισιτηρίων θα αποτελεί στο εγγύς μέλλον παρελθόν, ενώ θα ενισχυθεί ταυτόχρονα και το αίσθημα ασφάλειας συναλλαγών των επιβατών που θα κάνουν την χρήση της παρεχόμενης υπηρεσίας. Το καινοτόμο αυτό πρόγραμμα ανέπαφων πληρωμών εντός των αστικών λεωφορείων, έρχεται να υλοποιηθεί με την συνεργασία της NBG Pay και της Visa που με την παροχή της τεχνολογίας και τεχνογνωσίας τους συνέβαλαν καταλυτικά, υπό την αιγίδα και την καθοδήγηση της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Αστικών Συγκοινωνιών (ΠΟΑΣ)", δήλωσε ο Πρόεδρος του Αστικού ΚΤΕΛ Λάρισας και Πρόεδρος της ΠΟΑΣ, Μιχάλης Σακελλαρίου.



## LAB YOUR LIFE: Η επιστήμη να ζεις καλά!

Από σήμερα ζήσε καλύτερα, με λιγότερο άγχος, περισσότερη ενέργεια και καλύτερη ποιότητα ύπνου, με σύμμαχο τη νέα καινοτόμο σειρά συμπληρωμάτων διατροφής φυσικής προέλευσης LIFELAB CBD.

Η νέα σειρά συμπληρωμάτων διατροφής φυσικής προέλευσης LIFELAB CBD, με σύνθημα LAB YOUR LIFE - Η Επιστήμη να ζεις καλά!, αποκαθιστά την ομοιόσταση, αλληλεπιδρώντας φυσικά με το Ενδοκανναβινοειδές Σύστημα του οργανισμού, που εμπλέκεται στους μηχανισμούς διαχείρισης της ισορροπίας, ενέργειας και ύπνου.

Η νέα σειρά LIFELAB CBD περιλαμβάνει 5 προϊόντα και δρα επικεντρωμένα στις ενοχλήσεις της καθημερινότητας. Απευθύνεται σε όλους αφού καλύπτει κυρίως τις ανάγκες για α) Ισορροπία/άγχος & αρνητικές σκέψεις, β) Τόνωση/ενεργητικότητα, γ) Καλύτερη εμπειρία ύπνου.

Τα προϊόντα LIFELAB CBD παράγονται αποκλειστικά στη Γαλλία με διεθνείς πιστοποιήσεις και με την εγγύηση μιας μεγάλης φαρμακευτικής Εταιρείας, της TIKUN OLAM Europe. Στην Ελλάδα διανέμονται στα φαρμακεία αποκλειστικά από τη Lavipharm.



## Το αφρόλουτρο Le Petit Marseillais ανακαλύπτει ξανά τον εαυτό του



Τα εμβληματικά αφρόλουτρα Le Petit Marseillais επανασυστήνονται με νέες πολύχρωμες και φιλικές προς το περιβάλλον συσκευασίες. Τα ανανεωμένα αφρόλουτρα φροντίζουν και ενυδατώνουν την επιδερμίδα χάρη στην ακόμη πιο φυσική σύνθεσή τους, προσφέροντας την ίδια καθημερινή απόλαυση.

Πρόκειται για τη σειρά αφρόλουτρων χωρίς χρωστικές, που καθαρίζει την επιδερμίδα απελευθερώνοντας ένα υπέροχο άρωμα, προσφέροντας ενυδάτωση και αναζωογόνηση.

Παράλληλα με το δυναμικό επαναλανσάρισμα, που διατηρεί ωστόσο τα μοναδικά φυσικά αρώματα και την ίδια υπέροχη αίσθηση καθαριότητας και ενυδάτωσης, η σειρά Le Petit Marseillais εμπλουτίζεται με δύο νέα

εξωτικά αρώματα της Μεσογείου. Η βιολογική άγρια φράουλα και το βιολογικό λευκό ροδάκινο & νεκταρίνι ήρθαν για να χαρίσουν ένα μοναδικό ταξίδι σε μια νέα εμπειρία αισθήσεων.

Τα δύο αυτά νέα μοναδικά αρώματα έρχονται να προστεθούν στις απολαυστικές προτάσεις από βιολογικό γάλα βανίλιας, βιολογικό άνθος πορτοκαλιάς, βιολογικό γάλα γλυκού αμυγδάλου, βιολογικό άνθος κερασιάς και βιολογική καρύδα, για μια μοναδική αίσθηση αναζωογόνησης μακράς διάρκειας.

Δερματολογικά ελεγμένα και με 92% φυσικά συστατικά, τα αφρόλουτρα της σειράς ξεχωρίζουν για την απαλή σύνθεση, το ουδέτερο pH και τις θρεπτικές τους ιδιότητες, προσφέροντας βαθιά ενυδάτωση.

**LE PETIT MARSEILLAIS**  
Ένα με τη Φύση!

- 92% Συστατικά φυσικής προέλευσης
- 100% Ανακυκλώσιμες συσκευασίες
- Βιολογικά συστατικά

## Η Astir Marina και επίσημα σε συνεργασία με τον κορυφαίο διαχειριστή λιμένων του πριγκιπάτου του Μονακό

Η Αστήρ Μαρίνα Βουλιαγμένης Α.Ε. (Astir Marina), είναι στην ευχάριστη θέση να ανακοινώσει την υπογραφή τριετούς συνεργασίας με την Société Monégasque Internationale Portuaire (SMIP). Στο πλαίσιο της ανάπλασης της ιστορικής μαρίνας στον Αστέρα Βουλιαγμένης, η διοίκηση της Αστήρ προχώρησε στη σημαντική συνέργεια με τον κύριο διαχειριστή των λιμένων του πριγκιπάτου του Μονακό, Ports de Monaco, για την ανταλλαγή τεχνογνωσίας, διασφαλίζοντας κορυφαίου επιπέδου λειτουργία και παρεχόμενες υπηρεσίες.

Η Société Monégasque Internationale Portuaire (SMIP) ή Ports de Monaco, ανέλαβε την παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών και καλών πρακτικών για τη βελτιστοποίηση του συνόλου των λειτουργιών της μαρίνας. Με την ανταλλαγή κορυφαίας τεχνογνωσίας, η διαχείριση της Astir Marina σε θαλάσσια και χερσαία ζώνη γίνεται με τον πλέον σύγχρονο τρόπο, με καινοτόμες διαδικασίες ασφαλείας και προηγμένα συστήματα τηλεπικοινωνιών που εγγυώνται την άριστη λειτουργία των υποδομών της.

Επιπλέον, στο πλαίσιο της συνεργασίας περιλαμβάνεται και η εξειδικευμένη εκπαίδευση του προσωπικού σε θέματα ελλιμενισμού και παροχής υψηλού επιπέδου εξυπηρέτησης πελατών, αλλά και η ανταλλαγή τεχνογνωσίας για την προστασία του θαλάσσιου περιβάλλοντος, καθώς και ο σχεδιασμός περιβαλλοντικών δράσεων με ισχυρό πρόσημο βιωσιμότητας και μεγάλη προστιθέμενη αξία για την περιοχή.

Η κα. Πέννυ Ζαγλαρίδου, Πρόεδρος και Διευθύνουσα Σύμβουλος της Αστήρ Μαρίνα, δήλωσε:

«Είμαστε ιδιαίτερα περήφανοι για την έναρξη της συνεργασίας μας με την Ports de Monaco. Η συνέργεια αυτή, αποδεικνύει την προσήλωσή μας στην ανάδειξη και καθιέρωση της Astir Marina ως έναν high-end προορισμό, στα υψηλά πρότυπα ασφαλείας και πολυτέλειας του resort μας, Astir Palace.»



## Good News

### Οι ρυζογκοφρέτες Agrino κοντά στους χιλιάδες δρομείς του 17ου Μαραθωνίου «Μέγας Αλέξανδρος»



Οι ρυζογκοφρέτες Agrino έδωσαν δυναμικό παρόν στον 17ο Μαραθώνιο «Μέγας Αλέξανδρος» στη Θεσσαλονίκη, την Κυριακή 30 Απριλίου.

14.000 δρομείς, μεταξύ των οποίων και το running team της Agrino, από 70 χώρες, βρέθηκαν στην Θεσσαλονίκη για να συμμετάσχουν στην μεγάλη αυτή γιορτή του αθλητισμού που περιλάμβανε τον Μαραθώνιο Δρόμο από την αρχαία Πέλλα στο κέντρο της συμπρωτεύουσας, Δρόμο Υγείας 10 χλμ, Δρόμο Υγείας 5 χλμ, Δρόμο Μαθητών Δημοτικού 1 χλμ καθώς και Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Δρόμου ΑΜΕΑ.

Με stands στον τερματισμό της διαδρομής, η Agrino μοίραζε ρυζογκοφρέτες σε όλους τους δρομείς για να αναπληρώσουν την ενέργειά τους. Οι ρυζογκοφρέτες Agrino αποτελούν ιδανικό snack για τους αθλητές γιατί είναι φυσικές, τραγανές, απολαυστικές και παράγονται από ελληνικό καστανό ρύζι που καλλιεργείται στην Κεντρική Μακεδονία, συνδυασμένο με θρεπτικά, φυσικά συστατικά.

Ο νικητής του Μαραθωνίου, Αντώνης Παπαδημητρίου, ήταν μεταξύ των

δρομέων που απόλαυσαν τις ρυζογκοφρέτες Agrino, καθώς και ο δήμαρχος της Θεσσαλονίκης, Κωνσταντίνος Ζέρβας. Η Agrino θα ήθελε να συγχαρεί όλους τους συμμετέχοντες για την προσπάθειά τους και να τους ευχαριστήσει για το κλίμα χαράς και ενθουσιασμού που υπήρχε την μέρα αυτή!



## Οι αγαπημένοι υπερήρωες συναντιούνται αυτόν τον Μάιο στο Vodafone TV

Το Vodafone TV παρουσιάζει το ανανεωμένο πρόγραμμα του μήνα με αποκλειστικό περιεχόμενο που φτιάχνει έναν ξεχωριστό Μάιο. Οι superheroes της Marvel και της DC συναντιούνται για πρώτη φορά και αποκλειστικά κάτω από την ίδια στέγη μέσα από ένα απολαυστικό tribute 60+ τίτλων, μονάχα στο Vodafone TV.

Το μεγαλύτερο αφιέρωμα σε SUPERHEROES που έγινε ποτέ είναι αυτό του Vodafone TV, όπου οι κινηματογραφικοί υπερήρωες της Marvel και της DC Comics συναντιούνται για πρώτη φορά κάτω από την ίδια στέγη και η περιπέτεια αποκτά άλλη έννοια. 60+ τίτλοι με ταινίες και τηλεοπτικές σειρές σε ένα απολαυστικό tribute, που όμοιο του δεν έχει υπάρξει.

Παράλληλα, η πολυαναμενόμενη σειρά "White House Plumbers" του HBO για το σκάνδαλο του #Watergate, η αναβίωση του «Οι Λευκοί δεν Μπορούν να Πηδήξουν», η νέα ταινία «Πίτερ Παν & Γουέντι» και το «Ant-Man και Wasp: Κβαντομανία» (από 17/5) στο Disney+, αλλά και μια σειρά από τις πιο πρόσφατες hot ταινίες με τεράστια επιτυχία στο box office, δημιουργούν έναν ξεχωριστό μήνα στο Vodafone TV, διαθέσιμο από €26,50 με τα προγράμματα Triple Play Fiber 100.

## Ο άνθρωπος και ο κόσμος στη λογοτεχνία σήμερα

Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΚΑΙ Ο ΚΟΣΜΟΣ ΣΤΗ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ ΣΗΜΕΡΑ

09.05.2023  
ΩΡΑ 18.00

Μιχάλης Μακρόπουλος, Γεωργία Συλλαίου, Δανάη Σιώζιου, Δημήτρης Πέτρου, Kim Thuy

συζητούν για τα πιο πρόσφατα βιβλία τους με τις Χριστίνα Λιναρδάκη, Λίλια Τσούβα, Κατερίνα Τσιτσεκλή, Μαρία Ψωμά-Πετρίδου

Αναγνώσεις: Ήλια Λούτα

στιγμαλόγου  
10 ΧΡΟΝΙΑ

IANOS  
Σταδίου 24, Αθήνα

Την Τρίτη 9 Μαΐου στις 18:00, η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS και η ομάδα στίγμαλόγου, με αφορμή τη συμπλήρωση 10 ετών από τη δημιουργία του, διοργανώνουν συζήτηση με τίτλο «Ο άνθρωπος και ο κόσμος στη λογοτεχνία σήμερα», με προσκεκλημένους τους πεζογράφους Γεωργία Συλλαίου και Μιχάλη Μακρόπουλο, και τους ποιητές Δανάη Σιώζιου και Δημήτρη Πέτρου.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον IANOS της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι Youtube και στη σελίδα Facebook του IANOSY.

Link εκδήλωσης: <https://bit.ly/3A82Iv2>

Λίγα λόγια για το περιεχόμενο της εκδήλωσης

Οι καλεσμένοι θα συζητήσουν για τα πιο πρόσφατα βιβλία τους με τα μέλη της συντακτικής ομάδας του [stigmalogou.gr](http://stigmalogou.gr): τη Χριστίνα Λιναρδάκη, τη Λίλια Τσούβα και την Κατερίνα Τσιτσεκλή, ενώ η Ήλια Λούτα θα κάνει την εισαγωγή σε καθένα από αυτά. Τα υπό συζήτηση βιβλία είναι τα: Ο δικός της καθρέφτης της Γεωργίας Συλλαίου, Ιστορίες από ένα περασμένο μέλλον του Μιχάλη Μακρόπουλου, Ενδεχόμενα τοπία της Δανάης Σιώζιου και Εικοστός κόσμος του Δημήτρη Πέτρου. Καθένα από αυτά αναδεικνύει με χαρακτηριστικό τρόπο το πώς γίνεται η πρόσληψη του ανθρώπου και του κόσμου στη λογοτεχνία σήμερα. Θα προβληθεί επίσης βίντεο από την αποκλειστική συνέντευξη της Αμερικανίδας συγγραφέως βιετναμέζικης καταγωγής Kim Thuy στο έτερο μέλος της συντακτικής ομάδας, Μαρία Ψωμά-Πετρίδου, με αφορμή την ελληνική μετάφραση του βιβλίου της πρώτης, Ρου.

## "Οπ!" στο Studio Μαυρομιχάλη

Δύο παιδιά, ένα αγόρι κι ένα κορίτσι, συναντιούνται τυχαία σ' ένα λιβάδι. Το αγόρι όμως έχει ένα πρόβλημα: το μπαλόνι του έχει κολλήσει σε ένα δέντρο και δεν μπορεί να το φτάσει. Το κορίτσι προσφέρεται να βοηθήσει, κι έτσι ξεκινούν μαζί μια σειρά από προσπάθειες για να το πάρουν πίσω. Θα τα καταφέρουν; Πόσο σημαντικό είναι το μπαλόνι γι' αυτά; Τι νιώθει το ένα παιδί για το άλλο; Μέχρι πού θα φτάσουν για να πετύχουν τον σκοπό τους;

### Ταυτότητα παράστασης:

Ιδέα - σκηνοθεσία: Στέλλα Σερέφογλου

Σκηνικά: Ελένη Παπαναστασίου

Μουσική: Σταύρος Ρουμελιώτης (Usurum Band, The Holy Goat)

Κοστούμια: Νατάσα Σπάλα

Επιμέλεια κίνησης: Ελπινίκη Σαριπανίδου

Φωτισμοί - videos: Έλενα Μαργαριτίδη

Οργάνωση παραγωγής: IKIRU

Εικονογράφηση αφίσας: Κώστας Μαρκόπουλος

Γραφίστας: Βασίλης Γεωργίου

Προβολή και Επικοινωνία: Βάσω Σωτηρίου - We Will

Ερμηνεύουν - πετούν: Ευαγγελία Μόσιου, Πάνος Σολδάτος

Για παιδιά 3-8 ετών. 7,14, 28 Μαΐου στις 12:00, στο Studio Μαυρομιχάλη.



## Food for Thought

kids' edition

## Αγάπη ή ανατριχίλα

Αγαπητά μου τρωκτικά,

Εσείς γνωρίζετε τις ιστορίες μου; Πρόκειται για ξεκαρδιστικές περιπέτειες, πιο τρυφερές από τη μοτσαρέλα, πιο νόστιμες από τη γραβιέρα και πιο αρωματικές από την παρμεζάνα... Είναι ιστορίες που θα σας μείνουν αξέχαστες! Σας το εγγυώμαι εγώ, ο Τζερόνιμο Στίλτον.

«Η φίλη μου η Βαμπιρέλα άνοιξε γραφείο γνωριμιών στην Ποντικούπολη... και διάλεξε για βοηθό της εμένα! Θέλω να τη βοηθήσω, αλλά κάποιος προσπαθεί να με βάλει σε μελάδες.»

Η σειρά [Ξεκαρδιστικές Ιστορίες](#) του Τζερόνιμο Στίλτον απευθύνεται σε παιδιά από 7 ως 12 ετών και είναι μοναδική! Είναι η σειρά που απολαμβάνουν τα παιδιά γιατί έχει χιούμορ, δράση, και πολλές ανατροπές. Είναι η σειρά που εμπιστεύονται γονείς και εκπαιδευτικοί γιατί μεταδίδει διαχρονικές ηθικές αξίες. Ο αναγνώστης ταυτίζεται με τον Τζερόνιμο, που αντιμετωπίζει τις δυσκολίες της καθημερινής ζωής με χιούμορ και αισιοδοξία. Η σειρά γνωρίζει τεράστια επιτυχία σε ολόκληρο τον κόσμο.





quote of the day

**"EVERYTHING THAT IS DONE IN THIS WORLD IS DONE BY HOPE."**  
Martin Luther

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Αρσένιος, Αρσενία,  
Αρσινόη, Θεολόγος,  
Θεολογία, Μήλιος,  
Μηλιώ, Κασσιόπη



tip of the day

“  
There is hope,  
even when your  
brain tells you  
there isn't.

JOHN GREEN

8 Μαΐου

- > Παγκόσμια Ημέρα Θαλασσαιμίας (Μεσογειακής Αναιμίας)
- > Παγκόσμια Ημέρα για τον Καρκίνο των Ωοθηκών
- > Παγκόσμια Ημέρα Ερυθρού Σταυρού
- > Ώρα Μνήμης και Συμφιλίωσης για όσους έχασαν τη ζωή τους κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου (8 και 9 Μαΐου)
- > World Donkey Day
- > Golf Day
- > National Coconut Cream Pie Day