

# HONEY JAMS SESAME BARS JELLIES



Κουραντίδης  
Νικόλαος

## Regina

Από το  
Since 1958

### ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ & ΤΥΠΟΠΟΙΗΣΗ

- ΜΕΛΙΟΥ
- ΜΑΡΜΕΛΑΔΑΣ
- ΓΛΥΚΩΝ ΚΟΥΤΑΛΙΟΥ
- & ΣΥΝΑΦΩΝ ΕΙΔΩΝ



[www.regina-foods.gr](http://www.regina-foods.gr)

Regina-Foods Kourantidis

[info@regina-foods.gr](mailto:info@regina-foods.gr)

Skype id: regina-foods

+30 231 070 6481

REGINA ΚΟΥΡΑΝΤΙΔΗΣ Χ. ΝΙΚΟΛΑΟΣ

ΒΙ.ΠΕ. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, Γ' ΖΩΝΗ, Ο.Τ. 39Α, Τ.Κ. 570 22 ΣΙΝΔΟΣ, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

REGINA KOURANTIDIS CHR. NIKOLAOS

IND. AREA OF THESSALONIKI, Γ' ZONE, 39A BLOCK, GR-570 22 SINDOS, THESSALONIKI, GREECE

SAY *yes* to the **press**



**BACK TO SCHOOL:  
Η ΠΙΟ ΓΛΥΚΙΑ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ!**



**Regina**  
Κουραντίδης Χ. Νικόλαος



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Δεν ντρέπομαι που το λέω -αν και θα έπρεπε, όμως έχω να σου κάνω μία ακόμα (!) αποκάλυψη για μένα: είμαι επιρρεπής στα ατυχήματα. Μη βιαστείς να με συμπονέσεις, όταν λέω ατυχήματα εννοώ τα γλυκά παρασπαρατήματα γνωστά και ως snaccidents. Τώρα μπορείς είτε να με συμπονέσεις είτε να ταυτιστείς μαζί μου ή και τα δύο...

Τι είναι το snaccident; Η τυχαία (να το τονίσουμε αυτό) κατανάλωση ενός ολόκληρου σνακ.

Ένα snaccident είναι όταν ένα άτομο καταναλώνει κατά λάθος ένα ολόκληρο σνακ, ενώ αρχικά ήθελε να φάει μόνο λίγο από αυτό. Τα κοινά τρόφιμα που γίνονται τέτοια ατυχήματα περιλαμβάνουν πατατάκια, παγωτό, μπισκότα και βασικά κάθε είδους καραμέλα.

Τα γλυκά ατυχήματα συμβαίνουν συνήθως όταν το θύμα είναι πραγματικά πεινασμένο, πράγμα που συμβαίνει συνήθως στη μέση της ημέρας ή αργά το βράδυ. Επίσης, το σνακ είναι πιθανότατα απίστευτα ανθυγιεινό αλλά έχει εθιστική γεύση.

Κάποιες άλλες αιτίες για τέτοια ατυχήματα, περιλαμβάνουν το αίσθημα κατάθλιψης ή την πλήξη που νιώθεις επειδή δεν έχεις τίποτα να κάνεις.

Οι περισσότεροι άνθρωποι (όχι εγώ) μετανιώνουν αμέσως που τελείωσαν ένα ολόκληρο σακουλάκι πατατάκια αντί να αρκεστούν απλά σε μερικά, και αυτές οι ενοχές τους κάνουν να αισθάνονται σωματική αδιαθεσία αλλά και να νιώθουν άσχημα που έχουν τόσο λίγο αυτοέλεγχο στις διατροφικές τους συνήθειες. Παρακάτω έψαξα και σου βρήκα μερικούς τρόπους να αποφεύγεις τα snaccidents -όσο μπορείς...

**1. Διαχειρίσου την πείνα.** Έκπληξη! Όταν είσαι πεινασμένος είσαι και επιρρεπής, τέλος! Προσπάθησε να μη φτάνεις στα όρια της λιμοκτονίας για να μπορείς να είσαι πιο ψύχραιμος στις επιλογές που θα καταναλώσεις. Επίσης, μην παραβλέψεις τη δίψα. Η ανάγκη για ενυδάτωση μπορεί συχνά να εκληφθεί ως πείνα! Και όπως λένε δεν πεινάς, διψάς.

**2. Μην τρως τα συναισθήματά σου.** Σκέψου, έχεις άγχος σήμερα; Είχες μια δύσκολη εβδομάδα; Σου αρέσει να βρίσκεις παρηγοριά στο φαγητό; Το να είμαστε λυπημένοι, μοναχικοί ή θυμωμένοι μπορούν όλα να επηρεάσουν τις διατροφικές μας συνήθειες. Θυμήσου ότι τα συναισθήματά μας συχνά επηρεάζουν τις συμπεριφορές μας.

**3. Φύγε.** Ξέρω ότι αν υπάρχει ένα ντόνατ μπροστά μου, το πιθανότερο είναι να βρεθεί στην κοιλιά μου. Είναι πραγματικά δύσκολο να αντισταθείς στους πειρασμούς. Εάν βρεθείς σε μια κατάσταση που είναι πολύ καλή για να αντισταθείς, η καλύτερη στρατηγική είναι συχνά να απομακρύνεις τον εαυτό σου από την επιθυμία κυριολεκτικά! Αλλάξε χώρο, απλά φύγε από 'κει!

**Tip of the Day:** Υποχώρησε... Ναι, το είπα. Φάε αυτή τη νόστιμη λιχουδιά για την οποία ζητωκραυγάζουν οι γευστικοί σου κάλυκες. Να φερθείς όμως έξυπνα και να φας τόσο όσο, ώστε να μην νιώθεις έλλειψη αλλά ούτε και "υπερχειλίση". Να φροντίζεις να νιώθεις πάντα επάρκεια...

Και να θυμάσαι ότι το να σου συμβεί ένα snaccident δεν είναι και το τέλος του κόσμου, απλά υπέκυψες στη λαχτάρα, το ευχαριστήθηκες και τώρα πολύ απλά μπορείς να το αφήσεις πίσω σου και να συνεχίσεις τη μέρα σου...

# Back to school: Η πιο γλυκιά επιστροφή!

Είστε πανέτοιμοι για τη νέα σχολική χρονιά;  
Ανυπομονησία, άγχος, προβληματισμοί για το αν έχετε κάνει ✓ σε όλα...  
Υπάρχει κάποιος που μπορεί να κάνει πολύ γλυκιά όχι μόνο την επιστροφή  
στην καθημερινότητα αλλά και όλη τη χρονιά!

## Μέλι, ένας θησαυρός στην κουζίνα σας!

Το μέλι έχει έναν μαγικό συνδυασμό που το κάνει να ξεχωρίζει: Είναι πάρα πολύ εύγευστο και ταυτόχρονα πάρα πολύ θρεπτικό!

Λόγω αυτού του συνδυασμού είναι ιδανικό για τα παιδιά και μπορούμε να το εντάξουμε τόσο στο πρωινό τους όσο και σε σνακ. Χρησιμοποιώντας το μέλι μπορούμε να φτιάξουμε εύκολα και γρήγορα πολλά επιδόρπια για μικρά και μεγάλα παιδιά!

Ήξερες ότι...

- ☺ Το μέλι περιέχει μέταλλα, βιταμίνες, πρωτεΐνες, οργανικά οξέα, φλαβονοειδή, φαινολικά οξέα και ένζυμα. Έχει αντιφλεγμονώδη, ηπατοπροστατευτική και αντικαταθλιπτική δράση.
- ☺ Το μέλι περιέχει ουσίες που συμβάλλουν στην απορρόφηση του ασβεστίου και του μαγνησίου τα οποία είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη του σκελετού και των οστών και των δοντιών.
- ☺ Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα του παιδιού γιατί έχει αντισηπτική και αντιμικροβιακή δράση.



# Εύκολες, υγιεινές και απολαυστικές προτάσεις από τη Regina Foods

## Αβγοφέτες με μέλι και φρούτα: Το τέλειο πρωινό!

Τα παιδιά αποφεύγουν το πρωινό επειδή το βρίσκουν βαρετό; Δοκιμάστε τη συνταγή που σας προτείνουμε και δεν θα παραλείπουν ποτέ το πρωινό τους γεύμα!

### Θα χρειαστείτε:

- Ελληνικό Πευκόμελο Θάσου
- 2 αβγά
- 4 φέτες του τοστ ή λεπτοκομμένες φέτες ψωμιού σίκαλης
- 3 κουταλιές βούτυρο
- 4 κουταλιές γάλα
- Φρούτα της επιλογής σας και ξηρούς καρπούς

### Πώς γίνεται:

- Σε ένα βαθύ πιάτο, χτυπάμε τα αβγά καλά και προσθέτουμε το γάλα.
- Βάζουμε κάθε φέτα μέσα στο πιάτο και από τις δύο πλευρές ώστε να απορροφήσει το μίγμα μας.
- Βάζουμε το βούτυρο σε αντικολλητικό τηγάνι και μόλις λιώσει τοποθετούμε τις φέτες ψωμιού. Αφήνουμε για 1 λεπτό τη μία πλευρά και αναποδογυρίζουμε.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά τις φέτες και βάζουμε σε καθεμία δύο κουταλιές Ελληνικό Πευκόμελο Θάσου.
- Προσθέτουμε κομμένα φρούτα της επιλογής μας και ξηρούς καρπούς και σερβίρουμε!

### WHY NOT?

Μπορείτε να φτιάξετε σάντουιτς με αβγοφέτες. Η γέμιση θα έχει μέλι, κομμένα φρούτα και ξηρούς καρπούς.



## Μελένια μπισκότα: Για κάθε ώρα της ημέρας!



### Θα χρειαστείτε:

- Ελληνικό Μέλι (250 γρ.)
- 2 αβγά
- 250 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 120 γρ. βούτυρο

### Πώς γίνεται:

- Λιώνουμε το βούτυρο και στη συνέχεια το χτυπάμε μαζί με το μέλι στο μίξερ.
- Προσθέτουμε τα αβγά και συνεχίζουμε να χτυπάμε μέχρι να ομογενοποιηθεί το μίγμα.
- Ρίχνουμε τώρα το αλεύρι και ανακατεύουμε.
- Φτιάχνουμε μικρά μπισκοτάκια σε ό,τι σχήμα μας αρέσει και τα τοποθετούμε σε μία λαδόκολλα.
- Σε προθερμασμένο φούρνο ψήνουμε τα μπισκότα μας για περίπου 10 λεπτά και είναι έτοιμα!



## Παστέλι: Ό,τι πρέπει για το διάλειμμα!

Το παστέλι είναι μια πολύ καλή επιλογή για μικρούς και μεγάλους, γιατί είναι φτιαγμένο από μέλι και σουσάμι! Είναι πλούσιο σε βιταμίνη Ε, ασβέστιο, φώσφορο, κάλιο, μαγνήσιο, και σίδηρο.

**Και κάτι ακόμα:** Είναι πολύ τονωτικό και μας δίνει ενέργεια για να συνεχίσουμε το απαιτητικό πρόγραμμά μας.



## Η «ΚΥΨΕΛΗ ΤΩΝ ΘΕΩΝ» στην Αγορά Μοδιάνο

Ένα από τα πιο χαρακτηριστικά τοπωνύμια της Θεσσαλονίκης ανανεώθηκε και επανασυστήθηκε στους ανθρώπους της πόλης και στους επισκέπτες της.

Ενώνοντας παρελθόν, παρόν και μέλλον, η Αγορά Μοδιάνο διατηρεί αναλλοίωτο τον ιστορικό και αρχιτεκτονικό της χαρακτήρα, αναγεννάται ως μία σύγχρονη, πολυπολιτισμική αγορά τροφίμων που «μιλάει» στον καταναλωτή του σήμερα, φιλοξενώντας το αύριο της γαστρονομίας κάτω από τη στέγη της...

...Και αν η κορωνίδα των γεύσεων είναι η γλυκιά, τότε το στέμμα ανήκει δικαίωματικά στη Regina Foods! Την εταιρεία που από το 1958 επεξεργάζεται, τυποποιεί και συσκευάζει μια ευρεία γκάμα προϊόντων, όπως μέλι, παστέλια Κυψέλη, μαρμελάδες Frulita, γλυκά κουταλιού και γλυκόζη Regina. Στο νέο της κατάστημα στην Αγορά Μοδιάνο, η ποιότητα είναι ο βασιλιάς και η ποικιλία συνοδοιπόρος του επισκέπτη, που μέσα από την περιπλάνησή του ανάμεσα στα ράφια ανακαλύπτει τη γλυκιά πλευρά της πατρίδας μας!



# Ποιο είδος γυμναστικής μας προστατεύει από το Αλτσχάιμερ



**Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα, τα άτομα με μεγαλύτερη μυϊκή μάζα, έχουν 12% χαμηλότερες πιθανότητες να εμφανίσουν τη νόσο του Αλτσχάιμερ. Επιπλέον, χαρακτηρίζονται από υψηλότερη γνωστική απόδοση.**



Οι ερευνητές εξέτασαν το γενετικό υλικό 450.253 συμμετεχόντων. Μετρήθηκε η άλιπη μυϊκή και η λιπώδης μάζα τους. Κάποιοι από τους συμμετέχοντες έπασχαν από τη νόσο του Αλτσχάιμερ. Το αποτέλεσμα της έρευνας έδειξε ότι η άλιπη μάζα παρουσιάζει θετική συσχέτιση με την καλύτερη γνωστική απόδοση αλλά και με τον χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης της νόσου Αλτσχάιμερ.

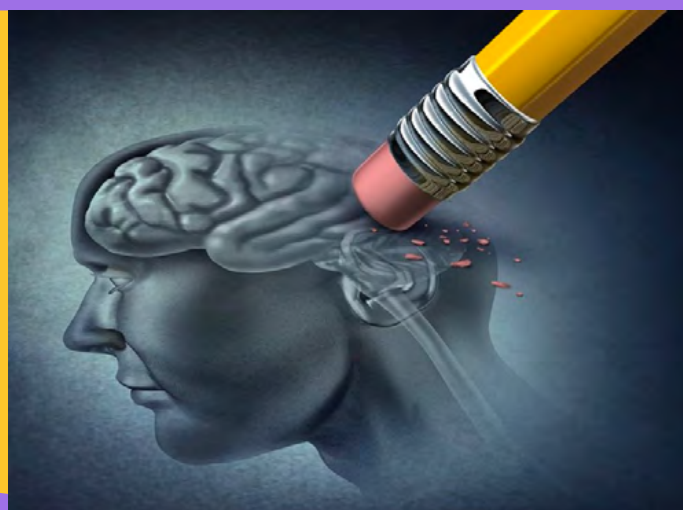
## Πού οφείλεται η θετική συσχέτιση

Η ύπαρξη περισσότερων μυών συμβάλλει στη βελτίωση ορισμένων παραγόντων κινδύνου άνοιας, όπως είναι η αντίσταση στην ινσουλίνη. Επιπρόσθετα, ορισμένες μυοκίνες, οι πρωτεΐνες που εκκρίνονται ως απόρροια των μυϊκών συσπάσεων, έχουν νευροπροστατευτική δράση.

## Προπόνηση με βάρη

Τα προηγούμενα χρόνια η προπόνηση με βάρη ήταν περισσότερο αντρική υπόθεση. Ένα μεγάλο μέρος των αθλούμενων τα απέφευγε συστηματικά. Τα "παρεξηγημένα" βάρη ωστόσο έχουν πολλά οφέλη.

Μεταξύ άλλων, αυξάνουν τη μυϊκή μάζα και μειώνουν το κοιλιακό λίπος, βελτιώνουν την καρδιαγγειακή υγεία, ενισχύουν την υγεία του εγκεφάλου και συμβάλλουν στην πρόληψη αλλά και στην αντιμετώπιση της οστεοπόρωσης.







Ελίνα Δημητριάδου,  
Διατροφολόγος



# Cocktail και διαίτα!

Σας αρέσουν τα κοκτέιλ αλλά σκέφτεστε τις θερμίδες τους;



Τα περισσότερα κοκτέιλ περιέχουν πολλή ζάχαρη ή σιρόπια και κατά συνέπεια πολλές θερμίδες. Έτσι, αν καταναλώνουμε καθημερινά μπορεί να βγούμε από το πρόγραμμα διατροφής που ακολουθούμε και να πάρουμε κιλά χωρίς να το καταλάβουμε. Αν λοιπόν προσέχεις τη διατροφή σου αλλά ταυτόχρονα δεν μπορείς να αντισταθείς στα κοκτέιλ, σου προτείνουμε 5 κοκτέιλ με λίγες θερμίδες για να απολαμβάνεις χωρίς ενοχές!

**5 Δροσιστικά low calorie κοκτέιλ για να πίνεις άφοβα!**

## 1. Μοχίτο

Αν το μοχίτο είναι και για σένα, όπως για πολλούς από μας, το αγαπημένο σου κοκτέιλ είσαι πολύ τυχερός! Ένα σύνηθες μοχίτο έχει περίπου 150-200 θερμίδες, οι οποίες μπορεί να σου ακούγονται πολλές αλλά για ένα κοκτέιλ είναι μια χαρά. Αν θέλεις να τις περιορίσεις κι άλλο ζήτησε να σου βάλουν λίγο ή και καθόλου σιρόπι. Αν το φτιάχνεις μόνος σου αντικατάστησε τη ζάχαρη με το γλυκαντικό στέβια που δεν περιέχει θερμίδες.

Έτσι, η θερμιδική αξία του μοχίτο θα πέσει περίπου στις 100 θερμίδες! Εξάλλου, πέρα από το ρούμι, τα υπόλοιπα συστατικά του (lime, σόδα και μέντα) δεν έχουν θερμίδες.





## 2. Cosmopolitan

Το αγαπημένο για πολλές γυναίκες κοκτέιλ Cosmopolitan αποτελεί μια σχετικά υγιεινή επιλογή, κυρίως λόγω των αντιοξειδωτικών και των βιταμινών που περιέχει. Ο χυμός lime και ο χυμός cranberries, πέρα από πεντανόστιμοι είναι και υγιεινοί. Ένα κλασικό cosmopolitan περιέχει λοιπόν περίπου 200 θερμίδες. Μπορείς όμως να ζητήσεις από τον bartender να σου βάλει λιγότερη βότκα και περισσότερο χυμό lime και χυμό cranberries για να μειωθούν κι άλλο οι θερμίδες!

## 3. Bloody Mary

Το Bloody Mary είναι ένα δύσκολο κοκτέιλ που δεν αρέσει σε όλους. Ο συνδυασμός βότκας, χυμού τομάτας, σέλινου, tabasco, πιπεριού και σάλτσας Worcestershire μπορεί να ακούγεται περίεργος. Ωστόσο, αν αγαπάς το Bloody Mary σου έχουμε καλά νέα! Είναι σίγουρα το πιο υγιεινό κοκτέιλ αφού τόσο ο χυμός τομάτας όσο και το σέλινο έχουν ευεργετικές δράσεις στον οργανισμό. Επιπλέον, περιέχει μόνο 110-120 θερμίδες ανά ποτήρι κι αν ζητήσεις να σου το φτιάξουν ελαφρύ θα περιέχει ακόμα λιγότερες!





#### 5. Daiquiri

Μπορεί να σερβιριστεί και σαν Daiquiri πεπόνι ή φράουλα, με φρούτα λιωμένα στο blender.



#### 4. Μαργαρίτα

Μπορεί να σερβιριστεί και σαν μαργαρίτα φράουλα, με λιωμένες φράουλες. Έτσι αυξάνεται η περιεκτικότητά σου σε βιταμίνη C και αντιοξειδωτικά.

## Η Swarovski παρουσιάζει τη νέα συλλογή γυαλιών "Luminus"



Η Swarovski συνεργάζεται με τον ηγέτη της βιομηχανίας οπτικών EssilorLuxottica για να αποκαλύψει μια ολοκαίνουρια συλλογή γυαλιών ηλίου και οράσεως υψηλής ποιότητας.

Εμπνευσμένη από μερικές από τις πιο εμβληματικές συλλογές κοσμημάτων της Swarovski και σχεδιασμένη υπό τη δημιουργική διεύθυνση της Giovanna Engelbert, η νέα συλλογή έχει δημιουργηθεί με το χαρακτηριστικό savoir-faire της μάρκας και τη μαεστρία του φωτός, της κοπής αλλά και του χρώματος. Από εντυπωσιακά σχήματα και λαμπερούς κρυστάλλους μέχρι τα κομψά μέταλλα και τις χαρακτηριστικές πινελιές, κάθε κομμάτι αποτυπώνει την τολμηρότητα και κομψότητα που χαρακτηρίζει την τη Swarovski.

Η συλλογή λανσάρεται με μια εντυπωσιακή καμπάνια η οποία έγινε από τον αναγνωρισμένο φωτογράφο μόδας Steven Meisel και περιλαμβάνει ένα εντυπωσιακό ζευγάρι πράσινων γυαλιών ηλίου εμπνευσμένα από την οικογένεια κοσμημάτων Lucent, σε συνδυασμό με τα αντίστοιχα πράσινα κοσμήματα Millenia. Πρόκειται για μια δυναμική εισαγωγή στα εντυπωσιακά σχήματα της συλλογής καθώς είναι διακοσμημένα με έντονα χρωματιστά κρύσταλλα.

## #trends

### Σκοτσέζικο look, pussybow και black & white!

Για τον φετινό χειμώνα ξεχωρίσαμε τρία trends: Τη... ρομαντική εκδοχή της γραβάτας, το σκοτσέζικο και το ασπρόμαυρο look. Το pussybow είναι μια ανάλαφρη και πιο παιχνιδιάρικη εκδοχή της αυστηρής γραβάτας. Οι περίτεχνοι όγκοι του δίνουν πόντους στο στιλ μας. Αποτελεί το ιδανικό αξεσουάρ για να απογειώσει ένα λιτό σύνολο.

Το σκοτσέζικο print απομακρύνθηκε από την punk/grunge αισθητική του και θα το βλέπουμε όλο και περισσότερο γύρω μας σε πολλούς ενδιαφέροντες χρωματικούς συνδυασμούς. Το ασπρόμαυρο look είναι τόσο κλασικό αλλά και τόσο διαχρονικά κομψό. Καταφέρνει να κάνει εντύπωση μέσα από την απλότητά του και να δηλώνει τη δυναμική παρουσία μας στον χώρο.





**FERRAGAMO**  
FIRENZE

## New Renaissance καμπάνια από τον Ferragamo

Ο Ferragamo ανακοινώνει τη «The new Renaissance» καμπάνια, με πίνακες ζωγραφικής του Le Gallerie degli Uffizi. Μια εντελώς καινούρια κατεύθυνση, που συνδέει εκ νέου το brand με τη Φλωρεντία και την παράδοση της στην ομορφιά και την καινοτομία.

Τα μέλη της νέας διευρυμένης κοινότητας του Ferragamo φαντάζουν ως διαχρονικοί πρωταγωνιστές από αριστουργηματικούς πίνακες της ιταλικής Αναγέννησης, ενώ μια σειρά εικόνων ταξιδεύει τον θεατή στην δημιουργική διαδικασία: Η «Αναγέννηση» ως ένα σύμβολο αναδημιουργίας, μια συλλογική προσπάθεια που βρίσκεται σε διαδικασία εξέλιξης.

Η ιστορία του Ferragamo δεν είναι απλώς, όπως το έθεσε ο ιδρυτής του, «η ιστορία του μικρού, ξυπόλητου, αγράμματου αγοριού που έγινε ο υποδηματοποιός των αστέρων». Είναι, η ιστορία της συνεχούς ανανέωσης και εξέλιξης. Σίγουρα ο Salvatore Ferragamo, γεννημένος στο χωριό Bonito, το 11ο παιδί από τα 14 στο σύνολο, που έφτιαχνε όμορφα υποδήματα από την ηλικία των 12 ετών, «γεννήθηκε» για δεύτερη φορά στις Ηνωμένες Πολιτείες ως ένας νεαρός Ιταλός τεχνίτης που καταλάβαινε τις επιθυμίες του Hollywood. Αυτή ήταν η πρώτη αναγέννηση του Ferragamo.

Αυτή η μεταμόρφωση επιτεύχθηκε μέσα από τον συνδυασμό της ιταλικής κληρονομιάς με το τολμηρό ταλέντο του. Οι εσωτερικοί χώροι του καταστήματός του στη Hollywood Blvd. 6683 ήταν η μετουσίωση της ιταλικής Αναγέννησης: τοίχοι με μπατίκ που έμοιαζαν με ταπισερί του 14ου αιώνα, χειροποίητοι σκαλιστοί καναπέδες και πολυτελείς κουρτίνες που συμπλήρωναν κλασικές κολώνες.

## Φεστιβάλ Γαίας Αττικής 2023: Αναδεικνύοντας την Αττική Γη

Από 16 έως 24 Σεπτεμβρίου 2023 παρουσιάζεται στο κοινό ένα νέο, πρωτοπόρο φεστιβάλ για την ανάδειξη της Αττικής γης. Το Φεστιβάλ Γαίας Αττικής - Νέα Θεσμοφóρια είναι μια γιορτή της Αττικής γης που εκκινεί από τα Θεσμοφóρια που τιμούσαν τη Δήμητρα, τη θεά του εδάφους, της βλάστησης και της καρποφορίας και υμνούσαν τη γονιμότητα της γης και της γυναίκας. Η θεά Δήμητρα μύησε τους Αθηναίους στην καλλιέργεια της γης, θέτοντας έτσι τις βάσεις για μια οργανωμένη κοινωνία με θεσμούς, γι' αυτό και αποκαλείται «Θεσμοφóρος» Δήμητρα.

Μια γιορτή που αναδεικνύει τα προϊόντα, τα οποία διαχρονικά έχουν επικρατήσει σ' αυτή τη γη: σιτηρά -με προστάτιδα τη Δήμητρα, ελιά και ελαιόλαδο -με προστάτιδα την Αθηνά, αμπέλι και κρασί -με προστάτη το Διόνυσο.

Απλωμένο σε αγαπημένα μέρη της Αττικής γης, όπως το Αττικό Άλσος, το Πάρκο Αντώνης Τρίτσης, το Πεδίο του Άρεως, τον Άλιμο (Αθηναϊκή Ριβιέρα), τον Κεραμεικό, τον Πολυχώρο Λιπασμάτων Κερατσινίου - Δραπετσώνας, το φεστιβάλ περιλαμβάνει πολιτιστικές δράσεις, εκπαιδευτικά εργαστήρια και δράσεις βιωματικής εκπαίδευσης περιβαλλοντικού και αγροδιατροφικού χαρακτήρα, δράσεις ανάδειξης της φύσης κ.α.



# Η Μεγάλη Γιορτή



Στον Βοτανικό Κήπο Διομήδους ανεβαίνει η μουσικοθεατρική παράσταση με συμμετοχή των παιδιών από την Άννα Σεβαστή Τζίμα και τις Μορφές Εκφρασης, με τίτλο "Μεγάλη γιορτή!". Το γνωστό παραμύθι του Αισώπου γίνεται musical. Απευθύνεται σε παιδιά από 3-8 ετών.

Το παραμύθι

Ένα γέρικο λιοντάρι και ο πιστός του υπηρέτης, το κοράκι, ψάχνουν να βρουν τον τρόπο ώστε το λιοντάρι να απολαύσει ένα "αξιοπρεπές" γεύμα χωρίς να ξεβουλευτεί. Το γέρικο λιοντάρι, έχει χάσει πια τις δυνάμεις του και αδυνατεί να κυνηγήσει, μα, όπως λέει και το παραμύθι μας "όσα δεν φτάνουν τα πόδια, τα φτάνει ο νους!". Έτσι καταστρώνει ένα τρομερό σχέδιο που θα φέρει το φαγητό του κατ' ευθείαν στο πιάτο του: θα καλέσει όλα τα ζώα στη Μεγάλη Γιορτή. Όμως, ένα μικρό αλεπουδάκι θα καταφέρει να γλιτώσει από τα δόντια του λιονταριού, γιατί ξέρει όχι

μόνο να ακούει, αλλά και να βλέπει. Η παράσταση συνδυάζει το θέατρο με τη μουσική, η οποία παίζεται εξολοκλήρου ζωντανά επί σκηνής, τη διάδραση και το παιχνίδι, τη φαντασία και την περιπέτεια.

Συντελεστές:

Διασκευή-κείμενο-σκηνοθεσία: Άννα Σεβαστή Τζίμα

Μουσική - Ενορχήστρωση: Κωστής Παπάζογλου, Δημήτρης Σκούρτης

Παίζουν: Πέλια Γιαννουλάτου, Κωστής Παπάζογλου, Γιώργος Χουσιάκος

Χώρος: Βοτανικός Κήπος Διομήδους (Ιερά Οδός 403, Χαϊδάρι)

Μπαίνετε από τη ειδική είσοδο ειδικά για το θέατρο και όλοι οι θεατές βγαίνουν μαζί με τους συντελεστές μετά το τέλος της παράστασης, καθώς η περιήγηση στο δάσος γίνεται μόνο με [ειδικό ηλεκτρονικό εισιτήριο](#) (δωρεάν). Κυριακή 11:30.

Προπώληση: [ticketservices](#).

## "Στο Παλάτι του Θυμού!" έκθεση στο Μουσείο Συναισθημάτων

Μια έκθεση αφιερωμένη στο συναίσθημα του θυμού! Γιατί μόνο στο συναίσθημα του θυμού; Επειδή ο θυμός:

- μπορεί να κρύβει πολλά διαφορετικά συναισθήματα
- μας χαρίζει βοηθητικά μηνύματα για τα όρια και τις επιθυμίες μας
- είναι ένα συναίσθημα που νιώθουμε όλοι οι άνθρωποι να μας δυσκολεύει στις σχέσεις μας
- είναι συναίσθημα που έχει δύναμη ικανή να κυμαίνεται από την καταστροφή έως τη δημιουργικότητα

Για αυτό, έχει μεγάλη αξία να καλλιεργούμε την ικανότητα μας να δίνουμε το χώρο και το χρόνο, που χρειάζεται κάθε φορά ο θυμός μας. Να τον σεβόμαστε και να τον καταλαβαίνουμε, ώστε να μπορούμε να τον μεταμορφώνουμε σε δημιουργική δύναμη που θα μας οδηγεί στην ανάπτυξη.

Ο σκοπός της έκθεσης είναι να προσφέρει τη δυνατότητα στα παιδιά, στους εφήβους αλλά και στους ενήλικες να επεξεργαστούν, να εξερευνήσουν ευχάριστα και να γνωρίσουν καλύτερα το συναίσθημα του θυμού.

Ηλικίες: ενήλικες και παιδιά 5 έως και 15 χρονών, τηρείται σειρά προτεραιότητας.

Ημερομηνίες: 23, 24, 30 Σεπτεμβρίου 2023

Εισιτήριο εργαστηρίου 10€

(Στην τιμή του εργαστηρίου προσφέρεται και η είσοδος στην έκθεση του Μουσείου 10π.μ.-1μ.μ.).





## Σπήλιος Φλώρος "Ακάλεστος στο Πάρτυ" στο Θέατρο Άνεσις

Ο Σπήλιος Φλώρος παρουσιάζει τη δεύτερη σόλο stand up comedy παράστασή του!

Μετά το πρώτο του Stand Up Comedy Solo "Ξέρω τις Κινήσεις", επιστρέφει με ολοκαίνουρια κείμενα με μια ακόμα πιο ώριμη και ολοκληρωμένη παράσταση. Μέσα από την κωμωδία, ο Σπήλιος ανακαλύπτει τον εαυτό του και διαχειρίζεται εσωτερικές μάχες.

Παράλληλα παντρεύεται, χωρίζει, συμφιλιώνεται με το πένθος, προσπαθεί με κάθε τρόπο να μην είναι το πιο αμήχανο άτομο στον πλανήτη και εν τέλει συνειδητοποιεί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο ό,τι έμαθε μικρός: "Δεν υπάρχει δε μπορώ, υπάρχει δε θέλω".

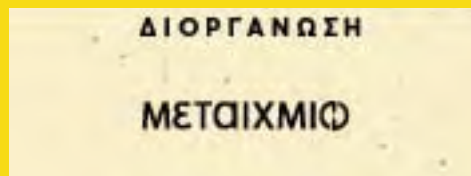
Αφορμή για όλα αυτά, ένα πάρτι στο οποίο προφανώς δεν τον κάλεσε κανείς. Ο Σπήλιος πάει ακάλεστος, και περιγράφει όλη τη διαδικασία σε μια παράσταση με πολύ γέλιο και τρελό τζέρτζελο.

## Ο ροκ σταρ του αστυνομικού Jo Nesbo στην Αθήνα



Ο περιπετειώδης, αντισυμβατικός Νορβηγός συγγραφέας έρχεται στο Ολύμπια, Δημοτικό Μουσικό Θέατρο «Μαρία Κάλλας» για μία μοναδική εμφάνιση, για να συναντήσει από κοντά τους φαν του Χάρι Χόλε και της αστυνομικής λογοτεχνίας.

Ποδοσφαιριστής, οικονομικός αναλυτής, ροκ σταρ. Ο Jo Nesbo παράτησε πολλές καριέρες προτού βρει την πραγματική του κλίση: να γράφει για τα μοναδικά πράγματα που, όπως λέει, αξίζει να γράφει κανείς: το έγκλημα και την αγάπη. Ο μετρ της αστυνομικής λογοτεχνίας, που ταξιδεύει κάθε χρόνο στην Κάλυμνο για το αγαπημένο του χόμπι, την αναρρίχηση, και που σε κάθε βιβλίο του ανεβάζει τον πήχη πιο ψηλά, επιστρέφει στην Αθήνα στις 27 Σεπτεμβρίου, έξι χρόνια μετά την τελευταία του δημόσια εμφάνιση στην πρωτεύουσα, και δίνει ραντεβού με τους Έλληνες Nesbomaniacs –και όχι μόνο– στο Ολύμπια, Δημοτικό Μουσικό Θέατρο «Μαρία Κάλλας», στις 7:30 το βράδυ. Ο Jo Nesbo θα συνομιλήσει με τον ομότεχνό του Δημήτρη Σίμο για την αστυνομική λογοτεχνία και τα βιβλία του, για την περιπέτεια της γραφής, και κυρίως για τη [Ματωμένη σελήνη](#), τη 13η υπόθεση του διάσημου επιθεωρητή Χάρι Χόλε, ενώ θα μας αποκαλύψει και τα σχέδιά του για το μέλλον. Μαζί τους εκτελώντας χρέη διαδοχικής διερμηνείας και συμμετέχοντας στην κουβέντα η μεταφράστρια αρκετών έργων του και ποιήτρια Κρυστάλλη Γλυνιαδάκη.



ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

ΦΙΛΟΞΕΝΙΑ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ



Norwegian Embassy  
Athens



onanda

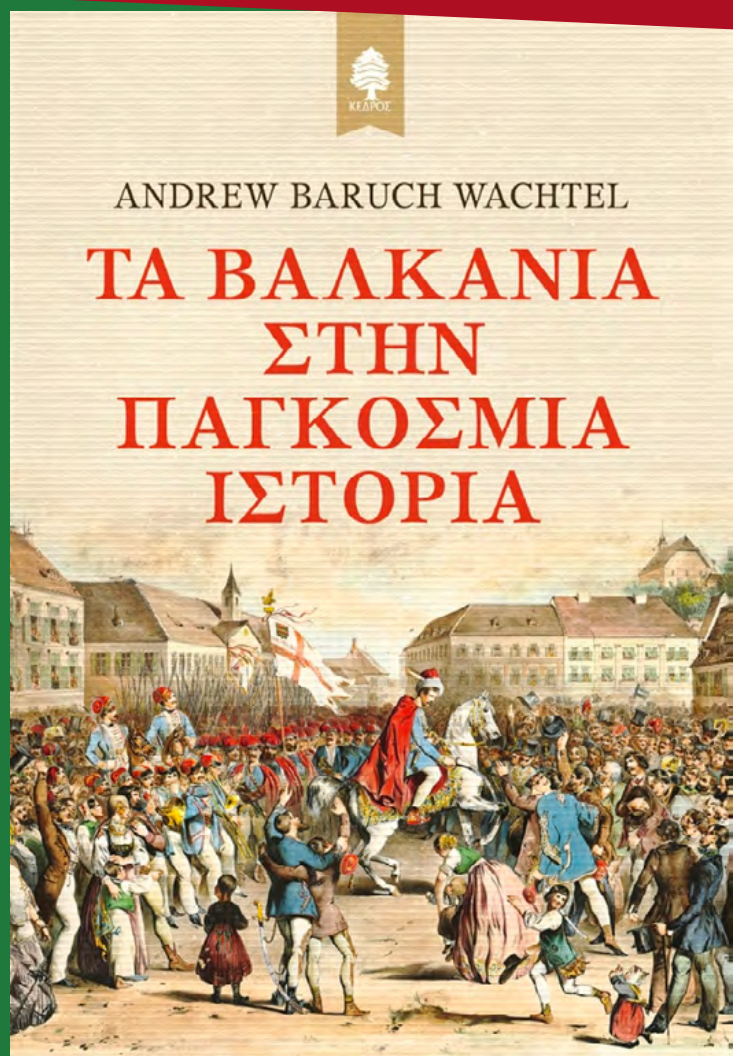
SARA MESA  
Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

## Η οικογένεια

Σ' αυτή την οικογένεια δεν υπάρχουν μυστικά!» δηλώνει στην αρχή αυτού του βιβλίου ο Νταμιάν, ο Πατέρας, ένας άνθρωπος με αμετάβλητες απόψεις και ιδανικά, εμμονικός με την ακεραιότητα και τη διαπαιδαγώγηση. Όμως αυτό το σπίτι δίχως μυστικά είναι στην πραγματικότητα γεμάτο ρωγμές και η καταπίεση που βαραίνει μέσα στους τέσσερις τοίχους του θα δημιουργήσει τελικά διεξόδους φυγής, παραβατικούς κώδικες, μυστικά, προσποιήσεις και ψέματα.

Αποτελούμενη από δύο κορίτσια, δύο αγόρια, μία Μητέρα κι έναν Πατέρα, αυτή η φαινομενικά φυσιολογική οικογένεια, που ανήκει στην εργατική τάξη και είναι γεμάτη καλές προθέσεις, είναι η πρωταγωνίστρια αυτού του πολυφωνικού μυθιστορήματος. Κάθε μέλος της έχει τη δική του στιγμή, τη δική του φωνή· αφήνοντας την αίσθηση ενός βιβλίου με διηγήματα που όλα μαζί σκιαγραφούν την οικογένεια.

Η Sara Mesa αποδεικνύει για μία ακόμη φορά την ικανότητά της να απογυμνώνει την ανθρώπινη συμπεριφορά δημιουργώντας μια συναρπαστική ακτινογραφία της οικογένειας. Ταυτόχρονα εκφράζει την έντονη επιθυμία της για ελευθερία και ασκεί κριτική στους πυλώνες που παραδοσιακά στήριζαν –και σε μεγάλο βαθμό στηρίζουν ακόμη– το θεσμό της οικογένειας: αυταρχισμός και υπακοή, ντροπή και σιωπή. Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.

Τα Βαλκάνια στην  
Παγκόσμια Ιστορία

ANDREW BARUCH WACHTEL

ΤΑ ΒΑΛΚΑΝΙΑ  
ΣΤΗΝ  
ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ  
ΙΣΤΟΡΙΑ

Τα Βαλκάνια, κατά γενική ομολογία, θεωρούνται διαχρονικά μια ευρωπαϊκή περιοχή της οποίας οι λαοί είναι πάντα έτοιμοι να εμπλακούν σε συγκρούσεις μεταξύ τους. Ο διακεκριμένος ιστορικός Andrew Wachtel επαναπροσδιορίζει τον γεωγραφικό αυτό χώρο με θετικούς όρους.

Με αφετηρία ιστορικά, κοινωνικά και πολιτιστικά στοιχεία εξετάζει τα Βαλκάνια ως ενιαίο σύνολο. Στη Βαλκανική Χερσόνησο άκμασαν και συγκρούστηκαν οι σπουδαίοι πολιτισμοί της αρχαίας Ελλάδας, της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας, του Βυζαντίου, της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας και της ρωμαιοκαθολικής Ευρώπης.

Το αποτέλεσμα αυτής της αλληλεπίδρασης ήταν η δημιουργία ενός πολυεπίπεδου τοπικού πολιτισμού που καθιστά τα Βαλκάνια μία από τις πιο σύνθετες και ενδιαφέρουσες περιοχές της γης.

Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.



quote of the day

"LITERACY IS A BRIDGE FROM MISERY TO HOPE."

Kofi Anan

Γιορτάζουν!

8/9

Δέσποινα\*, Γενέθλιος, Σκιαδενή, Τσαμπίκα, Τσαμπίκος

9/9

Ιωακείμ, Κιάρν, Κιάρα

10/9

Κλήμης, Κλημεντίνη, Μηνοδώρα, Μητροδώρα Πουλχερία\*

\*Υπάρχουν και άλλες ημερομηνίες που γιορτάζει αυτό το όνομα.

tip of the day

"Once you learn to read, you will be forever free."

-Frederick Douglass

8 Σεπτεμβρίου

- > World Ampersand Day
- > World Physical Therapy Day
- > International Literacy Day

9 Σεπτεμβρίου

- > International Sudoku Day
- > Emergency Services Day

10 Σεπτεμβρίου

- > World Suicide Prevention Day
- > World First Aid Day
- > National Swap Ideas Day