

expert



**Νονέ μην ψάχνεις άλλο,
η Expert είναι για σένα!**



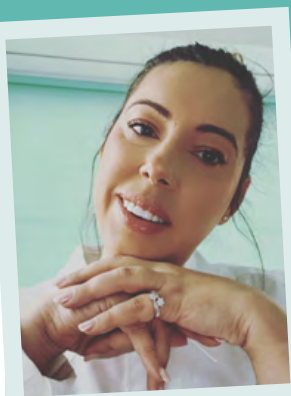
www.expert-hellas.gr

SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE

ΕΤΟΙΜΑΣΟΥ ΓΙΑ ΤΑ... 150!



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!**

Παρασκευή σήμερα και σου έχω πρόταση! Να επιλέξεις υπέροχες λαμπάδες και πασχαλινά διακοσμητικά από τα Παιδικά Χωριά SOS για να χαρίσεις χαμόγελα και να κάνεις μια πράξη που θα πιάσει τόπο!

Φέτος το Πάσχα, επιλέγουμε λαμπάδες και πασχαλινά διακοσμητικά από τα Παιδικά Χωριά SOS, βοηθώντας με κάθε αγορά τα παιδιά και τις οικογένειες που υποστηρίζουν σε όλη την Ελλάδα, **με στόχο κάθε παιδί να μεγαλώνει με ασφάλεια, σεβασμό και αγάπη.**

Αύριο 19 και μεθαύριο 20 Απριλίου 2024, θα πραγματοποιηθεί το πασχαλινό bazaar του Οργανισμού στο Μετρό Συντάγματος (09:00 - 21:00), όπου μπορούμε να κάνουμε τις πασχαλινές μας αγορές, επιλέγοντας από δώρα και λαμπάδες που θα ενθουσιάσουν μικρούς και μεγάλους και διακοσμητικά που θα αναδείξουν κάθε γωνιά του σπιτιού, του κήπου και της βεράντας και θα χαρίσουν μια πασχαλινή πινελιά χαράς στους χώρους μας.

Παράλληλα, όλη η πασχαλινή συλλογή είναι διαθέσιμη στο [e-shop](#) των Παιδικών Χωριών SOS, απ' όπου μπορούμε να επιλέξουμε από μία ποικιλία πασχαλινών δώρων, λαμπάδων, αλλά και [ηλεκτρονικών πασχαλινών καρτών](#) για να ευχηθούμε στα αγαπημένα μας πρόσωπα και συναδέλφους.

Με κάθε αγορά, μικρή ή μεγάλη, από το πασχαλινό bazaar ή από το e-shop του Οργανισμού στέλνουμε το δικό μας μήνυμα αγάπης, στηρίζοντας το σημαντικό έργο των Παιδικών Χωριών SOS.

Tip of the Day: Είσαι νονός ή νονά και ψάχνεις για όμορφες λαμπάδες και πρωτότυπα δώρα για το βαφτιστήρι σου; Θέλεις να αγοράσεις πασχαλινά δώρα για τα αγαπημένα σου πρόσωπα, να διακοσμήσεις το σπίτι σου ή απλά να κάνεις ένα δώρο στον εαυτό σου; Ο προορισμός είναι ένας: το πασχαλινό bazaar των Παιδικών Χωριών SOS στο Μετρό Συντάγματος. Δεν προσφέρει χαρά μόνο στους αποδέκτες των δώρων, αλλά προσφέρει στήριξη στο σημαντικό έργο των Παιδικών Χωριών SOS. Αυτό το Πάσχα μοίρασε την αγάπη παντού, στήριξε τον συνάνθρωπό σου με όποιο τρόπο μπορείς, ακόμα και μια μικρή κίνηση για κάποιον είναι πολύτιμη... Μην του τη στερείς!

@sosvillagesgr
#sosvillagesgr #easter #eastergifts

Claire Styliara
Chief of SayYessers



Μπορείς να με βρεις στο Viber, στο WhatsApp και στο email μου με ένα κλικ!

Ετοιμάσου για τα... 150!

Όταν κάποιος έχει γενέθλια λέμε να τα εκατοστήσεις! Αυτό σύντομα πρέπει να αλλάξει. Τα 100... ξεπεράστηκαν. Τώρα πάμε με φόρα για τα 150... και βάλε!



Αρχικά, ας είμαστε ρεαλιστές και ας μιλήσουμε με δεδομένα. Το προσδόκιμο ζωής αυξήθηκε κατά 6,2 χρόνια από το 1990, επειδή αντιμετωπίστηκαν με επιτυχία κύριες αιτίες θανάτου, όπως οι λοιμώξεις του κατώτερου αναπνευστικού, τα εγκεφαλικά επεισόδια και η ισχαιμική καρδιοπάθεια, σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύθηκε στο "The Lancet". Βέβαια, η ανεπαρκής διαχείριση της πανδημίας Covid-19 περιόρισε την πρόοδο σε πολλά μέρη. Στη νοτιοανατολική Ασία και την Ωκεανία καταγράφηκε η μεγαλύτερη αύξηση του προσδόκιμου ζωής μεταξύ 1990 και 2021 και ανέρχεται σε 8,3 έτη.

Ο γηραιότερος άνθρωπος σήμερα

Σύμφωνα με τα Παγκόσμια Ρεκόρ Γκίνες, ο γηραιότερος εν ζωή άνθρωπος είναι η Μαρία Μπράνιας Μορέρα, 117 ετών. Ο γηραιότερος άνθρωπος που υπήρξε ποτέ έφτασε τα 122 χρόνια





και 164 ημέρες. Ήταν η Jeanne Calment, που πέθανε το 1997. Το ρεκόρ της δεν έχει ακόμη ξεπεραστεί! Όμως υπάρχουν βάσιμες ελπίδες ότι αυτό θα συμβεί δεδομένου ότι σήμερα οι άνθρωποι ζουν περισσότερο από κάθε άλλη εποχή. Έχετε αναρωτηθεί ποτέ πόσο καιρό είναι πραγματικά δυνατόν να ζήσουμε;

Λοιπόν, με βάση το γεγονός ότι οι άνθρωποι ζουν περισσότερο από ποτέ, οι επιστήμονες έδωσαν μια απάντηση για το πόσο καιρό θα είναι ποτέ δυνατόν να μείνουν ζωντανοί οι άνθρωποι...



Όμως πρέπει να λάβουμε υπόψη μας ότι αυτό το όριο των 120 ετών δεν είναι το οριστικό όριο για εμάς! Σύμφωνα με εκτιμήσεις επιστημόνων είναι δυνατό να φτάσουμε μέχρι τα 150 χρόνια!

Ξεπερνώντας το "αδύνατο"

Ο Richard Faragher, καθηγητής Βιογεροντολογίας στο Πανεπιστήμιο του Μπράιτον, γράφει σε μια μελέτη ότι «το 1921 αποδείχθηκε ότι ηλικίες άνω των 105 ετών ήταν αδύνατες». Η αλήθεια είναι όπως επισημαίνει ότι κάθε "μέγιστο όριο" που έχει προταθεί στην πράξη έχει ξεπεραστεί! Αυτό από μόνο του είναι ιδιαίτερα αισιόδοξο για το μέλλον.

Το σημερινό όριο

Είναι ευρέως αποδεκτό πως το όριο της διάρκειας ζωής στις μέρες μας είναι περίπου 120 χρόνια.



Μήπως ο χρόνος κυλάει σαν νεράκι; Μπορείς να κάνεις κάτι γι' αυτό!

Η αντίληψη του χρόνου αλλάζει όσο μεγαλώνουμε. Συνήθως μεγαλώνοντας νιώθουμε ότι κυλάει πολύ γρήγορα ο χρόνος. Το μυστικό για να βάλουμε φρένο σύμφωνα με επιστήμονες είναι η καινοτομία! Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει η δημοσιογράφος Joshua Foer στο βιβλίο της "Moonwalking With Einstein: The Art and Science of Remembering Everything", αυτό που καταστρέφει τον χρόνο είναι η μονοτονία, ενώ αυτό που τον ξεδιπλώνει είναι το καινούργιο.

Το AQUA Carpatica στηρίζει το έργο της CREAID για την υλοποίηση του βου φιλανθρωπικού project "ART & DESIGN"



Το AQUA Carpatica, το νερό «θαύμα» από τα Καρπάθια όρη, με σχεδόν χωρίς νιτρικά και μοναδική βελούδινη γεύση, στηρίζει έμπρακτα το έργο της Creadid και της Προέδρου του κας Μαριάννας Βερνίκου. Σε μια λαμπερή βραδιά, πραγματοποιήθηκαν τα εγκαίνια της έκθεσης της Creadid "Art & Design" στο Κέντρο Τεχνών του Δήμου Αθηναίων στο Πάρκο Ελευθερίας.

Οι παρευρισκόμενοι περιηγήθηκαν και θαύμασαν τα συλλεκτικά έργα τέχνης που δημοπρατούνται στο πλαίσιο υλοποίησης του φετινής φιλανθρωπικής δημοπρασίας της Creadid. Η έκθεση αποτελείται από 111 συλλεκτικά έργα τέχνης που δώρισαν στην Creadid καταξιωμένοι καλλιτέχνες από την Ελλάδα και το εξωτερικό.

Στόχος του project είναι η αγορά ιατρικού εξοπλισμού στο αντικαρκινικό τμήμα του Νοσοκομείου Παίδων Παναγιώτη και Αγγλαΐας Κυριακού.

Το AQUA Carpatica ήταν εκεί για να δροσίσει με την απίθανη γεύση του, τους προσκεκλημένους της βραδιάς. Η ηλεκτρονική δημοπρασία των έργων, θα διαρκέσει μέχρι τις 21 Απριλίου 2024 και πραγματοποιείται μέσω της [ιστοσελίδας της Creadid](#).

DB.one: 1 χρόνος επιτυχημένης λειτουργίας για το premium steak house της Γλυφάδας

Το DB.one, το αγαπημένο premium steak house της Γλυφάδας, ετοιμάζεται να γιορτάσει την πρώτη του επέτειο, το Σάββατο 20 Απριλίου, προσκαλώντας το κοινό στο απόλυτο γαστρονομικό event.

Με μια χρονιά γεμάτη επιτυχίες, καινούριες εμπειρίες και μοναδικές δημιουργικές απολαύσεις, το DB.one προετοιμάζεται να γιορτάσει με μοναδικά μουσικά happenings. Το εορταστικό event θα ανοίξει στις 19:15 ο καταξιωμένος μουσικοσυνθέτης, Κώστας Μηλιωτάκης, που θα ταξιδέψει το κοινό με τις νότες της άρπας ενώ στη συνέχεια ο σαξοφωνίστας Σπύρος Μουρελάτος θα χαρίσει στους παρευρισκόμενους ένα ξεχωριστό μουσικό ταξίδι. Η βραδιά θα ολοκληρωθεί με τις μουσικές επιλογές του dee jay John Coes.

Οι steak lovers που θα επιλέξουν το DB.one για την έξοδο του Σαββάτου, θα έχουν την ευκαιρία να απολαύσουν τις μοναδικές γεύσεις που φέρουν την υπογραφή του σεφ του εστιατορίου Ulash Tunc.

Το DB.one δεσμεύεται να προσφέρει μια αξέχαστη εμπειρία σε κάθε επισκέπτη μέσα από τις ποιοτικές πρώτες ύλες, τα εκλεκτά πιάτα και την cozy ατμόσφαιρα που το χαρακτηρίζει.



DB.one



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Μανιτάρια ... Λόγοι να τα εντάξετε στη διατροφή σας!

Τα μανιτάρια είναι βρώσιμοι μύκητες με πολλά σημαντικά θρεπτικά συστατικά καθώς περιέχουν πρωτεΐνες, βιταμίνες, μέταλλα, κάλιο, βιταμίνη Β, σελήνιο και αντιοξειδωτικά. Επιπλέον, περιέχουν λίγες θερμίδες και μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως υποκατάστατο κρέατος.



Για την ακρίβεια μια μερίδα 100 γραμμαρίων μανιταριών περιέχει μόνο 22 θερμίδες, καθιστώντας τα μια εξαιρετική επιλογή για όσους θέλουν να μην υπερβαίνουν τις ημερήσιες ενεργειακές τους ανάγκες. Επιπλέον, τα μανιτάρια είναι μια καλή πηγή φυτικών ινών, παρέχοντας 2 γραμμάρια ινών στα 100 γραμμάρια.

Πάμε να εξηγήσουμε γιατί αξίζει να τα εντάξετε στη καθημερινότητά σας

Τα μανιτάρια μπορούν να σε βοηθήσουν στην διαχείριση του βάρους

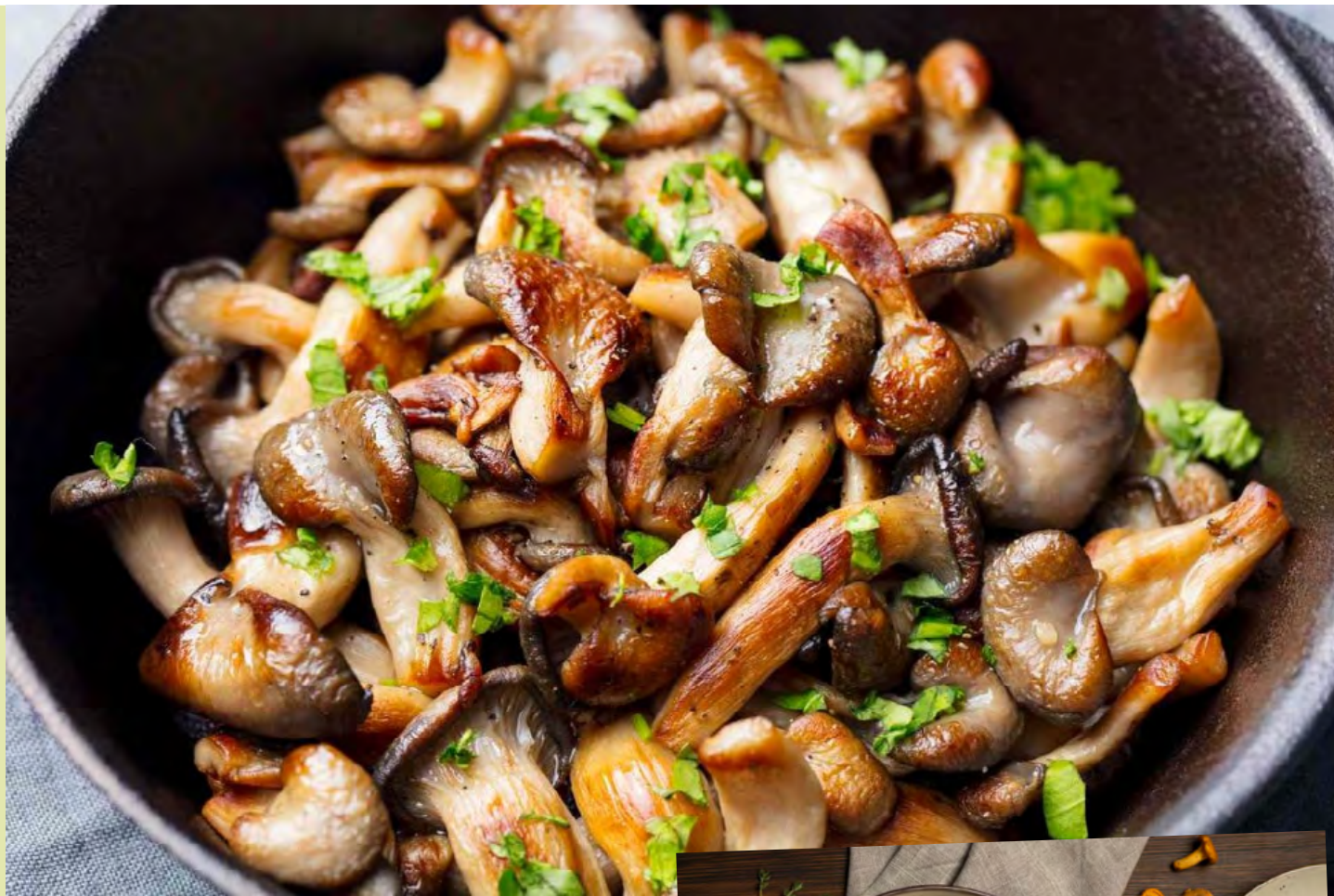
Οι προκαταρκτικές έρευνες δείχνουν ότι η αύξηση της κατανάλωσης τροφίμων με χαμηλή κατανάλωση ενέργειας (δηλαδή λίγες θερμίδες λόγω του όγκου των

τροφίμων), ειδικά των μανιταριών, σε αντίθεση με τα τρόφιμα υψηλής πυκνότητας ενέργειας, όπως το άπαχο βοδινό κρέας, μπορεί να βοηθήσει με τη διαχείριση βάρους καθώς προωθούν καθημερινή ενέργεια περιορίζοντας την πρόσληψη λίπους και αυξάνοντας τον κορεσμό μετά από κάθε γεύμα.

Είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά

Τα αντιοξειδωτικά που περιέχουν βοηθούν στην προστασία του σώματος από βλάβες των ελεύθερων ριζών που μπορούν να προκαλέσουν παθήσεις όπως καρδιοπάθειες και καρκίνο. Σας προστατεύουν επίσης από τις βλάβες από τη γήρανση και ενισχύουν το ανοσοποιητικό σας σύστημα.





Βοηθούν στη βελτίωση της υγείας του εντέρου

Τα μανιτάρια περιέχουν πολυσακχαρίτες που δρουν ως πρεβιοτικά για τα ευεργετικά βακτήρια του εντέρου. Η έρευνα δείχνει ότι οι πολυσακχαρίτες των μανιταριών, διεγείρουν την ανάπτυξη υγιών βακτηρίων. Οι πολυσακχαρίτες που βρίσκονται στα μανιτάρια περνούν αμετάβλητοι μέσα από το στομάχι και μπορούν να φτάσουν στο παχύ έντερο για να ενθαρρύνουν την ανάπτυξη βακτηρίων.

Τα μανιτάρια είναι πηγή βιταμίνης D

Η βιταμίνη D βοηθά το σώμα να απορροφήσει το ασβέστιο για να χτίσει και να διατηρήσει γερά οστά. Πολλοί άνθρωποι στηρίζονται σε συμπληρώματα διατροφής ή την έκθεση στον ήλιο για να απορροφήσει ο οργανισμός τους βιταμίνη D. Όμως, η κατανάλωση μανιταριών σε τακτική βάση αποτελεί μια εξαιρετική επιλογή.

Είναι πλούσια σε χαλκό

Ο χαλκός που επίσης περιέχουν τα μανιτάρια βοηθά το σώμα να κάνει ερυθρά αιμοσφαίρια, τα οποία χρησιμοποιούνται για την παροχή οξυγόνου σε όλο το σώμα. Ακόμα και μετά το μαγείρεμα, μια 1 φλιτζάνι μανιτάρια μπορεί να παρέχει περίπου το ένα τρίτο της καθημερινής συνιστώμενης ποσότητας χαλκού.



Πώς όμως μπορούμε εύκολα να τα εντάξουμε στο διατροφικό μας πλάνο;

1. Μπορεί να αντικαταστήσει τη βασική σας πρωτεΐνη στα γεύματα (π.χ. αντί για κρέας).
2. Εναλλακτικά μπορούμε να τη χρησιμοποιήσουμε σε ένα ελαφρύ βραδινό μέσα με μια ομελέτα ή σε μια τορτίγια με λαχανικά + τυρί.

Σίγουρα υπάρχουν πολλά ακόμη που θα μάθουμε για τα μανιτάρια. Περιμένοντας όμως μπορούμε να απολαμβάνουμε τα εκλεκτά αυτά δώρα της φύσης όχι μόνο για τις ξεχωριστές γεύσεις που μας προσφέρουν αλλά και για την ισχυρή διατροφική τους αξία.

Καλή σας όρεξη λοιπόν!

Ξεκινά η καταβολή του επιδόματος μητρότητας σε ελεύθερες επαγγελματίες, αυτοαπασχολούμενες και αγρότισσες

Άνοιξε η πλατφόρμα, <https://parental-benefits.dypa.gov.gr> για την καταβολή του επιδόματος μητρότητας και σε μη μισθωτές, δηλαδή σε ελεύθερες επαγγελματίες, αυτοαπασχολούμενες και αγρότισσες.

Πλέον και αυτή η κατηγορία δικαιούχων θα λαμβάνει μηνιαίως ποσό ίσο με τον εκάστοτε ισχύοντα κατώτατο μισθό, που σήμερα ανέρχεται στα 830 ευρώ, για εννέα μήνες. Δηλαδή συνολικά 7.470 ευρώ.

Το μέτρο αυτό έχει αναδρομική ισχύ, καθώς την ειδική παροχή προστασίας της μητρότητας δικαιούνται και όσες μητέρες απέκτησαν παιδί έως και 14 εβδομάδες, πριν από τη λήξη του 2023, δηλαδή από τις 24 Σεπτεμβρίου 2023 και μετά.

Λαμβάνεται, δηλαδή, μέριμνα για τις μητέρες που διένυαν την περίοδο της λοχείας κατά την ψήφιση του νόμου. Οι μη μισθωτές θα λαμβάνουν μηνιαίως ποσό ίσο με τον εκάστοτε ισχύοντα κατώτατο μισθό, που σήμερα ανέρχεται στα 830 ευρώ, με την προϋπόθεση ότι έχουν λάβει επίδομα κυοφορίας και λοχείας από τον e-ΕΦΚΑ και είναι ασφαλιστικά ενήμερες.

Η αίτηση υποβάλλεται στη Δ.ΥΠ.Α. και συγκεκριμένα στην πλατφόρμα parentalbenefits.dypa.gov.gr εντός δύο (2) μηνών, από την επομένη της καταβολής του επιδόματος κυοφορίας και λοχείας του e-ΕΦΚΑ ή εντός δύο (2) μηνών από την επομένη της ένταξης του παιδιού στην οικογένεια, ή της τελεσιδικίας της δικαστικής απόφασης αν πρόκειται για υιοθεσία. Διευκρινίζεται ότι, στις περιπτώσεις που ο/η αιτών/ούσα δεν είναι εγγεγραμμένος/η στο Ψηφιακό Μητρώο Δ.ΥΠ.Α είναι αναγκαία η εγγραφή στη νέα πλατφόρμα μέσω ειδικής φόρμας που διατίθεται για τον σκοπό αυτό. Η είσοδος στην ειδική φόρμα πραγματοποιείται με τη χρήση κωδικών TAXIS και του ΑΜΚΑ.



Ήξερες ότι...

Γαλλία: Ο αριθμός των μωρών που γεννήθηκαν το 2023 στη Γαλλία είναι ο χαμηλότερος από το 1946!



Μπορεί ο Elon Musk να έκανε ανάρτηση σχετικά με την υπογεννητικότητα στη χώρα μας, ωστόσο η μείωση των γεννήσεων δεν είναι ένα ζήτημα που αφορά μόνο την Ελλάδα.

Είναι χαρακτηριστικό ότι στη Γαλλία ο αριθμός των μωρών που γεννήθηκαν το 2023, είναι ο χαμηλότερος από το 1946! Ειδικότερα, στη Γαλλία γεννήθηκαν 678.000 μωρά το 2023, δηλαδή 6,6% λιγότερα σε σχέση με μια χρονιά νωρίτερα.

Συζητώντας για... Μέρες Μαγικές με Γρανίτες και Ταμ Ταμ!

Τι ωραίο να διαβάζεις βιβλία που σε ταξιδεύουν στον χρόνο... Σε "Μέρες Μαγικές με Γρανίτες και Ταμ Ταμ"...

Ο Γιάννης Ηλίδης δημιούργησε ένα βιβλιο-ταξίδι στην Αθήνα του 20ου αιώνα, με αυθεντικές μαρτυρίες και φωτογραφικά ντοκουμέντα από τις μαγικές δεκαετίες 60s – 70s – 80s.

Μέσα από τις προσωπικές αναμνήσεις –που είναι πέρα για πέρα αληθινές– ξεπετάγεται ολοζώντανη η ιστορία των δύσκολων χρόνων της συναρπαστικής δεκαετίας του '60, αλλά και του '50 και του '70 και '80. Διαβάζουμε ιδιαίτερα ενδιαφέρουσες ιστορίες από μια εποχή γεμάτη αγκάθια, σε μια χώρα μαγική.

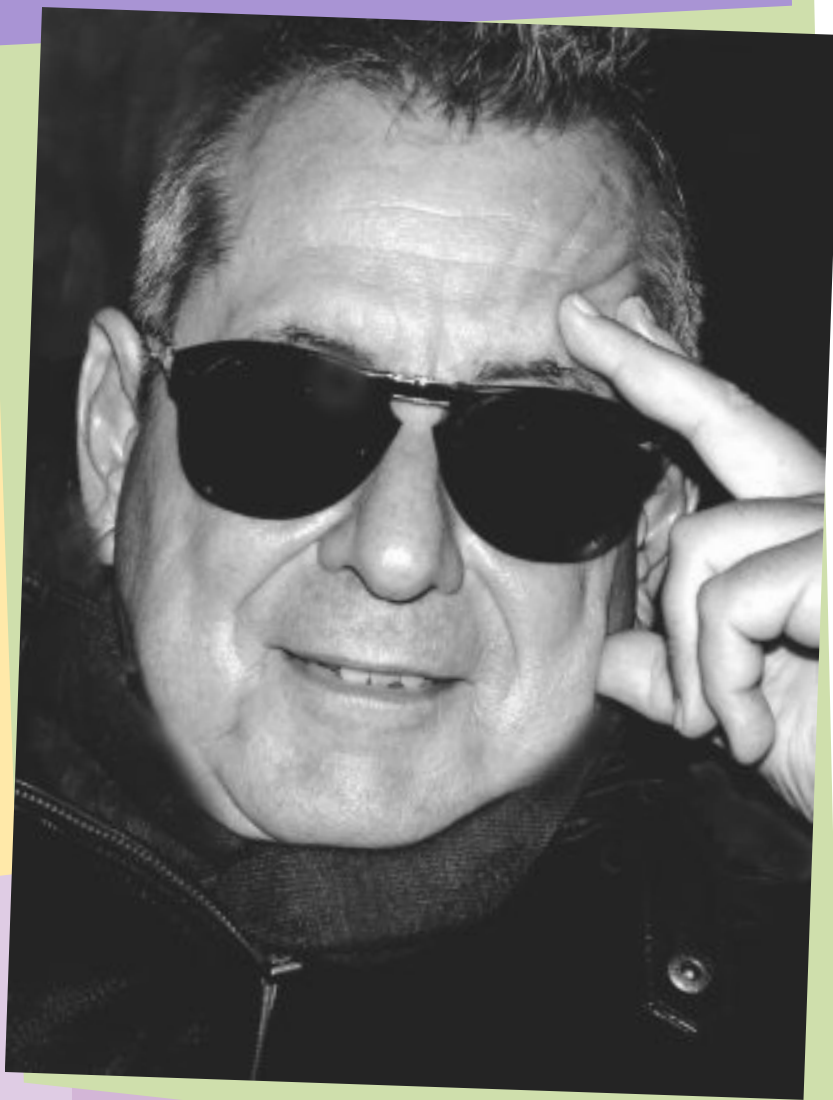
Ιστορίες από την καθημερινή ζωή στις γειτονίες της Αθήνας, από το σχολείο, το ραδιόφωνο, τη μουσική, τους δίσκους, το θέατρο, τον κινηματογράφο, τη διασκέδαση...

Ο τίτλος και μόνο του τελευταίου σας βιβλίου είναι αρκετός για να μας κάνει να θέλουμε να το διαβάσουμε! Τι σας ώθησε να το γράψετε; Ποιες ήταν οι πρώτες σας σκέψεις και ποια τα συναισθήματά σας γι' αυτό όταν αρχίσατε να το δημιουργείτε;

Η ιδέα του βιβλίου άλλα και το όλο στήσιμό του ξεκίνησε σε μια συνάντηση για καφέ ένα ανοιξιάτικο πρωινό του 2020 στον κήπο του Μουσείου, με την εφηβική μου φίλη και γνωστή ποιήτρια σήμερα, την Τζένη Μαστοράκη.

Έδειξα να θυμάμαι τα πάντα, τεκμηριωμένα και με ημερομηνίες, από εκείνα τα δύσκολα γεμάτα αγκάθια αλλά μαγικά χρόνια του '60. Λίγο πιο πριν αλλά και μετά. Και τότε η Τζένη μου λέει.. κάθισε και γράψε όλες αυτές τις προσωπικές σου μαρτυρίες σε ένα βιβλίο. Θα

έχει μεγάλο ενδιαφέρον. Και όχι τόσο για τους ανθρώπους της γενιάς μας αλλά για τους νεότερους. Για εκείνους που ψάχνουν -και δεν είναι λίγοι- να μάθουν τι έγινε, τι σκέπτονταν οι άνθρωποι, πως διασκεδάζαν, πόσο διαφορετικά συμπεριφέρονταν εκείνα τα μαγικά χρόνια.



Κάπως έτσι πρόχειρα, ξεκίνησε όλο το εγχείρημα. Βοηθώντας και του εγκλεισμού με την πανδημία, ξεκίνησα να καταγράφω τις προσωπικές μου μαρτυρίες.

Υπάρχουν πολλές σημαντικές ιστορίες και λεπτομέρειες μέσα στο βιβλίο πέρα για πέρα αληθινές. Τις είχα όλες στο μυαλό μου, να μεν, αλλά έπρεπε να διπλοτσεκαριστούν. Σχεδόν δυο χρόνια διήρκεσε αυτή η διαδικασία.

Η δημιουργία ενός βιβλίου είναι ένα ταξίδι με πολλούς σταθμούς. Σε ποιους θα ξαναγυρίζατε; Ποιος είναι ο αγαπημένος σας;

Θα ήθελα να ξαναγύριζα στα χρόνια του '60. Μου άρεσαν αλλά δεν τα νοσταλγώ. Η νοσταλγία είναι γένους θηλυκού. Ο νοσταλγός έχει μαζί της, μια σχέση λατρείας και υποταγής. Η νοσταλγία έχει γεύση, αλλά είναι πάντοτε

φευγάτη. Σαν τη γεύση του καλού γλυκού που φάγαμε. Σαν τον πρώτο χορό που χορέψαμε. Σαν το πρώτο «άτεχνο» φιλί που δώσαμε ή πήραμε.

Η ίδια η Τζένη Μαστοράκη. Το βιβλίο δεν ήταν ακόμα ολοκληρωμένο (μου έκανε κάποιες παρατηρήσεις βέβαια) και είπε... συνέχισε, μου αρέσει, βάλε και άλλα θέματα, διαβάζω και δεν θέλω να τελειώσει...

Ποιος ήταν ο πρώτος άνθρωπος που διάβασε το βιβλίο σας και τι σας είπε;

Τι αγαπάτε περισσότερο στην Αθήνα τώρα; Αν μπορούσατε να αλλάξετε κάτι, αυτό θα ήταν...

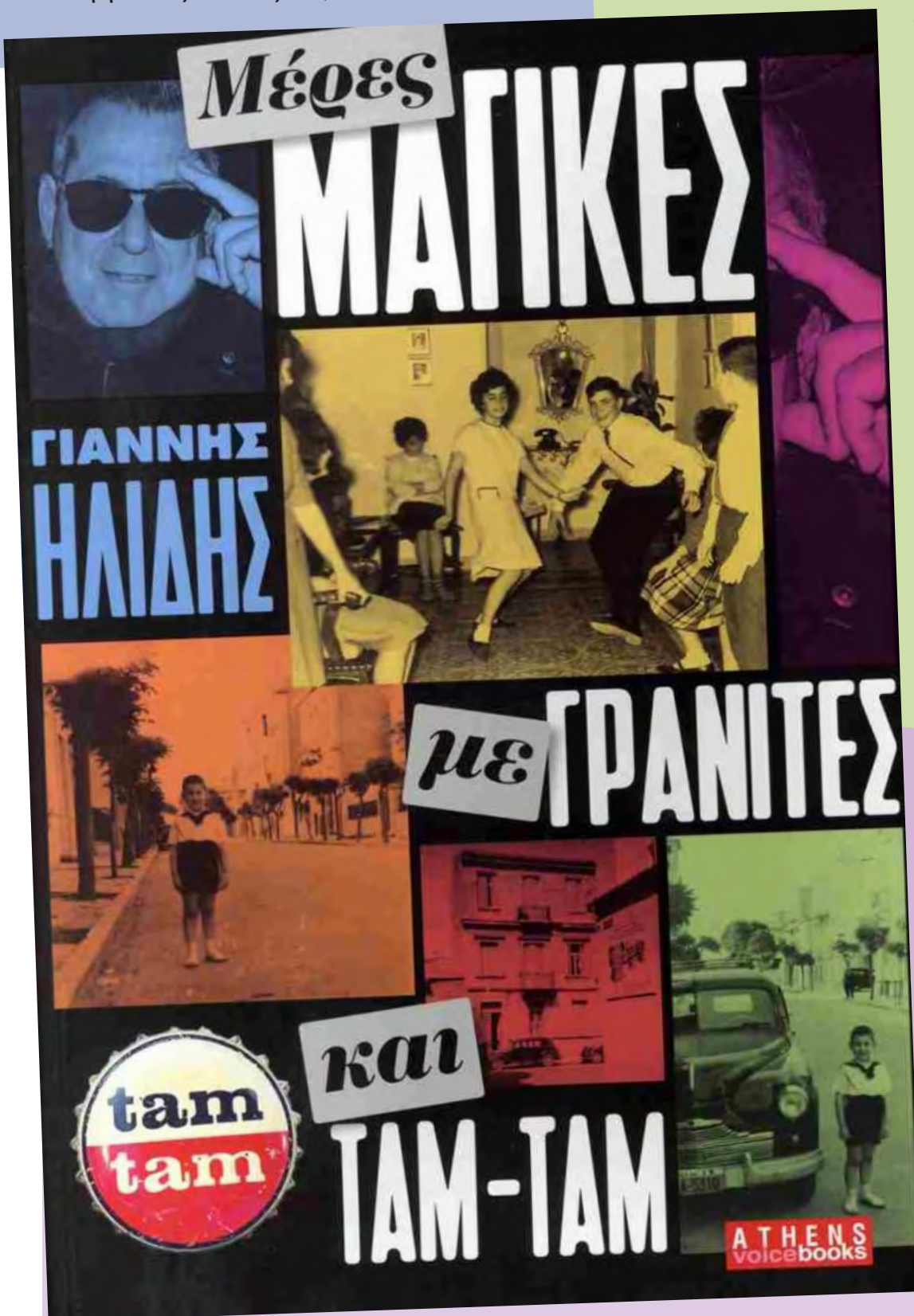
Θα έλεγα οι πολυάριθμοι πεζόδρομοι του ιστορικού κέντρου. Εκείνα τα χρόνια όλοι οι δρόμοι του ιστορικού κέντρου της Αθήνας είχαν μια ιδιαίτερη ζωή, κίνηση και δράση. Έβγαζαν όμως και κάποια αίσθηση έντονης μιζέριας.

Τα τελευταία χρόνια με τα πολλά καφέ και μπαρ και ξενοδοχεία (κάθε μορφής και μεγέθους) που έχουν ανοίξει, δείχνει ότι κάτι καλύτερο πάει να γίνει.

Αν υπήρχαν βέβαια και τα αρχιτεκτονικά αριστουργήματα που γκρεμιστήκαν, τότε η Αθήνα θα ήταν πολύ πιο όμορφη.

Αυτό που νοσταλγείτε περισσότερο από τα «καλύτερά σας χρόνια» είναι...

Ποια καλύτερα χρόνια; Μα, σίγουρα, δεν ξέραμε ότι εκείνα ήταν τα καλύτερά μας! Όλοι περιμέναμε με ανυπομονησία τα χρόνια που θα έρχονταν. Μακάρι όμως να ξέραμε ότι εκείνα ήταν τα καλύτερά μας!



Μουσείο Μαρία Κάλλας: Τα 5+1 SOS που δεν πρέπει να χάσεις όταν το επισκεφτείς



Μία ημέρα στο σύμπαν της εμβληματικής σοπράνο

Γνωρίζεις σίγουρα το όνομά της, έχεις ακούσει για τον μύθο της, το πιθανότερο να την έχεις ακούσει να τραγουδάει, όμως πόσα ξέρεις στην πραγματικότητα για την Μαρία Κάλλας; Είτε είσαι από τους πιο φανατικούς λάτρεις της, είτε θαυμάζεις το έργο και την προσωπικότητά της, είτε θες απλώς να ανακαλύψεις τι ήταν αυτό που την έκανε τόσο σπουδαία, το Μουσείο Μαρία Κάλλας του Δήμου Αθηναίων δημιουργήθηκε για να μπορεί να ικανοποιήσει και τον πιο απαιτητικό επισκέπτη.

Πέρα από τα εμβληματικά κοστούμια, τα φορέματά της, τις παρτιτούρες της και το πλούσιο αρχαιακό υλικό που είναι δύσκολο να προσπεράσεις, αυτά είναι 5+1 SOS που δεν πρέπει να χάσεις αν βρεθείς στο τριώροφο κτίριο της οδού Μητροπόλεως 44 στο κέντρο της Αθήνας.

1. Ξεκίνα από το ασανσέρ - Σε περιμένει μία έκπληξη

Η εμπειρία στο Μουσείο Μαρία Κάλλας αρχίζει από το ασανσέρ! Ξαφνικά πατώντας το κουμπί για τον 2ο όροφο

θα ακούσεις την φωνή της Κάλλας να μιλάει ελληνικά από ένα σπάνιο απόσπασμα από την συνέντευξη που είχε δώσει η Μαρία Κάλλας στον Αχιλλέα Μαμάκη στο ραδιόφωνο, το καλοκαίρι του 1957, στην Αθήνα. Δεν θα αποκαλύψουμε τι λέει στο απόσπασμα, αλλά έχει μεγάλο ενδιαφέρον.

2. Μην διστάζεις, κάθισε στις αναπαυτικές πολυθρόνες και άκουσε τη φωνή της

Όταν πλέον φτάσεις στον δεύτερο όροφο και μπεις στα θεματικά δωμάτια όπου θα ακούσεις την Μαρία Κάλλας να ερμηνεύει θα είναι σαν να είσαι μέσα σε σκηνικά όπερας. Ο όροφος χωρίζεται σε 4 δωμάτια, που το κάθε ένα αφιερώνεται σε σημαντικούς ρόλους που ερμήνευσε η Κάλλας σε παραστάσεις της: Νόρμα, Τόσκα και Τραβιάτα, ενώ το τελευταίο δωμάτιο αφιερώνεται στα μαθήματα που έδωσε τα τελευταία χρόνια της ζωής της στην σχολή Juilliard School, σε φοιτητές λυρικού τραγουδιού.



Μην διστάσεις μπαίνοντας στα δωμάτια να κάτσεις στους κομμένους κορμούς όσο ακούς την άρια από την Νόρμα του Bellini, έπειτα στις βελούδινες πορφυρές καρέκλες και να νιώθεις ότι βρίσκεσαι εκεί την στιγμή που η Κάλλας ερμηνεύει την άρια "Vissi d' arte" από τη θρυλική παράσταση της Tosca του Puccini το 1964 στη Royal Opera House, Covent Garden, στο Λονδίνο, σε σκηνοθεσία Franco Zeffirelli. Αλλά και να έχεις το δικό σου insta moment στο ανάκλιτρο της Τραβιάτα, στο σκηνικό που παραπέμπει στο υπνοδωμάτιο της πρωταγωνίστριας, Βιολέττας.

3. Τράβηξε τα συρτάρια και σκάνανε τις επιστολές

Όταν κατέβεις στον πρώτο όροφο θα δεις σημαντικά αρχαιακά υλικά αλλά και αντικείμενα από την ζωή και την καριέρα της σοπράνο. Τράβηξε τα διάφορα συρτάρια. Σε κάποια από αυτά θα δεις ότι δίπλα υπάρχει ένα QR και μπορείς να ακούσεις τις επιστολές που αντάλλαξε με τον πατέρα της, την μητέρα και την δασκάλα της. Σου θυμίζουν κάτι οι φωνές; Είναι της Κατερίνα Λέχου, της Μαριέλλας Σαββίδες, του Βασίλη Ευταξόπουλου και του Χρήστου Χριστόπουλου, που χάρισαν στο Μουσείο την αφήγησή τους.

4. Βγάλε Selfie στον καθρέφτη "La Traviata"

Βλέπεις στην γωνία μέσα στην προθήκη αυτό τον ασημένιο καθρέφτη; Αυτός αποτέλεσε θεατρικό αντικείμενο στην παράσταση «La Traviata» που πρωταγωνίστησε η Μαρία Κάλλας, το 1955, στο Teatro alla Scala του Μιλάνου. Μετά το τέλος των παραστάσεων το θέατρο δώρισε τον καθρέφτη στην μεγάλη ντίβα, η οποία τον χρησιμοποιούσε στην καθημερινότητα της για να κάνει το μακιγιάζ της. Δες

κι εσύ τον αντικατοπτρισμό σου στον καθρέφτη που τον έβλεπε και η Κάλλας και φύγε με μία mirror selfie.

5. Πιες το ποτό που έπινε και η Κάλλας

Στο ισόγειο δίπλα ακριβώς από το πωλητήριο, βρίσκεται το καφέ "La Divina", το οποίο διαθέτει τραπέζια και στον πολυσύχναστο πεζόδρομο της Πετράκη. Και τα δύο είναι προσβάσιμα ανεξάρτητα από το αν διαθέτει κανείς εισιτήριο στο Μουσείο, οπότε μπορεί να τα επισκεφτείς οποιαδήποτε στιγμή. Σίγουρα βέβαια είναι ο καλύτερος τρόπος να ολοκληρώσεις την εμπειρία σου στο Μουσείο. Must taste? Το ποτό που έπινε η Κάλλας.

+1 Θα έφτιαχνες κοστούμια όπερας από ανακυκλώσιμα υλικά ή θα χόρευες όπερα αγκαλιά με το βρέφος σου;

Πώς θα σου φαινόταν μία συναυλία με κλασική μουσική και θέα την Ακρόπολη; Ή μια προβολή ταινίας με θέμα την Μαρία Κάλλας; Αλλά και μία Σαββατιάτικη έξοδος για όλη την οικογένεια όπου το μικρότερο μέλος θα φτιάξει κοστούμια όπερας με μπογιές και χαρτόνια;

Για να μην χάσεις καμία από τις ποικίλες δράσεις του Μουσείου Μαρία Κάλλας, όπως μοναδικές συναυλίες, ξεχωριστά εκπαιδευτικά προγράμματα, δωρεάν ξεναγήσεις για άνω των 65 και σπάνιες προβολές, ενημερώσου από το mariacallasmuseum.gr.

Μην ξεχνάς ότι το Μουσείο λειτουργεί με slots, οπότε [κλείσε το εισιτήριό σου μέσω more](#) για να εξασφαλίσεις την είσοδό σου και προκράτησε τα souvenir από το πωλητήριο που μπορείς να παραλάβεις στο τέλος της περιήγησής σου.

Τα Marks & Spencer υποδέχονται το Πάσχα με λαχταριστές λιχουδιές

Τα Marks & Spencer παρουσιάζουν και φέτος το Πάσχα την αποκλειστική Marks & Spencer Food συλλογή τους, η οποία περιλαμβάνει τις πιο λαχταριστές λιχουδιές από τις all time classic αλλά και νέες γεύσεις. Σοκολατένια αβγά, κεράσματα σε εορταστικές συσκευασίες και άλλες γλυκές λιχουδιές θα αποτελέσουν το ιδανικό δώρο για τους αγαπημένους σας, αλλά και θα συνοδεύσουν γλυκά κάθε πασχαλινή περίσταση.

Οι νέοι σοκολατένιοι ήρωες Coco the Kitten, Dougal the Puppy, τα σοκολατένια αβγά Caramel Crunch Egg, Totally Utterly Nutterly Egg και Collection Handcrafted Egg μεταμορφώνονται στο απόλυτο πασχαλινό δώρο για τους αγαπημένους σας. Οι χαριτωμένες κασετίνες Scrummy Bunny Munch με ζελεδάκια, σοκολατάκια, και ποπκορν και η Easter Bunny Biscuit Tin με μπισκότα βουτύρου σε σχήμα αυγού, ξεχωρίζουν φέτος το Πάσχα και στολίζουν κάθε πασχαλινό τραπέζι.



Educational

Ποιο είναι το αγαπημένο χόμπι του εγκεφάλου μας;

Σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό *Frontiers in Aging Neuroscience*, η ενασχόληση με παζλ ενεργοποιεί μια σειρά γνωστικών ικανοτήτων, και είναι πολύ ωφέλιμη για τον εγκέφαλό μας. Η συμπλήρωση παζλ ενεργοποιεί 8 οπτικές και χωρικές εγκεφαλικές λειτουργίες!

Πρόκειται για ένα χόμπι που μας ωθεί να εστιάζουμε σε μία συγκεκριμένη διαδικασία και να μην απασχολούμε για κάποια ώρα το μυαλό μας με τα προβλήματα και γενικότερα με θέματα που άπτονται της καθημερινότητας. Βιώνουμε μια εσωτερική ηρεμία και τελικά αυτό λειτουργεί σαν μια μέθοδος διαλογισμού!



dEUS

JUNE 7TH 2024



TICKETS: [more.com](https://www.more.com)

dEUS: Οι αινιγματικοί Βέλγοι έρχονται στην Αθήνα!

Οι dEUS, οι indie rockers από την Αμβέρσα έρχονται στις 7 Ιουνίου στην αγαπημένη τους Ελλάδα για μια συναυλία στο Floyd live music venue.

Αρχές καλοκαιριού θα είναι στην Αθήνα για να παρουσιάσουν στους Έλληνες φίλους τους το καινούργιο υλικό από το τελευταίο άλμπουμ τους, How To Replace It αλλά και όλα τα γνωστά τραγούδια τους, όπως τα Sister Dew, Instant Street, Everybody's Weird, Dream Sequence #1, μαζί με τα κλασικά standards τους, Suds & Soda, Little Arithmetics, For the Roses και Hotellounge (Be the Death of Me).

Η προπώληση εισιτηρίων ξεκινά άμεσα.

Σημεία Προπώλησης

Ηλεκτρονικά: [more.com](https://www.more.com)

«Ελεύθερος Σκοπευτής» Παρουσίαση στον ΙΑΝΟ

ΤΑΚΗΣ
ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΣ



ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ
ΣΚΟΠΕΥΤΗΣ

Την Πέμπτη 25 Απριλίου, στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Μεταίχμιο, διοργανώνουν παρουσίαση του νέου βιβλίου του Τάκη Θεοδωρόπουλου, με τίτλο «Ελεύθερος Σκοπευτής».

Για το βιβλίο θα συνομιλήσει ο επιμελητής εκδόσεων και μεταφραστής Ανδρέας Παππάς.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι [YouTube](https://www.youtube.com) και στη σελίδα [Facebook](https://www.facebook.com) του ΙΑΝΟΥ.

παιδικός
ΙΑΝΟΣ
Γρηγορίου Παλαμά 3

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ ΠΑΣΧΑΛΙΝΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΠΑΙΔΙΚΟΥ ΙΑΝΟΥ



Η ομάδα του Παιδικού ΙΑΝΟΥ σας προσκαλεί σε ένα Εξαιρετικό γεμάτο χρώμα πασχαλινό εργαστήριο, στο πατάρι του Παιδικού ΙΑΝΟΥ, Γρ. Παλαμά 3 & Τσιμισκή!
Θα ακολουθήσουν διαγωνισμοί για τους μικρούς μας φίλους!

ΤΕΤΑΡΤΗ 24/4

Ώρα 18:00

«ΠΑΣΧΑΛΙΝΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ»

Πάρτε τους φίλους σας, την καλύτερη διάθεσή σας και ελάτε για να φτιάξουμε ζωηρά κουνελάκια!

Πασχαλινό εργαστήριο

Στον Παιδικό Ιανό Θεσσαλονίκης, το μεγαλύτερο παιδικό βιβλιοπωλείο της Ευρώπης, την Τετάρτη 24 Απριλίου, στις 18.00-20.00 η δημιουργικότητα θα χτυπήσει κόκκινο!

Κόκκινο όπως τα αυγά που βάφουμε το Πάσχα! Κόκκινο όπως τα αυγά, που σύμφωνα με μια ευρωπαϊκή παράδοση, τα σκανταλιάρικα ζωηρά λαγουδάκια κρύβουν από τα παιδιά πριν από το Πάσχα.

Μικρά ζωηρά χεράκια θα κατασκευάσουν ζωηρά κουνελάκια στο πατάρι του Ιανού. Μπορείτε να πάτε μικροί και μεγάλοι, με τους φίλους σας και με την καλύτερη διάθεσή σας!

Η ομάδα του Παιδικού Ιανού σας περιμένει στο φιλόξενο χώρο της γεμάτη κέφι και όρεξη για δημιουργική διάθεση. Θα ακολουθήσουν διαγωνισμοί για τους μικρούς μας φίλους.

Η συμμετοχή είναι δωρεάν.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον Παιδικό Ιανό της Θεσσαλονίκης, Γρηγορίου Παλαμά 3.



Food for Thought

kids' edition

Μάγια, η πιο θαρραλέα

Η Μάγια ΔΕΝ είναι σαν την περιπετειώδη φίλη της, τη Μάρτζι.

Η Μάγια είναι μια κότα που ΟΛΑ τα βρίσκει τρομακτικά.

Όταν, όμως, ένας κλέφτης αρπάζει τη Σάντρα, το πρόβατο, ΚΑΤΙ πρέπει να κάνει!

Θα μπορέσει άραγε η Μάγια να βρει μια σίθια ΘΑΡΡΟΥΣ και να ΣΩΣΕΙ τη μαλλιαρή φίλη της;

Ηλικία 3-6



quote of the day

"THE WORST ENEMY TO CREATIVITY IS SELF-DOUBT."

Sylvia Plath

Γιορτάζουν!

19/4 Παρασκευή
Φιλίππα, Φιλίππια, Φιλιώ

20/4 Σάββατο
Ζαχαίος

21/4 Κυριακή
Αλεξάνδρα, Αλεξία, Ιανουάριος,
Ιανός, Ιανή, Φαίστος, Φαιστή,
Φαιστίνα

19 Απριλίου

- > Humorous Day
- > Poetry & The Creative Mind Day
- > National Amaretto Day
- > National Dog Parent Appreciation Day
- > National Garlic Day
- > National Hanging Out Day
- > Refresh Your Goals Day
- > Rice Ball Day

20 Απριλίου

- > Chinese Language Day
- > International Cli-Fi Day
- > Ημέρα του Δισκοπωλείου
- > Volunteer Recognition Day
- > Husband Appreciation Day
- > National Cheddar Fries Day

21 Απριλίου

- > World Creativity and Innovation Day
- > World Curlew Day
- > International Hemp Day
- > Big Word Day
- > Go Fly a Kite Day
- > National Chocolate Covered Cashews Day
- > National Kindergarten Day
- > National Tea Day

tip of the day

"CREATIVITY IS INTELLIGENCE HAVING FUN."

Albert Einstein