

Στιγμές & Ιστορίες

Μία ομάδα ανθρώπων γράφει, δημιουργεί και μοιράζεται ιστορίες, σκέψεις και εμπειρίες ζωής



ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ: ΦΛΑΜΠΟΥΡΑ ΘΑΛΕΙΑ

Μαζί

Δημιουργούμε

Αλλιώς



Περιεχόμενα

Λίγα Λόγια ...

01

Editorial: Μια Φωνή που Δυναμώνει
Από τον συντονιστή της Μονάδας :
Χατζηδημητρίου Στράτο

02

Παραμύθια του παραλόγου με Ρίζες στη
Μικρά Ασία
Αφήγηση : Καντιώτη Σοφία

03

Ο Αλχημιστής
Ποίημα : Πετρίδου Στέλλα

04

Η Λούνα
Κείμενο : Λένα Μεντή

05

Εμπειρία Απεξάρτησης και Καθημερινή Ζωή
Συνέντευξη από τον Ανωγιάτη Κωνσταντίνο

06

Η Συνταγή του Καλοκαιριού
από την Αγγελική Γιαννάκη

07

DJ Επιλογές του Καλοκαιριού
Από τον Μάνο Παπαδιαμάντη

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ...

Η ιδέα για τη δημιουργία του περιοδικού «Στιγμές & Ιστορίες» της Μονάδας Μελισσίων γεννήθηκε από την ανάγκη να δοθεί φωνή στους περιθαλπόμενους, να αναδειχθούν οι εμπειρίες, οι σκέψεις και η δημιουργικότητά τους και να ενισχυθεί η ενεργή συμμετοχή τους στην κοινότητα. Η υλοποίηση της ιδέας αποτέλεσε μια απαιτητική αλλά ιδιαίτερα δημιουργική διαδικασία, που χρειαζόταν συστηματική προσπάθεια, οργάνωση και επιμονή. Περιλάμβανε τον σχεδιασμό της δομής του περιοδικού, την καθοδήγηση των συμμετεχόντων, τη συγκέντρωση και επεξεργασία του υλικού. Πάνω απ' όλα, όμως, ήταν μια διαδικασία που έδωσε χώρο στην έκφραση, ενίσχυσε την αυτοπεποίθηση και ανέδειξε τη δύναμη της δημιουργικότητας. Έτσι, το περιοδικό αυτό δεν είναι απλώς ένα έντυπο, αλλά ένα ζωντανό αποτύπωμα εμπειριών, σκέψεων και συναισθημάτων που αξίζει να μοιραστούν.

Κολοβού Άννα
Εργοθεραπεύτρια Μονάδας Μελισσίων



01

Μια Φωνή που Δυναμώνει, Μια Δημιουργία που Ενώνει

Αισθάνομαι ιδιαίτερη χαρά και συγκίνηση για την έκδοση του πρώτου τεύχους του περιοδικού μας. Η στιγμή αυτή δεν αποτελεί απλώς την εκτύπωση μερικών σελίδων, αλλά την υλοποίηση ενός οράματος που ξεκίνησε από τους ίδιους τους ανθρώπους μας: τους περιθαλπόμενους της δομής μας.

Η απόφασή μας να προχωρήσουμε στην έκδοση αυτού του εντύπου αποτελεί μια πρωτοποριακή κίνηση για τα δεδομένα των κοινωνικών δομών. Για πρώτη φορά, δίνεται ένα επίσημο βήμα έκφρασης, όπου ο λόγος, η σκέψη και η δημιουργικότητα των μελών μας παίρνουν σάρκα και οστά.



«Η τέχνη και η γραφή δεν έχουν περιορισμούς· είναι οι γέφυρες που μας συνδέουν με τον υπόλοιπο κόσμο.»

Από την πρώτη στιγμή που έπεσε η ιδέα στο τραπέζι, ο ενθουσιασμός ήταν διάχυτος σε όλους. Η χαρά στα πρόσωπα των συμμετεχόντων, η αγωνία για την επιλογή των θεμάτων και η αφοσίωση στη σύνταξη των κειμένων, μας υπενθύμισαν τη δύναμη της ενεργού συμμετοχής.

Το περιοδικό αυτό είναι το παράθυρό μας προς την κοινωνία, μια απόδειξη ότι η δομή μας είναι ένας ζωντανός οργανισμός δράσης και πολιτισμού. Στόχος μας είναι να καθιερωθεί ως ένας θεσμός ελευθερίας και έκφρασης, ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση των μελών μας και προάγοντας το κοινωνικό έργο που επιτελείται καθημερινά εδώ.

Με εκτίμηση,

Χατζηδημητρίου Στράτος
Συντονιστής Μελισσιών
Κέντρο Κοινωνικής Πρόνοιας

02 Παραμύθια του Παραλόγου με Ρίζες στη Μικρά Ασία



Το κείμενο ανήκει στα παραμύθια του παραλόγου, ένα είδος λαϊκής αφήγησης που βασίζεται στην υπερβολή, στη λογική ανατροπή και στο χιούμορ. Τέτοιες ιστορίες έχουν μικρασιατική ρίζα, ιδιαίτερα από την Καππαδοκία και τα ελληνόφωνα χωριά γύρω από τον Πόντο.

Οι Μικρασιάτες διατηρούσαν πλούσια παράδοση σε αστεία, πειραχτικές ιστορίες και λεκτικά παιχνίδια, συχνά χωρίς αυστηρή λογική, αλλά με βασικό στόχο το γέλιο. Μετά τη Μικρασιατική Καταστροφή, πολλά από αυτά τα παραμύθια μεταφέρθηκαν στην Ελλάδα μέσα από τις κοινότητες των προσφύγων και ενσωματώθηκαν στον ευρύτερο ελληνικό λαϊκό πολιτισμό, περνώντας από στόμα σε στόμα — όπως από τη Μικρασιάτισσα γιαγιά της οικογένειας της Κυρίας Καντιώτη.

ΠΡΩΤΟΤΥΠΗ ΑΦΗΓΗΣΗ

**" Ήταν κάποτε ένας, τρεις μηδέ κανέναν.
Πάνε πουβετζί, βρίσκουν τίποτα.
Λέει ο στραβός, να ένας λαγός.
Λέει ο κουτσός, κάτσε να τον πιάσω.
Λέει ο γυμνός, στάσου να τον χώσω.
Πάνε παρακεί, βρίσκουν ένα τσουκάλι.
Ο πάτος και ο γύρος ελείπαν.
Ανάβουνε φωτιά, ρίχνουν το λαγό.
Ρίχνουν νερό, σβήνει η φωτιά.
Πάνω ο λαγός, κάτω ο λαγός -
Έφυγε ο λαγός."**

Σύγχρονη εκδοχή του παραμυθιού

Ήταν κάποτε ένας... τρεις... ή και κανένας — ποιος ξέρει.
Περπατούσαν λοιπόν στο πουθενά και ψάχνανε για κάτι,
χωρίς να ξέρουν τι ακριβώς.

Ξαφνικά λέει ο στραβός:

— Να ένας λαγός!

Ο κουτσός πετάγεται:

— Στάσ' λίγο, θα τον πιάσω!

Και ο γυμνός συμπληρώνει:

— Και μόλις τον πιάσεις, θα τον... βολέψω εγώ!

Προχωρούν λίγο παρακάτω και βρίσκουν ένα παλιό
τσουκάλι.

Μόνο που... του έλειπε ο πάτος και το γύρω-γύρω!

«Δεν πειράζει», λένε.

Ανάβουν φωτιά, ρίχνουν μέσα τον λαγό.

Ρίχνουν και νερό — και η φωτιά σβήνει.

Ο λαγός πάνω, ο λαγός κάτω...

Και μέσα σε μια στιγμή:

Ο λαγός το 'σκασ'ε!

Έτσι όπως τον είχαν πιάσει... έτσι και τον έχασαν.

03 ΤΟΥ ΑΛΧΗΜΙΣΤΗ Η ΕΠΙΘΥΜΙΑ

Το ποίημα «Του Αλχημιστή η Επιθυμία» είναι εμπνευσμένο από την ανάγνωση του ομώνυμου βιβλίου του Paulo Coelho, ενός από τα πιο γνωστά σύγχρονα μυθιστορήματα αυτογνωσίας και προσωπικής αναζήτησης.

Η κα Πετρίδου στάθηκε ιδιαίτερα στο σημείο που αναφερόταν στα πάθη και στον διωγμό του Αλχημιστή, στοιχεία που φαίνεται να την άγγιξαν βαθιά. Όπως η ίδια αναφέρει, «αλχημεία», σημαίνει πείραμα για το ταξίδι στην αθανασία, η οποία δεν ήρθε ποτέ.



**Δεν τον καταλαβαίνω τον Αλχημιστή
η γλώσσα που μιλάει είναι αινιγματική.
Κάνει λέει πειράματα, να βρει αθανασία
να κάνει λέει θαύματα, μα δεν έχει επιτυχία.
Πειραματίζεται πολύ, θάνατο να εξαλείψει
μα την αθανασία, δεν μπορεί να ανακαλύψει.
Ο Αλχημιστής δεν μπόρεσε να βρει αθανασία
ώσπου τον αφόρησε η επίσημη θρησκεία.
Παγκόσμια η φήμη του με την αλχημεία
γι' αυτό μετά στη μνήμη του, κάνανε τη χημεία.
Το βίο του αν διαβάσεις, ήταν σκέτη μαγεία,
αυτός έδωσε τις βάσεις για τη σύγχρονη χημεία.

..Και κάπως έτσι τελειώνει η ιστορία..**

Ποίημα :Στέλλα Πετρίδου



Η αγάπη για έναν κατοικίδιο σκύλο είναι μια βαθιά και ανιδιοτελής σχέση, που βασίζεται στην εμπιστοσύνη, τη φροντίδα και τη συντροφικότητα. Ο σκύλος δεν αποτελεί απλώς ένα ζώο συντροφιάς, αλλά ένα μέλος της οικογένειας που προσφέρει καθημερινά χαρά, ασφάλεια και συναισθηματική στήριξη. Η Κα Μεντή στο παρακάτω κείμενο της, αποτυπώνει τη δική της εμπειρία.

"Κάποια στιγμή της ζωής μου πήρα την απόφαση και υιοθέτησα ένα ημίαιμο λαμπραντόρ, 7 μηνών τότε, που κάποιοι εγκατέλειψαν κάπου στην Καστοριά.

Για καλή του τύχη, το φρόντισε μία κοπέλα που έμενε τότε εκεί και έκανε ανάρτηση ότι το χαρίζει, διότι είχε ήδη σώσει άλλα 10 σκυλάκια και δεν διέθετε χώρο για ακόμα ένα. Κατόπιν από κοινού συζήτηση με το γιο μου, αποφασίσαμε να σώσουμε αυτό το μικρό σκυλάκι.

Η αγωνία μου αλλά και η προσμονή της άφιξης του καινούριου μέλους στο σπίτι μας, ήταν θυμάμαι μέρες χαράς και αγωνίας, γιατί αφενός δεν γνώριζα από σκυλιά και ούτε ποτέ μας, όσο ήμουν μικρή, οι γονείς μου θέλησαν να έχουμε ένα σκύλο σπίτι μας. Χωρίς λοιπόν να χάνω λεπτό, άρχισα να μπάινω στο ίντερνετ προς αναζήτηση πληροφοριών ως προς το νέο μέλος.

Τότε είχα μία φίλη πολύ φιλόζη και έμπειρη με την εκπαίδευση των σκύλων και η βοήθεια της στην αρχή ήταν καταλυτική. Γιατί δεν το κρύβω, το θεωρούσα σημαντικό να βρεθεί αυτή η ψυχούλα σε ένα χώρο κατάλληλο για τη διαβίωση του.

Η φίλη μου αυτή με καθοδήγησε στα πρώτα βήματα μου με το σκύλο, γιατί μέχρι τα 52 χρόνια της ζωής μου, δεν είχα συνυπάρξει με ζώακι. Θεώρησα επομένως πως θα πρέπει να φερθούμε πολύ υπεύθυνα απεναντί του - γιατί όπως έλεγα τότε στον Πάνο το παιδί μου, (κι εκείνος μου είχε εκδηλώσει την επιθυμία του για ένα κατοικίδιο) :

- Πάνο παιδί μου, ένα σκυλάκι δεν είναι λούτρινο. Και όπως εσύ κι εγώ, παιδί μου, έχουμε καρδιά, μάτια έτσι και το σκυλάκι. Θα πρέπει να του έχουμε φαγητό, νερό. Εμείς θα είμαστε υπεύθυνοι, Πάνο μου, για τη σίτιση του. Θα το αγαπάμε, θα το φροντίζουμε πάντα όσο καλύτερα μπορούμε...

(Για τους λόγους που έπρεπε τότε να εξηγήσω σε ένα πεντάχρονο ή εξαχρονο παιδί, δεν θυμάμαι ακριβώς.)

Και κάπως έτσι έφτασε η μέρα της άφιξης της μικρής Λούνα. Πήγαινα πάνω - κάτω μέσα στο σπίτι από την αγωνία μου, αλλά κυρίως οφείλω να ομολογήσω από την άγνοια μου προς τα σκυλιά. Ναι μεν τα αγαπούσα, αλλά όπως τότε συνήθιζα να λέω μακριά κι αγαπημένοι και φυσικά πίστευα ότι δεν νοείται άνθρωπος και σκύλος στο ίδιο σπίτι. - Τι κουταμάρες υπερασπιζόμουνα τότε λόγω άγνοιας!

Ήταν απόγευμα μιας καθημερινής απλής μέρα, όπου περιμέναμε, εγώ και ο Πάνος, το μικρό τετράποδο φίλο μας. Χοροπηδάγαμε και οι δύο στη σκέψη ότι σε πολύ λίγο θα χτύπαγαν το κουδούνι. Το κουδούνι χτύπησε, και ο Πάνος δεν άντεξε άλλο στην προσμονή και άρχισε να κατεβαίνει τα σκαλιά της πολυκατοικίας μας γρήγορα, για να τη δει πρώτος κι εγώ ξωπίσω του δήθεν για να μην είναι μόνο του το παιδί μου.

Ποτέ δεν θα ξεχάσω πόσο όμορφα ένιωσα για λίγα δευτερόλεπτα που με άφησε αμέσως να τη χαϊδέψω, κι εκείνη να ανταποδώσει, ως κυρία σωστή που ήταν, με ένα υπέροχο αλλά και πρωτόγνωρο γλύψιμο. Ο Πάνος ως καλός οικοδεσπότης ανέλαβε να δείξει το σπίτι στη Λούνα και να της λέει για κάθε δωμάτιο ξεχωριστά. Η ουρά της δεν σταμάτησε να κουνιέται.

Σίγουρα το απόγευμα μας αυτό ήταν το πιο ξεχωριστό!

Το άγχος μου είχε εξαφανιστεί και ένιωθα σίγουρη ότι όλα θα πήγαιναν καλά με αυτή τη συμβίωση που όπως απεδείχθει μόνο χαρές είχε.

Η Λούνα ήταν ένα πανέξυπνο λαμπραντόρ, υπάκουο και πολύ χαρούμενο. Μας προσέφερε απίστευτες στιγμές αγάπης που μέχρι τότε δεν ήξερα πως ένα σκυλί έχει και μπορεί να δώσει τόση αγάπη! Πάντα τη θυμάμαι με πολλή αγάπη και νοσταλγία ...

Την αγαπήσαμε και μας αγάπησε. Και οι δύο πλευρές έδωσαν και πήραν ΑΔΟΛΗ ΑΓΑΠΗ. Τόσο σπάνιο στην εποχή μας.

Μόνο που σε σκέφτομαι, χαμογελάω Λούνα μου καλή! Μου έμαθες την ανιδιοτελή αγάπη και σε ευχαριστώ για τις ωραίες αναμνήσεις που έχω από σένα!!!!



ΑΦΗΓΗΣΗ: ΜΕΝΤΗ ΛΕΝΑ

05

Εμπειρία Απεξάρτησης και Καθημερινή Ζωή

Η παρούσα συνέντευξη πραγματοποιήθηκε με τον κύριο Ανωγιάτη, έναν ενήλικο άνθρωπο που έχει βιώσει την εμπειρία της εξάρτησης από ναρκωτικές ουσίες. Μέσα από τη συζήτηση παρουσιάζεται η προσωπική του εμπειρία,



οι δυσκολίες που αντιμετώπισε , καθώς και οι αλλαγές που έχουν πραγματοποιηθεί στη ζωή και την καθημερινότητά του.

Θα θέλατε να μας πείτε λίγα λόγια για εσάς και πώς θα περιγράφατε τον εαυτό σας σήμερα;

Έχω περάσει μια δύσκολη περίοδο στη ζωή μου, όμως μέσα από τη διαδικασία της απεξάρτησης κέρδισα τη ζωή μου.

Πότε αρχίσατε να αντιλαμβάνεστε ότι η χρήση ουσιών επηρέαζε τη ζωή σας;

Ήμουν 13 ετών , σχολείο ακόμα, όταν ξεκίνησα με ένα τσιγάρο χασίς. Το ένα έγινε δύο, τρία και κατέληξε σε ηρωίνη. Αργότερα σε μεγαλύτερη ηλικία, σκεφτόμουν μόνο αυτό και ήθελα μόνο αυτό.

Υπήρξε κάποια στιγμή ή εμπειρία που σας οδήγησε να σκεφτείτε την αλλαγή;

Πριν από 35 χρόνια , μετά από δύο ανακοπές λόγω των ουσιών , κατάλαβα ότι δεν έχω να κερδίσω τίποτα και ότι κινδύνευε η ίδια η ζωή μου. Ούτε χρήματα μπορούσα να κερδίσω αλλά ούτε και τη γυναίκα μου να κρατήσω. Βούλιαζα ακόμα περισσότερο.

Τι σας βοήθησε τελικά να πάρετε την απόφαση να ζητήσετε βοήθεια;

Μόνος μου πήρα απόφαση ότι έπρεπε να προσπαθήσω να απεμπλακώ από τις ουσίες και να μπορέσω να ζήσω ξανά.

Ποια ήταν η μεγαλύτερη δυσκολία που αντιμετωπίσατε κατά τη διάρκεια της απεξάρτησης;

Επέστρεψα στο σπίτι των γονιών μου. Έδωσα όλα τα χρήματα που είχα στη μητέρα μου και της είπα : "Ό,τι και να γίνει δεν θέλω να μου δώσεις τίποτα . Δεν θέλω να μου δώσεις καθόλου χρήματα."

Κλείστηκα στο σπίτι για δέκα μέρες. Οι μέρες αυτές μου φάνηκαν αιώνας.

Υπέφερα από πόνους σε όλο το κορμί μου. Αφόρητους πόνους. Δεν μπορούσα να κοιμηθώ. Δέκα ολόκληρες μέρες αυπνίας. Που και που έπαιρνα καμιά ασπιρίνη για να μπορέσω να αντέξω. Δεν μπορούσα να φάω, από την ζαλάδα και τους εμετούς. Είχα αστάθεια και απλά σηκωνόμουν αργά , πολύ αργα με τη βοήθεια του αδερφού μου. Δεν μπορούσα να κάνω τίποτα.

Η Δομή Μελισσίων , πότε μπαίνει στη ζωή σας;

Από τότε δεν έχω κάνει χρήση ουσιών ξανά. Έχουν περάσει σχεδόν 28 χρόνια. Λίγα χρόνια αργότερα , ένα τροχαίο ατύχημα επέφερε κινητικές δυσκολίες και εγώ ο ίδιος αναζήτησα κάποια δομή για να μην είμαι βάρος στην οικογένειά μου. Και κάπως έτσι , από τότε μέχρι σήμερα βρίσκομαι στη δομή Μελισσίων , όπου έχω σχηματίσει τη δική μου καθημερινότητα και ρουτίνα.

Πώς θα περιγράφατε την καθημερινότητά σας σήμερα;

Σήμερα , ξυπνάω το πρωί , περιποιούμαι τον εαυτό μου , τρώω το πρωινό μου , φτιάχνω τον καφέ μου, βλέπω τηλεόραση , ακούω μουσική. Και φυσικά λύνω τα αγαπημένα μου σταυρόλεξα.

Υπάρχουν συγκεκριμένες δραστηριότητες ή συνήθειες που σας βοηθούν να παραμένετε σε ισορροπία;

Είδα τον εαυτό μου στο σταυρόλεξο. Είμαι αφοσιωμένος σε αυτό. Είμαι απορροφημένος σε αυτή τη δραστηριότητα .

Τι σας δίνει σήμερα νόημα και δύναμη να συνεχίζετε;

Αυτό που με συγκινεί και μου αρέσει πάρα πολύ , είναι το ενδιαφέρον των ανθρώπων για μένα και οι συζητήσεις που κάνουμε. Τόσο με εργαζόμενους της δομής όσο και με άλλους περιθαλπόμενους. Και φυσικά τα σταυρόλεξα μου !

Τι μήνυμα θα θέλατε να στείλετε σε όσους διαβάζουν αυτή τη συνέντευξη, και κυρίως τα νέα παιδιά;

Ποτέ στη ζωή τους να μην δοκιμάσουν ποτά και ουσίες όπως εγώ. Ούτε χασίς , για ένα τσιγάρο, που θα τους οδηγήσει αργότερα σε βαριά ναρκωτικά. Θα καταστρέψουν τη ζωή τους . Θα χάσουν τη ζωή τους. Δεν υπάρχει κανένας εναλλακτικός τρόπος αν ξεκινήσεις. **ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΠΟΤΕ.**

Τι μήνυμα θα θέλατε να στείλετε σε άτομα που βρίσκονται αυτή τη στιγμή σε εξάρτηση;

Τα πιο δυνατά κίνητρα , κρύβονται μέσα μας.



ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΑΝΩΓΙΑΤΗΣ

06 Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ

Κεφαλονίτικη Κρεατόπιτα

Η Κεφαλονιά, τόπος καταγωγής και αγαπημένος προορισμός της κας Γιαννάκη, φέρνει μαζί της γεύσεις γεμάτες μνήμες. Ανάμεσά τους ξεχωρίζει η παραδοσιακή κρεατόπιτα — ένα φαγητό που συνδέεται με οικογενειακά τραπέζια και γιορτές.

Υλικά

- 2/3 κιλό μοσχαρίσιο κρέας
- 1/3 κιλό χοιρινό κρέας
- 1 στικ κανέλας
- 1 κρεμμύδι
- 1–2 σκελίδες σκόρδο
- Αλάτι
- Μαύρο πιπέρι
- 6–7 γαρίφαλα
- 1 συσκευασία τοματοχυμό
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 1 φρέσκια ντομάτα (ξεφλουδισμένη, σε κομματάκια)
- 1 ποτήρι κόκκινο κρασί
- 1 κύβο ζωμό βοδινού
- 1 κύβο ζωμό λαχανικών
- 2 φύλλα κουρού
- 1 δόση ρύζι νυχάκι
- Λίγο μαϊντανό
- Λίγο βούτυρο ή λάδι για το ταψί





1. Προετοιμασία γέμισης

Σε μία κατσαρόλα σοτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο.

Προσθέτουμε τα κομμάτια του κρέατος και τα ανακατεύουμε μέχρι να πάρουν χρώμα.

2. Μαγείρεμα

Προσθέτουμε:

- αλάτι, πιπέρι
- κανέλα και γαρίφαλα
- τοματοχυμό και πελτέ

Σβήνουμε με το κόκκινο κρασί.

Προσθέτουμε λίγο νερό και αφήνουμε να βράσει.

Μόλις πάρει την πρώτη βράση, ρίχνουμε τους κύβους ζωμού.

3. Στήσιμο πίτας

- Βουτυρώνουμε ένα ταψί
- Στρώνουμε το πρώτο φύλλο
- Απλώνουμε ομοιόμορφα τη γέμιση
- Προσθέτουμε το ρύζι νυχάκι
- Αν χρειάζεται, προσθέτουμε λίγο επιπλέον υγρό (νερό ή τοματοχυμό)
- Πασπαλίζουμε με μαϊντανό

4. Κλείσιμο πίτας

- Σκεπάζουμε με το δεύτερο φύλλο
- Ραντίζουμε με λίγο λάδι
- Τρυπάμε την επιφάνεια με οδοντογλυφίδα

5. Ψήσιμο

- Σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο
 - Ψήνουμε για 40 λεπτά
 - Αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο και συνεχίζουμε μέχρι να ροδίσει
-

Μικρό μυστικό

Η αυθεντική κεφαλονίτικη κρεατόπιτα θέλει **αρκετό ζουμί**, ώστε το ρύζι να ψηθεί σωστά μέσα στην πίτα και να δώσει αυτή τη χαρακτηριστική «ζουμερή» υφή.

✓ Το κρέας καλό είναι να κοπεί σε μικρά κομμάτια, περίπου στο μέγεθος από «σοκολατάκι», ώστε να δένει ομοιόμορφα με τη γέμιση.

✓ Στη σάλτσα προσθέτουμε και **μία φρέσκια ντομάτα ξεφλουδισμένη και κομμένη σε μικρά κομματάκια**, για πιο φυσική γεύση και καλύτερη υφή.



Και....ΚΑΛΗ ΑΠΟΛΑΥΣΗ!!!!!!!!!!!!!!

Συνταγή : Γιαννάκη Αγγελική

07 DJ Επιλογές του Καλοκαιριού

Ο κύριος Παπαδιαμάντης, με την αγάπη του για τη μουσική, επιμελήθηκε μια λίστα με τραγούδια του καλοκαιριού, συνδυάζοντας σύγχρονους ρυθμούς με διαχρονικές επιτυχίες. Ως DJ, καταφέρνει να «διαβάζει» τη διάθεση του κοινού και να δημιουργεί μια ατμόσφαιρα γεμάτη ενέργεια, ανεμελιά και καλοκαιρινή νοσταλγία.



Μια λίστα που υπόσχεται να συνοδεύσει ιδανικά κάθε καλοκαιρινή στιγμή!!!!

Take me to the sunrise baby – Shouse
Classico – Inigo Quintero
Beautiful People – David Guetta & Sia
I love it- Icona Pop x Charli XCX
Please, Please, Please – Sabrina Carpenter
We can't be friends – Ariana Grande
Lean on – Dj snake / Major Lazer
TQG – Shakira & Karol G
Despacito – Luis Fonsi
Bangaraga – Dara
Girl like me – Black eye Peas & Shakira
Take – Chanel
Το Βαλς των ονείρων – Μαριάννα Κατσιμίχα

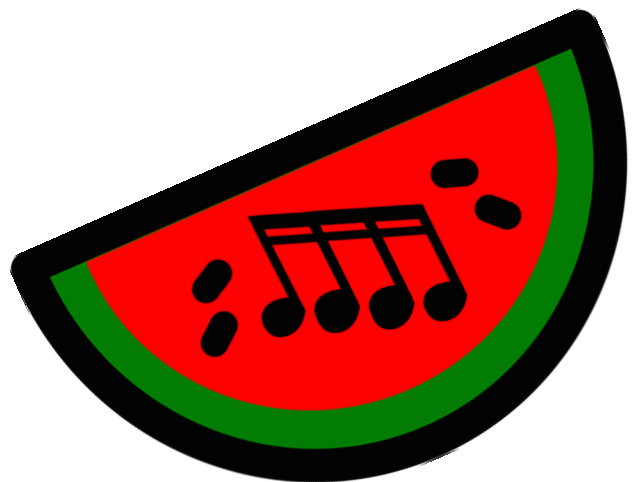


Φέρτο – Ακίλα
Χρόνια πολλά – Φουρέιρα
Ασορτί – Δάφνη Lawrence
Λογαριασμός – Κατερίνα Λιόλιου
JALLA – Αντιγόνη
Μαργαρίτες - Χρήστος Μάστορας
Φιλικά – Αναστασία
Όπου κι αν πας - Οικονομόπουλος
Καλοκαιρινά Ραντεβού - Δυτικές Συνοικίες
Το καλοκαιράκι – Πορτοκάλογλου
HP - Maluma



Πάτησε play και άφησε τους
ρυθμούς να σε ταξιδέψουν!

DJ : ΜΑΝΟΣ ΠΑΠΑΔΙΑΜΑΝΤΗΣ



Οι Άνθρωποι Μας ...





Οι ιστορίες μας συνεχίζονται... και αξίζει να τις μοιραζόμαστε

ΚΕΝΤΡΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΛΙΣΣΙΩΝ

ΤΕΥΧΟΣ 1 - 2026

ΣΥΝΤΑΞΗ ΚΑΙ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΚΟΛΟΒΟΥ ΑΝΝΑ
ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ ΜΟΝΑΔΑΣ ΜΕΛΙΣΣΙΩΝ