

1. 6 ΒΙΒΛΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΣΧΑ

Μέσο: FREE SUNDAY

Ημ. Έκδοσης: . . . 12/04/2020 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 12/04/2020

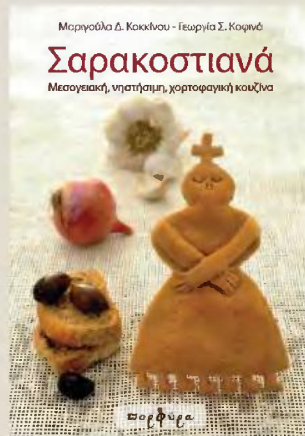
Σελίδα: 26



6 βιβλία για το Πάσχα

Σαρακοστιανά. Μαργιούλα Δ. Κακκίνου - Γεωργία Σ. Κορινιά. Φωτογραφίες: Θανάσης Ταμβακίδης **εκδ. Πορφύρα**

Μετά από 78.000 αντίτυπα, το διαχρονικό πλέον βιβλίο μαγειρικής «Σαρακοστιανά: Μεσογειακή, νηστική, χορτοφαγική κουζίνα» επανακυκλοφορεί ανανεωμένο. Με καινούργιες φωτογραφίες και φρέσκες ιδέες. Στις σελίδες του θα βρείτε 387 συνταγές, εμπνευσμένες από την παραδοσιακή κουζίνα, που μυρίζουν Ελλάδα. Ένα πολύτιμο απόκτημα για όσους νηστεύουν, για τους χορτοφάγους, αλλά και για όλους εκείνους που βασανίζονται από το ερώτημα «τι θα φάμε σήμερα;» και επιδιώκουν να ακολουθήσουν μια ισορροπημένη μεσογειακή διατροφή. Τα «Σαρακοστιανά» υπογραμμίζουν τη σημασία της μεσογειακής διατροφής και την άρρηκτη σύνδεση μεταξύ σωματικής και ψυχικής υγείας, ενώ προβάλλουν πατροπαράδοτες διατροφικές συνήθειες, προσαρμοσμένες στον σημερινό τρόπο ζωής.



Η θέα από τη Roca Redonda – Δαρβίνος • Μέλβιλ • Κόνραντ. Διονύσης Καψάλης. **εκδ. MIET**

Ένα δοκίμιο που πραγματεύεται στιγμιότυπο από το ταξίδι της νεωτερικότητας, ανοίγοντας με τον «λαμπρό νέο κόσμο» της Μπράντας από την «Τρικυμία» του Σαίξπηρ για να κλείσει με τον Γκάμπριελ του Σκοτ Φιτζέραλντ. Εξετάζοντας την πορεία της νεωτερικής αυτοσυνειδησίας, ο συγγραφέας διαπιστώνει πως «η μαγεία του “νέου κόσμου” παραδίδεται έτοιμη με το απομαγευμένο μέλλον της».

Στον κορμό του δοκιμίου βρίσκονται οι παράλληλες αφηγήσεις δύο εμβληματικών προσωπικοτήτων του 19ου αιώνα: το ταξίδι του πλοίου της βρετανικής αυτοκρατορίας Beagle (1835), στο οποίο επιβιβάζει ο νεαρός φυσιοδίφης Κάρλος Δαρβίνος, και το ταξίδι του αμερικανικού φαλινοθηρικού Acushnet (1841), στο οποίο μέλος του πληρώματος είναι ο 22χρονος Χέρμαν Μέλβιλ. Και οι δύο καταγράφουν αργότερα την εμπειρία τους από την παραμονή τους στα Μαγεμένα Νησιά ή νησιά Γκαλάπαγκος. Ολοκληρώνοντας την περιδιάβασή του στην περιπέτεια του «νέου κόσμου» στη νεωτερική σκέψη και στη νεωτερική φαντασία, ο Διονύσης Καψάλης θα σταθεί σε ένα τρίτο βλέμμα, που συμπληρώνει προοπτικά τα βλέμματα του Δαρβίνου και του Μέλβιλ: είναι το βλέμμα του αφηγητή Μάρλοου, στην «Καρδιά του σκότους» του Τζόζεφ Κόνραντ, που πέφτει πάνω στις πιο αποτρόπαιες όψεις της αυτοκρατορικής πολιτικής και ιδεολογίας.



Το φωτάκι. Αντόνιο Μορέσκο. μτφρ.: Μαρία Φραγκούλη. **εκδ. Καστανιώτη**

Μακριά από τα πάντα, σε ένα εγκαταλειμμένο ορεινό οικισμό, ένας άντρας ζει στη μοναξιά. Ένα μυστήριο, όμως, ταράζει την απομόνωσή του: Κάθε νύκτα, την ίδια ώρα, το πυκνό σκοτάδι διακόπτεται από ένα φωτάκι που εμφανίζεται πάνω στο βουνό, ακριβώς απέναντί από το πέτρινο σπίτι του. Τι να είναι. Ο κάτοικος ενός άλλου σκοτεινού χωριού; Μια ξεχασμένη λάμπα δρόμου που ανάβει από κάποια ηλεκτρική ώθηση; Κάποιος εξωγήινος μήπως; Μια μέρα ο άντρας φτάνει στο σημείο απ' όπου προέρχεται το φως. Εκεί βρίσκει να τον περιμένει ένα παιδί που ζει κι αυτό μόνο του σε ένα κατάλυμα μες στο δάσος και μοιάζει να έρχεται από μια άλλη εποχή – ή ίσως από έναν άλλον κόσμο. Καινούργια ερωτήματα κατακλύζουν το μυαλό του άντρα: Ποιο είναι σ' αλήθεια αυτό το παιδί; Και ποια σχέση τούς ενώνει; Θα το ανακαλύψουμε σταδιακά, πλησιάζοντας όλο και περισσότερο στον μυστικό πυρήνα αυτής της αλλόκοτης και τρομερής ιστορίας, μέχρι το απρόσμενο τέλος της. Το «Φωτάκι» του Αντόνιο Μορέσκο είναι ένα βιβλίο αινιγματικό, έντονο και βαθύ, που προκαλεί ταράχη, προορισμένο να σημάδεψει την ψυχή των αναγνωστών.



1. 6 ΒΙΒΛΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΣΧΑ

Μέσο: FREE SUNDAY

Ημ. Έκδοσης: . . . 12/04/2020 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 12/04/2020

Σελίδα: 27



12.04.2020
www.freesunday.gr

FREE TIME

Ωρα Μηδέν... Αιμιλία Πλατί, εκδ. **Αύρα**

Στο βάθος του γκρεμού κείται το πτώμα ενός νέου άντρα. Ο 19χρονος Πάβελ, Πολωνός μετανάστης δεύτερης γενιάς, είναι δυνατόν να ευθύνεται για τον θάνατο ενός ανθρώπου στην προσπάθειά του να σώσει την αγαπημένη του. Το μόνο που ήθελε ήταν να βοηθήσει την Άνια να ξεφύγει από το κύκλωμα στο οποίο είχε μπλέξει. Παγιδευμένος και ο ίδιος πλέον, εγκαταλείπει τις σπουδές του στο Πολυτεχνείο και επιστρέφει στην Πολωνία, όπου εργάζεται σε ένα εργοστάσιο στη Βαρσοβία. Αυτή τη φορά ένα τραγικό παιχνίδι της μοίρας τον φέρνει αντιμέτωπο με ανθρώπους που του έσωσαν στο παρελθόν τη ζωή και τον στήριξαν. Προτού βυθιστεί στην απώγνωση, ένα sms τον φέρνει ξανά κοντά στην Άνια. Τώρα πια είναι αποφασισμένος να προσφέρει στον ίδιο και στην αγαπημένη του μια δεύτερη ζωή. Θα τα καταφέρει;

Μια ιστορία για το δικαίωμα των νέων ανθρώπων να ονειρεύονται χωρίς τα όρια που βάζουν η οικογένεια, η τάξη στην οποία ανήκουν, η κοινωνία, η πατρίδα. Μια ιστορία για την αληθινή αγάπη, το έγκλημα, την τιμωρία και την κάθαρση, που τελικά έρχεται μόνο μέσα από την προσφορά στον συνάνθρωπο.



Πώς να είσαι θετικός, Σόφι Γκόλντινγκ, εκδ. **Ψυχογίος**

Ετοιμάσου να ανακαλύψεις την εσωτερική αισιοδοξία σου ακολουθώντας αυτές τις απλές συμβουλές, ώστε να διώξεις τα μαύρα σύννεφα και να επικεντρωθείς σε ό,τι καλό υπάρχει γύρω σου. Γεμάτο ενθαρρυντικές ρήσεις για να σε βοηθήσουν να δεις τη φωτεινή πλευρά των πραγμάτων, το βιβλίο αυτό θα σε προικίσει με τη δύναμη της θετικότητας, προκειμένου να κατακτήσεις την ευτυχία.



Χτίζοντας Ταυτότητα, Αθανάσιος Αλεξανδρίδης, εκδ. **Ίκαρος**

Το «Χτίζοντας Ταυτότητα» είναι το τρίτο, μετά τους «Παιδικούς Έρωτες» και τους «Παιδικούς Φόβους», βιβλίο της σειράς «Σχολή Ανήσυχων Γονέων». Πρόκειται για ένα «ανοιχτό» βιβλίο, χωρίς ιδεολογικούς ή άλλους φραγμούς, που συζητά τα θέματα της παιδικής κατάστασης και της οικογενειακής λειτουργίας μέσα σε μια ρευστή κοινωνική πραγματικότητα. Παράλληλα, επιχειρεί να προσφέρει γνώσεις και δρόμους σκέψης για το πώς θα μπορούσε να υποστηριχτεί το χτίσιμο της ταυτότητας του παιδιού, ώστε αυτή να ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις της οικογένειας και της κοινωνίας χωρίς να είναι κάποιος επιδερμικός ρόλος αλλά μια ταυτότητα ριζωμένη στον βαθύ και πραγματικό εαυτό του.

Η πορεία για την αναγνώριση των ζητημάτων του παιδιού δεν μπορεί να είναι παραγωγική παρά μόνο αν περνά μέσα από την αναγνώριση του τι αυτά τα ζητήματα ανακαλούν και προκαλούν στους γονείς. Αυτό είναι που ορίζει και τη στάση τους απέναντι στην αναδυόμενη προσωπικότητα του παιδιού. Μέσα από αυτό το πρίσμα γίνονται οι συζητήσεις από τις οποίες προέκυψε το βιβλίο, με αυτή την ψυχοδυναμική ψυχαναλυτική θεώρηση ορίζονται οι απαντήσεις. Στα νέτε κεφάλαια του βιβλίου αναπτύσσεται το πώς δημιουργείται η ταυτότητα κάτω από την επίδραση των συνειδητών και ασυνειδητών επιθυμιών των γονέων, των καταγωγικών μύθων της οικογένειας, των επιταγών των κοινωνικών θεσμών. Το πώς η ταυτότητα δεν γίνεται ένας ψεύτικος Εαυτός ή ένας ρόλος, αλλά ένας διαρκής και δυναμικά μεταβαλλόμενος σχηματισμός, ο οποίος ανήκει και στον Εαυτό και στους άλλους, χωρίς δυσφορία. Το πώς χτίζεται η αυτοεκτίμηση, η αυτοπεποίθηση και η ψυχική ανθεκτικότητα του παιδιού παράλληλα με αυτή των γονέων, σε μια κοινή και συγχρόνως εξισορροπημένη πορεία προς αναζήτηση του νοήματος, της επιτυχίας και, ει δυνατόν, της ευτυχίας. Ένα βιβλίο για τους γονείς, τους παιδαγωγούς, τους ειδικούς της ψυχικής υγείας και, γενικότερα, τους «χτίστες ταυτότητας».

