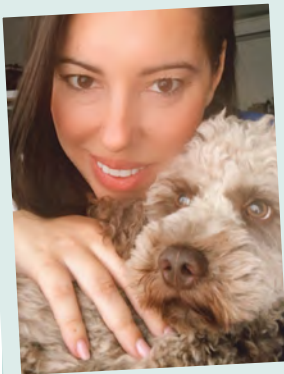


SAY *yes* to the **press**



**Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΕΓΩΙΣΜΟΥ
ΜΕ... ΤΟΝ ΥΠΝΟ!**



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Είναι κοινώς αποδεκτό ότι όλοι κυνηγάμε χρήματα για κάποιο λόγο. Όμως κάνουμε ένα λάθος: κυνηγάμε τα λεφτά ενώ πρέπει να κυνηγάμε τον στόχο μας.

Πρέπει να αρχίσουμε να προσδιορίζουμε τον επιθυμητό σκοπό, δηλαδή τι θέλουμε να καταφέρουμε και πώς θα κερδίσουμε χρήματα από αυτό. Μπορούμε να εστιάσουμε σε τι είμαστε καλοί και να το βάλουμε στόχο να βγάζουμε χρήματα από αυτό.

Πώς όμως να κυνηγήσεις τον στόχο σου;

Ίσως σου πάρει λίγο χρόνο να καταλάβεις σε τι είσαι ικανός. Παραδόξως, αν κάνεις αναδρομή στα εφηβικά σου χρόνια θα ανακαλύψεις πως οι “κρυφές” ικανότητές σου γεννήθηκαν τότε όμως δεν εξελίχθηκαν και έμειναν τελικά στην αφάνεια λόγω των μετέπειτα συνθηκών της ζωής σου.

Αυτό που κάνεις αυτή τη στιγμή μπορεί να μην είναι ο μόνος ή ο καλύτερος τρόπος για να κερδίσεις χρήματα. Οφείλουμε, λοιπόν, να βρούμε τα κρυμμένα ταλέντα μας, να τα αξιολογήσουμε αμέσως και να περάσουμε στη δράση, καθώς στη ζωή ποτέ δεν πρέπει να αργείς για τίποτα.

Μάθε να εστιάζεις στον στόχο σου

Η ζωή δεν είναι γραμμική, και είναι η ανθρώπινη φύση να περιπλανιέται το μυαλό μας. Όταν αποσπάτε την προσοχή σας, ευθυγραμμίστε εκ νέου τις σκέψεις και τις πράξεις σας. Όταν χάνω την εστίασή μου, διαβάζω ή παρακολουθώ κάτι για να συγκεντρώσω ξανά τις γνώσεις και την προσοχή μου.

Stay Focused

Αυτό είναι το κλειδί. Δεν το έμαθα ποτέ στο σχολείο και δεν είχα ιδέα πόσο ανταποδοτικό ήταν να δουλεύεις πάνω σε ένα σκοπό συγκεντρωμένος. Το να δουλεύεις με πλάνο και στρατηγική μειώνει την υπερβολική σκέψη και το άγχος και μας παρέχει αρκετό χρόνο για να κάνουμε πράγματα παράλληλα αντί να δουλεύουμε άσκοπα όλη μέρα.

Έχεις πετύχει τον στόχο σου όταν κάνεις αυτό που σου αρέσει και έχεις ανακαλύψει ή δημιουργήσει τις ευκαιρίες για να κερδίσεις χρήματα.

Tip of the Day: Η πρόκληση δεν είναι να βγάλουμε γρήγορα χρήματα, αλλά να τα διατηρήσουμε κάνοντας αυτό που αγαπάμε και με συμμάχους την υπομονή και την έξυπνη διαχείριση.

Όμως, σε αυτό το ταξίδι της ζωής να θυμάσαι δύο πράγματα, να κρατάς ψηλά τους στόχους σου αλλά και την αξιοπρέπειά σου...

Κλαίρη Στυλιάρá
Chief of SayYessers
claire@sayyescomm.gr

Η σχέση του εγλωισμού με... τον ύπνο!

Γνωρίζατε ότι ο λιγότερος ύπνος κάνει τους ανθρώπους λιγότερο γενναιόδωρους; Ξέρετε ότι ο κακός βραδινός ύπνος μπορεί να μας κάνει πιο εγωιστές;

Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας, στο Μπέρκλεϊ, με επικεφαλής τη νευροεπιστήμονα δρα Έτι Μπεν Σίμον και τον καθηγητή Ψυχολογίας Μάθιου Γουόκερ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό βιολογίας "PLOS Biology", έδειξαν μέσω τριών πειραμάτων πως έχουμε την τάση να μην παρέχουμε βοήθεια σε άλλους όταν το προηγούμενο βράδυ ο ύπνος μας δεν ήταν καλός.

Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, μία που είχε καλό ύπνο και μία που είχε ανεπαρκή ύπνο. Ο εγκέφαλος όλων των συμμετεχόντων μελετήθηκε με λειτουργική μαγνητική απεικόνιση (fMRI) και - μετά από μια νύχτα αϋπνίας - παρουσίασε μειωμένη δραστηριότητα στη γνωστική περιοχή που σχετίζεται με την ενσυναίσθηση και τον αλτρουισμό.

Σημαντικό είναι ότι οι ερευνητές παρατήρησαν πως μετά την καθιερωμένη ετήσια αλλαγή της ώρας στις ΗΠΑ, τα ποσά των φιλανθρωπικών και άλλων δωρεών περίπου τριών εκατομμυρίων ανθρώπων είχαν μια μείωση της τάξης του 10% όταν ο χρόνος πήγε μια ώρα μπροστά και κοιμήθηκαν λιγότερο!

Ο αλτρουισμός ωφελεί την υγεία μας

Σύμφωνα με μελέτες το να βοηθάμε τους συνανθρώπους μας έχει συσχετιστεί με χαμηλότερα επίπεδα φλεγμονής στο σώμα. Επομένως, το να βοηθάμε τους άλλους δεν μας κάνει μόνο να νιώθουμε καλά και να "ανεβαίνει" η ψυχολογία μας... Δεν φτιάχνει απλώς τη διάθεσή μας αλλά συμβάλλει γενικότερα στην εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού μας.

Το μπλε φως εμπόδιο στον ύπνο μας

Το μπλε φως που προέρχεται από την τηλεόραση ή το τηλέφωνό μας ενδέχεται να μην μας επιτρέπει να κοιμηθούμε! Αυτό συμβαίνει επειδή καταστέλλει τη μελατονίνη, που είναι η ορμόνη που χρειάζεται το σώμα





μας για να αποκοιμηθούμε. Επιπλέον, όταν συνεχώς απασχολούμε το μυαλό μας σκρολάροντας στα social media ή παρακολουθώντας βίντεο, δεν επιτρέπουμε στον εγκεφαλό μας να ξεκουραστεί.

Doomscrolling & doomwatching: Δύο μεγάλοι "εχθροί" του ποιοτικού ύπνου

Με τον όρο "doomscrolling" εννοούμε την αέναη περιήγηση σε δυσάρεστα νέα που βλέπουμε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. "Doomwatching" κάνουμε όταν παρακολουθούμε τηλεοπτικές ειδήσεις για ώρες, όπου τα δυσάρεστα νέα πρωταγωνιστούν. Τόσο το "doomscrolling" όσο και το "doomwatching" θεωρούνται επιβλαβή για την ψυχική μας υγεία και για τον ύπνο μας.



Ήξερες ότι...

Καταναλώνοντας τροφές που είναι πλούσιες σε πρωτεΐνες, όπως το κοτόπουλο και οι ξηροί καρποί, συμβάλλουμε στη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου μας.



Προστασία του θαλάσσιου περιβάλλοντος

Η ΕΥΔΑΠ, παρέχοντας υψηλής ποιότητας υπηρεσίες ύδρευσης και αποχέτευσης, έχει στο κέντρο του επιχειρηματικού της μοντέλου την προστασία του περιβάλλοντος. Τα ΚΕΛ αποτελούν βασικές περιβαλλοντικές υποδομές προστατεύοντας ουσιαστικά τους θαλάσσιους αποδέκτες μέσω της συλλογής και επεξεργασίας των αστικών λυμάτων της πρωτεύουσας.



Αρχείο ΕΥΔΑΠ - ΚΕΛ Θριασίου

Η καλή λειτουργία των Κέντρων Επεξεργασίας Λυμάτων της ΕΥΔΑΠ: ΚΕΛ Ψυττάλειας, ΚΕΛ Μεταμόρφωσης, και ΚΕΛ Θριασίου, η τήρηση των αυστηρών προδιαγραφών εκροών, ο έλεγχος, η διαρκής αναβάθμιση και συντήρησή τους με μέσα υψηλής τεχνολογίας, καθώς και η ανάπτυξη του δικτύου αποχέτευσης, συμβάλουν στην ελαχιστοποίηση των επιπτώσεων και την διατήρηση της καλής κατάστασης των θαλάσσιων οικοσυστημάτων.

ΒΙΩΣΙΜΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΣΤΙΚΩΝ ΛΥΜΑΤΩΝ

Η ΕΥΔΑΠ διαχειρίζεται και λειτουργεί τα μεγαλύτερα Κέντρα Επεξεργασίας Λυμάτων στην Ελλάδα. Η αποδεδειγμένη τεχνογνωσία της αποτελεί εγγύηση στην επέκταση των δραστηριοτήτων της, με μεγάλα έργα αποχέτευσης και επεξεργασίας αστικών λυμάτων.

Τα Κέντρα Επεξεργασίας Λυμάτων επιτυγχάνουν τους

στόχους τους, ελαχιστοποιώντας τις επιπτώσεις των επεξεργασμένων εκροών στους θαλάσσιους αποδέκτες. Οι επεξεργασμένες εκροές από το ΚΕΛ Ψυττάλειας και ΚΕΛ Θριασίου καταλήγουν στο Σαρωνικό και τον κόλπο της Ελευσίνας και του ΚΕΛ Μεταμόρφωσης στο Σαρωνικό, μέσω του βασικού του αποδέκτη, του ποταμού Κηφισού. Η επεξεργασμένη εκροή των ΚΕΛ καταλήγει στη θάλασσα απαλλαγμένη από το ρυπαντικό τους φορτίο σε ποσοστό περίπου 95%.

Καθοριστικό παράγοντα προστασίας του θαλάσσιου περιβάλλοντος θα αποτελέσει η υλοποίηση των νέων έργων αποχέτευσης στις περιοχές της Ανατολικής Αττικής με την ολοκληρωμένη διαχείριση των λυμάτων και με εφαρμογή των αρχών της κυκλικής οικονομίας. Τα ΚΕΛ έχουν σχεδιαστεί για να λειτουργήσουν με τεχνολογία αιχμής για την επαναχρησιμοποίηση του ανακτημένου νερού, μετά την επεξεργασία του, για αστική και περιαστική χρήση και αρδευτικούς σκοπούς, μειώνοντας ταυτόχρονα και το ενεργειακό αποτύπωμα των έργων.

ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΩΝ ΥΔΑΤΙΝΩΝ ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ

Από το 1994 που τέθηκε σε λειτουργία, το ΚΕΛ Ψυττάλειας αποτέλεσε ορόσημο για τη βελτίωση της κατάστασης του θαλάσσιου οικοσυστήματος του Σαρωνικού, που είχε στο παρελθόν υποστεί έντονη υποβάθμιση, λόγω της ανεξέλεγκτης διάθεσης ανεπεξέργαστων λυμάτων.

Η βελτίωση της ποιότητας των παράκτιων υδάτων αναψυχής, αποδεικνύεται και από το γεγονός ότι σχεδόν το σύνολο των ακτών του Σαρωνικού έχουν λάβει “Γαλάζια Σημαία”, η οποία αποτελεί σύμβολο περιβαλλοντικής ποιότητας και απονέμεται με αυστηρά κριτήρια σε οργανωμένες ακτές, έχοντας ως βασικό κριτήριο αξιολόγησης την ποιότητα των θαλάσσιων υδάτων.

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ ΜΕ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΥΣ ΦΟΡΕΙΣ ΚΑΙ ΔΗΜΟΣΙΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΚΑΛΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΩΝ ΚΕΛ ΣΤΟ ΚΟΙΝΟ

Η καλή λειτουργία των ΚΕΛ σχετίζεται άμεσα με την ποιότητα των εκροών τους.

Η ΕΥΔΑΠ για την επιβεβαίωση της αποδοτικής λειτουργίας των Κέντρων Επεξεργασίας Λυμάτων της, με αιχμή του δόρατος το ΚΕΛ Ψυττάλειας, πραγματοποιεί ελέγχους στο θαλάσσιο περιβάλλον και μελέτες, οι

οποίες αφορούν στην επίδραση της διάθεσης των επεξεργασμένων υγρών αποβλήτων στις κολυμβητικές παραλίες της Αττικής πλησίον των ΚΕΛ.

Η προσπάθεια είναι συνεχής, για το λόγο αυτό η ΕΥΔΑΠ εφαρμόζει ένα εκτεταμένο πρόγραμμα εκσυγχρονισμού των εγκαταστάσεων της που οδηγούν σε όρια ποιότητας εκροών πολύ χαμηλότερα των οριζόμενων στις Αποφάσεις Έγκρισης Περιβαλλοντικών Όρων (ΑΕΠΟ), στη μείωση της καταναλισκόμενης ενέργειας και στην περίπτωση του ΚΕΛ Ψυττάλειας, της ενεργειακής αυτοτέλειας.

Σήμερα οι παραλίες του Σαρωνικού κόλπου γύρω από την Ψυττάλεια έχουν ποιοτικά χαρακτηριστικά που πληρούν την απαιτούμενη υψηλή ποιότητα υδάτων κολύμβησης, όπως αποδεικνύεται από την περιβαλλοντική παρακολούθηση, με συχνές μετρήσεις που πραγματοποιούνται από αρμόδιους κρατικούς φορείς, όπως το ΕΛΚΕΘΕ, τη Γενική Γραμματεία Φυσικού Περιβάλλοντος και Υδάτων του Υπουργείου Περιβάλλοντος και Ενέργειας, την Περιφέρεια Αττικής και το Πρόγραμμα Γαλάζιες Σημαίες.

Η ΕΥΔΑΠ έχει αναθέσει στο ΕΛΚΕΘΕ τη συστηματική παρακολούθηση του οικοσυστήματος του Σαρωνικού κόλπου και του κόλπου της Ελευσίνας, που αποτελούν “ευαίσθητους αποδέκτες”.

Το πρόγραμμα παρακολούθησης των οικοσυστημάτων του Σαρωνικού έχει ξεκινήσει πριν ακόμη από την κατασκευή και λειτουργία του ΚΕΛΨ και επιβεβαιώνει τη διατήρηση και διαχρονική βελτίωση της καλής κατάστασης του οικοσυστήματος του Σαρωνικού.

Αρχείο ΕΥΔΑΠ - ΚΕΛ Ψυττάλειας





Αρχείο ΕΥΔΑΠ
- ΚΕΛ Μεταμόρφωσης

Τα αποτελέσματα των ποιοτικών αναλύσεων που αφορούν στις εκροές των ΚΕΛ προκύπτουν από προβλεπόμενες δειγματοληψίες και είναι προσβάσιμα στο κοινό, μέσω της Εθνικής Βάσης Δεδομένων για την Παρακολούθηση της Λειτουργίας των Εγκαταστάσεων Επεξεργασίας Λυμάτων του ΥΠΕΝ (<http://astikalimata.yreka.gr/>).

Η παρακολούθηση περιλαμβάνει τους απαραίτητους δείκτες και παραμέτρους για την αξιολόγηση της περιβαλλοντικής και οικολογικής κατάστασης του θαλάσσιου οικοσυστήματος και συγκεκριμένα φυσικές παραμέτρους, όπως θερμοκρασία, αλατότητα, πυκνότητα, διαλυμένο οξυγόνο, φθορισμό διαύγεια/θολερότητα, θρεπτικά άλατα και χλωροφύλλη.

Η οικολογική αξιολόγηση του Σαρωνικού περιλαμβάνει και τη μελέτη των βιοκοινωνιών, φυτοπλαγκτού, ζωοβενθικών βιοκοινωνιών και ιζημάτων για τον προσδιορισμό οργανικού άνθρακα, ολικού αζώτου, ολικού άνθρακα και βαρέων μετάλλων.

Η τήρηση των ορίων ποιότητας των εκροών, ανά ελεγχόμενη παράμετρο για καθένα από τα ΚΕΛ της ΕΥΔΑΠ για το 2020, αποτυπώνεται στον πίνακα που ακολουθεί:

Όπως στα προηγούμενα χρόνια, έτσι και το 2020, η τήρηση των ορίων ποιότητας των εκροών των ΚΕΛ της ΕΥΔΑΠ συμβάλλει καθοριστικά στη βελτίωση της κατάστασης των θαλάσσιων οικοσυστημάτων του Σαρωνικού.

Επίτευξη Ποιοτικών Ορίων Εκροών 2020

2020	BOD5 Βιοχημικά απαιτούμενο οξυγόνο 5 ημερών	COD Χημικά απαιτούμενο οξυγόνο	TSS Ολικά αιωρούμενα στερεά	T-N Ολικό Άζωτο
ΚΕΛΨ	✓	✓	✓	✓
ΚΕΛΜ	✓	✓	✓	✓
ΚΕΛΘ	✓	✓	✓	✓

Με μεγάλη επιτυχία ολοκληρώθηκε το Taste of Loutraki - THE CORINTHIAN FOOD FESTIVAL

Το Taste of Loutraki, το πρωτότυπο Κορινθιακό Γαστρονομικό Φεστιβάλ, ολοκληρώθηκε με ιδιαίτερη επιτυχία την Κυριακή 04/09 στο Λουτράκι. Από 2 έως 4 Σεπτεμβρίου, 32 επιχειρήσεις εστίασης, 25 παραγωγοί τοπικών προϊόντων, 5 κορυφαίοι εισηγητές και ένα εξειδικευμένο τοπικό δίκτυο τουρισμού εμπειριών ένωσαν τις δυνάμεις τους κάτω από την ομπρέλα του καινοτόμου Taste of Loutraki.

Το Γαστρονομικό Φεστιβάλ αποτελεί συνδιοργάνωση του Τουριστικού Οργανισμού Λουτρακίου, του Συλλόγου Επισιτιστών Λουτρακίου «Ο Ξένιος Ζευς» και του Επιμελητηρίου Κορινθίας, ενώ ο σχεδιασμός, η οργάνωση και η υλοποίηση είχε ανατεθεί στην εταιρεία Τουριστικού marketing Respond on Demand με την συνδρομή υπαλλήλων και συνεργατών και των τριών ανωτέρω φορέων. Το Taste of Loutraki είχε την αιγίδα και την υποστήριξη της Περιφέρειας Πελοποννήσου, του Δήμου Λουτρακίου, Περαχώρας, Αγίων Θεοδώρων, της Ένωσης Ξενοδόχων Νομού Κορινθίας και του Λιμενικού Ταμείου Λουτρακίου, Περαχώρας.

Το τριήμερο 2 – 4 Σεπτεμβρίου, το Taste of Loutraki έφερε σε επαφή το ευρύ κοινό με την Κορινθιακή γαστρονομία και τα προϊόντα που παράγει η Κορινθιακή γη μέσω των επιχειρήσεων εστίασης, το κατεξοχήν σημείο επαφής του κοινού και των επισκεπτών και τουριστών μίας περιοχής με την γαστρονομία της. Παράλληλα, καθ' όλη τη διάρκεια του τριημέρου, έλαβαν χώρα γαστρονομικά workshops και masterclasses που απευθύνονταν σε εξειδικευμένους δημοσιογράφους τουρισμού και γαστρονομίας με σκοπό την ανάδειξη και προβολή των τοπικών προϊόντων που αποτελούν την κορωνίδα της Κορινθιακής γαστρονομίας σε θεματικά MME.

32 επιχειρήσεις εστίασης εμπνεύστηκαν μενού με βάση τα τοπικά προϊόντα της Κορίνθου και τα προσέφεραν για αυτό το τριήμερο σε ειδική τιμή στο τοπικό κοινό και στους επισκέπτες, που είχαν ακόμη ένα λόγο να απολαύσουν την απόδρασή τους στο Λουτράκι: AMI - ARMELLE - DINO GELATO - DOLCELATO - HOTEL PLAZA- ISLA BROWN CORINTHIA RESORT - OCEANOS RESTAURANT BY CLUB HOTEL CASINO LOUTRAKI - PALADAR - PEPE ROSSO - PERLA KITCHEN BAR, SEA & SAND - SEGAS HOTEL - TRIAINA OUZERI RESTAURANT BY WYNDHAM RAMADA POSEIDON RESORT - STRAVA BAY- VILLA ARMONIA - VOUCLAIT - VERYKOKO LOUTRAKI MEZE & DRINKS - WOODY'S - ZAX/ΣΤΕΙΟ ΠΑΠΑΔΑΚΗΣ - ΑΧΙΛΛΕΙΟΝ - ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΤΗΣ ΤΥΡΟΠΙΤΑΣ - ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟ DOLCI PASSIONI - ΚΑΝΑΚΗΣ - ΚΟΛΩΝΑΚΙ - ΛΙΜΑΝΑΚΙ-ΤΑ 5 ΑΔΕΡΦΙΑ - ΜΑΙΣΤΡΑΛΙ - ΜΠΑΡΜΠΙΑ ΤΑΣΟΣ - ΠΙΠΕΡΙ - ΡΙΓΑΝΙ - ΤΟ ΖΥΜΑΡΑΚΙ ΤΟΥ ΚΟΣΜΑ - ΥΠΑΝΕΜΑ - ΦΡΑΓΚΙΑΣ.

Παράλληλα με το Taste of Loutraki διοργανώθηκαν με μεγάλη επιτυχία workshops γευσιγνωσίας με θέμα το τοπικό ελαιόλαδο, τα κρασιά Νεμέας, την κορινθιακή σταφίδα, την παρουσίαση συνταγών με παραδοσιακά ζυμαρικά Λουτρακίου και την τοπική μπύρα.



Ήξερες ότι...

Οι έφηβοι έχουν ανάγκη από περισσότερο ύπνο

Σύμφωνα με την [Εθνική Βιβλιοθήκη Ιατρικής](#), ο επαρκής ύπνος βοηθάει τους έφηβους να παραμένουν συγκεντρωμένοι και να νιώθουν ευεξία.

Ο ανεπαρκής ύπνος μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα συμπεριφοράς, δυσκολία διαχείρισης του άγχους, ακόμα και σε κατάθλιψη. Μάλιστα, όσοι κοιμούνται λιγότερο από έξι ώρες κάθε βράδυ, έχουν διπλάσιες πιθανότητες να εκδηλώσουν επιθετική συμπεριφορά.





Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



Ο λόγος που η Julia Roberts δε συμμετείχε σε ρομαντικές κομεντί εδώ και χρόνια

Κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του 1990 και ίσως ακόμα μέχρι τις αρχές της του 2000, η Julia Roberts μπορούσε να είναι η ηθοποιός που κάποιος θα χαρακτήριζε βασίλισσα των ρομαντικών κομεντί.



Η Roberts άφησε το στίγμα της στο είδος στη δεκαετία του 1990 με το «Pretty Woman». Η ταινία ήταν τόσο μεγάλη επιτυχία, με τη Julia Roberts να κερδίζει Χρυσή Σφαίρα για την ερμηνεία της το 1991, ενώ στη συνέχεια συμμετέχει σε πολλές άλλες εξίσου πετυχημένες ρομαντικές κομεντί, όπως το «My Best Friend's Wedding» του 1997, καθώς και το «Notting Hill» και το «Runaway Bride», που και τα δύο κυκλοφόρησαν το 1999. Φυσικά, η Roberts δεν αποσύρθηκε από την υποκριτική, γιατί όμως η ηθοποιός δε συμμετείχε σε ρομαντικές κομεντί, το είδος που εκτόξευσε την καριέρα της;

Φέτος τον Σεπτέμβριο, στην ταινία «Εισιτήριο για τον Παράδεισο» (αρχικός τίτλος στα αγγλικά: Ticket to Paradise) George Clooney και Julia Roberts, επανασυνδέονται στη μεγάλη οθόνη στο ρόλο δυο πρώην ερωτικών συντρόφων, οι οποίοι καταλήγουν





ανέλπιστοι σύμμαχοι, καθώς αναλαμβάνουν από κοινού την αποστολή να βάλουν φρένο στα σχέδια της ερωτοχτυπημένης κόρης τους, η οποία ετοιμάζεται να διαπράξει το ίδιο λάθος που έκαναν κάποτε οι ίδιοι.

Για τους οπαδούς της Roberts, είναι συγκίνηση που η βασίλισσα επιστρέφει στις ρίζες της. Ενώ πολλοί από εμάς ίσως υποθέσουν ότι η εξαφάνισή της από τις ρομαντικές κομεντί ήταν επειδή δεν ήθελε να τις κάνει πια, αυτό απέχει πολύ από την αλήθεια.

“Αν είχα διαβάσει κάτι που πίστευα ότι ήταν στο επίπεδο της γραφής του «Notting Hill» ή στο επίπεδο της τρέλας του «My Best Friend’s Wedding», θα το έκανα”, δήλωσε η ηθοποιός σε συνέντευξή της στο Variety. “Δεν υπήρχε

κάτι μέχρι αυτή την ταινία (σ.σ. το «Ticket to Paradise») που έκανα την οποία έγραψε και σκηνοθέτησε ο Ol Parker”.

Η ταινία «Εισιτήριο για τον Παράδεισο» κυκλοφορεί 8 Σεπτεμβρίου 2022 στα Village Cinemas.

Πηγές

- <https://variety.com/2022/film/news/julia-roberts-turned-down-rom-coms-20-years-bad-scripts-1235234615/>
- <https://www.filmly.gr/movies-database/ticket-to-paradise-2022/>
- <https://www.goldenglobes.com/film/pretty-woman>
- <https://www.youtube.com/watch?v=51dSrucu5go>



Η Mattel παρουσιάζει τον Μπρούνο, τον πρώτο χαρακτήρα με αυτισμό στη σειρά «Τόμας το Τρενάκι: Εμπρός τις μηχανές»



Η Mattel παρουσιάζει τον Μπρούνο, τον πρώτο χαρακτήρα με αυτισμό της εμβληματικής σειράς «Τόμας το Τρενάκι: Εμπρός τις μηχανές».

Η Mattel δημιούργησε τον Μπρούνο σε συνεργασία με το Autistic Self Advocacy Network (ASAN) και το Easterseals Southern California, και τις ιστορίες του επιμελήθηκαν συγγραφείς με αυτισμό και ειδικοί σύμβουλοι. Ο Μπρούνο θα κάνει το ντεμπούτο του στη σειρά «Τόμας το Τρενάκι: Εμπρός τις μηχανές» στο ελληνικό κανάλι του στο YouTube και στο Boomerang, στη Nova το 2023.

Ο Μπρούνο είναι ένα χαρούμενο, γεμάτο χιούμορ τρενάκι-φορητό φρένο και εξαιρετικός στη δουλειά του. Κρατώντας ένα μεγάλο & βαρύ φορτίο με τα δυνατά

του φρένα αποτελεί σημαντικό κομμάτι της σειράς «Τόμας το Τρενάκι: Εμπρός τις μηχανές». Ο Μπρούνο προχωράει αντίστροφα και είναι το τελευταίο βαγόνι του τρένου, κάτι που του δίνει μια μοναδική αντίληψη για τον κόσμο. Προσέχει πάντα τις λεπτομέρειες, του αρέσει να έχει πρόγραμμα, ρουτίνα και γνωρίζει όλες τις διαδρομές στο νησί του Σόντορ.

Έχει σκάλες και ένα κόκκινο, φωτεινό φανάρι στο εξωτερικό μέρος, το οποίο δείχνει τη συναισθηματική του κατάσταση και αναβοσβήνει όταν είναι ενθουσιασμένος ή επιφυλακτικός. Η καλύτερη μέρα του Μπρούνο είναι όταν είναι παρέα με τους φίλους του, οι οποίοι τον αγαπούν και τον σέβονται γι' αυτό που είναι.

Μέσω της παρουσίας του, ο Μπρούνο δείχνει τη σημασία της φιλίας και παρουσιάζει στο κοινό ένα θετικό, μη νευροτυπικό πρότυπο. Η Mattel έχει επιμεληθεί προσεκτικά τον Μπρούνο ώστε να εξασφαλίσει μια ακριβή αναπαράσταση ενός χαρακτήρα με αυτισμό.

Ειδικοί από το ASAN και το Easterseals Southern California, μαζί με τη δημιουργική και συγγραφική ομάδα της Mattel, αξιοποίησαν την πολυετή πείρα τους, η οποία είναι αφιερωμένη στην κατανόηση του αυτισμού, για να δημιουργήσουν έναν ακριβή χαρακτήρα με σεβασμό αλλά και καλλιτεχνικό τρόπο.

Ήξερες ότι...

Το πρώτο μετρό στον κόσμο

Η πρώτη γραμμή του μετρό στον κόσμο ήταν στο Λονδίνο. Το 1825 αποφασίστηκε να κατασκευαστεί ένας υπόγειος σιδηρόδρομος στην πόλη.

Το συνολικό μήκος της πρώτης γραμμής του μετρό του Λονδίνου ήταν 3600 μέτρα και περιλάμβανε επτά σταθμούς.

Τα εγκαίνια του πρώτου μετρό στον κόσμο πραγματοποιήθηκαν στις 10 Ιανουαρίου 1863. Ο πρίγκιπας της Ουαλίας, Έντουαρντ VII έγινε ο πρώτος επιβάτης του μετρό.



Το ΖΑΓΟΠΙ, Μεγάλος Χορηγός του πληρώματος της STH Team, Θεοχαρόπουλος-Κότσαλης, στο 69ο ΕΚΟ Ράλλυ Ακρόπολις 2022

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΠΙ στηρίζει για 2η συνεχόμενη χρονιά ως Μεγάλος Χορηγός το πλήρωμα της STH Team στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα ΕΚΟ Ράλλυ Ακρόπολις 2022, το οποίο θα διεξαχθεί από 8 έως 11 Σεπτεμβρίου. Τον πολυαναμενόμενο αγώνα θα έχουν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν πάνω από 80 εκατ. τηλεθεατές σε 150 χώρες.

Η αποκάλυψη του νέου αυτοκινήτου της STH Team πραγματοποιήθηκε την Πέμπτη 1 Σεπτεμβρίου, στο "Iaveris Park", παρουσία του γνωστού οδηγού αγώνων αυτοκινήτων, Τάσου «Ιαβέρη» Μαρκουίζου, δημοσιογράφων του μηχανοκίνητου αθλητισμού, φίλων και χορηγών της αποστολής. Η αποκάλυψη του αυτοκινήτου έγινε από τον οδηγό του πληρώματος, Στέφανο Θεοχαρόπουλο και τον συνοδηγό Γιώργο Κότσαλη οι οποίοι συμμετέχουν στον Αγώνα με το νέο Ford Fiesta Rally4/R2 με αριθμό «63» στο καπό και στον ουρανό του. Αυτή είναι η 6η συμμετοχή του πληρώματος στον εθνικό αγώνα Rally Acropolis ενώ η φετινή είναι η 2η συνεχόμενη σε αγώνα του παγκοσμίου πρωταθλήματος με το Ford Fiesta Rally4/R2.

Το πλήρωμα, τα μέλη όλη της ομάδας, τεχνικοί καθώς και οι φίλοι της STH Team που θα παρευρεθούν στο Service Pack του 69ου ΕΚΟ Ράλλυ Ακρόπολις θα έχουν την ευκαιρία να απολαύσουν φυσικό μεταλλικό νερό ΖΑΓΟΠΙ Go Green, ΖΑΓΟΠΙ Sparkling με φυσικά αρώματα και αναψυκτικά Green Cola.

Με ιδιαίτερη υπερηφάνεια το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΠΙ αγκαλιάζει για 2η χρονιά τη συμμετοχή του ελληνικού πληρώματος της STH Team στο 69ο ΕΚΟ Ράλλυ Ακρόπολις, την ιστορική διεθνή αθλητική συνάντηση που προβάλλει και αναδεικνύει τη χώρα μας στο εξωτερικό.



Νέο HELL ENERGY Zero: Περισσότερη γεύση με λιγότερες θερμίδες!



Η HELL ENERGY λανσάρει το νέο HELL ZERO κόκκινο φραγκοστάφυλο-γκρέιπφρουτ.

Όταν έχουμε αποφασίσει να τρώμε συνειδητά και να μετράμε τις θερμίδες που καταναλώνουμε, τίθεται συχνά το ερώτημα: ποιο ποτό μπορούμε να επιλέξουμε που να μπορεί να ταιριάζει με τη διατροφή μας αλλά να περιέχει και λίγη έξτρα γεύση; Η αλήθεια είναι ότι δεν είναι εύκολο να βρούμε κάτι που θα μας προσφέρει ενέργεια και απόλαυση χωρίς συμβιβασμούς.

Η HELL δούλεψε σκληρά τους τελευταίους μήνες για να ανανεώσει την γκάμα των προϊόντων της

χωρίς ζάχαρη και το αποτέλεσμα είναι το ολοκαίνουργιο HELL ZERO με γεύση κόκκινο φραγκοστάφυλο-γκρέιπφρουτ.

Το HELL ZERO κόκκινο φραγκοστάφυλο-γκρέιπφρουτ, όπως και οι άλλες επιλογές της ανανεωμένης σειράς, δεν περιέχουν ζάχαρη, ασπαρτάμη και υδατάνθρακες, έτσι ώστε όσοι προσέχουν την πρόσληψη θερμίδων να μπορούν επίσης να απολαύσουν έναν πλούσιο γευστικό συνδυασμό. Εκτός από τη δροσιστική φρουτώδη γεύση, περιέχει 32mg/100ml καφεΐνης και 5 βιταμίνες Β, οι οποίες θα σας δώσουν επιπλέον ενέργεια*.

Το νέο HELL ZERO, όπως όλα τα προϊόντα της HELL, δεν περιέχουν συντηρητικά και η συσκευασία τους αποτελείται από πλήρες ανακυκλωμένο κουτί αλουμινίου.

*Η βιταμίνη Β6 συμβάλλει στη μείωση της κόπωσης και της κούρασης.

Παίζουμε και μαθαίνουμε το φθινόπωρο στο AVENUE!

Ένα υπέροχο καλοκαίρι τελειώνει και το AVENUE ετοιμάζεται να υποδεχτεί τις οικογένειες με τα παιδιά τους για τις σχολικές και φθινοπωρινές τους αγορές. Στο Εμπορικό μπορούν όλοι να βρουν αυτά που χρειάζονται, από ρούχα και παπούτσια μέχρι τσάντες, βιβλία αλλά και παιχνίδια, εύκολα, γρήγορα και πάντα με απόλυτη ασφάλεια.

Επειδή όμως το AVENUE πάντα στοχεύει στην διεξαγωγή ευχάριστων, δημιουργικών αλλά και επιμορφωτικών εκδηλώσεων, από τις 9 Σεπτεμβρίου, υποδέχεται τη δημοφιλή σε όλους Peppa μαζί με τον αδερφό της George. Θα επισκεφθούν το Εμπορικό για να φωτογραφηθούν με όλα τα παιδιά και να μοιραστούν μαζί τους χαρούμενες και ευφάνταστες δραστηριότητες.

Παράλληλα, σε άλλο stage, στο AVENUE θα βρίσκεται και η ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΓΗ με την παιδαγωγική ομάδα του Κέντρου της Γης, η οποία θα παρουσιάσει θέματα για τα μικρά παιδιά, που στόχο θα έχουν την ευαισθητοποίησή τους στην προστασία του περιβάλλοντος.

Η Οργάνωση Γη προσφέρει Βιωματική, Μη Τυπική Εκπαίδευση, για τη βιώσιμη ανάπτυξη στα αστικά κέντρα και θα δείξει στους μικρούς μας επισκέπτες.



Peppa Pig

Παίζουμε και μαθαίνουμε!
9-17/9/22

Η Peppa και ο μικρός της αδερφός George, έρχονται στο AVENUE για μια χαρούμενη σχολική αρχή γεμάτη εκπλήξεις!

AVENUE

© 2022 ABD Ltd/Ent. One UK Ltd/Heard



12-15/9/22

Περιβαλλοντική εκπαίδευση με την ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΓΗ

Σας περιμένουμε!

12/9/22 16:30-20:30
Το κόκκο στο μακροσκόπιο

13/9/22 16:30-20:30
Μικρο-σφήκες

14/9/22 16:30-20:30
Είμαι ο σπέρμας

15/9/22 16:30-20:30
Επιστροφή μαμά στην τάξη

Ήξερες ότι...

Τα “παιδιά του φθινοπώρου” και η φυσική υπεροχή τους

Τα παιδιά του φθινοπώρου -κυρίως του Οκτώβρη και του Νοέμβρη- έχουν κάποια ιδιαίτερα πλεονεκτήματα, σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποιήθηκε από το Πανεπιστήμιο του Έσσεξ και δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση International Journal of Sports Medicine.

Από τη μελέτη 8550 αγοριών και κοριτσιών, ηλικίας 10-16 χρονών από 26 σχολεία του Έσσεξ, προέκυψε ότι τα παιδιά που γεννιούνται κυρίως τον Οκτώβριο και τον Νοέμβριο είναι πιο υγιή και πιο δυνατά. Σε δύναμη υπερέχουν τα παιδιά που γεννιούνται τον Οκτώβρη, ενώ ακολουθούν όσα είναι γεννημένα τον Νοέμβρη και τον Δεκέμβρη.

Τα στοιχεία που εξετάστηκαν ήταν η αντοχή και η δύναμη των χεριών και του σώματος. Τα ευρήματα έδειξαν ότι ο μήνας της γέννησης του κάθε παιδιού μπορεί να διαφοροποιήσει σημαντικά:

- τις λειτουργίες του κυκλοφορικού συστήματος,
- τη μυϊκή δύναμη και
- τη ανάπτυξη της ταχύτητας.

Συγκεκριμένα, τα παιδιά του Νοέμβρη:

- τρέχουν κατά 10% πιο γρήγορα,
- πηδούν κατά 12% ψηλότερα
- είναι κατά 15% πιο δυνατά από ένα παιδί ίδιας ηλικίας που είναι γεννημένο την άνοιξη ή το καλοκαίρι.

Οι ερευνητές εξηγούν ότι πιθανότατα η υπεροχή αυτή οφείλεται στα αυξημένα επίπεδα βιταμίνης D που είχε το παιδί ως έμβρυο, λόγω της έκθεσης της μητέρας του στον ήλιο κατά τα τελευταία στάδια της εγκυμοσύνης.



Από τη φύση στο πιάτο μας

Ετοιμαστείτε για μια μεγάλη περιπέτεια στη φύση, ένα όμορφο και μαγευτικό ταξίδι στον κόσμο της γνώσης, των γεύσεων και της δημιουργίας.

Ακολουθήστε τον περίεργο νάνο και τη νεράιδα Ροζαλία σε ένα μαγευτικό ταξίδι στον κόσμο της γνώσης, των γεύσεων και της δημιουργίας. Μέσα από ευχάριστες δραστηριότητες τα παιδιά θα αξιοποιήσουν δημιουργικά τον ελεύθερο χρόνο τους και ταυτόχρονα:

- θα γνωρίσουν τον κύκλο ζωής και τα μέρη των φυτών,
- θα ζωγραφίσουν και θα μετρήσουν φρούτα και λαχανικά,
- θα ασκήσουν την παρατηρητικότητα τους, τη μνήμη και τη συγκέντρωση,
- θα βρουν χρήσιμες πληροφορίες για τις τροφές, την προέλευσή τους και τη θρεπτική τους αξία,
- θα ενημερωθούν για τη σωστή διατροφή και τον ρόλο της στην υγεία,
- θα εκτελέσουν απλές, γευστικές συνταγές.

Με πολύχρωμα αυτοκόλλητα και ιδέες για δημιουργικά παιχνίδια και εύκολες κατασκευές!

Ένα πρωτότυπο βιβλίο, χρήσιμο εργαλείο για γονείς και εκπαιδευτικούς, με πλούσια εικονογράφηση που, χάρη στη βιωματική μάθηση, μνεί τα μικρά παιδιά στην υγιεινή διατροφή και καλλιεργεί την αγάπη τους για τη φύση! Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



Kids' Room

“Αισωπομαχίες” στην Καισαριανή

5 μύθοι του Αισώπου σε μία επετειακή παράσταση από την Θεατρική Ομάδα Μικρός Νότος.

5 γνωστοί και πολυαγαπημένοι μύθοι του Αισώπου ζωντανεύουν μπροστά στα μάτια μικρών και μεγάλων, με αγνά χειροποίητα υλικά, διαδραστικά παιχνίδια, ζωντανή μουσική και τραγούδια, με χιούμορ και απρόβλεπτες μεταμορφώσεις! Μάχες, έριδες, συγκρούσεις, ανταγωνισμοί και αψιμαχίες συνθέτουν ένα σκηνικό εκρηκτικό σε μία παράσταση όπου τα παιδιά αναλαμβάνουν σημαντικό και ενεργό ρόλο στην εξέλιξη των ιστοριών.



Πέντε μύθοι του Αισώπου, γνωστοί αλλά... αγνώριστοι! Τα παιδιά συστήνονται με τους ηθοποιούς αλλά και με τα μουσικά όργανα, ζουν τα παθήματα και τα μαθήματα από τον κόσμο των ζώων και της φύσης, βιώνουν τις μεταμορφώσεις των ηρώων. Με κέντρο της παράστασης την ανάγκη του ανθρώπου για συνύπαρξη, μία παρέα -οι ηθοποιοί και τα παιδιά μαζί- μιλάμε μέσα από ιστορίες και μύθους με ζώα, για αξίες ανεκτίμητες, όπως η ειρήνη, η δικαιοσύνη, η φιλία, η εργατικότητα, η δύναμη της σκέψης, η αλληλεγγύη, η αγάπη, η γενναιότητα, η συμφιλίωση...

“Το Τζιτζίκι και το Μυρμήγκι”, “Οι δύο Τράγοι”, “Ο Βοριάς και ο Ήλιος”, “Ο Κάβουρας και το Φίδι”, “Ο Λαγός και η Χελώνα” συνθέτουν τη διαδραστική, μουσική παράσταση Αισωπομαχίες! 10,11,24/ 9 στις 18:00, στο Αισθητικό Δάσος Υμηττού. Για παιδιά από 4+

ΛΕΝΑ ΚΑΛΑΪΤΖΗ-ΟΦΛΙΔΗ
ΣΙΜΟΣ ΟΦΛΙΔΗΣΘεσσαλονίκης
χαλκεία και χαλκεύματα
μυθ-Ιστορίες

ΙΑΝΟΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

Θεσσαλονίκης
χαλκεία και
χαλκεύματα

Είκοσι έξι μυθ-Ιστορίες από την εποχή του προστάτη των χαλκιάδων Ηφαίστου έως και τις μέρες μας, «ένας αναστοχαστικός περίπατος των flâneurs συγγραφέων στο κέντρο της Θεσσαλονίκης, που ορίζεται από την πάνω πλατεία Αριστοτέλους και περιλαμβάνει την αποκάλυψη της Ρωμαϊκής Αγοράς, την αρχαία και εν πολλοίς ανεξερεύνητη Μεγαλοφόρο και, με κεντρικό σημείο αναφοράς την Παναγία των Χαλκίων, τις παλαιότερες και σύγχρονες αστικές κυψέλες που βρίσκονται γύρω της και περικλείονται από τις οδούς Εγνατία, Ίωνος Δραγούμη, Κασσάνδρου και Ιασωνίδου. Εκεί όπου χτυπάει από πάντα η καρδιά της πόλης και συναντιέται το μακρινό χτες με το σήμερα.

Ιστορίες παρωχημένες και σύγχρονες, αληθινές ή επινοημένες, συναντιούνται απλά, αλλού συγκρούονται, εκπλήσσουν η μία την άλλη, διασταυρώνουν ξίφη, ξύνουν παλιές πληγές, προσεύχονται μαζί για το κοινό μέλλον». Από τις εκδόσεις ΙΑΝΟΣ.

Φράσεις Κυπρίων
ΠοιτώνΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΕΛΛΑΔΑΣ ΚΥΠΡΟΥ
HELLENIC - CYPRIOT
CULTURAL ASSOCIATION
www.cypriot-association.orgΦράσεις
Κυπρίων Ποιτών
ΜΝΗΜΗ | ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ | ΔΡΑΜΑ ΤΗΣ ΚΥΠΡΟΥ

ΑΝΘΩΛΟΓΗ, Δρ. Ιωσήφ Σ. Ιωσηφίδης

Αντιπρόεδρος Σύνδεσμου Παλαιού Εμάδος Κύπρου | Πρόεδρος Ένωσης Λογοτεχνικών Κύπρου

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΕΛΛΑΔΑΣ ΚΥΠΡΟΥ | e-book
anthologia λογοτεχνικών φράσεων

Ο Σύνδεσμος Πολιτισμού Ελλάδας Κύπρου/ ΣΠΕΚ με το [ηλεκτρονικό αυτό βιβλίο \(e-book\)](#) με [127 φράσεις από ποιήματα 127 Κυπρίων](#) (εκ των οποίων 3 του μεσαίωνα και λίγοι Κύπριοι Απόδημοι) επιχειρεί να φωτογραφίσει την τριλογία Μνήμη-Συνείδηση-Δράμα της Κύπρου.

Τρεις λέξεις άξονες για τη μάχη της μεγαλονήσου να διατηρήσει τον ελληνικό πολιτισμό της, τις αξίες, όπως η ελευθερία, η δικαιοσύνη κ.ά., να ορθώνει γενναία, με πείσμα και αξιοπρέπεια το ανάστημα όρθιο απέναντι στους τόσους κατακτητές.

Είναι κατάθεση Μνήμης, αφού χωρίς Μνήμη δεν έχουμε πατρίδα αλλά γη... για συναλλαγές!

quote of the day

“OUR REAL ILLITERACY IS OUR INABILITY TO CREATE”
Friedensreich Hundertwasser

Σήμερα
γιορτάζουν!
Δέσποινα,
Γενέθλιος,
Σκιαδενή,
Τσαμπίκος, Τσαμπίκα



8 Σεπτεμβρίου

- › Διεθνής Ημέρα για την Εξάλειψη του Αναλφαβητισμού
- › Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας
- › Παγκόσμια Ημέρα Κυστικής Ύψωσης
- › National School Picture Day
- › World Ampersand Day

tip of the day

Illiteracy is the number one promoter of
ignorance.

Sunday Adelaide, The Mountain of Ignorance