

ΝΕΑ

λουξ  
free

- ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ\*
- ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ

## Νέα λουξ free, ήρθε η ώρα να τη δοκιμάσεις!

Η Λουξ φέρνει κάτι μοναδικό, τη νέα μπλε πορτοκαλάδα **χωρίς ανθρακικό λουξ free**, χωρίς συντηρητικά, χωρίς προσθήκη ζάχαρης, με 100% φυσικά γλυκαντικά και 60% λιγότερες θερμίδες!

Ανακάλυψε την πλούσια γεύση της, που θα σε γεμίσει απόλαυση και τα φυσικά χαρακτηριστικά της, σε **νέα καινοτόμα φιάλη!**



ΜΕΙΩΜΕΝΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ



\*Περιέχει φρουκτόζη, σάκχαρα φρούτων και γλυκαντικά φυσικής προέλευσης.

# SAY *yes* to the **press**



**ΕΡΧΕΤΑΙ  
Η ΜΕΤΑ...  
SOCIAL MEDIA  
ΕΠΟΧΗ;**





## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Το πόσο μου αρέσει όταν έχω καιρό να ανεβάσω κάποια ιστορία και τη ζητάτε, πραγματικά δεν μπορώ να σας το περιγράψω! Λοιπόν, ιστορία για σήμερα...

Ένας νεαρός συναντά έναν ηλικιωμένο, δάσκαλο στο επάγγελμα και τον ρωτάει:

«Με θυμάσαι;»

Και ο ηλικιωμένος λέει όχι. Τότε ο νεαρός άνδρας του λέει ότι ήταν μαθητής του, και ο δάσκαλος ρωτά:

«Τι κάνεις στη ζωή σου;»

Ο νεαρός απαντά:

«Λοιπόν, έγινα δάσκαλος».

«Α, πόσο καλά, όπως εγώ;» ρωτάει ο ηλικιωμένος.

«Λοιπόν ναι. Στην πραγματικότητα, έγινα δάσκαλος γιατί με ενέπνευσε να γίνω σαν εσένα».

Ο ηλικιωμένος, περίεργος, ρωτά τον νεαρό τότε αποφάσισε να γίνει δάσκαλος. Και ο νεαρός του λέει την εξής ιστορία:

«Μια μέρα, ένας φίλος μου, επίσης μαθητής, ήρθε με ένα ωραίο νέο ρολόι και αποφάσισα ότι το ήθελα. Το έκλεψα και το έβαλα στην τσέπη μου.

Λίγο αργότερα, ο φίλος μου παρατήρησε ότι το ρολόι του έλειπε και αμέσως παραπονέθηκε στον δάσκαλό μας, που ήσουν εσύ.

Στη συνέχεια, απευθύνθηκε στην τάξη λέγοντας: «Το ρολόι αυτού του μαθητή κλάπηκε κατά τη διάρκεια των μαθημάτων σήμερα. Όποιος το έκλεψε, παρακαλώ να το επιστρέψει.»

Δεν το επέστρεψα γιατί δεν ήθελα.

Έκλεισες την πόρτα και είπες να σηκωθούμε όλοι όρθιοι και να κάνουμε κύκλο.

Επρόκειτο να ψάξετε τις τσέπες μας μία προς μία μέχρι να βρεθεί το ρολόι.

Ωστόσο, μας είπες να κλείσουμε τα μάτια μας, γιατί θα αναζητήσετε το ρολόι μόνο αν είχαμε όλοι τα μάτια μας κλειστά. Έτσι και κάναμε.

Κλείσαμε όλοι τα μάτια και περιμέναμε.

Πήγαινες από τσέπη σε τσέπη, και όταν πέρασες από την τσέπη μου, βρήκες το ρολόι και το πήρες. Συνέχισες να ψάχνεις τις τσέπες όλων και όταν τελείωσες είπες “ανοίξτε τα μάτια σας”. Έχουμε το ρολόι.»

Δεν μου ανέφερες ποτέ το επεισόδιο. Δεν είπες ποτέ ποιος έκλεψε το ρολόι. Εκείνη τη μέρα έσωσες την αξιοπρέπειά μου για πάντα. Ήταν η πιο ντροπιαστική μέρα της ζωής μου.

Αλλά αυτή είναι και η μέρα που αποφάσισα να μην γίνω κλέφτης αλλά δάσκαλος σαν εσένα. Αν και δεν είπες ποτέ τίποτα, ούτε καν με επέπληξες μου έδωσες ένα ηθικό δίδαγμα.

Έλαβα το μήνυμά σου ξεκάθαρα.

Χάρη σε σένα, κατάλαβα τι πρέπει να κάνει ένας πραγματικός παιδαγωγός.

«Θυμάστε αυτό το επεισόδιο, δάσκαλε;»

Ο ηλικιωμένος δάσκαλος απάντησε: «Ναι, θυμάμαι την κατάσταση με το κλεμμένο ρολόι, που έψαχνα στις τσέπες όλων σας. Δεν σε θυμώσουν και δεν σου είπα ποτέ τίποτα γι' αυτό, γιατί έκλεισα και τα δικά μου μάτια όση ώρα έψαχνα».

**Tip of the Day:** Αυτή είναι η ουσία της διδασκαλίας: Αν για να διορθώσεις, πρέπει να ταπεινώσεις τότε δεν ξέρεις πώς να διδάξεις...

Κλαίρη Στυλιαρά  
Chief of SayYessers  
[claire@sayes.gr](mailto:claire@sayes.gr)

# Έρχεται η μετά... social media εποχή;



**Υπερεκτιμήσαμε την ενασχόλησή μας με τα κοινωνικά δίκτυα; Τα απομυθοποιήσαμε και είδαμε πέρα από τα θετικά τους; Μήπως αποφασίσαμε να αντιμετωπίσουμε την πραγματικότητα και τη ζωή μας πίσω από ωραίες εικόνες και ψαγμένα ποστ;**



Τα social media εδώ και χρόνια αποτελούν μέρος της καθημερινότητάς μας. Για πολλούς είναι ένα σημαντικό “εργαλείο” δουλειάς, ενώ πολύ συχνά τα χρησιμοποιούμε για να μοιραστούμε στιγμές της ζωής μας... Αρκετοί λένε ακόμα και πως τα social media είναι σαν ένα ημερολόγιο της χρονιάς τους, όπου ανατρέχουν για να ανακαλέσουν πληροφορίες και γεγονότα...

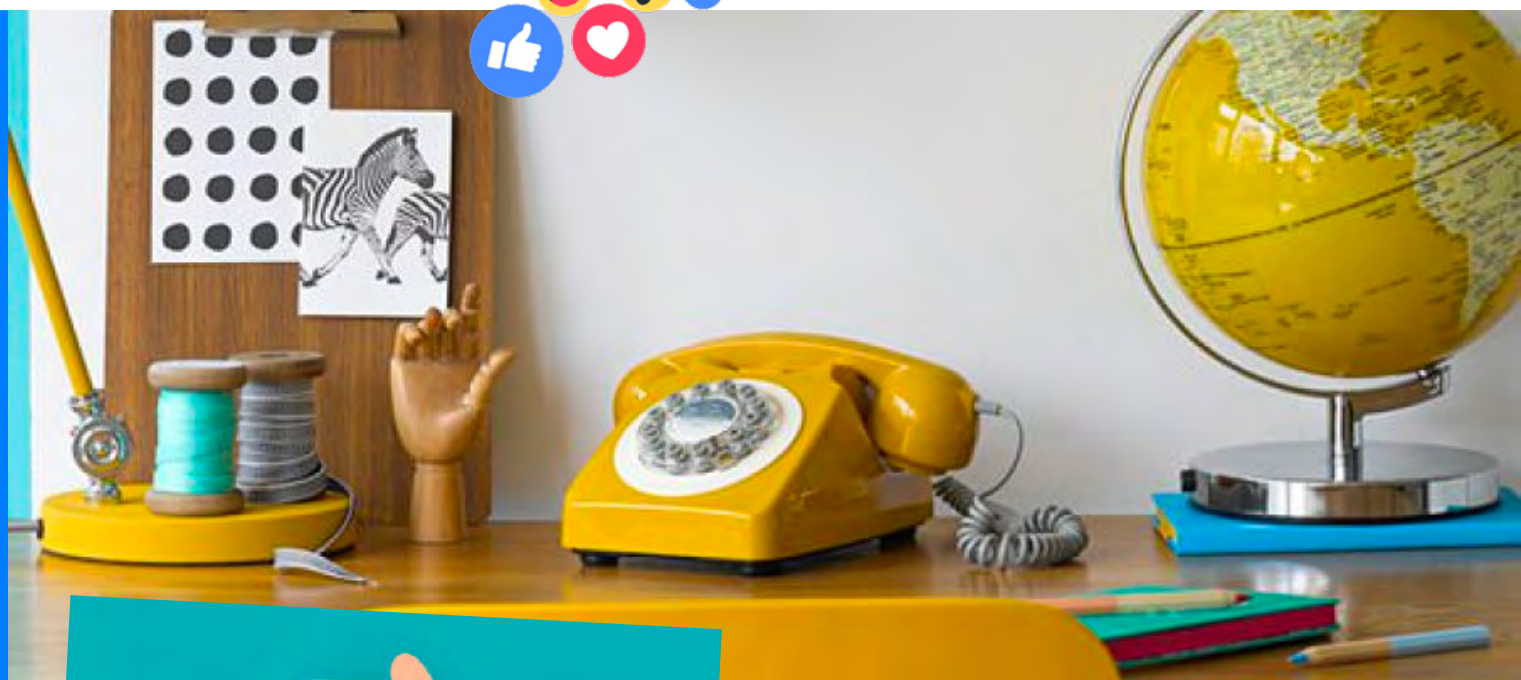
## Ναι μεν... αλλά

Εκτός όμως από τα παραπάνω, υπάρχει και το πρόβλημα του εθισμού στα κοινωνικά δίκτυα, με το οποίο μάλλον δεν είχαμε ασχοληθεί όσο θα έπρεπε... Σύμφωνα με μια πρόσφατη παγκόσμια μελέτη ο μέσος άνθρωπος ξοδεύει δύο ώρες και 29 λεπτά την ημέρα σε αυτά. Πέρσι ξοδεύαμε πέντε λεπτά λιγότερο...



Κάποιοι άνθρωποι πιστεύουν ότι η πολύωρη καθημερινή ενασχόληση με τα social media είναι μια κακή συνήθεια που πρέπει να κόψουν, για άλλους όμως είναι ένας πραγματικός εθισμός που χρειάζεται βοήθεια για να ξεπεράσουν.





Το UK Addiction Treatment (UKAT), ένας οργανισμός που διαχειρίζεται κέντρα για τη θεραπεία του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αναφέρει ότι έχει παρατηρήσει μια αύξηση 5% στον αριθμό των ατόμων που ζητούν τη βοήθειά του για το εθισμό τους, τα τελευταία τρία χρόνια.

“Η κοινωνία έχει αναμφίβολα αναπτύξει μια ισχυρή εξάρτηση από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και το διαδίκτυο γενικότερα μετά την πανδημία” επισημαίνει ο Nuno Albuquerque, σύμβουλος στο UKAT.

Η αυξημένη επίγνωση αυτών των ανησυχιών έχει οδηγήσει πολλούς στην απόφαση να εγκαταλείψουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, να κάνουν ένα διάλειμμα ή να ξεδεύουν λιγότερο χρόνο σε αυτά.

Δεν είναι τυχαίο ότι νωρίτερα φέτος, ο ιδιοκτήτης της Meta ανέφερε ότι ο αριθμός των καθημερινών ενεργών χρηστών είχε μειωθεί για πρώτη φορά στην ιστορία του. Εν τω μεταξύ, τον προηγούμενο μήνα διέρρευσε σχετικά με το Twitter ότι οι προηγούμενως πιο ενεργοί χρήστες του έκαναν τώρα λιγότερο συχνά tweet. Το Twitter δεν αρνήθηκε την ακρίβεια της διαρροής.

Ακόμη και ο νέος ιδιοκτήτης του Twitter, ο δισεκατομμυριούχος επιχειρηματίας Έλον Μασκ, είχε θέσει το ερώτημα: “Πεθαίνει το Twitter;”. Επιπλέον, η εξαγορά του είχε ως αποτέλεσμα κάποιοι σταρ του Χόλιγουντ να λένε ότι θα εγκαταλείψουν το Twitter, δυσαρεστημένοι από τις απόψεις του Μασκ για την ελευθερία του λόγου και τα σχέδια για την υπηρεσία.

### Όπως παλιά...

Η Hilda Burke, ψυχοθεραπεύτρια και συγγραφέας του *The Phone Addiction Workbook*, υπογραμμίζει ότι υπάρχει τώρα μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση σχετικά με το πόσο χρόνο οι άνθρωποι αναλώνουν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Αν δούμε πόσο χρόνο αφιερώνουμε κάθε μέρα στο να στέλνουμε μηνύματα, να κάνουμε σχόλια, να σκρολάρουμε και να ποστάρουμε στα social media, μπορεί να ταρακουνηθούμε... επιδιώκοντας την αλλαγή.

“Το να δω πώς αθροίζονται όλα αυτά μπορεί να χρησιμεύσει ως μια ισχυρή κλήση αφύπνισης. Πολλοί από τους πελάτες μου έχουν παρατηρήσει μια συσχέτιση μεταξύ της έντονης χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, του κακού ύπνου και του αυξημένου άγχους.” Συμπέρασμα; Υπάρχει η τάση να... χαλαρώσουμε και να θυμηθούμε πώς επικοινωνούσαμε παλαιότερα αλλά και πού αφιερώναμε τον ελεύθερο χρόνο μας.

Η επιστήμονας συμβουλεύει όσους εγκαταλείπουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης να ενημερώνουν όλους τους φίλους τους, ώστε να μην συνεχίσουν να προσπαθούν να επικοινωνήσουν μαζί τους μέσω των social media. “Προσφέρετε άλλους τρόπους για να έρθετε σε επαφή... ίσως ένα παλιομοδίτικο τηλεφώνημα θα μπορούσε να εξυπηρετήσει καλύτερα τη σχέση ελλείψει απευθείας μηνυμάτων”.

# Smartket: Σοκολάτες βρώμης από τη Βιολάντα

Σας το έχω ξαναπεί ότι εγώ και η υγιεινή διατροφή είμαστε δύο έννοιες αντίθετες. Θα μου πεις 3 Smartket έχω κάνει και το πρώτο ήταν για το επιδόρπιο [Je l'egg από τα Χρυσά Αυγά](#), το δεύτερο ήταν για το [Vegeterian Butcher](#) και τώρα ολοκληρώνω την τριλογία με σοκολάτες βρώμης από τη Βιολάντα.

Ε, λοιπόν για αυτόν ακριβώς τον λόγο πρέπει να δοκιμάζεις και αυτά που σου προτείνω. Γιατί για να τα τρώω εγώ που με λες και καλοφαγού σημαίνει ότι είναι όντως νόστιμα -το υγιεινά το αφήνω σε δεύτερο πλάνο αφού όπως είπαμε προτεραιότητες είναι αυτές.

Την είσοδό της λοιπόν στη μεγάλη κατηγορία προϊόντων σοκολάτας εγκαινιάζει η Βιολάντα, συστήνοντάς μας τις πρώτες Σοκολάτες Βρώμης της αγοράς.

Η Βιολάντα, προσηλωμένη στο στόχο της, να προσφέρει καινοτόμα προϊόντα αρίστης ποιότητας και υψηλής διατροφικής αξίας, παρουσιάζει για πρώτη φορά, τις Σοκολάτες Βρώμης Βιολάντα σε δύο μοναδικές γεύσεις!

- Βιολάντα Σοκολάτα Γάλακτος με νιφάδες Βρώμης
- Βιολάντα Σοκολάτα Υγείας με νιφάδες Βρώμης

Αν και η εταιρία δεν είχε προχωρήσει μέχρι σήμερα στη δημιουργία τελικού προϊόντος σοκολάτας, εντούτοις η παραγωγή σοκολάτας είναι κάτι πολύ οικείο και γνώριμο, αφού η Βιολάντα στα πλαίσια διασφάλισης της ποιότητας των προϊόντων της, εδώ και αρκετά χρόνια, παράγει η ίδια τις γεμίσεις και τις σοκολάτες που χρησιμοποιεί στα μπισκότα της!

Αν είστε λάτρεις της Σοκολάτας λοιπόν... ενθουσιαστείτε μαζί μου ελεύθερα!

Και μάλιστα είναι τόσο νόστιμες που λέω να τρέξουμε και διαγωνισμό στο [Instagram](#) ώστε να τις δοκιμάσετε πρώτοι, τι λέτε;







## Η DUR υποδέχεται το φθινόπωρο και τον χειμώνα με ζεστά χρώματα στη νέα της συλλογή "From Earth to Style"

Η DUR λανσάρει τη νέα της συλλογή "From Earth to Style", αποτίνοντας φόρο τιμής στην άγρια ομορφιά της φύσης που αποτελεί την πηγή έμπνευσής της. Ζεστές αποχρώσεις και υφές πρωταγωνιστούν στο ανδρικό ντύσιμο το φετινό χειμώνα συνδυάζοντας το κλασικό και το μοντέρνο για την πιο σύγχρονη εμφάνιση, μέσα από τις προτάσεις της DUR.

Η εταιρία που δίνει χαρακτήρα στην ανδρική ένδυση εξασφαλίζει για ακόμα μία σεζόν τον εμπλουτισμό της γκαρνταρόμπας των φίλων του brand με must-have κομμάτια για κάθε περίπτωση. Πλεκτά, ζακέτες, ζιβάγκο, κοτλέ παντελόνια, signature πουκάμισα και πανωφόρια είναι μερικές μόνο από τις επιλογές που ξεχωρίζουν στη νέα collection. Υψηλή ποιότητα και αισθητική χαρακτηρίζουν κάθε κωδικό και θα μονοπωλήσουν κάθε εμφάνιση, ενώ η ευρεία γκάμα πατρών και χρωμάτων θα κερδίσουν και τον πιο απαιτητικό άνδρα προσδίδοντας του απaráμιλλο στίλ.

Στη φετινή χειμερινή συλλογή της DUR εξυμνείται η παλέτα του κόκκινου, από την πιο φωτεινή απόχρωση μέχρι την πιο σκούρα, με το μπορντό βουργουνδί να κλέβει την παράσταση μαγνητίζοντας τα βλέμματα. Όμως δε λείπουν και τα βασικά χρώματα του χειμώνα, όπως είναι το μαύρο και μπλε.

Οι βιτρίνες των καταστημάτων της DUR αλλά και το ηλεκτρονικό της κατάστημα «μεταμορφώνονται» με τα χρώματα του φθινοπώρου και του χειμώνα. Η εταιρία με την κορυφαία ποιότητα και τα διαχρονικά και κομψά ενδύματά της, κεντρίζει το ενδιαφέρον του ανδρικού κοινού και για τη σεζόν 2022 – 2023.

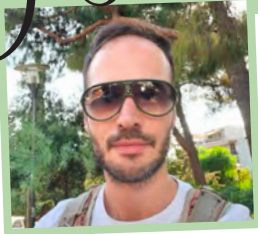
## Η Tommy Hilfiger ανακοινώνει τη συνεργασία της με τη Βρετανίδα σχεδιάστρια Martine Rose για μια capsule collection εμπνευσμένη από την Αμερική



Η Tommy Hilfiger ανακοινώνει με ενθουσιασμό τη συνεργασία της με τη Βρετανίδα σχεδιάστρια Martine Rose και παρουσιάζει την capsule collection Tommy Jeans X Martine Rose για το Φθινόπωρο 2022.

Εμπνευσμένη από την αμοιβαία αγάπη για το sportswear, η συλλογή αποτελείται από μοντέρνα βασικά στοιχεία που συνδυάζουν το streetwear style με χαρακτηριστικές prep λεπτομέρειες που αναβαθμίζουν την γκαρνταρόμπα.

Δίνοντας ένα φρέσκο τόνο στην αισθητική των δύο brands, η gender-inclusive συλλογή, είναι εμπνευσμένη από τα 90s icons της TOMMY HILFIGER τα οποία εκσυγχρονίζονται μέσα από τη ματιά της Martine Rose. Ένα δυναμικό παιχνίδι χρώματος και σχεδίων εφαρμοσμένων σε υπερβολικές σιλουέτες συναντάται σε όλη τη συλλογή, συνδυάζοντας τη δυναμική του streetwear με μια πινελιά σαρκασμού. Βασικά κομμάτια αποτελούν το varsity jacket, το hoodie, το puffer και το robe coat, που αναμειγνύονται με pop λεπτομέρειες, over-dye φινιρίσματα και τα χαρακτηριστικά patterns της Martine.

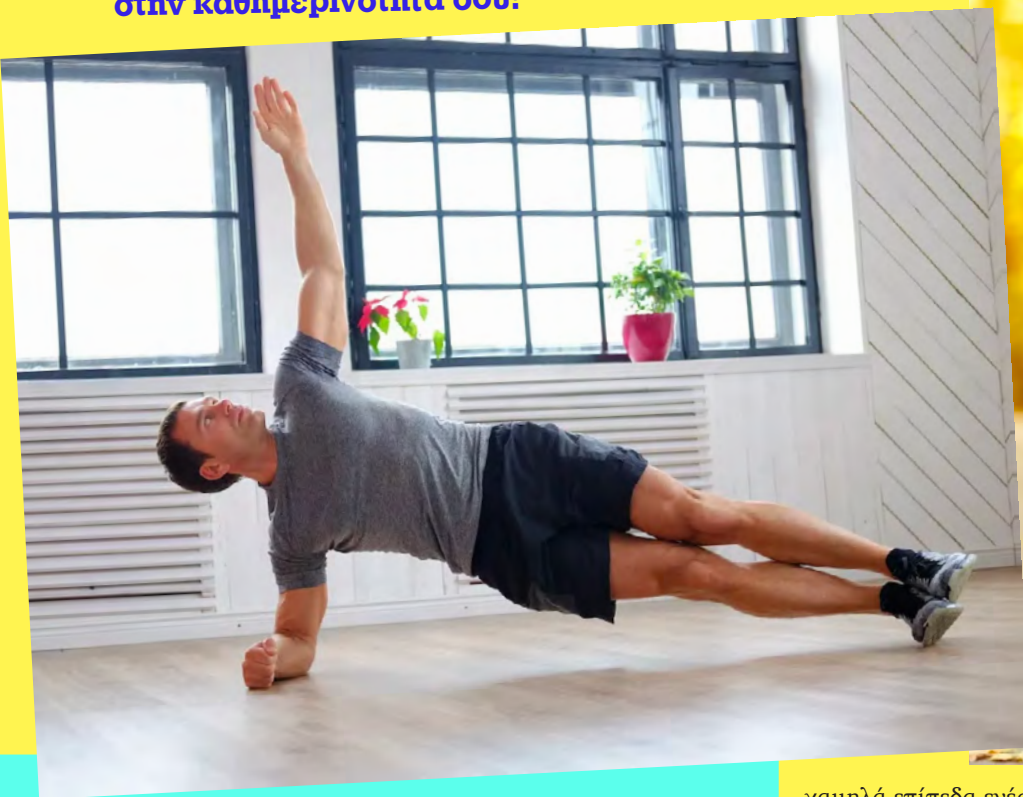


Αλέξανδρος Κουτρομάνος,  
Personal Trainer-  
Fitness Consultant



# Τips για ενέργεια και καλή διάθεση όλο το 24ωρο!

Γέμισε τις μπαταρίες σου και διώξε την κακή ψυχολογία, εφαρμόζοντας αυτά τα tips στην καθημερινότητά σου!



## Κάνε γυμναστική

Πολλοί άνθρωποι νομίζουν εσφαλμένα πως η γυμναστική θα τους προκαλέσει επιπλέον κόπωση! Στην πραγματικότητα ισχύει ακριβώς το αντίθετο, αρκεί να κάνεις τη γυμναστική που σου αρέσει και πάνω απ' όλα με μέτρο!

## Καλή διατροφή

Η διατροφή αποτελεί το καύσιμό σου, τρώγε σωστά με τη βοήθεια ενός διατροφολόγου και θα έχεις γεμάτες “μπαταρίες” όλη την ημέρα!

## Μην αγχώνεσαι για πράγματα που δεν μπορείς να ελέγξεις

Ένα από τα μεγαλύτερα λάθη που κάνουν πολλοί άνθρωποι... Αγχώνονται για πράγματα που δεν μπορούν να ελέγξουν με αποτέλεσμα να έχουν κακή διάθεση και



χαμηλά επίπεδα ενέργειας! Μην είσαι “control freak” και γενικά μην αγχώνεσαι για πράγματα που δεν εξαρτώνται από εσένα...

## Περπάτα καθημερινά

Η κίνηση είναι ζωή! Το καθημερινό περπάτημα θα σου χαρίσει σωματική και ψυχική ευεξία!

## Κοιμήσου καλά

Ο καλός ύπνος (7-9 ώρες) συμβάλλει σε μια καλύτερη ζωή! Θα σε βοηθήσει να ξεκουράζεσαι επαρκώς, να σκέφτεσαι καλύτερα και να μειώσεις τα επίπεδα του στρες! Ξεκίνησε από σήμερα να εφαρμόζεις τα παραπάνω και πες αντίο στην κούραση και στην κακή διάθεση...!





# Τι είναι το άγχος υψηλής λειτουργικότητας και γιατί το προσπερνάμε...

**Μήπως έχετε άγχος υψηλής λειτουργικότητας; Πολλοί από εμάς έχουμε αλλά το προσπερνάμε. Γιατί; Επειδή δεν το αναγνωρίζουμε ή το θεωρούμε κάτι ασήμαντο, καθώς δεν μας επηρεάζει ιδιαίτερα στην καθημερινότητά μας.**



Όταν κάποιος έχει άγχος υψηλής λειτουργικότητας εξακολουθεί να διαχειρίζεται αρκετά καλά την καθημερινότητά του, οπότε οι γύρω του δεν παρατηρούν κάποια αισθητή διαφορά. Σύμφωνα με τη δρ Λαλίτα Σουγκλάνι, ψυχολόγο με έδρα στο Μπέρμιγχαμ της Βρετανίας, “ένα άτομο με άγχος υψηλής λειτουργικότητας μπορεί να φαίνεται συγκροτημένο και πετυχημένο εξωτερικά, αλλά να βιώνει ανησυχία, άγχος ή να έχει εμμονικές σκέψεις εσωτερικά”.

## Πώς θα καταλάβω αν έχω άγχος υψηλής λειτουργικότητας;

**Υπάρχουν κάποια σημάδια που μας προειδοποιούν...**

Ας κάνουμε στον εαυτό μας κάποιες ερωτήσεις: Δυσκολευόμαστε να λέμε όχι και θέλουμε πάντα να είναι όλοι ικανοποιημένοι; Θέλουμε συνέχεια να ευχαριστούμε τους άλλους; Υποφέρουμε από αϋπνία και νιώθουμε συχνά εξαντλημένοι; Έχουμε μόνιμη κόπωση; Αμφισβητούμε πάντα τον εαυτό μας μετά από μία αποτυχία; Υπεραναλύουμε πάντα και... τα πάντα και έχουμε έντονο προβληματισμό μήπως αποτύχουμε;

Γινόμαστε εμμονικοί και υπάρχει μια μόνιμη εσωτερική ανησυχία; Αν κάποιος / κάτι διαταράξει τη ρουτίνα μας, πανικοβαλλόμαστε;

Αν πολλές απαντήσεις είναι θετικές, μάλλον θα πρέπει να προσπαθήσουμε να χαλαρώσουμε, να απευθυνθούμε σε κάποιον ειδικό και να μην φτάνουμε συνέχεια τον εαυτό μας στα άκρα. Σύμφωνα με τη δρ. Λαλίτα, “μερικές φορές το άγχος κάνει τους ανθρώπους να σκέφτονται υπερβολικά, να αναλύουν υπερβολικά και να υπεραποδίδουν, αφήνοντάς τους σε μια συνεχή και μόνιμη κατάσταση πίεσης”.





**Ενδυναμώνουμε  
τη Γυναικεία  
Επιχειρηματικότητα**

Αγροδιατροφή & Κλιματική Αλλαγή

Βόρεια Εύβοια - Κοζάνη

## Νέα Γεωργία Νέα Γενιά και Πρεσβεία των ΗΠΑ στην Ελλάδα ενδυναμώνουν τη γυναικεία αγροδιατροφική επιχειρηματικότητα σε Βόρεια Εύβοια και Κοζάνη

Ο οργανισμός Νέα Γεωργία Νέα Γενιά σε συνεργασία με την Πρεσβεία των ΗΠΑ στην Ελλάδα υλοποιούν το πρόγραμμα POWER που στοχεύει στην ενδυνάμωση της γυναικείας επιχειρηματικότητας στον αγροδιατροφικό τομέα, η οποία έχει επηρεαστεί σημαντικά από τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής, τοποθετώντας στο επίκεντρο περιοχές όπως η Βόρεια Εύβοια και η Κοζάνη.

Το πρόγραμμα με τίτλο “Ενδυναμώνουμε τη γυναικεία επιχειρηματικότητα: Κλιματική Αλλαγή και Αγροδιατροφή” εστιάζει σε γυναίκες που είτε επιχειρούν στον κλάδο της αγροδιατροφής ή ενδιαφέρονται να ασχοληθούν με αυτόν. Στόχος είναι οι συμμετέχουσες, μέσω της δράσης, να αποκτήσουν τα απαραίτητα εκπαιδευτικά εφόδια, να τους δοθεί έμπνευση και να δημιουργηθούν ευκαιρίες δικτύωσης για να συνεχίσουν και να ενισχύσουν τη δραστηριότητά τους.

Ο οργανισμός Νέα Γεωργία Νέα Γενιά, στο πλαίσιο του προγράμματος, θα υλοποιήσει ένα διαδραστικό εκπαιδευτικό εργαστήριο το οποίο θα λειτουργήσει ως έναυσμα για να κάνουν πραγματικότητα τις ιδέες και να αναπτύξουν περαιτέρω την επιχειρηματική δραστηριότητά τους. Πιο συγκεκριμένα, η δράση χωρίζεται σε 2 τριήμερα εκπαιδευτικά εργαστήρια για έως 20 γυναίκες επιχειρηματίες σε δύο περιοχές, τη Βόρεια Εύβοια και την Κοζάνη.

Το πρόγραμμα θα πραγματοποιηθεί:

- Παρασκευή, 11 Νοεμβρίου, 18:00-21:00 - Σάββατο, 12 Νοεμβρίου, 17:00-21:00 – Κυριακή, 13 Νοεμβρίου, 10:00-14:00, στην αίθουσα Πολιτισμού «Μελίνα Μερκούρη», Λουτρά Αιδηψού, υπό την αιγίδα του Δήμου Ιστιαίας Αιδηψού
- Παρασκευή, 18 Νοεμβρίου, 18:00-21:00 - Σάββατο, 19 Νοεμβρίου, 17:00-21:00 – Κυριακή, 20 Νοεμβρίου, 10:00-14:00, Κοζάνη, στην αίθουσα Περιφερειακού Συμβουλίου, Δημοκρατίας 27, Κοζάνη, υπό την αιγίδα της Περιφέρειας Δυτικής Μακεδονίας.

Βρείτε [εδώ](#) το link για τις δηλώσεις συμμετοχής.

## 1000 δενδρύλλια φύτεψε η εταιρεία Βίκος στην εθελοντική δράση της We4all στο πλαίσιο της 3ης Πανελλήνιας Εθελοντικής Φύτευσης



Συγκινητική ήταν η συμμετοχή και η δράση περίπου 200 εθελοντών που συγκεντρώθηκαν το Σάββατο 5 Νοεμβρίου στο Δήμο Βάρης – Βούλας – Βουλιαγμένης και βοήθησαν να φυτευτούν 1000 δενδρύλλια, στο πλαίσιο της 3 ης πανελλήνιας εθελοντικής φύτευσης του περιβαλλοντικού οργανισμού We4all, με την υποστήριξη της εταιρείας Βίκος.

Η δράση διοργανώθηκε σε συνεργασία με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή στο πλαίσιο της προσπάθειας της Ευρωπαϊκής Ένωσης να φυτευτούν 3 δισεκατομμύρια δέντρα μέχρι το 2030. Η We4all προσκάλεσε τους πολίτες σε όλη την Ελλάδα, την ημέρα εκείνη, να φυτέψουν ένα φυτό, ένα λουλούδι, ένα δεντράκι εκεί που ζουν και εργάζονται. Παράλληλα, την ίδια ημέρα υλοποιήθηκε δενδροφύτευση στο Πανόραμα Βούλας, όπου συμμετείχε η ομάδα της εταιρείας Βίκος, καθώς και εκατοντάδες εθελοντές, οικογένειες, φίλοι και παρέες.

Η συνεργασία της εταιρείας Βίκος με τη We4all είναι διαρκής και στρατηγικής σημασίας. Έχει ξεκινήσει ήδη από τον Ιούνιο του 2021 και μέχρι σήμερα έχουν φυτέψει 3,300 δενδρύλλια και συνεχίζεται με ροή δυναμική στο πλαίσιο των δράσεων και πρωτοβουλιών «Ο Β-όικος της ζωής μας». Ένα τρίπτυχο που συνθέτουν η προστασία του φυσικού περιβάλλοντος, ο πολιτισμός και ο εθελοντισμός και αναδεικνύουν την ανάγκη κινητοποίησης, συστράτευσης δυνάμεων και δράσης σε τρεις πολύ σημαντικούς τομείς της ανθρώπινης δραστηριότητας, οι οποίοι ταυτοχρόνως αποτελούν οικουμενικές, πανανθρώπινες αξίες.



## Κολυμβητική - γαστρονομική εκδήλωση με πρωτοβουλία της ΕΛΟΠΥ στην Κάρυστο



Η Ελληνική Οργάνωση Παραγωγών Υδατοκαλλιέργειας (ΕΛΟΠΥ) προσκάλεσε την κοινωνική, μη ανταγωνιστική ομάδα κολύμβησης WeSwim στο 3ο gastro-swim event που αυτή τη φορά πραγματοποιήθηκε τον Οκτώβριο 2022, στην Κάρυστο, στη Νότια Εύβοια. Οι κολυμβητές είχαν την ευκαιρία να κολυμπήσουν δίπλα στους κλωβούς της τοπικής εταιρείας ιχθυοκαλλιέργειας "Blue Farm" και να γευτούν ολόφρεσκες τσιπούρες και λαβράκια ελληνικής εκτροφής.

Στόχος των γαστρονομικών-κολυμβητικών δράσεων, που υλοποιούνται σε συνεργασία με τη WeSwim, είναι να αναδειχτεί τόσο η καθαρότητα και η διαύγεια των νερών στα οποία μεγαλώνουν, σύμφωνα με

τις αυστηρότερες ευρωπαϊκές προδιαγραφές, τα ψάρια ελληνικής ιχθυοκαλλιέργειας, όσο και η φρεσκάδα, η γεύση και η υψηλή ποιότητα και διατροφική αξία των ψαριών που εκτρέφονται στις εταιρείες-μέλη της ΕΛΟΠΥ. Αξίζει να σημειωθεί, ότι τα ψάρια αλιεύονται μόνο κατόπιν παραγγελίας και έτσι μπορούν και φτάνουν πάντα ολόφρεσκα, εντός 24 ωρών, στα διάφορα σημεία πώλησης ανά την Ελλάδα.

Οι κολυμβητές γνώρισαν το φυσικό περιβάλλον στο οποίο ζουν και αναπτύσσονται τα ψάρια ελληνικής εκτροφής και διαπίστωσαν τον πλούτο και τη βιοποικιλότητα του θαλάσσιου περιβάλλοντος δίπλα στους κλωβούς. Ταυτόχρονα, ενημερώθηκαν για όλα τα στάδια της διαδικασίας εκτροφής -από τη θάλασσα στο πιάτο- καθώς και για τις βιώσιμες πρακτικές της ελληνικής ιχθυοκαλλιέργειας, μίας δραστηριότητας που αναπτύσσεται με γνώμονα την προστασία των θαλασσών και έχει πολύ χαμηλό περιβαλλοντικό αποτύπωμα.

### Ήξερες ότι...

## Ένα στα οκτώ πουλιά στον πλανήτη κινδυνεύει με εξαφάνιση

Αβέβαιο φαίνεται να είναι το μέλλον των πουλιών, σύμφωνα με την τελευταία Έκθεση για το Καθεστώς Διατήρησης των Πουλιών στον Κόσμο (State of the World's Birds Report 2022), που δημοσιεύεται κάθε τέσσερα χρόνια από την Birdlife International. Περίπου ένα στα δύο είδη πουλιών που απαντούν στον πλανήτη μειώνονται, με τους πληθυσμούς πολλών από αυτά να έχουν συρρικνωθεί δραματικά. Επιπρόσθετα, ένα στα οκτώ είδη απειλείται με εξαφάνιση, ενώ πολλοί βιότοποι χάνονται ή βρίσκονται σε δυσμενή κατάσταση διατήρησης.

Σχεδόν το 50% όλων των ειδών πουλιών παγκοσμίως καταγράφουν μειώσεις πληθυσμών, ενώ αυξητικές τάσεις εμφανίζει μόλις το 6%. Ακόμα, σύμφωνα και με τα τελευταία δεδομένα του Κόκκινου Καταλόγου της Διεθνούς Ένωσης για τη Διατήρηση της Φύσης (IUCN), πάνω από 2.000 είδη παγκοσμίως, δηλαδή περισσότερα από 1 στα 8 πουλιά θεωρούνται απειλούμενα.



# Νοέμβριος: Ένας μήνας αφιερωμένος στα παιδιά!

Εν όψει της Παγκόσμιας Ημέρας για τα Δικαιώματα του Παιδιού στις 20 Νοεμβρίου, το **ΚΜΟΠ** εστιάζει όλο τον μήνα Νοέμβριο σε δράσεις που αποσκοπούν στη διασφάλιση των δικαιωμάτων των παιδιών και συμβάλλουν στην ενδυνάμωσή τους.



## Ο Θεσμός της Αναδοχής: Κάθε παιδί αξίζει μία οικογένεια

Την Τετάρτη 23 Νοεμβρίου 2022 και ώρα 12:00 το ΚΜΟΠ διοργανώνει διαδικτυακή εκδήλωση με θέμα: “Ο Θεσμός της Αναδοχής: Κάθε παιδί αξίζει μία οικογένεια”.

[Εγγραφείτε στην εκδήλωση.](#)

## Προτάσεις πολιτικής για την ενίσχυση του θεσμού της αναδοχής ασυνόδευτων ανηλίκων

Το ΚΜΟΠ, σε συνεργασία με το The Homeproject, την ΗΛΙΑΚΤΙΔΑ ΑΜΚΕ, τον Σύλλογο Μερίμνης Ανηλίκων και Νέων (ΣΜΑΝ), την Άρσις, τον Διεθνή Οργανισμό Μετανάστευση (IOM), την Ύπατη Αρμοστεία του ΟΗΕ για τους Πρόσφυγες (UNHCR), το Ελληνικό Συμβούλιο για τους Πρόσφυγες (GCR), την UNICEF, τη Διεθνή Κοινωνική Υπηρεσία, το Χαμόγελο του Παιδιού, τα Παιδικά Χωριά SOS Ελλάδος και το Δίκτυο για τα Δικαιώματα του Παιδιού συνέταξε μια σειρά προτάσεων πολιτικής για την ενίσχυση του θεσμού της αναδοχής. Διαβάστε το έγγραφο [εδώ](#).

## Live Without Bullying: Δωρεάν συμβουλευτική υποστήριξη σε μαθητές, γονείς και καθηγητές κατά του εκφοβισμού

Μίλησε online, ανώνυμα, δωρεάν. Κατέβασε το [App](#).

## «Ο Happy σε Αποστολή» κατά της παιδικής κακοποίησης

«Ο Happy σε Αποστολή» είναι ένα διαδικτυακό παιχνίδι, το οποίο απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 6 – 9 ετών, με στόχο την πρόληψη της παιδικής κακοποίησης και κακομεταχείρισης. Μάθε περισσότερα [εδώ](#).

## Εκπαιδευτικός οδηγός για την προώθηση της ψηφιακής & κοινωνικής ευημερίας των μαθητών-τριών στο σχολείο

Το εγχειρίδιο i-Well παρέχει χρήσιμες πληροφορίες και ασκήσεις για εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης που αναζητούν τρόπους να βελτιώσουν τις δεξιότητες ζωής των μαθητών-τριών τους. Κατεβάστε το [εδώ](#).

## Stay tuned! Νέο διαδικτυακό εκπαιδευτικό πρόγραμμα για την πρόληψη & αντιμετώπιση του σχολικού εκφοβισμού από το ΚΜΟΠ, υπό την αιγίδα της COFACE

Στις 20 Νοεμβρίου θα είναι διαθέσιμο το νέο εκπαιδευτικό πρόγραμμα του ΚΜΟΠ, σε συνεργασία με την COFACE Families Europe, για την αντιμετώπιση του σχολικού εκφοβισμού. Είναι η πρώτη εκπαίδευση του νέου εκπαιδευτικού διαδικτυακού εργαλείου LINK και ονομάζεται: «Ένας χρήσιμος οδηγός για τους εκπαιδευτικούς, ολόκληρη την σχολική κοινότητα και τις οικογένειες». [Περισσότερα](#).



# Περιήγηση στο Μουσείο Ανθρώπινου Σώματος



**Το ανθρώπινο σώμα είναι ένας μοναδικός και πολύπλοκος μηχανισμός. Μπορεί και εκτελεί πολλές διεργασίες ταυτόχρονα, είτε ακούσια, είτε εκούσια, οι οποίες μας επιτρέπουν καθημερινά να κινούμαστε, να μιλάμε, να αναπνέουμε, να ζούμε.**



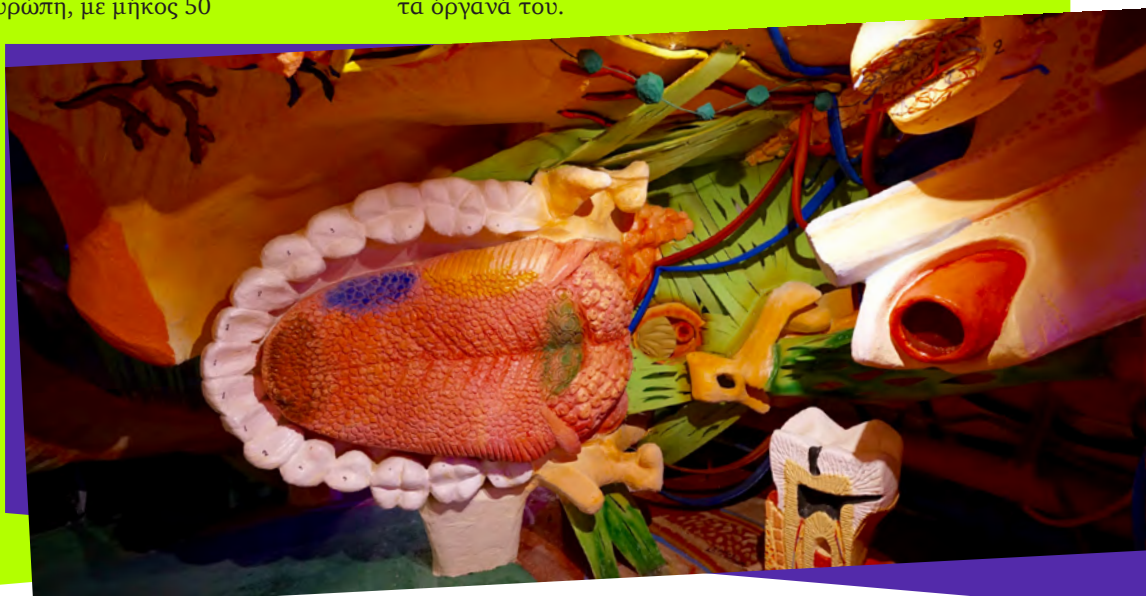
Αποτελείται από διαφορετικούς τύπους κυττάρων τα οποία συνθέτουν τα όργανα του σώματος. Τα βασικά όργανα του σώματος και τις κύριες λειτουργίες τους θα τις γνωρίσουμε στην περιήγησή μας στο μουσείο ανθρώπινου σώματος.

Το μουσείο ανθρώπινου σώματος είναι μια μεγάλη κατασκευή, μοναδική στην Ευρώπη, με μήκος 50 μέτρα και ύψος 6 μέτρα,

που αναπαριστά ένα ξαπλωμένο ανθρώπινο σώμα εγκύου γυναίκας. Η αφετηρία της διαδρομής είναι το κεφάλι με πύλη εισόδου το στόμα ώστε ο επισκέπτης να περιηγηθεί στο εσωτερικό του σώματος. Κατά την διαδρομή αυτή, ο επισκέπτης έχει την δυνατότητα να δει, να παρατηρήσει και να ενημερωθεί για τα βασικά όργανα και τις λειτουργίες

τους. Η κατασκευή αυτή βρίσκεται στο χώρο του μουσείου ανθρώπινου σώματος στον πολυχώρο Nouvelle στο Ωραιόκαστρο Θεσσαλονίκης.

Το Ελληνικό κέντρο παρατήρησης επισκέφτηκε το μουσείο ανθρώπινου σώματος και δημιούργησε ένα ντοκιμαντέρ μικρού μήκους για το ανθρώπινο σώμα και τα όργανά του.





# "Θησέας και Αριάδνη"

ΑΠΟ  
6 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ  
2022

## ΘΗΣΕΑΣ ΚΑΙ ΑΡΙΑΔΝΗ

ΚΕΙΜΕΝΟ: ΣΤΡΑΤΗΣ ΠΑΣΧΑΛΗΣ  
ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: ΣΟΦΙΑ ΣΠΥΡΑΤΟΥ



“Ο Θησέας και η Αριάδνη” είναι μια παράσταση που συνδυάζει το υπερθέαμα με το διδακτικό χαρακτήρα των αρχαιοελληνικών μύθων.

Αφηγείται την ιστορία του μυθικού ήρωα Θησέα, γιου του βασιλιά Αιγέα και ιδρυτή της Αθήνας. Ο Θησέας, μετά από άθλους που κόβουν την ανάσα, ταξιδεύει στην Κρήτη και, με τη βοήθεια των Θεών και της όμορφης Αριάδνης, κατατροπώνει τον Μινώταυρο. Η πλοκή καθηλώνει: στην περιπέτεια συμμετέχει όλη η ελληνική μυθολογία – ήρωες, θνητοί, υπέροχα αλλά και φοβερά υπερφυσικά όντα και ασφαλώς οι Ολύμπιοι Θεοί.

Επί σκηνής παρελαύνουν παλάτια, θάλασσες, φρούρια, πλοία, λαβύρινθοι, γοργόνες, ταύροι – ταυροκαθάψια – θεοί που αναδύονται από τα έγκατα της γης, ή πέφτουν από τον ουρανό, ήρωες, θνητοί, φωτεινά αλλά και σκοτεινά υπερφυσικά όντα.

Η αρχετυπική ελληνική μυθολογία και το πλούσιο, εντυπωσιακό θέαμα για τα παιδιά γίνονται αντιληπτά ως εκπαιδευτική διαδικασία κορυφαίας ποιότητας και προτεραιότητας –ιδιαίτερα σε μια εποχή αναδυόμενων ακροτήτων που η έμφαση στην έλλογη μετριοπάθεια που διδάσκει η κλασική παιδεία είναι ζωτικής σημασίας. Γιατί το έργο μιλά για τη συνάντηση δύο διαφορετικών πολιτισμών: από τη μια το μέτρο και ο λόγος της Αθήνας κι από την άλλη ο μυστικισμός και η πυγμή της Μινωικής θαλασσοκρατίας. Οι δυο κουλτούρες ανοίγουν διάλογο και γνωρίζονται, μεταφέροντας ένα σημαντικό μήνυμα στα παιδιά. Κάθε Κυριακή στις 11:30 έως 27 Νοεμβρίου 2022.

## Food for Thought

kids' edition

## Οι Μαχητές του Ντάο 1: Υπόθεση Ηλιακό Τσάι

Ο Του και η Ντι είναι δυο αδέρφια που πάνε σε ένα διαφορετικό σχολείο, σοφίτα του σπιτιού τους. Εκεί κάθε Σάββατο μαθαίνουν πώς να είναι μαχητές: οι Μαχητές του Ντάο, που υπερασπίζονται την ισορροπία στον πλανήτη. Δάσκαλός τους είναι ο Κινέζος παππούς τους και ταξιδιώτης του χρόνου, ο Σίφου. Στην πρώτη τους μυστηριώδη υπόθεση, τα παιδιά πρέπει να σταματήσουν την κλιματική αλλαγή με κινήσεις Τάι Τσι, μια ομπρέλα και μπόλικο φλαμούρι...

Μία νέα οικολογική σειρά από την περιβαλλοντολόγο και βραβευμένη με Κρατικό Βραβείο συγγραφέα, που εμπνευσμένη από τη φιλοσοφία του Ντάο παροτρύνει τα παιδιά να βοηθήσουν στη σωτηρία του πλανήτη. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.







## "Επικίνδυνες λέξεις" Η συγγραφέας Φιλομήλα Λαπατά στον ΙΑΝΟ

## Athens Bar Show με ξεχωριστά after-party!

Athens Bar Show χωρίς after-party δεν νοείται! Η GRANIKAL έχει το line-up που θα σας σερβίρει τα πιο απίθανα cocktail.

### Τρίτη 8/11

- Lorenzo Antinori (Head Bartenders & Beverage Manager στο Argo Cocktail bar, Four Seasons Hong Kong) για το Amaro Montenegro στο Line Athens (Αγαθοδαίμονος 37 & Ορέστου 1, Αθήνα) από τις 21:00.
- Gabriela Moncada (Agave Ambassador του Speciality Brands) για το Los Siete Misterios Mezcal στο Juan Rodriguez Bar Compañía de Bebida- (Παλλάδος 3, Αθήνα) από τις 21:00.
- Iris Arely Ruano (Bar Manager στο Sushi Samba Dubai) για το Matusalem Rum στο Dos Gardenias (Ήβης 21 & Ναυάρχου Αποστόλη 17, Αθήνα) από τις 21:00.
- Ciro Adriano de Georgio για το Luxardo στο The Misfit (Πραξιτέλους 14, Αθήνα) από τις 21:30.

### Τετάρτη 9/11

- Facundo Nahuel Gallegos (Director of Bars & Restaurant στο The St. Regis Venice 5\*) για το Select Aperitivo στο Athénée Athens (Βουκουρεστίου 9, Αθήνα) από τις 19:30.
- Simone Caporale για το Amaro Santoni στο Naked Athens (Πλουτάρχου 11, Αθήνα) από τις 21:00.
- Κωνσταντίνος Βασιλακόπουλος σε ένα Saint James Rhum Agricole Night, στο Abstract Athens (Αρκτινού 10, Αθήνα) από τις 21:00.
- Danil Nevsky (Global Bartender Martin Miller's Gin) με 3 bartenders από Γερμανία και Νορβηγία για το Martin Miller's Gin & Licor 43 στο Bar In Front Of The Bar & Rumble In The Jungle (Πετράκη 1, Αθήνα) από τις 21:30.

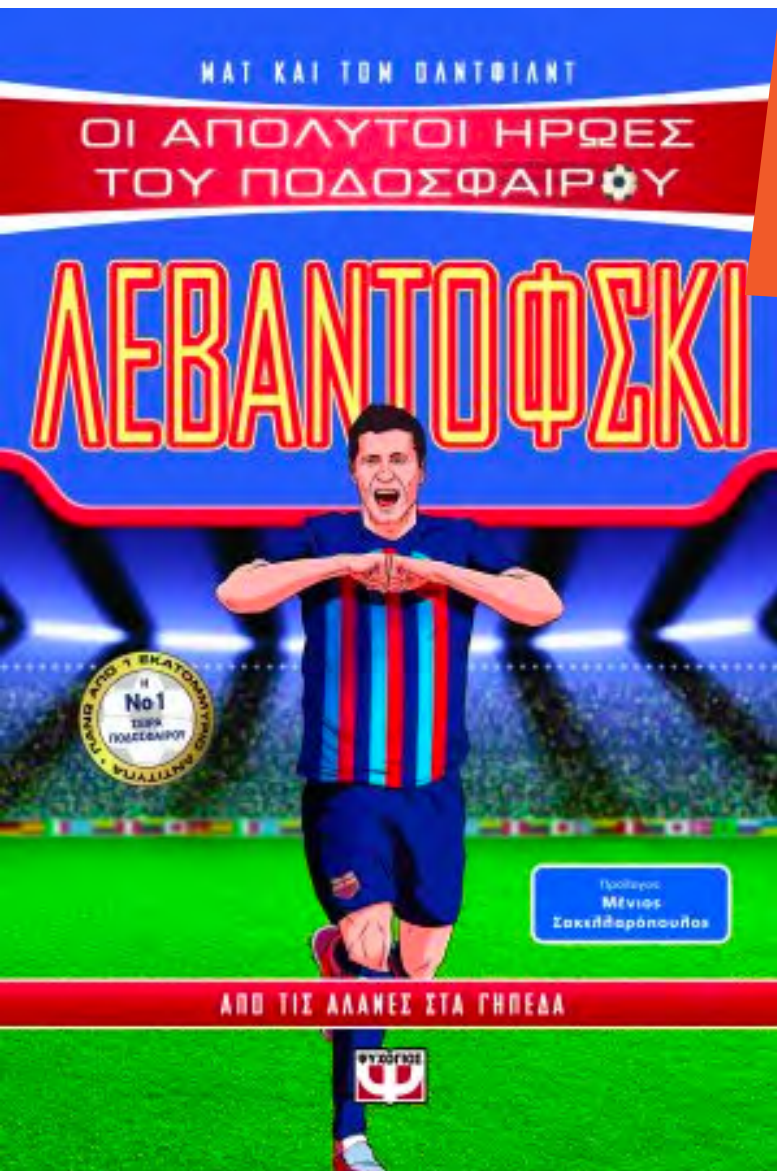
### Πέμπτη 10/11

- Το Gallaria παρουσιάζει: "To Vero Aperitivo ABS Closing party", powered by Amaro Montenegro!



Το Βιβλιοπωλείο ΙΑΝΟΣ (Σταδίου 24, Αθήνα, τηλ.: 210 32 17 917) και οι Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ σας προσκαλούν στην παρουσίαση του νέου βιβλίου της Φιλομήλας Λαπατά, στον χώρο του café, τη Δευτέρα, 14 Νοεμβρίου στις 20:30. Με τη συγγραφέα θα συνομιλήσει ο δημοσιογράφος Νίκος Θρασυβούλου. Την εκδήλωση θα πλαισιώσουν μουσικά η Ζαχαρούλα Κληματσάκη (ερμηνεία) και ο Χρήστος Κουμούσης (πιάνο). Η συγγραφέας θα συνομιλήσει με το κοινό και θα υπογράψει αντίτυπα του βιβλίου της.

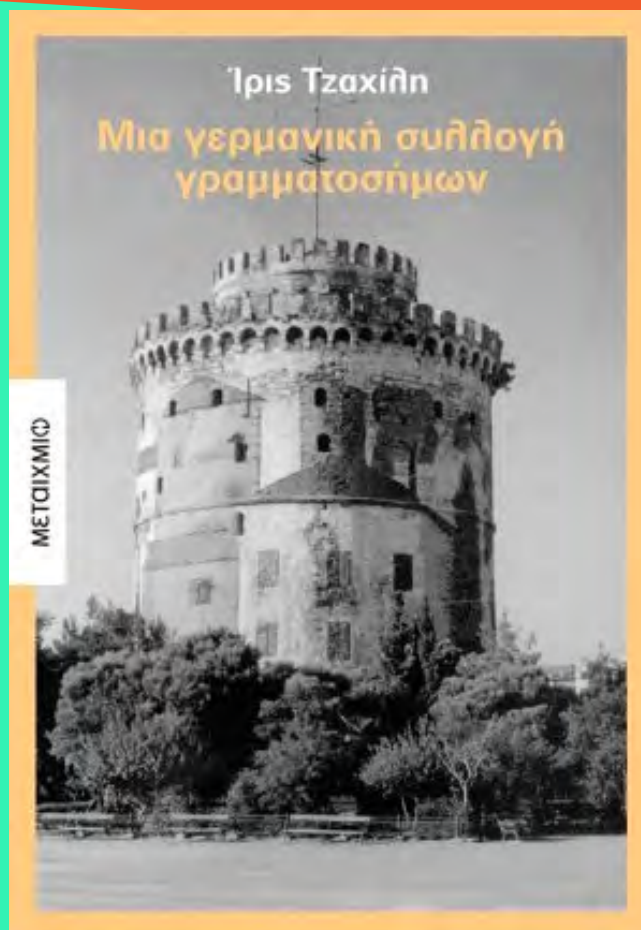




## Οι απόλυτοι ήρωες του ποδοσφαίρου: Λεβαντόφσκι

Όταν ο Ρόμπερτ, στα παιδικά του χρόνια, δεν μπορούσε να αποφασίσει μεταξύ βόλεϊ και ποδοσφαίρου, δε φανταζόταν ποτέ ότι θα γινόταν ίνδαλμα στην μπάλα. Από τότε, έχει βραβευτεί ως Παίκτης της Χρονιάς και οδήγησε την Μπάγερν Μονάχου σε Τρεμπλ στην Ευρώπη. Το αγόρι που θεωρούνταν κάποτε «πολύ αδύνατο» έχει φτάσει στην κορυφή. Ακολούθησε τον στον απίστευτο ταξίδι του από τα πάρκα της γειτονιάς στα γήπεδα της Ευρώπης! Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

## Μια γερμανική συλλογή γραμματοσήμων



Πώς βρέθηκε μια συλλογή γραμματοσήμων που εκδόθηκαν μεταξύ 1938-1941 στα χαρτιά της Δήμητρας Αγγελίδου; Ποιοι τη συνέλεξαν και ποιοι ταξινόμησαν τα γραμματόσημα; Η τύχη της συλλογής αντανάκλα τη στιγμή που συναντήθηκαν η Δήμητρα Αγγελίδου, νεαρή φιλόλογος, και ο Χέλμουτ Έγκελχαρτ, αξιωματικός της Βέρμαχτ, στη Θεσσαλονίκη, τον Μάιο του 1941. Μόλις έναν μήνα πριν οι Γερμανοί είχαν καταλάβει την πόλη και είχαν επιτάξει πολλά σπίτια. Ο Χέλμουτ έδωσε τη συλλογή στη Δήμητρα για να τη φυλάξει και της υποσχέθηκε ότι μετά τον πόλεμο θα γυρίσει να την πάρει.

Στο μεταξύ η τύχη του πολέμου και του κόσμου άλλαξαν, η Γερμανία συνεντρίβη, ο χάρτης της Ευρώπης ανασχεδιάστηκε. Η Θεσσαλονίκη της Κατοχής, των Εβραίων και της Αντίστασης χάθηκε, τα πρόσωπα γέρασαν. Πέρασαν δεκαετίες ολόκληρες και ο Γερμανός δεν φάνηκε. Ωσπου, το 2019, η κόρη της Δήμητρας Αγγελίδου ξαναβρήκε τη συλλογή και θέλησε να πλησιάσει τους ανθρώπους της ιστορίας, και να ξετυλίξει το κουβάρι... Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



quote of the day

**"URBANISM WORKS WHEN IT CREATES  
A JOURNEY AS DESIRABLE  
AS THE DESTINATION."**

Paul Goldberger

**Σήμερα γιορτάζουν!**

Αγγελική, Άγγελος,  
Γαβριήλ, Γαβριέλα,  
Μιχαήλ, Μιχαέλα, Σεραφείμ,  
Σεραφειμία, Ευστρατία  
Μεταξία, Ραφαέλα, Ραφαήλ,  
Σταμάτιος, Σταματία, Στρατηγός,  
Στρατηγούλα, Ταξιάρχης,  
Ταξιαρχούλα

tip of the day

In urbanization, you think  
big because you are  
thinking decades ahead.

Kushal Pal Singh

**8 Νοεμβρίου**

- > Παγκόσμια Ημέρα Πολεοδομίας - Χωροταξίας
- > Διεθνής Ημέρα Ακτινολογίας
- > Ημέρα Αλληλεγγύης Μεσοφυλικών
- > National Cappuccino Day
- > National STEM/STEAM Day