



## Κόψε τον λογαριασμό, φύτεψε ένα δέντρο, και άφησε το πότισμα σε εμάς... eBILL: Μαζί, θα κάνουμε το χαρτί... οξυγόνο!

Τα βήματα είναι πολύ απλά!

- Μπαίνεις στην ιστοσελίδα [eydap.gr](http://eydap.gr)
- Κάνεις, εύκολα, εγγραφή στο e-ΕΥΔΑΠ με τους κωδικούς taxis
- Ενεργοποιείς τον ψηφιακό σου λογαριασμό και καταργείς τον έντυπο, μειώνοντας το περιβαλλοντικό σου αποτύπωμα
- Λαμβάνεις email ή sms χωρίς χρέωση για την έκδοση του λογαριασμού σου
- Ανακαλύπτεις νέες ηλεκτρονικές υπηρεσίες, δυνατότητες και οφέλη που διευκολύνουν σημαντικά την καθημερινότητά σου

Με την ενεργοποίηση του eBILL, κάνουμε μαζί τον πλανήτη μας πιο πράσινο!  
Γιατί, για κάθε 5 λογαριασμούς που μετατρέπονται σε ψηφιακούς,  
εμείς φυτεύουμε ένα δέντρο, σε συνεργασία με τη we4all.

\*Αν συναντήσεις δυσκολία, το 1022 είναι εδώ για να σε κατευθύνει  
να ολοκληρώσεις με επιτυχία τη διαδικασία!



[eydap.gr](http://eydap.gr)



we4all

ΕΥΔΑΠ



SAY *yes* to the **press**



**TA TOP TRENDS ΓΙΑ ΕΥΞΕΙΑ  
TO 2023!**

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Εσύ μπορεί να μη με βλέπεις όμως εγώ χαμογελάω κάθε φορά που σου γράφω αυτή την πρόταση. Κάθε φορά που το διαβάζεις μπορεί να υποθέτεις οτιδήποτε για την ψυχολογική κατάσταση που βρίσκομαι όταν γράφω τα editorial μου, για φαντάσου όμως πόσο πιο ξεκάθαρη άποψη θα είχες για μένα αν με έβλεπες να σου χαμογελάω κάθε φορά που σου “απευθύνομαι”. Αυτό είναι η γλώσσα του σώματος, που είναι άρρητο μέρος της επικοινωνίας που χρησιμοποιούμε για να αποκαλύψουμε τα αληθινά μας συναισθήματα και να δώσουμε στο μήνυμά μας μεγαλύτερο αντίκτυπο.

Η επικοινωνία αποτελείται από πολλά περισσότερα από λόγια. Τα μη λεκτικά στοιχεία, όπως ο τόνος της φωνής, οι χειρονομίες και η στάση του σώματος παίζουν το ρόλο τους.

Ένα απλό παράδειγμα της γλώσσας του σώματος είναι μια χαλαρή έκφραση του προσώπου που ξεσπά σε ένα γνήσιο χαμόγελο.

Ομοίως, μπορεί να είναι μια κλίση του κεφαλιού που δείχνει ότι σκεφτόμαστε, μια όρθια στάση για να μεταδώσουμε ενδιαφέρον ή κινήσεις χεριών για να δείξουμε οδηγίες. Μπορεί επίσης να κρατάμε μια αμυντική στάση, με σταυρωμένα τα χέρια ή να χτυπάτε ανήσυχτα τα πόδια μας.

Όταν μπορείτε να «διαβάσετε» τέτοια σημάδια, μπορείτε να κατανοήσετε το πλήρες μήνυμα σε αυτό που σας λέει κάποιος. Θα γνωρίζετε επίσης τις αντιδράσεις των ανθρώπων σε αυτά που λέτε και κάνετε. Και θα μπορείτε να προσαρμόσετε τη γλώσσα του σώματός σας ώστε να φαίνεστε πιο θετικοί, ελκυστικοί και προσιτοί.

Πιθανότατα έχετε ακούσει το στατιστικό ότι μόνο το 7% ενός μηνύματος μεταφέρεται με λέξεις και ότι το υπόλοιπο 93% προέρχεται από μη λεκτική επικοινωνία. Αυτό αναφέρεται συχνά εκτός πλαισίου και ως εκ τούτου είναι παραπλανητικό.

Έχει ληφθεί από το μοντέλο επικοινωνίας του [Mehrabian](#), το οποίο δηλώνει ότι η γλώσσα του σώματος είναι πιο σημαντική από τον τόνο της φωνής και την επιλογή των λέξεων κατά την επικοινωνία αληθινών συναισθημάτων. Αλλά ο [Mehrabian](#) ξεκαθαρίζει ότι η μελέτη του ασχολήθηκε μόνο με επικοινωνίες που αφορούσαν συναισθήματα και στάσεις. Άρα, δεν ισχύει σε όλες τις περιπτώσεις.

Ωστόσο, βοηθά να εξηγήσουμε γιατί είναι τόσο δύσκολο να μετρήσουμε το συναίσθημα όταν δεν μπορούμε να δούμε κάποιον δια ζώσης- για παράδειγμα σε εφαρμογές ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή ανταλλαγής μηνυμάτων. Είναι επίσης μέρος του λόγου για την αύξηση της χρήσης emoji, ακόμη και στην επαγγελματική επικοινωνία.

Προφανώς και ακολουθεί **Sparkling Room** για να εξερευνήσουμε μαζί τη γλώσσα του σώματος, να την ερμηνεύσουμε και να την κατανοήσουμε ώστε να επικοινωνούμε με τους υπόλοιπους ανθρώπους πιο αποτελεσματικά.

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



## Claire's Sparkling Room

# Γλώσσα του σώματος, do & don't

**Το να έχουμε επίγνωση της γλώσσας του σώματος σημαίνει ότι μπορούμε να καταλάβουμε ανείπωτα συναισθήματα και αντιδράσεις.**

Είναι μια πολύτιμη μορφή ανατροφοδότησης, αλλά μπορεί εύκολα να χαθεί αν δεν γνωρίζουμε τι πρέπει να προσέξουμε.

As εξερενήσουμε λοιπόν τις πιο σημαντικές μη λεκτικές ενδείξεις – κάποιες με αρνητικές ερμηνείες και άλλες που είναι θετικά σημάδια.

### Παράδειγμα αρνητικής γλώσσας σώματος

Εάν κάποιος εμφανίζει μία ή περισσότερες από τις παρακάτω αρνητικές συμπεριφορές, πιθανότατα θα είναι αδιάφορος ή δυσαρεστημένος:

*Τα χέρια διπλωμένα μπροστά στο σώμα.  
Ελάχιστη ή τεταμένη έκφραση προσώπου.  
Το σώμα απομακρύνεται.  
Τα μάτια πεσμένα, διατηρώντας ελάχιστη επαφή.*

Μπορεί να αντιμετωπίσουμε αυτές τις συμπεριφορές όταν έχουμε να κάνουμε με συναδέλφους που είναι αναστατωμένοι ή με δυσαρεστημένους πελάτες.

Η επίγνωση του τι σημαίνουν αυτά τα σήματα μπορεί

να μας βοηθήσει να προσαρμόσουμε αυτό που λέμε – και πώς το λέμε.

### Υπόδειξη:

Εάν κάποιος εμφανίσει αυτά τα σημάδια κατά τη διάρκεια μιας διαπραγμάτευσης, εστιάζουμε στο να προσελκύσουμε το ενδιαφέρον του και να τον κάνουμε να νιώσει άνετα. Στη συνέχεια, εάν σταματήσει η αρνητική συμπεριφορά, θα ξέρουμε ότι είναι έτοιμος να διαπραγματευτεί μαζί μας αποτελεσματικά.

Άλλοι τύποι γλώσσας του σώματος μπορεί να υποδηλώνουν ότι κάποιος έχει βαρεθεί με αυτό που λέμε. Αυτό μπορεί να είναι σε μια παρουσίαση, μια συνάντηση ομάδας ή ακόμα και μια συνομιλία ένας προς έναν.

### Μερικά από τα πιο κοινά σημάδια πλήξης

*Καθισμένος με το κεφάλι κάτω.  
Κοιτάζοντας κάτι άλλο ή χαμένος στο διάστημα.  
Ανακατεύοντας, μαζεύοντας ρούχα ή ζωγραφίζοντας μουτζουρίτσες ή παίζοντας στο τηλέφωνο.*



## Υπόδειξη:

Μπορούμε να προσελκύσουμε ξανά τους ανθρώπους κάνοντάς τους μια άμεση ερώτηση ή προσκαλώντας τους να συνεισφέρουν μια ιδέα.

## Πρόσθετα σημάδια αρνητικής γλώσσας του σώματος περιλαμβάνουν:

*Δάγκωμα νυχιών: υποδηλώνει ανασφάλεια ή άγχος.*

*Κλειδωμένοι αστραγάλοι: συνδέονται επίσης με ανήσυχες σκέψεις.*

*Γρήγορη ανάσα: που μπορεί να υποδηλώνει αβεβαιότητα ή ανησυχία.*

*Χτύπημα στο τραπέζι με τα δάχτυλα: συχνά σημάδι ανυπομονησίας ή πλήξης.*

## Παραδείγματα θετικής γλώσσας σώματος

Οι άνθρωποι χρησιμοποιούν επίσης τη γλώσσα του σώματός τους για να μεταδώσουν θετικά συναισθήματα, όπως εμπιστοσύνη, ενδιαφέρον και ευτυχία. Το να εντοπίσουμε αυτά τα σημάδια μπορεί να μας καθησυχάσει ότι οι άλλοι ασχολούνται πραγματικά με αυτά που λέμε.

## Ακολουθούν τρεις συγκεκριμένοι τρόποι για να χρησιμοποιήσουμε τη θετική γλώσσα του σώματος προς όφελός μας:

## 1. Γλώσσα του σώματος για καλή πρώτη εντύπωση

Ακολουθούν τρόποι για να φαίστε αξιόπιστοι, αφοσιωμένοι, σίγουροι και ήρεμοι:

**Να είμαστε χαλαροί, αλλά να μην λυγίζουμε.** Να είμαστε σε όρθια στάση και να έχουμε τα χέρια μας στο πλάι αλλά όχι στους γοφούς καθώς αυτό μπορεί να μεταδώσει επιθετικότητα ή επιθυμία να κυριαρχήσουμε.

**Χρησιμοποιούμε μια σταθερή χειραψία.** Αλλά δεν παρασυρόμαστε! Δεν θέλουμε να είναι κάτι άβολο, επιθετικό ή επώδυνο για το άλλο άτομο.

**Διατηρούμε καλή οπτική επαφή.** Προσπαθούμε να “κρατάμε” το βλέμμα του άλλου για λίγα δευτερόλεπτα τη φορά. Αυτό θα του δείξει ότι είμαστε ειλικρινείς και αφοσιωμένοι. Αποφεύγουμε όμως να το μετατρέψουμε σε διαγωνισμό επίμονης ματιάς!

**Αποφεύγουμε να αγγίζουμε το πρόσωπό μας.**

**Χαμόγελο!** Τα ζεστά, ειλικρινή χαμόγελα είναι ελκυστικά και καθησυχαστικά!

## 2. Γλώσσα του σώματος για αποτελεσματική δημόσια ομιλία

Η θετική γλώσσα του σώματος μπορεί να μας βοηθήσει να αλληλεπιδρούμε με τους ανθρώπους, να καλύψουμε τυχόν νεύρα και να δείξουμε αυτοπεποίθηση όταν μιλάμε δημόσια. Ακολουθούν μερικές συμβουλές που θα μας βοηθήσουν να το κάνουμε αυτό:





**Θετική στάση.** Δεν μπαίνουμε στον πειρασμό να βάλουμε τα χέρια μας στις τσέπες ή να ξαπλώσουμε προς τα πίσω στην καρέκλα, καθώς αυτό θα μας κάνει να φαινόμαστε αδιάφοροι.

**Κρατάμε το κεφάλι ψηλά.** Το κεφάλι μας πρέπει να είναι όρθιο και επίπεδο. Το να γείρουμε πολύ μπροστά ή πίσω μπορεί να μας κάνει να φαινόμαστε επιθετικοί ή αλαζόνες.

**Στεκόμαστε χαλαρά, με το βάρος μας ομοιόμορφα κατανεμημένο.** Κρατάμε το ένα πόδι ελαφρώς μπροστά από το άλλο για να παραμείνουμε σταθεροί. **Ανοίγουμε τα χέρια μας, μπροστά μας, με τις παλάμες στραμμένες ελαφρώς προς το κοινό.** Αυτό δείχνει μια προθυμία επικοινωνίας και ανταλλαγής ιδεών. Φροντίζουμε να **αποφεύγουμε την υπερέκφραση**, διαφορετικά οι άνθρωποι μπορεί να επικεντρωθούν περισσότερο στα χέρια μας παρά στις ιδέες μας.

### Υπόδειξη:

Εάν παρατηρήσουμε πτώση συγκέντρωσης του κοινού μας, σκύβουμε ελαφρώς προς τα εμπρός ενώ μιλάμε. Αυτό υποδηλώνει ότι μας ενδιαφέρει η αντίδραση τους και αυτό θα μας βοηθήσει να ανακτήσουμε την προσοχή τους.

### 3. Γλώσσα του σώματος για συνεντεύξεις και διαπραγματεύσεις

Η γλώσσα του σώματος μπορεί επίσης να μας βοηθήσει να παραμείνουμε ήρεμοι σε καταστάσεις όπου τα συναισθήματα είναι υψηλά, όπως μια διαπραγμάτευση, μια ανασκόπηση απόδοσης ή μια συνέντευξη. Ακολουθούμε τα παρακάτω για να εκτονώσουμε την ένταση και να δείξουμε διαφάνεια:

**Χρησιμοποιούμε mirroring.** Αν μπορούμε, αντικατοπτρίζουμε διακριτικά τη γλώσσα του σώματος του ατόμου με το οποίο μιλάμε. Αυτό θα τους κάνει να αισθάνονται πιο άνετα και θα μπορούν να οικοδομήσουν σχέσεις. Αλλά δεν αντιγράφουμε κάθε χειρονομία τους, αλλιώς θα τους κάνουμε να νιώθουν άβολα.

**Χαλαρώνουμε το σώμα μας και διατηρούμε την όψη ηρεμίας** κρατώντας τα χέρια μας ακίνητα και αναπνέοντας αργά.

**Δείχνουμε ενδιαφέρον.** Εάν μας κάνουν μια περίπλοκη ερώτηση, είναι εντάξει να αγγίξουμε για λίγο το μάγουλό μας ή να χαϊδέψουμε το πηγούνι μας. Δείχνει ότι σκεφτόμαστε την απάντησή μας.

### Πέρα από τις λέξεις – Πώς να διαβάσουμε τα ανείπωτα σήματα

#### Υπόδειξη:

Η ειδικός στη γλώσσα του σώματος, Amy Cuddy, συνιστά να κάνουμε μια «πόζα δύναμης» για δύο λεπτά, ιδιωτικά, πριν από μια αγχωτική κατάσταση. Ξεγελά τα επίπεδα ορμονών του σώματός μας, ώστε να νιώθουμε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και λιγότερο άγχος. Το μάντρα της είναι: “Οραματίσου το μέχρι να γίνεις”.

#### Εικονική γλώσσα του σώματος

Μπορούμε να εφαρμόσουμε μεγάλο μέρος της παραπάνω καθοδήγησης για τη γλώσσα του σώματος και στις βιντεοκλήσεις. Απλώς θα έχουμε λίγο λιγότερο χώρο για να εργαστούμε! Ακολουθούν μερικοί τρόποι για να δείξουμε τον ενθουσιασμό μας και να βοηθήσουμε τους άλλους να αισθάνονται άνετα και δεκτικοί στις ιδέες μας:



**Ρυθμίζουμε σωστά την κάμερά μας.** Αυτό σημαίνει ότι είμαστε αρκετά κοντά για να δείξουμε ενδιαφέρον, αλλά όχι πολύ κοντά για να εισβάλουμε στον εικονικό χώρο των ανθρώπων. Βεβαιωνόμαστε ότι η κάμερά μας βρίσκεται στο ύψος των ματιών, ώστε το βλέμμα μας να φαίνεται φυσικό στους άλλους. Αφήνουμε χώρο για χειρονομίες χωρίς να χτυπάμε την οθόνη!

**Διατηρούμε οπτική επαφή.** Κοιτάμε την κάμερα σαν να κοιτάμε στα μάτια κάποιου. Εάν πρόκειται για ομαδική κλήση, κοιτάζοντας γύρω από τους συμμετέχοντες θα μας επιτρέψει να παρακολουθούμε την κουβέντα χωρίς να κοιτάμε επίμονα.

**Χρησιμοποιούμε τις εκφράσεις του προσώπου μας.** Το πρόσωπό μας είναι μπροστά και στο κέντρο μιας βιντεοκλήσης, επομένως διατηρούμε ένα ελαφρύ χαμόγελο σε όλη τη διάρκεια. Σηκώνουμε τα φρύδια μας για να δείξουμε δέσμευση και αποφεύγουμε να είμαστε συνοφρυωμένοι.

### Πώς χρησιμοποιούμε τη γλώσσα του σώματός μας;

Οι συμβουλές που δίνονται σε αυτό το άρθρο είναι ένας καλός γενικός οδηγός για την ερμηνεία της γλώσσας του σώματος, αλλά δεν θα ισχύουν για όλους.

Για παράδειγμα, οι άνθρωποι μπορεί να έχουν διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο από εμάς και

οι θετικές χειρονομίες σε μια χώρα μπορεί να είναι αρνητικές σε άλλες.

Εάν λαμβάνουμε ανάμεικτα σημάδια από κάποιον, τον ρωτάμε απευθείας τι σκέφτεται. Εξάλλου, η διερμηνεία της γλώσσας του σώματος θα πρέπει να είναι συμπλήρωμα της ομιλίας και της προσεκτικής ακρόασης, όχι να την αντικαθιστά.

### Βασικά σημεία

Η γλώσσα του σώματος είναι μια σειρά από μη λεκτικά σήματα που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ώστε να επικοινωνούμε τα συναισθήματα και τις προθέσεις μας. Αυτά περιλαμβάνουν τη στάση του σώματος, τις εκφράσεις του προσώπου και τις χειρονομίες μας.

Η ικανότητά μας να κατανοούμε και να ερμηνεύουμε τη γλώσσα του σώματος των άλλων μπορεί να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε ανείπωτα ζητήματα ή συναισθήματα.

Μπορούμε επίσης να χρησιμοποιήσουμε τη γλώσσα του σώματος με θετικό τρόπο για να προσθέσουμε δύναμη στα δικά μας λεκτικά μηνύματα – τόσο από κοντά όσο και στην οθόνη. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό όταν συναντάμε άτομα για πρώτη φορά, όταν μιλάμε δημόσια ή συμμετέχουμε σε συνεντεύξεις ή διαπραγματεύσεις.





## Λουξ και Coffee Island: Προχώρησαν σε δωρεά στο Ενιαίο Επαγγελματικό Ειδικό Γυμνάσιο – Λύκειο

Η Coffee Island και η Λουξ προχώρησαν σε δωρεά τεχνολογικού εξοπλισμού στο Ενιαίο Επαγγελματικό Ειδικό Γυμνάσιο – Λύκειο στην Πάτρα στο πλαίσιο της πανελλαδικής δράσης ΕΚΕ της πρωτοβουλίας ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ, της οποίας αποτελούν υπερήφανα Μέλη.

Με τελικούς αποδέκτες τους μαθητές του

Σχολείου, οι δυο εταιρίες «ένωσαν δυνάμεις» και προσέφεραν τεχνολογικό εξοπλισμό εφοδιάζοντας το σχολείο με νέα σύγχρονα πολυμέσα συνεισφέροντας ταυτόχρονα στο έργο των εκπαιδευτικών και στη βελτίωση της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

Η παράδοση του εξοπλισμού στο Ενιαίο Επαγγελματικό Ειδικό Γυμνάσιο – Λύκειο Πάτρας έγινε στο πλαίσιο της κοπής της πρωτοχρονιάτικης πίτας του Σχολείου, στην οποία παρευρέθηκαν εκπρόσωποι της Λουξ και της Coffee Island.

Εκπαιδευτικό προσωπικό και μαθητές «αγκάλιασαν» την κίνηση των δυο εταιριών-Μελών της ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ, οι οποίες συνεισφέρουν δυναμικά στη βελτίωση του βιοτικού επιπέδου των πολιτών της τοπικής Κοινότητας αλλά και πανελλαδικά.

Αλέξανδρος Ζαπανιώτης - Πλάτωνας Μαυραφέκας



## Άνοιξε η πλατφόρμα για υποβολή αιτήσεων για το πρόγραμμα δημιουργίας 120 χώρων φροντίδας βρεφών σε επιχειρήσεις



Μόλις ξεκίνησε το πρόγραμμα για τη δημιουργία χώρων φροντίδας βρεφών εντός 120 μεσαίων και μεγάλων επιχειρήσεων, καθώς άνοιξε η ειδική πλατφόρμα στο Πληροφοριακό Σύστημα «ΕΡΓΑΝΗ» του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων <https://ChildCareUnits.yeka.gov.gr> για την υποβολή αιτήσεων συμμετοχής από τις ενδιαφερόμενες επιχειρήσεις. Αντικείμενο του προγράμματος είναι η επιδότηση επιχειρήσεων με περισσότερους από 100 υπαλλήλους (μεσαίες) και περισσότερους από 250 υπαλλήλους (μεγάλες), συμπεριλαμβανομένων εμπορικών κέντρων, για τη δημιουργία χώρων φροντίδας βρεφών εντός των κτιριακών τους εγκαταστάσεων. Η λειτουργία των χώρων φροντίδας μετά το πέρας της χρηματοδότησης θα πρέπει να διατηρηθεί από τους δικαιούχους για τουλάχιστον το διπλάσιο χρόνο της διάρκειας της χρηματοδότησης, δηλαδή για τέσσερα χρόνια.

Το πρόγραμμα θα περιλαμβάνει δύο κύκλους εφαρμογής με τον πρώτο κύκλο να ξεκινάει τώρα (με τη δημοσίευση της σχετικής πρόσκλησης προς τις επιχειρήσεις), και τον δεύτερο κύκλο να «ανοίγει» αργότερα εντός του έτους. Εκτιμάται ότι συνολικά θα ενταχθούν 120 επιχειρήσεις, 70 μεγάλες και 50 μεσαίες και στους χώρους που θα δημιουργηθούν θα φιλοξενηθούν περίπου 2.500 βρέφη, ηλικίας από 6 μηνών έως 2,5 ετών.



## Προγραμματική συμφωνία για το δίκτυο αγωγών αποχέτευσης και τις συνδέσεις των ακινήτων υπέγραψε ο Δήμος Αθηναίων με την ΕΥΔΑΠ



Ο Δήμαρχος Αθηναίων, Κώστας Μπακογιάννης και ο Διευθύνων Σύμβουλος ΕΥΔΑΠ, Χάρης Σαχίνης

ότι η ΕΥΔΑΠ θα προχωρήσει στην κατασκευή αγωγών του δευτερεύοντος οριστικού δικτύου ακαθάρτων, είτε για την αντικατάσταση παλαιών δημοτικών αγωγών, είτε για τη συμπλήρωση του δικτύου στον Δήμο Αθηναίων, καθώς και στην κατασκευή των ιδιωτικών συνδέσεων των ακινήτων με τους κεντρικούς αγωγούς.

Πρακτικά, αυτό για τους δημότες σημαίνει ότι οι αιτήσεις για σύνδεση στο δίκτυο αποχέτευσης θα υποβάλλονται πλέον απευθείας στην ΕΥΔΑΠ, ενώ ο χρόνος αναμονής για την εξυπηρέτησή τους θα μειωθεί από τα 2 χρόνια που είναι κατά μέσον όρο σήμερα, μόλις στους 3 μήνες.

Παράλληλα, με την εφαρμογή της νέας αυτής συμφωνίας, προβλέπεται να μειωθεί ο χρόνος ανταπόκρισης στις επείγουσες βλάβες και τις αβαρίες που προκαλεί η παλαιότητα του δικτύου, εξαλείφοντας έτσι και την παραμικρή πιθανότητα να προκληθεί κίνδυνος για τη δημόσια υγεία.

Προγραμματική συμφωνία μεταξύ της ΕΥΔΑΠ και του Δήμου Αθηναίων, η οποία βάζει τέλος σε μια διοικητική «παράνοια» διάρκειας τεσσάρων δεκαετιών, υπέγραψαν ο Δήμαρχος Αθηναίων, Κώστας Μπακογιάννης με τον Διευθύνοντα Σύμβουλο της ΕΥΔΑΠ, Χάρη Σαχίνη, παρουσία του Αντιδημάρχου Αστικών και Κτιριακών Υποδομών του Δήμου Αθηναίων, Βασίλη Αξιώτη, του Αν. Διευθύνοντος Συμβούλου της ΕΥΔΑΠ, Αναστάσιου Τόσιου και του Γενικού Διευθυντή Αποχέτευσης της ΕΥΔΑΠ, Κώστα Βουγιουκλάκη.

Μέχρι σήμερα, βάσει της υφιστάμενης νομοθεσίας, η οποία είχε ψηφιστεί τη δεκαετία του '80, η ΕΥΔΑΠ εκτελούσε τις μελέτες των αποχετευτικών αγωγών, ο Δήμος Αθηναίων προχωρούσε στην κατασκευή και ακολούθως επέστρεφε την αρμοδιότητα συντήρησης και διαχείρισης στην ΕΥΔΑΠ Α.Ε.

Με τη νέα προγραμματική συμφωνία, προβλέπεται

## Market Trends

### Εγκαίνια για το πρώτο φυσικό κατάστημα SINSAY στο Ηράκλειο Κρήτης

Την Παρασκευή 27/1 το εμπορικό κέντρο Talos Plaza που βρίσκεται στο Ηράκλειο της Κρήτης υποδέχθηκε το πρώτο φυσικό κατάστημα της Sinsay στην Ελλάδα με πολλές εκπλήξεις και δώρα. Το κατάστημα των 100 τ.μ. με το μοντέρνο εσωτερικό σχεδιασμό και τη minimal διακόσμηση φόρεσε τα καλά του και καλωσόρισε φίλους, συνεργάτες και fans του brand, που βρέθηκαν σε ένα μοναδικό event και απόλαυσαν τις αγορές τους και τις μοναδικές προσφορές σε επιλεγμένα είδη.





# Τα top trends για ευεξία το 2023!

**Η ευεξία έχει μπει πολύ ψηλά στη λίστα για τη χρονιά που διανύουμε. Ας δούμε τα νέα δεδομένα...**

## Superfoods και προσαρμογόνα

Οι υπερτροφές θα βρίσκονται στην καθημερινότητά μας προσδοκώντας μεταξύ άλλων ανακούφιση από το άγχος, περισσότερη ενέργεια, χαλάρωση και βελτίωση του ύπνου μας. Τα προσαρμογόνα (Adaptogens) είναι φυτικές ουσίες που μας βοηθούν να προσαρμοστούμε σε εξωτερικούς στρεσογόνους παράγοντες. Θεωρείται πως έχουν προστατευτική επίδραση στην υγεία από περιβαλλοντικές επιδράσεις και συναισθηματικές καταστάσεις.

## Αγιουρβεδική ιατρική

Φέτος θα δούμε μεγάλο ενδιαφέρον για θεραπείες και συστατικά του παρελθόντος, ενώ περισσότερα φυσικά συστατικά θα ενσωματωθούν στην καθημερινότητά μας. Η λέξη Αγιουρβέδα βασίζεται σε δυο Σανσκριτικούς όρους: άγιου (ayu) που σημαίνει ζωή, και βέδα (veda) που σημαίνει γνώση ή επιστήμη. Μία σημαντική θεραπεία στην Αγιουρβέδα είναι ο διαλογισμός.



## Γεροεπιστήμη

Ο όρος ίσως να μην ακούγεται ωραία, αλλά η ουσία είναι ότι οι πρακτικές και οι επιλογές μας όλο και περισσότερο αποσκοπούν και στο να μεγαλώνουμε χωρίς να γερνάμε. Πρόσφατα μια επιστημονική ομάδα κατάφερε να «σβήσει» σημάδια γήρανσης σε ποντίκια και κατευθύνεται προς μια ελπιδοφόρα γονιδιακή θεραπεία.

## Μουσικοθεραπεία

Η μουσική θα κάνει μια θεματική είσοδο ως θεραπεία. Έχει άμεση επίδραση στη συμπεριφορά, την κίνηση και τη συναισθηματική κατάσταση. Έτσι λοιπόν, η μουσική επηρεάζει άμεσα τόσο το σώμα όσο και το πνεύμα. Η μουσικοθεραπεία στηρίζεται και δουλεύει ιδιαίτερα με τον μη-λεκτικό τρόπο επικοινωνίας μεταξύ των ανθρώπων.





## Sleep syncing & CBT-I

Ο «συγχρονισμός ύπνου» θα μας απασχολήσει πολύ. Πολλοί θα τον λάβουν σοβαρά υπόψη, χρησιμοποιώντας την έξυπνη τεχνολογία και συγχρονίζοντας τους κιρκαδικούς ρυθμούς. Οι ειδικοί λένε ότι θα δούμε το κιρκάδιο φαγητό -μετάβαση από βαριά βραδινά γεύματα σε απογευματινά «ελαφριά» γεύματα να αυξάνεται σε δημοτικότητα, καθώς και νέα συστατικά για την ενίσχυση του ύπνου, όπως η γλυκίνη.

Η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία -σχεδιασμένη για την αϋπνία (CBT-I)- είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος αντιμετώπισης της αϋπνίας -διαρκεί περισσότερο από τρεις μήνες. Τεχνικές όπως προπόνηση χαλάρωσης, διαλογισμός, ύπνωση, βιοανάδραση και ασκήσεις αναπνοής συμβάλλουν στη βελτίωση του ύπνου μας.

## Φυτά vs SAD

Τα φυτά μπορούν να προσφέρουν ανακούφιση από την εποχική συναισθηματική διαταραχή (SAD). Η φροντίδα τους είναι συνδεδεμένη με την αυτοφροντίδα. Έτσι θα δούμε σπίτια να... ανθίζουν και να μας ωφελούν πολύ!







Χρήστος Αρφάνης,  
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



## Valentine: Η ταινία τρόμου εμπνευσμένη από την Γιορτή των Ερωτευμένων

**Το Valentine είναι μια αμερικανική ταινία του 2001 σε σκηνοθεσία Jamie Blanks. Πρωταγωνιστούν οι Denise Richards, David Boreanaz, Marley Shelton, Jessica Capshaw και Katherine Heigl. Η ταινία είναι μια ελεύθερη διασκευή του ομώνυμου μυθιστορήματος του Tom Savage.**

Η ταινία ακολουθεί μια ομάδα γυναικών στο San Francisco που καταδιώκονται από έναν δολοφόνο που φοράει μάσκα του θεού της ερωτικής αγάπης, της έλξης και της στοργής Cupid. Η ταινία κόστισε για να γυριστεί 10 εκατομμύρια δολάρια, ενώ οι παγκόσμιες εισπράξεις της έφτασαν περίπου στα 37 χιλιάδες δολάρια. Το Valentine κυκλοφόρησε το 2001, αλλά έχει πολλά στοιχεία που το κάνουν να θυμίζει τις κλασικές σλάσερ ταινίες της δεκαετίας του 1980. Αν και η ταινία έχει μάλλον αποθαρρυντικές βαθμολογίες στο IMDb και στο Rotten Tomatoes, στο Amazon είναι βαθμολογημένη με 4.4/5 αστέρια και έχει κατά κύριο λόγο θετικές κριτικές.

Μπορεί η ταινία Valentine να έχει αρκετά φυλετικά στερεότυπα, δεν παύει όμως να είναι ένα καλό σλάσερ και μια ξεχωριστή ματιά στην Ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου. Παρά τις μέτριες κριτικές, η ταινία έχει ένα ξεχωριστό soundtrack που οι περισσότεροι θεατές της







ενδιαφέρον και χειρίζεται καλά το θέμα που την απασχολεί, όμως δεν παύει να είναι μια ταινία που απευθύνεται σε συγκεκριμένο κοινό.

Αν σας αρέσουν οι ταινίες τρόμου τύπου σλάσερ των 80's, αν θέλετε να έχετε την εμπειρία ενός υπέροχου soundtrack και εάν για κάποιο λόγο θέλετε να ξεφύγετε από τη σκιά της κλασικής ταινίας τρόμου με θέμα τον Άγιο Βαλεντίνο My Bloody Valentine, τότε το Valentine είναι μια υπέροχη επιλογή.

Σημείωση: Το άρθρο με μερικές αλλαγές δημοσιεύθηκε αρχικά στο *Three Pixels Lab* στις 14 Φεβρουαρίου 2021.

βρίσκουν αρκετά ενδιαφέρον. Ο Kevin Thomas των Los Angeles Times έδωσε μια θετική κριτική στο Valentine, αποκαλώντας το ως μια "έξυπνη, κομψή ταινία τρόμου που προσφέρει μια νέα διαστροφή στο πάντα αξιόπιστο θέμα της εκδίκησης και δίνει σε μια σειρά από ταλαντούχους νέους ηθοποιούς σταθερούς ρόλους που αυτό λειτουργεί ως πλεονέκτημα." Ο κριτικός έχει δίκαιο, καθώς σίγουρα η ταινία έχει αρκετό

**Πηγές:**

- <https://en.m.wikipedia.org/wiki/Cupid>
- <https://www.the-numbers.com/movie/Valentine>
- <https://www.boxofficemojo.com/title/tt0242998/>
- [https://el.m.wikipedia.org/wiki/%CE%A3%CE%BB%CE%AC%CF%83%CE%B5%CF%81\\_%CF%84%CE%B1%CE%B9%CE%BD%CE%AF%CE%B1](https://el.m.wikipedia.org/wiki/%CE%A3%CE%BB%CE%AC%CF%83%CE%B5%CF%81_%CF%84%CE%B1%CE%B9%CE%BD%CE%AF%CE%B1)
- <https://www.imdb.com/title/tt0242998/>
- <https://www.rottentomatoes.com/m/valentine>
- <https://www.amazon.com/Valentine-David-Boreanaz/dp/B000SW2EUO>
- <https://www.latimes.com/archives/la-xpm-2001-feb-03-ca-20450-story.html>





# Εύκολα γεμιστά ντόνατς

**Chocolate Day** αυτή η Πέμπτη και πάμε να τη γλυκάνουμε φτιάχνοντας πεντανόστιμα γεμιστά ντόνατς!

Είναι σούπερ σοκολατένια και ιδανικά για κάθε περίπτωση. Κάθε μπουκιά είναι σαν μία ανάμνηση της παιδικής ηλικίας! Πώς γίνεται να μην είναι καλή η ημέρα όταν έχεις ντόνατς με σοκολάτα;

## Θα χρειαστούμε:

- 250 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 250 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- σπορέλαιο για το τηγάνισμα
- 170 γρ. κρέμα πατισερί (στιγμής), σοκολάτα ή κρέμα
- 450 ml γάλα πλήρες
- λιωμένη κουβερτούρα (προαιρετικά)
- τρούφα σοκολάτας (προαιρετικά)

## Πώς γίνεται:

- Σε βαθύ μπολ ρίχνουμε το γιαούρτι με το αλεύρι και πλάθουμε μέχρι να έχουμε ένα ομοιόμορφο ζυμάρι. Τυλίγουμε το ζυμάρι σε διάφανη μεμβράνη και το αφήνουμε για 30-40 λεπτά στο ψυγείο.

- Χτυπάμε με μίξερ (σε δυνατή ταχύτητα) το γάλα με την κρέμα πατισερί για 5 λεπτά, αδειάζουμε τη γέμιση σε μια σακούλα ζαχαροπλαστικής (ή κορνέ) και τη βάζουμε στο ψυγείο για να σφίξει.

- Με πλάστη, ανοίγουμε το ζυμάρι σε πάχος 1 εκ. (σε αλευρωμένο πάγκο) και κόβουμε κομμάτια 8-10 εκ. με ένα φαρδύ ποτήρι ή κουπ πατ.

- Βάζουμε το σπορέλαιο σε βαθύ τηγάνι σε δυνατή φωτιά να κάψει και τηγανίζουμε τα στρογγυλά κομμάτια ζύμης, λίγα-λίγα και από τις δύο πλευρές μέχρι να πάρουν χρυσαφένιο χρώμα. Τα βγάζουμε σε απορροφητικό χαρτί.

- Κάνουμε προσεχτικά μια τρύπα στη βάση κάθε ντόνατ, γεμίζουμε με το κορνέ και (αν θέλουμε) τα βουτάμε σε λιωμένη κουβερτούρα και πασπαλίζουμε με τρούφα.

- Καλή μας απόλαυση!



## TIP

Για πιο ελαφρύ αποτέλεσμα μπορούμε να ψήσουμε τα ντόνατς στο φούρνο, σε αντικολλητικό χαρτί, τοποθετώντας τα με απόσταση μεταξύ τους (επειδή φουσκώνουν).



## «Νέα Γεωργία Νέα Γενιά»: Συνεχίζονται οι δράσεις εκπαίδευσης και συμβουλευτικής για την ενίσχυση της «αγροδιατροφικής επιχειρηματικότητας» στη Βόρεια Εύβοια

Ο οργανισμός Νέα Γεωργία Νέα Γενιά συνεχίζει την υλοποίηση εκπαιδευτικών δράσεων στη Βόρεια Εύβοια. Το 11ο εκπαιδευτικό εργαστήριο (toolkit workshop) με θέμα «Κοστολόγηση Αγροδιατροφικών Προϊόντων - Μεθοδολογία και Χρησιμότητα» και εισηγητή τον κ. Στεφανίδη Ανδρέα θα πραγματοποιηθεί διαδικτυακά μέσω της πλατφόρμας zoom, λόγω των καιρικών συνθηκών, το Σάββατο 11 Φεβρουαρίου 2023, στις 16.00.

Στόχος του 11ου toolkit workshop αποτελεί η εξοικείωση των συμμετεχόντων με τις απαραίτητες τεχνικές δεξιότητες για την κοστολόγηση αγροδιατροφικών προϊόντων και υπηρεσιών. Η εκπαίδευση, μέσω μιας διαδικασίας ομαδικής επίλυσης προβλημάτων, θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν δεξιότητες προσδιορισμού, κατηγοριοποίησης και κατανομής τους κόστους, ώστε να πετύχουν τη σωστή τιμολόγηση των αγροδιατροφικών προϊόντων και υπηρεσιών που παρέχουν. Μπορείτε να παρακολουθήσετε διαδικτυακά το 11ο toolkit workshop [εδώ](#).

Δεν απαιτείται προεγγραφή και κωδικός πλατφόρμας.

Τα εκπαιδευτικά εργαστήρια (toolkit workshops) αποτελούν μέρος ενός συνόλου δράσεων εκπαίδευσης και συμβουλευτικής που σχεδιάστηκαν από τη Νέα Γεωργία Νέα Γενιά, στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας της ActionAid για τη δημιουργία του Ανοιχτού Κέντρου Στήριξης Κατοίκων Βόρειας Εύβοιας.

Το έργο υλοποιείται από την ActionAid σε συνεργασία με τους οργανισμούς ΑΡΓΩ Ομοσπονδία Φορέων Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης & Ψυχικής Υγείας, «Νέα Γεωργία Νέα Γενιά» και Science Communication (SciCo) με αποκλειστική δωρεά του [Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος \(ΙΣΝ\)](#), στο πλαίσιο της [Πρωτοβουλίας Στήριξης της Βόρειας Εύβοιας του ΙΣΝ](#).



Ανοιχτό Κέντρο Στήριξης Κατοίκων της Βόρειας Εύβοιας

## Green News

### Η Polygreen μαζί με τα πολυκαταστήματα attica δίνουν στα ρούχα την ευκαιρία να έχουν μια δεύτερη ζωή!



Έχοντας ως κεντρικό μήνυμα το «Waste is not our style», η εταιρεία κυκλικής οικονομίας Polygreen και τα attica ενώνουν τις δυνάμεις τους, με στόχο την ανακύκλωση ρούχων, παπουτσιών και αξεσουάρ.

Η σύμπραξη της Polygreen και των attica σηματοδοτεί την επέκταση του προγράμματος Just Go Zero, στο πλαίσιο της οποίας τα ήδη χρησιμοποιημένα ρούχα επανεισάγονται στον κύκλο της οικονομίας, ως second hand. Η νέα διαδικασία συλλογής ρούχων προς επαναχρησιμοποίηση έχει ως βάση δύο πολυκαταστήματα attica στην Αθήνα, (στο ιστορικό κτίριο City Link στο επίπεδο -1 και στο εμπορικό κέντρο Golden Hall στο επίπεδο 1), και άλλα δύο στη Θεσσαλονίκη (στο πολυκατάστημα της Τιμισοκή στο επίπεδο -1 και στο εμπορικό κέντρο Mediterranean Cosmos). Οι επισκέπτες των πολυκαταστημάτων καλούνται να τοποθετήσουν τα παλιά τους ρούχα, δερμάτινα και υφασμάτινα αξεσουάρ και παπούτσια, ιδανικά καθαρά και σε καλή κατάσταση, στα recycling

stations που βρίσκονται τοποθετημένα σε κεντρικά σημεία των attica. Στη συνέχεια, η Polygreen αναλαμβάνει τη συλλογή και μεταφορά τους σε ιδιόκτητες εγκαταστάσεις στην Ελλάδα, όπου διαχωρίζονται με φροντίδα, με σκοπό την επαναχρησιμοποίησή τους, μέσω second hand συνεργαζόμενων επιχειρήσεων.



# Μια "Νύχτα στο Μουσείο"



Η πρώτη "Νύχτα στο Μουσείο" για το 2023 είναι γεγονός! Τα Σάββατο 11 Φεβρουαρίου, το Βιομηχανικό Μουσείο Φωταερίου προσκαλεί οικογένειες με παιδιά 7-11 ετών στην Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων όπου θα πραγματοποιηθεί μια αξέχαστη βραδιά γεμάτη μυστήριο και ένα ξέφρενο πάρτι με αφορμή τα γενέθλια του μουσείου που φέτος γίνεται 10 χρόνων!

Η αγαπημένη δράση έρχεται αυτή τη φορά με... ταχύτητα φωτός και τίτλο "Gas Lightyear"! Θέμα της δράσης δεν είναι άλλο από το "φως". Με φυσικό σκηνικό το πρώτο εργοστάσιο παραγωγής φωταερίου που έδωσε φως στην Αθήνα για περισσότερα από 120 χρόνια, οι συμμετέχοντες θα εξερευνήσουν τη μαγική δύναμη του φωτός μέσα από μια σειρά από απίθανες δράσεις, όπως θεατρικό παιχνίδι, πειράματα και παιχνίδια εξερεύνησης. Αν, λοιπόν, σου αρέσουν τα

μυστήρια, αν τα παλιά εργοστάσια σε γοητεύουν, αν μπορείς να δεις ακόμα και μέσα στο σκοτάδι, τότε σίγουρα δεν πρέπει να χάσεις αυτή τη "Νύχτα στο Μουσείο" που θα κορυφωθεί με ένα μεγάλο πάρτι!

"Η πρόσκληση για το πάρτι όμως είναι ελλιπής... Δεν γνωρίζουμε την ώρα διεξαγωγής, το κτίριο και το συνθηματικό που χρειάζεται για να συμμετάσχεις στο πιο διασκεδαστικό πάρτι της χρονιάς... Πώς θα αποκτήσεις αυτές τις πληροφορίες; Θα πρέπει να περάσεις μια σειρά από δοκιμασίες γεμάτες μυστήριο! Για να το κάνεις αυτό, θα πρέπει να ακολουθήσεις τα παρακάτω βήματα:

Φόρεσε κάτι γυαλιστερό κι έλα στις 17:00 στο Βιομηχανικό Μουσείο Φωταερίου. Η αποστολή σου είναι μία: Να καταφέρεις να περάσεις με επιτυχία τρεις διαφορετικές δοκιμασίες που θα σου δώσουν τα τρία κρυμμένα "κλειδιά" που χρειάζεσαι για τη συμμετοχή σου στο πάρτι των γενεθλίων του μουσείου. Θα τα καταφέρεις;".

## Food for Thought

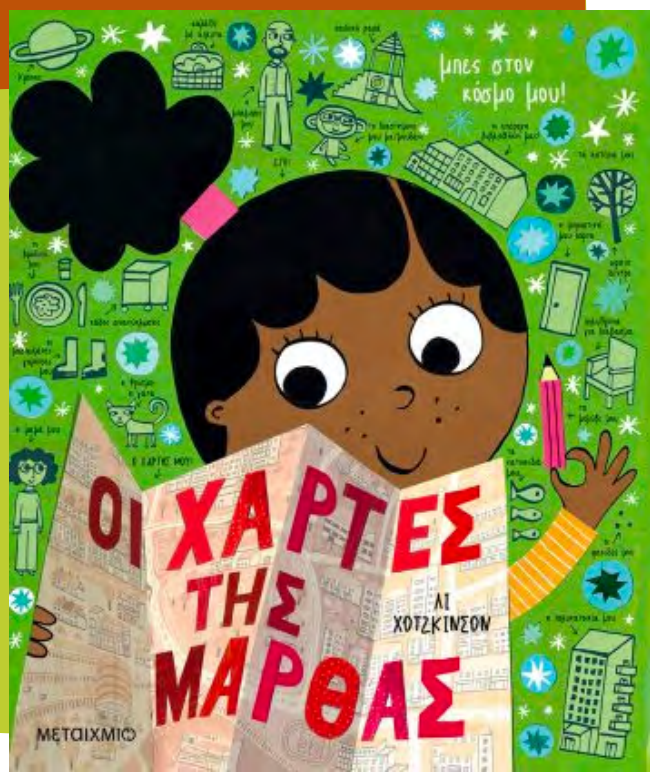
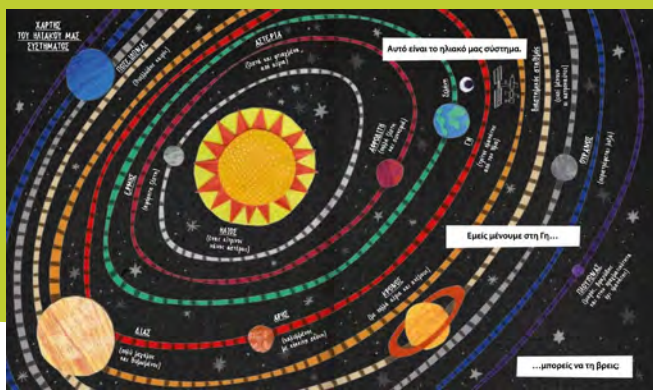
kids' edition

### Οι χάρτες της Μάρθας

Η Μάρθα τρελαίνεται να φτιάχνει χάρτες!

Μπες στον κόσμο της μέσα από τους εκπληκτικούς χάρτες της, που είναι γεμάτοι σημειώσεις και διασκεδαστικές λεπτομέρειες. Ξεκινώντας από το διάστημα, κάνε ζουμ στη γειτονιά της και ανακάλυψε τους τρόπους που συνδεόμαστε όλοι μεταξύ μας. Οι περιπέτειες της Μάρθας συνεχίζονται στα όνειρά της για ένα μέλλον όπου Τα πάντα είναι πιθανά...

Ξεφυλλίστε κάποιες σελίδες του βιβλίου [ΕΔΩ](#). Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.





quote of the day

**"THE LIMITS OF MY LANGUAGE MEAN THE LIMITS OF MY WORLD."**

**Σήμερα  
γιορτάζουν!**  
Μάρκελος, Παγκράτιος,  
Παγκρατία\*, Νικηφόρος,  
Νικηφορία, Νικηφόρα\*

*\*Υπάρχουν και άλλες ημερομηνίες που γιορτάζουν αυτά τα ονόματα.*



tip of the day

**ENCLOSE IN YOUR SOUL GREECE (OR SOMETHING EQUAL) AND YOU SHALL FEEL EVERY KIND OF GRANDEUR.**

- DIONYSIOS SOLOMOS -

**9 Φεβρουαρίου**

- > Παγκόσμια Ημέρα Ελληνικής Γλώσσας (Ημέρα Μνήμης του Διονυσίου Σολωμού)
- > Chocolate Day
- > Giving Hearts Day
- > National Pizza Day