



Τα καταφέραμε! Εσείς «κόψατε» τον έγχαρτο λογαριασμό και μαζί φυτέψαμε πάνω από 5.000 δέντρα!

Όλοι εμείς στην ΕΥΔΑΠ, σας ευχαριστούμε που ανταποκριθήκατε στο κάλεσμά μας να καταργήσουμε τον έγχαρτο λογαριασμό και να «πρασινίσουμε» την Αττική, αλλά και πληγείσες περιοχές και κοινότητες της Βόρειας Εύβοιας!

**Δεν σταματάμε, όμως, εδώ. Αυτή ήταν μόνο η αρχή.
Συνεχίζουμε την προσπάθειά μας!**

Για κάθε 5 έγχαρτους λογαριασμούς που μετατρέπονται σε ψηφιακούς, φυτεύουμε ένα δέντρο, σε συνεργασία με τον περιβαλλοντικό οργανισμό we4all.

Μαζί, κάνουμε, ξανά, το χαρτί οξυγόνο!

Επιταχύνουμε την αλλαγή, κάνουμε τη διαφορά στη διαχείριση του νερού, καινοτομούμε για τους καταναλωτές μας και το περιβάλλον, γινόμαστε όλοι μέρος της λύσης, ενώνουμε δυνάμεις και θέληση γύρω από το πολυτιμότερο αγαθό της ζωής.



eydap.gr



we4all

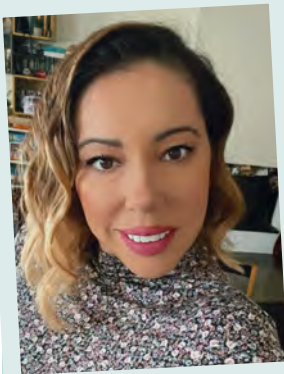
ΕΥΔΑΠ

SAY *yes* to the **press**



**ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ
ΤΩΝ SOCIAL MEDIA:
MISSION IMPOSSIBLE?**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Όλοι είμαστε όλα... ή για να το πω πιο σωστά όλοι εν δυνάμει είμαστε τα πάντα: καλοί, κακοί, εγωιστές, αλτρουιστές... Όμως το θέμα είναι τι πραγματικά θέλουμε να είμαστε και να γίνουμε.

Επειδή σε όλους αρέσουν οι ιστορίες, θα σας πω άλλη μία...

Ένα βράδυ, ένας γέρος Ινδιάνος της φυλής Τσερόκι, μίλησε στον εγγονό του για τη μάχη που γίνεται μέσα στην ψυχή των ανθρώπων.

Είπε: "Γιε μου, η μάχη γίνεται μεταξύ δυο 'λύκων' που υπάρχουν μέσα σε όλους μας.

Ο ένας είναι το κακό.

Είναι ο θυμός, η ζήλια, η θλίψη, η απογοήτευση, η απληστία, η αλαζονία, η αυτολύπηση, η ενοχή, η προσβολή, η κατωτερότητα, τα ψέματα, η ματαιοδοξία, η υπεροψία και το εγώ.

Ο άλλος είναι το καλό.

Είναι η χαρά, η ειρήνη, η αγάπη, η ελπίδα, η ηρεμία, η ταπεινοφροσύνη, η ευγένεια, η φιλανθρωπία, η συμπόνοια, η γενναιοδωρία, η αλήθεια, η ευσπλαχνία και η πίστη στο Θεό."

Ο εγγονός το σκέφτηκε για ένα λεπτό και μετά ρώτησε τον παππού του, "ποιος λύκος νικάει;"

Ο γέρος Ινδιάνος Τσερόκι απάντησε απλά, "αυτός που ταΐζεις."

Tip of the Day: Πόσο καιρό έχεις να μιλήσεις στον εαυτό σου; Η αυτοομιλία συμβάλλει στην αυτοβελτίωση και μας βοηθάει να κατανοήσουμε πού είμαστε, πού θέλουμε να πάμε και πώς θα φτάσουμε εκεί! Ακόμα, μας βοηθάει να αποδεχτούμε ποιοι είμαστε τώρα και ποιοι θέλουμε να γίνουμε...

Εσύ, ποιον λύκο θα ταΐσεις; Να θυμάσαι πάντα ότι η επιλογή είναι δική σου...

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Γονείς και έλεγχος των social media: Mission impossible?

Πώς μπορούν οι γονείς να καταπολεμήσουν τους κινδύνους των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για την ψυχική υγεία των παιδιών τους; Μήπως το παιδί έχει μια "ανθυγιεινή" σχέση με τα social media; Αυτά τα ερωτήματα ανησυχούν τους γονείς παγκοσμίως...

Κάθε γονέας που έχει παρακολουθήσει το παιδί του να περιηγείται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι λογικό να αναρωτιέται ποιες επιπτώσεις μπορεί να έχει αυτό στην ψυχική του υγεία όταν γίνεται καθημερινά και για πολλές ώρες... Η Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία εξέδωσε πρόσφατα προειδοποιήσεις σχετικά με τους κινδύνους των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για τους νέους. Τι πρέπει λοιπόν να κάνουν οι γονείς;

Ο Δρ Γκάρνι Σμολ, πρόεδρος ψυχιατρικής στο Ιατρικό Κέντρο του Πανεπιστημίου Χάκενσακ επισημαίνει ότι η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στους εφήβους δεν είναι εγγενώς καλή ή κακή. "Οι γονείς πρέπει να ρίξουν μια προσεκτική ματιά στο πώς επηρεάζει τα παιδιά τους και αν βελτιώνει τη ζωή τους ή εμποδίζει την ικανότητά τους να 'λειτουργούν στη ζωή' και να μαθαίνουν".

Πόσες ώρες την ημέρα χρησιμοποιεί το παιδί μου τα social media;

Δεν υπάρχει ένα σαφές, βασισμένο σε αποδείξεις, όριο για το πόσος χρόνος είναι υπερβολικός για την ενασχόληση με τα social media. Ωστόσο, η Anne Marie Albano,





διευθύντρια του Κέντρου Ψυχικής Υγείας των Νέων στο NewYork-Presbyterian επισημαίνει ότι οι γονείς θα πρέπει να έχουν ξεκάθαρη αίσθηση του πόσο πολύ είναι τα παιδιά τους στο διαδίκτυο κάθε μέρα. Ο Δρ Korlewicz αναφέρει ότι τείνει να χρησιμοποιεί ένα σημείο αναφοράς - όχι περισσότερο από τέσσερις ώρες συνολικού χρόνου οθόνης την ημέρα - για τους εφήβους. Είναι επίσης πολύ σημαντικό πόσο χρόνο σπαταλούν οι γονείς στα social media, δεδομένου ότι τα παιδιά μπορεί απλώς να ακολουθούν το παράδειγμά τους!

Η δεξιότητα να ξέρεις πότε να σταματάς...

Τα παιδιά όλων των ηλικιών τείνουν να είναι στενοχωρημένα όταν τελειώνει ο "χρόνος οθόνης" σύμφωνα με τον Δρ Albano, και είναι αναμενόμενο να υπάρχει γκρίνια. "Αλλά αν βλέπετε δάκρυα, αν βλέπετε θυμό, αν σας φωνάζουν - και αν αυτό είναι επίμονο", αυτό μπορεί να είναι μια πιθανή κόκκινη σημαία, είτε. Το να ξέρεις ότι πρέπει να σταματήσεις είναι μια δεξιότητα που μπορούν να διδάξουν οι γονείς...

Ο "χρόνος στην οθόνη" επηρεάζει αρνητικά την καθημερινότητά τους;

Οι ειδικοί τονίζουν τη σημασία του ύπνου για τους εφήβους και λένε ότι οι γονείς θα πρέπει να εξετάσουν εάν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης τους κάνουν να μένουν ξύπνιοι

μέχρι πολύ αργά. Η θέσπιση μερικών οικογενειακών κανόνων, όπως η διατήρηση όλων των συσκευών έξω από την κρεβατοκάμαρα κατά τη διάρκεια της νύχτας, μπορεί να βοηθήσει.

Οι γονείς θα πρέπει επίσης να προσέχουν εάν η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης εμποδίζει τις σχολικές εργασίες ή συμβάλλει σε αλλαγές στη διάθεση ή την όρεξη.

Ο Δρ Τζέσι Γκόλντ, επίκουρος καθηγητής στο τμήμα ψυχιατρικής στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου της Ουάσιγκτον στο Σεντ Λούις, προτείνει στους γονείς να ξεκινήσουν μια ανοιχτή και μη επικριτική συζήτηση με τους εφήβους σχετικά με τις επιπτώσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και πώς «μπορεί να επηρεάσει τον ύπνο τους και μπορεί να επηρεάσει τη διάθεσή τους και μπορεί να επηρεάσει τη συγκέντρωση και την αυτοεκτίμησή τους».



"Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης υπάρχουν και δεν εξαφανίζονται" υπογράμμισε ο Δρ Γκόλντ. "Οπότε η απάντηση δεν μπορεί να είναι να πλησιάσεις τον έφηβο λέγοντας: "Είπαν ότι είναι κακό για την ψυχική σου υγεία, οπότε αφαιρώ όλες τις οθόνες σου"..."

Τα πρώτα γεμιστά ΠΤΙ ΜΠΕΡ και Μίνι ΠΤΙ ΜΠΕΡ από τη ΒΙΟΛΑΝΤΑ!

Η Βιολάντα καινοτομεί ξανά!

Η Βιολάντα προσηλωμένη στο στόχο της, να προσφέρει καινοτόμα προϊόντα αρίστης ποιότητας και υψηλής διατροφικής αξίας, παρουσιάζει για πρώτη φορά στην Ελληνική αγορά τα Γεμιστά μπισκότα Πτι Μπερ με πλούσια γέμιση σοκολάτας και τα Μίνι μπισκότα Πτι-Μπερ.

Τη σειρά συμπληρώνουν τα Κλασσικά μπισκότα Πτι-Μπερ! Τα μπισκότα Πτι Μπερ Βιολάντα είναι φτιαγμένα με αγνό βούτυρο και δεν περιέχουν Φοινικέλαιο. Συνδυάζουν την αληθινή γεύση με την υψηλή διατροφική αξία!

Μια ακόμα καινοτόμα πρόταση της ΒΙΟΛΑΝΤΑ για αυτούς που ψάχνουν την αληθινή γεύση.

Νέα σειρά Μπισκότων Πτι Μπερ από τη Βιολάντα που αγαπάμε!

www.violanta.gr

ΒΙΟΛΑΝΤΑ
cookies



Εταιρική υπευθυνότητα

Η ΕΥΔΑΠ, αναγνωρίζοντας την ευθύνη της για ενεργή συμβολή στην ενίσχυση της κοινωνίας, την περιβαλλοντική αφύπνιση των πολιτών και την καλλιέργεια της περιβαλλοντικής κουλτούρας συνεχίζει να αναπτύσσει προγράμματα και δράσεις για την ενίσχυση του κοινωνικού της αποτυπώματος.

Τοιχογραφία στην οδό Περικλέους 32, στην Αθήνα του καλλιτέχνη STMTS.



ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΕΥΑΙΣΘΗΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ

Μέσω της εφαρμοζόμενης Τιμολογιακής της Πολιτικής, και επωμιζόμενη η ίδια την απώλεια του εσόδου, η ΕΥΔΑΠ έχει αναλάβει σημαντικές πρωτοβουλίες, πέρα των καθορισμένων από το σχετικό Κανονιστικό Πλαίσιο, σε αναγνώριση της ανάγκης υποστήριξης ευαίσθητων ομάδων.

ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΡΩΓΗΣ

Για τη διασφάλιση της υγείας των πολιτών επεμβαίνει:

- ακόμη και σε περιοχές εκτός αρμοδιότητάς της.
- σε περιπτώσεις έκτακτων φαινομένων με διάθεση εξοπλισμού και ανθρώπινου δυναμικού
- με δωρεάν παροχή πόσιμου νερού (Δημοτικές Ενότητες Νέας Μάκρης και Ραφήνας)

Επιπλέον, το καλοκαίρι του 2022, κατά την εκδήλωση των πυρκαγιών σε περιοχές της Αττικής, προέβη σε έκτακτες δειγματοληψίες και πρόσθετες αναλύσεις, με συνεχή ενημέρωση προς τις αρμόδιες αρχές για τα αποτελέσματα.

Πέρα των παραπάνω, προέβη σε συστηματική παροχή υπηρεσιών εργαστηριακών αναλύσεων στο νερό των πλοίων, με σκοπό την υποστήριξη του Πολεμικού Ναυτικού.



ΣΥΝΕΡΓΕΙΕΣ

Για τη διερεύνηση εξειδικευμένων θεμάτων ποιότητας νερού, η ΕΥΔΑΠ συχνά συνεργάζεται:

- με ελληνικά εκπαιδευτικά και ερευνητικά Ιδρύματα (ΕΚΠΑ, ΕΚΕΦΕ Δημόκριτος, Ελληνική Επιτροπή Ατομικής Ενέργειας, κ.ά.), που βρίσκονται μεταξύ των πρωτοπόρων, πανευρωπαϊκά, στον τομέα τους
- με το Υπουργείο Πολιτισμού και Αθλητισμού, την Περιφέρεια Αττικής και τους ενδιαφερόμενους

Δήμους, για την ανάδειξη του Αδριάνειου Υδραγωγείου

- με το τμήμα Συντήρησης Αρχαιοτήτων & Έργων Τέχνης της Σχολής Εφαρμοσμένων Τεχνών και Πολιτισμού του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής (ΠΑΔΑ) για τη συντήρηση εργαλείων ιστορικής σημασίας.

ΧΟΡΗΓΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΥΔΑΠ

Στο πλαίσιο της Εταιρικής Πολιτικής Χορηγιών και με στόχο την προώθηση των αξιών της παιδείας, του πολιτισμού, του αθλητισμού, της δημόσιας υγείας και του περιβάλλοντος, η ΕΥΔΑΠ στήριξε σημαντικές δράσεις σε τομείς που συνδέονται άμεσα με την εταιρική της κουλτούρα και την αναπτυξιακή στρατηγική της.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗΣ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑΣ

Από το 2018 η ΕΥΔΑΠ εφαρμόζει **Πολιτική Διαχείρισης Ιστορικού Αρχείου** για τη διατήρηση του πολύτιμου ιστορικού αρχείου των έργων ύδρευσης-αποχέτευσης της Πρωτεύουσας. Το 2022 προχώρησε σε σειρά δράσεων για την ανάδειξή του όπως:

- εταιρικό φωτογραφικό λεύκωμα «ΕΥΔΑΠ: Ένας αιώνας βιώσιμης ανάπτυξης»
- δημιουργία της γεωμετρικής γραμματοσειράς HYDRO του ιστορικού αρχείου που είναι βασισμένη σε σχέδια και διαγράμματα της δεκαετίας του 1930
- χορήγηση ιστορικού υλικού για ανάδειξή του

ΣΤΗΡΙΞΗ ΝΕΩΝ

- **ΥΠΟΤΡΟΦΙΕΣ ΕΥΔΑΠ:** Σε συνεργασία με το Ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών (ΙΚΥ) η ΕΥΔΑΠ θεσμοθέτησε τη χορήγηση δύο υποτροφιών ετησίως για εκπόνηση διδακτορικής διατριβής σε γνωστικό αντικείμενο

ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΓΡΑΜΜΗ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ 1022

ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στο πλαίσιο της Συμπερίληψης, η ΕΥΔΑΠ παρέχει προσβασιμότητα στις υπηρεσίες μας μέσω του εταιρικού ιστοτόπου για άτομα με προβλήματα όρασης μέσω ειδικά σχεδιασμένων υπηρεσιών, ενώ ταυτόχρονα επεξεργάζεται την δυνατότητα εξυπηρέτησης ατόμων με προβλήματα ακοής (κωφών / βαρήκων) με εξ' αποστάσεως διερμηνεία.

Επίσης, για την ισότιμη πρόσβαση στην πληροφόρηση σε ανθρώπους με προβλήματα όρασης και ολικά τυφλούς, δημιούργησε μια σύντομη περίληψη της Έκθεσης Βιώσιμης Ανάπτυξης, σε μορφή ομιλούντος εντύπου, διαθέσιμη στην εταιρική ιστοθέση.

ΣΤΗΡΙΞΗ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Ως Εταιρεία με κοινωνική ευαισθησία και έμπρακτη συνεισφορά στην ελληνική οικογένεια, η ΕΥΔΑΠ, με θεσμοθετημένες αποφάσεις του Δ.Σ. της, στηρίζει τις ευαίσθητες κοινωνικά ομάδες παρέχοντας έκπτωση στους λογαριασμούς τους:

- ✓ **Έκτακτό Ειδικό Τιμολόγιο (ΕΕΤ):** Στους δικαιούχους Κοινωνικού Εισοδήματος Αλληλεγγύης (ΚΕΑ) του Ν. 4389/16, με όρους και προϋποθέσεις που αναφέρονται στο www.eydap.gr. Το σύνολο των επωφελούμενων νοικοκυριών έως το τέλος του 2021 ήταν 5.449, ενώ το σύνολο επωφελούμενων νοικοκυριών έως το τέλος του 2022 ήταν 3.640, μείωση κατά 33,20%.
- ✓ **Εκπτώσεις σε Πολύτεκνες Οικογένειες:** σύνολο παροχών πολύτεκνων οικογενειών έως το τέλος του 2022 ήταν 8.304, έναντι των 9.610 του 2021 παρουσιάζοντας ετήσια μείωση κατά 13,59%.
- ✓ **Υπερήλικες Πελάτες:** Έως το τέλος του 2022, 572 νοικοκυριά υπερηλικών επωφελούνταν συνολικά από τη σχετική έκπτωση, έναντι των 560 του 2021 παρουσιάζοντας ετήσια αύξηση κατά 2,14%.



σχετικό με τη διαχείριση του νερού. Οι προτάσεις για το ακαδημαϊκό έτος 2022-2023 έχουν καταταθεί και βρίσκονται στην φάση της αξιολόγησης από το ΙΚΥ.

- **Ολοκλήρωση Διαγωνισμού Ψηφιακής Καινοτομίας:** ένας πρωτότυπος, ανοικτός διαγωνισμός τεχνολογικών καινοτομιών, που ανακοινώθηκε τον Νοέμβριο 2020 σε συνεργασία με το Δίκτυο Καινοτομίας της ΕΕΣΥΠ και το MIT Enterprise Forum Greece, με συμμετέχοντες νεοφυείς εταιρείες, ομάδες επιστημόνων, ερευνητικά κέντρα πανεπιστημίων κ.λπ
- **Χρηματικά Βραβεία Αριστείας** για τα επιτυχόντα σε Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα τέκνα εργαζομένων

ΔΡΑΣΕΙΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ

- Συνεχής εμπλουτισμός των ψηφιακών υπηρεσιών μας, με στόχο τη μείωση του περιβαλλοντικού μας αποτυπώματος
- Συνέχεια της δράσης «Μαζί θα κάνουμε το χαρτί οξυγόνο» σε συνεργασία με την WE4ALL: για κάθε 5 έγχαρτους λογαριασμούς που καταργούνται φυτεύεται ένα δέντρο. Το 2022, 15.200 παροχές κατήργησαν για πρώτη φορά τον έγχαρτο λογαριασμό με παράλληλη εγγραφή τους στο e-bill.
- Συμμετοχή εργαζομένων σε εθελοντική δράση δενδροφύτευσης 230 δέντρων στον Ασπρόπυργο, σε συνεργασία με τη We4All

- Πιλοτική έναρξη του νέου εκπαιδευτικού προγράμματος «Σπάμε το Φράγμα της Μηχανικής» για μαθητές Δημοτικού.
- **Καθαρισμός της παραλίας «Μαρίκες»** με εθελοντική συμμετοχή εργαζομένων μέσω του προγράμματος PARALIES PROJECT, χρονικού διαστήματος 4 μηνών
- Συμμετοχή στην πρωτοβουλία **Γενιά 17** συντονίζοντας το όραμά της με αυτό του Στόχου 6 των Ηνωμένων Εθνών που αφορά στο Καθαρό Νερό και Αποχέτευση. Ο καλλιτέχνης STMTS δημιούργησε μια **τοιχογραφία** στην οδό Περικλέους 32, στην Αθήνα.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Η ΕΥΔΑΠ πραγματοποιεί με ιδιαίτερη επιτυχία εκπαιδευτικά περιβαλλοντικά προγράμματα με στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση της νέας γενιάς σε θέματα αειφόρου διαχείρισης του νερού και προστασίας του περιβάλλοντος στις Μονάδα Επεξεργασίας Νερού στο Γαλάτσι, στο Φράγμα του Μαραθώνα, στη Μονάδα Επεξεργασίας Νερού στον Ασπρόπυργο, στο Κέντρο Επεξεργασίας Λυμάτων Ψυττάλειας.

Το 2022 τα προγράμματα παρακολούθησαν συνολικά 103 σχολεία, 8 Πανεπιστημιακές Μονάδες, το Διεθνές Κέντρο Μεσογειακών Σπουδών, 10 Σύλλογοι, με το συνολικό αριθμό των συμμετεχόντων να φτάνει τα 5731 άτομα.



SAY

yes to

The Movies



Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος

10

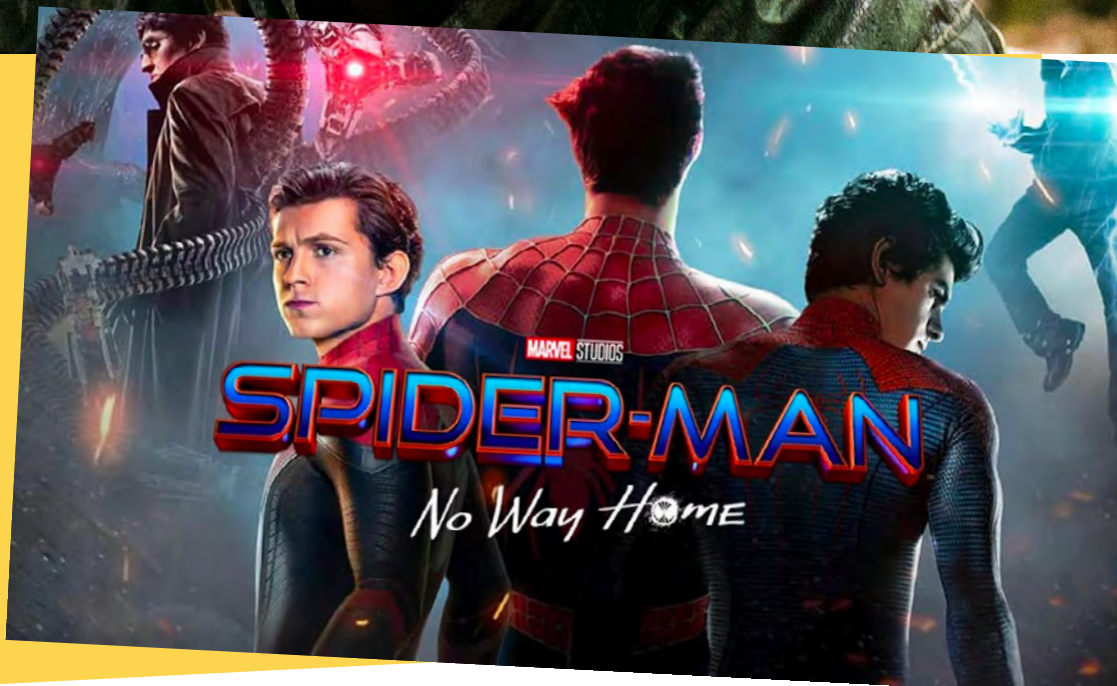


Ο Holland θυμάται πως τα έκανε θάλασσα στην ακρόασή του για το Star Wars

Ο Tom Holland θυμήθηκε μια ξεκαρδιστική στιγμή από μια ακρόασή του για το Star Wars στο τελευταίο επεισόδιο του Hot Ones.



Ο αστέρας του επιτυχημένου Spider-Man No Way Home εμφανίστηκε σε πρόσφατο επεισόδιο του Hot Ones, κατά τη διάρκεια του οποίου συμμετείχε στην παραδοσιακή για την εκπομπή δοκιμή πικάντικων καυτερών sauce σε φτερούγες κοτόπουλου απέναντι από τον οικοδεσπότη Sean Evans. Κάποια στιγμή στη συνομιλία τους, ο Holland θυμήθηκε όταν έκανε ακρόαση για ένα ρόλο στο franchise του Star Wars και τα έκανε θάλασσα επειδή





γέλασε με το άτομο που διάβαζε τις ατάκες του droid απέναντί του.

“Θυμάμαι ότι σκέφτηκα: «Δεν υπάρχει περίπτωση αυτή η κυρία να διαβάσει τις γραμμές του ρομπότ απέναντί μου», απλώς και μόνο επειδή αυτό θα ήταν γελοίο“, ακούμε τον Holland να δηλώνει στο Hot Ones. “Δεν θυμάμαι ποια ήταν η ατάκα μου, αλλά η φάση ήταν «Ας επιστρέψουμε στο Falcon!». Και τότε αυτή η κυρία, ευλογημένη να είναι, καθόταν εκεί με πλήρη αφοσίωση και έκανε κάτι «μπιπ-μπιπ-μπουπ-μπουπ...».

Μετά την πρώτη προσπάθεια στην ακρόασή του για το Star Wars, ο Tom Holland ξεκαρδίστηκε και τη ρώτησε αν αυτές ήταν στα σοβαρά οι ατάκες της. “Θυμάμαι να λέω «Δεν πρόκειται να το κάνεις αυτό, σωστά;» Και είπε, «Λοιπόν, ναι. Το ρομπότ είναι μέρος της σκηνής, αυτός είναι ο χαρακτήρας». Έτσι ξέσπασα στα γέλια, γιατί, ξέρεις πως είναι όταν συνειδητοποιείς ότι έχεις κάνει κάτι τόσο λάθος; Απλώς δεν μπορούσα να σταματήσω να γελάω.”

Πηγές

<https://threepixelslab.gr/movies-series/112716/holland-thymatai-pos-ekane-thalassa-tin-akroasi-tou-gia-star-wars/>
<https://youtu.be/qxGmGGmvFD8>



Το Άσυλο Ανιάτων ενισχύθηκε με δωρεά από το τμήμα AHEPA Athens Chapter HJ001



Το Άσυλο Ανιάτων στήριξε έμπρακτα η οργάνωση AHEPA και το τμήμα Athens Chapter HJ001 με τη δωρεά εξειδικευμένου πλυντηρίου ταψιών Decarbonizer. Η προσφορά υλοποιήθηκε σε συνέχεια φιλανθρωπικού δείπνου που πραγματοποίησε η οργάνωση και θα συμβάλει στην αναβάθμιση του εξοπλισμού της κουζίνας του Ασύλου Ανιάτων. Η παράδοση της δωρεάς έλαβε χώρα τη Δευτέρα, 15 Μαΐου 2023, στις εγκαταστάσεις του Ασύλου Ανιάτων στην Κυψέλη, παρουσία εκπροσώπων του τμήματος AHEPA Athens Chapter HJ001.

Συγκεκριμένα, το τμήμα Athens Chapter HJ001, το αρχαιότερο και ιστορικότερο τμήμα της οργάνωσης AHEPA στην Ελλάδα, διοργάνωσε φιλανθρωπικό δείπνο για τον εορτασμό των 60 ετών από την ίδρυσή του. Σε αυτό το πλαίσιο, επέλεξε να διαθέσει τα χρήματα που συγκεντρώθηκαν από την ενέργεια στο Άσυλο Ανιάτων, με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των περιθαλπόμενων που πάσχουν από κινητική αναπηρία.

Η κα. Ιωάννα Ηλιάδη, Πρόεδρος του Ασύλου Ανιάτων, δήλωσε σχετικά: «Ευχαριστούμε θερμά το τμήμα AHEPA Athens Chapter HJ001 και τον Πρόεδρο του Δ.Σ. κύριο Σταύρο Σταθόπουλο για την πολύτιμη στήριξή τους. Μας δίνει δύναμη και ελπίδα η εμπιστοσύνη που λαμβάνουμε από την κοινωνία των πολιτών, μέσα από ενέργειες αλληλεγγύης και προσφοράς για την ενίσχυση του έργου που επιτελούμε».

Ο κος Σταύρος Σταθόπουλος, Πρόεδρος του AHEPA Athens Chapter HJ001, δήλωσε: «Οι δράσεις αλληλεγγύης δεν αποτελούν μόνον καταστατική υποχρέωση της οργάνωσης και ιδιαίτερα του τμήματός μας, αλλά συμβάλλουν στη βελτίωση της ζωής των άλλων και στην προώθηση μιας πιο δίκαιης κοινωνίας. Ακόμη και η συμμετοχή σε μικρές πράξεις αλληλεγγύης μπορεί να εμπνεύσει και άλλους να εμπλακούν, δημιουργώντας συλλογικό αντίκτυπο για τη βελτίωση της κοινωνίας».

Agenda

The Great Sunday Club: Το Avra Bar γιορτάζει τη βιωσιμότητα και τη δημιουργικότητα στο Four Seasons Astir Palace Hotel Athens με bartenders από κορυφαία bars του εξωτερικού

Για πρώτη φορά στην Αθηναϊκή Ριβιέρα μπορεί να συναντήσει κανείς οικολογικά αλκοολούχα ποτά. Πού αλλού; Στο Avra Bar του Four Seasons Astir Palace Hotel Athens όπου την Κυριακή 28 Μαΐου 2023 εγκαινιάζει το πρώτο Great Sunday Club. Στο πρώτο Great Sunday Club θα έχει κανείς τη δυνατότητα να δοκιμάσει cocktails από καταξιωμένους bartenders της Γαλλίας και της Νορβηγίας οι οποίοι θα βρίσκονται στο Avra Bar αποκλειστικά για να δημιουργήσουν cocktails από υλικά που θα βρουν στον κήπο του Four Seasons Astir Palace Hotel Athens, δημιουργώντας μια μοναδική «garden to glass» εμπειρία.

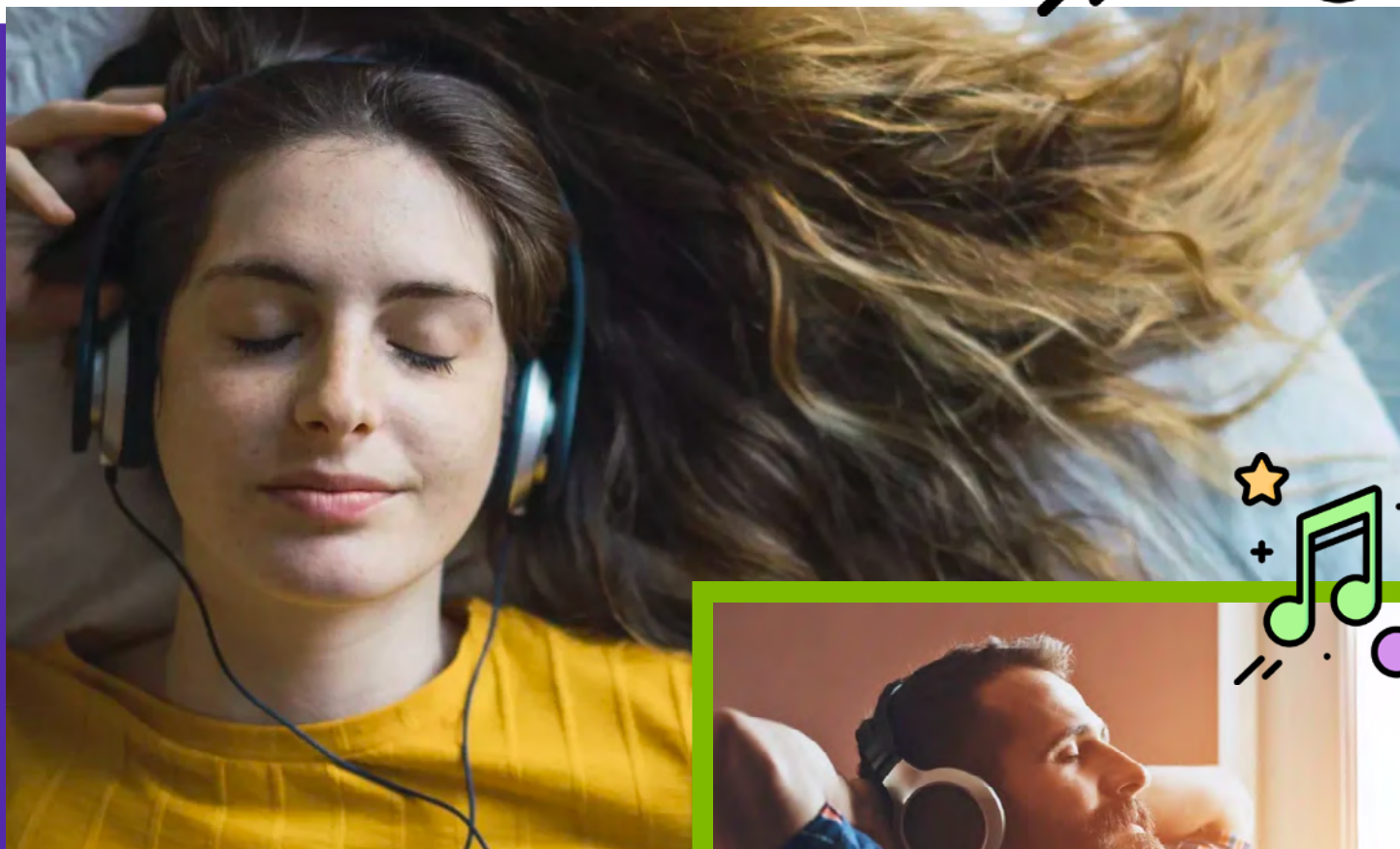
Η κατευθυντήρια δύναμη πίσω από το Great Sunday Club είναι η βιωσιμότητα και όπως αναφέρει η Avra Bar Manager Manon Kapfer, «Αυτό που έχει σημασία είναι να απολαμβάνουμε υπέροχα cocktails, με την αγαπημένη μας παρέα και μια φανταστική θέα.

Στην καρδιά αυτού που όλοι κάνουμε βρίσκονται οι άνθρωποι και τα συστατικά, επομένως είναι μεγάλη ευκαιρία να προωθήσουμε κοινές αξίες καθώς και μια playful δημιουργικότητα». Κάντε την κράτησή σας στο +30 21 0890 1197 ή επικοινωνήστε στο IG @avra_athens



Γιατί μας αρέσουν τόσο τα λυπητερά τραγούδια;

Μπορεί να είμαστε χαρούμενοι και ευδιάθετοι αλλά επιδιώκουμε να ακούμε λυπητερά τραγούδια. Τι μας συμβαίνει;



Ο δρ Κνούμπ, καθηγητής Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο του Γέιλ, έχει ερευνήσει σε βάθος το ζήτημα. Έχει διαπιστώσει ότι η συναισθηματική μας ανταπόκριση στη μουσική είναι πολυεπίπεδη. Τι σημαίνει αυτό; Ότι δεν είμαστε απλώς χαρούμενοι ακούγοντας ένα ευχάριστο τραγούδι, ούτε απλώς λυπημένοι όταν ακούμε ένα λυπητερό τραγούδι.

Οι 3 κατηγορίες συναισθηματικών αντιδράσεων

Σύμφωνα με έρευνα που έγινε σε 363 ακροατές το 2016, οι συναισθηματικές αντιδράσεις όταν ακούμε λυπητερά τραγούδια χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες: θλίψη, μελαγχολία, χαρμολύπη.

Σύνδεση με τη λύπη των άλλων

Ο Κνούμπ διαπίστωσε ότι η λυπητερή μουσική μας είναι πολύ ελκυστική επειδή μας συνδέει με τη λύπη των άλλων. Μας κάνει να ταυτιστούμε με τα πιο βαθιά και οικουμενικά ανθρώπινα συναισθήματα και έτσι δεν αισθανόμαστε μόνοι! «Ίσως τελικά να ακούμε λυπητερή



μουσική επειδή όχι μας αρέσει να νιώθουμε λυπημένοι, αλλά επειδή θέλουμε να νιώθουμε συνδεδεμένοι... Ο δρ Κνούμπ επισημαίνει ότι «η γλώσσα των συναισθημάτων είναι η πιο απλή, η πιο πρωτόγονη γλώσσα που έχουμε για να επικοινωνούμε με τους άλλους ανθρώπους χωρίς να χρησιμοποιούμε λέξεις».

Ήξερες ότι...

Έρευνα έχει διαπιστώσει ότι ο συσχετισμός μεταξύ της εξωστρέφειας και τη σύγχρονης μουσικής είναι ιδιαίτερα ισχυρός γύρω από τον Ισημερινό και κυρίως στην Κεντρική και Νότια Αμερική. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι οι κλιματικοί παράγοντες επηρεάζουν τα μουσικά γούστα μας και ότι οι άνθρωποι σε θερμότερα κλίματα έχουν περισσότερα χαρακτηριστικά που τους κάνουν να προτιμούν τη ρυθμική, χορευτική μουσική.

Καλοκαιρινή ανανέωση με έμπνευση από νέες ιδέες και προϊόντα IKEA



Τα νέα προϊόντα IKEA αποτελούνται από χρηστικά αντικείμενα με λύσεις και προτάσεις για όλους τους μικρούς ή μεγάλους χώρους του σπιτιού, που ξυπνούν την αίσθηση μιας ζεστής, ηλιόλουστης μέρας.

Εάν ψάχνετε για απαλό και ονειρεμένο στιλ που θα ανανεώσει το σπίτι σας, στην IKEA θα βρείτε προϊόντα για να δημιουργήσετε νέες αγαπημένες γωνίες με απαλές αποχρώσεις και κομψή εμφάνιση. Η κουζίνα και η τραπεζαρία σας αποκτούν ανανεωμένη εμφάνιση με προϊόντα όπως το κρεμαστό φωτιστικό FYRTIOFYRA και τη σειρά φωτιστικών SOMMARFLOX με μοτίβα της σχεδιάστριας Emma Prowse. Στο υπνοδωμάτιο τα λευκά είδη LÖNNHÖSTMAL σε παστέλ λουλουδάτα μοτίβα δημιουργούν μία άνετη και χαλαρή

ατμόσφαιρα καθώς συνδυάζονται ιδανικά με μονόχρωμα σεντόνια και μαξιλάρια στις ίδιες αποχρώσεις. Οι κουρτίνες SÄCKMAL με τα κυκλικά σχέδια σε απαλούς τόνους, προσθέτουν επίσης μία ζεστή αίσθηση στο χώρο.

Τα χειροποίητα και μοναδικά καλύμματα DVÄRGARV και TÅGHAKMAL, δεν προσφέρουν μόνο χαρακτήρα και στιλ όπου τα διακοσμήσετε, αλλά αφηγούνται την ιστορία μίας μακροχρόνιας συνεργασίας της IKEA με την Rangсутra, μία κοινωνική επιχείρηση που απασχολεί περισσότερους από 2.000 τεχνίτες και τεχνίτριες στην Ινδία. Οι νέες σειρές NICKEBO και SOMMARFLOX είναι εμπνευσμένες από την απαλή, δροσερή αίσθηση που έχουν τα βότσαλα. Από κομψές και σύγχρονες προσόψεις κουζίνας, είδη σερβιρίσματος από κεραμικό και γυαλί, τραπεζομάντηλα από 100% βαμβάκι, υπάρχουν πολλές επιλογές για να φέρετε στο σπίτι σας τη δροσιά και την ηρεμία μίας ακρογιαλιάς.

Press Room

Beauty & Fashion edition

Η BOSS διοργάνωσε εκδήλωση για τα γενέθλια της Naomi Campbell στις Κάννες

Η ακτιβίστρια, supermodel και fashion icon Naomi Campbell είναι, χωρίς αμφιβολία, ένα από τα πιο αναγνωρίσιμα πρόσωπα σε όλο τον κόσμο. Ως στενή φίλη της BOSS και μία από τις σημαντικότερες πρέσβειρες της παγκοσμίως, η Naomi είναι η προσωποποίηση ενός πραγματικού BOSS που ξεχωρίζει για την πρωτοποριακή και ιστορική καριέρα της στη μόδα.

Οι εορτασμοί των γενεθλίων της στηρίζουν φιλανθρωπικούς οργανισμούς και αποτελούν σημαντικές εκδηλώσεις που προσελκύουν μεγάλη ποικιλία αστέρων και VIPs από όλους τους δημιουργικούς τομείς.

Στις 22 Μαΐου 2023, η BOSS και ο Daniel Grieder, CEO της HUGO BOSS, διοργάνωσαν ένα αποκλειστικό δείπνο για τον εορτασμό των γενεθλίων της Naomi. Την εκδήλωση ακολούθησε ένα after-party στη Villa Julia στις Κάννες της Γαλλίας.

"Η Ναόμι είναι ένα πραγματικό boss και πρότυπο για πολλούς. Εκτός από fashion icon, είναι υπέρμαχος της διαφορετικότητας, της ενσωμάτωσης και μια αναγνωρισμένη φιλάνθρωπος. Ως εκ τούτου, ενσαρκώνει απόλυτα τις αξίες της BOSS. Είναι μεγάλη τιμή για εμάς να διοργανώνουμε τον εορτασμό των γενεθλίων της Naomi στις Κάννες", δήλωσε ο Daniel Grieder, CEO της HUGO BOSS.





Ο τελευταίος κύκλος «SNOWFALL» κάνει πρεμιέρα αποκλειστικά στο FX

Η επιτυχημένη δραματική σειρά «Snowfall» που αφηγείται την επιδημία του κρακ στην Αμερική κατά τη δεκαετία του 1980 και τον επακόλουθο πόλεμο κατά των ναρκωτικών, επιστρέφει με τον έκτο και τελευταίο κύκλο επεισοδίων τη Δευτέρα 29 Μαΐου στις 22.40 αποκλειστικά στο FX. Τα νέα επεισόδια θα προβάλλονται κάθε Δευτέρα 22.40. Το FX είναι διαθέσιμο στην Ελλάδα μέσω Cosmote TV, Nova, Vodafone TV. Οι κύκλοι 1 έως 5 της σειράς «Snowfall» είναι τώρα διαθέσιμοι στο Disney+.

[Δείτε το trailer: Snowfall 6 | Νέος Κύκλος Trailer | FX Greece](#)

Στα νέα επεισόδια «Snowfall» ένας εμφύλιος πόλεμος απειλεί να καταστρέψει την οικογένεια Saint, ενώ ο Franklin (Damson Idris) κινδυνεύει να χάσει όλα όσα έχτισε τόσα χρόνια. Στην προσπάθειά του να ανατρέψει αυτή τη δύσκολη κατάσταση θα πρέπει να διαχειριστεί ταυτόχρονα την KGB, τη Δίωξη και τη CIA, καθώς και να αποφύγει τις διεφθαρμένες μονάδες C.R.A.S.H. της αστυνομίας του Λος Άντζελες, προκειμένου να επιβιώσει.

"Women of Passion, Women of Greece": Η πολυταξιδεμένη αγγλόφωνη θεατρική παράσταση επιστρέφει στο Τρένο στο Ρουφ



Η επιτυχημένη αγγλόφωνη θεατρική παράσταση για τρεις μυθικές γυναικείες μορφές, τη Μαρία Κάλλας, τη Μελίνα Μερκούρη και τη Μήδεια, μετά από σειρά παραστάσεων από το 2016 στην Αμαξοστοιχία-Θέατρο το Τρένο στο Ρουφ και μεγάλη περιοδεία σε Σύνδευ, Αδελαΐδα, Ντάργουνι, Βρυξέλλες, Νέο Δελχί, Μπανγκαλόρ επιστρέφει στο Θεατρικό Βαγόني του Τρένου στο Ρουφ από 27 Μαΐου 2023, κάθε Σάββατο στις 7.15 μμ και για 10 μόνο παραστάσεις.

Τρεις μυθικές γυναικείες μορφές, η Μήδεια, η Μαρία Κάλλας και η Μελίνα Μερκούρη, ταξιδεύουν με ένα τρένο του 1950 με αφετηρία του ταξιδιού την Αρχαία Ελλάδα και τερματικό σταθμό την Ελλάδα του σήμερα. Η τραγική ηρωίδα της αρχαίου δράματος Μήδεια συναντά τις δύο μεγάλες ίερες της νεότερης Ελλάδας Μαρία και Μελίνα. Ένα κοινό χαρακτηριστικό ενώνει τις διαφορετικές διαδρομές τους, το πάθος. Πάθος για ζωή, πάθος για έρωτα, πάθος για δημιουργία, πάθος για ελευθερία.

Συντελεστές

Συγγραφή/Δραματοουργία: Ευγενία (Τζένη) Αρσένη
Σκηνοθεσία/Σκηνικά: Τατιάνα Λύγαρη

Κοστούμια: Ντόρα Λελούδα

Μουσική σύνθεση: Φώτης Μυλωνάς

Φωτισμοί: Σάκης Μπιρμπίλης

Video design: Σπύρος Ρασιδάκης

Ειδικές κατασκευές: Δανάη Κουρέτα

Ερμηνεύει η Εβελίνα Αραπίδη.

Συμμετέχει ο μουσικός Φώτης Μυλωνάς (φωνή, κιθάρα, μαντολίνο, μπανσούρι, κρουστά) Φωνή off: Πάνος Παπαγεωργόπουλος

Διάρκεια 60'

Την παράσταση μπορούν να παρακολουθήσουν επίσης έφηβοι και παιδιά ηλικίας 10 ετών και άνω που επιθυμούν να εξασκηθούν στην κατανόηση της αγγλικής γλώσσας μέσω της Τέχνης. [Δείτε το Trailer](#)

Η παράσταση τελεί υπό την αιγίδα του Ελληνικού Οργανισμού Τουρισμού.

Είσοδος 15,00€ ([προαγορά εισιτηρίων](#) απαραίτητη)

Προαιρετικό δείπνο μετά την παράσταση στο Wagon-Restaurant ή την Αποβάθρα της Αμαξοστοιχίας (φαγητό από 6€ / κρασί 5€ / ποτό 7,5€).

ΦΑΙΔΩΝ ΚΥΡΙΑΚΟΥ Ο ΘΥΡΙΔΟΠΟΙΟΣ



Ο θυριδοποιός

Ο Μάνος, φερετροποιός στην Αθήνα του '41, ξυπνάει στο νοσοκομείο ύστερα από την απόπειρα αυτοκτονίας του. Κάτω απ' το παράθυρο του θαλάμου του ο γερμανικός στρατός διασχίζει τους δρόμους της πρωτεύουσας νικητής, κι ωστόσο αυτή η εισβολή νιώθει να τον ελευθερώνει. Η εθνική ήττα, με έναν αναπάντεχο τρόπο, μεταμορφώνεται στη λύτρωσή του, οδηγώντας τον από το προσωπικό του σκοτάδι σε μια καινούργια αλήθεια.

Στους μήνες που ακολουθούν, ο κλοιός της Κατοχής σφίγγει απάνθρωπα, η πόλη λιμοκτονεί και στους παγωμένους δρόμους μένουν άταφοι οι νεκροί της. Τότε ο Μάνος έρχεται αντιμέτωπος με τις ενοχές, τα μυστικά και τη θαμμένη του αγάπη, καθώς καταστρώνει ένα σχέδιο για να κερδίσει πίσω τον εαυτό του.

Τι μπορεί να μας κρατήσει όρθιους όταν όλα καταρρέουν; Ένα βαθιά αισιόδοξο μυθιστόρημα για τη δύναμη που βρίσκει η ζωή να προχωρήσει. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

Ψεύτες του νερού και άλλες ιστορίες



«Ο Βαθύς Νότος μπορεί να είναι ράκος, τουλάχιστον όμως ξέρει να ουρλιάζει». Ο Μπάρι Χάνα συγκαταλέγεται στους κορυφαίους και πλέον ιδιόρρυθμους δεξιότεχνες του αμερικανικού διηγήματος. Από την πρώτη του εμφάνιση στα γράμματα, υποχρέωσε τον κόσμο της λογοτεχνίας να παρακολουθεί τη γραφή του με αμείωτη προσήλωση. Η απώλειά του θεωρήθηκε αναντικατάστατη. Με το ατίτασο, αστραφτερό ύφος του και το μοναδικό, διαπεραστικό του βλέμμα, δημιούργησε μια νέα μυθοπλαστική επικράτεια, όπου οι άντρες, οι γυναίκες, η θρησκεία, η λαγνεία, οι διαστροφές, οι εξαρτήσεις, τα καλά παιδιά, τα κακά παιδιά, η βία, τα όπλα, τα αυτοκίνητα, η φύση, τα ζώα, το ψάρεμα, οι φασαρίες, οι εμπρησμοί, ο σκληρός ρεαλισμός, ο τρυφερός σουρεαλισμός, η μουσική, το παρελθόν και το παρόν, όλα αυτά και ακόμα περισσότερα, συγχωνεύονται και εκρήγνυνται σε ανεπανάληπτους συνδυασμούς. Οι έκτυποι χαρακτήρες του Χάνα κινούνται σε ένα φασματικό μεταίχμιο, ανάμεσα στο τραγικό πάθος και στη μαύρη κωμωδία, είναι άνθρωποι που φλέγονται από φυλετικές αγωνίες, σεξουαλικές επιθυμίες και υπαρξιακές συγκρούσεις, άνθρωποι που τριγυρνούν ανεξέλεγκτα στοιχειωμένοι από τα φαντάσματα της Ιστορίας αλλά και τους δαίμονες του έρωτα, της μοναξιάς και της ίδιας της αφήγησης. Από τις εκδόσεις ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ.

quote of the day

"LESS PLASTIC, MORE LIFE."**Σήμερα
γιορτάζει!
Νεφέλη*****Υπάρχουν και άλλες
ημερομηνίες που γιορτάζει αυτό
το όνομα.***NO
MORE
PLASTIC**

tip of the day

"It is the worst of
times but it is the
best of times
because we still
have a chance."

Sylvia Earle

25 Μαΐου

- > Παγκόσμια Ημέρα Θυρεοειδούς
- > Διεθνής Ημέρα Εξαφανισμένων Παιδιών
- > Διεθνής Ημέρα Χωρίς Πλαστικά
- > Ημέρα της Αφρικής
- > Geek Pride Day
- > Ημέρα της Πετσέτας