

# ΚΟΛΑΤΣΙΟ. ΓΕΥΜΑ ΜΕ ΓΕΥΣΗ... ΑΓΑΠΗΣ!

**μασούτης**  
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Κάθε τεύχος και ένα ταξίδι στη δημιουργική κουζίνα, κάθε σελίδα και μια νέα πρόταση απόλαυσης. Αυτό είναι το Περιοδικό Μας. Περισσότερο από ένα ακόμη περιοδικό με συνταγές, είναι ένας εγγυημένος οδηγός σε έναν κόσμο γεμάτο γευστικές ιδέες. Στόχος μας είναι να εμπλουτίσουμε συνεχώς τη θεματολογία μας! Ψάχνουμε, δοκιμάζουμε και βρίσκουμε ό,τι πιο φρέσκο μαγειρεύεται σήμερα και παρουσιάζουμε συνταγές που ακολουθούν τις πιο σύγχρονες διατροφικές τάσεις. Έτσι, στην ύλη του περιοδικού μας θα βρείτε διάφορες συνταγές, ιδανικές για κολατσάο! Αυτό το ενδιάμεσο γεύμα, με τη σπουδαιότητα και τη γευστική φαντασία που έρχεται να δώσει στη μέρα έξτρα γεύση και στον οργανισμό την έξτρα ενέργεια που χρειάζεται. Πάμε λοιπόν να ετοιμάσουμε τυροπιτάκια με ζύμη από κεφίρ;

## ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙΑ ΜΕ ΖΥΜΗ ΑΠΟ ΚΕΦΙΡ

 35'  
 30 τεμ.

### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό	αλεύρι
250 ml	κεφίρ
300 γρ.	μαργαρίνη
2 τεμ.	αβγά
200 γρ.	φέτα
5 γρ.	αλάτι
1 τεμ.	κρόκο
50 ml	σπορέλαιο

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα σκεύος βάζουμε όλο το αλεύρι και τρίβουμε την κρύα μαργαρίνη. Δουλεύουμε με τα χέρια μας να γίνουν ψιχουλα. Αναμειγνύουμε το κεφίρ με το αβγό και το προσθέτουμε στο μίγμα. Βάζουμε το αλάτι και δουλεύουμε να γίνει ζύμη. Όταν είναι έτοιμη την τυλίγουμε με μεμβράνη και την αφήνουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 2 ώρες. Την ανοίγουμε φύλλο σε καλά αλευρωμένη επιφάνεια. Με την βοήθεια ενός κουπ πατ την κόβουμε. Στο κέντρο τοποθετούμε λίγη φέτα που έχουμε αναμειξει με ένα αβγό. Σκεπάζουμε με ακόμα ένα φύλλο που προαιρετικά το έχουμε χαράξει. Πατάμε περιμετρικά με ένα πιρούνι να πάρει σχήμα και τα βάζουμε σε ταψί με αντικολλητικό χαρτί. Ενώνουμε τον κρόκο με το σπορέλαιο και περνάμε τα πιτάκια. Ψήνουμε στους 180 °C μέχρι να ροδίσουν.

Scan here!



Θες να μαγειρέψεις αυτή τη συνταγή;  
Σκανάρεις, παραγγέλνεις και  
παραλαμβάνεις στο σπίτι!

**ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ**  
**μας**

Αναζητήστε περισσότερες  
λαχταριστές συνταγές  
στο Περιοδικό Μας #47  
και στο site μας  
[www.masoutis.gr](http://www.masoutis.gr)



SAY *yes* to the **press**

**"ΧΩΡΙΣΤΟΣ" ΓΑΜΟΣ...  
TO NEO TREND!**





## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Μετά τον καταιγισμό μηνυμάτων που δέχτηκα για το [Snaccident της Παρασκευής](#) -είμαστε τόσοι πολλοί τελικά! ήρθε η ώρα να σου αποκαλύψω κάτι ακόμα για μένα κι αν είσαι σωστός και τίμιος θα παραδεχτείς έστω και από μέσα σου ότι το κάνεις - έστω ότι το έχεις κάνει και εσύ ακόμα και για μία φορά.

Παίρνω βαθιά ανάσα και σου λέω αρχικά συγγνώμη φίλε μου, συνεργάτη, συγγενή μου αλλά είμαι αυτός ο άνθρωπος που σε παίρνω χαζά τηλέφωνα απλά για να κάνουμε σουσου, όταν περπατάω για να πάω κάπου ή όταν οδηγώ και αν δεν το σηκώνεις εκείνη τη στιγμή αλλά με πάρεις πίσω ενώ έχω φτάσει στον προορισμό μου, συνήθως δεν το σηκώνω εγώ μετά...

Ναι, το ξέρω δεν είναι σωστό, δεν είναι ευγενικό ...όμως απλά το κάνω. Και να σου πω και κάτι; Αμαρτία εξομολογουμένη ουκ έστι αμαρτία -σχεδόν.

Όμως να ξέρεις δεν το κάνω από καπρίτσιο ή για αντίποινα επειδή δεν το σήκωσες εσύ πρώτος, το κάνω γιατί απλά χάθηκε η στιγμή να μιλήσουμε. Σου είπα και πριν, δεν ήθελα να σου πω κάτι σημαντικό απλά ήθελα να σου μιλήσω! Αλήθεια! Δεν το έκανα για να γεμίσω τον χρόνο μου μέχρι να φτάσω στον προορισμό μου, το έκανα γιατί ήταν η μοναδική στιγμή να ξεκλέψω λίγα λεπτά να αδειάσω το κεφάλι μου και να σαχλαμαρίσουμε απερίσπαστοι πριν επιστρέψω στο σπίτι ή το γραφείο. Και αφού επέστρεψα και ξαναβούλιαξα στις υποχρεώσεις, βλέπω το τηλέφωνό μου να χτυπάει και είσαι εσύ. Είσαι εσύ που ανυποψίαστος μου επιστρέφεις την κλήση, όμως τώρα εγώ δεν το σηκώνω, γιατί δεν έχω τον χρόνο, τη διάθεση, την όρεξη ή την ψυχική ηρεμία για να χαζολογήσουμε στο τηλέφωνο. Τώρα έφτασα στον προορισμό μου με ό,τι συνεπάγεται αυτό.

**Tip of the Day:** Ξέρεις τι σκέφτομαι; Η ειλικρίνεια δεν έβλαψε ποτέ κανέναν! Όλα θα ήταν πολύ καλύτερα αν είχαμε το θάρρος να λέμε ναι μου αρέσει, όχι δεν μου αρέσει, ναι θέλω, όχι δεν θέλω...

Ναι, λοιπόν σε πήρα τηλέφωνο για να τα πούμε, όχι δεν το σήκωσες και η στιγμή χάθηκε... Όχι, δεν είναι προσωπικό, άλλωστε την ίδια τύχη είχαν και οι άλλοι. Όταν το τηλέφωνο χτυπήσει ξανά, ελπίζω και εύχομαι να συντονιστούμε -ταυτόχρονα και όχι ετεροχρονισμένα γιατί έχω πολλά να σου πω... απλά μέχρι τώρα δεν έβρισκα τον χρόνο, τη διάθεση ή το θάρρος για να το κάνω...

# "Χωριστός" γάμος... Το νέο trend!



Γάμοι, διαζύγια και... χωριστοί γάμοι! Το έχετε ξανακούσει;



Στην Ιαπωνία ο όρος που χρησιμοποιείται είναι "sotsukon" και αναφέρεται στους ανθρώπους που αν και είναι παντρεμένοι, επιλέγουν να ζουν σε διαφορετικά σπίτια για λόγους που θα αναλύσουμε παρακάτω...

Ναι μεν είστε παντρεμένοι και ευτυχισμένοι (;) μαζί αλλά θέλετε να έχετε λίγο περισσότερο προσωπικό χώρο και περισσότερη ανεξαρτησία; Στην Ιαπωνία θεωρούν ότι με το sotsukon κάνουν χώρο στον γάμο τους και άρα "αναπνέουν" καλύτερα και βλέπουν τη σχέση τους αλλιώς. Πρόκειται λοιπόν για έναν... ευέλικτο γάμο! Και εδώ τίθεται το ερώτημα που μάλλον δεν είχε περάσει καν έως τώρα από το μυαλό μας: Μπορείς να είσαι παντρεμένος με κάποιον, να ζείτε σε διαφορετικά σπίτια και αυτό να λειτουργεί; Δηλαδή, να μην επηρεάζει αρνητικά τη σχέση;

Εδώ η συζήτηση είναι μεγάλη! Γιατί οι άνθρωποι διαφέρουν στον βαθμό που εκτιμούν την αυτονομία τους. Για κάποιους





είναι προτεραιότητα το "μαζί" και χωροταξικά, ενώ για άλλους όχι απλά δεν είναι προτεραιότητα, αλλά είναι και στα "κατά" της σχέσης και του γάμου.

Πάντως, οι εποχές αλλάζουν και οι σχέσεις εξελίσσονται. Οι άνθρωποι πλέον έχουν την τάση να αναζητούν νέους τρόπους και συνθήκες για να κάνουν τις σχέσεις τους περισσότερο λειτουργικές. Άλλωστε, δεν είναι πάντα - και σίγουρα όχι μόνο - η εγγύτητα του χώρου που μας φέρνει κοντά.

### Είναι στιγμές...

Στον αντίλογο, οι πιο ρομαντικοί θα πουν ότι οι στιγμές χάνονται και ζώντας σε διαφορετικά σπίτια χάνουμε πολλά! Φυσικά, ο χωριστός γάμος μπορεί να είναι μια επιλογή με deadline ή μια δοκιμαστική φάση, ένα πείραμα, μια αλλαγή που δεν ξέρουμε εξαρχής αν θα είναι ευχάριστη ή δυσάρεστη, αλλά μπορούμε να το δούμε σαν ένα ακόμα challenge.



### Οι γάμοι του Σαββατοκύριακου...

Παντρεύεσαι και μετά... είσαι ελεύθερος! Πολλοί πιστεύουν ότι το συναισθηματικό δέσιμο παραμένει, αλλά ταυτόχρονα, αποκτάς έναν σύντροφο τον οποίο μπορείς να εμπιστευτείς τυφλά. Όταν οι σύντροφοι - σύζυγοι συναντιούνται μόνο 2 ή 3 φορές την εβδομάδα, αυτό τους δίνει μια αίσθηση ελευθερίας... κάποιες φορές! Αυτό δεν σημαίνει όμως - για τους οπαδούς του weekend marriage - ότι δεν κάνουν κοινά σχέδια και όνειρα ή ότι δεν υπάρχει αλληλοσεβασμός και σεβασμός στα συναισθήματα...



Πόσο είναι εφικτό να λειτουργήσει ένας γάμος με λίγη (:) απόσταση μένει να το δούμε!

# Προαιρετική ασφάλιση στο ΤΕΚΑ: Όσα πρέπει να ξέρετε

Ενεργοποιήθηκε η δυνατότητα προαιρετικής υπαγωγής στην επικουρική ασφάλιση του ΤΕΚΑ σε μη μισθωτούς ασφαλισμένους, εφόσον δεν έχουν υποχρέωση υπαγωγής στην επικουρική ασφάλιση και έχουν γεννηθεί από 01.01.1987.



## ΤΕΚΑ, το "Ταμείο των Νέων"

Το ΤΕΚΑ είναι ένα δημόσιο ταμείο που έχει σκοπό τη χορήγηση επικουρικής σύνταξης, εφαρμόζοντας το κεφαλαιοποιητικό σύστημα προκαθορισμένων εισφορών. Οι ασφαλισμένοι στο ΤΕΚΑ έχουν ήδη υπερβεί τις 280 χιλιάδες με μέση ηλικία τα 23 έτη. Γι' αυτό το ΤΕΚΑ χαρακτηρίζεται ως το «Ταμείο των Νέων». Παρέχοντας τη δυνατότητα προαιρετικής ασφάλισης στο ΤΕΚΑ, οι νέοι ασφαλισμένοι μπορούν να επενδύσουν στο μέλλον τους, ελέγχοντας τις αποταμιεύσεις τους και δημιουργώντας ένα περιουσιακό κεφάλαιο για τη συνταξιοδότηση.



Γνώρισε το ΤΕΚΑ  
&  
επένδυσε στο μέλλον σου

**be.teka.gov.gr**



### Απλά και γρήγορα

Η διαδικασία υπαγωγής είναι εύκολη. Η είσοδος στην πλατφόρμα προϋποθέτει αυθεντικοποίηση με τη χρήση των κωδικών TAXISnet και στη συνέχεια με τη συμπλήρωση του ΑΜΚΑ για διπλή ταυτοποίηση. Οι ασφαλισμένοι επιλέγουν ασφαλιστική κατηγορία για τον κλάδο της επικουρικής - έχουν τη δυνατότητα ανανέωσης ετησίως. Το ύψος των εισφορών που επιλέγεται καθορίζει το τελικό ποσό της σύνταξης που θα προκύψει. Για να υπαχθούν οι ασφαλισμένοι στο ΤΕΚΑ, πρέπει να επισκεφτούν την ψηφιακή πλατφόρμα [be.teka.gov.gr](https://be.teka.gov.gr) και να επιλέξουν την πλατφόρμα 2 (Προαιρετική υπαγωγή στην επικουρική ασφάλιση του ΤΕΚΑ). Από τις αρχές του έτους λειτουργεί και η πλατφόρμα 1. Οι εργαζόμενοι μπορούν να μετακινηθούν από το επικουρικό του ΕΦΚΑ στο κεφαλαιοποιητικό σύστημα του ΤΕΚΑ. Η συγκεκριμένη κατηγορία ασφαλισμένων μπορεί να ασκήσει το δικαίωμά της για υπαγωγή έως τις 31.12.2023.

### Ασφάλιση από την πρώτη μέρα

Η ασφάλιση ξεκινά την πρώτη ημέρα του μήνα της αίτησης. Στις ηλεκτρονικές υπηρεσίες του e-ΕΦΚΑ θα αναρτάται διακριτό ειδοποιητήριο ΤΕΚΑ και η εξόφληση των εισφορών θα πραγματοποιείται με τη χρήση διακριτού κωδικού πληρωμής (RF ΤΕΚΑ).



### Σημαντικό!

Η διακοπή της κύριας ασφάλισης συνεπάγεται αυτόματη διακοπή και της επικουρικής ασφάλισης. Σε περίπτωση που οι ασφαλισμένοι προβούν σε επανεγγραφή στον e-ΕΦΚΑ ως μη μισθωτοί, θα πρέπει να υποβάλουν ξανά αίτηση για την υπαγωγή τους στην επικουρική ασφάλιση του ΤΕΚΑ.

**info**

Για περισσότερες πληροφορίες μπειτε  
στο <https://teka.gov.gr/>

## Η Swarovski γιορτάζει 100 ΧΡΟΝΙΑ ΘΑΥΜΑ της Disney με συλλογή κοσμημάτων και προϊόντων οικιακής διακόσμησης



Η Swarovski γιορτάζει την 100η επέτειο της εταιρίας The Walt Disney, με τη νέα μαγευτική συλλογή Disney100 x Swarovski κοσμημάτων και προϊόντων οικιακής διακόσμησης.

Με πρωταγωνιστές τρεις από τους πιο θρυλικούς χαρακτήρες της Disney, - τον Mickey Mouse, τον Donald Duck και την Minnie Mouse-, τα υπέροχα αυτά κομμάτια έχουν δημιουργηθεί με ιδιαίτερη προσοχή στη λεπτομέρεια και την υπογραφή του savoir-faire της Swarovski. Λάμψη και μαγεία χαρακτηρίζει τη συλλογή της Swarovski για το ειδικό αφιέρωμα στα 100 ΧΡΟΝΙΑ ΘΑΥΜΑ της Disney, που αποτελεί έναν ετήσιο εορτασμό της ιστορικής κληρονομιάς της εταιρίας.

Η Disney και η Swarovski έχουν μια εξαιρετική και πολυετή συνεργασία που χρονολογείται στα περίπου είκοσι χρόνια. Μαζί με τον κοινό τους στόχο, δεξιότητα να εμπνέουν χαρά και μια αίσθηση μαγείας, οι δύο μάρκες επιτυγχάνουν μια ισχυρή σύνδεση με το κοινό, με εξαιρετικά προϊόντα και συναρπαστικές εμπειρίες γεμάτες μαγεία.

## Good News

## Το «Ανοιχτό Ψηφιακό Σχολείο για Όλους» στον Κορυδαλλό κλείνει με επιτυχία ένα χρόνο λειτουργίας

Με μεγάλη επιτυχία συμπληρώθηκε πρόσφατα ένας χρόνος λειτουργίας του πρώτου «Ανοιχτού Ψηφιακού Σχολείου για Όλους» στον Κορυδαλλό.

Με τη λειτουργία του «Ανοιχτού Ψηφιακού Σχολείου για Όλους» διασφαλίζεται η δυνατότητα ισότιμης συμμετοχής όλων στην νέα ψηφιακή εποχή, παρέχοντας δωρεάν μαθήματα δεξιοτήτων πληροφορικής τα οποία διευκολύνουν την καθημερινότητα και παράλληλα συνιστούν εφόδια για την επαγγελματική εξέλιξη και την κοινωνική κινητικότητα.

Κατά την διάρκεια του πρώτου χρόνου λειτουργίας του, το «Ανοιχτό Ψηφιακό Σχολείο για Όλους» συγκέντρωσε περί τους 900 συμμετέχοντες, οι οποίοι ολοκλήρωσαν επιτυχώς τα διαφορετικά εκπαιδευτικά προγράμματα.

Η HP αγάλιασε από την πρώτη στιγμή αυτή την πρωτοβουλία και δώρισε όλο τον εξοπλισμό του Εκπαιδευτικού Κέντρου. Στους υπολογιστές έχει εγκατασταθεί και λειτουργεί η πλατφόρμα HP LIFE. Το HP LIFE είναι ένα δωρεάν πρόγραμμα κατάρτισης επιχειρηματικών δεξιοτήτων για φοιτητές, επιχειρηματίες και δια βίου μαθητές σε όλο τον κόσμο. Σύντομα, η HP θα ανακοινώσει και άλλα παρόμοια «ανοιχτά σχολεία» σε πόλεις της Ελλάδας, δίνοντας έμφαση στη δυνατότητα εκπαίδευσης για όσους θέλουν μία δεύτερη ευκαιρία και κυρίως στην ενδυνάμωση των ψηφιακών δεξιοτήτων.

Μπορείτε να μάθετε περισσότερα σχετικά με το «Ανοιχτό Ψηφιακό Σχολείο για Όλους» [εδώ](#).







## Σε λειτουργία το Κέντρο Υποστήριξης Παιδιού και Οικογένειας στο Μεταξουργείο

Ένα πολύ μεγάλο βήμα για την αποτελεσματική προστασία των παιδιών που έχουν υποστεί κακοποίηση, εκμετάλλευση ή παραμέληση, καθώς και για τη στήριξη των οικογενειών κάνει από σήμερα ο Δήμος Αθηναίων, με την έναρξη της λειτουργίας του Κέντρου Υποστήριξης Παιδιού και Οικογένειας, στη γειτονιά του Μεταξουργείου.

Παρέχοντας πλήρη προστασία σε παιδιά που έχουν αυτή την ανάγκη, η δημοτική αρχή της Αθήνας, στο πλαίσιο υλοποίησης ενός ευρύτερου σχεδίου κοινωνικής προστασίας για ευάλωτες ομάδες, δημιούργησε -για πρώτη φορά- έναν αυτόνομο χώρο επί της οδού Μαΐζωνος 45, «απαντώντας» στην ανάγκη να αντιμετωπιστούν τα συνεχώς αυξανόμενα περιστατικά. Το Κέντρο έχει διαμορφωθεί κατάλληλα, ώστε αφενός να παρέχεται η δέουσα υποστήριξη και προστασία σε κάθε επαφή των θυμάτων με τους φορείς -κατά την οποία τα παιδιά αντιμετωπίζονται με σεβασμό και ευαισθησία- και αφετέρου να διευκολύνεται η πρόσβαση των παιδιών και των οικογενειών τους στις αρμόδιες υπηρεσίες.

Το Κέντρο Υποστήριξης στελεχώνεται από δέκα κοινωνικούς λειτουργούς, τρεις παιδοψυχολόγους καθώς και την επικεφαλής του Κέντρου -όλοι εξειδικευμένοι στην παιδική προστασία και τα δικαιώματα των παιδιών. Στόχος αυτής της δυναμικής στελέχωσης είναι όχι μόνο να επιτυγχάνεται η διαχείριση του μέγιστου αριθμού περιστατικών, αλλά και οι υποθέσεις που φτάνουν στο Κέντρο να μπορούν να προχωρούν άμεσα στα επόμενα στάδια.

Απώτερος στόχος της λειτουργίας του νέου αυτού

Κέντρου είναι η πρόληψη και η έγκαιρη παρέμβαση σε περιπτώσεις κακοποιητικής συμπεριφοράς απέναντι στα παιδιά. Καθώς ο ρόλος του σχολείου και του εκπαιδευτικού προσωπικού βρίσκεται στην «πρώτη γραμμή» αναγνώρισης ανάλογων περιστατικών, η εξειδικευμένη ομάδα του Κέντρου θα αναλαμβάνει τον προγραμματισμό δράσεων ευαισθητοποίησης, κατάρτισης και επιμόρφωσης των εκπαιδευτικών στα σχολεία. Σκοπός είναι να επιτυγχάνεται η έγκαιρη και έγκυρη διαχείριση περιπτώσεων οι οποίες γίνονται αντιληπτές στο σχολικό περιβάλλον.

Φωτογραφίες Βασίλης Λαμπίρης



# Γιατί δυσκολευόμαστε να μεγαλώσουμε;

Θα έχετε παρατηρήσει ίσως ανθρώπους του περιβάλλοντός σας που δεν μεγαλώνουν με το πέρασμα του χρόνου, δεν ωριμάζουν και δεν αναλαμβάνουν τις ευθύνες που συνεπάγεται η ενηλικίωση... Ή μπορεί να είστε ένας από αυτούς!



Ο ψυχαναλυτής Dr Dan Kiley ήταν εκείνος που το 1983 αναφέρθηκε στον όρο «σύνδρομο Πίτερ Παν» στο ομώνυμο βιβλίο του. Εκεί περιγράφει αγόρια που δυσκολεύονται πολύ να αναλάβουν τις ευθύνες της ενηλικίωσης.

Βέβαια το φαινόμενο "Πίτερ Παν" δεν αφορά μόνο άνδρες αλλά και - σπανιότερα - γυναίκες που δεν μπορούν να συμφιλιωθούν με την ενηλικίωση. Δεν μεγαλώνουν... επειδή αρνούνται να είναι "υπεύθυνοι ενήλικες" και να αναπτύξουν υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις. Ακόμη, είναι "εμμονικά κολλημένοι" με το παρελθόν.

## Αναλύοντας το προφίλ του Πίτερ Παν

Η ανεύθυνη συμπεριφορά βρίσκεται στην κορυφή, μαζί με τις ανεξέλεγκτες παρορμήσεις τους. Επιπλέον, αυτά





τα άτομα δεν κάνουν αυτοκριτική και δεν μπορούν να δεχτούν την κριτική! Είναι εγωκεντρικοί και ματαιόδοξοι. Όλα αυτά έχουν ως αποτέλεσμα να μην μπορούν να συνάψουν καλές σχέσεις τόσο στην προσωπική τους ζωή όσο και στην επαγγελματική. Και τι κάνουν όταν τα πράγματα δεν πάνε καθόλου καλά; Μεταθέτουν τις ευθύνες σε άλλους, τόσο απλό!

Οι "Πίτερ Παν" έχουν δυσκολία στην επικοινωνία: δεν ακούνε τον συνομιλητή τους, δεν εκφράζουν τα συναισθήματά τους...

εξωτερική τους εμφάνιση. Δεν είναι εκδηλωτικοί και φαίνονται μη διαθέσιμοι συναισθηματικά...

### Ως επαγγελματίες...

Δεν ενδιαφέρονται για προαγωγές και εξέλιξη, συχνά αμελούν τα καθήκοντά τους. Έχουν

### Ως σύντροφοι...

Αναζητούν έναν σύντροφο που θα παίξει και τον ρόλο του "γονιού" και έχουν σοβαρό πρόβλημα δέσμευσης. Δεν παίρνουν πρωτοβουλίες ούτε κάνουν μακροπρόθεσμα σχέδια. Ζουν μόνο για το τώρα και προσπαθούν να περνούν καλά. Είναι εγωκεντρικοί και ασχολούνται πολύ με την



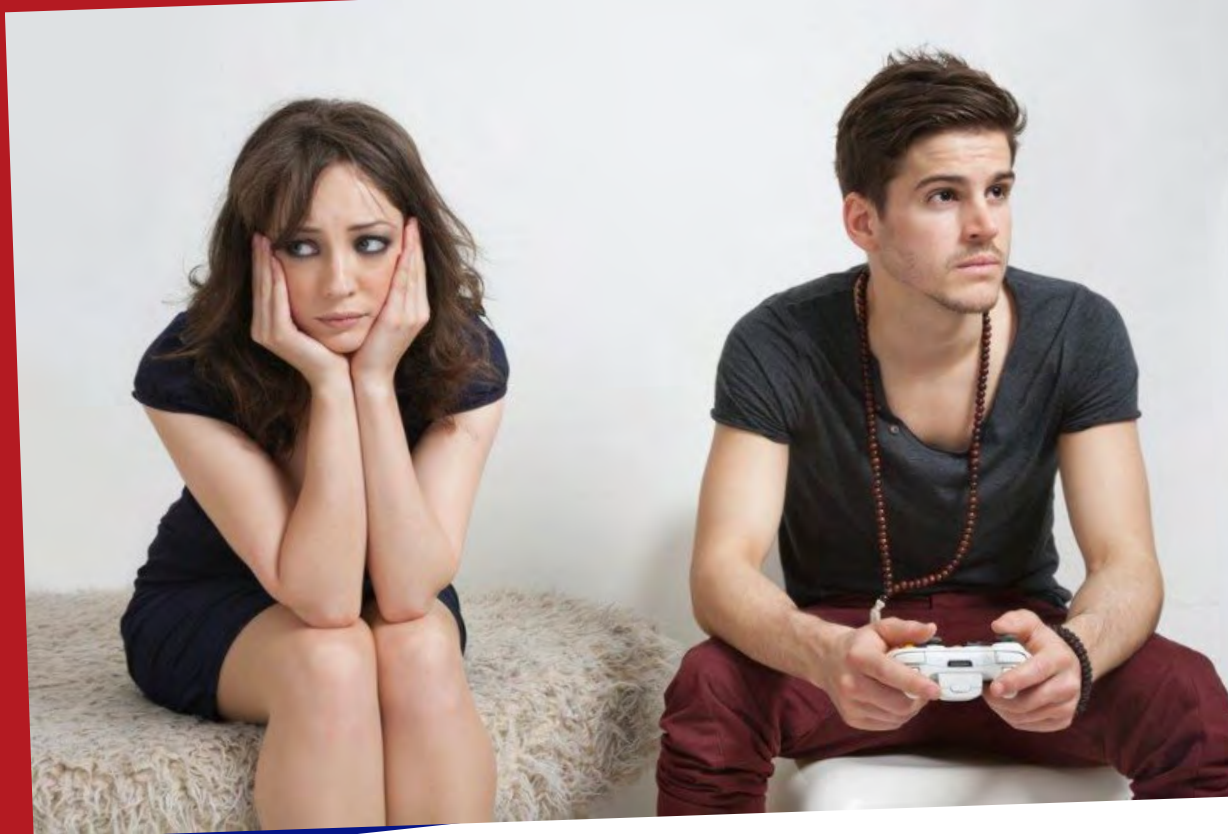


μη ρεαλιστικές φιλοδοξίες, βαριούνται εύκολα κι έτσι αλλάζουν δουλειές αλλά και επαγγελματική κατεύθυνση.

Από την άλλη, είναι λογικό οι άνθρωποι όταν ενηλικιώνονται να αντιμετωπίζουν δυσκολίες προσαρμογής, λόγω της πιο απαιτητικής καθημερινότητας και των νέων δεδομένων στη ζωή τους. Αυτή είναι μία φάση στη ζωή μας που δεν σχετίζεται με το σύνδρομο "Πίτερ Παν"...

### Ο ρόλος της υπερπροστασίας...

Είναι πιθανό ένας "Πίτερ Παν" να είχε έναν γονέα υπερπροστατευτικό, με αποτέλεσμα να μην είχε από νωρίς την ευκαιρία της ανάληψης ορισμένων ευθυνών. Ένας γονιός που υπερπροστατεύει το παιδί του και του παρέχει έτοιμες λύσεις για όλα, δεν του επιτρέπει να πάρει πρωτοβουλίες και να ανταποκριθεί στις δυσκολίες και στα εμπόδια... στις πραγματικές συνθήκες της ζωής. Αυτό το απόλυτα ασφαλές, προστατευμένο και βέβαιο προνομιακό περιβάλλον όπου όλα τα δύσκολα τα κάνει κάποιος άλλος... είναι που συχνά αναζητούν όσοι μεγάλωσαν υπερπροστατευμένοι.



# Τα ετερώνυμα... δεν έλκονται!

Λένε ότι τα αντίθετα έλκονται, αλλά νέα έρευνα από το Πανεπιστήμιο του Κολοράντο δείχνει ότι στη συντριπτική πλειοψηφία των ζευγαριών αυτό δεν ισχύει!



Σε πρόσφατη έρευνα διαπιστώθηκε ότι τα περισσότερα ζευγάρια έχουν στην πραγματικότητα πολύ περισσότερα κοινά από ό,τι πίστευαν. Οι ερευνητές ανέλυσαν περισσότερα από 130 χαρακτηριστικά προσωπικότητας που καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα θεμάτων, από την πίστη, την πολιτική έως τη χρήση ουσιών και το σεξουαλικό "ιστορικό".

Οι ερευνητές αφού εξέτασαν περιπτώσεις πολλών εκατομμυρίων ζευγαριών που εκτείνονται σε διάστημα 120 ετών, δεν βρήκαν «καμία πειστική απόδειξη» ότι τελικά τα αντίθετα έλκονται. Η έκθεση έδειξε ότι μεταξύ 82 και 89 τοις εκατό από αυτά τα 130 χαρακτηριστικά αλληλοεπικαλύπτονταν και «οι σύντροφοι ήταν πιο πιθανό να είναι παρόμοιοι».

«Χαρακτηριστικά όπως οι πολιτικές και θρησκευτικές συμπεριφορές, το επίπεδο εκπαίδευσης και ορισμένες μετρήσεις του IQ έδειξαν ιδιαίτερα υψηλούς συσχετισμούς» σύμφωνα με τη συγγραφέα της μελέτης, Tanya Horwitz. Επιπλέον, άνθρωποι με ροπή προς τις καταχρήσεις έτειναν να έλκονται από άλλους με παρόμοιες τάσεις.

Ποια είναι λοιπόν η σημασία αυτών των ευρημάτων; Πρέπει να απομακρυνόμαστε από τα αντίθετά μας; Όχι ακριβώς, λένε οι ειδικοί. «Ελπίζουμε ότι οι άνθρωποι μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτά τα δεδομένα για

να κάνουν τις δικές τους αναλύσεις και να μάθουν περισσότερα για το πώς και γιατί οι άνθρωποι καταλήγουν στις σχέσεις που κάνουν».

Ο ερευνητής Matt Keller εξηγεί: «Πολλά μοντέλα στη γενετική υποθέτουν ότι το ανθρώπινο ζευγάρι είναι τυχαίο. Αυτή η μελέτη δείχνει ότι αυτή η υπόθεση είναι πιθανώς λανθασμένη». Τι γίνεται λοιπόν με το ρητό ότι τα αντίθετα έλκονται; Αυτό μπορεί να ισχύει όσον αφορά την αρχική έλξη αλλά δεν ισχύει στο μετά...

Έτσι, την επόμενη φορά που θα σκεφτείτε να συναντήσετε ένα "αντίθετο", όσο δελεαστικό κι αν είναι, ίσως αξίζει να αντισταθείτε στην παρόρμηση και να επενδύσετε χρόνο σε άτομα με τα οποία έχετε κοινό έδαφος.



## Η ταινία «Στο Στοιχείο τους» από την Disney και την Pixar έρχεται στις 13 Σεπτεμβρίου στο Disney+

Το Disney+ ανακοινώνει την άφιξη της Φλόγας (Ember), μιας δυναμικής και εκρηκτικής νεαρής κοπέλας και του χαλαρού τύπου, Νηρέα (Wade), από την ταινία της Disney και της Pixar, «Στο Στοιχείο τους», στο Disney+. Η πρωτότυπη ταινία θα είναι διαθέσιμη στο Disney+ από την Τετάρτη 13 Σεπτεμβρίου, μαζί με το ντοκιμαντέρ «Καλή Χημεία: Η Ιστορία του Στο Στοιχείο τους» και τη μικρού μήκους ταινία των Pixar Animation Studios, «Το Ραντεβού του Καρλ», με τον αγαπημένο σκύλο που μιλάει, Νταγκ.

Από τις 6 Σεπτεμβρίου έως και τις 20 Σεπτεμβρίου, νέοι συνδρομητές αλλά και συνδρομητές που κάνουν επανέναρξη, μπορούν να εγγραφούν στο Disney+ με 1,99 €/μήνα για τρεις μήνες, επισκεπτόμενοι το [www.disneyplus.com](http://www.disneyplus.com).

### «Στο Στοιχείο τους»

Η ταινία «Στο Στοιχείο τους», από την Disney και την Pixar, συγκαταλέγεται στις 10 πιο επιτυχημένες εμπορικά ταινίες του 2023 παγκοσμίως, με εισπράξεις \$480 εκατομμυρίων στο παγκόσμιο box office. Η πρωτότυπη ταινία, που διαδραματίζεται στην Πόλη των Στοιχείων, όπου οι κάτοικοι της Φωτιάς, του Νερού, της Γης και του Αέρα ζουν μαζί, μας συστήνει τη Φλόγα / Ember (με τις φωνές των Κλέλια Ανδριολάτου / Leah Lewis), μία θαρραλέα, εύστροφη και δυναμική νεαρή γυναίκα που αλλάζει πεποιθήσεις για τον κόσμο και για το ποια θέλει να είναι, όταν γίνεται φίλη με τον πολύ πιο χαλαρό και ευέλικτο, Νηρέα / Wade (με τις φωνές των Ορέστη Χαλκιά / Mamoudou Athie).



## "Ο ωκεανός των συναισθημάτων"



Η "σχεδιά" σε συνεργασία με τις εκδόσεις Φουρφούρι, παρουσιάζει την Τετάρτη 13 Σεπτεμβρίου 2023, στις 19:30 μια συμμετοχική αφήγηση για παιδιά 4-9 ετών με αφορμή το βιβλίο "Ο ωκεανός των συναισθημάτων". Παρέα με τις καλλιτεχνικές ομάδες La Petite Marguerite και L'Époque Moderne πειραματιζόμαστε με τις φυσαλίδες και αυθόρμητα, διαδραστικά και με έμφαση στο στοιχείο της αιώρησης, αναλύουμε τον χώρο των συναισθημάτων!

Στον πεζόδρομο της Νικίου, έξω από το σπίτι της "σχεδιάς", το "σχεδιά home" ανακαλύπτουμε παίζοντας με φυσαλίδες, τα συναισθήματα που γεννιούνται μέσα στο μυαλό μας και εκφράζονται με διαφορετικούς τρόπους, αλλά κυρίως με τις εκφράσεις του προσώπου.



# Λαχτάρα για ΚΕΡΑΣΙΑ

## Λαχτάρα για κεράσια

Μετά από μία επιτυχημένη σειρά παραστάσεων, το μιούζικαλ τσέπης «Λαχτάρα για κεράσια», με τις ξεχωριστές ερμηνείες του Λεωνίδα Καλφαγιάννη και της Έλενας Μεγγρέλη σε σκηνοθεσία Ευθύμη Χρήστου, συνεχίζεται για 2η χρονιά στο Θεατρικό Βαγόνι της Αμαξοστοιχίας-Θεάτρου το Τρένο στο Ρουφ, κάθε Δευτέρα και Τρίτη στις 21.00 από τις 23 Οκτωβρίου 2023.

Το 1997, το πρωτότυπο μιούζικαλ τσέπης «Λαχτάρα για κεράσια» της διάσημης Πολωνής ποιήτριας και συγγραφέως Αγκνιέσκα Οσιέτσκα συστήθηκε για πρώτη φορά στο ελληνικό κοινό στο πλαίσιο της σύγχρονης πολωνικής δραματουργίας, σε σκηνοθεσία του διάσημου Πολωνού ηθοποιού Ντανιέλ Ολμπρύσκι, με ερμηνευτές την Τατιάνα Λύγαρη και τον Ανδρέα Νάτσιο. Η μνημειώδης αυτή παράσταση υπήρξε η αφορμή για να εμπνευστεί η Τατιάνα Λύγαρη και να δημιουργήσει την Αμαξοστοιχία - Θέατρο το Τρένο στο Ρουφ και να θέσει τις βάσεις για τη μετέπειτα πολιτιστική διαδρομή του μοναδικού σε ολόκληρο τον κόσμο πολιτιστικού πολυχώρου, που λειτουργεί σε βαγόνια τρένου.



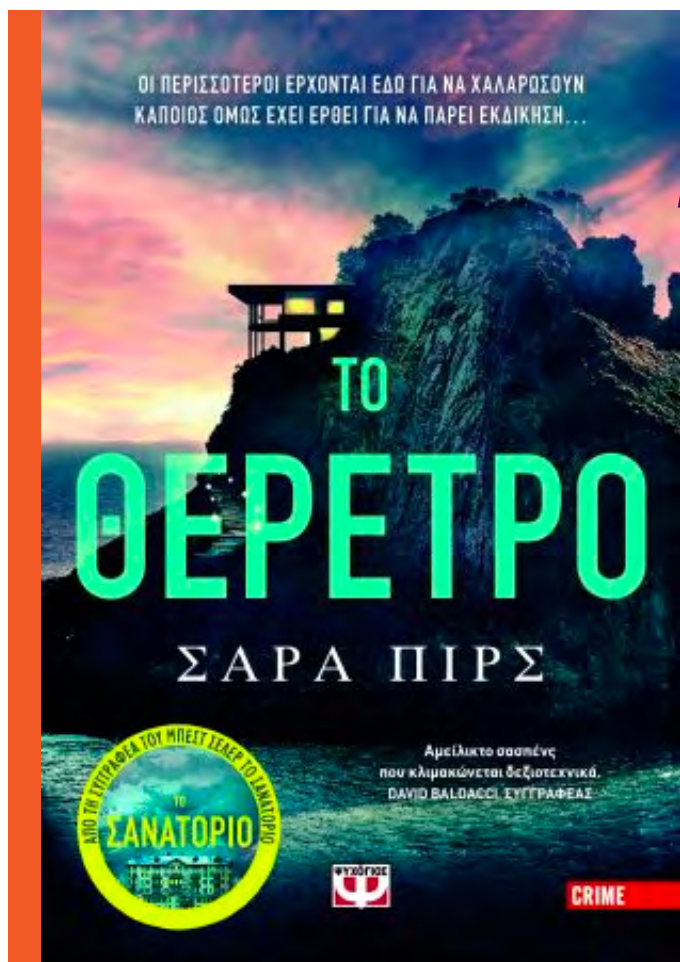
## Ο Jonathan Jeremiah το Σάββατο 25 Νοεμβρίου στο Fuzz Club



Ευαίσθητος, εξομολογητικός, οικείος ο Jonathan Jeremiah ετοιμάζεται να επισκεφτεί ξανά την Αθήνα για ένα live show στο Fuzz Club, στα τέλη του φθινοπώρου, στις 25 Νοεμβρίου.

Ο Jonathan Jeremiah φέρνει το ταλέντο και την αισιοδοξία του στη σκηνή του Fuzz Club για ένα αναζωογονητικό φθινοπωρινό "ζέσταμα", τον πιο αισιόδοξο πρόλογο για τον χειμώνα, από έναν καλλιτέχνη που τραγουδά για τη φωτεινή πλευρά της ζωής! Ένας τροβαδούρος που θέλει να παρασύρει το κοινό του στα τοπία που ζωγραφίζει με τόση ευαισθησία, απελευθερώνοντας ταυτόχρονα τη φαντασία του.





## Το θέρετρο

### Ανυπομονούσαν να βρεθούν εκεί

Ένα ειδυλλιακό θέρετρο σ' ένα νησί στις ακτές της Αγγλίας υπόσχεται την απόλυτη χαλάρωση. Αλλά το ίδιο το νησί, γνωστό και ως Ο Βράχος του Θεριστή, έχει ένα σκοτεινό παρελθόν. Εκεί έδρασε κάποτε ένας σίριαλ κίλερ.

### Τώρα δεν μπορούν να φύγουν

Μια νέα γυναίκα βρίσκεται νεκρή κάτω από το περίπτερο της γιόγκα. Φαίνεται ότι ο θάνατος της προκλήθηκε από μια ατυχή πτώση. Όμως η ντετέκτιβ Έλιν Γουόρνερ ανακαλύπτει ότι το θύμα δεν ήταν ένοικος του θερέτρου· δεν έπρεπε να είναι καν στο νησί.

### Θα έκαναν τα πάντα για να αποδράσουν

Καθώς ο χρόνος κυλά, η Έλιν ξεσκεπάζει ολοένα περισσότερα μυστικά. Και όταν κάποιος άλλος από την παρέα πνίγεται σε μια κατάδυση με μπουκάλες, η Έλιν υποψιάζεται ότι οι θάνατοι αυτοί δεν είναι απλώς ατυχήματα. Αλλά γιατί να στοχοποιηθεί κάποιος τους ενοίκους σ' αυτό το πολυτελές θέρετρο; Η ντετέκτιβ Γουόρνερ πρέπει να βρει τον δολοφόνο πριν επαναληφθεί η ιστορία του νησιού.

Οι περισσότεροι έρχονται εδώ για να χαλαρώσουν, κάποιος όμως έχει έρθει για να πάρει εκδίκηση... Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΛΟΓΙΟΣ.

## Αναζητώντας μια θεωρία των πάντων



Πώς συνδέονται οι θεωρίες των προσωκρατικών φιλοσόφων, τους Αριστοτέλη και άλλων στοχαστών του αρχαίου ελληνικού κόσμου με τη σημερινή φυσική;

Το βιβλίο Αναζητώντας μια θεωρία των πάντων οδηγεί τους αναγνώστες σε ένα περιπετειώδες ταξίδι στον χώρο και στον χρόνο, προς αναζήτηση μιας ενιαίας «θεωρίας των πάντων», μέσω μιας σπάνιας και επιδέξιας αλληλεπίδρασης ανάμεσα στις φυσικές φιλοσοφίες των σημαντικότερων αρχαίων Ελλήνων διανοητών και στους νόμους της σύγχρονης φυσικής. Αναπτύσσοντας μια ιστορία και φιλοσοφία της επιστήμης, ο φυσικός Demetris Nicolaidis συνδέει λογικά τα μεγάλα επιτεύγματα του κριτικού νου και της αχαλίνωτης ανθρώπινης φαντασίας στη φιλόδοξη αναζήτησή τους για μια θεωρία που τελικώς θα ερμηνεύει όλα τα φαινόμενα της φύσης μέσω ενός και μοναδικού αναλλοίωτου κυρίαρχου νόμου.

Ο Demetris Nicolaidis ξεκινά με μια σχετικά απλούστερη ανάλυση της φύσης –όπως αυτές που αναπτύχθηκαν από τους σημαντικότερους φιλοσόφους της αρχαιότητας–, διευκολύνοντας έτσι τη βαθμιαία εισαγωγή του αναγνώστη στις πιο σύνθετες απόψεις της σύγχρονης φυσικής, για να συνδέσει τελικώς τις δύο, την αρχαία με τη σύγχρονη άποψη. Από τις εκδόσεις KARTOS.



quote of the day

"A LIBRARY IS A HOSPITAL FOR THE MIND."



tip of the day

"A library is infinity under a roof."

- Gail Carson Levine

11 Σεπτεμβρίου

- > No News is Good News Day
- > National Make Your Bed Day
- > National Hot Cross Bun Day
- > National Boss/employee Exchange Day
- > Libraries Remember Day