



## 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**



**ΤΟ ΛΕΞΙΚΟ ΤΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ:  
ΟΙ ΟΡΟΙ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΑΘΕΙΣ**

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Πρόσφατα διάβασα το βιβλίο των Jim Rohn & Chris Widener με τίτλο "Twelve Pillars". Αυτό που μου αρέσει στο συγκεκριμένο βιβλίο είναι πως έχει γραφτεί σε μορφή ιστορίας, κάτι που το κάνει πραγματικά εύκολο να το θυμάμαι.

Η υπόθεση του βιβλίου αφορά σε έναν νεαρό άντρα που συνομιλεί με έναν εργάτη που δουλεύει στα χωράφια μιας πλούσιας οικογένειας. Ο εργάτης, λοιπόν, λέει στον νεαρό άντρα ότι αν θέλει να έχει μια καλή ζωή, πρέπει να ακολουθήσει τους δώδεκα πυλώνες... Στο τέλος του βιβλίου, αποδεικνύεται ότι ο άνθρωπος αυτός είναι στην πραγματικότητα ο πλούσιος, που του ανήκει η περιουσία την οποία και απέκτησε ακολουθώντας τις παρακάτω στρατηγικές τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο.

### **1. Να εργάζεσαι σκληρότερα για τον εαυτό σου παρά για τη δουλειά σου**

Ένα πράγμα που συζητάμε συχνά μέσα από αυτή τη στήλη είναι πως η καλύτερη επένδυση που μπορούμε να κάνουμε είναι στον εαυτό μας! Αυτό μπορεί να φαίνεται αντιπαραγωγικό, αλλά στην πραγματικότητα γινόμαστε καλύτεροι στο επάγγελμά μας μέσω της αυτοεκπαίδευσης. Αφιερώνοντας χρόνο και προσπάθεια για την εκμάθηση νέων δεξιοτήτων, την εξοικείωση με τις παλιές ή τη βελτίωση μας θα γίνουμε γρήγορα πιο ανταγωνιστικοί και θα υπερτερούμε κατά συνέπεια σε σύγκριση με τους ανταγωνιστές. Απλό.

### **2. Ζήσε μια υγιή ζωή**

Αυτό είναι το προφανές, αλλά δεν το βάζουν όλοι σε προτεραιότητα. Ωστόσο, είναι καλό να θυμόμαστε ότι η εξωτερική μας εμφάνιση είναι μια αντανάκλαση του εσωτερικού μας κόσμου. Οφείλουμε να μας φροντίζουμε περισσότερο λοιπόν για να ζούμε περισσότερο και καλύτερα.

### **3. Το δώρο των σχέσεων**

Είναι σημαντικό να προσδιορίσουμε τις βασικές σχέσεις στη ζωή μας και στη συνέχεια να τις καλλιεργήσουμε. Πρέπει να επενδύουμε στους ανθρώπους γύρω μας, είτε πρόκειται για ερωτικές γνωριμίες, φιλικές, κοινωνικές ή επαγγελματικές.



#### **4. Βρες τον μεγάλο στόχο!**

Στο βιβλίο, ο Rohm μοιράζεται συμβουλές για τον καθορισμό ενός σημαντικού στόχου και στη συνέχεια για τη διάσπασή του σε μικρότερους, πιο εφικτούς στόχους. Όμως, το πρώτο βήμα για την επίτευξη των στόχων μας είναι να αποφασίσουμε τι θέλουμε και μετά να το καταγράψουμε. Έχουμε μιλήσει για τον καθορισμό στόχων στο παρελθόν και για το πώς λειτουργεί ως οδικός χάρτης για τη ζωή μας. Είναι σημαντικό να καταστρώσουμε ένα σχέδιο και στη συνέχεια να το ακολουθήσουμε.

#### **5. Η σωστή χρήση του χρόνου**

Ο χρόνος πρέπει να χρησιμοποιείται με σύνεση. Είναι πολύ σημαντικό να επενδύουμε χρόνο σε πράγματα που θα μας δώσουν ώθηση και έτσι να βρισκόμαστε ένα βήμα μπροστά.

#### **6. Φρόντισε να περιβάλλεσαι από ανθρώπους που σε βοηθάνε να εξελιχθείς**

«Είσαι ο μέσος όρος των πέντε ανθρώπων με τους οποίους περνάς τον περισσότερο χρόνο». Εάν βρίσκεσαι γύρω από άτομα που έχουν καλές ή κακές συνήθειες, αυτό έχει ξεκάθαρα αντίκτυπο και σε σένα. Άνοιξε τον κύκλο σου και βάλε μέσα άτομα που θέλουν το καλό σου και θα σε ενθαρρύνουν για να πετύχεις τους στόχους σου.

#### **7. Δια βίου μάθηση**

Ο καλύτερος τρόπος να επενδύσεις στον εαυτό σου είναι να είσαι δια βίου μαθητής. Μερικοί από τους πιο επιτυχημένους ανθρώπους στον κόσμο έφτασαν εκεί που βρίσκονται προσπαθώντας συνεχώς να μάθουν περισσότερα... και στη συνέχεια κάνοντας πράξη αυτά που έμαθαν. Το να είσαι δια βίου μαθητής σου ανοίγει ευκαιρίες που μπορεί να μην είχες φανταστεί.

#### **8. Τα πάντα στη ζωή είναι θέμα marketing**

Η πώληση είναι μια εξαιρετικά σημαντική δεξιότητα και αν θέλουμε να πετύχουμε πρέπει να μάθουμε να πουλάμε αλλά και να επηρεάζουμε τους άλλους. Η πώληση είναι παντού, είτε προσπαθούμε να βάλουμε τα παιδιά μας εμμέσως να κάνουν κάτι είτε να κερδίσουμε έναν νέο πελάτη, και τα δύο απαιτούν την τέχνη της πώλησης και του marketing.

#### **9. Εισόδημα και προσωπική ανάπτυξη**

Αν θέλουμε περισσότερα, πρέπει να γίνουμε κάτι περισσότερο. Το βασικό μέρος του ταξιδιού της προσωπικής ανάπτυξης είναι το άτομο που γινόμαστε κατά τη διάρκεια της διαδικασίας. Αν θέλουμε περισσότερα για τη ζωή μας, πρέπει να γίνουμε το άτομο που είναι ικανό να πετύχει περισσότερα.



## 10. Επικοινωνία και κατανόηση

Το μάθημα εδώ είναι να ακούμε πραγματικά ο ένας τον άλλον και να είμαστε συμπονετικοί. Να ακούμε με στόχο να κατανοήσουμε την άποψη του συνομιλητή μας. Δεν πρέπει να ακούμε για να απαντήσουμε, για να διορθώσουμε ό,τι κάνει λάθος ή για να του αλλάξουμε γνώμη. Ο στόχος είναι να βρούμε κοινά σημεία ώστε να καλλιεργήσουμε μια σχέση.

## 11. Μάθε πώς να ηγείσαι

Η ηγεσία είναι ένα βασικό σύνολο δεξιοτήτων... πολύ δύσκολο να κατακτηθεί. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να είστε σε θέση να καθοδηγείτε τον εαυτό σας πριν μπορέσετε να καθοδηγήσετε τους άλλους. Βοηθήστε τους φίλους και την οικογένειά σας να πραγματοποιήσουν τα όνειρά τους και να πετύχουν τους στόχους τους. Μπορείτε να φανταστείτε τι αντίκτυπο θα είχαμε αν κάθε άτομο στον κόσμο ήταν ένας μεγάλος ηγέτης;

## 12. Άφησε μια πολύτιμη "κληρονομιά"

Ο Rohm συνιστά να επικεντρωθείτε στο να ζήσετε μια ζωή που βοηθά τους άλλους πνευματικά, διανοητικά, σωματικά, οικονομικά και στις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Αυτό θα ωφελήσει τόσο εσάς όσο και τους γύρω σας.

**Tip of the Day:** Σήμερα δεν θα σου πω μόνο ένα tip αλλά πολλά και -εννοείται- πολύ χρήσιμα!

- Κάνε τώρα ένα σχέδιο για να επενδύσεις στον εαυτό σου.
- Βάλε στόχους και δούλεψε πάνω τους κάθε μέρα από λίγο.
- Μην παραμελείς τον εαυτό σου. Επικεντρώσου στη διατροφή και την άσκηση.
- Επένδυσε στις σχέσεις και βρες τρόπους να ανταποδίδεις ό,τι καλό δέχεσαι.
- Μάθε την τέχνη της πώλησης... επιτέλους!
- Εστίασε στην "κληρονομιά" που δημιουργείς τώρα, αφού φυσικά έχεις ξεκάθαρο στο μυαλό σου τι θέλεις να αφήσεις πίσω σου!

# Το λεξικό των σχέσεων: Οι όροι που πρέπει να μάθεις

Υπάρχουν πολλοί όροι στο λεξικό των σχέσεων που μπορεί να αγνοούμε. Άλλωστε συνέχεια προστίθενται νέοι!



Πάμε να ανοίξουμε το λεξικό των σχέσεων;

## Cushioning

Φλερτάρεις με άλλους ενώ βρίσκεσαι ήδη σε σχέση και αυτό που σε ωθεί να το κάνεις είναι η επιθυμία σου να έχεις ένα backup σε περίπτωση χωρισμού. Πώς λέγεται αυτό "επιστημονικά"; Cushioning! Ειδικότερα, cushion σημαίνει μαξιλάρι, που ορισμένοι θέλουν να έχουν έτοιμο ώστε να πέσουν στα μαλακά αν χωρίσουν!





### Dogfishing και Catfishing

Εδώ έχουμε το εξής συχνό φαινόμενο: Βγάζουμε φωτογραφίες και τις ανεβάζουμε στα social media όπου ποζάρουμε μαζί με το κατοικίδιό μας. Ο λόγος δεν είναι αθώος! Στοχεύουμε να προσελκύσουμε άτομα που αγαπούν τα σκυλάκια και τα γατάκια αντίστοιχα και να καταφέρουμε να βγούμε μαζί τους! Πώς σου φαίνεται;

### Stashing

Βρισκόμαστε σε σχέση αλλά ο/η σύντροφός μας αποφεύγει να μας συστήσει κάποιον φίλο, συγγενή ή οικείο του πρόσωπο. Τι συμβαίνει εδώ λοιπόν; Απλώς δεν επιθυμεί ακόμα τουλάχιστον να μας εντάξει στη ζωή του, είτε επειδή η σχέση είναι νέα, είτε επειδή δεν μας εμπιστεύεται, είτε επειδή δεν μας βλέπει σοβαρά... Είναι πολλά τα "είτε"...



### Benching

Ένας όρος που είναι εμπνευσμένος από το ποδόσφαιρο... Εδώ τα πράγματα είναι λίγο περίπλοκα: Έχεις έναν καλό παίκτη που να μην θέλεις να παίξει στο παιχνίδι αλλά όχι σε όλη τη διάρκεια. Γιατί; Για να μπορέσουν κι άλλοι παίκτες να παίξουν και μάλιστα να καταφέρουν να δεξιώσουν το ταλέντο τους! Και τι κάνεις; Κρατάς τον "παίκτη" στον πάγκο μέχρι να αποφασίσεις να τον βάλεις στο παιχνίδι... Το ερώτημα εδώ είναι "τι φοβάσαι" και η πιθανότερη απάντηση είναι "τις λάθος επιλογές". Φυσικά το benching ενέχει μεγάλο ρίσκο γιατί ο πολύ καλός παίκτης μπορεί τελικά να φύγει και να μην προλάβουμε να δούμε το ταλέντο του!





## Cloaking

Η εξαφάνιση... χωρίς να έχεις ιδέα το γιατί, το πώς και το τι. Εσύ μπορεί να περιμένεις ότι θα συναντηθείτε και το πρόσωπο του ενδιαφέροντός σου είναι σαν να χάθηκε από τον πλανήτη και δεν μπορείς να βρεις πλέον κανένα ίχνος του. Λίγο τρομακτικό... Είναι πιο ακραίο από το ghosting.

αποφασίζεις πως υπάρχουν πράγματα που δεν σου αρέσουν με αποτέλεσμα να θέλεις να διακόψεις τη σχέση/επικοινωνία, λειτουργείς πολύ ξεκάθαρα και έντιμα ή ακόμα και "ωμά": Επικοινωνείς με το άλλο πρόσωπο και εξηγείς τι πήγε στραβά, τι δεν σε ικανοποιεί και τελικά για ποιους λόγους δεν θέλεις να εξελιχθεί η σχέση σας.

## Ghosting και Anti-Ghosting

Στο Ghosting λειτουργείς σαν φάντασμα... Μπορεί να βγεις κάποια ραντεβού αλλά ξαφνικά να αποφασίσεις να μην δώσεις κανένα σημείο ζωής και εννοείται καμία εξήγηση!

Το anti-ghosting περιέχει την απόρριψη αλλά την "υγιή". Δηλαδή, ενώ βγαίνεις με κάποιον και







### Dink

Dink σημαίνει Dual Income, No Kids – Διπλό Εισόδημα, Καθόλου Παιδιά. Πολύ συχνό αλλά μάλλον δεν ξέρουν πολλοί ότι υπάρχει και όρος για αυτή τη συνθήκη.

Δεν έχει να κάνει με το ότι επιλέγεις την καριέρα ή τους φίλους από τη μητρότητα και την πατρότητα. Δεν έχει να κάνει ούτε με το ότι έχεις ή δεν έχεις πολλές φιλοδοξίες και όνειρα στη ζωή σου. Είναι ότι ποτέ μέσα στα όνειρά σου δεν βρίσκονταν τα παιδιά. Τόσο απλό.

### Cuffing

Ο όρος αυτός έκανε την εμφάνισή του το 2011 μέσα από το Urban Dictionary, κι όμως ακόμα δεν είναι ευρέως γνωστός. Όταν έρχεται το φθινόπωρο και ο χειμώνας ορισμένοι θέλουν να βρίσκονται σε σχέση! Και μετά... κάπου δηλαδή μετά την γιορτή του Αγίου Βαλεντίνου θέλουν να είναι singles ξανά. Η περίοδος cuffing ισχύει βέβαια και για τα Χριστούγεννα, επειδή την περίοδο των γιορτών τα οικογενειακά τραπέζια είναι πολλά και υπάρχει κοινωνική πίεση να σε δουν με κάποιον/α σύντροφο!





## Ο Λάκης Γαβαλάς βάζει χρώμα και εμπνέεται από την ξιφασκία στη νέα συλλογή της TEMENO F/W 2023-24

Μετά την μεγάλη επιτυχία του πρώτου φυσικού καταστήματος της TEMENO στη Μύκονο, που εξελίχθηκε σε place to be στο Νησί των Ανέμων φέτος το καλοκαίρι, ο Λάκης Γαβαλάς παρουσιάζει τη νέα κολεξιόν του brand F/W 2023-24.

Η νέα συλλογή της TEMENO εμπνέεται από την ξιφασκία και βάζει χρώμα στις δημιουργίες.

Είναι διαθέσιμη στο [www.temenolab.com](http://www.temenolab.com) αλλά και στα Attica στο Συνταγμα και στα Notos στη Θεσσαλονίκη.

Μέσα από τα νέα κομμάτια της συλλογής αναδεικνύεται η γραμμική αισθητική της ξιφασκίας με ρούχα που συνδυάζουν λειτουργικότητα και κομψότητα και διαθέτουν λεπτομέρειες που ξεχωρίζουν. Όπως σημειώνει ο Λάκης Γαβαλάς: «Εμπνεύστηκα από την ξιφασκία γιατί έχει ένα ωραίο αξεσουάρ στο πρόσωπο, το δίχτυ, έχει υπέροχη κίνηση, θέλει μυαλό και σωματική πειθαρχία. Μου αρέσει η αγνότητα που έχει πάνω η στολή, πρόκειται για την πιο γυμνή στολή που υπάρχει σε άθλημα».

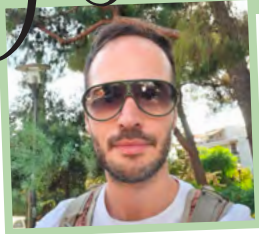


## Η CAROLINA HERRERA παρουσιάζει τη συλλογή Γυαλιών Φθινόπωρο/ Χειμώνας 2023



Σχεδιασμένη για τη γυναίκα που διαθέτει αυτοπεποίθηση και δύναμη, η συλλογή γυαλιών της CAROLINA HERRERA αποτυπώνει την ουσία της μάρκας και εκφράζει τη θηλυκή και χαρούμενη αισθητική της. Η Seasonal Collection παρουσιάζει νέα εκλεπτυσμένα γυαλιά ηλίου και οράσεως της σειράς House of Herrera, διακοσμημένα με το λογότυπο του μονογράμματος και ένα διαγώνιο ένθετο σε χρωματιστή ταρταρούγα ή μονοχρωμίες στους βραχίονες, σε ένα εφέ διακριτικών αντιθέσεων. Στον αντίποδα, τα πολυτελή γυαλιά ηλίου Constellation είναι διακοσμημένα είτε με λαμπερά κρύσταλλα και τρουκς που πλαισιώνουν τη μετώπη ή με ένα μόνο κρύσταλλο στα πλαϊνά, και όλα τους καταλήγουν με ένα κρύσταλλο στα ακροβραχίονια. Η Essential Collection διαθέτει νέα σχέδια με διακριτικές λεπτομέρειες, όπως ένθετα σε χρωματική αντίθεση από ταρταρούγα ή μονοχρωμίες. Αλλα μοντέλα διαθέτουν λεπτούς, δίχρωμους μεταλλικούς βραχίονες, που θυμίζουν τις εμβληματικές ρίγες Carolina Herrera, ενώ τα γυαλιά ηλίου και οράσεως από ασετάτ τριών επιστρώσεων έχουν υποστεί αριστοτεχνική επεξεργασία με αποτέλεσμα παιχνιδιάρικα χρωματικά εφέ μεταξύ διαφανειών και μονοχρωμιών στη μετώπη και απόλυτα σύγχρονο στιλ.





**Αλέξανδρος Κουτρομάνος,**  
Personal Trainer-  
Fitness Consultant



# Πώς να ανανεώσεις την προπόνησή σου



**Γυμνάζεσαι συστηματικά αλλά τον τελευταίο καιρό νιώθεις να μην έχεις όρεξη για προπόνηση! Μην απογοητεύεσαι, είναι ένα πρόβλημα που απασχολεί κατά καιρούς όλους όσοι γυμνάζονται...**

Όσα διαβάσεις στη συνέχεια, θα δώσουν άμεση λύση στο πρόβλημά σου!

## Άλλαξε πρόγραμμα - στόχο

Σου αρέσει να σηκώνεις βάρη; Προσπάθησε να αλλάξεις το πρόγραμμα κάθε 4 εβδομάδες. Άλλαξε τις ασκήσεις ή ακόμα τις επαναλήψεις, τα κιλά και τα σετ! Τρέχεις ή περπατάς με τις ώρες; Μείωσε τη διάρκεια του τρεξιματός σου και πρόσθεσε μερικά σπριντάκια...

Πρόσθεσε μερικές ασκήσεις με το βάρος του σώματός σου (σανίδα, καθίσματα, προβολές, push ups, jumping jacks) στο περπάτημά σου...

## Άλλαξε προπονητικό περιβάλλον:

Τρέχεις ή περπατάς σε γήπεδο; Προσπάθησε να βρεις μια ωραία διαδρομή σε ένα πάρκο ή σε ένα βουνό... Σηκώνεις βάρη στο γυμναστήριο; Κάνε μια προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης στο σπίτι ή σε έναν εξωτερικό χώρο...

## Δώσε έμφαση στην ξεκούραση:

Αν θέλεις να έχεις διάρκεια στην προπόνησή σου, ξεκουράσου επαρκώς... Κάθε 8 εβδομάδες μπορείς να κάνεις ένα προπονητικό διάλειμμα: Μπορείς είτε να απέχεις από τις προπονήσεις για μια εβδομάδα ή απλά να μειώσεις τις ημέρες της προπόνησης στις μισές (για μια εβδομάδα).



## Αεροταξί: Οι πρώτες δοκιμαστικές πτήσεις



Η Κίνα έδωσε στην EHang Holdings Ltd. το πράσινο φως προκειμένου να ξεκινήσει τις δοκιμαστικές δραστηριότητες αεροταξί από φέτος! Η εταιρία στοχεύει να λανσάρει την πρώτη εμπορική υπηρεσία στον κόσμο χρησιμοποιώντας το φουτουριστικό σκάφος που ίπταται με τη βοήθεια μιας ισχυρής μπαταρίας! Το αυτόνομο EH216-S δύο επιβατών εξασφάλισε το πρώτο πιστοποιητικό της Κίνας που σηματοδοτεί την αξιοπλοία του από τις ρυθμιστικές αρχές. Αυτό θα επιτρέψει στην εταιρία να συνεργαστεί με τοπικούς εταίρους και να πραγματοποιήσει εναέρια περιηγήσεις σε γραφικές τοποθεσίες όπως η λίμνη Tianchi στην επαρχία Xinjiang.

Τα εναέρια ταξί που βρίσκονται υπό ανάπτυξη χρησιμοποιούν πολλές νέες τεχνολογίες οι οποίες τα καθιστούν πιο περίπλοκα αναφορικά με την αξιολόγηση των ρυθμιστικών αρχών.

## Good News

### "Ανοίγουμε τους Ορίζοντες, κερδίζουμε τη ζωή!": Συγκινητικό Opening για την Κοινωνική Συνεταιριστική Επιχείρηση "Το Παρεάκι"

Σε κλίμα χαράς και συγκίνησης πραγματοποιήθηκαν τα εγκαίνια του All Day Café "Το Παρεάκι" στην Πλατεία Παναγούλη στον Αγ. Δημήτριο, η οποία γέμισε ασφυκτικά από νωρίς το απόγευμα με παιδιά, γονείς, φίλους και υποστηρικτές αυτής της νέας και τόσο ξεχωριστής επιχείρησης. Η Κοινωνική Συνεταιριστική Επιχείρηση Ένταξης Ευάλωτων Ομάδων "Το Παρεάκι" αποτελεί έναν σημαντικό κόμβο συνάντησης και αναψυχής στα Νότια Προάστια με σκοπό την ένταξη ατόμων με ειδικές ανάγκες και αναπηρία στην αγορά εργασίας. Με πρωτοβουλία και πόρους του Κέντρου Ειδικής Εκπαίδευσης Παιδών & Ενηλίκων με Αναπηρία (Κ.Ε.Ε.Π.Ε.Α.) «Ορίζοντες» αναμορφώθηκε η πλατεία και πλέον "Το Παρεάκι" μπορεί και ανοίγει τις πόρτες του από το πρωί με καφέ, ροφήματα, σνακς και συνεχίζει με brunch, φαγητό και ποτά μέχρι αργά το βράδυ. Παράλληλα, λειτουργεί Πρόγραμμα Προεπαγγελματικής Εκπαίδευσης, ώστε να ενταχθούν όσα περισσότερα άτομα με αναπηρία είναι εφικτό σε εργασιακό καθεστώς με σύνθημα: "Ανοίγουμε τους Ορίζοντες, κερδίζουμε τη ζωή!"



Τζούς Ευειδη - Γιάννης Αϊβάζης - Χάρης Σιανίδης - Σοφία Βογιατζάκη

Την εκδήλωση στήριξαν και εκπρόσωποι του καλλιτεχνικού και δημοσιογραφικού χώρου, οι οποίοι συνεχάρησαν τους εκπροσώπους του νερού "AVATON", με την ευγενική υποστήριξη του οποίου πραγματοποιήθηκε η επικοινωνία της εκδήλωσης.

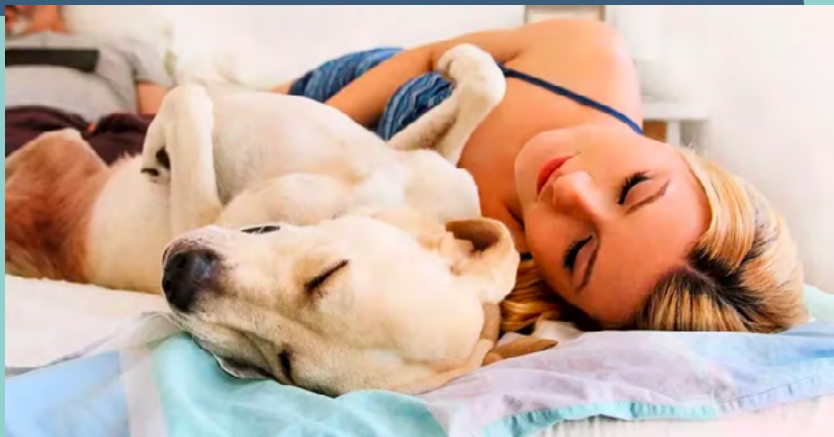
## 3 + 1 λόγοι για τους οποίους ο σκύλος σας θέλει να κοιμάται μαζί σας

Ο σκύλος σας θέλει να κοιμάται μαζί σας και δεν σας αποχωρίζεται ούτε στον ύπνο σας... Έχετε όμως αναρωτηθεί για ποιους λόγους;

Ο πρώτος λόγος που σκεφτόμαστε είναι το δέσιμο που έχει μαζί μας. Πράγματι τα σκυλιά κοιμούνται κοντά μας για να ενισχύσουν τους δεσμούς. Αυτό δείχνει επίσης ότι μας εμπιστεύονται.

Επειδή ο σκύλος είναι ζώο αγέλης, έχει την τάση να ξαπλώνει κοντά μας για να νιώθει ζεστασία αλλά και ασφάλεια. Επιπλέον, ο σκύλος μας θέλει να κοιμάται κοντά μας και για να μας προστατεύει. Αυτό συμβαίνει επειδή μας βλέπει ως μέλος της αγέλης του και έχει τον ρόλο του προστάτη! Ένας άλλος λόγος που

θέλει ο σκύλος μας να κοιμάται μαζί μας είναι το άγχος αποχωρισμού. Γνωρίζετε ότι οι σκύλοι περνούν περίπου τη μισή μέρα κοιμισμένοι, το 30% ξύπνιοι αλλά χαλαρώνοντας και περίπου το 20% είναι δραστήριοι;



## Agenda

## Liberty Guide Dogs: Επιστρέφει ο πιο συναρπαστικός αγώνας δρόμου 2 χλμ. παρέα με τετράποδους φίλους για την ενίσχυση του έργου της

**2023**  
**Run**

Liberty  
assistance & guide dogs

Campion School  
Tomorrow begins today

**Βλέπουμε μαζί**  
Φιλανθρωπικός Αγώνας Τρεξίματος

**Σάββατο 21 Οκτωβρίου,**  
Αγίας Ιουλιανής 2, Παλλήνη  
**Campion school**  
Ώρα διεξαγωγής εκδήλωσης  
**10:00-14:00**

Όλα τα έσοδα θα διατεθούν για την στήριξη του έργου της Μ.Κ.Ο Liberty Guide Dogs που εστιάζονται στην εκπαίδευση σκύλων πόρτερ για άτομα με οπτική ή μακροχρόνια άρραση.

Το Σάββατο 21 Οκτωβρίου «Βλέπουμε μαζί» στο Campion School στην Παλλήνη. Για 2η συνεχόμενη χρονιά η Μ.Κ.Ο Liberty Guide Dogs, με αφορμή την παγκόσμια ημέρα του Λευκού Μπαστουνιού, διοργανώνει, σε συνεργασία με μια ομάδα μαθητών του Campion School και την ομάδα της Action Hellas, το Liberty Run 2023 #vle-routememazi.

Μια πρωτότυπη φιλανθρωπική εκδήλωση που περιλαμβάνει έναν ξεχωριστό αγώνα τρεξίματος μη αγωνιστικού χαρακτήρα μαζί με τα σκυλιά των συμμετεχόντων, ώστε ο κόσμος να ευαισθητοποιηθεί και να ενημερωθεί για το κοινωνικό καλό σχετικά με τους ανθρώπους με οπτική αναπηρία. Καθ' όλη την διάρκεια του Liberty Run 2023 θα πραγματοποιούνται δρώμενα όπως: «Βιωματική δράση» για μικρούς και μεγάλους με λευκό μπαστούνι και σκύλο οδηγό της Liberty Guide Dogs, παιχνίδια και δράσεις για τους τετράποδους φίλους μας με την τεχνική agility σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο στο σχολείο με εμπόδια καθώς και δράσεις για τα μικρά παιδιά.

Απώτερος σκοπός της εκδήλωσης είναι να ενισχυθεί οικονομικά το έργο της Liberty Guide Dogs όπως και να ευαισθητοποιηθεί το κοινό στα θέματα αναπηρίας των συνανθρώπων μας. Μέσα από την συμμετοχή των ενδιαφερομένων, στόχος της Liberty Guide Dogs είναι να συγκεντρωθούν χρήματα για την ενίσχυση της εκπαίδευσης σκύλων οδηγών προσφέροντας έτσι πολύτιμους συνοδοιπόρους σε ανθρώπους με προβλήματα όρασης που το έχουν πραγματικά ανάγκη. Η εκδήλωση πραγματοποιείται με την βοήθεια των υποστηρικτών: Campion school, Action Hellas, Purina Pro Plan, Coca-Cola Τρία Έψιλον, Βιοϊατρική, Chiquita, Lot51, Φρεσκούλης, και B Burgers.

## "Οι Κηπουροί του Πάρκου: Φθινοπωρινός Λαχανόκηπος" στο Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος

Οι συναντήσεις για οικογένειες με την ομάδα Open Farm συνεχίζονται το Φθινόπωρο στον Λαχανόκηπο του ΚΠΙΣΝ!

### • Οκτώβριος: Φυλλώδη Λαχανικά

Πώς καλλιεργούμε τα φθινοπωρινά λαχανικά στον κήπο αλλά και το μπαλκόνι μας; Γνωρίζουμε τη σημασία της "συγκαλλιέργειας", δηλαδή τους κατάλληλους συνδυασμούς φυτών στον κήπο ή το μπαλκόνι. Παράλληλα, συζητάμε για τα φυλλώδη λαχανικά, για τη θρεπτική αξία και τα οφέλη τους. Στο τέλος οι συμμετέχοντες/ουσες παίρνουν μαζί τους σαλάτα σε βιοδιασπώμενο γλαστράκι για το σπίτι.

### • Νοέμβριος: Το ταξίδι των σπόρων της διατροφής

Μαθαίνουμε για τα όσπρια (ψυχανθή) και τα δημητριακά της Μεσογείου, τη σπουδαία σημασία τους για την υγεία μας και το περιβάλλον. Αναγνωρίζουμε τους σπόρους μέσα από ένα παιχνίδι και μαθαίνουμε πώς να κάνουμε πειραματικές σπορές σε βάζο, στον κήπο ή το μπαλκόνι μας. Με αφορμή την Παγκόσμια ημέρα εδάφους, μιλάμε για την τεράστια σημασία των ψυχανθών για τη γονιμότητα τους εδάφους. Κλείνουμε με μια μικρή κατασκευή σε χαρτόνι, όπου τα παιδιά φτιάχνουν το δικό τους ψηφιδωτό από σπόρους στέλνοντας ένα μήνυμα για την υγιεινή διατροφή και την προστασία του περιβάλλοντος.

Σχεδιασμός - Υλοποίηση: Open Farm

Έως 30 συμμετοχές (για 15 παιδιά και 15 συνοδούς), ανά slot

Για παιδιά 6 έως 12 ετών

Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, 15 Οκτωβρίου 2023 - 5 Νοεμβρίου 2023 Κυριακή 11:00, 12:30

Ελεύθερη συμμετοχή, με σειρά προτεραιότητας.



## Food for Thought

kids' edition

## Πάμε βόλτα: Αυτοκίνητο

Ανέβα στο αυτοκίνητο και κάνε μια απίθανη βόλτα!

Ένα υπέροχο βιβλίο με κινούμενα μέρη.

- Το παιδί κουνώντας τα κινούμενα μέρη ασκεί τον συντονισμό ματιού-χειριού και τη λεπτή κινητικότητα.

- Η πλούσια εικονογράφηση περιέχει ένα σωρό λεπτομέρειες που βοηθούν το παιδί να ασκήσει την παρατηρητικότητά του.

- Η ρίμα και ο ρυθμός βοηθούν το παιδί να συμμετάσχει στην ανάγνωση και να καλλιεργήσει τον προφορικό λόγο. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.





# 26.10.23

ΟΛΑ ΤΑ ΣΙΝΕΜΑ  
ΟΛΕΣ ΟΙ ΠΡΟΒΟΛΕΣ  
ΟΛΕΣ ΟΙ ΤΑΙΝΙΕΣ

2€

Μ Ε Τ Η Ν Υ Π Ο Σ Τ Η Ρ Ι Ξ Η :

ΕΛΙΚΤΕ ANA COSMOTETV CineNews Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

## Μια ιαπωνική βραδιά στο Booking Hill

www.fylatos.com

### Βιβλιοπαρουσίαση

Μια ιαπωνική βραδιά  
στο Booking Hill

ΤΙΝΑ ΜΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ

Σπιτικές Ιαπωνικές  
συνταγές Itadakiimasu

ΣΑΜΟΙ - ΙΑΙΩΑΚΑ

FYLATOS PUBLISHING

Με την **Τίνα Μαυροπούλου**, συγγραφέα των Σπιτικών ιαπωνικών συνταγών και την **Ανδριάντα Κάλφα**, συμβούλου Ιαπωνικής Νοοτροπίας και executive coach.

Παρουσίαση εθιμοτυπίας ιαπωνικού γεύματος, συνδυασμός πιάτων, ωφέλιμα υλικά & παρασκευή - δοκιμή sushi.

Τετάρτη 25 Οκτωβρίου

🕒 19:00

📍 Booking Hill  
Αγίας Βαρβάρας 66, Δάφνη

☎️ 210 9701503

FYLATOS PUBLISHING

Booking Hill  
more than words

## Η Γιορτή του Σινεμά! Mark your calendars!

Στις 26 Οκτωβρίου η Ελλάδα μετατρέπεται για δεύτερη χρονιά σε ένα τεράστιο σινεμά και υποδέχεται τη Γιορτή του Σινεμά. Για μία μόνο ημέρα, όλες οι ταινίες, σε όλες τις αίθουσες, σε όλη την Ελλάδα θα έχουν ενιαίο εισιτήριο 2€.

Πάρτε τους Δημήτρηδες, τις Δήμητρες, τους φίλους, τους γονείς ή και τους συναδέλφους σας και γιορτάστε το σινεμά στον φυσικό του χώρο, αυτόν της μεγάλης οθόνης.

Το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να επιλέξετε την ταινία που θέλετε να δείτε, να πάρετε τα ποπ κορν (ή και τα νάτσος) σας και να ετοιμαστείτε για μία επική κινηματογραφική εμπειρία.

Ένα είναι σίγουρο, φεύγοντας θα πείτε, "Άς το κάνουμε ξανά του χρόνου!"

Η εκδήλωση "Μια ιαπωνική βραδιά στο Booking Hill" θα πραγματοποιηθεί την Τετάρτη 25 Οκτωβρίου στις 7μμ. (Booking Hill, Αγίας Βαρβάρας 66, Δάφνη, τηλ. 210 9701503).

Παρουσίαση του βιβλίου Σπιτικές ιαπωνικές συνταγές-itadakiimasu, εθιμοτυπίας ιαπωνικού γεύματος, συνδυασμός πιάτων, ωφέλιμα υλικά & παρασκευή - δοκιμή sushi.

Με την Τίνα Μαυροπούλου, συγγραφέα των Σπιτικών ιαπωνικών συνταγών, των εκδόσεων Φυλάτος και την Ανδριάντα Κάλφα, συμβούλου Ιαπωνικής Νοοτροπίας και executive coach.

Θα δούμε πώς οργανώνεται ένα ιαπωνικό γεύμα, πώς κάθονται στο τραπέζι, πώς στήνονται τα σερβίτσια, πώς τρώνε, τι τρώνε και άλλα εθιμοτυπικά. Επίσης θα μιλήσουμε για την ιαπωνική διατροφή, τις τροφές, τους συνδυασμούς και τα υλικά.

Τέλος θα παρασκευάσουμε sushi που θα δοκιμάσουν οι καλεσμένοι.



ΒΑΣΙΛΗΣ  
ΤΖΑΝΑΚΑΡΗΣ

Ένα  
παιδί  
μετράει  
κεφάλια

## Ένα παιδί μετράει κεφάλια

Μια ιχνηλάτηση της προσωπικής διαδρομής του συγγραφέα και στα γεγονότα που τον σημάδεψαν σε 27 αφηγήσεις.

«Βίωσα μια σειρά από γεγονότα που συνέβησαν στην πόλη μου τις Σέρρες αλλά και σ' εμένα προσωπικά, που με σημάδεψαν από την παιδική μου ηλικία και που νομίζω ότι έπρεπε να τα καταγράψω με τη μορφή μιας σειράς βιοματικών αφηγημάτων ή και διηγημάτων, στα οποία τα ίχνη της μυθοπλασίας που χρησιμοποίησα δεν αποτελούν το κεντρικό σημείο αναφοράς αλλά βοηθούν στην καλύτερη κατανόησή τους. Όπως η ιστορία που δάνεισε τον τίτλο του βιβλίου, με την εικόνα των κομμένων κεφαλιών ανταρτών και κυρίως η τοποθέτησή τους στο πλέον κεντρικό σημείο της πόλης μου ήταν κάτι σαν την ομηρική ύβρη που έμεινε ανεξίτηλα αποτυπωμένη στην παιδική μου μνήμη, καθώς αυτή και μόνο αυτή μπορούσε να καταγράψει με ιδιαίτερα οδυνηρό τρόπο το βιοματικό γεγονός».

Γι' αυτό μπορώ να πω ότι οι 27 αφηγήσεις μου είναι μια εσωτερική συνάντηση με τον εαυτό μου, η ιχνηλάτηση μιας προσωπικής διαδρομής και αναζήτησης, με ιδιαίτερα εμφανές το στοιχείο της απώλειας».

B. Τζ.

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

## Έρωτες, έρωτες, έρωτες



[...] Ως συνήθως σε τέτοιες περιπτώσεις, δεν το κατάλαβα αμέσως. Δεν έδωσα σημασία στην τεράστια φόρα που είχα πάρει για να την εντυπωσιάσω και να την κατακτήσω. Νόμιζα ότι απλώς παίζω. Και δεν είχα άδικο από μια πλευρά. Ο έρωτας είναι το υπέρτατο παιχνίδι, και όσοι τζογάρουν σ' αυτόν είναι υποχρεωτικά παιχνιδιάρηδες, το πιστεύω. Αν και το βασικό χαρακτηριστικό των ερωτευμένων είναι ότι γίνονται ανισόρροποι, δηλαδή τους στρίβει, τρελαίνονται κυριολεκτικά.

Μόνο ο θάνατος θα μας χωρίσει. Ο ορισμός της απιστίας, κληρονομικότητα, δεύτερη ζωή δεν έχει. Υπερδιέγερση, μοναχικός λύκος, Ο Καλλίφωνος Καναρίνης, Μηριά, Μία είναι η πληγή, Το πάνω χέρι, Για πάντα, Έρωτες, έρωτες, έρωτες.

Δώδεκα ιστορίες με πρωταγωνιστές που επιμένουν να παλεύουν για την ικανοποίηση της ερωτικής επιθυμίας τους. Δώδεκα παραλλαγές πάνω στο ίδιο θέμα, με την τελευταία και μεγαλύτερη να αγκαλιάζει όλες τις προηγούμενες. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.



quote of the day

**"POVERTY IS THE WORST FORM OF VIOLENCE."**  
Mahatma Gandhi

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Αντίγονος, Ευπρέπιος,  
Ευπρεπία



tip of the day

*"You might be poor, your shoes might be broken, but your mind is a palace."*  
Frank McCourt

17 Οκτωβρίου

- > Διεθνής Ημέρα για την Εξάλειψη της Φτώχειας
- > Παγκόσμια Ημέρα Μυοσκελετικού Τραύματος
- > National Edge Day
- > Black Poetry Day
- > National Pasta Day