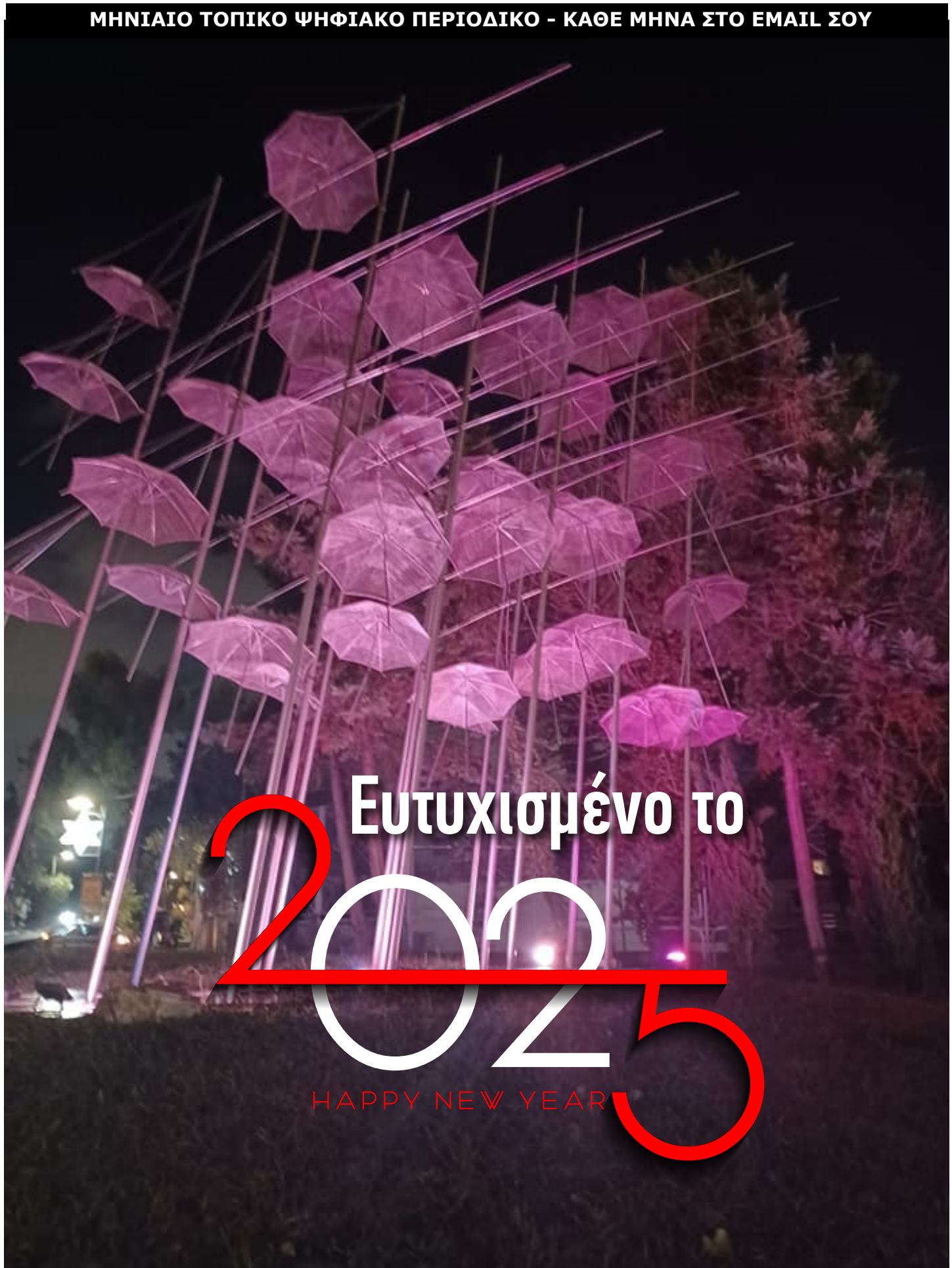


# PsychikoNews

ΤΕΤΑΡΤΟ  
ΤΕΥΧΟΣ  
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ '25

ΦΙΛΟΘΕΗ - ΨΥΧΙΚΟ - ΝΕΟ ΨΥΧΙΚΟ  
[psychikoradio.gr](http://psychikoradio.gr) & [psychikonews.gr](http://psychikonews.gr)

ΜΗΝΙΑΙΟ ΤΟΠΙΚΟ ΨΗΦΙΑΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ - ΚΑΘΕ ΜΗΝΑ ΣΤΟ EMAIL ΣΟΥ



Ευτυχισμένο το

2025

HAPPY NEW YEAR





Ένα ολόφρεσκο 2025  
ξεκίνησε,  
Με νέα όνειρα, νέες ελπίδες  
και νέους στόχους  
Ας ευχηθούμε να κυλήσει  
για όλους όπως ακριβώς το  
έχουν ονειρευτεί,  
Και για κάποιους άλλους,  
να τους φερθεί πιο τρυφερά  
από το 2024 !

Υ.Γ Να μην ξεχάσουμε ότι  
ετοιμαζόμαστε να γιορτάσουμε  
και τον 1ο χρόνο του  
ΣΥΜΜΕΤΕΧΩ  
στην διοίκηση του Δήμου !

**PsychikoNews**  
ΜΗΝΙΑΙΟ ΤΟΠΙΚΟ ΨΗΦΙΑΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

Στο πρώτο τεύχος του νέου χρόνου, μας εμπιστεύτηκαν άρθρα:

**Χρυσάνθη Βαβέτσον**

(PhDc) εκπαιδευτικός, Δημοτική Σύμβουλος  
Φιλοθέης- Ψυχικού

Εντεταλμένη Δημοτική Σύμβουλος σε θέματα  
Αδέσποτων ζώων Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού

**Τζωρτζίνα Σπέντζου**

Ψυχοθεραπεύτρια & Coach

**Παναγιώτης Δερβέντης**

Καθ. Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ) –Προπονητής  
Tai Ji Quan & Qi Gong  
<https://eagleclaw.gr/>

**FOODSCROSS NATURAL PRODUCTS**

<https://foodscross.com/>

**Παναγιώτης Ζήσης**

Κλινικός Διαιτολόγος- Διατροφολόγος, Msc  
<https://www.zoumekalitera.gr/>

**TRAVELGATE ΤΑΞΙΔΙΩΤΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ**

<https://travelgate.gr/>

**THE DAILY HEALTH**

<https://thedailyhealth.gr/>

Φωτογραφίες: **PIXABAY & Iliadakis Constantinos**

\* Τα ενυπόγραφα άρθρα απηχούν τις απόψεις των αρθρογράφων.

\* Στο Psychiko News οι εκδηλώσεις/ανακοινώσεις του Δήμου καθώς  
και Σωματείων, Αθλητικών & πολιτιστικών Συλλόγων και κάθε μη  
κερδοσκοπικής ή φιλανθρωπικής δράσης με έδρα τον Δήμο μας, είναι  
εντελώς ΔΩΡΕΑΝ σε συνάρτηση πάντα με τη διαθεσιμότητα χώρου.



Ιωάννης  
ανδριόπουλος

## Χρυσός - Ασήμι



Χρυσά & Ασημένια κοσμήματα  
Ειδικές κατασκευές  
Επισκευές  
Ασημένια Αυτοκείμενα

Αδριανού 8  
154 51 Νέο Ψυχικό  
2106779711

# ΟΡΙΣΜΟΣ ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΩΝ

## της τρέχουσας δημοτικής περιόδου

### ΓΚΙΖΕΛΗ ΑΛΙΚΗ, έμμισθη Αντιδήμαρχος Θεμάτων Κοινωνικής Αλληλεγγύης, Πρόνοιας και Εθελοντισμού.

- Εποπτεύει, ελέγχει και συντονίζει όλες τις αρμοδιότητες της Διεύθυνσης Κοινωνικής Προστασίας, Παιδείας, Πολιτισμού και Αθλητισμού, πλην αυτών του Τμήματος Παιδείας, δια βίου Μάθησης, Πολιτισμού και Αθλητισμού.
- Έχει την αρμοδιότητα για θέματα Ισότητας των Φύλων.
- Έχει την αρμοδιότητα για θέματα που αφορούν την υλοποίηση του Προγράμματος Βοήθεια στο Σπίτι.
- Έχει την αρμοδιότητα για θέματα κοινωνικής ένταξης των αλλοδαπών.
- Έχει την αρμοδιότητα για θέματα που άπτονται του Τμήματος Προστασίας και Προαγωγής της Δημόσιας Υγείας.
- Ασκεί τις αρμοδιότητες του καταργηθέντος ΝΠΔΔ «ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ- ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΔΗΜΟΥ ΦΙΛΟΘΕΗΣ- ΨΥΧΙΚΟΥ» (ΟΚΑΠΑ), στους τομείς: Υγείας και Προστασίας και Υποστήριξης Ηλικιωμένων
- Είναι αρμόδια για τη λειτουργία των Δημοτικών Ιατρείων.
- Είναι αρμόδια για θέματα Παίδων- Εφήβων και Τρίτης Ηλικίας.
- Μεριμνά για την ανάπτυξη του εθελοντισμού με τη δημιουργία τοπικών δικτύων, εθελοντικών οργανώσεων και ομάδων εθελοντών.
- Σχεδιάζει και εφαρμόζει προγράμματα εκπαίδευσης και κατάρτισης Εθελοντών.
- Συνεργάζεται και υποστηρίζει τις εθελοντικές οργανώσεις που λειτουργούν στον Δήμο σε ότι αφορά την υλοποίηση, δράσεων και εκδηλώσεων με σκοπό την ενημέρωση, πληροφόρηση και ευαισθητοποίηση των πολιτών σε θέματα εθελοντισμού.
- Συνεργάζεται με εθελοντικές οργανώσεις τοπικής και εθνικής εμβέλειας ενώ προωθεί τη διεθνή συνεργασία σε ζητήματα εθελοντισμού (ανταλλαγή τεχνολογίας, πληροφόρησης και εμπειριών).

### ΝΑΚΑΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ, άμισθος Αντιδήμαρχος Τεχνικών Υπηρεσιών

- Εποπτεύει, συντονίζει και εκτελεί τις αποφάσεις του Δημοτικού Συμβουλίου και της Δημοτικής Επιτροπής που αναφέρονται στα αντικείμενα και της αρμοδιότητες της Διεύθυνσης Τεχνικών Υπηρεσιών.
- Έχει την ευθύνη και την εποπτεία της

Διεύθυνσης Τεχνικών Υπηρεσιών και των οργανικών μονάδων που υπάγονται σε αυτήν.

- Εποπτεύει, ελέγχει και συντονίζει όλες τις διαδικασίες για την εύρυθμη και αποτελεσματική υλοποίηση του Τεχνικού Προγράμματος του Δήμου.
- Εποπτεύει, συντονίζει και ελέγχει τις εργασίες όλων των συνεργείων του Δήμου (συνεργεία ηλεκτροφωτισμού, οικοδομών, σιδηρουργών, ξυλουργών, ελαιοχρωματιστών κλπ ).
- Εποπτεύει, συντονίζει και ελέγχει έργα και εργασίες συντήρησης των Σχολικών Κτιρίων του Δήμου.
- Εποπτεύει, συντονίζει και ελέγχει έργα, παρεμβάσεις και εργασίες συντήρησης στο δίκτυο ηλεκτροφωτισμού του Δήμου.
- Εποπτεύει, ελέγχει και προωθεί τις διαδικασίες για την υλοποίηση των συγχρηματοδοτούμενων προγραμμάτων αρμοδιότητας του, καθώς και τα αναπτυξιακά έργα τα οποία αφορούν παρεμβάσεις και αναπλάσεις στο Δήμο.
- Ελέγχει και συντονίζει την εκπόνηση τεχνικών μελετών του Δήμου.

### ΓΑΤΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ-ΑΛΚΙΒΙΑΔΗΣ, έμμισθος Αντιδήμαρχος Πολεοδομίας και Τοπικής Οικονομικής Ανάπτυξης

- Εποπτεύει, συντονίζει και εκτελεί τις αποφάσεις του Δημοτικού Συμβουλίου και της Δημοτικής Επιτροπής που αναφέρονται στα αντικείμενα και τις αρμοδιότητες της Διεύθυνσης Πολεοδομίας και του Αυτοτελούς Τμήματος Τοπικής, Οικονομικής Ανάπτυξης.
- Έχει την ευθύνη και την εποπτεία της Διεύθυνσης Πολεοδομίας και των οργανικών μονάδων που υπάγονται σε αυτήν, καθώς και του Αυτοτελούς Τμήματος Τοπικής, Οικονομικής Ανάπτυξης.
- Εποπτεύει και συντονίζει τα θέματα του αυτοτελούς τμήματος Τοπικής Οικονομικής Ανάπτυξης.

### ΜΠΡΕΛΛΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, έμμισθος Αντιδήμαρχος Διοικητικών Υπηρεσιών, Οικονομικής Διαχείρισης και Διαφάνειας

- Εποπτεύει, συντονίζει και εκτελεί τις αποφάσεις του Δημοτικού Συμβουλίου και της Δημοτικής Επιτροπής που αναφέρονται στα αντικείμενα και τις αρμοδιότητες της Διεύθυνσης Διοικητικών Υπηρεσιών, της Διεύθυνσης Οικονομικών Υπηρεσιών, της Διεύθυνσης Προγραμματισμού, Οργάνωσης και Πληροφορικής και της Διεύθυνσης Κ.Ε.Π.

- Έχει την ευθύνη και την εποπτεία της Διεύθυνσης Διοικητικών Υπηρεσιών, της Διεύθυνσης Οικονομικών Υπηρεσιών, της Διεύθυνσης Προγραμματισμού, Οργάνωσης και Πληροφορικής, καθώς και των οργανικών μονάδων που υπάγονται σε αυτές.
- Έχει την ευθύνη και την εποπτεία των δραστηριοτήτων των Κέντρων Εξυπηρέτησης Πολιτών Δήμου Φιλοθέης – Ψυχικού ( Κ.Ε.Π ).
- Μεριμνά για την οργάνωση και την εύρυθμη λειτουργία Πλατφόρμας Απομακρυσμένης Εξυπηρέτησης πολιτών.
- Έχει την ευθύνη και την εποπτεία ενημέρωσης του διαδικτυακού τόπου του Δήμου (επικαιροποίηση, βελτίωση λειτουργίας, ανάρτηση αποφάσεων), καθώς και της λειτουργίας του προγράμματος Διαύγεια.

### ΤΡΕΖΟΥ ΜΑΡΙΑ-ΕΛΕΝΗ, έμμισθη Αντιδήμαρχος Παιδείας

- Εποπτεύει, ελέγχει και συντονίζει όλες τις αρμοδιότητες του Τμήματος Παιδείας, δια βίου Μάθησης, Πολιτισμού και Αθλητισμού της Δ/σης Κοινωνικής Προστασίας, Παιδείας, Πολιτισμού και Αθλητισμού, ως προς τον τομέα της Παιδείας όπως αναφέρονται στον Ο.Ε.Υ του Δήμου.
- Έχει την εποπτεία της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης καθώς και κάθε άλλο θέμα παιδείας του Δήμου.
- Ασκεί τις αρμοδιότητες του καταργηθέντος ΝΠΔΔ «ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ- ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΔΗΜΟΥ ΦΙΛΟΘΕΗΣ- ΨΥΧΙΚΟΥ» (ΟΚΑΠΑ), στον τομέα «Φροντίδας Βρεφών και Νηπίων» .
- Ορίζεται αρμόδια για την τέλεση πολιτικών γάμων και την υπογραφή των σχετικών διοικητικών εγγράφων.

### ΠΑΛΤΖΟΓΛΟΥ ΕΥΦΗΜΙΑ-ΕΛΕΝΗ, έμμισθη Αντιδήμαρχος Πολιτισμού, Γραμμάτων και Τεχνών

- Εποπτεύει, ελέγχει και συντονίζει όλες τις αρμοδιότητες του Τμήματος Παιδείας, δια βίου Μάθησης, Πολιτισμού και Αθλητισμού της Δ/σης Κοινωνικής Προστασίας, Παιδείας, Πολιτισμού και Αθλητισμού, ως προς τον τομέα του Πολιτισμού όπως αναφέρονται στον Ο.Ε.Υ του Δήμου.
- Ασκεί τις αρμοδιότητες του καταργηθέντος ΝΠΔΔ «ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ- ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ





ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΔΗΜΟΥ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ» (ΟΚΑΠΑ), στον τομέα του Πολιτισμού.

- Είναι αρμόδια για τη λειτουργία του Ωδείου και των Βιβλιοθηκών του Δήμου.
- Μεριμνά για τη διοργάνωση Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων με σκοπό την προώθηση της Φιλαγωγίας.
- Μεριμνά για τη διοργάνωση Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων που σκοπό έχουν την καλλιέργεια της Μουσικής Παιδείας των πολιτών.

#### **ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΣ ΗΛΙΑΣ, άμισθος Αντιδήμαρχος Αθλητισμού**

- Εποπτεύει, ελέγχει και συντονίζει όλες τις αρμοδιότητες του Τμήματος Παιδείας, δια βίου Μάθησης, Πολιτισμού και Αθλητισμού της Δ/σης Κοινωνικής Προστασίας, Παιδείας, Πολιτισμού και Αθλητισμού, ως προς τον τομέα του Αθλητισμού όπως αναφέρονται στον Ο.Ε.Υ του Δήμου.
- Ασκή τις αρμοδιότητες του καταργηθέντος ΝΠΔΔ «ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ-ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΔΗΜΟΥ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ» (ΟΚΑΠΑ), στον τομέα του Αθλητισμού.

#### **ΛΙΑΠΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ, έμισθος Αντιδήμαρχος Καθαριότητας**

- Εποπτεύει, συντονίζει και εκτελεί τις αποφάσεις του Δημοτικού Συμβουλίου και της Δημοτικής Επιτροπής που αναφέρονται στα αντικείμενα και της αρμοδιότητες του Τμήματος Καθαριότητας της Διεύθυνσης Καθαριότητας, Ανακύκλωσης, Περιβάλλοντος και Πρασίνου, εκτός του τομέα της Ανακύκλωσης.

• Εποπτεύει, συντονίζει και ελέγχει τις εργασίες του Τμήματος Καθαριότητας.

• Εποπτεύει και ελέγχει τις εργασίες του Γραφείου Κίνησης Οχημάτων.

• Έχει την ευθύνη και την εποπτεία του Γραφείου Πολιτικής Προστασίας.

• Σαμαρόπουλος Βύρων-Παύλος, έμισθος Αντιδήμαρχος Ανακύκλωσης

• Εποπτεύει, συντονίζει και εκτελεί τις αποφάσεις του Δημοτικού Συμβουλίου και της Δημοτικής Επιτροπής που αναφέρονται στα αντικείμενα και της αρμοδιότητες του Τμήματος Καθαριότητας της Διεύθυνσης Καθαριότητας, Ανακύκλωσης, Περιβάλλοντος και Πρασίνου, ως προς τον τομέα της Ανακύκλωσης, όπως αναφέρονται στον Ο.Ε.Υ του Δήμου.

• Στην περίπτωση απουσίας ή κωλύματος του Δημάρχου, ορίζεται αναπληρωτής του η Αντιδήμαρχος Πολιτισμού Γραμμάτων και Τεχνών κα Παλτζόγλου Ευφημία-Ελένη.

• Την εποπτεία του ιδιαίτερα ευαίσθητου τομέα του Πρασίνου, θα διατηρήσει ο Δήμαρχος Φιλοθέης - Ψυχικού.

#### **ΕΝΤΕΤΑΛΜΕΝΟΙ ΣΥΜΒΟΥΛΟΙ**

1. **ΒΑΒΕΤΣΗ ΧΡΥΣΑΝΘΗ**, Εντεταλμένη Δημοτική Σύμβουλος με αρμοδιότητα στα θέματα Διαχείρισης Αδέσποτων Ζώων του Δήμου
2. **ΑΝΔΡΟΥΤΣΟΠΟΥΛΟΥ ΧΡΙΣΤΟΦΙΛΙΑ**, Εντεταλμένη Δημοτική Σύμβουλος με αρμοδιότητα στα θέματα Καινοτομίας και Νέας Γενιάς του Δήμου.



Λεωφόρος Κηφισίας 292-294, Νέο Ψυχικό, 15451  
210-0102338

[www.elitestate.gr](http://www.elitestate.gr) - [info@elitestate.gr](mailto:info@elitestate.gr)





## Λίγα λόγια για τον ΑΠΟΨ



**Τ**ο 2019 αποφασίσαμε να δημιουργήσουμε έναν όμιλο αθλημάτων, μια αθλητική δηλαδή κοινότητα στηριζόμενη στις υψηλές παροχές υπηρεσιών, κάτι τελείως διαφορετικό από,τι γίνονταν και γίνεται μέχρι τώρα γενικά στις ακαδημίες.

Η αρχή έγινε με τη δημιουργία της ακαδημίας ποδοσφαίρου. Έτσι, το 2020 ο ΑΠΟΨ πήρε την ειδική αθλητική αναγνώριση για το άθλημα του ποδοσφαίρου Σάλας. Το 2022 δημιουργήθηκε η ακαδημία του Σκι και τον Δεκέμβριο του 2023 δημιουργήθηκε το τμήμα χάντμπολ του συλλόγου. Πλέον και στα 3 αυτά αθλήματα ο ΑΠΟΨ έχει την ειδική αθλητική αναγνώριση από την Γενική Γραμματεία Αθλητισμού.





### Η ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Στην ακαδημία του ποδοσφαίρου το 2020 αριθμούσαμε 35 παιδιά και σήμερα μετά από 4 χρόνια λειτουργίας έχουμε τη χαρά και την τιμή να έχουμε 239 παιδιά μέχρι την ηλικία του Κ 13. Η έλλειψη χώρων του Δήμου, μας ανάγκασε να μην δημιουργήσουμε τμήματα μεγαλύτερα αυτής της ηλικίας. Η αύξηση είναι εντυπωσιακή αλλά οφείλεται στην πολύ καλή δουλειά που γίνεται από εξειδικευμένους προπονητές σε αυτές τις ηλικίες.

Ο στόχος μας είναι διπλός: κοινωνικοποίηση για όλα τα παιδιά μέσα από το άθλημα του ποδοσφαίρου και εξέλιξη για παιδιά που έχουν ιδιαίτερο ταλέντο και που μπορεί στο μέλλον να ακολουθήσουν επαγγελματικά το ποδόσφαιρο.

Στον ΑΠΟΨ καλλιεργούμε την αθλητική εκπαίδευση για το αγώνισμα του ποδοσφαίρου Σάλας στις ηλικιακές κατηγορίες Κ 9 έως Κ12. Θεωρούμε προϋπόθεση για ένα παιδί που έχει ταλέντο και στόχο την επαγγελματική καταξίωση να έχει περάσει σ' αυτές τις ηλικίες από το ποδόσφαιρο εσωτερικού χώρου.

Δεν είναι τυχαίο ότι πλέον όλοι οι μεγάλοι σύλλογοι της Ευρώπης το καλλιεργούν στις ηλικίες από 8 έως 14 ετών. Η βελτίωση των παιδιών σε κομμάτια τεχνικής και ανταγωνιστικότητας είναι εντυπωσιακή σε σχέση με παιδιά που δεν αποκτούν επαφή με το συγκεκριμένο σπορ.

Ιδιαίτερα σημαντικό είναι το γεγονός ότι στα 4 χρόνια λειτουργίας του συλλόγου τα αγωνιστικά μας τμήματα Κ 9 Κ10 Κ 11 Κ12 που συμμετέχουν στα πανελλήνια πρωταθλήματα της ένωσης Σάλας, έχουν κατακτήσει ένα πρωτάθλημα στην Κ 10 ένα κύπελλο στην Κ 12 και κάθε χρόνο παίρνουν δεύτερες και τρίτες θέσεις. Άξιο αναφοράς είναι επίσης, ότι μέσα σε 4 χρόνια η ακαδημία μας έχει δώσει ήδη 5 παιδιά στις επίσημες ακαδημίες του Παναθηναϊκού και 2 σε αυτές της ΑΕΚ. Αποτέλεσμα της πολύ καλής και σωστής δουλειάς που γίνεται.

### Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΜΑΣ

Από τον πρώτο χρόνο λειτουργίας πάρα πολλά παιδιά από τα Δημοτικά σχολεία του Δήμου μας κυρίως του Ψυχικού και της Φιλοθέης

εντάχθηκαν στις ακαδημίες μας, έτσι λοιπόν στόχος μας ήταν να μπορέσουμε και εμείς αυτή την εμπιστοσύνη στην ακαδημία να την

**A MONDO**

pizza • restaurant

**Αυθεντική Παραδοσιακή pizza**

*έχει όλα όσα αγαπάμε!*

25

χρόνια



**'Όταν η γεύση γίνεται... έμπνευση**

Μεσογείων & Γ. Βλάχου 6, Νέο Ψυχικό

**210 67.40.350 • 210 67.40.390**

LUNCH • DINE IN • DELIVERY 11.30 - 23.30





### ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΨΥΧΙΚΟΥ

Γλαύκου 13, Νέο Ψυχικό 154 51

Τηλ.: 6974 053 283

Email: [apopsychiko2020@gmail.com](mailto:apopsychiko2020@gmail.com)

<https://apopsychiko.com/>

ανταποδώσουμε κάνοντας δωρεές ή συνεισφέροντας με οτιδήποτε άλλο μπορούσαμε. Συνεπώς, το 2021 δωρίσαμε στο Δημοτικό σχολείο Ψυχικού έναν απινιδωτή. Από τότε και μέχρι σήμερα βοηθάμε ενεργά είτε χρηματικά είτε με δώρα κάθε χρόνο σε εκδηλώσεις τόσο τον σύλλογο γονέων και κηδεμόνων του Δημοτικού Σχολείου Ψυχικού όσο και τον αντίστοιχο του Δημοτικού Σχολείου Φιλοθέης.

Φέτος για πρώτη φορά κάναμε δώρα στον σύλλογο γονέων και κηδεμόνων του πρώτου Δημοτικού σχολείου Νέου Ψυχικού, στα Βαρβάκεια σχολεία καθώς και στο Λύκειο Φιλοθέης.

Σκοπός μας είναι να υπάρχει ένα χορηγικό πρόγραμμα κάθε χρόνο το οποίο θα ενισχύει τους συλλόγους γονέων και κηδεμόνων των Δημοτικών σχολείων της περιοχής μας, σχολεία άλλωστε από τα οποία έχουμε την τιμή να φιλοξενούμε πολλά παιδιά στις ακαδημίες μας.

Επίσης όπου χρειάζεται κάνουμε άμεσες παρεμβάσεις σε μικρές ανακατασκευές στα γήπεδα του ποδοσφαίρου τόσο του Δημοτικού σχολείου Ψυχικού όσο και του Δημοτικού σχολείου Φιλοθέης.

Από φέτος, ο σύλλογός μας υπόγραψε μνημόνιο συνεργασίας με το χαμόγελο του παιδιού, διαφημίζει τη φανέλα του χαμόγελο του παιδιού και βοηθάει ενεργά σε όποια εκδήλωση μπορεί, το τεράστιο φιλανθρωπικό έργο που εκτελείται από τον συγκεκριμένο οργανισμό.

#### ΧΑΝΤΜΠΟΛ

Τον δεύτερο χρόνο διανύει η χειροσφαίριση (χάντμπολ) στον ΑΠΟ Ψυχικού καταγράφοντας ήδη αξιόλογες επιτυχίες και δίνοντας τη δυνατότητα σε αγόρια και κορίτσια από 5-14 ετών να έρθουν σε επαφή με ένα ταχέως αναπτυσσόμενο Ολυμπιακό Άθλημα που είναι ευρέως διαδεδομένο στην Ευρώπη και αποκτάει ολοένα και μεγαλύτερη απήχηση και στην Ελλάδα.



Όταν δημιουργήθηκε το τμήμα τον Δεκέμβριο 2023 από τους Φραγκίσκο Ζαλώνη και Κωστή Μπούνα, θα ακουγόταν πολύ αισιόδοξο ότι μέσα σε ένα χρόνο, ο ΑΠΟ Ψυχικού θα αριθμούσε 60 παιδιά και θα συμμετείχε στα επίσημα πρωταθλήματα της Ελληνικής ομοσπονδίας χάντμπολ (ΟΧΕ) την ίδια ώρα που έχει πλαισιωθεί και με ανθρώπους με σημαντική παρακαταθήκη στον τομέα των ακαδημιών όπως ο Τάκης Κλεώπας.

Όμως, η περιοχή αγκάλιασε το άθλημα, κάτι το οποίο είναι κατά μία έννοια λογικό. Το χάντμπολ είναι ιδανικό για παιδιά που θέλουν να ασχοληθούν από πολύ μικρή ηλικία, καθώς είναι ιδιαίτερα ενδιαφέρον, ενώ συνδυάζει την ταχύτητα, την τεχνική κατάρτιση, την κριτική σκέψη, τη δύναμη και την τακτική. Επιπρόσθετα, ως ομαδικό σπορ, μείν τα παιδιά στην ομαδικότητα και στην πειθαρχία.

Ο ΑΠΟ Ψυχικού ανήκει επίσης στο δυναμικό των σωματείων της Ομοσπονδίας Χειροσφαιρίσεως Ελλάδος (ΟΧΕ) και της Ένωσης Σωματείων Χειροσφαίρισης Αττικής (ΕΣΧΑ) και έχει ως τεχνικό Διευθυντή τον καταξιωμένο Κωστή Μπούνα, εκ των κορυφαίων τεχνικών της χώρας με προϋπηρεσία σε ομάδες όπως η ΑΕΚ, ο ΑΣΕ Δούκα, ο Διομήδης Άργου, η Εθνική Νέων και καθηγητή φυσικής αγωγής στο Κολλέγιο Αθηνών. Συνεργάτες του κ. Μπούνα και επίσης προπονητές στα τμήματα χάντμπολ του συλλόγου είναι οι εξής: Νίκος Αγγελόπουλος, Μάριος Μωραΐτης και Έβελυν Μυλωνά, οι οποίοι είναι καθηγητές Φυσικής Αγωγής με ειδικότητα στο Χάντμπολ και άνθρωποι με επίσης σημαντική διαδρομή στο άθλημα είτε ως αθλητές, είτε ως προπονητές.

Ο ΑΠΟ Ψυχικού έχει στο ενεργητικό του αθλητές-αθλήτριες των εξής ηλικιακών κατηγοριών:

- Παμπαίδες Α'-Παγκορασίδες Α' U14
- Παμπαίδες Β'-Παγκορασίδες Β' U12
- Μίνι αγόρια - Μίνι Κορίτσια U10
- Προ μίνι αγόρια - Προ μίνι Κορίτσια U8

Οι προπονήσεις διεξάγονται στο νεόδμητο γήπεδο του Γυμνασίου Φιλοθέης, το οποίο έχει κανονικές διαστάσεις χάντμπολ.

#### **ΖΗΣΤΕ ΤΗ ΜΑΓΕΙΑ ΤΟΥ SKI ΜΕ ΤΟ SKI CLUB ΨΥΧΙΚΟΥ ΚΑΙ ΤΟ ΚΑΙΝΟΤΟΜΟ FLOW SKI TRAINING SYSTEM!**

Το ski είναι μια εμπειρία που συνδυάζει την αίσθηση της ελευθερίας, την επαφή με τη φύση και τα οφέλη της σωματικής άσκησης.

Το Ski Club Ψυχικού, δημιουργήθηκε για να σας προσφέρει την ευκαιρία να γνωρίσετε αυτό το υπέροχο χειμερινό σπορ με ασφάλεια, σωστή καθοδήγηση και πολύ διασκέδαση.

Το Flow Ski Training System: Μια νέα προσέγγιση στην εκμάθηση του ski. Το Flow Ski Training System, είναι ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα σχεδιασμένο να παρέχει μια ολοκληρωμένη εμπειρία εκμάθησης. Στόχος μας είναι να σας φέρουμε σε επαφή με τη χαρά και την ελευθερία του ski, ενώ παράλληλα σας βοηθάμε να ανακαλύψετε τις δυνατότητές σας μέσα από τη διαδικασία της μάθησης.

Βασικό στοιχείο του συστήματος είναι η συνεργασία όλων των μελών της ομάδας. Οι εκπαιδευτές καθοδηγούν, οι αθλητές μαθαίνουν και οι γονείς υποστηρίζουν. Όλοι μαζί δημιουργούν μια δυναμική κοινότητα με κοινό στόχο: την πρόοδο και τη διασκέδαση. Η εκπαίδευση περιλαμβάνει τρία επίπεδα (Beginner, Intermediate και Pro), με κάθε επίπεδο να ολοκληρώνεται μέσα από έξι στοχευμένες προπονήσεις. Η ροή (flow) είναι η βάση του συστήματος, βοηθώντας κάθε συμμετέχοντα να εξελιχθεί με φυσικό τρόπο.

#### **ΜΑΘΗΜΑΤΑ SKI ΣΤΟΝ ΠΑΡΝΑΣΣΟ: ΜΑΘΕΤΕ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΑΚΡΙΒΕΙΑ.**

Τα μαθήματα του Ski Club Ψυχικού πραγματοποιούνται στις πίστες του χιονοδρομικού κέντρου Παρνασσού. Κάθε σημείο της πίστας επιλέγεται, ώστε να καλύπτει τις ανάγκες της ομάδας και να εξασφαλίζει την ομαλή πρόοδο των συμμετεχόντων. Οι αναβάσεις πραγματοποιούνται κάθε Σάββατο και Κυριακή, με επιλογή ημέρας σύμφωνα με τη διαθεσιμότητά σας. Παρέχουμε τη δυνατότητα ενοικίασης εξοπλισμού καθώς και μεταφοράς με πούλμαν από το Ψυχικό. Μετά από κάθε προπόνηση, αξιολογούμε τις δεξιότητες των μελών και σχηματίζουμε ομάδες με βάση τη δυναμική τους για την επόμενη εξόρμηση, διασφαλίζοντας την καλύτερη εμπειρία για όλους.

#### **ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΜΑΣ ΕΠΙΛΕΞΕΤΕ;**

Το Ski Club Ψυχικού δεν είναι απλώς ένας χώρος εκμάθησης – είναι μια κοινότητα με πάθος για το ski, τη φύση και την ομαδικότητα. Μέσα από τη σωστή καθοδήγηση, τη συνεργασία και την προσαρμοσμένη εκπαίδευση, θα ζήσετε στιγμές που θα μείνουν ανεξίτηλες στη μνήμη σας. Γίνετε μέρος αυτής της μοναδικής εμπειρίας! Οι εγγραφές για τη σεζόν 2024/2025 έχουν ήδη ξεκινήσει. Μην χάσετε την ευκαιρία να ανακαλύψετε τη μαγεία του βουνού και να γίνετε μέλος της ομάδας μας





## Ταβέρνα Κληματαριά

- ☞ ΜΑΓΕΙΡΕΥΤΑ ΦΑΓΗΤΑ
- ☞ ΨΗΤΑ ΣΤΑ ΚΑΡΒΟΥΝΑ
- ☞ ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ ΚΡΕΑΤΙΚΩΝ
- ☞ ΕΠΙΛΟΓΗ ΑΠΟ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ ΠΙΑΤΑ



Κωστή Παλαμά 29, Πλατεία Ελευθερίας, Νέο Ψυχικό  
Τηλ: 210.6743695 e-Mail: klimataria29@gmail.com

DELIVERY / TAKEAWAY - 210 6743695





## Αλλαξαμε την σχέση μας με τα αδέσποτα;

**Σ**ίγουρα την αλλάξαμε! Ένας Αντιδήμαρχος που χωρίς πανηγύρια και τρομερές και φοβερές δηλώσεις και υποσχέσεις, δούλεψε μεθοδικά και βήμα βήμα κατάφερε να στήσει ένα φιλοζωικό σχέδιο για τον Δήμο μας πραγματικά εξαιρετικό και να γυρίσει πραγματικά σελίδα με την Αντιδημαρχία του, στην σχέση του Δήμου με τα αδέσποτα.

### ΕΧΟΥΜΕ ΔΙΑΘΕΣΗ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟ;

Αφήνει στον Δήμο μας το πρόγραμμα «Αρετή Δημητροπούλου», δηλαδή 20 σπιτάκια για γάτες, στα οποία αδέσποτες γάτες βρίσκουν καταφύγιο, στέγη, νερό και τροφή. Σημαντικό ότι κατάφερε να είναι κορηγία και όχι να επιβαρυνθεί ο Δήμος (χωρίς να σημαίνει αυτό ότι πρέπει να περιμένουμε κορηγίες για την συνέχεια του).

- Συμβάσεις με κτηνιάτρους για στείρωσεις, εμβολιασμούς κ.α. για τις 3 δημοτικές ενότητες
- Σύμβαση για περισυλλογή μεταφορά και επανένταξη αδέσποτων ζώων.
- Σύμβαση για φιλοξενία αδέσποτων ζώων.
- Σύμβαση για αποτέφρωση νεκρών ζώων, καθώς και προμήθεια καταψύκτη για τις ανάγκες φύλαξης αυτών.

### ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ ΜΕΤΡΑΜΕ:

Περίπου 497 στείρωσεις, 364 ηλεκτρονικές ταυτοποιήσεις, 187 περιθάλψεις.

Συνολικά έχουν μοιραστεί γύρω στους 7 τόνους τροφή και τρέχει σύμβαση για την συνέχεια του προγράμματος σίτισης αδέσποτων.

Σε υπόλοιπες δράσεις, έχουμε την δημιουργία της ιστοσελίδας **ΥΙΟΘΕΤΩ**, εκδηλώσεις που προάγουν την φιλοζωία, ανάπτυξη και διπλοασιασμό των εθελοντών σίτισης στον Δήμο μας.

Γάννη Δελακουρίδη σίγουρα έκανες την δουλειά που σου εμπιστεύτηκαν ο Δήμαρχος και οι Δημότες και σου οφείλουμε ένα μπράβο, αλλά και μία ευχή: να σε ξαναδούμε σε μία εξίσου επιτυχημένη Αντιδημαρχία.

Είμαστε σίγουροι ότι θα βοηθήσεις με την τεχνογνωσία που απέκτησες την Εντεταλμένη Δημοτική Σύμβουλο με αρμοδιότητα στα θέματα Διαχείρισης Αδέσποτων Ζώων του Δήμου, Βαβέτση Χρυσάνθη που παίρνει την σκυτάλη στην φροντίδα των αδέσποτων ζώων στον Δήμο.





Χρυσάνθη Βαβέση (PhDc)  
Εντεταλμένη Δημοτική Σύμβουλος  
σε θέματα Αδέσποτων ζώων  
Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού

## Από την αγάπη για τα ζώα προς την αγάπη για τον συνάνθρωπο



**Σ** Θεολογικά μιλώντας ο άνθρωπος ζώντας στον κήπο της Εδέμ ζούσε σε αρμονία με τον Θεό, τον εαυτό του, τον άλλο. «Εργάζεσθαι αυτόν και φυλάττειν»(Γεν.2,15). Δίνει όνομα στα ζώα, πράξη η οποία σημαίνει την ευθύνη για αυτά, η βασική οδηγία που λαμβάνει είναι να φροντίζει και να φυλάει τη φύση και τα πλάσματά της, να προστατεύει τον κήπο και όποιον βρίσκεται σε αυτόν. Στην κοινωνία των ανθρώπων στην οποία ζούμε, κυρίως στις πόλεις, η επαφή και η επικοινωνία μας με τα ζώα είναι συγκεκριμένη και αρκετά περιορισμένη. Τα παιδιά που μεγαλώνουν στο αστικό περιβάλλον, στις πόλεις, έχουν περιορισμένη σύνδεση με τα ζώα και το φυσικό περιβάλλον. Για τους ανθρώπους που ζουν στις πόλεις τα κατοικίδια ζώα είναι ό,τι πιο κοντινό υπάρχει στη σύνδεση με τη φύση.

Η καλλιέργεια της φροντίδας και της αίσθησης ευθύνης για τα πλάσματα της φύσης είναι ένας βασικός στόχος στην εποχή μας. Η αλλοτρίωση και η αποξένωση, η ραγδαία εξέλιξη της τεχνολογίας, η εσωστρέφεια στις ηλεκτρονικές συσκευές και η μη σύνδεση με τους άλλους έχει και την πτυχή της αποξένωσης και της απομάκρυνσης όχι μόνο από τους ανθρώπους, αλλά και από τα ζώα.

Η επιθετικότητα, η δυσκολία σύνδεσης παρόλη την απεριόριστη σύνδεση στο διαδίκτυο, εκφράζεται σε πολλά επίπεδα και ένα ενδιαμέσο βήμα για να υπάρχει ισορροπία στην κοινωνική μας έκφραση είναι η ανάπτυξη και καλλιέργεια της φιλοζωίας. Η ποινικοποίηση των περιστατικών κακοποίησης των ζώων, δείχνει την τάση της εποχής μας. Όποια μορφή βίας προς τα ζώα αποτελεί αντικοινωνική πράξη και μπορεί να εκδηλωθεί προς όλα τα πλάσματα, πιθανό προστάδιο εκδήλωσης επιθετικότητας και αντικοινωνικής συμπεριφοράς ακόμα και προς τον άνθρωπο.

Προληπτικά λειτουργώντας, η ενίσχυση της αίσθησης ευθύνης για τα πλάσματα έχει ευρύ φάσμα, από το μη δεσποζόμενο ζώο, τα κατοικίδια και ζώα συντροφιάς, επεκτεινόμενο φυσικά και προς τον συνάνθρωπο. Η επαφή μας με τα ζώα καλλιεργεί δεξιότητες οι οποίες αποτελούν προθάλαμο για την επικοινωνία μας με τους ανθρώπους. Το να έχει ανατραφεί κανείς, μεγαλώνοντας μαζί με κατοικίδιο προσθέτει στην παιδική ηλικία πλεονεκτήματα χρήσιμα στην ενήλικη ζωή. Υπευθυνότητα, φροντίδα, εκδήλωση στοργής και αγάπης, μείωσης ακόμα και του στρες, καθώς συνδέει τον φυσικό κόσμο με τον αναπτυσσόμενο άνθρωπο με βιωματικό τρόπο.

Ακόμα και η πιθανή ασθένεια ή απώλειά του αγαπημένου κατοικίδιου, θα δείξει έναν δρόμο επεξεργασίας συναισθημάτων που σχετίζονται με τον θάνατο και την απώλεια αγαπημένων προσώπων. Είμαστε σε σύνδεση με το οικοσύστημα το οποίο ζούμε και όσο βρισκόμαστε σε αποξένωση μεταξύ μας και με υπόλοιπα πλάσματα,

το άγχος μας αυξάνεται, η μοναξιά μεγαλώνει και η ζωή στις πόλεις αποκτά την αίσθηση του καταναγκαστικού έργου. Η πόλη μας, το καθημερινό μας περιβάλλον, μαζί με όλους εμάς και μαζί με την φύση και τα πλάσματά της είναι το σπίτι μας, ο δικός μας κήπος της Εδέμ. Συνδεόμαστε, φροντίζουμε, αγαπάμε, ο μόνος δρόμος. Είναι ό,τι πιο κοντινό έχουμε από τον χαμένο Παράδεισο.

**Very Impressive Paws**  
Dog Grooming Salon & Boutique

Creating Very Impressive Paws  
with Love, Care & Quality

Δροσίνη 1. Πλατεία Ελευθερίας  
Νέο ψυχικό, 15451 - 2106721499  
veryimpressivepaws@gmail.com  
instagram:very\_impressive\_paws

## ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ | για ασθενείς με καρκίνο στον Δήμο Φιλοθέης - Ψυχικού

Για περισσότερες πληροφορίες και εγγραφή στο πρόγραμμα:  
κ. Μιχάλης Δήμας  
Τηλ.: 210 68 34 448

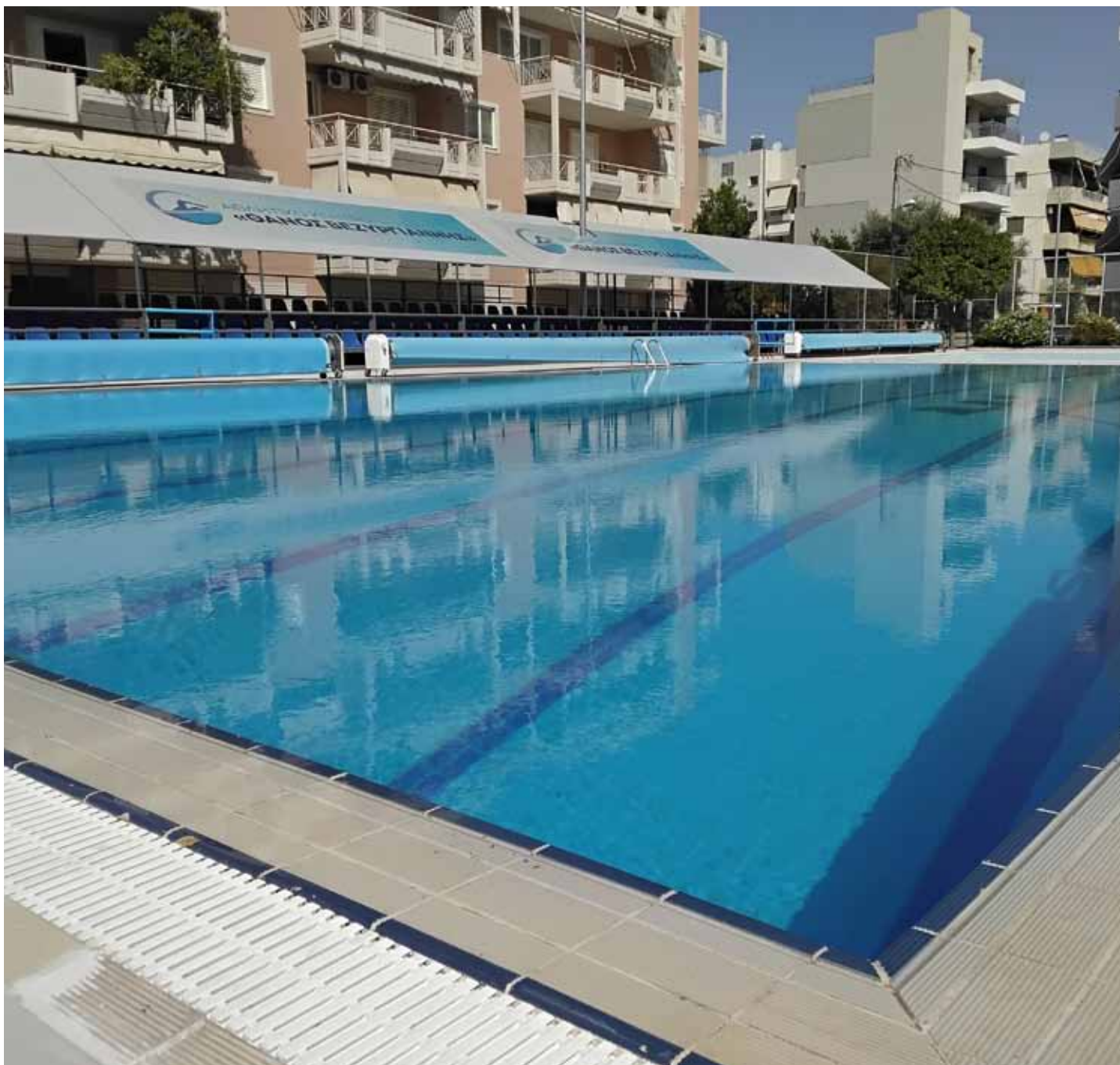
Ένα νέο, καινοτόμο Δημοτικό Πρόγραμμα Κολύμβησης ξεκινά στο πλήρως ανακαινισμένο Κολυμβητήριο του Αθλητικού Κέντρου, ο Δήμος Φιλοθέης - Ψυχικού.

Πρόκειται για την Θεραπευτική Κολύμβηση για ασθενείς με καρκίνο, μια πρωτοβουλία του υπεύθυνου του προγράμματος κ. Μιχάλη Δήμα, που έχει ως στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών συμπολιτών μας.

Σύμφωνα με τις τελευταίες επιστημονικές έρευνες, η κολύμβηση προσφέρει μια ευχάριστη, ήπια και ασφαλή μορφή άσκησης, που ενεργοποιεί και γυμνάζει ολόκληρο το σώμα. Παράλληλα, συμβάλλει στη βελτίωση της διάθεσης και της γενικής ευεξίας των ασθενών με καρκίνο.

### ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΟΦΕΛΗ:

- Μείωση κόπωσης: Μειώνει τη θεραπευτική κόπωση, ενισχύοντας τα ενεργειακά αποθέματα του οργανισμού.
- Καρδιοαναπνευστική βελτίωση: Ενισχύει την καρδιοαναπνευστική φυσική κατάσταση, βοηθώντας τον ασθενή να αντεπεξέρχεται καλύτερα στις απαιτήσεις της θεραπείας.
- Αύξηση σωματικής δύναμης: Βελτιώνει την αντοχή και τη μυϊκή ενδυνάμωση.
- Ψυχολογική υποστήριξη: Συμβάλλει στη μείωση της κατάθλιψης και προάγει το αίσθημα ευεξίας.
- Διαχείριση βάρους: Σε συνδυασμό με ισορροπημένη και εξατομικευμένη διατροφή, βοηθά στην επίτευξη του επιθυμητού βάρους.





# Δράσεις στη φύση



Για περισσότερες πληροφορίες και εγγραφή στο πρόγραμμα:  
**κ. Μιχάλης Δήμας**  
Τηλ.: 210 68 34 448

Διήμερο στην μαγευτική Παύλιανη διοργανώνει το Τμήμα Αθλητικών και Πολιτιστικών Δραστηριοτήτων και Εκδηλώσεων του Δήμου Φιλοθέης Ψυχικού.

Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να περιηγηθούν στο Πάρκο της Παύλιανης και στο Σιδερένιο Θρόνο, να ξεναγηθούν στον Εκθεσιακό Χώρο Μεταλλευτικής Ιστορίας, στην Πτέρυγα Ψηφιακής Τεχνολογίας και πολλά άλλα.

Η δράση θα πραγματοποιηθεί το **διήμερο 25 Ιανουαρίου & 26 Ιανουαρίου**.

**Κόστος συμμετοχής ανά άτομο 125 ευρώ**. Η τιμή περιλαμβάνει:

- Μεταφορές από και προς Αθήνα.
- Μία διανυκτέρευση, σε ξενοδοχείο στην Παύλιανη, με πρωινό, σε δίκλινα και τρίκλινα δωμάτια.
- Πεζοπορία στην Παύλιανη
- Ξενάγηση στο πάρκο Vagonetto.

Αιτήσεις συμμετοχής στο e-mail: [m.dimas@philothei-psychiko.gov.gr](mailto:m.dimas@philothei-psychiko.gov.gr)



# meat heaven

## ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ

ο παράδεισος του κρέατος

DELIVERY 210 6772200

25ης Μαρτίου 21, Νέο Ψυχικό, 15451

# Οι εικαστικές "Στιγμές" της Λίζας Μέρλιν – Βασιλάτου στην Δημοτική Πινακοθήκη Λέφα στο Ψυχικό

ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΠΙΝΑΚΟΘΗΚΗ ΛΕΦΑ  
ΔΗΜΟΣ ΦΙΛΟΘΕΗΣ – ΨΥΧΙΚΟΥ

ΚΟΚΚΩΝΗ 15 – 154 52 ΨΥΧΙΚΟ  
Τηλ. 210 – 6717097

Ώρες λειτουργίας:

Τρίτη & Πέμπτη: 1.00 -3.30μμ

& κατόπιν ραντεβού

στο: [egerolimatos@yahoo.co.uk](mailto:egerolimatos@yahoo.co.uk)

**Η** Δημοτική Πινακοθήκη Λέφα στο Ψυχικό υποδέχεται το 2025 με την ατομική έκθεση των έργων της ζωγράφου Λίζας Μέρλιν –Βασιλάτου που έχει τίτλο ΣΤΙΓΜΕΣ και πραγματοποιείται με επιμέλεια της ιστορικού τέχνης -μουσειολόγου Ελίζας Γερολυμάτου. Θα εγκαινιαστεί στις 23 Ιανουαρίου 2025 στις 7.00 μμ και θα έχει διάρκεια ως τις 13 Φεβρουαρίου 2025. Οι συλλήψεις της δημιουργού τονίζουν την ενέργεια που αναδύει η ζωτική πραγματικότητα και οι εξελίξεις που τρέχουν σε πολλά επίπεδα. Μέσα από αυτό παρακολουθεί και εντοπίζει τους συντονισμούς και τις αφομοιώσεις που αντανακλούν στο περιβάλλον. Πρόκειται για μια άσκηση συνείδησης που προκαλείται από την ενορχήστρωση του φυσικού χώρου ,της επέκτασης , της εμπειρίας και της επεξεργασίας ενός αυτούσιου υλικού. Οι συνθέσεις αγγίζουν την συνένωση των αξόνων με τις ζωογόνες εκρήξεις και τους παλμούς ισορροπίας της μορφιάς.

Διαθέτουν σημαντικά στοιχεία και σηματοδοτούν αποδόσεις με πλούσια γλώσσα. Αντλούν θεματικές από εννοιολογικά τοπία με νοήματα που διαχέονται. Οι καταθέσεις συγκροτούν αποσπασματικά μια συλλογή που προϋποθέτει έναν περίπατο σε γραφές με σειρά ικνηλασίας . Με διάθεση καθιστούν χρήσιμα τα περιθώρια της τετραγωνισμένης υφής. Διαχειρίζονται τον αυτοτελή οίστρο με την επικύρωση των σχεδιάσεων επιβεβαιώνοντας μια δυναμική. Η καλλιτέχνηδα στέκεται μπροστά και παρατηρεί με δέος ή θαυμασμό τις μικρές αυτές καθημερινές στιγμές όπου τα μάτια μας και η ψυχή μας δέχονται με αγνότητα τον κραδασμό των συναισθημάτων που μας προκαλεί το φαινόμενο. Έτσι λοιπόν οι βιωμένες αυτές αισθήσεις μετατρέπονται από τη ζωγράφο «μαγικά» σε έργα τέχνης – θαυμάσια δώρα για τον άνθρωπο.

Το έργο της Λίζας Μέρλιν – Βασιλάτου ανήκει σε μία μορφή καλλιτεχνικής έκφρασης που αγγίζει βαθιά όλες τις αισθήσεις διατυπώνοντας συγχρόνως ξεκάθαρα μηνύματα μέσα από μία ποικιλία ιδεών, σχεδίων, φόρμας, χρήση υπέροχων και πλούσιων υλικών και μία σαγηνευτική παλέτα των χρωμάτων.

Όπως εύστοχα αναφέρει ο Γερμανός σύγχρονος καλλιτέχνης **Thomas Schütte**:

«...τα πράγματα για τα οποία δεν μπορείς να μιλήσεις – αυτά είναι τα ουσιώδη. Κάποιες απαντήσεις δεν μπορούν να ειπωθούν. Πιστεύω ότι το υλικό, το σχήμα και το χρώμα έχουν τη δική τους γλώσσα που δεν μπορεί να ερμηνευθεί. Η άμεση εμπειρία είναι πολύ πιο συγκινητική από όλους τους άλλους τρόπους επικοινωνίας, τη φωτογραφία και ούτω καθεξής. Το σώμα και η ψυχή, ο χώρος, ο τόπος και το φως...».

Ο καθηγητής **Στέλιος Λυδάκης** επισημαίνει για την εικαστικό: «Στην πραγματικότητα η ζωγράφος συνδιαλέγεται με το θέμα της. Το προσωπικό βίωμα γίνεται καταλύτης γι' αυτό που θα ακολουθήσει, ενώ πάντοτε οι καθαρά ζωγραφικές αξίες, που είναι το φως και το χρώμα συμβάλλουν στην μετάλλαξη του εικονιζόμενου σε τεκμήριο της προσωπικής σχέσης της ζωγράφου με το αντικείμενο που την απασχολεί.»

## ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ:

Η Λίζα Μέρλιν – Βασιλάτου γεννήθηκε στην Αθήνα. Αποφοίτησε από το Αμερικάνικο Κολλέγιο Θηλέων Pierce. Παρακολούθησε μαθήματα Ιστορίας της Τέχνης από την Ιστορικό Έλλη Γιωτοπούλου – Σισιλιάνου. Τελείωσε Διακόσμηση Εσωτερικού Χώρου στο Κέντρο Τεχνολογικών Εφαρμογών (Κ.Τ.Ε – 1973/1975). Άρχισε ζωγραφική με δάσκαλο, τον Θεόδωρο Δρόσο (1980-1983) και συνέχισε για άλλα έξι χρόνια κοντά στο ζωγράφο Θανάση Στεφόπουλο (1986-1992).

Έχει πραγματοποιήσει πολλές ατομικές εκθέσεις στην Ελλάδα και έχει συμμετάσχει σε πολλές ομαδικές εκθέσεις στο εξωτερικό.

Έργα της βρίσκονται στην Πινακοθήκη του Πανεπιστημίου Αθηνών, στο Μουσείο της Πόλεως των Αθηνών, στο Ίδρυμα Γεωργίου και Μάρης Βεργωτή, στην Πινακοθήκη του Αμερικανικού Κολλεγίου Ελλάδος, στην Δημοτική Πινακοθήκη Λέφα στο Ψυχικό, στη συλλογή Καγκελάρη, στη συλλογή Γκαρίπη και σε ιδιωτικές συλλογές στην Ελλάδα και στο εξωτερικό. Είναι μέλος του Καλλιτεχνικού Επιμελητηρίου Εικαστικών Τεχνών. Ζει και εργάζεται στην Αθήνα και στην Κεφαλονιά.-





## ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

# “Ο ΘΑΝΑΤΟΣ ΣΟΥ Η ΖΩΗ ΜΟΥ”

**Η** παράσταση της ομάδας ΘΕΑΣΙΣ που τράβηξε το ενδιαφέρον των συνδημοτών μας το 2024 ξανανεβαίνει στο Πολιτιστικό κέντρο Μπενετάτου το **Σάββατο 18 και την Κυριακή 19 Ιανουαρίου 2025**. Πιστεύοντας ότι θα διασκεδάσετε αλλά και θα προβληματιστείτε, προσκαλούμε όσους από εσάς δεν την είδαν, να την παρακολουθήσουν.

### ΚΑΙ ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΕΡΓΟ.

“Αξίζει κανείς να πατήσει επί πτωμάτων για να πετύχει το σκοπό του?

Και είναι τελικά το χρήμα σημαντικότερο από μια καθαρή συνείδηση?”

Αυτό το φιλοσοφικό, διαχρονικό και υπερτοπικό δίλημμα το πήρε ο μάγος Αλέκος Σακελλάριος και το έκανε κωμωδία.

Μια κωμωδία που γράφτηκε το 1956 και μέσα από την οποία γνωρίζουμε μια εποχή που τίποτα από αυτά που θεωρούμε σήμερα δεδομένα δεν ήταν. Για παράδειγμα το να βρεις μια αξιοπρεπή δουλειά δεν ήταν ούτε απλό, ούτε αρκετά προσοδοφόρο για να μπορέσεις να σχεδιάσεις τη ζωή σου.

Το να επικοινωνείς τηλεφωνικά στη μεταπολεμική Ελλάδα ήταν μια πολυτέλεια που λίγοι διέθεταν.

Κι ο μάστορας Σακελλάριος έπλεξε το γαϊτανάκι του γύρω από το τηλέφωνο και τους τύπους και τους λόγους για τους οποίους χρησιμοποιούσαν το τηλέφωνο εκείνη την εποχή.

Με τη μοναδική του πέννα μας εισάγει στο δύσκολο αλλά ανθρώπινο κόσμο εκείνης της εποχής, ικνηλατώντας μαζί μας τις αξίες που προσπαθεί να περάσει σε μια κοινωνία ταλαιπωρημένη από πολέμους και φτώχεια.

Επειδή όμως και τότε και τώρα και πάντα ο άνθρωπος έχει ανάγκη από γέλιο και χαρά, η “ΘΕΑΣΙΣ” ένωσε τις δυνάμεις της με το σπουδαίο Σακελλάριο για να σας προσφέρει μια απολαυστική φαρσοκωμωδία...

Πολιτιστικός - Θεατρικός Σύλλογος ΦΙΛΟΘΕΗΣ ΨΥΧΙΚΟΥ  
«ΘΕΑΣΙΣ»

Αλέκου Σακελλάριου

## Ο ΘΑΝΑΤΟΣ ΣΟΥ Η ΖΩΗ ΜΟΥ

Σάββατο  
18/01/2025  
Κυριακή  
19/01/2025  
ώρα 19.30

Πολιτιστικό Κέντρο  
Μπενετάτου  
Δρόση & Δροσίνη 1, Ψυχικό

Σκηνοθεσία: Μάκης Αρβανιτάκης  
Σκηνικά: Μάριος Ζσιμόπουλος

Παίζουν με αλφαβητική σειρά: Αγγελική Ζαννή, Μάριος Ζσιμόπουλος, Καλλιόπη Καραγιάννη, Στέργιος Λεόπουλος, Εβίτα Μπαλόγκα, Μίση Παλαιολόγου, Γεωργία Παλυθού - Κιάνα, Καρίνα Παναγιωτίδη, Γιώργος Παπακατζής, Νότης Πλάκας, Αναστασία Τιμοθέου

Μουσική και ηχητική επιμέλεια: Νίκος Μενεμενόγλου, Μάκης Αρβανιτάκης

Οργάνωση παραγωγής: Ηλίας Χατζής

Κρατήσεις θέσεων:  
6974235049, 6934421421, 6942200396

Οικονομική ενίσχυση  
Συλλόγου: 5 €

f ΘΕΑΣΙΣ



BARBERSHOP  
— Tragiskos —

Πλατεία Ελευθερίας, Νέο Ψυχικό  
21 0672 4091



## Ημέρα Γαλλόφωνου Κινηματογράφου

**Η**μέρα Γαλλόφωνου Κινηματογράφου συνδιοργανώνουν η Ελληνογαλλική Σχολή Ουρσουλινών και η Βαρβάκειος Πρότυπος Σχολή, υπό την αιγίδα του Δήμου Φιλοθέης Ψυχικού και του Γαλλικού Ινστιτούτου.

### Προβολές:

- 1) Moules-Frites 17:00 – 17:30
- 2) Les malheurs de Sophie 18:00 – 19:45
- 3) Divertimento 20:15 – 22:05

**Κυριακή 19 Ιανουαρίου**

Από τις **17:00** έως τις **22:05**

Θέατρο Ελληνογαλλικής Σχολής Ουρσουλινών, Ψυχάρη 10, Νέο Ψυχικό)

Οι ταινίες θα προβληθούν με ελληνικούς υπότιτλους ενώ **η είσοδος για το κοινό θα είναι ελεύθερη.**

Η ΕΛΛΗΝΟΓΑΛΛΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΟΥΡΣΟΥΛΙΝΩΝ  
&  
Η ΒΑΡΒΑΚΕΙΟΣ ΠΡΟΤΥΠΟΣ ΣΧΟΛΗ  
ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΥΝ

 **Γαλλικό  
Κινηματογράφο**

**19 \* 01 \* 2025**

Θέατρο Ελληνογαλλικής Σχολής  
Ουρσουλινών  
Ψυχάρη 10, Νέο Ψυχικό

		
Moules-Frites 17.00-17.30	Les malheurs de Sophie 18.00-19.45	Divertimento 20.15-22.05




 ΔΗΜΟΣ  
ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ
 




**Ο Μ.Ε.Ο πάει στο  
θέατρο την Κυριακή 26  
Ιανουαρίου 2025  
στις 11.30π.μ.  
Οι "Αθλιοι"  
επιστρέφουν  
σε μια παράσταση για  
μικρούς και  
μεγάλους στον  
"Ελληνικό Κόσμο"**



**Η** Δ Ένας πολυμελής θίασος 23 αγαπημένων αλλά και νεότερων ηθοποιών ζωντανεύει ξανά από τα μέσα Οκτωβρίου το αριστούργημα του Βίκτορος Ουγκό με την υπογραφή της Κωνσταντίνης Νικολαΐδη.

Η αγωνιώδης πορεία του ανθρώπου από το σκοτάδι προς το φως βρίσκεται στο επίκεντρο του πολυμεταφρασμένου έργου που παρακολουθεί τη ζωή του Γιάννη Αγιάνη και του περίγυρού του.

Ένας ύμνος στη ζωή και τον άνθρωπο που γράφτηκε από έναν από τους πιο τολμηρούς ακτιβιστές ανθρωπίνων δικαιωμάτων στην εποχή του, σε μια διάρκεια 17 ετών με την κυκλοφορία του να γίνεται τελικά το 1862.

Ο Ιβάν Σβιτάιλο υποδύεται τον Γιάννη Αγιάνη και ο Μιχάλης Μαρκάτης τον διώκτη του, Ιαβέρη. Συμπρωταγωνιστούν οι Τάσος Χαλκιάς, Βασιλική Ανδρίτσου, Νίκη Παλληκάρη, Ορέστης Τρίκας, Κωνσταντίνος Μουταφτσής, Ελευθερία Πάλλα, Φιλίππα Κουτούπα, Ραφαέλ Αριστοτέλους και η Ειρήνη Αγγελοπούλου.

Πρωταγωνιστές του έργου είναι οι κάτοικοι του Παρισιού και της γαλλικής επαρχίας των αρχών του 19ου αιώνα που ζουν στο περιθώριο. Ο Γιάννης Αγιάνης είναι ένας φυγάς που διώκεται από τον αστυνόμο Ιαβέρη.

Μέσα από την ιστορία των δύο αμφιλεγόμενων ηρώων, που διαδραματίζεται από το 1815 ως την παρισινή εξέγερση του 1832, αλλά και του μωσαϊκού των χαρακτήρων που απλώνεται γύρω τους, ο Ουγκό διαπραγματεύεται την έννοια του καλού και του κακού, ζωντανεύοντας τις ταξικές αντιθέσεις και τις πολιτικές διαμάχες της μετεπαναστατικής Γαλλίας, μιλώντας την ίδια στιγμή για διαχρονικές αξίες και ιδανικά.

Για κρατήσεις θέσεων στο email του Ομίλου μας, στο **210 6714603**

(Δευτέρα - Παρασκευή 5.00μ.μ - 9.00μ.μ)

και στο **694 6671030 κ. Ντενίζ Βέρδη**

Υπεύθυνη Πολιτιστικών Προγραμμάτων

Τιμή που περιλαμβάνει εισιτήριο θεάτρου και Πούλμαν: **20.00€**

**Αναχώρηση από το Μ.Ε.Ο στις 10.30π.μ**

(Εναρξη Παράστασης στις 11.30π.μ).

**Καβα  
ΚΑΝΕΛΛΟΥ**



**ΚΑΛΑΘΙΑ & ΑΞΕΣΟΥΑΡ ΚΡΑΣΙΟΥ  
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ-ΠΟΤΑ**

25ης Μαρτίου 14, Ν. Ψυχικό, τηλ. 210 6749309

[f kava kanellou](#) [✉ kavakanellou@yahoo.com](mailto:kavakanellou@yahoo.com)



## Η λίστα του Harvard με τις καθημερινές ΥΠΕΡΤΡΟΦΕΣ

Πηγή: Παναγιώτης Ζήσης, Κλινικός Διαιτολόγος- Διατροφολόγος, MSc

**Ε**ίναι ευρέως γνωστό και κοινώς αποδεκτό ότι η ισορροπημένη διατροφή είναι απαραίτητη για την υγεία του οργανισμού, καθώς μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο για χρόνια νοσήματα και καρκίνο. Ένας από τους πιο υγιεινούς τύπους ισορροπημένης διατροφής είναι η Μεσογειακή Διατροφή που σε γενικές γραμμές σημαίνει κατανάλωση πολλών φρούτων και λαχανικών, τρόφιμων ολικής άλεσης και ελαιόλαδου καθημερινά, οσπρίων και ψαριών 2 φορές την εβδομάδα αλλά και πουλερικών και αυγών, ενώ πολύ λιγότερη κατανάλωση κόκκινου κρέατος, ζάχαρης και καθόλου κατανάλωση υπερεπεξεργασμένων προϊόντων. Ας δούμε όμως την λίστα με τα τρόφιμα- υπερτροφές που συντάξαν καθηγητές του διάσημου πανεπιστημίου.

### 1. ΜΟΥΡΑ- BERRIES (ΒΑΤΟΜΟΥΡΑ, ΣΜΕΟΥΡΑ, ΜΥΡΤΙΛΑ....)

Όπως όλα τα φρούτα είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, αλλά και εξαιρετικές πηγές αντιοξειδωτικών (φρούτα με κόκκινη- μωβ σάρκα) που προφυλάσσουν από τις βλαπτικές συνέπειες των ελευθέρων ριζών παρέχοντας προστασία από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνο. Καταναλώστε τα φρέσκα στην εποχή τους, αλλά και κατεψυγμένα ή αφυδατωμένα σε κάθε εποχή. Προσθέστε τα στο γιαούρτι, σε ψωμί με βούτυρο ξηρών καρπών και μέλι, σε smoothie ή σκέτα ως σνακ.

### 2. ΨΑΡΙΑ

Αποτελούν εξαιρετική πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας, δηλαδή πρωτεΐνης που περιέχει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα που είναι αυτά που δεν μπορεί να συνθέσει ο ανθρώπινος οργανισμός και πρέπει να τα πάρει από την τροφή του.

Είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, αλλά πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα που έχουν ρόλο τόσο καρδιοπροστατευτικό όσο και αντιφλεγμονώδη.

Η κατανάλωσή τους τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα αποτελεί ένα από τα συστατικά μακροζωίας των Ιαπώνων.

Προτιμήστε μικρά ψάρια για χαμηλότερη βιοσυσώρευση βαρών μετάλλων.

### 3. ΠΡΑΣΙΝΑ ΦΥΛΛΩΔΗ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Σπανάκι, μαρούλι, σέσκουλα είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνη C και προβιταμίνη A, η οποία συν τοις άλλοις βοηθά στην κακή λειτουργία του ανοσοποιητικού.

Παράλληλα αποτελούν εξαιρετική πηγή φυλλικού οξέος, το οποίο παίζει σημαντικό ρόλο στην αιμοποίηση, αλλά και στην δημιουργία του DNA των κυττάρων.

Τέλος, είναι και καλή πηγή φυτικού ασβεστίου.





#### 4. ΝΤΟΜΑΤΑ

Πολύ καλή πηγή βιταμίνης C.

Εξαιρετική πηγή (και στον χυμό- σάλτσα ντομάτας) καρτενοειδών τα οποία βοηθούν στην ανάπτυξη, την καλή όραση την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού, αλλά και λυκοπενίου που προστατεύει από καρκίνο του προστάτη.

Μάλιστα, οι μελέτες έχουν δείξει ότι η μαγειρεμένη ντομάτα (σάλτσα) έχει καλύτερη βιοδιαθεσιμότητα σε λυκοπένιο σε σχέση με την φρέσκια.

#### 5. ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

Πλούσιοι σε καλά λιπαρά (μονοακόρεστα και ω-3) και καλή πηγή φυτικής πρωτεΐνης. Ο συνδυασμός τους με φρούτα καθυστερεί την απορρόφηση του σακχάρου.

Προτιμήστε τα ανάλατα και άψητα.

#### 6. ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Με πολλές αντιοξειδωτικές ουσίες όπως οι πολυφαινόλες που βρίσκονται τόσο στο αγουρέλαιο όσο και στο εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο.

Πολύ καλή πηγή της εξίσου αντιοξειδωτικής βιταμίνης E, αλλά και του σκουαλενίου που φαίνεται να έχει αντικαρκινικές ιδιότητες.

Η περιεκτικότητα του ελαιόλαδου σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα του δίνει την ικανότητα να ρυθμίζει τόσο την χοληστερόλη όσο και το σάκχαρο του αίματος.

#### 7. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

Αποτελεί εξαιρετική πηγή πρωτεϊνών και ασβέστιου. Το μεγάλο του ατού όμως είναι η περιεκτικότητά του σε προβιοτικά που εμπλέκονται τόσο στην καλή λειτουργία του εντέρου όσο και στην πιθανότητα εμφάνισης διαφόρων άλλων χρόνιων παθήσεων και αυτοάνοσων νοσημάτων

#### 8. ΟΣΠΡΙΑ

Πολύ καλή πηγή πρωτεϊνών χαμηλής όμως βιολογικής αξίας, που αν συνδυαστούν με δημητριακά (ρύζι, κριθαράκι, ζυμαρικά) προσφέρουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας. Παράλληλα είναι εξαιρετικές πηγές φυτικών ινών.

#### 9. ΤΡΟΦΙΜΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ

Καλές πηγές τόσο διαλυτών όσο και αδιάλυτων φυτικών ινών που συμβάλουν τόσο στην καλή λειτουργία του εντέρου όσο και την ρύθμιση της χοληστερόλης και του σακχάρου.

Εξίσου καλές πηγές βιταμινών του συμπλέγματος B που λειτουργούν ως συνένζυμα σε όλες τις χημικές αντιδράσεις του οργανισμού και παίζουν ρόλο στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος.

#### 10. ΣΤΑΥΡΑΝΘΗ ΛΑΧΑΝΙΚΑ (ΜΠΡΟΚΟΛΟ, ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ, ΛΑΧΑΝΟ, ΛΑΧΑΝΑΚΙΑ ΒΡΥΞΕΛΛΩΝ)

Πλούσια σε φυτικές ίνες, υδατοδιαλυτές βιταμίνες και ασβέστιο. Η κατανάλωσή τους έχει φανεί ότι βοηθά στην πρόληψη διαφόρων μορφών καρκίνου.



24
ΚΛΕΙΔΑΡΑΣ



# KeyLab

ΚΛΕΙΔΙΑ ΠΑΝΤΟΣ ΤΥΠΟΥ

•

ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

•

ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ ΡΟΛΩΝ

•

ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΕΙΣ ΚΛΕΙΔΑΡΙΩΝ

•

ΑΝΤΙΓΡΑΦΑ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΩΝ  
ΓΙΑ ΓΚΑΡΑΖΟΠΟΡΤΕΣ

Πλαπούτα 95, Νέο Ηράκλειο  
Τ. 210 28 14 440  
www.key-lab.gr info@key-lab.gr



# Στρασβούργο: Εκεί που χτυπά η καρδιά της Αλσατίας

Πηγή: TRAVELGATE <https://travelgate.gr/>

## 5 Μέρες Περιπέτειας & Παραμυθιού

Το Στρασβούργο είναι η κοσμοπολίτικη πρωτεύουσα της Αλσατίας και συνδυάζει τη γαλλική και τη γερμανική κουλτούρα, προσφέροντας στους ταξιδιώτες μια μοναδική εμπειρία.

Αν σχεδιάζετε μια πενήθημερη απόδραση σε αυτή την όμορφη πόλη, ετοιμαστείτε να ανακαλύψετε τις κρυφές γωνιές της και να απολαύσετε την εκπληκτική της γαστρονομία.

### Γιατί να επισκεφθείτε το Στρασβούργο;

Επειδή είναι γνωστό για τα γραφικά κανάλια του, τα παραδοσιακά ξύλινα σπίτια και τον εντυπωσιακό καθεδρικό ναό που κοσμεί την πόλη. Είναι επίσης έδρα σημαντικών ευρωπαϊκών θεσμών, όπως το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, γεγονός που την καθιστά κέντρο πολιτικής και πολιτιστικής δραστηριότητας.

Ξεχωρίζει για τη μοναδική του αρχιτεκτονική, τις γαστρονομικές απολαύσεις και τη ρομαντική ατμόσφαιρα που κυριαρχεί. Η παλιά πόλη είναι γεμάτη από κτίρια που μαρτυρούν την πλούσια ιστορία της περιοχής.

Παράλληλα, μπορείτε να δοκιμάσετε τοπικές σπεσιαλιτέ όπως το Tarte Flambée και τα εξαιρετικά κρασιά της Αλσατίας. Τέλος, τα κανάλια και οι γέφυρες δημιουργούν μια ατμόσφαιρα που θυμίζει παραμύθι.

## Ημέρα 1: Αθήνα - Φρανκφούρτη - Στρασβούργο

Η περιπέτειά σας ξεκινά με την άφιξή σας στη Φρανκφούρτη, το οικονομικό κέντρο της Γερμανίας. Εκεί θα έχετε την ευκαιρία να περιηγηθείτε για λίγο στην πόλη, θαυμάζοντας τους εντυπωσιακούς ουρανοξύστες και τα ιστορικά κτίρια της κεντρικής πλατείας Römer. Μετά από αυτή τη σύντομη γνωριμία, θα αναχωρήσετε για το Στρασβούργο. Μόλις φτάσετε, μπορείτε να κάνετε μια πρώτη βόλτα στην πόλη, ανακαλύπτοντας τα γραφικά σοκάκια και τις γωνιές που σας καλούν να τις εξερευνήσετε.

## Ημέρα 2: Στρασβούργο & Petite France

Μπορείτε να ξεκινήσετε την ημέρα σας με ένα πρωινό για να πάρετε δυνάμεις για την εξερεύνηση της πόλης που θα ακολουθήσει. Η περιοχή Petite France είναι ένα από τα πιο γραφικά σημεία της πόλης, με τα παραδοσιακά ξύλινα σπίτια και τα κανάλια που θυμίζουν παραμύθι. Μην παραλείψετε να επισκεφθείτε τον επιβλητικό καθεδρικό ναό της Notre Dame, ο οποίος δεσπόζει στον ορίζοντα με τα 142 μέτρα ύψους του. Στη συνέχεια, σας προτείνουμε μια βόλτα στην πλατεία της Δημοκρατίας και η Όπερα του Στρασβούργου. Το απόγευμα μπορείτε να απολαύσετε μια ρομαντική βόλτα με караβάκι στα κανάλια, όπου θα θαυμάσετε μια μοναδική οπτική γωνία για να εκτιμήσετε την αρχιτεκτονική της πόλης.



### Ημέρα 3: Εκδρομή στα Γραφικά Χωριά της Αλσατίας

Αυτή η ημέρα είναι αφιερωμένη στα χωριά της Αλσατίας. Πρώτος σταθμός είναι η Κολμάρ, γνωστή ως «στολίδι της Αλσατίας». Εδώ μπορείτε να περιηγηθείτε στο ιστορικό κέντρο με τα παραδοσιακά σπίτια και τις μικρές πλατείες γεμάτες ζωή. Μην ξεχάσετε να επισκεφθείτε τη Μικρή Βενετία, όπου μπορείτε να απολαύσετε τον καφέ σας δίπλα στα κανάλια.

Στη συνέχεια, μπορείτε να κατευθυνθείτε στο Ρικβίρ, ένα χωριό που μοιάζει να έχει σταματήσει στο χρόνο, φημισμένο για τους αμπελώνες του και την αναγεννησιακή του αρχιτεκτονική.

Τελευταίος σταθμός είναι το Εγκισέμ, γνωστό για τα λουλουδιασμένα μπαλκόνια του και τα εξαιρετικά κρασιά του.

### Ημέρα 4: Χαϊδελβέργη και Μπάντεν-Μπάντεν

Για εμάς η σημερινή μέρα, πρέπει να την ξεκινήσετε από το κοσμοπολίτικο Μπάντεν-Μπάντεν, γνωστό για τα ιαματικά λουτρά του. Εδώ μπορείτε να απολαύσετε τον ελεύθερο χρόνο σας πριν συνεχίσετε προς τη μαγευτική Χαϊδελβέργη.

Θα περπατήσετε στην παλιά πόλη, θα επισκεφθείτε τον επιβλητικό ναό του Αγίου Πνεύματος και θα διασχίσετε τη διάσημη Παλιά Γέφυρα. Αν έχετε διάθεση για περιπέτεια, μπορείτε να ανεβείτε στο κάστρο της Χαϊδελβέργης για να απολαύσετε καλύτερη θέα στην πόλη και τον ποταμό Νέκαρ. Ενώ, στο τέλος της ημέρας καλό είναι να γυρίσετε στη βάση σας, το Στρασβούργο.

### Ημέρα 5: Στρασβούργο - Αθήνα

Μετά το πρωινό σας, ήρθε η ώρα να αποχαιρετήσετε το μαγευτικό Στρασβούργο. Πριν αναχωρήσετε, μπορείτε να κάνετε μια τελευταία βόλτα ή αγορές αναμνηστικών από τις παραδοσιακές αγορές πριν κατευθυνθείτε προς το αεροδρόμιο της Φρανκφούρτης για την επιστροφή σας στην Αθήνα.

### Κλείστε τα εισιτήριά σας τώρα!

Μετά το πρωινό σας, ήρθε η ώρα να αποχαιρετήσετε το μαγευτικό Στρασβούργο. Πριν αναχωρήσετε, μπορείτε να κάνετε μια τελευταία βόλτα ή αγορές αναμνηστικών από τις παραδοσιακές αγορές πριν κατευθυνθείτε προς το αεροδρόμιο της Φρανκφούρτης για την επιστροφή σας στην Αθήνα.

*Το άρθρο είναι μία ευγενική χορηγία του ταξιδιωτικού γραφείου TRAVELGATE, που εδρεύει στην καρδιά του Ψυχικού και το συγκεκριμένο ταξίδι προσφέρεται από αυτό. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες λεπτομέρειες στο website τους στο link που ακολουθεί:*

#### TRAVELGATE

[www.travelgate.gr](http://www.travelgate.gr)

Περικλέους 17, Νέο Ψυχικό, Τ.Κ 15451

Τηλ: 210 - 32 20 620

Email: [info@travelgate.gr](mailto:info@travelgate.gr)

## Στρασβούργο Ιαν-Φεβ '25:

- Αεροπορικά
- Αποσκευές
- Διαμονή σε 4\*  
ξενοδοχεία
- Μεταφορές
- Ξεναγήσεις

[www.travelgate.gr](http://www.travelgate.gr)

## BOOK NOW!



# TRAVELGATE

Discover More

## από 575€

κατ' άτομο  
για 5 ΜΕΡΕΣ



**Η** επίτευξη των στόχων αποτελεί τη βάση της προσωπικής και επαγγελματικής ανάπτυξης στη ζωή μας. Οι περισσότεροι άνθρωποι χρησιμοποιούν εργαλεία όπως το SMART για τον καθορισμό των στόχων τους.

Το SMART αποτελεί μια μέθοδο που εστιάζει στη σαφήνεια, τη μετρησιμότητα, την επιτευξιμότητα, τη ρεαλιστικότητα και τον χρονικό προσδιορισμό των στόχων. Ωστόσο, για να πετύχουμε τους στόχους μας, είναι απαραίτητο να ενεργοποιήσουμε το υποσυνείδητο, το οποίο κρύβει τις βαθύτερες πεποιθήσεις, τα συναισθήματα και τις εσωτερικές μας δυνάμεις.

Ο συνδυασμός του συνειδητού με το υποσυνείδητο δημιουργεί μια ασταμάτητη δύναμη που μπορεί να μας οδηγήσει στην επιτυχία πιο εύκολα και γρήγορα.

Στο άρθρο αυτό, θα εξετάσουμε πώς η σύνδεση αυτών των δύο διαφορετικών "κόσμων" μπορεί να ενισχύσει τις πιθανότητες επιτυχίας μας, μέσα από δοκιμασμένες τεχνικές που χρησιμοποιούν οι πιο πετυχημένοι άνθρωποι στον κόσμο.

## Ο Πρωταγωνιστικός Ρόλος του Υποσυνείδητου

Το υποσυνείδητο είναι ο "αφανής ήρωας" πίσω από πολλές από τις επιτυχίες μας. Παρότι δεν είναι άμεσα προσβάσιμο όπως το συνειδητό, επηρεάζει κάθε μας σκέψη, απόφαση και συμπεριφορά στη ζωή μας.

Όταν θέτουμε έναν στόχο, το υποσυνείδητο αναλαμβάνει να επεξεργαστεί πληροφορίες, να αναγνωρίσει ευκαιρίες και να μας καθοδηγήσει προς τη σωστή κατεύθυνση. Όμως, για να μπορέσουμε να αξιοποιήσουμε πλήρως το δυναμικό του, χρειάζεται να το "ξεγλάσουμε" ώστε να πιστέψει ότι ο στόχος μας είναι ήδη πραγματικότητα στη ζωή μας.

Ένα από τα εργαλεία που βοηθά ιδιαίτερα στην επίτευξη των στόχων μας είναι το Δικτυωτό Ενεργοποιητικό Σύστημα (Reticular Activating System η RAS), το οποίο λειτουργεί σαν φίλτρο ανάμεσα στο συνειδητό και το υποσυνείδητο.

Το RAS μας βοηθά να εστιάζουμε σε πληροφορίες που συνδέονται με τους στόχους μας, φέρνοντας στο προσκήνιο ευκαιρίες ή πληροφορίες που δεν θα παρατηρούσαμε πριν.



## Τεχνικές Ενεργοποίησης του Υποσυνείδητου

### 1. ΟΡΑΜΑΤΙΣΜΟΣ (VISUALIZATION)

Ο οραματισμός αποτελεί μία από τις πιο ισχυρές τεχνικές για την ενεργοποίηση του υποσυνείδητου και είναι ιδιαίτερα διαδεδομένος στους αθλητές. Πρόκειται για τη δημιουργία ζωντανών εικόνων της επιτυχίας μας, χρησιμοποιώντας όλες μας τις αισθήσεις. Όταν οραματιζόμαστε τον εαυτό μας να έχει πετύχει τον στόχο του, δημιουργούμε μια συναισθηματική σύνδεση με το στόχο μας και μας διευκολύνει στην επίτευξη του. Ο οραματισμός ενεργοποιεί το υποσυνείδητο, δημιουργώντας την αίσθηση ότι η επιτυχία είναι ήδη πραγματικότητα.

- **Όραση:** Δείτε τον εαυτό σας στο επιθυμητό αποτέλεσμα. Φανταστείτε πώς μοιάζετε, πού βρίσκεστε και τι κάνετε. Τι βλέπετε τώρα που πετύχατε το στόχο σας;
- **Ακοή:** Ακούστε τι σας λένε οι γύρω σας τώρα που έχετε πετύχει τον στόχο σας. Ίσως ακούτε επαίνους, συγχαρητήρια ή εκφράσεις θαυμασμού.
- **Αίσθηση:** Τι νιώθετε τώρα που πετύχατε το στόχο σας; Νιώστε τη χαρά, την ανακούφιση ή την αυτοπεποίθηση που σας προσφέρει η επίτευξη του στόχου σας.
- **Γεύση:** Γευτείτε την επιτυχία του στόχου σας. Τι γεύση έχει η επιτυχία αυτή;
- **Όσφρηση:** Μυρίστε την επιτυχία του στόχου σας. Τι μυρίζετε τώρα που έχετε πετύχει το στόχο σας;

### 2. ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΟΜΑΙ ΣΑΝ ΝΑ ΕΧΩ ΗΔΗ ΠΕΤΥΧΕΙ ΤΟ ΣΤΟΧΟ ΜΟΥ (ACT AS IF)

Η τεχνική "Act as if" βασίζεται στην ιδέα ότι αν συμπεριφερόμαστε σαν να έχουμε ήδη πετύχει τον στόχο μας, το υποσυνείδητο αρχίζει να λειτουργεί σαν αυτό να είναι πραγματικότητα. Με αυτόν τον τρόπο, ενεργοποιούμε το Δικτυωτό Ενεργοποιητικό Σύστημα, το οποίο εστιάζει σε πληροφορίες και ευκαιρίες που μας βοηθούν να φτάσουμε στον στόχο.

Η βασική αρχή είναι ότι εστιάζοντας την προσοχή μας στον στόχο και συμπεριφερόμενοι σαν να τον έχουμε ήδη πετύχει, δημιουργούμε μια εσωτερική αλλαγή που κινητοποιεί το υποσυνείδητο να εργαστεί υπέρ μας.

Το υποσυνείδητο, σε συνεργασία με το Δικτυωτό Ενεργοποιητικό Σύστημα (RAS), αρχίζει να αναγνωρίζει μοτίβα, ευκαιρίες και λύσεις που μας φέρνουν πιο κοντά στο επιθυμητό αποτέλεσμα. Αυτή η ενεργοποίηση συμβαίνει γιατί το υποσυνείδητο δεν διαχωρίζει τη φαντασία από την πραγματικότητα – όταν "βλέπει" την επιτυχία ως δεδομένη, κινητοποιεί τη σκέψη και τη συμπεριφορά μας ώστε να ευθυγραμμιστούν με αυτόν τον στόχο.

Για παράδειγμα, αν ο στόχος σας είναι να γίνετε πιο υγιείς και γυμνασμένοι, αρχίστε να συμπεριφέρεστε σαν να είστε ήδη. Επιλέξτε υγιεινά γεύματα, ακολουθήστε ένα πρόγραμμα γυμναστικής και υιοθετήστε τη στάση ζωής που αντανακλά την επιτυχία σας. Με αυτόν τον τρόπο, το υποσυνείδητο "ξεγελιέται" και αρχίζει να προσαρμόζει τη σκέψη και τις συμπεριφορές σας, ώστε να ευθυγραμμιστεί με τον στόχο.

### 3. ΕΚΔΗΛΩΣΗ (MANIFESTATION)

Στο manifestation, το ερώτημα είναι: "Ποιος πρέπει να γίνω για να πετύχω τον στόχο μου;" Για να υλοποιήσετε τους στόχους σας, χρειάζεται να ενσωματώσετε τη νοοτροπία, τις ιδιότητες και τις συνήθειες που απαιτούνται για την επίτευξή τους. Αν ο στόχος σας είναι να είστε πιο αποφασιστικοί, δεσμευμένοι και συνεπείς, αρχίστε να ενισχύετε αυτές τις ιδιότητες στην καθημερινότητά σας.

Το υποσυνείδητο αρχίζει να αναγνωρίζει αυτή την "νέα πραγματικότητα" και εργάζεται αδιάκοπα για να την υποστηρίξει.

### 4. ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ (AFFIRMATIONS)

Οι θετικές δηλώσεις ενισχύουν την πίστη και την προσήλωση στους στόχους. Επαναλαμβάνοντας φράσεις όπως "Αξίζω την επιτυχία" ή "Είμαι αποφασισμένος/η να πετύχω" ή "Θα επιμείνω μέχρι να πετύχω το στόχο μου" ενισχύετε το υποσυνείδητο με μηνύματα που σας κρατούν προσανατολισμένους και προσπλωμένους στον στόχο και ενισχύουν την ανθεκτικότητά σας στις προκλήσεις.

### 5. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΠΙΝΑΚΑ ΟΠΤΙΚΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΤΟΧΟΥ (VISION BOARD)

Ένας πίνακας οπτικοποίησης στόχου λειτουργεί ως φυσική αναπαράσταση του στόχου σας. Τοποθετήστε εικόνες, λέξεις ή φράσεις που σας εμπνέουν, ενδυναμώνουν και αντικατοπτρίζουν την επιτυχία σας σε έναν πίνακα και τοποθετήστε τον σε κεντρικό σημείο στο σπίτι σας. Η συνεχής έκθεση σε αυτά τα οπτικά ερεθίσματα ενεργοποιεί το υποσυνείδητο και σας υπενθυμίζει τη συναισθηματική σύνδεση και δέσμευση με το στόχο σας.

Η επίτευξη στόχων βασίζεται ιδιαίτερα στην ενεργοποίηση του υποσυνείδητου. Με τις τεχνικές που αναφέρθηκαν, μπορούμε να συνδυάσουμε το συνειδητό και το υποσυνείδητο.

Αυτή η σύνδεση ενισχύει την πίστη και τη δέσμευσή μας και μας οδηγεί ολόένα και πιο κοντά στην πραγματοποίηση των ονείρων μας.

#### Τζωρτζίνα Σπέντζου

Ψυχοθεραπεύτρια & Coach

KIN.: 6944347144

Instagram: georgina.spentzou

Linked In: Georgina Spentzou



ΚΑΛΑΘΙΑ & ΑΞΕΣΟΥΡΑ ΚΡΑΣΙΟΥ  
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ-ΠΟΤΑ

25ης Μαρτίου 14, Ν. Ψυχικό, τηλ. 210 6749309

kava kanellou kavakanellou@yahoo.com



## Συνταγές ομορφιάς με μέλι

**Τ**ο μέλι είναι ευεργετικό για την επιδερμίδα. Ενυδατώνει αποτελεσματικά, έχει αντιβακτηριακές ιδιότητες, θρέφει και αναπλάθει την επιδερμίδα, ενώ είναι επίσης αντιφλεγμονώδες και ανακουφίζει από ερεθισμούς και κνησμό. Για όλους αυτούς τους λόγους αποτελεί δημοφιλές συστατικό σε σπιτικές συνταγές ομορφιάς.

Συγκεντρώσαμε τις 15 καλύτερες:

### ΜΑΣΚΕΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

1. Για μια απλή ενυδατική μάσκα, απλώνουμε μια λεπτή στρώση μελιού σε όλο το πρόσωπο και την αφήνουμε για 15-20 λεπτά. Αφαιρούμε με ζεστό νερό.

2. Αναμειγνύουμε ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι με ένα κουταλάκι έξτρα παρθένο ελαιόλαδο και μια-δυο σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας. Κάνουμε απαλό μασάζ με αυτό στο πρόσωπο. Χαλαρώνουμε για 15-20 λεπτά και ξεπλένουμε με ζεστό νερό.

3. Για πιο απαλή και λαμπερή επιδερμίδα χρησιμοποιούμε ίση δόση μελιού και χυμού λεμονιού για να φτιάξουμε μια λοσιόν που θα εφαρμόσουμε στο πρόσωπο και το λαιμό. Αφήνουμε για περίπου 10 λεπτά πριν αφαιρέσουμε με κρύο νερό.

4. Για πιο ομοιόμορφο τόνο του δέρματος: ψιλοκόβουμε δύο κουταλιές της σούπας φρέσκο μαϊντανό και χτυπάμε στο μπλέντερ μαζί με τον κρόκο ενός αυγού. Έπειτα προσθέτουμε μία κουταλιά της σούπας μέλι. Ανακατεύουμε καλά. Απλώνουμε μια χοντρή στρώση στο πρόσωπο και το λαιμό και αφήνουμε για περίπου 20 λεπτά. Ξεπλένουμε με ζεστό νερό. Η μάσκα αυτή θεωρείται ότι βοηθάει πολύ και με τα μαύρα στίγματα αλλά και με τις ρυτίδες.

5. Για απολέπιση, συνδυάζουμε ένα κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη και μια κουταλιά της σούπας μέλι με μια κουταλιά ανθρακούχο μεταλλικό νερό. Απαλά τρίβουμε το πρόσωπο με αυτή τη μάσκα για μερικά λεπτά και αφαιρούμε πλένοντας με ζεστό νερό.

### ΤΟΝΩΤΙΚΕΣ ΛΟΣΙΟΝ

6. Αυτή η σπιτική λοσιόν τονώνει την επιδερμίδα του προσώπου: βάζουμε δύο κουταλιές τις σούπας χαμομήλι (ή ένα φακελάκι) σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό. Αφήνουμε να απελευθερώσει το άρωμά του για περίπου 10 λεπτά. Στραγγίζουμε. Προσθέτουμε ένα κουτάλι της σούπας μέλι και 2-6 κουταλιές μπλόξιδο. Ανακατεύουμε καλά μέχρι να διαλυθεί το μέλι. Ρίχνουμε το υγρό σε ένα γυάλινο μπουκάλι που θα μας κρατήσει περίπου για ένα μήνα.

Την απλώνουμε με βαμβάκι σε όλο το πρόσωπο καθημερινά μετά τον καθαρισμό. Δεν ξεχνάμε να ολοκληρώσουμε με μια καλή ενυδατική κρέμα.

7. Το αγγούρι είναι εκπληκτικό για την τόνωση της επιδερμίδας και γίνεται ακόμη καλύτερο όταν συνδυάζεται με μέλι. Ξεφλουδίζουμε και ψιλοκόβουμε ένα μεσαίο αγγουράκι. Το κάνουμε πολύ χτυπώντας το στο μπλέντερ και το στραγγίζουμε πάνω από ένα μπουκάλι χρησιμοποιώντας ένα τουλπάνι (ειδικό πανί που χρησιμοποιείται για στράγγισμα τυριών). Περίπου 15 λεπτά αργότερα, παίρνουμε το χυμό που συγκεντρώσαμε και τον ρίχνουμε σε ένα μπουκάλι όπου προσθέτουμε και δύο κουταλάκι μέλι.

Αν χρειαστεί ζεσταίνουμε το μέλι για μερικά δευτερόλεπτα σε φούρνο μικροκυμάτων για να γίνει πιο ρευστό. Κουνάμε το μπουκάλι καλά και με βαμβάκι απλώνουμε τη λοσιόν στο πρόσωπο, το λαιμό και το ντεκολτέ. Διατηρείται στο ψυγείο.

### ΓΙΑ ΤΑ ΜΑΤΙΑ

8. Βυθίζουμε ένα φακελάκι χαμομηλιού σε βραστό νερό και το αφήνουμε μέχρι να κρυώσει. Σε μπλέντερ χτυπάμε στη χαμηλή ταχύτητα δύο κουταλάκια του αγγούρι (καθαρισμένο από φλούδα και σπόρια), μια κουταλιά της σούπας aloe vera gel και μισό κουταλάκι μέλι. Προσθέτουμε το χαμομήλι και ανακατεύουμε μέχρι να έχουμε ένα μείγμα λείο. Με το δάχτυλο απλώνουμε απαλά στην περιοχή γύρω από τα μάτια.

Διατηρείται στο ψυγείο για μία εβδομάδα. Είναι εξαιρετικό για το πρήξιμο κάτω από τα μάτια.



“

**Η ΑΙΓΥΠΤΙΑ ΒΑΣΙΛΙΣΣΑ ΦΡΟΝΤΙΖΕ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΤΗΝ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ ΤΗΣ ΜΕ ΜΠΑΝΙΑ ΣΕ ΓΑΛΑ ΓΑΪΔΟΥΡΑΣ ΜΕ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ.**

#### ΓΙΑ ΤΟ ΜΠΑΝΙΟ

9. Αναμειγνύουμε ένα φλιτζάνι θαλασσινό αλάτι με ένα φλιτζάνι γάλα σε σκόνη, 1/4 φλιτζανιού μαγειρική σόδα και μισό φλιτζάνι κακάο σε σκόνη χωρίς ζάχαρη. Βάζουμε το μείγμα αυτό σε γυάλινο βάζο. Γεμίζουμε τη μπανιέρα και ρίχνουμε περίπου 1/4 του φλιτζανιού από το μείγμα στο νερό. Έπειτα προσθέτουμε και περίπου 1 φλιτζάνι μέλι.

10. Για απολέπιση σώματος πολτοποιούμε δύο μικρά πορτοκάλια και τα ανακατεύουμε με δύο φλιτζάνια γιαούρτι, δυο κ.τ.σ. μέλι και τρεις κ.τ.σ. κόκκους καφέ. Τρίβουμε με το μείγμα αυτό απαλά όλο το σώμα στο ντους και ξεβγάζουμε. Με αυτή τη φόρμουλα απομακρύνουμε τα νεκρά κύτταρα ενώ οι κόκκοι καφέ βοηθούν και στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας καθώς αυξάνουν την ροή και την κυκλοφορία του αίματος στην περιοχή του μασάζ.

11. Απολέπιση και λάμψη υπόσχεται το γαλάκτωμα που φτιάχνουμε αναμειγνύοντας μισό φλιτζάνι παπαρούνόσπορους με ένα φλιτζάνι γιαούρτι, 1 κτσ χυμό λεμονιού και 1/4 φλιτζανιού μέλι. Απλώνουμε σε όλο το σώμα και ξεπλένουμε στο ντους. Οι παπαρούνόσποροι έχουν αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και είναι πολύ ευεργετικές σε περιπτώσεις εξανθημάτων και ερεθισμών. Ο συνδυασμός των παπαρούνόσπορων με το μέλι είναι ιδανικός για ξηρές επιδερμίδες.

#### ΓΙΑ ΤΑ ΧΕΡΙΑ

12. Αυτή η συνταγή από το Bonding Over Beauty της Erika Katz έχει γλυκό άρωμα και είναι εξαιρετική ως scrub για ταλαιπωρημένα χέρια. Αναμειγνύουμε ίση ποσότητα από πολύ μάνγκο, μέλι, ζάχαρη και ελαιόλαδο. Διατηρείται σε γυάλινο βάζο.

#### ΓΙΑ ΤΑ ΠΟΔΙΑ

13. Υπέροχο scrub για ποδόλουτρο που γίνεται εύκολα με πολύ από κολοκύθα (1 φλιτζάνι), γιαούρτι (1 φλιτζάνι), ζάχαρη (1/2 φλιτζάνι), μέλι (2 κ.τ.σ.) και ελαιόλαδο (1/2 κ.τ.γ.) Ανακατεύουμε καλά όλα τα υλικά μαζί και αφού πλύνουμε τα πόδια μας σε ζεστό νερό, απλώνουμε το scrub με κυκλικές κινήσεις. Κάνουμε μασάζ στα πόδια για περίπου 10 λεπτά και αφαιρούμε με ζεστό νερό, σκουπίζοντας απαλά με καθαρή πετσέτα.

14. Για να μαλακώσουν, ενυδατωθούν και αναζωογονηθούν τα πόδια λιώνουμε φρέσκα φύλλα μέντας και τα ρίχνουμε σε ένα μείγμα από μία κτσ λάδι καρύδας και 2 κ.τ.σ. μέλι (εάν χρειαστεί τα ζεσταίνουμε ελαφρώς σε φούρνο μικροκυμάτων για να είναι πιο ρευστά). Κάνουμε μασάζ με αυτό στα πόδια. Είναι χαλαρωτικό ειδικά όταν χρησιμοποιείται ζεστό. Με την προσθήκη μίας κ.τ.σ. ζάχαρης μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως απολεπιστικό.

#### ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΚΛΕΟΠΑΤΡΑΣ

Η Αιγύπτια Βασίλισσα φρόντιζε ιδιαίτερα την επιδερμίδα της με μπάνια σε γάλα γαϊδούρας με μέλι και αιθέρια έλαια αμυγδαλού. Κάντε το όπως η Κλεοπάτρα ρίχνοντας στην μπανιέρα 3 φλιτζάνια γάλα, μισό φλιτζάνι μέλι και 5 κτσ. αμυγδαλέλαιο ή ελαιόλαδο. Για το πρόσωπο η Κλεοπάτρα χρησιμοποιούσε πολύ από πράσινο σταφύλι με μέλι, ενώ για τα μαλλιά έφτιαχνε μια μάσκα με 3 κτσ μέλι και 1 κ.τ.σ. καστορέλαιο -εφαρμόζεται σε βρεγμένα μαλλιά για 5-15 λεπτά και ξεβγάζεται αφήνοντάς τα γυαλιστερά και απαλά. Τέλος, για την ενυδάτωση του προσώπου, φτιάξτε την κρέμα της Κλεοπάτρας ζεσταίνοντας κερύ μέλισσας με 1 κ.τ.σ. αμυγδαλέλαιο μέχρι να ρευστοποιηθεί και μετά προσθέστε 2 κ.τ.σ. aloe vera και 4 σταγόνες ροδόνηρο. Αφού κρυώσει συντηρείται στο ψυγείο για περίπου μία εβδομάδα. Ποιο από αυτά θα δοκιμάσετε;



#### FOODSCROSS NATURAL PRODUCTS

<https://foodscross.com/2015/10/04/syntages-omorfias-me-meli/>



CHRISTINA  
KOSTARA

INTEGRATED NUTRITION CARE & SUPPORT

Λ. Καποδιστρίου 28, Φιλοθέη,  
Thk:210 6896109  
<https://www.christinakostara.gr/>



## Τι αλλάζει στον Προσωπικό Γιατρό;

Πηγή: THE DAILY HEALTH

**Μ**ε ευρεία πλειοψηφία υπερψηφίστηκε από τη Βουλή το νομοσχέδιο του Υπουργείου Υγείας «Αναμόρφωση του θεσμού του Προσωπικού Ιατρού – Σύσταση Πανεπιστημιακών Κέντρων Υγείας και άλλες διατάξεις». Με τις νέες αλλαγές που εισάγει το νομοσχέδιο, το Υπουργείο Υγείας στοχεύει να εξασφαλίσει πρόσβαση σε Προσωπικό Ιατρό σε κάθε ενήλικο πολίτη της χώρας, προσφέροντας δωρεάν υπηρεσίες πρόληψης και φροντίδας. Στο πλαίσιο αυτό, αυξάνεται ο αριθμός των Προσωπικών Ιατρών, έτσι ώστε να μπορεί κάθε πολίτης να εγγραφεί και να έχει τη δυνατότητα για δωρεάν πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας στην περιοχή όπου ζει και κατοικεί. Δίνεται, ωστόσο, η δυνατότητα, εφόσον ο πολίτης δεν επιθυμεί να εγγραφεί σε δωρεάν Προσωπικό Ιατρό, να εγγραφεί στον ιδιώτη Εσωτερικό Παθολόγο ή Γενικό/Οικογενειακό Ιατρό που τον παρακολουθεί, αποζημιώνοντάς τον.

### ΟΙ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΕΣ ΤΟΥ ΝΟΜΟΣΧΕΔΙΟΥ

- Δίνονται ισχυρά κίνητρα ώστε να αυξηθεί ο αριθμός των Γενικών Ιατρών και των Παθολόγων στη χώρα.
- Θεσμοθετείται ο προσωπικός παιδίατρος, όπου σε πρώτη φάση, περίπου 530.000 παιδιά θα έχουν δωρεάν πρόσβαση.
- Ίδρύονται 8 Πανεπιστημιακά Κέντρα Υγείας.
- Ενισχύεται η τηλεϊατρική για απομακρυσμένες περιοχές, ώστε όλοι οι πολίτες να έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας όπου κι αν βρίσκονται.

### ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΝΟΜΟΣΧΕΔΙΟΥ

- Διεύρυνση Προσωπικών Ιατρών: Συμμετοχή περισσότερων ιατρών, και πιο συγκεκριμένα ιατρών υπηρεσίας υπαίθρου και ιατρών που επιθυμούν να αποκτήσουν την ειδικότητα της Γενικής/Οικογενειακής Ιατρικής, κατά το πέμπτο έτος της εκπαίδευσής τους.
- Οικονομικά κίνητρα για νέους ιατρούς: Για πρώτη φορά δίνονται εφάπαξ 40.000 ευρώ σε επίπεδο μικτών απολαβών σε όσους ιατρούς επιλέξουν κατά το έτος 2025 να εκπαιδευτούν σε κενές θέσεις στις ειδικότητες της Γενικής/Οικογενειακής Ιατρικής και Εσωτερικής Παθολογίας.
- Εγγραφή σε Προσωπικό Ιατρό σε τοπικό επίπεδο (σε επίπεδο Δήμου ή Όμορων Δήμων ή Περιφερειακής Ενότητας) ώστε κάθε πολίτης να έχει πρόσβαση σε ιατρό κοντά στο μέρος που κατοικεί, μειώνοντας τα εμπόδια πρόσβασης.

- Αυτόματη εγγραφή για όσους πολίτες δεν πραγματοποιήσουν εγγραφή σε Προσωπικό Ιατρό της επιλογής τους έως την 01.06.2025.
  - Προσωπικός Παιδίατρος για τα παιδιά (χωρίς υποχρεωτική εγγραφή): Το Υπουργείο Υγείας επιδιώκει να αυξήσει τον αριθμό των διαθέσιμων παιδίατρων κατά 100, ώστε να καλύψει πάνω από μισό εκατομμύριο παιδιά σε πρώτη φάση και σε επόμενο στάδιο να αυξήσει το ποσοστό κάλυψης του παιδικού πληθυσμού.
  - Ίδρυση οκτώ Πανεπιστημιακών Κέντρων Υγείας στις 7 Ιατρικές Σχολές/Τμήματα της χώρας (2 στην Αθήνα και από 1 στις υπόλοιπες). Στα Πανεπιστημιακά Κέντρα Υγείας θα υπηρετούν 35 μέλη ΔΕΠ, με επίκεντρο την παροχή υπηρεσιών Πρόληψης και Προαγωγής Υγείας στους πολίτες, την εκπαίδευση ιατρών της Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας, την έρευνα, την ανάπτυξη προγραμμάτων με στόχο την προαγωγή υγείας της κοινότητας και την παροχή υπηρεσιών τηλεϊατρικής.
  - Εισαγωγή Σταθμών Τηλεϊατρικής στα Πανεπιστημιακά Κέντρα Υγείας με στόχο τα μέλη ΔΕΠ που θα αναλάβουν το έργο της Επείγουσας Ιατρικής να μπορούν να εξετάζουν πολίτες που ζουν σε απομακρυσμένες περιοχές και να συμβουλεύουν κατάλληλα συναδέλφους τους ώστε να αντιμετωπίζονται έγκαιρα και αποτελεσματικά τα επείγοντα περιστατικά και να μειωθούν οι αχρείαστες διακομιδές. Επιπλέον, το Δίκτυο Τηλεϊατρικής περιλαμβάνει 3.500 σημεία κατ' οίκον νοσηλείας σε όλη τη χώρα ώστε να μπορούν οι ασθενείς να έχουν φροντίδα κατ' οίκον με 24ωρη αδιάλειπτη ιατρική παρακολούθηση σε όποιο σημείο της χώρας κι αν διαμένουν.
- Στην ομιλία του στη Βουλή, ο Υπουργός Υγείας, κ. Άδωνις Γεωργιάδης δήλωσε μεταξύ άλλων ότι η μεταρρύθμιση αυτή που έκανε ο θάναος



“

**Όπως χαρακτηριστικά τόνισε η κα Αγαπηδάκη, «ΠΡΩΤΗ ΜΑΣ ΜΕΡΙΜΝΑ ΕΙΝΑΙ ΚΥΡΙΩΣ Ο ΠΟΛΙΤΗΣ ΠΟΥ ΜΑΣΤΙΖΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΝΙΣΟΤΗΤΕΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ. ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΚΗΡΥΓΜΕΝΗ ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΟΥ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΗΣ, ΟΧΙ ΑΠΛΩΣ ΕΝΑ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΕΘΝΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ, ΑΛΛΑ Η ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΩΝ ΑΝΙΣΟΤΗΤΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ»**



Πλεύρης, η Μίνα Γκάγκα, ο Μάριος Θεμιστοκλέους και η Ειρήνη Αγαπηδάκη, «είναι η πρώτη επιτυχημένη εφαρμογή του οικογενειακού γιατρού μετά από πολλούς προηγούμενους υπουργούς που είχαν νομοθετήσει το θεσμό, μέσα σε αυτούς και εγώ».

Συγκεκριμένα τόνισε, ότι επί υπουργίας Θάνου Πλεύρη ο νόμος λειτούργησε από το «μηδέν» και καλύφθηκε παραπάνω από το μισό του πληθυσμού της χώρας, φτάνοντας στα 5,5 εκατομμύρια, ενώ τώρα με το νέο νομοσχέδιο ο στόχος είναι τα 7,5 εκατομμύρια πολιτών. Συμπέρανε δε, ότι όχι μόνο δεν απέτυχε η μεταρρύθμιση, αλλά πέτυχε και εξελίσσεται, χαρακτηρίζοντας το παρόν Νομοσχέδιο ως εξέλιξη αυτής της μεταρρύθμισης. Στη συνέχεια ο Υπουργός συνεχάρη ιδιαίτερα την κα Αγαπηδάκη για τα Πανεπιστημιακά Κέντρα Υγείας, χαρακτηρίζοντάς τα ως μία μεγάλη μεταρρύθμιση γιατί, όπως υπογράμμισε: «μπορούν όχι μόνο να συμβάλουν με πρωτογενή τρόπο στη παροχή υπηρεσιών υγείας, αλλά και ταυτόχρονα να ανεβάσουν το κύρος της Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας».

Από την πλευρά της, η **Αναπληρώτρια Υπουργός Υγείας, κα. Ειρήνη Αγαπηδάκη**, τόνισε ότι το νομοσχέδιο συνιστά μια ιστορική στιγμή για τον τομέα της Υγείας στην Ελλάδα, καθώς σηματοδοτεί τα πρώτα μεγάλα βήματα για την αναμόρφωση της Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας στη χώρα. «Όλες οι ρυθμίσεις που πραγματοποιούμε είναι σταθερά προσανατολισμένες στην Πρόληψη και την εγκαθίδρυση στη χώρα μας για πρώτη φορά ενός οργανωμένου συστήματος δωρεάν πρόσβασης σε αυτή.

Η ενίσχυση της Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας σε συνδυασμό με το Εθνικό Πρόγραμμα Προσυμπτωματικού Ελέγχου – «Προλαμβάνω» και τον Προσωπικό Γιατρό χτίζουν ένα στέρεο οικοδόμημα Πρόληψης για Όλους», σημείωσε χαρακτηριστικά.

Εστιάζοντας στις 4 βασικές μεταρρυθμίσεις του νομοσχεδίου, η Αναπληρώτρια Υπουργός εξήγησε ότι «Ενισχύουμε τον πρώτο βαθμό, το πρώτο σκαλί της φροντίδας υγείας με: Δωρεάν Προσωπικό Γιατρό για όλους τους πολίτες, οικονομικά κίνητρα σε νέους γιατρούς για να ενταχθούν στο σύστημα, Προσωπικό παιδίατρο για τα παιδιά, Τηλείατρική και Πανεπιστημιακά Κέντρα Υγείας», ενώ παράλληλα υπογράμμισε ότι «ο Προσωπικός Γιατρός που είναι ενταγμένος στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας, είναι κατεξοχήν ο γιατρός της πρόληψης, δεν είναι ο γιατρός που απλώς συνταγογραφεί φάρμακα, αλλά αυτός που υποστηρίζει, συμβουλεύει και καθοδηγεί υπεύθυνα τους ανθρώπους μέσα στο σύστημα υγείας».

Όπως χαρακτηριστικά τόνισε η κα Αγαπηδάκη, «Πρώτη μας μέριμνα είναι κυρίως ο πολίτης που μαστιζείται από τις ανισότητες στην Υγεία. Είναι

διακηρυγμένη επιλογή του Υπουργείου Υγείας και της Κυβέρνησης, όχι απλώς ένα καλύτερο Εθνικό Σύστημα Υγείας, αλλά η καταπολέμηση των ανισοτήτων στην πρόσβαση στην Υγεία», καταλήγοντας ότι «Αποστολή όλων μας στην κυβέρνηση του Κυριάκου Μητσοτάκη είναι να λύνουμε προβλήματα. Αυτό κάναμε, αυτό κάνουμε, αυτό θα κάνουμε, για τους ανθρώπους, με τους ανθρώπους».

## ΤΥΠΩΣΕ τις αναμνήσεις σου



προσωποποιημένα δώρα  
γάμος-βάπτιση  
εκδηλώσεις-σχολεία  
επεξεργασία εικόνας

μοντάζ  
μετατροπές  
εκτυπώσεις  
πιστοποιητικά

25ης Μαρτίου 2, Νέο Ψυχικό  
τηλ: 210 675 5063 - 698 647 7634  
e-mail: gngprof@gmail.com  
www.gngprof.gr

G&G Photo Professionals  
gng.photo\_professionals



# Ελληνική κουζίνα στο tasteatlas



## Where to eat local?

The best traditional places in Greece, recommended by food professionals

**T**ο TasteAtlas είναι ένας βιωματικός ταξιδιωτικός διαδικτυακός οδηγός για παραδοσιακά τρόφιμα που συγκεντρώνει αυθεντικές συνταγές, κριτικές κριτικών τροφίμων και ερευνητικά άρθρα σχετικά με δημοφιλή συστατικά και πιάτα.

Περιγράφοντας τον εαυτό του ως “έναν παγκόσμιο άτλαντα παραδοσιακών πιάτων, τοπικών υλικών και αυθεντικών εστιατορίων”, διαθέτει έναν διαδραστικό παγκόσμιο χάρτη τροφίμων με εικονίδια πιάτων που εμφανίζονται στις αντίστοιχες περιοχές τους και φέρεται να περιέχει σχεδόν 10.000 πιάτα, ποτά και συστατικά, καθώς και 9.000 εστιατόρια.

Ιδρύθηκε το 2015 από τον Κροάτη δημοσιογράφο και επιχειρηματία Matija Babić χρειάστηκαν περισσότερα από τρία χρόνια έρευνας και ανάπτυξης προτού ξεκινήσει το έργο στα τέλη του 2018.

Ο ιστότοπος απονέμει τα Βραβεία TasteAtlas για κατηγορίες όπως “Καλύτερο παραδοσιακό πιάτο”, “Καλύτερη Κουζίνα”, “Καλύτερο Παραδοσιακό Φαγητό Πόλη”, και άλλοι. (Πηγή: **Wikipedia**)

Ας δούμε τις θέσεις που έχουν η Ελληνική κουζίνα, παραδοσιακά πιάτα μας καθώς και προϊόντα.

- Ελληνική Κουζίνα ως καλύτερη στον κόσμο, ακολουθεί η Ιταλική και 3η η Μεξικανική.
- Η Περιφέρεια Πελοποννήσου είναι στην 2ή θέση πίσω από την Καμπανία της Ιταλίας, στην κατηγορία Καλύτερες Περιφέρειες με βάση τις γεύσεις.
- Στα πιάτα με Αρνί, τα Παϊδάκια είναι στην 5η θέση, το Τσιγαριαστό στην 7η θέση και ο Γύρος στην 8η (παρόλο που δεν είναι από αρνί)
- Στα τυριά την πρώτη θέση παγκοσμίως είναι το Αρσενικό Νάξου, ενώ στα 25 καλύτερα τυριά θα βρούμε και την Γραβιέρα Νάξου (3η), την Γραβιέρα Κρήτης (8η), την Κεφαλογραβιέρα Ηπείρου (18η), το Ανθότυρο (20η) και το Καλαθάκι Λήμνου (25η).
- Στις σαλάτες, Ντάκος είναι στην πρώτη θέση, ενώ στην 3η θέση είναι η Χωριάτικη Σαλάτα
- Στα dips υπάρχει το Τζατζίκι στην 8η θέση και την Τυροκαφετή στην 20η θέση.
- Στα καλύτερα πιάτα με τυρί, στην 2η θέση είναι το Σαγανάκι, στην 33η θέση η Τυροκαφετή και στην 49η θέση οι Τυροκροκέτες.
- Στα ζυμαρικά, έχουμε τον Τραχανά στη 22η θέση και τις Χυλοπίτες στη 31η.
- Στα θαλασσινά, στην 11η θέση είναι το Χταπόδι στα κάρβουνα, στην 18η ο Μπακαλιάρος, και στην 21η το Συμιακό Γαριδάκι.
- Φυσικά και έχουμε και κορυφαίες θέσεις στους καφέδες, με τον Fredo Espresso στην 4η θέση, τον Fredo Carruccino στην 5η και με τον all time classic Φραπέ στην 8η θέση.

Πρέπει να πούμε ότι έχουμε παρουσία και στην λίστα με τα χειρότερα πιάτα του κόσμου, με τις Αγκινάρες Σαλάτα.

Δείτε όλες τις λίστες στο <https://www.tasteatlas.com/>





# όλυρα



ENJOY  
OUR DELICIOUS  
WORLD

---

17ης Νοεμβρίου 89  
**Χολαργός** 155 62, τηλ. 210 65 37 537

---

Φανερωμένης 1Α  
**Χολαργός** 155 61, τηλ. 210 65 49 562

---

Ελ. Βενιζέλου 53 & Τερτσέτη  
**Νέο Ψυχικό** 154 51, τηλ. 210 67 13 603

---

Κύπρου 27  
**Βριλήσσια** 152 38, τηλ. 210 61 33 051

[www.olyra.gr](http://www.olyra.gr)

FOLLOW US



# ΚΙΝΕΖΙΚΟΣ ΚΑΦΕΝΕΣ ή κάνοντας την άσκηση μέρος της καθημερινότητας

**Παναγιώτης Δερβέντης**

Καθ. Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ)

-Προπονητής Tai Ji Quan & Qi Gong

<https://eagleclaw.gr/>

(απόσπασμα από άρθρο του Παναγιώτη Δερβέντη)

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100010396959967>

**Τ**ο Tai Tzi Tsouan και το Tai Kούνγκ γενικά μιλώντας, όταν ασκούνται με στόχο την υγεία περιλαμβάνουν ασκήσεις μέτριας δυσκολίας που εκτελούνται συνήθως με έναν ήπιο χωρίς υπερβολική ένταση ρυθμό. Στο παρακάτω κείμενο γραμμένο πριν αρκετά χρόνια, δεν αναφέρομαι στα πολλαπλά οφέλη των ασκήσεων αυτών στην υγεία, αλλά στο πως η συστηματική ενασχόληση με αυτά και κυρίως ο τρόπος που την προσεγγίζουμε μπορεί να αλλάξει στην ουσία την καθημερινότητα μας και να ανοίξει ένα διαφορετικό παράθυρο στον τρόπο που βλέπουμε την άσκηση.

....Έζησα στην Κίνα δυο χρόνια (1992-1994) εξασκώντας τις πολεμικές τέχνες και τα εσωτερικά συστήματα ενεργειακής καλλιέργειας. Σε αυτό το διαφορετικό περιβάλλον δύο πράγματα μου έκαναν ιδιαίτερη εντύπωση.

Το πρώτο ήταν πως οι Κινέζοι εξασκούσαν σε ό,τι είδους άσκηση μπορεί να βάλει -ή μάλλον δεν μπορεί να βάλει κανείς- στο μυαλό του. Εκτελούσαν ασκήσεις γυμναστικής, χόρευαν με τη συνοδεία

μουσικής, εμβάθιζαν στις τεχνικές των πολεμικών τεχνών, έκαναν αναπνευστικές ασκήσεις, βάνιζαν με διάφορους «περίεργους» τρόπους, έβγαζαν κραυγές σαν μέρος της άσκησης και κυρίως αντιμετώπιζαν όλα τα παραπάνω ως απολύτως φυσιολογικά - όπως ακριβώς αντιμετώπιζαν και εμάς τους ξένους φοιτητές που μπαίναμε στα λεωφορεία κρατώντας κοντάρια και θήκες με σπαθιά.

Το δεύτερο πράγμα που μου έκανε εντύπωση ήταν ακριβώς το πως οι Κινέζοι έκαναν όλα τα παραπάνω, όχι σε κλειστούς οργανωμένους χώρους - μέσα σε γυμναστήρια ή σχολές - αλλά σε υπαίθριους εξωτερικούς χώρους - κάτω από τον ουρανό. Μπορούσες να τους δεις να ασκούνται στο Kung Fu, στο Tai Kούνγκ ή να χορεύουν για παράδειγμα βάλς, όχι μόνο έξω από τις εισόδους των κτιρίων, αλλά και στις αυλές των "χού τονγκ" (των παλιών κινέζικων σπιτιών), στα αίθρια των πολυκατοστημάτων, στις πίσω αυλές των μαγαζιών, γύρω από μια μικρή συστάδα δέντρων ή στο πεζοδρόμιο μιας κεντρικής λεωφόρου, αλλά και κυρίως στα πάρκα.

“

**....ΕΖΗΣΑ ΣΤΗΝ ΚΙΝΑ  
ΔΥΟ ΧΡΟΝΙΑ (1992-  
1994) ΕΞΑΣΚΩΝΤΑΣ ΤΙΣ  
ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΚΑΙ  
ΤΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ  
ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ**





Στα μικρά και μεγάλα κατάφυτα κινέζικα πάρκα με τις λίμνες και τα όμορφα κτίσματα που μιλώντας με όρους Τάι Τζι θα λέγαμε πως αποτελούν δείγματα τέλειας Yin Yang ισορροπίας, μικρές εξισορροπτικές οάσεις στο “Φενγκ Σουι” των τεράστιων μεγαλουπόλεων. Ωστόσο, αυτό που μου κέντρισε κυρίως το ενδιαφέρον και θέλω να τονίσω εδώ, δεν ήταν απλώς το ότι οι Κινέζοι εξασκούσαν σε δημόσιους χώρους, όσο κυρίως το ότι εξασκούσαν στους χώρους αυτούς με τέτοια συχνότητα, συνέπεια και συνέχεια που με τον καιρό συγκεκριμένες γωνιές των εξωτερικών αυτών χώρων φορτιζόνταν με τέτοια ιδιαίτερη ενέργεια ώστε αποκτούσαν ξεχωριστή υπόσταση – γίνονταν τόποι συνάντησης.

Έτσι για παράδειγμα, στο χώρο του Πανεπιστημίου που έζησα για δυο χρόνια, υπήρχε ένας χώρος που τον ονομάζαμε “η πισίνα”. Στην πραγματικότητα, ήταν ένας μεγάλος, ανοικτός χώρος δίπλα στην υπαίθρια αγορά όπου υπήρχε μια τεράστια άδεια δεξαμενή γύρω από την οποία κάθε πρωί –κατά τις 6.30- μαζεύονταν δεκάδες Κινέζοι –και κάποιοι λιγιστοί ξένοι που ήταν πάντοτε ευπρόσδεκτοι- για την πρωινή τους άσκηση.

Το κασετόφωνο έπαιζε μουσική και εμείς εκτελούσαμε όλοι μαζί τις ασκήσεις Τσι Κούνγκ και Τάι Τζι Τσουάν, στην αρχή σαν ομάδα και μετά ο καθένας μόνος του ή/και σε μικρότερες παρέες, οι οποίες επέλεγαν κάθε φορά τη δική τους «ύλη».

Επρόκειτο πραγματικά για μια διαδικασία ήρεμη, χωρίς ανταγωνισμό αλλά ταυτόχρονα πολύ ζωντανή, καθώς συμμετείχαν σε αυτή γέροι και νέοι, αρκετοί συνταξιούχοι, άνθρωποι που αμέσως μετά θα πήγαιναν στην δουλειά τους, φτασμένοι δάσκαλοι των πολεμικών τεχνών, αλλά και πρωτάρηδες.

Όλοι αυτοί ξεκίναγαν από κοινού την μέρα τους στην “πισίνα” –τον τόπο συνάντησης του Πανεπιστημίου. Γεγονός που δεν σήμαινε απλώς πως όλοι αυτοί βρίσκονταν καθημερινά την ίδια ώρα στον ίδιο τόπο, αλλά πως, για παράδειγμα, μια γιαγιά θα ερχόταν να σου πει πως να κάνεις καλύτερα μια άσκηση (πάντα υπήρχε κάποιος που θα σου έλεγε πως να κάνεις καλύτερα μια άσκηση ακόμα και όταν δεν ήξερε καλύτερα την άσκηση), κάποιος θα ζητούσε να δοκιμάσει «πάνω σου» μια τεχνική ή να εξασκηθείτε στο «Τουί Σόου»- την κλασική εξάσκηση του Τάι Τζι «σπρώχνοντας τα χέρια», πως στα απαραίτητα διαλλείματα θα έλεγες δυο κουβέντες με τον συνασκούμενό σου, θα «κουτσομπόλευες» τα γεγονότα των ημερών και του Πανεπιστημίου.

Αλλά και επιπλέον σήμαινε πως και μετά το πέρας της άσκησης και αφού θα καλημέριζες τους πάντες θα έπαιρνες πρωινό με κάποιους από αυτούς στα υπαίθρια μαγαζάκια, όπου και πάλι θα είχες την ευκαιρία να ανταλλάξεις μαζί τους δυο κουβέντες – μέχρι το επόμενο πρωί που θα ξανασυναντιόσασταν σε αυτόν τον ιδιαίτερο αθλητικό «καφενέ». Έναν «καφενέ» όπου μπορεί να μην πίνεις καφέ ή να παίζεις τάβλι, έχεις όμως την ευκαιρία να συναντηθείς και να επικοινωνήσεις με τους άλλους, να παίξεις κάνοντας ασκήσεις και να αποφορτίσεις τον φλύαρο νου σου. Τους χαρούμενους αυτούς κινέζους φέρνω συχνά στο μυαλό μου κάθε φορά που περνώ από το ΚΑΠΙ της γειτονιά μου, όπου μεγαλύτεροί άνθρωποι αναζητούν κυρίως συντροφιά και να ανταλλάξουν δυο κουβέντες.

Ωστόσο, δεν μπορώ να μην σκεφτώ πως θα ήταν αν, μετά το πρωινό καφεδάκι, το ΚΑΠΙ «σέρβιρε» και λίγο περπάτημα στο διπλανό αλσάκι συνοδευμένο από μερικές διατάξεις, χωρίς βεβαίως να αποχωριστούμε την τόσο απαραίτητη ψυχοθεραπευτική κουβεντούλα.

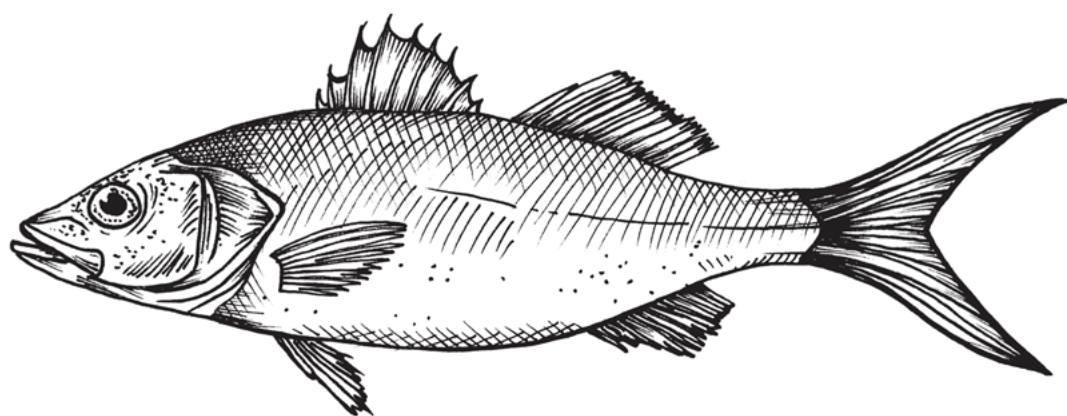
Μου αρέσουν οι οι καφετέριες μας, ωστόσο πιστεύω πως θα μπορούσαμε να ωφεληθούμε περαιτέρω αν προσθέταμε στους δικούς μας καφενέδες «κάτι» από το πνεύμα αυτών των ιδιότυπων «κινέζικων καφενείων». Αν καταφέρναμε όχι απλώς να «πάμε για γυμναστική», αλλά να «φέρουμε την γυμναστική στην καθημερινότητα μας».

Έξω από φιλοσοφικές σκέψεις, να υπενθυμίσω ως καθηγητής φυσικής αγωγής πως με την άσκηση εκκρίνονται στο σώμα πολύτιμες για την ψυχολογία μας ενδορφίνες, αλλά και πως το περπάτημα είναι μια από τις καλύτερες μορφές άσκησης σε όλες τις ηλικίες, και ειδικά όταν δεν είσαι πια «άγριο νιάτο».

Η συστηματική άσκηση στον εξωτερικό χώρο μπορεί να προσφέρει πολύ σημαντικά ψυχοσωματικά οφέλη. Μπορεί να προσφέρει εντέλει απολύτως δωρεάν πράγματα που καμιά μορφή άσκησης εκτελεσμένη μέσα σε ένα κλειστό γυμναστήριο –όσο καλά οργανωμένο και αν είναι- δεν μπορεί να προσφέρει.

Όπως ακριβώς το αυτοσχέδιο παιχνίδι στο δρόμο, στο πάρκο ή στις λιγιστές πια αλάνες, δύναται να προσφέρει στη σωματική και πνευματική ανάπτυξη των παιδιών πολύ περισσότερα από ότι το παιχνίδι στους οργανωμένους παιδότοπους ή τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και το διαδίκτυο. Γιατί εντέλει η άσκηση δεν αφορά μόνο τους μύες αλλά ολόκληρη την ψυχοσωματική μας υπόσταση.





Φοιτητής

EST 2005

