



scan & visit  
tasteofloutraki.gr

# Taste of Loutraki

• THE CORINTHIAN FOOD FESTIVAL •

Γαστρονομικό  
φεστιβάλ 2022  
2-4 Σεπτεμβρίου  
Λουτράκι  
Κορινθία

*Οι τοπικές επιχειρήσεις  
εστίασης γιορτάζουν και σας  
προσκαλούν να ανακαλύψετε  
γεύσεις και αρώματα*



Διοργάνωση



Υποστήριξη



☎ 27440 68136 📍 tasteofloutraki 🌐 www.tasteofloutraki.gr

SAY *yes* to the **press**



**ΤΟ ΝΕΟ, ΔΙΕΥΡΗΜΕΝΟ  
ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΣΧΟΛΕΙΟ  
ΕΙΝΑΙ ΕΔΩ!**



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Παρασκευούλα σήμερα και θα ήθελα να σκεφτείς ποιο είναι το πιο επικίνδυνο πράγμα στον κόσμο. Θα μπορούσε να είναι υποκειμενική η απάντηση βεβαίως όμως θα μου επιτρέψεις να σου αναλύσω τη δική μου θεωρία. Υποκειμενικά λοιπόν μιλώντας πάντα και κατά τη γνώμη μου, το μυαλό είναι το πιο επικίνδυνο πράγμα στη γη. Μπορεί να μας δώσει τον παράδεισο και την κόλαση ταυτόχρονα. Ο Λάο Τσε είχε πει και συμφωνώ απόλυτα μαζί του:

“Πρόσεχε τις σκέψεις σου, γίνονται λέξεις. Πρόσεχε τα λόγια σου, γίνονται πράξεις. Πρόσεχε τις ενέργειές σου, γίνονται συνήθειες. Πρόσεχε τις συνήθειές σου, γίνονται χαρακτήρας. Πρόσεξε τον χαρακτήρα σου, γίνεται το πεπρωμένο σου.»

Από την παραπάνω πρόταση, ο Λάο Τσε ξεκινά με τη λέξη «σκέψεις» που είναι το μυαλό μας. Ο τρόπος που σκεφτόμαστε, ο τρόπος που ερμηνεύουμε και ο τρόπος που καθορίζουμε κάτι και όλα όσα επεξεργαζόμαστε. Ακόμα κι αν κοιμόμαστε, το μυαλό μας δεν σταματά να λειτουργεί. Είναι ένα απίστευτο δώρο που μας έχει δώσει ο Θεός και μας κάνει όλους τόσο μοναδικά διαφορετικούς. Το μυαλό μας είναι η κινητήριος δύναμη που θα μπορούσε να αλλάξει τα πάντα, που δε σταματάει ποτέ να λειτουργεί, ένα πραγματικό υπερόπλο για όλους όσους γνωρίζουν πώς να το χρησιμοποιούν.

Αν το μυαλό μας είναι ο άνεμος, ο τρόπος που σκεφτόμαστε είναι το πανί. Η αλήθεια είναι πως δεν μπορούμε να κατευθύνουμε τον άνεμο όμως μπορούμε να προσαρμόσουμε το πανί. Ιδανικά: δεν μπορούμε να αλλάξουμε την πραγματικότητα, αλλά μπορούμε να αλλάξουμε γνώμη. Πρακτικά: δεν μπορούμε να επιλέξουμε τι είδους περιεχόμενο θα εμφανίζεται στα social μας αλλά έχουμε την επιλογή να το παραλείψουμε. Πού θέλω να καταλήξω; Μην σκορπάς το μυαλό σου και τις σκέψεις σου σε πράγματα που δεν το ωφελούν, δεν το τρέφουν σωστά, σε κείμενα και εικόνες που σε εγκλωβίζουν στη μετριότητα και ακόμα παρακάτω.

**Tip of the Day:** Άσε το μυαλό σου ελεύθερο και θα σε καταπλήξει! Εκπαίδευσε το μυαλό σου σωστά και αυτό το επικίνδυνο “πράγμα” που ίσως δεν κατανοούμε απόλυτα, θα γίνει φύλακας και σύμμαχός σου. Και σε παρακαλώ, σταμάτα να σπαταλάς φαιά ουσία και να ταλαιπωρείς αυτό το πολύτιμο δώρο για τη γνώμη, τις σκέψεις και τις θεωρίες άλλων. Γιατί όπως λέει και ο φίλος μας πια Λάο Τσε: «Να νοιάζεσαι τι σκέφτονται οι άλλοι και θα είσαι πάντα φυλακισμένος τους».

Κλαίρη Στυλιάρη  
Chief of SayYessers  
[claire@sayyescomm.gr](mailto:claire@sayyescomm.gr)



# Το νέο, διευρημένο ολοήμερο σχολείο είναι εδώ!

Ξεκίνησαν οι εγγραφές στο διευρημένο ολοήμερο σχολείο. Έως και τη Δευτέρα 12 Σεπτεμβρίου, οι γονείς και κηδεμόνες μαθητών νηπιαγωγείων και δημοτικών σχολείων, τα οποία έχουν ενταχθεί στο πρόγραμμα του διευρημένου ολοήμερου και θα λειτουργούν ως τις 17:30, καλούνται να επικοινωνήσουν με τη διεύθυνση του σχολείου τους ώστε να πραγματοποιήσουν τις εγγραφές.



## Το σχολείο ανέβηκε επίπεδο...

Το νέο εκπαιδευτικό πρόγραμμα θα περιλαμβάνει αναβαθμισμένο περιεχόμενο μέσω δραστηριοτήτων. Κάποιες από αυτές είναι: εκπαιδευτική ρομποτική, πειράματα, ρητορική τέχνη, ασφαλής και δημιουργική πλοήγηση στο Διαδίκτυο, αθλητισμός, παραδοσιακοί ή μοντέρνοι χοροί, εικαστικές τέχνες, χειροτεχνίες και κατασκευές, εκμάθηση μουσικών οργάνων. Ακόμα, προβλέπεται επιπλέον χρόνος για μάθηση, μελέτη αλλά και παιχνίδι στο σχολείο. Αξίζει να σημειωθεί ότι οι μαθητές/τριες γίνονται δεκτοί/ές χωρίς κανένα κριτήριο εγγραφής.

## Πού θα εφαρμοστεί το αναβαθμισμένο πρόγραμμα

Το αναβαθμισμένο πρόγραμμα ολοήμερου για το σχολικό έτος 2022-23 θα εφαρμοστεί στο 50% των τμημάτων νηπιαγωγείων και δημοτικών που λειτουργούν σήμερα

ως ολοήμερα. Αυτό σημαίνει ότι θα εφαρμοστεί σε περίπου 5.000 τμήματα σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη και περιφέρεια. Για την επιλογή των σχολικών μονάδων έχουν ληφθεί υπόψη κριτήρια όπως το μαθητικό δυναμικό του σχολείου, ο αριθμός των μαθητών/τριών που φοιτούν ήδη σε ολοήμερο και ο αριθμός των λειτουργούντων ολοήμερων τμημάτων.







Δείτε [εδώ](#) αναλυτικά τα νηπιαγωγεία και τα δημοτικά με το διευρυμένο ολόημερο.

## Ήξερες ότι...

Σύμφωνα με την Unesco 244 εκατομμύρια παιδιά σε όλο τον κόσμο δεν πηγαίνουν σχολείο.

Παρόλο που ο αριθμός μειώνεται εδώ και περισσότερα από 20 χρόνια εξακολουθεί να είναι ανησυχητικός.

«Κανείς δεν μπορεί να δεχθεί αυτή την κατάσταση.

Η παιδεία είναι ένα δικαίωμα και πρέπει να κάνουμε τα πάντα για να διασφαλίσουμε ότι αυτό το δικαίωμα θα γίνεται σεβαστό για κάθε παιδί» υπογράμμισε η γενική διευθύντρια της Unesco Οντρέ Αζουλέ σε σχετική ανακοίνωσή της.

## Πού εντοπίζεται το μεγαλύτερο πρόβλημα

Από τα 244 εκατομμύρια παιδιά ηλικίας 6 με 18 ετών που δεν πηγαίνουν σχολείο περισσότερο από το 40%, ποσοστό που αντιστοιχεί σε 98 εκατομμύρια, ζουν στην υποσαχάρια Αφρική. Πιο συγκεκριμένα, στον Νίγηρα (20,2 εκατομμύρια), στην Αιθιοπία (10,5 εκ.), στη Λαϊκή Δημοκρατία του Κονγκό (5,9 εκ.) και την Κένυα (1,8 εκ.), σύμφωνα με την Unesco.

Περισσότερα από 400 εκατομμύρια παιδιά δεν πήγαιναν σχολείο το 2000, σύμφωνα με την Unesco. Αν και έχει σημειωθεί πρόοδος τις δύο τελευταίες δεκαετίες, δυστυχώς «επιβραδύνθηκε σημαντικά τα τελευταία χρόνια».





# Επιστροφή στο σχολείο: πώς θα γίνει πιο ομαλά η προσαρμογή μικρών και μεγάλων;

Οι διακοπές φτάνουν σιγά σιγά στο τέλος τους, η επιστροφή των εκδρομμένων έχει ήδη ξεκινήσει και το άνοιγμα των σχολείων είναι πλέον προ των πυλών. Γονείς και παιδιά έχουν ήδη αρχίσει να σκέφτονται, αν μη τι άλλο, τη δύσκολη προσαρμογή τους στην καθημερινότητα.



Διάφορα ερωτήματα και σκέψεις κατακλύζουν τα μυαλά των γονιών: «Πρέπει να τον γράψω τρίτη γλώσσα;», «Θα την δοκιμάσω και στο πιάνο φέτος;», «Μήπως να πάει και ένα δεύτερο άθλημα;», «Κάποιος μου είπε για ρομποτική, ενδιαφέρον ακούγεται.» Άραγε τις σκέψεις των παιδιών, τις αφουγκράζεται κανείς;

Όλοι οι ενσυνείδητοι γονείς θέλουν αναμφίβολα το καλύτερο για το παιδί τους. Μήπως όμως πρέπει να δώσουμε στο παιδί την επιλογή να διαλέξει εκείνο την δραστηριότητα που του αρέσει περισσότερο;

Μήπως να βοηθήσουμε το παιδί να δει την έναρξη της σχολικής περιόδου πιο θετικά και να μην το υπερφορτώνουμε με παραπάνω δραστηριότητες απ' όσες πρέπει; Πρέπει να σκεφτούμε ποια καθημερινότητα θα κάνει το παιδί μας ευτυχισμένο, αλλά και πώς θα το βοηθήσουμε να ανταπεξέλθει στο δύσκολο πρόγραμμα που θα έχει πάλι φέτος; Πώς θα καταφέρουμε λοιπόν να

χτίσουμε ένα γερό ανοσοποιητικό που θα προστατεύει το παιδί καθ' όλη την διάρκεια της σχολικής χρονιάς;

Το Α και το Ω για ένα δυνατό ανοσοποιητικό σύστημα είναι φυσικά μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή που θα προσφέρει στον οργανισμό όλα εκείνα τα στοιχεία που χρειάζεται για να αντιμετωπίσει τα μικρόβια των ιώσεων, αλλά και το απαιτητικό πρόγραμμα ενός παιδιού. Ένας λόγος παραπάνω λοιπόν για τα παιδιά, τα οποία εκτίθενται συνεχώς σε περιβάλλον ιδιαίτερα φιλικό προς τις ιώσεις και τα κρυολογήματα και μάλιστα για αρκετές ώρες κατά την διάρκεια της ημέρας.







Μια όμως πιο ευχάριστη και ακίνδυνη επιλογή είναι και τα βιταμινούχα ροφήματα. Τα ροφήματα αυτά είναι μια πλούσια πηγή στοιχείων και μπορείτε να τα βρείτε ακόμη και στο περίπτερο της γειτονιάς σας. Είναι διαθέσιμα σε απολαυστικές για τα παιδιά γεύσεις και είναι σίγουρο ότι θα γίνουν το αγαπημένο

τους ρόφημα. Μ' αυτό τον τρόπο τα

παιδιά ενισχύουν τον οργανισμό τους με τα απαραίτητα στοιχεία όπως είναι το μαγνήσιο και το ασβέστιο, αλλά και με πολλές χρήσιμες βιταμίνες που βοηθούν στην θωράκιση του ανοσοποιητικού τους όπως αναφέραμε και παραπάνω για τις βιταμίνες A, C, E, B12 και B6.

Προτεραιότητά μας λοιπόν είναι να μυσήσουμε τα παιδιά μας από μικρή ηλικία σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής, με τη σωστή διατροφή, την άσκηση και την απαραίτητη πρόσληψη βιταμινών. Μην ξεχνάμε όμως ότι πάνω απ' όλα είναι παιδιά. Ας τους δώσουμε τον χρόνο και τον χώρο που χρειάζονται για να είναι υγιή σωματικά και ψυχικά, γεμάτα αγάπη και ευτυχία και όχι πίεση και στρες.

*Το παρόν άρθρο έχει ενημερωτικό χαρακτήρα. Για τη λήψη οποιουδήποτε συμπληρώματος διατροφής απευθυνθείτε πρώτα στον παιδίατρό σας.*

Βιταμίνες όπως οι C, B, A, D και E φαίνεται να βοηθούν στην καταπολέμηση ιών και λοιμώξεων και θα τις βρούμε σε τροφές όπως είναι τα πορτοκάλια, τα ακτινίδια, το μπρόκολο, το ψάρι, το αυγό, τα γαλακτοκομικά, το συκώτι, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως είναι το σπανάκι, τα αβοκάντο και οι ξηροί καρποί.

Οι χυμοί επίσης θα πρέπει να είναι μέρος της καθημερινότητάς τους. Ακόμα και αν δυσκολεύονται καμιά φορά να τους καταναλώσουν, υπάρχουν λύσεις που μπορούν να μας βοηθήσουν. Γι' αυτές τις περιπτώσεις λοιπόν υπάρχουν διάφορες επιλογές συμπληρωμάτων διατροφής που μπορείτε να προμηθευτείτε από τα φαρμακεία, πάντα όμως αφού συμβουλευτείτε τον παιδίατρό σας.





# Το μενού έχει μπατζίνα Θεσσαλίας!



**Τι ωραίο που είναι να ανακαλύπτουμε συνταγές - γευστικούς θησαυρούς από διάφορα μέρη της χώρας μας... Έχετε δοκιμάσει ποτέ να φτιάξετε μπατζίνα; Είναι πεντανόστιμη παραδοσιακή πίτα Θεσσαλίας με βάση της το κολοκύθι! Η μπατζίνα είναι μια “γυμνή” πίτα, δηλαδή χωρίς φύλλο. Τώρα που τα κολοκυθάκια είναι στα φόρτε τους είναι η κατάλληλη εποχή για να τη φτιάξουμε.**

Θα χρειαστούμε:

- 500 γρ. κολοκυθάκια
- 350 γρ. φέτα τριμμένη
- 2 αβγά
- 120ml γάλα
- 50ml ελαιόλαδο
- 250 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 3 κ.σ. βούτυρο
- αλάτι

## Πώς γίνεται:

- Τρίβουμε τα κολοκυθάκια και τα βάζουμε σε σουρωτήρι για να τα στίψουμε καλά.
- Κρατάμε 4 κουταλιές τριμμένη φέτα και την υπόλοιπη την ανακατεύουμε με τα τριμμένα κολοκυθάκια, το γάλα, τα αβγά, το γάλα και το μισό βούτυρο. Ρίχνουμε λίγο αλάτι και συνεχίζουμε να ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε σιγά σιγά αλεύρι ώστε να δημιουργηθεί ένας πηχτός χυλός.
- Βουτυρώνουμε ένα ταψί και απλώνουμε το μίγμα μας. Από πάνω ρίχνουμε το υπόλοιπο τυρί και το βούτυρο.
- Ψήνουμε για περίπου 1 ώρα στους 200 βαθμούς και η μπατζίνα μας είναι έτοιμη!

Καλή σας απόλαυση!





## Η Ελληνική Ένωση Ζυθοποιών και τα μέλη της επιστρέφουν με την πρωτοβουλία «Ανοιχτά Ζυθοποιεία»



Τα «Ανοιχτά Ζυθοποιεία» είναι μια πρωτοβουλία της Ελληνικής Ένωσης Ζυθοποιών, η οποία πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία για δύο συνεχόμενες χρονιές, το 2018 και το 2019. Μετά από 3 χρόνια απουσίας, λόγω των περιοριστικών μέτρων που είχαν τεθεί στην ελληνική επικράτεια κατά την πανδημία, η

αγαπημένη εκδήλωση των ζυθόφιλων, και όχι μόνο, επιστρέφει δυναμικά, επιτρέποντας και πάλι στα ζυθοποιεία να ανοίξουν για το κοινό!

Στην πρωτοβουλία συμμετέχουν πολλά από τα παλαιότερα και πιο γνωστά ζυθοποιεία, αλλά και νέα, μικρότερα ζυθοποιεία, σε όλη τη χώρα, προσφέροντας μια ευρεία γκάμα ζύθων από όλες τις κατηγορίες. Τα μέλη της Ελληνικής Ένωσης Ζυθοποιών, λοιπόν, ανοίγουν τις πόρτες των ζυθοποιείων τους προσφέροντας ξεναγήσεις, εμπειρίες γευσιγνωσίας, καθώς και μια σειρά από γευστικές δοκιμές πολλών και διαφορετικών ειδών μπίρας στον χώρο τους, υποδεχόμενα το κοινό για να μοιραστούν μαζί την κοινή αγάπη τους για την μπίρα!

Η είσοδος στα ζυθοποιεία και η συμμετοχή στις δράσεις είναι δωρεάν. Τα «Ανοιχτά Ζυθοποιεία» δίνουν την ευκαιρία στο κοινό, να επισκεφθεί ορισμένες από τις σημαντικότερες ζυθοποιείες και μικροζυθοποιείες της χώρας μας. Ενημερωθείτε για τα ζυθοποιεία-μέλη που συμμετέχουν αλλά και για το αναλυτικό πρόγραμμα στην ιστοσελίδα της Ελληνικής Ένωσης Ζυθοποιών [www.ellinikienosizithoipion.gr](http://www.ellinikienosizithoipion.gr).

Η είσοδος στα συνεργαζόμενα ζυθοποιεία το διήμερο 10 & 11 Σεπτεμβρίου θα είναι ελεύθερη, ενώ για κάποιες δράσεις, ζητείται προεγγραφή ή/και τηρείται σειρά προτεραιότητας, λόγω περιορισμένων θέσεων. Συστήνεται η επικοινωνία του επισκέπτη απευθείας με το ζυθοποιείο που πρόκειται να επισκεφθεί, για να ενημερωθεί για το πλήρες πρόγραμμα, τη διαθεσιμότητα και τις ώρες λειτουργίας.

Επισημαίνεται ότι η κατανάλωση μπίρας απαγορεύεται σε ηλικίες κάτω των 18 ετών.

Πάντα καταναλώνουμε υπεύθυνα.

## Good News

### Η εταιρεία Βίκος στηρίζει τον 1ο Αγώνα Δρόμου Lifeline Run

Ο ανθρωπιστικός οργανισμός “Τραμμή Ζωής Ελλάς” (Lifeline Hellas), η MARATHON TEAM GREECE της Μαρίας Πολύζου και το Ολυμπιακό Στάδιο Αθήνας συνδιοργανώνουν τον 1ο αγώνα δρόμου με την επωνυμία Lifeline Run, με σκοπό την ενίσχυση του Αττικού νοσοκομείου με νέες θερμοκοιτίδες και τη στήριξη των παιδιών της Ουκρανίας. Ο αγώνας τελεί υπό την αιγίδα του Υφυπουργείου Αθλητισμού.

Η εταιρεία **Βίκος**, πιστή στη στήριξη προσπαθειών που αποτελούν πηγή έμπνευσης για όλους, αλλά και των αθλητικών εκδηλώσεων που προάγουν την αξία του συναγωνίζεσθαι στηρίζει τον αγώνα **Lifeline Run** που θα διεξαχθεί τη Δευτέρα 5 Σεπτεμβρίου στον περιβάλλοντα χώρο του ΟΑΚΑ στις 18.00. Ο αγώνας είναι αφιερωμένος στα 60 χρόνια από τον θάνατο του Γεώργιου Παπανικολάου.

#### Το πρόγραμμα του αγώνα:

18:00 5 χλμ. Ανδρών – Γυναικών

18:05 600 μέτρα για παιδιά

18:20 2,5 χλμ. δυναμικό βάδισμα

18:20 2,5 χλμ. “MAMA ΚΑΙ ΜΠΑΜΠΑΣ με το καροτσάκι”, οικογενειακός αγώνας

19:00 Απονομές επάθλων

Οι αθλητές, διοργανωτές, εθελοντές κι όλοι όσοι συμμετέχουν στον αγώνα θα ενυδατώνονται με το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος και θα απολαύσουν τα φυσικά μεταλλικά αναψυκτικά Βίκος.

# Βίκος®



# Προσωπικός γιατρός: Τι πρέπει να γνωρίζουμε

Ανοίγει η πλατφόρμα [ehealth.gov.gr](https://ehealth.gov.gr) που θα δίνει τη δυνατότητα στους πολίτες, που έχουν συμπληρώσει το 16ο έτος της ηλικίας τους και κατοικούν στις Περιφέρειες Αττικής και Νοτίου Αιγαίου να εγγραφούν στο θεσμό του προσωπικού γιατρού.



Οι εγγραφές των πολιτών στις υπόλοιπες περιφέρειες της χώρας που ξεκίνησαν την 1η Αυγούστου συνεχίζονται κανονικά. Ταυτόχρονα ξεκινάει και η δοκιμαστική φάση του συστήματος όπου οι πολίτες θα μπορούν να επισκέπτονται τον προσωπικό γιατρό τους.

Όπως αναφέρει το Υπουργείο Υγείας, έχουν εγγραφεί στον προσωπικό γιατρό περισσότεροι από 2.100.000 πολίτες. Προσθέτει ότι πλέον όλοι οι πολίτες με τον προσωπικό γιατρό αποκτούν δωρεάν τον σύμβουλο υγείας τους που θα τους ενημερώνει για τις προληπτικές εξετάσεις, θα παρακολουθεί τον ιατρικό τους φάκελο και θα

συνταγογραφεί τα φάρμακα και τις εξετάσεις τους.

Από 1η Οκτωβρίου 2022 θα ενεργοποιηθεί και το σύστημα των ηλεκτρονικών ραντεβού έτσι ώστε οι

πολίτες να κλείνουν το ραντεβού τους με την ίδια ευκολία που έκλειναν το ραντεβού για εμβολιασμό κατά της Covid-19.

## Διαδικασία εγγραφής

Οι πολίτες που έχουν συμπληρώσει το 16ο έτος της ηλικίας τους και όλοι οι ενήλικες εγγράφονται στον προσωπικό γιατρό, τον οποίο επιλέγουν ελεύθερα ανεξαρτήτως







τόπου κατοικίας ή διαμονής, από το σύνολο των εγγεγραμμένων στους σχετικούς, επικαιροποιημένους κάθε φορά, καταλόγους προσωπικών γιατρών, ειδικότητας γενικής/οικογενειακής ιατρικής ή εσωτερικής παθολογίας.

Η εγγραφή πραγματοποιείται ηλεκτρονικά, είτε από τον πολίτη μέσω της πλατφόρμας εγγραφής πολιτών, είτε από το διοικητικό και λοιπό προσωπικό των δημόσιων φορέων παροχής υπηρεσιών υγείας της ΠΦΥ, ή τους προσωπικούς ιατρούς.

**Οι τρόποι εγγραφής είναι οι εξής:**

- μέσω της πλατφόρμας εγγραφής σε προσωπικό γιατρό (<https://ehealth.gov.gr/p-rv/p>), όπου η είσοδος γίνεται με τους κωδικούς taxisnet και τον ΑΜΚΑ του πολίτη.

- αυτοπροσώπως σε δομή υγείας Π.Φ.Υ. ή σε προσωπικό ιατρό, φέροντας μαζί του, τον ΑΜΚΑ του και προς απλή επίδειξη, έγγραφο ταυτοποίησης (π.χ. Δελτίο Ταυτότητας) ή φωτοαντίγραφο.

Όλες οι αιτήσεις των πολιτών γίνονται αποδεκτές, μέχρι τη συμπλήρωση του νόμιμου ορίου των 2.000 εγγεγραμμένων πολιτών ανά γιατρό. Στην περίπτωση των συμβεβλημένων με τον ΕΟΠΥΥ ιδιωτών γιατρών, γίνονται δεκτές οι αιτήσεις των πολιτών για εγγραφή αναλόγως του καθορισμένου ορίου που ο κάθε ιατρός έχει επιλέξει κατά τη σύμβασή του.





# Πάνω από 8 στους 10 χρήστες (85%) ανησυχούν για το απόρρητο στην πλατφόρμα Android

Η Kaspersky ανέλυσε ανώνυμα δεδομένα που παρέχονται εθελοντικά από χρήστες του **Privacy Checker**. Το Privacy Checker είναι ένας ιστότοπος που προσφέρει χρήσιμες συμβουλές για οδηγίες απορρήτου και ασφάλειας για διάφορες διαδικτυακές πλατφόρμες και ψηφιακές εφαρμογές.



kaspersky

αριθμό (9%), και αφορούσαν τους μέτριους κανόνες απορρήτου για τον Chrome και το WhatsApp, καθώς και τις πιο αυστηρές οδηγίες για την Google. Το πέμπτο ήταν οδηγίες ασφαλείας μεσαίου επιπέδου για το Facebook (7%).

Για τις ρυθμίσεις υπηρεσιών, οι

Σύμφωνα με τα δεδομένα, οι χρήστες ενδιαφέρονται περισσότερο να μάθουν για τις ρυθμίσεις απορρήτου για υπηρεσίες ειδικά στο Android (85%). Όσον αφορά τις εφαρμογές, τα περισσότερα αιτήματα φέτος αφορούσαν τις οδηγίες ασφαλείας της Google (22%).

Σύμφωνα με την έρευνα «[Digital Privacy and Security Survey](#)» που πραγματοποιήθηκε από το Calyx Institute το 2021, το 80% των ερωτηθέντων ανησυχούσε για το θέμα του ψηφιακού απορρήτου τον περασμένο χρόνο και το 59% δήλωσε ότι αισθάνεται περισσότερο ενήμερο για το πώς αντιμετωπίζονται τα δεδομένα του σε σύγκριση με έναν χρόνο πριν. Για να μετριαστούν αυτές οι ανησυχίες, οι χρήστες μπορούν να περιορίσουν τον όγκο των προσωπικών δεδομένων που είναι διαθέσιμα στο διαδίκτυο, με υπηρεσίες όπως το Kaspersky Privacy Checker να παρέχουν βοήθεια. Τα ευρήματα της Kaspersky ελήφθησαν με βάση ανώνυμα δεδομένα που σχετίζονται με επισκέψεις στον ιστότοπο του Kaspersky Privacy Checker μεταξύ Ιανουαρίου 2022 και Ιουλίου 2022. Τα ευρήματα προήλθαν από ανάλυση των υπηρεσιών και των πλατφορμών για τις οποίες οι χρήστες ζητούσαν συχνότερα οδηγίες ρύθμισης ασφαλείας.

Με βάση αυτά τα δεδομένα, υπήρξαν πολύ περισσότερα αιτήματα για οδηγίες απορρήτου για υπηρεσίες στην πλατφόρμα Android σε σύγκριση με άλλα λειτουργικά συστήματα. Τα Windows και το iOS έλαβαν το ίδιο αποτέλεσμα (6%) και ο μικρότερος αριθμός αιτημάτων καταγράφηκε για Mac (3%).

Τα στοιχεία για τις σελίδες με τις περισσότερες προβολές στον ιστότοπο του Privacy Checker επιβεβαιώνουν επίσης τη μεγαλύτερη δημοτικότητα για αιτήματα Android – τα πέντε πρώτα σχετίζονταν όλα με οδηγίες για το συγκεκριμένο λειτουργικό σύστημα. Οι περισσότεροι χρήστες ενδιαφέρθηκαν για ρυθμίσεις απορρήτου μεσαίου επιπέδου για την Google (17%). Οι επόμενες τρεις θέσεις κατέγραψαν όλες τον ίδιο

χρήστες ενδιαφέρθηκαν συχνότερα για οδηγίες για την Google (22%), το WhatsApp (14%), τους κανόνες απορρήτου των λειτουργικών συστημάτων και τον Chrome (12% το καθένα). Το Instagram (11%) έκλεισε την πρώτη πεντάδα, ξεπερνώντας ελαφρώς το Facebook φέτος ως προς τον αριθμό των αιτημάτων – το μερίδιό του ήταν 10%.

Λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τις ρυθμίσεις απορρήτου είναι διαθέσιμες στον ιστότοπο [Kaspersky Privacy Checker](#). Η Kaspersky ετοίμασε μια σύντομη λίστα ελέγχου για να βοηθήσει τους χρήστες να προστατεύσουν τα προσωπικά τους στοιχεία σε όλες τις πλατφόρμες:

- Οι **λύσεις ασφαλείας** έχουν συχνά μια δυνατότητα ιδιωτικής περιήγησης, η οποία μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή παρακολούθησης στο Διαδίκτυο.
- Ελέγξτε τις άδειες για εφαρμογές για κινητά και επεκτάσεις προγράμματος περιήγησης. Είναι καλύτερα να μην εγκαταστήσετε επεκτάσεις προγράμματος περιήγησης, εκτός και αν τις χρειάζεστε πραγματικά. Ελέγξτε προσεκτικά τα δικαιώματα που παραχωρείτε.
- Ο δημόσιος χώρος αποθήκευσης δεν είναι το καλύτερο μέρος για την αποθήκευση προσωπικών πληροφοριών, όπως σαρώσεις διαβατηρίων ή λίστα κωδικών πρόσβασης. Μια καλύτερη επιλογή θα ήταν να τα διατηρήσετε σε ένα κρυπτογραφημένο αρχείο.
- Είναι καλή πρακτική να ενημερώνετε τα λειτουργικά συστήματα και τις σημαντικές εφαρμογές όταν και όπου γίνονται διαθέσιμες οι ενημερώσεις.
- Προσπαθήστε να αποφύγετε τη δημοσίευση πληροφοριών που μπορεί να μαρτυρούν πολλά προσωπικά δεδομένα, όπως η διεύθυνσή σας, ο προσωπικός αριθμός τηλεφώνου, η διεύθυνση email κ.α. Πριν κοινοποιήσετε οτιδήποτε, σκεφτείτε εάν μπορεί να υπάρξουν ανεπιθύμητες συνέπειες και μην κοινοποιήσετε οτιδήποτε μπορεί να θέσει σε κίνδυνο το απόρρητό σας ή κάποιου άλλου.

## Στις 5 Σεπτεμβρίου απολαμβάνουμε το δικό μας καλοκαίρι μαζί με τη Λουξ και τον Αντώνη Ρέμο στην Αθήνα

Το Κατράκειο Θέατρο της Αθήνας υποδέχεται στις 5 Σεπτεμβρίου τον Αντώνη Ρέμο, ο οποίος σε μία ξεχωριστή συνεργασία με τη Λουξ, αναμένεται να μας γεμίσει ήχους και θετική ενέργεια στην πιο πολυσυζητημένη συναυλία της αθηναϊκής μουσικής σκηνής.

Η εταιρεία θα είναι παρούσα στην πιο must συναυλία του ελληνικού καλοκαιριού. Ο Αντώνης Ρέμος μέσα από τους στίχους των τραγουδιών και τη μοναδική ερμηνεία του, αλλά και η Λουξ με την απaráμιλλη γεύση των αναψυκτικών της υπόσχονται να μας χαρίσουν ένα απολαυστικό μουσικό ταξίδι γεμάτο συναισθήματα! Η Λουξ και ο Αντώνης Ρέμος αναμένεται να υποδεχτούν στο κατάμεστο Κατράκειο μικρούς και μεγάλους που θα σιγοτραγουδήσουν πολυαγαπημένες επιτυχίες του γνωστού καλλιτέχνη, ενώ special guest θα είναι η Ελεονώρα Ζουγανέλη. Η συναυλία της Αθήνας αποτελεί την επιτυχημένη συνέχεια της καλοκαιρινής περιοδείας του Αντώνη Ρέμου που ταξιδεύει σε όλη την Ελλάδα, για 8 η χρονιά, παρέα με τη δικιά μας λουξ.

Οι επόμενες στάσεις των συναυλιών του Αντώνη Ρέμου θα είναι στη Θεσσαλονίκη στις 7 Σεπτεμβρίου στο Θέατρο Γης, στη Λάρισα στις 8 Σεπτεμβρίου στο Στάδιο AEL FC ARENA και στην Πάτρα στις 14 Σεπτεμβρίου στο Γήπεδο της Παναχαϊκής.



## Τα δελφίνια σχηματίζουν συμμαχίες για να φλερτάρουν!

SAY *yes* & get impressed



Σύμφωνα με νέα έρευνα, τα δελφίνια σχηματίζουν μετά τους ανθρώπους τα μεγαλύτερα συμμαχικά δίκτυα και το κίνητρό τους είναι ερωτικό.

Οι ερευνητές των πανεπιστημίων του Μπρίστολ (Βρετανία), της Ζυρίχης (Ελβετία) και της Μασαχουσέτης (ΗΠΑ), οι οποίοι έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό της Εθνικής Ακαδημίας Επιστημών των ΗΠΑ (PNAS), ανέλυσαν δεδομένα από 121 ενήλικα αρσενικά ρινοδέλφια του Ινδο-Ειρηνικού.

Τα δελφίνια σχηματίζουν συμμαχίες δύο ή τριών ατόμων για να επιδιώξουν συνεργατικά το «φλερτ» με μεμονωμένα θηλυκά. Σε δεύτερο επίπεδο δημιουργούνται συμμαχίες τεσσάρων έως 14 αρσενικών που ανταγωνίζονται με άλλες συμμαχίες για την προνομιακή πρόσβαση σε θηλυκά δελφίνια. Υπάρχουν και ακόμη ευρύτερες συμμαχίες ανάμεσα σε συνεργαζόμενες συμμαχικές ομάδες του προηγούμενου δεύτερου επιπέδου.



## IFA 2022: Η LG ανεβάζει το επίπεδο στο gaming immersion με την πρώτη εύκαμπτη OLED TV 42 ιντσών παγκοσμίως



Η LG Electronics (LG) παρουσιάζει την LG OLED Flex (μοντέλο LX3), μια καινοτόμο νέα τηλεόραση που διαθέτει την πρώτη εύκαμπτη οθόνη OLED 42 ιντσών στον κόσμο. Ιδανική για καθηλωτική εμπειρία gaming στην κονσόλα, στον υπολογιστή και για παιχνίδια στο cloud, καθώς και για να απολαύσετε ζωντανές τηλεοπτικές εκπομπές και streaming υπηρεσίες, η LG OLED Flex εγκαινιάζει μια εντελώς νέα εποχή στο gaming. Η αξιοσημείωτη LX3 οθόνη μπορεί να μετατραπεί από εντελώς επίπεδη σε εντυπωσιακά καμπυλωτή (900R), επιτρέποντας στους χρήστες να επιλέξουν τον ιδανικό τους σχηματισμό καμπύλης από είκοσι επίπεδα καμπυλότητας, για μια πραγματικά εξατομικευμένη εμπειρία θέασης.

Η ιδιαίτερη μορφή της LG OLED Flex, που αλλάζει το παιχνίδι, γίνεται εφικτή χάρη στην αυτοφωτιζόμενη τεχνολογία OLED της LG χωρίς οπίσθιο φωτισμό. Είτε επίπεδη είτε καμπύλη, η LX3 που είναι εξοπλισμένη με τεχνολογία LG OLED ενο προσφέρει την ίδια εξαιρετική ποιότητα και απόδοση εικόνας, που έχουν κάνει την LG OLED την επιλογή των πιο απαιτητικών καταναλωτών σε όλο τον κόσμο. Παρέχοντας άπειρη αντίθεση, βαθύ μαύρο, χρώματα υψηλής ακρίβειας (100% πιστοποίηση

χρωματικής πιστότητας), αστραπιαίο χρόνο απόκρισης 0,1 χιλιοστών του δευτερολέπτου και χαμηλή καθυστέρηση εισόδου, η LG OLED Flex θα κάνει τους χρήστες να αισθάνονται ότι είναι μέρος της δράσης που εξελίσσεται στην οθόνη.

## Press Room

### Life Skills: Ξεκινάει ο 2ος κύκλος δέσμης αμειβόμενης πρακτικής άσκησης

Το επιτυχημένο πρόγραμμα Life Skills που εκπονείται από το British Council με χρηματοδότηση της HSBC, ανοίγει για δεύτερη φορά τις πόρτες του ώστε να υποδεχθεί νέους (ηλικίας 18-30 ετών) που φιλοδοξούν να ανακαλύψουν την κοινωνική πλευρά της εργασίας, μέσω της απασχόλησης τους στον δυναμικά αναπτυσσόμενο τομέα της κοινωνικής οικονομίας. Στο πρόγραμμα του δεύτερου κύκλου παίρνουν μέρος φορείς κοινωνικής και αλληλέγγυας οικονομίας, καθώς και μικρομεσαίες επιχειρήσεις με κοινωνικό αντίκτυπο από όλη την Ελλάδα όπως Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Φλώρινα, Καλαμάτα και Βόλο.

Οι καινούριοι συμμετέχοντες έχουν την ξεχωριστή ευκαιρία να εργαστούν στο χώρο των κοινωνικών επιχειρήσεων, εξ' αποστάσεως αλλά και συνδυαστικά. Όπως και στον επιτυχημένο πρώτο κύκλο του Life Skills, οι ωφελούμενοι θα βρεθούν στο πραγματικό περιβάλλον της κοινωνικής οικονομίας με επαγγελματίες του χώρου. Θα αναλάβουν ουσιαστικά καθήκοντα, εμπλουτίζοντας το βιογραφικό τους. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να υποβάλλουν τις αιτήσεις τους για πρακτική άσκηση μέσω της ιστοσελίδας του British Council [εδώ](#).

Παράλληλα με την διεξαγωγή του δεύτερου κύκλου θα συνεχίζονται επίσης και τα εκπαιδευτικά εργαστήρια με ανοιχτές θέσεις για περισσότερους από 1.700 νέους σε όλη την Ελλάδα. Οι ωφελούμενοι θα λάβουν και επιπλέον εκπαίδευση σε πρακτικά ζητήματα ώστε να προσαρμοστούν ταχύτερα στους οργανισμούς τους, όπως διαχείριση social media και project management.



**Life Skills**

Δημιουργώντας  
εναλλακτικά μονοπάτια  
για την καταπολέμηση  
της νεανικής ανεργίας



## ΠΥΞ ΛΑΞ 5 Σεπτεμβρίου Μονή Λαζαριστών, Θεσσαλονίκη

«Στην πρώτη μας μεγάλη περιοδεία μετά την περιπέτεια του κορωνοϊού η συμμετοχή του κόσμου είναι συγκλονιστική και συγκινητική!

Αισθανόμαστε την ανάγκη να πούμε ένα μεγάλο ευχαριστώ για αυτή την τόσο θερμή αγκαλιά που βιώνουμε σε κάθε μέρος της Ελλάδας και της Κύπρου από τους νέους ανθρώπους και από αυτούς που αισθάνονται νέοι!». Οι ΠΥΞ ΛΑΞ θα βρίσκονται στις 5 Σεπτεμβρίου στη Μονή Λαζαριστών, στη Θεσσαλονίκη.

ΣΗΜΕΙΑ ΠΡΟΠΩΛΗΣΗΣ

Ηλεκτρονικά: [viva.gr](http://viva.gr)  
Τηλεφωνικά: 11876

Σε όλα τα Viva Spots  
(Καταστήματα Wind, Public, Media Markt)

Δίκτυο Public  
Public on line: <http://tickets.public.gr/>  
[Καταστήματα Public](#)

## Επιστρέφει το καθιερωμένο πολιτιστικό ραντεβού του φθινοπώρου, το Φεστιβάλ Κολωνού!



Το Φεστιβάλ Κολωνού του Δήμου Αθηναίων, το φεστιβάλ πολιτισμού και ψυχαγωγίας που το αθηναϊκό κοινό το έκανε θεσμό, επιστρέφει δυναμικά τον Σεπτέμβριο, στην ιστορική γειτονιά της πόλης, στον καταπράσινο λόφο του Ιππίου Κολωνού.

Από 8 έως 26 Σεπτεμβρίου στο θέατρο Κολωνού, αγαπημένοι καλλιτέχνες μοιράζονται με τους κατοίκους και επισκέπτες της πόλης, ξεχωριστές και επιλεγμένες θεατρικές παραστάσεις και συναυλίες, με ένα πλούσιο πρόγραμμα εκδηλώσεων που επιμελείται ο Οργανισμός Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας του Δήμου Αθηναίων (ΟΠΑΝΔΑ).

Η αυλαία του Φεστιβάλ ανοίγει την Πέμπτη 8 Σεπτεμβρίου με το νεοελληνικό μυθιστόρημα φαντασίας «Ο Πίθηκος Ξουθ» του Ιάκωβου Πιτσιπίου, το οποίο ανεβαίνει για πρώτη φορά στο θέατρο σε σκηνοθεσία Ρουμπίνης Μοσχοχωρήτη, ενώ το κοινό θα έχει την ευκαιρία να απολαύσει θεατρικές παραγωγές του καλοκαιριού, που έχουν αποσπάσει εξαιρετικές κριτικές και έχουν ξεχωρίσει.

Η σκηνή του θεάτρου θα υποδεχτεί τις «Θεομοφοριάζουσες» με τον Γιάννη Μπέζο, τον Βλαδίμηρο Κυριακίδη και τη Φωτεινή Μπαξεβάνη, καθώς και τον «Κατά φαντασίαν ασθενή» σε σκηνοθεσία Κώστα Γάκη με τον Θανάση Τσαλταμπάση στον πρωταγωνιστικό ρόλο μαζί με τη Νικολέτα Βλαβιανού και τον Νίκο Ορφανό.

Δείτε το αναλυτικό πρόγραμμα [εδώ](#).









quote of the day

HAPPINESS IS.... THE SMELL OF COCONUTS.

Γιορτάζουν!

2/9

Μάμας, Μάμαντας, Μάμα

3/9

Ανθιμος, Ανθιμη, Αριστίων, Αριστέα, Αρχοντής, Αρχοντία, Πολύδωρος, Πολυδώρα, Φοίβος, Φοίβη

4/9

Ερμιόνη, Μωυσής, Μωυσία, Ροζαλία, Ωκεανός, Ωκεανία



tip of the day

Life is like a Coconut water, when you break the hard shell, it Flows...

— Shweatnisha Singh

2 Σεπτεμβρίου

- > World Coconut Day
- > National Food Bank Day
- > National Lazy Mom's Day

3 Σεπτεμβρίου

- > World Beard Day
- > International Turkey Vulture Day
- > International Bacon Day
- > National Cinema Day

4 Σεπτεμβρίου

- > World Sexual Health Day
- > World Samosa Day
- > National Newspaper Carrier Day