

> Άπειρα  
προϊόντα

> Άμεση  
παράδοση

> Εύκολη  
πλοήγηση

> Επιλεγμένοι  
συνεργάτες

# eshop. **μασούτης**.gr

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ 

*Ούτε παραγγελία να το 'κανες!*

ΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΜΑΣ

 Βιοκαρνέτ

 BAG  
STORIES

 petshop88.gr

 brandsbox

 Organic  
BRANDS  
Organic Certified Beauty Cosmetics

 Cook-Shop  
ΚΟΥΖΙΝΙΚΑ

 you.gr

 vita  
you

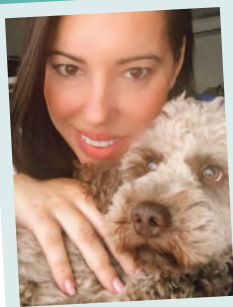
 ΜΑΡΜΑΡΙΑΔΗΣ  
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ

 M  
Master  
Collection

SAY *yes* to the **press**

**IT'S TIME TO... SCHOOL!**





## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Λένε, πως κάθε ασθενής φέρει τον δικό του γιατρό μέσα του γι' αυτό και τα παρακάτω δεν τα λέω απλά για να τα πω αλλά μπας και πάρω την απόφαση να τα κάνω τρόπο ζωής, καθώς εμείς και μόνο εμείς είμαστε υπεύθυνοι για την υγεία μας. Τη σωματική και την ψυχική.

Οι καθημερινές μας συμπεριφορές επιδεινώνουν τη συνολική υγεία μας και λειτουργούν ανασταλτικά για την καλή/σωστή λειτουργία του εγκεφάλου μας. Ακολουθεί μια λίστα με 4 τέτοιες συνήθειες που επιβάλλεται να υιοθετήσουμε ώστε να βοηθηθούμε ψυχή τε και σώματι. Πάμε να το κάνουμε μαζί;

### 1. Γυμναστική

Η μη άσκηση σε τακτική βάση είναι μια συνταγή για ατροφία του εγκεφάλου. Τα πρόσθετα πλεονεκτήματα της άσκησης περιλαμβάνουν τη βελτίωση της μνήμης και της προσοχής, ενώ μας βοηθά να αναβαθμίσουμε την ικανότητά μας στην εκτέλεση πολλαπλών εργασιών και στο σωστό προγραμματισμό. Επίσης, συμβάλλει στην ενίσχυση των δεξιοτήτων λήψης αποφάσεων. (Σκέφτομαι να κατακτήσω πρώτα τα άλλα τρία και να αφήσω την άσκηση για το τέλος).

### 2. Σωστή διατροφή

Είμαστε ό,τι τρώμε και αυτό που τρώμε έχει σημαντική επίδραση στο μυαλό και τη διάθεσή μας. Βελτιώνει την ψυχική υγεία κατά πολύ καθώς έρευνες δείχνουν πως η κακή διατροφή είναι σε μεγάλο βαθμό υπεύθυνη για τον έλεγχο της διάθεσής μας. Προφανώς και νιώθω πεταλούδες στο στομάχι κάθε φορά που τρώω junk food (και είναι πολλές οι φορές μεταξύ μας), όμως οι ειδικοί λένε πως η χαρά είναι παροδική και η πτώση στη διάθεσή μου είναι προ των πυλών! (δεν είμαστε για τέτοια!).

### 3. Να μαθαίνουμε νέα πράγματα

Όσο μεγαλώνω τόσο περισσότερο τρελαίνομαι να μαθαίνω νέα πράγματα. Οι επιστήμονες υποστηρίζουν πως η κατάκτηση νέων δεξιοτήτων είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους για να δημιουργήσουμε έναν δυνατό εγκέφαλο, καθώς διεγείρει τους νευρώνες και σχηματίζει νευρικές οδούς που επιτρέπουν στους ηλεκτρικούς παλμούς να ταξιδεύουν πιο γρήγορα στον εγκέφαλο. Όσο μεγαλώνουμε, πρέπει να πιέζουμε τον εαυτό μας για να μάθει. (Για παράδειγμα εγώ μετά συζύγου και άνευ τέκνων θα ξεκινήσουμε on line μαθήματα για μια νέα γλώσσα). Εσύ ίσως να έχεις απωθημένο να μάθεις ένα μουσικό όργανο, να παρακολουθήσεις μαθήματα μαγειρικής ή να γραφτείς σε μία εθελοντική ομάδα και γενικά θα σου πω πως η ζωή είναι μικρή για να είμαστε αναβλητικοί, να είσαι ανοιχτός να μαθαίνεις ό,τι σ' ενδιαφέρει και σου αρέσει. Ό,τι κι αν κάνεις, μην σταματήσεις ποτέ να δοκιμάζεις νέα πράγματα καθώς είναι ένας από τους τρόπους να είσαι σε "ωφέλιμη" διέγερση.

### 4. Βρες ένα σκοπό και κατάκτησέ τον

Το μεγαλύτερο λάθος στη ζωή είναι να έχεις μια ζωή χωρίς νόημα. Έχει διαφορά ο στόχος από τον σκοπό. Ο στόχος είναι κάτι που μπορεί να επιτευχθεί. Το να θέλεις να είσαι φίλος είναι ένας στόχος και είναι εφικτός, αλλά το να είσαι καλός φίλος είναι περισσότερο πρόθεση παρά επίτευγμα, άρα είναι σκοπός.

**Tip of the Day:** Τα post it ανά χείρας και σημειώνουμε:

1. Άσκηση τουλάχιστον 3/7 ημέρες
2. Διορθώνουμε τις συνήθειες ύπνου μας
3. Τρώμε τρόφιμα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά
4. Ήρθε η ώρα να αποκτήσουμε υγιή επίπεδα σωματικού λίπους
5. Κατάκτηση καινούργιων πραγμάτων
6. Σκοπός στη ζωή
7. Δημιουργούμε μια σταθερή ομάδα ανθρώπων που μας προκαλούν να βελτιώνουμε τον εαυτό μας κάθε μέρα (E!!! αυτό το κάνουμε στο Say Yes, μην απομακρυνθείτε!!!).

# It's time to... School!

Η νέα σχολική χρονιά κατέφθασε και πρέπει να την υποδεχτούμε με χαρά, αισιοδοξία και φυσικά με τα καλύτερα σχολικά είδη στις καλύτερες τιμές. Γι' αυτό έχει φροντίσει ο Μασούτης!

**Πάμε να φτιάξουμε λοιπόν τη λίστα με τα σχολικά μας!**

«Θέλω καινούργια τσάντα»: Μια φράση που αυτή την εποχή είναι trend για τα παιδιά.

Σας προτείνουμε!



**Διακάκης  
Mood Σακίδιο  
& Κασετίνα  
Βαρελάκι  
Κόκκινο μόνο  
με 9.90!**

Θα το βρείτε επίσης  
σε γαλάζιο και μαύρο.

**Kipling  
Σακίδιο πλάτης  
30x44,5x21,5cm  
σειρά Scotty  
Seaweed  
Gr Blue**

Εκμεταλλευτείτε  
τη μέρα σας με το  
ευρύχωρο σχολικό  
σακίδιο πλάτης  
Scotty με δύο κύρια  
διαμερίσματα με  
φερμουάρ για να τα  
οργανώσετε όλα.



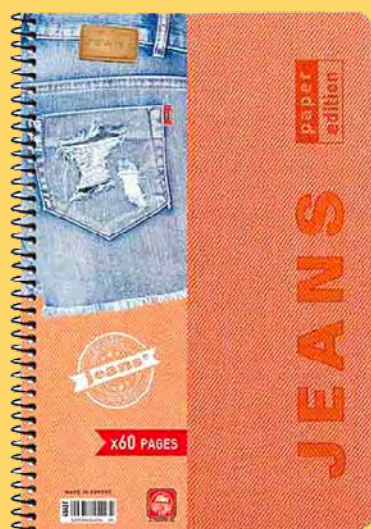
**Τετράδιο: ο καμβάς του μαθητή!**

Ρίξτε μια ματιά...



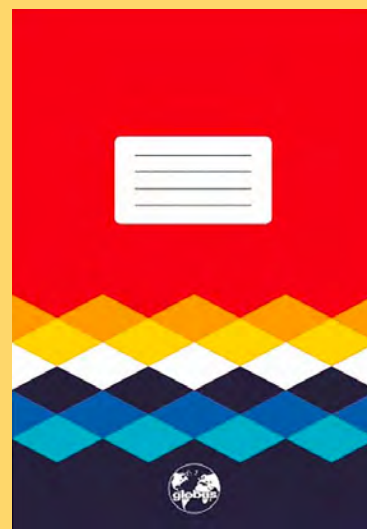
**A&G Paper Τετράδιο Σπирάλ  
Back 2 Black**

3 Θεμάτων 17x24cm. 90Φύλλων  
(διάφορα Σχέδια).



**Typotrust Jeans Τετράδιο  
Σπирάλ**

4Θεμάτων 17x25cm.



**Globus Happy Notes  
Τετράδιο Καρφίτσα**

17x25cm.  
Θα το βρείτε σε διάφορα σχέδια.

**Γράψε - σβήσε!**



**Art Μολύβια Hb**

Μολύβια τριγωνικά νέον με σβήστρα, 12τεμ.

**Plumate Διορθωτική Ταινία Κοχλίας**

0,5mm.x10m. Διορθώστε τη στιγμή!



**Pelikan Pastel Μαρκαδόροι Υπογράμμισης**

Peach & Lavender 2τεμ.  
Οι μαρκαδόροι υπογράμμισης της Pelikan σας δίνουν τη δυνατότητα να τονίσετε σημαντικά σημεία κειμένου με διάφορα φωσφοριζέ χρώματα.

**Bic Galet & Mini Fun Γόμες 2+1Δώρο**

Η γόμα BIC Galet σε πρακτική συσκευασία 2 τεμ + 1 μίνι δώρο. Από συνθετικό καουτσούκ, χωρίς PVC είναι ιδανική για μολύβια και μύτες γραφίτη. Σβήνει απαλά και είναι εξαιρετικά ανθεκτική.



**Ουπς... κόλλησα!**

Από τη λίστα μας δεν μπορούν να λείπουν οι κόλλες και τα post it.

Σας προτείνουμε!



**Uhu Κόλλα Γενικής Χρήσεως Παντοκολλητής Νο13 Μεσαίου Μεγέθους 35ml**

Είναι διάφανη, κατάλληλη για ξύλο, υλικά με βάση το ξύλο, πλαστικά (ABS, σκληρό και μαλακό PVC, Plexiglas, πολυστυρένιο, Resopal), μέταλλο, γυαλί, πορσελάνη, κεραμικό, δέρμα, καουτσούκ, τσόχα, φελλό, υφάσματα, χαρτόνι, χαρτί.



**Pritt Κόλλες Multi Tack 95τεμ. +50% Δωρεάν Προϊόν**

Το Pritt Multi Tack είναι μια επαναχρησιμοποιούμενη κόλλα, βασισμένη στο πολυβουτυλένιο, κατάλληλη για μια σειρά διαφορετικών διαδικασιών συγκόλλησης και στερέωσης για μικρά αντικείμενα σε ομαλές επιφάνειες.



**3M Post It Super Sticky (Διάφορα Χρώματα)**

Για να μην ξεχνάτε ποτέ... και να θυμάστε με στίλ και χρώμα!

**Καλή σχολική χρονιά!**

# Η LG υποστηρίζει καινοτόμα λύση για την ένταξη τυφλών παιδιών στα γενικά σχολεία

Όπως σας έχω ξαναπεί, ό,τι καλό συμβαίνει γύρω μας θα φροντίζω να το φέρνω στην επιφάνεια και να κάνουμε spread στα καλά νέα! Αυτός είναι και ο ρόλος του Say Yes ...to the Press, να ενημερώνομαστε για ό,τι καλό και ενδιαφέρον συμβαίνει γύρω μας.

Μια τέτοια περίπτωση είναι και της LG Electronics (LG) που υποστήριξε την προσπάθεια δύο μαθητών να δημιουργήσουν ένα καινοτόμο σύστημα συσκευών που βοηθά στην ένταξη τυφλών παιδιών στα γενικά σχολεία.

Υπολογίζεται πως σήμερα περίπου 4.737 φοιτητές και μαθητές στην Ελλάδα, όπως και περίπου 318.600 στην ΕΕ και τις ΗΠΑ αντιμετωπίζουν προβλήματα όρασης.

Το σύστημα Pop2See Smart Class των δύο μαθητών διακρίθηκε στον Εθνικό Διαγωνισμό Νέων Επιστημόνων του Υπουργείου Παιδείας και θα συμμετάσχει στην ελληνική αποστολή στον Πανευρωπαϊκό Διαγωνισμό των Νέων Επιστημόνων 2022, που θα πραγματοποιηθεί 13-18 Σεπτεμβρίου στην Ολλανδία.

Το φορητό αυτό σύστημα περιλαμβάνει:

1. Μία συσκευή που λειτουργεί ταυτόχρονα ως πληκτρολόγιο για γραφή και ως σύστημα ανάγνωσης για Braille.
2. Ένα σύστημα που φωτογραφίζει σχολικούς πίνακες, βιβλία ή σημειώσεις και προσφέρει υπαγόρευση των κειμένων.

Επιπλέον, ο χρήστης μπορεί να υπαγορεύσει κείμενα, καθώς η συσκευή μπορεί να μετατρέψει τον προφορικό λόγο σε κείμενο.

Το Pop2See Smart Class δημιουργήθηκε από τους μαθητές Αλίκη Ράγκου και Κωνσταντίνο Μαζαράκη, με την εποπτεία του προπονητή τους Σπύρου Τσουκαλά.

Όπως δήλωσαν οι δύο μαθητές: «Τον Ιούλιο του 2021 ξεκινήσαμε να διερευνούμε τις επιλογές των τυφλών μαθητών και των οικογενειών τους όσον αφορά



στην εκπαιδευτική διαδικασία που ακολουθούν. Μαζί μας σε αυτό το ταξίδι έχουμε τον προπονητή της ομάδας μας Σπύρο Τσουκαλά, ο οποίος ασχολείται με τις start-ups, τον μέντορά μας Γιάννη Κοσμαδάκη, ηλεκτρολόγο μηχανικό και την Άννα Μπαλάν, η οποία είναι και η ίδια τυφλή και έχει συνδράμει στη δοκιμή των συσκευών».

Είναι εμφανές ότι η έξυπνη τεχνολογία ανταποκρίνεται απόλυτα στις απαιτήσεις της σύγχρονης ζωής, δίνοντας χώρο σε ό,τι αγαπάμε να κάνουμε, χωρίς περιορισμούς.

Άλλωστε, όπως υπογραμμίζει η LG: «Ο, τι αγαπάς και ζεις με όλες σου τις αισθήσεις, μας εμπνέει». Και, κάπως έτσι, η ζωή γίνεται καλύτερη!



# Covid -19 και παιδιά: Όλα όσα πρέπει να γνωρίζουμε

**Ο κ. Ανδρέας Καραμπίνης, Παθολόγος - Εντατικολόγος στο THERAPIS GENERAL HOSPITAL, Ομότιμος Καθηγητής ΕΚΠΙΑ, μίλησε στο Say Yes to the Press για όσα πρέπει να γνωρίζουμε για τον κορονοϊό ώστε να προστατεύσουμε τα παιδιά.**



**Η σχολική χρονιά ξεκινά και θα έρθουμε για ακόμα μία φορά αντιμέτωποι με τον κορονοϊό στο σχολικό περιβάλλον. Τι μπορούμε να κάνουμε τώρα για να θωρακίσουμε τον οργανισμό των παιδιών;**

Η προστασία από τη λοίμωξη από τον κορονοϊό στο σχολικό περιβάλλον βασίζεται καταρχήν σε απλά υγειονομικά μέτρα που είναι γνωστά:

Συχνό αερισμό των εκπαιδευτικών αιθουσών, 2 με 3 φορές την ημέρα καθαρισμό των επιφανειών με αλκοολούχα αντισηπτικά - κυρίως πόμολα στις πόρτες και στις τουαλέτες - , αποφυγή συνωστισμού σε μικρές μη αεριζόμενες αίθουσες, χρήση της μάσκας όταν υπάρχουν μαθητικές συννευρέσεις με απόσταση μεταξύ των μαθητών λιγότερες από 1,5 μέτρο.

Εκτός αυτού πρέπει κατά την φάση της πανδημίας και ιδιαιτέρως εάν υπάρχει λοίμωξη από Covid να προσέχουμε ιδιαιτέρως τη διατροφή των παιδιών και εφήβων με κατάλληλες δίαιτες και διατροφικές πρακτικές. Η ανεπαρκής κατανάλωση τροφών πλούσιων σε θρεπτικά συστατικά (λαχανικά, φρούτα, αυγά, ψάρια και κρέας), που είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη των μικρών παιδιών, κινδυνεύει να προκαλέσει προβλήματα

στην ανάπτυξη, τη μάθηση, την ανοσολογική άμυνα εάν δεν καταναλωθούν συστηματικά και σε ελεγχόμενη ποσότητα.

Πρέπει να επισημάνουμε ότι τα υπέρβαρα η παχύσαρκα παιδιά συχνά εμφανίζουν σοβαρές μορφές την νόσου και οι γονείς πρέπει να είναι σε εγρήγορση εάν παρατηρούν την παράταση του πυρετού άνω των 5 ημερών και εάν συνοδεύεται με αναπνευστική δυσχέρεια. Σε αυτή την περίπτωση επιβάλλεται η νοσηλεία του παιδιού.

**Τι κατευθύνσεις θα πρέπει να δώσουν οι γονείς στα παιδιά τους; Συνιστάτε κάποιες συγκεκριμένες αλλαγές - αναπροσαρμογές στην καθημερινότητά τους;**

Όλα τα παιδιά πρέπει να έχουν στην τσάντα τους ένα μπουκαλάκι με αντισηπτικό χεριών και να καθαρίζουν τα χεριά τους τουλάχιστον 3 φορές την ημέρα. Προσοχή και στα κινητά τηλέφωνα, που επιβάλλεται να καθαρίζονται με αντισηπτικό διάλειμμα τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα. Να φορούν μάσκα όταν δεν τηρούνται οι αποστάσεις και οι μάσκες να αλλάζονται τουλάχιστον κάθε ημέρα.



### **Κινδυνεύουν και τα παιδιά από Long Covid και τι μπορούμε να κάνουμε όταν μετά την αρχική λοίμωξη και για μεγάλο χρονικό διάστημα παρουσιάζουν συμπτώματα;**

Τα παιδιά που έχουν μολυνθεί με SARS-CoV-2 είναι συνήθως ασυμπτωματικά ή αναπτύσσουν μια ήπια μορφή της νόσου. Παρόλα αυτά, και ακόμη και αν η συχνότητά τους είναι μικρότερη από ό,τι στους ενήλικες, συμπτώματα του Covid-19 αρκετές εβδομάδες μετά τη μόλυνση έχουν περιγράψει σε εφήβους και πιο σπάνια σε παιδιά. Οι κλινικές εκδηλώσεις όπως κόπωση, πονοκέφαλοι, διαταραχές ύπνου, δυσκολία συγκέντρωσης, διάχυτος πόνος, κοιλιακό άλγος, δυσκολία στην άσκηση, ζάλη, πόνος στο στήθος, απώλεια βάρους και παρατεταμένος βήχας, για περισσότερες από 4 εβδομάδες αποτελούν τον ορισμό του Long Covid.

Μια πρόσφατη μελέτη, που πραγματοποιήθηκε από το Πανεπιστήμιο του Κάλγκαρι στον Καναδά - και δημοσιεύτηκε στο εξειδικευμένο περιοδικό JAMA - εντόπισε 3 παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο μακροχρόνιας Covid σε παιδιά και εφήβους.

Οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι το Long Covid ήταν σημαντικά πιο συχνό σε παιδιά και εφήβους που είχαν νοσηλευτεί για 48 ώρες ή περισσότερο τη στιγμή της διάγνωσης της νόσου και σε παιδιά και εφήβους που είχαν 4 (ή περισσότερα) συμπτώματα του Covid-19. Όλοι αυτοί είναι παράγοντες κινδύνου που, σύμφωνα με τους ερευνητές, πρέπει να υπόκεινται σε αυξημένη επιτήρηση.

Η θεραπευτική αντιμετώπιση πρέπει να γίνεται από ειδικές ομάδες ιατρών διαφορετικών ειδικοτήτων. Εάν παρατηρούμε παράταση των συμπτωμάτων πέρα του ενός μηνός πρέπει να απευθυνθούμε σε ειδικά τμήματα νοσοκομείων που ασχολούνται με την παρακολούθηση long covid ασθενών.

### **Πρέπει να ενημερώσουμε τον οικογενειακό γιατρό αν το παιδί μας βρεθεί θετικό ή μόνο αν τα συμπτώματα είναι έντονα; Παίζει κάποιο ρόλο η ηλικία του παιδιού στην αντιμετώπιση της λοίμωξης;**

Πρέπει να ενημερώνονται οι οικογενειακοί ιατροί σε περίπτωση Covid εντός της οικογένειας και οι γονείς να παρακολουθούν με προσοχή εάν εμφανιστούν σοβαρές κλινικές εκδηλώσεις, όπως παρατεταμένος υψηλός πυρετός (> 39C) και δυσκολία στην αναπνοή (προμήθεια από φαρμακείο ενός οξυμέτρου είναι απαραίτητη). Η κινητοποίηση των γονέων πρέπει σε αυτές τις περιπτώσεις να είναι άμεση και να μεταφέρουν το παιδί σε παιδιατρική κλινική δημοσίου νοσοκομείου.

Τα παιδιά ανεξαρτήτως ηλικίας πρέπει να αντιμετωπίζονται με τον ίδιο τρόπο, δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στην σοβαρότητα και παράταση των κλινικών εκδηλώσεων πέρα των 5 ημερών.

### **Αντικό φάρμακο και παιδιά. Μετά από ποια ηλικία χορηγείται και ποιες είναι οι προϋποθέσεις;**

Σήμερα δεν έχουμε αρκετά επιστημονικά δεδομένα για την χορήγηση αντικών φαρμάκων σε σοβαρές μορφές λοίμωξη από covid 19 στα παιδιά και στους εφήβους. Ο θεράπων νοσοκομειακός ιατρός θα κρίνει κατά περίπτωση ποια από τα υπάρχοντα φάρμακα πρέπει να χορηγηθούν.

### **Θεωρείτε πως τα εισπνεόμενα εμβόλια θα μπορούσαν να αλλάξουν την εικόνα της πανδημίας;**

Τα εισπνεόμενα εμβόλια αποτελούν μια σημαντική πρόοδο στην αντιμετώπιση της πανδημίας, ωστόσο είναι πολύ νωρίς ακόμα να γνωρίζουμε την αποτελεσματικότητά τους και τις πιθανές παρενέργειες.





Χρήστος Αρφάνης,  
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



## «Το Τρίγωνο της Θλίψης»: Όλα όσα πρέπει να ξέρετε για την νέα ταινία του Ruben Östlund

Η ταινία «Το Τρίγωνο της Θλίψης» (αρχικός τίτλος: Triangle of Sadness) κυκλοφορεί 18 Σεπτεμβρίου 2022 στα Village Cinemas και έχουμε όλες τις πληροφορίες που πρέπει να γνωρίζετε πριν δείτε τη νέα ταινία του Ruben Östlund.



Το έργο ανακοινώθηκε για πρώτη φορά από τον σκηνοθέτη Ruben Östlund τον Ιούνιο του 2017, αφού η ταινία του «Το Τετράγωνο» (αρχικός τίτλος: The Square) κέρδισε τον Χρυσό Φοίνικα στο 70ό Φεστιβάλ των Καννών ένα μήνα νωρίτερα. Ο Östlund ανέφερε ότι η ταινία επρόκειτο να ονομαστεί Triangle of Sadness και ότι θα ήταν μια «άγρια» σάτιρα που διαδραματίζεται ενάντια στον κόσμο της μόδας και των πλουσίων, με «την εμφάνιση ως κεφάλαιο» και «την ομορφιά ως νόμισμα» ως υποκείμενα θέματα. Σύμφωνα με τον σκηνοθέτη, ο τίτλος αναφέρεται σε έναν όρο που χρησιμοποιούν οι πλαστικοί χειρουργοί για να περιγράψουν την



ανησυχητική ρυτίδα που εμφανίζεται ανάμεσα στα φρύδια, η οποία όμως μπορεί να διορθωθεί με Botox σε 15 μόλις λεπτά.

Τον Φεβρουάριο του 2020, έγινε λόγος ότι το Triangle of Sadness θα ξεκινήσει γυρίσματα στις 19 Φεβρουαρίου στη Σουηδία και την Ελλάδα, τα οποία θα είχαν διάρκεια 70 μέρες. Στην ταινία συμμετέχουν οι Harris Dickinson, Charlbi Dean και Woody Harrelson, ενώ σύμφωνα με δημοσιεύματα, περίπου 120 ηθοποιοί δοκιμάστηκαν για τον ρόλο που τελικά ερμηνεύει ο Dickinson. Στις 26 Μαρτίου, η παραγωγή της ταινίας αναγκάστηκε να διακοπεί λόγω της πανδημίας COVID-19 με περίπου το 37% των γυρισμάτων να



είχαν ολοκληρωθεί τότε. Στις 27 Ιουνίου, η παραγωγή ξανάρχισε στη Σουηδία μετά από ένα διάλειμμα τριών μηνών, επιτρέποντας στον Harrelson να ολοκληρώσει τα γυρίσματα των σκηνών του, αλλά αναγκάστηκε να σταματήσει για άλλη μια φορά στις 3 Ιουλίου.

Στις 18 Σεπτεμβρίου, η παραγωγή ξεκίνησε ξανά στην Παραλία Χιλιαδού στην Εύβοια, για τις τελευταίες 38 ημέρες γυρισμάτων. Το Triangle of Sadness ολοκλήρωσε την παραγωγή στις 13 Νοεμβρίου, μετά από 73 μέρες γυρισμάτων τελικά. Ο Ruben Östlund ανέφερε ότι η παραγωγή πραγματοποίησε 1.061 τεστ COVID-19 κατά τη διάρκεια των γυρισμάτων και όλα ήταν αρνητικά. Τα γυρίσματα έγιναν επίσης σε άλλα ελληνικά νησιά, στα πλατό του Film i Vast στο Trollhättan της Σουηδίας και στη Μεσόγειο Θάλασσα στο Christina O, το γιοτ που ανήκε στο παρελθόν στους Αριστοτέλη Γωνάση και Jackie Kennedy.

Η περιήληψη της ταινίας Triangle of Sadness που κυκλοφορεί στη χώρα μας με τον τίτλο «Το Τρίγωνο της Θλίψης» είναι η εξής: Τα διάσημα μοντέλα Carl και Yaya είναι καλεσμένα σε μια πολυτελή κρουαζιέρα με μία παρέα από ασύλληπτα πλούσιους επιβάτες, έναν ολιγάριθμο από τη Ρωσία, βρετανούς εμπόρους όπλων και έναν αλκοολικό καπετάνιο, που επικαλείται τον Μαρξ. Στην αρχή, τα πάντα είναι υλικό για αξιοζήλευτες αναρτήσεις στο Instagram. Αλλά, όταν ξεσπά μία θύελλα και όλοι παθαίνουν ναυτία κατά τη διάρκεια ενός δείπνου με τον καπετάνιο, η ιδιυλλιακή κρουαζιέρα καταλήγει σε φιάσκο. Ο Carl και η Yaya βρίσκονται αποκλεισμένοι σε ένα έρημο νησί με ένα τσούρμο δισεκατομμυριούχων και μία από τις καθαρίστριες του γιοτ. Η ιεραρχία ανατρέπεται στο νησί, καθώς η καθαρίστρια είναι η μόνη που ξέρει να ψαρεύει.

Σε σκηνοθεσία Ruben Östlund με τους Thobias Thorwid, Harris Dickinson, Charlbi Dean, Jiannis Moustos, Timoleon Gketsos, Vicki Berlin, Dolly De Leon, Alicia Eriksson, Woody Harrelson, Zlatko Buric, Carolina Gynning και Sunny Melles, το «Το Τρίγωνο της Θλίψης» κυκλοφορεί 18 Σεπτεμβρίου 2022 στα Village Cinemas.

**Πηγές**

- <https://variety.com/2017/film/news/palme-dor-winner-ruben-ostlund-new-project-triangle-of-sadness-1202458402/>
- <https://variety.com/2019/film/global/the-square-director-ruben-ostlund-on-follow-up-black-comedy-triangle-of-sadness-1203219507/>
- <https://deadline.com/2020/06/international-film-execs-co-producing-during-after-covid-cannes-1202967175/>
- <https://deadline.com/2020/07/woody-harrelson-ruben-ostlund-talks-returning-to-production-during-covid-pandemic-1202978104/>
- <https://variety.com/2021/film/global/ruben-ostlund-triangle-of-sadness-goteborg-1234900476/>
- <https://variety.com/2020/film/global/the-square-ruben-ostlund-triangle-of-sadness-1234833229/>
- [https://cdn-media.festival-cannes.com/film\\_film/0002/76/0390ee30121ef227f74fa711fcb412f8006e5d59.pdf](https://cdn-media.festival-cannes.com/film_film/0002/76/0390ee30121ef227f74fa711fcb412f8006e5d59.pdf)
- <https://www.moviezine.se/nyheter/triangle-of-sadness-ruben-ostlund-goteborg-film-festival>
- <https://www.filmly.gr/movies-database/triangle-of-sadness/>
- <https://www.filmly.gr/movies-database/the-square/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=4Z-mBR3aqhg>





## Tanqueray 0.0%: Νέο καινοτόμο απόσταγμα χωρίς αλκοόλ από τη Diageo

Η Diageo συστήνει και στην Ελλάδα, το καινοτόμο Tanqueray 0.0%, ένα απόσταγμα χωρίς αλκοόλ από τους δημιουργούς του Tanqueray, που συνδύασαν τη μακρόχρονη εμπειρία και τη βαθιά γνώση στην απόσταξη τζιν για να δημιουργήσουν μία αξιόπιστη alcohol-free εμπειρία. Αποστάζοντας τα ίδια βοτανικά του κλασικού Tanqueray London Dry, το Tanqueray 0.0% απευθύνεται σε εκείνους που επιλέγουν να μην καταναλώσουν αλκοόλ, αλλά θέλουν να απολαύσουν ένα απόσταγμα που δεν στερείται σε ποιότητα και γεύση.

Αποστάζοντας άρκευθο, κόλιανδρο, ρίζα αγγελικής και γλυκόριζα, οι ειδικοί της Diageo, κατάφεραν να αποκτήσουν ένα απόσταγμα με τις ίδιες νότες του κλασικού Tanqueray London Dry χωρίς αλκοόλ, ιδανικό για όσους ακολουθούν ένα ισορροπημένο τρόπο ζωής και δεν θέλουν να εγκαταλείψουν την αδιαμφισβήτητη γεύση του Tanqueray. Τα τέσσερα ποιοτικά βοτανικά βυθίζονται ξεχωριστά στο νερό, θερμαίνονται και στη συνέχεια αποστάζονται για να δώσουν μια πολύπλοκη και αναζωογονητική γεύση με την χαρακτηριστική γεύση άρκευθου και εσπεριδοειδών για την οποία φημίζεται το Tanqueray.

Απολαύστε υπεύθυνα.

## Ήξερες ότι...

### Ο εγκέφαλός μας προδίδει... τις πολιτικές μας πεποιθήσεις!

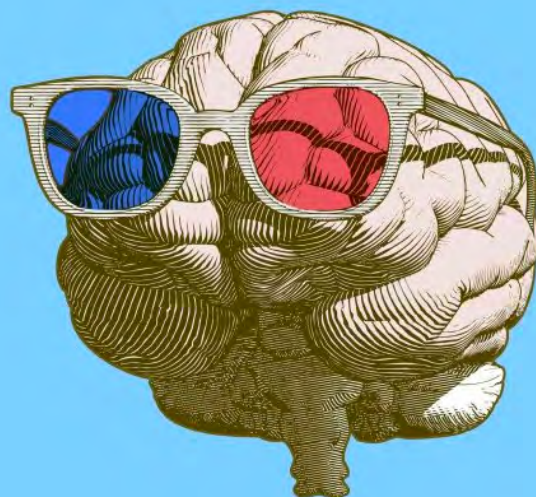
Πρόσφατη έρευνα αποκαλύπτει ότι οι εγκεφαλικές απεικονίσεις προέβλεψαν με ακρίβεια την πολιτική ιδεολογία των ανθρώπων.

Η μελέτη που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό PNAS Nexus, είναι η μεγαλύτερη μέχρι σήμερα που χρησιμοποίησε λειτουργικές μαγνητικές απεικονιστικές τομογραφίες του εγκεφάλου για να μελετήσει την πολιτική ιδεολογία.

Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν υπερσύγχρονες τεχνικές τεχνητής νοημοσύνης και τους πόρους του Supercomputer Center του Οχάιο για να αναλύσουν τις τομογραφίες. Βρήκαν συσχετισμούς μεταξύ των αποτελεσμάτων του τομογράφου και των αναφορών των συμμετεχόντων για την ιδεολογία τους σε μια κλίμακα έξι σημείων από «πολύ φιλελεύθερος» ως «πολύ συντηρητικός».

Τα στοιχεία προέρχονται από το εγχείρημα για την Ευζωία του Πανεπιστημίου της Πολιτείας του Οχάιο που περιελάμβανε 174 υγιείς ενήλικες οι οποίοι εκτέλεσαν συγκεκριμένες ασκήσεις που χρησιμοποιούνται συχνά σε επιστημονικά πειράματα κατά τη διάρκεια μιας τομογραφίας fMRI.

“Καμία από τις συγκεκριμένες ασκήσεις δεν σχεδιάστηκε για να προκαλέσει πολιτικές απαντήσεις” ανέφερε ο συνεργάτης του άρθρου Σέο-Εουν Γιανγκ, επίκουρος καθηγητής πολιτικής επιστήμης στο Northeastern University και συνέχισε: “Αλλά βρήκαμε ότι οι τομογραφίες από όλες τις οκτώ ασκήσεις σχετίζονταν με το θέμα της ταύτισης ως φιλελεύθεροι ή συντηρητικοί. Στην πραγματικότητα, ακόμη και όταν οι συμμετέχοντες έπρεπε να καθίσουν ήσυχα και να μην σκέφτονται τίποτε συγκεκριμένο, οι σχετικές τομογραφίες έδειξαν μια σχέση με πολιτική ιδεολογία. Ακόμη και χωρίς κανένα απολύτως ερέθισμα, η λειτουργική συνδεσιμότητα στον εγκέφαλο μπορεί να μας βοηθήσει να προβλέψουμε τον πολιτικό προσανατολισμό ενός ατόμου”.



## Ο Όμιλος ΗΡΑΚΛΗΣ διαμορφώνει το Αιμοδυναμικό Εργαστήριο στο Αχιλλοπούλειο Γενικό Νοσοκομείο Βόλου



Ο Όμιλος ΗΡΑΚΛΗΣ αποδεικνύει στην πράξη για ακόμη μία φορά πως τοποθετεί στο επίκεντρο κάθε δραστηριότητάς του τον «άνθρωπο» και τις τοπικές κοινωνίες όπου έχει παρουσία, στηρίζοντας «Έναν άθλο ακόμα για την Υγεία» στην περιοχή της Μαγνησίας, στο πλαίσιο του πολύπλευρου προγράμματος Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης «Ένας άθλος ακόμα».

Ειδικότερα, ο Όμιλος ΗΡΑΚΛΗΣ στέκεται στο πλευρό των πολιτών του Βόλου και των επαγγελματιών υγείας της περιοχής αναλαμβάνοντας την πλήρη χρηματοδότηση για τη διαμόρφωση των χώρων του Αιμοδυναμικού Εργαστηρίου στο Αχιλλοπούλειο Γενικό Νοσοκομείο Βόλου. Με αυτή τη χορηγία, ο Όμιλος συμβάλλει ουσιαστικά στη λειτουργία του σημαντικού αυτού έργου υποδομής που θα εξασφαλίσει καλύτερες συνθήκες υγείας σε ασθενείς με καρδιολογικά – κι όχι μόνο – προβλήματα. Με τη λειτουργία του Αιμοδυναμικού Εργαστηρίου, θα διασφαλιστεί η άμεση και εύκολη πρόσβαση των ασθενών σε απαραίτητες εξετάσεις, εξελίχοντας πλήρως την προηγούμενη ανάγκη μετακίνησης σε νοσοκομεία γειτονικών πόλεων.



## Press Room

Food & Beverage edition

## Η Ολυμπιακή Ζυθοποιία καλωσόρισε τους φίλους της μπίρας στο ζυθοποιείο της στη Ριτσώνα Ευβοίας



**ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ**  
ΖΥΘΟΠΟΙΙΑ Α.Ε.  
Part of the Carlsberg Group

Το Σάββατο 10 Σεπτεμβρίου, η Ολυμπιακή Ζυθοποιία συμμετείχε στην πρωτοβουλία «Ανοιχτά Ζυθοποιεία» της Ελληνικής Ένωσης Ζυθοποιών, καλωσορίζοντας το κοινό στο ζυθοποιείο της στη Ριτσώνα Ευβοίας.

Μετά από τρία χρόνια απουσίας, λόγω

των περιοριστικών μέτρων κατά της πανδημίας, η αγαπημένη εκδήλωση των φίλων του ζύθου - και όχι μόνο - επέστρεψε, δίνοντας και πάλι την ευκαιρία στα ζυθοποιεία-μέλη να ανοίξουν τις πόρτες τους για το κοινό. Έτσι, όσοι επισκέφθηκαν το ζυθοποιείο της Ολυμπιακής Ζυθοποιίας είχαν την ευκαιρία να βιώσουν ένα συναρπαστικό ταξίδι στον κόσμο του ζύθου, μέσα από ξεναγήσεις στις εγκαταστάσεις παραγωγής της μπίρας, γευστικές δοκιμές των αγαπημένων brands της εταιρείας, καθώς και sessions γευσιγνωσίας, μαθαίνοντας πολλά χρήσιμα tips για τις βασικές κατηγορίες μπίρας και τα χαρακτηριστικά τους.

## Οι εργαζόμενοι του Ομίλου Επιχειρήσεων Σαρακάκη γιορτάζουν τα 100 χρόνια από την ίδρυσή του με ένα video έκπληξη!



Το 1922 ο Ιωάννης Δ. Σαρακάκης ιδρύει στη Θεσσαλονίκη την εταιρεία που πρόκειται να εξελιχθεί σε έναν από τους μεγαλύτερους εμπορικούς και βιομηχανικούς ομίλους της Ελλάδας, τον Όμιλο Επιχειρήσεων Σαρακάκη.

Το 2022, η χρονιά που διανύουμε, είναι αδιαμφισβήτητα μία χρονιά ορόσημο για τον Όμιλο καθώς γιορτάζει 100 χρόνια από την ίδρυσή του. Μία από τις βασικές αρχές του Ομίλου Επιχειρήσεων Σαρακάκη, εδώ και έναν ολόκληρο αιώνα, είναι να τοποθετεί τους ανθρώπους του στο επίκεντρο της δουλειάς. Μέρος της εταιρικής κουλτούρας που έχει χτιστεί και έχει εμψυχηθεί σε όλο τον οργανισμό, είναι οι άνθρωποί του να νοιάζονται ο ένας για τον άλλον. Να ζουν, να επικοινωνούν και να εργάζονται ομαδικά, σαν μία γροθιά!

Παράλληλα, ο οργανισμός φροντίζει για τη συνεχή

εκπαίδευση και εξέλιξη του ανθρώπινου δυναμικού του παρέχοντας τα κατάλληλα εργαλεία εκμάθησης, τεχνολογικά προηγμένα συστήματα καθώς και ευκαιρίες για ανάδειξη των δυνατοτήτων όλων των εργαζομένων του.

Ο Όμιλος Επιχειρήσεων Σαρακάκη επενδύει καθημερινά στην προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη των ανθρώπων του, παρέχοντάς τους ισχυρά κίνητρα, προωθώντας τη δίκαιη αντιμετώπιση και ανταμείβοντας τις πρωτοβουλίες και τις προσπάθειές όλων.

Οι μεγαλύτεροι και καλύτεροι πρεσβευτές ενός υπεύθυνου και επιχειρηματικά ηθικού οργανισμού είναι οι ίδιοι οι άνθρωποι του. Σε ένα συγκινητικό βίντεο, εργαζόμενοι του Ομίλου Επιχειρήσεων Σαρακάκη προερχόμενοι από όλα τα τμήματα και τις διευθύνσεις του οργανισμού, εκφράζουν τα συναισθήματα τους για την 100 η επέτειο του Ομίλου και μοιράζονται τις ευχές τους για τα επόμενα χρόνια που έρχονται!

Χρόνια Πολλά στον Όμιλο Επιχειρήσεων Σαρακάκη!

[Παρακολουθήστε το video](#)

## Press Room

## Η DHL Express παραμένει η No. 1 Best Workplace™ στην Ευρώπη για το 2022

Για δεύτερη συνεχή χρονιά, η DHL Express, ο κορυφαίος πάροχος ταχυμεταφορών στον κόσμο, ανακηρύχθηκε ο καλύτερος χώρος εργασίας στην Ευρώπη στην ετήσια λίστα Great Place to Work®. Το Great Place to Work® και ο The Economist Group αναγνωρίζουν την αφοσίωση του Οργανισμού στους εργαζόμενούς του και την επένδυσή του σε μια ισχυρή κουλτούρα με προτεραιότητα τον άνθρωπο, που έχει τις ρίζες της στην εργασία με γνώμονα τις δίκαιες πρακτικές.

«Το βραβείο του Great Place to Work® είναι μια αξιοσημείωτη αναγνώριση των προσπαθειών και της αφοσίωσής μας στη δημιουργία ενός θετικού και δίκαιου χώρου εργασίας, από τον οποίο δεν περισσεύει κανείς. Ενώ είμαστε πραγματικά ενθουσιασμένοι για το

επίτευγμα, θα συνεχίσουμε να προσπαθούμε για την περαιτέρω βελτίωση και να επενδύουμε σε ένα ακόμη καλύτερο περιβάλλον εργασίας για την ομάδα μας. Είμαστε μια εταιρεία που δίνει προτεραιότητα στον άνθρωπο και βάζουμε τους εργαζόμενούς μας στην καρδιά της επιχειρησής μας. Η κουλτούρα σεβασμού αποτελεί πάντα κυρίαρχη δύναμη για την παρακίνηση και την ικανοποίηση των εργαζομένων μας στο χώρο εργασίας. Παράλληλα, θα συνεχίσουμε να επενδύουμε στην κουλτούρα φροντίδας, ειδικά μέσω των πρωτοβουλιών μας για την υγεία και την ευημερία» δήλωσε ο Alberto Nobis, Διευθύνων Σύμβουλος Ευρώπης DHL Express.

**DHL EXPRESS NAMED NO. 1 BEST WORKPLACE™ IN EUROPE AGAIN**

**DHL**



# Μαθήματα... Δημοκρατίας

**Με αφορμή τη Διεθνή Ημέρα Δημοκρατίας που γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 15 Σεπτεμβρίου, ας εντυψώσουμε στη Δημοκρατία στην Αρχαία Αθήνα.**



► Η πορεία προς της δημοκρατία ξεκίνησε τον 8ο αιώνα όταν η κληρονομική βασιλεία καταργήθηκε. Τότε την εξουσία πήραν οι ευγενείς.

► “Κυλώνειο άγος” ονομάστηκε η προσπάθεια του ευγενή Κύλωνα να καταλάβει την εξουσία. Προκάλεσε πολλά δεινά, καθώς πολλοί οπαδοί του σκοτώθηκαν και προκλήθηκαν έντονες συγκρούσεις και αναταραχές.

► Ο Σόλωνας με τις διατάξεις του άνοιξε τον δρόμο για τον εκδημοκρατισμό των θεσμών και με τη Σεισάχθεια απάλλαξε τους οικονομικά εύάλωτους από τα χρέη τους.

► Ο θεμελιωτής της δημοκρατίας είναι ο Κλεισθένης, καθώς έδωσε το δικαίωμα συμμετοχής στα κοινά στις κατώτερες τάξεις.

► Η Εκκλησία του Δήμου, η λαϊκή συνέλευση όλων των Αθηναίων πολιτών από 20 ετών και πάνω, μετά το 462 π.Χ. είχε συγκεντρώσει όλες τις εξουσίες. Στις συνεδριάσεις της μπορούσε να πάρει τον λόγο ο κάθε πολίτης. Η Βουλή ήταν το συμβουλευτικό όργανο της Εκκλησίας του Δήμου.

► Οι πολίτες για να θέσουν υποψηφιότητα για κάποιο αξίωμα, έπρεπε να περάσουν από έξι δοκιμασίες.

Ειδικότερα όφειλαν να αποδείξουν ότι:

- Είναι γνήσιοι Αθηναίοι πολίτες.
- Υπηρέτησαν στον στρατό και πήραν μέρος σε εκστρατείες.
- Πλήρωναν τους φόρους.
- Δεν είχαν καταδικαστεί ποτέ για ατιμωτικό αδίκημα.
- Ήταν ευσεβείς.
- Η συμπεριφορά τους προς τους γονείς τους ήταν άψογη.

**Πόσα από τα παραπάνω θυμόσασταν;  
Βαθμολογήστε τον εαυτό σας!**



**ΕΥΤΥΧΙΑ ΓΙΑΝΝΑΚΗ**  
**Η «ΤΡΙΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΒΥΘΟΥ»**  
**και το νουάρ της Μεσογείου**

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ  
 ΒΙΒΛΙΩΝ

**Τετάρτη 28 Σεπτεμβρίου 2022, 19:00**  
 ΚΗΠΟΣ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΕΛΛΗΝΩΝ ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΩΝ, ΘΗΣΕΙΟ



Οι εκδόσεις Ίκαρος παρουσιάζουν την «Τριλογία του Βυθού» της Ευτυχίας Γιαννάκη (Η νόσος του μικρού θεού, Στη φωλιά του ιππόκαμπου, Οι ναυαγοί του Αυγούστου), και διερευνούν τη σύνδεση των βιβλίων με το νουάρ της Μεσογείου.

Με τη συγγραφέα θα συνομιλήσουν:  
 ο Βαγγέλης Προβιάς, συγγραφέας, μεταφραστής,  
 και η Έλενα Χατζηγιάννου, δημοσιογράφος, ραδιοφωνική παραγωγός στον Αθήνα 9,84.

Θα ακολουθήσει συζήτηση με το κοινό και η Ευτυχία Γιαννάκη θα υπογράψει αντίτυπα των βιβλίων της.

Κήπος του Συλλόγου Ελλήνων Αρχαιολόγων  
 Ερμού 134, 10553 Θησείο  
 Τ: 2103252214



## Η «Τριλογία του βυθού» και το νουάρ της Μεσογείου: η Ευτυχία Γιαννάκη παρουσιάζει τη δεύτερη αστυνομική της Τριλογία

Την Τετάρτη 28 Σεπτεμβρίου στις 19:00 οι εκδόσεις Ίκαρος σας προσκαλούν στον κήπο του Συλλόγου Ελλήνων Αρχαιολόγων σε μια συζήτηση με αφορμή την ολοκλήρωση της «Τριλογίας του Βυθού» της Ευτυχίας Γιαννάκη (Η νόσος του μικρού θεού, Στη φωλιά του ιππόκαμπου, Οι ναυαγοί του Αυγούστου), με ήρωα τον Αστυνόμο Χάρη Κόκκινο.

Με τη συγγραφέα θα συνομιλήσουν:

ο Βαγγέλης Προβιάς, συγγραφέας, μεταφραστής,  
 και η Έλενα Χατζηγιάννου, δημοσιογράφος,  
 ραδιοφωνική παραγωγός στον Αθήνα 984.

Θα ακολουθήσει συζήτηση με το κοινό και η Ευτυχία Γιαννάκη θα υπογράψει αντίτυπα των βιβλίων της.

Κήπος του Συλλόγου Ελλήνων Αρχαιολόγων  
 Ερμού 134, Θησείο.

## 42497: Το νέο έργο του Γιώργου Καπουτζίδα Θέατρο ΗΒΗ από 21 Οκτωβρίου



Ο Γιώργος Καπουτζίδης έρχεται και πάλι στο Θέατρο ΗΒΗ, τη θεατρική του στέγη εδώ και τρία χρόνια, με το νέο του έργο με τίτλο «42497».

Ο Γιώργος Καπουτζίδης ανανεώνει την συνεργασία του με τις Θεατρικές Σκηνές για το ανέβασμα του ολοκαίνουργιου έργου του, και πάλι στο Θέατρο ΗΒΗ, σε σκηνοθεσία του ίδιου. Σε ένα δυστοπικό μέλλον, οι άνθρωποι ζουν κάτω από την επιφάνεια της γης, προσπαθώντας να επιβιώσουν από τις παρενέργειες των επιπόλαιων επιλογών που έκαναν επί δεκαετίες ολόκληρες. Οι ανθρώπινες σχέσεις αναπτύσσονται, καταβαραθρώνονται και επαναπροσδιορίζονται, μέσα από την γνωστή ενσυναίσθηση και την ευαισθησία του Γιώργου Καπουτζίδα.

Ο Δημήτρης Γκοτσόπουλος, ο Μιχάλης Συριόπουλος, η Γιούλη Τσαγκαράκη, η Ανθή Σαββάκη, ο Μανώλης Κλωνάρης, ο Αποστόλης Ψαρρός, η Ειρήνη Βαλατσού και η αγαπημένη Κατιάνα Μπαλανίκα που ανανεώνει και για φέτος την συνεργασία της με τον Γιώργο Καπουτζίδα, συναντιούνται επί σκηνής σε ένα πρωτότυπο έργο, που μας υπενθυμίζει πόσο κοντά βρισκόμαστε στο «σκοτάδι της αβύσσου» και πόση δύναμη χρειάζεται για να «βγούμε και πάλι στην επιφάνεια».

Σε μια κοινωνία απομόνωσης, που δεν διαφέρει πολύ από την σημερινή, οι ήρωες του έργου προσπαθούν να διαχειριστούν και να υπερνικήσουν την συναισθηματική αποξένωση και την αδυναμία αποδοχής και αλληλεγγύης... αυτά δηλαδή που τους οδήγησαν ήδη στον όλεθρο.

«Μια ιστορία που δεν έχει ειπωθεί ακόμα, αλλά μπορεί και να την ζούμε ήδη». Η προπώληση ξεκίνησε! Κλείστε εισιτήριο [εδώ](#).

## “Ο Ψεύτης Βοσκός” στο Βαφείο

Ένα βοσκόπουλο ξεγελά επανειλημμένα τα ζωάκια του βουνού λέγοντας πάντα ότι ένας λύκος παραφυλάει για να τους επιτεθεί. Όταν πράγματι εμφανίζεται ο λύκος κι ο βοσκός προειδοποιεί τα ζωάκια για την έλευσή του, εκείνα πιστεύουν ότι πρόκειται για ακόμη έναν ψευδή συναγεμμό και φυσικά τον αγνοούν.

Θα καταφέρει άραγε ο βοσκός να πείσει τους τετράποδους φίλους του ότι κινδυνεύουν ή θα χρειαστεί τη βοήθεια του κοινού, διότι εκείνο που τελικά κερδίζει ο ψεύτης είναι να μην πιστεύει κανείς τις αλήθειες του; Μια σπαρταριστή, εκδοχή του μύθου του Αισώπου σε μια διαδραστική παράσταση για όλη την οικογένεια.

Συντελεστές:

Σκηνοθεσία: Αντώνης Ζιώγας

Κείμενο: Κωνσταντίνος Παντελιάς (Costa Funtastico)

Καλλιτεχνική επιμέλεια: Νίκος Λημνιός

Χορογραφίες: Νάντια Αντωνίου

Ενδυματολογία: Κωνσταντίνος Στόρου

Παραγωγή: Θεατρική Διάδραση

Παίζουν: Αντώνης Ζιώγας,

Νικολέττα Κοφινά, Γιώργος

Γιατζιτζάκης

Οι παραστάσεις απευθύνονται σε ηλικίες 2-9 ετών. Από 18 Σεπτεμβρίου 2022.



## Food for Thought

### Το παιδί μου δεν συγκεντρώνεται και δεν ηρεμεί Πώς να το βοηθήσω;



Το παιδί σας είναι πολύ ζωηρό, υπερκινητικό; Δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί και να συγκρατήσει την υπερβολική του ενέργεια, κινδυνεύοντας να απομονωθεί;

Αυτό το εικονογραφημένο βιβλίο συνδυάζει τη θεωρία με την πράξη και σας δείχνει τον τρόπο να κατανοήσετε τη συμπεριφορά του παιδιού και να το καθοδηγήσετε σωστά.

Συγκεκριμένα, θα ανακαλύψετε:

- Πώς να αντιδράτε με ηρεμία και να δείχνετε στο παιδί να ελέγχει το σώμα του σε διάφορες καθημερινές καταστάσεις, όπως στο ντύσιμο, την ώρα του φαγητού, του ύπνου, στα ψώνια, στο εστιατόριο, στην επίσκεψη σε φίλους...
- Απλούς κανόνες και στοχευμένες συμβουλές για να περιορίσετε τις οθόνες, την ένταση, να καλοδεχτείτε τα συναισθήματα και να διευκολύνετε τη λεκτική έκφρασή τους.
- Αποτελεσματικές ασκήσεις – δραστηριότητες, όπως τον πίνακα των καθημερινών συνηθειών, διασκεδαστικά παιχνίδια όπως «τον ψύλλο που πηδά» ή «το φανταστικό ντους», τεχνικές αναπνοής, μασάζ που χαλαρώνουν το σώμα κ.ά. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



quote of the day

“THE REAL SAFEGUARD OF DEMOCRACY... IS EDUCATION.”  
Franklin D. Roosevelt

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Βησσαρίωνας,  
Βησσαρία, Νικήτας,  
Νικήτη, Νικήτα



15 Σεπτεμβρίου

- > Ευρωπαϊκή Ημέρα κατά του Καρκίνου του Προστάτη
- > Διεθνής Ημέρα Δημοκρατίας
- > Παγκόσμια Ημέρα Εναισθητοποίησης για το Λέμφωμα
- > World Afro Day
- > International Dot Day
- > International Day of Listening

tip of the day

Democracy can only be measured on the existence of an opposition.

Poul Henningsen