

# ΚΟΛΑΤΣΙΟ. ΓΕΥΜΑ ΜΕ ΓΕΥΣΗ... ΑΓΑΠΗΣ!

**μασούτης**  
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

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

## ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙΑ ΜΕ ΖΥΜΗ ΑΠΟ ΚΕΦΙΡ

 35'  30 τεμ.

### ΥΛΙΚΑ

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

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

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

Scan here!



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

**ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ**  
**μας**

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



SAY *yes* to the **press**



**#ΑΓΕΟΤΥΠΕ: ΞΕΡΕΙΣ ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ  
Ο ΗΛΙΚΙΑΚΟΣ ΣΟΥ ΤΥΠΟΣ;**

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Κατά καιρούς υπάρχουν άνθρωποι γύρω μας που προσπαθούν να μας βλάψουν με τον οποιονδήποτε τρόπο. Είναι κάτι άτομα στον περίγυρό μας που θέλουν να μας κάνουν κακό, στα ερωτικά μας, στα επαγγελματικά μας, στην ίδια μας την ύπαρξη.

Και πολλές φορές τα καταφέρνουν. Και εμείς θυμώνουμε και θέλουμε να ανταποδώσουμε. Και πολύ καλά κάνουμε αν με ρωτάς, γιατί ναι είμαι υπέρ της ανωτερότητας και μπλα μπλα μπλα, όμως όταν κάποιος παρεκτρέπεται τότε είναι χρέος μας να τον φρενάροουμε και να τον επαναφέρουμε στην τάξη -και γιατί όχι να του το ανταποδώσουμε. Να ηρεμήσει το μέσα μας ρε παιδί μου, ότι είμαστε πάτσι, μας την έκανε και τον πληρώσαμε με το ίδιο νόμισμα.

Ανακεφαλαιώνω λοιπόν και σου λέω πως σχεδόν όσοι είμαστε εδώ -και λέω σχεδόν γιατί μπορεί να έχουμε και γκουρού στην παρέα, θέλουμε να πατσίσουμε με όποιον μας έχει βλάψει, μας έχει θίξει, μας έχει προσβάλει, μας έχει αδικήσει και όλα αυτά. Ναι; Ναι.

Είσαι όμως έτοιμος να πατσίσεις και με όποιον σε έχει βοηθήσει;

**Tip of the Day:** Οι άνθρωποι ξεχνάμε γρήγορα και τείνουμε να υπερθεματίζουμε και να αναλωνόμαστε σε αυτούς που μας έβλαψαν και να υποβιβάζουμε ή να αδιαφορούμε για αυτούς που μας βοήθησαν.

Εγώ σου είπα, είμαι μαζί σου. Αν κάποιος σου κάνει κακό με τον οποιονδήποτε τρόπο σταμάτησέ τον. Όμως αν κάποιος σου κάνει καλό, έχε τα μάτια σου και τα αυτιά σου ανοιχτά να είσαι εκεί όταν θα χρειαστεί και εκείνος βοήθεια από σένα.

Όπως θέλεις να επιστρέφεις την κακία στον κάτοχό της έτσι ακριβώς αλλά και με μεγαλύτερο ζήλο εξασκήσου στο να επιστρέφεις και το καλό στον άνθρωπο που στο χάρισε απλόχερα. Άλλωστε καμία καλή πράξη δεν πάει χαμένη και ο καλύτερος τρόπος για να πάρεις αυτό που θέλεις είναι πρώτα να το δώσεις...

Καλό Σαββατοκύριακο!

Κλαίρη Στυλιαρά  
Chief of SayYessers  
[claire@sayes.gr](mailto:claire@sayes.gr)

# #ageotype: Ξέρεις ποιος είναι ο ηλικιακός σου τύπος;

Το "ageotype" είναι ένας νέος όρος που θα μας απασχολήσει πολύ, καθώς σχετίζεται με την υγεία, την ευζωία και τη μακροζωία μας.

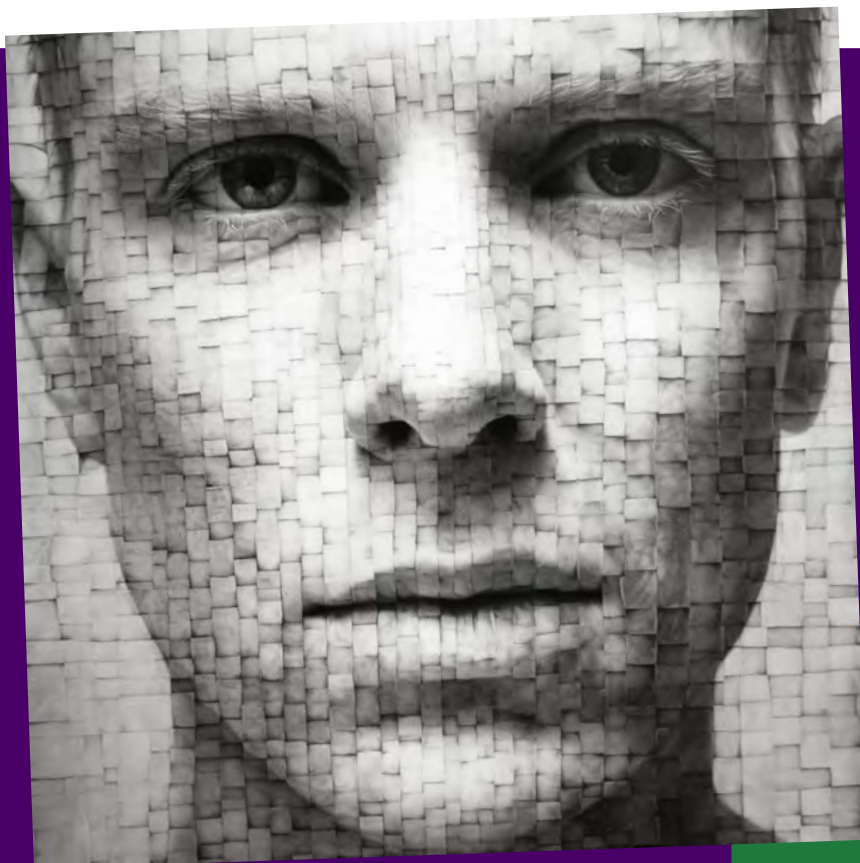


Προσδιορίζοντας τον ηλικιακό μας τύπο, μαθαίνουμε ποιες συνήθειες μπορούμε να υιοθετήσουμε για να είμαστε υγιείς και να διατηρήσουμε τη νεότητά μας. Η γήρανση είναι αναπόφευκτη αλλά εκδηλώνεται διαφορετικά στα άτομα. Έτσι, κάποιος μπορεί να εμφανίσει καρδιακά προβλήματα στα 40 τους αλλά διατηρούν έναν ισχυρό μεταβολισμό για πολλά χρόνια, ενώ άλλοι μπορεί να διατρέχουν κίνδυνο διαβήτη αλλά να έχουν ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα. Φανταστείτε λοιπόν να υπήρχε ένας "χάρτης για τη γήρανση" - ένας εξατομικευμένος οδηγός που θα μπορούσε να σας βοηθήσει να πλοηγηθείτε στο δικό σας ταξίδι.

## Οι 4 τύποι

Ο Δρ Μάικλ Σνάνιντερ, καθηγητής Γενετικής στο Stanford Medicine εισήγαγε την έννοια των ηλικιακών τύπων, η οποία κατηγοριοποιεί τον τρόπο με τον οποίο διαφορετικά μέρη του σώματος υφίστανται εκφυλισμό.





επιπέδων σακχάρου στο αίμα, ινσουλίνης και κρεατινίνης, μπορεί να προσφέρει ενδείξεις για τον τύπο της "ηλικίας" που είμαστε. "Όταν οι άνθρωποι φτάνουν τα 40 τους, μπορούν να προσπαθήσουν να εντοπίσουν τους λόγους για τους οποίους μπορεί να γερνούν πιο γρήγορα. Η γνώση του ηλικιακού σας τύπου μπορεί να επηρεάσει τις επιλογές του τρόπου ζωής, όπως δίαιτες ή προγράμματα φυσικής κατάστασης. Για παράδειγμα, εάν ανακαλύψετε ότι είστε μεταβολικός τύπος, ίσως σκεφτείτε να προσαρμόσετε τη διατροφή σας, κάνοντάς την πιο υγιεινή. Όσοι έχουν ανοσολογικό τύπο μπορεί να δώσουν προτεραιότητα στις καλύτερες συνήθειες ύπνου για να μειώσουν τον κίνδυνο φλεγμονωδών και ασθενειών που σχετίζονται με το ανοσοποιητικό", εξηγεί ο Δρ Gurta.

## Αναλύοντας τους ηλικιακούς τύπους

**Τύπος μεταβολισμού:** Όσοι ανήκουν σε αυτόν τον τύπο τείνουν να γερνούν λόγω

μεταβολικών παραγόντων όπως η αντίσταση στην ινσουλίνη, η οποία επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο το σώμα τους χρησιμοποιεί την ενέργεια από τα τρόφιμα. Μπορεί να δυσκολεύονται με τον έλεγχο του σακχάρου στο αίμα και να είναι πιο επιρρεπείς στον διαβήτη τύπου 2 αργότερα στη ζωή τους.

**Τύπος ανοσοποιητικού:** Η γήρανση για όσους ανήκουν στον συγκεκριμένο τύπο σχετίζεται με την απόδοση του ανοσοποιητικού τους συστήματος. Μπορεί να παρουσιάζουν υψηλά επίπεδα φλεγμονής και μπορεί να είναι πιο ευαίσθητοι σε αυτοάνοσα νοσήματα όπως η ψωρίαση και η ρευματοειδής αρθρίτιδα.

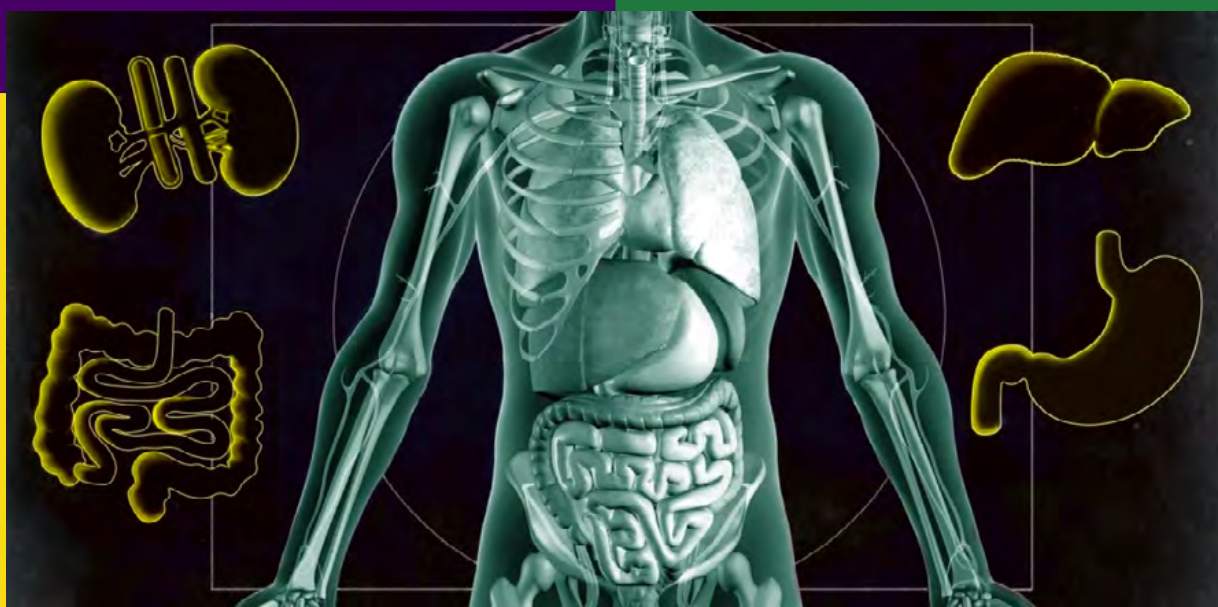
**Τύπος ήπατος:** Οι άνθρωποι που ανήκουν εδώ μπορεί να εμφανίζουν σημάδια για ιατρικά θέματα όπως κίρρωση, ηπατίτιδα και λιπώδη ηπατική νόσο.

**Τύπος νεφρών:** Αυτός ο τύπος σχετίζεται με την υγεία των νεφρών με προβλήματα όπως πέτρες και λοιμώξεις.

Οι τέσσερις γενικοί τύποι είναι: τύπος ανοσοποιητικού, τύπος μεταβολισμού, τύπος ήπατος, τύπος νεφρών. Στη μελέτη έλαβαν μέρος 106 άτομα, ηλικίας 29 έως 75 ετών.

Πραγματοποιήθηκε μία ολοκληρωμένη εξέταση της μοριακής σύνθεσης κάθε συμμετέχοντα μέσω της συλλογής αίματος, σάλιου, ούρων, κοπράνων και άλλων βιολογικών δειγμάτων σε διάστημα δύο ετών. Κατά τη διάρκεια γενετικών αναλύσεων μικροβιώματος, οι επιστήμονες μέτρησαν μεταξύ άλλων 10.343 γονίδια, 306 πρωτεΐνες αίματος, 722 μεταβολίτες και 6.909 μικρόβια. «Μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να μηδενίσουν τους παράγοντες κινδύνου για την υγεία και να βρουν τους τομείς στους οποίους είναι πιο πιθανό να αντιμετωπίσουν προβλήματα στη συνέχεια» αναφέρει η μελέτη.

Προς το παρόν, δεν υπάρχει άμεση δοκιμή για τον προσδιορισμό του ηλικιακού τύπου μας. Ωστόσο, το ιατρικό ιστορικό μας, συμπεριλαμβανομένων των





Ελίνα Δημητριάδου,  
Διατροφολόγος



# Για... σύκο να σου πω!

Είναι αναμφίβολα το φρούτο του φθινοπώρου. Φρέσκο ή αποξηραμένο αποτελεί ιδανική επιλογή για υγιεινό σνακ το οποίο θα σε χορτάσει και θα σε γεμίσει ενέργεια.



Πάμε να δούμε γιατί πρέπει να τα τιμήσουμε!

## Τα σύκα μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση της υψηλής αρτηριακής πίεσης

Τα σύκα είναι μια καλή πηγή καλίου, ένα μέταλλο που βοηθά στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης. Δεδομένου ότι πολλοί άνθρωποι όχι μόνο δεν τρώνε αρκετά φρούτα και λαχανικά, αλλά καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες νατρίου, καθώς συχνά προστίθεται αλάτι στα επεξεργασμένα τρόφιμα αλλά και στα μαγειρευτά φαγητά που παίρνουμε απ' έξω. Αυτές οι συνήθειες μπορεί οδηγήσουν σε έλλειψη καλίου. Η χαμηλή πρόσληψη τροφών πλούσιων σε κάλιο, ειδικά όταν συνδυάζεται με υψηλή πρόσληψη νατρίου, μπορεί να οδηγήσει σε υπέρταση.

## Τα σύκα μπορεί να είναι ένας γλυκός τρόπος για να χάσετε βάρος

Τα σύκα είναι μια καλή πηγή φυτικών ινών. Οι φυτικές ίνες και γενικότερα τα τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες μπορεί να έχουν θετική επίδραση στη διαχείριση του βάρους.

Σε μια μελέτη, οι γυναίκες που αύξησαν την πρόσληψη των φυτικών ινών με συμπληρώματα διατροφής φάνηκε πως μειώθηκε σημαντικά η ποσότητα στην κατανάλωση ενέργειας, ωστόσο οι βαθμολογίες τους για πείνα και κορεσμό δεν άλλαξαν. Τα σύκα, όπως και άλλες τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, μπορούν να βοηθήσουν σε ένα πρόγραμμα διαχείρισης βάρους.



### Το σύκο και τα οστά

Τα σύκα έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε ασβέστιο το οποίο απαιτείται για τη συντήρηση των υγιών οστών. Το ασβέστιο σε συνδυασμό με το κάλιο βοηθούν στην καλή οστική πυκνότητα, ενώ προστατεύουν από την εμφάνιση οστεοπενίας, οστεοπόρωσης και αρθρίτιδας. Εκτός από το περιεχόμενο καλίου και ασβεστίου, τα σύκα θεωρούνται και καλή πηγή του ιχνοστοιχείου μαγνητίου το οποίο είναι σημαντικός παράγοντας στην απορρόφηση του ασβεστίου, και έχει αποδειχθεί από μελέτες σε ζώα ότι χαμηλά επίπεδα μαγνητίου στον οργανισμό μπορούν να οδηγήσουν σε προβλήματα με τα οστά. Τα σύκα μπορούν να χρησιμοποιηθούν και να βοηθήσουν άτομα με αλλεργίες στα γαλακτοκομικά ή με σοβαρή δυσανεξία λακτόζης.



### Τα σύκα εμποδίζουν τη δυσκοιλιότητα

Λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε φυτικές ίνες, τα σύκα μπορούν να δώσουν τη λύση σε ανθρώπους που ταλαιπωρούνται από το πρόβλημα της δυσκοιλιότητας. Η καθημερινή κατανάλωση τριών σύκων (φρέσκων ή

αποξηραμένων), βοηθάει στην ανακούφιση της δυσκοιλιότητας. Τα σύκα περιέχουν επίσης πρεβιοτικά, τα οποία βοηθούν στην υποστήριξη προϋπαρχόντων καλών βακτηρίων στο έντερο, βελτιώνοντας την πεπτική ευεξία. Ωστόσο, η υπερκατανάλωση των σύκων μπορεί να έχει το αντίθετο αποτέλεσμα σε μερικούς ανθρώπους προκαλώντας χαλάρωση των κοπράνων ή διάρροια.



### Πώς να απολαύσετε τα σύκα σας

Light συνταγές με φρέσκα ή αποξηραμένα σύκα σε πρωινό, σαλάτα, γλυκό ή αλμυρό γένυμα:

#### Πρωινό με σύκο

Μια φέτα ψωμί ζέας με τυρί κρέμα που δένει ιδανικά με φρέτες σύκου, φρέσκου και αποξηραμένου.

#### Γλυκό σνακ

Σύκα ψητά, γεμισμένα με τυρί κρέμα, καρύδι  
Τα φρέσκα σύκα + κατσικίσιο τυρί (ή κατίκι δομοκού) + τριμμένο αμύγδαλο για ένα γκουρμέ απογευματινό σνακ

Γιαούρτι με κομμένες φέτες σύκου – μέλι + φουντούκι.

#### Σε σαλάτα

Συνδυάζεις σύκα ψημένα στον φούρνο για 5-6 λεπτά ή ωμά με μοτσαρέλα και φύλλα φρέσκου βασιλικού. Τα περιχύνεις με ντρέσινγκ από ελαιόλαδο, χυμό λεμονιού, αλατοπίπερο και λίγο μέλι ή μπαλσάμικο.

### Ρόφημα

Χτυπάς στο μπλέντερ το γάλα, το γιαούρτι, τον πάγο, τα σύκα και την μπανάνα για 20 δεύτερα. Προσθέτεις το μέλι, τον χουρμά, το λεμόνι και την κανέλα.

Όπως και να τα προτιμήσετε... Καλή απόλαυση!!!!





# Μοναχοπαίδια: Τελικά είναι κακομαθημένα;



**Τα μοναχοπαίδια λένε πολλοί ότι είναι πιο κακομαθημένα από τα παιδιά που έχουν αδέρφια. Ισχύει;**

Στην πραγματικότητα αν ένα παιδί είναι κακομαθημένο ή όχι είναι πολυπαραγοντικό ζήτημα. Παίζει σημαντικό ρόλο το πώς μεγαλώνει και η προσωπικότητά του.

## Ένα στερεότυπο του 19 ου αιώνα

Μία αμερικανική έρευνα του 19ου αιώνα, όπου οι συμμετέχοντες έπρεπε να περιγράψουν τις ιδιαιτερότητες που εντόπιζαν σε άτομα που γνώριζαν και είχαν μεγαλώσει χωρίς αδέρφια είναι ουσιαστικά η πηγή του στερεότυπου! Η συγκεκριμένη έρευνα βασίστηκε στις προσωπικές απόψεις των συμμετεχόντων και πρέπει να λάβουμε υπόψη μας ότι





τότε ο κόσμος δεν έβλεπε ιδιαίτερα θετικά την απόκτηση ενός μόνο παιδιού.

### Σήμερα...

Στις μέρες μας το στερεότυπο φθίνει όλο και περισσότερο. Μάλιστα πρόσφατες έρευνες διαπιστώνουν ότι ο χαρακτήρας των παιδιών που μεγάλωσαν χωρίς αδέρφια δεν επηρεάστηκε προς το χειρότερο. Αντίθετα, φαίνεται πως πολλά από αυτά τα παιδιά ανέπτυξαν μια πιο στενή σχέση με τους γονείς τους.

### Υπάρχουν όρια;

Όταν δεν υπάρχουν όρια και το παιδί αντιλαμβάνεται ότι κάθε επιθυμία του θα πραγματοποιείται πάντα και μπορεί να κάνει ό,τι επιθυμεί ανεξέλεγκτα, τείνει να γίνεται κακομαθημένο. Ωστόσο, αυτό μπορεί να συμβεί είτε μιλάμε για ένα μοναχοπαιδί είτε για ένα παιδί που μεγαλώνει με αδέρφια.



### Η σημασία της κοινωνικοποίησης

Όταν το παιδί ενσωματώνεται από νωρίς σε ομάδες και καλείται να συνυπάρξει με άλλα παιδιά ωφελείται ιδιαίτερα, καθώς αναπτύσσεται συναισθηματικά και μαθαίνει να σέβεται τα άλλα μέλη της ομάδας στην οποία ανήκει αλλά και τους κανόνες. Επομένως, είναι πολύ σημαντικό να ενθαρρύνεται το παιδί να συμμετάσχει σε παρέες συνομηλίκων για να μάθει να λειτουργεί μέσα σε ομάδες.

### Ήξερες ότι...

- Σύμφωνα με έρευνα του Ohio State University, όσα περισσότερα αδέρφια έχει ένα παιδί τόσο λιγότερες πιθανότητες έχει να οδηγηθεί σε διαζύγιο στην ενήλικη ζωή του. Είναι χαρακτηριστικό ότι κάθε επιπλέον αδερφός/ή μειώνει την πιθανότητα διαζυγίου κατά 2%.
- Έρευνα του Ohio State University διαπιστώνει ότι τα παιδιά που δεν έχουν αδέρφια δυσκολεύονται περισσότερο να δημιουργήσουν φιλίες, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι στο τέλος δεν τα καταφέρνουν.
- Στην ΕΕ, το μεγαλύτερο ποσοστό όλων των οικογενειών με παιδιά (49%) έχει ένα παιδί.

## Μεγάλος διαγωνισμός της SKAG "UN-COVER THE FUTURE..." για καλό σκοπό



Η SKAG, η 100% ελληνική εταιρεία ηγέτης στην παραγωγή χαρτικών ειδών γραφής και αρχειοθέτησης στην χώρα, στο πλαίσιο της νέας inspiring διαφημιστικής καμπάνιας της με τίτλο: «Κάνουμε την κάθε σου μέρα μια μέρα έμπνευσης», διοργανώνει από τις 19.9 μέχρι και τις 24.10 έναν πανελλαδικό digital διαγωνισμό. Έναν διαγωνισμό διαφορετικό από τους άλλους, γεμάτο έμπνευση, χρώμα αλλά και χαρακτήρα προσφοράς με τίτλο: «UN-COVER THE FUTURE...ΓΙΑ ΚΑΛΟ ΣΚΟΠΟ».

Με την παραδοχή πως όλες οι μεγάλες ιδέες ξεκίνησαν από ένα κομμάτι χαρτί η εταιρεία ενθαρρύνει νέους ηλικίας από 13 έως 23 χρόνων να δημιουργήσουν έργα που αποτυπώνουν τη δική τους μεγάλη ιδέα για το μέλλον, ώστε να αποτελέσουν την έμπνευση για τα επόμενα εξώφυλλα τετραδίων SKAG, που θα δημιουργήσει ο καλλιτέχνης Νίκος Σιδέρης.

Στο πλαίσιο αυτό, από τις 19.09 και μέχρι τις 24.10, οι συμμετέχοντες έχουν τη δυνατότητα σε ειδικά διαμορφωμένη ιστοσελίδα, να αναρτούν τη δημιουργία - έργο τους και τα 5 καλύτερα, που θα επιλεγούν από την κριτική επιτροπή, θα κερδίσουν δώρα τεχνολογίας και όχι μόνο όπως: iPad, γραφίδες ζωγραφικής, συνδρομές σε σχεδιαστικές εφαρμογές καθώς και προϊόντα SKAG.

Και η εταιρεία δεν μένει μόνο εκεί, με προσήλωση πάντα

στην ανιδιοτελή προσφορά και την αειφόρο ανάπτυξη σε συνεργασία με τη We4all φροντίζει ώστε κάθε συμμετοχή στον διαγωνισμό, να συμβάλλει στην υλοποίηση δενδροφυτεύσεων και περιβαλλοντικών ενημερώσεων σε σχολεία και πανεπιστήμια ανά την Ελλάδα. Όσες περισσότερες συμμετοχές πραγματοποιηθούν στο διαγωνισμό, τόσο περισσότερες δράσεις «οξυγόνου», με πράσινο πρόσημο θα οργανώσει η εταιρεία.

Για να λάβετε μέρος:

- 1) Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: [www.skaginspires.gr](http://www.skaginspires.gr)
- 2) Ανεβάστε το έργο σας στην κατηγορία «Λάβε μέρος στον διαγωνισμό».
- 3) Συμπληρώστε τη φόρμα συμμετοχής με τα προσωπικά σας στοιχεία.
- 4) Πατήστε ολοκλήρωση για να καταχωρηθεί η συμμετοχή σας.

## Η αξία τους δάσους σε αριθμούς

Δάσος 1 στρέμματος σε διάρκεια ενός έτους δεσμεύει από την ατμόσφαιρα περίπου 400 κιλά διοξείδιο του άνθρακα και το μετατρέπει - με τη φωτοσύνθεση - σε 400 κιλά περίπου οξυγόνο. Από αυτό περισσότερο από το μισό, δηλαδή περίπου 250 κιλά, μένει ελεύθερο - όσο χρειάζεται ένας άνθρωπος σε έναν χρόνο.

Ακόμη, το δάσος συγκρατεί μεγάλο μέρος της ηλιακής ακτινοβολίας και παρεμποδίζει τη γήινη ακτινοβολία. Έτσι το καλοκαίρι π.χ. η θερμοκρασία στο δάσος μπορεί να είναι μικρότερη και πάνω από 10 βαθμούς Κελσίου από ό,τι στην ύπαιθρο. Οι βροχές, ανάλογα με το ανάγλυφο του εδάφους, αυξάνονται από τα δάση μέχρι 6%.



# Φτιάχνουμε Cherry Jubilee

**National Cherries Jubilee Day** την Κυριακή και θα φτιάξουμε μια γρήγορη και εύκολη σάλτσα κεράσι. Συνήθως την σερβίρουν ζεστή πάνω από παγωτό βανίλια αλλά είναι εξίσου νόστιμη και κρύα (κάτι σαν γλυκό του κουταλιού).

## Πώς γίνεται:

### Θα χρειαστούμε:

- 1 κιλό φρέσκα κεράσια χωρίς κουκούτσι
- 1/3 φλιτζάνι κρυσταλλική ζάχαρη
- χυμό από 1/2 λεμόνι
- 1/3 φλιτζάνι κονιάκ κεράσι (Kirsch) ή ρούμι
- παγωτό βανίλια, για το σερβίρισμα

- Βάζουμε ολόκληρα τα κεράσια σε ένα βαθύ αντικολλητικό τηγάνι αρκετά μεγάλο ώστε να χωρέσουν όλα σε μια στρώση.
- Προσθέτουμε τη ζάχαρη και τον χυμό λεμονιού και ανακατεύουμε να ενωθούν.
- Σκεπάζουμε το τηγάνι και μαγειρεύουμε σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη, περίπου 5 λεπτά.
- Ξεσκεπάζουμε το τηγάνι, δυναμώνουμε τη φωτιά σε μέτρια προς δυνατή και μαγειρεύουμε μέχρι τα κεράσια να γίνουν ζουμερά και σιροπιαστά, περίπου 5 λεπτά.
- Αποσύρουμε το τηγάνι από τη φωτιά και προσθέστε το κονιάκ/ρούμι.
- Ανάβουμε με προσοχή το αλκοόλ με ένα μακρύ αναπτήρα. Βάζουμε αμέσως το τηγάνι στο μάτι και ανακινούμε απαλά μέχρι να υποχωρήσουν οι φλόγες, περίπου 30-45 δευτερόλεπτα.
- Αποσύρουμε από τη φωτιά και σερβίρουμε αμέσως με κουτάλι πάνω από το παγωτό βανίλια.
- Διατηρείται σε κλειστό βάζο στο ψυγείο.

### TIP

Μπορούμε να παραλείψουμε το "άναμμα" (flambe) των κερασιών. Θα γίνουν εξίσου νόστιμα και απολαυστικά.



### Ήξερες ότι...

Αυτό το απλό επιδόρπιο υπάρχει από τα τέλη του 1800 και δημιουργήθηκε από τον Γάλλο σεφ Auguste Escoffier για τον εορτασμό του Χρυσού Ιωβηλαίου της βασίλισσας Βικτωρίας.

## Η Calvin Klein παρουσιάζει την καμπάνια Φθινόπωρο 2023

Στην πρώτη τους συνεργασία με το brand, η Alexa Demie και ο Kid Cudi ενώνονται με τους ambassadors JENNIE, Jung Kook και Kendall Jenner σε ένα φωτογραφικό ταξίδι που αποτυπώνει τον μοναδικό αισθησιασμό, την αυτοπεποίθηση και το παιχνίδι, δοσμένο από τον ξεχωριστό φακό του Calvin Klein. Φωτογραφημένοι από τους Inez & Vinoodh, κάθε πρωταγωνιστής προβάλλει τον δικό του κόσμο, μέσα από ένα μοναδικό σκηνικό που ενώνει την εικόνα και τη μουσική, σε μια πραγματικότητα με larger than life χαρακτήρα.

Κάθε σκηνή αφηγείται ξεχωριστά μια ιστορία δυναμισμού και αυτοπεποίθησης, ενώ στο σύνολό της, η καμπάνια ενσωματώνει με καλλιτεχνικό τρόπο όλες τις διαφορετικές πτυχές που είναι συνυφασμένες με το brand Calvin Klein.

Η Alexa Demie, φωτογραφίζεται τολμηρή και σαγηνευτική με Calvin Klein Underwear. Η JENNIE αναβαθμίζει την αυτοπεποίθησή της σε ένα μείγμα από casual και εκλεπτυσμένες εμφανίσεις με Calvin Klein Underwear και Calvin Klein Jeans. Ο Jung Kook διοχετεύει μια παιχνιδιάρικη ενέργεια φορώντας τα κλασικά Calvin Klein Jeans. Η Kendall Jenner μέσα από τη γυναικεία συλλογή Calvin Klein, ενισχύει τη θηλυκότητά της. Ταυτόχρονα δυναμικός και χαλαρός, ο Kid Cudi εκπέμπει ανέμελη δημιουργικότητα, φορώντας Calvin Klein Underwear και Calvin Klein Jeans.

Η συλλογή Calvin Klein Φθινόπωρο 2023 ενισχύει την σχεδιαστική οπτική του brand, με μίνιμαλ, μοντέρνες και αισθησιακές γραμμές. Στα εσώρουχα, τα jeans και τα ρούχα, αυτή η σεζόν παρουσιάζει αναβαθμισμένα κομμάτια που είναι απαραίτητα για κάθε γκαρνταρόμπα και για κάθε lifestyle.



## Σε ποια ηλικία είναι πιο πιθανό να απιστήσει κάποιος;



Έρευνα που πραγματοποιήθηκε από το Πανεπιστήμιο του Νιου Χαμπσάιρ έδειξε ότι κάθε φύλο έχει την τάση να απατά σε διαφορετική ηλικία. Οι άντρες είναι πιθανότερο να απατήσουν γύρω στα 55 τους, ενώ οι γυναίκες μια δεκαετία νωρίτερα, γύρω στα 45 τους. Ενδιαφέρον είναι ότι αν ξεπεράσουν αυτό το ηλικιακό όριο χωρίς να απιστήσουν, τότε το πιθανότερο είναι να μην το κάνουν στην πορεία της σχέσης τους. Γιατί όμως οδηγούμαστε στην απιστία; Νέα μελέτη που δημοσιεύθηκε στο Journal of Sex & Marital Therapy έδειξε ότι υπάρχουν οκτώ βασικά κίνητρα για την απιστία: θυμός, χαμηλή αυτοεκτίμηση, έλλειψη

αγάπης, φόβος δέσμευσης, ανάγκη για πολυγαμία, παραμέληση, σεξουαλική επιθυμία και ευνοϊκές συγκυρίες.

## Εργαστήρια "Roblox Game Makers"

Σε αυτόν τον κύκλο 5 εργαστηρίων θα δημιουργήσουμε και θα προγραμματίσουμε το δικό μας παιχνίδι περιπέτειας. Στόχος του παίκτη μας; Να φτάσει στο τέλος του παιχνιδιού ξεπερνώντας όλα τα εμπόδια και τις δοκιμασίες στον δρόμο του.

Στον συναρπαστικό κόσμο του Roblox, ερχόμαστε σε επαφή με τον προγραμματισμό και το game design με αφορμή τα video games που αρέσουν σε όλους. Έχοντας ως οδηγό το πλάνο σχεδίασης (design document) του παιχνιδιού, θα γνωρίσουμε τις βασικές αρχές του game development μέσω του Roblox Studio, του λογισμικού που χρησιμοποιείται για την δημιουργία παιχνιδιών Roblox.



```
local platform = script.Parent
while true do
    platform.CanCollide = false
    wait(3)
    platform.CanCollide = true
    platform.Transparency = 0
    wait(3)
end
```

Στο τέλος της σειράς, θα έχουμε την ευκαιρία να δημοσιεύσουμε και να μοιραστούμε τα παιχνίδια μας με τους υπόλοιπους.

1ος κύκλος: 23/9, 30/9, 7/10, 14/10, 21/10 (10:30-12:30)

2ος κύκλος: 23/9, 30/9, 7/10, 14/10, 21/10 (14:30-16:30)

3ος κύκλος: 4/11, 11/11, 18/11, 25/11, 2/12 (10:30-12:30)

4ος κύκλος: 4/11, 11/11, 18/11, 25/11, 2/12 (14:30-16:30)

Ίδρυμα Ευγενίδου

Εισηγήτριες: Αναστασία Πιτσικάλη και Μαρία Καζαμία. Απευθύνεται σε Ηλικίες 10-13 (Ε', ΣΤ' Δημοτικού & Α' Γυμνασίου).

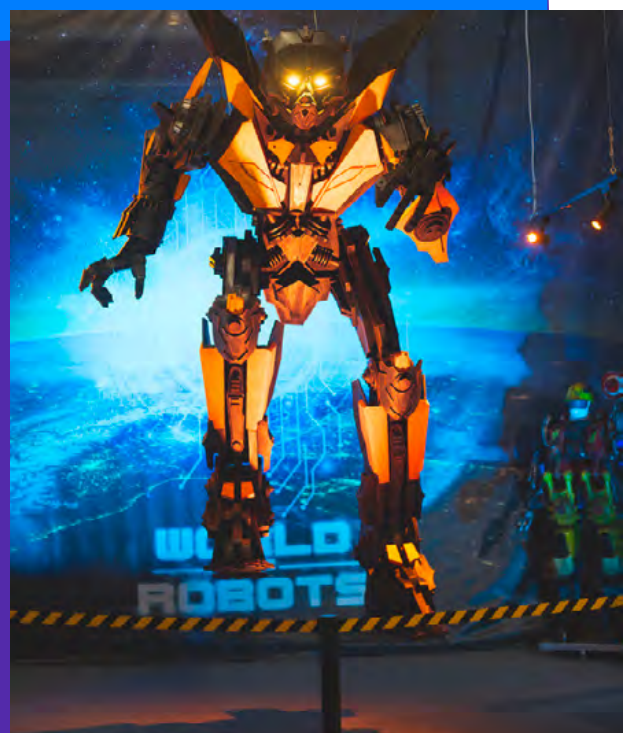
## "World of Robots" στον Ελληνικό Κόσμο

Η μεγαλύτερη έκθεση ρομποτικής στην Ευρώπη, στο πλαίσιο της παγκόσμιας περιοδείας της, έρχεται για πρώτη φορά στην Ελλάδα και παρουσιάζεται στο Κέντρο Πολιτισμού "Ελληνικός Κόσμος" του Ιδρύματος Μείζονος Ελληνισμού. Από τις 22 Σεπτεμβρίου 2023 καλούνται μικροί και μεγάλοι να ανακαλύψουν τον κόσμο των ρομπότ προσφέροντας τους μία συναρπαστική και διαδραστική εμπειρία που θα τους μαγέψει.

Ανακαλύψτε μερικά από τα πιο διάσημα ρομπότ, όπως το Metal Alien και το WALL-E, καθώς επίσης και τα πιο γνωστά ρομπότ από τις αγαπημένες μας ταινίες blockbuster. Περιηγηθείτε στις μοναδικές εφαρμογές Εικονικής Πραγματικότητας και ζήστε μια απόλυτη εμπειρία στη μεγαλύτερη έκθεση ρομπότ που έγινε ποτέ στην Ελλάδα.

Η ρομποτική αποτελεί πια μέρος της καθημερινότητας όλων των ανθρώπων. Στην έκθεση World of Robots παρουσιάζεται η πορεία και το αποτύπωμα των ρομπότ από το ξεκίνημά τους μέχρι και σήμερα, βλέπουμε τη χρησιμότητά τους στην καθημερινή ζωή, αλλά και τη σπουδαιότητά τους στην τεχνολογία και την επιστήμη. Μικροί και μεγάλοι θα γνωρίσουν την περίφημη εξέλιξη της Τεχνητής Νοημοσύνης (AI) μέσα από παραδείγματα και απλές εφαρμογές.

Δευτέρα έως Παρασκευή 09:00 - 13:00, Σάββατο 10:00 - 20:00, Κυριακή 10:00 - 19:00.



ΣΤΑΥΡΟΣ  
ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ



μικρές αφηγήσεις  
για γεγονότα που όλοι γνωρίζουμε,  
αλλά ποτέ δεν συνέβησαν



## «ΜΥΘΟΙ, ΠΑΡΕΞΗΓΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΒΟΛΕΣ ΑΛΗΘΕΙΕΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ»

### Παρουσίαση στον ΙΑΝΟ



Την Πέμπτη 28 Σεπτεμβρίου, στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Κέδρος, διοργανώνουν παρουσίαση του βιβλίου του Σταύρου Παναγιωτίδη, με τίτλο «Μύθοι, παρεξηγήσεις και άβολες αλήθειες της ελληνικής ιστορίας:

μικρές αφηγήσεις για γεγονότα που όλοι γνωρίζουμε, αλλά ποτέ δεν συνέβησαν».

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:

Σία Αναγνωστοπούλου, καθηγήτρια του Τμήματος Πολιτικής Επιστήμης & Ιστορίας του Παντείου Πανεπιστημίου, βουλευτρια

Νίκος Σαραντάκος, συγγραφέας, μεταφραστής

Την εκδήλωση συντονίζει η δημοσιογράφος Αναστασία Γιάμαλη.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι Youtube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ.

Link εκδήλωσης: <https://t.ly/zrSUo>

## ΙΩΝΙΑ Πύλη στον Χρόνο 1922-2023



Ωδείο Ηρώδου του Αττικού

Σάββατο 7  
Οκτωβρίου 21:00

Ερμηνεύουν:

**ΜΕΛΙΝΑ ΑΣΛΑΝΙΔΟΥ-ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ ΑΝΔΡΕΑΤΟΣ  
ΑΚΗΣ ΔΕΙΞΙΜΟΣ**

Μαζί τους: ΔΗΜΗΤΡΑ ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΥ - ΑΝΔΡΕΑΣ ΛΑΦΗΣ

ΠΑΙΔΙΚΗ ΧΟΡΩΔΙΑ ΣΠΥΡΟΥ ΛΑΜΠΡΟΥ - ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΧΟΡΩΔΙΑ ΝΕΑΣ ΕΜΥΡΝΗΣ

Σύνθεση:

ΘΑΝΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥΛΑΣ / Στίχοι: ΚΩΣΤΑΣ ΤΕΡΖΑΚΗΣ 137 Καλλιτέχνες επί σκηνής

Με αφορμή τη συμπλήρωση το 2022 των 100 χρόνων από τη Μικρασιατική Καταστροφή, μια συναυλία – ορόσημο έρχεται να σφραγίσει ανεξίτηλα το δράμα του ξεριζωμού, τις προσδοκίες και την αισιοδοξία για το ξεκίνημα μιας νέας ζωής σε μια νέα πατρίδα αυτή τη φορά. Από την Ιωνία σε μια άλλη γη.

Ένα πρωτότυπο, σύγχρονο μουσικό – αφηγηματικό ταξίδι θα παρουσιαστεί σε μία μοναδική βραδιά στο Ωδείο Ηρώδου Αττικού το Σάββατο 7 Οκτωβρίου.

Η Μελίνα Ασλανίδου και ο Γεράσιμος Ανδρεάτος, ο Άκης Δείξιμος και μαζί τους η Δήμητρα Σταθοπούλου και ο Ανδρέας Λάφης ενώνουν τις φωνές τους στον ιστορικό και επιβλητικό χώρο του Ωδείου Ηρώδου Αττικού και θα μας ταξιδέψουν με μία μαγική συναυλία σε συγκλονιστικά γεγονότα που σημάδεψαν τη σύγχρονη Ελληνική ιστορία.

Με τη δύναμη των τραγουδιών και της αφήγησης, οι θεατές θα απολαύσουν μια βιωματική προσέγγιση με αφετηρία το 1922 και τελικό προορισμό το 2023. Μια διαφορετική ιστορική διαδρομή που ενώνει δημιουργικά 100 χρόνια.

Δείτε το [video](#) για τη συναυλία.



## Η ήσυχη ένοικος



## Γιατί η πολιτική αποτυγχάνει Πέντε παγίδες και πώς να τις αποφύγουμε

Γιατί το πολιτικό σύστημα αποτυγχάνει να προσφέρει πράγματα που όλοι θέλουμε - δημοκρατία, ισότητα, αλληλεγγύη, ασφάλεια και ευημερία; Τι μπορεί να γίνει για να δημιουργηθεί μια δίκαιη, ευημερούσα και με σεβασμό στο περιβάλλον κοινωνία;

Ο εικοστός πρώτος αιώνας ξεκίνησε φέρνοντας την υπόσχεση μιας χρυσής εποχής: η οικονομία ήταν σταθερή και αναπτυσσόμενη, η κοινωνική ειρήνη φαινόταν δυνατή και η τεχνολογία έδειχνε καλοπροαίρετη. Όμως τα τελευταία χρόνια τα πράγματα άλλαξαν.

- Γνωρίζουμε από καιρό τι πρέπει να γίνει για να σωθεί ο κόσμος από την κλιματική καταστροφή. Γιατί συνεχίζουμε στον δρόμο της αυτοκαταστροφής;
- Ο τεράστιος πλούτος των Ηνωμένων Πολιτειών θα έπρεπε να έχει τη φτώχεια ιστορική περιέργεια. Γιατί αυξάνεται η εισοδηματική ανισότητα και η μάλιστα της φτώχειας αυξάνεται;
- Η συντριπτική πλειοψηφία των ανθρώπων σε όλο τον κόσμο θέλει να ζει σε μια κοινωνία με δημοκρατικές αξίες. Γιατί η δημοκρατία υποχωρεί;
- Γιατί είναι τόσο δύσκολο να αποκτήσουμε -και να διατηρήσουμε- τον κόσμο που θέλουμε;

Ο Ben Ansell, ένας από τους κορυφαίους πολιτικούς επιστήμονες, απεικονίζει γλαφυρά πώς οι συλλογικοί μας στόχοι -δημοκρατία, ισότητα, αλληλεγγύη, ασφάλεια και ευημερία υπονομεύονται από πολιτικές παγίδες και γιατί το σημερινό πολιτικό τοπίο είναι τόσο ταραχώδες. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Ο Έινταν Τόμας είναι ένας σκληρά εργαζόμενος οικογενειάρχης, ιδιαίτερα αγαπητός στη μικρή κομόπολη όπου ζει. Είναι από τους ανθρώπους που δίνουν πάντα ένα χέρι βοήθειας, που έχουν πάντα έναν καλό λόγο για τον καθένα. Όμως έχει ένα σκοτεινό μυστικό: απάγει γυναίκες και τις σκοτώνει. Έχει ήδη διαπράξει οχτώ φόνους, και η Ρέιτσελ, φυλακισμένη σε μια αποθήκη, τρέμει πως θα είναι το επόμενο θύμα του.

Όταν η γυναίκα του Έινταν πεθαίνει από καρκίνο, αυτός και η δεκατριάχρονη κόρη του η Σεσίλια αναγκάζονται να μετακομίσουν. Σίγουρος ότι ύστερα από πέντε χρόνια αιχμαλωσίας η Ρέιτσελ έχει υποστεί αρκετή πλύση εγκεφάλου ώστε να μην αποπειραθεί να το σκάσει, ο Έινταν επιλέγει να την πάρει μαζί του και τη συστήνει στην κόρη του ως «φίλη φίλων» που έχει ανάγκη από στέγη. Όμως η Ρέιτσελ, που ξέρεται να μάχεται και να επιζεί, βλέπει στο πρόσωπο της Σεσίλια μια σανίδα σωτηρίας και αρχίζει διστακτικά να χτίζει μια σχέση μαζί της. Τότε εμφανίζεται στη σκηνή η Έμιλι, που είναι τρελά ερωτευμένη με τον όμορφο χήρο. Θα μπει στην τροχιά της Ρέιτσελ και της Σεσίλια και θα πλησιάσει κι αυτή επικίνδυνα το φρεκτό μυστικό του Έινταν. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.



quote of the day

**"BE BRAVE. TAKE RISKS. NOTHING CAN SUBSTITUTE EXPERIENCE."**  
Paulo Coelho

**Γιορτάζουν!**

22/9

Ζωγραφιά, Λουίζα, Λοΐζος, Φωκάς, Φωκία, Φωκίνα

23/9

Ξανθίππη, Ξανθή, Ξάνθηπος, Πολυξένη, Ραΐς, Ίρις

24/9

Θέκλα, Κόπρις, Μυρσίνη, Μυρτώ, Μυρτιά, Μυρτιδιώτισσα, Αμέρισα, Πέρσης, Περσεφόνη, Πέρσα

**22 Σεπτεμβρίου**

- > International Day of Radiant Peace
- > World Rhino Day
- > World Car Free Day
- > World Narcolepsy Day
- > Day for the Welfare of Cancer Patients
- > National Brave Day

**23 Σεπτεμβρίου**

- > International Day of Sign Languages
- > International Celebrate Bisexuality Day

**24 Σεπτεμβρίου**

- > World Rivers Day
- > World Day of the Deaf
- > National Cherries Jubilee Day

tip of the day

