



Φυσική Ελληνική Απόλαυση



ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ!

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!

ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!

ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!



ΕΣΡΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

*Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα, που διεξήχθη από την Circana σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.

SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE

**ΤΙ ΞΕΡΕΤΕ ΓΙΑ ΤΟ
INTERNET OF ANIMALS;**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Καλοκαίρι ήταν και πέρασε και ήρθε η ώρα να πούμε αντίο στις παραλίες, στις βόλτες και στην ανεμελιά... Όμως δεν χρειάζεται να πούμε αντίο και στα ταξίδια!

Πλέον όλο και περισσότερες αεροπορικές εταιρείες βγάζουν προσφορές για πολλούς προορισμούς όπου ο καθένας από μας με μία καλή διαχείριση χρόνου και χρημάτων μπορεί να ξεκλέψει λίγο χρόνο και να ανανεώσει έστω και για λίγο την ψυχολογία του και τη διάθεσή του, χωρίς να δώσει μία περιουσία.

Αρκετοί από μας προτιμάμε να επενδύσουμε χρόνο και χρήμα σε κάποιο ταξίδι αναψυχής από το να αγοράσουμε για παράδειγμα μία ακριβή τσάντα ή ένα κόσμημα ή να αλλάξουμε το κινητό μας τηλέφωνο (που λειτουργεί) με κάποιο άλλο νεότερο μοντέλο.

Από την άλλη όμως υπάρχουν και αυτοί που κυνηγούν τα ακριβά αντικείμενα, νομίζοντας ότι έτσι θα γεμίσουν τη ζωή τους με νόημα.

Καμία από τις δύο επιλογές δεν είναι κατακριτέα, αφού και οι δύο καλύπτουν το άτομο που τις κάνει και το κάνουν να νιώθει όμορφα.

Όμως, μεγαλώνοντας και βλέποντας τον χρόνο πια όχι σαν σύμμαχο αλλά απέναντί μου, αναρωτιέμαι τι έχει μεγαλύτερη αξία; Μια συλλογή από ακριβές τσάντες ή ένα διαβατήριο γεμάτο σφραγίδες από τα μέρη που έχουμε επισκεφτεί;

Τα ταξίδια μας προσφέρουν κάτι που κανένα υλικό αγαθό δεν μπορεί να δώσει: αναμνήσεις και εμπειρίες που μας αλλάζουν. Κάθε νέα πόλη, κάθε διαφορετική κουλτούρα, μας ανοίγει το μυαλό και την καρδιά.

Είναι οι στιγμές που ζούμε, οι άνθρωποι που γνωρίζουμε και τα μέρη που ανακαλύπτουμε, αυτά που μένουν μαζί μας για πάντα. Αντί να γεμίζουμε τη ζωή μας με αντικείμενα που θα χάσουν την αξία τους, ας επενδύσουμε στις εμπειρίες που θα μας συντροφεύουν πάντα.

Tip of the Day: Ένα διαβατήριο γεμάτο σφραγίδες είναι η απόδειξη ότι ζήσαμε πραγματικά, ότι γεμίσαμε την ψυχή μας με αληθινά, πολύτιμα βιώματα. Οι ακριβές τσάντες ξεθωριάζουν, αλλά οι αναμνήσεις από τα ταξίδια μένουν ανεξίτηλες στην καρδιά. Εσύ τι λες;

Claire Styliara
Chief of SayYessers



Μπορείς να με βρεις στο Viber, στο WhatsApp και στο email μου με ένα κλικ!

Τι ξέρετε για το Internet of Animals;



Το μέλλον του ζωικού βασιλείου αλλάζει! Η μετανάστευση των άγριων ζώων θα γίνει αντικείμενο... παρακολούθησης. Οι κινήσεις τους θα παρακολουθούνται σε πραγματικό χρόνο σε κάθε γωνιά του πλανήτη! Με λίγα λόγια, το "Internet of Animals" έρχεται για να αλλάξει ότι ξέρουμε για την άγρια ζωή.

Ο Μάρτιν Βικέλσκι είναι ο άνθρωπος που ηγείται του προγράμματος ICARUS, το οποίο επιτρέπει την παρακολούθηση ζώων μέσω δορυφόρων. Το International Cooperation for Animal Research Using Space, λοιπόν, επιτρέπει την τοποθέτηση μικρών πομπών σε άγρια ζώα, και με αυτόν τον τρόπο θα στέλνονται δεδομένα μέσω του Διεθνούς Διαστημικού Σταθμού. Γιατί θα γίνεται όλο αυτό; Για να κατανοήσουμε σε βάθος τη μετανάστευση των άγριων ζώων και γενικότερα τη συμπεριφορά τους, η οποία επηρεάζεται σημαντικά από περιβαλλοντικούς παράγοντες. Ακόμη, αυτό θα συμβάλλει στην προστασία ειδών υπό εξαφάνιση και θα προειδοποιεί για φυσικές καταστροφές, δεδομένου ότι οι αλλαγές στη συμπεριφορά των ζώων έχουν δει πως δείχνουν συχνά τι θα επακολουθήσει π.χ. σεισμός.

Συλλέγοντας πολύτιμα δεδομένα, οι επιστήμονες θα κατανοήσουν καλύτερα

τα οικοσυστήματα αλλά και το πώς επιδρά η κλιματική αλλαγή σε αυτά. Και αυτό κατ' επέκταση μπορεί να είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο για να χαραχτούν νέες περιβαλλοντικές πολιτικές.

Η άλλη άποψη και τα... ερωτηματικά

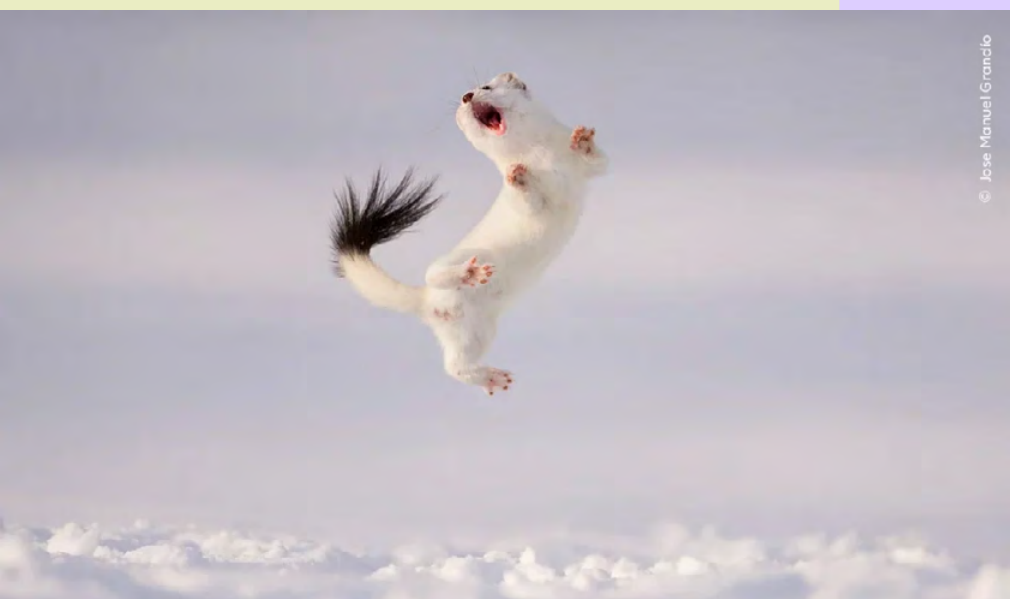
Είναι ηθικά σωστό να βάζουμε πομπούς στα ζώα για να τα παρακολουθούμε; Σε αυτό το... Big Brother ζώων πολλοί





αντιτίθενται γιατί θεωρούν πως αποτελεί παραβίαση της ζωής τους. Κάτι ακόμα που προκαλεί προβληματισμούς είναι πόσο επηρεάζουν αρνητικά οι πομποί τα ζώα. Μήπως η συμπεριφορά τους επηρεαστεί από τους πομπούς, μήπως δυσφορούν εξαιτίας των πομπών;

Οκτωβρίου. Οι 100 βραβευμένες εικόνες θα εκτίθενται στο Μουσείο Φυσικής Ιστορίας του Λονδίνου από τις 11 Οκτωβρίου.

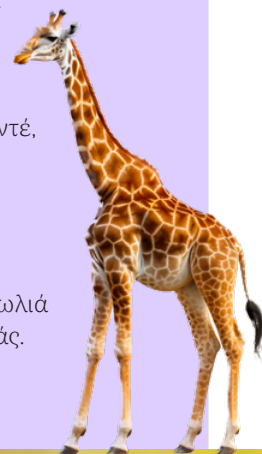


© Jose Manuel Granado

Ας πάρουμε μια μικρή γεύση από την εντυπωσιακή άγρια ζωή...

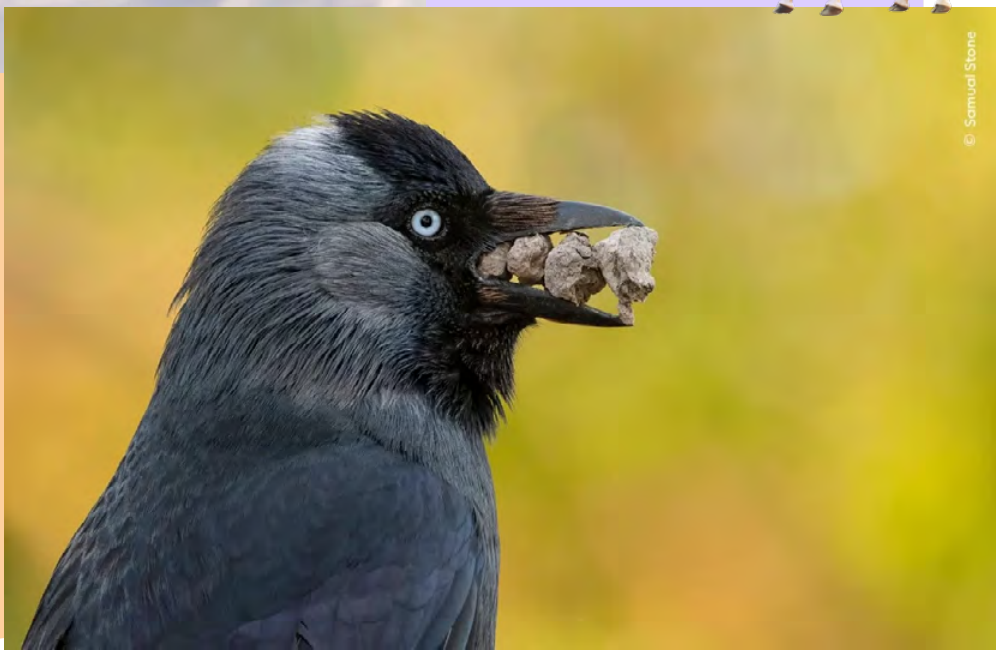
Ο Χοσέ Μανουέλ Γκραντίο απαθανάτισε μια ερμίνα η οποία πηδάει ψηλά στον αέρα πάνω από το χιόνι. Ατόζ, Βουργουνδία-Φρανς-Κοντέ, Γαλλία.

Ο Σάμιουαλ Στόουν απαθανάτισε έναν τσαλαπετεινό ο οποίος μεταφέρει πέτρες στη φωλιά του, στον κορμό μιας ιτιάς. Bushy Park, Λονδίνο, Ηνωμένο Βασίλειο.



"Wildlife Photographer of the Year 2024"

Στον φετινό διαγωνισμό ["Wildlife Photographer of the Year 2024"](#), οι διοργανωτές δημοσίευσαν κάποιες από τις φωτογραφίες που ξεχώρισαν και απέσπασαν διακρίσεις. Οι νικητές επιλέχθηκαν από περίπου 60.000 συμμετοχές από 117 χώρες και αναμένεται να ανακοινωθούν στις 8



© Samuel Stone

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA χορηγός στους ποδηλατικούς αγώνες Ορεινής Ναυπακτίας



Σε μια εκπληκτική διαδρομή μέσα σε δάσος από έλατα και καστανιές, ποτάμια και καταρράκτες, ολοκληρώθηκαν με επιτυχία οι 14οι Ποδηλατικοί Αγώνες Ορεινής Ναυπακτίας και το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA ήταν εκεί να τους στηρίξει.

Ένας μεγάλος ο αριθμός επισκεπτών και αγωνιζομένων τίμησαν με την παρουσία τους την προσπάθεια της διοργανώτριας μη κερδοσκοπικής περιβαλλοντικής οργάνωσης Πράσινο+Μπλε να αναδείξει την φυσική ομορφιά της περιοχής.

Το ARRENA υποστήριξε την ενέργεια αυτή κι έδωσε την απαραίτητη ενυδάτωση κι ενέργεια στους ποδηλάτες, ώστε να απολαύσουν την μοναδικής ομορφιάς διαδρομή στην Ορεινή Ναυπακτία.

Ήξερες ότι...

Το "μυστικό" της μακροζωίας βρίσκεται σε μια απλή κίνηση!

Αν θέλετε να ζήσετε περισσότερο και να μεγαλώσετε όμορφα, μπορείτε να ακολουθήσετε το παράδειγμα των Κινέζων, που εδώ και χίλια χρόνια εφαρμόζουν καθημερινά μια ενεργητική άσκηση των χεριών.

Η εν λόγω άσκηση λέγεται Shuai Shou Gong και σύμφωνα με μελέτη, που δημοσιεύτηκε στο Plos One, η οποία ειδικότερα εστίασε σε 56 γυναίκες ηλικίας από 60 και 80 ετών, χαρίζει μεγάλη κινητικότητα, αλλά και ευεξία. Οι γυναίκες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: η μια ομάδα ακολούθησε 40λεπτες προπονήσεις Shuai Shou Gong, ενώ η δεύτερη ομάδα δεν ακολούθησε κάποια ρουτίνα άσκησης.

Όσες ακολούθησαν τη συγκεκριμένη άσκηση για τρεις φορές την εβδομάδα επί δύο μήνες, άρχισαν να περπατούν πιο γρήγορα, η στάση του σώματός τους βελτιώθηκε αισθητά, όπως και η ευλυγισία, ενώ εκτελούσαν ευκολότερα καθημερινές εργασίες.

Πώς θα κάνετε την άσκηση

Σταθείτε σε όρθια θέση και κουνήστε τα χέρια σας πίσω και στη συνέχεια προς τα εμπρός, στο ύψος των ώμων για τέσσερις φορές.

Στην πέμπτη ταλάντωση, λυγίστε τα γόνατα δύο φορές – μία φορά όταν φέρνετε τα χέρια σας προς τα πίσω και άλλη μία όταν τα φέρνετε προς τα εμπρός.

Με την κάμψη των γονάτων, ενισχύονται οι μύες στους γοφούς και τους μηρούς, ενώ αντίστοιχα η κίνηση στα χέρια διεγείρει τα νεύρα, τους τένοντες και τους μύες γύρω από τον ώμο.





Νέα Σειρά διακόσμησης HÖSTAGILLE από την IKEA

Η IKEA, εταιρεία του Ομίλου FOURLIS, καλωσορίζει τη φθινοπωρινή σεζόν με τη νέα σειρά HÖSTAGILLE, που υπόσχεται να γεμίσει το σπίτι σας με ζεστασιά και χρώμα. Ανακαλύψτε επιλογές διακόσμησης που θα δώσουν στον χώρο σας μοναδική ατμόσφαιρα, ιδανική για να απολαύσετε όμορφες στιγμές με τα αγαπημένα σας πρόσωπα.

Η νέα σειρά HÖSTAGILLE αποτελείται από μια ποικιλία διακοσμητικών προϊόντων που συνδυάζουν ζωηρά μοτίβα και μοναδικούς συνδυασμούς χρωμάτων, δίνοντάς σας τη δυνατότητα να μεταμορφώσετε το σπίτι σας σε έναν φωτεινό και χαρούμενο χώρο. Κάνετε το φθινόπωρο σας φωτεινό και ευχάριστο, επιλέγοντας προϊόντα που δίνουν έμφαση στη ζεστασιά και την άνεση.

Η εποχή για χουχούλιασμα έφτασε, και η συλλογή HÖSTAGILLE της IKEA είναι εδώ για να κάνει το σπίτι σας πιο φωτεινό και φιλόξενο από ποτέ.

Ανακαλύψτε τη νέα σειρά HÖSTAGILLE στα καταστήματα IKEA και στο ikea.gr.

Η realme λανσάρει τον "Βασιλιά της Ανθεκτικότητας", τη συσκευή C61



Η realme, η ταχύτατα αναπτυσσόμενη μάρκα smartphone παγκοσμίως, ανακοινώνει την κυκλοφορία του realme C61, ενός οικονομικού smartphone εφοδιασμένου με εξελιγμένα χαρακτηριστικά. Συνδυάζοντας ανθεκτικότητα, απόδοση και κομψότητα, η συσκευή της realme C61 έχει σχεδιαστεί για να ανταποκρίνεται στις ανάγκες των σύγχρονων καταναλωτών.

Το realme C61 είναι εξοπλισμένο με αξιολόγηση IP54, καθιστώντας το τόσο αδιάβροχο όσο και ανθεκτικό στη σκόνη. Ακόμη, η καινοτόμος ρύθμιση Rainwater Smart Touch διατηρεί την οθόνη σε λειτουργία, ακόμη και όταν είναι βρεγμένη.

Τέλος, το realme C61 διαθέτει μια μπαταρία 5000mAh, που εξασφαλίζει παρατεταμένη χρήση. Με μία μόνο φόρτιση, η συσκευή μπορεί να διαρκέσει έως και δύο ημέρες, χάρη στο αποτελεσματικό σύστημα διαχείρισης της μπαταρίας.

Το Tae Kwon Do και τα οφέλη του για τα παιδιά



Το Tae Kwon Do είναι μια αρχαία πολεμική τέχνη που αναπτύχθηκε στην Κορέα πριν από 2.600 χρόνια περίπου. Οι πρόγονοι των Κορεατών εξασκούσαν διαφορετικές τεχνικές με μορφή «αθλητικών δραστηριοτήτων» κατά τη διάρκεια θρησκευτικών τελετών. Τελικά μετατράπηκαν σε ασκήσεις για να βελτιώσουν την υγεία ή τις πολεμικές συνήθειες.

Η εξέλιξη αυτής της πολεμικής τέχνης συντηρείται μέχρι στα μέσα τις δεκαετίας του 1940. Στη δεκαετία αυτή, αξιωματικοί του Κορεατικού στρατού και κυρίως ο ανθυπολοχαγός Choi Hong Hi οργανώνει την πολεμική αυτή τέχνη στην σημερινή της μορφή, διαμορφώνοντας έτσι το προφίλ του νέου εθνικού τους σπόρ. Ο Choi Hong Hi ήταν ο άνθρωπος που έδωσε στο Tae Kwon Do, τη σημερινή του ονομασία, που σημαίνει:

Tae: τεχνική των ποδιών, λάκτισμα
Kwon: τεχνική των χεριών, πυγμή
Do: πνευματική καλλιέργεια, ορθός τρόπος ζωής, τεχνική.

Ποια είναι τα οφέλη του TAEKWONDO για τα παιδιά

Το Tae Kwon Do έχει πολλά να προσφέρει στα παιδιά. Η **Ζωή Κακαρέλη**, Παγκόσμια Πρωταθλήτρια (Βαρκελώνη 1996),

3 φορές Χρυσή Βαλκανιονίκης, 10 φορές Πρωταθλήτρια Ελλάδας, καθώς επίσης και μέλος της Εθνικής Ομάδας TAEKBONTO δηλώνει χαρακτηριστικά:

“Τα οφέλη του TAEKBONTO για τα παιδιά είναι αμέτρητα. Η καλύτερη ηλικία να αρχίσει κάποιος είναι η προσχολική. Κάτι που ενισχύεται μέσω των ασκήσεων του TAEKBONTO είναι η πειθαρχία και ο σεβασμός. Το παιδί μαθαίνει να δουλεύει την τέχνη υπό κάποιους κανόνες και έτσι αποκτά τόσο πειθαρχία όσο και σεβασμό προς τον αντίπαλό του και τους άλλους. Ενδυναμώνει τον χαρακτήρα του. Το παιδί γίνεται πιο δυναμικό και μαθαίνει να αντιμετωπίζει προκλήσεις και προβλήματα όπως το μπουλινγκ με ψυχραιμία και πειθαρχία, δεν λυγίζει και δεν θυματοποιείται, αποκτώντας ταυτόχρονα αυτοσυγκράτηση. Μαθαίνει τις καλές και υγιεινές συνήθειες όπως τη σωστή

διατροφή. Μέσα από τη σωματική άσκηση έχει υγεία και ευεξία. Οποιοδήποτε παιδί ή ενήλικας ανεξαρτήτως φυσικής κατάστασης μπορεί να ασχοληθεί με το TAEKBONTO”.



Για να δείτε τη [συνέντευξη της Ζωής Κακαρέλη πατήστε εδώ.](#)

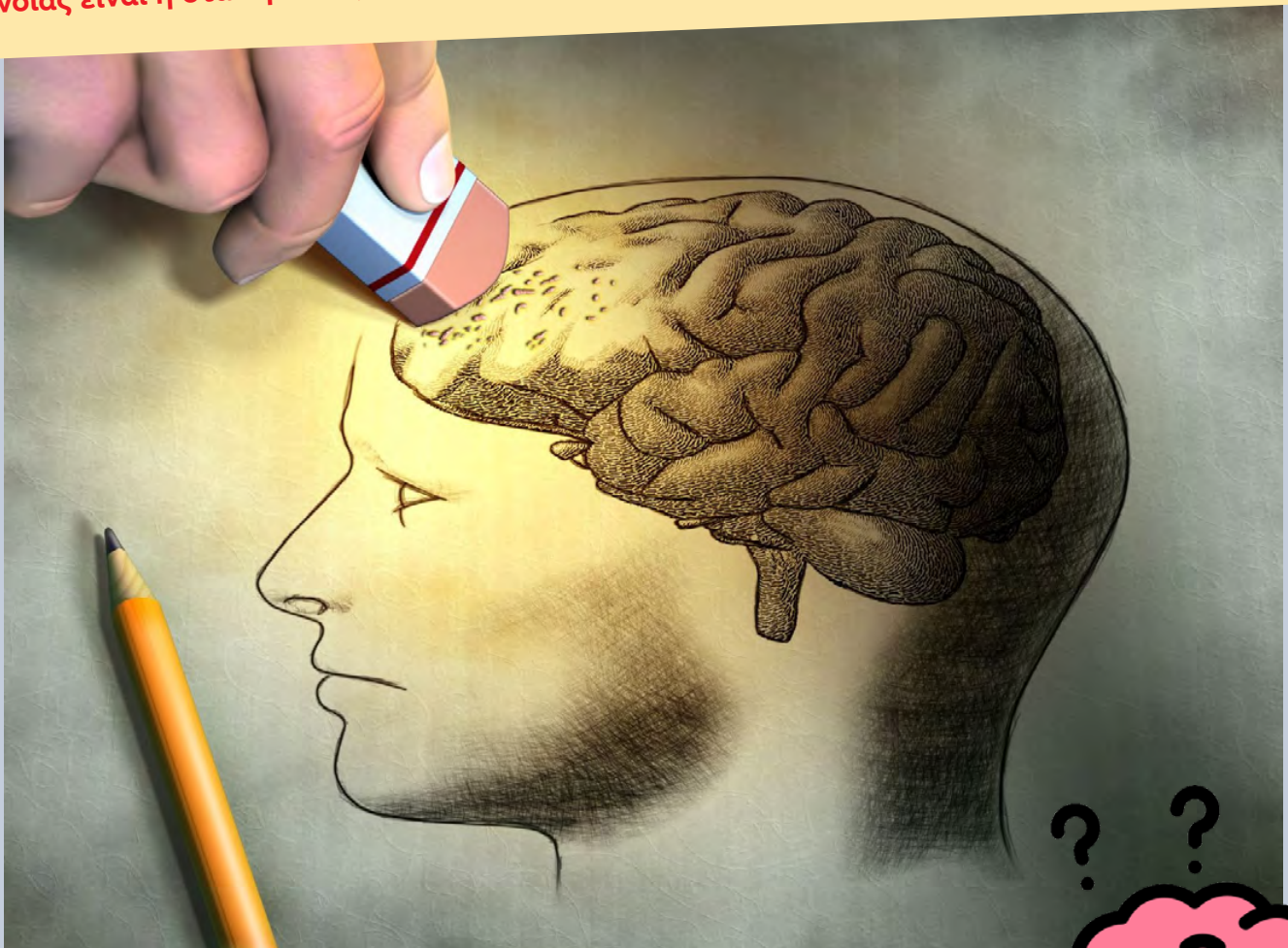


Ελένη Κομνηνού,
Clinical Assistant Professor of University of Nicosia.
 Ειδική Ρευματολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη
 Ρευματολογικού Τμήματος Metropolitan General,
 Δευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
 Ρευματικών Νοσημάτων" Metropolitan General,
 Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων Ρευματικών
 Νοσημάτων και Κύησης" ΜΗΤΕΡΑ



Προειδοποιητικά πρώιμα σημάδια άνοιας

Η άνοια είναι νευρολογική διαταραχή του εγκεφάλου. Το αρχικό και κύριο σύμπτωμα της άνοιας είναι η σταθερά αυξανόμενη απώλεια μνήμης.



Επίσης, συχνά εμφανίζονται προβλήματα στην ομιλία, στην αισθηματική κατάσταση και στο να χάνεται το άτομο. Αυτές οι διαταραχές μπορεί να χειροτερεύουν σε 5 - 20 χρόνια.

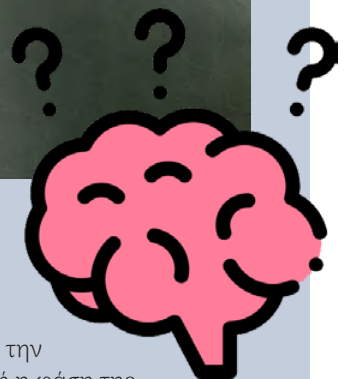
Διαφορά μεταξύ Άνοιας και Νόσου Alzheimer

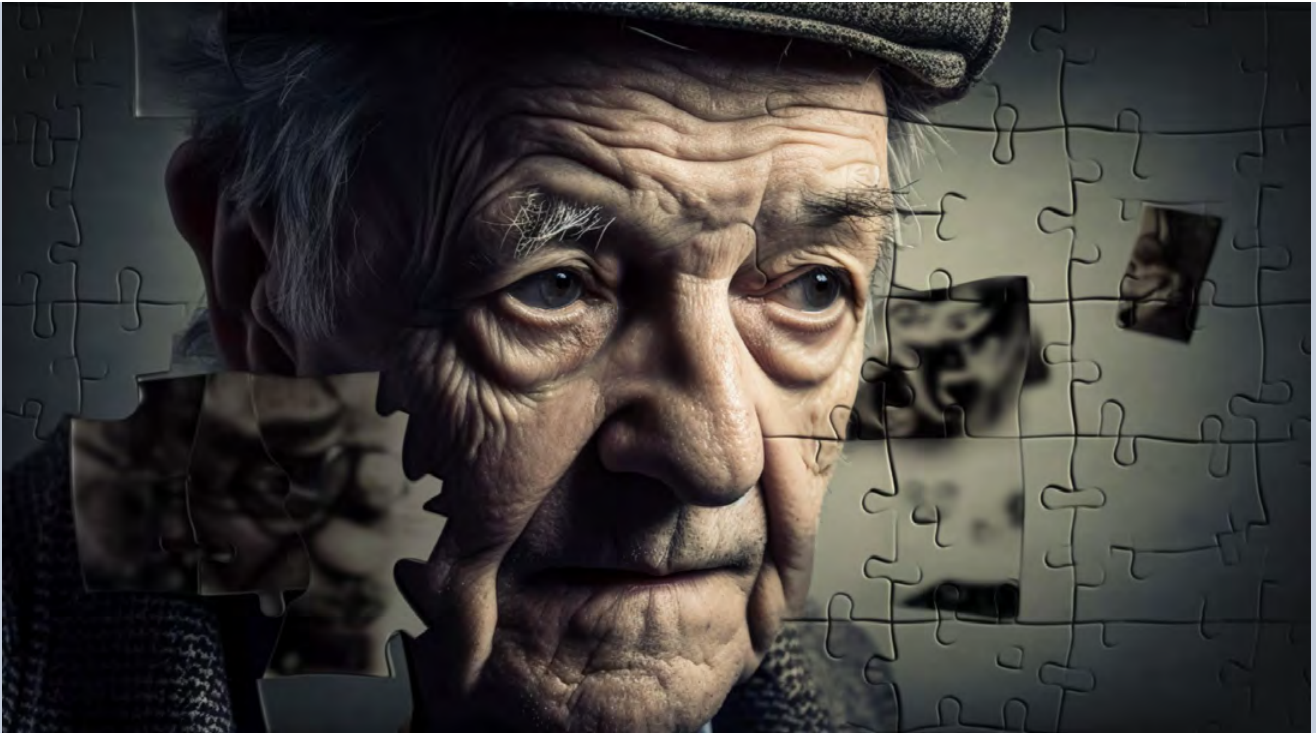
Η Άνοια είναι ένας όρος που αναφέρεται στο άτομο που έχει σημαντική δυσκολία στην καθημερινή δραστηριότητα λόγω προβλημάτων με τη σκέψη και τη μνήμη. Η Νόσος Alzheimer (NA) είναι ο πιο συνηθισμένος τύπος άνοιας.

Όταν είναι πολύ ελαφρά τα συμπτώματα ονομάζεται Ελαφρά Γνωσιακή Διαταραχή λόγω Νόσου Alzheimer.

Όταν τα συμπτώματα επηρεάζουν την καθημερινή λειτουργικότητα, αυτή η φάση της νόσου λέγεται Άνοια λόγω Νόσου Alzheimer.

Η άνοια αποτελεί μία κατάσταση η οποία προκαλεί περισσότερα προβλήματα -από το να κλέβει τη μνήμη. Αυτή η περίπλοκη πάθηση χαρακτηρίζεται από μια σειρά συμπτωμάτων, ειδικά στην αρχή. Αλλά δεν είναι πάντα εύκολο να αναγνωριστούν.





Προειδοποιητικά Σημεία Άνοιας Νόσου Alzheimer

Οι παρακάτω συνθήκες προειδοποιούν για πιθανή διάγνωση Νόσου Alzheimer:

- Αλλαγές στη μνήμη που διαταράσσουν την καθημερινή επιβίωση, όπως αμνησία σημαντικών ημερομηνιών και γεγονότων,
- Αμφισβητήσεις στον προγραμματισμό ή επίλυση προβλημάτων όπως παρακολούθηση λογαριασμών,
- Δυσκολία εκτέλεσης γνώριμων λειτουργιών, όπως η οδήγηση σε γνωστή τοποθεσία,
- Σύγχυση σε τόπο ή στον χρόνο,
- Δυσκολίες όρασης, όπως ανάγνωση, καθορισμό χρώματος ή αντίθεσης, υπολογισμό απόστασης,
- Προβλήματα στην κατανόηση και έκφραση λέξεων στην ομιλία ή τη γραφή που δεν προϋπήρχαν,
- Τοποθέτηση πραγμάτων σε λάθος μέρος και απώλεια της ικανότητας να ανατρέξει στα βήματα,
- Φτωχή εκτίμηση όπως να δώσει μεγάλα ποσά χρημάτων σε ξένους ή να μη δώσει προσοχή στην προσωπική προετοιμασία,
- Απομάκρυνση από την εργασία ή τις κοινωνικές δραστηριότητες,
- Μεταβολές συναισθήματος ή προσωπικότητας όπως αντίληψη συγχυτική, καχυποψίας, κατάθλιψης ή άγχους.

Διάγνωση Νόσου Alzheimer

Η διάγνωση της άνοιας από τη Νόσο Alzheimer απαιτεί μία πλήρη εξέταση από νευρολόγο που περιλαμβάνει:

- Ερωτήσεις για το Ιατρικό Ιστορικό του ασθενούς,
- Ερωτήσεις για μεταβολές στη μνήμη, συμπεριφορά ή προσωπικότητα,
- Δοκιμασίες μνήμης, επίλυσης προβλημάτων προσοχής γλώσσας,
- Εκτελεστικές δοκιμασίες για αποκλεισμό άλλων πιθανοτήτων,
- Συζήτηση με τα μέλη της οικογένειας ή τους φροντιστές.

Θεραπεία Νόσου Alzheimer

Δεν υπάρχει ακόμα Ριζική Θεραπεία για τη Νόσο Alzheimer. Είναι σε εξέλιξη έρευνα που υπόσχεται ανάπτυξη νέων θεραπειών που επιβραδύνουν ή σταματούν την εξέλιξη της νόσου και αποκαλύπτουν μία θεραπεία. Τα φάρμακα είναι δυνατόν να βοηθήσουν τη διατήρηση της σκέψης, της μνήμης και των λειτουργιών ομιλίας.

Ο νευρολόγος και ο οικογενειακός γιατρός θα κατευθύνουν στη σωστή θεραπεία. Τα φάρμακα δρουν πιο αποτελεσματικά αν αρχίσουν να δίνονται στην αρχή.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Οποιαδήποτε απόκλιση από τη συνήθη συμπεριφορά ή τις ικανότητες ενός ατόμου μπορεί να είναι αιτία ανησυχίας για έναρξη άνοιας. Οι θεραπείες της άνοιας μπορεί να βοηθήσουν να διατηρηθούν οι ικανότητες σκέψης, μνήμης, ομιλίας. Οι θεραπείες δεν αναστέλλουν τη νόσο και δεν προκαλούν παροδική αλλαγή. Παρόλα αυτά υπάρχουν πολλοί τρόποι για να διατηρηθεί η ποιότητα ζωής.



Ολοκληρώθηκε ο δεύτερος κύκλος του εκπαιδευτικού προγράμματος «Οι σπόροι του αύριο. Τα παιδιά στο πλευρό της Γης»



Ο δεύτερος κύκλος δράσης του εκπαιδευτικού προγράμματος «Οι σπόροι του αύριο. Τα παιδιά στο πλευρό της Γης» της Henkel Consumer Brands και του Dixan, ολοκληρώθηκε για τη φετινή σχολική χρονιά, εκπαιδεύοντας χιλιάδες μαθητές σε σχολεία της Αττικής.

Η πρωτοβουλία του Dixan προσφέρεται δωρεάν σε σχολεία πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης με στόχο να ευαισθητοποιήσει και να εκπαιδεύσει τη νέα γενιά για θέματα που αφορούν στην προστασία του περιβάλλοντος και την υιοθέτηση οικολογικών καθημερινών συνηθειών.

Το πρόγραμμα υλοποιήθηκε επιτυχώς από τον Οκτώβριο του 2023 μέχρι το τέλος της σχολικής χρονιάς το 2024. Τελευταίος σταθμός ήταν η Κηφισιά, όπου μαζί με τους εκπαιδευτές συμμετείχε και ο ηθοποιός Νίκος Κουρής.

Μέσα από μια σειρά από πρωτότυπες και δημιουργικές δράσεις, διαδραστικά παιχνίδια, θεματικές προβολές και συζητήσεις για την προστασία του πλανήτη, περισσότεροι από 4,5 χιλιάδες μαθητές, ηλικίας 6-12 ετών, είχαν την ευκαιρία να συμμετέχουν και να παρακολουθήσουν το πρόγραμμα.

Παράλληλα, οι μαθητές είχαν την ευκαιρία να λάβουν μέρος σε έναν διαγωνισμό όπου εμπνεύστηκαν ανά τάξη μία ζωγραφιά, ένα παραμύθι ή ένα τραγούδι. Η τάξη, που αναδείχθηκε νικήτρια σε κάθε κατηγορία, θα λάβει έναν μετεωρολογικό σταθμό ως δωρεά του Dixan στο σχολείο τους.

Press Room

Το πρώτο Teaser για το Blockbuster "Τι Ψυχή θα Παραδώσεις Μωρή; Movie 1"

Η Showtime Productions μόλις κυκλοφόρησε το "Red Teaser" για την πρώτη από τις δύο ταινίες «Τι Ψυχή θα Παραδώσεις Μωρή; Movie 1» σε σενάριο- σκηνοθεσία Αλέξανδρου Ρήγα. Το πρώτο αυτό teaser αποτελεί μια εισαγωγή σε ένα κινηματογραφικό ταξίδι γεμάτο δράμα, ένταση, χιούμορ και ατελείωτη εκδίκηση.

Οι δύο ταινίες πραγματεύονται την ιστορία τεσσάρων γυναικών που, στα παιδικά τους χρόνια, κακοποιήθηκαν από τον Διευθυντή του Ιδρύματος στο οποίο μεγάλωσαν και, ύστερα από πολλά χρόνια, αποφασίζουν να πάρουν την εκδίκησή τους για να κλείσουν τους λογαριασμούς τους με ένα ζοφερό παρελθόν που τους στοιχειώνει τη ζωή.

Τα γυρίσματα ξεκίνησαν στις 19 Αυγούστου 2024 και η πρώτη ταινία αναμένεται στις αίθουσες τον Ιανουάριο του 2025.

Για μια πρώτη γεύση, δείτε το "Red Teaser" [εδώ](#).



Ποιο είδος αγάπης είναι το πιο ισχυρό;



Χρησιμοποιώντας μαγνητικές τομογραφίες, μια ερευνητική ομάδα εντόπισε για πρώτη φορά τις περιοχές του εγκεφάλου, που πυροδοτούνται από έξι διαφορετικά είδη αγάπης: την αγάπη για τα παιδιά, την αγάπη για τους ερωτικούς συντρόφους, τους στενούς φίλους, τα κατοικίδια ζώα, τους αγνώστους που έχουν ανάγκη και τη φύση.

Στη μελέτη συμμετείχαν άτομα ηλικίας μεταξύ 28 και 53 ετών, που είχαν τουλάχιστον ένα παιδί, βρίσκονταν όλοι σε συντροφική σχέση ή ήταν ερωτευμένοι, ενώ οι μισοί εκ των συμμετεχόντων είχαν κατοικίδια.

Με δημοσίευσή της στην επιθεώρηση «Cerebral Cortex», η ομάδα παρουσίασε τα ευρήματά της σύμφωνα με τα οποία η γονική αγάπη είναι η πιο ισχυρή. Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν τις σαρώσεις για να αξιολογήσουν πώς αντιδράει ο εγκέφαλος, όταν βιώνουμε αυτά τα έξι είδη αγάπης, με τη «γονική αγάπη» να πυροδότησε τον μεγαλύτερο αριθμό περιοχών στον εγκέφαλο.

Η ερωτική αγάπη, αν και ενεργοποίησε επίσης σημαντικές περιοχές του εγκεφάλου, δεν προκάλεσε την ίδια βαθιά αντίδραση στο κέντρο ανταμοιβής, και έτσι ήρθε δεύτερη στη λίστα. Ενδιαφέρον επίσης έχει ότι οι άνθρωποι με κατοικίδια εμφάνισαν μεγαλύτερη ενεργοποίηση των περιοχών που

σχετίζονται με την κοινωνική αντίληψη, σε σύγκριση με εκείνους που δεν είχαν.

«Αυτά τα ευρήματα μπορεί να μας βοηθήσουν να κατανοήσουμε καλύτερα τη φύση των ανθρώπινων σχέσεων και να αναπτύξουμε πιο στοχευμένες ψυχολογικές θεραπείες για προβλήματα όπως οι διαταραχές συναισθηματικής πρόσδεσης και η κατάθλιψη», αναφέρει ο συντονιστής της έρευνας, φιλόσοφος και ερευνητής Pärttyli Rinne.

Ο Χάρτης της Αγάπης

Οι πρώιμες σχέσεις μας με τους γονείς είναι εκείνες που μας βοηθούν να φτιάξουμε τον δικό μας «χάρτη αγάπης» που τον διατηρούμε σε όλη τη ζωή μας. Σύμφωνα με τον Freud, όταν βρούμε ένα αντικείμενο αγάπης, στην πραγματικότητα το «επαναβρίσκουμε». Έτσι εξηγείται ότι συχνά παρατηρούμε πως πολλοί επιλέγουμε συντρόφους που μας θυμίζουν πολύ τη μητέρα ή τον πατέρα μας.





Τα νέα ταξιδιωτικά trends που ξεχωρίσαμε



Ξέρετε τι είναι το «Rawdogging», ή το «buddymoon»; Αν προσπαθήσετε να μεταφράσετε τις λέξεις, μάλλον δεν θα καταλάβατε τίποτα κι όμως αυτές είναι οι παράξενες ταξιδιωτικές τάσεις, που έκαναν θραύση αυτό το καλοκαίρι και συνεχώς εξελίσσονται.

Σύμφωνα με τον πρόεδρο και ιδρυτή της Travelamtion, Adam Duckworth, οι νέες συνήθειες είναι:

Διακοπές αθλητικού περιεχομένου

Πρόκειται για μια τάση κατά την οποία οι τουρίστες επισκέπτονται έναν προορισμό για διακοπές, στον οποίο ταυτόχρονα διεξάγονται μεγάλα αθλητικά γεγονότα. Αυτό συνέβη πρόσφατα στο Euro στη Γερμανία και στο Παρίσι με τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Οι επισκέπτες δεν περιορίζονται μόνο στο να παρακολουθήσουν τα αθλήματα που τους ενδιαφέρουν, αλλά και να γνωρίσουν το μέρος που τα φιλοξενεί.

Διακοπές buddymoon

Ποιος είπε ότι ο μήνας του μέλιτος είναι για δύο; Οι νεόνυμφοι πλέον σύμφωνα με τη νέα μόδα ζητούν από την οικογένεια και τους φίλους τους να τους συνοδεύσουν στο γαμήλιο ταξίδι τους, προκειμένου να εξασφαλίσουν καλύτερες τιμές για τον προορισμό τους.

Διακοπές ύπνου

Εδώ δεν έχουμε ούτε εκδρομές ούτε επισκέψεις σε αξιοθέατα. Προορίζονται μόνο για όσους θέλουν να ξεκουραστούν και να γεμίσουν τις μπαταρίες τους μακριά από το σπίτι. Υπάρχουν ξενοδοχεία που ικανοποιούν αυτή τη νέα τάση, προσφέροντας παράλληλα θεραπείες παρακολούθησης και μελέτης του ύπνου.

Διακοπές rawdogging

Πρόκειται για πτήσεις ή ταξίδια με τις λιγότερες ανέσεις. Κάτι σαν μια μορφή διαλογισμού. Η τάση αυτή είναι ιδιαίτερα δημοφιλής στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, με τους χρήστες του TikTok να συναγωνίζονται ο ένας τον άλλον για το ποιος έχει περάσει το μεγαλύτερο χρονικό διάστημα πιο δύσκολα. Ένας Βρετανός DJ μάλιστα με το ψευδώνυμο oiwudini απέσπασε 1,3 εκατομμύρια likes σε ένα βίντεο, όπου καυχιόταν ότι ταξίδεψε σε μια επτάωρη πτήση χωρίς ακουστικά, ύπνο ή άλλες ανέσεις.

Διακοπές bleisure

Μια τάση με διάρκεια, που προέκυψε λόγω της πανδημίας, είναι οι διακοπές bleisure -ο συνδυασμός ενός επαγγελματικού ταξιδιού με αναψυχή.

Σε δημοπρασία θα βγουν αντικείμενα από τα θρυλικά "Φιλαράκια"!

Με αφορμή την επερχόμενη 30ή επέτειο από την πρεμιέρα της σειράς "Friends" το 1994, η Julien's Auctions διοργανώνει μια ειδική δημοπρασία αντικειμένων από τη θρυλική σειρά, που θα πραγματοποιηθεί τη Δευτέρα 23 Σεπτεμβρίου στο Λος Άντζελες, αλλά και διαδικτυακά.

Το αντικείμενο το οποίο φαίνεται ότι θα σπάσει ταμεία είναι ο αγαπημένος πορτοκαλί καναπές, που βρισκόταν στο σέκι της παρέας στο Central Perk. Ο καναπές εκτιμάται ότι κοστίζει 2.000 έως 3.000 δολάρια. Θα είναι επίσης διαθέσιμο κι ένα αντίγραφο της πινακίδας του Central Perk.



Άλλα αντικείμενα που αναμένεται να δημοπρατηθούν, θα είναι το γούνινο τζάκετ της "Ειμι Γκριν" (Κριστίνα Απλγκεϊτ), ένα ριγέ τζιν της "Μόνικα Γκέλερ" (Κόρτνεϊ Κοξ), το γκρι ζιβάγκο της "Ρέιτσελ Γκριν", ένα μπλε τζιν παλτό με faux γούνα της ιδιόρρυθμης "Φίμπι Μπουφέ" (Λίζα Κούντροου), ένα γαλαζοπράσινο κασμιρένιο πουλόβερ, που είχε φορέσει ο "Τσάντλερ Μπινγκ" (τον ρόλο είχε ερμηνεύσει ο Μάθιου Πέρι, που έφυγε από τη ζωή τον περασμένο Οκτώβριο), καθώς και ένα ριγέ πουκάμισο του "Τζόι Τριμπιάνι" (Ματ Λε Μπλανκ).

Στη Νότια Κορέα η κυβέρνηση αποφάσισε να κάνει "προξενιά"

SAY *yes* & get impressed



Το δημογραφικό της πρόβλημα αποφάσισε να λύσει η Νότια Κορέα με έναν ανορθόδοξο τρόπο, πληρώνοντας single άτομα για να παντρευτούν.

Το συνολικό ποσό της χρηματοδότησης, που παρέχεται για κάθε ζευγάρι που θα γνωριστεί και θα παντρευτεί μέσω σχετικού προγράμματος, κυμαίνεται από 53 εκατομμύρια γουόν (35.644,10€) έως 71 εκατομμύρια γουόν (47.749,65€). Η πρωτοβουλία αποτελεί μέρος μιας ευρύτερης στρατηγικής για την καταπολέμηση της μείωσης του πληθυσμού της χώρας, που οφείλεται σύμφωνα με έρευνες στο γεγονός ότι μεγάλο μέρος του πληθυσμού ζει απομονωμένο στο σπίτι του, χωρίς κοινωνικές επαφές.

Μάλιστα, η τοπική κυβέρνηση της Saha-gu, μιας περιφέρειας στο Busan, πρόκειται να διοργανώσει speed date event τον Οκτώβριο, προσφέροντας επιδοτήσεις μετρητών ύψους 1 εκατομμυρίου γουόν (672.53€) ή 500.000 γουόν (336€) σε single άτομα, που θα

γνωριστούν στο... κυβερνητικό προξενιά. Αν κάνουν ένα "sang-gyeon-gye", μια επίσημη συνάντηση με μέλη της οικογένειας, στο ζευγάρι θα προσφερθούν επιπλέον 2 εκατομμύρια γουόν, ενώ αν καταλήξουν σε γάμο θα ανταμειφθούν με 20 εκατομμύρια γουόν, συν ότι θα τους δοθεί πρόσθετη οικονομική υποστήριξη για τη στέγαση τους για μέχρι και 5 χρόνια!

Πώς σας φαίνεται;



Η "Ιφιγένεια η εν Αυλίδι" έρχεται στο Ηρώδειο

Μία από τις πιο συναρπαστικές παραστάσεις, που έκανε παγκόσμια πρεμιέρα στα φετινά Επιδαύρια, η «Ιφιγένεια εν Αυλίδι» του Ευριπίδη, σε σκηνοθεσία του διεθνώς αναγνωρισμένου Τιμοφεί Κουλιάμπιν, με πρωταγωνιστές τους Μαρία Ναυπλιώτου, Νίκο Ψαρρά, Ανθή Ευστρατιάδου, Νικόλα Παπαγιάννη, Δημήτρη Παπανικολάου και Θάνο Τοκάκη, έρχεται στις 9 και 10 Σεπτεμβρίου στο Ηρώδειο.

Μια τυραννική χώρα επιτίθεται εναντίον μιας χώρας, που ζητά την ανεξαρτησία της. Για να ξεκινήσει ο πόλεμος χρειάζεται μια αδιανόητη θυσία: ένας πατέρας πρέπει να δολοφονήσει την κόρη του. Οικογενειακή προδοσία και αμείλικτη εξουσία περιπλέκονται στη σκηνή κάτω από ένα σύγχρονο πλαίσιο, που θυμίζει πολύ την πραγματικότητα που ζούμε.

Info

Ωδείο Ηρώδου Αττικού

09 & 10 Σεπτεμβρίου 2024 στις 21:00

Αγορά εισιτηρίων: ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΕΚΔΟΤΗΡΙΑ Πλατεία
Συντάγματος (Δήμου Αθηναίων) Δε-Πα 10:00-18:00

ΘΕΑΤΡΟ ΠΑΛΛΑΣ

ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΑΓΟΡΑ Δε-Πα 10:00-18:00 +30 2118008181,
ΑΜΕΑ: +30 2104834913| Δε-Πα 10:00-17:00

www.more.com

Συναυλία αφιέρωμα στον Λαυρέντη Μαχαιρίτσα



«Μα υπάρχω ακόμα, είμαι ακόμα εδώ...», είναι ο τίτλος της συναυλίας - αφιέρωμα στον Λαυρέντη Μαχαιρίτσα που θα παρουσιαστεί τη Δευτέρα 9 Σεπτεμβρίου στο Θέατρο «Αλσος», στο Πεδίον του Άρεως.

Οι φίλοι, συνοδοιπόροι και συνεργάτες του, θα βρεθούν λοιπόν για άλλη μια φορά μπροστά στο κοινό, την ημέρα που συμπληρώνονται πέντε χρόνια από τον θάνατό του στις 9 Σεπτεμβρίου του 2019, για να θυμηθούν και να τιμήσουν τον Λαυρέντη, τον ερμηνευτή των επιτυχιών, της ευαισθησίας και της ανθρωπιάς, που άνοιξε μουσικούς δρόμους και διαμόρφωσε μουσικό στίλ, σφραγίζοντας μελωδικά και υπέροχα τα ακούσματά μας.

Τραγουδούν (αλφαβητικά): Γιάννης Ζουγανέλης, Χρήστος Θηβαίος, Δήμητρα Παπίου, Κίτρινα Ποδήλατα, Αντώνης Ρέμος, Διονύσης Τσακνής, Steve Tesser.

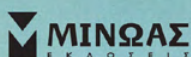
Ηλεκτρονική αγορά εισιτηρίων στο more.com.

ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ
ΓΙΑΝΝΗΣ ΛΑΦΑΖΑΝΟΣ



Θέλω να με
αγαπάνε

Όταν αγαπάς, τίποτε δεν στέκεται
εμπόδιο στον δρόμο σου...



Θέλω να με αγαπάνε

Και ποιος δεν θέλει μια αγάπη να κόβει τόσο βαθιά όσο
ένα σιλέτο...

Και ποιος δεν θέλει να τον αγαπάνε;

Αν θέλουμε όμως να μας αγαπάνε, ας αγαπήσουμε
πρώτα εμείς.

Θα νιώθουμε έτσι για πάντα μια ευγένεια, μια
ελευθερία και, το σπουδαιότερο, την αυτονομία της
ύπαρξής μας.

Ας ανακαλύψουμε, τον άνθρωπο, που είναι αγάπη,
και όχι τα θέλω του, που αρκετές φορές αποτελούν
τροχοπέδη για την ευτυχία του!

Ένα βιβλίο ύμνος για την αγάπη!

Στόμα Γεμάτο Χώμα



ΜΙΡΑΝΙΜΙΡ
ΣΤΣΕΠΑΝΟΒΙΤΣ
**ΣΤΟΜΑ
ΓΕΜΑΤΟ
ΧΩΜΑ**

Μετάφραση: Ισμήνη Ραντούλοβιτς
Επίμετρο: Τάκης Κατσαμπάνης

Μία βαλκανική οδύσσεια. Ένα παράλογο και ανελέητο
κυνηγητό στα βουνά του Μαυροβουνίου που καταλήγει
σε μία ελεγεία για τη ζωή και την απώλειά της, για
το μίσος και την αγάπη, για την ύστατη επιθυμία του
ανθρώπου για ελευθερία.

Ένα βιβλίο-καθρέφτης της ανθρώπινης ύπαρξης, που
καταδεικνύει την ανάγκη των πολλών να αφανίσουν
ό,τι είναι διαφορετικό και λιγότερο «κανονικό» ώστε
να αποφύγουν την επώδυνη αναμέτρηση με τον εαυτό
τους.

quote of the day

" WHAT MATTERS MOST IS HOW WELL YOU WALK THROUGH THE FIRE"

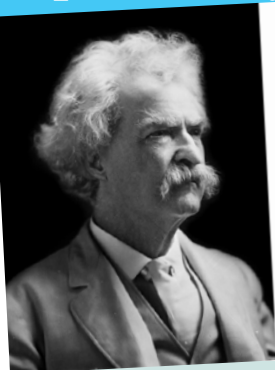
Charles Bukowski

Σήμερα
γιορτάζουν!

Ερμύνη, Ερμίνα,
Μωσής, Μωσής,
Μουσία, Μωσία, Ροζαλία,
Ρόζυ, Ρόζα, Ωκεανός, Ωκε-
άνιος, Ωκεάνης, Ωκεανία,
Ωκεανή, Ωκεανίς

TRUTH

tip of the day



"If you tell the truth, you don't have to remember anything"

4 Σεπτεμβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Σεξουαλικής Υγείας
- > Διεθνής Ημέρα Ταεκβοντό
- > Eat an Extra Dessert Day
- > Global Talent Acquisition Day
- > Martyrdom of Imam Reza
- > National Macadamia Nut Day
- > National Wildlife Day