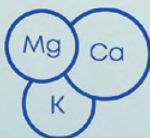


# Καθαρό σαν την αλήθεια

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA αναβλύζει από την πηγή Κεφαλόβρυσο, στα 1.100m στο όρος Γράμμος, μέσα σε πυκνά δάση οξιάς, ελάτης και μαύρης πεύκης και εντός της περιοχής προστασίας NATURA 2000. Βραβευμένο από τη φύση. Ανέγγιχτο, ελαφρύ, ισορροπημένο. Κατευθείαν από την πηγή μας. Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA. Καθαρό σαν την αλήθεια.



pH 7.9



ΜΕ ΠΟΛΥΤΙΜΑ  
ΜΕΤΑΛΛΑ  
ΚΑΙ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ



ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ  
ΓΙΑ ΔΙΑΙΤΑ ΠΤΩΧΗ  
ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ



ΜΗ ΑΝΙΧΝΕΥΣΙΜΑ  
ΝΙΤΡΩΔΗ,  
ΧΑΜΗΛΑ ΝΙΤΡΙΚΑ



# ΠΟΣΟ ΜΑΚΡΙΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΣΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ;





# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Κλείνοντας την πρώτη φθινοπωρινή εβδομάδα, σκέφτηκα να σου μιλήσω για τη δύναμη που έχει το γέλιο να μας θεραπεύει. Και αν μου πεις ότι το ξέρεις... θα σου πω: το εφαρμόζεις στην καθημερινότητά σου; Νομίζω πως ήρθε η ώρα να αλλάξουμε συνήθειες... να μας αγαπήσουμε περισσότερο. Η αληθινή ιστορία του γιατρού-κλόουν ίσως σε εμπνεύσει...

“Αφού βίωσε πολλές δύσκολες καταστάσεις στη ζωή του, όπως τον θάνατο πολλών αγαπημένων του προσώπων, ο Χάντερ Κάμπελ έπεσε σε κατάθλιψη, αποπειράθηκε να αυτοκτονήσει και κατέληξε σε μια ψυχιατρική κλινική. Όταν βγήκε από την κλινική, γράφτηκε στην Ιατρική. Κατά τις σπουδές του, επισκέφτηκε πολλούς ασθενείς και του άρεσε, παρουσιάζοντας αστεία κλόπα, να κάνει τους ασθενείς του να γελούν.

Παράλληλα, παρατήρησε πόσοι ασθενείς παρουσίασαν εντυπωσιακή βελτίωση στην υγεία τους, όταν γελούσαν τακτικά. Ο Κάμπελ αποφοίτησε από την Ιατρική και έγινε γιατρός με το ψευδώνυμο Πατρς Ανταμς. Καθ’ όλη τη διάρκεια της καριέρας του, εξακολούθησε να χρησιμοποιεί το γέλιο και τη διασκέδαση ως μορφή θεραπείας των ασθενών του.

Εκτός από την επίδραση του γέλιου, που αξιοποίησε στην άσκηση της Ιατρικής, ίδρυσε ένα νοσοκομείο, το Ινστιτούτο Gesundheit, όπου απασχολούνται γιατροί με συμβολικό μισθό και οι ασθενείς δεν χρεώνονται ποτέ για τις υπηρεσίες που τους παρέχονται. Από τη δεκαετία του 1980, ο Ανταμς διέδωσε τη μοναδική γελωτοθεραπεία του σε περισσότερες από 50 χώρες, ακόμα και σε χώρες που ήταν σε εμπόλεμη κατάσταση, όπως η Βοσνία και το Αφγανιστάν.

Κάθε χρόνο, ο Ανταμς με μια ομάδα εθελοντών – κλόουν ταξιδεύει στη Ρωσία για να χαρίσει ελπίδα και διασκέδαση σε νοσοκομεία, ορφανοτροφεία και οικοίους ευγηρίας. Ντυμένος με κραυγαλέα, πολύχρωμα ρούχα και μπλε μακριά μαλλιά, πιασμένα σε αλογοουρά, ο Ανταμς, με τους εθελοντές και μια γιγάντια φουσκωτή κότα, διασκεδάζει ομάδες νεαρών καρκινοπαθών.

Οι γιατροί του Παιδιατρικού Ογκολογικού Ιδρύματος της Μόσχας λένε πως οι επισκέψεις των κλόουν έχουν αισθητά αποτελέσματα στην υγεία των ασθενών. Η δρ. Γεβγένια Μοϊσεγιένκο ανέφερε ότι οι θεραπείες του Πατρς Ανταμς έδωσαν στα παιδιά τη δύναμη να παλέψουν την αρρώστια τους και ότι η υγεία τους βελτιώθηκε αξιοσημείωτα.

Ο Πατρς Ανταμς ήταν ο πρώτος γιατρός, που αναγνώρισε επισήμως ότι ένας χαρούμενος άνθρωπος έχει πιο ισχυρό ανοσολογικό σύστημα και είναι λιγότερο ευάλωτος σε ασθένειες, αρρώστιες και τις επιδράσεις του άγχους, σε σχέση με έναν δυστυχή άνθρωπο. Το έργο του αποτυπώθηκε στη βραβευμένη ταινία “Πατρς Ανταμς” με πρωταγωνιστή τον Ρόμπιν Ουίλλιαμς”.

*Απόσπασμα από το βιβλίο των Alan & Barbara Pease “Η Απάντηση”*

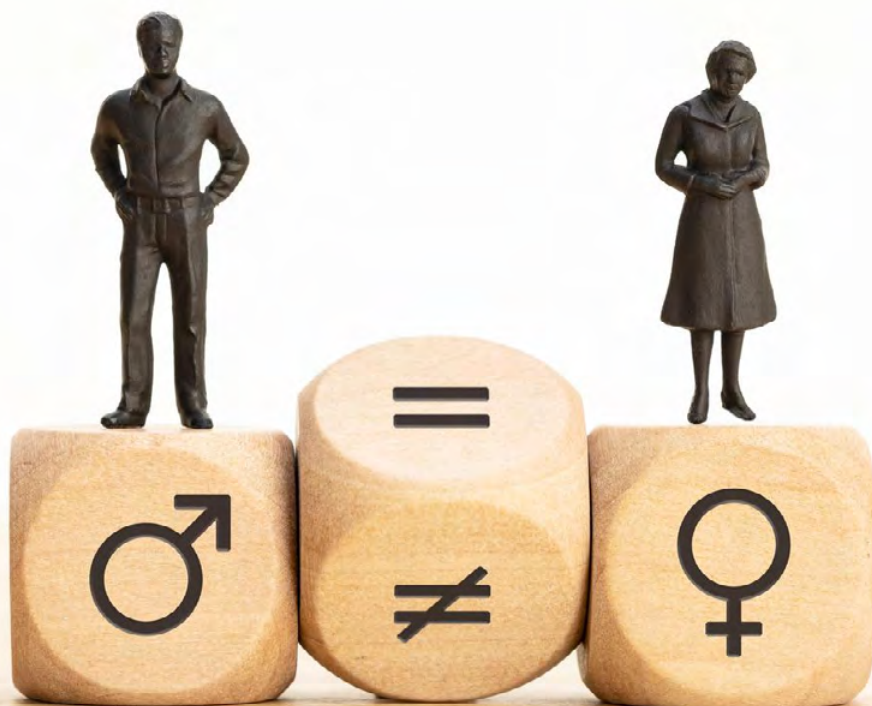
**Tip of the Day:** Οι χαρούμενοι άνθρωποι νομίζω πως κρύβουν σοφία. Δεν είναι πάντα εύκολο να βρίσκεις τη χαρά, να γελάς, να προσπερνάς όλη τη μιζέρια που συναντάς... Αλλά αν το καταφέρεις, θα έρθεις πιο κοντά στο πραγματικό νόημα της ζωής και θα παρασύρεις κι άλλους στη χαρά και τη φωτεινή πλευρά της ζωής. Πώς σου φαίνεται; Αξίζει η προσπάθεια;

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

# Πόσο μακριά είμαστε από την ισότητα των φύλων;



Όσοι θεωρούν πως η ισότητα των φύλων έχει επιτευχθεί, τουλάχιστον στις χώρες του δυτικού κόσμου, ας αναθεωρήσουν... Ο δείκτης SDG Gender Index, που δημοσιεύτηκε από τον συνασπισμό MKO Equal Measures 2030, διαπίστωσε ότι καμία χώρα δεν έχει επιτύχει, μέχρι στιγμής, την υπόσχεση για ισότητα των φύλων, που έχουν θέσει οι στόχοι βιώσιμης ανάπτυξης του ΟΗΕ για το 2030 (SDGs). Εάν μάλιστα συνεχιστούν οι σημερινές τάσεις, η ισότητα δεν θα επιτευχθεί παρά τον 22ο αιώνα.

Αυτή τη στιγμή πάντως περισσότερες από 850 εκατομμύρια γυναίκες και κορίτσια ζουν σε χώρες που χαρακτηρίζονται ως «πολύ φτωχές» όσον αφορά στην ισότητα και υποβάλλονται σε μια σειρά από πιθανούς περιορισμούς και κακοποιοήσεις, όπως αναγκαστικές εγκυμοσύνες, παιδικούς γάμους και μπλόκο από τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Μην ξεχνάμε πως το τελευταίο νομοσχέδιο των Ταλιμπάν απαγορεύει στις γυναίκες ακόμα να τραγουδούν δημόσια, ενώ το μαρτυρικό έθιμο της κλειτοριδεκτομής ισχύει ακόμα σε 25 χώρες.

Επίσης, ο δείκτης SDG, ο οποίος μετράει την ισότητα των φύλων σε 139 χώρες, έδωσε σε 45 χώρες τη χειρότερη βαθμολογία, ενώ μόνο μία χώρα βαθμολογήθηκε ως «πολύ καλή».

Τα αποτελέσματα της έκθεσης σχετικά με τη βελτίωση των συνθηκών δεν είναι ενθαρρυντικά, αφού μεταξύ 2019 και 2022, σχεδόν το 40% των χωρών – όπου ζουν περισσότερες από 1 δισεκατομμύριο γυναίκες και κορίτσια – παρέμειναν στάσιμες, ή σημείωσαν οπισθοδρόμηση όσον αφορά στην ισότητα των φύλων. Για παράδειγμα, ακόμα και χώρες της Δύσης, όπως η Πολωνία και οι







ΗΠΑ, έχουν κάνει βήματα πίσω για τα δικαιώματα των αμβλώσεων. Στις ΗΠΑ, 14 πολιτείες έχουν θεσπίσει σχεδόν ολοκληρωτικές απαγορεύσεις των αμβλώσεων.

Αν συνοπλογίσουμε ότι ο Δείκτης Φύλου SDG προηγείται της ετήσιας έκθεσης στιγμότυπων της UN Women, που θα δημοσιευθεί αργότερα αυτό τον μήνα, η οποία αναμένεται να καταγράψει άλλη μια χρονιά φτωχής προόδου, τότε μιλάμε για ένα μέλλον δυσόιωνο.

Η Heather Barr, αναπληρώτρια διευθύντρια του τμήματος δικαιωμάτων των γυναικών στο Παρατηρητήριο Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων, ανέφερε πως η επιτάχυνση της προόδου απαιτεί περισσότερες γυναίκες σε θέσεις εξουσίας, μείωση των ένοπλων συγκρούσεων και συντονισμένες κινήσεις για την προστασία των γυναικών σε χώρες με αυταρχικές κυβερνήσεις.

### Η θέση της Ελλάδας

Σύμφωνα με την έκθεση, η Ελλάδα βρίσκεται στη 49η θέση σε σύνολο 139 χωρών, με "μέτριες" επιδόσεις, συγκεντρώνοντας 72,6 βαθμούς (με άριστα το 100) στον σχετικό δείκτη ως προς την ισότητα των φύλων για το 2024.

Ανάλογη είναι η κατάσταση στην Αλβανία, την Κύπρο, το Καζακστάν, τη Ρουμανία, το Βιετνάμ και το Κουβέιτ.

Πρώτη στη λίστα είναι η Ελβετία (90.1) και ακολουθούν η Σουηδία, η Δανία, η Νορβηγία, η Φινλανδία, η Ιρλανδία, η Ολλανδία, το Λουξεμβούργο, η Αυστρία και η Σλοβενία.

Στον αντίποδα, βρίσκονται η Αϊτή, το Κονγκό, η Λιβερία, η Μαδαγασκάρη, το Μπουρούντι, η ΛΔ Κονγκό, η Σιέρα Λεόνε, ο Νίγηρας, το Τσαντ και το Αφγανιστάν.





# Επιστροφή στο σχολείο με σίγουρη αντιβακτηριδιακή προστασία Wet Hankies Antibacterial!

**Επιστροφή στο σχολείο με σίγουρη αντιβακτηριδιακή προστασία!**

\*Σύμφωνα με τα Ευρωπαϊκά Πρότυπα EN1276, EN1500, EN1650, EN14476.

Όσα χρόνια και αν περάσουν, ο Σεπτέμβριος θα είναι πάντα ταυτισμένος με την επιστροφή... «στα θρανία»! Μετά τις καλοκαιρινές διακοπές, μικροί-μεγάλοι αρχίζουν να οργανώνονται για τον χειμώνα που έρχεται και σπεύδουν να προμηθευτούν τα απαραίτητα για τη νέα σχολική χρονιά! Και ενώ το μυαλό όλων πάει απ' ευθείας στα σχολικά είδη, από την τσάντα δεν θα πρέπει να λείπουν τα υγρά αντιβακτηριδιακά μαντηλάκια Wet Hankies Antibacterial.

## Wet Hankies Antibacterial... η No1 αντιβακτηριδιακή προστασία που εμπιστεύεστε!

Τα υγρά μαντηλάκια Wet Hankies Antibacterial αποτελούν εδώ και δεκαετίες τη No1 επιλογή στην αντιβακτηριδιακή προστασία, καθώς ενσωματώνουν στον σχεδιασμό τους πρωτοποριακά χαρακτηριστικά που εξασφαλίζουν μοναδικά πλεονεκτήματα:

🔗 Τα Wet Hankies Extra Safe ήταν τα 1α αντιβακτηριδιακά μαντηλάκια χεριών στην Ελλάδα με επιστημονικά αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα ενάντια στον κορωνοϊό SARS-CoV2 (βάσει EN 14476). Η προστασία υψηλών προδιαγραφών που εξασφαλίζουν επιβραβεύθηκε από τους ίδιους τους καταναλωτές, καθώς τα Wet Hankies Extra Safe αναδείχθηκαν «Προϊόν της Χρονιάς 2022» στην κατηγορία τους, μετά από ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα που διεξήχθη από τη Circa σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.

🔗 Όλα τα αντιβακτηριδιακά μαντηλάκια Wet Hankies Antibacterial διαθέτουν μία ειδικά μελετημένη σύνθεση που

περιέχει ισχυρό ποσοστό οιοπνεύματος και επιπλέον απολυμαντικό παράγοντα, εξουδετερώνοντας έως και το 99,9% των βακτηρίων, καθώς και τους ιούς της γρίπης H1N1, H3N2, σύμφωνα με τα Ευρωπαϊκά πρότυπα EN1650, EN1276, EN1500 και EN14476. Επιπλέον είναι εγκεκριμένα από τον Ε.Ο.Φ.

🔗 Τα Wet Hankies Antibacterial ενσωματώνουν στον σχεδιασμό τους καινοτομίες και μοναδικά προϊόντικά χαρακτηριστικά, τόσο από πλευράς τύπων προϊόντων όσο και από πλευράς μεγεθών (είναι η μόνη μάρκα στην Ελλάδα που διαθέτει στην γκάμα της XL αντιβακτηριδιακά μαντηλάκια). Έτσι, εξασφαλίζουν σίγουρη και αποτελεσματική προστασία που καλύπτει κάθε ανάγκη και κάθε επιθυμία.

🔗 Είναι κατάλληλα για ενήλικες και παιδιά άνω των 3 ετών.

## Ήξερες ότι...

Ο χειμώνας φαίνεται πως είναι η αγαπημένη εποχή των ιώσεων, καθώς τόσο το κοινό κρυολόγημα όσο και η γρίπη, βρίσκονται σε έξαρση. Όχι όμως λόγω του κρύου, όπως μπορεί να πιστεύουν πολλοί, αλλά λόγω των «κατάλληλων» συνθηκών που αυτό δημιουργεί! Όσο μειώνεται η θερμοκρασία, όσο και περισσότερο βρισκόμαστε σε κλειστούς χώρους, που δεν εξαερίζονται πάντα επαρκώς, με αποτέλεσμα να ευνοείται η μετάδοση ιών και βακτηρίων. Γι' αυτό, είναι σημαντικό να φροντίζουμε καθημερινά την ατομική μας υγιεινή, ακολουθώντας κάποιους απλούς, αλλά σημαντικούς κανόνες και μεριμνώντας σχολαστικά για την αποτελεσματική αντιμικροβιακή μας προστασία.

# The apprentice: Η ταινία που ο Ντόναλντ Τραμπ δεν θέλει να κυκλοφορήσει με τίποτα



Δραματικές διαστάσεις έχει πάρει η αμερικανική διανομή της ταινίας του Αλί Αμπάσι "The Apprentice", η οποία απεικονίζει την άνοδο του Ντόναλντ Τραμπ στον επιχειρηματικό κόσμο της Νέας Υόρκης με τη βοήθεια του του μέντορά του, του δικηγόρου και πολιτικού παράγοντα Ρόι Κον.

## Λίγα λόγια για την ταινία

Ο νεαρός Ντόναλντ Τραμπ (Σεμπάστιαν Σταν), ανυπομονώντας να γίνει διάσημος ως άπληστος γόνος μιας πλούσιας οικογένειας στη Νέα Υόρκη της δεκαετίας του 1970, σαγηνεύεται από τον Ρόι Κον (Τζέρεμι Στρονγκ), τον αδίστακτο δικηγόρο που βοήθησε να δημιουργηθεί ο Τραμπ του σήμερα.

Ο Κον βρίσκει στο πρόσωπο του Τραμπ τον ιδανικό μαθητευόμενο - κάποιον με ωμή φιλοδοξία, δίψα για επιτυχία και τη θέληση να κάνει ό,τι χρειαστεί για να τα καταφέρει.

Στη διάρκεια του φετινού φεστιβάλ των Καννών, όπου η ταινία έκανε την παγκόσμια πρεμιέρα της, ερωτηθείς για το αν θα άρεσε στον Ντόναλντ Τραμπ, ο Αμπάσι δήλωσε







το εξής: «Δεν πιστεύω πως δεν θα του άρεσε απαραίτητα. Ούτε πιστεύω ότι θα του άρεσε, νομίζω ότι θα εκπλαγεί». Πάντως, η πραγματικότητα φαίνεται να τον διαψεύδει, καθώς οι αντιδράσεις του ίδιου του Τραμπ, αλλά και υποστηρικτών του δεν είναι τόσο ψύχραιμες.

### Το παρασκήνιο και οι αντιδράσεις

Δυσανεστημένος από την απεικόνιση του Τραμπ, ο Νταν Σνάιντερ, ο εκατομμυριούχος υποστηρικτής του και βασικός χρηματοδότης της ταινίας, επιχείρησε να εμποδίσει την κυκλοφορία της μόλις την παρακολούθησε, ενώ ο Στίβεν Σεούνγκ, υπεύθυνος επικοινωνίας της προεκλογικής εκστρατείας του Τραμπ, σχολίασε πως «αυτό το σκουπίδι είναι σκέτο παραμύθι» και «δεν πρέπει να δει το φως της μέρας» με τη νομική ομάδα του υποψήφιου Προέδρου να απειλεί με αγωγές τους υποψήφιους διανομείς.

Σύμφωνα με το Variety, το κλίμα φόβου που πλαισιώνει την ταινία, έχει δημιουργήσει ανησυχία για την «επόμενη μέρα», το ενδεχόμενο δηλαδή όσοι στηρίζουν την ταινία να

έρθουν αντιμέτωποι με αντίποινα σε περίπτωση που ο Τραμπ επιστρέψει στον Λευκό Οίκο.

Τελικά, η πολυσυζητημένη βιογραφία θα πάρει τον δρόμο της προς τις αίθουσες. Το αξιοσημείωτο πάντως είναι πως ξεκίνησε μια εκστρατεία οικονομικής ενίσχυσης της ταινίας, ώστε εκείνη να παραμείνει για όσο το δυνατόν περισσότερο στις κινηματογραφικές αίθουσες.

Στην Αμερική, το "The Apprentice" θα κυκλοφορήσει «μια ανάσα» πριν τις προεκλογικές εκλογές του Νοέμβρη, στις 11 Οκτωβρίου, ενώ στην Ελλάδα αναμένεται να προβληθεί στις 17 Οκτωβρίου.





## Back To School με Amaretti Classic Ο Σεπτέμβριος ξεκινά με τον πιο «γλυκό» διαγωνισμό!



Ο Σεπτέμβριος είναι εδώ και μαζί του φέρνει την επιστροφή στην καθημερινότητα, τα σχολεία και φυσικά τη σχολική προετοιμασία. Μέσα σε αυτή τη ρουτίνα, τα Amaretti Classic έρχονται να προσθέσουν τη δική τους «γλυκιά» νότα, διοργανώνοντας έναν σούπερ Back To School Διαγωνισμό. Τα Amaretti φέτος θα εξοπλίσουν 10 τυχερούς/ τυχερές με το πιο σιλάτο & eco-friendly lunch bag. Με έξυπνο κλείσιμο, εξασφαλίζει πως το φαγητό των παιδιών σας θα παραμείνει φρέσκο και δροσερό για ώρες, χάρη στην ισοθερμική του επένδυση. Είναι ιδανικό για να κρατάτε τα δοχεία φαγητού σας ασφαλή και οργανωμένα, ενώ η ευρύχωρη σχεδίασή του το καθιστά ένα από τα πιο must-have αξεσουάρ για το σχολείο.

Εάν είστε γονιός, έχετε εγγόνι, ανιψάκι ή βαφτιστήρι, μπειτε στο Instagram account των Amaretti @amaretti\_greece έως και τις 15 Σεπτεμβρίου κι ακολουθήστε τα βήματα για να λάβετε μέρος στον πιο «γλυκό» Back To School Διαγωνισμό.

Extra sweetness! Μέσα στο lunch bag, οι μικροί μας φίλοι θα βρουν τα διαχρονικά αγαπημένα Amaretti Classic! Έτσι, θα έχουν πάντα μαζί τους ένα γευστικό σνακ για να μοιραστούν με τους συμμαθητές τους στο διάλειμμα και να ξεκινήσουν τη μέρα τους με γέλια και γλυκές στιγμές.

## Ήξερες ότι...

### Τα πορτοκάλια ενισχύουν τη μνήμη και την εστίαση

Επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι η ύπαρξη υψηλότερων επιπέδων βιταμίνης C στο αίμα, συμβάλλει στη βελτίωση εργασιών που αφορούν την εστίαση, τη μνήμη και την ταχύτητα λήψης αποφάσεων. Επιπρόσθετα, η βιταμίνη C μας προστατεύει από ψυχικές διαταραχές και μειώνει το άγχος. Γνωρίζοντας, λοιπόν, ότι η βιταμίνη C αποτελεί παράγοντα πρόληψης της νοητικής παρακμής, ας εφαρμόσουμε το "ένα... πορτοκάλι την ημέρα"!



## Τα ηλεκτρικά Volkswagen ID. Buzz και ID.7 «Επίσημα αυτοκίνητα» της ΔΕΘ – HELEXPO

Η Kosmocar – Volkswagen, στηρίζοντας σημαντικά γεγονότα και αναγνωρίζοντας τη διεθνή ακτινοβολία και σημαντικότητα της Διεθνούς Έκθεσης Θεσσαλονίκης, θα δώσει «το παρών» παρέχοντας τρία ηλεκτρικά αυτοκίνητα για τις ανάγκες μετακίνησης της ΔΕΘ – HELEXPO.

Ειδικότερα, τα ξεχωριστά ID. Buzz και ID.7 θα είναι τα «Επίσημα Αυτοκίνητα» στη φετινή 88 η ΔΕΘ που θα πραγματοποιηθεί το διάστημα 7 – 15 Σεπτεμβρίου 2024.

Το ID. Buzz είναι το πρώτο πλήρως ηλεκτρικό icon car από την Volkswagen. Πολυλειτουργικό, πλήρως δικτυωμένο και με εντελώς νέα σχεδίαση, συνδυάζει μικρές διαστάσεις με την ευρυχωρία και την καινοτόμο τεχνολογία και είναι ιδανικό για μετακινήσεις εντός και εκτός πόλεως.

Το πρώτο παγκόσμιο ηλεκτρικό μοντέλο της μάρκας για τη μεσαία κατηγορία, το ID.7 συνδυάζει αυτονομία έως και 700 χιλιόμετρα. Το ανώτερο σύστημα μετάδοσης κίνησης, το ευρύχωρο εσωτερικό και οι premium τεχνολογίες καθιστούν το μοντέλο μια άνετη λιμουζίνα για ταξίδια μεγάλων αποστάσεων. Με σχεδόν πέντε μέτρα μήκος και με βελτιωμένη φιλοσοφία λειτουργίας, το ID.7 παρέχει υψηλή ποιότητα.



## Ήξερες ότι...

### Η ευλυγισία συνδέεται με τη μακροζωία



Σύμφωνα με νέα μελέτη που δημοσιεύθηκε στο Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, υπάρχει σύνδεση της ευλυγισίας του σώματος με τη μακροζωία σε ανθρώπους μέσης ηλικίας. Τα ευρήματα της έρευνας: Οι άνδρες με το χαμηλότερο ποσοστό ευλυγισίας (10%) είχαν ποσοστό θνησιμότητας 21,2%, σε σύγκριση με το 7,8% εκείνων που ανήκαν στο υψηλότερο ποσοστό ευλυγισίας.

Στην περίπτωση των γυναικών, το ποσοστό θνησιμότητας για τις λιγότερο ευλύγιστες έφτανε το 15,4% και μόλις το 2% για τις πιο ευλύγιστες. Έλαβαν μέρος 3.139 ενήλικες (2.087 άνδρες και 1.052 γυναίκες) μεταξύ 46 και 65 ετών στο Ρίο ντε Τζανέιρο της Βραζιλίας. Οι ερευνητές τους παρακολούθησαν για σχεδόν 13 χρόνια.



# Στον Δ. Τρικκαίων το πρώτο πιστοποιημένο παθητικό διατηρητέο κτήριο!

Θα στεγάσει το ψηφιακό «Σπίτι Τρικαλινών Μουσικών Δημιουργών»



Το πρώτο παθητικό διατηρητέο κτήριο - μουσείο παραδόθηκε στον Δήμο Τρικκαίων την Τετάρτη 5 Σεπτεμβρίου 2024. Μάλιστα σύμφωνα με τη σχετική πιστοποίηση από το Ελληνικό Ινστιτούτο Παθητικού Κτηρίου (ΕΙΠΑΚ) που δόθηκε τον Μάρτιο του 2024, το κτίσμα είναι το πρώτο του είδους του σε όλον τον κόσμο!

Το συγκεκριμένο κτήριο θα στεγάσει σε σύντομο διάστημα το «Σπίτι Τρικαλινών Μουσικών Δημιουργών», ένα έργο που συμπληρώνει τη διατήρηση, προβολή και προώθηση του μουσικού πλούτου των Τρικάλων και του λαϊκού τραγουδιού.

Διότι αυτό το κτίσμα - δωρεά της οικογένειας Μάντζαρη στον Δήμο Τρικκαίων, θα στεγάσει ηλεκτρονικώς το έργο των Κώστα Βίρβου, Απόστολου Καλδάρα, Χρήστου Κολοκοτρώνη, Γιώργου Σαμολαδά, Δημήτρη Μητροπάνου.

## Πρόκειται για ένα

- ψηφιακό μουσείο,
- παθητικό κτήριο,
- διατηρητέο κτίσμα,
- ηλικίας άνω των 125 ετών (χτίστηκε περί το 1896) - στην παραδοσιακή συνοικία «Βαρούσι».

## Το ψηφιακό Μουσείο

Το ψηφιακό «Σπίτι Τρικαλινών Μουσικών Δημιουργών» θα ολοκληρωθεί με την προμήθεια και εγκατάσταση

ενός ψηφιακού μουσείου, ο σχετικός διαγωνισμός (ολοκληρώνεται στις 10 Σεπτεμβρίου) προβλέπει 7 ψηφιακές πρωτοτυπίες:

### 1. ΜΟΥΣΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Συλλογή μουσικού υλικού, ψηφιοποίηση και επεξεργασία του, σχεδιασμός & ανάπτυξη λογισμικού επεξεργασίας κι αναπαραγωγής, προμήθεια & εγκατάσταση εξοπλισμού αναπαραγωγής του.

### 2. ΜΟΥΣΙΚΟΣ ΛΑΒΥΡΙΝΘΟΣ

Προμήθεια & εγκατάσταση του αναγκαίου εξοπλισμού (αισθητήρων κίνησης, εξοπλισμού ηχητικής αναπαραγωγής) και επεμβάσεις τελικής

διαμόρφωσης του χώρου της εγκατάστασης του μουσικού λαβύρινθου, καθώς και της ανάπτυξης του απαραίτητου λογισμικού.

### 3. TIMELINE RADIO

Προμήθεια & εγκατάσταση του απαραίτητου εξοπλισμού για την λειτουργία της ενότητας «Timeline Radio».

### 4. ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΟ JUKEBOX

Οπτικοακουστικός εξοπλισμός πλήρως τοποθετημένος στο χώρο, προκειμένου να καταστεί λειτουργική η διαδραστική δράση «Διαδραστικό Jukebox».

### 5. 3D ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΑΝΑΠΑΡΑΣΤΑΣΕΙΣ

Προμήθεια & εγκατάσταση οπτικοακουστικού εξοπλισμού και ψηφιοποίηση του υλικού, για τη δημιουργία αναπαραστάσεων οι οποίες θα στηρίζονται σε πραγματικές σκηνές αποτυπωμένες σε φωτογραφικό ή κινηματογραφικό υλικό (Ψηφιακή 3D ανασύνθεση σκηνής).

### 6. ΠΟΣΟ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΗΣ ΕΙΣΑΙ;

Προμήθεια & εγκατάσταση εξοπλισμού, καθώς και ανάπτυξη πλατφόρμας για την υλοποίηση της δράσης «Πόσο καλλιτέχνης είσαι;».

### 7. ΗΧΗΤΙΚΟ/ΜΟΥΣΙΚΟ ΒΙΒΛΙΟ ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΩΝ

Ανάπτυξη εφαρμογής και προμήθεια του αναγκαίου εξοπλισμού και των υλικών διαμόρφωσης του χώρου εγκατάστασης του ηχητικού/μουσικού βιβλίου ευχαριστιών.

# Τα φρούτα - σύμμαχοί μας κατά της ουλίτιδας



## Ο συνδυασμός εσπεριδοειδών και καρύδας φαίνεται πως κάνει... θαύματα!

Μια νέα μελέτη που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό Foods δείχνει ότι η "συνεργασία" των εσπεριδοειδών με την καρύδα είναι αποτελεσματική στην καταπολέμηση της ουλίτιδας.

Ειδικότερα, διαπιστώθηκε ότι ο συνδυασμός αυτών των τροφών καταφέρνει να μειώσει τα επιβλαβή βακτήρια στο στόμα, που ευθύνονται για την ουλίτιδα. Η συγκεκριμένη μελέτη επικεντρώθηκε στις επιδράσεις των φυσικών ενώσεων αυτών των τροφίμων, όπως η υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C στα εσπεριδοειδή και το λαυρικό οξύ στις καρύδες, τα οποία βοηθούν στη βελτίωση της στοματικής υγείας.

Τα εσπεριδοειδή είναι πλούσια σε βιταμίνη C, που είναι απαραίτητη για την παραγωγή κολλαγόνου, το οποίο με τη σειρά του συμβάλλει στην ενίσχυση των ούλων και στην πρόληψη της ουλίτιδας. Ακόμη, οι αντιοξειδωτικές ιδιότητες της βιταμίνης C προστατεύουν τα ούλα από φλεγμονές και μολύνσεις.

Η καρύδα περιέχει λαυρικό οξύ, που αποτελεί έναν ισχυρό αντιμικροβιακό παράγοντα. Καταναλώνοντας καρύδες συμβάλλουμε στην πρόληψη της συσσώρευσης πλάκας και της φλεγμονής των ούλων.

## Η πετυχημένη συνεργασία

Ο συνδυασμός εσπεριδοειδών και καρύδας δρα ενάντια στην ουλίτιδα. Από τη μία τα εσπεριδοειδή ενισχύουν τα ούλα και μειώνουν τη φλεγμονή και από την άλλη οι καρύδες συμβάλλουν

στην εξάλειψη των βακτηρίων οδηγούν στην ανάπτυξη ουλίτιδας.

Μπορούμε, λοιπόν, να καταναλώνουμε απευθείας εσπεριδοειδή και καρύδες ή εναλλακτικά να ενσωματώσουμε το λάδι καρύδας στη ρουτίνα της στοματικής μας υγιεινής.

## Ήξερες ότι...

Η καρύδα κατατάσσεται στην κατηγορία των κερασιών, των δαμάσκηνων, των ροδάκινων, δηλαδή φρούτων τα οποία κρύβουν τον «καρπό» τους στον πυρήνα τους. Στα σανσκριτικά, το φοινικόδεντρο λεγόταν "kalpa vriksha", που σημαίνει «δέντρο που προσφέρει όλα τα απαραίτητα για τη ζωή». Το έλαιο καρύδας έχει αντιβακτηριδιακές ιδιότητες και ενεργοποιεί τον μεταβολισμό.





# Μπατζίνα με κίτρινη κολοκύθα και φέτα

Η κολοκύθα είναι το απόλυτο φθινοπωρινό λαχανικό και ο πιο εύκολος τρόπος να την απολαύσεις είναι σε μια παραδοσιακή μπατζίνα, χωρίς φύλλο.

## Υλικά:

- 1 μέτρια κολοκύθα κίτρινη, χωρίς φλούδα
- 500γρ. φέτα, σε κομματάκια
- 5 αβγά
- 150ml γάλα
- 250γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 φλιτζάνι έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 5 κουτ. σούπας βούτυρο λιωμένο
- αλάτι, πιπέρι μαύρο φρεσκοτριμμένο

## Πώς γίνεται:

- Κόβετε την κολοκύθα σε κομμάτια, αφαιρώντας τους σπόρους, την τρίβετε στον τρίφτη και τη βάζετε σε σουρωτήρι, πιέζοντάς την για να στραγγίξει από τα υγρά της. Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 170 βαθμούς/αέρα.
- Βάζετε την τριμμένη κολοκύθα σε ένα μεγάλο μπολ μαζί με τη φέτα, τα αβγά, το γάλα, το αλεύρι, το ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι. Ανακατεύετε με σπάτουλα μέχρι να αναμειχθούν καλά τα υλικά.
- Βουτυρώνετε πάρα πολύ καλά ένα μέτριο ταψί και μεταφέρετε εκεί το μίγμα. Ισιώνετε την επιφάνεια με σπάτουλα και ψήνετε για περίπου 1 ώρα, μέχρι να ροδίσει η πίτα.







## Η διάσημη παράσταση κλασικού μπαλέτου "Δον Κιχώτης" σε Θεσσαλονίκη και Βέροια

Στις 12 και 13 Οκτωβρίου, θα παρουσιαστεί η διάσημη παράσταση κλασικού μπαλέτου «Δον Κιχώτης» σε Θεσσαλονίκη και Βέροια. Πρόκειται για μια από τις πιο λαμπερές και δημοφιλείς παραστάσεις του παγκόσμιου ρεπερτορίου, η ιστορία της συγκινεί εδώ και πολλά χρόνια μικρούς και μεγάλους, συνδυάζοντας κωμικά και ρομαντικά στοιχεία.

### Για δύο μόνο παραστάσεις:

12 Οκτωβρίου στις 15:00 & 20:00 στο Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης  
13 Οκτωβρίου στις 19:00 στο Χώρο Τεχνών στη Βέροια

Το μπαλέτο «Δον Κιχώτης» που έρχεται σε Θεσσαλονίκη και Βέροια αποτελείται από 25 επαγγελματίες χορευτές της ιστορικής όπερας Mariinsky της Αγίας Πετρούπολης καθώς και άλλα σημαντικά θέατρα της Μόσχας, που θα χαρίσουν στο κοινό μία συναρπαστική εμπειρία!

Προπώληση εισιτηρίων για το Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης, [εδώ](#).  
Προπώληση εισιτηρίων για το Χώρο Τεχνών Βέροιας στο τηλέφωνο: 2331078100

## PRIMER MUSIC FESTIVAL 2024: Όλα όσα πρέπει να γνωρίζεις, πριν την έναρξη του φεστιβάλ

Το ρολόι μετράει αντίστροφα για την έναρξη του μεγαλύτερου ηλεκτρονικού χορευτικού event της χρονιάς και του εντυπωσιακότερου PRIMER MUSIC FESTIVAL που έχει γίνει ποτέ!

Το Σάββατο 7 και την Κυριακή 8 Σεπτεμβρίου θα ζήσουμε την απόλυτη φεστιβαλική εμπειρία της χρονιάς.

Το Primer Music Festival φέρνει στην Ελλάδα τους super stars της παγκόσμιας EDM, ERIC PRYDZ, MARTIN GARRIX, RÖYKSOPP LIVE, KÖLSCH, AGENTS OF TIME και ARGY σε ένα line up που περιλαμβάνει περισσότερους από 16 top καλλιτέχνες από την Ελλάδα και το εξωτερικό ενώ φιλοξενείται, για πρώτη φορά φέτος, σε 2 διαφορετικά stages, με συνολικά 20 ώρες μουσικής:

το απογευματινό MAIN STAGE στην Πλατεία Νερού, με τα 800 τμ οθονών led που εγγυώνται ένα φαντασμαγορικό οπτικοακουστικό show, και το ολοκαίνουργιο AFTERHOURS STAGE, που ανοίγει τις πόρτες του το Σάββατο 7/9 στις 22.00, στο Γήπεδο Tae Kwon Do του Faliro Sports Pavilion, παρατείνοντας το πάρτυ και τον χορό μέχρι τις 6.00 το πρωί της επόμενης μέρας!



# Τα οφέλη του να διαβάζετε βιβλία στα παιδιά σας

Παγκόσμια ημέρα ανάγνωσης βιβλίων η σημερινή και πάμε να δούμε τα οφέλη του να διαβάζετε βιβλία στο παιδί σας, που είναι πολύ περισσότερα από ό,τι ίσως αρχικά νομίζετε.



Μελέτες, λοιπόν, έχουν αποδείξει ότι αυτή η διαδικασία μπορεί να ενισχύσει τις ακαδημαϊκές, συναισθηματικές και δημιουργικές ικανότητες του παιδιού.

Έχει διαπιστωθεί ότι τα παιδιά ηλικίας 4-5 ετών στα οποία οι γονείς ή οι κηδεμόνες τους διαβάζουν σε καθημερινή βάση, έχουν ανεπτυγμένες αναγνωστικές ικανότητες και προπορεύονται των συνομηλίκων τους κατά έναν χρόνο περίπου.

## Πώς μπορεί η ανάγνωση βιβλίων να εμπλουτίσει το λεξιλόγιο των παιδιών;

Τα παιδιά στα οποία διαβάζουμε βιβλία έχουν κατά κανόνα πλουσιότερο λεξιλόγιο, πράγμα που συμβαίνει και με την παρακολούθηση ταινιών. Όμως με τα βιβλία τα παιδιά έρχονται σε επαφή με πιο σύνθετες γραμματικές και συντακτικές δομές, οπότε βελτιώνουν και τις δεξιότητές τους στον γραπτό λόγο.

Επίσης, μέσω της ανάγνωσης βιβλίων, τα παιδιά αναπτύσσουν τις επικοινωνιακές δεξιότητες,

καθώς αποκτούν την ικανότητα να εκφράζουν καλύτερα τις ιδέες και τα συναισθήματά τους, γεγονός που ενισχύει την αυτοπεποίθησή τους.

Ταυτόχρονα, ο πλούτος των ιστοριών με τις οποίες έρχονται σε επαφή, βοηθάει τα παιδιά να αποκτήσουν ενσυναίσθηση και έτσι οι διαπροσωπικές τους σχέσεις εξελίσσονται θετικά.

Επιπλέον, τα παιδιά που διαβάζουν μπορούν να μείνουν συγκεντρωμένα για περισσότερο χρόνο και έχουν ανεπτυγμένες δεξιότητες κατανόησης προφορικού λόγου, ενώ αναπτύσσουν τις γνωστικές τους δεξιότητες, αποκτούν ορθότερη κρίση και ενισχύεται η μνήμη τους.

Τέλος, μελέτες έχουν δείξει ότι η ανάγνωση βιβλίων μπορεί να βοηθήσει και τους γονείς, αφού μειώνει την ένταση των μυών και βοηθά να κοιμόμαστε καλύτερα. Το βασικό όμως είναι ότι μέσω αυτής της διαδικασίας βελτιώνεται η επικοινωνία με το παιδί σας, αφού μοιράζεστε μαζί μια ιστορία, που θεωρείται και η βάση για την ανάπτυξη στενών σχέσεων.



# Μαθαίνω μαθηματικά μέσα από την Τέχνη

Δημήτρης Χασάπης



Με το βιβλίο αυτό τα παιδιά εξοικειώνονται με τις μαθηματικές έννοιες που διδάσκονται στο σχολείο, ενώ ανακαλύπτουν τα μυστικά της τέχνης μεγάλων ζωγράφων. Ακολουθώντας απλά βήματα και σαφείς οδηγίες, κατανοούν και αξιοποιούν ενότητες των μαθηματικών, μιμούνται σπουδαίους καλλιτέχνες και δημιουργούν τα δικά τους έργα.

Ζωγραφίζω όπως:

- ο Μοντριάν και μαθαίνω για τις κάθετες και τις παράλληλες γραμμές.
- ο Μαλέβιτς και μαθαίνω για τα τετράπλευρα γεωμετρικά σχήματα.
- ο Έσερ και μαθαίνω για τη συμμετρία.
- ο Κλέε και μαθαίνω για την ισότητα και ομοιότητα των σχημάτων.
- ο Καντίνσκι και μαθαίνω για τη γεωμετρία του κύκλου.
- ο Ντε Κίρικο και μαθαίνω για τη γεωμετρία της προοπτικής.

## Τι φάση... με τη Γεωγραφία!

Η Ελλάδα είναι πιο μεγάλη από την Πορτογαλία;  
Τα Δωδεκάνησα είναι... δώδεκα;  
Με ποιο μεταφορικό μέσο θα πάω από την Καρδίτσα στην Αλόνησο;  
Η Άρτα βρέχεται από θάλασσα;  
Η Θεσσαλονίκη έχει αεροδρόμιο;

Βρες τις απαντήσεις σε αυτά και σε άλλα ερωτήματα, σε μια μοντέρνα έκδοση γεωγραφίας για ανήσυχα παιδιά που θέλουν να μάθουν πολλές και ενδιαφέρουσες πληροφορίες για την Ελλάδα και τη θέση της στον πλανήτη μας.

Ο κόσμος μας είναι συναρπαστικός, ετοιμάσε βαλίτσες και φύγαμε!

ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΒΑΡΕΛΑ





quote of the day

"I THINK BOOKS ARE LIKE PEOPLE, IN THE SENSE THAT THEY'LL TURN UP IN YOUR LIFE WHEN YOU MOST NEED THEM."  
Emma Thompson

Γιορτάζουν!

6/9  
Βίβος, Βιβή, Ευδόξιος  
7/9  
Κασσιανή, Κασσιανός, Σώζων, Σώζη  
8/9  
Γενέθλιος, Σκιαδενή, Τσαμπικά, Τσαμπίκος



6 Σεπτεμβρίου

- > Bring Your Manners To Work Day
- > Fight Procrastination Day
- > Great Egg Toss Day
- > National Chianti Day
- > National Coffee Ice Cream Day
- > National Food Bank Day
- > National Lazy Mom's Day
- > National Read a Book Day

7 Σεπτεμβρίου

- > International Day of Clean Air
- > World Duchenne Awareness Day
- > World Beard Day
- > International Bacon Day
- > Buy a Book Day
- > Google Commemoration Day
- > Indigenous Literacy Day

8 Σεπτεμβρίου

- > Διεθνής Ημέρα για την Εξάλειψη του Αναλφαβητισμού
- > World Literacy Day
- > World Physical Therapy Day
- > Worldwide Cystic Fibrosis Day
- > International Literacy Day
- > Grandparents Day
- > Actors' Day

tip of the day

“

There is more treasure in books than in all the pirate's loot on Treasure Island.

WALT DISNEY

Southern Living