



Τα καταφέραμε! Εσείς «κόψατε» τον έγχαρτο λογαριασμό και μαζί φυτέψαμε πάνω από 5.000 δέντρα!

Όλοι εμείς στην ΕΥΔΑΠ, σας ευχαριστούμε που ανταποκριθήκατε στο κάλεσμά μας να καταργήσουμε τον έγχαρτο λογαριασμό και να «πρασινίσουμε» την Αττική, αλλά και πληγείσες περιοχές και κοινότητες της Βόρειας Εύβοιας!

**Δεν σταματάμε, όμως, εδώ. Αυτή ήταν μόνο η αρχή.
Συνεχίζουμε την προσπάθειά μας!**

Για κάθε 5 έγχαρτους λογαριασμούς που μετατρέπονται σε ψηφιακούς, φυτεύουμε ένα δέντρο, σε συνεργασία με τον περιβαλλοντικό οργανισμό we4all.

Μαζί, κάνουμε, ξανά, το χαρτί οξυγόνο!

Επιταχύνουμε την αλλαγή, κάνουμε τη διαφορά στη διαχείριση του νερού, καινοτομούμε για τους καταναλωτές μας και το περιβάλλον, γινόμαστε όλοι μέρος της λύσης, ενώνουμε δυνάμεις και θέληση γύρω από το πολυτιμότερο αγαθό της ζωής.



eydap.gr



we4all

ΕΥΔΑΠ

SAY *yes* to the **press**

**ΜΑΘΕ ΠΩΣ ΘΑ ΜΕΙΩΣΕΙΣ
ΤΟ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟ ΣΟΥ
ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ!**



Good morning SayYessers!

**Φτιάξε καφέ να στα πω...**

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Εσύ, εγώ και κάθε άλλο άτομο στη Γη γνωρίζουμε πολύ καλά τι πρέπει να κάνουμε για να είμαστε ευτυχισμένοι. Το πρόβλημα είναι πως ενώ γνωρίζουμε ποιοι είμαστε και τι μπορούμε να καταφέρουμε, λίγο η βαρεμάρα, λίγο ο "ωχαδερφισμός", λίγο ότι βολευόμαστε σε καταστάσεις, ξεχνάμε την υπόσχεση που έχουμε δώσει στον εαυτό μας: να γίνουμε η καλύτερη εκδοχή του.

Αν κάνεις μία αναδρομή στα όσα χρόνια είσαι σε αυτό τον κόσμο θα δεις πως από την αρχή ενώ αντιλαμβάνόσουν κάποιο πρόβλημα δεν είχες τα κότσια να το "ξεβολευτείς" και να πας παρακάτω.

Εδώ και πολλά χρόνια γνωρίζω τι πρέπει να κάνω για να έχω ένα υγιές και δυνατό σώμα.

Παρόλα αυτά, περνάω τον ελεύθερο χρόνο μου παρακολουθώντας Netflix αντί να πηγαίνω στο γυμναστήριο.

Εδώ και πολλά χρόνια γνωρίζω τι πρέπει να κάνω για να είμαι ευτυχισμένη μέσα σε μία σχέση.

Παρόλα αυτά, στο παρελθόν έχω θάψει πράγματα κάτω από το χαλάκι και έζησα με ένα αίσθημα ανικανοποίητου και δυσαρέσκειας απλά για να ευχαριστήσω τον σύντροφο και την οικογένειά μου.

Εδώ και πολλά χρόνια ήξερα τι να κάνω για να προχωρήσω στην καριέρα μου. Παρόλα αυτά, είχα κολλήσει σε ένα μέρος, σε μια δουλειά που δεν μου έδινε ούτε ικανοποίηση ούτε καλά λεφτά.

Αρχισα λοιπόν να σκέφτομαι πόσο υπέροχο θα ήταν να έβγαινα από αυτήν τη βολεμένη εκδοχή του εαυτού μου και να γίνω αυτή που πραγματικά θέλω. Πηγή για κίνητρο: **Η σκέψη ότι δεν είμαι καλά και πρέπει/θέλω/επιβάλλεται/μου το οφείλω να γίνω.**

Tip of the Day: Είσαι πολύ πιο δυνατός απ' όσο έχεις φανταστεί.

Η αγάπη που πρέπει να μάθεις να καλλιεργείς για τον εαυτό σου μέρα με τη μέρα, θα γίνει η κινητήριος δύναμη για να γίνεις και να νιώθεις επιτέλους καλά. Αν αγαπάς τον εαυτό σου, θα μάθεις να τον φροντίζεις. Αν αγαπάς τον εαυτό σου, θα κάνεις μία σοβαρή συζήτηση με τον σύντροφό σου γιατί το αξίζεις να ζεις αρμονικά. Αν αγαπάς τον εαυτό σου, θα του δώσεις μία ευκαιρία και θα τολμήσεις να αλλάξεις καριέρα σε όποια ηλικία και αν είσαι, γιατί γνωρίζεις πολύ καλά πως τα πάθη γίνονται απωθημένα αν δεν τα ζήσεις.

Πάρε ένα κομμάτι χαρτί και γράψε **«Αγαπώ τον εαυτό μου, άρα θα.»** και ξεκίνα να ενεργείς από σένα για σένα με αγάπη ❤️

Μάθε πώς θα μειώσεις το οικολογικό σου αποτύπωμα!



Η ανάγκη να μειώσουμε το οικολογικό μας αποτύπωμα είναι επιτακτική. Ακούγεται βαρύγδουπο και δύσκολο για πολλούς, όμως δεν είναι! Αρκούν μικρές αποφάσεις που επιφέρουν σταδιακά μεγάλες αλλαγές.

Ας ξεκινήσουμε τα απλά μαθήματα μείωσης του οικολογικού αποτυπώματος!

Το τρίπτυχο είναι: **μείωση - επαναχρησιμοποίηση - ανακύκλωση**. Είναι καιρός πια να μειώσουμε δραστικά τα πλαστικά μιας χρήσης και να αρχίσουμε πιο σοβαρά να επαναχρησιμοποιούμε ό,τι μπορούμε αντί να το πετάμε στα σκουπίδια. Τσάντες για ψώνια, μπουκάλια για νερό και άλλα δοχεία και συσκευασίες που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ξανά και ξανά, δεν πρέπει να καταλήγουν στον κάδο απορριμάτων. Επιπλέον, πολλοί από μας δεν ασχολούνται με το τι πρέπει να πετάξουν και πού! Είναι βασικό να ταξινομούμε τα σκουπίδια και να διαχωρίζουμε όσα προορίζονται για ανακύκλωση.

Πες μου τι τρως...

Για να μειώσουμε το οικολογικό μας αποτύπωμα πρέπει να εξερευνήσουμε τις επιλογές που μπορούμε να κάνουμε με βάση τα φυτά και να μειώσουμε την κατανάλωση κρέατος. Ακόμη, να προτιμάμε την τοπική αγορά και τα βιολογικά τρόφιμα. Κάτι που είναι σημαντικό να κάνουμε όλοι είναι να περιορίσουμε τη σπατάλη τροφίμων. Ο σωστός προγραμματισμός και η αποθήκευση θα μας βοηθήσουν.



Έξυπνη μετακίνηση

Μειώνουμε το οικολογικό μας αποτύπωμα όταν επιλέγουμε στην καθημερινότητά μας να μετακινούμαστε όσο γίνεται με μέσα μαζικής μεταφοράς. Επιπλέον, όταν για μικρές αποστάσεις επιλέγουμε να περπατάμε ή να παίρνουμε το ποδήλατό μας. Αυτό φυσικά και δεν μπορεί να γίνεται πάντα. Οπότε, καλό είναι να επιλέγουμε αποδοτικό σε καύσιμα ή ηλεκτρικό αυτοκίνητο για να μειώσουμε το αποτύπωμα άνθρακα.



Ενέργεια και νερό

Ακόμα όλες οι συσκευές σας είναι συνδεδεμένες άσκοπα; Αυτό πρέπει να αλλάξει! Επίσης, η χρήση ενεργειακά αποδοτικών λαμπτήρων LED και η "συνετή" θέρμανση και ψύξη του χώρου συμβάλλουν στη μείωση του ενεργειακού αποτυπώματος. Αναφορικά με το νερό, είναι σκόπιμο να έχετε βρύσες χαμηλής ροής και να μην γίνεται υπερβολική χρήση νερού σε καθημερινές συνήθειες όπως το πλύσιμο ρούχων, πιάτων κ.α. Επιπλέον, αν υπάρχουν διαρροές πρέπει άμεσα να αποκατασταθούν οι βλάβες που τις προκαλούν.



Tips

- ▶ Να προτιμάς συσκευασίες προϊόντων καθημερινής χρήσης /πολλαπλών χρήσεων από υλικά όπως ανοξείδωτο ατσάλι, μπαμπού ή γυαλί.
- ▶ Βελτίωσε την ποιότητα του αέρα στο σπίτι και στο γραφείο με φυτά και διάλεξε έπιπλα κατασκευασμένα από βιώσιμα υλικά.
- ▶ Fast fashion με μέτρο! Η βιώσιμη μόδα επικεντρώνεται στην ηθική παραγωγή. Δεν έχει τόση σημασία η ποσότητα αλλά η ποιότητα.
- ▶ Υπάρχουν brands φιλικά στο περιβάλλον! Ενημερώσου για αυτά και κρίνε πριν προβείς σε μία αγορά. Επίσης, μην καταναλώνεις άσκοπα, να σκέφτεσαι τι χρειάζεσαι και τι είναι περιττό και πιθανό σύντομα να θέλεις να το ξεφορτωθείς...
- ▶ Ενημερώσου για την κομποστοποίηση! Είναι ένας άμεσος και αποδοτικός τρόπος ανακύκλωσης. Πολλά οικιακά απορρίμματα μπορούν να κομποστοποιηθούν.





Ήξερες ότι...

- Σύμφωνα με μελέτη της συμβουλευτικής εταιρίας McKinsey & Company, αναφορικά με το τεράστιο πρόβλημα της σπατάλης τροφίμων σε παγκόσμιο επίπεδο, η AI θα μπορούσε να εξοικονομήσει 127 δις. δολάρια.
- Ο μέσος κάτοικος του πλανήτη αγοράζει σήμερα 60% περισσότερα ρούχα σε σχέση με παλιότερα. Σύμφωνα με το Ίδρυμα Ellen Macarthur, κάθε δευτερόλεπτο αποτεφρώνεται ή εναποτίθεται σε μια χωματερή το περιεχόμενο ενός φορτηγού σε ρούχα.



- Χρειάζονται περίπου 9 τόνοι νερού για να δημιουργηθεί ένα τζιν παντελόνι.





► Σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε στο Nature Food, μετά τη μελέτη διατροφολογικών δεδομένων 55.000 ανθρώπων διαπιστώθηκε ότι: όσοι ακολουθούν μια veg-ah διατροφή, "παράγουν" μόλις το 30% των διατροφικών περιβαλλοντικών επιπτώσεων

από το αντίστοιχο όσων καταναλώνουν συχνά κρέας. Το κρέας και τα γαλακτοκομικά προϊόντα έχουν από τρεις έως και 100 φορές περισσότερες περιβαλλοντικές επιπτώσεις συγκριτικά με τρόφιμα φυτικής προέλευσης.

► Η βιομηχανία τροφίμων εκτιμάται ότι ευθύνεται για περίπου το 30% των παγκόσμιων εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου, το 70% της παγκόσμιας χρήσης γλυκού νερού και το 78% της ρύπανσης των γλυκών υδάτων.

Dataphoria:

Υπολογίζοντας το περιβαλλοντικό αποτύπωμα των επιχειρήσεων

Η startup Dataphoria μπορεί να υπολογίζει το περιβαλλοντικό αποτύπωμα μιας επιχείρησης, προϊόντων και υπηρεσιών, με αξιόπιστες και διεθνώς εγκεκριμένες μεθοδολογίες. Χρησιμοποιώντας τους δικούς της εξειδικευμένους αλγόριθμους στη διαχείριση, την ανάλυση και την οπτικοποίηση δεδομένων βιωσιμότητας, παρέχει εξατομικευμένες λύσεις δεδομένων προκειμένου

να επιταχύνει την απόδοση στα κριτήρια ESG και τη μετάβαση στην αειφορία.





Η AIM σε συνεργασία με τον οργανισμό Mexoxo, υποστηρίζει τις γυναίκες με πρόγραμμα επαγγελματικής ενδυνάμωσης

Η AIM μαζί με τα καταστήματα Μασούτης στήριξε το πρόγραμμα #KickOffBusiness του οργανισμού Mexoxo δύο συνεχόμενες φορές, βοηθώντας γυναίκες από 18-45 ετών να πραγματοποιήσουν το πρώτο τους βήμα στο επιχειρείν, εφοδιάζοντας τις συμμετέχουσες με την κατάλληλη γνώση, σχέδιο και χαμόγελο που θα απογειώσουν την επιχείρησή τους!

Η AIM και ο Μασούτης, στηρίζοντας το #KickOffBusiness, κατέρριψαν μαζί με τον οργανισμό Mexoxo, όλα τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες στα πρώτα τους επιχειρηματικά βήματα, αποδεικνύοντας ότι χαμόγελο και επιχειρηματικότητα πάνε μαζί! Οι συμμετέχουσες είχαν την ευκαιρία να παρευρεθούν σε δύο διαδικτυακές συναντήσεις, που κάλυπταν βασικά βήματα που όλοι οι νέοι επιχειρηματίες πρέπει να γνωρίζουν.

Ο Δημήτρης Χαζάπης, SEE Communications Manager αναφέρει για τη συνεργασία και το πρόγραμμα μεταξύ άλλων: «Είμαστε ενθουσιασμένοι που στηρίζουμε τη γυναικεία επιχειρηματικότητα μέσω του #KickOffBusiness. Επιθυμούμε να συμβάλλουμε στα πρώτα βήματα των γυναικών που θέλουν να ξεκινήσουν την επιχείρησή τους, χαρίζοντας τη δύναμη που πηγάζει από το χαμόγελο και την κατάλληλη γνώση».

Ο Γιάννης Καλαϊτζάκης, Marketing Director της Μασούτης, δηλώνει μεταξύ άλλων: «Οι άνθρωποί μας είναι η δύναμή μας και το 65% αποτελείται από γυναίκες, με συμμετοχή σε όλες τις βαθμίδες της οργανωτικής δομής, αποδεικνύοντας έμπρακτα όλα όσα πρεσβεύουμε. Ο Μασούτης είναι ο μεγαλύτερος εργοδότης της Βόρειας Ελλάδας και ένας από τους μεγαλύτερους εργοδότες της χώρας με σχεδόν 10.800 εργαζομένους. Η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. είναι μία από τις εταιρείες με τις περισσότερες διακρίσεις για το εργασιακό περιβάλλον. Η στρατηγική που συνειδητά επιλέγουμε είναι ότι εξασφαλίζουμε ίσες ευκαιρίες επαγγελματικής εξέλιξης σε όλους».

ABBA Revival Band στο The Ellinikon Experience Park: Τα έσοδα από τη συναυλία θα διατεθούν για την ενίσχυση των πλημυροπαθών της Θεσσαλίας



Το Σάββατο, 16 Σεπτεμβρίου το The Ellinikon Experience Park υποδέχεται την ABBA REVIVAL BAND για ένα μουσικό ταξίδι με τις μεγαλύτερες επιτυχίες του θρυλικού συγκροτήματος.

Το πολυβραβευμένο μουσικό σχήμα που ανακηρύχθηκε πρόσφατα ως «η καλύτερη ABBA TRIBUTE BAND» στα βρετανικά βραβεία «National Tribute Awards», θα ξεσηκώσει το κοινό με ένα εντυπωσιακό show αφιερωμένο στα τραγούδια της μπάντας που επηρέασε την παγκόσμια μουσική σκηνή και αγαπήθηκε από εκατομμύρια fan σε όλο τον κόσμο.

Μετά τις καταστροφικές συνέπειες της πρόσφατης κακοκαιρίας στην περιοχή της Θεσσαλίας, τα έσοδα της συναυλίας θα διατεθούν για την στήριξη των συμπολιτών μας που επλήγησαν από τις πλημμύρες.

Ώρα Έναρξης: 21.00. Οι πύλες θα ανοίξουν στις 19:00.

Εισιτήρια: Γενική είσοδος 12€

Προπώληση στο [more by Viva](http://more.by.Viva)



Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



Με τα μάτια του Ένζο

Η ταινία **Με τα μάτια του Ένζο** (αρχικός τίτλος στα αγγλικά: **The Art of Racing in the Rain**) κυκλοφόρησε το 2019. Είναι σε σκηνοθεσία **Simon Curtis** και σενάριο του **Mark Bomback**, που βασίστηκε σε νουβέλα του 2008 με το ίδιο όνομα του συγγραφέα **Garth Stein**.



Στην ταινία πρωταγωνιστούν οι Milo Ventimiglia, Amanda Seyfried και ο Kevin Costner που κάνει τη φωνή του Ένζο, του Γκόλντεν Ριτρίβερ της ταινίας, που ερμηνεύεται από έναν πραγματικό σκύλο με το όνομα Parker.

Η κύρια ιστορία της ταινίας επικεντρώνεται στον Ένζο. Όπως προδίδει και ο τίτλος της, παρουσιάζεται από την οπτική γωνία του σκύλου. Αυτό είναι κάτι που την κάνει ιδιαίτερα ξεχωριστή αλλά και αρκετά συμπαθητική για παιδιά όλων των ηλικιών, καθώς επίσης και μια ταινία που μπορεί να δει όλη η οικογένεια.

Ο τρόπος που συστήνεται με το κοινό το φιλικό Γκόλντεν Ριτρίβερ της ταινίας **Με τα μάτια του Ένζο** είναι πραγματικά μαγικός. Ο Ένζο τρέφει αγάπη και σεβασμό για τον ιδιοκτήτη του, Denny Swift (Milo Ventimiglia), που είναι ένας επίδοξος οδηγός της Φόρμουλα 1.

Ο Denny, μπορεί να μην κερδίζει πάντα τον αγώνα, αλλά είναι πάντα πρόθυμος να πάρει το ρίσκο να αγωνιστεί ξανά μέχρι να κερδίσει. Αυτή ακριβώς η ιδέα είναι ένα από τα πιο δυνατά θέματα στην ταινία, που μας παρουσιάζει με αφηγηματικά ξεχωριστό τρόπο ότι μπορεί να μην κερδίζουμε πάντα, αλλά πάντα πρέπει





να είμαστε πρόθυμοι να επιστρέψουμε στον αγώνα και να ρισκάρουμε ξανά.

Παράλληλα, η ταινία *Με τα μάτια του Ένζο* δείχνει με λεπτότητα τις όχι και τόσο όμορφες στιγμές της ζωής και ότι τα ζώα έχουν συναισθήματα, καταλήγοντας ότι μπορεί η ζωή μας να είναι μια καθημερινή πρόκληση, αλλά το να έχεις έναν σκύλο σύντροφο μπορεί να βοηθήσει.

Υπάρχουν σίγουρα στιγμές συγκίνησης κατά τη διάρκεια της ταινίας που φτάνει κοντά στις δυο ώρες (1 ώρα και 49 λεπτά) ωστόσο, σίγουρα υπάρχουν και στιγμές γέλιου και χαράς. Συγκεκριμένα, η ταινία προβάλλει έντονες στιγμές γέλιου που ενισχύονται με δραματικές και συγκινητικές σκηνές, καταφέρνοντας να αφήσουν μια ισορροπημένη αίσθηση στον θεατή και μια ολοκληρωμένη εμπειρία.

Η επίσημη παρουσίασή της είναι η εξής: “Βασισμένο στο μπεστ σέλερ μυθιστόρημα του Garth Stein, το *Με τα μάτια του Ένζο* είναι μια ευχάριστη ιστορία που αφηγείται ένας πνευματώδης και φιλοσοφημένος σκύλος ονόματι Ένζο (με φωνή την φωνή του Kevin Costner). Μέσω του δεσμού του με τον ιδιοκτήτη του, τον Denny Swift (Milo Ventimiglia), έναν επίδοξο οδηγό αγώνων της Φόρμουλα 1, ο Ένζο έχει αποκτήσει τεράστια εικόνα για την ανθρώπινη κατάσταση και κατανοεί ότι οι τεχνικές που απαιτούνται στην πίστα μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για την επιτυχή πλοήγηση στο ταξίδι στο ταξίδι της ζωής. Η ταινία ακολουθεί τον Denny και τους έρωτες της ζωής του - τη σύζυγό του, Εύα (Amanda Seyfried), τη μικρή τους κόρη Ζόι (Ryan Keira Armstrong) και τελικά, τον πραγματικό του καλύτερο φίλο, Ένζο.”

Τα γυρίσματα της ταινίας ξεκίνησαν στις 9 Μαΐου 2018, στο Βανκούβερ της Βρετανικής Κολομβίας. Οι σκηνές των αυτοκινητιστικών αγώνων ταχύτητας γυρίστηκαν στο Canadian Tire Motorsport Park στο Bowmanville του Οντάριο. Επιπλέον σκηνές στην πίστα γυρίστηκαν στο Laguna Seca Raceway κοντά στο Monterey, στην Καλιφόρνια, στο Pacific Raceways κοντά στο Κεντ, στην Ουάσιγκτον και στο Mission Raceway Park, 80 χλμ. νοτιοανατολικά του Βανκούβερ.



Τον Ιούλιο του 2009, η Universal Pictures αγόρασε τα δικαιώματα ταινίας για το βραβευμένο μυθιστόρημα *The Art of Racing in the Rain*. Το έργο δεν κατάφερε να βρει σκηνοθέτη και σταμάτησε την παραγωγή. Τα Walt Disney Studios απέκτησαν τα δικαιώματα τον Ιανουάριο του 2016. Η κινηματογραφική μεταφορά επρόκειτο να γίνει από τον Neal H. Moritz μέσω της εταιρείας παραγωγής Original Film. Το 2017, ο σεναριογράφος Mark Bomback αποκάλυψε ότι το έργο είχε στηθεί στην 20th Century Fox, ελπίζοντας για την παραγωγή του. Η ταινία κυκλοφόρησε τελικά στις 9 Αυγούστου 2019 από την Walt Disney Studios Motion Pictures. Από τις 16 Σεπτεμβρίου 2022 προστέθηκε στη βιβλιοθήκη ταινιών του Disney+.

Με εισπράξεις που πλησιάζουν τα 26.4 εκατομμύρια δολάρια στις Ηνωμένες Πολιτείες και τον Καναδά και 7,4 εκατομμύρια δολάρια σε άλλες περιοχές, σύμφωνα με το

Box Office Mojo, το *Με τα μάτια του Ένζο* κατάφερε να σπάσει τα ταμιά συγκεντρώνοντας συνολικά παγκόσμιες εισπράξεις εισιτηρίων που φτάνουν περίπου τα 33.8 εκατομμύρια δολάρια.

Πηγές

- <https://www.imdb.com/title/tt1478839/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Dp2uffO4QGg>
- <https://www.filmy.gr/movies-database/the-art-of-racing-in-the-rain/>
- <https://ew.com/movies/2019/08/06/milo-ventimiglia-art-of-racing-in-the-rain-interview/>
- <https://www.boxofficemojo.com/release/rl2668004865/>
- <https://www.comingsoon.net/movies/news/944687-production-has-started-on-the-art-of-racing-in-the-rain>
- <https://turnerservice.com/the-art-of-racing-in-the-rain/>
- <https://deadline.com/2019/05/star-wars-movies-new-mutants-disney-fox-release-schedule-1202608933/>
- <https://variety.com/2009/film/markets-festivals/dempsey-shifts-gears-for-universal-1118006039/>
- <https://www.chicagotribune.com/entertainment/ct-xpm-2011-07-25-sc-ent-0725-patrick-dempsey-20110725-19-story.html>
- <https://www.liveabout.com/art-of-racing-in-the-rain-movie-4110507>
- <https://www.creativescreenwriting.com/planet-of-the-apes/>



Το τσιμπολόγημα μας κάνει καλό!

Συνεχώς ακούς να λένε να μην τσιμπολογάς; Το τσιμπολόγημα έχει ενοχοποιηθεί για πολλά, αλλά μας κάνει (και) καλό!



Ειδικότερα, η κατανάλωση υγιεινών σνακ καθημερινά μας προσφέρει ενέργεια και μας βοηθά στη συγκέντρωση. Φρούτα όπως μπανάνες, αβοκάντο, βατόμουρα σε συνδυασμό με μαύρη σοκολάτα τονώνουν τον οργανισμό μας και μας ωφελούν. Ακόμη, μας κρατάνε σε εγρήγορση και μπορούμε να παραμείνουμε συγκεντρωμένοι στην εργασία μας.

Επιπρόσθετα, τα υγιεινά σνακ ενισχύουν τον μεταβολισμό μας και συμβάλλουν στο να ισορροπήσουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Έτσι δεν νιώθουμε συνεχώς πως θέλουμε να καταναλώσουμε κάτι γλυκό.

Υδατάνθρακες, οι παρεξηγημένοι

Ορισμένοι ακούνε για υδατάνθρακες και θεωρούν ότι πρέπει πάντα να τους αποφεύγουν. Φυσικά και δεν είναι έτσι, μην ξεχνάμε τους καλούς υδατάνθρακες! Πάμε να δούμε κάποιες τροφές που μας παρέχουν καλούς υδατάνθρακες.

- Τα μήλα είναι ιδιαίτερα ωφέλιμα, καθώς μας δίνουν ενέργεια και σταθεροποιούν το σάκχαρο στο αίμα.

- Τα μύρτιλλα είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και συμβάλλουν στη βελτίωση της μνήμης.
- Οι χουρμάδες είναι πλούσιοι σε βιταμίνη Α, ασβέστιο και φυτικές ίνες.
- Το καλαμπόκι μειώνει την πίεση και τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.

Ιδέες για σνακ

- Βατόμουρα με μαύρη σοκολάτα και ξηρούς καρπούς
- Αβοκάντο
- Vegan σάντουιτς
- Αποξηραμένα τσιπς μπανάνας
- Χούμους και στικς καρότου

Tip

Καλό είναι το σνακ σας να μην υπερβαίνει τις 200 θερμίδες και να το συνοδεύετε με ένα ποτήρι νερό.

Έφθε το νέο ICE COFFEE από τη HELL με γεύση σοκολάτας



Η HELL ICE COFFEE, η κορυφαία* μάρκα παγωμένου καφέ σε αλουμινένια συσκευασία στην Ελλάδα, παρουσιάζει το νέο της ready to drink παγωμένο καφέ Choco Latte. Οι φίλοι του ποιοτικού ready-to-drink παγωμένου καφέ και λάτρες της σοκολάτας θα βρουν στο νέο HELL ICE COFFEE αυτό που έψαχναν!

Την Άνοιξη του 2020, η HELL λάνσαρε στη χώρα μας τη σειρά παγωμένου καφέ με 3 διαφορετικές γεύσεις. Οι καταναλωτές πολύ γρήγορα λάτρεψαν τα υψηλής ποιότητας και σε συμφέρουσα τιμή ροφήματα με βάση το γάλα και η σειρά HELL ICE COFFEE κατέκτησε σε σύντομο χρονικό διάστημα ηγετική θέση στη λιανική αγορά του ready-to-drink παγωμένου καφέ. Ένα ακόμη ξεχωριστό προϊόν εντάσσεται τώρα στην γκάμα των παγωμένων καφέδων της HELL, με το

HELL ICE COFFEE Choco Latte να αποτελεί το όγδοο στη σειρά.

Η σοκολάτα είναι μία από τις πιο δημοφιλείς γεύσεις καφέ που κερδίζει δημοτικότητα παγκοσμίως χάρη στην πλούσια γεύση της. Έτσι, ο παγωμένος καφέ της HELL με πραγματικό εκχύλισμα καφέ Arabica και Robusta έγινε ακόμα πιο συναρπαστικός με άρωμα σοκολάτας.

Το νέο HELL ICE COFFEE Choco Latte περιέχει 40Mg/100ml καφεΐνης και 70% άπαχο γάλα UHT, ενώ δεν περιέχει συντηρητικά ή τεχνητές χρωστικές ουσίες. Όλα τα προϊόντα της HELL θα τα βρείτε φυσικά σε πλήρως ανακυκλώσιμες συσκευασίες αλουμινίου των 250 ml, οι οποίες χάρη στο πρακτικό μέγεθος τους σας προσφέρουν το νέο HELL Choco Latte στο σπίτι, στο γραφείο ή ακόμα και εν κινήσει.

* Όσον αφορά στον όγκο πωλήσεων και τα μεμονωμένα τεμάχια που πωλήθηκαν (Nielsen Απρίλιος 2023)

Health News

Γιατί τα παιδιά της πόλης αρρωσταίνουν πιο συχνά

Τα παιδιά που ζουν στις πόλεις αρρωσταίνουν συχνότερα και αυτό επιβεβαιώνεται από δύο μελέτες που παρουσιάστηκαν στο συνέδριο της Ευρωπαϊκής Αναπνευστικής Εταιρείας στο Μιλάνο της Ιταλίας. Η πρώτη αναφέρει ότι τα μικρά παιδιά που μεγαλώνουν σε πόλεις υποφέρουν από περισσότερες λοιμώξεις του αναπνευστικού συγκριτικά με όσα μεγαλώνουν στην ύπαιθρο. «Τα ευρήματά μας υποδεικνύουν ότι η ζωή στην πόλη αποτελεί ανεξάρτητο παράγοντα κινδύνου για την ανάπτυξη λοιμώξεων στα πρώτα χρόνια της ζωής, λαμβάνοντας υπόψη αρκετούς σχετικούς παράγοντες, όπως είναι η έκθεση στην ατμοσφαιρική ρύπανση», δήλωσε ο Δρ. Nicklas Brustad, ερευνητής και γιατρός στο Νοσοκομείο Gentofte και το Πανεπιστήμιο της Κοπεγχάγης, στη Δανία.

Σύμφωνα με τη δεύτερη μελέτη, η υγρασία στο σπίτι ή η διαμονή κοντά σε δρόμους με αυξημένη κυκλοφορία, αύξανε τον κίνδυνο αναπνευστικών λοιμώξεων στα μικρά παιδιά. Η ίδια μελέτη διαπίστωσε επίσης ότι ο θηλασμός μείωσε τον κίνδυνο. Τα παιδιά που πήγαιναν σε ημερήσιο παιδικό σταθμό και ζούσαν σε υγρά σπίτια είχαν διπλάσιες πιθανότητες να χρειαστούν συσκευή εισπνοής για την ανακούφιση των συμπτωμάτων του αναπνευστικού και να χρειαστούν θεραπεία με εισπνεόμενα στεροειδή. Το να μένουν τα παιδιά σε μια περιοχή με αυξημένη κίνηση, αυξάνει τον κίνδυνο λοιμώξεων του κατώτερου αναπνευστικού, σύμφωνα με τη μελέτη.



Φθινοπωρινή δημοπρασία με έργα τέχνης σε προσιτές τιμές από τη VERGOS Auctions



Με τη Φθινοπωρινή δημοπρασία Νεοελληνικής Τέχνης που θα πραγματοποιηθεί την Τετάρτη 27 Σεπτεμβρίου και ώρα 6:00 μμ σηματοδοτείται δυναμικά η έναρξη της νέας σεζόν για τη VERGOS Auctions. Μία ακόμη δημοπρασία έρχεται να προστεθεί στην ήδη επιτυχημένη κατηγορία εποχιακών διαδικτυακών δημοπρασιών, που χαρακτηρίζονται για τις ιδιαίτερα προσιτές τιμές εκτίμησης των έργων που δημοπρατούνται.

Με τιμές εκκίνησης από 200€, ο οίκος προσφέρει σε όλους τη δυνατότητα απόκτησης επιλεγμένων έργων τέχνης. Πίνακες ζωγραφικής, υδατογραφίες, προσχέδια σκηνικών και κοστούμιών θεατρικών παραστάσεων, σκίτσα, γλυπτά και διακοσμητικά αντικείμενα φέρουν τις υπογραφές καταξιωμένων δημιουργών όπως: Α. Φασιανός, Α. Ακριθάκης, Β. Σπεράντζας, Γ. Σκλάβος, Γ. Κόττης, Γ. Ζογγολόπουλος, Δ. Μυταράς, Δ.

Διαμαντόπουλος, Εδ. Σακαγιάν, Θ. Τσίγκος, Κ. Κατζουράκης, Τ. Μαντζαβίνος, Μ. Χάρος, Μ. Πωπ, Takis, Τζ. Χριστοφόρου, Pavlos όπως και Γ. Τσαρούχης, Ν. Χατζηκυριάκος Γκίκας και Φ. Κόντογλου, μεταξύ άλλων.

Στις 144 δημιουργίες που περιλαμβάνονται στη δημοπρασία, οι γυναικείες φιγούρες έχουν την τιμητική τους. Παράλληλα, τοπία εμπνευσμένα από την φύση, την ελληνική εξοχή και τη θάλασσα, στιγμιότυπα της σύγχρονης ζωής, θέματα από την ελληνική λαογραφική και θρησκευτική παράδοση καθώς και ξεχωριστές προσωπογραφίες έρχονται να εμπλουτίσουν τις θεματικές.

Η δημοπρασία θα προβληθεί ζωντανά από την ιστοσελίδα του οίκου και οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να συμμετέχουν διαδικτυακά, όπως επίσης μέσω γραπτής ή/και τηλεφωνικής προσφοράς. Για περισσότερες πληροφορίες www.vergosauctions.com.

Agenda

ΠΥΞ ΛΑΞ: Για δύο βραδιές στο Δημοτικό Θέατρο Λυκαβηττού

Η επαναλειτουργία του θρυλικού πλέον θεάτρου του Λυκαβηττού με ιστορία από το 1965 σηματοδοτεί και την επιστροφή των ΠΥΞ ΛΑΞ για δύο βραδιές, 16 και 21 Σεπτεμβρίου, στην πιο μελωδική κορυφή της πόλης.

Η πορεία των Πυξ Λαξ συνδέεται άρρηκτα με τον ίδιο το λόφο του Λυκαβηττού και έχει συνδυαστεί με θρυλικές συναυλίες τους. Η μπάντα ξεκίνησε να δίνει εκεί συναυλίες το 1996 και κατέγραφε πολλαπλές sold out εμφανίσεις στο Λυκαβηττό. Με αποκορύφωμα τα πέντε (5) συνεχή sold out το 2000!

Τώρα, οι ΠΥΞ ΛΑΞ μας καλούν να ανέβουμε και πάλι στο λόφο! Να θυμηθούμε τις μαγικές στιγμές που ερωτευτήκαμε, αγαπήσαμε, να τραγουδήσουμε μαζί για τους εκπληρωμένους και ανεκπλήρωτους έρωτές μας και για τις παλιές αγάπες που πήγαν στον παράδεισο. Να θυμηθούμε τι είναι αυτό που μας ενώνει, να ξαναβιώσουμε, να συγκινηθούμε και γιατί όχι, να ξαναερωτευτούμε!

Με οδηγό τη νοσταλγία, φορτωμένοι αναμνήσεις από τις θρυλικές συναυλίες τους στο θέατρο Λυκαβηττού, αλλά και με εκείνη τη λάμψη στα μάτια όπως κάθε φορά που σιγοτραγουδούμε τα υπέροχα τραγούδια των ΠΥΞ ΛΑΞ.

Τιμές Εισιτηρίων

Γενική είσοδος: 15 ευρώ, Ταμείο: 18 ευρώ

Εισιτήρια για τη συναυλία της Πέμπτης 21/9 θα προπωλούνται και στο Ταμείο της συναυλίας το Σάββατο (στην τιμή των 15 ευρώ)

Σημεία Προπώλησης

Ηλεκτρονικά: more.com, Τηλεφωνικά: 11876





Εγκράτεια Ρούμπου - "κάποιες φορές ακούω τόσο δυνατά το μέσα μου"

Ο Εικαστικός Κύκλος ΔΛ παρουσιάζει την Πέμπτη 28 Σεπτεμβρίου 2023 την ατομική έκθεση της Εγκράτειας Ρούμπου με τίτλο «κάποιες φορές ακούω τόσο δυνατά το μέσα μου».

Η χωρίς ανάσα βύθιση, οι εσωτερικές δονήσεις, το αγκομαχητό, η αδιάκοπη εσωτερική πάλη αφήνουν εκκωφαντικό αποτύπωμα στο ζωγραφικό έργο της Εγκράτειας Ρούμπου.

«Στους παλλόμενους από χρώμα και φως, λέξεις, γραμμές, προσθήκες χαρτιού, ουλές και ρωγμές αφαιρετικούς καμβάδες της, μετωρίζεται με τρόπο συνοπτικό αλλά έξοργο η άυλη ουσία της ανθρώπινης ύπαρξης», σημειώνει η Αρχαιολόγος - Ιστορικός της Τέχνης Ίρις Κρητικού. Και η καλλιτέχνη, με μία «διαδικασία "εξάχνωσης και μεταμόρφωσης" μέσα από τη θαρραλέα ζωγραφική πράξη που εγκαταλείποντας κάθε δικλείδα κοσμητικής ασφάλειας, αφηγείται με τρόπο λιτό και σωματοποιημένο μία προσωπική εμπειρία του κόσμου», μας προσκαλεί να δούμε πέρα από την επιφάνεια, να συντονιστούμε με τη φωνή μέσα μας.

Εγκαίνια Έκθεσης: Πέμπτη 28 Σεπτεμβρίου 2023 και ώρα 19:00 – 22:00

Διάρκεια Έκθεσης: 28 Σεπτεμβρίου – 25 Οκτωβρίου 2023

Ώρες Λειτουργίας: Δευτέρα κλειστά

Τετάρτη - Σάββατο 11:00 - 16:00

Τρίτη - Πέμπτη - Παρασκευή 11:00 - 20:00

Η είσοδος στην έκθεση είναι ελεύθερη για το κοινό.

ΙΑΝΟΣ - Ξεκίνησαν οι εγγραφές για τα σεμινάρια

ΙΑΝΟΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ
ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ 2023

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΓΡΑΦΗ
ΔΙΟΡΘΩΣΗ-ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ
ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ

• «Διά ζώσης» τμήματα με χρήση πλατφόρμας zoom

• Τμήματα e-learning ασύγχρονης διδασκαλίας

Οι εγγραφές ξεκίνησαν!

Οι εγγραφές για τα σεμινάρια δημιουργικής γραφής, διόρθωσης και επιμέλειας κειμένων και εικονογράφησης ξεκίνησαν!

Τα σεμινάρια:

- Φέρουν τη σφραγίδα του ΙΑΝΟΥ και των καταξιωμένων συγγραφέων και επαγγελματιών οι οποίοι διδάσκουν σε αυτά.
- Σχεδιάστηκαν με γνώμονα την ποιότητα και το πάθος για το βιβλίο, την αγάπη για τη διά βίου εκπαίδευση, και
- Στοχεύουν τόσο στη συγγραφική πρόοδο και στην επαγγελματική κατάρτιση των συμμετεχόντων, όσο και στην ενημέρωση και την καλλιέργεια αυτών που αγαπούν το λογοτεχνικό κείμενο και το βιβλίο γενικότερα.

Η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ πραγματοποιεί τα μαθήματα των «διά ζώσης» σεμιναρίων Αθήνας και Θεσσαλονίκης μέσω της πλατφόρμας zoom, τις προκαθορισμένες ημέρες και ώρες.

Συνεπώς τα σεμινάρια μπορούν να τα παρακολουθήσουν «διά ζώσης» (μέσω zoom) εκτός των κατοίκων της Αθήνας και της Θεσσαλονίκης, κάτοικοι από όλη την Ελλάδα αλλά και το εξωτερικό. Εκτός των διαδικτυακών μαθημάτων μέσω zoom προσφέρονται και ασύγχρονα σεμινάρια.

Η παρουσίαση των σεμιναρίων της Αθήνας θα πραγματοποιηθεί διαδικτυακά την Παρασκευή, 13 Οκτωβρίου, στις 18:00, και της Θεσσαλονίκης την Τετάρτη, 18 Οκτωβρίου, στις 18:00, και θα μεταδοθεί ζωντανά στο κανάλι Youtube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ. Τα μαθήματα ξεκινούν από τη Δευτέρα, 20 Νοεμβρίου. Αναλυτικές πληροφορίες στο www.ianos.gr και στο <https://www.ianos-seminaria.gr>

Σταυροδρόμια



Μαστρο-Τζεπέτο

Ο μαστρο-Τζεπέτο, ηλικιωμένος και ολομόναχος, χάνει σιγά σιγά τη μνήμη του και τη λαλιά του. Οι συγχωριανοί του, στυγνοί και άκαρδοι, τον περνούν για τρελό και του στήνουν μια σκληρή φάρσα: τον κάνουν να πιστέψει πως ένα κούτσουρο που του χαρίζουν είναι μαγικό. Τότε ξεκινά και το μαρτύριο του γερο-Τζεπέτο, που προσπαθεί να δώσει ζωή στο άψυχο ξύλο, μεταμορφώνοντάς το σε μικρό παιδί, τον Πινόκιο.

Ο Fabio Stassi ανατρέπει το διάσημο έργο της ιταλικής λογοτεχνίας και, απογυμνώνοντάς το από καθετί παραμυθένιο, το μεταφέρει σε μια ρεαλιστική πραγματικότητα. Με τον Μαστρο-Τζεπέτο μας χαρίζει τη συγκλονιστική ιστορία ενός ανθρώπου που δεν αναζητά απλώς τον γιο του, αλλά παλεύει με μια περική, εχθρική κοινωνία, η οποία δεν του επιτρέπει ούτε να αγαπά ούτε και να συνεχίζει να ελπίζει. Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.



23 Δεκεμβρίου 1971: στο Σικάγο προβλέπεται έντονη κακοκαιρία. Ο Ρας Χίλντεμπραντ, αναπληρωτής πάστορας σε μια φιλελεύθερη εκκλησία των προαστίων, είναι σχεδόν έτοιμος να διαλύσει τον γάμο του στον οποίο πλέον δε βρίσκει χαρά – εκτός αν τον προλάβει η σύζυγός του Μάριον, η οποία επίσης έχει τη δική της μυστική ζωή. Ο μεγαλύτερος γιος τους, ο Κλεμ, επιστρέφει από το κολέγιο, πυρπολημένος από ηθική απολυτότητα και έχοντας προβεί σε μια ενέργεια που θα τσακίσει τον πατέρα του. Η αδερφή του Κλεμ, η Μπέκι, το πλέον δημοφιλές κορίτσι στην τάξη της, γυρίζει την πλάτη της σε ό,τι ήξερε και εντάσσεται στην αντικουλτούρα της εποχής, ενώ ο ιδιοφυής μικρότερος αδελφός, Πέρι, που πουλάει ναρκωτικά σε μαθητές γυμνασίου, αποφασίζει να γίνει καλύτερος άνθρωπος. Καθένας από τους Χίλντεμπραντ αναζητά μια μορφή ελευθερίας που καθένας από τους υπόλοιπους μπορεί να του στερήσει. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

quote of the day

"CREATE WITH THE HEART; BUILD WITH THE MIND."

Criss Jami

**Σήμερα
γιορτάζουν!**
Θεοκλής, Θεόκλεια,
Σταύρος, Σταυριανός,
Σταυρούλα, Σταυριανή



tip of the day

“
CREATIVITY IS
INTELLIGENCE
HAVING FUN.
”
Albert Einstein

14 Σεπτεμβρίου

- > National Live Creative Day
- > National Cream Filled Donut Day
- > National Coloring Day
- > National Parents Day Off