



Φυσική Ελληνική Απόλαυση



ΜΕ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ



free

ΠΟΡΤΟΚΑΛΑΔΑ  
χωρίς ανθρακικό

60%  
ΛΙΓΟΤΕΡΕΣ  
ΘΕΡΜΙΔΕΣ\*



100% ΕΛΛΗΝΙΚΑ  
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑ  
330ml



**ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ  
ΖΑΧΑΡΗΣ!**

**ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!**

**ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ  
ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!**

**ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!**

**ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!**

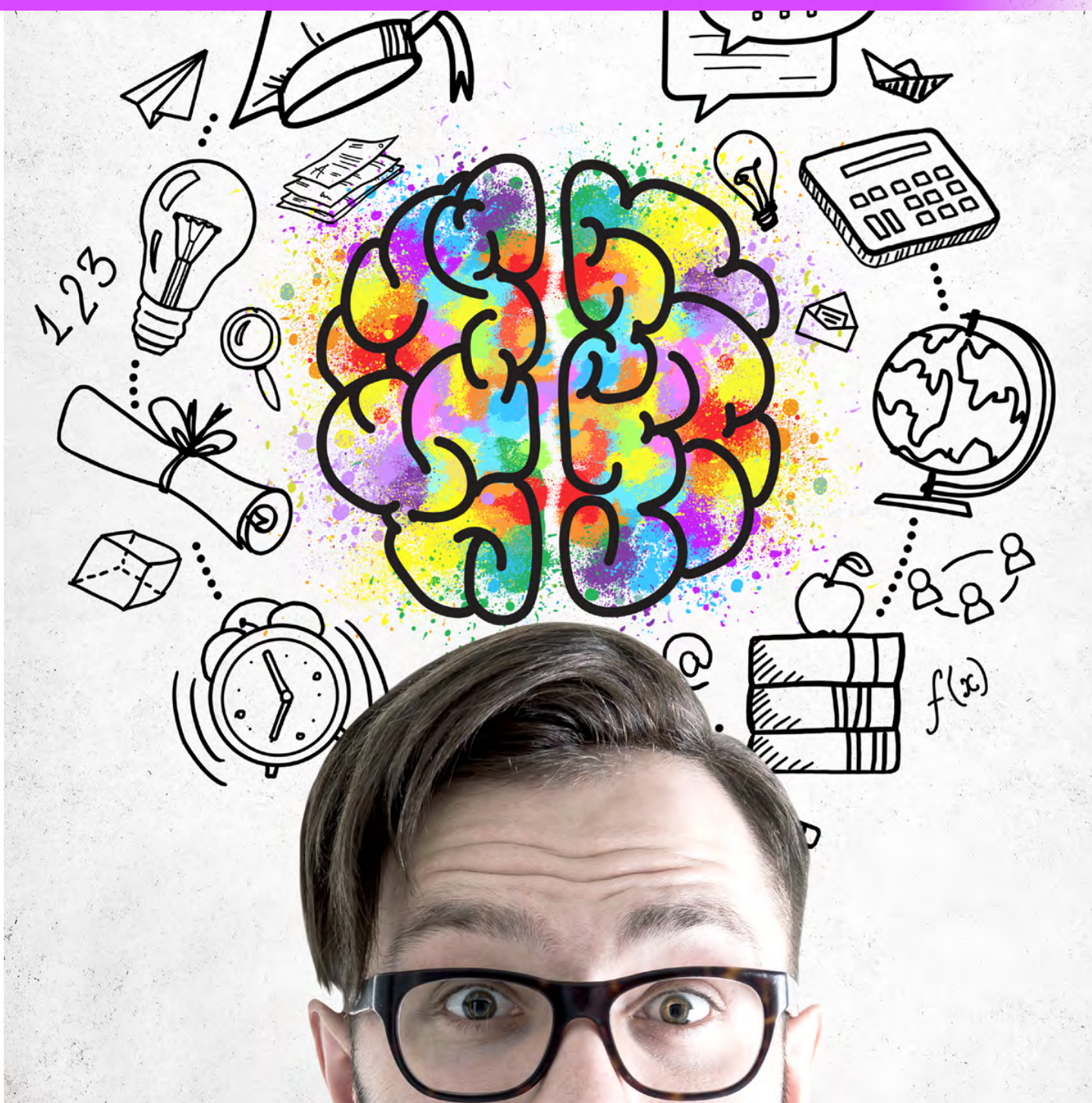


ΕΣΡΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗ  
ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ  
ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

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

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

# ΓΙΑΤΙ ΜΕΙΩΝΕΤΑΙ ΤΟ IQ ΜΑΣ;



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Η ζωή είναι γεμάτη προκλήσεις και δυσκολίες που συχνά μας αποσπούν την προσοχή από τους στόχους και τα όνειρά μας. Ναι, και κάτι σου είπα τώρα...

Όμως, όταν επικεντρωνόμαστε στις δυσκολίες, αυτές μεγαλώνουν και μας κατακλύζουν. Εκεί ήθελα να καταλήξω...

Έχεις ακούσει τη φράση «αν κοιτάς τη λακκούβα, στη λακκούβα θα πέσεις»; Ε, κάτι τέτοιες φράσεις είναι βγαλμένες μέσα από τη ζωή κυριολεκτικά και μεταφορικά!

Οι λακκούβες, είτε μεταφορικές είτε κυριολεκτικές, είναι αναπόφευκτο μέρος της ζωής. Μπορεί να εμφανιστούν στην προσωπική μας ζωή, στην καριέρα μας ή στις σχέσεις μας. Αν όμως τις αφήσουμε να μονοπωλούν τη σκέψη μας, κινδυνεύουμε να χάσουμε την ισορροπία μας και να πέσουμε μέσα τους. Το μυστικό της επιτυχίας και της ευτυχίας κρύβεται στην ικανότητά μας να αναγνωρίζουμε τις λακκούβες, αλλά να μην τις αφήνουμε να μας καθορίζουν.

Ο θετικός τρόπος σκέψης είναι το κλειδί για να αντιμετωπίσουμε τις δυσκολίες. Όταν εστιάζουμε στα θετικά, μπορούμε να βρούμε λύσεις και να προχωρήσουμε μπροστά. Αντί να ανησυχούμε για κάθε εμπόδιο που συναντάμε, ας προσπαθήσουμε να δούμε τις ευκαιρίες που κρύβονται πίσω από αυτά. Η αισιοδοξία μας δίνει τη δύναμη να ξεπεράσουμε τις δυσκολίες και να πετύχουμε τους στόχους μας.

Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο είναι η υποστήριξη από τους γύρω μας. Μαζί μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τις λακκούβες πιο αποτελεσματικά. Η συνεργασία και η αλληλοβοήθεια μας δίνουν τη δύναμη να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις με αυτοπεποίθηση.

Τέλος, ας θυμόμαστε να εστιάζουμε στον προορισμό μας. Όταν έχουμε ξεκάθαρο στόχο και οραματιζόμαστε την επιτυχία, οι λακκούβες στον δρόμο μας γίνονται απλά μικρά εμπόδια που μπορούμε να ξεπεράσουμε.

**Tip of the Day:** Όταν επικεντρώνεσαι στα εμπόδια, χάνεις τον προορισμό σου. Τι να κάνεις; Σήκωσε το βλέμμα και προχώρα... και αν πέσεις στη λακκούβα μην ταραχτείς, ένα απλό σκαμπανέβασμα ήταν και πέρασε...

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

# Γιατί μειώνεται το IQ μας;

Ας μιλήσουμε για το "Φαινόμενο Flynn". Το IQ test γνωρίζουμε ότι χρησιμοποιείται για να μετρήσει τη νοημοσύνη μας. Τους τελευταίους δύο αιώνες παρατηρείται μεγάλη συσσώρευση γνώσης αλλά και εξέλιξη του τρόπου που την εφαρμόζουμε στη ζωή μας...



Ο μέσος όρος ευφυΐας στα IQ test είναι το 100, με τυπική απόκλιση 20 μονάδες. Ο James Flynn, Νεοζηλανδός ακαδημαϊκός, τη δεκαετία του '80 δημοσίευσε έρευνες όπου φαίνεται πως η εκάστοτε νέα γενιά πήγαινε καλύτερα στα test IQ, συγκριτικά με ανθρώπους της προηγούμενης γενιάς. Ειδικότερα, παρατηρήθηκε αύξηση 3 μονάδων περίπου ανά δεκαετία.

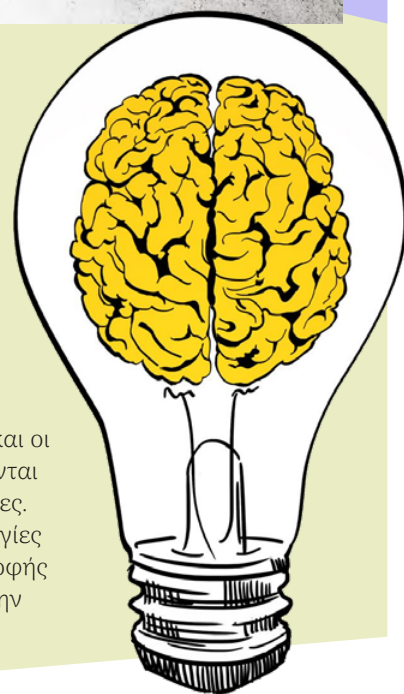
Ο Flynn, λοιπόν, βρήκε πως άνθρωποι που εντάσσονταν βαθμολογικά στον μέσο όρο 30 χρόνια πριν, όταν εξετάζονταν με τα νέα τεστ, είχαν αποτελέσματα πολύ χαμηλότερα, μέχρι και 20 μονάδες διαφορά. Και από την άλλη, άνθρωποι της επόμενης γενιάς, που βρίσκονταν στο 100 των τεστ της γενιάς τους, στα τεστ της προηγούμενης γενιάς είχαν υψηλότερη απόδοση.

Καλά ως εδώ... Τώρα όμως θα δούμε μια νέα μελέτη η οποία αναφέρεται στην αντίστροφη επίδραση Flynn! Ειδικότερα, η μελέτη από το Northwestern University διαπιστώνει ότι μεταξύ 2006 και 2018 στις ΗΠΑ

παρατηρείται αντίστροφη επίδραση Flynn σε όλες τις κατηγορίες πλην μίας.

Οι βαθμολογίες που αφορούν στη λογική και το λεξιλόγιο, την οπτική επίλυση προβλημάτων και τις σειρές γραμμάτων και αριθμών μειώθηκαν κατά τη διάρκεια της περιόδου μελέτης.

Επιπρόσθετα, μειώθηκαν και οι βαθμολογίες που προέρχονται από πολλαπλές πληροφορίες. Στον αντίποδα, οι βαθμολογίες της τρισδιάστατης περιστροφής σημείωσαν αύξηση κατά την περίοδο 2011 και 2018.





Αξιοσημείωτο είναι ότι οι διαφορές που παρατηρήθηκαν δεν συνδέονταν με την ηλικία, την εκπαίδευση ή το φύλο.

### **Άρα... είμαστε λιγότερο έξυπνοι;**

«Οι βαθμολογίες θα μπορούσαν να αλλάζουν και να μειώνονται κατά τη διάρκεια των συγκεκριμένων τεστ», επισημαίνει ο Dworak, επίκουρος καθηγητής ιατρικών κοινωνικών επιστημών στο Northwestern University Feinberg School of Medicine.

Η συγκεκριμένη μελέτη βασίστηκε στο Synthetic Aperture Personality Assessment Project, ένα δωρεάν διαδικτυακό τεστ προσωπικότητας που στηρίζεται σε έρευνες, εστιάζοντας σε 27 χαρακτηριστικά ιδιοσυγκρασίας πέρα από τις βαθμολογίες ικανότητας.

Στη μελέτη έλαβαν μέρος 394.378 Αμερικανικοί και μελετήθηκαν για 13 χρόνια. Ακόμη, μια μικρότερη ομάδα μελετήθηκε μεταξύ 2011 και 2018. Επιχειρήθηκε να διερευνηθούν οι αιτίες που εξηγούν τις αλλαγές και την έκπτωση στη γνωστική ικανότητα, χωρίς ωστόσο να προσδιορίζεται αν παίζει ρόλο η διατροφή ή η γενικότερη υγεία των συμμετεχόντων.

### **Ο παράγοντας "κοινωνικές αλλαγές"**

Είναι πιθανό οι κοινωνικές αλλαγές να διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στο IQ μας. Ας αναλογιστούμε την καθημερινότητά μας. Είναι γεγονός ότι πλέον οι οθόνες την κατακλύζουν! Τα κοινωνικά δίκτυα έχουν εισχωρήσει πια στη ζωή μας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής μας ζωής.

Ας αναρωτηθούμε: Μήπως έχουμε στερήσει από τον εαυτό μας τη δημιουργικότητα; Μήπως αυτοπεριοριζόμαστε ασυνείδητα; Τι γίνεται με τη γνωστική μας εγρήγορση; Και κάτι ακόμα: Παρατηρήστε ότι "φροντίζουμε" να μην αφήνουμε χώρο στο νέο! Σε καινούργιες συνήθειες, ασχολίες, χόμπι... Μήπως ήρθε η ώρα να (το) αλλάξουμε;



# Μασούτης: Ισχυρό αποτύπωμα στην ελληνική οικονομία



Με αυξημένο εταιρικό τζίρο κατά 16.5% σε σχέση με το 2022 και επενδύσεις πάνω από 25 εκατομμύρια ευρώ στην ελληνική οικονομία συνεχίζει το ισχυρό αποτύπώμά της και το 2023, σύμφωνα με τη δημοσίευση των αποτελεσμάτων της, η Δ. Μασούτης.

## Με γνώμονα το όφελος των καταναλωτών

Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στην προσπάθεια για συγκράτηση των ανατιμήσεων και την διατήρηση των τιμών προς όφελος των καταναλωτών. Σε αυτή την κατεύθυνση υπολογίζεται ότι επενδύθηκαν περισσότερα από 20 εκατομμύρια ευρώ. Η προσπάθεια αυτή εντάσσεται στο πλαίσιο δέσμευσης της διοίκησης του Οργανισμού για υγιή και βιώσιμη ανάπτυξη, όπως πολλές φορές έχει υποστηρίξει στις δημόσιες παρεμβάσεις του και ο επικεφαλής του Ομίλου κ. Γιάννης Μασούτης. Αυτό είχε σαν αποτέλεσμα να παραμείνει σταθερή η κερδοφορία του οργανισμού, παρά την αύξηση του τζίρου της εταιρίας κατά 16.5% σε σχέση με το 2022. Η στρατηγική αυτή της μείωσης τιμών φαίνεται να αποδίδει καρπούς και το 2024 όπου η Δ. Μασούτης κερδίζει διαρκώς μερίδια και πετυχαίνει ανάπτυξη διπλάσια σε σχέση με τον ανταγωνισμό (στα διαθέσιμα στοιχεία μέχρι και τον Ιούλιο του 2024). Μάλιστα και τους τρεις μήνες του φετινού καλοκαιριού παρατηρήθηκε αρνητικός πληθωρισμός με τις τιμές να μειώνονται μεσοσταθμικά σε σχέση με το καλοκαίρι του 2023.

## Σημαντικά στοιχεία:

- Το 2023 σημειώθηκε αύξηση των πωλήσεων σε επίπεδο εταιρίας κατά 16.5% (από 923 εκατομμύρια ευρώ σε 1.076) και σε επίπεδο Ομίλου κατά 14.5% (από 940 εκατομμύρια σε 1.076)
- Τα κέρδη προ φόρων της εταιρίας εμφάνισαν σταθερότητα (από 8.303 το 2022 σε 8.503 το 2023). Τα κέρδη βρίσκονται κάτω από το 1% του τζίρου. Η εταιρία επέλεξε να «θυσιάσει» το μεγαλύτερο μέρος της κερδοφορίας της για να ενισχύσει τους Έλληνες καταναλωτές σε μία δύσκολη περίοδο, συμβάλλοντας έτσι έμπρακτα στην προσπάθεια που γίνεται. Μία κίνηση που την διαφοροποίησε από τον ανταγωνισμό με βάση τα οικονομικά αποτελέσματα που ανακοινώθηκαν πρόσφατα.
- Σημαντική είναι και η προσπάθεια που έγινε από τη διοίκηση της εταιρίας για τη συγκράτηση των ανατιμήσεων. Προς αυτή την κατεύθυνση υπολογίζεται ότι επενδύθηκαν περισσότερα από 20 εκατομμύρια ευρώ γεγονός που είχε άμεσο αντίκτυπο στη μείωση μεικτών κερδών κατά μία ποσοστιαία μονάδα από 25.63% επί του τζίρου το 2022 στο 24.66% το 2023.
- Σύμφωνα με τις οικονομικές καταστάσεις επενδύθηκαν πάνω από 25 εκατομμύρια ευρώ το 2023, με το μεγαλύτερο κομμάτι να αφορά τα πάγια περιουσιακά στοιχεία, ενεργειακές αναβαθμίσεις και ανακαινίσεις των καταστημάτων. Το επενδυτικό πρόγραμμα της εταιρίας το 2024 υπολογίζεται να κινηθεί στους ίδιους ρυθμούς.

## Navarino Icons x United Nations' MADE51: μια συνεργασία με νόημα



Η Navarino Icons συνεργάστηκε με το **MADE51** – μια πρωτοβουλία του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών (United Nations) με σκοπό να δημιουργήσουν ένα custom-made στολίδι για το 2025, φτιαγμένο από γυναίκες πρόσφυγες.

Το στολίδι συμπεριλαμβάνεται στη φετινή συλλογή **Festive Corporate Gift Collection 2024-25** της Greka Icons A.E. για την εορταστική περίοδο. Για τη δημιουργία του σχεδίου που διακοσμεί το στολίδι έχει χρησιμοποιηθεί η παραδοσιακή τεχνική κεντήματος Tarshumar.

Το MADE51, μια πρωτοβουλία του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών, προσφέρει ευκαιρίες απασχόλησης σε πρόσφυγες καλλιτέχνες, δίνοντάς

τους τη δυνατότητα να επιτύχουν οικονομική ανεξαρτησία και να βελτιώσουν τις ζωές τους. Με αυτόν τον τρόπο, στηρίζει την προσπάθειά τους για ένα καλύτερο μέλλον και εξασφαλίζει ότι κάθε κομμάτι που δημιουργούν γίνεται σύμβολο με ουσιαστική επίδραση.

Μέσω της συνεργασίας της με το MADE51, η Greka Icons επιδιώκει να έχει ουσιαστικό αντίκτυπο στις ζωές των προσφύγων καλλιτεχνών, ενισχύοντας έτσι την κοινωνική της δράση. Οι σταθερές συνεργασίες της με την “Σχεδία” – ένα Μη Κυβερνητικό Οργανισμό που στηρίζει την προσπάθεια των αστέγων και των κοινωνικά αποκλεισμένων ανθρώπων να ενταχθούν ή να επανενταχθούν στην κοινωνία και την “3S Synergy (3S School Synergy Snacks)” – μια Κοινωνική Συνεταιριστική Επιχείρηση Ένταξης Ευάλωτων Κοινωνικών Ομάδων που έχει σαν όραμα την επαγγελματική αποκατάσταση και τη μεγαλύτερη δυνατή αυτονομία νέων με νοητικές αναπηρίες και άλλες αναπτυξιακές διαταραχές, αποτελούν χαρακτηριστικά παραδείγματα αυτής της προσέγγισης.

## Health News

### FairLife L.C.C.: Ενημερωτική εκδήλωση «Υγεία Πνευμόνων» στην Αλεξανδρούπολη

Η **FairLife Φροντίδα και Πρόληψη για τον καρκίνο του πνεύμονα** διοργανώνει ενημερωτική εκδήλωση με τίτλο «Υγεία Πνευμόνων» στην πόλη της Αλεξανδρούπολης!

Η εκδήλωση θα διεξαχθεί την Τετάρτη 9 Οκτωβρίου 2024 και ώρα 18.00–20.30 στο Νομαρχείο Αλεξανδρούπολης (Αίθουσα «ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΚΡΗΤΗΣ») σε συνεργασία με την Πνευμονολογική Κλινική του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης.

Η εκδήλωση θα μεταδίδεται διαδικτυακά στα κανάλια του φορέα και αποτελεί την τρίτη δια ζώσης ενημερωτική συνάντηση μιας πρωτοβουλίας ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του κοινού για την υγεία των πνευμόνων.

Η ανάδειξη της αξίας της Υγείας των Πνευμόνων είναι από τους πρωταρχικούς στόχους της FairLife L.C.C., η οποία εργάζεται καθημερινά για την πρόληψη του καρκίνου του πνεύμονα και την εφαρμογή του προσυμπτωματικού ελέγχου για τη νόσο στην Ελλάδα.



ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ

ΥΓΕΙΑ  
ΠΝΕΥΜΟΝΩΝ

Τετάρτη 9 Οκτωβρίου  
18.00 – 20.30

Νομαρχείο  
Αλεξανδρούπολης  
Αίθουσα «ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΚΡΗΤΗΣ»

**LIVE** Facebook & YouTube

ΔΗΛΩΣΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ



ΤΗΝ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΣΤΗΡΙΖΟΥΝ



# Έχουμε ανάγκη από φίλους, αλλά δεν τους βλέπουμε Τι λένε οι επιστήμονες

Οι φίλοι μας είναι απαραίτητοι στη ζωή μας. Ωστόσο, τους συναναστρεφόμαστε όλο και λιγότερο...



Για τις ανάγκες πρόσφατης μελέτης, η επικεφαλής Νάταλι Πένινγκτον, καθηγήτρια επικοινωνίας στο Colorado State University, και οι συν-συγγραφείς της πραγματοποίησαν έρευνα σε σχεδόν 6.000 Αμερικανούς ενήλικες σχετικά με τις φιλικές τους σχέσεις,

να βρουν χρόνο για τη φιλία». Επίσης, στην έρευνα προκύπτει και ένα ταξικό ζήτημα, καθώς οι πιο προνομιούχοι άνθρωποι είναι και αυτοί, που συντηρούν πιο αποτελεσματικά τις φιλιές τους.

## Είναι θέμα χρόνου;

Στην έρευνα καταγράφηκε ότι οι Αμερικανοί έχουν κατά μέσο όρο περίπου τέσσερις ή πέντε φίλους, αριθμός που δεν παρέκκλινε από προηγούμενες εκτιμήσεις. Λιγότερο από το 4% ανέφερε ότι δεν έχουν καθόλου φίλους. Πάνω από το 40% δήλωσε πως νιώθουν ότι δεν ήταν τόσο δεμένοι με τους φίλους τους όσο θα ήθελαν, και ένα αντίστοιχο ποσοστό ανέφερε ότι θα ήθελε να είχε περισσότερο χρόνο για να περνά μαζί τους.

Είναι έκδηλη «αυτή η μεγάλη λαχτάρα», όπως το αναλύει η Πένινγκτον, «μια αγωνία να επικοινωνήσουν και να συνδεθούν,







Η έρευνα της Πένινγκτον κατέδειξε παράλληλα ότι περνάμε όλο και περισσότερο χρόνο μόνοι μας. Στις μέρες μας, «ο αριθμός των ανθρώπων με τους οποίους μπορούμε να αναπτύξουμε κάποιου είδους σχέση φαίνεται απεριόριστος, αλλά οι ευκαιρίες να αναπτύξουμε βαθιές, ουσιαστικές, ακόμη και υπερβατικές σχέσεις είναι πολύ πιο δύσκολες», λέει ο Ντάνιελ Κοξ, διευθυντής του Κέντρου Έρευνας για την Αμερικανική Ζωή στο Ινστιτούτο American Enterprise.

να βοηθάει θεωρητικά τους ανθρώπους να φροντίσουν τις φιλίες τους, αλλά όλα αυτά τα εργαλεία επικεντρώνονται στο εξής: το κάθε άτομο οφείλει να ξεκινήσει το ίδιο και να συντηρήσει την επαφή – να στέλνει μηνύματα, να συγχρονίζει τα προγράμματά του και να βρίσκει το ιδανικό μέρος για μια συνάντηση.

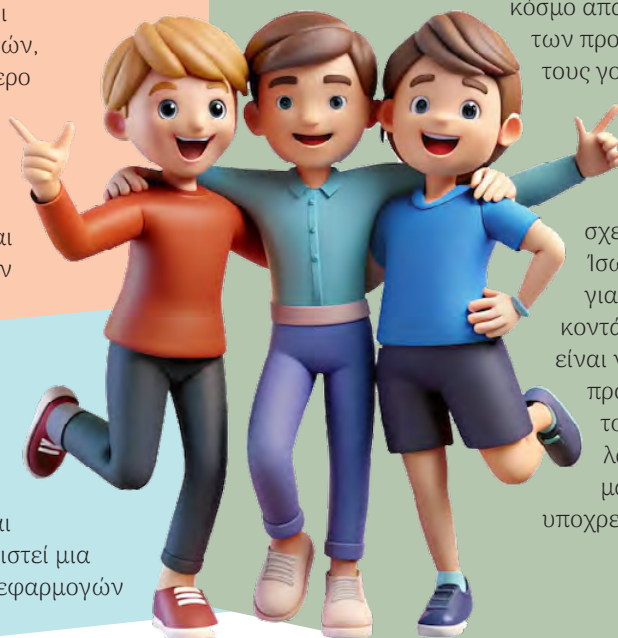
### Μήπως έχουμε πολύ μεγάλες προσδοκίες;

Αυτή η δυσκολία προκύπτει, σε μεγάλο ποσοστό, εξαιτίας της έλλειψης ελεύθερου χρόνου. Το 2021, οι μεγαλύτεροι Millennials – από 35 έως 44 ετών, μια δημογραφική ομάδα που είναι πιθανότερο να έχει μικρά παιδιά – είχαν 16 λεπτά λιγότερα ελεύθερου χρόνου κάθε μέρα από ό,τι είχαν οι ενήλικες της ίδια ηλικιακής ομάδας το 2003, σύμφωνα με το Bloomberg. Τα λεπτά αυτά ανακατανέμονται στον ύπνο, την εργασία και τη φροντίδα των παιδιών.

Ίσως η διατήρηση των φιλικών σχέσεων στον σύγχρονο κόσμο απαιτεί μια κάποια μείωση των προσδοκιών. Όσο δε για τους γονείς με μικρά παιδιά, το ενδεχόμενο συνάντησης με φίλους τους έστω για έναν καφέ σχεδόν εκμηδενίζεται. Ίσως λοιπόν μια λύση για να έρθουμε πιο κοντά με όσους αγαπάμε, είναι να εστιάσουμε την προσοχή μας στα δικά τους ενδιαφέροντα, λαμβάνοντας υπόψη μας τους ρόλους και τις υποχρεώσεις τους.

### Πόσο δύσκολο είναι να διατηρήσουμε μία φιλική σχέση

Ένα άλλο μεγάλο εμπόδιο είναι ο χρόνος και ο κόπος, που απαιτείται για να προγραμματιστεί μια συγκέντρωση. Μπορεί σήμερα ένα πλήθος εφαρμογών





## Ολοκληρώθηκε το πρόγραμμα της IKEA για τη Θεσσαλία

Με επιτυχία ολοκληρώθηκε το πρόγραμμα προσφοράς οικιακού και επαγγελματικού εξοπλισμού, που είχε ανακοινώσει η IKEA, εταιρεία του Ομίλου Fourlis, μετά την κακοκαιρία Daniel που έπληξε περιοχές της Θεσσαλίας, με το ύψος της συνολικής προσφοράς να ανέρχεται στο ποσό του 1 εκ. ευρώ μέσω προσφοράς ειδών και παροχής εκπαιδύσεων.

Η IKEA βρέθηκε από την πρώτη στιγμή δίπλα στους κατοίκους της περιοχής, προσφέροντας στρώματα και λευκά είδη για την άμεση κάλυψη αναγκών στις περιοχές της Καρδίτσας, των Φαρσάλων και των Τρικάλων. Επιπρόσθετα, προχώρησε σε συνεργασία με την InterIKEA, σε πλήρη προσφορά οικιακού εξοπλισμού σε 160 νοικοκυριά του χωριού Βλοχός, που βρίσκεται στο Δήμο Παλαμά και καταστράφηκε ολοσχερώς από τις πλημμύρες, ενώ παράλληλα, δημιουργήθηκε ένα εκπαιδευτικό πλάνο για τη στήριξη ιδιωτών και επιχειρήσεων της περιοχής με στόχο την άμεση αποκατάσταση των ζημιών και όσο το δυνατόν πιο ομαλή και γρήγορη επιστροφή στην κανονικότητα.

Η IKEA βρίσκεται πάντα δίπλα στην κοινωνία με προγράμματα και δράσεις για τη στήριξη ευάλωτων κοινωνικά ομάδων και την προστασία και αποκατάσταση του περιβάλλοντος.

Στο πλαίσιο αυτό, στέκεται δίπλα στους πολίτες, που δοκιμάζονται από φυσικές καταστροφές, μέσω διάθεσης προϊόντων και εκπαιδύσεων. Στάθηκε δίπλα στους πληγέντες της πυρκαγιάς στο Μάτι (2018).

Στήριξε τους πληγέντες της κακοκαιρίας «Ιανός» (2020) που έπληξε τη Θεσσαλία και της σεισμικής δόνησης που έπληξε την Ελασσόνα και τον Τύρναβο.

Αντίστοιχα, στις πυρκαγιές το καλοκαίρι 2021 συμπορευόμενη με την πολιτεία στην προσπάθεια αποκατάστασης του φυσικού περιβάλλοντος και της οικονομικής ζωής στις πυρόπληκτες περιοχές, προχώρησε στην κατάθεση 100.000 ευρώ στον ειδικό Λογαριασμό Κρατικής Αρωγής.

Παράλληλα, δεσμεύτηκε να στηρίξει την αποκατάσταση του φυσικού περιβάλλοντος, μέσω της Ελληνικής Εταιρίας Περιβάλλοντος & Πολιτισμού στις πληγείσες περιοχές και ενίσχυσε τις ομάδες εθελοντών δασοπυρόσβεσης στην Εύβοια, για την προμήθεια εξοπλισμού.

Υποστήριξε, επίσης, το πρόγραμμα του WWF Ελλάς για την αντιμετώπιση των επιπτώσεων των δασικών πυρκαγιών στην Εύβοια και στήριξε μαζί με το WWF τη δράση της οργάνωσης ANIMA για τη διάσωση και περιθαλψη άγριων ζώων στην Εύβοια και άλλες περιοχές.



## Τα πιο νόστιμα Ζαλφα snacks από όσπρια μόλις έφτασαν!



Η Ζαλφα – ΑΦΟΙ Κ. ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΙΟΥ Α.Ε.Β.Ε., 100% ελληνική εταιρεία με περισσότερα από 55 χρόνια ηγετικής παρουσίας στον κλάδο της παραγωγής οσπρίων και ρυζιών, παρουσιάζει μια πρωτοποριακή σειρά snacks, βασισμένα στα αγαπημένα μας όσπρια. Με την ποιότητα που χαρακτηρίζει διαχρονικά τα προϊόντα της, η Ζαλφα φέρνει μια νέα διάσταση στο snacking, συνδυάζοντας μοναδικά τη γεύση με τα θρεπτικά χαρακτηριστικά των οσπρίων σε κάθε μπουκιά.

Τα νέα Ζαλφα snacks από όσπρια διατίθενται σε τέσσερις μοναδικές γεύσεις που υπόσχονται να ενθουσιάσουν τους λάτρεις του snacking:

1. Rings από ρεβίθια με γεύση sour cream και κρεμμύδι.
2. Sticks από φακές με γεύση ντομάτα και βασιλικό.
3. Balls από φακές με γεύση τυρί cheddar.
4. Balls από μπιζέλια με γεύση καυτερή πιπεριά.

Με περιεκτικότητα σε όσπρια που αγγίζει το 50%, τα νέα Ζαλφα snacks προσφέρουν 13% πρωτεΐνη, διπλάσια από αντίστοιχα snack, περιέχουν μόνο 17% λιπαρά και είναι απολαυστικά τραγανά χωρίς να είναι τηγανητά.

## Tech News

### Η Νίκον κυκλοφορεί τους νέους τρισδιάστατους πίνακες αναζήτησης (LUT) για N-LOG με την επίβλεψη της RED

Η Νίκον ανακοινώνει την κυκλοφορία τεσσάρων τύπων δημιουργικών τρισδιάστατων πινάκων αναζήτησης (LUTs) και ενός τύπου τεχνικού τρισδιάστατου πίνακα αναζήτησης που έχουν δημιουργηθεί σε συνεργασία με τη RED.

Διαθέσιμοι όλοι δωρεάν, αυτοί οι τρισδιάστατοι πίνακες αναζήτησης μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη διαδικασία της διαβάθμισης χρώματος σε video που έχει ληφθεί με N-Log σε φωτογραφικές μηχανές mirrorless της Νίκον. Επιπλέον, μπορείτε επίσης να τους φορτώσετε σε εξωτερικές οθόνες για να κάνετε προεπισκόπηση των σχεδόν τελικών πλάνων κατά τις λήψεις στην τοποθεσία. Εξοπλισμένο με μια σειρά καινοτόμων χαρακτηριστικών, το Achromic LUT προσθέτει μονόχρωμο εφέ με χαμηλή αντίθεση στα πλάνα του χρήστη, διατηρώντας τις λεπτομέρειες της υφής, αποδίδοντας μια απαλή και εκλεπτυσμένη εικόνα με κλασική αίσθηση. Επιπλέον το Film Bias LUT αναπαράγει στα πλάνα N-Log μια ζεστή αισθητική που παραπέμπει σε κινηματογραφική ταινία, με εξισορροπημένα χρώματα και φυσικούς τόνους δέρματος.

Παράλληλα, το Film Bias Bleach Bypass LUT, χαρίζει μια υψηλής αντίθεσης, εικόνα με αποκορεσμό που είναι εμπνευσμένη από την κινηματογραφική τεχνική παράλειψης αποχρωματισμού, αποδίδοντας στα πλάνα μια σκληρή και ξεθωριασμένη αίσθηση. Τέλος, το Film Bias Offset LUT εξασφαλίζει θερμά χρώματα και απαλή εικόνα που θυμίζουν κινηματογραφική ταινία.



## «Ψηλά και Αγνάντευε»: Το πιο εντυπωσιακό event της KLINEX για τα νέα KLINEX POWER FOAM SPRAYS



Μια πρωτόγνωρη για τα ελληνικά δεδομένα εκδήλωση, πραγματοποιήθηκε από την Klinex την Πέμπτη 12 Σεπτεμβρίου στο Πασαλιμάνι του Πειραιά, με πρωταγωνιστές τα νέα προϊόντα καθαρισμού Klinex Power Foam Sprays, έναν γερανό και μια «ιπτάμενη» καμπίνα τουαλέτας.

Μετά την αντίστοιχη εκδήλωση στις όχθες του Τάμεση στο Λονδίνο, η Klinex υλοποίησε και στην Ελλάδα το εντυπωσιακό happening για τα νέα προϊόντα, που φέρνουν τα πάνω-κάτω στον καθαρισμό και στην απολύμανση του μπάνιου, εξασφαλίζοντας πρόσβαση στα πιο δυσπρόσιτα μέρη, όπως σε μια καμπίνα τουαλέτας που αιωρείται σε 20 μέτρα ύψος και έχει θέα τη θάλασσα και το Πασαλιμάνι!

Με τη σειρά Power Foam Spray, η Klinex που όλοι εμπιστευόμαστε και αγαπάμε, φέρνει μια πραγματική ανατροπή στην καθαριότητα του μπάνιου και της λεκάνης. Τα νέα προϊόντα είναι πραγματικά ασταμάτητα, καθώς ο ειδικός σχεδιασμός τους επιτρέπει να λειτουργούν και ανάποδα και να φτάσουν στα πιο δύσκολα σημεία του μπάνιου, ακόμα και κάτω από το χείλος της λεκάνης ή να σταθούν ανάποδα στις στήλες της ντουζίρας. Τα Klinex Power Foam Sprays για το μπάνιο κυκλοφορούν σε δύο υπέροχα αρώματα, Arctic Fresh και Flower Fresh, δεν περιέχουν ενεργό χλώριο και εξουδετερώνουν το 99% των βακτηρίων.

## Agenda

### Ο Guide Daniele και η τέχνη του σώματος

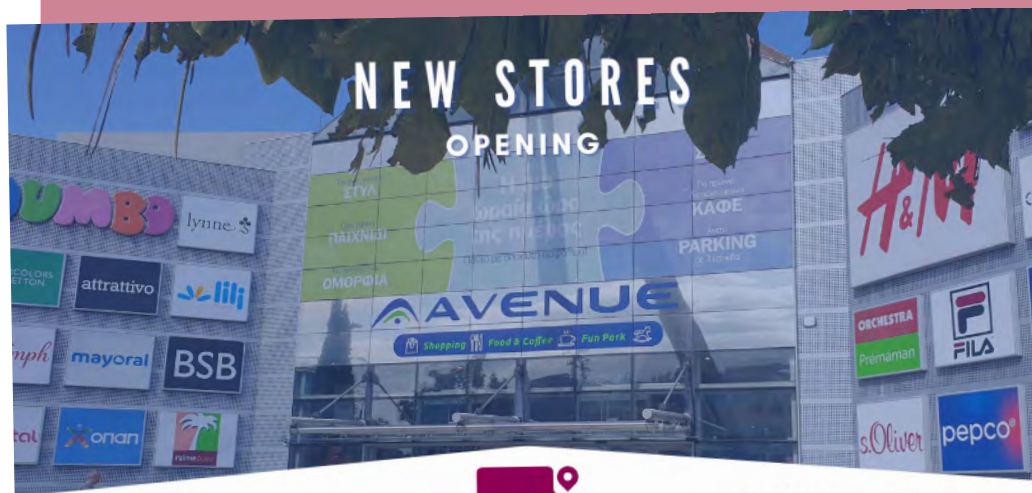
Τι είναι αυτό που μεταμορφώνει τα χέρια σε ζώα και κάνει τα μάτια να μην πιστεύουν ό,τι βλέπουν;

Ο Guido Daniele, εξαιρενά την τέχνη του σώματος από το 1990. Το 2000 δημιούργησε την μαγευτική συλλογή «Handimals», μετατρέποντας τα χέρια σε εκπληκτικά, εξωτικά ζώα, πουλιά και θαλάσσιους οργανισμούς με μοναδικό ρεαλισμό!

Στο AVENUE στις 5/10 θα ανακαλύψετε ποιο ζώο θα εμφανιστεί αυτή τη φορά στα χέρια των συμμετεχόντων. Εάν θέλετε να είστε εσείς ένας από τους δύο τυχερούς που θα δουν τα χέρια τους να μεταμορφώνονται σε έργα τέχνης αρκεί να μπειτε στην κλήρωση [εδώ](#).



## AVENUE Mall, Νέα καταστήματα για νέες εμπειρίες αγορών!



Το εμπορικό κέντρο AVENUE Mall υποδέχεται τρεις νέες προσθήκες που αναβαθμίζουν ακόμα περισσότερο την εμπειρία αγορών και αναψυχής των επισκεπτών του! Τα νέα καταστήματα MY DAILY SPOT, NEXT και σύντομα VENETI GO, ανοίγουν τις πόρτες τους, προσφέροντας μοναδικές επιλογές προϊόντων και υπηρεσιών για κάθε επισκέπτη.

**MY DAILY SPOT:** Σε καθημερινή βάση ο καταναλωτής μπορεί να διαλέξει από το σύνολο του Ελληνικού και ξένου ημερήσιου και περιοδικού τύπου. Επίσης, πρωτότυπα και ποιοτικά δώρα για κάθε γούστο,

**NEXT****VENETI GO!**

βιβλία και είδη χαρτοπωλείου gadgets, όμορφα αναμνηστικά δώρα και είδη καπνιστού και μια μοναδική γκάμα ζαχαρωδών, αρτοσκευασμάτων, γευστικών σνακ και αναψυκτικών. Στο My Daily Spot τέλος, ο επισκέπτης έχει τη δυνατότητα να ανανεώσει τον χρόνο ομιλίας του κινητού του.

**NEXT:** Η γνωστή βρετανική αλυσίδα μόδας NEXT έρχεται στο AVENUE Mall για να προσφέρει τις πιο πρόσφατες τάσεις σε παιδικά ρούχα.

**VENETI GO:** Το VENETI GO ανοίγει σύντομα για να δώσει γρήγορες και ποιοτικές επιλογές σε καφέ και σνακ. Με την άριστη ποιότητα και φρεσκάδα που χαρακτηρίζει τον Όμιλο Βενέτη, οι επισκέπτες του AVENUE Mall μπορούν πλέον να απολαύσουν γευστικές προτάσεις που συνοδεύουν κάθε στιγμή της ημέρας, από έναν πρωινό καφέ μέχρι ένα γρήγορο γεύμα εν κινήσει.

## Press Room

### Η Οινοποιία Μπουτάρη στη Σαντορίνη

Η Οινοποιία Μπουτάρη αποχωρεί από τις κτιριακές εγκαταστάσεις του Οινοποιείου της Σαντορίνης, που βρίσκεται στο Μεγαλοχώρι, συνεχίζοντας ωστόσο απρόσκοπτα την οινοποιητική της δραστηριότητα στο νησί, μέσω του αμπελώνα της που εκτείνεται σε 60 στρέμματα στον Φάρο Ακρωτηρίου.

Με κυρίαρχη ποικιλία το Ασύρτικο, το οποίο καταλαμβάνει το 80% της έκτασης, η «Σαντορίνη Μπουτάρη», η «Καλλίστη Reserve» και το «Vinsanto Μπουτάρη» αποτελούν διαχρονικά παραδείγματα βαθιάς γνώσης και ποιότητας, αναγνωρισμένα εντός και εκτός του ελλαδικού χώρου.

Η εταιρεία Μπουτάρη παραμένει πιστή στη δέσμευσή της για τη διατήρηση της υψηλής ποιότητας της αμπελοκαλλιέργειας της περιοχής με την τεχνογνωσία του ονόματος Boutari, πέρα από τα στενά γεωγραφικά όρια της Σαντορίνης.



## Ενισχύοντας τη γλωσσική ανάπτυξη των παιδιών μέσα από τα Εικονοπαραμύθια και τις Εικονοϊστορίες



Με αφορμή το νέο βιβλίο των Ευθυμίας Ανδριώτη και Κωνσταντίνας Αρμενιάκου, οι εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ και το *doitlikeakid* σας προσκαλούν σε διαδικτυακή συζήτηση για την ενίσχυση του αναδυόμενου γραμματισμού των παιδιών προσχολικής ηλικίας. Η εκμάθηση της ανάγνωσης και της γραφής είναι ένας από τους σημαντικότερους στόχους της εκπαίδευσης. Οι σύγχρονες προσεγγίσεις στηρίζονται στην πεποίθηση ότι τα παιδιά από πολύ νωρίς εκδηλώνουν συμπεριφορές ανάγνωσης και γραφής. Μιμούνται ότι διαβάζουν βιβλία ή ότι γράφουν, χωρίς να γνωρίζουν ανάγνωση και γραφή. Είναι λοιπόν σημαντικό να μεγαλώνουν σε περιβάλλον πλούσιο σε ερεθίσματα, ώστε να ενισχυθεί ο αναδυόμενος γραμματισμός, μέσα από την εξοικείωσή τους με εκφάνσεις της γλώσσας, που έχουν σχέση με τον γραπτό λόγο και μέσα από την καλλιέργεια της αγάπης για το βιβλίο.

Τι σημαίνει αναδυόμενος γραμματισμός;

Πώς μπορεί να συμβάλει ο γονιός στην καλλιέργεια του αναδυόμενου γραμματισμού;

Πώς κατακτούν τα παιδιά τις έννοιες και τις συμβάσεις των γραπτών κειμένων;

Πώς ενισχύουμε τη γλωσσική ανάπτυξη των παιδιών στο σχολείο και στο σπίτι;

Όσοι παρακολουθήσετε τη διαδικτυακή συζήτηση, θα φύγετε γνωρίζοντας tips, που

μπορείτε να εφαρμόσετε στην καθημερινότητά σας για τη γλωσσική καλλιέργεια των παιδιών:

Πώς να ενισχύσετε την αναγνωστική ετοιμότητα των παιδιών ή των μαθητών σας.

Πώς να αξιοποιήσετε το βιβλίο των Ευθυμίας Ανδριώτη και Κωνσταντίνας Αρμενιάκου, ώστε να πετύχετε το επιθυμητό αποτέλεσμα.

**Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί ΔΩΡΕΑΝ την Τετάρτη 18 Σεπτεμβρίου 2024, στις 7 μ.μ.**

Παρακολουθήστε μέσω Instagram Live από τους λογαριασμούς: *@metaixmiobooks* και *@doitlikeakid*.

## C'est la Magie στο Christmas Theater

Το παγκόσμιο φαινόμενο "C'est la Magie" κάνει μικρούς και μεγάλους να πιστεύουν στο αδύνατο με υψηλής τεχνολογίας ψευδαισθήσεις και εντυπωσιακή μαγεία με τη συμμετοχή του κοινού.

Τέσσερα από τους πιο ταλαντούχους μάγους του κόσμου έρχονται στη χώρα μας αυτό το φθινόπωρο με την εντυπωσιακή παράσταση "C'est la Magie". Η μαγική ομάδα συμπεριέλαβε στην περιοδεία της τη σκηνή του Christmas Theater στην Αθήνα, με παραστάσεις στις 20, 21 και 22 Σεπτεμβρίου 2024.

Τα μυστήρια και οι γρίφοι συνοδεύονται από εντυπωσιακά φωτεινά εφέ, εκπληκτικά κοστούμια και χορογραφία, ώστε να εντάξουν το κοινό ως συμμετέχοντα στην εκτέλεση των μαγικών κόλπων.

Προπώληση εισιτηρίων μέσω [www.clmagie.gr](http://www.clmagie.gr) ή στο [www.more.com](http://www.more.com).



## Το "Καθαρήριο" στο Φεστιβάλ Ρεματιάς

Την Τρίτη 24 Σεπτεμβρίου στο πλαίσιο του Φεστιβάλ Ρεματιάς παρουσιάζεται στον κινηματογράφο "Αθηνά" η ταινία του Βασίλη Μαζωμένου "Το καθαρήριο".

Ένας μοναχός ηγείται μιας πομπής. Ένα κορίτσι διασώζεται από την πορνεία. Δύο κολεγίопαιδα γίνονται δράστες βίαιων περιστατικών. Ένας ηλικιωμένος πέφτει θύμα μιας αστυνομικού.

Ένα ζευγάρι προσπαθεί να αποκαταστήσει τη σχέση του. Μια γυναίκα εκφράζει τον θυμό της σε έναν δημόσιο υπάλληλο.

Ένας άνδρας απάγει τον καλύτερο του φίλο. Επτά διαφορετικές ιστορίες για την αγάπη στη σύγχρονη Ελλάδα, από ανθρώπους που την αναζητούν, τη βρίσκουν, τη χάνουν.

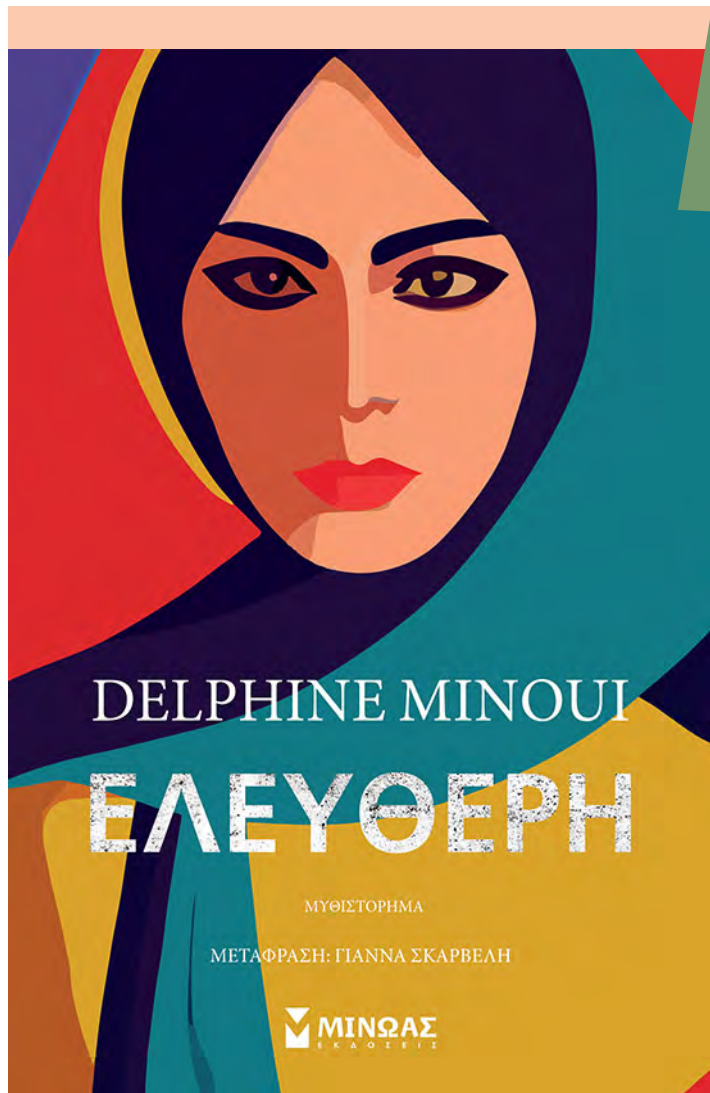
Ωρα Έναρξης: 20:30

Ελεύθερη είσοδος

## ATHENS COFFEE FESTIVAL 2024: Η μεγαλύτερη γιορτή του Καφέ στην Ελλάδα

Έρχεται το ATHENS COFFEE FESTIVAL από 28-30 Σεπτεμβρίου στην Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων.

- 120+ premium coffee brands και microroasteries θα είναι εδώ για να σου παρουσιάσουν τις πιο εκλεκτές ποικιλίες καφέ από τη Γουατεμάλα, την Κόστα Ρίκα, τον Παναμά, την Τζαμάικα, την Κολομβία, τη Βραζιλία και πολλές ακόμα χώρες.
- Εκτός από καφέ, θα έχεις την ευκαιρία να ανακαλύψεις στα booths των εταιριών του φεστιβάλ ποικιλίες τσαγιού και άλλων ροφημάτων με ευφάνταστους συνδυασμούς γεύσεων, αναψυκτικά και ροφήματα σοκολάτας.
- Αν είσαι ένας δραστήριος home barista, που θέλεις ακόμα και στο σπίτι σου να απολαμβάνεις τον καφέ, θα βρεις οικιακές μηχανές espresso και φίλτρου, καθώς και καφέ σε κάψουλες, rods και ελληνικό.
- Αν είσαι επαγγελματίας που δραστηριοποιείται στον χώρο της καφεστίασης, αλλά και της φιλοξενίας, εκτός από μία πλούσια γκάμα ποιοτικών προϊόντων καφέ, στα περίπτερα των εταιριών του φεστιβάλ θα βρεις επαγγελματικές μηχανές καφέ, εξοπλισμό barista, μύλους άλεσης, καφετιέρες ζεστής εκχύλισης, είδη σερβιρίσματος, γλυκά και αλμυρά συνοδευτικά.
- Street food επιλογές. Σε αυτό το φεστιβάλ, θα φας γευστικά snacks, hot-dog, παγωτό μηχανής και πολλά ακόμα στην Street Food γειτονιά.
- Οι experts του roasting θα αναμετρηθούν για τον τίτλο του Πανελλήνιου Πρωταθλητή Roasting 2025.
- Κορυφαίοι barista θα ετοιμάζουν live στο Brew Bar μας και θα προσφέρουν για δοκιμή μοναδικά blends από γνωστές εταιρείες καφέ.
- Ο Λάμπρος Φισφής και ο Ζήσης Ρούμπος θα βρίσκονται το Σάββατο 28 Σεπτεμβρίου και την Κυριακή 29 Σεπτεμβρίου στο ATHENS COFFEE FESTIVAL, 14:00-14:45 για δύο ξεκαρδιστικές παραστάσεις!



## Ελευθερή

Σιράζ, φθινόπωρο 2022. Στην καρδιά της εξέγερσης, που δονείται από το σύνθημα «Γυναίκα, Ζωή, Ελευθερία», μια δεκαεξάχρονη Ιρανή ανεβαίνει πάνω σε έναν κάδο σκουπιδιών κι ετοιμάζεται να κάψει τη μαντίλα της σε δημόσια θέα. Και ενώ εξανεμίζεται σιγά σιγά ο φόβος, ξετυλίγεται σε φλας μπακ η βαθιά προσωπική της ιστορία - η ανεπιθύμητη γέννησή της, ο δυνάστης πατέρας της, το κινητό της γεμάτο με αντιστασιακά βιντεάκια, οι φίλες της, οι πρώτοι έρωτες και ο ενδυματολογικός κώδικας που επιβάλλει ένα κομμάτι πανί στο κεφάλι της, αυτό από το οποίο ονειρεύεται να απαλλαγεί.

Μήπως στο Μπαντζένς, το χαϊδευτικό που διάλεξε η μητέρα της τη μέρα που τη γέννησε, βρίσκεται το μυστικό της χειραφέτησής της; Μέσα από την εξιστόρηση σε μορφή εσωτερικού μονόλογου αυτής της ριζικής μεταμόρφωσης, η Delphine Minoui, συγγραφέας του μπεστ σέλερ "Δέκα ετών, διαζευγμένη", συνθέτει ένα συγκλονιστικό μυθιστόρημα ενηλικίωσης.

## Πάντα η Αλεξάνδρεια

ΔΗΜΗΤΡΗΣ  
ΣΤΕΦΑΝΑΚΗΣ

ΠΑΝΤΑ  
Η ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑ



ΜΕΤΙΧΙΜΙΩ



Η πολυαναμενόμενη συνέχεια του μπεστ σέλερ "Μέρες Αλεξάνδρειας".

Οι μέρες στην Αλεξάνδρεια κρατούσαν μέχρι το τέλος το άρωμα της παλιάς καλής εποχής. Με φόντο τον αδόκητο χαμό του πατέρα της και την απώλεια της οικογενειακής περιουσίας, η Δάφνη Χάραμη το καλοκαίρι του 1961 ατένιζε τον ορίζοντα της φυγής από την Αίγυπτο του Νάσερ, νιώθοντας πως αφήνει πίσω της ένα πολύτιμο κομμάτι ζωής.



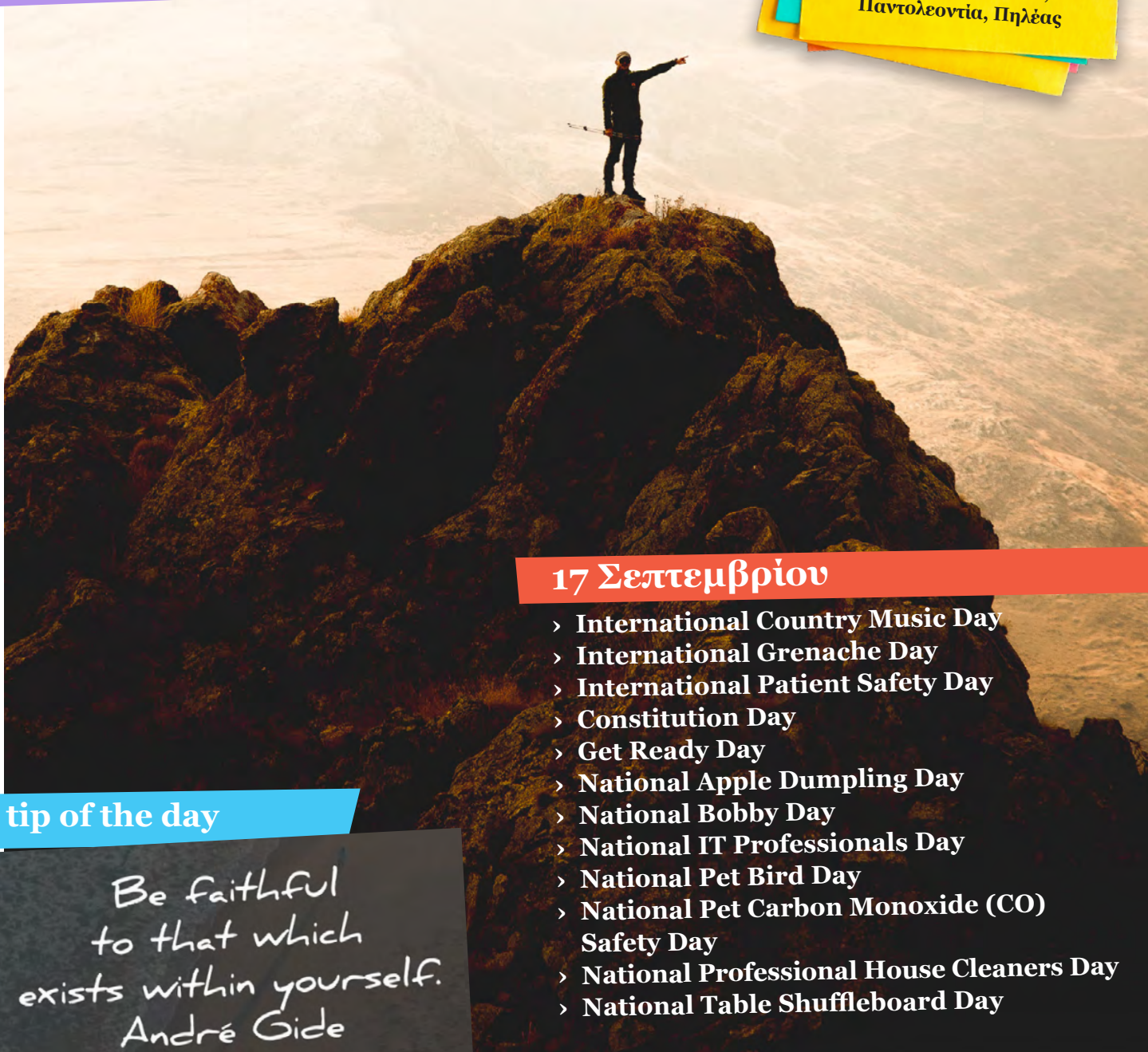


quote of the day

"NOBODY MADE A GREATER MISTAKE THAN HE WHO DID NOTHING BECAUSE HE COULD DO ONLY A LITTLE"  
Edmund Burke

Σήμερα  
γιορτάζουν!

Σοφία, Σοφιανή, Σοφιανός,  
Πίστη, Ελπίδα, Αγάπη,  
Αγάπιος, Αγαθοκλής,  
Αγαθόκλεια, Ολιβιανός,  
Ολίβια, Παντολέον,  
Παντολεοντία, Πηλέας



17 Σεπτεμβρίου

- > International Country Music Day
- > International Grenache Day
- > International Patient Safety Day
- > Constitution Day
- > Get Ready Day
- > National Apple Dumpling Day
- > National Bobby Day
- > National IT Professionals Day
- > National Pet Bird Day
- > National Pet Carbon Monoxide (CO) Safety Day
- > National Professional House Cleaners Day
- > National Table Shuffleboard Day

tip of the day

Be faithful  
to that which  
exists within yourself.  
André Gide