



**Μπάρμπα  
Στάθης**

Μας κάνει καλό

**ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ**  
ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ



Μπάρμπα  
Στάθης

**φρεσκάδα**

**ποιότητα**

**φροντίδα**

**ευκολία**

**βιταμίνες**

**νοστιμιά**

**ευεξία**

**ΚΟΙΤΑ ΤΙ ΧΩΡΑΕΙ**

**ΣΕ ΕΝΑ ΣΑΚΟΥΛΑΚΙ**

**ΦΡΕΣΚΙΑΣ ΣΑΛΑΤΑΣ**

**ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΗΣ**

Χωρούν όλα αυτά που κάνουν τις σαλάτες μας να ξεχωρίζουν! Φρεσκάδα, άριστη ποιότητα, αγάπη και φροντίδα για τα λαχανικά μας! Οι φρέσκες σαλάτες Μπάρμπα Στάθης είναι πάντα τριπλοπλυμένες, ομοιόμορφα κομμένες και διατηρούν όλες τις βιταμίνες και τη θρεπτική τους αξία.

Κυκλοφορούν σε νέα διάφανη συσκευασία και σε 10 απολαυστικούς συνδυασμούς, που μπορείς κάθε στιγμή να απολαύσεις ως γεύμα ή συνοδευτικό.

ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ  
ΣΕ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ  
& ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ Α & C  
ΠΗΓΗ ΣΙΔΗΡΟΥ

**100%**

**ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΙΜΗ**  
ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

**17%** ΛΙΓΟΤΕΡΟ  
ΠΛΑΣΤΙΚΟ



**3**  
φορές  
**ΠΛΥΜΕΝΑ &  
ΚΑΘΑΡΙΣΜΕΝΑ**

**100%**

**ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΙΜΗ**  
ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ





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



# Cycladic Kids Festival





# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Το *ukiyō*, που σημαίνει "πλωτός κόσμος" στα Ιαπωνικά, είναι μια φιλοσοφία που αναδεικνύει την ομορφιά της στιγμής και της προσωρινότητας. Αυτή η έννοια αντλεί τις ρίζες της από την εποχή του Έντο (1603-1868) και συνδέεται στενά με την τέχνη, τη λογοτεχνία και το θέατρο της εποχής. Το *ukiyō* μας ενθαρρύνει να απολαμβάνουμε τις απλές, καθημερινές στιγμές και να εκτιμούμε την ομορφιά γύρω μας, ακόμα και όταν αυτή είναι φευγαλέα.

Η φιλοσοφία αυτή δεν είναι απλώς μια καλλιτεχνική έκφραση, αλλά και μια νοοτροπία ζωής. Αντί να εστιάζουμε σε μακροπρόθεσμους στόχους ή επιτυχίες, το *ukiyō* μας καλεί να ζούμε στο παρόν, να απολαμβάνουμε τις μικρές χαρές και τις στιγμές ευτυχίας που μας προσφέρει η ζωή.

### Το *Ukiyo* και οι Σύγχρονοι Θιασώτες

Η φιλοσοφία του *ukiyō* δεν είναι απλώς ένα ιστορικό κομμάτι της Ιαπωνικής κουλτούρας, αλλά συνεχίζει να επηρεάζει πολλούς ανθρώπους και στις μέρες μας. Στους σύγχρονους ρυθμούς της ζωής, όπου οι ευθύνες και οι υποχρεώσεις μερικές φορές μας καταβάλουν, η ιδέα του "πλωτού κόσμου" προσφέρει μια ευπρόσδεκτη υπενθύμιση να σταματήσουμε και να έρθουμε σε επαφή με το παρόν.

Πολλοί καλλιτέχνες και δημιουργοί σήμερα, εμπνεόμενοι από το *ukiyō*, δημιουργούν έργα που αποτυπώνουν την ομορφιά της καθημερινότητας. Η φωτογραφία, η ζωγραφική και η μουσική γίνονται μέσο για να εκφράσουν αυτή την προσωρινότητα και την ευθραυστότητα της ζωής.

**Tip of the Day:** Δημιούργησε έναν "ατομικό χώρο ευτυχίας". Είτε είναι ένα ήσυχο δωμάτιο στο σπίτι σου είτε μια γωνιά σε ένα πάρκο, άσε αυτό το μέρος να γίνει το καταφύγιό σου για να απολαμβάνεις τις στιγμές της ζωής. Το να έχεις έναν τέτοιο χώρο μπορεί να σε ενθαρρύνει να αναλογιστείς την ομορφιά που υπάρχει γύρω σου. Δοκίμασε να αφιερώσεις λίγα λεπτά κάθε μέρα για να εκτιμήσεις κάτι απλό: μια όμορφη θέα, ένα φλιτζάνι τσάι ή τη σύντομη συζήτηση με έναν φίλο. Αυτές οι μικρές στιγμές μπορούν να γεμίσουν τη μέρα σου με χαρά και ικανοποίηση.

Στη ζωή, όπως και στο *ukiyō*, η ομορφιά βρίσκεται στις απλές στιγμές - ας τις αδράξουμε λοιπόν καθώς περνούν, χωρίς να μας προσπερνούν...

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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



# Cycladic Kids Festival

Με απόλυτη επιτυχία και με τη στήριξη του φυσικού μεταλλικού νερού Βίκος ολοκληρώθηκε το 2ο Cycladic Kids Festival



Το 2ο Cycladic Kids Festival χάρισε στα παιδιά πρόσβαση στην Τέχνη και η **Ηπειρωτική Βιομηχανία Εμφιαλώσεων**, με όχημα το **φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος**, στήριξε για δεύτερη φορά αυτή την ξεχωριστή πρωτοβουλία!

Έτσι, 21 & 22/9 στο ωδείο Αθηνών παιδιά και έφηβοι από 2 έως 18 ετών είχαν την ευκαιρία να συμμετάσχουν -μεταξύ άλλων- σε θεατρικές παραστάσεις, μουσική, χορό, κινηματογράφο, δημιουργικά εργαστήρια και εκπαιδευτικά προγράμματα.







### «Ο Β-οίκος της ζωής μας» πάντα δίπλα στην Τέχνη και τον Πολιτισμό

Η Ηπειρωτική Βιομηχανία Εμφιαλώσεων, γνωστή για το πολυδιάστατο πρόγραμμα δράσεων, «Ο Β-οίκος της ζωής μας», δίνει ιδιαίτερη έμφαση στα ζητήματα τέχνης και πολιτισμού, προσφέροντας την αμέριστη στήριξή της σε σπουδαίες δράσεις, όπως είναι το πολυθεματικό φεστιβάλ τεχνών **Cycladic Kids Festival**. Έτσι, συμβάλλει σημαντικά στην υλοποίηση δράσεων που προάγουν τη δημιουργικότητα και τη συμμετοχή στην τέχνη και τον πολιτισμό -ειδικά όταν αυτές οι δράσεις απευθύνονται σε παιδιά.

### **Cycladic Kids Festival:** Ένα πολυθεματικό φεστιβάλ, προσβάσιμο σε όλα τα παιδιά!

Παιδιά και έφηβοι συμμετείχαν με ελεύθερη είσοδο, στο πιο δημιουργικό Σαββατοκύριακο, που διοργανώθηκε από το Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης.

Κατά τη διάρκεια του **2ου Cycladic Kids Festival** τιμήθηκαν οι συμμετέχοντες και οι νικητές του 11ου Παιδικού Διαγωνισμού







του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης με θέμα «Σημερινές Ιστορίες Αγγείων», στο οποίο έλαβαν μέρος 12.000 παιδιά από όλη την Ελλάδα αλλά και από το εξωτερικό. Σε αυτή την έκθεση ζωγραφικής τα παιδιά είχαν τη δυνατότητα να αποτυπώσουν, μέσα από το σχέδιο ενός αγγείου, εικόνες από την καθημερινή τους ζωή. Ακόμη, η μουσική, το θέατρο, ο κινηματογράφος και ο χορός δεν θα μπορούσαν παρά να έχουν ξεχωριστή θέση στο Φεστιβάλ.





SAY *yes* to



7



### Αναγνωστικά μονοπάτια

#### Χαίμαρα:

μυϊρά, πικρό, ξεκαρδιαστικό, αγγλικό, γελίο, αστείο, κακό.

#### Ρέματα της καθημερινότητας:

κοιμάσι, βορέμα, κτενίζομα, διαβάζω, τρώω, περπατώ, λακανιάζω, διψάω, διαπρωγαμτεύομαι, παρπαρω, βλέπω, νευριάζω, συγκεντρώνω, ζηλεύω, απογοητεύομαι, τεμπελιάζω, τρένω, τραγουδώ, βρομάω, μυρίζω, κανάω, κερδίζω, πλένω τα δόντια μου, γκρινιάζω, κείρομαι, αγαπάω, μου αρέσει, θέλω, κουράζομαι.

#### Τόποι της καθημερινότητας:

σπίτι, αγκαλιά, δρόμος, αυλή, πλατεία, γυμναστήριο, κουζίνα, τουαλέτα, σχολικό κτίριο, φροντιστήριο, σχολή χορού, παιδική κάρτα, το δάσμάτι μου.

#### Χρόνοι της καθημερινότητας:

πρωί, μεσημέρι, απόγευμα, σούρουπο, χάρμα, αυγή, βράδυ, ημεράμα, μεσάνυχτα, καλοκαίρι, χειμώνας, φθινόπωρο, άνοιξη.

#### Μέσα Μεταφοράς της καθημερινότητας:

πόδια, αυτοκίνητο, σχολικό λεωφορείο, τραμ, λεωφορείο, τρένο, πατινί, μετρό, ρόλερ, skateboard, ποδήλατο, μηχανή.

#### Σκέψεις της καθημερινότητας:

οικογένεια, φίλοι, συμμαθητές, συνεργάτες, γείτονες, δάσκαλοι/δασκάλες, φιλικές, εχθρικές, αδιάφορες, πιστικές, τρέ...



Χάρη στο **Cycladic Kids Festival** τα παιδιά έγιναν μικροί δημιουργοί, άφησαν ελεύθερη τη φαντασία τους να τους ταξιδέψει στον μαγικό κόσμο της Τέχνης, ξεδίπλωσαν τα ταλέντα τους, απέκτησαν πολύτιμες γνώσεις, μα πάνω από όλα εκφράστηκαν ελεύθερα και απόλαυσαν την κάθε στιγμή! Το **2ο Cycladic Kids Festival** στέφθηκε με απόλυτη επιτυχία καθώς το επισκέφτηκαν πάνω από 15.500 επισκέπτες!



**Μάθετε περισσότερα εδώ:**

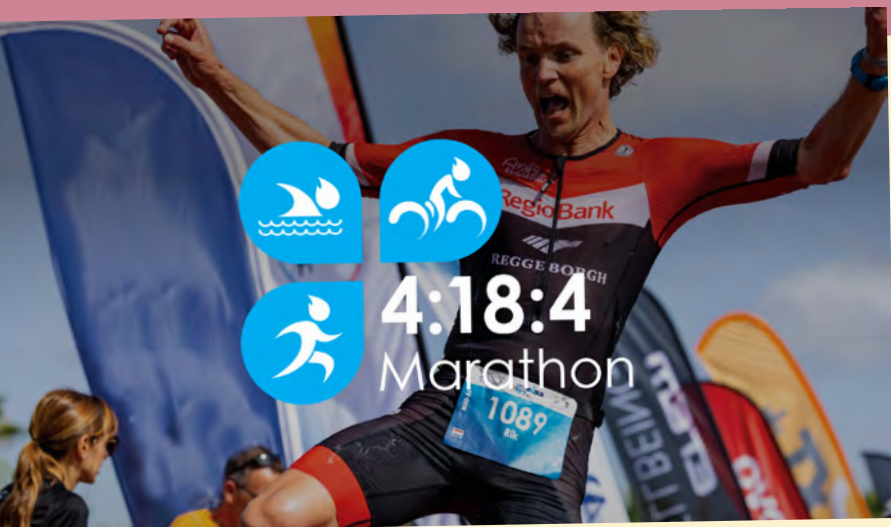
**Οι πρωτοβουλίες και οι δράσεις μας**

**Cycladic Kids Festival**





## Αθλητικές Εκδηλώσεις για όλη την οικογένεια από το ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Marathon, Greece τον Οκτώβριο στον Μαραθώνα



Στο πλαίσιο του ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Marathon, Greece 2024 -την κορυφαία παγκόσμια τριαθλητική διοργάνωση στη χώρα μας, που φέτος θα πραγματοποιηθεί στον Δήμο Μαραθώνα από τις 18 μέχρι τις 20 Οκτωβρίου- θα διεξαχθούν και τρεις παράλληλες αθλητικές εκδηλώσεις, κατάλληλες τόσο για παιδιά όσο και για αρχάριους που επιθυμούν να ζήσουν την συναρπαστική εμπειρία ενός IRONMAN®.

Την Παρασκευή 18 Οκτωβρίου, στις 19:00, θα λάβει χώρα το Aurora Night Run Marathon powered by IRONMAN®, ένας ήπιος δρομικός αγώνας 5 χιλιομέτρων, κατά μήκος της ακτής της Νέας Μάκρης, ο οποίος θα υποστηρίξει το έργο του φιλανθρωπικού σωματείου Aurora ενάντια στα αιματολογικά νοσήματα.

Το Σάββατο 19 Οκτωβρίου, στις 09:30, αναλαμβάνουν δράση οι μικροί μας IRONMAN®, 6 έως 12 ετών, σε τρεις δρομικές διαδρομές 500μ., 1000μ. και 1500μ., σε ένα προστατευμένο περιβάλλον στην Ακτή της Νέας Μάκρης, στο HERRCO IRONKIDS Marathon 2024, με ονομαστικό χορηγό την Ελληνική Εταιρεία Αξιοποίησης Ανακύκλωσης (ΕΕΑΑ).

Την Κυριακή 20 Οκτωβρίου, στις 07:40, παράλληλα με τον κλασικό αγώνα τριάθλου IRONMAN® 70.3®, θα διεξαχθεί για πρώτη φορά στην Ελλάδα το 4:18:4 Marathon, ένα mini τρίαθλο που περιλαμβάνει 400 μ. κολύμπι στην παραλία του Σχινιά, 18χλμ. ποδήλατο σε μια επίπεδη και γρήγορη διαδρομή, και 4χλμ. τρέξιμο στο Ολυμπιακό Κέντρο Κωπηλασίας Σχινιά.

**Οι εγγραφές έχουν ήδη ξεκινήσει:**

- Για το [ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Marathon, Greece 2024](#) • Για το [4:18:4 Marathon](#) • Για το [Aurora Night Run Marathon](#)
- Για το [HERRCO IRONKIDS® Marathon](#)

## Press Room

### ΚΜΟΠ: Η Κοινωνική Επιχειρηματικότητα στο Επίκεντρο: Προοπτικές για την απασχόληση των νέων σε ένα μεταβαλλόμενο Κόσμο

Σημαντικές προκλήσεις και ευκαιρίες που αφορούν την αγορά εργασίας και την απασχόληση βρέθηκαν στο επίκεντρο της εκδήλωσης του ΚΜΟΠ με τίτλο «[Επιχειρηματικότητα με θετικό κοινωνικό πρόσημο #2](#)», η οποία πραγματοποιήθηκε την Πέμπτη 26 Σεπτεμβρίου στο Impact Hub Athens. Η εκδήλωση ανέδειξε τη συμβολή των επιχειρήσεων στην κοινωνική ευημερία και την ενίσχυση της απασχολησιμότητας των νέων, ενώ ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στον αναδυόμενο ρόλο του Social Impact Manager.

Ο Δρ. Γιάννης Παππάς, Head of Programmes του ΚΜΟΠ και ο κ. Κωνσταντίνος Στυλιάρης, Αναλυτής του ΣΒΕ, αναφέρθηκαν στη σημασία των κοινωνικά υπεύθυνων επιχειρήσεων, οι οποίες εστιάζουν στον θετικό κοινωνικό αντίκτυπο. Αυτές οι επιχειρήσεις μπορούν να δώσουν απαντήσεις σε σύγχρονες προκλήσεις όπως η κλιματική αλλαγή, η φτώχεια και οι ανισότητες.

Ο κ. Τάσος Παλαιολόγος, HR Manager του ΚΜΟΠ, παρουσίασε ένα νέο δωρεάν ασύγχρονο εκπαιδευτικό πρόγραμμα για την ενίσχυση των προσωπικών και επαγγελματικών δεξιοτήτων των νέων, το οποίο όσοι-ες επιθυμούν μπορούν να το παρακολουθήσουν [εδώ](#).

**ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ** #2  
Με Θετικό Κοινωνικό Πρόσημο

ΚΜΟΠ





## Ήρθε το AQUA Carpatica FLAVORS: Τρεις συναρπαστικές γεύσεις με φυσική αγαυή



Το AQUA Carpatica, γνωστό για τα αγνά, ποιοτικά και με απίθανη γεύση νερά του αλλά και τις περισσότερες από 100 διεθνείς διακρίσεις, έφερε στην ελληνική αγορά το AQUA Carpatica FLAVORS. Το AQUA Carpatica FLAVORS αποτελεί την ιδανική επιλογή για όσους αναζητούν ένα ποιοτικό μεταλλικό με δροσερή, φυσικό χυμό φρούτων χωρίς συντηρητικά και μια σταγόνα αγαυής. Οι τρεις νέες γεύσεις: Ροδάκινο & Μάνγκο, Σμέουρο, Λάιμ & Μέντα υπόσχονται να συναρπάσουν και τους πιο απαιτητικούς, προσφέροντας μια νέα διάσταση στη φυσική ενυδάτωση.

Το AQUA Carpatica FLAVORS αποτελείται από το πολυβραβευμένο μεταλλικό νερό AQUA Carpatica, πιστοποιημένα φυσικά αρώματα φρούτων, προσθήκη ανθρακικού, χωρίς προσθήκη ζάχαρης, χαμηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες, για μια έντονη, δροσιστική και υγιεινή στιγμή απόλαυσης.

Η προσθήκη φυσικής αγαυής ενισχύει τη γεύση και προσφέρει φυσική γλυκύτητα, κάνοντάς το προϊόν ιδανικό για όσους αναζητούν μια υγιεινή και αναζωογονητική επιλογή.

Για τους καταναλωτές που αναζητούν εναλλακτικές λύσεις από τα ανθρακούχα αναψυκτικά, χυμούς ή άλλα ποτά με ζάχαρη, το AQUA Carpatica FLAVORS είναι μια πολύ καλή εναλλακτική λύση.

Ο κος Γιάννης Βάλβης, Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος της εταιρείας δήλωσε: «Είμαι ιδιαίτερα χαρούμενος που το AQUA Carpatica Flavors έφτασε και στην Ελλάδα, την πατρίδα μου. Με το νέο AQUA Carpatica FLAVORS, συνεχίζουμε την παράδοσή μας να προσφέρουμε τα πιο αγνά, ποιοτικά με απίθανη γεύση προϊόντα από τη φύση. Οι νέες γεύσεις φρούτων, με φυσική αγαυή, είναι μια δροσιστική και υγιεινή πρόταση που απευθύνεται σε όλους όσους αναζητούν κάτι περισσότερο από απλή ενυδάτωση κάθε στιγμή της ημέρας. Ήδη τα προϊόντα έχουν τύχει σημαντικής αποδοχής και στις άλλες χώρες όπου έχουν παρουσιασθεί». Δες την τηλεοπτική καμπάνια [εδώ](#).

## Ήξερες ότι...

### Η βιολογική μας ηλικία μπορεί να μειωθεί σημαντικά

Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα, τα επιστημονικά ευρήματα της οποίας δημοσιεύτηκαν στο περιοδικό Aging, μπορούμε να μειώσουμε τη βιολογική μας ηλικία. Ειδικότερα, έξι γυναίκες μεταξύ 46 και 65 ετών συμμετείχαν σε πρόγραμμα οκτώ εβδομάδων που περιλάμβανε αλλαγές στη διατροφή, τον ύπνο και την άσκηση. Οι εξετάσεις αίματος έδειξαν μείωση της βιολογικής ηλικίας στις πέντε από τις έξι γυναίκες μέχρι και 11 χρόνια!





## Η ISOMAT καθετοποιεί την παρουσία της στην εξωτερική θερμομόνωση εγκαινιάζοντας τη νέα της μονάδα παραγωγής EPS

Η ISOMAT, στο πλαίσιο του επιχειρηματικού της μοντέλου που εστιάζει στην παροχή ολοκληρωμένων λύσεων για τις ανάγκες των κατασκευών, προχώρησε σε μία στρατηγική κίνηση καθετοποίησης της παρουσίας της στην εξωτερική θερμομόνωση, με τη λειτουργία της νέας μονάδας παραγωγής EPS (διογκωμένη πολυστερίνη), την κατασκευή της οποίας ολοκλήρωσε τον Ιούνιο του 2024, στις εγκαταστάσεις της μητρικής εταιρείας, στον Άγιο Αθανάσιο Θεσσαλονίκης.

Η νέα μονάδα παραγωγής EPS της ISOMAT ξεκίνησε τη λειτουργία της πιλοτικά το καλοκαίρι και από τις αρχές Σεπτεμβρίου βρίσκεται σε πλήρη λειτουργία, σε έναν ολοκαίνουριο και τεχνολογικά προηγμένο χώρο έκτασης 4.500 m<sup>2</sup>. Στον χώρο αυτό παράγονται αρχικά τα ημιέτοιμα blocks με δυο ξεχωριστές γραμμές

παραγωγής λευκών και γραφιτούχων προϊόντων σε μία πλατφόρμα, ώστε να αποφεύγεται οποιαδήποτε ανάμιξη τους. Για τη διατήρηση της σταθερής ποιότητας, η εταιρεία συνεργάζεται στενά με τον γνωστό γερμανικό οίκο BASF για την προμήθεια πρώτης ύλης λευκής. Τα ημιέτοιμα προϊόντα, μετά την «ωρίμανσή» τους και τον ποιοτικό έλεγχο, οδηγούνται στην αυτόματη γραμμή κοπής και συσκευασίας η οποία διαθέτει και την state-of-the-art ρομποτική παλετοποίηση.

Η νέα μονάδα παραγωγής EPS της ISOMAT αποτελεί την πρώτη στην Ελλάδα, και για την ώρα τη μοναδική του είδους της, που λειτουργεί με μηδενικές άμεσες εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα, αφού η παραγωγή ατμού για την παραγωγή των θερμομονωτικών υλικών δεν προέρχεται από ορυκτά καύσιμα, αλλά αποκλειστικά από ηλεκτρική ενέργεια, η οποία προέρχεται σε μεγάλο ποσοστό από ΑΠΕ. Επιπρόσθετα, η μονάδα διαθέτει σύστημα ανακύκλωσης των EPS με μηδενικά απόβλητα. Η παραγωγική διαδικασία, βασισμένη σε προηγμένες τεχνολογίες και αυτοματισμούς, χωρίς την άμεση ανθρώπινη παρέμβαση, έχει μέγιστη δυναμικότητα 1.500 m<sup>3</sup> ανά ημέρα (υπολογισμένη σε 2 βάρδιες), με δυνατότητα αύξησης ανάλογα με τις ανάγκες της αγοράς.



## Ήξερες ότι...

## Η Δανία είναι η χώρα με την καλύτερη ποιότητα ζωής παγκοσμίως



Η Δανία σκαρφάλωσε τρεις θέσεις και ανέβηκε από την 4η θέση το 2023 στην 1η θέση της φετινής κατάταξης που αφορά στην καλύτερη ποιότητα ζωής σε παγκόσμιο επίπεδο. Στον πίνακα των 89 χωρών που περιλαμβάνονται στον κατάλογο, το U.S. News and World Report, η παγκόσμια εταιρεία υπηρεσιών μάρκετινγκ και επικοινωνίας WPP και η σχολή Wharton του Πανεπιστημίου της Πενσυλβάνια έκαναν έρευνα όπου έλαβαν μέρος περίπου 17.000 άνθρωποι παγκοσμίως από τις 22 Μαρτίου έως τις 23 Μαΐου 2024. Η Ελλάδα βρίσκεται στην 29η θέση.



## Η Lipton εντυπωσίασε με τη δημιουργική της παρουσία στο πρώτο Be Well Festival



Το πρώτο Be Well Festival πραγματοποιήθηκε το Σαββατοκύριακο 21 και 22 Σεπτεμβρίου συγκεντρώνοντας τους λάτρεις της ευεξίας και του υγιεινού τρόπου ζωής στην Τεχνόπολη. Η Lipton, ως βασικός πρεσβευτής αυτών των αξιών, έδωσε δυναμικά «το παρόν», με το Lipton Green Tea, προσφέροντας στο κοινό, μέσα από δραστηριότητες και ενέργειες, μια μοναδική εμπειρία.

Με Motto το “Two Cups To Goodness” η Lipton κάλεσε τους παρευρισκόμενους να μάθουν ακόμα περισσότερα για τις ευεργετικές ιδιότητες του πράσινου τσαγιού και τα οφέλη που μπορεί να επιφέρει στον οργανισμό η καθημερινή κατανάλωση δυο, μόνο, φλυτζανιών.

Παράλληλα, είχαν την ευκαιρία να δημιουργήσουν τα δικά τους μοναδικά mocktails με απλά υλικά, ανακαλύπτοντας

6 διαφορετικούς, γευστικούς και την ίδια στιγμή υγιεινούς συνδυασμούς. Την παράσταση «έκλειψε» η γιγάντια Lipton κούπα, όπου όλοι έσπευσαν να φωτογραφηθούν σε αυτή, με τη Lipton να ανταμείβει με πλούσια δώρα όσους μοιράζονταν το στιγμιότυπο στα Social Media με hashtag #2CupsToGoodness #Lipton #LiptonBeWell. Αρκετοί ήταν και οι επώνυμοι που πέρασαν από το booth της Lipton, δοκίμασαν τα δημιουργικά mocktails και δε δίστασαν να τα φτιάξουν κιάλας, καθώς οι συνταγές είναι εύκολες και ιδανικές για να τις δοκιμάσει κανείς και στο σπίτι. Οι διοργανωτές του Be Well Festival, Χριστίνα Μπόμπα και Σάκης Τανιμανίδης, ήταν από τους πρώτους που έσπευσαν να δημιουργήσουν το δικό τους γευστικό Lipton Mocktail, ενώ πίσω από το bar συναντήσαμε επίσης, τον μπασκεμπολίστα Γιώργο Μπόργη καθώς και τον tik toker Μιχαήλ Αγγελό Κρητικό.

## Good News

### efood: Προσφορά κοντόληκτων προϊόντων μέσω του efood market, για τη στήριξη ευάλωτων κοινωνικών ομάδων



Τον Μάρτιο 2024, το efood, σε συνεργασία με την Τράπεζα Τροφίμων, ξεκίνησαν την πρωτοβουλία για την παροχή κοντόληκτων προϊόντων σε συσσίτια και ιδρύματα, με στόχο την έμπρακτη βοήθεια σε ευάλωτες κοινωνικές ομάδες και τη μείωση της σπατάλης τροφίμων. Με την ολοκλήρωση των πρώτων 6 μηνών, από την έναρξη του προγράμματος, έχουν ήδη διανεμηθεί, μέσω του efood market, 5.690 κιλά τροφίμων σε 11.205 συνανθρώπους μας, στηρίζοντας τη δράση 16 ιδρυμάτων.

Αποσκοπώντας στην ενίσχυση της κοινωνικής προσφοράς του, το efood, μέσα από το πρόγραμμα εταιρικής κοινωνικής ευθύνης 'Love Delivered',

ανέλαβε την πρωτοβουλία να διαθέτει, κάθε μήνα, κοντόληκτα προϊόντα υψηλής διατροφικής αξίας σε συσσίτια και ιδρύματα που υποστηρίζουν ευάλωτες κοινωνικές ομάδες. Μέσα από αυτή την ενέργεια, επιδιώκεται η μείωση της σπατάλης τροφίμων, μετατρέποντας προϊόντα, που θα μπορούσαν να απορριφθούν, σε πολύτιμους πόρους για όσους τα χρειάζονται.





## Η AVIN στηρίζει παιδιά και οικογένειες που έχουν ανάγκη, για να ξεκινήσει η σχολική χρονιά με «Χαμόγελα για όλους»

Η AVIN διοργάνωσε μαζί με την Ithaca, τη Μη-Κερδοσκοπική Οργάνωση που επικεντρώνεται στην παροχή βοήθειας σε άστεγους και εύλωτους συμπολίτες μας, την ενέργεια «Χαμόγελα για όλους».

Κατά τη διάρκεια της ενέργειας, εθελοντές εργαζόμενοι της AVIN βρέθηκαν στην πλατεία Κουμουνδούρου και μοίρασαν δώρα σε γονείς και παιδιά, όπως σχολικές τσάντες με τετράδια, μολύβια, στυλό, κασετίνες, μπλοκ ζωγραφικής και σετ φαγητού, προκειμένου να καλύψουν τις ανάγκες των άστεγων οικογενειών ενόψει της νέας σχολικής χρονιάς.

Η ενέργεια εντάσσεται στο πρόγραμμα αρωγής που έχει ξεκινήσει από την AVIN και περιλαμβάνει σειρά δράσεων που στοχεύουν στην κάλυψη βασικών αναγκών άστεγων και εύλωτων συμπολιτών μας που διαβιούν σε επισφαλείς συνθήκες.

Η AVIN, στηρίζει σταθερά εδώ το έργο της Ithaca, καλύπτοντας τις ετήσιες ανάγκες του Οργανισμού σε καύσιμα και στηρίζοντας ενεργά τις δράσεις μέσω έμπρακτης συνεργασίας των εθελοντών εργαζομένων της εταιρείας με την έμπειρη ομάδα της Ithaca. Η συνεργασία αποτελεί μια εξαιρετική ευκαιρία για τους ανθρώπους της AVIN να εμπλακούν με ουσιαστικό τρόπο στη σταθερή κοινωνική



προσφορά της εταιρείας και να βοηθήσουν τους συνανθρώπους μας που βρίσκονται σε ανάγκη με στόχο την κοινωνική ενσωμάτωση και ενδυνάμωσή τους.

Ο Γενικός Διευθυντής της AVIN, κ. Γιάννης Ραπτάκης, δήλωσε για την πρωτοβουλία: «Είμαστε υπερήφανοι που συνεχίζουμε να υποστηρίζουμε και να εξελίσσουμε το έργο της Ithaca μέσω διάφορων δράσεων. Η έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς είναι πολύ σημαντική τόσο για τους γονείς όσο και για τα παιδιά. Στόχος μας είναι να βελτιώσουμε την καθημερινότητα αυτών των παιδιών στα σχολεία τους με ότι χρειάζονται, για να έχουν την ευκαιρία να ξεκινήσουν τη σχολική χρονιά με αξιοπρέπεια και χαμόγελο.»





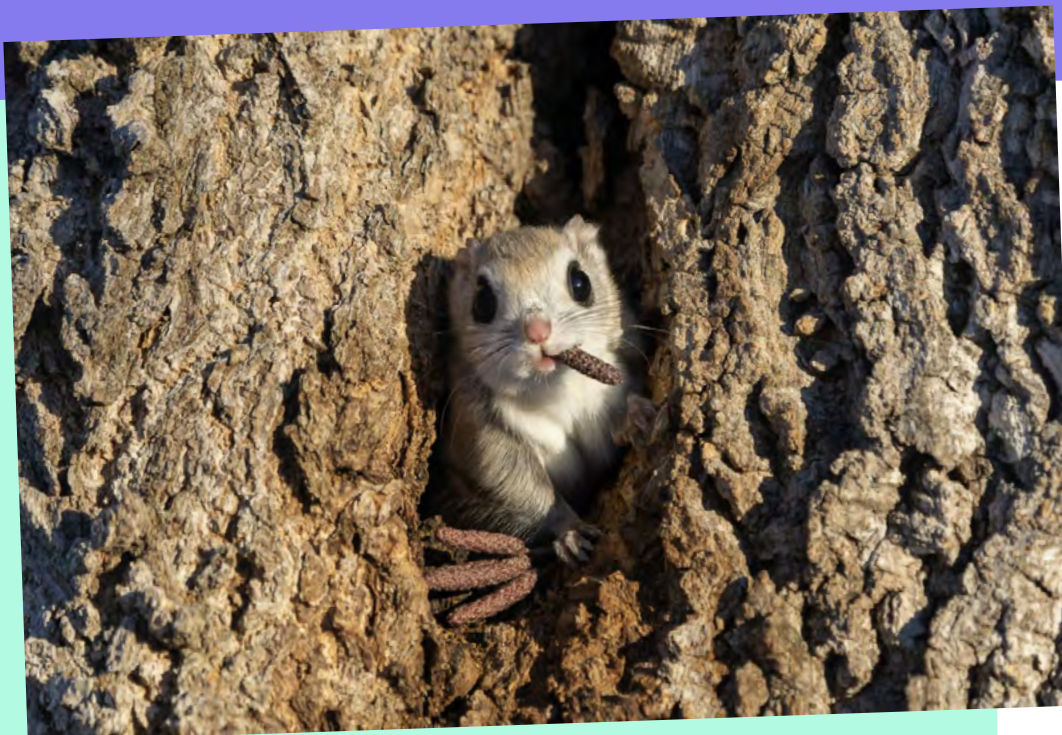
## Οι φιναλίστ για τα Nikon Comedy Wildlife Awards 2024

Η Nikon είναι στην ευχάριστη θέση να ανακοινώσει τον πολυαναμενόμενο πίνακα των [βραβείων Nikon Comedy Wildlife](#) για το 2024. Η επιλογή των φετινών φιναλίστ περιλαμβάνει 40 ανεξάρτητες φωτογραφίες, 4 συλλογές φωτογραφιών και 3 video – και κάθε μία από τις επιλογές αποτυπώνει την απaráμιλλη ομορφιά και το χιούμορ που συναντάμε στην εντυπωσιακή άγρια φύση.

Για άλλη μια φορά ο πιο διασκεδαστικός διαγωνισμός φωτογραφίας άγριας φύσης έχει προσελκύσει έναν αριθμό-ρεκόρ εξαιρετικών και απολαυστικών συμμετοχών.

Περίπου 9.000 υποβολές από 98 χώρες διαγωνίζονται φέτος για το πρώτο βραβείο – ένα ανεπανάληπτο σαφάρι, διάρκειας μίας εβδομάδας, με το [Alex Walker's Serian](#) στο Μασάι Μάρα.

Μεταξύ των φετινών συμμετοχών που ξεχώρισαν είναι ένας παιχνιδιάρικος γατόπαρδος κρυμμένος πίσω από ένα δέντρο, δύο αρκούδες αγκαλιασμένες σφιχτά, ένα ψάρι που έχει πάρει στο κατόπι έναν αετό στον ουρανό, μέχρι κι ένας μικροσκοπικός ιπτάμενος σκίουρος με ύφος και αυτοπεποίθηση αρχηγού μαφίας.



## Ανακαλύφθηκε νέο είδος «καρχαρία φάντασμα»

SAY *yes* & get impressed

Ερευνητές στη Νέα Ζηλανδία ταυτοποίησαν ένα νέο είδος «καρχαρία φαντάσματος».

Οι «καρχαρίες φαντάσματα» συγγενεύουν με τους καρχαρίες και τα σαλάχια. Θρέφονται με οστρακόδερμα το οποίο βρίσκουν σε βάθη γύρω στα 2.600 μέτρα.

«Οι “καρχαρίες φαντάσματα”, όπως αυτός, περιορίζονται κυρίως στα βάθη του ωκεανού», σημείωσε η Μπριτ Φινούτσι, η οποία έδωσε στο νέο είδος το όνομα «Χαριότα άβια» σε έναν φόρο τιμής στη γιαγιά της.





# Σπιτικά μπισκότα με πραλίνα φουντουκιού



Homemade Cookies Day αύριο (1/10) και θα φτιάξουμε τα πιο εύκολα σπιτικά μπισκότα με μόλις 3 υλικά!

## Θα χρειαστούμε:

- 1 φλιτζάνι πραλίνα φουντουκιού
- 2 αβγά
- 2 φλιτζάνια αλεύρι που φουσκώνει μόνο του

## Πώς γίνεται:

- Σε βαθύ μπολ χτυπάμε τα αβγά να αφρατέψουν. Προσθέτουμε την πραλίνα φουντουκιού και χτυπάμε για λίγο ακόμα μέχρι να ενσωματωθούν. Τέλος, προσθέτουμε το αλεύρι.
- Πλάθουμε μπαλάκια, τα τοποθετούμε σε λαμαρίνα στρωμένη με λαδόκολλα και τα πατάμε λίγο με το χέρι μας. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180 βαθμούς για 10-15 λεπτά μόνο (αναλόγως τον φούρνο). Γίνονται αρκετά μαλακά.

## TIP

Μπορούμε αν θέλουμε να κολλήσουμε δύο μαζί, βάζοντας ανάμεσά τους μαρμελάδα ή πραλίνα φουντουκιού για να γίνουν γεμιστά.







## "Τρώμε παιδιά" στο Θέατρο 104

Ορμώμενη από τη Θεσσαλονίκη, η Ομάδα Dulcinea έρχεται στην Αθήνα με το έργο «Τρώμε, παιδιά» σε σκηνοθεσία Άννας Μαρίας Ιακώβου, από 4 Νοεμβρίου έως 30 Δεκεμβρίου 2024 κάθε Δευτέρα και Τρίτη στις 21:00 στο Θέατρο 104.

Το έργο είναι αφιερωμένο στην ελληνική οικογένεια, στη συμπτωματολογία, τους τύπους και τη θεραπεία της. Με αναφορά στον Σαρτρ και στο «Κεκλεισμένων των θυρών», αλλά και με στοιχεία από την προηγούμενη δουλειά της ομάδας,

«Ο (Ω!) Πολιτισμός», η παράσταση πραγματεύεται άλλοτε με σαρκαστική διάθεση κι άλλοτε με μια βαθιά συναισθηματική προσέγγιση ερωτήματα, που αφορούν τη σχέση μας με την οικογένεια: μπορούμε να επιλέξουμε να μην γίνουμε οι γονείς μας;

Είμαστε ελεύθερα από την οικογένειά μας; Οι γονείς σκοτώνουν τις πιθανότητες των παιδιών τους ή τις καλλιεργούν;

Αγορά εισιτηρίων: <https://www.more.com/theater/trome-paidia/>

Θέατρο 104 Ευμολπιδών 41, Αθήνα 118 54, 2103455020

## Προσοχή: Εκτελούνται έργα

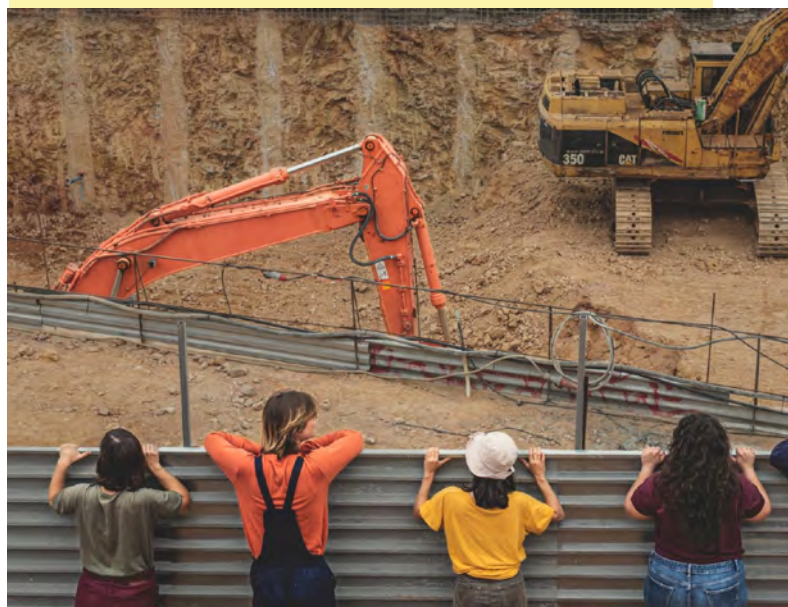


Η παράσταση για το Μετρό της Θεσσαλονίκης και για όλα τα έργα που δεν έγιναν ποτέ, επιστρέφει για 2η χρονιά, από τις 2 Οκτωβρίου, στο Θέατρο ΟΛΥΜΠΙΟ.

Πόσο χρόνο χρειάζεται να περιμένει κανείς για την ολοκλήρωση ενός έργου; Ποιο είναι το χρονικό όριο μετά το οποίο η κατασκευή του Μετρό της Θεσσαλονίκης απέκτησε μυθολογικό, ανεκδοτολογικό και συμβολικό χαρακτήρα, επηρεάζοντας συνειδητά ή ασυνείδητα τον συλλογικό ψυχισμό της πόλης; Πώς αντιλαμβανόμαστε τον δημόσιο χώρο και τη συνεχή του αναδιαμόρφωση;

Σταθμοί της ιστορίας του Μετρό, συνεντεύξεις εμπλεκόμενων μερών και επιτόπια έρευνα μπλέκονται με φανταστικές ιστορίες και προσωπικές σκέψεις, προκειμένου να μετατρέψουν την αναμονή για το έργο σε έναν εναλλακτικό κοινωνικό στοχασμό.

Προπώληση εισιτηρίων: [www.more.com/theater/prosoxi-ektelountai-erga-athina-olyvio/](http://www.more.com/theater/prosoxi-ektelountai-erga-athina-olyvio/)





# ΜΑΤ ΧΕΪΓΚ

Ο ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΤΟΥ BEST SELLER ΜΕΣΑΝΥΧΤΑ ΣΤΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ



## ΑΒΑΣΙΜΗ ΖΩΗ

μετάφραση: Άννα Παπασταύρου

μυθιστόρημα



## Αβάσιμη Ζωή

Όταν η συνταξιούχος μαθηματικός Γκρέις κληρονομεί ένα σπιτάκι σ' ένα νησί της Μεσογείου από μια ξεχασμένη φίλη δεν μπορεί να κατανικήσει την περιέργειά της. Φτάνει στην Ιμπίθα, με ένα εισιτήριο χωρίς επιστροφή, χωρίς τουριστικό οδηγό και χωρίς κανένα σχέδιο.

Στους κακοτράχαλους λόφους και στις χρυσές αμμουδιές των Βαλεαρίδων, η Γκρέις αναζητά απαντήσεις για τη ζωή της φίλης της, αλλά και για το πώς αυτή τελείωσε. Αυτό που θα ανακαλύψει είναι πιο παράξενο και από το πιο τρελό όνειρό της.

Για να βουτήξει ωστόσο σ' αυτή την απίθανη πραγματικότητα, η Γκρέις πρέπει πρώτα να συμφιλιωθεί με το παρελθόν της.

Μια ιστορία γεμάτη θαύματα και ξέφρενες περιπέτειες με θέμα τη μεταμορφωτική δύναμη, που έχει κάθε νέο ξεκίνημα στη ζωή.

## Το αίνιγμα του δωματίου 622

ΖΟΕΛ ΝΤΙΚΕΡ

## Το αίνιγμα του δωματίου 622

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ



Μια νύχτα του Δεκέμβρη, ένας φόνος διαπράττεται στο Παλάς ντε Βερμπιέ, ένα πολυτελές ξενοδοχείο των ελβετικών Άλπεων. Η αστυνομική έρευνα δεν καταλήγει πουθενά.

Πολλά χρόνια αργότερα, στις αρχές του καλοκαιριού του 2018, ένας διάσημος συγγραφέας, που καταφτάνει στο ίδιο ξενοδοχείο για να περάσει τις διακοπές του, θα βρεθεί χωρίς να το καταλάβει στον πυρήνα αυτής της υπόθεσης. Όμως, τι ακριβώς συνέβη στο δωμάτιο 622;

Με την ακρίβεια Ελβετού ωρολογοποιού, ο Ζοέλ Ντικέρ μάς ταξιδεύει στην καρδιά της Γενεύης, της γενέτειράς του, μέσα από ένα σκοτεινό μυθιστόρημα, που κόβει την ανάσα.

Ένα ερωτικό τρίγωνο, παιχνίδια εξουσίας και χτυπήματα κάτω από τη μέση, προδοσίες και ζηλοφθονίες που μας αποκαλύπτουν μια Ελβετία κάθε άλλο παρά ήσυχη και ειδυλλιακή.



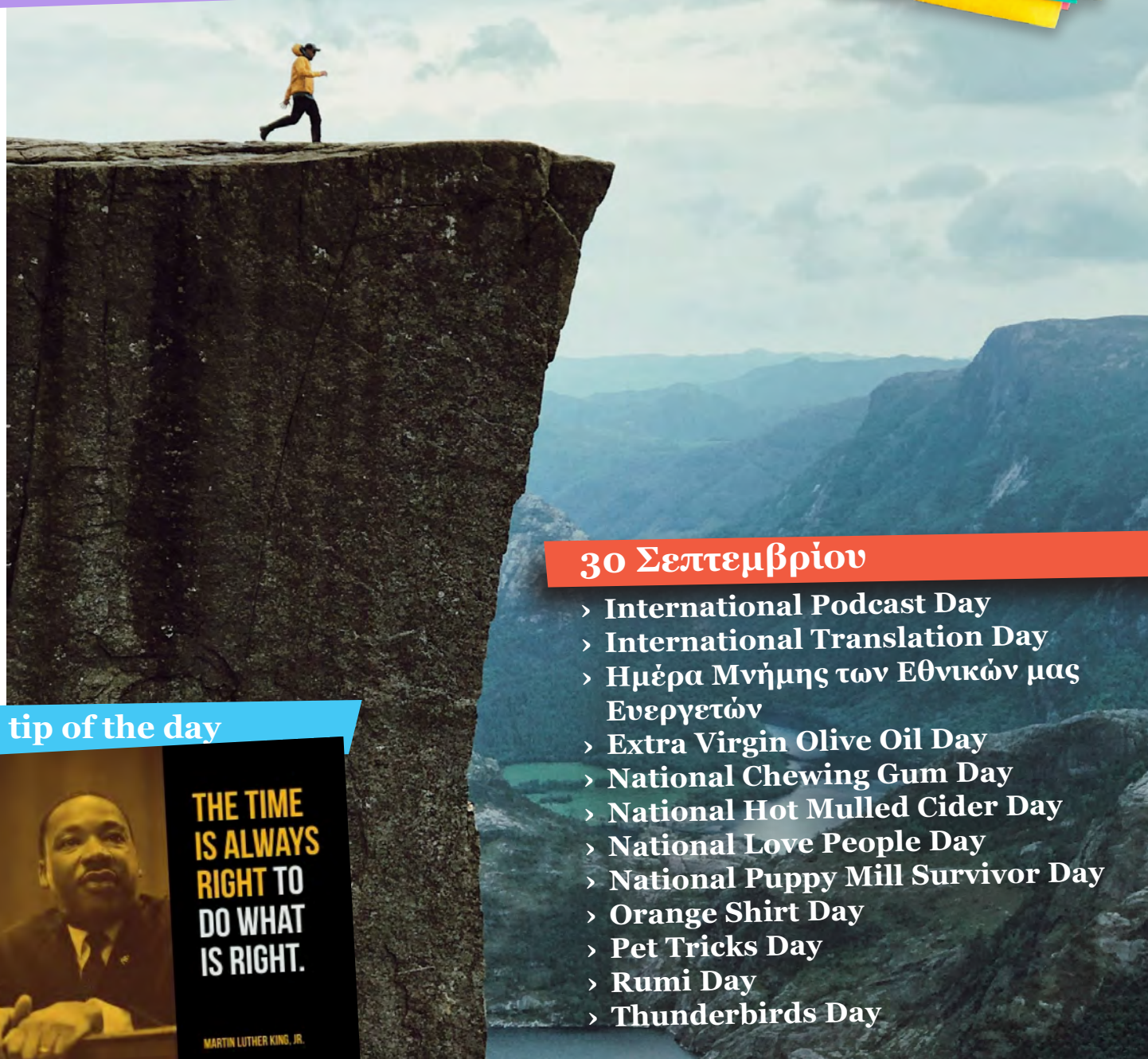
quote of the day

**MANY OF LIFE'S FAILURES ARE PEOPLE WHO DID NOT REALIZE HOW CLOSE THEY WERE TO SUCCESS WHEN THEY GAVE UP.**

Thomas A. Edison

Σήμερα  
γιορτάζουν!

Στράτος,  
Στρατόνικος



30 Σεπτεμβρίου

- > International Podcast Day
- > International Translation Day
- > Ημέρα Μνήμης των Εθνικών μας Ευεργετών
- > Extra Virgin Olive Oil Day
- > National Chewing Gum Day
- > National Hot Mulled Cider Day
- > National Love People Day
- > National Puppy Mill Survivor Day
- > Orange Shirt Day
- > Pet Tricks Day
- > Rumi Day
- > Thunderbirds Day

tip of the day

