

NEA

λουξ  
free

- ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ\*
- ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ

## Νέα λουξ free, ήρθε η ώρα να τη δοκιμάσεις!

Η λουξ φέρνει κάτι μοναδικό, τη νέα μπλε πορτοκαλάδα **χωρίς ανθρακικό λουξ free, χωρίς συντηρητικά, χωρίς προσθήκη ζάχαρης, με 100% φυσικά γλυκαντικά και 60% λιγότερες θερμίδες!**

Ανακάλυψε την πλούσια γεύση της, που θα σε γεμίσει απόλαυση και τα φυσικά χαρακτηριστικά της, σε **νέα καινοτόμα φιάλη!**



ΜΕΙΩΜΕΝΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ


\*Περιέχει φρουκτόζη, σάκχαρα φρούτων και γλυκαντικά φυσικής προέλευσης.

SAY *yes* to the **press**

**ΑΘΗΝΑ & ΠΕΙΡΑΙΑΣ  
ΜΕ ΜΕΤΡΟ  
"ΥΨΗΛΩΝ ΤΑΧΥΤΗΤΩΝ"**







This year "Truly Greece"  
will be present at Sial  
Paris 2022, stronger than  
ever!

Meet us at Hall 1 Stand  
B126

**TRULY  
GREECE**



Great Exhibitions proudly presents "Truly Greece", a **distinct** and **dynamic exhibition brand**, communicating the **modern, friendly** and **unique** profile of leading Greek producers and the rich taste of their products, in the world market.

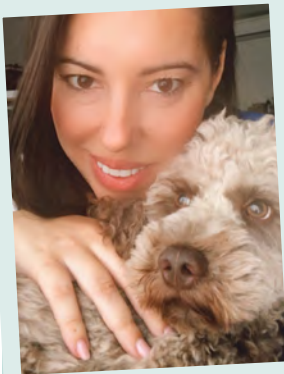
**Visit us: Hall 1 | Hall 5a | Hall 5b | Hall 5c | Hall 6 | Hall 7**



**GREAT EXHIBITIONS**

T. +30 210 7755080 E. [info@greatexhibitions.gr](mailto:info@greatexhibitions.gr) [www.greatexhibitions.gr](http://www.greatexhibitions.gr)





## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα σας αγαπημένοι μου **SayYessers!!!** Ας πούμε μία ιστορία για σήμερα:

Μία πλούσια κυρία συνάντησε έναν ηλικιωμένο πωλητή και τον ρώτησε: “Πόσο κάνουν τα αυγά;”

Ο γέρος πωλητής απάντησε: “30 λεπτά το ένα αυγό, κυρία”

Του είπε: “Θα πάρω 10 αυγά για 2,50 ευρώ ή αλλιώς θα φύγω”.

Ο γέρος πωλητής απάντησε: “Εντάξει, πάρτε τα στην τιμή που θέλετε. Και ίσως μου φέρει γούρι η επίσκεψή σας, γιατί σήμερα δεν έχω πουλήσει ούτε ένα μέχρι τώρα.”

Η κυρία πήρε τα αυγά και έφυγε έχοντας την αίσθηση πως κέρδισε. Έβαλε τα αυγά στο αυτοκίνητό της και πήγε στο απέναντι εστιατόριο με τη φίλη της. Εκεί, παρήγγειλαν ό,τι τους άρεσε.

Και παρόλο που πήραν πολλά πιάτα, έφαγαν ελάχιστα και άφησαν τα υπόλοιπα στο τραπέζι. Στη συνέχεια η κυρία ζήτησε τον λογαριασμό. Ήταν €37,30 και έδωσε €40,00 λέγοντας στον σερβιτόρο να κρατήσει τα ρέστα.

Αυτό το περιστατικό ήταν αρκετά φυσιολογικό για τον σερβιτόρο, αλλά ήταν επώδυνο και άδικο για τον φτωχό πωλητή αυγών που τις κοιτούσε από μακριά.

Γιατί δείχνουμε πάντα την δύναμή μας όταν βλέπουμε έναν φτωχότερο άνθρωπο;

Και γιατί γινόμαστε απλόχεροι σε όσους ίσως και να μην έχουν και τόσο ανάγκη την γενναιοδωρία μας;

Κάποτε διάβασα κάπου:

Κάποιος αγόραζε απλά πράγματα από φτωχούς πλανόδιους σε ακριβή τιμή παρόλο που δεν τα χρειάζεται. Μερικές φορές μάλιστα, συνήθιζε να τους πληρώνει πολύ παραπάνω.

Την οικογένειά του την παραξένευε αυτή η συνήθειά του και έτσι μια μέρα ο μεγαλύτερος γιος τον ρώτησε: “Γιατί το κάνεις αυτό;”

Τότε ο πατέρας του απάντησε:

“Παιδί μου, αυτό που κάνω είναι μια πράξη φιλανθρωπίας τυλιγμένη με αξιοπρέπεια”.

**Tip of the Day:** Η αξιοπρέπεια είναι εκείνο το λαμπερό φως με τα χρώματα του ουράνιου τόξου, που ξεκινάει μέσα από την ψυχή σου, περνάει μέσα από την καρδιά σου και εξωτερικεύεται μέσα από τα λόγια, τα έργα και την στάση προς τη ζωή και τους ανθρώπους...



# Αθήνα & Πειραιάς με μετρό “υψηλών ταχυτήτων”

Στις 10 Οκτωβρίου θα γίνουν τα εγκαίνια των τριών σταθμών της επέκτασης της γραμμής 3 του Μετρό στον Πειραιά. Συγκεκριμένα, πρόκειται για τους σταθμούς «Μανιάτικα», «Πειραιάς» και «Δημοτικό Θέατρο» που αναμένεται να αυξήσουν τη συνολική επιβατική κίνηση στο δίκτυο του μετρό σε 132.000 πολίτες ημερησίως!

## Τα καλά νέα

Η διάρκεια μετάβασης με το μετρό από το λιμάνι μέχρι το αεροδρόμιο «Ελ. Βενιζέλος» υπολογίζεται σε μόλις 55 λεπτά. Η κυκλοφορία των αυτοκινήτων αναμένεται να μειωθεί κατά 23.000 ημερησίως, ενώ αναμένεται μείωση στις εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα κατά 120 τόνους ημερησίως.

## Συγκοινωνιακό upgrade

Η πόλη του Πειραιά θα αναβαθμιστεί συγκοινωνιακά και θα διευκολύνονται οι μετεπιβιβάσεις μεταξύ όλων των μέσων μεταφοράς. Η σύνδεση που θα προκύψει μεταξύ του λιμανιού του Πειραιά και του αεροδρομίου «Ελευθέριος Βενιζέλος» μέσω της Γραμμής 3 του μετρό, θα έχει σημαντικά οφέλη στην ευρύτερη περιοχή της Αθήνας και του Πειραιά.

## Τέλος στα χάρτινα εισιτήρια;

Η τάση ενίσχυσης της χρησιμοποίησης των πλαστικοποιημένων καρτών ΑΤΗ. ΕΝΑ Card και προσεχώς, των τραπεζικών καρτών, οι οποίες θα λειτουργούν ως εισιτήρια, θα έχει θετικό αντίκτυπο, καθώς μεταξύ άλλων θα εξοικονομηθούν πόροι από το ΟΑΣΑ.



Γραμμή 3 - Σταθμός  
Δημοτικό Θέατρο.







Σύμφωνα με συγκοινωνιολόγους, η χρήση των τραπεζικών καρτών, όλων των κατηγοριών (πιστωτικές, χρεωστικές, κ.α.), ως εισιτηρίων αποτελεί μια σημαντική εναλλακτική μέθοδο για τους επιβάτες. Όπως ανέφερε ο Γ.Γ. Μεταφορών “η τραπεζική κάρτα θα μπορεί να χρησιμοποιείται στο μετρό, στα λεωφορεία και σε όλα τα ΜΜΜ”, υπογραμμίζοντας ότι “εργαζόμαστε σε αυτήν την κατεύθυνση, ώστε να μπορέσουμε να συμβασιοποιήσουμε μια τέτοια αλλαγή στο

σύστημα που έχουμε δομήσει, είναι ένας τρόπος για να ανοίξουν κι άλλες συνεργασίες”.

### Σημαντικά τα οφέλη από τη χρήση καρτών για τον ΟΑΣΑ

Με τη χρήση των τραπεζικών καρτών ως εισιτηρίων, ο Οργανισμός εξοικονομεί πόρους, καθώς θα περιοριστεί σημαντικά η χρήση των “παραδοσιακών” χάρτινων εισιτηρίων. Έχει παρατηρηθεί άλλωστε ότι, αν και τα χάρτινα εισιτήρια επαναφορτίζονται, οι περισσότεροι έχουν συνηθίσει να τα πετάνε και να εκδίδουν νέα.

Αυτό όμως, εκτός από το αρνητικό περιβαλλοντικό αποτύπωμα, είναι αρκετά κοστοβόρο για τον ΟΑΣΑ. Σύμφωνα με εκτιμήσεις αναμένεται να ενταθούν σημαντικά οι προσπάθειες προτροπής των επιβατών να χρησιμοποιούν τις πλαστικοποιημένες κάρτες ATH.ENA Card και να επαναφορτίζουν τα εισιτήριά τους.





## Η OK Anytime Markets Α.Ε. διευρύνει την αλυσίδα καταστημάτων της με τρία νέα καταστήματα στη Θεσσαλονίκη



Η οικογένεια της OK Anytime Markets Α.Ε. μεγαλώνει και καλωσορίζει τρία νέα καταστήματα στη Θεσσαλονίκη. Πρόκειται για το κατάστημα OK! GROCERY στη λεωφόρο Καλλιθέας 49, το OK! GROCERY στην οδό Θεμιστοκλή Σοφούλη 8, στους Αμπελόκηπους και το OK! GROCERY στην Πυλαία Θεσσαλονίκης, στην οδό Εμμανουήλ Φίλη 15. Τα τρία νέα καταστήματα ανακαινίστηκαν μέσα στο Σεπτέμβριο και λειτουργούν με τη μέθοδο Δικαιόχρησης (Franchising).



## Τι είναι το πορτοκαλί κρασί

SAY *yes* & get **impressed**



National Orange Wine Day σήμερα, αλλά τι είναι το πορτοκαλί κρασί; Ο όρος "Orange Wine" επινοήθηκε από τον Βρετανό εισαγωγέα κρασιού David Harvey στο Raeburn Fine Wine προκειμένου να περιγράψει ένα μη παρεμβατικό είδος λευκής οινοποίησης.

Η προέλευση των πορτοκαλί κρασιών χρονολογείται από το 6000 π.Χ. και ξεκίνησαν από τον Καύκασο. Τότε τα κρασιά ζυμώνονταν σε μεγάλα σκεύη που θάβονταν στο χώμα και στη συνέχεια σφραγίζονταν με πέτρες και κεριά μέλισσας. Η γεύση του πορτοκαλί κρασιού είναι ξινή και στυφή. Γίνεται από λευκά σταφύλια που πολτοποιούνται και τοποθετούνται σε αγγεία ακολουθώντας μια φυσική διαδικασία ωρίμανσης κρασιού χωρίς πρόσθετα.





Χρήστος Αρφάνης,  
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



## Έρχεται η συνέχεια του «Frasier» με τον Kelsey Grammer να επιστρέφει

**Το Deadline επιβεβαιώνει ότι η συνέχεια του «Frasier» είναι γεγονός. Ο Kelsey Grammer επιστρέφει στον κωμικό χαρακτήρα που όλοι αγαπήσαμε, ενώ ακόμα θα κάνει την εκτέλεση παραγωγής, για τη σειρά που έρχεται στο Paramount+.**

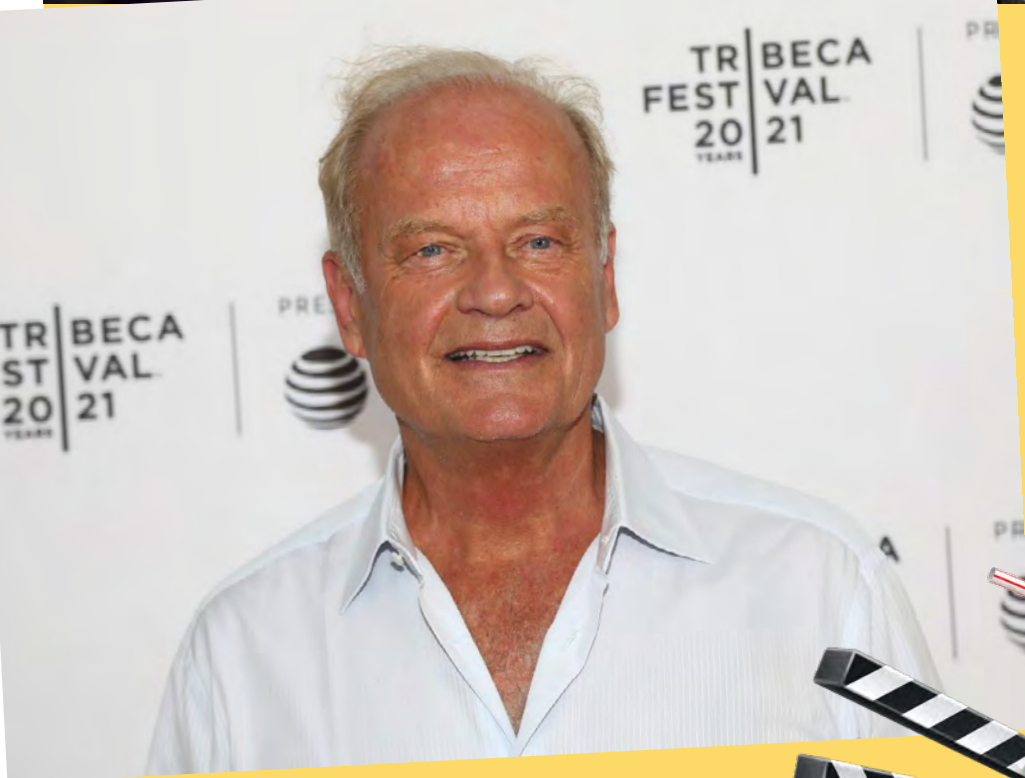


Το δημιουργικό σχέδιο για τη σειρά ακολουθεί το επόμενο κεφάλαιο του Frasier Crane σε μια διαφορετική πόλη. Ακόμα δεν έχει ανακοινωθεί ποιοι από τους χαρακτήρες της αρχικής σειράς θα επιστρέψουν, αλλά θεωρούμε πως μπορούν να επιστρέψουν, έστω σε ρόλους guest.

Επιπλέον, όμως, δεν έχει ανακοινωθεί κανένας ηθοποιός για την συνέχεια του «Frasier» καθώς δεν έχουν οριστεί ακόμα οι σεναριογράφοι για τον νέο κύκλο επεισοδίων, αν και κεντρικοί σεναριογράφοι θα είναι ο Chris Harris (γνωστός από το How I Met Your Mother) και ο Joe Cristalli (Life In Pieces). Η παραγωγή της σειράς θα γίνει από το CBS Studios σε συνεργασία με την Grammmet NH Productions του Grammer.







Ως μία από τις πιο διάσημες κωμικές σειρές της δεκαετίας του 1990 και του 2000, το «Frasier» σημείωσε ρεκόρ για τα περισσότερα βραβεία Emmy που κέρδισε μια σειρά βασισμένη σε σενάριο εκείνη την εποχή, τα οποία φτάνουν τα 37, συμπεριλαμβανομένων πέντε διαδοχικών Emmy στην κατηγορία Outstanding Comedy Series.

**Πηγές**

- <https://deadline.com/2022/10/frasier-sequel-series-kelsey-grammer-series-greenlight-paramount-plus-1235134390/>
- <https://www.imdb.com/name/nm0001288/>

Το «Frasier» προβλήθηκε αρχικά για 11 σεζόν μεταξύ του 1993 και του 2004 στο NBC. Δημιουργήθηκε από τους David Angell, Peter Casey και David Lee και παραγωγή από Grammmnet Prods και από τα CBS Studios, προκάτοχο της Paramount Network Television. Στην σειρά πρωταγωνιστούν στο πλευρό του Kelsey Grammer, ο David Hyde Pierce, η Jane Leeves, η Peri Gilpin και ο John Mahoney.





## Claire's Sparkling Room

# Πώς να διαπραγματευτείς τον μισθό σου;

**Πληροφορίες, τρικς και κανόνες για να μιλήσεις για το φλέγον θέμα που μας απασχολεί όλους: τον μισθό μας.**



Μια από τις στιγμές που συνήθως δεν ξέρουμε πώς να τη διαχειριστούμε είναι η στιγμή που συζητάμε με έναν manager, με έναν recruiter ή με έναν εργοδότη, το θέμα του μισθού που θα λαμβάνουμε. Πότε πρέπει να το θίξουμε; Τι δικαιούμαστε; Μπορούμε να ζητήσουμε κάτι παραπάνω; Ας τα δούμε όλα με τη σειρά.

**Καταρχάς στα κακά νέα:** Μπορεί τους τελευταίους μήνες να έγιναν δύο αναπροσαρμογές του βασικού μισθού προς τα πάνω, παρ' όλα αυτά, σύμφωνα με τον οίκο Moody's, η άνοδος των μισθών στην Ελλάδα είναι η χαμηλότερη σε όλη την Ευρωζώνη. Σε ετήσια βάση αυξήθηκαν μόλις 0,8% ενώ στην υπόλοιπη Ευρωζώνη ο μέσος όρος αύξησης είναι 4,1%. Και όλα αυτά, σε συνάρτηση με τον καλπάζοντα πληθωρισμό που ζούμε, δεν είναι ακριβώς και ευοίωνα.

**Οι αριθμοί:** Ο κατώτατος μισθός αυτή τη στιγμή (Οκτώβριος 2022) είναι 713€ μικτά τον μήνα για μισθωτούς (υπολόγισε ότι πληρώνεσαι 14 μισθούς). Που σημαίνει ότι αν κάνεις μισθωτή εργασία οκταώρου, δεν μπορείς να παίρνεις λιγότερα. Από τον Μάιο του 2023 ο μισθός αυτός περιμένουμε να ανέβει στα 753€.

**Μικτά ή καθαρά:** Προσοχή, κάθε φορά που κάνεις συζήτηση για τον μισθό σου, πρέπει να διευκρινίζεις αν πρόκειται για καθαρά ή μικτά.

**Πότε να θέσεις το θέμα:** Σε μια συνέντευξη εργασίας, κυρίως αν είναι η πρώτη συνέντευξη που έχεις με τον συγκεκριμένο εργοδότη, δεν είναι σίγουρο ότι από την πλευρά της εταιρείας θα δεχτείς «προσφορά» (δηλαδή ότι θα σου προτείνουν έναν



συγκεκριμένο μισθό). Το θέμα του μισθού μπορείς να το θέσεις εσύ στις παρακάτω περιπτώσεις:

- αν σε ρωτήσουν «Εσείς τι μισθό θα θέλατε για αυτή τη θέση;»
- αν προχωρά η διαδικασία συνεντεύξεων και δεν έχει ακόμα γίνει νύξη από τον εργοδότη
- αν έχεις αποφασίσει ότι σε ενδιαφέρει η θέση

Μια προτεινόμενη λύση αν θες να ξεκινήσεις εσύ τη συζήτηση μισθού είναι να πεις: «Θα θέλατε να μιλήσουμε για θέματα αμοιβών;» ή «Αν είναι εύκολο μπορείτε να μου αναφέρετε περίπου τι budget έχετε προβλέψει για αυτή τη θέση;».

## Ημέρες Καριέρας

Τα πάντα για την εργασία, σε ένα event.



Στις [Ημέρες Καριέρας του kariera.gr](#) που έρχονται στις 8 και 9 Οκτωβρίου στην Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων θα έχεις την ευκαιρία να γνωρίσεις δεκάδες εταιρείες που ψάχνουν προσωπικό, και να περάσεις από συνέντευξη. Με τις εταιρείες που θα κάνεις καλύτερο “fit” αν όλα πάνε καλά μπορείς σε επόμενο στάδιο να διαπραγματευτείς τον μισθό σου. [Εξασφάλισε τώρα δωρεάν είσοδο στις συνεντεύξεις, τις ομιλίες και όλες τις δράσεις των Ημερών Καριέρας 2022, κάνοντας την εγγραφή σου.](#)

**Αν σε ρωτήσουν τι μισθό θα ήθελες, τι να πεις:** Κράτα ως αδιαπραγμάτευτη βάση τον κατώτατο μισθό και δώσε ένα εύρος μισθού που σου φαίνεται ρεαλιστικός. Δηλαδή είναι προτιμότερο να πεις «Σκεφτόμουν κάτι μεταξύ 750-900 ευρώ», παρά να πεις «900 ευρώ ακατέβητα» - και κυρίως αν πρόκειται για την πρώτη σου δουλειά. Αν έχεις ήδη προϋπηρεσία και βρίσκεσαι κάποια χρόνια στην αγορά εργασίας, μπορείς να αυξήσεις κατά την κρίση σου το ποσό που ζητάς.

**Αν σου προτείνουν εκείνοι ένα συγκεκριμένο ποσό που δεν σε καλύπτει:** Σε αυτή την περίπτωση μπορείς να διεκδικήσεις ευγενικά κάτι καλύτερο. Αν κρίνεις ότι τα καθήκοντα της θέσης είναι δυσανάλογα πολλά σε σχέση με τον προσφερόμενο

μισθό μπορείς να το αναφέρεις, αντιπροτείνοντας ένα ελαφρώς υψηλότερο ποσό. Στην περίπτωση που η διαπραγμάτευση δεν πάει όπως θα ήθελες, αλλά σου αρέσει η θέση και θες να τη δεχτείς, τουλάχιστον ζήτη να ξανασυζητήσετε σε λίγο καιρό τον μισθό σου ώστε να τον επαναπροσδιορίσετε.

**Κάνε την έρευνά σου:** Πριν βάλεις ένα προσωπικό μισθολογικό όριο για τον εαυτό σου, διερεύνησε τι μισθοί είναι συνηθισμένοι στον κλάδο σου. Υπάρχουν κλάδοι όπως η Τεχνολογία που, σε σύγκριση με άλλους, έχουν υψηλότερους μισθούς. Πώς θα μάθεις τι απολαβές έχουν άνθρωποι σαν εσένα; Δεν συστήνουμε να ρωτήσεις «τι μισθό παίρνεις;» σε

άλλους εργαζόμενους. Είναι λίγο άκομφο. Μπορείς όμως να ρωτήσεις «Τι μισθοί περίπου υπάρχουν σε τέτοιες θέσεις;». Διασταυρώνοντας από διάφορες πηγές αυτά που θα ακούσεις, αποκτάς μια εικόνα.

### Δες bonus και παροχές:

Πέρα από τον σταθερό μισθό σου, σε κάποιες θέσεις όπως για παράδειγμα σε θέσεις Πωλήσεων, θα υπάρχουν και ποσοστά ή bonus επί του μισθού σου. Πάντα να υπολογίζεις και αυτά τα bonus. Επίσης κάποιες νεοφυείς επιχειρήσεις προσφέρουν εταιρικά μερίδια στους εργαζομένους τους. Μπορεί κάτι τέτοιο να σε ενδιαφέρει.

**Εξέτασε όλο το πακέτο:** Με μίνιμουμ τον μισθό που αναφέραμε και διεκδικώντας ό,τι καλύτερο μπορείς, κάνε μια συνολική αξιολόγηση όλου του πακέτου της μελλοντικής συνεργασίας σου. Δηλαδή μια εταιρεία μπορεί να σου δίνει περισσότερα, αλλά να απαιτεί συνεχή παρουσία, να μην προσφέρει καθόλου εξ αποστάσεως εργασία και να είναι πολύ μακριά από το σπίτι σου. Ή μπορεί να δίνει λιγότερα από άποψη «ονομαστικού» μισθού, αλλά να σε «αποζημιώνει» με πράγματα που είναι σημαντικά για σένα όπως πλάνο ιδιωτικής ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης, συνταξιοδοτικό πρόγραμμα, προπληρωμένες κάρτες (π.χ. ticket restaurant), voucher ανανέωσης τεχνολογικού εξοπλισμού, έξτρα άδειες μέσα στον χρόνο κ.λπ. Άρα, μην κοιτάς μόνο τον «ονομαστικό» μισθό, αλλά το σύνολο ποιότητας ζωής που εξασφαλίζεις μέσα από μια συνεργασία.

Με όλα τα παραπάνω κατά νου, «μπες» στη συζήτηση περί μισθού με αυτοπεποίθηση και με τα πόδια σου να πατάνε γερά στη γη. Καλή σου επιτυχία!

\*Ο όρος ονομαστικός μισθός αναφέρεται στο ποσό των χρημάτων που σου προσφέρει μια εταιρεία, χωρίς τις εκκαθαρίσεις και τις έξτρα παροχές.

Δες περισσότερα [εδώ](#)



## Η Ε.Ι. Παπαδοπούλος Α.Ε. λανσάρει τις νέες GRANOLA Bars

Η εταιρεία Παπαδοπούλου έρχεται να συστήσει στο κοινό τις νέες μπάρες δημητριακών GRANOLA Bars σε 3 απολαυστικές γεύσεις.

Οι νέες τραγανές GRANOLA Bars Παπαδοπούλου αποτελούν την ιδανική επιλογή για όσους αναζητούν ένα θρεπτικό σνακ, πλούσιο σε φυτικές ίνες και συστατικά υψηλής διατροφικής αξίας.

Είναι φτιαγμένες από νιφάδες βρώμης 100% ολικής άλεσης που αναμειγνύονται με θρεπτικά συστατικά και ψήνονται στον φούρνο, δίνοντας τη χαρακτηριστική, τραγανή υφή της granola, ενώ δεν περιέχουν χρωστικές και συντηρητικά.

Η νέα σειρά μπαρών Παπαδοπούλου συνδυάζει υλικά πλούσια σε γεύση και διατροφική αξία και περιλαμβάνει τα εξής προϊόντα:

- GRANOLA Bars Παπαδοπούλου με μέλι που συνδυάζουν τη διατροφική αξία του μελιού και της βρώμης σε μια θρεπτική και γευστική μπάρα.
- GRANOLA Bars Παπαδοπούλου με κομματάκια μαύρης σοκολάτας & κακάο που αποτελούν το ιδανικό θρεπτικό και απολαυστικό snack για όλη τη μέρα!
- GRANOLA Bars Παπαδοπούλου με κομματάκια μαύρης σοκολάτας.

Χωρίς Προσθήκη Ζάχαρης που θα γίνουν το αγαπημένο snack για όσους θέλουν να περιορίσουν τη ζάχαρη χωρίς να θυσιάσουν τη γεύση.



## Agenda

### 40 χρόνια Βέφα Αλεξιάδου - “Ήσουν πάντα εκεί”



Τη Δευτέρα 17 Οκτωβρίου στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS και οι Εκδόσεις VA Edition γιορτάζουν τα 40 χρόνια επιτυχημένης πορείας της Βέφας Αλεξιάδου με αφορμή την κυκλοφορία της αυτοβιογραφίας της με τίτλο «Ήσουν Πάντα Εκεί».

Την εκδήλωση θα προλογίσει η δημοσιογράφος και παρουσιάστρια Ζήνα Κουτσελίνη. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι Youtube και στη σελίδα Facebook του IANOS.

#### Λίγα λόγια για το βιβλίο

Μια τολμηρή κατάθεση ψυχής, χωρίς ωραιοποιήσεις και εξιδανικεύσεις. Ξεκίνησε από το μηδέν με κόπο, επιμονή και αγώνα, κατόρθωσε να φτάσει σε ζηλευτά επίπεδα επιτυχίας. Οι εκδοτικές της απόπειρες, με απίστευτες πωλήσεις βιβλίων που ταξίδεψαν σε ολόκληρο τον κόσμο, οι αμέτρητες περγαμινές της, η αναγνώρισή της ως τηλεοπτικό πρόσωπο ευρύτερης αποδοχής, η δημιουργία των Vefa's House, μιας πρωτοποριακής αλυσίδας καταστημάτων ειδών κουζίνας, δεν αποτελούν παρά την πρόσφιψη μιας πλούσιας σε εμπειρίες ζωής, που ξεκίνησε τα δύσκολα χρόνια του πολέμου και της Κατοχής.



## 23YM HONDA CB750 HORNET: Η ολοκαίνουργια Σφήκα της Honda δείχνει το κεντρί της



23YM HONDA CB750 HORNET: Με μηδενική περιττή μάζα, η κορυφαία στην κατηγορία αναλογία ισχύος/βάρους, παρέχεται από έναν κινητήρα με ισχύ 91.8PS (67.5kW) και ροπή 75Nm ο οποίος κινεί ένα σύνολο με βάρος 190kg.

Ο ολοκαίνουργιος, οκταβάλβιδος, παράλληλος, δικύλινδρος κινητήρας, αποδίδει συναρπαστική ισχύ στις υψηλές στροφές και άφθονη ωφέλιμη ροπή στις μεσαίες στροφές για κορυφαία χρηστικότητα. Σε συνδυασμό με ένα νέο, εξαιρετικά ελαφρύ πλαίσιο, η νέα Hornet ενθουσιάζει με την απόδοσή της και την άμεση, ωμή επιτάχυνση σε φιδίσιες διαδρομές. Η Ηλεκτρονική Διαχείριση Γκαζιού - Throttle By Wire (TBW) υποστηρίζει 3 riding modes και το 3 επιπέδων Honda Selectable Torque Control (HSTC) με ενσωματωμένο Wheelie Control (Έλεγχος Ανύψωσης Εμπρός Τροχού), συν 3 επίπεδα ρύθμισης Φρένου Κινητήρα και Παροχής Ισχύος. Το νέο πλαίσιο χρησιμοποιεί εξ ολοκλήρου αναρτήσεις Showa: Μπροστά, ανεστραμμένο πιρούνι 41mm Separate Fork Function Big Piston (SFF-BP TM) και πίσω αμορτιέρ με μοχλικό Pro-Link. Διπλές, ακτινικά τοποθετημένες τετραπίστονες δαγκάνες επενεργούν στους δίσκους. Ο premium εξοπλισμός περιλαμβάνει έγχρωμη οθόνη TFT 5 ιντσών, με Honda Smartphone Voice Control (HSVC)\*, φωτισμό full LED, σύστημα αυτόματης ακύρωσης των φλας (auto-indicator cancel) και τεχνολογία Emergency Stop Signal (ESS). Επίσης, διατίθεται έκδοση για κατόχους διπλώματος A2. Η πρώτη άφιξη της CB750 Hornet MY23 αναμένεται στην Ελλάδα τον Ιανουάριο 2023.

\*Το σύστημα Honda Smartphone Voice Control, όπως και η συνεργαζόμενη με αυτό εφαρμογή, Honda Roadsync App, δεν υποστηρίζονται την παρούσα στιγμή στη χώρα μας.

## Showtime

### Η πρώτη ελληνική stand-up comedy σειρά παραστάσεων αποκλειστικά στο ANT1+

Τα ANT1+ Originals υποδέχονται το «Comedy Nights», την πρώτη ελληνική stand-up εκπομπή που έρχεται με διπλό επεισόδιο στις 7 Οκτωβρίου από το «Λοσάντζελε» αποκλειστικά στη streaming πλατφόρμα ANT1+ για να χαρίσει άφθονες στιγμές γέλιου.

Η σκηνή του «Λοσάντζελε», του μοναδικού comedy club της Αθήνας, γεμίζει με 22 αγαπημένους κωμικούς που, μέσα από 12 ξεκαρδιστικά επεισόδια, μιλούν για καθημερινά προβλήματα, σχέσεις και κρίσεις ηλικίας. Παρουσιαστής και headliner, με ολοκαίνουργιο act που παρουσιάζει για πρώτη φορά αποκλειστικά στο «Comedy Nights», είναι ο κωμικός και YouTuber Κώστας Μαλιάτσος Σάλας.

Ο Κώστας Μαλιάτσος Σάλας είναι ένας ελληνοχιλιανός πρώην οδοντίατρος και απaráδεκτος μάγικρας, που κατάλαβε από πολύ νωρίς ότι θέλει να ασχοληθεί με το stand up. Σήμερα, είναι ένα από τα πιο δυνατά ονόματα της εγχώριας κωμωδίας και του YouTube. Το κανάλι του μετρά πάνω από 286.000 subscribers και περισσότερες από 355.000 προβολές εβδομαδιαίως, ενώ οι παραστάσεις του σε όλη την Ελλάδα είναι πάντα sold out.

Η αγάπη του για την κωμωδία τον οδήγησε στη δημιουργία του «Λοσάντζελε», του πρώτου και μοναδικού comedy club στην Αθήνα, που φιλοξενεί παραστάσεις από τους μεγαλύτερους Έλληνες κωμικούς της σύγχρονης γενιάς και, παράλληλα, δίνει την ευκαιρία σε νέα ταλέντα να δοκιμάσουν τις δυνάμεις τους στην τέχνη του stand-up.

Στο νέο ANT1+ Original, το «Λοσάντζελε» μετατρέπεται στο σκηνικό του «Comedy Nights» και υποδέχεται κοινό και κωμικούς για αξέχαστες στιγμές γέλιου. Σε κάθε επεισόδιο, ο Κώστας Μαλιάτσος καλωσορίζει το ζωντανό κοινό και τους θεατές, παρουσιάζοντας 2 διαφορετικούς κωμικούς, έναν opener και έναν headliner, που παίζουν ζωντανά παλιά και νέα κείμενά τους.





## Payzy by COSMOTE: Ένας νέος κόσμος πληρωμών στο κινητό



Ο Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος του Ομίλου ΟΤΕ, κ. Μιχάλης Τσαμάζ

Σημαντικό κομμάτι της στρατηγικής μας είναι να μπαίνουμε σε νέες αγορές και, με τη δύναμη της τεχνολογίας, να δίνουμε ολοκληρωμένες λύσεις στους πελάτες μας. Οραμά μας είναι να μετατρέψουμε τον Όμιλο ΟΤΕ σε έναν digital services provider που δεν θα παρέχει μόνο τηλεπικοινωνίες και κορυφαία συνδεσιμότητα στον πελάτη, αλλά σύγχρονες λύσεις τεχνολογίας. Σε αυτό πλαίσιο κάνουμε το επόμενο μεγάλο βήμα, και με το payzy by COSMOTE μπαίνουμε δυναμικά στην αγορά των ηλεκτρονικών συναλλαγών και στις υπηρεσίες πληρωμών μέσω κινητού», δήλωσε ο Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος του Ομίλου ΟΤΕ, κ. Μιχάλης Τσαμάζ.

Μία νέα εποχή στις ηλεκτρονικές συναλλαγές στην Ελλάδα, έναν νέο τρόπο πληρωμών, χωρίς πορτοφόλι, φέρνει η νέα mobile εφαρμογή “payzy by COSMOTE”. Το νέο app είναι μια ολιστική λύση, εντελώς ψηφιακή, για όλους αυτούς που θέλουν ευελιξία και απλότητα στην καθημερινότητά τους. Το payzy by COSMOTE, που παρουσιάστηκε επίσημα στο πλαίσιο εκδήλωσης στο Διοικητικό Μέγαρο του Ομίλου ΟΤΕ, είναι προϊόν της COSMOTE Payments, θυγατρικής του Ομίλου ΟΤΕ, η οποία έχει λάβει άδεια από την Τράπεζα της Ελλάδος ως ίδρυμα ηλεκτρονικού χρήματος. Το payzy επιτρέπει στον χρήστη να καλύπτει καθημερινές αγορές και λογαριασμούς, κάνοντας παράλληλα συναλλαγές με τους δικούς του ανθρώπους, μέσα από το κινητό του εύκολα, γρήγορα και με ασφάλεια.

«Στον Όμιλο ΟΤΕ προσαρμοζόμαστε συνεχώς στα νέα δεδομένα της ψηφιακής εποχής.

## Press Room

## Γιορτάζοντας την εξυπηρέτηση πελατών με ομαδικό πνεύμα και δράσεις για όλη την ομάδα efood

Από τις 3 έως τις 7 Οκτωβρίου 2022, στο πλαίσιο της Εθνικής Εβδομάδας Εξυπηρέτησης Πελατών 2022, το efood διοργανώνει μια σειρά δράσεων για την ομάδα του, με σκοπό να γιορτάσει αλλά και να επιβραβεύσει τους ανθρώπους, που κάθε μέρα βρίσκονται στην πρώτη γραμμή της εξυπηρέτησης των χρηστών και των συνεργαζόμενων καταστημάτων της πιο δημοφιλούς πλατφόρμας delivery στην Ελλάδα.

Με ομαδικό πνεύμα και hashtag #wearethefooders, οι άνθρωποι που βρίσκονται στην καρδιά της λειτουργίας του efood θα αρχίσουν δυναμικά την εβδομάδα τους με τον αγαπημένο Chef όλων, Ακη Πετρετζίκη, που θα ετοιμάσει ένα lunch menu για τους efooders. Ο αθλητής υπεραποστάσεων και εξερευνητής Μάριος Γιαννάκου, θα βρεθεί στο efood με σκοπό να μεταδώσει στην ομάδα του efood έμπνευση και κίνητρο, μέσα από ένα motivational talk για το πώς μπορεί κάποιος να κυνηγήσει τα όνειρά του και τους στόχους του. Με τη δράση Bring your Dog to Work Day, τα αγαπημένα κατοικίδια του efood θα περάσουν μία αξέχαστη ημέρα παρέα με τους ‘ανθρώπους’ τους, ενώ ο εκπαιδευτής Γιώργος Μουράτος θα μιλήσει στο efood σχετικά με την εκπαίδευση των δίποδων, ενημερώνοντας τους ανθρώπους της efood για το πως θα χτίσουν μία όμορφη σχέση με το κατοικίδιό τους. Παράλληλα, η ομάδα efood θα έχει την ευκαιρία να συμμετάσχει σε εθελοντική αιμοδοσία στις εγκαταστάσεις της εταιρείας, ενώ οι καλύτερες αναμνήσεις θα δημιουργηθούν με το κλείσιμο της Εβδομάδας Εξυπηρέτησης Πελατών, καθώς ολοκληρώνοντας τον κύκλο των δράσεων το efood θα διασκεδάσει με φαγητό, αλλά και караόκε για τους πιο τολμηρούς.



γιορτάζουμε την  
Εθνική Εβδομάδα  
Εξυπηρέτησης Πελατών,  
the efood way





## Τα Αηδονάκια πάθανε Halloween και ετοιμάζουν Trick or Treat χαμό!

Για 5η χρονιά τα Αηδονάκια στο Μαρούσι υποδέχονται το παιδικό Halloween, και νέες τρομερές περιπέτειες! Abra & Catabra Show, Haunted Castle – Το Στοικειωμένο Κάστρο, Mystery Mansion – Η Έπαυλη του Μυστηρίου, Blinky Ghost House, Φαντασματόσπιτο του Blinky, Giant Pumpkin Garden, Η πιο μεγάλη κολοκύθα της Αθήνας είναι μόνο εδώ!, Halloween Candy Alley, Halloween Event & Δράσεις, Παιχνίδια Λούνα Παρκ για όλη την οικογένεια. Το πιο ανατρεπτικό και ευφάνταστο Trick or Treat Party έρχεται και φέτος στο αγαπημένο πάρκο οικογενειακής ψυχαγωγίας, το «Λούνα Παρκ Τα Αηδονάκια» στο Μαρούσι! Από 1 Οκτωβρίου έως 6 Νοεμβρίου τα Αηδονάκια μεταμορφώνονται σε Aidonakia Halloween! Στα 5.500 τετραγωνικά μέτρα του Πάρκου έχει στηθεί νέο τρομερό σκηνικό, «ανατριχιαστικές» δράσεις, που ανεβάζουν την αδρεναλίνη στα ύψη και νέα φανταστικά παιχνίδια με «Halloween» αισθητική!



## Βοηθήστε το παιδί σας να ελέγχει τη διάθεσή του

LOUISE BATY

## ΠΩΣ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΩ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ ΝΑ ΕΛΕΓΧΕΙ ΤΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΤΟΥ

101 τρόποι για τη διαχείριση του θυμού και άλλων έντονων συναισθημάτων

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Όλοι μας έχουμε διακυμάνσεις στη διάθεσή μας και ξεσπάσματα θυμού, πόσο μάλλον τα παιδιά που αναπτύσσουν ακόμη τη συναισθηματική τους επίγνωση. Αν και δεν είναι κακό ένα παιδί να είναι ευαίσθητο, όμως οι συχνές εναλλαγές και τα έντονα συναισθήματα μπορεί να κάνουν τη ζωή του δύσκολη.

- Βοηθήστε το να υιοθετήσει σωστές συνήθειες στη διατροφή και τον ύπνο του
- Φτιάξτε μαζί του μια λίστα με τις επιθυμητές αντιδράσεις του σε περίπτωση που νιώσει θυμό ή αναστάτωση
- Μάθετέ του απλές ασκήσεις χαλάρωσης
- Αναγνωρίστε πότε πρέπει να ζητήσετε τη βοήθεια ειδικού.

Αυτός ο οδηγός θα σας δώσει τις ιδέες και τις συμβουλές που χρειάζεστε για να δείξετε στο παιδί σας πώς να αναγνωρίζει τα συναισθήματά του και να τα εκφράζει με υγιείς τρόπους. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.





## «Ο Κουρέας της Σεβίλλης» επιστρέφει στο θέατρο ΑΚΡΟΠΟΛ για δεύτερη χρονιά

Η «ΘΕΑΜΑ ΑΚΡΟΠΟΛ» παρουσιάζει για δεύτερη χρονιά τον «ΚΟΥΡΕΑ ΤΗΣ ΣΕΒΙΛΛΗΣ» του Μπομαρσέ, με τον Βασίλη Χαραλαμπόπουλο, σε σκηνοθεσία Σοφίας Σπυράτου, στο θέατρο Ακροπόλ.

Η Σοφία Σπυράτου έστησε μία παράσταση κωμική, φασαριόζικη και ονειροπόλα, ενσωματώνοντας σύγχρονα στοιχεία και ταξιδεύοντας το θεατή μέσα από την καινούρια μετάφραση- διασκευή της Λουίζας Μητσάκου, με μία γλώσσα σημερινή. Η μουσική της παράστασης, από τα θέματα του Ροσίνι έως τις πρωτότυπες μελωδίες του Μιλτιάδη Παπαστάμου συγκινούν και τονίζουν το μουσικό χαρακτήρα της παράστασης. Τα σκηνικά και τα κοστούμια του Μανόλη Παντελιδάκη εντυπωσιάζουν ισορροπώντας ανάμεσα στο κλασικό και το σύγχρονο. Τον ρόλο του Φίγκαρο αναλαμβάνει ο Βασίλης Χαραλαμπόπουλος, ο οποίος θα ερμηνεύσει και την περίφημη άρια του Ροσίνι ελαφριά πειραγμένη. Στο ρόλο του Ντοτόρε Μπαρτόλο ο Φάνης Μουρατίδης. Ο δεκαεπταμελής θίασος αποτελείται από ταλαντούχους ηθοποιούς, χορευτές, τραγουδιστές, μουσικούς καθώς και ζωντανή ορχήστρα.



## THERION LEVIATHAN II TOUR Νέα ημερομηνία για το live τους



Οι πρωτοπόροι Σουηδοί του συμφωνικού metal, Therion έρχονται την Κυριακή 15 Ιανουαρίου 2023 στο Piraeus Club Academy | Loulou is Present.

Οι Therion ήταν πάντα το συγκρότημα που προκαλούσε τον εαυτό του να εξερευνήσει καινούργια μονοπάτια, ενώ παρέμενε πιστό στον πυρήνα του, στις πρωταρχικές και θεμελιώδεις, μουσικές του αξίες. Για το 17ο στούντιο άλμπουμ τους, ο ιθύνων νους και κιθαρίστας της μπάντας, Christofer Johnsson και ο συνεργάτης του, τραγουδιστής, Thomas Vikstöm έχουν δημιουργήσει κάτι που μέχρι πρότινος φαινόταν αδιάνοητο και στους δύο. «Αυτήν τη φορά διερευνήσαμε από όλες τις διαφορετικές οπτικές γωνίες το μοναδικό πράγμα που είχε απομείνει» εξηγεί ο Christofer. «Αποφασίσαμε να προσφέρουμε στο κοινό αυτό που μετ' επιτάσεως απαιτούσε. Το "Leviathan" είναι το πρώτο άλμπουμ που σκόπιμα έχουμε γεμίσει με hits στο ύφος των Therion».

### Σημεία Προπώλησης

Ηλεκτρονικά: [Viva.gr](http://Viva.gr)

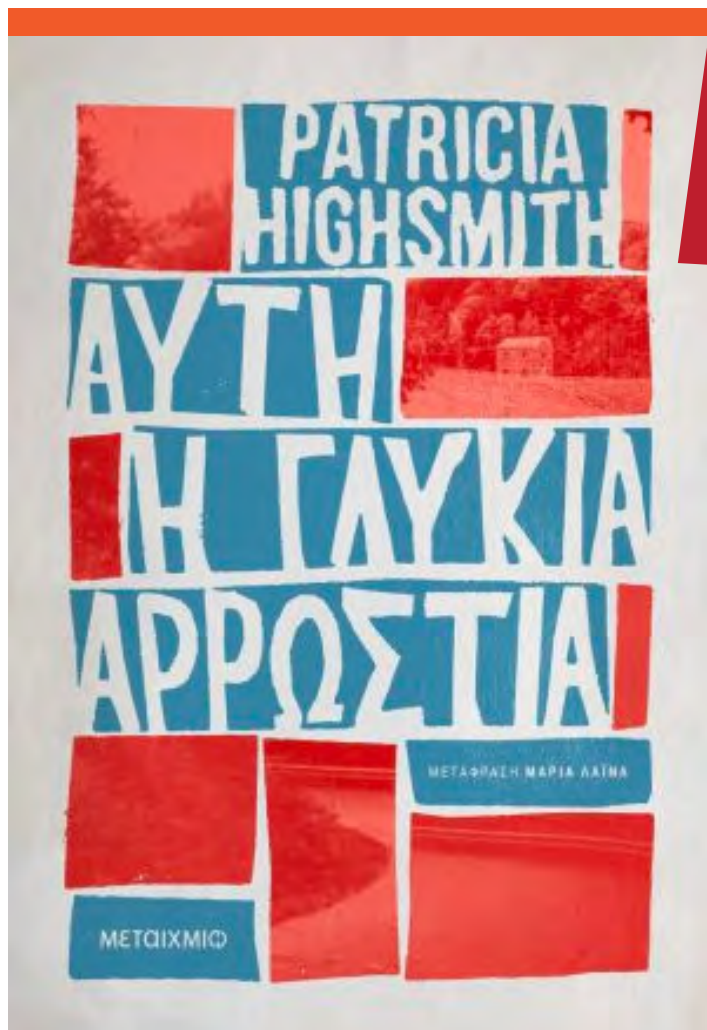
Τηλεφωνικά: 11876

Σε όλα τα Viva Spots

(Καταστήματα Wind, Public, Media Markt, Βιβλιοπωλεία Ευριπίδης, Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων, Yoleni's).

Τα εισιτήρια που έχουν ήδη αγοραστεί ισχύουν κανονικά για τη νέα ημερομηνία και δεν απαιτείται μετατροπή τους.





## Αυτή η γλυκιά αρρώστια

Ο Ντέιβιντ είναι ένας ήσυχος άνθρωπος. Δουλεύει σκληρά όλη την εβδομάδα και κάθε Σαββατοκύριακο επισκέπτεται τη βαριά άρρωστη μητέρα του – ή τουλάχιστον έτσι νομίζουν οι γύρω του. Η σπιτονοικοκυρά του ανησυχεί αν θα βρεθεί γυναίκα αντάξιά του, όπως άλλωστε και η αφελής συγκάτοικός του Έφι, καθώς και ο φίλος του ο Γουές, αλλά όλοι τους αγνοούν ότι ο Ντέιβιντ έχει ήδη βρει την τέλεια γυναίκα, την Άναμπελ. Αγνοούν ότι ο Ντέιβιντ κάθε Σαββατοκύριακο, αντί για την άρρωστη μητέρα του, επισκέπτεται μόνος τη ζεστή φωλιά που έχει ετοιμάσει για να στεγάσουν τον έρωτά τους με την Άναμπελ στη Νέα Αγγλία. Αγνοούν την Κατάσταση: ότι η Άναμπελ αρνείται να επισκεφτεί αυτό το σπίτι, γιατί είναι ήδη παντρεμένη με κάποιον άλλο και έγκυος στο πρώτο τους παιδί. Ένα ελάσσονος σημασίας εμπόδιο για τον Ντέιβιντ, πράγμα για το οποίο όμως θα πρέπει να πείσει και την Άναμπελ...

Ένα ερωτικό πάθος που ξεπερνά τη λογική. Η Patricia Highsmith με τον μοναδικό, αζεπέραστο τρόπο της πλάθει ένα σύνθετο ψυχολογικό θρίλερ γεμάτο αγωνία. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

## Υπάρχουν φαντάσματα σε αυτό το σπίτι



Στο νέο του έργο ο βραβευμένος εικαστικός καλλιτέχνης Oliver Jeffers χρησιμοποιεί ως καμβά μια σειρά από μαυρόασπρες φωτογραφίες ενός αρχοντικού του 18ου αιώνα· εικόνες που τον εμπνέουν να χτίσει ζωγραφικά έναν ιδιαίτερο κόσμο φαντασμάτων ακροβατώντας ανάμεσα στο μυστήριο και το παιχνίδι.

Το αποτέλεσμα είναι μια ιδιαίτερη αναγνωστική εμπειρία με διαδραστικές, διαφανείς σελίδες που φανερώνουν τα φαντάσματα σε κάθε σημείο του αρχοντικού και ενθουσιάζουν κάθε ηλικία! Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.



quote of the day

“MOST PEOPLE DON'T PLAN TO FAIL, THEY FAIL TO PLAN.”  
John L. Beckley

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Θωμάς, Θωμαή,  
Ερωτηής, Ερωτηίδα



tip of the day

Asking for financial advice from a financial planner is like asking a barber if you need a hair cut.

Warren Buffett

6 Οκτωβρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα για την Εγκεφαλική Παράλυση
- › World Financial Planning Day
- › Random Acts of Poetry Day
- › National Coaches Day
- › National German-American Day
- › National Noodle Day
- › National Orange Wine Day
- › National Plus Size Appreciation Day