



# Greece



**SIAL**  
INSPIRE FOOD BUSINESS

Παρίσι, 15 - 19 Οκτωβρίου 2022



Σας καλούμε να  
μας επισκεφθείτε στα  
**Halls 2 | 5A | 5B | 7**



**ENTERPRISE GREECE**  
INVEST & TRADE

RECEPTION, HALL 2, STAND NO. J096

SAY *yes* to the **press**

**ΑΠΛΑ TIPS  
ΓΙΑ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗ  
ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ  
ΑΠΟ... ΣΗΜΕΡΑ!**





LET'S

εξάγουμε Ελλάδα  
**EXPORTGREECE**

**THE NEWSLETTER**

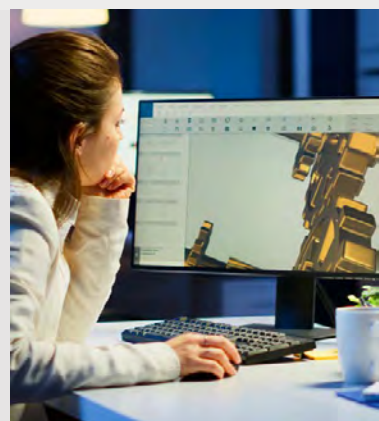


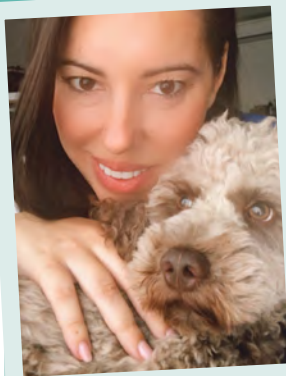
Κάθε Τρίτη & Παρασκευή  
στις 12:00

εγγραφή



Εκδότης:  
**sayes**  
communications





## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Τα μηνύματά σας πάρα πολλά για το άρθρο της Τετάρτης σχετικά με το αυτοσαμποτάζ. Επανέρχομαι λοιπόν με τη φράση της Cheri Huber, συγγραφέας στο επάγγελμα, που λέει το εξής «αν είχες ένα άτομο στη ζωή σου, να σου φέρεται όπως φέρεσαι στον εαυτό σου, θα τον είχες ξεφορτωθεί εδώ και πολύ καιρό...».

**Η αποδοχή του εαυτού είναι η απάντηση σε πολλά από τα προβλήματά μας. Μας βοηθά να ανακαλύψουμε ποιοι πραγματικά είμαστε και να αφυπνίσουμε τα πάθη και τον σκοπό μας.**

Είναι άσκοπο να επιπλήτουμε ή να μισούμε τον εαυτό μας επειδή είμαστε διαφορετικοί. Ίσως είμαστε διαφορετικοί για κάποιο λόγο που δεν έχουμε προσδιορίσει ακόμα. Επομένως, καλό θα ήταν να αποφύγουμε να χρησιμοποιούμε τη μοναδικότητά μας εναντίον μας, καθώς είναι ένα δώρο που έχει σκοπό να μας βοηθήσει να ξεχωρίζουμε από το πλήθος.

Αν πιστεύουμε ότι κάτι δεν πάει καλά με εμάς, κοιτάμε μέσα από το πρίσμα ενός παραμορφωμένου φακού. Εστιάζουμε σε μια ανακριβή αντίληψη που δεν υπάρχει. Μπορείς για μια φορά στη ζωή σου να αισθανθείς άνετα με την ιδέα ότι δεν υπάρχει τίποτα κακό με σένα εκτός από τις σκέψεις για τον εαυτό σου;

**Tip of the Day:** Αφιέρωσε χρόνο σε σένα, για σένα, ώστε να σου δοθεί η ευκαιρία να κάνεις τη διαφορά και να μετατρέψεις τον εσωτερικό σου διάλογο σε έναν διάλογο καλοσύνης, συμπόνιας για τον εαυτό σου και αυτο-τροφής. Στην αρχή θα το νιώθεις ξένο καθώς είναι κάτι που δεν το έχεις συνηθίσει και ο εγωισμός σου θα θέλει να το πνίξει όμως παρά τη συνεχή αντίσταση που θα βρίσκεις προσπάθησε να παρατηρείς την αλλαγή, καθώς η αρνητική εσωτερική συζήτηση σταδιακά θα αλλάξει και πριν το καταλάβεις θα νιώσεις γαλήνη. Μην το εξαναγκάζεις, απλά αφέσου και καλωσόρισε τις αρνητικές σου σκέψεις, όμως να είσαι προσεκτικός και να τις παρατηρείς μέσα από το πρίσμα της καλοσύνης και της αυτοσυμπόνιας.

Με τον καιρό θα μάθεις να αποδέχεσαι τις σκέψεις σου αντί να τους αντιστέκεσαι.

Κλαίρη Στυλιανιά  
Chief of SayYessers  
[claire@sayyescomm.gr](mailto:claire@sayyescomm.gr)

# Απλά tips για εξοικονόμηση ενέργειας από... σήμερα!

Η ενεργειακή κρίση μας δείχνει ότι η εξοικονόμηση ενέργειας είναι επιτακτική ανάγκη. Μπορούμε να εφαρμόσουμε από σήμερα μερικά απλά tips για να δούμε τη διαφορά όχι μόνο στα έξοδά μας αλλά και στο περιβάλλον.

## Τι μπορούμε να κάνουμε... τώρα!



Ο Θοδωρής Αντωνίου, μηχανολόγος με ειδικευση στον ενεργειακό τομέα, μας δίνει απλές συμβουλές εξοικονόμησης ενέργειας στο σπίτι μας.

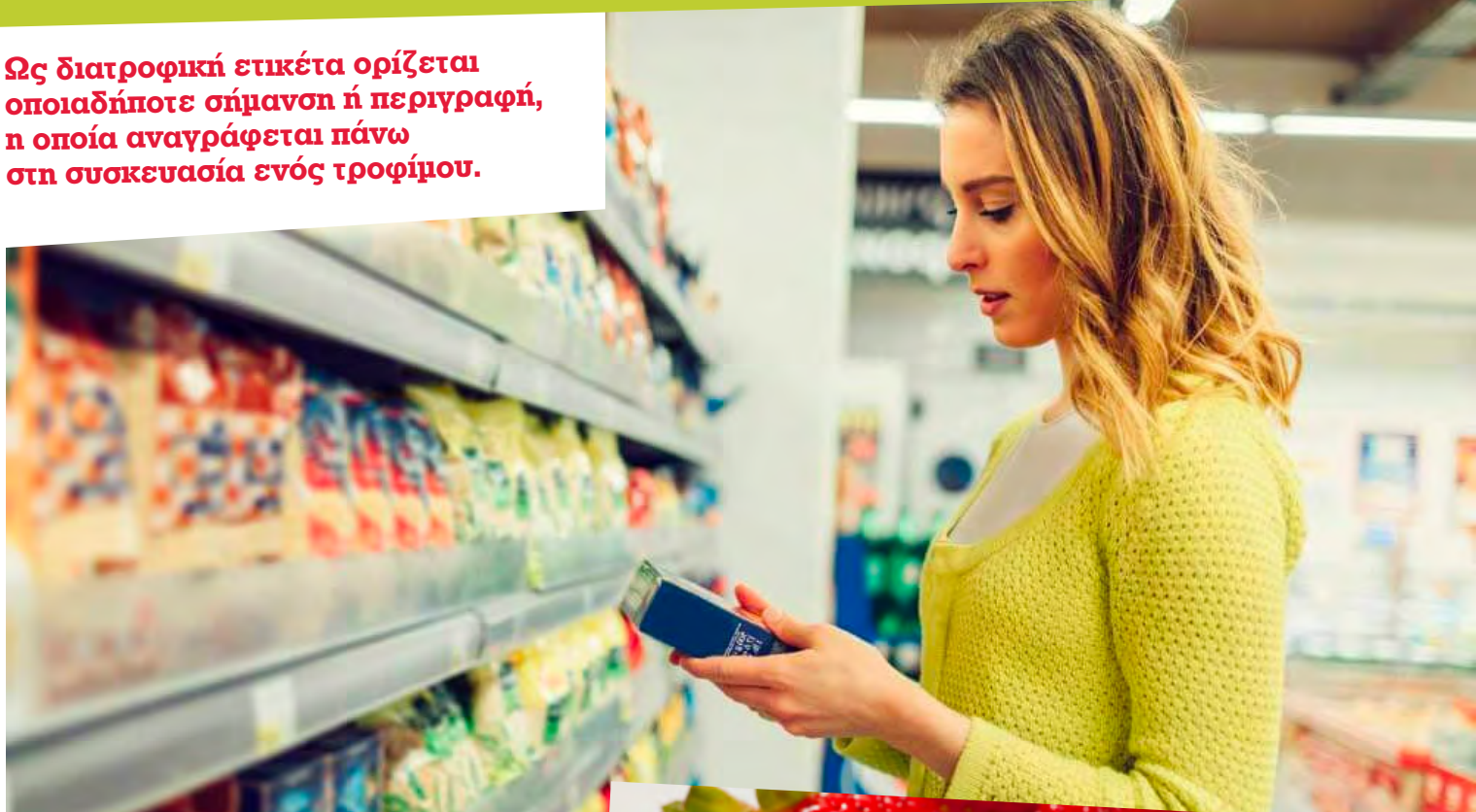
- Ρυθμίζουμε το ψυγείο στους 1-4 βαθμούς Κελσίου και την κατάψυξη στους -18.
- Χρησιμοποιούμε το πλυντήριο πιάτων κυρίως κατά τις ώρες που ισχύει το νυχτερινό τιμολόγιο και φυσικά επιλέγουμε το οικονομικό πρόγραμμα. Προσπαθούμε να αποφεύγουμε να χρησιμοποιούμε τον κύκλο στεγνώματος, οπότε ανοίγοντας την πόρτα του πλυντηρίου αφήνουμε τα πιάτα να στεγνώσουν φυσικά.
- Αναφορικά με το πλυντήριο ρούχων καλό είναι να γίνεται η πλύση στους 40°C.
- Μπορούμε να συνδέσουμε τις ηλεκτρικές συσκευές σε πολύπριζα, για να σβήσουμε τις λωρίδες τροφοδοσίας όταν αυτές δεν χρησιμοποιούνται.
- Αξιοποιούμε το φως της ημέρας και δεν αφήνουμε τα φώτα ανοιχτά σε χώρους όπου δεν βρισκόμαστε. Αν εργάζεστε από το σπίτι, τοποθετήστε το γραφείο σας κοντά σε παράθυρο για να εκμεταλλεύεστε το φυσικό φως καθημερινά.
- Αερίζουμε τον χώρο κατά τις πρωινές ώρες και δεν εμποδίζουμε με καλύμματα, διακοσμητικά κ.α. κανένα θερμαντικό σώμα.
- Ρυθμίζουμε τον υπολογιστή μας σε κατάσταση αναστολής λειτουργίας ή αδρανοποίησης. Αποφεύγουμε να χρησιμοποιούμε screensaver, ώστε ο υπολογιστής να χρειάζεται λιγότερη ενέργεια κατά τη διάρκεια περιόδων αδράνειας. Όταν δεν χρησιμοποιούμε τον υπολογιστή δεν πρέπει να ξεχνάμε να κλείνουμε την οθόνη.
- Σβήνουμε τον φούρνο μερικά λεπτά πριν το τέλος της διάρκειας μαγειρέματος. Έτσι, εκμεταλλευόμαστε την υπάρχουσα θερμότητα.
- Δεν ανοιγοκλείνουμε χωρίς λόγο ούτε την πόρτα του ψυγείου ούτε του φούρνου. Φροντίζουμε να μην βρίσκεται το ψυγείο μας δίπλα από συσκευές που εκπέμπουν θερμότητα.



Ελίνα Δημητριάδου,  
Διατροφολόγος

## Τι είναι η διατροφική ετικέτα και τι περιλαμβάνει;

**Ως διατροφική ετικέτα ορίζεται οποιαδήποτε σήμανση ή περιγραφή, η οποία αναγράφεται πάνω στη συσκευασία ενός τροφίμου.**



Η διατροφική ετικέτα περιλαμβάνει πληροφορίες χρήσιμες για τον καταναλωτή, καθώς τον βοηθούν να κάνει την πιο κατάλληλη επιλογή για εκείνον αλλά ταυτόχρονα και την πιο υγιεινή ανάμεσα σε πληθώρα προϊόντων που είναι διαθέσιμα στην αγορά.

Όμως, πως πρέπει να διαβάζουμε σωστά μια διατροφική ετικέτα και τι είναι σημαντικό να προσέχουμε;

### - Συστατικά τροφίμων

Ένα από τα σημαντικότερα πράγματα που πρέπει να διαβάζουμε και να δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή σε μια διατροφική ετικέτα είναι τα συστατικά του τροφίμου. Πιο συγκεκριμένα, τα συστατικά του τροφίμου αναγράφονται κατά φθίνουσα σειρά περιεκτικότητας ως προς το βάρος, όπως αυτά καταγράφηκαν κατά τη στιγμή της αξιοποίησής τους στη διαδικασία παρασκευής του τροφίμου. Για παράδειγμα, το συστατικό που αναγράφεται πρώτο



βρίσκεται σε μεγαλύτερη ποσότητα στο τρόφιμο, ενώ αυτό που αναγράφεται τελευταίο βρίσκεται σε μικρότερη ποσότητα, αντίστοιχα.



Τα τρόφιμα που χρειάζονται περισσότερο προσοχή ως προς τα επιμέρους συστατικά είναι κυρίως τα επεξεργασμένα και τυποποιημένα προϊόντα, όπως για παράδειγμα τα δημητριακά πρωινού, οι μπάρες δημητριακών, το ψωμί, οι τορτίγιες, τα μπισκότα.

### - Προσοχή στο είδος των δημητριακών

Αρχικά, όταν διαβάζουμε τον κατάλογο των συστατικών, θα πρέπει να προσέξουμε το είδος των δημητριακών που χρησιμοποιήθηκε για την παρασκευή των συγκεκριμένων προϊόντων, τη σειρά που βρίσκονται στον κατάλογο καθώς και το ποσοστό που περιέχεται το καθένα.

Για παράδειγμα, στο εμπόριο δεν αποτελούνται όλα τα προϊόντα ψωμιού ολικής άλεσης από 100% σιτάρι ολικής. Υπάρχουν, δηλαδή, προϊόντα τα οποία μπορεί να αποτελούνται από 100% σιτάρι ολικής άλεσης και άλλα που περιέχουν συνδυασμό σιταριών, με αποτέλεσμα να αποτελούνται σε μικρότερο ποσοστό από σιτάρι που είναι ολικώς αλεσμένο, δηλαδή που περιέχει τη φλούδα και το φύτρο του. Επομένως, καταλαβαίνουμε πως η ανάγνωση των δημητριακών που περιέχει ένα

προϊόν είναι σημαντική, καθώς είναι σαφώς πιο υγιεινό και θρεπτικό να επιλέξουμε ένα προϊόν που αποτελείται 100% από σιτάρι ολικής παρά ένα που περιέχει σιτάρι ολικής άλεσης σε ένα μικρό μόνο ποσοστό.

### - Προσοχή στην περιεκτικότητα πρόσθετων σακχάρων

Επίσης, είναι σημαντικό κατά την ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας να προσέξουμε εάν το προϊόν περιέχει πρόσθετα σάκχαρα. Εδώ θα πρέπει να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί,



καθώς ένα προϊόν μπορεί να περιέχει φυσικά σάκχαρα, δηλαδή σάκχαρα που μπορεί να προέρχονται από φυσικές τροφές, όπως για παράδειγμα από φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα, και τα οποία δεν φαίνεται να έχουν αρνητική επίδραση στην υγεία μας. Ωστόσο, ένα προϊόν είναι πιθανό να περιέχει και ελεύθερα σάκχαρα, τα οποία συνήθως προστίθενται στο προϊόν κατά τη διαδικασία της παρασκευής του. Τα ελεύθερα σάκχαρα συστήνεται να καταλαμβάνουν μόνο ένα 5-10% των ημερήσιων ενεργειακών αναγκών μας. Επομένως, είναι καλό να ελέγχουμε στον κατάλογο των συστατικών για λέξεις όπως ζάχαρη, μέλι, σιρόπι γλυκόζης, μελάσα, εκχύλισμα βύνης κριθαριού, ιμβερτοσάκχαρο κ.α., τα οποία δηλαδή υποδηλώνουν την προσθήκη ελεύθερων σακχάρων. Επιπλέον, θα πρέπει να προσέχουμε και τη σειρά στην οποία βρίσκονται τα ελεύθερα αυτά σάκχαρα στη λίστα των συστατικών, καθώς είναι διαφορετικό να βρίσκονται στην αρχή ή στο τέλος της λίστας, δηλαδή να βρίσκονται σε μεγάλη ή σε μικρή ποσότητα στο προϊόν, αντίστοιχα.

### - Προσοχή στην παρουσία φοινικέλαιου

Τέλος, ένα ακόμα στοιχείο που πρέπει να ελέγχουμε στην ετικέτα, και συγκεκριμένα στη λίστα των συστατικών, είναι η παρουσία ή όχι φοινικέλαιου. Το φοινικέλαιο, αποτελεί ένα φυτικό έλαιο το οποίο έχει υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά οξέα και το οποίο έχει φανεί πως μπορεί να επιδράσει αρνητικά την υγεία μας. Συγκεκριμένα, υπάρχουν ενδείξεις πως η κατανάλωσή του πιθανώς αυξήσει την κακή χοληστερόλη (LDL-χοληστερόλη) σε σχέση με την κατανάλωση άλλων φυτικών ελαίων που είναι χαμηλότερα σε κορεσμένα λιπαρά οξέα όπως για παράδειγμα το ελαιόλαδο. Επίσης, εκτός από τις πιθανές επιβλαβείς δράσεις του φοινικέλαιου στην υγεία μας, η παραγωγή του φαίνεται πως έχει σημαντικά αρνητικό αντίκτυπο στο περιβάλλον. Επομένως, είναι προτιμότερο το προϊόν που θα επιλέξετε να μην περιέχει φοινικέλαιο.

### - Αλλεργιογόνες ουσίες

Στη λίστα των συστατικών, επίσης, περιλαμβάνονται υποχρεωτικά και τα συστατικά εκείνα τα οποία προκαλούν αλλεργικές

• αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα.

Πιο συγκεκριμένα, οι ουσίες που προκαλούν αλλεργικές αντιδράσεις είναι κυρίως οι εξής παρακάτω:

- Δημητριακά που περιέχουν γλουτένη, όπως για παράδειγμα το σιτάρι,



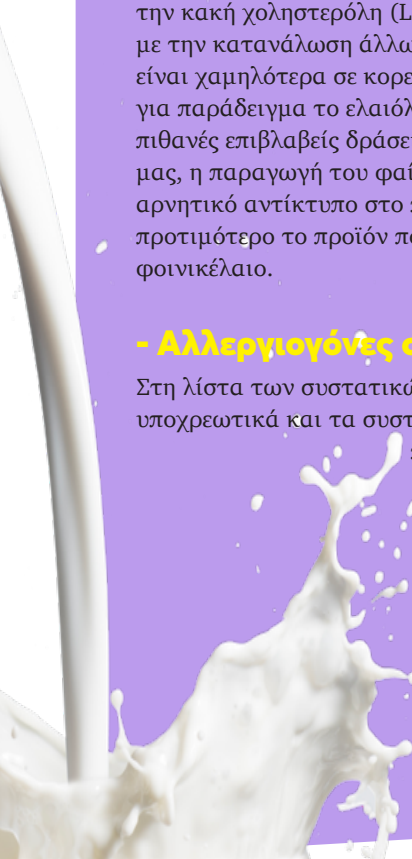
η σίκαλη, το κριθάρι, η βρώμη ή υβριδικές ποικιλίες τους, καθώς και τα προϊόντα με βάση τα δημητριακά αυτά,

- Γάλα και προϊόντα με βάση το γάλα (συμπεριλαμβανομένης της λακτόζης),
- Αυγά και προϊόντα με βάση τα αυγά,
- Ψάρια και προϊόντα με βάση τα ψάρια,
- Μαλάκια και προϊόντα με βάση τα μαλάκια,
- Σόγια και προϊόντα με βάση τη σόγια,
- Ξηροί καρποί με κέλυφος, όπως για παράδειγμα τα αμύγδαλα, τα φουντούκια, τα καρύδια, τα κάσιους, καρύδια Βραζιλίας, φυστίκια κ.α.,
- Σπόροι όπως το σουσάμι και προϊόντα με βάση το σουσάμι.



### - Χρόνος ζωής προϊόντος

Στην ετικέτα των προϊόντων είναι υποχρεωτικό να αναγράφεται η ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας ή η τελική ημερομηνία ανάλωσης. Στα προϊόντα που προμηθευόμαστε από τα ράφια του σούπερ-μάρκετ, δηλαδή τα προϊόντα που βρίσκονται εκτός ψυγείου όπως τα όσπρια, τα μακαρόνια κ.α., αναγράφεται συνήθως η φράση «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από» κάποια ημερομηνία. Στην περίπτωση αυτή, η αναγραφόμενη ημερομηνία αφορά την ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας του τροφίμου και υποδηλώνει την ημερομηνία μέχρι την οποία το προϊόν διατηρεί τις χαρακτηριστικές του ιδιότητες όπως η γεύση, το χρώμα, η οσμή ή τα θρεπτικά του συστατικά (π.χ. βιταμίνες), με την προϋπόθεση ότι βρίσκεται στις κατάλληλες συνθήκες αποθήκευσης.





# 5ο Παιδικό & Εφηβικό Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Αθήνας 14 - 20 Νοεμβρίου 2022

**Το 5ο Παιδικό και Εφηβικό Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Αθήνας έρχεται τον Νοέμβριο, όπως το γνωρίσαμε και το αγαπήσαμε. Υπόσχεται όμως, να είναι «το κάτι άλλο»!**

Ένα απίθανο μωσαϊκό ηρώων κάθε μεγέθους, χρώματος, είδους και προέλευσης, από τους δρόμους της Αθήνας μέχρι το διάστημα, ξετυλίγει για μία ακόμα χρονιά το Φεστιβάλ που φέτος συμπληρώνει τα πέντε του χρόνια. Στη φετινή του διοργάνωση φιλοξενεί 100 ταινίες μικρού και μεγάλου μήκους από 34 χώρες, οι οποίες αποτυπώνουν την πραγματικότητα και τον πλούτο των πολιτισμών της σύγχρονης κοινωνίας. Οι ήρωες των ταινιών, από όπου κι αν αυτοί προέρχονται, όπως και να μοιάζουν, όποια ζωή και να ζουν, μπορούν να εμπνεύσουν τα παιδιά και τους εφήβους οι οποίοι αναζητούν τη δική τους ταυτότητα.

Όπως κάθε χρόνο, το πρόγραμμα του Φεστιβάλ έχει ισότιμη εκπροσώπηση ανδρών και γυναικών σκηνοθετών και αφηγείται ιστορίες συμπερίληψης, κατάρριψης στερεοτύπων, περιβαλλοντικής αφύπνισης, ψηφιακής συνείδησης.

Από τις 14 έως τις 20 Νοεμβρίου, το Φεστιβάλ καλεί παιδιά και νέους της Αθήνας, εκπαιδευτικούς, γονείς και λάτρεις του σινεμά στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών, το Δημοτικό Θέατρο Πειραιά, και στους κινηματογράφους Κηφισιά Cinemax 1 & 2 και ΔΑΝΑΟΣ.

Στο φετινό πρόγραμμα του Φεστιβάλ, ξεχωρίζουν:

- το αφιέρωμα «Η Γειτονιά μας» με ταινίες που ανοίγουν ένα παράθυρο στην καθημερινότητα, τις χαρές, τις περιπέτειες και τις προκλήσεις των παιδιών και των νέων στις κοντινές στην Ελλάδα χώρες της Μεσογείου και της νοτιοανατολικής Ευρώπης, παρουσιάζοντας τον αφηγηματικό πλούτο και τις απρόσμενες ομοιότητες που συνδέουν όλα αυτά τα μέρη, σβήνοντας προσωρινά από τον χάρτη γραμμές και σύνορα.
- Kids' Picks & Teens' Picks: Για πρώτη φορά φέτος, μια ομάδα σινεφίλ μαθητών και μαθητριών

## ΜΕΓΑΡΟ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΑΘΗΝΩΝ



Παιδικό & Εφηβικό Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Αθήνας

της Δ', Ε', Στ' Δημοτικού και Α' Γυμνασίου ανέλαβε ρόλο επιμελητή προγράμματος. Οι μαθητικές επιτροπές είδαν, συζήτησαν και επέλεξαν ταινίες που αγγίζουν μια ευρεία θεματολογία από το σκέιτ ως την αναπηρία, τη διαφορετικότητα και την οικολογία του μέλλοντος.

- Περιβάλλον: Για άλλη μια χρονιά, το Φεστιβάλ πραγματοποιεί τη δέσμευσή του να φέρει την επόμενη γενιά πιο κοντά στη ζωτική σημασία του περιβάλλοντος και των οικοσυστημάτων του, μέσα από τη δύναμη του σινεμά. Οι ταινίες που διατρέχουν το σύνολο του προγράμματος και απευθύνονται σε όλες τις ηλικίες, συμβάλλουν με αισιοδοξία και πάθος στην αποστολή μας για τη διατήρηση του φυσικού κόσμου, ανοίγοντας τα μάτια των παιδιών



και των νέων στις ολοένα και μεγαλύτερες απειλές που αντιμετωπίζει ο πλανήτης και φιλοδοξώντας να μετατρέψουν αυτούς τους θεατές σε αυριανούς υπεύθυνους πολίτες και ενεργούς υπερασπιστές του μέλλοντος όλων μας.

- Ζωντανή απόδοση: Μια μαγική εμπειρία που συνδυάζει την κινηματογραφική προβολή με ζωντανή performance ηθοποιού επί σκηνής.
- Καθολικά προσβάσιμες προβολές για όλους: Με τη συνεργασία των TheHappyAct, Liminal και HandsUp, το κοινό του Φεστιβάλ θα παρακολουθήσει ταινίες προσαρμοσμένες για άτομα στο φάσμα του αυτισμού, με διερμηνεία στην Ελληνική Νοηματική Γλώσσα και SDH υπότιτλους για κωφά και βαρήκοα άτομα και με ακουστική περιγραφή για άτομα με οπτική αναπηρία.
- Εκπαιδευτικό εργαστήριο για γονείς: Φέτος, εκτός από τα κινηματογραφικά εργαστήρια για παιδιά όλων των ηλικιών που φιλοξενούνται στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών, το Φεστιβάλ οργανώνει ένα ειδικό εργαστήριο για γονείς, ανοίγοντας τη συζήτηση για το πότε αρχίζουμε να βάζουμε όρια, πώς τα επικοινωνούμε, πώς επηρεάζουν τον χαρακτήρα και τη συμπεριφορά του παιδιού.

Με τη μοναδική ματιά τους, οι θεατές του Φεστιβάλ μπορούν να αποκομίσουν πολύτιμες εμπειρίες μέσα από τις αγαπημένες ενότητες όπως: Μικρά για τα Μικρά, Digital Et-

quette, Night Fright, Ζωηροί Φίλοι, Ζωντανή μεταγλώττιση, Ο Γύρος του Κόσμου σε 80 Λεπτά κ.ά. Για τους πολύ μικρούς φίλους του Φεστιβάλ, το Baby & Me επιστρέφει στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο του Μεγάρου, ενώ το ζωηρό playroom στο φουαγιέ της Αίθουσας Δημήτρης Μητρόπουλος θα πλημμυρίσει με χρώματα και μουσικές! Εκεί, θα παρακολουθήσουμε και δύο υπέροχες συναυλίες με τη συμμετοχή των σπουδαστών του Ωδείου Αθηνών.

Καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς, το Φεστιβάλ δίνει τον λόγο στους μαθητές, μέσα από σχολικές προβολές, ανοίγοντας τις αίθουσες κινηματογράφων σε όλα τα σχολεία της Αττικής, ενώ παράλληλα διοργανώνει ψηφιακές προβολές για τα σχολεία γενικής και ειδικής αγωγής όλης της χώρας (<https://www.athicff.com/schools/school-screens/>).





## Ο Οκτώβριος είναι Pizza Month και η l'artigiano το γιορτάζει καθημερινά!

Ο Οκτώβριος είναι ο μήνας της πίτσας και η l'artigiano δεν θα μπορούσε να μην το γιορτάσει με τον καλύτερο και πιο χορταστικό τρόπο για όλους τους λάτρεις της πίτσας!

Έτσι, στη l'artigiano, για ολόκληρο τον Οκτώβριο, κάθε ημέρα και μια διαφορετική πίτσα 8 κομματιών θα αποκτά τον τίτλο της "Pizza of the Day" και θα γίνεται η ιδανική γευστική πρόταση της ημέρας που όλοι θα μπορούν να απολαύσουν στην ειδική τιμή των 6,90€! Η εορταστική "Pizza Month" προσφορά ισχύει για ηλεκτρονικές παραγγελίες από το website και app της l'artigiano και θα είναι διαθέσιμη έως τη Δευτέρα 31 Οκτωβρίου, προ(σ)καλώντας το κοινό να κάνει καθημερινό check-in, να ανακαλύψει την κάθε «Πίτσα της Ημέρας» και να γιορτάσει τον Μήνα της Πίτσας όπως ακριβώς του αξίζει!

Η l'artigiano με στόχο τη δημιουργία της απόλυτης εμπειρίας απόλαυσης και γεύσης για το κοινό, επιλέγει να αξιοποιεί παγκόσμιες τάσεις και περιστάσεις όπως ο «Μήνας της Πίτσας» με τον δικό της δημιουργικό και λαχταριστό τρόπο, δίνοντας την ευκαιρία σε όλους τους pizza-lovers όχι μόνο να απολαύσουν τις αγαπημένες τους πίτσες αλλά και να δοκιμάσουν όλες όσες τους είχαν.. «ξεφύγει», στην πιο προνομιακή και limited τιμή!

Ανακάλυψε την #PizzaOfTheDay

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Μόνο με €6.90

ΘΕΛΩ ΤΗΝ ΠΡΟΣΦΟΡΑ!

## IKEA: Αγαπάμε τα ρολά κανέλας και το γιορτάζουμε!



Η IKEA, εταιρεία του Ομίλου FOURLIS, γιορτάζει τα ρολά κανέλας και προσκαλεί μικρούς και μεγάλους σε μία εορταστική εβδομάδα με πολλές εκπλήξεις που θα κρατήσουν από 4 έως και 9 Οκτωβρίου\* στα καταστήματα IKEA σε όλη την Ελλάδα!

Τα ρολά κανέλας ή cinnamon buns έχουν καταγωγή από τη Σουηδία και είναι ένα εκπληκτικό γλύκισμα που μπορεί να απολαύσει κάποιος όλες τις ώρες της ημέρας. Συνοδευτικό για τον πρωινό ή τον απογευματινό καφέ, για μετά το φαγητό ή ακόμα και μόνα τους, τα ρολά κανέλας είναι πάντα η ιδανική επιλογή για όποιον αναζητά κάτι γλυκό. Το άρωμα της κανέλας σε συνδυασμό με τη μοναδική τους γεύση, τα κάνουν ακαταμάχητα και για όσους είναι λάτρεις της κανέλας, αποτελούν τη νούμερο ένα επιλογή.

Η IKEA σάς καλεί για μία εβδομάδα να γιορτάσετε μαζί της στα καταστήματα, να δοκιμάσετε δωρεάν ρολά κανέλας, να τα απολαύσετε πριν ή μετά τα ψώνια σας παρέα με τον αγαπημένο σας καφέ σε προσφορά ή και να τα προμηθευτείτε για το σπίτι από το Σουηδικό Κατάστημα Τροφίμων με -30%. Ακόμα για εκείνες τις μέρες, θα έχετε τη δυνατότητα να διεκδικήσετε στη στιγμή δωροκάρτες IKEA.

\*Για τις 9 Οκτωβρίου η ενέργεια ισχύει μόνο για το κατάστημα IKEA Αεροδρόμιο.

# Η Disney προετοιμάζεται για τη μεγαλύτερη γιορτή!

Το Disney100 θα είναι η μεγαλύτερη παγκόσμια γιορτή στην 100 χρόνων ιστορία της The Walt Disney Company, με επίσημη έναρξη να έχει προγραμματιστεί ήδη από την παραμονή της Πρωτοχρονιάς 2022.



Νέες συναρπαστικές λεπτομέρειες για το «Disney 100 Χρόνια Θαύμα» αποκαλύφθηκαν στους θαυμαστές που παρευρέθηκαν στο D23 Expo 2022 by Visa.

«Δέκα δεκαετίες δημιουργικότητας, καινοτομίας και αποφασιστικότητας είναι τα χαρακτηριστικά που δημιούργησαν την The Walt Disney Company που γνωρίζουμε εμείς σήμερα - το πιο αναγνωρισμένο και αγαπημένο όνομα στην ψυχαγωγία. Είναι μια ευχάριστη ευθύνη το να ηγούμαι την Disney στο ξεκίνημα του δεύτερου

αιώνα της, όπου θα αφηγούμαστε ιστορίες και θα δημιουργούμε «μαγεία», που θα διαρκέσει για άλλα 100 χρόνια», δήλωσε ο Chief Executive Officer της Disney, Bob Chapek κατά τη διάρκεια των τελετών έναρξης της D23 Expo.

Οι επισκέπτες που παρευρέθηκαν στην απόλυτη έκθεση για τους θαυμαστές της Disney, ήταν οι πρώτοι που είδαν τον Μίκυ Μάους με τη νέα του, λαμπερή, «πλατινένια» στολή, που σχεδιάστηκε με σκοπό να σηματοδοτεί την αισιοδοξία και τη δημιουργικότητα της Disney, για τη μεγάλη γιορτή των 100 χρόνων αλλά και το μεγάλο ενθουσιασμό για τον ερχόμενο αιώνα που ξεκινάει. Καθ' όλη τη διάρκεια της D23, οι θαυμαστές άκουσαν για τις απίστευτες νέες ψυχαγωγικές εμπειρίες και εκδηλώσεις που θα ακολουθήσουν από κάθε πλευρά της The Walt Disney Company για τον εορτασμό.





## The Walt Disney Studios

Η Jennifer Lee, Chief Creative Officer των The Walt Disney Animation Studios, ανακοίνωσε το «Wish», ένα επικό, πρωτότυπο μιούζικαλ κινουμένων σχεδίων, εμπνευσμένο από την κληρονομιά κλασικών κινουμένων ταινιών της Disney, που θα συμπεριλαμβάνει ολοκαίνουργια τραγούδια της υποψήφιας για Grammy®, Julia Michaels. Η μαγική ιστορία, η οποία κοιτάζει μπροστά στα επόμενα 100 χρόνια για το στούντιο και

εξερευνά το πώς δημιουργήθηκε το αστέρι των ευχών που ευχήθηκαν τόσο πολλοί ήρωες της Disney, διαδραματίζεται σε ένα φανταστικό βασίλειο όπου οι ευχές μπορούν κυριολεκτικά να γίνουν πραγματικότητα. Εμπνευσμένη από τις εικονογραφίες παραμυθιών που γοήτευσαν και τον ίδιο τον Walt Disney, η ταινία συνδυάζει ένα διαχρονικό στυλ ακουαρέλας με σύγχρονο 3D CG animation και θα έρθει αποκλειστικά στους κινηματογράφους τον Χειμώνα του 2023.



ARTIST CONCEPT ONLY  
© DISNEY



## Το εντυπωσιακό λογότυπο

Το ολοκαίνουργιο animated λογότυπο της The Walt Disney Studios, προς τιμήν του «Disney 100 Χρόνια Θαύμα» περιλαμβάνει μια νέα ενορχήστρωση του «When You Wish Upon a Star» από τον βραβευμένο συνθέτη Christophe Beck (Frozen, WandaVision). Θα εμφανιστεί για πρώτη φορά στους κινηματογράφους με την ταινία «Disney Παράξενος Κόσμος», και στη συνέχεια θα παίζει μπροστά από όλες τις κινηματογραφικές και streaming κυκλοφορίες της Disney καθ' όλη τη διάρκεια του 2023.



Η διεθνής ενότητα της έκθεσης θα ανοίξει στις 18 Απριλίου στο Μόναχο της Γερμανίας, ενώ ακόμα περισσότερες πόλεις θα ανακοινωθούν μέσα στους επόμενους μήνες. Αποκαλύφθηκε και το εντυπωσιακό βασικό έργο τέχνης για την έκθεση, το οποίο καλεί τους επισκέπτες να «βουτήξουν» στις αγαπημένες τους ιστορίες χρησιμοποιώντας καινοτόμα και καθηλωτική τεχνολογία σε δέκα αίθουσες της έκθεσης των 15.000 τετραγωνικών μέτρων. Τα The Walt Disney Archives ανοίγουν το θησαυροφυλάκιό τους, παρουσιάζοντας περισσότερα από 250 πρωτότυπα έργα τέχνης και αντικείμενα, κοστούμια και σκηνικά αλλά και πολλά ακόμη αναμνηστικά.

## Disney100: The Exhibition

Η έκθεση Disney 100: The Exhibition θα ανοίξει στις 18 Φεβρουαρίου 2023 στο The Franklin Institute στη Φιλαδέλφεια, ενώ το Σικάγο και το Κάνσας Σίτι θα είναι οι επόμενοι δύο σταθμοί της περιοδείας στη Βόρεια Αμερική.



## info

Καθώς η The Walt Disney Company γιορτάζει την επέτειο των 100 χρόνων της, η Disney Consumer Products, Games and Publishing έχει πολλές συναρπαστικές νέες συλλογές και συνεργασίες εμπορευμάτων για να τιμήσει τα 100 χρόνια.

## Το ΖΑΓΟΡΙ σταθερός συνοδοιπόρος του Greece Race for the Cure® «Όλοι Μαζί είμαστε Πιο Δυνατοί»

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ υποστήριξε για έβδομη συνεχόμενη χρονιά το Greece Race for the Cure®, το μεγαλύτερο αθλητικό γεγονός με κοινωνικό σκοπό, που γίνεται κάθε χρόνο με στόχο την ευαισθητοποίηση του κοινού για τον καρκίνο του μαστού.

Η συμμετοχή σε αυτή τη μεγάλη γιορτή κοινωνικής προσφοράς και εθελοντισμού, το Greece Race for the Cure® ήταν μεγάλη και συγκινητική, με άντρες, γυναίκες και παιδιά να φτάνουν τους 31.600 δρομείς και περιπατητές, δίνοντας το παρών και τη στήριξη τους στους Survivors της ζωής, διαδίδοντας το μήνυμα για έγκαιρη πρόληψη και έγκυρη ενημέρωση.

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ, ως ο επίσημος χορηγός υδροδοσίας του Greece Race for the Cure®, εγγυήθηκε την σωστή ενυδάτωση όλων των δρομέων, περπατητών, Survivors και επισκεπτών της μεγάλης αυτής γιορτής!

Στον αγώνα περίπατο 2 χλμ. συμμετείχε δυναμικά και η ομάδα «ΖΑΓΟΡΙ Running Team», η οποία αποτελείται από εθελοντές εργαζόμενους και συνεργάτες, μεταφέροντας ταυτόχρονα το αισιόδοξο και ελπιδοφόρο μήνυμα της ενημέρωσης και έγκαιρης πρόληψης.

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ στηρίζει τις πρωτοβουλίες και δράσεις που διοργανώνει ο Πανελλήνιος Σύλλογος Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής», στο πλαίσιο αυτής της τόσο σημαντικής γιορτής αθλητισμού και κοινωνικής προσφοράς, αποδεικνύοντας σταθερά και έμπρακτα ότι «το καλό το έχουμε μέσα μας».



## Press Room

### Ολοκληρώθηκε το «Democracy and Happiness Weekend» στην Costa Navarino



Η Costa Navarino και το Athens Democracy Forum συνδιοργάνωσαν για 7η χρονιά, από τις 30 Σεπτεμβρίου έως τις 2 Οκτωβρίου, ένα διήμερο συζητήσεων και πολιτιστικών εμπειριών με τη συμμετοχή διεθνώς καταξιωμένων ομιλητών, στο νέο ξενοδοχείο W Costa Navarino.

Ο καθηγητής και συγγραφέας Yascha Mounk, η ακαδημαϊκός Dr. Karolina Wigura και ο ψυχοθεραπευτής Κώστας Κουρής ηγήθηκαν μιας σειράς συζητήσεων κατά τη διάρκεια του διήμερου, με στόχο να δοθούν απαντήσεις στο ερώτημα: μία ευτυχημένη κοινωνία οδηγεί σε μία πιο ανθεκτική δημοκρατία; Οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να συμμετάσχουν ενεργά σε μία πολύπλευρη και εποικοδομητική συζήτηση για το πλαίσιο αναζήτησης της ευτυχίας, η οποία δοκιμάζεται εν μέσω αλλεπάλληλων κρίσεων, από την κλιματική αλλαγή και την

πανδημία μέχρι τον πόλεμο.

Το «Democracy and Happiness Weekend» ξεκίνησε με μία διαδραστική συζήτηση με την καθηγήτρια Καλυψή Νικολαΐδη, Chair of Global Affairs, School of Transnational Governance, European University Institute, για τη σχέση της μυθολογίας με τη σύγχρονη πολιτική. Η κεντρική συζήτηση, την οποία συντόνισε ο Roger Cohen, Chief Correspondent Paris των New York Times, πραγματοποιήθηκε στο Bay Clubhouse και επικεντρώθηκε στη σύνδεση μεταξύ δημοκρατίας και ευτυχίας. Οι συμμετέχοντες στο «Democracy and Happiness Weekend» είχαν την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε μαθήματα γιόγκα αλλά και στον «Φιλοσοφικό Περίπατο» υπό την καθοδήγηση της Καθηγήτριας Ελένης Βολονάκη από το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, προσεγγίζοντας τη σύγχρονη ηθική μέσα από τη ματιά των αρχαίων Ελλήνων φιλοσόφων.

## Η Kaizen Gaming στηρίζει τους εργαζόμενους της, με την παροχή έκτακτης οικονομικής ενίσχυσης €1,5εκ.

Η Kaizen Gaming έχει θέσει τους εργαζόμενους της, στις 12 χώρες στις οποίες δραστηριοποιείται, στο επίκεντρο κάθε επιχειρηματικής της απόφασης. Στην κατεύθυνση αυτή και με επίγνωση της σημαντικής αύξησης του κόστους ζωής, η εταιρία προχώρησε στην παροχή έκτακτης οικονομικής βοήθειας €1.000 σε κάθε εργαζόμενο.

Η Kaizen Gaming, είναι σήμερα μια από τις ταχύτερα αναπτυσσόμενες πολυεθνικές στην Ελλάδα, η οποία στη διάρκεια του 2022 δημιούργησε 800 νέες θέσεις εργασίας. Η εταιρία απασχολεί 1.500 εργαζόμενους, 31 διαφορετικών εθνικοτήτων και διατηρεί έναν πολύ ισχυρό ρυθμό ανάπτυξης, στοχεύοντας να δημιουργήσει 1.000 ακόμα θέσεις εργασίας μέσα στο 2023.

Παράλληλα, μέχρι το τέλος του έτους αναμένεται να ολοκληρωθούν οι νέες υπερσύγχρονες εγκαταστάσεις του Kaizen Campus στο Μαρούσι, που θα στεγάσουν τα κεντρικά γραφεία της εταιρίας. Στόχος της Kaizen Gaming είναι ο συνδυασμός της επιχειρηματικής ανάπτυξης και η διατήρησή της ανάμεσα στους κορυφαίους εργοδότες στην ελληνική και ευρωπαϊκή αγορά, γεγονός που την έχει οδηγήσει στις πρώτες θέσεις των Best Workplaces στην Ευρώπη για το 2021.



## Η πιο πολύπλοκη λέξη στον κόσμο έχει μόλις τρία γράμματα!

SAY *yes* & get impressed

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

Οι ερευνητές του Oxford English Dictionary κατέληξαν ότι η λέξη «run» έχει κάτι μοναδικό! Είναι η μόνη λέξη που συγκεντρώνει 645 διαφορετικές περιπτώσεις χρήσης. Όπως δήλωσε ο συγγραφέας Simon Winchester η πρώτη έκδοση του λεξικού που χρειάστηκε 70 χρόνια για να ολοκληρωθεί είχε «αποφασίσει» ότι μια άλλη λέξη είχε τα πρωτεία. Η λέξη «set» είχε φτάσει τις 200 ερμηνείες! Ωστόσο το «run» του έκλειψε τη δόξα!

«Το να εξηγήσουμε γιατί το «run» έχει επεκτείνει τόσο πολύ τη σημασιολογική του επικράτεια είναι το πιο δύσκολο. Η συγκεκριμένη λέξη άρχισε να σημειώνει «έκρηξη» του αριθμού είναι με την εμφάνιση των σύγχρονων μηχανών, αλλά και των υπολογιστών: ένα τρένο τρέχει στις γραμμές, ένα αυτοκίνητο λειτουργεί με βενζίνη, ένα iPad «run» – τρέχει τις εφαρμογές κτλ» αναφέρει ο συγγραφέας Simon Winchester.





## Μη με ξεχνάς

Τι αγνάρια αφήνει πίσω του ένας παγκόσμιος πόλεμος; Πώς ορθοποδούν τα θύματά του όταν πια σιγήσουν τα όπλα;

Η Ρουσιώ έζησε τον πόλεμο μικρή. Ένα παιδί του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, που ακρωτηριασμένο ψυχικά από τον αιφνίδιο θάνατο του πατέρα της, την απειλή του παιδομαζώματος και το διωγμό από τον τόπο της, μηχανεύεται τρόπους για να ξεφύγει από τις σκιές του παρελθόντος, από τη μητέρα της –ήρωα και δεσμώτη της–, τη μιζέρια των παραγκουπόλεων, τη βαριά μεταπολεμική σιωπή.

Είναι αποφασισμένη να ζήσει τη δική της ζωή, με τους δικούς της όρους. Όχι των άλλων. Πρέπει να πιστέψει στον εαυτό της, στα δικά της θέλω και να βρει τη δύναμη να επιβιώσει μόνη, διεκδικώντας μια θέση σ' έναν έναν κόσμο που, αν και χτίζεται από την αρχή, παραμένει στυγερά εχθρικός. Δε χωράει ενσυναίσθηση. Η δύναμη είναι ο αγώνας. Η Ρουσιώ δεν είναι απλά ένα πόνι στη σκακιέρα της ιστορίας. Όπου κι αν πάει, όποιον δρόμο κι αν ακολουθήσει, είναι μέρος της ιστορίας.

Το βιβλίο «Ρουσιώ – Μη με ξεχνάς» είναι ένα γοητευτικό οδοιπορικό, που διαρκεί πάνω από δύο δεκαετίες (1948 -1970) και καταγράφει παράλληλα την κατάρα του εμφύλιου, την ελληνική πραγματικότητα της δεκαετίας του '50, τη μεταναστευτική πλημμυρίδα προς τη Γερμανία και τις συνθήκες διαμονής των γκασταρμπάιτερ, την επαναστατική χρονιά του '68 σε Γαλλία και Μεξικό, και κυρίως την εσωτερική διαδρομή μιας γυναίκας που διεκδικεί μια θέση σ' έναν κόσμο εχθρικό.

Ένα μυθιστόρημα για τη δύναμη της Ψυχής. Από τις εκδόσεις LIBANH.

## Σχέδια του χάους



Στο νέο νουάρ μυθιστόρημα του Μίνου Ευσταθιάδη, που διαδραματίζεται στην Ελλάδα και το εξωτερικό, ο δημοφιλής συγγραφέας δημιουργεί μια καθηλωτική αφήγηση γεμάτη από μυστήριο και στιβαρούς χαρακτήρες.

Ένα βιβλίο που φανερώνει το συγγραφικό εκτόπισμα του Μίνου Ευσταθιάδη και τον τοποθετεί ανάμεσα στους σημαντικότερους σύγχρονους Έλληνες συγγραφείς στο είδος του.

Στα Σχέδια του χάους οι αναγνώστες των προηγούμενων βιβλίων του θα ανακαλύψουν ένα γνώριμο πρόσωπο, στην αρχή της ζωής του.

“Αυτή την ιστορία δεν ήταν εύκολο να την πω. Φόνοι γίνονται κάθε μέρα. Άλλοι λύνονται, άλλοι πάλι όχι. Ελάχιστοι όμως καταλήγουν να σε στοιχειώνουν.

Ένα κουβάρι χωρίς άκρη. Ίσως φταίει που, όταν συνέβησαν όλα αυτά, ήμουν ακόμα παιδί. Πέρασαν χρόνια για να δω ξεκάθαρα τα πρόσωπα– κυρίως των φίλων μου. Ο πιο περίεργος μαθητής του σχολείου, ένας δάσκαλος που μιλούσε μια άλλη γλώσσα, μια μάνα που εξαφανίστηκε, ένας σιωπηλός δικηγόρος και ο γιος κάποιου Ρώσου μαφιόζου.

Το όπλο, ένα κουζινομάχαιρο, βρέθηκε στον βυθό του υδροβιότοπου πουλιών. Και το πτώμα χαμογελούσε, σκεπασμένο όμορφα με το σεντόνι του. Πώς διάλογο κάνεις έναν ετοιμοθάνατο να χαμογελά, μου λες;”.

Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.

quote of the day

“PEACE BEGINS WITH A SMILE.”  
Mother Teresa

Γιορτάζουν!

7/10

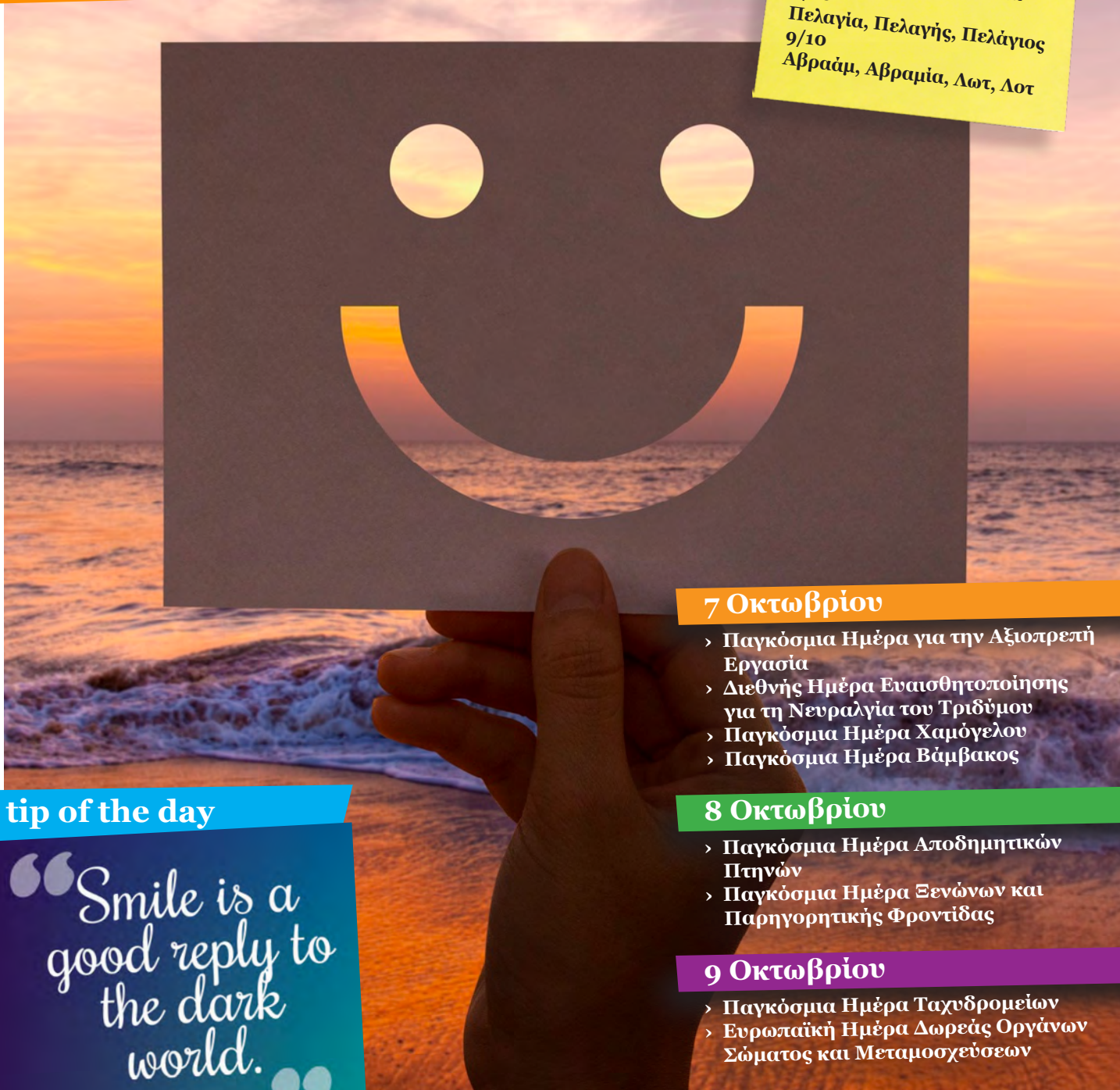
Σέργιος, Σεργία, Σεργιανή,  
Βάκχος, Βάκχη, Βακχία,  
Πολυχρόνης, Πολυχρονία

8/10

Πελαγία, Πελαγής, Πελάγιος

9/10

Αβραάμ, Αβραμία, Λωτ, Λοτ



tip of the day

“Smile is a good reply to the dark world.”

7 Οκτωβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα για την Αξιοπρεπή Εργασία
- > Διεθνής Ημέρα Εναισθητοποίησης για τη Νευραλγία του Τριδύμου
- > Παγκόσμια Ημέρα Χαμόγελου
- > Παγκόσμια Ημέρα Βάμβακος

8 Οκτωβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Αποδημητικών Πτηνών
- > Παγκόσμια Ημέρα Ξενώνων και Παρηγορητικής Φροντίδας

9 Οκτωβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Ταχυδρομείων
- > Ευρωπαϊκή Ημέρα Δωρεάς Οργάνων Σώματος και Μεταμοσχεύσεων