



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**

**ΠΟΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
ΜΑΣ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΙ
ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ;**



expert



ΓΙΑ ΟΙΚΙΑΚΕΣ ΣΥΣΚΕΥΕΣ

ΕΠΙΛΕΓΕΙΣ EXPERT



www.expert-hellas.gr

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Ο Μέγας Αλέξανδρος, όσο σπουδαίος κι αν ήταν, φιλοδοξούσε να γίνει κάποιος άλλος. Ο άνθρωπος ο οποίος τράβηξε το ενδιαφέρον του ήταν κάποιος που δεν δελεαζόταν από τα πλούτη και ούτε φοβόταν τις τιμωρίες και τις απειλές. Αυτός δεν ήταν άλλος από τον Διογένη, γνωστό και ως “ο ιδρυτής του Κυνισμού”.

Έμεινε σε ένα βαρέλι και τριγυρνούσε κυρίως γυμνός. Κάποτε είδε ένα παιδί να χρησιμοποιεί τα χέρια του για να πει νερό από το πηγάδι. Εκείνη τη στιγμή του χάρισε το δικό του φλιτζάνι, χωρίς δεύτερη σκέψη αν και δεν είχε άλλο.

Ο Θρύλος λέει ότι όταν ο Αλέξανδρος και ο Διογένης συναντήθηκαν, ο τελευταίος δεν συγκινήθηκε ούτε λίγο από την παρουσία του αυτοκράτορα. Ούτε ανήσυχος, ούτε εντυπωσιασμένος συνέχισε απλά να απολαμβάνει τον ήλιο.

Παρατηρώντας την αδιαφορία του, ο Αλέξανδρος ρώτησε τον Διογένη αν μπορεί να του δώσει κάτι ή να εκπληρώσει οποιαδήποτε επιθυμία του.

Ο Διογένης απάντησε ταπεινά: «Ναι, σας παρακαλώ, αν μπορείτε μετακινηθείτε λίγο, μου μπλοκάρετε το φως του ήλιου». Οι φίλοι και οι σύμβουλοι του Μέγα Αλέξανδρου έμειναν άναυδοι με τη συμπεριφορά του και θεώρησαν την απάντησή του ασεβή και πολύ προκλητική.

Όμως ο Μέγας Αλέξανδρος είδε την εσωτερική ελευθερία και την αφοβία που είχε πετύχει ο Διογένης. Είπε λοιπόν: «Αν δεν ήμουν ο Αλέξανδρος, θα ήθελα να είμαι ο Διογένης».

Tip of the Day: Το νόημα της ιστορίας που διαβάσαμε είναι μόνο ένα: εξάσκηση της φτώχειας, για την εξάλειψη του φόβου. Προφανώς και δε σου λέω να απαρνηθείς ό,τι έχεις και να ζήσεις γυμνός σε ένα βαρέλι. Όμως αυτό που θέλω να καταφέρουμε είναι να ξεκινήσουμε να καλλιεργούμε τη φτώχεια. Τι σημαίνει αυτό; Σημαίνει ζω καλά και απολαμβάνω τα υλικά αγαθά που έχω, όμως ζω χωρίς το φόβο ότι κάποια μέρα ίσως να τα χάσω.

Και αυτό θα το πετύχουμε μόνο με έναν τρόπο, πείθοντας τον εαυτό μας ότι μπορούμε να ζήσουμε μία εξίσου ευτυχημένη ζωή ακόμα και χωρίς πλούτο. Προφανώς και δεν είμαι ενάντια στην αφθονία, στα χρήματα και τις υλικές απολαύσεις, ποιον κοροϊδεύω άλλωστε, όμως θέλω να διασφαλίσω ότι τα κατέχουμε και ζούμε με αυτά και όχι για αυτά, χωρίς τρόπο ότι ίσως κάποια στιγμή τα χάσουμε.

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Ποια δραστηριότητα μας προστατεύει από την άνοια;

Όλοι θέλουμε να διατηρήσουμε την πνευματική μας διαύγεια μέχρι τα βαθιά γεράματα. Πολλές έρευνες γίνονται προκειμένου να βρεθούν τρόποι προστασίας μας από την άνοια. Πάμε να δούμε τι έδειξε πρόσφατη μελέτη!

Καθώς δεν υπάρχει ακόμα θεραπεία για την άνοια, οι ειδικοί εστιάζουν στην πρόληψη μέσω αλλαγών στον τρόπο ζωής μας. Ένας πολύ αποτελεσματικός τρόπος για να αποφύγουμε την άνοια είναι ο διαλογισμός. Μάλιστα μία από τους συγγραφείς της νέας μελέτης, η Δρ. Gael Chetelat, από το Πανεπιστήμιο του Caen-Normandy στη Γαλλία είπε χαρακτηριστικά: «Ο διαλογισμός ήταν πιο αποτελεσματικός από την εκμάθηση μιας ξένης γλώσσας».

Ο διαλογισμός κάνει... θαύματα

Οι άνθρωποι που ακολούθησαν αυτή την τεχνική χαλάρωσης επί 18 μήνες είχαν καλύτερη βαθμολογία σε γνωστικά τεστ από τα άτομα που έκαναν μαθήματα αγγλικών για το ίδιο χρονικό διάστημα, αποσκοπώντας στη διατήρηση του μυαλού τους σε εγρήγορση.

Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι ο διαλογισμός αυξάνει τον όγκο και βελτιώνει τη ροή του αίματος στον εγκέφαλο. Ωστόσο αυτό δεν επιβεβαιώθηκε από τη νέα μελέτη, τα ευρήματα της οποίας δημοσιεύτηκαν στην επιστημονική επιθεώρηση JAMA Neurology.



Εκπαιδεύοντας τον εγκέφαλό μας

Πολλές έρευνες συνδέουν τον διαλογισμό με την επιβράδυνση της εξέλιξης της άνοιας, καθώς βοηθά τους ανθρώπους να παραμείνουν συγκεντρωμένοι. Σύμφωνα με τη Δρ. Chetelat «Απαιτούνται επειγόντως στρατηγικές για την πρόληψη της άνοιας. Η εκπαίδευση του εγκεφάλου που στοχεύει στη ρύθμιση του άγχους και της προσοχής έχει τη δυνατότητα να βελτιώσει τόσο τις γνωστικές όσο και τις συναισθηματικές πτυχές της γήρανσης. Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι ο διαλογισμός βελτιώνει τη γνωστική λειτουργία, ειδικά στους ηλικιωμένους, σε τομείς, όπως η προσοχή, οι εκτελεστικές λειτουργίες και η αυτογνωσία ή η μεταγνωσία. Οι ασκήσεις ενσυνειδητότητας μπορούν επίσης να μειώσουν -μεταξύ άλλων- το στρες, το άγχος και την κατάθλιψη στους ηλικιωμένους».

Ήξερες ότι...

Ο αριθμός των περιπτώσεων άνοιας αναμένεται να τριπλασιαστεί μέχρι το 2050, ξεπερνώντας τα 150 εκατομμύρια παγκοσμίως.



Ημέρα της ΔΕΗ

ΔΕΗ

Ημέρα της ΔΕΗ σήμερα, που εδώ και 70 χρόνια είναι η κορυφαία εταιρεία παραγωγής και προμήθειας ηλεκτρικής ενέργειας στην Ελλάδα. Επίσης εδώ και επτά δεκαετίες αποτελεί κινητήρια δύναμη για την ανάπτυξη της εθνικής μας οικονομίας.



Η 13 η Οκτωβρίου καθιερώθηκε από το 2016 ως ημέρα εορτασμού της ΔΕΗ, για να τιμηθεί η Μάχη της Ηλεκτρικής, που έγινε στις 12 και 13 Οκτωβρίου 1944. Τότε, οι αποχωρούντες από την Ελλάδα Γερμανοί επιχειρήσαν να ανατινάξουν το εργοστάσιο παραγωγής ηλεκτρισμού στον Άγιο Γεώργιο Κερατσινίου, που ανήκε στην Ελληνική Ηλεκτρική Εταιρεία, διάδοχος της οποίας υπήρξε η ΔΕΗ. Οι εργαζόμενοι της ελληνοαμερικανικών συμφερόντων επιχείρησης, γνωστής και ως ΠΑΟΥΕΡ, μαζί με άνδρες του βου Συντάγματος του ΕΛΑΣ αμύνθηκαν με σθένος, καταφέροντας να διασώσουν το εργοστάσιο για τον ηλεκτροφωτισμό του Λεκανοπεδίου.



Tips to... Win!

Η εξοικονόμηση ενέργειας είναι μονόδρομος κατά την περίοδο της ενεργειακής κρίσης που διανύουμε. Καθημερινά χρησιμοποιούμε πολλές συσκευές που καταναλώνουν ενέργεια, όπως ηλεκτρική κουζίνα, πλυντήριο, ψυγείο. Αλλάζοντας λίγο τις συνήθειές μας μπορούμε να μειώσουμε τον λογαριασμό της ΔΕΗ!

Δείτε πώς!



- Δεν ανοιγοκλείνουμε χωρίς λόγο την πόρτα του ψυγείου ούτε του φούρνου μας! Επίσης, φροντίζουμε να μην βρίσκεται το ψυγείο δίπλα από συσκευές που εκπέμπουν θερμότητα.

- Όσο μπορούμε κάνουμε χρήση του νυχτερινού τιμολογίου της ΔΕΗ, χρησιμοποιώντας τότε κυρίως τις ηλεκτροβόρες συσκευές, όπως την ηλεκτρική κουζίνα και το πλυντήριο ρούχων.

- Κλείνουμε τις συσκευές από τον κεντρικό διακόπτη (ON-OFF) και όχι από το τηλεχειριστήριο. Αυτό ισχύει και για τον υπολογιστή.

- Ρυθμίζουμε τον υπολογιστή 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.

- Όταν μαζεύεται πάγος στο ψυγείο μας, καταναλώνεται περισσότερο ηλεκτρικό ρεύμα. Γι' αυτό είναι απαραίτητο να κάνουμε απόψυξη. Τα ψυγεία τελευταίας τεχνολογίας κάνουν αυτόματη απόψυξη.

- Καλό είναι να ρυθμίσουμε το ψυγείο στους 3-5 βαθμούς Κελσίου και την κατάψυξη στους -18°C.

- Σβήνουμε τον φούρνο μερικά λεπτά πριν το τέλος της διάρκειας μαγειρέματος. Έτσι, εκμεταλλευόμαστε την υπάρχουσα θερμότητα.

- Πλένουμε τα ρούχα μας στο πλυντήριο σε χαμηλές θερμοκρασίες. Βάζουμε το πλυντήριο στους 40°C ή ακόμα και στους 30°C.

- Χρησιμοποιούμε μικρά φουρνάκια που είναι ενεργειακά πολύ πιο αποδοτικά για το ζέσταμα μικρών ποσοτήτων φαγητού.

- Φροντίζουμε τα μαγειρικά σκεύη να εφαρμόζουν ακριβώς στην επιφάνεια του ματιού της κουζίνας. Αλλιώς σπαταλάμε έως και 30% περισσότερη ενέργεια!

- Προτιμάμε μια ηλεκτρική κουζίνα με κεραμικές εστίες και αυτόματο θερμοστάτη.

Extra tip

Αγοράζουμε ενεργειακά αποδοτικές συσκευές

Επιλέγουμε προσεκτικά συσκευές που προσφέρουν εξοικονόμηση απόδοσης, ελέγχοντας την ενεργειακή σήμανση!

Ήξερες ότι...

Τα ελληνικά νοικοκυριά δαπανούν το 38% της συνολικής κατανάλωσης ηλεκτρικής ενέργειας για το μαγείρεμα.



Good news

Άλματα προόδου προς την επίτευξη της βιωσιμότητας πραγματοποιεί η ΔΕΗ, επενδύοντας στην ισότητα και τον σεβασμό προς όλους. Πλέον, πραγματοποιώντας σταθερά βήματα προς αυτή την κατεύθυνση, παρουσιάζει τη νέα υπηρεσία επικοινωνίας στη νοηματική γλώσσα για κωφούς και βαρήκοους.

Η ΔΕΗ ως μία εταιρεία με κέντρο τον άνθρωπο και όραμα τη δημιουργία ενός πιο βιώσιμου μέλλοντος για όλους, έχει δεσμευτεί όχι μόνο να μετασχηματίσει την ενέργεια επενδύοντας σε πιο καθαρές μορφές της, αλλά και να συμβάλει στην ανάπτυξη μιας βιώσιμης κοινωνίας σε όλα τα επίπεδα. Μία βιώσιμη κοινωνία είναι, μεταξύ άλλων, μια κοινωνία στην οποία κανείς δεν μένει πίσω κι όπου αξίες όπως ο σεβασμός, η ισότητα και η προσβασιμότητα έχουν κεντρικό ρόλο.

Σε αυτό το πλαίσιο, η ΔΕΗ καταβάλλει έμπρακτη προσπάθεια για την ισότιμη εξυπηρέτηση όλων των πελατών, όχι μόνο μέσω της ικανοποίησης των αναγκών τους, αλλά στηρίζοντας και διευκολύνοντας και τις ευάλωτες ομάδες. Πριν μερικούς μήνες, ξεκίνησε την ανανέωση των καταστημάτων της, με πρώτο το κατάστημα Αμαρουσίου και στη συνέχεια το κατάστημα Καλλιθέας. Πέρα από ανανεωμένο design και φιλοσοφία, αναβαθμισμένες υπηρεσίες και σύγχρονους τρόπους εξυπηρέτησης, τα νέα καταστήματα της ΔΕΗ διαθέτουν και ειδική ράμπα για άτομα με κινητικά προβλήματα.





Η λέξη "ΔΕΗ" στη νοηματική γλώσσα.

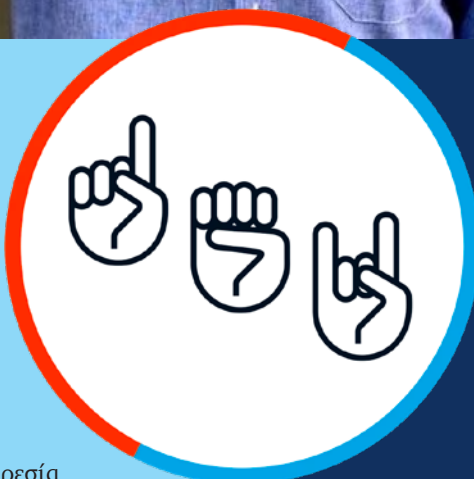


Για τη βελτίωση της εξυπηρέτησης στο ψηφιακό περιβάλλον, η ΔΕΗ επανασχεδίασε το site της λαμβάνοντας ειδική μέριμνα για ΑμεΑ, καθώς πρόσθεσε ένα νέο αυτοματοποιημένο εργαλείο ανάγνωσης όλων των κειμένων του site.

Σε συνέχεια των παραπάνω πρωτοβουλιών, η εταιρεία έρχεται τώρα να δώσει λύση στη δυσκολία που αντιμετώπιζαν τα άτομα με προβλήματα ακοής με την τηλεφωνική εξυπηρέτηση, λανσάροντας μία νέα υπηρεσία με επικοινωνία στην ελληνική νοηματική γλώσσα για κωφούς και βαρήκοους. Έτσι, υφιστάμενοι αλλά και δυνητικοί πελάτες της ΔΕΗ μπορούν πλέον να κλείσουν ραντεβού για βιντεοκλήση με εξειδικευμένο εκπρόσωπο της Εξυπηρέτησης πελατών, παρουσία διερμηνέα που χρησιμοποιεί την ελληνική νοηματική γλώσσα.

Για όσους δεν γνωρίζουν την ελληνική νοηματική, υπάρχει η δυνατότητα live υποτιτλισμού των λεγομένων του εκπροσώπου της ΔΕΗ στα ελληνικά με αναγνώριση κάποιων ειδικών αγγλικών όρων, όπως e-bill, dei.gr και kWh. Ο υποτιτλισμός βασίζεται σε Τεχνητή Νοημοσύνη αυτοματοποιημένης εκμάθησης με στόχο τη συνεχή βελτίωσή του. Επιπλέον, σε περίπτωση που κάποιος χρειαστεί να στείλει κάποιο έγγραφο ή μήνυμα κατά τη διάρκεια της βιντεοκλήσης μπορεί να το κάνει μέσω του chat της εφαρμογής.

Η υπηρεσία είναι διαθέσιμη Δευτέρα με Παρασκευή, από τις 9.00 το πρωί μέχρι τις 21.00 το βράδυ, ενώ για το κλείσιμο του ραντεβού αρκούν κάποια απλά βήματα χωρίς να απαιτείται ειδικό λογισμικό:



1. Ο πελάτης συμπληρώνει τα στοιχεία του (ονοματεπώνυμο, e-mail, αριθμός κινητού)
2. Λαμβάνει κωδικό μιας χρήσης (OTP) για ταυτοποίηση
3. Επιλέγει τον λόγο της επικοινωνίας: Συμβάσεις / Διακανονισμοί / Λογαριασμοί
4. Επιλέγει την ημέρα και ώρα που επιθυμεί να προγραμματιστεί το ραντεβού
5. Λαμβάνει SMS επιβεβαίωσης προγραμματισμού του ραντεβού & e-mail με τα στοιχεία εισόδου

Ανακαλύψτε τη νέα υπηρεσία της ΔΕΗ [εδώ](#).

info

Η ΔΕΗ ιδρύθηκε το 1950 και είναι εισηγμένη στο Χρηματιστήριο Αθηνών από το 2001. Είναι η κορυφαία εταιρεία παραγωγής και προμήθειας ηλεκτρικής ενέργειας στη χώρα μας, με δραστηριότητες στην παραγωγή, διανομή και πώληση ηλεκτρικής ενέργειας στους καταναλωτές. Πρόκειται για τον μεγαλύτερο προμηθευτή ηλεκτρικής ενέργειας στην Ελλάδα, εξυπηρετώντας περίπου 6 εκατ. πελάτες σε όλη τη χώρα.

Διαθέτει 10,4 GW παραγωγικού δυναμικού στην Ελλάδα, με θερμικούς και υδροηλεκτρικούς σταθμούς καθώς και εγκαταστάσεις Άνανεώσιμων Πηγών Ενέργειας. Έχει στην κυριότητά της το δίκτυο διανομής ηλεκτρικής ενέργειας με Ρυθμιζόμενη Περιουσιακή Βάση € 3 δισ. περίπου, διαχειριστής του οποίου είναι η θυγατρική εταιρεία ΔΕΔΔΗΕ Α.Ε.

Η The Kompany σχεδίασε on line & off line activation για τη νέα συλλογή PANDORA ME

THE KOMPANY®

Η The Kompany σχεδίασε και υλοποίησε ένα ολιστικό πλάνο επικοινωνίας με βασικό στόχο να αναδείξει τη νέα συλλογή PANDORA ME με δημιουργικό τρόπο και να την διαφοροποιήσει από τον ανταγωνισμό. Μέσα από ένα ιδιαίτερο challenge στο TikTok, που υποστηρίχθηκε και από Instagram post & stories, οι καταναλωτές έλαβαν μέρος σε διαγωνισμό ανεβάζοντας βίντεο με τον official ήχο της νέας συλλογής και είχαν την ευκαιρία να κερδίσουν πλούσια δώρα PANDORA ME.

Παράλληλα, για να υποστηριχθεί επικοινωνιακά ακόμη περισσότερο το challenge, η THE KOMPANY δημιούργησε ένα ξεχωριστό aesthetic booth, που βρίσκεται για 2 εβδομάδες στο The Mall Athens, κοντά στο PANDORA official store, όπου ambassador της συλλογής και οι ειδικά εκπαιδευμένες προωθήτριες του activation με outfit εμπνευσμένο από τη νέα συλλογή, παρουσιάζουν τα νέα σχέδια και δίνουν tips με όλους τους πιθανούς συνδυασμούς, για ένα μοναδικό mix and match outfit.

Το challenge επικοινωνήθηκε δυναμικά και από τα social media 3 επιδραστικών TikTokers, των Josephine Wendel, Taso Xiarcho & Natasha Kay. Το activation κορυφώθηκε το Σάββατο 8 Οκτωβρίου στο ειδικά διαμορφωμένο stage της PANDORA ME, όπου η αγαπημένη pop τραγουδίστρια Josephine υποδέχτηκε λάτρεις του brand, προσκαλώντας τους να ανεβάσουν TikTok video και πρωτότυπο περιεχόμενο στα social media τους.



vivo Y22S: Το πρωτοποριακό smartphone κάνει το ντεμπούτο του και κερδίζει το ενδιαφέρον



Η vivo αφουγκραζόμενη τα δεδομένα και τις ανάγκες του σύγχρονου τρόπου ζωής, δημιουργεί το απόλυτο all-round τεχνολογικό εργαλείο Y22S. Πρόκειται για το πιο πρόσφατο smartphone μεσαίας κατηγορίας της σειράς Y από την vivo και είναι εξοπλισμένο με επεξεργαστή Snapdragon 680 και 128GB αποθηκευτικό χώρο, προσφέροντας αναβαθμισμένη εμπειρία στον χρήστη, δεδομένου ότι η γενναιόδωρη μνήμη 8GB RAM ξεπερνά τα περισσότερα smartphones στην συγκεκριμένη κατηγορία τιμής, εξασφαλίζοντας απρόσκοπτη εκτέλεση πολλαπλών εργασιών με περισσότερες εφαρμογές.

Η vivo, παρουσιάζει τη νέα συσκευή παραμένοντας πιστή στα πρότυπα που έχει θέσει σχετικά με τις Τεχνολογικές Καινοτομίες και την Φωτογραφική Εμπειρία καθώς η συσκευή έρχεται

εξοπλισμένη με Τριπλή AI Κάμερα 50MP και 5000mAh Μπαταρία. Βασισμένο στην σειρά Y το Y22S φέρει αρκετές βελτιώσεις και αποδεικνύει την συνεχή προσπάθεια της εταιρίας να ξεχωρίσει στην αγορά των smartphones, προσφέροντας υψηλού επιπέδου Επιδόσεις, μοναδικό Σχεδιασμό, άριστες Φωτογραφικές δυνατότητες, Μπαταρία αστείρευτης ενέργειας και Αναβαθμισμένη Εμπειρία Καθημερινής Χρήσης.

Μαρίνα Παπαγεωργίου: "Τα όνειρα είναι το οξυγόνο μας"

Με αφορμή το νέο της βιβλίο, «Πιες το τσάι σου, Σεμίραμις», η Μαρίνα Παπαγεωργίου παραχώρησε συνέντευξη στο Say Yes to the Press και μίλησε, μεταξύ άλλων, για έμπνευση, ιστορίες και όνειρα...

«Πιες το τσάι σου, Σεμίραμις»: Τι θέλει να πει... η συγγραφέας με αυτόν τον ιδιαίτερο τίτλο; Υπάρχει κάποιο μήνυμα πίσω από τις λέξεις;

Λένε πως, όταν γράφουμε τον τίτλο μιας ιστορίας, πρέπει να τον αγαπάμε πολύ γιατί θ' αναγκαστούμε να τον προφέρουμε πολλές φορές. Το βιβλίο ξεκίνησε τη διαδρομή του, με τα μυστικά του και με τον κάπως αινιγματικό τίτλο του. Είναι αλήθεια πως υπάρχει κάποιο μυστικό στο «Πιες το τσάι σου, Σεμίραμις», κάτι σαν τη γέμιση σ' ένα σοκολατάκι που δεν ξέρουμε αν περιέχει λικέρ, πραλίνα ή αμυγδαλωτό. Θα μου επιτρέψετε να σας αποκαλύψω μόνο ένα στοιχείο-κλειδί: η φράση προφέρεται μ' έναν μικρό στεναγμό. Γλυκό.

Μετά το λογοτεχνικό σας «βάπτισμα» με τη συλλογή διηγημάτων «Γλυκιά πενικιλίνη» επανέρχαστε με ένα μυθιστόρημα. Πώς πήρατε αρχικά την απόφαση να μοιραστείτε με το κοινό τις ιστορίες που δημιουργείτε και πώς προέκυψε το νέο σας βιβλίο;

Γράφω ιστορίες για να τις μοιράζομαι, αγαπώ τη μυθολογία φυσικά και ως αναγνώστης. Δεν κρατούσα ποτέ προσωπικό ημερολόγιο, παρά μόνο σημειώσεις που, όταν μένουν «πίσω» στο χαρτί ή στο μυαλό, μεταλλάσσονται σε ιστορίες. Τόσο στο διήγημα όσο και στο μυθιστόρημα, οι αφετηρίες μου είναι η παρατήρηση, σκέψεις ή και κάποιες (πολλές) εμμονές, εικόνες ή φράσεις, πρωταγωνιστές και δευτεραγωνιστές και, με ιδιαίτερη έμφαση, ο χρόνος και ο χώρος, το «σκηνικό». Το παζλ των σημειώσεών μου το αφήνω να «ξεκουραστεί», όπως λέμε στη μαγειρική. Όταν το επισκέπτομαι ξανά, έτσι όπως είναι, άτακτο, ξεκινάει η σύνθεση και η μεταμόρφωση ανθρώπων και τόπων, πρωταγωνιστών και δευτεραγωνιστών – κι έτσι αρχίζει η ιστορία και η περιπέτεια της γραφής. Τα



πρόσωπα της αφήγησης ζωντανεύουν κι αποκτούν την προσωπικότητα και τη μορφή τους – τόσο στα χέρια μου, όσο και στα δικά τους – και «συνομιλούμε» για καιρό. Έτσι προέκυψε και το νέο βιβλίο, όταν, μετά από το μοναχικό ταξίδι της γραφής, ένιωσα πως θέλω να μοιραστώ τα πρόσωπα, τους τόπους και τις στιγμές, τους σταθμούς και τις σκέψεις των πλασμάτων της ιστορίας. Είμαι ιδιαίτερα ευτυχής που οι Εκδόσεις Κάκτος «αγκάλιασαν» αυτήν την ιστορία και τους ανθρώπους της. Στο «Πιες το τσάι σου, Σεμίραμις», αφηγήτρια είναι η «Θάλεια», η οποία πλαισιώνεται από τα πρόσωπα της ζωής της, ανθρώπους καλούς και ανθρώπους απεχθείς, πρωταγωνιστές και δευτεραγωνιστές. Ειδικά οι δεύτεροι, είναι πολύ αγαπημένοι της Θάλειας. Όπως αναφέρει και η ίδια, «Οι δευτεραγωνιστές εμφανίζονται λιγότερο στη σκηνή, λένε τα λιγότερα, αλλά χωρίς αυτούς δεν προχωρεί τίποτα.»

Ποιες είναι οι πηγές της έμπνευσής σας και ποια τα συγγραφικά σας όνειρα;

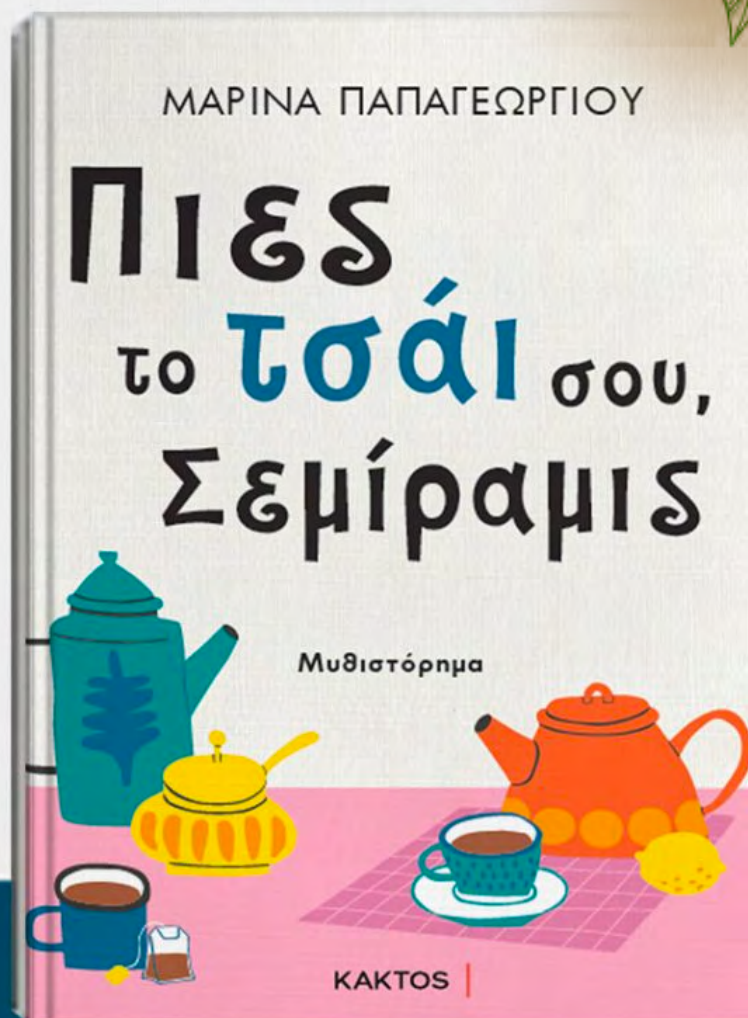
Ως τόπος, η Αθήνα και το σύμπαν της γειτονιάς εξακολουθούν να είναι η πηγή των εικόνων που φιλοξενούν τους ανθρώπους και την κοινότητα, την «παρέα» των ιστοριών μου – και «ζυμώνονται» μαζί με τις εικόνες που φέρνουν τα πρόσωπα που έρχονται και «κατοικούν» στην ιστορία από άλλες γωνιές της Ελλάδας. Τα όνειρα είναι το οξυγόνο μας, σε ό,τι κάνουμε. «Πιες το τσάι σου, Σεμίραμις» και συνεχίζουμε... Αποσιωπητικά ή ...άνω τελεία ·

Η φιλοσοφία της ζωής σας μέσα σε λίγες λέξεις ή σε έναν τίτλο...

Κάτι που με αποκαλύπτει στη μυθοπλασία μου μέχρι σήμερα – είτε στο διήγημα είτε στο μυθιστόρημα – είναι η αισιοδοξία. Θετική ενέργεια, επιστροφή σε αυτό που είμαστε και σε ό,τι αγαπάμε κι ονειρευόμαστε από παιδιά και «η ζωή είναι μια σειρά από καθόλου τυχαίες συμπτώσεις.».

Ποια είναι η αγαπημένη σας φράση από το μυθιστόρημά μας;

Ανήκει στον αγαπημένο μου δευτεραγωνιστή, που εμφανίζεται για λίγο, λέει τα λιγότερα, αλλά είναι ένα πλάσμα καταλυτικό: «Στην Κακιά Σκάλα πάντα βρέχει.»





Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



Το διαφορετικό έργο για τον David Bowie που παρουσίασε ο σκηνοθέτης Brett Morgen πριν το «Moonage Daydream»

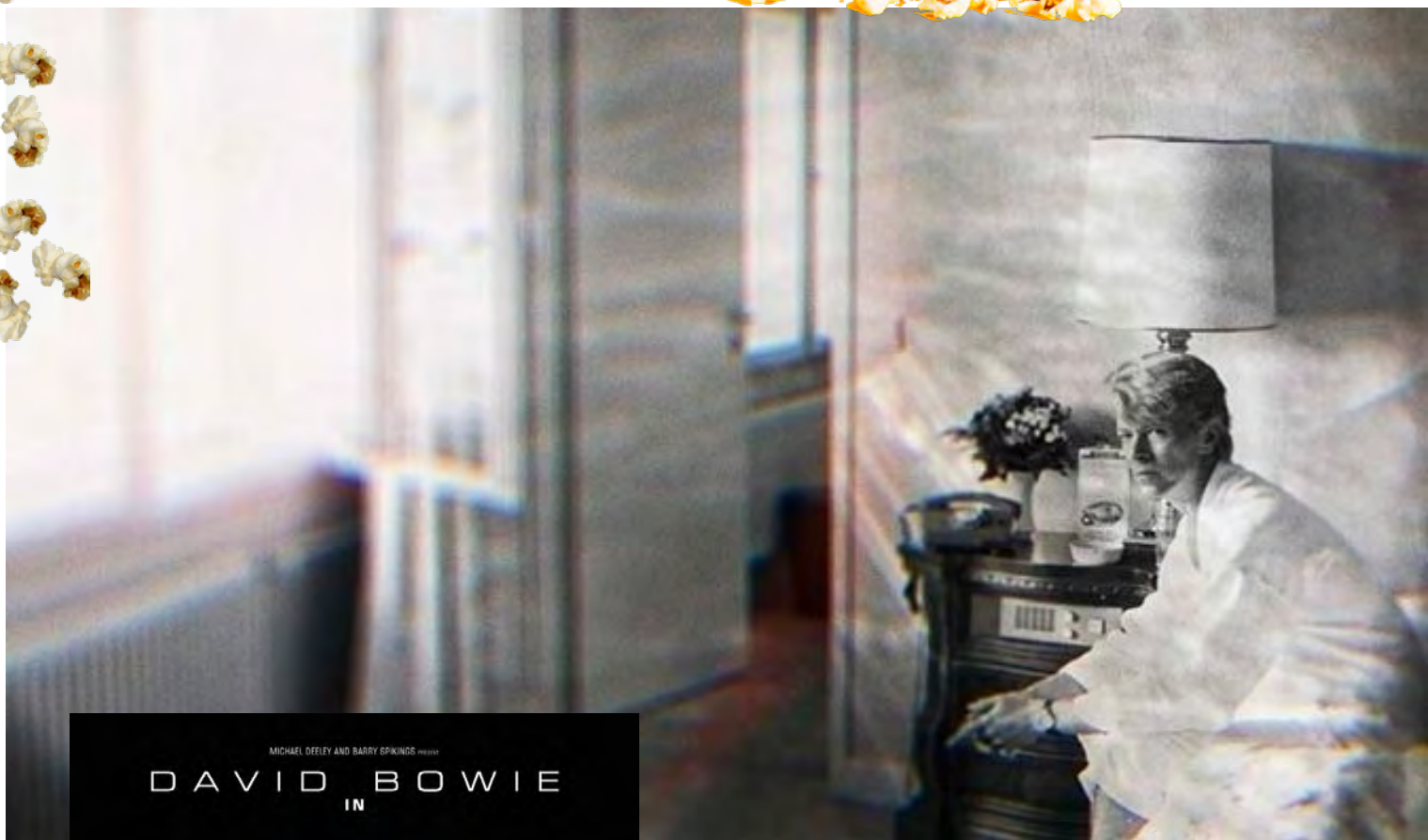
Μπορεί η ταινία «Moonage Daydream» του Brett Morgen να κυκλοφορεί επίτελους στις ελληνικές κινηματογραφικές αίθουσες των Village Cinemas στις 13 Οκτωβρίου 2022, ωστόσο ο σκηνοθέτης είχε ένα διαφορετικό έργο στο μυαλό του.



Σε μια συνέντευξή του με το Variety, ο Morgen ρωτήθηκε αν συνάντησε ποτέ τον David Bowie. “Συνάντησα τον David το 2007 για να συζητήσω μια πιθανή συνεργασία σε ένα υβριδικό έργο μη μυθοπλασίας, όχι το «Moonage Daydream», κάτι πολύ διαφορετικό που θα βασιζόταν περισσότερο στην περσόνα του”, είπε. “Σε αυτή την ταινία που του πρότεινα, είχα φανταστεί ότι ο David δεν εξελίχθηκε ποτέ μετά τον Ziggy και ότι θα τον βρίσκαμε στο σημερινό Βερολίνο να παίζει

τα ίδια τραγούδια τα τελευταία 40 χρόνια σε ένα dive bar στη μέση της νύχτας για τους τελευταίους τέσσερις ανθρώπους στη Γη. Ήταν μια τρελή αναπαράσταση”, μοιράστηκε ο σκηνοθέτης.

Η πρόταση ήταν σε μεγάλο βαθμό σε συμφωνία με τα θέματα της ερήμωσης και το πέρασμα του χρόνου που εμφανίστηκαν σε πολλά από τα τραγούδια του μουσικού, ακόμη και σε ορισμένα από τα έργα που συμμετείχε σαν ηθοποιός, όπως η συχνά ξεχασμένη ταινία



γυρίσματα και ο David ήταν ήδη πολύ κοντά στο να βγει στη σύνταξη τότε”, είπε ο σκηνοθέτης. “Ο άνθρωπος που τον εκπροσωπούσε μου τηλεφώνησε μετά και μου είπε, ξέρετε ότι David απόλαυσε την ιδέα, αλλά δεν είναι σε σημείο που να μπορεί να το κάνει αυτό αυτή τη στιγμή”.

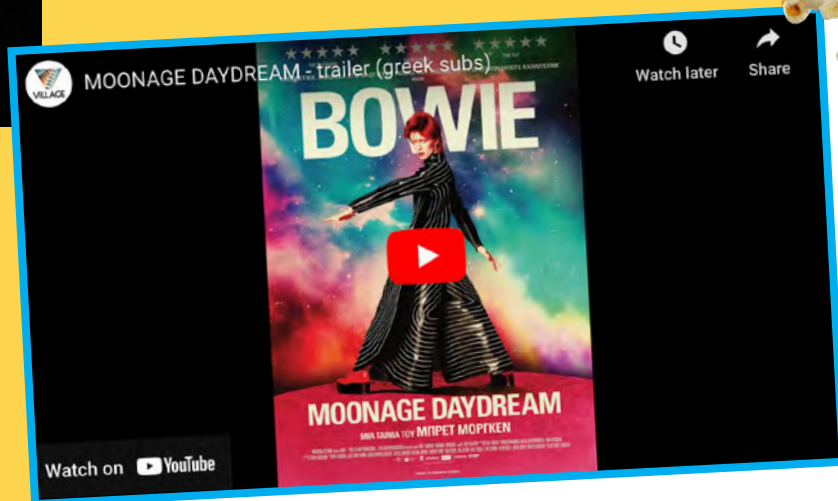
Το «Moonage Daydream» ρίχνει φως στη ζωή και την ιδιοφυΐα του David Bowie, ενός από τους πιο παραγωγικούς και επιδραστικούς καλλιτέχνες της εποχής μας και κυκλοφορεί 13 Οκτωβρίου 2022 στα Village Cinemas.

Πηγές

- <https://variety.com/2022/film/news/moonage-daydream-david-bowie-brett-morgen-interview-2-1235374551/>
- <https://www.filmy.gr/movies-database/moonage-daydream/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=CzqoTO2ahPM>

επιστημονικής φαντασίας, «The Man Who Fell to Earth». Η ιδέα βασιζόταν στη διάσημη περσόνα που χρησιμοποιούσε ο Bowie στην αρχή της καριέρας του με το όνομα Ziggy Stardust, η οποία, για πολλούς στις αρχές της δεκαετίας του 1970 στη Βρετανία, ήταν μαγευτική όσον αφορά το στυλ και την ανδρόγυνη εμφάνιση του καλλιτέχνη.

Τελικά, ο Brett Morgen θεώρησε πως ένα τέτοιο έργο δε θα μπορούσε να γίνει. “Θα απαιτούσε πολλά





Το ΖΑΓΟΡΙ «τρέχει» σε όλη την Ελλάδα!

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ κάνοντας πράξη την υπογραφή του, «Το Καλό το 'χουμε μέσα μας», προάγει τον αθλητισμό και το μήνυμα του «ευ αγωνίζεσθαι» σε όλη την Ελλάδα στηρίζοντας έμπρακτα σημαντικές αθλητικές διοργανώσεις.

Μέσα σε δύο μόλις μέρες, 1 και 2 Οκτωβρίου, το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ βρέθηκε σε Μύκονο, Λαμία και Κρήτη και «έτρεξε» πλάι σε χιλιάδες ενθουσιώδεις συμμετέχοντες!

Το 1ο Mykonos Running Festival θα διοργανώνεται κάθε χρόνο με στόχο την επιμήκυνση της τουριστικής περιόδου και τον εμπλουτισμό του τουριστικού προϊόντος του νησιού. Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ ήταν εκεί, ως κύριος χορηγός, για να προσφέρει στους συμμετέχοντες και στους επισκέπτες την απαραίτητη ενυδάτωση και αναζωογόνηση. Επίσης οι επισκέπτες και οι δρομείς απόλαυσαν ΖΑΓΟΡΙ Sparkling σε can, Green Cola, Green Πορτοκαλάδα και Green Λεμονάδα, τα αναψυκτικά με την ασύγκριτη γεύση, χωρίς ζάχαρη και με συστατικά φυτικής προέλευσης! Στην εκδήλωση συμμετείχαν Ολυμπιονίκες και πρωταθλητές όπως Λευτέρης Πετρούνιας, Μίλτος Τεντόγλου, Σπύρος Γιαννιώτης, Χρήστος Βολικάκης, Γιώργος Πρίντεζης, Μάκης Καλαράς, Αλέξανδρος Φερέτος και αθλητές υψηλών επιδόσεων των δρόμων αντοχής δίνοντας ιδιαίτερο χρώμα με την παρουσία τους στη διοργάνωση. Παράλληλα, στη Λαμία, πραγματοποιήθηκε ο 8ος Νυχτερινός Αγώνας με τίτλο 1ο Sterea Run – Lamia Night & Run® 2022.

Ο τρίτος αγώνας του αθλητικού διημέρου ήταν ο Ημιμαραθώνιος Κρήτης που πραγματοποιήθηκε για 6η χρονιά στο Αρκαλοχώρι Ηρακλείου, από τον Σύλλογο ΑΘΛΗ.Σ.Υ. Ο Ημιμαραθώνιος Κρήτης περιλαμβάνει παράλληλους αγώνες 5χλμ, 10χλμ, 1.000μ για παιδιά και ΑΜΕΑ 200μέτρων ενώ αποτελεί ένα από τους κορυφαίους αγώνες στην Ελλάδα.

Το efood σε συνεργασία με την Οργάνωση Steps στηρίζει συνανθρώπους μας που βρίσκονται σε κατάσταση δρόμου



στήριξε **συνανθρώπους** μας που βρίσκονται σε **κατάσταση δρόμου**



Το efood, στο πλαίσιο του Προγράμματος Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης «Love Delivered», στηρίζει έμπρακτα την Οργάνωση Steps και με τη σημαντική αρωγή των χρηστών του, παρέχει στήριξη και βοήθεια σε ανθρώπους που ζουν σε κατάσταση δρόμου, προσφέροντας σε 54 οικογένειες εβδομαδιαία πακέτα τροφίμων και ειδών υγιεινής.

Έως τη Δευτέρα 24 Οκτωβρίου 2022, όλοι οι χρήστες της πλατφόρμας του efood, έχουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν, προσφέροντας μόλις 1€, κατά την ολοκλήρωση της παραγγελίας τους σε μία συλλογική προσπάθεια φροντίδας συνανθρώπων μας που στερούνται βασικών αγαθών, όπως η σίτιση και η στέγαση. Αγαθά που, δυστυχώς, για κάποιους συνανθρώπους μας δεν είναι δεδομένα και χρειάζεται η στήριξη όλων μας για να μπορέσουν να χαμογελούν καθημερινά.

Ακριβώς αυτός είναι και ο στόχος της Οργάνωσης Steps, η υποστήριξη ανθρώπων που βρέθηκαν σε κατάσταση δρόμου, παρέχοντάς τους πρόσβαση σε φαγητό, συμβουλευτική, ψυχαγωγία, πρώτες βοήθειες, ρουχισμό και ατομική υγιεινή, ευελπιστώντας να μπορέσουν να τους παρέχουν χώρο στέγασης και ιδιωτικότητας και τη δυνατότητα να μπορέσουν να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους ή/και να εκπαιδευτούν ώστε να μπορέσουν να λειτουργήσουν ως αυτόνομα μέλη της κοινωνίας.

Το διευρυμένο πρόγραμμα «Love Delivered» έχει ως σκοπό να βρίσκεται στο πλευρό των ευπαθών ομάδων και ενεργοποιώντας τους χρήστες της πλατφόρμας του, να παρέχει άμεση βοήθεια σε έκτακτες ή διαρκείς ανάγκες, εκπληρώνοντας έναν από τους πιο σημαντικούς σκοπούς, αυτόν της κοινωνικής ευθύνης και της στήριξης της κοινωνίας στην οποία λειτουργεί.

<https://www.youtube.com/watch?v=sO1Y81wwJm8>

Νέα σειρά essence Fall/Winter 2022 Update!

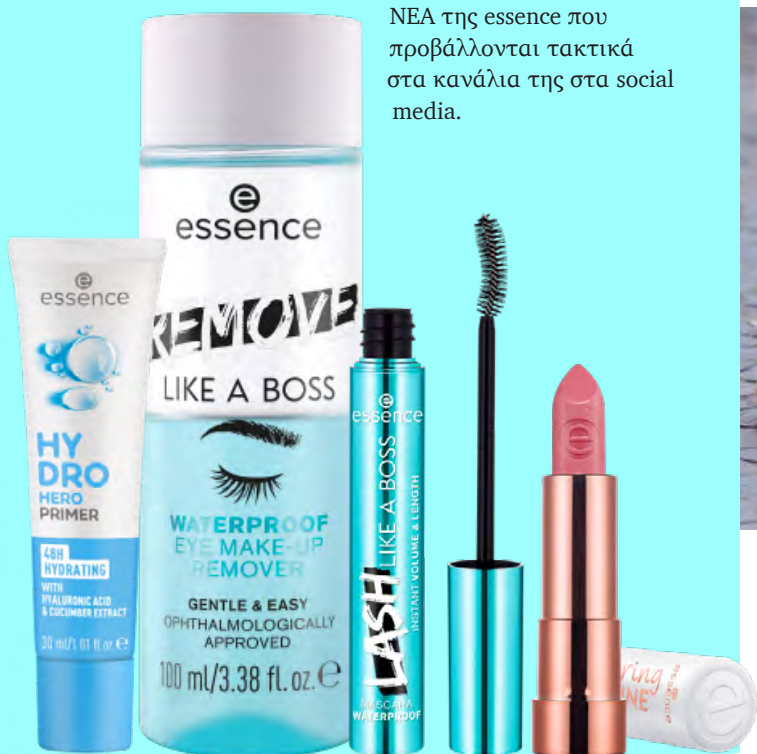
Όπως λέει και το δημοφιλές τραγούδι των Queen, στη Νέα Καθημερινότητα δεν υπάρχει χρόνος για χάσιμο και είναι πολλά αυτά που πρέπει να προλάβουμε – γι' αυτό και είναι η τέλεια στιγμή για τη νέα σειρά essence Fall/Winter 2022 Update. Τα καινούργια προϊόντα διαθέτουν εντυπωσιακά εφέ, έντονα χρώματα, υψηλή απόδοση και σημαντικά οφέλη περιποίησης. Για άλλη μια φορά, δεν υπάρχει όριο για τους λάτρεις του μακιγιάζ – παίξτε με διαφορετικά στίλ και τολμηρές εμφανίσεις, δοκιμάστε, πειραματιστείτε – με λίγα λόγια:

απλώς διασκεδάστε χωρίς να ανησυχείτε για τη βιωσιμότητα και την επίδραση στο περιβάλλον. Με αυτό τον τρόπο, μπορείτε να δημιουργήσετε πρωτότυπα looks για να εκφράσετε τον πραγματικό σας εαυτό.

Τώρα, είναι trend όχι μόνο η αυτό-έκφραση αλλά και το «σπίτι μου, σπιτάκι μου». Αντί να τρέχετε στα σαλόνια ομορφιάς, με τα νέα προϊόντα της essence μπορείτε πλέον να φέρετε το σαλόνι ομορφιάς στο σπίτι σας. Οι μάσκες περιποίησης, τα serum και τα peeling προσφέρουν τα πάντα για την αυτό-φροντίδα στο σπίτι σας. Μοναδικά βερνίκια νυχιών, top coats με εκπληκτικά εφέ και πρακτικά εργαλεία είναι όλα όσα θα χρειαστείτε για το DIY μανικιούρ σας.

Έχετε όρεξη για περισσότερες εκπλήξεις; Μπορείτε να ανακαλύψετε νέες, συναρπαστικές Εποχιακές Σειρές και αποκλειστικές online ευκαιρίες στο www.essence.eu/el-gr κάθε μήνα.

Για καινοτόμες ιδέες μοναδικών εμφανίσεων και αυτό-φροντίδας, ρίξτε μια ματιά στα βίντεο, τα εμπνευσμένα tutorials και τα συναρπαστικά NEA της essence που προβάλλονται τακτικά στα κανάλια της στα social media.



Η απόλυτη τάση του χειμώνα στα παπούτσια!



Οι chunky σόλες στα παπούτσια μας είναι αυτό τον χειμώνα η απόλυτη τάση! Τρακτερωτά ή πλατφόρμες, με διακοσμητικά στοιχεία ή minimal τα ογκώδη παπούτσια θα πρωταγωνιστήσουν φέτος. Τα βλέμματα πλέον θα βρίσκονται στα πόδια μας, καθώς τα chunky δεν περνούν απαρατήρητα!



Μαθαίνοντας τα παιδιά πώς να προστατεύουν το σώμα τους και να λένε όχι!

Μαθαίνοντας τα παιδιά πώς να προστατεύουν το σώμα τους και να λένε όχι!

WEBINAR ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ
ΜΕ ΑΦΟΡΜΗ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ

ΚΟΧΥΛΑΚΙ, ΕΣΥ ΔΕΝ ΦΤΑΙΣ!

ΤΕΤΑΡΤΗ 19 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2022, ΣΤΙΣ 7 ΤΟ ΒΡΑΔΥ

Ζωντανά από την πλατφόρμα ZOOM των εκδόσεων ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ
Meeting ID 862 0864 9058 • Passcode 039529

Με την ομάδα Άγγιγμα και Όρια

Περισσότερες πληροφορίες στο metaichmio.gr



Ένα παραμύθι για τη σεξουαλική κακοποίηση των παιδιών

Το παιδικό παραμύθι Κοχυλάκι, εσύ δεν φταις!, που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ, γράφτηκε από τα μέλη της ομάδας «Άγγιγμα και Όρια» (Μάγια Μύριαμ Παπαγεωργίου, Φιλίππη Ρούβαλη, Νατάσα Ρουστάνη και Γκλόρια Χόντια) και έχει σκοπό να βοηθήσει τα παιδιά να αναγνωρίζουν και να διακρίνουν το καλό από το κακό μυστικό, το καλό από το κακό άγγιγμα, να κατανοήσουν πως τα ιδιωτικά σημεία του σώματος είναι όλο τους το σώμα, όπως επίσης να φτιάξουν ένα ασφαλές και υποστηρικτικό πλαίσιο με ανθρώπους που εμπιστεύονται, έτσι ώστε να μπορούν να μοιράζονται όλες τις σκέψεις και τα γεγονότα που τα προβληματίζουν.

Στο webinar, με αφορμή το βιβλίο, θα γίνει προσπάθεια να απαντηθεί το ερώτημα «Τι κάνουμε όταν κάποιος άνθρωπος, γνωστός ή μη, αρχίζει να παραβιάζει τα όρια της ιδιωτικότητάς μας και μας κάνει να νιώθουμε άβολα;». Επίσης θα μάθουμε ποια είναι τα κύρια εργαλεία για την προστασία ενός παιδιού από τη σεξουαλική παρενόχληση/κακοποίηση.

Τετάρτη 19 Οκτωβρίου 2022, στις 7 το βράδυ, με ομιλητές τα μέλη της επιστημονικής ομάδας «Άγγιγμα και Όρια». Το «Άγγιγμα και Όρια» είναι μια δράση ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης σχετικά με τη Σεξουαλική Διαπαιδαγώγηση και την Πρόληψη της Σεξουαλικής Κακοποίησης των Παιδιών, με κύριο και βασικό της σκοπό την προστασία των παιδιών σε σχέση με το σώμα τους.

Ζωντανά από την πλατφόρμα ZOOM των εκδόσεων ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Καταχωρήστε τους παρακάτω κωδικούς στην πλατφόρμα:

Meeting ID: 862 0864 9058

Passcode: 039529.

Food for Thought

kids' edition

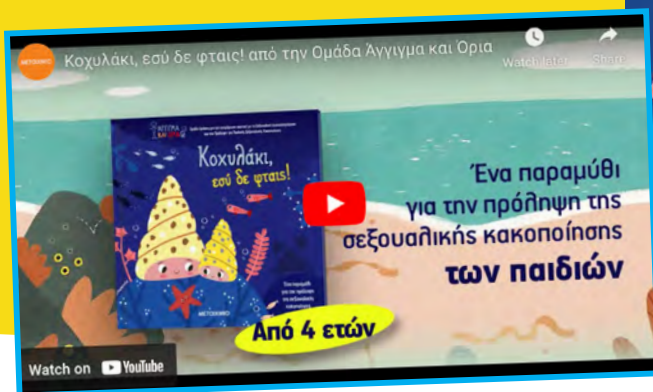
Κοχυλάκι, εσύ δεν φταις!

Πόσο χαρούμενο είναι το Κοχυλάκι όταν παίζει με την παρέα του! Σήμερα ακόμα περισσότερο, γιατί βρήκε έναν καινούριο φίλο, τον Κάβουρα. Οι δυο τους απολαμβάνουν τις βουτιές και τα παιχνίδια στη θάλασσα. Τι γίνεται όμως όταν φτάνουν στον σκοτεινό βυθό; Ο Κάβουρας έχει αλλάξει... Το Κοχυλάκι φοβάται αλλά βρίσκει το θάρρος να φύγει μακριά. Ευτυχώς η μαμά του είναι εκεί και το παίρνει αγκαλιά...

Περιλαμβάνει πρόσθετο υλικό για γονείς και εκπαιδευτικούς.

Εισαγωγικό σημείωμα και βιωματικές δραστηριότητες (παιχνίδια και δραματοποίηση) για την αξιοποίηση του παραμυθιού στο σπίτι ή στο σχολείο (στο

πλαίσιο της θεματικής των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων Γνωρίζω το σώμα μου - Σεξουαλική διαπαιδαγώγηση).



Ένα παραμύθι για την πρόληψη της σεξουαλικής κακοποίησης των παιδιών

quote of the day

NATURAL DISASTERS ARE A WAKE UP CALL TO HUMANITY.

Σήμερα
γιορτάζουν!
Καρπός, Αγαθονίκη,
Χρυσή, Χρύσα,
Χρυσалиа, Χρυσανγή,
Χρυσταλλία,
Φλωρεντία,
Φλωρέντιος



tip of the day

Nobody can stop natural disaster, we are the cause and we are the remedy.

Santosh Kalwar

13 Οκτωβρίου

- > Διεθνής Ημέρα Μείωσης των Φυσικών Καταστροφών
- > Παγκόσμιας Ημέρας Θρόμβωσης
- > World Sight Day
- > International Plain Language Day
- > National Train Your Brain Day
- > National Yorkshire Pudding Day