



Φυσική Ελληνική Απόλαυση



**ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ!**

**ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!**

**ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!**

**ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!**

**ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!**



ΕΑΡΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΔΙΟΙΚΗΤΗΣΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

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

SAY *yes* to the **press**



**ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΤΟΛΜΗΡΟ ΦΥΛΟ;**

# Greece

## @ ANUGA 2023

**7-11 October**

Halls 2.2 | 4.2 | 8.1 | 10.1 | 10.2



**ENTERPRISE GREECE**  
INVEST & TRADE

 [EnterprisegreeceSA](#)  [enterprise.greece/](#)  [company/enterprisegreece/](#) [www.enterprisegreece.gov.gr](http://www.enterprisegreece.gov.gr)

General Information: [info@eg.gov.gr](mailto:info@eg.gov.gr) | Investment enquiries: [investinfo@eg.gov.gr](mailto:investinfo@eg.gov.gr) | Trade enquiries: [tradeinfo@eg.gov.gr](mailto:tradeinfo@eg.gov.gr)

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Η ποιότητα της ζωής μας εξαρτάται από τις μικρές αποφάσεις που παίρνουμε καθημερινά. Μερικές φορές, δεν παρατηρούμε καν ότι παίρνουμε αυτές τις αποφάσεις επειδή γίνεται χωρίς να σκεφτόμαστε:

- ▶ Ξύπνησα νωρίς και άδραξα τη μέρα vs χουζούρειψα και άλλο στο κρεβάτι
- ▶ Ολοκληρώνω το project που άφησα στη μέση vs χαζεύω στα Social
- ▶ Έφαγα ένα γιαούρτι vs άνοιξα ένα σακουλάκι πατατάκια

Αυτά τα μικρά πράγματα έχουν σημασία. Εγώ πάντως κάνω και τα τρία παραπάνω. Όσο με γνωρίζεις πια, φαντάσου ποιο από τα δύο σκέλη εννοώ...

Υπάρχει λοιπόν ένα άλλο μικρό πράγμα που κάνει τους ανθρώπους να πετυχαίνουν. Και αυτή είναι η ικανότητα να ξεπερνούν δύο «μικρούς» φόβους που συνδέονται με κάθε εργασία/ενέργεια ή στόχο σε καθημερινή βάση.

1. Φόβος για δυσάρεστες ειδήσεις
2. Ο φόβος τι θα πουν οι άλλοι

Σκέψου να πρέπει να πας σε έναν γιατρό ή να παρατήσεις μία δουλειά που μισείς. Στην περίπτωση του πρώτου, διάφορες μελέτες έχουν παρατηρήσει πώς πολλοί άνθρωποι καθυστερούν να επισκεφτούν τους γιατρούς τους για να ελέγξουν κάτι που τους ανησυχεί σχετικά με την υγεία τους. Η ρίζα; Φόβος να ακούσουμε άσχημα νέα.

Η πιθανότητα να σου πουν ότι πάσχεις από κάτι είναι μια δύσκολη εμπειρία. Είναι φυσικό για όλους μας να φοβόμαστε τα άσχημα νέα. Τι κάνουμε; Απλά καθυστερούμε να αντιμετωπίσουμε την πραγματικότητα.

Αυτό ισχύει για πολλά πράγματα, συμπεριλαμβανομένης της εγκατάλειψης μιας αδιέξοδης δουλειάς.

Έχω δει πάρα πολλούς ανθρώπους να μαραζώνουν σε μια δουλειά που μισούν. Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι μένουν. Αλλά εκτός και αν κάνουν κάτι που τους βοηθά να φύγουν, θα μείνουν εκεί, δυστυχισμένοι, περιμένοντας την εξάντληση και θα ζήσουν μια ζωή γεμάτη τύψεις.

Ο δεύτερος φόβος είναι τι θα πουν οι άλλοι. Ακόμη και οι πιο απομονωμένοι άνθρωποι νοιάζονται για το τι σκέφτονται οι υπόλοιποι για αυτούς.



Είναι φυσιολογικό οι άνθρωποι να νιώθουμε φόβο. Θα ήταν ωραίο να έχουμε όλοι μας απεριόριστο θάρρος και θέληση να αντιμετωπίζουμε οτιδήποτε μας συμβαίνει αλλά είμαστε άνθρωποι και έχουμε συναισθήματα. Θέλουμε να νιώθουμε αποδεκτοί και επιθυμητοί.

Ποια είναι λοιπόν η λύση και στους δύο φόβους;

### Μικρή πρόοδος

Αυτό λειτουργεί καλά με εργασίες που απαιτούν μικρές προσπάθειες για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Όπως το να φύγεις από μία δουλειά που δεν σου αρέσει ή να ξεκινήσεις μία ρουτίνα προπόνησης. Δεν το κάνεις σε μια μέρα.

Για παράδειγμα, εάν θέλεις να αλλάξεις καριέρα, μπορείς να αφιερώνεις μία ώρα κάθε μέρα για να βελτιώσεις τις δεξιότητές σου και να κάνεις αίτηση σε πιθανούς εργοδότες.

Αν θέλεις να βελτιώσεις το επίπεδο της φυσικής σου κατάστασης, μπορείς να ξεκινήσεις με κάτι τόσο μικρό όπως το να περπατάς κάθε μέρα για 15 λεπτά.

Το σημαντικό είναι να αρχίσεις να παίρνεις και να υλοποιείς αποφάσεις, ακόμα κι αν είναι πολύ μικρές.

### Η λύση "Bearable" ή αλλιώς "Σκωτσέζικο ντους"

Πολλοί άνθρωποι δεν κάνουν κάτι επειδή δεν το προγραμματίζουν ποτέ. Η επίτευξη επιτυχίας εξαρτάται από αυτό: πρέπει να προγραμματίζουμε σχολαστικά τις εργασίες μας.

Όλοι έχουμε πράγματα που θέλουμε να αποφύγουμε και σαφώς μία επίσκεψη που αφορά την υγεία μας ή κάποιου αγαπημένου είναι λογικό να μας γεμίζει φόβο και άγχος. Με τη μέθοδο "Bearable" κάνουμε το εξής: βάζουμε την επίσκεψη στον γιατρό (το «κρύο» μέρος) ανάμεσα σε δύο «ζεστά» γεγονότα.

Μπορείς να απολαύσεις το αγαπημένο σου σνακ πριν το ραντεβού. Και μετά προγραμματίσε να περάσεις μία υπέροχη βραδιά με τους αγαπημένους σου.

Έχοντας αυτά τα «ζεστά» ή ευχάριστα πράγματα να συνδυάζουν την «κρύα»/δύσκολη αποστολή σου, διευκολύνεις τον εαυτό σου να την εκτελέσει.

**Tip of the Day:** Θυμήσου, ορίζουμε τη ζωή μας από τις μικρές ενέργειες και αποφάσεις που παίρνουμε καθημερινά. Εσύ τι θα κάνεις σήμερα; Θα περιμένεις εκείνη τη μεγάλη στιγμή που θα σου αλλάξει τη ζωή ή θα αναλάβεις δράση ξεκινώντας από κάτι μικρό τώρα;

# Ποιο είναι το τολμηρό φύλο;

Ποιο φύλο είναι πιο τολμηρό; Ποιο δεν φοβάται να ρισκάρει; Η επιστήμη έχει την απάντηση...



Έρευνες καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι η τόλμη είναι πιο... φιλική με τους άνδρες, ενώ οι γυναίκες αποφασίζουν δυσκολότερα να πάρουν κάποιο ρίσκο. Είναι πολύ πιο προσεκτικές και μετρημένες στις κινήσεις και τις αποφάσεις τους, επειδή αναλογίζονται τις επιπτώσεις που θα έχουν στην καριέρα και το εισόδημά τους.

από δεδομένα 20 σχεδόν ετών για πάνω από 13.000 άνδρες και γυναίκες από το Ηνωμένο Βασίλειο σχετικά με τον τρόπο που προσέγγιζαν τις ριψοκίνδυνες επιλογές.

## Γιατί οι άντρες τολμούν πιο εύκολα;

Ο Chris Dawson, Αναπληρωτής Καθηγητής Οικονομικών των Επιχειρήσεων στο Πανεπιστήμιο του Μπαθ, επικαλούμενος πρόσφατη μελέτη του αναφέρει προς αποφυγή παρεξηγήσεων: «Τέτοιες μελέτες εξετάζουν τους μέσους όρους και υπάρχει τεράστια επικάλυψη στα στοιχεία για την ανάληψη κινδύνου από άνδρες και γυναίκες. Και, πράγματι, θα υπάρχει μεγάλος αριθμός γυναικών που ενεργούν πιο ριψοκίνδυνα από τον μέσο άνδρα». Η μελέτη του βασίστηκε στους μέσους όρους





Οι γυναίκες σύμφωνα με τη μελέτη είναι πιο δύσκολο να πάρουν ρίσκα επειδή φοβούνται περισσότερο την πιθανή αποτυχία και τις συναισθηματικές επιπτώσεις που θα έχει μια τέτοια εμπειρία. «Χρησιμοποίησα δεδομένα που αποτύπωναν το πώς οι συμμετέχοντες έβλεπαν το οικονομικό τους μέλλον, καθώς και τις αντιδράσεις τους στις αλλαγές στα έσοδα του νοικοκυριού. Έτσι, σε ένα σενάριο όπως μια επένδυση στο χρηματιστήριο, καλούνται να εξετάσουν την πιθανότητα να καταλήξουν σε οικονομική ζημία αν οι αγορές πέσουν και πόσο οδυνηρές θα είναι οι συνέπειες. Οι γυναίκες ήταν λιγότερο πρόθυμες να επενδύσουν».

### Ο ρόλος του περιβάλλοντος

Το περιβάλλον είναι σημαντικό αναφορικά με τη στάση μας απέναντι στο ρίσκο. Σύμφωνα με έρευνες, τα κορίτσια σε μητριαρχικές κοινωνίες συχνά είναι πιο τολμηρά συγκριτικά με αυτά που μεγαλώνουν σε πατριαρχικές κοινωνίες.

### Ο ρόλος της βιολογίας

Χαρακτηριστικά όπως η επιθετικότητα και η παρορμητικότητα είναι περισσότερο "ανδρικά"

γνωρίσματα που ήταν πολύτιμα για την επικράτηση έναντι άλλων αρσενικών στην εύρεση συντρόφου.

Ο καθηγητής θεωρεί πως τελικά «ίσως να μην επιθυμούμε καν οι άνδρες και οι γυναίκες να έχουν την ίδια προσέγγιση ως προς την ανάληψη ρίσκων, αν οι διαφορές που υφίστανται οφείλονται σε βιολογικούς, γενετικούς ή εξελικτικούς παράγοντες. Ωστόσο αυτό οδηγεί αναπόδραστα σε τεράστιες προκλήσεις ως προς την επιδίωξη της ισότητας – και στους σαφείς κινδύνους από τη μη επίτευξή της».



# Ανακαλύφθηκε η έκτη γεύση!

Η έκτη βασική γεύση που ανακαλύφθηκε είναι το χλωριούχο αμμώνιο! Η γλώσσα μας δηλαδή εκτός από τις γεύσεις γλυκών, αλμυρών, ξινών, πικρών και ουμάμι, "αναγνωρίζει" ακόμα μία!



SOUR



UMAMI



SALTY



SWEET



BITTER

Παρόλο που οι ερευνητές γνώριζαν εδώ και δεκαετίες πως η γλώσσα ανταποκρίνεται στο χλωριούχο αμμώνιο, μία νέα έρευνα από το USC Dornsife κατάφερε να εντοπίσει με ακρίβεια τους υποδοχείς στη γλώσσα που αντιδρούν στη συγκεκριμένη ουσία. Η πρωτεΐνη OTOP1 βρίσκεται στις κυτταρικές μεμβράνες και σχηματίζει ένα κανάλι για τα ιόντα υδρογόνου που κινούνται στα κύτταρα. Όπως προέκυψε είναι ο ίδιος υποδοχέας που προσλαμβάνει την οξύτητα, την οποία αντιλαμβανόμαστε ως ξινή γεύση. Οι ερευνητές υπέθεσαν ότι η πρωτεΐνη OTOP1 μπορεί επίσης να ανταποκρίνεται στο χλωριούχο αμμώνιο, δεδομένου ότι σχετίζεται και με την οξύτητα.

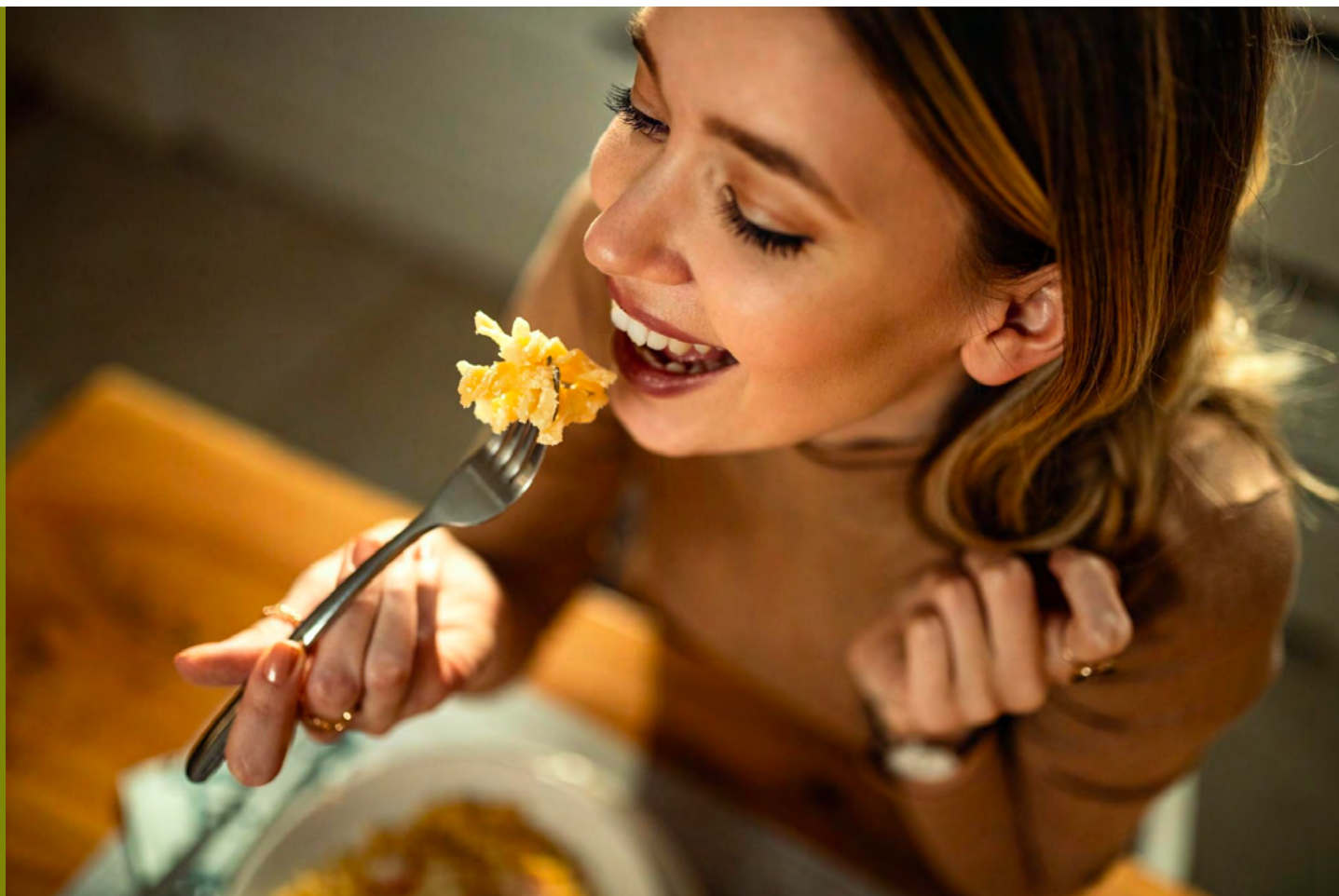
## Πώς ανακαλύφθηκε η έκτη βασική γεύση

Οι ερευνητές δημιούργησαν ανθρώπινα κύτταρα που αναπτύχθηκαν στο εργαστήριο και περιείχαν την πρωτεΐνη OTOP1. Μετά τα εξέθεσαν σε οξύ

και σε χλωριούχο αμμώνιο και βρήκαν ότι το χλωριούχο αμμώνιο ενεργοποίησε τον υποδοχέα OTOP1 εξίσου αποτελεσματικά με το οξύ.







### Τι είναι το χλωριούχο αμμώνιο

Το χλωριούχο αμμώνιο πιθανότατα εξελίχθηκε στον ανθρώπινο εγκέφαλο για να βοηθήσει στην αποφυγή επιβλαβών ουσιών, δεδομένου ότι η αμμωνία είναι επιβλαβής για τον άνθρωπο. Όμως, οι άνθρωποι μπορούν να μάθουν να το απολαμβάνουν, για παράδειγμα η γεύση χλωριούχου αμμωνίου είναι πολύ ταιριαστή στην καραμέλα αλατισμένης γλυκόριζας, που προτιμάται στις σκανδιναβικές χώρες.

### Πώς καταλήξαμε στις 5+1 βασικές γεύσεις

Το 1908, ο Ιάπωνας χημικός Kikunae Ikeda εντόπισε τη χημική βάση μιας γεύσης που ονόμασε (ουμάμι) umami: είναι η γεύση κρέατος ή ζωμού που βρίσκεται σε τρόφιμα όπως σάλτσα σόγιας. Η λέξη αποδίδεται ως "ευχάριστη αλμυρή γεύση", αλλά δεν υπάρχει συγκεκριμένη λέξη που να αποτυπώνει πραγματικά την ουσία της. Οι 4

βασικές γεύσεις ήταν: γλυκό, αλμυρό, ξινό και πικρό. Μετά από δεκαετίες προστέθηκε το umami και πρόσφατα προστέθηκε το χλωριούχο νάτριο.



### info

Η μελέτη για το χλωριούχο αμμώνιο δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Nature Communications.

## «Get your tech fashion fix» με τα νέα gadgets της Native Union



Η Native Union, η πρωτοποριακή μάρκα που παντρεύει άψογα τη μόδα με την τεχνολογία, είναι ενθουσιασμένη που παρουσιάζει την τελευταία της συλλογή – μια αρμονική συγχώνευση βιωσιμότητας, στιλ και λειτουργικότητας. Αυτές οι πρωτοποριακές κυκλοφορίες είναι έτοιμες να φέρουν επανάσταση στον τρόπο που αλληλεπιδρούμε με τα τεχνολογικά μας αξεσουάρ, προσθέτοντας μια πινελιά κομψότητας σε κάθε πτυχή του σύγχρονου ψηφιακού τρόπου ζωής.

Κάτι περισσότερο από μια απλή καθημερινή τσάντα, η Native Union Backbag είναι μια τολμηρή δήλωση βιωσιμότητας και σύγχρονης κομψότητας. Το μοντέρνο, μιμιμαλιστικό προφίλ της κρύβει ένα εσωτερικό χωρητικότητας 20 λίτρων που έχει σχεδιαστεί

για να ταιριάζει σε κάθε σας ανάγκη. Κατασκευασμένη από 100% ανακυκλωμένο πολυεστέρα (rPET) που προέρχεται από πλαστικά μπουκάλια, αυτή η τσάντα είναι το όνειρο ενός eco warrior και απόδειξη της δέσμευσης της Native Union για το περιβάλλον. Απολαύστε την κομψότητα της υφής για το iPhone σας με τις θήκες της σειράς iPhone 15 της Native Union. Αυτές οι θήκες επαναπροσδιορίζουν το στιλ και τη βιωσιμότητα, ενώ παράλληλα παρέχουν εξαιρετική προστασία για τη συσκευή σας. Κατασκευασμένες με Yatai™ by Coronet, ένα κορυφαίο φυτικό υλικό από την Ιταλία, αυτές οι θήκες είναι ταυτόχρονα οικολογικές και πολυτελείς. Αγκαλιάστε μια ζωή χωρίς μπερδέματα με το Stow Organizer της Native Union, μια ελαφριά λύση για την αυξανόμενη συλλογή των απαραίτητων τεχνολογικών σας αντικειμένων. Αλλά δεν πρόκειται μόνο για τάξη, αλλά και για βιωσιμότητα. Κατασκευασμένο από 100% ανακυκλωμένο πολυεστέρα (rPET) με επικάλυψη για υδατοαπωθητικό φινιρίσμα, αυτό το organizer ενσαρκώνει τη φροντίδα για το περιβάλλον.

## Ήξερες ότι...

### Τα κρεμμύδια είναι σύμμαχοι των οστών μας

Έρευνες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση κρεμμυδιών βοηθάει στην αύξηση της πυκνότητας των οστών και γι' αυτό είναι σημαντικό να τα καταναλώνουν οι γυναίκες που βρίσκονται σε ηλικία εμμηνόπαυσης. Μάλιστα υπάρχουν ενδείξεις πως οι γυναίκες αυτής της ηλικίας μπορεί να βοηθούνται στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης κατάγματος ισχίου μέσω της συχνής κατανάλωσης κρεμμυδιών. Ο λόγος που κάνει τα κρεμμύδια σημαντικά για την πυκνότητα των οστών, δηλαδή η μεγάλη τους περιεκτικότητα σε ενώσεις του θείου, φαίνεται ότι σχετίζεται και με οφέλη στον συνδετικό ιστό των οστών.



# Ποια εταιρία απειλεί την Tesla;

**Η πρώτη θέση στην κατάταξη των ηλεκτρικών αυτοκινήτων ίσως σύντομα να μην ανήκει στην Tesla. Η BYD, που υποστηρίζεται από την Berkshire Hathaway του Γουόρεν Μπάφεντ, σκοπεύει να την εκθρονίσει. Θα τα καταφέρει;**



Η Tesla πούλησε 435.000 ηλεκτρικά αυτοκίνητα το περασμένο τρίμηνο, ενώ η BYD πούλησε 431.000 ηλεκτρικά αυτοκίνητα με μπαταρία. Αυτή η μικρή διαφορά δείχνει ότι η BYD θα μπορούσε να ξεπεράσει τον αντίπαλό της. Μάλιστα, η BYD είναι ήδη πολύ μπροστά στις συνολικές πωλήσεις, καθώς πούλησε πάνω από 800.000 αυτοκίνητα το περασμένο τρίμηνο, δηλαδή σχεδόν διπλάσια από την Tesla.





### Τι συμβαίνει με την Tesla;

Οι πωλήσεις της Tesla στο τρίτο τρίμηνο μειώθηκαν κατά 6,7% σε σχέση με το προηγούμενο τρίμηνο. Βέβαια ο Μασκ είχε προειδοποιήσει ότι οι προγραμματισμένες αναβαθμίσεις σε εργοστάσια παραγωγής είναι πιθανό να οδηγήσουν σε χαμηλότερες παραδόσεις για το υπόλοιπο του έτους. Η Tesla φαίνεται πως απογοητεύει και έχει μειωθεί η ζήτηση, ενώ τώρα ανακοίνωσε μια νέα έκδοση του αυτοκινήτου της Model Y για την κινεζική αγορά η οποία προσφέρει ελαφρώς μεγαλύτερη επιτάχυνση και νέο φωτισμό περιβάλλοντος χωρίς επιπλέον κόστος από το βασικό μοντέλο.

### Η BYD θα επικρατήσει;

Η BYD έχει ξεπεράσει τους ανταγωνιστές της στην Κίνα, καθώς διαθέτει πιο προσιτά ηλεκτρικά οχήματα. Πρόσφατα ξεπέρασε τη Volkswagen ως η κορυφαία μάρκα αυτοκινήτων στην Κίνα. Η BYD επεκτείνεται όμως και εκτός Κίνας και είναι η μάρκα ηλεκτρικών αυτοκινήτων με τις μεγαλύτερες πωλήσεις σε αγορές όπως η Ταϊλάνδη και η Σιγκαπούρη. Επιπλέον, παρουσιάζει επέκταση σε ανεπτυγμένες αγορές όπως η Ευρώπη. Η Κίνα κατάφερε να ξεπεράσει την Ιαπωνία ως ο μεγαλύτερος εξαγωγός αυτοκινήτων στον κόσμο!





## Γυμναστείτε ανάλογα με τη διάθεση και τα συναισθήματά σας!



**Επιλέξτε τη γυμναστική που ταιριάζει κάθε φορά με το πώς αισθάνεστε, ώστε να είναι πιο ευχάριστη η διαδικασία αλλά και πιο αποτελεσματική!**

Πολλοί αποφασίζουν να γυμναστούν όταν έχουν καλή διάθεση. Όμως αυτό φυσικά και δεν αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση...

### **Αν νιώθετε θυμό και είστε αγχωμένοι...**

Τα αρνητικά συναισθήματα μπορεί να λειτουργήσουν θετικά αν αποφασίσετε να γυμναστείτε έξυπνα. Έντονα συναισθήματα - όπως ο θυμός - μας "γεμίζουν" με αδρεναλίνη και κορτιζόλη και μας προετοιμάζουν να τρέξουμε περισσότερο και να σηκώσουμε περισσότερα κιλά. Μία μελέτη που δημοσιεύθηκε στο *Frontiers in Psychology* έδειξε ότι οι δρομείς ολοκλήρωναν τη διαδρομή 3 χιλιομέτρων ταχύτερα όταν ήταν θυμωμένοι!





### Έχετε νεύρα; Ώρα για μποξ!

Όταν είστε νευριασμένοι, μια πολύ καλή λύση είναι να εκτονώστε την έντασή σας στον σάκο του box. Αυτό σίγουρα θα το έχετε ξανακούσει και πραγματικά βοηθάει πολύ γιατί συμβάλλει στη βελτίωση της διάθεσης. Μας κάνει να νιώθουμε πιο δυνατοί να αντιμετωπίσουμε τις δυσκολίες, ενώ αποφορτιζόμαστε.

Η yin yoga αυξάνει τη ροή του αίματος μεταξύ των αρθρώσεων και του μυϊκού σας συστήματος, επιτρέποντας στο οξυγόνο να μεταφέρεται στα κύτταρα και να μας κάνει να νιώθουμε ηρεμία και γαλήνη. Η καθημερινή εξάσκηση της yoga μπορεί να επηρεάσει θετικά όχι μόνο τη διάθεσή μας αλλά και την ψυχική μας υγεία.

### Διώξτε το στρες και την κακή διάθεση με γιόγκα

Αν είστε αγχωμένοι ή κακόκεφοι είναι πολύ ωφέλιμο να εξασκηθείτε στην αναπνοή. Έχετε ακούσει για τη yin yoga; Πρόκειται για ένα αργό στιλ γιόγκα που συμβάλλει στην αντιμετώπιση του στρες. Προσφέρει πνευματική διαύγεια και εξισορρόπηση των συναισθημάτων.





## Ο Lewis Hamilton φοράει TOMMY JEANS στο Grand Prix του Qatar

Η Tommy Hilfiger ανακοινώνει ότι ο οδηγός της Mercedes AMG Petronas Formula One Lewis Hamilton εμφανίστηκε με look TOMMY JEANS από τη νέα συλλογή FALL 2023, κατά την είσοδό του στο Grand Prix του Qatar στις 5 Οκτωβρίου 2023. Η είσοδος των οδηγών στην περιοχή των paddock είναι μια συναρπαστική στιγμή για τους οπαδούς, καθώς συνδυάζει τη μαγεία του αγώνα με μοναδικά fashion statements.

Ο Lewis Hamilton φόρεσε ένα utility jacket, T-Shirt με λογότυπο και ένα φαρδύ παντελόνι cargo, από τη συλλογή TOMMY JEANS Φθινόπωρο 2023, όλα σε ήπιες αποχρώσεις του rumpkin. Η συλλογή Tommy Collection by TOMMY JEANS για το Φθινόπωρο 2023 προσφέρει ένα σύγχρονο όραμα στο στίλ, εμπνευσμένο από τις αποδράσεις στην ύπαιθρο και τα κλασικά αμερικανικά cool prep essentials. Με μια σύγχρονη ματιά στις αρχαικές γραμμές του brand, τα signature items της Tommy Hilfiger αναμειγνύονται με παιχνιδιάρικο τρόπο σε όλη τη συλλογή, όπως το αυθεντικό Tommy Tartan, το κόκκινο, το λευκό και το μπλε, η ρίγα και το TH Monogram. Νικητής πολλών Grand-Prix, ο Lewis Hamilton με αυτή την εμφάνιση απογειώνει το σύγχρονο American cool που χαρακτηρίζει τη σεζόν.

## MODIVO: Νέα καμπάνια "Εκφράσου ελεύθερα"



Η MODIVO παρουσιάζει την [τελευταία της καμπάνια](#), η οποία επικεντρώνεται στη ζωή αληθινών γυναικών που με τη δύναμη και την αποφασιστικότητά τους δίνουν έμπνευση για εξαιρετικές δράσεις. Τέσσερις γυναίκες πρωταγωνίστριες από τέσσερις διαφορετικές χώρες, με διαφορετική ιστορία και με διαφορετικές προοπτικές για τον κόσμο, αποτελούν το επίκεντρο της καμπάνιας με ταινίες ντοκιμαντέρ.

Οι προσωπικές τους εμπειρίες, οι συμπεριφορές, οι δραστηριότητες και οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουν μας εμπνέουν και μας παρακινούν να προσπαθήσουμε και να ξεπεράσουμε τη ζώνη άνεσής μας. Η MODIVO τους επιτρέπει να εκφράζονται μέσω των ρούχων, τα οποία αποτελούν επίσης σημαντικό στοιχείο της καμπάνιας: συνοδεύουν τις πρωταγωνίστριες σε κάθε στιγμή της ημέρας τους, επιτρέποντάς τους να μπουν στον κατάλληλο ρόλο. Τα outfits προσαρμοσμένα στις τοπικές τάσεις χρησιμοποιώντας μια ευρεία ποικιλία σχηματίζουν ένα συνεκτικό σύνολο με την ιστορία αυτών των εξαιρετικών χαρακτήρων.

ESMÉ WEIJUN WANG  
ΟΛΕΣ ΜΟΥ ΟΙ ΣΧΙΖΟΦΡΕΝΕΙΕΣ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ: ΝΙΚΟΣ ΣΤΕΦΑΝΗΣ  
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ  
ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ & ΓΙΑΝΝΗΣ ΖΕΡΒΑΣ

ΑΓΡΑ

## «Όλες μου οι σχιζοφρένειες» Παρουσίαση στον ΙΑΝΟ

Την Παρασκευή 13 Οκτωβρίου στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι Εκδόσεις Αγρα, διοργανώνουν παρουσίαση του βιβλίου της Esmé Weijun Wang, με τίτλο «Όλες μου οι σχιζοφρένειες».



Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:

Νίκος Στεφανής, καθηγητής ψυχιατρικής ΕΚΠΑ, διευθυντής Α΄ Ψυχιατρικής Κλινικής Αιγινήτειου νοσοκομείου

Γιάννης Ζέρβας, καθηγητής ψυχιατρικής ΕΚΠΑ, μεταφραστής του βιβλίου

Δέσποινα Αντωνοπούλου, ψυχίατρος, μεταφράστρια του βιβλίου

Μαρίνα Οικονόμου, καθηγήτρια ψυχιατρικής ΕΚΠΑ

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι Youtube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ.

Link εκδήλωσης: <https://bitly.ws/UHwK>

Link βιβλίου: <https://bitly.ws/UM92>

## Franky meets Ella on the Orient Express (3ος χρόνος)

Franky <sup>3ος χρόνος</sup>  
meets Ella  
on the Orient Express



Οι Jazz Express, σε συνεργασία με την Αμαξοστοιχία-Θέατρο το Τρένο στο Ρουφ και μετά από δύο σεζόν sold out παραστάσεων, επανέρχονται με την εξαιρετική μουσική παράσταση "Franky meets Ella on the Orient Express" στο στέκι τους, το Μουσικό Βαγόني Orient Express, κάθε Σάββατο στις 21.30 από 21 Οκτωβρίου 2023.

Τον φετινό χειμώνα στο ανανεωμένο πρόγραμμά τους, παρουσιάζουν τα μαγευτικά κομμάτια των δύο ίσως μεγαλύτερων ερμηνευτών της σύγχρονης μουσικής. Μιλάμε για την Ella Fitzgerald και τον Frank Sinatra.

Οι Jazz Express είναι:

Mark Joseph Priest: κιθάρα/φωνή, Τέρι Βακιρτζόγλου: φωνή, Παντελής Μπενετάτος: πιάνο/φωνή, Κώστας Κωνσταντίνου: κοντραμπάσο

Λόγω του εξαιρετικά περιορισμένου αριθμού θέσεων, κάντε την κράτησή σας έγκαιρα [ΕΔΩ](#) και μην αφήσετε το Τρένο να αναχωρήσει χωρίς εσάς!

Παραστάσεις

Μουσικό Βαγόني Orient Express

Κάθε Σάββατο στις 21.30 (παραστάσεις από 21/10/2023)

Γενική Είσοδος 18€

προαιρετικά: κρασί 5€ / ποτό 7,5€ / φαγητό από 6€

Διάρκεια παράστασης: 120 λεπτά (με διάλειμμα)

Προαγορά εισιτηρίων απαραίτητη:

- Ηλεκτρονικά [ΕΔΩ](#)

- Τηλεφωνικά στο 2117700000

- Φυσικά σημεία πώλησης more.com





## Περιπέτειες στην κουζίνα με τον Πάρη και την παρέα του

Είμαι ο Πάρης και λατρεύω τη μαγειρική! Μου αρέσει να τρυπώνω στην κουζίνα και να δημιουργώ νόστιμα φαγητά και σνακ. Αυτή τη φορά όμως δεν είμαι μόνος μου, έχω και τους φίλους και τις φίλες μου! Όλοι μαζί, και πάντα με τη βοήθεια κάποιου μεγάλου, μαγειρεύουμε με ασφάλεια και τρεφόμαστε υγιεινά. Τις συνταγές δεν τις ξέρουμε απέξω: συμβουλευόμαστε το αγαπημένο μας βιβλίο συνταγών.

Ένα πρωτότυπο εικονογραφημένο βιβλίο για παιδιά προσχολικής και πρωτοσχολικής ηλικίας με εύκολες, νόστιμες και υγιεινές (παραμυθο) συνταγές. Μέσα από ευχάριστες ιστορίες παρακολουθούμε τον μικρό ήρωα και την παρέα του να εκτελούν τις συνταγές, δείχνοντάς μας πώς η μαγειρική μπορεί να γίνει η αγαπημένη απασχόληση κάθε παιδιού με πολλαπλά οφέλη για το ίδιο και την οικογένειά του.

Το βιβλίο περιλαμβάνει κάρτες με τις συνταγές για να τις έχουν τα παιδιά μαζί τους και να μαγειρεύουν πάντα και παντού! Με QR code όπου θα βρουν τη μυστική συνταγή για την τέλεια σάλτσα ντομάτας καθώς και απίθανες δραστηριότητες!

Ξεφυλλίστε κάποιες σελίδες του βιβλίου [ΕΔΩ](#).

## Το βιβλίο με τα αντίθετα

Εμπνευσμένο από το βιβλίο "Βρισκόμαστε εδώ" του Oliver Jeffers, "Το βιβλίο με τα αντίθετα" ανήκει στην ολοκαίνουρια σειρά προσχολικής ηλικίας, με εικόνες από τον κόσμο του πολυβραβευμένου δημιουργού. Αυτό το board book μέσα από απλές εικόνες θα βοηθήσει τους λιλιπούτειους αναγνώστες να εξερευνήσουν τον πλανήτη μας και να έρθουν σε επαφή με τις αντιθέσεις του. Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.

Μικρός



Μεγάλος



quote of the day

**"THERE IS HOPE, EVEN WHEN YOUR BRAIN TELLS YOU THERE ISN'T."**  
John Green

**Σήμερα  
γιορτάζουν!**  
Ευλάμπιος,  
Ευλαμπία



tip of the day

**"Your now  
is not  
your forever."**

- Turtles All the Way Down by John Green

**10 Οκτωβρίου**

- › Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας
- › Παγκόσμια Ημέρα κατά της Θανατικής Ποινής
- › National Cake Decorating Day
- › National Handbag Day
- › National Walk to a Park Day
- › National Metric Day