

*Αυτά που κάνουν μια οικογένεια... οικογένεια,  
δεν θα τα βρεις σε κανένα ράφι.*

**Για όλα τα υπόλοιπα, είμαστε εδώ.**



**μασούτης**  
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ 

*Εδώ για κάθε οικογένεια. Εδώ για όένα.*

[eshop.masoutis.gr](http://eshop.masoutis.gr)

SAY *yes* to the **press**



**ΑΕΓΕΑΝ BEAUTY:  
ΑΠΟΤΥΠΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΟΜΟΡΦΙΑ  
ΤΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ ΣΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΗΣ!**

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Παστρικοθοδώρα δε με λες αλλά τα βασικά τα κάνω. Γενικά όμως αν μπορούσα να με κατατάξω κάπου ανάμεσα στο χάος και στην τάξη θα ήμουν σίγουρα η Βασίλισσα του Χάους αφού και δεν με ενοχλεί αλλά και τα πράγματά μου βρίσκω.

Όμως μία από τις αλλαγές που έφερε η ενηλικίωσή μου και στη συνέχεια ο γάμος και τα παιδιά ήταν πως έπρεπε κάπως να μαζέψω αυτό το χάος για να μπορούμε να συνυπάρχουμε όλοι. Τότε ήταν η πρώτη φορά που μου συνέβη το Φαινόμενο του Ντόμινο (Domino Effect).

Για 2 δεκαετίες και ίσως λίγο παραπάνω έφευγα από το σπίτι χωρίς να στρώνω το κρεβάτι μου, παρά μόνο αν περιμέναμε επισκέψεις. Κάποια στιγμή λίγο πριν τα 20 αποφάσισα να μείνω μόνη μου και, επειδή οι αποφάσεις φέρνουν και συνέπειες, έπρεπε κάπως να κρατάω το σπίτι μου σε μία τάξη - μη φανταστείς κάτι τραγικό απλά να βρίσκω τουλάχιστον 2 ίδια παπούτσια σε λιγότερο από 15'. Οπότε αποφάσισα να δοκιμάσω από τα εύκολα: θα στρώνω το κρεβάτι μου κάθε πρωί πριν φύγω για δουλειά.

Έτσι και έγινε, ένα φαινομενικά ασήμαντο κατόρθωμά μου έγινε συνήθεια. Το πρωί της δέκατης μέρας όταν τελείωσα το στρώσιμο του κρεβατιού, δίπλωσα και μερικά ρούχα που ήταν πεταμένα, στη συνέχεια βρέθηκα στην κουζίνα όπου έβαλα και ένα πλυντήριο πιάτων, καθάρισα λίγο και τον πάγκο.

Και τότε το κατάλαβα: Η πράξη μου να στρώνω το κρεβάτι είχε πυροδοτήσει μια αλυσίδα μικρών οικιακών εργασιών... Ένιωσα σαν ενήλικη - ένας χαρούμενος "μικρός" ενήλικας με ένα στρωμένο κρεβάτι, τακτοποιημένα ρούχα, έναν άδειο νεροχύτη και έναν καθαρό πάγκο. Βίωνα το φαινόμενο ντόμινο.

Το **φαινόμενο Domino** δηλώνει ότι όταν κάνεις μια αλλαγή σε μια συμπεριφορά, θα ενεργοποιήσει μια αλυσιδωτή αντίδραση και θα προκαλέσει μια αλλαγή σε σχετικές συμπεριφορές. Επίσης το φαινόμενο Domino εμφανίζεται για δύο λόγους.

Πρώτον, πολλές από τις συνήθειες και τις ρουτίνες που συνθέτουν την καθημερινότητά μας σχετίζονται μεταξύ τους. Υπάρχει μια εκπληκτική διασύνδεση μεταξύ των συστημάτων της ζωής και η ανθρώπινη συμπεριφορά δεν αποτελεί εξαίρεση. Η εγγενής συνάφεια των πραγμάτων είναι



ένας βασικός λόγος για τον οποίο οι επιλογές σε έναν τομέα της ζωής μπορούν να οδηγήσουν σε εκπληκτικά αποτελέσματα σε άλλους τομείς, ανεξάρτητα από τα σχέδια που κάνουμε.

Δεύτερον, το φαινόμενο Domino κεφαλαιοποιεί μία από τις βασικές αρχές της ανθρώπινης συμπεριφοράς: τη δέσμευση και τη συνέπεια. Η βασική ιδέα είναι ότι εάν οι άνθρωποι δεσμευτούν σε μια ιδέα ή στόχο, έστω και με πολύ μικρό τρόπο, είναι πιο πιθανό να τιμήσουν αυτή τη δέσμευση, επειδή βλέπουν τώρα αυτή την ιδέα ως στόχο ευθυγραμμισμένο με την εικόνα του εαυτού τους.

Το φαινόμενο Domino δεν είναι απλώς ένα φαινόμενο που συμβαίνει αλλά κάτι που μπορούμε να δημιουργήσουμε. Είναι στο χέρι μας να πυροδοτήσουμε μια αλυσιδωτή αντίδραση καλών συνηθειών χτίζοντας νέες συμπεριφορές που φυσικά οδηγούν στην επόμενη επιτυχημένη δράση.

#### **Υπάρχουν τρία κλειδιά για να γίνει αυτό το έργο στην πραγματική ζωή.**

1. Ξεκινάμε με μια μικρή αλλαγή συμπεριφοράς και το κάνουμε με συνέπεια. Αυτό όχι μόνο θα μας ικανοποιήσει, αλλά θα μας οδηγήσει να γίνουμε και η καλύτερη έκδοση του εαυτού μας σταδιακά.
2. Διατηρούμε τον ενθουσιασμό και προχωράμε αμέσως στο επόμενο βήμα - εργασία που θέλουμε να ολοκληρώσουμε. Στην ουσία αφήνουμε την ορμή της ολοκλήρωσης μιας εργασίας να μας μεταφέρει απευθείας στην επόμενη συμπεριφορά. Με κάθε επανάληψη, θα αφοσιωνόμαστε περισσότερο στη νέα εικόνα του εαυτού μας.
3. Σε περίπτωση αμφιβολίας, χωρίζουμε τα πράγματα σε μικρότερα κομμάτια. Καθώς δοκιμάζουμε νέες συνήθειες, είναι πολύ σημαντικό και πρέπει να εστιάζουμε στο να τις κρατάμε μικρές και διαχειρίσιμες. Το φαινόμενο Domino αφορά την πρόοδο και όχι τα αποτελέσματα. Απλώς διατηρούμε την ορμή. Αφήνουμε τη διαδικασία να επαναληφθεί καθώς το ένα ντόμινο ρίχνει αυτόματα το επόμενο.

**Tip of the Day:** Θυμήσου: Δεν έχει σημασία ποιο ντόμινο πέφτει πρώτο, αρκεί να πέσει ένα και να γίνει η αρχή.

# Aegean Beauty: Αποτυπώνοντας την ομορφιά του Αιγαίου στα προϊόντα της!

Η **Aegean Beauty** γεννήθηκε από την αγάπη για την ομορφιά. Τα καλλυντικά της προκύπτουν από εφαρμοσμένες έρευνες και αναδεικνύουν τις πολύτιμες ιδιότητες των βοτάνων και φυτών της ελληνικής φύσης. Στηρίζει την θηική ομορφιά, αποτυπώνοντας την ομορφιά του Αιγαίου στα προϊόντα της. Ο κ. Γιώργος Κυρίτσος, **Managing Director της Aegean Beauty**, παραχώρησε συνέντευξη στο Say Yes to the Press και, μεταξύ άλλων, αναφέρθηκε στα στοιχεία που κάνουν τα προϊόντα της Aegean Beauty να ξεχωρίζουν.



aegean beauty  
products

Ποια είναι η ιστορία της Aegean Beauty; Μιλήστε μας για την πηγή της έμπνευσής σας.

Η Aegean Beauty ξεκίνησε το 2016 στο νησί της Σύρου.

Η βιοποικιλότητα των Ελληνικών νησιών, τα αρώματα στον περίπατο μετά από βροχή στην εξοχή, τα ανθισμένα πολύχρωμα αγριολούλουδα, το θυμάρι, η αγριολεβάντα, οι διάσπαρτες κυψέλες στις χαμηλές πλαγιές της Σύρου, αποτέλεσαν την έμπνευσή μας. Οι φαρμακοποιοί της ομάδας μας, γνωρίζοντας τα ευεργετικά αποτελέσματα από τη χρήση των κυκλαδικών βοτάνων, αποφάσισαν να ξεκινήσουν προϊόντα περιποίησης για το πρόσωπο, το σώμα και τα μαλλιά. Μόλις είχαν ξεκινήσει οι βιοκαλλιέργειες από τοπικούς παραγωγούς, οπότε στραφήκαμε στην κοινότητά μας για τις βιολογικές πιστοποιημένες πρώτες ύλες.



## Ποια είναι η φιλοσοφία της Aegean Beauty; Ποιο είναι το motto που τη χαρακτηρίζει;

Η φιλοσοφία μας είναι να παράγουμε Ελληνικά φυσικά προϊόντα που να σέβονται τον άνθρωπο και το φυσικό περιβάλλον. Το motto μας είναι το: Capture the Beauty of the Aegean, δηλαδή να αποτυπώσουμε την ομορφιά του Αιγαίου στα προϊόντα μας. Αρώματα, χρώματα και φυσικά ευεργετικές οργανικές πρώτες ύλες μας εμπνέουν και όλα μαζί, εμπεριέχονται στις συνταγές μας. Προσπαθούμε να κλείσουμε το Αιγαίο στις συσκευασίες μας. Το μοναδικό Κυκλαδίτικο περιβάλλον, με το ευαίσθητο θαλάσσιο οικοσύστημά του, είναι ο θησαυρός μας, που προσεγγίζουμε με σεβασμό, αγάπη και συχνά με συγκίνηση.

## Ποια στοιχεία κάνουν τα προϊόντα σας να ξεχωρίζουν;

Χρησιμοποιούμε μόνο πιστοποιημένες, βιολογικές Κυκλαδίτικες πρώτες ύλες.

Επεξεργαζόμαστε πολύ προσεκτικά τις συνταγές μας και επιβεβαιώνουμε, πριν κάθε κυκλοφορία, τα ευεργετικά αποτελέσματα. Τα συστατικά μας είναι βιοδιασπώμενα, για να μην μολύνεται το περιβάλλον. Πλέον, χρησιμοποιούμε περιέκτες από 100% ανακυκλωμένα υλικά. Οι σειρές μας Natural και Vegan είναι δερματολογικά ελεγμένες, χωρίς συνθετικά συστατικά. Σεβόμαστε τη ζωή και τα δικαιώματα των ζώων και δεν γίνονται πειράματα σε ζώα, ούτε στα συστατικά, ούτε στο τελικό προϊόν. Καινοτομούμε, δημιουργώντας τα Vegan Solids - στερεά καλλυντικά μας. Αυτά τα άνδρα προϊόντα, μας εξοικονομούν για κάθε μονάδα, 2 πλαστικά μπουκάλια των 250 ml καθώς και 500 ml νερού, που θα χρειάζονταν, αν ήταν σε υγρή μορφή. Διαρκούν για πολλές χρήσεις (40 - 60) αναλόγως το προϊόν. Η παραγωγή τους γίνεται με ψυχή διαδικασία, ώστε να μην καταναλώνουμε ηλεκτρική ενέργεια. Λόγω της στερεάς μορφής τους, δεν περιέχουν συντηρητικά. Χρειάζονται μικρό χώρο αποθήκευσης, δεν υπόκεινται στις απαγορεύσεις των αερομεταφορών. Για τους πιο πάνω λόγους πρόσφατα βραβευτήκαμε στα BEST IN PHARMACY AWARDS 2023 με Χρυσό Βραβείο για την Πράσινη Πολιτική που ακολουθούμε. Επίσης λάβαμε Χρυσό Βραβείο για το



Δύο Χρυσά βραβεία και ένα Χάλκινο κέρδισε η Aegean Beauty για τη σειρά Vegan Solids στα Best in Pharmacy Awards 2023.

καινοτόμο προϊόν μας Vegan Solid Body Butter με βιολογικό λεμονανθό, στην κατηγορία καλύτερο προϊόν σώματος και χάλκινο, για το Vegan Solid Bergamot Conditioner, στην κατηγορία καλύτερο προϊόν για τα μαλλιά.

## Τι νέο να περιμένουμε;

Είμαστε πιστοί και αυστηροί υποστηρικτές του GREEN BEAUTY MOVEMENT. Πλέον η κοινωνία και η παραγωγική διαδικασία θα ασχολείται με την πράσινη - ηθική ομορφιά. Θα συνεχίσουμε σε αυτόν τον δρόμο, με νέα ποιοτικά προϊόντα, φιλικά στον ανθρώπινο οργανισμό και στο περιβάλλον. Ήδη έχουμε δρομολογήσει νέες σειρές που θα κυκλοφορήσουν σε λίγο καιρό, καινοτόμες, με πολύ υψηλές προδιαγραφές, ανταποκρινόμενοι στην αγάπη και την προτίμηση των πελατών μας που από την πρώτη στιγμή μας στήριξαν με την επιλογή τους.



## Η ΕΧΕ αποκαλύπτει την ουσία της μοντέρνας κομψότητας στη νέα συλλογή του brand

Η ΕΧΕ αποκαλύπτει την πολυαναμενόμενη συλλογή παπουτσιών Φθινόπωρο/Χειμώνας 2024, επαναπροσδιορίζοντας την κομψότητα και την φινέτσα για τη σύγχρονη γυναίκα. Αντλώντας έμπνευση από τη διαχρονική γοητεία των παπουτσιών Mary Jane, καθώς και από την κλασική γοητεία των brogues και των loafers, αυτή η συλλογή κάνει μια τολμηρή δήλωση στον κόσμο της μόδας.

Η τάση των Mary Jane shoes βρίσκονται, φέτος, στο επίκεντρο της μόδας - η ΕΧΕ εμπνέεται από το διαχρονικό αυτό στυλ και το επαναπροσδιορίζει με ένα σύγχρονο twist: chunky heels για ένα modern prep-ry touch, flat εκδοχές για ένα πιο κοριτσιώτικο mood και διαχρονικό λουστρίνι προσδίδουν τη δική τους ακαταμάχητη πινελιά, προσφέροντας ποικιλία.

Παράλληλα, loafers με ψηλοτάκουνες ή flat versions συμβάλλουν με τη σειρά τους στη σύνθεση μιας συλλογής με college prep-ry αέρα, αποδεικνύοντας πως η νέα collection περιλαμβάνει υποδήματα για day-to-night looks. Η λεπτομέρεια που ξεχωρίζει είναι οι χρυσές, μεταλλικές αγκράφες, που προσδίδουν το δικό τους statement στις εμφανίσεις της Σύγχρονης Γυναίκας.

Από τη συλλογή δεν λείπουν τα all time classic booties, ο απόλυτος στιλιστικός μπαλαντέρ, καθώς επίσης και η knee-high μπότα που μπορεί να απογειώσει κάθε look, χωρίς να θυσιάζει την άνεση στο βωμό του στυλ.

## Νέα καμπάνια με άρωμα πόλης από την Admiral



Το αθλητικό brand Admiral, στο πλαίσιο της ανανεωμένης του εικόνας, συνεχίζει να εντυπωσιάζει και να προσφέρει ολοκληρωμένες λύσεις στους καταναλωτές για τη σεζόν Φθινόπωρο- Χειμώνα 2023-24.

Η νέα καμπάνια με άρωμα πόλης και μίνιμαλ αισθητική, έρχεται να ενισχύσει τη θέση της Admiral ως ένα αθλητικό brand το οποίο είναι συνώνυμο με τις πιο σύγχρονες τάσεις στο athleisure που ανταποκρίνονται στις ανάγκες του σκεπτόμενου καταναλωτή. Η φωτογράφιση της καμπάνιας της Admiral για τη σεζόν Φθινόπωρο- Χειμώνα 2023-24 έχει έντονο το urban στοιχείο, αναδεικνύοντας αγαπημένα σημεία της πόλης. Μέσα από τον φακό του ταλαντούχου φωτογράφου Νίκου Ζήκου πρωταγωνιστές της καμπάνιας γίνονται τα ίδια τα ρούχα, αφού η πόλη χάνει το χρώμα της μέσα στις αποχρώσεις του γκρι. Κεντρικό πρόσωπο για δεύτερη συνεχόμενη σεζόν η Κατερίνα Στικούδη που μαζί με τα μοντέλα, προβάλλει και αναδεικνύει τα πρακτικά και μοντέρνα outfits της συλλογής. Τέσσερις σύγχρονες προσωπικότητες κινούνται με δυναμισμό και άνεση σε ένα αστικό περιβάλλον, με ξεχωριστές εμφανίσεις γεμάτες στυλ, πρακτικότητα και ρούχα που φοριούνται σε κάθε στιγμή της ημέρας.



**Χρήστος Αρφάνης,**  
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



# Ο "ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ" έρχεται στα Village Cinemas!

Η ταινία **Freelance** (που έρχεται στη χώρα μας με τον τίτλο **ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ**) αποτελεί ντεμπούτο για σενάριο ταινίας μεγάλου μήκους του τηλεοπτικού σεναριογράφου **Jacob Lentz**.



Ανακοινώθηκε στις 6 Οκτωβρίου 2021 μαζί με την είδηση ότι ο Pierre Morel έχει αναλάβει την σκηνοθεσία και ο John Cena τον πρωταγωνιστικό ρόλο, ενώ αναφορές λένε ότι είχε προϋπολογισμό τουλάχιστον 40 εκατομμυρίων δολαρίων. Τα γυρίσματα ξεκίνησαν στην Κολομβία στις 17 Ιανουαρίου 2022, με διευθυντή φωτογραφίας τον Thierry Arbogast.

Η επίσημη παρουσίαση του Freelance όπως τη διαβάζουμε στην περιγραφή του trailer είναι η εξής: "Ο πρώην αξιωματικός των Ειδικών Δυνάμεων Μέισον Πετίτς (Τζον Σίνα) έχει κολλήσει σε μια αδιέξοδη δουλειά γραφείου όταν στρατολογείται απρόθυμα από τον πρώην στρατιωτικό φίλο Σεμπάστιαν Ερλ (Κρίστιαν Σλέιτερ) για να αναλάβει μια δουλειά ελεύθερου επαγγελματία να παρέχει ασφάλεια στην ξεπεσμένη δημοσιογράφο Κλερ Γουέλινγκτον (Αλίσον Μπρι). Συνοδεύει διστακτικά







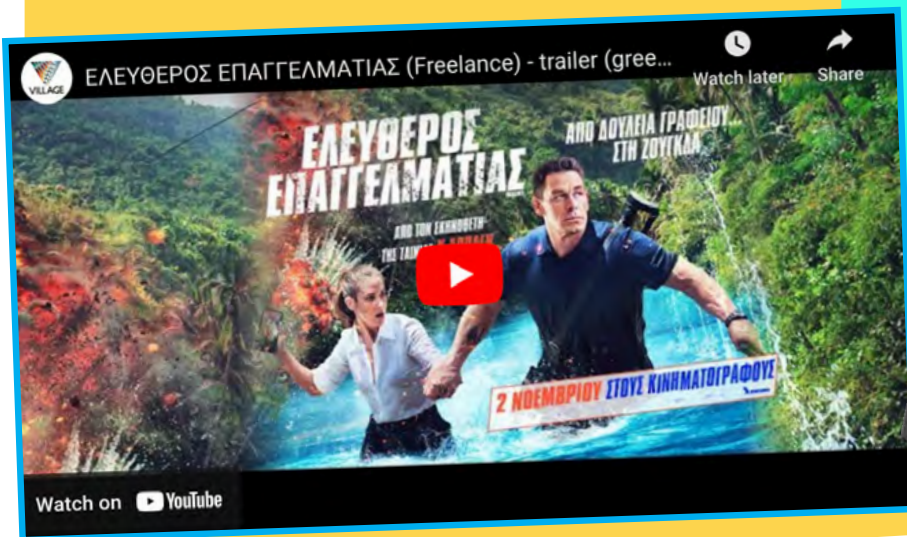
την Κλερ στην ανάθεση που έχει να πάρει συνέντευξη από έναν αδίστακτο -αλλά ντυμένο άψογα- δικτάτορα Χουάν Βενέγκας (Χουάν Πάμπλο Ράμπα), όταν ξεσπά ένα στρατιωτικό πραξικόπημα τη στιγμή που πρόκειται να πιάσει το μεγαλύτερο 'λαυράκι'. Τώρα, το απίθανο τρίο πρέπει να βρει πώς να επιβιώσει στη ζούγκλα ΚΑΙ να αντέχει ο ένας στον άλλον για να τα καταφέρει."

Η ταινία ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ είναι σε σκηνοθεσία Pierre Morel, με τους Alison Brie, Alice Eve, John Cena, Christian Slater, Marton Csokas, Juan Pablo Raba, Julianne Arrieta, Molly McCann.



**Πηγές**

- [https://youtu.be/aY1tioz9wbY?si=dKzE\\_Mjwyructl7](https://youtu.be/aY1tioz9wbY?si=dKzE_Mjwyructl7)
- <https://www.filmly.gr/movies-database/freelance-2023/>
- <https://www.imdb.com/title/tt15744298/>
- <https://deadline.com/2021/10/john-cena-freelance-pierre-morel-action-comedy-afm-1234860660/>
- <https://www.hollywoodreporter.com/movies/movie-news/afm-2021-john-cena-freelancer-sells-world-wide-1235045526/>
- <https://www.instagram.com/p/CY1NDdFOQuD/>



## Το Dettol υποστήριξε έμπρακτα τα σχολεία της Θεσσαλίας μετά τις καταστροφικές πλημμύρες για Προστασία Πρώτης Τάξης



Μετά τις καταστροφικές πλημμύρες που έπληξαν τη Θεσσαλία, το Dettol, ακολουθώντας τις αξίες του εκπαιδευτικού του προγράμματος «Προστασία Πρώτης Τάξης», ανταποκρίθηκε άμεσα στο κάλεσμα του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού προχωρώντας στη δωρεά 3.650 αντλιών αντισταθμικού στα σχολεία της περιοχής.

Τα σχολεία αποτελούν θεμελιώδες στοιχείο στην εκπαιδευτική πορεία και την κοινωνικοποίηση

κάθε παιδιού. Σε αυτές τις δύσκολες στιγμές, είναι απαραίτητο να διασφαλίζεται η υγεία και η ασφάλεια των μαθητών και του προσωπικού. Με αυτή τη δωρεά, το Dettol εκφράζει τη βαθιά του δέσμευση στην υποστήριξη των κοινοτήτων που έχουν πληγεί από τραγωδίες, ειδικά σε κρίσιμες περιόδους όπως αυτή.

Πρόσφατα η περιοχή αντιμετώπισε σημαντικές προκλήσεις, και το Dettol είναι υπερήφανο που μπόρεσε, σε συνεργασία με το Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού και τις Διευθύνσεις Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης των νομών Λάρισας, Τρικάλων, Μαγνησίας και Καρδίτσας, να συμβάλει στην ανάκαμψη και την ανακούφιση των περιοχών καθώς μέσα από τη στήριξη και τη συνεργασία, μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα καλύτερο αύριο για όλους τους κατοίκους της Θεσσαλίας.

## Η αλλαγή ώρας και το βιολογικό μας ρολόι

Ενώ οι χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης εξετάζουν αν και πότε θα καταργήσουν την αλλαγή ώρας, η Αμερικανική Ακαδημία Ιατρικής Υπνου συνιστά τη διατήρηση της κανονικής ώρας όλο τον χρόνο. Σύμφωνα με την Ακαδημία η θερινή ώρα βρίσκεται σε ασυμφωνία με τους κιρκαδικούς ρυθμούς.

«Προκαλώντας αποκλίσεις ανάμεσα στο ρολόι του ανθρώπινου οργανισμού με το φυσικό περιβάλλον, η θερινή ώρα αυξάνει τους κινδύνους για τη σωματική υγεία, την ψυχική ευημερία και τη δημόσια ασφάλεια» επισημαίνει ο δρ Αντίλ Ρίσιμ, πρόεδρος της Επιτροπής Δημόσιας Ασφάλειας στην Ακαδημία και ειδικός του Πανεπιστημίου της Ιντιάνα.



## Η Don Julio γιορτάζει τη Día de los Muertos!

Η Día de los Muertos ή Ημέρα των Νεκρών, είναι μια μεξικάνικη γιορτή της ζωής και της μνήμης. Γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 2 Νοεμβρίου, ως μια ευδιάθετη περίπτωση, ένας πολύχρωμος φόρος τιμής στη ζωή και μια εγκάρδια ανάμνηση των αγαπημένων που έφυγαν. Στην ουσία, η Día de los Muertos δεν είναι ένας αποχαιρετισμός, αλλά μια χαρούμενη επανένωση όπου οι ζωντανοί τιμούν τους νεκρούς τους ...γιορτάζοντας. Και φυσικά, από μια γιορτή δεν θα μπορούσε να λείπει η αγαπημένη tequila του Μεξικό, με τη

μορφή της πιο νόστιμης και δροσερής Don Julio Paloma. Φέτος, η Don Julio tequila προσκάλεσε 30 Don Julio Paloma enthusiasts για να ενσαρκώσουν το πνεύμα του Día de los Muertos και να μας βάλουν στο κλίμα της ημέρας, γιορτάζοντας μαζί με την Don Julio tequila, την πιο θανάσιμα πολύχρωμη μέρα του χρόνου.

Η Γεωργιάννα Χιλιαδάκη, η μοναδική Ελληνίδα σεφ βραβευμένη με δυο αστέρια Michelin, ετοίμασε το ιδανικό Día de los Muertos menu που θα αποτελέσει το ιδανικό food pairing για την Don Julio Paloma που θα επιλέξετε για να γιορτάσετε την Día de los Muertos! [Δείτε το video εδώ](#). Η style expert Ευσταθία Τζόβα μας έδειξε τους κατάλληλους συνδυασμούς με εντυπωσιακά key pieces για να δημιουργήσουμε μόνοι μας το τέλειο outfit. [Δείτε το video εδώ](#). Το πνεύμα της Día de los Muertos μεταφέρεται από την καρδιά του αποστακτηρίου της Don Julio, στην Ελλάδα! Η κορύφωση της Día de los Muertos τη Πέμπτη 2 Νοεμβρίου μας φέρνει στο Chilangos.

*Απολαύστε υπεύθυνα. Το προϊόν απευθύνεται σε άτομα άνω των 18 ετών.*

19 42  
Don Julio  
CELEBRATE  
DIA DE LOS  
MUERTOS  
WITH THE LIVELY  
SPIRIT OF  
DON JULIO PALOMA



## Το ξενοδοχείο... γυάλα!

SAY *yes* & get impressed

Φανταστείτε να πάτε σε ένα εναλλακτικό ξενοδοχείο όπου τα δωμάτια μοιάζουν με γυάλες και νιώθετε πως είστε ένα με τη φύση.

Ξυπνάτε και βλέπετε γύρω σας τα δέντρα να σας αγκαλιάζουν, απολαμβάνετε το ηλιοβασιλέμα, τη βροχή, το χιόνι... Δεν είναι αναζωογονητική εμπειρία. Το Attrap' Reves Hotel βρίσκεται στη Μασσαλία και συγκεκριμένα στο Allauch. Ο σχεδιαστής του, Pierre Stephane Dumas, ήθελε να δημιουργήσει κατοικίες - φούσκες που επιτρέπουν την απaráμιλλη εμπειρία του ύπνου κάτω από τα αστέρια!



# Μπορεί ο θυμός να είναι ωφέλιμος;



**Όταν πρόκειται για μια δύσκολη εργασία, ο θυμός μπορεί να λειτουργήσει ως κίνητρο που θα μας φέρει τα επιθυμητά αποτελέσματα. Το περιμένετε;**

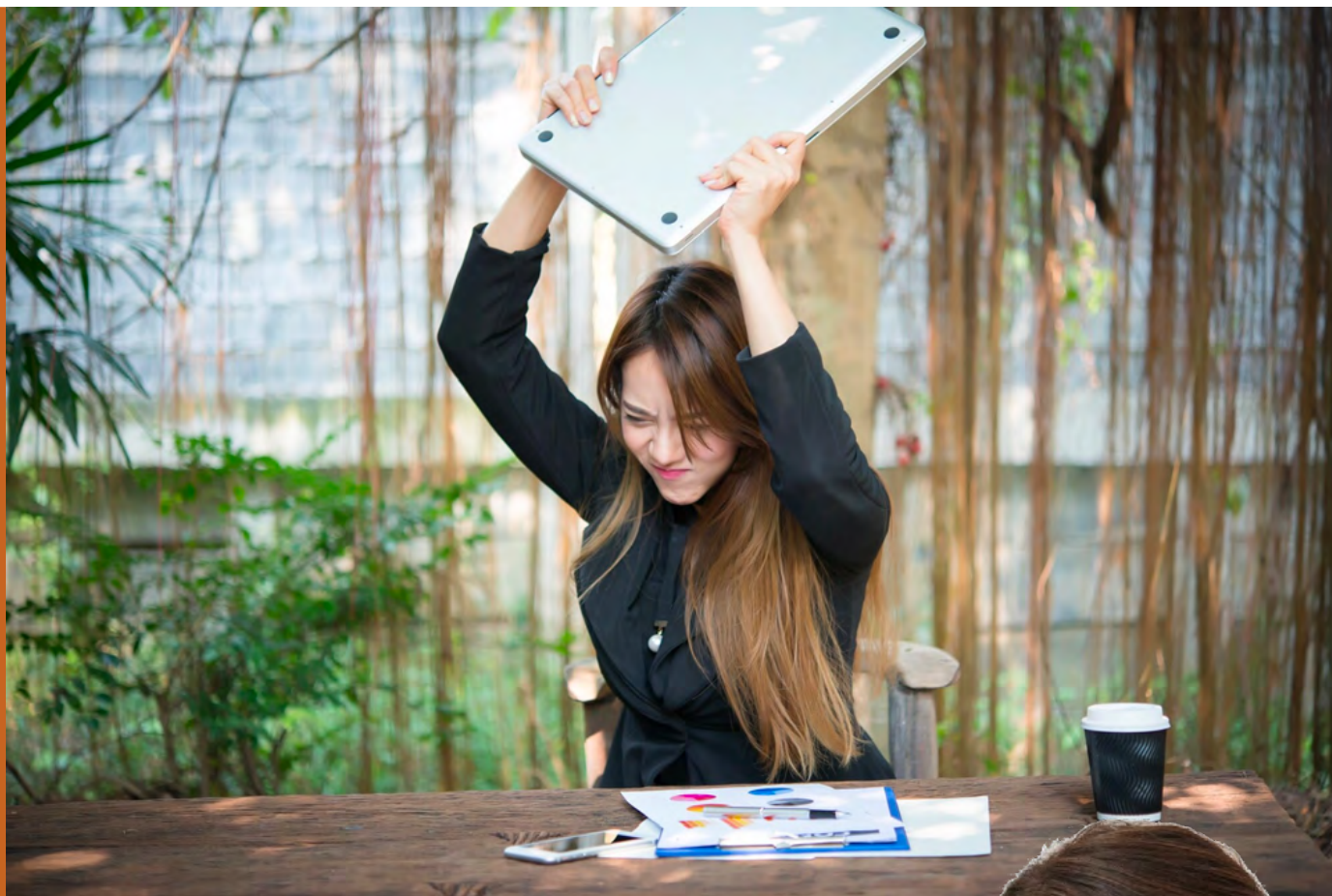
Ένα αρνητικό συναίσθημα μπορεί να φέρει θετικό αποτέλεσμα και αυτό είναι ο θυμός σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα. Διαπιστώθηκε ότι οι άνθρωποι που είναι θυμωμένοι αποδίδουν καλύτερα σε ένα σύνολο απαιτητικών εργασιών από εκείνους που είναι συναισθηματικά ουδέτεροι. Η συγκεκριμένη μελέτη δημοσιεύτηκε στο Journal of Personality and Social Psychology και περιγράφει αναλυτικά πώς οι ερευνητές στο Texas A&M University διεξήγαγαν πειράματα με περισσότερα από 1.000 άτομα και ανέλυσαν δεδομένα ερευνών από περισσότερα από 1.400 άτομα, με σκοπό να διερευνήσουν την επίδραση του θυμού σε άτομα σε διάφορες περιστάσεις.



## Ο θυμός μας κάνει επίμονους

Οι ερευνητές διεξήγαγαν μια σειρά πειραμάτων για να καταλήξουν στο συμπέρασμα ότι ο θυμός συμβάλλει στην επιτυχία μας, αναφορικά με εργασίες που θεωρούνται δύσκολες και απαιτητικές. Σε ένα πείραμα όπου συμμετείχαν μαθητές, οι ερευνητές τους έδειξαν εικόνες που προκαλούν θυμό, επιθυμία, δισκένδαση, θλίψη ή ουδέτερο συναίσθημα. Μετά τους ζήτησαν να λύσουν μια σειρά αναγραμματισμών. Όσοι μαθητές ήταν θυμωμένοι τα πήγαν καλύτερα! Σύμφωνα με τους ερευνητές είναι πολύ πιθανό ο θυμός να έχει ισχυρή συσχέτιση με την επιμονή, καθώς όσοι μαθητές ήταν θυμωμένοι αφιέρωσαν περισσότερο χρόνο μέχρι τελικά να τα καταφέρουν.

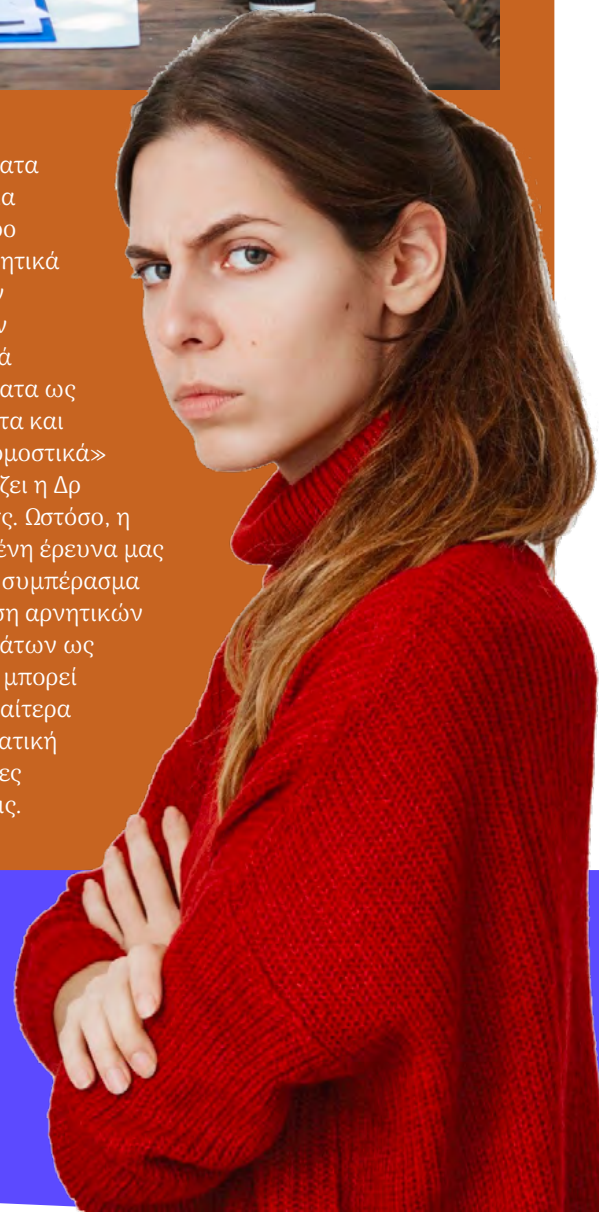




### Τα αρνητικά συναισθήματα μπορεί να λειτουργήσουν ως αποτελεσματικά εργαλεία

Πηγαίνοντας στον τομέα της πολιτικής και συγκεκριμένα στις εκλογές, καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι οι απαντήσεις σε έρευνες που αφορούσαν στις εκλογές των ΗΠΑ του 2016 και του 2020 κάνουν σαφές ότι οι άνθρωποι που ήταν πιο θυμωμένοι σκεπτόμενοι την πιθανή νίκη ενός προεδρικού υποψηφίου που δεν υποστήριζαν, είχαν περισσότερες πιθανότητες να ψηφίσουν στις επόμενες εκλογές. Οπότε και σε αυτή την περίπτωση βλέπουμε ότι ο θυμός ενεργοποιεί τους ανθρώπους, τους ωθεί να δράσουν προκειμένου να συμβάλλουν με τον τρόπο τους σε ένα αποτέλεσμα που θα τους ικανοποιήσει. «Οι άνθρωποι προτιμούν συχνά να χρησιμοποιούν

τα θετικά συναισθήματα ως εργαλεία περισσότερο από τα αρνητικά και τείνουν να βλέπουν τα αρνητικά συναισθήματα ως ανεπιθύμητα και δυσπροσαρμοστικά» υπογραμμίζει η Δρ Χέδερ Λεντς. Ωστόσο, η συγκεκριμένη έρευνα μας οδηγεί στο συμπέρασμα πως η χρήση αρνητικών συναισθημάτων ως εργαλείων μπορεί να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική σε ορισμένες καταστάσεις.



# Μαθαίνουμε τις λέξεις της χρονιάς!

Το 2023 είναι η χρονιά που ασχοληθήκαμε εκτενώς με την Τεχνητή Νοημοσύνη. Συνεχώς μαθαίνουμε καινούργια πράγματα και παρακολουθούμε τις εξελίξεις... οπότε στην κορυφή των λέξεων για τη χρονιά που διανύουμε δεν θα μπορούσε παρά να βρίσκεται το AI.



Το αρτικόλεξο των λέξεων "Artificial Intelligence" είναι λοιπόν επίσημα η λέξη της χρονιάς σύμφωνα με το βρετανικό λεξικό Collins. Στη σχετική ανακοίνωση αναφέρεται: «Θεωρείται ότι είναι η επόμενη μεγάλη τεχνολογική επανάσταση, η τεχνητή νοημοσύνη έχει γνωρίσει ραγδαία ανάπτυξη και έχει συζητηθεί πολύ για το 2023».

**Canon event:** Χρησιμοποιείται για να δείξει ότι μία εμπειρία είναι πολύ ισχυρή και απαραίτητη για τη διαμόρφωση του χαρακτήρα ή της ταυτότητας κάποιου.

## Η AI γοητεύει και αγχώνει

Μπορεί οι εντυπωσιακές δυνατότητες της τεχνητής νοημοσύνης στη μίμηση της ανθρώπινης ομιλίας να μας γοήτευαν, όμως αποτέλεσαν και πηγή κάποιου άγχους, σύμφωνα με το λεξικό Collins.

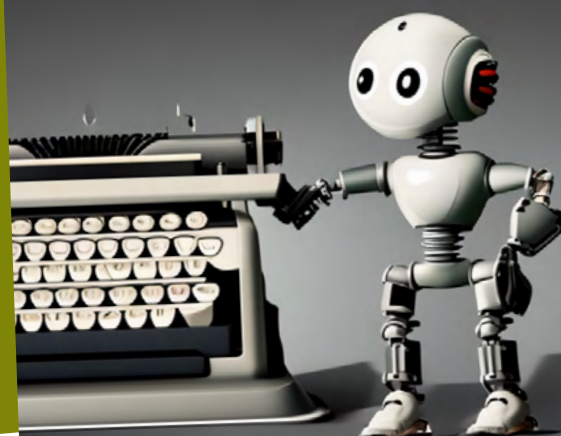
## info

Η λέξη του 2022 από το Λεξικό Collins ήταν το "permacrisis" (η κατάσταση μόνιμων/αλληπάλληλων κρίσεων), ενώ για το 2021 είχε επλεχθεί το "NFT".

## Πάμε να δούμε ποιες άλλες λέξεις βρίσκονται στις κορυφαιές για το 2023.

**Απο-επιρροή (de-influencing):** Ο όρος σημαίνει ότι ένας influencer επιδιώκει στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης να προειδοποιήσει όσους τον ακολουθούν να αποφεύγουν ορισμένα εμπορικά προϊόντα, επιλογές τρόπου ζωής κτλ.

**Νερο bay:** Χρησιμοποιείται για να περιγράψει κάποιον που η καριέρα του προωθήθηκε επειδή έχει διάσημους γονείς.



Παιδική Σκηνή

with **BiBi**  
της Βίκης Κουμούτσου

**Ταξιδεύοντας με τη Bibi**  
Παιδική διαδραστική παράσταση

Παραστάσεις:  
**Κάθε Σάββατο στις 11:00**  
(για παιδιά από 4 ως 10 χρόνων)

**ΘΕΑΤΡΟΑΛΚΜΗΝΗ**  
Αλκμήνης 8-12, Αθήνα (στάση Μετρό Κεραμεικός)

Πληροφορίες για ειδικές κρατήσεις και αποδεία: **6947 360 903**

www.withbibi.com

Κλείσιμο εισιτηρίων αποκλειστικά on-line μέσω **TICKET SERVICES**

with\_bibi\_

## Ταξιδεύοντας με τη Bibi

Η Bibi η κουκουβάγια μαζί με τον φίλο της τον παπαγάλο, τον Κόκο, ετοιμάζουν μία μεγάλη έκπληξη για τον δάσκαλό τους που έχει γενέθλια, τον πολυταξιδεμένο Γλάρο. Θέλουν να βρουν τα αγαπημένα του φαγητά από τις χώρες που είχε ταξιδέψει όταν ήταν νέος και να του τα προσφέρουν στο party γενεθλίων που του ετοιμάζουν. Έτσι, ξεκινάνε μία σειρά από συναρπαστικά ταξίδια, στα οποία θα γνωρίσουν παλιούς φίλους του Γλάρου και θα πάρουν μαζί τους αγαπημένες λιχουδιές και συνταγές φαγητών.

Μέσα από την παράσταση «Ταξιδεύοντας με τη Bibi», οι μικροί θεατές θα μάθουν τις πρωτεύουσες των χωρών που οι ήρωες θα επισκεφθούν, ήθη και έθιμα άλλων πολιτισμών, λέξεις ξένων λαών, τα αγαπημένα τους φαγητά και τις καιρικές συνθήκες που επικρατούν στα μέρη τους. Το κυριότερο όμως, θα δουν ότι όλοι είμαστε πολίτες αυτού του κόσμου, τόσο αλλιώτικοι μα και τόσο ίδιοι και πως η φιλία μεταξύ των λαών και η ειρηνική συνύπαρξη μπορούν να επιτευχθούν αν αγκαλιάσουμε τη διαφορετικότητα.

Για παιδιά από 4 έως 10 ετών.

Προπώληση: <https://t.ly/bKPEF>

## Μία Κάμπια Πολύ Πεινασμένη στο Θέατρο Βέμπο

ΜΙΑ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ **Rockefeller**

**ΜΙΑ ΚΑΜΠΙΑ ΠΟΛΥ ΠΕΙΝΟΣΜΕΝΗ**  
**ΘΕΑΤΡΟ**

**4 ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ** **75 ΜΑΓΙΚΕΣ ΚΟΥΚΛΕΣ**

Ηλικίες 1+

Η θεατρική παράσταση «Μία Κάμπια Πολύ Πεινασμένη» είναι μία «βουτιά» στον φωτεινό και πολύχρωμο κόσμο του συγγραφέα και ζωγράφου Έρικ Καρλ.

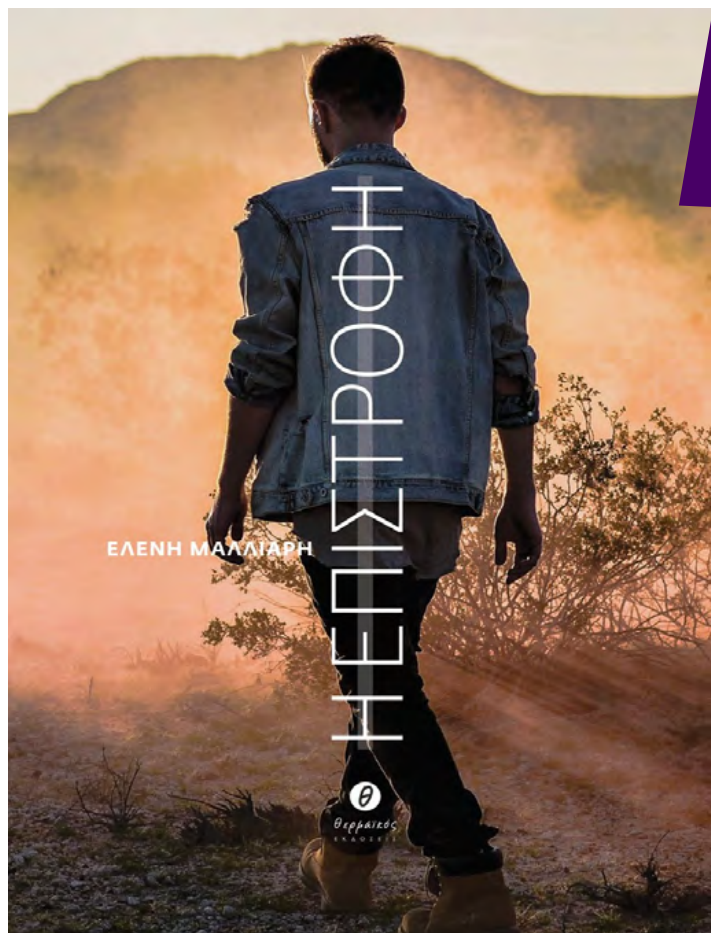
Μία πρωτότυπη αφηγηματική παράσταση, όπου οι θεατές παρακολουθούν τα εβδομήντα πέντε ζώα του Έρικ Καρλ (γλυπτές κούκλες) να αναδύονται μέσα από τις σελίδες των βιβλίων, δημιουργώντας ένα μοναδικό θέαμα για μικρούς και μεγάλους.

Οι ηθοποιοί της παράστασης αφηγούνται τέσσερις διαχρονικές ιστορίες – Μία Κάμπια Πολύ Πεινασμένη, Πεσ μου καφέ Αρκούδα τι βλέπεις, τα 10 Κίτρινα Παπάκια, Μία Πυγολαμπίδα Πολύ Μόνη, αλληλοπειδρώντας με το κοινό, στο άκουσμα μίας γλυκιάς μουσικής.

Διάρκεια: 55 λεπτά έως 1 ώρα και 5 λεπτά (αν υπάρχει διάλειμμα)

Για ηλικίες: από 1 έως 6 ετών. Δείτε περισσότερα [εδώ](#).





ΕΛΕΝΗ ΜΑΛΛΙΑΡΗ

# Η ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ

Θ  
Θερμαϊκός  
ΚΑΘΕΣΤΩΣ

## Η Επιστροφή

Η συγγραφέας μάς μεταφέρει σε μία κοινωνία του μέλλοντος -η οποία δεν απέχει και τόσο πολύ από την τωρινή- και περιγράφει την καθημερινότητα ενός ανθρώπου, του Χάρη Πολέμη, ο οποίος ζει σε ένα δυστοπικό καθεστώς, στο οποίο άρχει η τάξη των Κατασκευαστών και ακολουθούν οι τάξεις των Κρατικιστών και των Εργατών. Οι Κρατικιστές ζουν σε οργανωμένα blocks, εργάζονται όλοι -με ελάχιστες εξαιρέσεις- από το σπίτι και το νόμισμα είναι ο χρόνος που αφιερώνουν σε ψηφιακά παιχνίδια και προσομοιώσεις βιωμάτων. Ένα μέρος της τάξης των Κατασκευαστών ζει στις Αντιγαίες, αποικίες σε άλλους πλανήτες, όπου γεύονται πραγματικό φαγητό και ζουν ανέμελα και μακάρια. Κρατικιστές και

Εργάτες μπορούν να μεταβούν στις Αντιγαίες, εφόσον χρεωθούν τα έξοδα μεταφοράς τους, και υποχρεώνονται να εργαστούν ως υπηρέτες, γεωργοί ή κτηνοτρόφοι, πλήρως εξαρτημένοι από τους Κατασκευαστές, προκειμένου να αποπληρώσουν το χρέος τους.

Η αφύπνιση του ήρωα, που ανήκει στην τάξη των Κρατικιστών, προκύπτει σταδιακά μετά την εγκατάλειψη από τη γυναίκα του. Βεβιασμένα κάνει αίτηση δανείου για να μετοικήσει στην Αντιγαία, αλλά, όταν η αίτησή του εγκρίνεται, βρίσκεται αντιμέτωπος με το δίλημμα της δουλειάς που θα επιλέξει... Από τις εκδόσεις ΘΕΡΜΑΪΚΟΣ.

## Η Κοινωνιολογία της Μουσικής

# ΜΑΞ ΒΕΜΠΕΡ Η ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

ΕΙΣΑΓΟΓΗ • ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ • ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ  
ΘΩΜΑΣ ΣΙΩΜΗΣ



ΜΟΥΣΙΚΗ ΤΟΥ ΕΙΚΟΣΤΟΥ ΑΙΩΝΑ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΤΑΚΗ

Στο βιβλίο αυτό ο Μαξ Βέμπερ ερευνά την εξέλιξη της μουσικής μέσα από τα ίδια τα υλικά της - τις κλίμακες, τα όργανα, τις τεχνικές και τις επινοήσεις, σε συνάρτηση με πολιτισμικές διαγωγές, θρησκείες, μύθους ή δοξασίες.

Από το μονόχορδο του Πυθαγόρα και την αρχαία ελληνική μουσική μέχρι τους βυζαντινούς τρόπους, από την πολυφωνητικότητα των λαών της Αφρικής μέχρι τις αραβικές κλίμακες, από τη μουσική του Μεσαίωνα μέχρι τη σύγχρονη συγκερασμένη κλίμακα, όλα περνούν μέσα από τη σχέση του δίπολου ορθολογικότητα-ανορθολογικότητα, μια σχέση που διατρέχει την τέχνη της μουσικής διστορικά.

Ο Μαξ Βέμπερ, ένας από τους πιο καινοτόμους στοχαστές του 20ού αιώνα, αναλυτής των κοινωνιών, των οικονομικών σχέσεων και της θρησκείας, σ' αυτή τη λιγότερο γνωστή μελέτη του ανατέμνει με ακρίβεια τη μουσική ως φαινόμενο και ως ανθρώπινη κατασκευή κομβικής σημασίας για την εξέλιξη του πολιτισμού και εν τέλει του Ανθρώπου. Από τις εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ.



quote of the day

**"JOURNALISM IS WHAT WE NEED TO MAKE DEMOCRACY WORK."**  
Walter Cronkite



tip of the day

**"All our freedom depends on press freedom."**

António Guterres  
UN Secretary-General

2 Νοεμβρίου

- International Day to End Impunity For Crimes Against Journalists
- All Souls Day
- › National Cash Back Day
- › National Broadcast Traffic Professional's Day