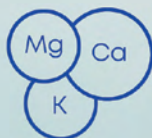


Καθαρό σαν την αλήθεια

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA αναβλύζει από την πηγή Κεφαλόβρυσο, στα 1.100m στο όρος Γράμμος, μέσα σε πυκνά δάση οξιάς, ελάτης και μαύρης πεύκης και εντός της περιοχής προστασίας NATURA 2000. Βραβευμένο από τη φύση. Ανέγγιχτο, ελαφρύ, ισορροπημένο. Κατευθείαν από την πηγή μας. Φυσικό Μεταλλικό Νερό ARRENA. Καθαρό σαν την αλήθεια.



pH 7.9



ΜΕ ΠΟΛΥΤΙΜΑ
ΜΕΤΑΛΛΑ
ΚΑΙ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ



ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ
ΓΙΑ ΔΙΑΙΤΑ ΠΤΩΧΗ
ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ



ΜΗ ΑΝΙΧΝΕΥΣΙΜΑ
ΝΙΤΡΩΔΗ,
ΧΑΜΗΛΑ ΝΙΤΡΙΚΑ



SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE

Η ΤΕΧΝΗΤΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΑΠΕΙΛΕΙ ΤΟΥΣ ΔΑΣΚΑΛΟΥΣ;



Good morning
Say Yessers!



**Φτιάξε καφέ
να στα πω...**



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ας συμφωνήσουμε όλοι ότι όταν αποδεχόμαστε τον εαυτό μας, όλα τα άλλα μπαίνουν στη θέση τους, γιατί είναι γνωστό πως η ειρήνη ξεκινά όταν αγκαλιάζουμε αυτό που είμαστε και όχι αυτό που θα έπρεπε να είμαστε.

Πολλές φορές στη ζωή μας, προσπαθούμε αδιάκοπα να ευχαριστήσουμε τους άλλους, να ανταποκριθούμε στις προσδοκίες τους, και να φτάσουμε σε ένα ιδανικό μέλλον. Αυτή η συνεχής νοοτροπία «go, go, go» μας απομακρύνει από την αληθινή ευτυχία και την ηρεμία του παρόντος. Κυνηγάμε έναν αντικατοπτρισμό και όταν φτάνουμε εκεί, βρίσκουμε μόνο κενό και απογοήτευση.

Συχνά, συγχέουμε την προσωπική ανάπτυξη με την αποδοχή του εαυτού μας, και αυτό μπορεί να μας οδηγήσει σε υπερβολική προσπάθεια και εξάντληση. Είναι φυσικό να θέλουμε να βελτιωθούμε, αλλά η αληθινή αλλαγή έρχεται όταν αναγνωρίζουμε ποιοι είμαστε, πέρα από τις προσδοκίες των άλλων. Η αλλαγή δεν μπορεί να προέλθει από την άρνηση του εαυτού μας. Αντίθετα, η άρνηση μας οδηγεί σε αυτοκαταστροφή και σε έναν κύκλο αμφισβήτησης της αξίας μας.

Ας αναλογιστούμε πόσες φορές έχουμε κατηγορήσει τον εαυτό μας για το παρελθόν μας και πόσο συχνά έχουμε νιώσει ότι δεν ανταποκρινόμαστε στα πρότυπα κάποιου άλλου. Η αλήθεια είναι ότι η αποδοχή του εαυτού μας είναι μια πράξη θάρρους και ειλικρίνειας. Χρειάζεται να δούμε ποιοι είμαστε, χωρίς άρνηση ή αποφυγή, και να αναγνωρίσουμε τις καλές μας ιδιότητες - τις όμορφες πτυχές και τη θετική δύναμη που φέρουμε στη ζωή των άλλων.

Η πραγματική αλλαγή δεν έρχεται από τη σύγκριση με άλλους, αλλά από την κατανόηση και αποδοχή της δικής μας μοναδικής πορείας. Όταν σταματήσουμε να συγκρίνουμε τον εαυτό μας, απελευθερωνόμαστε από συναισθήματα ανεπάρκειας και αρχίζουμε να βλέπουμε την αυθεντική μας ομορφιά. Η ζωή μας διδάσκει ότι η φύση ευδοκίμει στην ποικιλομορφία, και εμείς, ως μέρος της φύσης, πρέπει να αναγνωρίζουμε και να αγκαλιάζουμε τη μοναδικότητά μας.

Tip of the Day: Να θυμάσαι ότι όταν αποδεχτούμε τον εαυτό μας, ζούμε την πιο φυσική και όμορφη εκδοχή μας, προσφέροντας "σκιά" και δύναμη σε όσους το χρειάζονται. Η ουσία της αποδοχής του εαυτού είναι να γίνουμε η καλύτερη εκδοχή μας χωρίς σύγκριση. Όταν το ενστερνιστούμε αληθινά, όλα τα άλλα θα ακολουθήσουν φυσικά. Ε, κάτι ήξερε και ο Καρλ Γιουνγκ που υποστήριζε ότι η μεγαλύτερη κατάκτηση είναι η αποδοχή του εαυτού μας.

Ας αγκαλιάσουμε την αυτοαποδοχή και ας επιτρέψουμε στον εαυτό μας να εξελιχθεί στην καλύτερη εκδοχή του. Καλό μας Σαββατοκύριακο!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



Μπορείς να με βρεις στο Viber, στο WhatsApp και στο email μου με ένα κλικ!

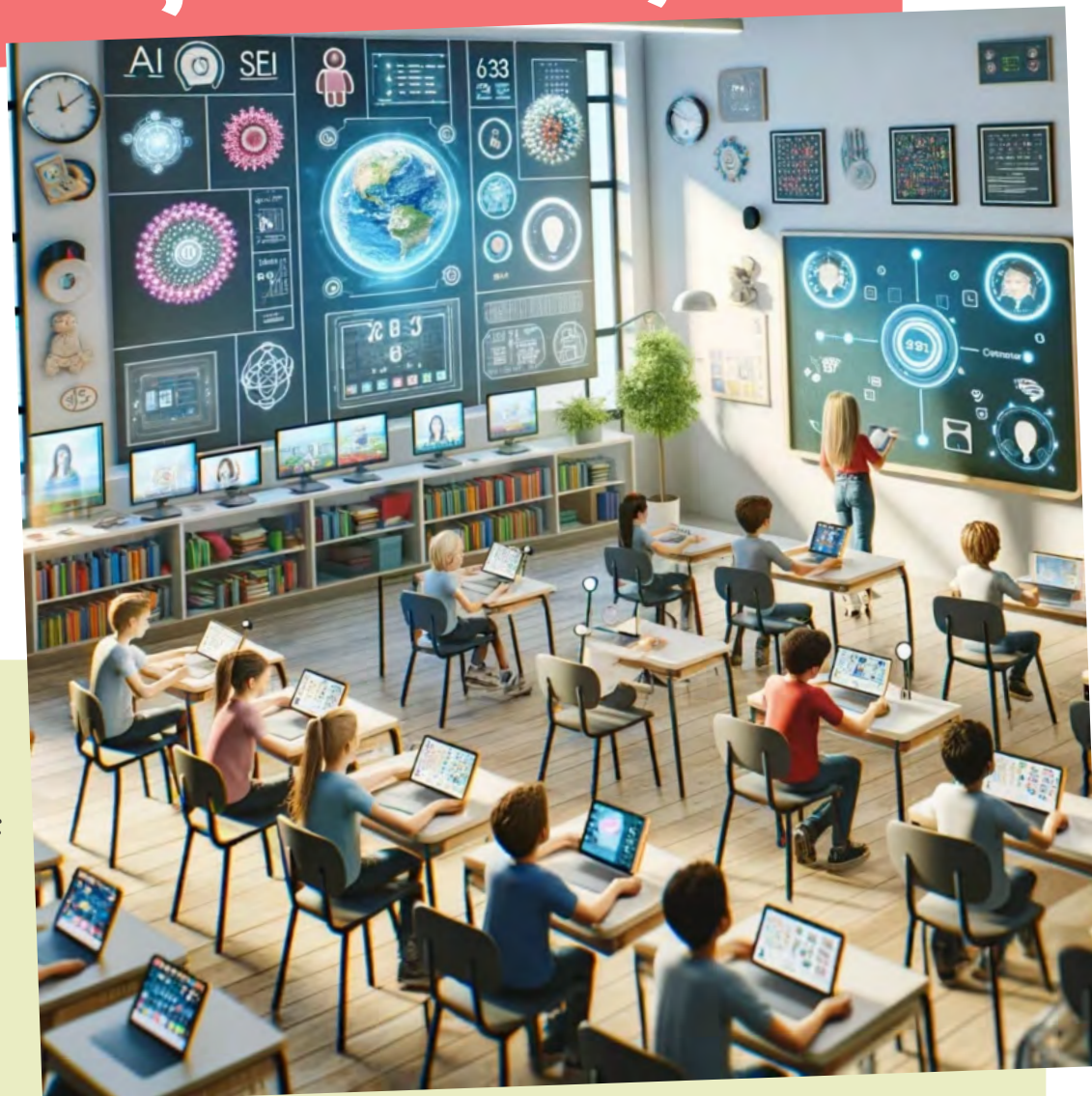
M O R E

S E L F

L O V E

Η τεχνητή νοημοσύνη απειλεί τους δασκάλους;

Καθώς η τεχνητή νοημοσύνη (AI) εξελίσσεται, ένα ερώτημα αρχίζει να πλανάται: θα μπορούσε να αντικαταστήσει τους εκπαιδευτικούς; Με την ικανότητά της να προσφέρει εξατομικευμένη μάθηση, άμεση αξιολόγηση και συνεχή υποστήριξη, φαντάζει ως πιθανή λύση.



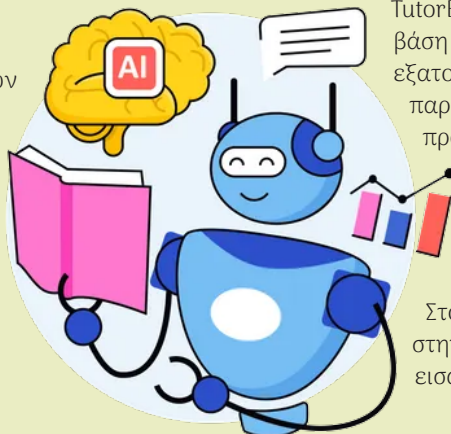
Αλλά τι θα συμβεί, αν η ανθρώπινη παρουσία στις τάξεις γίνει περιττή; Πλησιάζουμε άραγε σε μια εποχή, όπου ο παραδοσιακός ρόλος του δασκάλου θα αλλάξει ριζικά, ή και θα εξαφανιστεί;

Η τεχνητή νοημοσύνη (AI) φέρνει σημαντικές αλλαγές στην εκπαίδευση, βελτιώνοντας τόσο τη μαθησιακή εμπειρία όσο και τις διδακτικές πρακτικές.

Κύριες εφαρμογές της περιλαμβάνουν την εξατομικευμένη μάθηση, όπου η AI προσαρμόζει το υλικό ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε μαθητή και την αυτόματη αξιολόγηση, η οποία εξοικονομεί χρόνο από τους εκπαιδευτικούς και προσφέρει άμεση ανατροφοδότηση.

Πλατφόρμες με εκπαιδευτικά λογισμικά και εικονικούς δασκάλους χρησιμοποιούν την AI για να προσφέρουν διαδραστικά μαθήματα, ενώ οι αλγόριθμοι ανάλυσης δεδομένων βοηθούν στην προσαρμογή της διδασκαλίας στις αδυναμίες των μαθητών.

Επιπλέον, η AI υποστηρίζει τη μάθηση των μαθητών με ειδικές ανάγκες και διευκολύνει τις διοικητικές εργασίες.



Δύο σημαντικά παραδείγματα από τις ΗΠΑ και το Ηνωμένο Βασίλειο δείχνουν πώς χρησιμοποιείται η τεχνητή νοημοσύνη στην εκπαίδευση

Στο Πανεπιστήμιο του Στάνφορντ, έχουν αναπτυχθεί TutorBots, που είναι ψηφιακοί βοηθοί με βάση την AI. Αυτοί οι βοηθοί παρέχουν εξατομικευμένη υποστήριξη σε φοιτητές, που παρακολουθούν μαθήματα μαθηματικών και προγραμματισμού. Οι TutorBots μπορούν να απαντούν σε ερωτήσεις και να εξηγούν έννοιες, επιτρέποντας στους φοιτητές να μαθαίνουν με τον δικό τους ρυθμό και να παίρνουν βοήθεια, όταν τη χρειάζονται.

Στο Ηνωμένο Βασίλειο, ο Siraj Raval, ειδικός στην AI, συνεργάστηκε με σχολεία για να εισάγει την τεχνολογία στην τάξη.



Η ΤΑΙ, λοιπόν, παρακολουθεί την πρόοδο των μαθητών και προσαρμόζει το εκπαιδευτικό υλικό ανάλογα με τις ανάγκες τους, προσφέροντας μια πιο στοχευμένη μαθησιακή εμπειρία.

πιστεύουν ότι η ισορροπία μεταξύ τεχνολογίας και διδασκαλίας μπορεί να φέρει θετικά αποτελέσματα.

Οι ανησυχίες

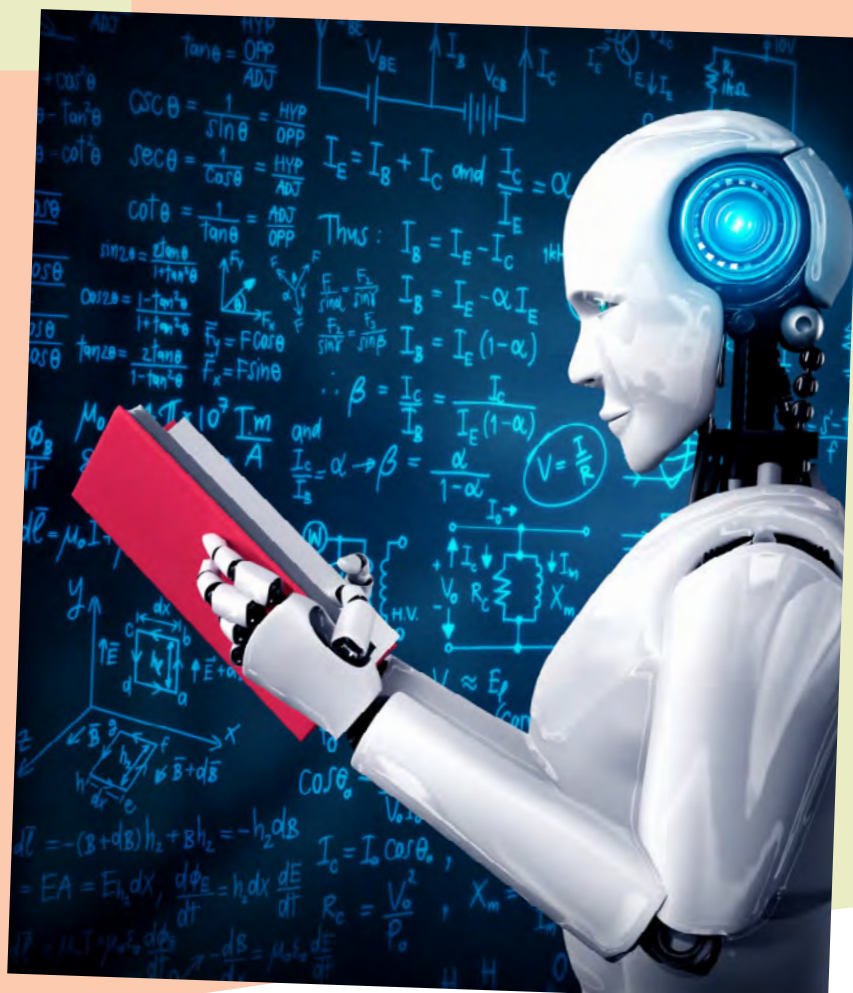
Βέβαια, υπάρχει η ανησυχία ότι η ΑΙ μπορεί να μειώσει την ανθρώπινη επαφή στην τάξη, καθώς η προσωπική καθοδήγηση από δασκάλους είναι σημαντική για τη συναισθηματική ανάπτυξη και την κοινωνική μάθηση, κάτι που οι μηχανές δεν μπορούν να αντικαταστήσουν.

Επίσης, η συλλογή προσωπικών δεδομένων από τα συστήματα ΑΙ εγείρει ζητήματα ιδιωτικότητας και ασφάλειας, με φόβους για παραβιάσεις δεδομένων ή κακή χρήση τους.

Ένα άλλο πρόβλημα είναι η ανισότητα στην πρόσβαση, καθώς μαθητές από χαμηλά εισοδήματα μπορεί να μην έχουν τις ίδιες ευκαιρίες χρήσης της ΑΙ, γεγονός που θα διευρύνει κι άλλο το χάσμα στην εκπαίδευση.

Επιπλέον, ορισμένοι φοβούνται ότι η υπερβολική έμφαση στην τεχνολογία αποπροσανατολίζει από την ουσία της εκπαίδευσης, όπως η κριτική σκέψη και η προσωπική ανάπτυξη.

Παρά τις αντιδράσεις όμως, η ΑΙ κερδίζει έδαφος στην εκπαίδευση, με πολλούς να



«Πρώιμη Παρέμβαση: Βαδίζοντας στα βήματα ενός ολιστικού μοντέλου παρέμβασης»

Τη σημασία της πρώιμης παρέμβασης στην προαγωγή της ανάπτυξης του παιδιού και στην υποστήριξη της οικογένειας ως σύστημα συνολικά, ανέδειξε η επιστημονική ημερίδα με θέμα «Πρώιμη Παρέμβαση: Βαδίζοντας στα βήματα ενός ολιστικού μοντέλου παρέμβασης», που διοργανώθηκε από τον Σύλλογο Γονέων, Κηδεμόνων και Φίλων Ατόμων με Αναπηρία «Το Εργαστήρι» και την ΑΜΚΕ «Δρω και Δημιουργώ», υπό την Αιγίδα της Α.Ε. της Προέδρου της Δημοκρατίας, στις 24 Σεπτεμβρίου.

Σκοπός ήταν η ευαισθητοποίηση και η ενημέρωση ως προς τις δυσκολίες που ενδέχεται να αντιμετωπίζουν τα παιδιά προσχολικής ηλικίας, της σημασίας της πρώιμης παρέμβασης στην αντιμετώπισή τους, αλλά και της σημαντικότητας της ουσιαστικής υποστήριξης του ίδιου του παιδιού και του οικογενειακού περιβάλλοντος.

Γονείς, εκπαιδευτικοί προσχολικής αγωγής και θεραπευτές ως βασικά πρόσωπα αναφοράς στη ζωή του παιδιού, οφείλουν να βρίσκονται σε απόλυτη συνεργασία μεταξύ τους, γεγονός που συμβάλλει ουσιαστικά στην επιτυχία ενός ολιστικού προγράμματος πρώιμης παρέμβασης

Την ημερίδα τίμησαν με την παρουσία τους η Υπουργός Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας Ζαχαράκη Σοφία, οι βουλευτές Αποστολάκη Μιλένα και Σταμάτης Γεώργιος, ο Πρόεδρος του Π.Ι.Σ. Αθηνών Πατούλης Γεώργιος, εκπρόσωποι της Πολιτείας, Φορέων και Σωματείων που εκπροσωπούν Άτομα με Αναπηρία, καθώς και εκπρόσωποι του ιδρύματος «Λίλιαν Βουδούρη», και παρακολούθησαν, γονείς, εκπαιδευτικοί προσχολικής αγωγής, παιδοψυχολόγοι, παιδίατροι, εργοθεραπευτές, κοινωνικοί λειτουργοί, φυσικοθεραπευτές.

Χορηγός λειτουργίας της υπηρεσίας πρώιμης παρέμβασης του Συλλόγου Γονέων, Κηδεμόνων και Φίλων Ατόμων με Αναπηρία «Το Εργαστήρι», είναι το Ίδρυμα Λίλιαν Βουδούρη.



Δημοπρασία Σπάνιων Βιβλίων, Χειρογράφων, Εγγράφων & Χαρακτικών από τη VERGOS Auctions



Σπάνιες εκδόσεις, χειρόγραφα και έγγραφα ιδιαίτερης ιστορικής αξίας, μία πολύ ενδιαφέρουσα ενότητα φωτογραφιών και πλήθος χαρακτικών περιλαμβάνονται μεταξύ άλλων, στην προσεχή δημοπρασία της VERGOS Auctions. Η διήμερη δημοπρασία "Σπάνιων Βιβλίων, Χειρογράφων, Εγγράφων & Χαρακτικών" θα πραγματοποιηθεί την Τετάρτη 16 Οκτωβρίου και την Πέμπτη 17 Οκτωβρίου στο ξενοδοχείο Athens Capital και ώρα 5.30μ.μ., με παρουσία κοινού.

Οι συμμετέχοντες στη δημοπρασία θα έχουν την ευκαιρία να αποκτήσουν σπάνιες πρώτες εκδόσεις έργων των Οδυσσέα Ελύτη, Γιώργου Σεφέρη, Νίκου Καζαντζάκη και πολλών άλλων, αρκετές εκ των οποίων φέρουν ιδιόχειρες αφιερώσεις των δημιουργών τους, όπως του Νίκου Εγγονόπουλου, του Νίκου Γκάτσου και του Ανδρέα Εμπειρικού. Φωτογραφίες ιστορικών προσώπων όπως το πορτρέτο του Ελευθέριου Βενιζέλου καθώς και μνημείων και περιοχών της Ελλάδας από τον 19ο αιώνα και έπειτα, αφίσες του ΕΟΤ με υπογραφές καταξιωμένων ζωγράφων κ.α.



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Λίστα σούπερ μάρκετ: Πώς συνδέεται με την ισορροπημένη διατροφή;



Κάτι που έχει μεγάλη σημασία για την υιοθέτηση μίας ισορροπημένης διατροφής είναι η οργάνωση! Η καθημερινότητα τρέχει, η ζωή είναι απαιτητική και η εξασφάλιση ενός ισορροπημένου διατροφικού πλάνου είναι μία δύσκολη υπόθεση, υπό αυτούς τους ρυθμούς.

Το να είμαστε οργανωμένοι και να έχουμε φροντίσει για την προμήθεια των απαραίτητων τροφίμων, συμβάλλουν σε μία ομαλή και σωστή προσέγγιση της διατροφής.

Το να έχουμε λίστα πριν κάνουμε τη καθιερωμένη μας επίσκεψη στο σούπερ μάρκετ:

1. Θα μας γλιτώσει από περιττά ψώνια που θα κάναμε περιπλανώμενοι στο σούπερ μάρκετ.
2. Θα μας γλιτώσει χρόνο.
3. Θα μας γλιτώσει χρήματα.
4. Θα μας διασφαλίσει ότι έχουμε όλα όσα χρειαζόμαστε για να προετοιμάσουμε όλα τα γεύματα που έχουμε κατά νου, καθώς και τα σνακ της ημέρας.
5. Δεν θα ενδώσουμε σε διάφορους πειρασμούς στους διαδρόμους.

Αν έχουμε ψωνίσει περιττά πράγματα καταλαβαίνετε και μόνοι σας ότι επιτρέπουμε στην «κυρία Λιγούρα» να μας χτυπήσει πιο εύκολα την πόρτα.

Έχοντας, λοιπόν, αυτά κατά νου πάμε να οργανώσουμε τα βήματά μας:

1. Το πρώτο βήμα είναι να σκεφτούμε το διατροφικό μενού που θα ακολουθήσουμε τις επόμενες μέρες και να σημειώσουμε τα υλικά που θα χρειαστούμε. Παράλληλα, θα πρέπει να ελέγξουμε ποια υλικά έχουμε ήδη στο σπίτι ώστε να μην τα αγοράσουμε ξανά άσκοπα.





2. Θυμηθείτε ότι το τρόφιμο που αγοράστηκε πρώτο, πρέπει και να καταναλωθεί πρώτο ώστε να αποφευχθεί η επιμόλυνσή του.
3. Έπειτα, θα πρέπει πάντα να έχουμε κάποια τρόφιμα στα ντουλάπια και στο ψυγείο μας με σχετικά μακρά διάρκεια ζωής, ώστε να έχουμε ανά πάσα στιγμή μια γρήγορη διατροφική λύση.

Παραδείγματα τέτοιων τροφίμων, είναι: οι ξηροί καρποί, τα αποξηραμένα φρούτα, τα όσπρια, το ρύζι, τα ζυμαρικά, ο τόνος σε νερό, τα παξιμάδια, το τυρί, το αυγό, το γιαούρτι και φυσικά κατεψυγμένα τρόφιμα, όπως άπαχο κρέας ή ψάρι και λαχανικά.

4. Στα παραπάνω τρόφιμα, προσθέτουμε τα νωπά υλικά που θα χρειαστούμε για τις επόμενες μέρες, όπως το φρέσκο κρέας ή ψάρι ή κοτόπουλο.
5. Προμηθευτείτε επιλογές σνακ, υγιεινά και εύκολα, τα οποία θα μπορείτε να έχετε έτοιμα και γρήγορα όταν θα έχετε στιγμές πείνας, αλλά δεν θα υπάρχει εύκαιρο, έτοιμο φαγητό (Μπάρες δημητριακών χωρίς ζάχαρη, γιαούρτια με πρωτεΐνη, ή σνακ ξηρών καρπών).

Extra tip!

Μπορείτε να έχετε ένα χαρτί με τη λίστα πάνω στο ψυγείο, έτσι ώστε όταν αντιλαμβάνεστε κατά τη διάρκεια των υπόλοιπων ημερών ότι κάτι σας λείπει, ή θα το χρειαζόσασταν την δεδομένη στιγμή, αλλά δεν το έχετε, να το σημειώνετε!

Καλά ψώνια!!!



ΩΜΕΓΑ Α.Β.Ε.Ε.: Υποστήριξε ως Μεγάλος Χορηγός το 1ο Φεστιβάλ Ρυζιού



Με μια εμβληματική παρουσία που τιμά την ιστορία της, η ΩΜΕΓΑ Α.Β.Ε.Ε., υποστήριξε ως Μεγάλος Χορηγός το 1ο Φεστιβάλ Ρυζιού που πραγματοποιήθηκε στην Ελλάδα το Σάββατο 28 και την Κυριακή 29 Σεπτεμβρίου, στο Λιμάνι της Θεσσαλονίκης. Η ΩΜΕΓΑ, ως αμιγώς ελληνική εταιρεία με μακροχρόνια παρουσία στον κλάδο της παραγωγής του ρυζιού και του οσπρίου από το 1965, δεν θα μπορούσε να λείπει από μια τέτοια διοργάνωση με πρωταγωνιστή το ρύζι που αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα προϊόντα της.

Το περίπτερο της εταιρείας επισκέφθηκε πλήθος κόσμου όπου είχαν την ευκαιρία να ενημερωθούν για τα προϊόντα της εταιρίας και να δοκιμάσουν το αγαπημένο, δημοφιλές και υψηλής διατροφικής αξίας ρύζι ΩΜΕΓΑ σε διάφορες παρασκευές.

Το Φεστιβάλ Ρυζιού είναι το πρώτο μεγάλο θεματικό φεστιβάλ αποκλειστικά για το ελληνικό ρύζι και τις εταιρίες και φορείς που εμπλέκονται στην παραγωγή και διάθεσή του και διοργανώθηκε από τον Σύνδεσμο Ορυζομυλων Ελλάδος (ΣΟΕ), με την αιγίδα και τη στήριξη του Δήμου Δέλτα.

Το The Lost Explorer Mezcal κατακτά το 1ο Salonica Bar Show με αρώματα και γεύσεις από το Μεξικό

Η Δυναμική ΑΕ, αποκλειστικός αντιπρόσωπος στην Ελλάδα του πιο πολυβραβευμένου mezcal

παγκοσμίως, The Lost Explorer Mezcal, συμμετείχε στο 1ο Salonica Bar Show, το απόλυτο γεγονός του bartending στη Θεσσαλονίκη, που διοργανώθηκε στις 29 & 30 Σεπτεμβρίου 2024. Με την ξεχωριστή φιλοσοφία του, "Slow down & Sip Curiously", το premium mezcal, The Lost Explorer κατάφερε να εντυπωσιάσει κοινό και επαγγελματίες, προσφέροντας μοναδικές γευστικές εμπειρίες, με τα τρία διαφορετικά αποστάγματα του, Espadín, Tobalá και Salmiána, να κλέβουν την παράσταση με τη μοναδική γεύση και το πρωτότυπο design τους.

Το λογότυπο που είναι χαραγμένο στις φιάλες των μπουκαλιών αντιπροσωπεύει

τα τέσσερα φυσικά οικοσυστήματα του κόσμου – δάσος, ωκεανός, έρημος και ήλιος. Τα «πλάσματα» σε κάθε ετικέτα γνωστά ως Alebrije, είναι εμπνευσμένα από τον πολιτισμό και τους μύθους της Οαχάκα. Τα μπουκάλια είναι φτιαγμένα από περισσότερα από 50% ανακυκλωμένα υπολείμματα κρυστάλλου, με πώμα από φυσικό πιστοποιημένο ξύλο και με βιοδιασπώμενο φυσικό κερί μέλισσας από το Μεξικό.

Απολαύστε υπεύθυνα



“Θέλω να ανατρέψω κοινές πεποιθήσεις, που πιστεύω ότι είναι ζημιογόνες”

Ο Γιάννης Σαρακατσάνης, ηθοποιός, σκηνοθέτης, ιδρυτικό μέλος των Αβονο, έχει ένα από τα πιο επιτυχημένα κανάλια στο Youtube, όπου με χιούμορ προσεγγίζει φιλοσοφικά κι άλλα «περίεργα» θέματα, που όλους μας απασχολούν. Όλα αυτά τα συνδυάζει στο “MindFaq”, προσπαθώντας να καταλάβει πώς δουλεύει το μυαλό μας, ενώ παράλληλα ετοιμάζει και μια τηλεοπτική εκπομπή με θέμα το βιβλίο.



Πώς πήρες την απόφαση να ασχοληθείς με το YouTube;

Ήταν αρχές καραντίνας, συνδυασμένες με αρχές πατρότητας, όταν με κυρίευσε ένα γενικό άγχος οικονομικό και υπαρξιακό. Έχοντας (χάρης στην καραντίνα) χρόνο να σκεφτώ, συνειδητοποίησα ότι μου έλειπε η δημιουργική ζωή, που ζούσα όταν ήμουν στη θεατρική ομάδα ΑβΟνο, στην οποία φτιάχναμε παραστάσεις από το μηδέν για τα πράγματα που μας απασχολούσαν. Τότε έπεσε στα χέρια μου το βιβλίο «Ο πόλεμος της τέχνης» του Στήβεν Πρέσφιλντ, το οποίο διάβασα μέσα σε μια μέρα. Αυτό με κινητοποίησε και την επομένη ξεκίνησα το κανάλι.

Πώς επιλέγεις τα θέματα τα οποία παρουσιάζεις και πώς προετοιμάζεις γι' αυτά;

Κάνω βίντεο για πράγματα που με απασχολούν προσωπικά. Συγκεκριμένα, επιλέγω θέματα για τα οποία θεωρώ ότι έχω μια γνώση που, αν την είχε και ο υπόλοιπος κόσμος, όλοι μας θα ήμασταν καλύτερα.

Η «γνώση» αυτή μπορεί να είναι κάτι που διάβασα πρόσφατα σε κάποιο βιβλίο (όπως πχ το βίντεο «Χρόνος»), ή κάτι που έχω στο μυαλό μου χρόνια και η πηγή του προβληματισμού πλέον αγνοείται («Οι αξίες (της κοινωνίας) και τα μπισκότα»).



Ποιος είναι ο βασικός σου στόχος μέσα από αυτό το κανάλι;

Η εκτόνωση της ματαιοδοξίας μου... με θετικό τρόπο. Ως ηθοποιός έχω την (ένοχη) ανάγκη να κερδίζω την προσοχή του κόσμου. Αλλά ήδη από τα χρόνια της δραματικής σχολής βρήκα αυτήν την ανάγκη άνευ αξίας για το σύνολο. Έτσι έβαλα μια συνθήκη στον εαυτό μου: Μου επιτρέπω να διεκδικώ την προσοχή του κόσμου εφόσον έχω να τους πω κάτι σημαντικό και χρήσιμο. Στο κανάλι, λοιπόν, θέλω να προσφέρω στον θεατή χρήσιμη γνώση για τον ίδιο και για το σύνολο!

Προφανώς το κοινό θα περίμενε από έναν ηθοποιό μια αλλού είδους εκπομπή, όμως εσύ μας εξέπληξες. Περίμενες ότι θα είχες τόσο μεγάλη απήχηση και μάλιστα με επιστημονικά θέματα;

Καταρχάς πιστεύω ότι όσοι με ήξεραν από τους AbOnο δεν θα πρέπει να εξεπλήγησαν και τόσο. Στην ομάδα κάναμε παραστάσεις, που συνδύαζαν ακριβώς αυτό το χιούμορ (που έχω και στο κανάλι) με φιλοσοφικά, ψυχολογικά και κοινωνικά θέματα. Όσο για την απήχηση, αυτήν όντως δεν την περίμενα! Απ' ό,τι φαίνεται υπήρχε ένα κενό στην "αγορά" του YouTube και άρα και ένα κοινό που έψαχνε τέτοιο υλικό.

Πώς είναι για εσένα αυτού του είδους η επικοινωνία;

Μου είναι ανεπαρκής! Η φόρμα του YouTube είναι μοναχική και μονόδρομη και μου λείπει πολύ η ζωντανή, σύγχρονη επικοινωνία με το κοινό.

Επιστρέφεις όμως και στη σκηνή με το MindFaq. Τελικά, Γιάννη, πώς δουλεύει το μυαλό μας;

Ανάμεσα σε αυτό που προσλαμβάνουν οι αισθήσεις μας και σε αυτό που αντιλαμβανόμαστε μεσολαβεί το μυαλό μας. Το οποίο όμως, πριν μας πει τι είδε ή τι άκουσε, το επεξεργάζεται και το διαμορφώνει. Έτσι, παρόλο που αυτό που αντιλαμβανόμαστε δεν είναι αυτό που πράγματι συμβαίνει, εμείς παραμένουμε 100% σίγουροι ότι είμαστε

αντικειμενικοί. Αυτή η διαφορά ανάμεσα στην πραγματική και στην υποκειμενική "αντικειμενικότητα" πιστεύω πως είναι το μεγάλο πρόβλημα της εποχής μας.

Πρόκειται για μια διαδραστική παράσταση. Πώς συμμετέχει σε αυτή το κοινό;

Στόχος της παράστασης είναι οι θεατές να δουν από πρώτο χέρι τις παγίδες του μυαλού μας και να πάθουν και οι ίδιοι "mindFAQ"! Αυτό γίνεται με πολλούς τρόπους κατά τη διάρκεια της παράστασης. Υπάρχει ένα application, με το οποίο απαντάνε σε mindFAQ ερωτήσεις (και βγάζουμε και νικητή), καλούνται να εξιχνιάσουν το μυστήριο μιας συλλογικής οφθαλμαπάτης, συμμετέχουν σε μια ηθική συζήτηση για τρεις ...ιδιαιτέρως ιστορίες και άλλα.

Έχει αλλάξει πια η σχέση σου με το θέατρο και την υποκριτική;

Απολύτως! Συνειδητοποιώ πλέον ότι μάλλον ποτέ δεν υπήρξα ηθοποιός με την παραδοσιακή έννοια. Δηλαδή δεν με ενδιαφέρει η υποκριτική ως μεταμόρφωση σε έναν ρόλο κλπ. Αυτό που πάντα με ενδιέφερε (και αυτό που τελικά έκανα και με τους AbOnο) είναι να μιλάω με τον κόσμο και να τους λέω ωραία, και κατά προτίμηση αστεία πράγματα, που θα τους αλλάξουν τη ζωή.

Ποιο θέμα έχει κεντρίσει αυτή τη στιγμή το ενδιαφέρον περισσότερο από όλα;

Παρόλο που στο κανάλι έχω ασχοληθεί με τα κακά των social media, με τον Νίτσε, με τις θεωρίες συνωμοσίας, με το master chef, με το friends κλπ, πιστεύω ότι κάτω από όλα υπάρχει ένας κοινός παρονομαστής: Θέλω να ανατρέψω κοινές πεποιθήσεις, που πιστεύω ότι είναι ζημιογόνες.

Πώς προέκυψε η συνέντευξή σου με τον Κυριάκο Μητσοτάκη, που εξέπληξε πολλούς, και πώς ήταν για εσένα αυτή η εμπειρία;

Η πρόσκληση έγινε από το γραφείο του πρωθυπουργού και αποτέλεσε μεγάλη τιμή για εμένα. Εκείνη την περίοδο είχε βγει μάλιστα και ένα άρθρο στον "Guardian" που σχολίαζε την τοξικότητα στην πολιτική συζήτηση, τη φθορά που προκαλεί στην ψυχική υγεία των πολιτικών και το πώς αυτό τελικά οδηγεί σε χειρότερης ποιότητα πολιτική. Οπότε, με την υποχρέωση να καλύψουμε πρώτα το θέμα των ευρωεκλογών, προσπάθησα να συζητήσω αυτό το θέμα με τον πρωθυπουργό. Η εμπειρία ήταν πολύ ενδιαφέρουσα, καθώς έζησα για μισή μέρα στον ρυθμό ενός πρωθυπουργού, στο γραφείο, στο αυτοκίνητο και στο σπίτι του. Είδα την ατμόσφαιρα που περιβάλλει την ομάδα του και, φυσικά, τον γνώρισα. Στον βαθμό φυσικά που η γνωριμία αυτή ήταν αντιπροσωπευτική, εγώ είδα έναν ευφυή και ιδιαίτερα διαβασμένο άνθρωπο, που μπορεί να φιλοσοφήσει.

Διαβάστε τη συνέχεια της συνέντευξης [εδώ](#).

Τα Marks & Spencer παρουσίασαν τη νέα AW Collection 2024 σε μια BIG AUTUMN ENERGY εκδήλωση



Τα Marks & Spencer παρουσίασαν τη νέα συλλογή Big Autumn Energy AW 2024, σε μία διαδραστική εκδήλωση όπου πρωταγωνιστές ήταν η ανανεωτική δυναμική του φθινοπώρου και η μοναδικότητα που εκπέμπεται μέσα από το στυλ του καθενός. Μεταλλικές λάμπες, ελαφριά μάλλινα και ζεστές αποχρώσεις κέντρισαν το ενδιαφέρον των παρευρισκομένων.

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε στον προσβάσιμο προς όλους χώρο, Plexi Space, διασφαλίζοντας μια πλήρως συμπεριληπτική εμπειρία, ενώ την παρουσίαση ανέλαβε η Αννούσα Μελά εξηγώντας στους καλεσμένους πως μέσα από το μοναδικό στυλ του καθενός απελευθερώνεται η ενέργεια που κρύβεται μέσα μας, η δική μας Big Autumn Energy. Εκλεκτοί καλεσμένοι, εκπρόσωποι από το χώρο της μόδας, των media και influencers είχαν την ευκαιρία να ανακαλύψουν από κοντά τη νέα συλλογή και να δημιουργήσουν τις δικές τους tailor made Big Autumn Energy tote bags μέσα από τις ενέργειες που πλαισιώναν το event.

Επιπλέον, παρευρέθηκαν και τα τέσσερα βασικά πρόσωπα της Big Autumn Energy καμπάνιας των M&S, ο Παντελής Τουτουτζής, η Τόνια Σωτηροπούλου, ο Στέλιος Μαλακόπουλος και η Ναταλία Swift. Μέσα από αυτή τη συνεργασία, τα Marks & Spencer θέλουν να αποτυπώσουν την αποστολή του brand, η οποία υποστηρίζει την ελεύθερη έκφραση της διαφορετικότητας και της μοναδικότητας που ο καθένας αποπνέει μέσα από το στυλ του.

Travel News

Τα 4 ξενοδοχεία της Costa Navarino στο ελληνικό Top 10 των Readers' Choice Awards 2024 του Condé Nast Traveller

Το Condé Nast Traveller ανακοίνωσε τα αποτελέσματα των ετήσιων Readers' Choice Awards, με τα 4 ξενοδοχεία της [Costa Navarino](#) να αναγνωρίζονται ανάμεσα στα καλύτερα στην Ελλάδα. Το Mandarin Oriental, Costa Navarino βρίσκεται στην 3η θέση της κατηγορίας: Ξενοδοχεία, ενώ στην κατηγορία: Resorts, το The Westin Resort Costa Navarino καταλαμβάνει την 5η θέση, το The Romanos, a Luxury Collection Resort την 8η και το W Costa Navarino την 9η θέση.



Παράλληλα, το The Romanos Resort κατέκτησε την 1η θέση στην ίδια κατηγορία, στη λίστα του Condé Nast Traveler των ΗΠΑ. Περισσότεροι από 125.000 αναγνώστες του Condé Nast Traveller από τη Μεγάλη Βρετανία, αξιολόγησαν τις ταξιδιωτικές τους εμπειρίες και τους αγαπημένους τους προορισμούς ανά τον κόσμο. Τα Readers' Choice Awards, με τη μακρά παράδοση και το κύρος τους ως τα πιο αναγνωρισμένα βραβεία στον τουρισμό, επιβραβεύουν την αριστεία σε πολλές κατηγορίες του κλάδου. Η επιλογή από τους αναγνώστες, αντανακλά την ικανοποίηση των επισκεπτών για την διαμονή τους σε κάθε ξενοδοχείο της Costa Navarino αλλά και για τη συνολική εμπειρία του προορισμού.



Γιατί αυξάνονται διαρκώς τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα;

Η πρόσφατη ευρωπαϊκή έρευνα για τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα (ΣΜΝ) καταδεικνύει σημαντική αύξηση των κρουσμάτων στην Ευρώπη, με ιδιαίτερα ανησυχητικά στοιχεία.



Τα κρούσματα γονόρροιας σημείωσαν αύξηση σχεδόν 48% το 2022, ξεπερνώντας τα 70.000. Η σύφιλη κατέγραψε άνοδο κατά 34%, με περισσότερα από 35.000 περιστατικά, ενώ οι λοιμώξεις από χλαμύδια έφτασαν τις 216.000, αυξημένες κατά 16%.

Η διευθύντρια του Ευρωπαϊκού Κέντρου Πρόληψης και Ελέγχου Νοσημάτων, Αντρέα Αμον, χαρακτήρισε τα δεδομένα «ανησυχητικά», υπογραμμίζοντας ότι η κατάσταση απαιτεί άμεσες ενέργειες. Παράλληλα, αυξητικές τάσεις παρατηρήθηκαν και στη νευροσύφιλη και το αφροδίσιο λεμφοκοκκίωμα, ιδιαίτερα στις περιπτώσεις που η μόλυνση μεταδίδεται από μητέρα σε έμβρυο, παρόλο που τα συνολικά ποσοστά παραμένουν χαμηλά.

Τα ΣΜΝ, που δεν αντιμετωπίζονται έγκαιρα, μπορούν να προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα, όπως χρόνιους πόνους, στειρότητα, καθώς και νευρολογικές και καρδιαγγειακές επιπλοκές. Παρότι υπήρξε μείωση των κρουσμάτων κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 λόγω των περιορισμών στις κοινωνικές επαφές, η τάση αυτή αντιστράφηκε γρήγορα μετά το πέρας των περιορισμών.

Ποια είναι η κατάσταση στην Ελλάδα

Σύμφωνα με τα τελευταία στοιχεία, η Ελλάδα παρουσιάζει παρόμοια άνοδο στα κρούσματα ΣΜΝ. Το 2020, καταγράφηκαν 401 κρούσματα σύφιλης. Το 2021 παρατηρήθηκε αύξηση άνω του 50%, με τα κρούσματα να φτάνουν τα 654. Το 2022, ο αριθμός αυτός υπερδιπλασιάστηκε, φτάνοντας τα 864.

Παρόμοια εικόνα παρατηρείται και στη γονόρροια. Το 2018 τα καταγεγραμμένα κρούσματα ήταν 147, ενώ το 2021 σημειώθηκε αύξηση 50%, με τα περιστατικά να ανέρχονται σε 246. Το 2022, τα κρούσματα συνέχισαν να αυξάνονται, φτάνοντας τα 360.

Πού οφείλεται η ανησυχητική άνοδος

Η αύξηση των σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων (ΣΜΝ) στην Ελλάδα, όπως και σε πολλές άλλες ευρωπαϊκές χώρες, οφείλεται σε έναν συνδυασμό



παραγόντων, που σχετίζονται με κοινωνικές, πολιτιστικές και υγειονομικές αλλαγές, καθώς και με την εξέλιξη της σεξουαλικής συμπεριφοράς των ατόμων. Μερικές από τις κύριες αιτίες περιλαμβάνουν:



Ανεπαρκής χρήση προφυλακτικών:

Παρά την ευρεία διαθεσιμότητα των προφυλακτικών, η χρήση τους παραμένει μειωμένη σε πολλές σεξουαλικές επαφές, ειδικά σε νεότερους ανθρώπους και σε περιστασιακές σχέσεις. Αυτό αυξάνει τον κίνδυνο μετάδοσης των ΣΜΝ, όπως τα χλαμύδια, η γονόρροια και ο ιός HIV.

Ελλιπής σεξουαλική διαπαιδαγώγηση: Η έλλειψη επαρκούς εκπαίδευσης γύρω από τη σεξουαλική υγεία, την πρόληψη και την υπεύθυνη σεξουαλική συμπεριφορά, τόσο σε σχολικό επίπεδο όσο και στην ευρύτερη κοινωνία, μπορεί να συμβάλλει στην άγνοια σχετικά με τους κινδύνους των ΣΜΝ.

Αλλαγές στη σεξουαλική συμπεριφορά: Η ευκολότερη πρόσβαση σε εφαρμογές γνωριμιών και η αύξηση των περιστασιακών σεξουαλικών σχέσεων

έχουν οδηγήσει σε μεγαλύτερο αριθμό σεξουαλικών συντρόφων, αυξάνοντας τις πιθανότητες μετάδοσης ΣΜΝ.

Μειωμένος φόβος για τον HIV:

Οι πρόοδοι στη θεραπεία του HIV, με τη χρήση αντιρετροϊκών φαρμάκων που επιτρέπουν στα άτομα με HIV να ζουν με τον ιό χωρίς να αναπτύξουν AIDS, έχουν οδηγήσει σε χαλάρωση των προφυλάξεων και στη μείωση του φόβου απέναντι στη λοίμωξη.



Μειωμένη πρόσβαση σε υγειονομικές υπηρεσίες:

Η οικονομική κρίση και τα προβλήματα στο σύστημα υγείας, ειδικά σε δημόσιες υπηρεσίες, μπορεί να έχουν περιορίσει την πρόσβαση σε έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία για ΣΜΝ. Οι καθυστερήσεις στην αντιμετώπιση αυτών των ασθενειών συμβάλλουν στην εξάπλωσή τους.

Στίγμα και ντροπή: Το στίγμα γύρω από τα ΣΜΝ και ο φόβος κοινωνικής αποδοκιμασίας μπορεί να αποτρέπουν πολλά άτομα από το να ζητήσουν βοήθεια ή να υποβληθούν σε εξετάσεις. Αυτό σημαίνει ότι οι ασθενείς μπορεί να μεταδοθούν, χωρίς να γνωρίζει το άτομο ότι είναι φορέας.

Παγκόσμιες μετακινήσεις και τουρισμός: Η αυξημένη κινητικότητα, ειδικά σε τουριστικές περιοχές όπως η Ελλάδα, μπορεί να αυξήσει τις επαφές και κατ' επέκταση τη μετάδοση ΣΜΝ.



Η Idra Kayne στο Faust για δύο μοναδικές βραδιές!

Η IDRA KAYNE (Ίντρα Κέην), η soul funk queen της καρδιάς μας, έρχεται στο Faust για 2 εμφανίσεις στις 4 και 25/10 για να παρουσιάσει τραγούδια από την προσωπική της δισκογραφία, αλλά και τη διεθνή και εγχώρια σκηνή με απόλυτα χορευτική διάθεση.

Τραγούδια που έχει αγαπήσει και τραγούδια που τη συγκινούν και την επηρεάζουν μουσικά, από τον Μάνο Λοΐζο... μέχρι τον Jay Z και τη Beyonce.

Η Idra είναι με βεβαιότητα η αποκάλυψη της soul funk σκηνής της χώρας μας. Με υπέροχα ολοκληρωμένη φωνή, με τόσο ζωντανή και μεστή σκηνική παρουσία, που νομίζεις πως η σκηνή είναι φτιαγμένη γι' αυτήν.

Ωρα έναρξης: 21:30

Είσοδος: 8€

4ο Φεστιβάλ Γρίφων Καστελλορίζου

ΜΕΓΙΣΤΗ ΜΗ



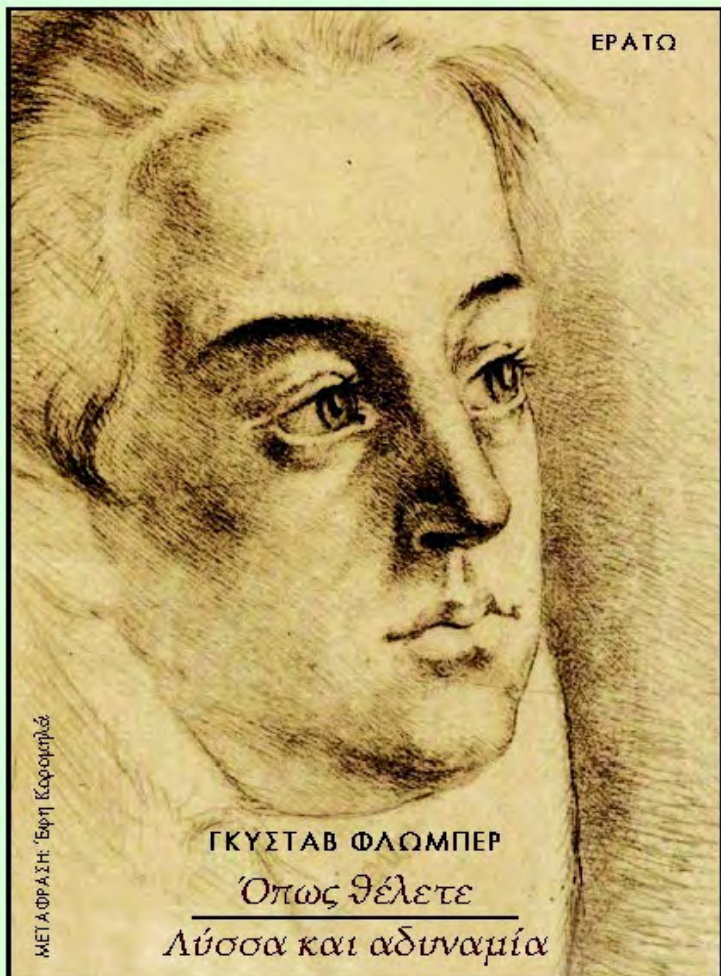
**ΦΕΣΤΙΒΑΛ
ΓΡΙΦΩΝ**
ΠΑΙΓΝΙΔΙΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ
11-13 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2024
ΚΑΣΤΕΛΛΟΡΙΖΟ

Το Φεστιβάλ Γρίφων Καστελλορίζου, που έγινε θεσμός κερδίζοντας την αγάπη, εμπιστοσύνη αλλά και το ενδιαφέρον όχι μόνο της τοπικής κοινωνίας αλλά και όμορων νησιών και άλλων περιοχών της Ελλάδας, επιστρέφει από τις 11 έως τις 13 Οκτωβρίου.

Η παρουσία κορυφαίων ανθρώπων των γρίφων και της επιστήμης με τεράστια προσφορά παγκοσμίως, είναι ένας ουσιαστικός λόγος για τον οποίο ξεχωρίζει το Φεστιβάλ Γρίφων.

Τα πλέον σημαντικό γεγονός του φετινού φεστιβάλ θα αποτελέσει η συμμετοχή του ερευνητή και διευθυντή υπολογιστικών συστημάτων του MIT Media Lab, κ Μιχάλη Μπλέτσα, ο οποίος πρόσφατα αποδέχτηκε και τη θέση του Διοικητή της Εθνικής Αρχής Κυβερνοασφάλειας στο Υπουργείο Ψηφιακής Διακυβέρνησης.

Όμως επειδή Φεστιβάλ Γρίφων χωρίς γρίφους δεν νοείται, το αποκορύφωμα στη φετινή διοργάνωση θα αποτελέσουν δύο παγκόσμιας εμβέλειας ηγετικές μορφές των γρίφων, ο Oskar van Deventer (θεωρείται ο κορυφαίος γριφοποιός σε δημιουργικό επίπεδο), ενώ ο γνωστός σε όλους για τον διάσημο κύβο του Erno Rubik θα συνδεθεί διαδικτυακά κατά την έναρξη του φεστιβάλ.



Όπως θέλετε Λύσσα και αδυναμία

Δύο ιστορίες του Γκυστάβ Φλωμπέρ, πραγματικά θρίλερ και που για πρώτη φορά δημοσιεύονται στην ελληνική γλώσσα, βρίσκονται στις σελίδες του βιβλίου αυτού.

Στην ιστορία «Όπως θέλετε» ο Ντζαλιόχ ένα υβριδικό πλάσμα, γέννημα ενός απάνθρωπου πειράματος, έχει μια τρυφερή καρδιά, που πάλλεται από έρωτα και υποφέρει από την σκληρή απόρριψη, όχι μόνο από τη γυναίκα που αγαπά, αλλά και απ' όλο το περιβάλλον στο οποίο βρέθηκε να ζει παρά τη θέλησή του. Το πάθος και η απογοήτευση θα πυροδοτήσουν τα πρωτόγονα ένστικτα, που καταπνίγει και θα τον ωθήσουν σε πράξεις αποτρόπαιες, φρικιαστικές, μακάβριες.

Στην δεύτερη ιστορία με τίτλο «Λύσσα και αδυναμία», ο νεαρός συγγραφέας οδηγεί τον αναγνώστη μέσα σε έναν τάφο, όπου συναντά έναν θαμμένο ζωντανό και γνωρίζει την τρομερή αγωνία του, τους στοχασμούς του για τον Θεό και τον Διάβολο, την απελπισμένη προσπάθειά του να σωθεί.

Οι κόρες της Ελλάδας 3 Η κάθαρση



Αθήνα, έτος 1882. Μια υπόσχεση δίνεται σε έναν ετοιμοθάνατο πρώην αξιωματικό της Αστυνομίας, ο οποίος βασανίζεται από ένα μυστικό, και ως αποτέλεσμα το αρχείο μιας παλαιάς ανεξιχνίαστης υπόθεσης φόνου ανοίγει ξανά.

Μια γυναίκα, Ελληνίδα της Διασποράς, έπειτα από εικοσαετή απομάκρυνση επιστρέφει στην Αθήνα από την Κωνσταντινούπολη, προκαλεί αναστάτωση στην πρωτεύουσα, και μαζί με την κόρη της ανατρέπει κοινωνικές ισορροπίες και αναστατώνει έναν ολόκληρο οίκο. Ένα σκάνδαλο, με τραγικές συνέπειες, βγάζει στη φόρα αλήθειες οι οποίες καταστρέφουν την εικόνα τελειότητας μιας σπουδαίας οικογένειας των μετεπαναστατικών χρόνων της Ελλάδας. Ένας ερωτευμένος αξιωματικός της Αστυνομίας, με τιμή και μπέσα, με λόγο-συμβόλαιο και παροιμιώδη καλοσύνη, σώζει μια Αττίδα από βέβαιο εξευτελισμό.

Σ' έναν τόπο με σημαντικό ρόλο στα γεγονότα και στην Ιστορία, οι επιλογές και τα λάθη των ηρώων, οι κρυφές επιθυμίες, τα ψέματα, οι σκέψεις που δεν ειπώθηκαν, αλλά και η μνήμη ως κατάρα έχουν το δικό τους βάρος στην αφήγηση. Μια ιστορία όπου συνυπάρχουν η αγωνία, ο θυμός, η οργή, ο έρωτας, η έκπληξη, τα ψυχικά πάθη, η μετάνοια και, τέλος, ο αρχέγονος πόθος για κάθαρση ως ανάγκη της ψυχής.

quote of the day

I AM TOMORROW, OR SOME FUTURE DAY, WHAT I ESTABLISH TODAY. I AM TODAY WHAT I ESTABLISHED YESTERDAY OR SOME PREVIOUS DAY.

James Joyce

Γιορτάζουν!

4/10
Βέρα, Ιερόθεος, Καλλιस्थένης
5/10
Χαριτίνη, Μεθοδία
6/10
Θωμάς, Θωμαή

4 Οκτωβρίου

- > World Animal Day
- > World Habitat Day
- > World Smile Day
- > National Cinnamon Roll Day
- > National Golf Lovers Day
- > National Taco Day
- > National Vodka Day

5 Οκτωβρίου

- > World Card Making Day
- > World Meningitis Day
- > World Teachers' Day
- > Πανευρωπαϊκή Γιορτή των Πουλιών (EuroBirdwatch)
- > Bookshop Day

6 Οκτωβρίου

- > Mad Hatter Day
- > National Noodle Day
- > National Orange Wine Day
- > National Plus Size Appreciation Day
- > Turkmenistan Earthquake Memorial Day

tip of the day

THE MEANING OF LIFE IS TO FIND YOUR GIFT. THE PURPOSE OF LIFE IS TO GIVE IT AWAY.

WILLIAM SHAKESPEARE