

SpecialU

ΤΟ ΠΙΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ ΔΩΡΕΑΝ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΓΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Κυκλοφορεί
το 2ο τεύχος!

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



**10 ΤΡΟΠΟΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΣ
ΣΩΣΤΑ ΤΟ CHATGPT (ΚΑΙ ΝΑ
ΜΗΝ ΠΕΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΠΑΓΙΔΕΣ ΤΟΥ)**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Κάποια στιγμή μεγαλώνεις και συνειδητοποιείς ότι ο ενθουσιασμός δεν έρχεται πια από πάρτι, εκδρομές ή απρόοπτα. Έρχεται από κάτι πολύ πιο ταπεινό, πολύ πιο γήινο. Από τη στιγμή που κοιτάς τον νεροχύτη και... δεν έχει πιάτα. Ναι, αυτό το κενό ανοξείδωτο θαύμα που αστράφτει είναι το νέο "wow".

Ο ενήλικος ενθουσιασμός είναι να έχεις καθαρό νεροχύτη και φορτισμένο κινητό ταυτόχρονα. Να ξέρεις ότι μπορείς να πατήσεις play στη σειρά σου χωρίς να ψάχνεις φορτιστή πίσω από τον καναπέ. Να μπορείς να πιεις ένα ποτήρι νερό χωρίς να πρέπει πρώτα να πλύνεις ποτήρι. Μικρές νίκες, μεγάλες χαρές.

Είναι αυτές οι σπάνιες στιγμές που όλα είναι "υπό έλεγχο" — έστω για πέντε λεπτά. Το σπίτι δεν φωνάζει «μαζιψέ με», το κινητό δεν τσιρίζει «φόρτισέ με», και εσύ, για μια στιγμή, νιώθεις ότι μπορείς να τα καταφέρεις με τη ζωή.

Όταν είσαι παιδί, η χαρά είναι γεμάτη πυροτεχνήματα. Μεγαλώνοντας, γίνεται ένα μικρό φως στο σκοτάδι που σου ψιθυρίζει «είσαι εντάξει». Και είναι παράξενο, γιατί εκεί που κάποτε πανηγυρίζες για Σαββατόβραδα και εξόδους, τώρα συγκινείσαι που βρήκες πλυμένες κάλτσες και κλειδιά εκεί που τα άφησες.

Ο ενήλικος ενθουσιασμός δεν έχει φανφάρες. Είναι αθόρυβος, απλός, σχεδόν συγκινητικός. Είναι όταν ανοίγεις το ψυγείο και έχει φαγητό για αύριο. Όταν το πλυντήριο έχει μόλις τελειώσει τη στιγμή που το θυμάσαι. Όταν το Wi-Fi πιάνει παντού. Είναι η χαρά του "έχω λίγο χρόνο για μένα και τίποτα δεν επείγει ή καίγεται — ούτε το κινητό, ούτε το φαγητό, ούτε ο εγκέφαλος".

Και ναι, μπορεί να ακούγεται λίγο θλιβερό. Αλλά ξέρεις τι; Είναι απίστευτα λυτρωτικό. Γιατί κάπου ανάμεσα στα πιάτα, τις ειδοποιήσεις και τις υποχρεώσεις, μαθαίνεις ότι η πραγματική ευτυχία δεν κάνει θόρυβο.

Tip of the Day: Μην περιμένεις μεγάλες στιγμές για να χαρείς. Η ζωή είναι οι μικρές "ταυτόχρονες επιτυχίες": καθαρός νεροχύτης, γεμάτη μπαταρία και μια ανάσα ησυχίας. Αν αυτά τα έχεις, είσαι ήδη πιο πλούσιος απ' όσο νομίζεις. Καλό μας σαββατοκύριακο!!!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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



«Ιστορίες που Ζωντανεύουν» στο Golden Hall

Το Golden Hall παρουσιάζει τις «Ιστορίες που Ζωντανεύουν», ένα πρωτότυπο εργαστήριο εικονογράφησης που προσκαλεί τα παιδιά να δημιουργήσουν τους δικούς τους ήρωες, να παίξουν με τα χρώματα και να ανακαλύψουν τη μαγεία της φαντασίας.

Με την καθοδήγηση του γνωστού εικονογράφου και συγγραφέα Γιώργου Σγουρού, οι μικροί καλλιτέχνες μαθαίνουν πώς γεννιούνται οι χαρακτήρες των ιστοριών και πώς οι ιδέες μεταμορφώνονται σε εικόνες.

Οι θεματικές εμπνέονται από το Ολυμπιακό Μουσείο Αθήνας, το XPLORE και τη μαγική περίοδο του Halloween, προσφέροντας ένα φθινόπωρο γεμάτο φαντασία και δημιουργικότητα.

Το εργαστήριο απευθύνεται σε παιδιά 6-12 ετών και τις οικογένειές τους και πραγματοποιείται από 18 Οκτωβρίου έως 22 Νοεμβρίου, κάθε Σάββατο 12:00-14:00, στον 1ο όροφο του Golden Hall.

Θεματικές Ενότητες:

18/10 – Olympic Mascots

25/10 & 1/11 – Halloween

8/11 – Olympic Medals

15 & 22/11 – XPLORE

Και φέτος, το Golden Hall μετατρέπει κάθε Σάββατο σε μια γιορτή έμπνευσης, παιχνιδιού και χρώματος!

Η Freenow και ο Φάρος Τυφλών της Ελλάδος ενώνουν δυνάμεις για ισότιμες και ασφαλείς μετακινήσεις



Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Λευκού Μπαστουινιού, η Freenow ανακοινώνει τη συνεργασία της με τον Φάρο Τυφλών της Ελλάδος, στηρίζοντας ενεργά την ασφαλή και ανεξάρτητη μετακίνηση των ατόμων με προβλήματα όρασης.

Μέσα από τη συνεργασία, η Freenow καλύπτει το κόστος διαδρομών με ταξί για τους ωφελούμενους του Οργανισμού, διευκολύνοντας τις καθημερινές τους μετακινήσεις προς δραστηριότητες, ιατρικά ραντεβού ή κοινωνικές συμμετοχές. Ήδη, πάνω από 60 άτομα έχουν επωφεληθεί από το πρόγραμμα, απολαμβάνοντας μετακινήσεις με ασφάλεια, αξιοπιστία και άνεση.

Η πρωτοβουλία επισφραγίστηκε με επίσκεψη της ομάδας της Freenow στο Κέντρο του Φάρου Τυφλών και στο Μουσείο Αφής, έναν χώρο πολιτισμού ανοιχτό σε όλους, που ενισχύει τη σύνδεση μεταξύ ανθρώπων με και χωρίς προβλήματα όρασης μέσα από τη δύναμη της αφής και της εμπειρίας.

Η Πρόεδρος του Φάρου Τυφλών, κα Μαρία Τζεβελέκου, δήλωσε: «Η συνεργασία με τη Freenow ενδυναμώνει την αυτονομία και την κοινωνική συμμετοχή των ωφελούμενων μας, ενώ συμβάλλει ουσιαστικά στη δημιουργία μιας πιο συμπεριληπτικής κοινωνίας.»

Η Γενική Διευθύντρια της Freenow Ελλάδας, κα Ασπασία Τοπαλίδου, τόνισε: «Πιστεύουμε σε μια κοινωνία όπου όλοι μπορούν να μετακινούνται ελεύθερα και με αξιοπρέπεια. Με τον Φάρο Τυφλών, κάνουμε ένα ακόμη βήμα προς αυτή την κατεύθυνση.»

Η Freenow και ο Φάρος Τυφλών της Ελλάδος δεσμεύονται να συνεχίσουν τη συνεργασία τους, προωθώντας την ισότητα, την προσβασιμότητα και τη συμπεριληψη στις αστικές μετακινήσεις.

10 τρόποι να χρησιμοποιείς σωστά το ChatGPT (και να μην πέσεις στις παγίδες του)

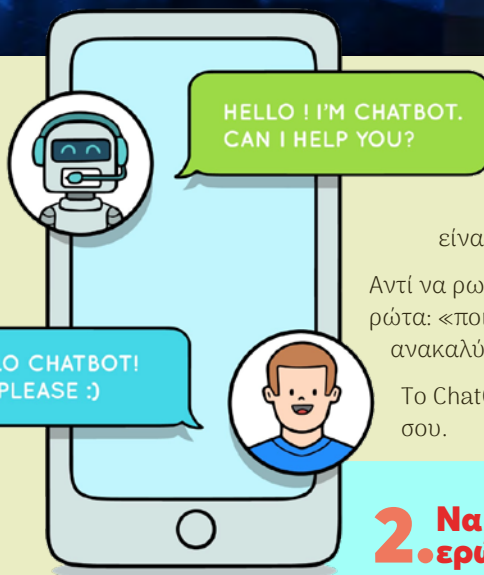


Ας ξεκινήσουμε ειλικρινά: το ChatGPT μοιάζει λίγο με εκείνον τον φίλο που “ξέρει τα πάντα”, απαντά για όλα με αυτοπεποίθηση — και μερικές φορές λέει και ανοησίες, αλλά τόσο πειστικά που τον πιστεύεις.

Καλώς ήρθες, λοιπόν, στον κόσμο της τεχνητής νοημοσύνης που γράφει ποιήματα, μεταφράζει συμβόλαια, σου φτιάχνει πρόγραμμα διατροφής και σου εξηγεί τι σημαίνει existential dread στις 3 το πρωί.

Μόνο που, όπως σε κάθε σχέση, χρειάζεται να μάθεις πώς να τη χρησιμοποιείς — και τότε να την αγνοείς.

Ο Scott H. Young, ο άνθρωπος πίσω από το Ultralearning, προτείνει 10 τρόπους να εκμεταλλευτείς σωστά τη δύναμη (και τα όρια) του ChatGPT. Εμείς τα πήραμε, τα φιλτράραμε, και τα σεβήσαμε... στην ελληνική πραγματικότητα.



1. Μη ρωτάς «τι να κάνω», ρώτα «πώς να το κάνω»

Η πιο κοινή παγίδα: ζητάς από το ChatGPT να πάρει αποφάσεις αντί για σένα. Δεν είναι oracle — είναι εργαλείο σκέψης.

Αντί να ρωτήσεις «ποιο επάγγελμα μου ταιριάζει;», ρώτα: «ποια ερωτήματα θα με βοηθήσουν να το ανακαλύψω;».

Το ChatGPT δεν σκέφτεται για σένα. Σκέφτεται μαζί σου.

2. Να του δίνεις context, όχι απλώς ερώτηση

Όσο πιο συγκεκριμένος είσαι, τόσο πιο “ανθρώπινη” θα γίνει η απάντηση.

Μην πεις “γράψε μου ένα email”. Πες “γράψε μου ένα σύντομο, επαγγελματικό email σε πελάτη που καθυστερεί πληρωμή, χωρίς να ακουστώ απότομος”.

Το ChatGPT τρέφεται με πλαίσιο — χωρίς αυτό, απλώς μαντεύει. Όσο πιο καλά ταίξεις το context, τόσο πιο έξυπνο γίνεται το output.



3. Ζήτα δεύτερη γνώμη (από το ίδιο)

Το ωραίο με την τεχνητή νοημοσύνη είναι ότι δεν προσβάλλεται. Μπορείς να πεις:

“Δώσε μου άλλη εκδοχή, πιο σύντομη / πιο ζωντανή / πιο αστεία”. Το ChatGPT είναι σαν ψηφιακό συνεργάτη που μπορείς να «πειράξεις» μέχρι να βρει τον σωστό τόνο.

Η πρώτη απάντηση είναι πρόχειρο. Η δεύτερη αρχίζει να μοιάζει με σένα.

βάζεις εσύ. Ζήτα του να σου δώσει κατευθύνσεις, όχι έτοιμα κείμενα.

Η φαντασία σου είναι το καύσιμο. Το ChatGPT είναι ο αναπτήρας.

4. Μη του έχεις τυφλή εμπιστοσύνη

Είναι καλόψυχο, ευγενικό και... ενίοτε παραπλανητικό. Το ChatGPT μπορεί να σου απαντήσει με σιγουριά ακόμα κι όταν έχει άδικο.

Χρησιμοποίησέ το για έμπνευση, όχι για τελική κρίση.

Αν κάτι ακούγεται υπερβολικά ωραίο για να είναι αληθινό, μάλλον δεν είναι (ακόμα).

5. Χρησιμοποίησέ το για brainstorming, όχι για αντιγραφή

Η δημιουργικότητα δεν είναι να “παράγεις” ιδέες, είναι να τις συνδυάζεις.

Το ChatGPT είναι εξαιρετικό στο να πετάει σπίθες — αλλά τη φλόγα τη

6. Δίδαξέ του ποιος είσαι

Αν θέλεις να σου μοιάζουν οι απαντήσεις του, δώσε του πληροφορίες για σένα. Πες του τι ύφος θέλεις, τι σε εκφράζει, τι αποφεύγεις.

Όσο πιο πολύ “σε γνωρίζει”, τόσο πιο πολύ γράφει σαν εσύ. Το ChatGPT μαθαίνει από το στυλ σου — όχι από τις προθέσεις σου.





Η αληθινή δύναμη του ChatGPT δεν είναι ότι “ξέρει”, αλλά ότι μεταφράζει τη γνώση.

Η κατανόηση δεν είναι δεδομένη. Είναι διάλογος.

9. Δούλεψε μαζί του, αλλά μην του παραδίνεις το τιμόνι

Το ChatGPT είναι υπέροχο για να ξεκινήσεις κάτι: ένα άρθρο, μια παρουσίαση, ένα σχέδιο δράσης. Αλλά χρειάζεται εσύ να κρατάς τον έλεγχο.

Η φωνή σου, το βίωμά σου, η κρίση σου είναι ό,τι το κάνει “ζωντανό”.

Η τεχνητή νοημοσύνη γράφει ωραία. Εσύ γράφεις αληθινά.

10. Να θυμάσαι: είναι εργαλείο, όχι καθρέφτης

Το ChatGPT δεν έχει ψυχή, δεν έχει εγωισμό, δεν έχει εμπειρίες. Μπορεί να σε βοηθήσει να εκφραστείς, αλλά δεν μπορεί να σε αντικαταστήσει.

Όσο πιο πολύ το χρησιμοποιείς για να “καταλάβεις” τον κόσμο, τόσο περισσότερο μαθαίνεις και για τον εαυτό σου.

Η τεχνητή νοημοσύνη δεν κάνει τους ανθρώπους

λιγότερο έξυπνους. Τους αναγκάζει να γίνουν πιο συνειδητοί.

7. Μην το χρησιμοποιείς για να εντυπωσιάσεις· χρησιμοποίησέ το για να εξελιχθείς

Είναι εύκολο να παρασυρθείς: “θα γράψω όλο το άρθρο με ChatGPT”. Αλλά η ουσία δεν είναι να γράψει αντί για σένα. Είναι να γράψει μαζί σου.

Αφησέ το να σου δείξει εναλλακτικές, νέες οπτικές, διαφορετικές διατυπώσεις.

Το εργαλείο δεν είναι η τέχνη. Εσύ είσαι.

8. Κάνε το να εξηγεί, όχι να εντυπωσιάζει

Αν δεν καταλαβαίνεις κάτι, πες του “εξήγησέ το σαν να είμαι 10 χρονών”. Αν στο εξηγήσει καλά, τότε το έχεις καταλάβει. Αν όχι — ζήτη άλλη διατύπωση.

Και κάτι τελευταίο

Το ChatGPT είναι σαν καθρέφτης του τρόπου που σκέφτεσαι. Αν του μιλήσεις πρόχειρα, θα σου απαντήσει πρόχειρα. Αν του μιλήσεις με σαφήνεια, θα σου επιστρέψει διαύγεια.

Δεν αντικαθιστά τη δημιουργικότητα — τη μεγεθύνει. Δεν υποκαθιστά τη γνώση — τη δοκιμάζει.

Δες το σαν αριθμομηχανή για λέξεις. Δεν σκέφτονται για εμάς — αλλά μας βοηθούν να σκεφτόμαστε καλύτερα.

Και ίσως, τελικά, αυτό είναι το μεγαλύτερο τους δώρο: να μας θυμίζουν ότι η τεχνολογία μπορεί να είναι ανθρώπινη, όταν τη χρησιμοποιούμε με σύνεση.

Το efood προσφέρει «Love Delivered» με γεύματα αγάπης σε παιδιά και οικογένειες



μαζί κάνουμε deliver
την αγάπη παντού

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Τροφίμων, το efood συνεχίζει να στηρίζει ευάλωτες κοινωνικές ομάδες μέσα από το πρόγραμμα εταιρικής κοινωνικής υπευθυνότητας "Love Delivered", μετατρέποντας κάθε γεύμα σε μια πράξη αγάπης.

Μέσω της πρωτοβουλίας «Προσφέρω Γεύματα», σε συνεργασία με το «Μαζί για το Παιδί», οι χρήστες της εφαρμογής μπορούν με μία απλή κίνηση να προσφέρουν γεύματα σε παιδιά και οικογένειες που το έχουν ανάγκη. Ήδη έχουν διατεθεί πάνω από 900.000 γεύματα σε όλη την Ελλάδα.

Παράλληλα, σε συνεργασία με την Τράπεζα Τροφίμων, το efood διαθέτει κοντόληκτα

προϊόντα υψηλής διατροφικής αξίας από το efood market, συμβάλλοντας στη μείωση της σπατάλης τροφίμων και στηρίζοντας συσσίτια και ιδρύματα σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη. Από τον Μάρτιο 2024 έως σήμερα έχουν διατεθεί 77.000 γεύματα σε 23 φορείς και 11.713 ωφελούμενους.

Όπως σημειώνει η Claire Cohen, Head of CSR του efood: «Κάθε γεύμα έχει αξία. Με το "Love Delivered" στηρίζουμε ανθρώπους που το χρειάζονται και μειώνουμε τη σπατάλη, δημιουργώντας έναν κύκλο προσφοράς που κάνει τη διαφορά».

Η μπίρα Fischer γιορτάζει το σινεμά στις 31ες Νύχτες Πρεμιέρας

Για έβδομη συνεχή χρονιά, η Fischer, η πιο σινεφίλ μπίρα της πόλης, βρέθηκε στο πλευρό των Νυχτών Πρεμιέρας, στηρίζοντας το Βραβείο Κοινού Fischer και μοιράζοντας εμπειρίες γεμάτες εικόνες, ιστορίες και συναίσθημα.

Από την 1η έως τις 12 Οκτωβρίου, το κοινό ταξίδεψε μέσα από 95 προβολές σε 8 αίθουσες, συμμετέχοντας ενεργά στην ανάδειξη της αγαπημένης του ταινίας. Με περισσότερες από 4.000 ψήφους, το Βραβείο Κοινού Fischer κέρδισε η ταινία «Η Τούρτα του Προέδρου» (The President's Cake) του Χασάν Χαντί.

Η Βασιλική Κασιώχα, Junior Brand Manager της Fischer, δήλωσε: «Για εμάς, το σινεμά δεν είναι απλώς εικόνες σε μια οθόνη· είναι εμπειρίες που μοιραζόμαστε. Είμαστε περήφανοι που στηρίζουμε το Βραβείο Κοινού, γιατί κάθε προβολή αξίζει μια παγωμένη μπίρα Fischer».

Με sold-out προβολές, λαμπερές πρεμιέρες και κορυφαίες στιγμές όπως αυτή της ταινίας «Ανεμώνη» με τον Daniel Day-Lewis, η Fischer απέδειξε ξανά πως το Taste the Experience of Cinema είναι κάτι που αξίζει να το ζεις — και να το μοιράζεσαι.



IOANNIS STEFANIDIS/AIFF 2024

Ημέρα Γραβάτας: το πιο μικρό statement με τη μεγαλύτερη ιστορία



Η γραβάτα. Ένα απλό κομμάτι υφάσματος, διπλωμένο, δεμένο, σφιγμένο γύρω από το λαιμό. Και όμως, μέσα σε λίγους αιώνες έγινε σύμβολο κύρους, εξουσίας, στυλ και παράδοσης. Κάποτε ξεκίνησε από τους στρατιώτες. Μετά πέρασε στους βασιλιάδες. Και σήμερα, υπάρχει σε κάθε ντουλάπα που σέβεται τον εαυτό της — έστω και αν περιμένει χρόνια την επόμενη γιορτή του γραφείου για να φορεθεί.

Από τον πόλεμο στην πασαρέλα

Η ιστορία της γραβάτας ξεκινάει τον 17ο αιώνα, μέσα στα πεδία των μαχών της Ευρώπης.

Όχι, δεν τη σχεδίασε κάποιος Γάλλος couturier ούτε τη λάνσαρε κάποιον influencer της εποχής — τη φορούσαν οι Κροάτες μισθοφόροι που υπηρετούσαν στον στρατό του Λουδοβίκου ΙΓ' της Γαλλίας.

Γύρω στο 1635, οι Γάλλοι πρόσεξαν πως οι Κροάτες στρατιώτες έδεναν ένα μαντήλι στον λαιμό, για να κρατούν το πάνω μέρος της στολής καθαρό και σφιχτό. Το μαντήλι αυτό, συνήθως λευκό και υφασμένο από λινό, είχε μια ανεξήγητη κομψότητα. Ο Λουδοβίκος

εντυπωσιάστηκε τόσο, που καθιέρωσε το αξεσουάρ στην αυλή του ως σύμβολο ανδρικής φινέτσας.

Έτσι γεννήθηκε η cravate, όπως ονομάστηκε στα γαλλικά — από τη λέξη Croate, δηλαδή “Κροάτης”.

Από εκεί ξεκίνησε μια μόδα που εξαπλώθηκε σε όλη την Ευρώπη. Η γραβάτα έγινε σημάδι ευγένειας, τάξης και, φυσικά, ανδρισμού. Όσο πιο περίτεχνη, τόσο πιο υψηλή η κοινωνική θέση.

Ο δεσμός που έδεσε αιώνες

Κατά τον 19ο αιώνα, η γραβάτα εξελίχθηκε. Από τα φουσκωτά μαντήλια των ευγενών, πήρε πιο πρακτική μορφή για να ταιριάζει με τα νέα, αυστηρά κουστούμια της εποχής.

Η βιομηχανική επανάσταση έφερε την ανάγκη για κάτι πιο απλό, πιο εύχρηστο, πιο “καθημερινό” — κι έτσι γεννήθηκε η γραβάτα όπως τη γνωρίζουμε σήμερα.

Στο Λονδίνο, στο Παρίσι και στη Νέα Υόρκη, οι gentlemen των γραφείων άρχισαν να τη φοράνε σαν σήμα αξιοπιστίας και επαγγελματισμού.



Η στάση του σώματος.
Ο τρόπος που στέκεσαι.
Η πρόθεση. Είναι σαν να
κουμπώνεις πάνω σου
λίγη πειθαρχία και πολλή
αυτοπεποίθηση.

Οι ακριβότερες γραβάτες στον κόσμο

Αν νομίζεις ότι μια γραβάτα
δεν μπορεί να είναι
πολυτέλεια, ξανασκέψου το.

Υπάρχουν γραβάτες
που κοστίζουν όσο ένα
αυτοκίνητο — ή κι ένα σπίτι.

The Suashish Tie – αξίας
220.000 δολαρίων,

κατασκευασμένη από μετάξι και χρυσό με 261 διαμάντια.
Δημιουργήθηκε από τον Satya Paul και παρουσιάστηκε
στη Βομβάη.

Stefano Ricci – 1.800 δολάρια για μια μεταξωτή
χειροποίητη γραβάτα με χρυσό κλιπ. Η ιταλική φινέτσα
στο απόγειό της.

Charvet Paris – ο γαλλικός οίκος που θεωρείται ο
“πατέρας” της μοντέρνας γραβάτας. Οι τιμές τους φτάνουν
έως και 500 δολάρια, αλλά το prestige είναι ανεκτίμητο.

Hermès – η απόλυτη επιτομή της διαχρονικής
κομψότητας, με τιμές που ξεκινούν από 250 ευρώ και
μπορούν να εκτοξευτούν για συλλεκτικά σχέδια.

Στον 20ό αιώνα, έγινε πλέον παγκόσμιο σύμβολο
εξουσίας και επιτυχίας — από τον Γουίνστον Τσόρτσιλ και
τον Φρανκ Σινάτρα μέχρι τον Τζέιμς Μποντ.

Η γραβάτα δεν ήταν απλώς ένδυμα. Ήταν δήλωση:
“ανήκω κάπου, έχω ρόλο, έχω λόγο”.

Από σύμβολο εξουσίας, σε δήλωση προσωπικού στυλ

Σήμερα, η γραβάτα έχει ξεπεράσει τα στενά όρια του
corporate look. Φοριέται με στυλ, vintage διάθεση ή και
καθόλου — αλλά παραμένει ένα από τα πιο διαχρονικά
σύμβολα κομψότητας.

Δεν είναι τυχαίο ότι οι άντρες που ξέρουν να τη φορούν,
ξεχωρίζουν αμέσως:

ο κόμπος, το ύφασμα, το μήκος — όλα μιλούν για τον
άνθρωπο που τη φοράει. Και φυσικά, στη σύγχρονη
εποχή, η γραβάτα δεν είναι αποκλειστικά ανδρική
υπόθεση. Από τη Νταϊάνα και τη Μαίρη Τάιλερ μέχρι τις
σημερινές γυναίκες-ηγέτιδες και καλλιτέχνιδες, έχει γίνει
σύμβολο δύναμης και ισότητας.

Τι συμβόλιζε τότε, τι σημαίνει τώρα

Τότε: Πειθαρχία, στρατιωτικό κύρος, ανδρική τιμή.

Τώρα: Αυτοπεποίθηση, επαγγελματισμός, προσωπικό
statement.

Η γραβάτα είναι ίσως το μόνο αξεσουάρ που κρατάει την
παράδοση χωρίς να παλιώνει.

Αν κάποτε σήμαινε “ανήκω σε ένα σύστημα”, σήμερα
σημαίνει “ανήκω στον εαυτό μου”.

Μπορεί να μην τη φοράς κάθε μέρα, αλλά ξέρεις πως όταν
τη βάλεις, κάτι αλλάζει.



Brioni – χειροποίητες γραβάτες από μετάξι και κασμίρ, που φτιάχνονται μία-μία από τεχνίτες στη Ρώμη.

Η αλήθεια όμως είναι πως η αξία μιας γραβάτας δεν μετριέται σε καράτια, αλλά σε στιγμές.

Σε εκείνη τη συνέντευξη που πήγε καλά. Στο πρώτο ραντεβού που ήθελες να δείξεις λίγο παραπάνω τον εαυτό σου. Στην ημέρα που στάθηκες μπροστά σε κόσμο και έπρεπε να δείχνεις σίγουρος.

Από τον Κροάτη στρατιώτη μέχρι το Zoom meeting

Η γραβάτα, όπως και η εποχή, αλλάζει συνεχώς. Σήμερα τη βλέπεις πιο συχνά σε catwalks παρά σε boardrooms. Οι millennials τη φοράνε με sneakers, οι Gen Z την κάνουν ironic fashion, κι όμως το μήνυμα παραμένει ίδιο: “Φοράω κάτι που σημαίνει κάτι.”

Κι αν η εποχή του casual ντύσιμου μοιάζει να την έχει αφήσει πίσω, η γραβάτα παραμένει εκεί — σαν μικρό σημάδι συνέπειας μέσα στην ακαταστασία του σήμερα.

Γιατί, κακά τα ψέματα, όσο και να λέμε “δεν χρειαζόμαστε γραβάτα για να δείχνω επαγγελματίας”, τη στιγμή που τη δένεις, νιώθεις λίγο πιο έτοιμος να κατακτήσεις τον κόσμο.

5 Fun Facts για τη γραβάτα

Guinness Record: Το 2003, στην Κροατία (τη “μητέρα της γραβάτας”), 250 μέτρα ύφασμα δέθηκαν γύρω από τον πυλώνα του ρωμαϊκού αμφιθεάτρου στο Πούλα — η μεγαλύτερη γραβάτα στον κόσμο.

Η χώρα με τη μεγαλύτερη παραγωγή: Η Ιταλία. Ειδικά το Κόμο, όπου παράγεται το πιο φινό μετάξι για γραβάτες παγκοσμίως.



Το μήκος της τέλει γραβάτας: Πρέπει να ακουμπά ακριβώς τη ζώνη — ούτε χιλιοστό πιο πάνω, ούτε πιο κάτω.

Η πρώτη “διάσημη” γραβάτα: Αυτή του King Charles II, που το 1666 καθιέρωσε επίσημα την “Cravat Day”.

Η γραβάτα του Τζέιμς Μποντ έχει δικό της fan club. Οι φανατικοί της σειράς αναγνωρίζουν ποια ταινία είναι ποια μόνο από τον κόμπο και το ύφασμα της γραβάτας του 007.





Celebrate with Purpose: Η εορταστική συλλογή Navarino Icons 2025–26

Η Navarino Icons παρουσιάζει τη νέα Festive Collection 2025–26, μια συλλογή που συνδυάζει αυθεντικότητα, παράδοση και ουσιαστικό σκοπό. Για δεύτερη συνεχή χρονιά, η εταιρεία συνεργάζεται με την πρωτοβουλία MADE51 του ΟΗΕ, στηρίζοντας γυναίκες τεχνίτριες μέσα από μια συνεργασία που μετατρέπει κάθε δώρο σε πράξη ενδυνάμωσης.

Κάθε δώρο της συλλογής περιλαμβάνει ένα χειροποίητο στολίδι, δημιουργημένο με φροντίδα και σεβασμό στην παράδοση — ένα σύμβολο ανθεκτικότητας και ελπίδας που προσθέτει μια ζεστή, ανθρώπινη πινελιά στις φετινές γιορτές.

Η φετινή συλλογή περιλαμβάνει προσεκτικά επιλεγμένα εταιρικά και εποχιακά δώρα, όπως το πολυβραβευμένο Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο Navarino Icons, τη νέα χειροποίητη τσάντα Jean Tote Bag, καθώς και το σετ αρωμάτων χώρου “Messinian Land”, ιδανικό για να δημιουργήσει μια ατμόσφαιρα θαλπωρής.

Ανάμεσα στα limited Festive Edition προϊόντα ξεχωρίζουν τα κόκκινα πιπεράκια γεμιστά με τυρί κρέμα, το μέλι βελανιδιάς, η μαρμελάδα δαμάσκηνο και το γλυκό του κουταλιού βύσσινο.

Ανακαλύψτε ολόκληρη τη συλλογή στο [Festive Catalog 2025–26](#) της Navarino Icons και κάντε φέτος τις γιορτές πιο ουσιαστικές — με δώρα που έχουν ψυχή, ιστορία και σκοπό.

Η «ενέργεια» της ZeniΘ στον 13ο Διεθνή Νυχτερινό Ημιμαραθώνιο Θεσσαλονίκης



Η ZeniΘ, η κορυφαία εταιρεία ενέργειας στην Ελλάδα, συμμετέχει δυναμικά στον 13ο Διεθνή Νυχτερινό Ημιμαραθώνιο Θεσσαλονίκης, το Σάββατο 18 Οκτωβρίου, με το σύνθημα «Τρέχουμε με την Κορυφαία Ενέργεια της ZeniΘ».

Στο πλαίσιο της διοργάνωσης, η ZeniΘ παρουσιάζει το Multiverse Station: “The Power Within”, μια πρωτότυπη εμπειρία που συνδυάζει τεχνολογία, άθληση και διαδραστικά παιχνίδια. Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να προετοιμαστούν για τον αγώνα σε ειδικά διαμορφωμένο σταθμό προθέρμανσης και να δοκιμάσουν τις αντοχές τους μέσα από mini challenges, κερδίζοντας branded δώρα και συμμετοχή στον διαγωνισμό «Elevate Your Home Part 2», με συνολικές δωροεπιταγές αξίας 150.000 ευρώ.

Η ZeniΘ θα δώσει επιπλέον ρυθμό στην εκδήλωση μέσα από ένα live radio show σε συνεργασία με τον ZOO 90.8, μετατρέποντας το Δημοτικό Στάδιο Αμπελοκήπων σε ένα ενεργειακό πάρτι μουσικής και θετικής διάθεσης.

Όπως δήλωσε ο Fabio Quaranta, CEO της ZeniΘ: «Η Θεσσαλονίκη είναι μια πόλη γεμάτη ενέργεια, πάθος και πνεύμα ενότητας — αξίες που πρεσβεύει και η ZeniΘ. Είμαστε περήφανοι που συμμετέχουμε σε μια γιορτή που εμπνέει, ενώνει και δίνει δύναμη στους ανθρώπους να ξεπεράσουν τα όριά τους.»



Ελένη Κορμηνού,
Clinical Assistant Professor of University of Nicosia.
Ειδική Ρευματολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη
Ρευματολογικού Τμήματος Metropolitan General,
Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων" Metropolitan General,
Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων Ρευματικών
Νοσημάτων και Κύησης" ΜΗΤΕΡΑ



Η Πείνα και η Υγεία

Με αφορμή την 16η Οκτωβρίου - Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής



Η πείνα και η υγεία συνδέονται στενά, καθώς η «κρυμμένη πείνα» (έλλειψη μικροθρεπτικών συστατικών) μπορεί να οδηγήσει σε χρόνιες ασθένειες, ενώ η σωστή αναγνώριση της πραγματικής πείνας είναι κλειδί για τη ρύθμιση του βάρους και την πρόληψη υπερκατανάλωσης.

Η κατανάλωση επεξεργασμένων τροφών με πολλές «κενές θερμίδες» επιδεινώνει τη μεταβολική υγεία, ενώ η εκπαίδευση για την κατανόηση του αισθήματος της πείνας μπορεί να βελτιώσει τη διατροφική υγεία.

Κρυμμένη πείνα (κρυμμένη πείνα - υποσιτισμός σε ζωτικά θρεπτικά στοιχεία) και υγεία

Τι είναι: Η «κρυμμένη πείνα» είναι οριακές ελλείψεις σε βιταμίνες και μέταλλα που συσσωρεύονται σταδιακά και συνδέονται με την ανάπτυξη χρόνιων νοσημάτων.

Η κρυφή πείνα είναι μια μορφή υποσιτισμού όπου η διατροφή ενός ατόμου είναι επαρκής σε θερμίδες αλλά στερείται απαραίτητων βιταμινών και μετάλλων, όπως σίδηρος, ιώδιο και βιταμίνη Α.

Αυτή η πάθηση, γνωστή και ως ανεπάρκεια μικροθρεπτικών συστατικών, μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως μειωμένη γνωστική και σωματική ανάπτυξη, αυξημένο κίνδυνο μόλυνσης και χρόνιες ασθένειες.

Μπορεί να επηρεάσει άτομα σε αναπτυσσόμενες χώρες με κακή ποιότητα διατροφής και άτομα σε ανεπτυγμένες χώρες που καταναλώνουν τρόφιμα με χαμηλή περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά και υψηλή ενεργειακή αξία.

Αιτίες

Διατροφές με υψηλή ενεργειακή πυκνότητα και χαμηλή περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά: Πολλοί άνθρωποι καταναλώνουν τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες αλλά χαμηλή σε βιταμίνες και μέταλλα, ένα πρόβλημα που μπορεί να επηρεάσει τόσο τους φτωχούς όσο και τους εύπορους πληθυσμούς.

Μονοκαλλιέργειες: Η εξάρτηση από μερικές βασικές καλλιέργειες λόγω γεωργικών πρακτικών μπορεί

να οδηγήσει σε έλλειψη διατροφικής ποικιλομορφίας και ανεπαρκή πρόσληψη απαραίτητων μικροθρεπτικών συστατικών.

Επεξεργασία:

Η επεξεργασία τροφίμων, όπως τα σνακ, μπορεί να οδηγήσει στην απώλεια ζωτικών θρεπτικών συστατικών.

Προβλήματα

απορρόφησης: Σε ορισμένες περιπτώσεις, ένα άτομο μπορεί να έχει μια διατροφή με επαρκή θρεπτικά συστατικά, αλλά το σώμα του μπορεί να μην είναι σε θέση να τα απορροφήσει σωστά.



Συνέπειες

Κακή σωματική και γνωστική ανάπτυξη: Η κρυφή πείνα μπορεί να ανασταλεί την ανάπτυξη και να επηρεάσει τη γνωστική λειτουργία, ιδιαίτερα στα παιδιά.

Αδυνατισμένο ανοσοποιητικό σύστημα: Μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη ευαισθησία σε μολυσματικές ασθένειες.

Χρόνιες ασθένειες: Οι ελλείψεις σε ορισμένα μικροθρεπτικά συστατικά συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο χρόνιων ασθενειών όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις και ο διαβήτης τύπου 2.

Άλλα σοβαρά προβλήματα υγείας: Παθήσεις όπως η αναιμία, η νυχτερινή τύφλωση, ακόμη και η οστεοπόρωση μπορεί να προκύψουν από την έλλειψη συγκεκριμένων βιταμινών και μετάλλων.

Επιπτώσεις σε όλα τα δημογραφικά στοιχεία

Παιδιά: Οι ευάλωτοι πληθυσμοί, ιδίως τα παιδιά, διατρέχουν υψηλό κίνδυνο, αντιμετωπίζοντας σοβαρές και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική τους ανάπτυξη.

Ενήλικες: Οι ενήλικες, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι, μπορούν επίσης να υποφέρουν από κρυφή πείνα λόγω κακής ποιότητας διατροφής, η οποία οδηγεί σε χρόνιες ασθένειες και σε γενική κατάσταση κακής υγείας.

Πώς επηρεάζει: Μπορεί να συμβάλει στην αντίσταση στην

ινσουλίνη, τη φλεγμονή, τις μεταβολικές διαταραχές και την εξασθένηση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Παράγοντες: Συνδέεται με την κατανάλωση «κενών θερμίδων» (τροφές πλούσιες σε θερμίδες αλλά φτωχές σε θρεπτικά συστατικά), το στρες και την έλλειψη άσκησης.

Κρυμμένη Πείνα & Ανοσοποιητικό Σύστημα

Η 16η Οκτωβρίου είναι η Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής, μια ημέρα που καθιερώθηκε από τον Οργανισμό Τροφίμων και Γεωργίας του ΟΗΕ (FAO) το 1945, με στόχο την ευαισθητοποίηση για την πείνα και την προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών παγκοσμίως.

Η ημέρα αυτή μας υπενθυμίζει τη σημασία της πρόσβασης σε τρόφιμα και την ανάγκη αντιμετώπισης του υποσιτισμού και της παχυσαρκίας.

Ιστορικό: Η ημέρα εορτάζεται προς τιμήν της ίδρυσης του FAO στις 16 Οκτωβρίου 1945.

Στόχοι: Κύριοι στόχοι είναι η εξάλειψη της πείνας, η καταπολέμηση του υποσιτισμού και η προώθηση της επισιτιστικής ασφάλειας και υγιεινής διατροφής για όλους τους ανθρώπους στον πλανήτη.

Σημερινή πραγματικότητα: Παρά την επαρκή παραγωγή τροφίμων παγκοσμίως, εκατομμύρια άνθρωποι υποφέρουν από πείνα, ενώ σε άλλες χώρες το πρόβλημα είναι η παχυσαρκία και οι ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες.

Κάλεσμα για δράση: Η ημέρα αποτελεί αφορμή για να προβληματιστούμε για τις δικές μας διατροφικές συνήθειες και να συμβάλουμε σε ένα πιο βιώσιμο και υγιεινό μέλλον.



Όλα όσα έρχονται στο Athens International Music Festival

Ο θρυλικός Pinchas Zukerman, ένας από τους σπουδαιότερους βιολονίστες της εποχής μας, ανοίγει την αυλαία του Athens International Music Festival, που θα πραγματοποιηθεί στις 21-25 Οκτωβρίου στον ιστορικό Φιλολογικό Σύλλογο Παρνασσός.

Για πέντε ημέρες, η Αθήνα μετατρέπεται σε παγκόσμιο κέντρο μουσικής δημιουργίας, φιλοξενώντας διακεκριμένους καλλιτέχνες όπως τη σοπράνο Χριστίνα Πουλίτση, τους Asi Matathias, Tosca Opdam, Wenting Kang, Amanda Forsyth, Gabriel Schwabe, Julien Hervé, καθώς και τους πιανίστες Victor Stanislavsky και Maria Meerovitch.

Υπό την καλλιτεχνική διεύθυνση των Tosca Opdam και Asi Matathias, το Φεστιβάλ συνδυάζει υψηλή καλλιτεχνική ποιότητα με εκπαιδευτικές δράσεις. Στο πλαίσιο των εκδηλώσεων, θα πραγματοποιηθούν τρία masterclasses βιολιού από τους Zukerman, Opdam και Matathias, καθώς και ένα δωρεάν εκπαιδευτικό πρόγραμμα για μαθητές της Λεοντείου Σχολής Άνω Πατησίων και μέλη της El Sistema Greece.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει ρεπερτόριο που εκτείνεται από τον Μπετόβεν και τον Μότσαρτ έως τον Ντβόρζακ και τον Μπραμς, αναδεικνύοντας τη μουσική δωματίου ως γέφυρα πολιτισμών και μέσο διαλόγου ανάμεσα στις τέχνες.

Το Athens International Music Festival δεν είναι απλώς μια σειρά συναυλιών· είναι μια γιορτή της κλασικής μουσικής που φωτίζει τον ρόλο της Αθήνας ως διαχρονικής κοιτίδας πολιτισμού και ενώνει καλλιτέχνες, νέους μουσικούς και κοινό σε ένα ταξίδι έμπνευσης και δημιουργίας.

bijoux de kant «Μάθε με να φεύγω» του Άκη Δήμου



Μετά την εξαιρετικά θερμή υποδοχή από κοινό και κριτικούς, η ομάδα bijoux de kant επιστρέφει για δεύτερη χρονιά με το πολυσυζητημένο έργο του Άκη Δήμου «Μάθε με να φεύγω», σε σκηνοθεσία Γιάννη Σκουρλέτη.

Σε ένα ξενοδοχείο που έχει πάψει να λειτουργεί, η Αγνή και ο αδελφός της Ίωνας ζουν εγκλωβισμένοι ανάμεσα στο παρελθόν και στη σιωπή, μέχρι που ένας ανώνυμος Άντρας επιστρέφει χρόνια μετά, ανασύροντας μια ιστορία έρωτα, απώλειας και ενοχής. Μια πικρή ελεγεία για τη μοναξιά, το πάθος και το ανείπωτο, σε ένα σκηνικό σύμπαν που ισορροπεί ανάμεσα στον Μπέκετ, τον Τένεσι Ουίλιαμς και τα λαϊκά ρομάντζα του περιπτέρου.

Η παράσταση συνδυάζει ποίηση, ειρωνεία και αισθητική τόλμη, μετατρέποντας μια ερωτική ιστορία σε στοχασμό για το πώς -και αν- μαθαίνεται το «φεύγω».

Παίζουν: Θανάσης Δόβρης, Κωνσταντίνος Γεωργαλής, Χάρης Χαράλαμπος Καζέπης

Θέατρο του Νέου Κόσμου – Κεντρική Σκηνή

Από 24 Οκτωβρίου 2025 | Τετ 18:15, Παρ 21:15, Σαβ 18:15, Κυρ 21:15

Εισιτήρια: more.com | nkt.gr



Κρυφό αίμα

Τάσος Παπαναστασίου

ΚΡΥΦΟ

ΑΙΜΑ

αστυνομικό μυθιστόρημα

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Η δεσποινίς Όστεν ερευνά

Τι θα γινόταν αν η Τζέιν Όστεν άφηνε για λίγο την πένα της και αναλάμβανε ρόλο... ντετέκτιβ; Η Jessica Bull υπογράφει ένα ευφύες, γοητευτικό βικτοριανό cozy mystery, όπου η διάσημη συγγραφέας μετατρέπεται σε ερευνήτρια εγκλημάτων.

Χάμσαϊρ, 1795. Κατά τη διάρκεια ενός λαμπερού χορού, το πτώμα μιας γυναίκας αναστατώνει την τοπική κοινωνία. Όταν ο αδελφός της Τζέιν κατηγορείται για φόνο, εκείνη αποφασίζει να βρει τον αληθινό ένοχο — χρησιμοποιώντας την οξυδέρκεια και την παρατηρητικότητα της, όπως αργότερα θα έκανε μέσα από τις ηρωίδες των βιβλίων της.

Πνευματώδες, καλογραμμένο και με ατμόσφαιρα που θυμίζει Bridgerton συναντά Agatha Christie, το μυθιστόρημα Η δεσποινίς Όστεν ερευνά είναι ένα απολαυστικό ταξίδι στη γεμάτη μυστήριο και χιούμορ Αγγλία του 18ου αιώνα.

«Η Τζέιν είναι μια αξιαγάπητα αδέξια ντετέκτιβ, έξυπνη όσο και παρορμητική, και η περιπέτειά της δίνει αυτό το κάτι που λείπει συνήθως από παρόμοια χιουμοριστικά ιστορικά μυστήρια.»

— Publishers Weekly

Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Ένα σκοτεινό, ρεαλιστικό αστυνομικό μυθιστόρημα που ρίχνει φως στην πιο ένοχη σιωπή της σύγχρονης Ελλάδας: την οπαδική βία.

Με αφετηρία τη δολοφονία του Άλκη Καμπανού το 2022, ο Τάσος Παπαναστασίου πλάθει μια ιστορία βαθιά ανθρώπινη και οδυνηρά αληθινή. Πίσω από το “τυχαίο” έγκλημα κρύβονται κοινωνικοί μηχανισμοί, στρατολογήσεις ανηλίκων, αδιέξοδες οικογένειες και συμφέροντα που θρέφουν το μίσος.

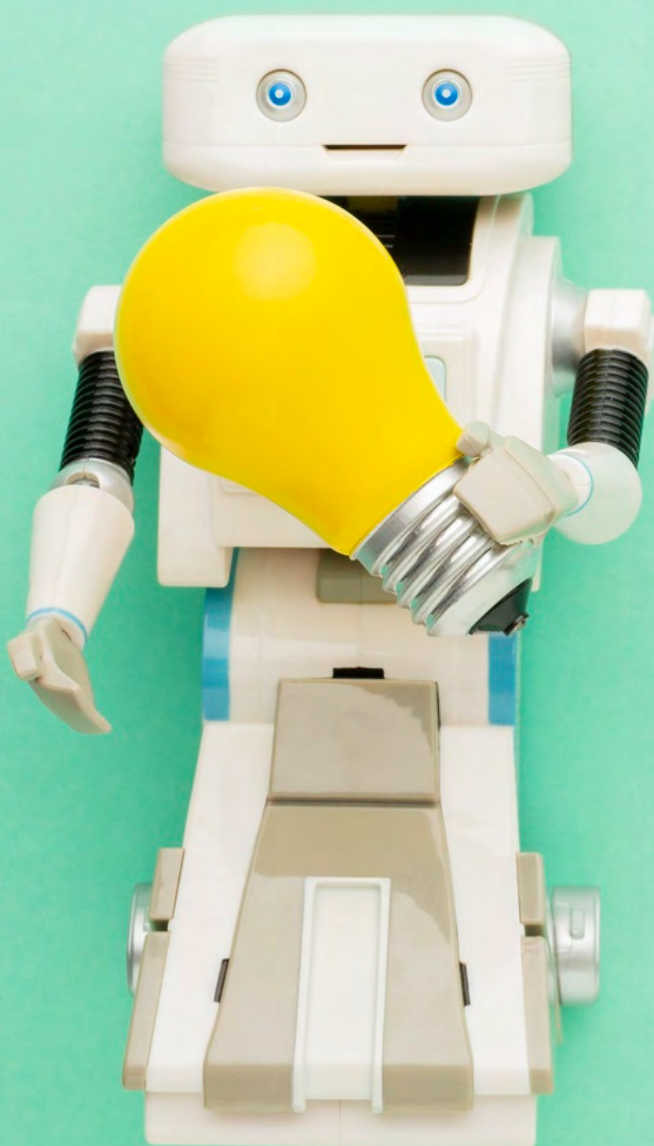
Ο Αστυνόμος Απτόσογλου, επιστρέφοντας από το κατώφλι του θανάτου, βρίσκεται μπροστά σε ένα νέο σταυροδρόμι: να αναζητήσει την πηγή του αίματος που ποτίζει την πόλη ή να σώσει όσους μπορεί από τη ροή του;

Σκληρό, καταγιστικό και βαθιά κοινωνικό, το Κρυφό αίμα είναι ένα μυθιστόρημα που κοιτά κατάματα τη βία και ζητά από όλους μας να μην την προσπερνάμε πια σιωπηλοί.

Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

quote of the day

**THE REAL QUESTION IS NOT
WHETHER MACHINES THINK, BUT
WHETHER HUMANS DO**
B.F. Skinner



Γιορτάζουν!

17 Παρασκευή
Αντίγονος, Ευπρέπιος, Ευπρεπία

18 Σάββατο
Λουκάς, Λουκία, Μαρίνος

19 Κυριακή
Κλεοπάτρα, Κλειώ, Πάτρα, Φήλιξ,
Φιλήκη

17 Οκτωβρίου

- > Διεθνής Ημέρα Πιστωτικής Ένωσης
- > International Day for the Eradication of Poverty
- > Black Poetry Day
- > World Trauma Day
- > National Pay Back a Friend Day
- > Child Poverty Day

18 Οκτωβρίου

- > Ευρωπαϊκή Νύχτα Χωρίς Ατυχήματα
- > Διεθνής Ημέρα Αρχαιολογίας
- > Παγκόσμια Ημέρα Βιοηθικής
- > National Chocolate Cupcake Day
- > Πανευρωπαϊκή Ημέρα κατά της Εμπορίας Ανθρώπων
- > National Mashed Potato Day
- > Διεθνής Ημέρα Γραβάτας
- > National No Beard Day
- > World Menopause Day

19 Οκτωβρίου

- > National Business Women's Week
- > Free Speech Week
- > World Pediatric Bone and Joint Day
- > Sunday School Teacher Appreciation Day
- > National New Friends Day
- > Evaluate Your Life Day