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

Για όλα τα υπόλοιπα, είμαστε εδώ.

μασούτης

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

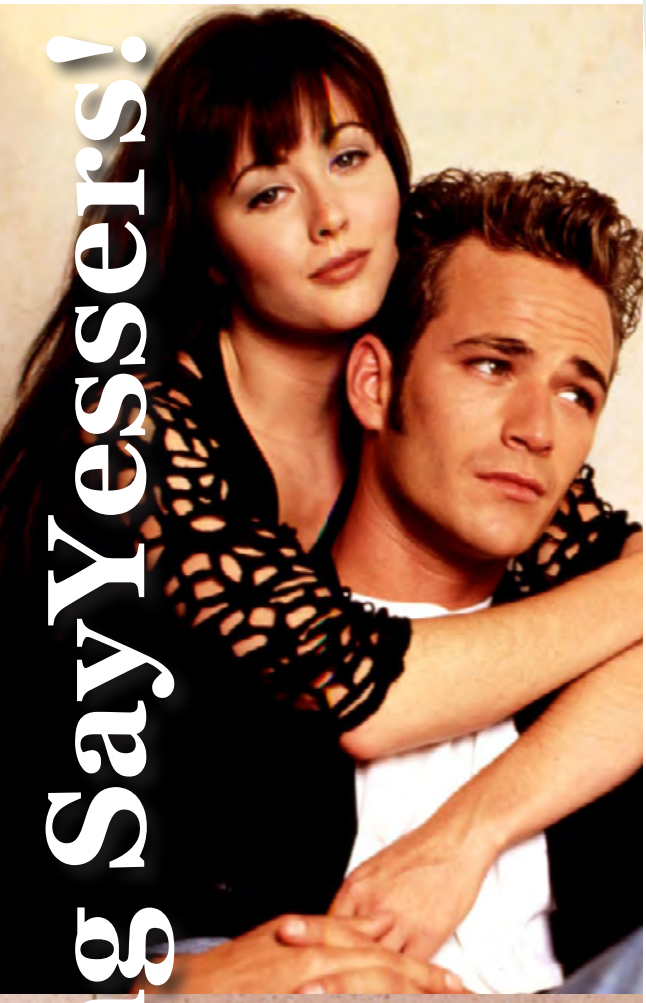
Εδώ για κάθε οικογένεια. Εδώ για 'σένα.

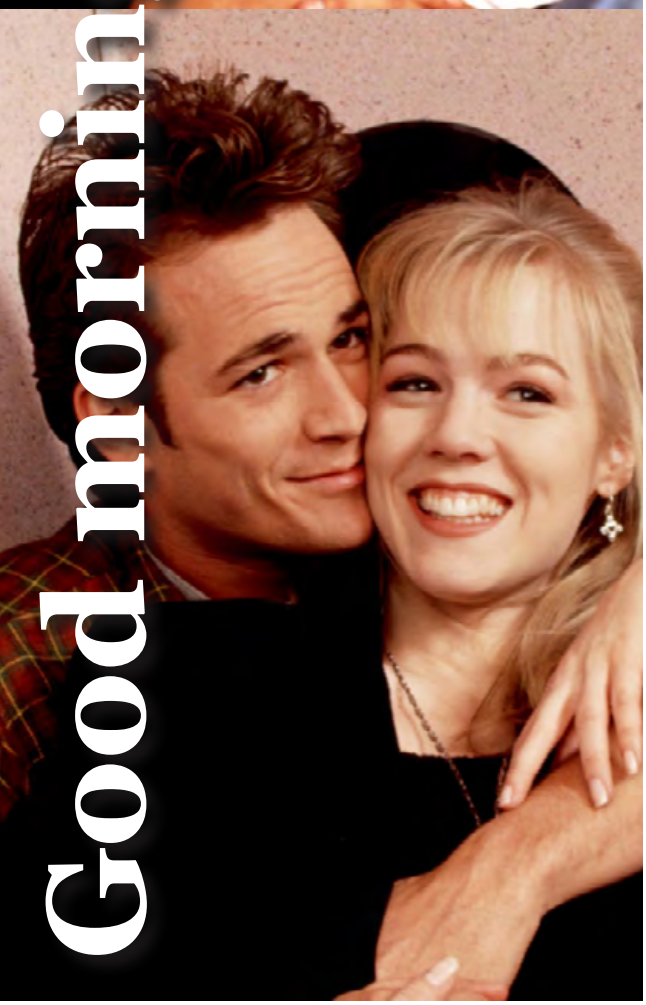
eshop.masoutis.gr

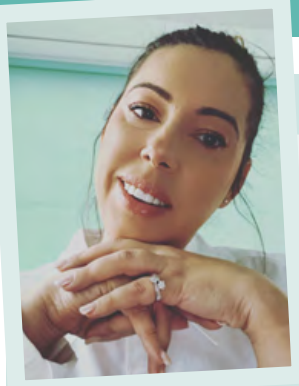
27 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2024 #631

SAY yes to the press
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINO

ΞΕΡΕΙΣ ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΧΡΟΝΟΤΥΠΟΣ ΣΟΥ;







Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Λύσσαξες πια από την Κυριακή να μου στέλνεις μηνύματα να πάρω θέση για το νέο μπιφ -θα τολμήσω να πω, που "παίζεται" ανάμεσα στην Κατερίνα Καινούργιου και τη Δανάη Μπάρκα. Θα ήταν υποκριτικό να σου πω πως ούτε ξέρω ούτε άκουσα αφού σε όποια πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης και να μπεις βλέπεις τη φωτογραφία που πυροδότησε όλη αυτή τη διαμάχη.
Με λίγα λόγια και για να σε βάλω στο κλίμα σε περίπτωση που δεν γνωρίζεις τι γίνεται στον κόσμο, η Κατερίνα τα είχε με έναν τύπο ας τον πούμε Φίλιππο και έκαναν παρέα και με τη φίλη Δανάη και περνούσαν καλά όλοι μαζί. Μια μέρα ο Φίλιππος χώρισε με την Κατερίνα και η φίλη Δανάη ήταν εκεί να συμπαραστέκεται στην ομολογουμένως ακόμα καψούρα φίλη της. Σκέφτηκε λοιπόν η Δανάη πως για να είναι σωστή έπρεπε να συμπαρασταθεί και στον Φίλιππο, όπου μάλλον υπερέβαλε εαυτό και τελικά τα έφτιαξε μαζί του για να μη νιώθει μόνος... Λίγες μέρες μετά βγήκαν δημοσιεύματα που έλεγαν για φημολογούμενη σχέση που η αφελής Κατερίνα βιάστηκε να διαψεύσει ως ανυπόστατη είδηση, αφού όπως είπε η Δανάη δεν θα της το έκανε ποτέ αυτό... ώσπου φτάνουμε στο σήμερα που τελικά η σχέση όντως υφίσταται και το επιβεβαιώνουν σχετικές φωτογραφίες...
Τα είπα καλά; Τα εξήγησα σωστά; Ναι.
Και θα μου πεις ποιο είναι το πρόβλημα σου; Και θα έχεις και δίκιο, λες και δεν συμβαίνουν τόσα και άλλα τόσα καθημερινά γύρω μας. Αλλά αφού ο σημερινός καφές είναι ανάλαφρος και πιο πολύ για σουσού, θα σου πω και ποιο είναι το πρόβλημά μου, όχι μόνο με τη συγκεκριμένη άλλα με όλες αυτές τις σιγανοπαπαδιές, με την τάχα μου κορεκτίλα, το woman power και όλα αυτά τα φεμινιστικά... της πλάκας -για να το πω ευγενικά. Η συγκεκριμένη κυρία κάθε μέρα ανεβάζει μανιφέστα υπέρ των γυναικών, σε πιστεύουμε αδερφή μας, φροντίζουμε τις γυναίκες, me too, μας αγαπάμε όπως είμαστε, όμως για να εξηγούμαστε γιατί στο τέλος θα ξεχάσουμε και αυτά που ξέρουμε: όταν τα φτιάχνεις με τον πρώην φίλου σου σημαίνει ότι τον ήθελες και όσο ήταν νυν!!! Οπότε άσε μας κουκλίτσα μου!

Tip of the Day: Όπου ακούς πολύ κορεκτίλα μάζεψέ τα και τρέχα! Επίσης αν πρέπει να πάρω θέση τότε ξεκάθαρα #teamsuper-katerina, γιατί τόσα εκατομμύρια άντρες υπάρχουν εκεί έξω, ο πρώην της φίλης σου, που είναι ακόμα καψούρα μαζί του, σου γυάλισε μαρή; Πάντως εδώ που τα λέμε, τέτοιο χαμό με ανταλλαγή συντρόφων είχαμε να ζήσουμε από τότε που η Κέλι άρπαξε τον Ντίλαν από την Μπρέντα... Αχ, Beverly Hills γίναμε...

Claire Styliara
Chief of SayYessers

E-Mail Viber WhatsApp

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

Ξέρεις ποιος είναι ο χρονότυπός σου;

Ποιες ώρες της ημέρας η παραγωγικότητά σου είναι στα φόρτε της; Μήπως αναγκάζεσαι να εργάζεσαι όταν δεν είσαι πολύ αποδοτικός;

Υπάρχουν τέσσερις χρονότυποι, σύμφωνα με τον Αμερικανό κλινικό ψυχολόγο και ιατρό ύπνου, Michael Breus. Σύμφωνα με τις έρευνές του, το 55% των ανθρώπων βρίσκουν τη μέγιστη παραγωγικότητα στη μέση της ημέρας (10:00 έως 14:00). Το 15% είναι πιο αποδοτικό νωρίς το πρωί. Το 15% εργάζεται καλύτερα μέχρι αργά το βράδυ και το 10% έχει πιο ασταθή κιρκάδιο ρυθμό, ο οποίος μπορεί να διαφέρει από μέρα σε μέρα.

Πέρα από αυτές τις παραλλαγές, ωστόσο, η παραδοσιακή εργάσιμη ημέρα 9 με 5, οκτώ ωρών – που εφευρέθηκε από τα εργατικά συνδικάτα των ΗΠΑ το 1800 – εξακολουθεί να είναι ο κανόνας. Ως αποτέλεσμα, πολλοί άνθρωποι πρέπει να εργάζονται εκτός των ωρών αιχμής της παραγωγικότητάς τους! Σε μια μικρή έρευνα του Ιανουαρίου σε σχεδόν 1.500 Αμερικανούς εργαζομένους, το 94% των ερωτηθέντων είπε ότι αυτό πράγματι τους συνέβη και το 77% είπε ότι οι υποχρεωτικές τυπικές ώρες εργασίας επηρέασαν την απόδοση της εργασίας τους. Για να ανταπεξέλθουν, σχεδόν οι μισοί απάντησαν ότι κοιμούνται κατά τη διάρκεια της εργάσιμης ημέρας! Το 42% "επενδύει" σε

καφεΐνη για να διατηρήσει τα επίπεδα ενέργειας και το 43% χρησιμοποιεί τεχνικές διαχείρισης του άγχους.

Το Chronoworking δεν είναι νέο, ωστόσο έχει προσελκύσει περισσότερη προσοχή από την πανδημία και μετά, καθώς η απομακρυσμένη και υβριδική εργασία έχει ενσωματωθεί, όπως λέει ο Dirk Buyens, καθηγητής διαχείρισης ανθρώπινου δυναμικού στο Vlerick Business School στις Βρυξέλλες. «Δεν ξοδεύουμε πλέον όλοι μια ώρα περίπου σε μια μετακίνηση μεταξύ των προκαθορισμένων ωρών από περίπου επτά έως εννέα το πρωί, και μπορούμε πραγματικά να καταλάβουμε πότε είμαστε πιο παραγωγικοί και πώς να αξιοποιήσουμε στο έπακρο τη δουλειά μας».

Στους εργαζομένους, ειδικά στους νεότερους, αρέσει η ιδέα να προσαρμόσουν το πρόγραμμά τους στις πιο παραγωγικές τους ώρες – αλλά οι εταιρείες μπορούν επίσης να επωφεληθούν από την χρονοεργασία. Το να επιτρέπεται στο προσωπικό να εργάζεται όταν είναι στα καλύτερά του θα μπορούσε να ενισχύσει την απόδοση και την ευημερία, με θετική επίδραση στη διατήρηση των εργαζομένων. «Εάν οι εργαζόμενοι είναι ευχαριστημένοι και οι διευθυντές τους επιτρέπουν να εργάζονται ώρες που ταιριάζουν στις ανάγκες τους, θα είναι πιο πιθανό να παραμείνουν στον οργανισμό», επισημαίνει ο Dirk Buyens.

Υπάρχουν περιορισμοί...

Δεν είναι μια πολύ διαδεδομένη πρακτική. Πολλές εταιρείες εξακολουθούν να τη βρίσκουν αντισυμβατική και απλά δεν μπορεί να λειτουργήσει για άλλους, όπως

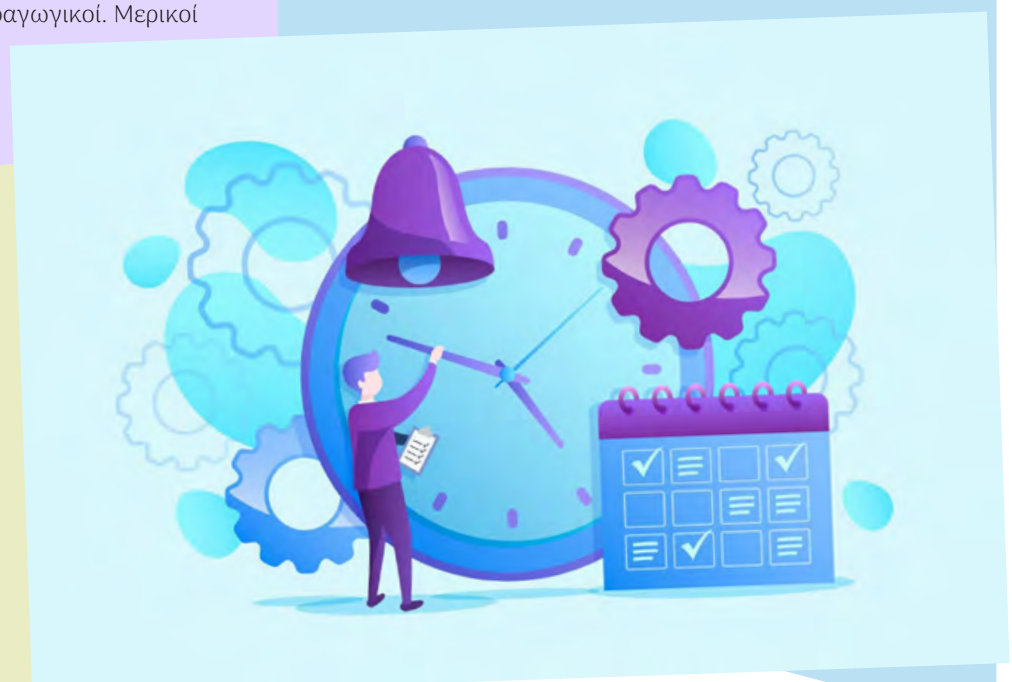
τμήματα εξυπηρέτησης πελατών ή επιχειρήσεις που συνδέονται με εξωτερικούς παράγοντες, όπως το ωράριο στο χρηματιστήριο. Ωστόσο, ορισμένες εταιρείες χωρίς αυτούς τους περιορισμούς, την εισάγουν.

Για παράδειγμα...

Κανένας από τους 17 υπαλλήλους της πλατφόρμας θέσεων εργασίας Flexa με έδρα το Λονδίνο δεν ακολουθεί το ίδιο μοτίβο εργασίας. Αντίθετα, λέει η CEO Molly Johnson-Jones, είναι ελεύθεροι να χτίσουν τις μέρες τους με βάση το πότε αισθάνονται πιο παραγωγικοί. Μερικοί ξεκινούν ήδη από τις 07:30, ενώ άλλοι δεν συνδέονται μέχρι τις 11:00 και εργάζονται αργότερα μέχρι το βράδυ.

"Είναι ανόητο να χρειάζεται να συνεργαζόμαστε όλοι ταυτόχρονα. Αποκτάς πολύ περισσότερα από τους ανθρώπους αν λειτουργείς γύρω από διαφορετικούς χρονοτύπους." Η προσέγγιση έχει το πρόσθετο πλεονέκτημα της ομαλοποίησης του ευέλικτου ωραρίου για τους γονείς ή εκείνους με άλλες ευθύνες που καθιστούν δύσκολο να τηρηθούν οι περιορισμοί 9 έως 5.

Ωστόσο, το Chronoworking θα μπορούσε να δημιουργήσει πρακτικές προκλήσεις... Όσο κι αν η προσέγγιση παρέχει στους εργαζομένους ανεξαρτησία και τη δυνατότητα να έχουν μια μη γραμμική εργάσιμη ημέρα, τα μέλη της ομάδας εξακολουθούν να χρειάζονται τουλάχιστον κάποιες «διασταυρούμενες ώρες» για συναντήσεις και κοινά έργα. Πρέπει επίσης να γνωρίζουν τις ατομικές ώρες εργασίας κάθε ατόμου. Οι διευθυντές μπορεί να δυσκολεύονται, τόσο με την επίβλεψη της παραγωγής του προσωπικού όσο και με τη διασφάλιση ότι είναι διαθέσιμοι και υποστηρικτικοί ανά πάσα στιγμή.



Την Τρίτη 7 Μαΐου μετατίθεται η αργία της Πρωτομαγιάς

Από το Γραφείο Τύπου του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης εκδόθηκε η ακόλουθη ανακοίνωση:

Με απόφαση της Υπουργού Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης, Δόμνας Μιχαηλίδου, η υποχρεωτική αργία της 1ης Μαΐου 2024 μετατίθεται για την Τρίτη 7 Μαΐου 2024, λόγω του ότι συμπίπτει με τη Μεγάλη Τετάρτη.

Η απόφαση για τη μετάθεση της αργίας της Πρωτομαγιάς την Τρίτη του Πάσχα ελήφθη προκειμένου να μην διαταραχθεί η οικονομική δραστηριότητα της αγοράς σε μια περίοδο σημαντική για το εμπόριο και τους καταναλωτές. Η απόφαση αυτή υπενθυμίζει τη σπουδαιότητα της ημέρας αυτής. Μιας ημέρας που λειτουργεί ως εφαλτήριο σκέψης και δράσης ώστε να βελτιωθεί ο εργασιακός βίος των πολιτών.

Η Υπουργός Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης, Δόμνα Μιχαηλίδου, δήλωσε: «Η Κυβέρνηση τιμά την επέτειο της Εργατικής Πρωτομαγιάς και τους εργαζομένους. Οι πολιτικές μας το επιβεβαιώνουν. Τα τέσσερα τελευταία χρόνια περισσότεροι από 310 χιλιάδες Έλληνες και Ελληνίδες βγήκαν από το φάσμα της ανεργίας και σήμερα εργάζονται. Ο κατώτατος μισθός αυξήθηκε κατά 20% ενώ από τις αρχές Απριλίου θα αυξηθεί περαιτέρω. Αντίστοιχη ήταν και η άνοδος του μέσου μισθού. Και αυτή είναι μόνο η αρχή. Η περαιτέρω βελτίωση των εργασιακών σχέσεων και των μισθών των εργαζομένων αποτελούν βασικό πυλώνα της πολιτικής μας».

Ήξερες ότι...

Η Εργατική Πρωτομαγιά τιμάται σε 107 χώρες

Την Εργατική Πρωτομαγιά τιμά περίπου το 70% του παγκόσμιου πληθυσμού. Η Ολλανδία, το Ισραήλ και οι χώρες της αραβικής χερσονήσου είναι από τις λίγες χώρες που δεν διαθέτουν κάποια ημέρα για την εργασία και τους εργαζόμενους. Οι Ηνωμένες Πολιτείες, όπως και ο Καναδάς, τιμούν την ημέρα αυτή την πρώτη Δευτέρα του Σεπτεμβρίου.

"Superheroes" στα Χρώματα του ΑΡΗ

Στους δρόμους της Θεσσαλονίκης, εκεί που χτυπά ο παλμός της πόλης, εκεί ξεδιπλώνεται και η δημιουργική συνεργασία της Kappa και του ARIS F.C. Με ορόσημο την αγάπη για το ποδόσφαιρο, γράφουν από κοινού ιστορία στο όνομα της εμβληματικής φανέλας του συλλόγου. Έτσι, γεννιέται μια νέα καμπάνια με στόχο όχι απλά να προωθήσει την κιτρινόμαυρη φανέλα, αλλά και να την αναδείξει ως ένα κομμάτι του ποδοσφαίρου που ζει και εκτός γηπέδου, μέσα από όλους τους φίλους του Άρη, που θέλουν να εκφράσουν το πάθος τους για το ποδόσφαιρο και την ομάδα τους.

Δείτε το βίντεο της καμπάνιας εδώ.

Agenda

«Ζαν και Βεατρίκη» στο Από Μηχανής Θέατρο

Μια γυναίκα που κυνηγά τη συγκίνηση του έρωτα και της αγάπης κι ένας άντρας που αγαπά τη συγκίνηση του κυνηγιού. Μία ψευδώς ρομαντική, τρυφερά σκληρή αλλά κυρίως θλιβερή Κωμωδία. Μετάφραση/ Σκηνοθεσία: Βάσια Αργέντη Ερμηνεύουν: Ματίνα Νικολάου, Πάνος Λουκαίδης.

Θέατρο: Από Μηχανής Θέατρο
Ημέρες και ώρες παραστάσεων: Παρασκευή & Σάββατο στις 21:00
Διάρκεια παράστασης: 80 λεπτά (χωρίς διάλειμμα)
Πρεμιέρα: 15 Μαρτίου (έως 27/4)

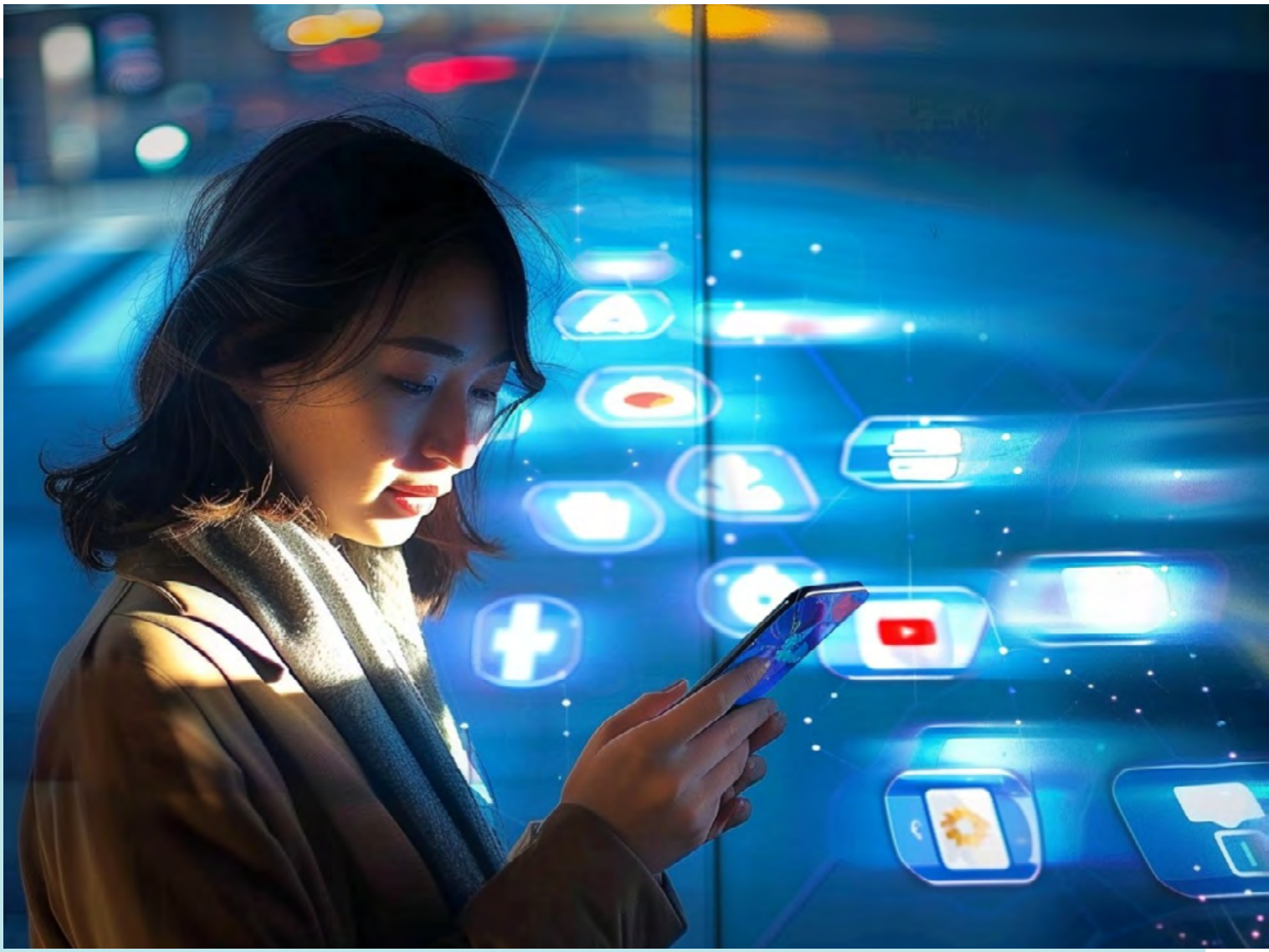
Προπώληση εισιτηρίων More.com

«Χάνουμε κιλά, Κερδίζουμε ζωή», μια ενημερωτική ημερίδα για την παχυσαρκία

Η «Ιμερόεσσα», ο Πανελλήνιος Σύλλογος Στήριξης Ατόμων με Παχυσαρκία, διοργανώνει ενημερωτική ημερίδα με τίτλο «Χάνουμε κιλά, Κερδίζουμε ζωή», το Σάββατο 2 Μαρτίου 2024 και ώρα 09.30 π.μ. στο Mediterranean Palace στη Θεσσαλονίκη. Η ημερίδα τελεί υπό την αιγίδα του Υπουργείου Εσωτερικών, της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας, του Δήμου Θεσσαλονίκης, της Ένωσης Ασθενών Ελλάδας, της Ένωσης Διαιτολόγων-Διατροφολόγων Ελλάδος και του Φαρμακευτικού Συλλόγου Θεσσαλονίκης. Σκοπός της ημερίδας είναι η ενημέρωση του κοινού σχετικά με την νόσο της παχυσαρκίας, την εξέλιξη της νόσου αλλά και των σύγχρονων διαθέσιμων λύσεων αντιμετώπισής της. Η παρακολούθηση είναι δωρεάν και θα δοθεί βεβαίωση παρακολούθησης. Περισσότερες πληροφορίες και ανακοινώσεις σχετικά με την ημερίδα και τις επόμενες δράσεις του συλλόγου θα βρείτε στην ιστοσελίδα του Συλλόγου «Ιμερόεσσα» www.imeroessa.gr

Έρχονται τα κινητά τηλέφωνα με AI

Τα νέα smartphones θα αξιοποιούν την τεχνητή νοημοσύνη και δεν είναι πολύ μακριά από το να βρεθούν στα χέρια μας...



Οι μεγάλες εταιρείες σκοπεύουν να παρουσιάσουν σύντομα νέες συσκευές που θα αξιοποιούν την τεχνητή νοημοσύνη, για να ενισχύσουν τις πωλήσεις τους μετά από μια δύσκολη περίοδο.

Είναι μια καλή ευκαιρία!

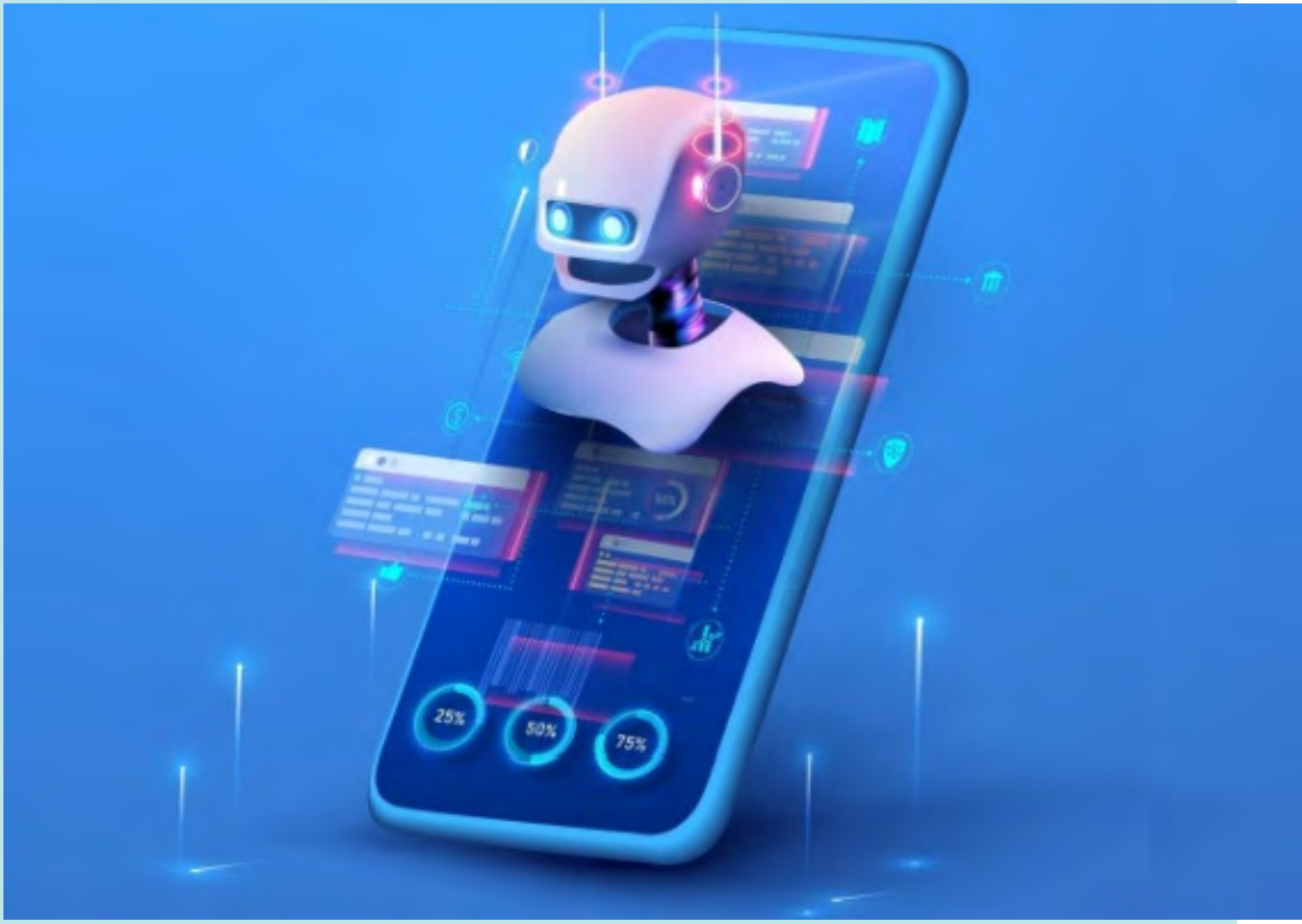
Οι κατασκευαστές των smartphone βλέπουν ότι μπορούν να βγουν πολύ κερδισμένοι από την έξαρση της AI. Όλοι πλέον έχουν αρχίσει έστω και δειλά να ασχολούνται και να ενημερώνονται για τις εξελίξεις στον τομέα της τεχνητής νοημοσύνης. Είναι μια πολύ καλή ευκαιρία οι κατασκευαστές να παρουσιάσουν ό,τι νέο έχουν στο Mobile World Congress (MWC), τη μεγαλύτερη εμπορική έκθεση της βιομηχανίας κινητής τηλεφωνίας στον κόσμο, η οποία ξεκίνησε χθες στη Βαρκελώνη.

Το ChatGPT έκανε την... εντυπωσιακή αρχή

Το ChatGPT στα τέλη του 2022, εντυπωσίασε και έστρεψε το ενδιαφέρον στη γενετική τεχνητή νοημοσύνη. Έτσι, τώρα οι κατασκευαστές smartphones βλέπουν την ευκαιρία να επωφεληθούν αυτή την έξαρση και να διαφημίσουν την τεχνολογία στο Mobile World Congress.

Πώς θα είναι οι νέες συσκευές

Οι πολυαναμενόμενες συσκευές λέγεται ότι θα έχουν πιο προηγμένα τσιπ για την εκτέλεση εφαρμογών τεχνητής νοημοσύνης και ότι αυτές οι εφαρμογές τεχνητής νοημοσύνης θα εκτελούνται στη συσκευή και όχι στο cloud. Βέβαια, κάποιες πτυχές της τεχνητής νοημοσύνης



υπάρχουν ήδη σε συσκευές και μάλιστα εδώ και χρόνια... Ωστόσο, το νέο είναι η εισαγωγή μεγάλων μοντέλων γλώσσας και γενετικής τεχνητής νοημοσύνης, τα οποία μας παρέχουν νέες δυνατότητες. Τα chatbox για παράδειγμα θα μπορούν να δημιουργούν εικόνες από μια απλή προτροπή χρήστη.

Είμαστε σε αρχικό στάδιο...

Παρόλο που η τεχνητή νοημοσύνη έχει χρησιμοποιηθεί ήδη σε συσκευές, η λεγόμενη "τεχνητή νοημοσύνη στη συσκευή" με μεγάλα μοντέλα γλώσσας βρίσκεται σε πρώιμη φάση. Στην πραγματικότητα, οι προσδοκίες για υψηλού επιπέδου εμπειρίες τεχνητής νοημοσύνης μέσω των smartphones είναι πιθανό να μην πραγματοποιηθούν άμεσα...

Ήξερες ότι...

Το 1973 η Motorola δημιούργησε το πρώτο κινητό τηλέφωνο στον κόσμο. Ο μηχανικός της Motorola, Martin Cooper, δημιούργησε τη συσκευή DynaTAC 8000X. Το βάρος της ήταν πάνω από ένα κιλό και είχε μήκος πάνω από εννέα ίντσες. Το DynaTAC 8000X είχε διάρκεια μπαταρίας μόνο 30 λεπτών και χρειαζόταν είκοσι φορές περισσότερο χρόνο για να φορτιστεί.

Έχουμε popcorn brain... και είμαστε πολλοί!

Μπορεί να μην το έχετε ακούσει... κι όμως να σας συμβαίνει! Το φαινόμενο popcorn brain σχετίζεται με τα social media και με την κόπωση που μας προκαλούν.

Ασχολούμαστε πολύ με αναρτήσεις, απαντήσεις σε σχόλια, σκρολάρισμα σε όλα τα social που διαθέτουμε λογαριασμούς και κάπου χάνεται η συγκέντρωσή μας... η εργασία μας δεν γίνεται όπως θα θέλαμε και το μυαλό μας είναι αλλού! Τι έχουμε; Popcorn brain και είμαστε πολλοί!

Τι μας συμβαίνει: Δεν εστιάζουμε και κάθε τόσο μετατοπίζεται η προσοχή μας σε κάτι άλλο. Ολοκληρώνουμε κάτι; Όχι! Η σκέψη μας πετάει από θέμα σε θέμα... παρομοιάζεται με το καλαμπόκι που σκάει για να γίνει ποπ κορν!

Ήξερες ότι...

Η μέση διάρκεια προσοχής μας στην οθόνη μειώθηκε από 2,5 λεπτά το 2004 σε 75 δευτερόλεπτα το 2012 και σε 47 δευτερόλεπτα σήμερα!

Ο ρόλος της ντοπαμίνης

Η συνεχής και πολύωρη χρήση των social media ενεργοποιεί το «κέντρο ανταμοιβής» του εγκεφάλου μας. Η ντοπαμίνη είναι ο νευροδιαβιβαστής της ευφορίας και συνδέεται μεταξύ άλλων με τη μνήμη και τη συγκέντρωση. Όταν η ντοπαμίνη απελευθερώνεται σε μεγάλες ποσότητες, νιώθουμε μεγάλη ευχαρίστηση και γι' αυτό έχουμε την τάση να επαναλάβουμε την ίδια συμπεριφορά για να έχουμε το ίδιο αποτέλεσμα: την ευχαρίστηση. Η άμεση ευχαρίστηση που παίρνουμε όμως δεν διαρκεί πολύ... Μετά τι γίνεται; Μπαίνουμε σε έναν φαύλο κύκλο άμεσης ικανοποίησης και δεν συγκεντρωνόμαστε σε τίποτα!

Το popcorn brain και το burnout

Το popcorn brain μας κάνει ανυπόμονους, αγχώδεις, μας στρεσάρει και κατ' επέκταση μπορεί να αυξήσει τις πιθανότητες να οδηγηθούμε σε burnout. Πρέπει να προστατεύσουμε τον εαυτό μας και -αν μπορούμε- τους γύρω μας με τον περιορισμό στη χρήση των social media. Είναι σημαντικό να απέχουμε για κάποιες ώρες της ημέρας, να μην είμαστε συνέχεια συνδεδεμένοι. Πρέπει να ξεκουραζόμαστε όχι μόνο σωματικά αλλά και πνευματικά, να μην "υπερφορτώνουμε" το μυαλό μας. Να βρίσκουμε, ακόμη, χρόνο για δραστηριότητες που δεν περιλαμβάνουν χρήση οθόνης.

Οι επιπτώσεις

Οι αρνητικές συνέπειες του popcorn brain δεν περιορίζονται στον επαγγελματικό τομέα. Εκεί βέβαια μπορεί να μας κοστίσει ακόμα και τη δουλειά μας, καθώς δεν ανταποκρινόμαστε σε προθεσμίες κτλ. Όμως, έχει επιπτώσεις σε όλες τις διαπροσωπικές μας σχέσεις. Οι συνάδελφοί μας, η οικογένειά μας, οι φίλοι μας δυσκολεύονται να μας ακολουθήσουν, καθώς η συζητήσεις μας δεν είναι ουσιαστικές και δεν επικοινωνούμε σε βάθος. Σύμφωνα με έρευνα που παρουσιάστηκε στο ετήσιο συνέδριο της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας, η ψηφιακή μας ζωή είναι πιθανό να μας απομακρύνει από τους γύρω μας. Επίσης, μπορεί να μας εξαντλεί, να έχουμε δηλαδή ψηφιακή κόπωση.

Αλέξανδρος Κουτρομάνος,
Personal Trainer-
Fitness Consultant

Η μόνη κακή προπόνηση είναι η χαμένη προπόνηση...

Υπάρχει ένα λανθασμένο mindset γύρω από την προπόνηση: Μια προπόνηση που δεν αποδίδεις τα αναμενόμενα, θεωρείται χαμένη...

Σίγουρα υπάρχουν καλές και κακές μέρες, το ίδιο ισχύει και με τις προπονήσεις σου, δεν μπορείς να αποδίδεις πάντα στο 100%... Παρόλα αυτά το να κάνεις προπόνηση είναι από μόνο του μια μεγάλη νίκη, καθώς θα αποκομίσεις αρκετά οφέλη τόσο σωματικά, όσο και πνευματικά:

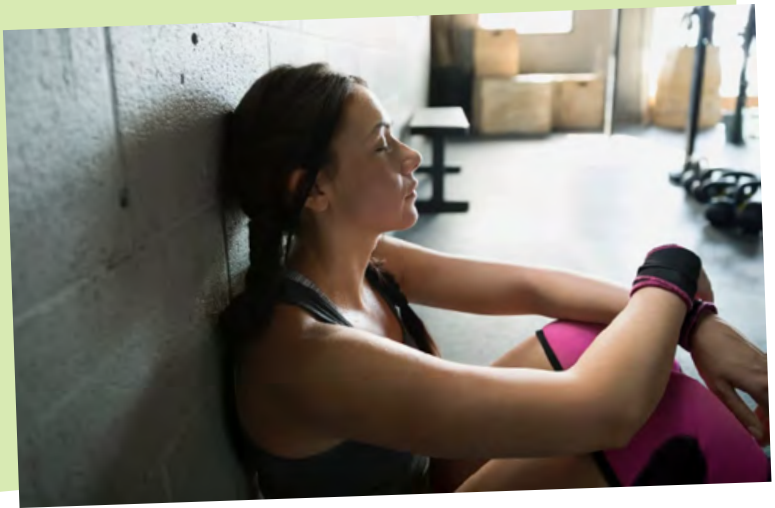
Σωματικά οφέλη

Δούλεψες το μυικό σου σύστημα, έκαψες θερμίδες-λίπος και γέμισες ορμόνες ευτυχίας τον οργανισμό σου!

Πνευματικά οφέλη

Έδιωξες το στρες και τις αρνητικές σκέψεις και ταυτόχρονα ενίσχυσες θετικά την ψυχολογία σου!

Μην ξεχνάς ότι η σωστή οπτική θα σε βοηθήσει να πετύχεις τα μέγιστα αποτελέσματα, άλλωστε η συνέπεια είναι το κλειδί!



Εργαστήρια "Apo_Create"

"Τ' αποκριάτικα μας" Messy play παιχνίδια, πειράματα, δημιουργία.

4/03 & 5/03 | Ο Αρλεκίνος των χρωμάτων:
2+ | 17:30
4+ |18:30
Το καρναβάλι έχει ήδη ξεκινήσει! Κι εμείς τι κάνουμε για αυτό; Μα φυσικά αναλαμβάνουμε δράση παίζοντας με διαφορετικά χρώματα, περίεργα υλικά και πολλά μπαλόνια. Θα φτιάξουμε τους πιο πρωτότυπους αρλεκίνους μέσα από ένα συναρπαστικό μαθησιακό ταξίδι!

11/03 &12/03 | Οι απόκριες του τρελοεπιστήμονα:
2+ | 17:30
4+ |18:30
Ποιος είναι αυτός ο τρελός επιστήμονας που εμφανίζεται στο Κτήμα; Και τι θέλει να μας μάθει; Πολλά πειράματα με αποκριάτικα υλικά που θα μας οδηγήσουν στην σπουδαία ανακάλυψη του κανονιού που πετάει χαρτοπόλεμοοοοοοοοο!

Εργαστήρι δραματοποίησης παραμυθιού για παιδιά

Μία ακόμη επιλογή για την εποικοδομητική απασχόληση των παιδιών στα Κέντρα Δημιουργικής Μάθησης της πόλης προσφέρει ο Δήμος Αθηναίων, με το εργαστήριο δραματοποίησης παραμυθιού για παιδιά ηλικίας από 5 έως 8 ετών, που θα υλοποιήσει ο Οργανισμός Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας του Δήμου Αθηναίων (ΟΠΑΝΔΑ), έως τον Μάιο 2024 και στο Κέντρο Δημιουργικής Μάθησης Σεπολίων. Περισσότερες πληροφορίες στο www.opanda.gr και στα τηλ. 210 5284984 και 210 5284995.

Τι έρχεται τον Μάρτιο στο Μουσείο Μαρία Κάλλας του Δήμου Αθηναίων

Ένα πλούσιο πρόγραμμα δράσεων για όλους, από βρέφη έως άτομα 65+ περιμένει τους επισκέπτες του Μουσείου Μαρία Κάλλας για τον Μάρτιο.

Το Μουσείο Μαρία Κάλλας του Δήμου Αθηναίων ανοίγει για τον μήνα Μάρτιο πρώτη φορά τις πόρτες του στην τέχνη του παιδικού θεάτρου, παρουσιάζοντας την διαδραστική μουσική παιδική παράσταση «Ο Πέτρος και ο λύκος σε παγίδα για πιάνο» από την καλλιτεχνική ομάδα "thea-tree", ενώ παράλληλα τιμά την Παγκόσμια Ημέρα Θεάτρου στις 27 Μαρτίου προσφέροντας στην τιμή του εισιτηρίου δωρεάν ξενάγηση εστιασμένη στα θεατρικά αντικείμενα της συλλογής του μουσείου.

Την Πέμπτη 21 Μαρτίου 2024, Παγκόσμια Ημέρα Ποίησης, η Κρατική Ορχήστρα Αθηνών, επιστρέφει στο Μουσείο Μαρία Κάλλας στις 19.00, με μία συναυλία μουσικής δωματίου με τον Άγγελο Λιακάκη στο βιολοντσέλο και τον Κωνσταντίνο Δεστούνη στο πιάνο.

Την ίδια στιγμή, το Μουσείο Μαρία Κάλλας προτείνει κι άλλες δράσεις για όλη την οικογένεια ανανεώνοντας το σταθερό πλέον ραντεβού τα Σάββατα με οικογενειακά εργαστήρια και δημιουργικές αφηγήσεις και δίνει έμφαση στα βρεφικά προγράμματα με δωρεάν εισιτήριο για παιδιά 8 μηνών έως 2,5 ετών.

Τέλος, συνεχίζει το πρόγραμμα δωρεάν ξεναγήσεων σε άτομα 65+ που ξεκίνησε τον Φεβρουάριο και έχει ήδη γνωρίσει μεγάλη ανταπόκριση.

«Beyond lens / Art unleashed» Η φωτογραφική ματιά του Αλέξανδρου Εμμανουηλίδη στο Moxy Athens

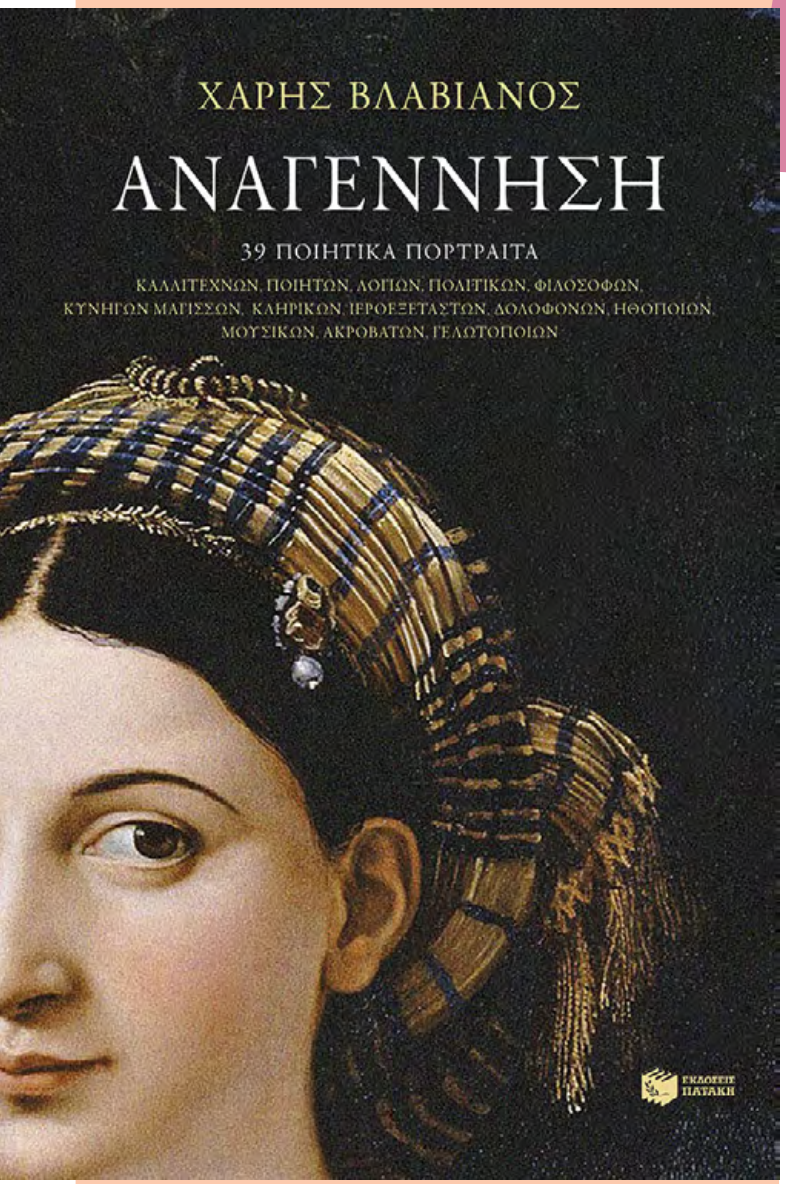
Μία συναρπαστική ακροβασία ανάμεσα στον κόσμο του πραγματικού και του φαντασιακού ξεκινά την Τετάρτη 6 Μαρτίου στις 19:00 στο Moxy Athens Hotel, υπό τη διαχείριση της SWOT Hospitality.

Τα Moxy Art affairs υποδέχονται τον ταλαντούχο φωτογράφο Αλέξανδρο Εμμανουηλίδη, ο οποίος μέσα από τη μαγεία των εικόνων του αποδεικνύει ότι ο φωτογραφικός φακός, όταν βρεθεί στα κατάλληλα χέρια, μπορεί να αποτυπώσει όχι μόνο όσα φαίνονται, αλλά και την αθέατη, μεταφυσική πλευρά των πραγμάτων.

Η έκθεση «Beyond lens / Art unleashed» δείχνει πώς η εικαστική φωτογραφία υπερβαίνει την απλή απεικόνιση, καθοδηγώντας τον θεατή να αναζητήσει και να επιτύχει συναισθηματική σύνδεση, ξεπερνώντας τα περιοριστικά πλαίσια χώρου και χρόνου.

Η έκθεση θα είναι ανοιχτή για το κοινό μέχρι τις 10 Απριλίου 2024.

Πληροφορίες και κρατήσεις εδώ.



Αναγέννηση

Τα «39 πορτραίτα» του βιβλίου δίνουν την αφορμή στον Χάρη Βλαβιανό να αναλύσει σε βάθος ζητήματα –θρησκευτικά, πολιτικά, ηθικά, αισθητικά– που αφορούν την προσπάθεια των καλλιτεχνων, των ποιητών και των στοχαστών να διατηρήσουν την ελευθερία της σκέψης τους, μέσα στις αντίξοες συνθήκες της Μεταρρύθμισης και της Αντιμεταρρύθμισης, του θρησκευτικού φανατισμού δηλαδή, και να υπερασπιστούν, ακόμα και με τη ζωή τους, τα δημιουργήματά τους.

Από τις εκδόσεις Πατάκη.

Ιστορίες με σκύλους

Τέσσερις μεγάλες ιστορίες με κοινό τους παρονομαστή την ανθρώπινη περιπέτεια, τον έρωτα, τη μοναξιά, το τέλος της νεότητας.

Η συμφιλίωση, Το παραμύθιασμα, Η εξαφάνιση της Μπέτσυς και Καλοκαιρινός Κινηματογράφος. Τέσσερις μεγάλες ιστορίες με κοινό τους παρονομαστή την ανθρώπινη περιπέτεια, τον έρωτα, τη μοναξιά, το τέλος της νεότητας. Το ύφος των ιστοριών κρύβει κάτω από ένα συχνά ιερόσυλο χιούμορ μια βαθύτερη ποιητική διάθεση, και η παραδοσιακή γραφή τους συνδυάζει τον ρεαλισμό με το φανταστικό κλίμα του κόσμου των ονείρων.

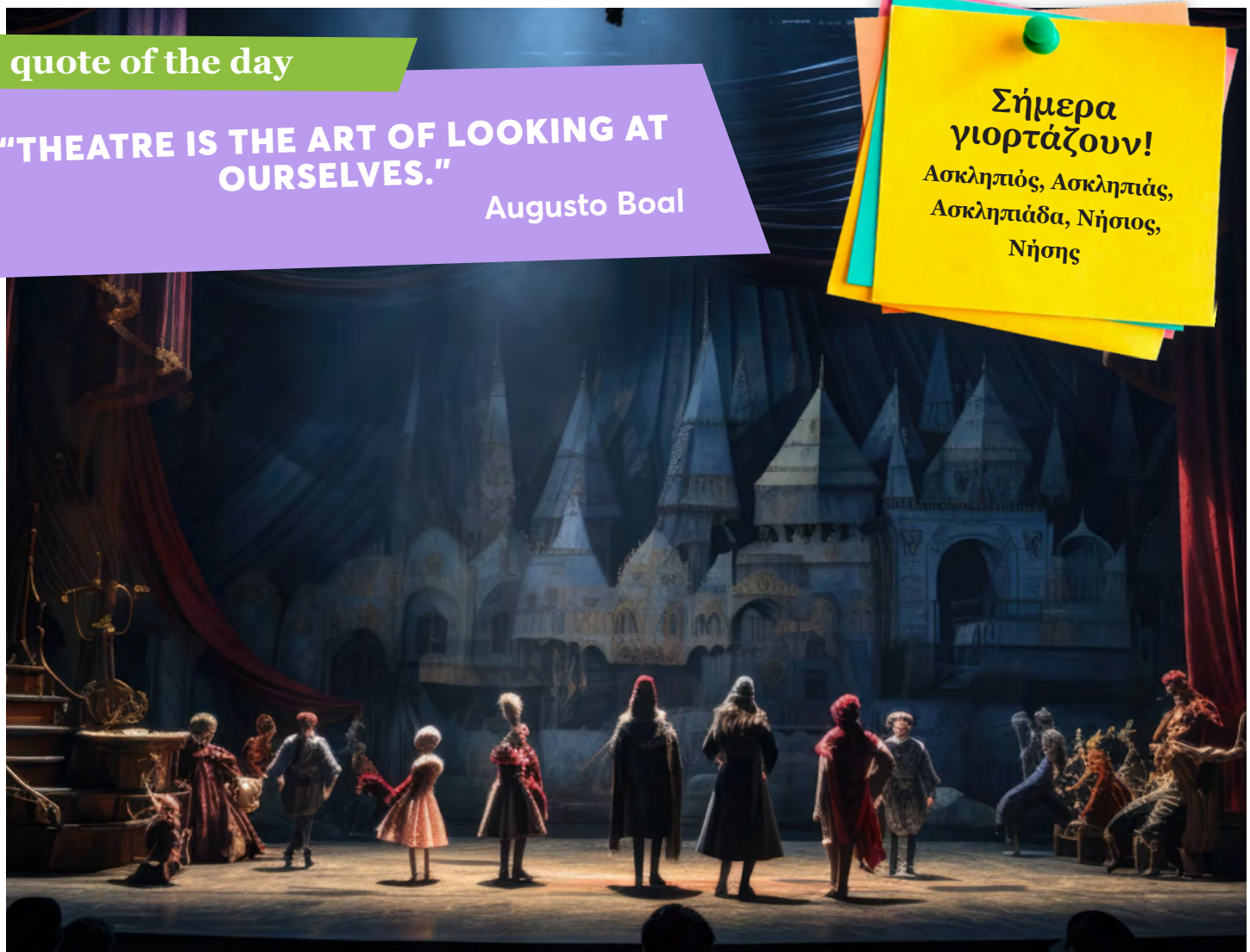
Τα πρόσωπα της ιστορίας αυτής πρέπει να είναι κιόλας αρκετά αντιπαθή, αρχίζοντας από τους ακόλουθους της συνοδείας μου: ο Σκύλος, που είναι σκύλος αλλά αφύσικος γιατί σκέφτεται και μιλά σαν άνθρωπος κι επιπλέον συχνά βαδίζει όρθιος ή κάθεται με σταυρωμένα τα πόδια όπως εμείς· το Αρκάου γιατί είναι αρκάου και τίποτα δεν υπάρχει πιο αφύσικο από δαύτα είτε στον κόσμο των ανθρώπων είτε των ζώων, τίποτα πιο άσκημο και κακό· εγώ, τέλος, γιατί ενώ έχω μορφή ανθρώπου, δεν έχω ούτε αισθήματα κανενός είδους, ούτε σκέψεις πολύ σημαντικές να κάνω ή να μεταδώσω (αυτό πρέπει κιόλας να έχει γίνει αντιληπτό) παρά κινούμαι και δρω στα περιθώρια της ζωής άλλων ανθρώπων που έτυχε να με γνωρίσουν, προκαλώντας παντού και πάντα μόνο καταστροφές στον ψυχικό τους κόσμο – τις χειρότερες, απ' ό,τι λένε, που υπάρχουν.

(Απόσπασμα από το βιβλίο) Από τις εκδόσεις Μεταίχμιο.

quote of the day

"THEATRE IS THE ART OF LOOKING AT OURSELVES."

Augusto Boal



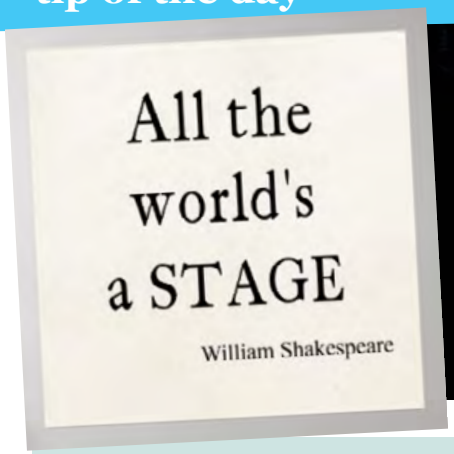
Σήμερα γιορτάζουν!

Ασκληπιός, Ασκληπιάς, Ασκληπιάδα, Νήσιος, Νήσης

27 Φεβρουαρίου

- International Whiskey Day
- World Theatre Day
- American Red Cross Giving Day
- Celebrate Exchange Day
- Holy Wednesday
- National Acoustic Soul Day
- National Governance Professionals Day
- National Medical Science Liaison Awareness and Appreciation Day
- National Spanish Paella Day

tip of the day



SAY yes to the press
ΔΩΡΕΑΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΨΗΦΙΑΚΟ NEWSLETTER

ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΣ ΛΑΜΒΑΝΕΙΣ ΔΩΡΕΑΝ ΣΤΟ MAIL ΣΟΥ ΚΑΘΕ ΠΡΩΙ, ΠΑΤΑ ΕΔΩ

Chief of SayYessers: Κλαίρη Στυλιαρά
Editor in Chief: Βένια Αντωνίου
Creative Director: Χρυσάνθη Αποστολάκη
Office Manager: Φανή Μπαρού
Sales Coordinator: Μαρίνα Μεγαλογιάννη
Τεχνική Υποστήριξη: BlackDot Web Services

Επικοινωνήστε μαζί μας:
Σκουζέ 14, 18536 Πειραιάς, τηλ.: 213.0990585
media@sayes.gr

www.sayyestothepress.gr

sayes communications