



Η ΖΩΗ ΜΟΥ

ΣΕ ΕΝΑ ΠΙΑΤΟ



Δείτε ολόκληρη τη
σειρά σκανάροντας
το QR code:



Η **μασούτης**
μάς "σερβίρει"
ένα ζεστό
πιάτο,

**γεμάτο με τις
πολύτιμες ιστορίες**

των παππούδων & των γιαγιάδων!

Ένα πιάτο φτιαγμένο με αγάπη μπορεί να ξυπνήσει αναμνήσεις μιας ολόκληρης ζωής. Το αγαπημένο μας φαγητό είναι πολλά παραπάνω από τροφή - είναι θρέψη για την ψυχή μας. Οι συνταγές που περνάνε από γενιά σε γενιά είναι μία άρρηκτη γραμμή που μας συνδέει με το παρελθόν μας, τις ρίζες μας, την παράδοση του τόπου μας. Γι' αυτό και είναι ιδιαίτερα σημαντικό να φροντίζουμε να μην χάνονται!

Την παράδοση αυτή προσπαθεί να κρατήσει ζωντανή η Μασούτης με τη νέα σειρά 6 mini επεισοδίων «Η ΖΩΗ ΜΟΥ ΣΕ ΕΝΑ ΠΙΑΤΟ», στην οποία «αγκαλιάζει» τους ανθρώπους της 3ης ηλικίας σε συνεργασία με τη ΜΚΟ **ΕΜΦΑΣΙΣ**

ΕΜΦΑΣΙΣ - ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΕΤΕΓΧΕΙΡΗΣΗ

Παππούδες και γιαγιάδες από όλη την Ελλάδα ανοίγουν το σπίτι και την κουζίνα τους και, καθώς μαγειρεύουν ένα φαγητό με ιδιαίτερη συναισθηματική αξία για εκείνους, αφηγούνται την προσωπική ιστορία τους. Διαλεχτά υλικά, παραδοσιακές τεχνικές, μνήμες και συναισθήματα, όλα «δένουν» γλυκά, αναδεικνύοντας τη μοναδική μαγειρική παράδοση της Ελλάδας και θυμίζοντάς μας πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος των ανθρώπων της 3ης ηλικίας στις ζωές μας!

μασούτης

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

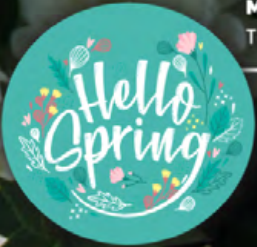


**ΟΙ ΕΙΚΟΝΙΚΟΙ INFLUENCERS
ΣΑΡΩΝΟΥΝ ΣΤΑ SOCIAL MEDIA!**

Baby on Board

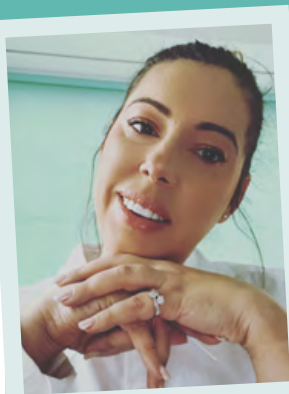
MΑΡΤΙΟΣ 2024
ΤΕΥΧΟΣ #03

THE FAMILY PROJECT



Κυκλοφορεί το 3ο τεύχος!

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser** και καλή Τσικνοπέμπτη!!!

Η σημερινή μέρα εκτός από κρέας συνήθως περιλαμβάνει και οικογενειακά τραπέζια. Όμως όπως όλες οι σχέσεις έτσι και οι οικογενειακές είναι από αυτές που δοκιμάζονται περισσότερο. Αν και η οικογένεια παίζει πολύ σημαντικό ρόλο για όλους μας, αν υπάρχουν άνθρωποι που μας πληγώνουν ακόμα και αν μας δένουν δυνατοί οικογενειακοί δεσμοί μαζί τους, τότε πρέπει να δράσουμε.

Γιατί καλά τα λέμε τόσο καιρό για τους εξωτερικούς παράγοντες που μας δημιουργούν προβλήματα, τι γίνεται όμως αν το πρόβλημα είναι στον άμεσο και στενό κύκλο που αποκαλούμε οικογένεια;

1. Η αποκάλυψη

Η προδοσία από ένα μέλος της οικογένειας μπορεί να είναι μια από τις πιο καταστροφικές συναισθηματικά εμπειρίες που μπορεί να αντιμετωπίσει κάποιος. Κουνάει τα θεμέλια της εμπιστοσύνης και της ασφάλειας που υποτίθεται ότι παρέχει η οικογένεια. Όταν η οικογένεια μας προδίδει, μπορεί να νιώσουμε χαμένοι, πληγωμένοι και μπερδεμένοι.

2. Αντιμέτωποι με τα συναισθήματά μας

Το πρώτο βήμα είναι να αναγνωρίσουμε τα συναισθήματά μας. Η προδοσία μπορεί να προκαλέσει μια σειρά συναισθημάτων, όπως θυμό, θλίψη, σοκ και σύγχυση. Αφήνουμε τον εαυτό μας να νιώσει και να επεξεργαστεί αυτά τα συναισθήματα. Αυτή μπορεί να είναι μια επίπονη και προκλητική διαδικασία, αλλά είναι απαραίτητο μέρος για να το ξεπεράσουμε.

3. Υποστήριξη

Δεν χρειάζεται να το περάσουμε μόνοι μας. Εγώ θα σου πρότεινα να μην το συζητήσεις με άλλα μέλη της οικογένειας γιατί μόνο χάος θα δημιουργηθεί στο τέλος. Θα σου πρότεινα όμως, σε περίπτωση που το συμβάν είναι σοβαρό να πάρεις τη γνώμη κάποιου θεραπευτή ή συμβούλου καθώς με τον τρόπο τους μπορούν να μας προσφέρουν καθοδήγηση και έναν ασφαλή χώρο για να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας.

4. Θέτουμε υγιή όρια

Ανάλογα με τη φύση και τη σοβαρότητα της προδοσίας, μπορεί να χρειαστεί να τεθούν όρια. Εάν οι ενέργειες του μέλους της οικογένειάς μας μας προκαλούν βλάβη ή άγχος, είναι



απαραίτητο να προστατεύσουμε τον εαυτό μας. Τα όρια μπορεί να περιλαμβάνουν περιορισμένη επαφή, τόσο σωματική όσο και συναισθηματική μέχρι να μπορέσουμε να καθορίσουμε τον καλύτερο τρόπο για να προχωρήσουμε.

5. Σκέψου και κατανόησε

Αφιερώνουμε λίγο χρόνο για να σκεφτούμε τους λόγους πίσω από την προδοσία. Η κατανόηση των κινήτρων ή των συνθηκών που οδήγησαν στην προδοσία μπορεί να μας δώσει σαφήνεια να καταλάβουμε αλλά όχι να δικαιολογήσουμε αυτές τις ενέργειες.

Μερικές φορές, τα μέλη της οικογένειας προδίδουν το ένα το άλλο λόγω προσωπικών ζητημάτων, ανεπίλυτων συγκρούσεων ή παρεξηγήσεων. Ο στοχασμός της κατάστασης μπορεί να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε καλύτερα και ενδεχομένως να βρούμε έναν δρόμο πιο εύκολα προς τη συμφιλίωση ή την πλήρη απομάκρυνση.

6. Διάλεξε το δρόμο σου

Αφού επεξεργαστούμε τα συναισθήματά μας και αποκτήσουμε καλύτερη κατανόηση της κατάστασης, πρέπει να αποφασίσουμε πώς θα προχωρήσουμε. Υπάρχουν πολλές επιλογές και η σωστή επιλογή θα εξαρτηθεί από τις συγκεκριμένες συνθήκες.

Όταν νιώθουμε συναισθηματικά έτοιμοι και ασφαλείς να το κάνουμε, μπορούμε να αντιμετωπίσουμε το μέλος της οικογένειας που μας πρόδωσε πρόσωπο με πρόσωπο. Η ανοιχτή και ειλικρινής επικοινωνία μπορεί να οδηγήσει σε επίλυση ή, τουλάχιστον, σε καλύτερη κατανόηση της κατάστασης.

Tip of the Day: Σε ορισμένες περιπτώσεις, η διατήρηση της απόστασης και ο περιορισμός ή η διακοπή των δεσμών με το μέλος της οικογένειας μπορεί να είναι η καλύτερη επιλογή για την ευημερία μας. Η ψυχική και συναισθηματική μας υγεία πρέπει να είναι η πρώτη μας προτεραιότητα.

Η δύναμη μιας οικογένειας, είναι όπως μιας ομάδας, η επιτυχία της βασίζεται στην αφοσίωση μεταξύ των μελών της.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Οι εικονικοί influencers σαρώνουν στα social media!

Η Τεχνητή Νοημοσύνη έχει μπει δυναμικά και στον κόσμο του influencing και τα νέα πρότυπα προκαλούν το ενδιαφέρον και προβληματίζουν...



Οι γονείς ανησυχούν για την επιρροή που μπορεί να ασκήσουν οι λεγόμενοι εικονικοί influencers στα παιδιά τους. Αυτό δείχνει και το γεγονός ότι περισσότεροι από 12.000 γονείς ζήτησαν από το TikTok να επισημάνει με σαφήνεια τους influencers που δημιουργούνται από την AI, γιατί ενδέχεται κάποιοι χρήστες να πιστέψουν ότι πρόκειται για πραγματικούς ανθρώπους.

Οι influencers που δημιουργούνται από την AI έχουν μια πραγματικά τέλεια εμφάνιση που προκαλεί θαυμασμό. Αυτό ανησυχεί ιδιαίτερα τους γονείς, καθώς τα μη ρεαλιστικά πρότυπα ομορφιάς μπορεί να δημιουργήσει στα παιδιά, άγχος, αρνητικά συναισθήματα, ενώ ίσως έχουν την τάση να μοιάσουν στα πρότυπά τους με κάθε τρόπο! Έτσι, χιλιάδες γονείς σε μια διαδικτυακή έκκληση που απευθύνθηκε στον Διευθύνοντα Σύμβουλο της TikTok, Shou Zi Chew, εξέφρασαν την έντονη

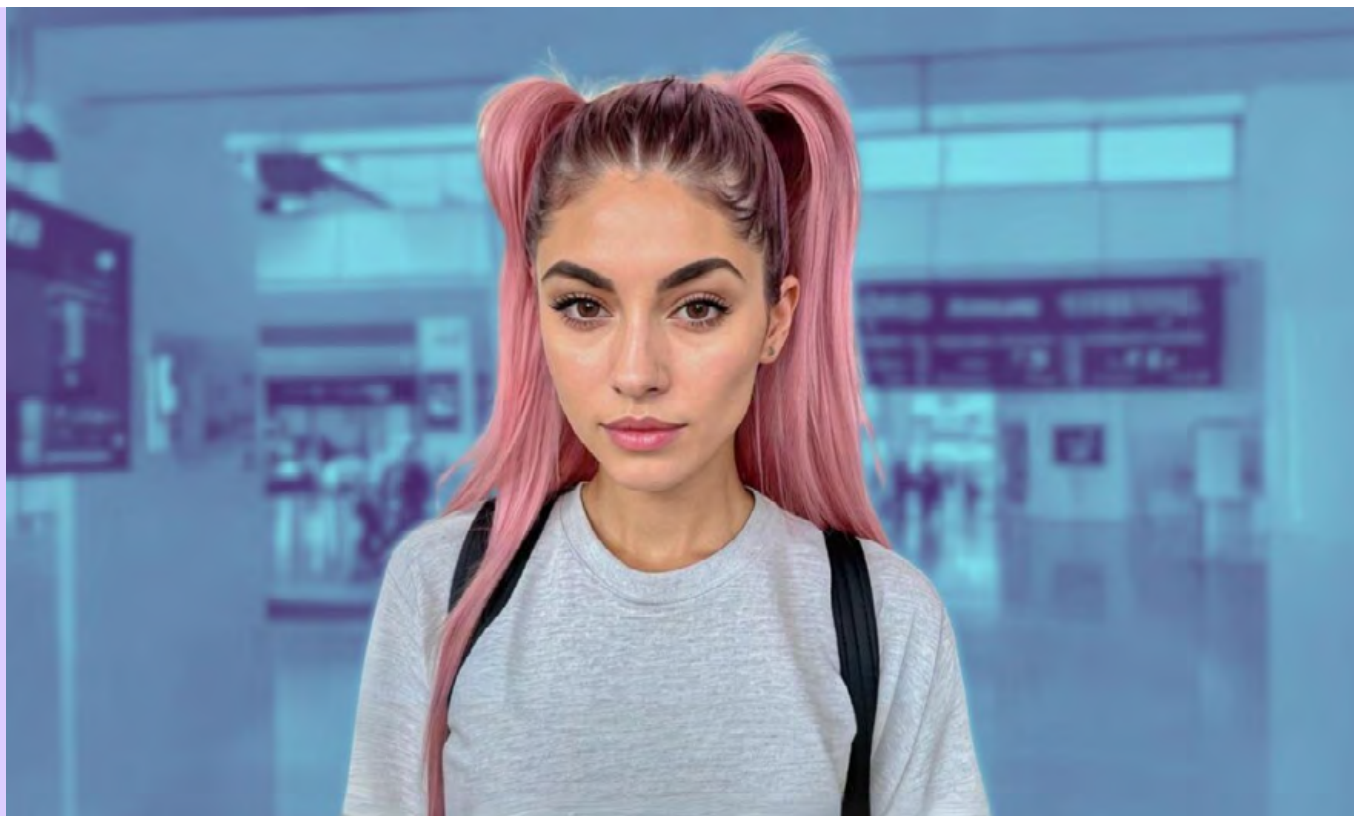
ανησυχία τους ότι οι influencers της τεχνητής νοημοσύνης είναι πιθανό να συμβάλλουν σε μη ρεαλιστικά πρότυπα ομορφιάς και σωματική δυσμορφική διαταραχή για παιδιά και έφηβους.

Το TikTok και τα νέα πρότυπα

Από τις αρχές του 2023, το TikTok ζήτησε από τους δημιουργούς περιεχομένου να επισημαίνουν όλο

το ρεαλιστικό περιεχόμενο που δημιουργείται από Τεχνητή Νοημοσύνη και η πλατφόρμα επιτρέπει στους λογαριασμούς να εφαρμόζουν την ετικέτα μέσω μιας λειτουργίας εναλλαγής. Ωστόσο, ακόμα κι όταν αναφέρεται ότι ένας λογαριασμός σχετίζεται με την AI, αυτό δεν είναι πάντα σαφές.





Αντίθετα, πολλές φορές υπάρχει η πρόθεση να μην γίνεται εύκολα αντιληπτό. Έτσι, παρατηρείται το φαινόμενο πολλοί από αυτούς τους λογαριασμούς να σημειώνουν μεν στο βιογραφικό τους ότι είναι εικονικοί influencers, αλλά να μην χαρακτηρίζουν το περιεχόμενο ή την προσωπικότητά τους ως δημιουργημένο από AI. Το TikTok έχει δείξει ευαισθητοποίηση σε τέτοια θέματα, αφαιρώντας λογαριασμούς.

Μπορεί να μην είναι καινούργιο το πρόβλημα διαφάνειας της AI, αλλά το τελευταίο διάστημα παρατηρήθηκε από πολλούς γονείς πως τα παιδιά τους απουσίαζαν από το σχολείο, καθώς και ότι έκαναν scrolling στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης συχνότερα και για περισσότερη ώρα. Οι γονείς ανησυχούν ιδιαίτερα για πλατφόρμες όπως το TikTok και το YouTube, επειδή αυτές είναι οι πιο αγαπημένες των παιδιών. Ακόμη, στο Instagram

υπάρχουν εικονικοί influencers με πολύ μεγάλη απήχηση και μάλιστα συνεργάζονται με μεγάλα brands.

Μπορεί να είναι γνωστό πως κάποιοι influencers είναι εικονικοί, όμως ακόμα ούτε εμείς οι ενήλικες είμαστε εξοικειωμένοι τόσο ώστε να το καταλαβαίνουμε εύκολα.

Έτσι, συχνά νομίζουμε πως είναι πραγματικοί άνθρωποι, μας εντυπωσιάζουν και κάποιοι πάνε ένα βήμα παρακάτω, επιχειρώντας να τους μοιάσουν.



Δ. Μασούτης: Ξεκινά η υλοποίηση του μεγαλύτερου real estate project στην Αθήνα

Η επένδυση αναμένεται να ξεπεράσει τα €30 εκατ.

Το μεγαλύτερο μέχρι στιγμής έργο της Δ. Μασούτης Α.Ε. στην Αττική, αδειοδοτήθηκε και ξεκινά άμεσα να υλοποιείται σε ιδιόκτητο χώρο 5 στρεμμάτων στην περιοχή Τρεις Γέφυρες, ενισχύοντας περαιτέρω την κραταιά θέση της εταιρείας στον κλάδο του λιανεμπορίου.

Το συγκεκριμένο real estate project της Μασούτης αποτελεί τη σημαντικότερη έως τώρα επένδυση της εταιρείας στην Αττική, καθώς αναμένεται να ξεπεράσει τα 30 εκατ. Ευρώ, αλλά και το μεγαλύτερο project που βρίσκεται σε εξέλιξη στον Δήμο Αθηναίων αυτή την περίοδο. Η ανάπτυξη περιλαμβάνει τη δημιουργία του νέου Grand Μασούτης στην Αθήνα και παράλληλη ανέγερση στον ίδιο χώρο ενός κτιριακού συγκροτήματος δύο 9όροφων πολυκατοικιών.

Το Grand Μασούτης στις 3 Γέφυρες, το δεύτερο στην Αττική μετά το Grand κατάστημα στην Γλυφάδα, θα αναπτύσσεται σε ένα επίπεδο περίπου 2.000τμ., ενώ οι δύο δίδυμες 9όροφες πολυκατοικίες που θα ανεγερθούν ακριβώς από πάνω, θα φιλοξενήσουν 110 διαμερίσματα διαφορετικών εμβαδών. Το συγκρότημα θα διαθέτει και δύο υπόγεια πάρκινγκ, ένα θα εξυπηρετεί το κατάστημα για τη στάθμευση οχημάτων του καταστήματος, ενώ το δεύτερο θα βρίσκεται σε διαφορετικό επίπεδο και θα εξυπηρετεί τη στάθμευση οχημάτων των κατοίκων των δύο οικιστικών συγκροτημάτων. Αξίζει να σημειωθεί πως το οικόπεδο στο οποίο θα υλοποιηθεί η συγκεκριμένη ανάπτυξη θα κατασκευαστεί και πρατήριο βενζίνης, καθώς το σημείο που βρίσκεται στη συμβολή των οδών Καλλάρη, Κουρτίδου και Ρεγκούκου είναι κομβικό για την εξυπηρέτηση των κατοίκων της περιοχής, καθώς και τον ανεφοδιασμό των διερχόμενων οχημάτων.

Ο Πρόεδρος και Δ/νων σύμβουλος της Δ. Μασούτης Α.Ε., Γιάννης Μασούτης δήλωσε πως η ανάπτυξη στην περιοχή Τρεις Γέφυρες, θα ενισχύσει την ήδη δυναμική διεξόδυση της αλυσίδας στην αγορά της Αττικής που ήδη αριθμεί 58 καταστήματα, τονίζοντας ότι οι κατασκευαστικές εργασίες πραγματοποιούνται με ταχύτατους ρυθμούς, με στόχο να έχει ολοκληρωθεί η κατασκευή των δύο υπογείων, του ισόγειου και του 1 ου ορόφου, έως το τέλος του 2024.



μασούτης
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ



Μήπως περνάς τη φάση "Couch potato";

Καθόμαστε στον καναπέ και βλέπουμε τηλεόραση, γενικά βαριόμαστε και τεμπελιάζουμε... οπότε τρώμε κάτι για να απασχολούμαστε και χαζεύουμε ατελείωτα μπροστά από την οθόνη. Αν αυτό περιγράφει γενικότερα την κατάστασή σου το τελευταίο διάστημα, λόγω κούρασης ή έλλειψης κινήτρου, τότε περνάς τη φάση "Couch potato".

Ο Μακεδονικός Χαλβάς γιορτάζει 100 χρόνια και μας καλεί να γιορτάσουμε μαζί ακόμη μία Καθαρά Δευτέρα

Ο Μακεδονικός Χαλβάς, αναπόσπαστο κομμάτι της Καθαρής Δευτέρας, γιορτάζει 100 χρόνια παράδοσης, γεύσης και ποιότητας και μοιράζεται τη δική του ιστορία, με μια ευχή: να συνεχίσει η Καθαρά Δευτέρα να μας φέρνει κοντά, κάθε γενιά, γύρω από ένα τραπέζι.

100 χρόνια, ο Μακεδονικός Χαλβάς παράγεται με το ίδιο μεράκι και την ίδια παραδοσιακή συνταγή που έφερε η οικογένεια Χαϊτογλου από τη Μικρά Ασία. Με πρώτη ύλη το πιο διαλεχτό σουσάμι που αλέθεται σε παραδοσιακή μυλόπετρα από τη Μικρά Ασία και δίνει το καλύτερο Μακεδονικό Ταχίνι, ο Μακεδονικός Χαλβάς ζυμώνεται στο χέρι, διατηρώντας τη μοναδική γεύση και απaráμιλλη ποιότητά του αναλλοίωτες στον χρόνο.

<https://www.100xroniamazi.gr/>



Προσφορά 10 € για όλες τις γυναίκες | «Το Βεραμάν Φόρεμα» της Άννας Βαγενά



Με μια προσφορά στην τιμή των εισιτηρίων, γιορτάζει το θέατρο Μεταξουργείο και η Άννα Βαγενά την Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας (8/3).

Έτσι, όποια γυναίκα θέλει να δει «Το Βεραμάν Φόρεμα» το Σάββατο (9/3) ή την Κυριακή (10/3) θα καταβάλλει το ποσό των 10 €.

«Το Βεραμάν Φόρεμα»

Κείμενο, σκηνοθεσία, ερμηνεία: Άννα Βαγενά

Στο Θέατρο Μεταξουργείο

Προπώληση: <https://t.ly/TyH0J>

Για 10 μόνο παραστάσεις

BOBBI BROWN Long-Wear Cream Liner Stick: Η σχεδίαση των γραμμών, πιο εύκολη από ποτέ



Επαναπροσδιορίστε το look σας με το NEO Long-Wear Cream Liner Stick. Όλα όσα αγαπάτε στο 24-ωρης διάρκειας Long-Wear Cream Shadow Stick, έρχονται τώρα σε μορφή Liner με λεπτό τελείωμα για ακόμη πιο εύκολη εφαρμογή και ακρίβεια στις γραμμές. Το αγαπημένο σας Long-Wear Cream Shadow stick συνδυάζεται ιδανικά με τα μοναδικά χρώματα του NEOY Long-Wear Cream Liner stick για να δημιουργήσετε ατελείωτα looks.

ΔΙΠΛΑ ΣΤΗ ΓΥΝΑΙΚΑ



Η Coffee Island «ντύνεται» στα ροζ και στέκεται δίπλα στη γυναίκα και το έργο του «Άλμα Ζωής»

Η Coffee Island αυτόν τον Μάρτιο γιορτάζει τις Απόκριες, «ντύνεται» στα ροζ και στέκεται δίπλα στη Γυναίκα. Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας, Παρασκευή 8 Μαρτίου, μέσω του προγράμματος επιβράβευσης Tap Me και παρέα με τους καταναλωτές της, διαδίδει το μήνυμα της ενδυνάμωσης και της ζωής.

Υποστηρίζει έμπρακτα το έργο του Πανελλήνιου Συλλόγου Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής» προσφέροντας μέρος των εσόδων της για την ενίσχυση των δράσεων του. Πιο συγκεκριμένα, συνεισφέρει στο Podcast «Πες ΜαΣτο», ένα πρόγραμμα ενημέρωσης του κοινού για τον καρκίνο του μαστού και τις μεθόδους πρόληψης και έγκαιρης διάγνωσης, την ενδυνάμωση των ασθενών και των οικογενειών τους, καθώς και στην απομυθοποίηση της νόσου μέσα από αληθινές ιστορίες δύναμης και ελπίδας.

Η Coffee Island, από τις 4 έως τις 18 Μαρτίου καλεί τους καταναλωτές της να ενισχύσουν το κοινωνικό της έργο. Μέσω της εφαρμογής My Coffee Island, ο καταναλωτής μπορεί, κάθε φορά που επισκέπτεται ένα κατάστημα της εταιρείας, να κάνει tap στο Tap Me point και να κερδίσει πόντους επιβράβευσης.

Συγχρόνως, συμμετέχει στις προσπάθειες στήριξης φορέων και δομών κοινωνικής συνοχής. KANEIS TAP, KANEIS ΚΑΛΟ!

Η FREENOW στηρίζει έμπρακτα τη συμπερίληψη προσφέροντας 20 τεχνολογικές υποτροφίες και αθλητικό εξοπλισμό



Υλοποιώντας την αφοσίωσή της στις βιώσιμες μετακινήσεις για όλους, η FREENOW προχωρά σε δύο κινήσεις έμπρακτης υποστήριξης φορέων που προωθούν την προσβασιμότητα και τη συμπερίληψη στις σύγχρονες πόλεις. Πιο συγκεκριμένα, η FREENOW προσέφερε 35 πλήρη αθλητικά σετ και 7 σετ μπάλες bocceia στο αθλητικό σωματείο 'Ειδική Ολυμπιάδα Ελλάδος', το πρώτο ιστορικά σωματείο για άτομα με αναπηρία στην Ελλάδα (1981), που έλαβε αθλητική αναγνώριση από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού και με το οποίο γυμνάζεται ο Χρυσός Παραολυμπιονίκης και πρόεδρος του Συλλόγου Ελλήνων Παραολυμπιονικών Γρηγόρης Πολυχρονίδης. Η δράση εντάσσεται στο πλαίσιο παλαιότερης δέσμευσης της FREENOW και στόχο έχει την ευαισθητοποίηση όλων των φορέων προκειμένου τα ταξί όλης της χώρας να γίνουν περισσότερο προσβάσιμα για τα άτομα με αναπηρίες. Το δεύτερο σκέλος της δωρεάς αφορά στην παροχή 20 τεχνολογικών υποτροφιών σε άτομα με κινητικές αναπηρίες σε συνεργασία με τον οργανισμό 'Social Hackers Academy'. Πιο συγκεκριμένα, η FREENOW χρηματοδοτεί 20 υποτροφίες για άτομα με κινητική αναπηρία, τα οποία θα εκπαιδευτούν στο πρόγραμμα κατάρτισης AWS Re/Start και θα αποκτήσουν ένα πολύτιμο εφόδιο στην προσπάθειά τους να εισέλθουν στην αγορά εργασίας στο αντικείμενο του cloud, αλλά και τη διασύνδεση τους με πιθανούς εργοδότες. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να υποβάλλουν τις αιτήσεις τους μέχρι τις 11/3 στην ιστοσελίδα της Social Hackers Academy και δεν χρειάζεται να έχουν προηγούμενες γνώσεις τεχνολογίας.

Swarovski x Disney Συλλογή «Αλίκη στη Χώρα των Θαυμάτων»

Για την Άνοιξη-Καλοκαίρι 2024, η Swarovski και η Disney συνεργάζονται ξανά, για την κυκλοφορία της συλλογής κοσμημάτων και διακόσμησης σπιτιού, εμπνευσμένη από την ταινία της Disney, «Αλίκη στη Χώρα των Θαυμάτων».

Η Swarovski και η Disney μοιράζονται μια πλούσια ιστορία, δημιουργώντας θαύματα και δίνοντας χαρά στο κοινό για περισσότερες από δύο δεκαετίες, συνδυάζοντας την καινοτομία και καλλιτεχνία με την αγάπη για περιπέτεια.

Η νέα συλλογή της Swarovski γιορτάζει το ακαταμάχητο πνεύμα των εμβληματικών χαρακτήρων της Disney, αναδημιουργώντας την Αλίκη και τους υπόλοιπους χαρακτήρες του μυθιστορήματος του Lewis Carroll με άψογη γνώση της κρυστάλλινης τέχνης.

Sold out πρεμιέρα για την Πέγκυ Ζήνα στο "Mezzo Athens Party Stage"

Μετά τη μεγάλη επιτυχία της στη Θεσσαλονίκη, η Πέγκυ Ζήνα επέστρεψε στην Αθήνα παρουσιάζοντας ένα μοναδικό καλλιτεχνικό πρόγραμμα στο "Mezzo Athens Party Stage". Εκεί κάθε Σάββατο και Κυριακή από νωρίς θα συναντά τον μοναδικό ερμηνευτή και φίλο της Κωνσταντίνο Χριστοφόρου και εκτός από τα ξεχωριστά performances που θα παρουσιάζουν στη σκηνή, θα έχουν και κοινές μουσικές συναντήσεις υποσχόμενοι ξεχωριστές στιγμές διασκέδασης.

Στη λαμπερή πρεμιέρα έσπευσαν αγαπημένοι φίλοι και συνάδελφοι, εκπρόσωποι του καλλιτεχνικού και δημοσιογραφικού χώρου, που μαζί με τον κοινό έγιναν "ένα" τραγουδώντας διαχρονικές επιτυχίες, αλλά και το νέο τραγούδι της Πέγκυς Ζήνα "Δεν αγάπησες ποτέ στη ζωή σου", που ήδη συγκεντρώνει εκατομμύρια ακροάσεις.



Κωνσταντίνος Χριστοφόρου - Άγγελος Ρούπακας - Πέγκυ Ζήνα - Λάκης Γαβαλάς - Αλέξανδρος Τερζής

Spring Deals: Μοναδικές προσφορές σε προϊόντα τεχνολογίας και wearables από την Huawei



Ο Μάρτιος ξεκινάει με τις συναρπαστικές ανοιξιάτικες προσφορές της Huawei, οι οποίες σας προσφέρουν μια μεγάλη ποικιλία σε προϊόντα τεχνολογίας αιχμής, φορητές συσκευές και wearables. Ως πρωτοπόρος στον τομέα της καινοτομίας, κάτι που φάνηκε και στο MWC 2024, η Huawei προσπαθεί με συνέπεια να επαναπροσδιορίζει τις δυνατότητες και να βελτιώνει τις καθημερινές εμπειρίες μέσω της εξαιρετικής γκάμας των συσκευών της. Με τις ανοιξιάτικες προσφορές, στοχεύει να προσφέρει τις πιο πρόσφατες εξελίξεις στην τεχνολογία, δίνοντας τη δυνατότητα στους χρήστες να αναβαθμίσουν τον τρόπο ζωής, την παραγωγικότητα και τη συνδεσιμότητά τους. Από smartphone έως smartwatches και laptops, η γκάμα επιλογών υπόσχεται κάτι για όλους, διασφαλίζοντας ότι θα παραμείνετε συντονισμένοι σε ένα διαρκώς εξελισσόμενο ψηφιακό τοπίο.

Glanceable Directions και η πλοήγηση ανεβαίνει επίπεδο!

Ήρθε μια πολύ χρήσιμη λειτουργία σε iOS και Android από την εφαρμογή των Google Maps για να πάει την πλοήγηση σε άλλο επίπεδο!



Η εφαρμογή των Google Maps αναβαθμίστηκε, κάτι πολυαναμενόμενο, καθώς είχε ανακοινωθεί από την Google πριν ένα χρόνο. Τα Glanceable Directions ή αλλιώς οδηγίες με μια ματιά, ήρθαν για να αλλάξουν τον τρόπο που κάνουμε πλοήγηση.

Το νέο χαρακτηριστικό που έρχεται σε Android και iOS θα έχει κάτι πολύ βοηθητικό: θα φέρει τις οδηγίες πλοήγησης και άλλες πληροφορίες, όταν η συσκευή είναι κλειδωμένη. Θα έχουμε τη δυνατότητα να βλέπουμε πληροφορίες για την οδό που βρισκόμαστε, όπως και για την απόσταση για την επόμενη στροφή. Η λειτουργία, που είναι πλέον διαθέσιμη σε όλους - μετά τη δοκιμαστική περίοδο - δεν είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή. Πηγαίνουμε στις ρυθμίσεις και μετά στις ρυθμίσεις πλοήγησης. Στη συνέχεια στο "Εύχρηστες οδηγίες κατά την πλοήγηση" και το ενεργοποιούμε.

Ήξερες ότι...

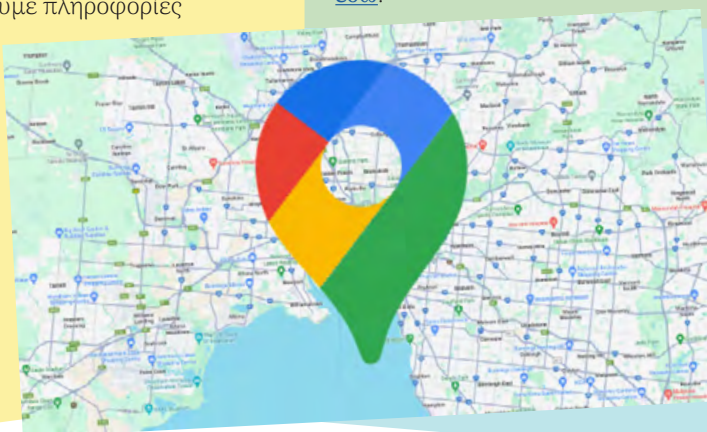
Υπάρχουν δυνατότητες των Google maps που ίσως δεν ξέρεις ακόμα!

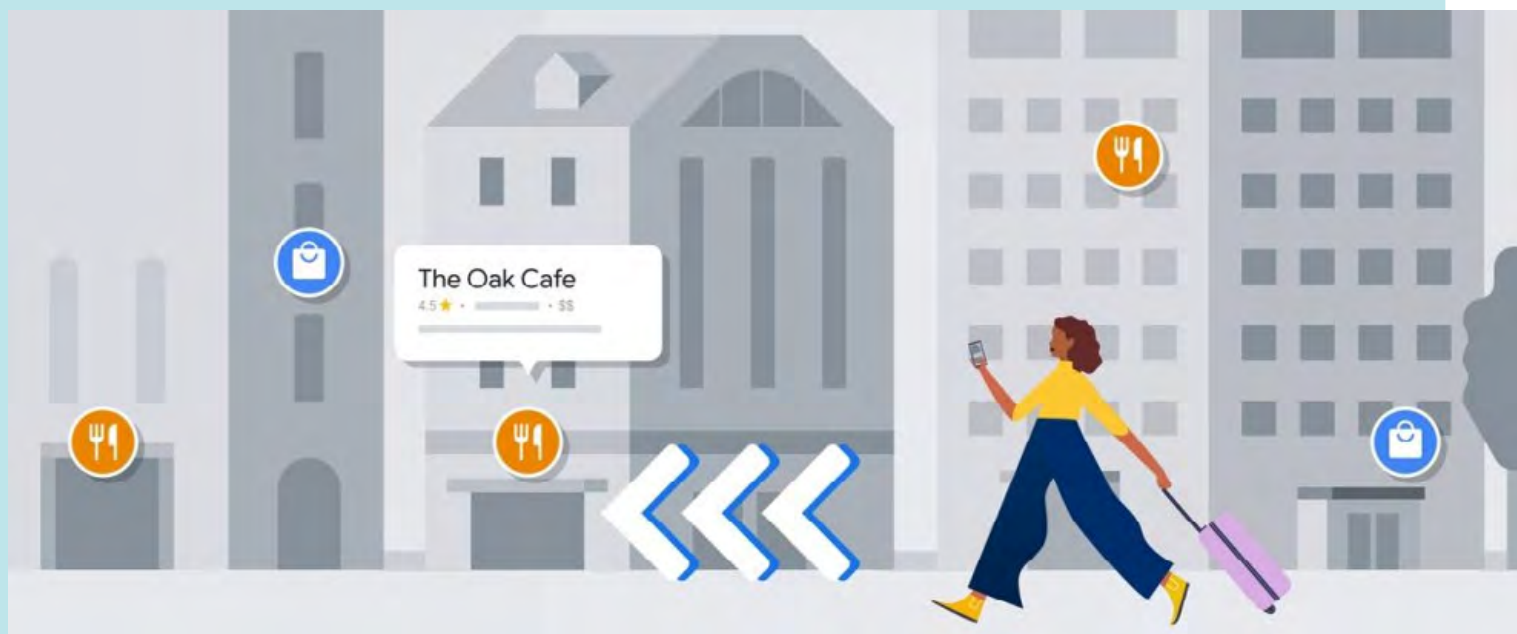
- Μετράει αποστάσεις

Η εφαρμογή μπορεί να μετρήσει τις ακριβείς αποστάσεις ενός ταξιδιού σας, ακόμα και την έκταση κρατών αλλά και το ύψος μιας κατασκευής! Μπορείς να δεις περισσότερα [εδώ](#).

- Θυμάται πού έχεις παρκάρι

Εσύ μπορεί να ξέχασες πού έχεις παρκάρι αλλά το θυμάται το Google Maps για σένα, οπότε μην ανησυχείς!





Η εφαρμογή έχει τη λειτουργία που χρειάζεσαι και θα σε οδηγήσει εκεί ακριβώς που πάρκαρες.

- Καταγράφει πού έχεις πάει

Το ιστορικό των διαδρομών που διανύει ένας χρήστης των υπηρεσιών της Google, εμφανίζεται στο Timeline των Google Maps. Εσύ μπορεί να ξεχνάς, αλλά το ιστορικό υπάρχει!

Στον λογαριασμό Google που διατηρείς, έχεις τη δυνατότητα να δεις σε ποιες τοποθεσίες έχεις πάει τις περισσότερες φορές και για πόσο. Μπορείς να δεις επίσης τις διαδρομές που ακολουθήσες. Ωστόσο, αν θέλεις φυσικά και μπορείς να απενεργοποιήσεις το [Ιστορικό Τοποθεσίας](#).

- Σε πηγαίνει πίσω στον χρόνο

Πώς ήταν η περιοχή που μένεις πολλά χρόνια πριν; Μπορείς να το δεις στους Χάρτες της Google. Αν είσαι φαν των ιστορικών αναδρομών πρέπει να έχεις υπόψη σου ότι η Google έχει συγκεντρώσει ιστορικά δεδομένα από το 2007, κι έτσι μπορούμε να ταξιδέψουμε στο πρόσφατο παρελθόν για να μάθουμε και να θυμηθούμε...

Βρες ό,τι θες με τη βοήθεια της AI

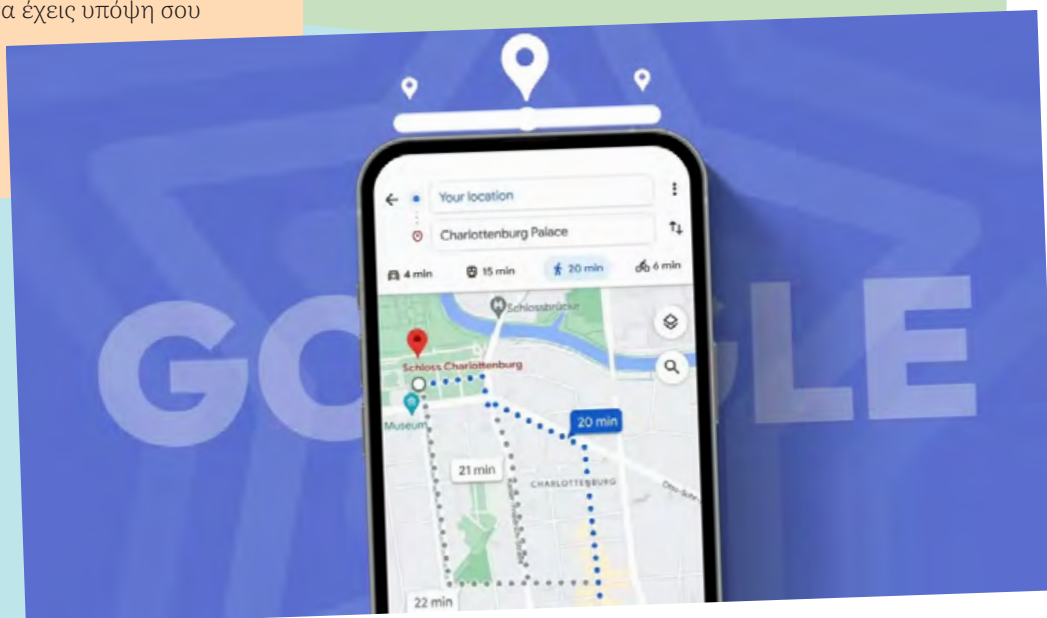
Το Google Maps Search που χρησιμοποιεί AI είναι πολύτιμο καθώς βρίσκει σχετικές τοποθεσίες με βάση τα ενδιαφέροντα και τις ανάγκες του χρήστη.

Η Google φέρνει τη γενετική τεχνητή νοημοσύνη (Generative

AI) στην υπηρεσία Google Maps, και αναμένεται ότι θα βοηθήσει τους χρήστες να βρουν μέρη μέσω της χρήσης μεγάλων γλωσσικών μοντέλων (LLM).

Η λειτουργία θα απαντά σε ερωτήματα για συστάσεις εστιατορίων ή αγορών, χρησιμοποιώντας το LLM της προκειμένου να αναλύσει τις λεπτομερείς πληροφορίες των Maps για περισσότερα από 250 εκατομμύρια μέρη και τις αξιόπιστες γνώσεις από την κοινότητα με πάνω από 300 εκατομμύρια συνεισφέροντες για να προτείνει πού να πάει ο χρήστης.

Η Google αρχικά ξεκίνησε την πρώτη ενσωμάτωση, σε συνεργασία με την κοινότητα των συνεισφερόντων των Local Guides της εταιρείας, επιδιώκοντας να διασφαλίσει ότι η γενετική AI χρησιμοποιείται με ενδεδειγμένο τρόπο. Έτσι, σε πρώτη φάση μόνο αυτοί οι συνεισφέροντες θα έχουν πρόσβαση στη λειτουργία της παραγωγικής AI στους Χάρτες Google. Στη συνέχεια, βέβαια, η εταιρεία θα την κάνει διαθέσιμη και σε άλλους χρήστες.



Μπισκότα βουτύρου με 3 υλικά

Γρήγορα, εύκολα και νόστιμα μπισκότα με 3 μόνο υλικά! Πάμε να φτιάξουμε υπέροχα μπισκότα βουτύρου σε λιγότερο από μισή ώρα και να μοσχομυρίσει όλο το σπίτι!

Θα χρειαστούμε:

- 1 φλιτζάνι του τσαγιού αγελαδινό βούτυρο (σε θερμοκρασία δωματίου)
- $\frac{2}{3}$ φλιτζανιού του τσαγιού ζάχαρη άχνη
- $1\frac{1}{2}$ - 2 φλιτζάνια του τσαγιού αλεύρι που φουσκώνει μόνο του

Πώς γίνεται:

- Αφήνουμε το βούτυρο εκτός ψυγείου μέχρι να μαλακώσει. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε και ζυμώνουμε όλα τα υλικά (με τα χέρια) μέχρι να αποκτήσουμε μια ομοιογενή ζύμη που δεν κολλάει στα δάχτυλα (γίνεται πολύ γρήγορα).
- Κόβουμε κομματάκια ζύμης σε μεγέθους καρδιού, τα πιέζουμε ελαφρά με το χέρι ή με τον πάτο ενός ποτηριού και τα τοποθετούμε με απόσταση μεταξύ τους σε μια λαμαρίνα με αντικολλητικό χαρτί.
- Αν θέλουμε να διακοσμήσουμε τα μπισκότα, σκορπίζουμε πιέζοντας απαλά στη ζύμη, πολύχρωμα κουφετάκια ή σταγόνες σοκολάτας. Η διακόσμηση θα πρέπει να γίνει πριν μπουν τα μπισκότα στο φούρνο.
- Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 200° για 10-12 λεπτά. Για να μη διαλυθούν τα μπισκότα, τα αφήνουμε να κρυώσουν πολύ καλά πριν τα καταναλώσουμε καθώς συνεχίζουν να «σφίγγουν» μέχρι να κρυώσουν εντελώς.

TIP

Μπορούμε να φτιάξουμε τα μπισκότα σε ό,τι σχήμα θέλουμε με κουπ πατ.





Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



Οι ταινίες που κάνουν πρεμιέρα σήμερα, 7 Μαρτίου 2024

Από σήμερα, Πέμπτη 7 Μαρτίου 2024 μπορούμε να απολαύσουμε στις ελληνικές αίθουσες την ταινία τρόμου **ΕΝΑΣ ΦΑΝΤΑΣΤΙΚΟΣ ΦΙΛΟΣ** (τίτλος στα αγγλικά: **IMAGINARY**), σε σκηνοθεσία Jeff Wadlow σενάριο Greg Erb, Bryce McGuire & Jason Oremland με τους Pyper Braun, DeWanda Wise, Tom Payne, Veronica Falcon, Cecilia Leal.



Στην επίσημη παρουσίαση της ταινίας διαβάζουμε τα εξής: "Είναι πραγματικά αποκνήματα παιδικής φαντασίας ή κάτι πιο τρομακτικό βρίσκεται κάτω από αυτά; Όταν η Jessica (DeWanda Wise) επιστρέφει στο σπίτι της παιδικής της ηλικίας με την οικογένειά της, η μικρότερη θετή κόρη της, Alice (Pyper Braun) αναπτύσσει μια απόκοσμη προσκόλληση με μια λούτρινη αρκούδα που ονομάζεται Chauncey που βρίσκει στο υπόγειο. Η Alice αρχίζει να παίζει παιχνίδια με τον Chauncey που σταδιακά γίνονται όλο και πιο απάισια. Καθώς η συμπεριφορά της γίνεται όλο και πιο ανησυχητική, η Jessica επεμβαίνει μόνο για να συνειδητοποιήσει ότι ο Chauncey είναι πολύ περισσότερο από το αθώο αρκουδάκι που πίστευε ότι ήταν."





Τον Νοέμβριο του 2023, κυκλοφόρησε το πρώτο teaser trailer πριν από την προβολή της ταινίας "Five Nights at Freddy's", μια άλλη ταινία τρόμου της Blumhouse. Το trailer κατάφερε να ξεχωρίσει, καθώς ενθάρρυνε τους θεατές να κλείσουν τα μάτια τους και να "φανταστούν" τι συμβαίνει μέσω του ήχου surround 7.1. Αυτή η ιδέα αναπτύχθηκε ως τεχνική μάρκετινγκ, καθώς το στούντιο περίμενε ότι η φαντασία του κοινού θα ήταν εξίσου τρομακτική με ένα συνηθισμένο και παραδοσιακό trailer.

Μπορούμε ακόμα να δούμε την ταινία ΣΚΥΛΟΣ & ΓΑΤΑ: ΜΙΑ ΤΡΕΛΗ ΚΑΤΑΔΙΩΞΗ (με αγγλικό τίτλο: CAT & DOG), το οποίο μάλιστα κυκλοφορεί και με μεταγλώττιση στα ελληνικά για μια ξεχωριστή κινηματογραφική εμπειρία για όλη την οικογένεια! Τη σκηνοθεσία έχει αναλάβει η Reem Kherici που έχει γράψει το σενάριο με τον Tristan Schulmann. Συμμετέχει η Reem Kherici (σ.σ. ναι, εκτός από σκηνοθεσία και σενάριο, έχει και αναλάβει και ερμηνεία

ρόλου στην ταινία!), Franck Dubosc, Philippe Lacheau. Η επίσημη περίληψη της είναι η εξής: "Η Ντίβα είναι μία γάτα ινφλουένσερ, με εκατομμύρια ακολούθους. Ο Τούλης είναι ένα αδέσποτο κουτάβι που καταπίνει κατά λάθος ένα ρουμπίνι ανεκτίμητης αξίας που μόλις έχει κλέψει ο διαβόητος απατεώνας Τζακ. Μέσα από μία σειρά ατυχών γεγονότων, τα δύο κατοικίδια βρίσκονται κυνηγημένα από έναν διεφθαρμένο αστυνομικό που θα κάνει τα πάντα για να πάρει στα χέρια του το πολύτιμο ρουμπίνι. Όσο η Μόνικα και ο Τζακ τους αναζητούν, η Ντίβα και ο Τούλης πρέπει να αφήσουν στην άκρη τις διαφορές τους για να γλιτώσουν από αυτή την τρελή καταδίωξη που τα οδηγεί από το Μόντρεαλ μέχρι τη Νέα Υόρκη."

Πηγές

https://youtu.be/CSc5iy6RU-U?si=V4dhqstnQrmHG_9W

<https://youtu.be/GOZ-4m3mx68?si=rqojporW2z1Grgkt>

<https://www.imdb.com/title/tt18113118/>

<https://www.imdb.com/title/tt26658104/>
<https://deadline.com/2023/02/lionsgate-acquiring-blumhouse-thriller-imaginary-to-be-helmed-by-jeff-wadlow-1235251111/>
<https://variety.com/2023/film/news/imaginary-trailer-blumhouse-eyes-closed-1235779601/>



"Παίζουμε με Όπερα και χρώματα" εργαστήριο για βρέφη



Στο πλαίσιο των οικογενειακών εργαστηρίων τα Σάββατα του Μαρτίου στο Μουσείο Μαρία Κάλλας, το Σάββατο 9 Μαρτίου στις 9:30 – 10:15 π.μ. θα πραγματοποιηθεί το αισθητηριακό εργαστήριο με τη μέθοδο θεατρικού παιχνιδιού "Παίζουμε με Όπερα και χρώματα" για βρέφη από 8 μηνών έως 2,5 ετών.

Πως θα πιάσουμε τον ρυθμό; Τι σχέση μπορεί να έχει μια μελωδία με τη ζωγραφική; Ο μαέστρος μιας ορχήστρας δίνει τον παλμό και το παιχνίδι ξεκινά! Βρέφη και συνοδοί συμμετέχουν σε ένα διακαλλιτεχνικό αισθητηριακό εργαστήριο και οικειοποιούνται τους

ήχους της όπερας μέσα από μουσικοκινητικά, θεατρικά και εικαστικά παιχνίδια. Το σώμα αποκτά ρυθμό και κίνηση ανακαλύπτοντας τα ηχοχρώματα και τις μελωδίες μέσα από γνωστά μουσικά έργα αποτυπώνοντάς τα με χρώματα και υλικά.

Αισθητηριακό εργαστήριο με τη μέθοδο θεατρικού παιχνιδιού που στόχο έχει να συστήσει την όπερα στα βρέφη ηλικίας 8 μηνών έως 2,5 ετών. Υποχρεωτική συνοδεία γονέα. Απαραίτητη η τηλεφωνική κράτηση: Τρίτη – Παρασκευή 10:00-15:00 στο 210 44 04 204.

Food for Thought

kids' edition

Αχ, αυτοί οι γονείς Νέα έκδοση

Πώς θα ήταν άραγε αν οι γονείς σου αργούσαν να ξυπνήσουν και να ετοιμαστούν; Κι αν άφηναν άνω κάτω το δωμάτιό τους;

Κι αν δεν έπλυναν τα χέρια τους προτού καθίσουν για φαγητό; Κι αν οι διευθυντές στις δουλειές τους σου παραπονούνταν ότι είναι αφηρημένοι, νυσταγμένοι και κάνουν συνέχεια λάθη; Κι αν λέρωναν τα ρούχα τους, το πάτωμα και τους τοίχους; Κι αν αναγκαζόσουν να τους βάλεις τιμωρία;



quote of the day

"WHEN YOU PLANT A TREE, YOU BRING NATURE A STEP CLOSER TO YOUR HOME."
Michael Bassey Johnson

Σήμερα
γιορτάζει!

Ευγένιος, Ευγένης*

*Υπάρχουν και άλλες ημερομηνίες που γιορτάζει αυτό το όνομα.

tip of the day



Just like a flower, you
have the power to grow
through the dirt and
bloom beautifully

7 Μαρτίου

- › National Be Heard Day
- › National Cereal Day
- › National Hospitalist Day
- › Plant Power Day