Μπάρμπα Στάθης

Μας κάνει καλό

ΚΟΙΤΑ ΤΙ ΧΩΡΑΕΙ

ΣΕ ΕΝΑ ΣΑΚΟΥΛΑΚΙ

ΦΡΕΣΚΙΑΣ ΣΑΛΑΤΑΣ

ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΗΣ

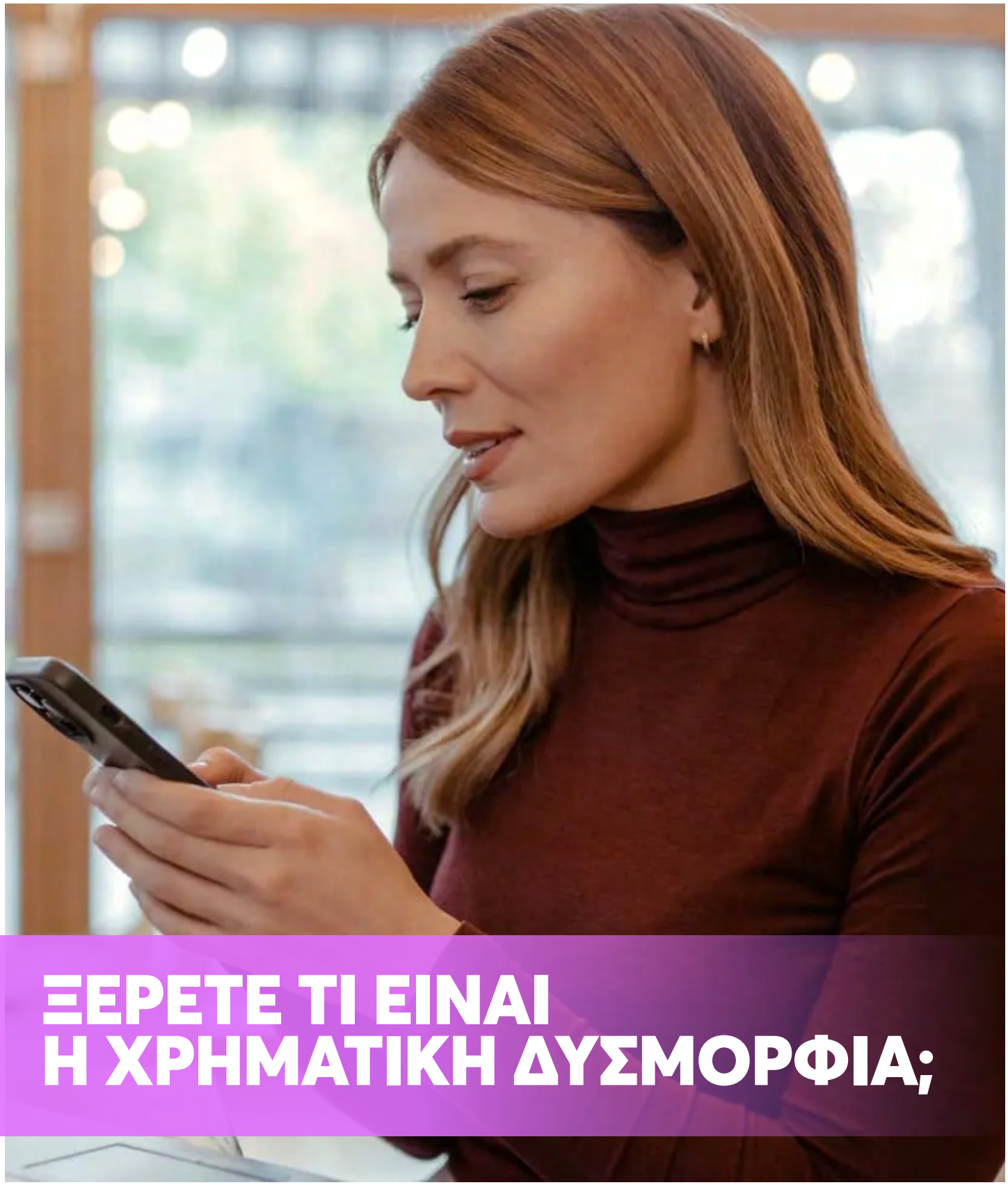
Χωρούν όλα αυτά που κάνουν τις σαλάτες μας να ξεχωρίζουν! Φρεσκάδα, άριστη ποιότητα, αγάπη και φροντίδα για τα λαχανικά μας! Οι φρέσκες σαλάτες Μπάρμπα Στάθης είναι πάντα τριπλοπλυμένες, ομοιόμορφα κομμένες και διατηρούν όλες τις βιταμίνες και τη θρεπτική τους αξία.
Κυκλοφορούν σε νέα διάφανη συσκευασία και σε 10 απολαυστικούς συνδυασμούς, που μπορείς κάθε στιγμή να απολαύσεις ως γεύμα ή συνοδευτικό.

3 φορές ΠΛΥΜΕΝΑ & ΚΑΘΑΡΙΣΜΕΝΑ

100% ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΙΜΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

15 ΜΑΡΤΙΟΥ 2024 #644

SAY yes to the press
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINO



ΞΕΡΕΤΕ ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΧΡΗΜΑΤΙΚΗ ΔΥΣΜΟΡΦΙΑ;

Good morning SayYessers!

Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Είναι πολλές οι φορές που συναντώ ανθρώπους και αναρωτιέμαι πώς έφτασαν τόσο ψηλά, ενώ για μένα και κατά την ταπεινή μου άποψη δεν άξιζαν ούτε για τα μισά και την ίδια απορία έχω και με άλλους που ενώ είχαν δυνατότητες τελικά τους έφαγε η "μαρμάγκα" και έμειναν στην καλύτερη των περιπτώσεων στάσιμοι. Τελικά τα χρόνια πέρασαν και εγώ κατάλαβα πως σε αυτή τη ζωή δεν χρειάζεσαι γνώσεις αλλά θράσος και ό,τι δηλώσεις είσαι.

Ευτυχώς πριν από μένα αναρωτήθηκαν και άλλοι και έτσι προέκυψε το φαινόμενο Dunning-Kruger το οποίο περιγράφει μια γνωστική προκατάληψη όπου άτομα με ελάχιστες γνώσεις ή δεξιότητες σε έναν συγκεκριμένο τομέα τείνουν να υπερεκτιμούν τις δυνατότητές τους. Ταυτόχρονα, όσοι έχουν περισσότερη πείρα συχνά κάνουν ακριβώς το αντίθετο υποτιμώντας τον εαυτό τους και τις ικανότητές τους.

Αυτό το φαινόμενο αναγνωρίστηκε και εξερευνήθηκε για πρώτη φορά το 1999 από τους David Dunning και Justin Kruger και διαπίστωσαν ότι:

- **Τα άτομα με τα λιγότερα προσόντα** έχουν τη μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση για τις ικανότητές τους.
- **Τα άτομα με τα περισσότερα προσόντα** μπορεί να είναι λιγότερο αισιόδοξα επειδή έχουν μεγαλύτερη επίγνωση αυτού που δεν ξέρουν.

Συμπερασματικά το φαινόμενο Dunning-Kruger προκύπτει επειδή όσοι έχουν περιορισμένες γνώσεις δεν έχουν την τεχνογνωσία που απαιτείται για να αξιολογήσουν με ακρίβεια τις ικανότητές τους και από την άλλη τα άτομα με γνώση έχουν μεγαλύτερη επίγνωση των αποχρώσεων και της πολυπλοκότητας ενός θέματος, με αποτέλεσμα να είναι πιο επικριτικά για τις επιδόσεις τους. Δηλαδή, τα άτομα με λιγότερα προσόντα:

- Υπερεκτιμούν τις ιδιότητες και τις ικανότητές τους σε σχέση με τους άλλους και αυτό οδηγεί σε μια διογκωμένη αίσθηση αυτοαξιολόγησης, όπου οι άνθρωποι πιστεύουν ότι είναι καλύτεροι από ό,τι είναι στην πραγματικότητα. Αυτό οφείλεται εν μέρει στο ότι στους ανθρώπους αρέσει γενικά να κρατούν τον εαυτό τους σε θετικό πρίσμα, ένα φαινόμενο γνωστό ως «φαινόμενο άνω του μέσου όρου».
- Οι άνθρωποι συχνά μπερδεύουν την εξοικείωση με την κυριαρχία και την εξειδίκευση. Ακριβώς επειδή κάποιος έχει εκτεθεί σε μια εργασία ή ένα θέμα για μεγάλο χρονικό διάστημα δεν σημαίνει απαραίτητα ότι έχει επιτύχει υψηλή ικανότητα.

Αυτή η σύγχυση οδηγεί στην υπερεκτίμηση των ικανοτήτων κάποιου, καθώς το άτομο εξισώνει την εμπειρία με την εξειδίκευση.

- Η διόρθωση λανθασμένων εκτιμήσεων δεν είναι εύκολη. Χωρίς ακριβή ανατροφοδότηση, τα άτομα μπορεί να μην είναι σε θέση να διορθώσουν τις λανθασμένες εκτιμήσεις τους σχετικά με τις ικανότητές τους. Επιπλέον, χωρίς αυτοστοχασμό, οι άνθρωποι μπορεί να μην αξιολογούν κριτικά τις δεξιότητες και τις γνώσεις τους, διαιωνίζοντας τον κύκλο της υπερεκτίμησης.

Η αναγνώριση του φαινομένου Dunning-Kruger απαιτεί έντονη παρατήρηση του εαυτού μας και των άλλων και αναγνώριση σημαδιών υπερεκτίμησης ή υποτίμησης ικανοτήτων. Η επίγνωση αυτών των προτύπων βοηθά στον μετριασμό του αποτελέσματος και στην ενίσχυση της ακριβέστερης αυτοαξιολόγησης και κατανόησης των ικανοτήτων.

Σημάδια που μπορούμε να αναγνωρίσουμε στον εαυτό μας:

- **Υπερεκτίμηση γνώσεων ή δεξιοτήτων.** Πιστεύουμε ότι γνωρίζουμε περισσότερα από όσα πραγματικά ξέρουμε για ένα θέμα και θεωρούμε ότι μπορούμε να εκτελέσουμε μία εργασία καλύτερα από ό,τι συμβαίνει στην πραγματικότητα.
- **Αντίσταση στην ανατροφοδότηση.** Αγνοούμε την εποικοδομητική κριτική ή τις συμβουλές από πιο έμπειρα άτομα.
- **Αποτυχία αναγνώρισης τεχνογνωσίας σε άλλους.** Μια τάση να παραβλέπουμε ή να υποτιμούμε τις δεξιότητες και τις γνώσεις των ειδικών, η οποία μπορεί να προέρχεται από την αδυναμία να κρίνει κανείς τα επίπεδα δεξιοτήτων που ξεπερνούν με ακρίβεια τα δικά του.
- **Συχνή έκπληξη σε αρνητικά αποτελέσματα.** Τακτικά μπερδευόμαστε από αρνητικά αποτελέσματα ή σχόλια καθώς αναμέναμε ότι οι δεξιότητες ή οι γνώσεις μας θα είχαν καλύτερα αποτελέσματα.
- **Δυσκολία στην εκμάθηση νέων δεξιοτήτων.** Μπορεί να νιώθουμε απογοήτευση ή απροθυμία όταν μαθαίνουμε νέες δεξιότητες, επειδή αυτό αμφισβητεί την αυτοαντίληψη της ικανότητάς μας και απαιτεί να αντιμετωπίσουμε τους δικούς μας περιορισμούς.
- **Υπερβολική εξάρτηση στη διαίσθηση.** Βασιζόμαστε σε μεγάλο βαθμό στα συναισθήματα ή τη διαίσθηση σε τομείς όπου δεν έχουμε επίσημη εκπαίδευση ή εις βάθος γνώση και συχνά εις βάρος της αναζήτησης στοιχείων ή γνωμοδοτήσεων ειδικών.
- **Απλοποίηση σύνθετων προβλημάτων.** Υπεραπλούστευση σύνθετων προβλημάτων ή προκλήσεων, υποτίμηση της δυσκολίας τους και, συνεπώς, παράβλεψη της ανάγκης για εις βάθος ανάλυση ή συμβολή ειδικών.

Tip of the Day: Η αναγνώριση αυτών των συμπτωμάτων στον εαυτό μας μπορεί να είναι δύσκολη. Απαιτεί αυτοστοχασμό και ταπεινοφροσύνη. Εσύ τολμάς να σε αμφισβητήσεις;
Καλό τριήμερο!

Claire Styliara
Chief of SayYessers

E-Mail Viber WhatsApp

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

Ξέρετε τι είναι η χρηματική δυσμορφία;

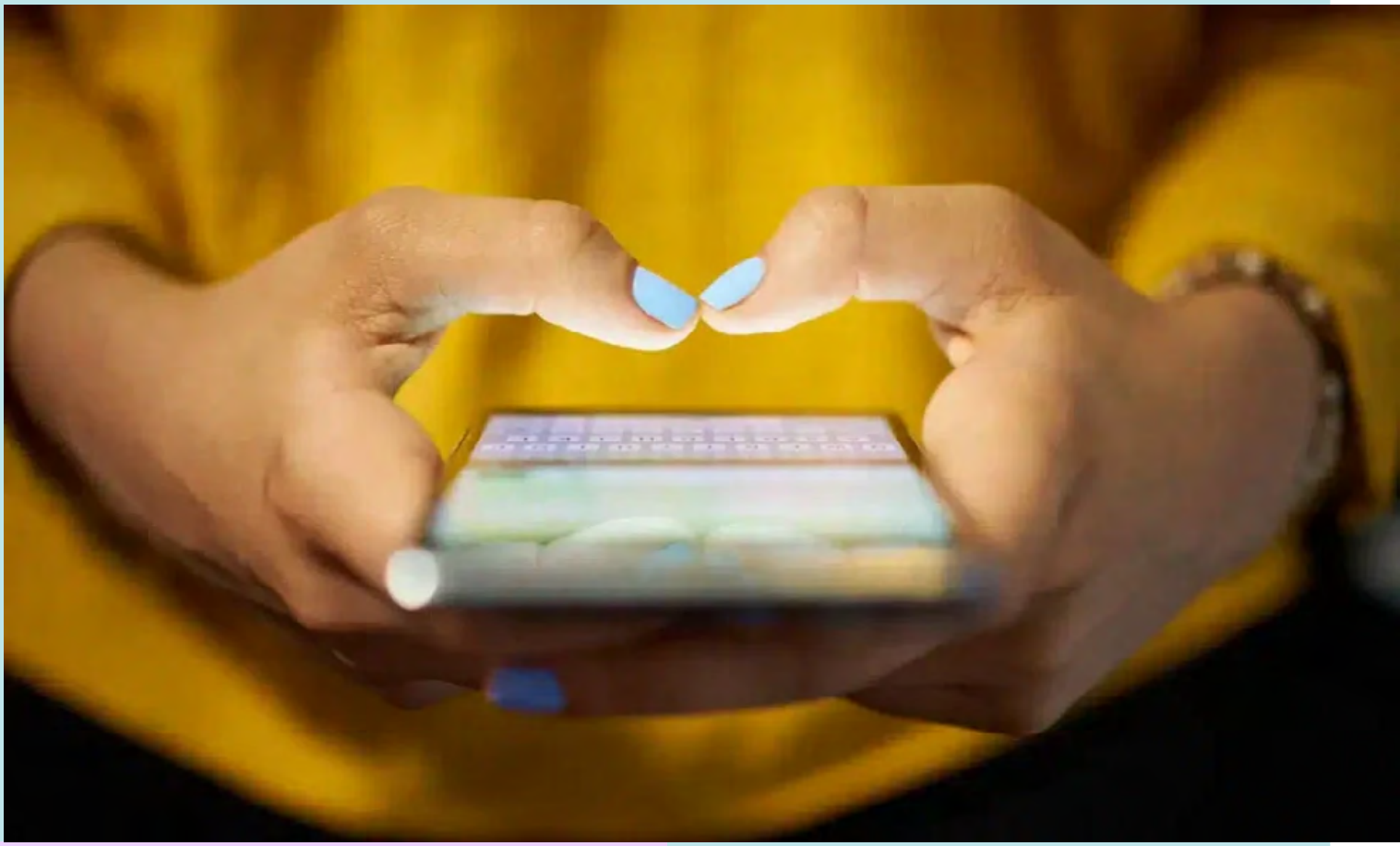
Μπορεί να είναι η πρώτη φορά που βλέπετε αυτόν τον όρο, κι όμως η χρηματική δυσμορφία κάθε άλλο παρά σπάνια είναι...

Ο όρος "χρηματική δυσμορφία" χρησιμοποιείται προκειμένου να περιγράψει τους ανθρώπους που έχουν διαστρεβλωμένη αντίληψη για την οικονομική τους κατάσταση. Ποιος είναι ο βασικός υπεύθυνος για αυτό; Τα κοινωνικά δίκτυα και για να είμαστε ακριβείς, η πολύ συχνή έκθεσή μας στην... πολυτέλεια, που όμως καθόλου προσιτή δεν είναι για εμάς.

Το πρόβλημα αφορά περισσότερο τους νεαρούς ενήλικες, επειδή εκείνοι εκτίθενται περισσότερο στην "ψηφιακή πολυτέλεια"

και συχνά καταλήγουν να αισθάνονται απογοητευμένοι και ανεπαρκείς. Παρόλο που η οικονομική τους κατάσταση μπορεί να είναι ικανοποιητική, επειδή αντιλαμβάνονται ότι υστερούν σε σύγκριση με όσα βλέπουν καθημερινά στα social media, έχουν εσφαλμένη εικόνα για τα οικονομικά τους.

Ξέρουμε πως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν αρνητική επίδραση αναφορικά με την αυτοεκτίμηση. Ως τώρα η εμφάνιση και το κοινωνικό status ήταν σε πρώτο πλάνο, όμως πλέον βλέπουμε ότι και η οικονομική κατάσταση βρίσκεται σε άμεση συνάρτηση με τα κοινωνικά



δίκτυα και τις εικόνες στις οποίες είμαστε "εκτεθειμένοι". Είναι αξιοσημείωτο και ανησυχητικό ότι περίπου το 1/3 των Αμερικανών πάσχει από οικονομική δυσμορφία, σύμφωνα με πρόσφατη έκθεση της Credit Karma. Η σύγκριση της οικονομικής τους κατάστασης με άλλους στα social media, τους κάνει να νιώθουν ανεπαρκείς.

Η Gen Z και οι millennials... πρωταγωνιστούν στην οικονομική δυσμορφία

Η δυσμορφία του χρήματος είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη στις νεότερες γενιές, σύμφωνα με την Credit Karma. Περίπου το 43% της Gen Z γενιές και το 41% των millennials υποφέρουν συχνά λόγω της διαρκούς σύγκρισης στην οποία υποβάλλονται στα social media.

Εντύπωση πάντως προκαλεί ένα ενδιαφέρον στοιχείο της Credit Karma, ότι πολλοί από εκείνους που αντιμετωπίζουν δυσμορφία χρημάτων έχουν αποταμιεύσεις άνω του μέσου όρου. Δηλαδή, στην πραγματικότητα δεν υπάρχει λόγος να αισθάνονται άσχημα για την οικονομική τους κατάσταση. Θεωρείται πως είναι πιθανό η «στρέβλωση μεταξύ αντίληψης και πραγματικότητας», να συνδέεται με την έντονη επιθυμία πολλών ανθρώπων να γίνουν πλούσιοι που εξελίσσεται σε εμμονή. Επιπλέον, σχεδόν το ένα τέταρτο των καταναλωτών αισθάνονται λιγότερο ικανοποιημένοι με το χρηματικό ποσό που έχουν εξαιτίας των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη. Αυτό το αίσθημα πυροδοτεί πράξεις που χαρακτηρίζονται ως "υπερβολικές". Για παράδειγμα προβαίνουν σε πολύ ακριβές αγορές και δώρα, οργανώνουν πολύ ακριβά ταξίδια κ.α.

Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος

Καθαρά Δευτέρα: Τι να επιλέξω να φάω;

Οι περισσότεροι από μας έχουμε συνδυάσει τη Καθαρά Δευτέρα με αναμνήσεις από γεμάτα τραπέζια με σαρακοστιανά και νηστίσιμα φαγητά, όπως τα θαλασσινά, ο χαλβάς και τα όσπρια. Έτσι δεν είναι;

Αναρωτιέσαι πώς να δημιουργήσεις ένα θρεπτικό και ταυτόχρονα, νόστιμο σαρακοστιανό τραπέζι; Τότε συνέχισε να διαβάζεις!

Ενδεχομένως να γνωρίζεις ήδη ότι το τραπέζι της Καθαράς Δευτέρας φημίζεται για τα λιγότερο διαιτητικά του πιάτα. Ο παραδοσιακός χαλβάς, μαζί με τα τηγανητά θαλασσινά, καθώς και η ταραμοσαλάτα με την άφθονη λαγάνα είναι μερικά από τα βασικά φαγητά του τραπεζιού. Πάμε όμως να δούμε πώς κάνουμε τις επιλογές μας σωστά για να μην ξεφύγουμε από τη δίαιτά μας αλλά και να απολαύσουμε τα καλούδια της ημέρας.

1. Λαγάνα και Καθαρά Δευτέρα πάνε μαζί! Προσοχή, μια φέτα είναι αρκετή για να τιμήσετε το έθιμο.

Μπορείτε να κάνετε έξυπνες αντικαταστάσεις όπως για παράδειγμα "αντί για ψωμί στο πρωινό επιλέγω 1 κομμάτι λαγάνα".

2. Επιλέξτε άφοβα να καταναλώσετε σαλατικά. Την ημέρα αυτή έχουν την τιμητική τους και τα χόρτα σαν εναλλακτική σαλάτας.

3. Τα μαλάκια, όπως το χταποδάκι, οι σουπιές και τα καλαμαράκια αποτελούν καλή πηγή πρωτεϊνών και μαζί με ρύζι μπορούν να αποτελέσουν μια θρεπτική επιλογή. Αποφύγετε όμως την τηγανητή τους εκδοχή!

4. Τα αγαπημένα ντολμαδάκια, είναι μεν σχετικά αθώα, αλλά τρώγονται εύκολα και γρήγορα. Μετρήστε τα και μην ξεπεράσετε τα 4-5.

5. Τα όσπρια, αποτελούν καλή πηγή βιταμινών και φυτικών ινών. Μπορείτε να συμπληρώσετε το πιάτο σας με 2-3 κουταλιές (π.χ. φάβα ή γίγαντες).

6. Η αγαπημένη ταραμοσαλάτα είναι πολύ πλούσια σε θερμίδες! Μην φάτε πάνω από 2 κουταλιές αν δεν σκοπεύετε να τρέξετε με τον χαρταετό!

7. Χαλβάς για επιδόρπιο επιβάλλεται! 2 δάχτυλα επαρκούν!

8. Αλκοόλ και θερμίδες. Μην ξεχνάτε ότι ένα γραμμάριο αλκοόλ ισοδυναμεί με ένα γραμμάριο λίπους. Με μέτρο λοιπόν!

Πώς μπορείς λοιπόν να διαμορφώσεις το πιάτο της Καθαράς Δευτέρας;

Και αυτή τη μέρα η μέθοδος του πιάτου θα είναι σύμμαχός σου. Πάμε να το φτιάξουμε μαζί;

1. Ξεκίνα με το ½ του πιάτου με τα αγαπημένα σου λαχανικά. Φρέσκες σαλάτες, ψητά, βραστά ή και τουρσί λαχανικά μπορείς να βάλεις σε αυτή την περιοχή. Όσο περισσότερο χρώμα, τόσο το καλύτερο για περισσότερες βιταμίνες και αντιοξειδωτικά!

2. Χώρισε το υπόλοιπο μισό πιάτο σε άλλα 2 μέρη. Στο ¼ του πιάτου σου επίλεξε οποιαδήποτε μορφή πρωτεΐνης έχεις στο τραπέζι. Μπορείς να βάλεις θαλασσινά ή ψάρι σε αυτή την περιοχή.

3. Στο υπόλοιπο ¼ του πιάτου σου τοποθέτησε τα αμυλούχα συνοδευτικά. Λαγάνα, πατάτα, ρύζι, ζυμαρικά, όσπρια... όλα ταιριάζουν σε αυτή την περιοχή!

Επίσης μην ξεχνάς ότι η Καθαρά Δευτέρα είναι μέρα αφιερωμένη στην οικογένεια και τη φύση. Αν ο καιρός το επιτρέπει, προτιμήστε να περπατήσετε μετά το φαγητό.

Ακόμα και αν δεν καταφέρετε να ασκηθείτε ή να συγκρατηθείτε στο θέμα του φαγητού, πρέπει να θυμάστε ότι μια κακή μέρα, δεν είναι ικανή να καταστρέψει ένα πρόγραμμα απώλειας βάρους. Το βράδυ της ίδιας μέρας, επιλέξτε ένα ελαφρύ βραδινό γεύμα όπως για παράδειγμα γιαούρτι με δημητριακά και φρούτα και φυσικά την επόμενη μέρα καταναλώστε ένα ελαφρύ μεσημεριανό με βάση τα λαχανικά και το ψάρι.

Η σωστή διατροφή είναι στάση ζωής και η ζωή θέλει καλοπέραση!

Tips για να φτιάξετε την τέλεια ταραμοσαλάτα

Αν είστε κι εσείς λάτρης της ταραμοσαλάτας και κάθε χρόνο τέτοια εποχή αναρωτιέστε γιατί δεν φτιάχνετε πιο συχνά... σας έχουμε tips για να απογειώσετε τη γεύση της!

Εν αρχή...

Το χτύπημα είναι καθοριστικής σημασίας για το τέλειο αποτέλεσμα. Οπότε, ο ταραμάς - δηλαδή τα αβγά του ψαριού - πρέπει να χτυπηθούν πολύ καλά.

Η τέλεια αλοιφή... ή μήπως όχι;

Αν σ'αρέσουν οι αλοιφές, τότε πρέπει να δώσεις έμφαση στο χτύπημα στο μίξερ. Αν είστε της παλιάς σχολής και θέλετε πιο τραχιά υφή, τη λύση θα σας τη δώσει το παραδοσιακό γουδί.

Ψωμί ή πατάτα;

Και εδώ η παράδοση με τη σύγχρονη εκδοχή. Το ψωμί που παραδοσιακά έχει η ταραμοσαλάτα μπορεί να αντικατασταθεί με πατάτα. Μπορούμε όμως να συνδυάσουμε αυτά τα δύο υλικά. Το έχετε δοκιμάσει;

Έχετε επιλογές...

Η ταραμοσαλάτα περιέχει κρεμμύδι αλλά πολλοί δεν το προτιμούν. Μπορούμε να το αντικαταστήσουμε με πράσο. Ακόμη, μπορούμε να αντικαταστήσουμε το ελαιόλαδο με ηλιέλαιο για πιο ελαφριά γεύση.

Θέλετε πιο ροζ απόχρωση;

Αν σας αρέσει η ταραμοσαλάτα σας να έχει έντονο ροζ χρώμα χρησιμοποιήστε κόκκινα κρεμμυδάκια ή και παντζάρι - μια μικρή ποσότητα φυσικά!

Κι αν μου κόψει;

Μην αγχώνεστε, υπάρχει λύση! Ρίξτε λίγο νερό για να αραιώσει το μίγμα και συνεχίστε το χτύπημα. Εναλλακτικά, προσθέτουμε λίγο λάδι και την χτυπάμε στο μπλέντερ.

Ήξερες ότι...

Η λέξη tarama, από όπου προέχεται ο "ταραμάς", είναι τουρκικής προέλευσης και σημαίνει "αβγά ψαριών".

Λευκό ή κόκκινο;

Προβληματίζεστε αν θα επιλέξετε λευκό ή κόκκινο ταραμά; Δοκιμάστε να τα παντρέψετε! Ο συνδυασμός τους έχει υπέροχη γεύση και χρώμα.

Γιορτή Πολιτισμού, Ενσωμάτωσης και Διαφορετικότητας. Εμπειρίες και μοναδικές στιγμές που διαρκούν για πάντα, στο καρναβάλι "Cap St. George's Hotel & Resort"!

Πραγματοποιήθηκε, με μεγάλη επιτυχία, η ετήσια καρναβαλική εκδήλωση - θεσμός, στο "Cap St. Georges Hotel & Resort", στο Ακρωτήρι του Αγίου Γεωργίου Πέγειας στην Επαρχία Πάφου. Την παρέλαση, στην οποία συμμετείχαν συνολικά 22 ομάδες καρναβαλιστών, παρακολούθησαν περισσότερα από 3.000 άτομα. Η κεντρική μορφή του καρναβαλιού ενσάρκωσε τη Βασίλισσα Κλεοπάτρα, μέσα από μια θεματική προσέγγιση που συνδέει ιστορικά το Ακρωτήρι Αγίου Γεωργίου και της Γερόνησου, με τη γέννηση στην περιοχή του γιου της Κλεοπάτρας και του Ιούλιου Καίσαρα, Καισαρίωνα.

Πέρα από τις ιστορικές αναφορές, η γιορτή του καρναβαλιού στέλνει μηνύματα ενσωμάτωσης και σεβασμού στη διαφορετικότητα, που μοιράζονται άνθρωποι απ' όλο τον κόσμο που διαμένουν στην Κύπρο και επιθυμούν να γίνουν μέρος μιας παράδοσης που έχει τις ρίζες της στην αρχαιότητα. Μέσα από τις δράσεις των εκδηλώσεων του καρναβαλιού, οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να έρθουν σε επαφή με την κουλτούρα, τα ήθη και τα έθιμα ενός τόπου που αποτελεί σταυροδρόμι πολιτισμών.

Δημοπρασία από τη συλλογή έργων τέχνης του Χρύσανθου Πανά

Η VERGOS Auctions διοργανώνει δημοπρασία με 103 έργα σύγχρονης τέχνης επιλεγμένα από την προσωπική συλλογή του Χρύσανθου Πανά, τη Δευτέρα 1η Απριλίου και ώρα 7:00μμ στο Foyer του Θεάτρου Παλλάς. Μέρος των εσόδων της δημοπρασίας θα διατεθούν για την υποστήριξη της ΕΛΕΠΑΠ, Ελληνική Εταιρία Προστασίας και Αποκαταστάσεως Αναπήρων Προσώπων.

Για περισσότερες πληροφορίες για τους τρόπους συμμετοχής στη δημοπρασία επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.vergosauctions.com

Η Christina Aguilera και η Gizele Oliveira μάγεψαν την Αμερική φορώντας δημιουργίες Celia Kritharioti

Η θρυλική τραγουδίστρια Christina Aguilera εμφανίστηκε στο μεγάλο φιλανθρωπικό σόου Sunshine Kids Benefit που έδωσε στη Νέα Ορλεάνη, φορώντας μια εντυπωσιακή δημιουργία Celia Kritharioti γεμάτη κρύσταλλα. Ακόμη, το top model και πρώην αγγελάκι της Victorias Secret Gizele Oliveira, επέλεξε δύο μοναδικές δημιουργίες Celia Kritharioti. Η πρώτη της εμφάνιση ήταν με μία μακριά γαλάζια δημιουργία Celia Kritharioti στο viewing party του Elton John AIDS Foundation, από τη φετινή συλλογή του οίκου που παρουσιάστηκε τον Ιανουάριο στο Παρίσι. Στη συνέχεια το διάσημο μοντέλο εμφανίστηκε με ένα εντυπωσιακό μαύρο φόρεμα Celia Kritharioti στο πάρτι της Madonna.

Τουρισμός για όλους 2024: Άρχισαν οι αιτήσεις για τα voucher διακοπών

Ενεργή είναι από χθες η πλατφόρμα υποβολής αιτήσεων για το πρόγραμμα «Τουρισμός για όλους 2024», που περιλαμβάνει για πρώτη φορά αυξημένο voucher διακοπών αξίας έως και 400 ευρώ.

Οι δικαιούχοι μπορούν να εκδώσουν μια άυλη ψηφιακή χρεωστική κάρτα, την οποία θα χρησιμοποιήσουν για τη διαμονή τους σε όποιο ξενοδοχείο ή κατάλυμα επιλέξουν.

Δικαίωμα υποβολής αιτήσεων στην πλατφόρμα (εδώ) για το πρόγραμμα «Τουρισμός για όλους 2024» οι ενδιαφερόμενοι δικαιούχοι έχουν έως και τη Δευτέρα 1 Απριλίου στις 23:59.

Για περισσότερες και αναλυτικότερες πληροφορίες, μπορείτε να συμβουλευθείτε τις «Συχνές Ερωτήσεις» στην ιστοσελίδα υποβολής αιτήσεων (εδώ).

«Ημέρα Καριέρας στον Τουρισμό»

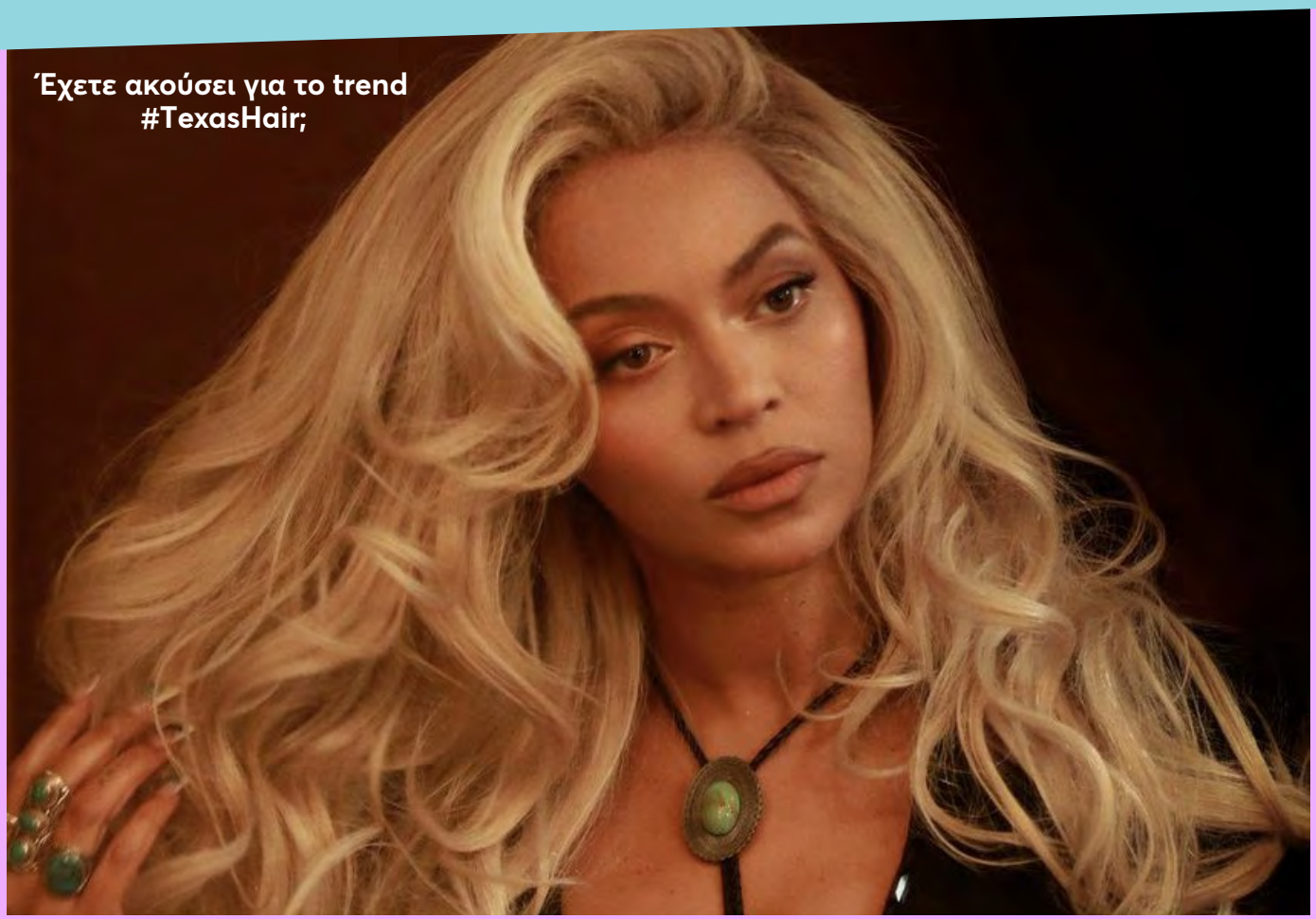
Την «Ημέρα Καριέρας στον Τουρισμό» στον Πειραιά, το Σάββατο 30 Μαρτίου, διοργανώνει η Δημόσια Υπηρεσία Απασχόλησης, στο Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας – ΣΕΦ, από τις 10:00 έως τις 18:00.

Στην εκδήλωση θα συμμετάσχουν 100 επιχειρήσεις του τουριστικού κλάδου που προσφέρουν περισσότερες από 3.000 θέσεις εργασίας όλων των σχετικών ειδικοτήτων και διαφορετικών επιπέδων εξειδίκευσης.

Η ΔΥΠΑ διοργανώνει και φέτος την Ημέρα Καριέρας Τουρισμού, με στόχο να στηρίξει τις επιχειρήσεις που δραστηριοποιούνται στον τουρισμό, τη φιλοξενία και την εστίαση, οι οποίες αναζητούν εξειδικευμένους εργαζομένους για χιλιάδες θέσεις εργασίας.

Η είσοδος στην εκδήλωση είναι δωρεάν για όλους και η δήλωση ενδιαφέροντος συμμετοχής βρίσκεται εδώ.

Το trend "Texas Hair" & Tips για να μακραίνουν πιο γρήγορα τα μαλλιά σας



Έχετε ακούσει για το trend #TexasHair;

Αν θέλετε τα μαλλιά σας να έχουν ένα πιο country style, σας προτείνουμε το νέο trend που είναι εμπνευσμένο από τα cowgirls και θέλει να μας δώσει μια αίσθηση '80s με τις μεγάλες εντυπωσιακές μπούκλες. Πρόκειται για ένα update του blowdry της δεκαετίας του '90. Τώρα ο όγκος γίνεται ο απόλυτος πρωταγωνιστής και το αποτέλεσμα αποπνέει ανεμελιά και θηλυκότητα.

Και ποια άλλη θα μπορούσε να αντιπροσωπεύσει καλύτερα αυτό το look από την Beyoncé... Με αφορμή την κυκλοφορία των δυο νέων τραγουδιών της Texas Hold'em και 16 Carriages σε country ήχους και τη νέα της σειρά περιποίησης μαλλιών Cécred, πολλές θα ακολουθήσουμε το παράδειγμα της Beyoncé για μακριά, πλούσια και με όγκο μαλλιά...

Πάμε να δώσουμε και μερικά tips για μακριά και υγιή μαλλιά

Tip 1: Μπορεί να μην το πιστεύατε όταν σας το έλεγαν παλιά, κι όμως το συχνό κούρεμα θα μας βοηθήσει να μακρύνουν τα μαλλιά μας γρηγορότερα και να είναι πάντα λαμπερά και υγιή.

Tip 2: Το μασάζ στο τριχωτό της κεφαλής με έλαια (δαφνέλαιο, καστορέλαιο) κάνει τα μαλλιά πιο πυκνά και υγιή.

Tip 3: Προσέξτε ποια βούρτσα θα χρησιμοποιήσετε, είναι η Νο 1 αιτία για το σπάσιμο της τρίχας. Επίσης, έχει αποδειχτεί ότι είναι προτιμότερο να βουρτσίζουμε τα μαλλιά μας στεγνά έτσι ώστε να αποφευχθεί η καταστροφή της εσωτερικής δομής της τρίχας.

Tip 4: Αυξήστε τις ποσότητες πρωτεΐνης που καταναλώνετε. Οι θύλακες αποτελούνται από πρωτεΐνες, οπότε προσθέστε στη διατροφή σας κόκκινο κρέας, κοτόπουλο, όσπρια, φρούτα, λιπαρά ψάρια, γαλακτοκομικά και ξηρούς καρπούς. Σύμφωνα με τους δερματολόγους είναι οι καλύτερες τροφές για να μακρύνουν γρήγορα τα μαλλιά σας.

Ήξερες ότι...

Η μητέρα της Beyoncé, Tina Knowles, ήταν κομμώτρια και η διάσημη τραγουδίστρια μεγάλωσε μέσα στο κομμωτήριο της μητέρας της, γεγονός που άσκησε μεγάλη επιρροή σε εκείνη. Το "Headliners Hair Salon", που διατηρούσε η Tina Knowles, βρισκόταν στο Χιούστον του Τέξας και εκεί η Beyoncé έπιασε την πρώτη της δουλειά.

Η La Roche-Posay λανσάρει το νέο Mela B3 Serum για την καταπολέμηση της υπερμελάγχρωσης

Η La Roche-Posay, αναγνωρίζει ότι η υπερμελάγχρωση είναι μια από τις πιο συνηθισμένες, αλλά και πιο δύσκολα αντιμετωπίσιμες δερματικές παθήσεις. Θέλοντας να δώσει λύση σε αυτό το παγκόσμια αυξανόμενο δερματικό πρόβλημα, ανακοινώνει τη νέα καινοτομία κατά της υπερμελάγχρωσης με το ενεργό συστατικό Melasyl™.

Το νέο MELA B3 συνδυάζει το Melasyl™ -την απόλυτη «παγίδα μελανίνης»- με 10% αντιφλεγμονώδη Νιασιναμίδη, για ισχυρότερη δράση ενάντια στην υπερμελάγχρωση, ακόμα και σε επίμονες κηλίδες, με δράση κατά της επανεμφάνισής τους.

Agenda

Το Dancing (fancy) της Μαρίας Κολιοπούλου επιστρέφει, στο Θέατρο Θησείον

Η παράσταση Dancing (fancy) διερευνά τις πολλαπλές πτυχές του σώματος και των χαρακτηριστικών του, εστιάζοντας σε εκείνο που δεν είναι απαραίτητα αποδεκτό στον δημόσιο χώρο καθώς κι επάνω στη σκηνή.

Βασικός άξονας αυτής της χορογραφικής δουλειάς της Μαρίας Κολιοπούλου αποτελεί το ερώτημα του Gilles Deleuze: «Τι μπορεί ένα σώμα».

Το Dancing (fancy) ξεκίνησε την πορεία του από το πανεπιστήμιο Folkwang στο Έσσεν με την υποτροφία Tanzrecherche NRW και συνέχισε στην Κολωνία με την υποστήριξη του 'Culture Moves Europe'.

Η προπώληση ξεκίνησε:
https://www.more.com/dance/dancing-fancy-1/

Dancing (fancy) teaser

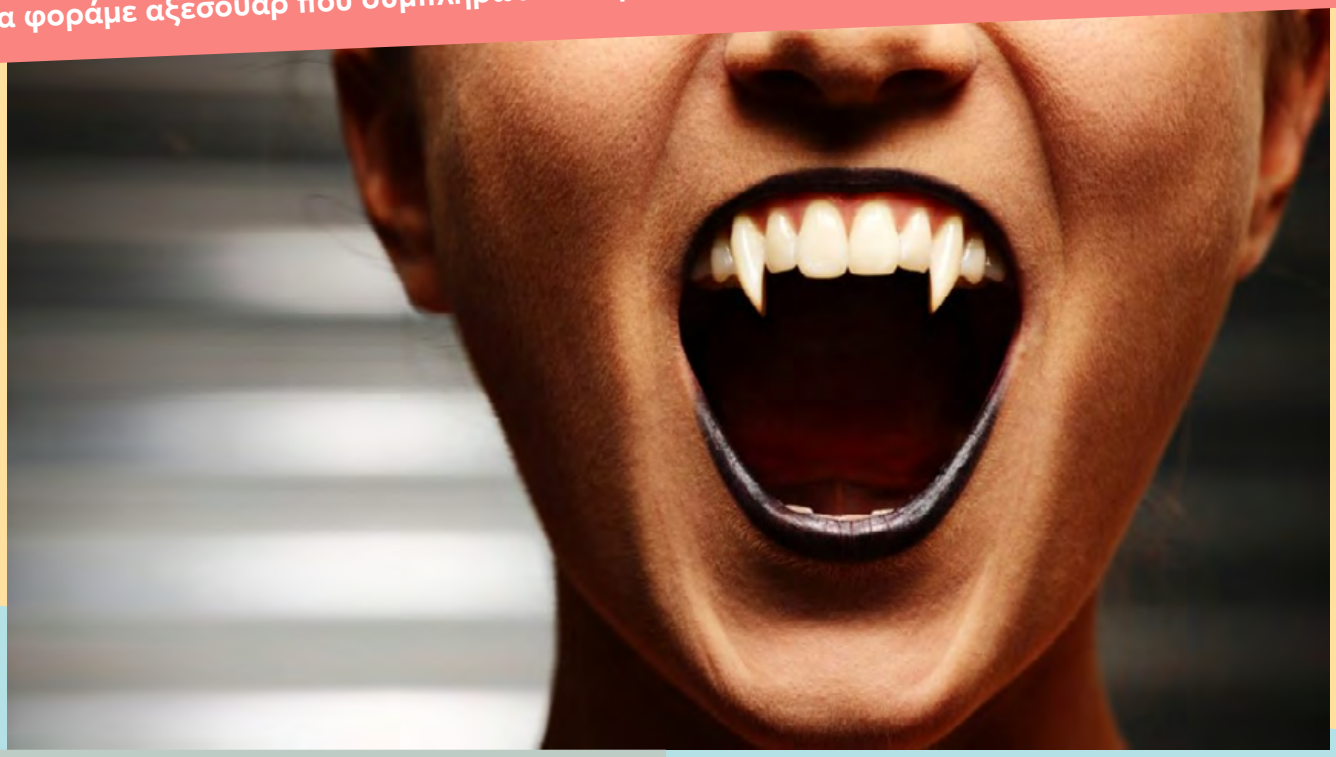
Πρωτότυπα κοσμήματα με έμπνευση από τη φύση

Η Hephaestus Tales είναι το πρώτο εργαστήριο ζωντανής τέχνης στην Ελλάδα. Εκτός από τα άλλα έργα της πλέον διαθέτει και χειροποίητα κοσμήματα τεράριουμ εμπνευσμένα από τη φύση, τα οποία είναι φτιαγμένα από ορείχαλκο η ανοξείδωτο ατσάλι. Διακοσμούνται εσωτερικά από συντηρημένα βρύα που δεν απαιτούν φροντίδα και εξωτερικά από χάντρες με ημιπολύτιμους λίθους. Μπορείτε να βρείτε επιλογές για κάθε περίσταση από απλή βόλτα μέχρι βραδινή έξοδο. Επιπλέον, διαθέτει και αντρική σειρά κοσμημάτων.

Μαρία Αγραπίδου DDS,
Χειρουργός Οδοντίατρος - Αντιπρόεδρος Υγείας στις Γυναίκες της Ευρωπαϊκής Ένωσης EUW - Πρόεδρος του Επιστημονικού Περιοδικού του Οδοντιατρικού Συλλόγου Πειραιά και μέλος του Δ.Σ.

Απόκριες και στοματική υγεία

Τις Απόκριες, πολλοί από εμάς αγαπάμε να μεταμφιεζόμαστε σε διάφορους χαρακτήρες και να φοράμε αξεσουάρ που συμπληρώνουν την εμφάνισή μας.



Ένα από τα πιο δημοφιλή αξεσουάρ είναι τα ψεύτικα δόντια, που μπορούν να μας κάνουν να μοιάζουμε με βρικόλακες, ζόμπι, πειρατές, ή οτιδήποτε άλλο φανταστούμε.

Ωστόσο, τα ψεύτικα δόντια μπορούν να επηρεάσουν τη στοματική μας υγεία, αν δεν τα χρησιμοποιούμε σωστά και με προσοχή. Σε αυτό το άρθρο, θα σας δώσουμε κάποιες συμβουλές για να προστατεύσετε τα δόντια σας και τα ούλα σας, όταν φοράτε ψεύτικα δόντια τις Απόκριες.

Επιλογή ψεύτικων δοντιών

Ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να κάνετε, είναι να επιλέξετε ψεύτικα δόντια που ταιριάζουν στο μέγεθος και το σχήμα των δοντιών σας. Αν τα ψεύτικα δόντια είναι πολύ μεγάλα, μικρά, ή ασύμμετρα, μπορούν να προκαλέσουν πίεση, τριβή ή τραυματισμό στα δόντια σας και τα ούλα σας.

Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε πόνο, φλεγμονή ή μόλυνση. Επίσης, μπορεί να δυσκολέψει το κλείσιμο του στόματος, τη μάσηση ή την ομιλία. Για να αποφύγετε αυτά τα προβλήματα, επιλέξτε ψεύτικα δόντια που εφαρμόζουν στα δόντια σας χωρίς να τα σφίγγουν ή να τα καλύπτουν πολύ. Αν δεν βρίσκετε ψεύτικα δόντια που να σας κάνουν, μπορείτε να τα προσαρμόσετε με τη βοήθεια του οδοντιάτρου σας.

Καθαρισμός ψεύτικων δοντιών

Ένα άλλο βήμα που πρέπει να κάνετε, είναι να καθαρίσετε τα ψεύτικα δόντια πριν και μετά τη χρήση τους. Τα ψεύτικα δόντια μπορούν να συλλέξουν βακτήρια, τρόφιμα ή άλλες ουσίες, που μπορούν να προκαλέσουν κακοσμία, πλάκα ή τερηδόνα. Για να τα καθαρίσετε, χρησιμοποιήστε μία μαλακή οδοντόβουρτσα με οδοντόκρεμα και ένα αντισηπτικό στοματικό διάλυμα. Στο εμπόριο υπάρχουν και ειδικά καθαριστικά για ψεύτικα δόντια. Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε αντισηπτικά, προϊόντα που περιέχουν κόκκους (όπως λευκαντικές οδοντόκρεμες) ή περιέχουν ουσίες που μπορεί να βλάψουν τα ψεύτικα δόντια.

Διαβάστε περισσότερα εδώ

"Football Skills" στο Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος

Η δραστηριότητα football skills έχει στόχο την εκμάθηση βασικών δεξιοτήτων, την ανάπτυξη της ειδικής φυσικής κατάστασης καθώς και των κανονισμών του ποδοσφαίρου μέσα από διασκεδαστικά ομαδικά και ατομικά παιχνίδια με ή χωρίς μπάλα.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος

Για παιδιά 5-12 ετών

-18.00-18.30 & 18.30-19.00 για παιδιά 5-7 ετών

-19.00-19.30 & 19.30-20.00 για παιδιά 8-12 ετών

**Καθώς οι αθλητικές δράσεις πραγματοποιούνται σε εξωτερικό χώρο, σε περίπτωση δυσμενών καιρικών συνθηκών ενδέχεται να ακυρωθούν ή να αλλάξουν τοποθεσία.*

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη διεξαγωγή τους (πιθανή μεταφορά δράσεων σε άλλο σημείο ή ακύρωσης λόγω καιρικών συνθηκών), μείνετε συντονισμένοι στο snfcc.org ή τηλεφωνικά στο 216 8091000.

50 Χρόνια Mummenschanz στο Θέατρο Παλλάς

Ο πολυβραβευμένος θίασος από την Ελβετία, με τους χαρισματικούς καλλιτέχνες, τη διακριτική χορογραφία, τις υπέροχες μάσκες και τις ευφάνταστες κατασκευές, έρχεται για πρώτη φορά στην Αθήνα, για να μας παρουσιάσει τις απολαυστικότερες στιγμές της 50χρονης ιστορίας του.

Μια παιχνιδιάρικη, διαδραστική παράσταση και μια ποιητική εμπειρία για όλες τις ηλικίες.

Την Παρασκευή 22 και το Σάββατο 23 Μαρτίου, το ελληνικό κοινό θα έχει την ευκαιρία να απολαύσει το διασημότερο θέατρο μιμικής και παντομίμας στον κόσμο, που έρχεται για πρώτη φορά στην Αθήνα, στο Θέατρο Παλλάς.

Ο μαγευτικός κόσμος της σιωπής που δημιουργούν οι Mummenschanz (Μούμενσανζ) δεν είναι εύκολο να ενταχτεί σε μια μόνο κατηγορία θεάματος.

Ο θίασος αυτοχαρακτηρίζεται "θέατρο με μάσκες" ή "θέατρο παντομίμας" (το όνομά τους παραπέμπει στην παλιά αγγλική λέξη mummer, που σημαίνει μίμος).

Ιωάννης Κ. Το χρονικό ενός μυστηρίου

Αιώνες μετά τη δολοφονία του Ιωάννη Καποδίστρια το ερώτημα μένει αναπάντητο. Ποιοι είναι οι ένοχοι; Ο Κωνσταντίνος και ο Γεώργιος Μαυρομιχάλης;

Ή κάποιοι που τους έπεισαν να διαπράξουν τον φόνο; Ποιους είχε ενοχλήσει ο Κυβερνήτης στη σύντομη ζωή του; Ποιος είχε συμφέρον να κόψει πρόωρα το νήμα της;

Όσα χρόνια κι αν έχουν περάσει, όσα αποδεικτικά στοιχεία κι αν έχουν καταστραφεί, ο Ιάσονας, ένα παιδί με αστυνομικό δαιμόνιο, με τη βοήθεια της Γιάννας, της Κλαίρης και του Στάθη, θα επιχειρήσει να εξιχνιάσει το έγκλημα.

Για παιδιά από 9 ετών.

Θέλεις να μιλήσουμε; Φιλία

Ο Νίκος και η Λουκία αναρωτιούνται τι είναι η φιλία και προβληματίζονται για τις δυσκολίες που συναντούν.

Διαπιστώνουν ότι το να έχεις καλούς φίλους, να τους κρατάς, να μη μαλώνεις, να δέχεσαι ότι οι φίλοι σου είναι διαφορετικοί δεν είναι και τόσο εύκολο!

Μέσα όμως από τον διάλογο μαθαίνουν την αποδοχή και τη συμφιλίωση για να λύνουν τις διαφορές τους και να διατηρούν καλές φιλικές σχέσεις.

quote of the day

"INSPIRATION IS GOD MAKING CONTACT WITH ITSELF."

Ram Dass

Γιορτάζουν!

15/03
Αγάπιος
16/3
Χριστόδουλος, Χριστοδούλη, Ιουλιανός
17/3
Αλέξιος, Αλεξία, Γερτρούδη
18/3
Εδουάρδος

15 Μαρτίου

- World Consumer Rights Day
- International Day to Combat Islamophobia
- International Day Against Police Brutality
- International Redefining Wealth Day
- World Contact Day
- World Essential Workers Day
- World Sleep Day
- World Speech Day
- National Peanut Lovers Day
- National Preschool Teachers Appreciation Day

16 Μαρτίου

- International Sports Car Racing Day
- Young Carers Action Day
- Black Press Day
- Everything You Do is Right Day
- Freedom of Information Day
- National Panda Day
- National Quilting Day
- National Vaccination Day
- No Selfies Day

17 Μαρτίου

- Doctor Patient Trust Day
- Evacuation Day

18 Μαρτίου

- Clean Monday
- Wellderly Day
- Global Recycling Day
- Act Happy Day
- Awkward Moments Day

tip of the day

We have lost contact with reality, the simplicity of life.

Paulo Coelho

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