SINCE 1957

Paliria

Σπιτικά

Αυθεντικές Συνταγές με Αγνά Υλικά

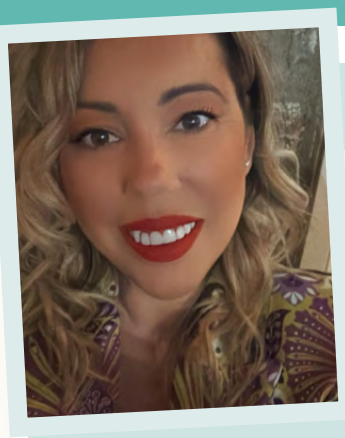
Νόστιμα Σπιτικά Ατομικά Γεύματα για ποικιλία
στην καθημερινή σου διατροφή!

Με Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο

04 ΙΟΥΝΙΟΥ 2024 #694

SAY yes to the press
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINO

Η AI ΚΑΙ ΤΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΒΑΣΙΚΟ ΕΙΣΟΔΗΜΑ



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Όταν ξάπλωσα την Κυριακή το βράδυ να κοιμηθώ, η τελευταία σκέψη - ευχή που έκανα ήταν σχεδόν χωρίς να το σκεφτώ: "Προσεύχομαι να επιβιώσω από όλα όσα προβλήματα και εμπόδια θα αντιμετωπίσω αυτή την εβδομάδα".

Εκείνη τη στιγμή μου φάνηκε μια λογική σκέψη, εξάλλου όλοι αντιμετωπίζουμε προκλήσεις και η επιβίωση συχνά μοιάζει με το ελάχιστο που χρειάζεται για να προχωρήσουμε μπροστά. Αλλά όσο περισσότερο το σκεφτόμουν, τόσο πιο ανασφαλής γινόμουν.

Γιατί θα έπρεπε απλώς να επιβιώσω; Πότε η ζωή μου έγινε θέμα επιβίωσης απλά να βγάζω τη μέρα, να υπομένω και να συνεχίζω αντί να απολαμβάνω;

Υπήρξε μια εποχή που ονειρευόμουν περισσότερα - να προοδεύω, να βρίσκω χαρά στα μικρά πράγματα, να νιώθω τη συγκίνηση του ενθουσιασμού και τη ζεστασιά της ικανοποίησης. Αλλά τελευταία νιώθω σαν να είμαι παγιδευμένη σε έναν αδυσώπητο κύκλο προβλημάτων και λύσεων.

Η ζωή μοιάζει να έχει γίνει μια σειρά από προκλήσεις που πρέπει να ξεπεραστούν αντί για ένα ταξίδι που πρέπει να ευχαριστηθώ.

Δεν θέλω να ξυπνάω κάθε πρωί με βαριά καρδιά, περιμένοντας να λυθεί το επόμενο πρόβλημα. Θέλω να ξυπνάω με μια αίσθηση θαυμασμού και περιέργειας για το τι μπορεί να φέρει η μέρα.

Θέλω να νιώθω το φως του ήλιου στο πρόσωπό μου και να εκτιμώ τη ζεστασιά του, όχι μόνο ως ένα σύντομο διάλειμμα από το κρύο αλλά ως υπενθύμιση της ομορφιάς του κόσμου.

Η ζωή πρέπει να είναι κάτι περισσότερο από απλή επιβίωση. Πρέπει να έχει να κάνει με τη σύνδεση, το πάθος και το νόημα. Θα πρέπει να έχει να κάνει με την ανακάλυψη αυτού που κάνει την καρδιά μου να χτυπάει πιο γρήγορα και φέρνει ένα χαμόγελο στο πρόσωπό μου.

Δεν θέλω απλώς να ξεπερνάω τα προβλήματά μου- θέλω να βρίσκω νόημα και ανάπτυξη σε αυτά.

Δεν θέλω η ζωή μου να είναι ένας συνεχής κύκλος σκοντάφτοντας, αποτυγχάνοντας και προσπαθώντας ξανά. Δεν θέλω να βρίσκομαι σε κατάσταση επιβίωσης όλη την ώρα.

Θέλω να γελάω περισσότερο, να αγαπώ βαθύτερα και να ζω ολοκληρωμένα.

Tip of the Day: Δεν θέλω οι προσευχές μου να αφορούν μόνο την επιβίωσή μου αλλά και των γύρω μου.

Ναι, οι προκλήσεις θα έρθουν - πάντα έρχονται, όμως θέλω να προσεύχομαι για τη δύναμη να τις αντιμετωπίζω, τη σοφία να μαθαίνω και τη χάρη να βρίσκω τη χαρά εν μέσω αυτών.

Θέλω να θυμάμαι ότι η ζωή δεν είναι μια μάχη που πρέπει να κερδηθεί αλλά ένα ταξίδι που πρέπει να απολαύσουμε.

Έτσι, την επόμενη φορά που θα με ρωτήσουν για τις προσευχές μου, θα πω το εξής: «Προσεύχομαι να βρίσκω το κουράγιο να ζήσω και όχι απλώς να επιβιώσω.

Προσεύχομαι για στιγμές γαλήνης μέσα στο χάος, για αναλαμπές ομορφιάς μέσα στην καθημερινότητα και για την ικανότητα να βλέπω την κάθε μέρα ως δώρο και όχι ως δοκιμασία.

Γιατί βαθιά μέσα μου δεν θέλω απλώς να "ξεπεράσω" τη ζωή. Θέλω να την αγκαλιάσω, να τη νιώσω, να τη δοκιμάσω, να την τιμήσω και να την αγαπήσω. Θέλω να ζήσω.

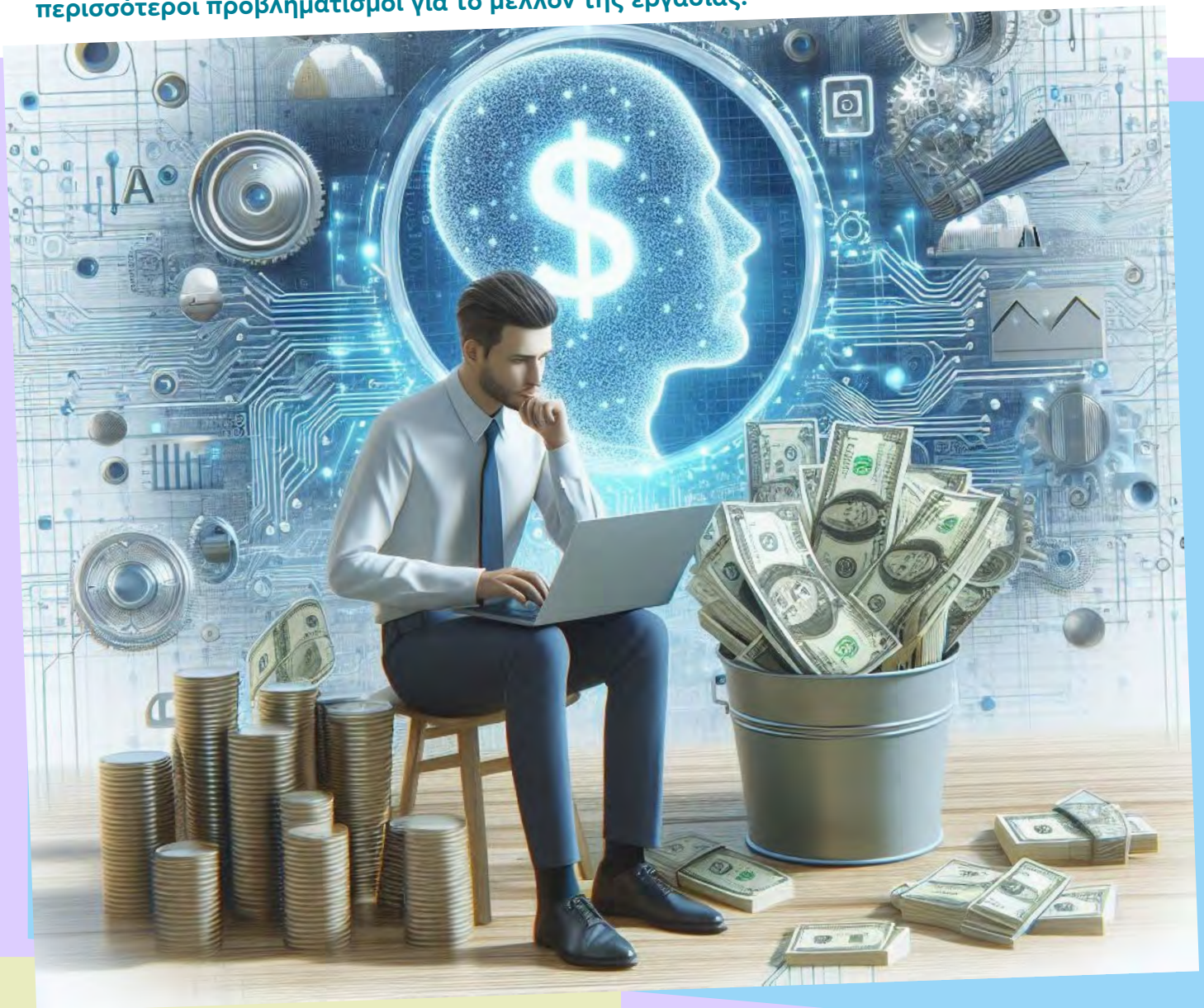
Claire Styliara
Chief of SayYessers

E-Mail Viber WhatsApp

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

Η AI και το παγκόσμιο βασικό εισόδημα

Ζούμε πια στην εποχή της AI. Όλα αλλάζουν σταδιακά και στο τραπέζι πέφτουν όλο και περισσότεροι προβληματισμοί για το μέλλον της εργασίας.



Ας αναλογιστούμε απλώς αυτό: Περίπου το 60% των θέσεων εργασίας στην ΕΕ είναι δυνητικά εκτεθειμένες λόγω της τεχνητής νοημοσύνης. Σύμφωνα με έκθεση του ΔΝΤ για την ευρωπαϊκή οικονομία, ο αντίκτυπος της AI θα μπορούσε να επεκταθεί και σε εργαζόμενους με μεγαλύτερες δεξιότητες, ενώ παλιότερα οι αυτοματισμοί επηρέαζαν κυρίως τους εργαζόμενους χαμηλών προσόντων. Από τη μία η AI εκτιμάται πως θα αυξήσει την παραγωγικότητα και θα επηρεάσει θετικά τα εισοδήματα κάποιων εργαζομένων, από την άλλη όμως είναι πιθανό να επιφέρει αισθητή μείωση των εισοδημάτων για άλλους.

Η AI έχει τη δύναμη να αυξήσει την παραγωγικότητα! Τα στοιχεία δείχνουν ότι περισσότεροι από τους μισούς εργαζόμενους που θεωρούνται "ευάλωτοι", μπορεί να καταφέρουν να αυξήσουν την παραγωγικότητα και κατ' επέκταση τα εισοδήματά τους λόγω της τεχνητής νοημοσύνης. Τι θα γίνει όμως με τους υπόλοιπους; Η απώλεια πολλών θέσεων εργασίας είναι ένας υπαρκτός κίνδυνος και αυτό σημαίνει ότι οι ανισότητες αναφορικά με τα εισοδήματα θα αυξηθούν.

Τι είναι το παγκόσμιο βασικό εισόδημα;

Ο... νονός της Τεχνητής Νοσημοσύνης, Geoffrey Hinton, κάνει μια ενδιαφέρουσα πρόβλεψη για τις εξελίξεις που θα έχουμε λόγω της AI. Με δεδομένο ότι η generative AI, δηλαδή η δημιουργική τεχνητή νοημοσύνη, προβλέπεται πως θα οδηγήσει σε αύξηση του παγκόσμιου ΑΕΠ κατά 7% σε μία 10ετία (Digital Economy Outlook) πολλοί διερωτώνται αν θα προλάβουμε τις εξελίξεις! Αν λάβουμε υπόψη μας ότι η AI σίγουρα θα αντικαταστήσει τους πολλούς εργαζόμενους, οι κυβερνήσεις όλων των χωρών ίσως πρέπει να καθιερώσουν ένα παγκόσμιο βασικό εισόδημα, για τους πολίτες ανεξαρτήτως από το αν εργάζονται ή όχι...

Σύμφωνα με τον Hinton, μπορεί τόσο η παραγωγικότητα όσο και ο πλούτος να σημειώσουν αύξηση, όμως δεν θα υπάρξει σωστή "κατανομή", με αποτέλεσμα η όξυνση των ανισοτήτων να προκαλέσει κοινωνική κρίση. Έτσι, θεωρεί πως μια λύση που θα μας προστατεύσει από την κρίση είναι η δημιουργία παγκόσμιου βασικού εισοδήματος. Όπως επισημαίνει μάλιστα άνθρωποι από την Downing Street απευθύνθηκαν σε εκείνον για να τους συμβουλεύσει και υπογράμμισε πως "το καθολικό βασικό εισόδημα θα ήταν μια καλή ιδέα".

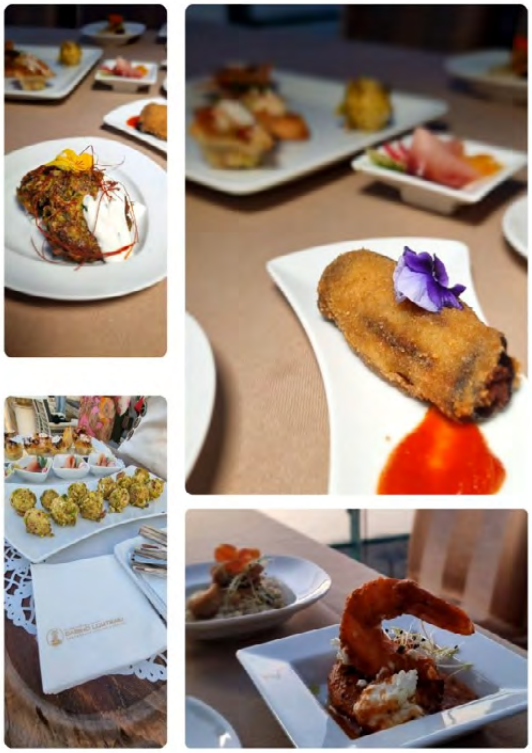
Η AI θα αναλάβει τα πάντα;

Σύμφωνα με τις εκτιμήσεις του Geoffrey Hinton, μέσα στα επόμενα 5 με 20 χρόνια από τώρα, θα πρέπει να αντιμετωπίσουμε το πρόβλημα πως η AI θα αναλάβει τα πάντα... Ο ίδιος εγκατέλειψε την Google για να έχει τη δυνατότητα να εκφράζεται με μεγαλύτερη ελευθερία για τους κινδύνους από την εξάπλωση της τεχνητής νοημοσύνης.

Ποιος είναι ο νονός της AI

Ο δρ Geoffrey Hinton είναι Βρετανο-Καναδός γνωστικός ψυχολόγος και επιστήμονας υπολογιστών. Η έρευνά του για τα νευρωνικά δίκτυα ήταν εκείνη που άνοιξε τον δρόμο για τα τρέχοντα συστήματα AI, όπως το ChatGPT. Τα νευρωνικά δίκτυα στην AI είναι συστήματα τα οποία έχουν ομοιότητες με τον ανθρώπινο εγκέφαλο αναφορικά με το πώς μαθαίνουν και επεξεργάζονται τις πληροφορίες.

Η Club Hotel Casino Loutraki φιλοξένησε το Φεστιβάλ Γαστρονομίας «Taste of Loutraki – The Corinthian Food Festival 2024»



Η Club Hotel Casino Loutraki συμμετείχε και φιλοξένησε το «Taste of Loutraki – The Corinthian Food Festival 2024 », ένα μοναδικό φεστιβάλ γαστρονομίας με πρωταγωνιστές τα προϊόντα της Κορινθιακής γης που πραγματοποιήθηκε στο Λουτράκι, από τις 31 Μαΐου έως τις 2 Ιουνίου. Το Taste Of Loutraki -The Korinthian Food Festival διεξάγεται για τρίτη συνεχόμενη χρονιά και αποτελεί πλέον θεσμό τόσο για την πόλη του Λουτρακίου, όσο και για την ευρύτερη περιοχή της Κορινθίας, με τον Όμιλο Comer και τη συμμετοχή των ξενοδοχείων Club Hotel Casino Loutraki & Wyndham Loutraki Poseidon Resort να είναι ένας από τους μεγάλους χορηγούς.

Την Παρασκευή 31 Μαΐου 2024 στο συνεδριακό κέντρο του πεντάστερου Club Hotel Casino Loutraki έλαβε χώρα το εναρκτήριο event του φεστιβάλ. Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους ο Δήμαρχος Λουτρακίου- Περαχώρας - Αγ. Θεοδώρων, κ. Γιώργος Γκιώνης, εκπρόσωποι του επιχειρηματικού και δημοσιογραφικού κόσμου και πλήθος εκλεκτών προσκεκλημένων με τον κ. Γιάννη Τσεκούρα, Commercial Director να καλωσορίζει το φεστιβάλ στην Club Hotel Casino Loutraki και το Λουτράκι, χαιρετίζοντας την εκδήλωση.

Η εκδήλωση καλύφθηκε τηλεοπτικά από τον ΣΚΑΙ, με τον Δήμαρχο κ. Γιώργο Γκιώνη και τον κ. Θανάση Τσατσούλη, Διευθυντή Μάρκετινγκ και Επικοινωνίας της Club Hotel Casino Loutraki, να παραθέτουν δηλώσεις, αναδεικνύοντας τη σημασία του φεστιβάλ για την τοπική κοινότητα και την ενίσχυση του τουρισμού.

Το Φεστιβάλ «Taste of Loutraki» αναδεικνύει την πλούσια γαστρονομική παράδοση με μια σειρά από ενδιαφέροντα workshops, masterclasses και ζωντανές επιδείξεις μαγειρικής. Η εκδήλωση διοργανώνεται από τον Τουριστικό Οργανισμό Λουτρακίου, τον Σύλλογο Επισιτιστικών Λουτρακίου "Ο Ξένιος Ζευς" και το Επιμελητήριο Κορινθίας, τελώντας υπό την αιγίδα του Δήμου Λουτρακίου – Περαχώρας - Αγ. Θεοδώρων, προβάλλοντας τη μοναδικότητα των τοπικών προϊόντων.

Η μοναδική παραλία μέσα σε αρχαιολογικό χώρο στην Ελλάδα

SAY yes & get impressed

Το Ηραίο είναι μια υπέροχη παραλία, η μοναδική στη χώρα μας μέσα σε αρχαιολογικό χώρο! Βρίσκεται σε κοντινή απόσταση από το Λουτράκι, στην περιοχή Περαχώρα, ακριβώς κάτω από τα ερείπια ενός ναού αφιερωμένου στην Ήρα Ακραία-Λιμενία. Η πρόσβαση στον αρχαιολογικό χώρο είναι ελεύθερη. Πάνω από την παραλία και τον αρχαιολογικό χώρο του Ηραίου, βρίσκεται ένα ξωκλήσι αφιερωμένο στον Άγιο Νικόλαο. Ακόμη, εκεί βρίσκεται και ένας φάρος που πρωτολειτούργησε στα τέλη του 19ου αιώνα. Δείτε βίντεο από το Ηραίο.

Αλέξανδρος Κουτρομάνος,
Personal Trainer-
Fitness Consultant

4 νόστιμα, υγιεινά και οικονομικά γεύματα για να χτίσεις μυς!

Θέλω να φάω υγιεινά αλλά δεν βρίσκω χρόνο, η υγιεινή διατροφή κοστίζει, τα υγιεινά φαγητά δεν είναι νόστιμα: Αυτοί είναι κάποιοι από τους πιο γνωστούς προβληματισμούς γύρω από την υγιεινή διατροφή.

Επειδή σε αυτή τη στήλη διαβάζεις μόνο πρακτικά πράγματα,τα παρακάτω 4 γεύματα ήρθαν να σου λύσουν τα χέρια!

Ομελέτα με 3 αυγά+πράσινη πιπεριά+1 φέτα κίτρινο τυρί με χαμηλά λιπαρά

Ένα ποιοτικό, υγιεινό και νόστιμο πιάτο, γεμάτο πρωτεΐνη. Συνόδεψέ το με σαλάτα εποχής. Το ετοιμάζεις σε 8' και το κόστος του είναι στα 2,5€ (μαζί με τη σαλάτα).

Πρωτεΐνούχα μακαρόνια με βιολογική σάλτσα βασιλικού

Ένα πολύ νόστιμο πιάτο που θα σε γεμίσει ενέργεια! Συνόδευσέ το με σαλάτα εποχής. Είναι έτοιμο σε 25' ενώ το κόστος μια μερίδας κυμαίνεται στο 2€ (μαζί με τη σαλάτα).

Μπιφτέκια κοτόπουλου

Μια ακόμα απλή συνταγή για να χτίσεις μυς με τον πιο εύκολο και απολαυστικό τρόπο!Συνόδευσέ τα με σαλάτα εποχής. Χρόνος μαγειρέματος 25' (air fryer), κόστος μερίδας 4 ευρώ (μαζί με τη σαλάτα).

Ψητές Σαρδέλες

Το συγκεκριμένο πιάτο είναι ένας πραγματικός θησαυρός. Είναι γεμάτο πρωτεΐνη και καλά λιπαρά, νόστιμο, πάμφθηνο και ευκολομαγείρευτο. Συνόδευσέ το με σαλάτα εποχής. Χρόνος μαγειρέματος 15' (air fryer), κόστος μερίδας 3 ευρώ (μαζί με τη σαλάτα).

Πρόσθεσε τα παραπάνω 4 γεύματα μέσα στην εβδομάδα σου και δες το σώμα σου να αλλάζει με τον πιο απλό, φθηνό και απολαυστικό τρόπο!

Η Ε.Ι. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Α.Ε. στηρίζει σταθερά την Ακαδημαϊκή Αριστεία στην Ύδρα

Η εταιρεία Ε.Ι. Παπαδόπουλος Α.Ε. για ακόμα μια χρονιά συνεπής στη δέσμευσή της να στηρίζει και να επιβραβεύει τους νέους της Ύδρας, προσφέρει χρηματικά βραβεία και υποτροφίες σε μαθητές που διακρίθηκαν για τις επιδόσεις τους.

Αναλυτικότερα, θα χορηγηθούν τρία χρηματικά βραβεία σε μαθητές της Γ' Τάξης του Γενικού Λυκείου της Ύδρας, που συγκέντρωσαν την υψηλότερη βαθμολογία κατά τη διαδικασία των Πανελλαδικών εξετάσεων του τρέχοντος έτους 2023-2024.

Στους τρεις νικητές θα χορηγηθούν, με βάση την βαθμολογία τους, τα τρία παρακάτω χρηματικά βραβεία:

- Το πρώτο χρηματικό βραβείο που ανέρχεται στο ποσό των 5.000,00 ευρώ.
- Το δεύτερο χρηματικό βραβείο που ανέρχεται στο ποσό των 4.000,00 ευρώ.
- Το τρίτο χρηματικό βραβείο που ανέρχεται στο ποσό των 3.000,00 ευρώ.

Οι υποτροφίες, ωστόσο, δεν περιορίζονται μόνο σε απόφοιτους της Γ' Τάξης του Γενικού Λυκείου.

Η εταιρεία αναγνωρίζοντας και θέλοντας να επιβραβεύσει την Ακαδημαϊκή Αριστεία προκηρύσσει δύο επιπλέον υποτροφίες ύψους 4.000 ευρώ έκαστη, οι οποίες θα δοθούν σε μεταπτυχιακούς φοιτητές.

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν μεταπτυχιακοί φοιτητές που έχουν αποφοιτήσει από το Γενικό Λύκειο Ύδρας και από κάποιο Ελληνικό Πανεπιστημιακό Ίδρυμα και έχουν ήδη γίνει δεκτοί σε μεταπτυχιακό πρόγραμμα σε ελληνικό ή ξένο Πανεπιστήμιο. Πιο συγκεκριμένα, κριτήρια επιλογής αποτελούν τόσο ο βαθμός εισαγωγής στις Πανελλήνιες Εξετάσεις όσο και ο βαθμός του Πτυχίου των συμμετεχόντων.

Σε περίπτωση ισοβαθμίας δύο υποψηφίων στον υψηλότερο βαθμό, οι υποτροφίες θα δοθούν και στους δύο. Σε περίπτωση ισοβαθμίας περισσοτέρων στον υψηλότερο βαθμό θα πραγματοποιηθεί ηλεκτρονική κλήρωση, ώστε να αναδειχθούν δύο.

Το διάστημα υποβολής υποψηφιοτήτων για τις υποτροφίες των πτυχιούχων αποφοίτων του Γενικού Λυκείου Ύδρας ξεκινάει από 03/06/2024 έως την 06/09/2024.

Για περισσότερες πληροφορίες για τη διαδικασία υποβολής αιτήσεων και τη διαδικασία επιλογής των μεταπτυχιακών φοιτητών που θα λάβουν τις υποτροφίες, επισκεφτείτε την ηλεκτρονική διεύθυνση:

https://papadopoulou.gr/new/ipotrofies-gia-tous-neous-tis-idras-2024-papadopoulou/

Η παράδοση των χρηματικών βραβείων και των υποτροφιών θα πραγματοποιηθεί το ερχόμενο φθινόπωρο.

Η ΑΒ Βασιλόπουλος γιόρτασε για 14η συνεχή χρονιά την Ημέρα Εθελοντισμού ΑΒ

Η ΑΒ Βασιλόπουλος τίμησε και φέτος την Ημέρα Εθελοντισμού ΑΒ, για 14η συνεχή χρονιά, πραγματοποιώντας πολλαπλές ενέργειες σε όλη τη χώρα.

Αυτή τη φορά, 5.500 εθελοντές από τα καταστήματα ΑΒ, τις αποθήκες και τα κεντρικά γραφεία, συναντήθηκαν για καλό σκοπό την Κυριακή, 26 Μαΐου, συμμετέχοντας στην «αλυσίδα καλού» της ΑΒ Βασιλόπουλος και συγκεκριμένα σε 200 ξεχωριστές, τοπικές εθελοντικές δράσεις σε όλη την Ελλάδα. Ενδεικτικά, περισσότεροι από 200 εθελοντές από τα κεντρικά γραφεία μαζί με τις οικογένειές τους γιόρτασαν την 14η Ημέρα Εθελοντισμού ΑΒ, μετατρέποντας τις εγκαταστάσεις σε ένα «Ολυμπιακό Χωριό καλού σκοπού».

Σε συνεργασία με την ανθρωπιστική Οργάνωση Humanity Greece, δημιούργησαν 385 πακέτα στήριξης, τα οποία θα προσφερθούν σε 250 οικογένειες που έχουν πληγεί από τις καταστροφικές πλημμύρες στη Θεσσαλία τον περασμένο Σεπτέμβριο και στηρίζονται σταθερά κάθε μήνα από το Humanity Greece.

Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν επίσης για τη φροντίδα και τους τρόπους υιοθεσίας αδέσποτων ζώων, ενώ συγκέντρωσαν είδη για τις φιλοζωικές οργανώσεις «Dog's Voice» και «Εφτάψυχες - Nine Lives».

Ακόμη, οι άνθρωποι της ΑΒ είχαν την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε αθλητικές δραστηριότητες μαζί με καταξιωμένους αθλητές, όπως ο Μάριος Καπότσης, Διεθνής Υδατοσφαιριστής, αργυρός Ολυμπιονίκης και Πρόεδρος του Συνδέσμου Ελλήνων Αθλητών Υδατοσφαίρισης, ο Βλάσης Μάρας, Παγκόσμιος Πρωταθλητής Ενόργανης, που συμμετείχε με τον Αθλητικό Σύλλογο Συσπείρωση και η Μαριέλλα Φασούλα, αθλήτρια καλαθοσφαίρισης, που αγωνίζεται στην πρωταθλήτρια Ισπανίας Αβενίδα από το 2021 και με την εθνική ομάδα καλαθοσφαίρισης της Ελλάδας, με τους οποίους συζήτησαν για τη δύναμη της σχέσης αθλητισμού και εθελοντισμού.

Πόσο αλάτι πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας δεν πρέπει να καταναλώνουμε παραπάνω από 2.000mg αλατιού σε καθημερινή βάση, δηλαδή περίπου 5 γραμμάρια. Όμως δεν είναι εύκολο πάντα να ελέγχουμε σωστά πόσο αλάτι καταναλώνουμε, καθώς πολλά τρόφιμα - ειδικά τα επεξεργασμένα - περιέχουν κρυμμένο αλάτι. Γι' αυτό καλό είναι όταν μαγειρεύουμε να προσθέτουμε αλάτι με σύνεση, ενώ μπορούμε να το αντικαταστήσουμε με μπαχαρικά. Μπορούμε επίσης να επιλέγουμε τρόφιμα χαμηλά σε νάτριο αλλά και να μην καταναλώνουμε πολλά επεξεργασμένα τρόφιμα.

Βραδιά μόδας από το brand "ΕΚ EFFIEK THE BRAND" της Ελληνίδας σχεδιάστριας Έφης Κωστάκη στα Βόρεια Προάστια

Κατερίνα Παπακωστοπούλου - Έφη Κωστάκη - Χάρης Σιανίδης - Ελένη Τσολάκη

Σε ένα άκρως εορταστικό κλίμα πραγματοποιήθηκε με επιτυχία το Launch Fashion Party του brand "ΕΚ EFFIEK THE BRAND" της Ελληνίδας σχεδιάστριας και επιχειρηματία Έφης Κωστάκη, η οποία παρουσίασε τη νέα της συλλογή S/S'24 "Utopia Collection". Στην εκδήλωση που έγινε στον κήπο του εστιατορίου "Hide & Seek Bar Restaurant", έδωσαν το λαμπερό παρών πολλοί επώνυμοι καλεσμένοι από τον επιχειρηματικό, καλλιτεχνικό και δημοσιογραφικό κόσμο της Αθήνας, καθώς και πολλές fashionistas φορώντας δημιουργίες "ΕΚ EFFIEK THE BRAND", αλλά και φίλοι της Έφης Κωστάκη, που ήθελαν να την συγχαρούν για το νέο της εγχείρημα στον χώρο της μόδας.

Η γνωστή επιχειρηματίας Έφη Κωστάκη έχοντας έρθει σε επαφή με πολλές διαφορετικές προσωπικότητες γυναικών και ακούγοντας τις ανάγκες και τα θέλω τους σχετικά με το στιλ και τη μόδα, αποφάσισε να πραγματοποιήσει ένα μεγάλο της όνειρο, να ιδρύσει με την ομάδα της την εταιρεία "ΕΚ EFFIEK THE BRAND". Μέσω της "ΕΚ EFFIEK THE BRAND", η Έφη Κωστάκη έχει ως στόχο την σχεδίαση ενδυμάτων που ενσαρκώνονται στο δικό της όραμα και μότο της: «ELEGANCE IN SIMPLICITY» και απευθύνονται σε γυναίκες που θέλουν να νιώθουν μοναδικές και γεμάτες αυτοπεποίθηση κάθε στιγμή της ημέρας.

Market Trends

Το νέο άρωμα Zielinski & Rozen με ροζ πιπέρι, αιθέριο έλαιο elemi, κανέλα και δέρμα υπόσχεται να σας ταξιδέψει στην Ευρώπη

Ένα ταξίδι σε διάφορες πόλεις της Ευρώπης αποτέλεσε την έμπνευση για τον αρωματοποιό Erez Rozen προκειμένου να δημιουργήσει ένα νέο άρωμα για το brand Zielinski & Rozen. Το νέο άρωμα περιέχει ροζ πιπέρι, αιθέριο έλαιο elemi, κανέλα και δέρμα.

Για τον Erez, κάθε πόλη της Ευρώπης κρύβει διαφορετικές αναμνήσεις, καθώς περιπλανήθηκε σε πολλές για περισσότερο από δέκα χρόνια προτού επιστρέψει στο Τελ Αβίβ. «Τα concept stores του brand στο Παρίσι, τη Μαδρίτη, το Άμστερνταμ, τη Βαρκελώνη και άλλες πόλεις με έφεραν σε επαφή με το αγαπημένο μου συστατικό αρώματος, το αιθέριο έλαιο elemi, το οποίο δεν χρησιμοποίησα για πολύ καιρό», παραδέχεται ο Erez Rozen.

Η νότα του αιθέριου ελαίου elemi είναι δυναμική και ακατανόητα ελκυστική. Αλλάζει όταν συνδυαστεί με άλλα συστατικά, αποκαλύπτοντας τον εαυτό της με διαφορετικούς τρόπους σε κάθε σύνθεση. Ο Erez Rozen πρόσθεσε το ροζ πιπέρι, για ένα στοιχείο θετικότητας και φωτεινότητας, όπως οι άνθρωποι που συνάντησε στο Παρίσι. Χρησιμοποίησε την κανέλα για να αναφερθεί στη Μαδρίτη και την Ίμπιζα, όπου επισκέφθηκε πολλά εστιατόρια γεμάτα μουσική και δημιουργική κουζίνα. Για να δώσει στην τελική σύνθεση του αρώματος μια δυναμική έκφραση ποικίλων συναισθημάτων, που να σε ταξιδεύει στο Άμστερνταμ και τη Βαρκελώνη, πρόσθεσε μια νότα δέρματος.

Triumph X BASILEIA: Μία Συνεργασία που Γιορτάζει τη Γυναικεία Δημιουργικότητα και Καινοτομία

Η Triumph στηρίζει έμπρακτα τις γυναίκες που έχουν πάθος για δημιουργία, καινοτομία και τόλμη για επιχειρηματικότητα. Με γνώμονα αυτό, η Triumph επιλέγει το ελληνικό brand τσαντών BASILEIA για μία συναρπαστική συνεργασία που επικεντρώνεται στη μόδα και το styling. Μέσα από αυτή την ένωση, το κοινό θα έχει την ευκαιρία να ανακαλύψει μοναδικές προτάσεις και να επωφεληθεί από αποκλειστικά προνόμια.

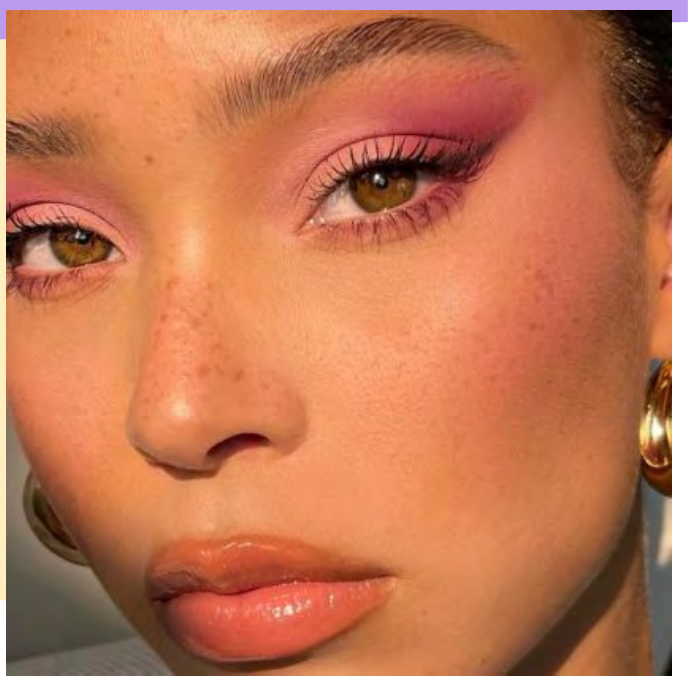
Το brand BASILEIA ξεκίνησε ως ένα project και προσωπικό στοίχημα της Interior Designer Βάσιας Μπούζα. Η ίδια μετατρέποντας το χόμπι της σε επάγγελμα, άρχισε να δημιουργεί χειροποίητες τσάντες υψηλής μόδας, που ξεχωρίζουν για τα πρωτότυπα και ποικιλόμορφα σχέδιά τους, τη λειτουργικότητα και τη μοντέρνα αισθητική τους.

Η SS24 collection μαγιό της Triumph, παρουσιάζει σειρές που διαθέτουν εντυπωσιακά μοτίβα, γήινες αλλά και fluo αποχρώσεις, που αποτέλεσαν έμπνευση και βασικό πρωταγωνιστή στη φωτογράφιση για το επίσημο λανσάρισμα της καλοκαιρινής συλλογής BASILEIA.

Οι εκπλήξεις όμως δε σταματούν εδώ. Οι fans και των δύο brands θα μπορούν από 1/6 και για 15 μέρες, να επωφεληθούν από αποκλειστικά promo codes για 20% έκπτωση (Triumph20 και BASILEIA20) στα e-shop δύο εταιρειών αντίστοιχα, ενώ μαζί θα ακολουθήσουν διαγωνισμοί στα social media και πολλά ακόμα.

#trends

pH make up: Το νέο trend



Στο TikTok το pH makeup παίζει πολύ! Βλέπουμε ότι όλο και περισσότερα beauty brands τελευταία δημιουργούν προϊόντα τα οποία καλύπτουν μια πολύ μεγάλη γκάμα τόνων επιδερμίδας. Κυρίως η τάση αφορά σε προϊόντα για χείλη και ζυγωματικά.

Η απόχρωση προσαρμόζεται ανάλογα με τα επίπεδα pH του δέρματος ώστε το αποτέλεσμα να κολακεύει την επιδερμίδα μας! Πρόκειται δηλαδή για για προϊόντα που αλλάζουν χρώμα ανάλογα με το pH κάθε δέρματος.

Το pH της επιδερμίδας μας είναι σε γενικές γραμμές μεταξύ 4.5 με 5.5. Όταν γεννιόμαστε η επιδερμίδα μας έχει φυσιολογικά ουδέτερο pH. Μερικές εβδομάδες αργότερα μετατρέπεται σε όξινο. Μεγαλώνοντας τείνει να αυξάνεται και πάντα παραμένει ελαφρώς όξινο.

Say... Japandi!

Σας αρέσει το σκανδιναβικό στιλ διακόσμησης αλλά θέλετε να το παντρέψετε με την ιαπωνική αισθητική για ένα πιο ενδιαφέρον αποτέλεσμα; Πάνω απ' όλα όμως επιθυμείτε να δημιουργήσετε έναν χώρο-σύμμαχο της ευεξίας σας; Το Japandi είναι αυτό που ψάχνετε!

Κάντε τον προσωπικό σας χώρο το δικό σας "φανταστικό" μέρος, την όαση που θα αγκαλιάζει τις στιγμές σας. Μινιμαλισμός, απλότητα, καθαρές γραμμές, φυσικά υλικά. Αυτές είναι οι "πρώτες ύλες" του Japandi. Στόχος είναι ο χώρος να αποπνέει γαλήνη και ηρεμία, να ξεκουράζει το βλέμμα και να είναι φιλόξενος.

Το σπίτι μας είναι ο χώρος που ζούμε και το Japandi έχει στη φιλοσοφία του εκτός από την απλότητα και τη λειτουργικότητα. Τα έπιπλα δεν είναι απλώς καλαίσθητα αλλά άνετα και πρακτικά ώστε να διευκολύνουν την καθημερινότητά μας. Δεν κάνουν "θόρυβο", γι ' αυτό και τα χρώματα που κυριαρχούν είναι ουδέτερα. Στο Japandi στιλ διακόσμησης ο φυσικός φωτισμός παίζει σημαντικό

ρόλο, όπως και η "παρουσία" της φύσης. Πέρα από τα φυσικά υλικά, όπως το ξύλο και η πέτρα, τα φυτά είναι απαραίτητα εδώ.

Λίγα και καλά

Λιτές γραμμές χωρίς πολλά διακοσμητικά στοιχεία. Το Japandi θέλει ο χώρος να έχει τα απολύτως απαραίτητα για να είναι φιλικός αλλά και για να είναι καλά οργανωμένος. Έτσι, θα αποφεύγεται η ακαταστασία που χαλάει την ηρεμία.

Τι να επιλέξουμε

Αν θέλετε να ακολουθήσετε αυτό το στιλ διακόσμησης εστιάστε σε έπιπλα από ξύλο και προτιμήστε γενικότερα φυσικά υλικά, όπως το βαμβάκι και το μπαμπού. Ο σχεδιασμός τους πρέπει επίσης να είναι λιτός.

Μπορείτε να ακολουθήσετε αυτό το στιλ διακόσμησης σε όλα τα δωμάτια του σπιτιού σας. Θα σας βοηθήσει να έχετε ελεύθερο χώρο και θα σας απαλλάξει μια και καλή από οτιδήποτε περιττό. Σκεφτείτε ένα παιδικό δωμάτιο σε στιλ Japandi... Ακόμα κι αν είναι μικρό, εφόσον θα έχει μόνο τα βασικά, θα είναι ένας χώρος όπου το παιδί θα έχει ελευθερία κινήσεων, ηρεμία και τα πράγματά του θα είναι οργανωμένα ώστε να μην επικρατεί χάος.

Το IRONMAN® 70.3® Vouliagmeni, Greece 2024 επιστρέφει δυναμικά τον Οκτώβριο με ανανεωμένο venue και νέα παράλληλα events

Ο μεγαλύτερος αγώνας τριάθλου, IRONMAN® 70.3® Vouliagmeni, Greece, σε συνδιοργάνωση της EY ZHN Greece και του Δήμου Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης, έχοντας κερδίσει από το 2019 φανατικό κοινό από την Ελλάδα και το εξωτερικό, πραγματοποιείται στις 18-20 Οκτωβρίου 2024, στην ανανεωμένη πλαζ της Βάρκιζας και εμπλουτίζεται με νέες παράλληλες εκδηλώσεις, κάνοντας το τρίαθλο ένα άθλημα προσιτό σε όλους. Την Κυριακή 20 Οκτωβρίου οι πιστοί τριαθλητές της απόστασης IRONMAN® 70.3®, η οποία έχει ψηφιστεί από την παγκόσμια τριαθλητική κοινότητα ως η 3η πιο δημοφιλής στον κόσμο, θα κολυμπήσουν 1,9 χλμ, θα ποδηλατήσουν 90 χλμ και θα τρέξουν 21,1 χλμ διαδοχικά, σε ένα ολοκαίνουργιο venue, απολαμβάνοντας μία από τις ομορφότερες διαδρομές της Αθήνας με θέα το μπλε του Σαρωνικού.

Την ίδια μέρα, την Κυριακή 20 Οκτωβρίου, η τριήμερη γιορτή του αθλητισμού υποδέχεται τον νέο αγώνα 4:18:4, το πιο γρήγορο τρίαθλο για όλους! 400 μέτρα κολύμπι, 18 χλμ ποδήλατο και 4 χλμ τρέξιμο σε μια υπέροχη διαδρομή δίπλα στη θάλασσα, κατάλληλη για αρχάριους και νέους τριαθλητές που θέλουν να δοκιμάσουν τις δυνατότητες τους και να βρεθούν για πρώτη φορά στη Γραμμή Εκκίνησης και Τερματισμού ενός IRONMAN® 70.3®. Ένας Super Fast TRI αγώνας που έχει στόχο να μυήσει όλο και περισσότερους νέους αθλητές στον μαγικό κόσμο του τριάθλου!

Οι εγγραφές έχουν ήδη ξεκινήσει:

Για το IRONMAN® 70.3® Vouliagmeni, Greece 2024, εδώ.
Για το 4:18:4, εδώ.
Για το Night Run Vouliagmeni, εδώ.
Για το IRONKIDS® Vouliagmeni, εδώ.

Ο Γιώργος Θεοφάνους «ΑΝΤΙΚΡΙΣΤΑ» με τον Γιώργο Κατσαρό στο Θέατρο Παλλάς στις 16 Ιουνίου!

Οι δυο καλλιτέχνες ενώνουν διαφορετικές γενιές ανθρώπων που μεγάλωσαν με τα τραγούδια τους, ερωτεύτηκαν, αγάπησαν και συνεχίζουν να ζουν στιγμές της ζωής τους με αυτά. Σε αυτό το μαγικό ταξίδι συνοδοιπόροι ο Άκης Δείξιμος, η Όλγα Βενετσιάνου, ο Νίκος Παπουτσής και η Χριστίνα Ράλλη που ξεχωρίζουν για τις ερμηνείες τους.

Η σχέση των δύο καλλιτεχνών ξεκίνησε το μακρινό 1990 όταν ο νεαρός Γιώργος Θεοφάνους αποφασίζει να συμμετάσχει στο Φεστιβάλ τραγουδιού της Θεσσαλονίκης. Ο Γιώργος Κατσαρός συμμετέχει μαζί με μουσικά «τέρατα» της εποχής, στην κριτική επιτροπή του Φεστιβάλ, στην οποία και προεδρεύει.

Η ενορχήστρωση του τραγουδιού του νεαρού Κύπριου μαγεύει τον Πρόεδρο και τα μέλη της επιτροπής, χαρίζοντας του το Βραβείο Ενορχήστρωσης. Την επόμενη χρονιά, η αναγνώριση του Γιώργου Κατσαρού στο πρόσωπο του Γιώργου Θεοφάνους μεταφράζεται στην τοποθέτηση του ανάμεσα στους επίσημους ενορχηστρωτές του φεστιβάλ.

Σήμερα, 34 χρόνια μετά την πρώτη τους γνωριμία, ο Γιώργος Θεοφάνους ΑΝΤΙΚΡΙΣΤΑ στον Γιώργο Κατσαρό, το πιάνο πλάι στο σαξόφωνο, πλαισιωμένοι από μια ορχήστρα καταξιωμένων μουσικών συναντιόνται και πάλι για να μας χαρίσουν δυο διαχρονικές μουσικές βραδιές.

Η ΠΡΟΠΩΛΗΣΗ ΞΕΚΙΝΗΣΕ, ΕΔΩ.

Να τα χαίρεστε

Τα παιδιά έρχονται στη ζωή μας. Έρχονται για να μείνουν και πρόκειται ν' αλλάξουν τη ζωή μας για πάντα. Συγγενείς, φίλοι και γνωστοί καταφθάνουν με δώρα κι ευχές – με μια επωδό, σαν ρεφραίν τραγουδιού που ακούγεται επαναλαμβανόμενα: «Να το χαίρεστε».

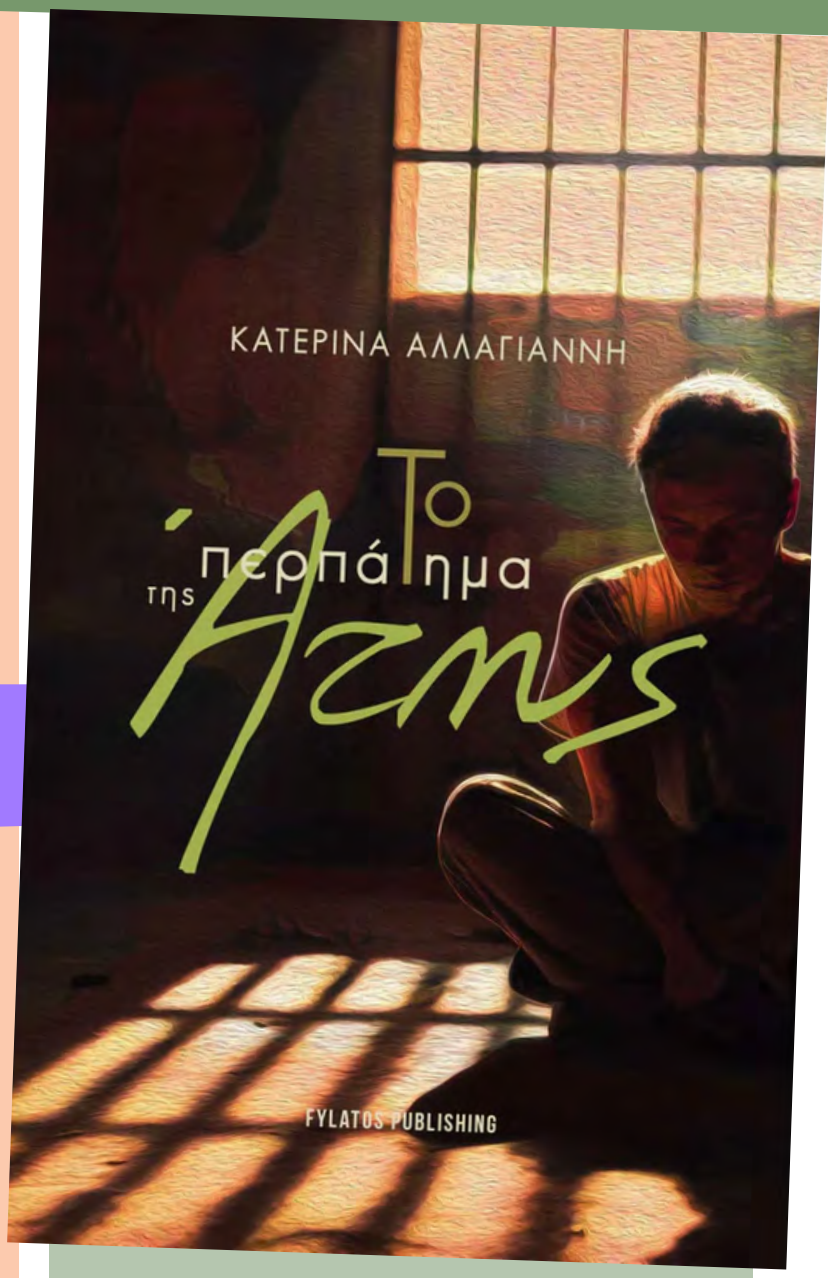
Τα χαιρόμαστε όμως; Ή μάλλον τα χαιρόμαστε αρκετά; Κι αν όχι, γιατί;

Η κεντρική θέση αυτού του βιβλίου είναι πως η χαρά στη σχέση με το παιδί είναι ένας ιδιαίτερα σημαντικός και παραγνωρισμένος παράγοντας για τη διαμόρφωση της προσωπικότητάς του. Για τη δημιουργία όλων αυτών των πολυπόθητων χαρακτηριστικών για τα οποία εμείς οι γονείς μοχθούμε, σκοτώνοντας καθ' οδόν τη χαρά: της αυτοπεποίθησης, της αυτοπειθαρχίας, του σεβασμού (του εαυτού και των άλλων), της αυτονομίας, της δημιουργικότητας, της ανθεκτικότητας, της κοινωνικότητας, της διάθεσης για μάθηση.

Εμείς ως γονείς συνήθως επιδιώκουμε να γίνουμε οι οδηγοί των παιδιών στον απαιτητικό δρόμο προς την ενηλικίωση. Μέσα σε όλες τις δυσκολίες και τις εντάσεις που είναι αναπόφευκτες σε αυτή τη διαδικασία, τα παιδιά μάς δίνουν πλήθος ευκαιριών να προσεγγίσουμε την ουσία των πραγμάτων. Να ξεχωρίσουμε τα σημαντικά από τα ασήμαντα. Κι έτσι τα παιδιά μπορούν να γίνουν αυτά οι οδηγοί μας στον εξίσου απαιτητικό δρόμο προς τη χαρά της ζωής.

Το βιβλίο αυτό δεν είναι ένα εγχειρίδιο. Είναι η προσωπική καταγραφή μιας ψυχολόγου, και συγγραφέα, και μαμάς. Και είναι μια προτροπή για συνύπαρξη με βασικό γνώμονα τη χαρά. Τη χαρά που μας κάνει πιο δυνατούς και ανοιχτούς σε ό,τι φέρει η ζωή.

Το περπάτημα της Άτης



Το ταξίδι της ζωής είναι γεμάτο παγίδες. Πόσο εύκολα πιστεύουμε ότι βρισκόμαστε στον παράδεισο, όταν στην πραγματικότητα πλανιόμαστε στην κόλαση.

Ο Θοδωρής, χαμένος στις σκιές του μίσους και του πόνου, αναζητά απεγνωσμένα το φως. Θέλει τη δικαίωση που θα τον οδηγήσει στην απελευθέρωση. Όμως η δίψα του για εκδίκηση τον κρατά δέσμιο στις αλυσίδες του παρελθόντος.

Μέσα από συγκλονιστικές περιπέτειες, ο Θοδωρής θα ανακαλύψει τη δύναμη που κρύβει μέσα του, για να σπάσει τα δεσμά και να βρει τη χαμένη του ψυχή. Θα τολμήσει να αφεθεί στο φως και να συγχωρήσει;

Έλα μαζί του σε αυτό το συγκλονιστικό ταξίδι αυτογνωσίας. Ίσως βρεις κι εσύ τον δρόμο σου προς τη λύτρωση.

quote of the day

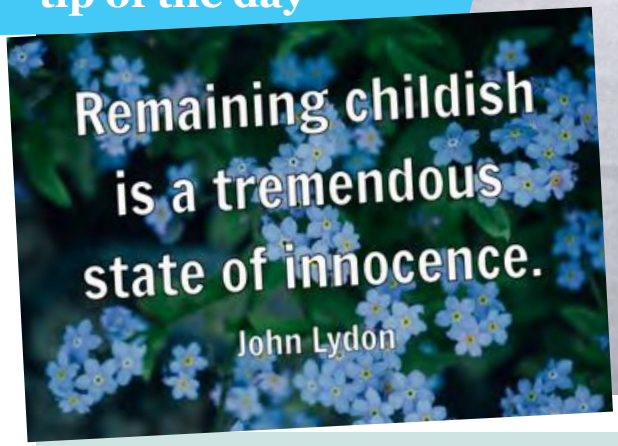
"INNOCENCE IS ONE OF THE MOST EXCITING THINGS IN THE WORLD."
Eartha Kitt

Σήμερα γιορτάζουν!

Μάρθα*

*Υπάρχουν κι άλλες ημερομηνίες που γιορτάζει αυτό το όνομα.

tip of the day



4 Ιουνίου

- International Day of Innocent Children Victims of Aggression
- International Corgi Day
- National Cheese Day
- National Cognac Day
- National Hug Your Cat Day
- National Old Maids 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