



**ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ
ΖΑΧΑΡΗΣ!**

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!

**ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ
ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!**

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!



*Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα,
που διεξήχθη από την Circana
σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.

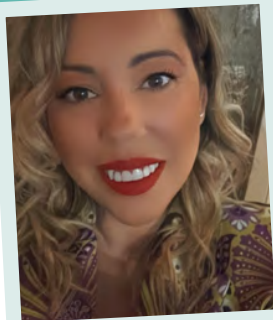
ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!

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



**ΒΛΕΠΟΥΜΕ ΤΟ GHOSTING...
ΜΕ ΑΛΛΟ ΜΑΤΙ**

Good morning SayYessers!

Φτιάξε καφέ
να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Θυμάσαι παλιά ένα παιδικό που ήταν σε βιντεοκασέτα και συνήθως πριν από τα στρουφάκια και λεγόταν "οι φωτεινούληδες"; Που ήταν κάτι όμορφα ας τα πούμε πλασματάκια, με φτερά, συνέχεια χαρούμενα και φώτιζε η κοιλίτσα τους; Τα οποία κυκλοφορούσαν και τη δεκαετία '80 με '90 και σε κουκλάκια που τα αγκάλιαζες τη νύχτα και γέμιζε φως η αγκαλιά σου και κοιμόσουν σαν πουλάκι;

Ε, λοιπόν για αυτά θα μιλήσουμε σήμερα. Όχι όμως για τα κουκλάκια αλλά για τους ζωντανούς ανθρώπους φωτεινούληδες που μπορεί να έχεις την τύχη να βρίσκονται στη ζωή σου.

Αρχικά θέλεις να σου πω πόσο ευγνώμων πρέπει να είσαι αν έχεις στη ζωή σου ανθρώπους - φωτεινούληδες, που μοσχοβολούν χαρά και εκπέμπουν φως; Η απάντηση προφανώς ΠΟΛΥ!!!

Ξέρεις πόσα οφέλη έχουμε στη ζωή μας, στην καθημερινότητά μας, στην ίδια μας την ύπαρξη όταν γύρω μας έχουμε τέτοιους ανθρώπους; ΠΟΛΛΑ!!!

Οι φωτεινοί άνθρωποι λοιπόν βοηθούν στην:

- 1) Καλύτερη Διάθεση: μας φέρνουν θετική ενέργεια, κάνουντάς μας να νιώθουμε πιο χαρούμενοι και αισιόδοξοι.
- 2) Υποστήριξη και Ενθάρρυνση: μας παρέχουν υποστήριξη και ενθάρρυνση βοηθώντας μας να αντιμετωπίζουμε δυσκολίες και να επιδιώκουμε τους στόχους μας.
- 3) Βελτίωση Ψυχικής Υγείας: η θετική τους επίδραση μειώνει το άγχος και την κατάθλιψη, ενισχύοντας τη συνολική μας ψυχική ευεξία.
- 4) Αναζήτηση Κινήτρου και Έμπνευσης: αφού μας εμπνέουν να βελτιώσουμε τον εαυτό μας και να πετύχουμε περισσότερα, έχοντας αυτούς σαν παράδειγμα.
- 5) Επίτευξη Καλύτερων Σχέσεων: καθώς διευκολύνουν την ανάπτυξη υγιών και ισχυρών σχέσεων, κάνοντας τις αλληλεπιδράσεις μας πιο ευχάριστες και ουσιαστικές.
- 6) Δημιουργία Θετικού Περιβάλλοντος: επειδή επηρεάζουν θετικά τα πάντα γύρω μας, κάνοντας το χώρο εργασίας, το σπίτι και την κοινωνική μας ζωή πιο ευχάριστα.
- 7) Ενίσχυση Αυτοπεποίθησης: διότι η θετική τους ενέργεια μας βοηθά να πιστεύουμε περισσότερο στον εαυτό μας και στις δυνατότητές μας.
- 8) Ανάπτυξη Προσωπικών Δεξιοτήτων: γιατί μέσα από την αλληλεπίδραση μαζί τους, μαθαίνουμε νέες δεξιότητες και βελτιώνουμε τις υπάρχουσες.

Tip of the Day: Με λίγα λόγια, οι φωτεινοί άνθρωποι συμβάλλουν σε μια πιο ευτυχισμένη, υγιή και παραγωγική ζωή, κάνοντάς μας καλύτερους ανθρώπους τελεία και παύλα!

Α! και να θυμάσαι πως για δώσουν το φως τους οι φωτεινούληδες πρέπει να τους έχεις κοντά σου και να τους αγκαλιάζεις...

Και για να μην το ξεχάσω, δες το πρώτο επεισόδιο από τους φωτεινούληδες [εδώ](#).

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Βλέπουμε το ghosting... με άλλο μάτι

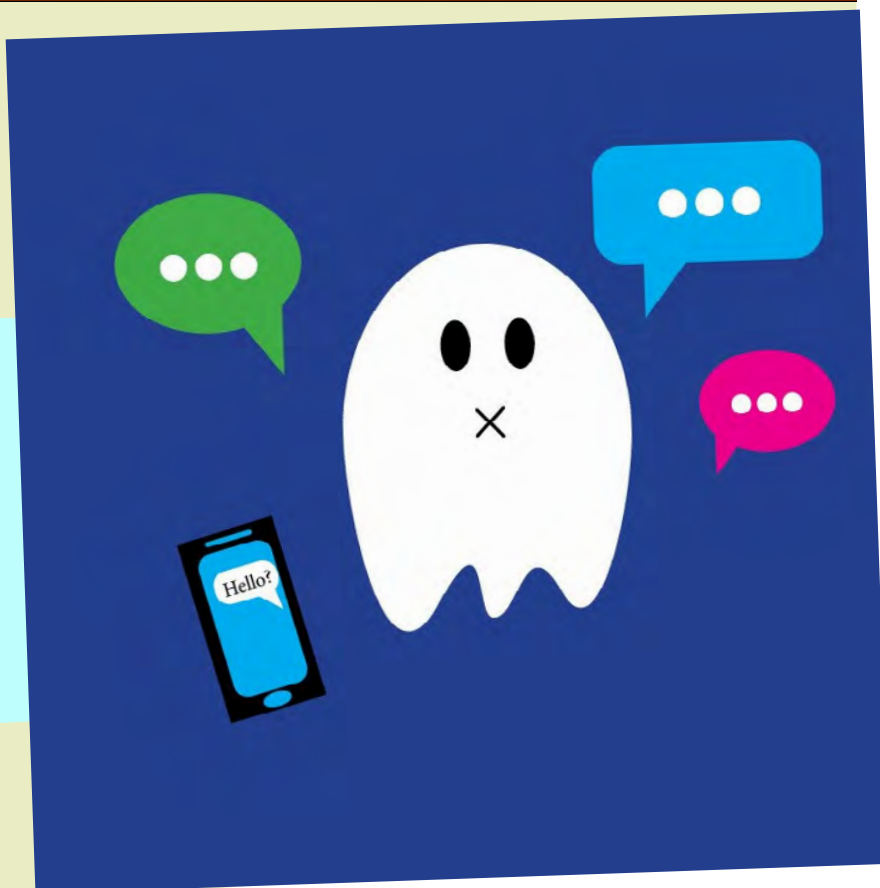
Μήπως αυτοί που μας κάνουν ghosting είναι καλύτεροι από όσο πιστεύουμε;



Τα τελευταία χρόνια, το ghosting παίζει πολύ στις κοινωνικές μας αλληλεπιδράσεις. Παρόλο που είναι μια μορφή κοινωνικής απόρριψης χωρίς εξήγηση ή ανατροφοδότηση, το ghosting ίσως δεν είναι τελικά κατακριτέο -τουλάχιστον όχι στον βαθμό που πιστεύουμε, αν λάβουμε υπόψη μας τα συμπεράσματα μιας νέας μελέτης.

Η μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Journal of Experimental Psychology: General αποκαλύπτει ότι το ghosting δεν στερείται απαραίτητα φροντίδας. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι τα... φαντάσματα έχουν συχνά προκοινωνικά κίνητρα και ότι η κατανόηση αυτών των κινήτρων μπορεί να μετριάσει τις επιπτώσεις του ghosting. Οι συμπεριφορές που περιγράφονται ως προκοινωνικές σχετίζονται με την ενσυναίσθηση, το νοιάξιμο και την ανησυχία για τους άλλους.

Η μελέτη βασίστηκε στην ευρεία εμφάνιση του ghosting σε διάφορους τύπους σχέσεων, από ρομαντικές σχέσεις έως επαγγελματικές





συνεργασίες. Κι ενώ είναι ένα τόσο συχνό φαινόμενο πια, η ψυχολογική δυναμική πίσω από το ghosting είναι σε μεγάλο βαθμό ανεξερεύνητη. Οι ερευνητές είχαν ως στόχο να καταλάβουν γιατί οι άνθρωποι γίνονται

"φαντάσματα" και πώς η εμπειρία επηρεάζει τα εμπλεκόμενα πρόσωπα. Υπέθεσαν ότι όσοι κάνουν ghosting μπορεί να νοιάζονται για την ευημερία αυτών που εγκαταλείπουν σιωπηλά περισσότερο από ό,τι νομίζουμε.



Μια... ξεχωριστή μορφή κοινωνικής απόρριψης

Οι ερευνητές διεξήγαγαν αρχικά μια σειρά από τρεις πιλοτικές μελέτες με στόχο την κατανόηση και τον χαρακτηρισμό του ghosting ως μια ξεχωριστή μορφή κοινωνικής απόρριψης. Τα ευρήματα επιβεβαίωσαν τα μοναδικά χαρακτηριστικά του ghosting, όπως η απότομη και ανεξήγητη φύση του, και ότι οι άνθρωποι μπορούσαν να διακρίνουν το ghosting από άλλες συμπεριφορές απόρριψης. Οι ερευνητές ανακάλυψαν επίσης ότι το ghosting είναι διαδεδομένο σε διάφορους τύπους σχέσεων, συμπεριλαμβανομένων των οικογενειακών, φιλικών, επαγγελματικών και ρομαντικών δεσμών.



Στη συνέχεια, οι ερευνητές διεξήγαγαν μια σειρά από οκτώ πειράματα για να διερευνήσουν συστηματικά την ψυχολογική δυναμική του ghosting. Πάμε να δούμε κάποια από αυτά!

Στο πείραμα 1, οι ερευνητές επιστράτευαν 201 εργαζόμενους στη Σιγκαπούρη που περιέγραψαν είτε φαντάστηκαν κάποιον να κάνει ghosting σε αυτούς. Τα ευρήματα αποκάλυψαν ότι όσοι έκαναν ghosting νοιάζονταν περισσότερο για την ευημερία των "θυμάτων" τους υποδηλώνοντας μια σημαντική υποτίμηση της φροντίδας όσων κάνουν ghosting.

Το πείραμα 2 είχε στόχο να δημιουργήσει ένα σενάριο φαντασμάτων σε πραγματικό χρόνο χρησιμοποιώντας μια διαδικτυακή διεπαφή συνομιλίας. Στη μελέτη συμμετείχαν 118 συμμετέχοντες από το Ηνωμένο Βασίλειο, οι οποίοι "ζευγαρώθηκαν" για δύο συνομιλίες. Η μελέτη μέτρησε την ασυμφωνία μεταξύ της πραγματικής φροντίδας των φαντασμάτων και των αντιλήψεων των "θυμάτων" τους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα φαντάσματα νοιάζονταν περισσότερο για τους άλλους από ό,τι περίμεναν εκείνοι και ότι το ghosting θεωρούνταν μια κοινωνικά ανεπιθύμητη συμπεριφορά παρά την φροντίδα όσων συνήθιζαν να κάνουν ghosting.

Στο Πείραμα 3, οι ερευνητές εξέτασαν την προθυμία των "ghosters" να επιβαρυνθούν με κόστος για την αποφυγή του ghosting! Χρησιμοποιώντας μια παρόμοια διεπαφή συνομιλίας, στη μελέτη συμμετείχαν 118 άτομα. Τα "φαντάσματα" θα μπορούσαν να επιλέξουν να φύγουν χωρίς εξήγηση, να φύγουν αλλά να στείλουν ένα επεξηγηματικό μήνυμα με μια μικρή χρέωση ή να περιμένουν πολύ. Πολλοί επέλεξαν να πληρώσουν για να στείλουν μια εξήγηση, υποδεικνύοντας γνήσια ανησυχία για τα συναισθήματα των άλλων! Ωστόσο, όσοι δέχονταν το ghosting υποτίμησαν σημαντικά την προθυμία των φαντασμάτων να πληρώσουν και τη σχετική φροντίδα, υπογραμμίζοντας την αποσύνδεση μεταξύ των προθέσεων και των αντιλήψεων...

«Μας εξέπληξε πραγματικά η μελέτη 3», είπε ο συγγραφέας της μελέτης, YeJin Park. Όπως εξήγησε, οι άνθρωποι ήταν πρόθυμοι ακόμα και να εγκαταλείψουν τα οικονομικά τους μπόνους για να αποφύγουν το ghosting, και αυτό είναι κάτι που υπογραμμίζει πως τα "φαντάσματα" δεν είναι κακόβουλα. Αντίθετα, είναι όπως οι περισσότεροι άνθρωποι που τρέφουν άλλα και αυτοπροσανατολισμένα κίνητρα για εμπλοκή σε συμπεριφορές...

Cold Brew και Cold Brew Latte από τον Γρηγόρη

NEO COLD BREW



Brazil Single Origin 100% Arabica



Cold Brew 250ml

Cold Brew Latte

Αυτό το καλοκαίρι, ο [Γρηγόρης](#) λανσάρει δύο δροσερές, τονωτικές και απόλυτα γευστικές προτάσεις καφέ. Πρόκειται για το Cold Brew και το Cold Brew Latte, που παρασκευάζονται με το [νέο Espresso blend Brazil](#) Single Origin 100% Arabica του Γρηγόρη.

Το [Cold Brew](#), σε κουτί 250ml και χωρίς προσθήκη ζάχαρης, προσφέρει μία αναζωογονητική εμπειρία καφέ, ενώ η εύχρηστη συσκευασία του σας δίνει τη δυνατότητα να το έχετε πάντα μαζί σας.

Το [Cold Brew Latte](#), φτιάχνεται από τους baristi του Γρηγόρη με φυτικό ρόφημα αμυγδάλου και σιρόπι βανίλιας & είναι μια πρόταση που σίγουρα αξίζει να δοκιμάσετε.

Οι νέες προτάσεις Cold Brew του Γρηγόρη, λόγω της αργής εκχύλισης του καφέ σε κρύο νερό, αποτελούν την ιδανική επιλογή για όσους από εσάς αναζητούν πιο ήπιες γεύσεις στον καφέ. Ανακαλύψτε τις σε όλα τα καταστήματα Γρηγόρης και online στο www.gregorys.gr ή στο [Gregory's e-order app](#) και πάρτε τη δροσιά στα χέρια σας στις καλοκαιρινές σας εξορμήσεις.

Τι να προσέξεις πριν αγοράσεις γυαλιά ηλίου

Σκοπεύεις να αγοράσεις γυαλιά ηλίου; Υπάρχουν κάποια πράγματα που πρέπει να προσέξεις! Αρχικά, είναι σημαντικό να ελέγξεις αν είναι κατασκευασμένα σύμφωνα με τις προδιαγραφές της Ε.Ε και αν διαθέτουν τη σήμανση "CE". Ακόμη, τα γυαλιά ηλίου που θα επιλέξεις πρέπει να εξασφαλίζουν τη μέγιστη απορροφητικότητα από τη UVA & UVB και να μην δημιουργούν παραμορφώσεις.

Οι φακοί θα πρέπει να είναι οπτικά κατεργασμένοι, δηλαδή να είναι ομοιογενείς η σύστασή τους. Φυσικά τα δοκιμάζουμε για να δούμε την εφαρμογή τους στο πρόσωπό μας. Δεν έχει σημασία μόνο η εμφάνιση αλλά και το να μην μας κουράζουν όταν τα φοράμε για πολλή ώρα. Επιπρόσθετα, καλό είναι να βεβαιωθείς ότι το υλικό κατασκευής του σκελετού δεν προκαλεί ερεθισμούς και αλλεργίες στο δέρμα.



Η Dyson άνοιξε pop-up store στην Ελλάδα, στην Astir Marina, Βουλιαγμένης



Η Dyson, η παγκόσμια εταιρεία τεχνολογίας που είναι γνωστή για τις πρωτοποριακές και καινοτόμες τεχνολογίες της, είναι στην ευχάριστη θέση να ανακοινώσει τα εγκαίνια του αποκλειστικού pop-up καταστήματος της, στην Ελλάδα στην φημισμένη Astir Marina, Βουλιαγμένης και προσκαλεί τους επισκέπτες να εξερευνήσουν τις τελευταίες τεχνολογικές εξελίξεις της σε ένα εκπληκτικό σκηνικό της Astir Marina.

Μέσα σε αυτόν το νέο χώρο, όλοι οι λάτρεις της τεχνολογίας μπορούν να εξερευνήσουν καινοτομίες σε διάφορες κατηγορίες, Haircare, Floorcare και Environmental care όπως είναι το ισιωτικό μαλλιών Dyson Airstrait, το πιστολάκι

μαλλιών Dyson Supersonic™, το Dyson Airwrap™ multi styler, η ασύρματη ηλεκτρική σκούπα Dyson V15 Detect™ και άλλες. Οι επισκέπτες μπορούν να δοκιμάσουν τα προϊόντα από πρώτο χέρι και να βιώσουν πώς η προηγμένη τεχνολογία της Dyson μπορεί να μεταμορφώσει τη καθημερινότητά τους, ενώ το άρτια εκπαιδευμένο προσωπικό παρέχει εξατομικευμένες συμβουλές, βοηθώντας τους επισκέπτες να επιλέξουν τα ιδανικά προϊόντα Dyson που ταιριάζουν στις ανάγκες τους.

Οι καλεσμένοι είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν live demonstrations μοντέρνων hairstyles ακολουθώντας τη τελευταία τάση της μόδας από τους beauty ambassadors της Dyson, Ιωάννη Μιχαλέλη, ο ambassador της Dyson στην Ελλάδα, Teuta Mesaros, η ambassador της Dyson στην Κροατία και Catalin Menolache, ο ambassador της Dyson στη Ρουμανία καθώς και να δοκιμάσουν και οι ίδιοι τις τεχνολογίες styling μαλλιών της Dyson. Στην εκδήλωση παρευρέθηκαν και εκπρόσωποι της Dyson, καθώς και σημαντικές προσωπικότητες των μέσων ενημέρωσης και παράγοντες επιρροής από τις διεθνείς αγορές.

Ήξερες ότι...

Ο Φοίνικας ήταν θρησκευτικό σύμβολο

Ο φοίνικας αρχικά καλλιεργήθηκε από τους Σουμέριους και τον θεωρούσαν ιερό δέντρο και σύμβολο ευφορίας και γονιμότητας. Σχετιζόταν με διάφορες θεότητες, ενώ στο αρχαίο βασίλειο της Αιγύπτου αποτελούσε σύμβολο της ειρήνης. Στη διακόσμηση συχνά εμφανιζόταν ως δέντρο της ζωής. Ακόμη, ο φοίνικας εμφανίζεται εικονογραφικά και σε μνημεία της κρητικής και μυκηναϊκής τέχνης συμβολίζοντας τη νίκη.



130 Χρόνια Ιστορίας σε μια συλλεκτική φιάλη

1894-2024

Με μια συλλεκτική φιάλη διακοσμημένη με εικόνες που θυμίζουν τις ωραιότερες αναμνήσεις που έχουμε ζήσει παρέα με τους αγαπημένους μας ανθρώπους, γιορτάζει φέτος το Ούζο Πλωμαρίου τα 130 χρόνια ιστορίας και παράδοσής του.

Πρόκειται για μια συσκευασία που ειδικά φέτος κυκλοφορεί εκτός από λευκό και σε γαλάζιο χρώμα που είναι και το αντιπροσωπευτικό χρώμα του Ούζου Πλωμαρίου από τα πρώτα χρόνια της δημιουργίας του αποδεικνύοντας έτσι ότι όσα χρόνια και αν περάσουν μένει πιστό στην ιστορία και την κληρονομιά του. Το γαλάζιο άλλωστε είναι το χρώμα που φέρει στο θυρεό του και είναι σήμα κατατεθέν του, και κυριολεκτικά και μεταφορικά.

Στο κομψό μπουκάλι απεικονίζονται οι ηλιόλουστες ημέρες που απολαύσαμε πίνοντας ένα δροσερό Ούζο Πλωμαρίου και όσα μοιραστήκαμε με φίλους όλα αυτά τα χρόνια. Οι αναμνήσεις έχουν αποτυπωθεί με χειροποίητο τρόπο με τη μορφή σκίτσου κρατώντας μέσα τους την αυθεντικότητα της στιγμής. Δεν μπορείς παρά να ταξιδέψεις στον χρόνο βλέποντας τη φετινή συλλεκτική φιάλη αφού παρατηρώντας την, στο μυαλό σου έρχονται εικόνες από το νησί... Τότε που απολάμβανες το ηλιοβασίλεμα πίνοντας το δροσερό σου Πλωμάρι αλλά και εκείνα τα μεσημεριανά τσουγκρίσματα με την παρέα στο παραδοσιακό μπλε τραπέζακι, τα τραγούδια, οι χοροί και τα γέλια που κάνουν τόσο ξεχωριστά τα καλοκαίρια μας.

Η ξεχωριστή αυτή φιάλη έρχεται να μας θυμίσει ότι σ' αυτή τη διαδρομή των 130 χρόνων το αγαπημένο μας ούζο ήταν πάντα πρωταγωνιστής με την αυθεντική του γεύση και αποτελούσε την απόλυτη απόλαυση. Η συλλεκτική συσκευασία κυκλοφορεί σε premium κάβες και στα καταστήματα αφορολογητών ειδών.



#130yearsplomari #plomarimemories

Το Απολιθωμένο Δάσος της Λέσβου, από τα μεγαλύτερα στον κόσμο!

SAY *yes* & get impressed



Ένα από τα μεγαλύτερα και πιο εντυπωσιακά απολιθωμένα δάση στον κόσμο βρίσκεται σε μια έκταση 150 τετραγωνικών χιλιομέτρων, στο νησί της Λέσβου. Το δάσος περικλείεται από τους οικισμούς Σίγρι, Ερεσός και Αντισσα στη δυτική Λέσβο. Πριν από 20 εκατομμύρια χρόνια λόγω ηφαιστειακών εκρήξεων εκτοξεύθηκε τεράστια ποσότητα στάχτης, που κάλυψε την περιοχή που βρίσκεται σήμερα το Απολιθωμένο Δάσος. Έχει χαρακτηριστεί από το Ελληνικό Κράτος ως «Διατηρητέο Μνημείο της Φύσης» και έχει ανακηρυχτεί ως κορυφαίο Ευρωπαϊκό Γεωπάρκο για την περίοδο 2011-2014. Έχει ενταχθεί από το 2004 στο Παγκόσμιο Δίκτυο Γεωπάρκων της UNESCO.

Η Βίκος Cola θα ξεσηκώσει το Matala Beach Festival για 2η Χρονιά

Το Matala Beach Festival επιστρέφει για 11 η χρονιά για να συναρπάσει και να ξεσηκώσει μικρούς και μεγάλους με αγαπημένα συγκροτήματα και δραστηριότητες για 3 γεμάτες, συναρπαστικές ημέρες (5-7 Ιουλίου) που θα μας μείνουν αξέχαστες.

Από την κορυφαία εκδήλωση της Κρήτης, δε θα μπορούσε να λείπει η Βίκος Cola που έρχεται για να συμπληρώσει με την υπέροχή της γεύση το τριήμερο των εκδηλώσεων.

Η Βίκος Cola θα μας συνοδεύσει υπό τους ήχους των αγαπημένων μας τραγουδιών, θα δροσίσει τις στιγμές μας και θα μας παρασύρει σε ξέφρενους χορούς σε ένα μοναδικό μέρος.

Το απόλυτο στοιχείο που θα ολοκληρώσει τη διασκέδαση και φέτος στο Matala Beach Festival δεν είναι άλλο από τη δροσερή και απολαυστική Βίκος Cola.

Ετοιμαστείτε για ένα αξέχαστο τριήμερο γεμάτο μουσική, χορό και αμέτρητες στιγμές χαράς.



Good News

La Roche-Posay & ΑγκαλιάΖΩ_Κοινή δράση: δωρεάν έλεγχος σπύλων σε 4 ακριτικά νησιά_Υπό την Αιγίδα της Ε.Δ.Α.Ε



Η La Roche-Posay, μένοντας πιστή στην αποστολή της να φροντίζει το δέρμα και να αλλάζει τις ζωές των ανθρώπων και πάντα σε συνεργασία με δερματολόγους, ενώνει για ακόμη μια χρονιά τις δυνάμεις της με τον [Όμιλο Εθελοντών κατά του Καρκίνου ΑγκαλιάΖΩ](#), υποστηρίζοντας τις δράσεις και την εκστρατεία πρόληψης κατά του καρκίνου του δέρματος.

Στην Ελλάδα, οι ημέρες μερικής ή πλήρους ηλιοφάνειας αγγίζουν τις 336 το χρόνο. Γεγονός που τονώνει την ψυχολογία μας, όμως την ίδια στιγμή εγκυμονεί κινδύνους για την υγεία του δέρματός μας. Τα νέα περιστατικά δερματικού καρκίνου αυξάνονται

συνεχώς με κύρια αιτία τη χρόνια έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία του ήλιου από την παιδική κιόλας ηλικία.

Στο πλαίσιο της δράσης της La Roche-Posay για την ενημέρωση και πρόληψη του καρκίνου του δέρματος, ταξίδεψε για ακόμη μια χρονιά μαζί με τον Όμιλο Εθελοντών κατά του Καρκίνου Αγκαλιάζω, σε 4 ακριτικά νησιά της Ελλάδας με στόχο την παροχή δωρεάν ελέγχων των σπύλων αλλά και την ενημέρωση του κοινού για τη σημασία της πρόληψης. Πάντα υπό την αιγίδα της ΕΔΑΕ, εξετάστηκαν 443 κάτοικοι, σε Αμοργό, Κουφονήσι, Δονούσα και Σχοινούσα.

Πολύτιμη η εθελοντική συνεισφορά των δερματολόγων: Μαζιώτη Μαρία, Ασκοξυλάκη Θεανώ, Μαριτίνα Ρόππα, Θεοδόσης Αλέστας, Γεωργία Κοντέλια και Χλωρίδου Χριστίνα.

Η πρώτη διαφήμιση που έχει δημιουργηθεί απο AI και απευθύνεται σε παιδιά



Η AI έχει μπει φυσικά και στον χώρο της διαφήμισης και μάλιστα η πρώτη διαφήμιση που απευθύνεται σε παιδιά και έχει δημιουργηθεί μέσω τεχνητής νοημοσύνης είναι πλέον γεγονός!

Η εταιρεία παιχνιδιών Toys"R"Us είναι εκείνη που έχει την πρωτιά! Σύμφωνα με δημοσίευμα του CNN, η εταιρεία συνεργάστηκε με το πρακτορείο Native Foreign. Για τη συγκεκριμένη διαφήμιση χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα Sora που αναπτύσσει η OpenAI, δημιουργός του ChatGPT.

Πρόκειται για ένα κλιπ με διάρκεια 66 δευτερολέπτων που ακολουθεί τον νεαρό ιδρυτή της Toys"R"Us, τον Charles Lazarus, ο οποίος είχε ένα όραμα... να μεταμορφώσει τα καταστήματα παιχνιδιών με τη βοήθεια της μασκώτ της μάρκας, της καμηλοπάρδαλης Geoffrey, την οποία είδε σε ένα όνειρο!

Με τίτλο The Origin of Toys"R"Us, λοιπόν, το βίντεο αφηγείται την ιστορία προέλευσης του ιδρυτή της Toys"R"Us Charles Lazarus, γιου ενός ιδιοκτήτη καταστήματος ποδηλάτων που δημιούργησε το κατάστημα παιχνιδιών το 1957. Ζωντανεύει τη μασκώτ της εταιρείας, Geoffrey the Giraffe, και διαθέτει πολλά οπτικά εφέ, «σχεδόν εξ ολοκλήρου» που δημιουργούνται από το Sora με προτροπές κειμένου. Η εταιρεία συνεργάστηκε με το πρακτορείο δημιουργικών Native Foreign, το οποίο είχε υποψηφιότητα για Emmy, για την παραγωγή της ταινίας.



«Μέσω του Sora, μπορέσαμε να πούμε αυτή την απίστευτη ιστορία με αξιοσημείωτη ταχύτητα και αποτελεσματικότητα», δήλωσε ο Nik Kleveron, Chief Creative Officer στο Native Foreign.

Σύμφωνα με τη σχετική ανακοίνωση, η ομάδα κατάφερε να «φέρει μια ιδέα στην πραγματικότητα μέσα σε λίγες μόνο εβδομάδες, συμπυκνώνοντας εκατοντάδες επαναληπτικές λήψεις σε μερικές δεκάδες». Για τη μουσική για την ταινία μικρού μήκους, μια πρωτότυπη μουσική παρτιτούρα ανατέθηκε



στον Aaron Marsh του indie rock συγκροτήματος Copeland.

Μέχρι στιγμής το feedback της πρώτης διαφήμισης με AI που απευθύνεται σε ανήλικο κοινό τα έχει όλα. Υπάρχουν πολλοί που αποθεώνουν τη διαφήμιση και τη χαρακτηρίζουν συναρπαστική. Από την άλλη, πολλοί είναι και οι επικριτές της. Μάλιστα κάποιοι τη χαρακτήρισαν ακόμα και ανατριχιαστική.



Δείτε την και περιμένουμε τη γνώμη σας!



Φτιάχνουμε Τηγανίτες Πατάτας!

Η πιο εύκολη και πεντανόστιμη συνταγή έτοιμη σε λίγα λεπτά!

Θα χρειαστούμε:

- 4-5 πατάτες
- 70 γρ. τρίμμα φρυγανιάς
- φρέσκο μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 100 γρ. τυρί χοντροτριμμένο
- 2 αβγά
- αλάτι και πιπέρι
- ελαιόλαδο

Για τη σος

- 2 κ.σ. μαγιονέζα
- 1 σκελίδα σκόρδο λιωμένη
- 1 κ.σ. σάλτσα σόγιας

Πώς γίνεται:

- Καθαρίζουμε τις πατάτες, τις κόβουμε σε κύβους και τις βράζουμε.
- Πολτοποιούμε τις πατάτες και τις αναμειγνύουμε με το τρίμμα φρυγανιάς, το τυρί, τον μαϊντανό, τα αβγά, αλάτι και πιπέρι μέχρι να έχουμε μια ομοιόμορφη ζύμη.
- Λαδώνουμε τις παλάμες μας ελαφρά και πλάθουμε τηγανίτες (για να μην κολλάνε).
- Τηγανίζουμε σε καυτό λάδι για 3-5 λεπτά ανά πλευρά, μέχρι να ροδίσουν.
- Φτιάχνουμε μια συνοδευτική σος ανακατεύοντας τη μαγιονέζα με τη σάλτσα σόγιας και το λιωμένο σκόρδο.



Varona, για ένα ήσυχο καλοκαίρι χωρίς τσιμπήματα!

VAPONA ZERO

0% Άρωμα
0% Συντηρητικά

ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ
ΓΙΑ ΜΩΡΑ
6+ ΜΗΝΩΝ

... και πείτε αντίο
στα κουνούπια!

190 NYKTES 1+1 ΔΩΡΟ

1€

Η Varona, πιστός σύμμαχος στη καταπολέμηση των «ενοχλητικών» εντόμων, είναι κοντά σας και αυτό το καλοκαίρι και σας παρέχει πλήρη και εγγυημένη δράση με τα προϊόντα της. Η σειρά Varona ZERO, με 0% άρωμα και 0% συντηρητικά, είναι κατάλληλη για να σας προστατέψει από τα κουνούπια, μέσα και έξω από

το σπίτι. Για ήσυχα βράδια μέσα στο σπίτι

χρησιμοποιήστε την Varona ZERO ηλεκτρική συσκευή με το Varona ZERO υγρό ανταλλακτικό, το οποίο είναι κατάλληλο και για μωρά 6+ μηνών. Μία λύση για τις βόλτες σας εκτός σπιτιού, είναι η Varona ZERO εντομοαπωθητική λοσιόν για πρόσωπο και σώμα, που προσφέρει έως και 5 ώρες προστασίας. Αν πάλι θέλετε πιο άμεσα αποτελέσματα, επιλέξτε το Varona ZERO σπρέι για κουνούπια και μύγες.

Το εντομοαπωθητικό σώματος Varona ZERO θα γίνει ο απαραίτητος καλοκαιρινός σύντροφός σας, αφού θα σας προστατεύσει ακόμη και στις βόλτες σας στα θερινά σινεμά για να απολαύσετε ανενόχλητοι τις αγαπημένες σας ταινίες! Μάλιστα, δύο θερινοί κινηματογράφοι της Αττικής θα ντυθούν φέτος το καλοκαίρι με τα χρώματα της Varona ενημερώνοντας τους σινεφίλ της πόλης για τα νέα προϊόντα και προμηθευόντάς τους με τα απαραίτητα εργαλεία για την απομάκρυνση των απρόσκλητων θεατών.

Ήξερες ότι...

Δεν τσιμπάνε όλα τα κουνούπια!

Μόνο τα θηλυκά κουνούπια τσιμπάνε! Κι αυτό επειδή μόνο εκείνα χρειάζονται την πρωτεΐνη που εμπεριέχεται στο ανθρώπινο αίμα, προκειμένου να δημιουργήσουν αβγά.

Επομένως, την επόμενη φορά που θα σε τσιμπήσει κουνούπι, να ξέρεις πως ήταν θηλυκό.

Τα αρσενικά κουνούπια ζουν το πολύ δύο εβδομάδες, ενώ τα θηλυκά ζουν περισσότερο, συνήθως έως και οκτώ εβδομάδες.

Τα θηλυκά κουνούπια που πέφτουν σε χειμέρια νάρκη μπορούν να ζήσουν μέχρι και έξι μήνες!



Plácido Domingo | Μια εμβληματική συναυλία εγκαινιάζει το Sani Festival 2024



Μια εμβληματική παράσταση από τον Plácido Domingo εγκαινιάζει το φετινό Sani Festival.

Το πρόγραμμα των συναυλιών του διεθνώς βραβευμένου φεστιβάλ, Sani Festival ανοίγει το Σάββατο 6 Ιουλίου ο παγκοσμίως φήμης τενόρος Plácido Domingo, που έρχεται στην Ελλάδα για μία συγκλονιστική εμφάνιση με τις σημαντικότερες στιγμές της πολυβραβευμένης καριέρας του, ανεβαίνοντας στη σκηνή με τη Χριστίνα Πουλίτση, τον Γιώργο Περρή και την Κρατική Ορχήστρα Θεσσαλονίκης υπό τη διεύθυνση του μαέστρου Jordi Bernàcer.

Δείτε [ΕΔΩ](#) τον Plácido Domingo να δηλώνει πως σαν τη Χαλκιδική δεν έχει...

Προπώληση εισιτηρίων για τη συναυλία του Plácido Domingo [more.com](#)

Δωρεάν δράσεις με στόχο την ενδυνάμωση γυναικών και κοριτσιών τον Ιούλιο

Με ενδιαφέρουσες δράσεις ο «Φιλικός Χώρος για Γυναίκες και Κορίτσια» του ΚΜΟΠ, υποδέχεται τον Ιούλιο. Ο χώρος είναι ανοιχτός σε γυναίκες και κορίτσια 16 ετών και άνω, διάφορων εθνικοτήτων οι οποίες μπορεί να έχουν βιώσει / επιζηήσει από κακοποίηση, βία ή εμπορία ανθρώπων και έχουν ανάγκη από έναν χώρο όπου θα αισθάνονται ασφαλείς, θα μπορούν να κάνουν παρέα με άλλες γυναίκες και μέσα από διάφορες δραστηριότητες θα μπορέσουν να ενδυναμωθούν και να κοινωνικοποιηθούν.

Για τον Ιούλιο έχουν προγραμματιστεί μια σειρά από ενδιαφέροντα εργαστήρια που σκοπό έχουν να ψυχαγωγήσουν, να επιμορφώσουν αλλά και να ενδυναμώσουν τις γυναίκες. Ο χώρος δεν έχει την υπόσταση καταφυγίου ή ξενώνα για κακοποιημένες γυναίκες, κέντρου κοινότητας ή υπηρεσίας μιας στάσης. Αντιθέτως είναι ένα περιβάλλον όπου οι συμμετέχουσες γυναίκες συναντιούνται σε κλίμα εμπιστοσύνης, εχεμύθειας, ασφάλειας, αλληλεγγύης, συμπερίληψης και συνεργασίας για να κοινωνικοποιηθούν και να λάβουν μέρος σε δραστηριότητες (χορός, προβολή ταινιών, χειροτεχνίες, εκπαιδεύσεις). Στο χώρο αυτό τους παρέχεται επίσης συμβουλευτική και ψυχοκοινωνική στήριξη, ενώ έχουν πρόσβαση σε γνώσεις και πόρους καθώς και σε ευκαιρίες διασύνδεσης με φορείς της Κοινωνίας των Πολιτών. Λειτουργεί Τετάρτη και Παρασκευή 15:00-17:00, στον χώρο εκδηλώσεων της ΕΛΙΕ (28ης Οκτωβρίου 20, 2ος όροφος).

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες [εδώ](#).



«Φιλικός Χώρος» για
Γυναίκες και Κορίτσια

Μία πρωτοβουλία του ΚΜΟΠ
για τη γυναικεία ενδυνάμωση

ΙΟΥΛΙΟΣ 2024





Μέρι Κουνελάκη vs Βασίλισσα Ζίρα

Η Μέρι, ετών σαράντα δύο, συζεί με τον Φώτη, μικρότερό της, με τον οποίο θέλει απεγνωσμένα να κάνει παιδί. Παρόλες όμως τις πολλές προσπάθειές της να μείνει έγκυος, δεν γίνεται τίποτα. Το άγχος της μητρότητας εντείνει κατά πολύ το άλλο μόνιμο άγχος που την διακατέχει: να μην την απατήσει.

Τότε, μπαίνει στη ζωή τους η πανέμορφη τριαντάρα Πέγκυ για την οποία της γεννιέται η υποψία ότι είναι ερωτευμένη με τον Φώτη της και θέλει να της τον κλέψει. Αποφασίζει λοιπόν να κάνει τα πάντα για να την βγάλει από τη μέση...

Ένα ταξίδι στο Μιλάνο, ο Ζορό, ο Αϊνστάιν, ο Γούντι Άλεν, μια ομηρία στο κάστρο των Σφόρτσα, ο όμορφος Χακάν, η πανέμορφη λίμνη Maggiore, ο Μαρκ Σαγκάλ, η Μέριλ Στριπ, και το Βασίλειο του Zara Zira, που συνθέτουν αυτό το 1ο μέρος της σειράς, θα την βοηθήσουν άραγε σ' αυτόν τον σκοπό ή θα την οδηγήσουν σε μια ακόμα περιπέτεια... αλά Μέρι;

Η ανταλλαγή (audiobook)

Το ρομαντικό *feelgood* που όλοι χρειαζόμαστε!

Η ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ



BETH O'LEARY

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΔΗΜΗΤΡΑ ΣΤΑΥΡΙΔΟΥ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΦ

Η Λίνα παραινάει μικρή για να νιώθει εγκλωβισμένη. Η Αϊλίν παραινάει μεγάλη για να ξαναρχίσει απ' την αρχή. Ίσως είναι η ώρα για μια ανταλλαγή...

Όταν η Λίνα τα θαλασώνει με μια μεγάλη παρουσίαση στη δουλειά, καταφεύγει στο σπίτι της γιαγιάς της για να ξεκουραστεί, κάτι που έπρεπε να είχε κάνει προ πολλού. Λίγο πριν κλείσει τα ογδόντα, η Αϊλίν έχει εγκαταλειφθεί από τον σύζυγό της και θα ήθελε μια δεύτερη ευκαιρία στην αγάπη. Αλλά το χωριουδάκι της στο Γιόρκσιρ δεν έχει και πολλούς διαθέσιμους κυρίους... Η Λίνα της προτείνει μια λύση: να ανταλλάξουν σπίτια για δύο μήνες. Η Αϊλίν θα ζήσει στο Λονδίνο για να αναζητήσει την αγάπη, και η Λίνα θα μείνει πίσω στο Γιόρκσιρ για να φροντίσει το σπίτι της.

Αντιμέτωπη με έναν όχλο απειθαρχων συνταξιούχων, καθώς και τον ενοχλητικά τέλειο –και υπερβολικά ωραίο– ντόπιο δάσκαλο, η Λίνα ανακαλύπτει ότι δεν είναι τόσο απλό να αλλάξεις ζωή. Παράλληλα στο Λονδίνο, η Αϊλίν κάνει μεγάλο σουζέ με τους νέους της γείτονες, καθώς και στο online dating – όμως, μήπως το τέλειο ταίρι γι' αυτήν βρίσκεται πιο κοντά στο σπίτι της απ' ό,τι νόμιζε;

quote of the day

"GRATITUDE CHANGES THE PANGS OF MEMORY INTO A TRANQUIL JOY."

Dietrich Bonhoeffer

**Σήμερα
γιορτάζουν!**

**Ιουβενάλιος,
Ιουβενάλια***

**Υπάρχουν και άλλες
ημερομηνίες που γιορτάζει
αυτό το όνομα.*

tip of the day

**Moments
becomes
a Memory,

Memories
become
Treasures.**

2 Ιουλίου

- › World UFO Day
- › World Sports Journalists Day
- › I Forgot Day
- › National Disco Day
- › Special Recreation for the Disabled Day