



“ΔΕΙΞΕ ΜΟΥ
ΤΟ ΜΗΛΟ ΣΟΥ
ΝΑ ΣΟΥ ΠΩ
ΠΟΙΟΣ ΕΙΣΑΙ”

Επανάσταση; Δημιουργία; Έκπληξη; Εσύ επιλέγεις αυτό που θέλεις να γίνεις. Είσαι οι επιλογές σου. Φρέσκες ιδέες, γεμάτες τόλμη και αισιοδοξία έχουν τη δύναμη να αλλάξουν τον κόσμο σου και να δημιουργήσουν έναν ολοκαίνουργιο, έναν καλύτερο κόσμο για όλους. Τα μήλα Ζαγορίν ολόφρεσκα, γεμάτα υγεία και δύναμη, σε στηρίζουν κάθε μέρα να γίνεις αυτό που εσύ θέλεις.

Χ



ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΗ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΗΣ Ε.Ε.

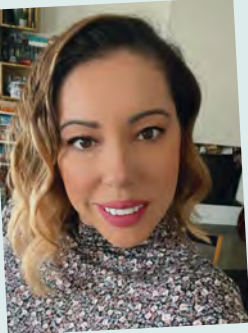


SAY *yes* to the **press**



**Ο #1 ΛΟΓΟΣ
ΠΟΥ ΚΑΤΑΣΤΡΕΦΕΙ
ΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΑΣ**

Good morning SayYessers!

**Φτιάξε καφέ να στα πω...**

Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Όλοι γνωρίζουμε τουλάχιστον ένα άτομο που δείχνει να είναι πάντα δυστυχισμένο, ανεξάρτητα από το τι συμβαίνει πραγματικά στη ζωή του. Συνήθως παραπονιέται για τη δουλειά του, τον σύντροφό του, τη ζωή του ή απλώς για τον καιρό, αλλά δείχνει να είναι πάντα σε κακή διάθεση. Και, δυστυχώς, πολλοί από εμάς είμαστε αυτό το άτομο.

Γιατί λοιπόν είμαστε τόσο πολλοί από εμάς δυστυχισμένοι; Η απάντηση είναι στην πραγματικότητα αρκετά περίπλοκη, αλλά υπάρχουν μερικοί βασικοί λόγοι.

Ο πρώτος λόγος είναι ότι συχνά συγκρίνουμε τον εαυτό μας με τους άλλους. Βλέπουμε ανθρώπους στα social media που φαίνεται να έχουν τέλειες ζωές και αρχίζουμε να νιώθουμε ότι δεν είμαστε αρκετά καλοί. Τότε γινόμαστε δυστυχισμένοι επειδή δεν ανταποκρινόμαστε στις προσδοκίες μας.

Ένας άλλος λόγος είναι ότι συχνά δεν εκτιμούμε αυτό που έχουμε. Είμαστε τόσο συγκεντρωμένοι σε αυτά που δεν έχουμε που ξεχνάμε να είμαστε ευγνώμονες για τα καλά πράγματα στη ζωή μας. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε ένα αίσθημα δυστυχίας και δυσαρέσκειας.

Τέλος, πολλοί από εμάς είμαστε δυσαρεστημένοι επειδή κυνηγάμε τα λάθος πράγματα. Είμαστε συγκεντρωμένοι στην απόκτηση πραγμάτων ή στην επίτευξη στόχων που δεν μας ενδιαφέρουν πραγματικά, και ως εκ τούτου, δεν είμαστε ευχαριστημένοι.

Επομένως, αν νιώθεις δυστυχισμένος μην ανησυχείς γιατί δεν είσαι ο μόνος. Υπάρχουν όμως πράγματα που μπορούμε να κάνουμε ώστε να αλλάξουμε αυτό που νιώθουμε; Ναι, με βεβαιότητα σου λέω ότι υπάρχουν.

Το πρώτο βήμα είναι να αρχίσουμε να νιώθουμε ευγνωμοσύνη για τα καλά πράγματα στη ζωή μας. Η αρχή είναι να κάνουμε μία λίστα με όλα αυτά και να τη διαβάζουμε κάθε μέρα. Αυτό μας βοηθάει να εστιάζουμε στις θετικές πτυχές της ζωής μας και να νιώθουμε πιο ευτυχισμένοι.

Το δεύτερο βήμα είναι να αρχίσουμε να κυνηγάμε τα αληθινά μας πάθη. Με τι πραγματικά παθιάζεσαι; Τι θα έκανες αν δεν είχες να ανησυχείς για χρήματα ή άλλες υποχρεώσεις; Ξεκίνα να κυνηγάς αυτά τα πράγματα και θα είσαι πολύ πιο ευτυχισμένος.

Τέλος, σταμάτα αμέσως να συγκρίνεις το εαυτό σου με τους άλλους. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να παραμείνουμε συνδεδεμένοι με τους φίλους και την οικογένεια, αλλά μπορεί επίσης να είναι πολύ επιζήμια για την ευτυχία μας. Σταμάτα λοιπόν να ακολουθείς εξωπραγματικούς λογαριασμούς που σε κάνουν να αισθάνεσαι άσχημα για τον εαυτό σου και τη ζωή σου και επικεντρώσου στους ανθρώπους στη ζωή σου που σε κάνουν ευτυχισμένο.

Tip of the Day: Επομένως, εάν νιώθεις δυστυχισμένος, μην ανησυχείς - υπάρχει ελπίδα, απλά πρέπει να δεις τη ζωή αλλιώς. Κάνε κάθε μέρα μικρά βηματάκια και είμαι σίγουρη πως θα αρχίσεις να βλέπεις αλλαγές στη διάθεσή σου. Βάλε προτεραιότητα εσένα και κάνε αυτό που σου αρέσει εξάλλου το να κάνεις ό,τι σου αρέσει είναι ελευθερία όμως το να σου αρέσει ότι κάνεις είναι ευτυχία...

Κλαίρη Στυλιάρη
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Ο #1 λόγος που καταστρέφει τις σχέσεις μας



Ποιος είναι ο no 1 λόγος/συμπεριφορά που καταστρέφει τις σχέσεις; Σίγουρα σας έρχονται πολλές λέξεις στο μυαλό αλλά μάλλον όχι αυτή που θα διαβάσετε παρακάτω...

Ερευνητές που μελέτησαν ζευγάρια για 50 χρόνια είδαν ότι οι περισσότερες σχέσεις αποτυγχάνουν λόγω κακής επικοινωνίας.

Στο βιβλίο του «Τι προβλέπει το διαζύγιο;», ο ψυχολόγος Δρ Τζον Γκότμαν προσδιορίζει τους τέσσερις πιο προβληματικούς τύπους επικοινωνίας στις σχέσεις, με βάση τις μελέτες του σε 40.000 ζευγάρια:

Περιφρόνηση: Έκφραση έλλειψης σεβασμού.

Κριτική: Συνεχή σχόλια για τον χαρακτήρα και τη συμπεριφορά του συντρόφου μας.

Αμυντικότητα: Προστασία από την κριτική χρησιμοποιώντας δικαιολογίες ή μετατόπιση ευθυνών.

Stonewalling: Απόσυρση από την επικοινωνία. Πρόκειται για την άρνηση ενός ατόμου, να συζητήσει και να συνεργαστεί με τον σύντροφό του, προκειμένου να βρεθεί μια λύση.

Από αυτά τα τέσσερα, σύμφωνα με τον Γκότμαν, ο μεγαλύτερος προγνωστικός παράγοντας μιας αποτυχημένης σχέσης είναι η περιφρόνηση.





Πώς ακριβώς εννοούμε την περιφρόνηση;

Η περιφρόνηση είναι κάτι περισσότερο από κριτική ή από το να εκφραστείς αρνητικά. Είναι όταν ένας σύντροφος ισχυρίζεται ότι είναι πιο έξυπνος, υπερέχει σε πολλά ή είναι απλώς καλύτερος άνθρωπος από τον άλλο. Πώς νιώθει ο αποδέκτης αυτής της συμπεριφοράς; Ανάξιος και ότι δεν τον αγαπούν. Στην πράξη λοιπόν, το να διακόπτεις συνεχώς τον άλλο είναι ασέβεια. Αλλά μετατρέπεται σε περιφρόνηση όταν η διακοπή δεν είναι μια υπερβολική επιθυμία για συζήτηση, αλλά μια δήλωση ότι ο σύντροφος δεν έχει τίποτα ενδιαφέρον ή σημαντικό να πει...

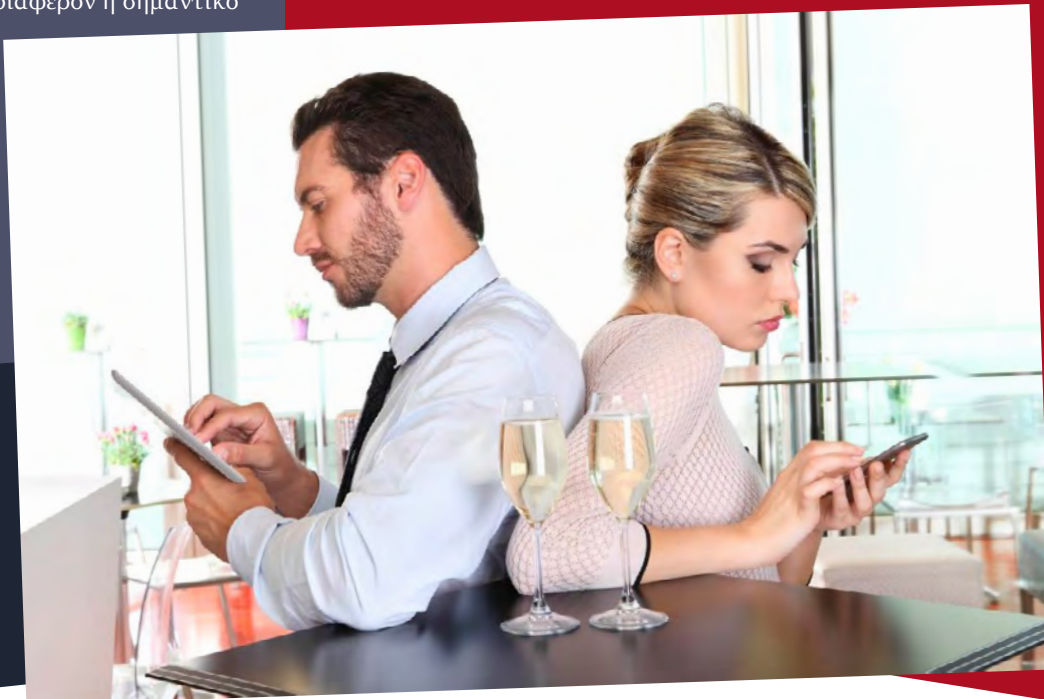
Όταν αυτός ο τύπος συμπεριφοράς γίνεται συνήθεια και παγιώνεται - και όταν είτε δεν αναγνωρίζεται ως προβληματικός είτε γίνεται με πρόθεση - οποιαδήποτε σχέση, πολύ περισσότερο ένας γάμος, βρίσκεται να ισορροπεί σε τεταμένο σχοινί.

Πώς η περιφρόνηση καταστρέφει τις σχέσεις

Η περιφρόνηση καθιστά αδύνατο για το άτομο να αισθάνεται ότι μπορεί αν χρειαστεί να βασιστεί

στον σύντροφό του. Αντίθετα βλέπει καθημερινά ότι δεν βρίσκονται στο ίδιο στρατόπεδο. Μπορεί να δεχθεί επίθεση με μια απλή αφορμή από τον πιο κοντινό του -θεωρητικά- άνθρωπο.

Αυτό βέβαια συχνά προκύπτει από το ότι θέλουμε να υπερασπιζόμαστε τον εαυτό μας, κάτι που συνήθως είναι υγιές. Αλλά το πρόβλημα είναι ότι υπερασπιζόμενοι τον εαυτό μας βρισκόμαστε πολλές φορές ενάντια στον σύντροφό μας, τον οποίο υπονομεύουμε.





Η περιφρόνηση βλάπτει την υγεία μας

Η περιφρόνηση δεν είναι μόνο καταστροφική για τις σχέσεις - είναι και για την υγεία μας. Χρειαζόμαστε ο ένας τον άλλον για να επιβιώσουμε. Η περιφρόνηση απειλεί τους δεσμούς με άλλους ανθρώπους.

Έρευνες έχουν δείξει ότι τα άτομα που χρησιμοποιούν περιφρόνηση στην επικοινωνία τους έχουν υψηλότερα ποσοστά ασθενειών, συμπεριλαμβανομένου του καρκίνου, των καρδιακών παθήσεων και άλλων ασθενειών όπως το κρυολόγημα ή η γρίπη.

Πώς να εξαλείψετε την περιφρόνηση από τη σχέση σας

Προσδιορίστε και μοιραστείτε τα αρνητικά συναισθήματα.

Όταν δεν ξέρουμε πώς να ονομάσουμε ή να μιλήσουμε για τα αρνητικά συναισθήματα, μπορεί να οδηγηθούμε στην περιφρόνηση.

Δημιουργήστε μια κουλτούρα εκτίμησης.

Η έκφραση εκτίμησης μας βοηθά να παρατηρήσουμε περισσότερο τα θετικά του συντρόφου μας παρά τα αρνητικά.

Στην ιδανική περίπτωση, θέλουμε οι θετικές δηλώσεις και οι χειρονομίες μας να υπερσχύουν των αρνητικών - η μαγική αναλογία είναι τουλάχιστον πέντε θετικές δηλώσεις ή συναισθήματα προς μία αρνητική.

Κάντε το τεστ!

Παρακολουθήστε τα μοτίβα επικοινωνίας σας για μια εβδομάδα. Πόσο συχνά συμμετέχετε σε αρνητικές αλληλεπιδράσεις (π.χ. γκρίνια, κριτική) έναντι θετικών (π.χ. επαινώντας, συμπληρώνοντας, κάνοντας κάτι καλό για τον σύντροφό σας;).

Την επόμενη εβδομάδα επικοινωνήστε με τον σύντροφό σας χρησιμοποιώντας τη μαγική αναλογία. Παρατηρήστε αν νιώθετε καλύτερα!

Μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε να φτιάξετε μια λίστα με 20 πράγματα που αγαπάτε στον σύντροφό σας. Προκαλέστε τον να κάνει κι εκείνος το ίδιο. Διαβάστε τα δυνατά και προκαλέστε αυτή τη φορά τον εαυτό σας προσθέτοντας περισσότερα στη λίστα με την πάροδο του χρόνου.



Νέα καμπάνια Pepsi: "Pshhhhh! It's movie time!"



Η νέα καμπάνια της Pepsi "Pshhhh! Its movie time!" είναι εδώ για να κάνει ακόμα πιο απολαυστική την ώρα του prime time, που απολαμβάνεις την αγαπημένη σου ταινία, σειρά ή εκπομπή. Βγήκες τόσο πολύ στις γιορτές που το έξω σου φαίνεται ακόμα mission impossible; Αρχισαν τα κρύα και θες να κάτσεις σπíti στον καναπέ σου να δεις ταινία με την παρέα ή τον/την σύντροφό σου; Ή θέλεις να μείνεις Home Alone και απλά να αράξεις; Χαλάρωσε! Περί όχι τώρα! Γιατί όταν ακούς το Pshhhh δεν υπάρχουν δικαιολογίες! Είναι ώρα για ταινία! Παρέα με την αγαπημένη σου Pepsi!

Κατά τη διάρκεια της ταινίας άφησε το κινητό κάτω για να μη χάσεις ούτε ένα λεπτό από την εξέλιξη της πλοκής και απόλαυσε μια Pepsi, ενώ είσαι κουκουλωμένος με την κουβερτούλα σου! Στις διαφημίσεις όμως είναι ώρα για παιχνίδι. Η Pepsi και πάλι σου κρατάει

συντροφιά, αφού σε προσκαλεί να παίξεις ένα γρήγορο και διασκεδαστικό παιχνίδι ειδικά σχεδιασμένο για την καμπάνια που θα σε κάνει σίγουρα να κολλήσεις και να κερδίσεις απίστευτα δώρα!

Όταν εμφανιστεί η ειδική Pepsi Movie Time σήμανση στην οθόνη της τηλεόρασης σου κατά τη διάρκεια του αγαπημένου σου προγράμματος, μπες στο pepsimovietime.gr. Περίμενε τις διαφημίσεις για να ξεκινήσει το παιχνίδι και προσπάθησε να κάνεις highscore συλλέγοντας όσες πιο πολλές Pepsi μπορείς. Οι top scorers διεκδικούν instantly το απόλυτο Movie Kit με 2 Pepsi & 1 πακέτο Lay's, που φτάνει στην πόρτα τους σε λίγη ώρα. Επίσης, αυτόματα, όλοι οι συμμετέχοντες λαμβάνουν μέρος στον εβδομαδιαίο διαγωνισμό της Pepsi που κρύβει πολλές εκπλήξεις. Movie time και Pepsi άλλωστε πάνε μαζί!

Ήξερες ότι...

Οι πιπεριές τσίλι "θωρακίζουν" τον οργανισμό μας!

Σας αρέσουν τα καυτερά; Αν ναι, τα νέα είναι καλά! Νέα έρευνα από την American Heart Association και την Cleveland Clinic αποκαλύπτει ότι η κατανάλωση πιπεριάς τσίλι συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου καρδιακών παθήσεων και καρκίνου. Οι πιπεριές τσίλι δρουν ως φυσικό αντιφλεγμονώδες, αντιοξειδωτικό, αντικαρκινικό αλλά και ως ρυθμιστής της γλυκόζης στο αίμα.

Αυτό πιθανότατα οφείλεται στην απελευθέρωση της καψαϊκίνης στον οργανισμό, μετά την κατανάλωση πιπεριών τσίλι. Αυτή η ουσία δίνει στην πιπεριά την χαρακτηριστική της πικάντικη γεύση.



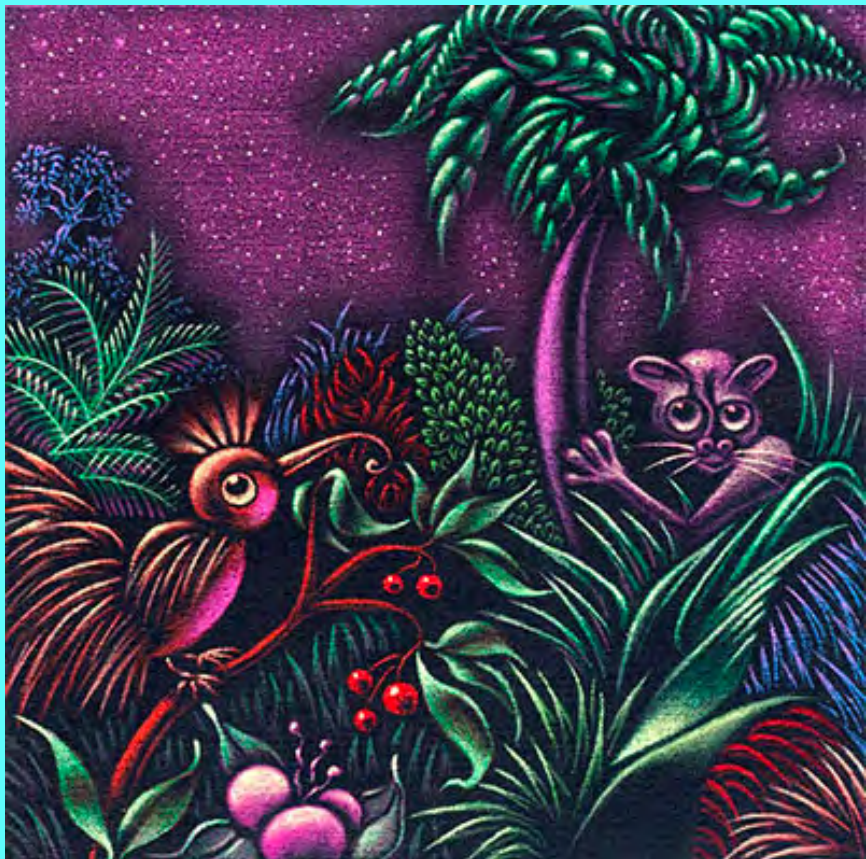
5 ζωγραφικά έργα, σε μοναδικά NFT από τον Ανδρέα Βάη

Ο ζωγράφος Ανδρέας Βάης, παρουσιάζει 5 ζωγραφικά έργα του, τα οποία διατίθενται σε NFT μοναδικής έκδοσης (1/1), μέσα από το Spania.io. Η διάθεση ξεκίνησε 2 Μαρτίου, στις 16.00.

Βασικά συστατικά των έργων του Ανδρέα Βάη, συχνά φτιαγμένων με μια αφθονία λεπτομερειών, είναι η αγάπη του για τη φύση, την τέχνη διαφορετικών πολιτισμών, τη μουσική και το χορό, το ρυθμό και τον ελεύθερο αυτοσχεδιασμό. Ταυτόχρονα συναρμολογεί ήχους από ποικίλες πηγές, όπως μουσικά όργανα, αντικείμενα ή field recordings δημιουργώντας ηχητικά κομμάτια που τροφοδοτούν τη ζωγραφική του και συνομιλούν με αυτήν. Κάθε στοιχείο που χρησιμοποιείται, είτε παραστατικό, είτε αφηρημένο, αποτελεί μέρος ενός σύμπαντος που προκύπτει ανασύροντας εικόνες από το υποσυνείδητο μέσα από αυθόρμητες κινήσεις του χεριού καθώς και την επανάληψη μοτίβων με ένα είδος εμμονικής προσήλωσης.

Ανθρώπινες συμπεριφορές, μνήμες και επιθυμίες καθρεφτίζονται σε έναν παράλληλο ονειρικό κόσμο που σφύζει από ζωή σαν μια μικρή ζούγκλα, όπου ο χρόνος είναι σφαιρικός και εύπλαστος και τα πάντα μπορούν να συμβούν.

[Δείτε όλα τα έργα.](#)



Press Room

“Έχεις τον τρόπο” διασκευασμένο από την em.ma



Η em.ma διασκευάζει σε παραγωγή του X-plosive (Nicki Minaj, Lil Nas X, John Legend, T-Pain) το τραγούδι «Έχεις τον τρόπο» των Χριστόφορου Γερμενή και Γιάννη Μπαγουλή, που πρώτος ερμήνευσε ο Γιάννης Σαββιδάκης. Μια μπαλάντα, δισκογραφικά άθικτη στον χρόνο που σημάδεψε την ελληνική поп, με τη δυναμική της μελωδία και τον άμεσο στίχο.

Για την em.ma η έκφραση μέσω του τραγουδιού είναι καθαρή, λύτρωση από μια συναισθηματική φόρτιση, είναι ψυχοθεραπεία, είναι εξιλέωση. Ερμηνεύει το «Έχεις τον τρόπο» με τον... δικό της τρόπο, ένα «πρελούδιο» για το επόμενο της τραγούδι το οποίο υπογράφει η ίδια μουσικά και στιχουργικά.

[Δείτε το lyric video](#)

Προλαμβάνοντας και αντιμετωπίζοντας το σχολικό bullying

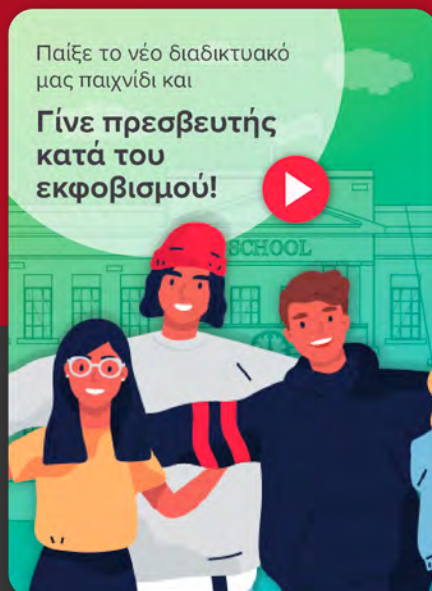
Η 6η Μαρτίου έχει οριστεί από το υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων Πανελλήνια Ημέρα κατά της Σχολικής Βίας και του Εκφοβισμού.



Με αφορμή την Ημέρα κατά της Σχολικής Βίας και του Εκφοβισμού και στο πλαίσιο του προγράμματος [Live Without Bullying](#), το ΚΜΟΠ αφιερώνει για μία ακόμη χρονιά τον μήνα Μάρτιο σε δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για την πρόληψη, αντιμετώπιση και καταπολέμηση του σχολικού και διαδικτυακού εκφοβισμού.

6ος φιλικός αγώνας καλαθοσφαίρισης «Κάνουμε ντρίπλα στον εκφοβισμό #6»

Τη Δευτέρα 6 Μαρτίου, το Live Without Bullying σε συνεργασία με τον Δήμο Αλεξανδρούπολης



διοργανώνει, υπό την αιγίδα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού, τον φιλικό αγώνα καλαθοσφαίρισης «Κάνουμε ντρίπλα στον εκφοβισμό #6» μεταξύ του Συλλόγου Βετεράνων Καλαθοσφαιριστών Ελλάδος και της Μικτής Ομάδας Καλαθοσφαιριστών Αλεξανδρούπολης στο κλειστό γυμναστήριο «Μιχάλης Παρασκευόπουλος», στην Αλεξανδρούπολη. Τον αγώνα θα παρακολουθήσουν περίπου 1.000 μαθητές και μαθήτριες, ενώ χαιρετισμό πρόκειται να απευθύνει ο Υφυπουργός Αθλητισμού κ. Λευτέρης Αυγενάκης και ο Δήμαρχος Αλεξανδρούπολης κ. Ιωάννης Ζαμπούκης.



Φωταγώγηση δημοτικών κτιρίων στα χρώματα του Live Without Bullying

Επιπλέον, τη Δευτέρα 6 Μαρτίου θα φωταγωγηθούν Δημαρχεία, αλλά και άλλα δημόσια κτίρια της χώρας με χρώμα πράσινο, που είναι το «χρώμα της ελπίδας», υπενθυμίζοντας έτσι τη σημασία της ψυχικής ενδυνάμωσης που είναι απαραίτητη για τα παιδιά και τους εφήβους και κυρίως για τα άτομα που έχουν εμπλακεί σε περιστατικά εκφοβισμού.

Οι δράσεις και εκδηλώσεις του Live Without Bullying είναι δωρεάν και με ελεύθερη είσοδο.

Στο [website](#) και στα [social media](#) του Live Without Bullying μπορείτε να ενημερώνεστε και για άλλες δράσεις που θα πραγματοποιηθούν εντός του Μαρτίου.

Πρωτοποριακή πλατφόρμα παροχής δωρεάν online συμβουλευτικής υποστήριξης

Το Live Without Bullying δημιουργήθηκε το 2015 από το ΚΜΟΠ με στόχο την πρόληψη και αντιμετώπιση του ενδοσχολικού και διαδικτυακού εκφοβισμού. Πρόκειται για μια πρωτοποριακή πλατφόρμα παροχής δωρεάν online συμβουλευτικής υποστήριξης σε μαθητές, γονείς και καθηγητές. Παιδιά και ενήλικες μπορούν να ενημερωθούν για το φαινόμενο του εκφοβισμού

και να λάβουν, δωρεάν και ανώνυμα, υποστήριξη από επαγγελματίες ψυχολόγους εξειδικευμένους σε θέματα bullying.

Από την έναρξη της λειτουργίας της, η πλατφόρμα έχει υποστηρίξει περισσότερους από 30.000 μαθητές σε όλη την Ελλάδα. Το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων υποστηρίζει το LWB, έχοντας υπογράψει το 2016 Μνημόνιο Συνεργασίας με το ΚΜΟΠ, για τη διάδοση της δράσης σε όλες τις σχολικές κοινότητες της χώρας. Πρόσφατα υπεγράφη αντίστοιχο Μνημόνιο Συνεργασίας με τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού προκειμένου να προωθηθούν τα μηνύματα του Live Without Bullying στους αθλητικούς χώρους, καθώς και με την ΚΕΔΕ για την αντιμετώπιση του διαδικτυακού και σχολικού εκφοβισμού παιδιών και εφήβων. Παράλληλα, η COFACE Families Europe έχει χαρακτηρίσει τη δράση ως βέλτιστη πρακτική για την αντιμετώπιση του εκφοβισμού στην Ευρώπη.



Decluttering: Πώς συμβάλλει στην ευεξία

Το decluttering είναι ουσιαστικά το ξεκαθάρισμα και είναι σημαντικό καθώς μεταξύ άλλων προάγει την ευεξία.

Το να απομακρύνετε ό,τι δεν χρειάζεστε θα σας διευκολύνει να βρίσκετε εύκολα ό,τι θέλετε αλλά θα βελτιώσει και τη διάθεσή σας!

Είτε πρόκειται για το σπίτι είτε για το γραφείο σας, ένα είναι σίγουρο: όταν συνεχώς ψάχνετε για να βρείτε ό,τι χρειάζεστε, χάνετε πολύ περισσότερο χρόνο από όσο νομίζετε και επιπλέον σας... επισκέπτονται πολλά αρνητικά συναισθήματα: άγχος, πανικός, απογοήτευση...

Η τάξη καταπολεμά την ανασφάλεια

Σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε στο Journal of Environmental Psychology, η ακαταστασία μπορεί να έχει αρνητική επίδραση στην ευημερία. Αυτό συμβαίνει επειδή η ακαταστασία φαίνεται πως είναι εχθρός της ασφάλειας. Όταν η ακαταστασία κυριαρχεί ο έλεγχος χάνεται και μπορεί να ενταθεί το στρες που βιώνει κάποιος, ενώ συχνά νιώθει ανεπαρκής.



Η δρ Κάριν Ρόστερ, καθηγήτρια μάρκετινγκ στο Πανεπιστήμιο του Νέου Μεξικο, που έχει μελετήσει την επίδραση της ακαταστασίας στην ευεξία μας αναφέρει πως “Όταν κάνουμε decluttering, αισθανόμαστε ελευθερία και απελευθέρωση. Πρόκειται για την ανάκτηση μιας αίσθησης κυριαρχίας και ελέγχου, νιώθουμε πιο ικανοί και αποτελεσματικοί”.

Σύμφωνα με την ψυχολόγο Alice Boyes το decluttering “Μπορεί να είναι θεραπευτικό γιατί χαρίζει ένα πολύτιμο νοητικό διάλειμμα από την ενασχόληση με δύσκολα θέματα. Βάζει τον εγκέφαλό μας σε μια συστηματική, ενεργητική κατάσταση, και άρα μπορεί να δώσει κίνητρο για εξέλιξη και σε άλλους τομείς της ζωής”.

Η Tommy Hilfiger συστήνει τη συλλογή TOMMY JEANS DENIM PROGRESSED BAGGY JEANS και STREET STYLES για την άνοιξη του '23

Η Tommy Hilfiger ανακοινώνει με μεγάλο ενθουσιασμό την έναρξη του επόμενου κεφαλαίου του Denim Progressed, της πλατφόρμας TOMMY JEANS που παίρνει θέση υπέρ του προοδευτικού denim.

Ξεκινώντας από τον Φεβρουάριο του 2023, το brand διατηρεί ζωντανές τις hip-hop ρίζες του και το denim στον πυρήνα του, παρουσιάζοντας baggy jeans και σύγχρονο streetwear.

Οι φαρδιές γραμμές, η Νέα Υόρκη και το hip-hop ήταν πάντα συνυφασμένες με την ιστορία της TOMMY JEANS. Αυτοί οι μακροχρόνιοι δεσμοί αγκαλιάζονται σε μια συλλογή με προοδευτικά denim και street styles. Οι απροσδόκητες σχεδιαστικές ανατροπές και οι σύγχρονες φαρδιές αναλογίες κάνουν ένα statement στη σύγχρονη αυτοέκφραση - καθώς το brand συνεχίζει να προωθεί αυτό που είναι το επόμενο βήμα.

Must-have κομμάτια αποτελούν το τζιν Aiden για τους άνδρες και το κόψιμο Daisy για τις γυναίκες. Το Aiden διαθέτει oversized εφαρμογή και drop crotch, ενώ το Daisy στέκεται χαμηλά στους γοφούς με baggy leg, δίνοντας μια σύγχρονη εκδοχή στην prep κληρονομιά της TOMMY JEANS. Είτε με φαρδιά γραμμή, είτε με το εμβληματικό straight leg, είτε με microskirt είτε με oversized bomber, η ευρύτερη γκάμα denim συνεχίζει να διαδραματίζει κεντρικό ρόλο παρέχοντας στους καταναλωτές τα εργαλεία για να εκφράζονται. Το denim υποστηρίζεται από το statement-making Chicago windbreaker, τα τολμηρά ριγέ μπλουζάκια, τα εμπνευσμένα από το skate shorts και μπλουζάκια, καθώς και τα λαμπερά bombers και πουλόβερ.



Η Άνοιξη στα χέρια μας!

#trends

Η άνοιξη έρχεται με πολύχρωμα λουλούδια και βρίσκουν μια θέση στα νύχια μας. Το floral μανικιούρ είναι τάση και μας φτιάχνει τη διάθεση.

Τριαντάφυλλα και μαργαρίτες στολίζουν τα νύχια μας και σκορπίζουν χαμόγελα. Συνδυασμοί χρωμάτων που θα πρωταγωνιστήσουν είναι: λευκό - μπλε, ροζ - φούξια, κίτρινο - λευκό (ή διάφανο). Ακόμα, το vintage και το glam chic θα είναι στις top επιλογές.



Επανάφερε τη νεότητα των μαλλιών σου με τη νέα σειρά Gliss Night Elixir!

Ο ειδικός στην επανόρθωση των μαλλιών σου εμπνευσμένος από τις τελευταίες τάσεις του Skinification, παρουσιάζει τη νέα σειρά Gliss Night Elixir, με τα Gliss Night Elixir Overnight Repair και Gliss Night Elixir Overnight Reconstruction, για ολική αναδόμηση των μαλλιών σου κατά τη διάρκεια της νύχτας! Ναι, καλά άκουσες! Τη νύχτα! Γιατί όσο εσύ κοιμάσαι, η σειρά Gliss Night Elixir περιποιείται τα μαλλιά σου!

Η νύχτα θα επαναφέρει τη νεότητα στα μαλλιά σου! Γνωρίζεις ότι η ανάπτυξη της τρίχας των μαλλιών σου επηρεάζεται πολύ από την ποιότητα του ύπνου σου; Όπως ακριβώς το δέρμα σου, έτσι και τα μαλλιά σου χρειάζονται ιδιαίτερη φροντίδα και συστηματική προστασία. Η φόρμουλά της σειράς Gliss Night Elixir με το καινοτόμο σύστημα HaptIQ είναι ιδανική για την καθημερινή περιποίηση των μαλλιών. Διεισδύει σε βάθος στην τρίχα κατά τη διάρκεια της νύχτας δημιουργώντας μικρο-δεσμούς από το εσωτερικό της. Με αυτόν τον τρόπο, προστατεύεται και διατηρείται η κερατίνη της τρίχας για αποτέλεσμα με διάρκεια!

Η εφαρμογή τους είναι πολύ απλή και εύκολη. Λίγο πριν ξαπλώσεις, δούλεψε 2 με 4 σταγόνες σε βρεγμένα ή στεγνά μαλλιά και άφησε να απορροφηθεί το προϊόν κατά τη διάρκεια της νύχτας. Απόλαυσε έναν ήρεμο ύπνο με το ανάλαφρο άρωμα λεβάντας, μανταρινιού και κέδρου. Το επόμενο πρωί, όταν ξυπνήσεις, απλά χτένισε τα μαλλιά σου και είσαι έτοιμη!

Για να αποκτήσεις τα υγιή και λαμπερά μαλλιά που πάντα ονειρευόσουν, αφέσου στην εντατική ενυδάτωση και περιποίηση των Gliss Night Elixir Overnight Repair και Gliss Night Elixir Overnight Reconstruction.



Το σπάνιο ψάρι που περπατάει με τα... χέρια!

SAY *yes* & get impressed



Το *Brachionichthys hirsutus* βρίσκεται υπό εξαφάνιση. Μόνο 3.000 πιστεύεται ότι έχουν απομείνει στη φύση. Η φωτογραφία του *Brachionichthys hirsutus* από τον Nicolas Remy κέρδισε πρόσφατα την πρώτη θέση στην κατηγορία Cold Water του Ocean Art 2022. Στην πραγματικότητα το ψάρι έχει τροποποιημένα θωρακικά πτερύγια που χρησιμοποιεί για να περπατάει στον πυθμένα της θάλασσας, δίνοντας την εντύπωση ότι περπατάει με τα χέρια. Ο φωτογράφος προσπάθησε να το απαθανατίσει σε μια μαραθώνια κατάδυση εννέα ωρών στον ποταμό Derwent του Χόμπαρτ της Τασμανίας.

Η Indian Motorcycle παρουσιάζει το νέο Sport Chief, ανεβάζοντας τον πήχη για τα αμερικανικά V-Twin Performance Cruisers

Το νέο Sport Chief συνδυάζει το διαχρονικό αμερικανικό στυλ με ποιοτικά εξαρτήματα προσανατολισμένα στις επιδόσεις, όπως τα αμορτισέρ FOX® Piggyback, τα ανεστραμμένα μπροστινά πιρούνια KYB®, Διπλού δίσκου φρένα Brembo® και πολλά άλλα.

Η Indian Motorcycle, η πρώτη εταιρεία μοτοσυκλετών της Αμερικής, παρουσίασε σήμερα την πιο επιθετική εκδοχή του εμβληματικού Indian Chief με το λανσάρισμα του Sport Chief. Βασισμένη σε μία από τις πιο ιστορικές και επιδραστικές μοτοσυκλέτες όλων των εποχών, η 2023 Sport Chief ανεβάζει τον πήχη για τα αμερικανικά V-Twin cruisers επιδόσεων μέσω κορυφαίων εξαρτημάτων προσανατολισμένων στις επιδόσεις και διαχρονικού, αμερικανικού στυλ.

Κατά τον σχεδιασμό του Sport Chief, η Indian Motorcycle έθεσε ως στόχο τις επιδόσεις, χρησιμοποιώντας τα καλύτερα εξαρτήματα από δοκιμασμένες μάρκες. Με το ανεστραμμένο μπροστινό πιρούνι KYB®, το οποίο παρουσιάζεται επίσης στα μοντέλα Indian Challenger, το Sport Chief προσφέρει ανώτερο χειρισμό και κορυφαίες επιδόσεις οδήγησης. Τα φρένα της Sport Chief με διπλούς δίσκους, τέσσερα έμβολα, ημι-πλεγματικές δαγκάνες, ακτινικής τοποθέτησης Brembo® προσφέρουν δύναμη φρεναρίσματος που εμπνέει εμπιστοσύνη, ενώ τα πίσω αμορτισέρ FOX® piggyback αυξάνουν τη διαδρομή στα 100 mm και αυξάνουν τη γωνία κλίσης στις 29,5 μοίρες, σε σύγκριση με άλλα μοντέλα Indian Chief.



«Helicopter parenting»: Τι είναι και ποιες οι επιπτώσεις του

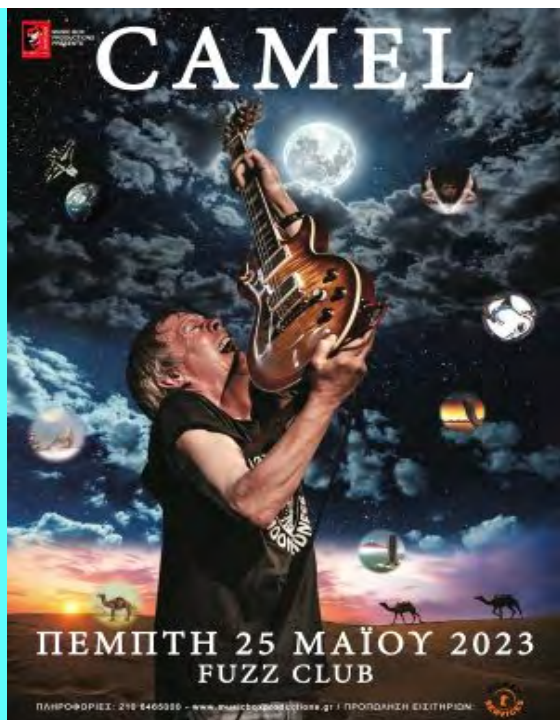


Με τον όρο «helicopter parenting» εννοούμε την εντατική γονική μέριμνα ή απλά την υπερπροστασία. Μήπως ανήκετε στην κατηγορία των υπερπροστατευτικών γονιών;

Αυτή η μέθοδος ανατροφής παιδιών εμφανίστηκε στις Ηνωμένες Πολιτείες και έχει εξαπλωθεί σε πολλές χώρες, κυρίως με υψηλό βιοτικό επίπεδο. Στόχος είναι αφενός να λύνονται τα προβλήματα που τα παιδιά καλούνται να αντιμετωπίσουν από τους γονείς τους και αφετέρου να έχουν τα παιδιά πολλές εξωσχολικές δραστηριότητες, καθώς και να μην τους λείπει τίποτα.

Οι επιπτώσεις αυτής της μεθόδου ανατροφής είναι η εξάντληση των γονιών, οι οποίοι έχουν συνεχώς άγχος και είναι μόνιμα σε εγρήγορση για να προλάβουν κάθε

επιθυμία των παιδιών και να επιλύσουν άμεσα κάθε πρόβλημα. Από την άλλη τα παιδιά έχουν ανασφάλειες και δυσκολεύονται να παίρνουν πρωτοβουλίες.



Οι CAMEL έρχονται στην Ελλάδα!

Είκοσι τρία χρόνια μετά την τελευταία συναυλία τους στη χώρα μας, οι Camel επιστρέφουν στην Αθήνα για μια μοναδική εμφάνιση στο πλαίσιο της αποχαιρετιστήριας περιοδείας τους. Οι μεγάλοι αφανείς ήρωες του prog rock της δεκαετίας του '70, όπως τους έχουν αποκαλέσει, έχουν τεράστια απήχηση στο ελληνικό κοινό, το οποίο θα έχει την ευκαιρία να τους απολαύσει για τελευταία φορά, λίγο πριν την οριστική παύση των ζωντανών εμφανίσεων τους. Η ιστορία των Camel ξεκίνησε πριν πενήντα δύο ολόκληρα χρόνια, στο Γκίλφορντ, της Αγγλίας. Με επικεφαλής τον κιθαρίστα Andrew Latimer, κατάφεραν να κερδίσουν φανατικό κοινό σε όλο τον πλανήτη και μας έδωσαν καταπληκτικούς δίσκους, όπως το "Mirage" και το "The Snow Goose", αλλά και κάποια από τα σημαντικότερα τραγούδια στην ιστορία της ροκ μουσικής, όπως το "Lady Fantasy". Συνδυάζοντας στοιχεία από ροκ, ποπ, τζαζ, μπλουζ, φολκ, κλασική και ηλεκτρονική μουσική, αψηφούσαν τις σύγχρονες μουσικές τάσεις και ακολουθούσαν πάντα το δικό τους καλλιτεχνικό μονοπάτι. Η μουσική τους έχει επηρεάσει σημαντικούς καλλιτέχνες όπως οι Marillion, οι Opeth και ο Steven Wilson και αν κάτι την χαρακτηρίζει, αυτό είναι ο πειραματισμός, ο οποίος έχει ως αποτέλεσμα τον διαρκώς μεταβαλλόμενο ήχο τους. Όσοι τους είδαν από κοντά το μακρινό 2000, στην «Υδρόγειο» της Θεσσαλονίκης και στο «Ρόδον» της Αθήνας, μιλάνε για ίσως τις καλύτερες και πιο συναισθηματικά φορτισμένες συναυλίες που έχουν παρακολουθήσει στη ζωή τους. Την Πέμπτη 25 Μαΐου 2023, το ελληνικό κοινό θα έχει την ευκαιρία να τους απολαύσει και πάλι ζωντανά στο Fuzz Club, σε μια βραδιά ιστορικής σημασίας.

Προπώληση εισιτηρίων: Εκδοτήριο της Ticket Services (Πανεπιστημίου 39), ticketservices.gr, 210-7234567

«Παίρνω τον πόνο σου μακριά» Παρουσίαση βιβλίου



Την Πέμπτη 10 Μαρτίου στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS και οι εκδόσεις Θύρα, διοργανώνουν παρουσίαση του νέου μυθιστορήματος του Gabriel Romanos, με τίτλο «Παίρνω τον πόνο σου μακριά», μια καθηλωτική ιστορία που θα αγγίξει τις ευαίσθητες χορδές κάθε αναγνώστη.

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:

Αθηναΐς Νέγκα, δημοσιογράφος

Αλέξανδρος Βραχωρίτης, διευθυντής προγράμματος RockFm

Link βιβλίου: <https://bit.ly/3Z5dBYW>

Link εκδήλωσης: <https://bit.ly/3xJ55Tu>

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι Youtube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ.

"Τα Πιγκουινάκια" στο Θέατρο Λύχνος

Η παιδική παράσταση "Τα Πιγκουινάκια" έρχεται στο Θέατρο Λύχνος Τέχνης & Πολιτισμού.

Η σκηνή μετατρέπεται σε ένα απέραντο χιονισμένο τοπίο, με ιγκλού και παγόβουνα. Συνοδοιπόροι των παιδιών σε αυτό το μαγικό ταξίδι, τρία πανέμορφα, ζωηρά και σκανταλιάρικα πιγκουινάκια. Παιχνίδια, τραγούδι και χορός μας περιμένουν μικρούς και μεγάλους, παρέα με τα πιγκουινάκια, που θα μάθουν στα παιδιά πώς να ανακαλύπτουν τον κόσμο, πώς να προστατεύουν το περιβάλλον και πόσο σημαντική είναι η αγάπη για τα ζώα και η φιλία.

Τα παιδιά που γίνονται αναπόσπαστο κομμάτι αυτής της παράστασης, καλούνται να δημιουργήσουν παιχνίδια, να αναλάβουν αποστολές και να μάθουν το χορό των πιγκουίνων!

Συντελεστές:

Κείμενο - Σκηνοθεσία: Θοδωρής

Κατσαρός

Χορογραφίες: Μίκα Στεφανάκη

Μουσική Επιμέλεια - Σχεδιασμός

Φωτισμού: Κωνσταντίνος Τζηλίνης

Σκηνογραφία - Ενδυματολογία:

W.T.F -ACT

Παίζουν: Στέλα Καπετάνιου, Νικολέττα

Κοφινά, Μαρία Παπαγαβριήλ.

Για ηλικίες 2-9 ετών.

Κυριακή 15:00,

5 Μαρτίου 2023 - 9 Απριλίου 2023.



Food for Thought

kids' edition

Στο νοσοκομείο

Καλούμε όλους τους Μικρούς Εξερευνητές! Ας γνωρίσουμε πώς λειτουργεί ένα νοσοκομείο, καθώς και τους καταπληκτικούς ανθρώπους που δουλεύουν κάθε μέρα εκεί. Άνοιξε τα παραθυράκια για να δεις μέσα στα δωμάτια, να μάθεις για τις εγχειρήσεις και να ανακαλύψεις πώς βγαίνουν οι ακτινογραφίες.

Ξεφυλλίστε κάποιες σελίδες του βιβλίου [ΕΔΩ](#). Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



quote of the day

"IF THEY DON'T LIKE YOU FOR BEING YOURSELF, BE YOURSELF EVEN MORE."
Taylor Swift

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ησυχίος, Ησύχης,
Ησυχία



tip of the day

Courage is fire, and
bullying is smoke.

Benjamin Disraeli

6 Μαρτίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Κατά του Σχολικού Εκφοβισμού
- › World Tennis Day
- › Day of Memorial and Respect for Veterans (Kosovo)
- › Dentist Day
- › National Dress Day