

SONOS



Move

Εξαιρετικός ήχος,
όπου κι αν βρίσκεστε

Το ανθεκτικό, έξυπνο ηχείο με μπαταρία, ιδανικό για εξωτερικούς και για εσωτερικούς χώρους.



Works with
Apple AirPlay



Google Assistant

alexabuilt-in

SONOS Radio HD

Apple MUSIC

Spotify

 Δαμκαλίδης

Τηλ: 210 9410888 • www.damkalidis.gr

SAY *yes* to the **press**

**ΟΤΑΝ ΤΟ HOLLYWOOD
ΒΓΑΙΝΕΙ ΣΤΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ...**





Φτιάξε καφέ να στα πω...

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

Τι θα έλεγες να να βρεις ποιες είναι οι πραγματικές σου προτεραιότητες και αυτή την εβδομάδα να εστιάσεις σε αυτές; Ναι, θα πεις και θα σου πάρει μόλις 2'.

Βήμα 1ο

Αρχικά κατάγραψε όλους τους διαφορετικούς ρόλους που έχεις στη ζωή σου:

Ξεκινάω εγώ:

- Μητέρα
- Σύντροφος
- Κόρη
- Αδελφή
- Φίλη
- Επαγγελματίας

Σου γυρίζω λοιπόν την ερώτηση: **Ποιοι είναι οι πιο σημαντικοί ρόλοι που παίζεις στη ζωή σου;** Το κλειδί εδώ είναι να μην το πολυσκεφτείς. Εσύ μπορείς να προσθέσεις και άλλους τομείς, εγώ έβαλα σε προτεραιότητα αυτά που θεωρώ πιο σημαντικά και ουσιαστικά για μένα. Δεν παίζει ρόλο η σειρά, γράψε ό,τι σου έρθει!

Βήμα 2ο

Αναρωτήσου, σε ποιον από αυτούς τους τομείς θέλεις αυτή την εβδομάδα να αφιερώσεις περισσότερο χρόνο;

Για παράδειγμα:

- Μητέρα - Θα ήθελα να πάω τα παιδιά μου τουλάχιστον 2 φορές στην παραλία
- Σύντροφος - Θα ήθελα να βγούμε έξω τουλάχιστον ένα βράδυ μόνοι μας
- Κόρη - Θα ήθελα να δω τους δικούς μου από κοντά τουλάχιστον 1 φορά
- Αδελφή - Θα ήθελα να αφήσουμε τα παιδιά μας και να πάμε για ένα καφέ μόνο οι δυο μας
- Επαγγελματίας - Θα ήθελα να κλείσω όσες περισσότερες εκκρεμότητες έχω πριν φύγω για διακοπές

Το κλειδί εδώ, πάλι, είναι να μην το πολυσκεφτείς. Σχεδόν πάντα γνωρίζουμε ήδη ένα πράγμα που θα μπορούσαμε να κάνουμε για να εκφράσουμε την καλύτερη εκδοχή του εαυτού μας σε αυτούς τους διαφορετικούς τομείς της ζωής. Το μόνο που χρειάζεται είναι να το συνειδητοποιήσουμε σημειώνοντάς το.

Tip of the Day: Έχω ανακαλύψει ότι όταν βάζω ξεκάθαρους στόχους όπως οι παραπάνω, αυτό από μόνο του φέρνει περισσότερη ηρεμία και σαφήνεια στη ζωή μου. Με βοηθάει να με "πλανάρω" και να εστιάζω κατά τη διάρκεια της υπόλοιπης εβδομάδας. Δεν "περιφέρομαι" στην εβδομάδα μου άσκοπα. Ξέρω τι είναι σημαντικό και μπορώ να αρχίσω να κατακτώ αυτούς τους στόχους, έναν κάθε φορά.

Δεν έχει σημασία αν τα πετύχω όλα σε μια δεδομένη εβδομάδα. Δεν παίζουμε το παιχνίδι της τελειότητας.

Αλλά έχω μάθει ότι όταν θέτουμε ξεκάθαρους, προσανατολισμένους στη δράση στόχους και το κάνουμε ξανά και ξανά, εβδομάδα με την εβδομάδα ...και παραμένουμε αφοσιωμένοι στο να κάνουμε την καλύτερη προσπάθεια για μας και τους γύρω μας, αυτοί οι στόχοι σιγά σιγά γίνονται καλές συνήθειες και η ζωή μας αποκτά το δικό της manual με οδηγίες χρήσης...

Εσύ, γνωρίζεις τις προτεραιότητές σου;

Όταν το Hollywood βγαίνει στους δρόμους...

Είναι η πρώτη φορά - μετά από 40 χρόνια - που το Hollywood... βγαίνει στους δρόμους και κινητοποιείται μαζικά και η πρώτη φορά που στόχος των κινητοποιήσεων είναι η ΑΙ και οι επιπτώσεις της στη βιομηχανία του κινηματογράφου.



Μετά την κατάρρευση των διαπραγματεύσεων μεταξύ του συνδικάτου των Αμερικανών ηθοποιών και των μεγάλων στούντιο, το SAG-AFTRA ανακοίνωσε ότι αρχίζει επίσημα απεργία. Οι ηθοποιοί ακολούθησαν τους σεναριογράφους και το Hollywood παρέλυσε...

«Το εθνικό συμβούλιο του SAG-AFTRA ψήφισε ομόφωνα υπέρ της απεργίας κατά των στούντιο και των ραδιοτηλεοπτικών φορέων» δήλωσε ο Κράμπτρι-Αϊρλαντ, εθνικός εκτελεστικός διευθυντής του συνδικάτου που εκπροσωπεί 160.000 ηθοποιούς και άλλους επαγγελματίες της μεγάλης και της μικρής οθόνης. Όπως τόνισε «ξέρουμε πως έχουμε την αλληλεγγύη των ηθοποιών από όλο τον κόσμο. Η απεργία αυτή γίνεται για να διασφαλίσουμε ότι ο βιοπορισμός των μελών μας δεν θα αφαιρεθεί από την τεχνητή νοημοσύνη».

Γιατί απεργούν και ποιες είναι οι διεκδικήσεις τους

Οι ηθοποιοί εκφράζουν τους έντονους προβληματισμούς τους για το πώς η τεχνολογία της ΑΙ μπορεί να

χρησιμοποιηθεί για να αναπαράγει ερμηνείες μέσα από προηγούμενες δουλειές τους, χωρίς οι ίδιοι να έχουν οικονομικές απολαβές και χωρίς τους έχει ζητηθεί η γνώμη τους. Σε ό,τι αφορά τις αποζημιώσεις - το άλλο ζήτημα που τους ανησυχεί - οι ηθοποιοί μάχονται για τα δικαιώματα που τους πληρώνονται με την προβολή των τηλεοπτικών σειρών, που έχουν μειωθεί κατά πολύ την εποχή του streaming.

Αναφορικά με την επέλαση της ΑΙ, οι ηθοποιοί ήθελαν να εξασφαλίσουν ότι δεν θα αντικατασταθούν από ψηφιακά αντίγραφα, κάτι που δεν κατάφεραν.

Η προοπτική της «αντικατάστασης» των ηθοποιών από την ΑΙ τους ανησυχεί πολύ για το πώς θα εξελιχθούν τα πράγματα γι' αυτούς στο άμεσο μέλλον, ενώ πολλούς τους τρομάζει.

Από την άλλη, η Ένωση Κινηματογραφικών και Τηλεοπτικών Παραγωγών δήλωσε ότι πρόσφεραν «ιστορικές αυξήσεις αμοιβών και αποζημιώσεων» και «μία καινοτόμα πρόταση για την τεχνητή νοημοσύνη που προστατεύει τους ηθοποιούς ως προς την ψηφιακή ομοιότητα».



Στον... πάγο!

Οι ηθοποιοί σταματούν κάθε είδους επαγγελματική δραστηριότητα. Δεν θα κάνουν γυρίσματα/σπικάζ σε ταινίες και σειρές και δεν μπορούν να κάνουν κανενός είδους προώθηση των ταινιών στις οποίες συμμετέχουν.

Η "φωνή" των ηθοποιών

Λέγεται Fran Drescher και είναι η φωνή των ηθοποιών του Hollywood. Η Fran Drescher είναι η πρόεδρος του σωματείου SAG – AFTRA. Εκείνη ανακοίνωσε την απεργία και μεταξύ άλλων είπε: «Τα μάτια του κόσμου και ειδικά τα μάτια των εργατών είναι στραμμένα πάνω μας. Αυτό που μας συμβαίνει είναι σημαντικό. Αυτό που μας συμβαίνει, συμβαίνει σε όλη την εργατική τάξη».

Όπως και οι σεναριογράφοι, έτσι και τα μέλη του SAG – AFTRA, έχουν περιγράψει τη διαμάχη τους με τα studios και τους τηλεοπτικούς και κινηματογραφικούς παραγωγούς ως «υπαρξιακή» για τα μέλη του. Και συμφωνούν ότι η όλη διαμάχη έγινε γρήγορα κρίση λόγω της έκρηξης της streaming ψυχαγωγίας την τελευταία δεκαετία.

Η προηγούμενη μεγάλη κινητοποίηση

Τον Ιούλιο του 1980 τα μέλη του Screen Actors Guild και του American Federation of Radio and Television Artists ήταν ιδιαίτερα ανήσυχα για τον κλάδο τους, με την



εμφάνιση της συνδρομητικής τηλεόρασης και του video και αποφάσισαν να κάνουν απεργία. Τα γυρίσματα της ταινίας 9 to 5 είχαν σταματήσει γι' αυτόν τον λόγο, όπως και η παραγωγή της σειράς Το Μικρό Σπίτι στο Λιβάνι.

Τότε, τα σωματεία διεκδικούσαν 40% αύξηση των αμοιβών τους στα επόμενα 3 χρόνια. Ακόμη, ήθελαν ποσοστά επί των κερδών όταν η δουλειά τους λάμβανε άδεια να παιχτεί στη συνδρομητική τηλεόραση ή να μετατραπεί σε βιντεοκασέτα. Ωστόσο, τα studios δεν ήθελαν να μοιραστούν τα κέρδη προβάλλοντας το επιχείρημα ότι δεν θα ήταν και τόσο μεγάλα, ενώ φοβούνταν πως αν επενδύσουν τόσο σε αυτές τις αγορές θα έχανε τελικά ο κινηματογράφος. Η συμφωνία μεταξύ των studios και των σωματείων επετεύχθη τον Οκτώβριο. Υπολογίστηκε ότι η βιομηχανία έχασε γύρω στα 40 εκατομμύρια δολάρια ανά εβδομάδα απεργίας.



BLACKBOX Audio Video Show 2023: Έρχεται η κορυφαία έκθεση ήχου, εικόνας & μουσικής

BLACK BOX

AUDIO VIDEO SHOW ATHENS 2023

Για δεύτερη χρονιά θα πραγματοποιηθεί το BLACKBOX Audio Video Show 2023 στο ξενοδοχείο Radisson Blu Park Hotel, στις 3, 4 και 5 Νοεμβρίου 2023, μετά την μεγάλη επιτυχία της περσινής διοργάνωσης.

Το BLACKBOX Audio Video Show απευθύνεται στους απανταχού λάτρεις της τεχνολογίας, του ήχου, της εικόνας, και της μουσικής. Ο επισκέπτης θα έχει την δυνατότητα σε ένα φιλικό περιβάλλον να ενημερωθεί για τις νέες τάσεις της αγοράς, να συνομιλήσει με αντιπροσώπους εταιριών και επαγγελματίες του χώρου και να ενημερωθεί για τις συσκευές που τον ενδιαφέρουν. Παράλληλα, με το εμπορικό κομμάτι της έκθεσης θα υπάρχει music market με τις καλύτερες δισκογραφικές εταιρείες του κόσμου, όπως οι Acoustic Sounds, Mobile Fidelity, Imprex, Analoghonic, Columbia Japan, χωρίς φυσικά να λείπουν δισκογραφικές που έχουν γράψει ιστορία όπως Warner, Universal και Blue Note!

Το BLACKBOX Audio Video Show 2023 έρχεται να ανατρέψει τα δεδομένα των μέχρι στιγμής εκθέσεων ήχου και εικόνας δίνοντας στο κοινό την ευκαιρία να ακούσει live συναυλίες με αγαπημένους καλλιτέχνες, να παρακολουθήσει workshops με Έλληνες και ξένους ομιλητές σε επίκαιρα θέματα, να μπει σε live κληρώσεις δώρων κατά

την διάρκεια της έκθεσης, να ζήσει μία μοναδική εμπειρία με live sound projects και μια πρωτόγνωρη εμπειρία συνολικά. Στο BLACKBOX Audio Video Show 2023 ο επισκέπτης βρίσκεται στο επίκεντρο όλων των δραστηριοτήτων και δεν είναι ένας απλός θεατής.

Θεσμικός Υποστηρικτής του BLACKBOX Audio Video Show 2023 είναι η AUTODIA, ο ελληνικός πιστοποιημένος Οργανισμός Συλλογικής Διαχείρισης (ΟΣΔ) για την προστασία των πνευματικών δικαιωμάτων του εγχώριου και διεθνούς μουσικού ρεπερτορίου που εκπροσωπεί έναν τεράστιο κατάλογο 26,5 εκατ. μουσικών έργων.

Για την είσοδο στο BLACKBOX Audio Video Show 2023 θα υπάρχει εισιτήριο. Τιμές και διαθεσιμότητα και τρόποι αγοράς, θα ανακοινωθούν εν ευθέτω χρόνο στο www.blackboxshow.gr.

Ήξερες ότι...

Η Πίννα είναι το μεγαλύτερο κοχύλι των ελληνικών θαλασσών!

Η Πίννα... η ευγενής (*Pinna nobilis*, Noble pen shell) είναι δίθυρο κοχύλι της οικογένειας των Πιννίδων (*Pinnidae*) και αποτελεί το μεγαλύτερο δίθυρο κοχύλι των ελληνικών θαλασσών, αλλά και όλης της Μεσογείου. Τη συναντάμε μόνο στη Μεσόγειο και μπορεί να ξεπεράσει σε μέγεθος τα 80 εκατοστά. Η πίννα του Αιγαίου, η μεγαλύτερη σε ύψος στον κόσμο, μπορεί να φθάσει το ένα μέτρο. Ζει σε αμμώδεις βυθούς και μοιάζει με τεράστιο μύδι χωμένο στην άμμο από την αιχμηρή της πλευρά.



Έφη Λαδά: "Να περπατάμε στο μονοπάτι που μας κάνει καλύτερους..."

Η Έφη Λαδά έχει εικονογραφήσει πάνω από 130 βιβλία, μερικά από τα οποία έχουν μεταφραστεί σε πολλές γλώσσες. Το βιβλίο της "Όταν μεγαλώσω θα σας πω" γεννήθηκε για να μας πει μια μεγάλη αλήθεια με έναν αστείο και πολύ τρυφερό τρόπο.

Να μιλήσουμε για το νέο σας βιβλίο; Πώς γεννήθηκε η ιδέα για τη δημιουργία του και τι θέλετε να μας πείτε μέσα από αυτό;

Η ιδέα αποθηκεύτηκε πριν αρκετά χρόνια, παρατηρώντας πολλές φορές τους μεγάλους στα παιδικά πάρτι που βρισκόμουν κι εγώ με τα παιδιά μου, στην παιδική χαρά, σε σχολικές συναντήσεις.....

Οι μεγάλοι πολλές φορές βλέποντας ένα μικρό παιδί, αρχίζουν να αξιολογούν τις χάρες του.

Είναι μια τρυφερή αντίδραση θέλοντας πάντα βάσει της δικής τους προτίμησης να μεταφράσουν τα ταλέντα των μικρών παιδιών, σε μελλοντικά επαγγέλματα.

Μέσα στα χρόνια έχοντας όλες αυτές τις εικόνες στο μυαλό μου, θέλησα μ' έναν τρόπο να φτιάξω μια ιστορία παίρνοντας την θέση των παιδιών και δημιουργώντας με έμμετρο λόγο αστείους διαλόγους. Ξεκινώντας να το γράφω, έγινε σαν ένα παιχνίδι που όλο και με κέρδιζε. Παρατηρώντας περισσότερο το απορημένο βλέμμα των παιδιών στους χαρακτηρισμούς των μεγάλων όλο και έμπαινα περισσότερο στην ιστορία.

Πήρε αρκετό καιρό να καταλήξω πώς θα διαχειριστώ τις σκέψεις των μεγάλων με τις αντιδράσεις της μικρής Λουίζας.

Νομίζω πως δεν θέλω να μεταδώσω κάποιο βαρύγδουπο μήνυμα μέσα απ' αυτό το βιβλίο.

Δεν είναι όλες οι ιστορίες για να μεταφέρουν γνώσεις.

Εγώ θέλω να πω μια αλήθεια με έναν τρόπο τρυφερό και



αστείο μέσα απ' την δική μου οπτική.

Ας κερδίσουν όσο γίνεται περισσότερη ανεμελιά και παιδικότητα τα παιδιά!

Η μικρή σας ηρωίδα δεν έχει καμία αγωνία για όσα αναρωτιούνται οι άλλοι για το μέλλον της. Ζει (σ)το παρόν!

Η μικρή Λουίζα όπως και κάθε παιδί σ' αυτήν την ηλικία, αποζητά το παιχνίδι, την επαφή με άλλα παιδιά την ανεμελιά και την παρατήρηση. Είναι μια ηλικία που τα παιδιά απορροφούν όλα όσα βλέπουν γύρω τους και τα αποθηκεύουν στο υποσυνείδητό τους.

Χρήσιμη αποθήκη για την εξέλιξη και την διαμόρφωση της ζωής τους. Σημαντικό επίσης να ζει σαν παιδί σ' αυτήν την περίοδο.

Θεωρείτε πως η παιδικότητα εμπεριέχει σοφία; Μήπως το κυνήγι του μετά μας αφαιρεί τη χαρά της στιγμής και δεν ζούμε πραγματικά το παρόν μας;

Η παιδικότητα εμπεριέχει την αγνότητα της ματιάς του παιδιού. Είναι το πιο αγνό κομμάτι της ζωής μας και φυσικά έχει και την σοφία μιας τέτοιας κατάστασης χωρίς υστεροβουλία.

Το κυνήγι του «μετά», μ' έναν τρόπο το περνάνε οι μεγάλοι στα παιδιά, γιατί η ζωή έχει γίνει πιο απαιτητική και θεωρούν πως πρέπει να φορτώσουν με γνώσεις και δραστηριότητες τα παιδιά. Με αυτήν την συνθήκη και όταν δεν υπάρχει μέτρο σ' αυτό, τα παιδιά χάνουν ένα μέρος της παιδικής τους ελευθερίας και ανεμελιάς.



Πιστεύετε πως όλα στη ζωή γίνονται την κατάλληλη στιγμή; Και τι γίνεται με όσα περιμένουμε και δεν γίνονται;

Η ζωή έχει κάποια στάδια που δεν μπορούμε να τα παραβλέψουμε. Ξεκινώντας με το κομμάτι της παιδικής μας ζωής οφείλουμε να γευτούμε την ελευθερία αυτών των χρόνων χωρίς αγωνίες για το αύριο. Μετά έρχονται σιγά σιγά οι υποχρεώσεις της σχολικής ηλικίας των επιλογών για επαγγελματικό προσανατολισμό, των σπουδών και φυσικά μια ενήλικης ζωής με απαιτήσεις, αγωνίες, διεκδικήσεις αλλά και με μια σωστή στάση, με ευγένεια απέναντι στα πράγματα γύρω μας. Σ' αυτήν την διαδρομή όλα χτίζονται σιγά σιγά ξεκινώντας από τα τρυφερά χρόνια της παιδικής μας ηλικίας.

Στην ζωή και στα θέλω μας υπάρχουν και πάρα πολλά που δεν γίνονται, επίσης. Δεν είναι δυνατόν να γίνουν όλα. Εστιάζουμε σε όσα επιθυμούμε πολύ περισσότερο.

Ποια είναι η άποψή σας για την τύχη, τη μοίρα και τη θέληση;

Ξεκινάω πάντα με την θέληση. Όταν ο άνθρωπος βάλει κάποιους στόχους στην ζωή του και δουλέψει πάνω σ' αυτούς τότε νομίζω πως σ' έναν αρκετά ικανοποιητικό

βαθμό έχει και την τύχη με το μέρος του για να πετύχει. Τώρα όσον αφορά την μοίρα δεν έχω να πω και πολλά ...Εγώ είμαι περισσότερο στην επιλογή, της αγάπης, και της προσπάθειας στους στόχους. Τίποτα δεν έρχεται ουρανοκατέβατο.

Μια φράση που κλείνει μέσα της τη φιλοσοφία σας για τη ζωή είναι...

Να περπατάμε στο μονοπάτι που μας κάνει καλύτερους....

Αν εικονογραφούσατε το εξώφυλλο του καλοκαιριού σας πώς θα ήταν;

Βαθύ Τυρκουάζ.

Κλείνοντας, θα μοιραστείτε μαζί μας ένα όνειρό σας;

Σαν οδηγό στα όνειρα: Αγάπη, δικαιοσύνη, ιδέες, εικόνες....

Mental Hoops: Καλάθι στην ψυχική υγεία



Ένας μεγάλος αγώνας μπάσκετ, όπου όλοι βγαίνουν νικητές, διοργανώθηκε για να γιορτάσει την ψυχική υγεία και τον αθλητισμό. Το φετινό "Mental Hoops" υπό τη διοργάνωση της Εταιρείας Περιφερειακής Ανάπτυξης και Ψυχικής Υγείας (Ε.Π.Α.Ψ.Υ.), το 6ο κατά σειρά τουρνουά basket, υποδέχθηκε στο Κλειστό Γήπεδο Περιστερίου «Ανδρέας Παπανδρέου» από τις 15.00 έως το βράδυ φίλους του αθλητισμού, σε μία εκδήλωση γεμάτη μπάσκετ, θετική διάθεση και πολλά χαμόγελα.

Πρωταγωνιστές στη μεγάλη αυτή γιορτή ήταν 200 συνάνθρωποι μας από 20 δομές ψυχικής υγείας από όλη την Ελλάδα. Συνάνθρωποι μας που έχουν έρθει αντιμέτωποι με ζητήματα ψυχικής υγείας και δίνουν καθημερινά την προσωπική τους μάχη για να ανταπεξέλθουν στις προκλήσεις της ζωής, να τιθασεύσουν τις ψυχικές τους ασθένειες και συγχρόνως να διαχειριστούν το κοινωνικό στίγμα. Για πολλούς από αυτούς τους ανθρώπους, το μπάσκετ αποτελεί σημαντική διέξοδο για να αποτελέσουν ενεργά και λειτουργικά μέλη της κοινωνίας.

Αυτή είναι και η πραγματική αφορμή του «Mental Hoops». Μέσα από αγώνες μπάσκετ 3x3 να δοθεί στους συνανθρώπους μας η ευκαιρία να νιώσουν μέρη του συνόλου και σε όλους εμάς να χειροκροτήσουμε και να επιβραβεύσουμε αυτήν τη σπουδαία τους προσπάθεια. Ο παλμός δόθηκε από νωρίς, ενώ την σκυτάλη της παρουσίασης της ημέρας ανέλαβαν η Ελένη Βουλγαράκη και ο Σάββας Πούμπουρας ξεσηκώνοντας ακόμα περισσότερο το κοινό. Τέλος το παρών έδωσε και ο Περιφερειάρχης Αττικής Γιώργος Πατούλης, ο οποίος στηρίζει το τουρνουά από τα πρώτα χρόνια της διοργάνωσης.



Educational

Ποιες τροφές αυξάνουν την πείνα

Υπάρχουν τροφές που μας κάνουν να θέλουμε να φάμε περισσότερο. Πάμε να δούμε ποιες τροφές αυξάνουν την πείνα μας! Οι επεξεργασμένοι υδατάνθρακες αυξάνουν τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα κι αυτό οδηγεί στο να πεινάμε περισσότερο. Ακόμη, τα τρόφιμα που περιέχουν ζάχαρη αυξάνουν την πείνα μας - είτε αυτή είναι επεξεργασμένη είτε οργανική.

Άλλες τροφές που μας ανοίγουν την όρεξη είναι όσες δεν χρειάζεται να τις μασήσουμε πολύ! Αυτό συμβαίνει γιατί όσο περισσότερο μασάμε την τροφή μας, μειώνεται στον οργανισμό μας η ορμόνη της πείνας, η γκρελίνη. Ακόμα και οι τσίχλες αυξάνουν την πείνα επειδή η μάσηση κάνει τον οργανισμό μας να νομίζει ότι θα του δώσουμε τροφή... κι έτσι σταδιακά αρχίζουμε να πεινάμε!



Ο Dr. Bessel van der Kolk, ο «σύγχρονος Σίγκμουντ Φρόιντ» του τραύματος, έρχεται στην Αθήνα για ένα διήμερο Masterclass



Ο διάσημος ψυχίατρος-νευροερευνητής και πολυδιαβασμένος συγγραφέας Dr. Bessel van der Kolk έρχεται για πρώτη φορά στην Ελλάδα για ένα διήμερο masterclass πάνω στο Διαγενεακό και Σύνθετο τραύμα. Θα βρίσκεται στην Αθήνα στις 14 και 15 Σεπτεμβρίου 2023, αμέσως μετά τη παρουσία του στο παγκόσμιο συνέδριο του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης για το τραύμα και την ψυχική υγεία.

Ο σπουδαιότερος εκπρόσωπος παγκοσμίας της κατανόησης και αντιμετώπισης του τραύματος, ιδρυτής του Κέντρου Ψυχικού Τραύματος της Μασαχουσέτης, καθηγητής Ψυχιατρικής του Χάρβαρντ και συγγραφέας του παγκόσμιου best seller «Το σώμα δεν ξεχνά» (εκδ. Κλειδάριθμος) / «The body keeps the score», ο Dr. Bessel van der Kolk θεωρείται ο «σύγχρονος Σίγκμουντ Φρόιντ» της μετατραυματικής αποκατάστασης, καθώς είναι υπεύθυνος για μια κυριολεκτικά σύγχρονη επανάσταση στον τομέα της ψυχικής υγείας.

Μέσω της πολύχρονης νευροεπιστημονικής του έρευνας, έχει ανοίξει το δρόμο για νέες προσεγγίσεις στο Διαγενεακό και στο Σύνθετο τραύμα και πλέον η δυνατότητα για θεραπεία γίνεται όλο και πιο εφικτή και προσβάσιμη για τα άτομα και τους πολιτισμούς στο σύνολό τους.

Στη σύγχρονη μελέτη της ψυχικής υγείας, το Τραύμα αντιμετωπίζεται ως Πανδημία, γιατί είναι μια μορφή

ψυχολογικής και νευρολογικής εκφυλιστικής «λοίμωξης» που αφορά όλο τον πληθυσμό και επηρεάζει την ψυχική και σωματική υγεία των ανθρώπων.

Το Διαγενεακό τραύμα εκφράζει τη μετάδοση των καταπιεστικών ή τραυματικών επιπτώσεων ενός ιστορικού γεγονότος. Το ελληνικό έθνος υποφέρει από συλλογικό σύνθετο τραύμα από όλα τα χρόνια των πολέμων, του μεταναστευτικού, των εμφυλίων, και φυσικά των 400 χρόνων της τουρκικής κατοχής. Το τραύμα αυτό μεταβιβάζεται από γενιά σε γενιά – τόσο συμπεριφορικά όσο και γενετικά, όπως γνωρίζουμε από την Επιγενετική – και έχει τεράστιο αντίκτυπο στον σύγχρονο τρόπο λειτουργίας της κοινωνίας, των κοινοτήτων, των οικογενειών και των ατόμων.

Ο διεθνούς φήμης ερευνητής έρχεται στην Αθήνα προσκεκλημένος του ινστιτούτου για την ψυχική υγεία [Trauma2Therapy](#). Η εκδήλωση «Διαγενεακό και Σύνθετο Ψυχικό Τραύμα» θα πραγματοποιηθεί στο Θέατρο Pierce (Αμερικανικό Κολλέγιο Ελλάδος) την Πέμπτη 14 και Παρασκευή 15 Σεπτεμβρίου 2023.

Την Πέμπτη 14/9/23, ο Dr. Bessel van der Kolk θα υπογράψει το βιβλίο του «Το σώμα δεν ξεχνά» (The body keeps the score), που κυκλοφορεί στην Ελλάδα από τις Εκδόσεις Κλειδάριθμος.

Η Jo Malone London εξυμνεί τη γενναιοδωρία με μια μοναδική καμπάνια Just Because

Ο βρετανικός οίκος αρωμάτων Jo Malone London μέσα από την καμπάνια Just Because εξυμνεί τη γενναιοδωρία, μια βασική αξία, απόλυτα συνυφασμένη με το brand. Μια μοναδική ευκαιρία να εκδηλώσουμε μια πράξη ευγένειας, μέσω ενός Jo Malone London δώρου και τη συνοδεία ενός χαμόγελου...#Just Because.

Για την Jo Malone London, η προσφορά ενός δώρου σημαίνει πολλά περισσότερα από το ίδιο το προϊόν. Ενθαρρύνουμε την προσφορά δώρων ανά πάσα στιγμή, τιμώντας τη γενναιοδωρία, την καλοσύνη και το ενδιαφέρον για τους άλλους.

Πηγές έμπνευσης για την προσφορά ενός δώρου αποτελούν μικρές καθημερινές στιγμές, σημαντικές ωστόσο, για να μας θυμίσουν ότι η καλύτερη στιγμή να δωρίσουμε κάτι σε κάποιον είναι όταν θέλουμε να τον ευχαριστήσουμε απλά και μόνο:

- γιατί μας κάνει να χαμογελάμε
- γιατί δημιουργεί τις καλύτερες playlists
- γιατί διοργανώνει τα καλύτερα party
- γιατί μας κάνει πιο γλυκό τον πρωινό μας καφέ
- γιατί απλά είναι η καλύτερή παρέα.



Press Room

Beauty & Fashion edition

M·A·C Cosmetics x MAD VIDEO MUSIC AWARDS 2023



Η M·A·C Cosmetics Greece έδωσε για ακόμα μια χρονιά το παρών στο backstage των πιο ανατρεπτικών μουσικών βραβείων!

Τα Mad Videos Music Awards 2023, έλαβαν χώρα στις 19 Ιουνίου με μια πρωτοποριακή τελετή που ανέδειξε εκρηκτικά live performances, χαρίζοντας ένα μοναδικό party στο κοινό και σε όλους τους celebrities που παρευρέθηκαν. Η M·A·C Cosmetics Greece ανέλαβε το backstage των βραβείων, όπου η ομάδα της M·A·C και η Αλεξάνδρα Σπυριδοπούλου, Global Senior Artist M·A·C, επιμελήθηκαν το μακιγιάζ των καλλιτεχνών, παρουσιαστών και καλεσμένων και δημιούργησαν λαμπερά και εντυπωσιακά makeup looks.

Το stage και τα παρασκήνια των MAD VMAs 2023 γέμισαν με τα πιο hot trends, προσφέροντας μια μοναδική εμπειρία μόδας και μακιγιάζ. Δραματικά eyeliners, έντονα χείλη και πολύ glitter ήταν μόνο μερικά από τα edgy elements που ξεχωρίσαμε από τα εντυπωσιακά looks των βραβείων.

Η Polaroid Eyewear συνεργάτης του Mad Cool Fetsival στη Μαδρίτη για δεύτερη φορά

Η Polaroid Eyewear γιόρτασε έναν κόσμο χρωμάτων στο παγκοσμίως διάσημο Ευρωπαϊκό Φεστιβάλ MAD COOL στη Μαδρίτη από τις 6 έως τις 8 Ιουλίου.

Ένα απίστευτο Σαββατοκύριακο με περισσότερα από 200.000 άτομα όπου η Polaroid Eyewear παρουσίασε όχι μόνο τη συλλογή της SS23 αλλά και μια αποκλειστική Capsule Cool Collection καθώς και τη νέα της visual identity χάρη σε ένα εκπληκτικό πολύχρωμο Polaroid Booth. Εκεί οι influencers και τα ταλέντα από όλο τον κόσμο φωτογραφήθηκαν στην «riviera» photo area, επιμελήθηκαν την εμφάνισή τους στα μαλλιά και το make up στο Polaroid corner και απόλαυσαν τις εκπληκτικές συναυλίες του Σαββατοκύριακου.

Το Mad Cool Festival είχε φέτος ένα απίστευτο διεθνές line up: από τον Robbie Williams μέχρι τον Sam Smith, από τον Liam Gallagher στους Queens of the Stoneage και τους απίστευτους Lizzo και Red Hot Chili Peppers.



Press Room

Έως τις 27 Ιουλίου οι αιτήσεις για το πρόγραμμα «Κάλυψη» σε δικαιούχους 25-39 ετών



Τη δυνατότητα κάλυψης του ενοικίου σε νέους και οικογένειες για διάστημα τριών ετών, δίνει ο Δήμος Αθηναίων μετά από προγραμματική σύμβαση που υπέγραψε με το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης και τον Οργανισμό Προνοιακών Επιδομάτων και Κοινωνικής Αλληλεγγύης (ΟΠΕΚΑ). Το πρόγραμμα με τίτλο «Κάλυψη» που διαχειρίζεται η Εταιρεία Ανάπτυξης και Τουριστικής Προβολής του Δήμου Αθηναίων (ΕΑΤΑ), αφορά σε 257 κατοικίες και απευθύνεται σε νέους ηλικίας 25-39 ετών, που είναι δικαιούχοι του Ελάχιστου Εγγυημένου Εισοδήματος, κατοικούν στον Δήμο Αθηναίων και δεν διαθέτουν ιδιόκτητη πρώτη κατοικία. Οι ενδιαφερόμενοι, που πληρούν τα κριτήρια καλούνται από τον Δήμο Αθηναίων να υποβάλουν τις αιτήσεις

τους (και ηλεκτρονικά) μέχρι την Πέμπτη 27 Ιουλίου. Προτεραιότητα δίνεται σε πολύτεκνες ή τρίτεκνες οικογένειες, σε άτομα με αναπηρία, σε νοικοκυριά στα οποία υπάρχει δικαστική απόφαση έξωσης και σε μονογονεϊκές οικογένειες. Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πρόγραμμα και τον τρόπο κατάθεσης των αιτήσεων, δείτε [ΕΔΩ](#).

Πώς να αποκτήσετε τα ξανθά μαλλιά της Margot Robbie



Η Margot Robbie ακόμη πιο ξανθιά στο κόκκινο χαλί της νέας της ταινίας «Barbie»: Ο Jacob Schwartz, Celebrity Colorist, αποκαλύπτει ποια προϊόντα Schwarzkopf και BlondMe χρησιμοποίησε για να πετύχει το εκθαμβωτικό ξανθό αποτέλεσμα.

1. Χρησιμοποιώντας λεπτές ανταύγειες, ακολουθούμε την τεχνική babylight με τα προϊόντα BLONDME Premium Lightener 9+ και BLONDME Premium Developer 20vol. για ένα ομοιόμορφο ξάνοιγμα των μαλλιών ενώ παράλληλα προστατεύουμε τους δεσμούς της τρίχας.
2. Μετά το ξάνοιγμα, χρησιμοποιήστε τα BLONDME All Blondes Rich Shampoo και BLONDME All Blondes Rich Conditioner. Τα δύο προϊόντα θα βοηθήσουν στη δημιουργία νέων δεσμών στα μαλλιά και στην προστασία των δεσμών της τρίχας.

3. Σε νωπά μαλλιά εφαρμόστε το Schwarzkopf IGORA VIBRANCE για να ανανεώσετε το ξανθό χρώμα και να του δώσετε περισσότερη λάμψη. Χρησιμοποιήστε 9-0 γύρω από τη γραμμή του μετώπου για να διατηρήσετε τη φωτεινότητα τους και το 7-0 στις ρίζες για να δημιουργήσετε μια σκούρα βάση στο πάνω μέρος του κεφαλιού. Κάτω από την κορυφή του κεφαλιού χρησιμοποιήστε την απόχρωση 6-0 για επιπλέον βάθος, αναμειγμένο με τον 6-Volume gel activator.

4. Στα μήκη και τις άκρες εφαρμόστε μια μίξη από IGORA VIBRANCE 9-0+9-4+8-46 σε ίση ποσότητα με 1,9% / 6-Volume gel activator, για να δημιουργήσετε ένα όμορφο ζωντανό και ζεστό ξανθό χρώμα.
5. Εφαρμόστε για 15 με 20 λεπτά.
6. Ξεβγάλετε προσεκτικά πρώτα το πιο σκούρο χρώμα της βάσης για να διατηρήσετε τη φωτεινότητα στις άκρες. Ολοκληρώστε την διαδικασία χρησιμοποιώντας πάλι τα προϊόντα BLONDME All Blondes Rich Shampoo και BLONDME All Blondes Rich Conditioner.

Ήξερες ότι...

Ο υποχρεωτικός εμβολιασμός αύξησε σημαντικά τον παγκόσμιο πληθυσμό

Ιστορικά, η αύξηση του πληθυσμού επιταχύνθηκε σημαντικά μετά την εισαγωγή του υποχρεωτικού εμβολιασμού και τις βελτιώσεις στην ιατρική και την υγιεινή. Είναι χαρακτηριστικό ότι καθώς η φροντίδα υγείας βελτιώθηκε κατά τη διάρκεια του 19ου αιώνα, ο πληθυσμός του Ηνωμένου Βασιλείου διπλασιαζόταν κάθε 50 χρόνια! Το 1801 ο πληθυσμός της Αγγλίας είχε φθάσει τα 8,3 εκατομμύρια και το 1901 είχε αυξηθεί στα 30,5 εκατομμύρια!





Το Le Petit Marseillais γίνεται ο απόλυτος σύμμαχος για τις καλοκαιρινές διακοπές

Το καλοκαίρι επιτέλους έφτασε και το Le Petit Marseillais αποτελεί τον ιδανικό σύμμαχο για αξέχαστες στιγμές απόδρασης παρέα με προϊόντα που είναι πιο κοντά στη φύση από ποτέ! Τα δύο νέα εξωτικά αφρόλουτρα μαζί με τις δύο νέες προτάσεις για καθημερινή ενυδάτωση της επιδερμίδας, προσφέρουν την ολοκληρωμένη φροντίδα που είναι τόσο απαραίτητη κατά τους καλοκαιρινούς μήνες.

Το αφρόλουτρο Τιάρε με βασικό συστατικό το λουλούδι τιάρε, και το αφρόλουτρο Καριτέ με βασικό συστατικό το βιολογικό έλαιο αργκάν & καριτέ, καθαρίζουν και προσφέρουν βαθιά ενυδάτωση και αναζωογόνηση για ένα γλυκό καλοκαιρινό ταξίδι. Χάρη στο υπέροχο, δροσερό και ανάλαφρο άρωμά τους η περιποίηση της επιδερμίδας γίνεται ακόμα πιο απολαυστική. Τα νέα αφρόλουτρα Le Petit Marseillais είναι δερματολογικά ελεγμένα, χωρίς χρωστικές, με ουδέτερο pH και 92% φυσικά συστατικά.

Η καθημερινή φροντίδα εμπλουτίζεται περαιτέρω από το Le Petit Marseillais με δύο νέα, εμπνευσμένα από τη φύση αρώματα, σε γαλακτώματα σώματος, λουλούδι τιάρε και έλαιο Jojoba. Με πλούσια υφή που απορροφάται γρήγορα, οι νέες προτάσεις σε γαλάκτωμα σώματος χαρίζουν 48ωρη ενυδάτωση και θρέψη. Κατάλληλα ακόμα και για ξηρές επιδερμίδες, με 95% συστατικά φυσικής προέλευσης, παρέχουν πολύτιμη περιποίηση με τις πιο απαλές συνθέσεις. Αφήνοντας την επιδερμίδα απαλή και υπέροχα αρωματισμένη, χαρίζουν πλούσιες καλοκαιρινές νότες.

Το νέο Messi Chicken Sandwich έρχεται στο Hard Rock Cafe® Athens



Το Hard Rock Cafe Athens (Αδριανού 52, Μοναστηράκι) και η Hard Rock International συνεργάζονται για ακόμη μια φορά με τον Lionel Messi, για να παρουσιάσουν ένα νέο πιάτο - το Messi Chicken Sandwich, "Made For You by Leo Messi".

Εμπνευσμένο από ένα αγαπημένο φαγητό του ποδοσφαιρικού θρύλου, από την Αργεντινή, το νέο "Milanese style" Chicken Sandwich παρουσιάζεται ταυτόχρονα με την είσοδο του Messi στην Major League Soccer, και μάλιστα στη Νότια Φλόριντα, όπου βρίσκεται το εμβληματικό Guitar Hotel στο Seminole Hard Rock Hotel & Casino Hollywood.

Οι λάτρεις του φαγητού, αλλά και οι φίλοι του ποδοσφαίρου και των σπορ σε όλο τον κόσμο μπορούν να ζήσουν μια νέα εμπειρία, παραγγέλνοντας το Messi Chicken Sandwich σε όλα τα Hard Rock Cafe, Hard Rock Hotels & Casinos όπου είναι διαθέσιμο, συμπεριλαμβανομένου και του Hard Rock Cafe Athens.





Καλοκαίρι με την Κookooland

Μετά από μία πολύ επιτυχημένη χειμερινή σεζόν, ο μαγικός κόσμος της Κookooland θα μας κρατήσει συντροφιά και όλο το καλοκαίρι. Απολαύστε ξανά όλα τα επεισόδια στην πλατφόρμα του [ERTflix](#) και καθημερινά στην EPT2.

Τα επεισόδια θα μεταδίδονται Δευτέρα με Παρασκευή στις 07.30 και στις 13.30, το Σάββατο στις 08.30 και στις 13.30 και την Κυριακή στις 13.30.

Η Κookooland είναι ένα μέρος μαγικό, φτιαγμένο με φαντασία, δημιουργικό κέφι, πολλή αγάπη και ονειρική αισιοδοξία από γονείς για παιδιά πρωτοσχολικής ηλικίας. Μία παραμυθένια λιλιπούτεια πόλη μέσα σε ένα καταπράσινο δάσος, η Κookooland βρήκε το φιλόξενο σπιτικό που της αξίζει στη δημόσια ελληνική τηλεόραση.

Οι χαρακτήρες, οι γεμάτες τραγουδι ιστορίες, οι σχέσεις και οι προβληματισμοί των πέντε βασικών κατοίκων της είναι αναγνωρίσιμα από όλα τα παιδιά πρωτοσχολικής και σχολικής ηλικίας της σύγχρονης εποχής μας γι' αυτό και μπορούν να αφεθούν να ψυχαγωγηθούν με ασφάλεια στο ψυχοπαιδαγωγικά μελετημένο περιβάλλον της Κookooland που προάγει την ποιοτική διασκέδαση, την άρτια αισθητική, την ελεύθερη έκφραση και την φυσική ανάγκη των παιδιών για συνεχή εξερεύνηση και ανακάλυψη, χωρίς διδακτισμό ή διάθεση προβολής συγκεκριμένων προτύπων.



Καλουοκα Ηινα, ο Μαγεμένος Ύφαλος

Η ταινία "Καλουοκα Ηινα, ο Μαγεμένος Ύφαλος", που έχει παιχτεί σε περισσότερα από 120 Πλανητάρια σε όλο τον κόσμο και την έχουν δει πάνω από 2.5 εκατομμύρια κόσμος, τώρα στον νέο Ψηφιακό Θόλο – DOME – του Μουσείου Γουλανδρή Φυσικής Ιστορίας!

Στον υπέροχο κόσμο του βυθού, τα πλάσματα της θάλασσας με πρωταγωνιστές τον Σόρτυ το Γατόψαρο και τον Τζέικ τον πριονομούρη σε μία μοναδική ιστορία αναζητούν την Κασσάνδρα (τη θαλάσσια χελώνα) να τους πει το ξόρκι για να λύσουν τα μάγια και να σωθεί ο ύφαλος Καλουοκα Ηινα.

Μέγιστος αριθμός ατόμων: 20 (απαραίτητη η συνοδεία γονέως με παιδί)

Κατάλληλο για ηλικίες: 4 – 99 ετών!

Ανακοινώσεις:

- Η είσοδος στο Μουσείο από 17 Ιουνίου έως 1 Οκτωβρίου 2023 θα γίνεται από την οδό Λεβίδου.
- Τον Αύγουστο το Μουσείο Φυσικής Ιστορίας και το Κέντρο Γαία θα παραμείνουν κλειστά λόγω εργασιών ενεργειακής αναβάθμισης.
- Το Κέντρο Γαία θα παραμείνει κλειστό:

Τα Σάββατα 1, 8 και 15 Ιουλίου & από 19 Ιουλίου έως 30 Σεπτεμβρίου 2023.





Ο σύμβουλος του βασιλιά

Μια φορά κι έναν καιρό εμφανίστηκε ένας άνθρωπος που είχε την ικανότητα να δίνει τη σωστή απάντηση για οποιοδήποτε θέμα. Γι' αυτό και ο βασιλιάς της χώρας τον ονόμασε Σοφό, τον έκανε επίσημο σύμβουλό του και τον πήρε μαζί του στο παλάτι. Και στην αρχή όλα κυλούσαν ωραία και καλά κι ήταν όλοι χαρούμενοι. Λίγο καιρό όμως μετά τα πράγματα άρχισαν να αλλάζουν, ο σύμβουλος έκανε το ένα μμεγάλο λάθος μετά το άλλο... Μα τι συνέβαινε στ' αλήθεια;

Πρόκειται για μια πρωτότυπη ιστορία, με χιούμορ και φαντασία.

Για παιδιά προσχολικής και πρωτοσχολικής ηλικίας
Σειρά: Μικρές Καληνύχτες.

Ιστορίες για γενναία κορίτσια από την ελληνική μυθολογία

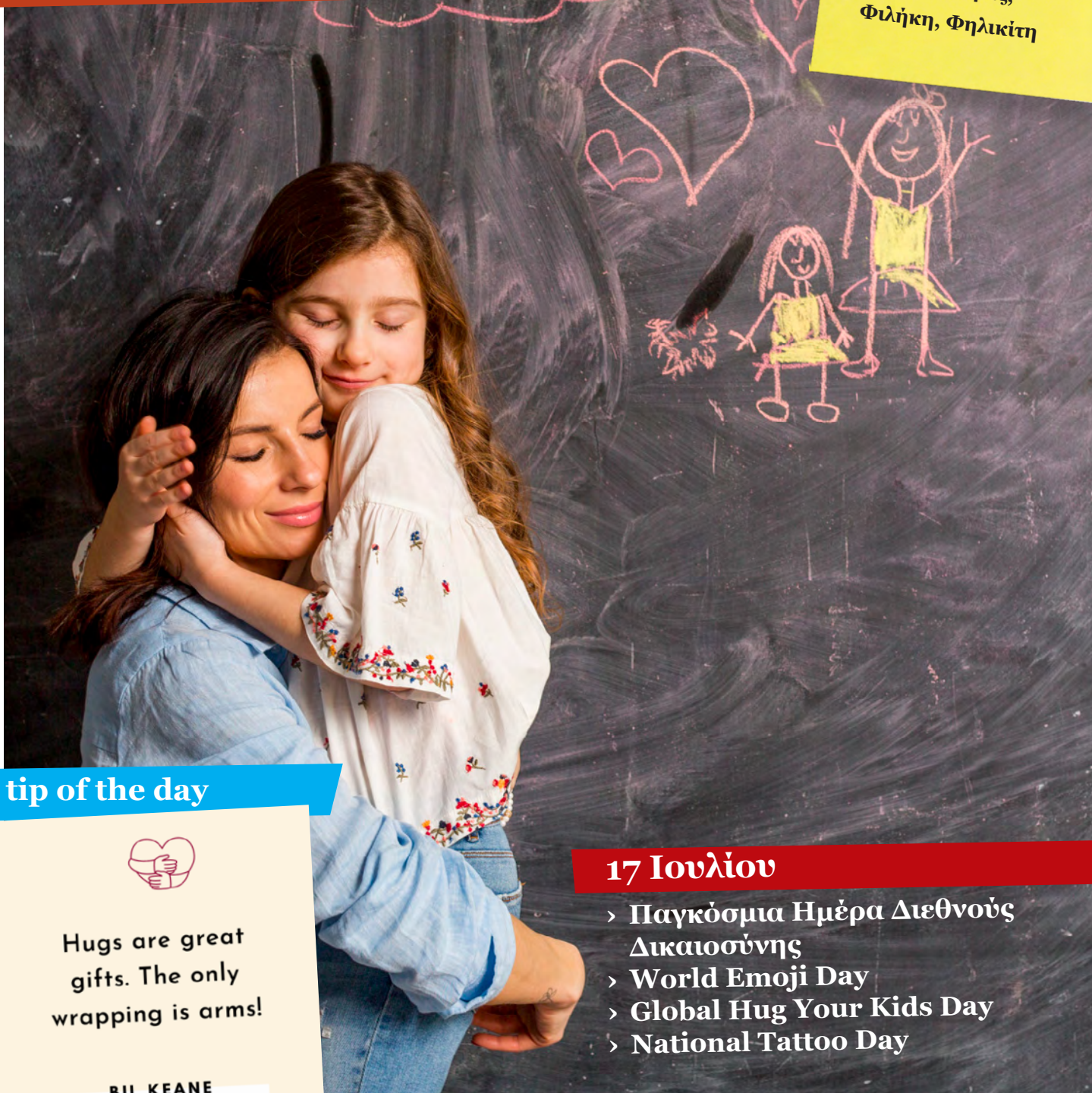


Αυτή η συλλογή είναι ένας ύμνος σε δέκα ηρωίδες της ελληνικής μυθολογίας, από τη μάγισσα Κίρκη ως την ελαφροπόδαρη Αταλάντη· από τη σοφή Αθηνά ως τη θαρραλέα και ατρόμητη Ψυχή. Οι ιστορίες τους, γεμάτες δράση και τόλμη, όμορφη εικονογράφηση και γλαφυρή απόδοση, ζωντανεύουν αυτές τις γενναίες και απίθανες ηρωίδες και τις συστήνουν στους μικρούς αναγνώστες με μια σύγχρονη ματιά. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

quote of the day

"HUGS ARE THE UNIVERSAL MEDICINES".

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ισμαήλ, Φήλιξ,
Φιλήκη, Φηλυκίτη



tip of the day



Hugs are great gifts. The only wrapping is arms!

BIL KEANE

17 Ιουλίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Διεθνούς Δικαιοσύνης
- > World Emoji Day
- > Global Hug Your Kids Day
- > National Tattoo Day