

ΚΑΤΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΜΙΑ ΖΥΘΟΠΟΙΙΑ



ΙΣΟΤΗΤΑ

ΘΞΙΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ
ΤΕΧΝΟ βιώσιμη
γνώσια ανάπτυξη

ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ

υπεύθυνη κατανάλωση

ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ

απόλαυση

ΚΑΙΝΟ
ΤΟΜΙΑ

ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ

ασφάλεια

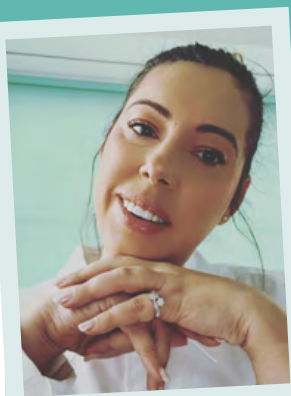
#NOLABEL

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

ΕΤΟΙΜΟΙ ΓΙΑ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ CANCEL;



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!**

Το ξέρω, δεν σ'αρέσει καθόλου να σε απορρίπτουν, ούτε και σε μένα, εννοείται! Όμως εμένα μ'αρέσει πολύ να ανακαλύπτω το καλό στις δύσκολες καταστάσεις. Το πάω, λοιπόν, ένα βήμα παρακάτω. Δεν είναι απλώς ότι πρέπει να αποδεχτώ ένα "όχι"... είναι ότι αυτό το όχι μπορώ να το μετατρέψω σε κάτι θετικό.

Και επειδή δεν τα λέω μόνο εγώ αλλά και η επιστήμη, φτιάξε καφέ και διάβασε προσεκτικά...

Ο καθηγητής ψυχολογίας Mark Leary θέλοντας να δώσει έμφαση στη θετική πλευρά της απόρριψης λέει κάτι που αξίζει να σκεφτείς: «Αντί να αποθαρρύνεσαι από την απόρριψη νιώθοντας ντροπή επειδή κάποιος δεν σε εκτιμά όσο θα ήθελες, αντιμετώπισέ την ως ένα σημάδι ότι ο εγκέφαλός σου λειτουργεί ακριβώς όπως θα έπρεπε». Τι σημαίνει αυτό;

Ας κάνουμε ένα ταξίδι στον χρόνο για να δούμε τη μεγάλη εικόνα. Ιστορικά, το να είναι κάποιος αποδεκτός και να αλληλεπιδρά με άλλους ανθρώπους είναι απαραίτητο για την επιβίωσή του. Σήμερα μπορεί οι επιπτώσεις της απόρριψης από το κοινωνικό σύνολο να μην είναι πάντα τόσο δύσκολα διαχειρίσιμες όσο πριν από εκατοντάδες χρόνια, ωστόσο ο εγκέφαλός μας εξακολουθεί να αναγνωρίζει την απόρριψη ως απειλή! Γιατί πολύ απλά έτσι είμαστε προγραμματισμένοι.

Ουσιαστικά ο Mark Leary επισημαίνει ότι τα αρνητικά συναισθήματα λειτουργούν ως "καμπανάκι" ότι κάτι μπορεί να βλάψει την ψυχική μας υγεία, επομένως καλό είναι να υπάρχουν! Άρα, όλα καλά και συνεχίζουμε πιο δυναμικά.

Tip of the Day: Να θυμάσαι ότι είναι απόλυτα φυσιολογικό να σε απορρίπτουν. Άλλωστε κι εσύ έχεις - και θα - απορρίψεις στη ζωή σου πρόσωπα και καταστάσεις. Το θέμα είναι να μην πιστέψεις ότι δεν είσαι αρκετός/ή, γι' αυτό σε απορρίπτουν! Το θέμα είναι με λίγα λόγια να μην τα παρατήσεις επειδή άκουσες κάποια όχι. Να απογοητεύεσαι είναι οκ γιατί είπαμε, είσαι φυσιολογικός άνθρωπος. Αλλά πώς θα προχωρήσεις αν χάσεις την πίστη στον εαυτό σου;

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Έτοιμοι για το επόμενο cancel;

Η κουλτούρα της ακύρωσης έχει μπει για τα καλά στη ζωή μας. Βλέπουμε πλέον πολύ συχνά άτομα, ομάδες αλλά και επωνυμίες να καλούνται σε... απολογία για πράξεις και συμπεριφορές που θεωρούνται μη αποδεκτές.



Μια νέα μελέτη έρχεται τώρα για να εντοπίσει τους βασικούς παράγοντες της ψυχολογίας της λεγόμενης "κουλτούρας της ακύρωσης".

Το φαινόμενο της «κουλτούρας ακύρωσης» έχει γίνει ένα... πολλά υποσχόμενο χαρακτηριστικό του διαδικτυακού λόγου. Μια πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Acta Psychologica διερεύνησε τις ψυχολογικές βάσεις του γιατί μερικοί άνθρωποι είναι πιο διατεθειμένοι να συμμετάσχουν σε ακυρωτικές συμπεριφορές από άλλους. Η μελέτη αποκαλύπτει ότι η αυτο-αντίληψη και οι πολιτικές πεποιθήσεις συσχετίζονται με την κουλτούρα ακύρωσης.

Συλλογική αποδοκιμασία

Η ακύρωση αναφέρεται στο φαινόμενο όπου άτομα ή ομάδες χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να "τιμωρήσουν" εφαρμόζοντας κοινωνικές κυρώσεις εναντίον ενός ατόμου ή μιας επωνυμίας, λόγω παραβάσεων που γίνονται αντιληπτές.

Αυτό συχνά περιλαμβάνει δημόσια κριτική που μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις στους αποδέκτες της. Είναι μια σύγχρονη μορφή κοινωνικού εξοστρακισμού που αξιοποιεί τη συνδεσιμότητα και την ενισχυτική δύναμη των κοινωνικών δικτύων, επιτρέποντας την ευρεία και ταχεία μετάδοση της συλλογικής αποδοκιμασίας.



Παρά την επικράτηση και τον σημαντικό αντίκτυπό του στον δημόσιο λόγο, τα κίνητρα και οι παράγοντες που οδηγούν τα άτομα να εμπλέκονται στο κάθε cancel δεν είναι εύκολα κατανοητά. Οι συγγραφείς της νέας μελέτης ενδιαφέρθηκαν ιδιαίτερα να διερευνήσουν πώς η πολιτική ταυτότητα μπορεί να επηρεάσει την πιθανότητα συμμετοχής τους στην κουλτούρα ακύρωσης. Αυτή η εστίαση πηγάζει από την παρατήρηση ότι οι πολιτικές πεποιθήσεις συχνά διαμορφώνουν ηθικές κρίσεις και κοινωνικές ενέργειες, ειδικά σε περιβάλλοντα υψηλής πόλωσης.

Στη μελέτη συμμετείχαν 459 συμμετέχοντες που κλήθηκαν για να ολοκληρώσουν μια διαδικτυακή έρευνα μέσω του Prolific Academic. Οι συμμετέχοντες απάντησαν σε ερωτήσεις σχεδιασμένες να αντικατοπτρίζουν πόσο ισχυρά επηρέασε η πολιτική τους πεποίθηση την προσωπική τους ταυτότητα και τις καθημερινές τους αλληλεπιδράσεις.

Οι ερευνητές ανέπτυξαν ένα συγκεκριμένο "μέτρο" για να μετρήσουν την τάση ακύρωσης.

Το μέτρο χωρίστηκε σε δύο συνιστώσες: αντιδράσεις σε μια παράβαση και συγκεκριμένες συμπεριφορές όπως το "call-out" και το "piling-on".

Το πρώτο στοιχείο σχεδιάστηκε για να μετρήσει τη γενική ανταπόκριση των συμμετεχόντων σε υποθετικά σενάρια όπου ένα διάσημο πρόσωπο έκανε δηλώσεις αντίθετες





με τις πολιτικές τους πεποιθήσεις. Στους συμμετέχοντες παρουσιάστηκαν περιγραφές μιας διασημότητας που είτε ήταν αντίθετη στον γάμο ομοφύλων είτε υποστήριξε τους υποχρεωτικούς εμβολιασμούς, ανάλογα με την πολιτική τάση του συμμετέχοντος.

Οι αντιδράσεις καταγράφηκαν σε μια κλίμακα από «εξαιρετικά απίθανο» έως «εξαιρετικά πιθανό» σχετικά με την προθυμία των συμμετεχόντων να δουν το διάσημο πρόσωπο να αντιμετωπίζει επαγγελματικές επιπτώσεις, όπως η απώλεια ρόλων (αν ήταν ηθοποιός) λόγω των δηλώσεών του. Αυτό είχε στόχο να αποτυπώσει την ένταση και τη φύση των άμεσων αντιδράσεων των συμμετεχόντων σε σενάρια που αγγίζουν τις πολιτικές και ηθικές ευαισθησίες τους.

Το δεύτερο στοιχείο εστίασε πιο άμεσα στις συμπεριφορές που σχετίζονται με την κουλτούρα ακύρωσης: call-out και piling-on. Για το call-out, ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να θυμηθούν μια φορά που επέκριναν δημόσια κάποιον και να αξιολογήσουν πόσο σωστό πιστεύουν ότι είναι να επικαλούνται δημόσια πρόσωπα για την κακή τους συμπεριφορά σε μια κλίμακα από «πολύ ακατάλληλη» έως «πολύ κατάλληλη».

Το Piling-on μετρήθηκε ρωτώντας τους συμμετέχοντες σχετικά με την εμπλοκή τους με αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που υπογραμμίζουν την κακή συμπεριφορά των δημοσίων προσώπων. Αυτό περιλάμβανε πόσο συχνά τους αρέσει, σχολιάζουν ή μοιράζονται τέτοιες αναρτήσεις, καθώς και την πιθανότητα αλληλεπίδρασης με αναρτήσεις από αξιολογούμενα άτομα στο δίκτυό τους που κατακρίνουν άλλους. Αυτά τα στοιχεία συνδυάστηκαν για

να σχηματίσουν μια σύνθετη βαθμολογία που αντιπροσωπεύει την τάση κάθε συμμετέχοντα να εμπλέκεται σε συμπεριφορές σχετικές με το cancel.

Οι ερευνητές αναφέρουν ότι τα άτομα με υψηλή κεντρική πολιτική ταυτότητα ήταν πιο πιθανό να εκδηλώσουν ακυρωτικές συμπεριφορές. Αυτό συνδέεται με συγκεκριμένους ψυχολογικούς μηχανισμούς: την κοινωνική επαγρύπνηση και τη σηματοδότηση της αρετής.

Οι "δάσκαλοι" της κοινωνίας

Η κοινωνική επαγρύπνηση, η οποία αναφέρεται στην τάση να διορθώνονται οι άλλοι με βάση τις ηθικές ή ιδεολογικές πεποιθήσεις κάποιου, φάνηκε να έχει πρωταγωνιστικό ρόλο σύμφωνα με την έρευνα. Αυτό δείχνει ότι τα άτομα που βλέπουν τις πολιτικές τους πεποιθήσεις ως κεντρικές για την ταυτότητά τους είναι πιο πιθανό να αισθάνονται την ευθύνη να «εκπαιδεύσουν» ή να διορθώσουν άλλους που θεωρούν ότι είναι ηθικά ή ιδεολογικά παραπλανημένοι.

Για το "μπράβο" της ομάδας

Ακόμη, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι όσοι δίνουν μεγάλη βαρύτητα στην πολιτική τους ταυτότητα είναι πιθανό να χρησιμοποιούν δημόσιες καταγγελίες για παραβάσεις ως τρόπο να σηματοδοτήσουν την ηθική τους ορθότητα και την ευθυγράμμιση με τις αξίες της ομάδας τους. Αυτό υποδηλώνει ότι μέρος του κινήτρου πίσω από την ακύρωση μπορεί να καθοδηγείται από την επιθυμία να θεωρηθούν θετικά από ομοϊδέατες συνομηλίκους.



7



ΣΥΜΠΛΕΥΣΗ ΑΜΚΕ – Επετειακός Διάπλους 2024 "10 χρόνια η καρδιά μας χτυπάει στα νησιά"!

"10 χρόνια η καρδιά μας χτυπάει στα νησιά"! Με αυτό το συναίσθημα, η +πλευση συμπληρώνει 10 χρόνια προσφοράς στα ελληνικά ακριτικά νησιά και βάζει πλώρη για τον Επετειακό 10ο Διάπλου, σε οκτώ μικρά και απομονωμένα νησιά από την Πέμπτη 18 Απριλίου ως και την Κυριακή 28 Απριλίου 2024.

Με τον ίδιο ενθουσιασμό σαν να είναι η πρώτη αποστολή, αλλά και την πολύτιμη εμπειρία των προηγούμενων ετών, 100 εθελοντές, με 13 φουσκωτά σκάφη, θα επισκεφτούν διαδοχικά Ηρακλεία, Σίκινο, Χάλκη, Τήλο, Νίσυρο, Ψέριμο, Τέλενδο και Δονούσα για να προσφέρουν δωρεάν ιατρικές υπηρεσίες, πολιτιστικές δράσεις και έργα υποδομής. Βασικός στόχος της αποστολής, με την έγκριση της 2ης ΔΥΠΕ και τη συνεργασία των τοπικών ιατρικών συλλόγων και του ΠΙΣ, είναι η προσφορά δωρεάν εξειδικευμένων ιατρικών εξετάσεων και συναφών υπηρεσιών υγείας σε πάνω από 20 ειδικότητες και πεδία, όπως ενδεικτικά οι εξής:

- Αγγειοχειρουργική • Αιματολογικές/Βιοχημικές Εξετάσεις
- Ακτινολογία - υπέρηχοι • Αναισθησιολογία
- Γενική Ιατρική- Παθολογία • Γενική Χειρουργική
- Γυναικολογία • Δερματολογία - Αισθητική • Διατροφολογία
- Ενδοκρινολογία • Καρδιολογία • Μαστολογία

- Νευροχειρουργική • Οδοντιατρική – Οδοντοτεχνική – Ορθοδοντική • Ορθοπαιδική – Φυσιοθεραπεία
- Οφθαλμολογία – Παιδοοφθαλμολογία • Παιδιατρική
- Ψυχιατρική – Ψυχολογία • ΩΡΛ – Ακοολογία

Στην αποστολή, στο πλαίσιο του προγράμματος Ενιαίας Υγείας, σταθερή συμμετοχή έχει η Εθελοντική Δράση Κτηνιάτρων Ελλάδος (Ε.Δ.Κ.Ε.), προκειμένου οι εθελοντές να προσφέρουν κτηνιατρική βοήθεια, περίθαλψη και στείρωση σε αδέσποτα, αλλά και οικόσιτα ζώα των νησιών (one health). Επίσης, για ακόμα μια χρονιά, η ομάδα θα μεταφέρει το μήνυμα του Συλλόγου «Οραμα Ελπίδας» για την εθελοντική δωρεά αιμοποιητικών κυττάρων. Στο πλαίσιο του εορτασμού των 10 ετών προσφοράς, στη Σίκινο θα ταξιδέψουν και: ο Ολυμπιονίκης Σπ. Γιαννιώτης, η αθλήτρια Ολυμπιακών Αγώνων Α. Ντρισμπιώτη, καθώς και ο παλαίμαχος καλαθοσφαιριστής Δ. Διαμαντίδης που θα μιλήσουν στα παιδιά και τους νέους για τον αθλητισμό και το ευ αγωνίζεσθαι. Επιπλέον, έχει προγραμματιστεί συναυλία της ΜΟΝΙΚΑ στην Επισκοπή, ένα μνημείο που τιμήθηκε με το Βραβείο Ευρωπαϊκής Πολιτισμικής Κληρονομιάς/Βραβείο Europa Nostra 2022.

Μπορείτε να μάθετε περισσότερα [εδώ](#).



Ακολουθήστε το [ACTFORGREECE](#) στο Facebook για να ενημερώνεστε για δράσεις που γίνονται για καλό σκοπό





Ελένη Κομνηνού,
Clinical Assistant Professor of University of Nicosia.
Ειδική Ρευματολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη
Ρευματολογικού Τμήματος Metropolitan General,
Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων" Metropolitan General,
Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων Ρευματικών
Νοσημάτων και Κύησης" ΜΗΤΕΡΑ



Μυϊκές Κράμπες: πού οφείλονται και πώς αντιμετωπίζονται

Η μυϊκή κράμπα είναι ένας ανεξέλεγκτος και επώδυνος σπασμός ενός μυός.



Μια κράμπα μπορεί να διαρκέσει για διάφορες χρονικές περιόδους και γενικά υποχωρεί από μόνη της. Η ακριβής αιτία της κράμπας είναι άγνωστη, αλλά οι παράγοντες κινδύνου μπορεί να περιλαμβάνουν κακή φυσική κατάσταση, ανισορροπίες μετάλλων και ηλεκτρολυτών και σφιχτούς, άκαμπτους μύες.

το ασβέστιο, το μαγνήσιο, το κάλιο και το νάτριο. Η ανεπαρκής διατροφή, η αφυδάτωση, ο έμετος και η διάρροια είναι μόνο μερικοί από τους παράγοντες που πιστεύεται ότι διαταράσσουν την ισορροπία του σώματος σε μέταλλα και ηλεκτρολύτες και κάνουν τους μύες πιο επιρρεπείς σε κράμπες.

Συμπτώματα μυϊκής κράμπας

Τα συμπτώματα μιας μυϊκής κράμπας περιλαμβάνουν:

- ξαφνική αίσθηση ανεξέλεγκτων και επώδυνων σπασμών στους μυς
- μυϊκή σύσπαση.

Η τετανία είναι μια ειδική μορφή κράμπας – μπορεί να προκληθεί από την υπερβολική αναπνοή, η οποία έχει ως αποτέλεσμα χαμηλό επίπεδο διοξειδίου του άνθρακα στο αίμα. Συνήθως προκαλείται από άγχος.

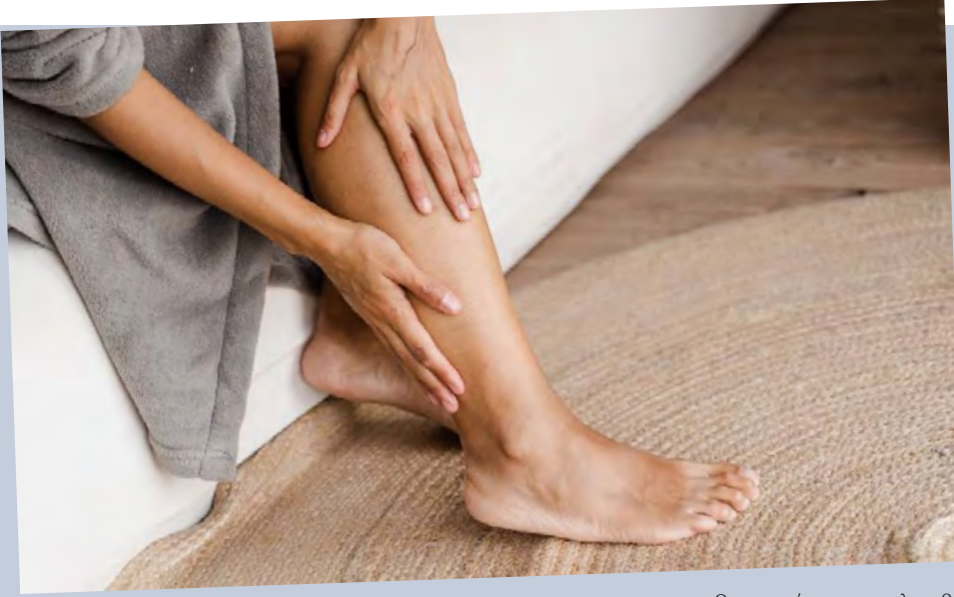
Ορυκτά και ηλεκτρολύτες

Ο μυϊκός ιστός βασίζεται, εν μέρει, σε μια σειρά από μέταλλα, ηλεκτρολύτες και άλλες χημικές ουσίες, προκειμένου να συστέλλεται και να χαλαρώνει. Μερικές από αυτές τις σημαντικές ουσίες περιλαμβάνουν

Παράγοντες κινδύνου για μυϊκές κράμπες

Η ακριβής αιτία της μυϊκής κράμπας δεν είναι γνωστή, αλλά οι παράγοντες κινδύνου μπορεί να περιλαμβάνουν:

- σφιχτοί, άκαμπτοι μύες
- κακή φυσική κατάσταση



- ορισμένα φάρμακα (π.χ .χορήγηση Μαγνησίου) μπορεί να είναι χρήσιμα για τον έλεγχο των μυϊκών κράμπων.
- επίσκεψη στον γιατρό εάν εμφανίζονται τακτικά μυϊκές κράμπες ή εάν οι κράμπες διαρκούν περισσότερο από λίγα λεπτά. Μπορεί να υπάρχει μια αδιάγνωστη ιατρική κατάσταση που απαιτεί θεραπεία.

Στρατηγικές πρόληψης

- κακός μυϊκός τόνος
- ανεπαρκής διατροφή
- σωματική υπερένταση
- σωματική καταπόνηση ψυχρών μυών
- μυϊκός τραυματισμός
- μυϊκή κόπωση
- υπερβολική εφίδρωση
- αφυδάτωση - που προκαλείται, για παράδειγμα, από μια κρίση γαστρεντερίτιδας
- μειωμένη παροχή αίματος (ισχαιμία)
- φορώντας ψηλοτάκουνα παπούτσια για μεγάλες περιόδους.
- Μυϊκή κράμπα που σχετίζεται με ιατρικές παθήσεις.

Οι προτάσεις περιλαμβάνουν:

- Βελτίωση του επιπέδου της φυσικής κατάστασης.
- Ενσωμάτωση τακτικών διατάσεων στη ρουτίνα της φυσικής κατάστασης.
- Ζέσταμα και ενυδάτωση καλή κάθε φορά που γίνεται άσκηση ή άθληση.
- Αφθονο νερό πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση.
- Ποιοτικά καλή και επαρκή διατροφή η οποία να περιλαμβάνει πολλά φρούτα και λαχανικά.
- Ένα τακτικό μασάζ μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της έντασης των μυών.
- Εφαρμογή σωστά τοποθετημένων υποδημάτων.

Ορισμένες ασθένειες ή καταστάσεις μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο μυϊκής κράμπας, όπως:

Αθηροσκλήρωση - μια κατάσταση που χαρακτηρίζεται από στένωση των αρτηριών λόγω του σχηματισμού λιπαρών πλακών. Οι μύες είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν κράμπες εάν η παροχή αίματος είναι ανεπαρκής.

Ισχιαλγία - πόνος στον γλουτό και το πόδι που προκαλείται από πίεση στα νεύρα στο κάτω μέρος της πλάτης. Σε ορισμένες περιπτώσεις, το ερεθισμένο νεύρο μπορεί να ωθήσει τους σχετικούς μύες να συστέλλονται.

Φάρμακα - ορισμένες ιατρικές καταστάσεις απαιτούν την τακτική χρήση υγρών χαπιών (διουρητικών). Αυτά τα φάρμακα μπορούν να επηρεάσουν την ισορροπία μετάλλων του σώματος και να συμβάλουν σε κράμπες.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Οι κράμπες είναι συνήθως αβλαβείς, αλλά μερικές φορές μπορεί να είναι συμπτώματα μιας υποκείμενης ιατρικής διαταραχής, όπως η αθηροσκλήρωση (στένωση των αρτηριών).

Οι τακτικές κράμπες ή οι έντονες κράμπες που διαρκούν περισσότερο από λίγα λεπτά θα πρέπει πάντα να διερευνώνται από το γιατρό.

Επιλογές Θεραπείας για μυϊκές κράμπες

- Ένα σωστό μασάζ μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της έντασης των μυών μέχρι να υποχωρήσει η κράμπα.



Ο νέος LG ψυγείοκαταψύκτης InstaView™ με MoodUP™ φέρνει χρώμα στην κουζίνα σας

Η LG Electronics (LG) λανσάρει στην Ευρώπη τον νέο της ψυγείοκαταψύκτη InstaView™ με την τεχνολογία MoodUP™. Διαθέτοντας το κομψό InstaView™ πάνελ στην πόρτα και την τεχνολογία MoodUP™ που αλλάζει χρώματα, το νέο καινοτόμο μοντέλο της εταιρείας, προσφέρει ευκολία, έξυπνη διαχείριση και ένα ξεχωριστό και μοντέρνο στυλ, γεμίζοντας ζωντάνια την κουζίνα σας.

Ο ψυγείοκαταψύκτης της LG εξοικονομεί χώρο στην κουζίνα σας και αποτελεί ιδανική επιλογή για τους Ευρωπαίους καταναλωτές που επιθυμούν να αναβαθμίσουν το στυλ της κουζίνας τους και τον γαστρονομικό τρόπο ζωής τους. Ο LED φωτισμός που βρίσκεται εσωτερικά της πόρτας του ψυγείου, ενεργοποιείται με δύο μόνο απαλά χτυπήματα στο πάνελ του InstaView™ και μπορείτε να επιλέξετε την απόχρωση που επιθυμείτε. Συνολικά υπάρχουν 438 δυνατοί συνδυασμοί χρωμάτων για τον φωτισμό του ψυγείοκαταψύκτη που ομαδοποιούνται εύκολα σε θέματα Color Collection και ρυθμίζονται μέσω της εφαρμογής ThinQ™.



Η CARRERA Eyewear εμφανίζεται στη σκηνή της φεστιβαλικής σεζόν λανσάροντας μια νέα Capsule συλλογή



Η CARRERA Eyewear ανακοινώνει την επίσημη συνεργασία της με το Coachella Valley Music and Arts Festival που πραγματοποιείται δύο συνεχόμενα Σαββατοκύριακα, 12 - 14 Απριλίου και 19 - 21 Απριλίου, στο Indio της Καλιφόρνια.

Ως επίσημος συνεργάτης της Coachella, η CARRERA θα έχει την αποκλειστικότητα της κατηγορίας ως η μόνη μάρκα γυαλιών που θα εμφανιστεί στους χώρους του φεστιβάλ. Η μάρκα θα είναι παρούσα με μια βιωματική σκηνή για να συνδεθεί και να αλληλεπιδράσει με χιλιάδες θεατές του φεστιβάλ, ενώ θα προσφέρει μια καθηλωτική εμπειρία, συμπεριλαμβανομένου ενός try-on station που θα παρουσιάσει τη 2024 CARRERA COLLECTION και τη νέα CARRERA FESTIVAL EDITION CAPSULE, μια παγκόσμια προεπισκόπηση σε οκτώ αποκλειστικά μοντέλα που μας οδηγούν σε μια μαγική διάθεση.

Είδαμε δύο pop stars στην κεντρική σκηνή του Coachella να φορούν τα Carrera Flaglab 15.

Η Bebe Rexha εμφανίστηκε στην κεντρική σκηνή της Coachella φορώντας Carrera Flaglab 15, καθώς και στα stories της στο Instagram φορώντας Carrera 3006/S.

Ο J Balvin εμφανίστηκε στην κεντρική σκηνή της Coachella φορώντας Carrera Flaglab 15 (μια μοναδική επιχρωμιωμένη έκδοση).



Πού μας έρχονται οι καλύτερες ιδέες;



Βγαίνουμε από το μπάνιο και λέμε "Έχω μια ιδέα!". Δεν μπορεί να μη σας έχει τύχει!



Το μπάνιο είναι ένας απόλυτα προσωπικός χώρος. Εκεί δεν μας ενοχλεί κανείς και έστω και για λίγο μπορούμε να χαλαρώσουμε και να μην έχουμε περισπασμούς. Ξέρετε ότι ένα χαλαρωτικό ντους μπορεί να μας χαρίσει πνευματική διαύγεια και να μας κάνει πιο δημιουργικούς;

Αρχικά ας ξεκαθαρίσουμε αυτό: Το να βρισκόμαστε στον χώρο εργασίας μας δεν μας κάνει απαραίτητα πιο δημιουργικούς. Μάλιστα έρευνες έχουν δείξει ότι πολλοί είχαν τις καλύτερες ιδέες τους όταν έκαναν κάτι εντελώς άσχετο με τη δουλειά τους π.χ. έπλεναν πιάτα!

Ας επιστρέψουμε όμως στο "φαινόμενο του ντους"! Ο λόγος που μπορεί να γινόμαστε τόσο δημιουργικοί είναι επειδή όταν κάνουμε ντους να μην σκεφτόμαστε συνήθως τη δουλειά μας, ωστόσο οι σκέψεις μας βρίσκονται σε... περιπλάνηση! Σύμφωνα με ειδικούς, είναι πολύ σημαντική η φύση της περιπλάνησης του μυαλού. Πολλές φορές μπορεί να βυθιζόμαστε σε σκέψεις χωρίς πυξίδα και αυτό συχνά αποδεικνύεται χρήσιμο.

Σε μία μελέτη που συμμετείχαν περισσότερα από 1.100 άτομα διαπιστώθηκε ότι οι στιγμές διορατικότητας ήρθαν κατά τη διάρκεια της «περιπλάνησης του μυαλού» στο ντους (30%), κατά τη μεταφορά (στο αμάξι, κλπ) (13%) ή κατά τη διάρκεια της άσκησης (11%). Μια άλλη πρόσφατη μελέτη διαπίστωσε ότι οι αυθόρμητες σκέψεις





κατά τη διάρκεια μιας μέτριας ενασχόλησης - αρκεί να μην μας κάνει να βαριόμαστε - ενίσχυσε τη δημιουργικότητα.

Ναι στην (εν)αλλαγή!

Το κλειδί βρίσκεται στην αλλαγή και αυτό μπορούμε να το πετύχουμε κάνοντας διαλείμματα. Έτσι ανακουφιζόμαστε και αλλάζουμε για λίγο παραστάσεις. Το μυαλό μας ξεκουράζεται και έχουμε νέα ερεθίσματα που μπορεί να φέρουν νέες ιδέες. Το θέμα είναι να είμαστε ανοιχτοί στις αλλαγές, σε καινούργια πράγματα που μπορεί να μας χαρίσουν έμπνευση ή να μας φτιάξουν τη διάθεση. Όταν απομακρύνουμε από τη ζωή μας το άγχος που μας κάνει σκεπτικούς, προβληματισμένους και κλεισμένους στον εαυτό μας και στα προβλήματά μας, βλέπουμε τη ζωή με άλλο μάτι, πιο αισιόδοξα. Παρατηρούμε πράγματα που δεν είχαμε δει καν ενώ ήταν μπροστά μας... εστιάζουμε την προσοχή μας σε ό,τι μας προκαλεί πραγματικά το ενδιαφέρον και δίνουμε λίγο χρόνο για ευχάριστες σκέψεις! Όταν σπαταλάμε όλο τον χρόνο μας στην επίλυση προβλημάτων, δεν έχουμε καθόλου χρόνο για δημιουργία!

Σκέψου τις καλύτερες ιδέες σου!

Κάνε μια αναδρομή και σκέψου... τι έκανες όταν σου ήρθαν οι καλύτερες ιδέες ever; Αυτό που έκανες ενίσχυσε τη δημιουργικότητά σου, μήπως πρέπει να επαναληφθεί;





Πάμε τώρα να δούμε μια νέα έρευνα που διαπιστώνει ότι οι καλύτερες ιδέες μπορεί να μας έρθουν ενώ τρέχουμε!

Είσαι στο γραφείο και δεν μπορείς να κάνεις τίποτα. Σκοτάδι στο μυαλό σου! Είπαμε, κάνε ένα διάλειμμα... είναι απαραίτητο για να ξεμπλοκάρεις! Άκου λίγη χαλαρωτική μουσική και βγες - έστω - στο μπαλκόνι. Έχουμε όμως και κάτι ακόμα: μήπως να βγεις για λίγο έξω να τρέξεις; Το τρέξιμο οξυγονώνει το μυαλό μας, ο καθαρός αέρας λειτουργεί βοηθητικά και μας ξεμπλοκάρει.

Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα, λοιπόν, η οποία δημοσιεύθηκε στην ιατρική επιθεώρηση "The Lancet", οι εργαζόμενοι που γυμνάζονται είναι κατά 20% πιο παραγωγικοί και έχουν περισσότερη ενέργεια από τους συναδέλφους τους που είναι λιγότερο δραστήριοι.

Όταν το σώμα μας είναι "απασχολημένο" καθώς γυμναζόμαστε, το μυαλό μας διώχνει τα καθημερινά προβλήματα που καλείται να επεξεργαστεί και... απελευθερώνεται! Εκεί είναι η στιγμή που αρχίζει να γίνεται δημιουργικό. Οπότε εκτός από τα συχνά διαλείμματα που είπαμε παραπάνω προσθέστε στη λίστα και την άσκηση. Ιδανικά προτιμάμε κάποιο είδος γυμναστικής που δεν απαιτεί να είμαστε πλήρως αφοσιωμένοι νοητικά σε αυτό. Το περπάτημα και το τρέξιμο είναι για παράδειγμα

πολύ καλές επιλογές. Επιπλέον, μην ξεχνάτε ότι έμπνευση και δημιουργικότητα μας χαρίζει και η επαφή με τη φύση. Μπορούμε λοιπόν να... επενδύσουμε σε δραστηριότητες στη φύση και να εκπλαγούμε με τις νέες ιδέες που θα μας έρθουν στο μυαλό! Τι λέτε;





Under Armour: Το ανακαινισμένο κατάστημα στη Γλυφάδα

Η Under Armour, η οποία εκπροσωπείται σε Ελλάδα και Κύπρο από τον Όμιλο Fais, δημιούργησε στη Γλυφάδα ένα από τα πιο σύγχρονα καταστήματα παγκοσμίως. Η εταιρία επιδιώκει να δημιουργήσει το πιο ξεχωριστό shopping destination αθλητικού εξοπλισμού, εστιάζοντας σε κάθε λεπτομέρεια προκειμένου να προσφέρει μια μοναδική εμπειρία αγορών.

Με δυναμικό χαρακτήρα, νέο design αλλά και με murals που δημιουργήθηκαν αποκλειστικά για το flagship store από τον καλλιτέχνη «Atek», το νέο κατάστημα προσφέρει ένα blend σύγχρονης αισθητικής και καινοτομίας.

Στη Λεωφόρο Βουλιαγμένης 90, ο καταναλωτής μπορεί να ανακαλύψει όλες τις αποκλειστικές συλλογές της εταιρίας και τη μεγαλύτερη γκάμα προϊόντων για κάθε ηλικία και δραστηριότητα από running, training, μέχρι μπάσκετ, ποδόσφαιρο και γκολφ. Οι καινοτομίες της εταιρίας σε ρούχα και παπούτσια, sportstyle συλλογές και συνεργασίες της Under Armour με global ambassadors όπως ο Stephen Curry και Dwayne 'The Rock' Johnson, συνθέτουν το πιο ξεχωριστό shopping destination.



Τι θα λέγατε για ένα slob;



Το slob προέρχεται από τις λέξεις sleek και bob και είναι η νέα hot τάση στα κουρέματα. Είναι ιδανικό αν τα μαλλιά σας είναι λεπτά γιατί δίνει όγκο και έτσι φαίνονται πιο πλούσια.

Το μήκος του φτάνει ως το πηγούνι και το καλό είναι ότι δεν έχει ιδιαίτερες απαιτήσεις styling. Βέβαια τα μαλλιά πρέπει να ισιώνονται ώστε να είναι sleek!

Είναι αναμφισβήτητα ανεπιτήδευτα κομψό και δίνει μια αίσθηση πολυτέλειας στο look. Τι θα λέγατε λοιπόν για ένα ανοιξιάτικο slob;





Παλινωδία ή Ορφέας και Ευρυδίκη

Ένας από τους πιο δημοφιλείς μύθους όλων των εποχών και αγαπημένος των δημιουργών κάθε αιώνα ζωντανεύει ξανά επί σκηνής. Ο Ορφέας και η Ευρυδίκη γνωρίζονται, ερωτεύονται και παντρεύονται, όμως την ημέρα του γάμου τους η Ευρυδίκη πεθαίνει. Ο Ορφέας την αναζητά στον Κάτω Κόσμο θέλοντας να την ξαναφέρει πίσω στη ζωή.

Στη σκηνή του θεάτρου Φούρνος, τέσσερις ηθοποιοί εναλλάσσονται στους ρόλους του Ορφέα και της Ευρυδίκης παρουσιάζοντας με μια σύγχρονη οπτική τον γνωστό μύθο. Μέσα από μία πολυπρισματική αφήγηση, η Βαρβάρα Νταλιάνη εξετάζει την ιστορία όχι μόνο μέσα από τα δραματουργικά και καλλιτεχνικά του διακείμενα, αλλά και μέσα από τις φιλοσοφικές, τελετουργικές και επιστημονικές του προεκτάσεις.

Η πρεμιέρα θα γίνει στις 9/5 και στη σκηνή θα απολαύσουμε τον Γιάννη Κόραβο, τον Νίκο Κουκά, την Παναγιώτα Παπαδοπούλου και την Λίνα Πάτσιου.

Προπώληση [εδώ](#).

Ένας εχθρός του λαού



Στις 9 Μαΐου στο Ρεκτιφιέ, θα κάνει πρεμιέρα η νέα παράσταση της Γεωργίας Μαυραγάνη με ένα εξαιρετικό καστ ηθοποιών. Η σκηνοθέτις θα παρουσιάσει το κλασικό αριστούργημα του Ίψεν "Ένας εχθρός του λαού".

Το «Ένας εχθρός του λαού», γραμμένο το 1882, σοκάρει με την επικαιρότητά του. Ένα έργο πολιτικό, που αποτυπώνει με ειλικρίνεια και αιχμηρότητα τα ηθικά διλήμματα και τις αποφάσεις που κάθε πολίτης και κοινωνία καλείται να αντιμετωπίσει και να πάρει.

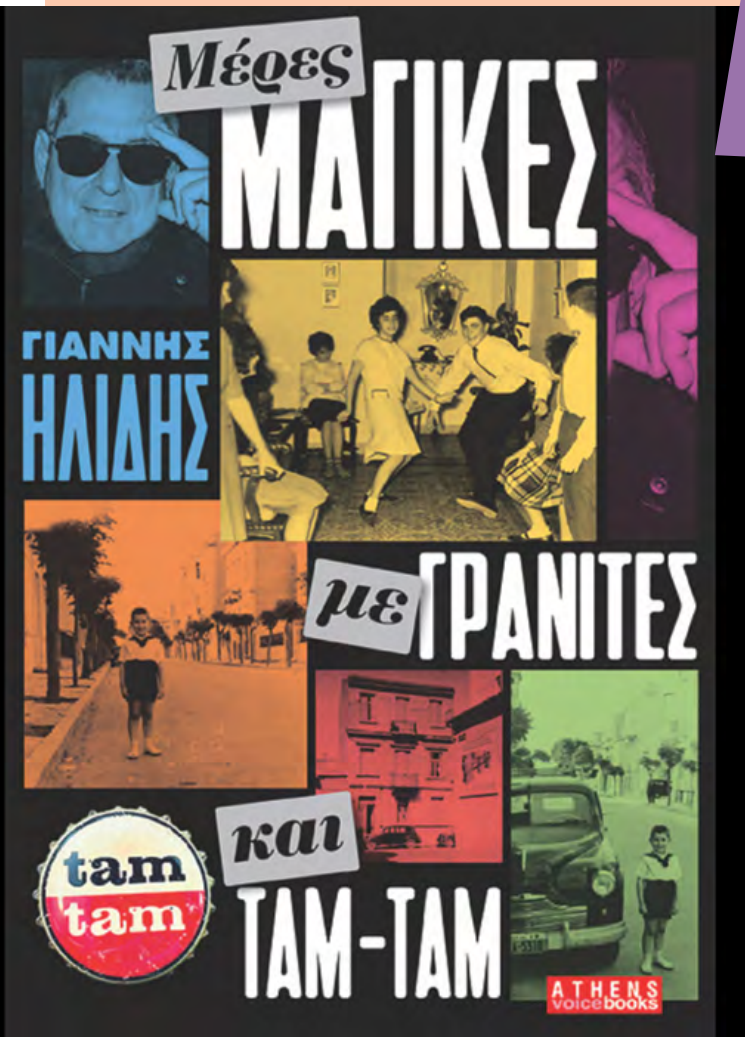
Στην παράσταση θα παρακολουθήσουμε έξι ηθοποιούς που θα αφηγηθούν και θα αναπαραστήσουν την ιστορία της μικρής παραλιακής πόλης Skien (γενέτειρα του Henrik Ibsen), σαν δραματοποιημένο ντοκουμέντο μιας συνέλευσης, όπου όλο το παρασκήνιο και οι πολιτικοί και προσωπικοί χειρισμοί έρχονται σιγά-σιγά στην επιφάνεια.

Στην παράσταση συμμετέχουν μαθητές από το Εργαστήρι Κίνησης και Αυτοσχεδιασμού του Studio Trajectory.

Προπώληση [εδώ](#).



Σύμβολα του στιλ:
Taylor Swift



Μέρες Μαγικές με
Γρανίτες και Ταμ Ταμ

Ένα βιβλίο-ταξίδι στην Αθήνα του 20ου αιώνα, με αυθεντικές μαρτυρίες και φωτογραφικά ντοκουμέντα από τις μαγικές δεκαετίες 60s - 70s - 80s.

Μέσα από τις προσωπικές αναμνήσεις -που είναι πέρα για πέρα αληθινές- ξεπετάγεται ολοζώντανη η ιστορία των δύσκολων χρόνων της συναρπαστικής δεκαετίας του '60, αλλά και του '50 και του '70 και '80.

Ιστορίες από μια εποχή γεμάτη αγάθεια, σε μια χώρα μαγική. Ιστορίες από την καθημερινή ζωή στις γειτονιές της Αθήνας, από το σχολείο, το ραδιόφωνο, τη μουσική, τους δίσκους, το θέατρο, τον κινηματογράφο, τη διασκέδαση, τα αναιψυκτήρια, τη μόδα, τα ταξίδια, τις διακοπές μας.

Όλοι τότε περιμέναμε με ανυπομονησία τα χρόνια που θα έρχονταν. Μακάρι να ξέραμε ότι εκείνα ήταν τα καλύτερά μας χρόνια!

ΣΥΜΒΟΛΑ ΤΟΥ ΣΤΙΛ

Taylor Swift



Glenys Johnson



Τραγουδοποιός. Παγκόσμιο είδωλο. Φαινόμενο της μόδας. Καλώς ήρθατε στο σύμπαν της Τέιλορ.

Περιπλανηθείτε στην γκαρνταρόμπα του κοριτσιού της διπλανής πόρτας, που έγινε σούπερ σταρ, μέσα από εντυπωσιακές φωτογραφίες και εύστοχες αναλύσεις που αποτυπώνουν την εξέλιξη του στιλ της.

Από καουμπόικες μπότες έως κορμάκια κεντημένα με πετράδια, κάθε ρούχο και αξεσουάρ που συνθέτει το εκπληκτικό look της Τέιλορ είναι ένα μήνυμα προς τους θαυμαστές της σε ολόκληρο τον κόσμο, ενώ γίνεται σήμα κατατεθέν.

Προσιτή αλλά τολμηρή, αυθεντική αλλά και ανοιχτή σε πειραματισμούς, η Τέιλορ είναι σίγουρα η σύγχρονη βασίλισσα του στιλ.

quote of the day

"SOME PEOPLE TALK TOO MUCH AND SAY TOO LITTLE".



tip of the day

Choose to have a conversation with people, rather than talking to people.

De philosopher DJ Kyas

17 Απριλίου

- > International Bat Appreciation Day
- > World Hemophilia Day
- > International Day of Mastering Conversations That Matter
- > Youth Homelessness Matters Day
- > Herbalist Day
- > National Banana Day
- > National Cheese Ball Day
- > National Crawfish Day
- > National Kickball Day