



Ακολουθα
τον Λαγό!

ΦΥΛΛΑ ΜΕ ΑΚΟΜΑ

μεγαλύτερη απόλαυση!

Γιατί προσφέρουν τη δυνατότητα επιλογής από 7 διαφορετικές σαλάτες, με πλούσιο μίγμα λαχανικών από 3 έως 10 διαφορετικά baby φύλλα.

Γιατί «Απ' τα Περιβόλια Βεζύρογλου», σημαίνει μόνο ποιότητα!



111 ΧΡΟΝΙΑ



απ' τα περιβόλια του
Βεζύρογλου

www.vezyrogloufarm.com

[f](#) [@](#) @VezyroglouFarm

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



**Η ΝΤΟΠΑΜΙΝΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ:
Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΠΙΣΩ ΑΠΟ
ΤΗΝ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ**

Baby on Board

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2024
ΤΕΥΧΟΣ #05

THE FAMILY PROJECT



Disneyland:
Ένας Οικογενειακός
Παράδεισος

Συνέντευξη
με τη
Δόμνα
Μιχαηλίδου

Αγχωμένα παιδιά...
Πώς θα το
αντιμετωπίσουμε;



Κυκλοφορεί το 5ο τεύχος!

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Το ξέρω ότι σου είναι πολύ δύσκολο να βρίσκεσαι σε μία παρέα και να νιώθεις ο πιο χαζός, γι' αυτό και προτιμάς να σχετίζεσαι με ανθρώπους που σε βολεύουν αλλά δεν έχουν να σου δώσουν κάτι, απλά γιατί εσύ είσαι ο πιο έξυπνος ανάμεσά τους και γιατί απλά φοβάσαι να ξεβολευτείς και να συναναστραφείς τους "άλλους", τους πιο ευφυείς, τους πιο επιτυχημένους.

Η ζωή είναι μια συνεχής διαδικασία μάθησης, και μία από τις πιο δύσκολες, αλλά ταυτόχρονα και πιο αποδοτικές επιλογές, είναι να βάζεις τον εαυτό σου σε καταστάσεις που σου προκαλούν άβολα συναισθήματα. Δεν είναι κακό να νιώθεις ότι είσαι ο πιο «χαζός» στην παρέα γιατί αυτόματως σημαίνει ότι αναπτύσσεσαι! Όπως λέει και το γνωμικό: «Η ζώνη άνεσης είναι η αιτία της στασιμότητας.»

Η αλήθεια είναι ότι όταν βγαίνεις από αυτήν τη ζώνη, ανοίγεις πόρτες σε νέες γνώσεις και εμπειρίες. Οι έξυπνοι άνθρωποι γύρω σου μπορούν να σε ενθαρρύνουν, να σου δώσουν άλλες οπτικές γωνίες και να σε παρακινήσουν να δεις τον κόσμο με έναν διαφορετικό τρόπο. Σκέψου και λίγο: Πόσο πιο ενδιαφέρουσα θα ήταν η ζωή αν ένιωθες πάντα ότι μαθαίνεις κάτι νέο;

Tip of the Day: Ξεβολέψου και αποδέξου την αβεβαιότητα: είναι εντελώς φυσικό να νιώθεις άβολα όταν βρίσκεσαι μεταξύ ανθρώπων που θεωρείς πιο έξυπνους ή ικανούς. Το μυστικό είναι να το αποδεχτείς αυτό και να δεις την αμηχανία σου ως μια ευκαιρία για μάθηση! Μην φοβάσαι να κάνεις ερωτήσεις ή να μοιραστείς τις σκέψεις σου, ακόμα κι αν δεν είσαι σίγουρος αν είναι σωστές ή όχι. Οι πιο έξυπνοι άνθρωποι στην παρέα συνήθως εκτιμούν τη διάθεση για μάθηση και θα χαρούν να βοηθήσουν! Ανακάλυψε νέους κόσμους Ζήσε την εμπειρία σου και όχι μόνο τους ανθρώπους γύρω σου. Ανέβα σε ένα σημείο που φαίνεται ψηλότερο από αυτό που έχεις συνηθίσει και δεξ την προοπτική που ανοίγεται μπροστά σου.

Φεύγοντας από τη ζώνη άνεσης, όχι μόνο θα γίνεις καλύτερος, αλλά και θα βρεις αξέχαστες φιλίες και δυνατές εμπειρίες! Προχώρα μπροστά και να θυμάσαι: η καλή παρέα είναι το καλύτερο σχολείο!

Ε, κάτι ήξεραν και οι παλιοί που έλεγαν δείξε μου τον φίλο σου να σου πω ποιος είσαι...

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Η Ντοπαμίνη του Διαδικτύου: Η ψυχολογία πίσω από την επιβεβαίωση



Ξυπνάει το πρωί και το πρώτο πράγμα που κάνει είναι να ελέγξει το κινητό του, παρακολουθώντας ειδοποιήσεις και δημοσιεύσεις. Στη δουλειά, ξοδεύει τα διαλείμματά του κάνοντας το ίδιο. Περνάει ώρες online, αλληλεπιδρώντας

με άλλους και παρακολουθώντας βίντεο, ενώ η ανησυχία τον κατακλύζει, αν δεν έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο. Το βράδυ, πριν κοιμηθεί, ελέγχει ξανά τα social media, συχνά μέχρι αργά, χάνοντας ώρες από τον ύπνο του, ακόμα κι αν έχει πολύ πρωινό ξύπνημα. Αισθάνεται επιβράβευση, όταν ένα ποστάρισμα ή σχόλιό του παίρνει πολλά likes: αυτό είναι το προφίλ ενός ανθρώπου, που έχει εθιστεί στην ντοπαμίνη του διαδικτύου.

Τι συμβαίνει με την ντοπαμίνη που παράγει εγκέφαλός μας

Η ντοπαμίνη, η γνωστή ορμόνη της χαράς, είναι ένας νευροδιαβιβαστής, που σχετίζεται με την ευχαρίστηση, την ανταμοιβή και την κινητοποίηση. Μπορούμε να την αυξήσουμε με διάφορους τρόπους, όπως με το σεξ,





τη γυμναστική ή ακόμα και με μια μυρωδιά. Υπάρχουν όμως και οι «σκοτεινές πλευρές» της, αυτές που σχετίζονται με τον εθισμό. Όπως λοιπόν έχουν αποδείξει πρόσφατες έρευνες, το διαδίκτυο μπορεί να μας ανεβάσει την ντοπαμίνη, επηρεάζοντας τη διάθεση και τη συμπεριφορά μας.

Οι αλγόριθμοι των πλατφορμών είναι σχεδιασμένοι για να κρατούν τους χρήστες συνδεδεμένους, ενισχύοντας τη συνεχή αλληλεπίδραση και την ανάγκη για

«ανατροφοδότηση» μέσω likes και σχολίων.

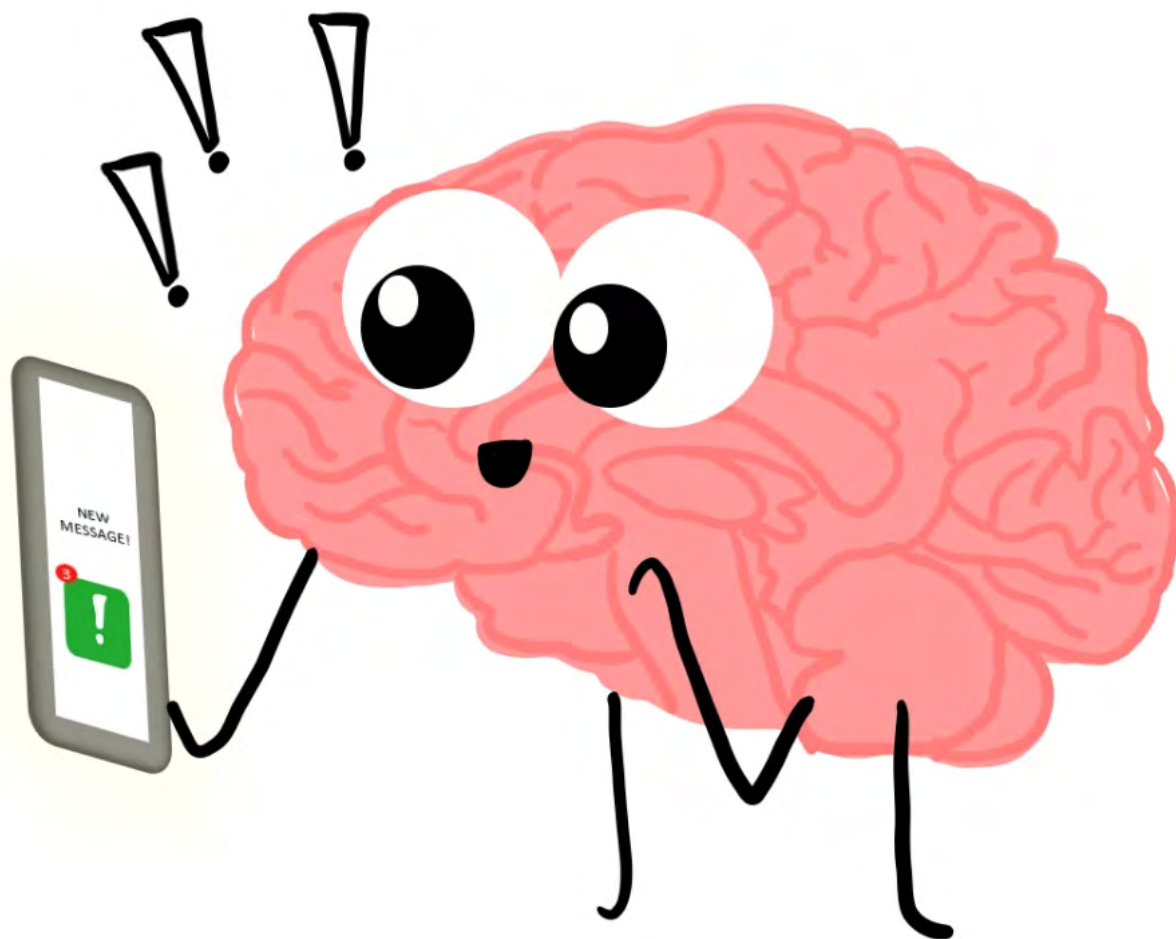
Η Dr. Anna Lembke, καθηγήτρια ψυχιατρικής και γενικών επιστημών συμπεριφοράς εξηγεί: «Το πρόβλημα με τα πράγματα που απελευθερώνουν πολλή ντοπαμίνη ταυτόχρονα είναι ότι ο εγκέφαλός μας πρέπει να τα εξισορροπήσει. Αλλά ο εγκέφαλός μας δεν επαναφέρει την εκτόξευση ντοπαμίνης μας στο βασικό επίπεδο. Στην πραγματικότητα, ωθεί τα επίπεδα ντοπαμίνης κάτω

από την αρχική τους τιμή. Περνάμε έτσι σε κατάσταση ελλείμματος ντοπαμίνης. Αυτός είναι ο τρόπος με τον οποίο ο εγκέφαλος αποκαθιστά την ομοιόσταση: Εάν υπάρχει τεράστια απόκλιση προς τα πάνω, τότε θα υπάρξει απόκλιση προς τα κάτω. Αυτό είναι ουσιαστικά η πτώση».

Η χρήση ψηφιακών συσκευών, η συνεχής έκθεση σε πληροφορίες επιφέρει την υπερδιέγερση του εγκεφάλου. Ως αποτέλεσμα, το νευρικό σύστημα είναι υπερβολικά ενεργό και έτσι οδηγούμαστε σε συναισθηματική και νοητική εξάντληση.

Η επαναλαμβανόμενη αναζήτηση ευχαρίστησης





μέσα από τα social media μας κάνει να χρειαζόμαστε όλο και περισσότερα ανάλογα ερεθίσματα για να νιώσουμε την ίδια ικανοποίηση: "κάνουμε χρήση" συνέχεια και μόλις σταματάμε, βιώνουμε τα ίδια ακριβώς σύνδρομα στέρησης από αυτό που μας έδινε απόλαυση, άγχος, εκνευρισμό, αϋπνία και λαχτάρα για ολόένα και περισσότερη χρήση. Μάλιστα, το 2019 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναγνώρισε επίσημα τους εθισμούς, που σχετίζονται με το Διαδίκτυο, συμπεριλαμβανομένου και του εθισμού στα βιντεοπαιχνίδια.

Κόψε τις δραστηριότητες που σε βάζουν σε λειτουργία zombie. Επειδή κάθε αρχή και δύσκολη, ξεκίνα διαγράφοντας από το κινητό σου εφαρμογές που αποσπούν την προσοχή, και απόκλεισε στο πρόγραμμα περιήγησης ιστοτόπους που οδηγούν σε περισπασμούς. Όρισε μια συγκεκριμένη ώρα της ημέρας για να κάνεις υποχρεωτικά πράγματα, που συνήθως σε οδηγούν σε ψυχαναγκαστικές συμπεριφορές, όπως το να ελέγχεις συνεχώς τα email σου.

Ασχολήσου με δραστηριότητες της πραγματικής ζωής, που σου προσφέρουν ευχαρίστηση και αντικατάστει τις ώρες που περνάς στο διαδίκτυο με αυτές. Όταν βαριέσαι, αναρωτήσου πώς μπορείς να χρησιμοποιήσεις καλύτερα τον χρόνο σου για να αποκτήσεις νέες δεξιότητες ή να κοινωνικοποιηθείς. Ακόμα κι αν δεν βρίσκεις τίποτα που να σε κινητοποιεί, άρχισε να δοκιμάζεις πράγματα για να δεις τι μπορεί να σου αρέσει.

Κατανάλωσε ποιοτικό περιεχόμενο μεγάλης μορφής, που χρειάζεται περισσότερο χρόνο. Τα βιβλία και τα audiobooks είναι μια εξαιρετική επιλογή.

Με αυτό τον τρόπο, μπορείς να αποκαταστήσεις τη σχέση σου με τον ψηφιακό κόσμο. Ίσως πλήξεις στην αρχή, όμως μετά από λίγες μέρες οι συνηθισμένες δραστηριότητες θα αρχίσουν να είναι πιο διασκεδαστικές ξανά. Η αίσθηση του ελέγχου σου θα αυξηθεί, θα έχεις περισσότερη υπομονή και λιγότερο άγχος. Κάν' το σαν πείραμα!



Πώς μπορούμε να αποτοξινωθούμε από τα social media

Αν ο εθισμός δεν είναι σε προχωρημένη κατάσταση, μια απλή διήμερη αποτοξίνωση από το διαδίκτυο μπορεί να είναι αρκετή για να διορθώσει σε έναν βαθμό το πρόβλημα.

Ένα βασικό βήμα επίσης είναι να κλείνουμε εντελώς το κινητό μας κατά τη διάρκεια του ύπνου. Σε γενικές γραμμές πάντως, το **Dopamine Detox**, όπως λέγεται, περιλαμβάνει τρία στάδια:

Ηπειρωτική Βιομηχανία Εμφιαλώσεων: Ετήσια ανάπτυξη 12%



Συνεχίζεται με γοργούς ρυθμούς η υλοποίηση του επενδυτικού πλάνου των 100εκ. ευρώ

Τα οικονομικά αποτελέσματα του 2023 παρουσίασε σε Συνέντευξη Τύπου η οικογένεια της Ηπειρωτικής Βιομηχανίας Εμφιαλώσεων στο Ωδείο Αθηνών. Με θετικό πρόσημο έκλεισε η προηγούμενη χρονιά για την εταιρεία, χάρη στην συντονισμένη προσπάθεια, την υπευθυνότητα, τον στρατηγικό σχεδιασμό και την αφοσίωση στην παραγωγή ποιοτικών προϊόντων, εδώ και 32 χρόνια.

Η Ηπειρωτική Βιομηχανία Εμφιαλώσεων, η ηγέτιδα και πλέον καταξιωμένη εταιρεία στον χώρο εμφιάλωσης νερού και παραγωγής φυσικών μεταλλικών αναψυκτικών, κατέγραψε άνοδο 12.34% στον κύκλο εργασιών της, απορροφώντας την αύξηση του κόστους

παραγωγής και υιοθετώντας μια περισσότερο ευέλικτη εμπορική πολιτική. Έτσι, επιτεύχθηκε η διατήρηση των τιμών πώλησης των προϊόντων στα ίδια επίπεδα, ώστε να μην επιβαρύνει τους καταναλωτές, σεβόμενοι τη μάχη κατά της ακρίβειας που βιώνει ήδη το καταναλωτικό κοινό.

Τα θετικά οικονομικά αποτελέσματα της προηγούμενης χρονιάς παρουσίασε ο Vice President, κ. Κων/νος Σεπετάς, ο οποίος δήλωσε: «Τα θετικά αποτελέσματα μας δίνουν ώθηση να συνεχίζουμε, να σχεδιάζουμε, να εξελισσόμαστε, να ανοίγουμε δρόμους για τον κλάδο και να προσφέρουμε στον τόπο μας. Η ανάπτυξη που σημειώνεται προκύπτει από την αύξηση των σημείων διανομής και πώλησης, εκπληρώνοντας μεθοδικά τον στόχο μας να φτάσουν τα προϊόντα μας σε κάθε σημείο της χώρας. Καθοριστικό ρόλο σ' αυτό παίζει το γεγονός ότι επενδύουμε και διαθέτουμε μεγάλους αποθηκευτικούς χώρους, έχοντας παράλληλα τη δυνατότητα να διαχειριστούμε μεγάλο όγκο προϊόντων. Με αυτά τα δεδομένα, καλύπτουμε τις ανάγκες της αγοράς ακόμα και σε δύσκολες συνθήκες υψηλής ζήτησης. Επιπλέον η συμφέρουσα εμπορική πολιτική της εταιρείας μας, που φέρνει τα προϊόντα μας στην πρώτη θέση προτίμησης τόσο των τελικών σημείων, όσο και των καταναλωτών βοήθησε στην ετήσια ανάπτυξη. Στα παραπάνω προσθέτουμε την μεγάλη επένδυση που πραγματοποιούμε στην επικοινωνία και στην στρατηγική, ώστε να χτίζουμε μια σχέση εμπιστοσύνης και διάρκειας μαζί τους».

Ήξερες ότι...

Η γενναιοδωρία συνδέεται με την ευτυχία

Μια μελέτη του Harvard Business School έδειξε ότι οι συναισθηματικές ανταμοιβές της προσφοράς είναι σημαντικότερες όταν η γενναιοδωρία μας συνδέεται με τους άλλους. Εάν ξοδεύετε χρήματα για τον εαυτό σας, η ευτυχία σας δεν αλλάζει. Ωστόσο, αν ξοδεύετε χρήματα για άλλους, γίνεστε πολύ πιο ευτυχισμένοι. Η νευροεπιστήμη μας δείχνει πως όταν συμμετέχουμε σε πράξεις προσφοράς, ενεργοποιούνται τα κέντρα ανταμοιβής και νοήματος του εγκεφάλου μας που με τη σειρά τους εκπέμπουν σήματα ευχαρίστησης και σκοπού όταν δρούμε προς όφελος των άλλων.





Ο ΕΕΣ Κιλκίς βράβευσε τη βιομηχανία ζυμαρικών EURIMAC - ΜΑΚΒΕΛ

Το περιφερειακό τμήμα Κιλκίς του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού κι ο Παγκόσμιος Οργανισμός Αιμοδοσίας στα πλαίσια της εκδήλωσης, με τη Φλόγα της Αγάπης, που διοργανώθηκε στο Συνεδριακό Κέντρο του Δήμου Κιλκίς βράβευσε τη βιομηχανία ζυμαρικών EURIMAC - ΜΑΚΒΕΛ. Όπως τόνισε ο κ. Θεολόγος Ζώτος, η εταιρεία EURIMAC - ΜΑΚΒΕΛ εκτός από τις εθελοντικές αιμοδοσίες που διοργανώνει στις εγκαταστάσεις της ενισχύοντας την τράπεζα αίματος του περιφερειακού Τμήματος ΕΕΣ Κιλκίς, επί σειρά ετών στηρίζει με τα προϊόντα της και για ολόκληρο τον χρόνο περισσότερες από 400 ευάλωτες οικογένειες που υποστηρίζει το Περιφερειακό Τμήμα Κιλκίς του Ερυθρού Σταυρού.

Ο κ. Οδυσσέας Παπαδόπουλος, Διευθύνων Σύμβουλος, από την πλευρά της εταιρείας ευχαρίστησε τον ΕΕΣ Κιλκίς για την τιμητική βράβευση και σημείωσε: "Είναι η ελάχιστη συνεισφορά που μπορεί να κάνει μια εταιρεία του δικού μας μεγέθους στην τοπική κοινωνία. Είμαστε μια εταιρεία με πολλές κοινωνικές

δράσεις που δεν τις παρουσιάζουμε με πηχυαίους τίτλους, αλλά προσπαθούμε να είμαστε κοντά στην κοινωνία στηρίζοντας ουσιαστικά ανθρώπους κι ευάλωτες ομάδες. Νοιαζόμαστε για το αύριο, καθώς είμαστε μία 100% πράσινη εταιρεία, που λειτουργεί από το 2013 πλήρως με αρχές βιωσιμότητας και κυρίως πιστεύουμε ότι ο άνθρωπος δεν είναι μόνο καταναλωτής αλλά στο τέλος της ημέρας είναι συνάνθρωπος».

Την εκδήλωση τίμησαν με την εξέχουσα παρουσία τους ο Σεβασμιότατος Μητροπολίτης Πολυανής και Κικκισίου κ. κ. Βαρθολομαίος, Υψηλοί Προσκεκλημένοι από την Ομοσπονδία Αιμοδοσίας του Βασιλείου του Μαρόκου κ. Φαρίντ Μπελουάφι και κα Ραχιντά, ο Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Συλλόγων Εθελοντών Αιμοδοτών κ. Χρήστος Πρωτόπαπας, ο Αντιπεριφερειάρχης κ. Ανδρέας Βεργίδης, ο Δήμαρχος Κιλκίς κ. Δημήτριος Κυριακίδης, παράγοντες της τοπικής κοινωνίας, εθελοντές αιμοδότες, εκπρόσωποι σωμάτων ασφαλείας, φορέων, συλλόγων και πλήθος κόσμος.



Όμιλος Interamerican: Παρουσίασε τη νέα 360° επικοινωνιακή του καμπάνια «Χτίζοντας Ξανά την Ελπίδα»

Έναν χρόνο μετά το φαινόμενο «Daniel», 5 ανθρώπινες ιστορίες δύναμης και αποφασιστικότητας αναδεικνύονται μέσα από μια σειρά ντοκιμαντέρ μικρού μήκους, και υπογραμμίζουν την αλληλεγγύη και την ελπίδα, με την υπογραφή της Interamerican και της Anytime.

Στο Αμφιθέατρο του Ιδρύματος Βασίλη και Ελίζας Γουλανδρή πραγματοποιήθηκε η παρουσίαση της νέας καμπάνιας του Ομίλου Interamerican, με τίτλο «Χτίζοντας Ξανά την Ελπίδα». Η νέα 360° καμπάνια αναδεικνύει τον ουσιαστικό ρόλο της ιδιωτικής ασφάλισης σε

σοβαρές προκλήσεις, όπως οι αυξανόμενες φυσικές

καταστροφές. Την εκδήλωση συντόνισε η Ευρυδίκη Κατσουλάκη, Επικεφαλής του τμήματος Επικοινωνίας & Δημοσίων Σχέσεων του Ομίλου, η οποία καλωσόρισε τους καλεσμένους, δίνοντας τον λόγο στους επίτιμους καλεσμένους και τον Διευθύνοντα Σύμβουλο, κ. Γιάννη Καντώρο.

«Η δέσμευσή μας είναι να είμαστε πάντα δίπλα στους ανθρώπους σε κάθε δύσκολη στιγμή. Από την πρώτη στιγμή του φαινομένου Daniel, κινητοποιήσαμε τον στόλο μας, διαθέσαμε πάνω από 70 εκατ. ευρώ σε αποζημιώσεις και στείλαμε πάνω από 30 εμπειρογνώμονες στην περιοχή. Είμαστε εδώ για να στηρίξουμε την ελπίδα και να συμβάλουμε σε ένα καλύτερο μέλλον, διότι η αλληλεγγύη και η ανθρωπιά είναι οι αξίες που μας καθοδηγούν», τόνισε στην ομιλία του ο Διευθύνων Σύμβουλος του Ομίλου, κ. Γιάννης Καντώρος.

Δείτε τις ιστορίες στο interamerican.gr



Pesto, ο viral πιγκουίνος!

SAY *yes* & get impressed



Ο Πέστο είναι μόλις 9 μηνών και ζυγίζει 23,5 κιλά! Είναι μεγαλύτερος και από τους δύο γονείς του μαζί, την Τάνγκο και τον Χάντσον, που ζυγίζουν γύρω στα 11 κιλά ο καθένας. Ζει στην Αυστραλία και όπως ήταν αναμενόμενο έχει γίνει viral.

Τρώει καθημερινά μέχρι και 25 ψάρια και έτσι ότι το ήδη εντυπωσιακό μέγεθός του θα αυξηθεί κι άλλο, όπως επισήμανε η Έμιλι Θόρντον, η επικεφαλής φύλακας των πιγκουίνων στο Aquarium Sea Life της Μελβούρνης.

[Δείτε τον!](#)



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



Κατάθλιψη και κατάχρηση αλκοόλ

Τι γνωρίζουμε για το αλκοόλ και την κατάθλιψη;



Υπάρχει μια ισχυρή σχέση μεταξύ της σοβαρής χρήσης αλκοόλ και της κατάθλιψης.

Εάν υπάρχει ψυχική διαταραχή, όπως κατάθλιψη, σχιζοφρένεια, άγχος ή διπολική διαταραχή, είναι σύνηθες να υπάρχουν προβλήματα με ουσίες όπως το αλκοόλ.

Η τακτική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε κατάθλιψη και οι καταθλιπτικοί άνθρωποι είναι επίσης πιο πιθανό να πίνουν πάρα πολύ. Σχεδόν το ένα τρίτο των ατόμων με μείζονα κατάθλιψη (ή μείζονα καταθλιπτική διαταραχή) έχουν επίσης διαταραχή χρήσης αλκοόλ. Συχνά, η κατάθλιψη έρχεται πρώτη. Έρευνες δείχνουν ότι τα παιδιά με κατάθλιψη είναι πιο πιθανό να έχουν προβλήματα με το αλκοόλ λίγα χρόνια αργότερα. Επίσης, οι έφηβοι που είχαν μια περίοδο μείζονος κατάθλιψης έχουν διπλάσιες πιθανότητες να αρχίσουν να πίνουν σε σχέση με εκείνους που δεν το έχουν κάνει.

Οι γυναίκες έχουν περισσότερες από διπλάσιες πιθανότητες να αρχίσουν να πίνουν πολύ εάν έχουν

ιστορικό κατάθλιψης. Οι ειδικοί λένε ότι οι γυναίκες είναι πιο πιθανό από τους άνδρες να το παρακάνουν όταν είναι πεσμένοι.

Το ποτό θα επιδεινώσει την κατάθλιψη. Τα άτομα που έχουν κατάθλιψη και πίνουν πολύ έχουν πιο συχνά -και σοβαρά επεισόδια κατάθλιψης και είναι πιο πιθανό να σκεφτούν την αυτοκτονία. Η έντονη χρήση αλκοόλ μπορεί επίσης να κάνει τα αντικαταθλιπτικά λιγότερο αποτελεσματικά.

Είναι το αλκοόλ καταθλιπτικό;

Ναι, το αλκοόλ είναι καταθλιπτικό, καθώς καταπιέζει το κεντρικό νευρικό σύστημα. Αυτό το σύστημα περιλαμβάνει τον εγκέφαλό και τον νωτιαίο μυελό και ελέγχει τον τρόπο με τον οποίο επεξεργάζονται οι αισθητηριακές πληροφορίες, οι οποίες μπορεί να περιλαμβάνουν τον τρόπο σκέψης και τον φυσικό έλεγχο.



Σε μερικούς ανθρώπους, η αρχική αντίδραση μπορεί να μοιάζει με αύξηση της ενέργειας. Αλλά καθώς συνεχίζεται η χρήση αλκοόλ, παρατηρείται λιγότερο έλεγχος στις πράξεις.

Η κατάχρηση αλκοόλ μπορεί να βλάψει τον εγκέφαλο και να οδηγήσει σε κατάθλιψη.

Άλλες αιτίες

Δεν είναι πάντα ξεκάθαρο αν η Κατάθλιψη οδηγεί σε κατάχρηση Αλκοόλ ή το αντίστροφο.

Μελέτες σε δίδυμα έχουν δείξει ότι τα ίδια πράγματα που οδηγούν σε μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ στις οικογένειες καθιστούν επίσης πιο πιθανή την κατάθλιψη.

Οι ερευνητές έχουν βρει τουλάχιστον ένα κοινό γονίδιο. Συμμετέχει σε εγκεφαλικές λειτουργίες όπως η μνήμη και η προσοχή. Παραλλαγές σε αυτό το γονίδιο μπορεί να θέσουν τους ανθρώπους σε κίνδυνο τόσο κατάχρησης αλκοόλ όσο και κατάθλιψης.

Το σπίτι και το κοινωνικό περιβάλλον παίζουν επίσης ρόλο. Τα παιδιά που κακοποιήθηκαν ή μεγάλωσαν σε συνθήκες φτώχειας φαίνεται να είναι πιο πιθανό να πάθουν και τις δύο καταστάσεις.

Αντιμέτωπιση για την κατάθλιψη και την κατάχρηση αλκοόλ

Πιθανότατα δεν θα βλάψει η κατανάλωση ενός ποτηριού κρασί ή μπύρα μια στο τόσο για κοινωνικούς λόγους, εκτός εάν υπάρχει μια κατάσταση υγείας που το απαγορεύει. Αλλά αν η υπερκατανάλωση αλκοόλ γίνεται για να

αντιμετωπιστούν οι δύσκολες ημέρες ή αν προκαλεί προβλήματα στις σχέσεις, στη δουλειά, στην κοινωνική ζωή ή στην σκέψη μπορεί να υποβόσκει ένα πιο σοβαρό πρόβλημα.

Η κατάχρηση αλκοόλ και η κατάθλιψη είναι σοβαρές καταστάσεις που δεν πρέπει να αγνοούνται. Εάν συνυπάρχουν, απαιτείται άμεση αντιμετώπιση, από ειδικό. Υπάρχουν πολλές επιλογές όταν πρόκειται για φάρμακα που θεραπεύουν την κατάθλιψη, και υπάρχουν φάρμακα που μειώνουν την επιθυμία για αλκοόλ και καταπολεμούν την επιθυμία για έντονο ποτό. Ο θεράπων γιατρός πιθανώς θα αντιμετωπίσει και τις δύο καταστάσεις μαζί ή να ληφθεί βοήθεια από τους Ανώνυμους Αλκοολικούς ή ένα κέντρο θεραπείας αλκοόλ.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Το αλκοόλ μπορεί να φαίνεται να βελτιώνει τη διάθεση βραχυπρόθεσμα, αλλά η συνολική του επίδραση αυξάνει τα συμπτώματα της κατάθλιψης και του άγχους. Οι ανεπιθύμητες ενέργειες μπορεί να είναι χειρότερες εάν λαμβάνεται επίσης άλλο φάρμακο.





Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



ΦΟΒΑΜΑΙ: Από σήμερα στους κινηματογράφους



Η ταινία "ΦΟΒΑΜΑΙ" (αρχικός τίτλος στα αγγλικά Afraid) σε Σενάριο και σκηνοθεσία Chris Weitz με πρωταγωνιστές τους John Cho, Katherine Waterston, Havana Rose Liu, Lukita Maxwell, David Dasmalchian, Keith Carradine, παρουσιάζει μια οικογένεια της οποίας το έξυπνο σπίτι με AI παρεμβάλλεται όλο και περισσότερο στη ζωή της. Συγκεκριμένα, ο Curtis (John Cho) και η οικογένειά του επιλέγονται για να δοκιμάσουν μια νέα επαναστατική οικιακή συσκευή: μια ψηφιακή οικογενειακή βοηθό που ονομάζεται AIA. Μόλις η συσκευή και όλοι οι αισθητήρες και οι κάμερες εγκατασταθούν στο σπίτι τους, η AIA φαίνεται να μπορεί να κάνει τα πάντα. Μαθαίνει τις συμπεριφορές της οικογένειας και αρχίζει να προβλέπει τις ανάγκες τους. Και μπορεί να διασφαλίσει ότι τίποτα - και κανείς - δεν θα μπει στο δρόμο της οικογένειάς της.

Τον Δεκέμβριο του 2022, ανακοινώθηκε ότι ο John Cho και η Katherine Waterston θα πρωταγωνιστήσουν στο "They Listen", μια ταινία τρόμου σε σενάριο και σκηνοθεσία του Chris Weitz. Η παραγωγή της ταινίας έγινε από την εταιρεία παραγωγής του Weitz, Depth of Field, με την υποστήριξη της Blumhouse και της Sony

Pictures και με παραγωγούς επίσης τους Jason Blum και Andrew Miano. Τον Φεβρουάριο του 2023, οι Greg Hill, Lukita Maxwell, Riki Lindhome και Havana Rose Liu εντάχθηκαν στο καστ. Τα κύρια γυρίσματα ξεκίνησαν στο Λος Άντζελες τον Δεκέμβριο του 2022. Τον Ιούλιο του 2024, κυκλοφόρησε το πρώτο τρέιλερ της ταινίας, αποκαλύπτοντας τον νέο της τίτλο, Afraid.



Τι σχέση έχουν τα pancakes με τις τηγανίτες;

Pancake day σήμερα και πάμε να μάθουμε περισσότερα... και να πάρουμε ιδέες για να δημιουργήσουμε λαχταριστά pancakes!



Οι τηγανίτες, όπως μεταφράζονται τα pancakes στα ελληνικά, έχουν μακρά ιστορία. Από την Εποχή του Λίθου έως την Αρχαία Ελλάδα σερβίρονταν για πρωινό με μέλι και ελαιόλαδο! Σήμερα, οι διαφορές τους έγκεινται κυρίως στο πάχος και την υφή: οι παραδοσιακές ελληνικές τηγανίτες είναι πιο λεπτές, ενώ τα αμερικανικά pancakes είναι πιο αφράτα και χοντρά.

Οι αγγλικές τώρα τηγανίτες φτιάχνονται με αλεύρι, αβγά και γάλα, και ο χυλός τους είναι ρευστός. Γι' αυτό είναι λεπτές τηγανίτες με φυσαλίδες, και μοιάζουν με τις γαλλικές κρέπες και τις ιταλικές Crespelle. Τρώγονται είτε γλυκές, με χυμό λεμονιού και ζάχαρη, είτε αλμυρές, με γέμιση.

Στη Βρετανία, οι τηγανίτες δεν περιέχουν διογκωτικά, σε αντίθεση με τις αμερικανικές, που φτιάχνονται με μπέικιν πάουντερ και συχνά εμπλουτίζονται με φρούτα ή σοκολάτα. Οι αμερικανικές σερβίρονται σε στοίβες με σιρόπι σφενδάμου και βούτυρο, συνήθως με μπέικον ή αβγά.

Στην Ιταλία, οι Crespelle γεμίζονται με σπανάκι και τυρί και συχνά περιχύνονται με σάλτσα ντομάτας.

Σήμερα, τα pancakes και οι τηγανίτες καταναλώνονται παγκοσμίως, με ποικίλες γαρνιτούρες όπως σιρόπι σφενδάμου, φρούτα, ξηρούς καρπούς και ακόμα και αλμυρά υλικά. Όπως κι αν τα προτιμάμε, είναι σίγουρο πως δεν θα πάψουμε ποτέ να τα απολαμβάνουμε.

Τips για αφράτα pancakes

- Για πιο αφράτα pancakes προσθέτουμε λίγο χυμό λεμονιού στο μίγμα μας.
- Το μίγμα είναι προτιμότερο να το φτιάχνουμε εκείνη τη στιγμή για να έχουμε αφράτα και ελαφριά pancakes.
- Όταν εμφανιστούν φουσκάλες στα pancakes, καθώς τα ψήνουμε, τότε τα γυρίζουμε προσεκτικά με μια σπάτουλα για να ψηθεί και η άλλη μεριά. Δεν χρειάζεται να τα γυρίζουμε συνέχεια!



ΣΑΒΒΑΤΟ & ΚΥΡΙΑΚΗ
28 – 29 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ
10:00 – 22:00

FANTASY FESTIVAL

ΕΚΘΕΣΙΑΚΟ
ΚΕΝΤΡΟ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ
ΠΕΡΙΠΤΕΡΟ C104



Οι Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ σε προσκαλούν στο FANTASY FESTIVAL για να ανακαλύψεις μοναδικά βιβλία φαντασίας που θα κλέψουν τις καρδιές μικρών και μεγάλων, διαδραστικά παιχνίδια για ατελείωτες ώρες διασκέδασης, και πολλές ακόμη εκπλήξεις!

← →

Bonus points αν μεταμφιεστείς στον αγαπημένο σου fantasy χαρακτήρα για το φεστιβάλ.

2024  Ένας κόσμος λογοτεχνίας | psychogios.gr 

Οι Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ στο FANTASY FESTIVAL

Οι Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ σε προσκαλούν στο FANTASY FESTIVAL για να ανακαλύψεις μοναδικά βιβλία φαντασίας, που θα κλέψουν τις καρδιές μικρών και μεγάλων, διαδραστικά παιχνίδια για ατελείωτες ώρες διασκέδασης, και πολλές ακόμη εκπλήξεις!

INFO

ΣΑΒΒΑΤΟ & ΚΥΡΙΑΚΗ
28 – 29 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ
10:00 – 22:00

Εκθεσιακό Κέντρο Περιστερίου
Περίπτερο C104

Bonus points αν μεταμφιεστείς στον αγαπημένο σου fantasy χαρακτήρα για το φεστιβάλ.

Λούης Πατσαλίδης - «ΠΛΗΝ 30»:
Ο κορυφαίος stand up comedian της Κύπρου έρχεται στην Αθήνα



Ο δημοφιλής κωμικός της Κύπρου και παρουσιαστής του πρώτου σε τηλεθέαση προγράμματος του ALPHA Κύπρου, «Λούης Night Show» είναι αποφασισμένος ν' αναστατώσει και πάλι την Ελλάδα με τον υπέρμετρο αυθορμητισμό του και το ολοκαίνουριο solo του «ΠΛΗΝ 30».

Αυτή τη φορά, μάλιστα, δεν θα είναι απλά περαστικός, αλλά θα βρίσκεται για 5 βραδιές στο ΛΟΣΑΝΤΖΕΛΕ Comedy Club. Τέλειο κίνητρο για να ξορκίσουμε με γέλιο τη μελαγχολία της νέας σεζόν!

Τετάρτη 16, 23, 30 Οκτωβρίου

Πέμπτη 7 και 14 Νοεμβρίου

Προπώληση: <https://t.ly/MUvOF>

ΕΙΡΗΝΗ
ΒΑΡΔΑΚΗ

ΤΟ
Ρ της ΕΡΩΜΕΝΗΣ

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ



MINΩΑΣ

Το Ρ της ερωμένης

Και το πλυντήριο θα συνεχίσει να γυρνά στις χίλιες στροφές του. Χωρίς τα ρούχα σου.
Και η κοινή μας ζωή θα συνεχίσει να είναι κοινή. Χωρίς να είναι πια ζωή.
Και η ευτυχία θα είναι πάντα πλάι μας. Αλλά ποτέ δική μας.
Ένας γάμος που καταρρέει, ένα παιδί σακβουαγιάζ του Σαββατοκύριακου και μια παρτίδα σκάκι με βασίλισσα την ερωμένη.

Η Ειρήνη Βαρδάκη δημιουργεί μοναδικά ψυχογραφήματα σε μια συγκινητική ιστορία που θυμίζει Μορενικό ψυχόδραμα.



Τα μικρά βιβλία
του στυλ: Λονδίνο

KAPEN XOMEP



ΛΟΝΔΙΝΟ

Η ιστορία της μόδας της εμβληματικής πόλης



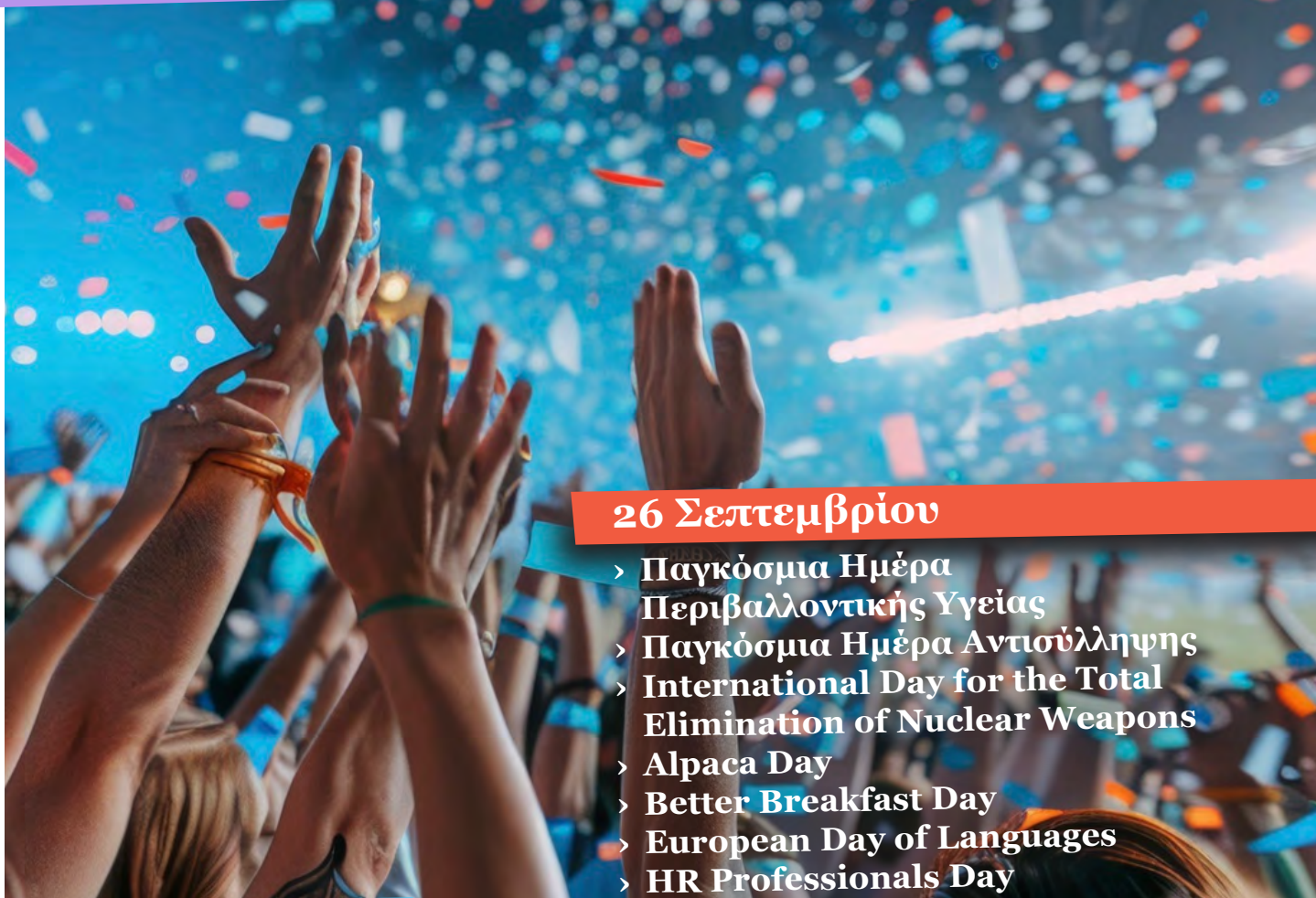
Πηγή έμπνευσης για αμέτρητους σχεδιαστές και σημείο συνάντησης όλων εκείνων που ακολουθούν πιστά τη μόδα, το Λονδίνο θεωρείται μία από τις παγκόσμιες πρωτεύουσες του στυλ.

Από τη Μέρι Κουάντ στον Αλεξάντερ ΜακΚουίν, από τους πανκ στους γκοθάδες και από την Τούιγκι στη Ναόμι Κάμπελ, το βιβλίο αποτελεί έναν ξεχωριστό οδηγό με υπέροχες εικόνες για τις κυρίαρχες τάσεις στη μόδα, τις πιο δημοφιλείς επωνυμίες και όλους όσους συνθέτουν το στυλ αυτής της μοναδικής πόλης.



quote of the day

TO DENR VERY HUMANITY
Dale Carnegie



26 Σεπτεμβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Περιβαλλοντικής Υγείας
- > Παγκόσμια Ημέρα Αντισύλληψης
- > International Day for the Total Elimination of Nuclear Weapons
- > Alpaca Day
- > Better Breakfast Day
- > European Day of Languages
- > HR Professionals Day
- > Love Note Day
- > Lumberjack Day
- > National Chimichanga Day
- > National Day of Praise and Worship
- > National Dumpling Day
- > National Key Lime Pie Day
- > National Mesothelioma Awareness Day
- > National Pancake Day
- > Remember Me Thursday

tip of the day

“

Nothing is impossible,
the word itself says
'I'm possible.'

AUDREY HEPBURN