

# Το μέλλον είναι ήδη εδώ.



Αύξηση της ισχύος σε  
Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας  
με στόχο το μερίδιό μας  
το 2026 να ανέλθει στο 40%  
της χώρας.



Άμεση τοποθέτηση 1.000 σταθμών  
φόρτισης σε όλη την Ελλάδα  
που θα αυξηθούν σε  
10.000 μεσοπρόθεσμα.



Νέα πρόσθετη υπηρεσία GreenPass  
που εγγυάται στους καταναλωτές  
πως όση ενέργεια καταναλώνουν,  
τόση παράγεται για εκείνους  
από ανανεώσιμες πηγές.



Σημαντική μείωση της λιγνιτικής  
παραγωγής κατά 49% μεταξύ  
2019 και 2021.

Ένα με το μέλλον  
[dei.gr](http://dei.gr)

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



**ΤΟ "YAPPING"  
ΚΑΙ ΠΩΣ ΩΦΕΛΕΙ  
ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ**

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Στον κόσμο των διαπροσωπικών σχέσεων, ο όρος "gaslighting" έχει αποκτήσει μία διαρκώς αυξανόμενη δημοτικότητα. Τι είναι όμως αυτό το φαινόμενο και πώς επηρεάζει τη ζωή μας;

Ο όρος "gaslighting" προέρχεται από το ομότιτλο θεατρικό έργο του 1938, το οποίο στη συνέχεια μεταφέρθηκε στον κινηματογράφο. Στο έργο, ένας σύζυγος προσπαθεί να πείσει τη γυναίκα του ότι χάνει τα λογικά της, συνθέτοντας ένα περιβάλλον όπου όλα αμφισβητούνται.

Αυτή η μορφή ψυχολογικής χειραγώγησης συμβαίνει όταν ένα άτομο ή μια ομάδα προσπαθεί να προκαλέσει αμφιβολία στην αντίληψη ή στην πραγματικότητα του θύματος, κάνοντάς το να αμφιβάλλει για τη διάνοιά του.

### Πώς εκδηλώνεται;

#### Το gaslighting μπορεί να έχει πολλές μορφές. Συχνά περιλαμβάνει:

- **Άρνηση:** Ο χειραγωγός μπορεί να αρνηθεί ότι είπε ή έκανε κάτι που έχει προκαλέσει πόνο στο θύμα.
- **Funhouse Mirrors:** Το θύμα μπορεί να δει την πραγματικότητα μπερδεμένη ή παραμορφωμένη από τη συνεχή αμφισβήτηση.
- **Ενοχοποίηση:** Ο χειραγωγός ενδέχεται να προσπαθήσει να πείσει το θύμα ότι τα προβλήματά του προέρχονται από τις δικές του "λάθος" επιλογές ή συναισθήματα.

#### Οι επιπτώσεις του gaslighting είναι συχνά καταστροφικές. Τα θύματα μπορεί να νιώθουν:

- **Αυτο-αμφιβολία:** Συχνά αρχίζουν να αμφισβητούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους.
- **Απομόνωση:** Μπορεί να απομακρυνθούν από φίλους και οικογένεια, πιστεύοντας ότι μόνο ο χειραγωγός κατανοεί την "πραγματικότητα".
- **Άγχος και Κατάθλιψη:** Η συνεχής αμφισβήτηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές ψυχικές επιπτώσεις.





## Πώς να Αντιμετωπίσουμε το Gaslighting

Αν υποψιάζεσαι ότι μπορεί να είσαι θύμα gaslighting, το πρώτο βήμα είναι η αναγνώριση. Μίλησε με φίλους ή επαγγελματίες που μπορούν να σου προσφέρουν μια αντικειμενική προοπτική. Είναι επίσης σημαντικό να καταγράφεις τα γεγονότα και τις συζητήσεις, ώστε να έχεις χειροπιαστές αποδείξεις για την πραγματικότητα.

**Tip of the Day:** Το gaslighting είναι ίσως μία από τις πιο καταστροφικές μορφές χειραγώγησης, αλλά η γνώση είναι δύναμη. Εφόσον συνειδητοποιήσεις ότι κάτι δεν πάει καλά, μπορείς να πάρεις τα μέτρα σου.

Η επιμονή στην αλήθεια και η υποστήριξη από άλλους μπορεί να σε βοηθήσουν να επαναφέρεις τη ζωή σου στον σωστό δρόμο.

Σκέψου το gaslighting όχι μόνο ως μια αρνητική εμπειρία αλλά και ως μια πρόκληση να ενισχύσεις την εσωτερική σου δύναμη και αυτοεκτίμηση!

Πώς; Εμπιστέψου τη διαίσθησή σου. Αν κάτι σου φαίνεται περίεργο ή σε κάνει να αμφιβάλλεις για την πραγματικότητα, μίλα σε έναν φίλο ή έναν επαγγελματία. Ένας εξωτερικός παρατηρητής μπορεί να σου προσφέρει τη σαφήνεια που χρειάζεσαι.



Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

# Το "yapping" και πώς ωφελεί την ψυχική υγεία μας

Μιλάτε πολύ; Απολαμβάνετε τη φλυαρία; Αυτό μπορεί να συμβάλει στην ευημερία σας!



Η καθημερινότητά μας είναι απαιτητική και έχει πολλές προκλήσεις. Οι καταστάσεις που καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε συχνά είναι πολύπλοκες και απαιτούν ενέργεια και επαγρύπνηση. Χρειαζόμαστε, λοιπόν, χρόνο για χαλάρωση και ανάλυση... Το "yapping" είναι η λύση!

Θα το έχετε παρατηρήσει ότι μπορεί να συνομιλείτε με κάποιο άτομο αλλά να μη λέτε για κάτι συγκεκριμένο... Να περνάτε από θέμα σε θέμα, να σχολιάζετε, να φλυαρείτε. Αυτό σας κάνει καλό και μάλιστα η σύνδεση με τους συνομιλητές ενισχύεται, παρόλο που η συζήτηση δεν είναι βαρυσήμαντη. Σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη, οι συνομιλίες μας δεν χρειάζεται να περιστρέφονται μόνο γύρω από βαθιά ζητήματα για να μας ωφελούν.

Μετά από σύγκριση των αποτελεσμάτων επτά τύπων συνομιλιών (συνάντηση, ουσιαστική συζήτηση, πλάκα, προσοχή, ακρόαση, εκτίμηση των απόψεων άλλων ή κομπλιμέντα) διαπιστώθηκε ότι ο ο τύπος συνομιλίας δεν είχε τελικά τόσο μεγάλη σημασία. Ουσιαστικά, η καθημερινή επικοινωνία με κάποιο φιλικό πρόσωπο

βελτιώνει τη συναισθηματική μας κατάσταση. Φυσικά, πολύ σημαντική είναι η αίσθηση της σύνδεσης και του "ανήκειν", γιατί μας κάνει να νιώθουμε πιο δυνατοί όταν ανήκουμε σε μια ομάδα. Αντίθετα, η απομόνωση οδηγεί σε αποξένωση και μας αποδυναμώνει. Αρα, δεν πρέπει να υποτιμάμε τις "χαζές" συζητήσεις, τον κοινωνικό σχολιασμό και τα ανάλαφρα θέματα, καθώς μας προσφέρουν χαρά, γέλιο, ξένοιαστες στιγμές, χαλάρωση, ανακούφιση κ.α.

Κάνοντας yapping νιώθουμε ελεύθεροι και έτσι ακομπλεξάριστα μιλάμε για ό,τι θέλουμε. Δεν μας νοιάζει να το βρουν οι άλλοι ιδιαίτερα ενδιαφέρον ή να τους εντυπωσιάσουμε με τις γνώσεις μας. Ακόμη, δεν το ξεκινάμε για να βρούμε λύσεις ή να προβληματιστούμε... Βέβαια στην πορεία μπορεί να συμβεί ακόμα και αυτό! Γιατί όταν χαλαρώνουμε και σκεφτόμαστε χωρίς πίεση και άγχος, είναι πιθανό η έμπνευση και οι καλές ιδέες να μας επισκεφθούν έτσι ξαφνικά!



## 5ος παιδικός σταθμός από την Eurolife FFH, στη Χάλκη

Η Eurolife FFH, μέλος της οικογένειας της Fairfax, πιστή στο όραμά της για την αντιμετώπιση του δημογραφικού προβλήματος στη χώρα μας, συνεχίζει το «ταξίδι» της στις απομακρυσμένες περιοχές της Ελλάδας, εγκαινιάζοντας ακόμα έναν παιδικό σταθμό, τον πέμπτο κατά σειρά, σε συνεργασία με την HOPEgenesis και τον Δήμο Χάλκης. Τα εγκαίνια του δημοτικού παιδικού σταθμού, του πρώτου και μοναδικού στο νησί της Χάλκης, πραγματοποιήθηκαν την Κυριακή 29 Σεπτεμβρίου.

Ο νέος παιδικός σταθμός αποτελεί ένα έργο ζωτικής σημασίας για το νησί, που θα έχει πολλαπλά οφέλη, αφού θα προσφέρει στα παιδιά προσχολικής ηλικίας ένα δημιουργικό περιβάλλον για να κάνουν τα πρώτα τους βήματα στην εκπαίδευση, την κοινωνικοποίηση και την ανάπτυξη των δεξιοτήτων τους, αλλά και ένα αίσθημα σιγουριάς στους γονείς ότι τα παιδιά τους θα βρίσκονται σε έναν ασφαλή χώρο που τα βοηθάει να «ανθίσουν», όσο εκείνοι εργάζονται. Παράλληλα, η δημιουργία του δημοτικού παιδικού σταθμού θα έχει και μακροπρόθεσμα οφέλη για τη Χάλκη, αφού θα ενισχύσει την κοινωνική συνοχή του ακριτικού νησιού, θα βελτιώσει την καθημερινότητα των κατοίκων του και θα δημιουργήσει ευκαιρίες για τη βιώσιμη ανάπτυξή του.

Από το 2019, η Eurolife FFH έχει ενώσει τις δυνάμεις της με την HOPEgenesis ενάντια στην υπογεννητικότητα, με στόχο να βρσκεται στο πλευρό των οικογενειών που κατοικούν σε απομακρυσμένες περιοχές της χώρας μας και θέλουν να αποκτήσουν παιδιά, αλλά δεν έχουν εύκολη ή άμεση πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας και

φροντίδας. Μέσα από τη συνεργασία της με τη HOPEgenesis, η Eurolife FFH προσφέρει σε κάθε ωφελούμενη του προγράμματος τακτική παρακολούθηση από γυναικολόγους, άμεση φροντίδα κατά την κύηση και τον τοκετό, ψυχολογική υποστήριξη και μεταφορά σε κέντρα υγείας και μαιευτήρια, προκειμένου να φέρουν με ασφάλεια στον κόσμο τα παιδιά τους.

Με στόχο την ανατροπή του χαμηλού αριθμού γεννήσεων, η εταιρεία το 2021 «υιοθέτησε» 10 απομακρυσμένες περιοχές στις οποίες υλοποιεί την κοινή της δράση με την HOPEgenesis, ενώ φέτος δύο ακόμα μέρη εντάχθηκαν στο πρόγραμμα, φτάνοντας έτσι τις 12 στο σύνολο «υιοθετημένες» περιοχές - Πάτμο, Άγραφα, Καστελόριζο, Ανάφη, Άνω Κουφονήσι, Νίσυρο, Χάλκη, Κάσο, Τήλο, Λειψούς, Σίκινο και Οινούσες.

Επιπλέον, αποδεικνύοντας τη μακροπρόθεσμη δέσμευσή της στο σκοπό του προγράμματος και με στόχο να υποστηρίξει όλο τον «κύκλο της ζωής» της οικογένειας, η Eurolife FFH έχει δεσμευτεί να δημιουργεί και από έναν παιδικό σταθμό στις περιοχές που έχει υιοθετήσει, σε συνεργασία με τους τοπικούς Δήμους.

Μέχρι στιγμής, μέσα από το πρόγραμμα έχουν γεννηθεί 198 παιδιά, άλλα 28 αναμένονται ενώ 222 οικογένειες έχουν ωφεληθεί. Αντίστοιχα, με τον παιδικό σταθμό της Χάλκης, έχουν πλέον παραδοθεί 5 παιδικό σταθμοί συνολικά στις τοπικές κοινωνίες, μετά από εκείνους σε Πάτμο, Άγραφα, Λειψούς και Καστελόριζο, ενώ συνεχίζονται οι εργασίες για την κατασκευή των υπόλοιπων 7.



# Τρεις σημαντικές πρωτοβουλίες για την προστασία των ατόμων με αναπηρία



**Τρεις πρόσφατες πρωτοβουλίες που έχει αναλάβει το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης για την προστασία των ατόμων με αναπηρία ανέπτυξε η αρμόδια υπουργός Νίκη Κεραμέως σε συνέντευξη που παραχώρησε στην τηλεόραση του OPEN.**

Η πρώτη αφορά στη διόρθωση της στρέβλωσης, εξαιτίας της οποίας άτομα με αναπηρία που πληρούσαν τις προϋποθέσεις για να λάβουν σύνταξη αναπηρίας και ήταν ταυτόχρονα και εργαζόμενοι, δεν μπορούσαν να τη λάβουν αν δεν διέκοπταν προηγουμένως την εργασία τους. Όπως εξήγησε η υπουργός, με νομοθετική ρύθμιση που επεξεργάστηκε με τον Υφυπουργό, Πάνο Τσακλόγλου και συμπεριέλαβε σε νομοσχέδιο του υπουργείου Υγείας το οποίο βρίσκεται σε δημόσια διαβούλευση, εφεξής οι δικαιούχοι σύνταξης αναπηρίας θα μπορούν να λαμβάνουν τη σύνταξη χωρίς να σταματούν να εργάζονται.

Αναφερόμενη στα Κέντρα Πιστοποίησης Αναπηρίας, (ΚΕΠΑ) δήλωσε ότι ενισχύονται με πρόσθετο προσωπικό, καθώς έχει προβλεφθεί ο υπερδιπλασιασμός των ιατρών.

Επιπροσθέτως, η υπουργός υπενθύμισε ότι έχει διευρυνθεί η λίστα των μη αναστρέψιμων παθήσεων και συνεπώς περισσότεροι ασθενείς δεν θα χρειάζεται να επαναλαμβάνουν την πιστοποίηση της αναπηρίας τους.

Σε ό,τι αφορά την έκδοση συντάξεων, η κα Κεραμέως σημείωσε ότι υπάρχει σε εξέλιξη μία προσπάθεια να

επιταχυνθεί περαιτέρω η διαδικασία απονομής και ανέφερε ότι εκδίδονται πλέον καθημερινά 1.250 κύριες συντάξεις σε πανελλαδικό επίπεδο (από 500 ημερησίως πριν από μερικά χρόνια) με τον μέσο χρόνο έκδοσης να έχει μειωθεί στις 60 ημέρες.

Η κα Κεραμέως αναφέρθηκε και στην Εισφορά Αλληλεγγύης Συνταξιούχων σημειώνοντας ότι το αμέσως επόμενο διάστημα θα κατατεθεί ρύθμιση στην Βουλή η οποία θα διορθώνει την στρέβλωση που υπάρχει και έχει ως αποτέλεσμα κάποιοι συνταξιούχοι ενώ λαμβάνουν αύξηση, να διαπιστώνουν μείωση στις συντάξεις τους καθώς αλλάζουν κλιμάκιο και πρέπει να καταβάλλουν Εισφορά Αλληλεγγύης.

Αναφορικά με τις αυξήσεις στις συντάξεις που προανήγγειλε ο Πρωθυπουργός από το βήμα της ΔΕΘ, η υπουργός διευκρίνισε ότι η εκτιμώμενη αύξηση θα κυμανθεί μεταξύ 2,2% και 2,5% και θα ισχύσει για τις συντάξεις του Ιανουαρίου του 2025 οι οποίες καταβάλλονται στο τέλος Δεκεμβρίου.

Για την Ψηφιακή Κάρτα Εργασίας, η κα Κεραμέως σημείωσε ότι στόχος είναι ο εργαζόμενος να αμείβεται για τον πραγματικό χρόνο εργασίας του. Υπενθυμίζεται ότι το μέτρο της Ψηφιακής Κάρτας Εργασίας ξεκίνησε να εφαρμόζεται πριν από δύο χρόνια σε μεγάλα σούπερ μάρκετ, τράπεζες, ΔΕΚΟ, εταιρείες σκυούριτι και από τον περασμένο Ιούλιο εφαρμόζεται καθολικά στη βιομηχανία και το λιανεμπόριο.

## LANCOM & AMS-IX EVENT: Έναρξη Υπηρεσιών Remote Peering στην Ελλάδα Νέα Εποχή Συνδεσιμότητας



Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε η εκδήλωση για την έναρξη των δραστηριοτήτων του AMS-IX (Amsterdam Internet Exchange) στην Ελλάδα, σε συνεργασία με τη Lancom, που ανέλαβε ως επίσημος reseller των υπηρεσιών peering του AMS-IX. Το event που έλαβε χώρα στο ξενοδοχείο Divani Caravel, στις 26 Σεπτεμβρίου, σηματοδότησε ένα κομβικό σημείο για την ψηφιακή εξέλιξη της χώρας, ανοίγοντας νέους ορίζοντες στον τομέα της συνδεσιμότητας και της διαχείρισης δεδομένων.

Στην εκδήλωση παραβρέθηκε πλήθος προσκεκλημένων από τον χώρο της τεχνολογίας και των τηλεπικοινωνιών. Ιδιαίτερη τιμή αποτέλεσε η παρουσία του Υπουργού Ψηφιακής Διακυβέρνησης,

κ. Δημήτρη Παπαστεργίου, ο οποίος απηύθυνε χαιρετισμό κατά την έναρξη της εκδήλωσης, υπογραμμίζοντας τη σημασία της παρουσίας του AMS-IX στην Ελλάδα για τη βελτίωση της ψηφιακής υποδομής και τη συμβολή του στην επιτάχυνση της ψηφιακής μετάβασης της χώρας.

Κομβικός συνεργάτης της εκδήλωσης ήταν η Exa Infrastructure, έχοντας ρόλο ως Connectivity Partner, προσδίδοντας προστιθέμενη αξία στην εκδήλωση και επιβεβαιώνοντας τη στρατηγική σημασία της συνεργασίας μεταξύ των κορυφαίων παικτών του κλάδου.

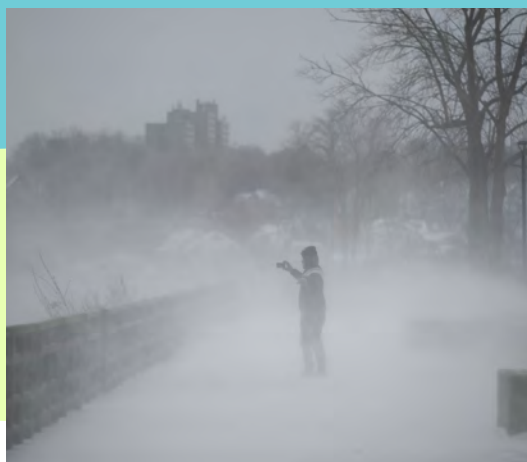
Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης, έγιναν παρουσιάσεις από εκπροσώπους και των δύο πλευρών. Μετά τον χαιρετισμό του Υπουργού, τη σκυτάλη πήρε η Petra Wensing, Marketing Communications & Event Manager του AMS-IX, η οποία παρουσίασε τις υπηρεσίες του AMS-IX, εξηγώντας τι προσφέρει στους συνεργάτες και πελάτες του, καθώς και την παγκόσμια πορεία και ανάπτυξή του.

Από τη Lancom, ο κ. Γιώργος Νώλης, CEO και ιδρυτής της Lancom, ανέλυσε την πορεία της εταιρείας και της στρατηγικής σημασίας του Balkan Gate, του 1ου carrier neutral III, DATA CENTER, που αποτελεί κεντρικό πυλώνα της ελληνικής συνδεσιμότητας. Επιπλέον, αναφέρθηκε στα μελλοντικά σχέδια της εταιρείας για την περαιτέρω επέκταση και ανάπτυξη της υποδομής.

### Ήξερες ότι...

## Η Ευρώπη προετοιμάζεται για ψυχρότερο χειμώνα λόγω του φαινομένου La Niña

Ο χειμώνας στην Ευρώπη προβλέπεται να είναι ψυχρότερος από πέρυσι επειδή έρχεται, αν και αποδυναμωμένο, το φαινόμενο La Niña. Η Γαλλία, το Ηνωμένο Βασίλειο και η Σκανδιναβία θα είναι οι πιο κρύες χώρες της Ευρώπης κατά τη διάρκεια του Οκτωβρίου, σύμφωνα με τους μετεωρολόγους.





# Η Ημέρα Θετικής Ενέργειας 2024 από την Amita Motion χάρισε αξέχαστες θετικές στιγμές σε περισσότερους από 70.000 κόσμου!



Η guest star της Ημέρας Θετικής Ενέργειας 2024 από την Amita Motion, η σαρωτική Marina Satti, παρουσίασε ένα ξεχωριστό show που εντυπώσισε τις χιλιάδες κοινού.

Η Ημέρα Θετικής Ενέργειας από την Amita Motion, συμπλήρωσε 19 χρόνια, μουσικής, χαράς και θετικής ενέργειας την Παρασκευή 20 Σεπτεμβρίου, στο ΟΑΚΑ!

Περισσότεροι από 70.000 θεατές βίωσαν μία μοναδική εμπειρία ψυχαγωγίας! Ο μεγαλύτερος και ο πιο θετικός μουσικός θεσμός της χώρας, η Ημέρα Θετικής Ενέργειας 2024 από την Amita Motion, παρουσίασε και φέτος την πιο θετική συναυλία της χρονιάς, με αγαπημένους καλλιτέχνες, η οποία διήρκεσε περισσότερες από 6 ώρες!

Αναγνωρίζοντας την τεράστια δύναμη που έχει η μουσική στο να φέρνει θετική αλλαγή στη ζωή μας, η Amita Motion στηρίζει φέτος το πρόγραμμα Μουσικοθεραπείας της ΕΛΕΠΑΠ για παιδιά από 2,5 έως και 12 χρόνων. Έτσι, στην Ημέρα Θετικής Ενέργειας 2024, ένωσε τις δυνάμεις της με το κοινό, το οποίο είχε τη δυνατότητα να στείλει τα δικά του SMS Θετικής Ενέργειας στον 5ψήφιο αριθμό 19811 και μαζί στήριξαν έμπρακτα το κοινωνικό έργο της ΕΛΕΠΑΠ.

**Πέρυσι στην Ημέρα Θετικής Ενέργειας και με τη συμμετοχή του κοινού, η Amita Motion είχε δεσμευτεί να συμβάλει με €500.000 € στην αποκατάσταση της**

**περιοχής της Θεσσαλίας μετά τις πλημμύρες. Σε μία ιδιαίτερα συγκινητική στιγμή, η Ελένη Φουρέιρα ανακοίνωσε στο κοινό της φετινής ΗΘΕ ότι το ποσό αυτό έχει διατεθεί στο έργο που συντονίζει ο ΣΕΒ για την μετεγκατάσταση του χωριού Μεταμόρφωση που είχε καταστραφεί ολοκληρωτικά από τις πλημμύρες της Θεσσαλίας. Η Amita Motion δίνει έτσι έμπρακτα το πιο σημαντικό θετικό μήνυμα, αυτό της ελπίδας για ένα νέο ξεκίνημα.**

Οι παρουσιάστριες της Ημέρας Θετικής Ενέργειας, Dat Lilly και Venetia Kamara, υποδέχτηκαν και φέτος το κοινό στο απόλυτο μουσικό experience της χρονιάς, την Ημέρα Θετικής Ενέργειας 2024 από την Amita Motion! Ενώ backstage hosts ήταν ο Giannis Tsiaras και η Urpinthehype.

Η Amita Motion μετατρέπει την αρνητικότητα σε θετική ενέργεια, μέσα από την πρωτοβουλία της «Beat Your Blues». Στην Ημέρα Θετικής Ενέργειας 2024 από την Amita Motion το κοινό απόλαυσε για πρώτη φορά live τα beats θετικής ενέργειας που δημιούργησαν η Foxy Lee με τους Arcade, ο Seno με τον Display και ο Zaf με τους Solid Grace, με την επιμέλεια της Ελένης Φουρέιρα.

# "Το χιούμορ στη ζωή μας είναι θεραπευτικό. Το ίδιο και ο αυτοσαρκασμός"

Αν θέλετε να διαβάσετε ένα ευχάριστο και ακομπλεξάριστο βιβλίο, με οικείους ήρωες, που θα σας βοηθήσει ν' αφήσετε για λίγο στην άκρη τα βάρη της καθημερινότητας, να ξεχαστείτε, να χαμογελάσετε, να περάσετε χαλαρά τον χρόνο σας, το μυθιστόρημα «Μέρι Κουνελάκη vs Βασίλισσα Ζιρα» είναι αυτό που χρειάζεστε. Η συγγραφέας Μέρι Κουνελάκη -καλά καταλάβατε, είναι ψευδώνυμο- παραχώρησε συνέντευξη στο Say Yes to the Press.

Μίλησέ μας για την απόφασή σου να ασχοληθείς με τη feel good λογοτεχνία. αφήνοντας για την πραγματικότητα όλα τα δραματικά. Ως αναγνώστρια, σε ευχαριστώ που μας προσφέρεις μια ευχάριστη διέξοδο μέσα από την ιστορία σου. «Έπιασες» αυτή την ανάγκη μας. Ήταν και δική σου;

Ναι, φυσικά ήταν και δική μου. Και μάλιστα, η ίδια αυτή η ανάγκη, ήταν ο λόγος που προέκυψε. Περνούσα ίσως, την πιο δύσκολη φάση της ζωής μου, με πολλές δυσκολίες, στενάχωρα γεγονότα και όλα αυτά με μεγάλη διάρκεια και συνέχεια. Η Μέρι και η ιστορία της ήρθε από μόνη της για να πάρει το μυαλό μου από όλα αυτά και να με βάλει μέσα σε έναν άλλο πιο ευχάριστο και κωμικό κόσμο.

«Μέρι Κουνελάκη vs Βασίλισσα Ζιρα», λοιπόν! Τι σκεφτόσουν όταν το έγραφες; Θυμάσαι τα συναισθήματά σου; Πώς εμπνεύστηκες την ιστορία του;

Εμπνεύστηκα τη βασική μου ηρωίδα, τη Μέρι. Πολύ γρήγορα ήμουν σίγουρη για τον χαρακτήρα της και από εκεί και πέρα όλα τα γεγονότα ερχόντουσαν από μόνα τους. Ζούσα μέσα στην ιστορία, δεν θυμάμαι να σκεφτόμουν κάτι. Όλα ερχόντουσαν από μόνα τους χωρίς να ξέρω τι θα συμβεί στην επόμενη σελίδα. Ήταν σαν να βλέπεις μια ταινία που σε συναρπάζει και ο χρόνος σταματά. Οι πραγματικές συνθήκες δεν υπάρχουν, για όση ώρα την παρακολουθείς, ζεις μέσα στον κόσμο των πρωταγωνιστών.

Με ανάλαφρο και κωμικό τρόπο αναφέρεσαι σε ένα πρόβλημα που μας «καίει». Στη Μέρι θα δουν τον εαυτό τους πολλές γυναίκες. Ποιο είναι το feedback σου; Γενικότερα, πιστεύεις ότι βοηθάει να αντιμετωπίζουμε με χιούμορ και αυτοσαρκασμό γεγονότα και καταστάσεις που μας προκαλούν αρνητικά ή μπερδεμένα συναισθήματα;

Εννοείται ότι το χιούμορ στη ζωή μας είναι θεραπευτικό. Το ίδιο και ο αυτοσαρκασμός. Είναι σαν να ξορκίζεις κάτι. Το μυαλό μας έχει και τη δύναμη και τη θεραπεία μας. Δεν είναι εύκολο φυσικά σε δύσκολες στιγμές να το κατευθύνεις και να εστιάσεις σε θετικά πράγματα όπως είναι αυτά, αλλά αν τα καταφέρεις, αμέσως, αυτό το βαρύ συναίσθημα μιας στεναχώριας γίνεται πιο ελαφρύ...

Έχεις σκεφτεί ποια θα είναι η feel good συνέχειά σου; Έχεις κάποιο λογοτεχνικό όνειρο που μπορείς να μοιραστείς μαζί μας;

Δεν έχω κάποιο λογοτεχνικό όνειρο. Ένα λογοτεχνικό όνειρο προϋποθέτει πολύ χρόνο και μεγάλη αφοσίωση. Και αυτή τη στιγμή είμαι απορροφημένη από ένα τελείως διαφορετικό, μεγάλο όνειρο που έχω. Αγαπώ όμως πολύ το να γράφω, περνάω πολύ όμορφα. Θα συνεχίσω να το κάνω και πιστεύω ότι θα ακολουθήσουν κι άλλα από αυτά τον δρόμο της έκδοσης. Βλέπουμε..





**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



## Οι ηλικιωμένοι με άγχος μπορεί να διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο για άνοια

Το άγχος σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας μπορεί να τριπλασιάσει τον κίνδυνο άνοιας από οποιαδήποτε αιτία.



Σε μια νέα μελέτη σε περισσότερους από 2.000 Αυστραλούς μεταξύ 55 και 85 ετών, οι ερευνητές διαπίστωσαν επίσης ότι το νέο άγχος συσχετίστηκε με μεγαλύτερη πιθανότητα μετέπειτα άνοιας. Αλλά οι άνθρωποι των οποίων το άγχος έχει «λυθεί» -δηλαδή, που είχαν άγχος κάποτε αλλά δεν το βιώνουν πλέον- είχαν το ίδιο επίπεδο κινδύνου με άτομα που δεν ανέφεραν ποτέ ότι είχαν άγχος.

«Διαπιστώθηκε ότι η εμπειρία άγχους σε ηλικία 70 ετών ή μικρότερη αύξησε τον κίνδυνο άνοιας». Αυτά τα ευρήματα υπογραμμίζουν τη σημασία της επίγνωσης του άγχους και της διαχείρισης του άγχους - σε ενήλικες μέσης ηλικίας και μεγαλύτερης ηλικίας για πιθανή πρόληψη της άνοιας.





## 1 στους 6 ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας έχει άγχος

Υπολογίζεται ότι μεταξύ 14 και 17 τοις εκατό των ατόμων 65 ετών και άνω έχουν διάγνωση άγχους. Πολλοί ειδικοί πιστεύουν ότι αυτό είναι στην πραγματικότητα μια σημαντική υπομέτρηση, επειδή πολλές περιπτώσεις παραλείπονται.

Και λίγοι ηλικιωμένοι με διαγνωσμένη αγχώδη διαταραχή λαμβάνουν θεραπεία για αυτήν.

Για παράδειγμα, οι ειδικοί εκτιμούν ότι μόνο το ένα τρίτο περίπου των ατόμων αυτής της ηλικιακής ομάδας με γενικευμένη αγχώδη διαταραχή (GAD) λαμβάνουν οποιαδήποτε φροντίδα ψυχικής υγείας.

Το χρόνιο και το νέο άγχος τριπλασιάζουν τον κίνδυνο μεταγενέστερης άνοιας. Για να διερευνήσουν τους τρόπους με τους οποίους το άγχος επηρεάζει τον κίνδυνο εμφάνισης οποιουδήποτε τύπου άνοιας, οι ερευνητές στρατολόγησαν περισσότερα από 2.000 άτομα μέσης ηλικίας 76 ετών που συμμετείχαν στην κοινοτική μελέτη Hunter στην Αυστραλία.

Η σχέση μεταξύ άγχους και κινδύνου άνοιας ήταν ιδιαίτερα ισχυρή σε συμμετέχοντες ηλικίας 70 ετών και κάτω. Για αυτήν την ομάδα, τα άτομα με χρόνιο άγχος είχαν τέσσερις φορές περισσότερες

πιθανότητες να αναπτύξουν άνοια και τα άτομα με άγχος νέας έναρξης είχαν περισσότερες από επτά φορές περισσότερες πιθανότητες.

## Το άγχος σε νεότερο ενήλικα επηρεάζει τον κίνδυνο άνοιας;

Είναι πιθανό ότι το άγχος σε νεότερους ανθρώπους μπορεί να επηρεάσει τον κίνδυνο άνοιας στη μετέπειτα ζωή, αλλά θα χρειαστεί μια μελλοντική μελέτη (με πολύ μεγαλύτερη παρακολούθηση) για να το γνωρίζουμε αυτό.

Τα άτομα με επίμονο άγχος πρέπει να απευθυνθούν σε έναν επαγγελματία υγείας. «Τα επίμονα συμπτώματα άγχους μπορεί να έχουν μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία και θα πρέπει κάποιος να αναζητήσει ιατρική βοήθεια για να εντοπίσει πιθανούς παράγοντες που συμβάλλουν και στρατηγικές για να αντιμετωπίσει ή να επιλύσει τόσο τους παράγοντες όσο και την ανταπόκρισή του σε αυτούς.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Το άγχος μπορεί να είναι ένας νέος παράγοντας κινδύνου σε ενήλικες - που πρέπει να στοχεύσουμε στην πρόληψη της άνοιας και η θεραπεία του άγχους μπορεί να μειώσει αυτόν τον κίνδυνο.



## Το Little Pea Υποστηρίζει την Αφιλοκερδή Δράση του CELEBRATE YOUR SCARS

**ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ**  
Ο μήνας του ροζ



Από 1 έως 31 Οκτωβρίου, για κάθε προϊόν που αγοράζετε μέσω του Little Pea θα προσφέρουμε 1€ στο **CELEBRATE YOUR SCARS** με στόχο την ενίσχυση της αφιλοκερδούς δράσης του. Επιπλέον, κάθε παραγγελία θα περιλαμβάνει ένα βραχιολάκι από το *exeis ena lastixaki?*



Το little Pea - family essentials, το e-shop για κάθε μέλος της οικογένειας, υποστηρίζει την παγκόσμια εκστρατεία ενημέρωσης και πρόληψης για τον καρκίνο του μαστού με την ενέργεια Οκτώβριος: Ο Μήνας του Ροζ.

Στο πλαίσιο της ενέργειας, Οκτώβριος: Ο Μήνας του Ροζ, το little Pea θα προσφέρει 1€ για κάθε προϊόν που πωλείται μέσω του e-shop του στο CELEBRATE YOUR SCARS, με στόχο την ενίσχυση της αφιλοκερδούς δράσης του.

Επιπλέον, κάθε παραγγελία θα συνοδεύεται από ένα θεματικό βραχιολάκι-λαστιχάκι από το *exeis ena lastixaki?*

Το Celebrate your scars είναι μια αφιλοκερδής δράση που δημιουργήθηκε από την Medical Tattoo Artist Ρεβέκκα Γιαννοπούλου. Κάθε Οκτώβρη, η Ρεβέκκα και η ομάδα της κάνουν δωρο σε όποια ηρωίδα του καρκίνου του μαστού το επιθυμεί την αναδόμηση της θηλής της με ιατρικό τατουάζ. Εργάζονται με τέχνη και λεπτότητα για να χαρίσουν χαμόγελα και να βοηθήσουν κάθε γυναίκα μαχήτρια να ξαναβρεί τη θηλυκότητα της και να ανοίξει μια χαραμάδα στην καινούρια της ζωή. Το little Pea e-shop διαθέτει μια συλλογή από eco friendly και έξυπνα σχεδιασμένα προϊόντα. Στόχος του είναι να προσφέρει πρακτικές λύσεις, θετικό προς το περιβάλλον mindset και χαρά σε κάθε μέλος της οικογένειας.

## Press Room

### Σε μπελάδες το Netflix για το "Baby Reindeer"

Η σειρά "Baby Reindeer" έγινε τεράστια επιτυχία στο Netflix, κυρίως επειδή προωθήθηκε ως αληθινή ιστορία, κάτι που πλέον αμφισβητείται.

Όταν κυκλοφόρησε, συγκέντρωσε εκατομμύρια θεατές, οι οποίοι παρακολούθησαν την ιστορία του Ρίτσαρντ Γκαντ, που ισχυρίζεται ότι έπεσε θύμα παρενόχλησης και stalking, με σοβαρές επιπτώσεις στην ψυχική του υγεία.

Η επιτυχία της σειράς οδήγησε σύντομα τους θεατές να αναζητήσουν την πραγματική «Μάρθα», την οποία εντόπισαν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Η Φιόνα Χάρβεϊ, που κατηγορείται ότι παρακολούθησε τον Γκαντ, έπεσε θέμα διαδικτυακών επιθέσεων από haters.

Έτσι, έδωσε συνέντευξη και υπέβαλλε μήνυση κατά του Netflix, υποστηρίζοντας ότι η σειρά παρουσιάζει παραποιημένα γεγονότα. Το δικαστήριο των ΗΠΑ αποφάσισε πως η Χάρβεϊ μπορεί να διεκδικήσει αποζημίωση, καθώς η φράση "βασισμένο σε αληθινά γεγονότα" είχε παραπλανητική επίδραση στο κοινό, όπως κι έκανε. Σήμερα διεκδικεί 170 εκατομμύρια δολάρια, με το δικαστήριο να αποφασίζει πως η σειρά παρακίνησε το κοινό να πιστέψει ότι οι πράξεις της Χάρβεϊ ήταν χειρότερες από ό,τι πραγματικά συνέβη. Ο Γκαντ έχει μεν δηλώσει πως η Χάρβεϊ τον παρακολουθούσε επί χρόνια, αλλά δεν φαίνεται να ευθύνεται για την απόφαση του Netflix να προωθήσει τη σειρά ως αληθινή ιστορία.



## Η Polly Pocket γιορτάζει 35 Χρόνια



Εδώ και 35 χρόνια, το αγαπημένο brand Polly Pocket έχει φέρει την επανάσταση στον κόσμο του παιχνιδιού αποκαλύπτοντας συνεχώς στους θαυμαστές του, αμέτρητους μικρούς κόσμους για να εξερευνηθούν και μεγάλες εκπλήξεις που τους περιμένουν σε κάθε βήμα.

Οι κούκλες, που μπορούν εύκολα να χωρέσουν στην τσέπη ενός ρούχου, αποδεικνύουν αυτό που κάθε παιδί γνωρίζει – ότι το να είσαι μικρός δεν αποτελεί περιορισμό και ότι υπάρχει ένας κόσμος γεμάτος περιπέτειες για να ανακαλύψεις όπου ακόμα και το πιο μικρό άτομο μπορεί να κάνει τη μεγαλύτερη διαφορά.

Η Polly Pocket δεν εμπνέει μόνο τα παιδιά σήμερα, αλλά ξυπνά και νοσταλγία στους ενήλικες που μεγάλωσαν μαζί της, ενώ ταυτόχρονα έχει

αφήσει το αποτύπωμά της και στη βιομηχανία της μόδας. Επώνυμες μάρκες όπως LOEWE, Miu Miu και Tory Burch έχουν ενσωματώσει τολμηρά και πολύχρωμα στοιχεία από τη γκαρνταρόμπα της Polly στις συλλογές τους. Αλλά και οίκοι μόδας όπως Gucci και Roberto Cavalli ακολουθούν την ίδια κατεύθυνση, με την GCDS να παρουσιάζει στην Εβδομάδα Μόδας του Μιλάνου μια συλλογή εμπνευσμένη από παιδικές φιγούρες, με αναφορές στην Polly Pocket και την χαρακτηριστική Heart Bag της.

Φέτος, η Mattel γιορτάζει την επέτειο-ορόσημο της μάρκας και τη μεγάλη επιρροή που έχει ασκήσει αυτή η μικροσκοπική κούκλα, χαρίζοντας μοναδικές εμπειρίες σε μικρούς και μεγάλους. Ως φόρο τιμής για τον εορτασμό των 35 χρόνων Polly Pocket, η Mattel κυκλοφορεί φέτος ένα συλλεκτικό σετ.

## Το Παιδικό και Εφηβικό Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Αθήνας πολεμάει τη βία με ταινίες

Με δεδομένο ότι τα βίαια περιστατικά πληθαίνουν, καθηγητές/τριες Β'θμιας Εκπαίδευσης έχουν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν με τους μαθητές και τις μαθήτρίες τους το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα [Ειρηνικά Μονοπάτια](#) και να δουν πώς μπορούν να επιλύουν τις διαφορές τους χωρίς βία και τοξικότητα.

Μέσα από τέσσερις μικρού μήκους ταινίες και το σχετικό εκπαιδευτικό υλικό, τα παιδιά μαθαίνουν πώς διαχειριζόμαστε τις διαπροσωπικές σχέσεις με υγιή τρόπο και ενσυναίσθηση. Γίνεταί.

Για μαθητές μικρότερων ηλικιών, προτείνεται η Σχολική Προβολή [Ο Λαρς είναι LOL](#) (Lars is LOL, 2023). Μια ταινία για τη φίλια που αναπτύσσεται ανάμεσα στην 11χρονη Αμάντα και το νέο της συμμαθητή με σύνδρομο Down, Λαρς.

Μετά την προβολή θα ακολουθήσει συζήτηση με καλεσμένους τον Δημήτρη Ζάχο και τον Θανάση Καφετζή, σκηνοθέτες της ταινίας "Λώξη". Μάθετε περισσότερα [εδώ](#).





## Verdi – Puccini: Σκηνές και άριες από όπερες στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών

Στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών, στις 4 Οκτωβρίου, θα παρουσιαστεί ένα Γκαλά Όπερας, με τίτλο "Verdi – Puccini: Σκηνές και άριες από όπερες", με τους σολίστ Αλεξία Βουλγαρίδου και Άρη Αργύρη.

Με τον εκλεκτό αρχιμουσικό Μίλτο Λοιάδη στο πόντιουμ της Κρατικής Ορχήστρας Αθηνών, οι δύο λυρικοί καλλιτέχνες ερμηνεύουν δημοφιλείς σκηνές και άριες από όπερες των Βέρντι και Πουτσίνι, όπως την εμβληματική δεύτερη πράξη της Τόσκα.

Οι καλλιτέχνες, ο μαέστρος και η Κρατική Ορχήστρα Αθηνών προσφέρουν ευγενώς τη συμμετοχή τους στις "Υποτροφίες Μαρία Κάλλας", έναν φορέα με τον οποίο είναι στενά συνδεδεμένοι και τον οποίο ίδρυσε πριν από 60 χρόνια η ίδια η Μαρία Κάλλας με σκοπό την ενίσχυση νέων ταλαντούχων Ελλήνων τραγουδιστών.

**Σε συνεργασία με το Σωματείο "ΥΠΟΤΡΟΦΙΕΣ ΜΑΡΙΑ ΚΑΛΛΑΣ"**

04/10/2024

Παρασκευή, 20:30

Εισιτήρια:

€48 | €40 | €34 | €28 | €22 | €18 | €12 (εκπρωτικό)

Πληροφορίες / Κρατήσεις:

Τηλ.: 210 7282 333 | [megaron.gr](http://megaron.gr)

## Εικαστική Έκθεση: «Δεύτερη Ευκαιρία: Μόνος - Μαζί»



Το Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Αττικής – Δαφνί, με αφορμή τη συμπλήρωση 100 χρόνων από την ίδρυση του, σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής διοργανώνουν μια ιδιαίτερη εικαστική έκθεση στο «Μποδοσάκειο» Κτήριο του ΨΝΑ - Δαφνί, από τις 3 Οκτωβρίου έως τις 3 Νοεμβρίου 2024, με γενικό τίτλο «ΔΕΥΤΕΡΗ ΕΥΚΑΙΡΙΑ» και ειδικές θεματικές «ΜΟΝΟΣ – ΜΑΖΙ».

Πρόκειται για μια έκθεση, που θα επιχειρήσει να δημιουργήσει γόνιμες γεφυρώσεις μεταξύ της σύγχρονης τέχνης και των δομών που διαχειρίζονται ψυχικές παθήσεις.

Στην έκθεση «Δεύτερη Ευκαιρία: Μόνος – Μαζί», υπό την καλλιτεχνική επιμέλεια του Παναγιώτη Πάγκαλου, σε μια ιδέα και συντονισμό του Κωνσταντίνου Κανταρτζή, οργάνωση και εποπτεία της Βασιλικής Γιαννούλη, έχουν προσκληθεί να συμμετάσχουν με έργα τους ορισμένοι από τους σημαντικότερους Έλληνες εικαστικούς, καθώς και νέοι καλλιτέχνες με επιλεγμένες προτάσεις.

Σε αυτή την πρωτοβουλία, εκθέτουν δημιουργίες τους περισσότεροι από 90 εικαστικοί, μαζί με έργα ληπτών υπηρεσιών υγείας, ενώ η συντριπτική πλειοψηφία των έργων δημιουργήθηκε ειδικά για τη συγκεκριμένη έκθεση.

Τα εγκαίνια της έκθεσης θα πραγματοποιηθούν την Πέμπτη 3 Οκτωβρίου στις 18:00 στο «Μποδοσάκειο» κτήριο του Νοσοκομείου, ενώ η έκθεση θα είναι ανοιχτή στο κοινό με ελεύθερη είσοδο έως και την Κυριακή 3 Νοεμβρίου (κάθε ΠΕ & ΠΑ 15:00- 20:00, κάθε ΣΑ & ΚΥ 12:00-20:00).

# ΜΑΤ ΧΕΪΓΚ

Ο ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΤΟΥ BEST SELLER ΜΕΣΑΝΥΧΤΑ ΣΤΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ



## ΑΒΑΣΙΜΗ ΖΩΗ

μετάφραση: Άννα Παπασταύρου

μυθιστόρημα



### Αβάσιμη ζωή

«Αυτό που μοιάζει με μαγεία δεν είναι παρά ένα κομμάτι της ζωής που εμείς δεν κατανοούμε ακόμα...»

Όταν η συνταξιούχος μαθηματικός Γκρέις κληρονομεί ένα σπιτάκι σ' ένα νησί της Μεσογείου από μια ξεχασμένη φίλη, δεν μπορεί να καταικήσει την περιέργειά της. Φτάνει στην Ιμπίθα, με ένα εισιτήριο χωρίς επιστροφή, χωρίς τουριστικό οδηγό και χωρίς κανένα σχέδιο.

Στους κατοκράχαλους λόφους και στις χρυσές αμμουδιές των Βαλεαρίδων, η Γκρέις αναζητά απαντήσεις για τη ζωή της φίλης της, αλλά και για το πώς αυτή τελείωσε. Αυτό που θα ανακαλύψει είναι πιο παράξενο και από το πιο τρελό όνειρό της.

Για να βουτήξει ωστόσο σ' αυτή την απίθανη πραγματικότητα, η Γκρέις πρέπει πρώτα να συμφιλιωθεί με το παρελθόν της.

Μια ιστορία γεμάτη θαύματα και ξέφρενες περιπέτειες με θέμα τη μεταμορφωτική δύναμη που έχει κάθε νέο ξεκίνημα στη ζωή.

## Το ψυχοθεραπευτικό ταξίδι

ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ



Θες να μάθεις ποιος είσαι; Γιατί είσαι ανικανοποίητος στη ζωή σου; Για ποιους λόγους δυσκολεύεσαι να απολαύσεις τη σχέση σου με τον εαυτό σου;

Πώς οι στενές σχέσεις με την οικογένειά σου σε εμποδίζουν να ωριμάσεις; Ποια πράγματα σε τρομάζουν περισσότερο στις σχέσεις σου με τους άλλους;

Τι κρύβεται στον πυρήνα της κατάθλιψης; Πώς θα σε βοηθήσει η ψυχοθεραπεία; Με ποιους τρόπους μπορείς να αξιοποιήσεις την εσωτερική σου σκιά ώστε να συναντήσεις τον πιο αυθεντικό εαυτό σου;

Πώς μπορείς να μετασηματίσεις τους φόβους σου σε εργασία ανάδειξης της εσωτερικής σου δύναμης και ελευθερίας;

Οι παραπάνω απορίες, όπως και πολλά άλλα υπαρξιακά ερωτήματα που ως τώρα σε κρατούσαν εγκλωβισμένο στο τέλμα της άγνοιας και της συνήθειας, απαντώνται, καθώς συναντάς τον πιο βαθύ εαυτό σου στις σελίδες αυτού του βιβλίου, σε ένα ψυχοθεραπευτικό ταξίδι που, αν το πάρεις στα σοβαρά, μπορεί να σου γεμίσει τη ζωή!



quote of the day

**ALONE WE CAN DO SO LITTLE;  
TOGETHER WE CAN DO SO MUCH.**  
Helen Keller

Σήμερα  
γιορτάζουν!

Κυπριανός,  
Κυπριανή,  
Ιουστίνη

2 Οκτωβρίου

- › World Farm Animals Day
- › International Day of Non-Violence
- › International Walk to School Day
- › National Custodian Day
- › National Fried Scallops Day
- › Guardian Angel Day
- › National Coffee with a Cop Day
- › National Name Your Car Day
- › National Produce Misting Day
- › National Pumpkin Seed Day
- › National Report Long Term Acute Care Hospital Fraud Day
- › National Walk and Bike to School Day

tip of the day

"Either you run the day  
or the day runs you."

—Jim Rohn.