



Φυσική Ελληνική Απόλαυση



ΜΕ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

**ΛΟΥΞ**

**free**

**ΠΟΡΤΟΚΑΛΑΔΑ**  
χωρίς ανθρακικό

60%  
ΛΙΓΟΤΕΡΕΣ  
ΘΕΡΜΙΔΕΣ\*



100% ΕΛΛΗΝΙΚΑ  
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑ  
330ml



**ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ  
ΖΑΧΑΡΗΣ!**

**ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ!**

**ΧΩΡΙΣ ΤΕΧΝΗΤΑ  
ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ!**

**ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ!**

**ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!**



\*Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα, που διεξήχθη από την Circana σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.



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



**Η ΣΚΟΤΕΙΝΗ ΠΛΕΥΡΑ  
ΤΗΣ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ**

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Σήμερα έρχομαι με μία αληθινή ιστορία από την Kate Scott και πραγματικά όποτε πιέζομαι γενικά ή ειδικά με το σπίτι, τα παιδιά, τη δουλειά το μυαλό μου παίζει σε λούπα τη φράση "βάλε το πλυντήριο να δουλέψει δυο φορές"...

"Όταν βρισκόμουν σε μια από τις πιο δύσκολες φάσεις της ζωής μου, υπήρχαν μέρες που δεν μπορούσα καν να σηκωθώ από το κρεβάτι. Δεν είχα καθόλου ενέργεια ή κίνητρο και μόλις που τα έβγαζα πέρα.

Ακόμα και η ψυχοθεραπεία φαινόταν πολύ δύσκολη. Πήγαινα κάθε εβδομάδα, και μια συγκεκριμένη μέρα, δεν είχα κάτι να πω στη συνεδρία. Ο θεραπευτής μου με ρώτησε πώς πήγαινε η εβδομάδα μου, και δεν είχα πραγματικά τίποτα να του απαντήσω.

«Με τι παλεύεις;» με ρώτησε.

Έκανα μια χειρονομία γύρω μου και είπα, «Δεν ξέρω, ρε φίλε. Με τη ζωή.»

Μη ικανοποιημένος με την απάντησή μου, είπε, «Όχι, τι ακριβώς σε ανησυχεί αυτή τη στιγμή; Τι σε κατακλύζει; Όταν πας σπίτι σήμερα, ποιο ζήτημα θα σε κοιτάζει κατάματα;»

Ήθελα να του δώσω μια απάντηση που να έχει ουσία, κάτι που να φαίνεται αξιο πάλης. Αλλά αντί αυτού, του είπα την αλήθεια.

«Ειλικρινά;» είπα. «Τα πιάτα. Είναι χαζό, το ξέρω, αλλά όσο περισσότερο τα κοιτάζω, τόσο περισσότερο δεν μπορώ να τα κάνω, γιατί θα πρέπει να τα τρίψω πριν τα βάλω στο πλυντήριο πιάτων, γιατί το πλυντήριό μου είναι χάλια, και απλώς δεν αντέχω να τρίψω τα πιάτα.»

Ένωσα σαν ηλίθια λέγοντάς το αυτό δυνατά. Τι είδους ενήλικας καταρρέει εξαιτίας μιας στοιβας πιάτων;

Υπάρχουν άνθρωποι εκεί έξω με πραγματικά προβλήματα, κι εγώ παραπονιέμαι στον θεραπευτή μου για μια βασική δουλειά του σπιτιού;







Και όμως, ο θεραπευτής μου κούνησε το κεφάλι με κατανόηση. Και τότε μου έδωσε τη συμβουλή του:

«Βάλε το πλυντήριο πιάτων να δουλέψει δύο φορές.»

Τι; Αρχισα να του λέω ότι δεν πρέπει να το κάνεις αυτό, αλλά με σταμάτησε αμέσως.

«Γιατί στο καλό δεν πρέπει; Αν δεν θέλεις να τρίψεις τα πιάτα και το πλυντήριό σου είναι χάλια, βάλε το να δουλέψει δύο φορές. Βάλε το να δουλέψει τρεις φορές, ποιος νοιάζεται; Κανόνες δεν υπάρχουν.»

Τα λόγια του με εξέπληξαν με έναν τρόπο που δεν μπορώ να εκφράσω σωστά.

Εκείνη την ημέρα, γύρισα σπίτι και έριξα τα βρωμερά πιάτα στο πλυντήριο και το έβαλα να δουλέψει τρεις φορές."

**Tip of the Day:** Όταν η ζωή σου μοιάζει ανυπόφορη, να θυμάσαι: κανόνες δεν υπάρχουν!!!

Μερικές φορές το μόνο που χρειάζεται να κάνεις είναι να βάλεις το πλυντήριο πιάτων να δουλέψει δύο φορές.



Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

## Η ΔΕΗ στηρίζει για 2η χρονιά την Εθνική Ομάδα Ρομποτικής FIRST® Global – ΔΕΗ Team Greece

Για 2η συνεχή χρονιά η ΔΕΗ στήριξε υπερήφανα την Εθνική Ομάδα Ρομποτικής FIRST® Global – ΔΕΗ Team Greece, στον Παγκόσμιο Διαγωνισμό Ρομποτικής, First Global Challenge 2024, ο οποίος πραγματοποιήθηκε για 1η φορά στην Αθήνα.

Η Ελληνική ομάδα κατέκτησε την 4η θέση στη Γενική Κατάταξη του Παγκόσμιου Διαγωνισμού, η οποία αποτελεί την καλύτερη θέση που έχει βρεθεί η χώρα μας στην ιστορία του θεσμού. Την προετοιμασία της Εθνικής Ομάδας Ρομποτικής ΔΕΗ Team Greece ανέλαβε η Edu-act, ο Εθνικός Αρμόδιος Φορέας, προσφέροντας καθοριστική στήριξη και καθοδήγηση στην ομάδα. Η ΔΕΗ, ως αρωγός εξέλιξης στην κοινωνία και την οικονομία, βρίσκεται στο πλευρό της FIRST® Global – ΔΕΗ Team Greece, στηρίζοντας έμπρακτα την καινοτομία και την δημιουργικότητα.

Ο Παγκόσμιος Διαγωνισμός Ρομποτικής, FIRST Global 2024, πραγματοποιήθηκε για πρώτη φορά στην Ελλάδα, στο Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας (ΣΕΦ), από τις 26 έως τις 29 Σεπτεμβρίου 2024, ενώ προηγήθηκε η εντυπωσιακή τελετή έναρξης με την παρέλαση των χωρών στο Καλλιμάρμαρο Στάδιο και την παρακολούθησαν περισσότεροι από 15.000 θεατές.

Ο φετινός διαγωνισμός FIRST Global 2024, με θέμα τη βιώσιμη παραγωγή τροφίμων ως μια από τις πλέον καθοριστικές προκλήσεις του 21ου αιώνα, προκάλεσε τις



193 μαθητικές ομάδες του FIRST από όλο τον κόσμο να μάθουν και να αντιμετωπίσουν τα εμπόδια και τις ευκαιρίες για την παροχή δίκαιων, ασφαλών, θρεπτικών και περιβαλλοντικά υπεύθυνων τροφίμων στον παγκόσμιο πληθυσμό. Η ΔΕΗ Team Greece απέσπασε το Social Media Award, ξεχωρίζοντας για την καινοτομία, τη συνεργασία με τις ομάδες των άλλων χωρών, καθώς και για την τεχνική αρτιότητα που επέδειξε στους αγώνες.

Η ΔΕΗ, ονομαστικός χορηγός της εθνικής ομάδας FIRST® Global – ΔΕΗ Team Greece, για 2η συνεχή χρονιά, υποδέχτηκε τα μέλη της ελληνικής αποστολής στο ΔΕΗ Innovation Hub που αποτελεί το κέντρο έρευνας, ανάπτυξης και καινοτομίας του Ομίλου ΔΕΗ.

Ο Διευθυντής του ΔΕΗ Innovation Hub, κ. Μάριος Μπόμπουλος δήλωσε σχετικά:

«Ως ΔΕΗ είμαστε ιδιαίτερα χαρούμενοι που στηρίζουμε την Εθνική Ομάδα Ρομποτικής First Global ΔΕΗ Team Greece και δεσμευόμαστε ότι θα συνεχίσουμε να υποστηρίζουμε νέες και νέους με πάθος και ταλέντο, καθώς επίσης να επενδύουμε σε προγράμματα και ιδέες που αφορούν στην έρευνα, την ανάπτυξη και την καινοτομία, καθώς αποτελούν βασικούς άξονες της στρατηγικής μας. Φτάνοντας στο τέλος αυτού του ταξιδιού, είμαι βέβαιος πως όλες και όλοι έχετε δημιουργήσει πολύτιμες αναμνήσεις και έχετε αποκομίσει νέες γνώσεις για τη ρομποτική, για τους γύρω σας, αλλά και για τον ίδιο σας τον εαυτό».





# Η σκοτεινή πλευρά της ενσυναίσθησης

Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να καταλαβαίνουμε και να συμμεριζόμαστε τα συναισθήματα άλλων ανθρώπων. Όταν, λοιπόν, έχουμε ενσυναίσθηση, νιώθουμε συμπόνια για τους γύρω μας και επιθυμούμε να τους βοηθήσουμε, όταν υποφέρουν. Όπως όμως όλα τα «νομίσματα», έτσι κι αυτή έχει δύο όψεις και μια πολύ σκοτεινή πλευρά, που πρέπει να προσέχουμε.

## Τι Είναι η Σκοτεινή Ενσυναίσθηση;

Η σκοτεινή ενσυναίσθηση διαφέρει από την παραδοσιακή και ως έννοια περιγράφει τους οι ανθρώπους που έχουν μεν συναισθηματική νοημοσύνη και μπορούν να κατανοήσουν πώς αισθάνονται οι άλλοι, δεν νιώθουν όμως την ίδια ανάγκη να τους υποστηρίξουν. Αντίθετα, μπορεί να χρησιμοποιήσουν αυτή τη γνώση, για να τους χειραγωγήσουν ή ακόμα και να τους εκμεταλλευτούν.

## Πώς Λειτουργεί;

Ας δούμε ένα παράδειγμα. Φανταστείτε ότι κάποιος έχει έναν φίλο που είναι λυπημένος. Ένας άνθρωπος με "καλή" ενσυναίσθηση θα προσπαθήσει να βοηθήσει αυτόν τον φίλο, να τον ακούσει και να τον στηρίξει. Αντίθετα, ένα άτομο με σκοτεινή ενσυναίσθηση μπορεί να καταλάβει ότι ο φίλος του είναι λυπημένος και να προσπαθήσει να το εκμεταλλευτεί αυτό για να αποκτήσει κάποιο όφελος, όπως να τον πιέσει να του δώσει χρήματα ή να τον χρησιμοποιήσει για να νιώσει καλύτερα ο ίδιος.

## Χαρακτηριστικά της Σκοτεινής Ενσυναίσθησης

**Κατανόηση Χωρίς Συμπόνια:** Οι άνθρωποι με σκοτεινή ενσυναίσθηση κατανοούν τα συναισθήματα των άλλων, αλλά δεν νιώθουν καμία διάθεση να τους στηρίξουν.

**Χειραγώγηση:** Μπορεί να χρησιμοποιούν τη γνώση τους για να επηρεάσουν ή να ελέγξουν τους άλλους.

**Στρατηγική Σκέψη:** Συχνά σκέφτονται πώς να χρησιμοποιήσουν τα συναισθήματα των άλλων προς όφελός τους.

## Πώς να Αναγνωρίσετε τη Σκοτεινή Ενσυναίσθηση

- Οι άνθρωποι με σκοτεινή ενσυναίσθηση συχνά χρησιμοποιούν τις αδυναμίες των άλλων για να κερδίσουν πλεονέκτημα.
- Λένε αυτό που νομίζουν ότι θέλουν να ακούσουν οι άλλοι, χωρίς αληθινά συναισθήματα.

- Σχεδιάζουν πώς να επηρεάσουν τους άλλους για να πετύχουν τους στόχους τους.
- Έχουν επιφανειακές σχέσεις, χωρίς πραγματική σύνδεση.
- Κατανοούν τα συναισθήματα, αλλά δεν προσφέρουν βοήθεια.
- Συχνά υποτιμούν ή κριτικάρουν τους άλλους.
- Αντιδρούν ψυχρά σε συναισθηματικά θέματα.

## Πώς να προστατευτείτε:

Πρώτον, θέστε σαφή όρια και μην επιτρέπετε σε κανέναν να εκμεταλλευτεί τα συναισθήματά σας. Εξετάστε πόσο θετική είναι η σχέση σας και αν είναι τοξική, ίσως να πρέπει να απομακρυνθείτε. Αποφύγετε να μοιράζεστε προσωπικές πληροφορίες με τέτοια άτομα, καθώς μπορεί να χρησιμοποιηθούν εναντίον σας.

Διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας με υγιείς τρόπους και αναζητήστε υποστήριξη, αν χρειάζεστε βοήθεια. Μείνετε ήρεμοι και μην αφήνετε τον άλλον να σας προκαλεί αναστάτωση. Θυμηθείτε ότι έχετε το δικαίωμα να απομακρυνθείτε από τοξικούς ανθρώπους.



## Η Κωτσόβολος φέρνει την κατηγορία των επίπλων κουζίνας και σπιτιού στο ανανεωμένο κατάστημά της στο City Plaza Γλυφάδας

Η Κωτσόβολος εγκαινίασε με μία εορταστική εκδήλωση τον νέο Home Experience χώρο, στο κατάστημά της στο City Plaza Γλυφάδας, στο οποίο οι επισκέπτες μπορούν πλέον να βρουν όλα όσα χρειάζονται για το σπίτι τους και να ζήσουν από κοντά την ανανεωμένη [εμπειρία Living](#).

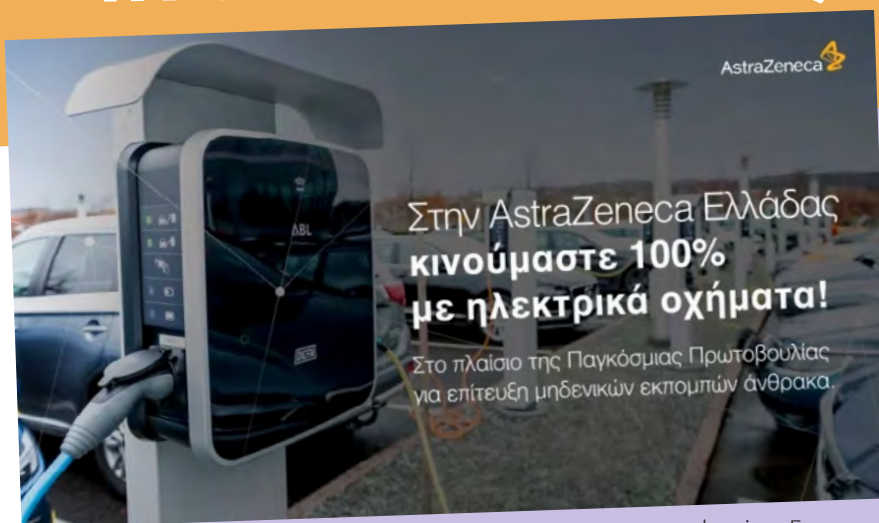
Σε έναν ολόκληρο όροφο, διατίθενται μοναδικά custom επίπλα κουζίνας, υπνοδωματίου, καθιστικού, μπάνιου και κήπου, συσκευές τελευταίας τεχνολογίας, εξοπλισμός και όργανα γυμναστικής, προϊόντα εξωτερικού χώρου, καθώς και λύσεις ενεργειακής αναβάθμισης (ηλιακοί θερμοσίφωνες, αντλίες θερμότητας, φωτοβολταϊκά). Παράλληλα, εξειδικευμένοι σύμβουλοι αναλαμβάνουν όλη τη μελέτη και τις εργασίες που απαιτούνται, όλα με την εγγύηση Κωτσόβολος.

Στο πλαίσιο των εγκαινίων, μοναδικές προσφορές περίμεναν τους επισκέπτες, ενώ το Σάββατο 28/9, ο ανανεωμένος Home Experience χώρος «ντύθηκε» σε πάρτι διάθεση. Η Βάσω Λασκαράκη ξενάγησε τον κόσμο στον -1 ανακαινισμένο όροφο του καταστήματος, αναδεικνύοντας όλα τα experiences και τους χώρους, ο σεφ Λευτέρης Σουλτάτος ετοίμασε ζωντανά συνταγές με τον πολυμάγειρα της Rohanson, δίνοντας tips για τη μείωση του food waste, η Αννούσα Μελά βοήθησε τους παρευρισκόμενους να ανακαλύψουν όλες τις λύσεις σε επίπλα κουζίνας και σπιτιού και διακεκριμένοι mixologists δημιούργησαν αγαπημένα mocktails. Την ανανεωμένη εμπειρία Living προσφέρει η Κωτσόβολος και στο κατάστημά της στην Αγία Παρασκευή.



## Green News

## Η AstraZeneca Ελλάδα κινείται 100% με ηλεκτρικά οχήματα



Η AstraZeneca Ελλάδα κινείται 100% με ηλεκτρικά οχήματα, καθώς ολοκλήρωσε τη μετάβασή της στην ηλεκτροκίνηση. Η πρωτοβουλία υλοποιήθηκε στο πλαίσιο της διεθνούς δέσμευσης της εταιρείας Ambition Zero Carbon. Στους περιβαλλοντικούς στόχους για τον εταιρικό στόλο, η AstraZeneca Ελλάδα ανταποκρίθηκε ταχύτατα και με συνέπεια, επιτυγχάνοντας να αντικαταστήσει και τα 230 οχήματα των εργαζομένων της με ηλεκτρικά τελευταίας τεχνολογίας.

Ο στόλος περιλαμβάνει 12 διαφορετικά μοντέλα ηλεκτροκίνητων οχημάτων από 7 κατασκευαστές, ενώ η εταιρεία συνεργάστηκε με δύο εταιρείες

leasing. Για την υποστήριξη των 230 ηλεκτρικών οχημάτων, η εταιρεία

εγκατέστησε 42 φορτιστές στα γραφεία της στο Μαρούσι και παράλληλα επιδοτεί έως και το σύνολο του κόστους για την εγκατάσταση φορτιστών στις κατοικίες των εργαζομένων που το επιθυμούν.

Σε διεθνές επίπεδο, η AstraZeneca είναι η πρώτη φαρμακευτική εταιρεία, που συμμετέχει ενεργά στην EV100, μία παγκόσμια πρωτοβουλία που προωθεί την ηλεκτροκίνηση στον επαγγελματικό κλάδο, ως έναν από τους πλέον άμεσους και δραστικούς τρόπους προστασίας του περιβάλλοντος.



## Η ΚΑΦΕΑ TERRA διευρύνει το προϊόντικό της χαρτοφυλάκιο με Panettone MiTo'21 Έλληνα δημιουργού με έδρα στο Μιλάνο

Στα πλαίσια της συνεχούς ανάπτυξης και ενίσχυσης της προϊόντικής της παλέτας, η ΚΑΦΕΑ TERRA, 100% ελληνική βιομηχανική εταιρεία, ανακοινώνει με χαρά την ένταξη του Panettone Classico by MiTo'21 στο χαρτοφυλάκιο της. Ένα από τα πιο εμβληματικά και αυθεντικά γλυκίσματα της ιταλικής παράδοσης, το Panettone Classico φέρνει την κομψότητα και τη γευστική πολυπλοκότητα στο προσκήνιο, αποτελώντας την απόλυτη επιλογή για τους λάτρεις των εκλεκτών απολαύσεων.

Το Panettone Classico by MiTo'21 εμπνευσμένο από τις πόλεις του Μιλάνου και του Τορίνο, όπου ο Έλληνας δημιουργός του, Μιχάλης Τυράκης, έζησε για τριάντα χρόνια είναι φτιαγμένο από προσεκτικά επιλεγμένα υλικά με σεβασμό στην αυθεντική συνταγή, ιδανικό για κάθε ξεχωριστή περίπτωση. Η ΚΑΦΕΑ TERRA και η βραβευμένη MiTo'21 με την πιστοποίηση Great Taste Producer ξεκινούν τον Οκτώβριο 2024 συνεργασία για την εμπορική διάθεση του Panettone Classico 750g και του Milano Alto 1kg, που με βιολογική σουλτανίνα από την Κρήτη και βανίλια από μία μικρή παραγωγή στη Μαδαγασκάρη αποτελεί το πρώτο κλασικό Panettone με 3 αστέρια στα Great Taste Awards. Οι πολυτελείς συσκευασίες τους είναι εμπνευσμένες από Liberty - Style μοτίβα της αρχιτεκτονικής του Μιλάνο και πληρούν τις σύγχρονες απαιτήσεις περιβαλλοντικής βιωσιμότητας, χρησιμοποιώντας 100% κομποστοποιήσιμο, eco-friendly χαρτί.

Για να τιμήσει την προσθήκη των Panettone MiTo'21 στο χαρτοφυλάκιο της, η ΚΑΦΕΑ TERRA διοργάνωσε, τη Δευτέρα 30 Σεπτεμβρίου 2024, ένα λαμπερό launch event στον καταπράσινο κήπο του Μουσείου Γουλανδρή στην Κηφισιά, το οποίο επιμελήθηκε ο καταξιωμένος σεφ Δημήτρης Σκαρμούτσος.



## Ήξερες ότι...



## Το "στην υγεία σου" ξεκίνησε από την αρχαία Ελλάδα

Η πρόποση "στην υγεία σου" ξεκίνησε από την Αρχαία Ελλάδα. Εντυπωσιακό είναι όμως τι οδήγησε σε αυτή την πρόποση... Ήταν ότι ο οικοδεσπότης συνήθιζε να πίνει πρώτος γιατί ήθελε να δείξει στους καλεσμένους του ότι δεν έχει σκοπό να τους δηλητηριάσει.



## Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό Ζαγόρι υποστηρίζει για 10η χρονιά το Greece Race for the Cure®

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ υποστήριξε για δέκατη συνεχή χρονιά τον Συμβολικό Αγώνα Δρόμου & Περίπατο Greece Race for the Cure®, τη μεγαλύτερη αθλητική γιορτή με στόχο την ευαισθητοποίηση του κοινού για τον καρκίνο του μαστού.

Ο αγώνας-θεσμός που διοργανώθηκε για 16η χρονιά, από τον Πανελλήνιο Σύλλογο Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής» σε συνδιοργάνωση με τον Οργανισμό Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας του Δήμου Αθηναίων (ΟΠΑΝΔΑ), στέφθηκε με απόλυτη επιτυχία και φέτος, σημειώνοντας ρεκόρ συμμετοχών.

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ, ως χορηγός υδροδοσίας, ήταν συνοδοιπόρος των συμμετεχόντων και συμμετεχουσών για μια ακόμη χρονιά κατά τη διάρκεια της διοργάνωσης, φροντίζοντας για την ενυδάτωση τους και προσφέροντας τους ανάσες δροσιάς και αναζωογόνησης.



## Health News

### Μεταχρωματική Λευκοδυστροφία (MLD) Η έγκαιρη διάγνωση σώζει ζωές!



Οι Λευκοδυστροφίες είναι μια ομάδα σπάνιων γενετικών διαταραχών που χαρακτηρίζονται από εκφυλισμό της λευκής ουσίας του εγκεφάλου και του νωτιαίου μυελού και κληρονομούνται με αυτοσωματικό επικρατή/υπολειπόμενο ή και φυλοσύνδετο τρόπο. Μέχρι σήμερα έχουν ταυτοποιηθεί περισσότερες από 30 μορφές Λευκοδυστροφίας όπως, η Μεταχρωματική Λευκοδυστροφία (MLD), η Αδρενολευκοδυστροφία (ALD), οι νόσοι Canavan και Krabbe και άλλες. Λόγω του ευρέος φάσματος αλλά και της βαρύτητας των συμπτωμάτων διεξάγονται πολλές μελέτες για τις διάφορες μορφές λευκοδυστροφιών, με τη Μεταχρωματική Λευκοδυστροφία (MLD) να πρωταγωνιστεί, καθώς είναι η πρώτη νόσος με αιτιολογική γονιδιακή θεραπεία.

Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Φαρμάκων ενέκρινε, μετά την επιτυχημένη ολοκλήρωση των κλινικών μελετών για διάθεσή της στην Ευρώπη,

την πρώτη ex vivo γονιδιακή θεραπεία για την MLD, με αυτόλογη μεταμόσχευση βλαστοκυττάρων. Αιμοποιητικά βλαστοκύτταρα του ίδιου του ασθενούς απομονώνονται και τροποποιούνται γενετικά (εξωγενώς), προκειμένου να εισαχθεί το φυσιολογικό γονίδιο που θα παράγει το ένζυμο ARSA. Στη συνέχεια τα γενετικά τροποποιημένα βλαστοκύτταρα μεταμοσχεύονται πίσω στον ασθενή και αρχίζουν να παράγουν το φυσιολογικό ένζυμο, το οποίο βοηθά στη διάσπαση της επιβλαβούς συσσώρευσης σουλφατιδίων και μπορεί να σταματήσει την εξέλιξη της νόσου.

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Ασθενών & Φίλων Πασχόντων από Λυσοσωμικά Νοσήματα "Η Αλληλεγγύη", μέλος της ΕΣΑΕ (Ένωση Σπανίων Ασθενών Ελλάδας) και της Ένωσης Ασθενών Ελλάδας, ιδρύθηκε το 1997 με κύριο σκοπό την ενημέρωση και τη στήριξη των ασθενών με σπάνια Λυσοσωμικά Νοσήματα. Περισσότερα [εδώ](#).



# Οι άγνωστες αιτίες που συνδέονται με την κατάθλιψη

Η κατάθλιψη συχνά προκαλείται από γνωστούς παράγοντες, όπως τραυματικές εμπειρίες, πένθος ή οικονομικά προβλήματα. Ωστόσο, υπάρχουν και κάποιες αιτίες που μπορεί να συμβάλλουν στην εμφάνισή της, τις οποίες πολλοί αγνοούν.



Ας δούμε ποιες είναι:

**Ήλιος:** Η εποχιακή συναισθηματική διαταραχή είναι πιο συνηθισμένη τον χειμώνα, όμως ορισμένοι άνθρωποι την αντιμετωπίζουν και το καλοκαίρι, λόγω δυσκολίας προσαρμογής στις αυξημένες θερμοκρασίες, γεγονός που οδηγεί σε αδυναμία και θλίψη.

**Κάπνισμα:** Η νικοτίνη επηρεάζει τη χημεία του εγκεφάλου, κυρίως την ντοπαμίνη και τη σεροτονίνη. Πολλοί άνθρωποι καταφεύγουν στο κάπνισμα όταν αισθάνονται θλίψη.

**Υποθυρεοειδισμός:** Ένα από τα συμπτώματα του υποθυρεοειδισμού είναι η κατάθλιψη, καθώς ο θυρεοειδής επηρεάζει τα επίπεδα σεροτονίνης. Συμπτώματα όπως θλίψη, κούραση και δυσανεξία στο κρύο θα πρέπει να σας οδηγήσουν σε εξέταση θυρεοειδούς.

**Έλλειψη ύπνου:** Μελέτες δείχνουν ότι η έλλειψη ύπνου προκαλεί υπερδραστηριότητα του εγκεφάλου σε στρεσογόνες καταστάσεις, οδηγώντας σε ψυχική επιβάρυνση.

**Social media:** Η υπερβολική χρήση των κοινωνικών δικτύων έχει συνδεθεί με υψηλότερα ποσοστά κατάθλιψης, ιδιαίτερα στους εφήβους, καθώς προκαλεί απομόνωση και αίσθημα ανεπάρκειας.







**Τόπος διαμονής:** Οι κάτοικοι των πόλεων έχουν 39% μεγαλύτερη πιθανότητα να εμφανίσουν κατάθλιψη από εκείνους που ζουν σε αγροτικές περιοχές, λόγω του έντονου άγχους της καθημερινότητας.

**Υπερβολικές επιλογές:** Η πληθώρα επιλογών σε διάφορους τομείς της ζωής μπορεί να δημιουργήσει άγχος, οδηγώντας σε υπερανάλυση και, σε ορισμένες περιπτώσεις, σε κατάθλιψη.

**Φάρμακα:** Ορισμένα φάρμακα, όπως αυτά για την ακμή ή την πίεση, μπορεί να προκαλέσουν κατάθλιψη ως παρενέργεια.

### Αντισυλληπτικά χάπια:

Ορισμένες γυναίκες εμφανίζουν συμπτώματα κατάθλιψης κατά τη λήψη αντισυλληπτικών χαπιών που περιέχουν συνθετική προγεστερόνη. Αυτό φαίνεται να συμβαίνει περισσότερο σε γυναίκες με προδιάθεση στην κατάθλιψη.

### Ολοκλήρωση αγαπημένων σειρών:

Για μερικούς ανθρώπους, η ολοκλήρωση μιας αγαπημένης σειράς μπορεί να προκαλέσει θλίψη, καθώς χάνουν ένα μέρος της "φανταστικής" ζωής που τους συντρόφευε.

**Έλλειψη ωμέγα-3 λιπαρών οξέων:** Η απουσία των ωμέγα-3 λιπαρών οξέων, τα οποία υπάρχουν σε ψάρια όπως ο σολομός, έχει συνδεθεί με αυξημένο κίνδυνο κατάθλιψης, κυρίως στις γυναίκες. Τα λιπαρά αυτά επηρεάζουν τους νευροδιαβιβαστές, που ελέγχουν τη διάθεση.

**Δυσκολίες με αδέρφια:** Οι κακές σχέσεις μεταξύ αδελφών στην παιδική ηλικία μπορεί να προκαλέσουν βαθιά συναισθηματικά τραύματα, τα οποία αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης κατάθλιψης στην ενήλικη ζωή.



### info

Η 3η Οκτωβρίου είναι η Ευρωπαϊκή Ημέρα για την Κατάθλιψη, με πρωτοβουλία της Ευρωπαϊκής Ένωσης για την Κατάθλιψη (European Depression Association, EDA), που ιδρύθηκε το 2004 και περιλαμβάνει οργανώσεις ασθενών, ερευνητών και επαγγελματιών της υγείας από 19 χώρες.



## Η Teleperformance Ενώνει τις Δυνάμεις της με το Save Your Hood σε μια Βιώσιμη Δράση για Καθαρότερες Θάλασσες

Μία ακόμη πρωτοβουλία που προωθεί τις βιώσιμες πρακτικές, αφήνοντας θετικό αποτύπωμα στην προστασία του περιβάλλοντος, ήρθε να προστεθεί στο πλούσιο έργο της [Teleperformance στην Ελλάδα](#).

Στο πλαίσιο του εορτασμού του «World Cleanup Day 2024», εργαζόμενοι της Teleperformance στην Ελλάδα, στήριξαν έμπρακτα τη δράση του περιβαλλοντικού οργανισμού [Save your Hood](#), συμμετέχοντας εθελοντικά στον καθαρισμό των κυματοθραυστών στο Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας (ΣΕΦ). Με αυτόν τον τρόπο, συνέβαλαν στην αποκατάσταση του φυσικού τοπίου στη συγκεκριμένη περιοχή, στέλνοντας ένα ηχηρό μήνυμα υπέρ της βιωσιμότητας και της προστασίας του θαλάσσιου οικοσυστήματος.

Συγκεκριμένα, στην παραλία και τους κυματοθραυστες του ΣΕΦ, η συγκέντρωση απορριμμάτων παραμένει ανησυχητική, παρά το γεγονός ότι πραγματοποιούνται περισσότερες από 10 δράσεις καθαρισμού κάθε χρόνο.

Οι εθελοντές εργαζόμενοι της Teleperformance ανέλαβαν δράση συλλέγοντας και απομακρύνοντας περισσότερα από 5.700 λίτρα σύμμεικτων και ανακυκλώσιμων υλικών. Η εκπαίδευση που έλαβαν οι συμμετέχοντες

στο πλαίσιο της ενέργειας, τους έδωσε τη δυνατότητα να προσφέρουν ουσιαστικά στην τοπική κοινωνία και το κοινό καλό.

Η δράση αυτή εντάσσεται στο παγκόσμιο πρόγραμμα εταιρικής κοινωνικής ευθύνης «Citizen of the Planet» (COTP) της Teleperformance, το οποίο προωθεί αειφόρες πρακτικές και συμβάλλει στη διαμόρφωση ενός βιώσιμου μέλλοντος.

Η προστασία του περιβάλλοντος αποτελεί σταθερή προτεραιότητα για την Teleperformance, η οποία, με συνέπεια κάθε χρόνο, υλοποιεί πρωτοβουλίες που στοχεύουν στην καταπολέμηση της κλιματικής αλλαγής και στην προώθηση βιώσιμων πρακτικών. Η εταιρεία στηρίζει εθελοντικές δράσεις, όπως αυτή στο ΣΕΦ, με στόχο όχι μόνο την προστασία του περιβάλλοντος, αλλά και την ευαισθητοποίηση της κοινής γνώμης, συμβάλλοντας στην καλλιέργεια μιας πιο περιβαλλοντικά συνειδητής κοινωνίας.

Οι εθελοντές αναγνώρισαν ότι κάθε κομμάτι σκουπιδιού που συλλέγεται κάνει διαφορά, αποδεικνύοντας ότι ακόμη και οι πιο μικρές πράξεις συμβάλλουν στη δημιουργία ενός καθαρότερου και πιο υγιούς πλανήτη.





# Μια τρυφερή ιστορία για την αποδοχή της απώλειας

«Να σου πω κάτι που μου έλεγε η μαμά μου όταν ήμουν παιδί; Μου έλεγε ότι η πραγματική αγάπη δε χάνεται ποτέ.» Η **Αλεξάνδρα Γεωργιάδου** μέσα από το βιβλίο της «ΟΙΤΗ: Η ΣΚΥΛΙΤΣΑ ΠΟΥ ΗΘΕΛΕ ΝΑ ΠΕΤΑΞΕΙ», που απευθύνεται σε παιδιά κάθε ηλικίας, μας μιλάει για το πώς μπορούμε να διαχειριστούμε τη θλίψη και τον αποχωρισμό, αλλά και τη γενναιότητα που απαιτείται για να επιτρέψουμε την αλλαγή και να ενθαρρύνουμε τη συνέχεια της πορείας, της δικής μας και των αγαπημένων μας ανθρώπων.

Γράψατε ένα βιβλίο για την απώλεια, που απευθύνεται σε παιδιά κάθε ηλικίας. Μιλήστε μας για τη σύλληψη αυτής της ιδέας και την έμπνευσή σας.

Η ιστορία αυτή γεννήθηκε την ίδια στιγμή που χάθηκε η Οίτη μας. Η μποξερίνα μας, που υπήρξε στην οικογένειά μας ακόμη, πριν τα παιδιά. Ήθελα, λοιπόν να δημιουργήσω μια ιστορία για την αποδοχή της απώλειας ώστε να μιλήσω στα παιδιά μου γι' αυτή. Ήθελα η ιστορία αυτή να μην περιλαμβάνει καμιά αρπαγή, ή οτιδήποτε θα είχε να κάνει με μια απότομη ή βίαιη κατάσταση.

Ο στόχος μου ήταν να αποτυπώσω πως όταν κάποιες καταστάσεις έρχονται στη ζωή, τις οποίες δεν μπορούμε να ελέγξουμε επιλέγουμε να τις αποδεχόμαστε και να προχωράμε. Δεν σημαίνει ότι αυτές οι καταστάσεις δεν περικλείουν στεναχώρια, κλάματα, πόνο. Όμως το βιβλίο είναι ένα εργαλείο ώστε ακόμη και αυτά τα δυσφορικά συναισθήματα να γίνονται αιτία για να συνδεθείς με τους ανθρώπους που έχεις δίπλα σου, και να αντλείς δύναμη ώστε να προχωρήσεις γιατί πάντα πρέπει να προχωράς.



**Ποια είναι η ιστορία της Οίτης και -αν μπορείτε να τη δείτε για λίγο ως αναγνώστρια- τι σας συγκινεί σε αυτήν περισσότερο; Υπάρχει κάποια φράση, κάποια εικόνα που έρχεται συχνά στο μυαλό σας;**

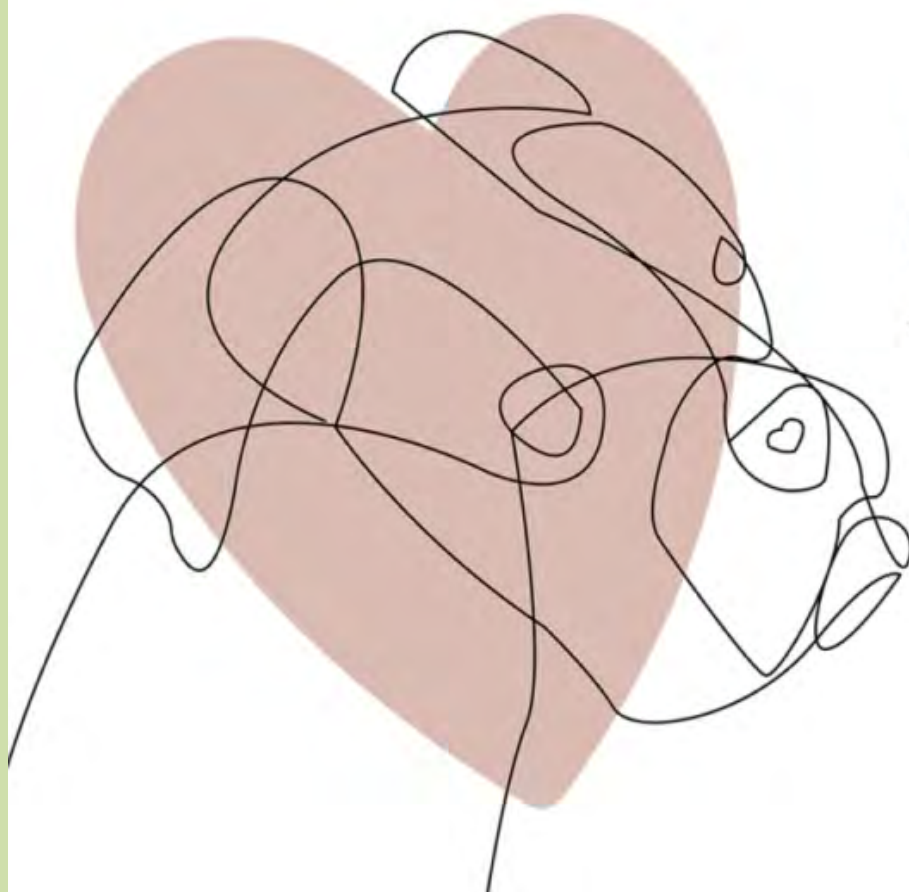
Τα λόγια της μικρής κόρης και η αγκαλιά με τα παιδιά. Αυτή η σκηνή με συγκινεί βαθιά, καθώς είναι γεμάτη σεβασμό και αγάπη. Μακάρι όλοι οι αποχωρισμοί να μπορούσαν να γίνουν ομαλά, όμως αυτό δεν είναι πάντα

Αλεξάνδρα Γεωργιάδου

## ΟΙΤΗ

η σκυλίτσα που ήθελε να πετάξει

εικονογράφηση: xMx graphics



εφικτό. Η συγκεκριμένη σκηνή, ωστόσο, αποτυπώνει με μοναδικό τρόπο το νόημα της αποδοχής. Κάποιες καταστάσεις συμβαίνουν χωρίς να τις επιλέξουμε, αλλά έχουμε την επιλογή στο πώς θα τις διαχειριστούμε. Όπως δείχνει η σκηνή, ο τρόπος αυτός μπορεί να είναι γεμάτος αγάπη, παραδοχή και αποδοχή.

#### **Απώλεια, αισιοδοξία, θάνατος, ελπίδα. Πόσο δύσκολο είναι να συνυπάρξουν;**

Θεωρώ ότι είναι θέμα οπτικής και στάσης ζωής. Η απώλεια και ο θάνατος γεννούν αναμφισβήτητα δύσκολα συναισθήματα και ο κάθε ένας τα βιώνει εντελώς διαφορετικά και είναι απόλυτα σεβαστό.

Το βιβλίο είναι ακριβώς η δική μου οπτική και στάση ζωής στις δύσκολες καταστάσεις. Είτε είναι ένας άνθρωπος μας είτε το ζώακι μας, που υπήρξε στη ζωή μας και χάθηκε, αυτός μας έχει αφήσει κάτι μέσα μας.

Μια συμπεριφορά που υιοθετήσαμε, ένα μάθημα ζωής που μας έδωσε. Με αυτόν τον τρόπο τον κουβαλάμε μέσα μας και είναι κομμάτι μας. Η Οίτη μας, όσο κι αν μας λείπει, είναι μέσα μας καθώς μας έμαθε πώς να

αγαπάμε περισσότερο τα σκυλάκια και να τα σεβόμαστε ακόμη πιο πολύ. Ακόμη και στις δύσκολες στιγμές που την αναπολούμε και μπορεί να κλαίμε, είναι αυτές οι ίδιες στιγμές που ο ένας αντλεί δύναμη από τον άλλον και φαντάζεται σε ποιο μέρος μπορεί να ταξιδεύει και τι μπορεί να ανακαλύπτει.

#### **Η αγάπη είναι ο άξονας για όλα στη ζωή (σας);**

Πάντα. Ένα απλό, αλλά ισχυρό μυστικό. Ως άνθρωποι με τις διαφορετικές ιδιότητες που κουβαλάμε ως γονείς, σύντροφοι ή επαγγελματίες, συχνά ψάχνουμε τρόπους και μικρά μυστικά για το πώς να βελτιωνόμαστε.

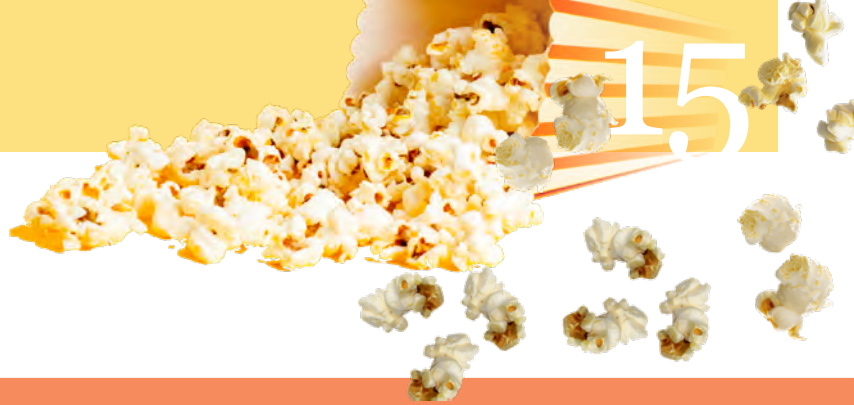
Κάποιες φορές, όμως, χάνουμε την ουσία, προσπαθώντας να σημειώσουμε «τικ» σε κάθε βήμα που δοκιμάζουμε —αν πέτυχε ή όχι, και αν πρέπει να το αλλάξουμε. Ωστόσο, η πραγματική απάντηση είναι πιο απλή από ό,τι φανταζόμαστε.

Το μόνο που χρειάζεται είναι αγάπη και σεβασμός, πρώτα προς τον εαυτό μας και στη συνέχεια προς τους άλλους γύρω μας.





**Χρήστος Αρφάνης,**  
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



# Joker - Τρέλα για δύο: Από σήμερα στους κινηματογράφους



Το «Joker: Τρέλα για Δύο» με τους Steve Coogan, Joaquin Phoenix, Lady Gaga, Zazie Beetz, Catherine Keener, Ken Leung, Brendan Gleeson σε σκηνοθεσία Todd Phillips, βρίσκει τον Άρθουρ Φλεκ έγκλειστο στο ψυχιατρικό άσυλο Arkham, εν αναμονή της δίκης του για τα εγκλήματα που διέπραξε ως Joker. Ενώ παλεύει με τη διχασμένη του προσωπικότητα, ο Άρθουρ όχι μόνο σκοντάφτει πάνω στην πραγματική αγάπη, αλλά ανακαλύπτει και τη μουσική που πάντα έκρυβε μέσα του.

Η ταινία κάνει πρεμιέρα στις ελληνικές αίθουσες σήμερα Πέμπτη 3 Οκτωβρίου 2024.

## Η μουσική

Η Hildur Guðnadóttir, που έγραψε τη μουσική της πρώτης ταινίας «Joker», επέστρεψε και συνέθεσε τη μουσική για το «Joker: Τρέλα για Δύο» επίσης. Η μουσική περιλαμβάνει τουλάχιστον 15 συνθέσεις, οι περισσότερες από τις οποίες αποτελούν διασκευές τραγουδιών, με το πολύ ένα ή δύο να αποτελούν πρωτότυπες δημιουργίες. Η Lady Gaga κυκλοφόρησε επίσης ένα "companion album", το Harley Quinn, στις 27 Σεπτεμβρίου 2024.

## Το μέλλον

Ο Phillips ανακοίνωσε στις αρχές Οκτωβρίου 2024 ότι σκοπεύει να απομακρυνθεί από τον χαρακτήρα του Joker και τα DC Studios, αποκλείοντας συγκεκριμένα το ενδεχόμενο τρίτης ταινίας ή spin-off ταινίας που θα περιστρέφεται γύρω από τη Harley Quinn της Gaga.



## ΦΡΕΔΥ ΓΕΣΣΕΔ το αλάτι της τρέλας

ΠΕΖΑ ΠΟΙΗΜΑΤΑ

ΕΠΙΛΟΓΟΣ  
ΧΟΡΧΕ ΜΠΟΚΑΝΕΡΑ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ  
ΑΓΑΘΗ ΔΗΜΗΤΡΟΥΚΑ



## Το αλάτι της τρέλας

Η τρέλα είναι μια Κόλαση από την οποία μπορεί κανείς να βγει μόνο με τη βοήθεια της ομορφιάς.

Το "Αλάτι της τρέλας" είναι μια μικρή Θεία Κωμωδία, όπου ο Αριέλ Μύλλερ, ετερώνυμο του Φρέδου Γεσσέδ, περνάει το κατώφλι του Νευροψυχιατρικού Νοσοκομείου Χ. Τ. Μπόρδα στο Μπουένος Άιρες. Κάτω από αυτές τις μαύρες πεταλούδες, εμφανίζεται η Βεατρίκη του, η ψυχίατρος Νταλσόττο, η οποία θα τον βοηθήσει διαμέσου του λόγου να βάλει σε τάξη τις μέρες και τα πράγματα.

Διά χειρός γυναικός, λέει ο μύθος, χάθηκε ο άντρας· στην περίπτωση αυτή, η γυναίκα είναι η σωτηρία.

Χαβιέρ Αδούρις  
Αργεντινός ποιητής, μέλος της επιτροπής που απένειμε το Κρατικό Βραβείο Ποίησης Macedonio Fernández στον Φρέδου Γεσσέδ για το Αλάτι της τρέλας.

## Να προσέχεις

ΓΙΑΝΝΗΣ ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΣ



Το "Να προσέχεις" είναι το πρώτο βιβλίο του κλινικού ψυχολόγου Γιάννη Αθανασόπουλου και κυκλοφορεί στις 10 Οκτωβρίου.

Εστιάζοντας στην έννοια της φροντίδας του εαυτού και της ψυχικής ανθεκτικότητας και μέσα από βιωματικές αφηγήσεις, ο συγγραφέας καλεί τον αναγνώστη να μάθει να προσέχει όχι μόνο τους άλλους, αλλά και τον ίδιο του τον εαυτό.

Ιδανικό ανάγνωσμα για όσους θέλουν να βρουν ισορροπία και εσωτερική δύναμη σε έναν συχνά απαιτητικό και αγχωτικό κόσμο.



quote of the day

**BE WHO YOU ARE AND SAY WHAT YOU FEEL,  
BECAUSE THOSE WHO MIND DON'T MATTER,  
AND THOSE WHO MATTER DON'T MIND.**

Bernard M. Baruch

**Σήμερα  
γιορτάζουν!**

**Διονύσιος, Διονυσία\***

*\*Υπάρχουν κι άλλες ημερομηνίες που  
γιορτάζει αυτό το όνομα.*



tip of the day

"Depression isn't a war you win.  
It's a battle you fight every day.  
You never stop, never get to rest.  
It's one bloody fray after another."

-Shaun David Hutchinson

**3 Οκτωβρίου**

- > Ευρωπαϊκή Ημέρα για την Κατάθλιψη
- > Buy British Day
- > National Boyfriend Day
- > National Techies Day
- > National Unity Day
- > National Wide Awakes Day