

ΤΟ ΠΙΟ ΦΩΤΕΙΝΟ PINK  
ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΜΑΣ ΚΑΝΕΙ  
ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟΥΣ.  
ΜΑΖΙ.



Ενεργός Υποστηρικτής στα:

- «16ο Greece Race for the Cure®», από τον Πανελλήνιο Σύλλογο Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής»
- «Pink Together», από τον Σύλλογο Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής» Ν. Θεσσαλονίκης
- «12ο Pink the City», από τον Σύλλογο Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής» Ν. Αχαΐας

  
**TUBORG**  
YOUR MOMENTS!

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



**ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΒΑΜΠΙΡ:  
ΚΥΚΛΟΦΟΡΟΥΝ ΑΝΑΜΕΣΑ ΜΑΣ**

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Όλοι μας έχουμε αυτές τις μυστικές μάχες, τους αθέατους αγώνες που πολεμάμε κάθε μέρα. Είναι οι μάχες που δεν λέμε σε κανέναν, που κρατάμε κρυφές μέσα μας, και που συχνά μας κατατρώνε.

Αλλά ξέρεις κάτι; Ήρθε η ώρα να τις κερδίσεις. Ναι, αυτές τις μάχες που κανείς άλλος δεν γνωρίζει. Και όταν κάτι μας φαίνεται βουνό να το αντιμετωπίσουμε, απλά το μόνο που χρειάζεται τελικά να κάνουμε είναι να το κόψουμε σε μικρά μικρά κομματάκια και να κάνουμε ένα βήμα τη φορά...

### Πώς θα γίνει αυτό;

Πρώτο και κύριο: αναγνώρισε τη δύναμη που κρύβεις μέσα σου. Δεν χρειάζεται να περιμένεις κάποιον άλλον να σου πει ότι μπορείς. Το ξέρεις ήδη. Αυτή η φωνή μέσα σου που λέει «συνέχισε», αυτή είναι η πραγματική σου δύναμη.

Δεν χρειάζεσαι επιβεβαίωση από κανέναν. Η πραγματική δύναμη προέρχεται από μέσα.

### Για να κερδίσεις όμως αυτές τις μάχες, πρέπει να βρεις το κίνητρό σου.

Τι σε κρατάει ξύπνιο τη νύχτα; Τι σε κάνει να παλεύεις κάθε μέρα; Όταν έχεις ένα ισχυρό κίνητρο, δεν υπάρχει τίποτα που να μπορεί να σε σταματήσει. Βρες το, πιάσε το και κράτησέ το σφιχτά, είναι δικό σου και κανένας δεν είναι πιο άξιος από σένα για να το κατακτήσει.

Αυτές οι μυστικές μάχες συχνά περιλαμβάνουν δαίμονες που δεν θέλουμε να αντιμετωπίσουμε. Φόβος, αμφιβολία, ανασφάλεια. Και όμως ήρθε η ώρα να τους κοιτάξεις κατάματα και να τους πεις ότι δεν έχουν καμία εξουσία πάνω σου.

Αντί να τρέχεις μακριά, τρέξε προς αυτούς και αντιμετώπισέ τους. Και να σου πω ένα μυστικό; Δεν είναι τόσο δυνατοί όσο νομίζεις.

Αν θα μπορούσα να σου δώσω μία συμβουλή, αυτή θα ήταν να μη φωνάζεις για τους αγώνες σου. Δούλεψε αθόρυβα, επίμονα, και άφησε τα αποτελέσματα να μιλήσουν για σένα.





Οι πραγματικά δυνατοί άνθρωποι δεν χρειάζεται να διαλαλούν τις μάχες τους. Τα επιτεύγματά τους το κάνουν για αυτούς.

**Tip of the Day:** Το να τα παρατάς δεν είναι επιλογή. Αυτές οι μυστικές μάχες είναι αυτές που διαμορφώνουν τον χαρακτήρα σου, που σε κάνουν πιο δυνατό. Κάθε φορά που νιώθεις να πέφτεις, σήκω και συνέχισε να παλεύεις. Η νίκη έρχεται σε αυτούς που δεν τα παρατάνε ποτέ.

Στο έχω ξαναπεί, όταν κάτι το γράφεις σε ένα κομμάτι χαρτί είναι σαν να το οραματίζεσαι, να το φαντασιώνεσαι, να το βλέπεις να γίνεται - δεν ξέρω πως αλλιώς να στο περιγράψω.

Γι' αυτό, γράψε τις μάχες σου σε ένα ημερολόγιο. Κάθε φορά που κερδίζεις μια μικρή νίκη, σημείωσέ την. Έτσι, όταν οι μέρες είναι δύσκολες, μπορείς να κοιτάξεις πίσω και να δεις πόσο μακριά έχεις φτάσει. Εξάλλου, κάθε μικρή νίκη σε φέρνει πιο κοντά στον τελικό στόχο.

Η πιο δύσκολη μάχη είναι αυτή που πολεμάς με τον εαυτό σου. Αλλά είναι αυτή που αξίζει περισσότερο.



Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

# Ενεργειακά βαμπίρ: Κυκλοφορούν ανάμεσά μας

Έχετε παρατηρήσει ότι βγαίνετε με κάποιον να περάσετε καλά και να χαλαρώσετε και καταλήγεται κατάκοποι, λες και έχετε δουλέψει δεκάωρο; Θέλετε να μοιραστείτε τον ενθουσιασμό σας για ένα καινούργιο πρότζεκτ ή μια νέα ιδέα, αλλά ο φίλος σας ή ο σύντροφός σας φροντίζει να σας κρούει συνεχώς τον κώδωνα του κινδύνου για διάφορες «συμφορές», που σας περιμένουν στη γωνία; Τότε, μάλλον έχετε στο περιβάλλον σας κάποιον που απομυζά την ενέργειά σας.

Τα ενεργειακά βαμπίρ είναι αυτοί οι άνθρωποι που, χωρίς να το καταλαβαίνουν, απορροφούν την ενέργειά μας και μας αφήνουν εξαντλημένους. Η αλληλεπίδραση μαζί τους μπορεί να μας κάνει να αισθανόμαστε κουρασμένοι, ανήσυχoi ή ακόμη και καταθλιπτικοί. Αν θέλουμε να προστατευτούμε από αυτούς τους «βρικόλακες», είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε τα σημάδια και να λάβουμε μέτρα.

## Η θεωρία του Thomas Erikson για τους «ενεργειακούς βρικόλακες»

Ο Thomas Erikson στο νέο του βιβλίο «Ανάμεσα σε Βαμπίρ» εξετάζει πώς οι «ενεργειακοί βρικόλακες» επηρεάζουν την ενέργεια και την ψυχολογία μας. Σύμφωνα με τον Erikson, όλοι μας έχουμε βιώσει καταστάσεις, όπου άλλοι άνθρωποι ρουφούν την ενέργειά μας, αλλά ο τρόπος που αυτό συμβαίνει εξαρτάται από τον τύπο προσωπικότητας που έχουμε.

Στη θεωρία DISC του Erikson, οι προσωπικότητες κατηγοριοποιούνται σε τέσσερα χρώματα, καθένα από τα οποία αντικατοπτρίζει διαφορετικά χαρακτηριστικά και προτιμήσεις. Αυτές οι κατηγορίες βοηθούν στην κατανόηση των διαφορετικών τύπων προσωπικότητας και των τρόπων με τους οποίους αλληλεπιδρούν στον κόσμο.

**Οι κόκκινοι άνθρωποι** είναι κυριαρχικοί και αποφασιστικοί, αναζητώντας τον έλεγχο σε καταστάσεις. Χάνουν ενέργεια όταν αναγκάζονται να ηρεμήσουν και προτιμούν τις δυναμικές αλληλεπιδράσεις.

**Οι κίτρινοι** είναι εξωστρεφείς και κοινωνικοί. Απολαμβάνουν την επικοινωνία και την αλληλεπίδραση με άλλους,





ωστόσο, η μοναξιά τους εξαντλεί και χρειάζονται συνεχείς επαφές για να ανανεωθούν.

**Οι πράσινοι** χαρακτηρίζονται από σταθερότητα και ηρεμία. Είναι άτομα που προτιμούν τις ήμερες καταστάσεις και αποθαρρύνονται από τις ξαφνικές αλλαγές, αναζητώντας ασφάλεια και συνέπεια στη ζωή τους.

Τέλος, **οι μπλε άνθρωποι** είναι αναλυτικοί και λεπτολόγοι. Έχουν την τάση να εξετάζουν τα πάντα με προσοχή και να χρειάζονται τον έλεγχο για να λειτουργούν αποτελεσματικά. Νιώθουν πίεση, όταν δεν έχουν τον έλεγχο των καταστάσεων γύρω τους.

Επιπλέον, ο συγγραφέας περιγράφει συγκεκριμένους τύπους ενεργειακών βαμπίρ, όπως ο τελειομανής, που μπορεί να μας προκαλέσει άγχος με την υπερβολική του κριτική και ο drama queen, που αποζητά την προσοχή και μπορεί να δημιουργήσει αναστάτωση.

### Πώς μπορούμε να προστατεύουμε τον εαυτό από τα «ενεργειακά βαμπίρ»

Ο Erikson υποστηρίζει ότι η αυτογνωσία είναι το κλειδί για να προστατευτούμε από τα ενεργειακά βαμπίρ. Αν γνωρίζουμε ποιοί είμαστε και πώς λειτουργούμε, μπορούμε να θέσουμε όρια και να αποφύγουμε τοξικές σχέσεις.

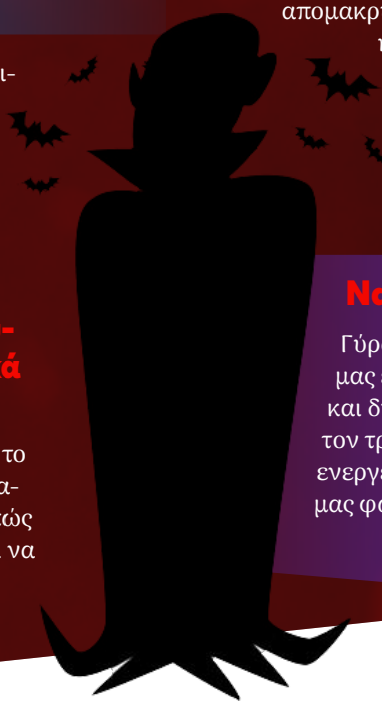
Η βασική συμβουλή του είναι να μάθουμε να διαχειριζόμαστε αυτές τις σχέσεις και να γνωρίζουμε πότε πρέπει να απομακρυνόμαστε για να προστατεύσουμε την ψυχική μας υγεία.

Πρώτα, ας παρατηρήσουμε τις σχέσεις μας. Αν συχνά νιώθουμε «άδειοι» μετά από μια συνάντηση, ίσως να έχουμε να κάνουμε με ένα ενεργειακό βαμπίρ. Αυτοί οι άνθρωποι συχνά είναι απαιτητικοί, ζητώντας συνεχώς προσοχή ή ενίσχυση.

Για να προστατευτούμε, είναι καλό να θέσουμε όρια. Μάθε να λες «όχι» όταν χρειάζεται και μη διστάξεις να απομακρυνθείς από αρνητικές καταστάσεις. Επίσης, η ενίσχυση της προσωπικής μας ενέργειας είναι ζωτικής σημασίας. Κάνε τακτικά πράγματα που σε ευχαριστούν: γυμναστική, διαλογισμό ή απλές βόλτες στη φύση μπορούν να αναζωογονήσουν το πνεύμα μας.

### Να θυμάστε

Γύρω μας υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που μας ενισχύουν. Αφιερώστε χρόνο σε αυτούς και δημιουργήστε θετικές σχέσεις. Με αυτόν τον τρόπο, όχι μόνο προστατευόμαστε από τα ενεργειακά βαμπίρ, αλλά και ενισχύουμε τη δική μας φωτεινή ενέργεια.



## «Οι Σκέψεις της Νεφέλης» ταξίδεψαν στην Ξάνθη με την υποστήριξη της εταιρείας Διαμαντής Μασούτης Α.Ε.

Την Πέμπτη 24 Οκτωβρίου 2024, περισσότεροι από 300 μαθητές, μαθήτριες και εκπαιδευτικοί παρακολούθησαν την πρώτη προβολή της ταινίας «Οι σκέψεις της Νεφέλης» στην Ξάνθη. Η ταινία μικρού μήκους από «Το Χαμόγελο του Παιδιού», που στόχο έχει να δώσει φωνή στα συναισθήματα μίας 16χρονης μαθήτριας που βιώνει bullying και βασίζεται σε πραγματικά περιστατικά.

Η προβολή πραγματοποιήθηκε σε συνδιοργάνωση με τον Δήμο Ξάνθης και με την πολύτιμη υποστήριξη της εταιρείας Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. που για ακόμη μια φορά υποστηρίζει το έργο του Οργανισμού «Το Χαμόγελο του Παιδιού» σε ένα τόσο σημαντικό θέμα που απασχολεί έντονα την ελληνική κοινωνία- το bullying. Στόχος της σύμπραξης αυτής τα παιδιά, οι γονείς, οι εκπαιδευτικοί και ευρύτερα η κοινωνία να ενημερωθεί για τις διαστάσεις που έχει λάβει το φαινόμενο και να αναδειχθούν οι τρόποι πρόληψης αλλά και αποτελεσματικής αντιμετώπισής του.

Στην προβολή της ταινίας, στο Δημοτικό Αμφιθέατρο Ξάνθης, ο κος. Κώστας Γιαννόπουλος, Πρόεδρος του Οργανισμού «Το Χαμόγελο του Παιδιού» απευθυνόμενος στα παιδιά ανέφερε «“Οι σκέψεις της Νεφέλης” αντικατοπτρίζουν τις σκέψεις όλων των παιδιών, είτε μιλάμε για τα παιδιά που ασκούν Bullying, είτε για τα παιδιά που δέχονται Bullying είτε ακόμα και για τους παρατηρητές. Το πιο σημαντικό από όλα όμως τελικά –που χαρακτηρίζει και αυτήν την Πανελλαδική προσπάθεια κατά του εκφοβισμού– είναι πως όλα τα παιδιά θέλουν να μιλήσουν. Αυτό είναι κάτι το μοναδικό! Ας δώσουμε λοιπόν το βήμα στα παιδιά, ας τους δώσουμε τη δυνατότητα να μιλήσουν και να εκφράσουν τις δικές τους σκέψεις και απόψεις, γιατί μόνο έτσι μπορούμε πραγματικά να καταλάβουμε τις πραγματικές διαστάσεις της κατάστασης ως κοινωνία», ενώ στη συνέχεια έκανε μια κλήση στην Εθνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS 1056, δείχνοντας την άμεση ανταπόκριση των ψυχολόγων και των κοινωνικών λειτουργών της Γραμμής, ενθαρρύνοντας έτσι τα παιδιά να καλέσουν εάν ποτέ νιώσουν την ανάγκη.

Πληροφορίες για την Ταινία [εδώ](#).



## Ήξερες ότι...

### 1 στα 3 παιδιά σε όλη την Ελλάδα δέχεται σχολικό εκφοβισμό



Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα του Οργανισμού «Το Χαμόγελο του Παιδιού», 1 στα 3 παιδιά σε όλη την Ελλάδα δέχεται σχολικό εκφοβισμό και 1 στα 3 παιδιά σε όλη τη χώρα δηλώνουν ότι αισθάνονται πως το σχολείο τους δεν τους μαθαίνει να μην εκφοβίζουν τους συμμαθητές τους. Μπορείτε να δείτε αναλυτικά και την έρευνα [ΕΛΩ](#).

# IKEA PATRA HUNT - Ένα κυνήγι θησαυρού της IKEA μέσα στην Πάτρα!

Βρίσκεσαι στην Πάτρα; Θέλεις να κάνεις πιο ενδιαφέρουσα τη βόλτα σου στους δρόμους της πόλης; Η IKEA με το «[IKEA Patra Hunt](#)» είναι η λύση! Συγκεκριμένα, η IKEA έρχεται στην Πάτρα με νέο, μεγαλύτερο κατάστημα και σας καλεί να το γιορτάσετε με μία μοναδική εμπειρία στους δρόμους της πόλης.

Έτσι, το Σάββατο 26.10 από τις 11:00 και μετά, θα πραγματοποιηθεί το IKEA Patra Hunt, ένα κυνήγι θησαυρού που έρχεται να γεμίσει την πόλη με προϊόντα IKEA. Προϊόντα τα οποία μας ψάχνουν. Τι μας θέλουν; Να τα πάρουμε σπίτι μας! Συγκεκριμένα, το κυνήγι θησαυρού της IKEA θα λάβει χώρα σε πολλά διαφορετικά σημεία της πόλης, ταυτόχρονα, με πολλά διαφορετικά δώρα -προϊόντα IKEA- που μπορούν να γίνουν δικά σου!

Τα σημεία της Πάτρας στα οποία θα πραγματοποιηθεί το παιχνίδι κρυμμένου θησαυρού της IKEA είναι τα ακόλουθα: Πλατεία τριών Συμμάχων, Πλατεία Ψηλά Αλώνια, πεζόδρομο Ρήγα Φεραίου, Πλατεία Βασιλέως Γεωργίου και Σκάλα - Άγιος Νικόλαος. Οι 10 πρώτοι που θα φτάσουν σε κάθε σημείο θα πάρουν κι από ένα δώρο IKEA. Αλλά κανείς δεν θα μείνει παραπονεμένος γιατί όλοι θα μπορούν να πάρουν μέρος σε έναν μεγάλο διαγωνισμό για να κερδίσουν δωροκάρτες [IKEA](#).

- Ψηλά Αλώνια
- Σκάλες Αγίου Νικολάου
- Πλατεία Βασιλέως Γεωργίου Α΄
- Πεζόδρομος Ρήγα Φεραίου
- Πλατεία Τριών Συμμάχων

#IKEAPATRAHUNT



## Educational

### Τι σχέση έχει η ισορροπία με την ηλικία;



Το πόσο μπορούμε να σταθούμε στο ένα πόδι κάνοντας ισορροπία, μπορεί να είναι το πιο ενδεικτικό μέτρο της γήρανσης, συγκριτικά με τις αλλαγές στη δύναμη ή το βάδισμα, σύμφωνα με νέα έρευνα της Mayo Clinic, που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό PLOS ONE.

Η έρευνα υποστηρίζει ότι το να στεκόμαστε στο ένα πόδι - συγκεκριμένα στο μη κυρίαρχο - έδειξε το υψηλότερο ποσοστό εξασθένησης με την ηλικία. Οι ακούσιες πτώσεις αποτελούν την κύρια αιτία τραυματισμών μεταξύ των ενηλίκων 65 ετών και άνω. Οι περισσότερες πτώσεις ηλικιωμένων προέρχονται από απώλεια ισορροπίας.



## Η Λάρισα υποδέχεται τη «Μεγάλη Γιορτή για Άσκηση και Διατροφή» από το Υπουργείο Υγείας και τη UNICEF



Γ. Τσουύλης, Σεφ, Δ. Μακαλιάς, Παρουσιαστής, Ελευθερία Μπενοβία, Βάιος Σβώλος, Διαιτολόγος- Διατροφολόγος

Η Λάρισα ήταν ο τέταρτος σταθμός της «Μεγάλης Γιορτής για Άσκηση και Διατροφή», η οποία πραγματοποιήθηκε την Πέμπτη 24 Οκτωβρίου, προσελκύοντας μεγάλο αριθμό μαθητών. Οι εκδηλώσεις, που έχουν ήδη διεξαχθεί σε Αθήνα, Ιωάννινα και Κοζάνη, εντάσσονται στο πλαίσιο της Εθνικής Δράσης κατά της Παιδικής Παχυσαρκίας, με στόχο την ευαισθητοποίηση γονέων και παιδιών για την υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών.

Το Υπουργείο Υγείας, σε συνεργασία με τη UNICEF, συνεχίζει τις δράσεις στην Περιφέρεια, με στόχο την παρότρυνση των παιδιών για αύξηση της σωματικής δραστηριότητας στην καθημερινότητά τους, και την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών.

Ο Δημήτρης Μακαλιάς σε ρόλο

παρουσιαστή, υποδέχτηκε τα παιδιά, σε ένα ενθουσιώδες κλίμα με διαδραστικά παιχνίδια. Στη συνέχεια, ο chef Γιώργος Τσουύλης μαγείρεψε με τους μικρούς συμμετέχοντες, φτιάχνοντας δύο υγιεινές αλλά και νόστιμες συνταγές, δείχνοντας τους πως μπορούν να απολαμβάνουν θρεπτικά γεύματα με απλούς τρόπους. Η εκδήλωση ολοκληρώθηκε με μια ενδιαφέρουσα συζήτηση για τη σημασία της υγιεινής διατροφής από τον διαιτολόγο - διατροφολόγο Βάιο Σβώλο, ο οποίος συνομίλησε με τους εφήβους, για το πώς οι σωστές διατροφικές επιλογές μπορούν να ενσωματωθούν εύκολα στην καθημερινότητα.

Καθ' όλη τη διάρκεια της εκδήλωσης, τα παιδιά είχαν την ευκαιρία να συμμετέχουν σε διασκεδαστικές αθλητικές δραστηριότητες, όπως τοίχους αναρρίχησης, πίστα μετ' εμποδίων, μπάσκετ σκορ 4 και πολλές άλλες. Οι δραστηριότητες προσέφεραν ψυχαγωγία, ενώ παράλληλα ενίσχυσαν το μήνυμα της εκδήλωσης για την αξία της ένταξης της σωματικής δραστηριότητας στην καθημερινή ζωή των παιδιών.

## Ήξερες ότι...

### Οι σπόροι κολοκύθας χαρίζουν καλύτερο ύπνο

Οι σπόροι κολοκύθας συμβάλλουν στην ποιότητα του ύπνου μας, σύμφωνα με νέα έρευνα. Ειδικότερα, αποτελούν μια εξαιρετική πηγή τρυπτοφάνης, ενός αμινοξέος που συμβάλλει στην παραγωγή σεροτονίνης και μελατονίνης. Ας κοιμηθούμε καλύτερα και πιο ήρεμα βάζοντας στη διατροφή μας σπόρους κολοκύθας!





# Μπορεί ένα χάπι να μας προσφέρει τα οφέλη της άσκησης;



Μια καινοτόμος εξέλιξη στον τομέα της υγείας έρχεται από τη Δανία, όπου ερευνητές παρουσίασαν το LaKe, ένα φάρμακο που υπόσχεται να μιμηθεί τα οφέλη της έντονης σωματικής άσκησης, χωρίς να απαιτεί καμία φυσική δραστηριότητα. Αυτό το νέο χάπι φέρνει το σώμα σε μια μεταβολική κατάσταση αντίστοιχη με αυτή του τρεξίματος 10 χιλιομέτρων με άδειο στομάχι.

Η μελέτη, που δημοσιεύθηκε στο «Journal of Agricultural and Food Chemistry», αποκαλύπτει ότι το LaKe μπορεί να αποβάλλει τοξίνες και να ενισχύσει την καρδιοαγγειακή υγεία, προσφέροντας παρόμοια οφέλη με εκείνα του μεγάλου τρεξίματος. Οι ερευνητές αναφέρουν ότι το φάρμακο μπορεί να προσφέρει λύσεις για άτομα που δυσκολεύονται ή δεν έχουν χρόνο για κάποια αθλητική δραστηριότητα.

## Τι συμβαίνει στο σώμα μετά από την άσκηση

Μετά από έντονη άσκηση, το σώμα εισέρχεται σε φάση φλεγμονής, όπου παρατηρείται αύξηση στα επίπεδα γαλακτικού οξέος και κετονών. Αυτή η διαδικασία όχι μόνο ενεργοποιεί την απελευθέρωση ορμονών που καταστέλλουν την όρεξη, αλλά μειώνει και τα λιπαρά οξέα στην κυκλοφορία, ελαχιστοποιώντας τον κίνδυνο καρδιοπαθειών και διαβήτη τύπου 2.

Ο Δρ. Τόμας Πούλσεν, χημικός στο Πανεπιστήμιο Aarhus και επικεφαλής της έρευνας, σημείωσε ότι η διατήρηση κινήτρου για έντονη άσκηση μπορεί να είναι πολύ δύσκολη. Για άτομα με περιορισμούς, όπως αδύναμη καρδιά ή γενι-

κή αδυναμία, το LaKe μπορεί να αποδειχθεί κρίσιμο για την καλύτερη αποκατάσταση.

Οι ερευνητές πιστεύουν ότι το LaKe έχει τη δυνατότητα να ελέγχει με ασφάλεια τις ποσότητες γαλακτικού οξέος και κετονών που παράγονται από τον οργανισμό.

Αυτή η ρύθμιση μπορεί να προσφέρει νέα προοπτική για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, χωρίς την ανάγκη έντονης σωματικής δραστηριότητας.



## Πώς προχωράει η έρευνα

Η επόμενη φάση της έρευνας περιλαμβάνει δοκιμές σε ανθρώπους για να διαπιστωθεί η ασφάλεια και η αποτελεσματικότητα του LaKe. Εάν οι δοκιμές αποδειχθούν επιτυχείς, το φάρμακο θα μπορούσε να γίνει διαθέσιμο στην αγορά, προσφέροντας ελπίδα σε όσους επιθυμούν να βελτιώσουν την υγεία τους, χωρίς να ασκηθούν.

Αυτή η πρωτοποριακή προσέγγιση μπορεί να αλλάξει την αντίληψη για την άσκηση και την ευεξία, ανοίγοντας νέους δρόμους για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και της υγείας στο σύνολό της.



## Η Εθνική Ασφαλιστική στηρίζει το Νοσοκομείο Παιδών «Η Αγία Σοφία» με τη δωρεά σημαντικού εξοπλισμού

Η Εθνική Ασφαλιστική έχει στο επίκεντρο όλων των δράσεων της τον άνθρωπο και την υγεία του, αποσκοπώντας με κάθε της βήμα να υποστηρίζει τις ευάλωτες κοινωνικές ομάδες. Με αυτόν τον στόχο προχώρησε πρόσφατα σε δωρεά ενδοσκοπικού εξοπλισμού στο Νοσοκομείο Παιδών «Η Αγία Σοφία», για την βελτιωμένη εκτέλεση γαστρεντερολογικών εξετάσεων των παιδιών της κλινικής.

Με ιδιαίτερη χαρά και περηφάνια παρέδωσε στον Διοικητή του Νοσοκομείου Παιδών «Η Αγία Σοφία» κ. Εμμανουήλ Παπασάββα και στην Διευθύντρια του Γαστρεντερολογικού Τμήματος και Επιστημονικά Υπεύθυνη της Μονάδας Γαστρεντερολογίας, Ηπατολογίας και Διατροφής, της Α΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών στο Νοσοκομείο Παιδών «Η Αγία Σοφία» κα Αλεξάνδρα Παπαδοπούλου, τον, προηγμένης τεχνολογίας, ενδοσκοπικό εξοπλισμό ο οποίος περιλαμβάνει τα παρακάτω:

**Α.** Ένα ενδοσκοπικό πύργο με καινοτόμες τεχνολογίες απεικόνισης του βλεννογόνου, συμβατό με τα ενδοσκόπια τα οποία ήδη διαθέτει το νοσοκομείο και λειτουργούν με ενδοσκοπικό πύργο εγκατεστημένο στα χειρουργεία, προκειμένου να καταστεί δυνατή η παράλληλη διενέργεια διαγνωστικής ενδοσκόπησης εκτός χειρουργείων και συγκεκριμένα στον χώρο της Μονάδας Ημερήσιας Νοσηλείας του Νοσοκομείου.

**Β.** Ένα δεύτερο ενδοσκοπικό πύργο με δυνατότητα οπτικής χρωμοενδοσκόπησης, ψηφιακής βελτίωσης της εικόνας και ενίσχυσης της ορατότητας σε επιλεκτικά σημεία, συμβατό με σύστημα καθοδηγούμενης κολονοσκόπησης

(Scope Guide), ενδοσκοπικό υπέρηχο και σύστημα AI.

**Γ.** Ένα παιδιατρικό κολονοσκόπιο καθοδηγούμενης κολονοσκόπησης με ενσωματωμένα ηλεκτρομαγνητικά πηνία και δυνατότητα τρισδιάστατης (3D) απεικόνισης του ενδοσκοπίου στο έντερο.

**Δ.** Ένα παιδιατρικό ενδοσκόπιο πολύ λεπτής διαμέτρου για τη δυνατότητα διενέργειας ρινοενδοσκόπησης χωρίς αναισθησία σε επιλεγμένους ασθενείς.

**Ε.** Σύστημα απολύμανσης, αποθήκευσης και στεγνώματος ενδοσκοπίων, με πλήρως αυτοματοποιημένες λειτουργίες το οποίο εγγυάται τη διατήρηση της απολύμανσης των ενδοσκοπίων εξαλείφοντας πλήρως παθογόνα και μικροοργανισμούς και εξασφαλίζοντας την πλήρη ασφάλεια για χρήση στον ασθενή χωρίς τον κίνδυνο μετάδοσης μολύνσεων.

**Ζ.** Ένα τροχήλατο για την ασφαλή μεταφορά των ενδοσκοπίων για χρήση στον ασθενή ελαχιστοποιώντας την ανθρώπινη παρέμβαση και ό,τι αυτή συνεπάγεται (πιθανές ζημιές κλπ).

Ο συγκεκριμένος υπερσύγχρονος εξοπλισμός αποτελεί ένα πολύτιμο εργαλείο σε επίπεδο διάγνωσης, ελέγχου αλλά και διαχείρισης μικρών ασθενών καθώς πρόκειται για όργανα προηγμένης τεχνολογίας και κατάλληλου μεγέθους προκειμένου να διενεργούνται με ασφάλεια προγραμματισμένες διαγνωστικές και θεραπευτικές ιατρικές πράξεις στον πλέον κατάλληλα διαμορφωμένο, φιλικό προς τους μικρούς ασθενείς, χώρο της Μονάδας Ημερήσιας Νοσηλείας του Νοσοκομείου Παιδών «Η Αγία Σοφία».





Πέγκυ Ζήνα - Αναστάσιος Ράμμος

## Η Πέγκυ Ζήνα για δεύτερη χρονιά στο sold out "Mezzo Athens Party Stage"

Η Πέγκυ Ζήνα επέστρεψε για δεύτερη συνεχόμενη σεζόν στο μαγαζί, που εντυπωσίασε με την παρουσία της πέρυσι, το «Mezzo Athens Party Stage», βάζοντας την ξεχωριστή μουσική υπογραφή της μέσα από τις μεγάλες και διαχρονικές επιτυχίες της δισκογραφίας της και τις δυνατές ερμηνείες της. Μαζί της ο Αναστάσιος Ράμμος, που έχει ξεχωρίσει, τόσο ως ερμηνευτής, όσο και ως δημιουργός. Συμμετέχουν ο Χάρης Γεωργίου, η Κική Τσαλίκη και η ορχήστρα του Γιώργου Ζαχαρίου.

Στο «Mezzo Athens Party Stage» η Πέγκυ Ζήνα και όλοι όσοι την παισιώνουν υπόσχονται να χαρίσουν συναρπαστικές μουσικές στιγμές, μέσα από ένα άρτια καλλιτεχνικό πρόγραμμα γεμάτο εκπλήξεις, στοχεύοντας στην απόλυτη διασκέδαση μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες. Ανάμεσα στο κοινό που βρέθηκε στη βραδιά για φίλους και δημοσιογράφους, όπου η Πέγκυ Ζήνα έδωσε το έναυσμα για τις πιο υπέροχες Τετάρτες της πόλης, ήταν και πρόσωπα από τον χώρο της μουσικής, της υποκριτικής και των επιχειρήσεων. Κάθε Τετάρτη στις 21:30 και κάθε Σάββατο στις 23:30, η Πέγκυ Ζήνα δίνει τον παλμό στα πιο δυνατά live της Αθήνας, στο «Mezzo Athens Party Stage».

## "Barbarossa Athens": Το θρυλικό εστιατόριο της Πάρου ταξίδεψε στην Αθηναϊκή Ριβιέρα



Σοφία Κοτσίκη (Marketing Manager "Barbarossa World") - Χριστίνα Μαρίνου (General Manager "91 Athens Riviera, The Resort") - Ευγένιος Χαμηλοθώρης - Ρόζη Βερνίκου (Senior Sales Manager "Domes Resorts") - Λάκης Γαβαλάς

### Φαντασμαγορικό Grand Opening του διάσημου "Barbarossa Athens" στο "91 Athens Riviera"!

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε το Grand Opening του εμβληματικού εστιατορίου "Barbarossa Athens" στην Αθηναϊκή Ριβιέρα, το οποίο φέρνει την αυθεντική φιλοσοφία και τις γαστρονομικές του δημιουργίες από την Πάρο στην καρδιά της Βούλας. Το διάσημο εστιατόριο, γνωστό για τις μεσογειακές του γεύσεις, εντάσσεται στο πολυτελές συγκρότημα "91 Athens Riviera, The Resort", το οποίο αποτελεί το πρώτο ξενοδοχειακό project του Ομίλου "Domes Resorts" στην Αθήνα.

Στην εκδήλωση, ο ιδιοκτήτης Ευγένιος Χαμηλοθώρης υποδέχτηκε καλεσμένους από τον επιχειρηματικό, καλλιτεχνικό και δημοσιογραφικό κόσμο, ενώ οι προσκεκλημένοι απόλαυσαν τις μοναδικές δημιουργίες του διακεκριμένου executive chef Δημήτρη Νικόλη. Το "Barbarossa Athens" συνεχίζει την παράδοση ποιότητας και αυθεντικότητας που το ανέδειξε στην Πάρο από το 1987, παραμένοντας πιστό στις ποιοτικές πρώτες ύλες και τη δημιουργικότητα που αποπνέει τη μαγεία των Κυκλάδων.

Πέρα από την επιτυχία του στην Πάρο, το Barbarossa έχει εξελιχθεί σε ένα διεθνώς αναγνωρισμένο εστιατόριο, με παρουσία σε κοσμοπολίτικους προορισμούς όπως το Μπόντρουμ της Τουρκίας και το Κάιρο της Αιγύπτου, μεταφέροντας την κουλτούρα της φρέσκιας μεσογειακής κουζίνας σε ένα διεθνές κοινό.

# Cat Day: Πόσα ξέρεις για την ανεξάρτητη φίλη σου;



## Cat Day σήμερα και είπαμε να μάθουμε περισσότερα... περίεργα πράγματα για τις γάτες!

Έχεις γάτα; Πόσο καλά νομίζεις ότι την ξέρεις; - Οι γάτες είναι ανθεκτικές στη ζέστη. Αυτό οφείλεται στο ότι οι πρόγονοί τους έμεναν στην έρημο.

😭 Προσαρμόζουν το νιαούρισμά τους για να ελέγξουν τη συμπεριφορά μας!

😸 Οι γάτες ονειρεύονται. Όταν βρίσκονται σε βαθύ ύπνο, ο εγκέφαλός τους παράγει παραστάσεις ανάλογες με τις ανθρώπινες.

🐈 Δεν έχουν ιδρωτοποιούς αδένες σε όλο το σώμα τους, γι' αυτό ιδρώνουν μόνο στα πόδια.

😺 Η καρδιά τους χτυπά ταχύτερα από την ανθρώπινη καρδιά.

😺 Η μύτη της κάθε γάτας έχει ένα μοναδικό μοτίβο, όπως το δακτυλικό αποτύπωμα κάθε ανθρώπου.

😺 Οι γάτες μπορούν να βγάλουν περίπου 100 διαφορετικούς ήχους.

🐈 Το γονιδίωμα μίας σπιτόγατας μοιάζει κατά 95,6% με το αντίστοιχο της τίγρης.

😺 Το γουργούρισμα λειτουργεί ως αυτο-ηρεμιστικό, καθώς βγάζουν αυτόν τον φωνητισμό, όταν είναι άρρωστες, αγχωμένες, αλλά και όταν είναι χαρούμενες.

😺 Εκλαμβάνουν ως ένδειξη απειλής την απευθείας οπτική μας επαφή μαζί τους.

😺 Χρησιμοποιούν το χασμουρητό ως μέσο διακοπής μιας αντιπαράθεσης με ένα άλλο ζώο.

😺 Το νιαούρισμα είναι μία συμπεριφορά που ανέπτυξαν οι γάτες για να επικοινωνούν μαζί μας!

🐈 Όταν κουνάνε πέρα δώθε την ουρά τους σημαίνει ότι δεν έχουν άλλη υπομονή μαζί μας.

## Πόσα από τα παραπάνω ήξερες;

## Απίστευτο κι όμως αληθινό...

Μία πράσινη γάτα γεννήθηκε στη Δανία το 1995. Ίσως τα υψηλά επίπεδα χαλκού στους αγωγούς του νερού που υπήρχαν εκεί κοντά έδωσαν αυτό το χρώμα στη γούνα της.



# Ένας κόσμος από χαρτί!

Τι θα συνέβαινε αν ο κόσμος που μας περιβάλλει ήταν φτιαγμένος από ένα υλικό τόσο απλό όσο ένα κομμάτι λευκό χαρτί;

Στο Ίδρυμα ΒΘΕ Γουλανδρή, οι δημιουργίες του Γάλλου καλλιτέχνη Jean Dubuffet γίνονται η αφορμή για πειραματισμό με ένα υλικό απλό που έχει άπειρες δυνατότητες χρήσης. Το χαρτί!

Στο εργαστήριο Ένας κόσμος από χαρτί, τα παιδιά ηλικίας 5 έως 6 ετών, σε ένα κλίμα συνεργασίας και συνδημιουργίας, παρακινούνται να χαράξουν διαδρομές πάνω σε λευκές επιφάνειες. Γραμμές με παράξενες ονομασίες διαπερνούν το χαρτί και κατευθύνονται σε άγνωστες τοποθεσίες. Έπειτα με μια στροφή θα διασταυρωθούν για να δημιουργήσουν χάρτινα γλυπτά, αντλώντας έμπνευση από την ελαφρότητα της "Καρέκλας πρακτικής λειτουργίας" του καλλιτέχνη και όχι μόνο.

Ένας κόσμος από χαρτί! Εργαστήριο για παιδιά ηλικίας 5-6 ετών

Σχεδιασμός: Ιωάννα Κουτσούκη

Υλοποίηση: Αθηνά Γιαννουκάκη, Μυρτώ Καπνιστή, Ιωάννα Κουτσούκη, Μαριάννα Μπαϊρακτάρη

Σάββατο 2, 9, 16 και 23 Νοεμβρίου | 11.30-12.45

Χώρος διεξαγωγής: Παιδικό Εργαστήριο

Αριθμός συμμετοχών: Έως 12 συμμετοχές.

Τα παιδιά που θα λάβουν μέρος στο εργαστήριο προτείνεται να βρίσκονται στον χώρο του Μουσείου 10' πριν την έναρξη.

Ηλεκτρονικά εισιτήρια [εδώ](#).



## Πού πήγαν οι νότες;

οι νότες;



Μιράντα Ραφαήλογλου

εκδόσεις  
ΚΑΜΠΥΛΗ

## «Πού πήγαν οι νότες» - Παρουσίαση στον ΙΑΝΟ της Θεσσαλονίκης

Το Σάββατο 2 Νοεμβρίου, στις 12:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Καμπύλη διοργανώνουν παρουσίαση του παιδικού βιβλίου της Μιράντας Ραφαήλογλου, με τίτλο «Πού πήγαν οι νότες».

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον Παιδικό Ιανό της Θεσσαλονίκης, Γρηγορίου Παλαμά 3.

### Λίγα λόγια για το βιβλίο

Τι γίνεται όταν οι ήχοι όλου του κόσμου, τραγούδια, καμπάνες, κορναρίσματα σταματούν και δεν υπάρχουν; Πόση σιωπή να αντέξει ο κόσμος γιατί απλά κάποιος απήγαγε τις νότες; Αραγε θα μπορέσουν να τις εντοπίσουν και να τις ελευθερώσουν οι κάτοικοι της χώρας Μελωδία;

Μια ιστορία για τα λάθη που κάνουμε και ενώ είναι ενοχλητικά και μας βάζουν σε κόπο αποδεικνύεται ότι είναι απαραίτητα γιατί μας οδηγούν στη βελτίωση του εαυτού μας και της ζωής μας.





## Το επάγγελμα της μητρός μου, στο Θέατρο ΣΤΟΑ

Την Παρασκευή 1 η Νοεμβρίου ξεκινούν στο Θέατρο ΣΤΟΑ οι παραστάσεις της μοναδικής κωμωδίας "ΤΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΤΗΣ ΜΗΤΡΟΣ ΜΟΥ", που έγραψε και σκηνοθέτησε ο Θανάσης Παπαγεωργίου.

ΣΤΟΑ και ΜΠΟΣΤ θεωρούνται δύο αλληλένδετα στοιχεία στην ελληνική σκηνή, αφού επτά φορές ανέβηκαν στο θέατρο αυτό με τεράστια καλλιτεχνική και εμπορική επιτυχία έργα του μοναδικού σατιρικού μας συγγραφέα.

Τώρα, ένας καινούργιος Μποστ έρχεται να προστεθεί σ' αυτή την αλυσίδα μποστικών κειμένων με ένα έργο, που βασίστηκε πάνω σε ένα διήγημά του από το 1961 για την 'Καθημερινή' στην οποία εργαζόταν τότε.

Το διήγημα αυτό έγινε η αιτία της απόλυσής του Μποστ από την Ελένη Βλάχου, εκδότρια της Καθημερινής, η οποία μόλις το διάβασε θεώρησε ότι ο συγγραφέας είχε ξεπεράσει κάθε όριο ευπρέπειας. Η απάντηση του συγγραφέα ήταν "η κ. Βλάχου έχασε το χιούμορ της"...

### ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ

Σκηνοθεσία/Θεατρική διασκευή: Θανάσης Παπαγεωργίου

Σκηνικά / Κοστούμια: Λέα Κούση

Παίζουν: Θανάσης Παπαγεωργίου, Ευδοκία Σουβατζή, Εύα Καμινάρη, Ελευθερία Στεργίδου, Χριστίνα Πλατανιώτη, Γιάννης Χαντέλης και Γιάννης Φουντάς.

Προπώληση: more.com | Κρατήσεις: 210 770 2830

## Εξομολογήσεις Από την ελληνική παράδοση στο ρεμπέτικο και στον Χατζιδάκι



Οι μεσημεριανές κυριακάτικες συναυλίες επιστρέφουν στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών. Στις 3 Νοεμβρίου, στις 12.00 μ.μ.. Ο καταξιωμένος

ακορντεονίστας και συνθέτης Χρήστος Ζερμπίνος και ο Μίλτος Λογιάδης, ο οποίος αφήνει για λίγο το πόντιο και εμφανίζεται σε αυτή τη συναυλία με την ιδιότητα του πιανίστα, παρουσιάζουν στην Αίθουσα Δημήτρης Μητρόπουλος τις δικές τους μουσικές Εξομολογήσεις.

Ένα ρεσιτάλ πλημμυρισμένο από σκοπούς οικείους της παραδοσιακής μας μουσικής («Μήλο μου κόκκινο», «Τζιβαέρι», «Θαλασσάκι», «Στο 'πα και στο ξαναλέω» κ.ά.) αλλά και από μελωδίες αγαπημένων τραγουδιών και συνθέσεων του Μάνου Χατζιδάκι («Βαλς των χαμένων ονείρων», «Πάμε μια βόλτα στο φεγγάρι», «Η μπαλάντα του Ούρι», «Στου Διγενή τα κάστρα» κ.ά.) και του Βασίλη Τσιτσάνη («Χωρίσαμε ένα δειλινό»). Τα κομμάτια που θα ερμηνεύσουν προέρχονται από τους δίσκους Εαρινή Ισημερία, Μικρές νυχτερινές προσευχές και Από τα πλήκτρα στην καρδιά των Ζερμπίνου-Λογιάδη.

Εισιτήρια: 8€ (φοιτητές, νέοι έως 25 ετών, άνεργοι, ΑμεΑ) | 12€ | 18€ (γενική είσοδος)

Πληροφορίες / Κρατήσεις: Τηλ.: 210 7282 333 | megaron.gr

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΜΠΟΥΡΑΝΤΑ

# Κοντά στα Ράχτα

ΨΑΧΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΡΥΜΜΕΝΗ ΑΛΗΘΕΙΑ

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΡΜΟΣ

## Κοντά στα ράχτα

Μπροστά στους θαλασσοδαρμένους βράχους, στα ράχτα, όπως τους έλεγαν στην ντοπιολαλιά, εκεί βρέθηκε πνιγμένος ένας νεαρός άντρας.

Ανεξιχνίαστο έμενε το φονικό και ο κόσμος τελικά στη γυναίκα του το έριξε το κρίμα. Χρόνια αργότερα, ανίδεη για την κατάρα που βάραινε τη γενιά της, ήρθε στο νησί η εγγονή της «φόνισσας». Και εδώ την περίμενε ο Έρωτας.

Η αποκάλυψη όμως που ακολούθησε ήταν φοβερή: «Η γιαγιά μου φόνισσα!». Την συντάραξε. Και τον έρωτα προδοσία τον έκανε να μοιάζει. Παγίδα της μοίρας της τον είπε. Τον αποκήρυξε. Και ας την πονούσε. Τέτοιος έρωτας... Εκτός κι αν...

## Πέρα από το τείχος

KATJA HOYER

# ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΟ ΤΕΙΧΟΣ

ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΓΕΡΜΑΝΙΑ, 1949-1990

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

Το 1990, με την πτώση του Σιδηρού Παραπετάσματος, μια χώρα, η Ανατολική Γερμανία, απλά έπαψε να υπάρχει. Για πάνω από σαράντα χρόνια από τα ερείπια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου μέχρι τα κατώφλι της νέας χιλιετίας, η ΛΔΓ παρουσίαζε μια ριζικά διαφορετική γερμανική ταυτότητα από οτιδήποτε είχε προηγηθεί και από οτιδήποτε υπάρχει σήμερα. Σοσιαλιστική αλληλεγγύη, μυστική αστυνομία, κεντρικός σχεδιασμός, συρματοπλέγματα: ήταν μια άλλη Γερμανία, γεννημένη στο γεωπολιτικό μεταίχμιο της ιδεολογίας και της ιστορίας.

Από την ανέγερση του Τείχους του Βερολίνου το 1961, στη σχετική ευημερία της δεκαετίας του 1970 και εν συνεχεία, στα τρεμάμενα θεμέλια του σοσιαλισμού στα μέσα της δεκαετίας του 1980, η Hoyer παρουσιάζει το πλούσιο πολιτικό, κοινωνικό και πολιτιστικό τοπίο που αναδύθηκε στην πρώην Ανατολική Γερμανία εν μέσω της πολιτικής καταπίεσης και των διαφόρων δυσπραγιών, μένοντας μακριά από τις αφελείς ψυχοπολεμικές απεικονίσεις που συνηθίζονται στη Δύση. Μέσα από ευρύ φάσμα μέχρι πρότινος αδημοσίευτων πηγών και συνεντεύξεων, η Hoyer συνθέτει τη συναρπαστική ιστορία εκείνης της άλλης Γερμανίας, που βρισκόταν πέρα από το Τείχος.



quote of the day

IT IS NOT REASONABLE THAT THOSE WHO GAMBLE WITH MEN'S LIVES SHOULD NOT PAY WITH THEIR OWN.  
H. G. Wells

Σήμερα  
γιορτάζουν!

Αβραάμ,  
Μελίνα,  
Αναστασία

tip of the day

Nature gives you the face you have at twenty; it is up to you to merit the face you have at fifty.

Coco Chanel

29 Οκτωβρίου

- > World Psoriasis Day
- > World Stroke Day
- > Ημέρα Αγνοουμένων (Κύπρος)
- > National Cat Day
- > National Hermit Day
- > National Indigenous People's Thanksgiving Day
- > National Internet Day
- > National Martina Day
- > National Oatmeal Day
- > National Prescription Drug Take Back Day