




Vita free
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΠΙΣΚΟΤΟΠΟΙΪΑ

Ζωή γεμάτη γεύση!



 vitafree.gr

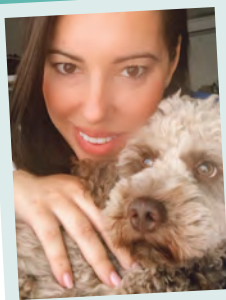
 [vitafree.mpiskota](https://www.facebook.com/vitafree.mpiskota)  [vitafreegr](https://www.instagram.com/vitafreegr)

SAY *yes* to the **press**

**ΟΙ "ΚΟΣΜΟΙ ΤΟΥ ΑΥΡΙΟ"
ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ!**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers** και καλή εβδομάδα!!!
Σήμερα αποφάσισα να σε προκαλέσω να βελτιώσεις τον εαυτό σου. Υπάρχουν 3 προκλήσεις που έχω για σένα και θέλω να κάνεις ό,τι καλύτερο μπορείς για να τα καταφέρεις!

1. Τι θέλεις να αλλάξεις στον εαυτό σου;

Η πρώτη μου πρόκληση για σένα είναι να καθήσεις κάπου που νιώθεις άνετα και να σκεφτείς. Σκέψου πραγματικά τι κάνεις λάθος, τι δεν σου αρέσει και τι θέλεις να αλλάξεις στη ζωή σου και σε σένα τον ίδιο. Σκεφτείτε βαθιά και με λογική. Και επειδή κανείς δεν είναι τέλειος, απαντήσεις ότι δεν έχεις τίποτα να αλλάξεις δεν γίνονται δεκτές αφού η αλήθεια είναι ότι κανείς δεν είναι τέλειος! Είμαι σίγουρη ότι υπάρχουν πολλά πράγματα που κάνω λάθος. Και εσύ το ίδιο. Και δεν το λέω για να σε προσβάλω, το λέω γιατί θέλω το καλύτερο για σένα.

Μόλις σκεφτείς, υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να "πονέσει". Όταν ανακαλύπτουμε κάτι πραγματικά προβληματικό σε μας ή στον τρόπο ζωής μας υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να μην μπορούμε να το διαχειριστούμε αναίμακτα.

Αυτό που θέλω να κάνεις σε αυτήν την πρόκληση είναι να δουλέψεις πάνω σε αυτήν την «αδυναμία». Ίσως χρειαστεί λίγος χρόνος. Μπορεί να χρειαστούν μήνες, μπορεί να χρειαστούν μέρες, αλλά πρέπει να είσαι αποφασισμένος να βρεις τι θέλεις και να το αλλάξεις αρχίζοντας από τώρα.

2. Διάβασε Βιβλία & Περιοδικά!

Η δεύτερη πρόκληση για σένα είναι να διαβάσεις πολλά βιβλία και περιοδικά.

Ας ξεκινήσουμε με το μέρος των βιβλίων, ο λόγος για τον οποίο λέω να διαβάσεις βιβλία, είναι επειδή το διάβασμα σου δίνει νοημοσύνη (και σε ορισμένες περιπτώσεις σοφία). Ειλικρινά δεν υπάρχει τίποτα κακό στην ανάγνωση βιβλίων. Και πιστεύω με, μόλις το κάνεις συνήθεια είναι πραγματικά διασκεδαστικό.

Και δεν θα σε περιορίσω να διαβάσεις μόνο ένα συγκεκριμένο είδος βιβλίου. Διάβασε ό,τι θέλεις: μυθιστόρημα, αστυνομικό, ιστορικό, φιλοσοφικό, οικονομικό κλπ. Ό,τι θέλεις και σου κάνει κέφι απλά διάβασέ το.

Η καθημερινή ανάγνωση θα σε βοηθήσει πραγματικά με τρόπους που δεν μπορείς να φανταστείς!

3. Πήγαινε για ύπνο νωρίς και ξύπνα νωρίς!

Ξέρω ότι πολλοί άνθρωποι μένουν ξύπνιοι μέχρι τις 2-3 το πρωί και ξυπνούν στη 1 το μεσημέρι. Λοιπόν, αν θέλεις να έχεις μια καλή / γεμάτη ζωή, ξύπνα νωρίς. Ξεκίνα τη μέρα πριν το κάνουν όλοι οι άλλοι. Και αν είστε παραγωγικοί όλο αυτό το διάστημα, θα έχετε ένα προβάδισμα σε σχέση με τους άλλους.

Μπορεί να είναι δύσκολο στην αρχή να αλλάξεις το πρόγραμμά σου, αλλά δεν θα χρειαστεί περισσότερο από μία εβδομάδα. Επίσης, προσπάθησε να είσαι αυστηρός αλλά όχι απόλυτος με τη ρουτίνα ύπνου σου γιατί δεν θα λειτουργήσει διαφορετικά.

Tip of the Day: Η σπηλιά του μυαλού σου που φοβάσαι να μπει, κρύβει το θησαυρό που αναζητάς...

Οι "Κόσμοι του Αύριο" στην Αθήνα!

Κινούμαστε προς το μέλλον αλλά... πού πηγαίνουμε;
Ποιες προκλήσεις θα συναντήσουμε;



Τα ερωτήματα για το μέλλον πολλά, από απαντήσεις όμως; Το [Athens Science Festival \(ASF\)](#), μετά από τρία ολόκληρα χρόνια, επιστρέφει και πάλι για να μας συνδέσει με το αύριο.

Σε έναν κόσμο που συνεχώς αλλάζει, η επιστήμη σταθερά παρατηρεί και παρέχει εφόδια για την ανάπτυξη. Θα είναι η τεχνητή νοημοσύνη το επόμενο βήμα στην εκπαίδευση; Η κλιματική αλλαγή μπορεί να διαμορφώσει γενιές με οικολογική συνείδηση; Πώς η ραγδαία τεχνολογική ανάπτυξη μεταμορφώνει την τέχνη και την επιστήμη; Είναι τα σκουπίδια οι πρώτες ύλες του μέλλοντος;



Συνδέοντας το παρελθόν με το μέλλον

Το πρόγραμμα του φετινού φεστιβάλ, με έμπνευση το Foresight, τη στρατηγική διερεύνηση διαφόρων πιθανών εκδοχών του μέλλοντος, μας συνδέει με το «Αύριο» και αναδεικνύει πώς η επιστημονική μελέτη του παρελθόντος και του παρόντος μπορεί να χαράξει, αλλά και να θωρακίσει το μέλλον. Μέσα από ομιλίες από κορυφαίους ομιλητές από όλο τον κόσμο, εντυπωσιακά πειράματα επίδειξης, chemistry shows, διαδραστικά εκθέματα, βιωματικές δράσεις, workshops για ενήλικες, εργαστήρια για παιδιά και πολλές άλλες δράσεις, το φεστιβάλ θα επιχειρήσει να απαντήσει τα ερωτήματα και να εγείρει νέα.

info

Από τις 21 έως τις 23 Οκτωβρίου 2022, η Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων υποδέχεται το κορυφαίο επιστημονικό δρώμενο της πρωτεύουσας. Το Athens Science Festival 2022 διοργανώνεται από τον εκπαιδευτικό οργανισμό «Επιστήμη Επικοινωνία – SciCo», το British Council και την Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων σε συνεργασία με πλήθος ακαδημαϊκών, ερευνητικών φορέων και εκπαιδευτικών οργανισμών.

Μασούτης: 10 βραβεία στα Supermarket Awards 2022



Σάββας Τορτοπίδης | Chief Digital Officer, Γεώργιος Κανταρτζής | Head of Fresh Processed Products, Κυριάκος Παντουβάκης | BI, Advanced Loyalty & Analytics Manager, Αθανάσιος Σιδέρης | Συνιδρυτής Tandem, Ελευθερία Μάττα | Data Analyst, Σπύρος Νικολόπουλος | Ερευνητής EKETA, Μαρία Ράμπτσιου | Digital Marketing Supervisor, Εμμανουήλ Συμεωνίδης | E-Commerce Category Manager, Ιωάννης Τσαμπουλατίδης | Ερευνητής EKETA, Νίκος Τερσινίδης | Retail RnD Specialist.

Τέσσερα gold, ένα Silver, τέσσερα bronze κι ένα βραβείο για το Top Rated Project στην κατηγορία βέλτιστων συνεργασιακών πρακτικών λιανεμπορίου - προμηθευτών FMCG απέσπασε η αλυσίδα Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. στα φετινά Supermarket Awards!

Η τελετή απονομής του θεσμού, που φέτος συμπληρώνει 11 χρόνια, πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη 21 Σεπτεμβρίου 2022 στο Anais Club. Η Μασούτης διακρίθηκε για μία ακόμη χρονιά για τις πρωτοποριακές πρωτοβουλίες της που απαντούν με προσαρμοστικότητα, δημιουργική πνεύμα και εταιρική ευαισθησία στην απαιτητική εποχή μας.

Συγκεκριμένα:

- Gold βραβείο κέρδισε το «MasVision», το πρωτοποριακό πρόγραμμα ενίσχυσης αυτονομίας ανθρώπων με οπτική αναπηρία στην κατηγορία «Πρότυπο Κατάστημα» κι επίσης
- Gold βραβείο στην κατηγορία «Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη (CSR) – Άνθρωπος»
- Gold βραβείο έλαβε η υπηρεσία «Οι Συνεργάτες μας - Μασούτης – Marketplace» στην κατηγορία «Συνεργασιακό Ηλεκτρονικό Εμπόριο» για τις στρατηγικές συνεργασίες της αλυσίδας με επώνυμα brands, καλύπτοντας τις ανάγκες και των πιο απαιτητικών καταναλωτών

για να βρίσκουν μέσα από το ηλεκτρονικό της κατάστημα ακόμα και προϊόντα που δεν συναντάμε σε ένα supermarket

- Gold βραβείο απέσπασε το έργο «Μασούτης - Store Performance Analyzer» στην κατηγορία «Τεχνολογίες, Συστήματα ή Τεχνικές Διοίκησης» για τον διαμοιρασμό της πληροφορίας σε όλους τους εμπλεκόμενους εργαζόμενους για αποδοτικότερη λειτουργία των καταστημάτων
- Silver βραβείο στην κατηγορία «Βέλτιστες Συνεργασιακές Πρακτικές Λιανεμπορίου / Προμηθευτών FMCG - Κοινές Ενέργειες CSR» κέρδισε η συνεργασία «Καθάρισε σε βάθος, Καθάρισε στην πηγή»: Καθαρισμός Ποταμών της Ελλάδας, Συνεργασία Dixan – Μασούτης» με τη Henkel
- Bronze βραβείο κέρδισε η υπηρεσία «Οι Συνεργάτες μας - Μασούτης – Marketplace» στην κατηγορία «Ηλεκτρονική αγορά – Marketplace»
- Bronze βραβείο απέσπασε το ηλεκτρονικό κατάστημα Μασούτης στην κατηγορία «Ηλεκτρονικό Σούπερ Μάρκετ»
- Bronze βραβείο πήρε η καμπάνια «45 χρόνια Μασούτης. Εδώ για κάθε οικογένεια, εδώ για 'σένα» στα social media στην κατηγορία «Στρατηγική Social Media»
- Bronze βραβείο κέρδισε το project «Μασούτης – Δέλτα: Redefine the “team” behind the shelf and win the “game” of growth» στην κατηγορία «Shopper Marketing – Customer Segmentation»
- Βραβείο για το Top Rated Project στην κατηγορία βέλτιστων συνεργασιακών πρακτικών λιανεμπορίου – προμηθευτών FMCG για την υπηρεσία «Οι Συνεργάτες μας - Μασούτης – Marketplace»

Η αμιγώς ελληνική εταιρία Μασούτης διατηρώντας μέχρι σήμερα αναλλοίωτο τον οικογενειακό της χαρακτήρα αναπτύσσεται προσφέροντας με σεβασμό πρόσθετο όφελος στον άνθρωπο και την κοινωνία. Συμβάλλοντας στην ελληνική επιχειρηματικότητα εξελίσσεται αποδεικνύοντας στην πράξη την καινοτομία που διέπει το σύνολο των δράσεων της.

Ήξερες ότι...

Τα τοιγάχ επιστρέφουν στην Ινδία μετά από 70 χρόνια!

Οκτώ γατόπαρδοι με πομπό στο κολάρο πηγαίνουν για πρώτη φορά στο Εθνικό Πάρκο Κούντο στην κεντρική Ινδία, που είναι τελικός προορισμός ενός ταξιδιού 8.000 χιλιομέτρων από τη Ναμίμπια στο πλαίσιο προγράμματος περιβαλλοντικής αποκατάστασης.

Η άφιξη των αιλουροειδών, που είναι τα ταχύτερα χερσαία ζώα του πλανήτη, ήρθε ως κορύφωση μιας προσπάθειας 13 ετών για την επαναφορά ενός είδους που εξαφανίστηκε από την Ινδία το 1952.





Χρυσούλα Βλάχου,
Ασφαλιστική
& Επενδυτική
Σύμβουλος

Η Ιδιωτική Ασφάλιση Άλλιώς!

Είμαι σίγουρη πως λίγο ή πολύ γνωρίζετε τι σημαίνει ιδιωτική ασφάλιση. Ειδικότερα αν διατηρείτε και κάποιο ασφαλιστήριο συμβόλαιο τότε έχετε και μια εμπειρία πάνω στο θέμα.



Για αυτό που είμαι επίσης σίγουρη είναι πως στην νέα στήλη μας θα βρείτε πολλές πληροφορίες και χρήσιμες συμβουλές και για τις κλασικές ασφαλίσσεις υγείας, αυτοκινήτων, σκαφών, κατοικίας – περιουσίας αλλά και για προγράμματα ασφάλισης που δεν είναι τόσο διαδεδομένα αλλά μπορεί να προσφέρουν απάντηση σε ένα πρόβλημα που θεωρούμε ότι δεν έχει λύση.

Ο πρώτος πολύ σημαντικός παράγοντας σε όλους τους κλάδους της ιδιωτικής ασφάλισης είναι η σωστή και αμερόληπτη ενημέρωση από τους ασφαλιστικούς συμβούλους προς τους πελάτες τους. Από την προσωπική μου εμπειρία, αναπολώντας συναντήσεις με υποψήφιους πελάτες που είχαν μηδενική ή λανθασμένη πληροφόρηση, διαπίστωνα πως πολλοί θεωρούν πως η ιδιωτική ασφάλιση είναι κάτι αχρείαστο, αφερέγγυο ή ακόμα και γρουσουζικό! Δεν είναι λίγες οι φορές που ως ασφαλιστική σύμβουλος έχω αντιμετωπίσει διαφόρων ειδών αντιρρήσεις.

Κάποιες από αυτές:

«Είμαι υγιέστατος δεν τα χρειάζομαι εγώ αυτά!»
«Δεν πιστεύω στην ιδιωτική ασφάλιση»
«Είναι γρουσουζιά γιατί προκαλώ το κακό»
«Ξέρω εγώ από αυτά και τα έχω όλα καλυμμένα».

Το οξύμωρο των παραπάνω παραδειγμάτων είναι πως ένα μεγάλο ποσοστό αυτών των ανθρώπων στο τέλος παραδέχτηκαν ότι τελικά είχαν λανθασμένη αντίληψη ή πως είχαν καταλάβει κάτι διαφορετικό διότι δεν είχαν όλη την πληροφορία που χρειαζόνταν.

Για αυτό τον λόγο λοιπόν καταλήγουμε στο συμπέρασμα πως η γνώση είναι δύναμη και σε μια εποχή που όλα αλλάζουν ραγδαία είναι επιτακτική ανάγκη να γνωρίζουμε πώς μπορούμε να προστατεύσουμε το μεγαλύτερο αγαθό που είναι η υγεία η δικιά μας αλλά και των ανθρώπων που αγαπάμε, την περιουσία μας, την επιχείρησή μας και πολλά άλλα. Και η τελική απόφαση είναι στο χέρι μας!

info

Website: www.cpvinurance.gr

Email: cpvinurance@gmail.com

Facebook: <https://www.facebook.com/cpvinurance>

Instagram: <https://www.instagram.com/cpvinurance/>



Ο πρώτος ελληνικός διαγωνισμός Vero Bartender από το Amaro Montenegro!



Ο Δημήτρης Σταμίδης από το Abuelos στην Περαία ανάμεσα στους κριτές του Vero Bartender 2022 Λάκη Γαβαλά, Γιάννη Λουκάκο και Rudi Carraro.

Ο 1ος Ελληνικός διαγωνισμός του Vero Bartender από το Amaro Montenegro στο Line Athens ήταν γεμάτος έντονα συναισθήματα, γευστικά cocktails με Amaro Montenegro, παθιασμένους finalists και τον αέρα μιας εντυπωσιακής κριτικής επιτροπής.

Το επίπεδο όλων των διαγωνιζομένων ήταν υψηλό με τους κριτές να πρέπει να κρίνουν στις λεπτομέρειες τα cocktail των finalists, όπου μεγάλο ρόλο είχε ασφαλώς η γεύση, όπως και η παρουσίαση και το storytelling στα αγγλικά.

Αυτός που εντυπωσίασε ομόφωνα και τους τρεις κριτές και κέρδισε επάξια την πρώτη θέση ήταν ο Δημήτρης Σταμίδης από το Abuelos στην Περαία με το cocktail του Signora Lealtà!

Μια εντυπωσιακή... και μόνη γυναίκα στην Φλωρεντία ήταν η έμπνευση του Δημήτρη για το cocktail Signora Lealtà

Οι 3 κριτές «επί το έργο» δοκιμάζοντας και βαθμολογώντας τα cocktail των finalists.



που περιέχει Amaro Montenegro, Mezcal, Peach & Brew Cordial, Foamer και γίνεται top up με Mandarin & Bergamot Soda.

Η Αλεξία Μιτέκο, General Manager - GRANICAL, δήλωσε στο Say Yes to the Press:

"Στις 15 Σεπτεμβρίου διεξήχθη ο 1ος Ελληνικός διαγωνισμός του Vero Bartender από το Amaro Montenegro στο Line Athens με εκπληκτικούς finalists, υπέροχα κοκτέιλ και μια εντυπωσιακή κριτική επιτροπή, τον Λάκη Γαβαλά, Γιάννη Λουκάκο και Rudi Carraro.

Το υψηλό επίπεδο όλων των διαγωνιζομένων με τα ιδιαίτερα και πολύ γευστικά ποτά δυσκόλεψε τους κριτές να αποφασίσουν τον νικητή. Αυτός που κέρδισε την πρώτη θέση ήταν ο Δημήτρης Σταμίδης από το Abuelos στην Περαία Θεσσαλονίκης με το cocktail του Signora Lealtà!

Την τριάδα με τις εξαιρετικές δημιουργίες τους έκλεισαν οι:

Γρηγόρης Γόγολος από το Whore στην Θεσσαλονίκη με το cocktail Μαγαβου και Αντώνης Δελέντας από το Matsuhisa Athens με το



Ο Δημήτρης Σταμίδης κρατώντας το τρόπαιο του 1ου Έλληνα Vero Bartender έχοντας στα δεξιά του τον Γρηγόρη Γόγολο και στα αριστερά του τον Αντώνη Δελέντα.



Signora Lealtà, το cocktail του Δημήτρη Σταμίδη που κέρδισε την 1η θέση!

cocktail Madame Déjà Vu.

Ο νικητής Δημήτρης θα ταξιδέψει τέλος Οκτωβρίου στην Ιταλία όπου θα εκπροσωπήσει τη χώρα μας στον Παγκόσμιο διαγωνισμό του Vero Bartender.

Η GRANICAL, υπερήφανος εισαγωγέας και διανομέας του Amaro Montenegro στην Ελλάδα, ευχαριστεί όλους τους finalists και κριτές για την συμμετοχή τους στο Vero Bartender 2022 από το Amaro Montenegro".



Η OK! Anytime Markets Α.Ε. αναδείχθηκε Convenience Retailer of the Year



Convenience Retailer of the Year αναδείχθηκε η OK! Anytime Markets ΑΕ, που κατέκτησε επτά βραβεία στα Convenience Retail Awards 2022.

Η εν λόγω διάκριση απονέμεται στην εταιρία που έχει συγκεντρώσει τους περισσότερους πόντους, οι οποίοι προκύπτουν από το σύνολο των βραβείων που έχει κερδίσει, σε όλες τις κατηγορίες του διαγωνισμού.

Η OK! Anytime Markets Α.Ε. βραβεύτηκε με το χρυσό βραβείο στην κατηγορία «Franchise Brand Convenience Store, Mini Market, Small Supermarket Θεσσαλονίκη» για το κατάστημά της OK! GROCERY στον Εύοσμο (Νυμφαίου 32-34), με το Silver βραβείο στην ίδια κατηγορία (για την Αττική) για το κατάστημα OK! Grocery Κολωνακίου (Ξενοκράτους 43, Αθήνα) με το χρυσό βραβείο στην κατηγορία «Convenience Store Ελλάδος» για το κατάστημα OK! Anytime Market στο Κολωνάκι (Σκουφά 69), ενώ Silver βραβείο κέρδισε στην ίδια κατηγορία για το κατάστημα

OK! Anytime Market στην Θεσσαλονίκη (Αλ. Παπαναστασίου 187, Θεσσαλονίκη).

Στις κατηγορίες «Ειδικές περιπτώσεις Convenience Stores» κατέκτησε το Silver βραβείο με το κατάστημα OK! Grocery - Κατάστημα Πάτρας (Κορίνθου 78) ως Πρότυπο Convenience Store - Mini Market - Small Supermarket, ενώ στις κατηγορίες «Υπηρεσίες διανομής/παράδοσης» και «Marketing/Τεχνολογίες Πωλήσεων» κατέκτησε το Gold και Bronze βραβείο αντίστοιχα.

Η πρόεδρος και διευθύνουσα σύμβουλος της εταιρίας κα Ξυνού Δέσποινα δήλωσε σχετικά: «Είμαστε ιδιαίτερα χαρούμενοι και υπερήφανοι για τις διακρίσεις της εταιρείας μας οι οποίες επιβεβαιώνουν τη δυναμική που έχουμε αναπτύξει όλα αυτά τα χρόνια με τα πετυχημένα μοντέλα λειτουργίας που διαθέτουμε. Συνεχίζουμε δυναμικά να απενεργούμε το μέλλον με αισιοδοξία και με όραμα να προσφέρουμε πάντα αξία στην αγορά».

Ήξερες ότι...

Η πιο δημοφιλής ράτσα σκύλων είναι τα λαμπραντόρ

Σύμφωνα με τον Αμερικανικό Κυνολογικό Σύλλογο (AKC) τα λαμπραντόρ για 31η συνεχόμενη χρονιά τα βρίσκονται στην κορυφή της λίστας με τις δημοφιλέστερες ράτσες σκύλων. Ακολουθούν τα γαλλικά μπουλντόγκ, τα γκόλντεν ριτρίβερ και οι γερμανικοί ποιμενικοί. Τα κανίς μπήκαν στην κορυφαία πεντάδα για πρώτη φορά πέρσι από το 1977, ξεπερνώντας τα μπουλντόγκ. Στην τελευταία θέση βρίσκεται το νορβηγικό λούντεχουντ, μια σπάνια ράτσα που εκτρεφόταν για να σκαρφαλώνει στους βραχώδεις γκρεμούς και να περνά από στενές υπόγειες σήραγγες σε αναζήτηση νεοσσών του θαλάσσιου πτηνού με το όνομα Puffin (Φρατέρκουλα).



Λάμψη Αστέρων στα 10 χρόνια του Navarino Challenge 2022 και με Πετρούνια, Τεντόγλου, Ντούσκο, Μιλλούση, Βλάχο, Διαμαντίδη, Πρίντζη, Βολικάκη, Πρεβολαράκη, Γκολομέεβ

Η κορυφαία γιορτή του αθλητικού τουρισμού της Ελλάδας με το καλύτερο πρόγραμμα ευεξίας, το Navarino Challenge, θα γιορτάσει τα 10 χρόνια του, στις 21-23 Οκτωβρίου 2022, φιλοξενώντας σπουδαία ονόματα του αθλητισμού και πάνω από 40 δράσεις στην Costa Navarino και την Πύλο.

Στο φετινό Navarino Challenge θα βρεθούν ορισμένα από τα μεγαλύτερα ονόματα του ελληνικού Αθλητισμού, που με την παρουσία τους τιμούν τόσο τη διοργάνωση, όσο και τη μακροχρόνια συνεργασία τους με τον Μεγάλο Χορηγό της διοργάνωσης, Stoiximan:

- Ο χρυσός και χάλκινος Ολυμπιονίκης, 3 φορές παγκόσμιος πρωταθλητής και 6 φορές πρωταθλητής Ευρώπης στους κρίκους Λευτέρης Πετρούνιας
- Ο χρυσός Ολυμπιονίκης, παγκόσμιος πρωταθλητής και πρωταθλητής Ευρώπης στο άλμα εις μήκος Μίλτος Τεντόγλου
- Ο χρυσός Ολυμπιονίκης της κωπηλασίας Στέφανος Ντούσκος
- Η πρωταθλήτρια στην ενόργανη γυμναστική Βασιλική Μιλλούση, με τρεις συμμετοχές σε Ολυμπιακούς Αγώνες και πολλές διακρίσεις σε παγκόσμια, ευρωπαϊκά πρωταθλήματα και σε Μεσογειακούς αγώνες
- Ο προπονητής της εθνικής ομάδας Πόλο Ανδρών που κατέκτησε το αργυρό μετάλλιο στους Ολυμπιακούς Αγώνες, της κορυφαίας ομάδας της υψηλίου σύμφωνα με τη FINA και κορυφαίας ομάδας στα βραβεία ΠΣΑΤ το 2021, Θοδωρής Βλάχος
- Ο EuroLeague Legend Δημήτρης Διαμαντίδης
- Ο πρώην διεθνής πρωταθλητής καλαθοσφαίρισης και κάτοχος ευρωπαϊκών τίτλων Γιώργος Πρίντζης
- Ο παγκόσμιος πρωταθλητής στην ποδηλασία πίστας Χρήστος Βολικάκης
- Η τρεις φορές χάλκινη πρωταθλήτρια κόσμου στην πάλη Μαρία Πρεβολαράκη
- Ο αργυρός πρωταθλητής κόσμου στην κολύμβηση Κριστιάν Γκολομέεβ

Μαζί τους οι Νάσος Γκαβέλας, Γρήγορης Πολυχρονίδης, Αλέξανδρος Νικολαΐδης, Περικλής Ιακωβάκης, Παναγιώτης Γιαννάκης, Εβίνα Μάλτση, Joe Atlauckas, Μιχάλης Τριανταφυλλίδης, Γεωργία Καλτσή, Γιώργος Λαζαρίδης, Γρηγόρης Σουβατζόγλου, συνθέτουν μια μοναδική ομάδα που θα γίνει ένα με τους συμμετέχοντες της διοργάνωσης στις 21 με 23 Οκτωβρίου.

Απόλαυσε [εδώ](#) το video με τις καλύτερες στιγμές της περσινής χρονιάς.

Δες [εδώ](#) τις διαδρομές τρεξίματος και όλα τα τεχνικά χαρακτηριστικά τους.



Ο χρυσός Ολυμπιονίκης στο μήκος Μίλτος Τεντόγλου θα παραστεί στο Navarino Challenge (photo by Angelos Zymaras @ Navarino Challenge)

Ήξερες ότι...

Τα κουφέτα έχουν πολλαπλό συμβολισμό στον γάμο



Η σκληρότητα του αμυγδάλου στα κουφέτα συμβολίζει την αντοχή του γάμου, ενώ η γεύση του τη γλυκύτητα της ζωής. Η επιστροφή της ζάχαρης συμβολίζει ότι η κοινή πορεία του ζευγαριού θα έχει περισσότερη γλυκύτητα από πικρία. Το σχήμα του αβγού αντιπροσωπεύει τη γονιμότητα και το λευκό χρώμα την αγνότητα. Ο μονός αριθμός των κουφέτων συμβολίζει ότι το ζευγάρι θα μοιράζεται τα πάντα και θα παραμείνει αχώριστο.

Δήμος Αθηναίων: Προσφέρει δωρεάν σχολικά είδη σε 2.858 μαθητές ευάλωτων οικογενειών

Με στόχο τη στήριξη των ευάλωτων οικογενειών της Αθήνας που δυσκολεύονται ή αδυνατούν να ανταπεξέλθουν στην αγορά των σχολικών ειδών για τα παιδιά τους, ο Δήμος Αθηναίων, ανέλαβε να καλύψει αυτήν τη βασική ανάγκη, εξασφαλίζοντας σχολικά είδη σε 2.858 παιδιά των οικογενειών που υποστηρίζονται από τα προγράμματα του Κέντρου Υποδοχής και Αλληλεγγύης του δήμου (Κ.Υ.Α.Δ.Α.).

Καθημερινά, στον Κόμβο Αλληλοβοήθειας Πολιτών -στον σταθμό Λαρίσης- τα παιδιά που φτάνουν εκεί με τις οικογένειές τους, παραλαμβάνουν από το Κοινωνικό Βιβλιοχαρτοπωλείο τη σχολική τους τσάντα, καθώς κι ένα πακέτο με τετράδια, στυλό, μολύβια, ξυλομπογιές, μπλοκ ζωγραφικής κ.α.

Επίσης, συνολικά 1.105 παιδιά, ηλικίας 6-12 ετών, που υποστηρίζονται από το Κ.Υ.Α.Δ.Α. παραλαμβάνουν αυτήν την περίοδο πακέτα με προϊόντα στοματικής υγιεινής. Τα πακέτα διέθεσε η εταιρεία Colgate, στο πλαίσιο του προγράμματος «Λαμπερά χαμόγελα - Λαμπερό μέλλον». Στη δράση συμμετέχει και το Κοινωνικό Οδοντιατρείο του ΚΥΑΔΑ, προωθώντας το κλείσιμο ραντεβού για δωρεάν προληπτικά check-up στα παιδιά. Το Κ.Υ.Α.Δ.Α. αξιοποιώντας την προσφορά του αθλητικού ομίλου «Α.Ο. ΠΗΓΑΣΟΣ Κυψέλης», προσφέρει συνολικά 650 ετήσιες συνδρομές για συμμετοχή σε σειρά αθλητικών δραστηριοτήτων, όπως μπάσκετ, χάντμπολ, σκάκι, κολύμβηση και ξιφασκία.

Ακόμα, ο Δήμος Αθηναίων παρέχει πρόσθετη διδακτική στήριξη στους μαθητές των οικονομικά αδύναμων οικογενειών, μέσω του Κοινωνικού Φροντιστηρίου. Η διδασκαλία αφορά μαθητές και μαθήτριες που φοιτούν στο Γυμνάσιο ή το Λύκειο και είναι δημότες ή κάτοικοι του Δήμου Αθηναίων. Τα μαθήματα πραγματοποιούνται καθημερινά, από τις 16.00 – 21.00 στις εγκαταστάσεις του 41ου Γυμνασίου Αθηνών (Πάτριου 11-13). Οι εγγραφές γίνονται ηλεκτρονικά ή με φυσική παρουσία στη Γραμματεία του Κοινωνικού Φροντιστηρίου, τις καθημερινές, από τις 15:00 έως τις 21:00. Εναλλακτικά, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να συμπληρώσουν ηλεκτρονική αίτηση και να τη στείλουν μαζί με τα απαραίτητα δικαιολογητικά στο e-mail: koinoniko.frontistirio@athens.gr.



Ήξερες ότι...

Το σύκο ωφελεί την επιδερμίδα μας

Το σύκο, εκτός από υπερτροφή για τον οργανισμό, είναι σύμμαχός μας και στη μείωση των ρυτίδων. Ακόμα, καταπολεμά τις δυσχρωμίες και τις πανάδες που έχουν δημιουργηθεί από τον ήλιο. Χάρη στις πολύτιμες βιταμίνες που περιέχει μεταξύ άλλων συμβάλλει στην παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης, ενώ αντιμετωπίζει αποτελεσματικά τους ερεθισμούς. Μπορούμε λοιπόν να απολαμβάνουμε τα σύκα αλλά και να φτιάχνουμε μάσκες περιποίησης. Για παράδειγμα δύο καθαρισμένα και λιωμένα σύκα, μαζί με ένα ασπράδι αβγού και ένα κουταλάκι μέλι αρκούν για να φτιάξουμε μια μάσκα σύσφιξης.



Ημικρανία – Οι οπτικές διαταραχές και η ερμηνεία τους

Στο 25%-30% των πασχόντων από ημικρανία παρουσιάζονται οπτικές διαταραχές πολλές και διαφορετικές οι οποίες συνήθως διαρκούν λιγότερο από μία ώρα. Όμως κάποιες απ' αυτές μπορεί να σχετίζονται με άλλα οφθαλμολογικά προβλήματα.



Ποιες λοιπόν είναι αυτές οι διαταραχές και πώς πρέπει να τις «χειριζόμαστε»;

Η ημικρανία είναι μια χρόνια διαταραχή η οποία εμφανίζεται συχνότερα στις γυναίκες και χαρακτηρίζεται από υποτροπιάζοντα επεισόδια κεφαλαλγίας σε συνδυασμό με συμπτώματα του αυτόνομου νευρικού συστήματος. Η κεφαλαλγία συχνά συνοδεύεται από ναυτία, εμετό και φωτοφοβία, ενώ το 25%-30% των πασχόντων παρουσιάζουν οπτικές διαταραχές, οι οποίες χαρακτηρίζουν τη φάση της ημικρανίας που ονομάζεται αύρα.

Το ακριβές αίτιο της ημικρανίας δεν είναι γνωστό. Πιθανές αιτίες είναι η αυξημένη διεγερσιμότητα του εγκεφάλου σε εξωτερικά βιοχημικά ερεθίσματα και η αγγειοσυσπασση στον εγκέφαλο και τους παρακείμενους ιστούς. Η φάση της αύρας συνήθως αποτελεί πρόδρομο στάδιο της κεφαλαλγίας, αλλά μπορεί να εμφανίζεται ανεξάρτητα ή ταυτόχρονα με αυτή. Κύριο χαρακτηριστικό της αύρας είναι οι οπτικές διαταραχές, οι οποίες διαρκούν κατά κανόνα λιγότερο από μία ώρα (συνήθως 10-30 λεπτά).

Οι οπτικές διαταραχές της ημικρανίας με αύρα αφορούν και τα δύο μάτια. Αυτό μπορεί να μη γίνεται εύκολα

αντιληπτό, ιδίως όταν καταλαμβάνουν ένα μέρος του οπτικού πεδίου.

Καλύπτοντας προσωρινά το ένα μάτι και στη συνέχεια το άλλο, μπορούμε να καταλάβουμε εάν το πρόβλημα επηρεάζει το ένα μάτι ή και τα δύο. Όταν οι οπτικές διαταραχές εντοπίζονται στο ένα μάτι, τότε μιλάμε για ένα πιο σπάνιο είδος ημικρανίας, την οφθαλμική ημικρανία. Η οφθαλμική ημικρανία επηρεάζει περίπου 1/200 ανθρώπους με ημικρανία.

Πιθανές αιτίες είναι ο σπασμός των αγγείων και οι διαταραχές των νευρικών κυττάρων του αμφιβληστροειδούς. Οι άνθρωποι που έχουν οφθαλμικές ημικρανίες μπορεί να έχουν υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης μόνιμης απώλειας της όρασης στο ένα μάτι.

Οι διαταραχές

Η πιο συχνή οπτική διαταραχή την οποία αντιλαμβάνεται ο ασθενής με αύρα είναι το σπινθηροβόλο σκότωμα. Πρόκειται για μια περιοχή θολής όρασης που περιβάλλεται από σπινθηροβόλες τεθλασμένες γραμμές, η οποία σταδιακά μεγαλώνει και τελικά διασκορπίζεται.

Άλλα οπτικά φαινόμενα είναι:

- λάμψεις,
- στίγματα,
- φως που τρεμοπαίζει,
- τυφλές περιοχές στο οπτικό πεδίο (όταν δηλαδή λείπει μέρος της εικόνας),
- σωληνοειδής όραση,
- παροδική απώλεια όρασης,
- αίσθηση ότι κοιτάζουμε μέσα από νερό ή από κύματα ζέστης ή από καλειδοσκόπιο,
- κατακερματισμός της εικόνας και
- διαταραχές στην αντίληψη του μεγέθους των αντικειμένων και των χρωμάτων τους.

Πιο σπάνια, εκτός των παραπάνω διαταραχών, ο ασθενής μπορεί να έχει διπλωπία, πτώση βλεφάρου και αλλαγές στο μέγεθος της κόρης των ματιών.

Η διάγνωση

Συχνά, με την πάροδο του χρόνου, τα επεισόδια της κεφαλαλγίας μπορεί να αραιώνουν, να γίνονται πιο ήπια ή και να σταματούν, ενώ η φάση της αύρας (των οπτικών διαταραχών) παραμένει και μπορεί να αποτελεί τη μόνη εκδήλωση της ημικρανίας (συνήθως σε ηλικίες άνω των 50 ετών). Πολλές φορές λοιπόν είναι δύσκολο να προσδιορίσουμε, εάν τα οπτικά φαινόμενα σχετίζονται με την ημικρανία ή αποτελούν συμπτώματα μιας άλλης οφθαλμολογικής πάθησης.

Σοβαρές οφθαλμολογικές, αλλά και συστηματικές ασθένειες που επηρεάζουν το οπτικό μας σύστημα (αποφράξεις αγγείων στον αμφιβληστροειδή και στον εγκέφαλο, αυξημένη ενδοκράνια πίεση, γιγαντοκυτταρική αρτηρίτιδα, ισχαιμική οπτικοπάθεια, γλαύκωμα, αποκόλληση του αμφιβληστροειδούς,



όγκοι του οφθαλμικού κόγχου κ.ά.) εκδηλώνονται με παρόμοιες οπτικές διαταραχές και κάποιες από αυτές μπορεί να συνοδεύονται από κεφαλαλγία. Η άμεση και ενδεδειγμένη οφθαλμολογική εξέταση, εκτός από το ότι συμβάλλει στη διάγνωση της ημικρανίας αποκλείοντας άλλες αιτίες κεφαλαλγίας, είναι απαραίτητη προτού μια πρωτοεμφανιζόμενη οπτική διαταραχή αποδοθεί σε ημικρανία και για να αποκλειστούν άλλες σοβαρές οφθαλμολογικές παθήσεις με υψηλή νοσηρότητα για τα μάτια μας.

Άριστες υποδομές, εξελιγμένος εξοπλισμός

Ο όμιλος διαγνωστικών κέντρων Affidea παρέχει ολοκληρωμένες υπηρεσίες υγείας, ακολουθώντας τις πιο σύγχρονες μεθόδους διάγνωσης. Βασική προτεραιότητα αποτελεί η ασφάλεια των ασθενών, από την πραγματοποίηση της πιο απλής εξέτασης μέχρι την παρακολούθηση και αντιμετώπιση του πιο σύνθετου προβλήματος υγείας. Εξοπλισμένος με τον πλέον σύγχρονο και πρωτοποριακό ιατροτεχνολογικό εξοπλισμό, σε άνετες και σύγχρονες εγκαταστάσεις και στελεχωμένος με κορυφαίους ιατρούς όλων των ειδικοτήτων, αποτελεί πρότυπο παροχής υψηλού επιπέδου υπηρεσιών υγείας πανελλαδικά, με εγγύηση για την αξιοπιστία των αποτελεσμάτων.

Το άρθρο υπογράφει
η **Ιωάννα Μεταξάκη**,
MD, PhD, FEBO Χειρουργός
Οφθαλμίατρος Ομίλου Affidea,
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής
Πανεπιστημίου Αθηνών,
Fellow of the European Board
of Ophthalmology



Η Angela Merkel καταγράφει σε ένα βιβλίο την πολιτική της σταδιοδρομία

Είναι η πρώτη γυναίκα καγκελάριος της Γερμανίας, με τη δεύτερη μακροβιότερη θητεία στην ιστορία της χώρας. Η Angela Merkel αποτυπώνει τη δεκαεξάχρονη πορεία της στο τιμόνι της Γερμανίας αλλά και ολόκληρη την πολιτική σταδιοδρομία της σε ένα βιβλίο.

Τα πολιτικά της απομνημονεύματα αναμένεται να κυκλοφορήσουν το φθινόπωρο του 2024 και τα δικαιώματα για την έκδοσή τους στην Ελλάδα εξασφάλισαν οι εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ. Η ελληνική έκδοση πρόκειται να κυκλοφορήσει ταυτόχρονα με τη γερμανική, την οποία έχει αναλάβει ο εκδοτικός οίκος Kiepenheuer & Witsch.

Σύμφωνα με τις πληροφορίες που έχουν δοθεί ως τώρα, δεν πρόκειται για μια κλασική αυτοβιογραφία, που ακολουθεί τη συμβατική γραμμική χρονολογική σειρά, ξεκινώντας από τη γέννησή της, το 1954, και καταλήγοντας στο τέλος της θητείας της ως καγκελάριος, το 2021. Στο βιβλίο αυτό, σε συνεργασία με την επί σειρά ετών σύμβουλό της Beate Baumann, η Angela Merkel αναλογίζεται σημαντικές στιγμές, κρίσεις και αποφάσεις από τα χρόνια της στην κυβέρνηση και το πολιτικό της έργο, ακολουθώντας μια αφηγηματική και θεματική πορεία, ανασύροντας διαρκώς προσωπικές λεπτομέρειες, όπως για παράδειγμα οι καταβολές της ως γυναίκας στην τότε Ανατολική Γερμανία, η θέση της ως κόρης λουθηρανού πάστορα. Μέσα από τις σελίδες του βιβλίου αναδύεται μια προσωπική ζωντανή οπτική της καθημερινής πολιτικής ζωής και της λήψης αποφάσεων σε ειδικές καταστάσεις και κρίσεις, όπως επίσης και το παρασκήνιο αλλά και τα κίνητρα, πέρα από όσα έχουν γίνει δημοσίως γνωστά.

«Είμαι στην ευχάριστη θέση να αναλογιστώ κομβικές αποφάσεις και στιγμές του πολιτικού μου έργου, αλλά και να τις καταστήσω κατανοητές στο ευρύ κοινό, καταφεύγοντας ταυτόχρονα και στην προσωπική μου ιστορία» δηλώνει η Merkel σχετικά με το συγγραφικό της εγχείρημα.



Ήξερες ότι...

- Η Angela Merkel σπούδασε φυσική και έκανε διατριβή στην κβαντική χημεία. Στα φοιτητικά της χρόνια εργάστηκε ως bartender και ως σερβιτόρα σε ντίσκο.
- Το 1977 παντρεύτηκε τον φυσικό Ulrich Merkel, από τον οποίο πήρε το επώνυμό της. Το κράτησε ακόμα και όταν ξαναπαντρεύτηκε τον Joaquim Sauer το 1998.
- Ανήκε στην κομμουνιστική νεολαία και μιλά άπταιστα ρωσικά.
- Το αγαπημένο της φαγητό είναι τα spaghetti Bolognese.
- Η συνταγή που της αρέσει να φτιάχνει περισσότερο είναι το κέικ δαμάσκηνου (κλασική γερμανική συνταγή).



Παρουσίαση Νοέλ Μπάξερ: «Η επιστροφή της Πηνελόπης» & «Από δρυ παλιά κι από πέτρα»



Συναυλία: Βαγγέλης Κονιτόπουλος «50 ΧΡΟΝΙΑ ΝΗΣΙΩΤΙΚΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ»

Ο Βαγγέλης Κονιτόπουλος συμπλήρωσε 50 χρόνια παρουσίας στο νησιώτικο τραγούδι και γιορτάζει μαζί με εκλεκτούς φίλους του, με μια μεγάλη συναυλία στο Θέατρο Πέτρας, που θα εξελιχθεί σε ένα μοναδικό γλέντι!

Special Guests: ΜΑΝΩΛΗΣ ΚΟΝΤΑΡΟΣ, ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΠΑΡΜΠΑΡΗΣ, ΜΑΤΘΑΙΟΣ ΤΣΑΧΟΥΡΙΔΗΣ & ΝΙΚΟΣ ΦΑΚΑΡΟΣ - Παρουσιάζει ο ΛΕΥΤΕΡΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ. Σκηνοθετική επιμέλεια: ΜΑΝΟΣ ΚΑΜΠΙΤΗΣ.

Με ένα αφάνταστα διασκεδαστικό πρόγραμμα νησιώτικου -και όχι μόνο- ρεπερτορίου, ο Βαγγέλης Κονιτόπουλος μαζί με τους εκλεκτούς καλεσμένους του και τους καταξιωμένους μουσικούς του, μας ταξιδεύει σε αγαπημένους νησιώτικους μουσικούς και χορευτικούς προορισμούς, στην πιο καλοκαιρινή συναυλία του φετινού Σεπτεμβρίου.

Ο Βαγγέλης Κονιτόπουλος, ο «Βασιλιάς του νησιώτικου τραγουδιού», όπως χαρακτηριστικά τον αποκαλούν, με μια 50ετή πορεία στο νησιώτικο τραγούδι, επιτυγχάνει με τα τραγούδια του και με το αστείρευτο κέφι του να συνεπαίρνει και να ξεσηκώνει όποιον παραβρεθεί στις ζωντανές του εμφανίσεις!

Τετάρτη 28 Σεπτεμβρίου στις 21:00
Οι πόρτες ανοίγουν στις 20:00
Γενική Είσοδος 12€ - Προπώληση από 10€
Προπώληση: Viva.gr & Δημοτικός Θερινός Κινηματογράφος «Σινέ Πετρούπολις»
Τηλ. Επικοινωνίας: 2105012391

Την Τετάρτη 28 Σεπτεμβρίου στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι Εκδόσεις Μεταίχμιο διοργανώνουν παρουσίαση της μυθιστορηματικής διλογίας «Η επιστροφή της Πηνελόπης. Οκτώ μέρες στη Σύμρνη» και «Από δρυ παλιά κι από πέτρα» της συγγραφέως της Νοέλ Μπάξερ.

Θα μιλήσουν οι: Μανόλης Κούμας, συγγραφέας και Επίκουρος Καθηγητής Ιστορίας και Διεθνών Σχέσεων του Πανεπιστημίου Αθηνών και Άγγελος Συρίγος, Αν. καθηγητής Διεθνούς Δικαίου στο Πάντειο Πανεπιστήμιο, βουλευτής ΝΔ στην Α' Αθηνών και υφυπουργός παιδείας, Ελένη Κ. Τσαμαδού, συγγραφέας.

Αποσπάσματα από τα βιβλία θα διαβάσουν οι ηθοποιοί Ιωάννα Καλλιτσάντση και Χαρούλα Παναγοπούλου.

Η συγγραφέας θα μιλήσει για τη μυθιστορηματική διλογία της και θα απαντήσει σε ερωτήσεις του κοινού. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι Youtube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ.

Link εκδήλωσης: <https://bit.ly/3b11jNX>
Link βιβλίου «Η επιστροφή της Πηνελόπης»: <https://bit.ly/3RN2VLK>
Link βιβλίου «Από δρυ παλιά κι από πέτρα»: <https://bit.ly/3RG14rQ>

ΣΑΠΦΩ

ΤΑ ΠΟΙΗΜΑΤΑ

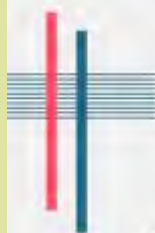
ΠΡΟΛΟΓΟΣ • ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ • ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ
ΤΑΣΟΥΛΑ ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΙΟΥΣΑΠΦΩ.
Τα ποιήματα

Η Σαπφώ διαμορφώνει έναν κόσμο ο οποίος καταφάσκει στον έρωτα και αντιπαράκειται στη βία του πολέμου εισάγοντας μίαν ηθική του συναισθήματος που οι ποιότητές του καταξιώνουν την ανθρώπινη ζωή. Είναι ένας κόσμος που αποστρέφεται τον επιδεικτικό πλουτισμό, την τρυφή και τη ματαιότητα του φαίνεσθαι. Η άβροσύνα της σαπφικής ποίησης διαθέτει την ευωδία των ρόδων της Πιερίας, το ιμερόφωνο κελήδημα των αηδονιών, τη γεύση του μελιού, τη λάμψη της ροδοδάκτυλης σελήνης, το φέγγος της νεότητας των κοριτσιών, τους ήχους από τα ηδύφωνα άσματα της χελλύνας, στρώμαναν ἐπὶ μολθάκαν (τις μαλακές φλοκάτες), τον όμορφο νιόγαμπρο παρόμοιο με λυγρό κλαράκι και βέβαια το γλυκύπικρον άμάχανον ὄρπετον του έρωτα. (Τασούλα Καραγεωργίου, από τον πρόλογο του βιβλίου).

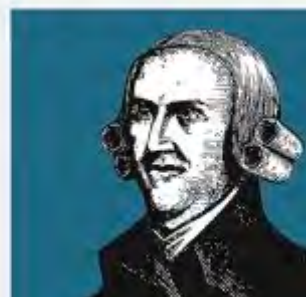
Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

Σοσιαλισμός ή
Ελευθερία;

ΔΡ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ Γ. ΑΛΕΜΗΣ

ΣΟΣΙΑΛΙΣΜΟΣ
Ή ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ;

ΚΑΚΤΟΣ |



Διαβάζοντας αυτό το βιβλίο, θα δεις ότι ο κατάλληλος τίτλος θα ήταν κάτι σαν: «Προς τα Πού Βαδίζουμε; Προς Περισσότερη Ελευθερία ή Προς ένα Ολοκληρωτικό Πολιτικό Σύστημα;»

Δυστυχώς, οι περισσότεροι άνθρωποι δεν γνωρίζουν τι σημαίνει η έννοια ολοκληρωτικό πολιτικό σύστημα (όπως φασισμός, κομμουνισμός κ.ά.). Όμως τι γίνεται με τον σοσιαλισμό; Γιατί «Σοσιαλισμός ή Ελευθερία;». Επειδή ο ολοκληρωτισμός σήμερα δρα κάτω από το προσωπείο του σοσιαλισμού, οι άνθρωποι νομίζουν ότι σοσιαλισμός σημαίνει κάτι καλό και δημοκρατικό. Όμως η λέξη αυτή επινοήθηκε από τον Καρλ Μαρξ, που θεωρείται ο πατέρας του κομμουνισμού. Ιδού ο δικός του ορισμός για τον σοσιαλισμό όπως τον παραθέτει το Λεξικό Merriam-Webster: «ένα στάδιο κοινωνίας, κατά τη μαρξιστική θεωρία, που είναι μεταβατικό από τον καπιταλισμό στον κομμουνισμό». Επομένως, σύμφωνα με τον ορισμό του ίδιου του Μαρξ, δεν υπάρχει τίποτα το δημοκρατικό στον σοσιαλισμό.

Καταλαβαίνω ότι το είχες κάπως αλλιώς στο μυαλό σου, καταλαβαίνω ότι σου έχουν ειπωθεί πολλά ψέματα. Όμως η αλήθεια είναι πως αυτές οι ιδέες παρουσιάζονται συστηματικά ως κάτι άλλο από αυτό που πραγματικά εκφράζουν.

Από τις εκδόσεις ΚΑΚΤΟΣ.

quote of the day

“HE THAT PLANTS TREES LOVES OTHERS BESIDES HIMSELF.”
Thomas Fuller

tip of the day

GO GREEN

There is no Planet B

26 Σεπτεμβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Αντισύλληψης
- > Ευρωπαϊκή Ημέρα Γλωσσών
- > Πανευρωπαϊκή Ημέρα Χωρίς Θανατηφόρο Τροχαίο
- > Διεθνής Ημέρα για την Ολική Κατάργηση των Πυρηνικών Όπλων
- > Παγκόσμια Ημέρα Περιβαλλοντικής Υγείας