

ΝΕΑ

λουξ
free

ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ*

ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ

Νέα λουξ free, ήρθε η ώρα να τη δοκιμάσεις!

Η λουξ φέρνει κάτι μοναδικό, τη νέα μπλε πορτοκαλάδα **χωρίς ανθρακικό λουξ free, χωρίς συντηρητικά, χωρίς προσθήκη ζάχαρης, με 100% φυσικά γλυκαντικά και 60% λιγότερες θερμίδες!**

Ανακάλυψε την πλούσια γεύση της, που θα σε γεμίσει απόλαυση και τα φυσικά χαρακτηριστικά της, σε **νέα καινοτόμα φιάλη!**



ΜΕΙΩΜΕΝΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ

*Περιέχει φρουκτόζη, σάκχαρα φρούτων και γλυκαντικά φυσικής προέλευσης.

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



@louxgreece



@loux.gr



www.loux.gr



@LouxGreece



Loux-Marlafekas

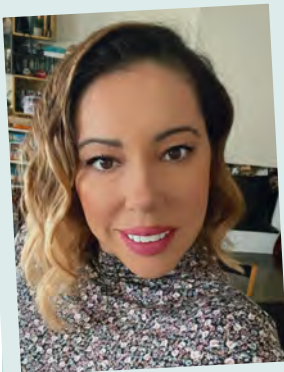


louxfun

SAY *yes* to the **press**

**ΤΟ PILATES,
Η ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΜΑΣ ΖΩΗ
ΚΑΙ ΠΟΣΟ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ
ΚΟΙΜΟΜΑΣΤΕ ΓΙΑ
ΝΑ ΜΗΝ ΠΑΧΥΝΟΥΜΕ!**





Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Αχ, αυτή η επικαιρότητα... Από χθες ήθελα να το σχολιάσω όμως δεν ήμουν σίγουρη για τα λόγια που θα χρησιμοποιήσω. Η αλήθεια είναι πως ούτε τώρα ξέρω ακριβώς πού θα καταλήξω, όμως με ρωτάτε τη γνώμη μου και εγώ θέλω να σας απαντάω, χωρίς διπλωματία και political correctness, αλλά όπως το νιώθω. Αυτή είναι και η σχέση μας άλλωστε πραγματική και άφιλτρη. Δε χρειάζεται να συμφωνούμε σε όλα και εγώ δε χρειάζεται να χαϊδεύω αυτάκια αν κάτι δεν μου αρέσει.

Σχετικά λοιπόν με το απίστευτο περιστατικό με το μωράκι στην Άρτα που για άλλη μία φορά μερικοί βγάλανε τα μαμαδόμετρα και τα μπαμπαδόμετρα έξω και άρχισαν το λαϊκό δικαστήριο, θα ήθελα να πω δύο πράγματα, πρώτον "ούτε ψύλλος στον κόρφο τους" για αυτούς του γονείς και δεύτερον όλοι "έξω από το χορό πολλά τραγούδια ξέρουμε".

Προφανώς και ήταν τραγικό, προφανώς και δεν υπάρχει λογική σε όλο αυτό που έγινε, όμως ναι μπορεί να συμβεί και να που συνέβη. Αλήθεια, εσύ δεν έχεις θέσει ποτέ σε κίνδυνο το παιδί σου; Δεν έχεις οδηγήσει ποτέ έστω και για λίγα μέτρα χωρίς να το δέσεις με τη ζώνη; Δεν έτρεξες ποτέ πάνω από το όριο γιατί βιαζόσουν; Δεν απάντησες ποτέ στο κινητό ενώ οδηγούσες και το παιδί σου ήταν μέσα; Δεν ήπια ποτέ νερό στη θάλασσα όταν του μάθαινες μπάνιο; Δεν έπεσε ποτέ με το ποδήλατο ενώ ήσουν εκεί; Δεν έχει τύχει ποτέ να αφήσει το χέρι σου και να πεταχτεί στο δρόμο; Δεν έμεινε ποτέ έστω και για μερικά δευτερόλεπτα μόνο του στο παλκόνι; Δεν πνίγηκε ποτέ με το γάλα ή με το φαγητό την ώρα που το τάιζες; Δεν έκανε ποτέ "γουλίτσες" ως μωρό την ώρα που κοιμόταν; Δεν έβαλε ποτέ πράγματα στο στόμα του; Με το χέρι στην καρδιά, πες μου, δεν σου συνέβη τίποτα από τα παραπάνω; Γιατί αν συνέβη έστω και ένα τότε να ξέρεις πως απλά έχεις σταθεί τυχερός που δεν χτύπησε το κακό τη δική σου πόρτα.

Tip of the Day: Ο φόβος ότι μπορεί από δικό μας λάθος να θέσουμε το παιδί μας σε κίνδυνο είναι τρομακτικός. Μα δυστυχώς είναι υπαρκτός. Όταν συμβαίνουν τέτοια τραγικά περιστατικά και γίνονται αποτρόπαιες πραγματικά πράξεις που όμως δεν περιέχουν δόλο αλλά ανθρώπινες αδυναμίες και λάθη και όπως θέλεις πες το, το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε είναι να σιωπούμε. Ένα μωρό χάθηκε, δύο νέοι άνθρωποι καταστράφηκαν για πάντα, μία οικογένεια ξεκληρίστηκε. Γι' αυτό σιωπή, κανείς από μας δεν είναι άξιος να τους κρίνει -"ο αναμάρτητος πρώτος τον λίθον βαλέτω" και μεταξύ κατεργαρέων ειλικρίνεια. Μην ανησυχείς λοιπόν εσύ ο αναμάρτητος, ότι αυτοί οι τραγικοί γονείς θα πέσουν στα μαλακά καθώς οι τύψεις και οι ερινύες κάνουν τη δουλειά που τους αναλογεί και όποιος αντέξει. Σε αυτόν που πρέπει, θα λογοδοτήσουν όταν θα έρθει η ώρα. Όπως όλοι μας. Μέχρι τότε αφύπνιση και ενσυναίσθηση για τον διπλανό μας ώστε να βοηθάει ο ένας τον άλλον, έτσι και αλλιώς όπως σου έχω ξαναπεί από καθαρή τύχη ζούμε όλοι...

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Το pilates, η σεξουαλική μας ζωή και πόσο πρέπει να κοιμόμαστε για να μην παχύνουμε!

Τι σχέση έχει το pilates με τη σεξουαλική μας ζωή; Γνωρίζουμε ότι η άσκηση ωφελεί τη σωματική, πνευματική και ψυχική μας υγεία αλλά εδώ τα πράγματα γίνονται πολύ συγκεκριμένα...

Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα που δημοσιεύθηκε στην επιθεώρηση Spanish Journal of Andrology, η μέθοδος Pilates μπορεί να ωφελήσει τη σεξουαλική μας ζωή.

Μελέτη σε γυναίκες με σεξουαλικά προβλήματα διαπίστωσε ότι οι ασκήσεις Pilates συνέβαλαν στην αντιμετώπισή τους. Οι ασκήσεις αυτές όπως αποδείχθηκε είναι ευεργετικές όταν γίνονται δύο φορές την εβδομάδα.

Ερευνητές υπογραμμίζουν μάλιστα ότι η μέθοδος Pilates θα μπορούσε να αποτελέσει μια νέα θεραπεία για όσους υποφέρουν από σεξουαλικά προβλήματα, που πιστεύεται ότι ταλαιπωρούν έως και 8 στις 10 γυναίκες.

Ουρολόγοι στο Πανεπιστήμιο Sakarya στην Τουρκία μελέτησαν 36 γυναίκες ηλικίας 20 έως 50 ετών που είχαν σεξουαλικά ενεργή σχέση για τουλάχιστον τρεις μήνες και τακτικές περιόδους.

Όλες οι εθελόντριες αντιμετώπιζαν κάποια σεξουαλική δυσλειτουργία (FSD) - μια κατάσταση που περιλαμβάνει συμπτώματα όπως είναι η έλλειψη σεξουαλικής επιθυμίας, η δυσκολία διέγερσης ή οργασμού και πόνο κατά τη διάρκεια του σεξ. Κάθε εθελόντρια συμμετείχε σε ένα ωριαίο μάθημα Pilates δύο φορές την εβδομάδα επί τρεις μήνες και απείχε

από κάθε άλλη μορφή άσκησης. Μετά από αυτό το διάστημα παρατηρήθηκε βελτίωση στη σεξουαλική τους ζωή.

Πόσο πρέπει να κοιμόμαστε για να μην παχύνουμε!

Υπάρχει σύνδεση του ύπνου με την πρόσληψη βάρους. Ο πολύς αλλά και ο λίγος ύπνος συμβάλλει στην αύξηση του σωματικού βάρους, ενώ συνδέεται με περισσότερες πιθανότητες εμφάνισης παχυσαρκίας στο μέλλον, σύμφωνα με βρετανική μελέτη.





Οι ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Γλασκώβης διαπίστωσαν ότι τα άτομα που έχουν γενετική προδιάθεση να γίνουν παχύσαρκα τείνουν να έχουν μεγαλύτερο σωματικό βάρος εάν δεν κοιμούνται 7-9 ώρες κάθε βράδυ και αυτό ισχύει ασχέτως διατροφής, κατάστασης υγείας ή κοινωνικών και δημογραφικών παραγόντων!

Και ο λιγότερος και ο περισσότερος ύπνος... παχαίνει!

Οι ερευνητές μελέτησαν την επίδραση του σύντομου ύπνου (κάτω από 7 ώρες) αλλά και του υπερβολικού ύπνου (πάνω από 9 ώρες) στο βάρος σε δείγμα σχεδόν 120.000 ανθρώπων και έλαβαν υπόψη τους εάν οι συμμετέχοντες κοιμούνται το μεσημέρι ή εάν εργάζονται σε κυλιόμενες βάρδιες. Κατέληξαν στο ότι στα άτομα με γενετική προδιάθεση για παχυσαρκία τόσο ο πολύς όσο και ο λίγος ύπνος αυξάνουν τις πιθανότητες υπερβολικής αύξησης του βάρους συγκριτικά με ανθρώπους που κοιμούνται 7 έως 9 ώρες κάθε βράδυ. Όσοι κοιμούνται πολύ ήταν περίπου κατά 4 κιλά βαρύτεροι, ενώ όσοι κοιμούνται πολύ λίγο ήταν κατά 2 κιλά βαρύτεροι σε σχέση με ανθρώπους που διατρέχουν –λόγω γενετικού υπόβαθρου– τον ίδιο κίνδυνο παχυσαρκίας αλλά κοιμούνται κανονικά.





Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



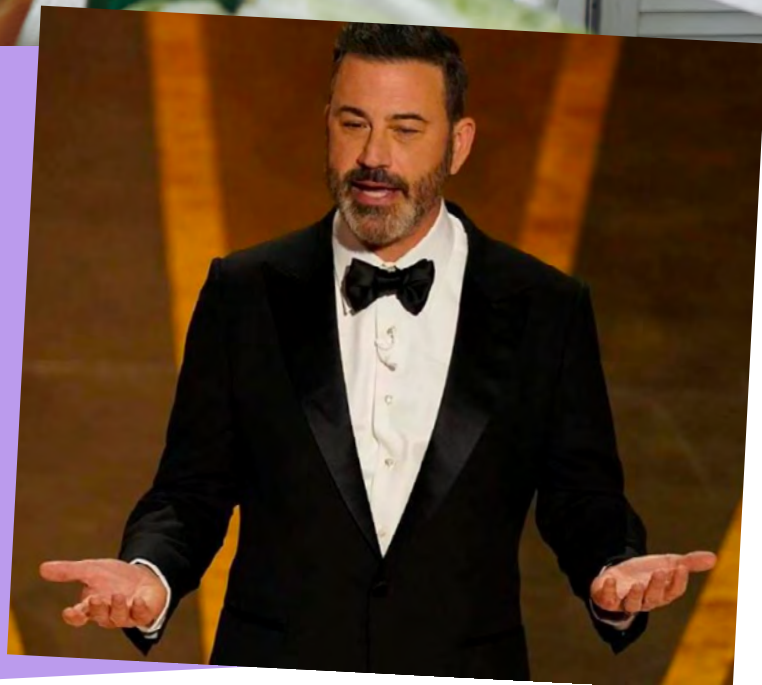
Γιατί το διαβητικό φάρμακο που αδυνατίζει δεν είναι για όλους!



**Φάρμακο που αδυνατίζει:
Φαινόμενο των καιρών...
Τι συμβαίνει με το
φάρμακο για τον διαβήτη
και την παχυσαρκία;**

Λίγους μήνες μετά, στην 95η τελετή απονομής των βραβείων Όσκαρ, ο οικοδεσπότης Τζίμι Κίμελ, αποφάσισε να αναφερθεί –με χιούμορ πάντα– στο κοινό μυστικό του Χόλιγουντ: ένα αντιδιαβητικό φάρμακο που περιέχει τη δραστική ουσία σεμαγλουτίδη. Το φάρμακο εκτός από τον διαβήτη, σε μεγαλύτερη δόση, δρα και κατά της παχυσαρκίας, δημιουργώντας κορεσμό και κάνοντας τον ασθενή να χάνει την όρεξή του. Πρόκειται για μια επαναστατική θεραπεία που χορηγείται σε ενέσιμο διάλυμα 1 φορά την εβδομάδα.

Σιγά σιγά το μυστικό εξαπλώθηκε. Στο TikTok η λέξη «σεμαγλουτίδη» απογειώθηκε. Σε όλο το δυτικό κόσμο, το φάρμακο έχει τεράστια ζήτηση –κατά συνέπεια και έλλειψη– και η δανέζικη εταιρεία δεν προλαβαίνει να το παράγει. Η φήμη του έφτασε και στο φαρμακείο της γειτονιάς μου. Και εκεί, όπως και σε αρκετά άλλα φαρμακεία, η έλλειψη του συγκεκριμένου φαρμάκου είναι μεγάλη.



Παρατηρώ και η ίδια ότι το τελευταίο διάστημα μοιάζει να γνωρίζουν πολύ καλά κάποιοι τι υπάρχει στην αγορά και μάλιστα είναι εξαιρετικά πρόθυμοι να το δοκιμάσουν. Πάντα στην ιστορία των κιλών υπήρχαν φάρμακα, ποτέ όμως δεν υπήρχε τέτοια προθυμία για πειραματισμούς. Και αυτό προσωπικά με προβληματίζει πολύ.

Είναι επικίνδυνο το φάρμακο που αδυνατίζει;

Τα συγκεκριμένα φάρμακα αντενδείκνυνται σε περιπτώσεις παγκρεατίτιδας και μπορεί να προκαλέσουν συμπτώματα στο γαστρεντερικό σύστημα, όπως ναυτία, διάρροια, εμετό ή δυσκοιλιότητα.

Το φύλλο αναφέρει και την παρενέργεια της αφυδάτωσης και της νεφρικής ανεπάρκειας. Λόγω γαστρεντερικών ανεπιθύμητων ενεργειών η εξάντληση υγρών μπορεί να μην είναι σπάνια. Τέλος, υπάρχει (σπανιότερος μεν) κίνδυνος επιδείνωσης της νεφρικής λειτουργίας.

Από την αναζήτηση μαγικής συνταγής στις ελλείψεις των φαρμακείων

Καταλαβαίνω ότι αρκετοί ψάχνουν μαγικές λύσεις, συνταγές για να χάσουν βάρος σε 1-2 μήνες, ή άλλοι, απελπισμένοι από την υπερπροσπάθεια σε δίαιτες και γυμναστική, αναζητούν το θαυματουργό χάπι.

Ως αποτέλεσμα, πιέζουν τους γιατρούς να τους κηρύξουν πανηγυρικά «διαβητικούς» ή σπεύδουν να αγοράσουν μόνοι τους το φάρμακο, δημιουργώντας σημαντικές ελλείψεις για τους αληθινά διαβητικούς που τα χρειάζονται.

Όμως ο σκοπός δεν επιτυγχάνεται συνήθως. Δεν είναι κάτι που θα λυθεί εν μία νυκτί, θέλει κόπο, χρόνο και χρήμα. Δεν υπάρχουν μαγικές λύσεις.



Μετά συμβαίνει και το άλλο: Με τη διακοπή τους, η όρεξη και συνεπακόλουθα τα κιλά επανέρχονται.

Το ηθικό δίδαγμα λοιπόν λέει: ας μην τα στερούμε από τους διαβητικούς τα φάρμακα τους και ας μη γινόμαστε πειραματόζωα κυνηγώντας 1 εικόνα.

Ας αναρωτηθούμε λοιπόν, τι αξίζει πιο πολύ; Η ευκολία ενός φαρμάκου που δεν ξέρω τι παρενέργειες θα μου παρουσιάσει ή να δημιουργούμε συνήθειες που μπορούμε να κρατήσουμε μακροπρόθεσμα;





Bio Festival 2023: Ήταν bio, ήταν φανταστικό, ήταν ένα μεγάλο party!

Είναι γεγονός... το Bio Festival 2023 ήταν ένα φαντασμαγορικό τριήμερο γεμάτο bio προτάσεις ζωής, μουσική, happenings για μικρούς και μεγάλους, διαγωνισμούς με πλούσια δώρα, άφθονα χαμόγελα, άπειρη διασκέδαση! 7.150 επισκέπτες όλων των ηλικιών γέμισαν την Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων με χαρούμενες φωνές, δοκίμασαν ένα πανόραμα από βιολογικά και vegan τρόφιμα και ποτά, ανακάλυψαν εναλλακτικές προτάσεις διατροφής, εξερεύνησαν eco-friendly και sustainable λύσεις για την καθημερινότητά τους, χόρεψαν με τους The Swingin' Cats και την Idra Kayne και έζησαν όμορφες στιγμές με την οικογένειά τους, τους φίλους τους και τα κατοικίδια τους.

Στόχος ήταν για άλλη μια φορά να αναδειχθούν τα βιολογικά και φυσικά προϊόντα και η κουλτούρα του eco-living σε πρωταγωνιστές! Και έχοντας ως «συμμάχους» τους 120 εκθέτες το κατάφεραν... Είδη σερβιρίσματος από bamboo, επαναχρησιμοποιούμενες συσκευασίες, βιολογικό μέλι, ελαιόλαδο, ελιές, τσάι, βότανα, ζυμαρικά, ροφήματα με κάνναβη, μπάρες ενέργειας και super-foods, vegan spreads, φυσικά αρώματα, free from κρέμες προσώπου και σώματος, σαπούνια με ευεργετικές ιδιότητες, απορρυπαντικά και καθαριστικά με 0% άρωμα και χρωστικές ουσίες... η γκάμα των προϊόντων που παρουσιάστηκαν ήταν πραγματικά μεγάλη και εξαιρετική.



#Dance with Βίκος Cola στον ρυθμό του #ADD2023



Η Βίκος Cola συμμετέχει στο 4ο ADD, το μεγαλύτερο μουσικό event της Αθήνας για τη σύγχρονη ηλεκτρονική μουσική από την ομάδα του six d.o.g.s, το οποίο επιστρέφει με ένα εντυπωσιακό lineup καταξιωμένων καλλιτεχνών 12 και 13 Μαΐου, στη Βιομηχανική Ζώνη Ρέντη.

Σε ένα φουτουριστικό σκηνικό οι λάτρεις της εγχώριας και διεθνούς ηλεκτρονικής μουσικής θα ζήσουν μια αξέχαστη και μαγευτική χορευτική εμπειρία, παρέα με τη δροσιά και την ασυναγώνιστη γεύση της Βίκος Cola.

2 μέρες γεμάτες χορό, 3 διαφορετικές σκηνές, 32 ώρες μουσικής και 61 διεθνή και εγχώρια ονόματα. Η Βίκος Cola, ετοιμάζεται να παρασύρει το κοινό στους ρυθμούς της μουσικής, με αυθεντική δίψα για ζωή, για πραγματική έκφραση και για αγαπημένες μουσικές εμπειρίες.

Βίκος® Cola

Μανταλένα - Μαρία Διαμαντή: "Ό,τι συμβαίνει έχει νόημα και αξία"

Η Μανταλένα - Μαρία Διαμαντή αποτυπώνει στα άρθρα και τα βιβλία της σκέψεις και ιστορίες που μας εμπνέουν, μας προβληματίζουν, μας κινητοποιούν, μας ταξιδεύουν...

Τι σας ώθησε στη συγγραφή και από πού αντλείτε έμπνευση;

Από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου γράφω για να αποτυπώνω τις σκέψεις και τα συναισθήματά μου. Μου αρέσει να ετοιμάζω μεγάλα αφιερώματα για σπουδαίες προσωπικότητες, να μελετώ σπουδαία λόγια μεγάλων προσωπικοτήτων - παλιότερων και νεότερων. Κάποια στιγμή θέλησα να συγκεντρώσω κάποιες ρήσεις που να τις ενώνει ένας συνδετικός κρίκος. Εμπνευσμένη από αυτές, κι έχοντας πολλά ενθαρρυντικά σχόλια αναγνωστών μου, γεννήθηκε η ιδέα ενός βιβλίου με επτά λέξεις που έχουν σημαδέψει τη δική μου καρδιά, αλλά νομίζω ότι μας αγγίζουν όλους: έρωτας, αγάπη, προδοσία, θλίψη, μητρότητα, ελπίδα, ευτυχία. Οι «7 λέξεις που σημάδεψαν την καρδιά μου». Το ταξίδι της συγγραφής είναι ιδιαίτερα γοητευτικό και ήμουν βέβαιη ότι δεν θα σταματούσε στο πρώτο βιβλίο... Ένα χρόνο αργότερα - μέσα Δεκέμβρη του 2020 - κυκλοφόρησε το δεύτερο βιβλίο μου: «Ο άγγελος και το Κουτί της Πανδώρας». Πρόκειται για ένα λογοτεχνικό βιβλίο με μια ενδιαφέρουσα, πρωτότυπη ιστορία όπου γίνεται μια «κατάδυση» στα μεγάλα γεγονότα ή «καταστάσεις» των τελευταίων 110 χρόνων που μας οδήγησαν στο σημερινό «παρόν».

Όσον αφορά στα βιβλία, πηγή έμπνευσής μου είναι κυρίως τα παιδιά μου. Επιθυμία μου είναι ό,τι γράφω να μπορεί να τους προσφέρει γνώσεις, γόνιμους προβληματισμούς, απαντήσεις σε διάφορα ερωτήματα που θα έχουν όσο μεγαλώνουν.

Τόσο στα βιβλία όσο και στην αρθρογραφία, προσεγγίζω ό,τι αγγίζει το μυαλό και την ψυχή μου, με συναίσθημα, λαμβάνοντας υπόψιν μου τους διάφορους ψυχολογικούς παράγοντες που μας κυριεύουν.





Μιλήστε μας για το ταξίδι του δεύτερου βιβλίου σας "Ο Άγγελος και το Κουτί της Πανδώρας"... Από τη σύλληψή του έως σήμερα ποιοι ήταν οι σημαντικοί σταθμοί του;

Η ιδέα προέκυψε τρία χρόνια πριν, μια μέρα κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών διακοπών, όταν ένα απόγευμα προσπαθούσα να μάθω στον γιο μου –αλλά και στη μικρούλα κόρη μου που παρακολουθούσε– ένα μέρος της ελληνικής μυθολογίας, με τους Τιτάνες, τους θεούς του Ολύμπου και όλες τις άλλες γοητευτικές αφηγήσεις. Εκείνες τις μέρες, λοιπόν, που διαβάζαμε ελληνική μυθολογία με τα παιδιά μου έτυχε να παρακολουθήσουμε μαζί από τις ειδήσεις στην τηλεόραση τη φοβερή έκρηξη που έγινε το καλοκαίρι στη Βηρυτό. Καθώς τα παιδιά μου, λίγο τρομαγμένα και λίγο παραξενεμένα, μου ζητούσαν να τους εξηγήσω τι ήταν αυτό το τόσο τρομερό που είχε συμβεί, προσπαθούσα να βρω έναν τρόπο να τα βοηθήσω να καταλάβουν. Τη λύση μού την έδωσε η ειδησεογραφία εκείνων των ημερών. Μια από τις επόμενες μέρες είδαμε πάλι στην τηλεόραση την ιστορία μιας νοσοκόμας που

διακινδύνευσε τη ζωή της τρέχοντας μέσα στα χαλάσματα και κρατώντας στην αγκαλιά της τρία νεογέννητα από το νοσοκομείο όπου δούλευε. Η ιστορία της έγινε πρώτη είδηση στα Μέσα Ενημέρωσης όλου του κόσμου. Εκείνη τη στιγμή αντιλήφθηκα πόσο δύσκολη είναι η εμπειρία όσων μικρών παιδιών έτυχε κατά κάποιον τρόπο να συμμετέχουν στα μεγάλα γεγονότα της Ιστορίας. Στο μυαλό μου είχε βρεθεί ο βασικός κρίκος, πίσω από την ιδέα, για το βιβλίο αυτό.

Όπως και όλοι μας ίσως, έτσι κι εγώ θεωρώ ότι τα τελευταία 110 χρόνια της Ιστορίας είναι ίσως τα πιο συνταρακτικά στην πορεία της ανθρωπότητας, καθώς μέσα σε λίγο περισσότερο από έναν αιώνα ο κόσμος άλλαξε ριζικά.

Πώς θα μπορούσα, λοιπόν, μέσα από τις σελίδες ενός βιβλίου να μάθω στα παιδιά μου, με έναν τρόπο που να τους μένει στο μυαλό, την ιστορία αυτών των τελευταίων 110 συνταρακτικών χρόνων; Έψαξα σε όσες πηγές μπορούσα να ανατρέξω κάποια φωτογραφία που να συνδέει ένα παιδί με τα μεγάλα γεγονότα της Ιστορίας από το 1910 μέχρι σήμερα. Και το αποτέλεσμα ήταν συγκλονιστικό. Διότι ανατρέχοντας σε αυτές τις πηγές και βλέποντας τις φωτογραφίες που ανακάλυψα

εκεί, κατάλαβα κάτι βαθύτερο και ουσιαστικότερο· ότι δηλαδή εμείς οι μεγάλοι, που ζούμε την καθημερινότητά μας ή συμμετέχουμε με τον έναν ή τον άλλον τρόπο στα μεγάλα γεγονότα είτε της προσωπικής μας ζωής είτε της Ιστορίας, ξεχνάμε ότι εκείνοι που περισσότερο από όλους πληρώνουν το τίμημα των επιλογών μας είναι τα παιδιά μας. Τα παιδιά όλου του κόσμου.

Καθώς πιστεύω ότι η επιρροή των γονέων στην διαμόρφωση της προσωπικότητάς μας είναι θεμελιακή, ίσως θα έπρεπε πρώτα οι μεγάλοι να διαβάσουν αυτό το βιβλίο. Κι αυτό γιατί θα τους βοηθήσει να δουν γεγονότα της ιστορίας με διαφορετική ματιά. Θα προβληματιστούν, θα σκεφτούν τα λάθη που έχουν γίνει και ίσως αναθεωρήσουν. Ευχή μου είναι ανάμεσα σε άλλα, να μην ξεχάσουν ότι το μέλλον που διαμορφώνουμε σήμερα είναι ο αυριανός κόσμος στον οποίο θα ζήσουν τα παιδιά μας. Καθώς κάθε κίνηση των μεγάλων τα επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό, ας φροντίσουμε να φτιάξουμε ένα μέλλον πιο όμορφο και πιο ασφαλές. Μακάρι αυτό το βιβλίο να το διάβαζαν κάποιοι ισχυροί του πλανήτη. Ίσως, τότε, κάτι άλλαζε προς το καλύτερο.

Μέσα από τα βιβλία σας, τι θα θέλατε ιδανικά να πετύχετε;

Μέσα από τον “Άγγελο και το Κουτί της Πανδώρας”, αυτό που με ενδιέφερε δεν ήταν απλά να παρουσιάσω τα ιστορικά γεγονότα. Ήταν να βρω έναν ενδιαφέροντα τρόπο να τα παρουσιάσω στα παιδιά. Δεν αναφέρομαι τόσο σε λεπτομέρειες της ιστορίας, σε ημερομηνίες, όπως κάποιο ιστορικό βιβλίο. Αυτό που με ενδιέφερε να κάνω ήταν να τους κινήσω το ενδιαφέρον, την προσοχή. Έψαξα σε όσες πηγές μπορούσα να ανατρέξω κάποια φωτογραφία που να συνδέει ένα παιδί με αυτά τα γεγονότα - από το 1910 μέχρι σήμερα - και πραγματικά αυτό που συνειδητοποίησα ήταν συγκλονιστικό και καλό θα ήταν όλοι οι μεγάλοι να το συνειδητοποιήσουμε. Ότι όλα αυτά τα γεγονότα της ιστορίας και όλες οι αποφάσεις που παίρνουμε εμείς οι μεγάλοι, το τίμημα των δικών μας επιλογών, το πληρώνουν τα παιδιά μας. Επειδή τα παιδιά είναι η ελπίδα για το μέλλον μας, για να μην επαναληφθούν αυτά τα δυσάρεστα γεγονότα, καλό είναι να καταλάβουν οι μεγάλοι τι κακό έχει προκύψει και τι μπορεί να αλλάξει.

Στο πρώτο μου βιβλίο, τις “7 λέξεις που σημάδεψαν την καρδιά μου” το μήνυμα που θέλω να περάσω στους αναγνώστες μου είναι να βλέπουν τη ζωή με αισιοδοξία, παρά τα όποια εμπόδια, προβλήματα, τις όποιες δυσκολίες κι αποτυχίες. Δεν υπάρχουν τέλειες ζωές ούτε έχει νόημα να τις «ζηλεύουμε»... Καθένας μας κάτι κουβαλάει μέσα του που τον έχει πονέσει ή δυσκολέψει... Αυτό που έχει σημασία είναι από ό,τι δυσάρεστο αντιμετωπίζουμε να παίρνουμε μαθήματα που θα μας βοηθήσουν στη συνέχεια. Να συνειδητοποιήσουμε τα λόγια του Μάρκου Αυρήλιου: «Η ευτυχία στη ζωή μας εξαρτάται από την ποιότητα των σκέψεών μας.»

Γνωρίζοντας τη Μανταλένα - Μαρία Διαμαντή...

Όποιος με γνωρίζει καλά, νομίζω ότι θα πει πως είμαι ήρεμη δύναμη. Λογική και ισορροπημένη. Δεν μου αρέσουν οι εντάσεις. Σε δυσάρεστες περιπτώσεις όπως αδικίας, προδοσίας, αχαριστίας, ατιμίας, προσβολής, αντιμετωπίζω με ευθύτητα όποιον μου προκαλεί αυτά τα συναισθήματα και προχωρώ μπροστά δίχως να κοιτάξω πίσω. Πιστεύω ότι οι δυσκολίες και τα εμπόδια είναι αυτά που μας δίνουν μαθήματα ζωής και την ευκαιρία να δοκιμάσουμε τον εαυτό μας και να δοκιμαστούμε. Η ζωή είναι ένας συνεχής αγώνας. Και κάτι να μην πάει καλά, όλα βρίσκουν το δρόμο τους. Ό,τι συμβαίνει έχει νόημα και αξία. Μέσα από τις όποιες δυσκολίες μπορεί να βγει στην επιφάνεια ένας νέος, βελτιωμένος εαυτός μας. Είναι σαν να πας να κάνεις μια βουτιά στο νερό από κάποιο ψηλό βατήρα. Για να πάρεις φόρα και να αναδυθείς, πρέπει να φτάσεις στον πάτο.

Θεωρώ ότι τα παιδιά μου είναι οι καλύτεροι δάσκαλοι για τη συναισθηματική μου ανάπτυξη. Η κινητήρια δύναμή μου. Από τη στιγμή που ήρθαν στη ζωή μου, όλα απέκτησαν άλλο νόημα και μέσα από τον γιο μου και την κόρη μου, μου δίνεται η ευκαιρία να ζήσω τη ζωή από την αρχή!



Μία φράση, ένα τραγούδι και μια εικόνα που σας φέρνει γαλήνη είναι...

Για εικόνα, θα επέλεγα μια φωτογραφία των παιδιών μου.

Για φράση, τα λόγια της μαμάς μου που μου λέει από τότε που ήμουν παιδί: Θα σ' αγαπώ και θα 'μαι εδώ ό,τι κι αν γίνει.

Τραγούδι... το “Let it be” των Beatles.

Ποια χρώματα πρωταγωνιστούν αυτή την περίοδο στη ζωή σας και ποιο είναι το ιδανικό soundtrack;

Τα πιο φωτεινά χρώματα του ουρανού και της θάλασσας... Το ιδανικό soundtrack: La Vita e' bella του Nicola Piovani.

Αν κλείνατε τη φιλοσοφία σας για τη ζωή σε μια πρόταση αυτή θα ήταν...

Με τα λόγια του Albert Camus: Η αλήθεια και η ελευθερία είναι απαιτητικές ερωμένες γι' αυτό έχουν λίγους εραστές.

Ένα όνειρο που θα θέλατε να μοιραστείτε μαζί μας...

Η ίδια η ζωή είναι ένα όνειρο... Το ότι ξυπνάμε το πρωί και μπορούμε να σηκωθούμε από το κρεβάτι μας, να ανοίξουμε το παράθυρο και να δούμε τον ουρανό και τον ήλιο, είναι ευτυχία. Κι αυτό ίσως το καταλαβαίνεις μόνο εάν για κάποιο λόγο το στερηθείς.

Tack TMI Greece: Η παγκοσμίως βραβευμένη πολυεθνική σε θέματα εκπαίδευσης ανθρώπινου δυναμικού ενδυναμώνει την παρουσία της στην Ελλάδα

Η Tack TMI Greece αποτελεί μέλος του παγκόσμιου Εκπαιδευτικού οργανισμού και Brand, της Gi Group – της μεγαλύτερης εταιρείας στελέχωσης ανθρώπινου δυναμικού στην Ευρώπη και ενός από τους κορυφαίους παρόχους υπηρεσιών παγκοσμίως, που είναι αφιερωμένος στην ανάπτυξη της αγοράς εργασίας.

Το 2023 η TACK TMI ήταν στην λίστα των Top 20 εταιρειών για τις εκπαιδευτικές λύσεις σε Sales Training και Leadership Training από τον παγκόσμιο οργανισμό Training Industry.

Στόχος της είναι μέσα από τη δραστηριότητά της να ενισχύει κάθε Οργανισμό και τους ανθρώπους του προς μια δυναμική πορεία ανάπτυξης, συμβάλλοντας απτά στην εξέλιξη των εργαζομένων, στην επαγγελματική και τη συνεχή μάθηση.



Η εκπαιδευτική ομάδα διαθέτει πείρα και εμπειρία στον τομέα της εκπαίδευσης ενηλίκων και αναπτύσσει συστηματικά blended learning λύσεις με τις παρακάτω μορφές εκπαίδευσης:

- Εκπαίδευση σε κλασσική αίθουσα
- Εξ αποστάσεως εκπαίδευση (σύγχρονη και ασύγχρονη μάθηση)
- On the Job εκπαίδευση
- Coaching
- Εκπαίδευση με την χρήση διαδραστικών εργαλείων με μεθόδων

Οι εκπαιδευτικές υπηρεσίες, προσαρμόζονται και μπορούν να βάλουν προστιθέμενη αξία σε όλους τους κλάδους της Οικονομίας, όπως Λιανικό εμπόριο, Βιομηχανία, Τουριστικές & Ξενοδοχειακές επιχειρήσεις, Επιχειρήσεις Εστίασης, Τράπεζες, Ασφαλιστικές εταιρείες, Φαρμακευτικές εταιρείες κλπ. Όλες οι εκπαιδευτικές υπηρεσίες σχεδιάζονται με στόχο να εμπλουτίζουν τις γνώσεις, να εξελίσσουν τις δεξιότητες & τις συμπεριφορές, στελεχών και εργαζομένων με απώτερο στόχο την επίτευξη των δεικτών της αποτελεσματικότητας της κάθε ομάδας και του κάθε οργανισμού.

Η TACK TMI Greece έχει ξεχωρίσει στη συνείδηση των σύγχρονων επαγγελματιών για τη βαθιά της τεχνογνωσία, εμπειρία και καινοτομία. Ως μέλος ενός παγκόσμιου δικτύου Μάθησης και Ανάπτυξης προσφέρει επιτυχημένες πρακτικές σε Ευρωπαϊκό και Παγκόσμιο επίπεδο.

Ποια αρώματα σαπουνιών είναι καλύτερα για να μην σας πλησιάζουν τα κουνούπια

SAY *yes* & get impressed



Αναρωτιέστε με ποια σαπούνια πρέπει να πλένεστε για να απωθείτε τα κουνούπια και ποια θα σας κάνουν πιο ελκυστικούς για αυτά; Σύμφωνα με ειδικούς στα κουνούπια αρέσουν τα αρώματα λουλουδιών. Κάποιες από τις μυρωδιές που απωθούν τα κουνούπια είναι εκείνες που χρησιμοποιούνται σε εντομοαπωθητικά που διατίθενται στο εμπόριο όπως το DEET, η πικαριδίνη, η σιτρονέλλα, το λεμόνι και ο ευκάλυπτος. Απωθητικά θεωρούνται επίσης σαπούνια που περιέχουν λάδι neem ή το λιπαρό οξύ του λαδιού καρύδας.

Νέα συνεργασία της πρωτοβουλίας ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ με τα My market



Από τις 3 μέχρι και τις 17 Μαΐου, η ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ προχωρά σε μια ακόμα συνεργασία στο λιανεμπόριο με την πανελλαδικής εμβέλειας αλυσίδα My market. Σκοπός της δράσης, όπως και του συνόλου των ενεργειών που έχει πραγματοποιήσει η Κοινότητα στο λιανεμπόριο, είναι η προβολή και προώθηση του Σήματός της σε όλη τη χώρα.

Με κεντρικό μήνυμα της ενέργειας το «Το 'ψαξες;» το καταναλωτικό κοινό έχει τη δυνατότητα να αναζητήσει κατά τη διάρκεια των αγορών του το σήμα «ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ» στις συσκευασίες των προϊόντων που ανήκουν στα Μέλη της Πρωτοβουλίας, τα οποία διατηρούν στην Ελλάδα την Έδρα, την Παραγωγή και την Ιδιοκτησία, αλλά και να ενημερωθεί για την Κοινότητα.

Στην ενέργεια συμμετέχουν οι εταιρίες: Agrino, ΕΨΑ, ΗΛΙΟΣ, Κύκνος, Βιολάντα, Endless EC, Αυγά Βλαχάκη, Χρυσά Αυγά, Ποτοποιία Πλωμαρίου Ισιδωρος Αρβανίτης, ΧΙΩΝ, Μέλι Αττική, SEPTONA, 3αλφα, Οικογένεια Χριστοδούλου. Αξίζει να σημειωθεί, ότι οι 14 εταιρίες-Μέλη της πρωτοβουλίας ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ έχουν κοινή 15ήμερη προβολή σε 180 καταστήματα My market πανελλαδικά, διαθέτοντας κωδικούς των προϊόντων τους σε ειδική προσφορά, αλλά κυρίως, επικοινωνώντας τις αξίες της συνεργίας μεταξύ τους.

Παράλληλα, οι πελάτες των My market ενημερώνονται για την ενέργεια από το φυλλάδιο προσφορών που διανέμεται στα καταστήματα της αλυσίδας καθώς και από το ενημερωτικό έντυπο της πρωτοβουλίας ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ. Η ενέργεια πλαισιώνεται και από 32 οθόνες σε επιλεγμένα καταστήματα, όπου θα υπάρχει προβολή βίντεο με τα μηνύματα της ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ. Ακόμα, το διήμερο 12-13 Μαΐου, η προβολή σε επιλεγμένα καταστήματα θα ενισχυθεί και από συνεργάτες-προωθητήρες σε επιλεγμένα καταστήματα ανά την Ελλάδα, οι οποίες θα έχουν ως ρόλο να επικοινωνούν με τους πελάτες των My market και να απαντούν σε ερωτήσεις που αφορούν στην Πρωτοβουλία.

Market Trends

Νέα υπηρεσία αυθημερόν παράδοσης από το Skrutz

Το Skrutz προσφέρει τη νέα υπηρεσία αυθημερόν παράδοσης, παρέχοντας στους χρήστες τη δυνατότητα να παραλάβουν τις παραγγελίες τους ακόμα και την ίδια ημέρα της παραγγελίας. Μια ακόμα υπηρεσία για άψογη αγοραστική υπηρεσία με την ασφάλεια και αξιοπιστία των αγορών μέσω Skrutz.

Η υπηρεσία είναι διαθέσιμη για προϊόντα που βρίσκονται στους χώρους αποθήκευσης του Skrutz, μέσω του Fulfilled by Skrutz που παρέχεται στους

εμπόρους, και για non-cargo προϊόντα. Επιπλέον, αφορά παραγγελίες που έχουν γίνει από τις 00:00 μέχρι τις 16:00, Δευτέρα με Παρασκευή, και παραδίδονται σε κεντρικές περιοχές της Αθήνας και του Πειραιά μεταξύ 17:00 με 20:00. Η χρέωση για την αυθημερόν παράδοση είναι 2€, ενώ το κόστος μεταφορικών παραμένει ίδιο με αυτό που θα είχε ο χρήστης για την παράδοση της παραγγελίας του.



Εύκολη Μηλόπιτα στο τηγάνι!

National Apple Pie Day αύριο (13/5) και φτιάχνουμε μια πανεύκολη μηλόπιτα που θα λατρεύσετε. Δε χρειάζεται φούρνο και ετοιμάζεται μέσα σε 30 λεπτά στο τηγάνι!



Πώς γίνεται:

Θα χρειαστούμε:

- 1 μεγάλο μήλο κομμένο σε λεπτές φέτες
- 1 κ.γ. ζάχαρη
- 1 κ.γ. μέλι
- 1 κ.σ. βούτυρο
- 1 κ.γ. κανέλα

Για τον χυλό:

- 100 γρ. αλεύρι
- 1/2 φλ. ζάχαρη
- 2 αυγά
- 1/2 φλ. γάλα
- 1 κ.γ. μπέικιν
- 1 βανίλια

- Λιώνουμε το βούτυρο σε αντικολλητικό τηγάνι προσθέτοντας το 1 κ.γ. ζάχαρη, το μέλι και την κανέλα. Στρώνουμε τις φέτες μήλου από πάνω και ψήνουμε μέχρι να μαλακώσουν (περίπου 10 λεπτά).
- Σε βαθύ μπολ χτυπάμε το 1/2 φλυτζάνι ζάχαρη με τα αυγά και προσθέτουμε το γάλα, το μπέικιν, τη βανίλια και το αλεύρι, ανακατεύοντας μέχρι να γίνει ένας ομοιόμορφος χυλός.
- Ρίχνουμε το χυλό στο τηγάνι, προσέχοντας να μην μετακινηθούν τα μήλα και σκεπάζουμε. Ψήνουμε σε μέτρια φωτιά για 10-15 λεπτά και μετά γυρνάμε τη μηλόπιτα και από την άλλη πλευρά.
- Σερβίρουμε πασαλίζοντας με κανέλα, ζάχαρη άχνη και καρύδια.
- Καλή μας απόλαυση!

TIP

Απογειώνουμε τη γεύση προσθέτοντας μια μπάλα παγωτό βανίλια κατά το σερβίρισμα.

Δημιούργησε το τέλειο cocktail με την τεχνολογία Craft Ice™ της LG



Έχεις σκεφτεί ποτέ ότι μπορεί να πεις εκπληκτικά cocktails στην άνεση του σπιτιού σου; Φέτος με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Cocktail, προσκάλεσε τους φίλους σου στο σπίτι και απολαύστε το ποτό σας σαν να είστε στο καλύτερο μπαρ της πόλης. Βοηθός σας είναι η λειτουργία Craft Ice™ της LG Electronics (LG), που δημιουργεί σφαιρικά παγάκια, και είναι διαθέσιμη στο ψυγείο ντουλάπα κάθετης διάταξης InstaView™ (GSXV90MCDE).

Η δημιουργία craft πάγου είναι μια δύσκολη διαδικασία που όμως μπορείτε να «αναθέσετε» εξ ολοκλήρου στο ενσωματωμένο σύστημα LG Craft Ice™ του LG InstaView ψυγείου σου, όσο εσείς θα αποφασίζετε τι cocktail θα φτιάξετε. Αυτά τα παγάκια, είναι ιδανικά για κάθε είδος cocktail, καθώς τα ψύχουν ομοιόμορφα, ενώ παράλληλα αργούν να λιώσουν, διατηρώντας έτσι την αρχική γεύση του ποτού για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Επιπλέον, προσφέρουν ένα όμορφο αποτέλεσμα με εξαιρετική ευκολία, καθώς παράγονται αυτόματα με το πάτημα ενός κουμπιού. Ανακάλυψε την λειτουργία Craft Ice™ και απολαύστε εκπληκτικά cocktails!

Εκλογική Άδεια - Τι ισχύει στον Ιδιωτικό Τομέα

Όλες οι βιομηχανικές, βιοτεχνικές και εμπορικές επιχειρήσεις, εκμεταλλεύσεις και εργασίες του ιδιωτικού τομέα, καθώς και όσοι γενικώς απασχολούν προσωπικό και υπάγονται στον ιδιωτικό τομέα υποχρεούνται να χορηγήσουν στο προσωπικό τους ειδική άδεια απουσίας με αποδοχές για τη διευκόλυνση άσκησης του εκλογικού δικαιώματος κατά τις βουλευτικές εκλογές της 21ης Μαΐου 2023.

Για όσους μισθωτούς εφαρμόζεται το σύστημα της πενθήμερης απασχόλησης:

- Σε όσους μετακινηθούν σε απόσταση 200-400 χιλιομέτρων, χορηγείται άδεια 1 εργάσιμης ημέρας.
- Σε όσους μετακινηθούν σε απόσταση 401 και άνω, χορηγείται άδεια 2 εργάσιμων ημερών, εφόσον μετακινηθούν εξ ολοκλήρου οδικώς, με βάση την υπεύθυνη δήλωσή τους.
- Σε όσους μετακινηθούν από και προς νησιά, για τα οποία δεν υπάρχει οδική πρόσβαση, ο αριθμός των ημερών αδείας που χορηγείται θα εξετάζεται κατά περίπτωση, χωρίς ωστόσο η άδεια να υπερβαίνει τις τρεις εργάσιμες ημέρες.
- Για όσους εκ των μισθωτών, που μετακινούνται κατά τα ανωτέρω, η Κυριακή 21 Μαΐου 2023, είναι εργάσιμη ημέρα, αυτή θεωρείται ως ημέρα ειδικής αδείας απουσίας με αποδοχές.

Για όσους μισθωτούς εφαρμόζεται το σύστημα της εξαήμερης απασχόλησης

- Σε όσους μετακινηθούν για την άσκηση του εκλογικού δικαιώματος σε απόσταση 100-200 χιλιομέτρων, χορηγείται άδεια 1 εργάσιμης ημέρας.
- Σε όσους μετακινηθούν σε απόσταση 201-400 χιλιομέτρων, χορηγείται άδεια 2 εργάσιμων ημερών.
- Σε όσους μετακινηθούν σε απόσταση 401 και άνω, χορηγείται άδεια 3 εργάσιμων ημερών, εφόσον μετακινηθούν εξ ολοκλήρου οδικώς.
- Σε όσους μετακινηθούν από και προς νησιά, για τα οποία δεν υπάρχει οδική πρόσβαση, ο αριθμός των ημερών αδείας που χορηγείται θα εξετάζεται κατά περίπτωση, χωρίς ωστόσο η άδεια να υπερβαίνει τις τρεις εργάσιμες ημέρες.





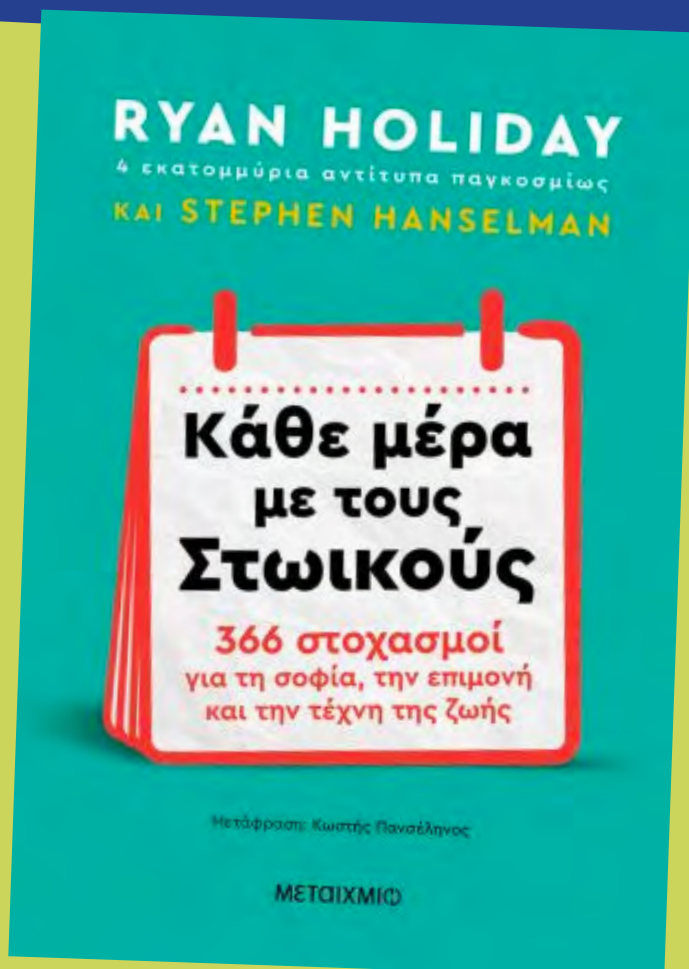
Η γυναίκα που λαχταρούσε να αγαπήσει Αμείλικτη συγχώρεση

Το δεύτερο βιβλίο της τριλογίας Η γυναίκα που λαχταρούσε να αγαπήσει της Εκατερίνα Γκραφ έχει τίτλο Αμείλικτη συγχώρεση και αφηγείται τις περαιτέρω περιπέτειες της πρωταγωνίστριας Ελισαβέτας Τροπίνινα.

Μετά τον θάνατο του τυραννικού Δημήτρη Ζάγκου, η μοίρα της κάνει ένα δώρο, τον Έντμουντ φον Νάρβιτς, έναν άνθρωπο που τη σέβεται και την εκτιμά, τη βοηθά και την προστατεύει, την αγαπά χωρίς ανταλλάγματα. Ωστόσο, η Λίζα δεν εγκαταλείπει την πρόθεσή της να εκδικηθεί τους δυο άνδρες που την εκμεταλλεύτηκαν, την πρόσβαλαν με τη συμπεριφορά τους και την καταρράκωσαν με την αδιαφορία τους – τον Τζωρτζ Αλιάγα, τον οποίο αγάπησε με πάθος και αφοσίωση, και τον Άνταμ Ερατεινό, που μαζί του δέθηκε με τα δεσμά του γάμου.

Στο μεταξύ, η μητέρα της πεθαίνει και η Λίζα πηγαίνει στο Κίεβο για την κηδεία της. Εκεί, μέσα σε λίγους μήνες, θα βιώσει συγκλονιστικές εμπειρίες. Θα συμμετάσχει στην Πορτοκαλί Επανάσταση του 2004, θα πέσει θύμα απαγωγής, θα γίνει αυτόπτης μάρτυρας σε φόνο και θα ανακαλύψει πως περιμένει το παιδί του Τζωρτζ... Από τις εκδόσεις KAKTOS.

Κάθε μέρα με τους Στωικούς



Πού θα βρούμε τη χαρά; Πώς μετριέται πραγματικά η επιτυχία; Γιατί μας πνίγει το άγχος; Πώς να διαχειριστούμε τη θλίψη και το πένθος; Τι δίνει τελικά νόημα στη ζωή; Αυτά και πολλά ακόμα ερωτήματα που μας απασχολούν σήμερα είναι στο επίκεντρο της φιλοσοφίας των Στωικών. Και δεν είναι τυχαίο που οι πιο επιτυχημένοι άνθρωποι του πλανήτη ανατρέχουν στις συμβουλές της στωικής φιλοσοφίας για να αντλήσουν δύναμη στην καθημερινότητά τους.

Στο διεθνές αυτό μπεστ σέλερ, οι συγγραφείς επιλέγουν σημαντικά αποσπάσματα –ένα για κάθε ημέρα– από τα έργα των τριών βασικών Στωικών φιλοσόφων, του Σενέκα, του Επίκτητου και του Μάρκου Αυρήλιου, τα συνοδεύουν με ανέκδοτες ιστορίες και γαργαλιστικά σχόλια και μας δείχνουν πώς να αντιμετωπίζουμε τα προβλήματα ξεπερνώντας τις αυταπάτες και να ενεργούμε με γνώμονα το κοινό καλό.

Μια βιωματική προσέγγιση της φιλοσοφίας που μας βοηθάει να βρούμε τη γαλήνη, την αυτοεκτίμηση και την αντοχή που χρειαζόμαστε για να ζήσουμε καλύτερα. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

"WE ARE BORN OF LOVE.
LOVE IS OUR MOTHER."

Rumi

Γιορτάζουν!

12/5

Επιφάνιος, Επιφάνια,
Θεόδωρος, Θεοδώρα*

13/5

Γλυκερία, Σέργιος, Σεργιανή

14/5

Αριστοτέλης, Θεράπων*,
Ισιδώρα, Ισιδώρος*

*Υπάρχουν και άλλες ημερομηνίες που
γιορτάζει αυτό το όνομα.

tip of the day



12 Μαΐου

- › Παγκόσμια Ημέρα Νοσηλεστών
- › Παγκόσμια Εβδομάδα Οδικής Ασφάλειας
- › Ευρωπαϊκή Ημέρα Περιοδοντολογίας

13 Μαΐου

- › Παγκόσμια Ημέρα Δίκαιου Εμπορίου
- › Παγκόσμια Ημέρα Αποδημητικών Πτηνών
- › Ευρωπαϊκή Νύχτα Μουσείων
- › Διεθνής Ημέρα Χούμους
- › National Apple Pie Day
- › National Dog Mom's Day

14 Μαΐου

- › Παγκόσμια Ημέρα της Μητέρας
- › National Decency Day
- › National Buttermilk Biscuit Day