

Βίκος[®]
Cola

ΔΙΨΑ **ΓΙΑ**
ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

ΔΙΨΑ **ΓΙΑ**
1+1 ΔΩΡΟ



Η προσφορά ισχύει σε όλα τα συνεργαζόμενα καταστήματα και αφορά ομοειδή προϊόντα.

SAY *yes* to the **press**



**ΤΟ ΜΕΝΟΥ
ΤΩΝ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ
ΕΧΕΙ ΓΕΥΣΗ ΑΠΟ ΜΑΚΒΕΛ!**

Η ισχυρή ασύρματη σκούπα της Dyson τώρα σφουγγαρίζει σκληρά δάπεδα



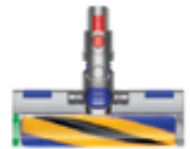
Σφουγγαρίζει

Κεφαλή Submarine™ με υγρό κύλινδρο που αφαιρεί κηλίδες και επίμονους λεκέδες από σκληρά δάπεδα.



Αποκαλύπτει

Κεφαλή καθαρισμού Fluffy Optic™ με μία δέσμη φωτός σε γωνία ακριβείας, για να αποκαλύπτει τα σωματίδια που κανονικά δεν μπορείτε να δείτε.¹



Βαθύς καθαρισμός

Κεφαλή καθαρισμού Digital Motorbar™ με τεχνολογία de-tangle που απορροφά αποτελεσματικά σκόνη και τρίχες από όλα τα δάπεδα.



Ξεμπερδεύει τις τρίχες

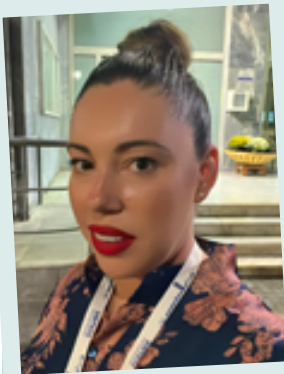
Εξάρτημα για τρίχες με τεχνολογία de-tangle και κωνική ράβδο καθαρισμού που αφαιρεί τις μακριές τρίχες και τις τρίχες των κατοικίδιων. Γρήγορα.



dyson v15s detect submarine

1. Η αποτελεσματικότητα επηρεάζεται από τις συνθήκες φωτισμού στον χώρο, τον τύπο των υπολειμμάτων και το είδος της επιφάνειας.

Διαθέσιμη σε επιλεγμένους συνεργάτες Dyson



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!**

Έχεις παρατηρήσει ποτέ ότι όταν δεν ψάχνεις ενεργά για κάτι δεν το βρίσκεις, αλλά τη στιγμή που αρχίζεις να δίνεις πραγματικά προσοχή, εμφανίζεται ξαφνικά παντού; Αυτό το φαινόμενο μπορεί να εξηγηθεί καλύτερα με τη "θεωρία του κόκκινου αυτοκινήτου." Είναι μια απλή ιδέα που μας διδάσκει ένα πολύτιμο μάθημα για τη ζωή: ευκαιρίες υπάρχουν παντού γύρω μας, αλλά δεν θα τις δούμε μέχρι να τις αναζητήσουμε ενεργά!

Το πείραμα του κόκκινου αυτοκινήτου

Για να κατανοήσουμε τη θεωρία του Κόκκινου Αυτοκινήτου, ας ξεκινήσουμε με ένα απλό πείραμα. Ρώτησε τον εαυτό σου: «Πόσα κόκκινα αυτοκίνητα έχεις προσέξει σήμερα;» Εάν είσαι όπως οι περισσότεροι άνθρωποι, η απάντησή σου μάλλον θα είναι: «Δεν θυμάμαι να έχω δει κανένα». Ακολουθεί το ενδιαφέρον μέρος: αφιέρωσε λίγο χρόνο για να εστιάσεις ενεργά στην εύρεση κόκκινων αυτοκινήτων. Σύντομα θα συνειδητοποιήσεις ότι είναι παντού!

Αυτό το πείραμα απεικονίζει μια θεμελιώδη αλήθεια για την ανθρώπινη αντίληψη και τον τρόπο που αλληλεπιδρούμε με τον κόσμο γύρω μας. Όταν δεν ψάχνουμε συνειδητά για κάτι, ο εγκέφαλός μας φιλτράρει τις περισσότερες πληροφορίες που βομβαρδίζουν τις αισθήσεις μας. Αυτός ο μηχανισμός φιλτραρίσματος μας βοηθά να επικεντρωθούμε σε ό,τι είναι πιο σημαντικό και σχετικό αυτή τη στιγμή. Ωστόσο, σημαίνει επίσης ότι συχνά χάνουμε ευκαιρίες και εμπειρίες που βρίσκονται ακριβώς μπροστά μας.

Η θεωρία του κόκκινου αυτοκινήτου στη ζωή

Η θεωρία του Κόκκινου Αυτοκινήτου δεν είναι φυσικά μόνο να παρατηρείς τα κόκκινα αυτοκίνητα. Έχει σχέση με την ευρύτερη έννοια της αναγνώρισης ευκαιριών στη ζωή. Ακριβώς όπως τα κόκκινα αυτοκίνητα, οι ευκαιρίες είναι άφθονες και ποικίλες, αλλά συχνά περνούν απαρατήρητες μέχρι να τις αναζητήσουμε!

Ευκαιρίες καριέρας: Πολλά άτομα παραπονιούνται για έλλειψη επαγγελματικής εξέλιξης ή ικανοποίησης από την εργασία, αλλά πόσο συχνά αναζητούν ενεργά νέες ευκαιρίες ή εμπειρίες ανάπτυξης δεξιοτήτων; Αναζητώντας τρόπους βελτίωσης και ανάπτυξης, αυξάνουμε τις πιθανότητές μας να βρούμε την τέλεια ευκαιρία σταδιοδρομίας.

Προσωπική ανάπτυξη: Ομοίως, ευκαιρίες προσωπικής ανάπτυξης μας περιβάλλουν καθημερινά. Μπορεί να έρχονται με τη μορφή βιβλίων, μαθημάτων ή σχέσεων. Αν δεν τα αναζητήσουμε ενεργά, μπορεί να παραμείνουμε στάσιμοι και να χάσουμε πολύτιμες εμπειρίες ζωής.



Σχέσεις: Πόσες πιθανές φίλιες ή σημαντικές συνδέσεις έχουμε χάσει απλώς και μόνο επειδή δεν ασχοληθήκαμε με τους ανθρώπους γύρω μας; Η οικοδόμηση σχέσεων, προσωπικών ή επαγγελματικών, απαιτεί ενεργή προσπάθεια και προθυμία για αναζήτηση κοινού εδάφους.

Δημιουργικότητα και καινοτομία: Οι εφευρέτες και οι επιχειρηματίες γνωρίζουν την αξία της ενεργητικής αναζήτησης νέων ιδεών και γνώσεων. Η καινοτομία σπάνια συμβαίνει μεμονωμένα. Είναι συχνά το αποτέλεσμα της εξερεύνησης του κόσμου με περίεργο και ανοιχτό μυαλό.

Καλλιέργεια νοοτροπίας «Κόκκινου Αυτοκινήτου»

Για να αξιοποιήσουμε τη δύναμη της θεωρίας του Κόκκινου Αυτοκινήτου, πρέπει να καλλιεργήσουμε μια νοοτροπία που αναζητά ενεργά ευκαιρίες. Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να ξεκινήσεις!

Θέσε ξεκάθαρους στόχους: Καθόρισε τους στόχους σου και τι ελπίζεις να πετύχεις σε διάφορες πτυχές της ζωής σου, όπως η καριέρα, η προσωπική ανάπτυξη και οι σχέσεις.


Να έχεις περιέργεια: Αγκάλιασε την περιέργεια και την πείνα για γνώση. Να είσαι ανοιχτός σε νέες εμπειρίες και ιδέες, ακόμα κι αν αρχικά φαίνονται άσχετες με τους στόχους σου.

Δίκτυο και σύνδεση: Πρέπει να υπάρχει αλληλεπίδραση με τους ανθρώπους γύρω σου. Ξεκίνησε συζητήσεις, παρακολούθησε εκδηλώσεις και δημιούργησε σχέσεις που μπορεί να οδηγήσουν σε απροσδόκητες ευκαιρίες.

Συνεχής μάθηση: Επένδυσε στην εκπαίδευση και στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων σου. Αναζήτησε μαθήματα, εργαστήρια και πόρους που ευθυγραμμίζονται με τους στόχους σου.

Αγκάλιασε την αλλαγή: Είναι σημαντικό να είμαστε ανοιχτοί στις αλλαγές και να προσαρμοζόμαστε στις νέες συνθήκες. Μερικές φορές, οι καλύτερες ευκαιρίες προκύπτουν όταν ο άνθρωπος είναι πρόθυμος να βγει από τη ζώνη άνεσής του.

Tip of the Day: Η Θεωρία του Κόκκινου Αυτοκινήτου μας υπενθυμίζει ότι οι ευκαιρίες είναι σαν τα κόκκινα αυτοκίνητα – είναι παντού γύρω μας, αλλά συχνά τις παραβλέπουμε. Αναζητώντας ενεργά ευκαιρίες και καλλιεργώντας μια νοοτροπία περιέργειας, μπορούμε να ξεκλειδώσουμε τις δυνατότητες ανάπτυξης, επιτυχίας και εκπλήρωσης σε διάφορες πτυχές της ζωής μας. Έτσι, την επόμενη φορά που θα βρεθείς να αναρωτιέσαι για χαμένες ευκαιρίες, θυμήσου ότι μπορεί να κρύβονται... σε κοινή θέα, περιμένοντας από εσένα να τις αναζητήσεις ενεργά.



Ζυμωμένα
με τα κρυστάλινα νερά
από τις πηγές του όρους Μπέλες
και μόνο με Ελληνικά σκληρά σιτάρια.



ΑΠΟ ΤΟ 1939

ΜΑΚΒΕΛ



SAY *yes* to

ΑΠΟ ΤΟ 1939
ΜΑΚΒΕΛ

Το μενού των Χριστουγέννων έχει γεύση από ΜΑΚΒΕΛ!



Τι πιο ωραίο από το να απολαμβάνουμε τις αγαπημένες μας γεύσεις την πιο γιορτινή περίοδο του χρόνου!

Σας προτείνουμε συνταγές για να φτιάξετε το πιο νόστιμο και απολαυστικό μενού των Χριστουγέννων, με απλά υλικά και πολλή αγάπη!

Είστε έτοιμοι να δημιουργήσετε μαζί μας τα πιο μαγικά πιάτα;



Για τις συνταγές που σας προτείνουμε χρησιμοποιήσαμε **Πένες ΜΑΚΒΕΛ**, **Ολικής Άλεσης με Βρώμη** και **Σπαγγέτι Νο6 ΜΑΚΒΕΛ**.
Εναλλακτικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κάποιο άλλο αγαπημένο σας ζυμαρικό από τη μεγάλη ποικιλία της ΜΑΚΒΕΛ!

Η σούπα των γιορτών μας!

Χειμωνιάτικη σούπα με Πένες Ολικής Άλεσης ΜΑΚΒΕΛ και λαχανικά

Θα χρειαστούμε:

- ▶ 150 γρ. Πένες ΜΑΚΒΕΛ, Ολικής Άλεσης με Βρώμη
- ▶ 3 κ.γ. Ελαιόλαδο
- ▶ 1 Κρεμμύδι φιλοκομμένο
- ▶ 3 Καρότα φιλοκομμένα
- ▶ 3 κλωνάρια Σέλινο φιλοκομμένο
- ▶ 400 γρ. Γλυκοπατάτες κομμένες σε μικρά κομμάτια
- ▶ 400 γρ. Καλαμπόκι
- ▶ 1 λίτρο Ζωμό λαχανικών
- ▶ Αλάτι και πιπέρι

Πώς γίνεται:

Ζεσταίνουμε το λάδι και προσθέτουμε το κρεμμύδι, τα καρότα και το σέλινο. Μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να αρχίσουν να μαλακώνουν τα λαχανικά μας. Στη συνέχεια προσθέτουμε τις γλυκοπατάτες, το καλαμπόκι και τον ζωμό και συνεχίζουμε να μαγειρεύουμε σε πιο δυνατή φωτιά. Ανακατεύουμε συχνά και αφού πάρει το μίγμα μας μια βράση, σιγοβράζουμε για 15 περίπου λεπτά ακόμα.

Μετά ρίχνουμε τα ζυμαρικά και τα αφήνουμε για περίπου 10 λεπτά να μαγειρευτούν μαζί με το μίγμα λαχανικών.

Έτοιμη η σούπα μας!



TIP
Μπορείτε να προσθέσετε λίγο μέλι στο μίγμα σας όταν μαγειρεύετε και στο τέλος λίγο πιπέρι καγιέν σε συνδυασμό με τσίλι, αν σας αρέσουν οι καυτερές γεύσεις.



Η συνταγή της απόλαυσης!



Σπαγγέτι ΜΑΚΒΕΛ Νο6 με Μοσχάκι κοκκινιστό

Θα χρειαστούμε:

- ▶ 500 γρ. Σπαγγέτι Νο6 ΜΑΚΒΕΛ
- ▶ 1 κιλό Μοσχάρι (για κατσαρόλα)
- ▶ 80 ml Ελαιόλαδο
- ▶ 180 γρ. Κρεμμύδι (λευκό)
- ▶ 15 γρ. Ντοματοπολτό
- ▶ 300 γρ. Ντομάτα (κονκασέ)
- ▶ 110 ml Κόκκινο Κρασί
- ▶ 2 - 3 φύλλα Δάφνης
- ▶ 1 Ξυλάκι Κανέλας
- ▶ 2 - 3 κόκκοι Μπαχάρι
- ▶ 2 σκελίδες Σκόρδο (ψιλοκομμένες)
- ▶ 100 γρ. Γραβιέρα
- ▶ Αλάτι και πιπέρι
- ▶ Λίγη Ζάχαρη
- ▶ Λίγο αλεύρι

Πώς γίνεται:

Κόβουμε το κρέας σε κομμάτια 2 - 3 στη μερίδα, αλατοπιπερώνουμε, πουδράρουμε ελαφρώς με αλεύρι. Βάζουμε το ελαιόλαδο σε μια κατσαρόλα να ζεσταθεί καλά, προσθέτουμε το κρέας και το ροδίζουμε από όλες τις πλευρές. Προσθέτουμε το κρεμμύδι και τα σκόρδα να μαραθούν, κατόπιν προσθέτουμε τον ντοματοπολτό, τον τσιγαρίζουμε ελαφρώς, σβήνουμε με το κρασί και περιμένουμε μέχρι να εξατμιστεί το αλκοόλ. Προσθέτουμε την ντομάτα (κονκασέ), τη ζάχαρη, τα μπαχαρικά

και προσθέτουμε υγρά (χλιαρό νερό ή ζωμό) να σκεπάζει καλά το κρέας. Δίνουμε μια δυνατή βράση, ξαφρίζουμε και στη συνέχεια χαμηλώνουμε τη φωτιά. Σκεπάζουμε με το καπάκι και σιγοβράζουμε για 1 - 1μιση ώρα, ανακατεύοντας κατά διαστήματα.

Πριν μαλακώσει το κρέας μας και είναι σχεδόν έτοιμο, βράζουμε σε αλατόνερο τα ζυμαρικά. Αποσύρουμε την κατσαρόλα και αφαιρούμε τη δάφνη, το μπαχάρι και την κανέλα. Σερβίρουμε το κοκκινιστό με τα ζυμαρικά και γαρνίρουμε με φρεσκοτριμμένη γραβιέρα.



Το μέλλον είναι ήδη εδώ.



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



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



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



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

Ένα με το μέλλον
dei.gr

Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. και ΣΥΝΚΑ εγκαινιάζουν την επόμενη μέρα με εντυπωσιακά εγκαίνια στα Λιβάδια Χανίων

μασούτης
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ



Με τεράστια επιτυχία και εντυπωσιακή συμμετοχή κόσμου, και επισήμων φορέων, πραγματοποιήθηκαν το Σάββατο 16 Δεκεμβρίου τα εγκαίνια του 38 ου καταστήματος ΣΥΝΚΑ στα Λιβάδια Χανίων. Το υπερσύγχρονο κατάστημα, το οποίο εκτείνεται σε μια επιφάνεια 1500τ.μ. με 100 και πλέον θέσεις στάθμευσης και ειδική μέριμνα για ΑΜΕΑ, σηματοδοτεί, μεταξύ άλλων, την «επόμενη μέρα» του ΣΥΝΚΑ ως Ανώνυμη Εταιρεία, στα πλαίσια της ισχύουσας συνεργασίας με τη Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. Η συνεργασία των δυο μεγάλων αλυσίδων σούπερ μάρκετ, η οποία επισημοποιήθηκε και ξεκίνησε στα τέλη του 2020, αποδίδει ήδη σημαντικούς καρπούς προς όφελος κυρίως του καταναλωτικού κοινού στα σημεία δραστηριοποίησης του επιχειρηματικού σχήματος ανά την Ελλάδα.

Το νέο κατάστημα ΣΥΝΚΑ, απασχολεί 65 εργαζόμενους ενισχύοντας εμπράκτως και ουσιαστικά την τοπική αγορά εργασίας, ενώ

αποτελεί μέρος της κείμενης στρατηγικής υγιούς οργανικής ανάπτυξης των δυο οργανισμών. Σχεδιαστικά, είναι σαφής η επιρροή του σύγχρονου δικτύου καταστημάτων «Μασούτης», ενώ στο σύνολό του, το κατάστημα αποδίδει τον καρπό του αρμονικού «παντρέματος» δυο αμιγώς ελληνικών εταιρειών, με πλούσια παράδοση, μακρόχρονη ιστορία και αναμφίβολα λαμπρό μέλλον.

Market Trends

Πόσα καλοκαίρια κρύβει μέσα του ο χειμώνας;

Το ραντεβού στον ήλιο στην Ελλάδα δεν έχει εποχή! Γι' αυτό και τα τσουγκρίσματα μ' ένα δροσερό Πλωμάρι μπορούν να μας βρουνε ανά πάσα στιγμή με την παρέα μας γύρω από ένα τραπέζι. Οι ανέμελες στιγμές με αγαπημένους φίλους ή την οικογένειά μας είναι πάντα ανεκτίμητες και όσο πιο συχνά μπορούμε να τις επαναλαμβάνουμε, τόσο πιο καλά νιώθουμε. Αυτά τα μικρά Καλοκαίρια του Χειμώνα, μας θυμίζει και φέτος το αγαπημένο μας Ούζο Πλωμαρίου με το γνωστό επιτυχημένο του τηλεοπτικό σποτ. Οι αναμνήσεις είναι ότι πιο πολύτιμο δημιουργούμε στη ζωή μας. Οι εικόνες από τα υπέροχα καλοκαίρια μας με τον ζεστό Ελληνικό ήλιο να μας χαϊδεύει τα πρόσωπα ενώ απολαμβάνουμε μοναδικές γεύσεις στα ταβερνάκια δίπλα στο κύμα μαζί με αγαπημένους φίλους μας, δεν μπορούν παρά να μας φτιάχνουν τη διάθεση κάθε φορά που έρχονται στο μυαλό μας.

Το Ούζο Πλωμαρίου, μας καλεί να απολαύσουμε με τον ίδιο ακριβώς τρόπο κάθε ηλιόλουστη χειμωνιάτικη μέρα. Μας υπενθυμίζει πόσα «μικρά καλοκαίρια» κρύβονται μέσα στο χειμώνα και μας καλεί να μη χάσουμε ούτε ένα! Γιατί όταν έχει ήλιο... Έχει Πλωμάρι! Απολαύστε το tv- spot [εδώ](#).





Ελένη Κοινηνού,
Clinical Assistant Professor of University of Nicosia.

Ειδική Ρευματολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη
Ρευματολογικού Τμήματος Metropolitan General,
Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων" Metropolitan General,
Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων Ρευματικών
Νοσημάτων και Κύησης" ΜΗΤΕΡΑ

Ωκυτοκίνη: Η «ορμόνη της αγάπης» και η άλλη πλευρά της!

Η ωκυτοκίνη είναι μία ορμόνη που παράγεται στον εγκέφαλο, πιο συγκεκριμένα στον υποθάλαμο και στη συνέχεια μεταφέρεται και εκκρίνεται από την υπόφυση.



Η κύρια λειτουργία της είναι η διευκόλυνση του τοκετού μέσω των συσπάσεων της μήτρας και η διατήρηση του μητρικού θηλασμού, μέσω των θηλαστικών κινήσεων.

Το σώμα μας παράγει ωκυτοκίνη όταν υπάρχει έντονη συναισθηματική διέγερση.

Πώς η ωκυτοκίνη ωφελεί την υγεία μας;

Η ωκυτοκίνη έχει πολλαπλές δράσεις στη συμπεριφορά μας:

Συμβάλλει στη χαλάρωση, στην εμπιστοσύνη, στην ψυχολογική σταθερότητα και στην οικοδόμηση των σχέσεων. Επίσης, προκαλεί συναισθήματα αγάπης και προστασίας, τα οποία εμφανίζονται φυσικά όταν γονείς και παιδιά κοιτάζονται στα μάτια ή όταν αγκαλιάζονται. Χαμηλά επίπεδα ωκυτοκίνης έχουν συσχετιστεί με στοιχεία κατάθλιψης.

Πώς μπορούμε να αυξήσουμε την ωκυτοκίνη στον οργανισμό μας;

Μελέτες έχουν δείξει ότι ένας φυσικός τρόπος για να αυξηθούν τα επίπεδα της ωκυτοκίνης είναι η άσκηση. Συγκεκριμένα, παρατηρήθηκε ταχεία άνοδος των επιπέδων της ωκυτοκίνης στο σάλιο των ατόμων μετά από εντατική προπόνηση σε πολεμικές τέχνες. Αξιοσημείωτο είναι ότι η μουσική συμβάλλει στην αύξηση των επιπέδων, ιδιαίτερα σε άτομα που τραγουδούν σε ομάδες προσθέτοντας το στοιχείο του δεσμού. Ακόμα και το απλό άγγιγμα, η αγκαλιά, το μασάζ, ο έρωτας αυξάνουν τα επίπεδα της ωκυτοκίνης, ενισχύοντας χαρακτηριστικά της προσωπικότητας σε κοινωνικές επαφές, όπως η ηγεξωστρέφεια, η εμπιστοσύνη, η φιλικότητα, ο αλτρουισμός.

Καθώς κάνουμε οπτική επαφή με κάποιον άλλον άνθρωπο, απελευθερώνεται ωκυτοκίνη και οι κόρες των ματιών μας αποκτούν την τάση να αντιγράψουν αυτές



του ανθρώπου που έχουμε απέναντί μας, ένα φαινόμενο που επηρεάζει το επίπεδο της εμπιστοσύνης.

Όταν οι κόρες ενός ατόμου διαστέλλονται, το άλλο άτομο έχει την τάση να το εμπιστευτεί περισσότερο, ενώ, όταν συστέλλονται, το αντίθετο. Αλλά η εμπιστοσύνη χτίζεται πιο έντονα, όταν τα μάτια συγχρονίζονται.

Ωστόσο, αυτή η διαδικασία είναι ελάχιστα κατανοητή. Όλες αυτές οι πολύ θετικές δράσεις της ωκυτοκίνης, οδήγησαν τους επιστήμονες, στην παραδοχή της, ως ενός από τα πιο ελπιδοφόρα συστήματα νευροδιαβιβαστών του εγκεφάλου για τη θεραπεία νόσων όπως ο αυτισμός, ο επίμονος φόβος, η επιλόχειος κατάθλιψη. Υπάρχει βέβαια αρκετός δρόμος για ασφαλή δεδομένα.

Η ωκυτοκίνη βρέθηκε να αποδυναμώνει το φαινόμενο μίμησης της διαστολής της κόρης και να ενισχύει τη συστολή της κόρης, αντανακλώντας μια προηγούμενη μελέτη που βρήκε ότι η ορμόνη οδηγεί τους ανθρώπους να «αντιγράψουν» τα

θυμωμένα πρόσωπα, αλλά όχι τα χαρούμενα. Αυτά τα συμπεράσματα συνάδουν με προηγούμενη έρευνα που έδειξε ότι η ωκυτοκίνη βελτιώνει την ικανότητά μας να διακρίνουμε τα αξιόπιστα από τα αναξιόπιστα πρόσωπα.

Οι συγγραφείς της μελέτης από το Πανεπιστήμιο του Λέιντεν εξηγούν στα συμπεράσματά τους που δημοσιεύονται στην επιθεώρηση Proceedings of the Royal Society B: «Η φύση δεν ανταμείβει την αφέλεια και από εξελικτική σκοπιά μπορεί να συναχθεί το συμπέρασμα ότι η ωκυτοκίνη δεν ενισχύει

την εμπιστοσύνη άνευ όρων, αλλά αυξάνει την επαγρύπνηση και την όξυνση της αντίληψης κοινωνικών σημάτων».

Η σκοτεινή πλευρά της ωκυτοκίνης επισημαίνεται σε μια νέα μελέτη, η οποία την συνδέει με τη δυσπιστία.

Ερευνητές στην Ολλανδία έθεσαν ως στόχο να διερευνήσουν κατά πόσον η ωκυτοκίνη επηρεάζει τους ανθρώπους να δημιουργήσουν αισθήματα εμπιστοσύνης κατά την οπτική επαφή,

συναισθήματα, μεταξύ των οποίων η οικειότητα και ο κοινωνικός έλεγχος.

Η άποψη για την ωκυτοκίνη αλλάζει:

Δεν είναι πλέον η «ορμόνη της αγάπης», το κλειδί για εμπιστοσύνη χωρίς όρια, αλλά στην πραγματικότητα έχει μια σκοτεινή πλευρά. Σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί ακόμη και να μειώσει την εμπιστοσύνη».

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Το σίγουρο είναι ότι η ωκυτοκίνη αποτελεί μία από τις ορμόνες της «καλής διάθεσης» και μαζί με τις υπόλοιπες σεροτονίνη, ντοπαμίνη και ενδορφίνες που παράγονται όταν κάποιος αγκαλιάζει και αγκαλιάζεται, είναι υπεύθυνες για την εξωτερική αλλά κυρίως για την εσωτερική ηρεμία.



KIDS CHRISTMAS PARTY για τα παιδιά των εργαζομένων στη ΜΑΚΒΕΛ-Eurimac



Στο ψυχαγωγικό Αγρόκτημα Ιππασίας @ Περιπέτειας «Ράντσο Κιλκίς» διοργανώθηκε η χριστουγεννιάτικη γιορτή για τα παιδιά όλων των εργαζομένων της ΜΑΚΒΕΛ-Eurimac. Με τις γιορτές των Χριστουγέννων να πλησιάζουν και με σύμμαχο μια ηλιόλουστη μέρα το τμήμα ανθρωπίνου δυναμικού της εταιρείας διοργάνωσε μια πρωτότυπη χριστουγεννιάτικη γιορτή για τα παιδιά των εργαζομένων. Στους εξαιρετικά οργανωμένους, άνετους και φιλόξενους χώρους του ράντσου και με την επίβλεψη εκπαιδευμένων παιδαγωγών τα παιδιά είχαν την ευκαιρία να διασκεδάσουν με μια σειρά από δραστηριότητες όπως: βιωματικά παιχνίδια, ζωγραφική, face painting, ιππασία. Η εορταστική ατμόσφαιρα και το κέφι διήρκεσε ως το μεσημέρι και συνοδεύτηκε με ένα λαχταριστό μπουφέ για μικρούς και μεγάλους. Φυσικά, δεν θα μπορούσε να λείπει και ο αγαπημένος Άγιος των παιδιών ο Άη Βασίλης που φωτογραφήθηκε μαζί τους και μοίρασε δώρα.

Το «ανθρωποκεντρικό» φως που μας βοηθάει να κοιμηθούμε αλλά και να είμαστε σε εγρήγορση!

SAY *yes* & get impressed

Ένα φως νέας γενιάς ήρθε για να γίνει σύμμαχός μας στην καθημερινή μας ζωή. Το «ανθρωποκεντρικό» μπλε φως που δημιουργήθηκε από ερευνητές στη Σεούλ συμβάλλει στην εγρήγορση μέσα στην ημέρα και τη νύχτα μας βοηθάει να κοιμηθούμε!

Ερευνητές από τη Σεούλ δημιούργησαν μια πηγή φωτός με στόχο να ενισχύει τους φυσικούς κερκαδικούς ρυθμούς, ασχέτως με την ώρα της ημέρας κατά την οποία χρησιμοποιείται. Μετά από σχετικό πείραμα οι επιστήμονες συμπέραναν ότι η χρήση των νέων LED αύξησε τα επίπεδα μελατονίνης κατά τη διάρκεια της νύχτας κατά 12,2% και μείωσε τα επίπεδα μελατονίνης κατά τη διάρκεια της ημέρας κατά 21,9% σε σύγκριση με τη χρήση των συμβατικών λαμπτήρων. Αυτό δείχνει ότι τα «ανθρωποκεντρικά» LED έχουν τη δυνατότητα να ρυθμίζουν τη μελατονίνη άρα να μας βοηθούν και να είμαστε δραστήριοι και παραγωγικοί όταν θέλουμε αλλά και να χαλαρώνουμε τις ώρες που επιθυμούμε να ξεκουραστούμε.





Η **ISOMAT**
συμβάλλει στην **αποκατάσταση**
της Πνευμονολογικής Κλινικής
του Γ.Ν.Θ. Παπανικολάου
με **επισκευαστικά υλικά**
και **500L χρωμάτων**

isomat
building quality

for a sustainable future



Η ISOMAT συμβάλλει στην αποκατάσταση της Πνευμονολογικής Κλινικής του Γ.Ν.Θ. Παπανικολάου με δωρεά επισκευαστικών υλικών και 500L χρωμάτων

Μετά τη μεγάλη πυρκαγιά που ξέσπασε στις 6 Απριλίου του 2022, η οποία προκάλεσε την πλήρη καταστροφή της Πνευμονολογικής Κλινικής του Γ.Ν.Θ. Παπανικολάου, η ISOMAT, την ίδια κιόλας ημέρα κινητοποιήθηκε άμεσα, δηλώνοντας στη διοίκηση του Νοσοκομείου την ανοιχτή πρόθεσή της να συνεισφέρει έμπρακτα στην αποκατάσταση των ζημιών, με την προσφορά των απαραίτητων υλικών ανακατασκευής.

Έτσι, στο πλαίσιο των εργασιών αποκατάστασης που ξεκίνησαν τον Μάρτιο του 2023 στην Πνευμονολογική Κλινική και ολοκληρώθηκαν επιτυχώς πρόσφατα, με υψηλό αίσθημα ευθύνης και ανιδιοτελούς προσφοράς, η ISOMAT προχώρησε στη δωρεά απαραίτητων επισκευαστικών υλικών, καθώς και 500L χρωμάτων για την πλήρη κάλυψη των αναγκών ανακατασκευής της πτέρυγας.

Μέσω του ολοκληρωμένου προγράμματος εταιρικής κοινωνικής ευθύνης με τίτλο «ISOMAT από καρδιάς», η ISOMAT αποτυπώνει με πράξεις υπευθυνότητας την κουλτούρα προσφοράς απέναντι στον Άνθρωπο,

την Κοινωνία και το Περιβάλλον, υποστηρίζοντας με ουσιαστικές πρωτοβουλίες αλληλεγγύης, μεταξύ άλλων, και τα νοσοκομειακά ιδρύματα της χώρας.

Παρακολουθήστε το σχετικό video στο ακόλουθο [link](#).

info

Η ISOMAT αποτελεί έναν ελληνικό, πολυεθνικό Όμιλο παραγωγής δομικών χημικών, κονιαμάτων και χρωμάτων και μία από τις σημαντικότερες βιομηχανίες του κλάδου με ηγετική παρουσία στη Νοτιοανατολική Ευρώπη. Ο Όμιλος διαθέτει 3 μονάδες παραγωγής, εκ των οποίων η μία βρίσκεται στη μητρική εταιρεία στην Ελλάδα και οι άλλες δύο στις θυγατρικές του στη Ρουμανία και στη Σερβία. Επιπλέον, διαθέτει 5 εμπορικές θυγατρικές σε Γερμανία, Ρωσία, Τουρκία, Βουλγαρία και Σλοβενία και εξαγωγική δραστηριότητα σε περισσότερες από 80 χώρες παγκοσμίως, με ένα πορτφόλιο που απαριθμεί πάνω από 350 προϊόντα. Με όραμά του να αποτελεί για τον κλάδο των κατασκευών τον κορυφαίο συνεργάτη ολοκληρωμένων, αξιόπιστων, καινοτόμων και ποιοτικών λύσεων, η ISOMAT επενδύει στην Έρευνα & Ανάπτυξη με 7 χημεία R&D και 3 χημεία Ποιοτικού Ελέγχου, όπου κάθε χρόνο αναπτύσσονται πληθώρα νέων προϊόντων, ενώ βελτιώνονται συνεχώς τα υφιστάμενα, σύμφωνα με τις τεχνολογικές εξελίξεις του κλάδου και με προτεραιότητα τη βιώσιμη ανάπτυξη.



Η αλληλεγγύη χτίζει κόσμους!

Τα Χριστούγεννα είναι η περίοδος που εκτός από δώρα ανοίγουμε και την καρδιά μας.



Σήμερα είναι η Διεθνής Ημέρα Ανθρώπινης Αλληλεγγύης (International Human Solidarity Day) που καθιερώθηκε στις 20 Δεκεμβρίου με απόφαση της Γενικής Συνέλευσης του ΟΗΕ το 2005. Αυτή η ημέρα έχει ως στόχο την προώθηση και την αναγνώριση της αξίας της αλληλεγγύης μεταξύ ανθρώπων σε όλο τον κόσμο. Αυτό, επειδή αναγνωρίζεται ως σημαντικό εργαλείο για την αντιμετώπιση των παγκόσμιων προκλήσεων όπως η φτώχεια, η ανισότητα, η κλιματική αλλαγή και η ανάγκη για ειρήνη και δικαιοσύνη.

Η αλληλεγγύη ενισχύει τους κοινωνικούς δεσμούς ανάμεσα σε ανθρώπους από διαφορετικά υπόβαθρα, κοινότητες και κουλτούρες. Αυτό δημιουργεί έναν κόσμο συμπερίληψης και εντείνει το αίσθημα του ανήκειν ανά την υφήλιο.

Η αξία του εθελοντισμού και της προσφοράς

Ένας πολύ καλός τρόπος, λοιπόν, για να κάνουμε τον κόσμο όσο καλύτερο μπορούμε, τόσο για εμάς, όσο και για τις επόμενες γενιές, είναι ο εθελοντισμός.

Πρωτίστως, ο εθελοντισμός μας επιτρέπει να έχουμε άμεση επίδραση στις κοινότητές μας. Μέσω εθελοντικών δράσεων μπορούμε να συμβάλουμε στη βελτίωση της κατάστασης των συνανθρώπων μας. Παράλληλα, ο εθελοντισμός ενθαρρύνει το αίσθημα ευθύνης και συμμετοχής στην κοινωνία. Το να προσφέρεις έχει πολλά οφέλη. Όχι μόνο για την κοινωνία και τους συνανθρώπους μας αλλά και για εμάς τους ίδιους.

Έρευνα του 2016 που πραγματοποιήθηκε στην Αγγλία, από τους Tabassum, Mohan και Smith, σε 66 χιλιάδες

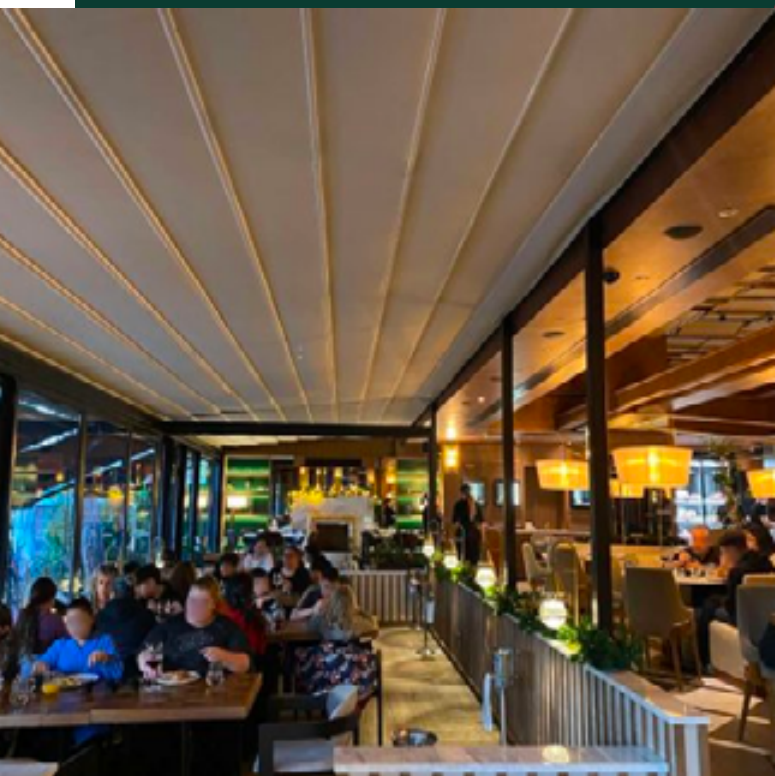
εθελοντές, έδειξε ότι οι μακροχρόνιοι εθελοντές είχαν καλύτερη ψυχική υγεία από εκείνους που ήταν εθελοντές για μικρότερα διαστήματα. Αυτό μας δείχνει ότι ο εθελοντισμός εκτός από το ότι μας κάνει ενεργούς πολίτες, συμβάλλει επίσης, στην καλή ψυχική υγεία!

Επίσης, ο εθελοντισμός διευρύνει τους ορίζοντές μας, αφού μας φέρνει σε επαφή με περισσότερο κόσμο, με περισσότερες κουλτούρες και αναπτύσσει τις επικοινωνιακές μας δεξιότητες. Έτσι, μαθαίνουμε να λειτουργούμε καλύτερα σε μία ομάδα, να συνεργαζόμαστε και μέσω αυτής να αναγνωρίζουμε και να αξιοποιούμε τις προσωπικές μας αδυναμίες αλλά και τις δεξιότητες. Αυτό μας βοηθάει μάλιστα να έχουμε περισσότερη αυτογνωσία και αυτοπεποίθηση.

Υπάρχουν πολλές δομές που θα μπορούσε κάποιος να απασχοληθεί εθελοντικά. Ένα πρώτο βήμα, είναι να αναρωτηθείς πού πραγματικά θα απολάμβανες να προσφέρεις. Ας μην ξεχνάμε ότι ο εθελοντισμός ξεκινάει πρώτα ως ευθύνη απέναντι στους συνανθρώπους μας και μετά ως επιβράβευση για εμάς. Μπορείς εύκολα και γρήγορα, με μία απλή αναζήτηση στο ίντερνετ να βρεις διάφορους οργανισμούς που να έχουν ανάγκη από εθελοντές. Πριν δεσμευτείς, καλό θα ήταν να γνωρίζεις τα βασικά, δηλαδή: με ποιο τρόπο θα προσφέρεις και πόσο χρόνο θα πρέπει να διαθέσεις (εβδομαδιαίως/μηνιαίως).

Μπορεί σήμερα να αναδεικνύεται η σημασία της αλληλεγγύης ως παγκόσμιου αξιακού πλαισίου, το να προσφέρεις όμως, δεν έχει εποχή και να θυμάσαι ότι μόνο να κερδίσεις από αυτό μπορείς!

Η νέα, σύγχρονη και ασφαλής παιδική χαρά στην Ακρόπολη



Χριστουγεννιάτικο γεύμα του DB.one για παιδιά του Σωματείου «Οι φίλοι του παιδιού»

Τη Δευτέρα 11 Δεκεμβρίου πραγματοποιήθηκε με επιτυχία το φιλανθρωπικό γεύμα που προσέφερε το εστιατόριο DB.one σε 40 παιδιά του Σωματείου «Οι φίλοι του παιδιού».

Ειδικότερα, η ομάδα του εστιατορίου θέλοντας να συνεισφέρει με τις δικές της δυνάμεις στο κοινωνικό σύνολο, προσκάλεσε 40 παιδιά του φιλανθρωπικού Σωματείου «Οι φίλοι του παιδιού» με τους κηδεμόνες τους για να γευματίσουν στο DB.one. Ο σεφ του εστιατορίου Ulash Tunc υποδέχθηκε τους μικρούς καλεσμένους και τους προσέφερε ένα παιδικό γεύμα ειδικά διαμορφωμένο για τις ανάγκες τους, το οποίο απόλαυσαν με φόντο τη χριστουγεννιάτικη ατμόσφαιρα. Η εν λόγω δράση αποτέλεσε μια πρωτοβουλία του εστιατορίου που υλοποίησε για πρώτη φορά με σκοπό να προσφέρει χαρά και γευστικές απολαύσεις στους παρευρισκόμενους και να ενισχύσει το πνεύμα των Χριστουγέννων μέσω της κοινωνικής προσφοράς. Το φιλανθρωπικό γεύμα που κέρδισε τις εντυπώσεις μικρών και μεγάλων, έφερε κοντά τα παιδιά και τις οικογένειές τους και τους προσέφερε όμορφες στιγμές. Το εστιατόριο DB.one ενσωματώνει ενέργειες εταιρικής κοινωνικής ευθύνης στη λειτουργία του με στόχο να προσφέρει έμπρακτα στο κοινωνικό σύνολο.



Μια υψηλών προδιαγραφών παιδική χαρά απολαμβάνουν, πλέον, οι μικροί Αθηναίοι κάτω από τον βραχώδη λόφο της Ακρόπολης, που δεσπόζει στο κέντρο της σύγχρονης Αθήνας. Πρόκειται για έναν νέο χώρο παιχνιδιού, ο οποίος βρίσκεται κάτω από το ανατολικό άκρο του βράχου και συνορεύει με τον αρχαιολογικό χώρο.

Η παιδική χαρά πλαισιώνεται από έναν καταπράσινο κήπο με ξεχωριστές φυσικές διαδρομές. Η δημιουργία της από τον Δήμο Αθηναίων διαμορφώνει ένα σύμπλεγμα δραστηριοτήτων για όλη την οικογένεια και αναδεικνύει τον μοναδικό ιστορικό και πολιτιστικό πλούτο της πόλης. Οι βασικές αρχές του σχεδιασμού είναι η επιλογή των φυσικών υλικών, τα οποία συμπληρώνουν την εικόνα του ελαιώνα που έχει σήμερα το πάρκο, καθώς και ο σεβασμός και ανάδειξη της γειτνίασης με τον βράχο της Ακρόπολης. Η νέα παιδική χαρά δημιουργήθηκε εντός του Κήπου της Ακροπόλεως και έχει έκταση 2.440 τ.μ. Βρίσκεται κάτω από το ανατολικό άκρο του βράχου της Ακρόπολης, συνορεύει με τον αρχαιολογικό χώρο, ενώ μέσα από τον χώρο της ο επισκέπτης έχει μια πολύ ιδιαίτερη οπτική του βράχου και του τείχους.

Το ANT1+ φέρνει χριστουγεννιάτικες ταινίες και ξεχωριστές πρεμιέρες ANT1+ Originals τον Δεκέμβριο



Το ANT1+ υποδέχτηκε τον Δεκέμβριο με δύο νέα ANT1+ Originals, συνεχίζοντας τη μοναδική πορεία του με μεγάλες ελληνικές παραγωγές υψηλής ποιότητας. Στις 15 Δεκεμβρίου έκανε πρεμιέρα ο αγαπημένος ήρωας των παιδιών «Τριγωνοφαρούλης», με 8 διασκεδαστικά επεισόδια. Για πρώτη φορά στην Ελλάδα, το best seller του συγγραφέα Βαγγέλη Ηλιόπουλου, με πάνω από 1 εκατομμύριο αντίτυπα και θεατρικές παραστάσεις, ζωντανεύει στις οθόνες μας μέσα από ένα σύγχρονο animation, με τρόπο που αγκαλιάζει μικρούς και μεγάλους. Το πιο τρυφερό και καλοπροαίρετο ψαράκι, μαζί με την ψαροπαρέα του, ξεκινούν τις θαλασσοπεριπέτειες και εκπαιδεύονται,

ώστε να αντιμετωπίζουν κάθε θαλάσσιο κίνδυνο. Ταυτόχρονα, πραγματοποιήθηκε η πρεμιέρα του νέου ANT1+ Original «ΣΩΤΕ», μιας διαφορετικής κωμικής σειράς γαστρονομίας με πρωταγωνίστρια την εκρηκτική Δάφνη Λαμπρόγιαννη. Αντισυμβατικό, ανατρεπτικό και εκκεντρικό, το «ΣΩΤΕ» ήρθε για να μας ανοίξει την όρεξη και να ταραξει τα νερά της μυθοπλασίας.

Παράλληλα, το ANT1+ σας καλεί να αφεθείτε σε έναν μαγικό κινηματογραφικό κόσμο, με δεκάδες χριστουγεννιάτικες ταινίες για όλη την οικογένεια. Ταινίες με κορυφαίο καστ ηθοποιών που έγιναν χριστουγεννιάτικη παράδοση, όπως «The Holiday», «A Christmas Number One», αγαπημένα blockbusters, όπως «Last Christmas» και «Christmas Carol», η ταινία κινουμένων σχεδίων «Γκριντζ», που έκλεψε την καρδιά μικρών και μεγάλων, αλλά και όλη η χριστουγεννιάτικη συλλογή ταινιών της «Barbie», μπαίνουν στη λίστα για μαραθώνιο ταινιών δίπλα στο χριστουγεννιάτικο δέντρο. Ανακαλύψτε το συναρπαστικό νέο περιεχόμενο της streaming πλατφόρμας ANT1+, κάνοντας εγγραφή στο antennaplus.gr.

Το IL MARINERO σας υποδέχεται με ένα εορταστικό Christmas Menu

Το IL MARINERO, που βρίσκεται στο ομορφότερο σημείο της Ακτής Κουμουνδούρου, προσκαλεί το κοινό να γιορτάζει τα φετινά Χριστούγεννα με ένα πλούσιο χριστουγεννιάτικο μενού που αντανακλά το πάθος του εστιατορίου για εκλεκτές ιταλικές γεύσεις.

Το Christmas menu περιλαμβάνει ποικιλία Prosecco που θα συνοδεύεται από ταρτάρ μόσχου και προσούτο, τη σούπα κολοκύθας με κάστανα και gorgonzola και την ιταλική ανάμεικτη σαλάτα λαχανικών με ρόδι. Στα κυρίως πιάτα συναντάμε τα ιταλικά ζυμαρικά ravioli με πλούσια υφή μανιταριών, τρούφας και αφρό παρμεζάνας καθώς και το βιολογικό ossobuco με κρέμα γλυκοπατάτας. Το πιο λαχταριστό πιάτο tiramisu με χειροποίητο σαβαγιάρ από espresso, κρέμα και φρούτα του δάσους ολοκληρώνει το μενού αφήνοντας στους πελάτες την πιο γλυκιά... επίγευση. Το πλούσιο και ειδικά σχεδιασμένο Christmas menu που επιμελήθηκαν οι σεφ του εστιατορίου IL MARINERO θα προσφέρει μια μοναδική εμπειρία απόλαυσης στο κοινό. Το εορταστικό μενού θα είναι διαθέσιμο στην εξαιρετική τιμή των 55 ευρώ το άτομο και οι παρευρισκόμενοι θα έχουν την ευκαιρία να το απολαύσουν με θέα την θάλασσα.

Το IL MARINERO υπόσχεται να μετατρέψει τα φετινά Χριστούγεννα σε μια ξεχωριστή γαστρονομική εμπειρία αναδεικνύοντας μέσα από ποιοτικές γεύσεις και απολαύσεις την ιταλική κουλτούρα και γαστρονομία.



Η τέχνη του να είσαι στωικός σε άστατους καιρούς



Μανώλης Μητσιάς Ήλιος χειμωνιάτικος, άρχοντας λαμπρός

Μιλούν και θυμούνται στιγμές με τον αγαπημένο ερμηνευτή, τα αδέρφια του, παιδικό φίλο, συγχωριανό και συνεργάτη και ο ίδιος ο Μανώλης Μητσιάς αφηγείται στον συγγραφέα Γιάννη Κούρκουλο τη διαδρομή του από τα Δουμπιά της Χαλκιδικής στην Αθήνα. Η έκδοση συνοδεύεται από πλούσιο φωτογραφικό υλικό και το εξώφυλλο σχεδίασε ο Πέτρος Παράσχος.

"Μανώλης Μητσιάς. Το παιδικό μου ίνδαλμα, η αισθαντική φωνή που με σαγήνευσε και με κυρίευσε από το ξεκίνημά του στα εφηβικά μου χρόνια, ένα συναίσθημα που με τη συνεπή καλλιτεχνική του πορεία φρόντισε να το σφυρηλατήσει, να το κρατήσει αναλλοίωτο και να το επαυξήσει σε μέγιστο βαθμό σε μια πορεία πενήντα έξι, το 2023, χρόνων.

Μανώλης Μητσιάς. Ο μοναδικός. Ο άνθρωπος ο οποίος ξεδιπλώνει όλες τις ερμηνευτικές ικανότητές του και μαγεύει με τη μοναδική, την ανεπανάληπτη φωνή του.

Θεία χάρη θα έλεγε κανείς, το παιδί απ' τα Δουμπιά της Χαλκιδικής, τα τελευταία 20 και πλέον χρόνια μου έδωσε τη δυνατότητα να κατανοήσω από πρώτο χέρι, σε βαθμό απόλυτο θα έλεγα, το πώς γίνεται κανείς διαχρονικός και μεγάλος!

Γιατί όσο σπουδαίες προδιαγραφές κι αν έχει κάποιος στον τομέα του, αν δεν είναι εξίσου, αν όχι και παραπάνω, σημαντικός άνθρωπος, τότε η πορεία του έχει ημερομηνία λήξης. Όσοι, λοιπόν, γνωρίζουν προσωπικά τον Μανώλη Μητσιά, και δεν είναι λίγοι, προσυπογράφουν ότι από τη στιγμή που τον γνώρισαν εκτίμησαν περισσότερο τον άνθρωπο Μανώλη και από αυτόν ακόμα τον αναντικατάστατο και παράλληλα ανυπέβλητο καλλιτέχνη". Από τον πρόλογο του συγγραφέα. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΡΟΝΟΜΟΣ.



Όλοι μας ερχόμαστε, αργά ή γρήγορα, αντιμέτωποι με τα ίδια μεγάλα ερωτήματα: Τι σημαίνει να είσαι καλός; Πώς βρίσκεις την εσωτερική γαλήνη; Πώς διαχειρίζεσαι το πένθος; Τι είναι πραγματικά σημαντικό στη ζωή; Τα καλά νέα είναι ότι τα πιο σοφά μυαλά στην ιστορία της ανθρωπότητας έθεσαν τα ίδια ερωτήματα (συμπεριλαμβανομένου και του πώς μπορεί να καταπολεμήσει κανείς το FOMO, το σύνδρομο της εποχής μας). Και δίνουν απαντήσεις. Οι στωικοί μάς διδάσκουν πρωτίστως ότι τα εργαλεία που χρειαζόμαστε για να εφαρμόσουμε την πολύτιμη σοφία τους για τον εαυτό μας τα έχουμε ήδη.

Ας ταξιδέψουμε, λοιπόν, στην εποχή τους, που δεν είναι τελικά τόσο πολύ διαφορετική από τη δική μας: μια εποχή βυθισμένη στο χάος, με πολέμους, επιδημίες, λοιμούς, προδοσίες, διαφθορά, άγχος, καταχρήσεις και -ναι, ακόμη και από τότε- φόβο για την κλιματική καταστροφή.

Ας ακούσουμε κι ας προσεγγίσουμε όσο πιο βιωματικά μπορούμε τα διδάγματα τριών κορυφαίων στωικών, του Σενέκα, του Επίκτητου και του Μάρκου Αυρήλιου, ώστε να κατακτήσουμε μια ουσιαστική και βαθιά αίσθηση ψυχικής ηρεμίας και αυτοκυριαρχίας. Από τις εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ.

quote of the day

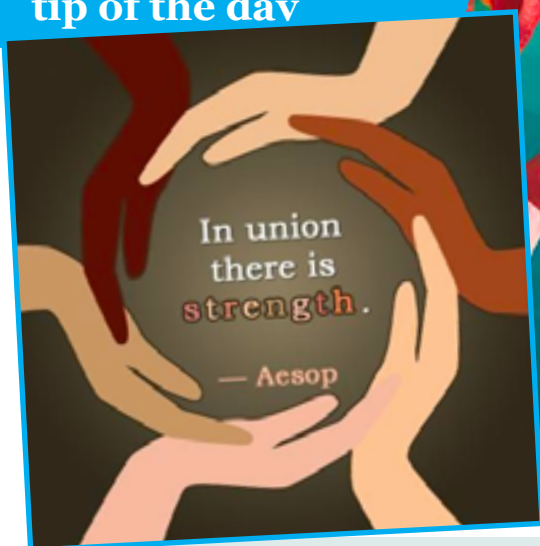
"SOLIDARITY WAS THE MOVEMENT THAT TURNED THE DIRECTION OF HISTORY."

Jeane Kirkpatrick

Σήμερα
γιορτάζει!
Ιγνάτιος



tip of the day



20 Δεκεμβρίου

- > International Human Solidarity Day
- > National Sangria Day
- > Go Caroling Day
- > Games Day