

LET'S
EXPORTGREECE

εξάγουμε Ελλάδα

THE NEWSLETTER

ISM

THE WORLD'S LARGEST TRADE FAIR
FOR SWEETS AND SNACKS

2 - 5 Φεβρουαρίου 2025 • Cologne, Germany

Θα είμαστε εκεί!

ΠΩΣ Η ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ ΓΙΝΕΤΑΙ ΔΥΝΑΜΗ: ΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΑΙΡΝΟΥΜΕ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΠΟΤΥΧΙΕΣ ΜΑΣ



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser** και ο Φεβρουάριος με βρίσκει στην Κολωνία σήμερα!!!

Πόσες φορές έχεις ακούσει τη φράση: «Μην είσαι τόσο καλός, σε εκμεταλλεύονται»; Λες και η ευγένεια είναι κάποιου είδους αδυναμία. Λες και το να είσαι καλός σημαίνει ότι αφήνεις τους άλλους να σε πατήσουν. Αλλά, ξέρεις κάτι; Το να είσαι ευγενικός δεν είναι σημάδι αδυναμίας – είναι σημάδι δύναμης.

Σκέψου το. Θέλει θάρρος να απαντήσεις με καλοσύνη όταν ο άλλος είναι αγενής. Θέλει αυτοέλεγχο να κρατήσεις την ψυχραιμία σου όταν κάποιος σου υψώνει τη φωνή. Και πάνω απ' όλα, θέλει ψυχική αττοχή να επιλέγεις την ευγένεια σε έναν κόσμο που συχνά επιβραβεύει την αγένεια.

Το πρόβλημα είναι ότι πολλοί μπερδεύουν την ευγένεια με την υποταγή. Νομίζουν ότι το να είσαι ευγενικός σημαίνει ότι αφήνεις τους άλλους να σε εκμεταλλευτούν. Αλλά η αλήθεια είναι το αντίθετο.

Το να είσαι ευγενικός σημαίνει ότι ελέγχεις εσύ τη δική σου στάση. Σημαίνει ότι δεν αφήνεις την αγένεια των άλλων να σου κλέψει την ψυχική σου ηρεμία.

Και, μεταξύ μας, το να απαντάς με ευγένεια είναι σαν να πετάς τον άλλον εκτός ισορροπίας. Περιμένει να τσακωθείς, να φωνάξεις, να χάσεις την ψυχραιμία σου. Αλλά εσύ; Εσύ χαμογελάς και του δείχνεις ότι δεν μπορεί να σε αγγίξει.

Η ευγένεια, λοιπόν, είναι δύναμη. Είναι η απόφαση να μην αφήσεις την αρνητικότητα να σε αλλάξει. Και ξέρεις τι άλλο είναι; Είναι επιλογή. Μπορείς πάντα να επιλέξεις να είσαι καλός, χωρίς να χάνεις τον αυτοσεβασμό σου.

Tip of the Day: Η επόμενη φορά που κάποιος θα σου μιλήσει απότομα, απάντησε με ευγένεια. Θα δεις πόσο δυνατός θα νιώσεις.

Extra Tip of the Day: Το έκανα σήμερα και ήταν πραγματικά απελευθερωτικό!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Πώς η απογοήτευση γίνεται δύναμη: Τα μαθήματα που παίρνουμε μέσα από τις αποτυχίες μας

«Να αποτύχεις, να αποτύχεις πάλι, να αποτύχεις καλύτερα», έλεγε ο νομπελίστας θεατρικός συγγραφέας Σάμιουελ Μπέκετ.

Βέβαια, μια αποτυχία δεν είναι ευχάριστη, η απογοήτευση όμως που τη συνοδεύει είναι ένα αναπόφευκτο και φυσιολογικό συναίσθημα, το οποίο όλοι έχουμε βιώσει, ή θα βιώσουμε σε κάποια φάση της ζωής μας. Όταν κάτι δεν πηγαίνει όπως το περιμέναμε, ή δεν καταφέρνουμε να πετύχουμε αυτό που θέλουμε, συχνά αισθανόμαστε δυστυχείς. Όμως, μπορούμε να δούμε τα πράγματα από μια άλλη οπτική και αν αντιμετωπίσουμε την απογοήτευση ως ευκαιρία.

Στην ουσία, αν το σκεφτούμε πιο ψύχραιμα και λιγότερα εγωκεντρικά, το "όχι" και οι αποτυχίες είναι κομμάτι της ζωής και βοηθούν στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας και της ωριμότητας.

Τα διαφορετικά « πρόσωπο» της απογοήτευσης

Η απογοήτευση μπορεί να έχει πολλές μορφές. Σύμφωνα με την Carolyn Gimian, Executive Director του Ινστιτούτου Chogyam Trungpa, υπάρχουν τρεις βασικές κατηγορίες απογοήτευσης.





Η πρώτη αφορά στην αδυναμία απόκτησης κάτι που επιθυμούμε, ή της επίτευξης ενός στόχου. Αυτό δημιουργεί απογοήτευση, καθώς οι προσδοκίες μας δεν ικανοποιούνται.

Η δεύτερη μορφή είναι η απογοήτευση που προκύπτει από την αίσθηση ότι συνεχώς πρέπει να πετυχαίνουμε περισσότερα, ακόμα κι όταν έχουμε κερδίσει αυτό που τόσο επιθυμούσαμε. Αυτή ενισχύεται και από την αίσθηση ότι προηγούμενο επίτευγμα δεν είναι αρκετό.

Η τρίτη μορφή συμβαίνει όταν δεν ξέρουμε τι ακριβώς θέλουμε, ή όταν δεν μπορούμε να κάνουμε μια επιλογή, φοβούμενοι μήπως κάνουμε λάθος.

Πώς η απογοήτευση γίνεται δύναμη

Αν και η απογοήτευση προκαλεί αρνητικά συναισθήματα, όπως θυμό ή θλίψη, μπορεί να αποτελέσει και σημαντική ευκαιρία για αυτογνωσία. Όταν κάτι δεν πάει όπως το περιμέναμε, μπορούμε να επαναξιολογήσουμε τους στόχους μας και να προσαρμόσουμε τα σχέδιά μας. Αυτό μας επιτρέπει να γίνουμε πιο αποφασιστικοί και δημιουργικοί στην προσέγγισή μας. Η απογοήτευση αυξάνει επίσης την ανθεκτικότητά μας, καθώς μας βοηθά να ξεπερνάμε τις δυσκολίες και να γινόμαστε πιο δυνατοί.

Επιπλέον, μπορεί να μας διδάξει την αξία των πραγμάτων που έχουμε ήδη. Όταν καταλαβαίνουμε ότι δεν μπορούμε πάντα να αποκτούμε αυτό που θέλουμε, αρχίζουμε να

εκτιμούμε περισσότερο όσα έχουμε καταφέρει και όσα ήδη έχουμε στη ζωή μας. Η απογοήτευση, λοιπόν, μας διδάσκει να μην θεωρούμε τίποτα δεδομένο και να χαιρόμαστε με ό,τι έχουμε.

Μπορεί επίσης να ενισχύσει τις σχέσεις μας με τους άλλους. Όταν βιώνουμε τη δυσφορία της απογοήτευσης, γινόμαστε πιο ευαίσθητοι στις απογοητεύσεις των άλλων και είμαστε πιο πρόθυμοι να τους στηρίξουμε.

Η εμπειρία αυτή μπορεί να οδηγήσει σε πιο αυθεντικές και βαθιές σχέσεις, καθώς καλλιεργούμε την ενσυναίσθηση και την υποστήριξη.

Η απογοήτευση, λοιπόν, δεν πρέπει να θεωρείται κάτι αρνητικό ή να αποφεύγεται. Αντιθέτως, είναι μια σημαντική εμπειρία που μας βοηθά να εξελιχθούμε, να ενισχύσουμε την προσωπικότητάς μας και να εξελιχθούμε ως άνθρωποι.



Το AQUA Carpatica ενώνει τις δυνάμεις του με το Σωματείο «Πρωτοβουλία για το Παιδί»

Από το 2025, ο κ. Γιάννης Βάλβης, Έλληνας του εξωτερικού Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος του AQUA Carpatica, και το Ίδρυμα «Ι. Χ. Βάλβη», ανακοινώνουν την απόφασή τους να υποστηρίξουν ως μόνιμοι δωρητές το Σωματείο «Πρωτοβουλία για το Παιδί». Ο κ. Βάλβης, φίλος και συμφοιτητής του ιδρυτή της «Πρωτοβουλίας για το Παιδί», αείμνηστου Αριστοτέλη Σιδηρόπουλου, στοχεύει στην ενίσχυση και επέκταση του έργου του Σωματείου.

Μια συνεργασία που ξεπερνά τα όρια του εθελοντισμού και αποδεικνύει τη δέσμευση του AQUA Carpatica να προσφέρει σε παιδιά, που έχουν ανάγκη ή βρίσκονται σε κίνδυνο, την αγάπη, την υποστήριξη και την προστασία που τους αξίζει.

Η «Πρωτοβουλία για το Παιδί», από την ίδρυσή της το 2008, αποτελεί σύμβολο της ανιδιοτελούς και ακατάπαυστης προσπάθειας για την προστασία των παιδιών και την εξάλειψη της κακοποίησης. Η απόφαση του κ. Γιάννη Βάλβη να συνδράμει ουσιαστικά σ' αυτή την προσπάθεια, σηματοδοτεί μια νέα εποχή για το έργο της «Πρωτοβουλίας για το Παιδί».

Η έμπρακτη ενίσχυση του AQUA Carpatica και του Ιδρύματος Ι.Χ. Βάλβη, έχουν πολλαπλό χαρακτήρα και αφορούν:

1. Στην αναγνωρισιμότητα της οργάνωσης
2. Στην ενίσχυση του επιστημονικού προσωπικού.
3. Στη βελτίωση των εγκαταστάσεων των δομών της οργάνωσης.
4. Στην προσαρμογή της οργάνωσης στους στόχους της βιώσιμης ανάπτυξης (μέσω της δημιουργίας φωτοβολταϊκού πάρκου).
5. Στη χορηγία του 2ου Διεθνούς Συνεδρίου με θέμα την παιδική κακοποίηση.
6. Στον εκσυγχρονισμό των ψηφιακών μέσων της οργάνωσης.



Press Room

Ο Lorenzo Musetti θα είναι ο Πρεσβευτής της Polaroid Eyewear για το 2025



Η ATP είναι περήφανη να ανακοινώσει την Polaroid Eyewear ως τον Επίσημο Συνεργάτη Γυαλιών Ηλίου της ATP Tour έως το 2027. Το εμβληματικό brand θα ενεργοποιηθεί σε κάποιες εκδηλώσεις της ATP Tour και ανακοίνωσε τον κορυφαίο παίκτη ATP Lorenzo Musetti ως Πρεσβευτή της Polaroid Eyewear για το 2025. Η Polaroid Eyewear είναι ένα πρωτοποριακό διεθνές brand γυαλιών, μέρος του Safilo Group, γνωστή για τους καινοτόμους polarised φακούς της και προϊόντα που συνδυάζουν λειτουργικότητα με μοντέρνο σχεδιασμό.

Η συνεργασία θα περιλαμβάνει τη συμμετοχή του brand στα Mutua Madrid Open, Internazionali BNL d'Italia και Swedish Open, προσφέροντας μοναδικές εμπειρίες στους φιλάθλους. Τα οφέλη περιλαμβάνουν έντονη προβολή του brand, ειδικούς χώρους δραστηριοτήτων στις Fan Zones και σημαντική παρουσία σε εκδηλώσεις για παιδιά.

Οι διαιτητές της ATP θα φορούν επίσης γυαλιά Polaroid στα γήπεδα.

Επιπλέον, η Polaroid θα προσεγγίσει την παγκόσμια κοινότητα του τένις μέσω της παρουσίας της στα κοινωνικά και ψηφιακά κανάλια της ATP καθ' όλη τη διάρκεια του έτους.

Ο Lorenzo Musetti, που αυτή τη στιγμή βρίσκεται στο Top 20 της PIF ATP κατάταξης και είναι κάτοχος Ολυμπιακού Χάλκινου Μεταλλίου, θα γίνει Πρεσβευτής της συνεργασίας και το πρόσωπο της παγκόσμιας καμπάνιας της Polaroid Eyewear για το 2025. Ως μέλος της νέας γενιάς Ιταλών τενιστών, ο Musetti συνδυάζει ταλέντο με μοναδικό στυλ, εντός και εκτός γηπέδου. Αυτά τα χαρακτηριστικά αντικατοπτρίζουν απόλυτα τις αξίες του brand: νεανικότητα, αθλητισμός και μόδα.

Όταν η τουαλέτα γίνεται... παγίδα: Η εταιρεία στην Κίνα που ντρόπιασε τους εργαζομένους της



Φαντάσου να πας στην τουαλέτα στη δουλειά σου και, λίγες ώρες αργότερα, να δεις μια φωτογραφία σου κολλημένη σε έναν «τοίχο της ντροπής» επειδή... έκατσε λίγο παραπάνω. Σου ακούγεται εφιαλτικό; Κι όμως, συνέβη σε εργαζόμενους της κινεζικής εταιρείας Lixun Electro-Acoustic Technology Company, η οποία αποφάσισε ότι οι υπάλληλοί της περνούν πολύ χρόνο στο μπάνιο και είπε να το... λύσει βάζοντας κάμερες στις τουαλέτες.

Και όχι, δεν σταμάτησαν εκεί. Οι υπάλληλοι που θεωρούνταν «ένοχοι» για χασομέρι έβλεπαν τις φωτογραφίες τους να δημοσιεύονται σε έναν τοίχο που είχε σκοπό να τους εξευτελίσει δημόσια. Στην πραγματικότητα, η εταιρεία ισχυρίστηκε ότι στόχος της ήταν να αποτρέψει το κάπνισμα και την αλόγιστη χρήση κινητών. Αντί όμως να κάνει κάτι πιο λογικό, όπως απλώς να ενημερώσει τους υπαλλήλους της ή να βρει ένα ισορροπημένο σύστημα ελέγχου, αποφάσισε να παραβιάσει την ιδιωτικότητά τους με τον πιο απροκάλυπτο τρόπο.

Η ιστορία έγινε viral και προκάλεσε οργή, με πολλούς να συγκρίνουν αυτή την τακτική με την απόλυτη καταπίεση στον χώρο εργασίας. Αν πιστεύεις πως αυτά γίνονται μόνο στην Κίνα, καλύτερα να ξανασκεφτείς...

Όταν η δουλειά γίνεται εφιάλτης: Άλλες παράξενες και εξοργιστικές ιστορίες από τον κόσμο

Δυστυχώς, οι κάμερες στις τουαλέτες δεν είναι το μόνο παράδειγμα καταχρηστικών πρακτικών από εργοδότες. Ορίστε μερικά ακόμα περιστατικά που αποδεικνύουν πως η εργασιακή εκμετάλλευση δεν έχει όρια.





1. Ο CEO που ζήτησε από τους υπαλλήλους του να κάνουν tattoo το λογότυπο της εταιρείας

Σε μια εταιρεία μάρκετινγκ στη Νέα Υόρκη, ο ιδιοκτήτης θεώρησε καλή ιδέα να προσφέρει χρηματικά μπόνους σε όσους έκαναν τατουάζ το λογότυπο της εταιρείας. Και όχι, δεν μιλάμε για προσωρινά tattoo – κανονικά, μόνιμα σχέδια πάνω στο δέρμα τους. Πολλοί εργαζόμενοι το έκαναν λόγω οικονομικής ανάγκης, αλλά μετανιωμένοι αργότερα κατέφυγαν σε ακριβές διαδικασίες αφαίρεσης.

2. Όταν το μικρόφωνο στην τουαλέτα γίνεται πραγματικότητα

Σε μια εταιρεία τηλεφωνικής εξυπηρέτησης στη Βρετανία, οι εργαζόμενοι ανακάλυψαν ότι τα μικρόφωνα των υπολογιστών τους παρέμεναν ανοιχτά... ακόμα και όταν πήγαιναν στην τουαλέτα! Ο λόγος; Οι προϊστάμενοι ήθελαν να ελέγχουν αν έκαναν διαλείμματα μεγαλύτερα από ό,τι «έπρεπε». Όταν οι υπάλληλοι διαμαρτυρήθηκαν, η διοίκηση τους απάντησε ότι «δεν υπάρχει τίποτα ανήθικο σε αυτό» και ότι ήταν «για το καλό της παραγωγικότητας».

3. Εργοδότης χρέωνε τους υπαλλήλους του για... νερό και αέρα

Σε μια φάμπρικα στο Μπαγκλαντές, οι εργάτες που δούλευαν ατελείωτες ώρες για πενιχρούς μισθούς έπρεπε να πληρώνουν επιπλέον αν ήθελαν ένα ποτήρι νερό ή ακόμα και να ανοίξει ο εξαερισμός στον χώρο εργασίας. Ο ιδιοκτήτης θεωρούσε λογικό να χρεώνει για αυτές τις «πολυτέλειες», αφού, όπως έλεγε, «η επιχείρηση δεν είναι φιλανθρωπία».

4. Σου αρέσουν τα Zoom meetings; Τι θα έλεγες για ένα στις 4 τα ξημερώματα;

Σε μια πολυεθνική εταιρεία τεχνολογίας, η διοίκηση αποφάσισε ότι οι υπάλληλοι έπρεπε να είναι διαθέσιμοι

για κλήσεις οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας ή της νύχτας. Εργαζόμενοι σε διαφορετικές ζώνες ώρας λάμβαναν ειδοποιήσεις για υποχρεωτικά Zoom meetings στις 3 ή 4 το πρωί, με την απειλή απόλυσης αν δεν εμφανίζονταν.

Όρια ή καταπίεση; Πού τραβάμε τη γραμμή;

Όλα αυτά τα περιστατικά, όσο εξωφρενικά κι αν φαίνονται, αντικατοπτρίζουν μια ευρύτερη πραγματικότητα: την υπέρβαση των ορίων από εργοδότες που αντιμετωπίζουν τους υπαλλήλους τους σαν μηχανές παραγωγικότητας.

Η εργασιακή καταπίεση δεν είναι νέο φαινόμενο, αλλά όσο περνάει ο καιρός, οι εργοδότες βρίσκουν όλο και πιο δημιουργικούς τρόπους να ελέγχουν, να εκφοβίζουν και να εξαντλούν τους εργαζομένους τους. Η διαφορά σήμερα είναι ότι χάρη στα social media, αυτές οι ιστορίες βλέπουν το φως της δημοσιότητας και προκαλούν αντιδράσεις.

Τι μπορεί να γίνει; Οι εργαζόμενοι πρέπει να γνωρίζουν τα δικαιώματά τους και να διεκδικούν καλύτερες συνθήκες. Οι κυβερνήσεις οφείλουν να θεσπίζουν αυστηρότερους ελέγχους. Και, πάνω απ' όλα, πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι ένα περιβάλλον εργασίας που βασίζεται στον φόβο και την εξουθένωση δεν είναι βιώσιμο – ούτε για τους εργαζομένους, ούτε για τις ίδιες τις επιχειρήσεις.

****Αν η δουλειά σου σε κάνει να νιώθεις ότι παρακολουθείσαι συνεχώς, είναι ώρα να σκεφτείς αν αξίζει. Η παραγωγικότητα δεν έρχεται μέσα από τον φόβο, αλλά μέσα από σεβασμό και ισορροπία.*



Γιορτάστε την Ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου στο Four Seasons Astir Palace Hotel Athens

Από το 1961, το θρυλικό Four Seasons Astir Palace Hotel Athens αποτελεί σύμβολο αγάπης και λάμψης, φιλοξενώντας εμβληματικές προσωπικότητες όπως η Jackie Onassis και ο Frank Sinatra. Φέτος, την ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου, το ξενοδοχείο προσκαλεί τα ζευγάρια να ζήσουν μια ρομαντική εμπειρία γεμάτη κομψότητα, απολαμβάνοντας γαστρονομικές δημιουργίες και απολαυστικές spa τελετουργίες στη μαγευτική Αθηναϊκή Ριβιέρα.

Ανακαλύψτε τη γοητεία του ιταλικού ρομαντισμού στο Mercato, όπου η chef Μάγκυ Ταμπακάκη έχει επιμεληθεί ένα εκλεπτυσμένο μενού πέντε πιάτων στην τιμή των 95 ευρώ ανά άτομο. Αφεθείτε στη βραβευμένη με αστέρι Michelin εμπειρία του Pelagos, όπου ο chef Luca Piscazzi έχει δημιουργήσει ένα εκλεπτυσμένο μενού επτά πιάτων στην τιμή των 145 ευρώ ανά άτομο. Απολαύστε μοναδικές γεύσεις όπως Yellowtail Ceviche με σελινόριζα και Tagliolini Cacio e Pepe, καθώς και ειδικές δημιουργίες για την ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου, όπως Μοσχαρίσια Brioche με ραδίκι tardivo, μαύρη τρούφα και bagna càuda.

Ζήστε απόλυτες στιγμές χαλάρωσης με το αποκλειστικό τελετουργικό για ζευγάρια στο The Spa. Αυτή η γαλήνια εμπειρία περιλαμβάνει το χαλαρωτικό μασάζ Αρμονία, που συνδυάζει τεχνικές ανακούφισης του στρες με μια θεραπευτική θεραπεία τριχωτού κεφαλής. Μετά την περιποίηση, απολαύστε σαμπάνια και εκλεκτές σοκολάτες στη VIP Suite. Για ακόμα περισσότερη χαλάρωση, επεκτείνετε την εμπειρία σας με μια επιπλέον 30λεπτη συνεδρία υδρομασάζ. Η πολυτελής αυτή προσφορά είναι διαθέσιμη καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας του Αγίου Βαλεντίνου, προσφέροντας στα ζευγάρια την ευκαιρία να αναζωπυρώσουν τη σύνδεσή τους σε ένα μοναδικά ρομαντικό περιβάλλον.

Για κρατήσεις στα εστιατόρια: +30 210 890 1192, diningreservations.athens@fourseasons.com Για κρατήσεις στο The Spa: +30 210 890 1000, spa.athens@fourseasons.com

5 Years "Chalet" στην Πολιτεία: Εντυπωσιακά γενέθλια για τον πιο talk of the town χώρο



A special Bar - Restaurant...έτσι μόνο μπορεί να χαρακτηριστεί το "Chalet", που από το πρωί μέχρι το βράδυ είναι πόλος έλξης για τα Βόρεια Προάστια και όχι μόνο...

Ενας ζεστός, ultra chic χώρος στην Πολιτεία, με το ξύλο και τους γήινους τόνους στη διακόσμηση να δημιουργούν ξεχωριστή ατμόσφαιρα τις κρύες μέρες του χειμώνα και τον καταπράσινο κήπο του το καλοκαίρι να το καθιστούν μοναδική όαση δροσιάς στην πόλη.

Το εμβληματικό σημείο συνάντησης έβαλε τα καλά του και μαζί με αγαπημένους φίλους η ομάδα των επιχειρηματιών του "Chalet" γιόρτασε τα 5 χρόνια επιτυχημένης πορείας του. Το λαμπερό παρών έδωσαν, επίσης, άνθρωποι από τον χώρο της μουσικής, της υποκριτικής, των μέσων μαζικής ενημέρωσης και public figures, που συχνάζουν στο απόλυτο party-restaurant.

Το "Chalet" αποτελεί την απόλυτη εμπειρία διασκέδασης και γεύσεων, έναν χώρο όπου κάθε μέρα είναι γιορτή, με luxury interior design details, μοναδικά γραμμικά patterns, συνδυάζοντας τη φινετσάτη οικειότητα με μουσικές και εξαιρετικές γαστρονομικές εμπειρίες.

Το Σαββατοκύριακο είναι αφιερωμένο στην ελληνική διασκέδαση, με ζωντανές ελληνικές βραδιές κάθε Παρασκευή και Σάββατο από τον Γιώργο Ξυλούρη και τη Μαρία Τζίμα και το άχαστο «Πάρτι στο Βουνό» κάθε Κυριακή, όπου οι DJs στα decks φτιάχνουν μια άκρας κεφάτη ατμόσφαιρα με ελληνικές επιτυχίες.

Με έμφαση στη λεπτομέρεια, τις εκλεκτές πρώτες ύλες και το μαγειρικό μεράκι του, ο executive chef, Βασίλης Τζίμας, δημιουργεί εκεί τις επόμενες γευστικές μας αναμνήσεις. Φυσικά, κάθε γεύμα συνοδεύεται από εξαιρετικές προτάσεις είτε από την unique wine list είτε τη signature cocktail list του.



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Ανθεκτικό άμυλο. Τι είναι;



Είναι γνωστό πλέον το ανθεκτικό άμυλο και οι ευεργετικές του ιδιότητες αλλά πάμε να τις δούμε μαζί, πιο αναλυτικά.

Αρχικά, γνωρίζουμε ότι οι υδατάνθρακες υπάρχουν στα φρούτα, τα λαχανικά, το ψωμί, τα ζυμαρικά και πολλές ακόμη τροφές και παρέχουν στο σώμα την ενέργεια που χρειάζεται για να επιτελέσει καθημερινές λειτουργίες. Η υπερβολική πρόσληψη υδατανθράκων οδηγεί σε θετικό ενεργειακό ισοζύγιο, δηλαδή περίσσεια θερμίδων, οι οποίες δεν χρησιμοποιούνται ως ενέργεια αλλά αποθηκεύονται στο σώμα.

Από την άλλη, το λεγόμενο ανθεκτικό άμυλο είναι ένα είδος υδατάνθρακα που παραλείπει τη «στάση» στο λεπτό έντερο και αποστέλλεται κατευθείαν στο παχύ έντερο. Περνά λοιπόν ανέπαφο στο παχύ έντερο όπου δέχεται ζύμωση από τα φιλικά βακτήρια του και λειτουργεί ως τροφή για αυτά.

Θα μου πείτε τώρα, γιατί πρέπει να μας νοιάζει αυτό?

Αν σας έλεγα ότι με αυτό το τρόπο πολλές αμυλούχες τροφές όπως οι πατάτες, το ψωμί ή τα μακαρόνια μπορούν να χάσουν μαγικά τις μισές θερμίδες που αποδίδουν, μήπως τότε θα γινόταν πιο ενδιαφέρον?

Το ανθεκτικό άμυλο βρίσκεται σε αμυλούχα τρόφιμα τα οποία έχουν υποστεί θερμική επεξεργασία (μαγείρεμα) και στη συνέχεια έχουν κρυώσει. Για παράδειγμα, το άμυλο που βρίσκεται στις βραστές πατάτες, τα βρασμένα μακαρόνια, τα όσπρια, τα αμυλούχα λαχανικά (φασολάκια, αρακάς) τα οποία έχουν μαγειρευτεί και έχουν κρυώσει μετατρέπεται μετά από κάποιες ώρες σε ανθεκτικό άμυλο.

- Οι έρευνες δείχνουν πως η κατανάλωση ανθεκτικού αμύλου έχει ευεργετικά αποτελέσματα για την υγεία. Λειτουργεί ως πρεβιοτικό βελτιώνοντας την λειτουργία του εντέρου και βελτιώνει τον μεταβολισμό των υδατανθράκων και των λιπιδίων.

- Επίσης, επειδή το ανθεκτικό άμυλο δεν διασπάται, αλλά ζυμώνεται στο παχύ έντερο, ενισχύεται η μικροβιακή χλωρίδα του εντέρου. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την πρόληψη και την καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας και την μείωση εμφάνισης καρκίνου του παχέος εντέρου.

Πώς μπορείτε να αυξήσετε το ανθεκτικό άμυλο στη διατροφή σας?

Η αύξηση του ανθεκτικού αμύλου στη διατροφή είναι μια εύκολη πρακτική, η οποία χρειάζεται μόνο έναν μικρό προγραμματισμό. Τέτοια παραδείγματα είναι το μαγείρεμα τροφών όπως το ρύζι ή οι πατάτες από την προηγούμενη ημέρα, τα οποία θα καταναλωθούν την επόμενη αφού πρώτα θα έχουν κρυώσει όλο το βράδυ στο ψυγείο. Να σημειωθεί πως η αναθέρμανση των τροφίμων αυτών δεν θα μειώσει την ποσότητα ανθεκτικού αμύλου που έχει αναπτυχθεί.

Οι κρύες σαλάτες οσπρίων (ρεβυθοσαλάτα, φακοσαλάτα) ή αμυλούχων λαχανικών (φασολάκια, αρακάς) αποτελούν επίσης πολύ καλή επιλογή για αύξηση κατανάλωσης ανθεκτικού αμύλου.

Την επόμενη φορά λοιπόν που θα θες να καταναλώσεις μακαρόνια ή μια φέτα ψωμί με το φαγητό σου, βάλτο προηγουμένως στο ψυγείο ή τη κατάψυξη και μόλις κάνεις απόψυξη αυτομάτως θα έχεις περίπου τις μισές θερμίδες από πριν !!!!



Οι θερμιδικές παγίδες των υγιεινών επιλογών: Τι να προσέχετε

Η υγιεινή διατροφή δεν μπορεί να οριστεί με ακρίβεια, καθώς οι διατροφικές ανάγκες ποικίλλουν ανάλογα με τον οργανισμό. Παράλληλα, το γεγονός ότι ένα τρόφιμο θεωρείται υγιεινό δεν σημαίνει ότι πρέπει να καταναλώνεται σε απεριόριστες ποσότητες. Για παράδειγμα, το ελαιόλαδο είναι εξαιρετικά θρεπτικό, όμως η υψηλή θερμιδική του αξία επιβάλλει μέτρο στην κατανάλωσή του. Επίσης, ένα τρόφιμο μπορεί να είναι θρεπτικό και ταυτόχρονα να συμβάλλει στην αύξηση βάρους, αν δεν τηρείται ισορροπία.



Ορισμένα τρόφιμα που συχνά προτιμώνται ως πιο υγιεινές επιλογές κρύβουν υψηλή θερμιδική αξία. Τα acai bowls, για παράδειγμα, περιέχουν φρούτα, σπόρους, ξηρούς καρπούς, granola και βούτυρα ξηρών καρπών, προσφέροντας υγιεινά λιπαρά, αντιοξειδωτικά και φυτικές ίνες. Παρά την υψηλή τους διατροφική αξία, η περιεκτικότητά τους σε σάκχαρα και θερμίδες, ιδιαίτερα από προσθήκες όπως το μέλι ή άλλα γλυκαντικά, μπορεί να οδηγήσει σε υπερβολική κατανάλωση θερμίδων.

Τα αποξηραμένα φρούτα περιέχουν βιταμίνες και φυτικές ίνες, αλλά είναι πλούσια σε σάκχαρα. Η κατανάλωση χωρίς πρόσθετη ζάχαρη και ο συνδυασμός τους με πηγές πρωτεΐνης ή λιπαρών αυξάνει την κορεστική τους αξία.

Το matcha, γνωστό για τα αντιοξειδωτικά του, όταν καταναλώνεται ως latte με γάλα και γλυκαντικά, έχει πολλές θερμίδες. Η κατανάλωση της σκόνης διαλυμένης σε νερό είναι πιο υγιεινή επιλογή.

Οι μπάρες πρωτεΐνης, αν και πρακτικές, είναι υψηλής ενεργειακής πυκνότητας. Προτίμηση πρέπει να δίνεται σε επιλογές με χαμηλή περιεκτικότητα σε πρόσθετα σάκχαρα και υψηλή σε πρωτεΐνη και φυτικές ίνες.

Η γκρανόλα είναι ένα μείγμα βρώμης, ξηρών καρπών και αποξηραμένων φρούτων, πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά, αλλά συχνά περιέχει πρόσθετα σάκχαρα και λιπαρά που αυξάνουν την ενεργειακή πυκνότητα. Η σπιτική παρασκευή της αποτελεί ιδανική λύση για έλεγχο των συστατικών.

Ήξερες ότι...

Το γιαούρτι κάνει καλό στα μαλλιά



Σύμφωνα με έρευνα από το Ινστιτούτο Τεχνολογίας της Μασαχουσέτης (MIT) διαπίστωσε ότι τα προβιοτικά μπορεί να βοηθήσουν στην αποφυγή φλεγμονής των ανώτερων στρωμάτων του δέρματός σας, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε ισχυρότερα, πληρέστερα θυλάκια τρίχας. Δεδομένου, λοιπόν, ότι το γιαούρτι περιέχει επίσης προβιοτικά, μπορεί να βοηθήσει στην υποστήριξη αυτών των βοηθητικών βακτηρίων στο έντερο, προωθώντας με τη σειρά του υγιή μαλλιά.

Προτιμήστε το στραγγιστό με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη, η οποία το καθιστά ιδανικό για τα μαλλιά σας.

"Τελικά, ο πουριτανισμός Απορρίπτεται από τον Τζωρτζ Μπέρναντ Σω"

Ο Τάσος Πυργιέρης παρουσιάζει για πρώτη φορά στην Ελλάδα το «Απορρίπτεται» του Τζωρτζ Μπέρναντ Σω μεταπλάθοντας το σε μια φαρσοκωμωδία-μινιατούρα. Το «τι πρέπει» δίνει τη θέση του στο «τι συμβαίνει» μέσα από το μικροσκόπιο του «τι θέλω». Και οι ανθρώπινες σχέσεις αποκαλύπτονται μέσα από συγκρούσεις, διλήμματα, επιθυμίες και αντιστάσεις σε κοινωνικά όρια και αποκλεισμούς. Ο Θωμάς Βούλγαρης, η Αντιγόνη Κουλουκάκου και ο Βασίλης Αθανασόπουλος, μαζί με τον σκηνοθέτη μας ξεναγούν στο πολύχρωμα σύμπαν του νομπελίστα συγγραφέα.



Θωμά, τι συμβαίνει στο «Απορρίπτεται»;

Στο «Απορρίπτεται», δυο παντρεμένα ζευγάρια ερωτοτροπούν μεταξύ τους με φόντο την Αγγλία των αρχών του 20ου αιώνα. Ένα τρελό ερωτικό γαϊτανάκι, όπου ο κύριος Λαν φλερτάρει έντονα με την κυρία Τζούννο κι ο κύριος Τζούννο με την κυρία Λαν χωρίς φραγμούς και κοινωνικά πρέπει. Ο Σω με το «Απορρίπτεται» κάνει τη δική του πρόταση στο είδος της φαρσοκωμωδίας, καθώς δεν βάζει τους ήρωές του να αποδείξουν μέσα από παρεξηγήσεις την αθωότητά τους, αλλά να αιτιολογήσουν μέσα από γεγονότα την «ενοχή» τους.

Τάσο, πως αποφάσισες να σκηνοθετήσεις αυτό το έργο που ανεβαίνει πρώτη φορά στην Ελλάδα;

Αγαπώ ιδιαίτερα την κωμωδία κι όταν ήρθε το «Απορρίπτεται» στα χέρια μου εντυπωσιάστηκα από το καυστικό

χιούμορ του μέγιστου Τζωρτζ Μπέρναντ Σω, όπως κι από το γεγονός ότι παρόλο που σε πρώτο επίπεδο πρόκειται για μια ανάλαφρη φάρσα, θίγει βαθιά ηθικά ζητήματα που αποτελούν ταμπού ακόμα και σήμερα. Είναι μια απολαυστική πρόκληση για μένα να επικοινωνήσω αυτό το κείμενο στο σημερινό κοινό, χωρίς να προδώσω το ύφος του κι έχοντας ως στόχο ο θεατής να ταυτιστεί με κάποιον από τους πολύχρωμους χαρακτήρες του έργου ακόμα και να δει τις δικές του σχέσεις μέσα από ένα νέο πρίσμα.

Βασίλη, υποστηρίζει τελικά ο Σω την πολυγαμία εν έτει 1912;

Ο Σω παίρνει ως αφορμή την πολυγαμία για να θίξει κάποια άλλα ζητήματα, που επικεντρώνονται περισσότερο στις προσωπικές αξίες του κάθε ατόμου. Τα θέματα που αγγίζει το έργο αφορούν στο πώς ο καθένας ηθικολογεί,



γιατί έτσι είναι το πρόπον, αν είναι σωστό να καταπιέζει τις αυθόρμητες τάσεις του, ή να τηρεί τις υποσχέσεις που έχει δώσει στο παρελθόν. Στο «Απορρίπτεται», βλέπουμε τέσσερις διαφορετικούς τύπους ανθρώπων, που ο καθένας διατηρεί μια άλλη θέση σε σχέση με αυτό που λέμε «απιστία». Πρέπει τελικά να μένεις πιστός σε κάποιον, ή στον εαυτό σου και τις αξίες σου;

Ο συγγραφέας επανεξετάζει την έννοια της «ενοχής» στο συγκεκριμένο έργο κι αυτό είναι κάτι που από το 1912 μέχρι και σήμερα, μπορεί να εξετάσει ο καθένας από εμάς για τον εαυτό του.

Βασίλης: Ο Σίμπθορν θα μπορούσε να είναι ο πιο ευτυχισμένος άνδρας του κόσμου. Όμορφος, επιτυχημένος, πλούσιος και ευτυχισμένος με τη σύζυγό του. Αυτή η πληρότητα όμως είναι και το δράμα του, καθώς το μόνο που εκείνος αποζητά είναι την εμπειρία ενός ένοχου πάθους, που όπως πιστεύει θα τον ολοκληρώσει και θα τονώσει τη ρομαντική του διάθεση. Μέσα από τον Σίμπθορν, ο Σω σατιρίζει εμμέσως και την εθνικιστική, κυρίαρχη τάση της άρχουσας τάξης της Αγγλίας, που πίστευε – και πιθανώς πιστεύει ως τις μέρες μας – ότι είναι οι εκλεκτότεροι των εθνών.

Αντιγόνη, τι μας εμποδίζει τελικά να βιώσουμε τον έρωτα;

Νομίζω οι συνθήκες της καθημερινότητάς μας σε συνδυασμό πολλές φορές με τα κοινωνικά πρό- πει και τον φόβο μήπως χάσουμε κομμάτι του εαυτού μας εξαιτίας μιας ερωτικής σχέσης. Όμως τελικά κανείς δεν λέει όχι στον έρωτα.

Μιλήστε μας για τους ρόλους σας.

Θωμάς: Ο Γκρέγκορι είναι ένας τυπικός δανδής της εποχής του, που αγαπάει παράφορα τη γυναίκα του, αλλά δηλώνει ταυτόχρονα ερωτευ- μένος με την κυρία Τζούνιο. Παρά το προσωπείο του γοητευτικού και έμπειρου άντρα, διατηρεί μια αθωότητα που τον κάνει αρκετά συμπα- θητικό. Είναι ανοιχτόμυαλος αλλά έχει μια κόκκινη γραμμή: τη μαμά του.





Αντιγόνη: Η Σεραφίτα, πιστεύω, είναι η πιο χορτάτη και πιο ακομπλεξάριστη από τους ήρωες του έργου. Ξέρει τι θέλει, έχει βιώσει στο έπακρο και τον έρωτα και τον θαυμασμό και το μόνο που επιθυμεί είναι να διασκεδάσει. Για μένα συμβολίζει τη νέα γυναίκα της εποχής της, που στο μέλλον θα σταθεί μόνη στα πόδια της και θα εναντιωθεί στην πατριαρχεία.

Τάσο, πως διαχειρίζεσαι σκηνοθετικά την απόσταση που έχουμε από την εποχή του 1912;

Δουλεύοντας πάνω στο έργο, συνειδητοποίησα ότι η ιστορία αυτή θα μπορούσε κάλλιστα να έχει γραφτεί σήμερα. Θα έλεγα πως η διαφορά του τότε από το σήμερα είναι πως οι άνθρωποι ήταν πιο κομψοί, απολάμβαναν περισσότερο τα πράγματα και οι ρυθμοί της ζωής τους ήταν πιο αργοί. Η ανάγνωσή μου διατηρεί στο έπακρο το στυλιζάρισμα της εποχής, αλλά σε συνδυασμό με τους φρενήρεις ρυθμούς της εποχής μας.

Θωμά, τελικά ποιος απορρίπτεται σ' αυτό το έργο;

Θα έλεγα ο πουριτανισμός. Ο Σω σ' αυτό το έργο υποστηρίζει πως όλα είναι μέσα στη ζωή, δεν υπάρχει τίποτα αφύσικο και από τη στιγμή που όλα υφίστανται δεν μπορούμε να χαρακτηρίσουμε τίποτα ανήθικο ή ανάρμοστο.

Αντιγόνη, ποια η θέση της γυναίκας σε αυτή τη φαρσοκωμωδία;

Οι γυναίκες σ' αυτό το έργο παρουσιάζονται πιο δραστικές και αποφασιστικές από τους άνδρες, που δείχνουν δέσμοι

επιβεβλημένων κοινωνικών αρχών, όπως και του αχαλίωτου εγώ τους. Οι γυναίκες είναι αυτές που ορίζουν την πορεία της ιστορίας κι εν τέλει αυτές που δίνουν τη λύση

Βασίλη, γιατί την αποκαλείται φαρσοκωμωδία-μινιατούρα;

Το φαρσικό στοιχείο είναι έντονο τόσο στο κείμενο όσο και στη σκηνοθεσία. Το πάντρεμα φάρσας με την κομψότητα της κωμωδίας ηθών έχει τρομερό ενδιαφέρον και για μας και για το θεατή, αφού οι αντιθέσεις που προκύπτουν σε σημεία, δημιουργούν ένα πολυδιάστατο αποτέλεσμα. Μινιατούρα το αποκαλούμε αφενός λόγω της μικρής διάρκειας του και αφετέρου λόγω της πυκνής, αριστουργηματικής γραφής του Σω που μέσα σε μία ώρα και κάτι, εμπερικλείονται ζητήματα και έννοιες που αν κάτσει και τ' αναλύσει κανείς μπορεί να γράψει ολόκληρους τόμους.

Όπως και να χαρακτηρίσουμε όμως το «Απορρίπτεται», το θέμα είναι πως μέσα από καταστάσεις που προκαλούν γέλιο, προκύπτουν θέματα που σχετίζονται με τις ανθρώπινες σχέσεις.

Τάσο, τι θα ήθελες να πάρει ο θεατής φεύγοντας από το Απορρίπτεται;

Θα ήθελα ο κόσμος να φύγει με ένα πλατύ χαμόγελο από την παράστασή μας και να πάρει μαζί του κάτι από το σπινθηροβόλο πνεύμα αυτού του σπουδαίου δραματουργού. Όπως επίσης θα ήθελα να συγκρατήσει και μια φράση του έργου: «Ας μην ξεχνάμε ότι είμαστε άνθρωποι...»



ΟΠΕΡΕΤΤΑ GALA στο Θέατρο Παλλάς

Το 2025 έχει ανακηρυχθεί παγκοσμίως Έτος Johann Strauss, με την ευκαιρία της συμπλήρωσης 200 χρόνων από τη γέννηση του πιο διάσημου μουσικού της θρυλικής δυναστείας Strauss της Βιέννης.

Οι καταξιωμένοι σολίστ μουσικοί του συνόλου Strauss Virtuosi, που αποτελεί τμήμα της διεθνώς αναγνωρισμένης Ορχήστρας των Ανακτόρων Schoenbrunn (Vienna Schoenbrunn Palace Orchestra), θα μας ταξιδέψουν στις 27 Φεβρουαρίου στη μαγεία και τη γοητεία εκείνης της εποχής μέσα από το μοναδικό μουσικό σύμπαν του συνθέτη.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει αποσπάσματα από τις πιο γνωστές οπερέτες του, όπως: Η Νυχτερίδα, Ο Βαρόνος Ατσιγγανός, Βιεννέζικο Αίμα, Μια Νύχτα στη Βενετία.

Επίσης, θα παρουσιαστούν τα πιο αγαπημένα βαλς του συνθέτη, με κορυφαία στιγμή το θρυλικό Ο Φραίος Γαλάζιος Δούναβης, το πιο αναγνωρίσιμο βαλς παγκοσμίως, που αποτελεί το απόλυτο σύμβολο του Johann Strauss και της Βιέννης.

Πέμπτη 27 Φεβρουαρίου
Θέατρο Παλλάς
Ώρα έναρξης 21:00H προπώληση εισιτηρίων έχει ξεκινήσει

Τιμές Εισιτηρίων: Διακεκριμένη Ζώνη 80 ευρώ
Α' Ζώνη 60 ευρώ, Β' Ζώνη 50 ευρώ, Γ' Ζώνη 40 ευρώ,
Δ' Ζώνη 30 ευρώ, Ε' Ζώνη 25 ευρώ, ΣΤ' Ζώνη 20 ευρώ

Σημεία Προπώλησης

Ηλεκτρονικά [more.com](https://www.more.com)

Θέατρο Παλλάς, Βουκουρεστίου 3-5, Αθήνα 10564
Τηλ.2103213100
Δευ - Κυρ: 10:00 έως 20:00

"Η Κρεατόπιτα" στο Τρένο στο Ρουφ



Παρατείνονται οι παραστάσεις του θεατρικού μουσικού μονόλογου «Η Κρεατόπιτα», του πιο πρόσφατου έργου της πολυβραβευμένης συγγραφέα Αγγελικής Δαρλάση, μετά από την καλλιτεχνική επιτυχία που σημείωσε ο αρχικά προγραμματισμένος κύκλος παραστάσεων.

Το έργο της Αγγελικής Δαρλάση, σε σκηνοθεσία της ίδιας, είναι εμπνευσμένο από σύγχρονα κοινωνικοπολιτικά γεγονότα, τα οποία ωστόσο δεν κατονομάζονται επιτρέποντας έτσι στον θεατή να ακολουθήσει ελεύθερα μία προσωπική διαδρομή παράλληλη με την πυκνή σκηνική δράση.

Όταν μια γυναίκα επιστρέφει στο σπίτι της και δεν βρίσκει την κόρη της, βγαίνει έξω στους δρόμους για να την αναζητήσει έχοντας μαζί της ένα τάπερ με κρεατόπιτα. Καθώς περιπλανιέται σε μια πόλη-λαβύρινθο συναντά όσα δεν μπορούσε να φανταστεί και δεν θα 'θελε να έχει συναντήσει.

Θεατρικό Βαγόνι

Σάββατο 1/2 και 8/2 στις 21.00 και Κυριακή 2/2 και 9/2 στις 20.00

Διάρκεια παράστασης: 75 λεπτά (χωρίς διάλειμμα)

Προαγορά εισιτηρίων απαραίτητη:

- Ηλεκτρονικά [εδώ](https://www.more.com)

- Τηλεφωνικά στο 2117700000 (Δευτέρα έως Παρασκευή 10.00-18.00)

- Φυσικά σημεία πώλησης [more.com](https://www.more.com)

Κείμενο: Αγγελική Δαρλάση, Σκηνοθεσία: Αγγελική Δαρλάση, Πρωτότυπη μουσική - τραγούδια - sound design: Χρήστος Αλεξόπουλος, Ενδυματολογική επιμέλεια: Κωνσταντίνος Ζαμάνης, Φωτισμοί: Μελίνα Μάσχα, Φωτογραφίες: Έφη Σκίτσα, Γραφιστική επιμέλεια: Ιουστίνη Γιαννακοπούλου, Sound engineer: Γιώργος Στεφανακίδης, Παραγωγή: Ομάδα Θεάματος Η Αλλη Πλευρά.

Ερμηνεύει η Φανή Γέμτου.

ΜΑΡΩ ΒΑΜΒΟΥΝΑΚΗ



Το μωρό της Λιούμπα

Τη φωνάζουν Λου από το Λιούμπα, που θα πει αγάπη. Δεν γεννήθηκε από έρωτα, αλλά έπειτα από πολλαπλό βιασμό.

Κι όμως, αργότερα, η δική της ικανότητα στην αγάπη θα ξεπεράσει τα κοινά όρια. Θα χαρίσει, χωρίς καμία αμοιβή, μήτρα και λατρεμένο μωρό σε ξένους, σε άγνωστό της άτεκνο ζευγάρι.

Από το Βουκουρέστι στην Αθήνα και πάλι πίσω, ένα πηγαϊνέλα απροσδόκητων εκπλήξεων από τους άλλους και τον ίδιο τον εαυτό της.

Όταν οι γονείς μεγαλώνουν

LAURA TAMBLYN WATTS

ΟΤΑΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΜΕΓΑΛΩΝΟΥΝ

Ένας πρακτικός οδηγός για την υποστήριξη και τη φροντίδα τους



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

Πώς μπορούμε να στηρίξουμε τους ηλικιωμένους γονείς μας καθώς μεγαλώνουν, διατηρώντας ταυτόχρονα μια καλή σχέση μαζί τους;

Αυτό το βιβλίο προσφέρει έναν πρακτικό, γεμάτο ενσυναίσθηση οδηγό για την αντιμετώπιση των προκλήσεων που σχετίζονται με τη φροντίδα τους. Μέσα από 27 διαφωτιστικές συζητήσεις, η Laura Tambllyn Watts καθοδηγεί τους αναγνώστες της σε θέματα όπως η υγεία, η ασφάλεια, το νομικό πλαίσιο και η καθημερινή απασχόληση των ηλικιωμένων. Με απλά και εύκολα παραδείγματα, σας δείχνει πώς να κάνετε διάλογο για την οδήγηση, τη διαχείριση των οικονομικών ή τη μετακόμιση, ενώ παράλληλα σας συμβουλεύει πώς μπορείτε να διατηρήσετε μια σχέση σεβασμού με τους γονείς σας.

Ιδανικό για όποιον έχει ηλικιωμένους γονείς, αυτό το βιβλίο παρέχει τις πρακτικές συμβουλές αλλά και την ψυχολογική υποστήριξη που χρειάζεστε για να πάρετε τις αποφάσεις που βελτιώνουν τη ζωή ολόκληρης της οικογένειας, και συνάμα αποτελεί έναν αναντικατάστατο βοήθημα για κάθε βήμα αυτής της τόσο απαιτητικής πορείας.

quote of the day

MONEY OFTEN COSTS TOO MUCH
Ralph Waldo Emerson

Σήμερα
γιορτάζουν!
Σταμάτης,
Σταματία,
Συμεών

3 Φεβρουαρίου

- › American Painters Day
- › Elmo's Birthday
- › Take Your Child To The Library Day
- › National Carrot Cake Day
- › National Cordova Ice Worm Day
- › National Golden Retriever Day
- › National Ice Cream for Breakfast Day
- › National Missing Persons Day
- › National Patient Recognition Day
- › The Day the Music Died
- › National Wedding Ring Day
- › National Women Physicians Day
- › Take a Cruise Day
- › Pisco Sour Day

tip of the day

Either you run
the day or the
day runs you.

Jim Rohn