



app

- Πραγματοποιήστε online αγορές γρήγορα & εύκολα
- Ενημερωθείτε για τις καθημερινές προσφορές
- Εξαργυρώστε εκπτώτικα κουπόνια
- Δείτε τους πόντους της mascard

**ΚΑΤΕΒΑΣΕ
ΤΟ ΤΩΡΑ!**



μασούτης
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ 

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



DIGITAL AMNESIA:
Η ΜΝΗΜΗ ΠΟΥ ΧΑΝΕΤΑΙ ΣΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΑΣ

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Αν πρέπει να είσαι καλύτερος σε κάτι, να είσαι καλύτερος άνθρωπος. Πόσο πιο απλό να ειπωθεί — και πόσο πιο δύσκολο να εφαρμοστεί. Γιατί "καλύτερος άνθρωπος" δεν είναι τίτλος, δεν είναι παράσημο, δεν είναι στο LinkedIn. Είναι κάτι πιο ήσυχο, πιο βαθύ, πιο αληθινό. Είναι κάτι που δεν φαίνεται όταν το διαφημίζεις· φαίνεται όταν δεν το λες.

Καλύτερος άνθρωπος είναι αυτός που μαλακώνει αντί να σκληραίνει. Που αντί να σηκώνει άμυνα, σηκώνει το βλέμμα του να σε αγκαλιάσει. Που αντί να μιλήσει πρώτος, ακούει πρώτα. Που δεν τρέχει να αποδείξει πόσο δίκιο έχει, αλλά κάθεται ένα λεπτό παραπάνω με την πιθανότητα να μην έχει. Είναι εκείνος που λέει "συγγνώμη" όταν φταίει χωρίς να κάνει πείσματα. Εκείνος που λέει "ευχαριστώ" χωρίς να νιώθει ότι χάνει κάτι. Και εκείνος που λέει "έλα, σε κατάλαβα" όταν ο άλλος δεν μπορεί να πει κουβέντα.

Ξέρεις τι χρειάζεται για να γίνεις καλύτερος άνθρωπος; Όχι χρήματα. Όχι χρόνο. Όχι ταλέντο. Χρειάζεται μόνο να σταθείς μισό δευτερόλεπτο παραπάνω πριν αντιδράσεις. Σε αυτό το μισό δευτερόλεπτο χτίζονται χαρακτήρες. Κερδίζονται σχέσεις. Αποφεύγονται λάθη που αλλιώς θα πλήρωναν άνθρωποι που δεν φταίνε.

Και καμιά φορά, καλύτερος άνθρωπος σημαίνει... να μην απαντήσεις. Να φύγεις. Να μην κάνεις αυτό το "πείραμα δύναμης" που σε τρώει. Να βάλεις όρια εκεί που παλιά έβαζες ανοχή. Καλύτερος άνθρωπος δεν σημαίνει "καλός με όλους". Σημαίνει "αληθινός με όλους και δίκαιος με τον εαυτό σου".

Η αλήθεια; Δεν θα σου το αναγνωρίσουν πάντα. Δεν θα το δουν πάντα. Δεν θα πουν "μπράβο, μεγάλωσες". Αλλά θα το νιώσεις εσύ. Θα κοιμηθείς πιο ήσυχα. Θα σηκωθείς πιο ανάλαφρα. Θα σταθείς πιο όρθιος. Και κυρίως: θα αγαπάς πιο καθαρά. Γιατί για να αγαπήσεις καλά, πρέπει πρώτα να έχεις γίνει λίγο καλύτερος.

Στο τέλος της ημέρας — εκεί πριν κλείσεις φώτα, πριν κλείσεις κινητό, πριν κλείσεις τα ματια σου για να κοιμηθείς — κάνε μόνο μια ερώτηση: Σήμερα, πού ήμουν καλύτερος άνθρωπος; Βρες την απάντηση. Κι αν δεν τη βρεις, δεν πειράζει, κοιμήσου. Αύριο είναι μία άλλη μέρα. Αύριο ξαναπροσπαθούμε.

Tip of the Day: Πριν απαντήσεις σε κάτι που σε πονάει ή σε θυμώνει, μέτρα μέχρι το τέσσερα. Όχι μέχρι το δέκα — μέχρι το τέσσερα. Είναι αρκετό για να μετατρέψεις το ένστικτο σε επίγνωση.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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



ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ & Γαλαξίας: Μια συμμαχία υπέρ των ελληνικών προϊόντων

Η πρωτοβουλία ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ, συνεχίζοντας τις στρατηγικές της συνεργασίες στο οργανωμένο λιανεμπόριο, ενώνεται αυτή τη φορά με τα Σούπερ Μάρκετ ΓΑΛΑΞΙΑΣ για την προώθηση των ελληνικών προϊόντων και την ενίσχυση της αναγνωρισιμότητας του Σήματός της. Η δράση πραγματοποιήθηκε από 15 έως 27 Οκτωβρίου 2025 σε 167 καταστήματα σε όλη την Ελλάδα, δίνοντας τη δυνατότητα στους καταναλωτές να ενημερωθούν για το Σήμα μέσα από το κεντρικό μήνυμα «Το Ψαξες;», να εντοπίσουν τα προϊόντα των εταιριών-Μελών και να επωφεληθούν από ειδικές προσφορές.

Στην ενέργεια συμμετείχαν κορυφαίοι ελληνικοί παραγωγικοί φορείς — AGRINO, ΛΟΥΞ, ΗΛΙΟΣ, ΝΗΣΟΣ, ΚΥΚΝΟΣ, ΒΙΟΛΑΝΤΑ, ENDLESS, ΑΒΓΑ ΒΛΑΧΑΚΗ, ΧΡΥΣΑ ΑΥΓΑ, ΟΥΖΟ ΠΛΩΜΑΡΙΟΥ ΙΣΙΔΩΡΟΥ ΑΡΒΑΝΙΤΟΥ, ΧΙΩΝ, ΘΥΜΕΛΗΣ, SEPTONA, ROLCO — αναδεικνύοντας τη δύναμη και την ποιότητα της εγχώριας παραγωγής.

Η καμπάνια υποστηρίχθηκε από ολοκληρωμένο επικοινωνιακό πλάνο, με προβολή στα ράφια των καταστημάτων, στην ιστοσελίδα του ΓΑΛΑΞΙΑ, μέσω του φυλλαδίου προσφορών, των social media της αλυσίδας και με διανομή ενημερωτικών εντύπων. Παράλληλα, προωθήτριες της Πρωτοβουλίας ενημέρωναν τους καταναλωτές για την αξία του Σήματος.

Με αυτή τη συνεργασία, η ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ και τα Μέλη της επιβεβαιώνουν τη δέσμευσή τους να στηρίζουν τα επώνυμα ελληνικά προϊόντα, την παραγωγή, την απασχόληση και την ελληνική οικονομία συνολικά.

Φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος & we4all: 1.000 νέα δενδρύλλια στην 6η Πανελλήνια Εθελοντική Φύτευση



Μια ακόμη ουσιαστική παρέμβαση στο αστικό πράσινο πραγματοποίησαν το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος και ο περιβαλλοντικός οργανισμός we4all, στη 6η Πανελλήνια Εθελοντική Φύτευση που έλαβε χώρα στις 16 Νοεμβρίου στο Εθνικό Σκοπευτήριο Βύρωνα. Σχεδόν 500 εθελοντές συμμετείχαν ενεργά, μετατρέποντας τον χώρο σε έναν ζωντανό πυρήνα αναγέννησης και θέτοντας στο επίκεντρο τη δύναμη της συλλογικής προσπάθειας.

Κατά τη διάρκεια της δράσης φυτεύτηκαν 1.000 νέα δενδρύλλια, ενισχύοντας έμπρακτα την προσπάθεια για ένα πιο πράσινο και βιώσιμο αστικό περιβάλλον. Η πρωτοβουλία αποτέλεσε ακόμη μία σημαντική στιγμή στη συνεργασία Βίκος-we4all, που από το 2021 έχει οδηγήσει στη φύτευση περισσότερων από 11.000 δέντρων σε όλη την Ελλάδα, αποδεικνύοντας ότι η περιβαλλοντική συνεισφορά μπορεί να έχει πραγματικό, μετρήσιμο αποτέλεσμα.

Η δράση πραγματοποιήθηκε στον Δήμο Βύρωνα και υπογράμμισε τη σημασία της ενίσχυσης του αστικού πρασίνου, αλλά και τον ρόλο της κοινότητας όταν ενώνεται γύρω από έναν κοινό σκοπό. Στο επίκεντρο βρίσκεται το πρόγραμμα Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης «Ο Β-οίκος της ζωής μας», με το οποίο το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος προάγει τη βιωσιμότητα, ενισχύει την οικολογική ευαισθησία και στηρίζει τις τοπικές κοινωνίες — επιβεβαιώνοντας το όραμά του για έναν κόσμο όπου άνθρωπος και φύση συνυπάρχουν αρμονικά.

Digital Amnesia: Η μνήμη που χάνεται στις σχέσεις μας



Η καθημερινότητά μας έχει γεμίσει με ψηφιακές συσκευές, εφαρμογές και ειδοποιήσεις που υπόσχονται να κάνουν τη ζωή πιο εύκολη. Ωστόσο, η συνεχής εξάρτηση από τα κινητά, τους υπολογιστές και το cloud φαίνεται να έχει ένα κρυφό κόστος: τη μείωση της ικανότητας της μνήμης μας και την επίδραση στις σχέσεις μας. Ο όρος Digital Amnesia περιγράφει την τάση να ξεχνάμε πληροφορίες που μπορούμε εύκολα να ανακτήσουμε από ψηφιακές πηγές, αλλά οι συνέπειες δεν περιορίζονται μόνο στη νοητική λειτουργία.

Συνδέοντας αλλιώς τα συναισθήματα με τις εμπειρίες

Μελέτες δείχνουν ότι η συνεχής πρόσβαση σε πληροφορίες «όποτε τις χρειαζόμαστε» οδηγεί σε μείωση της εγγενούς μνήμης. Όταν το μυαλό ξέρει ότι μπορεί να αναζητήσει εύκολα κάτι στο smartphone, δεν αποθηκεύει την πληροφορία με τον ίδιο τρόπο. Η διαδικασία αυτή, αν και πρακτική, αλλάζει τον τρόπο που θυμόμαστε πράγματα και, κυρίως, πώς τα συνδέουμε με συναισθήματα και εμπειρίες.

Αυτό έχει άμεσες συνέπειες στις σχέσεις. Στις σχέσεις, η ικανότητα να θυμόμαστε λεπτομέρειες για τον άλλον

δημιουργεί αίσθηση οικειότητας και ασφάλειας. Όσο πιο συχνά βασιζόμαστε στη συσκευή μας για να θυμόμαστε, τόσο πιο αποστασιοποιημένες μπορεί να γίνουν οι προσωπικές μας σχέσεις.

Πώς η Digital Amnesia αλλάζει τη δυναμική των σχέσεων

Η ψυχολογία των σχέσεων δείχνει ότι η αίσθηση προσοχής και φροντίδας χτίζεται μέσα από την προσωπική μνήμη. Όταν η τεχνολογία αναλαμβάνει αυτή τη λειτουργία, η εμπειρία της μνήμης αλλοιώνεται. Για παράδειγμα, αντί να θυμόμαστε μια συνήθεια ή ένα ενδιαφέρον του συντρόφου μας, καταφεύγουμε σε μηνύματα ή σημειώσεις. Το αποτέλεσμα; Μπορεί να νιώσουμε πιο αποσυνδεδεμένοι ή να χάσουμε το βάθος της σχέσης, ακόμα και χωρίς να το καταλαβαίνουμε.

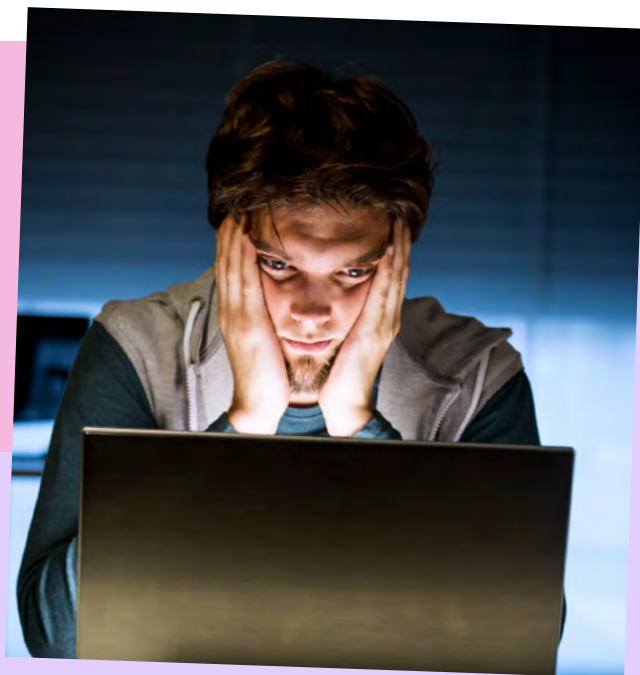
Έρευνες σε ζευγάρια που χρησιμοποιούν συχνά υπενθυμίσεις και εφαρμογές για τα «μικρά πράγματα» δείχνουν ότι η ουσιαστική μνήμη της καθημερινής ζωής μειώνεται, ενώ η αίσθηση πρωτοβουλίας στη σχέση περιορίζεται. Η μνήμη δεν είναι μόνο γνώση, αλλά και μέσο συναισθηματικής σύνδεσης.

Τι δείχνουν οι πρόσφατες μελέτες

Μια μελέτη του 2024 που δημοσιεύτηκε στο Journal of Experimental Psychology διαπίστωσε ότι άτομα που χρησιμοποιούν καθημερινά smartphones για να θυμούνται πληροφορίες έχουν μειωμένη βραχυπρόθεσμη μνήμη σε σύγκριση με όσους καταγράφουν λιγότερο ή προσπαθούν να θυμούνται χωρίς συσκευή. Παράλληλα, ψυχολογικές μετρήσεις έδειξαν ότι η αίσθηση εγγύτητας σε σημαντικούς άλλους μειώνεται όταν η ψηφιακή μνήμη υπερκαλύπτει την προσωπική μνήμη.

Πρακτικοί τρόποι για να προστατεύσουμε τη μνήμη και τις σχέσεις μας

Οι ειδικοί προτείνουν απλές καθημερινές συνήθειες για να βρούμε ισορροπία ανάμεσα στη χρήση της τεχνολογίας και τη φυσική μνήμη:



Απομνημόνευση μικρών λεπτομερειών: Προσπαθήστε να θυμάστε γενέθλια, μικρές συνήθειες ή αστείες ιστορίες χωρίς να καταφεύγετε αμέσως στο κινητό.

Σημειώσεις με τον παραδοσιακό τρόπο: Η γραφή με χαρτί και στυλό ενισχύει τη μνήμη περισσότερο από το ψηφιακό πληκτρολόγιο.

Συνειδητή παρουσία: Αφήστε το κινητό στην άκρη όταν συζητάτε ή περνάτε χρόνο με αγαπημένα πρόσωπα. Η προσοχή και η μνήμη «χτίζονται» μέσα από την ενεργή συμμετοχή.

Δραστηριότητες ενίσχυσης μνήμης: Παιχνίδια μνήμης, σταυρόλεξα ή συζητήσεις με φίλους μπορούν να διατηρήσουν τη μνήμη ενεργή και τις σχέσεις ζωντανές.

Το μέλλον των σχέσεων στην ψηφιακή εποχή

Η Digital Amnesia δεν είναι μόνο πρόβλημα μνήμης· είναι κοινωνικό φαινόμενο που αλλάζει τον τρόπο που συνδεόμαστε με τους άλλους.

Η συνειδητοποίηση της επίδρασης που έχει η τεχνολογία στη μνήμη μας και η προσπάθεια να διατηρούμε προσωπική μνήμη και προσοχή μπορούν να ενισχύσουν τις σχέσεις μας, ακόμα και μέσα σε έναν κόσμο γεμάτο ειδοποιήσεις και υπενθυμίσεις.

Η τεχνολογία μπορεί να συνεχίσει να μας διευκολύνει, χωρίς να αντικαθιστά τον ανθρώπινο τρόπο να θυμόμαστε, να νοιαζόμαστε και να συνδεόμαστε. Γιατί η μνήμη και οι σχέσεις μας δεν είναι μόνο δεδομένα· είναι εμπειρίες, συναισθήματα και δεσμοί που αξίζει να διατηρήσουμε ζωντανούς.

Black Friday 2025: 50% εκπτώσεις σε Blue Star Ferries, Hellenic Seaways και ANEK Lines

Οι ακτοπλοϊκές προσφορές για το Black Friday 2025 είναι πλέον γεγονός, με Blue Star Ferries, Hellenic Seaways και ANEK Lines να προσφέρουν έκπτωση 50% στα εισιτήρια επιβατών και οχημάτων, δίνοντας τη δυνατότητα στους ταξιδιώτες να κλείσουν οικονομικότερα τα ταξίδια τους για όλο το επόμενο έτος.

Σύμφωνα με τις ανακοινώσεις των εταιρειών, η έκπτωση ισχύει για κρατήσεις που θα πραγματοποιηθούν στις 28/11/2025, αποκλειστικά μέσω του mobile app sea-more, και αφορά ταξίδια έως 31/10/2026. Οι προσφορές καλύπτουν δρομολόγια από και προς Πειραιά – Κυκλάδες – Δωδεκάνησα – Σαρωνικό – Βόρειο Αιγαίο – Κρήτη (Ηράκλειο & Χανιά), στην Οικονομική Θέση (εξαιρούνται οι κατηγορίες Super & Special Οικονομική).

Η έκπτωση ισχύει για ΙΧ, μοτοσικλές και τρίκυκλα/τετράκυκλα, ενώ δεν εφαρμόζεται σε ενδιάμεσες διαδρομές ή γραμμές από/προς Λαύριο, Καβάλα και Θεσσαλονίκη. Δεν συνδυάζεται με άλλες προσφορές, ενώ τα εισιτήρια μπορούν να ακυρωθούν ή να μετατραπούν σε open-date σύμφωνα με την πολιτική ακυρώσεων.

Με τις νέες αυτές προσφορές, οι ταξιδιώτες έχουν την ευκαιρία να προγραμματίσουν έγκαιρα τις μετακινήσεις τους σε νησιά και δημοφιλείς προορισμούς, επωφελούμενοι από σημαντικά μειωμένες τιμές για το 2026.



Πατρινό Καρναβάλι 2026: Μήνυμα χαράς και ανθρώπινης επαφής στην τελετή έναρξης



Το Πατρινό Καρναβάλι 2026 ετοιμάζεται να ανοίξει την αυλαία του στα μέσα Ιανουαρίου, με μια τελετή έναρξης που φιλοδοξεί να μεταφέρει στο κοινό το μήνυμα της χαράς, της συλλογικότητας και της ανθρώπινης επαφής. Η κοινωφελής επιχείρηση «Καρναβάλι Πάτρας» ενέκρινε την καλλιτεχνική πρόταση για μια σύγχρονη πολυμεσική παράσταση, που θα συνδυάζει φως, μουσική, εικόνα και καλλιτεχνική δράση.

Η σκηνή 100 τ.μ. θα φιλοξενήσει μια εξαμελή μπάντα, ενώ αναμένονται και εμφανίσεις-έκπληξη, αναδεικνύοντας τη ζωντανή πολιτιστική ενέργεια της πόλης. Το εντυπωσιακό video wall που θα λειτουργεί ως σκηνικό θα εντάσσεται οργανικά στη δραματουργία, δημιουργώντας μια εμπειρία που θα βασίζεται στη δύναμη της σύγχρονης οπτικοακουστικής γλώσσας.

Η τελετή θα αναπτυχθεί σε τρεις καλλιτεχνικές

πράξεις, με τη συμμετοχή μουσικών συνόλων, χορωδιών, ορχηστρών αλλά και ακροβατών-σαλτιμπάγκων. Το συνολικό κόστος παραγωγής ορίστηκε στις 30.000 ευρώ συν ΦΠΑ.

Όπως κάθε χρόνο, η έναρξη θα γίνει το Σάββατο 17 Ιανουαρίου, ανήμερα του Αγίου Αντωνίου, με τον Τελάλη να δίνει το σύνθημα στους δρόμους της Πάτρας. Οι εκδηλώσεις θα κορυφωθούν στις 22 Φεβρουαρίου, με τη μεγάλη παρέλαση και την καύση του βασιλιά καρναβάλου, σηματοδοτώντας το τέλος μιας σύντομης αλλά γεμάτης ένταση καρναβαλικής περιόδου.

Red Flags και άνθρωποι: Πώς τους εντοπίζεις εγκαίρως!



Υπάρχει μια στιγμή στη ζωή κάθε ανθρώπου όπου η εμπιστοσύνη παύει να είναι αυτονόητη και γίνεται πολυτέλεια. Συνήθως αυτή η στιγμή έρχεται μετά από μια προδοσία: μια κουβέντα που ειπώθηκε εκεί που δεν έπρεπε· μια αλήθεια που στράβωσε για να βολέψει κάποιον άλλο· μια μάσκα που έπεσε απότομα.

Και τότε αρχίζεις να παρατηρείς. Να διαβάξεις. Να αποκωδικοποιείς. Να καταλαβαίνεις ότι οι άνθρωποι που μπορούν να σε προδώσουν, συνήθως προδίδουν τον εαυτό τους πολύ πριν προδώσουν εσένα.

Οπότε, μάθε πως να προστατεύεις τον εαυτό σου και να κοιτάς τους ανθρώπους γύρω σου όχι με καχυποψία, αλλά με αυτοπροστασία.

Οι άνθρωποι που συμβουλεύουν χωρίς να τους το ζητήσεις

Υπάρχει μια λεπτή γραμμή ανάμεσα στη βοήθεια και στον έλεγχο — και κάποιοι τη διασχίζουν με την άνεση επαγγελματία ακροβάτη.

Η «σοφία» τους είναι συχνά ένα όχημα επιρροής.

Αν κάποιος μπαίνει στη ζωή σου με κατευθύνσεις, πριν καν μάθει την ιστορία σου, δεν ενδιαφέρεται για εσένα — ενδιαφέρεται για την εξουσία που παίρνει πάνω σου.

Οι γλυκομίλητοι με τις "πικρές" πράξεις

Οι άνθρωποι που σε κοιτούν στα μάτια και λένε «να ξέρεις, σ' εκτιμώ»... και την επόμενη μέρα δεν θυμούνται ούτε τι είπες.

Είναι αυτοί που γυρνάνε την ευγένεια σε εργαλείο. Που μιλάνε σαν μέλι αλλά κινούνται σαν ξυράφι. Πάντα να εμπιστεύεσαι τις πράξεις, όχι τα λόγια. Τα λόγια κοστίζουν μηδέν. Οι πράξεις κοστίζουν πάντα κάτι.





Οι "αγιογδύτες" της ηθικής

Όταν κάποιος προσπαθεί απεγνωσμένα να αποδείξει ότι είναι καλός, κάτι μέσα του ξέρει πως δεν είναι.

Η αληθινή καλοσύνη είναι ήσυχη. Δεν κάνει show, δεν ζητάει χειροκρότημα.

Όσο πιο φωναχτά μιλάει κάποιος για την ηθική του, τόσο πιο προσεκτικά κράτα το πορτοφόλι, την καρδιά και την ενέργειά σου.

Οι επαγγελματίες του κουτσομπολιού

Υπάρχει ένα παλιό ρητό: «Όποιος σου φέρνει νέα, σου παίρνει νέα.»

Δεν υπάρχει μεγαλύτερη αλήθεια. Ο άνθρωπος που βιάζεται να σου πει τι είπε ο άλλος για εσένα, θα βιαστεί να πει στον άλλον τι είπες εσύ. Ο κύκλος τους είναι πάντα ο ίδιος: φόβος → κουτσομπολιό → ανασφάλεια → παραποίηση.

Και σε αυτόν τον κύκλο δεν χωρά η εμπιστοσύνη.

Οι χαμογελαστοί χειριστές

Αυτοί που σε αγγίζουν στον ώμο, σε κοιτούν λίγο παραπάνω, ρωτούν αν είσαι καλά με τον πιο γλυκό τόνο...

μέχρι να τους πεις «όχι». Μέχρι να μην τους δώσεις αυτό που θέλουν.

Τότε η μάσκα πέφτει τόσο γρήγορα που κάνει ήχο.

Οι μικρο-ψεύτες που λένε μεγάλες αλήθειες

Το μικρό ψέμα δεν είναι ποτέ μικρό. Είναι δοκιμαστική βολή. Αν τους αφήσεις, μετά θα δοκιμάσουν κάτι μεγαλύτερο. Τα «άκακα» ψεματάκια είναι προθάλαμος προδοσίας.

Και η αλήθεια;

Δεν χρειάζεται να τους εμπιστευέσαι όλους. Μόνο όσους το έχουν κερδίσει, χωρίς να το ζητήσουν. Η εμπιστοσύνη είναι πολύτιμη — γι' αυτό μην την σκορπάς.

Κράτησέ την για τους λίγους που αποδεικνύουν με συνέπεια, με πράξεις, με χαρακτήρα, ότι την αξίζουν.

Η λάμψη δεν έρχεται από ανθρώπους που εντυπωσιάζουν. Έρχεται από εκείνους που στέκονται δίπλα σου ότι και να γίνει.

Αυτούς κράτα.

Τους άλλους μάθε να τους βλέπεις εγκαίρως...

Τζον Τέρνους: Το φαβορί για τη διαδοχή του Τιμ Κουκ στην Apple

Μετά από δεκαπέντε χρόνια στην κορυφή της Apple, ο Τιμ Κουκ φαίνεται πως πλησιάζει στο τέλος της θητείας του. Σύμφωνα με δημοσιεύματα των Financial Times, η αποχώρησή του εξετάζεται για τα τέλη Ιανουαρίου, μόλις ανακοινωθούν τα κρίσιμα αποτελέσματα του εορταστικού τριμήνου. Και ήδη, ένα όνομα ξεχωρίζει στη Σίλικον Βάλεϊ: ο Τζον Τέρνους.

Ο Τέρνους, ανώτερος αντιπρόεδρος μηχανικής προϊόντων, θεωρείται ο επικρατέστερος υποψήφιος για να αναλάβει το τιμόνι της Apple στις αρχές του 2026. Με 24 χρόνια προϋπηρεσίας στην εταιρεία, βαθιά τεχνογνωσία και καθοριστικό ρόλο στη στρατηγική προϊόντων, εκπροσωπεί το προφίλ του «καθαρόαιμου» τεχνολογικού ηγέτη που πολλοί αναλυτές, όπως ο Μαρκ Γκέρμαν του Bloomberg, θεωρούν πως χρειάζεται πλέον η Apple.

Ο 50χρονος Τέρνους, που ξεκίνησε από το σχεδιασμό του iPod και φέτος εμφανίστηκε στο προσκήνιο παρουσιάζοντας το iPhone Air, διαθέτει την πλήρη εμπιστοσύνη της διοίκησης. Την ίδια στιγμή, ο Κουκ πιθανότατα θα παραμείνει πρόεδρος του Δ.Σ., εξασφαλίζοντας ομαλή μετάβαση.

Το 2026 θα είναι κρίσιμη χρονιά: η Apple θα ανακοινώσει τη νέα στρατηγική της στην Τεχνητή Νοημοσύνη, θα προχωρήσει σε νέα κατηγορία συσκευών και ίσως παρουσιάσει το πρώτο αναδιπλούμενο iPhone. Και όλα δείχνουν ότι ο άνθρωπος που θα οδηγήσει την εταιρεία στη νέα εποχή είναι ο Τζον Τέρνους.



Η ΔΕΗ παρουσιάζει το νέο ΔΕΗ Fiber στο MadWalk 2025 by Three Cents – Μόδα και τεχνολογία στον ρυθμό του μέλλοντος

ΔΕΗ FIBER
SPEED
walk



Η ΔΕΗ, Μεγάλος Υποστηρικτής του MadWalk 2025 by Three Cents, επιστρέφει δυναμικά για πέμπτη συνεχή χρονιά, ενισχύοντας το πιο τολμηρό fashion & music project της χώρας με την ενέργεια, την καινοτομία και την υψηλή ταχύτητα του ΔΕΗ Fiber – του πιο σύγχρονου και ταχύτερα αναπτυσσόμενου δικτύου οπτικών ινών στην Ελλάδα.

Η μεγάλη διοργάνωση θα πραγματοποιηθεί στις 26 Νοεμβρίου 2025 στο Tae Kwon Do, μεταφέροντας στη σκηνή τον παλμό της νέας εποχής όπου η μόδα και η τεχνολογία συναντιούνται.

Φέτος, οι υπερυψηλές ταχύτητες του ΔΕΗ Fiber γίνονται η αφετηρία για ένα νέο επίπεδο δημιουργικότητας. Το φως των οπτικών ινών «συναντά» το φως της πασαρέλας, αποδεικνύοντας ότι το digital innovation μπορεί να αποτελέσει πηγή έμπνευσης για σύγχρονες μορφές τέχνης.

ΔΕΗ Fiber Speedwalk — Το catwalk του μέλλοντος

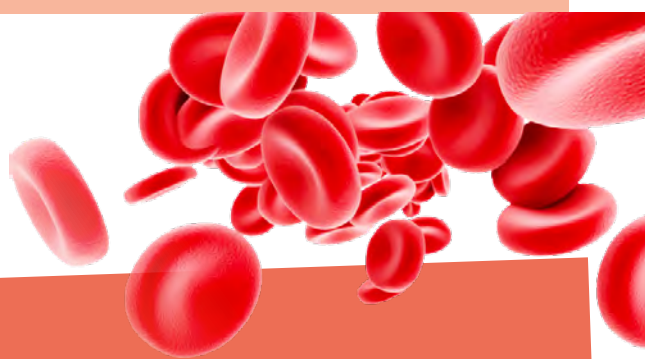
Η ΔΕΗ παρουσιάζει το ΔΕΗ Fiber Speedwalk, μια εντυπωσιακή επίδειξη με φουτουριστικές δημιουργίες του Απόστολου Μητρόπουλου, εμπνευσμένες από την αισθητική, την ταχύτητα και την τεχνολογία του ΔΕΗ Fiber.

Με αυτή τη συμμετοχή, η ΔΕΗ ενώνει δύο κόσμους που κινούνται στον ίδιο ρυθμό: τη μόδα και την τεχνολογία. Μέσα από το ΔΕΗ Fiber, η εταιρεία επιβεβαιώνει ότι το μέλλον ανήκει σε όσους το σχεδιάζουν — και το δημιουργούν. Η προώθηση των περιορισμένων εισιτηρίων έχει ξεκινήσει στο www.mad.gr

Δείτε το [trailer](#) του MadWalk 2025 by Three Cents.



Ελένη Κομνηνού,
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



ΥΠΟΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ Πόσο συμβάλλει η παρουσία αυτοανοσίας



Ως Υπογονιμότητα ορίζεται η αδυναμία σύλληψης και τεκνοποίησης ενός ζευγαριού μετά από τουλάχιστον ένα έτος τακτικών σεξουαλικών επαφών χωρίς την χρήση αντισύλληψης.

Αποτελεί πλέον ένα συνηθισμένο πρόβλημα των νέων ζευγαριών, προκαλώντας όμως μεγάλο στρες και άγχος στα ζευγάρια που το βιώνουν.

Παρότι, η συχνότητα εμφάνισης της Υπογονιμότητας ποικίλλει από χώρα σε χώρα για διάφορους λόγους εντούτοις, είναι αρκετά υψηλή. Σε παγκόσμιο επίπεδο επηρεάζει το 7-8% των ζευγαριών ενώ στην Ευρώπη υπολογίζεται ότι ανέρχεται στα 14%. Η αύξηση του φαινομένου της Υπογονιμότητας είναι αποτέλεσμα πολλών διαφορετικών παραγόντων.

Διευρεύνηση και διάγνωση

Πότε ένα ζευγάρι θεωρείται υπογόνιμο:

- Όταν δεν έχει επιτευχθεί εγκυμοσύνη μετά από 1 χρόνο

τακτικής σεξουαλικής επαφής χωρίς αντισυλληπτικά.

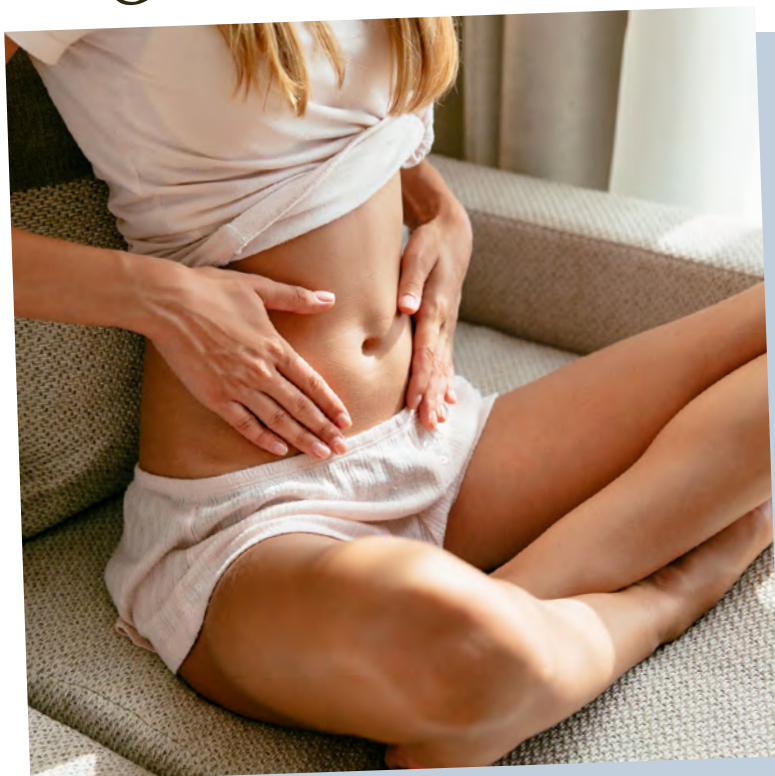
- Όταν η γυναίκα είναι άνω των 35 ετών και δεν έχει επιτευχθεί εγκυμοσύνη μετά από 1 χρόνο προσπάθειας.
- Όταν υπάρχει ακανόνιστος εμμηνορροϊκός κύκλος στη γυναίκα.
- Όταν είναι γνωστός κάποιος παράγοντας υπογονιμότητας σε κάποιο από τα δύο μέλη του ζευγαριού.

Σκοπός της διερεύνησης:

- Να προσδιοριστεί αν το ζευγάρι είναι όντως υπογόνιμο και ποιος είναι ο πιθανός λόγος.
- Να γίνει μια ολοκληρωμένη αξιολόγηση της αναπαραγωγικής υγείας.

Τι είναι η αυτοανοσία;

Αυτοανοσία σημαίνει παρουσία αντισωμάτων και Τ-λεμφοκυττάρων, που κατευθύνονται έναντι των



φυσιολογικών συστατικών ενός ατόμου (αυτοαντιγόνα).

Η αυτοανοσία είναι δυνατόν να υπάρχει σε όλα τα άτομα, ακόμη και σε φυσιολογική κατάσταση υγείας και εμπλέκεται σε όλα τα στάδια της αναπαραγωγής:

- Υπογονιμότητα
- Επιπλοκές της κύησης (αποβολές, ενδομήτριος θάνατος εμβρύου, υπέρταση – προεκλαμψία, τοκετό νεκρού εμβρύου)
- Αποτυχίες στην υποβοηθούμενη αναπαραγωγή Την τελευταία δεκαετία, βέβαια, έχουν γίνει σημαντικές βελτιώσεις και κρίσιμα επιτεύγματα στον τομέα της Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής.

Ποιες είναι οι ενδείξεις αυτοανοσίας;

Η αυτοανοσία μπορεί να οδηγήσει σε αποτυχία αναπαραγωγής, σε διαφορετικά στάδια της αναπαραγωγικής διαδικασίας, ανάλογα με την ποιότητα και ενδεχομένως την ποσότητα της μη φυσιολογικής αυτοάνοσης απόκρισης.

Η αυτοάνοση νόσος μπορεί να μειώσει τα ποσοστά επιτυχίας της εξωσωματικής γονιμοποίησης.

Στο πρόσφατο παρελθόν μια γυναίκα, με διαγνωσμένο αυτοάνοσο νόσημα, αποτρέπονταν από το να μείνει έγκυος ή να υποβληθεί σε διαδικασία εξωσωματικής γονιμοποίησης, καθώς οι κίνδυνοι για την ίδια και το μωρό της ήταν δύσκολο να αντιμετωπιστούν.

Σύμφωνα με την European Society of Human Reproduction and Embryology (ESHRE) το 2018, το 1020% των περιπτώσεων υπογονιμότητας χαρακτηρίστηκαν ως ανεξήγητα ή ιδιοπαθή περιστατικά (unexplained or idiopathic cases). Τα περισσότερα από αυτά τα ζευγάρια υποφέρουν από την επαναλαμβανόμενη αποτυχία εμφύτευσης (RIF).

Παρά την αξιοσημείωτη εξέλιξη της τεχνολογίας στην υποβοηθούμενη αναπαραγωγή (Assisted Reproductive Technology), εξακολουθεί να υπάρχει σημαντικό ποσοστό αποτυχημένων προσπαθειών για την εξωσωματική γονιμοποίηση.

Οι ασθενείς παρουσιάζονται είτε με γνωστή αυτοάνοση πάθηση και δυσκολία σύλληψης, ή με την πάντα αινιγματική διάγνωση “ανεξήγητης στειρότητας”.

Ποια αυτοάνοσα νοσήματα επηρεάζουν τη γονιμότητα;

Τα αυτοάνοσα νοσήματα που επηρεάζουν τη γονιμότητα είναι, μεταξύ άλλων:

• Συστηματικός Ερυθηματώδης Λύκος

Ο Συστηματικός Ερυθηματώδης Λύκος (ΣΕΛ) είναι μια χρόνια αυτοάνοση πολυσυστηματική ασθένεια με ένα ετερογενές πρότυπο κλινικών και ορολογικών εκδηλώσεων και ευθύνεται για περίπου 1% των υπογόνιμων ασθενών. Η πορεία του ΣΕΛ είναι μεταβλητή, με υποτροπιάζοντα επεισόδια ύφεσης και επιδείνωσης. Η προτίμηση για τις γυναίκες, ιδίως σε αναπαραγωγική ηλικία, σε συνδυασμό με τη βελτίωση της επιβίωσης, έχει οδηγήσει σε αύξηση του αριθμού των γυναικών με ΣΕΛ εγκυμοσύνη.

• Αντιφωσφολιπιδαιμικό Σύνδρομο

• Ρευματοειδής Αρθρίτις

• Αγκυλωτική Σπονδυλαρθρίτις

• Σύνδρομο Raynaud

• Sjogren's syndrome κ.ά.

Συμπερασματικά

Η παρουσία Αυτοάνοσων διαταραχών συσχετίζεται με Υπογονιμότητα μέσω της ενεργότητας της νόσου και της φαρμακευτικής αγωγής.

Η αναπαραγωγική αποτυχία μπορεί να είναι η πρώτη εκδήλωση αυτοάνοσων διαταραχών. Απαιτείται προσεκτική παρακολούθηση της κατάστασης της γονιμότητας, διερεύνηση των αιτιών ενεργότητας αυτοάνοσων ρευματικών νοσημάτων και της φαρμακευτικής αγωγής.

Γυναίκες με ενεργό αυτοάνοση νόσο θα πρέπει να αναβάλουν τη σύλληψη, είτε φυσική είτε υποβοηθούμενη, μέχρι την επίτευξη πλήρους ύφεσης και σταθεροποίησης της αυτοάνοσης νόσου για τουλάχιστον 3-6 μήνες.

Για τις νέες γυναίκες που πρόκειται να λάβουν γοναδοτοξικά φάρμακα για αυτοάνοσες ασθένειες, η κρυσταλλική των ωοκυττάρων ή των εμβρύων είναι η μόνη κλινικά αποδεκτή μέθοδος.

Αυτοανοσία χωρίς εμφανή νόσο (υποκλινική αυτοανοσία) μπορεί να διαδραματίσει κάποιο ρόλο στην αποτυχία εμφύτευσης στην IVF-ET.

Heart in Mind: Επαναφέροντας την εσωτερική ισορροπία



Υπάρχουν στιγμές που ο νους μοιάζει να τρέχει μόνος του, οι σκέψεις πυκνώνουν και η αίσθηση της εσωτερικής ηρεμίας χάνεται. Δεν χρειάζονται μεγάλα γεγονότα για να μας αποσυντονίσουν· συχνά η καθημερινή πίεση, οι υποχρεώσεις και η υπερανάληψη φέρνουν ένταση και άγχος.

Σε αυτές τις στιγμές, τεχνικές αυτορρύθμισης μπορούν να επαναφέρουν ισορροπία στο σώμα και τον νου.

HeartMath: Συντονισμός καρδιάς και εγκεφάλου

Το HeartMath είναι μια μέθοδος που χρησιμοποιεί αναπνοή και εστίαση στην καρδιά για να δημιουργήσει “καρδιακή συνοχή” (cardiac coherence). Αυτό σημαίνει ότι ο καρδιακός ρυθμός γίνεται πιο σταθερός και αρμονικός, στέλλοντας σήματα ηρεμίας στον εγκέφαλο.

Έρευνες δείχνουν ότι οι τεχνικές HeartMath μπορούν να μειώσουν στρες, αρνητικά συναισθήματα και

να βελτιώσουν την προσοχή. Οι βασικές πρακτικές περιλαμβάνουν:

Heart-Focused Breathing: Εστίαση στην περιοχή της καρδιάς με αργή, σταθερή αναπνοή.

Quick Coherence Technique: Σύντομες ασκήσεις για άμεση ηρεμία και επαναφορά του σταθερού ρυθμού.

Ακόμη και λίγα λεπτά την ημέρα μπορούν να κάνουν τη διαφορά, ειδικά σε περιόδους έντασης.

Mindfulness: Η δύναμη της παρουσίας

Η δεύτερη βασική τεχνική είναι το mindfulness, η επίγνωση της στιγμής χωρίς κριτική. Το mindfulness έχει αποδειχθεί σε πλήθος επιστημονικών μελετών ότι μειώνει άγχος, βελτιώνει την αυτορρύθμιση και ενισχύει τη συγκέντρωση.

Μερικά απλά βήματα καθημερινής εφαρμογής:

Η τακτική πρακτική του mindfulness μπορεί να δημιουργήσει μια εσωτερική σταθερότητα που διαρκεί όλη την ημέρα.

Μικρά βήματα: Μεγάλες αλλαγές

Μια ακόμη αποτελεσματική τεχνική είναι αυτή των μικρών βημάτων. Η σταδιακή προσαρμογή και η επίτευξη μικρών στόχων είναι πιο αποτελεσματική για την αυτορρύθμιση και τη μείωση του άγχους από προσπάθειες μεγάλης κλίμακας που συχνά οδηγούν σε απογοήτευση.

Στην πράξη:

- Χώρισε κάθε μεγάλο στόχο σε μικρά, διαχειρίσιμα βήματα.
- Αναγνώρισε και επιβράβευσε την πρόοδο, ακόμα και την πιο μικρή.
- Ζήτη υποστήριξη όταν χρειάζεται· η κοινωνική στήριξη ενισχύει την ψυχική ανθεκτικότητα.

Αυτή η πρακτική ενσωματώνεται εύκολα στην καθημερινότητα, από το σπίτι μέχρι τη δουλειά, δίνοντας αίσθηση ελέγχου και σταθερότητας.

Γιατί λειτουργεί στην καθημερινότητα

Αυτές οι τεχνικές είναι απλές αλλά λειτουργούν. Μπορούν να εφαρμοστούν οπουδήποτε, ακόμα και σε λίγα λεπτά: στη δουλειά πριν από μια δύσκολη συνάντηση, στο σπίτι μετά από μια έντονη μέρα ή σε προσωπικές στιγμές πίεσης.

Η τακτική εφαρμογή δημιουργεί εσωτερική σταθερότητα και επαναφέρει την αίσθηση ελέγχου και ηρεμίας. Δεν υπόσχεται μαγικά αποτελέσματα, αλλά επιτρέπει στον εγκέφαλο και στο σώμα να λειτουργούν με μεγαλύτερη αρμονία.

Παρατήρησε τη στιγμή: την αναπνοή, τις αισθήσεις, τις σκέψεις που περνούν χωρίς να τις κατακρίνεις.

Σύντομες παύσεις: ακόμα και 1-2 λεπτά μπορούν να δώσουν χρόνο στον εγκέφαλο να ανασυνταχθεί.

Αναγνώρισε τα συναισθήματα: το να αναγνωρίζεις τι νιώθεις μειώνει την ένταση που προκαλεί η καταπίεση ή η άρνηση.



Παγκόσμια Ημέρα ΧΑΠ 2025: «Νιώθεις δύσπνοια; Λαχανιάζεις; Σκέψου τη ΧΑΠ...»

Με ένα άμεσο και ουσιαστικό μήνυμα, «Νιώθεις δύσπνοια; Λαχανιάζεις; Σκέψου τη ΧΑΠ...», η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία (ΕΠΕ) παρουσιάζει φέτος τις δράσεις της για την Παγκόσμια Ημέρα Χρόνιας Αποφρακτικής Πνευμονοπάθειας, ενός νοσήματος που αφορά περισσότερους από 340 εκατομμύρια ανθρώπους και αποτελεί την τρίτη αιτία θανάτου παγκοσμίως.

Στο πλαίσιο της Συνέντευξης Τύπου, η ΕΠΕ παρουσίασε τα νεότερα δεδομένα για τη διαχείριση των ασθενών με παρόξυνση ΧΑΠ, τα οφέλη της πνευμονικής αποκατάστασης, τη σημασία του εμβολιασμού, καθώς και τα αποτελέσματα της πολυκεντρικής μελέτης HELICOPD. Από τους 837 ασθενείς που συμμετείχαν έως σήμερα στη μελέτη, το 22% διαγνώστηκε για πρώτη φορά με ΧΑΠ, ενώ το 21% εμφάνισε νεοδιαγνωσθέν καρδιαγγειακό νόσημα. Η μέση ηλικία των συμμετεχόντων ήταν 71 έτη, ενώ μόνο το 1% δεν είχε καπνίσει ποτέ.

Η HELICOPD εξετάζει τα δημογραφικά και κλινικά χαρακτηριστικά των ασθενών, τη βαρύτητα των παροξύνσεων, τις επιπλοκές, την ποιότητα ζωής και τη χρήση υγειονομικών πόρων. Η μελέτη παρέχει πολύτιμα στοιχεία για την έγκαιρη διάγνωση και την εξατομικευμένη ιατρική αντιμετώπιση, όπως επισημαίνει ο Καθηγητής Πέτρος Μπακάκος, τονίζοντας την ανάγκη βελτιωμένης διαχείρισης για τη μείωση θνητότητας και νοσηρότητας.

Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε και στη μελέτη Discharge Protocol, που αποτυπώνει τις πρακτικές των νοσοκομείων μετά από νοσηλεία λόγω σοβαρής παρόξυνσης ΧΑΠ, με στόχο τη δημιουργία ενιαίου πρωτοκόλλου για όλη τη χώρα. Η Νικολέττα Ροβίνα εξήγησε πως η τυποποίηση θα συμβάλει στη βέλτιστη και πιο αποτελεσματική φροντίδα των ασθενών.

Η πνευμονική αποκατάσταση αποτελεί ακόμη ένα σημαντικό πεδίο παρέμβασης. Τα δύο πιλοτικά προγράμματα που υλοποίησε η ΕΠΕ σε Περιστερί και Θεσσαλονίκη έδειξαν εντυπωσιακά αποτελέσματα: σημαντική βελτίωση της αναπνευστικής ικανότητας, της λειτουργικότητας και της ποιότητας ζωής. Χώροι γυμναστηρίων μετατράπηκαν

ΟΜΑΔΑ ΧΑΠ
ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ
ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗΣ
ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ

Νιώθεις Δύσπνοια; Λαχανιάζεις;
Σκέψου τη **ΧΑΠ**

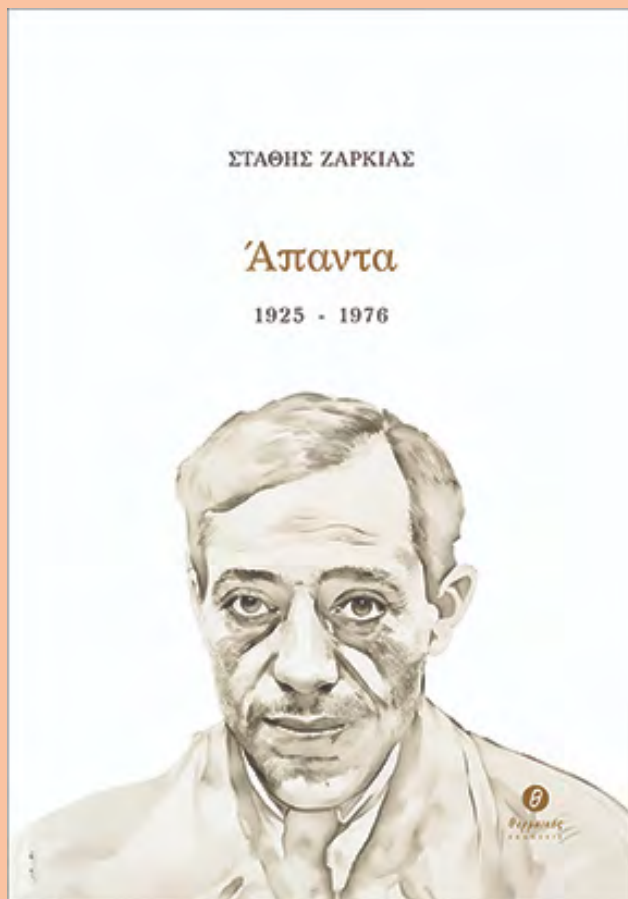
19 Νοεμβρίου 2025 | www.goldcopd.org

σε δομές αποκατάστασης με τη συνεργασία εργοφυσιολόγων, φυσικοθεραπευτών, διατροφολόγων και πνευμονολόγων, αποδεικνύοντας ότι αντίστοιχες μονάδες μπορούν να αναπτυχθούν αποτελεσματικά και στην κοινότητα.

Στο κρίσιμο θέμα του εμβολιασμού, η Καθηγήτρια Παρασκευή Κατσαούνου υπενθύμισε ότι οι ασθενείς με ΧΑΠ αποτελούν ομάδα υψηλού κινδύνου. Πρόσφατα στοιχεία από το ΓΝΑ «Ευαγγελισμός» έδειξαν ότι ασθενείς με ΧΑΠ που νοσηλεύθηκαν λόγω γρίπης ή RSV παρουσίασαν θνητότητα 18%. Οι συστάσεις της ΕΠΕ περιλαμβάνουν εμβολιασμό έναντι πνευμονιόκοκκου, γρίπης, κοκκύτη, RSV, COVID-19 και έρπητα ζωστήρα, ανεξαρτήτως ηλικίας.

Η σημερινή Παγκόσμια Ημέρα ΧΑΠ αποτελεί υπενθύμιση της ανάγκης για πρόληψη, ενημέρωση, έγκαιρη διάγνωση και πρόσβαση σε σύγχρονες θεραπείες – μια συλλογική προσπάθεια που υποστηρίζουν οι AstraZeneca, Chiesi, ELPEN, GSK, Guidotti Hellas και Menarini Hellas.

Ζώντας με το παρελθόν μας



Στάθης Ζαρκιάς Άπαντα 1925-1976

Κυκλοφορούν από τις Εκδόσεις Θερμαϊκός τα «Άπαντα 1925-1976» του Στάθης Ζαρκιά, μια συγκεντρωτική και επιμελημένη έκδοση που επαναφέρει στο προσκήνιο τη φωνή ενός δημιουργού με σπάνια εσωτερική ακρίβεια και κοινωνική συνείδηση. Ο Ζαρκιάς υπήρξε ποιητής του φωτός, του φθινοπώρου, της αγάπης, της ευαισθησίας και της αλληλεγγύης — ένας ποιητής που μέσα από λιτό, διάφανο λόγο κατόρθωσε να μεταμορφώσει το προσωπικό σε συλλογικό και το στιγμιαίο σε διαχρονικό.

Η έκδοση περιλαμβάνει όλες τις ποιητικές συλλογές που άφησε πίσω του, αποτυπώνοντας μια πορεία βαθιάς εσωτερικότητας και ανθρωπιάς. Ποιήματα εμποτισμένα με μελαγχολική γαλήνη, έρωτα που αντέχει στον χρόνο και μια σταθερή πίστη στην αξία της ανθρώπινης επαφής. Ο λόγος του κατορθώνει να συναντήσει τον αναγνώστη στο απλό, στο καθημερινό, στο «ανθρώπινο», αποδεικνύοντας πως η ποίηση μπορεί να παραμείνει μια πράξη ελπίδας.

Με την παρούσα έκδοση, οι Εκδόσεις Θερμαϊκός τιμούν έναν ποιητή που έφυγε νωρίς, αλλά άφησε έργο ακέραιο και ζωντανό — μια φωνή που συνεχίζει να συγκινεί, να συνομιλεί και να θυμίζει ότι η ποίηση, όταν είναι αληθινή, αντέχει.



Στο βιβλίο «Ζώντας με το παρελθόν μας», ο Charles R  pin, ένας από τους πιο φωτεινούς σύγχρονους φιλοσόφους, εξερευνά τη βαθιά σχέση μας με όσα έχουμε ζήσει. Οι Εκδόσεις Πατάκη παρουσιάζουν ένα έργο που συνδυάζει ψυχολογία, φιλοσοφία και πρακτική σοφία, σε ένα κείμενο που μιλάει άμεσα στον σημερινό άνθρωπο.

Ο R  pin εξηγεί ότι το παρελθόν μας δεν φεύγει ποτέ πραγματικά. Είναι μέσα στις επιλογές μας, στις αντιδράσεις μας, στους φόβους και στις επιθυμίες μας. Οι χαρές της παιδικής ηλικίας, οι μικρές νίκες, οι μνήμες που πονάνε, οι σχέσεις που μας πλήγωσαν, όλα συνδιαμορφώνουν τον σημερινό εαυτό μας. Δεν υπάρχει «διαγραφή» του παρελθόντος — μόνο συμφιλίωση.

Με καθαρό και τρυφερό τρόπο, ο συγγραφέας μάς δείχνει πώς μπορούμε να ζήσουμε ειρηνικά με όσα κουβαλάμε: πώς να μετατρέψουμε τη μνήμη σε δύναμη, το τραύμα σε μάθημα, την εμπειρία σε σοφία. Το βιβλίο λειτουργεί σαν ένας πρακτικός οδηγός αυτογνωσίας, που μας μαθαίνει ότι για να χτίσουμε το μέλλον που θέλουμε, πρέπει πρώτα να συμφιλιωθούμε με τη διαδρομή που έχουμε ήδη διανύσει.

Ένα βαθιά ανθρώπινο, φωτεινό βιβλίο που αξίζει να διαβαστεί.

quote of the day

WE'RE REMEMBERING EVERYTHING ON OUR PHONES
AND FORGETTING HOW TO HOLD EACH OTHER

19 Νοεμβρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Αντρών
- › Παγκόσμια Ημέρα Δημόσιας Τουαλέτας
- › Παγκόσμια ημέρα κατά της κακοποίησης των παιδιών
- › International Journalist Day
- › National Camp Day
- › Women's Entrepreneurship Day
- › National Have A Bad Day Day
- › National Integration Day
- › National Lewis Day
- › National Play Monopoly Day