

## Η «δίαιτα» των... e-mail!

/ [Ορθόδοξη πίστη](#)



Κατακλύζουν τη ζωή και την εργασία μας. Μας «λύνουν τα χέρια», αλλά ροκανίζουν τον χρόνο μας. Τι θα κερδίζαμε αν κάναμε «αποτοξίνωση» από τα e-mail;

Η «ρουφήχτρα» των e-mail καταβροχθίζει τον χρόνο μας και εκτοξεύει το στρες

Σε μια ηλεκτρονική κοινωνία όπου η (δια)δικτύωση θεωρείται προσόν, η ισορροπία ανάμεσα στη μόδα, στην υπεραπλούστευση της επικοινωνίας και στον εθισμό σε έναν ψηφιακό κόσμο που δεν κοιμάται ποτέ μπορεί να κρέμεται από μια λεπτή κλωστή.

Ποια είναι άραγε τα όρια της «σωστής» χρήσης του Διαδικτύου και ποια εκείνα της κατάχρησης;

Οι πολέμιοι των ιστοσελίδων κοινωνικής δικτύωσης που «ροκανίζουν» αχόρταγα τον ελεύθερο χρόνο μικρών και μεγάλων πολλοί.

Ολοένα περισσότερα επιστημονικά στοιχεία ωστόσο αποκαλύπτουν ότι το ίδιο συμβαίνει και στην περίπτωση του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. [\(περισσότερα...\)](#)