



Ακολουθήστε
τον Λαγό!

ΦΥΛΛΑ ΜΕ ΑΚΟΜΑ

μεγαλύτερη απόλαυση!

Γιατί προσφέρουν τη δυνατότητα επιλογής από
7 διαφορετικές σαλάτες, με πλούσιο μίγμα
λαχανικών από 3 έως 10 διαφορετικά **baby φύλλα**.

Γιατί «Απ' τα Περιβόλια Βεζύρογλου», σημαίνει
μόνο ποιότητα!



110 ΧΡΟΝΙΑ



απ' τα περιβόλια του
Βεζύρογλου

www.vezyrogloufarm.com

@VezyroglouFarm

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



**ΑΠΟ ΤΟ SKATEPARK
ΣΤΟ STREET-STYLE:
ΠΩΣ ΤΑ NICHE SPORTS ΕΓΙΝΑΝ
STATEMENT ΓΕΝΙΑΣ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Φαντάσου, λοιπόν, να γνωρίσεις έναν άνθρωπο που δε σε ρωτάει για το παρελθόν σου από περιέργεια· δεν θέλει κουτσομπολιό, δεν θέλει αποδείξεις, δεν θέλει λίστες από λάθη και πτώσεις. Θέλει μόνο ένα πράγμα: να σε καταλάβει.

Να καταλάβει πώς γίνεται ένας τόσο αξιόλογος άνθρωπος σαν εσένα, να έμαθε να ζει με τόσο λίγη αγάπη. Πώς γίνεται μια τόσο γενναιοδωρή καρδιά να έμαθε να χωράει σε τόσο στενάχωρες σχέσεις. Πώς γίνεται να έδωσες τόσα πολλά σε ανθρώπους που δεν εκτιμήθηκαν ποτέ και αντιθέτως σε πλήγωσαν τόσο πολύ.

Υπάρχουν άνθρωποι ξέρεις —λίγοι, σπάνιοι— που όταν σε κοιτάζουν δεν βλέπουν «τι έκανες». Βλέπουν τι πέρασες. Και αυτό, SayYesser, είναι σχεδόν ιαματικό. Γιατί για πρώτη φορά στη ζωή σου, κάποιος δεν ψάχνει το λάθος. Ψάχνει την αδικία. Δεν ψάχνει το «τι χάλασε». Ψάχνει το «τι σου άξιζε και δεν το πήρες».

Θέλει να μάθει που πόνεσες, όχι γιατί θέλει να σε σώσει, αλλά γιατί θέλει να ξέρει πού να σε αγγίξει απαλά. Θέλει να μάθει τι σε πλήγωσε, όχι για να σου πει «πώς το έκανες αυτό:», αλλά για να σου πει «πώς στο έκαναν αυτό...». Και ξαφνικά, για πρώτη φορά, δεν νιώθεις να απολογείσαι. Νιώθεις να ανασαίνεις.

Ξέρεις τι είναι το πιο περίεργο; Όταν βρεθεί ο άνθρωπος που προσπαθεί να καταλάβει όχι τις πράξεις σου, αλλά τις πληγές σου, αρχίζεις κι εσύ να καταλαβαίνεις τον εαυτό σου αλλιώς. Αρχίζεις να βλέπεις πως δεν φταις που δεν σε αγαπήσαν όπως άξιζες. Αρχίζεις να συνειδητοποιείς πως δεν ήσουν ποτέ «λίγος». Ήταν απλώς λάθος τα μάτια που σε έβλεπαν.

Και δεν είναι ότι ξαφνικά βρέθηκε ο σωτήρας, όχι ούτε καν. Απλά μάλλον βρέθηκε κάποιος «καλύτερος». Βρέθηκε κάποιος πιο ικανός. Ικανός να σε δει. Ικανός να σε ακούσει. Ικανός να σε κρατήσει χωρίς να σε πνίξει. Ικανός να σε αγαπήσει χωρίς να σε μικρύνει.

Και κάπως έτσι, το παρελθόν σου παύει να είναι ντροπή. Γίνεται απλώς η διαδρομή που χρειαζόταν, για να συναντήσεις έναν άνθρωπο που δεν θέλει να μάθει τι έκανες, αλλά τι σου άξιζε.

Tip of the Day: Να θυμάσαι: όποιος ενδιαφέρεται πραγματικά, δεν ρωτάει «τι λάθος έκανες». Ρωτάει «ποιος δεν σε φρόντισε όπως έπρεπε». Κράτα αυτούς τους ανθρώπους κοντά, γιατί αυτοί και μόνο αυτοί μας αξίζουν! Γιατί ο σωστός άνθρωπος θέλει να μάθει την ιστορία σου. Όχι να τη διορθώσει.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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

Expert Hellas: Η Black Friday–killer των τιμών!

Η Expert Hellas επιστρέφει φέτος με τη Black Friday πιο... killer από ποτέ, έτοιμη να φέρει τον απόλυτο χαμό στις προσφορές και να επιβεβαιώσει, για ακόμη μία χρονιά, ότι ξέρει να κάνει τη διαφορά. Η αντίστροφη μέτρηση ξεκινά το Σάββατο 22 Νοεμβρίου, σε όλα τα καταστήματα και στο e-shop της Expert, όπου οι τιμές ετοιμάζονται να... παραδοθούν άνευ όρων!

Όλες οι κατηγορίες προϊόντων κατεβαίνουν δυναμικά στο παιχνίδι: μικροσυσσκευές, λευκές συσκευές, τηλεοράσεις, laptops, προϊόντα grooming, προσωπικής φροντίδας και gadgets – με εκπτώσεις και deals που πραγματικά «σκοτώνουν».

Για όσους θέλουν να ανανεώσουν τον εξοπλισμό του σπιτιού ή του γραφείου, να κάνουν έξυπνες αγορές με ουσιαστικό value ή να ξεκινήσουν από νωρίς τη λίστα των χριστουγεννιάτικων δώρων, η Black Friday της Expert είναι η απόλυτη ευκαιρία.

Με συνέπεια, ποιότητα και εμμονή στην καλύτερη τιμή, η Expert Hellas συνεχίζει να βρίσκεται δίπλα στον καταναλωτή, προσφέροντας προϊόντα που συνδυάζουν κορυφαία τεχνολογία με κορυφαίες προσφορές. Για την Expert, η Black Friday δεν είναι απλώς μια περίοδος εκπτώσεων – είναι μια συναρπαστική εμπειρία που περιμένει να τη ζήσεις.

Η Black Friday ξεκινά στην Expert και οι τιμές... παραδίδονται!

Μπες στο www.expert-hellas.gr ή επισκέψου το κοντινότερο κατάστημα και ανακάλυψε τις προσφορές που δεν χάνονται.



Leadership Forum & ΕΑΣΕ: Μαζί για την ενδυνάμωση της νέας γενιάς



Με μεγάλη συμμετοχή και έντονη διάθεση διαλόγου πραγματοποιήθηκε την Πέμπτη 6 Οκτωβρίου η εκδήλωση «Συζητώντας με τους νέους για επαγγελματικές ευκαιρίες και επιχειρηματικότητα», μια πρωτοβουλία του Ελληνο-Αμερικανικού Εμπορικού Επιμελητηρίου και της Επιτροπής Ηγεσίας, σε συνεργασία με την ΕΑΣΕ και τη χορηγία της OTEAcademy.

Η διοργάνωση έφερε κοντά φοιτητές, νέους επαγγελματίες και κορυφαία στελέχη της αγοράς, δημιουργώντας ένα ανοιχτό περιβάλλον ανταλλαγής ιδεών γύρω από τη σύγχρονη αγορά εργασίας, τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες του νέου επιχειρηματικού τοπίου. Χαιρετισμούς απηύθυναν ο Ηλίας Σπυρτούνης, Γενικός Διευθυντής του Ελληνο-Αμερικανικού Εμπορικού Επιμελητηρίου, ο Βασίλης Ραμπάτ, Σύμβουλος Διοίκησης της ΕΑΣΕ, και η Έλενα Καλλονά, Αντιπρόεδρος Δ.Σ. της ΕΑΣΕ.

Τη συζήτηση συντόνισε ο Αρτέμιος Μυρόπουλος, Πρόεδρος της Επιτροπής Ηγεσίας του Επιμελητηρίου, ο οποίος υπογράμμισε τη σημασία του Leadership Forum ως πλατφόρμας ανοιχτού διαλόγου μεταξύ νέων και ηγετών. Στελέχη από την αγορά μοιράστηκαν εμπειρίες και συμβουλές για θέματα όπως ευκαιρίες καριέρας στο εξωτερικό, work-life balance, ανθεκτικότητα, δημιουργία προϋπηρεσίας και εξέλιξη σπουδών.

Στο δεύτερο μέρος της εκδήλωσης, η ενότητα "Group Discussions & Mentoring" έδωσε στους συμμετέχοντες τη δυνατότητα να συνομιλήσουν σε μικρές ομάδες με έμπειρα στελέχη από μεγάλους οργανισμούς, λαμβάνοντας πρακτική καθοδήγηση για δεξιότητες, συνεντεύξεις, εξέλιξη στην εργασία και networking.

Η πρωτοβουλία επιβεβαίωσε τη σημασία της συνεργασίας Leadership Forum και ΕΑΣΕ για την ουσιαστική ενδυνάμωση της νέας γενιάς επαγγελματιών.

Από το skatepark στο street-style: πώς τα niche sports έγιναν statement γενιάς

Αν ρίξεις μια ματιά στις πόλεις, θα δεις ότι κάτι αλλάζει. Όχι μόνο στα ρούχα, ούτε μόνο στις μουσικές. Αλλά στην ενέργεια. Στον τρόπο που κινούνται οι νέοι στον δρόμο. Στο πώς διεκδικούν χώρο, ρυθμό, ταυτότητα.

Κάποτε βλέπαμε μπάλες, παπούτσια για τρέξιμο και συμβατικά αθλήματα. Τώρα βλέπεις skateboards να κουδουνίζουν στο πεζοδρόμιο, BMX να στροβιλίζονται πάνω από κάγκελα, surf-skates να χαράζουν «κύματα» στην άσφαλτο, παιδιά που κάνουν parkour στις πλατείες, freestyle rollers που μετατρέπουν την πόλη σε πίστα.

Αυτή η γενιά δεν περιμένει να της πεις «τι είναι της μόδας». Το ορίζει μόνη της.

Και το ορίζει με τα πόδια, τα γόνατα, τα χέρια, την πτώση και την επιμονή της.

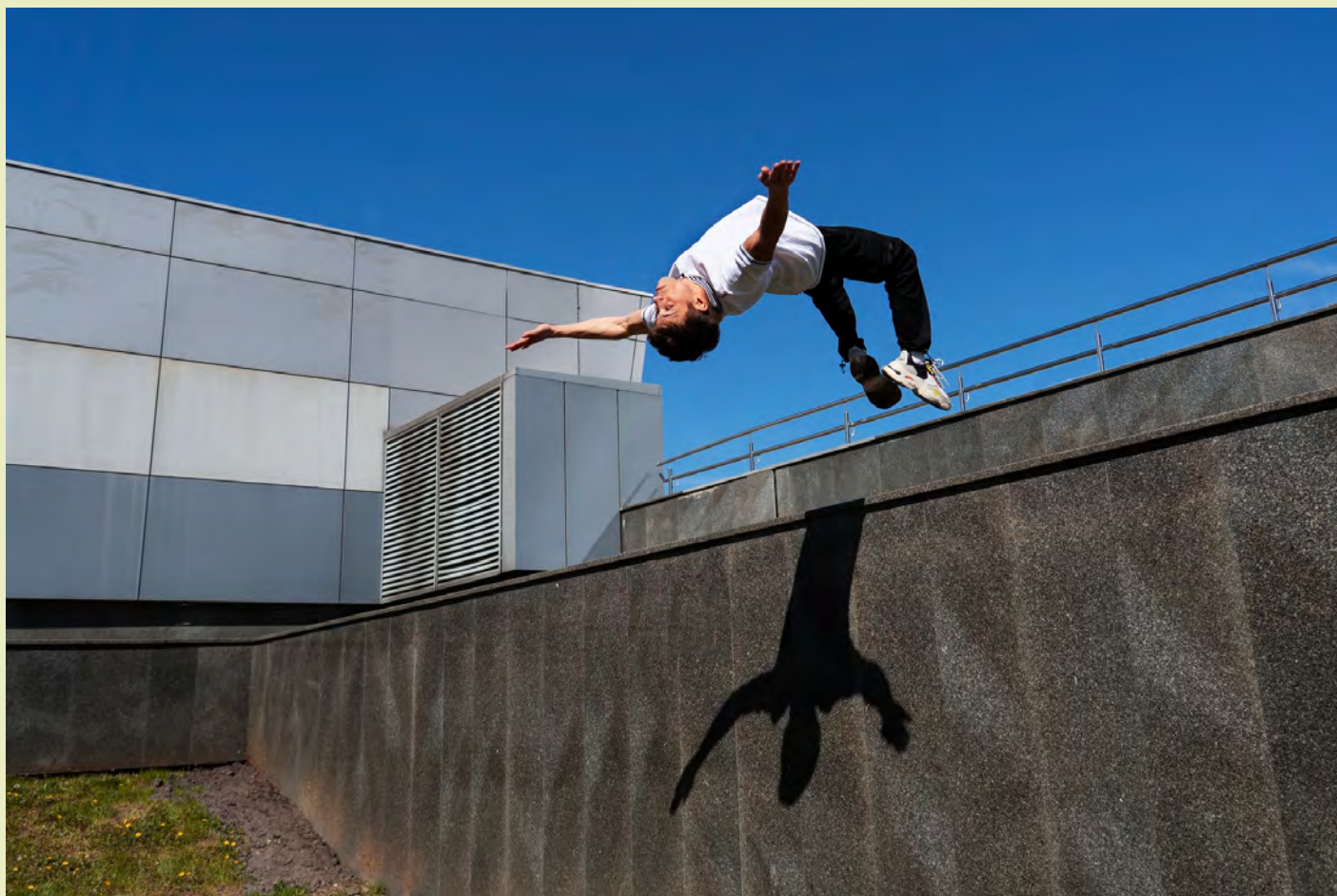
Δεν είναι απλώς άθλημα — είναι δήλωση ύπαρξης

Τα niche sports, αυτά που κάποτε θεωρούσες “εναλλακτικά”, σήμερα είναι η πιο ισχυρή νεανική κουλτούρα. Δεν έχουν περιορισμούς. Δεν έχουν «κανόνες» με τον παλιό τρόπο. Έχουν κοινότητες. Έχουν παιδιά που βρίσκουν ο ένας τον άλλον σε πάρκα, σε σχολικές αυλές, σε δρόμους, στο TikTok, στο Instagram.

Γιατί αυτά τα σπορ προσφέρουν κάτι που λείπει από τον σύγχρονο κόσμο: Αυθεντικότητα. Ρίσκο. Αντοχή. Προσπάθεια χωρίς χειροκρότημα. Προσωπική έκφραση χωρίς φίλτρα.

Δεν είναι τυχαίο ότι οι Gen Z και Gen Alpha έχουν κουραστεί από την εικόνα του “perfect aesthetic”.





Θέλουν πραγματικότητα. Θέλουν εκείνο το σημείο που δεν φαίνεται «όμορφο», αλλά είναι δικό τους.

Κάθε πτώση σε ράμπα είναι πιο αληθινό content από ένα άψογο reel. Κάθε kickflip που δεν έκατσε, αλλά το ξαναδοκίμασαν, έχει μεγαλύτερη αξία από το τέλειο outfit.

Και αυτή η κουλτούρα πέρασε στη μόδα — όχι απ' έξω προς τα μέσα, αλλά από μέσα προς τα έξω.

To street-style δεν ξεκινά στα runways — ξεκινά στα πάρκα

Για πρώτη φορά μετά από δεκαετίες, η μόδα δεν ξεκινά από σχεδιαστές. Ξεκινά από παιδιά που στήνουν μια GoPro σε μια πέτρα και τραβάνε τον φίλο τους να κάνει trick.

Oversized hoodies, technical jackets, baggy pants, sneakers που έχουν φθορές από τη χρήση, όχι από το design. Layering που δεν το σκέφτεσαι — προκύπτει από ανάγκη. Ρούχα που «αντέχουν», όχι που «φαίνονται».

Και κάπως έτσι, τα brands άρχισαν να τρέχουν πίσω από μια κουλτούρα που δεν τα περίμενε.

Η Vogue μιλά για το τέλος των micro-trends. Το vibe dressing δεν είναι στιλιστική επιλογή — είναι η ζωή όπως κινείται. Όπως πέφτει. Όπως σηκώνεται.

Η γενιά αυτή δεν θέλει να δείχνει cool. Θέλει να είναι cool επειδή κάνει αυτό που αγαπά.

Η πόλη ως πίστα: μια νέα σχέση με τον δημόσιο χώρο

Αυτό ίσως είναι το πιο ενδιαφέρον: τα niche sports αλλάζουν τον τρόπο που οι νέοι βλέπουν την πόλη.

Για τα παλιά μάτια, ένα πεζοδρόμιο είναι απλώς ένα πεζοδρόμιο. Για ένα παιδί που κάνει parkour, είναι διαδρομή. Για έναν skater, είναι «drop-in». Για ένα BMX kid, είναι obstacle.

Η πόλη γίνεται playground, όχι με την έννοια της αταξίας, αλλά της δημιουργικότητας.

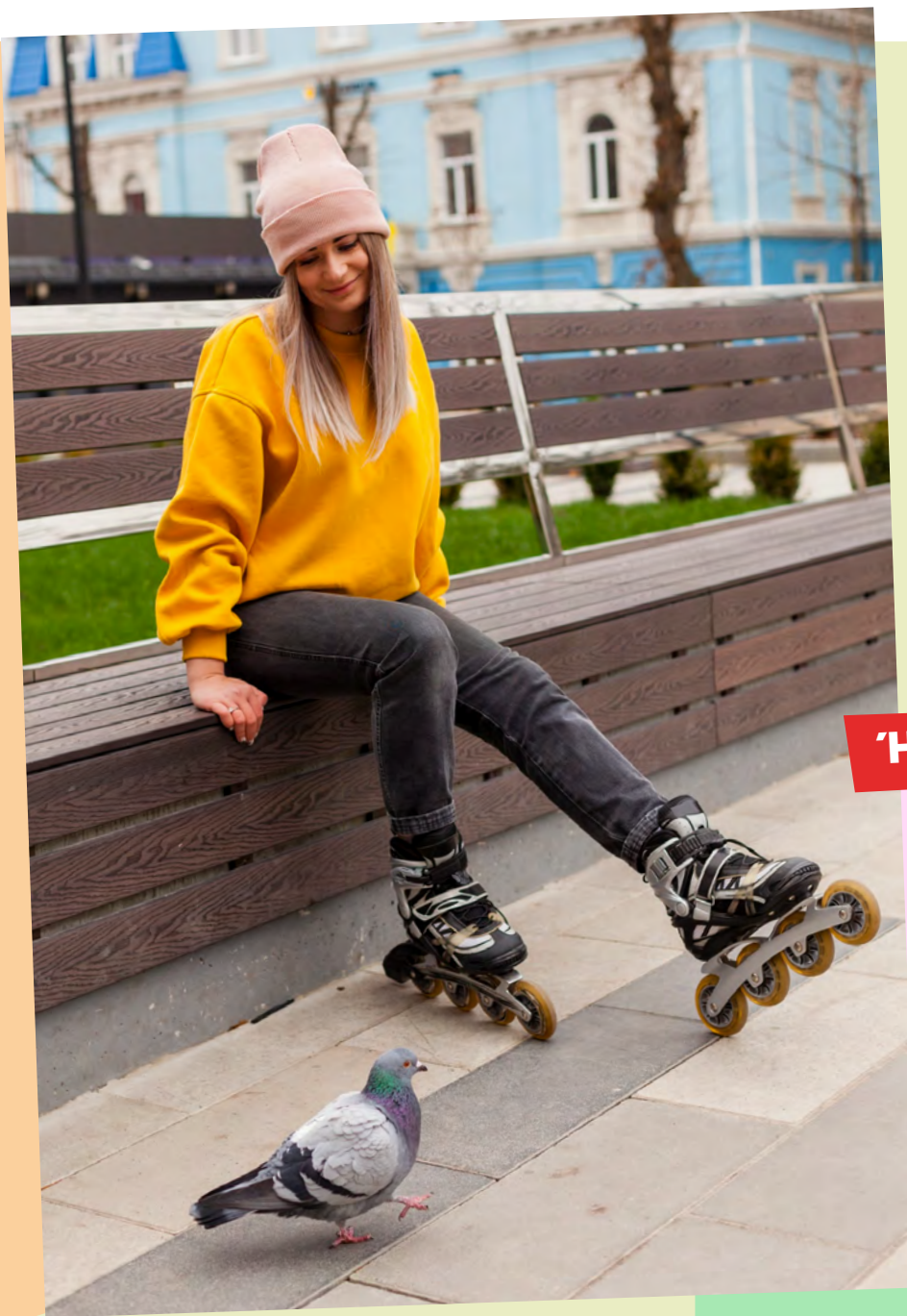
Οι νέοι δεν περιμένουν δομές. Τις φτιάχνουν. Δεν περιμένουν έγκριση. Δοκιμάζουν. Δεν ζητούν χώρο. Τον παίρνουν, αλλά με έναν τρόπο που παράγει κουλτούρα, συνδέσεις, κοινότητες.

Και αυτή η αίσθηση του «ανήκω κάπου, έστω σε μια ράμπα» είναι ανακουφιστική σε έναν κόσμο που όλα γίνονται ψηφιακά.

Εδώ, η επαφή είναι αληθινή. Η φιλία χτίζεται με ιδρώτα — όχι με likes.

To TikTok και η νέα αφήγηση της κίνησης

Δεν μπορείς να μιλήσεις για τη νέα αθλητική κουλτούρα χωρίς να μιλήσεις για το TikTok. Όχι σαν εργαλείο προβολής — αλλά σαν μηχανισμό αφήγησης.



Γιατί συνδυάζει σώμα, πόλη, τέχνη, μόδα, social media, έκφραση, ψυχολογία, ρυθμό.

Και γιατί, για πρώτη φορά μετά από καιρό, βλέπουμε μια γενιά που θέλει να είναι μέσα στη ζωή, όχι απλώς να την παρακολουθεί.

Τα niche sports δεν είναι hype. Είναι κουλτούρα. Είναι lifestyle. Είναι κοινότητα. Είναι νέοι άνθρωποι που χτίζουν μια ταυτότητα όχι με φίλτρα, αλλά με κίνηση.

Και όσο υπάρχουν παιδιά που πιάνουν το πρώτο τους skate ή βρίσκουν την πρώτη τους ράμπα, αυτή η κουλτούρα θα μεγαλώνει.

Όχι γιατί είναι «της μόδας», αλλά γιατί είναι αληθινή.

Ήξερες ότι...

...το skateboarding γεννήθηκε τη δεκαετία του '50 από surfers που ήθελαν να «σερφάρουν» όταν δεν είχε κύμα; Σήμερα θεωρείται ένα από τα μεγαλύτερα urban sports στον κόσμο.

...οι skaters έχουν δική τους «διάλεκτο» κινήσεων, tricks και εκφράσεων, η οποία θεωρείται από κοινωνιολόγους μια αυτόνομη μορφή νεανικής κουλτούρας;

...το surfskate έγινε viral στην πανδημία, γιατί ήταν το πρώτο άθλημα που μπορούσε να γίνει σε δρόμο, χωρίς να χρειάζεται παραλία ή park;

Σήμερα, το περιεχόμενο δεν είναι «τέλειο». Είναι «στιγμή».

Το fail, το jump, το transition, το POV σε 0.3 δευτερόλεπτα, το “try again”, το “one more time bro”.

Το TikTok έκανε τα niche sports όχι μόνο δημοφιλή, αλλά κατανοητά. Έδωσε πρόσβαση. Μείωσε το intimidation. Έδειξε ότι αυτά τα παιδιά δεν είναι superhumans — είναι παιδιά που ξεκίνησαν με ένα φθηνό skate, έκαναν 200 πτώσεις και μετά έκαναν κάτι που έμοιαζε «μαγικό».

Και αυτό το «μπορώ κι εγώ» είναι η πιο βαθιά τάση της εποχής.

Γιατί αυτή η σκηνή έχει τόσο μεγάλο μέλλον

Γιατί είναι ανθρώπινη. Γιατί δεν βασίζεται σε trends, αλλά σε κοινότητες. Γιατί δεν χρειάζεται εξοπλισμό χιλιάδων ευρώ. Γιατί δεν μπαίνει σε κουτάκια.

...τα παιδιά που ασχολούνται με BMX και skate εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα δημιουργικότητας και spatial awareness (αντίληψη χώρου) σε σχέση με συνομηλίκους τους;

...το parkour θεωρείται σήμερα μια από τις πιο δημοφιλείς «γλώσσες» έκφρασης στις αστικές περιοχές, με κοινότητες σε πάνω από 150 χώρες;

...σε έρευνα του 2024, το 71% των Gen Z δήλωσε ότι προτιμά “activities που έχουν αληθινό ρίσκο και όχι curated εμπειρία για φωτογραφίες”; Γι’ αυτό και τα niche sports «γράφουν» πιο πολύ από οτιδήποτε άλλο.

...τα street sports έχουν αυξήσει την τουριστική κίνηση σε δεκάδες πόλεις διεθνώς (Βαρκελώνη, Βερολίνο, Λισαβόνα), καθώς αποτελούν πλέον lifestyle-travel trend;



Ένας χρόνος λειτουργίας για την πρώτη Οικογενειακή Αίθουσα Ronald McDonald στο Νοσοκομείο Παίδων «Η Αγία Σοφία»

Τον πρώτο χρόνο λειτουργίας της γιόρτασε η Οικογενειακή Αίθουσα Ronald McDonald στο Νοσοκομείο Παίδων «Η Αγία Σοφία», μια δομή που έχει ήδη προσφέρει ουσιαστική στήριξη σε εκατοντάδες οικογένειες παιδιών που νοσηλεύονται. Η Αίθουσα δημιουργήθηκε από τον φιλανθρωπικό οργανισμό Ronald McDonald House Charities Ελλάς (RMHC Ελλάς) και εγκαινίασε μια νέα φιλοσοφία φροντίδας που δίνει χώρο, χρόνο και ανακούφιση στους γονείς.

Η επέτειος εορτάστηκε την Πέμπτη 13 Νοεμβρίου, παρουσία της Γενικής Γραμματέως Υπηρεσιών Υγείας Λίλιαν Βενετία Βιλιδρίδη, του Προέδρου της RMHC Ελλάς Ιωάννη Αποστολόπουλου και του Κοινού Διοικητή των δύο Παιδιατρικών Νοσοκομείων «Η Αγία Σοφία» και «Παν. Ὁ Αἰγλάϊα Κυριακού» Αναστάσιου Μίχα.

Με αφορμή τον πρώτο αυτό χρόνο, η RMHC Ελλάς ανακοίνωσε και το επόμενο βήμα: τη δημιουργία μιας νέας Οικογενειακής Αίθουσας στο Μαιευτήριο «Έλενα Βενιζέλου», με στόχο την υποστήριξη μητέρων που χρειάζεται να παραμένουν κοντά στα νεογνώνητά τους για μεγάλα χρονικά διαστήματα.

Η κ. Βιλιδρίδη υπογράμμισε ότι η πρωτοβουλία αποτελεί ένα εξαιρετικό παράδειγμα συνεργασίας κράτους, οργανισμών και κοινωνίας των πολιτών, αναδεικνύοντας πως μπορούν να δημιουργηθούν πιο ανθρώπινες, συμπεριληπτικές δομές για οικογένειες που περνούν δύσκολες στιγμές. Ο κ. Αποστολόπουλος σημείωσε ότι η πρώτη Αίθουσα έχει ήδη επηρεάσει θετικά εκατοντάδες οικογένειες, τονίζοντας τη σημασία των συνεργασιών με το υπουργείο

Υγείας, τη Διοίκηση του Νοσοκομείου και τους δωρητές. Από την πλευρά του, ο κ. Μίχας ανέφερε ότι ο χώρος έχει λειτουργήσει ως πραγματικό «σπίτι μακριά από το σπίτι», προσφέροντας ανάσα και ανακούφιση σε γονείς που βρίσκονται σε περίοδο έντονης αγωνίας.

Τα στοιχεία λειτουργίας της πρώτης χρονιάς είναι ενδεικτικά της ανάγκης και της αποδοχής της δομής: περισσότερες από 250 οικογένειες χρησιμοποίησαν την Αίθουσα, ενώ η πληρότητα στα δωμάτια φιλοξενίας έφτασε το 97%. Συνολικά, πραγματοποιήθηκαν 840 διανυκτερεύσεις, με μέση παραμονή 21 ημερών, ενώ οι ημερήσιες επισκέψεις ξεπέρασαν τις 2.200. Παράλληλα, έχουν προσφερθεί περισσότερες από 5.000 μερίδες γευμάτων, χάρη στη στήριξη των συνεργατών και χορηγών της RMHC Ελλάς.

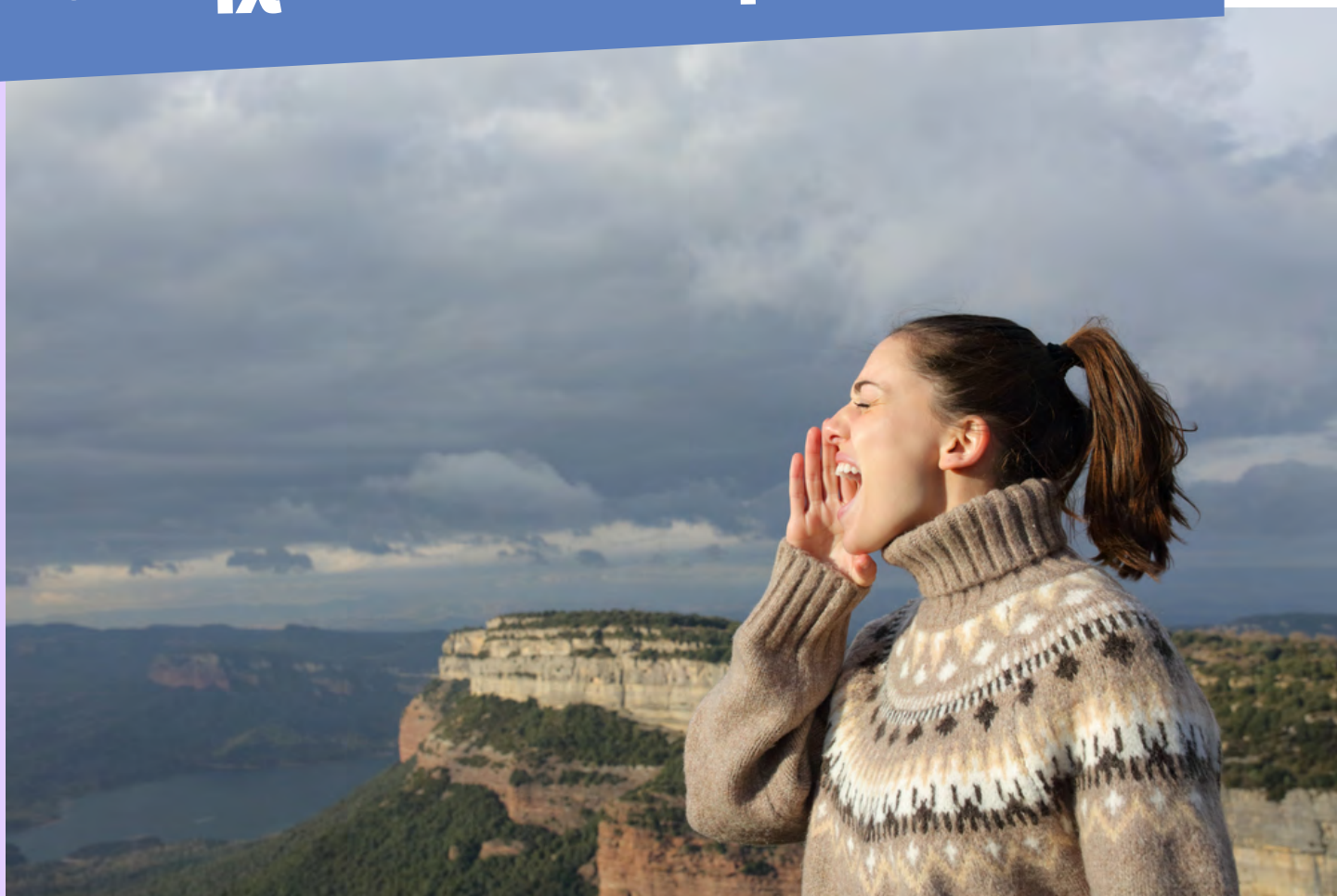
Η Οικογενειακή Αίθουσα δεν περιορίζεται στη φιλοξενία. Περιλαμβάνει έναν πολυχώρο που λειτουργεί και ως χώρος εργασίας για γονείς, ενώ φιλοξενεί προγράμματα ψυχολογικής στήριξης και εκπαιδευτικές δράσεις. Επιπλέον, σε συνεργασία με τη Library4all και το Greek America Foundation, έχει δημιουργηθεί κινητή δανειστική βιβλιοθήκη για παιδιά και γονείς που δεν μπορούν να μετακινηθούν από τους θαλάμους.

Με ιδρυτικό και μόνιμο εταίρο την Premier Capital Ελλάς, η πρώτη Οικογενειακή Αίθουσα Ronald McDonald συνεχίζει να αποτελεί ένα καταφύγιο φροντίδας, μια ζεστή αγκαλιά για οικογένειες που τη χρειάζονται περισσότερο – και η νέα δομή στο «Έλενα Βενιζέλου» έρχεται να επεκτείνει αυτό το έργο ακόμη περισσότερο.



Emotional Echo

Όταν τα παλιά συναισθήματα «αντηχούν» στο παρόν



Έχετε νιώσει ποτέ έντονη ζήλια ή ανασφάλεια... χωρίς λόγο; Καμιά φορά η ηχώ των παλιών συναισθημάτων επηρεάζει τις σχέσεις μας.

Ο όρος Emotional Echo περιγράφει την τάση των συναισθημάτων που έχουμε βιώσει στο παρελθόν να «αντηχούν» στο παρόν, επηρεάζοντας τον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούμε με τους άλλους. Αυτή η ηχώ μπορεί να προέρχεται από προηγούμενες σχέσεις, παιδικές εμπειρίες ή ακόμη και από μικρές καθημερινές απογοητεύσεις, και συχνά μας επηρεάζει χωρίς να το καταλαβαίνουμε.

Η ηχώ του παρελθόντος στις σχέσεις

Στην πράξη, το Emotional Echo σημαίνει ότι ένα συναίσθημα που ζήσαμε πριν χρόνια μπορεί να ενεργοποιηθεί ξανά μέσα από ένα φαινομενικά απλό γεγονός. Ένα αργοπορημένο μήνυμα, ένα like στα social media ή μια αόριστη συμπεριφορά του συντρόφου

μας μπορεί να πυροδοτήσει έντονα συναισθήματα που δεν αφορούν το παρόν, αλλά μια παλιά εμπειρία. Η ανασφάλεια, η ζήλια ή η δυσπιστία που είχαν μείνει ανεπίλυτα, μπορεί να εμφανιστούν ξανά, δυσκολεύοντας τη διαχείριση της τρέχουσας σχέσης.

Αυτό το φαινόμενο δεν αφορά μόνο τις ερωτικές σχέσεις. Φίλοι, συνεργάτες ή ακόμα και μέλη της οικογένειας μπορούν να γίνουν οι «καθρέφτες» που αναδεικνύουν παλιές πληγές, δημιουργώντας εντάσεις που μοιάζουν ανεξήγητες.

Οι συνέπειες για την ψυχολογία μας

Η επίδραση του Emotional Echo μπορεί να είναι βαθιά. Οι άνθρωποι που επηρεάζονται από αυτή την ηχώ συχνά έχουν μη ρεαλιστικές προσδοκίες από τους άλλους, περιμένουν συνεχώς επιβεβαίωση ή αντιδρούν υπερβολικά σε καταστάσεις που δεν δικαιολογούν τόσο έντονα συναισθήματα. Το αποτέλεσμα είναι

αυξημένο άγχος, ανασφάλεια και δυσκολία στην επικοινωνία, καθώς οι αντιδράσεις δεν συνδέονται με την πραγματικότητα του παρόντος αλλά με τις παλιές εμπειρίες. Χωρίς συνειδητοποίηση, οι σχέσεις γίνονται πεδίο σύγκρουσης ανάμεσα στο «τώρα» και το «τότε», και η αληθινή σύνδεση δυσχεραίνεται.

Πώς να αναγνωρίσουμε την ηχώ των συναισθημάτων

Το πρώτο βήμα είναι η αναγνώριση των συναισθημάτων και η διάκριση μεταξύ παρελθόντος και παρόντος. Όταν νιώθουμε ότι η ένταση μιας κατάστασης δεν ταιριάζει με το τωρινό γεγονός, αξίζει να σταματήσουμε και να αναρωτηθούμε: «Αυτό που νιώθω αφορά αυτό που συμβαίνει τώρα ή κάτι από το παρελθόν;».

Η ενδοσκόπηση και η καταγραφή των αντιδράσεών μας μπορούν να βοηθήσουν να εντοπίσουμε μοτίβα και να καταλάβουμε ποια συναισθήματα ανήκουν στο Emotional Echo.

Διαχείριση και αυτογνωσία

Η συνειδητή διαχείριση των συναισθημάτων που αντηχούν από το παρελθόν είναι κρίσιμη. Ανοιχτή επικοινωνία με τους σημαντικούς ανθρώπους της ζωής μας μπορεί να περιορίσει παρεξηγήσεις και να μειώσει την ένταση. Το να εκφράζουμε με ειλικρίνεια όσα νιώθουμε, αλλά και να εξηγούμε την προέλευση αυτών των συναισθημάτων, επιτρέπει στις σχέσεις να στηρίζονται σε εμπιστοσύνη και κατανόηση.

Παράλληλα, η πρακτική του mindfulness και άλλες τεχνικές ενδοσκόπησης ενισχύουν την αυτογνωσία.



Όταν μαθαίνουμε να παρατηρούμε τα συναισθήματά μας χωρίς να αντιδρούμε αυτόματα, μπορούμε να διαχωρίσουμε το παρόν από το παρελθόν και να επιλέγουμε με μεγαλύτερη επίγνωση πώς να απαντήσουμε σε κάθε κατάσταση.



Η αξία της συνειδητοποίησης

Το Emotional Echo μας υπενθυμίζει ότι η συμπεριφορά και οι αντιδράσεις μας μέσα σε μια σχέση δεν καθορίζονται αποκλειστικά από το παρόν, αλλά επηρεάζονται και από ανεπίλυτες εμπειρίες του παρελθόντος. Όσο περισσότερο αναγνωρίζουμε αυτή την ηχώ και μαθαίνουμε να τη διαχειριζόμαστε, τόσο πιο ουσιαστικές και υγιείς γίνονται οι σχέσεις μας. Η συνειδητοποίηση αυτή δεν αναιρεί τα συναισθήματα· αντίθετα, μας επιτρέπει να τα χρησιμοποιούμε ως οδηγό αυτογνωσίας και προσωπικής ανάπτυξης, αντί να γίνονται εμπόδιο στην καθημερινότητά μας.

«Πίσω από τα φώτα» – το Φυσικό Αέριο παρουσιάζει καμπάνια για τα 168 χρόνια ιστορίας του



Το Φυσικό Αέριο Ελληνική Εταιρεία Ενέργειας, ο μακροβιότερος ενεργειακός πάροχος της χώρας, παρουσιάζει τη νέα του καμπάνια με τίτλο «Πίσω από τα Φώτα», αφιερωμένη στη δύναμη της ανθρώπινης ενέργειας και στη σταθερή του παρουσία στην Ελλάδα από το 1857. Με κεντρικό μήνυμα «168 χρόνια πίσω από τα φώτα, δίνουμε ενέργεια σε όλες τις γενιές για να προχωράνε μπροστά», η καμπάνια αναδεικνύει τον ρόλο της εταιρείας στη ζωή των Ελλήνων και τη συνεχή της εξέλιξη με σεβασμό και υπευθυνότητα.

Η ιστορία ξετυλίγεται μέσα από δύο ταινίες: η πρώτη επικεντρώνεται στη σχέση ενός παππού με την εγγονή του, υπενθυμίζοντας ότι πίσω από κάθε φως κρύβεται ένας άνθρωπος και μια πηγή έμπνευσης. Η δεύτερη συνδέει αυτή την ανθρώπινη αφήγηση με τη μακρόχρονη πορεία του Φυσικού Αερίου, από την εποχή που «άναψε» τα πρώτα φώτα της χώρας έως σήμερα.

Η εταιρεία συνεχίζει να επενδύει σε νέες τεχνολογίες και καινοτόμες υπηρεσίες, όπως ο μεγαλύτερος σταθμός φόρτισης ηλεκτρικών οχημάτων στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος. Ο Πάνος Αλεξόπουλος, Chief Marketing & Customer Experience Officer, σημειώνει ότι στόχος παραμένει η προσφορά πραγματικής αξίας και μιας πιο ανθρώπινης, απλής καθημερινότητας για όλους.

Παρακολουθήστε την 1η ταινία [εδώ](#) και την 2η [εδώ](#).

Η “Καθαρή Εβδομάδα” επιστρέφει για 5η χρονιά, φωτίζοντας την Ελλάδα με μήνυμα ευγνωμοσύνης

Με την υποστήριξη της Kärcher Greece και υπό την αιγίδα της ΚΕΔΕ, η δράση “Καθαρή Εβδομάδα” επιστρέφει για πέμπτη συνεχή χρονιά, τιμώντας τους αφανείς ανθρώπους της καθαριότητας που φροντίζουν καθημερινά τις πόλεις μας. Από 14 έως 23 Νοεμβρίου 2025, η πρωτοβουλία συνεχίζει να αναδεικνύει την αξία της προσφοράς και της συλλογικής ευγένειας.

Για περισσότερα από 30 χρόνια, η Kärcher Greece στηρίζει ενεργά δράσεις που αναβαθμίζουν την ποιότητα ζωής και το αστικό περιβάλλον. Με την “Καθαρή Εβδομάδα”, απευθύνει ένα ειλικρινές “ευχαριστώ” σε όσους εργάζονται αθόρυβα, συχνά άρατοι στο ευρύ κοινό, για να διατηρούν τους δημόσιους χώρους καθαρούς και φιλόξετους.

Φέτος, τρεις φωτεινές Κίτρινες Καρδιές θα τοποθετηθούν στις κεντρικές πλατείες Περιστερίου, Τρίπολης και Λιτοχώρου, παραμένοντας φωτεινές καθ’ όλη τη διάρκεια της εβδομάδας ως σύμβολα αναγνώρισης και ευγνωμοσύνης. Παράλληλα, δημόσια κτίρια και σημεία σε όλη τη χώρα θα φωτιστούν στο χαρακτηριστικό κίτρινο χρώμα της δράσης, μεταδίδοντας το μήνυμα ότι η καθαριότητα είναι υπόθεση όλων μας.

Κάθε πολίτης μπορεί να συμμετάσχει επισκεπτόμενος το katharievdomada.gr και κάνοντας κλικ στη μεγάλη Κίτρινη Καρδιά, συμβάλλοντας έτσι σε ένα συλλογικό “ευχαριστώ”.

Τη δράση στηρίζουν και φέτος: Humanity Greece, Σώμα Ελλήνων Προσκόπων, Pet City Group, Όμιλος Interamerican, OAKA και οι DPG Digital Media Group και Karydakis Media ως χορηγοί επικοινωνίας.



"Liminal Stress" Το άγχος του... ανάμεσα



Σε μια εποχή διαρκών αλλαγών, πολλοί άνθρωποι νιώθουν μια αδιόρατη ανησυχία. Δεν είναι φόβος, δεν είναι πανικός – είναι κάτι πιο λεπτό, πιο ασαφές, πιο υπόγειο. Είναι το «liminal stress», το άγχος που εμφανίζεται στις μεταβατικές φάσεις της ζωής, όταν στεκόμαστε στο κατώφλι του «όχι πια» και του «όχι ακόμα».

Είναι η ψυχολογική πίεση που νιώθουμε κάθε φορά που αλλάζει ο ρόλος μας, η δουλειά μας, το περιβάλλον μας ή η καθημερινότητά μας, χωρίς να έχουμε μπει ακόμη στο νέο κεφάλαιο.

Μετεώρη κατάσταση

Η λέξη «liminal» προέρχεται από το λατινικό limen, που σημαίνει «κατώφλι». Στην ψυχολογία περιγράφει τις ενδιάμεσες καταστάσεις – εκείνες τις περιόδους όπου δεν έχουμε πια την παλιά μας ταυτότητα, αλλά δεν έχουμε αποκτήσει ακόμη τη νέα.

Το liminal stress είναι το άγχος που γεννιέται ακριβώς σε αυτή τη μετέωρη ζώνη. Δεν έχει σαφή αιτία, δεν έχει σαφή λύση.

Γιατί σήμερα το βιώνουμε πιο έντονα από ποτέ

Οι μεταβάσεις υπήρχαν πάντα: αλλαγή δουλειάς, νέα σχέση, μετακόμιση, γονεϊκότητα, απώλειες, απρόβλεπτες αλλαγές.

Όμως σήμερα οι μεταβάσεις έχουν πολλαπλασιαστεί. Ζούμε σε μια εποχή όπου οι καριέρες αλλάζουν κάθε λίγα χρόνια, οι σχέσεις δοκιμάζονται σε γρήγορες συνθήκες, η τεχνολογία μεταμορφώνει τον τρόπο που εργαζόμαστε και επικοινωνούμε και τα παγκόσμια γεγονότα μας ωθούν σε διαρκή αναπροσαρμογή.

Όλα αυτά δημιουργούν μια σχεδόν μόνιμη κατάσταση μετάβασης. Δεν προλαβαίνουμε να σταθεροποιηθούμε – και αυτό γεννά έναν βαθύτερο, συσσωρευμένο ψυχολογικό φόρτο.

Οι σιωπηλές εκφράσεις του «liminal stress»

Δεν εμφανίζεται πάντα ως κλασικό άγχος. Συχνά εκδηλώνεται με πιο λεπτούς τρόπους, όπως δυσκολία συγκέντρωσης, ένταση ή απάθεια, αίσθηση ότι «κάτι



πρόκειται να αλλάξει», συναισθηματική αστάθεια χωρίς σαφή λόγο, δυσκολία λήψης αποφάσεων, υπερανάλυση και σκέψη χωρίς κατεύθυνση. Είναι το συναίσθημα ότι πατάς σε έδαφος που δεν έχει σταθεροποιηθεί – και αυτό κάνει τον ψυχισμό να λειτουργεί σε κατάσταση επιφυλακής.

Η ψυχολογία του ενδιάμεσου

Οι μεταβατικές φάσεις έχουν ένα παράδοξο: Είναι ταυτόχρονα ανασφαλείς και δημιουργικές.

Το liminal stress εμφανίζεται επειδή το μυαλό μας δεν αντέχει εύκολα την ασάφεια· η αβεβαιότητα ενεργοποιεί τα κέντρα κινδύνου του εγκεφάλου. Ωστόσο, οι ειδικοί επισημαίνουν ότι αυτές οι φάσεις είναι πολύ σημαντικές για την εξέλιξη του ατόμου.

Εκεί που νιώθουμε πιο χαμένοι, συχνά συντελείται η μεγαλύτερη αλλαγή.

Πώς μπορούμε να διαχειριστούμε το liminal stress

Δεν μπορούμε να αποφύγουμε τις μεταβάσεις. Μπορούμε όμως να τις κάνουμε πιο ασφαλείς:

- Κατονομάζουμε τη φάση στην οποία βρισκόμαστε.

- Το να αναγνωρίσεις ότι βρίσκεσαι σε μια τέτοια φάση ζωής μειώνει άμεσα την ένταση. Δίνει πλαίσιο σε αυτό που νιώθεις.
- Επιτρέπουμε τη μη-βέβαιη περίοδο. Είναι κάτι φυσιολογικό.
- Ο εγκέφαλος θέλει απαντήσεις, αλλά οι μεταβάσεις χρειάζονται χώρο. Το να μην ξέρεις τα πάντα είναι μέρος της διαδικασίας.
- Μικρές σταθερές κάνουν μεγάλη διαφορά.
- Ρουτίνες ύπνου, πρωινά τελετουργικά, μικρά καθημερινά σταθερά σημεία μειώνουν το συναισθηματικό φορτίο.



Όταν αλλάζει κάτι μεγάλο, δεν χρειάζεται να αλλάξουν όλα ταυτόχρονα. Η σταδιακή προσαρμογή μειώνει την ψυχολογική πίεση. Και φυσικά οι μεταβατικές περίοδοι είναι πιο διαχειρίσιμες όταν υπάρχει συνομιλητής, καθοδήγηση και ένας ασφαλής χώρος έκφρασης. Και τελικά θα μας ωφελήσει να δούμε το liminal stress όχι σαν εχθρό αλλά σαν προάγγελο εξέλιξης.



Και τη φετινή Black Friday... η αναζήτηση τελειώνει στο Skroutz

Για ακόμη μία χρονιά, το Skroutz, το μεγαλύτερο market-place στην Ελλάδα, γίνεται ο απόλυτος προορισμός για όσους αναζητούν τις καλύτερες Black Friday προσφορές.

Εδώ και 20 χρόνια, το Skroutz αποτελεί σημείο αναφοράς για τους Έλληνες καταναλωτές, καλύπτοντας κάθε ανάγκη – από καθημερινές αγορές μέχρι την αναζήτηση των πιο δημοφιλών ή εξειδικευμένων προϊόντων.

Φέτος, οι προσφορές δεν περιορίζονται στη μία ημέρα. Ολόκληρος ο Νοέμβριος γεμίζει με εκπτώσεις, rewards και αποκλειστικά προνόμια, προσφέροντας στους καταναλωτές ακόμη περισσότερες ευκαιρίες: κουπόνια για επόμενες αγορές, δυνατότητα εξόφλησης χωρίς χρήση πιστωτικής κάρτας μέσω δόσεων, καθώς και επιπλέον rewards σε κάθε αγορά.

Για μια εύκολη και ξεκάθαρη αγοραστική εμπειρία, το Skroutz έχει ενεργοποιήσει νέα, πρακτικά product features:

Badge “Καλύτερη τιμή ‘25”: εμφανίζεται στα προϊόντα που σημειώνουν τη χαμηλότερη τιμή της χρονιάς στο Skroutz.

Φίλτρο “Black Friday”: συγκεντρώνει όλες τις σχετικές προσφορές ανά κατηγορία.

Ειδικά “ράφια” προσφορών: curated επιλογές που κάνουν το online shopping να θυμίζει βόλτα σε φυσικό κατάστημα.

Με συνεχή επένδυση σε υπηρεσίες που απλοποιούν και αναβαθμίζουν το online shopping, το Skroutz παραμένει ο τελικός σταθμός της αναζήτησης – και τη φετινή Black Friday.

Όμιλος ΔΕΗ: Αναβάθμιση αξιολόγησης από τον MSCI σε βαθμίδα “A” για τα κριτήρια ESG



Σημαντική αναβάθμιση πέτυχε ο Όμιλος ΔΕΗ, καθώς ο διεθνής οίκος MSCI αναβάθμισε την αξιολόγηση ESG της εταιρείας στη βαθμίδα “A” από “BBB”, αναγνωρίζοντας την ουσιαστική πρόοδο που έχει επιτευχθεί σε θέματα βιώσιμης ανάπτυξης. Η νέα αξιολόγηση ενισχύει τη θέση του Ομίλου στο περιβάλλον της ενεργειακής μετάβασης και επιβεβαιώνει τη στρατηγική του ευθυγράμμιση με τα διεθνή πρότυπα βιωσιμότητας.

Σύμφωνα με την έκθεση του MSCI, η αναβάθμιση οφείλεται στις βελτιωμένες επιδόσεις του Ομίλου σε τρεις βασικούς άξονες:

Περιβαλλοντική διαχείριση: μείωση έκθεσης σε κινδύνους που σχετίζονται με υδάτινους πόρους και τοξικά απόβλητα.

Ενίσχυση χαρτοφυλακίου ΑΠΕ: αύξηση της εγκατεστημένης ισχύος Ανανεώσιμων Πηγών Ενέργειας και σταδιακή απόσυρση ρυπογόνων μονάδων.

Εταιρική διακυβέρνηση: ενισχυμένη εποπτεία από Διοικητικό Συμβούλιο με πλειοψηφία ανεξάρτητα, μη εκτελεστικά μέλη.

Ο MSCI, κορυφαίος διεθνής πάροχος δεδομένων και δεικτών, αξιολογεί τις εταιρείες βάσει κινδύνων και ευκαιριών βιωσιμότητας, βοηθώντας τους επενδυτές να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις.

Ο Όμιλος ΔΕΗ συνεχίζει τον πράσινο και ψηφιακό μετασχηματισμό του, επενδύοντας σε καθαρές τεχνολογίες και καινοτόμες λύσεις ενέργειας, με σταθερή δέσμευση στη βιώσιμη ανάπτυξη, στη διαφάνεια και στη δημιουργία κοινωνικής και οικονομικής αξίας.



ΔΙΕΘΝΕΣ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟΥ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΝΤΟΚΙΜΑΝΤΕΡ
INTERNATIONAL ARCHAEOLOGICAL AND CULTURAL DOC FEST

13ο Διεθνές Φεστιβάλ Αρχαιολογικού και Πολιτιστικού Ντοκιμαντέρ – ΑΓΩΝ 2026

Ο ΑΓΩΝ, το κορυφαίο διεθνές φεστιβάλ αρχαιολογικού και πολιτιστικού ντοκιμαντέρ, γιορτάζει 30 χρόνια λειτουργίας και επιστρέφει τον Μάιο του 2026 στην Ταινιοθήκη της Ελλάδος, προσκαλώντας δημιουργούς από όλο τον κόσμο να συμμετάσχουν στη 13η διοργάνωση του θεσμού.

Οι υποβολές ταινιών έχουν ήδη ανοίξει και θα παραμείνουν ενεργές έως τις 30 Δεκεμβρίου 2025, μέσα από το www.agonfestival.com ή την πλατφόρμα FilmFreeway. Στο επίκεντρο του φετινού φεστιβάλ βρίσκεται η αρχαιολογία του σήμερα και του αύριο, με θεματολογία που εκτείνεται από την αρχαιότητα και τη λαϊκή παράδοση έως τη βιομηχανική κληρονομιά, τη μετανάστευση και την πολυπολιτισμικότητα.

Ο ΑΓΩΝ 2026 πραγματοποιείται με την υποστήριξη του Υπουργείου Πολιτισμού, υπό την αιγίδα της Περιφέρειας Αττικής και του Δήμου Αθηναίων, με χορηγό επικοινωνίας το περιοδικό Αρχαιολογία και Τέχνες και τη στήριξη του Μουσείου της Ακρόπολης.

Το φεστιβάλ απονέμει οκτώ βραβεία, μεταξύ των οποίων το Grand Prix, Βραβείο Σκηνοθεσίας, Σεναρίου, Φωτογραφίας και το Βραβείο Κοινού, ενώ δέχεται συμμετοχές από ντοκιμαντέρ, μυθοπλαστικές, εκπαιδευτικές και animation παραγωγές που ολοκληρώθηκαν από το 2022 και μετά.

Από το 1995, ο ΑΓΩΝ αποτελεί σημείο αναφοράς για την αρχαιολογική ταινία, με διεθνή αναγνώριση και συμμετοχές από πάνω από 100 χώρες, διαμορφώνοντας έναν παγκόσμιο διάλογο ανάμεσα στην Ιστορία, την Τέχνη και τον Άνθρωπο.

Η μαγεία των Χριστουγέννων ξεκινά στο Athens Metro Mall Άναμμα Δέντρου & 1ο Christmas Live Stage



Η πιο γιορτινή εποχή του χρόνου πλησιάζει και το Athens Metro Mall υποδέχεται τα Χριστούγεννα πιο λαμπερά από ποτέ. Την Πέμπτη 20 Νοεμβρίου, στις 20:00, το αγαπημένο εμπορικό κέντρο των Νοτίων Προαστίων δίνει το πρώτο μεγάλο χριστουγεννιάτικο ραντεβού της χρονιάς, με τη φωταγώγηση του εντυπωσιακού Χριστουγεννιάτικου Δέντρου και το 1ο Christmas Live Stage.

Η βραδιά θα ξεκινήσει από τις 18:00, με τον 92.3 Λάμψη FM και τον ραδιοφωνικό παραγωγό Δημήτρη Σαράντο, ο οποίος θα μεταδίδει ζωντανά ένα ειδικά διαμορφωμένο μουσικό πρόγραμμα μέσα από τον χώρο του εμπορικού κέντρου, βάζοντας όλους σε χριστουγεννιάτικη διάθεση.

Στις 20:00, ο Γιώργος Κακοσαίος θα δώσει το σύνθημα για το άναμμα του δέντρου, φωτίζοντας την επίσημη έναρξη των γιορτών στο Athens Metro Mall. Αμέσως μετά, η εορταστική σκηνή θα φιλοξενήσει την Κατερίνα Κακοσαίου, που ξεχωρίζει ήδη στη νέα γενιά καλλιτεχνών, καθώς και τον Claydee, τον διεθνή hitmaker που υπόσχεται να απογειώσει το κέφι με τις μεγάλες του επιτυχίες.

Το εμπορικό κέντρο θα είναι από νωρίς στολισμένο και έτοιμο να προσφέρει στους επισκέπτες την πρώτη χριστουγεννιάτικη εμπειρία της χρονιάς – βόλτες στα φωταγωγημένα καταστήματα, φωτογραφίες κάτω από τα λαμπερά στολίδια και πολλή γιορτινή ενέργεια.

Η είσοδος είναι ελεύθερη. Μια γιορτή που δεν πρέπει να χάσει κανείς!

Λίγη ζωή

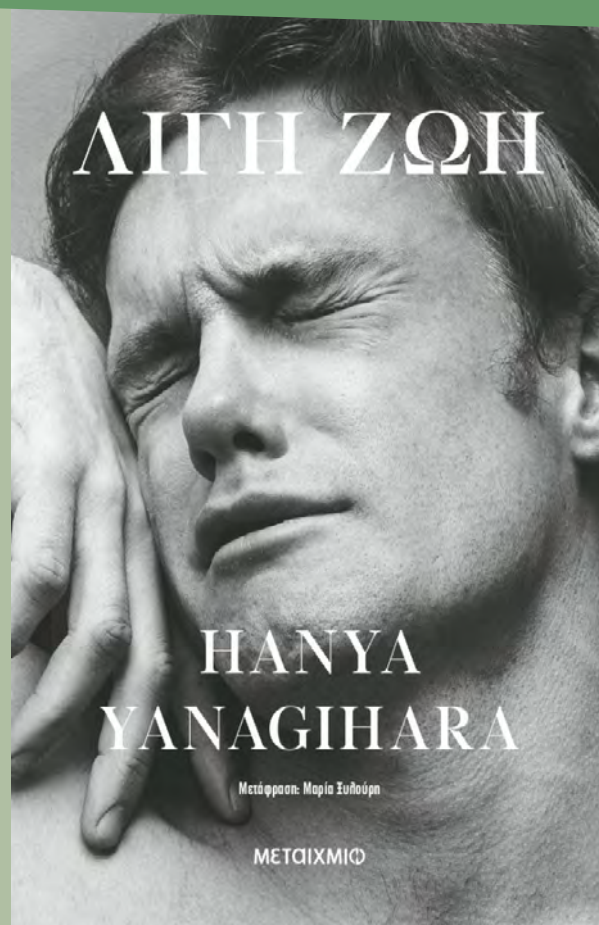
Ο δρόμος προς
τα αστέρια

Η νουβέλα Ο δρόμος προς τα αστέρια της Ingvild H. Rishøi, αποτελεί ένα σπάνιο λογοτεχνικό διαμάντι που συνδυάζει τη ζεστασιά παραμυθιού με τη σκληρή πραγματικότητα της σύγχρονης ζωής. Η Ρόνια και η Μελίσα ζουν στο Όσλο με τον άνεργο πατέρα τους, προσπαθώντας να κρατηθούν όρθιες σε μια καθημερινότητα γεμάτη αβεβαιότητα. Όταν εκείνος βρίσκει δουλειά ως πωλητής χριστουγεννιάτικων δέντρων, για λίγο όλα μοιάζουν να αλλάζουν: το σπίτι γεμίζει μυρωδιές από έλατο, το ψυγείο ξαναγεμίζει και μια ζεστασιά επιστρέφει.

Όμως ο πατέρας παλεύει με τον δικό του εσωτερικό αγώνα, και μια νύχτα, με την πρόφαση της αγοράς δώρων, εξαφανίζεται στη γνωστή παμπ. Τα κορίτσια καταλαβαίνουν πως πρέπει να φροντίσουν μόνα τους τον εαυτό τους. Με τη βοήθεια ανθρώπων που εμφανίζονται διακριτικά στη ζωή τους –και με τη σιωπηλή μαγεία ενός αστεριού και ενός προστατευτικού δάσους– μαθαίνουν να ονειρεύονται έναν κόσμο πιο δίκαιο.

Η Rishøi δημιουργεί μια τρυφερή, βαθιά ανθρώπινη ιστορία, όπου ο ρεαλισμός συναντά τη θαλπωρή του παραμυθιού. Ένα βιβλίο συγκινητικό, ατμοσφαιρικό, ήδη πολυβραβευμένο και μεταφρασμένο παγκοσμίως.

Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ



Το emblematico μυθιστόρημα Λίγη ζωή, που κυκλοφορεί σε επετειακή σκληρόδετη έκδοση από τις Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ, αποτελεί ένα από τα πιο συζητημένα έργα της σύγχρονης αμερικανικής λογοτεχνίας. Η Hanya Yanagihara παρακολουθεί τέσσερις φίλους –τον Γουίλεμ, τον Τζέι Μπι, τον Μάλκομ και τον αινιγματικό Τζουντ– καθώς προσπαθούν να χτίσουν τη ζωή τους στη Νέα Υόρκη, κουβαλώντας όνειρα, φιλοδοξίες αλλά και σκοτεινά, ανείπωτα βάρη.

Στο κέντρο βρίσκεται ο Τζουντ, ένας λαμπρός δικηγόρος με ένα παρελθόν που συνεχίζει να τον καταδιώκει. Τα σημάδια στο σώμα και στον νου του δεν ξεθωριάζουν ποτέ, αποκαλύπτοντας ένα τραύμα που διαμορφώνει κάθε του απόφαση. Μέσα από δεκαετίες φιλίας, απογοητεύσεων, επιτυχιών και αποκαλύψεων, η Yanagihara δημιουργεί ένα συγκλονιστικό πορτρέτο ανθρώπινης αντοχής και βαθιάς αγάπης.

Η πρόζα της είναι πλούσια, σχεδόν κινηματογραφική, μετατρέποντας τις ζωές των ηρώων σε έναν μεγάλο ύμνο στη φιλία και στη σκληρή, ανελέητη μνήμη. Το βιβλίο έχει τιμηθεί με βραβεία, υπήρξε υποψήφιο για Booker και National Book Award και έχει καθηλώσει εκατομμύρια αναγνώστες. Ένα μυθιστόρημα που μένει μέσα σου πολύ μετά την τελευταία σελίδα.

Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

quote of the day

THE STREETS ARE THE REAL RUNWAYS
— WHERE MOVEMENT BECOMES STYLE
AND COURAGE BECOMES CULTURE

Σήμερα
γιορτάζουν!
Γεννάδιος,
Γενάδιος

17 Νοεμβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Χρόνιας Αποφρακτικής Πνευμονοπάθειας
- > Διεθνής Ημέρα Σπουδαστών
- > National Baklava Day
- > World Day of Remembrance for Road Traffic Victims
- > National Hiking Day
- > World Prematurity Day
- > National Homemade Bread Day
- > National Unfriend Day
- > National Testosterone Awareness Day