

STOP VIOLENCE PROJECT

ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΛΕΝΕ ΟΧΙ ΣΤΗ ΒΙΑ



Αν βιώνεις την κακοποίηση...

- Κάνε καταγγελία στο Αστυνομικό Τμήμα ή στην Εισαγγελία.
- Εάν κάνεις καταγγελία στην Αστυνομία, ζήτησε Αντίγραφο καταγγελίας.
- Ζήτη ιατροδικαστική εξέταση το συντομότερο δυνατό.
- Μπορείς να ζητήσεις την εφαρμογή της αυτόφωρης διαδικασίας.
- Ζήτη ψυχολογική και κοινωνική υποστήριξη από ειδικούς φορείς.
- Μπορείς να ζητήσεις ευρωπαϊκή εντολή προστασίας

Έχεις το δικαίωμα...

- Να ζητήσεις διευκρινήσεις και ενημέρωση για ό,τι δεν κατανοείς.
- Να μιλήσεις για όσα σου συνέβησαν με τρόπο που σε κάνει να νιώθω ασφαλής.
- Να απαιτήσεις την τήρηση του απορρήτου των προσωπικών σου στοιχείων.
- Να ζητήσεις νομική υποστήριξη και συμβουλευτική.
- Να εκφράσεις τα συναισθήματα και τις ανησυχίες σου.
- Να σταματήσεις την διαδικασία αν νιώθεις πίεση ή φόβο μέχρι να αισθανθείς έτοιμη.
- Να αξιοποιήσεις το νόμο που προστατεύει τα δικαιώματά σου.
- Να μην απαντήσεις σε ερωτήσεις που σε κάνουν να νιώθεις άβολα ή που αμφισβητούν την εμπειρία σου.
- Να ζητήσεις αποζημίωση σε περίπτωση σεξουαλικής κακοποίησης.



IMMORTALITING
donate • share • save



STOP VIOLENCE PROJECT

ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΛΕΝΕ ΟΧΙ ΣΤΗ ΒΙΑ



Αν γνωρίζω για την κακοποίηση...

- Μένω ήρεμος/η και δηλώνω τη διαθεσιμότητα μου για βοήθεια στη γυναίκα.
- Αν η γυναίκα κινδυνεύει άμεσα, καλώ το 100 ή το 112.
- Δεν προσπαθώ να παρέμβω μόνος/η μου με βία. Η ασφάλεια της γυναίκας και η δική μου είναι προτεραιότητα.
- Ενημερώνω και ενθαρρύνω τη γυναίκα να ζητήσει βοήθεια χωρίς να την πιέζω.
- Καταθέτω ό,τι είδα ή άκουσα (είμαι σημαντικός/ή μάρτυρας). Μπορείς να κάνεις καταγγελία και ανώνυμα.
- Ενθαρρύνω τη γυναίκα να ζητήσει βοήθεια χωρίς να την πιέζω.
- Εάν υπάρχει κακοποίηση παιδιού ενημερώνω άμεσα την Αστυνομία.



SCAN για να βρεις
τα ασφαλή σημεία
δίπλα σου



SCAN για να μάθεις
για την καμπάνια
"ΑΠΛΑ ΠΕΣ ΤΟ"

Θυμήσου. Η σιωπή προστατεύει το θύτη. Η καταγγελία μπορεί να σώσει μια ζωή.

801 11 16000 & 697 43 01011

| projectstopviolence@gmail.com

| sayno2violence.gr



IMMORTALITING
donate • share • save





Η ΜΕΓΑΛΗ ΚΡΙΣΗ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ: ΟΤΑΝ ΤΑ MEDIA ΣΤΑΜΑΤΟΥΝ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΘΡΕΦΤΗΣ ΚΑΙ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΕΞΟΥΣΙΑΣ

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Πότε σταματήσαμε να αγαπάμε και να αγαπιόμαστε; Όχι, λάθος. Πότε αρχίσαμε να βουλευόμαστε με το «φτάνει τόσο»;

Γιατί η αγάπη δεν τελειώνει από έλλειψη έρωτα. Τελειώνει από έλλειψη προσπάθειας. Από εκείνα τα μικρά “δε βαριέσαι”, που συσσωρεύονται και γίνονται τείχος. Από τα “θα μιλήσω αύριο”, που γίνονται μήνες σιωπής. Από το “με ξέρει, δε χρειάζεται να εξηγώ”, που γίνεται χάσμα.

Πότε ακριβώς πάψαμε να χτυπάμε πόρτες και αρχίσαμε να χτίζουμε τοίχους; Πότε μάθαμε να προστατευόμαστε πιο πολύ απ’ όσο νοιαζόμαστε; Πότε αποφασίσαμε ότι το να δείξεις αδυναμία είναι μεγαλύτερος κίνδυνος από το να χάσεις τον άνθρωπο σου;

Η αλήθεια είναι ωμή: Η αγάπη δε χάνεται επειδή δε νιώθεις. Χάνεται επειδή δεν επιλέγεις.

Δεν επιλέγεις να καταλάβεις. Δεν επιλέγεις να μείνεις στη συζήτηση όταν σε ενοχλεί. Δεν επιλέγεις να πεις αυτό που πραγματικά σκέφτεσαι. Δεν επιλέγεις να βάλεις λίγο νερό στο κρασί σου. Δεν επιλέγεις να δεις τον άλλον, επειδή έχεις πειστεί ότι πρώτα πρέπει να δουν εσένα.

Κι έτσι φτάνουμε εδώ: με αγάπες κουρασμένες, ανθρώπους που έχουν ακόμα συναίσθημα αλλά όχι κουράγιο, και σχέσεις που δεν τελειώνουν — απλώς μαραίνονται.

Η αγάπη θέλει κόπο. Θέλει απόφαση. Θέλει να τσαλακωθείς. Και πάνω απ’ όλα: θέλει να καταλάβεις ότι δεν είσαι μόνος στο έργο. Υπάρχει κι ο άλλος. Που περιμένει κάτι από εσένα, όσο περιμένεις κι εσύ από εκείνον.

Αν λοιπόν θες απάντηση στο “πότε σταματήσαμε;”, αυτή είναι: Σταματήσαμε όταν σταματήσαμε να προσπαθούμε. Και αν θες απάντηση στο “πότε θα ξαναρχίσουμε;” Όταν σταματήσουμε να φοβόμαστε περισσότερο απ’ όσο αγαπάμε.

Tip of the Day: Μην αφήνεις κανένα δύσκολο συναίσθημα να κάθεται μέσα σου σαν πέτρα. Πες το. Όχι όμορφα, όχι τέλεια — αληθινά. Η αλήθεια είναι αυτή που ξεμπλοκάρει τις αγάπες.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Η Coffee Island στηρίζει το πρόγραμμα "Women Say NO 2 Violence"

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα για την Εξάλειψη της Βίας κατά των Γυναικών, η Coffee Island συνεργάζεται με την AMKE Immortalizing και τον Σύνδεσμο Μελών Γυναικών Σωματείων Ηρακλείου & Ν. Ηρακλείου, στηρίζοντας ενεργά το πρόγραμμα "Women Say NO 2 Violence".

Στην πράξη, 21 καταστήματα Coffee Island σε όλη την Ελλάδα εντάσσονται στο δίκτυο Safe Places, λειτουργώντας ως πρώτα σημεία ασφάλειας και ενημέρωσης για κάθε γυναίκα που βρίσκεται σε κίνδυνο. Τα καταστήματα φέρουν ειδική σήμανση, διαθέτουν διακριτικό ενημερωτικό υλικό και οι ομάδες τους έχουν λάβει βασική εκπαίδευση για να στηρίζουν με σεβασμό και ευαισθησία όσες αναζητούν βοήθεια.

Στο πλαίσιο του προγράμματος, πραγματοποιήθηκε διαδικτυακό webinar για τους εργαζομένους της Coffee Island, με στόχο την ενημέρωση για την έμφυλη βία, τους τρόπους αναγνώρισης και τη σωστή καθοδήγηση των γυναικών προς τις αρμόδιες δομές υποστήριξης.

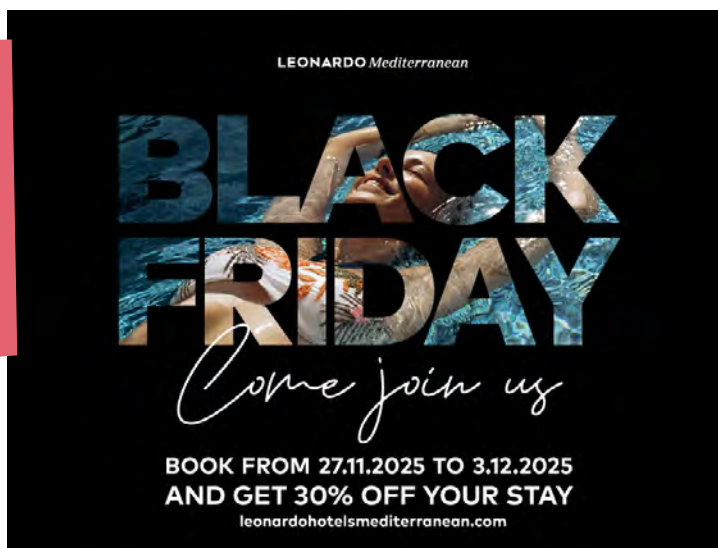
Στις 25 και 26 Νοεμβρίου, εθελοντές των συνεργαζόμενων φορέων βρέθηκαν σε επιλεγμένα καταστήματα της Κρήτης, ενώ αντίστοιχες δράσεις πραγματοποιήθηκαν σε Αθήνα και Πάτρα, ενισχύοντας την παρουσία του μηνύματος σε τοπικές κοινότητες.

Η Coffee Island συνεχίζει και το 2026 τη δέσμευσή της για ενημέρωση, πρόληψη και ενδυνάμωση των γυναικών, χτίζοντας ένα ευρύτερο δίκτυο υποστήριξης και στέλνοντας το πιο ξεκάθαρο μήνυμα: **Καμία γυναίκα δεν είναι μόνη. Καμία μορφή βίας δεν είναι ανεκτή.**



Υποστηρίζουμε την **εξάλειψη της βίας** κατά των γυναικών.

Τηλεφωνήστε στο **801 11 16000**
(24/7 ανώνυμα ή επώνυμα)
sayno2violence.gr



Leonardo Hotels: Πενθήμερη Black Friday με 30% έκπτωση για όλο το 2026

Η Leonardo Hotels & Resorts Mediterranean επεκτείνει τη Black Friday σε μια πενήμερη περίοδο αποκλειστικών προσφορών, προσκαλώντας τους ταξιδιώτες να οργανώσουν από τώρα τις αποδράσεις τους για το 2026.

Από 27 Νοεμβρίου έως 3 Δεκεμβρίου 2025, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επισκέπτονται το επίσημο site της Leonardo Hotels & Resorts Mediterranean και να εξασφαλίζουν 30% έκπτωση για διαμονές σε όλη τη διάρκεια του 2026 — είτε πρόκειται για διακοπές είτε για επαγγελματικά ταξίδια σε Ελλάδα και Κύπρο.

Με 11 ξενοδοχεία σε δύο χώρες, ο όμιλος καλύπτει ένα ευρύ φάσμα εμπειριών:

- Στην Ελλάδα, τα NYX Esperia Palace Athens και NYX Hotel Thessaloniki αποτελούν κορυφαίες επιλογές για αστικές αποδράσεις και business trips.
- Το SEAFOS Luxury Resort & Spa Nafplio (Limited Edition) ενισχύει την premium φιλοξενία με έμφαση στη χαλάρωση και τα corporate retreats.
- Το Leonardo Kolymia Resort Rhodes προσφέρει all-inclusive εμπειρία για οικογένειες.

Στην Κύπρο, ο όμιλος διαθέτει ξενοδοχεία resort και city: Leonardo Plaza Cypria Maris Beach Hotel & Spa, Leonardo Laura Beach & Splash Resort, Leonardo Cypria Bay, NYX Hotel Limassol, The GrandResort Leonardo Limited Edition, Leonardo Boutique Hotel Larnaca, Leonardo Crystal Cove Hotel & Spa by the Sea.

Η προσφορά ισχύει από 27/11/2025 έως 03/12/2025 και δεν συνδυάζεται με άλλες προωθητικές ενέργειες.

Η μεγάλη κρίση εμπιστοσύνης: όταν τα media σταματούν να είναι καθρέφτης και γίνονται παιχνίδι εξουσίας



Κάποτε η είδηση είχε βάρος. Είχε κύρος. Είχες την αίσθηση πως ό,τι διάβαζες είχε περάσει από χέρια που δούλευαν με ήθος. Σήμερα, η ίδια η έννοια της ενημέρωσης μοιάζει σαν ένα χαρτί που το τραβούν τέσσερα στρατόπεδα ταυτόχρονα: πολιτική, οικονομικά συμφέροντα, πλατφόρμες, κοινό. Και κάπου ανάμεσα, εμείς. Να προσπαθούμε να ξεχωρίσουμε τι είναι πραγματικότητα, τι είναι μισή αλήθεια και τι είναι μια πολύ καλοσχεδιασμένη ψευδαίσθηση.

Η κρίση εμπιστοσύνης στα media δεν είναι θεωρία. Είναι γεγονός — χειροπιαστό, ηχηρό, παγκόσμιο. Ακόμα και οργανισμοί-σύμβολα όπως το BBC, που κάποτε θεωρούνταν «η χρυσή σταθερά», βρίσκονται πλέον στο επίκεντρο κατηγοριών: αναξιοπιστία, πολιτικές παρεμβάσεις, λάθη που δεν χωράνε στη φιλοσοφία τους. Κάτι που πριν από λίγα χρόνια θα φάνταζε αδιανόητο, σήμερα αποτελεί απλή, καθημερινή είδηση. Κι αυτό δεν είναι ένα μεμονωμένο πρόβλημα· είναι το σύμπτωμα.

Όλο το σύστημα τρίζει — όχι απλώς ένας οργανισμός

Το Reuters, η πιο ψυχραιμη φωνή στον πλανήτη, επιβεβαιώνει: η εμπιστοσύνη του κοινού στην ενημέρωση βρίσκεται στο χαμηλότερο σημείο της δεκαετίας. Οι πολίτες πιστεύουν λιγότερο. Οι δημοσιογράφοι πιέζονται περισσότερο. Και τα media γίνονται «πεδίο μάχης», σε μια εποχή όπου η πληροφορία δεν ρέει — μεταφέρεται, συσκευάζεται, ξαναγράφεται, «ωραιοποιείται» ή «στραβώνει» ανάλογα με το ποιος βρίσκεται από πίσω.

Κάπως έτσι βαφτίστηκε και το φαινόμενο: media wars. Ένας αόρατος πόλεμος που δεν έχει όπλα, αλλά έχει ατζέντες. Δεν έχει στρατηγικά σημεία, αλλά έχει αφήγημα. Δεν έχει στρατιώτες, αλλά έχει στρατούς ολόκληρους από αλγόριθμους, bots, πλατφόρμες, ιδιοκτήτες, lobbies και «πηγές» που τελικά δεν ξέρεις σε ποιον ανήκουν.





Fake news, πλατφόρμες και ο άνθρωπος που κουράστηκε να ψάχνει

Περιμένουμε πολλά από τους ανθρώπους σε μία εποχή που τους δίνουμε πολύ λίγα εργαλεία. Ζητάμε από το κοινό να «αξιολογεί πηγές», να «τσεκάρει διασταυρώσεις», να «μην τσιμπάει στην παραπληροφόρηση».

Κι όμως, του σερβίρουμε ταυτόχρονα ένα timeline 40 ειδήσεων το λεπτό, 20 διαφορετικές εκδοχές της πραγματικότητας και 5 δελεαστικές συνωμοσίες για κάθε γεγονός.

Δεν κουράζεται ο κόσμος επειδή δεν σκέφτεται. Κουράζεται επειδή τον έχουμε βομβαρδίσει.

Και μέσα σε αυτή την κόπωση, τα media που προσπαθούν να κάνουν

σωστή δουλειά βρίσκονται να παλεύουν με αόρατους και ορατούς αντιπάλους: clickbait, AI περιεχόμενο χωρίς ανθρώπινη κρίση, πολιτική πίεση, οικονομικά συμφέροντα, λιτότητα στις αίθουσες σύνταξης. Όλα μαζί.

Ποιος λέει την αλήθεια; Και ποιος αποφασίζει ποια είναι η αλήθεια;

Το πιο τρομακτικό σημείο αυτής της εποχής δεν είναι η παραπληροφόρηση. Είναι ότι πολλές φορές δεν μπορείς να καταλάβεις ότι παραπληροφορείσαι.

Όταν κάθε είδηση έχει δεκάδες ερμηνείες, όταν κάθε πλατφόρμα λειτουργεί ως «εκδότης» με τις δικές της προτεραιότητες, όταν influencers αντικαθιστούν ρεπόρτερ και όταν η γραμμή ανάμεσα σε περιεχόμενο και διαφήμιση έχει γίνει τόσο θολή που μοιάζει με κακόγουστο φίλτρο στο Instagram... τότε ο πολίτης μένει μόνος.

Και η μοναξιά στην ενημέρωση είναι επικίνδυνη.

Γιατί η ενημέρωση δεν είναι προϊόν. Είναι δημόσιο αγαθό. Είναι ο τρόπος με τον οποίο κατανοούμε τον κόσμο, ψηφίζουμε, αποφασίζουμε, διαμορφώνουμε στάσεις. Κι όταν το δημόσιο αγαθό καταλήγει στα χέρια ιδιωτικών ατζεντών και επιθετικών «παικτών» που παλεύουν να κερδίσουν όχι την αλήθεια αλλά τον έλεγχο της αφήγησης... τότε το πρόβλημα δεν είναι τα media.

Το πρόβλημα είναι η δημοκρατία.

Η έξοδος κινδύνου: Τι σημαίνει «υπεύθυνη ενημέρωση» το 2025;

Αν κάτι είναι ξεκάθαρο, είναι ότι η λύση δεν θα έρθει ούτε από έναν οργανισμό ούτε από έναν νέο «κανόνα» λειτουργίας. Χρειάζεται:

- Διαφάνεια. Τι πληρώνεται; Τι είναι sponsored; Ποιος χρηματοδοτεί τι;
- Επανεκπαίδευση του κοινού. Όχι με το δάχτυλο υψωμένο, αλλά με εργαλεία κατανόησης.
- Ενίσχυση της δημοσιογραφίας σε βάθος. Ρεπορτάζ, όχι tweets. Αλήθεια, όχι εντύπωση.
- Ανεξαρτησία. Όχι ως σύνθημα, αλλά ως δομή.

Γιατί η πραγματική ενημέρωση δεν είναι επάγγελμα. Είναι ευθύνη. Είναι αυτό που σου επιτρέπει να μην είσαι έρμαιο της εποχής σου, αλλά συνειδητός πολίτης της.



Και όσο κι αν ο κόσμος αλλάζει, όσο κι αν τα media συγκρούονται σε έναν πόλεμο που κανείς δεν βλέπει αλλά όλοι νιώθουν, υπάρχει κάτι που δεν αλλάζει:

Η ανάγκη μας να ξέρουμε την αλήθεια. Κι αυτή η ανάγκη — όσο κι αν δοκιμάζεται — δεν χάνει ποτέ.

Ήξερες ότι...

...το 2024-2025 ήταν η πρώτη φορά στην ιστορία που πάνω από το 50% των ανθρώπων παγκοσμίως δήλωσαν ότι “αποφεύγουν ενεργά τις ειδήσεις” γιατί τους προκαλούν άγχος;

(Το φαινόμενο ονομάζεται news avoidance και αυξάνεται κάθε χρόνο.)

...οι ειδήσεις στα social media διαδίδουν ψευδείς πληροφορίες έξι φορές πιο γρήγορα από τις αληθινές;

(Το MIT κατέγραψε ότι το “shock factor” των ψευδών ειδήσεων κάνει τον αλγόριθμο να τις προωθεί πιο επιθετικά.)

...τα μεγάλα διεθνή ειδησεογραφικά δίκτυα μειώνουν τα ρεπορτάζ πεδίου λόγω κόστους, αντικαθιστώντας τα με αναλύσεις από στούντιο;

(Αυτό αυξάνει τον κίνδυνο «αναπαραγωγής» και όχι πρωτογενούς ενημέρωσης.)

...σήμερα το 40% των ειδήσεων που βλέπουμε δεν γράφονται από ανθρώπους αλλά παράγονται ή προεπεξεργάζονται από AI;

(Κάτι που κάνει ακόμη δυσκολότερο τον εντοπισμό της αξιοπιστίας.)

...η εμπιστοσύνη στα media είναι χαμηλότερη από την εμπιστοσύνη στο TikTok;

(Σε πολλές χώρες, οι νεότεροι θεωρούν πιο αξιόπιστο ένα “creator με αποδείξεις” από ένα δελτίο ειδήσεων.)



μ. Artisan Water στην έκθεση Xenia 2025: Το απόλυτο statement στην υψηλή φιλοξενία

Το μ. Artisan Water αποτέλεσε ένα από τα πιο δυνατά σημεία ενδιαφέροντος της Xenia 2025, επιβεβαιώνοντας τον ρόλο του ως brand που επαναπροσδιορίζει τη βιωσιμότητα και την premium αισθητική στον χώρο της φιλοξενίας.

Από τις 22 έως τις 24 Νοεμβρίου, στο Metropolitan Expo, το μ. Artisan Water παρουσίασε στο κοινό του τουριστικού κλάδου το πρωτοποριακό portfolio του, με επίκεντρο το πρώτο φυσικό μεταλλικό νερό στην Ελλάδα σε 100% ανακυκλώσιμη συσκευασία αλουμινίου. Με αυτή την υλοποίηση, το brand θέτει νέα πρότυπα για τον σύγχρονο τουρισμό, αποδεικνύοντας ότι η υψηλή αισθητική μπορεί να συνδυάζεται με περιβαλλοντική ευθύνη και ουσιαστικές πράξεις μείωσης αποτυπώματος.

Κατά τη διάρκεια της έκθεσης, το μ. Artisan Water ανέδειξε τον ρόλο του νερού ως αναπόσπαστο στοιχείο μιας πλήρους εμπειρίας φιλοξενίας—τόσο στη γαστρονομία όσο και στα ξενοδοχεία υψηλών προδιαγραφών. Οι επισκέπτες είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν τη φιλοσοφία του brand, που στηρίζεται στην επιλογή ποιοτικής πρώτης ύλης, στον εκλεπτυσμένο σχεδιασμό και στη συνεχή δέσμευση για βιώσιμες πρακτικές.

Με τη δυναμική παρουσία του στη Xenia 2025, το μ. Artisan Water ενίσχυσε τη θέση του ως το premium ελληνικό νερό που εκφράζει τη νέα εποχή του hospitality, όπου η καινοτομία και η υπευθυνότητα συμβαδίζουν.



Άναψαν τα καζάνια στον Τυρνάβο – Η φετινή σοδειά απογειώνει το Δεκαράκι



Η αποστακτική περίοδος ξεκίνησε δυναμικά και τα καζάνια του Τυρνάβου έχουν ήδη πάρει φωτιά, σηματοδοτώντας μια χρονιά εξαιρετικής ποιότητας για το μονοποικιλιακό τσίπουρο Δεκαράκι. Τα σταφύλια της φετινής σοδειάς, απαράμιλλης καθαρότητας και αρωματικής έντασης, προσφέρουν ένα απόσταγμα που τιμά τόσο την παράδοση όσο και τον ελληνικό αμπελώνα.

Το Δεκαράκι, πιστό στη γη που το γεννά, αναδεικνύει για ακόμη μία χρονιά τον αυθεντικό χαρακτήρα του τσίπουρου Τυρνάβου, προτείνοντας ξεχωριστές εμπειρίες σε κάθε γουλιά. Με την ποιότητα της φετινής πρώτης ύλης να ξεχωρίζει, η σειρά Δεκαράκι απογειώνεται με τρεις μοναδικές εκφράσεις:

Δεκαράκι Μοσχάτο: Καθαρό, έντονο, χωρίς παλαιώση. Αρώματα σύκου, σταφίδας, καρυδιού, τριαντάφυλλου και γαρύφαλλου.

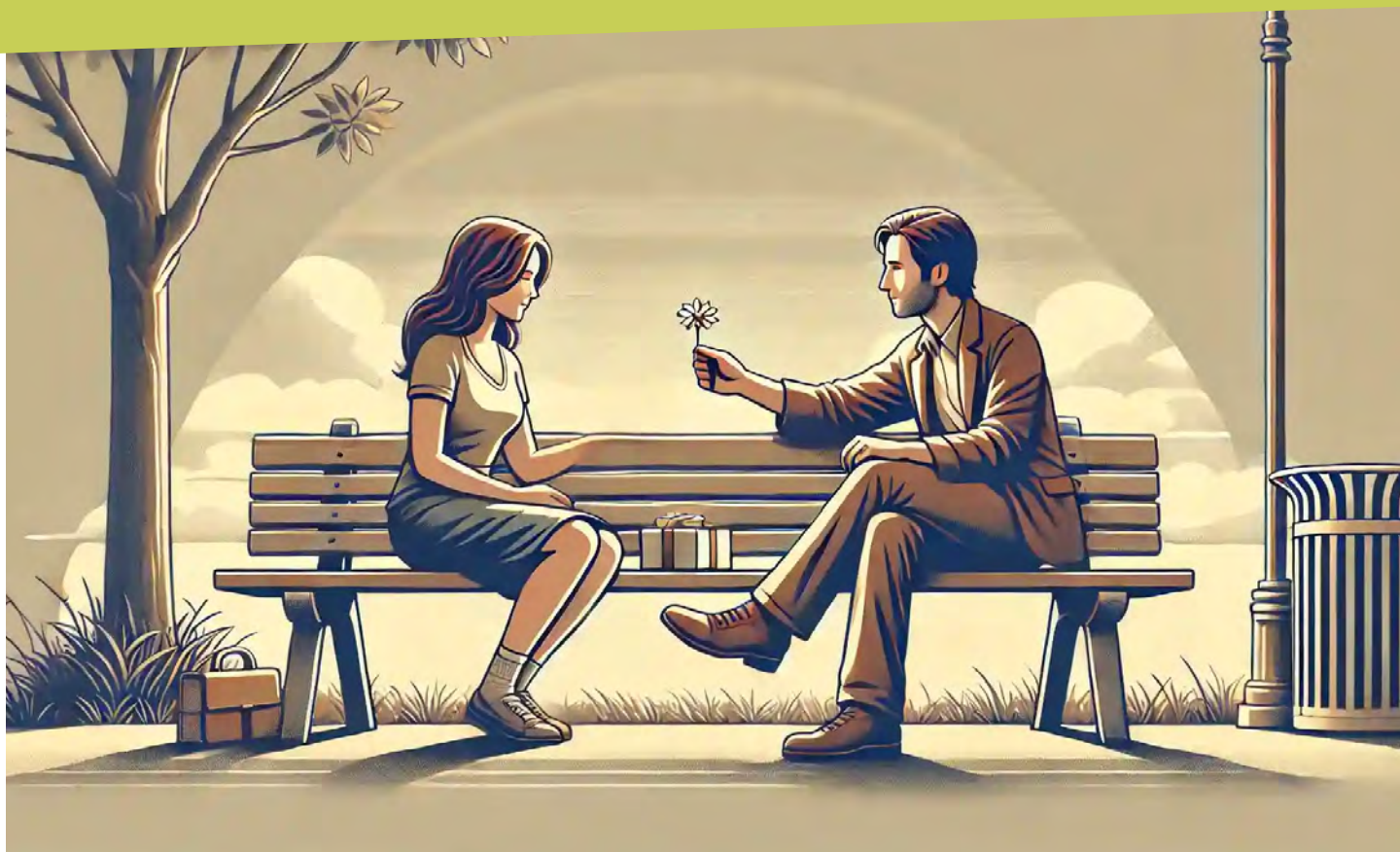
Δεκαράκι Μαλαγουζιά: Φρέσκο και ζωηρό. Αρωματικό προφίλ με εσπεριδοειδή, λευκά λουλούδια, ροδάκινο, βερίκοκο, μέλι, λεμόνι και πράσινο μήλο.

Δεκαράκι Ροδίτης: Ήπιος χαρακτήρας με νύξεις μελιού (πετιμέζι), λεμονιού και μπανάνας.

Η φετινή παραγωγή υπόσχεται αυθεντικότητα, ένταση και την πραγματική ψυχή του Τυρνάβου. Κάθε σταγόνα κουβαλά την παράδοση, τη φρεσκάδα και την επιμονή των ανθρώπων της περιοχής.

Απολαύστε το Δεκαράκι και ταξιδέψτε στην καρδιά της ελληνικής αποσταγματοποιίας — εκεί όπου το τσίπουρο έχει ιστορία, χαρακτήρα και υπογραφή.

70-30: Ο κανόνας που κρατά τις σχέσεις ζωντανές



Σε μια εποχή όπου οι σχέσεις συχνά «υπεραναλύονται», αποδομούνται και ξαναχτίζονται μέσα από αμέτρητες θεωρίες ψυχολογίας, ο «70-30 Emotional Rule» εμφανίζεται σαν μια απλή, αλλά αποκαλυπτική υπενθύμιση. Δεν είναι νόμος της φυσικής, ούτε μαθηματικός τύπος. Είναι ένας τρόπος να καταλάβουμε γιατί μερικές σχέσεις ανθίζουν και άλλες όχι: επειδή οι άνθρωποι χρειάζονται ασφάλεια, αλλά και χώρο να αναπνεύσουν.

Αυτός ο συναισθηματικός κανόνας περιγράφει την ιδανική αναλογία ανάμεσα στη σταθερότητα και την ελευθερία, στη γειωμένη σύνδεση και στη «γλυκιά αβεβαιότητα» που κρατά τη δυναμική ζωντανή.

Τι ακριβώς λέει ο κανόνας;

Σύμφωνα με τον «70-30 Emotional Rule», μια υγιής σχέση χρειάζεται περίπου 70% σταθερότητα και 30% ανεξαρτησία, μυστήριο, προσωπική ταυτότητα και χώρο.

Το 70% είναι αυτό που μας κάνει να νιώθουμε ασφαλείς: η αίσθηση ότι ο άλλος είναι εκεί, ότι υπάρχει συνέπεια, ότι η σχέση έχει στέρεο έδαφος. Είναι η αγκαλιά που δίνει σιγουριά, το μήνυμα που δεν αφήνει απορίες, η παρουσία που δεν χρειάζεται εξηγήσεις.

Το 30% είναι το συστατικό που κρατά τη σπίθα ζωντανή: το προσωπικό μας σύμπαν, οι πλευρές που δεν παραδίδουμε ολοκληρωτικά στη σχέση.

Είναι ο χώρος για να εξελισσόμαστε ως άτομα, να έχουμε εμπειρίες, ενδιαφέροντα, φίλους και όνειρα πέρα από το «μαζί».

Γιατί όχι 50-50;

Το 50-50 ακούγεται δίκαιο, αλλά στις σχέσεις η «απόλυτη συμμετρία» συχνά οδηγεί σε ακινησία. Οι άνθρωποι δεν κινούνται συμμετρικά, ούτε αγαπούν με απόλυτη ισότητα κάθε στιγμή.

Η απόλυτη μοιρασιά μπορεί να δημιουργήσει δύο παγίδες:

Υπερ-εμπλοκή: όταν ζητάς από τον άλλο να είναι συνεχώς εκεί, να μοιράζεται τα πάντα, να γεμίζει όλα τα κενά σου. Αυτό οδηγεί σε ασφυξία.

Υπερ-ανεξαρτησία: όταν αποφεύγεις τη συναισθηματική εμπλοκή για να μην χαθείς μέσα στη σχέση. Αυτό οδηγεί σε απόσταση.

Το 70-30 λειτουργεί σαν ρυθμιστής. Δίνει περισσότερη έμφαση στη σταθερότητα, γιατί αυτή αποτελεί τη βάση της εμπιστοσύνης, αλλά αφήνει και ένα σημαντικό κομμάτι ελευθερίας για να διατηρείται η επιθυμία και η αίσθηση του «ανακαλύπτω τον άλλον».

Πώς μοιάζει το 70%;

Το 70% δεν σημαίνει «τα δίνω όλα». Σημαίνει ότι προσφέρω ασφάλεια, όχι εξάρτηση. Είναι: να απαντάς με συνέπεια, να κρατάς υποσχέσεις, να δείχνεις ότι είσαι διαθέσιμος συναισθηματικά, να μπορεί ο άλλος να στηριχτεί πάνω σου, να υπάρχει ένα κοινό έδαφος που δεν αμφισβητείται.

Σε αυτή τη βάση πατάει η οικειότητα. Εκεί χτίζονται οι ρουτίνες, οι μικρές τελετουργίες, οι προτεραιότητες. Είναι το «μαζί» που δημιουργεί ρίζες.

Και το 30%;

Το 30% είναι η μυστική πηγή ανανέωσης. Δεν είναι μυστήριο τύπου παιχνίδι εξουσίας, ούτε συναισθηματική απόσταση. Είναι: τα ενδιαφέροντά σου, ο δικός σου χρόνος, η ανεξαρτησία της σκέψης σου, η ικανότητα να παραμένεις ο εαυτός σου.

Σχέσεις στις οποίες το 30% εξαφανίζεται γρήγορα γίνονται επίπεδες. Οι σύντροφοι γίνονται «μονάδα» που κινείται μαζί, αλλά αποκόπτεται από τον έξω κόσμο. Και τότε η επιθυμία μειώνεται, η φαντασία πεθαίνει και οι ρόλοι μπλέκονται.

Γιατί μας αφορά σήμερα;

Στη σύγχρονη εποχή των συνεχών ειδοποιήσεων, των nonstop μηνυμάτων και της ανάγκης για άμεση επιβεβαίωση, οι σχέσεις κινδυνεύουν... Η υπερ-διαθεσιμότητα δημιουργεί μια ψευδαίσθηση ασφάλειας, αλλά αφαιρεί χώρο.

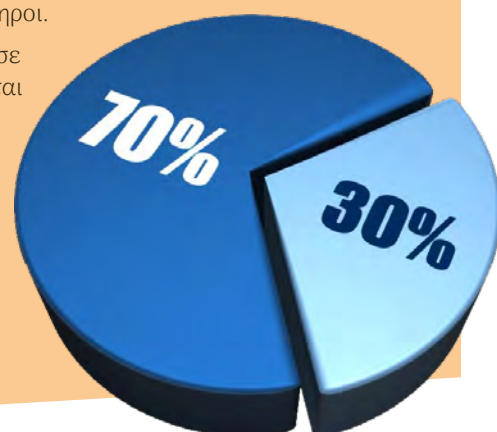


Ταυτόχρονα, η κουλτούρα του απόλυτου «self-care» και της ατομικότητας σπρώχνει συχνά το εκκρεμές στο άλλο άκρο: σε μια σχεδόν εμμονική ανάγκη διατήρησης της ανεξαρτησίας. Και τότε η σχέση γίνεται δύσκολη.

Ο «70-30 Emotional Rule» επαναφέρει την ισορροπία. Λέει: Προσφέρω ειλικρινή σύνδεση, αλλά δεν ξεχνώ τον εαυτό μου. Δίνω χώρο στον άλλον να είναι ο εαυτός του, αλλά παραμένω σταθερή παρουσία στη ζωή του.

Οι σχέσεις ανθίζουν όταν νιώθουμε ότι μας βλέπουν, μας ακούνε και μας νοιάζονται — αλλά επίσης όταν έχουμε χώρο να εξελισσόμαστε, να αναπνέουμε και να παραμένουμε ολόκληροι.

Και κάπου ανάμεσα σε αυτά τα δύο, βρίσκεται ο αληθινός χώρος της οικειότητας: εκεί όπου η σταθερότητα μάς κρατά και η ελευθερία μάς ανανεώνει.





Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ; Από σήμερα στους κινηματογράφους

Η ταινία ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ; (με αρχικό τίτλο στα αγγλικά: Eternity) κυκλοφορεί από σήμερα 27 Νοεμβρίου 2025 στους κινηματογράφους. Σε σκηνοθεσία David Freyne, με τους Miles Teller, Elizabeth Olsen, Callum Turner, η ταινία μας μεταφέρει σε μια μετά θάνατον ζωή όπου οι ψυχές έχουν μία εβδομάδα για να αποφασίσουν πού θα περάσουν την αιωνιότητά τους. Εκεί η Τζόαν (Elizabeth Olsen) βρίσκεται αντιμέτωπη με την αδύνατη επιλογή ανάμεσα στον άντρα με τον οποίο πέρασε τη ζωή της (Miles Teller) και τον πρώτο της έρωτα (Callum Turner), ο οποίος πέθανε νέος και την περίμενε δεκαετίες να φτάσει εκεί.

Το ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ; εξερευνά με βαθιά ευαισθησία το τι σημαίνει αγάπη, δέσμευση και μνήμη όταν ο χρόνος, κυριολεκτικά, παύει να υπάρχει. Ο David Freyne δημιουργεί έναν κόσμο ονειρικό αλλά και σκληρά ρεαλιστικό, όπου οι ψυχές ξεκινούν ένα τελευταίο ταξίδι αυτογνωσίας πριν επιλέξουν τον τελικό προορισμό τους. Με πρωταγωνίστρια την εξαιρετική Elizabeth Olsen, η οποία παραδίδει μία από τις πιο ώριμες και συγκινητικές ερμηνείες της, η ταινία θέτει καίρια ερωτήματα για το τι τελικά μετράει περισσότερο: η ζωή που ζήσαμε ή η ζωή που ονειρευτήκαμε. Ο Miles Teller και ο Callum Turner συμπληρώνουν ιδανικά την τριγωνική αυτή ιστορία, προσφέροντας δύο διαφορετικές εκδοχές αγάπης, σταθερότητας και ανεκπλήρωτης επιθυμίας. Με ατμοσφαιρική φωτογραφία και ένα σενάριο γεμάτο ειλκρινή συναισθήματα, η ταινία ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ; αποτελεί μια από τις πιο ανθρώπινες και τρυφερές φανταστικές ιστορίες της χρονιάς.

Παραλειπόμενα και επιπλέον στοιχεία

- Η ταινία είναι γραμμένη από Pat Cunnane και David Freyne — το σενάριο του Cunnane μάλιστα είχε επιλεγεί στη «The Black List» του 2022, δηλαδή ανάμεσα στις πιο αξιόλογες μη-παραγόμενες μέχρι τότε προτάσεις σεναρίων.
- Η παραγωγή ξεκίνησε το 2024: τα γυρίσματα άρχισαν στις 24 Μαΐου 2024 στο Βανκούβερ και ολοκληρώθηκαν στις 5 Ιουλίου.
- Η πρώτη δημόσια προβολή της ταινίας έγινε στο Toronto International Film Festival στις 7 Σεπτεμβρίου 2025.
- Η ταινία δεν είναι απλώς «ρομαντική κομεντί»: το σενάριο χρησιμοποιεί φανταστικά στοιχεία —



μεταθανάτια ζωή, «συμβούλους ψυχών» (afterlife coordinators), επιλογές αιωνιότητας — για να θέσει βαθύτερα ερωτήματα για την αγάπη, την πίστη στις αναμνήσεις, την αφοσίωση και τα “αν» που μένουν όταν κάποιος πεθαίνει.

- Η «μετά θάνατον κοινωνία» που δημιουργεί προσφέρει πολλές πιθανές εκδοχές αιωνιότητας — από πιο “κλασικά” μονοπάτια έως πιο ιδιαίτερες/φανταστικές επιλογές — κάτι που δίνει ένα φανταστικό, αλλά και νοητικό βάθος στην ταινία.

Δείτε το trailer [εδώ](#).

Η Αγγελάκης ανανεώνει την εταιρική της ταυτότητα και υπογράφει “τη γεύση μιας καλύτερης ζωής”

Η ελληνική πτηνοτροφική εταιρεία Αγγελάκης ΑΕ προχωρά σε ένα δυναμικό rebranding, εγκαινιάζοντας μια νέα εποχή για το brand και παρουσιάζοντας μια πλήρως ανανεωμένη εταιρική ταυτότητα. Με σύγχρονη αισθητική και κεντρικό μήνυμα “Taste Good Life”, η εταιρεία αποτυπώνει καθαρά το όραμά της: να προσφέρει βιώσιμη διατροφή και να φέρνει στο τραπέζι των καταναλωτών τη δική της «γεύση μιας καλύτερης ζωής».

Η αλλαγή αυτή δεν αποτελεί μια απλή οπτική ανανέωση, αλλά μέρος ενός εκτενούς μετασχηματισμού που βρίσκεται ήδη σε εξέλιξη. Με επενδυτικό πλάνο 30 εκατ. ευρώ και ορίζοντα ολοκλήρωσης το 2026, η Αγγελάκης αναμένεται να τριπλασιάσει την παραγωγική της δυναμικότητα, ενισχύοντας τη θέση της στον κλάδο και απαντώντας στις νέες ανάγκες των καταναλωτών.

Το νέο branding γεφυρώνει το παρελθόν με το παρόν και μιλά σε μια νέα γενιά καταναλωτών, παρουσιάζοντας το κοτόπουλο Αγγελάκης ως μια επιλογή που συνδέεται με γεύση, ποιότητα, ευεξία και αξίες. Η νέα εταιρική εικόνα περιλαμβάνει νέο λογότυπο, νέες συσκευασίες, νέο website και νέα digital επικοινωνία, αποτέλεσμα συνεργασίας εσωτερικών ομάδων και εξειδικευμένων εξωτερικών συνεργατών.

Στα ράφια των σούπερ μάρκετ έχουν ήδη κυκλοφορήσει οι νέες συσκευασίες και των τριών σειρών:

Αγγελάκης: εκλεκτό, ποιοτικό και ζουμερό κοτόπουλο με super γεύση.

Ελαιοπουλάκι®: το superfood κοτόπουλο που τρέφεται με ελληνικό ελαιόλαδο και καλαμπόκι.

Mama's: έτοιμες για ψήσιμο λύσεις χωρίς συντηρητικά, που θυμίζουν τις πιο οικείες γεύσεις της σπιτικής κουζίνας.

Η νέα εποχή της Αγγελάκης γιορτάστηκε σε μια εντυπωσιακή εκδήλωση στο Anassa City Events, στις 25 Νοεμβρίου, παρουσία εκπροσώπων των ΜΜΕ, συνεργατών, προμηθευτών, στελεχών της πολιτείας και της τοπικής αυτοδιοίκησης.

Στη σκηνή, πέντε διαφορετικοί κόσμοι συναντήθηκαν σε μια ζωντανή συζήτηση για τη γεύση, την ποιότητα και την ευεξία: η **Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια Άννα Κανδαράκη**, ο **χρυσός Παραολυμπιονίκης Νάσος Γκαβέλας**, ο **σεφ Αλέξανδρος Παπανδρέου**, η **δημοσιογράφος Ειρήνη Νικολοπούλου** και ο **CEO της Αγγελάκης Θάνος Αγγελάκης**. Ο καθένας μοιράστηκε το δικό του “πώς” και “γιατί” μιας καλύτερης ζωής – μιας καθημερινότητας με αυθεντικότητα, ισορροπία και απόλαυση.



Με σταθερές αξίες αριστείας, εμπιστοσύνης, ανθεκτικότητας, βιωσιμότητας και καινοτομίας, η Αγγελάκης κάνει το επόμενο αποφασιστικό βήμα: να οδηγήσει τις εξελίξεις στην κατηγορία του κοτόπουλου και να προσφέρει προϊόντα που αναβαθμίζουν την καθημερινή διατροφή.

Όπως δήλωσε ο CEO, Θάνος Αγγελάκης: «Μια νέα εποχή ξεκινά για την εταιρεία μας – πιο όμορφη, πιο γευστική, πιο δυναμική, πιο βιώσιμη. Η νέα μας ταυτότητα αντικατοπτρίζει πλήρως την αποστολή μας: να προσφέρουμε ποιοτικές, γευστικές και προσιτές επιλογές που ενισχύουν την ευεξία και δημιουργούν βιώσιμη αξία. Η καλή ζωή ξεκινά από το πιάτο μας.»

Όταν τα μυρμήγκια “τρώνε” ρεύμα: Το παράξενο φαινόμενο που ανησύχησε την Ιαπωνία



Αν κάποιος σου έλεγε ότι μια ολόκληρη πόλη μπορεί να βυθιστεί στο σκοτάδι... επειδή πεινασμένα μυρμήγκια αποφάσισαν να δαγκώσουν ηλεκτρικά καλώδια, πιθανότατα θα γελούσες. Κι όμως, αυτό ακριβώς συμβαίνει στην Ιαπωνία, όπου ένα νέο είδος μυρμηγκιών έχει γίνει ο απρόσμενος πρωταγωνιστής σε μια σειρά από μικρές, αλλά επαναλαμβανόμενες διακοπές ρεύματος.

Σύμφωνα με το The Japan Times, οι τοπικές αρχές και πάροχοι ενέργειας αντιμετωπίζουν εδώ και μήνες ένα μοναδικό φαινόμενο: αποικίες μυρμηγκιών που έλκονται από ηλεκτρικά ρεύματα και “εισβάλλουν” σε υποσταθμούς, κουτιά διανομής και εξωτερική καλωδίωση. Το αποτέλεσμα;

Σύντομες, ανεξήγητες βλάβες στο δίκτυο — μέχρι να ανακαλυφθεί ο πραγματικός ένοχος.

Το μυρμήγκι που... λατρεύει το εναλλασσόμενο ρεύμα

Το είδος που κρούει τον κώδωνα στην Ιαπωνία δεν είναι ένα από τα κλασικά “οικιακά”. Δεν πρόκειται για τα γνωστά invasive “fire ants” που έχουν προκαλέσει περιβαλλοντικά προβλήματα σε ΗΠΑ και Κίνα. Εδώ μιλάμε για ένα μικρό, εξελιγμένο είδος που φαίνεται να έχει μια ασυνήθιστη έλξη προς ηλεκτρικούς παλμούς.

Οι ειδικοί υποψιάζονται ότι:

- οι δονήσεις των καλωδίων,
- η θερμότητα που εκπέμπουν,
- και πιθανώς η ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία, λειτουργούν σαν “μαγνήτης” για τα έντομα, τα οποία συγκεντρώνονται σε ομάδες και συχνά μασούν ή μετακινούν μικρά καλώδια, προκαλώντας



βραχυκυκλώματα.

Δεν είναι η πρώτη φορά που καταγράφεται ανάλογη συμπεριφορά — παλαιότερα στις ΗΠΑ, άποικοι “crazy ants” προκαλούσαν παρόμοια προβλήματα. Αλλά στην Ιαπωνία, το φαινόμενο έχει αρχίσει να εμφανίζεται σε αστικό περιβάλλον με μεγαλύτερη συχνότητα.

Μικρές διακοπές, μεγάλος πονοκέφαλος

Αν και οι διακοπές δεν διαρκούν πολύ, δημιουργούν σημαντική αναστάτωση:

- φανάρια σε κεντρικούς δρόμους μένουν εκτός λειτουργίας,
- μικρές επιχειρήσεις μένουν χωρίς ρεύμα,
- συστήματα ασφαλείας διακόπτουν τη λειτουργία τους,
- και οι υπηρεσίες ενέργειας ξοδεύουν εκατομμύρια σε επισκευές.

Το μεγαλύτερο πρόβλημα;

Η εξάπλωση του είδους. Οι αποικίες κινούνται γρήγορα, εγκαθίστανται σε υπόγεια, πάρκα, υπόνομους και... σε οποιοδήποτε μέρος υπάρχει σταθερή θερμότητα — δηλαδή, σχεδόν παντού.

Οι Ιάπωνες το αντιμετωπίζουν με ψυχραιμία και τεχνολογία

Και επειδή μιλάμε για Ιαπωνία, η λύση δεν θα μπορούσε να είναι μόνο παραδοσιακή.

Οι πάροχοι ενέργειας ξεκίνησαν να αναπτύσσουν:

1. Ανθεκτικά καλώδια με “ant-proof” επικάλυψη

Νέα υλικά με ουσίες που απωθούν έντομα.

2. Μικροσκοπικούς αισθητήρες που ανιχνεύουν κίνηση μέσα στα υπόγεια κουτιά

Όταν ενεργοποιούνται, στέλνουν ειδοποίηση πριν γίνει ζημιά.

3. Αυτόνομες μικρο-παγίδες

Τοποθετούνται γύρω από κρίσιμα σημεία του δικτύου και μειώνουν τον πληθυσμό χωρίς χημικά.

4. Ειδικές κάμερες θερμικής απεικόνισης

Εντοπίζουν συγκεντρώσεις μυρμηγκιών τη νύχτα — πριν φτάσουν στα καλώδια.

Η χώρα έχει μεγάλη εμπειρία στο να αντιμετωπίζει απρόσμενα φυσικά φαινόμενα, αλλά το συγκεκριμένο προσφέρει ένα μάθημα: όσο εξελιγμένες κι αν είναι οι πόλεις μας, η φύση βρίσκει πάντα τρόπο να “πατήσει” ένα κουμπί που δεν περιμένουμε.

Τι σημαίνει αυτό για τον υπόλοιπο κόσμο;

Αυτό το φαινόμενο φαίνεται τοπικό, αλλά στην πραγματικότητα συνδέεται με μια ευρύτερη τάση: το πώς οι κλιματικές αλλαγές και οι νέες οικολογικές ισορροπίες μετακινούν τα είδη σε περιοχές όπου δεν υπήρχαν πριν.

Αυτό σημαίνει:

- νέα είδη εντόμων σε πόλεις,
- αλλαγές στις συνήθειές τους,
- νέες αλληλεπιδράσεις με την τεχνολογία μας.

Οι ειδικοί θεωρούν πιθανό το φαινόμενο να εμφανιστεί και σε άλλες χώρες με παρόμοιο κλίμα. Τα μυρμηγκία αυτά δεν έχουν ακόμη αναφερθεί στην Ευρώπη ή στην Ελλάδα — αλλά η ιστορία δείχνει ότι τέτοια είδη “ταξιδεύουν” εύκολα: σε φορτηγά, σε διεθνή εμπόριο, σε κοντέινερ, ακόμη και σε φυτά.

Το παράξενο, σύγχρονο μήνυμα των μυρμηγκιών

Αν κάτι μας διδάσκει αυτή η ιστορία, είναι ότι τα οικοσυστήματα και η τεχνολογία είναι πολύ πιο συνδεδεμένα απ’ όσο νομίζουμε. Ένα μικροσκοπικό έντομο μπορεί να δείξει τις αδυναμίες ενός ολόκληρου συστήματος ενέργειας.

Και —ίσως χωρίς να το ξέρει— να μας υπενθυμίσει κάτι ακόμα:

Ότι η ευφυΐα της φύσης, ακόμη κι όταν μας φέρνει... blackouts, παραμένει μεγαλύτερη από τη δική μας.



Ο Ισίδωρος Ζουργός παρουσιάζει το νέο του μυθιστόρημα «Χάλκινα κατώφλια»

Οι Εκδόσεις Πατάκη διοργανώνουν μια σειρά εκδηλώσεων σε Αθήνα, Χαλάνδρι, Κόρινθο και Λιβαδειά, με αφορμή την κυκλοφορία του νέου μυθιστορήματος του Ισίδωρου Ζουργού, «Χάλκινα κατώφλια». Ο καταξιωμένος συγγραφέας συναντά το κοινό του για να μιλήσει για το νέο του έργο, να συζητήσει τις θεματικές του βιβλίου και να υπογράψει αντίτυπα.

Το πρόγραμμα των παρουσιάσεων ξεκινά την Τρίτη 2 Δεκεμβρίου στον ΙΑΝΟ (Αθήνα) και συνεχίζεται στις 3 Δεκεμβρίου στον Ευριπίδη στη Στοά (Χαλάνδρι), στις 4 Δεκεμβρίου στο Καλογεροπούλειο Ίδρυμα (Κόρινθος) και στις 5 Δεκεμβρίου στο βιβλιοπωλείο Σύγχρονη Έκφραση (Λιβαδειά).

Στο νέο του μυθιστόρημα, ο Ζουργός προσεγγίζει τον τρωικό μύθο μέσα από μια τολμηρή, διαφορετική οπτική. Τα «Χάλκινα κατώφλια» λειτουργούν ως ένα αφηγηματικό «παράσπυτο» στον ομηρικό κόσμο, όπου η Τροία και η επιστροφή του Οδυσσέα αναπλάθονται αλλιώς, χωρίς τον μανδύα του ηρωικού ιδεώδους. Οι δούλοι αποκτούν φωνή, η εξουσία απογυμνώνεται, και μια νέα, επινοημένη μορφή εισβάλλει στην ιστορία, αλλάζοντας τη ροή του πολέμου και του νόστου.

Το βιβλίο αποτελεί στοχασμό για την εξουσία, τη βία, την πολιτισμική συνύπαρξη αλλά και για τον ρόλο της γυναίκας σε έναν κόσμο σκληρό και χαλκόνετο. Ένα μυθιστόρημα που κινείται ανάμεσα στο τραγικό και στο σατιρικό, φωτίζοντας ξανά έναν από τους πιο γνωστούς μύθους της ανθρωπότητας.

«Μια ζωή»



Ο επιτυχημένος θεατρικός μονόλογος «Μια ζωή» του Πέτρου Ζούλια, με τη συγκλονιστική Νένα Μεντή, συνεχίζει για δεύτερη χρονιά την εντυπωσιακή του πορεία στο Πτι Παλαί.

Με συνεχόμενα sold out και αμείωτο ενδιαφέρον από το κοινό, τα τελευταία διαθέσιμα εισιτήρια έως και την Κυριακή των Βαΐων, 5 Απριλίου, οδεύουν προς εξάντληση.

Όσοι δεν έχουν παρακολουθήσει ακόμη την παράσταση –ή θέλουν να τη ζήσουν ξανά– έχουν τώρα μια τελευταία ευκαιρία.

Ο Πέτρος Ζούλιας υπογράφει κείμενο και σκηνοθεσία, ενώ η Νένα Μεντή παραδίδει μια από τις πιο δυνατές ερμηνείες της καριέρας της, καθηλώνοντας κοινό και κριτικούς. Το έργο ταξίδεψε φέτος και στη Θεσσαλονίκη, όπου γνώρισε θερμή υποδοχή.

Η παράσταση αφηγείται τη ζωή μιας ηλικιωμένης μοδίστρας που αδειάζει το ατελιέ της και, μέσα από τις αναμνήσεις της, ξετυλίγει παράλληλα τη νεότερη ελληνική ιστορία.

Μια διαδρομή γεμάτη νοσταλγία, τρυφερότητα, πίκρες και μικρές νίκες του καθημερινού ανθρώπου.

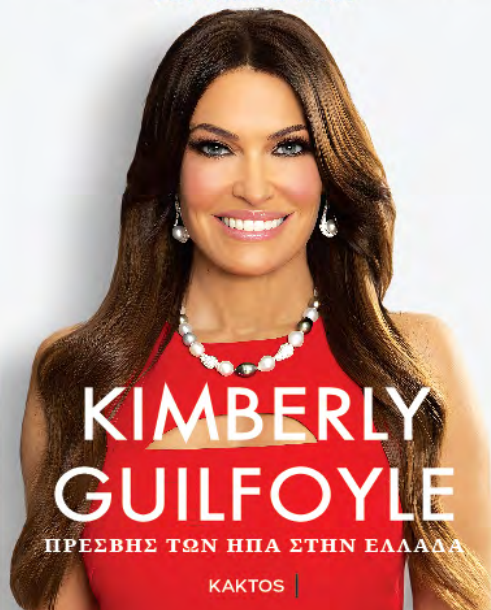
Έως 5 Απριλίου 2026 – Πτι Παλαί

Τετάρτη 21:00 | Σάββατο 21:00 | Κυριακή 18:00

Εισιτήρια [εδώ](#).

ΚΕΡΔΙΣΕ **κάθε** ΜΑΧΗ

Πώς να υπερασπίζεσαι καλύτερα τον εαυτό σου.



Kimberly Guilfoyle – Πρέσβης των ΗΠΑ στην Ελλάδα

«Κέρδισε κάθε μάχη»: Πώς να υπερασπίζεσαι καλύτερα τον εαυτό σου

Η Kimberly Guilfoyle, Πρέσβης των ΗΠΑ στην Ελλάδα, μεταφέρει στο νέο της βιβλίο «Κέρδισε κάθε μάχη» μια ζωή γεμάτη εμπειρίες, αντοχή και προσωπικές νίκες. Μεγαλωμένη στο Σαν Φρανσίσκο, έχοντας χάσει νωρίς τη μητέρα της από λευχαιμία, διαμόρφωσε τον χαρακτήρα της μέσα από τη δύναμη, την επιμονή και τις αρχές που της δίδαξε ο πατέρας της. Εκείνος τη μύησε στην αξία της σωστής επιχειρηματολογίας, της αυτοπεποίθησης και της ικανότητας να υπερασπίζεται τον εαυτό της — δεξιότητες που αργότερα καθόρισαν την πορεία της ως επιτυχημένη δικηγόρος και δημόσια προσωπικότητα.

Στο βιβλίο, η Guilfoyle μοιράζεται προσωπικές και επαγγελματικές ιστορίες, εμπλουτισμένες με πρακτικές συμβουλές για όσους θέλουν να πετυχαίνουν τους στόχους τους και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά δύσκολες καταστάσεις. Από την οργάνωση της σκέψης μέχρι την ουσιαστική επικοινωνία και την ψυχραιμία αντιμετώπιση προκλήσεων, το «Κέρδισε κάθε μάχη» λειτουργεί ως ένας πρακτικός οδηγός ενδυνάμωσης.

Βιογραφικό

Η Kimberly Guilfoyle σπούδασε Νομική στο University of San Francisco και εργάστηκε ως εισαγγελέας στο Σαν Φρανσίσκο και στο Λος Άντζελες. Παράλληλα, υπήρξε νομική αναλύτρια σε μεγάλα τηλεοπτικά δίκτυα, ενώ η δημόσια παρουσία της επεκτάθηκε και στον πολιτικό χώρο. Υπήρξε παντρεμένη με τον Gavin Newsom και διετέλεσε Πρώτη Κυρία του Σαν Φρανσίσκο.

Οι άνθρωποι του γάμου – Alison Espach



Βραβευμένο με το Goodreads Choice Award για το Καλύτερο Μυθιστόρημα του 2024, #1 μπεστ σέλερ των New York Times και ανάμεσα στα Καλύτερα Βιβλία της Χρονιάς για τα Guardian, Time, HuffPost, Elle, Real Simple και Glamour, το νέο μυθιστόρημα της Alison Espach κυκλοφορεί ως ένα από τα πιο συζητημένα βιβλία της εποχής. Παράλληλα, συγκαταλέγεται στα 10 Σημαντικά Βιβλία της Χρονιάς σύμφωνα με τη Washington Post.

Στο επίκεντρο βρίσκεται μια γυναίκα που εμφανίζεται απροσδόκητα σε έναν γάμο — απρόσκλητη, αμήχανη, σε μια στιγμή όπου τίποτα στη ζωή της δεν δείχνει σταθερό. Αυτό που ακολουθεί είναι ένα τρυφερό, ανατρεπτικό και βαθιά ανθρώπινο ταξίδι μέσα από νέες φιλίες, μικρές πράξεις γενναιότητας και τις δεύτερες ευκαιρίες που όλοι χρειαζόμαστε.

Με χιούμορ, συγκίνηση και οξυδερκή ματιά πάνω στις ανθρώπινες σχέσεις, η Espach δημιουργεί μια ιστορία για το πώς ξαναρχίζει κανείς — ακόμη κι όταν δεν το έχει προγραμματίσει. Ένα μυθιστόρημα για την απώλεια και την επανεκκίνηση, για τα απρόοπτα που μας ξαναχτίζουν και τους ανθρώπους που συναντάμε εκεί που δεν το περιμένουμε.

Εκδόσεις Κλειδάριθμος

quote of the day

WHEN THE TRUTH BECOMES CROWDED,
CLARITY BECOMES AN ACT OF REBELLION.

27 Νοεμβρίου

- › Pins and Needles Day
- › Turtle Adoption Day
- › What Do You Love About America Day
- › National Deal Week
- › National Farm-City Week
- › National Tree Week
- › National Bavarian Cream Pie Day
- › National Craft Jerky Day
- › National Jukebox Day
- › National Tie One On Day