

BabyonBoard

THE FAMILY PROJECT

Θα μας βρείτε... στα καλύτερα!



Just arrived
στο Αεροδρόμιο
Ελ. Βενιζέλος!



ΤΟ ΠΙΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ FREE PRESS ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΓΙΑ ΟΛΗ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ!

♥ ΜΗΤΕΡΑ Ιδιωτική Γενική, Μαιευτική-Γυναικολογική & Παιδιατρική Κλινική
★ Ecali Club ♥ Golf Prive Γλυφάδας ★ Golden Hall ♥ Politia Tennis Club ♥ Playmobil FunPark
...και σε 3.000 ακόμα σημεία σε όλη την Ελλάδα αλλά και στην Κύπρο!



Αν θέλετε να γίνετε συνδρομητές, επικοινωνήστε μαζί μας
✉ babyonboard@sayes.gr ☎ 2130990585

sayes
communications

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

**ΓΙΑΤΙ ΣΤΟΛΙΖΟΥΜΕ ΤΟΣΟ ΝΩΡΙΣ ΦΕΤΟΣ;
(ΚΑΙ ΜΗΠΩΣ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΜΕ
ΤΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ;)**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ξέρεις κάτι; Αν πρέπει να αποδείξεις ότι αξίζεις, τότε δεν είσαι σε σχέση. Είσαι σε οντισιόν. Και όσο πιο πολύ το σκέφτομαι, τόσο πιο ξεκάθαρο μου γίνεται: δεν υπάρχει τίποτα πιο κουραστικό από το να προσπαθείς να πείσεις κάποιον ότι είσαι “αρκετός”.

Γιατί σε μια πραγματική σχέση — φιλική, ερωτική, επαγγελματική, ό,τι θέλεις — δεν χρειάζεται να δίνεις ραντεβού με το άγχος σου κάθε μέρα. Δεν χρειάζεται να μαζεύεις αποδείξεις αγάπης, ενδιαφέροντος ή αξίας. Όταν ο άλλος σε βλέπει, δεν χρειάζεται να του δείξεις ποιος είσαι. Το ξέρει ήδη. Και αν δεν το ξέρει, τότε δεν είναι ο ρόλος σου να τον “εκπαιδεύσεις” πάνω σου.

Η αλήθεια είναι πως κάποιες φορές μένουμε εκεί που δεν ανήκουμε, επειδή έχουμε πειστεί πως “αν προσπαθήσω λίγο ακόμα, θα αλλάξει”. Θα καταλάβει. Θα δει. Θα εκτιμήσει. Μόνο που όσο προσπαθείς να αποδείξεις την αξία σου σε κάποιον, τόσο αρχίζεις να τη χάνεις από τα μάτια σου. Και ξαφνικά δεν θυμάσαι ποιος είσαι χωρίς την ανάγκη να σε εγκρίνουν.

Η οντισιόν είναι για ρόλους. Όχι για ανθρώπους. Κι όμως, πόσες φορές δεν γινόμαστε εμείς ο ρόλος μας; Πιο ευχάριστοι, πιο “εύκολοι”, πιο ήσυχοι, πιο προσαρμοστικοί, απλώς και μόνο για να μη χαθεί η “δουλειά”; Αλλά δεν είσαι ρόλος, είσαι άνθρωπος. Και οι άνθρωποι δεν πρέπει να αποδεικνύουν την αξία τους — την ενσαρκώνουν καθημερινά, απλά και ήσυχα, χωρίς θεατές.

Η αποδοχή δεν χρειάζεται performance. Χρειάζεται ειλικρίνεια. Κι η αληθινή αγάπη — σε κάθε μορφή της — δεν σου ζητά να κερδίσεις το δικαίωμα να την αξίζεις. Σου το δίνει απλόχερα, χωρίς σενάρια, χωρίς “πρέπει”, χωρίς βαθμολογίες.

Αν, λοιπόν, νιώθεις ότι πρέπει να παίζεις ρόλο για να αγαπηθείς, φύγε από τη σκηνή. Κλείσε το φως, βγάλε το κοστούμι και γύρνα στη δική σου αλήθεια. Γιατί ο μόνος ρόλος που αξίζει να κρατήσεις... είναι ο εαυτός σου.

Tip of the Day: Όταν σε κάνει να αμφιβάλλεις για την αξία σου, δεν είναι αγάπη — είναι έλεγχος. Και δεν χρειάζεται να περάσεις τη δοκιμαστική περίοδο για να είσαι αγαπητός. Γιατί, η αγάπη δεν είναι audition. Είναι αποδοχή.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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



Το απόλυτο Burger Reveal Party του KFC στην Πλατεία Αριστοτέλους!

Η καρδιά της Θεσσαλονίκης χτύπησε πιο... crispy από ποτέ το Σάββατο 8 Νοεμβρίου, στο μοναδικό Burger Reveal Party των KFC στην Πλατεία Αριστοτέλους, όπου παρουσιάστηκαν τα δύο νέα EXTRA AF burgers: TRUFFLE και BERRY!

Σε ένα event γεμάτο ρυθμό, χρώμα και ανατρεπτική διάθεση, με παρουσιαστές τον Ορφέα Γενκιανίδη και τη Μαρία Λυμπεροπούλου, τα νέα burgers αποκαλύφθηκαν σε μια ατμόσφαιρα απόλυτης γευστικής γιορτής. Το κοινό απόλαυσε live DJ set, face painting, temporary tattoos, μοναδικά δώρα και φυσικά... πολύ KFC!

Τα δύο νέα burgers έγιναν αμέσως talk of the town:

- **To TRUFFLE AF Burger** συνδυάζει πλούσια truffle sauce, τραγανό φιλέτο κοτόπουλου, cream cheese patty, καραμελωμένα κρεμμύδια και αφράτα potato buns — μια έκρηξη γεύσης και πολυτέλειας.
- **To BERRY AF Burger** κερδίζει τις εντυπώσεις με τον απρόσμενο γλυκοπικάντικο συνδυασμό από berry sauce, spicy mayo, crispy κοτόπουλο KFC και αφράτο cream cheese patty.

Όλα φυσικά με την ανεπανάληπτη μουσική συνταγή των 11 βοτάνων και μπαχαρικών που κάνει κάθε μπουκιά KFC ξεχωριστή.

Ένα extra KFC moment γεμάτο ενέργεια, γεύση και διασκέδαση, που έφερε τη Θεσσαλονίκη στο πιο απολαυστικό mood!

Τα νέα TRUFFLE AF και BERRY AF Burgers είναι διαθέσιμα για περιορισμένο χρονικό διάστημα σε όλα τα καταστήματα KFC.

Μην τα χάσεις – είναι ό,τι πιο extra έχεις δοκιμάσει ποτέ!

Το METAXA άνοιξε το Athens Bar Week με ένα εντυπωσιακό Opening Party



Το Athens Bar Show γιόρτασε τα 15 χρόνια του και, μαζί με το METAXA, έδωσε το σύνθημα για την έναρξη της φετινής διοργάνωσης με ένα εντυπωσιακό Opening Party γεμάτο ρυθμό, φως και ενέργεια.

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε τη Δευτέρα 3 Νοεμβρίου, σηματοδοτώντας και την έναρξη του Athens Bar Week, με bartenders από όλη την Ευρώπη, δημοσιογράφους, influencers και φίλους του METAXA να απολαμβάνουν signature cocktails με METAXA 12 Stars, σε ένα σκηνικό όπου τα χιονισμένα τοπία συναντήθηκαν με τη ζεστασιά του αυθεντικού ελληνικού ποτού.

Την ίδια ημέρα πραγματοποιήθηκε, για έκτη συνεχή χρονιά, το METAXA 12 Competition, που ανέδειξε νικήτή τον German Gochev από τη Βουλγαρία, ενώ τη δεύτερη και τρίτη θέση κατέλαβαν οι Erik Tammeleht (Εσθονία) και Sergey Tyukh (Σλοβακία).

Καθ' όλη τη διάρκεια του Athens Bar Show (4-6 Νοεμβρίου, Τεχνόπολη), το περίπτερο του METAXA αποτέλεσε σημείο αναφοράς με παρουσιάσεις, γευσιγνωσίες και δημιουργικά serves που ανέδειξαν τη μοναδική ταυτότητα του brand. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον συγκέντρωσε το Masterclass του Κωνσταντίνου Καλπαξίδη, του Metaxa Master, που παρουσίασε τη σημασία του Μοσχάτου κρασιού Σάμου στην παραγωγή του εμβληματικού ελληνικού spirit.

Σε συνεργασία με τη Β.Σ. Καρούλιας, το METAXA διοργάνωσε και μια σειρά παράλληλων δράσεων με κορυφαία bars στην Ελλάδα και το εξωτερικό, επιβεβαιώνοντας τη διεθνή ηγετική του θέση και την ικανότητά του να εμπνέει τη δημιουργικότητα της bartending κοινότητας.

Γιατί στολίζουμε τόσο νωρίς φέτος; (Και μήπως δεν έχει να κάνει με τα Χριστούγεννα;)



Έχεις προσέξει ότι φέτος —όπως και πέρυσι, και πρόπερσι, αλλά τώρα πιο έντονα από ποτέ— όλοι στολίζουν νωρίτερα;

Περπατάς στους δρόμους, είναι ακόμα αρχές Νοεμβρίου, και βλέπεις σπίτια με φωτάκια στα μπαλκόνια, βιτρίνες με στολίδια, playlists με Mariah Carey να ξεκινούν πριν καλά-καλά πέσει το πρώτο κρύο.

Και στο Instagram; Ούτε λόγος. Δέντρα, στολές, ριγέ πιτζάμες και mugs με κανέλα έχουν πάρει φωτιά.

Αν ρωτήσεις τον κόσμο γιατί, η απάντηση είναι σχεδόν πάντα ίδια: «Ε, ήθελα λίγη χαρά».

Κι αυτή η φράση, όσο απλή κι αν ακούγεται, κρύβει μέσα της μια ολόκληρη εποχή.

Η νέα ημερομηνία του φωτός

Κάποτε στολίζαμε γύρω στις 15 Δεκεμβρίου. Ήταν σχεδόν “ιερό”: πρώτα τελειώνες τη δουλειά, μετά ψώνιζες, μετά έμπαινες σε mood γιορτών. Τώρα; Μόλις περάσουν τα Halloween posts και οι πρώτες βροχές, νιώθουμε αυτή τη φαγούρα: «Μήπως να βγάλω το δέντρο;».

Και το βγάζεις. Γιατί όχι; Ότι μας κάνει χαρούμενους είναι για καλό.

Στην πραγματικότητα όμως, δεν βιαζόμαστε για τα Χριστούγεννα — βιαζόμαστε για μια αίσθηση ασφάλειας. Για ένα διάλειμμα από τη μόνιμη αναμονή.

Μετά από όσα ζήσαμε τα τελευταία χρόνια —πανδημίες, απώλειες, ανασφάλεια, ειδήσεις που μοιάζουν με



δυστοπία— μάθαμε κάτι: δεν περιμένεις πια “καλύτερες μέρες”. Τις δημιουργείς. Ακόμα κι αν χρειαστεί να το κάνεις με φωτάκια στο σαλόνι από αρχές Νοέμβρη.

στολίδια, μαγειρική, κουβέρτες, αρώματα, cozy playlists. Δεν ψάχνουμε την τελειότητα — ψάχνουμε την ηρεμία. Και το φως είναι η πιο γρήγορη διαδρομή προς τα εκεί.

Στολίζουμε γιατί χρειαζόμαστε φως, όχι γιατί ήρθε η ώρα

Οι ψυχολόγοι το επιβεβαιώνουν: το να στολίζεις νωρίς μπορεί να λειτουργήσει σαν μικρή ψυχοθεραπεία.

Η διαδικασία —να ανοίξεις τα κουτιά, να βάλεις μουσική, να φτιάξεις χώρο για κάτι όμορφο— ενεργοποιεί το κομμάτι εκείνο του μυαλού που συνδέεται με τη χαρά, τη νοσταλγία, τη φροντίδα.

Κι αν το καλοσκεφτείς, δεν είναι απλώς διακόσμηση. Είναι πράξη αντίστασης.

Σε έναν κόσμο που γίνεται όλο και πιο σκληρός, που οι ειδήσεις βαρύνουν, που τα deadlines δεν τελειώνουν ποτέ, το να ανάβεις φωτάκια είναι σαν να λες:

«Θα κρατήσω λίγη ζεστασιά, έστω κι αν έξω κάνει παγωνιά».

Δεν είναι τυχαίο που τα τελευταία χρόνια οι άνθρωποι στρέφονται τόσο πολύ σε “comfort rituals”:



Η ανάγκη για επανάληψη

Μέσα στη χαοτική καθημερινότητα, το να επαναλαμβάνεις κάτι γνώριμο σε γειώνει. Κι ο χριστουγεννιάτικος στολισμός είναι ακριβώς αυτό: μια τελετουργία που επαναλαμβάνεται κάθε χρόνο, με τα ίδια αντικείμενα, τις ίδιες κινήσεις, την ίδια μουσική.

Η σταθερότητα αυτή μάς θυμίζει πως, ό,τι κι αν αλλάζει γύρω μας, υπάρχει κάτι που μένει ίδιο. Το δέντρο θα στηθεί. Τα φωτάκια θα ανάψουν. Το σπίτι θα μυρίσει κανέλα.

Είναι σαν να λες στον εαυτό σου: «Ναι, ο κόσμος τρέχει, αλλά εγώ ακόμα μπορώ να δημιουργώ μικρές νησίδες κανονικότητας».



Οι γιορτές ως ψυχολογικό safe place

Για κάποιους, τα Χριστούγεννα θυμίζουν οικογενειακές στιγμές, παιδικά χρόνια, ασφάλεια. Για άλλους, είναι ένας τρόπος να νιώσουν λιγότερο μόνοι. Σε κάθε περίπτωση, λειτουργούν σαν συναισθηματικό καταφύγιο.

Κι όσο πιο πολύ νιώθουμε ότι χάνουμε έδαφος στην καθημερινότητα, τόσο πιο γρήγορα θέλουμε να μπούμε εκεί μέσα.

Η λάμψη, η μουσική, η μυρωδιά από μπισκότα — όλα αυτά ενεργοποιούν μνήμες. Δεν είναι μόνο αισθητική, είναι συναισθηματική χημεία. Το σπίτι μας γίνεται σκηνικό ασφάλειας, κι εμείς πρωταγωνιστές μιας ιστορίας όπου, για λίγο, όλα πάνε καλά.

Στολίζουμε για να αντέξουμε

Ας το πούμε όπως είναι: κανείς δεν ανάβει φωτάκια επειδή “το είπε το ημερολόγιο”. Το κάνουμε γιατί τα χρειαζόμαστε.

Γιατί οι μέρες μικραίνουν και το φως λιγοστεύει. Γιατί τα inbox δεν σταματούν και οι ειδήσεις μάς κουράζουν.

Γιατί κάπου μέσα μας, θέλουμε να πιστέψουμε ότι κάτι καλύτερο έρχεται — κι αν δεν έρθει, τουλάχιστον να το φέρουμε εμείς με τα χέρια μας.

Ο στολισμός δεν είναι εμπορικό κόλπο, είναι ανθρώπινη ανάγκη. Είναι η προσπάθειά μας να μετατρέψουμε τον χώρο μας σε ένα σημείο αναφοράς, ένα μικρό “εντάξει είμαι” μέσα στο χάος.

Το φως ως πράξη πίστης

Όταν ανάβεις ένα λαμπάκι, δεν το κάνεις μόνο για το βλέμμα. Το κάνεις και για την ψυχή. Είναι σαν να λες: “Ακόμα κι αν έξω έχει σκοτάδι, μέσα μου μπορεί να υπάρχει φως.”

Γι’ αυτό και κάθε χρόνο, όσο πιο δύσκολα είναι τα πράγματα, τόσο πιο νωρίς έρχεται η ανάγκη για αυτό το φως. Δεν είναι «υπερβολή». Είναι άμυνα. Είναι ο τρόπος μας να πούμε “αντέχω”.

Και στο τέλος, δεν στολίζεις για τα Χριστούγεννα

Στολίζεις για να δημιουργήσεις μια στιγμή καλοσύνης μέσα στο σπίτι σου. Για να πεις “εδώ θα γίνει κάτι όμορφο, ό,τι κι αν γίνεται έξω”.

Μπορεί να μην πιστεύεις καν πια στις γιορτές με τον ίδιο ενθουσιασμό — αλλά πιστεύεις στην ανάγκη να νιώσεις.

Και ίσως αυτό να είναι η πιο ώριμη μορφή μαγείας: να ξέρεις ότι δεν αλλάζει ο κόσμος, αλλάζεις εσύ μέσα του.

Οπότε αν φέτος άνοιξες τα κουτιά με τα στολίδια πιο νωρίς από ποτέ, μην απολογείσαι.

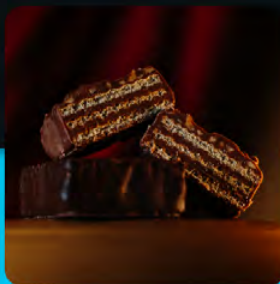
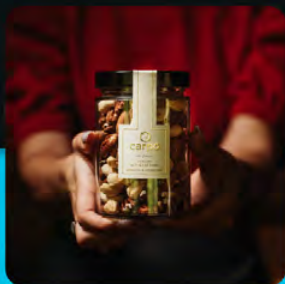
Στην τελική, δεν το κάνεις “γιατί ήρθε η ώρα”. Το κάνεις γιατί ήρθε η ανάγκη. Οπότε; Στόλισε όταν το νιώσεις, όχι όταν στο πει το ημερολόγιο. Η ψυχή έχει καλύτερη αίσθηση του timing από κάθε ημερομηνία.

Εξάλλου, δεν στολίζουμε για τα Χριστούγεννα. Στολίζουμε για να θυμηθούμε πως μέσα μας υπάρχει ακόμα φως.

Η Wolt φέρνει την πολυτέλεια του carpo στην πόρτα σας!

carpo
Nuts, Chocolate & Coffee

Now on
Wolt



Η Wolt ενώνει δυνάμεις με το διεθνώς αναγνωρισμένο brand carpo, φέρνοντας την εμπειρία του fine food και της καθημερινής πολυτέλειας απευθείας στην πόρτα σας.

Γνωστό για τους φρέσκους ξηρούς καρπούς, τις χειροποίητες σοκολάτες και τον εκλεκτό καφέ, το carpo έχει καθιερωθεί διεθνώς ως συνώνυμο ποιότητας, αισθητικής και αυθεντικής απόλαυσης. Με παρουσία σε τρεις χώρες και δύο ηπείρους, το brand μεταφέρει τη φιλοσοφία του «λιτή πολυτέλεια με ουσία» σε κάθε προϊόν.

Από σήμερα, μέσω της εφαρμογής Wolt, οι λάτρες του εκλεκτού μπορούν να απολαμβάνουν την αγαπημένη εμπειρία carpo με λίγα μόνο

κλικ. Από φρεσκοψημένους ξηρούς καρπούς μέχρι σοκολάτες φτιαγμένες στο χέρι με πρώτες ύλες κορυφαίας ποιότητας, κάθε επιλογή αποτυπώνει τη διαχρονική φινέτσα του brand.

Η συνεργασία Wolt x carpo φέρνει ένα νέο επίπεδο ευκολίας και αισθητικής στο premium food & gifting, επιτρέποντας στους χρήστες να επιλέγουν άμεση ή προγραμματισμένη παράδοση, πάντα με την αξιοπιστία και την ταχύτητα της Wolt.

Με αυτή τη συνεργασία, η Wolt επιβεβαιώνει τη δέσμευσή της να προσφέρει ποιοτικές εμπειρίες και απολαύσεις που μετατρέπουν την καθημερινότητα σε κάτι ξεχωριστό.

Φέτος ξέρεις τι ζητάς, ξέρεις και πού θα το βρεις! Black Friday στον Κωτσόβολο

Η φετινή Black Friday καμπάνια του Κωτσόβολου μας ταξιδεύει στα 00s με ρυθμό, χιούμορ και τις πιο δυνατές προσφορές της χρονιάς. Με τίτλο «Ξέρεις τι ζητάς», η καμπάνια αναβιώνει τη νοσταλγία μιας εποχής γεμάτης pop διάθεση, φέρνοντας πίσω ένα τραγούδι που όλοι θυμόμαστε: το «Ξέρω τι ζητάω» των Hi-5.

Είκοσι δύο χρόνια μετά, οι Shaya Hansen, Νάνσυ Στεργιοπούλου και Φρόσω Παπαχαλαράμπους ενώνουν ξανά τις φωνές τους σε μια Y2K revival εκδοχή που δίνει τον ρυθμό της φετινής Black Friday. Γιατί όταν ξέρεις τι ζητάς – ξέρεις και πού θα το βρεις: στον Κωτσόβολο, τον απόλυτο Black Friday προορισμό. Ο Κωτσόβολος απαντά στις ανάγκες του σύγχρονου καταναλωτή με:

- High διαθεσιμότητα & low τιμές σε όλες τις κατηγορίες προϊόντων.
- Ευέλικτες πληρωμές μέσω του Plan K, που κάνει τις αγορές πιο εύκολες από ποτέ.
- Fast παραδόσεις, από 60' με Wolt Drive μέχρι Quick Points και Skroutz Point 24/7.
- Πλήρεις υπηρεσίες Τοποθέτησης, Εγγύησης & Ασφάλειας, για σιγουριά σε κάθε αγορά.

Φέτος, η Black Friday δεν είναι απλώς περίοδος προσφορών – είναι ένα comeback γεμάτο ενέργεια και τεχνολογία που κάνει τη ζωή καλύτερη. Γιατί όταν ξέρεις τι ζητάς, το βρίσκεις εκεί που σε καταλαβαίνουν πραγματικά: στον Κωτσόβολο.

Μάθε περισσότερα και μπες στο ρυθμό του Black Friday στο www.kotsovolos.gr.



Forever 35: Η αιώνια νεότητα και η Kris Jenner στα 70



Στην εποχή των social media, η εικόνα μας δεν είναι απλώς προσωπική υπόθεση — είναι δημόσια. Η τάση «Forever 35» εκφράζει την επιδίωξη να διατηρούμε για πάντα την εμφάνιση των 35 ετών, ανεξαρτήτως της πραγματικής μας ηλικίας.

Αυτή η τάση δεν περιορίζεται μόνο στον κόσμο των celebrities, αλλά αφορά κάθε άτομο που θέλει να ελέγξει ό,τι αφήνει στο πέρασμά του ο χρόνος στο πρόσωπο και στο σώμα. Πώς; Μέσω ενέσεων, fillers, πλαστικών επεμβάσεων ή lifestyle επιλογών.

Το «Forever 35» δεν αφορά όμως μόνο την αισθητική· είναι μια κοινωνική δήλωση: η ηλικία γίνεται ένας αριθμός που μπορούμε να αγνοήσουμε, ενώ η αυτοεικόνα και η δημόσια παρουσία μετατρέπονται σε project συνεχούς ανανέωσης.

Η περίπτωση της Kris Jenner στα 70

Η Kris Jenner γιόρτασε πρόσφατα τα 70ά γενέθλιά της και αποτελεί ζωντανό παράδειγμα της τάσης αυτής. Η διάσημη μάνατζερ και μητέρα των Kardashians σε δημόσιες εμφανίσεις και συνεντεύξεις της έχει μίλησει ανοιχτά για τις αισθητικές επεμβάσεις της. Στα 70 της, η εικόνα της αντιστοιχεί σε αυτήν μιας γυναίκας πολύ νεότερης.

Η Kris Jenner δεν επιδιώκει απλώς να δείχνει νεότερη· εκφράζει μια φιλοσοφία όπου η ηλικία είναι θέμα επιλογής και όχι περιορισμός.





Τι μαθαίνουμε από την Kris Jenner

Η περίπτωση της Kris Jenner μας θυμίζει ότι η επιδίωξη της αέναης νεότητας είναι συνδεδεμένη τόσο με ατομικές επιλογές όσο και με πολιτισμικές προσδοκίες. Η δημόσια εικόνα της προκαλεί συζητήσεις για τη γήρανση, την αυτοεικόνα και την πίεση των social media. Είναι μια υπενθύμιση ότι η νεότητα δεν είναι μόνο φυσικό στάδιο, αλλά και κοινωνικό και αισθητικό κατασκεύασμα.

Η ισορροπία ανάμεσα στην εμφάνιση και την ηλικία

Η τάση «Forever 35» είναι μια έκφραση της επιθυμίας μας να ελέγξουμε τον χρόνο, αλλά η πραγματική πρόκληση είναι να βρούμε ισορροπία ανάμεσα σε ό,τι φαίνεται και σε ό,τι είμαστε πραγματικά. Μπορούμε να αγαπάμε και να φροντίζουμε το σώμα μας, χωρίς να χάνουμε την ουσία του χρόνου και της εμπειρίας μας. Η αέναη νεότητα γίνεται έτσι λιγότερο απειλητική και περισσότερο μια προσωπική επιλογή — ένα project αυτοφροντίδας και αυτογνωσίας.

Ήξερες ότι...

Η Kris Jenner έκανε την πρώτη της αισθητική επέμβαση (αυξητική στήθους) στη δεκαετία του '80, μετά την απόκτηση των πρώτων της παιδιών.

Με τις δημόσιες εμφανίσεις της, στέλνει μήνυμα ότι μια γυναίκα μπορεί να είναι και να φαίνεται πολύ νέα σε κάθε ηλικία.

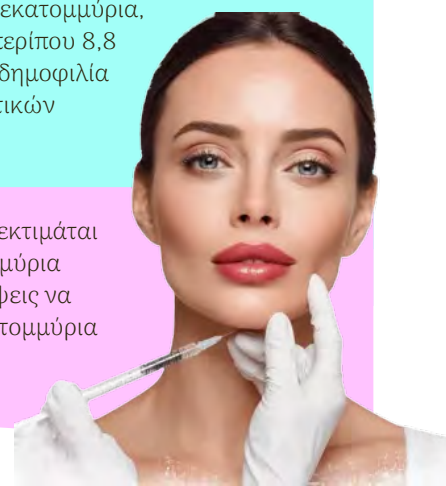
Η παραγωγή κολλαγόνου στο δέρμα αρχίζει να μειώνεται περίπου 1% κάθε χρόνο μετά τα μέσα της δεκαετίας των 20.

Κοινωνικές και ψυχολογικές συνέπειες

Η τάση «Forever 35» φέρνει μαζί της κοινωνικές και ψυχολογικές προκλήσεις. Τα κοινωνικά δίκτυα ενισχύουν την πίεση για αψεγάδιαστη εμφάνιση, ιδιαίτερα σε νεαρές ηλικίες, ενώ η ιδέα ότι η εμφάνιση καθορίζει την αξία ή την κοινωνική αποδοχή μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την αυτοεκτίμηση. Επιπλέον, η διαρκής φροντίδα μέσω αισθητικών επεμβάσεων έχει οικονομικό κόστος, δημιουργώντας συχνά κοινωνικές διακρίσεις. Παράλληλα, προκύπτει ένα ενδιαφέρον φαινόμενο: η έννοια της «ηλικίας» γίνεται ρευστή. Δεν είναι πλέον μόνο βιολογική, αλλά και ψηφιακή, αισθητική και κοινωνική. Το σώμα και το πρόσωπο μετατρέπονται σε project με στόχο το «πάγωμα» του χρόνου.

Το 2023 οι παγκόσμιες επεμβάσεις HA fillers εκτιμήθηκαν σε περίπου 5,5 εκατομμύρια, ενώ οι εφαρμογές Botox σε περίπου 8,8 εκατομμύρια, δείχνοντας τη δημοφιλή των μη χειρουργικών αισθητικών θεραπειών.

Η παγκόσμια αγορά ευεξίας εκτιμάται σε πάνω από 6,8 τρισεκατομμύρια δολάρια το 2024, με προβλέψεις να φτάσει περίπου τα 9 τρισεκατομμύρια έως το 2028.



Το Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου στο Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης: Μια συνεργασία που ανοίγει ορίζοντες



από το Φεστιβάλ Θεσσαλονίκης, καθώς και οι Ιωάννης Κατλάνης και Μιχαήλ Μαρμαρινός από το Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου, οι οποίοι τόνισαν την κοινή επιθυμία για ανάπτυξη συμπαραγωγών, προώθηση της βιωσιμότητας και ενίσχυση της πολιτιστικής εξωστρέφειας.

Η παρουσία του Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου στη Θεσσαλονίκη επιβεβαίωσε ότι ο πολιτισμός είναι γέφυρα συνεργασίας, δημιουργίας και νέων οριζόντων.

Το Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου έδωσε δυναμικό «παρών» στο 66ο Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης, παρουσιάζοντας δύο ταινίες στις οποίες είναι συμπαραγωγός: τη «Μάχη» του Ηλία Γιαννακάκη και την «Ηλέκτρα 7», που δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του εορτασμού των 70 χρόνων του θεσμού.

Οι προβολές προκάλεσαν έντονο ενδιαφέρον και συζητήσεις, ενώ η «Ηλέκτρα 7» – μια συλλογική δημιουργία επτά σκηνοθετών, εμπνευσμένη από τη Σοφόκλεια ηρωίδα – γέμισε ασφυκτικά την αίθουσα του Φεστιβάλ. Η ταινία αποτελεί συμπαραγωγή του Φεστιβάλ Αθηνών Επιδαύρου και της Ελληνικής Ακαδημίας Κινηματογράφου, με την ευγενική χορηγία της ΔΕΗ.

Κατά τη διάρκεια της διοργάνωσης, οι δύο κορυφαίοι πολιτιστικοί θεσμοί της χώρας υπέγραψαν Μνημόνιο Συνεργασίας, ανοίγοντας τον δρόμο για κοινές δράσεις που θα ενισχύσουν τη γόνιμη συνάντηση θεάτρου και κινηματογράφου. Την υπογραφή του μνημονίου χαιρέτισαν οι Ελίζ Ζαλαντό και Ορέστης Ανδρεαδάκης

Agenda

ΜΥΘΟΛΟΓΙΕΣ – Με το πρόσωπο της Kimiko Yoshida

Με ιδιαίτερη επιτυχία πραγματοποιήθηκαν τα εγκαίνια της έκθεσης «Μυθολογίες – Με το πρόσωπο της Kimiko Yoshida» στην Kourd Gallery, παρουσία πλήθους επισκεπτών και σημαντικών προσωπικοτήτων του καλλιτεχνικού και διπλωματικού χώρου. Η έκθεση, σε επιμέλεια της Ελένης Βαροπούλου, αποτελεί την πρώτη ατομική παρουσίαση της διεθνώς αναγνωρισμένης Γιαπωνέζας εικαστικού στην Ελλάδα και περιλαμβάνει φωτογραφίες και γλυπτά εμπνευσμένα από τη μυθολογία και την ιστορία.

Στο έργο της, η Kimiko Yoshida μεταμορφώνεται σε μυθικά και ιστορικά πρόσωπα – από τη Μέδουσα και την Εκάτη έως τη Μαρία Αντουανέτα και τον Βασιλιά Ήλιο – δημιουργώντας μια προσωπική, υβριδική μυθολογία που συνδυάζει το αρχαίο με το σύγχρονο, το συμβολικό με το βιωματικό.

Γεννημένη στο Τόκιο, η Yoshida ζει και εργάζεται μεταξύ Παρισιού και Βενετίας, έχοντας τιμηθεί με διεθνή βραβεία όπως το International Photography Award και το Prix de l'Ermitage. Έργα της φιλοξενούνται σε μεγάλα μουσεία παγκοσμίως, ενώ η παρουσίασή της στην Αθήνα εγκαινιάζει έναν νέο κύκλο εκθέσεων που θα συνεχιστεί στη Βενετία και στην Ύδρα το 2026.

KOURD GALLERY - Επιμέλεια: Ελένη Βαροπούλου

Εγκαίνια: 6 Νοεμβρίου 2025 – Διάρκεια έως 17 Ιανουαρίου 2026



Pumpkin ή Pecan; Όταν μια πίτα χωρίζει ένα έθνος



Κάθε Νοέμβρη, εκατομμύρια Αμερικανοί στρώνουν τραπέζι για την Ημέρα των Ευχαριστιών. Στο κέντρο, πάντα η γαλοπούλα. Και στο τέλος, πάντα μια πίτα. Για άλλους είναι pumpkin pie, για άλλους pecan ή sweet potato. Μπορεί να μοιάζει με απλή γευστική προτίμηση, αλλά πίσω από το ποια πίτα θα σερβιριστεί, κρύβεται μια ολόκληρη ιστορία – και μάλιστα πολεμική.

Γιατί η επιλογή ανάμεσα στην κολοκυθόπιτα και την πίτα πεκάν δεν είναι τυχαία. Είναι μια γλυκιά υπενθύμιση του πιο πικρού κεφαλαίου της αμερικανικής ιστορίας: του Εμφυλίου Πολέμου.

Το 1863, εν μέσω της σύγκρουσης, ο Αβραάμ Λίνκολν καθιέρωσε για πρώτη φορά το Thanksgiving ως εθνική γιορτή. Σκοπός του ήταν να ενώσει το έθνος. Ο Νότος, όμως, που βρισκόταν σε εμπόλεμη απόσταση με την Ένωση, αρνήθηκε να το γιορτάσει. Δεν ήταν μόνο θέμα πολιτικής – ήταν και θέμα ταυτότητας.

Στον Βορρά, η Sarah Josepha Hale, μια δυναμική εκδότρια περιοδικού, δημοσίευε συνταγές για pumpkin pie, κάνοντάς την σύμβολο της νέας, ενωμένης Αμερικής. Για τους Βόρειους, η κολοκυθόπιτα δεν ήταν απλώς ένα επιδόρπιο· ήταν μια πράξη νοητής απελευθέρωσης. Οι κολοκύθες δεν καλλιεργούνταν από σκλάβους, κι έτσι το pumpkin pie συνδέθηκε με την ιδέα της ελευθερίας και της αξιοπρέπειας της εργασίας.

Ο Νότος, από την άλλη, απάντησε με τη δική του «εθνική γεύση»: την sweet potato pie και αργότερα την pecan pie. Προϊόντα της δικής του γης, της δικής του κουλτούρας, των δικών του ανθρώπων. Κι έτσι, ακόμα και μετά το τέλος του πολέμου, τα τραπέζια των δύο πλευρών έμειναν διαφορετικά. Ο καθένας γιόρταζε την ενότητά του – αλλά

με διαφορετική γεύση.

Σήμερα, ενάμιση αιώνα μετά, ο χάρτης των γλυκών στις Ηνωμένες Πολιτείες παραμένει διχασμένος. Ο Βορράς μένει πιστός στην κολοκύθα, ο Νότος λατρεύει τη γλυκοπατάτα και το πεκάν. Ίσως γιατί κάποιες συνήθειες –όπως και κάποιες πληγές– δε σβήνουν τόσο εύκολα.

Και κάπως έτσι, κάθε φορά που κόβεις ένα κομμάτι πίτας, μπορεί να μη γεύεσαι μόνο κανέλα και μοσχοκάρυδο. Μπορεί, άθελά σου, να γεύεσαι και λίγη Ιστορία.





Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



Ο ΑΤΡΩΤΟΣ, από σήμερα στους κινηματογράφους

THE RUNNING MAN

HUNT HIM DOWN



Σε σκηνοθεσία Edgar Wright, με τους Glen Powell, Josh Brolin, Michael Cera, Colman Domingo, Katy O'Brian η ταινία Ο ΑΤΡΩΤΟΣ (Με αρχικό τίτλο στα αγγλικά: The Running Man) κυκλοφορεί από σήμερα στους κινηματογράφους.

Η επίσημη περίληψη

της ταινίας είναι η εξής: "Σε μια κοινωνία του μέλλοντος, «Ο Άτρωτος» είναι το τηλεοπτικό σόου με την υψηλότερη τηλεθέαση - ένας διαγωνισμός όπου οι διαγωνιζόμενοι πρέπει να επιβιώσουν 30 ημέρες ενώ τους κυνηγούν επαγγελματίες δολοφόνοι, με κάθε τους κίνηση να μεταδίδεται σε ένα αιμοδιψές κοινό και κάθε μέρα επιβίωσης να φέρνει μεγαλύτερη χρηματική αμοιβή.

Απεγνωσμένος να σώσει την άρρωστη κόρη του, ο εργάτης Ben Richards (Glen Powell) πείθεται από τον γοητευτικό αλλά αδίστακτο παραγωγό της εκπομπής, Dan Killian (Josh Brolin), να συμμετάσχει στο παιχνίδι ως έσχατη λύση.

Όμως, το θράσος, το ένστικτο και η πυγμή του Ben τον μετατρέπουν σε είδωλο του κοινού - και σε απειλή για ολόκληρο το σύστημα. Καθώς η τηλεθέαση εκτοξεύεται στα ύψη, ο κίνδυνος αυξάνεται, και ο Ben πρέπει να ξεγελάσει όχι μόνο τους Κυνηγούς, αλλά και ένα έθνος που έχει εθιστεί να τον βλέπει να αποτυγχάνει."

Η νέα ταινία The Running Man (2025) είναι βασισμένη στο ομώνυμο μυθιστόρημα του Stephen King (που είχε δημοσιευθεί το 1982 υπό το ψευδώνυμο Richard Bachman).

Το σενάριο της ταινίας έχει γραφτεί από τον Edgar Wright σε συνεργασία με τον Michael Bacall. Δεν πρόκειται για πιστό remake της ταινίας του 1987, αλλά για μια νέα, πιο «αυθεντική» διασκευή του βιβλίου - με το σκεπτικό ότι διατηρεί πιο στενή σύνδεση με το πρωτότυπο υλικό.

Δείτε το trailer εδώ.

Το MAD TV τη Δευτέρα 10/11 φιλοξένησε τους Γιάννη Τουμπάνο, Αντίνοο Αλμπάνη και Σωτήρη Γεωργίου



Μια ακόμη γεμάτη μέρα τηλεοπτικής έμπνευσης, μουσικής και μόδας στο MAD TV, με ξεχωριστούς καλεσμένους και ανατρεπτικές συζητήσεις στα πιο δημοφιλή καθημερινά formats του σταθμού.



[Περισσότερα από τη συνέντευξή του στο mad.gr](#)
[Όλο το επεισόδιο στο Mad YouTube](#)

TALK TO MAD

Ο Γιάννης Τουμπάνος, η γνώριμη φωνή του Mad Radio 106.2 (καθημερινά 10:00–13:00), άφησε το ραδιοφωνικό μικρόφωνο και πέρασε στο studio της Αθηνάς Κλήμη. Μίλησε ανοιχτά για τη «μαγεία του ραδιοφώνου», τη μουσική που τον συνοδεύει, τα επαγγελματικά του βήματα και το πώς ισορροπεί τους ρόλους του ραδιοφωνικού παραγωγού, επιχειρηματία και πατέρα.



[Περισσότερα από τη συνέντευξή του στο mad.gr](#)
[Όλο το επεισόδιο στο Mad YouTube](#)

MADWALK TV

Ο Σωτήρης Γεωργίου μίλησε για τη μόδα του σήμερα, τη δημιουργική του φιλοσοφία και τη συνεργασία του με το MadWalk, αναδεικνύοντας τη λεπτή γραμμή ανάμεσα στην τέχνη, την αισθητική και τη νέα εποχή της τεχνολογίας στη μόδα.

TALK TO MAD – Καθημερινά 14:00–15:00,
με την Αθηνά Κλήμη

MADWALK TV – Καθημερινά 19:00–20:00,
με τις Σουζάννα Κεγγίτση & Χρυσάνθη Κουρούπη

OK! THEMIS IS CALLING – Δευτέρα & Παρασκευή 17:00–18:00, με τον Θέμη Γεωργαντά

Κάθε μέρα, κάτι που αξίζει. Κάθε μέρα, κάτι στο MAD.



[Όλο το Themis is Calling στο Mad YouTube](#)

OK! Themis is Calling

Ο Αντίνοος Αλμπάνης σήκωσε το τηλέφωνο του Θέμη Γεωργαντά και απάντησε με χιούμορ και αυθορμητισμό στις πιο ανατρεπτικές ερωτήσεις της νέας ενότητας Themis Calling. Ο δημοφιλής ηθοποιός μίλησε για τα γυρίσματα της σειράς Maestro, τη νέα του θεατρική δουλειά και τις μικρές στιγμές που του χαρίζουν ισορροπία στην καθημερινότητα.





«Τα χρόνια» της Αννί Ερνώ στο Θέατρο ΘΗΣΕΙΟΝ

Το εμβληματικό έργο της Αννί Ερνώ, της Γαλλίδας συγγραφέως που τιμήθηκε με το Νόμπελ Λογοτεχνίας 2022, ζωντανεύει για πρώτη φορά στην ελληνική σκηνή, σε σκηνοθεσία των Ακύλλα Καραζήση και Νίκου Χατζόπουλου, από τις 11 Δεκεμβρίου στο Θέατρο ΘΗΣΕΙΟΝ.

Η παράσταση είναι μια ποιητική αναμέτρηση με τον χρόνο και τη μνήμη, βασισμένη στο μυθιστόρημα *Les Années* (2008). Μια γυναίκα αφηγείται τη ζωή της – από τη μεταπολεμική Γαλλία έως τον 21ο αιώνα – μέσα από φωτογραφίες, τραγούδια, διαφημίσεις και τηλεοπτικές εικόνες που γίνονται ο συλλογικός καθρέφτης μιας εποχής. Η Ερνώ υπογράφει μια “αυτοβιογραφία χωρίς εγώ”, όπου η προσωπική ιστορία μεταμορφώνεται σε κοινωνική μαρτυρία.

Στη σκηνή, οι Αγγελική Στελλάτου, Δέσποινα Κούρτη, Δήμητρα Βλαγκοπούλου, Κατερίνα Παπανδρέου και Διαμαντής Αδαμαντίδης συνθέτουν ένα μωσαϊκό φωνών και ηλικιών, ενσαρκώνοντας τις διαφορετικές φάσεις μιας ζωής που διατρέχει δεκαετίες αλλαγών, αναμνήσεων και απωλειών.

Η διασκευή είναι του Άρμιν Κέρμπερ, η μετάφραση της Ρίτας Κολαίτη, ενώ τα σκηνικά υπογράφει η Μαρία Πανουργιά και τα κοστούμια η Βασιλεία Ροζάνα.

Η παράσταση αποτελεί συμπαραγωγή της ΠΥΡ και της ΤΕΧΝΗΧΩΡΟΣ, με την υποστήριξη του Υπουργείου Πολιτισμού.

Θέατρο ΘΗΣΕΙΟΝ – Ένα Θέατρο για τις Τέχνες,
Τουρναβίτου 7, Θησείο
Πέμπτη έως Σάββατο 21:00, Κυριακή 18:00
Προπώληση: more.com

«Χρυσές Μέλισσες»: Ανοιχτή πρόσκληση σε συγγραφείς και νέους δημιουργούς



ΒΡΑΒΕΙΑ
ΧΡΥΣΕΣ ΜΕΛΙΣΣΕΣ
2025

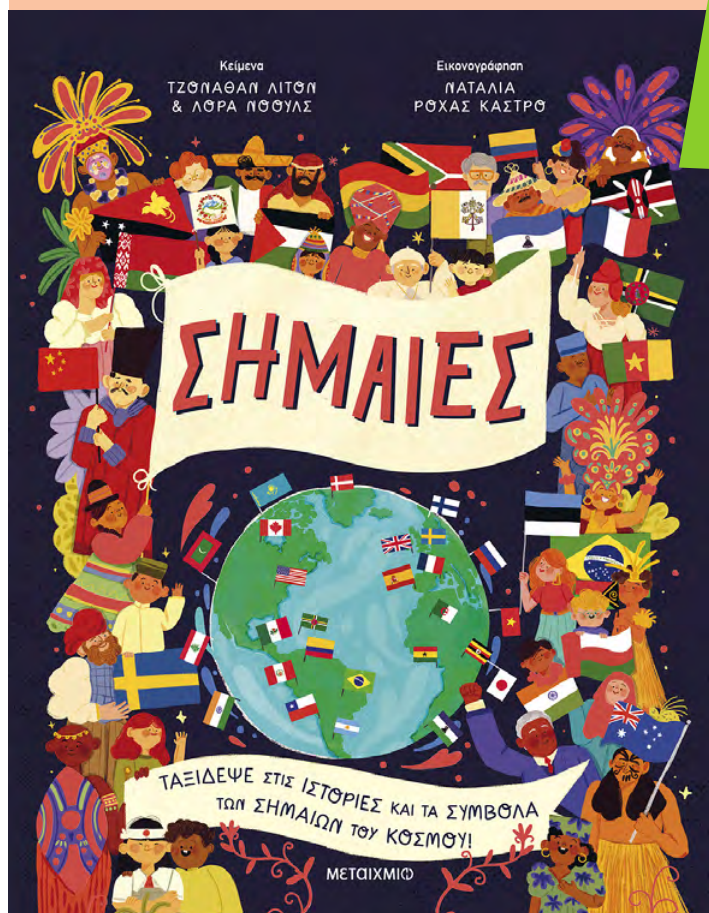
www.lebeepublications.gr

Ο Διαγωνισμός Συγγραφής «Χρυσές Μέλισσες» συνεχίζει να δέχεται υποψηφιότητες έως την 1η Δεκεμβρίου, προσκαλώντας συγγραφείς και νέους δημιουργούς να αναδείξουν το ταλέντο τους και να μοιραστούν τις ιστορίες τους με το κοινό.

Ο διαγωνισμός απευθύνεται σε όλους τους ενήλικες, στην Ελλάδα και το εξωτερικό, που αγαπούν τη γραφή – είτε επαγγελματικά είτε ως προσωπική έκφραση. Οι κατηγορίες στις οποίες μπορούν να συμμετάσχουν είναι Διήγημα, Παραμύθι και Ποίηση, με ελεύθερη θεματολογία. Τα δέκα καλύτερα έργα από κάθε κατηγορία θα παρουσιαστούν στην εκδήλωση απονομής, ενώ οι νικητές θα βραβευθούν με χρηματικά έπαθλα και θα δουν το έργο τους να εκδίδεται από τη Lebee Publications.

Η περσινή νικήτρια, Ρούσσα Νεονάκη, αναφέρει: «Ο διαγωνισμός “Χρυσές Μέλισσες” μου έδωσε την ευκαιρία να κάνω το όνειρό μου πραγματικότητα – την έκδοση του πρώτου μου βιβλίου».

Μέρος των εσόδων θα διατεθεί για την ενίσχυση του οργανισμού «Θάλπος – Ψυχική Υγεία», στηρίζοντας δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης γύρω από θέματα ψυχικής υγείας.

Ο συναχωμένος
δράκος

Σημαίες

Τι κρύβει μια σημαία; Πίσω από τα χρώματα, τα σύμβολα και τα σχήματα, κάθε σημαία αφηγείται την ιστορία ενός τόπου, ενός λαού και των ονείρων του. Το βιβλίο «Σημαίες» προσκαλεί τα παιδιά να γνωρίσουν έναν κόσμο γεμάτο χρώματα, θρύλους και πολιτισμούς μέσα από τις πιο εντυπωσιακές σημαίες του πλανήτη.

Από τον δράκο του Μπουτάν μέχρι τον μοβ παπαγάλο της Δομινίκας και από τον Σταυρό του Νότου έως τα τρία χρώματα της Αιθιοπίας, κάθε σελίδα κρύβει μια μικρή ανακάλυψη. Τα παιδιά μαθαίνουν πώς γεννήθηκαν τα εθνικά σύμβολα, ποια είναι η σημασία των χρωμάτων και πώς ένα απλό κομμάτι υφάσματος μπορεί να εκφράσει την ταυτότητα, την πίστη και τα ιδανικά ενός ολόκληρου λαού.

Με πλούσια εικονογράφηση, προσεγμένο σχεδιασμό και περιεχόμενο που ενώνει τη γνώση με τη φαντασία, το βιβλίο καλλιεργεί την αγάπη για την ιστορία και τη διαφορετικότητα, δείχνοντας πως ο κόσμος γίνεται πιο ενδιαφέρων όταν μαθαίνουμε να τον βλέπουμε μέσα από τα σύμβολά του.

Ένα συναρπαστικό ταξίδι στις σημαίες του κόσμου – και στις ιστορίες που αυτές ψιθυρίζουν στον άνεμο.

Για παιδιά από 8 ετών | Εκδόσεις Μεταίχμιο



Ακόμα κι ένας δράκος μπορεί να χρειαστεί βοήθεια. Και καμιά φορά, το πιο γενναίο πράγμα που μπορεί να κάνει, είναι να τη ζητήσει. Ο ήρωας της ιστορίας μας, ένας τεράστιος, φλογερός δράκος, αρρωσταίνει και δεν ξέρει πώς να τα βγάλει πέρα. Κανείς δεν τον πλησιάζει – ποιος θα τολμούσε άλλωστε; Όσπου εμφανίζεται ένας γιατρός που βρίσκει το κουράγιο να τον βοηθήσει. Έτσι γεννιέται μια απρόσμενη φιλία, γεμάτη εμπιστοσύνη, καλοσύνη και... φτέρνισμα!

Με λόγο απλό, τρυφερό και διασκεδαστικό, ο Φαίδων Κυριακού μάς μιλά για τη σημασία της ενσυναίσθησης και της αλληλεγγύης, υπενθυμίζοντας πως το θάρρος δεν είναι να μη φοβάσαι – αλλά να νοιάζεσαι, παρά τον φόβο σου.

Η σειρά Μικρές Καληνύχτες είναι ιδανική για τα πρώτα αναγνώσματα ή για βραδινό διάβασμα με τους γονείς: ιστορίες που διαβάζονται μέσα σε δέκα λεπτά, με μεγάλες δόσεις φαντασίας και αγάπης.

Στο βιβλίο περιλαμβάνεται QR code με αφήγηση της ιστορίας, για να τη ζήσετε ξανά και ξανά – ακόμη κι όταν τα φώτα σβήσουν.

Για παιδιά από 3 ετών | Εκδόσεις Μεταίχμιο

quote of the day

**SOMETIMES WE DECORATE EARLY
NOT TO CELEBRATE CHRISTMAS, BUT
TO REMIND OURSELVES THAT LIGHT
ALWAYS RETURNS**

**Σήμερα
γιορτάζουν!**

**Δαμασκηνός,
Δαμασκηνή,
Χρυσόστομος,
Χρυσοστόμη**

13 Νοεμβρίου

- > World Kindness Day
- > National Hug a Musician Day
- > Symphonic Metal Day
- > National Indian Pudding Day