

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



**BEFORE THE WHITE RABBIT GOT US:
TO VIRAL TREND ΠΟΥ ΜΙΛΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΗΜΕΙΟ
ΟΠΟΥ ΑΛΛΑΖΟΥΝ ΟΛΑ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Άνοιξε τα μάτια και άκου λίγο κάτι που καίει ίσως περισσότερο κι από τον πρώτο ελληνικό της ημέρας: Μπορείς να λες ό,τι θέλεις... αλλά είσαι ό,τι κάνεις.

Ξέρεις, έχουμε όλοι ένα μικρό ταλέντο στο να φτιάχνουμε ωραίες αφηγήσεις για τον εαυτό μας. «Είμαι καλός άνθρωπος», «είμαι δίκαιος», «είμαι γενναιόδωρη», «είμαι φίλος που μπορείς να στηριχτείς». Τα λέμε, τα πιστεύουμε, τα σερβίρουμε σαν να είναι αδιαμφισβήτητες αλήθειες.

Αλλά έρχεται εκείνη η στιγμή που μια κίνηση — ένα ναι, ένα όχι, ένα “δεν προλαβαίνω”, ένα “συγγνώμη”, ένα “το αφήνω εδώ” — σε ξεβρακώνει πιο γρήγορα κι από spotlight σε συναυλία. Γιατί, στην τελική; Δεν είμαστε οι προθέσεις μας. Είμαστε τα ίχνη που αφήνουμε.

Και τα ίχνη... δεν λένε ποτέ ψέματα. Μπορείς να λες ότι είσαι υπομονετικός, αλλά αν κάνεις έκρηξη με το πρώτο «μαμά, πού είναι οι κάλτσες μου;», sorry όχι. Μπορείς να λες ότι είσαι φίλος-βράχος, αλλά αν εξαφανίζεσαι στις δύσκολες στιγμές, κάτι δεν κολλάει. Μπορείς να λες ότι είσαι δίκαιος, αλλά αν στα ψιλά γράμματα είσαι «έπαιξες-έχασες», η ζωή κρατά σημειώσεις.

Και όχι, δεν είναι κατηγορία. Είναι υπενθύμιση. Γιατί καμία πράξη δεν είναι μικρή. Αυτή είναι η παγίδα. Οι ζωές μας δεν διαλύονται από τις μεγάλες προδοσίες· διαλύονται από τα μικρά «δε βαριέσαι». Από τα «το κάνω αύριο». Από τα «σιγά, δεν θα το καταλάβει κανείς».

Μέχρι που... το καταλαβαίνεις εσύ. Και εκεί είναι το δύσκολο: όχι να διορθώσεις τον κόσμο. Να διορθώσεις τις πράξεις σου ώστε να χωράς μέσα στην εικόνα που έχεις για τον εαυτό σου. Γιατί όταν δεν χωράς; Πονάει. Πονάει πιο πολύ κι από αλήθεια που δεν ήθελες να ακούσεις.

Όμως —και εδώ είναι το ωραίο— κάθε μέρα μπορείς να αρχίσεις ξανά. Να κάνεις ένα πράγμα καλύτερα. Ένα. Μικρό. Αλλά αληθινό.

Και τότε, χωρίς να το φωνάξεις, χωρίς να το διαφημίσεις... αρχίζεις να γίνεσαι αυτό που λες. Όχι από τα λόγια σου. Από τα βήματά σου.

Tip of the Day: Πριν πεις «τι άνθρωπος είμαι», κοίτα πώς φέρθηκες σήμερα. Εκεί είναι η απάντηση — όχι στο στόμα, στις πράξεις. Καλό σαββατοκύριακο!!!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

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



attitude is everything



Ολοκληρώθηκε το Παιδικό και Εφηβικό Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Αθήνας 2025 powered by ΔΕΗ

Με την ταινία «Γειά σου, Φρίντα» ολοκληρώθηκε η φετινή διοργάνωση του Παιδικού και Εφηβικού Διεθνούς Φεστιβάλ Κινηματογράφου Αθήνας 2025 powered by ΔΕΗ, που πραγματοποιήθηκε από 10 έως 16 Νοεμβρίου, συγκεντρώνοντας μικρούς και μεγάλους σινεφίλ σε μια εβδομάδα γεμάτη προβολές, δράσεις και εκπαιδευτικά προγράμματα.

Τα παιδιά είχαν πρωταγωνιστικό ρόλο: το Kids Jury απένειμε για πρώτη φορά τα δικά του βραβεία, οι Young Reporters κάλυψαν τη διοργάνωση, ενώ μαθητικές επιτροπές από όλη την Ελλάδα διαμόρφωσαν τα προγράμματα Kids' Picks και Teens' Picks.

Στα βραβεία, η Επιτροπή ECFA και το Kids Jury συμφώνησαν επιλέγοντας ως Καλύτερη Ταινία Μεγάλου Μήκους το «Πώς Έγραψα Βιβλίο Κατά Λάθος», ενώ το Βραβείο Μικρού Μήκους απονεμήθηκε στο «Στην Κουζίνα με τον Μπόμπελ». Τα Βραβεία Κοινού κέρδισαν οι ταινίες «Τα Παιδιά της Οδού Σίλβερ», «Μουστάκι» και «Κουάκι!».

Τη διοργάνωση παρακολούθησαν 10.000 θεατές σε πέντε χώρους της Αθήνας, ενώ περισσότεροι από 2.000 μαθητές συμμετείχαν σε σχολικές προβολές και δράσεις. Ξεχωριστές στιγμές αποτέλεσαν οι ζωντανές μεταγλωττίσεις, οι συζητήσεις για τη συμπερίληψη μέσω της δράσης «Όλοι στο Κάδρο» και το ATHICFF PLAYROOM powered by ΔΕΗ, που πρόσφερε δημιουργικά εργαστήρια για οικογένειες.

Το Φεστιβάλ ανανέωσε το ραντεβού του για το 2026, συνεχίζοντας να καλλιεργεί τη σχέση των παιδιών με το σινεμά και τη δημιουργική έκφραση.

Οι άνθρωποι της Allianz αφιέρωσαν 1.248 ώρες σε δράσεις με θετικό κοινωνικό αντίκτυπο



Με πυρήνα την αξία της προσφοράς και τη δέσμευση για έναν πιο συμπεριληπτικό κόσμο, η Allianz ολοκλήρωσε έναν ακόμη κύκλο εθελοντικών δράσεων, μέσα από το πρόγραμμα Allianz Volunteer Day. Συνολικά 156 εργαζόμενοι αφιέρωσαν 1.248 ώρες σε πρωτοβουλίες με ουσιαστικό κοινωνικό αντίκτυπο, στηρίζοντας ευάλωτες ομάδες και αδέσποτα ζώα, σε συνεργασία με τη Humanity Greece και τη Save a Greek Stray.

Στη δράση «A Kitchen For Good» της Humanity Greece συμμετείχαν 83 εργαζόμενοι, συμβάλλοντας στη δημιουργία και διανομή 695 μερίδων φαγητού σε άστεγους, οικογένειες σε ανάγκη, αλλά και σε πυροσβέστες και εθελοντές που επιχειρούσαν κατά τη διάρκεια των πρόσφατων πυρκαγιών. Η πρωτοβουλία ενίσχυσε δομές όπως το Ανοιχτό Κέντρο Ημέρας Αστέγων και αντίστοιχες μονάδες φιλοξενίας στην Αθήνα.

Παράλληλα, 73 εθελοντές της Allianz επισκέφθηκαν τις εγκαταστάσεις της Save a Greek Stray, προσφέροντας φροντίδα στα αδέσποτα ζώα και συμβάλλοντας στη συντήρηση των χώρων του καταφυγίου.

Η κα Δέσποινα Χαράπη, Chief People & Culture Officer της Allianz, δήλωσε: «Η κοινωνική ευθύνη είναι η ταυτότητά μας. Είμαστε υπερήφανοι για τους ανθρώπους μας που μετατρέπουν τις αξίες μας σε πράξη».

Με συνεχή παρουσία σε δράσεις κοινωνικής προσφοράς, περιβάλλοντος, εκπαίδευσης και φιλοξίας, η Allianz παραμένει ενεργός εταιρικός πολίτης, ευθυγραμμίζοντας τις πρωτοβουλίες της με τους 17 Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης του ΟΗΕ.

Before the White Rabbit Got Us: To viral trend που μιλά για το σημείο όπου αλλάζουν όλα



Τι σημαίνει πραγματικά ο «Λευκός λαγός» του TikTok και γιατί τόσοι χρήστες νιώθουν ότι τους «έπιασε»;

Υπάρχουν trends στο TikTok που τα βλέπεις, χαμογελάς, κάνεις scroll και δεν τα ξανασκέφτεσαι ποτέ.

Και υπάρχουν κι εκείνα που —χωρίς να καταλάβεις πώς— σου μένουν στο μυαλό. Που έχουν μια φράση, ένα βλέμμα, μια μουσική που μοιάζει να κρύβει κάτι βαθύτερο.

Αυτό ακριβώς συνέβη με το viral trend “before the rabbit got me / before the white rabbit got us”, που μέσα σε λίγες εβδομάδες κατέκλυσε το TikTok. Άνθρωποι όλων των ηλικιών ανεβάζουν φωτογραφίες ή βίντεο «πριν» και «μετά» από ένα κομβικό γεγονός στη ζωή τους, συνοδεύοντάς τα με τη φράση:

“Before the rabbit got me.”

Πριν με πιάσει ο λαγός. Πριν γίνει η αλλαγή. Πριν χαθεί κάτι. Πριν αλλάξει κάτι. Πριν μεγαλώσω. Πριν καταλάβω. Πριν πονέσω — ή πριν ξεκινήσω.

Το trend δεν είναι αστείο. Δεν είναι για γέλια. Δεν είναι καν από αυτά που μιμούνται όλοι από συνήθεια.

Είναι ένα από τα πιο υπαρξιακά trends του TikTok. Και γι' αυτό έγινε τεράστιο.

Από πού ξεκίνησε ο «Λευκός λαγός»;

Η φράση εμφανίστηκε πρώτη φορά σε μικρά, προσωπικά βίντεο, όπου χρήστες μιλούσαν για «εκείνη τη στιγμή που άλλαξε κάτι μέσα τους».

Γρήγορα η πλατφόρμα άρχισε να συνδέει το trend με τον White Rabbit, την παραμυθένια φιγούρα της Alice in Wonderland — το σύμβολο του χρόνου που κυλά, του απρόβλεπτου, του χάους που σε τραβάει απότομα σε μια άλλη πραγματικότητα.

Οι χρήστες χρησιμοποιούν τον «λαγό» ως μεταφορά για:

- 🐰 μια απότομη αλλαγή στη ζωή
- 🐰 μια απώλεια
- 🐰 μια ενηλικίωση που ήρθε γρήγορα
- 🐰 μια δύσκολη περίοδο
- 🐰 μια αποκάλυψη
- 🐰 μια στιγμή που δεν μπορείς να ξε-ζήσεις

Προσωπικά πιστεύω ότι το trend πήρε φόρα επειδή έδωσε σε όλους έναν εύκολο τρόπο να πουν:

“Ήμουν αλλιώς. Μέχρι που κάτι συνέβη.”

Δε χρειάζεται να είναι πάντα κάτι αρνητικό, το «rabbit»

θα μπορούσε να χρησιμοποιείται και θετικά: όταν κάποιος αποφασίζει να αλλάξει δουλειά, να φύγει από μια σχέση, να μετακομίσει, να αφήσει κάτι πίσω — τότε λέει “the rabbit got me, and I’m glad it did.”

Ο λαγός, λοιπόν, δεν είναι τέρας. Είναι το σημείο καμπής.

Γιατί έγινε τόσο viral;

Γιατί όσο κι αν το TikTok είναι γεμάτο χορούς, συνταγές και αστεία, στην πραγματικότητα οι άνθρωποι πάντα αναζητούν τρόπους να μιλήσουν για όσα ΔΕΝ λένε εύκολα: τη θλίψη, την απώλεια, την ενηλικίωση, τον ψυχισμό, τη μνήμη, την αλλαγή.

Η φράση “before the rabbit got me” λειτουργεί σαν ένα καλά κρυμμένο ημερολόγιο. Δε χρειάζεται να εξηγήσεις τι πέρασες. Δε χρειάζεται να εκτεθείς. Δείχνεις απλώς δύο εικόνες: πριν και μετά.



Και ξαφνικά, το TikTok —η πλατφόρμα των δευτερολέπτων— γίνεται ο πιο σύντομος τρόπος να μιλήσεις για τα πιο μεγάλα κομμάτια σου.

Τι σημαίνει αυτό το trend για τους Millennials και τους Gen Z;

Για τους Gen Z, ο λαγός είναι:

- 🐰 το άγχος,
- 🐰 η πίεση,
- 🐰 η ανάγκη να προλάβουν,
- 🐰 η στιγμή που συνειδητοποιούν ότι “οι μεγάλοι” έγιναν... οι ίδιοι.

Για τους Millennials, είναι:

- 🐰 η πρώτη μεγάλη απώλεια,
- 🐰 το burnout,
- 🐰 η γέννα,
- 🐰 το διαζύγιο,
- 🐰 η αλλαγή καριέρας,
- 🐰 η μετάβαση που σε ωριμάζει σιωπηλά.





Ο λαγός είναι διαφορετικός για τον καθένα — αλλά η ιστορία ίδια: Κάτι συνέβη. Και μετά ήσουν άλλος.

Είναι τελικά ένα σκοτεινό trend;

Όχι μόνο. Είναι ωμά ειλικρινές. Μερικές φορές φορτισμένο. Άλλες φορές λυτρωτικό.

Οι χρήστες το χρησιμοποιούν:

- 🐰 για να μιλήσουν για απώλειες
- 🐰 για να δείξουν πόσο άλλαξαν ψυχολογικά
- 🐰 για να τιμήσουν παλιές εκδοχές του εαυτού τους
- 🐰 για να εξηγήσουν μια μεταμόρφωση
- 🐰 για να κάνουν ειρήνη με το παρελθόν
- 🐰 για να γιορτάσουν ότι είναι ακόμη εδώ

Κάποιοι γράφουν: "I miss the girl before the rabbit got me."

Άλλοι γράφουν: "Thank God the rabbit got me."

Και τα δύο είναι εξίσου αληθινά.

Τι λέει για τη δική μας γενιά αυτό το trend;

Ότι κουβαλάμε πολλές αλλαγές. Πολλές σιωπές. Πολλή κούραση. Πολλές μεταβάσεις.

Και ότι βρίσκουμε παρηγοριά στη δυνατότητα να πούμε:

«Κάπου εκεί άλλαξε η ζωή μου — και ακόμα το επεξεργάζομαι.»

Ο «white rabbit» είναι ο τρόπος να μοιραστούμε μια μεγάλη ιστορία σε λίγα δευτερόλεπτα, χωρίς να χρειάζεται να εξηγήσουμε τίποτα.

Το συμπέρασμα;

Το TikTok βρήκε άλλη μια φράση που έγινε καθρέφτης μας.

"Before the rabbit got us."

Πριν την αλλαγή. Πριν την ενηλικίωση. Πριν το σοκ. Πριν το πένθος. Πριν το "δεν είμαι πια ο ίδιος".

Και ίσως γι' αυτό αγαπήθηκε τόσο:

γιατί όλοι έχουμε έναν «λαγό».

Κάτι που μας άρπαξε απ' το χέρι και μας πήγε κάπου αλλού, άλλους στην επιφάνεια και άλλους βαθιά στην τρύπα.

Η αλήθεια είναι πως ο λαγός μάς βρίσκει πάντα — είτε τον θέλουμε είτε όχι.

Το θέμα είναι: τι κάνουμε μετά.



Espresso Yourself: Μια δημιουργική pop-up εμπειρία στο NYX Esperia Palace για την Ημέρα του Espresso

Σε μια πόλη που κινείται με γρήγορους ρυθμούς, το NYX Esperia Palace (Σταδίου 22 & Εδουάρδου Λω) γιορτάζει την Ημέρα του Espresso με μια pop-up δράση που συνδυάζει απόλαυση, τέχνη και δημιουργική έκφραση: την πρωινή εμπειρία "Espresso Yourself".

Τη Δευτέρα 24 Νοεμβρίου, από τις 08:30 έως τις 10:00, το ξενοδοχείο προσκαλεί Αθηναίους και περαστικούς σε ένα διαφορετικό πρωινό boost, προσφέροντας δωρεάν espresso έξω από την είσοδό του. Η πιο γνώριμη πρωινή συνήθεια μετατρέπεται έτσι σε μια αστική στιγμή σύνδεσης, θετικής ενέργειας και μικρής πολυτέλειας.

Οι επισκέπτες θα μπορούν να «εκφράσουν το mood τους» επιλέγοντας το sticker διάθεσης που τους ταιριάζει, ενώ με κάθε espresso θα λαμβάνουν mini σοκολατάκια NYX και ένα συλλεκτικό espresso cup gift. Παράλληλα, όλοι θα μπαίνουν στην κλήρωση για ένα breakfast for two στο Kalua Restaurant, με τον καφέ της επιλογής τους.

Το event θα πραγματοποιηθεί σε ένα εντυπωσιακό art σκηνικό, καθώς η εξωτερική πρόσοψη του ξενοδοχείου θα «ντυθεί» με αναδημιουργημένα γνώστα έργα τέχνης, εμπνευσμένα από coffee textures και κορνίζες κατασκευασμένες από χρησιμοποιημένες espresso capsules — μια φρέσκια, urban εικαστική παρέμβαση ιδανική για μοναδικό social content.

Το NYX Esperia Palace μάς προσκαλεί να πάρουμε μια ανάσα, να χαμογελάσουμε... και να Espresso Ourselves.



Το πιο λαμπερό shopping date πλησιάζει & οι τιμές στο Athens Metro Mall... τα έβαψαν μαύρα!



Το ATHENS METRO MALL ετοιμάζεται για το πιο πολυαναμενόμενο shopping date της χρονιάς, καθώς οι Black Friday προσφορές επιστρέφουν και... τα βάφουν μαύρα σε 95 επώνυμα καταστήματα μόδας, τεχνολογίας, ομορφιάς και ειδών σπιτιού! Οι καταναλωτές θα βρουν εκπτώσεις που φτάνουν έως και 70%, στα μεγαλύτερα brands που αγαπούν.

Το ραντεβού με το shopping δεν περιορίζεται μόνο στην Παρασκευή 28 Νοεμβρίου, αφού τα καταστήματα θα είναι ανοιχτά και την Κυριακή 30 Νοεμβρίου, προσφέροντας μια μοναδική ευκαιρία για άνετες αγορές χωρίς βιασύνη, μέσα σε μια γιορτινή, φωτεινή και χαλαρωτική ατμόσφαιρα.

Οι επισκέπτες μπορούν να συνδυάσουν τις αγορές τους με έναν καφέ, ένα lunch break στα αγαπημένα εστιατόρια του εμπορικού κέντρου, αλλά και μια πρώτη βόλτα στη χριστουγεννιάτικη διακόσμηση που ήδη έχει αρχίσει να δίνει τον τόνο της πιο όμορφης εποχής του χρόνου.

Στο ATHENS METRO MALL θα βρείτε όλα τα αγαπημένα brands για να ανανεώσετε το χειμερινό wardrobe, να διαμορφώσετε μια cozy γιορτινή ατμόσφαιρα στο σπίτι και να οργανώσετε το χριστουγεννιάτικο beauty bag σας.

Black Friday: Παρασκευή 28/11, Bonus Shopping Day: Κυριακή 30/11

Περισσότερες πληροφορίες στο: www.athensmetromall.gr

Dream Geography: Ταξιδεύοντας σε τοπία που δεν υπάρχουν



Η επιθυμία να εξερευνήσουμε τον κόσμο είναι τόσο παλιά όσο και ο ίδιος ο άνθρωπος. Αλλά σήμερα, ένα νέο είδος ταξιδιού γεννιέται: η Dream Geography. Δεν πρόκειται για προορισμούς που υπάρχουν σε χάρτες ή οδηγούς, αλλά για τοπία που υπάρχουν μόνο στο μυαλό, σε όνειρα ή ακόμα και σε ψηφιακές δημιουργίες. Αυτά τα τοπία, συχνά φανταστικά ή παραμορφωμένα από την τεχνητή νοημοσύνη, έχουν γίνει το νέο πεδίο εξερεύνησης για ταξιδιώτες που αναζητούν κάτι πέρα από την πραγματικότητα.

Ταξίδια στον κόσμο των ονείρων

Όταν ανοίγουμε έναν ταξιδιωτικό οδηγό, συνήθως βλέπουμε εικόνες και συντεταγμένες. Στην Dream Geography, η αφετηρία είναι διαφορετική: ένα όνειρο, ένα AI-generated τοπίο ή μια ψηφιακή αναπαράσταση που μας γοητεύει. Οι ταξιδιώτες αναζητούν να βιώσουν αυτά τα τοπία στην πραγματική ζωή, αναζητώντας ανάλογες αισθήσεις, χρώματα ή

υφές. Το ενδιαφέρον δεν είναι η ακρίβεια, αλλά η σύνδεση ανάμεσα στη φαντασία και την εμπειρία.

Για παράδειγμα, κάποιος μπορεί να δει σε όνειρό του ένα βουνό καλυμμένο με ροζ ομίχλη και να ξεκινήσει ένα ταξίδι για να ανακαλύψει φυσικά μέρη που

προκαλούν την ίδια αίσθηση. Οι φωτογραφίες σε Instagram και Pinterest βοηθούν στην αναγνώριση παρόμοιων τοπίων, ενώ οι AI generators δημιουργούν νέες οπτικές εμπειρίες που καθοδηγούν τα ταξίδια μας.



Η ψυχολογία της φανταστικής εξερεύνησης

Οι επιστήμονες εξηγούν ότι η περιέργεια για «μη υπαρκτά» μέρη είναι βαθιά συνδεδεμένη με την ανθρώπινη ψυχολογία. Ο εγκέφαλος αντιλαμβάνεται αυτά τα τοπία ως πραγματικές προκλήσεις, ενεργοποιώντας την αίσθηση της περιπέτειας, της

ανακάλυψης και της δημιουργικότητας. Οι ταξιδιώτες βιώνουν έντονα συναισθήματα όταν αναγνωρίζουν κομμάτια του ονείρου τους στον φυσικό κόσμο.

Μάλιστα, η διαδικασία αυτή συνδέεται με mindfulness και ευεξία. Το να αναζητάς έναν τόπο που υπάρχει μόνο στη φαντασία σου δίνει χώρο στο μυαλό να επεξεργαστεί αισθήσεις, αναμνήσεις και συναισθήματα, μειώνοντας το στρες και ενισχύοντας τη συναισθηματική εμπλοκή με το περιβάλλον.

Ψηφιακή φαντασία και ταξιδιωτική έμπνευση

Η τεχνητή νοημοσύνη έχει αλλάξει ριζικά την Dream Geography. Πλέον μπορούμε να δημιουργούμε ψηφιακά τοπία που δεν υπάρχουν στον φυσικό κόσμο και να τα μετατρέπουμε σε οδηγούς για ταξίδια. Τα social media γεμίζουν με



φωτορεαλιστικές εικόνες φανταστικών βουνών, λιμνών και πόλεων που εμπνέουν ανθρώπους να επισκεφθούν μέρη με παρόμοια αισθητική.

Η διαφορά με την παραδοσιακή εξερεύνηση είναι ότι η AI επιτρέπει να δοκιμάσουμε διαφορετικές εκδοχές του τοπίου πριν καν φτάσουμε εκεί. Αυτό δημιουργεί μια νέα μορφή ταξιδιωτικής προετοιμασίας: ο εγκέφαλος «προβάρει» εμπειρίες και αισθήσεις, ενισχύοντας την αναμονή και την περιέργεια.

Η αίσθηση της αληθινής περιπέτειας

Το ταξίδι στην Dream Geography δεν είναι μόνο οπτικό ή συναισθηματικό. Είναι ολιστικό. Οι ήχοι, οι μυρωδιές, η υφή του εδάφους ή η θερμοκρασία ενός φυσικού τοπίου που θυμίζει το όνειρο, δημιουργούν μια εμπειρία που συνδυάζει πραγματικότητα και φαντασία. Οι ταξιδιώτες συχνά περιγράφουν αυτά τα ταξίδια «σαν να ζουν μέσα σε όνειρο».

Η φιλοσοφία της φανταστικής γεωγραφίας

Η Dream Geography είναι περισσότερο από μια τάση. Είναι μια νέα φιλοσοφία ταξιδιού που αναδεικνύει τον ρόλο της φαντασίας και της δημιουργικότητας στη ζωή μας. Μας θυμίζει ότι η περιπέτεια δεν περιορίζεται σε τοποθεσίες που φαίνονται στους χάρτες, αλλά μπορεί να υπάρχει σε κάθε όνειρο, σε κάθε εικόνα ή ακόμα και σε κάθε ψηφιακή δημιουργία που μας εμπνέει να ανακαλύψουμε τον κόσμο με άλλα μάτια.



AI Microhabits: Πώς η τεχνητή νοημοσύνη φτιάχνει ή χαλάει τις καθημερινές μας ρουτίνες



Η τεχνητή νοημοσύνη υπάρχει πια στις καθημερινές μας συνήθειες, από την εφαρμογή που προτείνει την πιο σύντομη διαδρομή, μέχρι τον αλγόριθμο που επιλέγει τι να δεις στο feed σου. Η έννοια των AI Microhabits μπαίνει δυναμικά στο λεξιλόγιο των lifestyle και wellness τάσεων: μικρές συμπεριφορές που διαμορφώνονται ή επηρεάζονται από αλγόριθμους και που αλλάζουν τον τρόπο που ζούμε, εργαζόμαστε και ξεκουραζόμαστε.

Μικρά δεδομένα που μετράνε πολύ

Η δύναμη της τεχνητής νοημοσύνης δεν κρύβεται σε μεγάλες αποφάσεις ή σε σύνθετα συστήματα, αλλά στα microhabits: καθημερινές, σχεδόν ανεπαίσθητες συμπεριφορές που επαναλαμβάνονται χωρίς να τις συνειδητοποιούμε.

Μερικά παραδείγματα:

Η εφαρμογή που προτείνει να σηκωθείς και να περπατήσεις κάθε ώρα.

Το feed που προσαρμόζει τις δημοσιεύσεις ανάλογα με τη διάθεσή σου.

Η προτροπή να πεις νερό όταν έχεις καθίσει πάνω από ένα συγκεκριμένο χρονικό όριο.

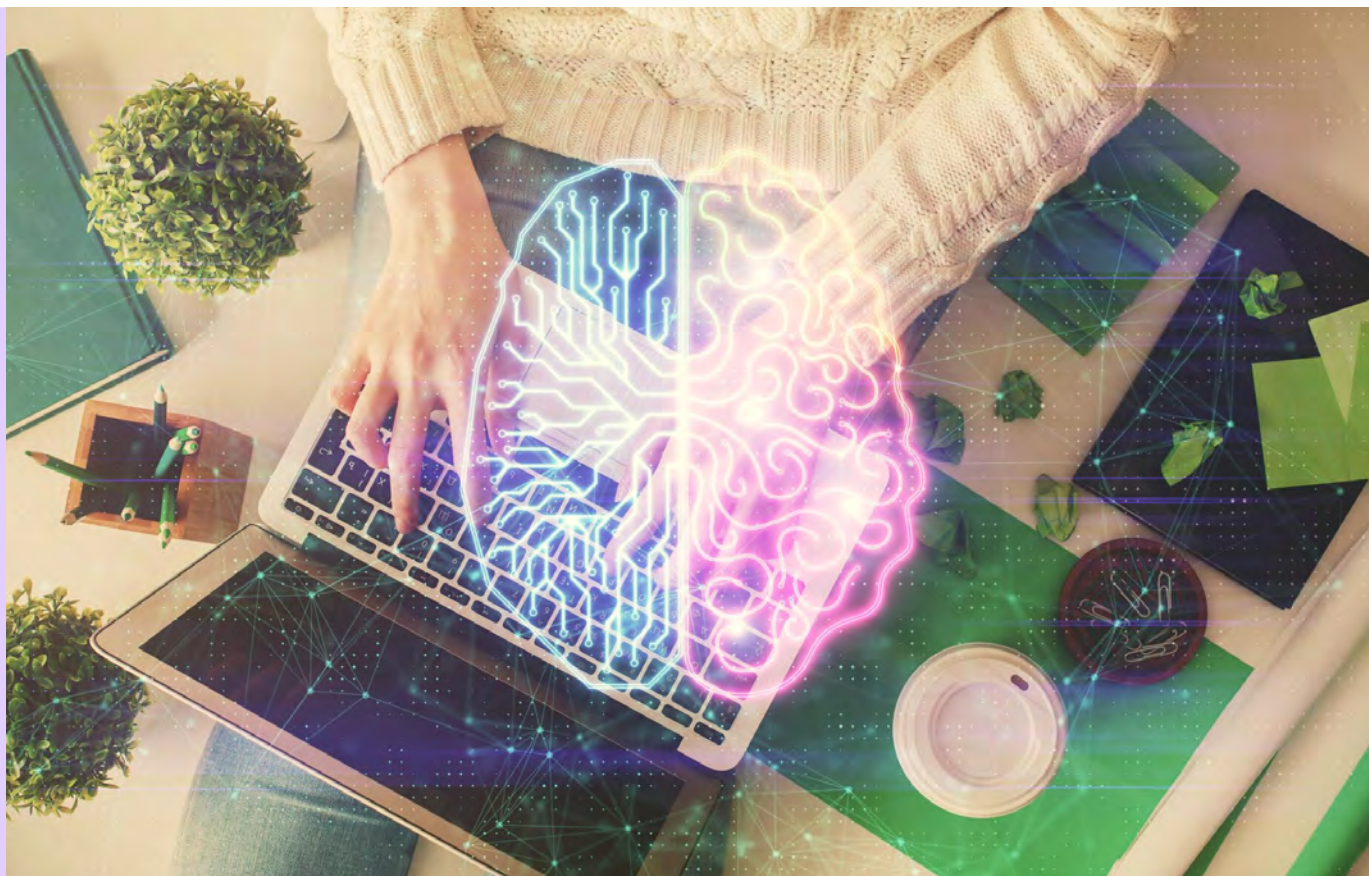
Όλα αυτά είναι μικρές «ωθήσεις» που, αν χρησιμοποιηθούν σωστά, μπορούν να βελτιώσουν τη φυσική και ψυχική σου κατάσταση.

Όταν τα microhabits γίνονται παγίδα

Η άλλη πλευρά είναι η ανεξέλεγκτη ή υπερβολική παρέμβαση της τεχνητής νοημοσύνης. Ο αλγόριθμος μπορεί να:

- προωθεί υπερβολικές ειδοποιήσεις
- δημιουργεί ψυχολογική πίεση για «συνεχή βελτίωση»
- αυξάνει τη σύγκριση με άλλους

Το αποτέλεσμα είναι ακριβώς το αντίθετο: ο άνθρωπος χάνει τον έλεγχο των συνηθειών του και γίνεται υποχείριο της τεχνολογίας. Τα AI Microhabits μπορούν να φτιάξουν τη ζωή μας ή να τη χαλάσουν.



Η ψυχολογία πίσω από τις μικρές ωθήσεις

Οι ειδικοί εξηγούν ότι ο εγκέφαλος ανταποκρίνεται πολύ καλά σε μικρές, επαναλαμβανόμενες ενέργειες. Οι αλγόριθμοι που ενισχύουν θετικές συνήθειες μπορούν να:

- μειώσουν το στρες
- ενισχύσουν την παραγωγικότητα
- αυξήσουν την αυτοπειθαρχία

Όμως, όταν η παρέμβαση γίνεται συνεχής και ανεξέλεγκτη, προκαλεί «ψηφιακή κόπωση» και αίσθημα απώλειας αυτονομίας.

Συνειδητή χρήση τεχνητής νοημοσύνης

Το κλειδί είναι η συνειδητή αλληλεπίδραση με την τεχνητή νοημοσύνη:

- επιλέγουμε ποια microhabits θέλουμε να δεχόμαστε
- καθορίζουμε το πλαίσιο και τις ώρες που τα εφαρμόζουμε
- κρατάμε χώρο για ανθρώπινη κρίση και συναισθηματική ανταπόκριση

Όσο πιο συνειδητά χρησιμοποιούμε την τεχνητή νοημοσύνη, τόσο πιο θετικά αποτελέσματα έχουν οι μικρές καθημερινές συνήθειες.

Η τεχνολογία ως καθρέφτης

Τα AI Microhabits δεν μας αλλάζουν μόνο πρακτικά, αλλά και ψυχολογικά. Μας δείχνουν πώς αντιδρούμε

στα μικρά «pushes» και ποιες συμπεριφορές μπορούμε να ενισχύσουμε ή να αποδυναμώσουμε. Ο τρόπος που αλληλεπιδρούμε με αυτά τα μικρά «σπρωξίματα» γίνεται καθρέφτης της καθημερινής μας πειθαρχίας και των αξιών μας.

Στην πράξη...

Στον χώρο της ευεξίας, η τεχνητή νοημοσύνη χρησιμοποιείται ήδη για:

- προσαρμοσμένες ρουτίνες άσκησης
- προτάσεις για ισορροπημένη διατροφή
- εφαρμογές ύπνου και αναπνοής

Το ζητούμενο δεν είναι να αντικαταστήσει την προσωπική κρίση, αλλά να ενισχύσει τις καλές συνήθειες χωρίς υπερφόρτωση.

Το μέλλον των microhabits

Το μέλλον δείχνει ότι οι αλγόριθμοι θα γίνουν ακόμα πιο διακριτικοί, εξατομικευμένοι και ευφυείς. Οι καθημερινές μας επιλογές θα επηρεάζονται όλο και περισσότερο από μικρές παρεμβάσεις τεχνητής νοημοσύνης. Η πρόκληση είναι να διατηρήσουμε την αυτονομία μας και να επιλέγουμε ποια microhabits μας βοηθούν να ζούμε καλύτερα, αντί να γινόμαστε αιχμάλωτοι της ψηφιακής παρόρμησης.

Η τεχνητή νοημοσύνη μπορεί να χτίσει ή να καταστρέψει τις καθημερινές μας ρουτίνες. Στο χέρι μας είναι να αποφασίσουμε ποιο μέλλον θέλουμε.

Wood Wide Web: Το υπόγειο δίκτυο επικοινωνίας των δέντρων



Όταν τα δέντρα μιλούν...

Το δάσος είναι ένας ζωντανός οργανισμός, μια σύνθετη κοινωνία με κανόνες, επικοινωνία και συνεργασία.

Πριν από λίγα χρόνια, οι επιστήμονες ανακάλυψαν ότι τα δέντρα δεν ζουν απλώς μεμονωμένα· μοιράζονται πληροφορίες και πόρους μέσω ενός περίπλοκου υπόγειου δικτύου ριζών και μυκήτων, που έγινε γνωστό ως "Wood Wide Web". Η ανακάλυψη αυτή άλλαξε τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε τα δάση και την οικολογία.

Η ανακάλυψη του Wood Wide Web

Ο όρος "Wood Wide Web" επινοήθηκε για να περιγράψει το υπόγειο σύστημα που συνδέει τα δέντρα μέσω μυκήτων.

Οι μύκητες αυτοί σχηματίζουν λεπτά νήματα γύρω από τις ρίζες, επιτρέποντας στα δέντρα να ανταλλάσσουν θρεπτικά συστατικά

και σήματα. Οι ερευνητές παρατήρησαν ότι τα δέντρα «συνεργάζονται», προειδοποιώντας το ένα το άλλο για επικείμενες απειλές, όπως έντομα ή ασθένειες, και μοιράζοντας πόρους όπως άνθρακα και άζωτο με αυτά που έχουν μεγαλύτερη ανάγκη.



Πώς λειτουργεί το δίκτυο

Το σύστημα αυτό βασίζεται σε μια συμβιωτική σχέση μεταξύ μυκήτων και δέντρων, γνωστή ως μυκόρριζα.

Οι μύκητες παρέχουν στα δέντρα νερό και θρεπτικά στοιχεία, ενώ τα δέντρα τους δίνουν σακχαρίτες και οργανικές ουσίες. Μέσω αυτού του δικτύου, οι πληροφορίες ταξιδεύουν από δέντρο σε δέντρο.

Αν ένα δέντρο δέχεται επίθεση από έντομα, για παράδειγμα, μπορεί να στείλει χημικά σήματα στα γειτονικά δέντρα, τα οποία προετοιμάζουν τις άμυνές τους.

Τα μεγαλύτερα και πιο ηλικιωμένα δέντρα, γνωστά ως “μητέρες-δέντρα”, λειτουργούν ως κόμβοι μέσα στο δίκτυο. Προσφέρουν θρεπτικά συστατικά στα νεότερα ή αδύναμα δέντρα, διασφαλίζοντας την επιβίωση της κοινότητας. Το δάσος, με άλλα λόγια, λειτουργεί σαν μια συλλογική οντότητα που φροντίζει τα μέλη του.

Πολύτιμα μαθήματα για τον άνθρωπο

Η μελέτη του Wood Wide Web έχει επιπτώσεις πέρα από την οικολογία. Δείχνει ότι η συνεργασία είναι πιο σημαντική για την επιβίωση από την ανταγωνιστικότητα. Στην κοινωνία μας, όπως και στο δάσος, η ανταλλαγή πληροφοριών και η υποστήριξη των πιο αδύναμων μελών δημιουργεί ανθεκτικές κοινότητες. Επιπλέον, η έρευνα ενισχύει την ανάγκη προστασίας των δασών: η αποψίλωση δεν αφαιρεί μόνο δέντρα, αλλά διαταράσσει ένα ολόκληρο δίκτυο ζωής.

Η υπόγεια σοφία των δασών

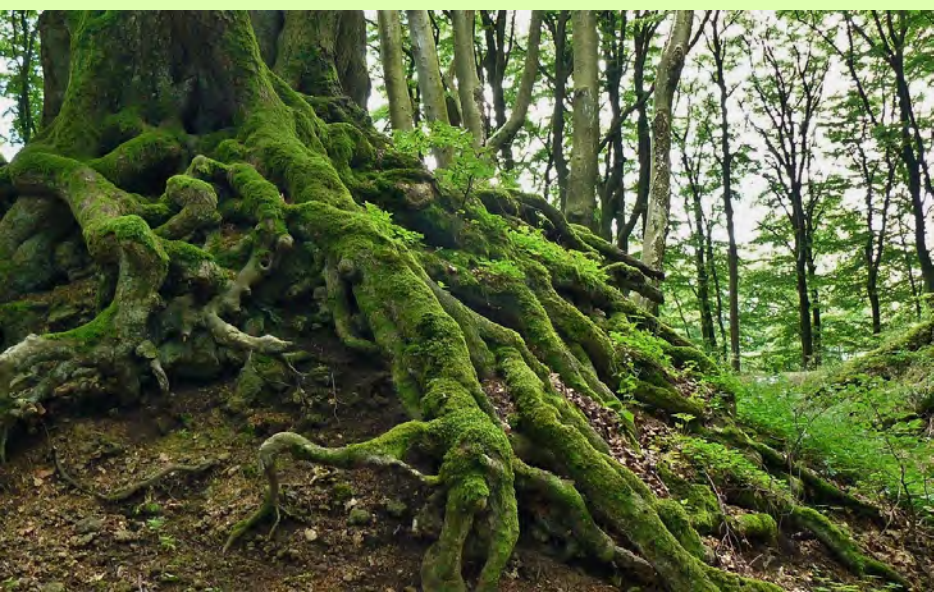
Το Wood Wide Web μας υπενθυμίζει ότι η ζωή δεν είναι μεμονωμένη· είναι συνδεδεμένη, αλληλεξαρτώμενη και αλληλεπιδραστική.



Τα δέντρα μάς διδάσκουν ότι η επιβίωση και η ανάπτυξη βασίζονται στη συνεργασία και στην επικοινωνία. Κάθε δάσος είναι ένα μάθημα υπομονής, ισορροπίας και αλληλεγγύης, κρυμμένο κάτω από την επιφάνεια του εδάφους.

Όταν περπατάμε ανάμεσα σε αυτά τα δέντρα, η συνειδητοποίηση ότι ένα ολόκληρο υπόγειο δίκτυο μας υποστηρίζει και προστατεύει προσθέτει μια νέα διάσταση στην έννοια της φύσης. Δεν είναι απλώς σκηνικό· είναι ζωντανή, ενεργή κοινωνία που λειτουργεί με νόμους δικής της σοφίας.

Η γνώση του Wood Wide Web μας καλεί να κοιτάξουμε τον κόσμο κάτω από την επιφάνεια και να αναγνωρίσουμε ότι ακόμη και εκεί που φαίνεται σιωπή, υπάρχει ζωή, δράση και επικοινωνία. Μας θυμίζει ότι το αληθινό μεγαλείο της φύσης δεν φαίνεται πάντα με γυμνό μάτι, αλλά αποκαλύπτεται σε όσους παρατηρούν προσεκτικά και κατανοούν τις συνδέσεις που μας περιβάλλουν.





Η εξέλιξη της ελληνικής τέχνης μέσα από τα έργα της δημοπρασίας

Την καλλιτεχνική πορεία της Ελλάδας από τον 19ο έως τον 20ό αιώνα αναδεικνύει η νέα δημοπρασία της VERGOS Auctions, «Νεοελληνική Ζωγραφική και Γλυπτική 19ου και 20ού αιώνα». Η δημοπρασία θα πραγματοποιηθεί την Τετάρτη 3 Δεκεμβρίου, στις 6:00 μ.μ., στο Ζάππειο Μέγαρο, ενώ η έκθεση των έργων θα είναι ανοιχτή στο κοινό με ελεύθερη είσοδο από 30 Νοεμβρίου έως 2 Δεκεμβρίου.

Ανάμεσα στα κορυφαία έργα ξεχωρίζει η «Ανάσταση» του Κωνσταντίνου Παρθένη, ένα μουσειακό χαρακτηριστικό έργο που δημιουργήθηκε την περίοδο του Ελληνο-Ιταλικού πολέμου και αποτελεί μέρος τριπτύχου, με τα άλλα δύο τμήματα να βρίσκονται στην Εθνική Πινακοθήκη.

Σημαντική θέση κατέχει και ο «Ηρώας» του Νίκου Εγγονόπουλου, αντιπροσωπευτικό δείγμα της ώριμης υπερρεαλιστικής περιόδου του καλλιτέχνη, καθώς και ο «Νέος σκεπτόμενος» του Γιάννη Τσαρούχη, η πρώτη εκτέλεση της περίφημης σειράς που έχει παρουσιαστεί σε μεγάλες αναδρομικές εκθέσεις.

Εξίσου εντυπωσιακό είναι το έργο «Advertisements» της Chryssa, εμπνευσμένο από τη Νέα Υόρκη της δεκαετίας του '80, όπου η καλλιτέχνης μετατρέπει σύμβολα της μαζικής κουλτούρας σε εικαστική γλυπτική.

Στη δημοπρασία συμμετέχουν ακόμη μεγάλα ονόματα όπως οι Θεόφιλος, Γύζης, Χαλεπάς, Βολανάκης, Γκίκας, Τέτσης, Μυταράς, Φασιανός, Ψυχοπαίδης, ενώ η ενότητα γλυπτικής περιλαμβάνει έργα Βαρώτσου, Μόραλη, Ζογγολόπουλου και Καπράλου.

Έκθεση στο Ζάππειο:

30/11: 12:00–21:00, 1 & 2/12: 10:00–21:00

Περισσότερα: www.vergosauctions.com

«Πάντα γελαστοί και γελασμένοι» – Τα λαϊκά του Θάνου Μικρούτσικου



Μια μοναδική μουσική βραδιά αφιερωμένη στη λαϊκή πλευρά του Θάνου Μικρούτσικου έρχεται στο θέατρο Παλλάς, την Τετάρτη 7 Ιανουαρίου 2026, με τους εμβληματικούς ερμηνευτές Μανώλη Μητσιά, Γιάννη Κότσιρα, Δημήτρη Μπάση και αυτή τη φορά τη Γιώτα Νέγκα.

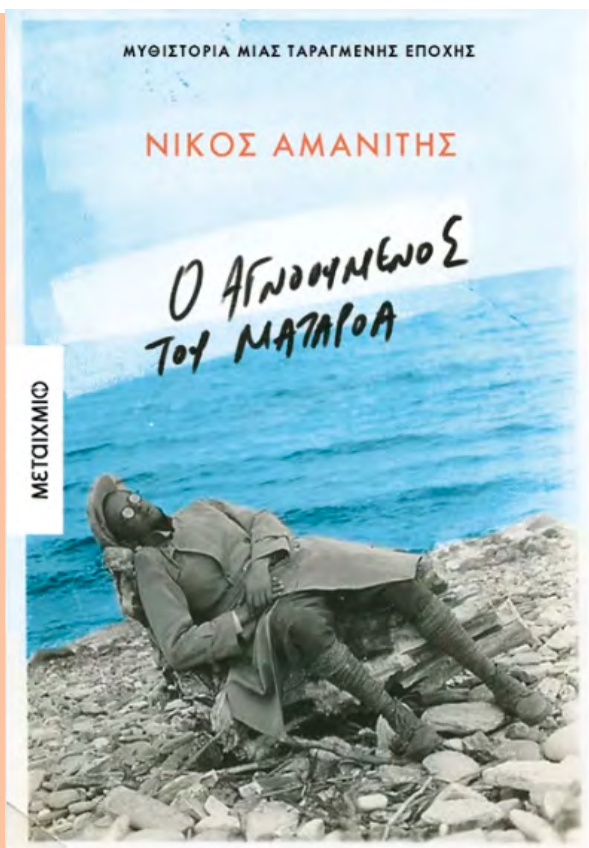
Δεκατρία χρόνια μετά τις δύο ιστορικές συναυλίες του 2013 στον ίδιο χώρο, τα τραγούδια επιστρέφουν με τον ίδιο πυρήνα συντελεστών και την καλλιτεχνική επιμέλεια του σταθερού συνοδοιπόρου του Θάνου, Θύμιου Παπαδόπουλου.

Η βραδιά συγκεντρώνει όλα τα λαϊκά τραγούδια του Μικρούτσικου – αγαπημένα, απρόβλεπτα, χιλιотραγουδισμένα.

Από τη «Ρόζα» και την «Πιρόγα» μέχρι το «Ερωτικό» και τη «Μαρκίζα», αλλά και πιο ανορθόδοξες δημιουργίες που ενώνουν το λαϊκό συναίσθημα με το προσωπικό, ανυπότακτο μουσικό σύμπαν του συνθέτη.

Όπως έγραφε ο ίδιος, «μόνο οι outsiders μπορούν να γράψουν λαϊκό τραγούδι», μια φράση που συνοψίζει τη μοναδική του πορεία ανάμεσα στο λόγιο και το λαϊκό.

Οι στίχοι μεγάλων δημιουργών – Αλκη Αλκαίου, Λίνας Νικολακοπούλου, Κώστα Τριπολίτη, Οδυσσέα Ιωάννου, Μάνου Ελευθερίου, Νίκου Καββαδία – συναντούν ξανά τη μουσική του Θάνου σε μια συναυλία μνήμης, τιμής και συνεχούς παρουσίας.



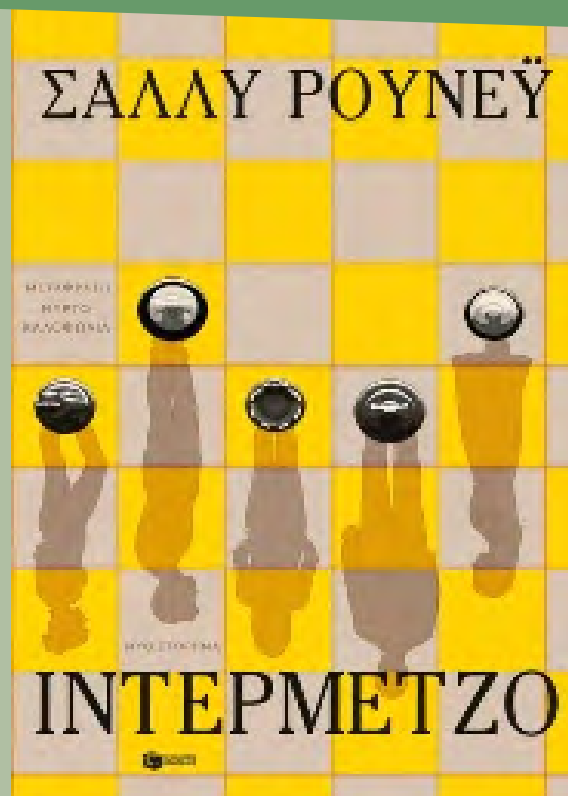
Ο Αγνοούμενος του Ματαρόα

Ένα ημερολόγιο-ποτάμι 27 μέτρων, γραμμένο στην Αθήνα της Κατοχής από το 1941 έως το 1944, γίνεται το νήμα που ενώνει ιστορία, έρωτα και μνήμη στο νέο βιβλίο του Νίκου Αμανίτη, «Ο Αγνοούμενος του Ματαρόα». Το χειρόγραφο αποτελεί ταυτόχρονα ντοκουμέντο εποχής και μια μεγάλη, ερωτική επιστολή ενός νέου Έλληνα ζωγράφου προς τη Γαλλίδα αγαπημένη του, η οποία έχει χαθεί μέσα στη σιωπή του πολέμου.

Από την Αθήνα των συσσιτίων και της απαγόρευσης κυκλοφορίας, ο αναγνώστης μεταφέρεται στο Παρίσι του 1939, εκεί όπου δύο συμφοιτητές της École des Beaux Arts ζούσαν έναν έρωτα που προσπαθούσε να κρατήσει μακριά τον επερχόμενο όλεθρο. Η έρευνα για τα ίχνη του ζωγράφου –ενός καλλιτέχνη εντελώς άγνωστου στη σύγχρονη βιβλιογραφία– εξελίσσεται σε ένα συναρπαστικό ταξίδι: από το θρυλικό πλοίο Ματαρόα και τις εξόριστες γενιές της ελληνικής καλλιτεχνικής διασποράς, έως τις πόλεις του Μεσοπολέμου όπου τέχνη, πολιτική και ιστορία διασταυρώνονταν με εκρηκτικό τρόπο.

Πρόσωπα-σύμβολα της εποχής, από τον Μόραλη έως τον Σικελιανό, ξεπηδούν μέσα από τις σελίδες, ενώ οι σκηνές από την Κατοχή, το αλβανικό μέτωπο, το Παρίσι του '45 και τη Νέα Υόρκη του '60 συνθέτουν ένα πολυεπίπεδο αφήγημα για ζωές που ενώθηκαν, χάθηκαν και άφησαν ίχνη που ζητούν ακόμη να διαβαστούν. Εκδόσεις Μεταίχμιο

Ιντερμέτζο



Το νέο μυθιστόρημα της Σάλλυ Ρούνεϋ, Ιντερμέτζο, κυκλοφορεί την Παρασκευή 21 Νοεμβρίου από τις Εκδόσεις Πατάκη και είναι ήδη διαθέσιμο για προπαραγγελία, ώστε να φτάσει στα χέρια σου την πρώτη μέρα κυκλοφορίας.

Στην καρδιά της ιστορίας βρίσκονται δύο αδέρφια που μοιάζουν σχεδόν «ξένοι» μεταξύ τους: Ο Πίτερ Κούμπεκ, τριαντάρης δικηγόρος στο Δουβλίνο, απολαμβάνει μια άσογη επαγγελματική πορεία, όμως παλεύει σιωπηλά με την απώλεια του πατέρα του, τα υπνωτικά χάπια που χρειάζεται για να κοιμηθεί και μια εσωτερική σύγκρουση ανάμεσα σε δύο εντελώς διαφορετικές γυναίκες: τη σταθερή, τρυφερή Σύλβια και τη Ναόμι, μια ατίθαση φοιτήτρια που αντιμετωπίζει τη ζωή με πικρό χιούμορ.

Ο Ίβαν, επαγγελματίας σκακιστής μόλις είκοσι δύο ετών, μεγαλώνει στη σκιά του μεγαλύτερου αδελφού του. Εσωστρεφής, ευάλωτος και κοινωνικά αδέξιος, βιώνει το πένθος με έναν τρόπο πιο σιωπηλό αλλά εξίσου βαθύ. Στις πρώτες εβδομάδες της απώλειας, θα γνωρίσει τη Μάργκαρετ — μεγαλύτερή του, αινιγματική και σημαδεμένη από το δικό της παρελθόν. Η έντονη σύνδεση ανάμεσά τους γίνεται η αρχή μιας νέας, απρόβλεπτης διαδρομής.

Με την οξυδερκή γραφή που την έχει καθιερώσει, η Σάλλυ Ρούνεϋ επιστρέφει με μια ιστορία για τη μοναξιά, την ενήλικη σύγχυση και τις λεπτές, συχνά επώδυνες ισορροπίες ανάμεσα στους ανθρώπους που αγαπάμε περισσότερο.

quote of the day

THE RABBIT DOESN'T TAKE YOU AWAY.
IT TURNS YOU INTO WHO YOU WERE
MEANT TO BE

Γιορτάζουν!

21/11

Μαρία, Μάριος, Δέσποινα, Εισοδία,
Βιργινία, Δεμονιά, Πανωραία,
Σουλτάνα, Σουλπάνης

22/11

Βαλέρια, Βαλέριος, Σεσίλια,
Φιλήμων, Ιάκωβος, Ιακωβίνα

23/11

Αμφιλόχιος, Αμφιλοχία, Έλενος

21 Νοεμβρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Φιλοσοφίας
- › Παγκόσμια Ημέρα Τηλεόρασης
- › Ημέρα των Ενόπλων Δυνάμεων
- › National Gingerbread Cookie Day
- › World Hello Day
- › World Pancreatic Cancer Day

22 Νοεμβρίου

- › National Cranberry Relish Day
- › Flossing Day
- › Go For A Ride Day
- › Humane Society Anniversary Day
- › Love Your Freckles Day

23 Νοεμβρίου

- › Διεθνής Ημέρα για τον Τερματισμό της Ατιμωρησίας
- › National Adoption Day
- › National Espresso Day
- › Thankful For My Dog Day
- › Family Volunteer Day
- › Fibonacci Day