

ΚΑΘΑΡΟ ΣΑΝ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ



Ανέγγιχτο
Ελαφρύ
Ισορροπημένο

Κατευθείαν από την πηγή μας

Πηγή: Κεφαλόβруσο, Πευκόφυτο Καστοριάς,
Όρος Γράμμος 1100μ.

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



**PDGF: Η ΑΜΦΙΛΕΓΟΜΕΝΗ ΝΕΑ
ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΠΟΥ ΥΠΟΣΧΕΤΑΙ
ΦΩΤΕΙΝΑ, ΣΦΡΙΓΗΛΑ ΜΑΤΙΑ —
ΧΩΡΙΣ FILLERS**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Σήμερα θα μιλήσουμε για μια φυλή ανθρώπων που δεν ζει στη ζούγκλα αλλά ούτε σε σπηλιά. Ζει ανάμεσά μας. Φοράει το χαμόγελο του και σου μιλάει σαν φίλος, αλλά μέσα σου, σου ακούγεται σαν απειλή -γιατί αυτό ακριβώς είναι.

Σου λέει «είμαι εδώ για σένα», αλλά είναι εκεί... για τον εαυτό του. Και κάπου ανάμεσα σε αυτά τα δύο, ξεφυτρώνει η παλιά, σοφή φράση:

«Οι υποκριτές τρώνε μαζί με τον λύκο και κλαίνει παρέα με τον βοσκό».

Ξέρεις πολύ καλά για ποιους μιλάμε. Αυτούς που κάνουν παρέα με όποιον τους συμφέρει — και μετά, όταν αλλάζει ο άνεμος, αλλάζουν και πλευρά. Που σε χειροκροτούν μπροστά και σε υπονομεύουν από πίσω. Που παίζουν διπλό παιχνίδι χωρίς καν να κουράζονται. Γιατί; Γιατί δεν έχουν τίποτα αληθινό να προβάλουν, άρα δεν έχουν και τίποτα να χάσουν.

Και η αλήθεια είναι πως η υποκρισία δεν μοιάζει με μαχαίρι. Δεν σε κόβει αμέσως. Μοιάζει με ψιλόβροχο: πέφτει λίγο λίγο, μέχρι που μια μέρα ξυπνάς μούσκεμα και δεν θυμάσαι καν πότε άρχισε να βρέχει.

Το σημαντικό δεν είναι να εντοπίσεις όλους τους υποκριτές — δεν είμαστε ντετέκτιβ. Το σημαντικό είναι να μην αφήνεις ΚΑΝΕΝΑΝ να σου παίξει θέατρο μέσα στη ζωή σου, όταν εσύ έχεις το θάρρος να είσαι αληθινός.

Γιατί στο τέλος της ημέρας, ο λύκος πάντα αποκαλύπτεται. Και ο βοσκός πάντα ξέρει ποιος τον πλησίασε με αγνά αισθήματα και ποιος απλώς για να φαίνεται.

Και κάτι ακόμα: δεν χρειάζεται να τους ξεμπροστιώσεις. Δεν χρειάζεται να φωνάξεις. Η απόσταση είναι το πιο θορυβώδες "κατάλαβα" που μπορείς να δώσεις.

Tip of the Day: Μη δίνεις δεύτερες ευκαιρίες σε ανθρώπους που δεν αξιοποίησαν ούτε την πρώτη.

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Thanksgiving Menu στο Hard Rock Cafe Athens

Το Hard Rock Cafe Athens υποδέχεται και φέτος το Thanksgiving με ένα ζεστό και αυθεντικό μενού, εμπνευσμένο από τις γεύσεις της αμερικανικής παράδοσης. Από 27 έως 29 Νοεμβρίου, οι επισκέπτες μπορούν να απολαύσουν ένα προσεγμένο lineup πιάτων που αποτυπώνουν τη γιορτινή ατμόσφαιρα της ημέρας των Ευχαριστιών.

Κεντρική επιλογή του μενού είναι το Thanksgiving Dinner (€20.75), μια κλασική και χορταστική πρόταση με ζουμερή γαλοπούλα, παραδοσιακή γέμιση, αφράτο πουρέ γλυκοπατάτας και αρωματική cranberry sauce. Ένας συνδυασμός που ισορροπεί ανάμεσα στο comfort και τη γιορτινή γαστρονομία.

Για τους μικρότερους φίλους, το Kid's Thanksgiving Dinner (€11.25) προσφέρει τη δική του προσαρμοσμένη εκδοχή της ημέρας, με γεύσεις και ποσότητες ειδικά σχεδιασμένες για παιδιά.

Η εμπειρία ολοκληρώνεται ιδανικά με την Pumpkin Pie (€8.95), το απόλυτο γλυκό του Thanksgiving, ενώ το seasonal cocktail Autumn Apple Fizz (€11.45) προσθέτει αρώματα μήλου και φθινοπωρινές νότες στο σύνολο.

Όσοι επιθυμούν να γιορτάσουν στο σπίτι ή στο γραφείο μπορούν να επιλέξουν το μενού και σε μορφή catering, με πακέτα προσαρμοσμένα σε διαφορετικές ανάγκες.

Hard Rock Cafe Athens, Αδριανού 52, Μοναστηράκι - Κρατήσεις & πληροφορίες: 210 3245170



Σκανδιναβική έμπνευση για τις γιορτές από τη JYSK



Η JYSK, η δανέζικη αλυσίδα που έχει συστήσει στο ελληνικό κοινό τη φιλοσοφία του σκανδιναβικού σπιτιού, παρουσίασε τη νέα χριστουγεννιάτικη συλλογή της σε μια ατμοσφαιρική εκδήλωση στο CastorPlace, στον Πειραιά. Για ακόμη μία χρονιά, το event αποτέλεσε το ανεπίσημο «καλωσόρισμα» των γιορτών, μεταμορφώνοντας τον χώρο σε ένα φωτεινό, ζεστό και απόλυτα hygge σκηνικό.

Οι καλεσμένοι είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά τη Nordic Mood, τη φετινή συλλογή που αντλεί έμπνευση από τις βαθιές πράσινες αποχρώσεις των σκανδιναβικών δασών. Υφές, υφάσματα και διακοσμητικά συνδυάζονται σε μια χρωματική παλέτα που δημιουργεί μια αίσθηση θαλπωρής και φυσικής ισορροπίας, ιδανική για τις χειμερινές μέρες.

Η συλλογή τιμά επίσης τη σκανδιναβική παράδοση, ενσωματώνοντας κλασικά στοιχεία όπως καρδιές, έλατα, φωτεινά αστέρια και φυσικά τα χαρακτηριστικά χριστουγεννιάτικα ξωτικά της βόρειας λαογραφίας.

Ο εντυπωσιακός φωτισμός –με λαμπάκια, γιρλάντες, LED διακοσμητικά και φαναράκια JYSK– δημιούργησε δύο διαφορετικές ζώνες ατμόσφαιρας: έναν ζεστό, χριστουγεννιάτικο πυρήνα και έναν πιο «παγωμένο» χώρο στο αίθριο, εμπνευσμένο από τη σκανδιναβική φύση.

Ο Κώστας Δημόπουλος, Commercial Sales & Marketing Manager JYSK Ελλάδας, ανέφερε: «Η φιλοσοφία του hygge είναι κομμάτι της ταυτότητάς μας. Θέλουμε να δείξουμε πώς ο σωστός συνδυασμός design και ατμόσφαιρας μπορεί να δημιουργήσει ένα σπίτι που αποπνέει ευεξία και ζεστασιά».

PDGF: Η αμφιλεγόμενη νέα θεραπεία που υπόσχεται φωτεινά, σφριγηλά μάτια — χωρίς fillers



Για πολλά χρόνια η «ιερή τριάδα» για τα μάτια ήταν σταθερή: κρέμα, concealer, filler. Κι όμως, η ομορφιά αλλάζει ταχύτητα. Ό,τι θεωρούσαμε δεδομένο πριν πέντε χρόνια, σήμερα μοιάζει ήδη παλιό. Κι εκεί κάπου μπαίνει στο παιχνίδι μια νέα, viral και... ελαφρώς αμφιλεγόμενη θεραπεία: το PDGF.

Αν ο όρος σου θυμίζει κάτι ανάμεσα σε επιστημονικό πείραμα και διαστημική τεχνολογία, δεν έχεις άδικο. Κι όμως, η λογική πίσω από το PDGF είναι πιο απλή από όσο ακούγεται: να ενεργοποιήσει ξανά την ικανότητα του δέρματος να φτιάχνει μόνο του κολλαγόνο και ελαστίνη, εκεί που η ηλικία έχει αρχίσει να πατάει φρένο.

Και γι' αυτό γίνεται χαμός στα δερματολογικά ιατρεία της Αμερικής.

Τι ακριβώς είναι το PDGF;

Το PDGF είναι ένας φυσικός αυξητικός παράγοντας που υπάρχει ήδη στο σώμα μας. Είναι από αυτούς τους «έξυπνους αγγελιοφόρους» που λένε στα κύτταρα να διορθώσουν βλάβες, να φτιάξουν νέο κολλαγόνο και να ανανεώσουν τον ιστό. Με τα χρόνια όμως, τα επίπεδα πέφτουν — κι εκεί αρχίζουν τα γνωστά: χαλάρωση, σκοτεινοί κύκλοι, λεπτές γραμμές, θαμπός τόνος.

Η βιομηχανία ομορφιάς προσπαθεί εδώ και χρόνια να αξιοποιήσει αυτούς τους παράγοντες. Ξεκίνησε με PRP, συνέχισε με PRF και τώρα περνάει στο επόμενο level: συνθετικό PDGF σε καθαρή, σταθερή, υπερσυμπυκνωμένη μορφή.



Σε πόσο υπερσυμπυκνωμένη; Αρκετά ώστε οι ειδικοί να λένε ότι η ισχύς του φτάνει ως και 300.000 φορές υψηλότερη από PRP/PRF.

Κι εκεί κάπου αρχίζει η συζήτηση.

Γιατί μιλάνε όλοι για το PDGF κάτω από τα μάτια;

Επειδή στοχεύει ακριβώς στα πιο δύσκολα σημεία:

- μαύρους κύκλους
- κοιλότητες (tear trough)
- λεπτό, «χαρτένιο» δέρμα
- υφή που έχει χάσει σφριγηλότητα
- ελαφριά χαλάρωση

Όχι απλώς προσωρινή διόρθωση — δομική βελτίωση στην ποιότητα του δέρματος.

Ενώ τα fillers “γεμίζουν” κενά, το PDGF προσπαθεί να κάνει κάτι πιο έξυπνο: να χτίσει ξανά το ίδιο το δέρμα από μέσα, ώστε να φαίνεται πιο «γεμάτο» χωρίς ξένο υλικό.

Πώς εφαρμόζεται;

Οι τεχνικές είναι τρεις — και η κάθε μία δίνει διαφορετικό αποτέλεσμα:

1. Τοπικά μετά από laser ή microneedling

Το controlled trauma δημιουργεί «κανάλια» και το PDGF περνάει βαθιά. Αποτέλεσμα: πιο γρήγορη επούλωση, λιγότερη κοκκινίλα, πιο σφιχτό δέρμα.

2. Microinfusion (χωρίς βελόνα)

Ιδανικό για λεπτό δέρμα κάτω από τα μάτια. Δίνει ομοιόμορφη πάχυνση και περισσότερη φωτεινότητα.

3. Ενέσιμη εφαρμογή

Εδώ είναι που ξεκινά η... συζήτηση. Γιατί ενώ κάποιοι γιατροί στις ΗΠΑ το χρησιμοποιούν με εξαιρετικά αποτελέσματα, η ενέσιμη χρήση του δεν είναι FDA-approved. Επιτρέπεται μόνο τοπικά.

Κι όμως, πολλοί ειδικοί παραδέχονται ότι τα πιο εντυπωσιακά before/after έρχονται από έγχυση βαθιά, στα ανατομικά planes κάτω από το μάτι.

Τι αποτελέσματα δίνει;

Σύμφωνα με όσους το χρησιμοποιούν, τα πιο συχνά οφέλη είναι:

- πιο φωτεινό περίγραμμα
- αύξηση πάχους δέρματος
- μικρότερη εμφάνιση πόρων
- πιο λεία υφή
- σταδιακή «ανόρθωση» στην περιοχή του tear trough
- πιο σταθερό, ελαστικό δέρμα

Το εντυπωσιακό είναι ότι δεν φαίνεται «ξαφνικό» όπως με fillers. Αντίθετα, η αλλαγή είναι βιολογική και εξελίσσεται σε εβδομάδες.

Χρονικός ορίζοντας:

- Στις 2 εβδομάδες: φωτεινότητα & απαλό plumping
- Στις 8-12 εβδομάδες: το βασικό αποτέλεσμα
- Διάρκεια: 6-12 μήνες



Και οι κίνδυνοι;

Εδώ πρέπει να είμαστε προσεκτικοί:

Τοπική χρήση μετά από laser/microneedling

Θεωρείται ασφαλής, με ελάχιστο downtime.

Microinfusion

Χαμηλού ρίσκου, ειδικά για λεπτό δέρμα.

Ενέσιμη χρήση

Εδώ βρίσκεται η διαμάχη.

- Δεν έχει πάρει έγκριση για ενέσιμη εφαρμογή
- Κάποιοι γιατροί τη χρησιμοποιούν off-label
- Υπάρχει πιθανότητα για:
 - ▷ πρήξιμο
 - ▷ τοπική διχρωμία
 - ▷ μικροοζίδια από υπερβολική παραγωγή κολλαγόνου (σπάνιο αλλά υπαρκτό)
 - ▷ uneven texture αν μπει πολύ επιφανειακά

Το κλειδί λένε οι γιατροί: σωστή αραίωση, σωστό βάθος, σωστός επαγγελματίας.

Θα αντικαταστήσει τα fillers;

Όχι εντελώς — τουλάχιστον όχι ακόμα. Αλλά αλλάζει τα δεδομένα. Οι ειδικοί παρατηρούν:

- λιγότερη ανάγκη για fillers κάτω από τα μάτια
- λιγότερες συνεδρίες laser
- λιγότερη «υπερ-διόρθωση» προσώπου
- περισσότερο focus στη βιολογική αναγέννηση

Η τάση είναι καθαρή: Η αισθητική περνά από το “γεμίζω” στο “ξαναχτίζω”.

Τελικά, ποιος είναι ο κατάλληλος για PDGF;

Ταιριάζει σε άτομα που έχουν:

- λεπτό, εύθραυστο δέρμα
- κοιλότητες tear trough
- μαύρους κύκλους λόγω λέπτυνσης δέρματος
- αρχική χαλάρωση
- «κουρασμένο» βλέμμα
- δυσανεξία ή κακό αποτέλεσμα από fillers

Δεν είναι ιδανικό για:

- πολύ έντονες σακούλες λίπους
- σοβαρή χαλάρωση
- όσους φοβούνται τις off-label τεχνικές (αν επιλέξουν έγχυση)

Η μεγάλη εικόνα

Το PDGF είναι ίσως η πρώτη θεραπεία που κάνει κάτι που παλιότερα ακούγαμε μόνο σε θεωρία: να επαναπρογραμματίζει το δέρμα ώστε να μοιάζει... νεότερο.

Δεν είναι θαύμα. Δεν είναι χωρίς ρίσκο.

Δεν είναι «η θεραπεία που αλλάζει τα πάντα».

Αλλά είναι πιθανώς το πιο ενδιαφέρον βήμα προς μια εποχή όπου η ομορφιά βασίζεται λιγότερο στο υλικό και περισσότερο στη βιολογία.

Και γι' αυτό όλοι μιλάνε για το PDGF.



Ο iconic κουβάς των KFC έρχεται στη Λάρισα! Νέα KFC ανοίγουν και... it's finger licking time για την πόλη!

Η οικογένεια των KFC μεγαλώνει και φέρνει επίσημα τη θρυλική της γεύση στη Λάρισα! Το νέο κατάστημα ανοίγει τις πόρτες του την Παρασκευή 28 Νοεμβρίου στις 19:00, προσκαλώντας το κοινό σε ένα opening event γεμάτο ρυθμό, εκπλήξεις και... άφθονο crispy κοτόπουλο.

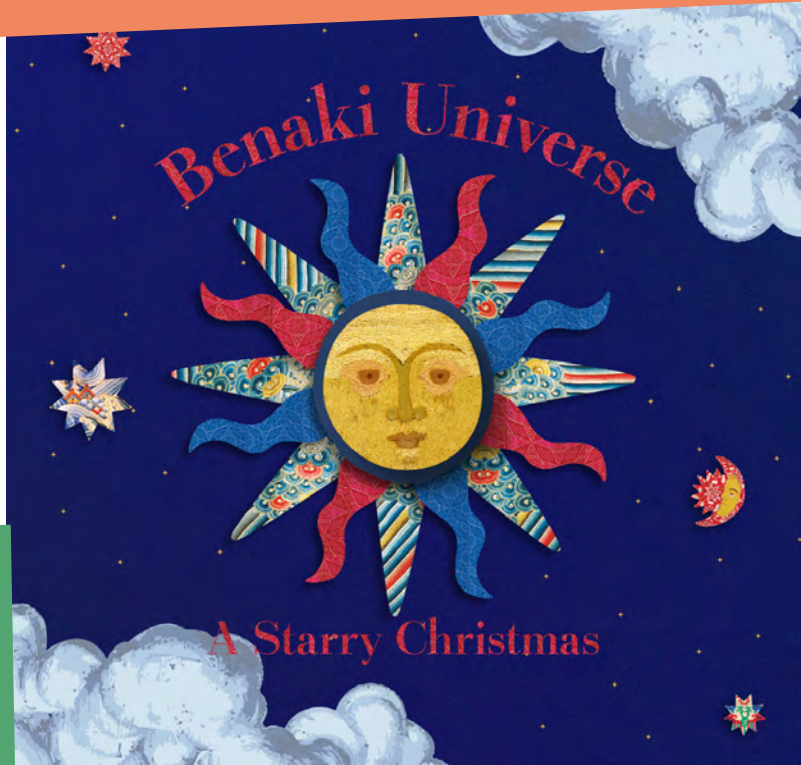
Οι επισκέπτες θα απολαύσουν DJ set, τροχό της τύχης με δώρα, tattoo station για όσους θέλουν να τολμήσουν κάτι διαφορετικό, αποκλειστικό KFC merch για λίγους τυχερούς, καθώς και special happenings που υπόσχονται μια βραδιά που θα συζητηθεί πολύ.

Τα KFC είναι παγκοσμίως γνωστά για το iconic, τραγανό κοτόπουλο με την αυθεντική μουσική συνταγή των 11 βοτάνων και μπαχαρικών του Colonel Sanders—μια συνταγή που παραμένει αναλλοίωτη και αξεπέραστη εδώ και δεκαετίες.

Στο νέο κατάστημα της Λάρισσας, οι επισκέπτες θα μπορούν να απολαύσουν όλα τα κλασικά αγαπημένα αλλά και δύο νέες τολμηρές προτάσεις: το Truffle AF Burger και το Berry AF Burger, που ανεβάζουν την εμπειρία του κοτόπουλου σε άλλο επίπεδο.

Τα νέα KFC Λάρισσας υπόσχονται το πιο νόστιμο και fun opening party της χρονιάς. Μη λείψει κανείς!

Το Σύμπαν του Μουσείου Μπενάκη: Χριστούγεννα στα άστρα



Το Benaki Shop καλωσορίζει τη φετινή εορταστική περίοδο με μια συλλογή που φωτίζει — κυριολεκτικά και μεταφορικά — τη μαγεία των Χριστουγέννων. Το Σύμπαν του Μουσείου Μπενάκη: Χριστούγεννα στα άστρα είναι μια νέα σειρά από στολίδια, γούρια και χειροποίητα διακοσμητικά που αντλούν έμπνευση από τις πλούσιες και πολυδιάστατες συλλογές του Μουσείου.

Η φετινή συλλογή τιμά την ελληνική δημιουργικότητα μέσα από αντικείμενα που σχεδιάστηκαν αποκλειστικά από Έλληνες δημιουργούς, με έμφαση στη λεπτομέρεια, στην ποιότητα και στην αυθεντική αισθητική. Από μεταλλικά και κεραμικά στολίδια που θυμίζουν μοτίβα της ελληνικής παράδοσης, μέχρι σύγχρονα γούρια που «παντρεύουν» την τέχνη με το φως, κάθε κομμάτι μεταφέρει κάτι από τον συμβολισμό, την ιστορία και το όνειρο που χαρακτηρίζει το Μουσείο Μπενάκη.

Ατμοσφαιρική, λαμπερή και ταυτόχρονα ουσιαστική, η συλλογή αποτελεί μια πρόσκληση να φέρουμε στο σπίτι μας τη ζεστασιά της ελληνικής χειροτεχνίας. Είτε ως δώρο, είτε ως προσωπική επιλογή για τον στολισμό των γιορτών, τα αντικείμενα της σειράς αποτυπώνουν την πιο ποιητική πλευρά του χειμώνα: τη στιγμή που το φως συναντά την παράδοση.

Η συλλογή διατίθεται αποκλειστικά στα καταστήματα του Benaki Museum Shop και στο benakishop.gr, δίνοντας τη δυνατότητα σε όλους να ταξιδέψουν... λίγο πιο κοντά στα άστρα.

Worry Window & Mental Load:

Το παράθυρο που ανοίγεις για να μην κουβαλάς όλον τον κόσμο στις πλάτες σου



Υπάρχει μια στιγμή μέσα στη μέρα όπου όλα μοιάζουν να συσσωρεύονται: οι εκκρεμότητες, οι φόβοι, οι σκέψεις που δε σταματούν να γυρνούν στο μυαλό, τα «πρέπει» και τα «μην ξεχάσω». Είναι το σημείο όπου το άγχος δε λειτουργεί πια ως υπενθύμιση, αλλά ως βάρος. Αυτό το βάρος έχει πλέον όνομα: mental load. Και μία από τις πιο ενδιαφέρουσες, σύγχρονες τεχνικές για να το αποσυμφορήσεις είναι το λεγόμενο "Worry Window" — το παράθυρο ανησυχίας.

Το Worry Window δεν είναι άρνηση, ούτε φυγή. Είναι μέθοδος διαχείρισης. Δε σου λέει «σταμάτα να ανησυχείς», αλλά «διάλεξε εσύ πότε θα ανησυχήσεις». Είναι ένα μικρό τελετουργικό που μεταφέρει τον έλεγχο από το χάος της ημέρας, πίσω σε σένα. Κι όταν το συνδυάσεις με την πραγματικότητα του mental load, μοιάζει σχεδόν απελευθερωτικό.

Τι είναι το mental load και γιατί μας εξαντλεί τόσο;

Το mental load — ή αλλιώς το «αόρατο βάρος της οργάνωσης» — είναι εκείνο το συνεχές, αθόρυβο άγχος

που δε σταματά ποτέ. Σκέψεις όπως «να πάρω γάλα», «να στείλω αυτό το email», «να κανονίσω τον παιδίατρο», «να απαντήσω σε αυτό το μήνυμα», «να μην ξεχάσω το ραντεβού» λειτουργούν σαν αόρατες καρφίτσες που τρυπούν το μυαλό.

Το mental load αφορά κυρίως γυναίκες, νέες μητέρες, ανθρώπους με πολλαπλούς ρόλους και όσους αναλαμβάνουν περισσότερα απ' όσα φαίνονται προς τα έξω. Είναι το άγχος της ευθύνης χωρίς τη δυνατότητα παύσης. Σε έναν κόσμο που απαιτεί ταχύτητα, διαθεσιμότητα και multitasking, το mental load μετατρέπεται σε έναν ατελείωτο εσωτερικό διάλογο. Και αυτό ακριβώς είναι που το Worry Window έρχεται να «σπάσει».

Τι είναι το "Worry Window" και πώς λειτουργεί

Το Worry Window είναι μια τεχνική όπου ορίζεις μέσα στη μέρα ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα — π.χ. 15 ή 20 λεπτά — στο οποίο επιτρέπεις στον εαυτό σου να ανησυχήσει ελεύθερα. Όχι πριν. Όχι μετά. Όχι όλη τη μέρα. Μόνο εκεί!



Αν εμφανιστεί μια σκέψη άγχους στις 10 το πρωί, δεν τη διώχνεις. Απλώς τη μεταφέρεις στο παράθυρο των 6 μ.μ. Ξέρεις ότι θα την αντιμετωπίσεις, αλλά όχι τώρα. Αυτό, ψυχολογικά, καταργεί την αίσθηση του επειγόντος. Το άγχος σταματά να σε κυνηγά. Το τοποθετείς σε ένα πλαίσιο, κάτι που ο εγκέφαλος αναγνωρίζει ως ασφάλεια.

Ακούγεται απλό, αλλά έχει βαθιά επίδραση: όταν το άγχος χάνει την αίσθηση της ακαριαίας ανάγκης, η έντασή του πέφτει. Το mental load ελαφραίνει, γιατί οι σκέψεις δεν παλεύουν όλες για προτεραιότητα.

Πού συναντιούνται το Worry Window και το mental load

Εκεί όπου αρχίζει το χάος! Το mental load δεν είναι απλώς άγχος — είναι η αίσθηση πως όλα πρέπει να

γίνουν τώρα και πως όλα περνούν από εσένα. Το Worry Window λειτουργεί σαν ένας μικρός εσωτερικός χώρος ταξινόμησης. Δε σου λέει ότι δεν υπάρχουν ευθύνες. Σου δίνει, όμως, ένα μέρος να τις τοποθετήσεις. Το αποτέλεσμα δεν είναι μόνο ψυχολογικό. Είναι και υπαρξιακό: για πρώτη φορά, δε μοιάζεις να κουβαλάς ολόκληρο τον κόσμο στις πλάτες σου. Τον βάζεις — έστω προσωρινά — σε ένα ράφι. Και συνεχίζεις...

Πώς μπορείς να το εφαρμόσεις στην πράξη

Αν και μοιάζει απλό, η δύναμη της τεχνικής βρίσκεται στη συνέπεια.

Πρακτικά:

- Ορίζεις μία συγκεκριμένη ώρα κάθε μέρα.
- Γράφεις — έστω και σύντομα — ό,τι σε απασχολεί.
- Επιτρέπεις στον εαυτό σου να ανησυχήσει, να αναλύσει, να νιώσει.
- Μόλις τελειώσει το παράθυρο, επιστρέφεις στην καθημερινότητά σου χωρίς να παίρνεις τις σκέψεις μαζί σου.

Το Worry Window δεν υποκαθιστά τη θεραπεία ούτε εξαφανίζει το άγχος. Αλλά το οργανώνει. Του αφαιρεί το δικαίωμα να εισβάλλει παντού και πάντα.



kariera.gr: Οι Ημέρες Καριέρας Τουρισμού επιστρέφουν στις 28–29 Νοεμβρίου στο Ωδείο Αθηνών



Οι Ημέρες Καριέρας Τουρισμού, η μεγαλύτερη διοργάνωση που αφιερώνεται αποκλειστικά στον κλάδο της φιλοξενίας και της εστίασης, επιστρέφουν δυναμικά στις 28 και 29 Νοεμβρίου στο Ωδείο Αθηνών, φέρνοντας εκατοντάδες ευκαιρίες απασχόλησης πιο κοντά στους υποψήφιους όλων των επιπέδων εμπειρίας.

Με δωρεάν εγγραφή και για τις δύο ημέρες, οι επισκέπτες έχουν τη δυνατότητα να γνωρίσουν από κοντά κορυφαίες τουριστικές επιχειρήσεις από όλη την Ελλάδα, να ενημερωθούν για ανοιχτές θέσεις εργασίας, να συμμετέχουν σε ομιλίες και workshops από έμπειρους επαγγελματίες και να πραγματοποιήσουν επιτόπου συνεντεύξεις με recruiters. Παράλληλα, οι σύμβουλοι καριέρας του kariera.gr θα προσφέρουν εξατομικευμένη καθοδήγηση για το επόμενο επαγγελματικό βήμα κάθε υποψηφίου.

Για τις εταιρείες, το event αποτελεί μια στρατηγική ευκαιρία άμεσης επαφής με ταλέντα, ενίσχυσης του employer brand και προβολής τόσο μέσα από τη φυσική παρουσία όσο και από τα ψηφιακά κανάλια του kariera.gr.

Πλατινένιος Χορηγός φέτος είναι το One&Only Κέα Island. Ο Jerome Colson, Γενικός Διευθυντής του resort, δήλωσε: «Η συμμετοχή μας στις Ημέρες Καριέρας Τουρισμού είναι μια μοναδική ευκαιρία να εμπνεύσουμε νέους επαγγελματίες και να μοιραστούμε το πάθος μας για τη φιλοξενία».

Οι Ημέρες Καριέρας Τουρισμού αναδεικνύουν τον τουρισμό ως έναν από τους πιο δυναμικούς κλάδους της ελληνικής οικονομίας, συνδέοντας ανθρώπους, δεξιότητες και πραγματικές προοπτικές εξέλιξης.

Educational

Δημιουργώντας τον Ηγέτη – Ολοκληρώθηκε η 1η Εκπαιδευτική Δράση του Agrifood Leadership 2025-2026 στη Βέροια

Με ιδιαίτερη επιτυχία πραγματοποιήθηκε από τις 14 έως τις 16 Νοεμβρίου στη Βέροια η πρώτη εκπαιδευτική δράση του Agrifood Leadership 2025-2026, σηματοδοτώντας την επίσημη έναρξη του νέου κύκλου του πρωτοποριακού προγράμματος ηγεσίας στον αγροδιατροφικό τομέα της Ελλάδας. Το πρόγραμμα υλοποιείται από τον οργανισμό Νέα Γεωργία Νέα Γενιά, μέσω της ιδρυτικής δωρεάς του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος, υπό την αιγίδα του Υπουργείου Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων και με τεχνική καθοδήγηση από το Rutgers University.

Κατά τη διάρκεια της δράσης, οι συμμετέχοντες εισήχθησαν στις θεμελιώδεις αρχές της σύγχρονης ηγεσίας μέσα από μια πλήρως βιωματική εκπαιδευτική εμπειρία. Με καθοδηγητή τον κ. Ιωάννη Μαυροκορίδη, οι εκπαιδευόμενοι συμμετείχαν σε εργαστήρια συμπεριφορικών τύπων, αναλύσεις πραγματικών περιστατικών και σύγχρονες τεχνικές συμμετοχικής μάθησης, θέτοντας τις βάσεις για την οικοδόμηση της προσωπικής τους ηγετικής ταυτότητας.

Η δράση περιλάμβανε και επίσκεψη στις εγκαταστάσεις της Κοινοπραξίας Συνεταιρισμών Ομάδων Παραγωγών Ν. Ημαθίας, όπου πραγματοποιήθηκε συζήτηση με τον κ. Χρήστο Γιαννακάκη και την κα. Έφη Λαζαρίδου σχετικά με τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες του κλάδου.

Η δράση περιλάμβανε και επίσκεψη στις εγκαταστάσεις της Κοινοπραξίας Συνεταιρισμών Ομάδων Παραγωγών Ν. Ημαθίας, όπου πραγματοποιήθηκε συζήτηση με τον κ. Χρήστο Γιαννακάκη και την κα. Έφη Λαζαρίδου σχετικά με τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες του κλάδου.

Το πρόγραμμα συνεχίζει δυναμικά, με μια αναπτυσσόμενη κοινότητα νέων ηγετών και με την υποστήριξη σημαντικών φορέων του αγροδιατροφικού τομέα.



Πώς το άγχος για το κλίμα επηρεάζει τις σχέσεις μας



Η κλιματική αλλαγή δεν απειλεί μόνο το περιβάλλον· διαμορφώνει και την ψυχική μας ισορροπία. Οι όροι "eco-anxiety" και "climate anxiety" εμφανίζονται πλέον σταθερά στη διεθνή βιβλιογραφία, καθώς οι ερευνητές καταγράφουν τις επιπτώσεις του περιβαλλοντικού φόβου στην καθημερινή ζωή, στις αποφάσεις και —όλο και πιο συχνά— στη δυναμική των σχέσεων.

Τι δείχνουν οι πιο πρόσφατες έρευνες

Μία από τις νεότερες μελέτες, που δημοσιεύτηκε στο BMC Psychology, εξέτασε πώς η εμπειρία ακραίων καιρικών φαινομένων επηρεάζει τα επίπεδα περιβαλλοντικού άγχους. Τα δεδομένα έδειξαν ότι όσοι συμμετέχοντες είχαν ζήσει γεγονότα όπως πλημμύρες ή παρατεταμένους καύσωνες εμφάνιζαν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα eco-anxiety, ανεξάρτητα από ηλικία ή κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο.

Μια έρευνα από το Πανεπιστήμιο του Λουξεμβούργου ανέλυσε τη σχέση του περιβαλλοντικού άγχους με δύο διαστάσεις της ευτυχίας: τη συναισθηματική (affective happiness) και την ικανοποίηση από τη ζωή (life satisfac-

tion). Τα αποτελέσματα ήταν ενδιαφέροντα:

- Το eco-anxiety συνδέεται θετικά με τις έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις στην καθημερινότητα.
- Δεν φαίνεται όμως να μειώνει τη συνολική ικανοποίηση από τη ζωή.

Ακόμη πιο ενδιαφέρον: η εγγύτητα σε ακραία καιρικά φαινόμενα δεν άλλαξε αυτή τη σχέση. Το άγχος για το περιβάλλον εμφανίστηκε ως διαρκής ψυχική κατάσταση, όχι ως στιγμιαία αντίδραση σε ένα περιστατικό, κυρίως στους νέους.

Ένα άρθρο που δημοσιεύτηκε πρόσφατα στο Frontiers in Psychiatry ανέδειξε ότι το περιβαλλοντικό άγχος είναι ευρέως διαδεδομένο σε εφήβους και νέους ενήλικες, με πολλούς να το βιώνουν ως χρόνιο, επηρεάζοντας τον ύπνο και την αίσθηση ασφάλειας για το μέλλον.

Πώς εισχωρεί στις σχέσεις

Το eco-anxiety δεν εμφανίζεται μεμονωμένα· «αντηχεί» μέσα στη σχέση, επηρεάζοντας την οικειότητα, τη σύνδεση και τις κοινές αποφάσεις.



1. Συναισθηματική φόρτιση που μεταφέρεται

Όταν ένας ή και οι δύο σύντροφοι βιώνουν έντονη ανησυχία για το μέλλον του πλανήτη, η συναισθηματική ένταση συχνά διαχέεται σε καθημερινές συζητήσεις: από τις αποφάσεις για οικονομικά θέματα έως το αν αξίζει να κάνουν οικογένεια.

Η ψυχική κόπωση αυξάνεται και το ζευγάρι μπορεί να δυσκολεύεται να κρατήσει «προσωπικό χώρο».

2. Ανάγκη για δράση vs. αίσθηση αδυναμίας

Πολλοί διοχετεύουν το άγχος σε δράση (π.χ. αλλαγές στον τρόπο ζωής, περιβαλλοντικές δράσεις). Άλλοι όμως «παγώνουν» ψυχολογικά και νιώθουν ότι τίποτα δεν έχει νόημα.

Αυτή η διάσταση μέσα στο ζευγάρι μπορεί να γίνει είτε πηγή τριβής είτε μοχλός σύγκλισης. Τα στοιχεία δείχνουν ότι οι γυναίκες συχνά αναλαμβάνουν μεγαλύτερο συναισθηματικό και οργανωτικό φορτίο.

3. Νέα αρχιτεκτονική του κοινού μέλλοντος

Το άγχος για το περιβάλλον μπορεί να επηρεάσει αποφάσεις όπως: αν θα αποκτήσουν παιδιά, σε ποιο μέρος θα ζουν, ποιον τρόπο ζωής θα ακολουθήσουν.

Σε πολλά ζευγάρια, αυτό οδηγεί σε επαναδιαπραγμάτευση αξιών και προτεραιοτήτων.

4. Στρατηγικές αντιμετώπισης και σχέση

Όπως δείχνουν οι μελέτες, όσοι βιώνουν eco-anxiety στρέφονται συχνά σε δημιουργικές διόδους και στο journaling ως καθημερινή εκτόνωση. Για μια σχέση, αυτό σημαίνει ότι η αλληλοκατανόηση, η οριοθέτηση και η ενεργητική ακρόαση είναι κρίσιμα εργαλεία για να μη μετατραπεί το άγχος σε απομάκρυνση.

Πώς σχεδιάζουμε το μέλλον της σχέσης μας;

Το Echo Anxiety μπορεί να λειτουργήσει ως γέφυρα ή ως βάρος, ανάλογα με το πώς το διαχειρίζεται το ζευγάρι.

Ζευγάρια που μοιράζονται τις ίδιες ανησυχίες συχνά χτίζουν μια κοινή «αποστολή»: μικρές καθημερινές αλλαγές, κοινό οικολογικό αποτύπωμα, κοινούς στόχους για το μέλλον.

Όσα διαφέρουν σε επίπεδο φόβου ή προτεραιοτήτων μπορεί να βιώσουν συγκρούσεις — αλλά οι ειδικοί τονίζουν ότι αυτό μπορεί επίσης να ανοίξει τον δρόμο για βαθύτερη επικοινωνία και αναθεώρηση του πώς συνδεόμαστε.

Η κλιματική κρίση δεν είναι μόνο κοινωνικό ή πολιτικό ζήτημα· είναι ζήτημα σχέσεων. Οι πιο πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι το περιβαλλοντικό άγχος επηρεάζει όχι μόνο το άτομο αλλά και τις σχέσεις, διαμορφώνοντας τον τρόπο με τον οποίο αγαπάμε, δεσμευόμαστε και σχεδιάζουμε το κοινό μας αύριο.

Glowing Mushrooms: Τα μαγικά μανιτάρια που φωσφορίζουν στο δάσος

Στα πυκνά, υγρά δάση της Μαλαισίας, ανάμεσα σε φτέρες και πανύψηλα δέντρα, ένα παράξενο θέαμα ζωντανεύει όταν πέφτει η νύχτα: φωσφορίζοντα μανιτάρια με απαλή, πράσινη λάμψη. Τα μανιτάρια αυτά, επιστημονικά γνωστά ως foxfire fungi ή bioluminescent fungi, δημιουργούν ένα «ζωντανό» φως που μοιάζει να βγήκε από παραμύθι — αλλά δεν είναι μαγεία, είναι χημεία.

Τι είναι τα φωσφορίζοντα μανιτάρια;

Η λάμψη προκύπτει από μια φυσική χημική αντίδραση μέσα στο μανιτάρι, που ονομάζεται βιοφωταύγεια. Η ουσία λουσιφερίνη αντιδρά με οξυγόνο, παράγοντας φως χωρίς θερμότητα — μια αθόρυβη λάμψη που φωτίζει το σκοτεινό δάσος.

Αν και το φαινόμενο παρατηρείται σε διάφορα μέρη του κόσμου, τα τροπικά δάση της Νοτιοανατολικής Ασίας, όπως της Μαλαισίας, προσφέρουν τις πιο πυκνές και εντυπωσιακές εικόνες, καθώς η υγρασία και η θερμοκρασία δημιουργούν ιδανικές συνθήκες για αυτά τα μανιτάρια.

Η κοινωνική και ψυχολογική διάσταση

Η θέα των φωσφορίζοντων μανιταριών μπορεί να φαντάζει απλώς εντυπωσιακή, αλλά κρύβει βαθύτερα μηνύματα. Στον ανθρώπινο ψυχισμό, τέτοιες στιγμές σπάνιας ομορφιάς προκαλούν αίσθημα θαυμασμού και ηρεμίας, ένα είδος μικρής «ψυχικής αναζωογόνησης». Η φύση μας υπενθυμίζει ότι η ζωή είναι γεμάτη μικρές εκπλήξεις, που δεν απαιτούν κατανάλωση ή έλεγχο — απλώς παρατήρηση και απόλαυση.

Παράλληλα, τα φωσφορίζοντα μανιτάρια λειτουργούν ως υπενθύμιση για την αλληλεξάρτηση όλων των ειδών. Ζουν πάνω σε σαπισμένο ξύλο και βοηθούν στην ανακύκλωση θρεπτικών ουσιών, υποστηρίζοντας ολόκληρο το οικοσύστημα. Όπως στην κοινωνία μας, η αλληλεγγύη και η συνεργασία δημιουργούν τη «λάμψη» που κρατά τον κόσμο ζωντανό.

Πολιτισμικές και καλλιτεχνικές επιρροές

Η μοναδική λάμψη των μανιταριών έχει εμπνεύσει μύθους, παραμύθια και σύγχρονη τέχνη. Στη Μαλαισία, οι ντόπιοι ιστορίες περιγράφουν τα «φωτεινά δάση» σαν σημεία όπου οι πνευματικοί κόσμοι συναντούν τη γη. Στον σύγχρονο πολιτισμό, φωτογράφοι και καλλιτέχνες ταξιδεύουν χιλιάδες χιλιόμετρα για να αποτυπώσουν το μαγικό φως, μεταφέροντας τη φύση στην καθημερινότητά μας και θυμίζοντάς μας τη σχέση ανάμεσα στην τέχνη και τη φύση.

Ένα μάθημα για τη ζωή

Τα φωσφορίζοντα μανιτάρια είναι μικρά, σιωπηλά και εύθραυστα — αλλά η λάμψη τους μπορεί να αλλάξει την αντίληψή μας για τη νύχτα, για το σκοτάδι και για τη ζωή γενικότερα. Μας υπενθυμίζουν ότι η ομορφιά και το ουσιαστικό νόημα δεν χρειάζονται πάντα μεγαλοπρέπεια. Αρκεί μια στιγμή προσοχής, παρατήρησης και σεβασμού προς το περιβάλλον γύρω μας.

Όπως τα μανιτάρια φωτίζουν τη σκοτεινή νύχτα του δάσους, έτσι και μικρές στιγμές συνειδητότητας μπορούν να φωτίσουν τη δική μας καθημερινότητα — μια υπενθύμιση ότι η ζωή, ακόμα και στις πιο σκοτεινές στιγμές, κρύβει απρόσμενη ομορφιά.





«Πτήση / Κόσοβο»: Η πολιτική κωμωδία που απογειώνεται στο Θέατρο Νοῦς

Από τις 22 Δεκεμβρίου και για έξι μόνο παραστάσεις, κάθε Δευτέρα και Τρίτη στις 21:00, η καυστική πολιτική κωμωδία του Γιετόν Νεζίραϊ «Πτήση / Κόσοβο» απογειώνεται στο Θέατρο Νοῦς – Creative Space, σε σκηνοθεσία του Ένκε Φεζολλάρι.

Στο επίκεντρο, το Εθνικό Θέατρο του Κοσόβου λίγο πριν την ανακήρυξη της Ανεξαρτησίας. Ένας θίασος ηθοποιών κάνει πρόβα τον «Γκοντό», όταν ξαφνικά ενημερώνεται πως πρέπει –κατά παραγγελία της κυβέρνησης– να ανεβάσει μέσα σε ελάχιστες μέρες ένα έργο που αφηγείται ολόκληρη την ιστορία του έθνους... χωρίς να γνωρίζει πότε ακριβώς θα παρουσιαστεί, αφού η ημερομηνία αποτελεί «κρατικό μυστικό».

Από εκεί και πέρα, ξεκινά μια ξέφρενη διαδρομή ανάμεσα σε φιλοδοξίες, μικροπολιτικές, ρακή, έρωτες, καλλιτεχνικά απωθημένα και βαλκανικό παραλογισμό. Με όχημα το «θέατρο μέσα στο θέατρο», ο Νεζίραϊ δημιουργεί μια αιχμηρή σάτιρα για την εξουσία, τον εθνικισμό, τη συλλογική μνήμη και την ελευθερία της Τέχνης. Ο Φεζολλάρι μεταφέρει το έργο στην καρδιά της Αθήνας, υπογράφοντας μια παράσταση που κοιτάζει τα Βαλκάνια κατάματα — με γέλιο, οργή, αυτοσαρκασμό και πολλή αλήθεια.

Παίζουν οι Αγγελική Καρυστινού, Κυριάκος Κοσμίδης, Απόστολος Μαλεμπιτζής, Γιάννης Ντάσιος. Στο ρόλο του σκηνοθέτη ο ίδιος ο Ένκε Φεζολλάρι.

Early bird 10€ έως 15 Δεκεμβρίου.

Με δύναμη από την Κηφισιά



των Δημήτρη Κεχαΐδη & Ελένης Χαβιαρά

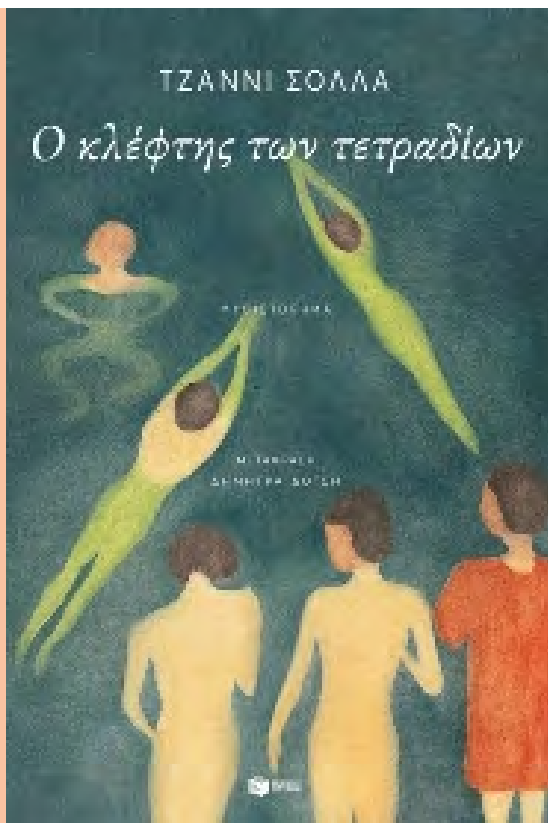
Τριάντα χρόνια μετά το εμβληματικό ανέβασμα του Λευτέρη Βογιατζή, η Γεωργία Μαυραγάνη σκηνοθετεί ξανά ένα από τα σημαντικότερα έργα της νεοελληνικής δραματουργίας: τη σπινθηροβόλα κωμωδία Με δύναμη από την Κηφισιά.

Τέσσερις γυναίκες – φίλες, μάνες, κόρες – αποφασίζουν να κάνουν ένα ταξίδι στην Ταϊλάνδη, “τη γη της ελευθερίας”. Κάθε φορά, όμως, κάτι τις σταματά: έρωτες, ενοχές, φόβοι, δικαιολογίες. Στη σκηνοθετική ανάγνωση της Μαυραγάνη, όλα εκτυλίσσονται μέσα σε μια κουζίνα, έναν χώρο όπου λέγονται τα πιο αληθινά – και όπου κανείς δεν μπορεί να κρυφτεί. Εκεί ξεκινούν το παιχνίδι του «αν», ένα παιχνίδι αυτοσαρκασμού και αλήθειας που αποκαλύπτει πως, για να προχωρήσεις, πρέπει πρώτα να κοιτάξεις μπροστά.

Τη δύναμη να το κάνουν θα τους τη δείξει η νέα γενιά: πιο τολμηρή, πιο έξυπνη, πιο ελεύθερη.

Ερμηνεύουν: Ναζίκ Αϊδινιάν, Μοσχούλα Ατσιδαυτή, Νίκη Δουλγεράκη, Ασπασία Μπατατόλη
Σκηνοθεσία – μουσική επιμέλεια: Γεωργία Μαυραγάνη
Σκηνικά: Άρτεμις Φλέσσα – Αγγελική Βασιλοπούλου
Καμπίτση
Κοστούμια: Λίλη Κυριλή
Φωτισμοί: Τάσος Παλαιορούτας

Από 13 Δεκεμβρίου
Σάββατο 18:15 & Κυριακή 21:15 | Διάρκεια: 90’
Θέατρο Σταθμός, Βίκτωρος Ουγκώ 55, Μεταξουργείο
Εισιτήρια www.stathmostheatro.gr



Ο κλέφτης των τετραδίων

Στη Νότια Ιταλία του 1942, σε ένα μικρό χωριό της Καμπανίας, ο Τζάννι Σόλλα στήνει μια τρυφερή και ταυτόχρονα σκληρή ιστορία ενηλικίωσης. Ο μικρός Ντάβιντε, κουτσός από γεννησιμιού του, περνά τις μέρες του ανάμεσα στα γουρούνια που φυλάει — τα μόνα πλάσματα που του δείχνουν σταθερή αγάπη. Στο σπίτι τον περιμένει η βία του πατέρα· στο χωριό, τα πειράγματα των συνομηλίκων. Η μόνη φίλη και σύμμαχος είναι η Τερέζα, ένα κορίτσι που αγαπά το διάβασμα και ονειρεύεται να ξεφύγει από τη μίζερη καθημερινότητα.

Τα πράγματα θα αλλάξουν ριζικά όταν στο χωριό φτάσουν τριάντα έξι Εβραίοι εκτοπισμένοι από τη Νάπολη. Στην αρχή αντιμετωπίζονται με καχυποψία, όμως σύντομα θα αποτελέσουν την αφορμή για ένα μεγάλο ανθρώπινο άνοιγμα — και για μια διαδρομή που θα σημαδέψει τον Ντάβιντε για πάντα.

Ο Σόλλα γράφει με κινηματογραφική ευαισθησία, δημιουργώντας μια ιστορία όπου η αθωότητα συναντά τη βαρβαρότητα της εποχής. Μέσα από τον κόσμο του παιδιού που “ζει στη σκιά”, αλλά μαθαίνει να κοιτάζει το φως, αναδεικνύει τη δύναμη της αλληλεγγύης και της φιλίας σε στιγμές που δοκιμάζεται η ανθρώπινη αξιοπρέπεια.

Ένα συγκινητικό μυθιστόρημα που θυμίζει πως η πιο μεγάλη αλλαγή μπορεί να ξεκινήσει από τους πιο αθόρυβους ανθρώπους.

Εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ

Θανασάκης του Αρκά 2 Μικροί στο μάτι



Ο Αρκάς επιστρέφει με δεύτερο άλμπουμ για τον Θανασάκη, υπογράφοντας μία ακόμη σειρά γεμάτη παιδική ενέργεια, γέλιο και... μπελάδες. Οι τρεις μικροί πρωταγωνιστές — ο Θανασάκης, ο Σπύρος και ο Χάρης — στροβιλίζονται σε καθημερινές περιπέτειες που εκτυλίσσονται στο νηπιαγωγείο, στον δρόμο και στη φαντασία τους.

Ο Θανασάκης παλεύει με τον μεγάλο έρωτα για τη Σίσσυ, που τον κάνει να χάσει τα λόγια του και να βρίσκει νέους, ευφάνταστους τρόπους να την εντυπωσιάσει. Ο Σπύρος τρέχει να ξεφύγει από τη Χρυσάνθη, που τον καταδιώκει ασταμάτητα, ενώ ο Χάρης, πάντα ήρεμος και φιλόσοφος, λειτουργεί σαν ο σταθερός κρίκος αυτής της χαοτικής παρέας.

Με την χαρακτηριστική του γραμμή και το αξεπέραστο χιούμορ του, ο Αρκάς δημιουργεί ένα βιβλίο που μιλά για την παιδική τρέλα, την αθωότητα και τις ανεμελιάς στιγμές που όλοι κάποτε ζήσαμε. Οι ιστορίες είναι σύντομες, καλοστημένες, γεμάτες ατάκες που θυμίζουν γιατί ο Αρκάς παραμένει ένας από τους πιο αγαπημένους δημιουργούς κόμικ στην Ελλάδα.

«Μικροί στο μάτι» — μεγάλοι σε γέλιο. Ένα βιβλίο ιδανικό για μικρούς και μεγάλους που θέλουν να θυμηθούν πόσο εκρηκτική (και τρυφερή) μπορεί να είναι η παιδική ηλικία.

quote of the day

IN AESTHETICS, EVERY MIRACLE
COMES WITH A QUESTION MARK.
CHOOSE WHAT FEELS REAL TO YOU.

Σήμερα
γιορτάζουν!
Κατερίνα, Καλοτίνα,
Μερκούριος,
Μερκουρία

25 Νοεμβρίου

- > Διεθνής Ημέρα για την Εξάλειψη τη Βίας κατά των Γυναικών
- > National Brand Day
- > National Day of Bosnia & Herzegovina
- > National Parfait Day
- > National Play Day with Dad
- > Shopping Reminder Day
- > Blasé Day
- > Ημέρα Πανελλαδικού Εορτασμού της Εθνικής Αντίστασης