

Baby on Board

THE FUN 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



**ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ PERSONAL BRANDING:
Η ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟΝ ΑΛΗΘΙΝΟ
ΑΝΘΡΩΠΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΝΕΟ TREND;**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Αυτό το «σκέφτομαι και γράφω» στο σχολείο ήταν τελικά η πρώτη μας επίσημη εκπαίδευση στο πώς να βάζουμε φίλτρα, πώς να ωραιοποιούμε τις καταστάσεις και πώς να κλειδώνουμε το συναίσθημα σε κουτάκια με σωστή σύνταξη και γραμματική. Μας έμαθαν να αναλύουμε το ιδανικό, αντί να αντιμετωπίζουμε το πραγματικό.

Αν το μάθημα στο σχολείο ήταν «νιώθω και κάνω», η ζωή μας θα ήταν αλλιώς. Ίσως σήμερα να μην πέφταμε τόσο εύκολα στην παγίδα της εικόνας. Θα είχαμε μάθει από παιδιά να εμπιστευόμαστε αυτό το «σφίξιμο» στο στομάχι, το ένστικτο που μας λέει την αλήθεια πριν καν προλάβει το μυαλό να τη διαγράψει. Θα κάναμε πράξη αυτό που αισθανόμαστε τη στιγμή που το αισθανόμαστε, αντί να καθόμαστε να αναλύουμε το «γιατί» μέχρι να πείσουμε τον εαυτό μας ότι η βιτρίνα που έχουμε απέναντί μας είναι ολόκληρο το οικοδόμημα.

Σκέψου το: το «σκέφτομαι και γράφω» μας προετοίμασε να γίνουμε καλοί θεατές και κριτικοί. Μας έμαθε να φτιάχνουμε εκθέσεις ιδεών για τη ζωή μας, ενώ η ίδια η ζωή είναι μια σειρά από αυθόρμητες πράξεις. Όταν ερωτευόμαστε μια εικόνα, στην ουσία γράφουμε μια έκθεση για το πώς θα θέλαμε να είναι ο άλλος. Και όταν έρχεται η στιγμή του «κάνω», όταν η πραγματικότητα απαιτεί πράξεις και όχι λόγια, εκεί έρχεται η απότομη προσγείωση. Η σιχασιά που νιώθεις αργότερα δεν είναι τίποτα άλλο από την οργή του «νιώθω» που το φιμώσαμε για χάρη του «σκέφτομαι».

Στη δουλειά, στις σχέσεις, παντού γύρω μας υπάρχει αυτό το «σκέφτομαι και γράφω». Όλοι προσπαθούν να συντάξουν την τέλεια λεζάντα, την τέλεια εικόνα, το τέλειο προφίλ. Αλλά η ζωή δεν διορθώνεται με γόμα. Αν είχαμε το θάρρος να λειτουργούμε με το «νιώθω και κάνω», θα φεύγαμε από εκεί που δεν μας ταιριάζει με την πρώτη ματιά, χωρίς να περιμένουμε να ολοκληρωθεί το κεφάλαιο της απογοήτευσης.

Tip of the Day: Σταμάτα να γράφεις «εκθέσεις» για τους ανθρώπους που συναντάς. Μην προσπαθείς να εξηγήσεις τη συμπεριφορά τους με τη λογική. Αν κάτι μέσα σου «κλωτσάει», είναι το ένστικτό σου που σου φωνάζει ότι η εικόνα είναι ψεύτικη. Άκου το «νιώθω» σου και κάνε το επόμενο βήμα μακριά από οτιδήποτε σε αναγκάζει να υποκρίνεσαι.

Πιστεύεις ότι αν αλλάζαμε σήμερα τον τρόπο που αντιδρούμε, αν αφήναμε τις αναλύσεις και περνούσαμε στις πράξεις, θα έμενε κανείς από αυτούς που τώρα «αγαπάμε» μόνο για τη βιτρίνα τους; Food for thought και καλό μας σαββατοκύριακο!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Η Mattel παρουσιάζει τη νέα σειρά "Masters of the Universe" με αφορμή τη live-action ταινία



Η Mattel, κορυφαία εταιρεία παιχνιδιών και ψυχαγωγίας παγκοσμίως, παρουσιάζει μια ολοκληρωμένη σειρά προϊόντων εμπνευσμένη από τη νέα live-action ταινία Masters of the Universe, παραγωγής των Amazon MGM Studios και Mattel Studios. Η ταινία αναμένεται να κάνει πρεμιέρα στις 4 Ιουνίου 2026, με διεθνή διανομή από τη Sony Pictures International Releasing.

Η νέα σειρά προϊόντων θα είναι διαθέσιμη παγκοσμίως από τις 25 Απριλίου 2026, περιλαμβάνοντας παιχνίδια, συλλεκτικά είδη, ένδυση και εκδόσεις, ενώ επιπλέον λανσαρίσματα θα ακολουθήσουν καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει συνεργασίες με περισσότερους από 70 partners, καλύπτοντας κατηγορίες όπως αξεσουάρ, lifestyle προϊόντα και ψυχαγωγικό περιεχόμενο.

Στη συλλογή ξεχωρίζουν οι φιγούρες δράσης "Masters of the Universe", οι συλλεκτικές εκδόσεις Barbie® με τους He-Man® και Teela®, καθώς και συ-

νεργασίες με brands όπως Funko, Hot Wheels® και UNO®. Παράλληλα, περιλαμβάνονται καινοτόμα προϊόντα όπως γυαλιά ηλίου εμπνευσμένα από τους He-Man και Skeletor, καθώς και συναρμολογούμενα σετ για αναπαράσταση σκηνών από την ταινία.

Όπως δήλωσε ο Nick Karamanos, Senior Vice President της Mattel, «το "Masters of the Universe" έχει όλα τα στοιχεία για να εξελιχθεί σε παγκόσμιο φαινόμενο, ενώ η νέα σειρά προϊόντων τιμά την κληρονομιά του brand και το συστήνει σε μια νέα γενιά».

Η Mattel θα συνεχίσει να επεκτείνει το σύμπαν του "Masters of the Universe" έως το 2027, με νέες συνεργασίες και εκδοτικά projects που απευθύνονται σε fans κάθε ηλικίας.

Η Οδύσσεια ζωντανεύει στη Navarino Agora μέσα από τη μαγεία της PLAYMOBIL

Η PLAYMOBIL HELLAS ανακοινώνει μια ξεχωριστή συνεργασία με την Navarino Agora, φέρνοντας τη μαγεία του παιχνιδιού σε έναν χώρο όπου η ελληνική μυθολογία συναντά τη σύγχρονη δημιουργικότητα. Έως τις 15 Οκτωβρίου 2026, το PLAYMOBIL kids PlayPark υποδέχεται μικρούς και μεγάλους σε μια μοναδική εμπειρία στη Μεσσηνία.

Στην καρδιά του χώρου δεσπόζει ένα εντυπωσιακό ξύλινο καράβι μήκους 9 μέτρων, εμπνευσμένο από τα ταξίδια της Οδύσσειας, ενώ μυθικές μορφές όπως ο Πολύφημος, ο Δίας και η Αθηνά ζωντανεύουν μέσα από τον κόσμο της PLAYMOBIL. Τα παιδιά περιηγούνται σε ένα θεματικό περιβάλλον που ενθαρρύνει τη φαντασία, τη δημιουργικότητα και την αφήγηση.

Η πρωτοβουλία αυτή συνδέει τη φιλοσοφία του παιχνιδιού με την ελληνική πολιτιστική κληρονομιά, προσφέροντας στα παιδιά τη δυνατότητα να εξερευνήσουν ρόλους και να δημιουργήσουν τις δικές τους ιστορίες. Το PLAYMOBIL kids PlayPark ενισχύει τις οικογενειακές δραστηριότητες της Costa Navarino, σε ένα περιβάλλον που συνδυάζει ασφάλεια, αισθητική και αυθεντική φιλοξενία.

Η κα Ειρήνη Ευφραιμίδη, Marketing Manager της PLAYMOBIL HELLAS, δήλωσε: «Η συνεργασία μας με την Costa Navarino αποτελεί μια δημιουργική Οδύσσεια που ενώνει τον μύθο με το παιχνίδι, προσφέροντας εμπειρίες γεμάτες φαντασία και χαρά».

Το PLAYMOBIL kids PlayPark φιλοδοξεί να αποτελέσει έναν προορισμό εμπνευσης για κάθε οικογένεια που επισκέπτεται τη Μεσσηνία.



Το τέλος του Personal Branding: Η επιστροφή στον αληθινό άνθρωπο είναι το νέο trend;



Αν νιώθεις μια απίστευτη ανακούφιση να πλημμυρίζει την καθημερινότητά σου, υπάρχει λόγος! Το διαδίκτυο σήμερα «βράζει» από μια νέα, εκρηκτική ενέργεια που μας καλεί να σταματήσουμε να συμπεριφερόμαστε στον εαυτό μας σαν να είναι κουτάκι με αναψυκτικό. Το 2026 είναι επίσημα η χρονιά που το Personal Branding μπήκε στο χρονοντούλαπο της ιστορίας και η αυθεντικότητα βγήκε στους δρόμους με τα πιο ζωηρά της χρώματα!

Η Μεγάλη Απόδραση από το «Τέλειο»

Θυμάσαι που έπρεπε να σκέφτεσαι αν η φωτογραφία σου ταιριάζει με το «ύφος» του προφίλ σου; Ή αν το σχόλιό σου είναι αρκετά «επαγγελματικό» για να μη χαλάσει το brand σου; Ε λοιπόν, αυτά τελείωσαν! Η νέα τάση που σαρώνει τον κόσμο είναι το "Unfiltered Joy". Ο κόσμος αποθεώνει πλέον τις στιγμές που η κάμερα κουνιέται από τα γέλια, τα μαλλιά είναι ανακάτωμα από τον αέρα και η χαρά δεν χρειάζεται λεζάντα για να εξηγηθεί.

Είναι το απόλυτο «νιώθω και κάνω» στην ψηφιακή μας ζωή! Νιώθεις τρελά κέφια; Ανέβασε ένα βίντεο που χορεύεις με τις πτυζάμες! Νιώθεις ενθουσιασμό για ένα απλό παγωτό; Πες το! Αυτό είναι το νέο branding: η αλήθεια σου, χωρίς καλλωπισμούς.

Γιατί αυτό μας κάνει τόσο χαρούμενους;

Γιατί επιτέλους σταματάμε να «γράφουμε εκθέσεις» για τη ζωή μας και αρχίζουμε να τη ζούμε!

Λιγότερο Άγχος, Περισσότερο Γέλιο: Όταν δεν έχεις να συντηρήσεις μια βιτρίνα, έχεις όλο τον χρόνο του κόσμου να απολαύσεις την ουσία.

Αληθινές Συνδέσεις: Οι άνθρωποι δεν συνδέονται με λογότυπα, συνδέονται με ανθρώπους. Όταν τσαλακλώνεις, γίνεσαι μαγνήτης για άλλους υπέροχους, τσαλακωμένους ανθρώπους.



Η Χαρά του Αυθορητισμού: Το «ναι» στην παρόρμηση είναι το καλύτερο δώρο που μπορείς να κάνεις στον εαυτό σου σήμερα.

Say Yes στην «Προσωπική σου Τρέλα»

Το φετινό Coachella μας το έδειξε καθαρά, η Lana Del Rey μας το τραγούδησε, αλλά εμείς το

κάνουμε πράξη στην καθημερινότητά μας: Το να είσαι ο εαυτός σου είναι η πιο επαναστατική πράξη χαράς. Δεν είμαστε προϊόντα.

Είμαστε συναίσθημα, είμαστε λάθη, είμαστε εκρήξεις δημιουργικότητας και πάνω από όλα, είμαστε ελεύθεροι!

Ας αφήσουμε τους «ειδικούς» να αναλύουν στρατηγικές και εμείς ας βγούμε έξω να ζήσουμε τις στιγμές που δεν χωράνε σε κανένα branding kit.



Tip of the Day:

Σήμερα, κάνε την πιο «αντι-branding» κίνηση της χρονιάς: Ανέβασε μια φωτογραφία που είσαι απλώς χαρούμενη, χωρίς να σε νοιάζει αν είναι «σωστή».

Ή ακόμα καλύτερα, ζήσε μια ολόκληρη μέρα χωρίς να τσεκάρεις πώς φαίνεσαι μέσα από την οθόνη. Η λάμψη στα μάτια σου όταν περνάς καλά είναι το μόνο «σήμα κατατεθέν» που χρειάζεσαι!

Η Βιομηχανία Ζυμαρικών ΗΛΙΟΣ φέρνει την εμπειρία της στο ΠΑΔΑ



Η Βιομηχανία Ζυμαρικών ΗΛΙΟΣ, ιδρυτικό μέλος της πρωτοβουλίας ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ, συμμετείχε στη σειρά διαλέξεων "Success Industry Stories" του Τμήματος Διοίκησης Επιχειρήσεων του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής (ΠΑΔΑ), μεταφέροντας στους φοιτητές σύγχρονες πρακτικές marketing και επικοινωνίας μέσα από πραγματικά επιχειρηματικά δεδομένα. Η διάλεξη πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο των μαθημάτων «Ολοκληρωμένη Επικοινωνία Μάρκετινγκ» και «Οργάνωση Διαφημιστικής Επικοινωνίας», υπό την επίβλεψη της καθηγήτριας Ανδρονίκης Κάβουρα, ενισχύοντας τη σύνδεση θεωρίας και πράξης.

Την εταιρεία εκπροσώπησε ο Marketing Manager, κ. Νίκος Μιχαλόπουλος, παρουσιάζοντας τη στρατηγική rebranding και repositioning της ΗΛΙΟΣ μέσα από την ομιλία «Η Βιομηχανία Ζυμαρικών ΗΛΙΟΣ αλλάζει σελίδα». Αναδείχθηκαν σημαντικά insights και βέλτιστες πρακτικές, προσφέροντας στους φοιτητές πολύτιμη εικόνα για τις σύγχρονες τάσεις της αγοράς.

Στο πλαίσιο της παρουσίασης, δόθηκε στους φοιτητές ένα πρακτικό case study, με στόχο τον σχεδιασμό επικοινωνιακού πλάνου και λανσαρίσματος της νέας εποχής της μάρκας. Οι συμμετέχοντες ανταποκρίθηκαν με ενθουσιασμό, παρουσιάζοντας δημιουργικές ιδέες και καινοτόμες προσεγγίσεις.

Η αλληλεπίδραση υπήρξε ιδιαίτερα δυναμική, οδηγώντας σε έναν ουσιαστικό διάλογο γύρω από τις προκλήσεις και τις προοπτικές του σύγχρονου marketing. Η πρωτοβουλία επιβεβαιώνει τη σημασία της διασύνδεσης επιχειρηματικού και ακαδημαϊκού οικοσυστήματος, με την ΗΛΙΟΣ να συνεχίζει να επενδύει στη γνώση, την εξωστρέφεια και τη νέα γενιά επαγγελματιών.

Agenda

«Το Ταξίδι της Γονεϊκότητας»: Διάλογος για τις προκλήσεις, την υποστήριξη & τις συνεργασίες

Την Τρίτη 5 Μαΐου 2026, από τις 09:00 έως τις 16:00, θα πραγματοποιηθεί στην Αθήνα το φόρουμ «Το Ταξίδι της Γονεϊκότητας», στο Stelios Foundation Conference Hall (Κυδαθηναίων 22). Το Forum διοργανώνεται από τα Παιδικά Χωριά SOS Ελλάδος, στο πλαίσιο της διαχρονικής τους αποστολής να στηρίζουν κάθε παιδί και οικογένεια, προωθώντας δράσεις πρόληψης, ενδυνάμωσης και ουσιαστικής υποστήριξης.

Αποτελεί μια σημαντική πρωτοβουλία διαλόγου και συν-διαμόρφωσης προτάσεων γύρω από τη σύγχρονη γονεϊκότητα, φέρνοντας σε επαφή επαγγελματίες παιδικής προστασίας, ειδικούς ψυχικής υγείας, εκπαιδευτικούς, γονείς και νέους. Στόχος είναι να αναδειχθούν οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι γονείς σήμερα, να παρουσιαστούν καλές πρακτικές και να διατυπωθούν προτάσεις για αποτελεσματικές υπηρεσίες στήριξης της οικογένειας.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην καθολική αλλά και στοχευμένη υποστήριξη γονέων και φροντιστών, ειδικά για παιδιά που ανήκουν σε ευάλωτες ομάδες. Παράλληλα, το Forum αναδεικνύει και τη φωνή των ίδιων των παιδιών, φωτίζοντας τις πραγματικές τους ανάγκες. Μέσα από θεματικές συζητήσεις και ανταλλαγή εμπειριών, επιδιώκεται η ενίσχυση της συνεργασίας μεταξύ φορέων και κοινοτήτων, με στόχο τη δημιουργία συμπεριληπτικών και επιστημονικά τεκμηριωμένων δράσεων.

Το Forum φιλοδοξεί να αποτελέσει σημείο αναφοράς για τον δημόσιο διάλογο γύρω από τη γονεϊκότητα, συμβάλλοντας σε ένα πιο συνεκτικό πλαίσιο στήριξης της σύγχρονης οικογένειας. Είναι ανοιχτό σε όλους όσοι επιθυμούν να συμμετάσχουν ενεργά.

ΠΑΙΔΙΚΑ ΧΩΡΙΑ SOS

ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΤΗΣ ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑΣ:
Διάλογος για τις προκλήσεις, την υποστήριξη & τις συνεργασίες

05.05.26 09:00 - 16:00

STELIOS FOUNDATION CONFERENCE HALL (ΚΥΔΑΘΗΝΑΙΩΝ 22, ΑΘΗΝΑ)

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Stelios
STELIOS FOUNDATION
www.steliosfoundation.gr

Confident Dressing: Πώς να διαλέξεις τι να φορέσεις όταν δεν ξέρεις τι σου πηγαίνει



Αν νιώθεις ότι «δεν σου πάει τίποτα», το πρόβλημα συνήθως δεν είναι το σώμα σου. Είναι ότι δεν έχεις σύστημα. Διαλέγεις με βάση τη διάθεση της στιγμής, μια φωτογραφία που είδες ή αυτό που φοράνε άλλες.

Η αυτοπεποίθηση στο ντύσιμο δεν έρχεται από το τέλειο ρούχο. Έρχεται από το να ξέρεις γιατί το διάλεξες.

Πάμε συγκεκριμένα:

1. Ξεκίνα από τη σιλουέτα, όχι από το trend

Αν δεν ξέρεις τι σου πηγαίνει, δοκίμασε πρώτα γραμμές – όχι χρώματα, όχι μοτίβα. Στάσου μπροστά στον καθρέφτη και δοκίμασε τρεις βασικές φόρμες:

- Κάτι εφαρμοστό (που ακολουθεί το σώμα)
- Κάτι ίσιο (straight γραμμή)
- Κάτι πιο loose / oversized

Μην ρωτήσεις «με κολακεύει;». Πρώτα: Νιώθω άνετα να κινηθώ; Θέλω να το τραβάω συνεχώς; Μπορώ να καθήσω χαλαρά; Η αυτοπεποίθησή ξεκινά όταν δεν σκέφτεσαι το ρούχο κάθε 5 λεπτά.

2. Βρες το "comfort anchor" σου

Κάθε γυναίκα έχει ένα στοιχείο που τη γειώνει. Μπορεί να είναι:

- ένα συγκεκριμένο ύψος παντελονιού (ψηλόμεσο vs χαμηλόμεσο)
- ένα συγκεκριμένο μήκος (πάνω από το γόνατο; midi:)
- μια υφή (βαμβάκι, σατέν, denim)

Παρατήρηση: Ποια ρούχα φοράς ξανά και ξανά; Αυτό δεν είναι βαρετό. Είναι δεδομένο. Εκεί χτίζεται η βάση σου. Αν π.χ. πάντα διαλέγεις ψηλόμεσα, σταμάτα να δοκιμάζεις χαμηλόμεσα επειδή «είναι στη μόδα».



3. Χρησιμοποίησε τον κανόνα "1 statement"

Αν δεν ξέρεις τι σου πηγαίνει, μην προσπαθείς να κάνεις όλο το outfit «εντυπωσιακό».

Διάλεξε: έντονο χρώμα ή ιδιαίτερο κόψιμο ή έντονο παπούτσι ή κοσμήματα. Ένα πράγμα κάθε φορά. Όταν όλα προσπαθούν να τραβήξουν την προσοχή, νιώθεις εκτεθειμένη.

4. Δοκίμασε τη μέθοδο "Photo Test"

Ο καθρέφτης συχνά λέει ψέματα γιατί βλέπεις τον εαυτό σου σε κίνηση.

Βγάλε μια απλή φωτογραφία με το κινητό: όρθια, φυσική στάση, χωρίς πόζα. Κοίτα τη φωτογραφία μετά από 10 λεπτά. Σκέψου: Θα το ξαναφορούσα; Δείχνω άνετη ή σφιγμένη; Ταίριαζει με την εικόνα που θέλω να βγάλω; Η φωτογραφία σου δίνει πιο αντικειμενική εικόνα από τον καθρέφτη.

5. Αν δεν ξέρεις τι σου πηγαίνει, ξεκίνα από ουδέτερη παλέτα

Μαύρο, λευκό, μπεζ, navy blue, γκρι. Όχι γιατί «αδυνατίζουν». Αλλά γιατί σου επιτρέπουν να κρίνεις τη γραμμή χωρίς να σε μεπερδεύει το χρώμα. Μόλις βρεις 2-3 φόρμες που λειτουργούν πάνω σου, τότε πρόσθεσε χρώμα.

6. Κάνε τη σωστή ερώτηση

«Με εκφράζει στη φάση που είμαι;». Άλλο ντύσιμο χρειάζεται η φοιτήτρια, άλλο η γυναίκα που χτίζει καριέρα, άλλο η γυναίκα που επαναπροσδιορίζεται μετά από αλλαγή. Δεν υπάρχει "τι σου πάει" γενικά. Υπάρχει "τι σου πάει τώρα".

7. Μην κυνηγάς σωματότυπους

Οι κανόνες τύπου «αν έχεις αυτό το σχήμα φόρα εκείνο» συχνά δημιουργούν περισσότερη ανασφάλεια.

- Δες πώς στέκεται το ρούχο στους ώμους σου.
- Δες αν η μέση σου φαίνεται καλά και αν το μήκος κόβει το πόδι περιέργα.

8. Φτιάξε 3 "σιγουράκια"

Όταν δεν ξέρεις τι να φορέσεις, δεν χρειάζεσαι 50 επιλογές. Χρειάζεσαι 3 ασφαλείς συνδυασμούς που είναι δοκιμασμένοι και σε κάνουν να νιώθεις καλά.

Το confident dressing δεν είναι να δείχνεις τέλεια. Είναι να μην παλεύεις με το ρούχο σου όλη μέρα. Αν νιώθεις καλά μέσα σε κάτι, αυτό σου πηγαίνει. Και αν δεν ξέρεις ακόμη τι σου πηγαίνει, δεν σημαίνει ότι δεν έχεις στιλ. Σημαίνει ότι το χτίζεις — συνειδητά, αυτή τη φορά.

Όταν ο κήπος φωτίζεται από το φεγγάρι: η μαγεία των Moon Gardens



Οι «Κήποι του Φεγγαριού» δεν είναι απλώς μια αισθητική επιλογή στον σχεδιασμό εξωτερικών χώρων, αλλά μια εμπειρία που αποκαλύπτεται όταν πέφτει το φως της ημέρας. Σε αντίθεση με τους κλασικούς κήπους που εντυπωσιάζουν κάτω από τον ήλιο, οι moon gardens δημιουργούνται για να «ζωντανεύουν» στο ημίφως της νύχτας, προσφέροντας μια ατμόσφαιρα σχεδόν ονειρική.

Το φως που δεν φαίνεται, αλλά υπάρχει

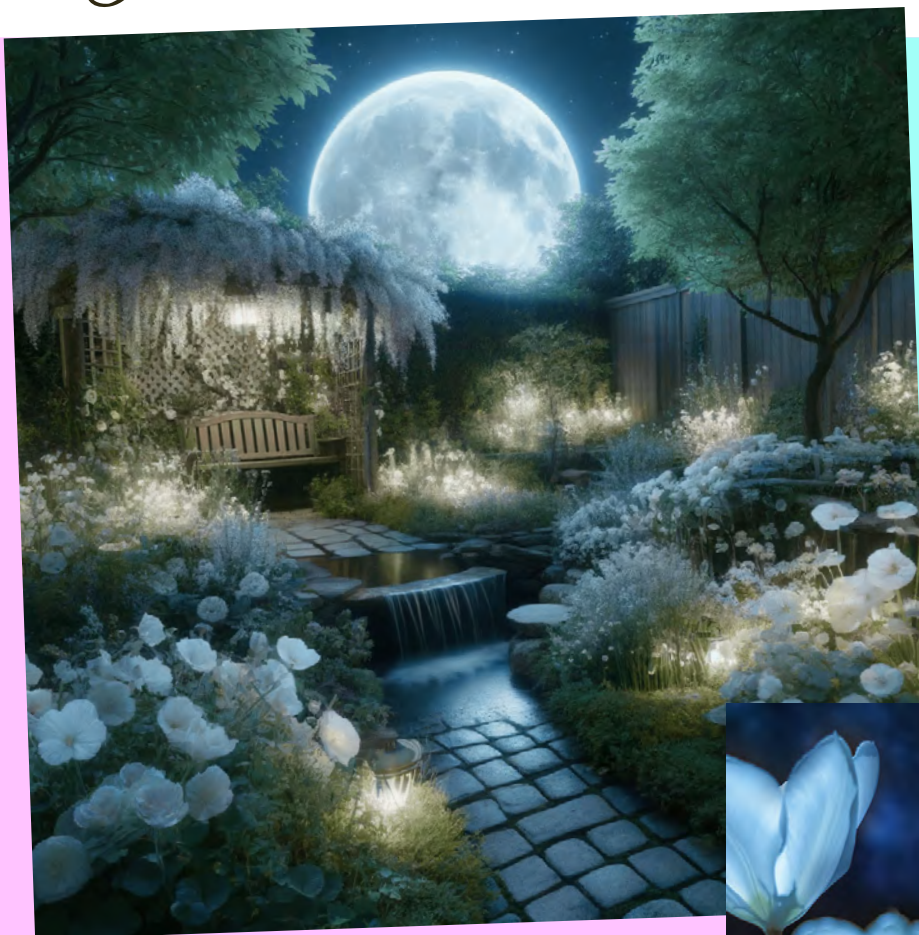
Η φιλοσοφία τους βασίζεται στη λεπτομέρεια. Λευκά άνθη και φυτά με ασημένιο φύλλωμα επιλέγονται ώστε να αντανακλούν ακόμη και το πιο απαλό φως του φεγγαριού. Το αποτέλεσμα δεν είναι έντονο ή επιβλητικό, αλλά μια διακριτική λάμψη που μοιάζει να αιωρείται στον χώρο, δημιουργώντας μια αίσθηση ηρεμίας και ισορροπίας.

Αρώματα που ξυπνούν τη νύχτα

Καθώς το φυσικό φως υποχωρεί, η όσφρηση αναλαμβάνει πρωταγωνιστικό ρόλο. Φυτά όπως το νυχτολούλουδο απελευθερώνουν το άρωμά τους μετά τη δύση του ήλιου, μετατρέποντας τον κήπο σε ένα ζωντανό, αισθητηριακό περιβάλλον που ξεπερνά την εικόνα και γίνεται εμπειρία.

Η κίνηση ως στοιχείο ζωής

Ο κήπος δεν μένει ποτέ απόλυτα στατικός. Φυτά όπως η γκάουρα, με την ανάλαφρη και σχεδόν αιωρούμενη μορφή τους, αντιδρούν στο παραμικρό νυχτερινό αεράκι, δίνοντας στο τοπίο μια διακριτική, σχεδόν χορευτική κίνηση. Έτσι, ο χώρος αποκτά ρυθμό και εσωτερική ζωντάνια.



Φυτά που είναι ιδανικά για moon garden

- Νυχτολούλουδο για έντονο βραδινό άρωμα
- Moonflower με μεγάλα λευκά άνθη που ανοίγουν τη νύχτα
- Λευκή πετούνια ή λευκή γαρδένια για σταθερή ανθοφορία και άρωμα
- Καλλωπιστικός καπνός για έντονη νυχτερινή ευωδία
- Γκάουρα για κίνηση και «ελαφρότητα» στο τοπίο
- Ασημένια φύλλα όπως λεβάντα ή αρτεμισία για τη φωτεινή αντανάκλαση

Ένας χώρος για να επιβραδύνεις

Χωρίς την ένταση των χρωμάτων της ημέρας, ο κήπος γίνεται πιο ήσυχος, πιο εσωτερικός. Οι κήποι του Φεγγαριού δεν ζητούν να τους παρατηρήσεις βιαστικά, αλλά να σταθείς μέσα τους. Να καθίσεις, να αναπνεύσεις και να προσαρμοστείς σε έναν πιο αργό ρυθμό.

Ίσως τελικά αυτό να είναι και το μεγαλύτερο μυστικό τους: δεν πρόκειται για έναν κήπο που απλώς βλέπεις, αλλά για έναν κήπο που βιώνεις. Έναν χώρο που υπενθυμίζει ότι η ομορφιά δεν χρειάζεται ένταση για να υπάρξει — μερικές φορές, αρκεί το φως του φεγγαριού.



Φτιάξε τον δικό σου Κήπο του Φεγγαριού

Αν θέλεις να δημιουργήσεις έναν μικρό moon garden, ξεκίνα με βάση το λευκό: φυτά με ανοιχτόχρωμα άνθη ή ασημένιο φύλλωμα που «πιάνουν» το φως τη νύχτα. Πρόσθεσε αρωματικά είδη που ενεργοποιούνται μετά τη δύση του ήλιου, ώστε ο κήπος να μην είναι μόνο οπτικός αλλά και αισθητηριακός.

Δώσε σημασία στην τοποθέτηση: οι γωνίες που δέχονται έστω και λίγο φως από το φεγγάρι ή από εξωτερικές πηγές φωτισμού θα γίνουν φυσικά σημεία εστίασης. Απόφυγε την υπερφόρτωση χρωμάτων — εδώ ο στόχος είναι η ηρεμία, όχι η ένταση.

Τέλος, σκέψου την κίνηση. Φυτά που «ζωντανεύουν» με το αεράκι δίνουν στον χώρο μια διακριτική ροή, σαν ο κήπος να αναπνέει.



Η μόδα στην πρεμιέρα του "The Devil Wears Prada 2" ήταν ακριβώς αυτό που περιμέναμε

Στην πρεμιέρα του *The Devil Wears Prada 2*, η μόδα δεν ήταν απλώς παρούσα – ήταν ο απόλυτος πρωταγωνιστής. Και ακριβώς όπως περιμέναμε, δεν θύμιζε σε τίποτα «ένα συνέδριο από φρικτές φούστες», αλλά μια προσεκτικά σκηνοθετημένη ωδή στο σιλ, την ταυτότητα και τη δύναμη της εικόνας.

Μετά από εβδομάδες προωθητικών εμφανίσεων, η 20ή Απριλίου έφερε επιτέλους την πολυαναμενόμενη επανένωση του αρχικού cast στο κόκκινο χαλί. Η Anne Hathaway και η Meryl Streep είχαν ήδη δώσει τον τόνο, αλλά η παρουσία των Emily Blunt και Stanley Tucci ολοκλήρωσε την εικόνα μιας βραδιάς που έμοιαζε με fashion editorial σε ζωντανή μετάδοση.

Η Hathaway ενσάρκωσε την παλιά αίγλη του Hollywood με ένα εντυπωσιακό strapless κόκκινο φόρεμα από Louis Vuitton, ενώ η Streep –πιστή στη Miranda Priestly– επέλεξε μια επιβλητική δημιουργία Givenchy με cape και δερμάτινα γάντια, αποπνέοντας δύναμη και απόλυτο έλεγχο. Το κόκκινο, άλλωστε, δεν ήταν τυχαίο: ήταν ένας σαφής συμβολισμός της έντασης και του πάθους που χαρακτηρίζει τον κόσμο της μόδας.

Η Blunt κινήθηκε σε πιο avant-garde μονοπάτια με couture δημιουργία Schiaparelli, αποδεικνύοντας ότι η μόδα μπορεί να είναι και τέχνη. Ο Tucci, από την άλλη, κράτησε την ισορροπία με ένα διαχρονικό κοστούμι Armani.





Πώς βλέπει ο εγκέφαλος τον σύντροφό σου;



3 πράγματα που πρέπει οπωσδήποτε να ξέρεις για το κολλαγόνο

Το κολλαγόνο είναι η πιο άφθονη πρωτεΐνη στο ανθρώπινο σώμα και βασικό στοιχείο για το δέρμα, τα οστά, τους τένοντες και τις αρθρώσεις.

1. Δεν μειώνεται μόνο λόγω ηλικίας

Το σώμα μας παράγει φυσικά κολλαγόνο, αλλά μετά τα 25-30 χρόνια η παραγωγή αρχίζει να μειώνεται σταδιακά. Παράγοντες όπως η υπεριώδης ακτινοβολία, το κάπνισμα, η κακή διατροφή και το στρες επιταχύνουν αυτή τη διαδικασία.

2. Δεν είναι όλα τα κολλαγόνα ίδια

Υπάρχουν πολλοί τύποι κολλαγόνου, με τους πιο βασικούς να είναι οι τύποι I, II και III. Κάθε τύπος έχει διαφορετική λειτουργία: για παράδειγμα, ο τύπος I εντοπίζεται κυρίως στο δέρμα και τα οστά, ενώ ο τύπος II στον χόνδρο. Δεν είναι όλα τα συμπληρώματα ίδια και δεν καλύπτουν κάθε ανάγκη.

3. Χρειάζεται "συνεργασία" για να λειτουργήσει

Η βιταμίνη C είναι απαραίτητη για τη σύνθεση του κολλαγόνου. Χωρίς αυτήν, ο οργανισμός δυσκολεύεται να αξιοποιήσει την πρωτεΐνη, ακόμα και αν λαμβάνεται από τρόφιμα ή συμπληρώματα.

Το κολλαγόνο δεν είναι μαγικό φίλτρο. Αλλά αν κατανοήσουμε πώς λειτουργεί και το υποστηρίξουμε σωστά, μπορεί να γίνει ισχυρό εργαλείο φροντίδας της υγείας και της ομορφιάς.

Τι συμβαίνει πραγματικά μέσα στον εγκέφαλό μας όταν ερωτευόμαστε; Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα που δημοσιεύτηκε στο Social Cognitive and Affective Neuroscience, ο εγκέφαλος «βλέπει» τον σύντροφό μας διαφορετικά ανάλογα με το στάδιο της σχέσης – και αυτό εξηγεί γιατί οι σχέσεις αλλάζουν με τον χρόνο.

Στην αρχή μιας σχέσης, ενεργοποιούνται έντονα περιοχές που συνδέονται με ευχαρίστηση και ανταμοιβή. Αυτό είναι που μας κάνει να νιώθουμε έντονο πάθος και να σκεφτόμαστε συνέχεια το άτομο που μας ενδιαφέρει. Είναι η περίοδος του έρωτα όπου όλα μοιάζουν μαγικά.

Όμως, όσο η σχέση εξελίσσεται, η δραστηριότητα σε αυτές τις περιοχές μειώνεται σταδιακά. Δεν σημαίνει ότι η αγάπη εξασθενεί· αντιθέτως, ο εγκέφαλος ενισχύει περιοχές που σχετίζονται με εμπιστοσύνη, ασφάλεια και συναισθηματική σύνδεση. Η ένταση της πρώτης φάσης του έρωτα δίνει τη θέση της στη σταθερότητα και τη βαθιά σύνδεση.

Με άλλα λόγια, η αγάπη δεν χάνεται, απλώς αλλάζει μορφή. Στην πορεία, η σχέση μετατρέπεται από έντονο πάθος σε σταθερή σύνδεση, και αυτή η σταθερότητα δείχνει ωριμότητα και αληθινά συναισθήματα.



gettyimages
Credit: Jamie McCarthy

Η Calvin Klein έντυσε τον Connor Storrie στο gala της Tiffany & Co στη Νέα Υόρκη

Η Calvin Klein ανακοίνωσε ότι ο ηθοποιός Connor Storrie εμφανίστηκε με δημιουργία Calvin Klein Collection στο επίσημο gala λανσαρίσματος της συλλογής "Blue Book 2026: Hidden Garden" της Tiffany & Co., που πραγματοποιήθηκε στο Park Avenue Armory στη Νέα Υόρκη.

Για τη βραδιά, ο Connor Storrie επέλεξε ένα custom σύνολο Calvin Klein Collection που ανέδειξε τη σύγχρονη αισθητική του οίκου. Το look περιλάμβανε σακάκι σε buttercream απόχρωση από μάλλινο ύφασμα, σε boxy γραμμή, συνδυασμένο με slim παντελόνι, δημιουργώντας μια ισορροπία ανάμεσα στη δομή και τη χαλαρότητα.

Το σύνολο ολοκληρώθηκε με λευκό μεταξωτό πουκάμισο με διακριτικές pinstripes και γιακά shawl collar, προσθέτοντας μια εκλεπτυσμένη πινελιά στο outfit. Την εμφάνιση συμπλήρωσαν camel suede loafers, που ενίσχυσαν τον minimal αλλά πολυτελή χαρακτήρα του συνόλου.

Η παρουσία του Connor Storrie στο event επιβεβαιώνει τη διαχρονική κομψότητα και τη μοντέρνα προσέγγιση της Calvin Klein Collection, σε ένα από τα πιο σημαντικά fashion γεγονότα της σεζόν, όπου η υψηλή ραπτική συναντά την καλλιτεχνική έκφραση.

Η Calvin Klein συνεχίζει να αποτελεί σημείο αναφοράς για τη σύγχρονη μόδα, συνδυάζοντας καθαρές γραμμές, premium υλικά και διαχρονικό design που ξεχωρίζει σε κάθε εμφάνιση.

Ηλεκτρικά αυτοκίνητα: το μέλλον της φόρτισης έρχεται σε 7 λεπτά



Η κινεζική CATL παρουσίασε στο Πεκίνο τη νέα γενιά μπαταριών για ηλεκτρικά αυτοκίνητα, σε μια κίνηση που δείχνει ότι η ηλεκτροκίνηση πλησιάζει ένα σημαντικό τεχνολογικό άλμα. Στο επίκεντρο βρίσκεται το σύστημα Qilin, το οποίο σύμφωνα με την εταιρεία υπόσχεται αυτονομία που φτάνει σχεδόν τα 1.000 χιλιόμετρα σε ιδανικές συνθήκες, μειώνοντας την ανάγκη για συχνή φόρτιση και ενισχύοντας την πρακτικότητα των ηλεκτρικών οχημάτων σε μεγάλες αποστάσεις.

Ακόμη πιο εντυπωσιακή είναι η νέα μπαταρία Shenxing, τεχνολογίας LFP, η οποία σύμφωνα με τις ανακοινώσεις μπορεί να φορτίσει από το 10% έως σχεδόν πλήρη φόρτιση σε λιγότερο από 7 λεπτά, σε ιδανικές συνθήκες και με κατάλληλη υποδομή φόρτισης. Η εξέλιξη αυτή φέρνει την εμπειρία φόρτισης πολύ πιο κοντά στον χρόνο ανεφοδιασμού ενός συμβατικού αυτοκινήτου, αλλάζοντας τα δεδομένα για την καθημερινή χρήση των ηλεκτρικών οχημάτων.

Η CATL ενισχύει επίσης τη στρατηγική της στον ανταγωνισμό με την BYD, καθώς οι δύο εταιρείες κατέχουν σημαντικό μερίδιο της παγκόσμιας αγοράς. Παράλληλα, σχεδιάζει την ανάπτυξη μπαταριών ιόντων νατρίου για μείωση κόστους και εξάρτησης από σπάνια υλικά, ενώ έχει ανακοινώσει σχέδιο για δημιουργία 100.000 σταθμών φόρτισης και ανταλλαγής μπαταριών έως το 2028.



Με το νέο Adistar Control 5 των adidas Originals, έχεις τον έλεγχο

Η adidas Originals παρουσιάζει το νέο ADISTAR CONTROL 5, επαναφέροντας ένα εμβληματικό running σχέδιο στο σήμερα, μέσα από μια σύγχρονη προσέγγιση που ενώνει το streetwear με το lifestyle. Με ρίζες στα τέλη της δεκαετίας του '70, το ADISTAR επιστρέφει δυναμικά, επαναπροσδιορίζοντας την έννοια της κίνησης στην πόλη.

Το νέο μοντέλο αντλεί έμπνευση από τη δυναμική αισθητική των 00s, με έντονες γραμμές, πολυεπίπεδα στοιχεία και χαρακτηριστική σιλουέτα που ξεχωρίζει. Δεν αποτελεί απλώς μια αναβίωση του παρελθόντος, αλλά μια σύγχρονη έκφραση ταυτότητας για όσους κινούνται με αυτοπεποίθηση και αυθεντικότητα.

Μέρος της καμπάνιας είναι και ο διεθνής ποδοσφαιριστής Μπάμπης Κωστούλας, ο οποίος αποτυπώνει μέσα από τον φακό τη φιλοσοφία του μοντέλου: το running δεν είναι απλώς άσκηση, αλλά στάση ζωής.

Η παρουσίαση του ADISTAR CONTROL 5 συνοδεύτηκε από ένα εντυπωσιακό launch event στο πλήρως ανακαινισμένο showroom της adidas, όπου minimal design και σύγχρονη αισθητική ανέδειξαν τη νέα εποχή του brand. Το event αποτέλεσε σημείο συνάντησης για δημιουργούς και trendsetters της πόλης, επιβεβαιώνοντας τη σύνδεση του sport με το lifestyle.

Το ADISTAR CONTROL 5 είναι διαθέσιμο στο adidas.gr, στα καταστήματα adidas και σε επιλεγμένα σημεία λιανικής, σηματοδοτώντας μια νέα εποχή όπου ο έλεγχος της κίνησης γίνεται προσωπική επιλογή.

Mythos x Bloody Hawk Όταν η αυθεντικότητα γίνεται συλλεκτική



Ο Mythos ενώνει δυνάμεις με τον Bloody Hawk σε μια συνεργασία που ξεφεύγει από τα συνηθισμένα, παρουσιάζοντας μια νέα Limited Edition συλλεκτική σειρά συσκευασιών. Μια σύμπραξη που γεννιέται από κοινές αξίες και φιλοδοξεί να εμπνεύσει το κοινό να κάνει «τον Μύθο του να συμβεί».

Η συνεργασία δεν ακολουθεί τάσεις, αλλά βασίζεται στην αυθεντικότητα, την ένταση και τη δύναμη της προσωπικής έκφρασης. Mythos και Bloody Hawk συναντιούνται σε έναν κοινό δημιουργικό τόπο, εκφράζοντας τη σύγχρονη κουλτούρα και τη γλώσσα του «τώρα» με τρόπο άμεσο και ειλικρινή.

Η Limited Edition σειρά ξεχωρίζει για τον ιδιαίτερο σχεδιασμό της, που συνδυάζει graffiti αισθητική με τους χαρακτηριστικούς πράσινους χρωματισμούς του Mythos και έντονες μεταλλικές λεπτομέρειες. Το αποτέλεσμα είναι μια συσκευασία με ισχυρή ταυτότητα, που αντικατοπτρίζει τη δυναμική και «ωμή» φύση της συνεργασίας.

Η ενέργεια αποτελεί φυσική συνέχεια της συνεργασίας που ξεκίνησε με την ταινία «ΕΜΕΙΣ», μεταφέροντας τη σύνδεση brand και καλλιτέχνη από τη μεγάλη οθόνη στην καθημερινότητα. Παράλληλα, μέσα από τον διαγωνισμό "Scan & Win", οι καταναλωτές μπορούν να διεκδικήσουν συλλεκτικά δώρα και μοναδικά limited edition items.

Με αυτή τη συνεργασία, ο Mythos επιβεβαιώνει τη σύνδεσή του με τη σύγχρονη μουσική και την αυθεντική έκφραση. Γιατί... παντού υπάρχει ένας Mythos.

Απολαύστε Υπεύθυνα

quote of the day

Η ΜΟΝΗ ΑΜΥΝΑ ΠΟΥ ΕΧΟΥΜΕ
ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ ΕΙΝΑΙ Η
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΟΣ ΝΕΟΥ ΠΑΡΟΝΤΟΣ.

Γιορτάζουν!

24/4
Αχιλλέας, Δούκας, Δούκισσα,
Βαλεντίνη, Ελισάβετ, Θωμαστός,
Θαυμαστή

25/4
Νίκη, Μάρκος, Μαρκία

26/4
Γλαφυρός, Γλαφυρή, Μυροφόρα

24 Απριλίου

- > International Day of Multilateralism and Diplomacy for Peace
- > Διεθνής Ημέρα Γλυπτικής
- > Coronation Day of Pope Benedict XVI
- > World Day for Animals in Laboratories
- > Armenian Genocide Remembrance Day
- > Action Day for Tolerance and Respect between People
- > Fashion Revolution Day
- > Secretary Day

25 Απριλίου

- > Take Our Daughters and Sons to Work Day
- > International Financial Independence Awareness Day
- > Parental Alienation Awareness Day
- > World Malaria Day
- > National Telephone Day
- > National DNA Day
- > National Lingerie Day
- > Παγκόσμια Ημέρα του Τσίρκου

26 Απριλίου

- > Alien Day
- > International Chernobyl Disaster Remembrance Day
- > Get Organized Day
- > World Intellectual Property Day
- > National No Makeup Day
- > World Healing Day
- > World Veterinary Day