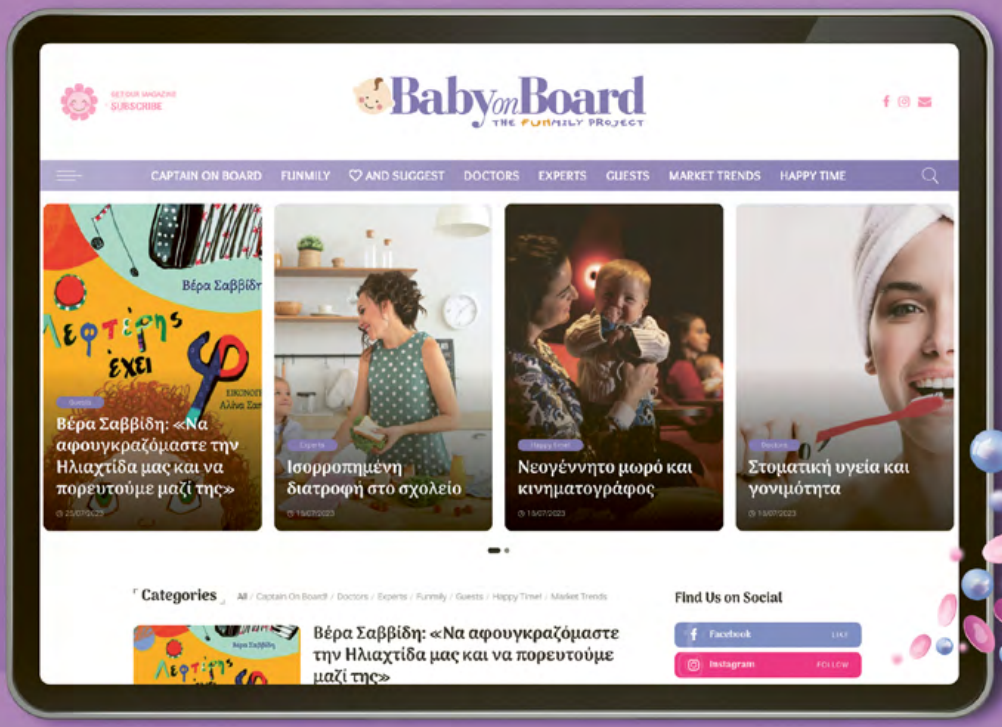
Baby on Board
THE FUNMILY PROJECT

Η πιο **FUNmily** παρέα ταξιδεύει
στον μαγικό κόσμο των παιδιών!



ΤΟ ΠΙΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ FREE PRESS ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΓΙΑ ΟΛΗ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ!

Διανέμεται από το δίκτυο της EVA-NET σε πάνω από 3.000 σημεία σε όλη την Ελλάδα και την Κύπρο
και σε άλλα 500 σημεία μέσα από το δίκτυο συνεργατών μας
(Ecali Club, Politia Tennis Club, Golf Prive Γλυφάδας, Golden Hall, Expert,
ΜΗΤΕΡΑ Ιδιωτική Γενική, Μαιευτική-Γυναικολογική & Παιδιατρική Κλινική, Playmobil FunPark κ.ά.):

★ Μαιευτήρια ♥ Δίκτυο Ιατρών ★ Παιδικοί Σταθμοί ♥ Παιδότοποι
★ Κέντρα Δημιουργικής Απασχόλησης ♥ Cafe ★ Restaurants ♥ Ξενοδοχεία
★ Hair & Nail Salons ♥ Ιδρύματα - Πολιτιστικά Κέντρα

Come on board!

Baby on Board **babyonboardmag**

www.babyonboardmag.gr

SUBSCRIBE AND GET OUR MAGAZINE!

sayes communications

25 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2026 #1232

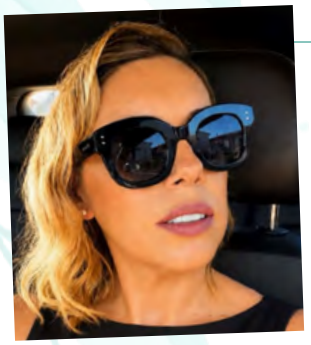
SAY yes to the press

YOUR DAILY ONLINE MAGAZINO

«Δεν γίνεται». Η πιο γρήγορη ατάκα του κόσμου!







Μια ερώτηση έκανα. Δεν ζήτησα να μετακινήσουμε τον Παρθενώνα!

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Έχω μια απορία που με βασανίζει χρόνια. Πώς γίνεται κάποιοι άνθρωποι να ξέρουν ότι κάτι δεν γίνεται πριν καν ακούσουν τι είναι αυτό; Πρέπει να έχουν κάποιο χάρισμα. Έκτη αίσθηση. Προχωρημένη τηλεπάθεια.

Εγώ, ας πούμε, μπορεί να πάρω τηλέφωνο και να πω:
«Καλημέρα σας, θα ήθελα να ρωτήσω αν...»
«Δεν γίνεται».
Μα καλέ μου άνθρωπε, μπορεί να ήθελα να ρωτήσω αν βρέχει!

Το αγαπημένο μου, βέβαια, είναι όταν τελικά εμφανίζεται κάποιος δεύτερος. «Α, αυτό; Ναι, γίνεται. Απλώς πρέπει να πατήσουμε εδώ». Εκείνη τη στιγμή θέλω να ανοίξω σαμπάνια. Να πέσουν κομφετί. Να απονεμηθεί βραβείο στον άνθρωπο που ανακάλυψε το κουμπί.

Και μετά, επειδή η ζωή έχει χιούμορ, έρχεται κάποιος και ζητάει κάτι από εμένα. «Μήπως μπορούμε να το αλλάξουμε;» Και πριν καν προλάβω να σκεφτώ, ακούω τον εαυτό μου: «Δεν γίνεται». Ωραία. Συγχαρητήρια. Μόλις έγινα αυτό που κοροϊδεύω.

Και ξέρεις ποιο είναι το χειρότερο; Ότι καμιά φορά το λέω ενώ ξέρω πως γίνεται. Απλώς θα χρειαστεί να ξανανοίξω ένα αρχείο, να αλλάξω το πρόγραμμά μου ή να ασχοληθώ άλλα δέκα λεπτά.

Δεν είμαι πάντα διαθέσιμη, υπομονετική και γεμάτη δημιουργικές ιδέες. Ούτε θέλω να γίνω ο άνθρωπος που λέει ναι σε όλα και μετά τρέχει πανικόβλητος να τα προλάβει. Αλλά θέλω τουλάχιστον να είμαι ειλικρινής. Να λέω «δεν προλαβαίνω», «δεν μπορώ σήμερα», «θα μου πάρει περισσότερο χρόνο».

Γιατί αυτά είναι αληθινές απαντήσεις. Το «δεν γίνεται», όταν χρησιμοποιείται για να μη χρειαστεί να σκεφτούμε, είναι απλώς η εύκολη έξοδος.

Tip of the Day: Το «όχι τώρα» είναι πιο χρήσιμο και ειλικρινές από ένα «ποτέ» που δεν ισχύει. Οπότε έβαλα έναν μικρό κανόνα στον εαυτό μου. Πριν απαντήσω αρνητικά, θα κάνω μια ερώτηση: «Δεν γίνεται στ' αλήθεια ή απλώς δεν θέλω να μπλέξω;»

Δεν σου υπόσχομαι ότι θα μου αρέσει πάντα η απάντηση. Αλλά υποψιάζομαι πως θα έχει ενδιαφέρον!



love it

Εκείνον που λέει «δεν ξέρω, αλλά θα το ψάξω».

leave it

Το αυτόματο «δεν γίνεται» πριν ολοκληρωθεί η πρόταση.

we suggest

Αν δεν μπορείς να βοηθήσεις, πες τουλάχιστον τι μπορεί να γίνει διαφορετικά.

Η κομμώτρια που λέει «Τα ίδια;» και ξέρει!



Κάθομαι στην καρέκλα. Ακουμπάει τα χέρια της στους ώμους μου και με κοιτάζει στον καθρέφτη.

«Τα ίδια;» Δύο λέξεις. Και μέσα σε αυτές χωράει όλη μου η ιστορία: το πόσο κοντά, το ποια απόχρωση, το «μη μου τα φουσκώσεις πολύ γιατί φουσκώνουν και μόνα τους με την υγρασία».

Καμία φωτογραφία από το Instagram. Καμία εξήγηση με χέρια και πόδια. Το ξέρει. Με ξέρει καλύτερα από ορισμένους συγγενείς, και ασφαλώς καλύτερα από μένα τις Δευτέρες το πρωί.

Είναι πολυτέλεια να σε θυμούνται. Γιατί τελικά η πολυτέλεια δεν είναι να σου κάνουν τα μαλλιά. Είναι να μη χρειάζεται να εξηγείς πώς τα θέλεις!

Ο οδηγός που σταμάτησε και μου έκανε «πέρνα»



Είμαι στην άκρη του πεζοδρομίου με δύο σακούλες και την αιώνια απορία: προλαβαίνω ή όχι; Και εκεί, απροσδόκητα, ένα αυτοκίνητο σταματάει. Ο οδηγός μου κάνει νόημα με το χέρι: «Πέρνα». Χωρίς κόρνα. Χωρίς αναστεναγμό. Χωρίς εκείνο το βλέμμα «άντε, κυρία μου».

Περνάω και κάνω εκείνη τη μικρή, αμήχανη υπόκλιση με το κεφάλι που κάνουμε όλοι. Λες και μου έδωσε τα κλειδιά της πόλης. Η μέρα μου άλλαξε σε τέσσερα δευτερόλεπτα. Και το ωραιότερο; Λίγο αργότερα, όταν οδηγούσα εγώ, σταμάτησα κι εγώ για μια κυρία με καροτσάκι.

Στον Πειραιά, ώρα αιχμής, ένα απλό «πέρνα» μπορεί να σου φτιάξει τη μέρα. Και να σου αποκαταστήσει την πίστη στην ανθρωπότητα!

206 δωρεάν εκδηλώσεις στα Τρίκαλα! Αυτά τα Χριστούγεννα τα αγαπώ ήδη!

Αγαπώ τις πρωτοβουλίες που μας θυμίζουν ότι για να περάσουμε όμορφα δεν χρειάζεται πάντα να βάζουμε το χέρι στην τσέπη!

Ο Μύλος των Ξωτικών στα Τρίκαλα άνοιξε στις 20 Νοεμβρίου και φέτος έχει ετοιμάσει 206 δωρεάν εκδηλώσεις! Θέατρο, συναυλίες, παραμύθια, δημιουργικά παιχνίδια και χριστουγεννιάτικες εκπλήξεις για μικρούς και μεγάλους, με ελεύθερη είσοδο.

Το φετινό σκηνικό είναι εμπνευσμένο από τον Μάγο του Οζ και η γιορτή θα διαρκέσει μέχρι τις 6 Ιανουαρίου 2027.

Γιατί λίγη χριστουγεννιάτικη μαγεία πρέπει να χωράει σε κάθε οικογενειακό προϋπολογισμό!



Πάνω από 30 εκατ. δολάρια για να σώσουμε τους κοραλλιογενείς υφάλους



Αγαπώ τις ειδήσεις που δείχνουν ότι, εκτός από το να μιλάμε για την προστασία του πλανήτη, μπορούμε και να κάνουμε κάτι ουσιαστικό! Στη φετινή Παγκόσμια Διάσκεψη για το Κλίμα, στην Αττάλεια, ανακοινώθηκαν περισσότερα από 30 εκατ. δολάρια σε νέες επενδύσεις και χρηματοδοτήσεις για την προστασία των κοραλλιογενών υφάλων σε 22 αναπτυσσόμενες χώρες.

Και δεν μιλάμε απλώς για όμορφα υποθαλάσσια τοπία. Οι κοραλλιογενείς ύφαλοι φιλοξενούν χιλιάδες θαλάσσια είδη, προστατεύουν ακτές και στηρίζουν την αλιεία και τον τουρισμό, από τους οποίους ζουν ολόκληρες κοινότητες. Τα χρήματα πρόκειται να ενισχύσουν δράσεις προστασίας και βιώσιμες τοπικές επιχειρήσεις. Γιατί οι καλές ειδήσεις για το περιβάλλον αξίζουν ακόμη περισσότερο όταν συνοδεύονται από πραγματικές δεσμεύσεις και όχι μόνο από ωραία λόγια!

«Δεν γίνεται». Η πιο γρήγορη ατάκα του κόσμου!



Υπάρχει μια δεξιότητα στην οποία έχουμε γίνει εξαιρετικοί. Δεν απαιτεί πτυχίο, προϋπηρεσία ή ιδιαίτερες δεξιότητες. Δεν χρειάζεται καν να σηκωθούμε από την καρέκλα μας. Να λέμε για κάτι "δεν γίνεται".

Και το καλύτερο; Μπορούμε να το κάνουμε χωρίς καν να έχουμε ακούσει ολόκληρη την ερώτηση!

Το εθνικό μας αντανακλαστικό

«Μπορώ να αλλάξω την ημερομηνία;»
«Δεν γίνεται».
«Υπάρχει κάποιος άλλος τρόπος;»
«Δεν γίνεται».
«Μήπως να δοκιμάζαμε...»
«Δεν γίνεται».

Εντυπωσιακό. Η απάντηση έχει ήδη δοθεί πριν ολοκληρωθεί η πρόταση. Αν ήταν ολυμπιακό άθλημα, θα διεκδικούσαμε μετάλλιο.

Το συναντάμε παντού. Στις δημόσιες υπηρεσίες, στις επιχειρήσεις, στα καταστήματα, στις συνεργασίες μας. Καμιά φορά ακόμη και στο σπίτι, όταν κάποιος προτείνει να αλλάξουμε τη θέση του καναπέ.

Και το αστείο είναι ότι μπορεί όντως να μη γίνεται. Αλλά πώς το ξέρουμε τόσο γρήγορα;

Το πρόβλημα δεν είναι το «όχι»

Ας ξεκαθαρίσουμε κάτι. Δεν γίνεται να γίνονται όλα.

Υπάρχουν νόμοι, κανόνες, προθεσμίες, περιορισμοί, οικονομικές δυνατότητες και άνθρωποι που έχουν ήδη περισσότερη δουλειά από όση μπορούν να διαχειριστούν.

Κανείς δεν είναι υποχρεωμένος να κάνει θαύματα επειδή εμείς βιαζόμαστε.

Υπάρχει, όμως, τεράστια διαφορά ανάμεσα στο «δεν μπορώ να το κάνω γιατί υπάρχει αυτός ο περιορισμός» και στο «δεν γίνεται, γιατί έτσι».

Το πρώτο είναι απάντηση.

Το δεύτερο είναι ένας πολύ βολικός τρόπος να τελειώσει η συζήτηση.

Και όταν επαναλαμβάνεται αρκετά, μετατρέπεται σε νοοτροπία.

Το «έτσι το κάνουμε πάντα» δεν είναι νόμος της φύσης

Πόσες φορές έχουμε ακούσει αυτή τη φράση; «Έτσι το κάνουμε πάντα».

Ωραία. Αλλά γιατί;



Μπορεί κάποτε να υπήρχε ένας εξαιρετικός λόγος. Μπορεί όμως ο λόγος να εξαφανίστηκε πριν από δέκα χρόνια και η διαδικασία να έμεινε στη θέση της, σαν εκείνο το καλώδιο πίσω από την τηλεόραση που κανείς δεν ξέρει πού καταλήγει, αλλά κανείς δεν τολμά να βγάλει.

Κάπως έτσι συνεχίζουμε να συμπληρώνουμε περιττά χαρτιά, να ακολουθούμε παράλογα βήματα και να θεωρούμε φυσιολογικές δυσκολίες που θα μπορούσαν να είχαν λυθεί με λίγη σκέψη.

Όχι επειδή είναι αδύνατο να αλλάξουν.

Αλλά επειδή κανείς δεν ρώτησε αν χρειάζονται ακόμη.



Ο άνθρωπος που λέει «για να το δω»

Κι έπειτα εμφανίζεται εκείνος ο ένας άνθρωπος.

Δεν υπόσχεται το αδύνατο. Δεν παραβιάζει κανόνες. Δεν παριστάνει τον σωτήρα.

Λέει απλώς: «Για να το δω λίγο».

Ρωτά έναν συνάδελφο. Εξετάζει μια εναλλακτική. Εξηγεί τι επιτρέπεται και τι όχι. Προτείνει κάτι που δεν είχαμε σκεφτεί.

Μπορεί τελικά να μη βρεθεί λύση. Αλλά έχει ήδη συμβεί κάτι σημαντικό: κάποιος ασχολήθηκε.

Και αυτό, σε μια εποχή που όλοι βιαζόμαστε να ξεμπερδεύουμε, δεν είναι καθόλου μικρό πράγμα.

Μήπως το λέμε κι εμείς λίγο εύκολα;

Εδώ αρχίζουν τα δύσκολα. Γιατί το «δεν γίνεται» δεν είναι μόνο κάτι που ακούμε. Είναι και κάτι που λέμε.

Όταν είμαστε κουρασμένοι. Όταν δεν έχουμε χρόνο. Όταν μια αλλαγή θα μας βγάλει από το πρόγραμμά μας.

Και μερικές φορές το εννοούμε ως «δεν με βολεύει».

Ανθρώπινο; Απολύτως.

Ίδιο με το «δεν γίνεται»; Καθόλου.

Δεν χρειάζεται να λέμε ναι σε όλα. Χρειάζεται μόνο να ξεχωρίζουμε το αδύνατο από το άβολο.

Γιατί το πιο επικίνδυνο με το «δεν γίνεται» δεν είναι ότι κλείνει μια πόρτα. Είναι ότι, κάποια στιγμή, σταματάμε ακόμη και να ψάχνουμε αν υπάρχει κλειδί.

Το «έλα μωρέ, υπερβάλλεις» που πρέπει επιτέλους να σταματήσει



«Έλα μωρέ, μια κουβέντα είπε». «Έτσι είναι ο χαρακτήρας του». «Σε ζηλεύει γιατί σε αγαπάει». «Μην τα παίρνεις όλα τόσο σοβαρά». Πόσες φορές έχουμε ακούσει τέτοιες φράσεις; Και πόσες φορές τις έχουμε πει κι εμείς, χωρίς να σκεφτούμε τι πραγματικά σημαίνουν;

Με αφορμή τη σημερινή, Διεθνή Ημέρα για την Εξάλειψη της Βίας κατά των Γυναικών, σκέφτομαι πόσο εύκολα βαφτίζουμε τη ζήλια ενδιαφέρον, τον έλεγχο προστασία και την προσβολή «μια κακή στιγμή».

Δεν είναι κάθε διαφωνία κακοποίηση. Αλλά ούτε και κάθε συμπεριφορά δικαιολογείται επειδή κάποιος «έτσι είναι». Γιατί η βία δεν αρχίζει πάντα με ένα χαστούκι. Και το «έλα μωρέ» δεν πρέπει ποτέ να γίνεται η δικαιολογία της.

Το «είναι για το καλό σου» που κανείς δεν ζήτησε



«Πρέπει να χάσεις λίγο βάρος». «Μήπως να άλλαζες δουλειά;». «Εγώ στη θέση σου δεν θα το φορούσα». Και κάπου στο τέλος, η αγαπημένη δικαιολογία: «Στα λέω για το καλό σου». Υπάρχει μια ολόκληρη κατηγορία ανθρώπων που έχει διορίσει τον εαυτό της σύμβουλο ζωής των υπολοίπων. Χωρίς αίτηση, χωρίς συνέντευξη και, κυρίως, χωρίς να της ζητηθεί.

Φυσικά και μπορούμε να ενδιαφερόμαστε για τους ανθρώπους μας. Να τους βοηθάμε, να τους λέμε τη γνώμη μας, ακόμη και να διαφωνούμε μαζί τους. Αλλά υπάρχει μια μικρή λεπτομέρεια που συχνά ξεχνάμε: να τους ρωτήσουμε αν θέλουν να την ακούσουν. Γιατί η καλή πρόθεση δεν μας δίνει αυτόματα το δικαίωμα να σχολιάζουμε τη ζωή των άλλων.

Το φαγητό που βγαίνει από τα μικροκύματα λάβα απ' έξω και Ανταρκτική από μέσα

Βάζω το χθεσινό παστίτσιο στα μικροκύματα για δύο λεπτά. Ακούω το «μπιπ», ανοίγω την πόρτα και πιάνω το πιάτο με γυμνά χέρια. Πρώτο λάθος.

Το πιάτο έχει θερμοκρασία ηφαιστείου. Το αφήνω κάτω με ταχύτητα που θα ζήλευε και επαγγελματίας τερματοφύλακας.

Δοκιμάζω μια πιρουνιά από την άκρη και καίγομαι. Δοκιμάζω από τη μέση και παγώνω. Εκεί μέσα έχει ανοίξει κανονικό χιονοδρομικό κέντρο.

Ξανά στα μικροκύματα. Άλλο ένα λεπτό. Ανακάτεμα. Μισό λεπτό ακόμη. Ξανά ανακάτεμα. Μέχρι που το παστίτσιο αποκτά επιτέλους ομοιόμορφη θερμοκρασία και την υφή σόλας παπουτσιού.



Η ομαδική φωτογραφία όπου όλοι βγήκαν τέλειοι. Εκτός από μένα!



Τραπέζι γενεθλίων, έξι άνθρωποι, ένα κινητό στηριγμένο πάνω στην καράφα και χρονοδιακόπτης δέκα δευτερολέπτων, γιατί κανείς δεν θέλει να μείνει έξω από το κάδρο. Στο όγδοο δευτερόλεπτο αποφασίζω να φτιάξω τα μαλλιά μου, στο ένατο να πω «πείτε τυρί» και στο δέκατο να ανοιγοκλείσω τα μάτια. Αποτέλεσμα; Πέντε χαμογελαστοί άνθρωποι κι εγώ με το στόμα μισάνοιχτο και ύφος ανθρώπου που μόλις έμαθε κάτι συγκλονιστικό.

Ζητάω να την ξαναβγάλουμε. «Μα αφού βγήκαμε όλοι τέλειοι!», μου απαντούν. Όλοι, μάλιστα. Σε δεκαπέντε λεπτά η φωτογραφία βρίσκεται στο Instagram με λεζάντα «Τι ομάδα!» και είκοσι δύο likes.

Είμαστε πράγματι ομάδα. Εγώ απλώς είμαι η μασκότ της!

Συστηματικές αγγειίτιδες: Γιατί η έγκαιρη διάγνωση μπορεί να κάνει τη διαφορά

Υπάρχουν νοσήματα που δεν δίνουν πάντα ξεκάθαρα σημάδια. Οι συστηματικές αγγειίτιδες ανήκουν σε αυτή την κατηγορία, καθώς προκαλούν φλεγμονή στα αιμοφόρα αγγεία και μπορούν να επηρεάσουν διαφορετικά όργανα του σώματος.

Επίμονη κόπωση, ανεξήγητος πυρετός, δερματικές αλλοιώσεις ή πόνοι στις αρθρώσεις είναι μερικά από τα συμπτώματα που, όταν επιμένουν ή συνυπάρχουν, χρειάζονται ιατρική αξιολόγηση.

Η Δρ Ελένη Κομνηνού, Ρευματολόγος και Διευθύντρια της Κλινικής Αυτοάνοσων Ρευματικών Νοσημάτων του Metropolitan General, εξηγεί γιατί η έγκαιρη διάγνωση, οι σύγχρονες θεραπείες και η συνεργασία διαφορετικών ιατρικών ειδικοτήτων μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά στην προστασία της υγείας και της ποιότητας ζωής των ασθενών.

Γιατί η σωστή ενημέρωση είναι το πρώτο βήμα για την καλύτερη φροντίδα της υγείας μας.

Διαβάστε περισσότερα εδώ.



Τέλη κυκλοφορίας 2027: Πλήρωσέ τα πριν σου έρθουν με... καπέλο

Μπορεί τα Χριστούγεννα να μοιάζουν ακόμη μακριά, αλλά τα τέλη κυκλοφορίας του 2027 έχουν ήδη εμφανιστεί! Τα ειδοποιητήρια βρίσκονται στο myCAR της ΑΑΔΕ και η προθεσμία πληρωμής λήγει στις 31 Δεκεμβρίου 2026.

Και εδώ αρχίζουν τα δύσκολα! Αν πληρώσεις τον Ιανουάριο, θα χρεωθείς επιπλέον 25%. Τον Φεβρουάριο η προσαύξηση ανεβαίνει στο 50%, ενώ από την 1η Μαρτίου το πρόστιμο φτάνει το 100% των τελών! Για να το κάνουμε λιανά, αν χρωστάς 200€, τον Ιανουάριο θα πληρώσεις 250€, τον Φεβρουάριο 300€ και από τον Μάρτιο 400€.

Το ειδοποιητήριο το κατεβάζεις ηλεκτρονικά, ακόμη και χωρίς κωδικούς TAXISnet, χρησιμοποιώντας το ΑΦΜ σου και τον αριθμό κυκλοφορίας του οχήματος. Η πληρωμή γίνεται εύκολα με τον κωδικό RF ή το QR code.

Γιατί, μεταξύ μας, αρκετά έξοδα έχουμε στις γιορτές. Δεν χρειάζεται να κάνουμε και δώρο στο Δημόσιο ένα επιπλέον 25%!

Δες τα τέλη σου στο myCAR της ΑΑΔΕ



Το μικρό κόλπο στο ψυγείο που θα σε γλιτώσει από το «πότε το άνοιξα αυτό;»



Ανοίγεις το ψυγείο, πιάνεις ένα βαζάκι πέστο και αρχίζει η ανάκριση. Το άνοιξα την Τρίτη; Το προηγούμενο Σάββατο; Ή τότε που είχα φτιάξει μακαρόνια και δεν θυμάμαι καν πότε ήταν;

Η λύση είναι πιο απλή απ' όσο φαντάζεσαι: ένας μαρκαδόρος και μερικές αυτοκόλλητες ετικέτες κατάλληλες για τρόφιμα! Κάθε φορά που ανοίγεις ένα προϊόν που χρειάζεται ψυγείο και πρέπει να καταναλωθεί μέσα σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, σημείωσε την ημερομηνία ανοίγματος στη συσκευασία ή σε μια ετικέτα.

Έτσι ξέρεις πόσο καιρό είναι ανοιχτό, οργανώνεις καλύτερα το ψυγείο σου και περιορίζεις τη σπατάλη τροφίμων. Φυσικά, ακολουθείς πάντα τις οδηγίες συντήρησης και κατανάλωσης της συσκευασίας. Γιατί το ψυγείο είναι για να φυλάμε τρόφιμα, όχι για να λύνουμε μυστήρια!

PLAYMOBIL: Ο Αστερίξ και ο Οβελίξ μας κλείνουν ραντεβού στο σινεμά με έναν μεγάλο διαγωνισμό



Τι συμβαίνει όταν ο μαγικός ζωμός του Πανοραμίξ μπλέκει τα πράγματα; Μια ξεκαρδιστική περιπέτεια ξεκινά και η PLAYMOBIL μάς προσκαλεί να τη ζήσουμε στη μεγάλη οθόνη!

Την Κυριακή 13 Δεκεμβρίου, στις 10:00, μικροί και μεγάλοι δίνουν ραντεβού στα Village Cinemas του The Mall Athens για την ειδική προβολή της ταινίας «Αστερίξ και το Βασίλειο της Νουβίας», μεταγλωττισμένης στα ελληνικά.

Στη νέα περιπέτεια, ένα απρόσμενο ελιξίριο μεταμορφώνει τους ατρόμητους Γαλάτες σε παιδιά! Και πριν αρχίσει η ταινία, τους μικρούς θεατές περιμένουν παιχνίδι με PLAYMOBIL και αναμνηστικά δωράκια.

Θέλεις να είσαι εκεί; Η PLAYMOBIL διοργανώνει διαγωνισμό με δώρο προσκλήσεις για δύο άτομα! Οι συμμετοχές πραγματοποιούνται από 23 Νοεμβρίου έως 8 Δεκεμβρίου, μέσω της ενότητας «Διαγωνισμοί» του ΡΥΘΜΟΥ 94,9 στο Soundis.

Μια κινηματογραφική Κυριακή γεμάτη γέλιο, παιχνίδι και μαγικό ζωμό! Δήλωσε συμμετοχή εδώ.

ΜΕΓΑ, «ΑΠΟΣΤΟΛΗ» και «Καρέλλειο»: Silver Award για 12 χρόνια φροντίδας της μνήμης



Μια βράβευση που μετρά περισσότερο σε ανθρώπους παρά σε μετάλλια! Η ΜΕΓΑ, ο Φιλανθρωπικός Οργανισμός «ΑΠΟΣΤΟΛΗ» και το «Καρέλλειο» απέσπασαν Silver Award στην κατηγορία «Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη (CSR) – Άνθρωπος» των Supermarket Awards 2026, για την πανελλαδική εκστρατεία ενημέρωσης και έγκαιρης ανίχνευσης της άνοιας.

Εδώ και 12 χρόνια, με τη στήριξη των προϊόντων Sani Sensitive, η πρωτοβουλία ταξιδεύει σε πόλεις, νησιά και ακριτικές περιοχές, προσφέροντας δωρεάν τεστ μνήμης, ενημέρωση και υποστήριξη.

Ο απολογισμός είναι εντυπωσιακός: περισσότεροι από 12.000 ωφελούμενοι, πάνω από 5.400 ηλικιωμένοι που υποβλήθηκαν σε τεστ μνήμης και 6.400 συγγενείς και φροντιστές που ενημερώθηκαν για τη νόσο Alzheimer. Συνολικά, 64 οδοιπορικά έχουν φτάσει σε περισσότερες από 100 περιοχές της Ελλάδας.

Γιατί η ουσιαστική εταιρική ευθύνη δεν μετριέται μόνο σε βραβεία. Μετριέται στους ανθρώπους που βρίσκουν φροντίδα και υποστήριξη εκεί που τη χρειάζονται!

COP31: Μια πολυκατοικία στον Ταύρο ανάμεσα στα εννέα πιο βιώσιμα κτίρια

Μια ελληνική πολυκατοικία βρέθηκε ανάμεσα στα εννέα κτίρια που διακρίθηκαν διεθνώς στην COP31, αποδεικνύοντας ότι η ενεργειακή αναβάθμιση δεν αφορά μόνο εντυπωσιακά καινούργια κτίρια!

Το Tavros Project, της πρωτοβουλίας Passivistas, αναγνωρίστηκε για τη μεταμόρφωση υφιστάμενου κτιρίου κατοικιών μέσα από θερμομόνωση, αεροστεγανότητα, συστήματα αερισμού με ανάκτηση θερμότητας και αξιοποίηση ηλιακής ενέργειας.

Το πιο ενδιαφέρον; Οι κάτοικοι παρέμειναν στα σπίτια τους κατά τη διάρκεια των εργασιών, οι οποίες είχαν στόχο την καλύτερη ενεργειακή απόδοση, την ποιότητα του αέρα και την άνεση χειμώνα και καλοκαίρι.

Στον ίδιο διεθνή διαγωνισμό ξεχώρισαν επίσης κτίρια στην Ιρλανδία, την Ιαπωνία και το Μπανγκλαντές, με μετρήσιμα αποτελέσματα εξοικονόμησης ενέργειας.

Μια ελληνική διάκριση που δείχνει ότι τα πιο βιώσιμα σπίτια του μέλλοντος μπορεί να είναι εκείνα στα οποία ήδη κατοικούμε!



Arnold Schwarzenegger: Από Terminator… Άγιος Βασίλης στη Νέα Υόρκη!



Τον έχουμε δει ως Terminator, κυβερνήτη της Καλιφόρνιας και ήρωα δεκάδων ταινιών δράσης. Φέτος, όμως, ο Arnold Schwarzenegger αναλαμβάνει έναν εντελώς διαφορετικό ρόλο: γίνεται Άγιος Βασίλης!

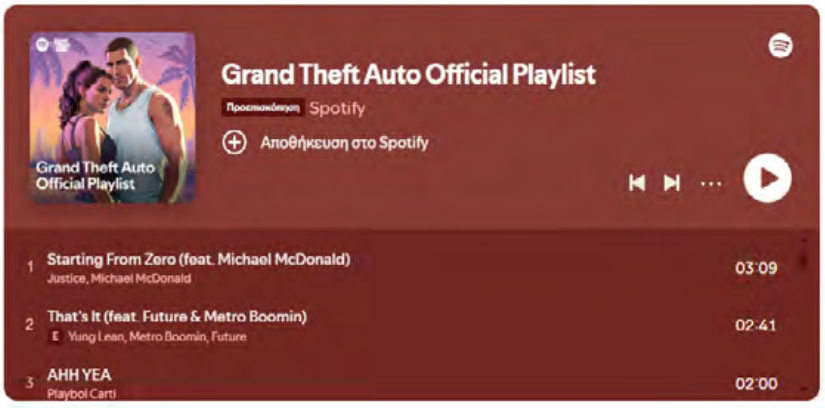
Στη νέα χριστουγεννιάτικη διαφήμιση του Amazon Prime, με τίτλο Santa Schwarzenegger, ο διάσημος ηθοποιός παραγγέλνει μια στολή Άγιου Βασίλη μέσω Amazon και κυκλοφορεί μεταμφιεσμένος στους δρόμους της Νέας Υόρκης.

Ανάμεσα σε βόλτες, γιορτινές συναντήσεις και μια επίσκεψη σε μπαρ, ανακαλύπτει ξανά τις μικρές χαρές των Χριστουγέννων.

Η καμπάνια συνδέεται με τη νέα χριστουγεννιάτικη ταινία The Man with the Bag, στην οποία πρωταγωνιστεί μαζί με τους Alan Ritchson και Awkwafina. Η ταινία κάνει παγκόσμια πρεμιέρα στο Prime Video στις 2 Δεκεμβρίου.

Και κάπως έτσι, ο άνθρωπος που μας έλεγε «I'll be back» επιστρέφει. Αυτή τη φορά με κόκκινη στολή και δώρα!

GTA VI × Spotify: Το Vice City παίζει μουσική και εκτός παιχνιδιού



Το Grand Theft Auto VI δεν περιορίζεται πλέον στην οθόνη του παιχνιδιού. Από τις 20 Νοεμβρίου, το Spotify διαθέτει μια ειδική μουσική ενότητα αφιερωμένη στο GTA VI, με το επίσημο soundtrack, περισσότερες από 20 playlists από τους ραδιοφωνικούς σταθμούς του παιχνιδιού και μουσικές από την 25χρονη ιστορία της σειράς.

Στις λίστες συναντάμε καλλιτέχνες όπως η Dua Lipa, η Lana Del Rey, ο Bad Bunny και η Robyn, ενώ υπάρχουν και εξατομικευμένα mixes που αντλούν έμπνευση από παλαιότερους τίτλους του GTA.

Η νέα εμπειρία ξεκίνησε σε 33 αγορές, χωρίς να έχει επιβεβαιωθεί ότι περιλαμβάνεται η Ελλάδα. Το ενδιαφέρον στοιχείο; Πριν ακόμη κυκλοφορήσει το παιχνίδι, η σελίδα του GTA VI στο Spotify είχε ήδη 29 εκατομμύρια μηνιαίους ακροατές. Γιατί στο GTA η μουσική δεν ήταν ποτέ απλώς υπόκρουση. Ήταν πάντα μέρος της διαδρομής!

Walmart και Target: Το επόμενο αγαπημένο μας καλλυντικό μπορεί να βρίσκεται στο σούπερ μάρκετ



Μέχρι πρόσφατα, για ένα καλό προϊόν ομορφιάς σκεφτόμασταν κυρίως τα εξειδικευμένα καταστήματα καλλυντικών. Στις ΗΠΑ, όμως, οι καταναλωτικές συνήθειες αλλάζουν και μεγάλες αλυσίδες όπως η Walmart και η Target διεκδικούν μεγαλύτερο κομμάτι της αγοράς beauty.

Οι δύο εταιρείες εμπλουτίζουν τα ράφια τους με περισσότερα premium προϊόντα μακιγιάζ και περιποίησης, μετατρέποντας τα καθημερινά ψώνια σε ευκαιρία για beauty shopping. Σύμφωνα με έρευνα της Accenture που δημοσιοποίησε το Retail Brew στις 20 Νοεμβρίου, το 48% των Αμερικανών καταναλωτών προϊόντων ομορφιάς σχεδιάζει να αγοράσει εορταστικά δώρα από μεγάλες αλυσίδες γενικού εμπορίου και χονδρικής, ποσοστό αυξημένο κατά 14 ποσοστιαίες μονάδες σε σχέση με το 2025.

Η τάση αφορά προς το παρόν την αμερικανική αγορά, αλλά δείχνει πόσο αλλάζει ο τρόπος που ανακαλύπτουμε προϊόντα. Γιατί τελικά μπορεί να μπεις για απορρυπαντικό και να βγεις με καινούργιο κραγιόν!



saYes press

ΔΩΡΕΑΝ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ
ΨΗΦΙΑΚΟ
NEWSLETTER

ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΣ ΛΑΜΒΑΝΕΙΣ ΔΩΡΕΑΝ ΣΤΟ MAIL ΣΟΥ ΚΑΘΕ ΠΡΩΙ, ΠΑΤΑ ΕΔΩ

Chief of SayYessers: Claire Styliara
Creative Direction: C•Design
Operation & Marketing Manager: Χρύσα Γώτα
Τεχνική Υποστήριξη: BlackDot Web Services

Ιδιοκτησία: Κλειώ Στυλιαρά & ΣΙΑ Ε.Ε. - Say Yes Communications
Σκουζέ 14, 18536 Πειραιάς, ΑΦΜ: 801923795, ΔΟΥ: ΚΕ.ΦΟ.ΔΕ ΑΤΤΙΚΗΣ
Νόμιμος Εκπρόσωπος: Κλειώ Στυλιαρά
Τηλ.: 213.0990585, **e-mail:** media@sayes.gr
Αριθμός Πιστοποίησης Μ.Η.Τ. 252127
www.sayyestothepress.gr

saYes communications