

Η αλήθεια είναι ότι
στη φύση δεν υπάρχει
τίποτα πιο καθαρό
από το νερό της.


Αρρένα
ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ


Αρρένα

ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ

Καθαρό. Σαν την αλήθεια.

arrena.gr   arrena.water



SAY

yes

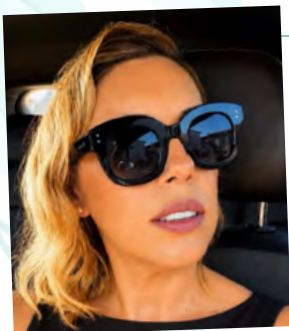
to
the

press

YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE

**Μισό λεπτό...
πόσοι Έλληνες παίζουν πια
στο Champions League;**





Συγγνώμη, πρέπει να ξέρω και τι είναι οφσάιντ;

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Να σου πω κάτι; Μου αρέσει το Champions League. Όχι σε βαθμό να ξυπνήσω στις τρεις το πρωί και να

ψάχνω τα στατιστικά της Ντόρτμουντ. Ούτε μπορώ να σου εξηγήσω με απόλυτη σιγουριά γιατί ο ένας ήταν οφσάιντ και ο άλλος όχι.

Αλλά μου αρέσει. Μου αρέσει η ένταση πριν από τον αγώνα. Μου αρέσουν τα γεμάτα γήπεδα. Μου αρέσει που για 90 λεπτά μπορεί ένας εντελώς φυσιολογικός άνθρωπος να φωνάζει στην τηλεόραση «ΔΩΣΕ ΠΑΣΑ!» σε κάποιον που αμείβεται με μερικά εκατομμύρια τον χρόνο για να ξέρει πότε ακριβώς πρέπει να τη δώσει. Και κυρίως μου αρέσει που τελευταία βλέπω όλο και περισσότερες γυναίκες να παρακολουθούν ποδόσφαιρο χωρίς να αισθάνονται ότι πρέπει πρώτα να περάσουν εξετάσεις.

Γιατί υπήρχε για χρόνια αυτό το περίεργο πράγμα. Αν μια γυναίκα έλεγε ότι της αρέσει η μπάλα, κάποιος θα εμφανιζόταν σχεδόν νομοτελειακά για να τη ρωτήσει: «Α, ναι; Για πες μου την ενδεκάδα της Μπαρτσελόνα του 2009».

Ηρέμησε, Γιώργο. Είπα ότι μου αρέσει το ποδόσφαιρο. Δεν δίνω Πανελλήνιες στην UEFA. Και δεν είναι μόνο η μπάλα. Κάπως έχουμε μάθει ότι για να δικαιούσαι να απολαμβάνεις κάτι πρέπει να είσαι και ειδικός σ' αυτό.

Σου αρέσει το κρασί; Πρέπει να αναγνωρίζεις τις ποικιλίες με κλειστά μάτια. Σου αρέσουν τα αυτοκίνητα; Πρέπει να ξέρεις πόσα άλογα έχει το καθένα. Σου αρέσει η τέχνη; Καλού κακού μάθε και πέντε ζωγράφους που κανείς άλλος δεν έχει ακούσει. Σου αρέσει το ποδόσφαιρο; Εξήγησέ μου το χατ τρικ.

Όχι. Μπορεί απλώς να μου αρέσει κάτι. Μπορώ να βλέπω έναν αγώνα επειδή έχει ένταση. Να χαίρομαι επειδή βλέπω Έλληνες να παίζουν στις μεγαλύτερες ευρωπαϊκές ομάδες. Να πανηγυρίζω ένα γκολ και τρία λεπτά αργότερα να ρωτώ «αυτός ποιος είναι;».

Δεν ακυρώνεται η χαρά μου. Κι ίσως αυτό είναι κάτι που πρέπει να θυμόμαστε γενικότερα. Δεν χρειάζεται κάθε πράγμα που αγαπάμε να γίνει ειδικότητα, επίδοση ή τίτλος στο βιογραφικό μας. Κάποια πράγματα μπορούν απλώς να μας αρέσουν. Τους κανονισμούς θα τους μάθουμε στην πορεία.

Tip of the Day: Δεν χρειάζεται να είσαι ειδικός σε κάτι για να έχεις δικαίωμα να το απολαμβάνεις.



♥ love it

Να ανακαλύπτεις καινούργια ενδιαφέροντα χωρίς να χρειάζεται να αποδείξεις ότι «ξέρεις».

☹ leave it

Τους ανθρώπους που μετατρέπουν κάθε ενδιαφέρον σου σε προφορική εξέταση.

✓ we suggest

Δες τον αγώνα όπως σου βγαίνει. Και ρώτα «ποιος είναι αυτός;» όσες φορές χρειαστεί.

Να ξανασμίξεις με τους φίλους μετά τις διακοπές

Αυτό το πρώτο τραπέζι μετά το καλοκαίρι. Που ξεκινάει με ένα «πού χάθηκες;» ενώ ξέρεις πολύ καλά πού χάθηκε ο άλλος — είδες περίπου 47 stories από τις διακοπές του.

Κι όμως, άλλο τα μηνύματα, άλλο τα likes κι άλλο να κάθεσαι πάλι απέναντι από τους ανθρώπους σου. Να μιλάτε όλοι μαζί, να διακόπτει ο ένας τον άλλον, να λέτε ιστορίες που οι μισοί έχουν ήδη ακούσει και να γελάτε λίγο περισσότερο απ' όσο δικαιολογεί το αστείο.

Ο Σεπτέμβριος μπορεί να σημαίνει επιστροφή. Ευτυχώς, σημαίνει και επανένωση.

Και κάποιες επιστροφές τις περιμένεις με χαρά.



Τα βιβλιοπωλεία που ντύνουν τα σχολικά βιβλία

Αν υπάρχει υπηρεσία που αξίζει μετάλλιο κάθε Σεπτέμβριο, είναι αυτή. Πας στο βιβλιοπωλείο με τη στοίβα των σχολικών βιβλίων και αντί να επιστρέψεις σπίτι για να ξεκινήσει το ετήσιο μαρτύριο «κόψε – μέτρα – δίπλωσε – όχι, έκανε φουσκάλα – ξανακάν' το», στα ντύνουν εκεί. Με το αυτοκόλλητο. Ίσια. Καθαρά. Χωρίς νεύρα. Κι εσύ παραλαμβάνεις τα βιβλία έτοιμα και συνεχίζεις τη ζωή σου σαν άνθρωπος.

Μικρή υπηρεσία; Μπορεί. Για έναν γονιό τον Σεπτέμβριο; Σχεδόν κοινωνική προσφορά.

Τους αγαπώ. Τέλος.



Όταν το «δεν μπορώ» χάνει πανηγυρικά



Η Aubry Allredge είναι 22 ετών, ζει στη Γιούτα και έχει σύνδρομο Down. Εδώ και χρόνια πήγαινε σε μαθήματα γυμναστικής, μέχρι που έκανε το επόμενο βήμα: έγινε η πρώτη

πιστοποιημένη instructor με σύνδρομο Down στο πρόγραμμα UpBeat Barre.

Και στο πρώτο μάθημα που δίδαξε; Περισσότεροι από 60 άνθρωποι βρέθηκαν απέναντί της. Η ίδια λέει ότι αγαπά τη σκηνή, την άσκηση και κυρίως το να κάνει όλους να νιώθουν ότι χωράνε. Κι αυτό είναι ίσως το ωραιότερο κομμάτι της ιστορίας.

Μερικές φορές το καλύτερο που μπορείς να κάνεις με ένα «δεν μπορείς» είναι απλώς να μην το ακούσεις.

Ένα τεστ ούρων στο σπίτι μπορεί να αλλάξει πολλά

Μερικές ειδήσεις αξίζουν πραγματικά ένα μεγάλο «ναι».

Ένα νέο τεστ ούρων που μπορεί να γίνει ακόμη και στο σπίτι κατάφερε να εντοπίσει το 92% των περιστατικών καρκίνου της ουροδόχου κύστης σε μεγάλη δοκιμή του βρετανικού NHS. Το Galeas αναζητά στο δείγμα ούρων ίχνη DNA που προέρχονται από καρκινικούς όγκους και, στα αποτελέσματα της μελέτης, εντόπισε ακόμη και το 100% των πιο επικίνδυνων μυοδιηθητικών περιπτώσεων. Δεν αντικαθιστά ακόμη την κυστεοσκόπηση, αλλά θα μπορούσε στο μέλλον να γλιτώσει πολλούς ασθενείς από περιττές επεμβατικές εξετάσεις.



Μισό λεπτό... πόσοι Έλληνες παίζουν πια στο Champions League;



Από τα μεγαλύτερα κλαμπ της Ευρώπης μέχρι τις τρεις διοργανώσεις της UEFA, η ελληνική παρουσία δεν είναι πια εξαίρεση. Και το ποδοσφαιρικό κοινό αλλάζει μαζί της.

Κάποτε το ελληνικό ενδιαφέρον στην Ευρώπη ήταν σχετικά απλό. Πέρασε ελληνική ομάδα; Τέλεια.

Δεν πέρασε; Διαλέγαμε μία ξένη μέχρι τον Μάιο και συνεχίζαμε.

Φέτος, όμως, θέλει σχεδόν... excel.

Γιατί δεν έχουμε απλώς ελληνικές ομάδες στις ευρωπαϊκές διοργανώσεις.

Έχουμε και μια ολόκληρη γενιά Ελλήνων ποδοσφαιριστών που βρίσκεται πλέον σε μεγάλα ευρωπαϊκά κλαμπ.

Και όταν ακούς ελληνικά επώνυμα σε Άρσεναλ, Λίβερπουλ, Ντόρτμουντ, Ρόμα, Σπόρτινγκ και Κόμο, κάτι προφανώς έχει αλλάξει.

Από το Λονδίνο μέχρι τη Λισαβόνα

Στο Champions League η ελληνική παρουσία είναι πιο έντονη απ' όσο θυμόμαστε τα τελευταία χρόνια. Ο Χρήστος Τζόλης στην Άρσεναλ, ο Κώστας Τσιμίκας στη Λίβερπουλ, ο Κωνσταντίνος Καρέτσας και ο Γιάννης Κωνσταντέλιας

στην Ντόρτμουντ, ο Κωνσταντίνος Κουλιεράκης στη Ρόμα, ο Τάσος Δουβίκας στην Κόμο και οι Φώτης Ιωαννίδης και Γιώργος Βαγιαννίδης στη Σπόρτινγκ Λισαβόνας.

Μαζί με τους Έλληνες της ΑΕΚ, η εικόνα γίνεται ακόμη πιο ενδιαφέρουσα.

Το σημαντικό όμως δεν είναι μόνο ο αριθμός. Είναι πού παίζουν.

Γιατί άλλο να λες «έχουμε Έλληνες στο εξωτερικό» και άλλο να βλέπεις κορυφαίους ευρωπαϊκούς συλλόγους να επενδύουν σοβαρά σε Έλληνες παίκτες, πολλοί από τους οποίους βρίσκονται ακόμη στην αρχή της καριέρας τους.

Και δεν σταματάμε στο Champions League

Στο Europa League, η Ελλάδα έχει φέτος Ολυμπιακό και ΟΦΗ στη League Phase. Η διοργάνωση ξεκινά στις 16 και 17 Σεπτεμβρίου, με τον Ολυμπιακό απέναντι στη





Jagiellonia και τον ΟΦΗ κόντρα στη Hoffenheim.

Στο εξωτερικό, από τα πιο δυνατά ελληνικά ονόματα είναι ο Βαγγέλης Παυλίδης με την Μπενφίκα, που θα αγωνιστεί επίσης στη διοργάνωση.

Και υπάρχει και τρίτο κεφάλαιο.

Ο Παναθηναϊκός βρίσκεται στη League Phase του Conference League, μαζί με ομάδες όπως Άγιαξ, Αταλάντα, Μονακό, Μπράιτον και Φράιμπουργκ. Η πρώτη του αναμέτρηση είναι στις 15 Οκτωβρίου με τη Borac, ενώ στη συνέχεια θα αντιμετωπίσει μεταξύ άλλων Φράιμπουργκ και Μπράιτον.

Άρα αυτή τη σεζόν έχουμε ελληνική παρουσία και στις τρεις διοργανώσεις της UEFA.

Και αυτό αλλάζει εντελώς την εικόνα.

Η Ευρώπη αγοράζει πια ελληνικό ταλέντο

Για χρόνια μιλούσαμε για «ταλαντούχους Έλληνες που μπορεί κάποτε να κάνουν καριέρα έξω».

Τώρα δεν περιμένουμε το «κάποτε».

Τους βλέπουμε ήδη εκεί.

Σε μεγάλα πρωταθλήματα, σε ακριβά ρόστερ και σε συλλόγους που παίζουν για τίτλους. Και αυτό ίσως είναι ακόμη σημαντικότερο από μία καλή ευρωπαϊκή πορεία ελληνικής ομάδας: αρχίζουμε να δημιουργούμε παίκτες που έχουν πραγματική διεθνή ζήτηση.

Και η κερκίδα δεν είναι πια μόνο ανδρική

Υπάρχει όμως και μία δεύτερη αλλαγή.

Το στερεότυπο «Champions League ίσον αντρική βραδιά» αρχίζει να παλιώνει.

Δεν υπάρχει ένα καθαρό, επίσημο ποσοστό της UEFA που να μας επιτρέπει να πούμε με ασφάλεια πόσο έχει αυξηθεί συγκεκριμένα το γυναικείο κοινό του ανδρικού Champions League. Υπάρχει όμως σαφής αύξηση της γυναικείας παρουσίας γύρω από το ποδόσφαιρο συνολικά.

Χαρακτηριστικό είναι ότι το Women's Champions League υπερδιπλασίασε το τηλεοπτικό

κοινό του τη σεζόν 2025/26, φτάνοντας περίπου τα 44,5 εκατομμύρια θεατές, ενώ τα σχετικά βίντεο στα social πλησίασαν το ένα δισεκατομμύριο προβολές.

Το ποδόσφαιρο μεγαλώνει. Και μεγαλώνει προς όλες τις κατευθύνσεις.

Οπότε ναι, φέτος αξίζει να παρακολουθήσεις ευρωπαϊκή μπάλα ακόμη κι αν δεν ξέρεις τι ακριβώς σημαίνει οφσάιντ.

Γιατί ανάμεσα στα εκατομμύρια, στους ύμνους, στα τεράστια γήπεδα και στα πιο βαριά ποδοσφαιρικά ονόματα της Ευρώπης, θα ακούσουμε φέτος πολύ περισσότερα ελληνικά επώνυμα.

Και, μεταξύ μας, αυτό μας αρέσει πολύ.

Οπότε απόψε βλέπουμε Champions League:

- Φενέρμπαχτσε – Ρόμα, 19:45 ώρα Ελλάδας
- PSV – Σαχτάρ, 19:45
- Κόμο – Λειψία, 22:00
- Μπάγερν – Μπόντο/Γκλιμτ, 22:00
- Μάντσεστερ Γιουνάιτεντ – Σαμπάχ, 22:00
- Σλάβια Πράγας – Λανς, 22:00

Κλέβεις πράγματα. Χάνεις ανθρώπους.



Να μπαίνεις σε φιλικά σπίτια και να κλέβεις. Και μάλιστα όχι από ανάγκη. Όχι γιατί πεινάς, όχι γιατί βρίσκεσαι σε απόγνωση, αλλά επειδή απλώς... μπορείς.

Εκεί δεν μιλάμε μόνο για την αξία αυτού που πήρες.

Μιλάμε για κάτι πολύ ακριβό-

τερο: την εμπιστοσύνη του ανθρώπου που σου άνοιξε την πόρτα του, σε έβαλε στο σπίτι του και σε θεώρησε δικό του άνθρωπο.

Τα πράγματα αντικαθίστανται. Η αίσθηση όμως ότι κάποιος δικός σου έφαξε τα συρτάρια σου, όχι τόσο εύκολα.

Κάποια πράγματα δεν είναι «αδυναμία χαρακτήρα». Είναι χαρακτηρισ.

Γόβα σιλέτο στο γρασίδι; Γιατί;



Ναι, η γόβα σιλέτο είναι υπέροχη. Στο σωστό μέρος.

Σε γρασίδι όμως, σε παρκάκια, σε παραλία ή – ακόμη καλύτερα – σε βουνό, παύει να είναι παπούτσι και γίνεται τεστ επιβίωσης. Βουλιάζει, γλιστράει, στραβώνει, σε κάνει να περπατάς σαν να αποφεύγεις νάρκες και στο τέλος δεν χαίρεσαι ούτε το παπούτσι ούτε τη βόλτα.

Δεν χρειάζεται να αποδείξεις τίποτα σε κανέναν παλεύοντας με το χώμα πάνω σε 10 πόντους τακούνι.

Η κομψότητα δεν είναι να φοράς πάντα το ίδιο. Είναι να ξέρεις πότε να αλλάξεις παπούτσια.

Το άγχος του «θα αργήσουμε»

Δεν ξέρω αν το παθαίνουν κι άλλοι, αλλά εγώ θέλω να είμαι στη θέση μου πριν αρχίσουν ακόμα και οι διαφημίσεις στο σινεμά. Στο θέατρο; Πριν χτυπήσει το τρίτο κουδούνι εννοείται. Ιδανικά και το δεύτερο.

Δεν μπορώ το «έλα μωρέ, προλαβαίνουμε». Δεν προλαβαίνουμε! Εγώ έχω ήδη υπολογίσει πάρκινγκ, ουρά, εισιτήρια, τουαλέτα και τον χρόνο που χρειάζομαι για να καθίσω σαν άνθρωπος.

Κι αν τελικά αργήσω, δεν απολαμβάνω ούτε την αρχή. Μπαίνω λαχανιασμένη, ζητάω συγγνώμη από μια ολόκληρη σειρά και νιώθω ότι χάλασε η έξοδος πριν καν αρχίσει.

Δεν ξέρω αν λέγεται συνέπεια ή μικρή προσωπική νεύρωση. Ξέρω ότι το «τρέχα, ξεκινάει» δεν το θέλω στη ζωή μου.



Να φοράς άσπρο σε γάμο που δεν είναι ο δικός σου



Υπάρχουν τόσα χρώματα. Κυριολεκτικά τόσα. Κι εσύ διάλεξες λευκό στον γάμο κάποιου άλλου;

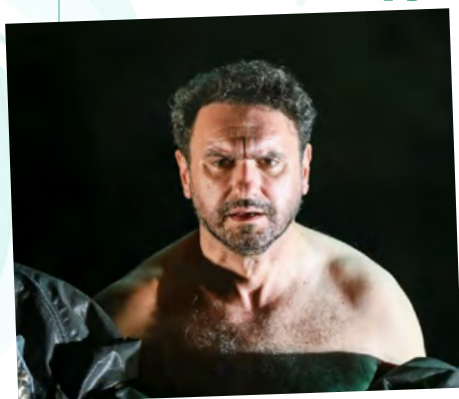
Δεν έχει σημασία αν είναι ιβουάρ, σαμπανί, εκρού ή «μα δεν είναι ακριβώς άσπρο».

Αν στη φωτογραφία μοιάζει με νυφικό, έχουμε ήδη την απάντηση.

Και όχι, δεν είναι θέμα παλιομοδίτικου πρωτοκόλλου. Είναι απλή ευγένεια. Για μία μέρα, το λευκό ανήκει στη νύφη. Δεν θα πάθουμε και τίποτα να της το αφήσουμε.

Έχεις ολόκληρη την παλέτα του κόσμου στη διάθεσή σου. Άσε το λευκό σπίτι.

Ο Μελέτης Ηλίας γίνεται Οιδίποδας



Ένα από τα θεατρικά ραντεβού του επόμενου καλοκαιριού έχει ήδη κλειστεί. Ο Μελέτης Ηλίας θα πρωταγωνιστήσει στον «Οιδίποδα Τύραννο» του Σοφοκλή, σε σκηνοθεσία Θέμη Μουμουλίδη.

Μετά τη συνεργασία τους στην «Αντιγόνη», οι δυο τους συναντιούνται ξανά, αυτή τη

φορά σε μία από τις σημαντικότερες τραγωδίες του αρχαίου δράματος. Η παράσταση θα παρουσιαστεί σε νέα μετάφραση της Παναγιώτας Πανταζή, ενώ η προετοιμασία έχει ήδη ξεκινήσει.

Η πρεμιέρα έχει προγραμματιστεί για τις 26 Ιουνίου 2027 στο Αρχαίο Θέατρο Δωδώνης. Το κρατάμε από τώρα στην ατζέντα. Οιδίποδας στη Δωδώνη, Μελέτης Ηλίας στον ομώνυμο ρόλο: έχει ήδη δύο πολύ καλούς λόγους.

Η φύση σε πρώτο πλάνο στη Σύρο



Από τις 25 Σεπτεμβρίου έως τις 10 Οκτωβρίου, η Πινακοθήκη Κυκλάδων στη Σύρο φιλοξενεί την έκθεση «Η Μεγαλοπρεπής Φύση» του Αντώνιου Ασπρόμουργου, σε συνεργασία με τη Galerie Lefakis.

Δεκαπέντε επιλεγμένα έργα φέρνουν στο επίκεντρο λουλούδια, φύλλα, νερό και τοπία της Σύρου, με ρεαλισμό, φως και εντυπωσιακή τεχνική ακρίβεια. Ο καλλιτέχνης εστιάζει όχι μόνο στο μεγάλο και θεαματικό, αλλά και στη δύναμη της λεπτομέρειας: ένα δέντρο, ένα χωράφι, μια επιφάνεια νερού.

Εγκαίνια: Παρασκευή 25 Σεπτεμβρίου, 19:00.

Αν βρεθείς στη Σύρο εκείνες τις μέρες, είναι από εκείνες τις εκθέσεις που αξίζει να δεις χωρίς βιασύνη.

Το σχολείο επιστρέφει στο Μουσείο Μπενάκη

Η νέα σχολική χρονιά μπορεί να ξεκινήσει και... εκτός τάξης. Το Μουσείο Μπενάκη παρουσιάζει τα σχολικά εκπαιδευτικά του προγράμματα για το 2026–2027, προσκαλώντας μαθητές και εκπαιδευτικούς να γνωρίσουν τις συλλογές του μέσα από περιηγήσεις και δημιουργικές δράσεις.

Τα προγράμματα έχουν σχεδιαστεί για διαφορετικές ηλικίες και ενδιαφέροντα, με στόχο όχι απλώς την παρατήρηση, αλλά τη συμμετοχή, την ελεύθερη σκέψη και την έκφραση.

Οι σχολικές ομάδες μπορούν να επιλέξουν ανάμεσα σε γνωστές δράσεις αλλά και νέα προγράμματα στο Μουσείο Ελληνικού Πολιτισμού, την Πινακοθήκη Γκίκα, το Μουσείο Παιχνιδιών και το Εργαστήριο Γιάννη Παππά.

Και επειδή οι καλύτερες σχολικές αναμνήσεις συνήθως δεν γράφονται στον πίνακα, αλλά κάπου ανάμεσα σε μια ιστορία, ένα αντικείμενο και μια ερώτηση που δεν είχε «σωστή» απάντηση, αξίζει να το βάλετε από νωρίς στο πρόγραμμα.



«Case 137»: Στις ελληνικές αίθουσες από 10 Σεπτεμβρίου



Το γαλλικό αστυνομικό δράμα «Case 137» του Dominik Moll έρχεται στις ελληνικές αίθουσες στις 10 Σεπτεμβρίου 2026. Η Léa Drucker υποδύεται τη Stéphanie Bertrand, ερευνήτρια της IGPN, η οποία καλείται να διερευνήσει τον σοβαρό τραυματισμό ενός διαδηλωτή από αστυνομικό βλήμα flash-ball. Η υπόθεση εξελίσσεται σε μια δύσκολη αναζήτηση ευθύνης, αλήθειας και δικαιοσύνης, ενώ η ταινία εξετάζει τη σχέση ανάμεσα στην αστυνομία, τους θεσμούς και την κοινωνία.

Διαβάστε περισσότερα από τον Χρήστο Αρφάνη [εδώ](#).

Back to School με προϊόντα ΖΩΓΡΑΦΟΣ

Η επιστροφή στο σχολείο σημαίνει ξανά πρωινό στο πόδι, τάπερ, δραστηριότητες και το γνωστό καθημερινό «τι θα φάμε σήμερα;». Η ΖΩΓΡΑΦΟΣ προτείνει επιλογές για διαφορετικές στιγμές της ημέρας, από το πρωινό μέχρι το οικογενειακό τραπέζι.

Στη γκάμα της περιλαμβάνονται οι Light Μαρμελάδες με 30% λιγότερες θερμίδες, γλυκαντικά και διαφορετικά είδη ζάχαρης για μαγείρεμα και ζαχαροπλαστική, αλλά και οι νέες μπάρες 2good! με έως 93% φρούτα και ξηρούς καρπούς, χωρίς προσθήκη ζάχαρης και με 100% φυσικά συστατικά.

Για το καθημερινό γεύμα, τα Ζυμαρικά ΖΩΓΡΑΦΟΣ προσφέρουν 80% περισσότερη πρωτεΐνη σε σχέση με τα συμβατικά ζυμαρικά.

Μικρές, πρακτικές επιλογές που μπορούν να κάνουν την επιστροφή στη σχολική ρουτίνα λίγο πιο εύκολη.



100 χρόνια NIVEA Creme: Το εμβληματικό μπλε κουτί ταξιδεύει στην Ελλάδα

Η NIVEA Creme συμπληρώνει φέτος 100 χρόνια και το γιορτάζει με μια επετειακή εμπειρία που ταξιδεύει σε διαφορετικές πόλεις της Ελλάδας από τον Σεπτέμβριο έως τον Οκτώβριο.

Με πρωταγωνιστή το χαρακτηριστικό μπλε μεταλλικό κουτί, η δράση «NIVEA Creme 100 Χρόνια Φροντίδα» ξετυλίγει την ιστορία ενός προϊόντος που έχει περάσει από γενιά σε γενιά, παρουσιάζοντας σημαντικούς σταθμούς, αλλά και τις 100 διαφορετικές χρήσεις του.

Οι επισκέπτες θα μπορούν να συμμετέχουν σε διαδραστικά παιχνίδια, να κερδίσουν δώρα και να γνωρίσουν από κοντά την εξέλιξη της μάρκας και των προϊόντων της.

Η περιοδεία ξεκινά στις 12-13 Σεπτεμβρίου στο Smart Park και συνεχίζεται σε Πειραιά, Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Βόλο, Λάρισα, Πάτρα και Ηράκλειο έως τις 31 Οκτωβρίου.



Kärcher VCH 4 UVClean: Καθαρισμός εκεί που δεν φτάνει το μάτι

Η Kärcher παρουσιάζει το VCH 4 UVClean, μια συσκευή ειδικά σχεδιασμένη για τον βαθύ καθαρισμό στρωμάτων και υφασμάτων των επιφανειών.

Συνδυάζει ισχυρή αναρρόφηση 500 Watt, τεχνολογία UV-C και δονητικό κύλινδρο με 180 παλμούς το δευτερόλεπτο, απομακρύνοντας σκόνη και βαθιά εγκλωβισμένα σωματίδια.

Σύμφωνα με την εταιρεία, η τεχνολογία UV-C εξαλείφει πάνω από το 99,9% των ακάρεων και των βακτηρίων, ενώ η λειτουργία ζεστού αέρα στους 65°C συμβάλλει στην αντιμετώπιση της υγρασίας.

Με βάρος μόλις 1,85 κιλά, μπορεί να χρησιμοποιηθεί επίσης σε καναπέδες, πολυθρόνες, παιδικά έπιπλα και καθίσματα αυτοκινήτου.

Μια πρακτική πρόταση για την καθαριότητα στα σημεία του σπιτιού που συχνά... ξεχνάμε ότι χρειάζονται καθαρίσμα.



ADUS: 1.020 σνακ αντί για σπατάλη



Η ADUS συνεχίζει τη συνεργασία της με την οργάνωση ΜΠΟΡΟΥΜΕ, στηρίζοντας δράσεις που περιορίζουν τη σπατάλη τροφίμων και ενισχύουν φορείς με κοινωνικό έργο.

Τον Αύγουστο, η εταιρεία διέθεσε 1.020 τεμάχια συσκευασμένων σνακ στον Σύλλογο Εθελοντών «Σε Φωλιά Αετού», συμβάλλοντας στην κάλυψη αναγκών ανθρώπων και κοινωνικών ομάδων που χρειάζονται υποστήριξη.

Η δράση πραγματοποιήθηκε μέσω του δικτύου «Διάσωσης & Προσφοράς Τροφίμων» του ΜΠΟΡΟΥΜΕ, το οποίο συνδέει διαθέσιμα τρόφιμα με φορείς που μπορούν να τα αξιοποιήσουν εκεί όπου υπάρχει πραγματική ανάγκη.

Για την ADUS, η υπεύθυνη διαχείριση τροφίμων και η κοινωνική προσφορά παραμένουν σταθερό μέρος της εταιρικής της φιλοσοφίας.

Ένας νέος πολιτιστικός προορισμός στον Πεντάλοφο Βοΐου

Η «Κούλια» ανοίγει ένα παράθυρο στην ιστορία και την παράδοση του τόπου

Ένας νέος πολιτιστικός χώρος έρχεται να αναδείξει την ιδιαίτερη ιστορία του Πενταλόφου Βοΐου Κοζάνης. Το Λαογραφικό Μουσείο «Η Κούλια» στεγάζεται σε ένα χαρακτηριστικό κτίσμα του 18ου αιώνα, το μοναδικό σπίτι αυτού του τύπου που σώζεται σήμερα στο χωριό.

Στους δύο ορόφους του μουσείου, έπιπλα, εργαλεία, υφάσματα, νομίσματα και παραδοσιακές φορεσιές συνθέτουν την εικόνα της καθημερινής ζωής των παλαιότερων γενεών.

Χτισμένος σε υψόμετρο 1.060 μέτρων, ο Πεντάλοφος –το παλιό Ζουμπάνι– είναι άρρηκτα συνδεδεμένος με τη φημισμένη μαστορική παράδοση των Ζουμπανιωτών και την τέχνη της πέτρας, που αποτυπώνεται μέχρι σήμερα στα σπίτια, τις εκκλησίες, τα σχολεία, τα γεφύρια και τις βρύσες του.

Η Κούλια παραχωρήθηκε στον Εκπολιτιστικό Σύλλογο Πενταλόφου το 1996 και, ύστερα από χρόνια εργασιών και εθελοντικής προσφοράς, μετατράπηκε στον πρώτο μόνιμο λαογραφικό εκθεσιακό χώρο του χωριού.

Ένας ακόμη λόγος να βάλουμε τον Πεντάλοφο στη λίστα με τις επόμενες αποδράσεις μας.



Μουσική παιδεία με θέα τις Σπέτσες



Η Μουσική Ακαδημία της Αναργυρείου και Κοργιαλενείου Σχολής Σπετσών ολοκλήρωσε ακόμη ένα δεκαήμερο μουσικής εκπαίδευσης και δημιουργίας, με 65 σπουδαστές, masterclasses, μουσική δωματίου και συναυλίες σε διαφορετικά σημεία του νησιού.

Ξεχώρισαν η συμμετοχή μικρών παιδιών 7 και 8 ετών, αλλά και η μόλις 12χρονη τσελίστρια Θεοφανία Αρχοντοπούλου, που εμφανίστηκε ως σολίστ.

Η Ακαδημία, που λειτουργεί από το 2021, συνεχίζει παράλληλα να προσφέρει υποτροφίες σε νέους μουσικούς. Ένα project που αξίζει να παρακολουθείς, γιατί το ταλέντο χρειάζεται χώρο για να μεγαλώσει.



In numbers

90

λεπτά
περίπου τόσο διαρκεί
ένας πλήρης κύκλος
ύπνου στους ενήλικες.

Ήξερες ότι...

Το να ξαναδιαβάξεις κάτι
δεν σημαίνει απαραίτητα
ότι το μαθαίνεις.
Το να προσπαθείς να
το θυμηθείς χωρίς να
κοιτάξεις είναι πολύ
πιο αποτελεσματικό.

ΜΗΝ ΞΕΧΑΣΕΙΣ!

Να τσεκάρεις πότε
λήγει η ταυτότητα,
το διαβατήριό ή η
κάρτα σου. Καλύτερα
σήμερα παρά στο
check-in.

NAME DAY

Αγίες Μηνოდώρα,
Μητροδώρα και
Νυμφοδώρα ενώ στο
εορτολόγιο συναντάμε
επίσης Κλήμη και
Κλημεντίνη

SAY **yes** press

ΔΩΡΕΑΝ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ
ΨΗΦΙΑΚΟ
NEWSLETTER

ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΣ ΛΑΜΒΑΝΕΙΣ ΔΩΡΕΑΝ ΣΤΟ MAIL ΣΟΥ ΚΑΘΕ ΠΡΩΙ, ΠΑΤΑ [ΕΔΩ](#)



Chief of SayYessers: Claire Styliara

Editor in Chief: Βένια Αντωνίου

Creative Direction: C•Design

Operation & Marketing Manager: Χρύσα Γώτα

Τεχνική Υποστήριξη: ● BlackDot Web Services

Ιδιοκτησία: Κλειώ Στυλιάρη & ΣΙΑ Ε.Ε. - Say Yes Communications
Σκουζέ 14, 18536 Πειραιάς, ΑΦΜ: 801923795, ΔΟΥ: ΚΕ.ΦΟ.ΔΕ ΑΤΤΙΚΗΣ
Νόμιμος Εκπρόσωπος: Κλειώ Στυλιάρη

Τηλ.: 213.0990585, e-mail: media@sayes.gr

 Αριθμός Πιστοποίησης Μ.Η.Τ. 252127

www.sayyestothepress.gr


sayes
communications