



Η ΠΙΟ ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΜΕΝΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Μια οικογένεια προϊόντων
που καλλιεργεί καθημερινά
στιγμές ευεξίας.



καλλιέργειες κεφίρ
LGG® και BB-12®

από 100%
ελληνικό γάλα

υψηλή περιεκτικότητα
σε πρωτεΐνη

χωρίς προσθήκη
ζάχαρης

πηγή
ασβεστίου

SAY

to
the

yes press

YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



**Όχι, δεν καθαρίζει καλύτερα
επειδή έβαλες το μισό μπουκάλι!**



Αν δεν κάνει αφρό, δεν καθάρισε- ΤΕΛΟΣ!

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Έχω μια πολύ συγκεκριμένη σχέση με τα καθαριστικά.

Δεν τα εμπιστεύομαι στις ποσότητες που γράφει η συσκευασία. Μου λέει «μία μικρή ποσότητα»; Εγώ βάζω λίγο ακόμη. Για σιγουριά. Μου λέει μία μεζούρα; Ε, ας βάλουμε μιάμιση. Τι μπορεί να πάει στραβά;

Και αν κάτι κάνει πολύ αφρό, εκεί νιώθω πραγματική ασφάλεια. Αυτό δουλεύει. Το βλέπεις.

Το καλύτερο; Αν δω ξίδι και σόδα να αφρίζουν μαζί, αισθάνομαι ότι μόλις εξουδετέρωσα μικροοργανισμούς που δεν έχουν ακόμη ανακαλυφθεί από την επιστήμη.

Μόνο που άρχισα να ψάχνω λίγο καλύτερα όλα αυτά τα «έτσι καθαρίζει καλύτερα» που κουβαλάμε χρόνια. Και έχω νέα.

Έχουμε δώσει εξαιρετικό PR στον αφρό.

Γιατί πολλές φορές περισσότερο προϊόν δεν σημαίνει περισσότερη καθαριότητα. Οι 60 βαθμοί δεν είναι η μοναδική θερμοκρασία που γνωρίζει το πλυντήριο. Και μερικά από τα «κόλπα της γιαγιάς» μπορεί να ήταν χρήσιμα κάποτε, αλλά στο μεταξύ εφευρέθηκε και το πανί μικροϊνών.

Το σημερινό θέμα, λοιπόν, είναι αφιερωμένο σε όλους εμάς που πιστεύουμε ότι αν το καπάκι γράφει 30 ml, τα 60 ml θα καθαρίσουν διπλά.

Spoiler: Δεν πάει έτσι.

Tip of the Day: Πριν βάλεις «λίγο ακόμη» καθαριστικό, δοκίμασε μία φορά ακριβώς τη συνιστώμενη ποσότητα. Μπορεί να εκπλαγείς. Καλό σαββατοκύριακο!!!



♥ love it

Το σπίτι που μυρίζει καθαριότητα χωρίς να μυρίζει ότι έπεσε μέσα ολόκληρο το μπουκάλι.

☹ leave it

Το «όσο περισσότερο αφρίζει, τόσο καλύτερα καθαρίζει». Ο αφρός δεν είναι βαθμολογία καθαριότητας.

✓ we suggest

Διάβασε σήμερα τις οδηγίες ενός καθαριστικού που χρησιμοποιείς χρόνια. Παίζει να ανακαλύψεις ότι το χρησιμοποιείς λάθος από το 2009.

Το κουμπί που κάνει απλώς... κλικ



Σε έναν κόσμο όπου σχεδόν τα πάντα απαιτούν οθόνη αφής, εφαρμογή και σύνδεση στο διαδίκτυο, ένα κανονικό κουμπί είναι μικρή πολυτέλεια.

Το πατάς, ακούς το χαρακτηριστικό «κλικ» και γίνεται ακριβώς αυτό που περιμένεις.

Χωρίς ενημερώσεις, κωδικούς και όρους

χρήσης. Τελικά, δεν χρειάζονται όλα αναβάθμιση. Μερικά λειτουργούσαν μια χαρά από την αρχή.

Η πινακίδα που δεν χρειάζεται μετάφραση



Μπαίνεις σε ένα κτίριο και βρίσκεις αμέσως την έξοδο, το ασανσέρ ή την τουαλέτα. Χωρίς να χαθείς, να ρωτήσεις τρεις ανθρώπους ή να προσπαθήσεις να αποκωδικοποιήσεις ένα σύμβολο που μοιάζει με σύγχρονη τέχνη.

Ο καλός σχεδιασμός

δεν είναι πάντα αυτός που τραβάει την προσοχή. Είναι εκείνος που κάνει τη ζωή σου ευκολότερη, χωρίς καν να το καταλάβεις.

Το παγκάκι που κάποιος σκέφτηκε να βάλει στη σκιά



Ένα παγκάκι κάτω από ένα δέντρο, με λίγη θέα και αρκετή σκιά. Όχι στη μέση του ήλιου, όχι δίπλα στους κάδους, όχι σε σημείο όπου κανείς δεν θέλει να καθίσει. Μοιάζει αυτονόητο, αλλά δεν είναι.

Γιατί μια πόλη γίνεται πιο ανθρώπινη και από τέτοιες μικρές αποφάσεις.

Και καμιά φορά, το καλύτερο που μπορεί να σου προσφέρει είναι απλώς ένα ωραίο μέρος να σταματήσεις για λίγο.

Επιτέλους, μια τσέπη που χωράει κάτι!

Όχι διακοσμητική, όχι μισή, όχι ραμμένη για να δείχνει ωραία.

Μια κανονική τσέπη που χωράει ολόκληρο κινητό, κλειδιά και ίσως κάτι ακόμη.

Γιατί, όσο κι αν αγαπάμε τη μόδα, κάποιος πρέπει επιτέλους να εξηγήσει στους σχεδιαστές ότι οι άνθρωποι κυκλοφορούμε και με πράγματα πάνω μας.

Μικρή λεπτομέρεια, τεράστια ικανοποίηση.



Ο επαγγελματίας που σου λέει «δεν χρειάζεται»

Πηγαίνεις προετοιμασμένος για μια επίσκεψη, μια αντικατάσταση ή μια επιπλέον χρέωση. Και ξαφνικά ακούς: «Δεν χρειάζεται, αυτό που έχεις είναι μια χαρά».

Σε μια εποχή που όλοι προσπαθούν να σου πουλήσουν κάτι περισσότερο, αυτός ο άνθρωπος επιλέγει να σου πουλήσει λιγότερα.

Μπορεί να έχασε μια πώληση, αλλά μόλις κέρδισε έναν πελάτη για χρόνια.



Όχι, δεν καθαρίζει καλύτερα επειδή έβαλες το μισό μπουκάλι!



Υπάρχουν δύο κατηγορίες ανθρώπων στο καθάρισμα.

Αυτοί που διαβάζουν οδηγίες.

Και όλοι οι υπόλοιποι, που ρίχνουμε λίγο παραπάνω απορρυπαντικό «για καλό και για κακό», βάζουμε το πλυντήριο στους 60 γιατί εκεί καθαρίζει, ανακατεύουμε ξίδι με σόδα επειδή κάνει εντυπωσιακό αφρό και πιστεύουμε ότι όσο περισσότερο αφρίζει κάτι τόσο πιο πολύ... δουλεύει.

Κακά νέα. Μερικά από αυτά που κάνουμε εδώ και χρόνια δεν καθαρίζουν καλύτερα. Απλώς έχουν πολύ καλό PR.

Ξίδι + σόδα: όλο θέαμα, λιγότερη ουσία

Το έχεις δει. Ρίχνεις σόδα, βάζεις ξίδι, γίνεται ένα μικρό ηφαίστειο μέσα στον νεροχύτη και για λίγα δευτερόλεπτα αισθάνεσαι σαν να έχεις πάρει πτυχίο χημείας.

Μόνο που ο αφρός δεν είναι απόδειξη καθαριότητας.

Τα δύο υλικά, όταν μπουν μαζί, εξουδετερώνουν σε μεγάλο βαθμό το ένα το άλλο. Άρα ναι, είναι πολύ ικανοποιητικό να το βλέπεις.



Το μισό Fairy δεν θα σώσει το ταψί

Έχεις μπροστά σου ένα πολύ λαδερό τηγάνι. Τι κάνεις; Προφανώς ρίχνεις υγρό πιάτων σαν να έχεις μετοχές στην εταιρεία. Κι όμως, περισσότερο σαπούνι δεν σημαίνει απαραίτητα και καθαρότερο πιάτο. Σημαίνει κυρίως ότι θα ξεπλένεις για περισσότερη ώρα και αύριο θα αναρωτιέσαι πάλι πώς τελείωσε τόσο γρήγορα το μπουκάλι.

Μικρή ποσότητα. Κανονικό τρίψιμο. Τέλος. Δεν χρειάζεται foam party κάθε βράδυ στην κουζίνα.

Όχι, όλα τα ρούχα δεν χρειάζονται 60 βαθμούς

Υπάρχει αυτή η ελληνική πεποίθηση ότι το πλυντήριο έχει δύο θερμοκρασίες:



60°C και «σιγά μην καθάρισε».

Για τα περισσότερα καθημερινά ρούχα, όμως, το κρύο νερό μπορεί να κάνει μια χαρά τη δουλειά του, ενώ ταιριάζει λιγότερο χρώματα και υφάσματα.

Το τζιν που φόρεσες δύο φορές δεν χρειάζεται απολύμανση χειρουργείου. Ούτε το T-shirt σου έχει κάνει κάτι τόσο κακό.

Το καλό ποτήρι δεν είναι πάντα ασφαλέστερο στα χέρια σου

Έχεις το ωραίο λεπτό ποτήρι κρασιού. Δεν το βάζεις στο πλυντήριο «μην πάθει τίποτα».

Και μετά το πιάνεις με σαπουνισμένα χέρια πάνω από έναν μεταλλικό νεροχύτη. Εξαιρετικό σχέδιο.

Αν ένα ποτήρι είναι κατάλληλο για πλυντήριο πιάτων και τοποθετηθεί σωστά, δεν είναι αυτονόητο ότι το πλύσιμο στο χέρι είναι πιο ασφαλές.

Το πιο επικίνδυνο σημείο για ένα καλό ποτήρι μπορεί τελικά να είναι εκείνα τα τρία δευτερόλεπτα που λες: «Μην ανησυχείς, το κρατάω».

Η εφημερίδα στα τζάμια έκανε το καθήκον της

Το κόλπο πέρασε από γενιά σε γενιά. «Με εφημερίδα να τα κάνεις. Δεν αφήνει σημάδια.»

Σεβασμός στην παράδοση, αλλά μπορούμε πια να την αφήσουμε να ξεκουραστεί.

Ένα καλό πανί μικροϊνών κάνει τη δουλειά χωρίς να χρειάζεται να έχεις φυλαγμένη δίπλα στα καθαριστικά την εφημερίδα της προηγούμενης Κυριακής.

Κάποιες παραδόσεις αξίζει να συνεχίζονται. Αυτή όχι απαραίτητα.

Και το μαντεμένιο τηγάνι δεν θα πάθει σοκ από μια σταγόνα σαπούνι

«ΜΗ ΒΑΛΕΙΣ ΣΑΠΟΥΝΙ!»

Αν έχεις μαντεμένιο σκεύος, πιθανότατα το έχεις ακούσει με την ίδια ένταση που θα άκουγες «ΜΗΝ ΚΟΨΕΙΣ ΤΟ ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΑΛΩΔΙΟ».

Η πραγματικότητα είναι λίγο λιγότερο δραματική. Αν το σκεύος είναι σωστά συντηρημένο, λίγο ήπιο υγρό πιάτων δεν πρόκειται να

σημάνει το τέλος του.

Μπορείς να το καθαρίσεις χωρίς να αισθάνεσαι ότι καταστρέφεις οικογενειακό κειμήλιο.

Τελικά, μήπως απλώς το παρακάνουμε;

Περισσότερο απορρυπαντικό. Περισσότερη θερμοκρασία. Περισσότερος αφρός. Περισσότερα υλικά μαζί.

Κι επειδή κάτι το έκανε η μαμά σου, το είπε η θεία σου ή το είδες δεκαεπτά φορές στο TikTok, κάπως έγινε κανόνας.

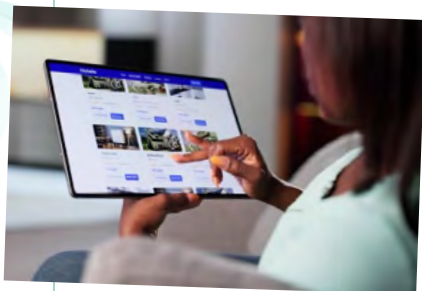
Μόνο που στο καθάρισμα το περισσότερο δεν είναι πάντα καλύτερο.

Και ίσως αυτό είναι το μόνο «hack» που πραγματικά χρειάζεται να θυμάσαι:

Λιγότερο προϊόν. Λιγότερη υπερβολή. Ίδιο — ή και καλύτερο — αποτέλεσμα.



Μην μου δίνεις δουλειά μεταμφιεσμένη σε ερώτηση



«Εσύ που τα ξέρεις αυτά, δεν μου βρίσκεις ένα καλό ξενοδοχείο;»

Ακούγεται σαν να ζητάς μια μικρή γνώμη. Μέχρι που ανακαλύπτεις ότι πρέπει να ψάξεις περιοχές, τιμές, κριτικές, αποστάσεις, πρωινά και ακυρωτικά και στο τέλος να στείλεις και τις τρεις καλύτερες επιλογές.

Άλλο «έχεις κανένα ξενοδοχείο να μου προτείνεις;» κι άλλο «μπορείς να μου βρεις εσύ;».

Το «πάρε με όποτε θες» που τελικά δεν σημαίνει όποτε θες



«Πάρε με όποτε θέλεις». Παίρνεις. Δεν απαντάει. Ξαναπαίρνεις αργότερα. Πάλι τίποτα. Και οι μέρες περνούν.

Και τον ξανασυναντάς: «Καλά, γιατί δεν με πήρες τελικά;»

Σε πήρα. Υπάρχουν δύο τουλάχιστον αναπάντητες που μπορούν να καταθέσουν ως μάρτυρες.

Από ένα σημείο και μετά, η επικοινωνία χρειάζεται δύο ανθρώπους. Όχι έναν άνθρωπο με επιμονή.

Meeting για να αποφασίσουμε πότε θα κάνουμε meeting



Ξεκινά με ένα «πότε σας βολεύει».

Μετά έρχονται επτά απαντήσεις, τρία «εγώ μπορώ μετά τις 12», δύο «Τετάρτη δεν γίνεται», ένα «να το πάμε καλύτερα Πέμπτη;» και, πριν το καταλάβεις, έχουμε αφιερώσει μισή

ώρα για να προγραμματίσουμε μια συνάντηση είκοσι λεπτών.

Δύο διαθέσιμες ώρες. Μία επιλογή. Τέλος. Αν χρειάζεται meeting για να κλείσουμε το meeting, κάτι έχει πάει πολύ στραβά.

Δεν είναι έκπληξη αν μου δημιουργεί υποχρέωση

«Σου πήρα κι εσένα εισιτήριο!»

«Έκλεισα τραπέζι και για σένα!»

«Σε δήλωσα κι εσένα, θα έρθεις!»

Η έκπληξη είναι υπέροχη όταν ξέρεις ότι ο άλλος θέλει πραγματικά να είναι εκεί. Αν δεν το ξέρεις, μόλις του έβαλες στο πρόγραμμα μια έξοδο, ένα ταξίδι ή μια υποχρέωση χωρίς να τον ρωτήσεις.

Και τώρα πρέπει είτε να πάει είτε να αισθανθεί άσχημα που θα σου πει όχι.



Μην ανοίγεις κουβέντες που δεν προλαβαίνεις να τελειώσεις!

«Αχ, πρέπει να σου πω τι έγινε χτες...»

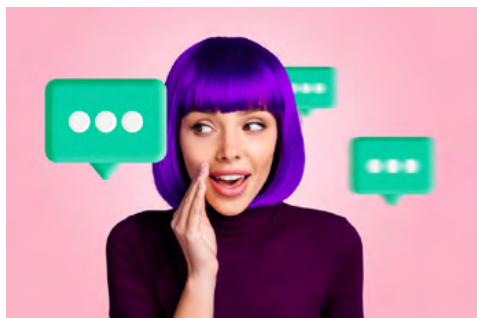
Τι έγινε;

«Δεν προλαβαίνω τώρα, θα σου πω μετά.»

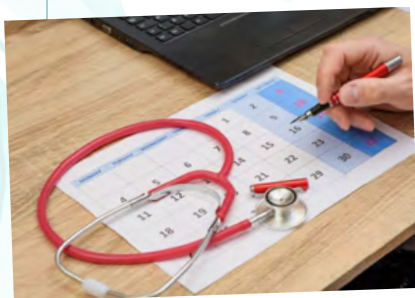
Όχι. Αυτό δεν επιτρέπεται.

Δεν μπορείς να ανακοινώνεις ότι συνέβη ΚΑΤΙ, να αφήνεις τον άλλον να φαντάζεται χωρισμούς, καβγάδες, απολύσεις και οικογενειακά δράματα και μετά να παίρνεις την τσάντα σου και να φεύγεις.

Ή έχεις χρόνο να μου το πεις ή δεν ανοίγεις την ιστορία.



Κλείσε επιτέλους εκείνο το ραντεβού



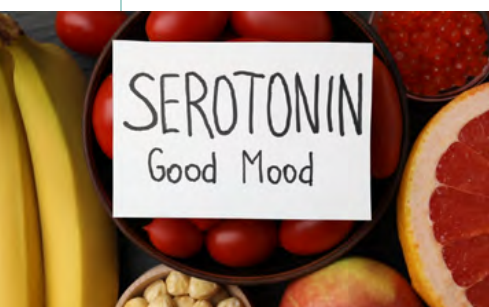
Ξέρεις ακριβώς ποιο εννοούμε. Τον οδοντίατρο που λες ότι θα πάρεις «από Δευτέρα». Το service που θυμάσαι κάθε φορά που μπαίνεις στο αυτοκίνητο. Το κομμωτήριο, την εξέταση, τον τεχνικό ή οποιοδήποτε άλλο ραντεβού έχει εγκατασταθεί εδώ

και εβδομάδες στη λίστα «πρέπει να».

Το παράλογο είναι ότι συνήθως δεν μας κουράζει το ίδιο το ραντεβού. Μας κουράζει περισσότερο το να θυμόμαστε συνεχώς ότι πρέπει να το κλείσουμε.

Πάρε λοιπόν τώρα το τηλέφωνο ή μπες στην εφαρμογή και κλείσ' το. Δεν χρειάζεται να γίνει σήμερα. Χρειάζεται απλώς να αποκτήσεις ημερομηνία. Μία μικρή εκκρεμότητα λιγότερη στο κεφάλι είναι πάντα καλή συμφωνία.

Σεροτονίνη: Πολύ περισσότερα από την «ορμόνη της ευτυχίας»



Τη γνωρίζουμε κυρίως ως την «ορμόνη της ευτυχίας». Όμως η σεροτονίνη συμμετέχει σε πολύ περισσότερες λειτουργίες του οργανισμού και η σχέση της με τη διάθεση είναι πολύ πιο σύνθετη από το «περισσότερη σεροτονίνη = περισσότερη ευτυχία».

Στο ολοκληρωμένο άρθρο, η γιατρός εξηγεί τι είναι πραγματι-

κά η σεροτονίνη και ποιος είναι ο ρόλος της, τη σχέση της με τον εγκέφαλο, το έντερο και το μικροβίωμα, τον ύπνο, την όρεξη, το ανοσοποιητικό και τη φλεγμονή. Παράλληλα, ξεκαθαρίζει τι γνωρίζουμε για τη διατροφή, την άσκηση και τον τρόπο ζωής, αλλά και τι ισχύει για τους SSRIs και τη διαδεδομένη αντίληψη ότι η κατάθλιψη είναι απλώς «έλλειψη σεροτονίνης».

Μάθετε περισσότερα από την Dr. Ελένη Κορνηνού [εδώ](#).

Μια βραδιά για τους φίλους του βιολιού

Την Κυριακή 18 Οκτωβρίου στις 20:00, η Παλαιά Βουλή υποδέχεται τη διακεκριμένη βιολονίστρια και παιδαγωγό Λιάνα Τρετιακόβα, μαζί με νέους βιρτουόζους από την Ευρώπη και την Ασία και το ελληνικό Κουαρτέτο Εγχόρδων «Αέναον». Στο πρόγραμμα, έργα Μπαχ, Μότσαρτ, Βιενιάφσκι και Σοστακόβιτς. Η συναυλία αποτελεί την κορύφωση του πρώτου διεθνούς masterclass βιολιού στην Ελλάδα της Zakhar Bron School of Music.

Παλαιά Βουλή, Σταδίου 13

Είσοδος ελεύθερη.



Άλλαξε το σπίτι χωρίς να αγοράσεις απολύτως τίποτα



Πριν ανοίξεις Pinterest, πριν μπεις σε e-shop και πριν αποφασίσεις ότι «κάτι λείπει από το σαλόνι», δοκίμασε ένα μικρό πείραμα: μετακίνησε αυτά που ήδη έχεις. Άλλαξε θέση σε ένα φωτιστικό. Γύρισε την πολυθρόνα προς άλλη κατεύθυνση. Μετέφερε μερικά βιβλία από τη βιβλιοθήκη στο τραπέζακι. Βάλε εκείνο το βάζο που βρίσκεται χρόνια στο ίδιο σημείο σε άλλο δωμάτιο. Όταν βλέπουμε καθημερινά τον ίδιο χώρο, κάποια στιγμή σταματάμε πραγματικά να τον παρατηρούμε. Μια μικρή αλλαγή μπορεί να τον κάνει να μοιάζει ξανά φρέσκος.

Πριν αγοράσεις κάτι καινούργιο, δώσε μια δεύτερη ευκαιρία σε αυτό που ήδη έχεις.

ΔΕΗ Fiber: Internet με 100% οπτική ίνα σε 1,5 εκατ. νοικοκυριά και επιχειρήσεις



Σε 70 περιοχές της Ελλάδας είναι πλέον διαθέσιμο το ΔΕΗ Fiber, με ταχύτητες έως 2,5 Gbps και προγράμματα που ξεκινούν από 17,90 ευρώ τον μήνα.

Το ΔΕΗ Fiber επεκτείνεται δυναμικά σε όλη

την Ελλάδα, φέρνοντας γρήγορο internet μέσω οπτικής ίνας μέχρι το σπίτι σε ακόμη περισσότερες περιοχές. Βόλος, Καλαμάτα, Λαμία, Αρτέμιδα, Άγιος Δημήτριος Αττικής, Πολίχνη και Συκιές Θεσσαλονίκης είναι οι νέες προσθήκες στο δίκτυο.

Περισσότερα από 1,5 εκατομμύρια νοικοκυριά και επιχειρήσεις σε 70 περιοχές έχουν πλέον τη δυνατότητα άμεσης σύνδεσης, ενώ το δίκτυο της ΔΕΗ FiberGrid έχει ήδη φτάσει σε 2,3 εκατομμύρια κατοικίες και επαγγελματικούς χώρους.

Τα διαθέσιμα προγράμματα ξεκινούν από 17,90 ευρώ τον μήνα για 500 Mbps, ενώ η σύνδεση 1 Gbps κοστίζει 19,90 ευρώ και η ταχύτητα 2,5 Gbps διατίθεται με 52,90 ευρώ. Η εγκατάσταση είναι δωρεάν, με δυνατότητα προσθήκης σταθερής τηλεφωνίας από 4 ευρώ τον μήνα.

OPPO Find X10: Τρεις κάμερες 200MP και άφιξη στην Ελλάδα τον Νοέμβριο

oppo

Find X10 Series
Global Launch

18:00 CEST | October 26th, 2023 | Mallorca, Spain



Η OPPO ετοιμάζεται να παρουσιάσει παγκοσμίως τη νέα flagship σειρά Find X10 στις 21 Οκτωβρίου στη Μαγιόρκα, βάζοντας για ακόμη μία φορά τη φωτογραφία στο επίκεντρο.

Σε συνεργασία με τη

Hasselblad, η νέα γενιά δίνει έμφαση στη φυσική απόδοση χρωμάτων, φωτισμού και λεπτομέρειας. Το Find X10 διαθέτει διπλό σύστημα κάμερας 200MP, ενώ το Find X10 Pro Max ανεβάζει τον πήχη με τρεις αισθητήρες 200MP σε ultra-wide, κύρια και τηλεφακό κάμερα.

Στις αναβαθμίσεις περιλαμβάνονται επίσης εγγραφή έως 8K, το νέο σύστημα επεξεργασίας εικόνας LUMO True Image Engine, επεξεργαστές MediaTek Dimensity νέας γενιάς και μπαταρία 7.150mAh.

Για την Ελλάδα, οι προπαραγγελίες ξεκινούν στις 21 Οκτωβρίου και ολοκληρώνονται στις 5 Νοεμβρίου. Όσοι προπαραγγέλουν θα λάβουν χωρίς επιπλέον χρέωση Telephoto Lens Kit αξίας 549€, καθώς και κουπόνι έκπτωσης 100€.

Η σειρά θα κυκλοφορήσει επίσημα στην ελληνική αγορά στις 6 Νοεμβρίου, ενώ τιμές και πλήρεις προδιαγραφές αναμένονται στην παγκόσμια παρουσίαση.

ΒΙΚΟΣ COLA: Δίνει το όνομά της στον Γ.Σ. Σοφάδων

Η ΒΙΚΟΣ COLA ενισχύει την παρουσία της στον ελληνικό αθλητισμό, αναλαμβάνοντας τον ρόλο του Επίσημου Χορηγού Ονοματοδοσίας του Γυμναστικού Συλλόγου Σοφάδων για την αγωνιστική περίοδο 2026-2027.

Η ομάδα θα αγωνίζεται πλέον με την ονομασία Γ.Σ. ΣΟΦΑΔΩΝ ΒΙΚΟΣ COLA, σε μια χρονιά με ιδιαίτερη σημασία, καθώς συμπληρώνονται 40 χρόνια από την ίδρυση του συλλόγου.

Η συνεργασία έχει και έντονο τοπικό χαρακτήρα, με τη ΒΙΚΟΣ COLA να στηρίζει την πορεία της ομάδας και, παράλληλα, το μπάσκετ στην περιφέρεια.

Όπως επισημαίνει ο Chief Marketing Officer της Ηπειρωτικής Βιομηχανίας Εμφιαλώσεων, Κωνσταντίνος Σεπετάς, στόχος είναι η εταιρεία να βρίσκεται δίπλα σε ομάδες και πρωτοβουλίες με ουσιαστική σύνδεση με τις τοπικές κοινωνίες.

Για τον Γ.Σ. Σοφάδων, η νέα συνεργασία σηματοδοτεί ένα ακόμη βήμα ανάπτυξης, ακριβώς στην επέτειο των τεσσάρων δεκαετιών παρουσίας του στον αθλητισμό.



Ευρωπαϊκό Σύμφωνο για το Κλίμα: Ψάχνει τους επόμενους Πρεσβευτές του



Δεν χρειάζεται να είσαι ειδικός στο κλίμα για να αναλάβεις δράση. Το Ευρωπαϊκό Σύμφωνο για το Κλίμα, πρωτοβουλία της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, άνοιξε τις αιτήσεις για νέους Πρεσβευτές και Πρέσβειρες από όλη την Ευρώπη.

Ο ρόλος τους είναι να μεταφέρουν την κλιματική δράση πιο

κοντά στις τοπικές κοινωνίες: να κινητοποιούν ανθρώπους, να μοιράζονται ιδέες και καλές πρακτικές και να δημιουργούν πρωτοβουλίες που μπορούν να έχουν πραγματικό αντίκτυπο. Παράλληλα, συμμετέχουν σε ένα ευρωπαϊκό δίκτυο ανθρώπων με πρόσβαση σε εργαλεία, γνώσεις και ευκαιρίες συνεργασίας.

Οι αιτήσεις έχουν ήδη ανοίξει και θα γίνονται δεκτές έως τις 31 Οκτωβρίου 2026, με συνεχή αξιολόγηση.

Γιατί η αλλαγή δεν χρειάζεται πάντα να ξεκινήσει από κάποιον «ειδικό». Μπορεί να ξεκινήσει από κάποιον που αποφάσισε να κάνει κάτι. Μάθετε περισσότερα και κάντε την αίτησή σας [εδώ](#).

Red Bull Gym Clash: Ο Εθνικός Τελικός αλλάζει έδρα και πάει Περιστέρι



Το Red Bull Gym Clash φτάνει στην τελική ευθεία, με μια σημαντική αλλαγή: ο Εθνικός Τελικός θα πραγματοποιηθεί τελικά στο The Core Force Crossfit, στο Περιστέρι.

Στις 10 Οκτωβρίου, στις 16:00, οι οκτώ κορυφαίες ομάδες γυμναστηρίων που προκρίθηκαν από τους αγώνες του προηγούμενου Σαββατοκύριακου θα βρεθούν αντιμέτωπες, σε μια διοργάνωση που συνδυάζει fitness, ομαδικότητα και δυνατές αθλητικές προκλήσεις.

Ο νέος χώρος διεξαγωγής βρίσκεται στη Γιαννιτσών 97, Περιστέρι, ενώ η είσοδος είναι ελεύθερη για όσους θέλουν να παρακολουθήσουν από κοντά τον τελικό.

Οκτώ ομάδες, μία τελευταία αναμέτρηση και – κυρίως – νέα διεύθυνση για όσους είχαν ήδη σημειώσει το ραντεβού.

Purina: Οι Pet Runners έτρεξαν ξανά για καλό σκοπό

Για 5η συνεχόμενη χρονιά, η Purina® συμμετείχε στο Greece Race for the Cure®, ως χορηγός των Pet Runners, καλώντας τους δρομείς να μοιραστούν τη διαδρομή με τους τετράποδους φίλους τους.

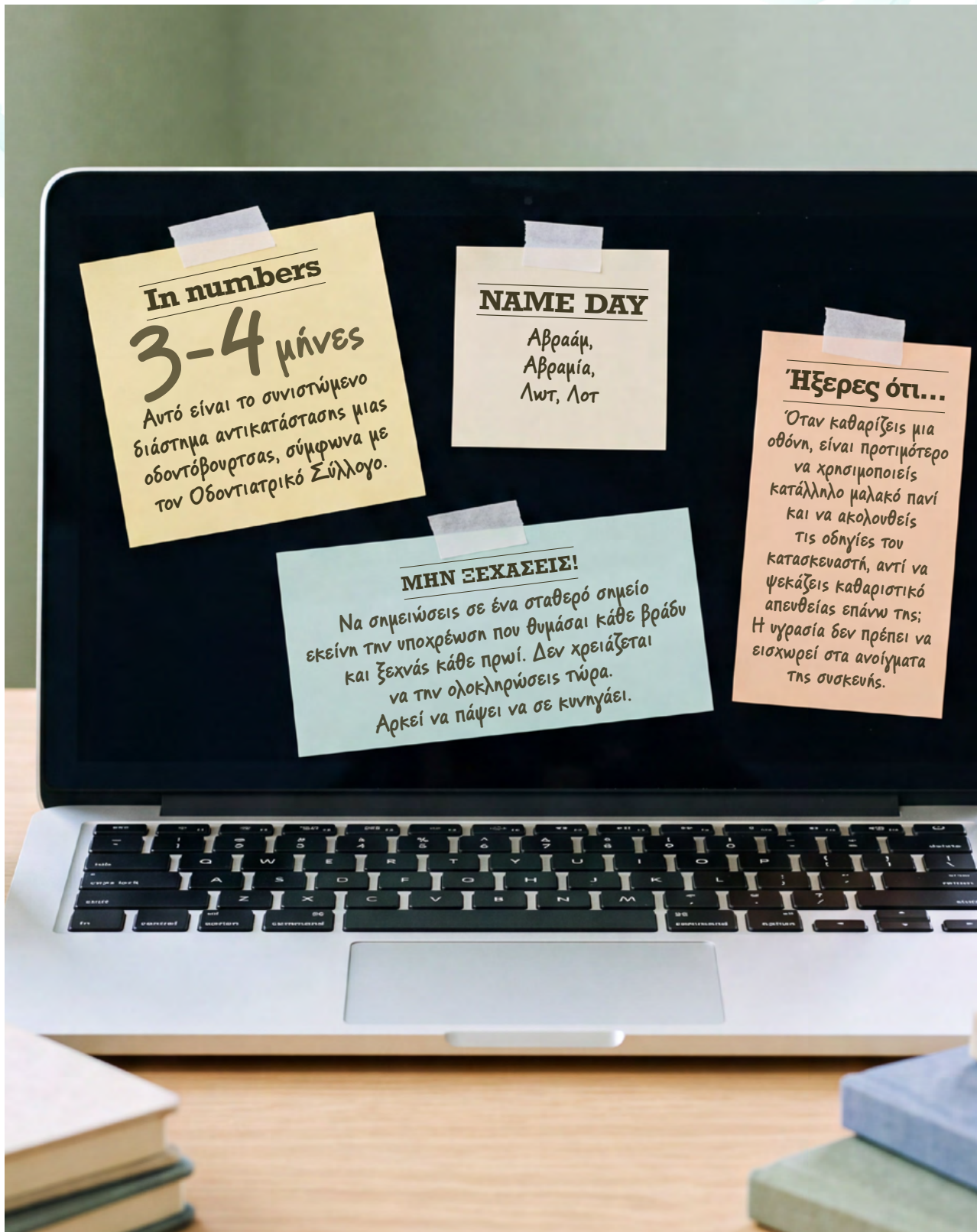
Η φετινή διοργάνωση συγκέντρωσε περισσότερες από 58.000 συμμετοχές, ενώ για τους πιο... χνουδωτούς αθλητές η Purina δημιούργησε ειδικά Pet Stops κατά μήκος του αγώνα και του περιπάτου, με σημεία ξεκούρασης και ενυδάτωσης.

Στο περίπτερό της μοιράστηκαν επίσης περισσότερα από 11.000 δείγματα τροφής και λιχουδιών για σκύλους και γάτες.

Πέντε χρόνια μετά την πρώτη συμμετοχή της, η Purina συνεχίζει να συνδέει τον ιδιαίτερο δεσμό ανθρώπων και κατοικίδιων με το σημαντικό μήνυμα της διοργάνωσης για πρόληψη και έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου του μαστού.

Γιατί τελικά υπάρχουν αγώνες όπου σημασία δεν έχει ο χρόνος στον τερματισμό, αλλά ο λόγος που βρέθηκες στην εκκίνηση.





SAY **yes** 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 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.sayyestotheppress.gr


sayes
communications