

**Η αλήθεια είναι
ότι το νερό μας
φιλτράρεται
από τη φύση.
Εκεί όπου ανήκει.**



Αρρένα
ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ

Καθαρό. Σαν την αλήθεια.

arrena.gr   arrena.water



SAY *yes* to the press

YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE

Οι δεινόσαυροι εξαφανίστηκαν.
Οι κατσαρίδες όχι. Μήπως
τελικά έχουμε καταλάβει λάθος
την επιτυχία;





Και ποιος σου είπε ότι κερδίζει πάντα ο καλύτερος;

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Φτιάξε καφέ, γιατί σήμερα έχω να σου συστήσω ένα πλάσμα που δεν θα ήθελες ποτέ να συναντήσεις στην κουζίνα σου, αλλά έχει ένα βιογραφικό που θα ζήλευαν πολλοί.

Την κατσαρίδα. Ναι, σωστά διάβασες. Την κατσαρίδα. Ξέρω. Δεν είναι ακριβώς η εικόνα που θέλεις να συνοδεύει τον πρωινό σου καφέ. Αλλά δώσε μου δύο λεπτά, γιατί η ιστορία έχει ενδιαφέρον.

Σκέψου πόσο παράξενα λειτουργεί ο θαυμασμός μας. Έχουμε αφίσες με λιοντάρια, μπλουζάκια με δεινόσαυρους, ταινίες με καρχαρίες και λούτρινα αρκουδάκια. Κανείς, όμως, δεν έχει σκεφτεί να βάλει μια κατσαρίδα στο παιδικό δωμάτιο ως σύμβολο έμπνευσης.

Και μάλλον καλά έκανε. Αλλά σήμερα θα κάνουμε μια μικρή εξαίρεση. Γιατί καμιά φορά οι πιο ενδιαφέρουσες ιστορίες δεν ανήκουν στους πρωταγωνιστές που περιμένουμε. Ανήκουν σε εκείνους που δεν θα προσέχαμε ποτέ, που δεν θα φωτογραφίζαμε και σίγουρα δεν θα καλούσαμε στο σπίτι μας.

Και ξέρεις τι άλλο σκέφτομαι; Πόσο εύκολα αποφασίζουμε ποιος

αξίζει τον θαυμασμό μας μόνο από την εμφάνιση, το μέγεθος ή τη φήμη του.

Σήμερα, λοιπόν, θα ανατρέψουμε λίγο αυτή τη λογική. Θα μιλήσουμε για επιτυχία, για αντοχή και για έναν απροσδόκητο πρωταγωνιστή που έχει πολλά περισσότερα να μας πει απ' όσα φανταζόμαστε.

Μη φοβάσαι. Δεν θα σου ζητήσω να αγαπήσεις τις κατσαρίδες. Απλώς, μέχρι να τελειώσεις το σημερινό μας θέμα, υπάρχει μια μικρή πιθανότητα να τις σέβεσαι λίγο περισσότερο.

Και αν παρ' όλα αυτά δεις μία στο σπίτι, έχεις την πλήρη άδειά μου να ξεχάσεις όσα διάβασες και να ανέβεις στην καρέκλα.

Καλή μας ημέρα!

Tip of the Day: Πριν απορρίψεις μια ιδέα επειδή σου φαίνεται παράξενη, δώσε της πέντε λεπτά. Μπορεί να κρύβει την καλύτερη λύση.



♥ love it

Τους ανθρώπους που αλλάζουν σχέδιο χωρίς να χάνουν το χιούμορ τους.

☹ leave it

Το «έτσι το κάναμε πάντα» ως απάντηση σε κάθε καινούργια πρόταση.

✓ we suggest

Δοκίμασε σήμερα κάτι με διαφορετικό τρόπο, ακόμη κι αν ο παλιός λειτουργεί μια χαρά. Μπορεί να ανακαλύψεις μια καλύτερη διαδρομή.

Το δανεικό που επιστρέφει χωρίς υπενθύμιση



Ένα βιβλίο, ένας φορτιστής, ένα εργαλείο. Μικρά πράγματα που δανείζουμε με την καλή μας την καρδιά και συχνά χρειάζεται να οργανώσουμε ολόκληρη επιχείρηση για να τα πάρουμε πίσω! Γι' αυτό έχει κάτι υπέροχο ο άνθρωπος που θυμάται μόνος του να επιστρέψει ό,τι δανείστηκε. Χωρίς μηνύματα, χωρίς διακριτικές υπενθυμίσεις, χωρίς το περίφημο «αχ, το ξέχασα!».

Είναι μια μικρή πράξη συνέπειας που δείχνει μεγάλο σεβασμό. Και, μεταξύ μας, το να

επιστρέφεις έναν φορτιστή στην ώρα του είναι σχεδόν απόδειξη ανώτερου χαρακτήρα!

Το μαγαζί που έχει μια καρέκλα για όποιον περιμένει



Υπάρχουν καταστήματα που επενδύουν σε εντυπωσιακές βιτρίνες και υπάρχουν κι εκείνα που έχουν σκεφτεί κάτι πολύ πιο απλό: να βάλουν μια καρέκλα για τον άνθρωπο που περιμένει. Για τον ηλικιωμένο που κουράστηκε, τον γονιό με το παιδί, κάποιον που απλώς χρειάζεται να καθίσει για πέντε λεπτά. Χωρίς να χρειαστεί να το ζητήσει. Αυτή η μικρή

λεπτομέρεια λέει πολλά για τον τρόπο που μια επιχείρηση αντιμετωπίζει τους ανθρώπους.

Γιατί τελικά, το να κάνεις χώρο για κάποιον δεν είναι θέμα τετραγωνικών. Είναι θέμα νοοτροπίας.

Το «ωραία ιδέα, είχες»!

Υπάρχει κάτι πραγματικά όμορφο στους ανθρώπους που δεν δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν τη δουλειά κάποιου άλλου.

Που σε μια σύσκεψη, σε μια παρέα ή μπροστά σε έναν πελάτη θα πουν με φυσικότητα «αυτή ήταν δική του ιδέα» ή «εκείνη το σκέφτηκε πρώτη».

Χωρίς να προσθέσουν ένα «ναι, αλλά κι εγώ βοήθησα», χωρίς να προσπαθήσουν να κλέψουν λίγη από τη λάμψη. Γιατί η αναγνώριση δεν αφαιρεί τίποτα από αυτόν που τη δίνει.

Αντίθετα, δείχνει αυτοπεποίθηση, γενναιοδωρία και χαρακτήρα. Και τελικά, οι άνθρωποι που ξέρουν να μοιράζονται τα εύσημα είναι συνήθως αυτοί που αξίζουν τα περισσότερα!



Να βλέπεις το πρόσωπό τους να φωτίζεται όταν φτάνεις!



Υπάρχει μια στιγμή που αξίζει περισσότερο από την ίδια την πρόσκληση. Είναι εκείνη που φτάνεις κάπου και βλέπεις το πρόσωπο του ανθρώπου που σε κάλεσε να φωτίζεται μόλις σε αντικρίσει. Όχι το τυπικό χαμόγελο της ευγένειας, ούτε το μηχανικό «καλώς ήρθες» που λέμε σε όλους.

Μιλάμε για εκείνη την αυθόρμητη χαρά που δεν προλαβαίνει να κρυφτεί. Που καταλαβαίνεις ότι δεν σε κάλεσαν από υποχρέωση, ούτε για να συμπληρωθεί η παρέα. Σε ήθελαν πραγματικά εκεί.

Γιατί άλλο να είσαι καλεσμένος και άλλο να νιώθεις πως η παρουσία σου κάνει κάποιον ευτυχισμένο.

Οι δεινόσαυροι εξαφανίστηκαν. Οι κατσαρίδες όχι. Μήπως τελικά έχουμε καταλάβει λάθος την επιτυχία;



Γιατί καμιά φορά το μυστικό δεν είναι να είσαι ο πιο δυνατός, αλλά εκείνος που ξέρει πότε και πώς να αλλάζει.

Να σου πω κάτι που έμαθα πρόσφατα και δεν μπορώ να βγάλω από το μυαλό μου;

Οι πρόγονοι των κατσαρίδων υπήρχαν στη Γη πριν από περίπου 320 εκατομμύρια χρόνια. Πριν από τους δεινόσαυρους. Πριν από οτιδήποτε θα αναγνωρίζαμε σήμερα ως τον κόσμο μας.

Και ενώ οι δεινόσαυροι εξαφανίστηκαν, οι κατσαρίδες είναι ακόμη εδώ. Στις κουζίνες μας, στα υπόγεια, στα πιο απίθανα σημεία. Ανεπιθύμητες, ομολογουμένως, αλλά εδώ.

Και κάπου ανάμεσα στο «μπλιαχ» και στο «αποκλείεται», μου γεννήθηκε μια σκέψη.

Μήπως έχουμε καταλάβει εντελώς λάθος τι σημαίνει να είσαι επιτυχημένος;

Μας έμαθαν να γινόμαστε δεινόσαυροι

Από μικροί ακούμε ότι πρέπει να ξεχωρίζουμε. Να είμαστε οι καλύτεροι, οι πιο δυνατοί, οι πιο έξυπνοι, οι πιο εντυπωσιακοί. Να κατακτούμε κορυφές, να χτίζουμε αυτοκρατορίες, να αφήνουμε το αποτύπωμά μας.

Και κάπως έτσι μεγαλώνουμε πιστεύοντας ότι επιτυχία σημαίνει μέγεθος. Ότι όσο πιο ψηλά φτάσεις, τόσο πιο ασφαλής είσαι.

Μόνο που η ζωή έχει μια ενοχλητική συνήθεια: δεν διαβάζει τα βιογραφικά μας.

Μπορεί να έχεις φτιάξει το τέλει σχέδιο και να αλλάξουν όλα μέσα σε μια εβδομάδα. Να έχεις επενδύσει χρόνια σε μια δουλειά, μια σχέση, μια ιδέα και ξαφνικά να ανακαλύψεις ότι οι κανόνες άλλαξαν.

Και τότε δεν έχει τόση σημασία πόσο εντυπωσιακός ήσουν χθες.

Σημασία έχει τι θα κάνεις αύριο.

Η τέχνη του να μην επιμένεις στο λάθος

Οι κατσαρίδες δεν επιβίωσαν επειδή ήταν ανίκητες. Η εξελικτική ιστορία τους είναι πολύ πιο σύνθετη. Όμως η ικανότητά τους να αξιοποιούν διαφορετικές



τροφές και περιβάλλοντα μας προσφέρει μια ενδιαφέρουσα αφορμή να σκεφτούμε την προσαρμοστικότητα.

Και εδώ είναι που εμείς δυσκολευόμαστε. Γιατί έχουμε μια σχεδόν συγκινητική αφοσίωση σε όσα κάποτε λειτούργησαν.

Μένουμε σε δουλειές που δεν μας εκφράζουν, επειδή κάποτε τις ονειρευτήκαμε. Επιμένουμε σε συνήθειες που μας εξαντλούν, επειδή τις έχουμε χρόνια. Υπερασπιζόμαστε αποφάσεις που δεν θα παίρναμε ξανά, μόνο και μόνο επειδή τις πήραμε ήδη.

Λες και το να αλλάξεις γνώμη είναι ήττα. Ενώ, μερικές φορές, είναι η πιο έξυπνη κίνηση που μπορείς να κάνεις.

Δεν χρειάζεται να κερδίζεις κάθε φορά

Υπάρχει μια τεράστια διαφορά ανάμεσα στο να τα παρατάς και στο να αναγνωρίζεις ότι χρειάζεσαι άλλη διαδρομή.

Δεν είναι αποτυχία να ξεκινήσεις από την αρχή. Δεν είναι αδυναμία να ζητήσεις βοήθεια. Δεν είναι πιασμός να αφήσεις κάτι που δεν λειτουργεί πια.

Και κυρίως, δεν χρειάζεται να αποδεικνύεις συνεχώς ότι αντέχεις τα πάντα.

Η προσαρμοστικότητα δεν σημαίνει να δέχεσαι αδιαμαρτύρητα ό,τι σου συμβαίνει. Σημαίνει να ξέρεις τι αξίζει να κρατήσεις και τι πρέπει επιτέλους να αφήσεις.

Να μη χάνεις τον εαυτό σου προσπαθώντας να διατηρήσεις μια παλιά εκδοχή του.

Γιατί καμιά φορά η μεγαλύτερη δύναμη δεν βρίσκεται στο να στέκεσαι ακίνητος. Βρίσκεται στο να μπορείς να κινηθείς.

Και τελικά, ποιος κέρδισε;

Ας ξεκαθαρίσουμε κάτι: οι κατσαρίδες δεν είναι το νέο μου πρότυπο ζωής. Αν δω μία στην κουζίνα, όλη



αυτή η φιλοσοφία θα πάει περίπατο και θα αναζητήσω παντόφλα.

Αλλά η σκέψη παραμένει.

Ίσως έχουμε αφιερώσει υπερβολικά πολύ χρόνο στο να γίνουμε μεγάλοι, σπουδαίοι και ακαταμάχητοι. Και πολύ λίγο στο να μάθουμε πώς να ξαναστεκόμαστε στα πόδια μας όταν κάτι δεν πηγαίνει όπως το σχεδιάσαμε.

Γιατί τελικά η επιτυχία δεν μετρείται μόνο με όσα καταφέρνεις να

αποκτήσεις.

Μετρείται και με όσα καταφέρνεις να ξεπεράσεις.

Οι δεινόσαυροι εξαφανίστηκαν. Οι κατσαρίδες όχι. Και χωρίς να θέλω να προσβάλω κανέναν δεινόσαυρο, ίσως ήρθε η ώρα να σταματήσουμε να προσπαθούμε να είμαστε οι μεγαλύτεροι στο δωμάτιο.

Και να μάθουμε, επιτέλους, να μη μας τελειώνει ο κόσμος κάθε φορά που αλλάζει.

Το άρθρο που απαιτεί σαράντα δύο κλικ για να διαβάσεις μια λίστα



«Τα 10 πράγματα που πρέπει οπωσδήποτε να ξέρεις!». Μάλιστα, ενδιαφέρον. Πατάς να διαβάσεις και ανακαλύπτεις ότι κάθε πράγμα βρίσκεται σε διαφορετική σελίδα. Με διαφημίσεις ανάμεσα, αναδυόμενα παράθυρα και ένα κουμπί «Επόμενο» που μετακινείται μυστηριωδώς κάθε φορά

που πας να το πατήσεις. Μέχρι να φτάσεις στο νούμερο επτά, έχεις ξεχάσει τι έψαχνες και γιατί μπήκες στη διαδικασία. Καταλαβαίνουμε ότι οι επισκέψεις έχουν αξία, αλλά έχει και ο χρόνος μας. Αν χρειάζεται ολόκληρη περιπέτεια για να διαβάσουμε δέκα προτάσεις, μάλλον το άρθρο έχασε τον αναγνώστη πριν φτάσει στο τέλος!

Το καλώδιο που φορτίζει μόνο σε συγκεκριμένη γωνία



Το συνδέεις και τίποτα. Το γυρίζεις λίγο δεξιά, εμφανίζεται ο κεραυνός. Κουνιέσαι μισό εκατοστό, εξαφανίζεται. Κάπου εδώ αρχίζεις να χτίζεις μια μικρή αρχιτεκτονική κατασκευή με δύο βιβλία, μια κούπα και το τηλεχειριστήριο, ώστε το καλώδιο να παραμείνει ακριβώς στη σωστή θέση. Κι εσύ κάθεσαι ακίνητος, γιατί μια απρόσεκτη ανάσα μπορεί να διακόψει τη φόρτιση. Δεν ξέρουμε

πότε ακριβώς αποφασίσαμε ότι αυτό είναι φυσιολογικό. Ξέρουμε όμως ότι ήρθε η ώρα για καινούργιο καλώδιο. Δεν γίνεται να χρειάζεται πτυχίο μηχανικού για να φτάσει η μπαταρία στο 100%!

Το προϊόν που είναι διαθέσιμο. Αλλά πουθενά!

«Άμεσα διαθέσιμο», γράφει με μεγάλα, χαρούμενα γράμματα η ιστοσελίδα. Τέλεια! Πατάς να δεις σε ποιο κατάστημα υπάρχει και ξεκινάει το κυνήγι του χαμένου θησαυρού. Πρώτο κατάστημα, τίποτα. Δεύτερο, εξαντλήθηκε. Τρίτο, δεν το έχουν φέρει ποτέ. Στο δέκατο τέταρτο έχεις αρχίσει να αναρωτιέσαι μήπως το προϊόν είναι αποκύημα της φαντασίας σου. Και το καλύτερο; Εξακολουθεί να εμφανίζεται ως «άμεσα διαθέσιμο».

Παιδιά, μια χάρη: αν υπάρχει μόνο στη θεωρία, βάλτε το στην κατηγορία επιστημονικής φαντασίας. Όχι στα προϊόντα προς αγορά!



Η συνταγή που σου δείχνει τα πάντα εκτός από τη συνταγή



Ξεκινάει με ένα πανέμορφο πλάνο της κουζίνας. Μετά βλέπουμε ένα χέρι να πασπαλίζει αλεύρι σε αργή κίνηση. Ακολουθεί μουσική, κοντινό στο βούτυρο, ένα χαμόγελο στην κάμερα και δεκαπέντε δευτερόλεπτα αφιερωμένα στο ανακάτεμα.

Τρία λεπτά αργότερα έχεις παρακολουθήσει μια μικρού μήκους κινηματογραφική παραγωγή, αλλά δεν ξέρεις ούτε πόσα αυγά χρειάζονται ούτε σε τι θερμοκρασία ψήνεται το γλυκό. Και φυσικά, οι ποσότητες βρίσκονται «στο πρώτο σχόλιο», το οποίο δεν είναι πουθενά.

Υπέροχη φωτογραφία, καταπληκτική μουσική, συγχαρητήρια για τη σκηνοθεσία. Μια συνταγή μπορούμε να έχουμε τώρα;

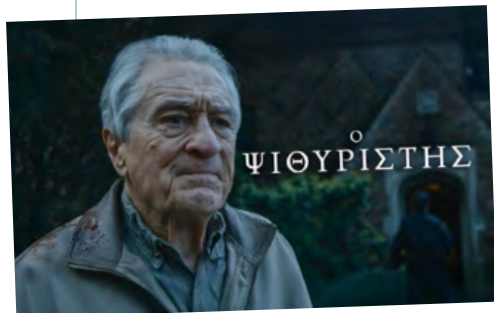
Μουσείο Μαρία Κάλλας: Μια βόλτα στην Πλάκα παρέα με τον Σεφέρη και τον Καβάφη!



Κι αν τα σοκάκια της Πλάκας μπορούσαν να διηγηθούν ιστορίες; Στις 16 και 23 Οκτωβρίου, το Μουσείο Μαρία Κάλλας και το Μορφωτικό Ίδρυμα Εθνικής Τράπεζας μας προσκαλούν στη θεατρική περιπατητική διαδρομή «Στα Ίχνη των Λογοτεχνών». Ο Σεφέρης, ο Δροσίνης και ο

Καβάφης ζωντανεύουν μέσα από θεατρικές αφηγήσεις, φωτογραφίες και αποσπάσματα έργων, αποκαλύπτοντας μια διαφορετική Αθήνα. Η διαδρομή διαρκεί 80 λεπτά, ξεκινά στις 17:30 από την οδό Θουκυδίδου 13 και κοστίζει 14 ευρώ. Απαραίτητη η προκράτηση. Φόρεσε άνετα παπούτσια και άφησε την πόλη να σου αφηγηθεί τις ιστορίες της!

«Ο Ψιθυριστής»: Ο Ρόμπερτ Ντε Νίρο σώζει την παρτίδα!



Είδα στο Netflix τον «Ψιθυριστή», ένα σκοτεινό αστυνομικό θρίλερ όπου η εξαφάνιση ενός μικρού αγοριού ξυπνά την ιστορία ενός παλιού κατά συρροή δολοφόνου. Θα είμαι ειλικρινής: δεν ξετρελάθηκα. Η υπόθεση έχει ενδιαφέρον, αλλά κάπου στην πορεία περίμενα κάτι

περισσότερο. Εκείνος που πραγματικά ξεχωρίζει είναι ο Ρόμπερτ Ντε Νίρο, στον ρόλο ενός συνταξιούχου ντετέκτιβ. Εξαιρετικός, ακόμη κι όταν η ταινία δεν τον βοηθά όσο θα έπρεπε. Αν αγαπάς τα αστυνομικά μυστήρια, αξίζει μια ευκαιρία.

Διάλεξε βιβλίο χωρίς να διαβάσεις ούτε μία κριτική!



Μπες σε ένα βιβλιοπωλείο και κάνε ένα μικρό πείραμα. Διάλεξε τρία βιβλία που δεν γνωρίζεις, άνοιξε τα στην πρώτη σελίδα και άρχισε να διαβάζεις. Χωρίς να ψάξεις βαθμολογίες, βραβεία ή τι λένε οι υπόλοιποι.

Δώσε σε κάθε συγγραφέα

την ευκαιρία να σε κερδίσει με τις πρώτες του λέξεις. Ίσως ανακαλύψεις κάτι που δεν θα σου πρότεινε ποτέ κανένας αλγόριθμος. Γιατί καμιά φορά το καλύτερο βιβλίο είναι εκείνο που δεν έψαχνες καθόλου!

Βάλε το φθινόπωρο στο πιάτο σου!

Αυτή την εβδομάδα, κάνε μια μικρή στάση στη λαϊκή και διάλεξε ένα υλικό που δεν χρησιμοποιείς συχνά. Μια κολοκύθα, λίγα κυδώνια ή ό,τι άλλο σου τραβήξει την προσοχή. Αντί να φτιάξεις πάλι τα ίδια, αναζήτησε μια απλή συνταγή και πειραματίσου. Δεν χρειάζεται να βγάλεις φωτογραφία το αποτέλεσμα ούτε να διεκδικήσεις θέση σε διαγωνισμό μαγειρικής. Αρκεί να δοκιμάσεις κάτι καινούργιο. Κι αν δεν πετύχει; Τουλάχιστον θα έχεις μια καλή ιστορία για το επόμενο τραπέζι!

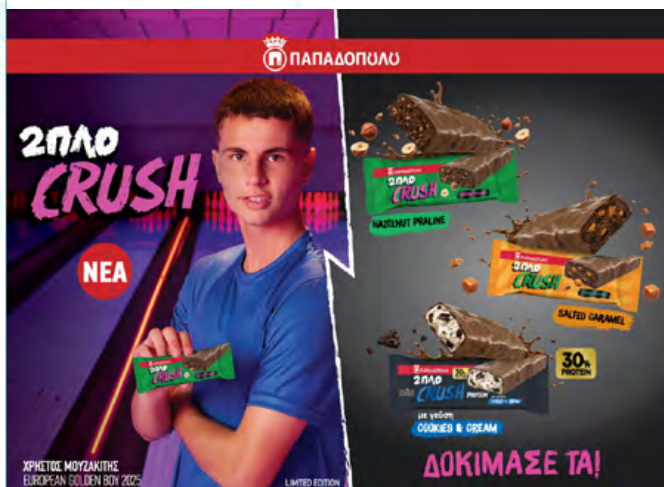


Οι φωτογραφίες σου αξίζουν κάτι καλύτερο από ένα γεμάτο κινητό!

Πόσες φωτογραφίες έχεις στο κινητό σου; Και πόσες από αυτές δεν θα ήθελες να χάσεις ποτέ; Αυτή την εβδομάδα αφιέρωσε λίγα λεπτά για να ξεχωρίσεις τις αγαπημένες σου στιγμές της χρονιάς. Φτιάξε έναν φάκελο, οργάνωσέ τις και κράτησε ένα επιπλέον αντίγραφο σε ασφαλές μέρος. Κι αν βρεις εκείνη την ξεχασμένη φωτογραφία που σε κάνει να χαμογελάς, στείλ' τη στον άνθρωπο που είναι μαζί σου. Οι ωραίες αναμνήσεις αξίζουν να μοιράζονται!



Παπαδοπούλου 2ΠΛΟ CRUSH: Το αγαπημένο μπισκότο έγινε μπάρα και μας βάζει σε πειρασμό!



Ποιος είπε ότι ένα αγαπημένο μπισκότο πρέπει να μένει για πάντα μπισκότο; Η Παπαδοπούλου παρουσιάζει τη νέα σειρά 2ΠΛΟ CRUSH, μεταφέροντας την απόλαυση του γνωστού 2ΠΛΟ σε τρεις νέες μπάρες με επικάλυψη με γεύση σοκολάτας γάλακτος! Η Hazelnut Praline συνδυάζει φουντούκια και πραλίνα, η Salted Caramel φέρνει την αγαπημένη αντίθεση γλυκού και αλμυρού, ενώ η Protein Cookies & Cream προσφέρει 15 γραμμάρια πρωτεΐνης ανά μπάρα.

Και οι τρεις επιλογές περιλαμβάνουν κομμάτια μπισκότου 2ΠΛΟ, έχουν μαλακή υφή και κυκλοφορούν σε πρακτική συσκευασία 50 γραμμαρίων, ιδανική για μια μικρή απόλαυση μέσα στην ημέρα.

Στο πλευρό του brand παραμένει ο διεθνής ποδοσφαιριστής Χρήστος Μουζακίτης, συμμετέχοντας και στην επικοινωνία του νέου λανσαρίσματος.

ΒΙΚΟΣ COLA × ΚΑΕ ΗΡΑΚΛΗΣ: Δεύτερη χρονιά μαζί, με δίψα για μπάσκετ!

Στο μπάσκετ οι καλές συνεργασίες δεν κρίνονται μόνο στο σκορ, αλλά και στη διάρκεια! Η ΒΙΚΟΣ COLA ανανεώνει για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά τη συνεργασία της με την ΚΑΕ ΗΡΑΚΛΗΣ, συνεχίζοντας να στηρίζει μία από τις ιστορικότερες ομάδες του ελληνικού μπάσκετ.

Με κοινό παρονομαστή την αγάπη για τον αθλητισμό, οι δύο πλευρές μπαίνουν μαζί στη νέα αγωνιστική σεζόν, μοιράζοντας το πάθος για κάθε καλάθι και κάθε δυνατή στιγμή στο παρκέ.

Ο Κωνσταντίνος Σεπετάς, Αντιπρόεδρος της Ηπειρωτικής Βιομηχανίας Εμφιαλώσεων, εξέφρασε τη χαρά του για τη συνέχιση της συνεργασίας, επιβεβαιώνοντας τη σταθερή στήριξη της εταιρείας στην ομάδα και τους φιλάθλους της. Γιατί στο μπάσκετ η δίψα για νίκη δεν σβήνει ποτέ. Και οι δυνατές συνεργασίες αξίζουν πάντα μια δεύτερη σεζόν!



ΔΕΗ 3x3 Street Basketball: 862 αθλητές, 334 αγώνες και μια Ελλάδα στο γήπεδο!



Ποιος είπε ότι το μπάσκετ χρειάζεται ολόκληρο γήπεδο για να γίνει συναρπαστικό; Το ΔΕΗ 3x3 Street Basketball ολοκλήρωσε την τέταρτη χρονιά του, αποδεικνύοντας ότι μία μπάσκέτα, έξι παίκτες και πολλή ενέργεια αρκούν!

Από τη Θεσσαλονίκη και το Ναύπλιο μέχρι την Ξάνθη, το Κιάτο, τη Ρόδο και την Αθήνα, 862 αθλητές και αθλήτριες, 218 ομάδες και 334 αγώνες έδωσαν ζωή στις πλατείες και τους δρόμους της χώρας.

Η ΔΕΗ, σε συνεργασία με την Ελληνική Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης, συνεχίζει να στηρίζει τις Εθνικές Ομάδες 3x3 και τη ΔΕΗ Team Athina, ενώ μέσα από το πρόγραμμα 3x3 Schools φέρνει το άθλημα σε σχολεία 20 ελληνικών πόλεων.

Και το μεγάλο ραντεβού έρχεται το 2027: η Αθήνα θα

φιλοξενήσει το FIBA 3x3 Europe Cup, από τις 16 έως τις 19 Σεπτεμβρίου, στην Πλατεία Συντάγματος!

Govee: Η Buffy επέστρεψε! Αυτή τη φορά για να φωτίσει το Halloween!

Κάποτε κυνηγούσε βρικόλακες. Τώρα αναλαμβάνει να κάνει τα σπίτια λίγο πιο τρομακτικά! Η Sarah Michelle Gellar, η αξέχαστη Buffy, πρωταγωνιστεί στη νέα αμερικανική καμπάνια της Govee, «Turn Up the Spooky. Slay Halloween», για τον έξυπνο φωτισμό εξωτερικών χώρων.

Με χρωματιστά φώτα, εντυπωσιακά εφέ και φωτισμό που συγχρονίζεται με τη μουσική, η εταιρεία μετατρέπει σπίτια και κήπους σε σκηνικά κινηματογραφικής ταινίας τρόμου.

Και τα καλά νέα; Η Govee διαθέτει επίσημο ελληνικό ηλεκτρονικό κατάστημα, με αποστολές στην Ελλάδα και μεγάλη ποικιλία φωτιστικών εξωτερικού χώρου! Δες περισσότερα [εδώ](#)! Γιατί, αν ξέρει κάποια πώς να αντιμετωπίζει το σκοτάδι, αυτή είναι σίγουρα η Buffy!



Four Seasons: Ένα νέο πολυτελές καταφύγιο εκεί όπου η Μεσόγειος συναντά τον Ατλαντικό!



Φαντάσου να ξυπνάς στο Μαρόκο, να αγναντεύεις το Στενό του Γιβραλτάρ και να βλέπεις απέναντί σου τις ακτές της Ισπανίας! Η Four Seasons ανακοίνωσε τη δημιουργία του νέου Four Seasons Resort Tangier, στην εντυπωσιακή περιοχή Cap Malabata της Ταγγέρης.

Το πολυτελές συγκρότημα θα διαθέτει 99 μονάδες φιλοξενίας, μεταξύ των οποίων 27 ανεξάρτητες βίλλες, τέσσερις χώρους εστίασης, spa και περισσότερα από 260 μέτρα παραθαλάσσιου μετώπου. Θα αποτελέσει το τέταρτο ξενοδοχειακό συγκρότημα της αλυσίδας στο Μαρόκο, μετά το Μαρακές, την Καζαμπλάνκα και το Ραμπάτ.

Γιατί υπάρχουν προορισμοί που σε κάνουν να θέλεις διακοπές πριν καν ανοίξουν τις πόρτες τους!

Fox Nation: Ο Χουντίνι κατάφερε να δραπετεύσει ακόμα και από τον θάνατο!



Είχε δραπετεύσει από χειροπέδες, κλειδωμένα κιβώτια και απίθανες παγίδες. Τώρα, 100 χρόνια μετά τον θάνατό του, ο θρυλικός Χάρι Χουντίνι επιστρέφει χάρη στην τεχνητή νοημοσύνη!

Στις 14 Οκτωβρίου κάνει πρεμιέρα στο Fox Nation η σειρά τριών επεισοδίων Houdini: Back from the Dead, στην οποία ο διάσημος μάγος εμφανίζεται να δίνει συνέντευξη και να αφηγείται τη ζωή του.

Για την παραγωγή χρησιμοποιήθηκαν περισ-

σότερες από 400 ιστορικές φωτογραφίες, ηθοποιοί και εικόνες δημιουργημένες με τεχνητή νοημοσύνη. Η πρεμιέρα προηγείται της συμπλήρωσης 100 ετών από τον θάνατό του, στις 31 Οκτωβρίου 1926.

Τελικά, ο άνθρωπος που έκανε καριέρα δραπετεύοντας από τα πάντα βρήκε τρόπο να ξεγελάσει και τον χρόνο!



In numbers

14

εκατ. δολάρια!

Τόσο πωλήθηκε η υπογεγραμμένη φανέλα που φορούσε ο Μάικλ Τζόρνταν στους τελικούς του NBA το 1998, σημειώνοντας νέο ρεκόρ στην ιστορία των συλλεκτικών αντικειμένων του μπάσκετ.

Ήξερες ότι...

Τα κομμένα λουλούδια διατηρούνται καλύτερα όταν το βάζο είναι καθαρό και αλλάζεις τακτικά το νερό τους.

ΜΗΝ ΞΕΧΑΣΕΙΣ!

Να πάρεις μαζί σου μια ζακέτα.
Ο Οκτώβριος έχει τις διαθέσεις του.

NAME DAY

Τερβάσιος, Τερβασία,
Ναζάριος, Ιγνάτιος,
Ιγνατία

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.sayyestothepress.gr


communications