
Η αλήθεια είναι
ότι το νερό μας
φιλτράρεται
από τη φύση.
Εκεί όπου ανήκει.
1100m
ΑρρένΑ
ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ
ΑρρένΑ
ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ
Καθαρό. Σαν την αλήθεια.
arrena.gr
arrena.water

19 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2026 #1228

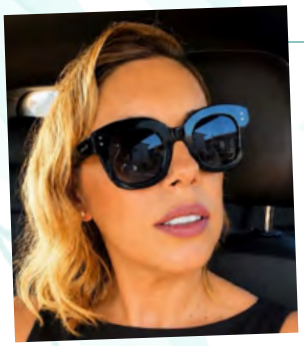
SAY yes to the press

YOUR DAILY ONLINE MAGAZINO



Ο τέλειος άντρας δεν υπάρχει. Ευτυχώς!





Ο τέλειος άντρας δεν υπάρχει. Εκτός αν είναι ο γιος μου!

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Φτιάξε καφέ να στα πω, γιατί σήμερα είναι Παγκόσμια Ημέρα Άντρα και έχω να κάνω μια πολύ σοβαρή δήλωση. Ο τέλειος άντρας υπάρχει. Τον γέννησα εγώ!

Και μη βιαστείς να διαφωνήσεις. Έχω αποδείξεις. Είναι έξυπνος, όμορφος, καλόκαρδος, έχει χιούμορ και, όταν θέλει κάτι, γίνεται ο πιο γλυκός άνθρωπος του κόσμου. Το τελευταίο δεν ξέρω αν είναι προσόν, αλλά εγώ το βάζω στα θετικά.

Βέβαια, υπάρχουν κάποιες μικρές λεπτομέρειες. Αν ο άντρας μου αφήσει τα παπούτσια του στη μέση του σαλονιού, αναρωτιέμαι σε ποιο σημείο της κοινής μας ζωής απέτυχε η επικοινωνία μας. Αν τα αφήσει ο γιος μου, σκέφτομαι «μωρέ, κουράστηκε το παιδί».

Αν ο άντρας μου δεν ακούσει κάτι που του είπα, έχουμε πρόβλημα επικοινωνίας. Αν ο γιος μου δεν ακούσει, ήταν απορροφημένος σε κάτι σημαντικό. Πιθανότατα στο κινητό του, αλλά δεν θα σταθούμε στις λεπτομέρειες.

Αν ο άντρας μου ρωτήσει «τι έχουμε να φάμε;», ανεβαίνει η πίεσή μου. Αν ρωτήσει ο γιος μου, ανοίγω το ψυγείο και αρχίζω να σκέφτομαι τι άλλο να του φτιάξω.

Δύο άντρες. Ίδιες συμπεριφορές. Δύο εντελώς διαφορετικές δικαστικές αποφάσεις. Και το χειρότερο; Το ξέρω! Με πιάνω επ' αυτοφώρω να βρίσκω ελαφρυντικά που δεν θα αναγνώριζε ούτε ο πιο γενναιόδωρος δικαστής.

Φυσικά, κάποια στιγμή θα μεγαλώσει και θα πρέπει να συμβιώσει με ανθρώπους που δεν θα θεωρούν κάθε του κίνηση χαριτωμένη. Κι εκεί σκέφτομαι ότι ίσως η μεγαλύτερη χάρη που μπορώ να του κάνω είναι να σταματήσω να του δίνω άφεση αμαρτιών επειδή είναι ο γιος μου.

Αλλά σήμερα γιορτάζει. Ας μη χαλάσουμε το κλίμα. Χρόνια πολλά, αγόρι μου! Είσαι ο τέλειος άντρας. Και τώρα μάζεψε τα παπούτσια σου, γιατί η τελειότητα έχει και υποχρεώσεις!

Tip of the Day: Αν θέλεις να μεγαλώσεις έναν πραγματικά υπέροχο άντρα, μάθε του να βάζει μόνος του πλυντήριο. Η μελλοντική του συγκατοίκηση θα σου στείλει ευχαριστήρια κάρτα!



love it

Εκείνο το αυθόρμητο «μαμά, σ' αγαπώ». Μπορεί να έχω αποφασίσει να είμαι αυστηρή, αλλά εκείνη τη στιγμή καταρρέει ολόκληρο το πειθαρχικό μου σύστημα.

leave it

**Το «αγόρι είναι, μωρέ!». Ωραία. Και;
Τα πιάτα στον νεροχύτη πηγαίνουν ανεξαρτήτως φύλου!**

we suggest

Σήμερα κάνε ένα μικρό τεστ: σκέψου μια συνήθεια του γιου σου που βρίσκεις χαριτωμένη. Τώρα φαντάσου να την κάνει ο σύντροφός σου. Είμαστε ακόμη τόσο επιεικείς;

Ο οδηγός που με άφησε να μπω στη λωρίδα

Κηφισός, ώρα αιχμής. Το φλας αναβοσβήνει σαν ικεσία. Κανείς δεν συγκινείται. Έχω αρχίσει να αποδέχομαι ότι θα γεράσω εκεί, στο δεξί ρεύμα. Και ξαφνικά, ένα ασημένιο αυτοκίνητο κόβει ταχύτητα. Ο οδηγός μου κάνει νόημα. «Πέρασε».

Μπαίνω στη λωρίδα. Σηκώνω το χέρι με τέτοιο ενθουσιασμό, που λίγο έλειψε να του στείλω και φιλί. Ανάβω δύο φορές τα αλάρμ για ευχαριστώ. Ένα μικρό δείγμα πολιτισμού, ανάμεσα σε κορναρίσματα και νεύρα. Δεν θυμάμαι τι άκουγα στο ραδιόφωνο. Θυμάμαι όμως ότι χαμογελούσα μέχρι το γραφείο.

Δεν ξέρω ποιος ήταν. Ξέρω όμως ότι μου έσωσε τη μέρα!



Το 1% που άντεξε μέχρι το σπίτι



Μετρό, δύο στάσεις ακόμη και το κινητό μου εμφανίζει το πιο αγχωτικό νούμερο της σύγχρονης ζωής: 1%. Κλείνω εφαρμογές. Χαμηλώνω φωτεινότητα. Ενεργοποιώ εξοικονόμηση ενέργειας. Σε λίγο θα του κάνω και τεχνητή αναπνοή.

«Κράτα λίγο ακόμη», του ψιθυρίζω, σαν να πρωταγωνιστούμε σε ταινία επιβίωσης. Βγαίνω από το μετρό. Περπατάω. Φτάνω σπίτι. Ανοίγω την πόρτα και το συνδέω στον φορτιστή. Και τότε, σαν να περίμενε να σιγουρευτεί ότι είμαστε ασφαλείς, σβήνει.

Αυτό δεν είναι μπαταρία. Είναι σύντροφος στις δύσκολες στιγμές.

Σήμερα θα το φορτίσω στο 100%. Από σεβασμό στο 1% που δεν με εγκατέλειψε!

Το «ευχαριστώ» που βγήκε χωρίς υποβολέα

Ζαχαροπλαστείο, ουρά, παιδί με τη σχολική τσάντα στην πλάτη. Η κυρία πίσω από τον πάγκο του δίνει το κουλουράκι.

Είμαι σε ετοιμότητα. Έχω ήδη ανοίξει το στόμα για το κλασικό, μητρικό «Τι λέμε...;». Και πριν προλάβω, ακούω: «Ευχαριστώ πολύ!»

Από μόνο του. Χωρίς βλέμμα, χωρίς σκουντηγματάκι, χωρίς τη δική μου υπενθύμιση.

Εγώ μένω με το στόμα ανοιχτό. Η κυρία μου χαμογελάει. Σχεδόν περιμένω να μου δώσει συγχαρητήρια. Για μια στιγμή ένιωσα ότι έπαιρνα πτυχίο στη μητρότητα. Και μάλιστα με άριστα!

Τελικά, κάποια πράγματα που λες χίλιες φορές, τα ακούνε. Απλώς δεν σου το λένε!



Θέση πάρκινγκ μπροστά στην πόρτα. Γίνονται και θαύματα!



Συνήθως κάνω τρεις γύρους το τετράγωνο. Στους τέσσερις αρχίζω τις διαπραγματεύσεις με το σύμπαν. Απόψε, όμως, στρίβω στη γωνία και τη βλέπω. Μια άδεια θέση. Μπροστά στην πόρτα μου! Χωρίς κάδο, χωρίς μηχανάκι, χωρίς καρέκλα που «κρατάει» τη θέση για τον κουμπάρο.

Σταματάω. Κοιτάζω δεξιά, αριστερά. Περιμένω να πεταχτεί κάποιος και να μου πει «κρυφή κάμερα». Παρκάρω με την πρώτη. Ούτε μπρος πίσω, ούτε κοινό να με παρακολουθεί από το μπαλκόνι. Κάθομαι ένα λεπτό στο αυτοκίνητο για να απολαύσω τη στιγμή.

Δεν ξέρω πότε θα μου ξανασυμβεί. Για αυτό το καταγράφω. Να υπάρχει αποδεικτικό στοιχείο!



Ο τέλειος άντρας δεν υπάρχει. Ευτυχώς!

Ο τέλειος άντρας υπάρχει. Απλώς δεν έχει γεννηθεί ακόμα. Ή γεννήθηκε, αλλά κάποια στιγμή ξέχασε μια επέτειο, είπε «έρχομαι σε πέντε λεπτά» ενώ δεν είχε καν ξεκινήσει και έχασε τον τίτλο.

Και μεταξύ μας; Ευτυχώς. Γιατί ο τέλειος άντρας θα ήταν μάλλον αφόρητα βαρετός.

Με αφορμή τη σημερινή Παγκόσμια Ημέρα Άντρα, ας μιλήσουμε για τους άντρες που γνωρίζουμε πραγματικά.

Όχι αυτούς των διαφημίσεων που ξυπνούν με τέλεια μαλλιά, φτιάχνουν πρωινό σε κουζίνες χωρίς άπλυτα και έχουν πάντα την κατάλληλη ατάκα την κατάλληλη στιγμή.

Για τους κανονικούς. Αυτούς που γελάνε, θυμώνουν, αγχώνονται, προσπαθούν, τα καταφέρνουν και κάποιες φορές τα κάνουν θάλασσα. Όπως όλοι μας, δηλαδή.

Ποιος έγραψε τελικά τις προδιαγραφές;

Αν το καλοσκεφτείς, ο άντρας έχει ένα αρκετά παράξενο job description.

Να είναι δυνατός, αλλά ευαίσθητος. Αποφασιστικός, αλλά όχι αυταρχικός. Επιτυχημένος, αλλά να έχει χρόνο για όλους. Να ξέρει να ακούει, να επικοινωνεί, να μαγειρεύει, να αλλάζει λάστιχο και, ιδανικά, να καταλαβαίνει τι συμβαίνει χωρίς να χρειάζεται να του το εξηγήσει κανείς.

Και φυσικά να μη θεωρεί ότι επειδή συναρμολόγησε ένα έπιπλο από το ΙΚΕΑ, δικαιούται τριήμερο ρεπό.

Το αστείο είναι ότι κανείς δεν μπορεί να ανταποκριθεί σε όλες αυτές τις προσδοκίες. Ούτε άντρες ούτε γυναίκες. Κι όμως, εξακολουθούμε να μοιράζουμε ρόλους σαν να πρόκειται για θεατρική παράσταση στην οποία όλοι πρέπει να ξέρουν απ' έξω τα λόγια τους.

Τα καινούργια αντρικά πρότυπα δεν έχουν στολή

Ο σύγχρονος άντρας μπορεί να φορά κοστούμι ή φόρμα. Να είναι πατέρας που μαθαίνει να φτιάχνει πλεξούδες, φίλος που σηκώνει το τηλέφωνο στις δύο τα ξημερώματα, σύντροφος που ξέρει ότι το «βοηθάω στο σπίτι» δεν είναι χάρη, αλλά συμμετοχή.

Μπορεί να αγαπά το ποδόσφαιρο και τη μαγειρική. Να συγκινείται με



μια ταινία και να εκνευρίζεται επειδή δεν βρίσκει τα γυαλιά που έχει στο κεφάλι του.

Να είναι φιλόδοξος ή να προτιμά μια ήσυχη ζωή. Να ξέρει ακριβώς τι θέλει ή να το ψάχνει ακόμη.

Δεν υπάρχει ένας σωστός τρόπος να είσαι άντρας. Και ευτυχώς, γιατί φαντάσου να κυκλοφορούσαμε όλοι με τις ίδιες εργοστασιακές ρυθμίσεις.



Και οι δυνατοί άνθρωποι κουράζονται

Υπάρχει όμως ένα σημείο όπου το αστείο τελειώνει.

Πολλοί άντρες μεγάλωσαν ακούγοντας ότι πρέπει να αντέχουν. Να μη φοβούνται. Να μην παραπονιούνται. Να έχουν πάντα μια λύση, ακόμη κι όταν δεν ξέρουν από πού να αρχίσουν.

Κι έτσι, μερικές φορές, το «είμαι καλά» σημαίνει «δεν έχω κουράγιο να εξηγήσω». Το «άσ' το, θα το κανονίσω» σημαίνει «δεν ξέρω από ποιον να ζητήσω να με βοηθήσει».

Και το πιο παράξενο; Συχνά είμαστε πιο επιεικείς με έναν άγνωστο που δυσκολεύεται παρά με τον εαυτό μας.

Ίσως τελικά η πραγματική δύναμη να μην είναι να σηκώνεις τα πάντα μόνος σου.

Αλλά να ξέρεις πότε μπορείς να αφήσεις κάτι κάτω.

Χρόνια πολλά, χωρίς αστερίσκους!

Σήμερα, λοιπόν, δεν χρειάζεται να μοιράσουμε βραβεία στον καλύτερο άντρα.

Ούτε να ετοιμάσουμε λίστα με όσα πρέπει να διορθωθούν μέχρι την επόμενη Παγκόσμια Ημέρα.

Ας γιορτάσουμε αυτούς που είναι ήδη εδώ. Με τα αστεία τους, τις αδυναμίες τους, τις καλές τους στιγμές και τις λιγότερο πετυχημένες.

Εκείνους που προσπαθούν, που αγαπούν, που κάνουν λάθη, που μαθαίνουν να ζητούν συγγνώμη και να ξεκινούν ξανά.

Και σήμερα ας τους ευχηθούμε κάτι απλό: λιγότερη πίεση για τελειότητα και περισσότερη ελευθερία να είμαστε άνθρωποι.

Ο τέλειος άντρας δεν υπάρχει. Ευτυχώς. Γιατί οι αληθινοί έχουν πολύ περισσότερο ενδιαφέρον.

Ο εκτυπωτής που ξέρει πότε βιάζομαι



Έξι εβδομάδες κάθεται ήσυχος. Δεν τον ενοχλεί κανείς, δεν ενοχλεί κανέναν. Την ημέρα όμως που χρειάζομαι να τυπώσω ένα έγγραφο δέκα λεπτά πριν φύγω, αποφασίζει να αποκτήσει προσωπικότητα.

Πρώτα ξεκινά έναν αυτοκαθαρισμό που θυμίζει απογείωση αεροσκάφους. Μετά ζητά ενημέρωση λογισμικού. Στη συνέχεια ανακαλύπτει ότι έχει τελειώσει το κίτρινο μελάνι. Το κίτρινο! Για ένα ασπρόμαυρο έγγραφο!

Δοκιμάζω από το κινητό, από το laptop, με καλώδιο, χωρίς καλώδιο. Σε λίγο θα δοκιμάσω και τάμα. Τελικά στέλνω το έγγραφο ως PDF και σώζομαι. Κλείνω την πόρτα και ακούω πίσω μου τον εκτυπωτή να δουλεύει.Τυπώνει μόνος του μια σελίδα δοκιμής. Γιατί η εκδίκηση είναι ένα πιάτο που σερβίρεται ασπρόμαυρο!

Τα γυαλιά ηλίου που ψάχνω φορώντας τα



Μπαίνω στο αυτοκίνητο, ο ήλιος με τυφλώνει και αρχίζει η επιχείρηση εντοπισμού. Τσάντα, ντουλαπάκι, πίσω καθίσματα, κάτω από το πατάκι. Τίποτα. Αρχίζω την ανασκόπηση της ημέρας. Στο καφέ τα είχα. Στο σούπερ μάρκετ δεν θυμάμαι. Μήπως τα άφησα στο φαρμακείο; Στέλνω ήδη μήνυμα στη φίλη μου: «Μήπως ξέχασα τα γυαλιά μου σε σένα;»

Και τότε κοιτάζομαι στον καθρέφτη. Είναι στο κεφάλι μου. Σαν στέμμα. Εκεί ήταν όλη την ώρα. Τα είχα στο καφέ, στο σούπερ μάρκετ και σε όλη τη διάρκεια της αναζήτησης. Τελικά βρήκα τα γυαλιά. Αν βρει κάποιος και το μυαλό μου, ας μου στείλει ένα μήνυμα!

Η τσάντα μου δεν έχει πάτο. Έχει άλλη διάσταση!

Στέκομαι μπροστά στην πόρτα, με δύο σακούλες στο ένα χέρι, και βυθίζω το άλλο στην τσάντα.

Βρίσκω χαρτομάντηλα, ένα lip balm του 2023, αποδείξεις από σούπερ μάρκετ που έχει κλείσει, μια καραμέλα αγνώστου προελεύσεως και το επισκεπτήριο ενός γιατρού που έψαχνα από τον Μάιο.

Κλειδιά, πουθενά.

Τα ακούω να κουδουνίζουν. Ξέρω ότι είναι εκεί. Απλώς βρίσκονται σε άλλη διάσταση.

Αφήνω τις σακούλες, γονατίζω και αδειάζω την τσάντα σαν να περνάω από έλεγχο αεροδρομίου.

Ο γείτονας περνάει και μου λέει «καλησπέρα» με βλέμμα συμπόνιας.

Τελικά τα βρίσκω. Στην πρώτη τσέπη.

Εκείνη που ήμουν σίγουρη ότι είχα ήδη ελέγξει. Τρεις φορές!



«Αποδέχεστε τα cookies;» Όχι, θέλω μια συνταγή!



Θέλω να μάθω πόση ώρα χρειάζεται το κοτόπουλο στον φούρνο. Μια απλή ερώτηση, με μια απλή απάντηση. Θεωρητικά. Ανοίγω τη σελίδα.

Πρώτο παράθυρο: «Αποδέχεστε τα cookies;» Δεύτερο: «Να σας στέλνουμε ειδοποιήσεις;» Τρίτο: «Γραφτείτε στο newsletter μας και κερδίστε 10% έκπτωση!» Όχι, παιδιά. Κοτόπουλο ψήνω, δεν κάνω αίτηση για στεγαστικό.

Ακολουθεί η ιστορία της γιαγιάς του σεφ στην Τοσκάνη, τρεις διαφημίσεις για κατσαρόλες και ένα βίντεο που παίζει μόνο του. Κατεβαίνω, κατεβαίνω, κατεβαίνω. Επιτέλους! «Ψήνουμε στους 180 βαθμούς για μία ώρα».

Κοιτάζω το ρολόι. Έχω χάσει μισή ώρα. Το κοτόπουλο ακόμη ωμό. Τα cookies, πάντως, τα έχω αποδεχτεί όλα!

The Jazz Table: Η jazz μπαίνει στο μενού της YI και το δείπνο αποκτά ρυθμό



Τι θα έλεγες για ένα βράδυ με ζωντανή jazz, ωραίο φαγητό και ατμόσφαιρα που σε κάνει να ξεχνάς την καθημερινότητα;

Η YI Athens στη Γλυφάδα παρουσιάζει το The Jazz Table, μια νέα σειρά βραδιών που παντρεύουν τη ζωντανή μουσική με τη δημιουργική plant-based γαστρονομία.

Στη σκηνή ανεβαίνουν οι Undercover Valentines, ένα jazz trio που θα συνοδεύσει τρεις ξεχωριστές βραδιές, ενώ η κουζίνα της YI ετοιμάζει τρία ειδικά σχεδιασμένα set menus.

Η πρεμιέρα πραγματοποιείται σήμερα Πέμπτη 19 Νοεμβρίου, ενώ ακολουθούν δύο ακόμη συναντήσεις στις 3 και 17 Δεκεμβρίου, με ώρα έναρξης τις 20:30.

Γιατί μερικές φορές το τέλειο δείπνο δεν χρειάζεται τίποτα περισσότερο από καλή παρέα, νόστιμο φαγητό και λίγη jazz!

YI Athens, Γρηγορίου Λαμπράκη 69, Γλυφάδα.

Κρατήσεις: 210 964 8512.

Peter Hammill: Μια θρυλική φωνή επιστρέφει στην Αθήνα για μία μοναδική βραδιά



Μια συναυλία που οι λάτρεις της αυθεντικής μουσικής έκφρασης δεν πρέπει να χάσουν! Ο Peter Hammill, ιδρυτικό μέλος των θρυλικών Van der Graaf Generator και μία από τις πιο ξεχωριστές φωνές του progressive rock, επιστρέφει στην Αθήνα τη Δευτέρα 1 Φεβρουαρίου 2027.

Στην Αίθουσα Σταύρος Νιάρχος του ΚΠΙΣΝ, ο σπουδαίος Βρετανός δημιουργός θα συναντήσει ξανά το ελληνικό κοινό, έχοντας μαζί του μόνο τα πιο δυνατά του όπλα: τη φωνή, το πιάνο και την κιθάρα του. Με περισσότερα από 50 χρόνια δημιουργικής πορείας, ο Hammill παραμένει ένας καλλιτέχνης που δεν επαναλαμβάνεται. Η συναυλία έρχεται μετά την κυκλοφορία του νέου του άλμπουμ «Tears in Time», με έντεκα τραγούδια που εξερευνούν τον χρόνο, τη μνήμη και τις ανθρώπινες εμπειρίες.

Κάποιες συναυλίες δεν είναι απλώς μουσικές βραδιές. Είναι συναντήσεις με καλλιτέχνες που έχουν αφήσει τη δική τους ιστορία!

Δευτέρα 1/02/2027, 21:00 | Αίθουσα Σταύρος Νιάρχος, ΚΠΙΣΝ.

Έναρξη προπώλησης 24 Νοεμβρίου στο more.com.

«The Hunger Games: Η Ανατολή του Θερισμού»: Η επιστροφή στην Πάνεμ μέσα από τους πιο αιματηρούς Αγώνες Πείνας

Η νέα ταινία «The Hunger Games: Sunrise on the Reaping» έρχεται στις ελληνικές κινηματογραφικές αίθουσες σήμερα 18 Νοεμβρίου 2026, επιστρέφοντας στον δυστοπικό κόσμο της Πάνεμ, 24 χρόνια πριν από τα γεγονότα της πρώτης ταινίας.

Με τον Joseph Zada στον ρόλο του νεαρού Haymitch Abernathy και τον Francis Lawrence στη σκηνοθεσία, η νέα κινηματογραφική παραγωγή βασίζεται στο ομώνυμο μυθιστόρημα της Suzanne Collins και μας μεταφέρει στους 50ούς Αγώνες Πείνας, γνωστούς και ως Second Quarter Quell. Σε μια διοργάνωση όπου κάθε περιοχή καλείται να στείλει διπλάσιο αριθμό συμμετεχόντων, ο νεαρός Haymitch βρίσκεται αντιμέτωπος με μια αμείλικτη μάχη επιβίωσης.

Στην πορεία του σχηματίζει μια απρόσμενη συμμαχία με τη Maysilee Donner και συμμετέχει σε μια προσπάθεια αμφισβήτησης της εξουσίας του Καπιτωλίου και του Προέδρου Snow. Στο εντυπωσιακό καστ συμμετέχουν επίσης οι Mckenna Grace, Ralph Fiennes, Jesse Plemons, Elle Fanning, Kieran Culkin, Maya Hawke και Glenn Close.

Διαβάστε περισσότερα από τον Χρήστο Αρφάνη εδώ.



ΑΥΡΑ: 500.000 φιάλες νερού, 85.000 δρομείς και 29 χρόνια στην ίδια διαδρομή



Στον Αυθεντικό Μαραθώνιο της Αθήνας, κάθε βήμα μετράει. Και κάθε γουλιά επίσης! Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΑΥΡΑ βρέθηκε για 29η χρονιά δίπλα στους δρομείς ως επίσημο νερό του αγώνα, στον 43ο Μαραθώνιο που πραγματοποιήθηκε στις 7 και 8 Νοεμβρίου.

Σε μια διοργάνωση με 85.000 συμμετοχές σε όλες τις αποστάσεις, το ΑΥΡΑ διέθεσε συνολικά 500.000 φιάλες των 500 ml σε δρομείς και παρευρισκόμενους, ενώ το περίπτερό του στο Χωριό των Χορηγών έγινε σημείο συνάντησης.

Ξεχωριστή στιγμή; Η έκτη συνεχόμενη νίκη της Αναστασίας Μαρινάκου στα 10 χλμ., με χρόνο 33:09. Η πρωταθλήτρια, AVRA Ambassador, πρωταγωνίστησε φέτος και στην καμπάνια του brand. Στην εκκίνηση βρέθηκαν επίσης περισσότερα από 500 μέλη της AVRA Running Team, εργαζόμενοι και συνεργάτες της Coca-Cola Τρία Έψιλον.

29 χρόνια στην ίδια διαδρομή. Και το ΑΥΡΑ συνεχίζει να τρέχει μαζί με την Αθήνα!

ΜΕΒΓΑΛ και ΓΑΣ Κουφαλίων: Μια συνεργασία που ανέβηκε κατηγορία



Κάποιες συνεργασίες δεν ξεκινούν από ένα συμβόλαιο, αλλά από έναν κοινό τόπο! Η ΜΕΒΓΑΛ, που έκανε τα πρώτα της βήματα στα Κουφάλια, στηρίζει τον ΓΑΣ Κουφαλίων από τις αρχές της δεκαετίας του ’80. Και φέτος έχουν έναν λόγο παραπάνω να πανηγυρίζουν!

Η ομάδα μπάσκετ εξασφάλισε για πρώτη φορά την άνοδό της στη National League 2 (Γ΄ Εθνική), γράφοντας μια νέα σελίδα στην ιστορία της. Η ΜΕΒΓΑΛ αναλαμβάνει τον ρόλο του Επίσημου Χρυσού Χορηγού και, για τα επόμενα δύο χρόνια, η ανδρική ομάδα θα αγωνίζεται με την ονομασία ΓΑΣ ΚΟΥΦΑΛΙΩΝ ΜΕΒΓΑΛ.

Πίσω από τη συνεργασία βρίσκεται μια σταθερή σχέση με την τοπική κοινωνία και η κοινή πεποίθηση ότι ο αθλητισμός αξίζει στήριξη, ιδιαίτερα όταν εμπνέει παιδιά και νέους. Γιατί οι πιο όμορφες νίκες είναι εκείνες που τις πανηγυρίζει μια ολόκληρη γειτονιά!

Designer Outlet Athens: Black Friday για 11 ημέρες και shopping με χριστουγεννιάτικη διάθεση



Ποιος είπε ότι η Black Friday κρατάει μόνο μία ημέρα; Στο Designer Outlet Athens, οι προσφορές ξεκινούν την Παρασκευή 20 Νοεμβρίου και συνεχίζονται έως τη Δευτέρα 30 Νοεμβρίου, δίνοντας στους λάτρεις του shopping έντεκα ολόκληρες ημέρες για να ανακαλύψουν αγαπημένα brands σε μειωμένες τιμές!

Από τα αθλητικά της Nike Factory Store Athens και τις διαχρονικές επιλογές της Lacoste μέχρι τις συλλογές της Kalogirou και το ιδιαίτερο στιλ της Pinko, οι Black Friday Days υπόσχονται ευκαιρίες για ανανέωση της γκαρνταρόμπας και πρώιμες χριστουγεννιάτικες αγορές.

Και επειδή το shopping θέλει και τα διαλείμματά του, τα καφέ και τα εστιατόρια συμπληρώνουν την εμπειρία, ενώ στις 22 και 29 Νοεμβρίου το Παιδικό Εργαστήρι φιλοξενεί γιορτινές δραστηριότητες και face painting.

Extra tip: Την Κυριακή 29 Νοεμβρίου τα καταστήματα θα λειτουργούν από τις 11:00 έως τις 20:00. Έντεκα ημέρες για αγορές, δώρα και μια ωραία οικογενειακή βόλτα!

LEGO: Γόνδολα ή τουβλάκια; Η Βενετία χωράει πλέον στο σαλόνι!



Ποιος δεν έχει ονειρευτεί ένα σαββατοκύριακο στα κανάλια της Βενετίας; Η LEGO αποφάσισε να μας γλιτώσει από τα αεροπορικά εισιτήρια, φέρνοντας την ιταλική πόλη στο τραπέζι του σαλονιού!

Το νέο LEGO Icons Venetian Neighbourhood (11388) αποτελείται από 5.682 τουβλάκια και αναπαριστά μια ολόκληρη βενετσιάνικη γειτονιά, με γόνδολα, γέφυρα, εργαστήριο υαλουργίας, αστρονομικό ρολόι, πιάνο που παίζει πραγματικές νότες και 17 φιγούρες.

Το σετ κυκλοφόρησε στις 4 Νοεμβρίου και στην Ελλάδα κοστίζει 519,99 ευρώ. Για μικρότερο πορτοφόλι υπάρχει το LEGO Botanicals Cozy Plants (10371), με δύο χαριτωμένα φυτά σε γλαστράκια, 248 κομμάτια και ελληνική τιμή 20,99 ευρώ. Πράσινο χωρίς πότισμα!

Γιατί τελικά οι μεγάλοι δεν σταματούν να παίζουν. Απλώς τα παιχνίδια τους γίνονται ακριβότερα. Και η Βενετία των 64 εκατοστών θέλει και δικό της έπιπλο!

Δεκαράκι και Δαμασιακός: Όταν η αγάπη για τον τόπο γίνεται ομαδικό παιχνίδι



Μερικές από τις πιο όμορφες συνεργασίες ξεκινούν από έναν κοινό τόπο και την επιθυμία να τον δούμε να προχωρά μπροστά!

Το Δεκαράκι ανανεώνει για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά τη στήριξή του στον Αθλητικό Όμιλο Δαμασίου «Δαμασιακός», την ποδοσφαιρική ομάδα που αποτελεί κομμάτι της τοπικής ιστορίας από το 1970.

Η συνεργασία δεν περιορίζεται σε μια απλή χορηγία. Περιλαμβάνει την ενίσχυση του αθλητικού εξοπλισμού με αγωνιστικές εμφανίσεις και φόρμες εξόδου, αλλά και την υποστήριξη της ιατρικής περίθαλψης των ποδοσφαιριστών.

Με το αποστακτήριό του να βρίσκεται στο Δαμάσι Τυρνάβου, το Δεκαράκι διατηρεί ουσιαστικούς δεσμούς με την περιοχή, στηρίζοντας έμπρακτα τον τοπικό αθλητισμό και τους ανθρώπους του.

Γιατί οι πιο σημαντικές νίκες δεν γράφονται πάντα στον πίνακα του σκορ. Μερικές κερδίζονται όταν μια ολόκληρη κοινότητα παίζει στην ίδια ομάδα!

MyPlanet: 250 νέα δέντρα στο Χαλάνδρι, με αφετηρία το… ράφι του σούπερ μάρκετ

Μπορεί ένα αλουμινόχαρτο ή ένα αντικολλητικό χαρτί ψησίματος να συμβάλει σε μια πιο πράσινη γειτονιά; Το MyPlanet της ROLCO αποδεικνύει πως οι μικρές καθημερινές επιλογές μπορούν να κάνουν τη διαφορά!

Μέσα από το πρόγραμμα «Είναι στο χέρι σου!», μέρος των εσόδων από συγκεκριμένα προϊόντα MyPlanet επιστρέφει στο περιβάλλον. Και στις 7 Νοεμβρίου, η υπόσχεση έγινε πράξη με τη φύτευση 250 δέντρων στο Χαλάνδρι, σε περιοχή που επλήγη από τις πυρκαγιές της Πεντέλης το 2024.

Περισσότεροι από 50 εθελοντές συμμετείχαν στη δράση, που πραγματοποιήθηκε με την Trees4Greece και τον Δήμο Χαλανδρίου. Φυτεύτηκαν ακόμη και δέντρα ηλικίας άνω των 10 ετών, ενώ εγκαταστάθηκε αυτόματο σύστημα ποτίσματος για τη φροντίδα τους.

Είχε προηγηθεί, τον Μάιο, ο καθαρισμός της παραλίας Λομβάρδα.

Γιατί η φροντίδα του πλανήτη δεν τελειώνει στο καλάθι των αγορών. Εκεί μπορεί να ξεκινά!





sayesspress

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

ΔΩΡΕΑΝ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ
ΨΗΦΙΑΚΟ
NEWSLETTER

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