

ΣΑΛΑΤΕΣ

ΠΗΓΗ
ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ



CAESAR'S

24,9 g πρωτεΐνη / μερίδα



CHEF

29,4 g πρωτεΐνη / μερίδα



ΦΑΚΕΣ ΦΑΡΣΑΛΩΝ & ΤΟΝΟΣ

24 g πρωτεΐνη / μερίδα



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΤΡΙΧΡΩΜΗ ΚΙΝΟΑ

23,2 g πρωτεΐνη / μερίδα



E-ORDER
www.gregorys.gr

f gregorys.gr d gregorysgr i gregorysgr



Download app!

Γρηγόρης

SAY

yes

to
the

press

YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE

**Revenge Bedtime Procrastination:
Νυστάζεις. Είσαι πτώμα.
Γιατί δεν πας για ύπνο;**





Μόλις ησυχάσουν όλοι, ξυπνάς εσύ!

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Όλη μέρα λες ότι είσαι πτώμα. Από το πρωί τρέχεις. Δουλειά, τηλέφωνα, υποχρεώσεις, σπίτι, πράγματα που «πρέπει», πράγματα που ξέχασες, πράγματα που κάποιος άλλος

θυμήθηκε τελευταία στιγμή.

Και κάπου μέσα στη μέρα σκέφτεσαι: «Σήμερα θα πέσω νωρίς.»

Ναι. Καλά. Γιατί έρχεται το βράδυ. Ησυχάζει το σπίτι. Σταματούν τα τηλέφωνα. Κλείνουν οι πόρτες. Δεν χρειάζεται να απαντήσεις σε κανέναν, να φτιάξεις τίποτα, να θυμηθείς τίποτα.

Και τότε, αντί να σηκωθείς να πας για ύπνο, κάθεις λίγο ακόμη.

«Δέκα λεπτά μόνο.»

Αυτό το «δέκα λεπτά» το ξέρουμε όλοι. Είναι ο καναπές που ξαφνικά γίνεται το καλύτερο μέρος του κόσμου. Είναι εκείνη η απόλυτη ησυχία που δεν θέλεις να διακόψεις. Είναι το παράξενο

συναίσθημα ότι επιτέλους δεν σε χρειάζεται κανείς. Και ίσως γι' αυτό δυσκολευόμαστε τόσο να σηκωθούμε.

Όχι επειδή έχουμε κάτι σπουδαίο να κάνουμε. Αλλά επειδή για πρώτη φορά μέσα στη μέρα δεν έχουμε τίποτα να κάνουμε.

Και αυτό είναι τόσο σπάνιο, που δεν θέλουμε να το παραδώσουμε εύκολα.

Μόνο που κάπως πρέπει να θυμόμαστε και κάτι άλλο: Η ξεκούραση δεν είναι η στιγμή που περίσσεψε αφού τελειώσουν όλα.

Είναι κι αυτή μέρος της μέρας. Όχι το υπόλοιπό της.

Tip of the Day: Μην περιμένεις να τελειώσουν όλα για να ξεκουραστείς. Τα «όλα» δεν τελειώνουν ποτέ.



♥ love it

Να ακυρώνεται κάτι που δεν ήθελες πραγματικά να κάνεις και να σου επιστρέφονται ξαφνικά δύο ώρες ζωής.

☹ leave it

Το «αφού είσαι σπίτι, μπορείς να κάνεις και αυτό». Όχι. Το σπίτι δεν είναι παράρτημα του γραφείου.

✓ we suggest

Σήμερα κλείσε μισή ώρα στο πρόγραμμα χωρίς κανέναν σκοπό. Όχι για δουλειά, όχι για υποχρέωση, όχι για «να προλάβεις κάτι». Μόνο για να μην κάνεις τίποτα.

Παράθυρα ανοιχτά. Κλιματιστικό κλειστό. Αυτό είναι πολυτέλεια



Υπάρχουν περίπου δεκαπέντε μέρες τον χρόνο που η θερμοκρασία αποφασίζει να φερθεί πολιτισμένα. Ανοίγεις παράθυρα. Μπαίνει αέρας. Κουνιούνται κουρτίνες. Δεν πατάς κανένα κουμπί.

Ούτε air condition να βουίζει ούτε

καλοριφέρ να ψήνει το σπίτι. Απλώς υπάρχουν στους ιδανικούς 23 βαθμούς και νιώθεις ότι για λίγο ξεγέλασες το σύστημα.

Απολαύστε το. Σε λίγο θα πληρώνουμε πάλι για να αναπνεύσουμε.

Μπαίνεις στο αμάξι και παίζει ακριβώς το τραγούδι που ήθελες



Βάζεις μπρος, ανοίγει το ραδιόφωνο και πέφτεις πάνω στο τραγούδι σου. Όχι από την αρχή. Όχι επειδή το έψαξες. Απλώς έτυχε. Και για τρία λεπτά η διαδρομή για δουλειά αποκτά soundtrack, το

μποτιλιάρισμα γίνεται λίγο πιο υποφερτό και ξαφνικά τραγουδάς σαν να μην υπάρχει κανείς στο διπλανό αμάξι.

Μικρή σύμπτωση. Τεράστια αναβάθμιση διάθεσης.

Τρία πράσινα φανάρια στη σειρά και ξαφνικά είσαι ο εκλεκτός



Πρώτο πράσινο. Δεύτερο πράσινο. Τρίτο πράσινο. Και κάπου εκεί σταματάς να το θεωρείς σύμπτωση. Η πόλη είναι μαζί σου.

Ξαφνικά πιστεύεις ότι θα βρεις και parking μπροστά στην πόρτα, ότι το mail που φοβάσαι θα είναι καλό νέο και ότι ίσως σήμερα όλα μπορούν να πάνε σωστά.

Δεν κρατάει πολύ. Αλλά για τέσσερα τετράγωνα ήσουν ανίκητος.

Ο σωστός καφές είναι σχεδόν προσωπικό δεδομένο

Υπάρχουν άνθρωποι που ξέρουν το επίθετό σου και άνθρωποι που ξέρουν ότι τον πίνεις μέτριο, χωρίς πολύ πάγο.

Μάντεψε ποιον εμπιστεύεσαι περισσότερο.

Το να θυμάται κάποιος τον καφέ σου είναι ένα περίεργο επίπεδο οικειότητας. Δεν είναι σημαντική πληροφορία, αλλά είναι ακριβώς η πληροφορία που κάνει μια συνηθισμένη Τετάρτη λίγο καλύτερη.

Και μεταξύ μας; Όποιος ξέρει τον καφέ σου, ξέρει ήδη πολλά.



«Καινούργιο είναι;» — Όχι. Απλώς σήμερα το πέτυχα

Το έχεις τέσσερα χρόνια. Μπορεί και έξι. Αλλά σήμερα άλλαξες παπούτσι, έβαλες μια ζώνη, το φόρεσες αλλιώς και ξαφνικά κάποιος ρωτάει: «Αυτό καινούργιο είναι;»

Όχι, φίλε μου. Απλώς για μία φορά κέρδισες η ντουλάπα το e-shop. Και είναι υπέροχη υπενθύμιση ότι δεν χρειάζεται κάθε «θέλω κάτι καινούργιο» να τελειώνει στο checkout.

Μερικές φορές χρειάζεται απλώς καλύτερο styling.



Revenge Bedtime Procrastination: Νυστάζεις. Είσαι πτώμα. Γιατί δεν πας για ύπνο;



Η παράξενη συνήθεια να κλέβουμε χρόνο από τον ύπνο μας, μόνο και μόνο για να νιώσουμε ότι η μέρα μάς ανήκε λίγο περισσότερο

23:30.

«Σήμερα θα κοιμηθώ νωρίς.»

00:08. Τελειώνει το επεισόδιο. Αλλά το επόμενο ξεκινάει μόνο του, άρα technically δεν φταις εσύ.

00:43. Έχεις περάσει στο κινητό.

01:12. Παρακολουθείς ένα βίντεο για το πώς οργανώνουν τα ψυγεία τους άνθρωποι στην Ιαπωνία.

01:26. Είσαι εξαντλημένος.

Και παρ' όλα αυτά δεν πας για ύπνο.

Καλώς ήρθες στο bedtime

procrastination: την εθελοντική καθυστέρηση της ώρας του ύπνου, χωρίς να υπάρχει κάποιος πραγματικός εξωτερικός λόγος που σε κρατά ξύπνιο. Ξέρεις ότι αύριο θα το πληρώσεις. Ξέρεις ότι πρέπει να σηκωθείς. Και συνεχίζεις.

Γιατί το κάνουμε αφού υποφέρουμε την επόμενη μέρα;

Γιατί μερικές φορές δεν θέλουμε πραγματικά να μείνουμε ξύπνιοι. Δεν θέλουμε να τελειώσει η μέρα.

Αν από το πρωί μέχρι το βράδυ η ζωή ήταν δουλειά, μετακινήσεις, υποχρεώσεις, παιδιά, τηλέφωνα, «στείλε μου αυτό», «μην ξεχάσεις εκείνο», τότε οι 11:30 το βράδυ μπορεί να είναι η πρώτη στιγμή που κανείς δεν ζητά τίποτα.

Και ξαφνικά ο ύπνος μοιάζει σχεδόν... άδικος. Τώρα που επιτέλους έμεινες μόνος, θα πας να κοιμηθείς;

Κάπου εδώ εμφανίζεται αυτό που έχει επικρατήσει να λέγεται revenge bedtime procrastination: καθυστερείς τον ύπνο για να πάρεις πίσω λίγο προσωπικό χρόνο από μια ημέρα που ένιωθες ότι ανήκε σε όλους τους άλλους.

Το πρόβλημα είναι ότι η «εκδίκηση» έχει λάθος θύμα. Τον αυριανό σου εαυτό.

Και φυσικά, το κινητό είναι πάντα εκεί

Δεν χρειάζεται ιδιαίτερη προσπάθεια για να μείνεις ξύπνιος.

Ένα ακόμη βίντεο. Ένα ακόμη Reel.



Ένα ακόμη άρθρο. Κάτι που δεν θα θυμάσαι καν το πρωί.

Και όσο περνάει η ώρα, τόσο πιο δύσκολο γίνεται να πάρεις εκείνη τη μικρή αλλά σημαντική απόφαση: αρκετά, τώρα κοιμάμαι.

Η έρευνα συνδέει την αναβλητικότητα του ύπνου με μικρότερη διάρκεια και χαμηλότερη ποιότητα ύπνου, καθώς και περισσότερη κόπωση την επόμενη ημέρα.

Παράλληλα, φαίνεται να σχετίζεται με τον αυτοέλεγχο και με το αν κάποιος λειτουργεί περισσότερο ως «βραδινός τύπος», χωρίς αυτό να σημαίνει ότι υπάρχει μία και μοναδική αιτία.

Και κάπως δημιουργείται ένας τέλειος φαύλος κύκλος: Κοιμάσαι αργά. Ξυπνάς κουρασμένος.

Η μέρα γίνεται δυσκολότερη. Έχεις ακόμη μεγαλύτερη ανάγκη για λίγο «δικό σου χρόνο» το βράδυ.

Και ξανακοιμάσαι αργά.



Ίσως λοιπόν το πρόβλημα να μην αρχίζει στις 00:30

Ίσως αρχίζει πολύ νωρίτερα.

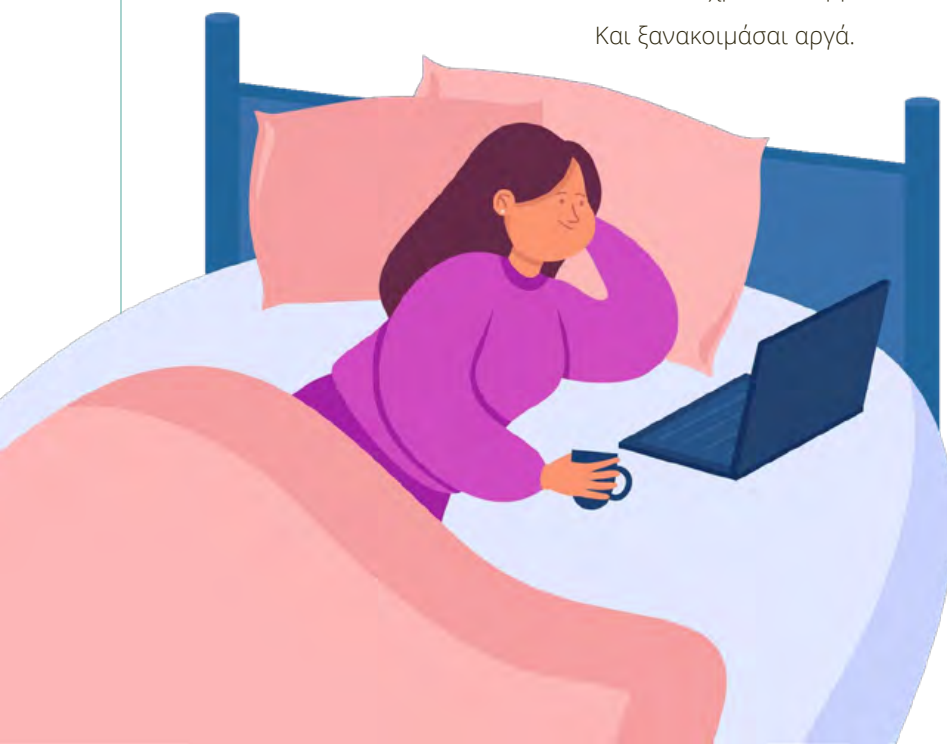
Σε μια μέρα στην οποία δεν υπήρξε ούτε μισή ώρα που να ήταν πραγματικά δική σου.

Και ίσως η λύση να μην είναι μόνο το κλασικό «άσε το κινητό και πήγαινε για ύπνο».

Μπορεί να είναι και να βρεις λίγο χώρο για σένα πριν φτάσεις στο κρεβάτι. Έναν καφέ χωρίς να κάνεις ταυτόχρονα κάτι άλλο. Μισή ώρα χωρίς υποχρέωση. Μια βόλτα. Ένα επεισόδιο στις 21:00 αντί για τρία μετά τα μεσάνυχτα.

Γιατί στις 01:18 δεν θέλεις πραγματικά να μάθεις γιατί οι γάτες φοβούνται τα αγγούρια.

Θέλεις απλώς να νιώσεις ότι, έστω για λίγο, η μέρα ήταν και δική σου.



«Είσαι ξύπνιος;» — Τώρα είμαι. Και φοβάμαι.



02:13. Ανάβει η οθόνη. «Είσαι ξύπνιος;»

Υπάρχει άνθρωπος που είδε ποτέ αυτό το μήνυμα μέσα στη νύχτα και σκέφτηκε «ωραία, κάτι ευχάριστο θα θέλει»;

Αν ήμουν ξύπνιος, τώρα έχω αγχωθεί για την επόμενη πρόταση. Αν κοιμόμουν, συγχαρητήρια: μόλις

απέκτησες την πλήρη προσοχή μου και καθόλου καλή διάθεση.

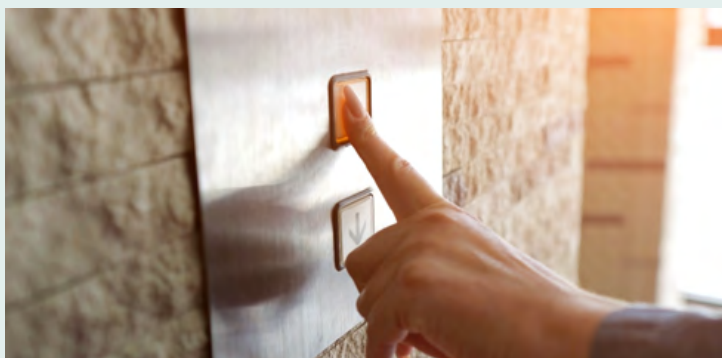
Αν καίγεται κάτι, πάρε τηλέφωνο. Αν δεν καίγεται, τα λέμε το πρωί.

Το ασανσέρ το κατάλαβε από την πρώτη φορά

Πατάς το κουμπί. Ανάβει. Περιμένεις. Αυτό είναι όλο το σύστημα.

Δεν χρειάζεται να το ξαναπατήσεις έξι φορές, δυνατότερα, γρηγορότερα ή με το βλέμμα ανθρώπου που έχει προσωπικές διαφορές με τον τέταρτο όροφο.

Δεν είναι τηλεπαιχνίδι. Δεν μαζεύεις πόντους. Το ασανσέρ έρχεται. Απλώς όχι επειδή το απείλησες με τον δείκτη.



«Θα σου πω όταν βρεθούμε;» Όχι, θα μου πεις τώρα

Δεν γίνεται να ξεκινάς με: «Έμαθα κάτι απίστευτο...» και αμέσως μετά να πετάς ένα: «Άσε, θα σου πω όταν βρεθούμε.»

Όχι. Εσύ άνοιξες το θέμα. Εσύ δημιούργησες την απορία. Εσύ θα τη λύσεις.

Δεν πρόκειται να δουλέψω, να φάω, να κοιμηθώ και να συνεχίσω κανονικά τη ζωή μου μέχρι την Πέμπτη στις 19:30.

Την αγωνία την κρατάμε για τις σειρές. Όχι για τα κουτσομπολιά!



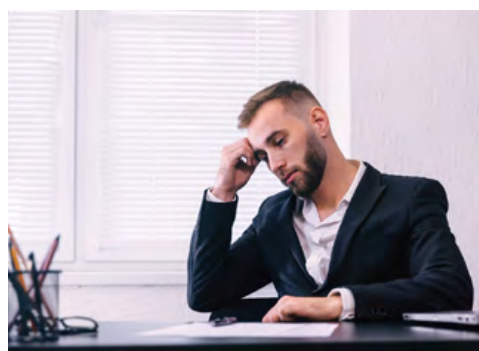
«Μια τελευταία σκέψη»

— οι τέσσερις πιο επικίνδυνες λέξεις μιας συνάντησης

Η συνάντηση τελείωσε. Έκλεισαν σημειωματάρια. Κάποιος έχει ήδη σηκωθεί. Βλέπεις την ελευθερία. Και τότε ακούγεται:

«Μια τελευταία σκέψη...»

Όχι. Γιατί η τελευταία σκέψη δεν είναι ποτέ τελευταία. Έχει υποερωτήσεις, παρατηρήσεις, δύο «μιας και το είπαμε» και, αν είμαστε άτυχοι, γεννά και καινούργια συνάντηση. Αν ήταν πραγματικά τελευταία, θα την είχες πει πριν σηκωθούμε.



Μου είπες «μην κάνεις scroll». Έκανα scroll.

Ξεκινάει το βίντεο: «Μην κάνεις scroll!»

Εξαιρετική ιδέα. Δεν το είχα σκεφτεί μέχρι εκείνη τη στιγμή, αλλά τώρα που το ανέφερες... swipe.

Αν έχεις κάτι ενδιαφέρον να μου δείξεις, δείξ' το. Δεν χρειάζεται ούτε διαταγή ούτε συναισθηματικός εκβιασμός του αντίχειρά μου.

Το περιεχόμενο που αξίζει δεν χρειάζεται να σε παρακαλέσει να μείνεις.



Ένα «Όνειρο καλοκαιρινής νύχτας» στην Αθήνα του σήμερα



Από τις 20 Νοεμβρίου, ο Θωμάς Μοσχόπουλος επιστρέφει στο Θέατρο Πόρτα με το «(Για ένα) όνειρο (καλοκαιρινής νύχτας)», μια νέα σκηνική ανάγνωση του έργου του Σαίξπηρ.

Η δράση ξεκινά στη σημερινή Αθήνα, μέσα σε ένα θέατρο όπου οι ηθοποιοί κάνουν πρόβες, και σταδιακά περνά στον κόσμο των ζωτικών, των ερωτευμένων και των παράξενων ανατροπών του σαιξπηρικού έργου. Πραγματικότητα και φαντασία μπλέκονται, ενώ η παράσταση παίζει με τη σχέση πόλης και φύσης, έρωτα και ψευδαίσθησης.

Designer Outlet Athens:

Τρεις μέρες για φθινοπωρινό shopping



Από 2 έως 4 Οκτωβρίου, οι Fashion Shopping Days επιστρέφουν στο Designer Outlet Athens με επιπλέον προσφορές σε brands όπως Nike, Tommy Hilfiger, Calvin

Klein, Lacoste, Levi's, Diesel, BSB και Kalogirou.

Καλή αφορμή για εκείνη την ανανέωση της φθινοπωρινής γκαρνταρόμπας που όλο αναβάλλεις — και ακόμη καλύτερη αν πετύχεις αυτό που ήθελες σε outlet τιμή.

Περισσότερες πληροφορίες [εδώ](#).

KATSEYE: Από τα charts στο Disney+



Στις 16 Οκτωβρίου, οι KATSEYE περνούν από τη σκηνή στην οθόνη με την ταινία «Katseye: Wild Hearts», αποκλειστικά στο Hulu μέσα από το Disney+.

Ακυκλοφόρητο υλικό, προσωπικές συνεντεύξεις και στιγμές από την πορεία τους — από

το Dream Academy μέχρι την παγκόσμια επιτυχία — συνθέτουν ένα backstage ταξίδι για ένα από τα πιο πολυσυζητημένα girl groups της νέας pop γενιάς.

Ρώτα τον άνθρωπό σου: τι θα ήθελε να μάθετε μαζί;

Όχι άλλη μία έξοδος, όχι άλλη μία σειρά στον καναπέ. Ρώτα τον σύντροφό σου ποια καινούργια δεξιότητα θα του άρεσε να κατακτήσετε παρέα.

Μπορεί να είναι μαθήματα μαγειρικής, χορός, φωτογραφία, κεραμική, μια νέα γλώσσα ή ακόμα και κάτι εντελώς άσχετο που κανείς από τους δύο δεν έχει δοκιμάσει ποτέ.

Το ωραίο δεν είναι μόνο να μάθετε κάτι νέο. Είναι να ξεκινήσετε και οι δύο από το ίδιο σημείο, να κάνετε λάθη, να γελάσετε με αυτά και να αποκτήσετε μια κοινή εμπειρία που δεν υπήρχε πριν.

Μερικές φορές, το καλύτερο “μαζί” ξεκινά από ένα “δεν έχω ιδέα πώς γίνεται”.



«Μέχρι κάθε αύριο»

Ποίηση, μουσική και νυχτερινή Αθήνα συναντιούνται στη νέα μουσικοποιητική παράσταση του Σταύρου Λίτινα και της Κατερίνας Ντίνου.

Τραγούδια των Ξαρχάκου, Σπανού, Πλέσσα, Κραουνάκη, Χιώτη και Σουγιούλ μπλέκονται με ποιητικά κείμενα σε μια ιστορία για έρωτες, απουσίες, μνήμες και νέες αρχές.

Θέατρο Arroyo | Από 23 Οκτωβρίου



ΑΗΕΡΑ Hellas: Καμπάνια στήριξης του Νοσοκομείου Παιδών «Η Αγία Σοφία»



Η ΑΗΕΡΑ Hellas ξεκινά νέα φιλανθρωπική καμπάνια με στόχο την ενίσχυση του Νοσοκομείου Παιδών «Η Αγία Σοφία», καλώντας επιχειρήσεις, ιδρύματα, οργανισμούς, φορείς της ελληνικής διασπο-

ράς και ιδιώτες να συμβάλουν στην κάλυψη αναγκών που θα καθοριστούν σε συνεργασία με τη Διοίκηση του Νοσοκομείου.

Πρώτος μεγάλος σταθμός της πρωτοβουλίας είναι το Φιλανθρωπικό GALA και η Τελετή Απονομής ΑΗΕΡΑ Awards 2026, που θα πραγματοποιηθούν στις 31 Οκτωβρίου, στις 19:00, στο InterContinental Athenaeum Athens. Κατά τη διάρκεια της βραδιάς θα τιμηθούν προσωπικότητες που έχουν ξεχωρίσει για τη συνεισφορά τους στην επιχειρηματικότητα, την οικονομία, την επιστήμη, την κοινωνία και το κοινό καλό.

Τα ΑΗΕΡΑ Awards αποτελούν τον ετήσιο θεσμό της ΑΗΕΡΑ Hellas, αναδεικνύοντας Έλληνες από όλο τον κόσμο που ξεχωρίζουν για το έργο, την κοινωνική προσφορά και τη συμβολή τους στην προώθηση του Ελληνισμού.

To Say Yes to the Press στηρίζει τη διοργάνωση ως Χορηγός Επικοινωνίας.

Coral – Shell Licensee: Το 100ό πρατήριο εκτός Ελλάδας άνοιξε στην Κροατία



Η Coral – Shell Licensee έφτασε σε ένα νέο ορόσημο διεθνούς ανάπτυξης, εγκαίνιαζοντας το 100ό πρατήριο Shell εκτός Ελλάδας, στην πόλη Osijek της Κροατίας.

Το νέο σημείο άνοιξε στα μέσα Σεπτεμβρίου και προσφέρει καύσιμα Shell V-Power, υπηρεσίες για

τον σύγχρονο οδηγό, αλλά και Shell Café με προτάσεις που φέρουν την υπογραφή του Κροάτη σεφ Mate Janković.

Η εταιρεία δραστηριοποιείται πλέον σε πέντε αγορές εκτός Ελλάδας: Κύπρο, Κροατία, Σερβία, Αλβανία και Βόρεια Μακεδονία, με δίκτυο που εξυπηρετεί καθημερινά περισσότερους από 40.000 καταναλωτές. Το ορόσημο αποκτά ιδιαίτερη σημασία, καθώς συμπίπτει με τα 100 χρόνια παρουσίας της Shell στην Ελλάδα, σε μια χρονιά που συνδέει την ιστορία του brand με την περαιτέρω διεθνή του επέκταση.

SKAG: Στο πλευρό του 18ου Greece Race for the Cure® και του «Άλμα Ζωής»

Η SKAG συμμετέχει ως Χορηγός Ειδών και Υπηρεσιών στο 18ο Greece Race for the Cure®, στηρίζοντας το έργο του Πανελληνίου Συλλόγου Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής».

Στο πλαίσιο της χορηγίας, η εταιρεία προσέφερε προϊόντα γραφικής ύλης και οργανωτικού εξοπλισμού, καλύπτοντας πρακτικές ανάγκες του Συλλόγου και της διοργάνωσης.

Το Greece Race for the Cure® θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 3 και την Κυριακή 4 Οκτωβρίου 2026, για πρώτη φορά με αφετηρία το Πεδίον του Αρεως, με στόχο την ενημέρωση, την πρόληψη και την ευαισθητοποίηση για τον καρκίνο του μαστού.

Μέσα από τη διοργάνωση χρηματοδοτούνται δωρεάν προγράμματα στήριξης ασθενών, δράσεις ενημέρωσης και πρωτοβουλίες που προάγουν την πρόληψη και την έγκαιρη διάγνωση.

Γιατί σε μια τέτοια διαδρομή, κάθε βήμα μετράει.



6ο Φεστιβάλ Γρίφων Καστελλορίζου: Η επιστήμη γίνεται παιχνίδι στο ακριτικό νησί

Το 6ο Φεστιβάλ Γρίφων – Παιχνίδια Επιστήμης επιστρέφει στο Καστελλορίζο από 16 έως 18 Οκτωβρίου, μετατρέποντας για ακόμη μία χρονιά το ακριτικό νησί σε σημείο συνάντησης επιστήμης, εκπαίδευσης και δημιουργικής σκέψης.

Το πρόγραμμα απλώνεται από την Τεχνητή Νοημοσύνη, τη ρομποτική και το DNA μέχρι την αστρονομία, το περιβάλλον, τον ωκεανό, την τέχνη και την παραπληροφόρηση, με εργαστήρια, πειράματα, STEM δράσεις, escape rooms, quizzes και επιστημονικές παρουσιάσεις.

Επιστήμονες, εκπαιδευτικοί και δημιουργοί συναντούν μαθητές και επισκέπτες, αποδεικνύοντας στην πράξη ότι η γνώση μπορεί να γίνει εμπειρία και παιχνίδι.

Το Φεστιβάλ διοργανώνεται από την ΕΝ.Ι.Γ.ΜΑ σε συνεργασία με την Περιφέρεια Νοτίου Αιγαίου και τη στήριξη του Δήμου Μεγίστης. *To Say Yes To The Press, είναι Χορηγός Επικοινωνίας.*



Ολυμπιακή Ζυθοποιία: Η Ριτσώνα άνοιξε τις πόρτες της στον κόσμο της μπίρας



Η Ολυμπιακή Ζυθοποιία συμμετείχε για ακόμη μία χρονιά στη δράση «Ανοιχτά Ζυθοποιεία», υποδεχόμενη εκατοντάδες επισκέπτες στις εγκαταστάσεις της στη Ριτσώνα Ευβοίας.

Το Σάββατο 26 Σεπτεμβρίου, το κοινό είχε την ευκαιρία να

γνωρίσει από κοντά τη διαδικασία παραγωγής της μπίρας, από την επιλογή των πρώτων υλών μέχρι τη συσκευασία, μέσα από οργανωμένες ξεναγήσεις στο ζυθοποιείο.

Παράλληλα, πραγματοποιήθηκαν γευσιγνωσίες διαφορετικών κατηγοριών μπίρας, ενώ στον εξωτερικό χώρο το πρόγραμμα περιλάμβανε BBQ station και live DJ sets, δημιουργώντας μια ολοκληρωμένη εμπειρία γύρω από τη ζυθοποίηση.

Η δράση «Ανοιχτά Ζυθοποιεία», που υλοποιείται από το 2018 από την Ελληνική Ένωση Ζυθοποιών, έχει στόχο να φέρει το κοινό πιο κοντά στους ανθρώπους, την τεχνογνωσία και την παράδοση που βρίσκονται πίσω από την ελληνική ζυθοποιία.

Epson EcoTank: Πιο εύκολες και οικονομικές εκτυπώσεις για τη νέα σχολική χρονιά

Με τη νέα σχολική χρονιά να γεμίζει ξανά το σπίτι με εργασίες, σημειώσεις και εκπαιδευτικό υλικό, η Epson παρουσιάζει τέσσερα νέα μοντέλα EcoTank, σχεδιασμένα για οικογένειες, μαθητές, εκπαιδευτικούς και όσους εργάζονται από το σπίτι.

Τα EcoTank διαθέτουν επαναγεμιζόμενες δεξαμενές μελανιού μεγάλης χωρητικότητας και, σύμφωνα με την Epson, προσφέρουν έως και τρία χρόνια μελανιού στη συσκευασία και έως 95% εξοικονόμηση στο κόστος εκτύπωσης σε σχέση με συμβατικούς εκτυπωτές με cartridges.

Ένα σετ ανταλλακτικών φιαλών μπορεί να αποδώσει έως 8.300 ασπρόμαυρες και 6.500 έγχρωμες σελίδες, ενώ τα νέα μοντέλα υποστηρίζουν Wi-Fi, Wi-Fi Direct, Apple AirPrint και διαχείριση μέσω της εφαρμογής Epson Smart Panel.

Τα τρία πρώτα μοντέλα έχουν επίσης πιο compact σχεδιασμό, ώστε να χωρούν ευκολότερα σε μικρό γραφείο ή χώρο μελέτης.





In numbers

8%

Μόλις 8 στους 100
καρδιοχειρουργούς
παγκοσμίως είναι
γυναίκες. Σε καταγραφή
14.651 επαγγελματιών,
οι γυναίκες ήταν
μόλις 1.178.

Ήξερες ότι...

Τα biscotti πήραν το
όνομά τους από τη
διαδικασία παρασκευής
τους: ψήνονται δύο φορές,
ώστε να χάνουν
περισσότερη υγρασία και
να διατηρούνται
περισσότερο.

ΜΗΝ ΞΕΧΑΣΕΙΣ!

Να γυρίσεις τα κρεμαστά ρούχα
της ντουλάπας σου με
τις κρεμάστρες ανάποδα. Όταν
φορέσεις κάτι, ξαναβάλε την
κρεμάστρα κανονικά. Σε λίγους
μήνες θα έχεις μπροστά σου
τι πραγματικά φοράς και
τι απλώς πιάνει χώρο.

NAME DAY

Στρατόνικος,
Στράτος, Στρατής,
Στρατονίκη,
Στρατονίκιος

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


communications