

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



Arrena
ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ

Καθαρό. Σαν την αλήθεια.

arrena.gr   arrena.water



SAY *yes* to the **press**

YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE

Πάμε για καφέ;



φτιάξε καφέ να στα πω



Σήμερα είναι η μέρα μας!

Καλημέρα **SayYesser** και καλό μήνα!!!

Υπάρχουν μέρες που ψάχνουμε αφορμή για να φτιάξουμε καφέ και να τα πούμε.

Σήμερα δεν χρειάζεται. Η αφορμή είναι ο ίδιος ο καφές.

Γιατί, αν υπάρχει μία μέρα τον χρόνο που η συγκεκριμένη στήλη δικαιούται να αισθάνεται λίγο πιο σημαντική, είναι αυτή.

Εδώ και τόσο καιρό λέμε «φτιάξε καφέ να στα πω», αλλά μεταξύ μας; Το σημαντικό δεν ήταν ποτέ ο καφές.

Ήταν το «να στα πω».

Ο καφές απλώς μας έδωσε την άδεια να καθίσουμε για λίγο. Να πούμε το σοβαρό, το αστείο, το άχρηστο, το «δεν θα πιστέψεις τι έγινε» και το «κάτσε, έχω κάτι να σου πω».

Οπότε σήμερα κάνουμε το αυτονόητο.

Φτιάχνουμε καφέ. Και συνεχίζουμε να τα λέμε.

Tip of the Day: Ο καλύτερος καφές της ημέρας δεν είναι πάντα ο πρώτος. Είναι εκείνος που προλαβαίνεις να πιεις ζεστό.



♥ love it

Εκείνο το πρώτο «ααα» μετά την πρώτη γουλιά.

☹ leave it

Το «δεν λειτουργώ χωρίς καφέ» ως ολόκληρη προσωπικότητα.

✓ we suggest

Πιες σήμερα τον καφέ σου από την «καλή» κούπα που φυλάς για επισκέψεις.

Όσοι μεγάλωσαν με παππού και γιαγιά, απλώς ξέρουν



Τα κρυφά χαρτζιλίκια. Το «φάε κάτι ακόμα». Οι ιστορίες που άκουσες εκατό φορές. Ένα σπίτι που ακόμα θυμάσαι πώς μύριζε. Και εκείνη η αίσθηση ότι, ό,τι κι αν έκανες, υπήρχαν δύο άνθρωποι που ήταν πάντα με το μέρος σου.

Η 1η Οκτωβρίου είναι η Διεθνής

Ημέρα Ηλικιωμένων. Εμείς σήμερα τη χαρίζουμε στους παππούδες και τις γιαγιάδες.

Όσοι μεγάλωσαν μαζί τους, απλώς ξέρουν.

Μην πετάγεις. Άκου.



Ο άνθρωπος που σε αφήνει να ολοκληρώσεις την ιστορία σου. Χωρίς να πεταχτεί στη μέση με τη δική του. Χωρίς το κλασικό «κι εγώ!». Χωρίς να περιμένει απλώς τη σειρά του για να μιλήσει.

Σε ακούει μέχρι τέλους. Μικρό πράγμα; Καθόλου. Γιατί το να ακούς κάποιον πραγματικά έχει γίνει σχεδόν κοινωνικό ταλέντο.

Από χθεσινό... καινούργιο.



Υπάρχει μια μικρή ικανοποίηση στο να ανοίγεις το ψυγείο, να βλέπεις το φαγητό που περίσσεψε από χτες και

αντί να το ξαναζεστάνεις απλώς... να του αλλάζεις ζωή.

Το κοτόπουλο γίνεται sandwich, τα ψητά λαχανικά μπαίνουν σε tortilla, τα κεφτεδάκια σε ψωμάκι, το ρύζι μεταμορφώνεται σε κάτι τελείως διαφορετικό.

Δεν είναι «τρώμε πάλι τα ίδια». Είναι το μικρό δημιουργικό παιχνίδι του να φτιάχνεις κάτι καινούργιο από κάτι που ήδη έχεις.

Γιατί, το χθεσινό φαγητό δεν είναι περίσσειμα. Είναι πρώτη ύλη.

Καλώς ήρθες, Οκτώβριε. Δεν σου υποσχόμαστε τίποτα.

Δεν είναι Ιανουάριος με «φέτος θα...». Δεν είναι Σεπτέμβριος με πρόγραμμα, επιστροφή και καινούργια αρχή.

Ο Οκτώβριος δεν ζητάει τίποτα από σένα. Απλώς έρχεται, λίγο πιο δροσερός, λίγο πιο ήσυχος, και σε αφήνει να συνεχίσεις από εκεί που είσαι.

Χωρίς μεγάλες δηλώσεις. Χωρίς restart. Χωρίς να πρέπει ξαφνικά να γίνεις καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου.

Καλό μήνα. Απλώς καλό μήνα.

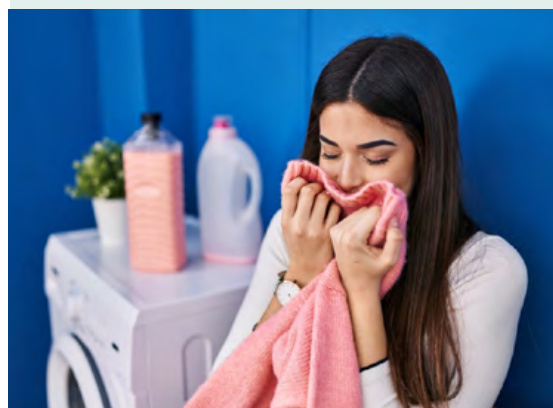


Η μυρωδιά του φρεσκοπλυμένου δεν παλιώνει ποτέ

Υπάρχουν μικρές πολυτέλειες που δεν χρειάζονται ούτε κράτηση ούτε πιστωτική κάρτα. Όπως να ανοίγεις την ντουλάπα και να σε χτυπά εκείνη η καθαρή μυρωδιά από τα φρεσκοπλυμένα ρούχα.

Μπιλούζες, σεντόνια, πετσέτες — όλα μοιάζουν λίγο καλύτερα όταν μυρίζουν καθαριότητα.

Γιατί μερικές φορές η καλή διάθεση μυρίζει απλώς... φρεσκοπλυμένο.





Πάμε για καφέ;

Η πιο απλή πρόσκληση που μπορεί να σημαίνει σχεδόν τα πάντα ή και τίποτα -και αυτό είναι το μαγικό!

«Πάμε για καφέ;»

Μπορεί να σημαίνει «μου έλειψες».

Μπορεί να σημαίνει «πρέπει να μιλήσουμε».

Μπορεί να σημαίνει «θέλω να σου πω τι έγινε».

Μπορεί να σημαίνει «μου αρέσεις».

Μπορεί να σημαίνει «θέλω τη γνώμη σου».

Μπορεί επίσης να σημαίνει «αν δεν φύγω για δέκα λεπτά από αυτό το γραφείο, δεν ξέρω τι θα γίνει».

Το μόνο που σπάνια σημαίνει είναι απλώς: θέλω έναν καφέ.

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Καφέ, θα μπορούσαμε να μιλήσουμε για ποικιλίες, καβουρδίσματα, αρώματα και τον σωστό espresso. Αλλά

ίσως το πιο ενδιαφέρον πράγμα γύρω από τον καφέ να μην βρίσκεται τελικά μέσα στο φλιτζάνι.

Βρίσκεται γύρω από αυτό.

Δύο λέξεις που κάνουν όλη τη δουλειά

Υπάρχουν προσκλήσεις που απαιτούν πρόγραμμα.

«Να κανονίσουμε να φάμε» σημαίνει ώρα, μέρος, κράτηση, πιθανώς και το γνωστό «πού θέλετε να πάμε;» που μπορεί να κρατήσει περισσότερο από το ίδιο το γεύμα.

Ο καφές είναι αλλιώς. «Πάμε για έναν καφέ;» Τέλος.

Δεν χρειάζεται να εξηγήσεις γιατί. Δεν χρειάζεται καν να ξέρεις γιατί.

Είναι αρκετά χαλαρός για έναν άνθρωπο που μόλις γνώρισες και αρκετά προσωπικός για κάποιον που γνωρίζεις μια ζωή. Μπορεί να κρατήσει είκοσι λεπτά ή τρεις ώρες. Μπορεί να είναι επαγγελματικός, φιλικός, ερωτικός ή εκείνος ο επικίνδυνος καφές που ξεκινά με:

«Λοιπόν, κάτσε να σου πω...»

και ξέρεις ότι δεν πρόκειται να φύγεις σύντομα.

Η ζωή μας έχει χωριστεί σε καφέδες

Δεν μετράμε πάντα τη μέρα με ώρες. Υπάρχει ο πρώτος καφές, όταν η κοινωνική μας λειτουργία βρίσκεται ακόμη σε δοκιμασι-





κή έκδοση. Υπάρχει εκείνος μετά τα πρώτα email.

Ο «πάμε κάτω να πάρουμε έναν;» στις 12:30, που στην πραγματικότητα σημαίνει χρειάζομαι διάλειμμα και χρειάζομαι μάρτυρα για όσα έχουν συμβεί σήμερα.

Υπάρχει ο απογευματινός, που είναι μια μικρή διαπραγμάτευση με το ίδιο μας το σώμα: «θα συνεχίσουμε λίγο ακόμη».

Και υπάρχει εκείνος ο καφές με έναν άνθρωπο που έχεις καιρό να δεις, όπου το φλιτζάνι αδειάζει εδώ και μία ώρα αλλά κανείς δεν κάνει κίνηση να σηκωθεί.

Γιατί ο καφές μπορεί να τελείωσε. Η κουβέντα όχι.

Το πιο κοινωνικά αποδεκτό pause button

Κάπου εδώ βρίσκεται και μια μικρή πολυτέλεια που ίσως έχουμε υποτιμήσει.

Ο καφές εξακολουθεί να μας δίνει

δικαίωμα να σταματήσουμε.

Σε μια καθημερινότητα όπου ακόμη και ο ελεύθερος χρόνος έχει αποκτήσει στόχους, βήματα, εφαρμογές και «αξιοποίηση», υπάρχει ακόμη μια φράση που δεν χρειάζεται επιχειρηματολογία:

«Πάω να πάρω έναν καφέ.»

Κανείς δεν ρωτά γιατί.

Και για λίγα λεπτά μπορείς απλώς να κάθεσαι. Να κοιτάξεις τον δρόμο. Να κουβεντιάζεις. Να μη λύνεις τίποτα. Να μη βελτιώνεις τον εαυτό σου. Να μην είσαι παραγωγικός.

Απλώς να πίνεις έναν καφέ με κάποιον.

Και αυτό, το 2026, αρχίζει να ακούγεται σχεδόν επαναστατικό.

Τελικά, δεν βγήκαμε ποτέ για καφέ

Πόσες σημαντικές συζητήσεις της ζωής μας άραγε ξεκίνησαν πάνω από ένα φλιτζάνι;

Εκεί ειπώθηκε το «χωρίζουμε».

Το «δέχομαι τη δουλειά».

Το «έχω νέα».

Το «συγγνώμη».

Το «θυμάσαι τότε;».

Το «μήπως να το προσπαθήσουμε;».

Και, ευτυχώς, ειπώθηκαν και εκατομμύρια πράγματα εντελώς ασήμαντα.

Γιατί δεν χρειάζεται κάθε καφές να αλλάξει τη ζωή σου.

Μερικές φορές χρειάζεται απλώς να αλλάξει την επόμενη μία ώρα της ημέρας σου.

Οπότε σήμερα, στην Παγκόσμια Ημέρα Καφέ, δεν θα σου πούμε να πεις έναν καλύτερο καφέ.

Θα σου πούμε κάτι πολύ πιο απλό: Σκέψου έναν άνθρωπο που έχεις καιρό να δεις.

Και στείλε του τρεις λέξεις. «Πάμε για καφέ;»

Γιατί τελικά δεν βγήκαμε ποτέ μόνο για καφέ. **Ο καφές ήταν πάντα η αφορμή. Όλα τα υπόλοιπα ήταν ο λόγος.**

Το μήνυμα που έστειλες μόνο τηλεπαθητικά



Το διάβασες. Σκέφτηκες την απάντηση. Τη διατύπωσες τέλεια μέσα στο κεφάλι σου. Και μετά... δεν πάτησες αποστολή.

Τρεις μέρες αργότερα:

— Γιατί δεν μου απάντησες;

— Μα σου απάντησα!

Όχι. Δεν απάντησες.

Έκανες απλώς πρόβα.

Το @ακόλουθοι δεν είναι προσωπική πρόσκληση



Μπαίνεις σε ένα post και βλέπεις από κάτω: @ακόλουθοι.

Όχι γιατί έγινε κάτι επείγον. Όχι γιατί υπάρχει κάποια ανακοίνωση που αλλάζει τη ζωή μας. Απλώς επειδή κάποιος αποφάσισε ότι όλοι όσοι τον ακολουθούν

πρέπει οπωσδήποτε να δουν το post του.

Μία φορά, άντε. Δύο, το συζητάμε. Κάθε μέρα όμως, αρχίζει να μοιάζει λιγότερο με ενημέρωση και περισσότερο με ψηφιακό σκούνημα. Αν θέλουμε να το δούμε, θα το δούμε. Δεν χρειάζεται να μας φωνάξεις έναν έναν.

Τα τρία ερωτηματικά της ανυπομονησίας



Δεν απάντησες για 7 λεπτά και ξαφνικά εμφανίζεται: ???

Όχι «όλα καλά». Όχι «όταν μπορέσεις». Μόνο τρία ερωτηματικά, λες και χάθηκε αεροπλάνο από το ραντάρ.

Αν είναι επείγον, πάρε τηλέφωνο. Αν δεν είναι, άσε λίγο τον άλλον να ζήσει πριν ξεκινήσει η ανάκριση.

Η απάντηση θα έρθει. Τα "???" πάντως δεν τη φέρνουν πιο γρήγορα.

Η καλημέρα που δεν τελειώνει ποτέ

Ένας γράφει «καλημέρα» στο group.

Μετά ξεκινάνε:

☕ καφέδες, ☀ ήλιοι, 🌸 λουλούδια, 🌀 GIF που κουνιούνται, ❤ καρδούλες κι άλλες καλημέρες.

Και κάπως έτσι, χωρίς να έχει συμβεί απολύτως τίποτα, έχεις 48 ειδοποιήσεις πριν τις 9:15. Αν απαντήσουν όλοι, μέχρι να τελειώσει η καλημέρα θα λέμε καληνύχτα.



Η ερώτηση που δεν ήταν ποτέ ερώτηση

Σου στέλνει: «Να σε πάρω;»

Και πριν προλάβεις να ανοίξεις καν το μήνυμα...

ΚΛΗΣΗ.

Τότε γιατί ρώτησες;

Δεν ζήτησες άδεια. Έκανες απλά αντίστροφη μέτρηση...



Αναρωτήσου «Ποιο είναι ένα μικρό πράγμα που μπορώ να βελτιώσω τώρα;»



Όχι «τι πάει λάθος στη ζωή μου;», ούτε «τι πρέπει να αλλάξω από Δευτέρα;». Μόνο ένα μικρό πράγμα.

Ίσως να απαντήσεις σε εκείνο το μήνυμα, να μαζέψεις το γραφείο σου, να πιεις νερό, να κλείσεις μια ειδοποίηση ή να τελειώσεις κάτι που σέρνεται εδώ και μέρες.

Η ιδέα είναι απλή: ρώτα, διάλεξε ένα και κάν' το αμέσως.

Οι μεγάλες αλλαγές έχουν πολύ καλύτερο PR. Οι μικρές, όμως, είναι αυτές που συνήθως γίνονται.

Δύο λεπτά για να κατεβάσεις ρυθμό



Την επόμενη φορά που θα νιώσεις ότι το στρες ανεβαίνει, δοκίμασε αυτό για μόλις δύο λεπτά: κάνε την εκπνοή σου λίγο μεγαλύτερη από την εισπνοή.

Για παράδειγμα, πάρε αέρα για 4 δευτερόλεπτα και βγάλ' τον αργά για 6. Επανάλαβε χωρίς πίεση, μέχρι να νιώσεις ότι το σώμα αρχίζει να χαλαρώνει.

Δεν χρειάζεσαι εφαρμογή, εξοπλισμό ή ειδικό χώρο. Μόνο δύο λεπτά και λίγη προσοχή στην

αναπνοή σου. Μερικές φορές, η πιο γρήγορη έξοδος από την ένταση είναι κυριολεκτικά... η εκπνοή.

Bonus: αν έχεις σκύλο, παρατήρησέ τον όταν χαλαρώνει. Κάτι ξέρει.

«Digger»: Στις ελληνικές αίθουσες από σήμερα

Η νέα σκοτεινή σάτιρα «Digger» του Alejandro G. Iñárritu έρχεται στις ελληνικές αίθουσες σήμερα 1 Οκτωβρίου 2026. Ο Tom Cruise υποδύεται τον Digger Rockwell, έναν πανίσχυρο μεγιστάνα του πετρελαίου που, αφού προκαλεί μια οικολογική καταστροφή παγκόσμιων διαστάσεων στη Γροιλανδία, ρίχνεται σε έναν αλλόκοτο αγώνα δρόμου για να αποδείξει στην ανθρωπότητα ότι είναι ο σωτήρας της. Η ταινία εξετάζει τη χειραγώγηση της αλήθειας, την εταιρική απληστία και τα όρια του εγωισμού, ενώ το λαμπερό καστ συμπληρώνουν οι Riz Ahmed, John Goodman, Sandra Hüller, Jesse Plemons και Michael Stuhlbarg.

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



Titanic: An Immersive Voyage — Μπες για λίγο μέσα στην ιστορία



Αν ο Τιτανικός είναι από εκείνες τις ιστορίες που σε τραβούν κάθε φορά, κράτα την ημερομηνία: από 12 Οκτωβρίου έρχεται στο Digital Theater Γουδί το Titanic: An Immersive Voyage.

Αναπαραστάσεις χώρων, 3D προβολές, προσωπικές ιστορίες επιβατών και εμπειρία VR σε μεταφέρουν από τα καταστρώματα μέχρι το σημείο όπου βρίσκεται σήμερα το ναυάγιο, τέσσερα χιλιόμετρα κάτω από την επιφάνεια του Ατλαντικού.

Και ναι, το βάζουμε ήδη στη λίστα με όσα θέλουμε να δούμε τον Οκτώβριο.

Από 12/10 | Digital Theater Γουδί

Wolt: Το Βιολογικό Χωριό στην πλατφόρμα με περισσότερα από 4.000 προϊόντα



Η Wolt ενισχύει την παρουσία της στο retail, υποδεχόμενη στην πλατφόρμα της το Βιολογικό Χωριό και προσφέροντας στους καταναλωτές πρόσβαση σε περισσότερα από 4.000 προϊόντα για την καθημερινή διατροφή, ευεξία και φροντίδα.

Η συνεργασία ξεκίνησε πιλοτικά από ένα κατάστημα στους Αμπελόκηπους και, σε λιγότερο από έναν μήνα, επεκτάθηκε σε 24 σημεία σε Αθήνα και Λάρισα.

Στην πλατφόρμα διατίθενται φρέσκα προϊόντα, είδη πρωινού, snacks, γαλακτοκομικά, vegan και gluten-free επιλογές, superfoods, προϊόντα ειδικής

διατροφής, συμπληρώματα, είδη προσωπικής φροντίδας και προϊόντα για το σπίτι.

Με τη νέα συνεργασία, η Wolt διευρύνει ακόμη περισσότερο το retail offering της, ενισχύοντας τη φιλοδοξία της να λειτουργεί ως ένα «πολυκατάστημα στην τσέπη» του καταναλωτή.

Κωτσόβολος: Η «Τεχνολογία Χωρίς Εμπόδια» περνά στην επόμενη φάση

Η Κωτσόβολος παρουσίασε την επόμενη φάση της πρωτοβουλίας «Τεχνολογία Χωρίς Εμπόδια», σε ειδική εκδήλωση στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, με επίκεντρο την προσβασιμότητα, την αυτονομία και την ισότιμη συμμετοχή.

Στο πλαίσιο της εκδήλωσης παρουσιάστηκε η τριλογία ντοκιμαντέρ «ΔΥΝΑΜΗ», ενώ ακολούθησε συζήτηση για τον ρόλο της τεχνολογίας στη μείωση των καθημερινών εμποδίων και τη σημασία του συμπεριληπτικού σχεδιασμού.

Η εταιρεία ανακοίνωσε τη συνέχιση της αναβάθμισης της φυσικής και ψηφιακής προσβασιμότητας, την επέκταση του Quiet Hour και την ανάπτυξη νέων τεχνολογικών λύσεων για την καλύτερη εξυπηρέτηση ανθρώπων με ακουστικές ή οπτικές δυσκολίες.

Παράλληλα, η Κωτσόβολος δεσμεύεται να μοιράζεται ανοιχτά τη γνώση και τις καλές πρακτικές που προκύπτουν από την πρωτοβουλία, με στόχο να συμβάλει σε μια καθημερινότητα με λιγότερα εμπόδια και περισσότερες δυνατότητες για όλους.



Navarino Icons x MADE51: Εορταστικά δώρα με κοινωνικό αποτύπωμα



Τα Navarino Icons συνεχίζουν για τρίτη συνεχή χρονιά τη συνεργασία τους με το MADE51, πρωτοβουλία των Ηνωμένων Εθνών, εντάσσοντας στη Festive Corporate Gift Collection 2026-27 ένα ειδικά σχεδιασμένο χειροποίητο στολίδι. Κάθε κομμάτι δημιουργείται με παραδοσιακές τεχνικές και φέρει τη δουλειά γυναικών προσφύγων τεχνιτριών, οι οποίες μέσω του MADE51 αποκτούν πρόσβαση σε ευκαιρίες για πιο βιώσιμη οικονομική ανεξαρτησία μέσα από την τέχνη και τη δεξιοτεχνία τους.

Η συνεργασία εντάσσεται στη φιλοσοφία των Navarino Icons για δώρα που συνδυάζουν ελληνικές γεύσεις, παράδοση, προσεγμένα προϊόντα και αντικείμενα με ουσιαστική ιστορία.

Η νέα εορταστική συλλογή επιχειρεί έτσι να δώσει στο corporate gifting έναν επιπλέον λόγο ύπαρξης: όχι μόνο να είναι καλαίσθητο, αλλά και να στηρίζει μια πρωτοβουλία με πραγματικό κοινωνικό αντίκτυπο.

ΠΙΝΔΟΣ: Μια «Στάση Νοστιμιάς» στο επετειακό Ioannina Lake Run

Για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά, η ΠΙΝΔΟΣ βρέθηκε στο Ioannina Lake Run, συμμετέχοντας στην 20ή επετειακή διοργάνωση με γεύση, ενέργεια και... αρκετές περιστροφές!

Από τις 18 έως τις 20 Σεπτεμβρίου, ο Σταθμός Νοστιμιάς by PINDOS υποδέχθηκε αθλητές, οικογένειες και επισκέπτες, προσφέροντας περισσότερες από 5.000 μερίδες με κοτομπουκιές, κεφτεδάκια και φτερούγες BBQ από τη σειρά έτοιμων ψημένων προϊόντων της εταιρείας. Την Κυριακή, μάλιστα, η δράση απέκτησε και τη δική της 360° διάσταση: ένα 360° Photobooth με χιουμοριστικά αξεσουάρ, πόζες και χορό έβαλε το κοινό μπροστά στην κάμερα και γέμισε τα social media με στιγμιότυπα από τη διοργάνωση.

Η παρουσία της ΠΙΝΔΟΣ είχε και έναν επιπλέον συμβολισμό: πραγματοποιήθηκε στην Ήπειρο, τον τόπο όπου βρίσκεται η βάση της εδώ και περισσότερα από 65 χρόνια, ενισχύοντας τη σύνδεσή της με την τοπική κοινωνία και δράσεις που προάγουν τον αθλητισμό και τη συμμετοχή.



Microsoft Copilot: Από AI βοηθός, σε συνεργάτη που αναλαμβάνει δουλειά



Microsoft Copilot

Η Microsoft παρουσιάζει το νέο Copilot, εξελίσσοντας το από εργαλείο που απαντά σε ερωτήσεις σε ένα ενιαίο

περιβάλλον όπου οι εργαζόμενοι μπορούν πλέον να αναθέτουν εργασίες, να δημιουργούν εφαρμογές και να δουλεύουν απευθείας με Word, Excel και PowerPoint. Η νέα εμπειρία βασίζεται σε τρεις άξονες: Home, Code και Autopilot. Στο Home, το Chat συνδυάζεται με το Cowork για πιο σύνθετες εργασίες, ενώ οι εφαρμογές Office ενσωματώνονται απευθείας στο Copilot.

Με το Autopilot, το AI μπορεί να συνεχίζει να εκτελεί εργασίες ακόμη και όταν ο χρήστης δεν είναι ενεργός, λειτουργώντας περισσότερο σαν μόνιμος ψηφιακός συνεργάτης.

Η μεγαλύτερη αλλαγή, όμως, έρχεται με το Code: ο εργαζόμενος μπορεί να περιγράψει με απλή γλώσσα το app, dashboard, tracker ή automation που χρειάζεται και το Copilot να το δημιουργήσει, χωρίς να απαιτούνται γνώσεις προγραμματισμού.

Η λογική της Microsoft είναι ξεκάθαρη: από το «ρώτα το AI», περνάμε στο «ανάθεσέ του» και πλέον στο «δημιούργησε μαζί του».

Agrino Protein: Νέες οσπριογκοφρέτες με 22% φυτική πρωτεΐνη

Η Agrino παρουσιάζει μια νέα πρόταση στην κατηγορία του protein snacking, λανσάροντας τις τραγανές οσπριογκοφρέτες Agrino Protein.

Η νέα σειρά παρασκευάζεται στο εργοστάσιο της εταιρείας στη Σίνδο Θεσσαλονίκης, με τη μέθοδο puffing, και περιέχει 60% όσπρια — φακή, ρεβίθι και μπιζέλι — μαζί με καστανό ρύζι, καλαμπόκι και φυσικά συστατικά.

Με 22% φυτική πρωτεΐνη, υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και χαμηλά σάκχαρα και κορεσμένα λιπαρά, οι νέες οσπριογκοφρέτες αποτελούν μια πρακτική επιλογή για snack μέσα στη μέρα ή μετά την άσκηση.

Η σειρά Agrino Protein κυκλοφορεί σε τρεις γεύσεις:

- Κλασική
- Ρίγανη
- Pizza

διευρύνοντας τις επιλογές για όσους αναζητούν ένα τραγανό high-protein snack με βάση τα όσπρια.





In numbers

2,25

δισεκατομμύρια περίπου φλιτζάνια καφέ καταναλώνονται καθημερινά παγκοσμίως — γι' αυτό και η 1η Οκτωβρίου δεν είναι απλώς μια ακόμη «παγκόσμια ημέρα», αλλά αφορά ένα προϊόν που συνδέει παραγωγούς, εμπόριο και καθημερινές συνήθειες σε τεράστια κλίμακα.

Ήξερες ότι...

Αν το μέλι σου κρυσταλλώσει, δεν έχει χαλάσει. Βάλε το κλειστό βάζο σε χλιαρό προς ζεστό νερό και άφησέ το να ζεσταθεί σταδιακά. Οι κρύσταλλοι θα αρχίσουν να διαλύονται χωρίς να χρειαστεί να πετάξεις τίποτα.

ΜΗΝ ΞΕΧΑΣΕΙΣ!

Να κοιτάξεις την ημερομηνία στο φαρμακείο του σπιτιού.
Όχι γενική εκκαθάριση.
Πέντε λεπτά μόνο για ληγμένα φάρμακα/προϊόντα — και ό,τι είναι φάρμακο δεν πάει στα κοινά σκουπίδια.

NAME DAY

Ανανίας, Νίνος,
Θηρέσιος, Θηρεσία,
Ρωμανός, Ρωμάνα,
Ρωμανή

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