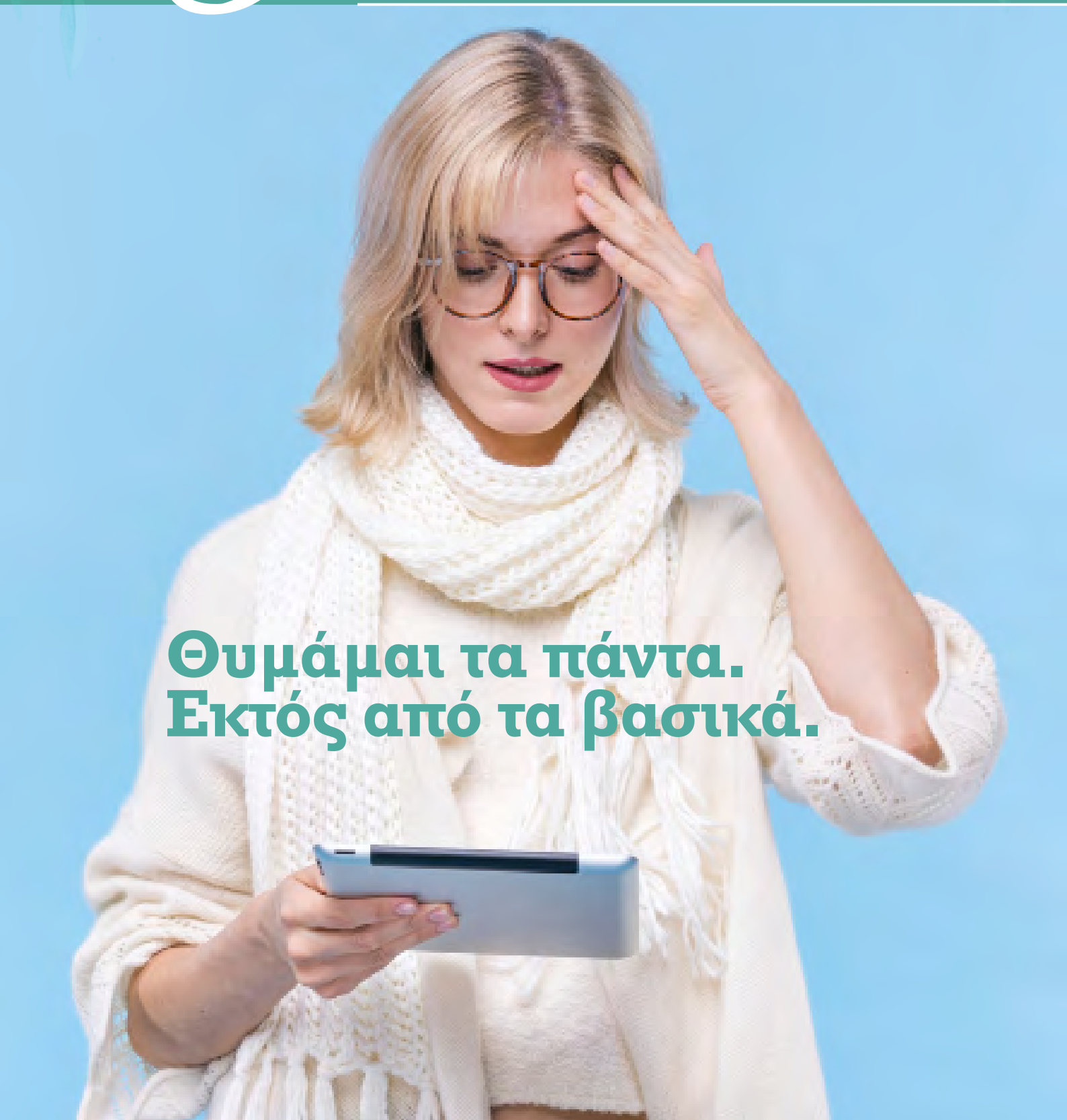

Η αλήθεια είναι
ότι το νερό μας
φιλτράρεται
από τη φύση.
Εκεί όπου ανήκει.
1100m
ΑρρένΑ
ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ
ΑρρένΑ
ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ
Καθαρό. Σαν την αλήθεια.
arrena.gr
arrena.water

09 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2026 #1220

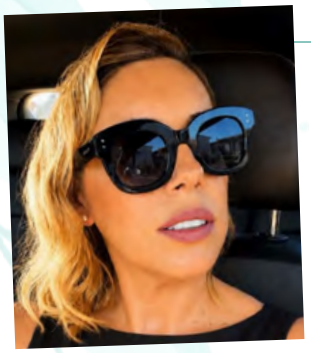
SAY yes to the press

YOUR DAILY ONLINE MAGAZINO



Θυμάμαι τα πάντα. Εκτός από τα βασικά.





«Εδώ το άφησα. Ορκίζομαι!»

Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Υπάρχει μια στιγμή στη ζωή κάθε ανθρώπου που η αυτοπεποίθησή του εξαφανίζεται πιο γρήγορα κι από το αυτοκίνητό του σε υπόγειο πάρκινγκ. Είναι η στιγμή που βγαίνεις από το ασανσέρ, κοιτάζεις δεξιά, κοιτάζεις αριστερά και συνειδητοποιείς ότι δεν έχεις την παραμικρή ιδέα πού πάρκαρες.

Η σιγουριά του ανυποψίαστου

Όταν φτάνεις, βέβαια, όλα είναι υπό έλεγχο. Παρκάρεις, παίρνεις την τσάντα σου και φεύγεις. Να φωτογραφίσεις την πινακίδα; Έλα τώρα! Εδώ θυμάσαι απέξω το τηλέφωνο του πατρικού σου από το 1995. Δεν θα θυμάσαι πού άφησες ένα αυτοκίνητο;

Δύο ώρες αργότερα, όμως, το αυτοκίνητο αγνοείται. Μια μικρή έρευνα με μηδέν στοιχεία Πατάς το κουμπί του κλειδιού, μήπως αναβοσβήσουν τα φώτα. Τίποτα.

Προχωράς στον επόμενο διάδρομο. Ξαναπατάς. Πάλι τίποτα Σηκώνεις το χέρι όσο πιο ψηλά μπορείς, λες και το κλειδί θα επικοινωνήσει καλύτερα από εκεί πάνω. Και τότε αρχίζουν οι θεωρίες.

«Μήπως ήταν στο δεύτερο υπόγειο;»
«Μήπως βγήκαμε από άλλη είσοδο;»
«Μήπως το παρκάραμε κοντά στις κυλιόμενες;»

Το μόνο βέβαιο είναι ότι είχαμε παρκάρει κάπου. Σπουδαία πρόοδος.

Ο άνθρωπος που τα ξέρει όλα εκ των υστέρων

Κι αν έχεις παρέα, υπάρχει πάντα κάποιος που θα πει: «Εγώ σου είπα να θυμάσαι τον αριθμό». Όχι, δεν μου το είπες.

Αλλά ακόμη κι αν μου το είπες, τι ακριβώς περιμένεις να κάνω τώρα; Να γυρίσω δύο ώρες πίσω και να σε ακούσω;

Και συνεχίζουμε το περπάτημα. Μέχρι που, ξαφνικά, το βλέπουμε. Εκεί που είχαμε περάσει ήδη τρεις φορές...

Tip of the Day: Σε μεγάλα υπόγεια πάρκινγκ, σημείωσε και το όνομα ή το χρώμα της ζώνης. Το GPS από μόνο του δεν προσδιορίζει αξιόπιστα το επίπεδο στάθμευσης.



♡ love it

Το πρώτο αναβόσβημα των φώτων όταν επιτέλους εντοπίζεις το αυτοκίνητο. Σαν να βλέπεις δικό σου άνθρωπο στο αεροδρόμιο.

☹ leave it

Τον συνοδηγό που δεν θυμάται τίποτα, αλλά έχει άποψη για όλες τις λάθος διαδρομές σου.

✓ we suggest

Πριν φύγεις, φωτογράφισε τον αριθμό θέσης, το επίπεδο και την κοντινότερη έξοδο.

Το «κάναμε λάθος» που αξίζει περισσότερο από χίλιες συγγνώμες

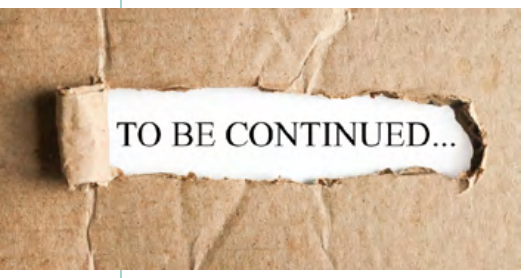


Μου αρέσουν οι επιχειρήσεις που έχουν το θάρρος να παραδέχονται τα λάθη τους!

Μια λανθασμένη χρέωση, μια παραγγελία που ήρθε λάθος, μια καθυστέρηση. Συμβαίνουν αυτά! Εκείνο που δεν αντέχω είναι να πρέπει να τηλεφωνήσω πέντε φορές, να στείλω τρία email και να εξηγήσω σε τέσσερις διαφορετικούς ανθρώπους το αυτονόητο. Δεν απαιτώ να είναι όλα τέλεια.

Απαιτώ, όμως, όταν υπάρχει πρόβλημα, κάποιος να αναλάβει την ευθύνη και να το λύσει. Χωρίς δικαιολογίες, χωρίς μεταφορά ευθυνών και χωρίς να αισθάνομαι ότι εγώ φταίω που διαμαρτύρομαι.

Η τεχνολογία που θυμάται που σταμάτησα



Λατρεύω εκείνο το μικρό κουμπί που γράφει «Συνέχισε από εκεί που έμεινες»! Ανοίγω μια σειρά, ένα ηλεκτρονικό βιβλίο ή μια εφαρμογή και βρίσκομαι ακριβώς στο σημείο όπου σταμάτησα. Χωρίς να ψάχνω επεισόδια, σελίδες και λεπτά. Μοιάζει αυτονόητο, μέχρι να χρησιμοποιήσω μια υπηρεσία που δεν το προσφέρει.

Και τότε αρχίζει η περιπέτεια. «Αυτό το επεισόδιο το έχω δει;» «Σε ποιο κεφάλαιο ήμουν;» «Γιατί δεν θυμάμαι τίποτα από την προηγούμενη φορά;» Με τόσες πληροφορίες που προσπαθώ να συγκρατήσω καθημερινά, εκτιμώ ιδιαίτερα τις μικρές ευκολίες που μου γλιτώνουν περιττό ψάξιμο.

Το «δεν υπάρχει» που συνοδεύεται από μια χρήσιμη απάντηση

Μου αρέσουν τα καταστήματα που, όταν ένα προϊόν έχει εξαντληθεί, δεν με ξεπετάνε με ένα ξερό «δεν υπάρχει». Εκτιμώ τον υπάλληλο που θα κοιτάξει στο σύστημα, θα ελέγξει αν αναμένεται νέα παραλαβή και θα μου πει πότε περίπου μπορώ να το ξαναβρώ.

Δεν περιμένω θαύματα! Ούτε απαιτώ να εμφανιστεί το προϊόν από το πουθενά. Θέλω απλώς να ξέρω αν αξίζει να περιμένω ή αν πρέπει να ψάξω αλλού. Ακόμη και το «δεν θα το ξαναφέρουμε» είναι μια απολύτως χρήσιμη απάντηση.

Γιατί η καλή εξυπηρέτηση δεν σημαίνει πάντα να βρίσκω αυτό που θέλω. Σημαίνει να μη φεύγω με περισσότερες απορίες από όσες είχα όταν μπήκα!



Google: Επιτέλους, τεχνητή νοημοσύνη που δεν κάνει τα μαθήματα αντί για τα παιδιά!



Μου αρέσει όταν η τεχνολογία προσπαθεί να κάνει τα παιδιά πιο ικανά, όχι απλώς πιο γρήγορα. Η Google φέρνει το Guided Learning στο Google Classroom, με μια διαφορετική προσέγγιση: αντί να προσφέρει αμέσως τη σωστή απάντηση, καθοδηγεί τους μαθητές βήμα βήμα, ώστε να κατανοήσουν καλύτερα αυτό που μαθαίνουν. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να οργανώνουν δραστηριότητες και να παρακολουθούν πού χρειάζονται περισσότερη υποστήριξη οι μαθητές. Παράλληλα, η εταιρεία επεκτείνει τα προγράμματα επιμόρφωσης των δασκάλων στη χρήση της τεχνητής νοημοσύνης.

Δεν γνωρίζουμε ακόμη ποιες δυνατότητες λειτουργούν πλήρως στα ελληνικά. Αλλά αυτή η κατεύθυνση μου αρέσει πολύ. Γιατί το ζητούμενο δεν είναι να τελειώνει ένα παιδί γρηγορότερα τις ασκήσεις του. Είναι να μπορεί, στο τέλος, να τις λύσει και μόνο του!

Θυμάμαι τα πάντα. Εκτός από τα βασικά.



Θυμάμαι απ' έξω τηλέφωνα που έχω να καλέσω είκοσι χρόνια. Θυμάμαι στίχους τραγουδιών που δεν έχω ακούσει από το σχολείο, ατάκες από παλιές διαφημίσεις και συζητήσεις που καλύτερα να είχα ξεχάσει.

Μπορώ να σου πω με λεπτομέρειες τι έγινε σε ένα τραπέζι πριν από δέκα χρόνια, ποιος είπε τι και ποιος παρεξηγήθηκε με ποιον.

Αλλά τι πήγα να πάρω από το διπλανό δωμάτιο; Δεν έχω ιδέα.

Πού είναι τα κλειδιά μου; Άγνωστο. Γιατί μπήκα στην κουζίνα; Μυστήριο. Τι ήθελα να αγοράσω από το σούπερ μάρκετ; Θα το θυμηθώ μόλις γυρίσω σπίτι.

Και το καλύτερο; Δεν είμαι η εξαίρεση. Είμαι ο κανόνας.

Για τα άχρηστα, έχουμε εξαιρετικό αρχείο!

Αν η μνήμη ήταν υπάλληλος γραφείου, θα είχε απολυθεί την πρώτη εβδομάδα.

Θα είχε αρχειοθετήσει με απόλυτη ακρίβεια την «Προσβολή από οικογενειακό τραπέζι, 2014», αλλά θα είχε χάσει τον φάκελο «Ραντεβού με οδοντίατρο, αύριο».

Και όμως, υπάρχει εξήγηση.

Ο εγκέφαλος δεν καταγράφει τα πάντα σαν κάμερα. Συγκρατεί πιο εύκολα πληροφορίες που συνδέονται με έντονα συναισθήματα, επανάληψη ή προσωπική σημασία.

Γι' αυτό θυμόμαστε την ντροπή που νιώσαμε όταν είπαμε κάτι λάθος μπροστά σε όλη την τάξη, αλλά δεν θυμόμαστε αν κλειδώσαμε την πόρτα πριν από μισή ώρα.

Δεν είναι απαραίτητα πρόβλημα μνήμης. Είναι συχνά πρόβλημα προσοχής.

Κάνουμε δέκα πράγματα. Κανένα με την ησυχία μας.

Σήμερα δεν υπάρχει στιγμή που να κάνουμε μόνο ένα πράγμα.

Μαγειρεύουμε και μιλάμε στο τηλέφωνο. Βλέπουμε τηλεόραση και απαντάμε σε μηνύματα. Παρκάρουμε και σκεφτόμαστε τι πρέπει να προλάβουμε μέχρι το βράδυ.

Και μετά αρχίζει το γνωστό έργο.

«Πού άφησα τα γυαλιά μου;»
«Έστειλα τελικά εκείνο το μήνυμα;»



«Έκλεισα το μάτι της κουζίνας;»

Το πρόβλημα είναι ότι πολλές φορές δεν ξεχνάμε κάτι που θυμόμασταν. Απλώς δεν δώσαμε ποτέ αρκετή προσοχή για να το συγκρατήσουμε.

Και όσο περισσότερα προσπαθούμε να κάνουμε ταυτόχρονα, τόσο πιο εύκολο γίνεται να χάσουμε μια λεπτομέρεια.

Για τα παράπονα, πάντως, η μνήμη δουλεύει υπερωρίες

Εδώ αρχίζει το πραγματικά παράλογο. Μπορεί να μην θυμόμαστε τι φάγαμε την Τρίτη, αλλά θυμόμαστε ακριβώς τι μας είπε κάποιος πριν από δεκαπέντε χρόνια.

Και όχι απλώς το θυμόμαστε.

Το αναλύουμε. Το ξανασκεφτόμαστε. Το συζητάμε. Και, φυσικά, έχουμε βρει την τέλεια απάντηση.

Δεκαπέντε χρόνια αργότερα!

Η επιστήμη έχει περιγράψει αυτή την τάση ως αρνητική προκατάληψη: οι δυσάρεστες εμπειρίες συχνά τραβούν περισσότερο την προσοχή μας και αποκτούν μεγαλύτερη βαρύτητα στη μνήμη.

Κάποτε αυτή η τάση βοηθούσε τον άνθρωπο να αναγνωρίζει κινδύνους.

Σήμερα μπορεί απλώς να μας κάνει να εκνευριζόμαστε ξανά με έναν άνθρωπο που έχουμε να δούμε από το 2011. Εξαιρετική αξιοποίηση εγκεφαλικών πόρων!

Η λύση δεν είναι να θυμόμαστε τα πάντα

Ας το παραδεχτούμε. Δεν πρόκειται να θυμόμαστε ποτέ τα πάντα. Και δεν χρειάζεται.

Για τα ραντεβού υπάρχουν υπενθυμίσεις, για τα ψώνια λίστες και για τα κλειδιά, επιτέλους, ας βρούμε ένα σταθερό σημείο!

Το πρόβλημα αρχίζει όταν η αφηρημάδα γίνεται καθημερινή συνήθεια και ο αυτόματος πιλότος αναλαμβάνει ακόμη και τις πιο απλές κινήσεις.

Δεν χρειάζεται να εκπαιδευτούμε στην απομνημόνευση εκατό πληροφοριών. Χρειάζεται να σταματήσουμε να αντιμετωπίζουμε κάθε λεπτό σαν αγώνα δρόμου.

Να τελειώνουμε μια δουλειά πριν ανοίξουμε άλλες πέντε. Να ακούμε όταν κάποιος μιλάει. Να μην ψάχνουμε διαρκώς την επόμενη ειδοποίηση.

Γιατί, τελικά, δεν μας λείπει απαραίτητα η μνήμη. Μας λείπει η προσοχή. Και όσο προσπαθούμε να κάνουμε δέκα πράγματα ταυτόχρονα, θα συνεχίσουμε να ψάχνουμε το κινητό που κρατάμε στο χέρι μας.

Η συνδρομή που μπαίνεις με ένα κλικ και βγαίνεις με αίτηση



Για να ενεργοποιήσω μια συνδρομή χρειάζονται τρία πατήματα στην οθόνη. Για να την ακυρώσω, όμως, αρχίζει η περιπέτεια. Πρέπει να βρω το τηλέφωνο εξυπηρέτησης, να περιμένω στην αναμονή, να εξηγήσω γιατί θέλω να φύγω και να ακούσω προτάσεις για να αλλάξω γνώμη. Και όλα αυτά για μια υπηρεσία που απλώς δεν χρειάζομαι πια! Δεν έχω πρόβλημα να μου κάνουν μια καλύτερη προσφορά. Έχω πρόβλημα όταν δεν μπορώ να ολοκληρώσω μια απλή ακύρωση χωρίς να διαθέσω μισή ώρα από τη ζωή μου.

Αν μπορώ να γίνω πελάτης σε δέκα δευτερόλεπτα, γιατί χρειάζομαι ολόκληρη διαδικασία αποχώρησης για να πάψω να είμαι;

Το άδειο ρολό που περιμένει τον επόμενο ατυχή



Υπάρχει ένα ανεξήγητο φαινόμενο που παρατηρείται σε πολλά σπίτια. Το χαρτί υγείας τελειώνει, αλλά κανείς δεν ξέρει ποιος χρησιμοποίησε το τελευταίο κομμάτι! Μπαίνω στο μπάνιο και αντικρίζω το άδειο ρολό, να κρέμεται στη θέση του σαν να μην έχει συμβεί τίποτα. Το καινούργιο βρίσκεται μισό μέτρο πιο πέρα. Αλλά προφανώς η αντικατάστασή του απαιτεί εξειδικευμένες γνώσεις, ειδικό εξοπλισμό και πολυετή εκπαίδευση. Και φυσικά, αν ρωτήσω ποιος το άφησε έτσι, κανείς δεν ξέρει τίποτα!

Παιδιά, δέκα δευτερόλεπτα χρειάζεται να αλλάξεις ένα ρολό. Δεν συναρμολογούμε διαστημόπλοιο!

Η πόρτα που σε κάνει να αισθάνεσαι ηλίθιος

Πλησιάζω μια γυάλινη πόρτα, βλέπω χερούλι και τραβάω. Δεν ανοίγει. Ξανατραβάω, αυτή τη φορά με μεγαλύτερη αποφασιστικότητα. Τίποτα!

Μέχρι που ανακαλύπτω ένα μικροσκοπικό «ΣΠΡΩΞΤΕ», κάπου χαμηλά, σχεδόν κρυμμένο. Και φυσικά, πίσω μου έχουν ήδη μαζευτεί άνθρωποι που παρακολουθούν την προσπάθειά μου.

Συγγνώμη, αλλά όταν μια πόρτα έχει χερούλι που σε προσκαλεί να το τραβήξεις, δεν μπορεί να περιμένει ότι θα μαντέψεις πως πρέπει να τη σπρώξεις!

Ένας σωστός σχεδιασμός πρέπει να κάνει τη χρήση αυτονόητη, όχι να χρειάζεται οδηγίες.

Γιατί αν δέκα άνθρωποι κάνουν το ίδιο λάθος στην ίδια πόρτα, μήπως τελικά δεν φταίνε οι δέκα άνθρωποι;



Το ηλεκτρονικό έγγραφο που πρέπει να γίνει χαρτί για να θεωρηθεί ηλεκτρονικό



Κατεβάζω ένα έγγραφο ηλεκτρονικά. Έχει όλα τα στοιχεία μου, είναι έγκυρο και μπορώ να το εμφανίσω από το κινητό μου. Πηγαίνω να το καταθέσω και ακούω την αμίμητη φράση: «Πρέπει να μας το φέρετε εκτυπωμένο». Γιατί; Για να το πάρει ο υπάλληλος, να το σκανάρει και να το αποθηκεύσει ξανά στον υπολογιστή! Δηλαδή, ξεκινήσαμε από ένα ψηφιακό αρχείο, το μετατρέψαμε σε χαρτί και μετά το ξανακάναμε ψηφιακό. Και όλο αυτό το ονομάζουμε εκσυγχρονισμό. Καταλαβαίνω ότι κάποιες διαδικασίες απαιτούν ακόμη έντυπα δικαιολογητικά, αλλά όταν δεν υπάρχει ουσιαστικός λόγος, η εκτύπωση είναι απλώς περιττή ταλαιπωρία.

Τελικά, η ψηφιακή εποχή ήρθε. Απλώς σε ορισμένα γραφεία πρέπει πρώτα να περάσει από τον εκτυπωτή!

1890 Restaurant: Η αθηναϊκή Belle Époque συναντά τη γαλλική γαστρονομία!





Στην καρδιά της Αθήνας, στην πλατεία Αγίας Ειρήνης, το 1890 Restaurant της Aria Hotels υποδέχεται τον χειμώνα με ένα νέο μενού που συνδυάζει ελληνικές πρώτες ύλες, μεσογειακές επιρροές και γαλλικές μαγειρικές τεχνικές.

Στεγασμένο στο ισόγειο του Athens 1890 Hotel & Spa, σε ένα κομψό νεοκλασικό περιβάλλον, το εστιατόριο αντλεί έμπνευση από την αθηναϊκή Belle Époque, προσφέροντας μια σύγχρονη γαστρονομική εμπειρία.

Την επιμέλεια της κουζίνας υπογράφει ο βραβευμένος chef Χρήστος Σιδηρόπουλος, δίνοντας έμφαση στην εποχικότητα, την ποιότητα των υλικών και τους δημιουργικούς συνδυασμούς.

Το all-day μενού περιλαμβάνει επιλογές όπως steak focaccia με καραμελωμένα κρεμμύδια και French toast με κρέμα λευκής σοκολάτας, ενώ το βράδυ η εμπειρία



εμπλουτίζεται με μενού γευσιγνωσίας έξι και εννέα πιάτων, καθώς και à la carte προτάσεις.

Ανάμεσα στα πιάτα που ξεχωρίζουν βρίσκονται το φιλέτο τσιπούρας με σάλτσα Ασύρτικου και τα agnolotti μανιταριών με αρσενικό Νάξου.

Ένας αθηναϊκός προορισμός που συνδυάζει τη γαστρονομία με την ατμόσφαιρα μιας άλλης εποχής.

Αθηναΐδος 10, πλατεία Αγίας Ειρήνης, Αθήνα

Κρατήσεις: 210 3240603



ΙΚΕΑ: 25 χρόνια στην Ελλάδα, 25 Χριστούγεννα και 25% έκπτωση στα γιορτινά



Τα Χριστούγεννα ξεκινούν από το σπίτι και η ΙΚΕΑ, εταιρεία του Ομίλου Fourlis, φέρνει τη γιορτινή διάθεση νωρίτερα, με προτάσεις διακόσμησης, φωτισμού και αγαπημένες χριστουγεννιάτικες γεύσεις! Η σειρά STRÅLA δίνει λάμψη στις γιορτές με φωτεινές γιρλάντες και διακοσμητικά φωτιστικά, ενώ η VINTERFINT περιλαμβάνει στολίδια για το δέντρο, παιχνιδιάρικους ταράνδους, χιονανθρώπους και προτάσεις για το γιορτινό τραπέζι. Για τις πιο γλυκές στιγμές, η VINTERSAGA φέρνει χριστουγεννιάτικες λιχουδιές που μπορούν να συνοδεύσουν τις οικογενειακές συγκεντρώσεις ή να γίνουν μικρά δώρα.

Και φέτος υπάρχει ένας επιπλέον λόγος για γιορτή! Με αφορμή τα 25 χρόνια παρουσίας της στην Ελλάδα, η ΙΚΕΑ προσφέρει **25% έκπτωση στα χριστουγεννιάτικα είδη** από τις 7 Νοεμβρίου, σε όλα τα καταστήματα και online στο IKEA.gr.

Γιατί, τελικά, η χριστουγεννιάτικη ατμόσφαιρα δημιουργείται από τις μικρές λεπτομέρειες που κάνουν το σπίτι ξεχωριστό!

Μασούτης: Νέο κατάστημα στη Νίκαια με 30 θέσεις εργασίας και «Τυχερά Καρότσια»



Η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. ενισχύει την παρουσία της στην Αττική, εγκαινιάζοντας στις 3 Νοεμβρίου ένα νέο σούπερ μάρκετ στη Νίκαια, στη συμβολή των οδών Αγησιλάου και Σμύρνης 1. Το κατάστημα, συνολικής επιφάνειας 800 τ.μ., αναπτύσσεται σε δύο επίπεδα και διαθέτει οργανωμένα τμήματα φρέσκων προϊόντων, τρία συμβατικά ταμεία και δύο ταμεία αυτοεξυπηρέτησης. Παράλληλα, δημιουργεί 30 θέσεις εργασίας, διαθέτει υποδομές προσβασιμότητας για άτομα με αναπηρία και χρησιμοποιεί σύγχρονο ψυκτικό εξοπλισμό με CO_2.

Με αφορμή τα εγκαίνια, η εταιρεία διοργάνωσε τη δράση «Τυχερά Καρότσια», προσφέροντας για τρεις ημέρες σε έναν τυχερό κάθε ώρα τα ψώνια του δωρεάν! Επιπλέον, **έως τις 14 Νοεμβρίου**, οι καταναλωτές μπορούν να επωφεληθούν από αποκλειστικές προσφορές.

Η νέα επένδυση πραγματοποιείται σε μια χρονιά-ορόσημο για τη Μασούτης, που συμπληρώνει 50 χρόνια παρουσίας στην ελληνική αγορά.

Ευβοϊκή Ζύμη: Οι γεύσεις της «Ζύμης Ψαχνών» ταξίδεψαν στην Τρίπολη

Μια ξεχωριστή γευστική παρουσίαση πραγματοποιήθηκε στην Τρίπολη στις 27 Οκτωβρίου, με την Ευβοϊκή Ζύμη να συστήνει στους επαγγελματίες της τοπικής αγοράς την πλούσια γκάμα προϊόντων του brand «Ζύμη Ψαχνών».

Η εκδήλωση, που διοργανώθηκε από το τοπικό υποκατάστημα της εταιρείας, περιλάμβανε δοκιμές προϊόντων, από κρουασάν και μικρά σφολιατοειδή μέχρι παραδοσιακές πίτες και αρτοσκευάσματα, αναδεικνύοντας τις διαφορετικές εφαρμογές τους στην επαγγελματική αρτοποιία και εστίαση.

Παράλληλα, αποτέλεσε ευκαιρία για ανταλλαγή απόψεων με επαγγελματίες της περιοχής, με έμφαση στην ποιότητα και τις ανάγκες της αγοράς.

Με ιστορία από το 1985 και συμμετοχή στην Πρωτοβουλία ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ, η Ευβοϊκή Ζύμη συνεχίζει να επενδύει στην ελληνική παραγωγή, ενισχύοντας την παρουσία της τόσο στην εγχώρια όσο και στη διεθνή αγορά.



«Δαίδαλος»: Ελληνική μαθητική ομάδα κατέκτησε τη 2η θέση στην Ευρώπη και την 3η παγκοσμίως!



Μια σπουδαία διεθνή διάκριση πέτυχε η ομάδα ρομποτικής «Δαίδαλος» των Σύγχρονων Εκπαιδευτηρίων Μάνεση, στο WRO Open Europe Championship, που πραγματοποιήθηκε στο Ζάγκρεμπ της Κροατίας!

Οι μαθητές Εμμέλεια Αναγνώστου, Μαρίλια Λουτατίδη και Ιωάννης Καρλαύτης κατέκτησαν τη 2η θέση μεταξύ των ευρωπαϊκών ομάδων και την 3η θέση παγκοσμίως, παρουσιάζοντας μια καινοτόμο πρόταση για την προστασία της πολιτιστικής κληρονομιάς.

Το έργο τους περιλαμβάνει ένα έξυπνο αερόπλοιο που αξιοποιεί ρομποτικά συστήματα και τεχνητή νοημοσύνη για την εποπτεία αρχαιολογικών χώρων, με στόχο την έγκαιρη αναγνώριση κινδύνων.

Την ομάδα καθοδήγησαν ο προπονητής Λεωνίδας Σουρτζόπουλος και η βοηθός προπονήτρια Χριστίνα Ρόκκου.

Μια σημαντική επιτυχία για την ελληνική εκπαιδευτική ρομποτική, που δείχνει πώς η δημιουργικότητα των παιδιών μπορεί να συνδυάσει την τεχνολογία με την προστασία της ιστορίας μας!

Spotify Wrapped 2026: Φέτος τα παιδικά τραγούδια δεν χρειάζεται να σου χαλάσουν τη λίστα



Πόσες φορές έχεις ακούσει το ίδιο παιδικό τραγούδι και μετά το βρίσκεις ανάμεσα στα αγαπημένα σου στο Spotify; Φέτος μπορείς να το αποφύγεις!

Καθώς πλησιάζει το Spotify Wrapped 2026, η πλατφόρμα υπενθυμίζει στους χρήστες ότι μπορούν να επιλέγουν ποιες ακροάσεις επηρεάζουν την ετήσια μουσική τους ανασκόπηση.

Μέσα από το μενού με τις τρεις τελείες, μπορείς να εξαιρέσεις συγκεκριμένα τραγούδια ή λίστες από το μουσικό σου προφίλ.

Υπάρχει επίσης ξεχωριστή ρύθμιση για την παιδική και οικογενειακή μουσική: πηγαίνεις στις *Ρυθμίσεις → Περιεχόμενο και εμφάνιση* και απενεργοποιείς τη σχετική επιλογή.

Έτσι, συνεχίζεις να ακούς ό,τι θέλεις, χωρίς να επηρεάζονται οι μουσικές προτάσεις και οι κορυφαίοι καλλιτέχνες του Wrapped σου.

«Απόσταγμα Ζωής»: Η ιστορία του Ούζου Βαρβαγιάννη γίνεται βιβλίο

Μια οικογενειακή ιστορία που ξεκίνησε το 1860 στο Πλωμάρι της Λέσβου ζωντανεύει μέσα από τις σελίδες του βιβλίου «Απόσταγμα Ζωής – Ούζο Βαρβαγιάννη», του ιστορικού Δρ. Γιώργου Α. Γιαννακόπουλου.

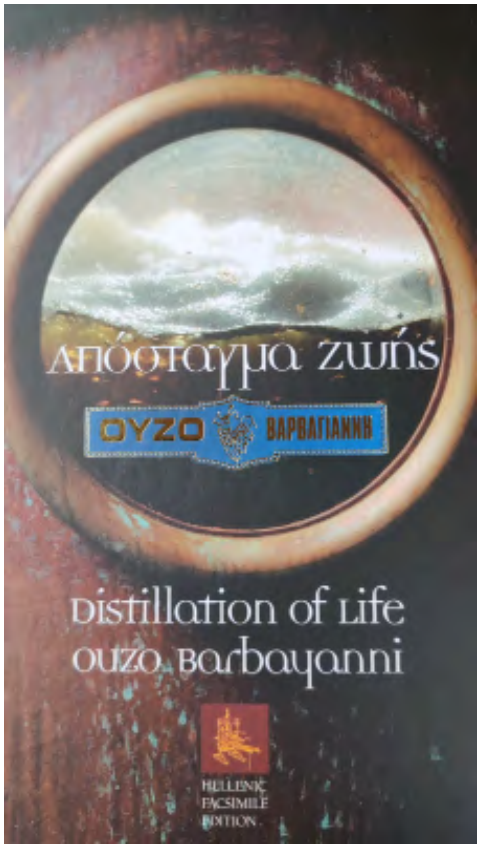
Η έκδοση ξετυλίγει τη διαδρομή της ιστορικής ποτοποιίας, συνδέοντας την εξέλιξή της με την καθημερινότητα, τις παραδόσεις και την οικονομική ζωή του Πλωμαρίου.

Μέσα από σπάνιες φωτογραφίες, οικογενειακά έγγραφα, μαρτυρίες και ιστορικά τεκμήρια, ο αναγνώστης ανακαλύπτει άγνωστες πτυχές της οικογένειας Βαρβαγιάννη, αλλά και την εξέλιξη της τέχνης της απόσταξης.

Ξεχωριστή θέση στην αφήγηση έχει το Μουσείο Ούζου Βαρβαγιάννη, όπου διατηρούνται ιστορικοί άμβυκες και αντικείμενα προηγούμενων γενεών.

Με κείμενα στα ελληνικά και τα αγγλικά, το βιβλίο αποτελεί ένα ταξίδι σε 166 χρόνια οικογενειακής επιχειρηματικότητας και ελληνικής παράδοσης.

Διάθεση: Βιβλιοπωλείο «Εν Αθήναις», Μαυροκορδάτου 9, Αθήνα





saYes 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 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