Agrino

ΚΑΤΙ ΝΕΟ ΕΧΟΥΜΕ ΝΑ ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ



22% PROTEIN

HIGH PROTEIN
HIGH FIBER
GLUTEN FREE

ΜΕ ΦΥΣΙΚΑ ΟΣΠΡΙΟΓΚΟΦΡΕΤΕΣ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

IT'S SNACKING GOOOOD!

www.agrino.gr

Follow us

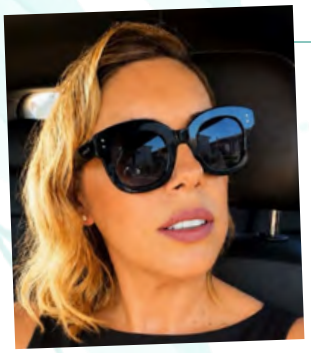
11 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2026 #1222

SAY yes to the press

YOUR DAILY ONLINE MAGAZINO



Από παρηγοριά, σκίζουμε. Από κατανόηση;





Εγώ να βοηθήσω ήθελα. Πώς τα έκανα χειρότερα;

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Φτιάξε καφέ να στα πω, γιατί τις προάλλες έπιασα τον εαυτό μου επ' αυτοφώρω. Μια φίλη μου έλεγε ότι περνάει δύσκολα κι εγώ, αντί να την ακούσω, είχα ήδη ετοιμάσει τρεις συμβουλές, δύο λύσεις και ένα ολόκληρο σχέδιο δράσης. Δεν είχε τελειώσει την πρώτη της πρόταση κι εγώ ήξερα ήδη τι έπρεπε να κάνει. Τουλάχιστον έτσι νόμιζα!

Η φίλη μου μιλούσε. Εγώ έκανα σχέδια!

«Δεν αντέχω άλλο», μου είπε.
«Καταρχάς, πρέπει να οργανωθείς καλύτερα», απάντησα.

Και συνέχισα ακάθεκτη. Να βάλει προτεραιότητες. Να μην τα παίρνει όλα προσωπικά. Να βρει χρόνο για τον εαυτό της.

Εξαιρετικές συμβουλές! Μόνο που κανείς δεν μου τις είχε ζητήσει. Κάποια στιγμή σταμάτησε να μιλάει. «Τι έγινε;» τη ρώτησα. «Τίποτα. Απλώς ήθελα να σου πω τι μου συμβαίνει».

Ωραιότατα. Η γυναίκα ήθελε να ξεσπάσει κι εγώ της έκανα σεμινάριο διαχείρισης κρίσεων.

Πότε έγινα ειδικός στα προβλήματα των άλλων;

Το σκέφτηκα αργότερα και κατάλαβα ότι το κάνω συχνότερα απ' όσο θα ήθελα. Μου λέει κάποιος ότι κουράστηκε; Του εξηγώ πώς να ξεκουραστεί. Ότι στενοχωρήθηκε; Του βρίσκω λόγους να μη στενοχωριέται. Ότι έχει πρόβλημα; Του παρουσιάζω λύσεις.

Λες και κάθε συζήτηση είναι διαγωνισμός στον οποίο πρέπει να κερδίσω βρίσκοντας τη σωστή απάντηση.

Και το χειρότερο; Όταν εγώ θέλω απλώς να μιλήσω και κάποιος αρχίζει να μου δίνει οδηγίες, εκνευρίζομαι!

Μια μικρή αλλαγή

Αποφάσισα, λοιπόν, να δοκιμάσω κάτι που για μένα αποδεικνύεται δυσκολότερο απ' όσο ακούγεται. Να μη διακόπτω. Να μη συμπληρώνω τις προτάσεις των άλλων. Και, κυρίως, να μη θεωρώ ότι πρέπει να διορθώσω οτιδήποτε μου περιγράφουν.

Αν θέλουν τη γνώμη μου, θα μου τη ζητήσουν. Κι αν δεν μου τη ζητήσουν, μπορώ απλώς να ακούσω.

Γιατί τελικά ανακάλυψα ότι μπορώ να είμαι πολύ καλή στο να βρίσκω λύσεις. Το δύσκολο είναι να καταλάβω πότε πρέπει να κρατήσω τις λύσεις για τον εαυτό μου!

Tip of the Day: Δοκίμασε να περιμένεις δύο δευτερόλεπτα αφού τελειώσει ο συνομιλητής σου, πριν απαντήσεις. Μπορεί να έχει κι άλλα να πει!



love it

Τον άνθρωπο που με αφήνει να ολοκληρώσω αυτό που λέω χωρίς να με διακόπτει. Σπάνιο ταλέντο!

leave it

Το «εγώ στη θέση σου...» πριν καν μάθουμε ολόκληρη την ιστορία.

we suggest

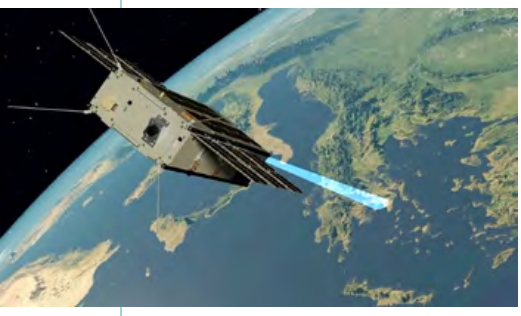
Την επόμενη φορά που κάποιος θα σου μιλήσει για ένα πρόβλημα, ρώτησέ τον αν θέλει συμβουλή ή απλώς να τον ακούσεις.

Το φαγητό που φτάνει ζεστό στο τραπέζι



Υπάρχει κάτι υπέροχο στο να σου σερβίρουν ένα πιάτο ζεστό, ακριβώς όπως το φαντάστηκες. Μια μακαρονάδα που αχνίζει, ένα φαγητό που μοσχοβολά, μια πρώτη μπουκιά που σε κάνει να κλείνεις για λίγο τα μάτια από απόλαυση. Λατρεύω αυτή τη μικρή λεπτομέρεια, γιατί κάνει ακόμη και το πιο απλό γεύμα να μοιάζει ξεχωριστό. Είναι η στιγμή που η φροντίδα της κουζίνας φτάνει αυτούσια στο τραπέζι σου. Και τελικά, η νοστιμιά δεν βρίσκεται μόνο στη συνταγή. Βρίσκεται και στον τρόπο που σου τη σερβίρουν!

ERMIS-3: Η Ελλάδα έστειλε μήνυμα από το Διάστημα… με λέιζερ!

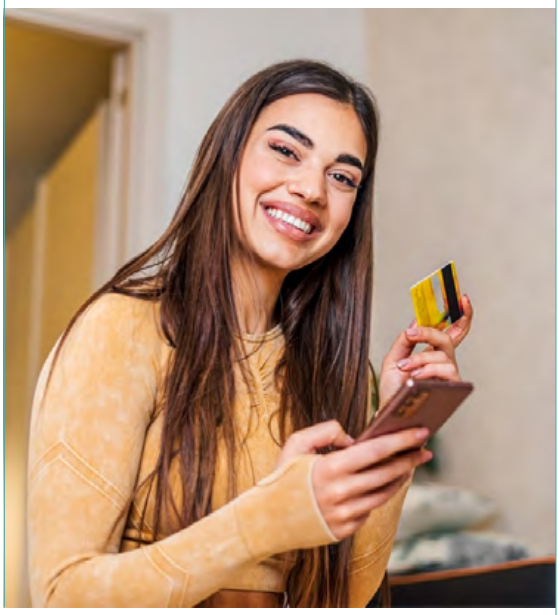


Κάτι τέτοιες ειδήσεις με κάνουν να χαμογελώ περήφανα! Ο ελληνικός μικροδορυφόρος ERMIS-3, που αναπτύχθηκε από το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, κατάφερε να επικοινωνήσει με τη Γη χρησιμοποιώντας δέσμη λέιζερ αντί για τα συνηθισμένα ραδιοκύματα! Η σύνδεση πραγματοποιήθηκε με τον οπτικό σταθμό του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης στον Χολομώντα, σημειώνοντας μια σημαντική ελληνική πρωτιά στις διαστημικές επικοινωνίες. Το επίτευγμα ανακοίνωσε στις 2 Νοεμβρίου η Ευρωπαϊκή Υπηρεσία Διαστήματος (ESA). Και ξέρετε τι μου αρέσει περισσότερο; Ότι πίσω από αυτή την επιτυχία βρίσκονται ελληνικά πανεπιστήμια, επιστήμονες και άνθρωποι που αποδεικνύουν ότι η καινοτομία δεν γνωρίζει σύνορα. Ούτε καν εκείνα της Γης!

Το κουμπί που σου δίνει μια δεύτερη ευκαιρία

Λατρεύω τις μικρές έξυπνες λειτουργίες που κάνουν τις ηλεκτρονικές αγορές ακόμη πιο εύκολες! Όπως τη δυνατότητα να διορθώσω μια παραγγελία λίγα λεπτά αφότου την ολοκληρώσω. Να αλλάξω ένα μέγεθος, να προσθέσω κάτι που θυμήθηκα τελευταία στιγμή ή να ενημερώσω μια λεπτομέρεια στην παράδοση, όσο η παραγγελία βρίσκεται ακόμη υπό επεξεργασία. Μια τόσο απλή δυνατότητα κάνει την εμπειρία των αγορών πιο ευέλικτη και προσωπική.

Γιατί για μένα, η πραγματικά καλή εξυπηρέτηση κρύβεται σε εκείνα τα μικρά πράγματα που κάνουν τη ζωή μου ευκολότερη. Και αυτό το κουμπάκι αξίζει ένα μεγάλο μπράβο!



Η μυρωδιά του καθαρού σπιτιού όταν επιστρέφεις



Ανοίγω την πόρτα, αφήνω την τσάντα μου και παίρνω μια βαθιά ανάσα. Το σπίτι μυρίζει καθαριότητα! Φρεσκοπλυμένα σεντόνια, καθαρά υφάσματα, αέρας που έχει ανανεωθεί και αυτή η υπέροχη αίσθηση φρεσκάδας που σε υποδέχεται πριν ακόμη καθίσεις στον καναπέ. Είναι από τις αγαπημένες μου μικρές απολαύσεις. Μου αρέσει να επιστρέφω σε έναν χώρο που μοσχοβολά και να απολαμβάνω εκείνα τα πρώτα λεπτά της επιστροφής. Ίσως βάλω έναν καφέ, ίσως ανοίξω μουσική ή απλώς καθίσω για λίγο. Όπως και να έχει, αυτή η μυρωδιά μού φτιάχνει αμέσως τη διάθεση. Γιατί μερικές φορές η πιο ωραία αίσθηση στον κόσμο είναι απλώς να γυρίζεις σπίτι!

Από παρηγοριά, σκίζουμε. Από κατανόηση;



«Έλα, μην κάνεις έτσι!»
«Δες τη θετική πλευρά!»
«Εσύ είσαι δυνατός, θα τα καταφέρεις!»
«Εγώ να δεις τι έπαθα!»

Τέσσερις φράσεις που έχουμε πει ή ακούσει αμέτρητες φορές. Συνήθως με τις καλύτερες προθέσεις. Θέλουμε να βοηθήσουμε έναν άνθρωπο που περνάει δύσκολα, να του ανεβάσουμε τη διάθεση, να του δώσουμε κουράγιο.

Και χωρίς να το καταλάβουμε, μπορεί να τον κάνουμε να αισθανθεί ακόμη χειρότερα.

Γιατί υπάρχει μια σημαντική διαφορά ανάμεσα στο να προσπαθείς να παρηγορήσεις κάποιον και στο να καταλαβαίνεις τι πραγματικά χρειάζεται.

«Θα μπορούσε να είναι χειρότερα!»

Αυτή η φράση πρέπει να έχει σπάσει κάθε ρεκόρ αποτυχημένης παρηγοριάς.

Χάνει κάποιος τη δουλειά του; «Τουλάχιστον έχεις την υγεία σου». Χωρίζει; «Καλύτερα τώρα παρά αργότερα». Περνάει μια δύσκολη περίοδο; «Σκέψου πόσοι άνθρωποι έχουν μεγαλύτερα προβλήματα».

Και λοιπόν; Επειδή κάποιος άλλος δυσκολεύεται περισσότερο, πρέπει να σταματήσουμε να στενοχωριόμαστε;

Η σύγκριση δεν κάνει ένα πρόβλημα μικρότερο. Απλώς δημιουργεί την αίσθηση ότι δεν έχουμε δικαίωμα να μιλήσουμε γι' αυτό.

Από ακροατής, πρωταγωνιστής!

Υπάρχει και μια άλλη αγαπημένη συνήθεια.

Κάποιος αρχίζει να μας εξηγεί τι του συνέβη και πριν ολοκληρώσει, πεταγόμαστε:

«Αχ, ξέρω ακριβώς πώς νιώθεις! Κι εγώ μια φορά...»

Και κάπως έτσι, η συζήτηση αλλάζει πρωταγωνιστή.

Ακολουθεί η δική μας ιστορία, με λεπτομέρειες, ανατροπές και συμπεράσματα. Ο άνθρωπος που ξεκίνησε να μιλάει για το πρόβλημά του έχει καταλήξει να ακούει το δικό μας.

Η πρόθεση μπορεί να είναι καλή. Θέλουμε να δείξουμε ότι έχουμε περάσει κάτι παρόμοιο.



Αλλά άλλο να μοιράζεσαι μια εμπειρία για να δείξεις κατανόηση και άλλο να καταλαμβάνεις ολόκληρη τη συζήτηση.

Η υποχρέωση να είσαι δυνατός

«Εσύ δεν έχεις ανάγκη. Είσαι βράχος!»

Ωραίο κομπλιμέντο. Μέχρι να γίνει βάρος. Γιατί ο άνθρωπος που όλοι θεωρούν δυνατό συχνά αισθάνεται ότι δεν έχει περιθώριο να λυγίσει. Πρέπει να αντέχει, να βρίσκει λύσεις, να διατηρεί την ψυχραιμία του.

Και όταν αποφασίσει επιτέλους να μιλήσει για όσα τον δυσκολεύουν, ακούει για άλλη μία φορά πόσο δυνατός είναι.

Μήπως εκείνη τη στιγμή θα προτιμούσε απλώς να του επιτρέψουμε να μην είναι;

Το ίδιο ισχύει και για το περίφημο «μην είσαι τόσο ευαίσθητος». Δεν βοηθάμε κάποιον να διαχειριστεί αυτό που αισθάνεται αμφισβητώντας την αντίδρασή του.

Οι συμβουλές που έρχονται πριν από την ερώτηση

Και φυσικά, υπάρχει ο άνθρωπος που έχει λύση για τα πάντα.

Του λες ότι είσαι εξαντλημένος και σου εξηγεί πώς να οργανώσεις τον χρόνο σου. Του λες ότι έχεις πρόβλημα στη δουλειά και σου παρουσιάζει ένα ολοκληρωμένο σχέδιο αντιμετώπισης. Του λες ότι στενοχωρήθηκες και σου αναλύει γιατί δεν αξίζει να ασχολείσαι.

Μέσα σε πέντε λεπτά έχει λύσει όλα τα προβλήματά σου. Θεωρητικά, τουλάχιστον. Μόνο που δεν σε ρώτησε ποτέ αν ήθελες συμβουλή.

Η πιο απλή ερώτηση που ξεχνάμε

Το ενδιαφέρον είναι ότι για να στηρίξουμε κάποιον δεν χρειάζεται να έχουμε απαντήσεις για όλα.

Μπορούμε να ξεκινήσουμε με μια ερώτηση: «Θέλεις να το συζητήσουμε ή χρειάζεσαι τη βοήθειά μου σε κάτι συγκεκριμένο;» Και μετά να ακούσουμε την απάντηση, χωρίς να διακόπτουμε για να καταθέσουμε τη δική μας εμπειρία.

Δεν σημαίνει ότι πρέπει να συμφωνούμε με όλα ή να αποφεύγουμε κάθε συμβουλή. Σημαίνει ότι χρειάζεται πρώτα να καταλάβουμε τι ζητάει ο άνθρωπος απέναντί μας.

Γιατί το να έχεις κάτι να πεις δεν σημαίνει απαραίτητα ότι είναι και η κατάλληλη στιγμή να το πεις.

Και την επόμενη φορά που θα ετοιμαστούμε να πούμε «έλα, μην κάνεις έτσι», ας δοκιμάσουμε κάτι διαφορετικό. Να αφήσουμε τον άλλον να τελειώσει αυτό που έχει να μας πει. Και -ίσως, για πρώτη φορά στη ζωή μας απλά ας τον ακούσουμε!



Η σειρά που με άφησε στα κρύα του λουτρού



Έχω δει δύο σεζόν, έχω μάθει απέξω τους χαρακτήρες και έχω αναπτύξει προσωπικές θεωρίες για το ποιος κρύβεται πίσω από κάθε μυστήριο. Φτάνω στο τελευταίο επεισόδιο, γίνεται η μεγάλη ανατροπή και εμφανίζεται το πολυπόθητο «To be continued». Μόνο που τελικά δεν θα συνεχιστεί τίποτα! Η σειρά ακυρώθηκε. Τώρα εγώ τι κάνω με όλες αυτές τις πληροφορίες; Πού πήγε ο εξαφανισμένος αδελφός; Ποιος έστειλε το γράμμα; Και κυρίως, γιατί έχω επενδύσει περισσότερη ενέργεια σε αυτούς τους ανθρώπους απ' όση στον οικογενειακό μου προϋπολογισμό; Τουλάχιστον ας μου στείλουν ένα email με το τέλος!

Το εστιατόριο που σε βάζει σε λειτουργία νυχτερινής όρασης



Μου αρέσουν τα ατμοσφαιρικά εστιατόρια. Χαμηλός φωτισμός, ωραία μουσική, κεράκια στο τραπέζι. Ρομαντισμός! Μέχρι που ανοίγω το μενού και συνειδητοποιώ ότι χρειάζομαι εξοπλισμό σπηλαιολόγου. Βγάζω διακριτικά τον φακό του κινητού, φωτίζω τα πιάτα και προσπαθώ να αποφασίσω τι θα φάω. Κοιτάζω γύρω μου και βλέπω άλλα πέντε τραπέζια να κάνουν ακριβώς το ίδιο. Έχουμε μετατρέψει το δείπνο σε ομαδική αποστολή εξερεύνησης! Το ωραίο είναι ότι στο τέλος όλοι βγάζουμε φωτογραφίες το φαγητό με φλας. Ε, αφού βρήκαμε το φως, να το αξιοποιήσουμε!

Το ψυγείο που έχει γίνει μουσείο άδειων συσκευασιών

Ανοίγω το ψυγείο και βλέπω γάλα. Τέλεια, θα φτιάξω καφέ! Σηκώνω το κουτί και ανακαλύπτω ότι περιέχει ακριβώς τρεις σταγόνες.

Δίπλα, ένα βαζάκι μαρμελάδας με τόσο λίγο περιεχόμενο που χρειάζεται μικροσκόπιο και ένα μπουκάλι νερό με μια γουλιά στον πάτο. Το καλύτερο; Όλοι στο σπίτι δηλώνουν ότι δεν ξέρουν τίποτα.

Έχω αρχίσει να πιστεύω ότι διατηρούμε τις συσκευασίες για συναισθηματικούς λόγους. Σκέφτομαι, λοιπόν, να οργανώσω επίσημα την έκθεση «Τα τελευταία 5 ml». Με ξενάγηση και δωρεάν είσοδο!



Το τηλεχειριστήριο που παίζει κρυφτό μαζί μας



Υπάρχει ένα μυστήριο στο σπίτι μου που δεν έχει καταφέρει να λύσει κανείς. Πώς γίνεται να εξαφανίζεται το τηλεχειριστήριο ενώ καθόμαστε όλοι στον ίδιο καναπέ; Ξεκινάει η επιχείρηση αναζήτησης.

Σηκώνουμε μαξιλάρια, τινάζουμε κουβέρτες, κοιτάζουμε κάτω από τα έπιπλα. Κάποιος προτείνει να ψάξουμε μέχρι και στην κουζίνα.

Και ξαφνικά, ο βασικός ύποπτος σηκώνεται και το τηλεχειριστήριο εμφανίζεται από κάτω του! Εκείνος, φυσικά, δηλώνει ότι δεν κατάλαβε τίποτα.

Εγώ πάντως πιστεύω ότι το τηλεχειριστήριο περνάει καλύτερα από όλους μας. Κάθε βράδυ διοργανώνει το δικό του escape room!

Μια δεύτερη αλλαξιά στο αυτοκίνητο μπορεί να σου σώσει τη μέρα



Ένας ξαφνικός καφές πάνω στην μπλούζα, μια δυνατή βροχή ή μια απρόβλεπτη αλλαγή προγράμματος. Και ξαφνικά εύχεσαι να είχες μαζί σου κάτι να φορέσεις! Η λύση είναι απλούστατη: ετοίμασε μια μικρή υφασμάτινη τσάντα με μια καθαρή μπλούζα, ένα ζευγάρι κάλτσες και ένα επιπλέον ρούχο, ανάλογα με την εποχή, και κράτησέ τη στο πορτμπαγκάζ. Δεν χρειάζεται να μετατρέψεις το αυτοκίνητο σε δεύτερη ντουλάπα! Αρκεί να ανανεώνεις το περιεχόμενο όταν αλλάζει ο καιρός και να αποφεύγεις αντικείμενα που επηρεάζονται από τη ζέστη.

Μπορεί να μη χρειαστείς αυτή την τσάντα για έξι μήνες. Αλλά τη μέρα που θα χύσεις τον καφέ πάνω σου πέντε λεπτά πριν από ένα ραντεβού, θα ευχαριστείς τον εαυτό σου!

Βάλε ταμπελάκια στους φορτιστές και τέλος στο μυστήριο



Ανοίγεις ένα συρτάρι και βρίσκεις πέντε καλώδια, τρεις φορτιστές και κανέναν τρόπο να θυμηθείς σε ποια συσκευή ανήκει ο καθένας. Η λύση; Μικρές ετικέτες! Γράψε «laptop», «ακουστικά», «tablet» ή ό,τι άλλο χρειάζεται και τοποθέτησέ τες στα καλώδια, μακριά από σημεία που θερμαίνονται. Αν κάποια συσκευή χρειάζεται συγκεκριμένη ισχύ, σημείωσέ την κι αυτή. Προσοχή, όμως: το ίδιο βύσμα δεν σημαίνει απαραίτητα ότι δύο φορτιστές είναι κατάλληλοι για τις ίδιες συσκευές.

Πέντε λεπτά οργάνωσης και δεν θα χρειάζεται να παίζεις κάθε φορά το παιχνίδι «ποιο καλώδιο είναι ποιο»!

«Τα Ερωτικά του Καραγκιόζη»: Αυτός ο μπερντές είναι αυστηρά για μεγάλους

Ξέχνα τον Καραγκιόζη που θυμάσαι από τα παιδικά σου χρόνια! Ο Κωνσταντίνος Κουτσουμπλής παρουσιάζει στον Τεχνοχώρο Cartel μια αθυρόστομη, ανατρεπτική εκδοχή του αγαπημένου ήρωα, γεμάτη έρωτες, απιστίες, ζήλια και απολαυστικά μπερδέματα.

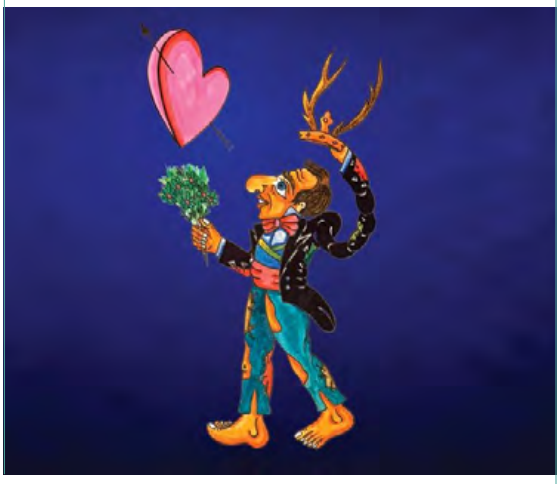
Στα «Ερωτικά του Καραγκιόζη», η λαϊκή παράδοση συναντά τη σύγχρονη πραγματικότητα, με αυτοσχεδιασμό, αιχμηρή σάτιρα και ζωντανή ορχήστρα με κλαρίνο, κύμβαλο και τραγούδι.

Οι παραστάσεις πραγματοποιούνται στο καφενείο του Cartel, όπου οι θεατές μπορούν να απολαύσουν και φαγητό ή ποτό.

Cartel, Λ. Κηφισού 41, Αιγάλεω. 11, 18, 25 Νοεμβρίου και 2 Δεκεμβρίου, στις 21:00.

Διάρκεια 90 λεπτά. Εισιτήρια: 15€

Αυστηρά για ενηλίκους!



AthensCon 2026: Ο Deadpool, το cosplay και η pop culture δίνουν ραντεβού στην Αθήνα



Αν αγαπάς τα comics, το anime, τα video games και τους υπερήρωες, σημείωσε τις ημερομηνίες! Το AthensCon επιστρέφει για 10η χρονιά, στις 4, 5 και 6 Δεκεμβρίου, στο Κλειστό Στάδιο Tae Kwon Do του Παλαιού Φαλήρου. Φέτος υποδέχεται τον Fabian Nicieza, συνδημιουργό του Deadpool, τους ηθοποιούς Manu Bennett και Tricia Helfer, καθώς και σημαντικούς δημιουργούς της Marvel, της DC και της Disney.

Στο Artist Alley συμμετέχουν 113 Έλληνες καλλιτέχνες, ενώ το πρόγραμμα περιλαμβάνει εργαστήρια, επιτραπέζια παιχνίδια και τον μεγάλο διαγωνισμό cosplay, με έπαθλο τη συμμετοχή σε διεθνή διοργάνωση στο Βελιγράδι. Μια τριήμερη γιορτή φαντασίας για μικρούς και μεγάλους!

Κλειστό Tae Kwon Do, Παλαιό Φάληρο.

Η Shell έβαλε 52 τυχερούς στο κλίμα της Formula 1 με μια VIP εμπειρία στη Ferrari



Μια Κυριακή γεμάτη αδρεναλίνη, ταχύτητα και... Ferrari! Η Shell χάρισε σε 52 τυχερούς νικητές του Shell Go+ μια ξεχωριστή εμπειρία Formula 1, την Κυριακή 8 Νοεμβρίου, στο Athens Ferrari Showroom.

Οι συμμετέχοντες παρακολούθησαν το Grand Prix της Βραζιλίας σε γιγαντοοθόνη, δοκίμασαν τις οδηγικές τους ικανότητες σε προσομοιωτή Formula 1 και συμμετείχαν σε διαδραστικό quiz για τις ομάδες, τους οδηγούς και την ιστορία των αγώνων.

Η μεγάλη έκπληξη; Μια αποκλειστική ξενάγηση στο συνεργείο της Ferrari, που τους έδωσε την ευκαιρία να ανακαλύψουν από κοντά τον κόσμο των εμβληματικών αυτοκινήτων της ιταλικής εταιρείας!

Η ημέρα ολοκληρώθηκε με δώρα και εκπλήξεις, αποδεικνύοντας ότι η επιβράβευση μπορεί να ξεπεράσει τα συνηθισμένα. Μέσα από το πρόγραμμα Shell Go+, η Coral συνεχίζει να δημιουργεί μοναδικές εμπειρίες για τους πελάτες της, συνδυάζοντας την ψυχαγωγία με το πάθος για τον μηχανοκίνητο αθλητισμό.

KitKat: Δύο νέες σοκολάτες στην Ελλάδα και το διάλειμμα γίνεται ακόμη πιο απολαυστικό



Η KitKat έχει δύο νέους λόγους για να κάνουμε ένα γλυκό διάλειμμα! Η Nestlé Ελλάς εμπλουτίζει τη σειρά KitKat Ταμπλέτες με δύο νέες γεύσεις, Milk Chocolate και Brownie, που συνδυάζουν την αγαπημένη τραγανή γκοφρέτα με πλούσιες σοκολατένιες υφές.

Η KitKat Milk Chocolate 99g προτείνει έναν κλασικό συνδυασμό, με γέμιση και επικάλυψη σοκολάτας γάλακτος, ενώ η KitKat Brownie 99g ανεβάζει τη σοκολατένια απόλαυση επίπεδο, χάρη στη γέμιση με γεύση brownie και την εντυπωσιακή δίχρωμη εμφάνισή της. Οι δύο νέες προσθήκες έρχονται να συμπληρώσουν τις ήδη γνωστές Salted Caramel, Double Chocolate, Hazelnut και Cookie Dough, ανεβάζοντας τις επιλογές της σειράς σε έξι.

Με τη χαρακτηριστική τραγανότητα της KitKat και τις διαφορετικές γεμίσεις, οι νέες ταμπλέτες φέρνουν περισσότερη ποικιλία στα ράφια της ελληνικής αγοράς. Γιατί ένα μικρό διάλειμμα γίνεται ακόμη καλύτερο όταν συνοδεύεται από την αγαπημένη σου σοκολάτα!

ΔΕΗ Christmas Factory: Χριστούγεννα χωρίς σύνορα στην Τεχνόπολη και 500 δώρα στα εγκαίνια

Η πιο γιορτινή βόλτα της Αθήνας επιστρέφει! Το ΔΕΗ Christmas Factory ανοίγει τις πόρτες του στην Τεχνόπολη για 13η χρονιά, από τις 21 Νοεμβρίου 2026 έως τις 6 Ιανουαρίου 2027, προσκαλώντας μικρούς και μεγάλους σε ένα χριστουγεννιάτικο ταξίδι σε δέκα χώρες!

Με ένα διαβατήριο στο χέρι, τα παιδιά ανακαλύπτουν δέκα δωρεάν διαδραστικά εργαστήρια, δημιουργούν γλυκά, δοκιμάζουν origami, λύνουν γρίφους και συγκεντρώνουν σημαίες από κάθε προορισμό.

Στο πρόγραμμα ξεχωρίζει η θεατρική παράσταση «Τα Χριστούγεννα του νεαρού Σέρλοκ Χολμς», ενώ κουκλοθέατρο, ταχυδακτυλουργικά, χριστουγεννιάτικη αγορά και παγοδρόμιο συμπληρώνουν την εμπειρία.

Τα εγκαίνια πραγματοποιούνται το Σάββατο 21 Νοεμβρίου, στις 17:00, με ένα δωρεάν παιχνίδι για τους πρώτους 500 επισκέπτες!

Η γενική είσοδος κοστίζει 10€, το οικογενειακό εισιτήριο τεσσάρων ατόμων 36€, ενώ τα παιδιά έως 3 ετών μπαίνουν δωρεάν.

Προπώληση: more.com.



Disney+: Μια αυτοκράτειρα, ένα διαζύγιο και ένα παγκόσμιο τηλεοπτικό φαινόμενο

Μια αυτοκράτειρα μαθαίνει ότι ο σύζυγός της θέλει να τη χωρίσει για να παντρευτεί την ερωμένη του. Αντί όμως να αποδεχτεί την ήττα, αποφασίζει να ξαναπαντρευτεί — και να ανακτήσει τη δύναμή της.

Αυτή είναι η αφετηρία του «The Remarried Empress», της κορεατικής σειράς που, σύμφωνα με ανακοίνωση της Disney στις 6 Νοεμβρίου, σημείωσε την πιο επιτυχημένη πρεμιέρα τοπικής πρωτότυπης παραγωγής στην ιστορία των Disney+ και Hulu παγκοσμίως.



Η σειρά βασίζεται σε εξαιρετικά δημοφιλές webtoon, το οποίο έχει συγκεντρώσει σχεδόν τρία δισεκατομμύρια προβολές. Η επιτυχία της επιβεβαιώνει τη δυναμική των κορεατικών ιστοριών, που πλέον ταξιδεύουν πολύ πέρα από τα σύνορα της Ασίας.

Με ίντριγκες, έρωτες και βασιλικές ανατροπές, η σειρά δείχνει ότι το κοινό εξακολουθεί να αγαπά μια καλή ιστορία εκδίκησης. Ειδικά όταν η πρωταγωνίστρια δεν σκοπεύει να χάσει!

«Τα ποτήρια ψηλά, όχι τα κλειδιά»: Το Freenow έστειλε το πιο σημαντικό μήνυμα στο Athens Bar Show



Η διασκέδαση στην Αθήνα είχε φέτος ένα ξεκάθαρο μήνυμα: όταν πίνουμε, δεν οδηγούμε! Το Freenow by Lyft συνεργάστηκε ξανά με την Bar Academy Group, ως Επίσημος Συνεργάτης Μετακίνησης του Athens Bar Show και της Athens Bar Week, προωθώντας το «Don't Drink and Drive».

Από την 1η έως τις 5 Νοεμβρίου, η Athens Bar Week γέμισε την πόλη με εκδηλώσεις, σεμινάρια και εμπειρίες γύρω από το bartending, με αποκορύφωμα το Athens Bar Show, στις 3 και 4 Νοεμβρίου, στην Τεχνόπολη.

Με ειδικά σημεία επιβίβασης και αποβίβασης και εύκολη κράτηση ταξί μέσω της εφαρμογής, το Freenow φρόντισε ώστε επισκέπτες και επαγγελματίες να απολαύσουν τις εκδηλώσεις με μεγαλύτερη άνεση. Γιατί η καλύτερη έξοδος δεν τελειώνει με το τελευταίο ποτό, αλλά με την ασφαλή επιστροφή στο σπίτι!

adidas: Διπλή πρωτιά και εντυπωσιακές επιδόσεις στον 43ο Αυθεντικό Μαραθώνιο της Αθήνας

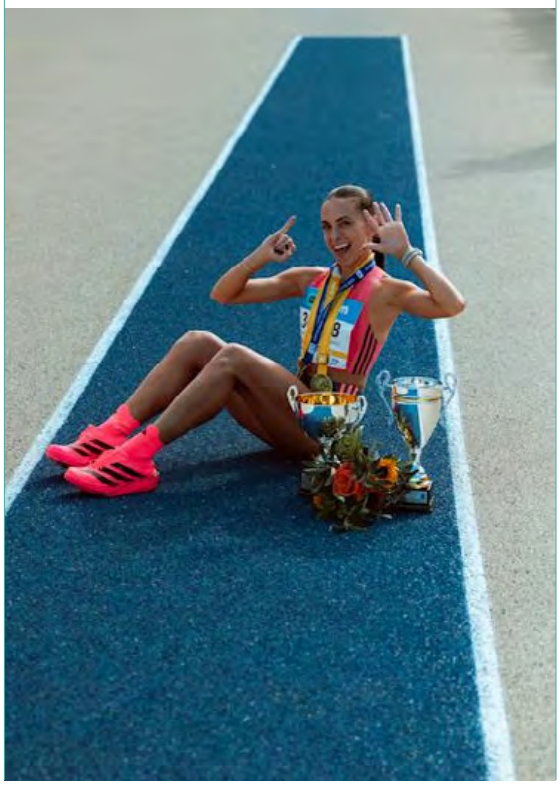
Με δύο μεγάλες νίκες στα 10 χλμ. ξεχώρισε η adidas στον 43ο Αυθεντικό Μαραθώνιο της Αθήνας!

Η Αναστασία Μαρινάκου κατέκτησε την πρώτη θέση για έκτη συνεχόμενη χρονιά, με χρόνο 33:09, ενώ ο Παναγιώτης Πετρουλάκης τερμάτισε πρώτος σε 29:40, καταρρίπτοντας το δικό του ρεκόρ διαδρομής και σπάζοντας το φράγμα των 30 λεπτών.

Οι διακρίσεις συνεχίστηκαν στα 5 χλμ., με την Ιουλιάνα Ρούσσου να κατακτά τη δεύτερη θέση και τη Μαρία Κάσσου την τρίτη στο University Race.

Στην Αυθεντική Διαδρομή των 42,195 χλμ., ο Κωνσταντίνος και ο Νίκος Σταμούλης κατέλαβαν την πρώτη και την τρίτη θέση αντίστοιχα μεταξύ των Ελλήνων αθλητών.

Με περισσότερα από 25 χρόνια παρουσίας ως Μεγάλος Χορηγός της διοργάνωσης, η adidas έδωσε και φέτος δυναμικό «παρών», με τους adidas Runners Athens και το cheering crew να μεταφέρουν την ενέργεια της running κοινότητας στη διαδρομή.





saYes press

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