

# Κάθε μέρα ΠΑΣΧΑ

**ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ  
100 ΤΥΧΕΡΟΙ**

**ΚΕΡΔΙΖΟΥΝ 50€** σε πόντους στην mascard!



**ΚΑΘΕ ΕΒΔΟΜΑΔΑ  
14 ΤΥΧΕΡΟΙ ΚΕΡΔΙΖΟΥΝ** προϊόντα τεχνολογίας!



*Καλό Πάσχα!*

**Η ενέργεια ισχύει έως 4/5**

\* Κάθε 20€ αγορών με την mascard=1 συμμετοχή  
Ισχύουν όροι και προϋποθέσεις.

[masoutis.gr](http://masoutis.gr)

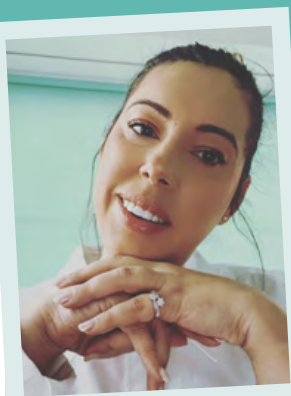
**μασοῦτης**  
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

SAY *yes* to the **press**  
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



**Δ. ΜΑΣΟΥΤΗΣ Α.Ε.:  
ΤΟ GREEK DREAM  
ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΟΥ!**

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Η ινδονησιακή γλώσσα είναι όμορφη και στολισμένη με μια σειρά από εξαιρετικές λέξεις που αντηχούν βαθιά με τον πολιτιστικό της πλούτο.

Το «Sinar», με τον λεπτό ψίθυρό του, φέρνει στο νου εικόνες από ηλιαχτίδες που χαϊδεύουν απαλά τη γη, εμποτίζοντας ζεστασιά σε κάθε γωνιά.

Το «Harmoni», μια λέξη που λατρεύεται για την ήρεμη ουσία της, ενσωματώνει τη χαριτωμένη ισορροπία που βρίσκεται στη φύση και στις ανθρώπινες σχέσεις.

Το «Teduh», που θυμίζει ένα γαλήνιο ξέφωτο του δάσους, προσφέρει παρηγοριά στην ήρεμη αγκαλιά του, ένα καταφύγιο από τα ταραχώδη ρεύματα της ζωής.

Το «Merantau», γεμάτο παράδοση, ενσαρκώνει το πνεύμα της περιπέτειας και της αυτοανακάλυψης, καλώντας τους περιπλανώμενους να εξερευνήσουν το άγνωστο.

Το «Mimpi», με τις ψιθυριστές υποσχέσεις του, ανάβει τις φλόγες της φαντασίας, εμπνέοντας όνειρα απεριόριστων δυνατοτήτων.

Το «Tembang», που αντηχεί στις μελωδίες της ποίησης της Ιάβας, αντηχεί στους διαδρόμους του χρόνου, διατηρώντας την πλούσια πολιτιστική κληρονομιά της Ινδονησίας.

Και το «Rindu», με την τρυφερή του αγκαλιά, μιλά για τη λαχτάρα της καρδιάς για σύνδεση, υφαίνοντας νήματα λαχτάρας στην ταπετσαρία της ανθρώπινης εμπειρίας.

Αυτές οι λέξεις, καθεμία ένα στολίδι στον γλωσσικό θησαυρό της Ινδονησίας, προκαλούν συναισθήματα και αφηγήσεις τόσο διαφορετικές και ζωντανές όσο το ίδιο το αρχιπέλαγος.

Αλλά το «Sayang», είναι μια ιδιαίτερη μορφή αγάπης, η επιλογή της λέξης είναι ταυτόχρονα παράφορος έρωτας και σύγχυση.

Στους πολιτισμούς της Ινδονησίας και της Μαλαισίας, ο όρος «Sayang» φέρει μια βαθιά δυαδικότητα, ενσωματώνοντας τόσο τη στοργή όσο και τη λύπη. Λειτουργεί ως μια τρυφερή έκφραση αγάπης ενώ περικλείει και μια αίσθηση απώλειας.

Το «Sayang» αντιπροσωπεύει την πολυπλοκότητα των ανθρώπινων συναισθημάτων, συνδυάζοντας τη χαρά της



αγάπης με τον πόνο του χωρισμού. Είναι το ψιθυρισμένο «σ' αγαπώ» μέσα στην αναγνώριση του χωρισμού, ο πρωινός χαιρετισμός που μεταμορφώνεται σε βραδινό αποχωρισμό.

Το να μάθεις να αγαπάς και να φεύγεις ταυτόχρονα είναι ένα βαθύ ταξίδι που απεικονίζεται μέσα από το «Sayang». Προσκαλεί την ενδοσκόπηση στη φύση της προσκόλλησης και της αποκόλλησης, προτρέποντας τα άτομα να βρουν ανθεκτικότητα όταν βιώνουν στενοχώρια.

Το να αγαπάς την άνοιξη παρά τον κίνδυνο του χειμώνα είναι μια μεταφορά για να αγκαλιάζεις την αγάπη παρά τις εγγενείς αβεβαιότητες και τις δυνατότητές της για στενοχώρια. Ακριβώς όπως η άνοιξη συμβολίζει νέα ξεκινήματα, ανάπτυξη και ανανέωση, η αγάπη φέρνει ζεστασιά, χαρά και την υπόσχεση ενός λαμπρότερου μέλλοντος.

Ωστόσο, όπως η ψύχρα του χειμώνα, η αγάπη ενέχει επίσης τον κίνδυνο της ψυχρότητας, της απογοήτευσης και της απώλειας.

Η επιλογή της αγάπης παρά αυτόν τον κίνδυνο είναι μια θαρραλέα πράξη αισιοδοξίας και ευαλωτότητας. Είναι μια αναγνώριση ότι η ομορφιά και η ολοκλήρωση της αγάπης αξίζουν τον πιθανό πόνο του χωρισμού. Όπως η ομορφιά της άνοιξης κάνει υποφερτή τη σκληρότητα του χειμώνα, οι χαρές της αγάπης κάνουν τις προκλήσεις και τις αβεβαιότητες να αξίζουν τον κόπο.

**Tip of the Day:** "Το να αγαπάς κάποιον, δεν είναι ποτέ χαμός".

Σημαίνει ότι έχεις νιώσει πραγματικά πώς είναι να είσαι άνθρωπος.

Σημαίνει αποδοχή του όμορφου κινδύνου που συνοδεύει την αγάπη.

Σημαίνει ελπίδα του να χωρίσεις και να ερωτευτείς ξανά.

Σημαίνει ανανέωση και ανάπτυξη που προέρχονται από την αλλαγή και τα νέα ξεκινήματα.

Σημαίνει συνειδητοποίηση και νέες ευκαιρίες.

Σημαίνει να ανακαλύπτεις ξανά τον εαυτό σου.

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



Μπορείς να με βρεις στο Viber, στο WhatsApp και στο email μου με ένα κλικ!

# Δ. Μασούτης Α.Ε.: Το Greek Dream στα καλύτερά του!

Πόσο χαίρομαι όταν βλέπω ελληνικές εταιρείες να αναπτύσσονται όλο και περισσότερο και να σημειώνουν τη μία επιτυχία μετά την άλλη!



Το Σαββατοκύριακο που μας πέρασε είχα τη χαρά να βρεθώ στην Κέρκυρα όπου πραγματοποιήθηκαν τα εγκαίνια του νέου, ανακαινισμένου, και μεγαλύτερου καταστήματος της Δ. Μασούτης στο νησί. Βρίσκεται στο 1ο χλμ Εθνικής Οδού Λευκίμης, εκτείνεται συνολικά σε 1.600 τ.μ. και απασχολεί 30 εργαζόμενους.

## Η ηγετική παρουσία της Δ. Μασούτης στην Κέρκυρα

Η ηγετική παρουσία της Δ. Μασούτης στην Κέρκυρα αποτυπώνεται με τη λειτουργία 18 καταστημάτων σε κείμενα σημεία του νησιού. Ο αριθμός μάλιστα είναι υπερδιπλάσιος συγκριτικά με τον αριθμό καταστημάτων του





ανταγωνισμού. Βέβαια, η Δ. Μασούτης διαχρονικά επενδύει στην ανάπτυξη στην Περιφέρεια και τα καταστήματά της ξεχωρίζουν για την αναβαθμισμένη αγοραστική εμπειρία που προσφέρουν στους καταναλωτές. Στην Κέρκυρα, η εταιρεία απασχολεί συνολικά 314 εργαζόμενους, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην τοπική οικονομία. Είναι επίσης αξιοσημείωτο ότι διατηρεί αναλλοίωτο τον οικογενειακό χαρακτήρα, που αποτελεί άλλωστε μια από τις βασικές αξίες της Δ. Μασούτης.

- ✓ **Η Δ. Μασούτης Α.Ε. διατήρησε το σύνολο των εργαζόμενων** στα καταστήματα που εξαγοράστηκαν ή συγχωνεύθηκαν.
- ✓ **Μέσα στο 2025 η εταιρεία θα εγκαινιάσει και το πρώτο cash & carry στην Κέρκυρα**, ενώ σύντομα θα ανακοινωθεί η επέκταση της Μασούτης και στη Λευκάδα!

## info

- ✓ Το **2022** η εταιρεία πρόσθεσε στο δίκτυό της **18 νέα καταστήματα Μασούτης στην Κέρκυρα**.
- ✓ Από τους **314 εργαζόμενους, τα 230 άτομα είναι γυναίκες και 84 άντρες**, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην τοπική οικονομία, διατηρώντας αναλλοίωτο τον οικογενειακό χαρακτήρα και τις αρχές ισότητας που βρίσκονται στον πυρήνα του DNA της εταιρείας.





## Πάντα δίπλα στον άνθρωπο και στην κοινωνία

*Προστιθέμενη αξία και Δράσεις Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης στην Κέρκυρα*

Η Δ. Μασούτης έχει διανύσει 48 χρόνια επιτυχημένης πορείας με επίκεντρο πάντα τον καταναλωτή και τις ανάγκες του, παρουσιάζει ισχυρή ανάπτυξη με ρυθμό πολλαπλάσιο του μέσου όρου της αγοράς και δημιουργεί νέες θέσεις εργασίας, στηρίζοντας παράλληλα τους τοπικούς παραγωγούς και τις τοπικές κοινωνίες και πραγματοποιώντας δράσεις με ισχυρό κοινωνικό και περιβαλλοντικό αποτύπωμα.

Στο νησί της Κέρκυρας υλοποιείται ένα πολύπλευρο πρόγραμμα δράσης στο πλαίσιο της Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης της εταιρείας στηρίζοντας την τοπική κοινωνία. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει μεταξύ άλλων σημαντικές χορηγίες σε προϊόντα Ιδιωτικής Ετικέτας (Ένωση Πολυτέκνων Κέρκυρας, Ερυθρός Σταυρός Κέρκυρας). Ακόμη, το πρόγραμμα περιλαμβάνει υποστήριξη σχολικών μονάδων του νησιού μέσω διάθεσης προϊόντων Ιδιωτικής Ετικέτας και χορηγία γάλακτος στο Χαμόγελο του παιδιού για τις καθημερινές ανάγκες των παιδιών.

## «Οι σκέψεις της Νεφέλης» με την πολύτιμη υποστήριξη της εταιρείας Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. στην Πάτρα

Με την πολύτιμη υποστήριξη της εταιρείας Διαμαντής Μασούτης Α.Ε., «Το Χαμόγελο του Παιδιού», την Τετάρτη 10 Απριλίου πραγματοποίησε την προβολή της ταινίας μικρού μήκους του, με τίτλο «Οι σκέψεις της Νεφέλης», στα Options Cinemas στην Πάτρα.



Με αφορμή τα περιστατικά σχολικού εκφοβισμού ανάμεσα σε ανήλικους και με την παρουσία 115 μαθητών και μαθητριών από σχολεία της ευρύτερης περιοχής, έδωσε μέσω της ταινίας υπόσταση και φωνή στα συναισθήματα που βιώνει ένα παιδί που δέχεται Bullying, αφυπνίζοντας τη σχολική κοινότητα αλλά και την κοινωνία στο σύνολό της.

Μετά το τέλος της προβολής, Ψυχολόγοι του Οργανισμού, που καθημερινά βρίσκονται δίπλα σε μαθητές και μαθήτριες σε σχολεία όλης της Ελλάδος πραγματοποιώντας παρεμβάσεις Πρόληψης και Ευαισθητοποίησης για το φαινόμενο της ενδοσχολικής βίας πραγματοποίησαν ανοιχτή συζήτηση με τους ανήλικους οι οποίοι συμμετείχαν, παρουσιάζοντας τα δικά τους προσωπικά βιώματα αναφορικά με τη διαχείριση του φαινομένου.



Είναι σημαντικό τα παιδιά, είτε δέχονται bullying, είτε είναι παρατηρητές να μιλάνε σε κάποιον που εμπιστεύονται, να απευθύνονται στον Οργανισμό «Το Χαμόγελο του Παιδιού», **μέσω της Εθνικής Τηλεφωνικής Γραμμής SOS 1056 και της εφαρμογής CHAT1056 ή ακόμα και του CyberTipline Hellas κάνοντας ηλεκτρονικά την αναφορά τους.**

## Η ιστορία της Νεφέλης

Η Νεφέλη είναι 16 ετών, μένει στην Αθήνα με τη μητέρα της που την αγαπάει πολύ, είναι μαθήτρια Λυκείου και ζει μία κανονική πραγματικότητα ενός παιδιού της ηλικίας της, ή τουλάχιστον έτσι φαίνεται... Τους τελευταίους μήνες της ζωής της έχει αλλάξει, είναι λιγότερο ομιλητική, περισσότερο κλεισμένη στον εαυτό της, δεν κοιμάται τα βράδια, έχει σταματήσει να τρώει και οι γιατροί δεν μπορούν να βρουν τι έχει. Περνάει τις περισσότερες ώρες μόνη της κλεισμένη στο δωμάτιο της. Για παρά τα έχει μόνο τις σκέψεις και τα συναισθήματά της... Πρωταγωνιστές στη ζωή της όλα αυτά που νιώθει, αυτά οδηγούν τις πράξεις της. Οι σκέψεις της Νεφέλης θα την οδηγήσουν στο τέλος της ιστορίας της ή μήπως στην αρχή;

[Δείτε την ταινία.](#)

## Η επιτυχία συνεχίζεται...

Με το βλέμμα στραμμένο στην Περιφέρεια που βρίσκεται στο επίκεντρο της αναπτυξιακής στρατηγικής της εταιρείας από την ίδρυσή της έως και σήμερα, η Δ. Μασούτης Α.Ε. έχει καθιερώσει την παρουσία της μέσω της οργανικής ανάπτυξης στη Νότια Ελλάδα, το Αιγαίο και το Ιόνιο. Συγκεκριμένα, το πλάνο ανάπτυξης της Δ. Μασούτης για το 2024 αφορά επενδύσεις ύψους €25 εκατομμυρίων για νέα καταστήματα, μεταξύ των οποίων στις Τρεις Γέφυρες, τη Νέα Σμύρνη και τη Χαλκίδα, καθώς και για ανακαίνιση ακόμη 15 καταστημάτων, από τα οποία 12 στην Περιφέρεια και 3 στην Αθήνα. Μέχρι σήμερα από τις αρχές του χρόνου έχουν ανακαινιστεί 5 καταστήματα: ένα στην Σαντορίνη, δύο στην Κέρκυρα, ένα στην Μήλο και ένα στα Τρίκαλα.





# Με έμπνευση από τον ελληνικό πολιτισμό... διά χειρός Σοφίας Μελά

Η Σοφία Μελά εμπνέεται από τον ελληνικό πολιτισμό και δημιουργεί ιδιαίτερα παιδικά ρούχα.

Έχετε δημιουργήσει μία πρωτότυπη σειρά χειροποίητων παιδικών ρούχων εμπνευσμένων από τον ελληνικό πολιτισμό. Είναι ρούχα που μας ταξιδεύουν στον χρόνο και μας συγκινούν. Μιλήστε μας για το ταξίδι της δημιουργίας τους... από τη σύλληψη της ιδέας μέχρι την υλοποίηση.

Έχω αποφοιτήσει από τη σχολή ανθρωπιστικών επιστημών του Πανεπιστημίου της Πάτρας και συγκεκριμένα από το τμήμα ελληνικού πολιτισμού. Παράλληλα και με την επιλογή μου σε μαθήματα ευρωπαϊκού πολιτισμού, γεννήθηκε η ανάγκη να εκφράσω έμπρακτα και με τη δική μου κατεύθυνση εφαρμογής και εκτέλεσης, τον θαυμασμό μου για τον ελληνικό πολιτισμό.

Συνέπεσε επίσης και η προσωπική μου βιωματική εμπειρία της προετοιμασίας της βάπτισης των δύο κορών μου, οπότε η συγκυρία ήταν ιδανική για την πρώτη έκφραση του πιο ενδιαφέροντος ταξιδιού της ζωής μου, με τη δημιουργία των ρούχων της βάπτισης, με θέμα την ελληνική παράδοση. Έτσι λοιπόν ξεκίνησα να δημιουργώ σύγχρονα παιδικά ενδύματα για την ηλικία της αθωότητας, με έμπνευση από τον ελληνικό πολιτισμό στη διαχρονική του εξέλιξη. Παρακολούθησα σεμινάρια μόδας και μαθήματα κεντητικής με παραδοσιακές βελονιές καθώς και κεντητικές βαφές. Τα κοστούμια που δημιουργούνται είναι αποτέλεσμα μεγάλης έρευνας, πολύχρονης εργασίας και κυρίως κεφαίου και αγάπης. Οι ιδέες μου αντλούνται από την πλούσια και ποικιλόμορφη





πολιτιστική κληρονομιά μας που συνδέεται και με σημαντικά ιστορικά ορόσημα, όπως για παράδειγμα οι Ολυμπιακοί Αγώνες και η Ελληνική Επανάσταση. Επίσης εμπνέομαι από μύθους, την ελληνική παράδοση, ελληνική μυθολογία, τοπικές φορεσιές, εργόχειρα, ιστορικά κτίρια και τοπόσημα και άλλα.

Φτάνοντας στο σήμερα έχω δημιουργήσει ένα ενδεικτικό δειγματολόγιο ρούχων που συνοδεύονται και από τα ανάλογα κατά περίπτωση αξεσουάρ όπως καπέλα, μπονέ, στέκες και άλλα, που απευθύνονται αναλόγως με την περίπτωση στους ενδιαφερόμενους.

### **Τι υφάσματα χρησιμοποιήσατε και ποιες τεχνικές ακολουθήσατε;**

Όπως εξήγησα, προσπαθώ πάντα να υπηρετώ την έκφραση της τέχνης μου μέσα από συστηματική έρευνα της λαογραφίας και των εκφάνσεων των έργων του ελληνικού πολιτισμού. Η προσπάθειά μου συγκεντρώνεται στην αναβίωση και διάσωση τεχνών και τεχνικών του





λαογραφικού μας παρελθόντος που τείνουν δυστυχώς να χαθούν με το πέρασμα του χρόνου.

Ενδεικτικά αναφέρω την κεντητική και την υφαντική τέχνη, τις δαντέλες χειρός, τις χειροποίητες φυτικές βαφές, τη ραπτική χειρός, την παραγωγή ζωικού μεταξιού, την καλαθοπλεκτική και την πλεκτική. Για κάθε θέμα που έχει επιλεχθεί να αποτυπωθεί επάνω στο ρούχο, προηγείται στοχευμένη έρευνα και δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στη λεπτομέρεια. Επίσης χρησιμοποιούνται φυσικά υλικά: μετάξι, βαμβάκι, λινό και βισκόζη, ενώ η εσωτερική επένδυση προβλέπει και την αποφυγή των αλλεργιών.

Τα κεντήματα είναι χειρός ή σε τελάρο σε μηχανή, οι βελονιές παραδοσιακές και οι κλωστές βαμβακερές ή μεταλλικές DMC καθώς και μεταξωτές Σουφλίου. Οι δαντέλες εμπορίου είναι πολύ καλής ποιότητας ενώ

οι χειροποίητες (βελόνα ραπτικής, κοπανέλι, βελονάκι κ.α.) αναζητούνται σε διάφορα μέρη της Ελλάδας, είναι δυσσεύρετες, αλλά με αυτόν τον τρόπο ενισχύονται και οι τοπικές οικογενειακές οικοτεχνίες της περιφέρειας.

### **Πού μπορούμε να απολαύσουμε τα ιδιαίτερα έργα σας και ποια είναι τα επόμενα σχέδιά σας;**

Κάθε κοστούμι είναι μοναδικό και διηγείται μια ιστορία, δημιουργείται επί παραγγελία, (tailormade) στα μέτρα του παιδιού και αν το επιθυμούν μπορεί η έμπνευση να είναι από την ιδιαίτερη πατρίδα του.

Δημιουργίες μου έχουν φιλοξενηθεί σε κάποια μουσεία και χώρους τέχνης και σύντομα θα υπάρξει σελίδα στο internet όπου θα μπορούν να βλέπουν τη δουλειά μου και να μπορούν να δώσουν παραγγελία.

Στην παρούσα φάση ενδεικτικά εκθέματα της εργασίας μου φιλοξενούνται στο Ελληνικό Ίδρυμα Πολιτισμού. Η έκθεση είναι επισκέψιμη...

Στο INSTAGRAM υπάρχει ως [punto greco](#) που μπορεί κάποιος να δει δημιουργίες μου όπου καθημερινά θα εμπλουτίζω με νέα σχέδια.

Σκοπός μου είναι να καταφέρω να διαδώσω τον ελληνικό πολιτισμό στα πέρατα του κόσμου και να συμβάλλω στην αναβίωση των τεχνών και τεχνικών που χάνονται στο πέρασμα του χρόνου.

## «Κάτι περισσότερο από μία Ζυθοποιία»: Η πρώτη εταιρική καμπάνια της Ολυμπιακής Ζυθοποιίας

ΚΑΤΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ  
ΑΠΟ ΜΙΑ ΖΥΘΟΠΟΙΙΑ



ΙΣΟΤΗΤΑ  
αξίες ΣΤΙΓΜΕΣ  
ΤΕΧΝΟ βιώσιμη  
γνώση ανάπτυξη  
ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ  
υπεύθυνη καταναάλωση  
ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ  
απόλαυση ΧΑΡΑ  
ΚΑΙΝΟ  
ΤΟΜΙΑ  
ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ  
ασφάλεια  
#NOLABEL

 ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ  
ΖΥΘΟΠΟΙΙΑ ΑΕ

Η Ολυμπιακή Ζυθοποιία, πιστή στον εταιρικό της Σκοπό, να «ζυθοποιεί για ένα καλύτερο σήμερα και αύριο», προχώρησε με την επικοινωνία της πρώτης της εταιρικής καμπάνιας, με στόχο να υπογραμμίσει όλα όσα την έχουν ωθήσει στο να στηρίζει έμπρακτα την εγχώρια αγορά μπίρας, μέσω ενός διευρυμένου χαρτοφυλακίου αγαπημένων προϊόντων των καταναλωτών, και πάντα με γνώμονα τη βιώσιμη ανάπτυξη.

Η διασφάλιση ενός ασφαλούς εργασιακού περιβάλλοντος, η ανάπτυξη, εξέλιξη και ευημερία των ανθρώπων της, η υλοποίηση βιώσιμων πρακτικών με συγκεκριμένους στόχους σε όλο το φάσμα λειτουργίας της, η διαρκής καινοτομία και η υιοθέτηση προηγμένων λύσεων προς όφελος των πελατών και των καταναλωτών της, η προώθηση της υπεύθυνης κατανάλωσης, η διάδοση του μηνύματος υπέρ της διαφορετικότητας, ισότητας και συμπερίληψης και η εξωστρέφεια εντός και εκτός συνόρων δημιουργούν την «ομπρέλα» της καμπάνιας, με βασικό μήνυμα:

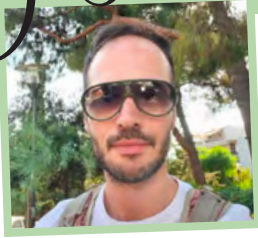
### «Κάτι Περισσότερο από μία Ζυθοποιία»

Και ακριβώς, επειδή, η Ολυμπιακή Ζυθοποιία έχει, τόσο δείγματα γραφής να δείξει, όσο και απτές δεσμεύσεις για το άμεσο και μακροπρόθεσμο μέλλον, ξεδιπλώνει την καμπάνια της, αποδεικνύοντας στην πράξη, το γιατί είναι «κάτι περισσότερο από μία ζυθοποιία», καθώς ουσιαστικά αντιπροσωπεύει:

«Κάτι περισσότερο από μια σύγχρονη επιχείρηση»  
«Κάτι περισσότερο από ένα ασφαλές περιβάλλον εργασίας»  
«Κάτι περισσότερο από έναν αξιόπιστο συνεργάτη»  
«Κάτι περισσότερο από πρεσβευτή της ελληνικής μπίρας στο εξωτερικό»  
«Κάτι περισσότερο από έναν απλό εργοδότη»  
«Κάτι περισσότερο από μία περιβαλλοντικά υπεύθυνη επιχείρηση»  
«Κάτι περισσότερο από μία κουλτούρα χωρίς αποκλεισμούς»  
«Κάτι περισσότερο από απλό πρεσβευτή της υπεύθυνης κατανάλωσης»

Η **Τζελίνα Σούχλα, Communication Manager της Ολυμπιακής Ζυθοποιίας**, δήλωσε σχετικά: «Στην Ολυμπιακή Ζυθοποιία, οι πυλώνες που ορίζουν τις δράσεις μας και οι πρωτοβουλίες που υλοποιούμε στοχεύουν στην ενεργή συνεισφορά μας στην εξέλιξη του κλάδου μας και στη δημιουργία προστιθέμενης αξίας προς τους ίδιους τους ανθρώπους μας, τους πελάτες και συνεργάτες μας, τους καταναλωτές μας. Και αυτό είναι που επιδιώκουμε να επικοινωνήσουμε μέσα από την πρώτη μας εταιρική καμπάνια: το πώς οι αξίες που καθημερινά υπηρετούμε ως εταιρεία αντανακλούν από, θετικό αποτύπωμα σε όλους τους βασικούς τομείς δραστηριοποίησής μας. Είμαστε ιδιαίτερα χαρούμενοι για το συγκεκριμένο project, το οποίο θεωρούμε ότι θα αποτελέσει ουσιαστικό asset στο σύνολο της εταιρικής μας επικοινωνίας».

Μάθετε περισσότερα [εδώ](#).



**Αλέξανδρος Κουτρομάνος,**  
Personal Trainer-  
Fitness Consultant



# 4 απλά διατροφικά tips που θα σου χαρίσουν καλύτερη υγεία!

**Θέλεις να βελτιώσεις από σήμερα τη διατροφή σου και δεν ξέρεις πώς να ξεκινήσεις; Αυτά τα 4 διατροφικά tips, θα σου λύσουν τα χέρια και θα σου χαρίσουν από σήμερα κιόλας, καλύτερη υγεία!**

## Λαχανικά

Συνόδευσέ τα κυρίως γεύματά σου (μεσημεριανό-βραδινό) με μια μεγάλη σαλάτα εποχής! Τα λαχανικά είναι πλούσια σε βιταμίνες, αντιοξειδωτικά και πολύ χαμηλά σε θερμίδες! Πρόσθεσε στη σαλάτα σου μια κουταλιά της σούπας φρέσκο ελαιόλαδο!

## Φρούτα

Κατανάλωσε 2-3 φρέσκα φρούτα εποχής καθημερινά! Πρόσθεσέ τα είτε στο πρωινό σου είτε σαν σνακ. Το



μεγάλο πλεονέκτημα των φρούτων είναι ότι μπορείς να τα καταναλώσεις οπουδήποτε, θα σε γεμίσουν βιταμίνες, ενέργεια χωρίς να σε επιβαρύνουν θερμιδικά! Ταυτόχρονα θα μειώσουν την επιθυμία σου για γλυκό...

## Νερό

Ενυδατώσου επαρκώς, θέσε ως στόχο τα 6-8 ποτήρια νερό ημερησίως ανάλογα με τις δικές σου ανάγκες! Προσπάθησε να πίνεις ένα ποτήρι νερό ανά 2 ώρες...

## Τελευταίο γεύμα 3-4 ώρες πριν κοιμηθείς

Δεν είναι μόνο θερμιδικό το θέμα, το να φας νωρίτερα το βραδινό σου γεύμα θα σε γλιτώσει από δυσπεψία, φουσκώματα, παλινδρομηση και θα βελτιώσει και την ποιότητα του ύπνου σου!

Μην κάνεις τα εύκολα δύσκολα, προσαρμόσε τα παραπάνω tips στη διατροφή σου και γίνε από σήμερα πιο fit και υγιής!



## Το ταξίδι της βιωσιμότητας συνεχίζεται, με στόχο ένα καλύτερο αύριο για τα παιδιά και τον πλανήτη

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα της Γης, η νορβηγική εταιρία Stokke® υπογραμμίζει τη δέσμευσή της στην υπεράσπιση της ευημερίας των παιδιών και στην προστασία του πλανήτη. Με σεβασμό στο περιβάλλον και στην οικογένεια η εταιρία εξελίσσεται, σεβόμενη τις αρχές της βιωσιμότητας, επενδύει στην κυκλική οικονομία, υπερασπίζεται τα παιδιά και την ανάπτυξή τους και υπηρετεί το όραμά της για ένα καλύτερο μέλλον.

«Στον σημερινό κόσμο, η βιωσιμότητα δεν αποτελεί πλέον επιλογή. Είναι αναγκαιότητα τόσο για τον πλανήτη μας όσο και για τις μελλοντικές γενιές. Ως brand που υπερασπίζεται τα παιδιά, οφείλουμε να δημιουργήσουμε για αυτά ένα μέλλον που είναι φτιαγμένο να διαρκέσει», αναφέρει ο Jacob Kragh, Διευθύνων σύμβουλος της Stokke.

Προς την επίτευξη αυτού του στόχου και σύμφωνα με στοιχεία της Έκθεσης Βιωσιμότητας της εταιρίας για το 2023 που δημοσιεύθηκε πρόσφατα, η Stokke κατά τη χρονιά που πέρασε έχει μειώσει τις εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα κατά 22% σε σύγκριση με το 2022. Επιπλέον, έχει προχωρήσει στην αύξηση χρήσης ηλεκτρικής ενέργειας από ανανεώσιμες πηγές κατά 49% στην παραγωγική της διαδικασία. Η Stokke δίνει προτεραιότητα στη βιώσιμη δασοκομία, αποκτώντας την πιστοποίηση FSC® για την νέα φορητή κούνια Stokke Snoozi™ και θέτοντας ως στόχο από το 2024 την αποκλειστική παραγωγή της καρέκλας Tripp Trapp® κάτω από την πιστοποίηση FSC®. Αυτό ευθυγραμμίζεται περαιτέρω με τη δέσμευση της Stokke να κατασκευάζει προϊόντα που είναι φτιαγμένα για να διαρκούν.



### Ήξερες ότι...

## Το πιο ξηρό μέρος στη Γη βρίσκεται στην Ανταρκτική



Μπορεί να ακούγεται περίεργο, όμως οι Dry Valleys που βρίσκονται στην Ανταρκτική είναι το πιο ξηρό σημείο του πλανήτη. Οι κοιλάδες αυτές έχουν εξαιρετικά χαμηλή υγρασία και σχεδόν κανένας πάγος ή χιόνι δεν καλύπτει την περιοχή αυτή. Τα βουνά είναι αρκετά υψηλά και αποτελούν εμπόδια στη ροή του πάγου.

## "Ο Πειρατής Μπου" στον Βοτανικό Κήπο Διομήδους

Ένας πειρατής διαφορετικός από του άλλους, κάπως... φοβητσιάρης! Ξεκινάει ένα ταξίδι γεμάτο μουσική και περιπέτεια για να βρει έναν καλά κρυμμένο θησαυρό! Το σεντούκι με το θάρρος!

Με συμμετοχή των παιδιών, επαφή με μουσικά όργανα και ζωντανή μουσική. Μια παράσταση γεμάτη εκπλήξεις και γνωριμίας με τον εαυτό μας και το περιβάλλον. Νικάμε τον φόβο, αναπτύσσουμε την ενσυναίσθησή μας για το θαλάσσιο περιβάλλον και γνωρίζουμε τα πλάσματα που ζουν στον βυθό της θάλασσας.

Τελικά κύριε Μπου δεν πρέπει να φοβάσαι γιατί είσαι πιο δυνατός απ' όσο νομίζεις και η αλήθεια είναι πως τα πλάσματα της θάλασσας σε χρειάζονται!



Η προστασία του θαλάσσιου περιβάλλοντος είναι θέμα όλων μας, τα παιδιά μέσα από την περιπέτεια του Πειρατή Μπου θα ανακαλύψουν πως μπορούν να βοηθήσουν τα θαλάσσια πλάσματα να επιβιώσουν.

Συντελεστές:

Κείμενο- Σκηνοθεσία- Μουσική: Άννα Σεβαστή Τζίμα

Μουσική ενόρχηστρωση: Δημήτρης Σκούρτης

Παίζουν: Δημήτρης Σκούρτης, Ζωή Κουσάνα, Αλίκη Ζωγράφου

Για παιδιά 2,5 - 6 ετών

Προπώληση: Ticket Services

- online: [www.ticketservices.gr](http://www.ticketservices.gr)

- τηλεφωνικά: 2107234567

- εκδοτήριο: Πανεπιστημίου 39, Αθήνα

Οι τηλεφωνικές και οι online αγορές περιλαμβάνουν χρέωση υπηρεσίας 5% επί της τιμής του εισιτηρίου.

## Food for Thought

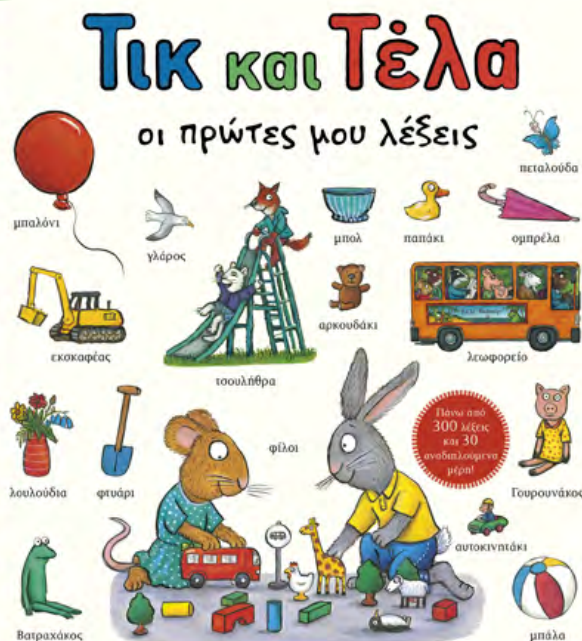
kids' edition

## Τικ και Τέλα Οι πρώτες μου λέξεις

Από τις εκδόσεις Ίκαρος κυκλοφορεί στην επιτυχημένη σειρά του βραβευμένου εικονογράφου Axel Scheffler Τικ και Τέλα το βιβλίο "Οι πρώτες μου λέξεις". Ένα βιβλίο μεγάλου σχήματος με περισσότερες από 300 λέξεις, ιδανικές για τις πρώτες εξερευνησεις των μικρών μας φίλων από τον κόσμο των αγαπημένων Τικ και Τέλα.

Ετοιμαστείτε για ατέλειωτες ώρες παιχνιδιού, με εκατοντάδες πολύχρωμες εικόνες και λέξεις που ενθαρρύνουν την ομιλία και εμπλουτίζουν το λεξιλόγιο κάθε μικρού παιδιού!

[Διαβάστε απόσπασμα του βιβλίου.](#)



Axel Scheffler

## Νικήτρια σκόνη



## Το σεξ και πώς να το αποφύγετε

Η Αγγελική δεν έχει όρεξη –ούτε κουράγιο– για σεξ. Δουλεύει σκοτωτά, είναι μάνα δυο διδυμων πεντάχρονων αγοριών που της αλλάζουν τα φώτα, κι η κούρασή της είναι τόσο τρομερή, που δεν αισθάνεται καθόλου ερωτεύσιμη. Όσο κι αν λατρεύει την οικογένειά της, ζηλεύει τις φίλες της για την ανεξαρτησία τους.

Ο άντρας της ο Κώστας, απ' την άλλη, έχει πάθει οίστρο και δεν την αφήνει σε ησυχία. Να φταίνε οι ανασφάλειες του φύλου του, να πάσχει από κρίση μέσης ηλικίας ή μήπως οι ξαφνικές ορέξεις του οφείλονται σε κρυφές, ευκαιριακές επαφές με άλλες γυναίκες;

Σαν να μην έφταναν όλα αυτά, ο Στέλιος, ο εγωπαθής, νάρκισσος πρώην της Αγγελικής, αρχίζει να την πολιορκεί φανατικά και γλυκανάλατα, έπειτα από δεκάξι χρόνια απουσίας.

Μια κωμική ιστορία για την καθημερινότητα των εργαζόμενων μανάδων, για τον έρωτα, που χρειάζεται πρόσφορες συνθήκες ώστε να ανθίζει παρά το πέρασμα του χρόνου, και για το σεξ, αυτή την τόσο ανθρώπινη ανάγκη, που συχνά αποφεύγουμε, κι ας νιώθουμε τη σπίθα του.

## ΚΩΣΤΑΣ ΚΑΛΤΣΑΣ



## Νικήτρια σκόνη

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ

«Ένας θρίαμβος. Ο Καλτσάς κάνει το ντεμπούτο του με ένα πραγματικό συγγραφικό επίτευγμα».  
CARA HOFFMAN, συγγραφέας



Τα παιδιά δεν κρατάνε από καμιά ιστορία. Ούτε κι εμείς. Κι εμάς μας τη δώσαν, μας πέταξαν μέσα. Η Νικήτρια σκόνη ακολουθεί τρεις γενιές μιας ελληνικής οικογένειας από το τέλος της Κατοχής και το ξέσπασμα του ελληνικού Εμφυλίου μέχρι τις παραμονές του διχαστικού δημοψηφίσματος του 2015 για τη διάσωση της χώρας.

Στην προσπάθειά του να μιλήσει για τη ζωή και τον θάνατο του πατέρα του, ο Μιχάλης Ξενίδης ανασυστήνει την ιστορία μιας ολόκληρης χώρας και εποχής, περιλαμβάνοντας στην αφήγησή του Βρετανούς στρατιωτικούς και Έλληνες συνεργάτες του εχθρού, βασιλόφρονες και κομμουνιστές, πλούσιους και φτωχούς, τους ζωντανούς και τους νεκρούς, ίσως κι ένα ή και δύο φαντάσματα.

Δεκαετίες μετά, ο γιος του ο Αντρέας, που κάποτε τόλμησε να θεωρήσει εαυτόν απαλλαγμένο από το βάρος όλης αυτής της ιστορίας, πρόκειται σύντομα ν' ανακαλύψει πως τα φαντάσματα εκείνα δε θα σταματήσουν να σε στοιχειώνουν μόνο και μόνο επειδή αρνείσαι να πιστέψεις στην ύπαρξή τους.



quote of the day

**"TO CREATE IS DIVINE, TO REPRODUCE IS HUMAN."**  
Man Ray



23 Απριλίου

- › International Creator Day
- › International English Language Day
- › International Pixel-Stained Technopeasant Day
- › Movie Theatre Day
- › World Book and Copyright Day
- › World Laboratory Day
- › World Table Tennis Day
- › National Cherry Cheesecake Day
- › National Email Day
- › National English Muffin Day
- › National Lost Dog Awareness Day
- › National Lover's Day
- › National Picnic Day

tip of the day

**Dreamers only dream,  
but creators bring their  
dreams into reality.**

Robert Fritz