

**Εγκαينيιάσαμε ένα νέο καστάστημα Μασούτης  
στο διπλανό μπαλκόνι.**

Γιατί ο Μασούτης είναι όπου και το κινητό, το λάπτοπ ή το τάμπλετ σου.



**masoutis.gr**



Ένα ολόκληρο supermarket στο χέρι σου.

**μασούτης**

# Η ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΤΗΣ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ: Ο ΑΓΡΟΤΙΚΟΣ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΣ ΖΑΓΟΡΑΣ ΠΗΛΙΟΥ ΠΡΩΤΟΠΟΡΕΙ!



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Κάποια στιγμή στη ζωή μας, όλοι έχουμε βρεθεί αντιμέτωποι με αυτό το παράδοξο: να συναντήσουμε τον «σωστό άνθρωπο» στη «λάθος στιγμή». Και δεν εννοώ μόνο ρομαντικά.

Μπορεί να είναι μια φίλια, ένας συνεργάτης, ακόμα και μια ευκαιρία που μας χτύπησε την πόρτα όταν δεν ήμασταν έτοιμοι να την ανοίξουμε.

### Γιατί μας συμβαίνει αυτό;

Η ζωή, λένε, μας κάνει πλάκα και έχει το δικό της χιούμορ. Όταν βρισκόμαστε σε ένα σημείο προσωπικής αβεβαιότητας ή αναζήτησης, ο «σωστός άνθρωπος» μπορεί να μοιάζει με καθρέφτη που μας δείχνει όλα όσα θέλουμε να γίνουμε, αλλά δεν έχουμε φτάσει ακόμα.

Είναι ο άνθρωπος που θα μπορούσαμε να αγαπήσουμε βαθιά, να συνεργαστούμε αρμονικά ή να εμπιστευτούμε χωρίς δεύτερη σκέψη – αν οι συνθήκες ήταν διαφορετικές.

Αλλά τι σημαίνει «λάθος στιγμή»; Είναι εκείνες οι φάσεις που οι δικές μας ανάγκες ή προτεραιότητες δεν συντονίζονται με εκείνες του άλλου. Μπορεί να είναι μια περίοδος που προτεραιότητα έχει η καριέρα, η θεραπεία ενός παλιού τραύματος ή η αυτογνωσία.

### Η πικρή γεύση της «λάθος στιγμής»...

Ας το παραδεχτούμε: είναι απογοητευτικό. Όταν η καρδιά σου λέει «ναι» αλλά η ζωή σου φωνάζει «όχι», το συναίσθημα είναι σαν να βλέπεις ένα πανέμορφο ηλιοβασίλεμα πίσω από μια κλειστή πόρτα. Σκέφτεσαι: «Αν είχα γνωρίσει αυτόν τον άνθρωπο πριν από ένα χρόνο ή αργότερα, ίσως όλα να ήταν διαφορετικά».

Και ξέρεις τι είναι το πιο δύσκολο; Να το αφήσεις να φύγει. Γιατί η σκέψη «κι αν ήταν αυτός/ή ο ένας/μία;» σε στοιχειώνει.





## Μήπως όμως όλα γίνονται για έναν λόγο;

Οι παλιοί έλεγαν ότι κάθε άνθρωπος στη ζωή μας έρχεται για κάποιο λόγο. Ίσως ο «σωστός άνθρωπος» που εμφανίστηκε τη λάθος στιγμή να μην προοριζόταν για πάντα. Ίσως ήταν εκεί για να μας διδάξει κάτι, να μας αλλάξει, να μας ωθήσει προς μια κατεύθυνση που δεν είχαμε σκεφτεί.

Ορισμένοι πιστεύουν ότι αν δύο άνθρωποι είναι πραγματικά γραφτό τους να είναι μαζί – είτε στη ζωή, είτε σε μια συνεργασία – οι δρόμοι τους θα ξανασυναντηθούν όταν η στιγμή θα είναι σωστή.

## Πώς αντιμετωπίζουμε τη «λάθος στιγμή»;

- ✓ **Αποδοχή:** Το πρώτο βήμα είναι να αποδεχτείς την πραγματικότητα. Δεν μπορείς να ελέγξεις τα πάντα, ούτε τις συνθήκες.
- ✓ **Μαθήματα:** Αναρωτήσου τι μπορείς να μάθεις από αυτή τη συνάντηση. Αλλάξε κάτι μέσα σου;
- ✓ **Ελπίδα:** Κράτα την ελπίδα ότι, αν είναι να γίνει, θα γίνει. Και αν όχι, τότε ήταν ένας σταθμός στο ταξίδι σου, όχι ο προορισμός.

**Tip of the Day:** Μην ανησυχείς για τον «σωστό άνθρωπο τη λάθος στιγμή». Όλοι όσοι περνούν από τη ζωή μας, ακόμα και αν δεν μείνουν, μας προετοιμάζουν για το επόμενο κεφάλαιο. Εξάλλου οι σωστοί άνθρωποι δεν χάνονται. Αν ήταν γραφτό, η ζωή πάντα βρίσκει τρόπο να τους φέρει πίσω.



Claire Styliara  
Chief of SayYessers



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

# Η καινοτομία στην καρδιά της αγροτικής παράδοσης: Ο Αγροτικός Συνεταιρισμός Ζαγοράς Πηλίου πρωτοπορεί!



**Ο Αγροτικός Συνεταιρισμός Ζαγοράς Πηλίου, με ιστορία που ξεπερνά τον έναν αιώνα, γνωστός για τα υψηλής ποιότητας μήλα με το εμπορικό σήμα "ZAGORIN", συνεχίζει να καινοτομεί και να πρωτοπορεί, συνδυάζοντας την παράδοση με τη βιωσιμότητα.**

Στο πλαίσιο αυτό, παρουσίασε πρόσφατα τα αποτελέσματα δύο πρωτοποριακών προγραμμάτων - του «LIFE PureAgroH2O» και του «AFOOT» - που αποτελούν απάντηση στις προκλήσεις της κλιματικής κρίσης και της ανάγκης για βιώσιμη αγροτική παραγωγή.

## Τα αποτελέσματα των καινοτόμων προγραμμάτων

**LIFE PureAgroH2O: Επαναχρησιμοποίηση νερού για ένα βιώσιμο μέλλον**

Το πρόγραμμα «LIFE PureAgroH2O» εστιάζει στην επαναχρησιμοποίηση υδάτων από την αγροβιομηχανία μέσω της τεχνολογίας Φωτοκαταλυτικής Νανοδιήθησης. Με τη χρήση αυτής της καινοτόμου μεθόδου κατάφερε μεταξύ άλλων:

- 87% μείωση στη θολερότητα του νερού.
- 75% μείωση των ολικών αιωρούμενων στερεών.
- 56% μείωση στα υπολείμματα φυτοφαρμάκων.
- 92% ανάκτηση υδάτινων πόρων, με τη διαπερατότητα του νερού να φτάνει το 98%.

Η τεχνολογία αυτή αποδεικνύει πως η επαναχρησιμοποίηση του νερού δεν είναι απλώς εφικτή, αλλά μπορεί να επιτύχει εντυπωσιακά αποτελέσματα στη μείωση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος της αγροτικής παραγωγής.



## AF00T: Μείωση του ανθρακικού αποτυπώματος στα μήλα Ζαγοράς

Το πρόγραμμα «AF00T» επικεντρώνεται στην καταγραφή και τη μείωση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος της παραγωγής μήλων. Η πιλοτική εφαρμογή του σε 150 στρέμματα μηλεώνων αποκάλυψε πως το ανθρακικό αποτύπωμα ανέρχεται σε 60-65 γραμμάρια ισοδυνάμων CO<sub>2</sub> ανά κιλό μήλων – ένα από τα χαμηλότερα επίπεδα παγκοσμίως.

Οι κύριοι παράγοντες που συμβάλλουν στις εκπομπές είναι:

- Καύσιμα (65,1%).
- Χρήση εξοπλισμού (28,8%).

Η καλλιέργεια μήλων στη Ζαγορά αποδεικνύεται όχι μόνο ποιοτική αλλά και φιλική προς το περιβάλλον.

## Ο Συνεταιρισμός Ζαγοράς: Παράδοση και καινοτομία σε τέλεια ισορροπία



Ο Αγροτικός Συνεταιρισμός Ζαγοράς, συνεχίζει να αποτελεί πρότυπο αγροτικής παραγωγής. Με έμφαση στη βιωσιμότητα, επενδύει σε καινοτόμες ιδέες και λύσεις, που μειώνουν το περιβαλλοντικό αποτύπωμα, ενισχύουν την ποιότητα των προϊόντων και στηρίζουν την τοπική κοινωνία.

Ο πρόεδρος του συνεταιρισμού, Γιάννης Κράββαρης, υπογράμμισε ότι το τρίπτυχο της λειτουργίας του συνεταιρισμού – βιωσιμότητα, ποιότητα και περιβαλλοντική ευθύνη – είναι το θεμέλιο της στρατηγικής του. «Τα μήλα μας παράγονται με σεβασμό στην παράδοση και την καινοτομία, αποτελώντας ένα προϊόν που ενσαρκώνει την ταυτότητα του τόπου μας», ανέφερε χαρακτηριστικά.

Στο πλαίσιο αυτό, ο συνεταιρισμός προχωρά σε επενδύσεις, όπως η αναβάθμιση των ψυκτικών εγκαταστάσεων, με δυνατότητα αποθήκευσης 4.000 τόνων μήλων, και η ανάπτυξη συστημάτων διαλογής που αυξάνουν την αποτελεσματικότητα και τη διατήρηση της ποιότητας.



## Η κλιματική κρίση και η ανάγκη για δράση

Ο υφυπουργός Κλιματικής Κρίσης και Πολιτικής Προστασίας, Χρήστος Τριαντόπουλος, τόνισε τη σημασία της προσαρμογής στα νέα δεδομένα, ειδικά σε περιοχές όπως η Θεσσαλία, που αντιμετωπίζουν ακραία καιρικά φαινόμενα. Η σωστή διαχείριση των υδάτων αποτελεί προτεραιότητα, τόσο για την προστασία από πλημμύρες όσο και για την άρδευση της αγροτικής παραγωγής.

Αντίστοιχα, ο Περιφερειάρχης Θεσσαλίας, Δημήτρης Κουρέτας, χαρακτήρισε «μεγάλο στοίχημα» την υπογειοποίηση αρδευτικών δικτύων, σημειώνοντας πως μέχρι το 2030 απαιτούνται σημαντικές επενδύσεις για τη δημιουργία υποδομών.





όχι μόνο αντέχει στις προκλήσεις της εποχής, αλλά και προετοιμάζεται για το μέλλον.

Με την κλιματική κρίση να απειλεί την αγροτική παραγωγή παγκοσμίως, οι πρωτοβουλίες του συνεταιρισμού Ζαγοράς αποτελούν φωτεινό παράδειγμα για το πώς η ελληνική γεωργία μπορεί να προσαρμοστεί και να εξελιχθεί.

### Το μήνυμα για το αύριο

Ο συνεταιρισμός δεν βλέπει το έργο του απλώς ως μια επιχειρηματική

δραστηριότητα, αλλά ως μια αποστολή να διατηρήσει τον αγροτικό χαρακτήρα της Ζαγοράς ζωντανό, ενώ ταυτόχρονα να διασφαλίσει ένα βιώσιμο μέλλον για τις επόμενες γενιές.

Όπως δήλωσε ο Γιάννης Κράββαρης: «Ο συνεταιρισμός μας δεν είναι μόνο μια οικονομική μονάδα. Είναι μια κοινότητα ανθρώπων που συνεργάζονται για την πρόοδο του τόπου, συνδυάζοντας τη γνώση του παρελθόντος με τις δυνατότητες του μέλλοντος. Στόχος μας είναι να αποτελέσουμε πρότυπο για τη βιώσιμη ανάπτυξη της ελληνικής γεωργίας».

Το έργο του συνεταιρισμού Ζαγοράς αποδεικνύει ότι η ελληνική αγροτική παραγωγή μπορεί να πρωταγωνιστήσει, αξιοποιώντας την παράδοση, την καινοτομία και την αφοσίωση στη βιωσιμότητα. Στη Ζαγορά του Πηλίου, η γη, οι άνθρωποι και η τεχνολογία ενώνονται, δείχνοντας τον δρόμο για το μέλλον της γεωργίας.

### Το κοινωνικό και οικονομικό αποτύπωμα του συνεταιρισμού

Ο συνεταιρισμός δεν είναι απλώς ένας φορέας αγροτικής παραγωγής, αλλά και κινητήριοι μοχλοί για την τοπική κοινωνία. Με περισσότερα από 800 μέλη, στηρίζει τους αγρότες της περιοχής, προσφέροντας:

- Εκπαίδευση και τεχνική υποστήριξη για τη βελτίωση των καλλιεργητικών πρακτικών.
- Εξασφαλισμένη αγορά για τα προϊόντα τους, με σταθερές τιμές και όρους συνεργασίας που προάγουν την οικονομική σταθερότητα.
- Συμμετοχή σε ευρωπαϊκά και εθνικά προγράμματα, που τους δίνει πρόσβαση σε καινοτόμες τεχνολογίες και διεθνείς αγορές.

Παράλληλα, η εξωστρέφεια του συνεταιρισμού έχει φέρει τα μήλα Ζαγοράς, "ZAGORIN" στις αγορές της Ευρώπης, της Μέσης Ανατολής και της Ασίας, προσφέροντας στους καταναλωτές προϊόντα υψηλής ποιότητας που συνδυάζουν τη γεύση με την αειφορία.

### Η σύνδεση της παράδοσης με το μέλλον

Ο Αγροτικός Συνεταιρισμός Ζαγοράς αποδεικνύει ότι η παράδοση και η καινοτομία μπορούν να συνυπάρξουν, δημιουργώντας ένα μοντέλο βιώσιμης ανάπτυξης που εμπνέει. Μέσα από δράσεις όπως η εφαρμογή καινοτόμων τεχνολογιών για τη διαχείριση υδάτων, η μείωση του ανθρακικού αποτυπώματος και η επένδυση σε σύγχρονες υποδομές, ο συνεταιρισμός



## Οι νέοι γίνονται μέρος της λύσης στην πρόκληση της κλιματικής αλλαγής στην Κρήτη



Με μεγάλη επιτυχία και εντυπωσιακή ανταπόκριση εκ μέρους των μαθητών της Κρήτης, πραγματοποιήθηκε σειρά εκδηλώσεων στο πλαίσιο των δράσεων του Ευρωπαϊκού Συμφώνου για το Κλίμα, με σκοπό την ενημέρωση και την κινητοποίηση της νέων για την αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής.

Οι εκδηλώσεις συνδιοργανώθηκαν από τον Οργανισμό INZEB, Συντονιστή για το Ευρωπαϊκό Σύμφωνο για το Κλίμα στην Ελλάδα, και την Περιφέρεια Κρήτης, και έφεραν μαθητές και μαθήτριες 12-16 ετών καθώς και νέους 18-30 ετών της εθελοντικής

ομάδας Youth Crete στο επίκεντρο δράσεων για την κλιματική αλλαγή, μέσα από Κλιματικούς Περιπάτους σε Γεώτοπους της UNESCO και Κλιματικές Συζητήσεις Νέων.

Ειδικότερα, οι μαθητές με την υποστήριξη και την καθοδήγηση των Ελλήνων Πρεσβευτών του Ευρωπαϊκού Συμφώνου για το Κλίμα, των Υπεύθυνων των Γεωπάρκων, των εκπροσώπων της Περιφέρειας και των ειδικών του Συμφώνου για το Κλίμα, ξεναγήθηκαν στο Σπήλαιο Μελιδονίου του Παγκόσμιου Γεωπάρκου Ψηλορείτη και στο Φαράγγι Κάτω Ζάκρου του Παγκόσμιου Γεωπάρκου Σητείας, ενώ συμμετείχαν και σε διαδραστικές συζητήσεις οι οποίες φιλοξενήθηκαν στο 3 ο Γενικό Λύκειο Ηρακλείου, στην αειφόρο βιοκλιματική κατοικία της ομάδας καλλιτεχνών "Λάθος", στις Κάτω Αρχάνες Ηρακλείου και στο Μεγάλο Αρσενάλι - Κ.Α.Μ., στα Χανιά.

## Market Trends

## Χριστούγεννα και «Δώρο Αγάπης» πάνε μαζί στα AB Βασιλόπουλος

Για 9η συνεχόμενη χρονιά, η AB Βασιλόπουλος φέρνει το μοναδικό «Δώρο Αγάπης», στηρίζοντας και φέτος τα Χριστούγεννα αυτούς που έχουν ανάγκη. Το Δώρο Αγάπης περιλαμβάνει βασικά είδη διατροφής, σε ένα όμορφο γιορτινό κουτί και μέσω της αγοράς του οι καταναλωτές έχουν τη δυνατότητα να το δωρίσουν ή να το τοποθετήσουν στα ειδικά καλάθια συγκέντρωσης τροφίμων των καταστημάτων AB.

Η AB Βασιλόπουλος φροντίζει να φτάσει στο τραπέζι εκείνων που πραγματικά το χρειάζονται, ενώ για κάθε «Δώρο Αγάπης» που πωλείται, η εταιρεία προσφέρει το αντίστοιχο ποσό στα Παιδικά Χωριά SOS, ενισχύοντας την αποστολή του σωματίου για παροχή φροντίδας, αγάπης και ασφάλειας σε παιδιά που βρίσκονται σε ανάγκη.

Το Δώρο Αγάπης περιλαμβάνει AB Μαρμελάδα Έξτρα Βερίκοκο, AB Αλεύρι για όλες τις χρήσεις, Gustona Τομάτα Passata, World's Market Κριθαράκι Χονδρό, AB Μπισκότα, AB Γκοφρέτα Σοκολάτα Γάλακτος, ενώ διατίθεται στην τιμή των 3,99€ και οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να το βρουν τόσο σε επιλεγμένα καταστήματα AB, όσο και στο ab.gr.





# Νέα πτήση για την easyJet στην Αθήνα: Το μεγαλύτερο πρόγραμμα στην ιστορία της για το καλοκαίρι του 2025



Η easyJet ανεβάζει στροφές στην ελληνική αγορά, γιορτάζοντας μια νέα, δυναμική αρχή στην Αθήνα με την ανακοίνωση του μεγαλύτερου προγράμματος πτήσεων της για το καλοκαίρι του 2025. Μετά από μια χρονιά ρεκόρ για το 2024, όπου πρόσθεσε πέντε νέους προορισμούς από την Αθήνα, η εταιρεία προχωρά σε περαιτέρω επέκταση.

Το καλοκαίρι του 2025, η easyJet θα εγκαινιάσει δύο νέα δρομολόγια προς το Λονδίνο Λούτον και το Αλικάντε, ανεβάζοντας τον συνολικό αριθμό πτήσεων από την Αθήνα σε 17. Αυτή η στρατηγική κίνηση δεν έρχεται τυχαία: η εταιρεία επενδύει εδώ και χρόνια στην Ελλάδα, με περισσότερους από 11 εκατομμύρια επιβάτες να έχουν ταξιδέψει από και προς την Αθήνα από το 1998.

## Γιατί Αθήνα;

Η επιλογή της Αθήνας βασίζεται σε μια σειρά από παράγοντες:

- Η αύξηση της ζήτησης στην τουριστική αγορά μετά την πανδημία.
- Η στρατηγική θέση της ελληνικής πρωτεύουσας ως πύλης προς την Ευρώπη και τη Μεσόγειο.

- Η συνεργασία με το Διεθνή Αερολιμένα Αθηνών, που στηρίζει σταθερά την ανάπτυξη της εταιρείας.

Με τη νέα επέκταση, η easyJet φιλοδοξεί να διπλασιάσει τη χωρητικότητά της, προσφέροντας περισσότερες από 1,3 εκατομμύρια θέσεις από την Αθήνα για το 2025. Οι Έλληνες επιβάτες θα απολαμβάνουν προσιτές τιμές, βολικά δρομολόγια και τη γνωστή ποιότητα εξυπηρέτησης που έχει καταστήσει την εταιρεία κορυφαία στον τομέα της.

## Αγαπημένοι προορισμοί και οικονομικές επιλογές

Το δίκτυο της easyJet περιλαμβάνει πλέον δημοφιλείς πόλεις όπως το Λονδίνο, το Παρίσι, το Μιλάνο και η Λισαβόνα, αλλά και προορισμούς αναψυχής όπως η Μαγιόρκα, η Μάλαγα και το Αλικάντε.

Ο στόχος της εταιρείας είναι να προσφέρει ακόμη περισσότερες επιλογές, ενισχύοντας τη σύνδεση της Ελλάδας με την Ευρώπη.

Η Διευθύντρια Επικοινωνίας και Μάρκετινγκ του Διεθνούς Αερολιμένα Αθηνών «Ελευθέριος Βενιζέλος», Ιωάννα Παπαδοπούλου, δήλωσε: «Είμαστε ιδιαίτερα χαρούμενοι με τη νέα επέκταση του δικτύου της easyJet από την



Αθήνα και καλωσορίζουμε θερμά τα αναπτυξιακά σχέδια του αεροπορικού συνεργάτη μας. Με την προσθήκη νέων δρομολογίων προς Λονδίνο Λούτον και προς το Αλικάντε, η εταιρεία θα προσφέρει ένα ολοκληρωμένο χαρτοφυλάκιο 17 δρομολογίων από την Αθήνα – γεγονός που αποτελεί απόδειξη της δυναμικής και της ελκυστικότητας της πόλης μας ως προορισμού. Η easyJet είναι μακροχρόνιος και πολύτιμος συνεργάτης για το αεροδρόμιο της Αθήνας, προσφέροντας μια εξαιρετική ταξιδιωτική υπηρεσία σε όλους τους επιβάτες και επισκέπτες μας και ενισχύοντας συνεχώς τη διασυνδεσιμότητα του αεροδρομίου και της πόλης μας. Ευχόμαστε ολόψυχα κάθε επιτυχία στην easyJet και συνεχίζουμε να στηρίζουμε σταθερά τα σχέδιά της για περαιτέρω ανάπτυξη στην Αθήνα».

### Το μέλλον της easyJet: Καινοτομία και βιωσιμότητα

Η easyJet δεν αρκείται μόνο στην επέκταση των δρομολογίων της. Στόχος της είναι να γίνει πρότυπο βιωσιμότητας, μειώνοντας τις εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα κατά 35% μέχρι το 2035 και υιοθετώντας τεχνολογίες μηδενικών εκπομπών έως το 2050.

Ο Lorenzo Lagorio, Country Manager της easyJet για την Ιταλία και την Ελλάδα, δήλωσε: «Η Ελλάδα είναι για εμάς στρατηγικός προορισμός και θέλουμε

να επενδύσουμε περαιτέρω στην Αθήνα, στηρίζοντας τον τουρισμό και την τοπική οικονομία. Ευχαριστούμε θερμά τον Διεθνή Αερολιμένα Αθηνών για την πολύτιμη συνεργασία του».

Η easyJet πετά ψηλά στην Ελλάδα και φέρνει την Ευρώπη πιο κοντά, προσφέροντας άνεση, προσιτές τιμές και ένα πιο βιώσιμο μέλλον για τα ταξίδια.



Η κ. Ιωάννα Παπαδοπούλου, Διευθύντρια Επικοινωνίας & Μάρκετινγκ, Διεθνούς Αερολιμένας Αθηνών και ο κ. Lorenzo Lagorio, Country Manager Italy & Greece, easyJet

## Ένα ξεχωριστό επαναλανσάρισμα για το Ούζο Ματαρέλλη

Το Ούζο Ματαρέλλη, μια αυθεντική ελληνική γεύση με μακρά ιστορία, επανασυστήνεται στο κοινό με μια φρέσκια και πρωτοποριακή επικοινωνιακή καμπάνια που ήδη, απ' τις πρώτες κιόλας εμφανίσεις της, ξεχωρίζει στον χώρο του ούζου.

Με το βασικό μήνυμα της καμπάνιας «Έχουμε πολλά να πούμε», το Ούζο Ματαρέλλη αναδεικνύει όλα εκείνα τα στοιχεία που το καθιστούν μοναδικό: τον βιολογικό γλυκάνισο από το φημισμένο Λισβόρι της Λέσβου, το εκλεκτό μέλι, αλλά και την ιδιαίτερη φιάλη του.

Η επικοινωνία του ξεχωρίζει, υιοθετώντας μια retro-modern αισθητική με ιδιαίτερους χρωματικούς κώδικες και νεανική γλώσσα, που δεν έχει δοκιμάσει ποτέ άλλο ούζο μέχρι σήμερα. Ταυτόχρονα, παρουσιάζει νέες αφορμές κατανάλωσης, επιχειρώντας να συστηθεί και στο πιο νεανικό κοινό.

Ιδιαίτερη εντύπωση προκαλεί η μουσική που έχει επιλεγεί για την επένδυση των videos της επικοινωνίας. Πρόκειται για μια σύγχρονη εκδοχή του παραδοσιακού τραγουδιού «Αφούσης». Οι στίχοι του τραγουδιού, σε απόλυτη σύνδεση με το κεντρικό μήνυμα της καμπάνιας, δίνουν μια νέα πνοή στην παράδοση, συνδυάζοντάς την αρμονικά με τη μοντέρνα αισθητική.



**ΟΥΖΟ  
ΜΑΤΑΡΕΛΛΗ**  
ΕΧΟΥΜΕ ΠΟΛΛΑ ΝΑ ΠΟΥΜΕ.

## Press Room

### Η ΔΩΔΩΝΗ παρουσιάζει την πρώτη Έκθεση Βιωσιμότητας: Ένα βήμα προς το αειφόρο μέλλον



Η ΔΩΔΩΝΗ, γνωστή για τη «Γεύση του Καλού», έκανε ένα ακόμη βήμα μπροστά, παρουσιάζοντας την πρώτη της Έκθεση Βιωσιμότητας για το 2023. Με κεντρικό άξονα το περιβάλλον, την κοινωνία και την εταιρική διακυβέρνηση, η εταιρεία επιβεβαιώνει τη δέσμευσή της στη βιώσιμη ανάπτυξη και τη δημιουργία αξίας για όλους.

#### Βιωσιμότητα στην πράξη

Η ΔΩΔΩΝΗ προωθεί την ενεργειακή αποδοτικότητα, αξιοποιώντας ανανεώσιμες πηγές ενέργειας, με το εργοστάσιο στα Ιωάννινα να καλύπτει το 30% των ενεργειακών του αναγκών μέσω φωτοβολταϊκών. Παράλληλα, επενδύει στην κυκλική οικονομία, μετατρέποντας 45,2 τόνους τροφικών αποβλήτων σε ζωοτροφές.

#### Στήριξη τοπικών παραγωγών και ανθρώπινου δυναμικού

Με δίκτυο 2.500 συνεργαζόμενων παραγωγών, η εταιρεία διασφαλίζει βιώσιμες πρακτικές και ενισχύει την τοπική κοινωνία. Παράλληλα, προωθεί την ισότητα, επενδύοντας στην εκπαίδευση και την ενδυνάμωση του ανθρώπινου δυναμικού της, με στόχο την αύξηση του ποσοστού γυναικών στο εργατικό δυναμικό.

#### Καινοτομία και ποιότητα

Η ΔΩΔΩΝΗ διατηρεί την ποιότητα σε κορυφαίο επίπεδο, με 100 προϊόντα που ταξιδεύουν σε 51 χώρες. Το 2023, καμία ανάκληση προϊόντος δεν καταγράφηκε, ενώ η εταιρεία συνεχίζει να αναπτύσσει καινοτόμα προϊόντα, όπως plant-based επιλογές και προϊόντα με μειωμένο αλάτι και λιπαρά.

Με Χρυσή διάκριση EcoVadis και στρατηγικό πλάνο για μείωση εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου, η ΔΩΔΩΝΗ δείχνει τον δρόμο για το αειφόρο μέλλον, έχοντας στο επίκεντρο τον άνθρωπο και το περιβάλλον.

Η πλήρης Έκθεση Βιωσιμότητας είναι διαθέσιμη [εδώ](#).



**Ελένη Κομνηνού,**  
*Clinical Assistant Professor of University of Nicosia.*  
Ειδική Ρευματολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη  
Ρευματολογικού Τμήματος Metropolitan General,  
Δευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων  
Ρευματικών Νοσημάτων" Metropolitan General,  
Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων Ρευματικών  
Νοσημάτων και Κύησης" ΜΗΤΕΡΑ



# Στρες, άγχος, απομόνωση Η ζωή με τη νόσο του Crohn

**Μια «κρυφή» αναπηρία.**



Η νόσος του Crohn και η ελκώδης κολίτιδα ανήκουν στα ιδιοπαθή φλεγμονώδη νοσήματα του εντέρου (ΙΦΝΕ). Πρόκειται για χρόνιες παθήσεις του πεπτικού σωλήνα, των οποίων τα ακριβή αίτια δεν είναι γνωστά μέχρι και σήμερα.

Στην Ελλάδα υπολογίζεται ότι ζουν 30.000 - 35.000 ασθενείς με ΙΦΝΕ, σχεδόν μοιρασμένοι μεταξύ της νόσου Crohn και της ελκώδους κολίτιδας. Πα'όλα αυτά, δεν έχει γίνει ποτέ πανελλήνια επιδημιολογική καταγραφή.

## **Πιθανοί παράγοντες που επηρεάζουν τη Ποιότητα Ζωής σε ασθενείς με ΙΦΝΕ**

### **Ψυχοσωματικοί Παράγοντες**

Διάφοροι ερευνητές ανέφεραν ότι οι φλεγμονώδεις παθήσεις UC και CD μπορεί να αποτελούν εν μέρει μία ψυχοσωματική ασθένεια (Tocchi, 1997 & Engel, 1955). Σε

ασθενείς με ΙΦΝΕ, σημειώνεται ότι πάσχουν πιο συχνά από ψυχολογικές διαταραχές σε σχέση με υγιή άτομα. Σε γενικές γραμμές ο επιπολασμός του άγχους και η κατάθλιψη είναι αισθητά υψηλότερος σε άτομα που πάσχουν από γαστρεντερολογικές παθήσεις από ότι στον ευρύτερο πληθυσμό και υπολογίζεται ότι είναι 30% .

Μέχρι σήμερα δεν υπάρχει θεραπεία για ορισμένες φλεγμονώδεις παθήσεις και η θεραπεία που χρησιμοποιείται στοχεύει στη διαχείριση της έξαρσης της φλεγμονής με σκοπό τη διατήρηση της ύφεσης (Nahon, et al., 2011).

Παρά το ότι η αιτιολογία των ΙΦΝΕ είναι άγνωστη, πιστεύεται ότι παίζει ρόλο στη πρόκληση της η αλληλεπίδραση μεταξύ γενετικών, ανοσοποιητικών και περιβαλλοντικών παραγόντων (Cosnes, et al., 2011).



υποχρεώσεις και το αίσθημα της ακαθαρσίας (Drossman & Ringel, 2004 και Kiebles, et al., 2010). Κάποια συμπτώματα όπως η απώλεια κοπράνων ή οι διάρροιες και γενικά ο έλεγχος του εντέρου μπορεί να οδηγήσουν στη μείωση του αυτοσεβασμού και στιγματισμό των ασθενών αυτών (Casati & Toner, 2000 και Cooper, et al., 2010).

### **ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΣΘΕΝΗ ΜΕ ΙΦΝΕ**

Αυτοί οι παράγοντες αλληλεπιδρούν μεταξύ τους έτσι που όταν είναι γενετικά προδιατεθειμένο το άτομο, οι περιβαλλοντικοί παράγοντες δίνουν το έναυσμα ανοσοποιητικής δυσλειτουργίας και συμπτωμάτων του εντέρου (Neuman, 2007). Ένα απ' αυτά τα περιβαλλοντικά εναύσματα μπορεί να είναι και οι ψυχολογικοί παράγοντες και ειδικότερα το ψυχολογικό στρες.

Μια καλά ισορροπημένη διαίτα με επαρκή πρόσληψη πρωτεϊνών, υδατανθράκων και λίπους, καθώς και βιταμινών και ιχνοστοιχείων, είναι απαραίτητη για την σωστή διατροφή.

Φάνεται ότι η αυξανόμενη χρήση του δυτικού τύπου διαίτας έχει πιθανόν ως συνέπεια και την αύξηση των ασθενών με ΙΦΝΕ σε αυτές τις γεωγραφικές περιοχές.

Κλινικές παρατηρήσεις έδειξαν ότι αγχωτικές εμπειρίες θα μπορούσαν να επηρεάσουν δυσμενώς τη πορεία των ασθενών με ΙΦΝΕ. Επίσης πολλά άρθρα σήμερα τονίζουν τη σχέση μεταξύ άγχους και ΙΦΝΕ (Keefer, et al., 2008 και Mounder & Levenstein, 2008). Έτσι παρά το ότι ο ρόλος του στρες στην έναρξη των ΙΦΝΕ δεν έχει τεκμηριωθεί, δεν υπάρχει καμία αμφιβολία ότι το άγχος είναι ένας παράγοντας ενεργοποίησης και επιδείνωσης σε σχέση με την πορεία και τα συμπτώματα των ασθενών με ΙΦΝΕ (Camara, et al., 2009 και Mounder & Levenstein, 2008 και Hisamatsu, et al., 2007 και Drossman & Ringel, 2004).

### **Η Δυτικού τύπου διαίτα**

- υψηλή κατανάλωση λίπους
- υψηλή κατανάλωση επεξεργασμένων υδατανθράκων
- υψηλή κατανάλωση κρέατος – ζωικής πρωτεΐνης
- χαμηλή κατανάλωση φρούτων
- χαμηλή κατανάλωση λαχανικών
- υψηλή κατανάλωση συντηρητικών, ομογενοποιητικών στα τρόφιμα

Πράγματι μπορεί να θεωρηθεί ως ένας από τους καθοριστικούς παράγοντες υποτροπής της νόσου (Hisamatsu, et al., 2007 και Bitton, et al., 2003 και Mawdsley & Rampton, 2005).

Σε ασθενείς με ΙΦΝΕ, το απρόβλεπτο, η αβεβαιότητα και η χρόνια πορεία της νόσου μπορεί να προκαλέσουν ένα ευρύ φάσμα ψυχολογικών και διαπροσωπικών ανησυχιών που συμπεριλαμβάνουν απώλεια ελέγχου του εντέρου (κενώσεων), φούσκωμα, αλλαγή σωματικού ειδώλου, κόπωση, φόβο σεξουαλικής απόρριψης, κοινωνική απομόνωση, φόβο μη ανταπόκρισης στις κοινωνικές

### **Η διαίτα ως θεραπευτική επιλογή**

- διαίτα κατά τη διάρκεια της υποτροπής – ενεργότητας της νόσου
- διαίτα η οποία ελαττώνει την πιθανότητα υποτροπής
- διαίτα η οποία βελτιώνει τα συμπτώματα
- διαίτα κατά την κλινική ύφεση

Συμπερασματικά, οι διαιτητικές οδηγίες πρέπει να εξατομικεύονται λαμβάνοντας υπόψη:

- τη συμπτωματολογία
- την φάση της νόσου (έξαρση ή ύφεση)
- τη θέση της νόσου
- την ύπαρξη στενώσεων
- και την επάρκεια σε ιχνοστοιχεία και βιταμίνες

## Η ΙΚΕΑ προσφέρει και φέτος «Γεύματα Αγάπης» στη Θεσσαλονίκη



Η ΙΚΕΑ, μέλος του ομίλου Furlis, αποδεικνύει για ακόμα μια χρονιά τη δέσμευσή της στην κοινωνική προσφορά, διοργανώνοντας στις 8 Δεκεμβρίου μια ξεχωριστή δράση στη Θεσσαλονίκη. Με σύμμαχο τη Σχολή Μαγειρικής και Ζαχαροπλαστικής La Chef Levi και τη ΜΚΟ «Μπορούμε», η ΙΚΕΑ στήριξε ευάλωτες κοινωνικές ομάδες μέσα από την προσφορά γευμάτων αγάπης.

Στην κουζίνα του καταστήματος ΙΚΕΑ Θεσσαλονίκη, εργαζόμενοι και σπουδαστές της La Chef Levi ένωσαν τις δυνάμεις τους, ετοιμάζοντας πάνω από 200 γεύματα. Τα γεύματα αυτά παραδόθηκαν σε οργανισμούς που στηρίζουν άστεγους και οικογένειες σε ανάγκη, όπως το Κέντρο «Φάρος του Κόσμου», το Υπνωτήριο Αστέρων του Δήμου Θεσσαλονίκης και το Σωματείο Εθελοντών Αλληλεγγύης Albatros.

Η δράση δεν ήταν μόνο μια πράξη αλληλεγγύης, αλλά και ένα μήνυμα προσφοράς και ανθρωπιάς. Παρόντες στην

εκδήλωση ήταν εκπρόσωποι των οργανισμών που ευχαρίστησαν θερμά τους εθελοντές. Ο Αντιδήμαρχος Κοινωνικής Πολιτικής, Αλληλεγγύης και Πρόνοιας του Δήμου Θεσσαλονίκης, κ. Ευθύμιος Χατζηθεόκλητος, δήλωσε: «Θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους φορείς που συνέβαλαν σε αυτή τη δράση, που προσφέρει ουσιαστική στήριξη στους συμπολίτες μας. Συγχαρητήρια και καλές γιορτές!»

Η ΙΚΕΑ, με τη συνεργασία της με τη ΜΚΟ «Μπορούμε», έχει διαθέσει από το 2012 περισσότερες από 700.000 μερίδες φαγητού, συμβάλλοντας τόσο στη μείωση της επισιτιστικής ανασφάλειας όσο και στη μείωση της σπατάλης τροφίμων.

## Market Trends

### «UNDER THE TONGUE»: Το Ντοκιμαντέρ της adidas για το Εμβληματικό Predator

Το μεγάλου μήκους ντοκιμαντέρ «Under The Tongue» που δημιουργήθηκε για την adidas, εξερευνά τον αντίκτυπο που είχε το Predator στα 30 χρόνια παρουσίας του, κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού εντός και εκτός γηπεδού.

Εμβληματικά και καθοριστικά ονόματα του ποδοσφαίρου που ανέδειξαν το Predator στα πρώτα χρόνια της εμφάνισής του, καθώς και σημερινόι αστέρες, οι οποίοι αναπολούν τις πρώιμες αναμνήσεις- εξηγούν στο ντοκιμαντέρ τί σημαίνει να είσαι μέλος της οικογένειας Predator.

Το «Under The Tongue» εξετάζει πώς ένα μοναδικό μείγμα πρωτοποριακής καινοτομίας, σχεδιασμού που καθόρισε την κουλτούρα του ποδοσφαίρου, απaráμιλλης δύναμης αστέρων και διαχρονικότητας συνδυάστηκαν για να δημιουργήσουν το μοντέλο που θα άλλαζε ριζικά την πορεία της βιομηχανίας ποδοσφαιρικών υποδημάτων. Ο θετικός αντίκτυπος που είχε στην adidas ως brand ήταν καθοριστικός.

Το ντοκιμαντέρ της adidas μεταφέρει τους θεατές στις απαρχές του Predator. Ο Craig Johnston ήταν ο άνθρωπος πίσω από την αρχική ιδέα της χρήσης καουτσούκ για τη δημιουργία των εμβληματικών δοντιών Predator στο πάνω μέρος του παπουτσιού. Στο ντοκιμαντέρ ο Craig Johnston αφηγείται το ταξίδι από την αρχική του ιδέα, ενώ ήταν προπονητής παιδικού ποδοσφαίρου στην Αυστραλία, μέχρι να δει τελικά τα παπούτσια να τα φορούν οι καλύτεροι παίκτες του κόσμου το 1994, πριν ακόμα συνειδητοποιήσει τον αδιαμφισβήτητο αντίκτυπο που θα έχει το μοντέλο στο χώρο του αθλητισμού.

Το νέο Predator είναι διαθέσιμο στο [adidas.gr](http://adidas.gr)





## Εικόνες της Γέννησης- Για επισκέπτες με δυσκολίες μνήμης ή άνοια

Πλησιάζουν Χριστούγεννα και στο Μουσείο Μπενάκη, στις αίθουσες της Βυζαντινής Συλλογής, εικόνες της Γέννησης και της Προσκύνησης των Μάγων δίνουν τον τόνο των ημερών και μας μιλούν για θαλπωρή, ελπίδα, αγάπη και προσφορά.

Μπροστά στις δημιουργίες σπουδαιών ζωγράφων από τα μεγάλα κέντρα του Βυζαντίου και της Δύσης, θα κουβεντιάσουμε για ιστορίες ιερές και θα ανταλλάξουμε σκέψεις και συναισθήματα.

Μέσα στο κασελάκι ενός αγιογράφου θα ανακαλύψουμε τα σύνεργά του και θα μιλήσουμε για τα μυστικά της τέχνης του.

Η εκδήλωση θα κλείσει με τραγούδια της Αναγέννησης και του πρώιμου Μπαρόκ (15ος-17ος αιώνες).

Πέμπτη 19 Δεκεμβρίου 2024, 11.30-13.00 και 16.30-18.00

**Είσοδος ελεύθερη - Απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής**

Δευτέρα έως Παρασκευή, 10.00-14.00

T. 210 3671067-9

[education@benaki.org](mailto:education@benaki.org)



## Foreplay: Ντοκιμαντέρ για θέματα σεξουαλικότητας νεαρών ατόμων



Το Cinedoc παρουσιάζει το ντοκιμαντέρ «Προκαταρκτικά» (Preliminaires) της Julie Talon σε συνεργασία με την οργάνωση Ως Αιδώ στο Γαλλικό Ινστιτούτο.

Στο ντοκιμαντέρ της Julie Talon, έφηβοι/ες και νεαρά ενήλικα άτομα μιλούν ανοιχτά για τις εμπειρίες τους γύρω από το σεξ και τις σεξουαλικές τους εμπειρίες στη μέχρι τώρα ζωή τους.

Σε μια εποχή όπου η επικοινωνία χιτίζεται στο μεγαλύτερο μέρος της μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, πόσο έχει αλλάξει ο τρόπος που οι νέοι άνθρωποι προσεγγίζουν ερωτικά ο ένας τον άλλον;

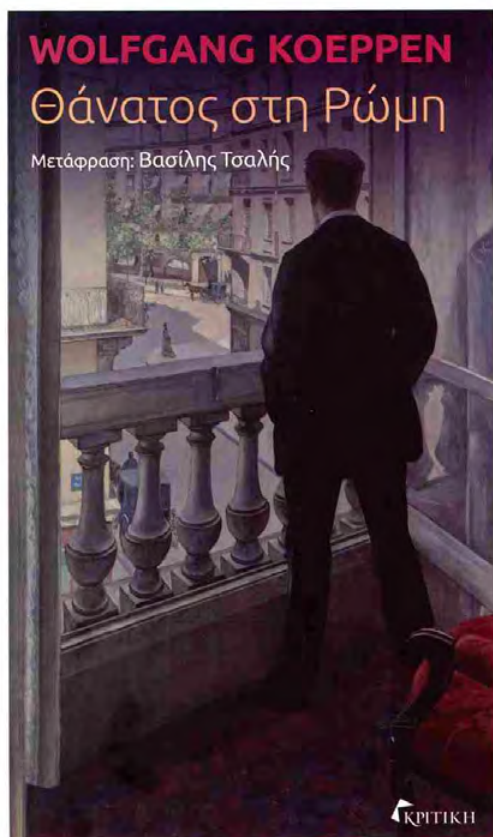
Μέσα από τις εξομολογήσεις τους έρχονται στο προσκήνιο πολλά διαφορετικά θέματα, όπως η συναίνεση, το μπούλινγκ, η κοινωνική πίεση και το στρες που βιώνουν πολλές φορές στην προσπάθειά τους να συμβαδίσουν με τα άλλα άτομα της ηλικίας τους, αλλά και οι κοινωνικές συμβάσεις που προκύπτουν, λόγω στερεοτυπικών αντιλήψεων για το φύλο.

Ένα ντοκιμαντέρ που μας προτρέπει να μιλάμε στα παιδιά ανοιχτά χωρίς ταμπού, να τα παροτρύνουμε να μην ντρέπονται για τα συναισθήματα και το σώμα τους, τονίζοντας παράλληλα την επιτακτική ανάγκη ύπαρξης μαθημάτων σεξουαλικής αγωγής στο σχολικό πλαίσιο, προκειμένου να μπορέσουν μεγαλώνοντας να αναπτύξουν ειλικρινείς, ασφαλείς και υγιείς σχέσεις.

Ημερομηνία: 19/12/2024,

Πέμπτη, 20:00

Γαλλικό Ινστιτούτο Ελλάδος, Σίνα 31, Αθήνα



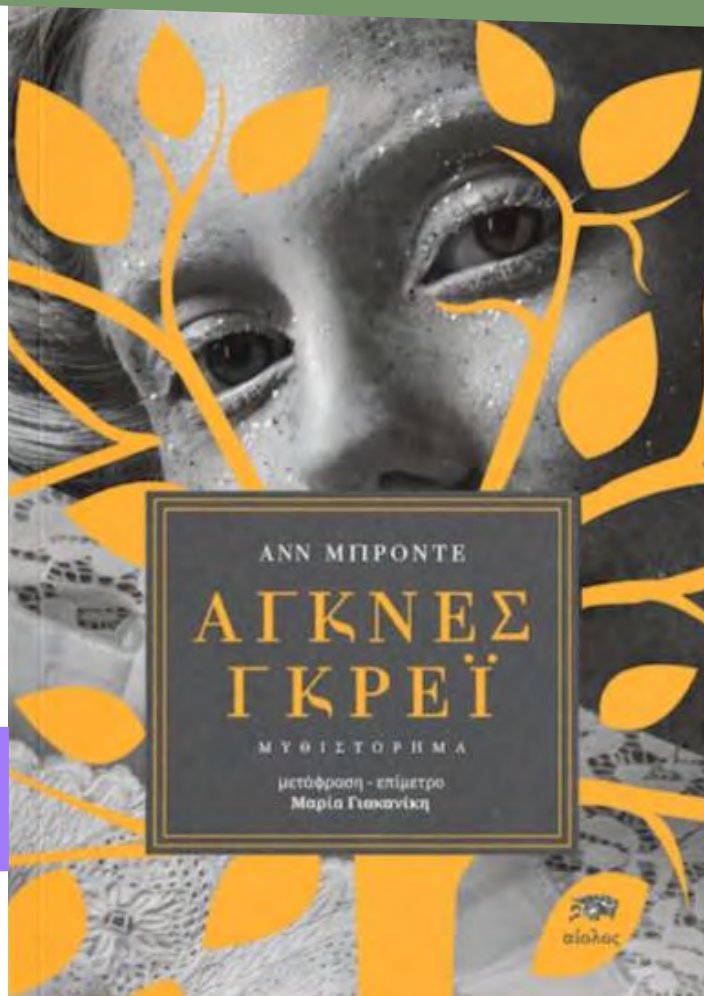
## Θάνατος στη Ρώμη

Ο Γιούντεγιαν είχε την αίσθηση ότι η κοιμώμενη πόλη τον προκαλούσε. Η πόλη τον χλεύαζε. Δεν τον ενοχλούσαν οι υπναράδες τον Γιούντεγιαν, ας ξάπλωναν στο βρομερά κρεβάτια τους, ας ξάπλωναν στην αγκαλιά των λάγνων θηλυκών τους, αποκαρωμένοι θα έχαναν τις μάχες της ζωής· τον εξόργιζε η κοιμισμένη πόλη στο σύνολό της, κάθε κλειστό παράθυρο, κάθε μανταλωμένη πόρτα, κάθε κατεβασμένη περσίδα· τον εξόργιζε το γεγονός ότι δεν είχε δώσει αυτός την εντολή να κοιμηθεί η πόλη.

Το μυθιστόρημα "Θάνατος στη Ρώμη" είναι η ιστορία μιας χούφτας ανθρώπων που κουβαλούν την κληρονομιά του χιτλερικού καθεστώτος -ως θύματα και ως θύτες. Συναντιούνται στη Ρώμη -την πόλη του Καίσαρα, του Μουσολίνι, του πάπα- λίγα χρόνια μετά τη λήξη του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, αναβιώνοντας σε μια ατμόσφαιρα υποβλητική, στο σκηνικό της Αιώνιας Πόλης, το ζοφερό παρελθόν του γερμανικού φασισμού.

Με λόγο αιχμηρό και διεισδυτική ψυχολογική οξυδέρκεια, ο Koepfen σκιαγραφεί το πολιτικά ένοχο ιστορικό του ολέθριου γερμανικού παρελθόντος, αναδεικνύοντας τον κούφιο εθνικισμό και τη χρεοκοπημένη ιδεολογία του ναζισμού, αλλά και τις καταστροφικές συνέπειές του στον ψυχισμό των ανθρώπων που βίωσαν τη φρίκη του. Ταυτόχρονα όμως φέρνει στο φως τη λαχτάρα για κάθαρση και αλλαγή, σε ένα έργο που αποτελεί ορόσημο στη γερμανική μεταπολεμική λογοτεχνία.

## Άγκνες Γκρέι



Άγκνες Γκρέι, μια νεαρή, φτωχή και μορφωμένη, γυναίκα στη βικτωριανή επαρχιακή Αγγλία, επιδιώκει να γνωρίσει τον πραγματικό κόσμο και να βιώσει έναν βαθμό οικονομικής ανεξαρτησίας και κοινωνικής καταξίωσης ασκώντας ένα «ταιριαστό» για το φύλο και την τάξη της επάγγελμα, αυτό της γκουβερνάντας. Σε αυτή της την επιλογή θα βρεθεί αντιμέτωπη με δυσκολίες και προκλήσεις που έχουν να κάνουν με την αλαζονεία και τη ρηχότητα των εύπορων τάξεων, αλλά και με το ενδεχόμενο να γνωρίσει, χωρίς να το περιμένει ή να το επιδιώκει, την πραγματική αγάπη.

Εκατό χρόνια μετά τον θάνατό της, η Ανν Μπροντέ (Anne Brontë) αναγνωρίστηκε ως μια σημαντική αγγλίδα συγγραφέας του 19ου αιώνα και η πιο φεμινίστρια από τις αδελφές Μπροντέ.

Στο μυθιστόρημά της, Άγκνες Γκρέι, που βασίζεται σε προσωπικές της εμπειρίες, εντυπωσιάζει με την αφοπλιστική απλότητα και αμεσότητα της αφήγησής της και ακούγεται απροσδόκητα επίκαιρη χάρη στη ρεαλιστική αποτύπωση διαχρονικών ζητημάτων όπως η ευάλωτη θέση των γυναικών, οι κοινωνικές προκαταλήψεις και οι ταξικές ανισότητες.



quote of the day

I WANT TO LIVE MY LIFE, NOT RECORD IT  
Jackie Kennedy



tip of the day

I always wanted to be somebody, but now I realize I should have been more specific.

Lily Tomlin

11 Δεκεμβρίου

> Παγκόσμια Ημέρα Βουνού