

SpecialU

ΤΟ ΠΙΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ ΔΩΡΕΑΝ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΓΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Κυκλοφορεί
το 2ο τεύχος!

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

A young man with dark hair and a serious expression is looking through the slats of bright blue vertical blinds. The blinds are partially open, revealing his face and upper body. He is wearing a dark t-shirt and a thin necklace with a small pendant. The background behind him is dark and out of focus, with some warm light sources visible.

**ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ «ΜΠΛΕ ΑΤΟΜΑ»
ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ
ΟΛΟΙ, ΕΝΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ;**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα SayYesser!!!

Η αλαζονεία... τι περίεργο πλάσμα. Δεν κάνει θόρυβο όταν έρχεται, δεν χτυπάει πόρτα, δεν σε ρωτάει αν την θες. Σου γλιστράει μέσα σαν ρεύμα από παράθυρο που νόμιζες ότι είχες κλείσει, και πριν το καταλάβεις... κάθεται. Σταυροπόδι. Με ύφος. Και το χειρότερο; Δεν μοιάζει με ασθένεια. Μοιάζει με δύναμη.

Η αλαζονεία είναι από τις πιο ύπουλες «ασθένειες» της ανθρώπινης ψυχής. Γιατί το βασικό της σύμπτωμα δεν είναι ο πόνος, ούτε η αδυναμία — είναι η ψευδαίσθηση. Η ψευδαίσθηση ότι είσαι ανώτερος. Ότι ξέρεις καλύτερα. Ότι οι άλλοι είναι κάπου χαμηλότερα από σένα. Και αυτή η εντύπωση... πονάει περισσότερο από οτιδήποτε άλλο. Όχι εσένα — τους γύρω σου.

Η αλαζονεία δεν φωνάζει. Δεν χρειάζεται. Την ξεχωρίζεις στην υποτιμητική παύση πριν την απάντηση. Στο βλέμμα «απορώ που δεν το κατάλαβες μόνος σου». Στην απόσταση που παίρνει ένας άνθρωπος όταν έχει ήδη αποφασίσει ότι δεν έχει τίποτα να μάθει από σένα. Η αλαζονεία κάνει το εξής τρομακτικό: σε πείθει ότι δεν έχεις καμία ανάγκη. Και το πιστεύεις.

Μόνο που η ζωή έχει έναν υπέροχο τρόπο να διαλύει τέτοιες βεβαιότητες. Έρχεται μια στιγμή — πάντα έρχεται — που θα χρειαστείς κάποιον. Μια γνώμη. Ένα χέρι. Ένα στήριγμα. Κι εκεί η αλαζονεία εξαφανίζεται σαν να μην υπήρξε ποτέ, και μένεις με αυτό που έκρυβες πίσω από το ύφος: φόβο, αβεβαιότητα, μοναξιά.

Βλέπεις, ο αλαζόνας δεν είναι δυνατός. Είναι ευάλωτος και το κρύβει. Είναι ανασφαλής και το παίζει σίγουρος. Είναι ανήσυχος και το μεταφράζει σε επιθετικότητα. Και όσο πιστεύει ότι είναι καλύτερος από όλους, τόσο απομακρύνεται από όλους. Η αλαζονεία δεν φτιάχνει αποστάσεις — σκάβει χαντάκια.

Η θεραπεία; Δεν είναι ούτε εύκολη ούτε ανώδυνη. Αλλά είναι απλή: Ταπεινότητα. Όχι η ψεύτικη, η υποκριτική, η δήθεν “εγώ δεν είμαι τίποτα σπουδαίο”. Η άλλη. Η αληθινή. Η ταπεινότητα που ξέρει ότι έχεις αξία, αλλά ξέρει και ότι έχουν κι οι άλλοι. Ότι δεν είσαι πάνω. Δεν είσαι κάτω. Είσαι μαζί.

Και κάπου εκεί, μέσα στη σιωπή, καταλαβαίνεις το πιο σημαντικό: Η πραγματική δύναμη δεν είναι να πιστεύεις ότι είσαι ανώτερος. Είναι να μην χρειάζεσαι να το πιστεύεις.

Tip of the Day: Πριν κρίνεις έναν άνθρωπο, ρώτα τον εαυτό σου: «Τον ακούω πραγματικά ή απλώς περιμένω να μιλήσω;»
Η αλαζονεία μιλάει. Η ταπεινότητα ακούει.
Καλό μας σαββατοκύριακο!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



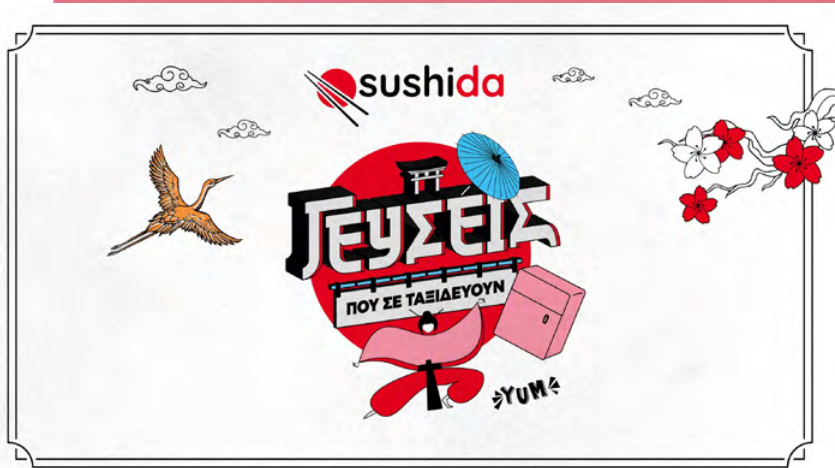
Viber



WhatsApp

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

Μια νέα γευστική εμπειρία για κάθε στιγμή: Sushida – γεύσεις που σε ταξιδεύουν



Η Sushida, το νέο brand της Καλλιμάνης, φέρνει την αυθεντική γεύση της Ιαπωνίας πιο κοντά στην καθημερινότητά μας, προσφέροντας sushi υψηλής ποιότητας, έτοιμο προς κατανάλωση, εύκολα, γρήγορα και με ασύγκριτη φρεσκάδα.

Κάθε συσκευασία περιλαμβάνει chopsticks, wasabi και σάλτσα σόγιας, για μια ολοκληρωμένη εμπειρία απόλαυσης – στο σπίτι, στο γραφείο, στην παραλία ή μετά τη γυμναστική. Με διάρκεια ζωής έως και 10 ημέρες, η Sushida είναι η ιδανική επιλογή για όσους αγαπούν το sushi αλλά θέλουν να το απολαμβάνουν χωρίς προετοιμασία.

Οι τέσσερις γευστικοί συνδυασμοί sushi rolls – Philadelphia, California, Tokyo mix και Kyoto mix – προσφέρουν

αυθεντικές ασιατικές γεύσεις χωρίς ωμό ψάρι, συνδυάζοντας την παράδοση με τη μοντέρνα γευστική απόλαυση.

Η Sushida συστήνει επίσης στην Ελλάδα το διάσημο ιαπωνικό σνακ onigiri – τρίγωνα ρυζιού τυλιγμένα σε φύλλο nori, γεμισμένα με γευστικούς συνδυασμούς όπως California, τόνος και teriyaki rainbow trout.

Με τη νέα καμπάνια “Sushida – Γεύσεις που σε ταξιδεύουν”, σε συνεργασία με την Attp, η εταιρεία παρουσιάζει μια πολυδιάστατη επικοινωνία που συνδυάζει influencer collaborations, digital περιεχόμενο, δοκιμές προϊόντων και ενέργειες στα σημεία πώλησης.

Η δημιουργία της Sushida συνοδεύεται από επένδυση άνω των 2,5 εκατ. ευρώ στη νέα, υπερσύγχρονη μονάδα παραγωγής στο Αίγιο, δυναμικότητας 15 εκατομμυρίων πακέτων sushi ετησίως, ενισχύοντας τη θέση της Καλλιμάνης στις διεθνείς αγορές και φέρνοντας το μέλλον της γαστρονομίας... στο πιάτο μας.

Ήρθε η ώρα να αλλάξουν όλα!

Μετά από μήνες προετοιμασίας, η Eleni Nikolopoulou ποση αποκαλύπτει τη νέα, ανανεωμένη της εικόνα και... Ξαφνικά όλα έγιναν κίτρινα! Οι νέες συσκευασίες, που μόλις κυκλοφόρησαν στα ράφια των σουπερ μάρκετ, είναι εμπνευσμένες από την πιο φωτεινή στιγμή της ημέρας – το μεσημέρι, την ώρα του φαγητού.

Το κίτρινο χρώμα, ζεστό και αισιόδοξο, αποτυπώνει τη χαρά του να σταματάς για λίγο, να παίρνεις ανάσα και να απολαμβάνεις ένα γεύμα φτιαγμένο με φροντίδα. Κάθε συσκευασία φέρει την υπογραφή της Ελένης Νικολοπούλου, εγγύηση ποιότητας, γεύσης και ασφάλειας, με την ίδια φιλοσοφία που χαρακτηρίζει κάθε προϊόν της εταιρείας: το εύκολο και γρήγορο φαγητό μπορεί – και πρέπει – να είναι φρέσκο και νόστιμο, σαν να το ετοίμασες εσύ στο σπίτι σου.

Γιατί το ποση δεν είναι απλώς φαγητό. Είναι μια πρόσκληση να σταματήσεις για λίγο, να μοιραστείς ένα πιάτο με τους δικούς σου ανθρώπους ή να απολαύσεις μια στιγμή για σένα.

Γιατί κάθε μεσημέρι είναι μια ευκαιρία να πεις... Καθίστε, τρώμε!



Τι είναι τα «μπλε άτομα» και γιατί χρειαζόμαστε όλοι, ένα στη ζωή μας;



Κάποια στιγμή καταλαβαίνεις ότι δεν χρειάζονται μεγάλα λόγια ή εντυπωσιακές κινήσεις. Είναι κάποιοι άνθρωποι που μπαίνουν στη ζωή σου αθόρυβα και, χωρίς να το επιδιώκουν, σου αλλάζουν ολόκληρο το μέσα σου. Είναι αυτοί που σε ηρεμούν. Αυτοί που, δίπλα τους, η ανάσα σου επανέρχεται στο φυσικό της ρυθμό. Αυτοί που δεν χρειάζεται να προσποιηθείς τίποτα.

Τα λένε «μπλε άτομα»

Όχι γιατί είναι μελαγχολικά. Όχι γιατί κουβαλούν κάποιο βάρος. Αλλά γιατί είναι... μπλε όπως η θάλασσα: σταθερά, βαθιά, ήσυχα, χωρίς θόρυβο. Άνθρωποι που λειτουργούν σαν συναισθηματικό αγκυροβόλιο. Σαν σημείο ισορροπίας. Σαν απόδειξη ότι, όσο κι αν γύρω γίνεται χαμός, έχεις κάπου να σταθείς.

Τι ακριβώς είναι ένα «μπλε άτομο»;

Είναι αυτό που δεν σου λέει ποτέ «έλα, μην κάνεις έτσι». Που δεν σε διορθώνει όταν πονάς. Που δεν βιάζεται να σου δώσει λύση, ούτε σου κουνάει το δάχτυλο με συμβουλές.

Είναι εκείνο το άτομο που έχει την παράξενη ικανότητα να σε ηρεμεί χωρίς να κάνει σχεδόν τίποτα.

Δεν θα σου «σηκώσει» τα συναισθήματα· θα σου κρατήσει χώρο για να τα νιώσεις.

Δεν θα σου πει να είσαι δυνατός· θα σε δει όπως είσαι.

Κι αυτό —σ' έναν κόσμο που όλα τα θέλει γρήγορα, όμορφα, τακτοποιημένα— είναι σχεδόν επαναστατικό.



Πώς αναγνωρίζεις ένα μπλε άτομο; Με την αίσθηση, όχι με τη λογική.

Οι άνθρωποι αυτοί δεν κάνουν μεγάλες δηλώσεις. Δεν είναι πάντα οι πιο εκφραστικοί, ούτε οι πιο «φωναχτοί» στη ζωή σου. Στην πραγματικότητα... δεν χρειάζεται.

Με ένα μπλε άτομο:

- ▶ δε νιώθεις ότι πρέπει να απολογηθείς για το πώς είσαι,
- ▶ δε μετράς τις λέξεις σου για να μη φανείς υπερβολικός,
- ▶ δεν αναρωτιέσαι αν «ενοχλείς»,
- ▶ δεν ντρέπεσαι να πεις «δεν είμαι καλά σήμερα».

Και —το πιο σημαντικό— όταν κλείσει η συζήτηση, δε νιώθεις άδειος. Νιώθεις πιο ελαφρύς.

Σαν κάποιος να ξαναδιάταξε το χάος μέσα σου, χωρίς ούτε να το αγγίξει.

Ποιοι γίνονται μπλε άτομα;

Όχι απαραίτητα οι κοντινότεροι σου. Μερικές φορές το μπλε άτομο δεν είναι ο άνθρωπος που βλέπεις κάθε μέρα, ούτε αυτός που ξέρει όλα τα μυστικά σου.

Μπορεί να είναι ένας φίλος που ήρθε στη ζωή σου αργά.

Ένας συνάδελφος που δεν περίμενες.

Ένας άνθρωπος «ήσυχος» που δεν σου γέμιζε ποτέ το μάτι μέχρι που, μια μέρα, σε έκανε να νιώσεις ασφαλής χωρίς καν να προσπαθήσει.

Το μπλε άτομο δεν «κτίζεται». Φαίνεται.

Και το καταλαβαίνεις από την πρώτη κιόλας στιγμή που η ψυχή σου ξεκουράζεται δίπλα του.

Γιατί τα χρειαζόμαστε τόσο;

Γιατί, ας μην κρυβόμαστε, όλοι κάτι κουβαλάμε.

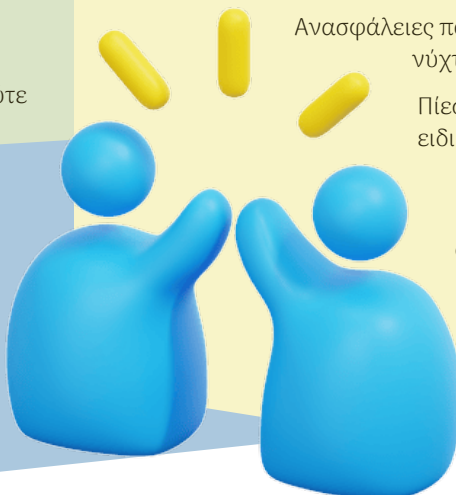
Αγχος που δεν τελειώνει.

Ανασφάλειες που ξυπνούν μέσα στη νύχτα.

Πίεση να είμαστε καλά — ειδικά όταν δεν είμαστε.

Μια κοινωνία που θέλει να μετατρέπουμε τα συναισθήματά μας σε “content”.

Μπροστά σε όλα αυτά, το μπλε άτομο είναι ο αντίλογος.





απλώς «ωραίο». Είναι δώρο. Δώρο σπάνιο, που δεν το βρίσκεις κάτω από κάθε πέτρα.

Κι αν το έχεις, κράτα το. Όχι με κόπο. Με ευγνωμοσύνη.

Γιατί οι άνθρωποι αυτοί είναι εκείνοι που, χωρίς να το φωνάζουν, σου μαθαίνουν ότι η αληθινή ασφάλεια στηρίζεται σε κάτι πολύ απλό: να μπορείς να είσαι εσύ — ακόμα και στις μέρες που δεν σε αντέχεις ούτε εσύ ο ίδιος.

Η υπενθύμιση ότι δεν χρειάζεται να είσαι «τέλειος» για να σε αγαπούν, ούτε «δυνατός» για να σε αποδεχτούν.

Και κυρίως: ότι υπάρχει χώρος στη ζωή για να είσαι αληθινός, όχι μόνο «λειτουργικός».

Κι εμείς; Μπορούμε να γίνουμε το μπλε άτομο κάποιου;

Ναι — και ίσως ήδη είμαστε χωρίς να το ξέρουμε.

Το μπλε άτομο δεν έχει υπερδυνάμεις. Δεν είναι άνθρωπος χωρίς προβλήματα. Δεν είναι «σοφός» ούτε «ήρεμος» 24/7.

Είναι απλώς κάποιος που έχει μάθει να μην αντιδράει με πανικό στα συναισθήματα των άλλων.

Κάποιος που μπορεί να ακούσει χωρίς να διακόψει. Κάποιος που ξέρει να μένει δίπλα σου όσο εσύ παλεύεις — όχι να παλεύει αντί για σένα.

Είναι θέμα ποιότητας παρουσίας, όχι τελειότητας χαρακτήρα. Κι αν το καλοσκεφτείς, όλοι μπορούμε να το προσφέρουμε αυτό σε κάποιον.

Σε έναν φίλο που περνάει δύσκολα. Σε ένα παιδί που φοβάται. Στον σύντροφο που δεν χρειάζεται λύση αλλά αγκαλιά. Ακόμα και σε έναν άνθρωπο που μας συστήνει την αλήθεια του διστακτικά.

Μια αλήθεια λίγο πιο βαθιά

Η ζωή ίσως θα ήταν πολύ πιο εύκολη αν είχαμε όλοι από ένα μπλε άτομο μόνιμα δίπλα μας.

Αλλά η ζωή δεν λειτουργεί έτσι.

Γι' αυτό και το να συναντήσεις ένα τέτοιο άτομο δεν είναι

Τελικά... υπάρχει πιο βαθύ πράγμα από αυτό;

Σε έναν κόσμο που μας ζητάει συνέχεια να «δείχνουμε» κάτι, το μπλε άτομο σου επιτρέπει να «είσαι» κάτι.

Και αυτό δεν είναι λίγο. Ίσως γι' αυτό, όταν το βρεις, δεν θέλεις να το αφήσεις.

Γιατί σου θυμίζει ότι μέσα σε όλο αυτό το χάος υπάρχει μια ήρεμη, καθαρή, ανθρώπινη πλευρά της ζωής — κι αυτή δεν χάνει ποτέ το χρώμα της.



Η Roche Bobois εγκαινίασε το νέο της showroom στο Μαρούσι

Με μια ξεχωριστή βραδιά που συγκέντρωσε εκπροσώπους του αρχιτεκτονικού και επιχειρηματικού κόσμου, δημοσιογράφους, design connoisseurs και εκλεκτούς προσκεκλημένους, η Roche Bobois International παρουσίασε το νέο της showroom στη Λεωφόρο Κηφισίας 217Α στο Μαρούσι.

Οι καλεσμένοι είχαν την ευκαιρία να περιηγηθούν στον εντυπωσιακό χώρο, ο οποίος αποτυπώνει πλήρως τη φιλοσοφία του οίκου: την αρμονική συνύπαρξη αισθητικής, καινοτομίας και λειτουργικού design. Με ιδιαίτερη έμφαση στο γαλλικό art de vivre, η βραδιά ανέδειξε τη δημιουργικότητα και την καλλιτεχνική ταυτότητα της Roche Bobois.

Στο πλαίσιο της εκδήλωσης παρουσιάστηκε και η νέα συνεργασία της εταιρείας με τον διεθνή φήμης Ισπανό σκηνοθέτη Pedro Almodóvar. Η σύμπραξη αυτή συνδυάζει το έντονο χρωματικό σύμπαν του δημιουργού με το καλλιτεχνικό όραμα του brand, προβάλλοντας τη δύναμη της έκφρασης και την αξία του δημιουργικού πειραματισμού— χαρακτηριστικά που ενώνουν τον κινηματογράφο του Almodóvar με τη σχεδιαστική ταυτότητα της Roche Bobois.

Με 339 showrooms σε 56 χώρες, η Roche Bobois συνεχίζει να αποτελεί παγκόσμιο σημείο αναφοράς στον σύγχρονο σχεδιασμό, συνεργαζόμενη με κορυφαίους οίκους και δημιουργούς όπως οι Jean Paul Gaultier, Missoni Home και Christian Lacroix Maison. Το νέο showroom στο Μαρούσι αποτελεί ακόμη ένα βήμα στην παρουσία της στην Ελλάδα και μια πρόσκληση στο κοινό να βιώσει από κοντά τον μοναδικό της κόσμο.



Market Trends

HELL Ice Coffee Pistachio: Η νέα limited edition γεύση που απογειώνει την καθημερινότητά μας



Η HELL παρουσιάζει τη νέα limited edition γεύση HELL Ice Coffee Pistachio, μια καινοτόμα πρόταση που φέρνει την απαλή, βελούδινη γεύση του φιστικιού στη συνάντηση με τον έντονο χαρακτήρα του παγωμένου καφέ. Το αποτέλεσμα; Ένα premium ready-to-drink ρόφημα που μετατρέπει την καθημερινή μας απόλαυση σε μια εντελώς νέα εμπειρία.

Διαθέσιμο πλέον στην ελληνική αγορά, το HELL Ice Coffee Pistachio απευθύνεται τόσο στους λάτρεις του φιστικιού όσο και σε όσους αναζητούν συνεχώς νέες, ανατρεπτικές γευστικές επιλογές στον παγωμένο καφέ. Η HELL, παρακολουθώντας προσεκτικά τα παγκόσμια market trends, διαπίστωσε πως η γεύση φιστίκι καταγράφει εντυπωσιακή άνοδο διεθνώς. Την ίδια στιγμή, το 72% της ανάπτυξης της κατηγορίας ready-to-drink iced coffee από το 2023 έως το 2024 προήλθε από προϊόντα με νέες γεύσεις —

επιβεβαιώνοντας πως οι καταναλωτές αγαπούν την καινοτομία.

Η νέα γεύση της σειράς HELL Ice Coffee συνδυάζει εκχύλισμα ποικιλίας Arabica, υψηλή περιεκτικότητα σε καφεΐνη (40mg/100ml), 75% γάλα και ποιοτικά συστατικά, προσφέροντας ένταση, ισορροπία και πλούσια υφή. Η ανακυκλώσιμη αλουμινένια συσκευασία ολοκληρώνει την εμπειρία, ιδανική για κατανάλωση on-the-go.

Το HELL Ice Coffee Pistachio δεν είναι απλώς ακόμη ένας καφές· είναι μια αναβαθμισμένη γευστική εμπειρία που ανεβάζει την καθημερινή μας συνήθεια... σε άλλο επίπεδο.



ANT. BEZYROGLOU & SIA EE "Απ' τα Περιβόλια του Βεζύρογλου"



Η εταιρεία ANT. BEZYROGLOU & SIA EE – “Απ’ τα Περιβόλια του Βεζύρογλου” αποδεικνύει για ακόμη μια χρονιά ότι η βιωσιμότητα δεν αποτελεί για εκείνη μια τυπική δέσμευση, αλλά έναν θεμελιώδη τρόπο λειτουργίας. Η Έκθεση Βιωσιμότητας 2024 αναδεικνύει μια σταθερή και μεθοδική πορεία προς την ενίσχυση των δεικτών ESG, παρουσιάζοντας ταυτόχρονα τις προτεραιότητες και τις στρατηγικές κατευθύνσεις για τα επόμενα χρόνια.

Η εταιρεία θέτει τον πήχη ψηλά, ενσωματώνοντας πρακτικές περιβαλλοντικής υπευθυνότητας, κοινωνικής ενδυνάμωσης και ισχυρής εταιρικής διακυβέρνησης, με στόχο την ανάπτυξη ενός σύγχρονου, ανθεκτικού και βιώσιμου αγροτικού μοντέλου.

ESG Highlights 2024

Περιβάλλον

Το 2024 αποτέλεσε χρονιά-ορόσημο, με σημαντικές ενέργειες που μειώνουν το περιβαλλοντικό αποτύπωμα και ενισχύουν την κυκλική οικονομία.

- Η εταιρεία πιστοποίησε το Σύστημα Περιβαλλοντικής Διαχείρισης σύμφωνα με το διεθνές πρότυπο ISO 14001:2015.
- Το 37,2% της ενέργειας που καταναλώθηκε προήλθε από Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας, χάρη στο φωτοβολταϊκό σύστημα ισχύος 220 kW.
- Το 48,4% των μη επικίνδυνων αποβλήτων οδηγήθηκε προς ανακύκλωση, ενισχύοντας τον στόχο για υπεύθυνη χρήση των πόρων.
- Το 87% του χαρτιού συσκευασίας προήλθε από ανακυκλωμένες πρώτες ύλες, επιβεβαιώνοντας τη δέσμευση για οικολογικό σχεδιασμό προϊόντων.

Κοινωνία

Η εταιρεία συνεχίζει να επενδύει στους ανθρώπους της και στην κοινωνία, με έμφαση στην ασφάλεια, την ισότητα και την εκπαίδευση.



🇪🇺 Το 2024 δεν καταγράφηκε κανένα εργατικό ατύχημα, αποδεικνύοντας την αποτελεσματικότητα των πολιτικών ασφαλείας.

🇪🇺 Το 39% του ανθρώπινου δυναμικού αποτελείται από γυναίκες, προωθώντας την ισορροπία και τη διαφορετικότητα.

🇪🇺 Η συνεχής κατάρτιση των εργαζομένων σε βιώσιμες γεωργικές πρακτικές, ασφάλεια τροφίμων και ανάπτυξη δεξιοτήτων αποτελεί σταθερή προτεραιότητα.

🇪🇺 Παράλληλα, η εταιρεία υλοποίησε στοχευμένες κοινωνικές δράσεις και δωρεές προς σχολεία, συλλόγους και δομές πρόνοιας, ενισχύοντας έμπρακτα την τοπική κοινότητα.



εξέλιξη σε πρότυπο αειφόρου αγροτικής επιχείρησης, προσφέροντας προϊόντα υψηλής διατροφικής αξίας με πλήρη σεβασμό στον άνθρωπο, το περιβάλλον και το μέλλον της γεωργίας.

Η αποστολή της εταιρείας επικεντρώνεται στην παραγωγή ασφαλών, ποιοτικών και περιβαλλοντικά υπεύθυνων αγροτικών προϊόντων, με καινοτόμες πρακτικές που ενισχύουν τη βιωσιμότητα και τη διατροφική ασφάλεια, ενώ παράλληλα στηρίζουν την τοπική οικονομία.

Οι αξίες που καθορίζουν τη δράση της είναι:

- ▶ Ακεραιότητα στις συνεργασίες
- ▶ Σεβασμός στο περιβάλλον και μείωση αποτυπώματος
- ▶ Καινοτομία σε τεχνολογίες και διαδικασίες
- ▶ Ομαδικότητα και ενδυνάμωση προσωπικού
- ▶ Ποιότητα σε κάθε στάδιο παραγωγής

Κλείνοντας τη φετινή έκθεση, ο **Ιδρυτής & CEO, Αντώνης Βεζύρογλου**, σημειώνει χαρακτηριστικά:

«Θα συνεχίσουμε με το ίδιο πάθος και τη δέσμευση όλων μας, διοίκησης και εργαζομένων, να διεκδικούμε καθημερινά τον ίδιο στόχο: να γινόμαστε καλύτεροι σε όλους τους τομείς και να προσφέρουμε ένα καλύτερο αύριο σε όλη την κοινωνία.»

Εταιρική Διακυβέρνηση

Η υπεύθυνη και διαφανής διοίκηση αποτελεί βασικό πυλώνα της λειτουργίας της εταιρείας.

- ✅ Το Σύστημα Διαχείρισης Ασφάλειας Τροφίμων πιστοποιήθηκε σύμφωνα με το ISO 22000:2018.
- ✅ Εφαρμόστηκαν οι Κώδικες Ορθής Γεωργικής Πρακτικής GLOBALG.A.P. PLUS, ενισχύοντας την υπεύθυνη παραγωγή.
- ✅ Το 34% των διοικητικών θέσεων καταλαμβάνεται από γυναίκες, επιβεβαιώνοντας τη δέσμευση για ενδυνάμωση στον χώρο της διοίκησης.
- ✅ Δεν καταγράφηκε κανένα περιστατικό διαφθοράς ή παραβίασης κανονισμών συμμόρφωσης.

Όραμα, Αποστολή & Αξίες

Για την Α. Βεζύρογλου & ΣΙΑ Ε.Ε., η βιώσιμη ανάπτυξη είναι στρατηγική επιλογή και όχι επικοινωνιακό σύνθημα.

Όραμα της εταιρείας είναι η διαρκής



MBA in Air Transport Management (MATBA)

Με στόχο να διαμορφώσει τη νέα γενιά στελεχών αερομεταφορών, δύο ελληνικά πανεπιστήμια – το Πανεπιστήμιο Αιγαίου και το Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης – δημιούργησαν το πρώτο MBA στην Ελλάδα αποκλειστικά αφιερωμένο στη Διοίκηση Αερομεταφορών.

Το νέο αγγλόφωνο πρόγραμμα MBA in Air Transport Management (MATBA) υλοποιείται με στρατηγικούς εταίρους τον Διεθνή Αερολιμένα Αθηνών και τον διεθνή οργανισμό Hermes – Air Transport Organisation.

Το MATBA παρέχει εξειδικευμένη θεωρητική και εφαρμοσμένη γνώση, ενισχύοντας κρίσιμες δεξιότητες στρατηγικού σχεδιασμού σε έναν από τους ταχύτερα εξελισσόμενους κλάδους παγκοσμίως. Οι απόφοιτοι μπορούν να στελεχώσουν αεροδρόμια, αεροπορικές εταιρείες, φορείς πολιτικής αεροπορίας, εταιρείες τουρισμού και διεθνείς οργανισμούς.

Το πρόγραμμα διαθέτει 23 διδάσκοντες από 8 χώρες, ισχυρή διεθνή συμβουλευτική επιτροπή και διάρκεια 1,5 έτους (90 ECTS). Περιλαμβάνει μία εβδομάδα δια ζώσης διδασκαλίας στη Χίο και στη συνέχεια σύγχρονη και ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση μέσω Zoom και Moodle. Στο δεύτερο εξάμηνο, οι φοιτητές επιλέγουν κατεύθυνση: Αερολιμένες, Αεροπορικές Εταιρείες ή Πάροχοι Υπηρεσιών Αεροναυτιλίας.

Όπως δήλωσαν οι ακαδημαϊκοί εκπρόσωποι, το MATBA «γεφυρώνει την εξειδικευμένη γνώση με τις ανάγκες της αγοράς», προσφέροντας ένα διεθνώς ανταγωνιστικό πρόγραμμα που ενισχύει την εξωστρέφεια, την καινοτομία και την επαγγελματική προοπτική των συμμετεχόντων.



Press Room

Η SKY express για μία ακόμη χρονιά τιμά την Πολεμική Αεροπορία



SKY
express

Για μία ακόμη χρονιά, η SKY express συμμετείχε ενεργά στους εορτασμούς της Πολεμικής Αεροπορίας, τιμώντας τον Προστάτη της, Αρχάγγελο Μιχαήλ, μέσα από ένα εντυπωσιακό πτητικό υπερθέαμα που πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 9 Νοεμβρίου στην παραλία του Φλοίσβου, στο Παλαιό Φάληρο.

Με υπερηφάνεια και συγκίνηση, η SKY express άνοιξε το airshow εκπροσωπώντας την Πολιτική Αεροπορία, με ένα υπερσύγχρονο Airbus A320neo. Το πλήρωμα πραγματοποίησε εντυπωσιακή διέλευση σε χαμηλό ύψος και μια χαρακτηριστική κίνηση των φτερών, ως φόρο τιμής στους πιλότους της Πολεμικής Αεροπορίας και το πλήθος των θεατών που παρακολούθησε την εκδήλωση.

Την εταιρεία εκπροσώπησε ο ιδιοκτήτης της SKY express, κ. Ιωάννης Γρύλος, μαζί με στελέχη της εταιρείας, επιβεβαιώνοντας για ακόμη μία φορά τη σταθερή της στήριξη στις Ένοπλες Δυνάμεις που διασφαλίζουν καθημερινά τον εθνικό μας εναέριο χώρο.

Παράλληλα, η SKY express υπήρξε χορηγός αερομεταφορών για μαθητές Β' Λυκείου από το Διδυμότειχο και τα Ανώγεια, οι οποίοι προσκλήθηκαν από την Πολεμική Αεροπορία να ζήσουν ένα τριήμερο γεμάτο γνώση και εμπειρίες.

Με αυτή την πρωτοβουλία, η εταιρεία ενώνει την αεροπορία με την εκπαίδευση, δίνοντας στους νέους τη δυνατότητα να γνωρίσουν από κοντά τους ανθρώπους που εμπνέουν, προστατεύουν και υπηρετούν με αφοσίωση την πατρίδα.



Βαγγέλης Αυγουλάς, ιδρυτής της ΑΜΚΕ «Με Άλλα Μάτια»

Ο NESCAFÉ® δημιουργεί έναν κόσμο ισότιμης πρόσβασης για όλους!

Ο NESCAFÉ®, ο καφές που ενώνει τους ανθρώπους, παρουσίασε στα κεντρικά γραφεία της Nestlé στο Μαρούσι το νέο του πρόγραμμα δράσεων για την ισότιμη πρόσβαση και τη συμπερίληψη των ατόμων με αναπηρία στην εκπαίδευση και την καθημερινή ζωή.

Κεντρικός άξονας του προγράμματος είναι η ενίσχυση της προσβασιμότητας στο Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΟΠΑ), μέσα από μια συνεργασία του NESCAFÉ® με την ΑΜΚΕ «Με Άλλα Μάτια» και το ΟΠΑ. Το έργο περιλαμβάνει κατασκευή δύο τουαλετών ΑμεΑ, οδηγούς όδευσης τυφλών, αναβατόρια, καθώς και αναπηρικά αμαξίδια και καρέκλες εκκένωσης.

Η Ελεάννα Γαλανάκη, Αντιπρύτανης Οικονομικού Προγραμματισμού και Υποδομών του ΟΠΑ, δήλωσε: «Με τη βοήθεια του NESCAFÉ και της δράσης “Με Άλλα Μάτια” κάνουμε το Πανεπιστήμιό μας πιο ανθρώπινο, πιο προσβάσιμο και πιο δίκαιο για όλους».

Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης, οι παρευρισκόμενοι συμμετείχαν σε βιωματικούς σταθμούς ευαισθητοποίησης για την αναπηρία όρασης, ακοής και κινητικότητας. Οι σταθμοί σχεδιάστηκαν από την ομάδα της ΑΜΚΕ, προσφέροντας μια πραγματική εμπειρία κατανόησης και ενσυναίσθησης.

Ο Βαγγέλης Αυγουλάς, ιδρυτής της «Με Άλλα Μάτια», ανέφερε: «Η συνεργασία μας με τη Nestlé έχει συμβουλευτικό χαρακτήρα. Δεν πρόκειται για μια μεμονωμένη δράση, αλλά για ουσιαστική ενσωμάτωση της προσβασιμότητας στη στρατηγική της εταιρείας».

Η δέσμευση του NESCAFÉ® για έναν κόσμο χωρίς εμπόδια ξεκίνησε το 2023, με την προσθήκη γραφή Braille στα καπάκια των συσκευασιών NESCAFÉ® Classic. Επιπλέον, σε συνεργασία με τη start-up Pop2See, οι πληροφορίες των συσκευασιών καθίστανται προσβάσιμες μέσω τεχνητής νοημοσύνης, επιλύοντας ζητήματα όπως η ανάγνωση της ημερομηνίας λήξης.

Όπως σημείωσε ο **Βαγγέλης Δρίτσας, Soluble Marketing Manager της Nestlé**: «Ο καφές είναι κάτι περισσότερο από ένα ρόφημα – είναι μια στιγμή σύνδεσης. Και αυτές οι στιγμές ανήκουν σε όλους, χωρίς εμπόδια και περιορισμούς».

Με πρωτοβουλίες όπως αυτή, ο NESCAFÉ® αποδεικνύει ότι η προσβασιμότητα δεν είναι πολυτέλεια, αλλά δικαίωμα. Δημιουργεί έναν κόσμο πιο δίκαιο, πιο ανοιχτό και πιο ανθρώπινο, όπου κάθε άνθρωπος έχει τη θέση του στο τραπέζι – και φυσικά, στην ίδια κούπα καφέ.



Περισσότερα [εδώ](#).



Μπεζ Νοοτροπία: Μήπως πρέπει να την υιοθετήσουμε;



Όλο και περισσότεροι άνθρωποι σήμερα αναζητούν έναν τρόπο να ζουν με περισσότερη ηρεμία και ουσία. Η λύση μπορεί να μην βρίσκεται σε υπερβολικές αλλαγές ή εντυπωσιακά trends, αλλά σε μια πιο διακριτική, ουδέτερη προσέγγιση: την Μπεζ Νοοτροπία (Beige Mindset).

Πρόκειται για μια φιλοσοφία ζωής που επαναπροσδιορίζει την καθημερινότητά μας, τις επιλογές μας και τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο γύρω μας.

Τι είναι η Μπεζ Νοοτροπία;

Η Μπεζ Νοοτροπία δεν αφορά μόνο το στιλ. Είναι μια στάση ζωής που στηρίζεται στην ουδετερότητα, την απλότητα και την εσωτερική ηρεμία. Όπως το μπεζ χρώμα λειτουργεί ως καμβάς για άλλα στοιχεία, έτσι και αυτή η νοοτροπία δημιουργεί χώρο για αυτογνωσία, καθαρή σκέψη και συνειδητές επιλογές.

Ζώντας με Beige Mindset, επιλέγεις να:

- Αποφεύγεις τις υπερβολές και τα δραματικά σενάρια
- Εστιάζεις σε σταθερές, ουσιώδεις αξίες
- Επιβραδύνεις, δίνοντας χρόνο στον εαυτό σου να σκεφτεί και να νιώσει
- Δημιουργείς ένα περιβάλλον που ενισχύει την ψυχική ισορροπία

Με λίγα λόγια, η Μπεζ Νοοτροπία είναι η τέχνη της καθημερινής ηρεμίας — ένας τρόπος να ζεις χωρίς φασαρία και πιο ουσιαστικά.

Πώς εκφράζεται στην αισθητική και τον χώρο

Η Μπεζ Νοοτροπία βρίσκει φυσική έκφραση στον τρόπο που διακοσμούμε το σπίτι μας και διαμορφώνουμε τους χώρους. Ουσιαστικά, πρόκειται για *minimal* αισθητική, αλλά με νόημα και ζεστασιά:

Χρώματα: γήινες, ουδέτερες αποχρώσεις που ηρεμούν το μάτι και δημιουργούν αίσθηση ισορροπίας

Υλικά: φυσικά και απλά, όπως ξύλο, μάρμαρο, λινό και βαμβάκι

Φωτισμός: άφθονο φυσικό φως ή ζεστό, απαλό τεχνητό φως που τονίζει τη γαλήνη του χώρου

Αξεσουάρ: περιορισμένα, διακριτικά, που προσθέτουν προσωπικότητα χωρίς να «φωνάζουν»

Το αποτέλεσμα είναι ένας χώρος που «αναπνέει», που σε προσκαλεί να σταματήσεις, να σκεφτείς και να νιώσεις, χωρίς να σε κατακλύζει η πολυπλοκότητα.

Η Μπεζ Νοοτροπία στην καθημερινή ζωή

Η φιλοσοφία αυτή επεκτείνεται σε κάθε πτυχή της ζωής.

Στις συνήθειες: μικρές καθημερινές πράξεις που μειώνουν το άγχος, όπως ένα ήρεμο πρωινό ή λίγη σιωπή πριν ξεκινήσει η μέρα.

Στις σχέσεις: επιλέγεις ποιες σχέσεις σε τρέφουν και ποιες σε κουράζουν. Η ουδετερότητα δεν σημαίνει αδιαφορία, αλλά συνειδητή παρουσία.

Στα social media: μειώνεις την έκθεση σε θόρυβο και υπερπληροφόρηση, παρακολουθώντας μόνο ό,τι προσθέτει αξία και θετική ενέργεια.

Στην ψυχολογία: αφήνεις χώρο στη σκέψη και τα συναισθήματα, αποφεύγεις τις περιττές συγκρούσεις και μαθαίνεις να διαχειρίζεσαι την ένταση με ηρεμία.

Ακολουθώντας τη Μπεζ Νοοτροπία, η ζωή γίνεται πιο διαυγής, οι επιλογές πιο συνειδητές και η καθημερινότητα πιο ευχάριστη.

Ψυχολογικά οφέλη της Μπεζ Νοοτροπίας

Η σταθερή εφαρμογή της νοοτροπίας αυτής συνδέεται με:

- Μείωση στρες και υπερδιέγερσης
- Αυξημένη συγκέντρωση και αυτογνωσία
- Μεγαλύτερη ανθεκτικότητα στις προκλήσεις της καθημερινότητας
- Αίσθηση εσωτερικής ηρεμίας και πληρότητας

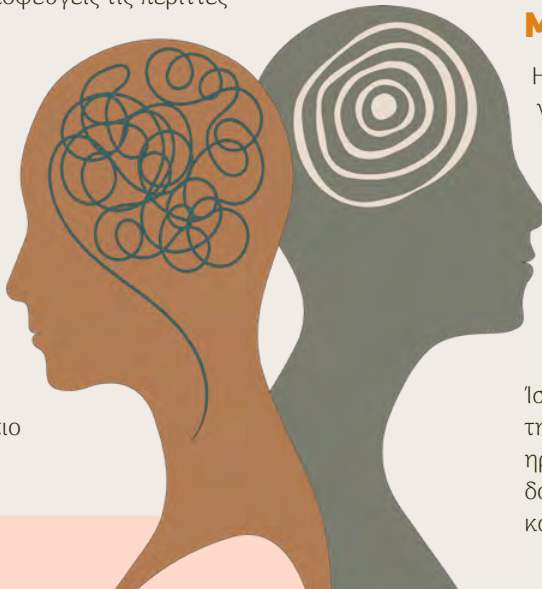
Είναι σαν ένα καθημερινό detox για τον νου και την ψυχή, μια πρακτική που μας βοηθά να ξεχωρίζουμε την ουσία από τον θόρυβο.

Μήπως ήρθε η ώρα να την υιοθετήσουμε;

Η Μπεζ Νοοτροπία δεν είναι ένα trend που θα περάσει γρήγορα. Είναι μια φιλοσοφία που αντανάκλα τις ανάγκες της εποχής.

Μπορεί να φαίνεται απλή, αλλά στην πραγματικότητα είναι βαθιά μεταμορφωτική. Κάθε μικρή αλλαγή — ένα ήρεμο χρώμα στον χώρο, μια σιωπηλή στιγμή για τον εαυτό σου ή μια ουδέτερη αλλά συνειδητή επιλογή — δημιουργεί ένα κύμα εσωτερικής ισορροπίας που εξαπλώνεται σε όλη τη ζωή σου.

Ίσως ήρθε η στιγμή να πειραματιστούμε. Να αποδεχθούμε την ουδετερότητα, την απλότητα και την καθημερινή ηρεμία. Να υιοθετήσουμε τη Μπεζ Νοοτροπία — και να δούμε πώς μια μικρή αλλαγή στη στάση μας μπορεί να κάνει τη διαφορά σε κάθε μας μέρα.



Θέατρο «ΦΙΛΙΠ»: Ο νέος πολιτιστικός χώρος στην καρδιά της Κυψέλης



Η Κυψέλη, μία από τις πιο ζωντανές και δημιουργικές γειτονιές της Αθήνας, αποκτά έναν νέο χώρο πολιτισμού. Το Θέατρο ΦΙΛΙΠ, στη γωνία Θάσου & Δροσοπούλου, άνοιξε τις πύλες του φέρνοντας νέα πνοή στη θεατρική ζωή της πόλης. Ανήκει στην Εταιρεία Θεατρικών Παραγωγών ΜΕΘΕΞΙΣ και στον Χρήστο Τριπόδη, που το οραματίστηκε ως σημείο συνάντησης καλλιτεχνών και κοινού — έναν χώρο ζωντανό, δημιουργικό και γεμάτο έμπνευση.

Η θεατρική σεζόν 2025–2026 ξεκινά με τρεις πολυαναμενόμενες παραγωγές:



«Χάσαμε τη Θεία – Στοπ» του Γιώργου Διαλεγμένου, σε σκηνοθεσία Χρήστου Τριπόδη. Μια πικρή κωμωδία που σατιρίζει τη μεταπολεμική Ελλάδα, μέσα από το μαύρο χιούμορ και την απελπισία μιας οικογένειας που προσπαθεί να αλλάξει τη ζωή της. Με τους Ορέστη Τζιόβα, Τζούς Ευείδη, Γιώργο Σουξέ, Τζένη Διαγούπη κ.ά.

«TERROR» του Φέρντιναντ φον Σίραχ, ένα δικαστικό θρίλερ που μετατρέπει τη σκηνή σε δικαστήριο, όπου οι θεατές καλούνται να αποφασίσουν για τη μοίρα του κατηγορούμενου. Σε σκηνοθεσία Γιώργου Οικονόμου και διασκευή Μιρέλας Παπαοικονόμου, με τους Ίντρα Κέιν, Θεοδώρα Σιάρκου, Δημήτρη Λιόλιο κ.ά.

«Βότκα Μολό-τοφ» της Ελένης Ράντου, βασισμένη στα διηγήματα του Τσέχωφ, αποκαλύπτει την τρυφερότητα, την ειρωνεία και τη χιουμοριστική ματιά του συγγραφέα στη ζωή και στους ανθρώπους. Σκηνοθεσία Νικορέστη Χανιωτάκη, με πρωταγωνιστές τους Τάσο Χαλκιά, Φωτεινή Μπαξεβάνη, Τζένη Διαγούπη, Φώτη Σπύρο κ.ά.



Το Θέατρο ΦΙΛΙΠ επιδιώκει να συνδέσει τη θεατρική δημιουργία με την κοινωνική και πολιτιστική ζωή της Αθήνας, προσφέροντας στο κοινό ποιοτικές, σύγχρονες και πολυδιάστατες παραστάσεις.

Θέατρο ΦΙΛΙΠ, Θάσου 11 & Δροσοπούλου, Κυψέλη
Εισιτήρια μέσω More.com και στο ταμείο του θεάτρου
Τηλ. 210 8656155 & 210 7622034

methexis-productions.com



«Φόνος στην ταρατσα»

Η Νατάσα Ιντζόγλου, Senior Head of ISV Sales στην Amazon, κάνει ένα εκρηκτικό πέρασμα στον χώρο της ελληνικής αστυνομικής λογοτεχνίας με το πρώτο της μυθιστόρημα, «Φόνος στην ταρατσα», ένα ντεμπούτο που συζητιέται ήδη για τη δυναμική του ένταση και την κινηματογραφική του ατμόσφαιρα.

Η ιστορία ξεκινάει σε ένα φαινομενικά αθώο πάρτι σε ταρατσα – μια από εκείνες τις βραδιές που τίποτα δεν προμηνύει την καταστροφή. Όμως μέσα σε λίγες στιγμές, ο χώρος μετατρέπεται σε σκηνικό εγκλήματος, αποκαλύπτοντας μυστικά που δεν έπρεπε ποτέ να έρθουν στο φως. Εμμονές, προδοσίες και σκιές που κινούνται κάτω από την επιφάνεια συνθέτουν ένα ψυχολογικό θρίλερ που σφίγγει ολοένα και περισσότερο τον αναγνώστη.

Με φρέσκια ματιά, δυνατή πλοκή και ρυθμό που δεν χαλαρώνει στιγμή, η Ιντζόγλου εισέρχεται στο είδος με αυτοπεποίθηση, παρουσιάζοντας ένα μυθιστόρημα που συνδυάζει σύγχρονη γραφή και ώριμη αφηγηματική τεχνική. Το «Φόνος στην ταρατσα» αποτελεί μια πολλά υποσχόμενη αρχή για μια νέα συγγραφική φωνή που ανανεώνει τον χώρο και συστήνει μια ηρωίδα αποφασισμένη να φτάσει μέχρι το τέλος – όποιο κι αν είναι αυτό.

Εκδόσεις MINΩΑΣ

«Η απαγωγή της ιέρειας»



Με 25 βιβλία, 20 χρόνια διαδρομής και περισσότερα από 700.000 αντίτυπα, το αγαπημένο συγγραφικό δίδυμο Γιάννης & Μαρίνα Αλεξάνδρου επιστρέφει με μια νέα, βαθιά συγκινητική ιστορία: το μυθιστόρημα «Η απαγωγή της ιέρειας».

Η ηρωίδα, η Έλβη, μια νεαρή αρχαιολόγος με πάθος για την ιστορία, εργάζεται ως ξεναγός στον ιερό χώρο της Ελευσίνας. Εκεί, ανάμεσα στα ίχνη της αρχαιότητας, ξετυλίγεται μια αφήγηση που γεφυρώνει δύο κόσμους: το παρελθόν και το σήμερα. Η Έλβη, μέσα από τις αφηγήσεις και τις ανακαλύψεις της, φέρνει στο φως μια ιστορία γυναικών που άντεξαν, πάλεψαν, αγάπησαν και άφησαν ανεξίτηλα σημάδια μέσα στον χρόνο.

Η «απαγωγή της ιέρειας» είναι ένα βιβλίο για τη μνήμη και τη δύναμη. Για τις ζωές που δοκιμάζονται από την απώλεια, αλλά βρίσκουν τρόπο να συνεχίσουν. Για τον έρωτα που επιμένει. Για την ανθεκτικότητα των γυναικών που δεν ξεχνούν – και δεν αφήνουν την αλήθεια να χαθεί.

Με ευαισθησία και αφηγηματική δεξιότητα, οι Αλεξάνδρου παρουσιάζουν μια ιστορία που θα αγγίξει όσους αγαπούν τη σύγχρονη ελληνική λογοτεχνία με ιστορικό υπόβαθρο και έντονο συναισθηματικό πυρήνα.

Εκδόσεις MINΩΑΣ

quote of the day

SOME PEOPLE FEEL LIKE THE COLOR BLUE — CALM, STEADY, AND EXACTLY WHERE YOUR SOUL RESTS

Γιορτάζουν!

14 Παρασκευή
Γρηγόρης, Γρηγορία, Φίλιππος,
Φιλίτσα

16 Κυριακή
Ιφιγένεια, Ματθαίος, Μαθίλδη

14 Νοεμβρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα κατά του Διαβήτη
- › Children's Day
- › National Family PJ Day
- › International Girls Day
- › Loosen Up Lighten Up Day
- › National Seat Belt Day

15 Νοεμβρίου

- › World Vasectomy Day
- › National Clean Out Your Refrigerator Day
- › National Recycling Day
- › I Love to Write Day
- › National Philanthropy Day

16 Νοεμβρίου

- › Διεθνής Ημέρα Ανεκτικότητας
- › Διεθνής Ημέρα Φλαμένκο
- › International Day For Tolerance
- › National Button Day
- › National Clarinet Day
- › National Fast Food Day