



ΕΝΩΣΗ ΔΙΑΚΙΝΗΤΩΝ  
ΕΜΠΟΡΩΝ ΟΙΝΩΝ & ΠΟΤΩΝ

# ΕΔΕΟΠ

ΑΘΗΝΩΝ

Ζ. Παπαντωνίου 54-58 Αθήνα, Τ.Κ. 11145 Τηλ. 210 8318221

www.edopath.gr e-mail: edeopath@gmail.com



ΕΤΟΣ 390  
ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 456  
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2024  
ΚΩΔΙΚΟΣ: 011505

**Η νέα ιστοσελίδα της ΕΔΕΟΠ:  
www.edeop.gr είναι έτοιμη  
Συνάδελφοι εγγραφείτε όλοι  
για να ενισχύσουμε τον κλάδο**



Το Διοικητικό Συμβούλιο αποφάσισε την δημιουργία νέας σύγχρονης ιστοσελίδας (portal), όπου θα εγγράφονται τα μέλη μας και θα αποστέλλεται ό,τι νέο υπάρχει (προσφορές, νέα κλπ) στα e-mail τους. Επίσης υπάρχει δυνατότητα να υποβάλλονται ερωτήματα που θα απαντώνται από εντεταλμένο όργανο της ΕΔΕΟΠ.

Ηδη άρχισε να δημοσιεύεται βιβλιοθήκη με τους τρέχοντες τιμοκατάλογους όλων των εταιρειών όπου οι ενδιαφερόμενοι λαμβάνουν γνώση αφού εγγρα-

φούν και λάβουν τους σχετικούς κωδικούς. Η ΕΔΕΟΠ ΑΘΗΝΩΝ επιθυμεί αυτό το site που θα ενημερώνεται καθημερινά να γίνει ένα σύγχρονο εργαλείο της αγοράς για όλους τους συναδέλφους και ήδη το υλοποιεί ταχύτατα.

Για την ενημέρωση των συναδέλφων δημοσιεύουμε την πρόοδο της κατασκευής της ιστοσελίδας ώστε οποιοσδήποτε επιθυμεί να καταθέσει τις απόψεις του να τις αποστείλει στο email: edeopath@gmail.gr

## ΑΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΕΣ ΑΥΞΗΣΕΙΣ ΣΤΑ ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ

Για μια ακόμη φορά...

Πληροφορηθήκαμε ότι οι εταιρείες είναι έτοιμες να επιβάλουν αυξήσεις στα αεριούχα και μη αναψυκτικά, που περιέχουν πορτοκάλι. Η επίσημη δικαιολογία είναι οι αυξήσεις στις τιμές παραγωγού του παραπάνω φρούτου. Οι συνεργαζόμενες εταιρείες μάλιστα εκμεταλλευόμενες την δεσπόζουσα θέση τους στην αγορά αποφάσισαν προφανώς για λόγους εσωτερικού ανταγωνισμού των προϊόντων, να αυξήσουν χωρίς λόγο και την τιμή των προϊόντων που περιέχουν λεμόνι παρότι δεν αυξήθηκαν οι τιμές παραγωγού για το συγκεκριμένο προϊόν.

Δεν θέλησαν δηλαδή ένα δικό τους ανταγωνιστικό προϊόν να είναι φθηνότερο από ένα άλλο ομοειδές στο ράφι και έτσι αυθαίρετα αυξάνουν την τιμή και του άλλου προϊόντος.

Θα επισημάνουμε ότι η εν γένει αγορά των αεριούχων αναψυκτικών διακρίνεται σε δυο επιμερους αγορές, αυτή των αεριούχων αναψυκτικών τυπου cola και αυτή των λοιπων αεριούχων αναψυκτικών. Εντούτοις, η διακριση της αγοράς των αεριούχων αναψυκτικών σε δυο επιμερους σχετικές αγορές (των αναψυκτικών τυπου Cola και των λοιπων αναψυκτικών) είναι ερευνητέα, καθώς τα αναψυκτικά περαν του βασικού συστατικού τους, έχουν τα ίδια χαρακτηριστικά (γλυκία γευση και αναβραζουσα ιδιοτητα), υπηρετώντας την ίδια ανάγκη απαλειψεως της δίψας, απευθύνονται στο ίδιο καταναλωτικό κοινό (κυρίως



στους νεους), και έχουν κοινό τρόπο παρασκευής, γι' αυτό και οι παραγωγοί αναψυκτικών διαθέτουν στην γκάμα τους και το προϊόν cola και τα λοιπα αναψυκτικά.

Ακολουθως, προσθετουμε οτι συνήθως οι εταιρείες τιμολογουν τα αναψυκτικά τους (cola και λοιπα) μέχρι τώρα, με τον ίδιο τρόπο, στις ίδιες τιμές, ανεξαρτητως του τυπου αναψυκτικού, καθώς αφενος για την παραγωγή τους χρησιμοποιείται το ίδιο ανθρωπινο δυναμικο και ο ίδιος κεφαλαιουχικος εξοπλισμος αφετερου, δε, το κοστος τοσο της παραγωγής (οπως τιμη πετρελαιου, ζαχαρης κ.λπ.) όσο και διανομής δεν διαφέρει είτε αφορά cola είτε τα λοιπα αναψυκτικά, επομένως είναι περίπου αμελητέα η αύξηση της τιμής χονδρικής του χυμού πορτοκαλιού.

Η αύξηση των τιμών στα αναψυκτικά μπορεί να επηρεάσει τόσο τον καταναλωτή όσο και τις επιχειρήσεις. Ο καταναλωτής ίσως αντιδράσει αρνητικά και να μειώσει την αγορά του προϊόντος. Επιπλέον, οι επιχειρήσεις ενδέχεται να αντιμετωπίσουν μείωση των πωλήσεων για μια ακόμη φορά.

Η δική μας άποψη είναι, ότι οι εταιρείες ψάχνουν μια ακόμη ευκαιρία για κερδοσκοπία σε βάρος του καταναλωτή, αλλά και των μικρομεσαίων επιχειρήσεων που τα διανέμουν στην αγορά.

## ΠΡΟΣΦΥΓΗ ΣΤΗ ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΓΙΑ ΣΗΜΕΙΑ Μ ΑΝΤΙΣΥΝΤΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΝΕΟΥ ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΟΥ

Σελίδα 2

Ο πληθωρισμός κάλπασε και τον Δεκέμβριο, αυξήσεις έως και 3,5%



Στη σελίδα 4

Ό,τι πρέπει να γνωρίζετε για την μύρα



Στη σελίδα 14-15

Κλιματική κρίση και ενέργεια: Αποτίμηση προκλήσεων στην εκπόνηση του 2023

Στη σελίδα 12

# ΠΡΟΣΦΥΓΗ ΣΤΗ ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΓΙΑ ΣΗΜΕΙΑ ΑΝΤΙΣΥΝΤΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΝΕΟΥ ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΟΥ

Ενωμένοι έμποροι, επιστήμονες, επαγγελματιοβιοτέχνες, απέναντι σε όσα φέρνει η φορολογική μεταρρύθμιση της κυβέρνησης

Σε μία κατάμεστη αίθουσα κεντρικού ξενοδοχείου της Αθήνας, παρουσία αρχηγών κομμάτων, βουλευτών και πολιτικών στελεχών, εκατοντάδες ελεύθεροι επαγγελματίες και αυτοαπασχολούμενοι άκουσαν τις τοποθετήσεις των Προκόπη Παυλόπουλου, τέως Πρόεδρου Ελληνικής Δημοκρατίας, Ακαδημαϊκού, Επίτιμου Καθηγητή ΕΚΠΑ, Ευάγγελου Βενιζέλου, πρώην Αντιπρόεδρου της Κυβέρνησης, Καθηγητή Συνταγματικού Δικαίου ΑΠΘ και Θεόδωρου Φορτσάκη, Ομ. Καθηγητή Νομικής Σχολής Αθηνών, πρ. Πρύτανη ΕΚΠΑ, πρ. Βουλευτή Επικρατείας, οι οποίοι ανέδειξαν ζητήματα συνταγματικότητας του νέου φορολογικού νόμου.

Η εκδήλωση διοργανώθηκε την Τετάρτη 10 Ιανουαρίου 2024 από την Συντονιστική Επιτροπή Ελεύθερων Επαγγελματιών-Επιστημόνων-Επαγγελματιοβιοτεχνών-Εμπόρων, η οποία αναμένεται να προσφύγει στη Δικαιοσύνη για ζητήματα συνταγματικότητας του νέου νόμου. «Η απόφαση του συντονιστικού των φορέων είναι από κοινού να προσφύγουμε μαζί δικαστικά σε όλα τα αρμόδια δικαστήρια», ανακοινώθηκε σχετικά από τον Δημήτρη Βερβεσό, Πρόεδρο της Ολομέλειας Δικηγορικών Συλλόγων Ελλάδος. Σύμφωνα με τον πρώην Πρόεδρο της Δημοκρατίας, Προκόπη Παυλόπουλο, οι διατάξεις του νόμου ενέχουν σημαντικές πτυχές αντισυνταγματικότητας.

Μεταξύ άλλων, ο κ. Παυλόπουλος αναφέρθηκε στην εξομοίωση του ελεύθερου επαγγελματία με τον μισθωτό, τονίζοντας ότι σύμφωνα με αποφάσεις του ΣτΕ αυτό είναι αδιανόητο γιατί η φορολογική θέση του μισθωτού είναι πολύ διαφορετική από τον ελεύθερο επαγγελματία. «Με αυτό το νομοσχέδιο που σήμερα είναι νόμος του κράτους το ελληνικό δημόσιο δηλώνει την «πτώχευση» του συστήματος φορολογίας στην Ελλάδα. Ομολογεί το κράτος την ανικανότητά του να εισπράξει φορολογητέα ύλη.

Την αδυναμία του και από πλευράς υπηρεσιών, ανθρώπινου δυναμικού, και από πλευράς δυνατοτήτων σε ό,τι αφορά την τεχνική του ελέγχου. Καθιστά τους ελεύθερους επαγγελματίες εξορισμού ενόχους ψευδών δηλώσεων και με βάση αυτό το τεκμήριο που δεν ταιριάζει σε κράτος δικαίου αλλά σε αστυνομικό κράτος επιχειρεί να εξορθολογίσει ένα φορολογικό σύστημα όπου η μεγαλύτερη φοροδιαφυγή προέρχεται από οποιονδήποτε άλλο εκτός από τους συγκεκριμένους ελεύθερους επαγγελματίες. Όχι ότι δεν υπάρχει εκεί φοροδιαφυγή αλλά να ξέρουμε πού στοχεύουμε όταν προσπαθούμε να επιφέρουμε ισότητα ενώπιον των δημοσίων βαρών», υπογράμμισε ο κ. Παυλόπουλος.

Για τις διακρίσεις που φέρνει ο νόμος σε βάρος των οικονομικά ασθενέστερων, μίλησε μεταξύ άλλων ο Ευάγγελος Βενιζέλος: «Υπάρχει και κάτι βαθύτερο που προσκρούει στην αρχή της φορολογικής ισότητας και καταδεικνύει ότι δεν υπηρετείται ο δημοσίου συμφέροντος στόχος της καταπολέμησης της φοροδιαφυγής. Προτείνει ο νομοθέτης μία συναλλαγή. Σου λέει, ανεξαρτήτως του ύψους των εισοδημάτων σου, όταν είσαι μεγάλος φορολογούμενος στην πράξη, δεν χρειάζεται να κάνεις οτιδήποτε άλλο παρά να

αποδεχθείς το τεκμήριο. Αν τα εισοδήματά σου είναι πολύ μεγαλύτερα των τεκμαρτών τότε δεν απειλείσαι με έλεγχο. Αν τα εισοδήματά σου είναι μικρότερα των τεκμαρτών και θες να αμφισβητήσεις το τεκμήριο απειλείσαι με έλεγχο. Άρα οι έλεγχοι δεν προσανατολίζονται στους μεγαλύτερους εν δυνάμει φορολογούμενους αλλά σε αυτούς που δεν καλύπτουν το τεκμήριο και τολμούν να το αμφισβητήσουν.

Μία δικανικού χαρακτήρα υπεράσπιση αυτού του ισχυρισμού της αντισυνταγματικότητας ενώπιον του ΣτΕ πρέπει κατά τη γνώμη μου να εστιαστεί σε αυτό το σημείο».

Ζητήματα συνταγματικότητας για το θέμα του τεκμηρίου έθεσε και ο Θεόδωρος Φορτσάκης:

«Η προσωπική μου γνώμη είναι ότι εδώ υπάρχει ένα πραγματικό πρόβλημα αντισυνταγματικότητας διότι οι εξαιρέσεις που προβλέπονται από το πεδίο εφαρμογής του τεκμηρίου είναι στην πραγματικότητα όχι θέσιμη τεκμηρίου μαχτού αλλά είναι περιορισμός του πεδίου επιβολής του τεκμηρίου. Η δική μου άποψη είναι ότι οι λόγοι που προβλέπονται για την αντιμετώπιση του τεκμηρίου από τον νόμο είναι τόσο δύσκολο να εκπληρωθούν ή να αποδειχθούν που το τεκμήριο καταλήγει στην ουσία να είναι αμάχητο.

Η βάση του τεκμηρίου, δηλαδή η εξομοίωση ελεύθερων επαγγελματιών και μισθωτών ως προς τα έξοδά τους, έχει ήδη κριθεί αντισυνταγματική από την Ολομέλεια του ΣτΕ με αφορμή το νόμο Κατρούγκαλου. Η πρόβλεψη ότι ο φορολογούμενος μπορεί αν θέλει να απαλλαγεί από το τεκμήριο και να υποβάλει αίτημα για τη διεξαγωγή φορολογικού ελέγχου κατά την άποψή μου δεν το μετατρέπει σε μαχητό διότι δεν διευκρινίζεται πρώτον αν είναι υποχρεωτικό να γίνει ο έλεγχος αν υποβληθεί αίτηση, δεύτερον η απλή αίτηση του φορολογούμενου οδηγεί σε παραμερισμό του τεκμηρίου αμέσως, τρίτον το τεκμήριο ισχύει έως ότου διεξαχθεί ο έλεγχος, τέταρτον μέσα σε πόσο χρόνο πρέπει να διεξαχθεί ο έλεγχος αυτός και πέμπτον τι θα γίνει αν τελικώς ο έλεγχος δεν διεξαχθεί.

Η άποψή μου είναι ότι ο έλεγχος δεν είναι δικαίωμα του φορολογούμενου, είναι εξουσία της διοίκησης. Δεν νοείται να γίνεται έλεγχος κατ'αίτηση», σημείωσε μεταξύ άλλων ο κ. Φορτσάκης ενώ κατέληξε τονίζοντας ότι «η θέσιση τεκμηρίου τέτοιου τύπου σπράχνει τα πράγματα προς τα κάτω. Αντί να ωθήσει στο να δηλώσουν όλοι

πόσα κερδίζουν, οδηγεί αυτούς που κερδίζουν περισσότερα να δηλώσουν λιγότερα αλλά πάνω από το τεκμήριο». Στην έναρξη της εκδήλωσης απύθηναν και ρετιρισμό οι εκπρόσωποι των φορέων. Μεταξύ αυτών και ο Πρόεδρος του Επαγγελματικού Επιμελητηρίου Αθηνών, Γιάννης Χατζηθεοδοσίου, ο οποίος αναφέρθηκε στην στόχευση της κυβέρνησης να εισπράξει περίπου 550 εκατ. ευρώ μέσω της φορολόγησης των ελεύθερων επαγγελματιών, την ώρα που ο απωλεσθέν φόρος λόγω της παραοικονομίας εκτιμάται σε περίπου 10 δισ. ευρώ.

«Την ίδια στιγμή ενώ οδηγείς στα άκρα, μειώνοντας, με βάση το σχέδιο Πισσαρίδη, κατά 50% τη μικρομεσαία τάξη, για 12 χρόνια οι 4 συστημικές τράπεζες δεν φορολογούνται. Είναι στον αναβαλλόμενο φόρο. Οι ίδιες οι τράπεζες δηλώνουν 5 δισ. κέρδη. Άλλο ερώτημα. Γιατί πολλές εταιρείες στην Ελλάδα πληρώνουν 0% φορολογία; Το ζητούμενο είναι να υπάρξει ισονομία. Με τον ίδιο τρόπο που αντιμετωπίζονται οι μεγάλοι να αντιμετωπίζονται και οι μικροί», τόνισε ο κ. Χατζηθεοδοσίου.

Στην εκδήλωση παραβρέθηκε πλήθος εκπροσώπων του πολιτικού κόσμου. Την κυβέρνηση εκπροσώπησε η βουλευτής Ζωή Ράπτη ενώ μεταξύ των παρισταμένων πολιτικών ήταν η Πρόεδρος της Πλεύσης Ελευθερίας, Ζωή Κωνσταντοπούλου. Από τον ΣΥΡΙΖΑ-ΠΣ Βουλευτές και στελέχη μεταξύ των οποίων οι Νίκος Παππάς, Βασίλης Κόκκαλης, Γιάννης Σαρακιώτης, Νίνα Κασιμάτη, Διονύσης Καλαματιανός, Διονύσης Τεμπονέρας, Νικόλας Φαραντούρης, Τρύφων Αλεξιάδης, Παναγιώτης Κουρουμπλής.

Από το ΠΑΣΟΚ οι: Ανδρέας Σπυρόπουλος, Δημήτρης Μάντζος, Παύλος Χρησιτίδης, Νάντια Γιαννακοπούλου, Παναγιώτης Δουδωνής, Μανώλης Χριστοδουλάκης.

Από το κόμμα Νίκη, ο βουλευτής Αναστάσιος



Οικονομόπουλος και από την Πλεύση Ελευθερίας ο βουλευτής Αλέξανδρος Καζαμίας.

Την εκδήλωση συντόνισε ο δημοσιογράφος Παναγιώτης Στάθης.

Από το Ε.Ε.Α.

Εφημερίδα  
**ΕΔΕΟΠ**  
Μηνιαίο  
δημοσιογραφικό  
όργανο της  
**ΕΝΩΣΗΣ ΔΙΑΚΙΝΗΤΩΝ  
ΕΜΠΟΡΩΝ  
ΟΙΝΩΝ-ΠΟΤΩΝ ΑΘΗΝΩΝ**

Ιδιοκτήτης  
**ΕΔΕΟΠ ΑΘΗΝΩΝ**  
Οδός Ζ. Παπαντωνίου  
54-58, 11145 Αθήνα

Τηλ. 210-8318221,  
210-8312351  
www.edeopath.gr  
e-mail: edeopath@gmail.gr  
ΚΩΔΙΚΟΣ: 1505

Εκδότης  
**ΒΥΤΙΝΙΩΤΗΣ  
ΙΩΑΝΝΗΣ**  
210-9702018

Επιμέλεια Έκδοσης -  
Εκτύπωση  
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΕΣΜΟΣ  
Ε. Γιάνναρη 5, 11853  
210-3468268

## ΤΟ Δ.Σ. ΤΗΣ ΕΔΕΟΠ ΑΘΗΝΩΝ



<b>ΒΥΤΙΝΙΩΤΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ</b>	<b>210-9702018</b>	<b>ΠΡΟΕΔΡΟΣ</b>
<b>ΑΝΩΓΙΑΝΝΑΚΗΣ ΔΑΜΙΑΝΟΣ</b>	<b>210-8043465</b>	<b>ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ</b>
<b>ΔΑΝΙΗΛ ΣΠΥΡΟΣ</b>	<b>210-4934757</b>	<b>ΓΕΝ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ</b>
<b>ΖΑΜΠΟΥΡΑΣ ΧΑΡΗΣ</b>	<b>210-2465788</b>	<b>ΤΑΜΙΑΣ</b>
<b>ΔΕΡΜΙΤΖΑΚΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ</b>	<b>210-5779896</b>	<b>ΜΕΛΟΣ</b>
<b>ΚΑΡΑΜΗΝΑΣ ΜΙΧΑΗΛ</b>	<b>210-8818953</b>	<b>ΜΕΛΟΣ</b>
<b>ΝΤΑΜΠΑΡΑΚΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ</b>	<b>210-2772005</b>	<b>ΜΕΛΟΣ</b>

Πρατηριούχε, δυνάμωσε τη φωνή της ΕΔΕΟΠ Αθηνών για να επιδύσουμε τα προβλήματα του κλάδου



# A matter of choice



Ανακάλυψε την απaráμιλλη γεύση του.  
Ένας πραγματικά αυθεντικός ιταλικός espresso.  
Ο espresso που θα επιλέξεις.

Πληθωρισμός

# Ο ΠΛΗΘΩΡΙΣΜΟΣ ΚΑΛΠΑΣΕ ΚΑΙ ΤΟΝ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟ, ΑΥΞΗΣΕΙΣ ΕΩΣ ΚΑΙ 3,5%

## Τι δείχνουν τα στοιχεία της ΕΛΣΤΑΤ για την πορεία των τιμών

Αύξηση 3,5% κατέγραψε ο πληθωρισμός τον Δεκέμβριο, προσθέτοντας έντονη ανησυχία τόσο στους πολίτες όσο και στην κυβέρνηση για τη νέα δυναμική ανατιμήσεων που αναπτύσσεται.

Σύμφωνα με τα στοιχεία της ΕΛΣΤΑΤ, ο Γενικός ΔΤΚ τον Δεκέμβριο, σε σύγκριση με τον Νοέμβριο 2023, πάντως, παρουσίασε μείωση 0,1%, έναντι μείωσης 0,5% που σημειώθηκε κατά την αντίστοιχη σύγκριση του προηγούμενου έτους.

Ο μέσος ΔΤΚ του δωδεκαμήνου Ιανουαρίου 2023 – Δεκεμβρίου 2023, σε σύγκριση με τον αντίστοιχο Δείκτη του δωδεκαμήνου Ιανουαρίου 2022 – Δεκεμβρίου 2022, παρουσίασε αύξηση 3,5%, έναντι αύξησης 9,6% που σημειώθηκε κατά την αντίστοιχη σύγκριση του δωδεκαμήνου Ιανουαρίου 2022 – Δεκεμβρίου 2022 με το δωδεκάμηνο Ιανουαρίου 2021 – Δεκεμβρίου 2021.

Τα στοιχεία που ανακοίνωσε η ΕΛΣΤΑΤ επιβεβαιώνουν την πρώτη εικόνα που είχε δώσει και η Eurostat, από την οποία προέκυψε αναζωπύρωση του πληθωρισμού για τον Δεκέμβριο στην Ελλάδα και σε όλη την Ευρωζώνη. Σύμφωνα με τα προκαταρκτικά στοιχεία της Eurostat, ο πληθωρισμός της Ευρωζώνης αυξήθηκε τον Δεκέμβριο στο 2,9% από 2,4% και της Ελλάδας στο 3,7% από 2,9% τον προηγούμενο μήνα.

Τις τελευταίες ημέρες, οι προβολές έχουν μετατοπιστεί από την διαρκή ακρίβεια στα τρόφιμα, στα μεγάλα περιθώρια κέρδους των πολυεθνικών, τη μάχη των προσφορών-πιστωτικών σημειωμάτων και τις ουσιαστικά υψηλότερες τιμές που αντιμετωπίζουν τα ελληνικά νοικοκυριά σε απορρυπαντικά, καθαριστικά σπιτιού και είδη προσωπικής φροντίδας. Χώρια το βρεφικό γάλα και οι πάνες.

Η κυβέρνηση υπολογίζει πως με τα μέτρα που ανακοίνωσε και ετοιμάζεται να θέσει σε εφαρμογή, από τον Μάρτιο οι τιμές σε 2.000 κωδικούς, όπως τους εκτίμησε χθες ο υπουργός Ανάπτυξης Κώστας Σκρέκας θα είναι μειωμένες.

**Οι ανατιμήσεις**

Αποκαλυπτικά είναι τα στοιχεία της ΕΛΣΤΑΤ αναφορικά με τις ανατιμήσεις στα τρόφιμα.

Καταγράφεται αύξηση 58,5% στην τιμή του ελαιόλαδου, 15% στα φρούτα και 14% στα λαχανικά. Σε μεταλλικό νερό και αναψυκτικά οι τιμές ανέβηκαν κατά 12,6%.

Στα φάρμακα καταγράφονται αυξήσεις 11,8% και στα αεροπορικά εισιτήρια 10%.

Στον αντίποδα, η τιμή του φυσικού αερίου σημείωσε μεγάλη πτώση της τάξης του 52,9%, αποτελώντας όμως το μοναδικό προϊόν που κατέγραψε πτώση σε επίσηο επίπεδο.

Όσοι, μέσα σε ένα μήνα οι τιμές στα νωπά λαχανικά αυξήθηκαν κατά 5,7%, στο ελαιόλαδο 4,7%, στα νωπά ψάρια 2,2%.

**Σύγκριση σε επίσηο επίπεδο**

Η αύξηση του Γενικού ΔΤΚ κατά 3,5% τον Δεκέμβριο 2023, σε σύγκριση με τον αντίστοιχο Δείκτη του Δεκεμβρίου 2022, προήλθε κυρίως από τις μεταβολές στις ακόλουθες ομάδες αγαθών και υπηρεσιών:

**1. Από τις αυξήσεις των δεικτών κατά:**

8,9% στην ομάδα Διατροφή και μη αλκοολούχα ποτά, λόγω αύξησης κυρίως των τιμών σε: ψωμί και δημητριακά, κρέατα (γενικά), ψάρια (γενικά), γαλακτοκομικά και αυγά, ελαιόλαδο, φρούτα (γενικά), λαχανικά (γενικά), ζάχαρη-σοκολάτες-γλυκά-παγωτά, λοιπά τρόφιμα, καφέ-κακάο-τσάι, μεταλλικό νερό-αναψυκτικά-χυμούς φρούτων. 2,2% στην ομάδα Αλκοολούχα ποτά και καπνός, λόγω αύξησης κυρίως των τιμών στα αλκοολούχα ποτά (μη σεβριζόμενα). 2,8% στην ομάδα Ένδυση και υπόδηση, λόγω αύξησης των τιμών στα είδη ένδυσης και υπόδησης. 1,9% στην ομάδα Διαρκή αγαθά-Είδη νοικοκυριού και υπηρεσίες, λόγω αύξησης κυρίως των τιμών σε: έπιπλα, διακοσμητικά είδη και άλλα καλύμματα δαπέδου, είδη άμεσης κατανάλωσης



σε νοικοκυριού, οικιακές υπηρεσίες. 5,5% στην ομάδα Υγεία, λόγω αύξησης κυρίως των τιμών σε: φαρμακευτικά προϊόντα, ιατρικές-οδοντιατρικές και παραϊατρικές υπηρεσίες, νοσοκομειακή περίθαλψη. 0,3% στην ομάδα Μεταφορές, λόγω αύξησης κυρίως των τιμών σε: καινούργια αυτοκίνητα, μεταχειρισμένα αυτοκίνητα, ανταλλακτικά και αξεσουάρ αυτοκινήτου, συντήρηση και επισκευή εξοπλισμού προσωπικής μεταφοράς, εισιτήρια μεταφοράς επιβατών με αεροπλάνο. Μέρος της αύξησης αυτής αντισταθμίστηκε από τη μείωση κυρίως των τιμών στα καύσιμα και λιπαντικά. 2,6% στην ομάδα Αναψυχή-Πολιτιστικές δραστηριότητες, λόγω αύξησης κυρίως των τιμών σε:

διαρκή αγαθά αναψυχής, μικρά είδη αναψυχής-άνθη-κατοικίδια ζώα, κινηματογράφους-θέατρα, πακέτο διακοπών. Μέρος της αύξησης αυτής αντισταθμίστηκε από τη μείωση κυρίως των τιμών στον εξοπλισμό επεξεργασίας ήχου και εικόνων.

3,5% στην ομάδα Εκπαίδευση, λόγω αύξησης κυρίως των τιμών σε: δίδακτρα προσχολικής και πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, δίδακτρα δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, δίδακτρα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. 5,9% στην ομάδα Ξενοδοχεία-Καφέ-Εστιατόρια, λόγω αύξησης κυρίως των τιμών σε: εστιατόρια-ζαχαροπλαστική-καφενεία-καφετέρια, ξενοδοχεία-μotel-πανδοχεία. 1,7% στην ομάδα Άλλα αγαθά και υπηρεσίες, λόγω αύξησης κυρίως των τιμών σε: κομμωτήρια και καταστήματα προσωπικής φροντίδας, άλλα είδη ατομικής φροντίδας, ασφάλιστρα υγείας, ασφάλιστρα οχημάτων.

**2. Από τη μείωση του δείκτη κατά:**

0,5% στην ομάδα Στέγαση, λόγω μείωσης κυρίως των τιμών στο φυσικό αέριο. Μέρος της μείωσης αυτής αντισταθμίστηκε από την αύξηση κυρίως των τιμών σε: ενοίκια κατοικιών, επισκευή και συντήρηση κατοικίας, πετρέλαιο θέρμανσης, στερεά καύσιμα. 3,2% στην ομάδα Επικοινωνίες, λόγω μείωσης κυρίως των τιμών στις τηλεφωνικές υπηρεσίες.

**Οι αυξήσεις μέσα σε ένα μήνα**

Η μείωση του δείκτη τιμών καταναλωτή κατά 0,1% τον Δεκέμβριο 2023, σε σύγκριση με τον Νοέμβριο, προήλθε κυρίως από τις μεταβολές στις ακόλουθες ομάδες αγαθών και υπηρεσιών:

**1. Από τις μειώσεις των δεικτών κατά:**

1,2% στην ομάδα Αλκοολούχα ποτά και καπνός, λόγω μείωσης κυρίως των τιμών στα αλκοολούχα ποτά (μη σεβριζόμενα). 0,7% στην ομάδα Στέγαση, λόγω μείωσης κυρίως των τιμών στο πετρέλαιο θέρμανσης. Μέρος της μείωσης αυτής αντισταθμίστηκε από την αύξηση κυρίως των τιμών στον ηλεκτρισμό. 1,6% στην ομάδα Μεταφορές, λόγω μείωσης κυρίως των τιμών σε: καύσιμα και λιπαντικά, εισιτήρια μεταφοράς επιβατών με αεροπλάνο. 0,2% στην ομάδα Άλλα αγαθά και υπηρεσίες, λόγω μείωσης κυρίως των τιμών στα άλλα είδη ατομικής φροντίδας.

0,7% στην ομάδα Ξενοδοχεία-Καφέ-Εστιατόρια, λόγω μείωσης κυρίως των τιμών σε: εστιατόρια-ζαχαροπλαστική-καφενεία-καφετέρια, ξενοδοχεία-μotel-πανδοχεία.

**2. Από τις αυξήσεις των δεικτών κατά:**

0,3% στην ομάδα Διατροφή και μη αλκοολούχα ποτά, λόγω αύξησης κυρίως των τιμών σε: πουλερικά, νωπά ψάρια, ελαιόλαδο, νωπά λαχανικά, λαχανικά διατηρημένα ή επεξεργασμένα. Μέρος της αύξησης αυτής αντισταθμίστηκε από τη μείωση κυρίως των τιμών σε: χοιρινό, αλ-

λαντικά, νωπά φρούτα, κατεψυγμένα λαχανικά, καφέ. 1,3% στην ομάδα Ένδυση και υπόδηση, λόγω αύξησης των τιμών στα είδη ένδυσης και υπόδησης. 0,9% στην ομάδα Διαρκή αγαθά-Είδη νοικοκυριού και υπηρεσίες, λόγω αύξησης κυρίως των τιμών σε: οικιακές συσκευές και επισκευές, είδη άμεσης κατανάλωσης νοικοκυριού. 0,4% στην ομάδα Αναψυχή-Πολιτιστικές δραστηριότητες, λόγω αύξησης κυρίως των τιμών στον οπτικοακουστικό εξοπλισμό-υπολογιστές-επισκευές. 0,7% στην ομάδα Ξενοδοχεία-Καφέ-Εστιατόρια, λόγω αύξησης κυρίως των τιμών σε: εστιατόρια-ζαχαροπλαστική-καφενεία-καφετέρια, ξενοδοχεία-μotel-πανδοχεία.





EST. 1873  
**Heineken**<sup>®</sup>

BREWED WITH PASSION FOR QUALITY  
**HEINEKEN LAGER BEER**

DIPLOME D'HONNEUR  
EST. 1873  
AMSTERDAM EN 1883

**Heineken**<sup>®</sup>

TRADE MARK  
**PREMIUM QUALITY**  
ORIGINAL RECIPE WITH HEINEKEN A YEAST

MÉDAILLE D'OR PARIS 1875  
GRAND PRIX PARIS 1889  
HORS CONCOURS MEMBRE DU JURY PARIS 1906

ENJOY RESPONSIBLY  
**e**

Απολαύστε υπεύθυνα



Ακίνητα

# Η ΖΗΤΗΣΗ ΜΕΙΩΝΕΤΑΙ, ΟΙ ΤΙΜΕΣ ΑΥΞΑΝΟΝΤΑΙ

Τι δείχνουν τα στοιχεία των συναλλαγών μέσω του δικτύου της RE/MAX – Οι κατοικίες που προτιμούν οι ενοικιαστές

Επιταχύνθηκε ο ρυθμός αύξησης των ζητούμενων τιμών πώλησης και ενοικίασης κατοικιών στην Αττική, κατά τη διάρκεια του τέταρτου τριμήνου του 2023, δείγμα των σταθερά υψηλών προσδοκιών των ιδιοκτητών ακινήτων, παρότι, όπως επισημαίνουν πλέον όλοι και περισσότεροι μεσίτες, η ζήτηση εμφανίζει σημάδια «κόπωσης» τους τελευταίους μήνες. Συγκεκριμένα, σύμφωνα με τα στοιχεία του δείκτη Spitogatos Property Index (SPI), στην Αττική καταγράφεται ετήσια αύξηση των τιμών πώλησης κατοικιών κατά 14,8%, έναντι αύξησης 13,6% κατά το τρίτο τρίμηνο. Η μέση τιμή πώλησης διαμορφώνεται σε 2.293 ευρώ/τ.μ., έναντι 2.230 ευρώ/τ.μ. που ήταν κατά το αμέσως προηγούμενο τρίμηνο.

Σε ό,τι αφορά τις ζητούμενες τιμές ενοικίασης, κατά το τέταρτο τρίμηνο καταγράφεται αύξηση 9,9% σε σχέση με το αντίστοιχο διάστημα του 2022. Υπενθυμίζεται ότι κατά το τρίτο τρίμηνο η μέση τιμή ενοικίασης είχε σημειώσει ετήσια αύξηση κατά 8,2%. Πλέον, το μέσο ζητούμενο ενοίκιο διαμορφώνεται σε 9,4 ευρώ/τ.μ., από 9,25 ευρώ/τ.μ. κατά το τρίτο τρίμηνο του 2023.

Μεταξύ των περιοχών με τις μεγαλύτερες αυξήσεις των τιμών πώλησης ξεχωρίζει με σημαντική διαφορά ο Πειραιάς.

Με βάση τα στοιχεία του SPI, η μέση ετήσια αύξηση κατά

το τέταρτο τρίμηνο εκτοξεύτηκε σε 23,2%, με αποτέλεσμα η μέση ζητούμενη τιμή πώλησης να αγγίζει πλέον τα 2.175 ευρώ/τ.μ., από 1.765 ευρώ/τ.μ. πριν από έναν χρόνο.

Στα προάστια του Πειραιά η μέση αύξηση είναι ακόμη μεγαλύτερη με 25,2% και τη μέση ζητούμενη τιμή να αγγίζει τα 1.800 ευρώ/τ.μ., έναντι 1.433 ευρώ/τ.μ. κατά το αντίστοιχο περυσινό τρίμηνο.

Η ευρύτερη περιοχή του Πειραιά έχει γίνει ο νέος «υποδοχέας» επενδυτών από τρίτες χώρες, που ενδιαφέρονται να αποκτήσουν άδεια παραμονής μέσω του σχετικού προγράμματος, καθώς εξακολουθεί να προσφέρει τη σχετική δυνατότητα με όριο επένδυσης τα 250.000 ευρώ.

Στον αντίποδα, στο κέντρο της Αθήνας, στα βόρεια και τα νότια προάστια, το ελάχιστο όριο επένδυσης έχει διπλασιαστεί πλέον σε 500.000 ευρώ, στρέφοντας τους ενδιαφερο-



Μέσες Ζητούμενες τιμές πώλησης...

ΕΥΡΩ ΑΝΑ Τ.Μ.	Μέσες Ζητούμενες τιμές πώλησης...			...και ενοικίασης κατοικιών		
	8 <sup>ο</sup> τρίμ. 2022	8 <sup>ο</sup> τρίμ. 2023	ΕΤΗΣΙΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗ	8 <sup>ο</sup> τρίμ. 2022	8 <sup>ο</sup> τρίμ. 2023	ΕΤΗΣΙΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗ
Κέντρο Αθήνας	1.774	2.037	14,8%	9,04	10,00	10,6%
Βόρεια προάστια	2.721	2.950	8,4%	10,00	10,77	7,7%
Νότια προάστια	3.261	3.636	11,5%	10,86	12,00	10,5%
Δυτικά προάστια	1.580	1.875	18,7%	7,37	8,05	9,2%
Ανατολικά προάστια	1.800	2.000	11,1%	7,50	8,24	9,9%
Πειραιάς	1.765	2.174	23,2%	8,18	9,60	17,4%
Προάστια Πειραιά	1.433	1.800	25,2%	7,14	7,83	9,7%
Υπόλοιπο Αττικής	1.773	1.875	5,8%	8,10	8,48	4,7%
Δήμος Θεσσαλονίκης	1.857	2.206	18,8%	7,68	8,50	10,7%

μένους επενδυτές σε άλλες περιοχές, προεξάρχοντας του Πειραιά.

Ωστόσο, όπως αναφέρουν μεσίτες, αλλά και γραφεία που ειδικεύονται στα προγράμματα επενδυτικής μετανάστευσης, η απότομη αυτή αύξηση των ζητούμενων τιμών, δεν είναι ρεαλιστική. Ήδη πολλοί επενδυτές στρέφονται σε άλλες περιοχές, καθώς πολλά από τα προσφερόμενα προς πώληση ακίνητα δεν ανταποκρίνονται στις αξίες αυτές και δεν έχουν ιδιαίτερα επενδυτικά χαρακτηριστικά, καθώς π.χ. δεν είναι εύκολο να αξιοποιηθούν ως καταλύματα βραχυχρόνιας μίσθωσης, όπως συνέβαινε κατά κόρον με τα ακίνητα που αποκτήθηκαν τα προηγούμενα χρόνια στο κέντρο της Αθήνας.

Σε ό,τι αφορά τα ενοίκια, κατά το τέταρτο τρίμηνο του 2023 σημειώθηκε σταθεροποίηση των τιμών, στο πολύ

Πλέον στην Αττική η μέση ζητούμενη τιμή για πώληση κατοικιών έχει διαμορφωθεί σε 2.293 ευρώ/τ.μ.

υψηλό επίπεδο των προηγούμενων μηνών. Ειδικότερα, η μέση ζητούμενη τιμή ενοικίασης στο κέντρο της Αθήνας διαμορφώθηκε σε 10 ευρώ/τ.μ., αυξημένο κατά 10,6% σε σχέση με το αντίστοιχο διάστημα του 2022. Στα βόρεια προάστια η μέση ζητούμενη τιμή ανήλθε σε 10,77 ευρώ/τ.μ. από 10 ευρώ/τ.μ., σημειώνοντας ετήσια αύξηση κατά 7,7%.

Οι υψηλότερες τιμές παραμένουν στα νότια προάστια, με 12 ευρώ/τ.μ., από 10,86 ευρώ/τ.μ., καταγράφοντας ετήσια αύξηση κατά 10,5%. Η μεγαλύτερη άνοδος εντοπίζεται στον Πειραιά (κέντρο), όπου η μέση ζητούμενη τιμή ενοικίασης έχει αυξηθεί κατά 17,4%, σε 9,6 ευρώ/τ.μ. από 8,18 ευρώ/τ.μ.

Στελέχη της αγοράς ακινήτων εκτιμούν ότι το επόμενο διάστημα θα χρειαστεί να γίνουν διορθώσεις των τιμών, ιδίως σε ό,τι αφορά τις ζητούμενες τιμές πώλησης, καθώς τους τελευταίους μήνες παρατηρείται σημαντική υστέρηση, σε ό,τι αφορά την επίτευξη συμφωνιών αγοραπωλησίας.

Όπως τονίζουν μεσιτικές πηγές, πολλοί ιδιοκτήτες έχουν υπερβολικά μεγάλες απαιτήσεις σε σχέση με την πραγματική αξία των κατοικιών τους και δεν εμφανίζουν διάθεση υποχώρησης ή διαπραγμάτευσης, ώστε να διευκολυνθεί η επίτευξη συμφωνίας.

Την ίδια στιγμή οι ενδιαφερόμενοι, ιδίως όσοι προέρχονται από την εγχώρια αγορά, δεν είναι διατεθειμένοι να καταβάλουν πολύ υψηλό τίμημα, ιδίως μετά τη σημαντική αύξηση των επιτοκίων κατά τη διάρκεια του τελευταίου χρόνου.

## ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΚΑΤΟΧΥΡΩΣΩ ΤΟ ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΜΟΥ ΣΗΜΑ

Το εμπορικό σήμα είναι η «ταυτότητα» των υπηρεσιών και των προϊόντων σας και μπορεί να αποτελείται από οποιαδήποτε σημεία αρκεί να φέρει διακριτική δύναμη, να μπορεί, δηλαδή, να διακρίνει τα προϊόντα και τις υπηρεσίες σας από τα προϊόντα και τις υπηρεσίες άλλων επιχειρήσεων.

Η σύνδεση του εμπορικού σας σήματος με την ποιότητα στο μυαλό των καταναλωτών και η άμεση συνειρμική παραπομπή αυτών στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της επιχείρησής σας, που τη διακρίνουν από τις ανταγωνιστικές και σας δίνουν προβάδισμα στην αγορά, αποτελεί το άλφα και το ωμέγα για την εδραίωση, την προώθηση, την επέκταση και, εντέλει, την επιτυχία της επιχείρησής σας.

Το εμπορικό σήμα μιας επιχείρησης φέρει αυτοτελή αξία, αντανακλά την υπεραξία της επιχείρησης, είναι το πολυτιμότερο άυλο περιουσιακό της αγαθό και, πολλές φορές, αξίζει περισσότερο από οποιοδήποτε άλλο στοιχείο της επιχείρησης, πάγιο ή μη.

Εάν παίρνετε στα σοβαρά την επιχείρησή σας, καθώς και τον χρόνο και την ενέργεια που αφιερώνετε στην ανάπτυξή της, απαιτείται να προχωρήσετε στην κατοχύρωση του εμπορικού σας σήματος, προκειμένου να είστε σε θέση να απολαύετε της προστασίας που του παρέχει ο νόμος και να μη βρεθείτε προ εκπλήξεων βλέποντας ανταγωνι-

στές σας να οικειοποιούνται τη φήμη και την πελατεία που με κόπο χτίζετε, αλλά και προκειμένου να του προσδώσετε μεγαλύτερη αξία και να είστε σε

θέση να εκμεταλλευτείτε οικονομικά το περιουσιακό σας αγαθό, παρέχοντας, λόγου χάρη, άδειες χρήσης σήματος, στήνοντας δίκτυα franchise κ.ο.κ. Το εξειδικευμένο δικηγорικό γραφείο εμπορικών σημάτων OA | YOUR TRADEMARK είναι στη διάθεσή σας, πάντα σε ετοιμότητα για να προστατεύσει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τα συμφέροντά σας, να σας παράσχει συμβουλές ανάλογα με τις ιδιαίτερες ανάγκες της επιχείρησής σας και να λύσει κάθε απορία σας με γνώση, υπευθυνότητα και διαφάνεια.

Ολίνα Ανδρουτσοπούλου  
 Ιδρύτρια & Γενική Διευθύντρια |  
 Νομική Σύμβουλος – Δικηγόρος LL.M |  
 Εξειδικευμένη Σύμβουλος IP



6936973490  
2130441430

info@oayourtrademark.gr  
www.oayourtrademark.gr

# Ποικιλίες σταφυλιών στην Ελλάδα

## Ιστορικοί αμπελώνες Βόρειας Ελλάδας

Στους ιστορικούς αμπελώνες Βόρειας Ελλάδας και πιο συγκεκριμένα στη Μαρώνεια Θράκης, παραγόταν ο ονομαστός Ισμαρικός οίνος ή Μαρωνίτης οίνος (ανάλογα με την εποχή). Ο Όμηρος θέλει το μαύρο αυτό γλυκό κρασί να είναι το αγαπημένο του Οδυσσέα, με το οποίο μέθυσε τον Κύκλωπα Πολύφημο, που είχε άγνοια την έννοια του μέτρου, της λελογισμένης κατανάλωσης και της ελληνικής οινικής κουλτούρας. Η Μαρώνεια παρήγαγε ανέκαθεν εξαιρετικά κρασιά, με παρένθεση τα χρόνια της τουρκικής κατοχής, όπου η αμπελοκαλλιέργεια είχε σχεδόν εγκαταλειφθεί, μέχρι που αναβίωσε πρόσφατα.

Το ταξίδι στους ιστορικούς αμπελώνες Βόρειας Ελλάδας συνεχίζεται με τη Μακεδονία. Στο Παγγαίο όρος (Βίβλινα όρη), ανάμεσα στο σημερινό αμπελώνα Δράμας και Καβάλας, παραγόταν ο ονομαστός Βίβλινος οίνος, από κλήματα της βιβλίας αμπέλου. Στην περιοχή αυτή ήταν και η μακεδονική πόλη των Φιλίππων με μεγάλη οινική παράδοση. Πιο δυτικά, στον αμπελώνα στη Χαλκιδική, ο πιο ονομαστός οίνος ήταν ο λευκός οίνος Μένδης. Για πολ-

λούς αιώνες συγκαταλεγόταν μέσα στους διάσημους και ιδιαίτερα εμπορικούς ελληνικούς οίνους, ενώ και άλλες περιοχές της Χαλκιδικής ακολουθούσαν με τα κρασιά τους (οίνος Τορώνης και οίνος Ακάνθου).

Στη Βυζαντινή εποχή, η αμπελοκαλλιέργεια εδώ βρέθηκε σε μεγάλη άνθηση. Στη χερσόνησο του όρους Άθω,



όπου υπήρχαν τα μοναστήρια του Αγίου Όρους, αναπτύχθηκε μεγάλη παράδοση στην οινοποίηση, αλλά και στην απόσταξη, που φτάνει έως τις μέρες μας. Ακόμα πιο δυτικά, στην Πέλλα, πρωτεύουσα των Μακεδόνων, παραγόταν ονομαστός οίνος, που γνώρισε μεγάλες δόξες, τόσο στους κλασικούς, όσο και στους ελληνιστικούς χρόνους.

Ο οίνος παραγόταν από την πελλαία σταφυλή και επηρέασε καθοριστικά και την τέχνη της περιοχής. Βαδίζοντας πάντα δυτικά, στους ιστορικούς αμπελώνες Βόρειας Ελλάδας απαντάται η, περίφημη για τα κρασιά της, Νάουσα. Οι περιηγητές που ταξίδευαν επί Τουρκοκρατίας και κατά



το 19ο αι. στην περιοχή εκθείαζαν τα κρασιά της. Ο προικισμένος αμπελώνας στη Νάουσα, στον οποίο καλλιεργείται το ξινόμαυρο, έδινε εκλεκτά κόκκινα κρασιά παλαιώσης, που έκαναν τους Γάλλους ταξιδιώτες να τα συγκρίνουν με τα διάσημα κρασιά της χώρας τους.

Κατεβαίνοντας νοτιότερα, συναντάται η Σιάτιστα, όπου στα χρόνια της Τουρκοκρατίας υπήρχε σπουδαίος αμπελώνας, που έφτασε στην ακμή του το 19ο αι.

Καταστράφηκε, όμως, με τη φυλλοξήρα και τη μετανάστευση που ακολούθησε, ενώ σήμερα γίνονται προσπάθειες για την αναβίωσή του. Διάσημα ήταν τα λιαστά κρασιά και τα αεριστά κρασιά, που παράγονταν από Μοσχόμαυρο.

Ακόμα πιο νότια, στην Ήπειρο, οι ιστορικοί αμπελώνες Βόρειας Ελλάδας φτάνουν στο νότιο όριό τους, με τον ονομαστό ορεινό αμπελώνα Ζίτσας, που αναφέρεται από περιηγητές του 19ου αι., για τα αφρώδη κρασιά του, από την ποικιλία Ντεμπίνα.







# S O U R O T I .

## 1916

**Βρίσκει πάντα θέση στις στιγμές σου.**



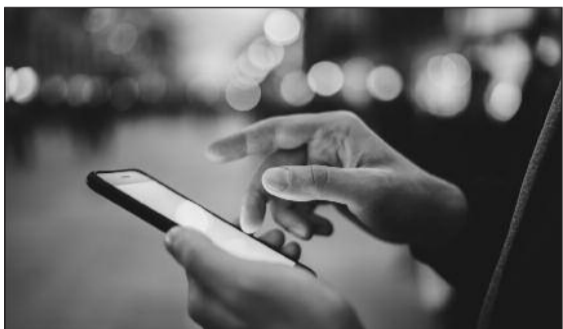
Ενημέρωση

**Ερευνα: Εννιά στους δέκα Έλληνες είναι «όλη μέρα με το κινητό στο χέρι»**

**Το Chat GPT χρησιμοποιείται ήδη από έναν στους τέσσερις Έλληνες, σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας των Focus on Tech Life Tips**

Εννιά στους δέκα Έλληνες είναι «όλη μέρα με το κινητό στο χέρι», σύμφωνα με την τελευταία έκδοση των Focus on Tech Life Tips που εξετάζουν τη σχέση των Ελλήνων με την τεχνολογία από το 1995 με πρωτοβουλία της Focus Bari.

Αναλυτικότερα η έρευνα διαπιστώνει τα ακόλουθα:



Η χρήση του διαδικτύου έχει φτάσει στο σύνολο του ελληνικού πληθυσμού το 96%, καθώς εντάσσεται στους χρήστες και η μεγάλη πλειοψηφία των πιο ώριμων ηλικιών. Η σχέση με την τεχνολογία προβλέπεται αυξανόμενη, καθώς το μέλλον έρχεται από τα παιδιά: 9 στα 10 παιδιά (90%) ηλικίας 5-12 ετών είναι χρήστες του διαδικτύου. Στα παιδιά 10+ είναι καθολική η χρήση (97%). Ο μέσος χρόνος που αφιερώνουν τα παιδιά στο διαδίκτυο είναι 100 λεπτά/ημέρα.

Εννιά στους δέκα Έλληνες είναι «όλη μέρα μ' ένα κινητό στο χέρι» στην κυριολεξία. Φανατικοί του mobile internet οι Έλληνες, με το 92% να περιηγείται μέσω του κινητού και το 88% σε καθημερινή βάση. Η ενεργοποίηση στα social από σχεδόν ίδια αναλογία προφανώς «πυροδοτεί» αυτή την εξέλιξη, αν και παράλληλα... Ανεβαίνει συνεχώς –τώρα στο 69%– η αγορά του ηλεκτρονικού εμπορίου. Η πληθώρα των χρήσεων οδηγεί σχεδόν

τρεις στους πέντε Έλληνες να δηλώνουν πως «η τεχνολογία βελτιώνει τη ζωή μου», ενώ...

Το Chat GPT χρησιμοποιείται ήδη από έναν στους τέσσερις Έλληνες. Σχεδόν επτά στους δέκα (69%) έχουν πραγματοποιήσει τουλάχιστον μία online αγορά το τελευταίο όμηνο. Οι 25-34 ετών επιλέγουν περισσότερο το ηλεκτρονικό εμπόριο, αφού το 87% έχει κάνει τουλάχιστον μία online αγορά εντός του όμηνου. Αντίθετα οι χρήστες μεγαλύτερης ηλικίας 65+ δεν είναι τόσο εξοικειωμένοι, καθώς μόλις το 37% έχει πραγματοποιήσει αγορές μέσω διαδικτύου.

Η ταυτότητα της έρευνας: Μεθοδολογία – Τηλεφωνικές συνεντεύξεις CATI σε αντιπροσωπευτικό πανελλαδικό δείγμα 10.000 ατόμων ανά εξάμηνο, καλύπτοντας τον συνολικό πληθυσμό.

**Με πληροφορίες από ΑΠΕ**

**Bitcoin ETF: Πρεμιέρα με κεφάλαια 4,6 δισ. δολ.**

Μετοχές αξίας 4,6 δισ. δολαρίων διαπραγματεύθηκαν στο ντεμπούτο τους τα εισηγμένα στο χρηματιστήριο bitcoin ETF, σύμφωνα με στοιχεία της LSEG, μετά την έγκριση που έδωσε μία ημέρα πριν η ρυθμιστική αρχή κινητών αξιών των ΗΠΑ. Τα προϊόντα αυτά σηματοδοτούν μια στιγμή ορόσημο για τη βιομηχανία των κρυπτονομισμάτων, με τους επενδυτές να τεστάρουν εάν τα ψηφιακά περιουσιακά στοιχεία -που εξακολουθούν να θεωρούνται από πολλούς επαγγελματίες ως επικίνδυνα- μπορούν να κερδίσουν ευρύτερη αποδοχή ως επένδυση. Έντεκα spot ETF bitcoin – συμπεριλαμβανομένων των iShares Bitcoin Trust της BlackRock, Grayscale Bitcoin Trust και ARK 21Shares Bitcoin ETF, μεταξύ άλλων – άρχισαν να διαπραγματεύονται την Πέμπτη το πρωί, ξεκινώντας έναν σκληρό ανταγωνισμό για το μερίδιο αγοράς. Σύμφωνα με τα στοιχεία της LSEG, τα οποία παραθέτει το Reuters, το Grayscale, το BlackRock και το Fidelity κυριάρχησαν



στους όγκους συναλλαγών. Τα 11 ETF που έλαβαν άδεια και θα αρχίσουν να διαπραγματεύονται από σήμερα είναι τα εξής: το ARK 21Shares Bitcoin ETF, το Bitwise Bitcoin ETP Trust, το BlackRock iShares Bitcoin Trust, το Fidelity Wise Origin Bitcoin Fund, το Franklin Bitcoin ETF, το Grayscale Bitcoin Trust, το Hashdex Bitcoin ETF, το Invesco Galaxy Bitcoin ETF, το WisdomTree Bitcoin Fund, το Valkyrie Bitcoin Fund και το VanEck Bitcoin Trust.

**Gov.gr: Απάτη με παραπλανητικά email – Τι πρέπει να κάνετε**

**Α**υξημένες αναφορές για αποστολή παραπλανητικών μηνυμάτων τύπου phishing σε χρήστες ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, καταγράφουν το τελευταίο διάστημα οι αρμόδιες υπηρεσίες του υπουργείου Ψηφιακής Διακυβέρνησης.

Ειδικότερα, αποστέλλονται ψευδή μηνύματα σε πολίτες, τα οποία προσομοιώνουν αίτημα από την Ενιαία Ψηφιακή Πύλη του Δημοσίου, Gov.gr, που καλούν τους πολίτες να δουν έγγραφο που δίδεν έχει αναρτηθεί στην προσωπική τους Θυρίδα. Η Εθνική Αρχή Κυβερνοασφάλειας του υπουργείου Ψηφιακής Διακυβέρνησης υπενθυμίζει χρήσιμες οδηγίες για την ενίσχυση της ασφάλειας και της ιδιωτικότητας των πολιτών.

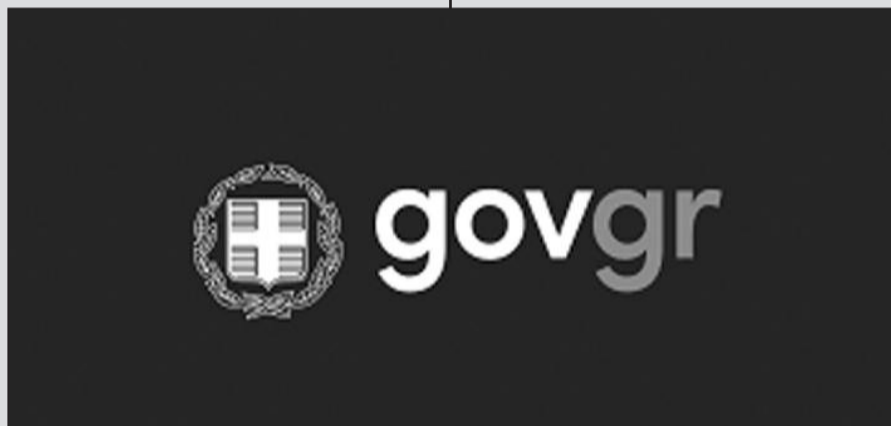
Όπως επισημαίνει, το Phishing συνιστά

εξυπηρέτηση (π.χ. σε θέματα κρατικής επιδότησης, Power/Fuel/Τουρισμός για όλους ή άλλες περιπτώσεις όπως ενοίκια-ση δωματίων κλπ).

\* Θα πρέπει να πραγματοποιείτε πρόσβαση μέσω της επίσημης ιστοσελίδας του φορέα, του οργανισμού ή της τράπεζας ή μέσω της εφαρμογής στο κινητό σας (app) και όχι μέσω συνδέσμων από κάποιο μήνυμα ή email που λάβατε, μηχανές αναζήτησης ή άλλες ιστοσελίδες.

\* Αν λάβατε κάποιο ύποπτο email, προτού ενεργήσετε θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τους συνεργάτες σας ή με τον υποτιθέμενο αποστολέα για να ελέγξετε την αυθεντικότητα του.

\* Θα πρέπει να ελέγχετε προσεκτικά τη διεύθυνση του αποστολέα. Τα μηνύματα τύπου phishing έχουν συχνά διευθύνσεις



ενέργεια εξαπάτησης των χρηστών του διαδικτύου, κατά την οποία ο αποστολέας υποδύεται μία αξιόπιστη οντότητα, οργανισμό ή πρόσωπο, που καλεί τον αποδέκτη του μηνύματος να ακολουθήσει τις οδηγίες που του δίνονται. Αυτές οι οδηγίες μπορεί να ζητούν από τον αποδέκτη να ακολουθήσει κάποιον ηλεκτρονικό σύνδεσμο (link) ή και να παραχωρήσει δεδομένα του, όπως ευαίσθητα ιδιωτικά στοιχεία, κωδικούς, στοιχεία ταυτότητας ή διαβατηρίου, τραπεζικό λογαριασμό, τραπεζική κάρτα και άλλα.

Περαιτέρω, τις τελευταίες ημέρες παρατηρείται αυξημένος αριθμός μηνυμάτων σχετικά με επιστροφές φόρου ή χορήγηση επιδομάτων.

Καλούνται οι πολίτες να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί, όσο αληθοφανής φαίνεται ο αποστολέας ή και τα μηνύματα που λαμβάνουν, ώστε να μην πέσουν θύματα επιτήδειων που δρουν με αυτόν τον τρόπο.

**Τι πρέπει να κάνετε**

Οι βασικές συμβουλές για την προστασία από τις επιθέσεις αυτού του τύπου (phishing attacks).

\* Δεν θα πρέπει ποτέ να δίνετε τα προσωπικά στοιχεία (π.χ. κωδικούς e-Banking, αριθμούς/PIN καρτών, κωδικούς πρόσβασης, όνομα χρήστη) σε υποτιθέμενους διαμεσολαβητές, νομικά γραφεία, λογιστές, ή άλλους επιτήδειους για δίδην

αποστολέα που δεν έχουν σχέση με αυτόν που υποτίθεται ότι τα στέλνει.

\* Θα πρέπει να εξετάζετε το είδος των πληροφοριών που σας ζητούνται. Ακόμα και αν το μήνυμα που λάβατε φαίνεται αυθεντικό, είναι απίθανο κάποιος φορέας, τράπεζα ή εταιρία να επικοινωνήσει μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου για να σας ζητήσει προσωπικά στοιχεία, στοιχεία τραπεζικής ή πιστωτικής κάρτας, ή άλλα προσωπικά ή ευαίσθητα δεδομένα.

\* Θα πρέπει να είστε επιφυλακτικοί εάν το μήνυμα δημιουργεί μια αίσθηση επειγόντος. Οι επιτιθέμενοι προσπαθούν συχνά να ασκήσουν πίεση χρησιμοποιώντας αυτήν την τακτική.

\* Θα πρέπει επίσης να είστε επιφυλακτικοί με μηνύματα επιστροφής φόρου ή χορήγησης επιδομάτων.

\* Είναι αποτελεσματικός ένας ενδεδειγμένος έλεγχος γραμματικής και ορθογραφίας, καθώς τα τυπογραφικά λάθη και η κακή γραμματική είναι συχνά χαρακτηριστικά των μηνυμάτων τύπου phishing.

Υπάρχουν αρκετές λύσεις ασφάλειας και αντιμετώπισης κακόβουλου λογισμικού (antispamming) που περιλαμβάνουν λειτουργίες αναγνώρισης και απόρριψης κακόβουλων μηνυμάτων.

**Όποιοςπρατηριούχοςείναιέξωαπότην ΕΔΕΟΠ ΑΘΗΝΩΝ, αποδυναμώνει την κοινή προσπάθεια**



# Η ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΖΥΘΟΠΟΙΑ ΑΝΟΙΞΕ ΤΙΣ ΠΟΡΤΕΣ ΤΟΥ ΖΥΘΟΠΟΙΕΙΟΥ ΤΗΣ ΣΤΗ ΡΙΤΣΩΝΑ ΕΥΒΟΙΑΣ

**Α**θήνα, 14 Σεπτεμβρίου 2023 - Η Ολυμπιακή Ζυθοποιία άνοιξε για ακόμη μία χρονιά τις πόρτες του ζυθοποιείου της στη Ριτσώνα, Ευβοίας, το Σάββατο 30 Σεπτεμβρίου 2023, 11.00-17.00, στο πλαίσιο συμμετοχής της στην πρωτοβουλία «Ανοιχτά Ζυθοποιεία», της Ελληνικής Ένωσης Ζυθοποιών.

Η διοργάνωση «Ανοιχτά Ζυθοποιεία» της Ελληνικής Ένωσης Ζυθοποιών πραγματοποιήθηκε για πρώτη φορά το 2018, και κατόπιν της μεγάλης ανταπόκρισης του κοινού, θεσμοθετήθηκε, δίνοντας την ευκαιρία στους ενδιαφερόμενους να μάθουν περισσότερα για τον κόσμο της μπίρας στη χώρα μας.

Έτσι λοιπόν και φέτος, η αγαπημένη εκδήλωση των φίλων του ζύθου-και όχι μόνο, επέστρεψε δυναμικά για 4η χρονιά.

Η Ολυμπιακή Ζυθοποιία, υποστηρίζοντας σταθερά την εν λόγω πρωτοβουλία, άνοιξε για το κοινό το ζυθοποιείο της στη Ριτσώνα, με ελεύθερη είσοδο για όλες και όλους.

Οι επισκέπτες είχαν τη δυνατότητα να μυηθούν στον κόσμο της μπίρας, να περιηγηθούν στους χώρους παραγωγής της, να συμμετέχουν σε ενδιαφέροντα sessions γευσιγνωσίας, καθώς και να γευτούν τα αγαπημένα προϊόντα της εταιρείας.

Επισημαίνεται, ότι για τη συμμετοχή στις δραστηριότητες τηρήθηκε σειρά προτεραιότητας, βάσει του ορίου ατόμων ανά ομάδα.

## Πραγματοποιήθηκαν λοιπόν:

- Ξεναγήσεις στις εγκαταστάσεις παραγωγής μπίρας

- Βασική ενημέρωση για τα στάδια παραγωγής ζύθου εντός του χώρου παραγωγής, σε ομάδες των 25 ατόμων. με Διάρκεια ξενάγησης: ~ 30'

### Sessions γευσιγνωσίας

Παρουσίαση σχετικά με τις βασικές κατηγορίες της μπίρας και τις βασικές αρχές της γευσιγνωσίας της, σε ομάδες των 8 ατόμων. με Διάρκεια γευσιγνωσίας: ~ 45'

Επισημαίνεται ότι η κατανάλωση μπίρας αφορά σε άτομα ηλικίας άνω των 18 ετών, ενώ πάντα καταναλώνουμε υπεύθυνα!



Αυτά συμβαίνουν,  
όταν είσαι προϊόν της χρονιάς.



Κατηγορία:  
Μπίρα 7% Αλκοόλ



\*Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα, που διεξήχθη από την Circana σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.



Συνταγές και Υγεία

## Μανιταρόσουπα Βελουτέ

**Υλικά για την μανιταρόσουπα**  
μερίδες 4

- 1/2 φλ. αποξηραμένα μανιτάρια
- πορτσίνι (15γραμ.)
- 5 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 σκελ. σκόρδο ψιλοκομμένο
- 500 γρ. φρέσκα μανιτάρια πορτομπέλο
- 200 γρ. κάστανα προβρασμένα
- 2 κ.σ. κονιάκ
- 3 φλ. ζωμό κότας
- 1/2 φλ. κρέμα γάλακτος
- 1 πρέζα/ες μοσχοκάρυδο
- λίγο σκινόπρασο ψιλοκομμένο
- λίγες σταγόνες ελαιόλαδο

- Στραγγίζουμε καλά τα αποξηραμένα μανιτάρια και τα προσθέτουμε στην κατσαρόλα.
- Σουρώνουμε το νερό τους σε ψιλή σήτα και πετάμε το κατακάθι (περίπου το μισό τελευταίο φλ.).
- Ανακατεύουμε καλά να σοταρι-



**Εξοπλισμός**

- Κατσαρόλα
- Μπολ

**Εκτέλεση**

- Ξεπλένουμε πρώτα τα μανιτάρια πορτσίνι σε κρύο νερό.
- Τα βάζουμε σε μπολ, τα σκεπάζουμε με 1/2 φλ. βραστό νερό.
- Καλύπτουμε το μπολ και τα αφήνουμε να μουλιάσουν για 15'-20', να ανακτήσουν την υγρασία τους.
- Καθαρίζουμε τα μανιτάρια (τα ξεφλουδίζουμε).
- Αφαιρούμε τα ποδαράκια και τα σκουπίζουμε καλά με υγρή πετσέτα.
- Τα κόβουμε σε λεπτές φέτες.
- Σε κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το κρεμμύδι για 2'-3' να γυαλίσει.
- Προσθέτουμε τα φρέσκα μανιτάρια, το σκόρδο και τα κάστανα.

στούν τα μανιτάρια. Βγάζουμε 2 κ.σ. μανιτάρια (τα κρατάμε για το γαρνίρισμα).

- Σβήνουμε με το κονιάκ.
- Προσθέτουμε το ζωμό και το υγρό των μανιταριών.
- Σκεπάζουμε και βράζουμε σε μέτρια φωτιά για 20'.
- Αλέθουμε τη μανιταρόσουπα να γίνει κρέμα και την ξαναβάζουμε στη φωτιά.
- Προσθέτουμε την κρέμα, το μοσχοκάρυδο, το αλάτι και το πιπέρι.
- Ανακατεύουμε καλά, ελέγχουμε την πυκνότητα της σούπας.
- Σερβίρουμε την κρεμώδη βελουτέ μανιταρόσουπα σε μπολ. Γαρνίρουμε κάθε μπολ με λίγα σοταρισμένα μανιτάρια, σκινόπρασο και ελάχιστες σταγόνες ελαιόλαδο. Πασπαλίζουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

## Μους μόκα

**Υλικά για 8 μερίδες**

- 450 γρ. (2 κούπες + 1/4 κούπας) κρέμα γάλακτος με 35% λιπαρά
- 300 γρ. τυρί κρέμα
- 160 γρ. (3/4 κούπας + 1 κουτ. σούπας) ζάχαρη
- 60 ml καφές εσπρέσο (είτε φτιαγμένος με εσπρεσιέρα είτε με στιγμιαίο εσπρέσο)
- 50 ml (1/4 κούπας) γάλα
- 1 κουτ. γλυκού καφές στιγμιαίος, σε σκόνη
- ολόκληροι κόκκοι καφέ ή τριμμένη σοκολάτα, για το γαρνίρισμα

**Διαδικασία**

- Για τη μους μόκα, σε ένα μπολ ρίχνουμε τον καφέ (ρόφημα), το γάλα και τον καφέ σε σκόνη και ανακατεύουμε καλά μέχρι να ομογενοποιηθούν.
- Στο μίξερ χτυπάμε το τυρί κρέμα μέχρι να αφρατέψει και προσθέτουμε το μείγμα των καφέδων σιγά σιγά.
- Σε άλλο μπολ χτυπάμε την κρέμα γάλακτος με όλη την ποσότητα της ζάχαρης μέχρι να γίνει σαντιγί.
- Ανακατεύουμε τη σαντιγί μέσα στο προηγούμενο μείγμα, προσθέτοντάς

τη λίγη λίγη και ανακατεύοντας με απαλές κινήσεις με μια σπάτουλα σι-



λικόνης, μέχρι να γίνει μια ομοιογενής κρέμα.

- Μοιράζουμε την κρέμα σε μπολάκια ή ποτήρια και την τοποθετούμε στο ψυγείο για 4-5 ώρες, μέχρι να παγώσει και να σταθεροποιηθεί.
- Γαρνίρουμε τη μους μόκα με κόκκους καφέ ή τριμμένη σοκολάτα.

## Υγεία

### Αναζωογόνηση Μυών και Αρθρώσεων: Η Συνεισφορά του Μασάζ στη Φυσική Ανάκαμψη"

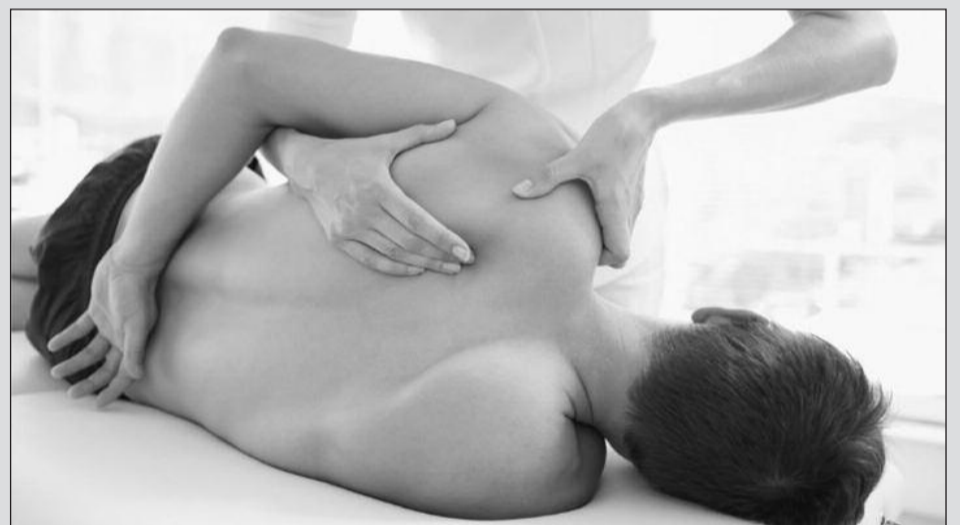
Ανακούφιση πόνου ή βαθιά χαλάρωση. Το ΜΑΣΑΖ - MASSAGE είναι ένας γενικός όρος για την πίεση, το τρίψιμο και τον χειρισμό του δέρματος, των μυών, των τενόντων και των συνδέσμων. Το εύρος εφαρμογής του μπορεί να κυμαίνεται από την ελαφριά χαλάρωση, έως τη βαθιά πίεση. Ανακαλύψτε τα μεγάλα πλεονεκτήματά του και ανακαλύψτε αυτό που ταιριάζει καλύτερα σε εσάς.

Ίσως να επικρατεί η άποψη ότι το μασάζ (massage) αποτελεί μία σχετικά σύγχρονη λειτουργία-υπηρεσία στην ιστορία της ανθρωπότητας. Ωστόσο, η επιθυμία του ανθρώπινου γένους για ανακούφιση από τους πόνους και χαλάρωση, χρονολογείται τουλάχιστον 7.000 πίσω στον χρόνο και εντοπίζεται στην περιοχή της Μεσοποταμίας. Οι πρώτοι όμως που το ενέταξαν σε ένα πιο ευρείας κλίμακας ιατρικό πλαίσιο, ήταν οι Ινδοί (3.000 π.Χ.) με το σύστημα της

συνδέσμων. Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι ΜΑΣΑΖ και το εύρος εφαρμογής του μπορεί να κυμαίνεται από την ελαφριά χαλάρωση, έως τη βαθιά πίεση. Μελέτες έχουν δείξει ότι, το ΜΑΣΑΖ - massage είναι αποτελεσματικό στη θεραπεία μιας σειράς συμπτωμάτων που σχετίζονται με μία μεγάλη ποικιλία καταστάσεων.

Συμπεριλαμβανομένης της μυοχαλάρωσης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία ή την πρόληψη μίας σειράς φυσικών και ψυχολογικών καταστάσεων.

**ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΜΑΣΑΖ:** - Περιλαμβάνει την αξιολόγηση και θεραπεία του μαλακού ιστού, του τραυματισμού και της δυσλειτουργίας, η οποία επηρεάζει την κίνηση και την κινητικότητα. Το θεραπευτικό μασάζ εφαρμόζεται για την αποκατάσταση και διατήρηση της υγείας και της λειτουργίας



Αγυρβεντα "υγιεινή ζωή" και το κατέστησαν ένα θεραπευτικό ολιστικό όπλο ενάντια σχεδόν σε όλες τις ασθένειες.

Στη φιλοσοφία της Αγυρβεντα, πιστεύεται πως οι άνθρωποι αρρωσταίνουν, όταν χάνουν την επαφή τους με το φυσικό περιβάλλον και ότι το μασάζ βοηθάει στο να επιστρέψει το σώμα σε μία φυσική και ψυχική ισορροπία και έτσι επιφέρει τη θεραπεία.

Η ιστορία καταγράφει δεκαετίες αργότερα (2.700 π.Χ.), τη διάδοση του μασάζ στην Κίνα και τη Νοτιοανατολική Ασία και ακόμα πιο μετά (2.200 π.Χ.) στην Αίγυπτο. Οι Κινέζοι βουδιστές μοναχοί που μετέδωσαν τη θρησκεία τους στην Ιαπωνία (1.000 π.Χ.) μετέφεραν μαζί και τις τεχνικές τους για το μασάζ. Μόνο που οι Ιάπωνες το εξέλιξαν με την τεχνική ΜΑΣΑΖ ΣΙΑΤΣΟΥ (Shiatsu).

Μεταξύ 800-700 π.Χ υπάρχουν και οι πρώτες αναφορές στην Αρχαία Ελλάδα, για να ακολουθήσουν οι Ρωμαίοι και μετέπειτα η διάδοση του μασάζ σε όλη την Ευρώπη. Στη Γηραιά ήπειρο όμως η πραγματική επανάσταση ήρθε στις αρχές του 19ου αιώνα, όταν ο Σουηδός γιατρός-γυμναστής-δάσκαλος, Περ Χένρικ Λινγκ συνδυάσε διάφορες τεχνικές και δημιούργησε αυτό που γνωρίζουμε σήμερα ως ΣΟΥΗΔΙΚΟ ΜΑΣΑΖ.

**ΜΑΣΑΖ - ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΤΙ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ**  
Το μασάζ είναι ένας γενικός όρος για την πίεση, το τρίψιμο και τον χειρισμό του δέρματος, των μυών, των τενόντων και των

της δομής των μαλακών ιστών (μύες, τένοντες, σύνδεσμοι, περιτονία) του ανθρώπινου σώματος.

**ΣΟΥΗΔΙΚΟ ΜΑΣΑΖ:** - Είναι γνωστό ως «δυτικό» μασάζ. Μία από τις πιο δημοφιλείς μορφές μασάζ στην Αυστραλία, η τεχνική αυτή έχει σχεδιαστεί για την προώθηση της χαλάρωσης και τη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος.

**ΛΕΜΦΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ:** - Αποτελεί την ήπια θεραπεία ολόκληρου του σώματος, χαλαρώνει το νευρικό σύστημα και βοηθά το ανοσοποιητικό σύστημα και την καλύτερη διοχέτευση του λεμφικού υγρού.

**ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ:** Βασίζεται στην αρχή ότι ορισμένα μέρη του σώματος αντανακλούν το σύνολο. Τα αντανακλαστικά σημεία που σχετίζονται με όλα τα μέρη του σώματος, βρίσκονται στα πόδια, τα χέρια, το πρόσωπο και τα αυτιά. Αυτά τα σημεία ανταποκρίνονται στην πίεση, διεγείροντας τη φυσική διαδικασία επούλωσης του σώματος.

**ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΜΑΣΑΖ:** - Αυτή είναι μια εφαρμογή μασάζ, όχι μια συγκεκριμένη τεχνική. Ο τύπος της εφαρμοζόμενης τεχνικής ή θεραπείας, εξαρτάται από τη φύση του σταδίου της προπόνησης ή του αγώνα, τον αθλητικό τραυματισμό ή την κατάσταση και την αξιολόγηση του θεραπευτή. Το αθλητικό μασάζ είναι ένα μείγμα τεχνικών, που στοχεύουν στην ενίσχυση της απόδοσης και βοηθούν τους μύες να ανακάμψουν γρήγορα.



**HEINEKEN 0.0**  
**ΤΩΡΑ ΜΠΟΡΕΙΣ**

**NEA**

FRANKFURT / MÜNCHEN

**0.0% ΑΛΚΟΟΛ**

**ΥΠΕΡ**

**ΓΕΥΣΗ**



**ΧΗ**



Απολαύστε υπεύθυνα



Ενέργεια

# ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΚΡΙΣΗ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑ: ΑΠΟΤΙΜΗΣΗ ΠΡΟΚΛΗΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΚΠΝΟΗ ΤΟΥ 2023

**Μ**ε το τέλος του 2023 αναδεικνύονται από τη μια η μείωση του κόστους μπαταριών λιθίου στο 1/10 της προ δεκαετίας τιμής τους και από την άλλη το τεράστιο πρόβλημα με τα ανθρακικά εργοστάσια παραγωγής ηλεκτρισμού, κυρίως σε Κίνα και Ινδία, πολλά από τα οποία λόγω μικρής ηλικίας θα λειτουργούν για αρκετές δεκαετίες ακόμη. Παράλληλα, εκτός από την αγνόηση του προβλήματος της κλιματικής κρίσης, ακόμη και στα σχολικά βιβλία των μισών σχεδόν χωρών του πλανήτη (σύμφωνα με την UNESCO), υπάρχουν πολλές χώρες που είτε επειδή βρίσκονται σε ακραία όρια φτώχειας είτε επειδή οι ίδιες παράγουν ορυκτά καύσιμα, έχουν πολλαπλασιάσει τις εκπομπές τους σε σχέση με το 1990.

Εξάλλου, δεν επιτρέπεται να αγνοείται ότι το 10% των πλουσιότερων ανθρώπων εκπέμπει το 50% των παγκοσμίων ρύπων, με το υπόλοιπο 90% (μεσαία τάξη και φτωχότεροι) να εκπέμπει το άλλο 50%. Τέλος, διαρκώς μεγαλύτερο ενδιαφέρον στις τεχνολογίες καταπολέμησης της κλιματικής κρίσης αποκτά η δέσμευση και αποθήκευση άνθρακα (CCS), που αναμένεται να εξαπλωθεί τα επόμενα 10 χρόνια.

**Η Κίνα επιμένει στον άνθρακα**

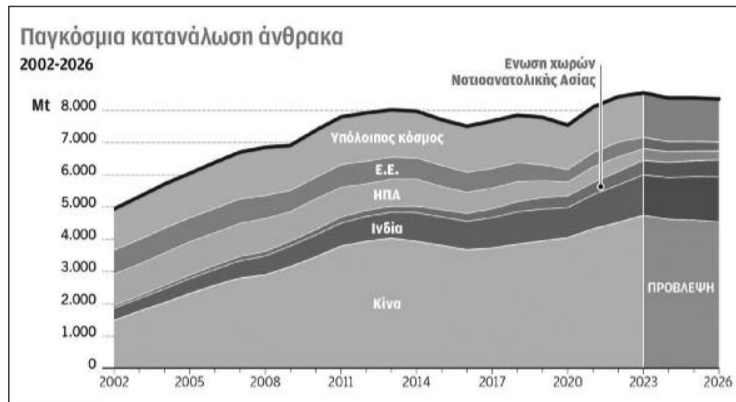
Την τελευταία εικοσαετία η παγκόσμια κατανάλωση άνθρακα αυξήθηκε κατά 70%. Η Κίνα αντιπροσωπεύει σήμερα το 50% της παγκόσμιας ζήτησης και η Ινδία ακολουθεί με 14%. Το 2023 η μεγαλύτερη αύξηση εμφανίστηκε στην Ινδονησία (+11%), στην Ινδία (+8%) και την Κίνα (+4,9%). Οι μεγαλύτερες μειώσεις παρατηρούνται σε Ευρωπαϊκή Ένωση και Ηνωμένες Πολιτείες. Από το 2024 αναμένεται να υπάρχει μικρή πτώση στη συνολική ζήτηση άνθρακα, ως αποτέλεσμα της ακόμη μεγαλύτερης μείωσης, κυρίως από Ευρωπαϊκή Ένωση και Ηνωμένες Πολιτείες.

**Εργοστάσια με μεγάλο προσδόκιμο «ζωής»**

Με τις αναπτυσσόμενες οικονομίες να απαιτούν όλο και περισσότερη ενέργεια, η χρήση άνθρακα τείνει να αυξηθεί. Η Κίνα φιλοξενεί τα περισσότερα εργοστάσια άνθρακα στον κόσμο για παραγωγή ηλεκτρισμού και σχεδόν το 90% αυτών είναι ηλικίας κάτω των 20 ετών. Το ίδιο συμβαίνει και με το 80% των εργοστασίων της Ινδίας, που σημαίνει ότι μπορούν να λειτουργούν για δεκαετίες πριν αποσυρθούν. Αυτό έρχεται σε αντίθεση με τις ΗΠΑ και την Ευρώπη, όπου η συντριπτική πλειονότητα των σταθμών παραγωγής ενέργειας από άνθρακα είναι ηλικίας άνω των 30 και 40 ετών.

**Η ζημιά από τις εκπομπές του 1%**

Το πλουσιότερο 1% του κόσμου είναι υπεύθυνο για το 15% των παγκοσμίων εκπομπών CO2. Το



9%, αμέσως υψηλότερο, ευθύνεται για το 34% των εκπομπών. Δηλαδή, το 10% των πλουσιότερων εκπέμπει το 49% των παγκοσμίων αερίων. Αντίθετα, η μεσαία τάξη (40% των ανθρώπων) και το φτωχότερο 50%, αθροιστικά ευθύνονται για το 51% των εκπομπών.

Δεδομένου ότι οι πολύ πλούσιοι του 1% είναι 80.000.000, ενώ το χαμηλότερο 50% αφορά 3.900.000.000 ανθρώπους, γίνεται αντιληπτή η τεράστια διαφορά στις εκπομπές. Το 2019 οι εκπομπές του 1% ουσιαστικά ακύρωσαν την εξοικονόμηση άνθρακα 1.000.000 κερσαίων ανεμογεννητριών.

**Η ζημιά από τις εκπομπές του 1%**

Το πλουσιότερο 1% του κόσμου είναι υπεύθυνο για το 15% των παγκοσμίων εκπομπών CO2. Το 9%, αμέσως υψηλότερο, ευθύνεται για το 34% των εκπομπών. Δηλαδή, το 10% των πλουσιότερων εκπέμπει το 49% των παγκοσμίων αερίων. Αντίθετα, η μεσαία τάξη (40% των ανθρώπων) και το φτωχότερο 50%, αθροιστικά ευθύνονται για το 51% των εκπομπών.

Δεδομένου ότι οι πολύ πλούσιοι του 1% είναι 80.000.000, ενώ το χαμηλότερο 50% αφορά 3.900.000.000 ανθρώπους, γίνεται αντιληπτή η τεράστια διαφορά στις εκπομπές. Το 2019 οι εκπομπές του 1% ουσιαστικά ακύρωσαν την εξοικονόμηση άνθρακα 1.000.000 κερσαίων ανεμογεννητριών.

**Όλο και φθηνότερες οι μπαταρίες**

Την τελευταία δεκαετία η τιμή των μπαταριών μειώθηκε στο 1/10 της αρχικής τους τιμής, ενώ οι μέσες τιμές μπαταριών μειώθηκαν στα 139 δολ./kWh φέτος (σε σχέση με τα 161 δολ./kWh πέρυσι), πτώση -14%. Αυτή είναι η μεγαλύτερη πτώση που παρατηρήθηκε από το 2018. Η πτώση στις τιμές των μπαταριών αποδίδεται κυρίως στο χαμηλότερο κόστος πρώτων υλών και τις τιμές των βασικών υλικών τους (κυρίως λιθίου) και κατά δεύτερον λόγω μεγαλύτερης προσφοράς και μειωμένης ζήτησης. Μόνο η παραγωγή μπαταριών στην Κίνα φέτος ξεπέρασε την παγκόσμια ζήτηση.

**Πρόωθηση προηγμένων τεχνολογιών**

Μέσα στην επόμενη 10ετία αναμένεται να εξαπλωθούν οι εγκαταστάσεις, αλλά και οι τεχνολογίες δέσμευσης και αποθήκευσης άνθρακα, από τη σημερινή δυναμικότητα των 80 εκατ. τόνων ανά έτος, σε 508 εκατ. τόνους ανά έτος το 2030. Σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν τόσο ο αμερικανικός νόμος για μείωση του πληθωρισμού (IRA) όσο και η ευρωπαϊκή νομοθεσία για μηδενικές εκπομπές στις επιχειρήσεις. Ηνωμένες Πολιτείες, Καναδάς και Ευρώπη αναμένεται να πρωτοστατήσουν στις νέες εγκαταστάσεις και εφαρμογές.

## Ρεύμα: Τα 10 φθηνότερα τιμολόγια του Ιανουαρίου

Η πτώση των τιμών χονδρικής της ηλεκτρικής ενέργειας, η ένταση του ανταγωνισμού που έφερε η καθιέρωση του πράσινου τιμολογίου από το υπουργείο Περιβάλλοντος και Ενέργειας -παρά τις αντιδράσεις από μερίδα προμηθευτών- και η ισχυροποίηση της ΔΕΗ, που επιτρέπει στην επιχείρηση να εφαρμόζει λογική τιμολογιακή πολιτική, που ανταποκρίνεται στα δεδομένα της αγοράς, είναι οι κυριότερες αιτίες για τη συγκράτηση των τιμών του ρεύματος τον Ιανουάριο σε επίπεδα χαμηλότερα από πέρυσι.

Πρόκειται για εξέλιξη που κρίνεται ιδιαίτερα σημαντική, δεδομένου ότι από 1ης Ιανουαρίου καταργήθηκαν οι οριζόντιες επιδοτήσεις στις τιμές της ηλεκτρικής ενέργειας που είχαν εφαρμοστεί την περίοδο της ενεργειακής κρίσης. Συνοπτικά, οι επιδοτήσεις που δίνονταν στη διάρκεια του 2023 είχαν στόχο τη συγκράτηση των τιμών κάτω από τα 15 σεντς ανά κιλοβατώρα, ενώ σήμερα, χωρίς επιδοτήσεις, οι τιμές ξεκινούν από τα 12,6 σεντς.

Με την ολοκλήρωση της ανακοίνωσης των πράσινων τιμολογίων και τις πρώτες ανακοινώσεις για τα μπλε και τα κίτρινα τιμολόγια, το τοπίο της αγοράς για τον πρώτο μήνα του χρόνου διαμορφώνεται με τρόπο που εξασφαλίζει στους καταναλωτές άμεση πληροφόρηση και δυνατότητα σύγκρισης, καθώς στην ιστοσελίδα της Ρυθμιστικής Αρχής δημοσιεύονται οι τιμές όλων των προμηθευτών, αλλά και πληθώρα επιλογών,

ανάλογα με το ρίσκο που είναι διατεθειμένος να πάρει κάποιος.

Υπενθυμίζεται ότι τα πράσινα τιμολόγια διαμορφώνονται με μαθηματική φόρμουλα ενιαία για όλους τους προμηθευτές και ανακοινώνονται την 1η κάθε μήνα, τα μπλε τιμολόγια είναι σταθερά, χωρίς αναπροσαρμογή κατά τη διάρκεια του συμβολαίου, και τα κίτρινα ακολουθούν τις διακυμάνσεις των αγορών.

Με αυτά τα δεδομένα, τα 10 φθηνότερα τιμολόγια για τον Ιανουάριο περιλαμβάνουν πράσινα και κίτρινα. Κατά σειρά είναι τα εξής:

- Τα δύο φθηνότερα τιμολόγια είναι κίτρινα: της ΔΕΗ My-Home 4All στα 12,152 σεντς και της Protergia Value Fair στα 13,28 σεντς.

- Ακολουθούν τρία πράσινα τιμολόγια, της ΔΕΗ στα 13,635, της Ελινόιλ στα 14,038 και της Ηρων στα 14,052 σεντς ανά κιλοβατώρα.

- Επεται το κίτρινο τιμολόγιο Value Simple της Protergia στα 14,06 σεντς.

- Τη δεκάδα κλείνουν τα πράσινα τιμολόγια της NRG (14,12

σεντς), της Protergia (14,26 σεντς), της Φυσικό Αέριο Ελληνική Εταιρεία Ενέργειας (14,265 σεντς) και της Volterra (14,4 σεντς).

Το φθηνότερο μπλε τιμολόγιο είναι της Ελινόιλ, στα 14,9 σεντς.

Οι καταναλωτές θα πρέπει να συνοπλογίσουν επίσης το πάγιο, το οποίο στις περισσότερες περιπτώσεις είναι 5 ευρώ τον μήνα, αλλά υπάρχουν και χαμηλότερες προσφορές, από 1 ευρώ, ή και αρκετά υψηλότερες σε μπλε τιμολόγια που ξεπερνούν και τα 50 ευρώ τον μήνα.

Επιπλέον πρέπει να λάβουν υπόψη ότι ορισμένα τιμολόγια περιλαμβάνουν εκπώσεις οι οποίες εξαρτώνται από προϋποθέσεις όπως η έγκαιρη πληρωμή ή η εξόφληση του λογαριασμού με πάγια εντολή.

Τέλος, για όσους έχουν μετρητή νυκτερινής κατανάλωσης σημειώνεται ότι χαμηλότερη νυκτερινή χρέωση, σύμφωνα με τον συγκεντρωτικό πίνακα της Ρυθμιστικής Αρχής, προσφέρουν πλέον μόνο δύο εταιρείες, η ΔΕΗ και η Ελινόιλ.

Το πανόραμα των τιμολογίων του Ιανουαρίου βρίσκεται στη διεύθυνση <https://invoices.rae.gr/oikiako/>.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ

## Το Δ.Σ. της ΕΔΕΟΠ Αθηνών μάχεται για την βιωσιμότητα του κλάδου



Φυσικό Μεταλλικό Νερό  
**Βίκος**<sup>®</sup>  
Ζαγορακίαιρα



 Vikos

 VikosOfficial

[www.water.gr](http://www.water.gr) 



**Βίκος**<sup>®</sup>

Φυσικά Μεταλλικά Αναψυκτικά



Τα μόνα με  
Φυσικό Μεταλλικό Νερό.



# ΟΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΠΙΡΑ

## Η ιστορία της και η παραγωγική της διαδικασία

**Η μπίρα αποτελεί το αρχαιότερο ποτό του κόσμου και το πιο δημοφιλές σε κατανάλωση παγκοσμίως! Φτιαγμένη από την ζύμωση βύνης κριθαριού αλλή και άλλων δημητριακών, πρόκειται για ένα φυσικό προϊόν, το οποίο μπορεί να αποτελέσει μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής, ενώ παράλληλα αποτελεί ιδανικό συνοδευτικό στις εξόδους μας.**

Η μπίρα ή αλλιώς στην ελληνική γλώσσα «ζύθος» είναι ένα αλκοολούχο ποτό που παράγεται από την αλκοολική ζύμωση της βύνης κριθαριού αλλά μπορούν επίσης να συμμετέχουν και άλλα δημητριακά όπως σιτάρι, σίκαλη, ρύζι ή ακόμα και ζάχαρη.

Ανάλογα με το είδος της ζύμης ή μαγιάς που χρησιμοποιείται διακρίνουμε **δύο κύρια είδη μπίρας:** την μπίρα **Lager** και την μπίρα **Ale**.

Παράγεται από την αρχαιότητα και διατίθεται σε πολλές διαφορετικές παραλλαγές και είδη. Αναφορές για την παρασκευή μπίρας ξεκινούν ήδη από το 4000 π.Χ. περίπου στην αρχαία Αίγυπτο και στην Μεσοποταμία.

Σήμερα, η βιομηχανία παραγωγής μπίρας είναι ιδιαίτερα ανεπτυγμένη, περιλαμβάνοντας αρκετές εταιρείες, αλλά και πολλές χιλιάδες μικρών ζυθοποιείων. Στην Ευρώπη (η ήπειρος με τις περισσότερες ζυθοποιητικές μονάδες παγκοσμίως), αυτή την στιγμή λειτουργούν περισσότερα από 10.000 ζυθοποιεία.

Τέλος, η σημαντική θέση της μπίρας ως μέρος της κουλτούρας των λαών που την απολαμβάνουν, φαίνεται στο κεντρικό ρόλο που έχει τόσο στην καθημερινότητα όσο και σε διάφορες κοινωνικές εκδηλώσεις, όπως φεστιβάλ μπίρας, ή δραστηριότητες σε pubs, μπαρ καφέ-μπαρ, κ.α.

### Η ιστορία της

Η μπίρα είναι το αρχαιότερο ποτό του κόσμου (φυσικά μετά το νερό) και η γέννησή της αποδίδεται στους Σουμέριους περί το 3000-2800 π.Χ., λαούς νομαδικούς, που όμως εγκαταστάθηκαν μόνιμα στη Μεσοποταμία, οπότε και άρχισαν τις πρώτες καλλιέργειες δημητριακών.

Κάποιες από τις πρώτες αναφορές στην μπίρα συναντούμε σε ένα ποίημα των Σουμερίων, ηλικίας 3900 ετών στη Μεσοποταμία (Αρχαίο Ιράκ). Το ποίημα αυτό εξυμνεί την Ninkasi, προστάτιδα θεά της μπίρας και περιέχει την αρχαιότερη γραπτή συνταγή που έχει βρεθεί για την παρασκευή της μπίρας. Η συνταγή αυτή περιγράφει την παρασκευή της μπίρας από κριθάρι μέσω ψωμιού.

Οι Σουμέριοι ασχολήθηκαν με την καλλιέργεια, την συγκομιδή, την άλεση και μετά με το βρασμό των δημητριακών. Αυτοί οι βρασμένοι κυλοί αλεσμένων δημητριακών με νερό, οι οποίοι ξεκάσθηκαν από απροσεξία και ζυμώθηκαν στον αέρα ελεύθερα, «γέννησαν» τις πρώτες μπίρες.

Είναι ωστόσο πιθανό η μπίρα να ήταν γνωστή και σε προγενέστερους λαούς της Μεσοποταμίας, και ίσως παρασκευάστηκε για πρώτη φορά το 9500 π.Χ., όταν ξεκίνησε η καλλιέργεια δημητριακών. Αναφορά στην μπίρα περιέχεται και στο έπος του Γκιλγαμές.

Άλλες αναφορές για την παρασκευή μπίρας ξεκινούν από την αρχαία Αίγυπτο και τη Μεσοποταμία, περίπου το 4000 π.Χ.

Οι Βαβυλώνιοι, που διαδέχθηκαν τους Σουμέριους, φαίνεται πως επίσης παρασκεύαζαν μπίρα από διάφορα δημητριακά.

Στον κώδικα του Χαμουραμί, ήταν κατοχυρωμένο το δικαίωμα κατανάλωσης μπίρας και μάλιστα γνωρίζουμε πως ήταν ανάλογο της κοινωνικής θέσης.

Στους Αιγυπτίους πρέπει να ήταν γνωστά περισσότερα από τέσσερα είδη μπίρας και πολλοί υποστηρίζουν πως ήταν το βασικό τους ποτό.

Στους παλαιότερους χρόνους, η μπίρα των ανατολικών λαών παρασκευαζόταν σχεδόν με τον ίδιο τρόπο που παρασκευάζεται και σήμερα, δηλαδή από κριθάρι και σπανιότερα από άλλα δημητριακά. Η προσθήκη λυκίσκου,

σημαντική για τη βελτίωση της γεύσης αλλά και για τη συντήρηση της μπίρας, χρονολογείται περίπου το 1000 π.Χ.

Οι Αρχαίοι Έλληνες φαίνεται πως ήρθαν σε επαφή με τη μπίρα χάρη στους Αιγυπτίους, και σύμφωνα με τον Πλίνιο, χρησιμοποιούσαν λυκίσκο στην παρασκευή της.

Η μπίρα ήταν περισσότερο ευπρόσδεκτη στους βορειότερους λαούς, όπως ήταν οι Σκύθες και οι Αρμένιοι, καθώς και στους Έθνες.

Οι Κέλτες και τα αρχαία γερμανικά φύλα γνώριζαν την μπίρα από τον 1ο π.Χ. αιώνα, αν και μάλλον αγνοούσαν τον λυκίσκο. Αντικαθιστούσαν τον λυκίσκο ως βελτιωτικό της γεύσης με μείγματα διαφόρων χορταρικών. Η χρήση του λυκίσκου ξεκίνησε στη Γερμανία, κατά τον Μεσαίωνα.

Συγκεκριμένα, η πρώτη αναφορά στην καλλιέργεια λυκίσκου χρονολογείται το 768 μ.Χ. στη μονή Φράιζινγκ της Βαυαρίας.

Η παραγωγή της μπίρας, μέχρι τον Μεσαίωνα, περιοριζόταν μέσα στα σπία και παρέμενε δουλειά των γυναικών, ή ακόμα και σε μικρές μονάδες για επιτόπια κατανάλωση (ταβέρνες, χάνια κ.λ.π.).

Όμως κατά το τέλος της 1ης χιλιετίας μ.Χ. άρχισε η παραγωγή της μπίρας να γίνεται και σε μοναστήρια. Ο λόγος που οι μοναχοί ασχολήθηκαν με αυτό το θέμα, ήταν επειδή ήθελαν ένα γευστικό, θρεπτικό ποτό να συνοδεύει τα γεύματά τους. Επίσης κατά τη διάρκεια της νηστείας η μπίρα επιτρεπόταν και έτσι η παραγωγή της έφτασε σε



υψηλά επίπεδα. Κατά συνέπεια, μετά από λίγο καιρό παρήγαγαν μεγαλύτερη ποσότητα από αυτή που χρειαζόνταν για τις ανάγκες τους και τελικά άρχισαν το εμπόριό της. Με την πάροδο των χρόνων, η μπίρα σταδιακά έπαψε να παράγεται οικιακά και μετατράπηκε σε εμπορεύσιμο είδος, αποτελώντας παράλληλα σημαντική πηγή εσόδων για τους άρχοντες.

Η αναγωγή της μπίρας σε εμπορεύσιμο προϊόν, είχε ως αποτέλεσμα και την επιβολή μιας περισσότερο αυστηρής νομοθεσίας ώστε να είναι εγγυημένη και να κατοχυρώνεται η ποιότητα της παραγόμενης μπίρας.

### ΝΟΜΟΣ ΑΓΝΟΤΗΤΑΣ

Το 1516, ο Βαυαρός δούκας Γουλιέλμος Δ΄ εξέδωσε τον «Νόμο περί Καθαρότητας» (γερμ. Reinheitsgebot), ίσως τον αρχαιότερο διατροφικό κανονισμό, που ισχύει και σήμερα. Σύμφωνα με αυτόν, στη γερμανική ζυθοποιία δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιείται άλλη πρώτη ύλη εκτός από κριθάρι, λυκίσκο και καθαρό νερό. Στον παραπάνω νόμο δεν αναφερόταν καθόλου η μαγιά, καθώς δεν ήταν ακόμη γνωστή.

### ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΠΟΧΗ



Με το πέρασμα των χρόνων, η διαδικασία της ζυθοποίησης βελτιώθηκε σημαντικά. Καθοριστικό ρόλο στη βελτίωση αυτή έπαιξε η ανακάλυψη, στα μέσα του 19ου αιώνα, της τεχνητής ψύξης καθώς και της παστερίωσης.

Η τεχνικές αυτές επέτρεψαν την παραγωγή κάθε είδους μπίρας ανεξάρτητα από την εποχή του χρόνου. Η ζυθοποιία τελειοποιήθηκε στα τέλη του 19ου αιώνα, μετά τα πειράματα του E.C. Hansen γύρω από τους ζυμομύκητες. Τον ίδιο αιώνα ξεκίνησε και η εμπορία εμφιαλωμένης μπίρας.

### ΣΗΜΕΡΑ

Η βιομηχανία ζύθου έχει μεγάλη ανάπτυξη περιλαμβάνοντας μερικές μεγάλες πολυεθνικές εταιρείες αλλά και χιλιάδες μικρούς παραγωγούς, από μπαρ μέχρι τοπικές ζυθοποιείες. Οι εξελίξεις στην παραγωγή πρώτων υλών, στη βυνοποίηση, στη ζυθοποίηση, στην ψύξη, στις μεταφορές, στο marketing και στο εμπόριο έχουν οδηγήσει στην διαμόρφωση μιας πολυεθνικής αγοράς, όπου ο καταναλωτής έχει εκατοντάδες επιλογές ανάμεσα από διάφορους τύπους μπιρών τοπικών, εγχωρίων και εισαγόμενων.

Η παραγωγή μπίρας στην Ευρωπαϊκή Ένωση το 2022 έφτασε τα 358.230 χιλιάδες εκατόλιτρα και παράγεται σε 9.681 ενεργά Ζυθοποιεία. Επιπλέον σύμφωνα με στοιχεία του 2022 προσφέρει πάνω 117.885 άμεσες θέσεις εργασίας.

### ΟΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ ΠΡΩΤΕΣ ΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΜΠΙΡΑΣ

Το νερό, το κριθάρι (βύνη κριθαριού), ο λυκίσκος και η μαγιά αποτελούν τις τέσσερις παραδοσιακές φυσικές πρώτες ύλες παραγωγής της μπίρας.

Παραδοσιακά οι μπίρες έπρεπε να παρασκευάζονται αποκλειστικά με αυτά τα τέσσερα υλικά, σύμφωνα με τον γερμανικό νόμο, γνωστό και ως "νόμος περί καθαρότητας της μπίρας" (Reinheitsgebot), ο οποίος αφορούσε την σωστή παρασκευή για τις μπίρες Lager (με βυθοζύμες). Ο νόμος αυτός εγκαθιδρύθηκε το 1516 στο Ingolstadt, στην Βαυαρία, από τον Γουλιέλμο IV, Δούκα της Βαυαρίας.

Ο ίδιος νόμος ίσχυε μέχρι πρόσφατα και στην Ελλάδα, αλλά η ελληνική νομοθεσία προσαρμόστηκε στην ευρωπαϊκή, με αποτέλεσμα τώρα να μπορούν να χρησιμοποιούνται και άλλες πηγές αμύλου και σακχάρων ως πρώτες ύλες (ζάχαρη, σιρόπι μαλτόζης, σιρόπι γλυκόζης, βύνη σίτου, ρύζι, αραβόσιτος και άλλα).

### Κριθάρι

- Το κριθάρι είναι η βασική πρώτη ύλη για την ζυθοποίηση μπίρας.

- Ο κόκκος του κριθαριού πρέπει πρώτα να βυνοποιηθεί και μετά μπορεί να χρησιμοποιηθεί για ζυθοποίηση.



# ΟΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΠΥΡΑ

## Η ιστορία της και η παραγωγική της διαδικασία

### Λυκίσκος

• Πρόκειται για αναρριχητικό φυτό που είναι υπεύθυνο για το χαρακτηριστικό άρωμα και την πικρή γεύση, η οποία προέρχεται από τις ρητίνες και τα αιθέρια έλαια που υπάρχουν μόνο στον κώνο του θηλικού άνθους.

• Συμβάλλει στην εξισορρόπηση της γλυκιάς γεύσης που δίνει το κριθάρι στην μπίρα.

• Οι ρητίνες του λυκίσκου λειτουργούν και ως φυσικό συντηρητικό στη μπίρα.

### Νερό

• Η μπίρα περιέχει περίπου 92% – 95% νερό.

### Μαγιά

• Είναι ένας ζωντανός οργανισμός, που ανήκει στους μύκητες και είναι υπεύθυνος για τη ζύμωση.

• Κατά τη ζύμωση, η μαγιά μετατρέπει τα σάκκαρα του γλεύκους σε αλκοόλ και διοξείδιο του άνθρακα. Παράγει επίσης και χαρακτηριστικά αρώματα, ανάλογα με τον τύπο και την ζύμωση.

• Υπάρχουν δύο κυρίως τύποι μαγιάς για τη Ζυθοποίηση: Βυθού και Επιφανείας (bottom and top fermenting yeast).

• Οι μπίρες που ζυμώνονται με βυθοζύμες λέγονται βυθοζύμες ή Lager μπίρες (συμπεριλαμβανομένου και των τύπων Pils – Pilsner – Pilsener) και αυτές με αεροζύμες λέγονται αεροζύμες ή ale.

### ΣΤΑΔΙΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΜΠΥΡΑΣ

Η ζυθοποίηση είναι μια απόλυτα φυσική διαδικασία. Απλοϊκά, η ζυθοποίηση της μπίρας βασίζεται σε μια αρχαία και απλή αρχή – τα φυσικά ζυμώσιμα σάκκαρα αποσπώνται από το βυνοποιημένο κριθάρι (ή άλλο δημητριακό) με την χρήση ζεστού νερού.

### Βυνοποίηση κριθαριού

Κατά την βυνοποίηση, το κριθάρι αφήνεται να βλαστήσει για περίπου 5 ημέρες. Μετά την πάροδο των ημερών αυτών, η βλάστηση διακόπτεται με φρύξη.

Κατά το σύντομο αυτό χρονικό διάστημα πετυχαίνουμε:

- την ανάπτυξη ενζύμων, τα οποία είναι απαραίτητα στο μετέπειτα στάδιο (ζυθοποίηση).
- την αποικοδόμηση των φυσικών τοιχωμάτων του αμύλου του κόκκου, ώστε αυτό να είναι πιο εύληπτο στο μετέπειτα στάδιο (ζυθοποίηση).
- Η βυνοποίηση περιλαμβάνει τρία στάδια: Διαβροχή, Βλάστηση, Φρύξη. Η διάρκεια της βυνοποίησης είναι συνήθως 7 ημέρες.

### Ζυθοποίηση

Η ζυθοποίηση είναι μια ιδιαίτερα σημαντική διαδικασία για την παραγωγή της μπίρας και περιλαμβάνει τα εξής στάδια:

#### 2.1 Άλεση

Η βύνη αλέθεται σε ειδικό μύλο. Με την άλεση πετυχαίνουμε καλύτερη εκκύλιση του αμύλου αλλά και των άλλων συστατικών της, όπως και διαχωρισμό των φλοιών της από το ενδοσπέρμιο αυτής.

#### 2.2 Ανάμειξη

Το άλεσμα της βύνης αναμιγνύεται με ζεστό νερό. Το άμυλο μετατρέπεται σε ζυμώσιμα σάκκαρα (σακχαροποίηση).

Η σταδιακή αύξηση της θερμοκρασίας ενεργοποιεί τα ένζυμα (που υπάρχουν στην βύνη και δημιουργήθηκαν με την φυσική διαδικασία της βυνοποίησης) τα οποία μετατρέπουν τους υδατάνθρακες και πεπτίδια της βύνης σε μορφές που μεταβολίζονται από την μαγιά (σάκκαρα και πρωτεΐνες) κατά την αλκοολική ζύμωση.

#### 2.3 Διήθηση γλεύκους

Στην παραδοσιακή ζυθοποίηση, το «γλεύκος» (συντομία για ζυθογλεύκος), μεταφέρεται σε ειδικό δοχείο με διάτρητο πυθμένα (Lauter Tun). Οι φλοιοί αποτελούν το φυσικό διηθητικό μέσο. Έτσι επιτυγχάνεται ο διαχωρισμός του γλεύκους από τους φλοιούς. Η διαύγαση του γλεύκους



είναι πολύ σημαντική διαδικασία γιατί επηρεάζει την ποιότητα της μπίρας που θα παραχθεί. Το γλεύκος μετά την διήθηση μεταφέρεται στο βραστήρα.

#### 2.4 Βρασμός

Το γλεύκος βράζεται με προσθήκη του λυκίσκου. Στο στάδιο αυτό ελευθερώνονται τα αιθέρια έλαια του λυκίσκου, που δίνουν στην μπίρα το χαρακτηριστικό άρωμα λυκίσκου και παράλληλα οι ουσίες που είναι υπεύθυνες για την πικράδα της μπίρας και δρουν και ως φυσικά συντηρητικά.

Σε αυτό το στάδιο γίνεται η αποστείρωση του γλεύκους, απενεργοποιούνται τα ένζυμα, συσσωματώνονται και καταβυθίζονται σύμπλοκα πρωτεϊνών, πολυφαινολών, μειώνεται το pH του γλεύκους, αναπτύσσεται το χρώμα, απομακρύνονται ανεπιθύμητες πτητικές ουσίες.

#### 2.5 Κατεργασία γλεύκους

Ακολουθεί φυσική διαύγαση του γλεύκους με φυγοκέν-

με την μαγιά.

#### Ζύμωση

Κατά τη ζύμωση, η μαγιά μετατρέπει τα σάκκαρα σε αλκοόλ και διοξείδιο του άνθρακα και σε άλλες ουσίες, που προσδίδουν την χαρακτηριστική γεύση και οσμή. Οι δύο τρόποι ζύμωσης είναι:

Ζύμωση σε σύγχρονα κυλινδρικών δοχεία.  
Ζύμωση σε παραδοσιακά ανοικτά οριζόντια δοχεία.

#### Σίτευση ωρίμανση

Αφού ολοκληρωθεί η ζύμωση, απομακρύνεται η μαγιά, παραμένει το ζυμωθέν γλεύκος για κάποιο χρονικό διάστημα στην θερμοκρασία ζύμωσης και ακολούθα ψύχεται στους 0 ο C.

#### Σε αυτό το στάδιο, επιτυγχάνονται τα εξής:

- Η Ζύμωση των μερικών ακόμα ζυμωσίμων σακκάρων που έχουν παραμείνει αζύμωτα.
- Ο Κορεσμός της μπίρας από διοξείδιο του άνθρακα (CO2).
- Η Ωρίμανση της μπίρας και ανάπτυξη ουσιών, που συνεισφέρουν στις οργανοληπτικές ιδιότητες.
- Η περαιτέρω Διαύγαση της μπίρας.

#### Φίλτρο

Αν και υπάρχουν τύποι μπίρας, που είναι αφιλτράριστες (πχ. Weiss), οι οποίες έχουν την χαρακτηριστική θολότητα από τα φυσικά συστατικά της μπίρας και τη μαγιά, το φιλτράρισμα είναι συνήθως σημαντικό μέρος της διαδικασίας παραγωγής γιατί:

Απομακρύνει τη μαγιά και κάποιων άλλων ουσιών που θα μπορούσαν να προξενήσουν θόλωμα αργότερα κατά την αποθήκευση. Στο στάδιο αυτό η μπίρα αποκτά την τελική της πυκνότητα και το ανθρακικό που απαιτείται.

Η φιλτραρισμένη μπίρα είναι διαυγής και έτοιμη να συσκευαστεί σε φιάλες, κουτιά και βαρέλια.

#### Συσκευασία

Με την σωστή συσκευασία η μπίρα μένει αναλλοίωτη μέχρι να φτάσει στον καταναλωτή.



τρηση σε ειδικό κυλινδρικό δοχείο (Whirlpool). Το γλεύκος εισάγεται επαφτομενικά στο δοχείο με αποτέλεσμα να δημιουργείται κυκλική κίνηση που αναγκάζει το συσσωματώματα που δημιουργήθηκαν κατά τον βρασμό, να σχηματίσουν ένα κώνο στο κέντρο του δοχείου. Αφού επέλθει ηρεμία, το γλεύκος απομακρύνεται από έξοδο στο πλαϊνό μέρος του δοχείου. Έτσι επιτυγχάνεται περεταίρω διαύγαση.

Το γλεύκος ακολούθα ψύχεται, αερίζεται και εμβολιάζεται

Εχθρός της μπίρας είναι το οξυγόνο, γι' αυτό η εμφιάλωση γίνεται παρουσία ανθρακικού. Η φιάλη, πριν γεμίσει, αδειάζεται από τον αέρα, που περιέχει, ο οποίος αντικαθίσταται από ανθρακικό. Ακολουθεί το γέμισμα.

Για λόγους βιολογικής σταθερότητας έπεται παστερίωση ή αποστειρωτική διήθηση. Το στάδιο αυτό δεν είναι απαραίτητο, αλλά σε αυτήν την περίπτωση η μπίρα θα έχει μικρότερη διάρκεια ζωής.



Από τον χώρο των εταιρειών

# ΜΕ ΠΡΟΣΗΜΟ ΤΗ ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑ, Η ΑΘΗΝΑΪΚΗ ΖΥΘΟΠΟΪΑ ΕΠΕΝΔΥΕΙ 65 ΕΚΑΤ. ΕΥΡΩ ΜΕΧΡΙ ΤΟ 2025

Αθήνα, 12 Δεκεμβρίου 2023 – Με στρατηγικό προσανατολισμό στη βιώσιμη ανάπτυξη και εστίαση σε τρεις βασικούς πυλώνες (Περιβάλλον – Κοινωνία – Υπευθυνότητα), η Αθηναϊκή Ζυθοποιία αναπτύσσει ένα φιλόδοξο επενδυτικό πλάνο ύψους 65 εκατομμυρίων ευρώ για την τριετία 2024-2026, εκ των οποίων το 50% περίπου θα αφορά σε πράσινες επενδύσεις.

Τα αποτελέσματα της Έκθεσης Βιώσιμης Ανάπτυξης, που παρουσίασε η εταιρεία σε ειδική εκδήλωση στις 12 Δεκεμβρίου καταδεικνύουν με αριθμούς τα επιτεύγματά της για το 2021-2022.

Ως προς τον πυλώνα του Περιβάλλοντος, η Αθηναϊκή Ζυθοποιία δεσμεύεται για ουδέτερο ισοζύγιο άνθρακα στην παραγωγή ως το 2030, έχοντας ήδη επιτύχει μείωση στις εκπομπές CO2 κατά 20%, με έτος βάσης το 2018.

Παράλληλα, σε συνεργασία με τους προμηθευτές και τους συνεργάτες της, φροντίζει για την αποτελεσματικότερη δυνατή χρήση υλικών, έχοντας καταφέρει να αξιοποιήσει σε ποσοστό 79,4% ανανεώσιμες πρώτες ύλες και υλικά συσκευασίας.

Η εταιρεία συμβάλλει καθοριστικά στη μείωση του όγκου των αποβλήτων, έχοντας επιτύχει την ανάκτησή τους κατά 99,6%, και την εξοικονόμηση πρώτων υλών και ενέργειας. Σήμερα, το 95% των φιαλών που εμπορεύεται στην αγορά είναι επιστρεφόμενο. Ως προς την ορθολογική χρήση των υδατικών πόρων, η Αθηναϊκή Ζυθοποιία μειώνει τις ποσότητες που καταναλώνονται κατά τη διαδικασία παραγωγής, διασφαλίζοντας ταυτόχρονα ότι το νερό που επιστρέφει στο



Η εταιρεία παρουσίασε τα αποτελέσματα της Έκθεσης Βιώσιμης Ανάπτυξης 2021-2022 σε ειδική εκδήλωση

οικοσύστημα είναι καθαρό.

Ως προς τον πυλώνα της Κοινωνίας, η εταιρεία κατά τη διετία 2021-2022, εκπόνησε και υλοποίησε δύο μεγάλα προγράμματα στη Βόρεια Εύβοια και τη Θεσσαλία.

Στη Βόρεια Εύβοια μετά τις καταστροφικές πυρκαγιές του 2021, η Αθηναϊκή Ζυθοποιία αποκατέστησε χρόνια προβλήματα σε δύο σχολεία της περιοχής και συγχρηματοδότησε τη μελέτη του Ειδικού Πολεοδομικού Σχεδιασμού του Δήμου Ιστιαίας – Αιδηψού. Στη Θεσσαλία, όπου υλοποιείται μεγάλο μέρος του Προγράμματος Συμβολοιακής Καλλιέργειας Κριθαριού της εταιρείας και αποτελεί το πλέον ελλειμματικό υδατικό διαμέρισμα στην ελληνική επικράτεια, η Αθηναϊκή Ζυθοποιία υλοποίησε το πρόγραμμα «Νερό για το Αύριο», το οποίο ανέδειξε λύσεις για την ορθή διαχείριση των υδα-

τικών πόρων της χώρας και τη γενικότερη ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με τη βιώσιμη χρήση του νερού.

Μέσω της πολυεπίπεδης δραστηριότητάς της «από το χωράφι ως το ποτήρι», η Αθηναϊκή Ζυθοποιία δημιουργεί ένα θετικό ντόμινο επίδρασης, που ωφελεί την ελληνική κοινωνία, αν αναλογιστεί κανείς ότι η άμεση οικονομική αξία που διανέμεται (στην κοινωνία) ανέρχεται στα €378 εκατ. για τα έτη 2021-2022.

Ως προς τον πυλώνα της Υπευθυνότητας, η Αθηναϊκή Ζυθοποιία αποτελεί θεματοφύλακα της υπεύθυνης κατανάλωσης αλκοόλ στην Ελλάδα με σειρά δράσεων ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του καταναλωτικού κοινού. Την περίοδο 2021-2022 η εταιρεία δημιούργησε, σε συνεργασία με την Ένωση Bartenders Ελλάδος και την Μη Κυβερνητική οργάνωση «Νηφάλιοι-στην υγεία μας», την εφαρμογή 'ΣΕΡΒΙΡΩ ΥΠΕΥΘΥΝΑ', με στόχο την πληροφόρηση των επαγγελματιών της εστίασης για τη σημασία και την αξία της υπεύθυνης διάθεσης αλκοόλ. Παράλληλα, συνεχίζει να ενισχύει την κατηγορία της μπίρας χωρίς αλκοόλ με συνολικά 5 επιλογές προϊόντων μηδενικού αλκοόλ διαθέσιμες στα σημεία πώλησης.

Στον πυρήνα όλων των δραστηριοτήτων της Αθηναϊκής Ζυθοποιίας βρίσκονται οι 809 εργαζόμενοί της. Υπό αυτό το πρίσμα, η εταιρεία εξασφαλίζει ένα εργασιακό περιβάλλον που προτάσσει τη συμπερίληψη και προάγει ίσες ευκαιρίες για όλους, με έμπρακτο σεβασμό στη διαφορετικότητα. Σημειώνεται πως ο αριθμός των γυναικών στην εταιρεία αυξήθηκε κατά 15%, ενώ σε ετήσια βάση αφιερώνονται 20,5 ώρες ανά εργαζόμενο στην εκπαίδευση.

## Η COCA-COLA ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΤΟ GLOBAL WATER PARTNERSHIP – MEDITERRANEAN ΕΓΚΑΙΝΙΑΖΟΥΝ ΤΟ ΝΕΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΥΔΑΤΙΚΩΝ ΠΟΡΩΝ «ZERO DROP» ΣΤΟΝ ΔΗΜΟ ΤΑΝΑΓΡΑΣ

Το νέο έργο εξοικονόμησης νερού στο πλαίσιο του προγράμματος «Zero Drop» στο Σχηματάρι, που υλοποιήθηκε από την Coca-Cola στην Ελλάδα (Coca-Cola Hellas και Coca-Cola Τρία Έψιλον) σε συνεργασία με τον Διεθνή Οργανισμό Global Water Partnership – Mediterranean (GWP-Med), με την υποστήριξη του The Coca-Cola Foundation, παραδόθηκε στον Δήμο Τανάγρας σε ειδική εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε παρουσία του Δήμαρχου της περιοχής, κ. Βασίλη Περγάλια, της κα Μαρίας Τζελέπη, Διευθύντριας Εταιρικών Υποθέσεων, Επικοινωνίας & Βιώσιμης Ανάπτυξης της Coca-Cola Hellas, της κα Αγγελικής Πατρούμπα, Διευθύντριας Εταιρικών Σχέσεων & Βιώσιμης Ανάπτυξης της Coca-Cola Τρία Έψιλον, και του κ. Βαγγέλη Κωνσταντιανού, Εκτελεστικού Γραμματέα, GWP-Med.



Το πρόγραμμα προστασίας υδατικών πόρων «Zero Drop», μετά τη Φολέγανδρο και το Ηράκλειο της Κρήτης, συνεχίζει το «ταξίδι» του στο Σχηματάρι, μεταφέροντας βέλτιστες πρακτικές εξοικονόμησης νερού στον δημόσιο τομέα, οι οποίες αρχικά εφαρμόστηκαν σε βιομηχανικές εγκαταστάσεις του ιδιωτικού.

Μέσω του εν λόγω προγράμματος υλοποιήθηκαν τεχνικές παρεμβάσεις που εστιάζουν στην ανακυκλοφορία και επαναχρησιμοποίηση του νερού πλύσης των φίλτρων στη μονάδα επεξεργασίας νερού της Δημοτικής Κοινότητας Καλλιθέας, Δήμου Τανάγρας, η οποία τροφοδοτείται από τον Μόρνο και υδροδοτεί τις Δημοτικές Κοινότητες Άρματος, Καλλιθέας, Ασωπίας και Τανάγρας. Με αυτόν τον τρόπο, επιτυγχάνεται εξοικονόμηση πόσιμου νερού που αντιστοιχεί σε εκατομμύρια λίτρα για την τοπική κοινωνία.

Οι εργασίες ολοκληρώθηκαν τον Νοέμβριο του 2023 και το έργο παραδόθηκε στην τοπική κοινωνία, ενώ σημειώνεται πως έμπνευση για το πρόγραμμα «Zero Drop» στον Δήμο Τανάγρας αποτέλεσε η επιτυχημένη εγκατάσταση και λειτουργία παρόμοιων συστημάτων που αξιοποιούνται από τον ιδιωτικό τομέα.

**Τα οφέλη που αποφέρει το «Zero Drop» είναι πολλαπλά για τους κατοίκους, τους εργαζόμενους και συνολικά την τοπική κοινωνία, καθώς μέσα από το πρόγραμμα επιτυγχάνεται:**

Εξοικονόμηση εκατομμυρίων λίτρων νερού ετησίως



Μηδενικές απώλειες νερού και εξοικονόμηση ενέργειας για τη μονάδα επεξεργασίας νερού της Καλλιθέας Σημαντικά οφέλη για τον Δήμο, λόγω μικρότερης κατανάλωσης νερού και ενέργειας για την άντλησή του

Ταυτόχρονα, στο πλαίσιο του προγράμματος θα υλοποιηθούν δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του κοινού, με στόχο την εξοικονόμηση και υπεύθυνη χρήση του νερού στο σπίτι. Επίσης, εξειδικευμένη ομάδα θα πραγματοποιήσει ειδικές εκπαιδευτικές δράσεις σε μαθητές του Δήμου Τανάγρας, σχετικά με τον κύκλο του νερού, τις προκλήσεις της κλιματικής κρίσης, καθώς και την υπεύθυνη χρήση του νερού στην καθημερινότητά μας.

**Πρατηριούχε, απέδειξε έμπρακτα ότι σε ενδιαφέρει η πορεία του κλάδου, συσπειρώσου λοιπόν στην ΕΔΕΟΠ Αθηνών για να επιτύχουμε τους στόχους μας**