



**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 461
ΙΟΥΝΙΟΣ
ΚΩΔΙΚΟΣ: 011505**

Η νέα ιστοσελίδα της ΕΔΕΟΠ: www.edeop.gr είναι έτοιμη Συνάδεļφοι εγγραφείτε όηοι για να ενισχύσουμε τον κηάδο



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

ΤΑ ΕΤΑΙΡΙΚΑ ΚΕΡΔΗ...

Ο ΚΥΡΙΟΤΕΡΟΣ ΛΟΓΟΣ ΤΩΝ ΣΥΝΕΧΩΝ ΑΥΞΗΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΑΓΟΡΑ

Όταν ένα προϊόν είναι σε ανεπάρκεια ή η ζήτηση υπερβαίνει τις προβλέψεις, συχνά παρατηρείται αύξηση των τιμών των πρώτων υλών. Κατά τη διάρκεια των τελευταίων τριών ετών, από την έναρξη της πανδημίας και μετά τον πόλεμο της Ουκρανίας, αυτό το φαινόμενο έχει επαναληφθεί πολλές φορές και φαίνεται να θα συνεχιστεί και στο μέλλον. Ωστόσο, φαίνεται ότι οι αυξήσεις στις τιμές δεν οφείλονται μόνο σε αυτούς τους λόγους.

Ένας παράγοντας που έχει αυξηθεί σημαντικά σε σύγκριση με το παρελθόν και συμβάλλει στα υψηλά επίπεδα πληθωρισμού είναι τα εταιρικά κέρδη Εταιρείες που εδρεύουν στην Ευρώπη εκμετα-

μειώνονται λόγω της αύξησης των πρώτων υλών και των λειτουργικών εξόδων, αυξάνονται. Αυτό εντείνει τις ανησυχίες ότι οι εταιρείες εκμεταλλεύονται τον πληθωρισμό ως δικαιολογία για να αυξήσουν τα κέρδη τους.

Μια εταιρεία τροφίμων και ποτών που λειτουργεί στην ελληνική αγορά και στο εξωτερικό (ΦΑΓΕ) κατάφερε, παρά την πίεση που αντιμετώπισε στον όγκο των πωλήσεών της και την αύξηση του κόστους παραγωγής, να πραγματοποιήσει αύξηση 3,1% στην αξία των πωλήσεών της, φτάνοντας τα 552,3 εκατομμύρια δολάρια, σημειώνοντας παράλληλα ιστορικά υψηλά κέρδη. Η αύξηση στην αξία των πωλήσεων οφείλεται κυρίως στην αύξηση της μέσης καθαρής τιμής πώλησης σε όλες τις αγορές, κατά 19,9%.

Φυσικά, υπάρχουν εταιρείες που δεν κατάφεραν να μεταφέρουν ολόκληρο το κόστος από τις πρώτες ύλες, τις μεταφορές και άλλα έξοδα στην τελική τιμή. Όχι βέβαια επειδή δεν το επιθυμούσαν, αλλά επειδή δεν είχαν τη δυνατότητα, σύμφωνα με δηλώσεις στελεχών γνωστών βιομηχανιών.

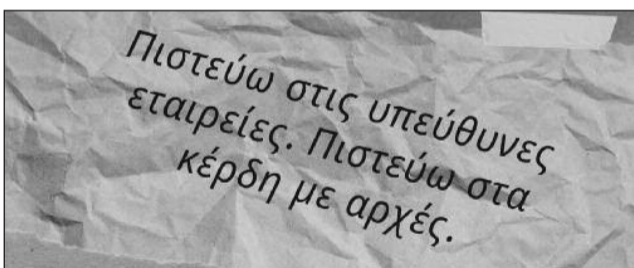
Οι εταιρείες αντιμετωπίζουν πολλούς και ισχυρούς ανταγωνιστές, συμπεριλαμβανομένου του ανταγωνισμού από προϊόντα ιδιωτικής ετικέτας, τα οποία προσφέρονται σε χαμηλότερες τιμές σε σύγκριση με τα επώνυμα προϊόντα. Επιπλέον, ο κύριος ανταγωνιστής τους πραγματοποίησε περιορισμένες αυξήσεις στις τιμές τους.

Ωστόσο, αυτή η κατάσταση δεν ισχύει σε κάθε περίπτωση. Κάποιες εταιρείες προχώρησαν στις αυξήσεις που επιθυμούσαν. Για παράδειγμα, μια μεγάλη εταιρεία στον κλάδο των αναψυκτικών στενή συνεργάτιδα των πρατηριούχων αύξησε τις τιμές των προϊόντων της κατά 8,2% μέσο όρο, επικαλούμενη τις διεθνείς



αυξήσεις στην ενέργεια και τα κόστη της εφοδιαστικής αλυσίδας! Αλλά αυτή δεν είναι η μοναδική εταιρεία που προχώρησε σε αυξήσεις τιμών όλες οι συνεργαζόμενες εταιρείες το έκαναν. «Γιατί όμως να προχωρήσουν σε περαιτέρω αυξήσεις;» αναρωτιόμαστε εμείς ως συνεργάτες αυτών των μεγάλων εταιρειών. Αφού μάλιστα το κόστος του πλαστικού, των μεταφορών και της ενέργειας έχει μειωθεί σε πολλές περιπτώσεις και σε διάφορες χρονικές στιγμές. Οι τιμές όμως εκεί, τραβούν συνέχεια την ανηφόρα και δημιουργούν συνεχώς προβλήματα στις χονδρεμπορικές μικρομεσαίες επιχειρήσεις όπως μειώσεις του τζίρου και στένυμα του περιθωρίου κέρδους, όπως επισημαίνει το ΔΣ της ΕΔΕΟΠ Αθήνας. Αντιλαμβανόμαστε βέβαια ότι αναφερόμαστε σε μεγάλες επιχειρήσεις όπου τα στελέχη τους θέλουν να παρουσιάσουν συνεχώς αυξημένα κέρδη στους μετόχους

Αυτό όμως δημιουργεί έναν πραγματικά φαύλο αλλά και ατέρμονα κύκλο που πλήττει καταναλωτές και συνεργαζόμενες επιχειρήσεις και πιστεύουμε ότι πρέπει να βάλουν "νερό στο κρασί τους" οι φίλες εταιρείες, φθάνει πια.



λούνται τον υψηλό πληθωρισμό για να διευρύνουν τα κέρδη τους, μια πρακτική που έχει προκαλέσει αντιδράσεις στην Ευρωπαϊκή Κεντρική Τράπεζα.

Σε κάποιους τομείς, ενώ το κόστος παραγωγής μειώνεται, οι τιμές λιανικής αυξάνονται, με αποτέλεσμα να αυξάνονται και τα κέρδη. Αντίθετα από το αναμενόμενο, τα περιθώρια κέρδους των εταιρειών, σύμφωνα με δεδομένα που παρουσιάστηκαν σε κλειστή συνεδρίαση της Ευρωπαϊκής Κεντρικής Τράπεζας, αντί να

Ποια Ακίνητα επέλεξαν οι αγοραστής;

Κατανόη κατά είδος των πωληθέντων ακινήτων 2023 | Πανελλαδικά

Επιμελημένα	3,5%
Κατοικίες	32,8%
Επισημοί	63,7%

Στη σελίδα 6

10 επαγγέληματα που θα εξαφανιστούν σε 20 χρόνια λόγω της τεχνολογίας

Στη σελίδα 8

Η Ιστορία της μπίρας από τη Βαβυλώνα μέχρι το σήμερα...

Στη σελίδα 14

ΑΠΟΛΥΤΗ Η ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΤΟΥ 2ΟΥ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΥ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΜΙΚΡΟΜΕΣΑΙΑΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ, ΤΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΟΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΚΑΤΑΤΕΘΗΚΑΝ»

Με εξαιρετική επιτυχία και πολύ υψηλή συμμετοχή πραγματοποιήθηκε, το Σάββατο 25 Μαΐου 2024, το 2ο Ευρωπαϊκό Συνέδριο Μικρομεσαίας Επιχειρηματικότητας που συνδιοργάνωσαν το Επαγγελματικό Επιμελητήριο Αθηνών, η ΓΣΕΒΕΕ και ο Economist, με κεντρικό ομιλητή τον πρώην Πρόεδρο της Γαλλίας Φρανσουά Ολάντ.

Το Συνέδριο με θέμα «ΜμΕ: Καινοτομία, ανταγωνιστικότητα και ευημερία σε ένα ασταθές οικονομικό περιβάλλον» τίμησαν με την παρουσία τους Ευρωπαίοι αξιωματούχοι, πολιτικοί αρχηγοί, υπουργοί, βουλευτές, εκπρόσωποι της επιμελητηριακής και επιχειρηματικής κοινότητας, καθώς και της τοπικής αυτοδιοίκησης. Στόχος του Ε.Ε.Α. είναι να γίνει θεσμός το Ευρωπαϊκό Συνέδριο Μικρομεσαίας Επιχειρηματικότητας, σε μία προσπάθεια βελτίωσης του επιχειρηματικού περιβάλλοντος και αξιοποίησης των δυνατοτήτων των ΜμΕ.

Στον χαιρετισμό του ο Πρόεδρος του Επαγγελματικού Επιμελητηρίου Αθηνών Γιάννης Χατζηθεοδοσίου υπογράμμισε ότι η επόμενη ημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης πρέπει να διαμορφώσει μια ολιστική προσέγγιση στα θέματα που αφορούν τη μικρομεσαία επιχειρηματικότητα, εφαρμόζοντας την αρχή του Think Small First στην πράξη και όχι στα λόγια – διασφαλίζοντας ότι κάθε νομοθέτημα θα λαμβάνει υπόψη τις ανάγκες των μικρομεσαίων επιχειρήσεων. Στάθηκε ιδιαίτερα στην ανάγκη ενίσχυσης των χρηματοδοτικών εργαλείων προς τις ΜμΕ, αύξησης των ευρωπαϊκών πόρων για επενδύσεις σε νέες τεχνολογίες και ενσωμάτωση καινοτομιών, στην πράσινη και ψηφιακή μετάβαση, ενώ ζήτησε, μεταξύ άλλων, να υπάρξουν περισσότερες παρεμβάσεις για την απλούστευση του ρυθμιστικού και διοικητικού περιβάλλοντος καθώς και πολιτικές για την ενίσχυση της Ενιαίας Αγοράς και της Κοινής Εμπορικής Πολιτικής.

Ο Πρόεδρος της ΓΣΕΒΕΕ Γιώργος Καββαθάς τόνισε στην ομιλία του ότι σε μία Ελλάδα, σε μία Ευρώπη που αλλάζει, «οι μικρομεσαίες, οι μικρές και οι πολύ μικρές επιχειρήσεις, θέλουμε να είναι κανονικοί επιβάτες στο τρένο της μετάβασης, ενδεχομένως όχι σε business class, αλλά τουλάχιστον να μην είναι λαθρεπιβάτες».

Στην ομιλία του ο πρώην Πρόεδρος της Γαλλίας Φρανσουά Ολάντ μίλησε για μία νέα τάξη πραγμάτων η οποία απαιτεί νέα μορφή δράσης από την Ε.Ε., τονίζοντας ότι το πρόβλημα της Ευρώπης σήμερα είναι πρωτίστως γεωπολιτικό. Παράλληλα εκτίμησε ότι σε πανευρωπαϊκό επίπεδο υπάρχουν διαθέσιμα αποταμιεύσεων τα οποία δεν αξιοποιούνται επαρκώς και αποτελεσματικά για τη χρηματοδότηση επενδύσεων και ενθάρρυνε τις νομοθετικές πρωτοβουλίες της Ε.Ε. που θα διευκολύνουν προς αυτήν την κατεύθυνση.

Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης οι κ.κ. Γ. Χατζηθεοδοσίου και Γ. Καββαθάς απένεμαν τιμητικό βραβείο στον Φρανσουά Ολάντ ενώ σε κατ'ιδίαν συνάντηση που είχαν στο περιθώριο του Συνεδρίου, αντάλλαξαν απόψεις για την πορεία της ευρωπαϊκής οικονομίας, τις μεγάλες προκλήσεις για την Ευρώπη και την ανάγκη στήριξης της μικρομεσαίας επιχειρηματικότητας.



ρήσεων - έφερε τα παραδείγματα παρεμβάσεων για τη μείωση των φορολογικών βαρών και την ενίσχυση της ρευστότητας με ενέργειες όπως οι επιδοτήσεις επιτοκίων. «Εμείς δεν κάνουμε τον διαχωρισμό μικρές ή μεγάλες επιχειρήσεις. Θέλουμε όλες να τα πηγαίνουν καλά. Επίσης, και οι μεγάλες επιχειρήσεις ήταν κάποτε μικρές», σημείωσε, μεταξύ άλλων, ο κ. Σκρέκας.

Από την πλευρά του ο Πρόεδρος του ΣΥΡΙΖΑ-Προοδευτική Συμμαχία Στέφανος Κασσελάκης χαιρέτισε την παρουσία του Φρανσουά Ολάντ στο συνέδριο, λέγοντας ότι ο πρώην πρόεδρος της Γαλλίας είναι «φίλος της Ελλάδας ο οποίος μαζί με τον Αλέξη Τσίπρα ανέδειξε την Ελλάδα ως μέρος της λύσης παρά ως μέρος της κρίσης στην Ευρώπη». «Δεν αμφισβητώ τα κίνητρα της κυβέρνησης. Αμφισβητώ όμως την αποτελεσματικότητα των πολιτικών της, οι οποίες στραγγαλίζουν τις μικρομεσαίες επιχειρήσεις», σημείωσε σε άλλο σημείο της ομιλίας του. Χαρακτήρισε, δε, «χαμένη ευκαιρία» το Ταμείο Ανάκαμψης, επισημαίνοντας πως μόλις 7 μικρές επιχειρήσεις έλαβαν ευρωπαϊκά χρήματα: «και αυτό είναι μια πολιτική επιλογή της κυβέρνησης».

«Το μεγάλο ζήτημα για την ελληνική κοινωνία είναι η ακρίβεια, ο πληθωρισμός των τροφίμων που θεριεύει, ο οποίος τον Μάρτιο ήταν υπερτετραπλάσιος και τον Απρίλιο υπερτριπλάσιος του ευρωπαϊκού μέσου όρου», τόνισε ο Πρόεδρος του ΠΑΣΟΚ-ΚΙΝΑΛ, Νίκος Ανδρουλάκης. Μεταξύ άλλων, ο κ. Ανδρουλάκης πρότεινε την τριετή απαλλαγή από τον φόρο πραγματοποιούμενων κερδών, ειδικές γραμμές χρηματοδότησης από το Ταμείο Ανάκαμψης μόνο για μικρομεσαίες επιχειρήσεις «όπως έγινε και στην Πορτογαλία», στροφή της Αναπτυξιακής Τράπεζας στη χρηματοδότηση των επενδύσεων της μικρομεσαίας επιχείρησης, καθώς και ρυθμίσεις σε 120 δόσεις με κούρεμα 30% για

τους συνεπείς, ως προς τα «σωρευμένα χρέη σε εφορίες και ασφαλιστικά Ταμεία».

«Η Ευρώπη καλείται να επαναπροσδιορίσει την αποστολή της. Καλείται να γίνει η κιβωτός επιβίωσης σε έναν κόσμο κατακλυσμαιών αλλαγών», σχολίασε ο επικεφαλής του Γραφείου του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου στην Ελλάδα Κωνσταντίνος Τσουτσολίδης.

Ο Κώστας Παπαδάκης, ευρωβουλευτής, μέλος της κεντρικής επιτροπής του ΚΚΕ, σημείωσε μεταξύ άλλων ότι η ΕΕ «είναι μια διακρατική συμμαχία που φτιάχτηκε για να εξυπηρετεί τα συμφέροντα των μεγάλων επιχειρηματικών ομίλων, και γι' αυτό ακριβώς είναι αντίπαλος του μικρού επαγγελματία και του αυτοαπασχολούμενου».

Ξεχωριστό ενδιαφέρον είχαν τα πάνελ που διεξήχθησαν στο πλαίσιο του Συνεδρίου, με την συμμετοχή πολιτικών και ειδικών από την Ελλάδα αλλά και την Ευρώπη. Αναλύθηκαν θέματα για τη μικρομεσαία επιχειρηματικότητα όπως η έλλειψη των κατάλληλων χρηματοδοτικών εργαλείων σε ευρωπαϊκό επίπεδο, η αξιοποίηση της τεχνητής νοημοσύνης στο σύγχρονο επιχειρείν, η μεγάλη πρόκληση για την αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής, η προσπάθεια ανάπτυξης του τουρισμού αλλά και ο ρόλος της τοπικής αυτοδιοίκησης στη βελτίωση του επιχειρηματικού περιβάλλοντος.

Ο πρόεδρος του Επιμελητηρίου του Παρισιού Dominique Restino αναφέρθηκε μεταξύ άλλων, στη συμβολή των μικρομεσαίων επιχειρήσεων «στη δημιουργία πλούτου, απασχόλησης και καινοτομίας», τονίζοντας ότι στη Γαλλία απασχολούν περίπου το 70% των εργαζομένων.

«Τα τελευταία χρόνια οι μικρομεσαίες επιχειρήσεις διανύουν μια φάση ύφεσης –μεταξύ άλλων, λόγω των υψηλών επιτοκίων– γεγονός που προκαλεί ανησυχία», παρατήρησε ο

πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Ένωσης Βιοτεχνών και ΜμΕ (SMEunited) Petri Salminen. «Χρειαζόμαστε και τις πολύ μικρές επιχειρήσεις και οφείλουμε να στηρίξουμε τις πιο ευάλωτες από αυτές», τόνισε ο πρόεδρος του Ελληνογαλλικού Επιμελητηρίου Ελλάδος Laurent Thuillier.

«Τα 2 στα 3 ευρώ από τα χρήματα που διοχετεύονται στις μικρομεσαίες επιχειρήσεις προέρχονται από ευρωπαϊκούς πόρους. Από τα 12 δις του Προγράμματος Δημοσίων Επενδύσεων το 2024, τα 8 δις είναι ευρωπαϊκά χρήματα», ανέφερε ο αναπληρωτής υπουργός Εθνικής Οικονομίας και Οικονομικών Νίκος Παπαθανάσης, τονίζοντας τη σημασία των ευρωεκλογών. Επιπλέον, πρόσθεσε ότι η Ελλάδα είναι στις πρώτες χώρες της ανάπτυξης στην Ευρώπη και βοηθά τις επιχειρήσεις να δημιουργούν θέσεις εργασίας, την ώρα που επιτυγχάνει τη μεγαλύτερη μείωση χρέους στην Ευρώπη.

Ο αναπλ. διευθυντής για θέματα Οικονομίας, Στρατηγικής και Πολιτικής της EBRD Peter Sanfey επεσήμανε ότι «οι ΜμΕ εξακολουθούν να συγκρατούνται σε κάποιον βαθμό από τα υψηλά επιτοκιακά περιθώρια, τα οποία είναι κερδοφόρα για τις τράπεζες, αλλά εμποδίζουν τις ΜμΕ να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους».

Κριτική στην άποψη ότι ο μεγάλος αριθμός πολύ μικρών επιχειρήσεων είναι ένα προβληματικό χαρακτηριστικό της ελληνικής οικονομίας άσκησε ο βουλευτής του ΣΥΡΙΖΑ-ΠΣ Νίκος Παππάς, ενώ υποστήριξε τις προτάσεις του Ε.Ε.Α. για εργαλεία μικροπιστώσεων υπέρ των μικρομεσαίων επιχειρήσεων.

Ο βουλευτής του ΠΑΣΟΚ-Κινήματος Αλλαγής Μανώλης Χριστοδουλάκης μίλησε, μεταξύ άλλων, για έλλειψη

Συνέχεια στη σελίδα 4



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.com
ΚΩΔΙΚΟΣ: 1505

Εκδότης
ΒΥΤΙΝΙΩΤΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
210-9702018
Επιμέλεια Έκδοσης - Εκτύπωση
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΕΣΜΟΣ
Ε. Γιάνναρη 5, 11853
210-3468268

ΤΟ Δ.Σ. ΤΗΣ ΕΔΕΟΠ ΑΘΗΝΩΝ



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

Απόλαυσε τα αγαπημένα σου αναψυκτικά Schweppes.

NEO



Schweppes®

BORN
SOCIAL

ΑΠΟΛΥΤΗ Η ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΤΟΥ 2ΟΥ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΥ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΜΙΚΡΟΜΕΣΑΙΑΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ, ΤΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΟΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΚΑΤΑΤΕΘΗΚΑΝ»

Συνέχεια από σελίδα 2

ενός συνεπούς μηχανισμού που θα δίνει κίνητρα για συνέργειες, συνενώσεις και δικτύωση των μικρομεσαίων επιχειρήσεων ενώ αναφερόμενος σε ολιγοπωλιακές καταστάσεις σε τομείς όπως τα τρόφιμα και τα καύσιμα επεσήμανε ότι οι πολύ μεγάλες επιχειρήσεις παράγουν πολλές φορές αισχροκέρδεια.

Στη συνεισφορά των πανεπιστημίων στην ανάπτυξη των μικρομεσαίων επιχειρήσεων (ΜμΕ) εστίασε ο πρόεδρος του Πανεπιστημίου Πειραιώς Μιχαήλ Σφαιριανός ενώ αναφέρθηκε και στη σχέση των πανεπιστημίων με τα επιμελητήρια.

Η ειδική γραμματέας διαχείρισης προγραμμάτων Ευρωπαϊκού κοινωτικού Ταμείου (ΕΚΤ) του Υπουργείου Εθνικής Οικονομίας και Οικονομικών Νίκη Δανδόλου, τόνισε ότι για να ξεφύγουν από τον κύκλο της μνημιαίας επιβίωσης οι ΜμΕ πρέπει να αξιοποιήσουν ανθρώπινο δυναμικό και να εντάξουν την έρευνα και την καινοτομία, προσθέτοντας ότι γίνονται βήματα προς αυτές τις κατευθύνσεις.

Μιλώντας για τον σχεδιασμό της κυβέρνησης όσον αφορά την τεχνητή νοημοσύνη, ο υπουργός Ψηφιακής Διακυβέρνησης Δημήτρης Παπαστεργίου έδωσε έμφαση στην εισαγωγή, τον περασμένο Δεκέμβριο, του "mygov", για το οποίο είπε ότι είναι η πρώτη υλοποίηση τεχνητής νοημοσύνης στο ελληνικό δημόσιο. Ανακοίνωσε ότι σε μια περίπου εβδομάδα θα παρουσιαστεί μια αντίστοιχη εφαρμογή για τους τουρίστες που επισκέπτονται τη χώρα μας και ότι σε 10-15 ημέρες θα ξεκινήσει ο διαγωνισμός για τον «Δαίδαλο», έναν υπερυπολογιστή που θα κατατάξει την Ελλάδα, όπως είπε χαρακτηριστικά, στην ελίτ των ευρωπαϊκών χωρών από απόψεως υποδομής τεχνητής νοημοσύνης.

Ο υφυπουργός Εθνικής Οικονομίας και Οικονομικών Χάρης Θεοχάρης έκανε αναφορά στη χρησιμότητα της ΑΙ όσον αφορά τους ελέγχους στην οικονομία, φορολογικούς και άλλους, και ανέφερε ότι η ΑΑΔΕ έχει ήδη εισαγάγει τέτοια εργαλεία. Ο κοινοβουλευτικός εκπρόσωπος του ΠΑΣΟΚ-Κινήματος Αλλαγής Μιχάλης Κατρίνης τόνισε ότι για να αξιοποιηθούν από τις επιχειρήσεις τα οφέλη της ΑΙ χρειάζεται μια συνεκτική στρατηγική και αμφισβήτησε ότι η κυβέρνηση έχει αυτήν τη στρατηγική.

Ο εκτελεστικός διευθυντής του Ευρωπαϊκού Κέντρου για την Ανάπτυξη της Επαγγελματικής Κατάρτισης (Cedefop) Juergen Siebel επεσήμανε ότι αν υλοποιηθεί πλήρως η ατζέντα της ΕΕ για την ψηφιοποίηση, το 80% του πληθυσμού θα έχει τουλάχιστον βασικές ψηφιακές δεξιότητες έως το 2030, ενώ 3 στις 4 εταιρείες θα χρησιμοποιούν τεχνολογία νέφους, ΑΙ ή big data και 9 στις 10 μικρομεσαίες επιχειρήσεις θα έχουν κατακτήσει ένα βασικό επίπεδο digital intensity.

Ο επικεφαλής Retail Business Banking της Eurobank Παναγιώτης Ματζαπετάκης αναφέρθηκε εκτενέστερα στα νέα ψηφιακά εργαλεία που έχουν φτιαχτεί στο πλαίσιο της διαχείρισης των πελατών και τα οποία χρησιμοποιούν οι τράπεζες, όπως εργαλεία ανάλυσης συμπεριφοράς και προτιμήσεων, εκτίμησης κινδύνου σχετικά με δυσκολία μελλοντικής εκπλήρωσης υποχρεώσεων, έγκαιρης προειδοποίησης, αξιολόγησης του πελάτη, καλύτερης πρόβλεψης κ.ά.

«Η πληροφορική σήμερα έχει καταφέρει μια τεκτονική αλλαγή, καθώς με πολύ λίγο κεφάλαιο οποιαδήποτε επιχείρηση σε οποιαδήποτε χώρα μπορεί να είναι ανταγωνιστική στην παγκόσμια αγορά», επεσήμανε ο διευθύνων σύμβουλος της StartTech Ventures Δημήτρης Τσίγκος.

Ο υπουργός Υποδομών και Μεταφορών Χρήστος Σταϊκούρας σημείωσε την ανθεκτικότητα των υποδομών, τη βιώσιμη αστική κινητικότητα, την εθνική στρατηγική για την εφοδιαστική αλυσίδα, την προτεραιότητα που δίνεται σε ευρωπαϊκό επίπεδο, τις αστικές συγκοινωνίες, τις αερομεταφορές και την ηλεκτροκίνηση ΙΧ, όπου προανήγγειλε το «Κινούμαι Ηλεκτρικά 3» εντός των επομένων ημερών.

Ο γενικός γραμματέας της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Σχολών Οδήγησης (EFA) Manuel Picardi αναφέρθηκε στα κίνητρα που προωθούνται στην Ελλάδα και στην Ευρώπη για την προώθηση της ηλεκτροκίνησης και προέβλεψε ότι οι σχολές οδήγησης μέσω της αντικατάστασης του στόλου οχημάτων και των αλλαγών που επίκεινται θα γίνουν θεσμοί ασφάλειας στους δρόμους.

Η κλιματική κρίση μπορεί να δημιουργήσει ευκαιρίες υπό την προϋπόθεση ότι υπάρχει σχεδιασμός και φιλοσοφία με ορίζοντα το μέλλον, σύμφωνα με τον καθηγητή Ευρωπαϊκού Δικαίου & Δικαίου Ενέργειας του Πανεπιστημίου Πειραιώς, σύμβουλο ευρωπαϊκής πολιτικής του προέδρου ΣΥΡΙΖΑ-ΠΣ και υποψήφιος ευρωβουλευτή με τον ΣΥΡΙΖΑ-ΠΣ Νικόλα Φαραντούρη, που έκρινε ότι η

χώρα αντιμετωπίζει την κλιματική κρίση με βεβιασμένες κινήσεις. Το μεγάλο στοίχημα είναι η πράσινη μετάβαση στο εξής να περάσει και μέσα από την τοπική παραγωγή, τόνισε ο Γιάννης Μανιάτης, καθηγητής του τμήματος Ψηφιακών Συστημάτων Πανεπιστημίου Πειραιώς, π.ρ. υπουργός Περιβάλλοντος, Ενέργειας και Κλιματικής Αλλαγής και υποψήφιος ευρωβουλευτή με το ΠΑΣΟΚ-Κίνημα Αλλαγής.

Όπως είπε, η Ελλάδα εισάγει ηλεκτρικά αυτοκίνητα, αλλά δεν κατασκευάζει ούτε μία βίδα, αντίθετα κατασκευάζει θερμοσίφωνες, υλικά θερμομόνωσης, έξυπνους μετρητές, ηλεκτρικά καλώδια και χαλύβδινους σωλήνες, όπως είπε.

Στο άστατο οικονομικό περιβάλλον εντός του οποίου οι μικρομεσαίες επιχειρήσεις καλούνται να αναπτύξουν ανταγωνιστικότητα αναφέρθηκε ο πρόεδρος της Νέας Αριστεράς Αλέξης Χαρίτσης, ενώ τόνισε ότι χρειάζεται ένας μόνιμος μηχανισμός κοινού δανεισμού, ένα Ταμείο Ανάκαμψης, που δεν θα δίνει φθινό χρήμα μόνο σε μεγάλους επιχειρηματικούς ομίλους αλλά και στις αποκλεισμένες μικρομεσαίες επιχειρήσεις της Ευρώπης στηρίζοντας επίσης τα κατώτερα εισοδηματικά στρώματα.

Το κράτος πρέπει συνεχώς να εξελίσσεται και να αναβαθμίζεται, σύμφωνα με την υπουργό Εσωτερικών Νίκη Κεραμέως, η οποία αναφέρθηκε σε 3 προαπαιτούμενα που εξασφαλίζει η κυβέρνηση: α) θεσμική σταθερότητα και αξιοπιστία, β) ψηφιακό μετασχηματισμό και καινοτομία και γ) αναθεώρηση της έννοιας του δημοσίου με rebranding.

Είναι απαραίτητος ο διάλογος μεταξύ όλων των εταίρων ώστε οι μικρομεσαίες επιχειρήσεις και ειδικά όσες δραστηριοποιούνται στον τουρισμό να συνεχίσουν να στηρίζουν την ελληνική αλλά και την ευρωπαϊκή οικονομία, ανέφερε μεταξύ άλλων η υπουργός Τουρισμού Όλγα Κεφαλογιάννη.



Η Αθήνα είναι μια πόλη κοινωνικά σκληρή, καθώς το κόστος ζωής αυξάνει τις ανισότητες, σύμφωνα με τον δήμαρχο Αθηναίων Χάρη Δούκα, ο οποίος αναφέρθηκε επίσης στο τουριστικό προϊόν της Αθήνας, δίνοντας έμφαση στον βιώσιμο τουρισμό εξού και η μελέτη φέρουσα ικανότητας που θα καθορίσει τις κορεσμένες περιοχές και τις περιοχές όπου αξίζει να ανακατευθυνθούν τουριστικές ροές.

Όπως σημείωσε ο Σταύρος-Ιωάννης Μπένος, πρώην υπουργός και πρώην δήμαρχος, πρόεδρος του «ΔΙΑΖΩΜΑ», τα μνημεία της φύσης και του πολιτισμού είναι το σημαντικότερο περιουσιακό στοιχείο της χώρας μας, καθώς εκπέμπουν τριπλή αειφορία: περιβαλλοντική, κοινωνική και αναπτυξιακή.

Ο επικεφαλής Retail Business Banking της Eurobank Παναγιώτης Ματζαπετάκης αναφέρθηκε εκτενέστερα στα νέα ψηφιακά εργαλεία που έχουν φτιαχτεί στο πλαίσιο της διαχείρισης των πελατών και τα οποία χρησιμοποιούν οι τράπεζες, όπως εργαλεία ανάλυσης συμπεριφοράς και προτιμήσεων, εκτίμησης κινδύνου σχετικά με δυσκολία μελλοντικής εκπλήρωσης υποχρεώσεων, έγκαιρης προειδοποίησης, αξιολόγησης του πελάτη, καλύτερης πρόβλεψης κ.ά.

«Η πληροφορική σήμερα έχει καταφέρει μια τεκτονική αλλαγή, καθώς με πολύ λίγο κεφάλαιο οποιαδήποτε επιχείρηση σε οποιαδήποτε χώρα μπορεί να είναι ανταγωνιστική στην παγκόσμια αγορά», επεσήμανε ο διευθύνων σύμβουλος της StartTech Ventures Δημήτρης Τσίγκος.

Ο υπουργός Υποδομών και Μεταφορών Χρήστος Σταϊκούρας σημείωσε την ανθεκτικότητα των υποδομών, τη βιώσιμη αστική κινητικότητα, την εθνική στρατηγική για την εφοδιαστική αλυσίδα, την προτεραιότητα που δίνεται σε ευρωπαϊκό επίπεδο, τις αστικές συγκοινωνίες, τις αερομεταφορές και την ηλεκτροκίνηση ΙΧ, όπου προανήγγειλε το «Κινούμαι Ηλεκτρικά 3» εντός των επομένων ημερών.

Ο επικεφαλής Retail Business Banking της Eurobank Παναγιώτης Ματζαπετάκης αναφέρθηκε εκτενέστερα στα νέα ψηφιακά εργαλεία που έχουν φτιαχτεί στο πλαίσιο της διαχείρισης των πελατών και τα οποία χρησιμοποιούν οι τράπεζες, όπως εργαλεία ανάλυσης συμπεριφοράς και προτιμήσεων, εκτίμησης κινδύνου σχετικά με δυσκολία μελλοντικής εκπλήρωσης υποχρεώσεων, έγκαιρης προειδοποίησης, αξιολόγησης του πελάτη, καλύτερης πρόβλεψης κ.ά.

«Η πληροφορική σήμερα έχει καταφέρει μια τεκτονική αλλαγή, καθώς με πολύ λίγο κεφάλαιο οποιαδήποτε επιχείρηση σε οποιαδήποτε χώρα μπορεί να είναι ανταγωνιστική στην παγκόσμια αγορά», επεσήμανε ο διευθύνων σύμβουλος της StartTech Ventures Δημήτρης Τσίγκος.

Ο υπουργός Υποδομών και Μεταφορών Χρήστος Σταϊκούρας σημείωσε την ανθεκτικότητα των υποδομών, τη βιώσιμη αστική κινητικότητα, την εθνική στρατηγική για την εφοδιαστική αλυσίδα, την προτεραιότητα που δίνεται σε ευρωπαϊκό επίπεδο, τις αστικές συγκοινωνίες, τις αερομεταφορές και την ηλεκτροκίνηση ΙΧ, όπου προανήγγειλε το «Κινούμαι Ηλεκτρικά 3» εντός των επομένων ημερών.

Από το Ε.Ε.Α.

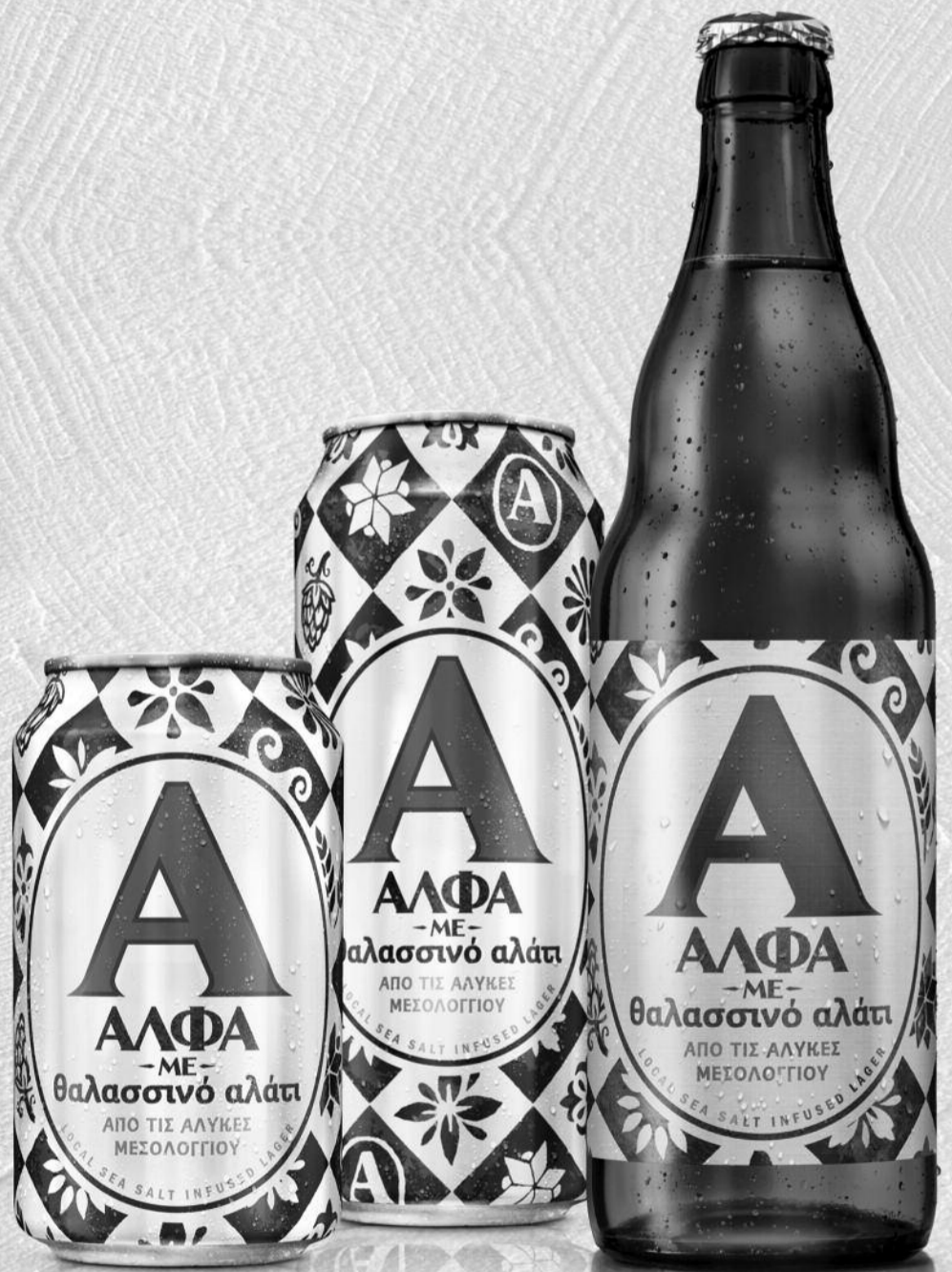
Πρατηριούχε, δυνάμωσε τη φωνή της ΕΔΕΟΠ Αθηνών για να επιλύσουμε τα προβλήματα του κλάδου



Νέα ΑΛΦΑ

-ΜΕ-
θαλασσινό
αλάτι

Εμπνευσμένη
από την
κοινή μας γη.



Απολαύστε υπεύθυνα

Ακίνητα

ΠΟΙΑ ΑΚΙΝΗΤΑ ΕΠΕΛΕΞΑΝ ΟΙ ΑΓΟΡΑΣΤΕΣ;

Με στόχο την εξασφάλιση χαμηλότερων τιμών που να ανταποκρίνονται στα επίπεδα των οικονομικών δυνατοτήτων τους, 7 στους 10 αγοραστές ακινήτων που επέλεξαν κατοικίες, προτίμησαν εκείνες που είναι ηλικίας άνω των 20 ετών. Με αυτό τον τρόπο, κατάφεραν να εξασφαλίσουν στέγη σε πιο προσιτές τιμές σε σύγκριση με νεότερες ιδιοκτησίες, ενώ παράλληλα στοχεύουν σε μελλοντικές υπεραξίες μέσω της ανακαίνισης και ενεργειακής αναβάθμισης των εν λόγω ακινήτων.

Σύμφωνα με τα επίσημα στοιχεία που συγκεντρώθηκαν από αγοραπωλησίες που πραγματοποιήθηκαν το 2023 μέσω της RE/MAX Ελλάς, του μεγαλύτερου κτηματομεσιτικού δικτύου της χώρας εδώ και 22 χρόνια, στην πρώτη θέση στις προτιμήσεις των αγοραστών βρέθηκαν οι κατοικίες (διαμερίσματα/μονοκατοικίες/μεζονέτες). Τα οικόπεδα και τα αγροτεμάχια έπονται των προτιμήσεων των αγοραστών, ενώ μικρότερο είναι το ενδιαφέρον για γραφεία και καταστήματα καθώς οι εν λόγω αγορές ούτως ή άλλως απευθύνονται σε συγκεκριμένο επενδυτικό κοινό.

Από τα στοιχεία της RE/MAX Ελλάς, που διαθέτει στο σύνολο της επικράτειας 85 γραφεία και περισσότερους από 1.100 συμβούλους ακινήτων, προκύπτουν εξαιρετικά ενδιαφέροντα και σημαντικά δεδομένα αναφορικά με την παλαιότητα των ακινήτων που επιλέχθηκαν από τους αγοραστές. Ουσιαστικά επιβεβαιώνεται η τάση των τελευταίων ετών να προτιμώνται παλαιότερα ακίνητα σε πιο ανταγωνιστικές τιμές (σε σύγκριση με τα νεόδμητα) και τα οποία προσφέρονται στους ιδιοκτήτες τους τόσο για ιδιοκατοίκηση όσο και για επαγγελματική εκμε-

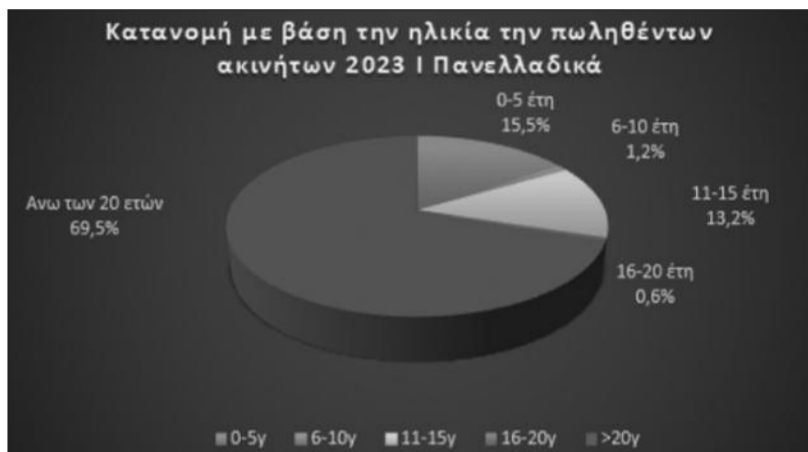
τάλλευση.

Κατανομή πωληθέντων ακινήτων βάσει είδους ακινήτου

Βάσει της λεπτομερούς ανάλυσης των στοιχείων της RE/MAX Ελλάς για την κατανομή των πωλήσεων ακινήτων σε πανελλαδικό επίπεδο, το 83,7% του συνολικού αριθμού ακινήτων που πωλήθηκαν αντιστοιχούσαν σε κατοικίες (διαμερίσματα/μονοκατοικίες/μεζονέτες). Από την άλλη, τα οικόπεδα-αγροτεμάχια και τα επαγγελματικά ακίνητα αφορούσαν πολύ μικρότερο ποσοστό, της τάξης του 12,8% και 3,5% αντίστοιχα.

Στην Αττική, το 93,3% των πωληθέντων ακινήτων αφορούσε κυρίως σε κατοικίες (διαμερίσματα/μονοκατοικίες/μεζονέτες). Τα οικόπεδα-αγροτεμάχια κάλυψαν το 3,8% του συνολικού όγκου αγοραπωλησιών, ενώ το ποσοστό των επαγγελματικών ακινήτων ήταν 2,9%.

Στη δεύτερη μεγαλύτερη πόλη της χώρας, τη Θεσσαλονίκη, παρατηρείται μια αντίστοιχη τάση με την Αττική όσον αφορά στην προτίμηση κατοικιών, καθώς το 90,8% των πωληθέντων ακινήτων ανήκουν σε αυτή την κατηγορία. Ωστόσο, αξίζει να σημειωθεί ότι τα οικόπεδα-αγροτεμάχια καταλαμβάνουν ένα μικρότερο αλλά σημαντικό ποσοστό, της τάξεως του 4,1%, ενώ το ποσοστό των επαγγελματικών ακινήτων ανέρχεται στο 5,1%.



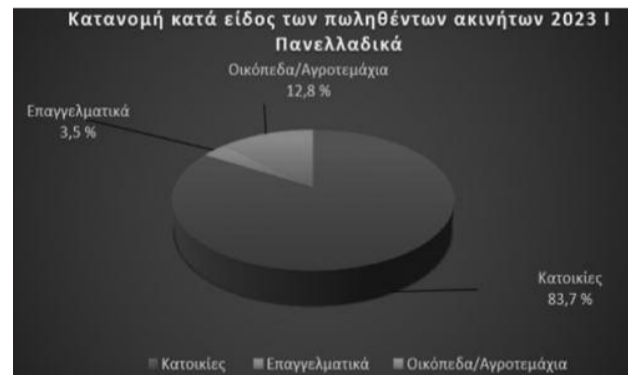
Στην υπόλοιπη Ελλάδα προκύπτει ότι οι κατοικίες κατέχουν την πρώτη θέση στις προτιμήσεις των αγοραστών, με ποσοστό 78,7%. Τα οικόπεδα-αγροτεμάχια ακολουθούν, καλύπτοντας το 18,1% των συνολικών αγοραπωλησιών, ενώ τα επαγγελματικά ακίνητα αντιπροσωπεύουν μόλις το 3,2% (γράφημα 4). Αυτά τα στοιχεία αντικατοπτρίζουν τις προτιμήσεις και τις ανάγκες των αγοραστών στην περιφέρεια, όπου η ζήτηση για κατοικίες εξακολουθεί να είναι υψηλή, ενώ τα οικόπεδα παρουσιάζουν επίσης αυξημένο ενδιαφέρον για επένδυση ή κατοικία.

Κατανομή πωληθέντων ακινήτων βάσει ηλικίας ακινήτου

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η ηλικιακή κατανομή των πωληθέντων οικιστικών ακινήτων όπου για ακόμη μια φορά παρατηρήθηκε να συνεχίζεται η τάση των προηγούμενων ετών. Το ενδιαφέρον εστιάζεται σε παλαιές κατοικίες ηλικίας άνω των 20 ετών, τις οποίες επέλεξε το 69.5% των αγοραστών. Ακολουθούν τα νεόδμητα ακίνητα έως και 5 ετών τα οποία αποτελούν το 15,5% των συνολικών πωλήσεων.

Οι ενδιάμεσες ηλικιακές κατηγορίες ακινήτων, δηλαδή από 16 έως 20 έτη, συγκέντρωσαν συνολικά το ενδιαφέρον μόλις του 0,6% των αγοραστών. Από 11 έως 15 έτη το ποσοστό των τελικών αγοραστών ανήλθε σε 13,2% και από 6 έως 10 έτη μόλις στο 1,2% (γράφημα 5). Αυτή η ανάλυση αποτυπώνει τις προτιμήσεις των αγοραστών και την τάση προς την επιλογή παλαιότερων κατοικιών.

Στην Αττική, παρατηρείται ότι το 82,7% των πωληθέντων ακινήτων ανήκουν στην κατηγορία των παλαιών οικιστικών, ηλι-



κίας άνω των 20 ετών. Αντίθετα, τα νεόδμητα και τα καινούργια ακίνητα, έως και πενταετίας, αποτελούν μόλις το 4% των συνολικών αγοραπωλησιών, δηλαδή 2 ποσοστιαίες μονάδες χαμηλότερα σε σχέση με το 2022.

Στη Θεσσαλονίκη, παρατηρείται παρόμοια τάση με αυτή που διαμορφώνεται και στην Αττική. Τα μεγαλύτερα ποσοστά προτίμησης συναντώνται σε ακίνητα ηλικίας άνω των 20 ετών, φτάνοντας το 79,5%. Αντίθετα, τα νεόδμητα ακίνητα ηλικίας έως 5 ετών κινούνται σε χαμηλότερα επίπεδα με αυτά του 2022, καλύπτοντας το 5,6% των συνολικών αγοραπωλησιών, μείωση 2 ποσοστιαίων μονάδων.

Τέλος, στην υπόλοιπη Ελλάδα, το ποσοστό των αγοραστών που επέλεξαν ακίνητα άνω των 20 ετών ανέρχεται στο 61,3%, εμφανώς χαμηλότερο από την Αττική και τη Θεσσαλονίκη. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι τα νεόδμητα ακίνητα έως 5 ετών καταλαμβάνουν τη δεύτερη θέση καθώς προτιμήθηκαν σε ποσοστό 23%.

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, λόγω 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



BY APPOINTMENT TO
THE ROYAL DANISH COURT

TUBORG

YOUR MOMENTS!

NEO



Ενημέρωση

5 κόλλημα για να απολαύσετε τη μπύρα σας ακόμα περισσότερο

Οι λάτρεις της βύνης και του ρυθμικού ξέρουν καλά ότι μια ζεστή μπύρα είναι ό,τι χειρότερο, ειδικά μια ζεστή καλοκαιρινή ημέρα.

Αν λοιπόν αναζητάτε τη δροσιά της και δεν θέλετε να περιμένετε ώρες μέχρι να παγώσει στο ψυγείο, τυλίξτε το μπουκάλι με χαρτί κουζίνας και βάλτε το στην κατάψυξη για 5 λεπτά. Θα διαπιστώσετε ότι σε αυτό το μικρό διάστημα θα έχει παγώσει ακριβώς όπως τη θέλατε.

Πώς να την ανοίξετε χωρίς ανοιχτήρι Το αιώνιο πρόβλημα:

Έχετε μπύρα, αλλά δεν έχετε ανοιχτήρι. Για να την ανοίξετε, διπλώστε ένα κομμάτι χαρτί στη μέση, στρίψτε το και διπλώστε πάλι στη μέση.

Όπως κρατάτε το χαρτί, διπλώστε το άλλες δύο φορές στη μέση (χωρίς να το στρίψετε), μέχρι να έχει μακροστενο σχήμα και άλλη μια τελευταία στη μέση (αφού το στρίψετε αυτή τη φορά). Πιάστε το διπλωμένο χαρτί κρατώντας τα άκρα του μέσα στη χούφτα σας και σπρώξτε το καπάκι με το μέρος που στρογγυλεύει. Εναλλακτικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα άλλο κλειστό μπουκάλι και με το καπάκι του να σπρώξετε το καπάκι της μπύρας που θέλετε να πιείτε.

Πώς να διατηρήσετε μια παγωμένη κανάτα μπύρας...παγωμένη;

Έχετε φτιάξει κατάσταση στο σπίτι κι έχετε φροντίσει να υπάρχει παγωμέ-

νη μπύρα για όλους σε μια δροσερή κανάτα, αλλά δυστυχώς μετά από λίγο η κανάτα χάνει τη δροσιά της και το περιεχόμενό της γίνεται αυτό που όλοι απεχθάνονται: ζεστό. Για να σώσετε την κατάσταση, τοποθετήστε μέσα στη μπύρα ένα (καθαρό) πλαστικό ποτήρι με παγάκια κι αφήστε το, προσέχοντας να μη χυθούν μέσα.

Τι να κάνετε τη μπύρα που έχασε το ανθρακικό της

Εδώ θα απολαύσετε τη μπύρα με ένα διαφορετικό τρόπο, αν έχει χάσει το ανθρακικό της. Τοποθετήστε τη σε ένα μπουκάλι με σπρέι και αξιοποιήστε τη στα μαλλιά σας. Η πρωτεΐνη της βοηθά τα μαλλιά να γίνουν πιο υγιή και λαμπερά.

Πώς να απαλλαγείτε από τον πολύ αφρό

Ο επιθυμητός αφρός σε ένα ποτήρι μπύρας σύμφωνα με τους ειδικούς πρέπει να φτάνει τα περίπου 2 δάχτυλα κι αυτό γιατί σε αυτή την ποσότητα κρατάει τα αρώματά της. Αν όμως σας προκύψει λίγος αφρός παραπάνω και θέλετε να τον ξεφορτωθείτε αντί να τον πιείτε, υπάρχει ένα κάπως αηθόκοτο κόλλημα γι' αυτό. Τρίψτε 2 δάχτυλα του ενός χεριού στη μύτη σας για να πάρετε τη λιπαρότητά της και έπειτα ακουμπήστε τα στον αφρό, κάνοντας μια κυκλική κίνηση. Θα δείτε σιγά-σιγά ότι η λιπαρότητα μειώνει την ένταση των φυσαλίδων κι ο αφρός αρχίζει να υποχωρεί.

Τι να φάτε πριν πιείτε αλκοόλ;

Το πρωινό που ακολουθεί μετά από μια νύχτα ξέφρενου γλεντιού είναι συνήθως εξαιρετικά δυσάρεστο, καθώς ο πονοκέφαλος, η ζαλάδα και ο στομαχόπονος ακυρώνουν τις ευχάριστες στιγμές που προηγήθηκαν.

Ένα καλό γεύμα και ένα παυσίπονο μπορεί να εξουδετερώσουν τις ενοχλήσεις, ωστόσο η σωστή προετοιμασία από το προηγούμενο κιόλας βράδυ μπορεί να σας βοηθήσει να τις αποφύγετε εξ αρχής. Σύμφωνα με τον καθηγητή James Schaefer, ειδικό σε θέματα που αφορούν το μεταβολισμό του αλκοόλ, ένα χορταστικό γεύμα πλούσιο σε λιπαρά είναι ιδανικό για να αποφευχθούν οι δυσάρεστες συνέπειες της μέθης.

Τα λιπαρά, επισημαίνει ο καθηγητής, δημιουργούν μια εσωτερική «επίστρωση» στο

στομάχι και το έντερο, οπότε το αλκοόλ απορροφάται από το σώμα με πιο αργό ρυθμό.

Μια πίτσα ή μια ομελέτα είναι λοιπόν το ιδανικό γεύμα πριν τη βραδινή έξοδο. Ένα μεσογειακό «γιατροσόφι» για να επιτευχθεί το ίδιο αποτέλεσμα είναι η κατάποση μίας κουταλιάς ελαιόλαδο.

Μια καλή εναλλακτική είναι πρωινό πλούσιο σε υδατάνθρακες, σύμφωνα με τον Dr Richard Stephens από το βρετανικό πανεπιστήμιο Κιλ. Ένας από τους λόγους που εκδηλώνεται το hangover, σύμφωνα με τον Dr Stephens, είναι η εξάντληση των αποθεμάτων γλυκόζης του οργανισμού, οπότε ένα καλό πρωινό βοηθά να εξισορροπήσουν τα επίπεδα γλυκόζης και να υποχωρήσουν τα δυσάρεστα συμπτώματα.

10 επαγγέλματα που θα εξαφανιστούν σε 20 χρόνια λόγω της τεχνολογίας

Η τεχνολογία προχωράει με ταχύτατους ρυθμούς και κάθε πτυχή της ζωής μας περνάει μέσα από κάποιο μικροσκόπιο. Αυτή η ανάπτυξη της τεχνολογίας, έχει τα θετικά της, αλλά έχει κάποια αρνητικά. Ένα από αυτά είναι πως κάποιες παραδοσιακές δουλειές κινδυνεύουν να εξαφανιστούν, αφού η αυτοματοποίηση και η τεχνολογία έρχονται να τις αντικαταστήσουν.

Και υπάρχουν πολλά προειδοποιητικά στοιχεία που πολλοί παραβλέπουν. Για παράδειγμα, μια έρευνα του Ιδρύματος Νεότητας της Αυστραλίας έδειξε ότι το 60% των νέων της χώρας έχουν επιλέξει καριέρες που, κατά μεγάλο ποσοστό, θα αυτοματοποιηθούν τα επόμενα 10 με 15 χρόνια.

Ποια είναι τα επαγγέλματα που κινδυνεύουν να εξαφανιστούν;

1. Ταμίες
Στο μέλλον οι ταμίες και τα μηχανήματα self checkout θα καταργηθούν εξαιτίας των συστημάτων RFID (Radio frequency Identification). Απλά θα παίρνεις τα προϊόντα από το ράφι, τα οποία θα μπαίνουν

5. Διαιτητές
Το Var και η τεχνολογία Goal Line στους ποδοσφαιρικούς αγώνες και το Hawk-Eye στους αγώνες τένις έχουν ήδη μπει στη ζωή μας και πολύ σύντομα, η τεχνολογία θα αναλάβει δράση για να παίρνει πιο σωστές αποφάσεις. Ούτως ή άλλως σε πολλά σπορ, οι αθλητές έχουν αισθητήρες που καταγράφουν τις κινήσεις και τις επιδόσεις τους, οπότε οι διαιτητές (και μαζί η γκερίνια για τις αποφάσεις τους) θα αποτελέσουν παρελθόν.

6. Ταχυδρόμοι και κούριερ
Καταρχάς, οι περισσότεροι λογαριασμοί έρχονται πλέον με e-mail, ενώ αργά ή γρήγορα, τα drones θα αναλάβουν να κάνουν delivery. Η τεχνολογία υπάρχει, η νομοθεσία και οι κανόνες είναι θέμα χρόνου να αποφασιστούν. Ήδη, μεγάλες εταιρίες όπως η Amazon, κάνουν πειραματικές δοκιμές.

7. Τυπογράφοι
Ήδη, η τυπογραφία περνάει μεγάλη κρίση, αλλά θα γίνει ακόμα μεγαλύτερη με την διάδοση των online εφημερίδων και περιοδικών, καθώς και των e-books.



αυτόματα στο ψηφιακό σου καλάθι και θα χρεώνεται μόλις περνάς την πόρτα του καταστήματος, όπως ήδη συμβαίνει σε κάποια καταστήματα Amazon Go.

2. Ταξιδιωτικοί πράκτορες
Υπάρχουν τόσα site που συγκρίνουν τιμές για αεροπορικά εισιτήρια, δωμάτια, πακέτα διακοπών, που οι καταναλωτές ήδη μπορούν μόνοι τους να κάνουν τις επιλογές τους. Στο μέλλον, οι ταξιδιωτικοί πράκτορες θα παρέχουν υψηλού επιπέδου υπηρεσίες μόνο σε πλούσιους πελάτες που ψάχνουν μοναδικές εμπειρίες.

3. Ταξιτζήδες και οδηγοί
Τα αυτοκίνητα που διαθέτουν αυτόνομη οδήγηση εξαπλώνονται γρήγορα, οπότε είναι θέμα χρόνου η οδήγηση χωρίς οδηγό να γίνει κανόνας. Ήδη, κυκλοφορεί το πιλοτικό λεωφορείο χωρίς οδηγό στα Τρίκαλα, ενώ στη Σουηδία, στο λιμάνι του Γκέτεμποργκ κυκλοφορούν φορτηγά χωρίς οδηγό.

4. Δακτυλογράφοι
Ήδη οι περισσότεροι εργαζόμενοι ξέρουν αν δακτυλογραφούν μόνοι τους, ενώ ήδη υπάρχουν και εξειδικευμένα προγράμματα φωνητικής πληκτρολόγησης ή επεξεργασίας χειρόγραφων κείμενων.

8. Ξυλοκόποι
Αφού, πλέον, η ανάγκη για χαρτί μειώνεται και η χρήση συνθετικών υλικών έχει επεκταθεί σε όλους του τομείς, η ξυλεία θα γίνει ένα είδος πολυτελείας για λίγους. Επιπλέον, η επιτακτική ανάγκη για προστασία των δασών, θα δώσει τέλος στη χρήση ξυλείας.

9. Βιβλιοθηκάριοι
Η στρόφη προς τα ψηφιακά βιβλία και το μειωμένο ενδιαφέρον των ανθρώπων για τις βιβλιοθήκες, θα τις καταστήσει μάλλον μουσειακό είδος. Οπότε, οι βιβλιοθηκάριοι θα μεταμορφωθούν σε κάτι σαν ξεναγοί, υποθέτω.

10. Αθιείς
Ίσως η μεγαλύτερη απειλή από όλες, αφού οι ωκεανοί σύντομα θα στερέψουν από ψάρια λόγω υπερλίπωσης, που οφείλεται εν μέρει και στην τεχνολογία, αφού με την τεχνολογία των fish finders είναι πολύ εύκολο να ανιχνεύσεις ολόκληρα κοπάδια ψαριών.

Έτσι, είτε τα ψάρια θα εκλείψουν εντελώς, είτε η νομοθεσία θα γίνει τόσο αυστηρή που δεν θα επιτρέπεται καθόλου η αλιεία.

Όποιοςπρατηριούχοςείναιέξωαπότην ΕΔΕΟΠ ΑΘΗΝΩΝ, αποδυναμώνει την κοινή προσπάθεια

Μνημόνιο Κατανόησης για την αναγραφή Διατροφικών Πληροφοριών και Συστατικών των αλκοολούχων ποτών που πωλούνται στην ΕΕ

Ο κλάδος των αλκοολούχων ποτών έχει ήδη αυτοδεσμευτεί σε ευρωπαϊκό επίπεδο για τη βέλτιστη πληροφόρηση των καταναλωτών

Αθήνα, 30 Μαΐου 2024 – Μνημόνιο Κατανόησης (Memorandum of Understanding/MoU) που προβλέπει τη σταδιακή αναγραφή Διατροφικών Πληροφοριών και των συστατικών αλκοολούχων ποτών που πωλούνται στην Ευρωπαϊκή Ένωση συνυπέγραψαν η Ένωση Επιχειρήσεων Αλκοολούχων Ποτών (Εν.Ε.Α.Π.) και ο Σύνδεσμος Ελλήνων Παραγωγών Αποσταγμάτων & Αλκοολούχων Ποτών (Σ.Ε.Α.Ο.Π).

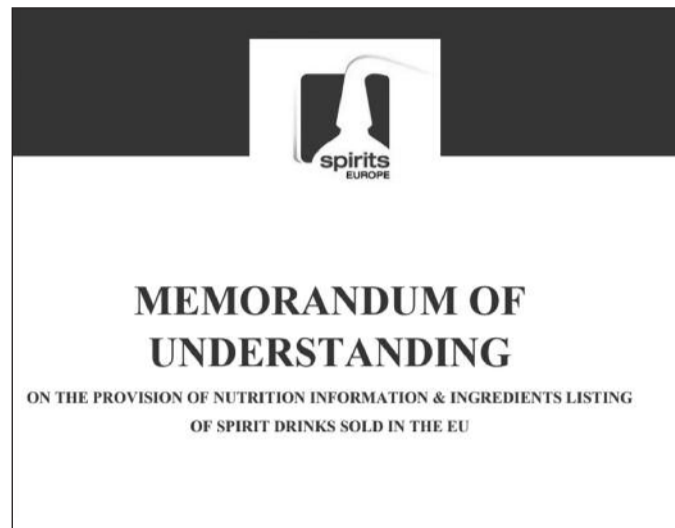


Το μνημόνιο, το οποίο εντάσσεται στο πλαίσιο της ευρωπαϊκής πρωτοβουλίας αυτοδέσμευσης του κλάδου και υλοποιείται από τον ευρωπαϊκό σύνδεσμο των παραγωγών αλκοολούχων ποτών (spiritsEUROPE), αποσκοπεί στο να ενισχύσει την προστασία των καταναλωτών, επιτρέποντάς τους να παίρνουν αποφάσεις γύρω από την κατανάλωση αλκοόλ έχοντας τη βέλτιστη δυνατή ενημέρωση.

Όπως και οι υπόλοιπες ενώσεις που συνυπέγραψαν το έγγραφο ανά την Ευρώπη, Εν.Ε.Α.Π. και ΣΕΑΟΠ δεσμεύονται να ενθαρρύνουν και να υποστηρίζουν τις εταιρείες μέλη τους με συγκεκριμένες κατευθύνσεις για την εφαρμογή των αρχών που προβλέπονται από το μνημόνιο, μεταξύ των οποίων περιλαμβάνονται:

- Η αναγραφή της θερμιδικής αξίας (kcal) ανά 100 ml και ανά μερίδα στην ετικέτα του προϊόντος.
- Η παροχή λίστας των συστατικών του προϊόντος σε ψηφιακό περιβάλλον, με τρόπο που να είναι εύκολα και άμεσα προσβάσιμη, δημιουργώντας, για παράδειγμα, ένα bar-code ή ένα QR- code .
- Η διαδικτυακή παροχή πληροφοριών των πρώτων υλών του ποτού, βάσει της κατηγορίας του, όπως αυτά καθορίζονται από το νομοθετικό πλαίσιο της ΕΕ.

Μέσα από το εν λόγω μνημόνιο, οι επιχειρήσεις που δραστηριοποιούνται στην παραγωγή και την εμπορία



αλκοολούχων ποτών απαντούν στην ανάγκη των πολιτών να γνωρίζουν τη θερμιδική αξία αλλά και τα συστατικά και των αλκοολούχων ποτών.

Ο κλάδος καθιερώνει με αυτόν τον τρόπο καλές πρακτικές τις οποίες δεσμεύεται εθελούσια να τηρεί, δίνοντας, έτσι, το καλό παράδειγμα στην ευρύτερη βιομηχανία.

Ο σύλλογος των αλκοολούχων ποτών έχει ήδη αυτοδεσμευτεί σε ευρωπαϊκό επίπεδο για τη βέλτιστη πληροφόρηση των καταναλωτών.

Σουρωτή με φυσικό άρωμα ΡΟΖ ΓΚΡΕΙΠΦΡΟΥΤ



Συνταγές και Υγεία

Μακαρόνια με θαλασσινά

Υλικά για τη μακαρονάδα με θαλασσινά

- 1/3 φλ. ελαιόλαδο
- 1/2 κρεμμύδι πολύ ψιλοκομμένο
- 2 σκελ. σκόρδο σπασμένες
- 800 γρ. φρέσκα μύδια καθαρισμένα και πλυμένα
- 2 καλαμάρια κομμένα σε φέτες
- 300 γρ. φρέσκες γαρίδες
- 1/3 φλ. ούζο
- 3 ντομάτες ώριμες χωρίς σπόρους ψιλοκομμένες
- 500 γρ. σπαγγέτι χωρίς γλουτένη
- Αλάτι
- Πιπέρι (φρεσκοτριμμένο)
- Λίγο μαϊντανός ψιλοκομμένος
- 2-3 αποξηραμένες καυτερές πιπερίτσες

Εξοπλισμός

- Κατσαρόλα
- Κουτάλα
- Τηγάνι

Εκτέλεση

- Πρώτα καθαρίζουμε τα μύδια, τραβώντας το μουστάκι τους προς αντίθετη φορά και τρίβουμε το κέλυφος με καθαρό σφουγγάρι ή βουρτσάκι.
- Τα πλένουμε και τα βάζουμε σε σουρωτήρι.
- Καθαρίζουμε τις γαρίδες, αφαιρώντας το κέλυφος και κρατώντας τα κεφάλια ενωμένα με το σώμα.
- Κόβουμε σε φέτες το καλαμάρι.
- Βράζουμε τα ζυμαρικά σε αλατισμένο νερό, 2 λεπτά λιγότερο απ' όσο αναγράφεται στη συσκευασία.

Για τη σάλτσα

- Ζεσταίνουμε το λάδι σε μεγάλο βαθύ τηγάνι και σοτάρουμε το κρεμμύδι και τα σπασμένα σκόρδα σε δυνατή φωτιά για 2 με 3 λεπτά.
- Ρίχνουμε τις γαρίδες και τας καλαμάρια και σοτάρουμε για 2 με 3 λεπτά μέχρι να αλλάξουν χρώμα.

- Σβήνουμε με το ούζο και το αφήνουμε να εξατμιστεί τελείως.
- Με τρυπητή κουτάλα αφαιρούμε τις γαρίδες και το καλαμάρι σε πιάτο τα σκεπάζουμε και αφήνουμε στην άκρη.
- Προσθέτουμε τις ντομάτες και τα μύδια.

- Σκεπάζουμε και βάζουμε σε δυνατή φωτιά για 3 με 4 λεπτά μέχρι να ανοίξουν και να βγάλουν τα ζυμαρικά τους.
- Κουνάμε μια δυο φορές το τηγάνι για να ανοίξουν πιο εύκολα.
- Όσα δεν ανοίξουν, αφού τα ανακατέψουμε τα αφαιρούμε και τα πετάμε.
- Ρίχνουμε ξανά τις γαρίδες και το καλαμάρι.



- Με τσιμπίδα και όπως στάζουν ρίχνουμε τα βρασμένα ζυμαρικά στη σάλτσα.
- Περιχύνουμε με λίγο ελαιόλαδο.
- Τρίβουμε μπόλικο πιπέρι.
- Ανακατεύουμε και βράζουμε σε δυνατή φωτιά για 2 με 3 λεπτά να πιούν τα σπαγγέτι τα υγρά των θαλασσινών και της σάλτσας.
- Δεν αλατίζουμε αν δεν δοκιμάσουμε πρώτα.
- Τα φρέσκα μύδια είναι πολύ νόστιμα και συνήθως δεν προσθέτουμε αλάτι στο μαγείρεμα.
- Στο τέλος του μαγειρέματος πασπαλίζουμε μαϊντανό ψιλοκομμένο.
- Ανακατεύουμε, ισομοιράζουμε σε βαθιά πιάτα και σερβίρουμε αμέσως.

Μους γιαουρτιού με φρούτα

Υλικά Για τη μους γιαουρτιού με φρούτα

- 250 γρ. στραγγιστό γιαούρτι
- 2 κ.σ. μέλι ή γλυκαντικό της αρεσκείας σας
- 100 γρ. κρύα κρέμα γάλακτος 35%
- 100 γρ. μπισκότα ολικής άλεσης

Για το σερβίρισμα

- Φρέσκα κόκκινα φρούτα
- 1/2 φλ. τριμμένα φιστίκια Αιγίνης
- 150 γρ. μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη



Εξοπλισμός

- Μπολ
- Ποτήρι

Μους γιαουρτιού με φρούτα

- Για να φτιάξουμε τη μους γιαουρτιού χωρίς ζάχαρη, βάζουμε το γιαούρτι σε

- ένα μπολ και προσθέτουμε το μέλι ή άλλο γλυκαντικό της αρεσκείας μας.
- Ανακατεύουμε τα υλικά και τα διατηρούμε στο ψυγείο.
- Βάζουμε την κρύα κρέμα γάλακτος σε καθαρό μπολ.
- Με ένα σύρμα ή με μίξερ χειρός χτυπάμε την κρέμα γάλακτος σε παχύρρευστη μορφή.
- Προσθέτουμε την χτυπημένη κρέμα γάλακτος μέσα στο μπολ με το γιαούρτι.
- Συνεχίζουμε το ανακάτεμα, να ομογενοποιηθούν τα υλικά για την μους γιαουρτιού.
- Σερβίρουμε σε ατομικά ποτήρια.
- Βάζουμε σπασμένα μπισκότα, προσθέτουμε λίγη μαρμελάδα, συνεχίζουμε με λίγη μους και γαρνίρουμε με φρέσκα κόκκινα φρούτα.
- Προαιρετικά, προσθέτουμε φιστίκι Αιγίνης.
- Τα τοποθετούμε στο ψυγείο για δύο ώρες να παγώσουν.
- Εκτός από ποτήρι, το γιαουρτόγλυκο χωρίς ζάχαρη, μπορεί να μπει σε ένα βαθύ μπολ και να σερβιριστεί με κουτάλι σε ατομικά μπολάκια.
- Φτιάξτε στρώσεις γιαουρτογλυκό με μους γιαούρτι, λίγη μαρμελάδα, φρέσκα φρούτα και δροσιστείτε με αέρινη φρουτένια γεύση.
- Δροσερό γλυκό για τις ζεστές ημέρες του καλοκαιριού.

Υγεία

ΚΑΘΑΡΗ ΠΡΩΤΕΪΝΗ: ΟΦΕΛΗ & ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

Τα οφέλη που προσφέρει η πρωτεΐνη στον οργανισμό την κάνουν ένα από τα δημοφιλέστερα συμπληρώματα παγκοσμίως, ιδιαίτερα στον αθλητικό χώρο. Τα συμπληρώματα πρωτεΐνης ορού γάλακτος ενισχύουν την ανάπτυξη της μυϊκής μάζας, τη δύναμη σας αλλά και το χρόνο ανάρρωσης μετά-προπονητικά. Οι πρωτεΐνες είναι βασικά δομικά συστατικά οι οποίες αποτελούνται από αμινοξέα και είναι ζωτικής σημασίας για τις φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού. Αρκετοί ιστό στο σώμα μας, όπως οι μύς, το δέρμα αλλά και τα μαλλιά έχουν ανάγκη την παρουσία των πρωτεϊνών για την κατασκευή τους.

Για τη διατήρηση του θετικού ισοζυγίου πρωτεϊνών, το International Society of Sports Nutrition (ISSN) συστήνει σε άτομα που αθλούνται μια συνολική ημερήσια πρόσληψη πρωτεΐνης από 1,4 μέχρι 2,0 g / kg σωματικού βάρους την ημέρα για τη διατήρηση και ανάπτυξη της μυϊκής μάζας. Ενώ για τους περισσότερους ενήλικες, οι συστάσεις των 0,8 g / kg σωματικού βάρους ανά ημέρα, είναι επαρκής για να καλύψουν τις ημερήσιες ανάγκες. Μπορείτε να προσλάβετε εύκολα επαρκείς ποσότητες πρωτεϊνών μέσω της διατροφής σας και να ενισχύσετε την προπόνηση σας. Τροφές όπως κρέας, γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλά λιπαρά, φασόλια, όσπρια, φακές και ψάρια είναι από τις κύριες πρωτεϊνικές διατροφικές πηγές.

Σε μία μερίδα 100 kcal (θερμίδες) η σκόνη πρωτεΐνης περιέχει:

- 23 g πρωτεΐνης
- 1 g υδατάνθρακα
- 0 g λιπαρά
- <1 g λακτόζη

Γιατί χρειάζεστε πρωτεΐνη;

Αν ασκείστε σίγουρα θα χρειάζεστε περισσότερη πρωτεΐνη από κάποιον που δεν το κάνει. Στην πραγματικότητα, αυτό συμβαίνει γιατί η άσκηση σπάει τις μυϊκές ίνες οι οποίες πρέπει στη συνέχεια να αποκατασταθούν και να επιδιορθωθούν και το βασικό συστατικό που επιτελεί αυτή τη διαδικασία είναι οι πρωτεΐνες. Εάν ασκείστε και δεν βλέπετε διαφορά στη μυϊκή σας μάζα ή έχετε χαμηλή ενέργεια, είναι πολύ πιθανό να ευθύνεται η χαμηλή πρωτεϊνική πρόσληψη.

Άσκηση

1. Απόδοση άσκησης αντοχής

Αν και σε αθλήματα αντοχής η συμπληρωματική πρωτεΐνη δεν επηρεάζει την απόδοση, ωστόσο η προσθήκη πρωτεϊνών σε ρόφημα ή τζελ υδατανθράκων σε εξαντλητικές ασκήσεις αντοχής συμβάλλει σημαντικά στην μυϊκή αποκατάσταση για έως και 24 ώρες μετά την άσκηση.

Μάλιστα, η πρόσληψη πρωτεΐνης μαζί με υδατάνθρακες κατά τη διάρκεια μιας παρατεταμένης άσκησης αντοχής βοηθάει σε ένα καλύτερο ρυθμό σύνθεσης πρωτεϊνών. Ουσιαστικά, η επιπλέον πρωτεΐνη είναι ωφέλιμη μετά από μεγάλες περιόδους άσκησης.

2. Απόδοση άσκησης αντίστασης (αυξήσεις στη μέγιστη αντοχή)

Όσον αφορά την αύξηση της μυϊκής δύναμης, η πρόσληψη από διατροφικές πηγές ή μέσω συμπληρωματικής πρωτεΐνης, έχει ευεργετικά αποτελέσματα. Ένας μεγάλος αριθμός μελετών, τονίζει πως η αύξηση πρωτεΐνης σε άτομα τα οποία αθλούνται κατάφερε να αυξήσει τη μυϊκή δύναμη/ισχύ, αντοχή, αύξηση στη συχνότητα και τον όγκο καθώς και βελτίωση της μυϊκής μάζας. Γενικά, τα συμπληρώματα πρωτεϊνών μπορούν να ενισχύσουν την απόδοση, τη δύναμη και τη μυϊκή υπερτροφία.

Ο λόγος φαίνεται σαφής: Όταν μόνο οι υδατάνθρακες καταναλώνονται στη φάση ανάρρωσης, η σύνθεση των μυών δεν διεγείρεται επαρκώς, περιορίζοντας την ικανότητα του σώματος να ανοικοδομήσει τους χαλασμένους μύες και να προσαρμοστεί στην προπόνηση αντοχής με την οικοδόμηση πρωτεϊνών σημαντικών για την ικανότητα αντοχής (όπως οι πρωτεΐνες μιτοχονδρίων)

Άλλα οφέλη:

Σύσταση σώματος
Σε ένα συνδυασμό με διατροφή χαμηλή σε

ενεργειακή πρόσληψη (λιγότερες θερμίδες) και άσκηση, οι πρωτεΐνες συμβάλουν στην καλύτερη απώλεια λίπους. Επίσης, η πρωτεϊνική πρόσληψη σε συνδυασμό με ένα πρόγραμμα αντιστάσεων και μία υπερθερμιδική διατροφή σε αύξηση της μυϊκής μάζας.

Πρόσθετο στη διατροφή

Εάν δεν μπορούν να καλυφθούν οι ημερήσιες απαιτήσεις σε πρωτεΐνες, πιθανόν λόγω χορτοφαγίας, αυξημένης ηλικίας ή χρόνιων ασθενειών, η πρωτεΐνη σε σκόνη προσφέρει μία καλή λύση.

Δοσολογία καθαρής πρωτεΐνης ορού γάλακτος (isolate):

Τα οφέλη της καθαρής πρωτεΐνης προέρχονται είτε από την κατανάλωση της πριν ή μετά την προπόνηση, ενώ ο τρόπος λήψης της τροποποιείται σε ατομικό επίπεδο. Ένα συμπλήρωμα whey isolate περιέχει περίπου 700 με 3000 mg λευκίνης. Η λήψη της πρωτεΐνης θα πρέπει να γίνεται μακριά από τα κυρίως γεύματα, ή μία ώρα



πριν ή μετά την προπόνηση.

Οφέλη πρωτεΐνης :

1. Σύσταση σώματος

Η καθαρή πρωτεΐνη ορού γάλακτος είναι από τα συμπληρώματα με τις μεγαλύτερες συγκεντρώσεις σε αμινοξέα διακλαδισμένης αλυσού (BCAAs) με υψηλή περιεκτικότητα σε λευκίνη, που είναι από τους πλέον βασικούς ρυθμιστές του μεταβολισμού των πρωτεϊνών στους μύς καθώς και ο βασικότερος ρυθμιστής στην πορεία έναρξης της σύνθεσης μυϊκών πρωτεϊνών. Μία μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε ασκούμενους συμπέρανε ότι η λήψη συμπληρωμάτων καθαρής πρωτεΐνης βελτίωσε την άπαχη μάζα σώματος. Επομένως, η κατανάλωση του συγκεκριμένου συμπληρώματος ενεργοποιεί τη σύνθεση μυϊκών πρωτεϊνών ως απόκριση στην άσκηση με αντιστάσεις. Η καθημερινή χρήση της isolate, είναι ικανή να προάγει τη διατήρηση της άπαχης μάζας σώματος

2. Μυϊκή υπερτροφία

Το βασικό κομμάτι για τη μυϊκή υπερτροφία θεωρείται η άσκηση με αντιστάσεις, η οποία αυξάνει την αναβολική της ικανότητα όταν τα γεύματά σας περιέχουν πρωτεΐνες. Η καθαρή πρωτεΐνη, κατά τη διάρκεια της άσκησης, μπορεί να παίξει σημαντικό ρόλο στη μυϊκή υπερτροφία. Επηρεάζει την αύξηση των μυών και των πρωτεϊνών στο σώμα, τόσο στους νέους όσο και στους ηλικιωμένους. Επίσης, η κατανάλωση συμπληρώματος πριν την άσκηση με αντιστάσεις διεγείρει και αυξάνει τον μυϊκό αναβολισμό (σύνθεση μυϊκής μάζας). Σε ηλικιωμένους συμβάλλει στην αύξηση της αναβολικής απόκρισης (δηλαδή ανάπτυξη μυών) που μειώνεται με την πάροδο των χρόνων, ενώ όταν η πρόσληψη γίνεται ενδιάμεσα από τα γεύματα προωθεί την πρωτεϊνοσύνθεση στους μύς, σε καθημερινή βάση.

3. Προπόνηση αντίστασης

Σε προπόνηση με αντιστάσεις, μελέτες έδειξαν ότι η κατανάλωση ροφημάτων καθαρής πρωτεΐνης αύξησε δύο φορές περισσότερο τη μυϊκή μάζα και δύναμη σε σχέση με τα άτομα που δεν έκαναν πρόσληψη. Επίσης, σε αθλητές σωματικής διάπλασης (Bodybuilding), αυξήθηκε η άπαχη μάζα τους και η μυϊκή δύναμη πέντε φορές περισσότερο. Έτσι είναι σαφές ότι η συμπλήρωση με καθαρή πρωτεΐνη (isolate) είναι ικανή να βοηθήσει τους περισσότερους υγιείς ενήλικες που κάνουν προπόνηση με αντιστάσεις με στόχο να βελτιώσουν τη δύναμη και στη σύσταση του σώματος τους.

ΔΙΨΑ ΓΙΑ
Βίκος[®]
Cola



Ενέργεια-Ρεύμα

ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ ΑΚΡΙΒΟ ΟΛΟ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΤΟ ΗΛΕΚΤΡΙΚΟ ΡΕΥΜΑ ΜΕ ΝΕΕΣ ΕΝΔΕΧΟΜΕΝΕΣ ΑΥΞΗΣΕΙΣ

Νέες επιβαρύνσεις για τους καταναλωτές ηλεκτρικού ρεύματος τον Ιούλιο προεξοφλεί η άνοδος της τιμής στη χονδρεμπορική αγορά, ενώ μόνιμη απειλή για πρόσθετες επιβαρύνσεις αποτελεί το έλλειμμα του ΕΛΑΠΕ που οι νεότερες προβλέψεις το ανεβάζουν στα 600 εκατ. ευρώ στο τέλος του έτους από τα 450 εκατ. ευρώ τον Μάρτιο. Ακόμη και με τις αναμενόμενες εισροές που υπολογίζει να έχει ο αρμόδιος Διαχειριστής (ΔΑ-ΠΕΕΠ) από τις επιστροφές μειωμένου ΕΤΜΕΑΡ (τέλος υπέρ ΑΠΕ) και το «πράσινο» τέλος στο ντίζελ κίνησης, το έλλειμμα θα παραμείνει στα υψηλά επίπεδα των 300 εκατ. ευρώ. Πρόκειται για τον «ελέφαντα στο δωμάτιο» που εξελίσσεται σε βάσανο για την πολιτική ηγεσία του ΥΠΕΝ, η οποία δύσκολα θα αποφύγει μια αναπροσαρμογή του ΕΤΜΕΑΡ για να καλυφθεί ένα μέρος της «μαύρης τρύπας». Πληροφορίες μάλιστα φέρουν την πολιτική ηγεσία του ΥΠΕΝ να είχε δρομολογήσει αύξηση του ΕΤΜΕΑΡ στα επίπεδα του 17,65%, σχέδιο που «πάγωσε» λόγω ευρωεκλογών για να τεθεί σε εφαρμογή αμέσως μετά. Ωστόσο, το ύψος αναπροσαρμογής του ΕΤΜΕΑΡ όπως και ο χρόνος εφαρμογής εκτιμάται ότι θα επανεξεταστεί αξιολογώντας και τα αποτελέσματα των εκλογών για το κυβερνών κόμμα, αναλόγως των κατευθύνσεων που θα δώσει ο ίδιος ο πρωθυπουργός.

Το ΕΤΜΕΑΡ εισπράττεται από τους λογαριασμούς ρεύματος ως ρυθμιζόμενη χρέωση και αποτελεί βασική εισροή του Ειδικού Λογαριασμού ΑΠΕ (ΕΛΑΠΕ), ο οποίος καλύπτει τις εγγυημένες τιμές των παραγωγών ΑΠΕ. Σήμερα η χρέωση του ΕΤΜΕΑΡ για τους οικιακούς καταναλωτές κυμαίνεται στα 17 ευρώ/μεγαβατώρα και η εισήγηση του ΔΑΠΕΕΠ είναι να αυξηθεί στα 24 ευρώ/μεγαβατώρα που ήταν το 2019 πριν αποφασιστεί να μειωθεί για να συνδράμει στο σχέδιο διάσωσης της ΔΕΗ, αντισταθμίζοντας τις αυξήσεις που επιβλήθηκαν

τότε στα τιμολόγια ρεύματος. Το ΥΠΕΝ προσανατολίζεται σε αύξηση κοντά στα 20 ευρώ/μεγαβατώρα, η οποία το πιθανότερο είναι να επιβληθεί μετά το καλοκαίρι για να μην πάρουν «φωτιά» τα τιμολόγια ρεύματος. Οι αυξήσεις ωστόσο για τους καταναλωτές τον Ιούλιο και τον Αύγουστο, σύμφωνα με τα μέχρι στιγμής δεδομένα, θα είναι αναπόφευκτες. Με τις υψηλές θερμοκρασίες της περασμένης εβδομάδας η ζήτηση ηλεκτρικής ενέργειας ανέβηκε κατά

λανδικό κόμβο TTF κατά 13%, εξαιτίας των προβλημάτων που δημιουργήθηκαν στις εξαγωγικές υποδομές φυσικού αερίου από τη Νορβηγία.

Χθες η μέση χονδρεμπορική τιμή ρεύματος στην ελληνική αγορά διαμορφώθηκε στα 96,69 ευρώ/μεγαβατώρα και ήταν η δεύτερη ακριβότερη τιμή στην Ευρώπη μετά την Ιρλανδία με τιμή στα 105 ευρώ/μεγαβατώρα. Σήμερα Τρίτη η μέση χονδρεμπορική τιμή στην Ελλάδα υποχώρησε στα 95,61 ευρώ/μεγαβατώρα και είναι η πέμπτη ακριβότερη αγορά της Ευρώπης. Το πρώτο δεκάημερο του Ιουνίου η μέση χονδρεμπορική τιμή ρεύματος καταγράφει ήδη αύξηση 15% σε σχέση με την τιμή του Μαΐου, με τις εκτιμήσεις να συγκλίνουν για περαιτέρω αύξηση λόγω των καιρικών συνθηκών. Σε μια τέτοια εξέλιξη τα κυμαινόμενα πράσινα και κίτρινα τιμολόγια του Ιουλίου αναμένεται να αυξηθούν σημαντικά σε συνέχεια των αυξήσεων στα τρέχοντα τιμολόγια που κυμάνθηκαν από 11% έως και 70% σε κάποιους παρόχους.

Με την αύξηση της ζήτησης ηλεκτρικής ενέργειας την περασμένη εβδομάδα έκανε επάνοδο και ο λιγνίτης, έπειτα από ένα μακρύ διάστημα αποχής από το μείγμα ηλεκτροπαραγωγής. Το εβδομαδιαίο μείγμα καυσίμου το διάστημα 3-9 Ιουνίου διαμορφώθηκε κυρίως από φυσικό αέριο (43%), ΑΠΕ (42%), μεγάλα υδροηλεκτρικά (7%), καθαρές εισαγωγές (6%) και λιγνίτη (2%). Σε σύγκριση με την προηγούμενη εβδομάδα, παρατηρήθηκε αύξηση στα μερίδια του λιγνίτη και των καθαρών εισαγωγών (τα δύο καύσιμα είχαν μηδενική συνεισφορά στο μείγμα καυσίμου), καταγράφηκε πτώση στα μερίδια του φυσικού αερίου (ήταν στο 47%) και των ΑΠΕ (ήταν στο 46%), ενώ το μερίδιο των μεγάλων υδροηλεκτρικών παρέμεινε αμετάβλητο.



19%, και η μέση χονδρεμπορική τιμή εκτινάχθηκε στα 101,5 ευρώ/μεγαβατώρα, σημειώνοντας υψηλό 21 εβδομάδων το επατήμερο 3-9 Ιουνίου, παρά την αύξηση της συμμετοχής των ΑΠΕ στο μείγμα ηλεκτροπαραγωγής κατά 6% και των υδροηλεκτρικών κατά 23% σε σχέση με την αμέσως προηγούμενη εβδομάδα. Ένας ακόμη παράγοντας που εξώθησε προς τα πάνω τη χονδρεμπορική τιμή ρεύματος την περασμένη εβδομάδα ήταν και η άνοδος της τιμής φυσικού αερίου στον ολ-

Η αλλαγή ονόματος και τα νέα σχέδια της Mytilineos

Η ξεκάθαρη πλέον στρατηγική στόχευση της Mytilineos στις ανάγκες της μεγάλης ευρωπαϊκής και παγκόσμιας αγοράς για νέα προϊόντα, επισφραγίστηκε και με την αλλαγή της επωνυμίας σε Metlen, καθ' οδόν προς την είσοδο του χρηματιστηρίου του Λονδίνου.

Οι ρίζες της στρατηγικής αυτής στόχευσης τέθηκαν ακριφινώς πολλά χρόνια πριν. Όταν η διοίκηση της εταιρείας κόντρα σε συστάσεις συμβούλων το 2005 προχώρησε στην εξαγορά της «Αλουμίνιον της Ελλάδος», που βρέθηκε σε... κενό αέρος μετά την απόφαση των Καναδών της Alcan να αποεπενδύσουν. Το πρόβλημα των Καναδών ήταν το υψηλό ενεργειακό κόστος, καθώς η ενεργειακή αγορά είχε μπει σε πορεία απελευθέρωσης και η μακροχρόνια και ζωτική για την «Αλουμίνιον» σύμβαση με τη ΔΕΗ έληξε. Ο Ευάγγελος Μυτιληναίος είχε διαγνώσει από τότε τις συνέργειες των κλάδων μεταλλουργίας και ενέργειας, όταν τίποτα ακόμη δεν έδειχνε τις προοπτικές απογείωσης που θα έφερνε η ενεργειακή μετάβαση. Η ανάγκη μείωσης του ενεργειακού κόστους για την «Αλουμίνιον» οδήγησε την εταιρεία στην αγορά της ενέργειας και στην κατασκευή της πρώτης μονάδας συμπαραγωγής. Αυτό που η αγορά ενέργειας αντιλήφθηκε πολλά χρόνια μετά, ήταν ότι η Mytilineos με την εξαγορά της «Αλουμίνιον» απέκτησε στρατηγικό πλεονέκτημα στην ενέργεια έναντι άλλων ομίλων που επεκτάθηκαν στον κλάδο με την απελευθέρωση.

Η μεγάλη κατανάλωση ενέργειας της «Αλουμίνιον» και η αβεβαιότητα σε σχέση με την τροφοδοσία της από τη ΔΕΗ στο μεταβατικό στάδιο της απελευθέρωσης της αγοράς, οδήγησαν στις επενδύσεις στην παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας από μονάδες φυσικού αερίου. Η ηλεκτροπαραγωγή με τη σειρά της διασφάλισε για την εταιρεία ένα κρίσιμο μέγεθος στη λιανική αγορά ηλεκτρισμού και δημιούργησε την Protergia. Πολύ έγκαιρα μπήκε στην αγορά του φυσικού αερίου, σπάζοντας με θορυβώδη τρόπο το μονοπώλιο τόσο στο LNG όσο και στους αγωγούς. Κάπως έτσι, όταν έφτασε η εποχή της ενεργειακής μετάβασης η Mytilineos βρέθηκε στην αγορά ενέργειας με ένα πλήρως κατοπινημένο σχήμα με οριζόντιες συνέργειες μεταξύ των δραστηριοτήτων του, τις οποίες συμπληρώνει και ο κλάδος της μεταλλουργίας. Σε οποιοδήποτε επίπεδο και αν είναι οι τιμές ενέργειας έχει τη δυνατότητα να τις αξιοποιεί και να εισπράττει οφέλη.

Η ενεργειακή μετάβαση διεύρυνε το πεδίο δραστηριοτήτων, με τη Mytilineos να στρέφεται στις ΑΠΕ όχι μόνο στην Ελλάδα αλλά στη μεγάλη παγκόσμια αγορά. Μέσα από μια οργανική ανάπτυξη, εξα-

γορές και συνεργασίες έχει εδραιώσει την παρουσία της σήμερα σε 40 χώρες και στις 5 ηπείρους με 286 projects στον τομέα της ενεργειακής μετάβασης.

Η ανάπτυξη στον κλάδο των ΑΠΕ συνεχίζεται, με τη Mytilineos να ανακοινώνει πρόσφατα ότι θα επενδύσει 3,3 δισ. ευρώ τα επόμενα τέσσερα χρόνια στην Ιταλία. Θέση έχει πάρει η εταιρεία και στην αγορά των δικτύων ηλεκτρισμού της Ευρώπης. Σε συνεργασία με την GE Vernova έχει αναλάβει σύμβαση ύψους ενός δισ. λιρών για την κατασκευή της πρώτης μεγάλης υποθαλάσσιας διασύνδεσης στο Ηνωμένο Βασίλειο.

Η ενεργειακή μετάβαση και οι κρίσιμες πρώτες ύλες δημιουργούν νέες προοπτικές για την «Αλουμίνιον» και τη δραστηριότητα της μεταλλουργίας. Η Metlen ως η μοναδική σήμερα πλήρως κατοπινημένη εταιρεία παραγωγής, βωξίτη, αλουμίνιας και πρωτόχυτου αλουμινίου στην Ε.Ε. επεκτείνει τη στρατηγική της στον τομέα των κρίσιμων πρώτων υλών για την ενεργειακή μετάβαση. Στο πλαίσιο αυτό εντάσσεται η εξαγορά της Imerys Βωξίτες. Η πρόσβαση σε γεωλογικά αποθέματα περίπου 300 εκατ. τόνων βωξίτη που διασφάλισε στην Γκάνα σε μια συγκυρία που η παγκόσμια αγορά εμφανίζει έλλειμμα σε βωξίτες. Το επενδυτικό σχέδιο για την παραγωγή βωξίτη, αλουμίνιας και γαλλίου, μια επένδυση 350 εκατ. ευρώ, ενώ διερευνά και τη δυνατότητα επέκτασης στην παραγωγή ημιαγωγών.

Στα πλάνα της εταιρείας φαίνεται να μπαίνει πιο δυναμικά και η παραγωγή μεταλλικών κατασκευών για αμυντικά συστήματα, ενόψει των προοπτικών που ανοίγονται με την πολιτική αμυντικής θωράκισης της Ευρώπης. Με αυτές τις προοπτικές φαίνεται να συνδέεται η εξαγορά δεύτερου εργοστασίου από τη ΜΕΤΚΑ στον Βόλο που προανήγγειλε ο Ευάγγελος Μυτιληναίος στη γενική συνέλευση των μετόχων αλλά και η αναφορά του στην εκδήλωση που διοργάνωσε ο ΣΕΒ ενόψει των ευρωεκλογών. «Θα χρειαστεί να κόψουμε κονδύλια από την υγεία και την παιδεία. Και εάν τελικά τα ξοδέψουμε μήπως πρέπει να ξαναδούμε την ελληνική αμυντική βιομηχανία;» είχε απαντώντας σε ερώτηση σχετικά με την αμυντική πολιτική της Ε.Ε. και πρόσθεσε: αν τα ελληνικά αμυντικά συστήματα δούλευαν τώρα θα μπορούσαν να λειτουργούν σε 3 βάρδιες.

Η είσοδος της Metlen στο χρηματιστήριο του Λονδίνου μέσα στο διάστημα ενός έτους θα αποτελέσει τον επόμενο σταθμό της εταιρείας με το πιθανότερο σενάριο μέχρι τότε να έχει μεγαλώσει ακόμη περισσότερο μέσω εξαγοράς στο εξωτερικό.

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

Ποικιλίες σταφυλιών στην Ελλάδα

Το Πλυτό και το Μαύρο Μεσενικόλα

Ο πλούτος των γηγενών ποικιλιών της Ελλάδας είναι ανεξάντλητος, παρότι πολλές από αυτές τις ποικιλίες κινδυνεύουν ή κινδύνεψαν με εξαφάνιση. Ένα τέτοιο αξιόλογο παράδειγμα είναι η κρητική ποικιλία Πλυτό, που διασώθηκε τα τελευταία χρόνια και είναι προς το παρόν υπεύθνη για ένα μικρό αριθμό λευκών κρασιών. Το δυναμικό μάλιστα της ποικιλίας Πλυτό υπόσχεται ότι θα εξελιχτεί σε μια από τις βασικές αυτόχθονες, εκπροσωπώντας το σύγχρονο οινικό προφίλ του ιστορικού νησιού της Κρήτης.

Αν και ελάχιστες φυτεύσεις με Πλυτό συναντώνται στην ανατολική Κρήτη, οι παραγωγοί του Ηρακλείου ήταν αυτοί που ανέλαβαν την επαναφορά της ποικιλίας στο προσκήνιο, ανακαλύπτοντας, απομονώνοντας και φυτεύοντας ξανά Πλυτό στην περιοχή.

Η άρδευση των σύγχρονων αμπελώνων του Ηρακλείου όχι μόνο αντιμετωπίζει την αντιπάθεια του σπάνιου αυτού σταφυλιού για την ξηρασία, αλλά το βοηθάει να αναδεί-

ξει το λεμονάτο χαρακτήρα του και τη γεμάτη φρεσκάδα παρουσία του. Έτσι, είτε μόνο του, είτε σε συνδυασμό με ποικιλίες όπως το Βιδιανό, δείχνει ικανό για εξαιρετικές επιδόσεις. Οι οίνοι οι οποίοι συμμετέχει το Πλυτό φέρουν ένδειξη ΠΓΕ όπως η ΠΓΕ Ηράκλειο (PGI Iraklion).

Αν και θα χρειαστεί χρόνος προκειμένου οι ανήσυχοι πα-



ραγωγοί να ανακαλύψουν κάθε πτυχή των δυνατοτήτων του, το Πλυτό δείχνει ότι θα γίνει άλλο ένα βέλος στην φαρέτρα των σύγχρονων ελληνικών κρασιών, αλλά και άλλος ένας θησαυρός για κάθε οινικό εξερευνητή...

Μαύρο Μεσενικόλα

Λίγες ποικιλίες έχουν το προνόμιο της αποκλειστικής καλλιέργειάς τους σε μία μόνο περιοχή, ακόμα δε λιγότερες παίρνουν το όνομά τους από ένα πρόσωπο! Έτσι, η ερυθρή ποικιλία Μαύρο Μεσενικόλα, που ο Ενετός αξιωματούχος Μεσιέ Νικόλας (μεσενικόλα) φύτεψε στην πανέμορφη περιοχή της Λίμνης Πλαστήρα δίνει μοναδικά κρα-




σιά με σπανιότητα, αλλά και με μνήμες... Φραγκοκρατίες!

Περίπου 1.000 στρέμματα στην ευρύτερη περιοχή του χωριού Μεσενικόλα Καρδίτσας αναλαμβάνουν να δώσουν τον καρπό τους για όσους θέλουν να δοκιμάσουν αυτή την πραγματικά δυσεύρετη ποικιλία. Ωστόσο, οι πιθανότητες να την απολαύσουν αυτούσια είναι ελάχιστες, αφού οινοποιείται μαζί με τις διεθνείς ποικιλίες Syrah και Carignan, για να δώσει τα ερυθρά κρασιά ΠΟΠ Μεσενικόλα (PDO Messenikola). Κάποιες προσπάθειες που έχουν γίνει για μονοποικιλιακά κρασιά από Μαύρο Μεσενικόλα αποκαλύπτουν το σχετικά σκούρο χρώμα, τα έντονα αρώματα κοκκινόμαυρων φρούτων, τις μαλακές ταννίνες και την ισορροπημένη γεύση της ποικιλίας.

Ίσως το μέλλον φέρει περισσότερη από τη σπάνια ποικιλία Μαύρο Μεσενικόλα στα ποτήρια των ανήσυχων οινόφιλων, που σίγουρα θα εκτιμήσουν τη στρογγυλάδα και τον ευκολόπιστο χαρακτήρα ενός ακόμα κρυμμένου θησαυρού του ελληνικού αμπελώνα.





Κατηγορία:
Μπίρα 7% Αλκοόλ



Αυτά συμβαίνουν,
όταν είσαι προϊόν της χρονιάς.

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

Απολαύστε υπεύθυνα

Ιστορία

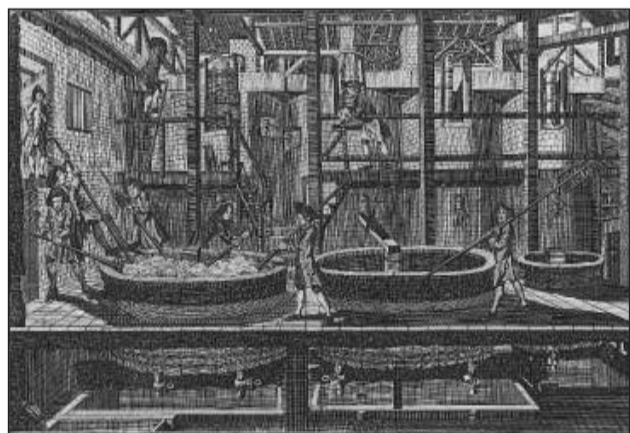
Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΜΠΥΡΑΣ ΑΠΟ ΤΗ ΒΑΒΥΛΩΝΑ ΜΕΧΡΙ ΤΟ ΣΗΜΕΡΑ...

Μερικοί ανθρωπολόγοι πιστεύουν ότι ο άνθρωπος απομακρύνθηκε από την ύπαρξη κτηνοτροφικών σε μια εγκατεστημένη ύπαρξη βασισμένη στη γεωργία, κυρίως για να καλλιεργήσει αρκετά σιτηρά για να παρασκευάσει μεγάλες ποσότητες μπύρας. Αυτό φαίνεται να μην έχει αποδειχθεί, αλλά η σκέψη ότι η μπύρα θα ήταν ένα ισχυρό κίνητρο για τους νεολιθικούς ανθρώπους δεν θα ήταν έκπληξη. Ουσιαστικά ολόκληρο το ζωικό βασίλειο, από έντομα μέχρι ελέφαντες, από νυχτερίδες έως μαϊμούδες, δείχνει μια σαφή προτίμηση στην κατανάλωση αιθανόλης. Είναι λογικό να πιστεύουμε ότι εμείς και άλλα ζώα εξελιχθήκαμε σύμφωνα με τα πλεονεκτήματα που μπορούν να προσφέρουν τα αλκοολούχα ποτά. Το φρούτο, όταν ωριμάσει, αναδίδει ένα γοητευτικό άρωμα που λέει στα ζώα ότι είναι γεμάτο ζάχαρη και έτοιμο για κατανάλωση.

Τα ώριμα φρούτα μπορούν να γίνουν αρκετά αλκοολικά όταν οι φυσικές ζύμες αρχίζουν να καταναλώνουν τα σάκχαρα. Τα ζώα επωφελούνται από τη διατροφική αξία του φρούτου, αλλά αναμφίβολα βρίσκουν επίσης αξία στις φυσιολογικές επιπτώσεις της κατανάλωσης αλκοόλ. Τα καρποφόρα φυτά, με τη σειρά τους, άντλησαν το όφελος από τις ενέργειες του ζώου ως διασκορπιστές των σπόρων του. Ένα από τα μεγάλα σημεία καμπής για την αρχαία ανθρωπότητα ήταν η ανακάλυψη μιας μεθόδου με την οποία η ζάχαρη θα μπορούσε πραγματικά να δημιουργηθεί και να ζυμωθεί σε αλκοόλ απουσία μελιού ή φρούτων. Αυτή η τεχνική ήταν η αρχή αυτού που σήμερα ονομάζουμε ζυθοποιία.

Βαβυλώνα

Μπορούμε να προσδιορίσουμε ότι η ζυθοποιία εμφανίστηκε πριν από 5.000 χρόνια στα λιβάδια της νότιας Βαβυλωνίας, μεταξύ των ποταμών Τίγρη και Ευφράτη. Πλούσια προσχωσιγενή εδάφη υποστήριζαν άγρια σιτηρά, και οι άνθρωποι εκεί τα μάζευαν για φαγητό... και για να φτιάξουν μπύρα. Πώς έγινε η ανακάλυψη; Είναι αδύνατο να είσαι σίγουρος. Αλλά οι κόκκοι που αφήνονται στη βροχή θα φυτρώσουν, ξεκινώντας ουσιαστικά



τη διαδικασία βυνοποίησης και αναπτύσσοντας ένζυμα μέσα στους σπόρους. Κάποιος που βρήκε ένα κατάστημα σιτηρών που είχε φυτρώσει, μάλλον πήγε βιαστικά να φτιάξει ψωμί από το σιτάρι πριν χαθεί όλο το θρεπτικό άμυλο στα αναπτυσσόμενα φυτά. Με τη θέρμανση, τα άμυλα, τώρα γεμάτα ένζυμα, υγροποιήθηκαν σε σάκχαρα. Και όταν οι άνθρωποι είχαν σάκχαρα, ήξεραν τι να τα κάνουν.

Σύντομα οι Σουμερίοι εγκαταστάθηκαν στις πεδιάδες, δημιουργώντας έναν πολιτισμό, τον πρώτο στον κόσμο, στην Κάτω Μεσοποταμία. Άρχισαν να καλλιεργούν τους κόκκους, κάνοντάς τους μια μορφή ψωμιού που ονομάζεται barrig. Στην παλαιότερη γραπτή συνταγή που είναι γνωστή στους αρχαιολόγους, ύμνησαν τη θεά Ninkasi,

το όνομα της οποίας σημαίνει «κυρία που γεμίζει το στόμα». Ζυθοποιός στους θεούς, ο Νινκάσι δίδαξε στην ανθρωπότητα να φτιάχνει και μπύρα, την οποία ονόμασαν kas. Σε έναν ύμνο προς τη θεά, την περιέγραψαν ως «αυτή που ποτίζει τη βύνη που έχει στηθεί στη γη... εσύ είσαι που ψήνεις τη βύνη στο μεγάλο φούρνο... Εσύ είσαι που μουλιάζεις τη βύνη σε ένα βάζο... τα κύματα σπκώνονται, τα κύματα πέφτουν».

Τέλος, ο Νινκάσι είναι αυτός που «χύνει την μυρωδάτη μπύρα στο λαχτάν-αγγείο, που μοιάζει με τον Τίγρη και τον Ευφράτη ενώθηκαν». Το προκύβιον ζαχαρούχο ψωμί εμποτίστηκε σε νερό, ζυμώθηκε αυθόρμητα και στη συνέχεια στραγγίστηκε. Και έτσι η μπύρα έγινε μέρος της καθημερινής ζωής της ανθρωπότητας. Η μπύρα ήταν υγιεινή είχε θρεπτικά συστατικά και θερμίδες, και για να την αποκτήσουν, οι άνθρωποι δημιούργησαν μια εγκατεστημένη γεωργία.

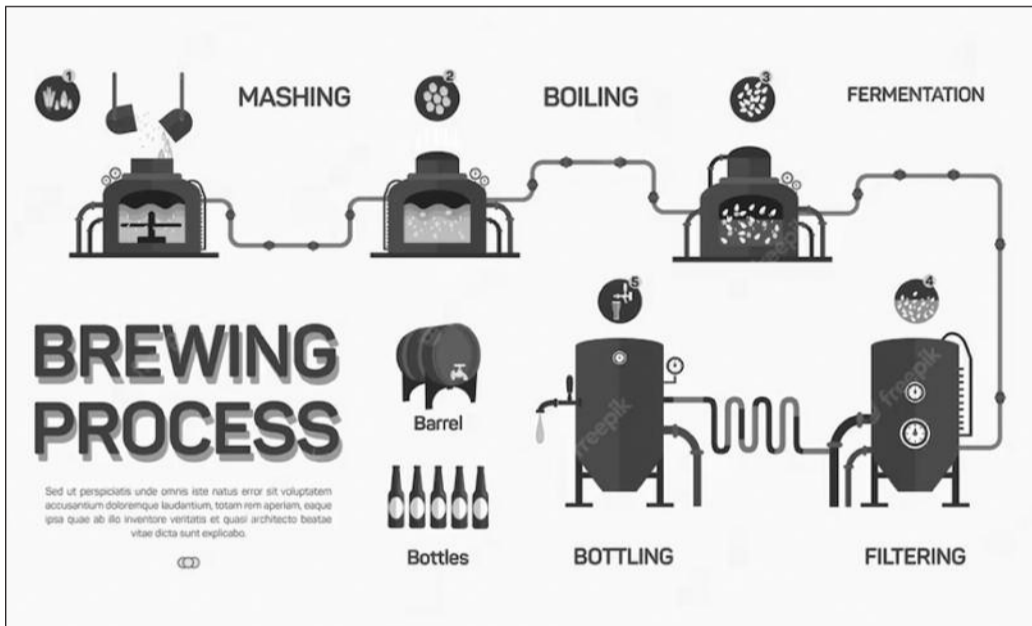
Περσία

Στο Godin Tepe, στα βουνά Zagros του σύγχρονου Ιράν, τα στοιχεία παραμένουν. Θραύσματα αγγείων από την εποχή των Σουμερίων είναι γεμάτα με οξαλικό ασβέστιο, ένα κοίτασμα από σιτηρά γνωστό και ως «πέτρα μπύρας». Ο γραπτός χαρακτήρας των Σουμερίων για την μπύρα είναι ένα εικονόγραμμα ενός τύπου βάζου, φαρδύ στη βάση και στενό στο λαιμό. Κάθε οικιακός ζυθοποιός σήμερα θα το αναγνώριζε.

Οι Βαβυλώνιοι κατέκτησαν τελικά το Σούμερ και ένα από τα οφέλη ήταν η υιοθέτηση των ανώτερων δεξιοτήτων παρασκευής μπύρας των ανθρώπων που είχαν νικήσει. Ο βασιλιάς της Βαβυλώνας, Χαμουραμί, εξέδωσε νόμους σχεδόν για τα πάντα, συμπεριλαμβανομένης της μπύρας, την οποία κατηγοριοποίησε σε 20 διαφορετικές ποικιλίες.

Αίγυπτος

Η κουλτούρα της μπύρας των Σουμερίων έκανε το δρόμο της και στην Αίγυπτο. Σύμφωνα με τον Dr Delwen Samuel, ο οποίος έκανε πρωτοποριακή εργασία στο Τμήμα Αρχαιολογίας του Πανεπιστημίου του Cambridge, η ζυθοποιία ήταν καλά εδραιωμένη στην αιγυπτιακή προδυναστική περίοδο. Μέχρι την πρώιμη δυναστική περίοδο, 3100–2686 π.Χ., είχε γίνει σημαντικό μέρος του αιγυπτιακού πολιτισμού. Τελικά η μπύρα, πολύ πιο υγιεινή από το νερό, έγινε το καθημερινό ποτό του αιγυπτιακού λαού, από τον Φαραώ



μέχρι τον πιο ταπεινό αγρότη. Κατασκευάστηκαν μεγάλα καταστήματα σιτηρών και η αιγυπτιακή οικονομία στηριζόταν σε ψωμί και μπύρα. Ο θεός Όσιρις κρατούσε στα χέρια του το ίδιο το υλικό της ζωής - τη γονιμότητα, τον θάνατο, την ανάσταση και το ραβδί ζυθοποιίας. Έχουμε ακόμα τα καλαμάκια από rotentates για κατανάλωση μπύρας, όμορφα διακοσμημένα με χρυσό και λάπις λάζουλι.

Η περιφρόνηση των Ελλήνων

Όταν οι Έλληνες έφτασαν στην Αίγυπτο, δεν τους εντυπωσίασε η μπύρα, την οποία ονόμασαν ζύθος, αναφερόμενοι στον αφρό της. Προτιμώντας το κρασί, θεωρούσαν τη βύνη ως μια μορφή σάπιου κόκκου και περιφρονούσαν το ποτό που έβγαζαν οι Αιγύπτιοι από αυτό. Δεν ήταν ότι οι Αιγύπτιοι δεν γνώριζαν κρασί, αλλά η καλλιέργεια αμπέλου, σε πολλά μέρη της Αιγύπτου, δεν ήταν τόσο εύκολη όσο η καλλιέργεια σιτηρών, και η Αίγυπτος μπορούσε να καλλιεργήσει αρκετά σιτηρά για να τραφεί και να είχε ακόμα μερικά για εξαγωγή.



Οι Αιγύπτιοι παρασκεύαζαν από διάφορα δημητριακά, συμπεριλαμβανομένου του κριθαριού και του αρχαίου τύπου σίτου, ελαιόδεντρο. Στα κείμενα αναφέρονται πολλά είδη μπύρας, μερικά από τα οποία προορίζονται σαφώς για τελετουργικούς σκοπούς. Είχαν «μαύρη μπύρα», «γλυκιά μπύρα», «χοντρή μπύρα», «μπύρα φίλου», «γαρνιρισμένη μπύρα» και «μπύρα του προστάτη». Οι θεοί που φύλαγαν το ιερό του Όσιρι έλαβαν την «μπύρα της αλήθειας».

Για ταφικούς σκοπούς, χρειαζόνταν μια μπύρα που θα κρατούσε μέχρι τη μετά θάνατον ζωή και παρέιχαν στους τάφους «μπύρα που δεν ξινίζει» και «μπύρα της αιωνιότητας». Κατασκευάστηκαν τεράστια ζυθοποιεία και προσφέρθηκαν τόσο σιτηρά όσο και μπύρα ως αμοιβή για κοινή εργασία. Αξίζει να σημειωθεί ότι η ζυθοποιία ήταν σε μεγάλο βαθμό δουλειά των γυναικών, μια παράδοση που κράτησε σε διάφορους πολιτισμούς μέχρι το τέλος του Μεσαίωνα.



Heineken®

BREWED WITH PASSION FOR QUALITY

HEINEKEN LAGER BEER



Heineken®

PREMIUM QUALITY



ORIGINAL RECIPE WITH HEINEKEN YEAST



Απολαύστε υπεύθυνα

Από τον χώρο των εταιρειών

Ο ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΗΣ ΝΙΚΟΣ ΠΑΠΑΓΓΕΛΗΣ, AMBASSADOR ΤΟΥ ΦΥΣΙΚΟΥ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟΥ ΝΕΡΟΥ ΑΥΡΑ, ΕΠΙΣΚΕΦΘΗΚΕ ΤΟ ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΟ ΣΤΟ ΑΙΓΙΟ

Το εργοστάσιο του Φυσικού Μεταλλικού Νερού ΑΥΡΑ στο Αίγιο επισκέφτηκε, την Πέμπτη 30 Μαΐου, ο Παραολυμπιονίκης ποδηλασίας, Νίκος Παπαγγελής, με στόχο την ενδυνάμωση των εργαζομένων, στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας «Wheels of Will 3» του αθλητή. Μέσω αυτής ποδηλατεί σε διάφορες πόλεις της Ελλάδας και συγκεντρώνει χρήματα με στόχο τη στήριξη της δράσης του συλλόγου Φλόγα για τα παιδιά που νοσούν από καρκίνο. Τη φετινή χρονιά, η σημαντική αυτή πρωτοβουλία, θα διοργανωθεί μετά το πέρας των Παραολυμπιακών Αγώνων. Στην επίσκεψη αυτή, ο αθλητής ενθάρρυνε και ενέπνευσε τους εργαζομένους, μεταφέροντας τους το μήνυμα της δύναμης και της θέλησης για δράση και υλοποίηση των στόχων τους, μήνυμα το οποίο αποτελεί και βασικό χαρακτηριστικό του «Stay Active» που πρεσβεύει το 100% Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΑΥΡΑ της Coca-Cola Τρία Ύψιλον. Αυτός είναι και ένας από τους λόγους που ο Νίκος Παπαγγελής, τα τελευταία 3 χρόνια, είναι Ambassador του ΑΥΡΑ, εκφράζοντας σταθερά τις αξίες του προγράμματος μέσα από την αξιοθαύμαστη πορεία του. Οι εργαζόμενοι στο Αίγιο είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν τον Παραολυμπιονίκη, να αλληλοεπιδράσουν μαζί του

και να εμπνευστούν από την προσωπική του ιστορία εσωτερικής δύναμης και θάρρους, από τη μάχη του με τον παιδικό καρκίνο έως τις διακρίσεις του σε παγκόσμιο επίπεδο και τους μελλοντικούς του στόχους.

Ο Χρήστος Μπαλατσός, Senior Brand Manager στην Coca-Cola Τρία Ύψιλον, δήλωσε σχετικά: «Ο Νίκος Παπαγγελής, αποτελεί ένα σπουδαίο πρότυπο ανθρώπου και αθλητή για όλους εμάς, και η παρουσία του στο εργοστάσιο του ΑΥΡΑ μάς τιμά ιδιαίτερα. Η επίσκεψη αυτή αποτελεί αστείρευτη πηγή έμπνευσης για τους ανθρώπους μας, και μας καθιστά όλους κοινωνούς στο «Stay Active» πνεύμα του που έχει την απαιτούμενη δυναμική να κάνει τα αδύνατα, δυνατά. Παράλληλα, μέσα από τη σημαντική πρωτοβουλία Wheels of Will



3 που έχει καθιερώσει ο ίδιος ο αθλητής, μας δίνεται η ευκαιρία να στηρίξουμε το σημαντικό έργο του συλλόγου Φλόγα».

Ο CAFFE VERGNANO ΠΡΩΘΕΙ ΤΟ ΜΗΝΥΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΙΣΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ «WOMEN IN COFFEE»

Σε μια συμβολική ημέρα, την Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας, ο Caffè Vergnano παρουσιάζει στη χώρα το πρόγραμμα Women in Coffee (WIC), εγκαινιάζοντας παράλληλα τη συνεργασία του με το Fairytale Athens, μια επιχείρηση που πρεσβεύει τις αξίες της πρωτοβουλίας αυτές και προωθεί στην πράξη τη γυναικεία ενδυνάμωση και επιχειρηματικότητα.



Το Women in Coffee αποτελεί ένα έργο κοινωνικής ευθύνης, το οποίο εμπνεύστηκε και υλοποιεί η Carolina Vergnano, Διευθύνουσα Σύμβουλος του coffee brand και απόγονος των ιδρυτών της εταιρείας. Σκοπός του συγκεκριμένου προγράμματος είναι να φέρει στο προσκήνιο την αλληλοϋποστήριξη των γυναικών και να διαδώσει το μήνυμα της ισότητας και της συμπεριληψής μέσα από κάθε φλυτζάνι καφέ, ισχυροποιώντας έτσι τη θέση των γυναικών στην κοινωνία σε παγκόσμιο επίπεδο.

Μέσα από αυτή τη στρατηγική συνεργασία του κορυφαίου ιταλικού καφέ Caffè Vergnano με το Fairytale, ενισχύεται στην πράξη το πολύτιμο έργο του Women in Coffee για την υποστήριξη μικρών κοινοτήτων από γυναίκες παραγωγούς καφέ, σε συνεργασία με το Διεθνή Συνασπισμό Γυναικών του Καφέ (International Women Coffee Alliance). Συγκεκριμένα, κάθε φλυτζάνι καφέ του Women In Coffee blend καθώς και κάθε αγορά των branded αντικειμένων – κούπες, mocha pot κτλ. – της πρωτοβουλίας από τα καταστήματα Fairytale σε Αθήνα, Νέα Φιλαδέλφεια και Χαλάνδρι συνεισφέρουν στα έσοδα του προγράμματος. Με στόχο την περαιτέρω διάδοση του μηνύματος της γυναικείας ενδυνάμωσης και συμπερί-

ληψης που πρεσβεύει το πρόγραμμα Women In Coffee, ένα μοναδικό, βιωματικό event διοργανώθηκε στο Fairytale στην Αθήνα, συγκεντρώνοντας ως πρεσβευτές προσωπικότητες από διαφορετικούς κλάδους που κάνουν καθημερινά πράξη τις αξίες αυτές.

Αξίζει να σημειωθεί ότι το Women in Coffee ξεκίνησε το 2018 ως απάντηση στο χάσμα που υπήρχε στην εκπαίδευση, την αναγνώριση και τις ευκαιρίες των γυναικών στις καλλιέργειες καφέ, παρά την πλειοψηφία τους ως ιδιοκτήτριες και εργατικό δυναμικό.

Στόχο έχει να ενδυναμώσει ουσιαστικά αυτές τις κοινότητες γυναικών, αλλά και να επιφέρει ευρύτερα θετικές αλλαγές στις ζωές των γυναικών παγκοσμίως. Στο πλαίσιο αυτό, η πρώτη πρωτοβουλία του προγράμματος αφορούσε στον πλήρη εξοπλισμό φυτείας καφέ που διαχειρίζονται γυναίκες στον Άγιο Δομνίκο. Έκτοτε το έργο και το όραμα μεγάλωσε υποστηρίζοντας και υλοποιώντας δράσεις όπως η δημιουργία της «Οικογενειακής Βιβλιοθήκης της Υπαίθρου», μιας βιβλιοθήκης για τους κατοίκους της Marcala στην Ονδούρα, καθώς και η ίδρυση Ακαδημίας για την εκπαίδευση και ενίσχυση των δεξιοτήτων των γυναικών της περιοχής.



Στιγμιότυπα από την εκδήλωση του Caffè Vergnano για το Project Women In Coffee

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