

Το μέλλον είναι ήδη εδώ.



Αύξηση της ισχύος σε
Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας
με στόχο το μερίδιό μας
το 2026 να ανέλθει στο 40%
της χώρας.



Άμεση τοποθέτηση 1.000 σταθμών
φόρτισης σε όλη την Ελλάδα
που θα αυξηθούν σε
10.000 μεσοπρόθεσμα.



Νέα πρόσθετη υπηρεσία GreenPass
που εγγυάται στους καταναλωτές
πως όση ενέργεια καταναλώνουν,
τόση παράγεται για εκείνους
από ανανεώσιμες πηγές.



Σημαντική μείωση της λιγνιτικής
παραγωγής κατά 49% μεταξύ
2019 και 2021.

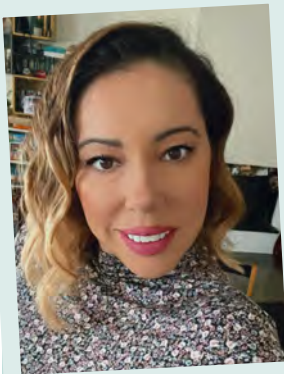
Ένα με το μέλλον
dei.gr

SAY *yes* to the **press**



**SOLO TRAVELLING:
SAY YES... ΣΤΟ TREND
ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ!**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Μία φίλη μου από τη δουλειά πρόσφατα μου εκμυστηρεύτηκε για μία πρόταση που της έκαναν από ένα μεγάλο Όμιλο. Όταν ζήτησε τη συμβουλή μου, πήρα μια βαθιά ανάσα και είπα «νομίζω ότι αν δεν πας, θα το μετανιώσεις».

Η συμβουλή μου σίγουρα δεν βασίστηκε στις προτιμήσεις μου ως φίλη της, καθώς μου λείπει κάθε μέρα. Αντίθετα, βασίστηκε στις όποιες γνώσεις μου για την ψυχολογία της λύπης.

Μπορούμε όλοι να σκεφτούμε επιλογές που κάναμε που μπορεί να φαίνονταν σοφές εκείνη την εποχή, αλλά αργότερα το μετανιώσαμε.

Ερευνητές σε μια μελέτη εξέτασαν τους πιο συνηθισμένους τύπους τύψεων για τους ενήλικες. Τα ευρήματά τους αποκάλυψαν τις ακόλουθες έξι μεγαλύτερες τύψεις (με σειρά συχνότητας): εκπαίδευση («Θα έπρεπε να είχα σπουδάσει κάτι άλλο»), καριέρα («Θα έπρεπε να είχα ακολουθήσει άλλο επάγγελμα»), ειδύλλιο («Μακάρι να είχα παντρευτεί τον Γιώργο αντί για τον Γιάννη»), γονική μέριμνα («Μακάρι να είχα περάσει περισσότερο χρόνο με τα παιδιά μου»), αυτοβελτίωση («Θα έπρεπε να είχα αρχίσει να γυμνάζομαι νωρίτερα») και ελεύθερος χρόνος («Μακάρι να είχα ταξιδέψει περισσότερο»). Αυτές οι έξι κατηγορίες αντιπροσωπεύουν το 86% όλων των τύψεων που αναφέρονται παγκοσμίως.

Η έρευνα δείχνει επίσης σταθερά ότι νιώθουμε περισσότερη λύπη για πράγματα που επιλέγουμε να **μην** κάνουμε παρά πράγματα που επιλέγουμε να κάνουμε. Με άλλα λόγια, οι τύψεις για την αδράνεια μας στοιχειώνουν περισσότερο από τις τύψεις της πράξης.

Όταν οι άνθρωποι ρωτήθηκαν τι θα έκαναν διαφορετικά αν μπορούσαν να ζήσουν τη ζωή τους από την αρχή, περισσότερες από τις μισές τύψεις είχαν να κάνουν με την αδράνεια - αντίθετα, μόνο το 12% μετάνιωσε για κάποια δράση που τελικά έκανε.

Αυτά τα ευρήματα εξηγούν γιατί μας στοιχειώνουν συχνά μονοπάτια που δεν έχουμε ακολουθήσει - η επιλογή μας να απορρίψουμε μια ελκυστική αλλά λιγότερο βέβαιη ευκαιρία εργασίας ή να αποτύχουμε να εκφράσουμε το ρομαντικό μας ενδιαφέρον σε έναν φίλο λόγω του φόβου της απόρριψης.

Γιατί οι τύψεις για την αδράνεια μας στοιχειώνουν περισσότερο από αυτές για τη δράση;

Μια εξήγηση είναι ότι είναι πιο εύκολο να ξεπεραστούν οι τύψεις για δράση. Ας υποθέσουμε ότι άρπαξες την ευκαιρία για μια δουλειά που πίστευες ότι θα ήταν εξαιρετική, αλλά στην πορεία



κατάλαβες ότι ήταν λάθος επιλογή. Μπορείς απλά να παραιτηθείς από αυτή τη δουλειά - ή τουλάχιστον να αναζητήσεις άλλη θέση. Οι τύψεις της δράσης ξεπερνιούνται εύκολα αφού μπορούμε να τις αντιμετωπίσουμε ως κακές επιλογές που έχουμε κάνει μαθαίνοντας από τα λάθη μας.

Είναι πολύ πιο δύσκολο να συνέλθεις από τις τύψεις της αδράνειας. Εάν δεν υποβάλεις αίτηση για εργασία ή απορρίψεις μια προσφορά εργασίας γιατί φοβήθηκες, σε αυτό το σημείο υπάρχουν λίγα πράγματα που μπορείς να κάνεις για να διορθώσεις αυτήν την επιλογή. Το πιθανότερο είναι η θέση να καλύφθηκε και εσύ να μη μάθεις ποτέ αν σου ταίριαζε ή όχι. Αλλά ακόμα και στην αγάπη, αν δεν κυνήγησες ποτέ τον έρωτα της ζωής σου ή αν δεν έδειξες τα αληθινά σου συναισθήματα, αυτό το άτομο μπορεί τώρα να είναι παντρεμένο και ποτέ δεν θα μάθεις πώς θα είχε καταλήξει αυτή η σχέση.

Μια άλλη εξήγηση είναι ότι επεξεργαζόμαστε τις τύψεις για δράση έναντι αδράνειας με διαφορετικούς τρόπους. Οι τύψεις για δράση συχνά προκαλούν μια ξεκάθαρη συναισθηματική αντίδραση, όπως ενοχές, θλίψη ή θυμό. Αναγνωρίζουμε ότι έγιναν λάθη και συμπεριφερόμαστε ανάλογα.

Αλλά είναι πιο δύσκολο να επεξεργαστείς - ή να συμβιβαστείς με - τις τύψεις της αδράνειας. Αυτή η αβεβαιότητα εξηγεί γιατί οι τύψεις για δράση τείνουν να εξασθενούν με την πάροδο του χρόνου, ενώ οι τύψεις για αδράνεια εντείνονται όσο περνάει ο καιρός.

Tip of the Day: Πολλοί άνθρωποι - ίσως ακόμη και οι περισσότεροι άνθρωποι - περνούν τη ζωή τους φοβισμένοι να αναλάβουν δράση. Γιατί; Γιατί το να ρισκάρεις και να αρπάξεις μια ευκαιρία είναι επικίνδυνο. Μπορεί να οδηγήσει σε απογοήτευση, αποτυχία ή απόρριψη.

Όπως λένε «Τα εύσημα ανήκουν σε εκείνους που είναι πραγματικά στην αρένα, που αγωνίζονται γενναία. Που γνωρίζουν τους πιο μεγάλους ενθουσιασμούς, τις μεγάλες αφιερώσεις και "δαπανούν" τον εαυτό τους σε έναν αξιόλογο σκοπό. Που στην καλύτερη περίπτωση γνωρίζουν τον θρίαμβο του υψηλού επιτεύγματος. Και οι οποίοι, στη χειρότερη, αν αποτύχουν, αποτυγχάνουν ενώ τολμούν πολύ, έτσι ώστε η θέση τους να μην είναι ποτέ με εκείνες τις ψυχρές και συνεσταλμένες ψυχές που δεν γνωρίζουν ούτε νίκη ούτε ήττα».

Αυτός ο τύπος νοοτροπίας που αποστρέφεται τον κίνδυνο μπορεί επίσης να έχει μόνιμες συνέπειες. Μας ενθαρρύνει να αρκεστούμε στην ασφάλεια αντί να τολμήσουμε να πάμε στο άγνωστο. Μένουμε λοιπόν σε δουλειές που δεν βρίσκουμε ανταποδοτικές και σε σχέσεις που δεν μας κάνουν ευτυχισμένους.

Εσύ πόσο τολμηρός είσαι;

Solo travelling: Say Yes... στο trend του καλοκαιριού!

Διανύοντας τον πρώτο μήνα του καλοκαιριού όλοι μας σκεφτόμαστε αποδράσεις σε παραλίες και νησιά, βόλτες σε κουκλίστικα σοκάκια με την παρέα... ή μήπως καλύτερα μόνοι;



Η αύξηση των μονομελών νοικοκυριών είναι δεδομένη και έτσι ο κλάδος της φιλοξενίας εξυπηρετεί πια πολύ συχνότερα απ' ό,τι στο παρελθόν solo travellers! Επιπλέον, οι Millennials και οι νεότερες γενιές έχουν υιοθετήσει από νωρίς την εξ αποστάσεως εργασία και σε πολλούς αρέσει να εργάζονται σε μέρη που θα επέλεγαν και για διακοπές... το να ταξιδεύουν μόνοι τους είναι τρόπος ζωής.

#SoloTravel

Τα τελευταία χρόνια, όλο και περισσότεροι επιλέγουν να ταξιδεύουν μόνοι τους. Δεν είναι τυχαίο ότι το hashtag #SoloTravel έχει πάνω από 7 εκατομμύρια αναρτήσεις στο Insta-





gram. Εκεί οι solo travellers μοιράζονται νέα προϊόντα και υπηρεσίες που απευθύνονται σε ανθρώπους που ταξιδεύουν μόνοι τους. Όλες οι παρεχόμενες υπηρεσίες που αφορούν στον τουρισμό εξελίσσονται και χάρη στην τεχνολογία κάνουν βήματα ώστε να εξυπηρετούν όσο γίνεται καλύτερα τους solo travellers.

Εφαρμογές για Solo Travellers

Η τεχνολογία είναι σύμμαχος και υπάρχουν χρήσιμες εφαρμογές για όσους θέλουν να δοκιμάσουν το solo travelling αλλά και για... βετεράνους!

Βγαίνουμε από την comfort zone μας και περνάμε χρόνο με εμάς για μας!

Σκεφτείτε τι ωραίο είναι να μπορείτε να κάνετε πράγματα που σας ευχαριστούν, χωρίς να χρειάζεται να σκέφτεστε τους άλλους. Ο χρόνος που περνάμε κάνοντας δραστηριότητες μόνοι μας λειτουργεί πολλές φορές ανακουφιστικά. Δεν υπάρχει πίεση ούτε κριτική και ο χρόνος αξιοποιείται όπως θέλουμε... Μπορεί να χαλαρώσουμε απερίσπαστοι αλλά και να δοκιμάσουμε κάτι νέο, να ζήσουμε μια πρωτόγνωρη εμπειρία, κάτι που δεν τολμούσαμε για καιρό ενώ μας φαινόταν ελκυστικό.





Tourlina

Ιδανική εφαρμογή για γυναίκες που επιλέγουν να ταξιδέψουν μόνες τους και επιθυμούν να μοιραστούν την εμπειρία τους με άλλες γυναίκες. Παρέχει πληροφορίες κατά τη διάρκεια του ταξιδιού.

Travello

Με τη συγκεκριμένη εφαρμογή έρχεστε σε επαφή με άλλους ταξιδιώτες που βρίσκονται στον ίδιο προορισμό.

Hopper

Πρόκειται για ένα free travel app με σκοπό την ιδανική οργάνωση ενός ταξιδιού. Στα θετικά του ότι εμφανίζει ταξιδιωτικές προσφορές.

Viator

Εφαρμογή για πολύ καλή οργάνωση και προγραμματισμό του ταξιδιού, ώστε να αποφεύγετε την ταλαιπωρία και την αναμονή.

SoloTraveller

Δωρεάν εφαρμογή που προσφέρει τη δυνατότητα να ενημερώνεστε και να λαμβάνετε συμβουλές για τους προορισμούς που επισκέπτεστε. Σας επιτρέπει να συνδέεστε και να επικοινωνείτε με άλλους ταξιδιώτες.

EatWith

Η συγκεκριμένη δωρεάν εφαρμογή προσφέρει εμπειρίες γαστρονομίας στους ταξιδιώτες που τη χρησιμοποιούν. Ακόμη, τους επιτρέπει να απολαμβάνουν γαστριμαργικές δραστηριότητες κατά τη διάρκεια των ταξιδιών τους, όπως εκδρομές γευσιγνωσίας με ντόπιους.

Ιδανικοί προορισμοί για solo travellers στην Ελλάδα

Αργοσαρωνικός

Τα νησιά του Αργοσαρωνικού είναι μια πολύ καλή επιλογή γιατί βρίσκονται πολύ κοντά στην Αθήνα και υπάρχουν τακτικά δρομολόγια. Είναι πανέμορφα και μικρά, οπότε μπορείτε να τα εξερευνήσετε εύκολα και οι ντόπιοι είναι πολύ φιλόξενοι.

Ικαρία

Αν θέλετε να είστε μόνοι σας αλλά περιτριγυρισμένοι από κόσμο και να βρεθείτε σε γλάντια και χορούς, τότε η Ικαρία είναι για σας! Πανέμορφες παραλίες θα σας μαγέψουν και από διασκέδαση... μέχρι το πρωί!

Πελοπόννησος

Για τους λάτρεις των roadtrips η Πελοπόννησος είναι εξαιρετική επιλογή. Εδώ η γκάμα είναι τεράστια. Μπορείτε να κάνετε μια στάση στο αρχαίο θέατρο της Επιδαύρου, να επισκεφθείτε πανέμορφα χωριά όπως το Λεωνίδιο, να θαυμάσετε την αρχαία Ολυμπία... Να ζήσετε την περιπέτεια στους καταρράκτες της Νέδας...

Το Ούζο και η καλή παρέα κάνουν τα Καλοκαίρια μας αξέχαστα!

Γέλια, καλή παρέα και ατέλειωτες συζητήσεις που διακόπτονται μόνο για να ειπωθεί το «Στην υγεία μας». Ένας κόσμος αρωμάτων, γεύσεων και εμπειριών που «ξετυλίγεται» πάνω σ' ένα τραπέζι περιτριγυρισμένο από ανθρώπους που εκτιμούν τις στιγμές και μπορούν να αναγνωρίσουν την ποιότητα στο κάθε λεπτό της ζωής τους.

Γουλιά και ανάμνηση καταγράφει το κοντέρ της ευφορίας. Είναι τόσο εύκολο τελικά το ούζο να πάρει τη θέση που του αξίζει στη ζωή σου.

Αν περάσεις μια όμορφη ημέρα με φίλους απολαμβάνοντας το, τότε πολύ εύκολα θα το κατατάξεις σε αναπόσπαστο κομμάτι της καλοπέρασής σου.

Θέλεις να μάθεις το γιατί;

Αν ναι, τότε βάλε ένα Ούζο με λίγο πάγο σε ένα ποτήρι σωλήνα και διάβασε όσα ακολουθούν παρακάτω.

- **Το ούζο δημιουργεί αισιοδοξία.** Δημιουργεί αυτή την καλή ψυχολογία που σε βοηθάει να τα βλέπεις όλα από τη θετική τους πλευρά.

- **Είναι απόλυτα ταυτισμένο με τον ήλιο.** Τον ήλιο που ζεσταίνει την ψυχή μας και μας κάνει να βλέπουμε την πιο φωτεινή πλευρά της ζωής.

- **Είναι ευκολόπιτο γιατί έχει πάρα πολύ ωραία γεύση.** Η γλυκύτητά του και η ιδανική του περιεκτικότητα σε αλκοόλ αποτελούν ιδανικά χαρακτηριστικά για να το επιλέξεις.



Αυτοί οι 3 λόγοι νομίζω είναι αρκετοί για να καταλάβεις ότι από τη στιγμή που έδωσες στο Ούζο την ευκαιρία να μπει στη ζωή σου η αγάπη σου για αυτό είναι αδιαπραγμάτευτη.

Όπως αδιαπραγμάτετος θα είναι και ο τρόπος που το απολαμβάνεις. Η ιεροτελεστία που θα ακολουθείς και δεν θα την αλλάξεις ποτέ.

Η τελετουργία του Ούζου έχει τους δικούς της κανόνες.

Προαιρετικοί μεν αλλά και αρκετά σημαντικοί για να απογειώσουν την απόλαυσή του. Και ξεκινάμε από το σημαντικότερο.

Πίνουμε το Ούζο μας πάντα με καλή παρέα και στη σωστή θερμοκρασία. Μοιραζόμαστε τη στιγμή με δικούς μας αγαπημένους φίλους και συγγενείς!



Μεταξύ μας όμως τώρα, αν δεν σου αρέσει να ακολουθείς κανόνες και κάνεις κέφι να αυτοσχεδιάσεις αυθόρμητα, μαζί σου.

Και πάμε τώρα στα πρακτικά ζητήματα.

Το σερβίρισμα του Ούζου έχει μια ιεροτελεστία που πρέπει όλοι να γνωρίζουμε. Το μακρόστενο ποτήρι είναι must και μάλλον το ξέρεις, αυτό που ίσως δεν ξέρεις αλλά είναι σημαντικό να το μάθεις είναι ότι η αλλαγή θερμοκρασίας του Ούζου πρέπει να γίνει σταδιακά για να απολαύσεις την ασυναγώνιστη γεύση του σε όλο της το μεγαλείο αλλά και για την αποφυγή δημιουργίας κρυστάλλων.

Γι' αυτό λοιπόν να θυμάσαι πάντα ότι προσθέτεις στο Ούζο πρώτα το νερό και μετά τον πάγο για να αποκτήσει αυτό το χαρακτηριστικό θόλωμα που τόσο αγαπάμε και τα αρώματά του να απελευθερωθούν σταδιακά. Είναι αυτά τα αρώματα που δεν ξεχνάς ποτέ... Τα κουβαλάς μαζί σου μέχρι την επόμενη φορά που θα ανοίξεις ένα Πλωμάρι!



Γιατί όταν μιλάμε για Ούζο αναφερόμαστε πάντα σε αυτό το ένα και μοναδικό, το Πλωμάρι!

Το ασυναγώνιστο Ούζο που όλοι αγαπάμε!



Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος 2023 Με πυξίδα τη βιώσιμη ανάπτυξη η ΔΕΗ επενδύει σε ένα πράσινο, καλύτερο μέλλον

Για τη ΔΕΗ η Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος που γιορτάζεται στις 5 Ιουνίου αποτελεί μια ημερομηνία ορόσημο καθώς συμπίπτει με την ανάληψη σημαντικών πρωτοβουλιών και την ολοκλήρωση στοχευμένων δράσεων για την πλήρη ευθυγράμμιση της εταιρείας με τις αρχές και αξίες της βιώσιμης ανάπτυξης.



Ο Όμιλος ΔΕΗ έχει εδραιώσει πλέον την ηγετική του θέση στην ενεργειακή μετάβαση με την επιτάχυνση της διαδικασίας απεξάρτησης από τον άνθρακα και τη δυναμική ανάπτυξη των ανανεώσιμων πηγών ενέργειας, σε μια κρίσιμη περίοδο που συνυπάρχουν οι νέες συνθήκες της κλιματικής αλλαγής με τις ενεργειακές προκλήσεις. Παράλληλα, ενισχύει και επενδύει στη βιώσιμη κινητικότητα, προσφέρει στους καταναλωτές νέα πράσινα προϊόντα εξοικονόμησης ενέργειας, πολλαπλασιάζει τις δράσεις ευαισθητοποίησης, ενημέρωσης και δραστηριοποίησης και συνεχίζει με αμείωτο ρυθμό να στηρίζει ενέργειες για την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος, τη μείωση ρυπογόνων δραστηριοτήτων και την ανάσχεση απώλειας της βιοποικιλότητας.

Μετρήσιμοι στόχοι με απτά αποτελέσματα

- Μειώνει τις άμεσες εκπομπές CO₂ των θερμικών σταθμών ηλεκτροπαραγωγής κατά 36% το 2022, σε σχέση με το 2019.

- Αυξάνει κατά 132% τους σταθμούς ΑΠΕ που εντάχθηκαν στο Δίκτυο, σε σχέση με το 2020, με το 94% του συνόλου της ηλεκτρικής ενέργειας που παράγεται να προέρχεται από μονάδες με πιστοποιημένα συστήματα περιβαλλοντικής διαχείρισης.

Δυναμική στροφή στις Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας

- Ξεκινά την κατασκευή του μεγάλου φωτοβολταϊκού πάρκου 550MW στην Πτολεμαΐδα, έχοντας σήμερα έργα συνολικής ισχύος 1 GW υπό κατασκευή. Πρόκειται για συνολική ισχύ 1,6 GW, η οποία αντιστοιχεί περίπου στο 30% του στόχου των 5GW που έχει θέσει για το 2026.

- Ενώνει τις δυνάμεις της με τον ενεργειακό όμιλο RWE για την κατασκευή 5 φωτοβολταϊκών έργων άνω των 200 MWp στη Δυτική Μακεδονία. Μέσω της κοινοπραξίας τους, η ΔΕΗ Ανανεώσιμες και η RWE Renewables αναπτύσσουν μεγάλης κλίμακας φωτοβολταϊκά έργα συνολικής δυναμικότητας έως 2.000 MWp στην Ελλάδα.



► Συμμετείχε ως ένας από τους 330 οργανισμούς παγκοσμίως, στην πρωτοβουλία της διεθνούς συμμαχίας Business for Nature, στην εκστρατεία «Make it Mandatory» στο πλαίσιο και του COP 15 των Ηνωμένων Εθνών, για την βιοποικιλότητα, η οποία κατέληξε στην υπογραφή της λεγόμενης συμφωνίας του Κουνμίνγκ-Μόντρεαλ η οποία αποσκοπεί στην προστασία των χερσαίων εκτάσεων, των ωκεανών και

των ειδών της φύσης από την μόλυνση, την υποβάθμιση και την κλιματική κρίση.

- Δρομολογεί την εξαγορά των δραστηριοτήτων της Enel Ρουμανίας με την απόκτηση ενός σημαντικού χαρτοφυλακίου ΑΠΕ (τόσο έργων σε λειτουργία όσο και έργων σε διαδικασία ωρίμανσης) και θέτει τη βάση για τη μετατροπή της ΔΕΗ σε κορυφαία εταιρεία καθαρής ενέργειας στη Νοτιοανατολική Ευρώπη.
- Εξασφάλισε χρηματοδότηση από την ΕΤΕπ για την εγκατάσταση φωτοβολταϊκών πάρκων ισχύος 230MWp προκειμένου να αυξηθεί η παραγωγή ενέργειας από ΑΠΕ και να στηριχθούν οι προσπάθειες δίκαιης μετάβασης στην περιφέρεια Δυτικής Μακεδονίας.
- Αναλαμβάνει την κατασκευή του υβριδικού σταθμού ΑΠΕ στην Αστυπάλαια με φωτοβολταϊκά 3,5 MW και συσσωρευτές περίπου 10 MWh στην υπηρεσία του πρωτοποριακού προγράμματος «Αστυπάλαια: έξυπνο και αειφόρο νησί», με αρχικό στόχο την κάλυψη του 50% και σε δεύτερη φάση του 80% των αναγκών του νησιού σε ενέργεια από ΑΠΕ.

Συμμετοχή σε διεθνείς πρωτοβουλίες και δεσμεύσεις για την προστασία του περιβάλλοντος

- Δεσμεύτηκε στο Science Based Targets initiative (SBTi) συμμετέχοντας στην παγκόσμια προσπάθεια για τον περιορισμό της αύξησης της θερμοκρασίας μέχρι 1,5°C μέσω της εκστρατείας Business Ambition for 1,5°C, με σκοπό να αναπτύξει ο Όμιλος επιστημονικά τεκμηριωμένους στόχους μείωσης των εκπομπών ΑτΘ, τόσο βραχυπρόθεσμους όσο και μακροπρόθεσμους, που θα τον οδηγήσουν στην επίτευξη μηδενικού ισοζυγίου άνθρακα μέχρι το 2040.

Εκσυγχρονισμός υποδομών, αξιοποίηση αποσυρόμενων μέσων

Υιοθετεί ολοκληρωμένα προγράμματα για τη στήριξη των λιγνιτικών περιοχών με νέα έργα και αξιοποίηση των αποσυρόμενων μέσων, όπως:

- υλοποίηση νέων έργων Τηλεθέρμανσης των Δήμων Δυτ. Μακεδονίας,
- μετατροπή του Ατμοηλεκτρικού Σταθμού (ΑΗΣ) Καρδιάς σε ένα πρωτοποριακό hub, το οποίο θα φιλοξενεί σύγχρονες ενεργειακές τεχνολογίες και υπηρεσίες,
- εγκατάσταση αντλιοσταμιατικών συστημάτων εντός εξαντλημένων Ορυχείων της ΔΕΗ.
- Συνεχίζει με επιτυχία τον επανασχεδιασμό και την ανάπλαση των εκτάσεων. Στο Λιγνιτικό Κέντρο Δυτικής Μακεδονίας μέχρι σήμερα έχουν αποκατασταθεί περίπου 58.000 στρέμματα, εκ των οποίων περισσότερα από 25.000 στρέμματα αποτελούν δεντροφυτεμένες εκτάσεις με δασικά είδη.
- Επέκτεινε τον σχεδιασμό, ανάπτυξη, λειτουργία και πιστοποίηση Συστημάτων Περιβαλλοντικής Διαχείρισης κατά ISO 14001 και ξεκίνησε και την ανάπτυξη και πιστοποίηση συστημάτων Ενεργειακής Διαχείρισης κατά ISO 50001 στους σταθμούς παραγωγής.
- Εξερευνά νέες τεχνολογικές λύσεις στον τομέα της έρευνας με τη συμμετοχή της σε κοινοπραξίες ερευνητικών έργων και δοκιμάζοντας πιλοτικά



τεχνολογίες εξοικονόμησης νερού στη Μονάδα V του ΑΗΣ Μεγαλόπολης (έργο intelWATT).

- Υλοποιεί έργα αποξήλωσης καθαίρεσης παλαιών/ ανενεργών μονάδων παραγωγής σε συνεργασία με τις αρμόδιες αρχές για την διατήρηση στοιχείων μνημειακού εξοπλισμού και τη διαχείριση των παραγομένων αποβλήτων με βάση τις αρχές της κυκλικής οικονομίας και της προστασίας του περιβάλλοντος.

Νέα προϊόντα ενεργειακής απόδοσης και εξοικονόμησης

- Επαναπροσδιορίζει τον ρόλο της από πάροχο και παραγωγό ενέργειας σε έναν σύμβουλο ενέργειας, που βρίσκεται δίπλα σε κάθε καταναλωτή. Με το ΔΕΗ myEnergyCoach, το ψηφιακό εργαλείο εξοικονόμησης ενέργειας βοηθάει τους καταναλωτές να κατανοήσουν το ενεργειακό τους αποτύπωμα και να υιοθετήσουν συνήθειες εξοικονόμησης και βιωσιμότητας που θα ωφελήσουν τόσο στη μείωση της ενεργειακής δαπάνης, όσο και την προστασία του περιβάλλοντος.
- Προσφέρει ολοκληρωμένες λύσεις φωτοβολταϊκών συστημάτων και αναδεικνύει τους καταναλωτές σε δυναμικούς αυτοπαραγωγούς ενέργειας με τη νέα υπηρεσία ΔΕΗ myEnergySolarNet, μειώνοντας το κόστος προμήθειας ηλεκτρικής ενέργειας αλλά και το περιβαλλοντικό αποτύπωμα.

- Πρωτοπορεί προσφέροντας το myEnergy HeatPump το πιο αποδοτικό και οικονομικό σύστημα θέρμανσης με αντλίες θερμότητας. Με τη νέα υπηρεσία εκτός από τη μείωση του ενεργειακού κόστους επιτυγχάνεται: εξοικονόμηση κατανάλωσης ενέργειας έως και 80%, μείωση του κόστους θέρμανσης έως και 65% σε σχέση με τα συμβατικά καύσιμα και σημαντική μείωση στις εκπομπές ρύπων.

Μεγάλα και σταθερά βήματα στη βιώσιμη κινητικότητα

- Επεκτείνει το δίκτυο ΔΕΗ blue σε 49 Νομούς με 1.500 δημοσίως προσβάσιμα σημεία φόρτισης πανελλαδικά. Ενισχύει την υπάρχουσα υποδομή προσθέτοντας συνεχώς νέους φορτιστές με στόχο να φτάσουν τους 10.000 σε όλη τη χώρα μέχρι το 2027. Σήμερα διαθέτει το πιο εκτεταμένο γεωγραφικά δίκτυο δημοσίως προσβάσιμων σημείων φόρτισης με την ηλεκτρική ενέργεια στους φορτιστές του δικτύου ΔΕΗ blue να προέρχεται αποκλειστικά από ΑΠΕ.
- Προωθεί τη βιώσιμη κινητικότητα και αναδεικνύει το ηλεκτρικό ποδήλατο ως το πιο δημοφιλές μέσο βιώσιμης μετακίνησης, με τη διοργάνωση για δεύτερη συνεχή χρονιά του ΔΕΗ e-bike festival σε δεκάδες μεγάλες και μικρότερες πόλεις της Ελλάδας, συγκεντρώνοντας χιλιάδες φίλους του ποδηλάτου.





- Στηρίζει το Athens Bike Festival, τη γιορτή του ποδηλάτου με περισσότερους από 35.000 επισκέπτες. Δίνει την ευκαιρία σε όλους, να κάνουν virtual δοκιμές ηλεκτρικών ποδηλάτων, προσφέρει δωρεάν μαθήματα ποδηλάτου σε μικρούς και μεγάλους και αναδεικνύει την εκπαιδευτική δράση της ΔΕΗ στην εξοικονόμηση ενέργειας και τις υπεύθυνες επιλογές για τον πλανήτη.

Περιβαλλοντική ενημέρωση και δράση

- Συμμετέχει για τρίτη συνεχή χρόνια στην Παγκόσμια Ημέρα της Γης, ηλεκτροδοτώντας 4.300.000 νοικοκυριά για 24 ώρες, με ενέργεια δεσμευμένη αποκλειστικά από ΑΠΕ, διαθέτοντας δωρεάν την υπηρεσία GreenPass σε όλους τους οικιακούς καταναλωτές. Οι εκπομπές του διοξειδίου του άνθρακα (CO2) από οικιακή χρήση μειώθηκαν κατά 13.000 τόνους μέσα σε μία μόνο ημέρα.

- Στηρίζει ως Μεγάλος Χορηγός την πρωτοβουλία «Ξαναφυτεύουμε τους Καμένους Δελφικούς Ελαιώνες», το οποίο έχει ως στόχο την αναγέννηση του Ελαιώνα της Αμφισσας. Ως μέρος της πρωτοβουλίας, θα φυτευτούν 40.000 δενδρύλλια ελιάς, τα οποία θα αποδοθούν ως δωρεά στους 438 πληγέντες ελαιοπαραγωγούς της περιοχής.

Η δενδροφύτευση θα συμβάλει στην ενίσχυση της πρωτογενούς παραγωγής της περιοχής, αλλά και την συνολική αποκατάσταση του Παραδοσιακού Ελαιώνα της Αμφισσας, ο οποίος από το 1981 αποτελεί ιστορικό μνημείο της UNESCO και αναπόσπαστο κομμάτι του Δελφικού τοπίου.

- Συμμετέχει στην εθνική προσπάθεια για την ανασυγκρότηση των πυρόπληκτων περιοχών. Συγκεκριμένα, στηρίζει την πρωτοβουλία «Ξαναφυτεύουμε τους Ελαιώνες της Αρχαίας Ολυμπίας» μεταφέροντας και παραδίδοντας 80.000 νέα δενδρύλλια ελιάς. Ως ανάδοχος αποκατάστασης στη Βόρεια Εύβοια, με συνολική δωρεά 3.000.000€ ανέλαβε την υλοποίηση αντιπλημμυρικών και αντιδιαβρωτικών έργων στην περιοχή της Λίμνης Ευβοίας και αρκετές αναδασώσεις σε συνεργασία με τους τοπικούς Δασικούς Συνεταιρισμούς.

- Προχώρησε, σε συνεργασία με τον μη κερδοσκοπικό οργανισμό We4all σε δράσεις δενδροφύτευσεων και αναδασώσεων στη Βόρεια Εύβοια, την Κοζάνη και τη Βαρυμπόμπη, καθώς και εκπαίδευσης μαθητών σε περιβαλλοντικά θέματα σε δημοτικά σχολεία σε όλη τη χώρα. Στη Βόρεια Εύβοια, η ΔΕΗ και η We4all φρόντισαν για την φύτευση 2.500 ελαιόδενδρων τα οποία θα βοηθήσουν αποτελεσματικά τους αγρότες που επλήγησαν από τις πυρκαγιές.

- Αναλαμβάνει την εκπαίδευση μαθητών από σχολεία της Δυτικής Μακεδονίας στο πλαίσιο των εκπαιδευτικών δράσεων carbon farming schools που υλοποίησε η Open Farm με την υποστήριξη της ΔΕΗ. Μαθητές και καθηγητές παρακολούθησαν σεμινάρια από τους γεωπόνους της Open Farm και δημιούργησαν τους δικούς τους σχολικούς λαχανόκηπους με χαμηλό αποτύπωμα άνθρακα και εφαρμογή πρακτικών βιολογικής και αναγεννητικής γεωργίας.

- Συμμετείχε για δεύτερη χρονιά στην πρωτοβουλία Project Paralies με στόχο την ευαισθητοποίηση και ενημέρωση για το θαλάσσιο και παράκτιο περιβάλλον μας, υιοθετώντας δύο τμήματα της παραλίας του Σχοινιά, συνολικού μήκους 1.5 χλμ. Καθ' όλη τη θερινή περίοδο, η ακτή παρέμεινε καθαρή με καθημερινή συλλογή και προτροπή στους λούμενους να ανακυκλώνουν τα απορρίμματά τους. Με τη συμβολή της ΔΕΗ μαζεύτηκαν δύο τόνοι από πλαστικό, χαρτί, αλουμίνιο και γυαλί, τα οποία και ανακυκλώθηκαν στο ΚΔΑΥ Κορωπίου.

- Στηρίζει την πρώτη μόνιμη διαδραστική έκθεση «Κλιματική Αλλαγή και Εμείς» του Μουσείου Γουλανδρή για την κλιματική αλλαγή στην Ελλάδα, η οποία έχει ως στόχο να εξοικειώσει μικρούς και μεγάλους με έννοιες όπως το φαινόμενο του θερμοκηπίου, την κυκλική οικονομία, τα μικροπλαστικά και τις ανανεώσιμες πηγές. Στο έκθεμα της ΔΕΗ, η οποία είναι και Χορηγός της έκθεσης, οι επισκέπτες καλούνται να φωταγωγήσουν μια ολόκληρη πόλη, παράγοντας ηλεκτρική ενέργεια από ΑΠΕ (αιολική, ηλιακή, υδροηλεκτρική και γεωθερμική), γνωρίζοντας έτσι με βιωματικό και ψυχαγωγικό τρόπο τη δύναμη των ανανεώσιμων πηγών ενέργειας.



Έρχεται το Run Bike Care 2023

Ο χρόνος μετράει αντίστροφα για τη φετινή δράση του Run - Bike - Care, που συνδιοργανώνει ο Σύλλογος Καρκινοπαθών Εθελοντών - Φίλων Ιατρών «Κ.Ε.Φ.Ι.» Αθηνών με τον Οργανισμό Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας του Δήμου Αθηναίων (ΟΠΑΝΔΑ) την Κυριακή 11 Ιουνίου 2023, στο κέντρο της Αθήνας, στο Ζάππειο αλλά και σε άλλες πόλεις της Ελλάδας. Ανθρωποι όλων των ηλικιών και δυνατοτήτων θα τρέξουν, θα περπατήσουν και θα κάνουν ποδήλατο στηρίζοντας το πρόγραμμα «Μαζί και στο Σπίτι».

Η φιλανθρωπική δράση του Run Bike Care έκανε την επίσημη παρουσίασή του με τη συνέντευξη Τύπου που έγινε στο πολυτελές ξενοδοχείο και Partner της διοργάνωσης NJV Athens Plaza στο κέντρο της Αθήνας, στο Σύνταγμα, παρουσία του αργυρού Παραολυμπιονίκη, παγκόσμιου πρωταθλητή και πρωταθλητή Ευρώπης στη δισκοβολία, Μάκη Καλαρά, της Βουλευτού της Νέας Δημοκρατίας και Πρέσβειρας του Ελληνικού Αθλητισμού κας. Μαρίας Πολύζου, του Γενικού Γραμματέα Αθλητισμού, κ. Γιώργου Μαυρωτά, της Πρόεδρος του Συλλόγου Καρκινοπαθών Εθελοντών - Φίλων Ιατρών «Κ.Ε.Φ.Ι.» Αθηνών, κας. Ζωής Γραμματόγλου, της Πρόεδρος του Οργανισμού Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας του Δήμου Αθηναίων (ΟΠΑΝΔΑ), κας. Νίκης Αραμπατζή και της καθηγήτριας φυσικής αγωγής Μάντη Περασάκη.

Το Run Bike Care 2023 περιλαμβάνει τρέξιμο ή περπάτημα 5χλμ. και μια ποδηλατάδα 10χλμ με σημείο αφετηρίας και τερματισμού το εμβληματικό Ζάππειο Μέγαρον που αποτελεί ιστορική κληρονομιά στον Ελληνικό Πολιτισμό. Για περισσότερες πληροφορίες για τις πόλεις εκτός Αθηνών επικοινωνείτε με τον Σύλλογο Κ.Ε.Φ.Ι. (Τηλ: 210 6468222, 210 6447002). Κάντε [εδώ](#) την ατομική ή ομαδική εγγραφή σας.

Τα έσοδα από τη φετινή διοργάνωση του Run - Bike - Care θα χρηματοδοτήσουν το πρόγραμμα «Μαζί και στο Σπίτι», που αποτελεί την υλοποίηση του οράματος του Κ.Ε.Φ.Ι. Δείτε περισσότερα [εδώ](#).



Γενικός Γραμματέας Αθλητισμού, κ. Γιώργος Μαυρωτάς, Πρόεδρος του Συλλόγου Καρκινοπαθών Εθελοντών - Φίλων Ιατρών «Κ.Ε.Φ.Ι.» Αθηνών, κα. Ζωή Γραμματόγλου, Βουλευτής της Νέας Δημοκρατίας και Πρέσβειρα του Ελληνικού Αθλητισμού κα. Μαρία Πολύζου, Πρόεδρος του Οργανισμού Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας του Δήμου Αθηναίων (ΟΠΑΝΔΑ), κα. Νίκη Αραμπατζή (photo by Menelaos Myrillas)

Το ποδήλατο με τις τετράγωνες ρόδες!

SAY *yes* & get impressed



Η ομάδα του διαδικτυακού καναλιού The Q που παρουσιάζει πρωτότυπες και καινοτόμες κατασκευές και αντικείμενα δημιουργήσε ένα ποδήλατο με τετράγωνες ρόδες που κινείται όπως τα συμβατικά. Δεν αναπτύσσει τις ίδιες ταχύτητες με ένα συμβατικό αλλά σίγουρα τραβάει πάνω του όλα τα βλέμματα!



25+1 Ερωτήσεις για την ενεργειακή κρίση

Την πρόβλεψη ότι οι επιπτώσεις της ενεργειακής κρίσης θα συνοδεύσουν την Ευρώπη τουλάχιστον για τα επόμενα τρία χρόνια, έκανε ο διεθνής δικηγόρος και συγγραφέας του βιβλίου «25+1 Ερωτήσεις για την ενεργειακή κρίση», κ. Ορέστης Ομράν. Μιλώντας σε εκδήλωση που διοργάνωσε το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου (Έδρα Jean Monnet – VISUAL EU, ΚΕΔΕΠΟΔ), με αφορμή την έκδοση του βιβλίου του, που κυκλοφορεί από τις Εκδόσεις Ι. Σιδέρης, ο κ. Ομράν επεσήμανε ότι μπορεί η ενεργειακή κρίση να ξεκίνησε πριν ακόμα από τη ρωσική εισβολή στην Ουκρανία, αλλά η συνέχιση του πολέμου εγκυμονεί κινδύνους για το διεθνές ενεργειακό σύστημα και την παγκόσμια οικονομία, με προφανείς κοινωνικές συνέπειες.

Χαρακτήρισε μια σημαντική πρόκληση της επόμενης περιόδου την αποθήκευση της ενέργειας, καθώς, ειδικά στην Ελλάδα δεν υπάρχουν επαρκείς υποδομές αποθήκευσης φυσικού αερίου και άλλων μορφών ενέργειας. Με δεδομένο ότι οι αγορές ενέργειας λειτουργούν δυναμικά, ο κ. Ομράν υποστήριξε ότι η δυνατότητα αποθήκευσης μπορεί μειώσει τις τιμές όταν δημιουργούνται συνθήκες ανόδου, κάτι που θα έχει τεράστια αξία για τους καταναλωτές και την οικονομία της χώρας.

Χαρακτήρισε μεγάλης σημασίας το σχέδιο της υπόγειας αποθήκης φυσικού αερίου στην Καβάλα και τόνισε ότι για την Ελλάδα δημιουργείται μια σημαντική ευκαιρία καθώς αναβαθμίζεται ο ρόλος της καθώς, λόγω της γεωγραφικής της θέσης, μπορούν να δημιουργηθούν σταθμοί αεριοποίησης του υγροποιημένου φυσικού αερίου.

Ματωμένη σελήνη



Αφού έχει δει τη ζωή του να διαλύεται, ο Χάρι πηγαίνει στο Λος Άντζελες για να εξαφανιστεί από όλους και απ' όλα, ακόμα και από τον ίδιο του τον εαυτό. Όσο κι αν προσπαθεί όμως δεν καταφέρνει να ξεφύγει. Όταν στον δρόμο του βρεθεί μια ηλικιωμένη ηθοποιός, που προσπαθεί να γλιτώσει από ένα καρτέλ ναρκωτικών, ο Χάρι δεν έχει άλλη επιλογή, πρέπει να τη βοηθήσει.

ΔΥΟ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΑΓΝΟΟΥΝΤΑΙ.

Ο ΥΠΟΠΤΟΣ ΖΗΤΑ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΟΥ. ΘΑ ΤΟΥ ΤΗ ΔΩΣΕΙΣ;

Πίσω στο Όσλο, δύο γυναίκες αγνοούνται. Ένας από τους υπόπτους είναι ο μεγιστάνας του real estate, Μάρκος Ρόε. Η Κατρίνε Μπρατ θέλει να ζητήσει τη βοήθεια του Χάρι Χόλε που γνωρίζει τους κατά συρροή δολοφόνους καλύτερα από τον καθένα. Η αστυνομία όμως αρνείται κατηγορηματικά. Από την άλλη, ο ύποπτος θέλει να τον προσλάβει ως ιδιωτικό ερευνητή για να τον απαλλάξει από τις κατηγορίες. Ο Χάρι αρνείται. Θα βρεθεί όμως αντιμέτωπος με ένα μεγάλο δίλημμα.

Ο ΚΛΟΙΟΣ ΣΦΙΓΓΕΙ ΑΣΦΥΚΤΙΚΑ ΚΑΙ Ο ΧΡΟΝΟΣ ΤΕΛΕΙΩΝΕΙ.

Έχει μόλις δέκα μέρες. Ο χρόνος περνάει και μια ματωμένη σελήνη ρίχνει το φως της πάνω από το Όσλο. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

"EDUCATION IS ONE THING NO ONE CAN TAKE AWAY FROM YOU."
Elin Nordegren

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ιλαρίων,
Ιλαρίωνας,
Ιλαρία, Ιλαριάδα



tip of the day

**IT IS NO LONGER HIGHER
EDUCATION, IT IS HIGHER
'INDOCTRINATION'**

DENNIS PRAGER

6 Ιουνίου

- > Ημέρα της Ρωσικής Γλώσσας
- > World Pest Day
- > National Day of Sweden
- > National Eyewear Day
- > National Higher Education Day
- > National Gardening Exercise Day