



Τα καταφέραμε! Εσείς «κόψατε» τον έγκαρτο λογαριασμό και μαζί φυτέψαμε πάνω από 5.000 δέντρα!

Όλοι εμείς στην ΕΥΔΑΠ, σας ευχαριστούμε που ανταποκριθήκατε στο κάλεσμά μας να καταργήσουμε τον έγκαρτο λογαριασμό και να «πρασινίσουμε» την Αττική, αλλά και πληγείσες περιοχές και κοινότητες της Βόρειας Εύβοιας!

**Δεν σταματάμε, όμως, εδώ. Αυτή ήταν μόνο η αρχή.
Συνεχίζουμε την προσπάθειά μας!**

Για κάθε 5 έγκαρτους λογαριασμούς που μετατρέπονται σε ψηφιακούς, φυτεύουμε ένα δέντρο, σε συνεργασία με τον περιβαλλοντικό οργανισμό we4all.

Μαζί, κάνουμε, ξανά, το χαρτί οξυγόνο!

Επιταχύνουμε την αλλαγή, κάνουμε τη διαφορά στη διαχείριση του νερού, καινοτομούμε για τους καταναλωτές μας και το περιβάλλον, γινόμαστε όλοι μέρος της λύσης, ενώνουμε δυνάμεις και θέληση γύρω από το πολυτιμότερο αγαθό της ζωής.



eydap.gr



SAY *yes* to the **press**

HALLA:
Ο ΠΛΑΝΗΤΗΣ ΠΟΥ
ΔΕΝ ΘΑ ΕΠΡΕΠΕ
ΝΑ ΥΠΑΡΧΕΙ!





Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Όλοι γνωρίζουμε ότι η ζωή δεν συνοδεύεται από ένα εγχειρίδιο οδηγιών.

Παρόλα αυτά, με τα χρόνια, καταλαβαίνουμε τι μας ταιριάζει και τι όχι. Ο καθένας από μας έχει τους δικούς του προσωπικούς κανόνες που μας διασφαλίζουν ότι ακολουθούμε ένα σκοπό στη ζωή μας, είμαστε παραγωγικοί και προσπαθούμε συνεχώς για το δίπτυχο: ευτυχία και επιτυχία.

Εγώ έχω κάποιους που με χαρά μοιράζομαι μαζί σου με την ελπίδα ότι μπορεί να σου φανούν χρήσιμοι.

1. Ο πιο καλός ο μαθητής

Ποτέ μην σταματάς να μαθαίνεις.

Ο κόσμος είναι μια ατελείωτη ευκαιρία γνώσης, και εγώ είμαι απλώς ένας ταπεινός μαθητής, πρόθυμος να απορροφήσω όσα περισσότερα μπορώ.

Κάθε μέρα, προσπαθώ να μάθω κάτι καινούργιο, είτε πρόκειται για κάποιο κομμάτι της ιστορίας, μία παράξενη είδηση ή ένα απλό life hack.

Αυτή η αδυσώπητη περιέργεια κρατά το μυαλό μου σε εγρήγορση και την προοπτική μου φρέσκια.

Μου θυμίζει ότι είμαι απλώς ένα μικρό κομμάτι σε αυτό το μεγαλειώδες κοσμικό παζλ, και αυτό με κρατάει ταπεινή με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

2. Ευγνωμοσύνη

Θέλω να ξεκινάω την κάθε μέρα με μια στιγμή ευγνωμοσύνης. Είναι μια απλή χειρονομία που φέρνει άφθονη θετικότητα.

Το να είμαι ευγνώμων για την υγεία μου, τους αγαπημένους μου, τις ευκαιρίες, ακόμη και τις προκλήσεις μου προσφέρει ένα θετικό πλαίσιο για την υπόλοιπη ημέρα.

Η ευγνωμοσύνη λειτουργεί ως μαγνήτης για θαύματα.

Δοκίμασέ το. Δεν θα απογοητευτείς.

3. Άκου περισσότερο, μίλα λιγότερο

Η ακρόαση είναι ένα ισχυρό εργαλείο στο καθημερινό μου οπλοστάσιο.

Σε έναν κόσμο όπου όλοι διεκδικούν να ακουστούν, η επιλογή να ακούσεις μπορεί να είναι επαναστατική.

Ανοίγει πόρτες για κατανόηση, ενσυναίσθηση και σύνδεση. Αυτός ο κανόνας είναι μια υπενθύμιση ότι η σοφία βρίσκεται συχνά στη σιωπή, όχι στην ομιλία.

4. Αγκάλιασε την Αποτυχία

Ακούγεται περίεργο; Πίστεψέ με, δεν είναι.



Έχω μάθει να βλέπω την αποτυχία όχι ως οπισθοδρόμηση, αλλά ως σκαλοπάτι προς την επιτυχία.

Κάθε μέρα, προσπαθώ να βγω από τη ζώνη άνεσής μου, να διακινδυνεύσω την αποτυχία και να μάθω από αυτήν.

Αυτό με βοηθά να ωριμάζω, να εξελίσσομαι και να πιέζω συνεχώς τα όριά μου.

5. Ζήσε τη στιγμή

Το Mindfulness - η πράξη του να είσαι πλήρως παρών αυτή τη στιγμή - είναι ένας κανόνας στον οποίο ορκίζομαι.

Είναι εύκολο να παρασυρθείς στη φασαρία και να ξεχάσεις να απολαύσεις το τώρα.

Αλλά είτε απολαμβάνω τον πρωινό μου καφέ, εκτιμώ τη φύση ή απλά επικεντρώνομαι στην αναπνοή μου, φροντίζω να ενσωματώσω την προσοχή στην καθημερινότητά μου.

6. Δώσε προτεραιότητα στην Ψυχική Υγεία

Στον αγώνα προς την επιτυχία, η ψυχική υγεία συχνά έρχεται σε δεύτερη μοίρα.

Όχι πλέον για μένα. Έχω μάθει ότι η ψυχική ευεξία είναι εξίσου σημαντική με τη σωματική υγεία.

Είτε πρόκειται για μια απλή βόλτα, είτε να αποτυπώσω τις σκέψεις μου σε ένα κομμάτι χαρτί, είτε για μια πολύ αναγκαία ψηφιακή αποτοξίνωση, προσπαθώ να δίνω προτεραιότητα στην ψυχική μου υγεία κάθε μέρα.

7. Ακεραιότητα

Κάθε μέρα, προσπαθώ να παραμένω πιστή στις αρχές μου, ακόμα κι όταν κανείς δεν με βλέπει.

Η ακεραιότητα, για μένα, είναι να είσαι ειλικρινής, αξιόπιστος και διαφανής.

Είναι για μένα ένας οδηγός, ένας φάρος που διασφαλίζει ότι θα παραμείνω στον σωστό δρόμο.

Tip of the Day: Τελευταίο αλλά σίγουρα το πιο σημαντικό μέρος της καθημερινότητάς μου είναι η επίτευξη και η διατήρηση της παραγωγικότητας.

Δεν είναι εύκολη υπόθεση, σε μια δίνη από εργασίες, ραντεβού, συναντήσεις και προθεσμίες να περιστρέφονται συνεχώς γύρω μου η πίστα μοιάζει ανέφικτη. Όμως λίγο λίγο κάθε μέρα αν βάλεις στο πρόγραμμα όχι μόνο να μην αφήνεις εκκρεμότητες της προηγούμενης μέρας αλλά να προλαβαίνεις και τη "χαρτούρα" της επόμενης θα φτάσεις στο σημείο που πάντα θα είσαι ένα βήμα μπροστά και αυτό θα σου χαρίσει ηρεμία, σιγουριά και καλές αποδόσεις!

Εσένα ποιες είναι οι συμβουλές σου για να προσθέσουμε στο εγχειρίδιο για καλύτερη ποιότητα ζωής;

Halla: Ο πλανήτης που δεν θα έπρεπε να υπάρχει!

Ο πλανήτης Halla ήρθε στη ζωή μας... και αποτελεί ένα μυστήριο!

Ο "νέος" πλανήτης μοιάζει με τον Δία, βρίσκεται 520 έτη φωτός μακριά από τη Γη και το σημαντικότερο... δεν θα έπρεπε να υπάρχει!

Ο πλανήτης, που είναι γνωστός ως 8 UMi b, πήρε το όνομα Halla, όταν ανακαλύφθηκε από Κορεάτες αστρονόμους το 2015. Halla ονομάζεται το ψηλότερο βουνό της Νότιας Κορέας που θεωρείται ιερός τόπος.

Ο εξωπλανήτης περιστρέφεται γύρω από ένα γιγάντιο αστέρι, μεγαλύτερο από τον ήλιο μας, το Baekdu, που βρίσκεται στον αστερισμό της μικρής Άρκτου. Ο Halla περιστρέφεται γύρω από το αστέρι Baekdu σε απόσταση περίπου ίση με το μισό της απόστασης μεταξύ της Γης και του Ήλιου, και ενώ μοιάζει με τον Δία, οι θερμοκρασίες στην επιφάνειά του είναι μεγαλύτερες. Μια νέα εξήγηση για την κατάσταση του επιζώντος πλανήτη λέει ότι μπορεί να υπάρχει ένας κρυμμένος πληθυσμός κόσμων που αιψηφούν τον θάνατο αλλού στον γαλαξία, σύμφωνα με τη μελέτη που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Nature.

Πώς επιβίωσε ο Halla

Σύμφωνα με τους ειδικούς, ο Halla επιβίωσε μετά τη βίαιη μετάβαση του άστρου του, που κανονικά θα έπρεπε να είχε καταστρέψει όλους τους κοντινούς πλανήτες!

Μετά από μελέτη διαπιστώθηκε ότι το Baekdu καίει τα αποθέματα ηλίου στον πυρήνα του, καθώς φαίνεται πως έχει

ήδη εξαντλήσει το υδρογόνο του.

Ο συγγραφέας της μελέτης Δρ. Dan Huber ανέφερε ότι η επιβίωση του Halla αποτελεί

«απόλυτη έκπληξη» για τους ερευνητές! Είπε πως το άστρο θα έπρεπε να έχει «καταβροχθίσει» κάθε τι κοντινό, πριν επανέλθει στη σημερινή του κατάσταση.

Όταν οι ερευνητές αντιλήφθηκαν ότι το άστρο κάποτε ήταν μεγαλύτερο από την τρέχουσα τροχιά του πλανήτη, διενήργησαν νέες έρευνες χρησιμοποιώντας το αστεροσκοπείο W. M. Keck και το τηλεσκόπιο Canada-France-Hawaii.

Τα πιθανά σενάρια

Κάποιοι θεωρούν πως το Baekdu μπορεί να ήταν εντός συστήματος δύο άστρων, κάτι που θα εμπόδιζε οποιοδήποτε από αυτά να επεκταθεί επαρκώς ώστε να καταπιεί τον πλανήτη. Σύμφωνα με αυτό το σενάριο, τα αστέρια θα τρέφονταν το ένα από το άλλο.

Άλλοι ερευνητές θεωρούν ότι ο Halla είναι ένας νέος πλανήτης, που γεννήθηκε από νέφος αερίων το οποίο δημιουργήθηκε από μια καταστροφική σύγκρουση μεταξύ των δύο άστρων.





Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Δείτε πώς οι κρυφές υγρές θερμίδες μπορεί να καταστρέψουν τη δίαιτά σας

Μια προσπάθεια απώλειας βάρους βασίζεται κατά κύριο λόγο στην επίτευξη αυτού που ονομάζουμε «αρνητικό ισοζύγιο ενέργειας». Με απλά δηλαδή λόγια θα πρέπει οι θερμίδες που προσλαμβάνουμε μέσα από τη διατροφή μας να είναι λιγότερες από αυτές που χρειαζόμαστε.



Ενώ λοιπόν διατροφικά πηγαίνουμε καλά, έχουμε μειώσει το φαγητό και τις θερμίδες που παίρνουμε μέσα από αυτό, δεν χάνουμε βάρος. Τι μπορεί να φταίει; Η απάντηση σε αυτό το ερώτημα κρύβεται πολλές φορές στις θερμίδες που παίρνουμε μέσα από τα ροφήματα που καθημερινά πίνουμε, τις οποίες δεν υπολογίζουμε. Υπάρχουν πολλές κατηγορίες «υγρών θερμίδων».

Παρακάτω έχουμε συνοψίσει τις πιο βασικές κατηγορίες. Ας δούμε λοιπόν τι μπορεί να μας επιβαρύνει και τι μπορούμε να κάνουμε για να διορθώσουμε την κατάσταση:

- Χυμοί φρούτων και λαχανικών

Αποτελούν σίγουρα πηγή υγρών, καθώς επίσης και σημαντικών βιταμινών, μετάλλων ιχνοστοιχείων και αντιοξειδωτικών. Ωστόσο όταν πρέπει να πάρουμε





συγκεκριμένο ποσό θερμίδων μέσα στην ημέρα, δεν μπορούμε να πίνουμε ανεξέλεγκτα και χωρίς μέτρο. Κάθε ποτήρι φρεσκοστυμμένο χυμού θα μας δώσει περίπου 150 θερμίδες.

- Κρύα Αφεψήματα

Μια κλασσική περίπτωση αποτελεί το παγωμένο τσάι - ice tea. Ανά ποτήρι 250 ml θα μας δώσει 75 θερμίδες (εκτός αν δεν έχει ζάχαρη).

- Αλκοόλ

Οι θερμίδες του αλκοόλ, που τους καλοκαιρινούς μήνες ρέει άφθονο, μπορούν στην κυριολεξία να τινάξουν τη δίαιτά μας στον αέρα. Ένα γραμμάριο αλκοόλ μας





δίνει επτά θερμίδες και πρακτικά δύο με τρία ποτά σε μία έξοδο μπορεί να ισοδυναμούν με ένα μικρό γεύμα. Για το λόγο αυτό όταν είμαστε σε ένα πρόγραμμα απώλειας βάρους επιλέγουμε ποτά με χαμηλή περιεκτικότητα σε αλκοόλ. Το κρασί αποτελεί την πιο καλή επιλογή αλκοολούχου, αναλογικά του αλκοόλ που περιέχει και της ποσότητας που καταναλώνουμε. Ένα ποτήρι κολονάτο κρασιού θα μας δώσει από 125 μέχρι 150 θερμίδες. Λευκό ή κόκκινο δεν διαφέρουν ιδιαίτερα σε σχέση με τις θερμίδες τους.

- Καφές

Ο καφές αποτελεί για πολλούς ένα αγαπημένο ρόφημα. Ωστόσο, αν δεν προσέξουμε και επιλέξουμε είδη καφέ με πολύ γάλα, κρέμες και ζάχαρη, τότε δεν μιλάμε θερμιδικά για ροφήματα αλλά για γεύματα. Έτσι ένας freddo cappuccino μπορεί να φτάνει μέχρι και τις 150 θερμίδες, ενώ ένα ρόφημα καφέ με φυτική κρέμα μπορεί να ξεπερνάει τις 200. Περιορίστε τη ζάχαρη και το γάλα που βάζετε στον καφέ. Μια ιδανική επιλογή είναι ο ελληνικός καφές, για παράδειγμα, ακόμη και για όσους είναι σε δίαιτα. Πίνεται συνήθως χωρίς γάλα ή με ελάχιστο. Δεν απαιτεί προσθήκη μεγάλης ποσότητας ζάχαρης. Έτσι ακόμη και όσοι τον θέλουν λίγο πιο γλυκό δεν βάζουν πάνω από μια κουταλιά του γλυκού, η οποία δεν αποδίδει πάνω από 20 θερμίδες. Κατά συνέπεια, οι θερμίδες που θα πάρουμε από ένα φλιτζανάκι ελληνικού καφέ δεν είναι πάνω από 20 – 30, ανάλογα πάντα με τον τρόπο παρασκευής του. Αν αναλογιστεί κανείς ότι άλλα είδη καφέ, όπως ένας καπουτσίνο ή καφέδες και

ροφήματα καφέ με αφρόγαλα ή κρέμα, μπορεί να έχουν πάνω από 100 θερμίδες (φτάνοντας μέχρι και τις 300!), σίγουρα η κατανάλωση ελληνικού καφέ αποτελεί μια ιδανική επιλογή, ακόμα και για όσους βρίσκονται σε ένα πρόγραμμα απώλειας βάρους. Για όσους αποφεύγουν την καφεΐνη, εξαιρετική επιλογή αποτελεί και ο decaf ελληνικός.

Κάντε λοιπόν σωστές και ελεγχόμενες επιλογές, ούτως ώστε να μην σταθεί ο καφές εμπόδιο στη δίαιτά σας.



Προσιτό τιμολόγιο & Στήριξη ευαίσθητων κοινωνικών ομάδων

Η τιμολογιακή Πολιτική της Εταιρείας, το κλιμακωτό τιμολόγιο, τα ειδικά τιμολόγια, η διαχείριση των οφειλών των πελατών και η πληρωμή τους ή ο διακανονισμός τους έχουν στόχο, αφενός να ανταποκρίνονται σε μεγάλο βαθμό στις πραγματικές ανάγκες των νοικοκυριών και των επιχειρήσεων και αφετέρου να διασφαλίσουν την ανθεκτικότητα και την οικονομική σταθερότητα της ΕΥΔΑΠ.



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΓΡΑΜΜΗ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ 1022

ΤΙΜΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ

Το τιμολόγιο ύδρευσης και αποχέτευσης της Εταιρείας καθορίζεται με βάση το ΦΕΚ 3188Β/16.12.2013 και είναι διαθέσιμο στην ιστοσελίδα της Εταιρείας (www.eydap.gr) στην ενότητα «Εξυπηρέτηση Πελατών / Τιμολόγιο».

- Η ύπαρξη **προσιτού τιμολογίου** αποτυπώνει έμπρακτα την υποστήριξη της κοινωνίας, διασφαλίζει την άμβλυνση των κοινωνικών ανισοτήτων και προστατεύει τις ευάλωτες ομάδες του πληθυσμού από την στέρηση του βασικού κοινωνικού αγαθού, του νερού.

- Το κλιμακωτό τιμολόγιο λειτουργεί **αποτρεπτικά** στη σπατάλη του φυσικού πόρου.
- Μέσος λογαριασμός/μήνα νερού είναι **11.44 €/μήνα** (Προσαρμοσμένη Τιμή για συνήθη κατανάλωση $10\text{m}^3 = 3.53 \text{ CcF}$)

ΠΕΛΑΤΕΣ: Το 2022, αναφερόμαστε σε 2.247.915 υδροπαροχές

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΑΡΑΠΟΝΩΝ μέσα από τέσσερα διακριτά κανάλια επαφής:

α) **Δια ζώσης** (περιφερειακά κέντρα)

β) Μέσω τηλεφωνικής εξυπηρέτησης 24/7 στην τηλεφωνική γραμμή 1022



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ

✓ **Εκπτώσεις σε Πολύτεκνες Οικογένειες:** σύνολο παροχών πολύτεκνων οικογενειών έως το τέλος του 2022 ήταν **8.304**, έναντι των **9.610** του 2021 παρουσιάζοντας ετήσια μείωση κατά **13,59%**.

✓ **Υπερήλικες Πελάτες:** Έως το τέλος του 2022, **572** νοικοκυριά υπερηλίκων επωφελούνταν συνολικά από τη σχετική έκπτωση, έναντι των **560** του 2021 παρουσιάζοντας ετήσια αύξηση κατά **2,14%**.

ΕΚΠΤΩΣΕΙΣ ΣΕ ΑΥΞΗΜΕΝΟΥΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥΣ

	2020	2021	2022
Πλήθος αιτημάτων που υποβλήθηκαν για μειώσεις λογ/σμών	6.052	6.655	9.086
Πλήθος αιτημάτων που ικανοποιήθηκαν	5.982	6.549	8.725
Αξία των προς εξέταση τιμολογίων	10.214.043,48	11.057.904,06	15.968.290,44
Αξία έκπτωσης	5.594.417,20	6.246.893,57	8.558.684,46

Το 2022, η γραμμή 1022 έλαβε 664.021 κλήσεις. (504.156 για πληροφορίες παροχών, λογαριασμών κ.α. και 159.856 για τεχνικά θέματα). Ποσοστό αύξησης 25,15%.

Το 66,49% αυτών απαντήθηκε σε χρόνο αναμονής <40". Το ποσοστό αύξησης στο συγκεκριμένο χρόνο ήταν 52,79%.

γ) Μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στο 1022@eydap.gr

Το 2022 ελήφθησαν 172.444 e-mails. Ποσοστό αύξησης 23,13%. Άμεσα απαντήθηκε το 82% αυτών.

δ) Μέσω της εφαρμογής Click2Call

Το 2022 πραγματοποιήθηκαν 22.945 κλήσεις Click2call με 7.109 κλήσεις CallBack.

Η Εταιρεία λαμβάνοντας υπόψη κοινωνικά και εισοδηματικά κριτήρια και εφαρμόζοντας θεσμοθετημένες διαδικασίες προβαίνει σε εκπτώσεις σε αυξημένους λογαριασμούς κατανάλωσης αλλά και σε λογαριασμούς λαθραίας υδροληψίας.

Δείκτης «ικανοποίησης αιτημάτων για μειώσεις λογαριασμών», με παρονομαστή το πλήθος των αιτημάτων που υποβλήθηκαν ετησίως για μειώσεις λογαριασμών και αριθμητή το πλήθος των αντίστοιχων αιτημάτων που ικανοποιήθηκαν από την Εταιρεία.

Η συνολική αξία της παρεχόμενης έκπτωσης από μειώσεις λογαριασμών για το 2022 παρουσίασε αύξηση κατά 37,01% σε σύγκριση με το 2021. Το 2022 ικανοποιήθηκε το 96% των αιτημάτων για μειώσεις λογαριασμών, με την αξία της χορηγηθείσας έκπτωσης να ανέρχεται σε ποσοστό 54% της αξίας των προς εξέταση τιμολογίων.

ΕΡΕΥΝΑ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΕΛΑΤΩΝ: Το 2022 πραγματοποιήθηκε μικρής έκτασης έρευνα ικανοποίησης πελατών μέσω χρήσης πλατφόρμας πολυκαναλικής επικοινωνίας. Συγκεκριμένα στάλθηκαν 6.906 e-mails και ολοκλήρωσαν την έρευνα 1195 πελάτες με ποσοστά 91% στις απαντήσεις «Πολύ ικανοποιημένος/η-Ικανοποιημένος/η».

ΣΤΗΡΙΞΗ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Η ΕΥΔΑΠ αναλαμβάνει **σημαντικές πρωτοβουλίες στο πλαίσιο της τιμολογιακής της πολιτικής**, για τη στήριξη ευπαθών κοινωνικών ομάδων, αναγνωρίζοντας τη δυσμενή οικονομική συγκυρία που βιώνει η ελληνική κοινωνία.

1. Στήριξη κοινωνικά ευπαθών ομάδων. Μέσω θεσμοθετημένων αποφάσεων του ΔΣ της παρέχεται **έκπτωση** στους λογαριασμούς τους:

✓ **Έκτακτο Ειδικό Τιμολόγιο (ΕΕΤ):** Στους δικαιούχους Κοινωνικού Εισοδήματος Αλληλεγγύης (ΚΕΑ) του Ν. 4389/16, με όρους και προϋποθέσεις που αναφέρονται στο www.eydap.gr. Το σύνολο των επωφελούμενων νοικοκυριών έως το τέλος του 2021 ήταν **5.449**, ενώ το σύνολο επωφελούμενων νοικοκυριών έως το τέλος του 2022 ήταν **3.640**, μείωση κατά **33,20%**.

Adecco: Οι γυναίκες εργαζόμενες αποχωρούν συχνότερα από ποτέ όταν δεν αντιμετωπίζονται ισότιμα

Η ένταξη των γυναικών στην αγορά εργασίας, από το παρελθόν μέχρι σήμερα, έχει επιφέρει σημαντικές αλλαγές τόσο στον τομέα της απασχόλησης όσο και σε ολόκληρη την κοινωνία, επιδρώντας ευεργετικά σε πολλούς άξονες της οικονομίας.



Έχει αποδειχθεί ότι η ισότητα των φύλων στην εργασία συμβάλλει στην κοινωνική ανάπτυξη και ευημερία, προσθέτει πλούτο και αξιοποιεί τις δεξαμενές ανθρώπινου κεφαλαίου, συμβάλλοντας στην αύξηση των ευκαιριών απασχόλησης. Τα τελευταία χρόνια, έχουν γίνει σημαντικά βήματα ως προς την ενίσχυση της γυναικείας απασχόλησης και την καταπολέμηση των φυλετικών διακρίσεων στην αγορά εργασίας, αλλά η ισότιμη μεταχείριση των γυναικών στην απασχόληση δεν έχει ακόμα εδραιωθεί.

Αναζητώντας ισόνομη μεταχείριση

Τα τελευταία χρόνια, οι γυναίκες εργαζόμενες αναζητούν ολοένα και περισσότερο από τον εργοδότη τους ισόνομη μεταχείριση, ώστε να μπορέσουν να είναι οικονομικά ανεξάρτητες και να ακολουθούν την επαγγελματική σταδιοδρομία που επιθυμούν. Αν αυτό δεν επιτυγχάνεται, δεν διστάζουν να αποχωρήσουν από την εργασία τους και να αναζητήσουν νέα επαγγελματική

στέγη. Τα δεδομένα από πρόσφατη έρευνα της Adecco επιβεβαιώνουν ότι οι γυναίκες εργαζόμενες, ειδικά οι υψηλόβαθμες, αποχωρούν συχνότερα από ποτέ, από επιχειρήσεις και οργανισμούς που δεν τις αντιμετωπίζουν ισότιμα. Ειδικότερα, για κάθε μια γυναίκα που προσλαμβάνεται σε διευθυντική θέση, δυο γυναίκες αποχωρούν οικειοθελώς από την εργασία τους.

Οι quitfluencers

Η πρόσφατη έρευνα του Ομίλου Adecco “Global Workforce of the Future 2022” ανέδειξε την έντονη κινητικότητα που καταγράφεται διεθνώς στην αγορά εργασίας, με το 60% των συμμετεχόντων στην έρευνα να δηλώνουν ότι είναι ανοιχτοί στο ενδεχόμενο να αλλάξουν εργασία. Την ίδια στιγμή, το φαινόμενο των «quitfluencers» βρίσκεται σε ραγδαία άνοδο, καθώς το 50% των εργαζομένων που είδαν κάποιον συνάδελφο να αποχωρεί από την εταιρεία αποχώρησαν και οι ίδιοι μετά από 12 μήνες. Σε αυτό το διαρκώς μεταβαλλόμενο περιβάλλον,



η ισότιμη αντιμετώπιση των γυναικών στελεχών δεν αποτελεί απλώς επιλογή αλλά αναγκαιότητα, για να αποφευχθεί μια γενικευμένη κρίση που θα διαταράξει τον κόσμο της εργασίας.

Η υποεκπροσώπηση και η ανάγκη για κίνητρα

Μια σημαντική παράμετρος για να εδραιωθεί η ισότητα των φύλων στην απασχόληση είναι να αυξηθεί η παρουσία των γυναικών σε ορισμένους κλάδους όπου έως σήμερα υποεκπροσωπούνται, όπως είναι τα μαθηματικά και οι τεχνολογικές επιστήμες. Χαρακτηριστικό της υποστελέχωσης που παρατηρείται είναι ότι, σύμφωνα με μελέτη του ΟΗΕ, οι γυναίκες αποτελούν μόνο το 35% των αποφοίτων στους τομείς της Τεχνολογίας, της Μηχανικής και των Μαθηματικών (STEM) και μόνο ένας στους πέντε επαγγελματίες σε τεχνολογίες αιχμής, όπως η τεχνητή νοημοσύνη, είναι γυναίκες. Επομένως, είναι απαραίτητο να ληφθούν περισσότερες πρωτοβουλίες από τις επιχειρήσεις αλλά και τα εκπαιδευτικά ιδρύματα, προκειμένου να παρέχουν κίνητρα στις γυναίκες να δραστηριοποιηθούν σε τομείς υψηλής τεχνολογίας και να απασχοληθούν σε θέσεις εργασίας με υψηλή προστιθέμενη αξία.

Επίσης, η περαιτέρω εφαρμογή πολιτικών που θα ενθαρρύνουν ή και θα επιβάλουν στους εργοδότες να εφαρμόζουν την αρχή της ίσης μεταχείρισης των εργαζομένων, με στόχο τον εξορθολογισμό των μεγάλων και συχνά αδικαιολόγητων διαφοροποιήσεων που υφίστανται κατηγορίες εργαζομένων, όπως οι γυναίκες, είναι προαπαιτούμενο για την ενίσχυση της θέσης των γυναικών στην αγορά εργασίας.

Ένας τρόπος να λάβει η επιχείρηση ορθολογικότερες αποφάσεις, που θα ενθαρρύνουν την ισότιμη

αντιμετώπιση των εργαζομένων, είναι η αξιοποίηση των δεδομένων που προκύπτουν από τις αξιολογήσεις των ίδιων των υπαλλήλων. Σε πολλές χώρες του εξωτερικού, οι εταιρείες έχουν καθιερώσει ανώνυμες έρευνες, στις οποίες συμμετέχουν οι εργαζόμενοι και εξετάζουν τον βαθμό ικανοποίησής τους από τον εργοδότη τους – από το ύψος των απολαβών τους και τις προοπτικές ανέλιξης μέχρι την ισορροπία προσωπικής και επαγγελματικής ζωής.

Συμπερασματικά, οι εργοδότες οφείλουν να καλλιεργούν ένα εργασιακό περιβάλλον που θα εξασφαλίζει τη διαφάνεια, θα προωθεί την αμεροληψία και θα καλλιεργεί την ενσυναίσθηση μέσα από την ισότιμη διαχείριση των ανθρώπων τους. Όπως προκύπτει και από τα αποτελέσματα της έρευνας του Ομίλου Adecco “Global Workforce of the Future 2022”, το 70% εργαζομένων περιμένουν από τους εργοδότες τους να διασφαλίσουν ένα καλύτερο μέλλον για την εργασία τους.

Για να συμβεί αυτό, θα πρέπει οι επιχειρήσεις να παρέχουν εξατομικευμένες λύσεις στα προβλήματα του προσωπικού τους και να μην περιορίζονται μόνο στην εφαρμογή των πολιτικών ίσης μεταχείρισης, αλλά να προωθούν την ποικιλομορφία με βάση τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του κάθε εργαζομένου. Με αυτόν τον τρόπο, η εταιρεία θα καλλιεργήσει μια κουλτούρα σεβασμού, η οποία αποτελεί έναν σημαντικό παράγοντα αποτελεσματικότερης προσέλκυσης αλλά και διατήρησης του ανθρώπινου δυναμικού. Τέλος, οι εργοδότες οφείλουν να ενθαρρύνουν τον ελεύθερο διαμοιρασμό ιδεών εντός της επιχείρησης, που έχει ως αποτέλεσμα την αποτελεσματικότερη αξιοποίηση των εργαζομένων με πολλαπλά οφέλη προς την εταιρεία.



Φτιάχνουμε... υποβρύχιο!

Ένα γλυκό μυρωδάτο που μας ταξιδεύει στον χρόνο σε αναμνήσεις από τα ζεστά καλοκαιρινά απογεύματα της παιδικής μας ηλικίας. Ταυτισμένη με το σπύτι του παππού και της γιαγιάς αλλά και με τα καφεενεία των μικρών νησιών πριν από αρκετές δεκαετίες. Πάμε να φτιάξουμε οπτική βανίλια!

Θα χρειαστούμε:

- 3 φλιτζάνια νερό
- 6 φλιτζάνια ζάχαρη
- 2 κ.σ. μέλι
- 1 κ.σ. εκχύλισμα βανίλιας ή μαστίχας
- 1 κ.σ. χυμό λεμόνι

Πώς γίνεται:

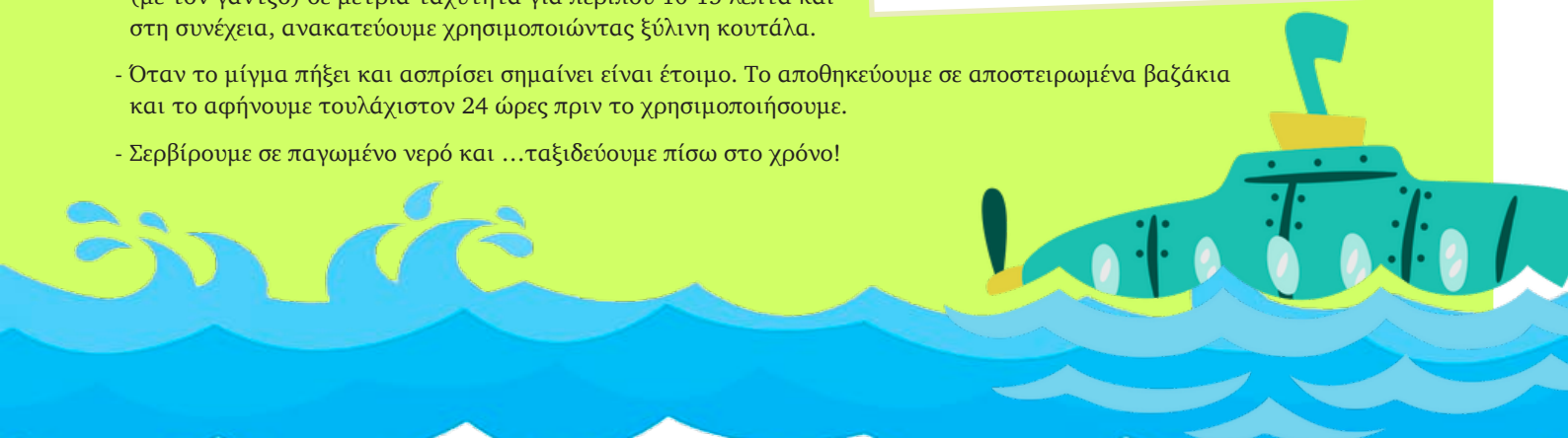
- Βράζουμε το νερό και τη ζάχαρη σε μέτρια θερμοκρασία και μόλις διαλυθεί η ζάχαρη, προσθέτουμε το μέλι. Μόλις πάρει βράση, προσθέτουμε και τα υπόλοιπα υλικά και σιγοβράζουμε για 20 λεπτά σε χαμηλή φωτιά, ανακατεύοντας ανά διαστήματα.
- Για να μην “κρυσταλλώσει” η ζάχαρη στα πλάγια, αλείφουμε τα τοιχώματα της κατσαρόλας με νερό (με ένα πινέλο).

Για να καταλάβουμε αν είναι έτοιμο:

- Ρίχνουμε 1 κουταλάκι από το μείγμα σε ένα ποτήρι με κρύο νερό. Αν δεν διαλυθεί, αλλά σχηματίζεται μια μαλακή μπαλίτσα, σημαίνει ότι είναι έτοιμο.
- Αφήνουμε λίγο το μίγμα να κρυώσει και το βάζουμε στο ψυγείο για να παγώσει (για 30-40 λεπτά). Ύστερα, το χτυπάμε με μίξερ (με τον γάντζο) σε μέτρια ταχύτητα για περίπου 10-15 λεπτά και στη συνέχεια, ανακατεύουμε χρησιμοποιώντας ξύλινη κουτάλα.
- Όταν το μίγμα πήξει και ασπρίσει σημαίνει είναι έτοιμο. Το αποθηκεύουμε σε αποστειρωμένα βαζάκια και το αφήνουμε τουλάχιστον 24 ώρες πριν το χρησιμοποιήσουμε.
- Σερβίρουμε σε παγωμένο νερό και ...ταξιδεύουμε πίσω στο χρόνο!

ΉΞΕΡΕΣ ΟΤΙ:

- Ανθεκτικό στις υψηλές θερμοκρασίες του καλοκαιριού, σε μία εποχή που δεν υπήρχαν ψυγεία για να διατηρηθούν τα ευαίσθητα γλυκά, το “Άσπρο Γλυκό” (Υποβρύχιο) ήταν το επίσημο κέρασμα του Πατριαρχείου.
- Η αρχική ονομασία του Υποβρυχίου ήταν Ζαχαροκάντιο Ζυμωτή (η φράση που λέμε στα κάλαντα και δεν ξέρουμε τι σημαίνει)!



ΠΑΠΟΥΤΣΑΝΗΣ: Προσφέρει τις καλοκαιρινές διακοπές σε 25 ευάλωτες οικογένειες

Η εταιρεία Παπουτσάνης, που συμβάλλει έμπρακτα στο καθημερινό ευ ζην για περισσότερα από 150 χρόνια, με υψηλής ποιότητας προϊόντα προσωπικής υγιεινής και φροντίδας, ενώνει και φέτος τις δυνάμεις της με το Φιλανθρωπικό Σωματείο «Οι Φίλοι του Παιδιού», προσφέροντας καλοκαιρινές διακοπές σε 25 ευάλωτες οικογένειες. Με κάθε αγορά προϊόντος από τις ανανεωμένες σειρές των brands Aromatics, KARAVAKI, Natura και Αρκάδι της Παπουτσάνης, συμβάλλουμε ώστε η εταιρεία να προσφέρει στιγμές ξεγνοιασιάς και ξεκούρασης σε 25 οικογένειες που χρειάζονται τη στήριξή μας. Η ενέργεια πραγματοποιείται μέσα από τα κανάλια λιανικής πώλησης και θα ολοκληρωθεί στις 31 Ιουλίου.

Με κοινωνική ευαισθησία, η Παπουτσάνης, βάζει, για μια ακόμη φορά, στο επίκεντρο τον άνθρωπο και τις ευάλωτες κοινωνικές ομάδες καλύπτοντας σημαντικές ανάγκες και χαρίζοντας πολύτιμες στιγμές σε συνανθρώπους μας.

Αξίζει να σημειωθεί ότι η Παπουτσάνης, με τη ματιά στραμμένη στο μέλλον, δεσμεύεται ότι θα συνεχίσει να εστιάζει στη βιώσιμη ανάπτυξη, με σεβασμό στον άνθρωπο και το περιβάλλον. Σε αυτό το πλαίσιο, η εταιρεία επενδύει συστηματικά στην τεχνολογία για την ανάπτυξη προϊόντων που είναι φιλικά προς το περιβάλλον και χρησιμοποιεί ανακυκλώσιμα υλικά συσκευασίας για τη μείωση του περιβαλλοντικού της αποτυπώματος.



ΠΑΠΟΥΤΣΑΝΗΣ
SINCE 1870

*** ΦΥΣΙΚΗ *
ΦΡΟΝΤΙΔΑ
ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ!**

Επιλέγοντας προϊόντα Παπουτσάνης, προσφέρουμε μαζί καλοκαιρινές διακοπές σε 25 ευάλωτες οικογένειες!

Ο ΦΙΛΟΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ • FRIENDS OF THE CHILD

Η ενέργεια παύει από 15/06/23 έως και 31/07/23.

Market Trends

Το Old Spice κάνει βουτιά στο βασίλειο της σειράς The Witcher του Netflix, με συναρπαστικό περιεχόμενο και τη limited edition συλλογή «The White Wolf»



Μια μοναδική συνεργασία ανάμεσα σε δύο διαφορετικά σύμπαντα, τον κόσμο του Old Spice και τον κόσμο του Witcher, έχει ως αποτέλεσμα μια απροσδόκητα ψυχαγωγική καμπάνια, βασισμένη στη limited edition συλλογή προϊόντων Old Spice "The White Wolf". Η νέα συλλογή προϊόντων Old Spice έφερε μια συναρπαστική εμπειρία αρωμάτων στην πρεμιέρα της 3ης σεζόν, που πραγματοποιήθηκε στο φεστιβάλ του The Witcher στο Λοτζ της Πολωνίας, τον τόπο που δημιουργήθηκε και το σύμπαν του The Witcher.

Οι fans του The Witcher λένε συχνά ότι ο κόσμος του Witcher πρέπει να είναι ένα απίστευτα βρωμερό μέρος, όπου φυσικά το Old Spice δεν υπήρχε. Αλλά τι θα γινόταν αν τελικά υπήρχε κι εκεί το Old Spice; Το Netflix και το Old Spice συνεργάστηκαν ενόψει της

επερχόμενης κυκλοφορίας της 3ης σεζόν του The Witcher και οι fans στην Ευρώπη μπορούν πλέον να πάρουν στο σπίτι τους το The White Wolf, τη limited edition συλλογή προϊόντων Old Spice, που μπορεί να κάνει σχεδόν οποιονδήποτε να μυρίζει θεϊκά με τη μακράς διάρκειας φρεσκάδα του.

Το ποιοτικό άρωμα του The White Wolf αποτελείται από κορυφαίες νότες πορτοκαλιού, άνθη ροδάκινου και ξύλο κέδρου, και θα σας κρατήσει φρέσκους αυτό το καλοκαίρι. Η limited edition συλλογή είναι διαθέσιμη σε αφρόλουτρο, αποσμητικό στικ και αποσμητικό σπρέι, καθώς και σε σετ δώρου, για να προσφέρει φρεσκάδα 24/7! Αναζητήστε το The White Wolf σε καταστήματα στην Ελλάδα από τον Ιούλιο 2023.



Κυριακές γεμάτες ζωντάνια στο Helios με το Barro Negro Athens

Οι Κυριακές είναι για διασκέδαση: συνδέονται με δροσιστικά ποτά, καλοκαιρινή μουσική και ζωντανές γεύσεις. Έως τον Σεπτέμβριο, το Helios στο Four Seasons Astir Palace Hotel Athens, το δημοφιλές place to be της Αθηναϊκής Ριβιέρας, παρουσιάζει το The Sunday Residence σε συνεργασία με το Barro Negro Athens, προσφέροντας στους επισκέπτες την απόλυτη καλοκαιρινή εμπειρία, κάθε Κυριακή από τις 4μμ και μετά.

Γεννημένη από το κοινό πάθος για τη Λατινική Αμερική, η συνεργασία αυτή αναδεικνύει μια επιλογή από τα δημιουργικά κοκτέιλ του Barro Negro, που δίνουν μια μοντέρνα πνοή στα εμβληματικά μεξικάνικα αποστάγματα, καθώς και ξεχωριστές εμπειρίες ποτού όπως το signature Margarita trolley που επιτρέπει στους επισκέπτες να φτιάξουν το δικό τους προσαρμοσμένο twist στο κλασικό κοκτέιλ. Πέρα από τη μεξικάνικη επιλογή ποτών, τρία είδη τάκος -με μπακαλιάρο, χοιρινό και κοτόπουλο- προσφέρουν το ιδανικό pairing για να συνοδεύσετε τα κοκτέιλ σας και να απολαύσετε το ηλιοβασίλεμα με θέα στον Σαρωνικό Κόλπο.

«Είμαστε ενθουσιασμένοι που φέρνουμε τους φίλους μας κάθε Κυριακή από το κέντρο της πόλης στην Αθηναϊκή Ριβιέρα», σχολιάζει ο Βύρων Μαυρουδής, Διευθυντής του Helios.

«Δεν είναι μόνο μια ευκαιρία να μοιραστούμε μερικά εκπληκτικά μεξικάνικα αρώματα με τους επισκέπτες μας, αλλά μας δίνεται η δυνατότητα να δημιουργήσουμε αξέχαστες εμπειρίες, κλείνοντας με τον καλύτερο τρόπο το σαββατοκύριακο και ξεκινώντας παράλληλα τη νέα εβδομάδα χαλαρώνοντας με θέα τη θάλασσα, με live DJ και νόστιμο φαγητό και ποτά».

"Όλη η Αθήνα μια σκηνή"
Από 1η Ιουλίου έως 4 Αυγούστου, 59 εκδηλώσεις στις γειτονιές της πόλης με ελεύθερη είσοδο



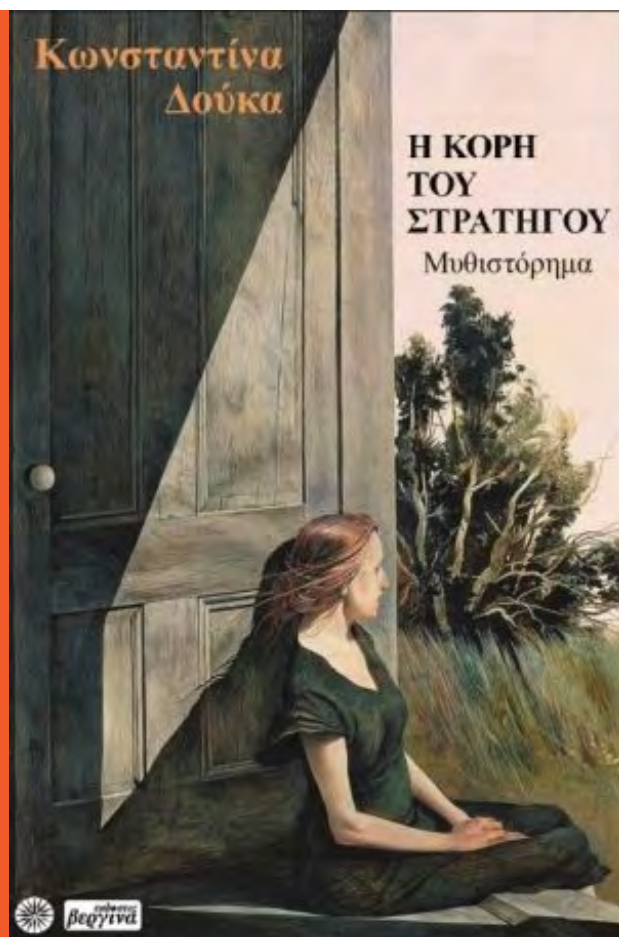
Συναυλίες, θεατρικές και μουσικές παραστάσεις, χορευτικά πάρτυ και μουσικά αφιερώματα δίνουν και αυτό το καλοκαίρι τον τόνο της διασκέδασης από άκρη σε άκρη της πόλης. Ο Δήμος Αθηναίων μέσω του Οργανισμού Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας (ΟΠΑΝΔΑ) μετατρέπει από 1η Ιουλίου έως και 4 Αυγούστου την Αθήνα σε μία μεγάλη σκηνή, προσκαλώντας μικρούς και μεγάλους να πάρουν μέρος στο πλούσιο ψυχαγωγικό πρόγραμμα που θα εκτυλιχθεί στο κέντρο και τις γειτονιές της πόλης, με ελεύθερη είσοδο.

Συνολικά 59 εκδηλώσεις θα γεμίσουν με ρυθμό, ήχους και εικόνες 30 γειτονιές της Αθήνας και στις επτά δημοτικές κοινότητες. Θέατρα, πλατείες, πάρκα και προαύλιοι χώροι, γίνονται για περισσότερο από έναν μήνα η καλοκαιρινή "στέγη" νέων και καταξιωμένων καλλιτεχνών που συμμετέχουν στη διοργάνωση.

Το πλήρες πρόγραμμα με επιπλέον πληροφορίες για κάθε σχήμα/καλλιτέχνη, μπορείτε να δείτε [εδώ](#). Ώρα έναρξης εκδηλώσεων: 21:00. Ώρα έναρξης παιδικών παραστάσεων: 20:30

Πληροφορίες:

www.opanda.gr, <https://cultureisathens.gr/>



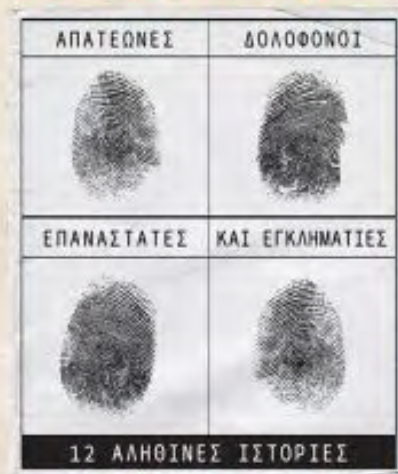
Η κόρη του στρατηγού

Ο γέρο-Μακρής, από γενιά στρατιωτικών, στρατιωτικός κι ο ίδιος –παρασημοφορημένος μάλιστα–, μεγάλωσε τρία παιδιά με την τάξη και τις αρχές που όριζε η γενιά του. Του άρεσε να 'χει τον πρώτο λόγο στο σπίτι του, όπως και στον στρατώνα, κι έλεγε πως, με την πειθαρχία πρώτα κι ύστερα με την αγάπη, προχωράει μια οικογένεια. Η Μαρούλα, η μοναχοκόρη του, μεγαλωμένη σ' ένα τέτοιο σπίτι, όπου η πειθαρχία και η τιμή καθόριζαν την καθημερινότητά της, έκανε τα δικά της όνειρα για το μέλλον, για τις μέρες που θα 'ρθουν. Τα δύο μεγαλύτερα αδέρφια της ονειρευόντουσαν κι εκείνα να φτιάξουν την καινούργια γενιά των Μακρήδων. Όμως ο πρώτος χάθηκε από ένα τίποτα. Ο δεύτερος από ένα «λάθος». Ο γάμος του πριν παντρευτεί η αδελφή του, η Μαρούλα, έφερε τριγμούς στην οικογενειακή σταθερότητα. Εκείνη, ύστερα από ένα αποτυχημένο συνοικέσιο, κλεισμένη πια στον εαυτό της, στο περιθώριο, ξεχνάει τα όνειρα της νιότης της. Μοναδικό της χρέος είναι να φροντίζει τον γέρο Στρατηγό και το παιδί του αδελφού της. Τα χρόνια περνούν κι εκείνη μεγαλώνει χωρίς ελπίδα για το αύριο. Ωσπου αναπάντεχα έρχεται η άνοιξη στο πρόσωπο ενός άντρα. Η Μαρούλα αρχίζει και πάλι να ονειρεύεται τον προορισμό της, να ελπίζει, μόλο που ο γέρος Στρατηγός πιστεύει πως ο καιρός έχει περάσει για κείνη. Ώρα για απόδραση, λοιπόν, από το σπίτι του Στρατηγού; Με ποιον τρόπο; Θα μας εκπλήξει άραγε η Μαρούλα; Από τις εκδόσεις ΒΕΡΓΙΝΑ.

Καθάρματα

ΑΠΟ ΤΟΝ ΒΡΑΒΕΥΜΕΝΟ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΤΟΥ ΜΗΝ ΠΕΙΣ ΛΕΞΗ

ΚΑΘΑΡΜΑΤΑ



**PATRICK
RADDEN KEEFE**

Μετάφραση: Κωστής Πανσέληνας

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Έγκλημα και διαφθορά, μυστικά και ψέματα, ίντριγκες και πάθη...

12 αληθινές ιστορίες μέσα από την καθηλωτική αφήγηση ενός από τους κορυφαίους ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΥΣ της ερευνητικής δημοσιογραφίας.

Με οξυδερκείς παρατηρήσεις, αποκαλυπτικές συνεντεύξεις και έπειτα από ενδελεχή έρευνα, ο Patrick Radden Keefe παρουσιάζει δώδεκα ιστορίες εγκλήματος και τιμωρίας.

Ο βραβευμένος δημοσιογράφος εξετάζει, ανάμεσα σε άλλα, αν ο πληροφοριοδότης που τόλμησε να αποκαλύψει το ξέπλυμα χρήματος σε μια ελβετική τράπεζα ήταν ήρωας ή παραμυθός, μιλάει για τον πολυετή αγώνα σύλληψης ενός διεθνούς εμπόρου όπλων, σκιαγραφεί το παρελθόν μιας μαζικής δολοφονίας αλλά και το προφίλ μιας παθιασμένης δικηγόρου που υπερασπίζεται τις ζωές διαβόητων δολοφόνων, αποκαλύπτει πώς ένας από τους μεγαλύτερους θησαυρούς της Αφρικής πέρασε στον έλεγχο ενός πάμπλουτου Ισραηλινού, σε ένα βιβλίο που θα κρατήσει το ενδιαφέρον σας αμείωτο μέχρι την τελευταία σελίδα. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

"SOCIAL MEDIA IS ABOUT SOCIOLOGY AND PSYCHOLOGY MORE THAN TECHNOLOGY."

Brian Solis

Γιορτάζουν!

30/6

Απόστολος, Αποστολία,
Μελίτων, Μελίτος

1/7

Ανάργυρος, Ανάργυρη*,
Δαμιανός, Δαμιανή*, Κοσμάς*,
Μανρίκιος, Μανρικία

2/7

Ιουβενάλιος, Ιουβενάλια*

*Υπάρχουν κι άλλες ημερομηνίες που
γιορτάζει αυτό το όνομα



30 Ιουνίου

- > Διεθνής Ημέρα Κοινοβουλευτισμού
- > International Asteroid Day
- > Social Media Day
- > International Cream Tea Day
- > National Ootd Day

tip of the day

"Don't use social media
to impress people; use it
to impact people."

DaveWillis.org

1 Ιουλίου

- > International Day Of Cooperatives
- > International Reggae Day

2 Ιουλίου

- > World Ufo Day
- > National Wildland Firefighter Day