

# 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](http://dei.gr)

SAY *yes* to the **press**



**ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΜΕ ΤΑ  
"ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ ΠΑΙΔΙΑ";**





## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!** Καλό μήνα και καλή επάνοδο να έχουμε!

Όσο και αν είμαστε ευχαριστημένοι με τη ζωή μας στο σήμερα, στο τώρα, ας το παραδεχτούμε, δεν υπάρχει τίποτα πιο ανάλαφρο και χαρούμενο από τις καλοκαιρινές διακοπές. Είναι λογικό λοιπόν όταν το καλοκαίρι αρχίζει να τελειώνει κάποιος από εμάς να νιώθουμε λίγο υποτονικοί να το πω, λίγο κακοδιάθετοι να το πω, λίγο περίεργα θα το πω.

Ως άνθρωποι, έχουμε περισσότερη φυσική ενέργεια όταν εκτιθέμεθα σε υψηλότερα επίπεδα φωτός της ημέρας και πιστεύεται ευρέως ότι οι μικρότερες μέρες του φθινοπώρου και του χειμώνα μπορούν να αλλάξουν το επίπεδο των χημικών ουσιών στο σώμα. Αυτή η χημική αλλαγή είναι που μπορεί να οδηγήσει σε συμπτώματα SAD (Seasonal Affective Disorder - Εποχιακή Συναισθηματική Διαταραχή).

Αν και η ακριβής αιτία της εποχικής κατάθλιψης δεν είναι γνωστή, οι γιατροί πιστεύουν ότι τα χαμηλότερα επίπεδα ηλιακού φωτός κατά τους χειμερινούς μήνες μπορεί να αναγκάσουν ορισμένους ανθρώπους να παράγουν λιγότερη σεροτονίνη και περισσότερη μελατονίνη. Η έλλειψη σεροτονίνης στον εγκέφαλο μπορεί να προκαλέσει ή να επιδεινώσει τα συμπτώματα κατάθλιψης, ενώ η περίσσεια μελατονίνη - μια χημική ουσία που παράγεται τις πιο σκοτεινές ώρες για να ενθαρρύνουμε τον ύπνο - μπορεί να προκαλέσει λήθαργο.

Και όμως, η διατροφή μας και εδώ μπορεί να κάνει θαύματα! Πώς; Ενώ η έλλειψη βιταμινών Β, φυλλικού οξέος, σιδήρου και σεληνίου στη διατροφή μας μπορεί να επηρεάσει τη διάθεσή μας, η κατανάλωση των σωστών τροφών μπορεί να βοηθήσει. Μία διατροφή με φασόλια και όσπρια όλη την εβδομάδα, σε συνδυασμό με δημητριακά ολικής άλεσης, όπως ρύζι μπασμάτι, βρώμη, ψωμί ολικής άλεσης και ζυμαρικά μπορούν να κάνουν θαύματα. Για να διατηρήσουμε τη βιταμίνη D, φροντίζουμε να παίρνουμε καθημερινό συμπλήρωμα τον χειμώνα, πάντα μετά από συζήτηση με τον γιατρό μας. Επίσης, η εβδομαδιαία κατανάλωση λιπαρού ψαριού θα ενισχύσει τα ωμέγα 3 μας με φυσικό τρόπο, που είναι μια άλλη τροφή που βελτιώνει τη διάθεση.

**Tip of the Day:** Ενώ το καλοκαίρι είναι μια ενεργή και πολυάσχολη περίοδος, ο χειμώνας από την άλλη μπορεί να είναι μια πραγματική ευκαιρία να κάνουμε τον απολογισμό μας και να ζήσουμε τη δική μας μίνι χειμερία νάρκη.

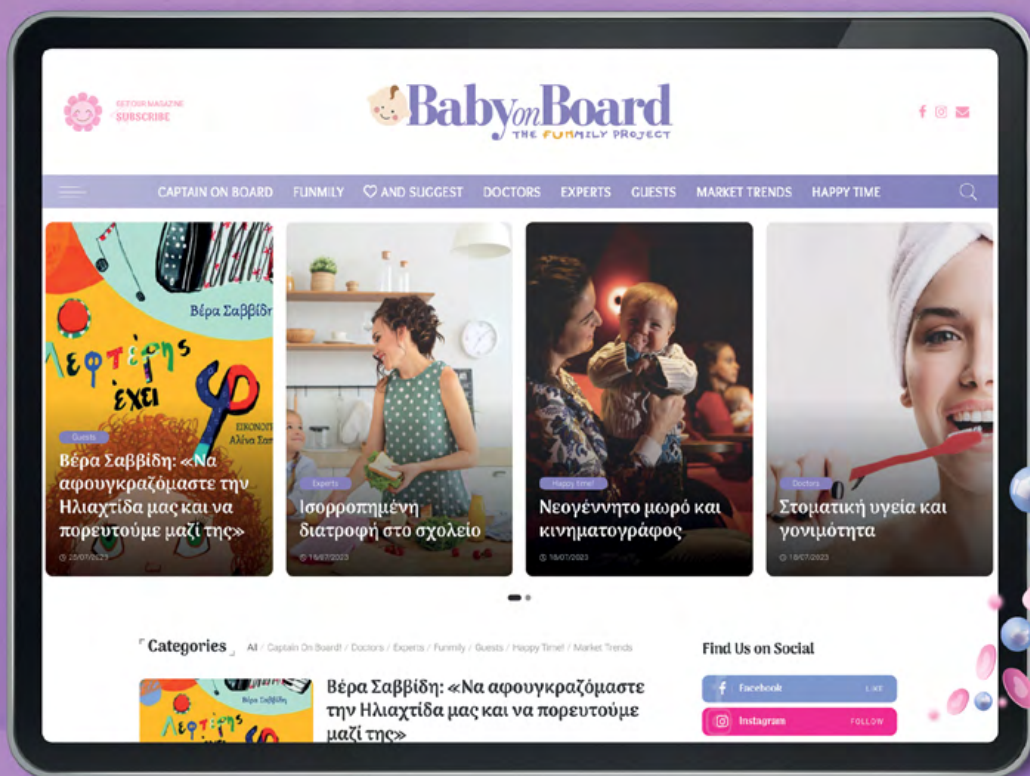
Αφού το λέει και η επιστήμη πως είναι αποδεκτό να μην αισθανόμαστε γεμάτοι αδρεναλίνη αυτή την περίοδο, αλλά να νιώθουμε λίγο πιο νωθροί καθώς το φως της ημέρας φθίνει... Οπότε, αν και δεν αποτελεί θεραπεία από μόνη της, το να θυμόμαστε ότι αυτή είναι μια φυσική διαδικασία μπορεί να μας καθησυχάσει και να μας κάνει να νιώσουμε λίγο καλύτερα. Δηλαδή; Το δεχόμαστε ως κάτι φυσικό και αντί να το καταπολεμήσουμε το αποδεχόμαστε και προχωράμε...

# Baby on Board

THE FUNMILY PROJECT



...loading!



ΤΟ ΠΙΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ FREE PRESS ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΓΙΑ ΟΛΗ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ!

Η πιο FUNmily παρέα ταξιδεύει  
στον μαγικό κόσμο των παιδιών.

Come on board!



# Τι συμβαίνει με τα "αγαπημένα παιδιά";



Έχουν οι γονείς "αγαπημένο" παιδί; Παρόλο που δεν το συνειδητοποιούν - και φυσικά δεν το παραδέχονται - οι πιο πολλές οικογένειες έχουν αγαπημένα παιδιά!



Είναι γεγονός ότι πολλά παιδιά νιώθουν λιγότερο αγαπημένα από τα αδέρφια τους και αυτό δεν είναι ιδέα τους... ισχύει! Σύμφωνα με έρευνες, περίπου το 65% των οικογενειών έχουν αγαπημένα παιδιά. Μάλιστα αυτό ξεκινάει από τη στιγμή που είναι βρέφη και συνεχίζεται μέχρι την ενηλικίωσή τους και ακόμα πιο μετά... Οι ειδικοί υπογραμμίζουν ότι πρόκειται για μια κατάσταση που έχει σημαντική ψυχολογική επίδραση στα παιδιά. Αυτό σημαίνει ότι είναι πολύ πιθανό να έχει επιπτώσεις τόσο στις μελλοντικές σχέσεις τους όσο και στην ψυχική τους υγεία.

## Η σημασία των συναισθημάτων

Είναι ίσως περίεργο, όμως ακόμα κι αν οι γονείς δεν έχουν αγαπημένο παιδί, τα παιδιά τους είναι πιθανό να το βλέπουν - και να το νιώθουν - έτσι. Είναι χαρακτηριστικό ότι σύμφωνα με έρευνα που δημοσίευσε η Αμερικανική Ένωση Ψυχολόγων «τα παιδιά από μικρή ηλικία συνειδητοποιούν αν τους φέρονται διαφορετικά από ό,τι στα αδέρφια τους». Επιπρόσθετα, οι ειδικοί αναφέρουν ότι τα παιδιά που νιώθουν πως δεν είναι τα αγαπημένα των γονιών τους μπορεί να έχουν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση.







Ακόμη, μπορεί να διακατέχονται από άγχος, να έχουν κατάθλιψη, καθώς και να παρουσιάσουν προβλήματα συμπεριφοράς. Είναι ενδιαφέρον ότι τα παραπάνω συνδέονται με τον εθισμό στην τεχνολογία.

αστάθειες μεγαλώνοντας. Αυτό ίσως οφείλεται στο ότι το να είσαι αγαπημένο παιδί κάποιου γονέα επηρεάζει τις σχέσεις με τα αδέρφια σου και συχνά δημιουργείται τεταμένο κλίμα... και αυτό επηρεάζει με τη σειρά του την ψυχική υγεία σου στην ενήλικη ζωή.

### Επηρεάζεται όλη η οικογένεια...

Η διαφορετική συμπεριφορά που ενδέχεται να έχουν οι γονείς απέναντι στα παιδιά τους, επηρεάζει όλη την οικογένεια. Επηρεάζονται δηλαδή οι σχέσεις ανάμεσα στα αδέρφια, αλλά και ανάμεσα στα παιδιά και στους γονείς τους.

### Τι συμβαίνει στα αγαπημένα παιδιά

Τα αγαπημένα παιδιά επηρεάζονται από την προτίμηση που δείχνουν σε αυτά οι γονείς τους. Σύμφωνα με την Megan Gilligan, που συνεργάστηκε στην έρευνα "Within-Family Differences" του Αμερικάνικου Ινστιτούτου Γήρανσης, αν είσαι το «χρυσό παιδί» της οικογένειας είναι πιθανό να αντιμετωπίσεις συναισθηματικές





# Νικολέττα Λέκκα: "Όνειρό μου είναι να επιμένω και να μπορώ να ονειρεύομαι"

**Η Νικολέττα Λέκκα μας μιλάει για την ιστορία του βιβλίου της, "Το Κλειδί της Ευτυχίας", για την έμπνευση - που είναι προϋπόθεση για κάθε ταξίδι της - και για πολλά ακόμη στη συνέντευξη που ακολουθεί.**

**Τι σας ώθησε να γράψετε βιβλία για παιδιά; Μιλήστε μας για τη σχέση σας με τη συγγραφή.**

Το ότι μιλάτε για «σχέση» το κάνει τόσο αληθινό και ιδιαίτερο όσο είναι! Η συγγραφή είναι ένα κομμάτι άρρηκτα συνυφασμένο με την ανθρώπινη ύπαρξη. Γιατί έχουμε ανάγκη τις ιστορίες, όχι για να εκπαιδευτούμε ή να περάσουμε καλά, αλλά για να αναπνέουμε καλύτερα. Η επιθυμία μου να δημιουργήσω ιστορίες που μας θυμίζουν όσα μας κάνουν την καλύτερη εκδοχή μας, αυτό με οδηγεί στη συγγραφή. Τα παραμύθια ήταν ένα πολύτιμο και αγαπημένο βήμα στη διαδρομή αυτή. Θεωρώ μεγάλη τιμή να μπορώ να δημιουργήσω παραμύθια που θα αγγίξουν καρδούλες και θα αναδείξουν σκέψεις που αξίζει να θυμόμαστε με χαμόγελο.

**Ποιο ήταν το αγαπημένο σας παιδικό βιβλίο και από πού αντλείτε έμπνευση για να γράψετε;**

Έχω γράψει τρία παιδικά βιβλία. Σε όλα υπάρχει κατάθεση ψυχής. «Το κλειδί της Ευτυχίας» είναι το πρώτο βιβλίο που έγραψα. Το πρώτο που μοιράστηκα με λατρεία γιατί πιστεύω ότι αφορά την ψυχή όλων μας. Τα «I-δανικά όνειρα» μου επέτρεψαν να ονειρευτώ και να γίνω κάτι πολύ μεγαλύτερο από μόνο εμένα! Και «Το ταξίδι της ζωής μας» με πήρε από το χέρι και με πήγε από το τώρα στο μετά που όλοι λαχταράμε αλλά τόσο λίγοι έχουμε τη συναίσθηση να μην γλιστρήσει μέσα από τα χέρια μας. Δεν κάνω επιλογές από λίστα θεμάτων ή με σκοπό να καλύψω κάποια «ύλη» όταν ξεκινάω μια ιστορία. Η έμπνευση, αυτή η υπερτιμημένη όσο και



παραμελημένη κινητήριος δύναμη είναι προϋπόθεση για κάθε ταξίδι μου. Και τη συναντώ με την ίδια κάθε φορά ευχάριστη έκπληξη σε όσα μας κάνουν εμάς. Όχι μόνο στα βιώματα. Ποτίζει τις σκέψεις, τις γνώμες μας, το τι μας νοιάζει, το κάθε τι που ακουμπάει η ματιά μας. Αυτό είναι η σπίθα μας. Αυτή που θα πρέπει μετά να φροντίσουμε για να γίνει ιστορία.

**Το Κλειδί της Ευτυχίας: Ποια είναι η ιστορία του βιβλίου σας και τι θέλετε να εισπράξουν οι μικροί σας αναγνώστες;**

Την αγκαλιά της μαμάς. Αυτό το μοναδικά πολύτιμο και πολύτιμο αυτονόητο οχυρό που κουβαλάμε μέσα μας. Η ιστορία δίνεται μέσα από τη ματιά μιας «μαμάς που τη φώναζαν μανούλα». Μόνο απλοϊκό δεν είναι αυτό. Είναι επιλογή και στάση ζωής. Σκιαγραφεί τον άνθρωπο που θα ξεπεράσει τα όρια ακόμα και της απουσίας, για να μη λείψει τίποτα ουσιαστικό από κάθε παιδί του. Με έμφαση σε μία μία από τις λέξεις της πρότασης αυτής! «Τίποτα»: δεν θα λείψουν ούτε καν αυτοί που δεν είναι πια κοντά μας. «Ουσιαστικό»: το φίλτρο της μαμάς δεν αφήνει κανένα άχρηστο στερεότυπο να φτάσει στα μωρά της.

«Κάθε»: δίκαιη μοιρασιά να φτάσει ολόκληρη η αγκαλιά σε όλα τα παιδιά της. Αυτό το ολόκληρο χτίζει η ιστορία. Από ένα κενό που σταδιακά γεμίζει με δώρα, στιγμές, αγκαλιές και ήχους! Μέχρι να βρει το κάθε παιδί και ο κάθε αναγνώστης το δικό του κλειδί της ευτυχίας!

### Πιστεύετε πως είναι απαιτητικό κοινό τα παιδιά;

Αυτά τα πλάσματα νιώθουν συνέχεια και με τρόπο μόνο αυθεντικό. Με τις καρδιές τους και τις σκέψεις τους υπέροχα εκτεθειμένες με τον πιο ειλικρινή τρόπο. Και εσύ θες να αγγίξεις την ψυχή τους με τρόπο ιδιαίτερο. Φαντάσου να καταφέρεις να κερδίσεις αυτή τη ματιά, αυτό το χαμόγελο, αυτή την αλήθεια. Παράσημο.

### Οι κόρες σας τι σας λένε για τις ιστορίες - δώρα που χαρίζετε στα παιδιά;

Είναι ευτυχισμένες με το ταξίδι αυτό. Εκείνες σαν αναγνώστριες, πρωταγωνίστριες, εικονογράφοι,

αφηγήτριες! Γίνονται οι «φωνούλες» στις παρουσιάσεις βιβλίων στα σχολεία τους, δημιουργούν τα δικά τους βαρκάκια δίπλα στο κύμα μας τα καλοκαίρια, μου γράφουν τις κάρτες που θα κρυφοκοιτάξω πριν από κάθε σημαντική στιγμή για να πάρω δύναμη, είναι η σκέψη μου πίσω από κάθε μήνυμα που πιστεύω ότι αξίζει να ακουστεί. Το ζούμε μαζί!

### Θυμάστε κάτι που σας είπε μικρός σας αναγνώστης και σας συγκίνησε;

Είχα την τύχη να αγαπήσουν πολύ τα παραμύθια μου και να μου το δείξουν ματάκια που δάκρυσαν και ζωγραφίες που γέμισαν τη ζωή μου. Αλλά είναι μια στιγμή που θα μένει. Διάβασα κάποτε σε μία υπέροχη πρώτη δημοτικού, ένα βιβλίο για μεγάλους! Μια δύσκολη ιστορία, με ιδιαίτερη πλοκή και ύφος. Αλλά με χρώματα, με ψυχή, με αλήθεια. Έτσι, άγγιξε τα πρωτάκια αυτά. Λίγες μέρες μετά, σε ένα εντελώς διαφορετικό και χαστικό περιβάλλον, που είχα επισκεφτεί σα μαμά, ήρθε ένα





κοριτσάκι και στάθηκε μπροστά μου με ηρεμία. «Ήταν πολύ όμορφη η ιστορία σας», μου είπε ήρεμα και με κοίταζε στα μάτια με γλυκό χαμόγελο. Ήταν ένα από τα πρωτάκια εκείνα. Με θυμήθηκε, με έψαξε, μου ζέστανε την καρδιά.

**Έχετε ιδρύσει τις εκδόσεις ΓΕΛΛΑΣ και έχετε δημιουργήσει το [Να Μου Γελλάς](#). Μιλήστε μας για την πρωτότυπη ιδέα που υλοποιήσατε.**

Ονειρεύτηκα να φτιάξω ένα στέκι που θα έχεις μαζί σου παντού. Στο στέκι αυτό βρίσκεις ιστορίες που θα αγαπήσεις και φτιάχνεις και εσύ τις δικές σου! Και όλα αυτά μέσα από μια ιστοσελίδα, το [www.namougellas.com](http://www.namougellas.com) όπως αναφέρατε. Εκεί αναρτώ τις λογοτεχνικές μου ιστορίες για μικρούς και μεγάλους, καλώ όποιον θέλει να μοιραστεί τη δική του ιστορία χωρίς κόστος και φιλοξενώ μοναδικές συναντήσεις-εμπειρίες όπου εμείς και άνθρωποι που θαυμάζουμε συνομιλούμε με καφεδάκι γύρω από ένα τραπέζι. Και το εισιτήριο για όλα αυτά είναι μια ετήσια συνδρομή 12€. Σε πείσμα της ακρίβειας στα οικονομικά μας και της πτώχευσης στις

ψυχές μας προτάσσω μια ευχή. Την ευχή που κρατάς για όποιον αγαπάς. Να σε βλέπω πάντα «Να Μου Γελλάς». Μετά ήρθαν και οι εκδόσεις ΓΕΛΛΑΣ για να μπορείς να ξεφυλλίσεις τα παραμύθια με μικρά χεράκια και για να μπορείς να γράφεις τις δικές σου σκέψεις στις σελίδες της ιστορίας που αγαπάς. Έτσι η οθόνη και η έκδοση γίνονται διπλοί σωματοφύλακες της συγγραφής και των ιστοριών!

**Κλείνοντας, θα μοιραστείτε μαζί μας ένα όνειρό σας;**

Όνειρό μου είναι να επιμένω και να μπορώ να ονειρεύομαι. Να θυμάμαι όσα αξίζουν, να παλεύω για όσα έχουν σημασία. Την οικογένεια, τον άνθρωπο, το δικίο, την παιδεία, τη λογική, την ισορροπία.

Το προσπαθώ από πολλές διαφορετικές ιδιότητες και διαδρομές. Αλλά ονειρεύομαι να βρω τις ιστορίες που θα μας βοηθάνε να το θυμόμαστε!







Ελίνα Δημητριάδου,  
Διατροφολόγος



## Εύκολες συνταγές για να εντάξουμε τα όσπρια πιο συχνά στη διατροφή μας



**Τα όσπρια (ξερά φασόλια, φακές, ρεβίθια, φάβα, μαυρομάτικα, ξερά κουκιά) είναι μια πλήρης τροφή, η οποία συνδυάζει πρωτεΐνες και υδατάνθρακες, ενώ περιέχουν ελάχιστα έως μηδενικά λιπαρά.**

Παράλληλα, είναι πολύ καλή πηγή φυτικών ινών, οι οποίες βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου, προκαλούν κορεσμό στο στομάχι και με τον τρόπο αυτό μας χορταίνουν πιο γρήγορα, αλλά και ρυθμίζουν το σάκχαρο και μειώνουν την χοληστερόλη του αίματος. Από ανόργανα στοιχεία, τα όσπρια είναι πλούσια σε φώσφορο, ο οποίος μαζί με το ασβέστιο αποτελεί το δομικό συστατικό των οστών, αλλά και σε σίδηρο.



Πολλές φορές στην κλασική τους μορφή δεν καταναλώνονται από όλους, είτε γιατί κάποιιοι δεν προλαβαίνουν να μαγειρέψουν (η πιο συχνή δικαιολογία που ακούω στο γραφείο) είτε γιατί δεν τους αρέσει ιδιαίτερα η γεύση τους.

Για τον λόγο αυτό σας προτείνω **3 διαφορετικές σαλάτες οσπρίων** που είναι υπέροχες επιλογές για



ισορροπημένα ελαφριά και γρήγορα γεύματα. Είναι ευκαιρία να τα εντάξουμε περισσότερες φορές την εβδομάδα.

- ▶ Σαλάτα με φακές, κινόα, τόνο φρέσκο κρεμμυδάκι, δυόσμο και dressing με ελαιόλαδο, ξίδι μπαλσάμικο, μέλι και μουστάρδα.
- ▶ Σαλάτα με ρεβίθια, άγρια ρόκα, λίγη φέτα ή ανθότυρο, dressing με ελαιόλαδο, λεμόνι, μουστάρδα.
- ▶ Πράσινη σαλάτα με φασόλια, κρεμμύδι, πιπεριές ντοματίνια, μαϊντανό και dressing με ελαιόλαδο, ξίδι, λάιμ.

### Διατροφική πληροφορία:

- ▶ Η βιταμίνη C του λεμονιού βοηθάει στην καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου των ρεβιθιών και των φασολιών. Η ρόκα είναι πλούσια σε φυλλικό οξύ και αντιοξειδωτικά.
- ▶ Ο δυόσμος και το κρεμμύδι θα εμπλουτίσουν το πιάτο αυτό με βιταμίνη C και αντιοξειδωτικά.
- ▶ Η κινόα σε συνδυασμό με τη φακή θα δώσουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, ανάλογες με αυτές του κρέατος.

Τέλος οι δικαιολογίες λοιπόν. Τα όσπρια μπορούν και πρέπει να είναι βασικό κομμάτι της εβδομαδιαίας μας διατροφής.

Με όποιον τρόπο επιλέξετε να τα φάτε, καλή σας απόλαυση!





## Με τα νέα δημητριακά NESQUIK® Crunchy Brownie το πρωινό περνά σε άλλη διάσταση!



Η φετινή σχολική χρονιά ξεκινάει με τα πιο λαχταριστά νέα από τα παιδικά δημητριακά NESQUIK® και είναι σίγουρο ότι θα συναρπάσουν όλη την οικογένεια!

Η καινούργια προσθήκη στην οικογένεια των δημητριακών NESQUIK® είναι πλέον γεγονός, αφού τα νέα NESQUIK® Crunchy Brownie κατέφθασαν και είναι έτοιμα να απογειώσουν το πρωινό μικρών... και μεγάλων!

Τώρα η λαχταριστή γεύση brownie συναντά τα τραγανά δημητριακά NESQUIK® και μαζί κάνουν το πρωινό... πιο απολαυστικό από ποτέ! Διατηρώντας τη διατροφική αξία των δημητριακών NESQUIK®, τα νέα NESQUIK® Crunchy Brownie περιέχουν δημητριακά ολικής άλεσης, ασβέστιο, σίδηρο και 7 βιταμίνες για ένα θρεπτικό ξεκίνημα πριν το σχολείο. Ποιος θα μπορέσει να αντισταθεί;

Μαζί με τα καινούργια δημητριακά έρχεται και η νέα ανανεωμένη εμφάνιση των συσκευασιών NESQUIK®, NESQUIK® Choco Waves και NESQUIK® Duo, η οποία αναδεικνύει τις αγαπημένες γεύσεις μικρών και μεγάλων.

## Good News

### Coca-Cola στην Ελλάδα: Στο πλευρό της τοπικής κοινωνίας και των άγριων ζώων της Ρόδου μετά τις καταστροφικές πυρκαγιές

Πιστή στη δέσμευση της για την αντιμετώπιση της κλιματικής κρίσης, η Coca-Cola στην Ελλάδα προχώρησε στην έμπρακτη και άμεση υποστήριξη της τοπικής κοινωνίας της Ρόδου, μέσα από ένα σύνολο δράσεων για την ανακούφιση των κατοίκων των πυρόπληκτων περιοχών, καθώς και την ενίσχυση των ενεργειών αποκατάστασης της φυσικής καταστροφής.

Σε συνεργασία με τον Σύλλογο Προστασίας και Περιθάλψης Αγρίας Ζωής ANIMA, η Coca-Cola στην Ελλάδα αναλαμβάνει τα έξοδα φροντίδας και σίτισης 4.000 ελαφιών Dama Dama, συμβάλλοντας αποφασιστικά στην επιβίωσή τους. Οι πρόσφατες πυρκαγιές υποβάθμισαν σε μεγάλο βαθμό το φυσικό ενδιαίτημα του εμβληματικού αυτού ζώου και δημιούργησαν μία σειρά από άμεσες ανάγκες για την σίτιση και την ιατροφαρμακευτική τους περίθαλψη. Στο πλαίσιο της δωρεάς, η εταιρεία αναλαμβάνει, σε συνεργασία με το δασαρχείο της Ρόδου και τους αρμόδιους φορείς, την κάλυψη των αναγκών σε ζωοτροφές, καθώς και την παροχή του απαραίτητου ιατροφαρμακευτικού εξοπλισμού, συμβάλλοντας δραστικά στο έργο της διάσωσης των ελαφιών Dama Dama της Ρόδου.



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ & ΠΕΡΙΘΑΛΨΗΣ ΑΓΡΙΑΣ ΖΩΗΣ



## BabyPlanet: Ασφαλέστερο παιχνίδι στο σπίτι, χωρίς ανησυχίες με το νέο υποαλλεργικό καθαριστικό πατώματος



Τα MyPlanet, της εταιρίας ROLCO, το πρώτο eco-brand στην Ελλάδα εδώ και 15 χρόνια, καινοτομεί για ακόμη μια φορά λανσάροντας το νέο καθαριστικό πατώματος BabyPlanet, το μόνο με ειδικά μελετημένη υποαλλεργική σύνθεση, δερματολογικά ελεγμένο χωρίς σκληρά χημικά και 100% φυτικής προέλευσης. Φιλικό προς τον άνθρωπο και το περιβάλλον, ακολουθεί πιστά την φιλοσοφία και τις αξίες του MyPlanet και έρχεται τόσο να περιορίσει το αποτύπωμα της «επεκτατικής δράσης» των «μικρών κατακτητών» της οικογένειάς σας, όσο και να διασφαλίσει την προστασία τους.

Το νέο BabyPlanet είναι κατάλληλο για όλες τις επιφάνειες δαπέδων, προσφέροντας αποτελεσματική καθαριότητα χωρίς ξέβγαλμα,

αφήνοντας ένα ευχάριστο άρωμα πούδρας. Είναι ασφαλές για όλους τους χώρους που τα παιδιά παίζουν, πειραματίζονται, δοκιμάζουν τις δυνάμεις τους και ανακαλύπτουν τον κόσμο.

Διαθέσιμο στα ράφια των super markets από 1/8/23 το BabyPlanet ήρθε για να εμπλουτίσει τη σειρά MyPlanet συνεχίζοντας την πορεία της καινοτομίας, πάντα με έμφαση στην ασφάλεια και την αποτελεσματικότητα και Σεβασμό στον Άνθρωπο, το Περιβάλλον και τις ανάγκες τους.

## Good News

### Παιδικά χωριά SOS: Στηρίζουμε με σχολικά είδη τα παιδιά που έχουν ανάγκη

Τα Παιδικά Χωριά SOS στηρίζουν παιδιά που βρίσκονται σε ανάγκη, μέσα από τα Χωριά τους, αλλά και μέσα από τα εκπαιδευτικά προγράμματα των Κέντρων τους, τα οποία λειτουργούν από τη Θράκη έως την Κρήτη. Μόνο το τρίμηνο, Απριλίου - Μαΐου - Ιουνίου, προσέφερε δωρεάν υπηρεσίες, όπως ψυχολογική υποστήριξη, συμβουλευτική, λογοθεραπεία, ειδική αγωγή για παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες, μαθησιακή υποστήριξη, μαθήματα Η/Υ και αγγλικών για παιδιά Δημοτικού και Γυμνασίου, σε περισσότερα από 3.500 παιδιά, δίνοντας τους την ευκαιρία να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους και να κυνηγήσουν τα όνειρά τους.

Με αφορμή τη νέα σχολική χρονιά, τα Παιδικά Χωριά SOS μας καλούν να βοηθήσουμε τα παιδιά, που βρίσκονται σε ανάγκη, να επιστρέψουν στα θρανία με τσάντες γεμάτες. Ενισχύουμε αυτή τη μεγάλη προσπάθεια και, με ένα κλικ [εδώ](#), γεμίζουμε τις σχολικές τσάντες των παιδιών με τα απαραίτητα είδη και προσφέρουμε αγάπη και την ευκαιρία να κυνηγήσουν τα όνειρά τους!

Συγκεκριμένα, με €10 προσφέρεις σε ένα παιδί μία κασετίνα και μολύβια, με €15 προσφέρεις τετράδια, μολύβια και μαρκαδόρους, με €25 προσφέρεις τη σχολική τσάντα και τη γραφική ύλη, ενώ με €50 καλύπτεις όλες τις σχολικές προμήθειες ενός παιδιού.



# ChatGPT Enterprise: Νέα έκδοση για επιχειρήσεις!

Η OpenAI κυκλοφόρησε μια νέα έκδοση του ChatGPT αποκλειστικά για τις μεγάλες επιχειρήσεις.



Το ChatGPT Enterprise παρέχει μεγαλύτερη ασφάλεια, απόρρητο και πρόσβαση υψηλότερης ταχύτητας στην τεχνολογία της OpenAI. Εταιρίες όπως η Estée Lauder και η Carlyle έκαναν ήδη χρήση της νέας έκδοσης. Με την κυκλοφορία του ChatGPT Enterprise, η OpenAI θεωρεί ότι είναι πιθανό οι εργοδότες να αποδεχθούν πλέον με λιγότερες επιφυλάξεις τη χρήση του ChatGPT στις επιχειρήσεις τους.

Η Microsoft προσφέρει ήδη στις επιχειρήσεις πρόσβαση στο ChatGPT μέσω της υπηρεσίας Azure OpenAI. Ωστόσο, για να τη χρησιμοποιήσουν οι επιχειρήσεις πρέπει να είναι πελάτες της πλατφόρμας Azure.

## Οι στόχοι της Open AI

Με το ChatGPT Enterprise, η OpenAI στοχεύει στη διεύρυνση των χρηστών της. Τώρα, οι δύσπιστοι εργοδότες, που απαγόρευαν στους υπαλλήλους τους τη χρήση του ChatGPT στον χώρο εργασίας, με κύριο επιχείρημα αυτό της ιδιωτικότητας, με τη συγκεκριμένη υπηρεσία θα επανεξετάσουν τις απόψεις τους. Η νέα υπηρεσία στοχεύει την κάλυψη αναγκών των επιχειρήσεων, ενώ τις κάνει πιο δημιουργικές.

Δεδομένου ότι όλη η επεξεργασία δεδομένων του ChatGPT λαμβάνει χώρα στους διακομιστές της OpenAI, το ChatGPT Enterprise έχει σχεδιαστεί για να ανταποκρίνεται στις ανάγκες ασφαλείας των επιχειρηματικών πελατών. Έτσι, χρησιμοποιεί κρυπτογράφηση τόσο κατά την είσοδο όσο και κατά την έξοδο των δεδομένων.

Το Chat GPT χρησιμοποιείται για να καλύψει ανάγκες σε μια επιχείρηση, όπως:

- Απαντήσεις σε σύντομες ερωτήσεις πελατών
- Δημιουργία περιεχομένου
- Τα στατιστικά στοιχεία και ανάλυση δεδομένων
- Διαχείριση διεργασιών και εύρεση λύσεων.





# Ινδοκάρυδα της γιαγιάς



**World Coconut Day** αύριο και θα φτιάξουμε πανεύκολα ινδοκάρυδα της γιαγιάς και ...της τερπέλας επίσης!!

## Πώς γίνεται:

- Σε μεγάλο μπολ ανακατεύουμε όλα τα υλικά εκτός από τα κερασάκια.
- Με ένα μεγάλο κουτάλι παίρνουμε από το μίγμα και σχηματίζουμε τα ινδοκάρυδα σε ταψί στρωμένο με λαδόκολλα και σε απόσταση μεταξύ τους (για να μην κολλήσουν).
- Στο κέντρο κάθε ινδοκάρυδου βάζουμε ένα κερασάκι.
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170 βαθμούς για 15-20 λεπτά ώσπου να αρχίσουν να παίρνουν χρώμα οι άκρες.

Αυτό ήταν!

### Θα χρειαστούμε:

- 400γρ. ινδοκάρυδο τριμμένο
- 1 ζαχαρούχο γάλα (400γρ.)
- 2 βανιλίνες
- τα ασπράδια από 2 μεγάλα αβγά
- λίγο αλάτι
- 20 κερασάκια τύπου μαρσκινο (ή γλυκό του κουταλιού)

### TIP

Μπορούμε να αντικαταστήσουμε τα κερασάκια με μαρμελάδα της αρεσκείας μας ή άλλο γλυκό του κουταλιού.





## "Παραμύθι χωρίς όνομα" στον Παλαιό Σταθμό Τρένου Διονύσου

Ένα έντεχνο, διαχρονικό παραμύθι, όπου η πατρίδα και τα δεινά της, μεταφέρονται με έναν εύληπτο και μαγικό τρόπο.

Στο βασίλειο των Μοιρολάτρων ο Αστόχαστος γιος του βασιλιά Συνετού, διαδέχεται τον πατέρα του στον θρόνο. Ο νέος βασιλιάς ενδιαφέρεται μόνο για διασκέδαση και καλοπέραση. Όπως είναι φυσικό σε λίγο καιρό το βασίλειο καταρρέει. Το θησαυροφυλάκιο αδειάζει! Η χώρα δανείζεται συνέχεια και ο τόπος ερημώνει. Μην αντέχοντας αυτή την κατάσταση ο γιος του βασιλιά αποφασίζει να δράσει. Με βοηθό την μικρή του αδερφή και μετά από πολλές περιπέτειες θα κατορθώσει να εμπνεύσει πίστη και εμπιστοσύνη στον λαό του ώστε όλοι μαζί να βοηθήσουν να ανορθωθεί η χώρα.

### Συντελεστές:

Κείμενο: Κάρμεν Ρουγγέρη

Σκηνοθεσία: Χριστίνα Κουλουμπή – Κάρμεν Ρουγγέρη

Σκηνικά – Κοστούμια: Χριστίνα Κουλουμπή

Κίνηση – Χορογραφίες – Φωτισμοί: Πέτρος

Γάλλιας

Μουσική Σύνθεση – Ενορχήστρωση – Video Art:

Αντώνης Δελαπόρτας

Στίχοι και Επιλογή Τραγουδιών: Ανδρέας

Κουλούμπης

Βοηθός Σκηνοθέτη: Γιάννης Τσουρονάκης

Υπεύθυνη Γραφείου Παραγωγής: Κατερίνα

Μπανασάκη

Στο πλαίσιο του Πολιτιστικού Φεστιβάλ Δήμου Διονύσου 2023.

3 Σεπτεμβρίου 2023 στις 21:00, Παλιός Σταθμός Τρένου Διονύσου, Είσοδος Ελεύθερη



## Food for Thought

kids' edition

## Ερευνώ και ανακαλύπτω τη Φυσική

Η διδασκαλία της Φυσικής στις δύο τελευταίες τάξεις του Δημοτικού αποτελεί μια σημαντική εισαγωγή στις πειραματικές επιστήμες και βάζει τις βάσεις σ' αυτό το γνωστικό αντικείμενο για όλη τη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση.

Με οδηγό το Πρόγραμμα Σπουδών και Διαθεματικότητας, αποδελτιώνοντας τις αδυναμίες του σχολικού εγχειριδίου και τις ανάγκες

των μαθητών/-τριών όσον αφορά στην κατανόηση, τη μελέτη, την ερμηνεία και τέλος την επιστημονική έκφραση των φυσικών φαινομένων, δημιουργήθηκε ένα εύχρηστο, λειτουργικό και θελκτικό βιβλίο.

Τα Ερευνώ και Ανακαλύπτω τη Φυσική για Ε' και Στ' Δημοτικού, είναι σύγχρονα εκπαιδευτικά εγχειρίδια που ακολουθούν τη σειρά των κεφαλαίων των σχολικών, όπου με κόκκινο χρώμα είναι διατυπωμένες οι τυχόν απορίες των μαθητών/-τριών, με πράσινο οι ορισμοί και με μπλε οι απαντήσεις στις ασκήσεις του βιβλίου, όλα ενσωματωμένα σε κατανοητά κείμενα με εικόνες, ζωγραφιές και σχήματα, που θα λύσουν τις απορίες τους και θα βοηθήσουν, ουσιαστικά, τη μελέτη στο σπίτι. Από τις Εκδόσεις Ρώσση.





ΜΑΡΙΑ ΓΕΩΡΓΙΟΠΟΥΛΟΥ

## Η ΑΝΘΡΩΠΟΤΗΤΑ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΗ ΣΚΙΑ ΤΟΥ ΤΡΟΜΟΥ

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΤΗΣ ΓΙΑΓΙΑΣ



KAKTOS |

## Η ανθρωπότητα κάτω από τη σκιά του τρόμου

Τρεις μήνες που κράτησε ο πρώτος καθολικός εγκλεισμός της πανδημίας του κορωνοϊού, τις νύχτες που έμενα ξάγρυπνη απάλυνα τον πόνο της απουσίας και τον τρόμο για τα μελλούμενα γράφοντας... Και, σαν τέλειωσε το μεγάλο μαρτύριο, τέλειωσε μαζί και το γραπτό μου, που έμελλε να πάρει τον δρόμο του βιβλίου. Ένα βιβλίο που στις σελίδες του ανακατεύονται υπέροχες θύμισες, που έριχναν βάλαμο στην ψυχή, με την αναφορά στην οδυνηρή каранτίνα και στο πώς τη βιώναμε οι άνθρωποι προσωπικά μα και ομαδικά. Ένα βιβλίο που όνειρό μου ήταν να το διαβάσουν μεγαλώνοντας τα εγγόνια μου, αφού σε εκείνα και μόνο σε εκείνα απευθυνόμουν κάθε που έγραφα.

Καθώς όμως ο αόρατος εχθρός τρία χρόνια μετά συνέχιζε να σκοτώνει, ένιωσα την ανάγκη να το εκδώσω και να το αφιερώσω στα εκατομμύρια των ψυχών που απομονωμένες σε ειδικούς θαλάμους οδηγήθηκαν στον μαρτυρικό θάνατο, με πρώτες εκείνες στο Μπέργκαμο της Ιταλίας...

Από τις εκδόσεις KAKTOS.

## Καλό μου παιδί

ΔΡΑΠΕΤΕΥΣΙΣ. ΑΛΛΑ Ο ΕΦΙΑΛΤΗΣ ΣΟΥ ΜΟΛΙΣ ΑΡΧΙΣΕ.  
ΤΟ ΘΡΙΛΕΡ ΠΟΥ ΞΕΚΙΝΑΕΙ ΑΠΟ ΕΚΕΙ ΠΟΥ ΤΑ ΑΛΛΑ ΣΤΑΜΑΤΟΥΝ.

ROMY HAUSMANN

# ΚΑΛΟ ΜΟΥ ΠΑΙΔΙ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΚΑΜΕΛΟΠΟΥΛΟΥ



7η ΧΙΛΙΑΔΑ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Μια καλύβα στο δάσος, χωρίς παράθυρα. Η ζωή της Λένας και των δύο παιδιών της ακολουθεί αυστηρούς κανόνες: γεύματα, τουαλέτα, μελέτη, όλα ακολουθούν ευλαβικά ένα προκαθορισμένο πρόγραμμα. Ο πατέρας μεριμνά για την τροφή, τους προστατεύει από τους κινδύνους του έξω κόσμου και φροντίζει να έχουν πάντα τα παιδιά του μια μητέρα – όποιο κι αν είναι το κόστος.

Αλλά μια μέρα η μητέρα καταφέρνει να αποδράσει. Και τότε ξεκινάει ο πραγματικός εφιάλτης. Διότι πολλά δείχνουν ότι ο πατέρας θέλει πάση θυσία να πάρει πίσω αυτό που του ανήκει. Η αστυνομία, μαζί με την οικογένεια της Λένας, προσπαθεί απεγνωσμένα να ενώσει τα κομμάτια ενός παζλ που δεν φαίνεται να ταιριάζουν μεταξύ τους. Τι απ' όλα συμβαίνει πραγματικά και τι είναι προϊόν παράνοιας; Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

*Το καθηλωτικό μυθιστόρημα, ένα σκοτεινό, κλειστοφοβικό θρίλερ, μεταφέρθηκε στη μικρή οθόνη σε μια μίνι σειρά 6 επεισοδίων και από τις 7 Σεπτεμβρίου θα προβάλλεται στη δημοφιλή πλατφόρμα Netflix.*

quote of the day

**"IF WE REALLY WANT TO LOVE,  
WE MUST LEARN HOW TO FORGIVE."**  
Mother Teresa

**Γιορτάζουν!**

**1/9:** Αδαμάντιος, Αδαμαντία, Ρουμπίνη, Αθηνά, Μαντώ, Ακριβή, Αντιγόνη, Ασπασία, Αφροδίτη, Φρέγια, Διώνη, Δωδώνη, Ελπινίκη, Ερασμία, Ερατώ, Ευτέρπη, Θάλεια, Θεανό, Θεονύμφη, Καλλιρόη, Καλλίστη, Κλειώ, Κλεονίκη, Κλεοπάτρα, Κοραλία, Ραλλία, Ράλλης, Μαργαρίτα, Μαργαρίτης, Μαριάνθη, Μελομένη, Μοσχούλα, Ουρανία, Πανδώρα, Πηνελόπη, Μπηλιά, Πολύμνια, Πολυνίκη, Σαπφώ, Τερψιχόρη, Χάιδω, Χαϊδευτός, Χαρίκλεια, Ιησούς, Μελέτιος, Μελετία, Συμεών, Συμεωνία, Ισμήνη, Πολυτίμη

**2/9:** Μάμας, Μάμαντας, Μάμα

**3/9:** Άνθιμος, Άνθημη, Αριστέα, Αριστίων, Αρχοντίης, Αρχοντία, Πολύδωρος, Πολυδώρα, Φοίβος, Φοίβη

**1 Σεπτεμβρίου**

- > National Forgiveness Day
- > National Hotel Employee Day
- > National Food Bank Day
- > National Tofu Day
- > National Lazy Mom's Day

**2 Σεπτεμβρίου**

- > World Coconut Day
- > World Beard Day
- > International Vulture Awareness Day
- > International Bacon Day
- > National Live Fearless Day

**3 Σεπτεμβρίου**

- > National Skyscraper Day
- > Merchant Navy Day

tip of the day

“

Forgiveness does not change the past, but it does enlarge the future.

PAUL BOOSE