

# 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

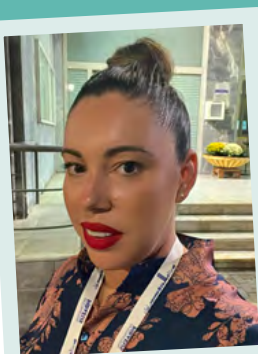
SAY *yes* to the **press**

**ΠΟΙΟΙ ΘΑ  
ΚΑΝΟΥΝ  
ΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟ  
ΕΠΙΧΕΙΡΕΙΝ;**





# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Δυστυχώς κάθε μέρα το μενού έχει ειδήσεις από σεισμούς, καταστροφές, πλημμύρες, πυρκαγιές και άλλα.

Όταν σε μια περιοχή όλα έχουν ανατραπεί από μια φυσική καταστροφή, οι ζωές, τα σπίτια και γενικά η ισορροπία διαταράσσονται εντελώς. Όχι μόνο οι άνθρωποι πρέπει να ξαναφτιάξουν τη ζωή τους, αλλά πρέπει επίσης να συμφιλωθούν με αυτά που έχουν χάσει. Αυτό μπορεί πραγματικά να μας οδηγήσει σε ένα είδος κλιματικού άγχους το οποίο ονομάζεται Solastalgia.

Η ίδια η λέξη είναι ένας συνδυασμός της λατινικής λέξης solacium, που σημαίνει άνεση, και της ελληνικής λέξης άλγος (που σημαίνει πόνος).

Η Solastalgia αναφέρεται σε ένα είδος στρες το οποίο είναι όλο και πιο κοινό σήμερα. Είναι το στρες που προέρχεται από την συνειδητοποίηση ότι το άμεσο περιβάλλον μας βρίσκεται σε σοβαρό κίνδυνο. Ο όρος Solastalgia επινοήθηκε από τον Αυστραλό φιλόσοφο Glenn Albrecht στις αρχές της δεκαετίας του 2000 για να περιγράψει την αγωνία που προκαλείται σε όλα τα πλάσματα μετά την εμπειρία κάποιας αρνητικής περιβαλλοντικής αλλαγής.

Πολλοί τείνουν να μπερδεύουν τον συγκεκριμένο όρο με τη νοσταλγία, ωστόσο υπάρχει μία βασική διαφορά σε αυτές τις συναισθηματικές καταστάσεις, καθώς η νοσταλγία περιγράφει μια κατάσταση θλίψης ή λαχτάρας που προκαλείται από την απουσία κάποιου για παράδειγμα από το σπίτι του. Όμως αυτό μπορεί να διορθωθεί επιστρέφοντας εκεί. Στον αντίποδα η Solastalgia, περιγράφει την εμπειρία χρόνιου τραύματος, λαχτάρας ή απελπισίας λόγω αρνητικών ή οδυνηρών αλλαγών στο σπίτι ή στο οικοσύστημα στο οποίο βρισκόμαστε για διάφορες αιτίες όπως λόγω των επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής, των καιρικών φαινομένων, μιας πυρκαγιάς κτλ.

Με τη Solastalgia, στο σπίτι που λαχταράς δεν μπορείς να επιστρέψεις αφού είναι εκεί, αλλά δεν είναι το ίδιο.

**Tip of the Day:** Καθώς όλοι ζούμε σε έναν πλανήτη που υφίσταται τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής, μπορεί όλοι να είμαστε ευαίσθητοι σε αυτήν την κατάσταση σε διαφορετικό βαθμό. Ωστόσο, οι άνθρωποι που ζουν σε περιοχές που είναι πιο επιρρεπείς σε περιβαλλοντικές καταστροφές ή ζημιές ή που απειλούνται από τέτοια γεγονότα συχνότερα, διατρέχουν πρόσθετο κίνδυνο. Οι ονομασίες σε διάφορες τέτοιες καταστάσεις δεν δίνονται για να καταλήξουμε στο τέλος όλοι κατά φαντασίαν ασθενείς αλλά για να μπορούμε εύκολα και έγκαιρα να αναγνωρίζουμε τα σημάδια και να παρέχουμε ή να λαμβάνουμε βοήθεια αμέσως.

Σε περίπτωση που έχεις βιώσει κάποια καταστροφή άμεσα ή έμμεσα σε μικρό ή μεγάλο βαθμό, οι ειδικοί λένε πως ακόμα και πολύ μικρές αλλαγές όπως η αναδιακόσμηση ενός δωματίου, η αλλαγή χρώματος ακόμα και σε ένα τοίχο ή η αγορά ενός ιδιαίτερου διακοσμητικού που θα σου αρέσει μπορούν να βοηθήσουν αισθητά. Στόχος είναι να μεταμορφώσεις και πάλι τον χώρο σου σε μία μικρή οικεία όαση ό,τι κι αν σημαίνει αυτό για τον καθένα.

# Ποιοι θα κάνουν στροφή στο επιχειρείν;

**Κάποιοι ονειρεύονται την τέλεια δουλειά σε μια επιχείρηση... Το 50% όσων ανήκουν στην Gen Z όμως έχει άλλα όνειρα: θέλουν να κάνουν κάτι δικό τους.**



Έχοντας ως ζητούμενο την ισορροπία μεταξύ της προσωπικής και της επαγγελματικής ζωής οι εκπρόσωποι της γενιάς Z προβληματίζονται έντονα για τα θέματα της καριέρας τους. Δεν κυνηγάνε τόσο την επιτυχία όσο τη βελτίωση των συνθηκών της καθημερινής τους ζωής, μέσα από περισσότερο ελεύθερο χρόνο, έχοντας όμως και την επιθυμία να κάνουν τη διαφορά στον κόσμο! Ζητάνε πολλά;

Σύμφωνα με την έρευνα των Samsung και Morning Consult, το 50% των νέων θέλουν να παραιτηθούν και να κάνουν κάτι δικό τους. Στην έρευνα συμμετείχαν εκπρόσωποι της γενιάς Z, 16 ως 25 ετών. Αυτό που έδειξε η έρευνα είναι ότι οι νέοι δεν είναι πρόθυμοι να ακολουθήσουν το παραδοσιακό μοντέλο εργασίας. Αντίθετα, προτιμούν τα ευέλικτα ωράρια που τους δίνουν μεγαλύτερη ελευθερία. Επιπλέον, η έρευνα έδειξε ότι επιθυμούν να κάνουν κάτι που να αξίζει, να κάνουν τη διαφορά!







### Gen Z και επιχειρείν, πάνε μαζί;

Πολλοί βλέπουν ως την ιδανική λύση για την επαγγελματικό τους μέλλον να καταφέρουν να κάνουν τη δική τους επιχείρηση, καθώς έτσι θα μπορέσουν να ζήσουν όπως θέλουν και να πραγματοποιήσουν τους στόχους τους.

«Αυτό που κάποτε έμοιαζε μονόδρομος, δηλαδή η απόκτηση μίας full time δουλειάς, έχει πλέον αποκτήσει διακλαδώσεις», είπε στο CNBC η Ann Woo, head of corporate της Samsung Electronics America. «Η ιδέα του να ηγηθώ μιας καριέρας που σχεδιάζω εγώ και έχει όλα τα στοιχεία που θέλω είναι μια ισχυρή πηγή κινητήρων και ενδυνάμωσης που νομίζω ότι είναι μοναδική για τη Gen Z, συγκριτικά με τις μεγαλύτερες γενιές».

### Οι δημιουργοί - Μια νέα κατηγορία επιχειρηματιών

Από τους gamers μέχρι τους business coaches και τους δημιουργούς περιεχομένου στα social media, παρατηρούμε μία πολλά υποσχόμενη κατηγορία επιχειρηματιών που επεκτείνεται και αποκτά όλο και μεγαλύτερη δυναμική. Δημοφιλείς πλατφόρμες όπως το TikTok και το YouTube τους παρέχουν χώρο για να δημιουργήσουν και να ξεδιπλώσουν το επιχειρηματικό τους ταλέντο.

### Είναι συνεργάσιμοι;

Προηγούμενη έρευνα του ResumeBuilder που εξέτασε 1.344 άτομα που βρίσκονταν σε διευθυντικές θέσεις σε διαφορετικούς κλάδους στις ΗΠΑ και ρωτήθηκαν πώς είναι να δουλεύεις με προσωπικό που γεννήθηκε το 1997 και μετά, έδειξε ότι η Gen Z είναι η πιο δύσκολη γενιά για να συνεργαστείς.

Ειδικότερα, περίπου το 49% δήλωσε ότι είναι δύσκολο να συνεργαστείς με άτομα που ανήκουν στην Gen Z, ενώ το 79% δήλωσε ότι είναι η πιο σκληρή γενιά στον εργασιακό χώρο.



## Συνεργασία της Λουξ με την ICAP CRIF για ένα πιο βιώσιμο μέλλον

Η Λουξ «ενώνει δυνάμεις» με την [ICAP CRIF](#) για την υπηρεσία Synesgy (ESG Global Platform - έλεγχος βιωσιμότητας εταιριών), που αποτελεί την πρώτη μεγάλη συνεργασία του Ομίλου για την ανάδειξη και προώθηση της υπηρεσίας για την ESG αξιολόγησης των εταιρειών.

Η Λουξ και η ICAP CRIF εντόπισαν κοινά σημεία στις στρατηγικές τους γύρω από τη βιωσιμότητα και προχώρησαν στον σχεδιασμό κοινών πρωτοβουλιών που ενισχύουν τις προσπάθειές τους προς αυτή την κατεύθυνση. Συγκεκριμένα, η πλατφόρμα Synesgy έχει εφαρμογή σε παραπάνω από 60 χώρες, βασίζεται στην αξία των δεδομένων και μοντέλων, και δίνει τη δυνατότητα στις εταιρείες να συλλέξουν πληροφορίες για τον βαθμό βιωσιμότητάς τους και να αποκτήσουν μια πλήρη εικόνα της ESG επίδοσης των προμηθευτών τους, με στόχο τη συνεχή και ομαλή βιώσιμη ανάπτυξή τους. Στόχος των δυο εταιριών είναι να συνδυαστεί το branding της υπηρεσίας Synesgy με τα προϊόντα της Λουξ.

Η συνεργασία αλλά και οι δεσμεύσεις δυο εταιριών για ένα πιο βιώσιμο μέλλον θα επικοινωνηθούν μέσα από ένα mix ενεργειών, όπως μέσα από την προώθηση σε b2b κανάλια σε επίπεδο μάρκετινγκ, τη συμμετοχή και προώθηση σε εταιρικά events της ICAP CRIF και την υποστήριξη των πωλήσεων.

Μέσα από τις κοινές πρωτοβουλίες η ICAP CRIF και η Λουξ θα ενισχύσουν τα ESG activities τους, σημαντικό γεγονός για το αντίκτυπο βιωσιμότητάς τους στο μέλλον. Οι δυο πλευρές πιστεύουν ότι αυτή η συνεργασία έχει τη δυνατότητα να δημιουργήσει σημαντικό θετικό αντίκτυπο και να συμβάλει σε ένα πιο βιώσιμο μέλλον.



## Το μεγαλύτερο παραθαλάσσιο δάσος στην Ελλάδα

SAY *yes* & get impressed



Το δάσος της Στροφυλιάς είναι μία εξωτική γωνιά της Ελλάδας και το μεγαλύτερο παραθαλάσσιο δάσος της χώρας μας. Βρίσκεται στο βορειοδυτικό άκρο της Πελοποννήσου και περιλαμβάνει κυρίως κουκουναριές και βελανιδιές. Το δάσος της Στροφυλιάς χωρίζει τη λίμνη του Πρόκοπου από το Ιόνιο πέλαγος. Η λίμνη του Πρόκοπου και η λιμνοθάλασσα είναι αποτέλεσμα των διεργασιών της φύσης και της θάλασσας με το πέρασμα του χρόνου. Μαζί με το δάσος της Στροφυλιάς συνθέτουν ένα εθνικό πάρκο 22.000 στρεμμάτων το οποίο προστατεύεται από τη Συνθήκη Ραμσάρ και το Δίκτυο Natura. Πρόκειται για ένα σπάνιο οικοσύστημα με σπουδαία οικολογική σημασία.



## Henkel Hellas & Dixan: Εθελοντική Δράση Καθαρισμού στον Υγρότοπο της Βραυρώνας

Στην πέμπτη δράση του προγράμματος «Καθάρισε σε Βάθος - Καθάρισε στην Πηγή» στελέχη της Henkel Hellas με τις οικογένειες τους έδωσαν «ανάσα» ζωής στην ανατολική ακτή της Αττικής. Το επιτυχημένο περιβαλλοντικό πρόγραμμα του DIXAN βρέθηκε στον Υγρότοπο της Βραυρώνας με την συμμετοχή 45 εθελοντών, εργαζόμενων της Henkel Hellas. Μαζί τους ήταν και ο δημοφιλής ηθοποιός Νίκος Κουρής, σταθερός αρωγός αυτής της σημαντικής πρωτοβουλίας!

Ο υγρότοπος της Βραυρώνας αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς βιότοπους της Ανατολικής Αττικής και φιλοξενεί πληθώρα προστατευόμενων ειδών άγριας ζωής. Η Βραυρώνα είναι ιδιαίτερα σημαντική για την ορνιθοπανίδα και προσελκύει δεκάδες παρατηρητές που με τον καιρό έχουν ανακαλύψει πολλά αξιοθαύμαστα είδη. Μάλιστα, κατά τη διάρκεια του καθαρισμού η ANIMA απελευθέρωσε μια προστατευόμενη γερακίνα η οποία είχε περιθάλφθει με την πολύτιμη στήριξη της Henkel Hellas.

Με σύνθημα για έναν καλύτερο κόσμο που αποτελεί και τη δέσμευση της εταιρείας, οι εθελοντές απομάκρυναν περισσότερα από 350 κιλά απορρίμματα. Επίσης για πρώτη φορά φέτος, 10 εθελοντές, ανάμεσα τους και η Karolina Markiewicz-Kuskowska, Γενική Διευθύντρια της Henkel Consumer Brands GM, αλλά και ο Νίκος Κουρής, πραγματοποίησαν και υποβρύχιο καθαρισμό της ακτής, συμβάλλοντας στην αποσυμφόρηση του σημείου από πλαστικά και απορρίμματα. Εντυπωσιακή ήταν και η ποσότητα πλαστικών απορριμμάτων που συγκέντρωσαν οι εθελοντές αυτοδύτες, όπως επίσης και ιδιαίτερα απογοητευτική η ποσότητα των μικροπλαστικών που επέπλεαν στο νερό.



### Ήξερες ότι...

## Τα φυτά επικοινωνούν μεταξύ τους όταν κινδυνεύουν

Μια νέα μελέτη αναφέρεται στο πώς τα τραυματισμένα φυτά εκπέμπουν ορισμένες χημικές ενώσεις που μπορούν να διεισδύσουν στους εσωτερικούς ιστούς ενός υγιούς φυτού και με αυτόν τον τρόπο να ενεργοποιήσουν την άμυνα μέσα από τα κύτταρά του.

Σύμφωνα με τον Masatsugu Toyota, επικεφαλής της έρευνας που δημοσιεύτηκε πρόσφατα στο επιστημονικό περιοδικό Nature Communications, είναι η πρώτη φορά που οπτικοποιείται η επικοινωνία μεταξύ φυτών. Ο ίδιος δηλώνει ότι η χρήση αυτής της οπτικοποίησης μπορεί να συμβάλει στην ενημέρωση του φυτού έτσι ώστε αυτό να ενεργοποιήσει διαφορετικές αντιδράσεις άμυνας ενάντια σε μια μελλοντική απειλή.

Με αυτή την ανακάλυψη, οι ερευνητές επισημαίνουν ότι τα φυτά θα μπορούσαν να αποκτήσουν ανοσία σε απειλές και στρεσογόνους παράγοντες πριν καν αυτοί συμβούν! Για παράδειγμα, η έκθεση υγιών φυτών σε φυτά που έχουν προσβληθεί από έντομα θα μπορούσε να ενισχύσει τη γενετική τους άμυνα. Αυτό θα είχε ως θετική συνέπεια οι αγρότες να χρησιμοποιούν λιγότερα φυτοφάρμακα.





Ελίνα Δημητριάδου,  
 Διατροφολόγος



# Σνακ μπροστά στην τηλεόραση Υπάρχουν υγιεινές εναλλακτικές;

**Πόσες φορές έχουμε πάσει τον εαυτό μας να θέλουμε να τσιμπολογήσουμε κάτι παρακολουθώντας μια ωραία ταινία ή την αγαπημένη μας σειρά;**



Η παρακολούθηση τηλεόρασης είναι συνυφασμένη με την κατανάλωση κάποιου σνακ.

Εκτός από τα τυποποιημένα σνακ ωστόσο, που είναι γεμάτα αλάτι και λιπαρά, μπορούμε να φτιάξουμε μόνοι μας εξίσου νόστιμα και υγιεινά σνακ, χωρίς πολλές θερμίδες.

Σε αυτό το πλαίσιο, και δεδομένου ότι η τηλεόραση αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μας, θα πρέπει να μάθουμε να επιλέγουμε υγιεινές και νόστιμες, αλλά και εύκολες στην προετοιμασία τους εναλλακτικές.

**Σπιτικά ποπ κορν:** Σε πολλούς το ποπ κορν φαντάζει απαγορευτικό, αν όμως το φτιάξουμε μόνοι μας χρησιμοποιώντας μικρή ποσότητα ελαιολάδου μπορούμε να μειώσουμε σημαντικά το θερμιδικό του







φορτίο. Στο τέλος, αντί για αλάτι, μπορούμε να το αρωματίσουμε με πάπρικα.

**Ψητά τσιπς λαχανικών:** Δεν είναι ανάγκη να καταφύγουμε σε τυποποιημένα τρόφιμα τη στιγμή που μπορούμε να ετοιμάσουμε εμείς οι ίδιοι μια πολύ υγιεινή και ταυτόχρονα γευστική εκδοχή τους. Μπορούμε να επιλέξουμε πατάτα, γλυκοπατάτα, κολοκύθι ή παντζάρι, να τα κόψουμε σε πολύ λεπτές ροδέλες και να τα τοποθετήσουμε στον φούρνο σε χαρτί ψησίματος, ραντίζοντάς τα με λίγο ελαιόλαδο. Στο τέλος μπορούμε να προσθέσουμε μπαχαρικά, όπως πιπέρι ή κάρι.

**Σπιτικά «nachos»:** Παρασκευάζονται με παρόμοιο τρόπο με τα τσιπς λαχανικών.

Παίρνουμε πίτες τортίγιας και τις κόβουμε σε τριγωνάκια, τις τοποθετούμε σε χαρτί ψησίματος και προσθέτουμε λίγο ελαιόλαδο και λίγη ρίγανη. Αντικαθιστούμε την cheddar sauce με κάποιο τυρί χαμηλότερων λιπαρών, όπως το cottage cheese.

**Φρούτα:** Μπορούμε να ετοιμάσουμε ένα πιάτο με φρούτα εποχής κομμένα σε φέτες, τα οποία θα μας βοηθήσουν να χορτάσουμε και παράλληλα θα μας προσφέρουν γλυκιά γεύση. Είναι πλούσια σε βιταμίνες και αντιοξειδωτικά







πολύ καλή λύση αν θέλουμε να τσιμπολογήσουμε κάτι. Αγγούρι, καρότο, πιπεριά και άλλα λαχανικά κομμένα σε λωρίδες συνδυάζονται ιδανικά με υγιεινά ντιπ, όπως το χούμους ή μια ελαφριά σος γιαουρτιού.

### Παξιμαδάκια με τυρί:

Τα παξιμαδάκια από κριθάρι ή χαρούπι μπορούν να ικανοποιήσουν την ανάγκη μας για κάτι τραγανό, ενώ παράλληλα μας δίνουν τη δυνατότητα να επιλέξουμε μεταξύ διαφορετικών συνδυασμών. Μπορούμε να τα συνοδεύσουμε με κατίκι και

τριμμένη τομάτα, με τόνο και φλούδες αγγουριού ή με λίγο πολτοποιημένο αβοκάντο.

συστατικά, ενώ οι φυτικές ίνες που περιέχουν συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος.

**Ανάλατοι ξηροί καρποί:** Αμύγδαλα, φουντούκια, καρύδια και άλλοι μη αλατισμένοι ξηροί καρποί αποτελούν ιδανικά σνακ, καθώς περιέχουν ωφέλιμα πολυακόρεστα λιπαρά, μαγνήσιο και βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Θα πρέπει όμως να είμαστε προσεκτικοί στην ποσότητα που καταναλώνουμε, καθώς οι ξηροί καρποί είναι μεν θρεπτικοί, αλλά έχουν πολλές θερμίδες.

**Στικς λαχανικών:** Τα λαχανικά περιέχουν αρκετό νερό και ελάχιστες θερμίδες, συνεπώς αποτελούν μια

**Μπουκιές βρόμης:** Η βρόμη δεν αποτελεί ιδανική επιλογή μόνο για το πρωινό μας.

Φτιάχνοντας έναν συνδυασμό νιφάδων βρόμης, μπανάνας, μελιού και κανέλας έχουμε ένα αποτέλεσμα που θυμίζει μπισκότο και μπορούμε να το καταναλώσουμε ως σνακ όταν αποζητούμε κάτι γλυκό.

Να σημειώσουμε ότι θα πρέπει πάντα να θυμόμαστε να μασάμε αργά, ώστε να έχουμε καλή αίσθηση κορεσμού και συνεπώς να αποφεύγουμε την υπερκατανάλωση τροφής, η οποία δεν είναι θεμιτή ακόμη κι όταν πρόκειται για υγιεινά τρόφιμα.





## 2.000 άνθρωποι της Κωτσόβολος συμμετείχαν στη μεγαλύτερη εθελοντική δράση της εταιρείας



### ΚΩΤΣΟΒΟΛΟΣ

άπορων οικογενειών με προβλήματα ένταξης. Οι εθελοντές που βρέθηκαν στην Ελευσίνα προσέφεραν μία μοναδική ημέρα στα παιδιά με πολύ παιχνίδι, εκπαιδευτικές δραστηριότητες, αλλά και μία μεγάλη έκπληξη, αφού ανακαίνισαν τον προαύλιο χώρο του Κέντρου.

Την ίδια στιγμή στην υπόλοιπη χώρα πραγματοποιήθηκαν ποικίλες δράσεις που αφορούσαν σε παιδιά που φιλοξενούνται σε Ιδρύματα, όπου οι εργαζόμενοι - εθελοντές των καταστημάτων τα απασχόλησαν δημιουργικά, προσφέροντάς τους παράλληλα, τρόφιμα, ρουχισμό και σχολικά είδη, σε ανθρώπους με ψυχικές ασθένειες και 3 ης ηλικίας, μέχρι και στους φίλους μας τα ζώα, με επισκέψεις σε φιλοζωικές Οργανώσεις κ.α.

Η Ημέρα Καλής Πράξης, η μεγαλύτερη εθελοντική ενέργεια της Κωτσόβολος, που επέστρεψε φέτος ως React Day, πραγματοποιήθηκε για 10 η συνεχή χρονιά την Κυριακή 22 Οκτωβρίου 2023, καλώντας τον κόσμο να «αντιδράσει» για μία Καλύτερη Ζωή. Πάνω από 2.000 και πλέον εθελοντές απ' άκρη σ' άκρη σε όλη την Ελλάδα - ιστορικό ρεκόρ της ενέργειας - έστειλαν ένα ηχηρό μήνυμα ότι όλοι μαζί μπορούμε πράγματι να αλλάξουμε τον κόσμο προς το καλύτερο, υλοποιώντας 63 «καλές πράξεις», αφιερωμένες στην Κοινωνία και στο Περιβάλλον.

Έτσι, φέτος, οι άνθρωποι της εταιρείας που εργάζονται στο Υποστηρικτικό της Κέντρο, αλλά και στο κατάστημα της Ελευσίνας, έδωσαν τον καλύτερό τους εαυτό για να σκορπίσουν χαμόγελα στη Φιλική Φωλιά, στο «Κέντρο Αγάπης» Ελευσίνας, το οποίο - μεταξύ άλλων - προσφέρει ψυχοκοινωνική στήριξη και καθημερινή σίτιση σε 160 περίπου παιδιά

### Ήξερες ότι...

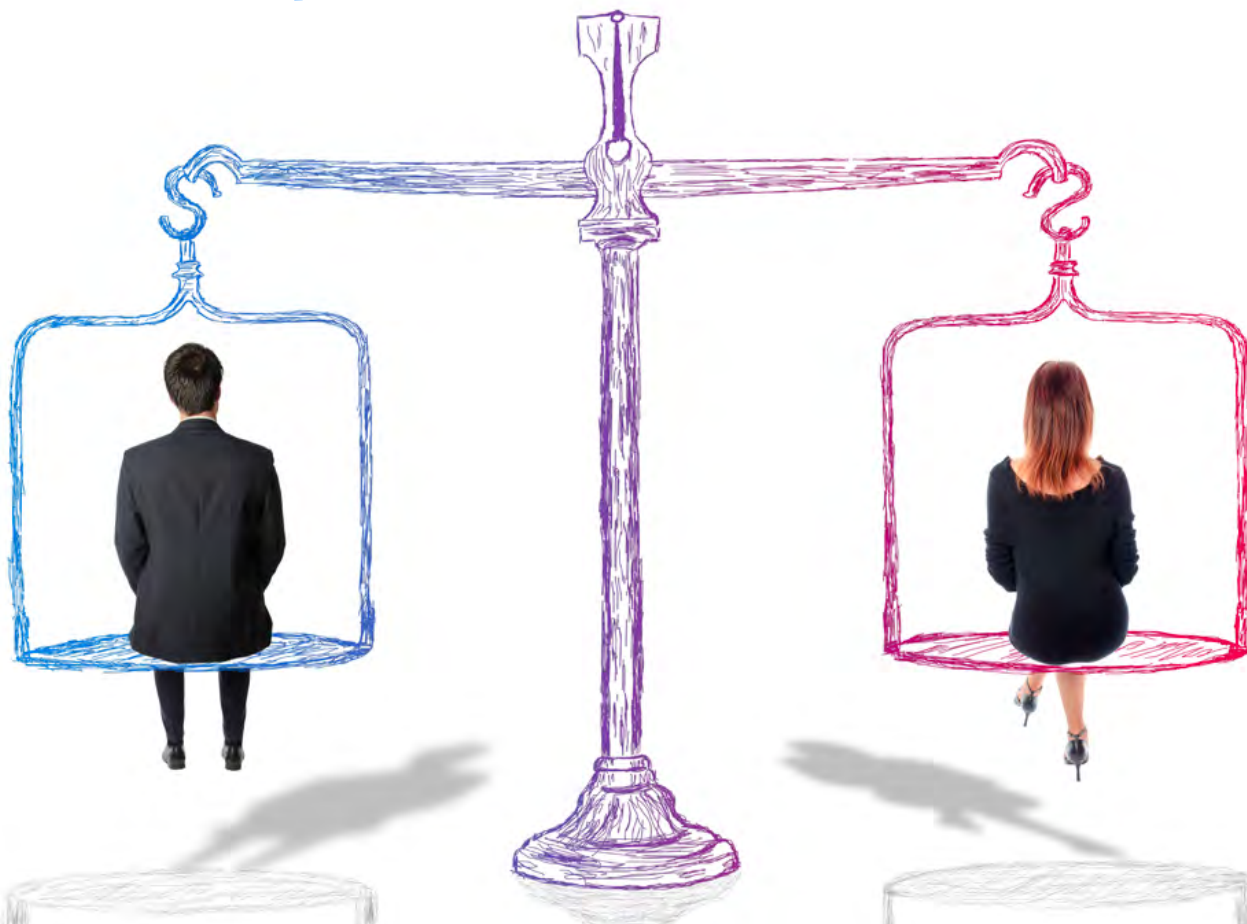
## Η μουσική κάνει καλό στην καρδιά

Η μουσική ηρεμεί την καρδιά, μειώνοντας τους παλμούς της, ελαττώνοντας την πίεση του αίματος και εξασφαλίζοντας την πιο ομαλή ροή του. Λειτουργεί ως αγχολυτικό. Σύμφωνα με την Ιατρική Σχολή του Χάρβαρντ, η μουσική μεταξύ άλλων χαλαρώνει τις αρτηρίες και εξασφαλίζει την καλή λειτουργία των αιμοφόρων αγγείων. Ακόμα, μειώνει το άγχος σε άτομα που έχουν υποστεί καρδιακή προσβολή και επιταχύνει την επαναφορά του καρδιακού ρυθμού και της αρτηριακής πίεσης σε φυσιολογικά επίπεδα.



# Έμφυλη ισότητα: Το παράδειγμα της Ισλανδίας

Μία νέα έρευνα αξιολογεί και κατατάσσει χώρες παγκοσμίως, έχοντας ως κριτήριο την έμφυλη ισότητα και την ασφάλεια των γυναικών.



Ο δείκτης «Γυναίκες, Ειρήνη και Ασφάλεια 2023» που παρουσιάστηκε πρόσφατα, κατατάσσει τις χώρες σε όλο τον κόσμο.

Το Ινστιτούτο Ερευνών για την Ειρήνη του Όσλο (PRIO), που συνυπογράφει τον δείκτη, διαπίστωσε ότι πολλές από τις «καλύτερες» χώρες στον κόσμο για να είναι γυναίκα», βρίσκονται στην Ευρώπη.

Διαπιστώθηκε ότι οι κοινωνίες που έχουν επιτύχει σημαντικά ποσοστά έμφυλης ισότητας, είναι πιο ειρηνικές, δημοκρατικές αλλά και καλύτερα προετοιμασμένες αναφορικά με την κλιματική αλλαγή.

## Η θέση της Ελλάδας

Στην έρευνα συμπεριλαμβάνονται 44 ευρωπαϊκές χώρες. Η Δανία βρίσκεται στην κορυφή της κατάταξης του 2023. Ακολουθεί η Ελβετία και η Σουηδία. Στον αντίποδα, η







Ουκρανία είναι η χειρότερη χώρα για να είσαι γυναίκα, εξαιτίας της έλλειψης ασφάλειας σε σύγκριση με άλλες ευρωπαϊκές χώρες. Ακολουθεί το Κόσσοβο και το Αζερμπαϊτζάν. Η Ελλάδα βρίσκεται στην 35η θέση, και ακολουθείται από τη Μολδαβία, τη Βοσνία Ερζεγοβίνη και την Κύπρο. Είναι αξιοσημείωτο ότι προηγούνται χώρες όπως η Αλβανία, η Βόρεια Μακεδονία και η Ρουμανία.

### Το παράδειγμα της Ισλανδίας

Πρόσφατα δεκάδες χιλιάδες γυναίκες στην Ισλανδία - μαζί τους ήταν και η Πρωθυπουργός της χώρας, Κατρίν Γιακομπσοντότιρ αποφάσισαν να απεργήσουν διαμαρτυρούμενες για το μισθολογικό χάσμα των φύλων και την έμφυλη βία. Δεν είναι η πρώτη φορά που συμβαίνει κάτι τέτοιο. Είναι η έβδομη φορά που οι γυναίκες σταμάτησαν να εργάζονται αποσκοπώντας να στρέψουν την προσοχή στο ζήτημα της ισότητας.

Kvennafri σημαίνει «Ημέρα που δεν εργάζονται οι γυναίκες», ενώ τον προηγούμενο μήνα έγινε η μεγαλύτερη διαδήλωση γυναικών στη χώρα, σε περίπου 50 χρόνια.

Η τελευταία φορά που συνέβη κάτι παρόμοιο, ήταν στις 24 Οκτωβρίου 1975. Τότε, απέργησε το εντυπωσιακό

90% του γυναικείου πληθυσμού της Ισλανδίας απαιτώντας ισότητα. Αυτό ήταν και το πρώτο Kvennafri και πέτυχε κάτι πολύ σημαντικό: η Βουλή ψήφισε νόμο που θα εξασφάλιζε ισότιμες αμοιβές.

### Ήξερες ότι...

Στο Παγκόσμιο Οικονομικό Φόρουμ, η Ισλανδία είναι η καλύτερη χώρα στον κόσμο για τις γυναίκες, εδώ και 14 χρόνια! Μπορεί η διαφορά στις αμοιβές να μην είναι μεγάλη (10%-21%), αλλά το γεγονός ότι δεν έχει εξαλειφθεί κάνει τις γυναίκες να συνεχίζουν να διεκδικούν ισότητα.





# Σπιτικά ντόνατς χωρίς τηγάνισμα

National Doughnut Day την Κυριακή και θα φτιάξουμε τα πιο εύκολα, σπιτικά ντόνατς!

## Θα χρειαστούμε:

### Για τα ντόνατς

- 2 φλ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 φλ. ζάχαρη
- 2 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 1 κ.γ. κανέλα
- ½ κ.γ. μοσχοκάρυδο (προαιρετικά)
- ½ κ.γ. αλάτι
- 1 πολύ μεγάλο αυγό, ελαφρά χτυπημένο
- 1 ¼ φλ. πλήρες γάλα
- 2 κ.σ. ανάλατο βούτυρο, λιωμένο
- 2 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας

### Για επικάλυψη με γλάσο σοκολάτας:

- 2 κ.σ. κρέμα γάλακτος
- ½ φλ. κομματάκια σοκολάτας (περίπου 90-100 gr)
- χρωματιστές νιφάδες τρούφας (προαιρετικά)

### Για επικάλυψη με ζάχαρη κανέλας

- 4 κ.σ. ανάλατο βούτυρο
- ½ φλ. ζάχαρη
- ½ κ.γ. κανέλα

## Πώς γίνεται:

- Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C και λαδώνουμε καλά 2 φόρμες ντόνατς 12 θέσεων.
- Σε μεγάλο μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι, τη ζάχαρη, το μπέικιν πάουντερ, την κανέλα, το μοσχοκάρυδο και το αλάτι. Σε μικρότερο μπολ, χτυπάμε ελαφρά το αυγό, το γάλα, το λιωμένο βούτυρο και τη βανίλια. Ενώνουμε τα δύο μείγματα και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν.
- Με ένα μεγάλο κουτάλι γεμίζουμε τις φόρμες λίγο περισσότερο από τα τρία τέταρτα και ψήνουμε για 17-20 λεπτά ή μέχρι να βγει καθαρή μια οδοντογλυφίδα.
- Περιμένουμε να κρυώσουν για 5 λεπτά, βγάζουμε τα ντόνατς από τις φόρμες και τα αφήνουμε να κρυώσουν πολύ καλά πριν τα γαρνίρουμε.

### Πώς γίνεται το γλάσο σοκολάτας:

- Σε ένα μπολ βάζουμε τη σοκολάτα και την κρέμα. Λιώνουμε σε βήματα των 20 δευτερολέπτων στο φούρνο μικροκυμάτων, ανακατεύοντας μετά από κάθε φορά, μέχρι να ομογενοποιηθούν. Βουτάμε τις κορυφές των ντόνατς στο γλάσο και πασπαλίζουμε με χρωματιστή τρούφα.

### Πώς γίνεται η επικάλυψη ζάχαρης κανέλας

- Σε ένα βαθύ πιάτο βάζουμε το λιωμένο βούτυρο και σε ένα άλλο ανακατεύουμε τη ζάχαρη με την κανέλα. Βουτάμε κάθε ντόνατ πρώτα στο βούτυρο και μετά στη ζάχαρη κανέλας, είτε μόνο από τη μία πλευρά ή και από τις δύο.

## TIP

Μπορούμε να γαρνίρουμε με γλάσο πορτοκαλιού, άσπρης σοκολάτας ή δημιουργώντας ό,τι χρώμα θέλουμε με χρώματα ζαχαροπλαστικής σε γλάσο άσπρης σοκολάτας.





## Η γιορτινή καμπάνια της Disney για την επέτειο των 100 χρόνων εστιάζει στη δύναμη των ευχών



Η καμπάνια των Χριστουγέννων «Ας βγουν αληθινές όλες οι ΕΥΧΕΣ σας» κλείνει μία χρονιά εορτασμών για τα 100 χρόνια Disney. Περιλαμβάνει την ολοκαίνουργια live-action διαφήμιση «Μία Disney ΕΥΧΗ για τις Γιορτές» εμπνευσμένη από την πολυναμενόμενη ταινία «ΕΥΧΗ» των Walt Disney Animation Studios με τη φωνή της Ariana DeBose. Η διαφήμιση είναι σκηνοθετημένη από τον βραβευμένο με Grammy

Νιγηριανό/Βρετανό σκηνοθέτη, Meji Alabi και γυρίστηκε εξ ολοκλήρου στη Νότια Αφρική, με σκηνές που αντιπροσωπεύουν έξι γεωγραφικές τοποθεσίες, γλώσσες και οικογενειακές παραδόσεις. Η καμπάνια υποστηρίζει το Make-A-Wish® με μια δωρεά για να βοηθήσει να πραγματοποιηθούν περισσότερες ευχές που αλλάζουν τη ζωή των παιδιών που ζουν με σοβαρές ασθένειες σε όλο τον κόσμο.

Δείτε τη διαφήμιση: [«ΜΙΑ DISNEY ΕΥΧΗ ΓΙΑ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ»](#)

## Agenda

### "Πώς να φτάσεις στην κορυφή"

Την Πέμπτη 9 Νοεμβρίου, στις 20:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Κλειδάριθμος, διοργανώνουν παρουσίαση του νέου βιβλίου της Μαρίας Χατζηστεφανή, με τίτλο «Πώς να φτάσεις στην κορυφή».

Για το βιβλίο θα μιλήσει η συγγραφέας, η οποία θα απαντήσει σε ερωτήσεις του κοινού και θα υπογράψει αντίτυπα των βιβλίων της.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι YouTube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ.

Link βιβλίου: <https://bitly.ws/YWAt>

Link εκδήλωσης: <https://bitly.ws/YWAn>

Q&A  
Υπογραφή  
BIBΛΙΩΝ

ΜΑΡΙΑ ΧΑΤΖΗΣΤΕΦΑΝΗ  
ΠΩΣ ΝΑ ΦΤΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ

Πέμπτη  
9/11/2023  
στις 20:00

στον ΙΑΝΟ, Σταδίου 24

ΙΑΝΟΣ  
ΑΛΥΣΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΒΙΒΛΙΑ ΠΟΥ  
ΑΞΙΖΟΥΝ  
ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΣΟΥ

## Οι Παιδικές Κυριακές επιστρέφουν δυναμικά!



Οι καθιερωμένες Παιδικές Κυριακές, που έχουν αγαπηθεί από παιδιά και γονείς, ξεκινούν και πάλι από την Κυριακή 5 Νοεμβρίου στο Hard Rock Cafe Athens, Αδριανού 52, στο Μοναστηράκι.

Κάθε Κυριακή, ένα special kids event, στήνεται για τους μικρούς φίλους του Hard Rock Cafe Athens. Από τις 12:00 έως τις 16:00, οι μικροί μας Rockers απασχολούνται με δημιουργικές δραστηριότητες και απολαμβάνουν ένα λαχταριστό menu, ειδικά διαμορφωμένο για παιδιά εμπνευσμένο από τον Messi, ενώ οι «μεγάλοι» χαλαρώνουν δοκιμάζοντας πεντανόστιμα cocktails και burgers.

Για άλλη μια χρονιά, ένα μεσημέρι γεμάτο χειροτεχνίες, face painting και καλή μουσική περιμένει

μικρούς και μεγάλους hard rockers στην καρδιά της Αθήνας. Ενήλικες και παιδιά μοιράζονται ποιοτικό χρόνο και comfort food με πολλές επιλογές σε starters, main courses και γλυκάκια.

Επιπλέον, όσων χρόνων κι αν είστε, αν δηλώνετε fan του Lionel Messi, έχετε την ευκαιρία να δοκιμάσετε τα απολαυστικά Messi Burger και Messi Chicken Sandwich, που έχει δημιουργήσει ο θρύλος του παγκόσμιου ποδοσφαίρου σε συνεργασία με τους chef του Hard Rock Cafe.

Το Hard Rock Cafe έχει πάντα ανοιχτές τις πόρτες του για όλους και είναι έτοιμο να υποδεχθεί και αυτή τη σεζόν, εν δυνάμει rockstars κάθε ηλικίας. Η είσοδος στις Παιδικές Κυριακές για κάθε παιδί είναι 15€, συμπεριλαμβανομένου του γεύματος.

## Food for Thought

kids' edition

## Ο ασημένιος θρόνος

Νάρνια... εκεί όπου οι Γίγαντες σπέρνουν μεγάλες καταστροφές... όπου το κακό μηχανεύεται καταραμένα ξόρκια... όπου κυριαρχεί η μαγεία. Μέσα από ανείπωτους κινδύνους και βαθιές, σκοτεινές σπηλιές, μια γενναία παρέα φίλων προσπαθεί να σώσει έναν φυλακισμένο πρίγκιπα. Όμως η αποστολή τους στην Κάτω Γη τούς φέρνει αντιμέτωπους με το κακό, που είναι πιο όμορφο και πιο θανατηφόρο απ' όσα μπορούσαν ποτέ να φανταστούν.

Ο ΑΣΗΜΕΝΙΟΣ ΘΡΟΝΟΣ είναι το έκτο βιβλίο από την κλασική σειρά λογοτεχνίας του φανταστικού του Κ. Σ. Λιούις, ο οποίος, εδώ και πάνω από εξήντα χρόνια, μεταφέρει τους αναγνώστες όλων των ηλικιών στη μαγική χώρα Νάρνια, εκεί όπου τα ζώα μιλούν και το πεπρωμένο μπορεί να οριστεί απ' την αρχή. Το βιβλίο περιλαμβάνει τις πρωτότυπες ασπρόμαυρες εικόνες που είχε δημιουργήσει για τη Νάρνια η βραβευμένη Πολίν Μπέινς. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

ΤΑ ΧΡΟΝΙΚΑ ΤΗΣ ΝΑΡΝΙΑ + 6

## Ο ΑΣΗΜΕΝΙΟΣ ΘΡΟΝΟΣ



Κ. Σ. ΛΙΟΥΙΣ

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ: ΠΟΛΙΝ ΜΠΕΙΝΣ





quote of the day

**"THE LAW IS NOTHING OTHER THAN A REFLECTION OF HUMAN NATURE."**  
Cicero

**Γιορτάζουν!**

4/11

Ερμείος, Ερμείας, Ιωαννίκιος

5/11

Γαλακτίων, Γαλάτιος, Γαλάτης,  
Γαλακτία, Γαλατεία, Γαλάπα  
Επιστήμη, Λίνα, Λίνος, Σιλβανός,  
Σιλβάννα, Σιλβανή, Σίλβια, Σίλβα

**3 Νοεμβρίου**

- > World Jellyfish Day
- > Japanese Culture Day
- > National Sandwich Day
- > National Play Outside Day
- > Smart Home Day
- > Love Your Lawyer Day

**4 Νοεμβρίου**

- > World Numbat Day
- > National Candy Day
- > Use Your Common Sense Day

**5 Νοεμβρίου**

- > Διεθνής Ημέρα Ενημέρωσης για το Τσουνάμι
- > World Run Day
- > National Donut Day
- > National Love Your Red Hair Day

tip of the day

**"The power of the lawyer is the uncertainty of the law."** -  
Jeremy Bentham