

Τώρα κρύβει τα ατίθασα μαλλιά για ένα λείο,  
λαμπερό φινίρισμα<sup>1</sup>



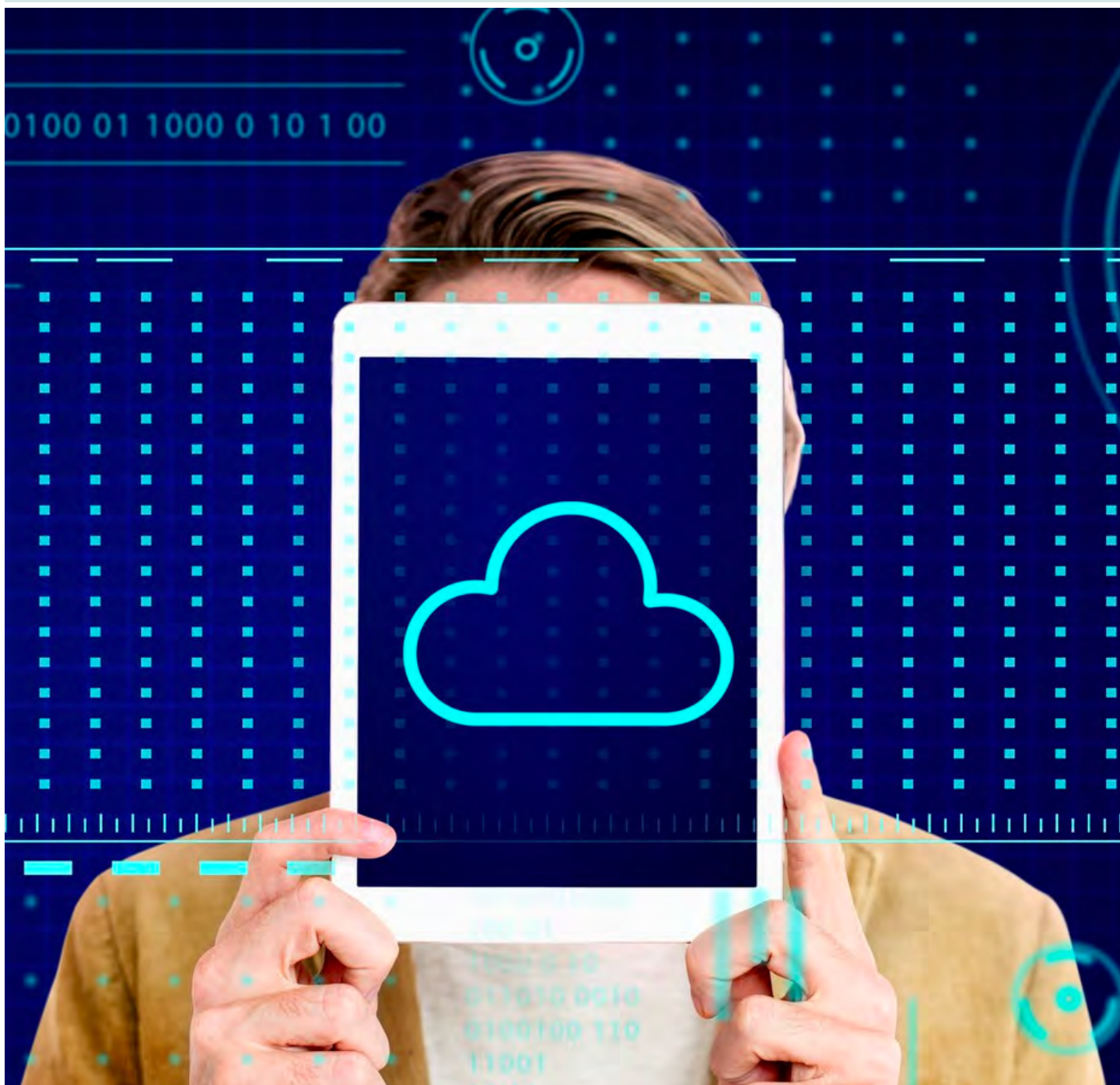
## dyson supersonic

Γρήγορο στέγνωμα.  
Χωρίς υπερβολική θερμότητα.  
Σχεδιασμένο για διαφορετικούς τύπους μαλλιών

1. Το εξάρτημα Flyaway είναι για χρήση σε ίσια, στεγνά μαλλιά



# SAY *yes* to the **press**



**RE/START: TO 2024  
ΘΑ ΦΕΡΕΙ ΝΕΕΣ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ**





**3rd FAMILY BUSINESS SUMMIT**  
Thursday December 14 2023  
HELLENIC RIDING CLUB  
Paradeisou 18, Amaroussion, Greece



Adonis Georgiadis,  
Minister of Labour and  
Social Affairs



Grigorios Leonidis,  
Managing Director,  
Cleon Conferences  
& Communications



Yannis Mastrogeorgiou,  
Special Secretary of  
Foresight, Presidency of the  
Greek Government



Pavlos Efthymiou,  
General Director Hellenic  
Entrepreneurs Association  
(E.E.N.E.)



Vangelis Apostolakis,  
Deputy Senior Partner,  
KPMG in Greece



Giouli Atmatzidi,  
Influencer



John Chatzitheodosiou,  
President of Athens  
Chamber of Tradesmen &  
President Mega Brokers



Anastasios Chatzitheodosiou,  
Ceo Mega Brokers



Dimitris Dimitriadis,  
Futurist, Institute for  
Futures & Foresight  
Research (DAO)



Konstantinos Doukas,  
President & CEO,  
Doukas School



Dionysios Giannatos,  
Chief Executive Manager,  
MGPACK S.A.



Christos Giannitsis,  
Member of the Board of  
Directors,  
Omiros Dairies SA



Evangelos Gizelis,  
CEO & Founder,  
Gizelis Robotics



Dr. Paris Gravouniotis,  
CEO, Komotini  
Paper Mill, Greece



George Ignatidis,  
President, ARI Foods



Aristotelis Ignatidis,  
CEO, ARI Foods



Dr. Nikolas Chr. Kakogiannis,  
Managing Director  
ResNovae - Sustainability &  
Investment Consultants



Maria Kallergi,  
Head of Customer  
Excellence and Experience,  
Dixons South East Europe



Kimon Kaloglou,  
President & CEO,  
Endoscopiki SA



Stelios Kapetanakis,  
General Manager,  
Transcombi Express S.A.



Theodoros N. Krintas,  
Founder & CEO, Koubaras



Fotini Koziari,  
Marketing Supervisor,  
Vodafone Business



Panayis Konstantinidis,  
Managing Director,  
CALPAK



Fotis Kourmoussis,  
Executive Board Member,  
Hellenic Financial  
Stability Fund



Konstantinos Marangos,  
Managing Director,  
SKAMA SA



Katerina Polyzoi,  
Senior Manager,  
Consulting,  
KPMG in Greece



Dr. Mantha Varela,  
Senior Associate, Saplegal -  
A.S. Papadimitriou &  
Partners Law Firm

Gold Sponsors



Silver Sponsor



Auspices



Digital Partner



Knowledge Partner



Communication Sponsors





## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!**

Βρισκόμαστε 19 μέρες πριν από τα Χριστούγεννα - ναι τις μετράω κι εγώ μαζί με την Εβελίνα και τον Άρη - και περιμένω πώς και πώς να περάσω κάποιες ανέμελες και ξέγνοιαστες γιορτινές στιγμές.

Κάθε χρόνο τέτοιες μέρες σκέφτομαι όμως πολύ έντονα και τι μπορώ να κάνω για να προσφέρω και να παρακινήσω κι άλλους να προσφέρουν με σκοπό να βοηθήσουμε συνανθρώπους μας που το έχουν ανάγκη. Τα Χριστούγεννα άλλωστε είναι γιορτή της Αγάπης, άρα τα δώρα που θα επιλέξουμε πρέπει να έχουν την αγάπη ως βασικό συστατικό τους.

Τα Παιδικά Χωριά SOS μας παρουσιάζουν τη νέα σειρά Χριστουγεννιάτικων δώρων στο [e-shop](#) τους, και θεωρώ πως είναι μια εξαιρετική ευκαιρία για να επιλέξουμε το ιδανικό δώρο για τα αγαπημένα μας πρόσωπα.

Φέτος, τα Χριστούγεννα, ας επιλέξουμε μοναδικά στολίδια για το δέντρο μας, υπέροχα χριστουγεννιάτικα δώρα, λούτρινα παιχνίδια, γούρια για τη νέα χρονιά και χριστουγεννιάτικες κάρτες από το e-shop του Οργανισμού κι ας καλωσορίσουμε τις γιορτές με την πιο ζεστή κίνηση αγάπης και προσφοράς.

Με ένα απλό κλικ στο [e-shop](#) των Παιδικών Χωριών SOS, ανακαλύπτουμε μια σειρά υπέροχων διακοσμητικών και χρηστικών χριστουγεννιάτικων αντικειμένων. Ανάμεσά τους, κούπες για ζεστές, γιορτινές στιγμές με τα αγαπημένα μας πρόσωπα, σετ αρωματικών χώρου με ζεστά αρώματα, κεριά και πολλά ακόμη διακοσμητικά είδη - ιδανικά για τη δημιουργία της πιο μαγικής και φιλόξενης ατμόσφαιρας στο σπίτι μας. Φυσικά, δεν λείπει το ημερολόγιο για το 2024, για να αποτυπώσουμε τις αγαπημένες μας στιγμές που θα φέρει η νέα χρονιά. Εμένα πάντα μου αρέσει να έχω ημερολόγιο - όσο κι αν βρισκόμαστε στην ψηφιακή εποχή, το έντυπο έχει άλλη χάρη!

Η στήριξη όλων μας αποτελεί πολύτιμο δώρο. Με κάθε μικρή ή μεγάλη αγορά από το e-shop του Οργανισμού, στηρίζουμε το σημαντικό έργο των Παιδικών Χωριών SOS, ώστε κάθε παιδί να μεγαλώνει με αγάπη, σεβασμό και ασφάλεια. Μπες κι εσύ στον μαγικό κόσμο των Χριστουγέννων των Παιδικών Χωριών SOS με ένα κλικ, [εδώ](#).

**Tip of the Day:** Ο καθένας από μας μπορεί να βάλει το λιθαράκι του και να κάνει τη διαφορά. Αλλά όλοι μαζί μπορούμε, αν θέλουμε, να κάνουμε θαύματα! Κι εγώ, στο έχω ξαναπεί, πιστεύω στα θαύματα.

**Υ.Γ.** Η Εβελίνα και ο Άρης φέτος επέλεξαν να κάνουν δώρα στους φίλους τους για τα Χριστούγεννα από το [e-shop](#) των Παιδικών Χωριών SOS "για να βοηθήσουν κι άλλα παιδάκια να ζουν όσο καλύτερα γίνεται!" Αυτό με έκανε να θυμηθώ να σου πω σήμερα μια φράση που μου αρέσει πολύ: Οι πιο επιδραστικοί influencers των παιδιών είναι οι γονείς τους!

Κλαίρη Στυλιάρá  
Chief of SayYessers  
[claire@sayyes.gr](mailto:claire@sayyes.gr)





# Re/start: Το 2024 θα φέρει νέες ευκαιρίες

**Το 2024 θα φέρει το πολυαναμενόμενο Re/start: Πρόκειται για ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα κατάρτισης και πιστοποίησης, με ταυτόχρονη τοποθέτηση 1.000 ωφελούμενων σε θέσεις εργασίας. Αναμένεται να ξεκινήσει τον Ιανουάριο του 2024 από τη Δημόσια Υπηρεσία Απασχόλησης, σε συνεργασία με την Amazon.**



Το πρόγραμμα αποσκοπεί στην απόκτηση εξειδίκευσης σε ψηφιακά θεματικά αντικείμενα υψηλής ζήτησης στην αγορά εργασίας, χωρίς να είναι προαπαιτούμενο η προηγούμενη σχετική επαγγελματική εμπειρία. Επιπρόσθετα, έχει ως στόχο του την άμεση τοποθέτηση σε θέσεις εργασίας οι οποίες είναι σχετικές με το αντικείμενο κατάρτισης, και θα εξασφαλίζονται με ευθύνη του παρόχου κατάρτισης. Το πρόγραμμα θα υλοποιηθεί με χρηματοδότηση από το Ταμείο Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας.

## Εργασιακή εμπειρία και αμοιβή

Η εργασιακή εμπειρία θα έχει διάρκεια το λιγότερο ένα εξάμηνο. Η αμοιβή των παρόχων θα βασίζεται στην ολοκλήρωση της απασχόλησης, για το διάστημα των έξι μηνών, των ωφελούμενων.

## Προετοιμασία για σταδιοδρομία στο cloud

Το AWS re/Start προετοιμάζει τους ενδιαφερόμενους για σταδιοδρομία στο cloud και τους συνδέει με πιθανούς εργοδότες. Είναι δωρεάν για τον εκπαιδευόμενο και εστιάζει στη βοήθεια ανέργων / υποαπασχολούμενων ατόμων που βρίσκονται στην αφετηρία της καριέρας τους ή μιας νέας καριέρας.





## Παροχή ειδικών γνώσεων και καθοδήγησης

Οι ειδικοί της Amazon μέσω σεμιναρίων θα αποκτήσουν ειδικές γνώσεις Cloud, Linux, Python, βάσεων δεδομένων, αυτοματισμού κλπ., για να έχουν τη δυνατότητα να διεκδικήσουν θέσεις εργασίας σε ειδικότητες τεχνικής υποστήριξης, διαχείρισης συστημάτων, επικεφαλής αυτοματισμού cloud κ.α. Επιπρόσθετα, το πρόγραμμα θα καθοδηγεί τους εκπαιδευόμενους στη σύνταξη του βιογραφικού τους και θα τους προετοιμάζει για συνεντεύξεις με πιθανούς εργοδότες. Οι απόφοιτοι του AWS re/Start θα λαμβάνουν ένα ψηφιακό σήμα πτυχιούχου και θα συνδέονται άμεσα και εύκολα με πιθανούς εργοδότες.

Η υποβολή των ηλεκτρονικών αιτήσεων για συμμετοχή στο νέο διαδικτυακό πρόγραμμα σύγχρονης κατάρτισης έχει ξεκινήσει και ο τίτλος της είναι «Cloud Practitioner Essentials AWS». Οι ενδιαφερόμενοι πρέπει να υποβάλουν τις αιτήσεις τους [ΕΔΩ](#).

Αξιοσημείωτο είναι ότι σε συνεργασία με το υπουργείο Παιδείας, δρομολογείται η υλοποίηση νέου προγράμματος επιμόρφωσης σε ψηφιακές δεξιότητες, που θα αφορά 100.000 ωφελούμενους.



## info

**Η δράση υλοποιείται στο πλαίσιο της συνεργασίας μεταξύ της Δημόσιας Υπηρεσίας Απασχόλησης και της Amazon Web Services. Στόχος της συγκεκριμένης πρωτοβουλίας είναι η ανάληψη κοινών δράσεων που θα συμβάλουν στην αποτελεσματική αντιμετώπιση του ψηφιακού χάσματος στην αγορά εργασίας και στην ενίσχυση της ψηφιακής οικονομίας.**



## Η DR.JART+ στα φαρμακεία!

Η Estee Lauder Companies διευρύνει το δίκτυο διανομής του Brand Dr. Jart+ και το γιορτάζει!

Με ένα άκρως πολύχρωμο και fun party, γιόρτασε η κορεάτικη μάρκα-κολοσσός του skincare, Dr.Jart+, που ανήκει στον Όμιλο της Estee Lauder, τη διεύρυνση δικτύου της στα φαρμακεία.

Το Plexi Space στις 29 Νοεμβρίου 2023, φωτίστηκε στα παστέλ χρώματα του brand, εντυπωσιάζοντας τους καλεσμένους, creators, celebs και editors, από την πρώτη στιγμή.

Η Dr.Jart+ αποτελεί ένα από τα πιο αγαπητά skincare brands που συνδυάζει την περιποίηση της επιδερμίδας με την τέχνη και την επιστήμη. Στην καρδιά της Dr.Jart+ βρίσκεται το DNA της καινοτομίας, ενώ έχει ως οδηγό μια φιλοσοφία που ξεπερνά τα συμβατικά πρότυπα ομορφιάς. Η Dr.Jart+ δημιουργεί προϊόντα περιποίησης και ομορφιάς, που αντανακλούν μία βαθιά κατανόηση της ατομικότητας. Η μάρκα πιστεύει στον εκδημοκρατισμό της ομορφιάς, ενώ ξεχωρίζει προωθώντας μια κουλτούρα συνεχούς εξερεύνησης, όπου η περιποίηση της επιδερμίδας γίνεται μια μορφή τέχνης, καθώς κάθε προϊόν αποτελεί απόδειξη της ακλόνητης αφοσίωσης της μάρκας στην αριστεία και την αυτοέκφραση.



## Press Room

## Το ετήσιο πάρτι του Jägermeister στο Lohan Night Club



Δημήτρης Ανδρέου & Ελένη Αποστόλου

Μετά την εντυπωσιακή παρουσία στο Athens Bar Show, το Jägermeister χάρισε μια αξέχαστη εμπειρία στους λάτρεις του, για μια ακόμα χρονιά, με ένα εκρηκτικό event που πλέον έχει αναδειχθεί σε ετήσιο ραντεβού. Για μια ακόμη χρονιά λοιπόν, το Lohan Nightclub «ντύθηκε» στα πράσινα και υποδέχτηκε τους fans του Jägermeister σ' ένα μοναδικό best night party, με ένα εντυπωσιακό line up. Οι Amelia, Mr Chi, The Gosha, Mangata Projekt, Agent Greg επιμελήθηκαν το dance soundtrack της βραδιάς με μια σκυταλοδρομία μοναδικών DJ Set. Στα Highlight της βραδιάς, συγκαταλέγεται η ξεχωριστή εμφάνιση της Jägermeister μπάντας, που έκλειψε τις εντυπώσεις ξεσηκώνοντας το κοινό με all time classic rock κομμάτια. Με το hashtag #BestNights, οι φίλοι του Jägermeister μοιράστηκαν τις στιγμές τους στα social media, μεταφέροντας το κλίμα και τον παλμό σε όσους δεν είχαν την ευκαιρία να είναι εκεί ενώ ανανέωσαν το ραντεβού τους για το επόμενο best night party.



**Ελένη Κομνηνού,**  
*Clinical Assistant Professor of University of Nicosia.*  
 Ειδική Ρευματολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη  
 Ρευματολογικού Τμήματος Metropolitan General,  
 Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων  
 Ρευματικών Νοσημάτων" Metropolitan General,  
 Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων Ρευματικών  
 Νοσημάτων και Κύησης" ΜΗΤΕΡΑ



# Αρρυθμίες και Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα

Οι καρδιακές αρρυθμίες και οι διαταραχές της αγωγιμότητας αποτελούν σημαντική αιτία νοσηρότητας και θνησιμότητας σε πολλές χώρες σε όλο τον κόσμο.



Η αιτιολογία αυτών των διαταραχών παραμένει ασαφής σε πολλούς ασθενείς. Η καρδιαγγειακή προσβολή είναι συχνή στις ασθένειες του συνδετικού ιστού (CTD), με σχετικές επιπτώσεις όσον αφορά τη νοσηρότητα και τη θνησιμότητα. Οι διαταραχές του ρυθμού, δηλαδή ελαττώματα αγωγιμότητας και ταχυαρρυθμίες, αντιπροσωπεύουν μια συχνή κλινική εκδήλωση καρδιαγγειακής βλάβης που σχετίζεται με τα Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα (CTD), και μια πιθανή αιτία αιφνίδιου θανάτου.

Πειραματικές και κλινικές μελέτες δείχνουν ότι αυτοάνοσες αντιδράσεις μπορεί να εμπλέκονται στην ανάπτυξη αρρυθμιών και καρδιακών αποκλεισμών.

Η ακριβής αναγνώριση ενός μηχανισμού με τη μεσολάβηση αυτό-αντισώματος ανοίγει νέες προοπτικές στη θεραπεία και την πρόληψη των καρδιακών αρρυθμιών, συμπεριλαμβανομένης της χρήσης ανοσοτροποποιητικών παραγόντων ή της αφαίρεσης αυτοαντισωμάτων με τεχνική απορρόφησης. Η έρευνα επικεντρώνεται σε καρδιακά αυτοαντιγόνα, τα αυτοαντισώματα και τις αλληλεπιδράσεις τους, που μπορεί να εμπλέκονται στην ανάπτυξη καρδιακών αρρυθμιών.

Μεταξύ των διαφορετικών παθοφυσιολογικών μηχανισμών που εμπλέκονται στην αρρυθμογένεση, μια ακατάλληλη ενεργοποίηση του ανοσοποιητικού





συστήματος αντιπροσωπεύει ένα πεδίο πρόσφατου αυξανόμενου ενδιαφέροντος.

Στην πραγματικότητα, ένας μεγάλος αριθμός μελετών υποδηλώνει ότι ένα συγκεκριμένο αυτοαντίσωμα μπορεί να εμπλέκεται σημαντικά στην παθογένεση των καρδιακών αρρυθμιών - όχι μόνο στην πορεία μιας συστηματικής αυτοάνοσης νόσου, αλλά και σε έναν αριθμό διαταραχών του ρυθμού που σήμερα ταξινομούνται ως "ιδιοπαθείς".

Αν και τα ισχυρότερα στοιχεία αφορούν τη σχέση μεταξύ των αντισωμάτων anti-Ro/SSA και την ανάπτυξη συγγενούς καρδιακού αποκλεισμού σε έμβρυο και νεογνό, άλλα ειδικά αυτοαντισώματα έδειξαν την ικανότητα να επηρεάζουν άμεσα τον ιστό του μυοκαρδίου, προκαλώντας έτσι παρεμβολές στη βιοηλεκτρική του δραστηριότητα, οδηγώντας έτσι σε διαταραχές ρυθμού, επίσης απειλητικές για τη ζωή.

Οι υποκείμενοι αρρυθμογόνοι μηχανισμοί είναι πιθανώς πολλαπλοί και ενδιαφέροντες, παρόλο που η ίνωση του μυοκαρδίου που παρατηρείται συχνά στην παθολογική εξέταση φαίνεται να παίζει καθοριστικό ρόλο.

Η ίνωση του μυοκαρδίου παράγεται άμεσα από φλεγμονώδεις διεργασίες ή έμμεσα ως συνέπεια της αποφρακτικής νόσου της στεφανιαίας αρτηρίας και

μπορεί να επηρεάσει το σύστημα αγωγιμότητας αντιπροσωπεύοντας επίσης το παθολογικό υπόστρωμα για τους κύκλους επανεισόδου.

Μεταξύ των διαταραχών του ρυθμού που σχετίζονται με την καρδιαγγειακή νοσηρότητα (CTD), ο συγγενής καρδιακός αποκλεισμός (CHB), ο οποίος αντιπροσωπεύει το κύριο χαρακτηριστικό του νεογνικού λύκου, ενός σπάνιου συνδρόμου που σχετίζεται με τη διαπλακουντιακή διέλευση αυτοαντισωμάτων από τη μητέρα - που είναι





θετική σε αντι-Ro/SSA- στο νεογνό της, φαίνεται να αναγνωρίζει ένα ιδιότυπος μηχανισμός της νόσου που πιθανώς εξαρτάται από μια άμεση αρρυθμογονικότητα των αντισωμάτων anti-Ro/SSA.

Επιπλέον, διάφορες ανωμαλίες του ΗΚΓ που σχετίζονται με αντι-Ro/SSA έχουν περιγραφεί πρόσφατα σε παιδιά (φλεβική βραδυκαρδία και παράταση του διαστήματος QT(QTc)), καθώς και σε ενήλικες (παράταση διαστήματος QTc).



### **Συμπερασματικά**

Η αναγνώριση ενός ανοσολογικού μηχανισμού με τη μεσολάβηση αυτοαντισώματος ανοίγει νέες προοπτικές στη θεραπεία και την πρόληψη των καρδιακών αρρυθμιών σε τέτοιους ασθενείς.

Είναι σημαντικό να εντοπιστούν οι ασθενείς με υψηλό κίνδυνο για καρδιακές αρρυθμίες.

Η θεραπεία τέτοιων ασθενών με αρρυθμίες δεν πρέπει να διαφέρει θεμελιωδώς από άλλους ασθενείς. Ωστόσο, θα πρέπει να εφαρμόζεται η κατάλληλη κλινική προσοχή και κρίση για να αποκλειστεί η πιθανότητα οι αρρυθμίες να αντανακλούν ανεξέλεγκτη φλεγμονή του μυοκαρδίου.





## Η AB Βασιλόπουλος μαγειρεύει για καλό σκοπό!

Η ομάδα εθελοντών της AB Βασιλόπουλος, μέσω του Young AB Community, μαγειρεύει σε συνεργασία με τον οργανισμό Humanity Greece για καλό σκοπό! Στο Εθελοντικό Συντονιστικό Κέντρο του Οργανισμού Humanity Greece συγκεντρώθηκαν οι εθελοντές της εταιρείας, προκειμένου να στηρίξουν ευπαθείς ομάδες, τόσο με την παροχή των πρώτων υλών, όσο και με την παρασκευή 300 μερίδων γευμάτων για άστεγο πληθυσμό του Δήμου Αθηναίων.

Ο Οργανισμός Humanity Greece, κάθε Δευτέρα μετά τις 18:30, πραγματοποιεί μαγείρεμα για πάνω από 100 άστεγους της Αττικής. Η ομάδα συνεργάζεται με εθελοντές για να παράγει 125 μερίδες φρέσκου φαγητού, προσφέροντας την αγάπη και την υποστήριξη που απαιτείται. Η δέσμευση του οργανισμού είναι να καλύψει τις ανάγκες της κοινότητας που δραστηριοποιείται με αποφασιστικότητα και αλληλεγγύη.

Στηρίζοντας τον εθελοντισμό και υλοποιώντας ουσιαστικές πράξεις φροντίδας και αγάπης, η AB Βασιλόπουλος συνεχίζει να αποδεικνύει έμπρακτα πως νοιάζεται και φροντίζει για το καλό των ανθρώπων και των τοπικών κοινωνιών.

## Πρόγραμμα «REACT» της Κωτσόβολος: «Μαζί, για έναν Καλύτερο Κόσμο!»

Κάθε πράξη που μοιάζει μικρή μπορεί να είναι μία αντίδραση με μεγάλη επιρροή σε έναν άνθρωπο, μια ομάδα, μια χώρα. Σε ολόκληρο τον κόσμο.

ΕΛΑ ΝΑ ΑΝΤΙΔΡΑΣΟΥΜΕ ΜΑΖΙ ΣΕ ΟΛΑ ΟΣΑ ΒΛΑΠΤΟΥΝ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΜΑΣ. ΜΑΘΕ ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΚΙ ΕΣΥ REACT

ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ    ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ    ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ

Σκάνναρε και μάθε περισσότερα

Η Κωτσόβολος παρουσιάζει το **REACT**, το νέο ESG (Environmental, Social and Governance) πρόγραμμά της, μέσα από το οποίο μας καλεί να αντιδράσουμε σε όσα βλάπτουν τον κόσμο και μαζί, να τον αλλάξουμε προς το καλύτερο. Όλη η φιλοσοφία του REACT περιλαμβάνεται σε μία απλή αλήθεια: Κάθε πράξη, που μοιάζει μικρή, μπορεί να είναι μία αντίδραση με μεγάλη επιρροή σε έναν άνθρωπο, μία ομάδα, μία χώρα, σε ολόκληρο τον κόσμο. Κάτι φαινομενικά απλό, όπως για παράδειγμα το πέταγμα μίας πεταλούδας, μπορεί να «ταρακουνήσει τα νερά», να ασκήσει μεγαλύτερη επιρροή απ' όση μπορεί κανείς να φανταστεί. Αυτό ακριβώς πρεσβεύει και η Κωτσόβολος. Αυτό ακριβώς κάνει το πρόγραμμα REACT.

Στο πλαίσιο της κυκλικής οικονομίας η Κωτσόβολος έχει ανακυκλώσει πάνω από 25.000 τόνους συσκευών από το 2020, διαχειρίζεται πάνω από το 50% των ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών συσκευών του κλάδου λιανικής και επιβραβεύει τους πελάτες της με 250.000 green vouchers/ έτος.

Παράλληλα, επενδύει στις επισκευές, καθώς διαθέτει ένα επισκευαστικό κέντρο >4000τ.μ για επισκευές και διαχείριση ανταλλακτικών, 60 service points, ενώ δίνει δεύτερη ζωή στις συσκευές, τόσο με το πρόγραμμα κυκλικής οικονομίας «Δεύτερο Σπίτι», όσο και το «Trade in», το πρόγραμμα ανταλλαγής για smartphones. Η Κωτσόβολος μέσα από τα παραπάνω προγράμματα «Ανακύκλωση», «Δεύτερο Σπίτι» και «Trade in», καλεί τους καταναλωτές να κάνουν React μαζί, για να έναν Καλύτερο Κόσμο.





# Φτιάχνουμε Gazpacho!

National Gazpacho Day σήμερα και θα φτιάξουμε αυτό το ελαφρύ γεύμα που μπορεί να σερβιριστεί σαν ορεκτικό, πρώτο πιάτο ή γεύμα.

## Θα χρειαστούμε:

- 500 γρ. ντομάτες κομμένες σε χοντρά κομμάτια
- 1 κρεμμύδι σε κομμάτια
- 1 αγγούρι με τη φλούδα, χοντροκομμένο
- 1 πιπεριά Φλωρίνης σε κομμάτια
- 1 πιπεριά κέρατο σε κομμάτια
- 40 ml ελαιόλαδο
- 40 ml ξύδι λευκό ή βαλσάμικο
- 1 σκελίδα σκόρδο πολτοποιημένη
- 3 αποξηραμένα ντοματίνια κομμένα σε κομμάτια
- αλάτι, πιπέρι

## Για το γαρνίρισμα:

φύλλα φρέσκου βασιλικού, κρουτόν, ελαιόλαδο

## Πώς γίνεται:

- Βάζουμε στο μίξερ τις ντομάτες, το κρεμμύδι, το αγγούρι, τις πιπεριές, τα αποξηραμένα ντοματίνια και το σκόρδο.
- Προσθέτουμε ελαιόλαδο, ξύδι και αλατοπίπερο και τα περνάμε στην υψηλή ταχύτητα για 1 λεπτό. Για να γίνει πιο αραιό το μίγμα προσθέτουμε λίγο παγωμένο νερό. Ελέγχουμε τη γεύση και διορθώνουμε αν χρειαστεί, κατά βούληση.
- Το σεβρίρουμε παγωμένο, σε μπολ ή σε βαθιά πιάτα. Γαρνίρουμε με κρουτόν, έξτρα ελαιόλαδο, φύλλα βασιλικού ή/και κομμάτια λαχανικών.

Απολαμβάνουμε!





Γίνε μέρος της φετινής εκστρατείας

ArGOODaki®

και έλα να μοιράσουμε μαζί σελίδες αγάπης στα παιδιά!



share love - share knowledge

## Το ArGOODaki των Goody's Burger House γεμίζει με φαντασία και γνώση τα σχολεία της Ελλάδας!

Το ArGOODaki των Goody's Burger House, ο μακροβιότερος θεσμός κοινωνικής προσφοράς στην Ελλάδα, στηρίζει για ακόμη μία χρονιά τα παιδιά σε ανάγκη. Αυτά τα Χριστούγεννα, σε συνεργασία με την Α.Μ.Κ.Ε. Library4all, υποστηρίζει την ανάπτυξη της φιλαναγνωσίας και την ισότιμη πρόσβαση στην εκπαίδευση και τον πολιτισμό για παιδιά και νέους, προσφέροντας καινούρια βιβλία παιδικής λογοτεχνίας σε σχολικές βιβλιοθήκες σε όλη την Ελλάδα.

Το ArGOODaki είναι ένας θεσμός αλληλεγγύης και υποστήριξης παιδιών και νέων, ενώ αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της στρατηγικής εταιρικής κοινωνικής ευθύνης των Goody's Burger House, έχοντας υποστηρίξει από το 2002, μέχρι σήμερα χιλιάδες παιδιά και νέους στους τομείς της ιατρικής φροντίδας, της σίτισης και της εκπαίδευσης.

Με κεντρικό μήνυμα «Share love. Share knowledge. Έλα να μοιράσουμε, μαζί, σελίδες αγάπης στα παιδιά!», μας καλεί να γίνουμε κι εμείς μέρος της φετινής εκστρατείας αγάπης. Μπορούμε όλοι να συνεισφέρουμε στην προσπάθεια παραγγέλλοντας ένα γεύμα ArGOODaki και επιλέγοντας το δώρο μας ανάμεσα στα είδη της φετινής σειράς: τον κλασικό και αγαπημένο ήρωα ArGOODaki, παιδικά backpacks σε 2 χρώματα, ενήλικα backpacks σε 2 χρώματα, βιβλιοστάτες σε 2 χρώματα, ένα διάγραμμα ύψους ή ένα jenga.

Δείτε την παρουσίαση του φετινού προγράμματος ArGOODaki [εδώ](#).

## «ΑΓΚΑΛΙΑ ΑΓΑΠΗΣ 2» στον Πειραιϊκό Σύνδεσμο

«ΑΓΚΑΛΙΑ ΑΓΑΠΗΣ 2»  
ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ  
ΜΕ ΑΦΟΡΜΗ ΤΗΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ  
ΣΤΟΝ ΠΕΙΡΑΪΚΟ ΣΥΝΔΕΣΜΟ (ΚΑΡΑΪΣΚΟΥ 104, ΠΕΙΡΑΙΑΣ 185 35, ΠΛΕΘ ΑΠΟ ΤΟ ΔΗΜΑΡΧΕΙΟ)  
ΣΤΙΣ 13 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2023, ΩΡΑ 7:00 Μ.Μ



### Πρόσκληση

Σας προσκαλούμε στην Καλλιτεχνική και Αθλητική Εκδήλωση με αφορμή την Παγκόσμια ημέρα ατόμων με αναπηρία, "Αγκαλιά Αγάπης 2" που διοργανώνει ο Πειραιϊκός Σύνδεσμος και ο Φιλαθλητικός Α.Σ. στον Πειραιϊκό Σύνδεσμο στις 13 Δεκεμβρίου 2023, ώρα 7:00 μ.μ.

Η ΕΜΠΕΥΣΤΕΡΙΑ ΤΗΣ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ ΑΓΚΑΛΙΑ ΑΓΑΠΗΣ: Η ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΟΥ ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΥ Α.Σ. ΜΑΡΙΑ ΑΓΡΑΠΪΔΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ ΖΥΓΟΥΡΗ

ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ



Η «ΑΓΚΑΛΙΑ ΑΓΑΠΗΣ 2», με εναρκτηριο άξονα την τέχνη, την υγεία, τον αθλητισμό και τον πολιτισμό προωθεί το πλάνο δράσης για ευαισθητοποίηση του κοινού σε θέματα αναπηρίας, βοηθώντας στην εξάλειψη παρανοήσεων και στερεοτύπων. Μέσα από πολυδύναμες καλλιτεχνικές -αθλητικές δράσεις, η «ΑΓΚΑΛΙΑ ΑΓΑΠΗΣ 2» προωθεί - επιπλέον- την αναγκαιότητα της στοματικής υγείας σε άτομα με αναπηρία. Βοηθώντας να χαμογελάσουν, έστω και για πρώτη φορά! Σας περιμένουμε όλους 13 Δεκεμβρίου 2023 στις 7 μ.μ. στον Πειραιϊκό Σύνδεσμο στην οδό [Καραϊσκου 104, Πειραιας 185 35](#).

ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ - ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΟΛΗΣ ΤΗΣ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ ΘΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΠΟΤΟ.

Θα υπάρχει κουμπάρας στήριξης με τα έσοδα της εκδήλωσης να διατεθούν υπέρ της Εθνικής Ομάδας Ξιφασκίας σε αμαξιديو.

Συντονισμός και επιμέλεια εκδήλωσης: *Μαρία Αγραπίδου, Χρήστος Αρφάνης*



## Βραδιά μόδας από το "Cristi Models Agency" αφιερωμένη στα "Παιδικά Χωριά S.O.S.", με την ευγενική υποστήριξη της "VK NANO" και των "NANOTOUCHÉ"



Σε ένα άκρως εορταστικό κλίμα πραγματοποιήθηκε με απόλυτη επιτυχία η φιλανθρωπική επίδειξη μόδας του "Cristi Models Agency" και της Κρίστι Κρανά, αφιερωμένη στα "Παιδικά Χωριά S.O.S", με την ευγενική υποστήριξη της πρώτης Νανοϊατρού της Ελλάδας Δρ. Βαρβάρας Καραγκιοζάκη και της νέας πρωτοποριακής σειράς αντι-οξειδωτικών καλλυντικών αιχμής "NANOTOUCHÉ" της "VK NANO", στην ιστορική αίθουσα "Ιλισός" του "Divani Caravel Hotel". Στην επίδειξη μόδας τα 20 μοντέλα του "Cristi Models Agency" με δημιουργίες επώνυμων σχεδιαστών εντυπωσίασαν με την ομορφιά και τη χάρη τους όλους τους παρευρισκόμενους αλλά και εκπροσώπους του επιχειρηματικού, καλλιτεχνικού και δημοσιογραφικού χώρου, που συνεχάρησαν τη Δρ. Βαρβάρα Καραγκιοζάκη για την ευαισθητοποίηση της σε θέματα προστασίας των παιδιών και τη στήριξη της προς τα "Παιδικά Χωριά S.O.S".

Βαρβάρα Καραγκιοζάκη - Κρίστι Κρανά - Ζήνα Κουτσελίνη - Μάρα Δαρμουσλή

## Το Μουσείο Σολωμού και Επιφανών Ζακυνθίων γιορτάζει το 2023 «Έτος Ύμνου εις την Ελευθερίαν»

Το 2023 συμπληρώνονται διακόσια χρόνια από τη συγγραφή του πολλαπλά κοσμαγάπητου ποιήματος του Διονυσίου Σολωμού, του «Ύμνου εις την Ελευθερίαν». Το σημαντικό και κατανοητό και στους απλούς ανθρώπους αυτό έργο του μεγάλου δημιουργού γράφτηκε στη Ζάκυνθο το 1823, κατά την επικρατούσα παράδοση στο Λόφο του Στράνη και μελοποιημένο από τον Κερκυραίο μουσουργό Νικόλαο Χαλικιόπουλο Μάντζαρο αποτελεί (οι δύο πρώτες στροφές του) από το 1865 τον εθνικό ύμνο της Ελλάδας και από το 1966 αυτόν της Κύπρου.

Είναι από τα λίγα ποιήματα, που σαν έμμετρη διήγηση πέρασαν από στόμα σε στόμα από γενιά σε γενιά και σαν άκουσμα συνόδευσε χαρές και λύπες, νίκες και πένθη. Το Διοικητικό Συμβούλιο του Μουσείου Σολωμού και Επιφανών Ζακυνθίων, αποφάσισε να κηρύξει το 2023 «Έτος Ύμνου εις την Ελευθερίαν».

Στα πλαίσια των εορτασμών του προγραμματίσει διάφορες σχετικές εκδηλώσεις, οι οποίες έκαναν περισσότερο γνωστό στο ευρύ κοινό το έργο αυτό του ποιητή, αλλά και φώτισαν άγνωστες πτυχές του, με ανακοινώσεις, οι οποίες προώθησαν την έρευνα και βοήθησαν στην κατανόηση του ποιήματος και τους λόγους της γραφής και της αξίας του, αλλά και μουσικές εκδηλώσεις.

Αποκορύφωμα όλων αυτών θα είναι ένα σημαντικό, διεθνές συνέδριο, το οποίο θα γίνει στο τέλος του έτους, στις 8, 9 και 10 Δεκεμβρίου 2023 και θα πραγματοποιηθεί στις αίθουσες του Μουσείου, σε συνεργασία με την «Ιονική Ακαδημία 1808».





## Όμιλος Φάις & We4ALL: Κοινή δράση, για ένα πιο πράσινο περιβάλλον

Ο Όμιλος Φάις κινείται σε επίπεδο Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης όπως ακριβώς οφείλει: υπεύθυνα. Μια σχετική πρωτοβουλία την οποία προσέθεσε πρόσφατα στη βεντάλια των σχετικών του ενεργειών, αποτελεί και η συνεργασία με τον We4ALL. Ο παγκόσμιος αυτός μη κερδοσκοπικός οργανισμός που ξεκίνησε τη δραστηριοποίησή του από τη χώρα μας το 2018, στοχεύει στο να συμβάλλουμε έτσι ώστε να θεραπευτεί η Γη μας, θυμίζοντάς μας παράλληλα ότι αυτός ο πλανήτης είναι το σπίτι μας.

Μέρος της δράσης του We4ALL είναι και οι δενδροφυτεύσεις. Στο πλαίσιο αυτό, και με τη στήριξη του Ομίλου ως Supporter, προχώρησε μέσα στον Οκτώβριο στη φύτευση 50 δέντρων (κυπαρίσσια, δάφνες Απόλλωνα, κουτσουπιές και χαρουπιές) στην καμένη δασική περιοχή στις Ροβιές Ευβοίας. Η επιλογή δεν ήταν τυχαία, μιας και τα συγκεκριμένα είδη είναι βραδύκαυστα, ανθεκτικά και εναρμονίζονται εύκολα με το εκάστοτε οικοσύστημα.

Η συγκεκριμένη φύτευση ήταν μόνο η αρχή. Μέχρι το τέλος της χρονιάς, 100 επιπλέον δέντρα θα τοποθετηθούν σε περιοχές όπως τα Καλύβια Αττικής αλλά και στην Παιανία σε μία έκταση που παλαιότερα λειτουργούσε ως χωματερή. Γιατί για τον Όμιλο Φάις, μόνιμος και διαρκής στόχος είναι ένα καλύτερο και πιο πράσινο περιβάλλον!



## Κατασκευάζοντας πλήρως βιοδιασπώμενα παπούτσια!

Πώς θα σας φαινόταν να αγοράζατε πλήρως βιοδιασπώμενα παπούτσια; Ο στόχος της Puma είναι η παραγωγή ενός πλήρως βιοδιασπώμενου παπουτσιού και γι' αυτό έστειλε 500 ειδικά σχεδιασμένα Suede αθλητικά υποδήματα σε ανθρώπους προκειμένου να τα δοκιμάσουν για έξι μήνες. Τα 412 από αυτά τα έστειλαν στη συνέχεια σε μία εγκατάσταση κομποστοποίησης στην Ολλανδία.

Τα παπούτσια κατασκευάζονται από οργανικά υλικά και είναι σχεδιασμένα έτσι ώστε να αποσυντίθενται κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες. Μετά από τρεισήμισι μήνες ένα σημαντικό ποσοστό του παπουτσιού είχε αποσυντεθεί αρκετά - θεωρείται κομπόστ που είναι κατάλληλο για κηπουρική. Το θερμοπλαστικό ελαστομερές της σόλας χρειάστηκε έξι μήνες για να διαλυθεί σε αρκετά μικρά κομμάτια και περαιτέρω επεξεργασία, καθώς και μεγαλύτερο χρόνο στο τούνελ της κομποστοποίησης.

Στα σχέδιά της η Puma έχει να κυκλοφορήσει μία εμπορική έκδοση του παπουτσιού μέσα στην επόμενη χρονιά. Μάλιστα δεσμεύεται να μοιραστεί δημόσια το σύνολο των δεδομένων του πειράματος σε μία λεπτομερή αναφορά.





## Henkel, Dixan και My market στο πλευρό του Δήμου Βόλου, ολοκληρώνουν τη χρονιά με εθελοντικό καθαρισμό.

Η πρωτοβουλία του Dixan «Καθάρισε σε Βάθος - Καθάρισε στην Πηγή» συνεχίζει την προσφορά στο περιβάλλον και στον άνθρωπο. Στελέχη της Henkel Hellas και των καταστημάτων My market μαζί με τον αγαπημένο ηθοποιό και αναπόσπαστο μέλος της εθελοντικής ομάδας, Νίκο Κουρή, βρέθηκαν στο ρέμα Καλιακούδας στον Βόλο για τον έκτο καθαρισμό της χρονιάς, συμβάλλοντας σημαντικά στην αποσυμφόρηση της περιοχής από απορρίμματα και πλαστικά, έπειτα και από τις πρόσφατες καταστροφικές πλημμύρες που προκάλεσε η κακοκαιρία Daniel.

Το Ρέμα Ξηριά, ή αλλιώς Καλιακούδας, στον Βόλο πηγάζει από τη λίμνη Κάρλα, η οποία αποτελεί πλέον τη μεγαλύτερη λίμνη στην Ελλάδα.

Οι εθελοντές της Henkel Hellas και των My market, μαζί, συνεργατικά ανέλαβαν δράση και συγκέντρωσαν 1 τόνο συνολικών απορριμμάτων και 1 τόνο οργανικών υλικών καθαρίζοντας σε βάθος τις μάζες άμορφων υλικών και πλαστικών που βρισκόταν συγκεντρωμένες κατά μήκος του υδροτόπου.

Για τον καλύτερο και αποδοτικότερο καθαρισμό της περιοχής, η Henkel και το Dixan χρησιμοποίησαν δύο μηχανήματα βαρέου τύπου, τα οποία παρέμειναν στο

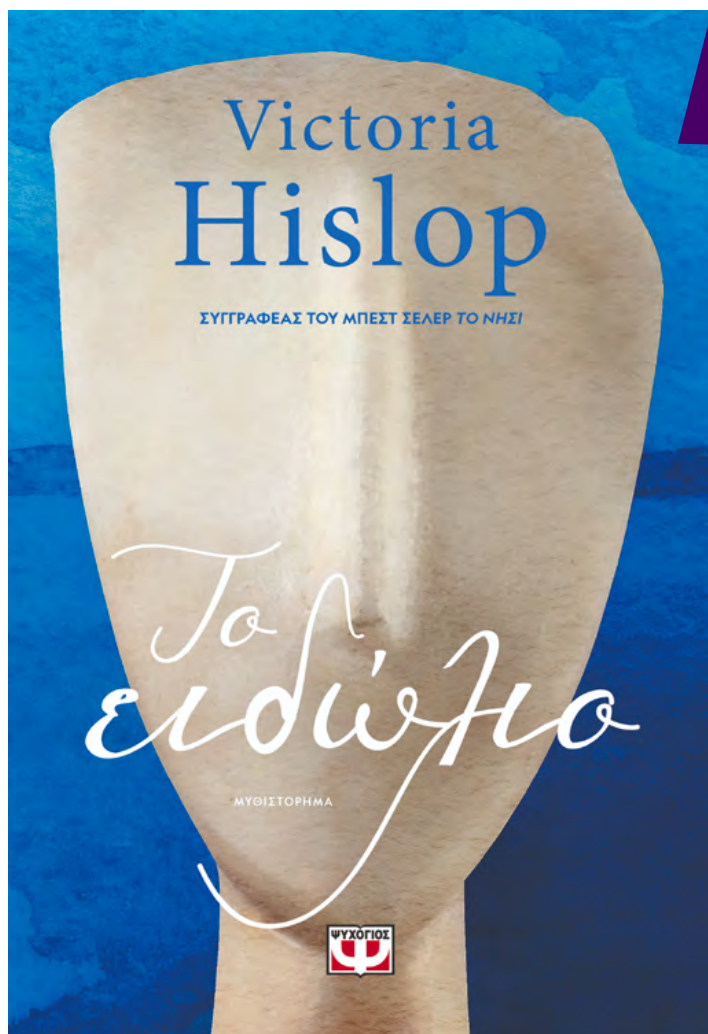
σημείο μετά τη δράση για τρεις ολόκληρες ημέρες για να συγκεντρώσουν επιπλέον απορρίμματα. Η δέσμευση της Henkel και του Dixan για έναν πλανήτη πιο καθαρό αναγνωρίζοντας την αξία της καθαριότητας, για την ανθρώπινη υγεία και ευημερία, αποτελεί κατευθυντήρια δύναμη για όλες τις δράσεις του προγράμματος «Καθάρισε σε Βάθος - Καθάρισε στην Πηγή».

Μπροστά στο σοβαρό φαινόμενο της ρύπανσης του εδάφους, του υδροφόρου ορίζοντα και των θαλασσών με απορρίμματα, η εθελοντική ομάδα του Dixan αναλαμβάνει τη συλλογή, απομάκρυνση και ανακύκλωση των απορριμμάτων, προτού δημιουργηθεί πλήγμα στην ισορροπία του τοπικού οικοσυστήματος.





## Σαν Μήδεια



## Το ειδώλιο

Όταν η Χέλενα κληρονομεί το διαμέρισμα των παππούδων της στην Αθήνα, κυριεύεται από τις αναμνήσεις των καλοκαιριών που είχε περάσει μαζί τους στα παιδικά της χρόνια κατά, την περίοδο της χούντας. Ο σκληρός και απόμακρος παππούς της ήταν στρατηγός στο δικτατορικό καθεστώς και, καθώς η Χέλενα ξεσκαρτάρει τα σκονισμένα δωμάτια, ανακαλύπτει πλήθος πολύτιμων αντικειμένων και αρχαιοτήτων. Πώς κατάφερε ο παππούς της να συγκεντρώσει έναν τέτοιο θησαυρό; Και ποιο ήταν το ανθρώπινο τίμημα;

Η αποφασιστικότητα της Χέλενα να βρει τις απαντήσεις μετατρέπεται σε ενθουσιασμό όταν ο έρωτάς της για τον αινιγματικό Νικ την οδηγεί να εργαστεί εθελοντικά μαζί του σε μια ανασκαφή σε ένα αιγαιοπελαγίτικο νησί. Τα ευρήματά τους θα γιγαντώσουν τη λαχτάρα της να προσπατήσει τα αρχαία κειμήλια και να καταλάβει από πού προήλθε η συλλογή του παππού της.

Άθελά της βρίσκεται μπλεγμένη σ' ένα επικίνδυνο δίκτυο αρχαιοκαπηλίας και αντιμέτωπη με μια προδοσία που θα κλονίσει τον κόσμο της και όλα όσα πίστευε και ένιωθε. Θα μπορέσει να βρει το κουράγιο να συγχωρήσει και να προχωρήσει στη ζωή της; Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.



Η Μήδεια είναι γνωστή τόσους αιώνες τώρα για εκείνες τις μέρες που βρέθηκε πρόσφυγας στην Κόρινθο, που ο Ιάσοντας την εγκατέλειψε και εκείνη για να τον εκδικηθεί σκοτώνει τα δυο παιδιά τους.

Τα πιο πριν γεγονότα της ζωής της ίσως ελάχιστοι και ελάχιστα τα γνωρίζουν. Εντάσσονται όλα σχεδόν στην εξιστόρηση της Αργοναυτικής Εκστρατείας, που σημαίνει πως έχουν να κάνουν με τα σχέδια του ίδιου του Ιάσωνα και τη βοήθεια που η Μήδεια του προσέφερε. Βοηθός εκείνου η ίδια, ασπίδα προστασίας του. Ποιες, όμως, οι δικές της σκέψεις; Ποια τα δικά της όνειρα; Μια γυναίκα που παίρνει απάνω της τη ρετσίνα της σατανικής μάγισσας για να εξυπηρετήσει τον εραστή της και που στη συνέχεια βάφει τα χέρια της με το αίμα των παιδιών της για να εκδικηθεί τον προδότη του έρωτά της.

Παιδοκτονία για λόγους ερωτικής εκδίκησης. Δε με έπειθε αυτή η ερμηνεία. Κι έτσι, αποφάσισα να διαβάσω με άλλη ματιά ότι γι' αυτήν έχει γραφτεί και ίσως έτσι –σκέφτηκα– να συναντήσω ένα... σκοτεινό, υγρό θηλυκό. Μια άλλη Μήδεια. Από τις εκδόσεις Πατάκη.

quote of the day

**"WE MAY ENCOUNTER MANY DEFEATS  
BUT WE MUST NOT BE DEFEATED."**

Maya Angelou

**Σήμερα  
γιορτάζουν!**

Νικόλαος,  
Νικολέττα,  
Μυριαλλής

SPEAK  
OUT

RIGHTS



tip of the day

"When we speak we are afraid our words will not be heard nor welcomed, but when we are silent we are still afraid, so it is better to speak."

AUDRE LORDE

**6 Δεκεμβρίου**

- > National Day of Remembrance and Action on Violence Against Women
- > National Miners' Day
- > National Gazpacho Day