



## Κόψε τον λογαριασμό, φύτεψε ένα δέντρο, και άφησε το πότισμα σε εμάς... eBILL: Μαζί, θα κάνουμε το χαρτί... οξυγόνο!

**Τα βήματα είναι πολύ απλά!**

- Μπαίνεις στην ιστοσελίδα [eydap.gr](http://eydap.gr)
- Κάνεις, εύκολα, εγγραφή στο e-ΕΥΔΑΠ με τους κωδικούς taxis
- Ενεργοποιείς τον ψηφιακό σου λογαριασμό και καταργείς τον έντυπο, μειώνοντας το περιβαλλοντικό σου αποτύπωμα
- Λαμβάνεις email ή sms χωρίς χρέωση για την έκδοση του λογαριασμού σου
- Ανακαλύπτεις νέες ηλεκτρονικές υπηρεσίες, δυνατότητες και οφέλη που διευκολύνουν σημαντικά την καθημερινότητά σου

Με την ενεργοποίηση του eBILL, κάνουμε μαζί τον πλανήτη μας πιο πράσινο!  
Γιατί, για κάθε 5 λογαριασμούς που μετατρέπονται σε ψηφιακούς,  
εμείς φυτεύουμε ένα δέντρο, σε συνεργασία με τη we4all.

\*Αν συναντήσεις δυσκολία, το 1022 είναι εδώ για να σε κατευθύνει  
να ολοκληρώσεις με επιτυχία τη διαδικασία!



[eydap.gr](http://eydap.gr)



we4all

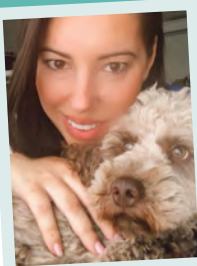
 ΕΥΔΑΠ

SAY *yes* to the **press**

# ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΑΘΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΧΡΗΜΑ



## Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Το να δημιουργούμε αμφιβολίες γύρω από τον εαυτό μας είναι πολύ πιο σύνηθες και εύκολο απ' όσο νομίζετε. Η αρνητική νοοτροπία μπορεί να έχει τεράστιο αντίκτυπο στην καθημερινότητά μας. Μερικές φορές το να είσαι θετικός άνθρωπος είναι πιο εύκολο να το λες παρά να το κάνεις. Τι θα έλεγες να σταματήσεις να σαμποτάρεις τον εαυτό σου τώρα;

**1) Φοβάσαι τι θα πουν οι άλλοι**

Μη νιώθεις άσχημα, όλοι το κάνουμε, αφού ζούμε και αναπτυσσόμαστε σε μία κοινωνία που είναι ο ορισμός της κακοπροαίρετης, συνήθως, κριτικής. Δεν είστε μόνο εσείς, και το πιθανότερο είναι ότι τις περισσότερες φορές που νιώθετε άβολα ή αμήχανα, είναι μόνο η ανασφάλειά σας που έχει συσσωρευτεί στο μυαλό σας. Οι άλλοι το κάνουν σε σας και εσείς απλά το επιτρέπετε. Αντιμετωπίστε τον εαυτό σας ως έναν μοναδικό και ατελή άνθρωπο. Όλοι κάνουμε λάθη, οπότε δεν χρειάζεται να αυτοτιμωρούμαστε για κάθε παράπτωμα που μας κάνει να νιώθουμε άβολα. Και φυσικά δεν πρέπει να μας κρατάει πίσω ο φόβος του "τι θα πει ο κόσμος".

**2) «Δεν είσαι αρκετός»**

Ένα άλλο ψέμα που πρέπει να βγάλουμε από το μυαλό μας είναι ότι δεν αξίζουμε πολλά, ότι δεν είμαστε αρκετοί. Μπορεί να έχουμε βιώσει αποτυχία, απόρριψη ή απώλεια, αλλά θα είμαστε πάντα αρκετοί, ακόμα κι αν όλοι οι άλλοι μπορεί να μας πουν το αντίθετο. Δεν πρέπει να αφήνουμε τις αρνητικές εμπειρίες της ζωής μας να υπερισχύουν του τρόπου με τον οποίο βλέπουμε τον εαυτό μας. Έχουμε τόσες πολλές δυνατότητες και αν προσπαθήσουμε να διατηρήσουμε μια καλύτερη εικόνα για μας, θα έρθει η μέρα που θα μπορούμε να πούμε αληθινά στον εαυτό μας «είσαι αρκετός» και να το πιστεύουμε.

**3) «Είσαι άσχημος»**

Ο κόσμος αλλάζει και στον κόσμο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των αυστηρών προτύπων ομορφιάς, το πιο σημαντικό πράγμα που πρέπει να αντιμετωπίσουμε είναι η εικόνα μας. Η ασχήμια είναι κάτι που πηγάζει από μέσα μας και στην πραγματικότητα δεν έχει καμία σχέση με τη "φυσική" μας εμφάνιση. Άνθρωποι από όλες τις φυλές, τις κουλτούρες και τα φύλα έχουν τον δικό τους μοναδικό τύπο ομορφιάς. Δεν έγινε και κάτι αν η εξωτερική μας εμφάνιση δεν αναγνωρίζεται από τους άλλους γύρω μας και φυσικά δεν πρέπει να μας υποβάλλει να βλέπουμε τον εαυτό μας με αρνητικό τρόπο. Αποκαλούμε τον εαυτό μας όμορφο κάθε μέρα και αγκαλιάζουμε τα μοναδικά μας χαρακτηριστικά που μας κάνουν αυτό που είμαστε.

**4) «Δεν αξίζεις την αγάπη»**

Η αγάπη έχει πολλές μορφές και το χειρότερο από τα τρελά ψέματα που πρέπει να σταματήσεις να λες στον εαυτό σου είναι ότι δεν αξίζεις να σε αγαπούν. Υπάρχουν διάφοροι λόγοι που μπορεί να μας κάνουν να νιώθουμε έτσι, αλλά η αλήθεια είναι ότι όλοι αξίζουν να νιώθουν ότι αγαπιούνται. Ένας καλός τρόπος για να ξεκινήσουμε αυτό το ταξίδι θεραπείας είναι να αγαπήσουμε πρώτα τον εαυτό μας. Ασκηθείτε στην αγάπη για τον εαυτό σας και βρείτε αυτό που σας κάνει να νιώθετε ευτυχισμένοι και αγαπητοί από τον εαυτό σας. Χτίστε δυνατές σχέσεις με άτομα που σας ενδιαφέρουν και να είστε ανοιχτοί μαζί τους, να δίνεις και να λαμβάνεις αγάπη απλόχερα!

**5) «Δεν θα είσαι ποτέ επιτυχημένος»**

Η επιτυχία είναι ένα όνειρο που πολλοί έχουν, αλλά δεν το κυνηγούν επειδή δεν πιστεύουν στον εαυτό τους. Πρέπει να σταματήσεις να λες στον εαυτό σου ότι δεν θα τα καταφέρεις! Μπορείς να πετύχεις σε αυτό που ονειρεύεσαι να κάνεις, αλλά το πρώτο εμπόδιο που πρέπει να ξεπεράσεις είναι ο εαυτός σου. Να έχεις περισσότερη εμπιστοσύνη στον εαυτό σου και στις ικανότητές σου. Κοίταξε τον εαυτό σου στον καθρέφτη και πες «Είμαι δυνατός, έξυπνος και μπορώ να είμαι επιτυχημένος επειδή πιστεύω στον εαυτό μου». Μίλα στον εαυτό σου και μη φοβάσαι να τον αντιμετωπίσεις και φυσικά να τον αναδείξεις.

**Tip of the Day:** Κανείς δεν σε κρίνει τόσο σκληρά όσο κρίνεις εσύ τον εαυτό σου. Μάθε να συγχωρείς τα λάθη σου και να αποδέχεσαι και να αγκαλιάζεις τις ατέλειές σου.

# Τι πρέπει να μάθουν τα παιδιά για το χρήμα

**Παιδιά και οικονομία: Υπάρχουν κάποια βασικά “μαθήματα” που πρέπει να πάρουν γιατί θα τους φανούν πολύ χρήσιμα όχι μόνο στο μέλλον... αλλά και στο παρόν.**

Η κατάλληλη ηλικία για να ξεκινήσουν τα “μαθήματα οικονομίας” είναι τα 5-6 έτη, σύμφωνα με τον Ken Eyler, τον CEO της Aquilance, εταιρίας χρηματοοικονομικών υπηρεσιών. Τα τρία πράγματα με τα οποία πρέπει σιγά σιγά να εξοικειωθούν είναι η αποταμίευση, οι φόροι και οι πιστωτικές κάρτες!

Αναφορικά με την αποταμίευση ο Ken Eyler ανακαλεί το μάθημα που του έδωσαν οι γονείς του: Αν του έδιναν 100 δολάρια, μπορούσε να ξοδέψει το ένα τρίτο, έπρεπε να αποταμιεύσει ένα τρίτο και να βρει κάτι παραγωγικό να κάνει με το άλλο ένα τρίτο!

Παιδιά και φόροι... δεν είναι δύο λέξεις που βάζουμε συχνά στην ίδια πρόταση. Κι όμως, τα παιδιά πρέπει να έχουν μία γενική κατανόηση των φόρων, γιατί θα βοηθηθούν πολύ αργότερα στη ζωή τους. Είναι

σημαντικό να καταλάβουν πως οι φόροι προστίθενται στην τιμή αγοράς ενός προϊόντος. Επίσης, να γνωρίζουν ότι πληρώνουμε φόρους για υπηρεσίες όπως η περίθαλψη.

Το τρίτο βασικό μάθημα, το πώς λειτουργούν οι πιστωτικές κάρτες, θα αποτελέσει επίσης σημαντικό εφόδιο για τα παιδιά. Είναι ωφέλιμο να γνωρίζουν όσο μεγαλώνουν τα έξοδά τους, όσα σχετίζονται με την εκπαίδευσή τους, τη διασκέδαση κτλ.

Αν τα παιδιά μπορέσουν σε κάποιο βαθμό -ανάλογα με την ηλικία τους- να καταλάβουν πώς λειτουργεί η οικονομία και ότι η εργασία είναι προϋπόθεση για την οικονομική ανεξαρτησία, θα θέσουν γερές βάσεις και θα αποκτήσουν πολύτιμες γνώσεις για τη ζωή τους.

## Ήξερες ότι...

**Όταν ρώτησαν τον δισεκατομμυριούχο Γουόρεν Μπάφετ ποιο ποισεύει ότι είναι το μεγαλύτερο λάθος που κάνουν οι γονείς όταν μιλάνε στα παιδιά του για το χρήμα, είπε: “Κάποιες φορές, οι γονείς περιμένουν ώσπου τα παιδιά τους να φτάσουν 10 χρόνων για να αρχίσουν να τους μιλάνε για τη διαχείριση των χρημάτων. Ενώ θα μπορούσαν να αρχίσουν όταν τα παιδιά τους πηγαίνουν στο νηπιαγωγείο”.**



# ΕΥΔΑΠ - Διαχείριση υγρών και στερεών αποβλήτων (κυκλική οικονομία)

Η ΕΥΔΑΠ μέσα από τη συνεχή αναβάθμιση των εγκαταστάσεών της, στοχεύει στην σταδιακή μείωση των παραγόμενων αποβλήτων με επαναχρησιμοποίηση των παραπροϊόντων από τις παραγωγικές διαδικασίες, με ανάκτηση και παραγωγή ενέργειας από τα απόβλητα των παραγωγικών διαδικασιών και με σταθερή μείωση των εκπομπών των αερίων του θερμοκηπίου.



Αρχείο ΕΥΔΑΠ - ΚΕΛ ΨΥΤΤΑΛΕΙΑΣ - ΠΑΧΥΝΤΕΣ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΙΛΥΟΣ

Στο πλαίσιο της υπεύθυνης διαχείρισης των υγρών και στερεών αποβλήτων, και της εφαρμογής πρακτικών κυκλικής οικονομίας, η Εταιρεία συμβάλλει στην επίτευξη των Στόχων Βιώσιμης Ανάπτυξης, όπως αυτοί έχουν οριστεί από τον Οργανισμό Ηνωμένων Εθνών. Επιπροσθέτως, η ΕΥΔΑΠ, στην προσπάθειά της να συνεισφέρει στην υπεύθυνη διαχείριση των ανακυκλώσιμων υλικών με σκοπό την ενεργή συμβολή της στην παγκόσμια προσπάθεια για την αξιοποίηση των πρώτων υλών και την επαναφορά τους στον οικονομικό κύκλο, προωθεί τη συλλογή και ανακύκλωση χαρτιού και μπαταριών.

## Επεξεργασία ιλύος στις ΜΕΝ

Στις ΜΕΝ Αχαρνών και Γαλατσίου σήμερα, η ιλύς που δημιουργείται από την καθίζηση και την πλύση των

φίλτρων, μεταφέρεται σε υφιστάμενες δεξαμενές και στη συνέχεια μέρος αυτού αποτελεί μέρος του ανακτώμενου νερού και οδηγείται στην είσοδο των ΜΕΝ για εκ νέου επεξεργασία, ενώ το υπόλοιπο οδηγείται μέσω του αποχετευτικού συστήματος της ΕΥΔΑΠ, στο Κέντρο Επεξεργασίας Λυμάτων της Ψυττάλειας.

Σε όλες τις ΜΕΝ, στο πλαίσιο της βιώσιμης διαχείρισης των υδατικών πόρων αλλά και εφαρμογής των βέλτιστων διαθέσιμων τεχνικών, η ΕΥΔΑΠ επενδύει στην αναβάθμιση τους με την κατασκευή των απαραίτητων συμπληρωματικών έργων για την επεξεργασία και τη διαχείριση της ιλύος που παράγεται, κατά τη διαδικασία διύλισης του νερού.

Με ευαισθησία και περιβαλλοντική ευθύνη, η ΕΥΔΑΠ έχει βάλει σε προτεραιότητα την βελτιστοποίηση της επεξεργασίας της ιλύος που προκύπτει ως απόβλητο, από την επεξεργασία νερού.



## Για το σκοπό αυτό:

- Στη ΜΕΝ Πολυδενδρίου, το 2019 ολοκληρώθηκε η κατασκευή και τέθηκε σε λειτουργία η σύγχρονη μονάδα διαχείρισης ιλύος, μέσω της οποίας η παραγόμενη από τη διύλιση του νερού ιλύς, τυγχάνει περαιτέρω επεξεργασίας, διαχωρίζεται το στερεό απόβλητο από το νερό και στη συνέχεια το νερό εισέρχεται στην είσοδο της ΜΕΝ για εκ νέου επεξεργασία. Η παραγόμενη στερεά πλέον ιλύς, συλλέγεται και μεταφέρεται σε αδειοδοτημένους χώρους.

- Στη ΜΕΝ Ασπροπύργου, ολοκληρώθηκε το 2019 η επισκευή και ο εκσυγχρονισμός των υφιστάμενων συστημάτων επεξεργασίας της ιλύος και τέθηκαν σε λειτουργία, μέσω της οποίας η παραγόμενη από τη διύλιση του νερού ιλύς, τυγχάνει περαιτέρω επεξεργασίας, διαχωρίζεται το στερεό απόβλητο από το νερό και στη συνέχεια νερό εισέρχεται στην είσοδο της ΜΕΝ για εκ νέου επεξεργασία. Η παραγόμενη στερεά πλέον ιλύς, συλλέγεται και μεταφέρεται σε αδειοδοτημένους χώρους.

- Στη ΜΕΝ Αχαρνών, ολοκληρώθηκε το 2021 η κατασκευή της μονάδας διαχείρισης ιλύος και εκπλυμάτων αντίστροφης πλύσης, μέσω της οποίας η παραγόμενη από τη διύλιση του νερού ιλύς, τυγχάνει περαιτέρω επεξεργασίας, διαχωρίζεται το στερεό απόβλητο από το νερό και στη συνέχεια το νερό εισέρχεται στην είσοδο της ΜΕΝ για εκ νέου επεξεργασία. Η παραγόμενη στερεά πλέον ιλύς, συλλέγεται και μεταφέρεται σε αδειοδοτημένους χώρους.

- Στη ΜΕΝ Γαλατσίου, το έργο κατασκευής της μονάδας διαχείρισης ιλύος βρίσκεται σε φάση κατακύρωσης οριστικού αναδόχου, η έναρξη κατασκευής του έργου αναμένεται εντός του Γ' τρίμηνου του 2022, με αναμενόμενο χρόνο ολοκλήρωσης το Δ' τρίμηνο του 2023.

Αρχείο ΕΥΔΑΠ - ΚΕΛ ΨΥΤΤΑΛΕΙΑΣ - ΜΟΝΑΔΑ ΞΗΡΑΝΣΗΣ ΙΛΥΟΣ

Αρχείο ΕΥΔΑΠ - ΚΕΛ ΨΥΤΤΑΛΕΙΑΣ - ΦΥΛΑΞΗ ΒΙΟΑΕΡΙΟΥ



Η ιλύς που θα παράγεται μετά την επεξεργασία του αδιύλιστου νερού, τυγχάνει περαιτέρω επεξεργασίας σε δεξαμενές κροκιδοκαθίξεσης και καταλήγει ως τελευταίο στάδιο στην μονάδα αφυδάτωσης. Οι ποσότητες της παραγόμενης επεξεργασμένης ιλύος από τις ΜΕΝ, καταγράφονται σε ετήσια βάση στην διαδικτυακή ηλεκτρονική πλατφόρμα συλλογής και επεξεργασίας των στοιχείων παραγωγής και διαχείρισης αποβλήτων (ΗΜΑ) σύμφωνα με την σχετική νομοθεσία, και συλλέγεται από αδειοδοτημένες επιχειρήσεις για περαιτέρω αξιοποίηση, ως βελτιωτικό του εδάφους, για διάφορες καλλιέργειες σε περιπτώσεις δενδροφυτεύσεων, για την τοιμεντοβιομηχανία και την κεραμοποιία.

## Κυκλική οικονομία στη διαχείριση λυμάτων

Κατά την επεξεργασία των λυμάτων παράγονται στερεά απόβλητα, τα οποία αποτελούνται κατά βάση από τα παραπροϊόντα προ-επεξεργασίας των λυμάτων και ιλύ. Πρόκειται για μη επικίνδυνα απόβλητα, η

υπεύθυνη διάθεση και διαχείριση των οποίων αποτελεί προτεραιότητα για τα ενδιαφερόμενα μέρη της ΕΥΔΑΠ, όπως για παράδειγμα για τις τοπικές κοινωνίες των ΚΕΛ, λαμβάνοντας ιδιαίτερως υπόψη τις μεγάλες ετήσιες ποσότητές τους. Τα στερεά απόβλητα στα Κέντρα Επεξεργασίας Λυμάτων, που προέρχονται από την παραγωγική διαδικασία κατά το στάδιο της προ-επεξεργασίας των λυμάτων (εσχαρίσματα, άμμος και βαρέα στερεά), καθώς επίσης και της πρωτοβάθμιας ιλύος (εσχαρίσματα λεπτής εσχάρωσης ιλύος), οδηγούνται προς υγειονομική ταφή. Η ξήρανση της αφυδατωμένης ιλύος που παράγεται και από τα τρία Κέντρα Επεξεργασίας Λυμάτων πραγματοποιείται στο Κέντρο Επεξεργασίας Λυμάτων της Ψυττάλειας (ΚΕΛΨ).





Αρχείο ΕΥΔΑΠ - ΚΕΛ ΨΥΤΤΑΛΕΙΑΣ - ΔΕΞΑΜΕΝΕΣ ΤΕΛΙΚΗΣ ΚΑΘΙΖΗΣΗΣ - ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΙΛΥΣ



Το βιοαέριο που παράγεται στο στάδιο της χώνευσης της επεξεργασίας της λάσπης στα ΚΕΛ Ψυττάλειας και Μεταμόρφωσης αξιοποιείται για την παραγωγή ενέργειας. 100% της ποσότητας βιοαερίου που παράγεται στο ΚΕΛ Ψυττάλειας (ΚΕΛΨ) χρησιμοποιείται για τις ανάγκες της εγκατάστασης. 70% της ποσότητας βιοαερίου που παράγεται στο ΚΕΛ Μεταμόρφωσης (ΚΕΛΜ) χρησιμοποιείται για τις ανάγκες της εγκατάστασης. 100% της ποσότητας του παραγόμενου ξηραμένου προϊόντος, αξιοποιείται θερμικά από την τσιμεντοβιομηχανία, ως εναλλακτικό καύσιμο, εφαρμόζοντας μια τεχνολογικά σύγχρονη, περιβαλλοντικά αποδεκτή και βιώσιμη λύση διαχείρισης.

## Ανακτημένο Νερό

### Επαναχρησιμοποίηση του παραγόμενου νερού από την επεξεργασία της ιλύος στις ΜΕΝ

Με την κατασκευή των έργων για την επεξεργασία της ιλύος στις ΜΕΝ, θα επιτυγχάνεται η επαναχρησιμοποίηση του νερού που θα προκύπτει από την φυγοκέντρωση της προκύπτουσας από τη διύλιστική διαδικασία του νερού ιλύος. Το νερό αυτό, θα προστεθεί στην ήδη υλοποιούμενη επαναχρησιμοποίηση του συνόλου των ποσοτήτων νερού που καταναλώνονται για τις πλύσεις των φίλτρων των δυλιστηρίων, με την επανεισαγωγή του στο υδραγωγείο μεταφοράς ακατέργαστου νερού για διύλιση.

### Επαναχρησιμοποίηση ανακτημένου νερού από την επεξεργασία λυμάτων στα ΚΕΛ

Μέρος από την επεξεργασμένη εκροή των Κέντρων Επεξεργασίας Λυμάτων Ψυττάλειας (ΚΕΛΨ) και Μεταμόρφωσης (ΚΕΛΜ), χρησιμοποιείται για άρδευση του πρασίνου και άλλες ανάγκες των εγκαταστάσεων σε νερό (πλύση, βιομηχανικό νερό). Πρόκειται για νερό που χρησιμοποιείται μέσα στις εγκαταστάσεις της ΕΥΔΑΠ και δε διατίθεται ακόμη σε τρίτους.

### Επαναχρησιμοποίηση ανακτημένου νερού στα νέα έργα αποχέτευσης ανατολικής Αττικής

Στόχος της ΕΥΔΑΠ με την κατασκευή των συγκεκριμένων έργων είναι η ολοκληρωμένη διαχείριση των λυμάτων

της περιοχής, με επίκεντρο τη δυνατότητα επαναχρησιμοποίησης των επεξεργασμένων εκροών για την άρδευση καλλιεργειών και περιαστικού πρασίνου. Το 2020 επετεύχθη σημαντική πρόοδος στην εξέλιξη των έργων αποχέτευσης ακαθάρτων στην Ανατολική Αττική. Στο θέμα γίνεται εκτενής αναφορά στην ενότητα «Υγεία & Ασφάλεια Καταναλωτών, Υπηρεσίες Αποχέτευσης της ΕΥΔΑΠ».

### Επαναχρησιμοποίηση με απευθείας άντληση από το δίκτυο (sewer mining)

Στο πλαίσιο των εφαρμογών των αρχών της κυκλικής οικονομίας, η ΕΥΔΑΠ, υλοποιεί ερευνητικά προγράμματα που στοχεύουν στην αποκεντρωμένη επαναχρησιμοποίηση με την αξιοποίηση υγρών λυμάτων κατευθείαν από το δίκτυο αποχέτευσης.

Μετά την επιτυχημένη ολοκλήρωση του ευρωπαϊκού ερευνητικού προγράμματος DESSIN, η μονάδα επεξεργασίας λυμάτων με την τεχνική sewer mining, τίθεται σε λειτουργία για πρώτη φορά στην Ελλάδα από την Υπηρεσία Έρευνας και Ανάπτυξης (R&D) της ΕΥΔΑΠ στη Μεταμόρφωση, ενώ μέχρι στιγμής έχει εφαρμοστεί μόνο στην Αυστραλία.

Μια μονάδα sewer mining δέχεται λύματα απευθείας από το δίκτυο αποχέτευσης, τα επεξεργάζεται επιτόπου και στη συνέχεια παράγει ανακυκλωμένο νερό για επαναχρησιμοποίηση. Το ανακυκλωμένο νερό πληροί τις απαιτήσεις που ορίζει η νομοθεσία και χρησιμοποιείται για την άρδευση εκτάσεων καλλωπιστικών φυτών στις εγκαταστάσεις της ΕΥΔΑΠ στην Μεταμόρφωση.

## Τα κοινωνικά και περιβαλλοντικά οφέλη της τεχνολογίας Sewer Mining είναι αξιοσημείωτα:

- Μείωση στις ποσότητες των επεξεργασμένων απορροών που διατίθενται στους υδάτινους αποδέκτες
- Μείωση της ζήτησης νερού από τους επιφανειακούς και υπόγειους υδροφορείς και κατά συνέπεια διατήρηση των αποθεμάτων τους
- Δυνατότητα εμπλουτισμού των υπογείων υδροφορέων
- Μείωση του κόστους μεταφοράς των λυμάτων
- Δυνατότητα δημιουργίας και συντήρησης περιοχών αστικού πρασίνου σημαντικών πόλων για την ποιότητα ζωής στην πόλη, και κατά συνέπεια βελτίωση του αισθητικού τοπίου της εκάστοτε περιοχής, χωρίς κατανάλωση πόσιμου νερού για την άρδυσή τους
- Δυνατότητα παροχής ανακτημένου νερού για χρήσεις άρδευσης σε περιοχές που αντιμετωπίζουν προβλήματα λειψυδρίας (νησιά). Η τεχνολογία Sewer Mining επεκτείνεται, μέσω του ευρωπαϊκά χρηματοδοτούμενου ερευνητικού έργου NEXTGEN, σε παρόμοια μονάδα επαναχρησιμοποίησης, στο πλαίσιο της ανάπλασης του Φυτωρίου του Δήμου Αθηναίων στην Λ. Κατεχάκη.



*Ελένη Κομνηνού, Ειδική Ρευματολόγος/  
Επιστημονικά Υπεύθυνη Ρευματολογικού  
Τμήματος Metropolitan General/  
Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων  
Ρευματικών Νοσημάτων"  
Metropolitan General  
Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων  
Ρευματικών Νοσημάτων και Κήσης"  
ΜΗΤΕΡΑ*

# Βιταμίνη B12: Όσα πρέπει να γνωρίζουμε

Η βιταμίνη B12, γνωστή και ως κοβαλαμίνη, είναι υδατοδιαλυτή βιταμίνη που εμπλέκεται στον μεταβολισμό κάθε κυττάρου του ανθρώπινου σώματος.



Είναι μία από τις οκτώ βιταμίνες Β. Είναι συμπάροντας στη σύνθεση του DNA και στον μεταβολισμό λιπαρών οξέων και αμινοξέων.

Η βιταμίνη B12 είναι αλλιώς γνωστή ως η βιταμίνη της ενέργειας, γιατί βοηθά στη σύνθεση του DNA, στην παραγωγή των κυττάρων του αίματος και στο σχηματισμό των νευρών. Είναι σημαντική για ένα υγιές νευρικό και ανοσοποιητικό σύστημα.

Τα συμπτώματα έλλειψης βιταμίνης B12 συχνά περιλαμβάνουν σωματική κόπωση, αναιμία, ταχυπαλμία, αίσθημα καύσου ή μούδιασμα των άκρων, απώλεια της όρεξης, ναυτία, δυσκοιλιότητα κ.ά.

Όταν δεν λαμβάνουμε την απαραίτητη ποσότητα βιταμίνης B12, μειώνεται η παραγωγή των ερυθρών αιμοσφαιρίων στο σώμα μας. Για το λόγο αυτό, τα πρώτα συμπτώματα περιλαμβάνουν κόπωση και αδυναμία, ζάλη και δυσκολία στη σκέψη.

## Τα συμπτώματα και οι πιθανές αιτίες

- Η έλλειψη B12 σχετίζεται με την κακοήγη αναιμία, η οποία εμφανίζεται όταν το πεπτικό σύστημα δεν διαθέτει έναν ενδογενή παράγοντα ο οποίος βοηθά το λεπτό έντερο να απορροφήσει τη B12
- Η έλλειψη B12 συνδέεται με βλάβες του ανοσοποιητικού.

Η B12 παίζει σημαντικό ρόλο στην παραγωγή των λευκών αιμοσφαιρίων και τα λευκά αιμοσφαίρια είναι σημαντικά για ένα λειτουργικό ανοσοποιητικό σύστημα.

Όχι μόνο η έλλειψη της B12 μειώνει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού, αλλά επίσης κάποια νόσος του ανοσοποιητικού μπορεί να οδηγήσει σε ανεπάρκεια βιταμίνης B12. Η Νόσος του







Graves, για παράδειγμα, είναι μια αυτοάνοση ασθένεια που προκαλεί υπερδραστηριότητα του θυρεοειδούς, η οποία συνδέεται με κακοήγη αναιμία και περαιτέρω απουσία της βιταμίνης B12.

- Έλλειψη B12 μπορεί να προκύψει από χειρουργική επέμβαση που γίνεται για απώλεια βάρους. Κάποιες χειρουργικές επεμβάσεις που επηρεάζουν το γαστρεντερικό σύστημα, όπως η γαστρική παράκαμψη και η εκτομή του εντέρου, καθιστούν αδύνατο να απορροφηθεί η βιταμίνη B12. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη χαμηλότερη παραγωγή γαστρικού οξέος, της πρωτεΐνης που παίζει σημαντικό ρόλο στην απορρόφηση της βιταμίνης B12. Το πρόβλημα της απορρόφησης είναι μόνιμο, έτσι ώστε τα άτομα που κάνουν τέτοιες επεμβάσεις θα πρέπει να λαμβάνουν ενδομυϊκά τη βιταμίνη B12 καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους, επειδή κινδυνεύουν από την έλλειψη της B12 και τις επιπτώσεις της.

- Τέλος, και τα παιδιά μπορεί να διατρέχουν κίνδυνο. Στα νεογνά η έλλειψη της βιταμίνης B12 είναι πολύ σοβαρή διότι μπορεί να οδηγήσει σε συμπτώματα όπως αναιμία, διαταραχές της κίνησης και δυσκολίες στην ανάπτυξη σε ύψος και βάρος. Σπάνια παρατηρούνται χαμηλά επίπεδα βιταμίνης B12 σε βρέφη, αλλά αυτό μπορεί να συμβεί εάν το μωρό δεν τρώει κρέας και ζωικά προϊόντα ή όταν η μητέρα είναι χορτοφάγος και το μωρό πίνει μόνο γάλα από τη μητέρα.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Τα κλινικά σημάδια της ανεπάρκειας B12 μπορεί να είναι ανεπαίσθητα και να χαθούν, ιδιαίτερα σε ασθενείς με γνωστή αυτοάνοση νόσο.





## Η l'artigiano στη συναυλία του Αντώνη Ρέμου στο Κατράκειο Θέατρο Νίκαιας

Η l'artigiano μαζί με το κοινό αγάλισαν για μία ακόμη χρονιά τον Αντώνη Ρέμο στη συναυλία που έδωσε στο Κατράκειο Θέατρο Νίκαιας σε μία ιδιαίτερα ατμοσφαιρική μουσική βραδιά.

Το κατάμεστο θέατρο δημιούργησε τις καλύτερες προδιαγραφές ώστε μικροί και μεγάλοι να απολαύσουν την πολυαναμενόμενη εμφάνιση του αγαπημένου καλλιτέχνη. Ο Αντώνης Ρέμος μας ταξίδεψε πίσω στο χρόνο με τραγούδια των 90's και ταυτόχρονα μας ξεσήκωσε με τις νεότερες επιτυχίες του. Η l'artigiano αποτελεί έναν ακόμα πιστό θαυμαστή του Αντώνη Ρέμου και βρίσκεται στο πλευρό του σταθερά στις καλοκαιρινές εμφανίσεις των συναυλιών του στην πρωτεύουσα. Το αγαπημένο brand βρέθηκε και στο backstage αφού προσέφερε στους συντελεστές της συναυλίας τις λαχταριστές και γευστικές πίτσες του δίνοντας τους ένα boost πριν την μεγάλη βραδιά.

Με τη l'artigiano γινόμαστε όλοι μία παρέα για αυτό και έδωσε την ευκαιρία σε 20 υπερτυχερούς Ρεμο-lovers, που έλαβαν μέρος στο διαγωνισμό στα social media, να δουν από κοντά τον αγαπημένο καλλιτέχνη.

Ο Αντώνης Ρέμος μοιράστηκε τη σκηνή με την Ελεονώρα Ζουγανέλη και ένωσαν τις φωνές τους χαρίζοντας στο κοινό ένα βράδυ γεμάτο μουσική και συναισθήματα.

## Έναρξη υποβολής αιτήσεων για το πρόγραμμα Trophy-Τροφή Open Innovation by Trata του Οργανισμού Νέα Γεωργία Νέα Γενιά



Ανοικτές θα παραμείνουν από τις 12 Σεπτεμβρίου έως και τις 2 Οκτωβρίου 2022 οι αιτήσεις για τη συμμετοχή στο πρόγραμμα Trophy-Τροφή Open Innovation by Trata του Οργανισμού Νέα Γεωργία Νέα Γενιά, το οποίο υλοποιείται στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας Trophy-Τροφή.

Η πρωτοβουλία Trophy-Τροφή υλοποιείται από τον οργανισμό «Νέα Γεωργία Νέα Γενιά» μέσω της ιδρυτικής δωρεάς του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ). Στο ανοικτό κάλεσμα για το Trophy-Τροφή Open Innovation by Trata μπορούν να συμμετάσχουν νεοφυείς επιχειρήσεις και ομάδες με νέες ιδέες ή ερευνητικές εργασίες. Μετά από αξιολόγηση, θα επιλεγούν μέχρι 10 startups και μέχρι 15 ομάδες, οι οποίες και θα προκριθούν στην τελική φάση του προγράμματος. Οι startups και οι μικρές επιχειρήσεις έχουν την ευκαιρία να λάβουν μέρος στη δράση με έτοιμες λύσεις ή προϊόντα που αφορούν εναλλακτικές πρωτεϊνούχες θαλάσσιες τροφές ή με λύσεις/προϊόντα που θα μπορούσαν να προσαρμοστούν (pivotting) στις ανάγκες του προγράμματος. Οι ερευνητές και φοιτητές - ομάδες και εργαστήρια - μπορούν να συμμετέχουν με ιδέες για λύσεις/προϊόντα που αφορούν εναλλακτικές πρωτεϊνούχες θαλάσσιες τροφές, με έρευνα που παράγει λύσεις ή προϊόντα που αφορούν εναλλακτικές πρωτεϊνούχες θαλάσσιες τροφές ή με συμμετοχή σε σχήματα που ασχολούνται με λύσεις/προϊόντα που αφορούν εναλλακτικές πρωτεϊνούχες θαλάσσιες τροφές.

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες και να καταθέσετε τις προτάσεις και τις ιδέες σας στο [www.generationag.org/open-innovation](http://www.generationag.org/open-innovation).



## Βόρεια Εύβοια: Η Αθηναϊκή Ζυθοποιία αναβάθμισε και παρέδωσε στην τοπική κοινωνία δύο σχολικά κτίρια

Σε ένα αναβαθμισμένο σχολικό περιβάλλον ξεκίνησαν τη φετινή χρονιά μαθητές και διδακτικό προσωπικό του 1 ου Δημοτικού Ιστιαίας και του Γυμνασίου-Λυκείου Λίμνης, καθώς η Αθηναϊκή Ζυθοποιία παρέδωσε στην τοπική κοινωνία ανανεωμένα τα δύο σχολικά κτίρια, στα οποία είχε αναλάβει να αποκαταστήσει χρόνια προβλήματα, στο πλαίσιο στήριξης της Βόρειας Εύβοιας έπειτα από την καταστροφική πυρκαγιά του 2021.

Πιο συγκεκριμένα, στο 1 ο Δημοτικό Ιστιαίας αποκαταστάθηκε η οροφή του ισογείου, η οποία είχε καταπέσει, με αποτέλεσμα οι μαθητές του σχολείου να στερούνται συνολικά τέσσερις αίθουσες διδασκαλίας. Η ανακατασκευή της στέγης και η πλήρης υγρομόνωσή της, σε συνδυασμό με την τοποθέτηση θερμομόνωσης αφενός επιτρέπουν ξανά, μετά από ένα έτος, τη χρησιμοποίηση των τεσσάρων σχολικών αιθουσών και αφετέρου ενίσχυσαν την ενεργειακή απόδοση του κτιρίου. Εκτιμάται ότι μετά τις παρεμβάσεις θα μειωθούν κατά 15% τα έξοδα θέρμανσης και ψύξης του χώρου.

Στο Γυμνάσιο-Λύκειο Λίμνης, η κατασκευή πρότυπης «πράσινης» στέγης με χαμηλή βλάστηση στο αίθριο του πρώτου ορόφου και η αντικατάσταση δύο στεγασμένων κατασκευών με ειδικά καθίσματα στον προαύλιο χώρο, προσφέρουν πολλαπλασιαστικά οφέλη για τη σχολική κοινότητα. Η ενεργειακή απόδοση τμήματος του κτιρίου δε, υπολογίζεται ότι αναβαθμίστηκε κατά 10%, ενώ βελτιώθηκε αισθητά η ατμόσφαιρα μέσω της φωτοσύνθεσης των φυτών και της συγκράτησης των αιωρούμενων σωματιδίων που είχαν αυξηθεί μετά τις πυρκαγιές. Επιπλέον, η ύπαρξη του νέου οικοσυστήματος, στο οποίο ήδη φωλιάζουν πουλιά και επωφελή έντομα, εκεί που πριν λίγο καιρό βρίσκονταν μόνο πλάκες και τσιμέντο, λειτουργεί ως παράγοντας ευαισθητοποίησης των μαθητών για τη σημασία του φυσικού περιβάλλοντος.

## Η Novibet και ο Γιάννης Αντετοκούνμπο συνεχίζουν τη μεγάλη συμμαχία αγάπης 'The GiANT Heart'



Με βασικό μήνυμα «Φίλοι είναι εκείνοι που μοιράζεστε έναν κοινό σκοπό», η πρωτοβουλία The GiANT Heart, από τη Novibet και τον Γιάννη Αντετοκούνμπο, συνεχίζει και φέτος τις δράσεις της, προσφέροντας στήριξη σε όσους τη χρειάζονται. Μέσα από τη νέα καμπάνια, με πρωταγωνιστή τον Γιάννη Αντετοκούνμπο, ως πρεσβευτή της ενέργειας, γινόμαστε όλοι μία μεγάλη παρέα με έναν κοινό σκοπό: τη δημιουργία ίσων ευκαιριών προς όλους.

Στη νέα καμπάνια παρακολουθούμε την ιστορία του Νικόλα, ενός παιδιού που είναι φίλος με τον Γιάννη. Αν και δεν τον έχει γνωρίσει ποτέ από κοντά, νιώθει την παρουσία του σε διαφορετικές εκφάνσεις της ζωής του και τον θεωρεί φίλο του. Έτσι, ενόψει των γενεθλίων του ο Νικόλας αναμένει τον φίλο του στο πάρτι, για να γιορτάσουν παρέα. Και προς έκπληξη όλων, ο Γιάννης δεν τον απογοητεύει, κάνοντας την εμφάνισή του στο πιο κομβικό σημείο! Η ιστορία καταλήγει με το βαθύτερο μήνυμα πως: «ακόμα κι αν φαίνεται απίστευτο να είναι κάποιος φίλος με τον Γιάννη Αντετοκούνμπο, μέσω του Giant Heart μπορούμε όλοι να υποστηρίξουμε τον Γιάννη και τη Novibet στην κοινή τους προσπάθεια να βοηθήσουν όσους το έχουν ανάγκη. Άλλωστε, γι' αυτό είναι οι φίλοι!».

## ΙΑΣΩ Γενική Κλινική: Δωρεάν Ιατρικές Εκτιμήσεις από το Ιατρείο Κεφαλαλγίας με αφορμή την Ευρωπαϊκή Ημέρα Δράσης για την Ημικρανία

Με αφορμή την Ευρωπαϊκή Ημέρα Δράσης για την Ημικρανία, το Ιατρείο Κεφαλαλγίας της Γενικής Κλινικής του ΙΑΣΩ προσφέρει 5 δωρεάν ιατρικές εκτιμήσεις για συμβουλευτική σχετικά με τη χειρουργική αντιμετώπιση της ημικρανίας.

Η ημικρανία αποτελεί το 2ο σημαντικότερο ιατρικό πρόβλημα παγκοσμίως και την πρώτη αιτία αναπηρίας σε άτομα κάτω των 50 ετών. Είναι μία χρόνια νευρολογική ασθένεια και εκδηλώνεται με έντονες κεφαλαλγίες οι οποίες συνήθως συνοδεύονται από συμπτώματα όπως δυσανεξία στο φως, στους θορύβους, ναυτία, εμετούς και ανάγκη για ξεκούραση ή κατάκλιση. Προσβάλλει κυρίως νεαρές γυναίκες και σχετίζεται συχνά με τον εμμηνορρυσιακό κύκλο. Με την κατάλληλη ενημέρωση και θεραπεία, όσοι υποφέρουν από ημικρανίες, μπορούν να βελτιώσουν την καθημερινότητά τους και να αποκτήσουν καλύτερη ποιότητα ζωής.

Έως πρόσφατα, οι θεραπευτικές επιλογές των χρόνιων κεφαλαλγιών στην Ελλάδα περιλάμβαναν κυρίως φαρμακευτικά σχήματα, τεχνικές χαλάρωσης, βελονισμό ή ομοιοπαθητική. Η χειρουργική ομάδα του Ιατρείου Κεφαλαλγίας του ΙΑΣΩ Γενική Κλινική έχει τη δυνατότητα να προβεί σε αποσυμπίεση του νεύρου που ευθύνεται για τον πονοκέφαλο μέσω μικροχειρουργικής (με τη χρήση μικροσκοπίου), με εξαιρετικά αποτελέσματα πλήρους ή πολύ σημαντικής ανακούφισης σε επιλεγμένους ασθενείς. Η χειρουργική ένδειξη αφορά αποκλειστικά τους ασθενείς οι οποίοι δεν καταφέρνουν να βρουν ανακούφιση με τα συντηρητικά θεραπευτικά μέσα.

Για ραντεβού καλέστε στα Εξωτερικά Ιατρεία του ΙΑΣΩ Γενική Κλινική στα τηλέφωνα 210 6383090 – 1, Δευτέρα – Παρασκευή, 07:00 – 15:00.



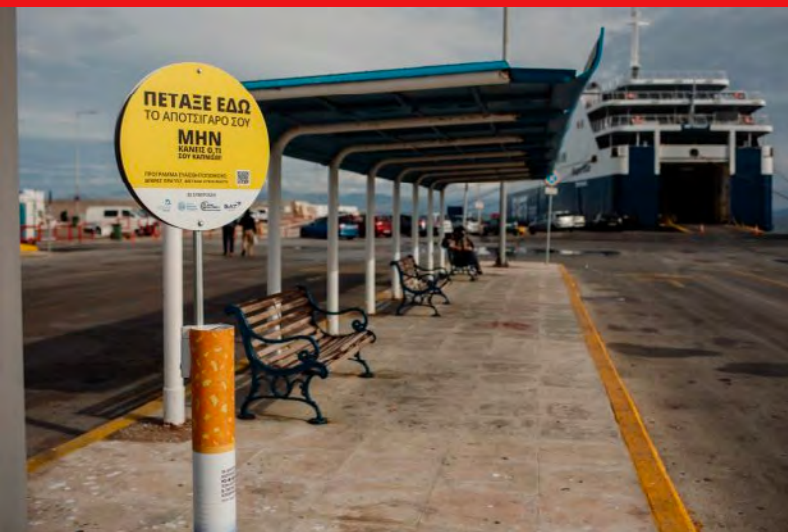
5 δωρεάν ιατρικές εκτιμήσεις  
στο Ιατρείο Κεφαλαλγίας

Ημέρα Δράσης για την Ημικρανία



## Green News

### «Μικρές Πράξεις, Μεγάλα Εγκλήματα»: νέα διάκριση για το επίτευγμα μείωσης 62% στη ρύση αποσιγάρων μέσα σε έξι μήνες



Το βραβείο για την προστασία του περιβάλλοντος έλαβε το πρόγραμμα «Μικρές Πράξεις, Μεγάλα Εγκλήματα», ένα πρωτοποριακό πρόγραμμα διεθνών προδιαγραφών που εφαρμόστηκε για πρώτη φορά στην Ελλάδα για την αντιμετώπιση του προβλήματος της απόρριψης των πλαστικών μίας χρήσης, στο πλαίσιο των Green Awards που απονεμήθηκαν στο Thessaloniki Metropolitan Summit. Η συγκεκριμένη βράβευση κατατάσσει το πρόγραμμα «Μικρές Πράξεις-Μεγάλα Εγκλήματα», σε συνεργασία της περιβαλλοντικής οργάνωσης Aegean Rebreath, του Δήμου Ραφήνας - Πικερμίου, της BAT Hellas και του Οργανισμού Λιμένος Ραφήνας, στις σημαντικότερες δράσεις στην Ελλάδα για το περιβάλλον με τη συμμετοχή της Τοπικής Αυτοδιοίκησης και οργανισμών.

Το πρόγραμμα που εφαρμόστηκε στην περιοχή της Ραφήνας κατάφερε να επιτύχει μείωση κατά 62% των αποσιγάρων

που απορρίπτονται στο περιβάλλον μέσα σε διάστημα μόλις έξι μηνών, μέσω της χρήσης ειδικών ενημερωτικών πινακίδων, της κινητοποίησης των τοπικών αρχών και πολιτών της περιοχής και τη χρήση δορυφορικών συστημάτων καταγραφής των περιοχών με τα μεγαλύτερα ζητήματα, προάγοντας και τις συνέργειες μεταξύ ιδιωτικού φορέα και Τοπικής Αυτοδιοίκησης με βάση την πεποίθηση ότι η προστασία του περιβάλλοντος αφορά όλους.

## Η Samsung Electronics απέσπασε 42 βραβεία στα International Design Excellence Awards 2022

Η Samsung Electronics Co., Ltd. ανακοίνωσε τη νίκη 42 βραβείων στα International Design Excellence Awards 2022 (IDEA 2022), μεταξύ των οποίων δύο Χρυσών, πέντε Ασημένιων, ενός Χάλκινου και 34 ως φιναλίστ. Τα διαδραστικά, κατασκευασμένα για συγκεκριμένες αγορές και προηγμένα σχέδια της Samsung αναγνωρίστηκαν ως προοδευτικά και διαφορετικά.

Το IDEA, από τα πιο δημοφιλή βραβεία σχεδιασμού παγκοσμίως, διοργανώνεται από την Εταιρεία Βιομηχανικών Σχεδιαστών της Αμερικής (IDSA). Η IDSA ιδρύθηκε το 1980 με στόχο να αναδείξει τα επιτεύγματα στον βιομηχανικό σχεδιασμό. Βασικά κριτήρια αξιολόγησης αποτελούν, μεταξύ άλλων, η καινοτομία σχεδίασης, το όφελος για τον χρήστη, το όφελος για την κοινωνία.

«Είναι σημαντική η παροχή μιας βελτιστοποιημένης εμπειρίας για τις μεταβαλλόμενες αξίες και τρόπο ζωής των καταναλωτών», δήλωσε ο Jinsoo Kim, Πρόεδρος και Επικεφαλής στο Corporate Design Center της Samsung Electronics. «Προσπαθούμε διαρκώς να παρέχουμε στους πελάτες μας βιώσιμες εμπειρίες με δημιουργικές καινοτομίες». Η Bespoke κέρδισε δύο χρυσά βραβεία για τα προσαρμόσιμα σχέδια και τις εμπειρίες χρήστη που ταιριάζουν σε διαφορετικά lifestyles. Μια ευρεία γκάμα προϊόντων Samsung απέσπασε πέντε ασημένια βραβεία και ένα χάλκινο για τον προηγμένο σχεδιασμό τους.



## Educational

### Τι είναι το hoovering



Το hoovering είναι μια τακτική χειραγώγησης με την οποία κάποιος έχει ως στόχο να μας “ρουφήξει” ξανά σε μια τοξική σχέση. Πώς όμως μπορούμε να καταλάβουμε ότι θα πέσουμε θύματα... hoovering ;

Η αλήθεια είναι ότι εύκολα μπορούμε να μπερδέψουμε μία αθώα προσπάθεια επανένωσης με την συγκεκριμένη τακτική. Η λέξη κλειδί είναι η τοξικότητα. Αν θυμηθείτε τη σχέση σας θα ανακαλέσετε σκηνικά όπου η τοξικότητα πρωταγωνιστούσε. Επομένως, πρέπει να είστε υποψιασμένοι.

Οι μεγάλες υποσχέσεις, η ξαφνική επικοινωνία, τα δώρα, οι μεγαλοστομίες και η μετάνοια -που

δεν είναι ειλικρινής- είναι κάποια από τα καμπανάκια που πρέπει να μας “χτυπήσουν” όταν κάποιος επιδιώκει να μας προσεγγίσει ξανά και αναρωτιόμαστε αν αυτό θα είναι... για καλό!

## Back to School διαγωνισμός από τη ΔΩΔΩΝΗ

Η νέα σχολική χρονιά ξεκινά και η ΔΩΔΩΝΗ τη γιορτάζει προσκαλώντας τους χρήστες του Instagram να λάβουν μέρος στο «ΤΟΥΤΟΣΤ Η ΜΕΓΑΛΗ ΣΤΙΓΜΗ» διαγωνισμό, με πρωταγωνιστή το αγαπημένο τυρί ΔΩΔΩΝΗ ΤουΤοστ. Καθώς η φράση “Μαμά, πεινάω!” μπορεί να ακουστεί σε ανύποπτο χρόνο και μέρος, η ΔΩΔΩΝΗ καλεί το κοινό να μοιραστεί μαζί της, τις πιο αστείες και απρόσμενες στιγμές που τα παιδιά ζητάνε τوستάκια, δίνοντας την ευκαιρία σε 15 τυχερούς να κερδίσουν μοναδικά δώρα! Έτσι, από τις 9 έως τις 30 Σεπτεμβρίου, το μόνο που έχουν να κάνουν όσοι επισκεφτούν [την σελίδα της ΔΩΔΩΝΗ στο Instagram](#), είναι να δώσουν τη δική τους απάντηση μέσω comment στο post του διαγωνισμού και να μπουν αυτόματα στην κλήρωση.

Οι 5 πρώτοι τυχεροί θα κερδίσουν από 1 Tablet Samsung και οι 10 επόμενοι τυχεροί θα κερδίσουν ηχεία JBL. Παράλληλα, όλοι οι νικητές θα λάβουν αγνά γαλακτοκομικά προϊόντα ΔΩΔΩΝΗ σε ατομικά cooler bags. Φτιαγμένο από 100% ελληνικό, πρόβειο και αγελαδινό γάλα, το ημίσκληρο τυρί ΔΩΔΩΝΗ ΤουΤοστ ξεχωρίζει για την αγνή του ποιότητα και την πλούσια γεύση του, χάρη στους 4 μήνες ωρίμανσης, και αποτελεί ιδανική επιλογή για κάθε στιγμή της ημέρας. Οι νικητές του διαγωνισμού θα κληρωθούν στις 3 Οκτωβρίου και θα επικοινωνήσει η εταιρεία μαζί τους με προσωπικό μήνυμα. Η ενέργεια σχεδιάστηκε και υλοποιήθηκε από τη BBDO για τη ΔΩΔΩΝΗ.



## Good News

### Τα My market, σε συνεργασία με την Ελληνική Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης, δωρίζουν 3.900 μπάλες μπάσκετ!



Τα καταστήματα My market, σε συνεργασία με την Ελληνική Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης (ΕΟΚ), προχωρούν σε μία σημαντική δωρεά 3.900 μπαλών μπάσκετ σε σχολεία της Ελλάδας, καθώς και σε ερασιτεχνικούς συλλόγους.

Στόχος της δωρεάς είναι να αυξηθεί το ενδιαφέρον των νέων σε όλη την Ελλάδα για το άθλημα. Η δωρεά των My market έρχεται να υποστηρίξει το διττό στόχο της Ελληνικής Ομοσπονδίας Καλαθοσφαίρισης μιας και, εκτός της προώθησης του αθλήματος, προτεραιότητα για την ΕΟΚ είναι η προώθηση του αθλητισμού και της φυσικής κατάστασης των νέων εν γένει. Ήδη, η Ελληνική Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης έχει εντάξει σε συνεργασία με το Υπουργείο Αθλητισμού, το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων και την Παγκόσμια Διοργανώτρια Αρχή, FIBA, αρκετά εκπαιδευτικά προγράμματα, για μαθητές και μαθήτριες 8 – 15 ετών, όπως το «Τρίποντα στα Σχολεία», το «Her World Her Rules»

και το «Youth Development», ενώ στο πλάνο των δράσεων των νέων γενικότερα έχει κάνει μια πολύ δυναμική αρχή, με έναρξη την περασμένη σεζόν και μέσω του «Rising Stars».

Τα My market, ως αλυσίδα που δραστηριοποιείται και επιστρέφει αξία στις τοπικές κοινωνίες, προσπαθεί να συμμερίζεται τις ανάγκες και να υλοποιεί δράσεις, οι οποίες καλύπτουν και βελτιώνουν την ποιότητα ζωής των ανθρώπων παρέχοντας τους την απαραίτητη στήριξη. Με τη συγκεκριμένη δωρεά, τα καταστήματα My market στηρίζουν έμπρακτα την ανάπτυξη και προαγωγή του αθλητισμού προς τις νέες γενιές.

Η δωρεά προγραμματίζεται σε μία ιδιαίτερη συγκυρία, την ώρα που το αντιπροσωπευτικό συγκρότημα της Εθνικής μας ομάδας αγωνίζεται στο EuroBasket, διεκδικώντας με αξιώσεις μία από τις κορυφαίες θέσεις στη διοργάνωση.



## ANDREA BOCELLI Live in Concert στο Ολυμπιακό Στάδιο Αθήνας

Για πρώτη φορά, ο πιο αγαπητός τενόρος του πλανήτη, ο καλλιτέχνης – μύθος Andrea Bocelli, ο άνθρωπος που έδωσε νέα πνοή στην όπερα, θα εμφανιστεί στις 18 Ιουλίου 2023 στο Ολυμπιακό Στάδιο της Αθήνας προσφέροντας μια μοναδική ευκαιρία στο ευρύ κοινό να απολαύσει και να μαγευτεί από τη φωνή του, το ήθος και το σκηνικό του ταμπραμέντο.

Ο τραγουδιστής με την υποβλητική φωνή, που καταρρίπτει κάθε ρεκόρ με τις sold out συναυλίες σε όλο τον κόσμο, ο διασημότερος τενόρος της γενιάς του, ένας από τους σημαντικότερους καλλιτέχνες όλων των εποχών, επιστρέφει στην Αθήνα στις 18 Ιουλίου 2023 για να εμφανιστεί στη μεγαλύτερη συναυλία του στην Ελλάδα, μέχρι σήμερα!

Ο Andrea Bocelli παγκόσμια αναγνωρισμένος ως το απόλυτο σύμβολο της πλούσιας ιταλικής τραγουδιστικής παράδοσης, έχει συνεισφέρει καταλυτικά ώστε η κλασική μουσική να σκαρφαλώσει και να καθιερωθεί στην κορυφή των παγκόσμιων μουσικών charts, με άλμπουμ όπως τα «Romanza», «Sacred Arias», «Si» και «Believe». Οικουμενικό είδωλο και λαμπερός εκπρόσωπος της κλασικής ιταλικής μουσικής, ο Αντρέα Μποτσέλι (Andrea Bocelli) έχει στο ενεργητικό του πάνω από 90 εκατομμύρια πωλήσεις δίσκων.

## Rebirth: Ομαδική έκθεση στο Sealed Earth Ceramic Art Studio and Gallery



Η Sealed Earth Ceramic Art Studio and Gallery φιλοξενεί την έκθεση εικαστικής κεραμικής τέχνης, Rebirth, σε επιμέλεια του Νίκου Υφαντή.

Η έκθεση Rebirth γεννήθηκε από την επιθυμία να διερευνηθεί ένα παρόν που αναγεννιέται καλλιτεχνικά, σωματικά, πνευματικά ή σεξουαλικά μετά από μια κοινωνικά και πολιτιστικά αδιέξοδη περίοδο, ένα παρόν ανανεωμένο ως μια νίκη της ζωής αλλά και γεμάτο από νέες εμπειρίες και μια νέα ανθρώπινη συνείδηση.

Συμμετέχοντες καλλιτέχνες: Νίκος Αθανασόπουλος, Λεώνη Γιαγδζόγλου, Θεόκλητος Τριανταφυλλίδης, Chioma Ebinama, Γιώργος Τσεριώνης, Μάρα Δεσούπρη, Rene Habermacher, Σωτήρης Φωκέας, Amelia Lockwood, Νάσια Παυλίδου, Άννη Ρήγα, Λουκία Θωμοπούλου, Μαρία Οικονομίδη, Όλγα Ζαφειροπούλου, Δήμητρα Αρκάλη, Στέργιος Κάτσουνας.

Παράλληλα, το experimental τμήμα της REBIRTH φιλοξενεί έργα που δημιουργήθηκαν στο στούντιο της Sealed Earth και ενσαρκώνουν την επαφή και τους πειραματισμούς των δημιουργών τους με τη μαγεία του πηλού και τις ποικίλες τεχνικές του.

Συμμετέχοντες: Πηγή Δανηλίδη (haotique), Τίμος Λειβαδίτης, Ευγενία Δήμα, Φώτης Τουρκοχωρίτης, Χριστίνα Εφραίμογλου, Δανάη Ίσοσαρη, Σοφία Αθανασοπούλου, Αναστασία Κυριακοπούλου, Μαρίνα Ναλμπάντη, Μαρία Παυλοπούλου.

Η επικεντρωμένη στο καλλιτεχνικό εργαστήριο προσέγγιση του «Rebirth» έρχεται να προστεθεί σε μια σειρά εκθέσεων που οργανώνονται στην Αθήνα το διάστημα αυτό. Στο πλαίσιο αυτό, η Sealed Earth παρουσιάζει 4 καταξιωμένους καλλιτέχνες της στο περίπτερο E3 στην μεγάλη ελληνική φουάρ τέχνης Art Athina, στο Ζάππειο Μέγαρο, 16-19 Σεπτεμβρίου 2022.

## “Ατα με τη γάτα” από το Θέατρο Κούκλας της Ιρίνα Μπόικο ξανά στο Θέατρο Ολνιο

Μια πρωτότυπη παράσταση για βρέφη, του είδους του Baby Theatre, για παιδιά από 10 μηνών έως 2,5 ετών, για πρώτη επαφή με το θέατρο. Μια μεγάλη περιπέτεια, του μικρού Τάκη, που ταξιδεύει στο όνειρό του με μια παραμυθένια Γάτα, μαζί με τα παιδιά θεατές, γνωρίζοντας το μαγικό μας κόσμο!

Η παράσταση δραστηριοποιεί τις αισθήσεις των βρεφών και αναπτύσσει τα συναισθήματά τους.

Κείμενο - σκηνοθεσία - κατασκευές: Ιρίνα Μπόικο

Μουσική: Γιώργος Στεφανακίδης

Παίζουν: Καλλιόπη Καραμάνη, Ιρίνα Μπόικο.

Σάββατο στις 10:30.



## Food for Thought

kids' edition

### Πετάω στο Νηπιαγωγείο

Το βιβλίο αυτό απευθύνεται σε κάθε παιδί που φοιτά στο Νηπιαγωγείο ή βρίσκεται στην ηλικία των πέντε έως έξι ετών. Περιλαμβάνει χαρούμενες, κατανοητές δραστηριότητες που θα το βοηθήσουν να κατακτήσει αβίαστα έννοιες και δεξιότητες που αναλογούν σε αυτή την ηλικία και να πετάξει με τα δικά του φτερά στον κόσμο της γνώσης.

Στις σελίδες του ΠΕΤΑΩ ΣΤΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ παρουσιάζονται θέματα όπως τα γράμματα, κεφαλαία και πεζά, οι αριθμοί, τα σχήματα, οι εποχές, οι μήνες και οι μέρες της εβδομάδας, μαθηματικές έννοιες και οι πρώτες πράξεις, ο εαυτός μου και οι άλλοι, το περιβάλλον μας, ο χρόνος, η αιτία και το αποτέλεσμα. Έτσι, κάθε παιδί θα έχει την ευκαιρία:

- να εξοικειωθεί περισσότερο με τον γραπτό και τον προφορικό λόγο,
- να ασχοληθεί με ασκήσεις λογικής, χρονικής ακολουθίας και κατανόησης κειμένων,
- να διασκεδάσει με κρυπτόλεξα, λαβύρινθους και σπαζοκεφαλιές,
- να πληροφορηθεί για τον κόσμο που μας περιβάλλει και για τη διατήρηση του περιβάλλοντος.

Γραμμένο σύμφωνα με τα Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών για το Νηπιαγωγείο από την εκπαιδευτικό Χαρά Κατσαρή το βιβλίο μπορεί να αξιοποιηθεί δημιουργικά τόσο από γονείς όσο και από εκπαιδευτικούς. Από τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ.





quote of the day

“GOOD HEALTH AND GOOD SENSE ARE TWO OF LIFE’S GREATEST BLESSINGS.”

Publilius Syrus

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Θεοκλής, Θεόκλεια,  
Σταύρος, Σταυριανός,  
Σταυρούλα,  
Σταυριανή, Σταυρίνα,  
Σταυρία



tip of the day

Our bodies are our gardens -  
our wills are our gardeners.

William Shakespeare

14 Σεπτεμβρίου

- › Ημέρα Εθνικής Μνήμης της Γενοκτονίας των Ελλήνων της Μικράς Ασίας από το Τουρκικό Κράτος
- › Παγκόσμια Ημέρα Ατοπικής Δερματίτιδας
- › National Eat a Hoagie Day
- › National Live Creative Day
- › National Parents Day Off
- › National Sober Day
- › National Virginia Day