



## 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)

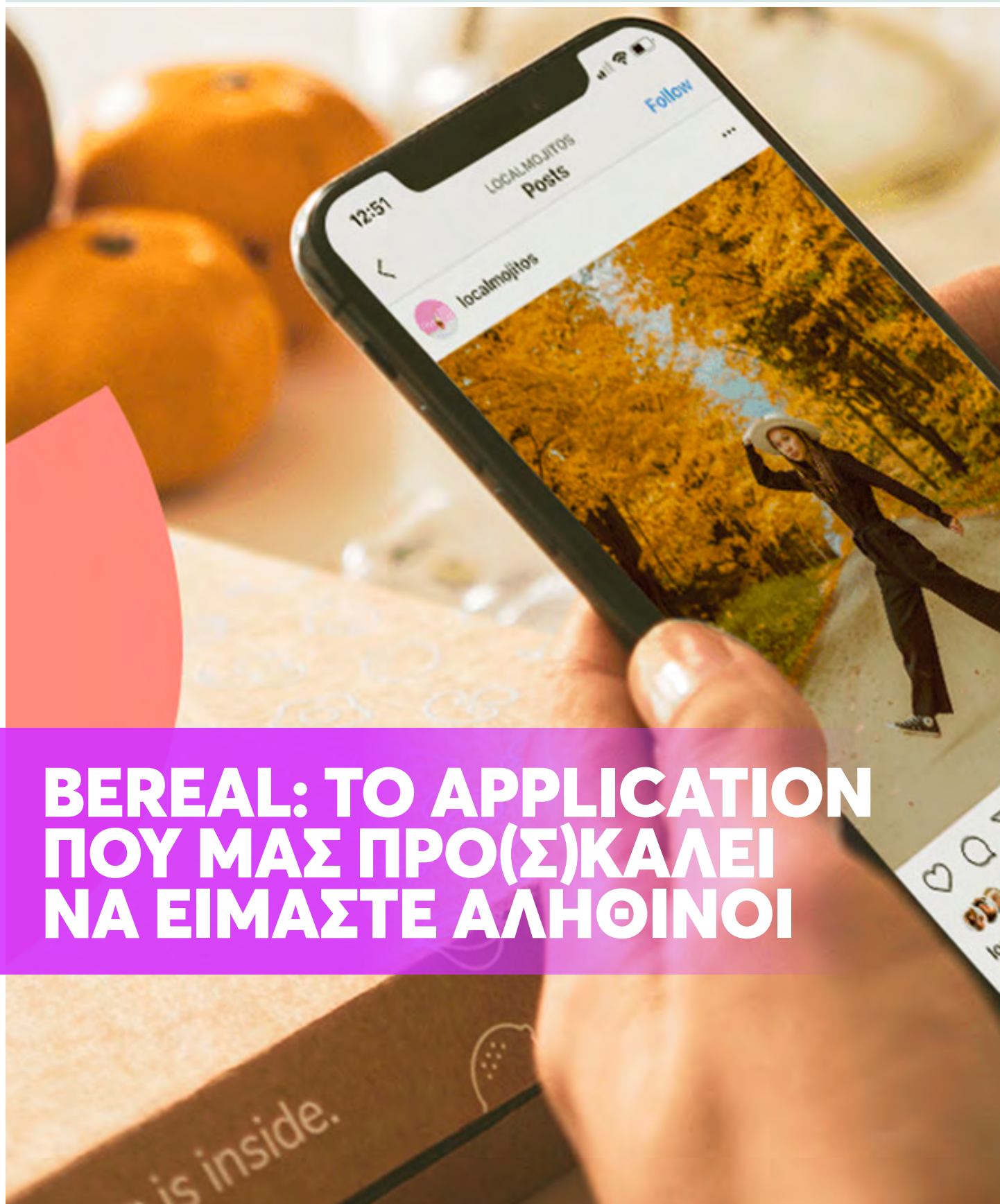


we4all

ΕΥΔΑΠ



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



**BEREAL: ΤΟ APPLICATION  
ΠΟΥ ΜΑΣ ΠΡΟ(Σ)ΚΑΛΕΙ  
ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΑΛΗΘΙΝΟΙ**

# TRULY GREECE

-  Η μεγαλύτερη συμμετοχή της Great Exhibitions στη Sial Paris
-  Εκθέτες μας οι μεγαλύτερες Ελληνικές εξαγωγικές εταιρείες
-  Taste Area & Live Cooking με προϊόντα εκθετών μας, με την υπογραφή του βραβευμένου με αστέρι Michelin, Maison Mavrommatis
-  Awarded Products Stand με περισσότερα από 80 διεθνώς βραβευμένα ελληνικά προϊόντα
-  Olive Oil Tasting Bar με εκλεκτά Ελληνικά ελαιόλαδα

## Be Truly. Be Greece.

Visit us: Hall 1 | Hall 5a | Hall 5b | Hall 5c | Hall 6 | Hall 7



**GREAT EXHIBITIONS**

Parc des expositions Paris Nord Villepinte  
15 - 19 Οκτωβρίου





# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Όλοι μας έχουμε πει ή σκεφτεί έστω για μία φορά στη ζωή μας ότι ζούμε για να δουλεύουμε και δεν δουλεύουμε για να ζούμε και να απολαμβάνουμε.

Σε ένα πηγαδάκι με συναδέλφους αντιληφθήκαμε ότι οι περισσότεροι από μας είχαμε είτε πολύ χαμηλή είτε σε έλλειψη την βιταμίνη D που είναι γνωστή ως η «βιταμίνη του ήλιου», γιατί ο ήλιος είναι ο βασικός υπεύθυνος για τη σύνθεσή της. Πες μου εσύ, πώς γίνεται στην ηλιόλουστη Ελλάδα να έχουμε έλλειψη της βιταμίνης D!

Και αφού αναρωτηθήκαμε πώς γίνεται τόσο μεγάλο ποσοστό Ελλήνων να έχει έλλειψη στη “βιταμίνη του ήλιου”, σε μία χώρα ξακουστή για τον ήλιο και τις παραλίες της, σε μία χώρα που είμαστε στην καρδιά του φθινοπώρου και ακόμα ο ήλιος καίει καταλήξαμε στο εξής: μπορεί να μένουμε στην Ελλάδα αλλά δεν ζούμε την Ελλάδα.

Αν το σκεφτείς με προσοχή θα δεις ότι μία ολόκληρη γενιά είναι εγκλωβισμένη μέσα σε αυτή τη φράση. Ναι, μένουμε στην Ελλάδα αφού τα σπίτια μας, οι δουλιές μας, οι διακοπές μας, τα πρόσωπα που αγαπάμε, οι δραστηριότητες που θέλουμε να κάνουμε βρίσκονται στην Ελλάδα. Όμως τι από αυτά ζούμε πραγματικά; Ζούμε το σπίτι μας όσο θα θέλαμε; Βλέπουμε τους αγαπημένους μας όσο επιθυμούμε; Κάνουμε εξορμήσεις στη θάλασσα ή στο βουνό για να μας δει λίγο ο ήλιος; Όχι, όχι και όχι.

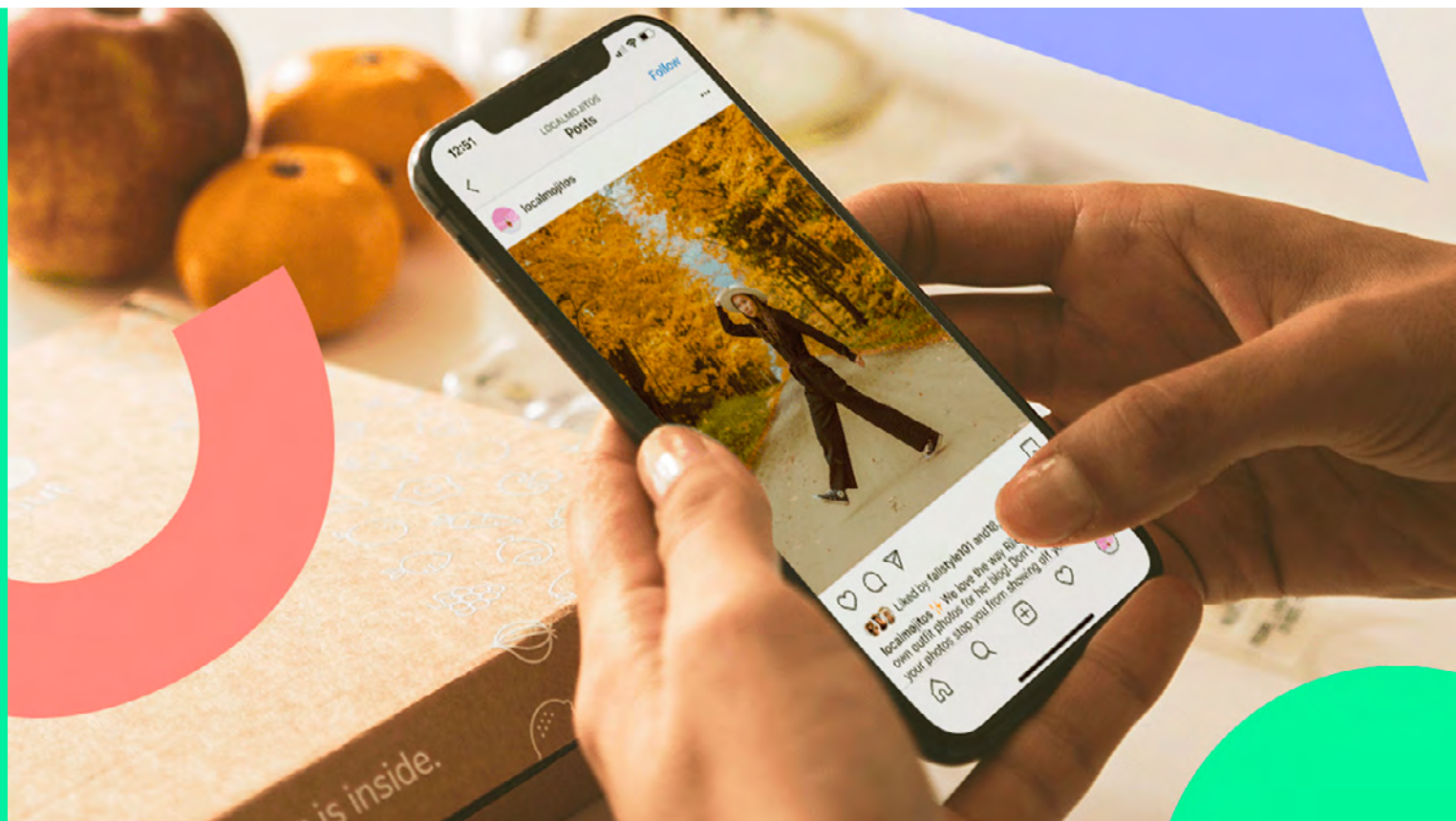
Τη δουλειά μας την προσπέρασα και μάλιστα εσκεμμένα αφού κατά γενική ομολογία οι περισσότεροι από μας μόνο αυτό κάνουμε. Λοιπόν, ήρθε η ώρα να ξεκινήσουμε και να ζούμε! Είναι η στιγμή να ξεκινήσουμε να δουλεύουμε για να ζούμε καλά και όχι το αντίστροφο. Είναι η σειρά μας να απολαύσουμε αυτά που οι τουρίστες πληρώνουν για να ζήσουν έστω για λίγο, τον ήλιο και τη θάλασσα, τον καθαρό αέρα και την εξοχή.

**Tip of the Day:** Μωρέ tip δεν έχω να σου δώσω αφού και εγώ το ψάχνω ακόμα. Πάντως να είσαι βέβαιος πως για όλα τα παραπάνω σίγουρα δεν μιλάω εκ του ασφαλούς, καθώς είναι γνωστή η εργασιομανία μου. Όμως ξέρεις κάτι; Βλέπω τις στιγμές να περνάνε από μπροστά μου και να χάνονται, πλούσια τουλάχιστον στο άμεσο μέλλον δεν προβλέπεται να γίνομαι και σαν μόνο δεδομένο αυτή τη στιγμή έχω τη βιταμίνη D που είναι στα πατώματα. Ε λέω λοιπόν, να ξεκινήσω από τα εύκολα πρώτα, να με βλέπει λίγο παραπάνω ο ήλιος και να ζω στην υπέροχη χώρα μου καμιά φορά με την ψυχολογία του τουρίστα και όχι απλά να δηλώνω κάτοικός της και θα δούμε τι κάνουμε και με τα υπόλοιπα. Άρα προς το παρόν λέω να ξεκλέβω χρόνο και να το ρίξω στη vitamin sea, εσύ τι λες;

Κλαίρη Στυλιαρά  
Chief of SayYessers  
[claire@sayes.gr](mailto:claire@sayes.gr)

# BeReal: Το application που μας προ(σ)καλεί να είμαστε αληθινοί

Έχετε ακούσει για το BeReal; Σε έναν εικονικό κόσμο όπου ό,τι προβάλλουμε στα κοινωνικά δίκτυα συχνά απέχει από την πραγματικότητα, μια νέα εφαρμογή μας προτρέπει να είμαστε αληθινοί. Ας τη γνωρίσουμε καλύτερα...



Το όνομά της παραπέμπει στην ειλικρίνεια και την αλήθεια. Βασική ιδέα πίσω από την εφαρμογή είναι η αυθεντικότητα και ο αυθορμητισμός. Να προβάλλουμε μια πραγματικότητα χωρίς φίλτρα και χωρίς υπεραναλύσεις πριν από κάθε δημοσίευση. Το BeReal βρέθηκε πρώτη φορά στο app store το 2020, αλλά έγινε πολύ γνωστό φέτος.

## Πώς δουλεύει το BeReal;

Κάθε μέρα αλλά διαφορετική ώρα, όλοι οι χρήστες λαμβάνουν μια ειδοποίηση. Από τη στιγμή που το κινητό τους χτυπήσει, έχουν δύο μόλις λεπτά για να τραβήξουν μία φωτογραφία με την μπροστινή και με την πίσω κάμερα του κινητού τους. Δεν υπάρχει η δυνατότητα να επεξεργαστείς τις φωτογραφίες που έβγαλες, ενώ οι φίλοι σου ειδοποιούνται αν κάνεις πάνω από μία προσπάθεια.



**BeReal.**





Για να δεις τις φωτογραφίες των άλλων πρέπει πρώτα να δημοσιεύσεις κι εσύ τη δική σου μέσα σε δύο λεπτά. Μπορείς επίσης να κάνεις δημοσιεύσεις και εκτός αυτού του χρονικού περιθωρίου και οι φίλοι σου θα μπορούν να τις δουν.

Επιπλέον, δεν μπορείς να χρησιμοποιήσεις emoji για να αντιδράσεις στις δημοσιεύσεις των φίλων σου! Υπάρχει ωστόσο η δυνατότητα να δημιουργήσεις τα δικά σου realmojis, να βγάλεις δηλαδή φωτογραφία που δείχνει την αντίδρασή σου.

### Προσπάθεια αλλαγής νοοτροπίας

Η εφαρμογή φαίνεται πως επιχειρεί να αλλάξει την νοοτροπία των χρηστών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Είναι όμως έτσι; Καταπολεμάται η τοξικότητα και προάγεται η ειλικρίνεια;

Ναι μεν το BeReal παρουσιάζει σε πρώτη ανάγνωση μια πιο ειλικρινή εικόνα της πραγματικότητας σε σχέση με τα υπόλοιπα μέσα -κυρίως λόγω των αφιλτράριστων φωτογραφιών- αλλά η δυνατότητα που δίνεται στους χρήστες για απεριόριστες λήψεις της αφιλτράριστης φωτογραφίας τους πολλοί λένε ότι ουσιαστικά αποδομεί την αρχική ιδέα της εφαρμογής. Γιατί δεν υπάρχει πραγματικά αυθορμητισμός, εφόσον, αν η πρώτη φωτογραφία που βγάζει ο χρήστης δεν τον ικανοποιεί, μπορεί να προχωρήσει σε μια νέα αλλά και να αντικαταστήσει ανά πάσα στιγμή το αναρτημένο του στιγμιότυπο με κάποιο άλλο.

### Μόνο για φίλους;

Το BeReal στο διαφημιστικό του spot αναφέρει: “Just your Friends, be Real”. Η παραπάνω φράση παραπέμπει σε ένα περιβάλλον όπου ο χρήστης αλληλεπιδρά μόνο με τους φίλους του. Όμως η εφαρμογή διαθέτει το παράθυρο “Discovery”, στο οποίο ο χρήστης μπορεί να προβάλει τις αναρτήσεις άγνωστων χρηστών και εκεί μπορεί να μοιραστεί τη δική του φωτογραφία.

### Μια έξυπνη επιχειρηματική κίνηση

Η εφαρμογή BeReal είναι σίγουρα μία έξυπνη επιχειρηματική κίνηση, καθώς προτείνει να κάνουμε αυτό που λείπει από τα social media: να είμαστε ο εαυτός μας. Πράγματι οι χρήστες των social media επιζητούν αυτή την αλλαγή και αναζητούν το ρεαλιστικό περιεχόμενο. Η αλήθεια είναι όμως ότι και στο BeReal πολύ συχνά οι χρήστες βλέπουν ασταμάτητα το περιεχόμενό τους, των “φίλων” τους αλλά και αγνώστων, με αποτέλεσμα να ζουν λιγότερο και να ποστάρουν/τσεκάρουν περισσότερο!



# Προστασία του θαλάσσιου περιβάλλοντος

Η προστασία του θαλάσσιου οικοσυστήματος αποτελεί βασική μέριμνα της ΕΥΔΑΠ. Στο πλαίσιο αυτό, η Εταιρεία εντάσσει διαδικασίες και δράσεις που συμβάλλουν αποτελεσματικά στη διατήρηση της καλής κατάστασης του θαλάσσιου οικοσυστήματος, σε συμμόρφωση με την περιβαλλοντική νομοθεσία και τις περιβαλλοντικές πολιτικές, όπως αυτές έχουν ενσωματωθεί στο Εθνικό και Ευρωπαϊκό Δίκαιο.

ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΚΕΛ ΨΥΤΤΑΛΕΙΑΣ



Τα Κέντρα Επεξεργασίας Λυμάτων (ΚΕΛ) αποτελούν βασικές περιβαλλοντικές υποδομές για την προστασία του θαλάσσιου περιβάλλοντος, μέσω της συλλογής και επεξεργασίας των αστικών λυμάτων της πρωτεύουσας.

Η καλή λειτουργία των ΚΕΛ της ΕΥΔΑΠ (ΚΕΛ Ψυττάλειας, Μεταμόρφωσης, Θρυσίου), η τήρηση των αυστηρών προδιαγραφών εκροών, ο έλεγχος, η διαρκής αναβάθμιση και συντήρησή τους με μέσα υψηλής τεχνολογίας, καθώς και η ανάπτυξη του δικτύου αποχέτευσης, συμβάλουν στην ελαχιστοποίηση των επιπτώσεων και τη διατήρηση της καλής κατάστασης των θαλάσσιων οικοσυστημάτων.

## Βιώσιμη διαχείριση αστικών λυμάτων

Η ΕΥΔΑΠ διαχειρίζεται και λειτουργεί τα μεγαλύτερα Κέντρα Επεξεργασίας Λυμάτων στην Ελλάδα. Η αποδεδειγμένη τεχνογνωσία της αποτελεί εγγύηση στην επέκταση των δραστηριοτήτων της, με μεγάλα έργα αποχέτευσης και επεξεργασίας αστικών λυμάτων.

Τα Κέντρα Επεξεργασίας Λυμάτων επιτυγχάνουν τους στόχους τους ελαχιστοποιώντας τις επιπτώσεις των επεξεργασμένων εκροών στους θαλάσσιους αποδέκτες. Οι επεξεργασμένες εκροές από το ΚΕΛ Ψυττάλειας και





ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΚΕΛ ΘΡΙΑΣΙΟ

Θριασίου καταλήγουν στο Σαρωνικό και τον κόλπο της Ελευσίνας και του ΚΕΛ Μεταμόρφωσης στο Σαρωνικό, μέσω του βασικού του αποδέκτη, του ποταμού Κηφισού. Η επεξεργασμένη εκροή των ΚΕΛ καταλήγει στη θάλασσα απαλλαγμένη από το ρυπαντικό φορτίο σε ποσοστό περίπου 95%.

Καθοριστικό παράγοντα προστασίας του θαλάσσιου περιβάλλοντος θα αποτελέσει η υλοποίηση των νέων έργων αποχέτευσης στις περιοχές της Ανατολικής Αττικής με την ολοκληρωμένη διαχείριση των λυμάτων και με εφαρμογή των αρχών της κυκλικής οικονομίας.

Τα ΚΕΛ έχουν σχεδιαστεί για να λειτουργήσουν με τεχνολογία αιχμής για την επαναχρησιμοποίηση του ανακτημένου νερού, μετά την επεξεργασία του, για αστική και περιαστική χρήση και αρδευτικούς σκοπούς, μειώνοντας ταυτόχρονα και το ενεργειακό αποτύπωμα των έργων.

ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΚΕΛ ΨΥΤΤΑΛΕΙΑΣ







## Συνεργασίες με επιστημονικούς φορείς και δημοσιοποίηση αποτελεσμάτων καλής λειτουργίας των ΚΕΛ στο κοινό

Η καλή λειτουργία των ΚΕΛ σχετίζεται άμεσα με την ποιότητα των εκροών τους.

Η ΕΥΔΑΠ, για την επιβεβαίωση της αποδοτικής λειτουργίας των Κέντρων Επεξεργασίας Λυμάτων της, πραγματοποιεί συνεχείς ελέγχους και μελέτες, που αφορούν στην επίδραση της διάθεσης των επεξεργασμένων υγρών αποβλήτων στις κολυμβητικές παραλίες της Αττικής πλησίον των ΚΕΛ.

Για τον λόγο αυτόν, η ΕΥΔΑΠ εφαρμόζει ένα εκτεταμένο πρόγραμμα εκσυγχρονισμού των εγκαταστάσεών της που οδηγεί σε όρια ποιότητας εκροών πολύ χαμηλότερα των οριζόμενων στις Αποφάσεις Έγκρισης Περιβαλλοντικών Όρων (ΑΕΠΟ), επιτυγχάνοντας αξιοσημείωτη εξοικονόμηση ενέργειας, ιδιαίτερα στο ΚΕΛ Ψυττάλειας.

Σήμερα οι παραλίες του Σαρωνικού κόλπου γύρω από την Ψυττάλεια έχουν ποιοτικά χαρακτηριστικά που πληρούν την απαιτούμενη υψηλή ποιότητα υδάτων κολύμβησης, όπως αποδεικνύεται από την περιβαλλοντική παρακολούθηση, με συχνές μετρήσεις που πραγματοποιούνται από αρμόδιους κρατικούς φορείς, όπως το ΕΛΚΕΘΕ, η Γενική Γραμματεία Φυσικού Περιβάλλοντος και Υδάτων του Υπουργείου Περιβάλλοντος και Ενέργειας, η Περιφέρεια Αττικής και το Πρόγραμμα Γαλάζιες Σημείες.

Η ΕΥΔΑΠ έχει αναθέσει στο ΕΛΚΕΘΕ τη συστηματική παρακολούθηση του οικοσυστήματος του Σαρωνικού κόλπου και του κόλπου της Ελευσίνας, που αποτελούν “ευαίσθητους αποδέκτες”.

Το πρόγραμμα παρακολούθησης των οικοσυστημάτων του Σαρωνικού έχει ξεκινήσει πριν ακόμη από την κατασκευή και λειτουργία του ΚΕΛΨ και επιβεβαιώνει τη διατήρηση και διαχρονική βελτίωση της

καλής κατάστασης του οικοσυστήματος του Σαρωνικού.

Τα αποτελέσματα των ποιοτικών αναλύσεων που αφορούν στις εκροές των ΚΕΛ προκύπτουν από προβλεπόμενες δειγματοληψίες και είναι προσβάσιμα στο κοινό, μέσω της Εθνικής βάσης Δεδομένων για την Παρακολούθηση της Λειτουργίας των Εγκαταστάσεων Επεξεργασίας Λυμάτων του ΥΠΕΝ (<http://astikalimata.ypeka.gr/>).

Η παρακολούθηση περιλαμβάνει τους απαραίτητους δείκτες και παραμέτρους για την αξιολόγηση της περιβαλλοντικής και οικολογικής κατάστασης του θαλάσσιου οικοσυστήματος και συγκεκριμένα φυσικές παραμέτρους, όπως θερμοκρασία, αλατότητα, πυκνότητα, διαλυμένο οξυγόνο, φθορισμό διαύγεια/ θολερότητα, θρεπτικά άλατα και χλωροφύλλη.

Όπως στα προηγούμενα χρόνια, έτσι και το 2021, η τήρηση των ορίων ποιότητας των εκροών των ΚΕΛ της ΕΥΔΑΠ συμβάλλει καθοριστικά στη βελτίωση της κατάστασης των θαλάσσιων οικοσυστημάτων του Σαρωνικού.





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

# Οστεοπόρωση & Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα

Στις 20 Οκτωβρίου είναι η Παγκόσμια Ημέρα Οστεοπόρωσης. Οστεοπόρωση = Οστούν (=κόκκαλο) + Πορώδης (=ο έχων πόρους). Νόσος (σκελετική διαταραχή) χαρακτηριζόμενη από χαμηλή οστική Αντοχή + διαταραχή της μικροαρχιτεκτονικής του οστού, που συνοδεύεται από αυξημένη ευθραυστότητα του σκελετού + αυξημένο κίνδυνο κατάγματος. Ένα τεράστιο Επιδημιολογικό πρόβλημα και για τα δύο φύλα.



## Συμπτώματα Οστεοπόρωσης

Η οστεοπόρωση είναι μία «ύπουλη» νόσος. Η απουσία συμπτωμάτων για μεγάλο χρονικό διάστημα είναι χαρακτηριστικό της. Περίπου 20% των Ελληνίδων άνω των 50 ετών έχουν εγκατεστημένη οστεοπόρωση, ενώ το 30% του αντίστοιχου πληθυσμού εμφανίζει χαμηλή οστική πυκνότητα.

Το ιστορικό ενός οποιουδήποτε κατάγματος χαμηλής ενέργειας, αυξάνει τον κίνδυνο για επόμενο κάταγμα 4-5 φ. στο 1ο έτος, και ποτέ δεν μηδενίζεται.

## Τύποι Οστεοπόρωσης

### ΠΡΩΤΟΠΑΘΗΣ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ

- Μετεμηνοπαυσιακή
- Ηλικιακή Οστεοπόρωση
- Νεανική Ιδιοπαθής
- Οστεοπόρωση της Κύησης / Γαλουχίας
- Εντοπισμένη Οστεοπόρωση

### ΔΕΥΤΕΡΟΠΑΘΗΣ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ

Παρατηρείται σε ποσοστό 20-35% στις γυναίκες και 40-55% στους άντρες.

Οι ασθενείς με Αυτοάνοσες Παθήσεις - όπως η Ρευματοειδής Αρθρίτιδα και ο Συστηματικός Ερυθηματώδης Λύκος αναπτύσσουν δευτερογενή Οστεοπόρωση.

## Παράγοντες κινδύνου στα Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα

- η χρόνια φλεγμονή,
- οι ανοσολογικοί παράγοντες,
- οι παραδοσιακοί παράγοντες,
- ο μεταβολισμός και
- οι φαρμακευτικοί παράγοντες

Η φαρμακευτική αγωγή είναι πολύπλοκη σε ασθενείς με ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ και ΑΥΤΟΑΝΟΣΗ νόσο.





### Παράγοντες κινδύνου για οστεοπόρωση και κατάγματα σε ΑΥΤΟΑΝΟΣΕΣ Φλεγμονώδεις ρευματικές ασθένειες

#### Παράγοντες σχετιζόμενοι με τον ασθενή

- Ηλικία
- Κληρονομικότητα
- Χαμηλό Σωματικό Βάρος
- Πτώσεις
- Τρόπος Ζωής

#### Παράγοντες σχετιζόμενοι με την νόσο

- Φλεγμονή
- Ακινησία
- Υψηλές δόσεις Κορτιζόνης

#### Άλλοι παράγοντες

-Έλλειψη βιτ. D στον Συστηματικό Ερυθηματώδη Λύκο  
 -Εύθραστα οστά στην Αγκυλωτική Σπονδυλαρθρίτιδα  
 Όλες οι μελέτες έχουν δείξει ότι η απώλεια οστικής μάζας είναι πιο συχνή σε ασθενείς με ΣΕΛ - από ό,τι στον υγιή άνθρωπο.

Η αναφερθείσα συχνότητα της οστεοπενίας είναι 25% -74%, ενώ της Οστεοπόρωσης είναι 1,4% -68%. Η 10-ετής επιβίωση ασθενών με ΣΕΛ ανέρχεται σε >94%και

η αντιμετώπιση της Οστεοπόρωσης πρέπει να είναι ενσωματωμένη στην θεραπεία του ΣΕΛ.

Απαραίτητος είναι ο έλεγχος της Ενεργότητας της Νόσου. Επειδή ακόμη και χαμηλές δόσεις γλυκοκορτικοειδών (GC)προκαλούν αύξηση του κινδύνου κατάγματος, οι κλινικοί ιατροί πρέπει να μειώσουν σύντομα την δόση των GC όταν η ασθένεια είναι υπό έλεγχο.

### Συμπερασματικά

- Ο έλεγχος της υποκείμενης ρευματικής νόσου είναι το πρώτο βήμα προς την πρόληψη του OP και των καταγμάτων.
- Ο ρυθμός καθίζησης των ερυθροκυττάρων (ΤΚΕ ) και η C αντιδρώσα πρωτεΐνη (CRP) πρέπει να διεξάγονται πάντοτε.
- Η ένδειξη για το πότε πρέπει να διεξάγεται η πυκνομετρίας (ΜΟΠ) θα πρέπει να αναλύεται για κάθε ασθενεία.
- Πρέπει να δοθεί προσοχή στην απώλεια οστικής μάζας στις ρευματικές νόσους.
- Εκτός από αυτό, ένας υγιεινός τρόπος ζωής είναι σημαντικός καθώς και συμπληρώματα ασβεστίου και βιταμίνης D.
- Τα διφωσφονικά ή το denosumab ενδέχεται να είναι απαραίτητα για ασθενείς με χαμηλή BMD.



## Η Ζαλφα γιόρτασε την Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής με ένα γεύμα «αγάπης»

Η Ζαλφα – ΑΦΟΙ Κ. ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΙΟΥ Α.Ε.Β.Ε. με σεβασμό στον άνθρωπο και με έντονο το αίσθημα της αλληλεγγύης, ένωσε για ακόμη μία φορά τις δυνάμεις της με το «The Love Van» προσφέροντας φαγητό στους συνανθρώπους μας που το έχουν ανάγκη. Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής, την Τετάρτη 12 Οκτωβρίου 2022, η Ζαλφα – ΑΦΟΙ Κ. ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΙΟΥ Α.Ε.Β.Ε. βρέθηκε στην Πλατεία Ασωμάτων με μία πολύ δυνατή εθελοντική ομάδα από εργαζομένους της μαγειρεύοντας συνολικά πάνω από 200 γεύματα με όσπρια και ρύζια Ζαλφα. Οι εθελοντές της Ζαλφα και της ομάδας του «The Love Van» αφού μαγείρεψαν με πολύ μεράκι και καλή διάθεση μία πολύ θρεπτική συνταγή με κόκκινες φακές και ρύζι basmati, μοίρασαν το φρεσκομαγειρεμένο ζεστό φαγητό σε συνανθρώπους μας που το έχουν ανάγκη, ομορφαίνοντας την ημέρα τους, επιτελώντας παράλληλα πολύ σημαντικό κοινωνικό έργο, που αποτελεί και δέσμευση της εταιρείας. Μέσα από αυτή την κίνηση αγάπης και ζεστασιάς, η Ζαλφα στέκεται με ουσιαστικό τρόπο στο πλευρό των συνανθρώπων μας που το χρειάζονται, γιατί το φαγητό είναι πάντα πιο νόστιμο όταν το μοιράζεσαι!



## Μια έρημος στην Ελλάδα!

SAY *yes* & get **impressed**

Κι όμως η Ελλάδα έχει έρημο και βρίσκεται στη Λήμνο. Ελάχιστη βλάστηση και αμμοθίνες που απλώνονται σε έκταση περίπου 70 στρεμμάτων δημιουργούν ένα μοναδικό τοπίο.

Βρίσκεται στο βόρειο τμήμα του νησιού, κοντά στο χωριό Κατάλακκος. Εκεί γυρίστηκε η σκηνή της ερήμου με τη Ρένα Βλαχοπούλου στο «Μία Ελληνίδα στο Χαρέμι». Στην έρημο της Λήμνου συναντάμε τα ερείπια του μεσαιωνικού κάστρου και του βυζαντινού πύργου της Μεγίστης Λαύρας. Η έρημος της Λήμνου αποτελεί τόπο γυρισμάτων για πολλά διαφημιστικά σποτ.



## «Ελληνικό άρωμα και ήλιο μετέφερε στις Κάννες το Ούζο Πλωμαρίου»

Η αποσταγματοποιία Πλωμαρίου Ισίδωρος Αρβανίτης για 4 η φορά έδωσε το παρόν στον μεγαλύτερο θεσμό για τον παγκόσμιο κλάδο αφορολόγητων ειδών, που απευθύνεται σε επαγγελματίες του Travel/Retail, την έκθεση Tax Free World Association Exhibition & Conference (TFWA). Η έκθεση πραγματοποιήθηκε στις Κάννες και συγκεκριμένα στο Palais des Festivals από τις 2 έως τις 6 Οκτωβρίου. Εκεί, η Ποτοποιία έδωσε το στίγμα της, με το Ούζο Πλωμαρίου, το εξαιρετικής ποιότητας απόσταγμα που έχει συνδεθεί με την παράδοση και το ελληνικό καλοκαίρι.

Το κεντρικό θέμα της έκθεσης ήταν η «προσαρμογή σε έναν νέο κόσμο» του λιανικού εμπορίου, συμπεριλαμβανομένων εργαστηρίων και παρουσιάσεων για νέες τάσεις όπως η ψηφιοποίηση, το metaverse, το ηλεκτρονικό εμπόριο, οι offline και οι online υπηρεσίες.

Η παρουσία του Ούζου Πλωμαρίου αποτελεί συνέχεια της αναγνώρισης του, ως ένα διεθνούς φήμης απόσταγμα με παρουσία σε σημαντικά καταστήματα αφορολόγητων ειδών στο εξωτερικό (Ισραήλ, Τουρκία, Ντουμπάι, Κύπρο, Ιράκ, Ισλανδία στη Φινλανδία κ.α).

Στον χώρο Bay Village, το εθνικό χαρακτηριστικό απόσταγμα υποδέχτηκε τους επισκέπτες της έκθεσης μεταφέροντας τους νοητά στην Ελλάδα. Κεντρικό θέμα του stand ήταν η νέα Συλλεκτική φιάλη 2022 του Ούζου Πλωμαρίου που δημιουργήθηκε, με σκοπό να τιμήσει την ελληνική παράδοση και ναυτική κουλτούρα, και στοχεύει στη διατήρηση και διάδοση της τόσο βαθιάς παράδοσης της ναυτοσύνης και των τεχνών που περικλείει.

Οι επισκέπτες είχαν την ευκαιρία να θαυμάσουν από κοντά τη Συλλεκτική φιάλη όπου οι πινελιές και τα χρώματα των ξύλινων παραδοσιακών καϊκιών παντρεύονται με το εθνικό μας απόσταγμα. Παράλληλα, πραγματοποιήθηκε διαγωνισμός όπου 5 τυχεροί κέρδισαν τη Συλλεκτική Φιάλη.



## Agenda

### Webinar: Ενίσχυση των ψηφιακών δεξιοτήτων επαγγελματιών & επιχειρήσεων στις Τέχνες & τον Πολιτισμό

Το [ΚΜΟΠ](#) και η [Clio Muse Tours](#) σας προσκαλούν σε διαδικτυακό σεμινάριο που διοργανώνουν την Τρίτη 25 Οκτωβρίου 2022, ώρα 15.00-17.00, στο οποίο θα παρουσιαστεί χρήσιμο εκπαιδευτικό υλικό για την ανάπτυξη των ψηφιακών δεξιοτήτων επαγγελματιών και μικρομεσαίων επιχειρήσεων στους κλάδους των Τεχνών και του Πολιτισμού.

Στο σεμινάριο θα παρουσιαστεί η ψηφιακή εκπαιδευτική πλατφόρμα, που δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού προγράμματος GRACE, για την ανάπτυξη και ενδυνάμωση των ψηφιακών δεξιοτήτων των επαγγελματιών στους συγκεκριμένους κλάδους, ώστε να μπορούν να ανταποκριθούν στις σύγχρονες απαιτήσεις της αγοράς εργασίας. Θα παρουσιαστεί επίσης ένας σχετικός οδηγός με συμβουλές και κατευθυντήριες οδηγίες ώστε να μπορούν οι ενδιαφερόμενοι/ες να αξιοποιήσουν το εκπαιδευτικό υλικό που παρέχεται στην πλατφόρμα. Μπορείτε να δείτε την πρόσκληση [ΕΑΩ](#).

GRACE

Co-funded by the European Union

Financed by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Cultural Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

WEBINAR

Ενίσχυση των ψηφιακών δεξιοτήτων επαγγελματιών και επιχειρήσεων στους κλάδους των Τεχνών και του Πολιτισμού

Τρίτη 25 Οκτωβρίου 2022 | 15:00 – 17:00



## Nescafé Gold Cappuccino – Τρεις νέες γεύσεις που θα δώσουν άλλο νόημα στη στιγμή σου!

Το φθινόπωρο και η εποχή του «Home Sweet Home» είναι εδώ! Τρεις νέες γευστικές επιλογές για μια ζεστή κούπα καφέ έρχονται για να σου προσφέρουν μοναδικές στιγμές στο σπίτι σου!

Ο Nescafé Gold Hazelnut Latte, καθώς και οι δύο νέες limited edition γεύσεις Nescafé Gold Salted Caramel Mocha και Nescafé Gold White Chocolate Cappuccino θα απογειώσουν τις στιγμές σου με τη δική τους ζεστή, ξεχωριστή γεύση.

Σίγουρα θα ενθουσιαστείς με το νέο Nescafé Gold Hazelnut Latte με υπέροχες νότες φουντουκιού και ένα αρμονικά καβουρδισμένο χαρμάνι καφέδων Arabica και Robusta. Οι λεπτοαλεσμένοι κόκκοι καφέ σε συνδυασμό με το πλούσιο άρωμα και τη βελούδινη κρέμα συνθέτουν μια μοναδική γευστική εμπειρία.

Ο Nescafé Gold Salted Caramel Mocha προσφέρει την τέλεια ισορροπία μεταξύ εκλεκτών κόκκων καφέ και κακάο που συνδυάζεται ιδανικά με τη γεύση αλμυρής καραμέλας! Αν η «κρυφή» σου αμαρτία είναι η σοκολάτα, δοκίμασε μια λαχταριστή κούπα Nescafé Gold White Chocolate Cappuccino που θα σε ξετρελάνει με το τέλειο άρωμα λευκής σοκολάτας και τη γεμάτη γεύση καφέ! Οι νέες limited edition γεύσεις Nescafé Gold Cappuccino θα γίνουν η μικρή, καθημερινή σου λατρεία! Γι' αυτό, μη χάσεις την ευκαιρία να τις δοκιμάσεις, καθώς θα είναι διαθέσιμες για περιορισμένο χρονικό διάστημα.



## Green News

### "Second Sun": Ένα ιστιοφόρο από φύκια και πλαστικά απόβλητα!



Ο σχεδιαστής Cesar Pieri και το Furf Design Studio δημιούργησαν ένα ιστιοφόρο που έρχεται από το μέλλον!

Για τη δημιουργία του σκάφους, το στούντιο και ο σχεδιαστής επέλεξαν υλικά φιλικά προς το περιβάλλον. Το κύτος του ιστιοφόρου Segundo Sol (Δεύτερος Ήλιος), όπως ονομάζεται, είναι διαφανές και έχει κατασκευαστεί από βιοπολυμερές με βάση τα φύκια. Το ύφασμα είναι από ρυπογόνο πλαστικό το οποίο συλλέχθηκε από τους ωκεανούς.

Σκοπός των δημιουργών είναι να ευαισθητοποιήσουν την κοινή γνώμη σχετικά με τις μακροχρόνιες περιβαλλοντικές επιπτώσεις της ρύπανσης των υδάτων από τα πλαστικά απόβλητα.



## Η νέα μέθοδος υποκλοπής των προσωπικών μας δεδομένων

Ερευνητές του Πανεπιστημίου της Γλασκώβης παρουσίασαν μια νέα μέθοδο υποκλοπής των προσωπικών μας δεδομένων.

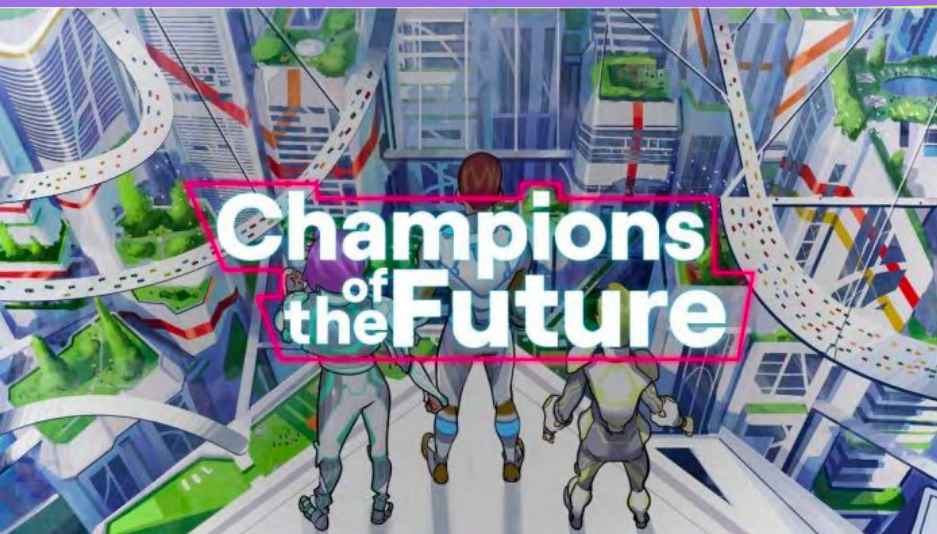
Όταν πληκτρολογούμε, παράγεται θερμότητα στη συσκευή της πληκτρολόγησης. Οι ερευνητές ανέπτυξαν ένα σύστημα τεχνητής νοημοσύνης που ονόμασαν ThermoSecure. Πραγματοποίησαν μια επίδειξη όπου μια θερμική κάμερα που διαθέτει το ThermoSecure μπορεί να καταγράψει εικόνες σε μια συσκευή στην οποία κάποιος πληκτρολόγησε ένα password και οι εικόνες αποκάλυψαν τον κωδικό.

Οπότε μπορεί κάποιος έχοντας μία τέτοια θερμική κάμερα να δει τον κωδικό που πληκτρολογήσαμε σε ένα μηχάνημα ATM ή ακόμα να καταγράψει τη θερμική εικόνα ενός κινητού τηλεφώνου όταν ο κάτοχός του πατήσει τον κωδικό εισόδου. Έτσι σε περίπτωση που καταφέρει να πάρει τη συσκευή θα μπορεί να την ανοίξει. Το ίδιο μπορεί να κάνει η θερμική κάμερα και με το πληκτρολόγιο ενός υπολογιστή.

Στις δοκιμές που έγιναν η θερμική κάμερα κατάφερε να ανακτήσει τα passwords με ποσοστό επιτυχίας 86% σε χρονικό διάστημα 20 δευτερολέπτων μετά την πληκτρολόγηση του κωδικού και με ποσοστό 67% σε χρονικό διάστημα 60 δευτερολέπτων μετά την καταγραφή του κωδικού.



## PLAYENERGY 2022: Η 3η έκδοση του διαγωνισμού μας ταξιδεύει σε ένα βιώσιμο μέλλον!



Το PlayEnergy είναι ένα διεθνές project με θεματική το περιβάλλον και την καινοτομία που αναπτύχθηκε από την ιταλική εταιρεία ενέργειας Enel σε συνεργασία με την Campus Party. Οι δύο πρώτες εκδόσεις του έφτασαν σε όλο τον κόσμο, προσεγγίζοντας συνολικά 20 εκατομμύρια νέους και φτάνοντας τις 15.000 ενεργές συμμετοχές!

Απευθύνεται σε νέους ηλικίας 14 έως 20 ετών από την Ιταλία, τη Βραζιλία, τη Χιλή, την Κολομβία, την Αργεντινή, το Περού και την Ελλάδα και έχει στόχο να τους δώσει ηγετικό ρόλο στην οικοδόμηση ενός βιώσιμου, καινοτόμου μέλλοντος, παίζοντας με τον εξηλεκτρισμό και την αξιοποίηση των ανανεώσιμων πηγών ενέργειας.

Μέσα από ένα παιχνίδι επιστημονικής φαντασίας

οι παίκτες μπορούν να επιλέξουν το avatar τους και να απαντήσουν σε τέσσερις βασικές και είκοσι συμπληρωματικές προκλήσεις με θέμα την ηλεκτροδότηση, την ενεργειακή μετάβαση, τη βιωσιμότητα και την απανθρακοποίηση. Οι κύριες προκλήσεις συμπληρώνονται από κάθε διαγωνιζόμενο ξεχωριστά, ενώ τις 20 προαιρετικές μπορούν οι διαγωνιζόμενοι να τις ολοκληρώσουν και σε ομάδες. Οι συμμετέχοντες που θα κατακτήσουν τις εννιά πρώτες θέσεις θα κερδίσουν βραβεία έως και 1.000 ευρώ σε δωροεπιταγές, ενώ οι φιναλίστ των επτά πρώτων θέσεων της παγκόσμιας κατάταξης θα συμμετάσχουν μαζί με δύο συνοδούς τους στο τελικό ψηφιακό Hackathon, τον Απρίλιο του 2023.

Ο διαγωνισμός έχει ξεκινήσει με την πρώτη φάση να ολοκληρώνεται στις 7 Δεκεμβρίου. Η δεύτερη φάση είναι από τις 8 Δεκεμβρίου μέχρι τις 5 Μαρτίου. Για την εγγραφή ακολουθήστε τον παρακάτω σύνδεσμο: <https://playenergy.enel.com/>



## Μια τρελή τρελή Αλφαβήτα

Τι συμβαίνει όταν ο Λευτέρης Ελευθερίου συναντά τον Αλκιβιάδη Κωνσταντόπουλο ή αλλιώς, όταν ο Αλφαβητούλης συναντά τον Άνθρωπο Ορχήστρα; Οι δύο πληθωρικοί καλλιτέχνες συναντιούνται ξανά σε μία παιδική παράσταση για μικρά και μεγάλα παιδιά για πέντε παραστάσεις στο "Θέατρον" του Κέντρου Πολιτισμού Ελληνικός Κόσμος", αίθουσα "Ιφιγένεια".

Ο Αλφαβητούλης - Λευτέρης είναι ένας απίθανος χαρακτήρας που αναζητά τον πιο μελωδικό τρόπο για να μάθει τα γράμματα της Αλφαβήτας και τα μυστικά τους. Στο πλευρό του στέκεται ο Άνθρωπος Ορχήστρα - Αλκιβιάδης, ο οποίος μέσα από τραγούδια και ρυθμούς και με

την πολύτιμη βοήθεια του κοινού θα βοηθήσει τον συμπαθητικό αυτό ήρωα να ανακαλύψει με τον πιο διασκεδαστικό τρόπο τα 24 γραμματάκια. Φορτώνεται τα μουσικά του όργανα και, παρέα με τον Αλφαβητούλη και τους μουσικούς που παίζουν επί σκηνής, μετατρέπουν κάθε γράμμα της Αλφαβήτας σε νότες, ιστορίες, εικόνες, τραγούδι και χορό.

Μια διαδραστική παράσταση που συνδυάζει ζωντανή μουσική (βιολί, μαντολίνο, κιθάρα, ακορντεόν, τρομπόνι, μπουζούκι, κρουστά), τραγούδι, χορό, θεατρικό παιχνίδι και κουκλοθέατρο, δίνοντας την ευκαιρία στα παιδιά να μάθουν με ψυχαγωγικό τρόπο.

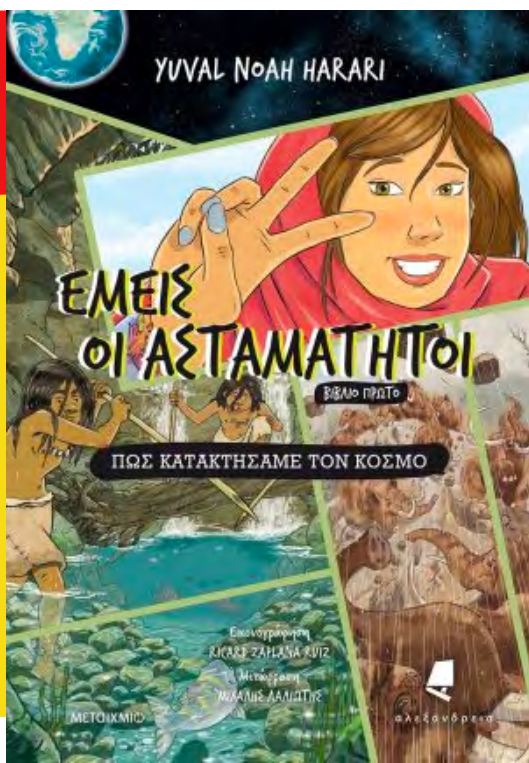
Η παράσταση βασίζεται στο βραβευμένο βιβλίο "Μια τρελή τρελή ΑΒ" της Ράνιας Μπουμπουρή. Απευθύνεται σε παιδιά από 3 ετών και άνω. Σάββατο στις 17:00. 22 Οκτωβρίου 2022 - 19 Νοεμβρίου 2022.



## Food for Thought

kids' edition

### Εμείς οι ασταμάτητοι 1: Πώς κατακτήσαμε τον κόσμο



Από τις σαβάνες της Αφρικής μέχρι τους πάγους της Γροιλανδίας, οι άνθρωποι είναι οι κυρίαρχοι του πλανήτη Γη. Πώς όμως γίναμε τόσο ισχυροί; Το βιβλίο αυτό αποκαλύπτει ότι οι άνθρωποι έχουν μια υπερδύναμη που την έχουν χρησιμοποιήσει για να δημιουργήσουν παράξενα και μυστηριώδη πράγματα - από φαντάσματα και πνεύματα μέχρι κυβερνήσεις και εταιρείες.

Ακολουθήστε τους αρχαίους ανθρώπους στο ταξίδι που τους οδήγησε έξω από την Αφρική και μάθετε στην πορεία πώς η φωτιά συρρίκνωσε το στομάχι μας, τι μας λείπει το ποδόσφαιρο για τους ανθρώπους και γιατί το χρήμα είναι το πιο πετυχημένο παραμύθι. Πρόκειται για την ιστορία της ανθρωπότητας όπως δεν την έχετε ξανακούσει ποτέ, με νάνους, γιγάντια φίδια, το Μεγάλο Πνεύμα του Λιονταριού που ζει πάνω απ' τα σύννεφα και το δάχτυλο ενός παιδιού που έζησε 50.000 χρόνια πριν και αποκαλύπτει τα μυστήρια της καταγωγής του ανθρώπου. Σε αυτό το αποκαλυπτικό και συναρπαστικό βιβλίο, το πρώτο μιας τετράτομης σειράς, ο διάσημος Γιουβάλ Νώε Χαράρι απευθύνεται με το μοναδικό του στιλ σε ένα εντελώς νέο κοινό. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



ΘΑ ΘΥΣΙΑΖΕΣ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ ΣΟΥ  
ΓΙΑ ΧΑΡΗ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ;

# Λίγο πριν χαθείς

goodreads  
CHOICE  
AWARDS  
2021

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟ  
ΘΡΙΑΞ

ΛΟΡΑ ΝΤΕΪΒ



## Λίγο πριν χαθείς

Οι απεγνωσμένες κλήσεις στον άντρα της μένουν αναπάντητες. Το μόνο που έχει στα χέρια της από εκείνον είναι ένα σημείωμα: Προστατέψέ την.

Η νιόπαντρη Χάνα ξέρει τι της ζητάει ο Όουεν: να προστατέψει την έφηβη κόρη του, την Μπέιλι, που έχασε τη μητέρα της με τραγικό τρόπο όταν ήταν μικρή. Αυτό που δεν ξέρει είναι για ποιο λόγο εξαφανίστηκε και ποιος στ' αλήθεια ήταν, καθώς η ζωή τους εκτροχιάζεται – το αφεντικό του Όουεν συλλαμβάνεται για απάτη και η αστυνομία καλεί τη Χάνα για ανάκριση.

Πρέπει να μάθει την αλήθεια και γι' αυτό θα αγωνιστεί μαζί με την Μπέιλι, παρόλο που η μικρή δεν την εμπιστεύεται. Όταν τα κομμάτια του παζλ αρχίσουν να μπαίνουν στη θέση τους ωστόσο, δε θ' αργήσουν και οι δυο να καταλάβουν πως οι ζωές τους θα αλλάξουν για πάντα... Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

## Στον κήπο με τα θηρία

ERIK LARSON

# ΣΤΟΝ ΚΗΠΟ ΜΕ ΤΑ ΘΗΡΙΑ

ΕΝΑ ΣΥΝΑΡΠΑΣΤΙΚΟ ΧΡΟΝΙΚΟ  
ΤΗΣ ΑΝΟΔΟΥ ΤΟΥ ΤΡΙΤΟΥ ΡΑΪΧ

NETWORKER, ΑΝΔΡΕΑΣ ΜΟΥΣΑΝΑΚΗΣ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ



Βερολίνο 1933: Ο χαμηλών τόνων καθηγητής Γουίλιαμ Ντοντ φτάνει στην Ευρώπη, συνοδευόμενος από την οικογένειά του, ως ο νέος πρεσβευτής των ΗΠΑ στη Γερμανία. Είναι η περίοδος που ο Χίτλερ μηχανεύεται τρόπους για να εδραιώσει την κυριαρχία του και να απαλλαγεί από όσους στέκονται εμπόδιο στα σχέδιά του.

Η οικογένεια των Αμερικανών θα βρεθεί σε μια πόλη με τα πιο εντυπωσιακά και αβανγκάρντ κτίρια στον κόσμο, όπου τα θέατρα, οι συναυλιακοί χώροι και τα καφέ είναι κατάμεστα. Μέσα από τις καθημερινές συναναστροφές τους, τις δεξιώσεις, την μποσέμικη ζωή και τις ερωτικές περιπέτειες της Μάρθας, της κόρης του πρέσβη, αποκαλύπτεται ένας κόσμος γεμάτος ενέργεια και αισιοδοξία.

Καθώς όμως γνωρίζουμε τους ανθρώπους του κοντινού περιβάλλοντος του Χίτλερ και την ανεκτική στάση των ξένων διπλωματών απέναντι στο καθεστώς, αρχίζει να ξεδιπλώνεται το εφιαλτικό πρόσωπο του Τρίτου Ράιχ: ένας φονικός σπασμός βίας θα βουτήξει την πόλη στο αίμα. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



quote of the day

**"WITHOUT ETHICS SCIENCE,  
WOULD BE CRUELTY."**  
Nenia Campbell

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Κλεοπάτρα, Φήλιξ,  
Φίληξα, Φιλήκη,  
Φηλικίτη

tip of the day

**Ethics and Science  
need to shake hands.**

Richard Clarke Cabot

19 Οκτωβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Βιοηθικής
- > World Pediatric Bone and Joint Day
- > International Gin and Tonic Day
- > National Kentucky Day