



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
- 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



we4all

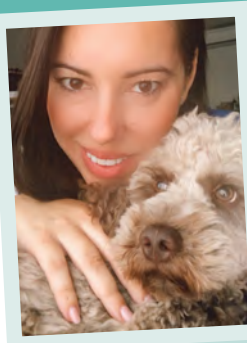
ΕΥΔΑΠ

SAY *yes* to the **press**

ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΣΤΗ ΒΡΕΤΑΝΙΑ;



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα σας αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Στην Ελλάδα ακούμε συχνά για το γνωστό μαγνήτη που -ας το πούμε ευγενικά- έλκει τους λάθος ανθρώπους στη ζωή μας. Ναι ναι τον γνωστό μαγνήτη εννοώ... Πρόσφατα λοιπόν ανακάλυψα (μάλλον πρέπει να κόψω λίγο το internet) και έναν άλλο μαγνήτη, τον Μαγνήτη Προσωπικότητας.

Ένας άνθρωπος λέμε ότι έχει το χάρισμα του Μαγνήτη Προσωπικότητας όταν αναγνωρίζεται από ένα ευρύ δίκτυο ως εκείνος που ξέρει ακριβώς τι να κάνει ώστε να βοηθήσει άλλους ανθρώπους να λύσουν τα προβλήματά τους. Είναι εκείνος που είναι η χαρά της ζωής και σου δημιουργεί ένα αίσθημα χαράς όταν τον συναναστρέφεις.

Το χάρισμα αυτό λοιπόν, όπως και όλα τα χαρίσματα, δεν έχουν μοιραστεί απλόχερα σε όλους, όμως με λίγη εξάσκηση όλα μπορούν να γίνουν. Με τους “μαγνητικούς ανθρώπους”, υπάρχει μια σύνδεση που μας δίνει ενέργεια αντί να μας στραγγίζει, ακόμα και αφού το “μαγνητικό” άτομο έχει φύγει από κοντά μας.

Αν λοιπόν θέλεις και εσύ να αναπτύξεις τον Μαγνήτη Προσωπικότητάς σου και να περιορίσεις τον άλλον που λέγαμε παραπάνω, τότε πρέπει να εξελίξεις τα ακόλουθα.

Βασικές δεξιότητες για να χτίσεις μια “μαγνητική” προσωπικότητα

1. Μην αφήνεις ποτέ μια ευκαιρία να εμπνεύσεις τους άλλους.
2. Η αυτοπεποίθηση πρέπει να είναι η ταυτότητά σου.
3. Μην χάνεις τον ενθουσιασμό σου.
4. Ανάπτυξε τη στάση «Είμαι έτοιμος να βοηθήσω».
5. Το χαμόγελο είναι ο μεγαλύτερος θησαυρός όλων.
6. Αίσθηση του χιούμορ.
7. Υγιής Αισιοδοξία.
8. Ενεργητική ακρόαση.

Γιατί όμως κάποιος να θέλει να αναπτύξει μία “μαγνητική προσωπικότητα;”

- Θα επεκτείνεις πιο εύκολα τον κοινωνικό σου κύκλο και θα είναι πιο εύκολο να αναπτύξεις φιλίες.
- Καλύτερα αποτελέσματα στις προσωπικές και επαγγελματικές σου προσπάθειες.
- Θα σε προάγει πιο γρήγορα σε ηγετικές θέσεις.
- Θα κερδίσεις την εμπιστοσύνη και την αφοσίωση των άλλων.
- Θα επηρεάζεις πιο εύκολα τους άλλους να υιοθετήσουν τις ιδέες σου.

Tip of the Day: Σου έχει τύχει ποτέ να νιώθεις μία ακαταμάχητη έλξη για κάποιον αλλά να μην είσαι σίγουρος γιατί; Δεν μιλάμε για ρομαντική έλξη αλλά για κάποιον που είναι φίλος ή συνεργάτης ή ακόμα και κάποιος που γνωρίζεις για πρώτη φορά. Είναι τόσο ελκυστικό όταν συμβαίνει που είναι σχεδόν αδύνατο να αντισταθείς! Αν αφηθείς, θα σε συνεπάρε με την παρουσία του και θα να νιώθεις καλύτερα όταν βρίσκεσαι κοντά του ενώ την ίδια στιγμή θα σε εμπνέει με έναν δικό του μοναδικό τρόπο να γίνεσαι η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου.

Μπορεί να μην θέλεις να το αναλύσεις πολύ γιατί αυτό μπορεί να χαλάσει τη μαγεία αυτού του υπέροχου ανθρώπου. Αλλά αν προσπαθήσεις να τον μιμηθείς, δώσε μεγάλη προσοχή και προσπάθησε να ορίσεις τι είναι αυτό που σε αιχμαλωτίζει και ακολούθησε το παράδειγμά του.

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Τι συμβαίνει στη Βρετανία;

Το Ηνωμένο Βασίλειο μέσα σε δύο μήνες αποχαιρέτησε για πάντα την αγαπημένη του βασίλισσα, απέκτησε νέο βασιλιά και πλέον νέο πρωθυπουργό. Τι γίνεται λίγο πιο έξω από... τη γειτονιά μας;

Ο Ρίσι Σούνακ συναντήθηκε με τον βασιλιά Κάρολο Γ' και ορίστηκε επίσημα νέος πρωθυπουργός. Ο Σούνακ είναι ο 57ος πρωθυπουργός του Ηνωμένου Βασιλείου καθώς προσκλήθηκε να σχηματίσει κυβέρνηση από τον βασιλιά Κάρολο. Επίσης, είναι ο νεότερος πρωθυπουργός εδώ και δύο αιώνες!

Υπό την απειλή της οικονομικής κρίσης...

“Αυτή τη στιγμή, η χώρα μας αντιμετωπίζει μια βαθιά οικονομική κρίση” είπε ο Ρίσι Σούνακ και εμφανίστηκε πανέτοιμος να “διορθώσει” τα λάθη της Λιζ Τρας... “Θα ενώσω τη χώρα μας όχι με λόγια, αλλά με πράξεις. Θα δουλεύω μέρα με τη μέρα για να τα καταφέρουμε”.

Το ρεκόρ της Λιζ Τρας: Η πιο σύντομη θητεία στη Βρετανία

Η Λιζ Τρας είναι η πρωθυπουργός των 44 ημερών και εκείνη με τα

χαμηλότερα ποσοστά δημοφιλίας στην ιστορία των βρετανικών δημοσκοπήσεων. Η θητεία της είναι η μικρότερη στην ιστορία των 300 χρόνων της βρετανικής σύγχρονης ιστορίας. Μέχρι πρότινος την πιο σύντομη θητεία είχε ο Τζορτζ Κάνινγκ, που είχε παραμείνει στη θέση για 119 μέρες μόλις τέσσερις μήνες πριν από τον θάνατό του, το 1827. Η Λιζ Τρας έλαβε το χρίσμα από την βασίλισσα Ελισάβετ λίγες ημέρες πριν εκείνη πεθάνει.



Ποιος είναι ο Ρίσι Σούνακ;

Ο Ρίσι Σούνακ είναι ινδικής καταγωγής, ο πρώτος Ινδός που αναλαμβάνει το τιμόνι της χώρας. Είναι παντρεμένος με την κόρη του Ινδού δισεκατομμυριούχου N P Ναραγιάνα Μούρθι και έχει αποκτήσει μαζί της δύο παιδιά, την Κρίσνα και την Ανούσκα.

Ο 42χρονος νέος πρωθυπουργός δεν θεωρείται πολύ δημοφιλής στο ευρύ κοινό της χώρας του. Στο εξωτερικό είναι κυρίως γνωστός για τη θέση του στην επενδυτική τράπεζα Goldman Sachs και σε διάφορα hedge funds.

Σε ηλικία 39 ετών ο Σούνακ έγινε υπουργός Οικονομικών υπό τον Μπόρις Τζόνσον. Εκλέχθηκε βουλευτής το 2015, ενώ είχε διατελέσει υφυπουργός



Στέγασης υπό την Τερέζα Μέι. Ήταν ένθερμος σπαδός της εξόδου της Βρετανίας από την ΕΕ στη διάρκεια του δημοψηφίσματος του 2016.



Ο αντίκτυπος

Μπορεί οι επενδυτές να ανακουφίστηκαν όταν ενημερώθηκαν ότι ο Ρίσι Σούνακ θα είναι ο νέος πρωθυπουργός της Βρετανίας. Όμως, σύμφωνα με τους αναλυτές τα οφέλη θα είναι βραχυπρόθεσμα εξαιτίας της δυσσίωσης οικονομικής προοπτικής. Το μέλλον θα δείξει...



Παραγωγή ενέργειας από ανανεώσιμες και εναλλακτικές πηγές

Στο πλαίσιο της αξιοποίησης των ανανεώσιμων και εναλλακτικών πηγών ενέργειας και με στόχο τη βελτιστοποίηση του ενεργειακού ισοζυγίου της η ΕΥΔΑΠ έχει αναπτύξει:

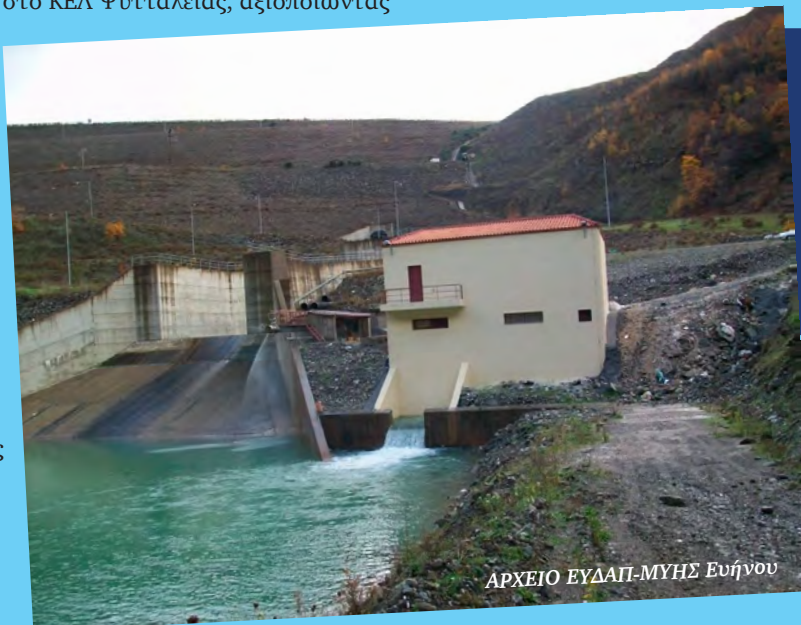
ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ-ΚΕΛ ΨΥΤΤΑΛΕΙΑΣ-ΔΕΞΑΜΕΝΕΣ ΤΕΛΙΚΗΣ ΚΑΘΙΖΗΣΗΣ-ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ-ΙΛΥΣ



- Εγκαταστάσεις παραγωγής ενέργειας από μικρά υδροηλεκτρικά έργα (ΜΥΣ) εγκαταστημένα στα υδραγωγεία της και στο ΚΕΛ Ψυττάλειας
- Μονάδες συμπαραγωγής ηλεκτρικής και θερμικής ενέργειας (ΣΗΘΕ) στο ΚΕΛ Ψυττάλειας, αξιοποιώντας το βιοαέριο που παράγεται από την επεξεργασία της ιλύος
- Φωτοβολταϊκό σταθμό στις εγκαταστάσεις της ΜΕΝ Αχαρνών

Η αξιοποίηση του Βιοαερίου από τα ΚΕΛ, καθώς και η παραγωγή ενέργειας από τους Μικρούς Υδροηλεκτρικούς Σταθμούς (ΜΥΗΣ)

και το Φωτοβολταϊκό Σταθμό, συμβάλλουν στην επίτευξη του εθνικού στόχου αύξησης της παραγωγής ενέργειας από Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας, καθώς και στη βελτιστοποίηση του ενεργειακού ισοζυγίου της Εταιρείας.



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ-ΜΥΗΣ Ευήνου

Μικροί υδροηλεκτρικοί σταθμοί (ΜΥΗΣ) κατά μήκος των εξωτερικών υδραγωγείων και στο ΚΕΛ Ψυττάλειας

Κατά μήκος των εξωτερικών υδραγωγείων που μεταφέρουν νερό από τους ταμειυτήρες στα διυλιστήρια, λειτουργούν μικρά υδροηλεκτρικά έργα.



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ-Φωτοβολταϊκός σταθμός-MEN Αχαρνών



από τη μονάδα αυτή στον αγωγό εκροής του ΚΕΛ Ψυττάλειας οφείλεται στην ετήσια μεταβολή της παροχής των λυμάτων.

Μονάδα Συμπαραγωγής Ηλεκτρικής & Θερμικής Ενέργειας από Βιοαέριο

Το βιοαέριο που παράγεται στους χωνευτές από την επεξεργασία της ιλύος στις μονάδες επεξεργασίας αστικών λυμάτων του ΚΕΛ Ψυττάλειας, χρησιμοποιείται ως καύσιμο:

- Σε μηχανές εσωτερικής καύσης για συμπαγωγή θερμικής και ηλεκτρικής ενέργειας (ΣΗΘΕ)
- Στη μονάδα θερμικής ξήρανσης της αφυδατωμένης ιλύος

Το νερό των υδραγωγείων εκτρέπεται σε παράπλευρο κανάλι όπου, με τη λειτουργία υδροστροβίλου, η υδραυλική ενέργεια μετατρέπεται σε μηχανική και κατόπιν μέσω γεννήτριας, σε ηλεκτρική. Στη συνέχεια το νερό διοχετεύεται ξανά στο κεντρικό υδραγωγείο, συνεχίζοντας τη ροή του.

Η συνολική παραγωγή ενέργειας από ΜΥΗΣ για το 2021 ανήλθε σε 17.515.903 kWh περίπου 20% χαμηλότερη από το 2020 (21.962.864kWh).

Η παραγόμενη από το ΜΥΗΣ ενέργεια είναι απόλυτα εξαρτώμενη από το εύρος των ασταθειών του δικτύου της ΔΕΗ, καθώς επίσης και από τις καιρικές συνθήκες αλλά και τις προκύπτουσες βλάβες του ηλεκτρομηχανολογικού εξοπλισμού των εγκαταστάσεων. Η ενέργεια αυτή πωλείται στη ΔΑΠΕΕΠ.

- Στο λεβητοστάσιο της μονάδας χώνευσης για θέρμανση της ιλύος
- Στη μονάδα ατμοπαραγωγής για παραγωγή ατμού (για τη μονάδα θερμικής υδρόλυσης της ιλύος)

Φωτοβολταϊκός σταθμός Αχαρνών

Στην κατεύθυνση της παραγωγής ενέργειας από ανανεώσιμες πηγές και της μείωσης του ανθρακικού αποτυπώματος, η ΕΥΔΑΠ εγκατέστησε φωτοβολταϊκό σταθμό (Φ/Β), ισχύος 1,9712 MW, στις εγκαταστάσεις της στο Δήμο Αχαρνών, με σκοπό την πώληση της παραγόμενης ηλεκτρικής ενέργειας.

Το 2021, η παραγωγή ενέργειας ανήλθε σε 3.150.587 kWh.

Μικρός Υδροηλεκτρικός Σταθμός στο ΚΕΛ Ψυττάλειας

Στην Ψυττάλεια είναι εγκατεστημένη μικρή υδροηλεκτρική μονάδα στον αγωγό εκροής, που λειτουργεί από το 2015 και της οποίας η ιδιοπαραγωγή ρεύματος φτάνει τα 2.259.287 kWh το 2021 με την αντίστοιχη τιμή το 2020 να είναι στα ίδια επίπεδα 2.267.376 kWh. Η διακύμανση της παραγωγής ρεύματος

Μείωση των εκπομπών CO₂

Από τη λειτουργία του ΚΕΛ Ψυττάλειας, η ΕΥΔΑΠ, για την περίοδο 2014 – 2021, έχει μειώσει τις εκπομπές Διοξειδίου του Άνθρακα σε ποσοστό 5%, αποδεικνύοντας έτσι την υποστήριξη των στόχων διαρκούς μείωσης των εκπομπών μέσω κατάλληλων παρεμβάσεων και δράσεων στις επιμέρους δραστηριότητες της Εταιρείας.



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ-ΚΕΛ Ψυττάλειας-Αποθήκευση Βιοαερίου σε Αεριοφυλάκια

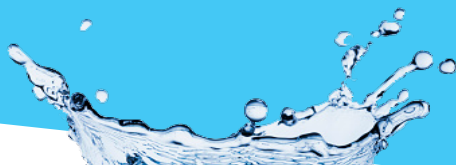
Η σημαντική μείωση των εκπομπών CO₂ οφείλεται:

- στον περιορισμό της χρήσης φυσικού αερίου και υποκατάστασης του με βιογενές βιοαέριο που παράγεται στις εγκαταστάσεις από την επεξεργασία της ιλύος
- στην εκτέλεση έργων μέσω των οποίων αυξήθηκε η παραγωγή του βιογενούς βιοαερίου
- στην εγκατάσταση ολοκληρωμένου αυτόματου συστήματος διαχείρισης ισχύος και ενέργειας, το οποίο επιτρέπει την πλέον ορθολογική διαχείριση των ενεργειακών πόρων

Δράσεις για την εξοικονόμηση ενέργειας

Η ΕΥΔΑΠ έχει προβεί σε διάφορες δράσεις για την εξοικονόμηση ενέργειας:

- Στο πλαίσιο μείωσης της ενεργειακής κατανάλωσης, αλλά και της ασφαλούς λειτουργίας της ΜΕΝ Πολυδενδρίου, έχει ολοκληρωθεί ο σχεδιασμός έργου με στόχο την ενεργειακή αναβάθμιση των δύο αντλιοστασίων με την κατασκευή νέων. Το έργο αναμένεται να ολοκληρωθεί μελετητικά και να δρομολογηθεί προς υλοποίηση εντός του 2022
- Έχει ήδη ξεκινήσει η τοποθέτηση λαμπτήρων χαμηλής κατανάλωσης οδοφωτισμού σε εκτεταμένους εξωτερικούς χώρους της ΕΥΔΑΠ με μελλοντικό αποτέλεσμα τη χαμηλότερη κατανάλωση και την αποφυγή του κόστους αντικατάστασης των σημερινών συμβατικών, δεδομένου πως οι νέοι έχουν 5ετή εγγύηση αντικατάστασης
- Ολοκληρώθηκε ο σχεδιασμός 4 Φ/Β Σταθμών συνολικής ισχύος 3,5 MW με τη διαδικασία του ενεργειακού συμπηφισμού, ενώ ήδη βρίσκονται στην διαδικασία προκήρυξης διαγωνισμού 2 από τους 4 στις ΜΕΝ Αχαρνών και Πολυδενδρίου ισχύος 1,99 MW, οι οποίοι θα εξοικονομήσουν χρήματα από τη μειωμένη αγορά ηλεκτρικής ενέργειας
- Ολοκληρώθηκε η διαδικασία των ενεργειακών ελέγχων των εγκαταστάσεων της ΕΥΔΑΠ και έγινε η υποβολή των αποτελεσμάτων σύμφωνα με τις προβλέψεις της νομοθεσίας
- Διεξήχθησαν ενεργειακές επιθεωρήσεις σε 11 κτήρια της ΕΥΔΑΠ λαμβάνοντας τα επίσημα πιστοποιητικά. Τα συμπεράσματα και οι υποδείξεις από την καταγραφή του Ενεργειακού Αποτυπώματος έχουν διαβιβαστεί σε όλες τις αρμόδιες προς υλοποίηση Διευθύνσεις και Υπηρεσίες της ΕΥΔΑΠ
- Εκκίνησε ο σχεδιασμός των ακόλουθων πιλοτικών δράσεων:
 - Συμμετοχή της ΕΥΔΑΠ ως εταίρος στο Ενεργειακό Κέντρο Ικανοτήτων, μια πρωτοβουλία του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου και του ΕΠΙΣΕΥ που μέχρι το 2023 θα υλοποιήσει τον σχεδιασμό καινοτόμων προσεγγίσεων στην μείωση των ενεργειακού αποτυπώματος. Το πρώτο έργο αφορά στον σχεδιασμό παραγωγής e-fuels (παραγωγή τεχνητού καυσίμου από πράσινη ενέργεια) για τις μεταφορές
 - Έργο βελτιστοποίηση ενεργειακής λειτουργίας Κέντρου Επεξεργασίας Λυμάτων Μεταμόρφωσης στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού Ερευνητικού Προγράμματος HORIZON_Trineflex
 - Τοποθέτηση φ/β στοιχείων με παράλληλη παραγωγή θερμότητας στο ΚΕΡΕΦΥΤ.



Στο marketplace του e-shop Μασούτης και η εταιρία Kiddo!

Το εύχρηστο και φιλικό ηλεκτρονικό κατάστημα της Μασούτης, στο πλαίσιο της μετεξέλιξής του σε ένα σύγχρονο marketplace, καλοσωρίζει τη Νο.1 ελληνική εταιρία βρεφικών ειδών νέας γενιάς Kiddo!

Με έμφαση στην υψηλή ποιότητα και την ασφάλεια των προϊόντων της, σε συνδυασμό με τις άκρως ανταγωνιστικές και προσιτές τιμές για όλους, η εταιρία Kiddo στοχεύει καθημερινά στην κάλυψη των αναγκών του σύγχρονου γονέα. Το ελληνικό brand πρεσβεύει με επιτυχία την Ελλάδα και στο εξωτερικό, ενώ ταυτόχρονα αντιπροσωπεύει κατ' αποκλειστικότητα στα Βαλκάνια κάποιους από τους μεγαλύτερους οίκους βρεφικών ειδών παγκοσμίως, όπως Carter's, Skip, Hop, Kids2, Qplay, Graco, Apex, Tuttek, Egg, Oyster.

Η νέα αυτή συνεργασία του ηλεκτρονικού καταστήματος της εταιρίας Μασούτης, αφουγκραζόμενη τις νέες ανάγκες των καταναλωτών, προφέρει ακόμη περισσότερες επιλογές που διευκολύνουν τον καταναλωτή προσφέροντάς του τη δυνατότητα σε μία συναλλαγή να απολαμβάνει ταυτόχρονα αγορές κι από το e-shop Μασούτη κι απευθείας από τους επιλεγμένους συνεργάτες -όλοι κορυφαίοι στον κλάδο τους- σε 46 πόλεις της Ελλάδας!

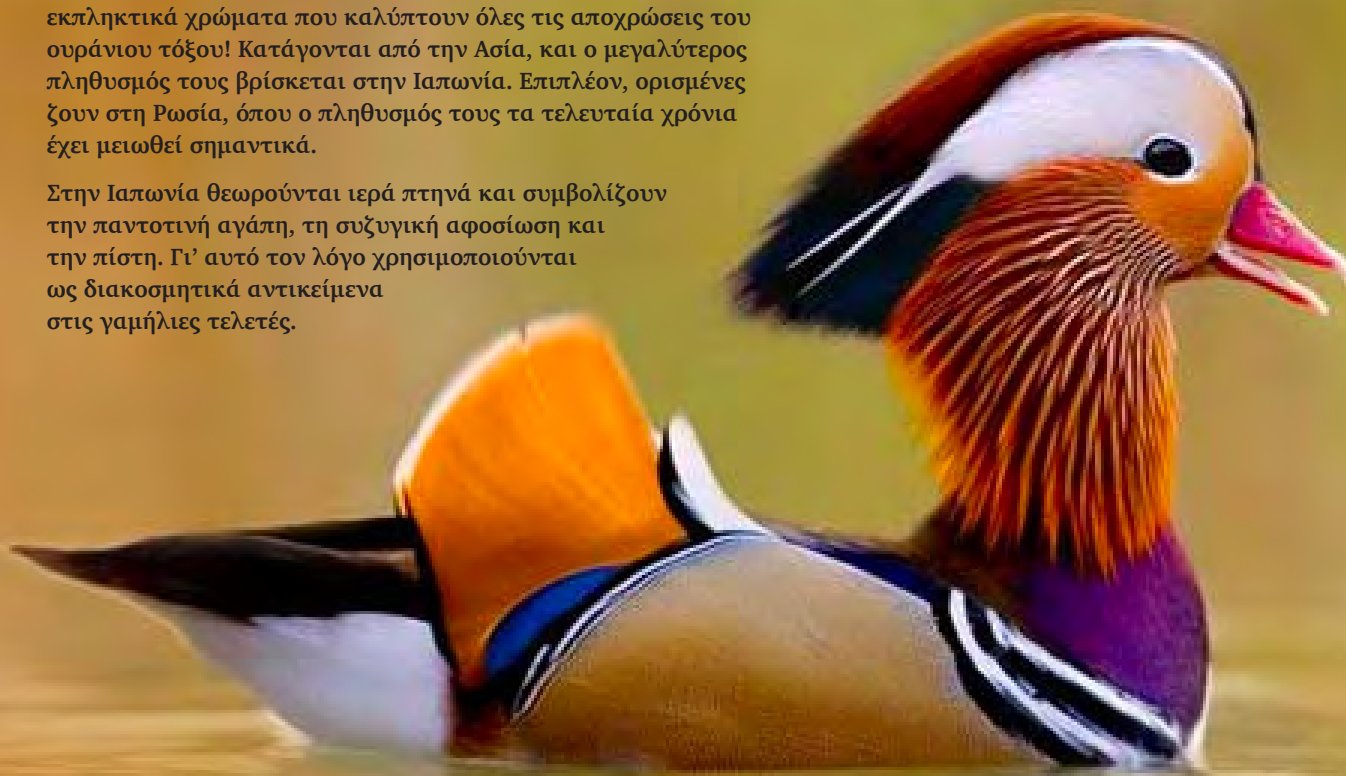


Οι πάπιες της αγάπης

SAY *yes* & get impressed

Οι πάπιες-μανδαρίνοι είναι πολύ εντυπωσιακές, καθώς έχουν εκπληκτικά χρώματα που καλύπτουν όλες τις αποχρώσεις του ουράνιου τόξου! Κατάγονται από την Ασία, και ο μεγαλύτερος πληθυσμός τους βρίσκεται στην Ιαπωνία. Επιπλέον, ορισμένες ζουν στη Ρωσία, όπου ο πληθυσμός τους τα τελευταία χρόνια έχει μειωθεί σημαντικά.

Στην Ιαπωνία θεωρούνται ιερά πτηνά και συμβολίζουν την παντοτινή αγάπη, τη συζυγική αφοσίωση και την πίστη. Γι' αυτό τον λόγο χρησιμοποιούνται ως διακοσμητικά αντικείμενα στις γαμήλιες τελετές.





*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*

Εμμηνόπαυση και Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα

Η σχέση μεταξύ αυτοάνοσων νοσημάτων και εμμηνόπαυσης είναι πολύπλοκη.



Ενώ οι επιβλαβείς επιδράσεις της εμμηνόπαυσης στο καρδιαγγειακό, το ουρογεννητικό, το σκελετικό και το κεντρικό νευρικό σύστημα λόγω ανεπάρκειας γοναδικών ορμονών μπορούν να συμβάλουν στη νοσηρότητα σε αυτοάνοσα νοσήματα, τα αυτοάνοσα νοσήματα καθώς και η θεραπεία τους καθεαυτή μπορεί να επιταχύνουν ή να προλάβουν την ανάπτυξη της εμμηνόπαυσης.

Η εμμηνόπαυση –φυσική ή πρόωρη– μπορεί να επηρεάσει την αυτοάνοση νόσο με διάφορους τρόπους. Η εμμηνόπαυση μπορεί να επηρεάσει τη νοσηρότητα και τη θνησιμότητα σε ασθενείς με αυτοάνοση νόσο μέσω επιδράσεων σε καρδιαγγειακά, σκελετικά και άλλα συστήματα που έχουν ήδη επηρεαστεί από αλλαγές που σχετίζονται με αυτοάνοσες ασθένειες.

Τα αυτοάνοσα ρευματικά νοσήματα εμφανίζονται κυρίως σε γυναίκες (όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα, ο λύκος, το σύνδρομο Sjogren, σκληρόδερμα) και κυρίως στην αναπαραγωγική περίοδο, δηλαδή σε ηλικίες από 30-50.

Ο λόγος που τα αυτοάνοσα πλήττουν κυρίως το γυναικείο φύλο είναι το ιδιαίτερο μεταβολικό προφίλ των γυναικών και οι πολλαπλές ορμονικές αλλαγές που προκύπτουν κατά τη διάρκεια της ζωής τους: εμμηναρχή, εφηβεία, ωορρηξία, έμμηνος ρύση, κύηση, κλιμακτήριος, εμμηνόπαυση.

Αυτό από μόνο του καταδεικνύει τη σημασία των οιστρογόνων στην ανάπτυξη των νοσημάτων αυτών. Είναι λοιπόν εύκολα κατανοητό, ότι η εμμηνόπαυση,



με την επικείμενη μείωση παραγωγής των ορμονών αυτών, θεωρητικά σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο ανάπτυξης τέτοιων νοσημάτων. Κάθε ορμονική αλλαγή επηρεάζει άμεσα τη συνολική μεταβολική κατάσταση του οργανισμού.

Αλλαγές και διαταραχές του μεταβολισμού συνδέονται άμεσα με την ανάπτυξη αυτοάνοσου νοσήματος. Όλες οι γυναίκες το βιώνουν αυτό, σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό, λίγες μέρες πριν την περίοδο, κατά τη διάρκεια της κύησης ή στην κλιμακτήριο.

Σε ασθενείς πάντως που έχουν κάποιο αυτοάνοσο ρευματικό νόσημα, η εμμηνόπαυση έχει κάποια σημασία. Ειδικά σε ασθενείς με λύκο (ΣΕΛ), η χορήγηση θεραπειών όπως η κυκλοφωσφαμίδη (απαραίτητη παρέμβαση για την νεφρική προσβολή) σχετίζεται δυστυχώς με πρόωμη εμμηνόπαυση λόγω ωθητικής ανεπάρκειας, κυρίως σε γυναίκες με έναρξη θεραπείας μετά τα 32 έτη.

Σχετικά με την ενεργότητα της νόσου, ειδικά σε ασθενείς με ΣΕΛ, έχει αποδειχθεί ότι μετά την εμμηνόπαυση η πορεία είναι πιο ήπια. Απαιτείται πάντως ιδιαίτερη προσοχή στο θέμα της θεραπείας υποκατάστασης με ορμόνες στους ασθενείς αυτούς, λόγω πιθανής πρόκλησης εξάρσης νόσου. Σε άλλα πάντως νοσήματα, όπως η

ρευματοειδής αρθρίτιδα, η εμμηνόπαυση φαίνεται, σύμφωνα με πρόσφατα στοιχεία, να σχετίζεται με επιδείνωση της λειτουργικής κατάστασης.

Συμπερασματικά

Αυτό πάντως που θα πρέπει να έχει πάντα υπόψη του ο κλινικός είναι ότι η εμμηνόπαυση σχετίζεται με πιθανή επιδείνωση καταστάσεων όπως η αθηρωμάτωση – καρδιαγγειακός κίνδυνος όπως και η οστεοπόρωση, καταστάσεις που οι ασθενείς με αυτοάνοσα – φλεγμονώδη ρευματικά νοσήματα βρίσκονται ήδη σε αυξημένο κίνδυνο.



Φλόγα: 40 χρόνια, αγάπη και στήριξη 20 χρόνια, μια ανοιχτή αγκαλιά φιλοξενίας

Την Παρασκευή 14.10.2022, σε μια ζεστή εκδήλωση στο Κέντρο Πολιτισμού «Ελληνικός Κόσμος», η Φλόγα – Σύλλογος Γονιών Παιδιών με Νεοπλασματική Ασθένεια- floga.org.gr γιόρτασε τα 40 χρόνια δράσης της, καθώς και τα 20 χρόνια από τη λειτουργία του πρώτου ξενώνα φιλοξενίας παιδιών που νοσοούν, παρουσία της Α.Ε. Προέδρου της Δημοκρατίας, Κατερίνας Σακελλαροπούλου.

Σε αυτήν την ημέρα-σταθμό, η Φλόγα μοιράστηκε μαζί με το πολυπληθές κοινό, που τίμησε με την παρουσία του τη σημαντική αυτή γιορτή, στιγμές από τη ζωή και την καθημερινότητα των ανθρώπων που βιώνουν τέτοιες δύσκολες καταστάσεις. Τι σημαίνει ο καρκίνος για μια μητέρα, για το παιδί που αρρωσταίνει, για τα αδέρφια του, πώς είναι η ζωή στους ξενώνες της Φλόγας, και τέλος πώς βιώνει μια οικογένεια την απώλεια ενός παιδιού.

Στην εκδήλωση τιμήθηκαν όλοι όσοι έχουν στηρίξει τη Φλόγα όλα αυτά τα χρόνια, με μικρές ή και μεγάλες δωρεές, με εθελοντική εργασία, αλλά και με αγορές χειροτεχνημάτων. Ιδιαίτερη σημασία είχε η βράβευση των γιατρών από τα ίδια τα παιδιά, καθώς σε αυτούς οφείλουν πάρα πολλά, όπως τόνισε η Πρόεδρος της Φλόγας, Μαρία Τρυφωνίδη.

Ένα ξεχωριστό και πρωτότυπο δίδυμο παρουσίασε τη σημαντική και συναισθηματικά φορτισμένη αυτή βραδιά: η ιστορικός Μαρία Ευθυμίου και ο παρολυμπιονίκης Νίκος Παπαγγελής, που έδωσαν το δικό τους ξεχωριστό στίγμα στην εκδήλωση.



Η KPMG δωρίζει νέα σχολικά είδη για τα Γενναία Παιδιά της ΕΛΕΠΑΠ



Συνεχίζοντας την παράδοση ετών με τη δράση Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης “Back to school”, οι άνθρωποι της KPMG στην Ελλάδα συγκέντρωσαν για 7 η συνεχή χρονιά σχολικά είδη, εκπαιδευτικά παιχνίδια και υλικά χειροτεχνίας για τα Γενναία Παιδιά της ΕΛΕΠΑΠ εφόδια απαραίτητα για μία νέα δημιουργική σχολική χρονιά. Οι άνθρωποι της KPMG σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη βρέθηκαν στις εγκαταστάσεις της ΕΛΕΠΑΠ όπου εκτός από την περιήγηση στους χώρους της ενημερώθηκαν για την ιστορία και το πολύτιμο έργο της ΕΛΕΠΑΠ, περνώντας παράλληλα ποιοτικό χρόνο με μερικά από τα παιδιά και τους δασκάλους τους. Συγκεκριμένα η παράδοση των ειδών στην ΕΛΕΠΑΠ Αθήνας έγινε από τον Marketing, Communications & Corporate Citizenship Manager της εταιρείας, Αλκιβιάδη Σιαράβα με συνοδεία συνεργατών και στελέχη της εταιρείας, ενώ τη Θεσσαλονίκη επισκέφτηκαν οι Δημήτρης Ηλιάδης, Partner & Επικεφαλής του Γραφείου Θεσσαλονίκης και Δημήτρης Τανός, Partner.

Η συνεισφορά της KPMG προς την ΕΛΕΠΑΠ πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο του τέταρτου στόχου βιώσιμης ανάπτυξης (SDGs) των Ηνωμένων Εθνών σχετικά με τη διασφάλιση ποιοτικής εκπαίδευσης και σε συνέπεια των ενεργειών που πραγματοποιεί η εταιρεία διεθνώς για την καταπολέμηση του παιδικού αναλφαβητισμού όπως πραγματοποιούνται από το KPMG's Family for Literacy (KFFL).

Ο νέες γεύσεις HELL ENERGY ICE COOL μόλις έφτασαν

Η γνωστή εταιρεία ενεργειακών ποτών HELL ENERGY παρουσιάζει τις νέες γεύσεις ICE COOL limited edition. Όπως κάθε χρόνο, η HELL ENERGY προσφέρει στους καταναλωτές προϊόντα αποκλειστικά για την χειμερινή περίοδο και παρόλο που ο καιρός ακόμη δεν φαίνεται να αλλάζει αρκετά, τα νέα ICE COOL ξεκινούν να μας προετοιμάζουν για έναν πολύ δυνατό χειμώνα!

Τα νέα κουτάκια HELL ICE COOL έχουν εντυπωσιακά χρώματα. Το ένα έχει το μπλε χρώμα των χιονισμένων τοπίων ενώ το άλλο μοιάζει με το φως του ήλιου που αντανακλά στον πάγο. Και τα δυο είναι γεμάτα με γεύσεις ιδανικές για τους κρύους μήνες και τις χειμερινές περιπέτειες.

Η γεύση πιπερόριζας δίνει μια ιδιαίτερη αίσθηση στο HELL ICE COOL τζίντζερ-λεμόνι, το οποίο μπορεί να συνοδέψει ιδανικά τις διασκεδαστικές χειμερινές υπαίθριες δραστηριότητες, ενώ το ICE COOL με γεύση κεράσι - βανίλια, που θυμίζει κάτι από χριστουγεννιάτικα μπισκότα, θα σας κάνει να ξεκινήσετε από τώρα την αντίστροφη μέτρηση για τα Χριστούγεννα!

Οι χειμερινές γεύσεις limited edition της HELL διατίθενται με την κλασική καφεΐνη 32mg/100ml, 5 βιταμίνες B και χωρίς συντηρητικά, και θα τα βρείτε στα πλήρως ανακυκλώσιμα κουτάκια των 250 ml.



Travel News

Hyatt Regency Thessaloniki "GREEK HOSPITALITY AWARDS" Χρυσές διακρίσεις για το Hyatt Regency Thessaloniki



Χρυσές διακρίσεις στις κατηγορίες "Best Greek City Resort Hotel" και "Best Greek City Wellness Resort" για 2η συνεχόμενη χρονιά απέσπασε το ξενοδοχείο Hyatt Regency Thessaloniki στο πλαίσιο των φετινών βραβείων "GREEK HOSPITALITY AWARDS" 2022. Οι θεματικές ενότητες τις οποίες έθεσε την υποψηφιότητά του το Hyatt Regency Thessaloniki, αφορούν στη σύγχρονη φιλοξενία πέντε αστέρων σε ένα μοναδικό περιβάλλον μέσα στην φύση, σε κοντινή απόσταση από το κέντρο της πόλης. Προσφέρει στους επισκέπτες του, την απόλυτη χαλάρωση σε μια όαση ευεξίας και αναζωογόνησης.

Η Τελετή Απονομής των Greek Hospitality Awards 2022, που διοργανώνονται από την ethos Events πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή 21 Οκτωβρίου. Το ξενοδοχείο Hyatt Regency Thessaloniki απέσπασε το Χρυσό βραβείο "Best Greek City Resort Hotel" ως το καλύτερο "θέρετρο" ξενοδοχείο πόλης στην Ελλάδα

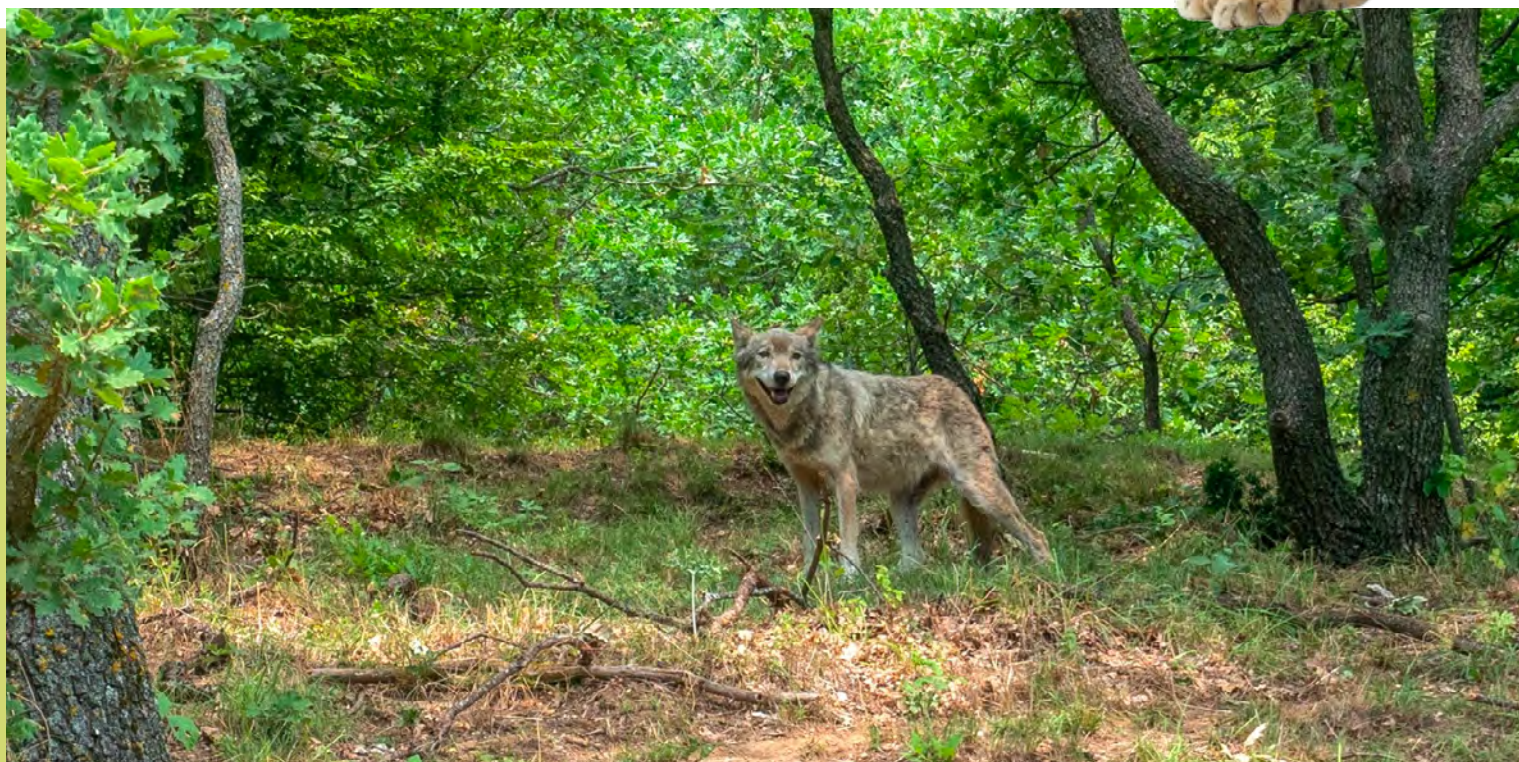
καθώς και ως "Best Greek City Wellness Resort", συνδυασμός που αναδεικνύει το υψηλό επίπεδο υπηρεσιών, την ολιστική φιλοσοφία φιλοξενίας και την ξεχωριστή εμπειρία διαμονής και προσωπικής φροντίδας για τους πελάτες του.

Οι βραβεύσεις του Hyatt Regency Thessaloniki έρχονται σε συνέχεια άλλων διεθνών διακρίσεων και αποτελούν μια σημαντική αναγνώριση της προσήλωσης της Διεύθυνσης και του προσωπικού του Ξενοδοχείου στην επίτευξη ολόενα και υψηλότερων στόχων καθώς και της συνεισφοράς του στο ελληνικό τουριστικό γίγνεσθαι.

Γνωρίζοντας τον λύκο και τον λύγκα



Στις Αγραπιδιές του νομού Φλώρινας, στη δυτική Μακεδονία, βρίσκεται το κέντρο προστασίας λύκου και λύγκα του Αρκτούρου.



Σε μια ειδικά περιφραγμένη έκταση 70 στρεμμάτων σε υψόμετρο 650 μέτρων, φιλοξενούνται από τον Αρκτούρο λύκοι και λύγκας, όπου μπορείς να τους παρατηρήσεις και να τους θαυμάσεις από κοντά.

Ο λύκος είναι ένα σαρκοφάγο ζώο και αποτελεί το θηλαστικό με την μεγαλύτερη γεωγραφική εξάπλωση στους ιστορικούς χρόνους μετά τον άνθρωπο. Απαντάται σε όλο το βόρειο ημισφαίριο και στη χώρα μας στην κεντρική και βόρεια Ελλάδα. Πρόκειται για το σαρκοφάγο θηλαστικό που αποτελεί τον μεγαλύτερο εκπρόσωπο των κυνοειδών. Το μήκος του σώματός του κυμαίνεται από 105 έως 160 εκατοστά, το ύψος στους ώμους του είναι 80 με 85 εκατοστά και το βάρος του κυμαίνεται από 25 έως 40 κιλά. Το στέρνο του είναι μυώδες και τα πόδια του εξαιρετικά δυνατά και ψηλά ώστε να αναπτύσσει ταχύτητες έως 45 Km/h.

Η ισχυρότερη αίσθηση που διαθέτει ο λύκος είναι η όσφρηση, μπορεί να εντοπίσει το θήραμά του σε απόσταση 3 χιλιομέτρων μόνο από την μυρωδιά. Η ακοή του είναι επίσης πολύ ισχυρή, μπορεί να αντιληφθεί ένα ευρύ φάσμα συχνοτήτων που κυμαίνεται από 250 Hz έως 30.000 Hz, πράγμα που του δίνει την δυνατότητα να ακούει και να επικοινωνεί με τους άλλους λύκους ακόμα και όταν ο άνθρωπος

αντιλαμβάνεται σιωπή. Αντίθετα η όραση δεν αποτελεί το δυνατό του σημείο. Ο λύκος βλέπει ικανοποιητικά και σε συνδυασμό με τις άλλες του αισθήσεις μπορεί να εντοπίζει το θήραμα και να αποφεύγει τους κινδύνους. Το προσδόκιμο ζωής του κυμαίνεται κατά μέσο όρο από 8 έως 16 έτη. Κύριο χαρακτηριστικό των λύκων είναι ο υψηλός βαθμός κοινωνικής οργάνωσης που βασίζεται στην αυστηρή και καθορισμένη κοινωνική ιεραρχία.

Οι κυριότερες απειλές που αντιμετωπίζει ο λύκος είναι η μείωση της φυσικής λείας, οι ανθρώπινες δραστηριότητες και η αρνητική προκατάληψη που αντιμετωπίζεται το είδος. Ο λύκος έχει εξαφανιστεί οριστικά από πολλές περιοχές της Γης. Το είδος περιλαμβάνεται στο κόκκινο βιβλίο των απειλούμενων ειδών της Ε.Ε. και στην Ελλάδα έχει χαρακτηριστεί ως είδος τρωτό.

Στο κέντρο προστασία στις Αγραπιδιές υπάρχει μια ξεχωριστή πτέρυγα στην οποία φιλοξενούνται τρεις Λύγκες. Ο λύγκας είναι μεσαίου μεγέθους αιλουροειδές και είναι το τρίτο μεγαλύτερο σαρκοφάγο θηλαστικό της Ευρώπης μετά την αρκούδα και τον λύκο. Όλα τα είδη του λύγκα διαβιούν στο βόρειο ημισφαίριο.





Ο λύγκας προτιμά να ζει σε εκτεταμένα πυκνά δάση κωνοφόρων, πλατύφυλλων και μικτά δάση.

Είναι σαρκοφάγο θηλαστικό και το μοναδικό αιλουροειδές που ζει στην Ευρώπη. Το μήκος του κυμαίνεται από 70 έως 130 εκατοστά, το ύψος του από 35 έως 70 εκατοστά και το βάρος του από 7 έως 35 κιλά. Τα μπροστινά του πόδια είναι κατά 20% κοντύτερα από τα πίσω και αρσενικά είναι μεγαλύτερα και ισχυρότερα από τα θηλυκά.

Τα χαρακτηριστικά που το κάνουν να ξεχωρίζει από τα συγγενικά του είδη είναι τα μυτερά του αυτιά, το φαρδύ και στρογγυλό κεφάλι και η κοντή ουρά με την μαύρη απόληξη που το μήκος της κυμαίνεται από 15 έως 20 εκατοστά. Οι τρίχες στις άκρες των μυτερών αυτιών, με το μήκος τους φτάνει μέχρι 5 εκατοστά, ενισχύουν την ακοή του. Η ισχυρότερη αίσθηση που διαθέτει ο λύγκας είναι η όραση, καθώς είναι 6 φορές πιο ευαίσθητη από αυτή του ανθρώπου στο σκοτάδι, πράγμα που του επιτρέπει να κυνηγά κατά την διάρκεια της νύχτας.

Ο λύγκας δεν είναι ιδιαίτερα γρήγορο ζώο, λόγω του ότι η καρδιά του είναι μικρή σε σχέση με το σώμα του, έτσι ο τρόπος με τον οποίο κυνηγά τα θηράματα του είναι η ενέδρα, είτε σε πυκνή βλάστηση, είτε σκαρφαλώνοντας σε δέντρα κάτι που το κάνει με εξαιρετική ευκολία. Επιπλέον τα ψηλά του πόδια και το πυκνό του τρίχωμα του δίνει την δυνατότητα να κυνηγάει μέχρι και με μισό μέτρο χιόνι.

Η γούνα του λύγκα είναι πυκνή και διαθέτει συνήθως στίγματα. Το χρώμα διαφέρει ανά εποχή και είδος. Είναι από μπεζ και γκρι μέχρι κοκκινωπή και καφέ ενώ στο πηγούνι, στο στήθος και στην κοιλία είναι σχεδόν λευκή. Η διάρκεια ζωής του εκτιμάται από 10 έως 17 έτη.

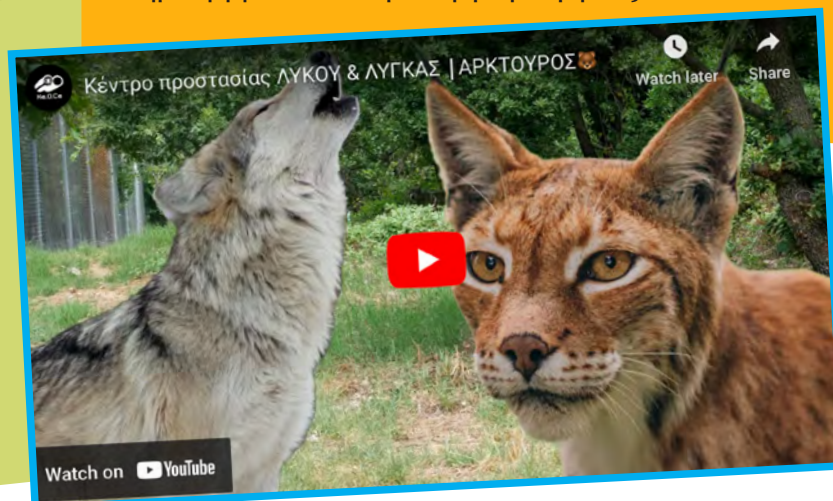
Οι κυριότερες απειλές που έχει να αντιμετωπίσει ο

λύγκας είναι η κατάτμηση, η υποβάθμιση ακόμη και η καταστροφή των βιοτόπων του και σε συνδυασμό με την σημαντική μείωση των πληθυσμών των θηραμάτων του, η επιβίωση του καθίσταται δύσκολη. Ο λύγκας στην Ελλάδα έχει χαρακτηριστεί ως κρισίμως κινδυνεύον είδος.

Στο κέντρο προστασίας λύκου – λύγκα του Αρκτούρου φιλοξενούνται λύκοι και λύγκες που προέρχονται από συνθήκες αιχμαλωσίας, είτε από ζωολογικούς κήπους και πάρκα, είτε από ιδιώτες που τα είχαν αιχμάλωτα.

Οι συγκεκριμένοι λύκοι και λύγκες λόγω των συνθηκών διαβίωσης στην αιχμαλωσία και σε συνδυασμό με την αλληλεπίδραση με τον άνθρωπο, δεν μπορούν να επανενταχθούν στο φυσικό τους περιβάλλον. Έτσι στο κέντρο προστασίας, που εκτός από το οριοθετημένο φυσικό τους περιβάλλον, οι λύκοι και οι λύγκες έχουν την κατάλληλη διατροφή, την κτηνιατρική περίθαλψη και τις συνθήκες διαβίωσης που εξασφαλίζουν την ευζωία τους.

Το Ελληνικό Κέντρο Παρατήρησης επισκέφτηκε το κέντρο προστασίας του λύκου και του λύγκα και δημιούργησε ένα ντοκιμαντέρ μικρού μήκους.





Τραγουδώ εγώ και το βουνό χορεύει

Σε ένα χωριό στα Πυρηνάια, η μνήμη των διωγμών και των εκτελέσεων του εμφυλίου πολέμου είναι ακόμη νωπή. Ωστόσο η μαγευτική ομορφιά του τόπου, μιας γης που ευνοεί το φαντασιοκόπημα και την αφηγηματική υπερβολή, έχει μείνει απaráλλαχτη.

Μέσα σ' αυτήν την οργιώδη φύση, κεραυνός χτυπά έναν αγρότη –στον οποίο αρέσει να περιπλανιέται στις βουνοπλαγιές σκαρώνοντας ποιήματα που απαγγέλλει φωναχτά– ενώ προσπαθεί να ελευθερώσει από το σύρμα του φράχτη το πόδι ενός από τα μοσχάρια του. Οι κυράδες των βουνών και ολόκληρης της πλάσης μαζεύονται γύρω του κι αρχίζει να ξετυλίγεται η κόκκινη κλωστή της ανέμης ενός σαγηνευτικού παραμυθιού.

Η Irene Solà αφηγείται με πηγαία χαρά και μοναδική εναισθησία τις σκληρές ιστορίες ανθρώπων ζωντανών, νεκρών και νεκροζώντανων, στοιχειών και ζώων, κρίκων μιας βιοαλυσίδας που θα κουμπώσει ένα ζεστό βράδυ με φεγγάρι στα ξύλινα σκαλάκια ενός σπιτιού, με τη συνάντηση μιας γυναίκας κι ενός άντρα που αγαπιούνται από παιδιά. Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.

Τα 7 κλειδιά

ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΑΣΤΑΝΑΚΗΣ

Τα 7 κλειδιά

KAKTOS

Ο Άντριου ζει σε μια κοινωνία όπου το δίκτυο εξουσιάζει τις ζωές των ανθρώπων.

Σύντομα θα ανακαλύψει πως ο ίδιος είναι ένα από τα 7 κλειδιά, ένας δηλαδή από τους επτά ανθρώπους που καθένας τους κατέχει μια παγκόσμια αλήθεια. Στην αναζήτηση των υπόλοιπων κλειδιών θα συναντήσει τους φόβους του, τα εμπόδιά του αλλά και συνοδοιπόρους που θα τον βοηθήσουν σε αυτό το ταξίδι ώστε να ανακαλύψει την πραγματική του δύναμη.

Θα καταφέρει άραγε να βγει από τη φυλακή του δικτύου;

«Τα 7 κλειδιά» είναι μια φουτουριστική ιστορία αυτογνωσίας που βουτάει στην ανθρώπινη ψυχή και την εξερευνά. Από τις εκδόσεις KAKTOS.



quote of the day

"THE FIRST AND WORST OF ALL FRAUDS IS TO CHEAT ONESELF."
Gamaliel Bailey

Σήμερα
γιορτάζουν!
Δημήτριος, Δήμητρα,
Δήμος, Γλύκων,
Λέπτινος, Λεπτίνα,
Λούπτος,
Κυπαρισσία,
Παρεσίνα, Παρεσσία

FRAUD

tip of the day

Rather fail with honor
than succeed by fraud.

Sophocles

26 Οκτωβρίου

- > Ημέρα Ευαισθητοποίησης για τα Μεσοφυλικά άτομα
- > National Day of the Deployed
- > National Financial Crime Fighter Day
- > National Pumpkin Day
- > National Tennessee Day