



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!



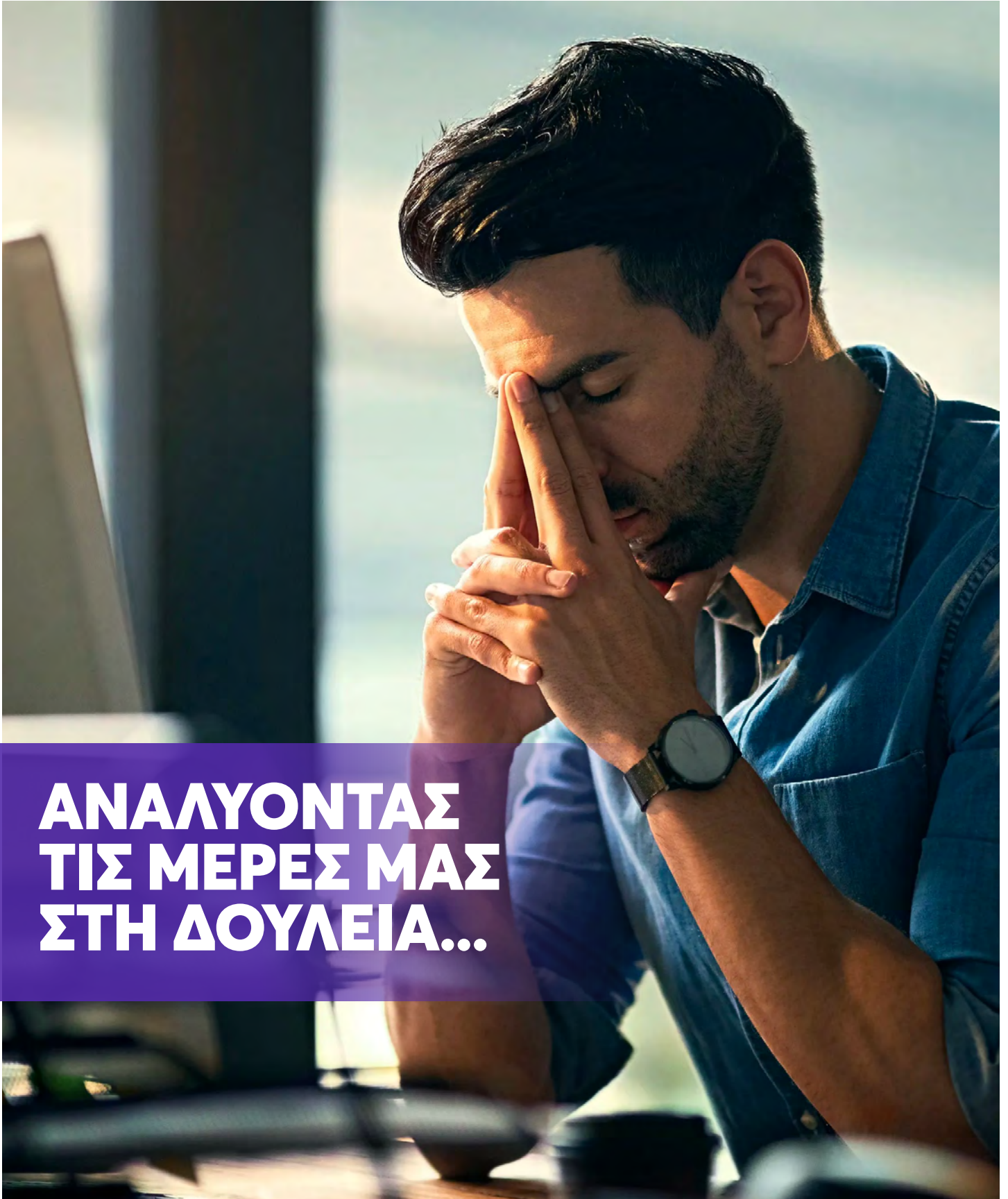
eydap.gr



we4all

ΕΥΔΑΠ

SAY *yes* to the **press**



**ΑΝΑΛΥΟΝΤΑΣ
ΤΙΣ ΜΕΡΕΣ ΜΑΣ
ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ...**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Γεια σας αγαπημένοι μου **SayYessers!**

Σήμερα είναι η Stress Awareness Day και είπα να αναφερθώ σε μία έρευνα που διάβαζα σχετικά με το στρες και το πώς μπορούμε να θωρακίσουμε τα παιδιά μας.

Σύμφωνα με μελέτη του Ινστιτούτου Παγκόσμιας Υγείας της Βαρκελώνης (ISGlobal), η μεγαλύτερη έκθεση σε περιοχές όπου έχουν βλάστηση σχετίζεται με χαμηλότερα επίπεδα οξειδωτικού στρες στα παιδιά. Μάλιστα αυτή η συσχέτιση παρατηρείται ανεξάρτητα από τη φυσική δραστηριότητα των παιδιών.

Πώς εξηγείται αυτό; Αρχικά, «η αυξημένη έκθεση σε αυτές τις περιοχές μπορεί να συμβάλει στην ανοσολογική ανάπτυξη των παιδιών φέρνοντάς τα σε επαφή με οργανισμούς που αποικίζουν το φυσικό περιβάλλον», όπως επισημαίνει η Judith Garcia-Aymerich, ερευνήτρια και επικεφαλής του προγράμματος για τις μη μεταδοτικές ασθένειες και το περιβάλλον στο ISGlobal. Επιπλέον, όταν τα παιδιά βρίσκονται σε χώρους πρασίνου αυξάνεται η σύνθεση της βιταμίνης D λόγω της υπερϊώδους ακτινοβολίας από το ηλιακό φως. Η βιταμίνη D λειτουργεί ως αντιοξειδωτικό που αποτρέπει τις επιπτώσεις του οξειδωτικού στρες και της φλεγμονής.

Από προσωπική μου εμπειρία, ως μαμά δύο παιδιών, παρατηρώ πως όταν βρισκόμαστε στη φύση, όπως πρόσφατα για το τριήμερο της 28ης Οκτωβρίου, που επισκεφθήκαμε οικογενειακώς την αγαπημένη μου Άρτα, τα παιδιά είναι μονίμως με ένα μεγάλο χαμόγελο στο πρόσωπό τους! Η φύση έχει ευεργετική δράση στην ψυχολογία μας, ο καθαρός αέρας μας αναζωογονεί όλους, μικρούς και μεγάλους!

Tip of the day: Όσο πιο συχνά μπορείτε να έρχεστε σε επαφή με τη φύση για να βρίσκετε γαλήνη και να ισορροπείτε. Γιατί καλοί οι γρήγοροι ρυθμοί και οι επιτυχίες στη δουλειά αλλά αν δεν παίρνουμε ανάσες καθαρού αέρα, το μυαλό μας δεν ξεκουράζεται... Α! και κάτι ακόμα: κάθε φορά που επιστρέφω από μια απόδραση στη φύση, όλο και κάποια νέα ιδέα μου καρφώνεται στο μυαλό... Δοκιμάστε κι εσείς... πιάνει!

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Αναλύοντας τις μέρες μας στη δουλειά...

Πηγαίνοντας στη δουλειά μας πολλές φορές το πρωί σκεφτόμαστε... θα κυλήσει ομαλά η μέρα; Θα είμαστε χαρούμενοι στο τέλος της ημέρας;



Αναμφισβήτητη η δουλειά παίζει σημαντικό ρόλο -πολλές φορές καθοριστικό- στο πόσο καλά νιώθουμε στο τέλος της μέρας. Το άγχος, η συνεχής ένταση, οι αποτυχίες και οι διαφωνίες στον εργασιακό μας χώρο μας επηρεάζουν αισθητά και δεν είναι εύκολο να αποφορτιστούμε.

Σύμφωνα με νέα έρευνα από το Πανεπιστήμιο Βιρτζίνια Κόμονγουελθ στις ΗΠΑ, δεν υπάρχει κανένας απολύτως λόγος για απογοήτευση... Γιατί; Μετά από ανάλυση μιας βάσης δεδομένων με χιλιάδες ημερολόγια εργασιών,



οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι υπάρχουν πέντε κατηγορίες “ημερών”: οι ιδανικές μέρες, οι τυπικές, οι αδιάφορες, οι καταστροφικές και οι τοξικές μέρες στη δουλειά.

Δηλαδή, αναγκαστικά θα υπάρχουν καλές και κακές μέρες και αυτό δεν μπορούμε να το αποφύγουμε! Ωστόσο είναι πολύ σημαντικό το πώς θα διαχειριστούμε τις κακές, μη παραγωγικές μας μέρες.

Ο ακαδημαϊκός Alexander McKay επεσήμανε στο



Bloomberg ότι “οι επικεφαλής έχουν τον καίριο ρόλο στη ρύθμιση του εργασιακού περιβάλλοντος και του τρόπου που οι εργαζόμενοι το προσλαμβάνουν μέρα με τη μέρα”. Παρότι ακούγεται παράδοξο, η αλήθεια είναι ότι ελάχιστες είναι οι φορές που οι εργαζόμενοι έχουν ουσιαστική ευθύνη για την ποιότητα της μέρας τους στη δουλειά.

Η ερευνητική ομάδα του Πανεπιστημίου έκανε ποιοτική ανάλυση σε 11.245 ημερολόγια εργασίας από 221 εργαζόμενους γραφείου στην Αμερική. Πρόκειται για μια βάση δεδομένων του Harvard Business School.

Ας δούμε τις ημέρες που θα... συναντήσουμε όλοι στη δουλειά

Τυπικές μέρες (34%): Πρόκειται για τις χαλαρές μέρες, κατά τις οποίες δεν πιεζόμαστε για κάτι, ωστόσο δεν είναι αδιάφορες. Αυτές οι ημέρες ωστόσο ξεχνιούνται πιο εύκολα από τις άλλες.

Ιδανικές μέρες (29%): Κατά τη διάρκειά τους υπερβαίνουμε τα όριά μας, είμαστε πολύ παραγωγικοί και αποδοτικοί.

Καταστροφικές μέρες (19%): Εδώ πρέπει να γίνουμε... πυροσβέστες! Ο έλεγχος χάνεται και πρέπει να δράσουμε άμεσα. Η πίεση προφανώς είναι μεγάλη όπως και το άγχος.

Αδιάφορες μέρες (10%): Σε μια αδιάφορη μέρα υπερισχύουν τα αρνητικά συναισθήματα. Μπορεί να μην έχει συμβεί κάτι κακό, ωστόσο νιώθουμε ένα κενό.

Τοξικές ημέρες (10%): Μια προσβολή, αγενής συμπεριφορά ή απλά ένα διαφορούμενο σχόλιο είναι αρκετό για να μας επηρεάσει πολύ και να χαλάσει τη μέρα μας. Το σημαντικό είναι ότι πρέπει να προστατεύουμε τον εαυτό μας και να μην αφηνόμαστε στην απογοήτευση.

...Και πώς θα αναγνωρίσω έναν τοξικό συνάδελφο;

Υπάρχουν πολλά σημάδια που μας προειδοποιούν ότι κάποιος συνάδελφός μας είναι τοξικός. Όταν πάντα τα ξέρει όλα και το ύφος του είναι σνομπ και υποτιμητικό, όταν είναι πάντοτε ο καλύτερος σε όλα και δεν ενδιαφέρεται για την ομάδα, αντιλαμβανόμαστε ότι το κλίμα εύκολα γίνεται τοξικό! Επίσης, όταν δεν χαρακτηρίζεται από ευθύτητα και αντί να προσπαθεί να επιλύσει τα προβλήματα, κουτοσμπολεύει και ρίχνει λάδι στη φωτιά είναι καλύτερο για εμάς να προστατεύσουμε τον εαυτό μας από το να γίνουμε θύματά του και αποδέκτες της τοξικής του συμπεριφοράς.

Γραμματοσειρά του Ιστορικού Αρχείου ΕΥΔΑΠ | HYDRO

Γράψε μέσα... από την ιστορία της ΕΥΔΑΠ

Με αφορμή τη Διεθνή Ημέρα Αρχείων 2022, το Ιστορικό Αρχείο της ΕΥΔΑΠ παρουσιάζει τη γραμματοσειρά που σχεδιάστηκε από το αρχειακό της υλικό.

Ιστορικό Αρχείο ΕΥΔΑΠ

Η ΕΥΔΑΠ έχοντας μία μακρά ιστορία στη διαχείριση του νερού (ΑΕΥΥ, ΟΑΠ, ΕΥΔΑΠ) φυλάσσει και διαχειρίζεται τεκμήρια ιστορικής σημασίας στο Ιστορικό της Αρχείο. Τα τεκμήρια αυτά αφορούν χαρτώο, φωτογραφικό και οπτικοακουστικό υλικό, καθώς και ποικίλα αντικείμενα που χρονολογούνται από τα τέλη του 19ου αιώνα, τα οποία αποτυπώνουν την πολυετή ιστορία της Εταιρείας, καθώς και τη σχέση της εξέλιξης του υδροδοτικού και αποχετευτικού συστήματος με την ανάπτυξη της Αθηναϊκής κοινωνίας.



Κάτω: Δείγμα της γραμματοσειράς του Ιστορικού Αρχείου ΕΥΔΑΠ "HYDRO", από το τεύχος παρουσίασης της. Πηγή: Ιστορικό Αρχείο ΕΥΔΑΠ



Επάνω: Στιγμιότυπο από την τελετή εγκαινίων του νέου δικτύου ύδρευσης των πόλεων Αθηνών, Πειραιώς και περιχώρων, στους Στύλους του Ολυμπίου Διός, 1931. Πηγή: Ιστορικό Αρχείο ΕΥΔΑΠ

Υ Δ Ω Ρ

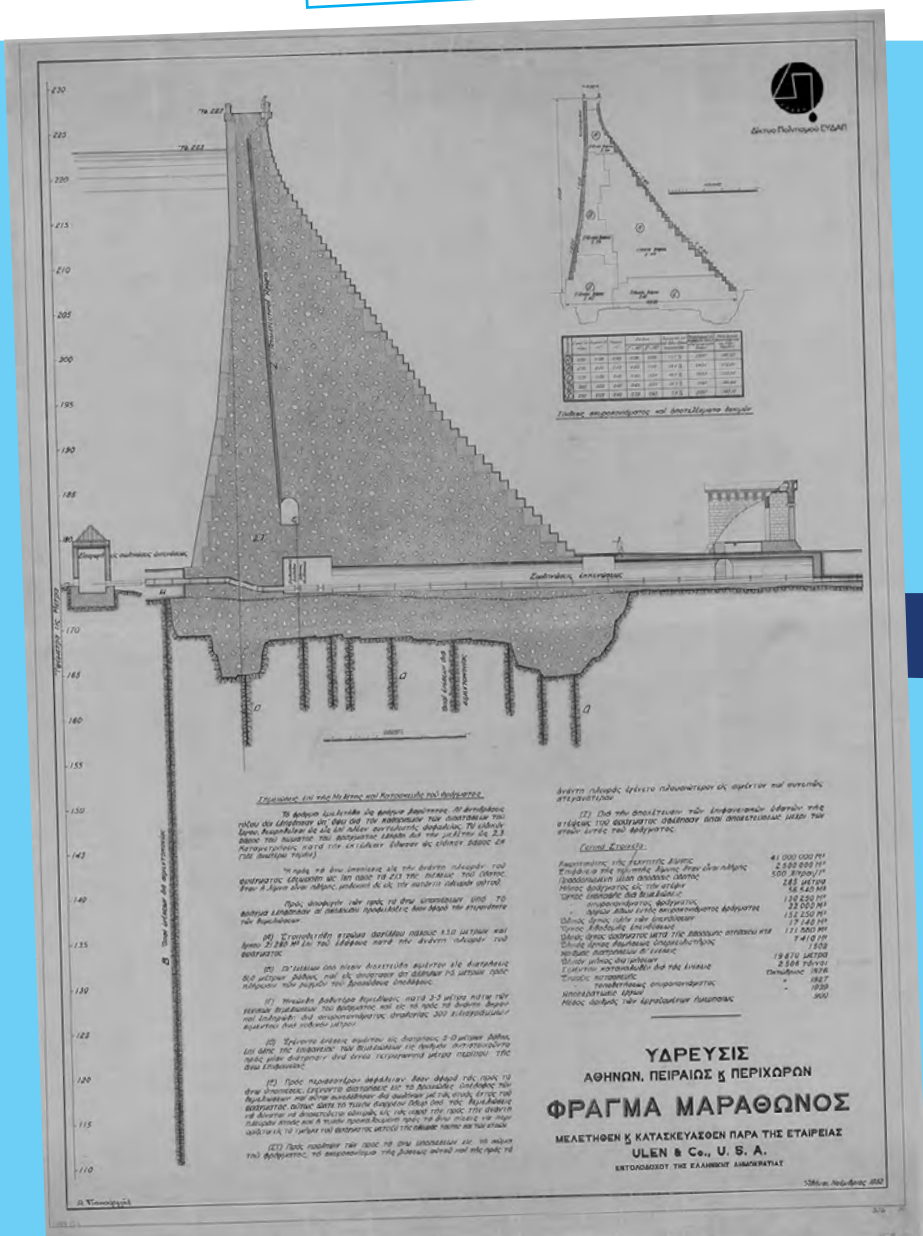
B B

A

S S

Φ Φ

Η HYDRO είναι μια γεωμετρική γραμματοσειρά σχεδιασμένη αποκλειστικά για το Ιστορικό Αρχείο της ΕΥΔΑΠ. Εκκίνηση για τη μελέτη και το σχεδιασμό της, αποτέλεσε το πλούσιο υλικό που περιλαμβάνεται στο Αρχείο: σειρά τεχνικών και κατασκευαστικών σχεδίων και διαγραμμάτων, που αντικατοπτρίζουν την επιμέλεια, ακρίβεια και τεχνική των μηχανικών της δεκαετίας του '30.



Σχέδιο εγκάρσιας τομής Φράγματος Μαραθώνα, με πληροφοριακά στοιχεία για την μελέτη και την κατασκευή του, 1932. Πηγή: Ιστορικό Αρχείο ΕΥΔΑΠ

Το σχέδιό της είναι άμεσα εμπνευσμένο από τα γράμματα στο υπόμνημα του βασικού τεχνικού σχεδίου του Φράγματος του Μαραθώνα. Στα θεμέλιά της βρίσκονται απλά γεωμετρικά σχήματα – το τετράγωνο, ο κύκλος και το τρίγωνο. Είναι λιτή, ορθολογική, καθαρή, ουδέτερη και εξυπηρετεί την άμεση και ανεμπόδιση ανάγνωση του κειμένου.

Είναι το αποτέλεσμα εφαρμοσμένης έρευνας, όπου αισθητικά στοιχεία του Αρχείου επηρεάζουν σύγχρονα στοιχεία επικοινωνίας, όπως μία ολοκληρωμένη οικογένεια γραμμάτων. Για πρώτη φορά παρουσιάζεται μία τέτοια εργασία στο κοινό.

«Μηχανικά» γράμματα

Τα γράμματα στο υπόμνημα του σχεδίου του Φράγματος του Μαραθώνα είναι σχεδιασμένα στο χέρι, δεν είναι τυπωμένα. Η υφή τους μαρτυρά τον τρόπο σχεδίασης – τα ίχνη του περιγράμματος αλλά και του γεμισματός τους. Μελάνι, γραμμογράφος, χάρακας και διαβήτη. Είναι γράμματα φτιαγμένα με τα απλά μηχανικά μέσα που βρίσκονταν σε χρήση τότε. Η χάραξη γραμμάτων είναι μια απαραίτητη δεξιότητα για έναν σχεδιαστή, για την παρουσίαση ενός ολοκληρωμένου γραμμικού σχεδίου. Οι πρότυπες μορφές που χρησιμοποιούνται για τον σχεδιασμό με χάρακα και διαβήτη, είναι γεωμετρικές· η φόρμα ορίζεται από τις μεθόδους και τα εργαλεία σχεδίασης.

Αναζητώντας αντίστοιχα τυπογραφικά παραδείγματα της ίδιας χρονικής περιόδου, διαπιστώνει κανείς πως έχουν αισθητική συγγένεια με τους τύπους

που χρησιμοποιούνται στο γραμμικό σχέδιο. Είναι κι αυτά προϊόντα της εποχής του Μοντερνισμού και ανήκουν στην κατηγορία των Grotesque, είναι ισόπαχες γραμματισοειρές, χωρίς πατούρες. Είναι σχέδια τα οποία επίσης παραπέμπουν στον χάρακα και στον διαβήτη και όχι στην καλλιγραφική πένα και στην χειρογραφία.

Στην Ελλάδα, κατά τον 20ό αιώνα τα Grotesque γράμματα συνήθως ονομάζονταν «Αρχαϊκά». Ίσως γιατί οι δημιουργοί τους διέκριναν σε αυτά μια σύνδεση με τα ισόπαχα αρχαιοελληνικά επιγραφικά γράμματα που έχουν διασωθεί χαραγμένα στην πέτρα – ίσως, απλώς, γιατί τα θεωρούσαν απλοϊκά, σε σχέση με τα καλλιγραφικά Βυζαντινά. Όπως και να έχει, το γεωμετρικό μοντέλο του ελληνικού γράμματος επιβίωσε – τουλάχιστον στην επιγραφοποιία – μέχρι και τον 20ό αιώνα, σε διάφορες παραλλαγές και σε πολλές εφαρμογές, καθώς οι λιτές, γεωμετρικές του φόρμες, το καθιστούν κατάλληλο για χρήση, τόσο στη νεοκλασική, όσο και στην μοντέρνα αρχιτεκτονική.

ΥΔΡΕΥΣΙΣ
ΑΘΗΝΩΝ, ΠΕΙΡΑΙΩΣ & ΠΕΡΙΧΩΡΩΝ
ΦΡΑΓΜΑ ΜΑΡΑΘΩΝΟΣ
 ΜΕΛΕΤΗΘΕΝ & ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΘΕΝ ΠΑΡΑ ΤΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ
ULEN & CO., U.S.A.
 ΕΝΤΟΛΟΔΟΧΟΥ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ

Ο τίτλος στο υπόμνημα σχεδίου του Φράγματος Μαραθώνα, στοιχειοθετημένο με τη γραμματισοειρά του Ιστορικού Αρχείου ΕΥΔΑΠ "HYDRO", από το τεύχος παρουσίασης της. Πηγή: Ιστορικό Αρχείο ΕΥΔΑΠ

Ελένη Σολταρίδου: "Η αλλαγή είναι θέμα κινήτρου"

Μέσα από το βιβλίο "100 συμβουλές αυτοεξέλιξης - 100 μαθήματα αυτογνωσίας" η Ελένη Σολταρίδου μας καλεί να αναγνωρίσουμε το αυτο-σαμποτάζ που κάνουμε και τις τρικλοποδιές που βάζουμε στον εαυτό μας...

Να ανακαλύψουμε την ομορφιά μέσα μας και να γίνουμε ο μεγαλύτερος σύμμαχός μας. Η συγγραφέας και ψυχολόγος, υποψήφια διδάκτωρ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Ελένη Σολταρίδου παραχώρησε συνέντευξη στο Say Yes to the Press...

100 συμβουλές αυτοεξέλιξης - 100 μαθήματα αυτογνωσίας: Πώς αποφασίσατε να κλείσετε σε ένα βιβλίο τις πολύτιμες γνώσεις σας, που είναι για εμάς σύμμαχοι στην πορεία της ζωής μας και στην προσπάθεια να εξελιχθούμε; Ποια ήταν η πηγή της έμπνευσής σας;

Η πηγή της έμπνευσης δεν θα μπορούσε να είναι παρά οι ίδιοι μου οι θεραπευόμενοι, που προσπαθούν κάθε μέρα να αντιμετωπίσουν ο καθένας ξεχωριστά τους δαίμονές τους, τους φόβους και το άγχος τους, τις ανασφάλειές τους...

Ας έχουμε επίσης στο μυαλό μας ότι συχνά οι άνθρωποι που επιλέγουν να κάνουν συνεδρίες είναι αυτοί που ζούνε ή μεγαλώσανε σε δυσλειτουργικά περιβάλλοντα και προσπαθούν να ανακτήσουν την αυτοπεποίθησή τους και να πιστέψουν στον εαυτό τους, μάλλον γιατί δεν πίστεψαν αυτοί που αρχικά θα έπρεπε.

Η αυτογνωσία έχει ηλικία; Μπορούν δηλαδή ακόμα και πολύ μικρά παιδιά να ξεκινήσουν το ταξίδι της γνώσης του εαυτού τους και πώς μπορεί να γίνει αυτό το ξεκίνημα; Ακόμα, άνθρωποι με μεγάλη

διαδρομή στη ζωή που αποφεύγουν να γνωρίσουν καλύτερα τον εαυτό τους, γιατί πιστεύετε ότι το κάνουν; Είναι ο φόβος ή /και η έλλειψη κινήτρου;

Η αυτογνωσία σε καμία περίπτωση δεν έχει ηλικία... Είναι σαν την ψυχοθεραπεία, ένα ταξίδι, που μας βοηθάει να εξελιχθούμε, να ωριμάσουμε και να αντιμετωπίσουμε αυτά που μας κάνουν δυσλειτουργικούς.

Αντικειμενικά πλέον ολοένα και πιο νέοι άνθρωποι αναζητούν τη βοήθεια ψυχολόγων και ψυχοθεραπευτών,



κυρίως γιατί αναζητούν συμμάχους που θα τους βοηθήσουν... Άλλωστε τι πιο υπέροχο από αυτό!

Οι μεγαλύτεροι συνήθως αποφεύγουν να το κάνουν, γιατί θωρακίζονται πίσω από ένα αίσθημα εμπειρίας... Όμως ας είμαστε ειλικρινείς... πλέον, και ιδιαίτερα μετά την πανδημία, ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι ήρθαν σε επαφή με την ψυχοθεραπεία, με βιβλία αυτογνωσίας και αυτοεξέλιξης, με podcasts, για να μπορέσουν να αντιμετωπίσουν όσα τους δυσκόλεψαν...

Δεν αλλάζει ο άνθρωπος, λένε πολλοί. Τι απαντάτε εσείς σε αυτό;

Η αλλαγή είναι θέμα κινήτρου... Όσο πιο ισχυρό είναι το κίνητρό μας, τόσο πιο πολύ θα επιμείνουμε στην αλλαγή μας...

Ας μιλήσουμε λίγο για εσάς. Πότε αποφασίσατε να ασχοληθείτε με την Ψυχολογία; Τι σας ώθησε σε αυτήν;

Υπάρχει κάτι πιο εντυπωσιακό από το να μπορείς να καταλάβεις και να βοηθήσεις τους ανθρώπους; Ιδιαίτερα ανθρώπους οι οποίοι δυσκολεύονται στην καθημερινότητά τους, πάσχουν από κρίσεις πανικού και από άγχος και νιώθουν ότι εκείνη τη στιγμή κινδυνεύουν να πεθάνουν;

Αν συμπυκνώνατε τη φιλοσοφία σας για τη ζωή σε ένα μόντο αυτό θα ήταν...

Αγαπημένος Leonard Cohen... There is a crack in everything and that's how the light gets in... Υπάρχει σε όλα τα πράγματα μία ρωγμή και με αυτό τον τρόπο μπαίνει μέσα το φως...

Ας σκεφτούμε λοιπόν τα βιβλία αυτοβοήθειας, όλα τα βιβλία γενικότερα και την ψυχοθεραπεία σαν το φως που θα μας βοηθήσει να νικήσουμε το σκοτάδι μας...

ΕΛΕΝΗ ΣΟΛΤΑΡΙΔΟΥ

100

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ
ΑΥΤΟΕΞΕΛΙΞΗΣ

100

ΜΑΘΗΜΑΤΑ
ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ



*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*

Ψωρίαση: Όσα πρέπει να ξέρουμε

Η Ψωρίαση είναι μία αυτοάνοση χρόνια φλεγμονώδης νόσος του δέρματος, που προκαλεί ερυθρές κνηστώδεις πλάκες, που συχνά καλύπτονται με λευκά ή ασημί λέπια.

Η 29η Οκτωβρίου καθιερώθηκε ως «Παγκόσμια Ημέρα Ψωρίασης» το 2004. Η λέξη ψωρίαση προέρχεται από την ελληνική λέξη ΨΩΡΟΣ, που σημαίνει ΛΕΠΙ.

Επηρεάζει εξίσου άνδρες και γυναίκες. Η ηλικία αιχμής έναρξης είναι 35 - 50 ετών.

Το 10% έως 30% με Ψωρίαση θα μεταπέσουν σε Ψωριασική Αρθρίτιδα, ενώ στο 70% η Αρθρίτιδα ακολουθεί την εμφάνιση της Ψωρίασης.

Η Δερματική Ψωρίαση μπορεί να προηγείται αρκετά έτη (έως και 35), (ΜΟ : 7 έτη). Στο 15% τα δύο νοσήματα εκδηλώνονται στο ίδιο έτος, ενώ στο 10% η αρθρίτιδα προηγείται της ψωρίασης, η οποία εμφανίζεται συνήθως στα επόμενα δύο έτη.

Περίπου διακόσιες πενήντα χιλιάδες άνθρωποι στην Ελλάδα πάσχουν από ψωρίαση.



Υπάρχουν διάφοροι τύποι ψωρίασης:

- Ψωρίαση κατά πλάκας
- Ψωρίαση νυχιών (ονυχολυσία)
- Ανάστροφη ψωρίαση
- Φλυκταινώδης ψωρίαση
- Ερυθροδερμική ψωρίαση

Ο λιγότερο κοινός τύπος ψωρίασης, μπορεί να καλύψει ολόκληρο το σώμα με ένα απολεπιστικό εξάνθημα που μπορεί να προκαλέσει κνησμό. Η σταγονοειδής ψωρίαση απαντάται σε ποσοστό μικρότερο του 10% των περιπτώσεων.

Διάγνωση

Αξιολογείται η έκταση, ο αριθμός, η μορφολογία και η ανατομική θέση των βλαβών. Απαιτείται λήψη καλού ιστορικού προκειμένου να διαγνωστούν πιθανές



Συστηματική θεραπεία

με φαρμακευτική αγωγή. Κυρίως χορηγούνται μεθοτρεξάτη, κυκλοσπορίνη. Απαιτείται τακτική παρακολούθηση του ασθενή και συχνός εργαστηριακός έλεγχος.

Θεραπεία με βιολογικούς παράγοντες

Η χορήγησή τους προτιμάται στις σοβαρές μορφές της ψωρίασης, όταν οι κλασικές θεραπείες δεν έχουν αποτέλεσμα. Αποτελούν στοχευμένη θεραπεία και αποτελεσματική.

συννοσηρότητες, ενώ σε αμφίβολες περιπτώσεις η διάγνωση επιβεβαιώνεται με βιοψία δέρματος.

Θεραπεία

Η επιλογή της θεραπευτικής προσέγγισης εξαρτάται από την κλινική μορφή της νόσου, τη βαρύτητα αυτής, την έκταση του σώματος που έχει προσβληθεί, την επίδραση στην ποιότητα ζωής του ασθενούς, τις πιθανές συννοσηρότητες που υπάρχουν και τα συγχορηγούμενα φάρμακα:

Τοπική αγωγή με ειδικά σκευάσματα, εφαρμογή, δηλαδή, τοπικών κρεμών και αλοιφών.

Συμπερασματικά

Ως χρόνιο νόσημα συνιστάται τακτική ιατρική παρακολούθηση προκειμένου η νόσος να μπει και να παραμείνει σε ύφεση.

Προοπτικές

- Σχεδιασμός και ανάπτυξη πιο επιλεκτικών στόχων
- Αναζήτηση ιδανικών φαρμάκων
- Εξατομικευμένη θεραπεία.



Έξι μήνες-έκπληξη αποκλειστικά στο ANTI+

Κορυφαίο αποκλειστικό ελληνικό περιεχόμενο συνδυάζεται πλέον και με την αξεπέραστη τιμή του ANTI+, καθώς η νέα προσφορά διαμορφώνει τη συνδρομή της υπηρεσίας σε μόλις 3,33€ τον μήνα (για 6μηνη συνδρομή συνολικού κόστους 19,99€ με εφάπαξ χρέωση).

Πολύ σύντομα έρχεται το «Disaster Theories», μια συγκλονιστική μίνι σειρά-ντοκιμαντέρ 4 επεισοδίων, που φέρνει στο προσκήνιο τη συζήτηση για τους «Μαύρους Κύκνους», τα απρόβλεπτα γεωπολιτικά γεγονότα και τις φυσικές καταστροφές που βιώνει η Ελλάδα τα τελευταία χρόνια και έχουν δώσει πλέον νέα σημασία στη λέξη «επιβίωση».

Ακολουθεί το «FAITH», ένα βιογραφικό, μουσικό ντοκιμαντέρ με πρωταγωνιστή τον αγαπημένο τραγουδιστή Νίκο Οικονομόπουλο.

Τον Δεκέμβριο έρχεται το ψυχολογικό θρίλερ «Σώσε με», βασισμένο στο ομώνυμο best seller μυθιστόρημα του Δημήτρη Σίμου που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Ολοκληρώθηκαν τα γυρίσματα και του ANTI+ Original «Στα 4», που αναμένεται να κάνει πρεμιέρα στις αρχές του 2023.

Μέσα στους πρώτους μήνες του 2023 θα κάνει πρεμιέρα και η «Ζωή», μια απίστευτη μεταφυσική ιστορία που συνδυάζει την κωμωδία και το δράμα. Η αγαπημένη ηθοποιός Μαρία Καβογιάννη αναλαμβάνει τον πρωταγωνιστικό ρόλο.

Η ισπανική βιογραφική μίνι σειρά «Isabel: The Intimate Story of Isabel Allende», για τη ζωή και το έργο της Ιζαμπέλ Αλιέντε, είναι ήδη διαθέσιμη αποκλειστικά στο ANTI+. Αποκλειστικά στο ANTI+ θα προβληθεί και ο δεύτερος κύκλος του γερμανικού δράματος εποχής «Sisi», συνεχίζοντας την ιστορία της πανέμορφης αυτοκράτειρας-σύμβολο. Ακόμη, το εθιστικό πολεμικό δράμα «Babylon Berlin» επιστρέφει με την τέταρτη σεζόν.

Τέλος, Χριστουγεννιάτικες ταινίες για όλη την οικογένεια έρχονται σύντομα και εμπλουτίζουν τη συλλογή ξένων ταινιών του ANTI+.



Ήξερες ότι...

Τα αμύγδαλα είναι ωφέλιμα για το έντερο



Ένας σημαντικός παράγοντας για την υγεία του εντέρου είναι το βουτυρικό οξύ, ένα λιπαρό οξύ που δημιουργείται όταν τα καλά βακτήρια στο έντερο διαλύουν τις φυτικές ίνες.

Το βουτυρικό οξύ ωφελεί σημαντικά την υγεία του εντέρου. Μία νέα μελέτη που διερευνά την αξία των αμυγδάλων ως μέσου υποστήριξης της παροχής βουτυρικού οξέος στα βακτήρια του εντέρου δείχνει ότι η κατανάλωση μιας χούφτας αμυγδάλων καθημερινά, ενισχύει την παραγωγή βουτυρικού οξέος.

Γνωρίστε τη ΝΕΑ tbh – true beautiful honest από τη Schwarzkopf Professional!

Η πολυδιάστατη μόνιμη βαφή μαλλιών της Schwarzkopf Professional, tbh – true beautiful honest, επιστρέφει ανανεωμένη και βελτιωμένη προκειμένου να προσφέρει μία ενισχυμένη, αληθινή, όμορφη και ειλικρινή εμπειρία που ξεκινάει από μέσα και επεκτείνεται προς τα έξω. Οι συνθέσεις της νέας tbh – true beautiful honest:

- Είναι εγκεκριμένες από την PETA με 100% vegan σύνθεση *
- Χρησιμοποιούν έως και 93% συστατικά φυσικής προέλευσης **
- Χρησιμοποιούν έως και 50% λιγότερη αμμωνία ***
- Ενσωματώνουν φυσικά έλαια για ένα υψηλότερο επίπεδο περιποίησης
- Περιέχουν αναβαθμισμένη HEP+ τεχνολογία για να συμβάλλουν στον περιορισμό του κινδύνου ανάπτυξης αλλεργίας ****
- Προσφέρουν μία ποικιλία από εμπορικές και παράλληλα πολλά υποσχόμενες υπηρεσίες χρώματος, από πολυδιάστατη κάλυψη έως υπηρεσίες που ενισχύουν ή δημιουργούν διακυμάνσεις, για looks που ικανοποιούν κάθε πελάτισσα
- Διευκολύνουν τον κάθε κομμωτή να προσφέρει τις καλύτερες υπηρεσίες χρώματος στις πελάτισσές του.

*Χωρίς συστατικά ζωικής προέλευσης.

**Σε σχέση με το αντίστοιχο προϊόν - ο υπολογισμός περιέχει έως και 65% ποσότητα σε νερό αντίστοιχα.

***Σε σύγκριση με την κλασική μόνιμη βαφή.

****Παρόλο που ο κίνδυνος εμφάνισης μιας νέας αλλεργίας είναι περιορισμένος, υπάρχει πάντα ο κίνδυνος μιας αλλεργικής αντίδρασης που μπορεί να είναι σοβαρή. Να πραγματοποιείται πάντα ένα προληπτικό Τεστ Αλλεργίας 48 ώρες πριν από κάθε εφαρμογή. Σε περίπτωση που στο παρελθόν έχετε βιώσει μία αλλεργική αντίδραση μετά από τη βαφή των μαλλιών, δεν θα πρέπει να προχωρήσετε στη βαφή των μαλλιών. Ακολουθήστε αυστηρά τις οδηγίες ασφαλούς χρήσης και συμβουλευτείτε τη σελίδα www.schwarzkopf-professional.com.



#trends

Brachel: Με έμπνευση από τα 60's και τα 90's!

Το “The Rachel” κούρεμα απέκτησε φαν σε όλο τον κόσμο όταν η Jennifer Aniston, ως Rachel, το υιοθέτησε στη σειρά “Friends” και συγκεκριμένα στους πρώτους κύκλους της σειράς.

Όγκο, υπέροχες φράντζες και μια δόση ανεμελιάς είχε το εμβληματικό χτένισμα της Brigitte Bardot που συνεχίζει να εμπνέει...

Το νέο trend παντρεύει τα δύο παραπάνω δημιουργώντας το “Brachel”! Τα 60's συναντούν τα 90's και το αποτέλεσμα είναι μοναδικό!





"Ο Χάυντν το 'σκασε!"

Η Συμφωνική Ορχήστρα της ΕΡΤ ερμηνεύει τη Συμφωνία αρ. 45 του Χάυντν, τη λεγόμενη "Συμφωνία του αποχαιρετισμού". Γιατί πήρε το όνομα "του αποχαιρετισμού", γιατί στο φινάλε οι μουσικοί αφήνουν στη μέση το έργο και φεύγουν ένας ένας από τη σκηνή, αυτά και άλλα ερωτήματα γέννησαν μια ιστορία. Θρύλος ή αλήθεια, η ιστορία αυτή εξηγεί γιατί ο Χάυντν έγραψε το έργο και γιατί του έδωσε αυτό το τέλος. Η γνωστή και αγαπημένη ηθοποιός Νάντια Κοντογεώργη θα αφηγηθεί στα παιδιά την ιστορία της Συμφωνίας αρ. 45. Χάρη στη χτενισμένη και πουδραρισμένη περούκα της, στη φορτισμένη ντουντούκα της, στις γνώσεις και στην αγάπη της για τη μουσική, η Νάντια θα παρασύρει μικρούς και μεγάλους στον κόσμο του Χάυντν και στο μαγικό παλάτι του Πρίγκιπα Εστερχάζυ, όπου ένα πρόβλημα ζητάει επειγόντως λύση! Για παιδιά Δημοτικού (6 έως και 12 ετών), εφήβους (13 έως και 17 ετών). Στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών Βασιλίσσης Σοφίας & Κόκκαλη. Τηλέφωνο: 2107282333. 6 Νοεμβρίου 2022, 12:00.

"αβγώ" ξανά στη Μουσική Βιβλιοθήκη "Λίλιαν Βουδούρη"

Η ιδέα που προέκυψε από τη συνεργασία της Στέλλας Σερέφογλου και του Αντώνη Παπαθεοδούλου αποκτά φωνή μέσα από την ονειρική μουσική που έγραψαν ο Κώστας Γάκης και ο Δημήτρης Αποστολακίδης και ζωντανεύει με μαγικές εικόνες υπό τη σκηνοθετική ματιά της Στέλλας Σερέφογλου, η οποία υπογράφει την καλλιτεχνική σύλληψη της παράστασης.

Από τις 6 Νοεμβρίου, βρέφη από την ηλικία των 10 μηνών έως και παιδιά 3 ετών με τους γονείς τους, θα βιώσουν μια αξέχαστη πολυαισθητική εμπειρία, μέσα σε ένα θέαμα, όπου ο λόγος φαντάζει περιττός. Κάθε Κυριακή πρωί στις 10:30, δύο ταλαντούχοι περφόρμερς που συνδυάζουν τη μουσική, τον χορό και την υποκριτική, υποδέχονται το κοινό στην ειδικά διαμορφωμένη αίθουσα για τους μικρούς-μικρούς θεατές της Μουσικής Βιβλιοθήκης του Συλλόγου Οι Φίλοι της Μουσικής, στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών, για να παρουσιάσουν το θέαμα της ζωής!





Το τελευταίο σπίτι της οδού Νίντλες

Αυτή είναι η ιστορία ενός δολοφόνου. Ενός κλεμμένου παιδιού. Μια ιστορία εκδίκησης. Θανάτου. Η ιστορία του Τεντ που μένει μαζί με την κόρη του Λόρεν και τη γάτα του Ολίβια σε ένα συνηθισμένο σπίτι στο τέλος ενός συνηθισμένου δρόμου.

Όλα τα παραπάνω είναι αλήθεια. Κι ωστόσο κάποια είναι ψέματα...

Νομίζεις ότι ξέρεις τι βρίσκεται μέσα στο τελευταίο σπίτι της οδού Νίντλες. Νομίζεις ότι έχεις ξαναδιαβάσει αυτή την ιστορία. Εδώ κάνεις λάθος. Στο σκοτεινό δάσος στο τέλος της οδού Νίντλες κάτι είναι θαμμένο. Αλλά δεν είναι αυτό που νομίζεις...

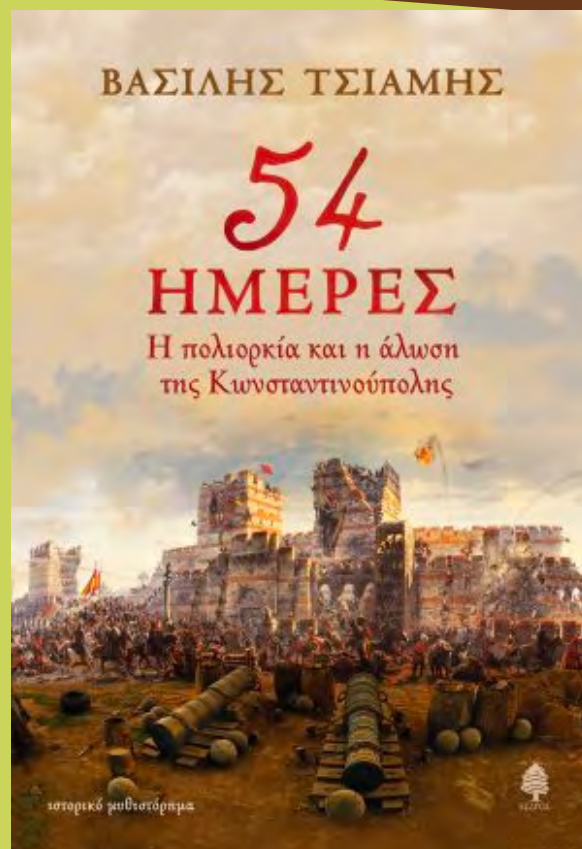
Ο Τεντ ζει στις παρυφές ενός δάσους, με μόνη του συντροφιά μια επιτιμητική γάτα, την Ολίβια, και την εντεκάχρονη κόρη του, τη Λόρεν. Όταν μπερδεύεται, τις αποκαλεί και τις δυο «ψιψίνα».

Ο Τεντ ήταν ανέκαθεν παράξενος – η ανησυχία της Ολίβια όμως εντείνεται καθώς η συμπεριφορά του γίνεται όλο και πιο αλλοπρόσαλλη. Ο Τεντ φτιάχνει ψεύτικα προφίλ σε σάιτ γνωριμιών, γυρνάει σπίτι αργά με χέρια που μυρίζουν οστά και φόβο. Περνάει ολόκληρα βράδια στο δάσος, σκάβοντας. Και γιατί άνοιξε τρύπες στην πόρτα του χαλασμένου ψυγείου;

Μια μυστηριώδης γυναίκα, που πιστεύει ότι ο Τεντ είχε κάποια σχέση με την εξαφάνιση της μικρής αδελφής της πριν από πολλά χρόνια, μετακομίζει στο εγκαταλελειμμένο διπλανό σπίτι...

Ένα λογοτεχνικό ψυχολογικό θρίλερ γεμάτο ανατροπές, και μια ενδελεχής διερεύνηση του πόσο μακριά μπορεί να φτάσει η φύση του ανθρώπου για να προστατεύσει ένα παιδί απ' τον τρόμο. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

54 ΗΜΕΡΕΣ. Η πολιορκία και η άλωση της Κωνσταντινούπολης



Κωνσταντινούπολη, 1452-1453. Ο νεαρός σουλτάνος Μεχμέτ Β' οργανώνει μεθοδικά και πειθαρχημένα την πολιορκία της Κωνσταντινούπολης η οποία υπήρξε ανέκαθεν ο διακαής πόθος των μουσουλμάνων. Απέναντί του, ο τελευταίος αυτοκράτορας της υπερχλιετούς Βυζαντινής Αυτοκρατορίας Κωνσταντίνος ΙΑ' Παλαιολόγος-Δραγάσης. Από την ημέρα που ο βασιλιάς απαντά αρνητικά στην πρόταση συνθηκολόγησης του σουλτάνου, ξεκινούν οι 54 ημέρες της πολιορκίας της Κωνσταντινούπολης. Παράλληλα, στο Τρύπιο Βαρέλι, το πιο γνωστό καπηλειό στην Κωνσταντινούπολη, ξεδιπλώνεται ένα ψηφιδωτό με σκοτεινούς χαρακτήρες – ραδιούργους, φοβισμένους, ατρόμητους και άπληστους – που τα όνειρά τους συνθλίβονται και η ζωή τους σβήνει στα τείχη της Πόλης.

Ένα μυθιστόρημα για την πορεία της σύγκρουσης των δύο μεγάλων πρωταγωνιστών του κοσμοϊστορικού γεγονότος της πτώσης της Βασιλεύουσας. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

quote of the day

"A GOOD WAY TO OVERCOME STRESS IS TO HELP OTHERS OUT OF THEIRS."

Dada J. P. Vaswani

**Σήμερα
γιορτάζουν!**
Ακίνδυνος, Ακίνδυνη,
Ανεμπόδιστος,
Ανεμπόδιση,
Αφθόνιος, Αφθονία,
Ελπιδοφόρος,
Ελπιδοφόρα,
Πήγασος, Πηγασία



tip of the day

EVERY DAY
BRINGS A CHOICE:
TO PRACTICE
STRESS OR TO
PRACTICE PEACE.

JOAN BORYSENKO

2 Νοεμβρίου

- › Διεθνής Ημέρα για τον Τερματισμό της Ατιμωρησίας για τα Εγκλήματα κατά των Δημοσιογράφων
- › All Souls' Day
- › National Deviled Egg Day
- › National Ohio Day
- › National Stress Awareness Day