



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!



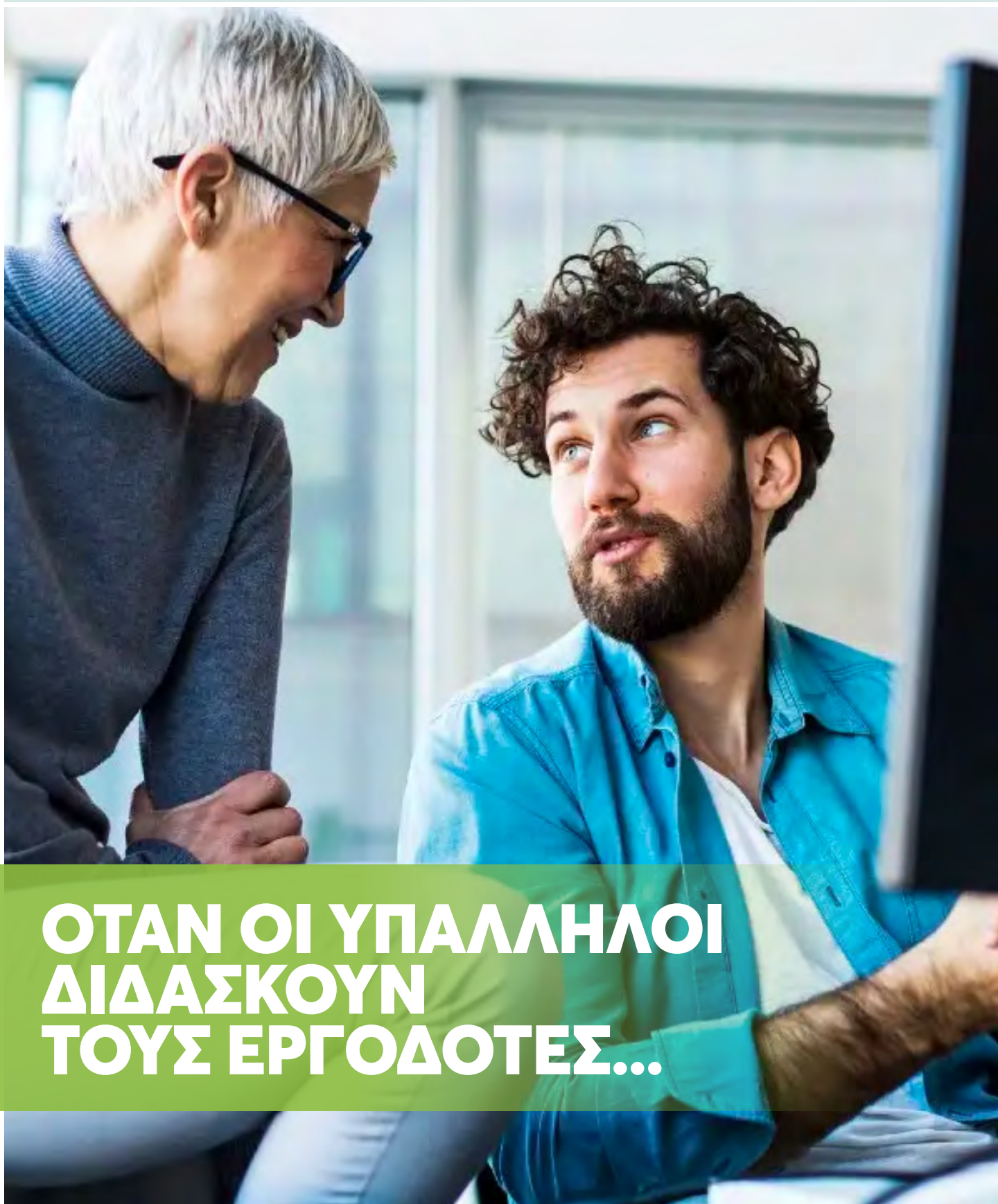
eydap.gr



we4all

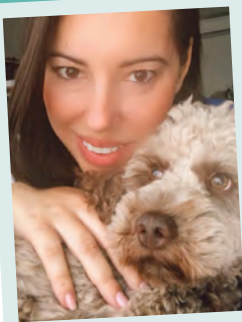
 **ΕΥΔΑΠ**

SAY *yes* to the **press**



**ΟΤΑΝ ΟΙ ΥΠΑΛΛΗΛΟΙ
ΔΙΔΑΣΚΟΥΝ
ΤΟΥΣ ΕΡΓΟΔΟΤΕΣ...**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Το πιθανότερο είναι ότι κάποια στιγμή έριξες μια ματιά στο ρολόι, παρατήρησες ότι η ώρα ήταν 11:11 και άκουσες έναν φίλο να το αναφέρει ως αγγελικό αριθμό. Μπορεί να μην έχεις καταλάβει πλήρως τι σημαίνει, όμως πάρε μια βαθιά ανάσα και μάθε ότι τα νέα είναι καλά.

Το 1111 έχει πνευματική σημασία, σύμφωνα με την αστρολογία και την αριθμολογία. Αντιπροσωπεύει μια ισχυρή ευκαιρία να συνδεθείς με τον εσωτερικό σου εαυτό και να ξεκινήσεις να αναπτύσσεσαι πνευματικά.

Σύμφωνα με ερευνητές ο αριθμός 11 αντιπροσωπεύει το ένστικτο και είναι ο πιο διαισθητικός από όλους τους αριθμούς. Είναι η σύνδεσή μας με το υποσυνείδητο, με το συναίσθημα και τη γνώση χωρίς ορθολογισμό. Είναι επίσης ο αριθμός που βλέπουμε συχνά όταν πρόκειται να βιώσουμε μια πνευματική αφύπνιση, «ή κάποια αναγέννηση», όπως λέγεται χαρακτηριστικά.

Είναι το 1111 ένα μήνυμα από το σύμπαν;

Όχι μόνο το 1111 θεωρείται «κύριος αριθμός» αλλά είναι επίσης ένας αριθμός αγγέλου μέσω του οποίου οι πνευματικοί μας οδηγοί μπορεί να επικοινωνούν μαζί μας.

Όπου κι αν το δεις, μπορείς να είσαι σίγουρος ότι βαδίζεις προς τη σωστή κατεύθυνση όσον αφορά την πνευματική ανάπτυξη αλλά και την επίτευξη των στόχων σου. Φροντίζουμε λοιπόν να δίνουμε προσοχή στις σκέψεις μας αυτή τη στιγμή. Με απλά λόγια φροντίζουμε να εστιάζουμε στα πράγματα που θέλουμε να συμβούν και όχι σε αυτά που φοβόμαστε μήπως συμβούν. Κάνουμε θετικές σκέψεις και μόνο.

Ενεργειακή πύλη

Πριν γουρλώσεις τα μάτια σου ή αναστενάξεις με συμπάθεια για αυτά που γράφω, όχι, δεν εννοώ κάτι σαν μια πόρτα σε μια άλλη διάσταση. Τουλάχιστον, όχι με τον τρόπο που οι ταινίες επιστημονικής φαντασίας καταγράφουν συχνά πύλες. Αυτό που εννοώ είναι ότι όταν εντοπίζουμε τη σύσταση 1111 είναι πιθανότερο να υπάρχει ένα είδος ενεργειακής πύλης μέσω της οποίας μπορούμε να “στέλνουμε” τις επιθυμίες μας και να τις παρακολουθούμε να εκδηλώνονται.

Δεδομένου ότι το 1111 είναι ένας πνευματικός αριθμός, δεν πρέπει να προκαλεί έκπληξη το γεγονός ότι είναι επίσης ο αριθμός που συνδέεται πιο συχνά με πνευματικές σχέσεις, όπως οι αδελφές ψυχές. Τώρα, το να βλέπετε το 1111 παντού δεν εγγυάται ότι θα συναντήσετε την αδελφή ψυχή σας απλώς μπορεί να σημαίνει ότι είστε πολύ κοντά. Έτσι, εάν αναζητάτε την αγάπη, να είστε ανοιχτόμυαλοι και δεκτικοί σε ευκαιρίες αυτή τη στιγμή. Σημειώστε τυχόν σημάδια ή σημαντικά όνειρα που μπορεί να βλέπετε καθώς μπορεί να περιέχουν ενδείξεις για το τι πρόκειται να ακολουθήσει.

Tip of the Day: Η ζωή είναι γεμάτη ευκαιρίες για ανάπτυξη. Και πνευματικά, αυτό δεν θα μπορούσε να είναι πιο αληθινό. Εάν νιώθεις κολλημένος ή προβληματισμένος και δεν καταλαβαίνεις τι ακριβώς σου δείχνουν τα σημάδια, ζήτησε βοήθεια. Μίλα με κάποιον που εμπιστεύεσαι, έναν φίλο, μέλος της οικογένειας, μέντορα ή τον εσωτερικό σου εαυτό. Ειδικά τον εσωτερικό σου εαυτό! Άκου τη διαίσθησή σου. Μάλλον έχει πολλά να σου πει αυτή τη στιγμή.

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Όταν οι υπάλληλοι διδάσκουν τους εργοδότες...

Παραδοσιακά οι ανώτεροι “δίνουν τα φώτα τους” στους νεότερους... Οι εργοδότες και οι υπεύθυνοι εκπαιδεύουν τους εργαζόμενους ώστε να αποκτήσουν σημαντικές δεξιότητες για την επαγγελματική τους εξέλιξη. Τι γίνεται όμως όταν συμβαίνει το αντίστροφο; Η “αντίστροφη καθοδήγηση” είναι η νέα τάση!



Ανώτερα στελέχη με πολυετή πείρα έχουν πολύτιμες συμβουλές να δώσουν στους υπαλλήλους μιας εταιρίας, αλλά και οι πολύ νεότεροι συνάδελφοί τους έχουν πολλά να διδάξουν τα ανώτερα στελέχη! Αυτή είναι η ιδέα πίσω από την “αντίστροφη καθοδήγηση” (Reverse mentoring), μια τεχνική που αναπτύχθηκε για πρώτη φορά τη δεκαετία του '90 για την ανταλλαγή τεχνολογικών δεξιοτήτων. Τώρα, όμως το reverse mentoring μπορεί να βοηθήσει τις εταιρίες να ξεπεράσουν τις νέες προκλήσεις της υβριδικής εργασίας, της διαφορετικότητας και της ένταξης, και να “σπάσουν” τα στερεότυπα στα οποία βασίζονται οι διαφορές των γενεών.

Τι είναι η αντίστροφη καθοδήγηση;

Η μετάδοση γνώσεων δεν πηγάζει μόνο από πάνω προς τα κάτω -ούτε ηλικιακά ούτε με βάση τη θέση/ τίτλο που κατέχουμε. Γιατί όποια θέση κι αν έχουμε, ακόμα κι αν δεν διαθέτουμε μεγάλη πείρα, είναι πολύ πιθανό να έχουμε γνώσεις και δεξιότητες που οι ανώτεροί μας ή ο εργοδότης μας δεν έχουν. Επομένως, όσο κι αν ακούγεται περίεργο, μπορούμε να καθοδηγήσουμε διευθυντές, εργοδότες και γενικότερα ανθρώπους με μεγάλη πείρα. Πλέον όλο και περισσότερες εταιρίες επιδιώκουν

την αντίστροφη καθοδήγηση γιατί συμβάλλει στην καλύτερη πορεία της εκάστοτε εταιρίας, ενώ βελτιώνει την επικοινωνία μεταξύ των εργαζομένων, οι οποίοι λειτουργούν καλύτερα ως ομάδα.

Μάλιστα τα επίσημα προγράμματα αντίστροφης καθοδήγησης δεν είναι καινούργια: ο διάσημος CEO Jack Welch χρησιμοποίησε για πρώτη φορά την ιδέα στην General Electric το 1999, λέγοντας στα στελέχη να συνεργαστούν με το υπόλοιπο προσωπικό για να αποκτήσουν γνώσεις σχετικές με το διαδίκτυο.

Οι διαφορές ενώνουν!

Η Gen Z και οι millennials μπορεί να παραπονιούνται ότι δεν είναι εύκολο να πείσουν τους Baby Boomers να δεχτούν να μάθουν από νεότερους... Από την άλλη οι Baby Boomers πιστεύουν συχνά ότι οι νεότεροι συνάδελφοί τους απαιτούν πολύ μεγάλες αλλαγές και ευελιξία παρά την απειρία τους! Η αντίστροφη καθοδήγηση μπορεί να βοηθήσει να ξεπεραστούν αυτές οι διαφορές και τα στερεότυπα να μην αποτελούν κανένα εμπόδιο στην πράξη...

Η εταιρική κουλτούρα της ΕΥΔΑΠ, αρωγός στο ανθρώπινο δυναμικό της

Παγκόσμια προτεραιότητα στον επιχειρηματικό κόσμο αποτελεί η ενσωμάτωση των κριτηρίων ESG που σχετίζονται με την προστασία του περιβάλλοντος (Environment), τη στήριξη της κοινωνίας (Society) καθώς και την Εταιρική Διακυβέρνηση (Governance). Τα κριτήρια ESG αποτυπώνουν την ικανότητα μιας επιχείρησης να διαμορφώνει στρατηγικές, λαμβάνοντας υπόψη τη διαχείριση μελλοντικών κινδύνων και συνδυάζοντας τον ανθρώπινο παράγοντα με την τεχνολογία.

Αρχείο ΕΥΔΑΠ - ΥΛΙΚΗ



Η ΕΥΔΑΠ είναι μία από τις 35 εισηγμένες εταιρείες που συνθέτουν τον νέο δείκτη ESG του Χρηματιστηρίου Αθηνών, στον οποίο συμπεριλήφθηκαν εταιρείες με καλές επιδόσεις σε θέματα περιβάλλοντος, κοινωνίας και εταιρικής διακυβέρνησης. Ο ρόλος των κριτηρίων ESG είναι πλέον πολύ σημαντικός σε διεθνές επίπεδο και αποτελεί πυξίδα για σημαντικές επενδύσεις. Στρατηγικός στόχος της ΕΥΔΑΠ είναι να συνεχίσει την εναρμόνιση με τα κριτήρια ESG και να δημιουργήσει αξία, διαμορφώνοντας αποτελεσματικές στρατηγικές με μακροπρόθεσμο ορίζοντα.

Οι στρατηγικές προτεραιότητες της ΕΥΔΑΠ δίνουν έμφαση στην αειφόρο διαχείριση του νερού και την προστασία του περιβάλλοντος, αλλά ταυτόχρονα σε στοχευμένες ενέργειες για την αποδοτικότητα της λειτουργίας της, την αξιοποίηση του ανθρώπινου δυναμικού, την υποστήριξη της κοινωνίας και την εξυπηρέτηση του δημοσίου συμφέροντος.

Η ενδυνάμωση της εταιρικής ταυτότητας και κουλτούρας αποτελεί στόχο για την Εταιρεία. Για την ΕΥΔΑΠ, η εταιρική κουλτούρα είναι το συνεκτικό στοιχείο μεταξύ

των εργαζομένων, που διασφαλίζει την επίτευξη της αποστολής και του οράματός της και αποτελεί τον κοινό παρονομαστή που συνδέει όλους τους εργαζόμενους, δημιουργώντας την πεποίθηση της ομάδας με κοινούς στόχους. Η ανάπτυξη της εταιρικής κουλτούρας ενσωματώνει τις εταιρικές αξίες που είναι η ακεραιότητα, η πολυμορφία και η συμπερίληψη, ο σεβασμός, η συνεργατικότητα και η αξιοπιστία.

Αναγνωρίζοντας την ύπαρξη διαρκών προκλήσεων, περιβαλλοντικών και τεχνολογικών, η ΕΥΔΑΠ αναβαθμίζει τις λειτουργίες της και αναπτύσσει ένα δυναμικό εργασιακό περιβάλλον. Το ανθρώπινο δυναμικό, ως παράγοντας τεχνογνωσίας και καινοτομίας, είναι ένα σημαντικό εταιρικό κεφάλαιο και διασφαλίζει την επιχειρησιακή συνέχεια.

Η ανάπτυξη λοιπόν ενός πλήρους στρατηγικού σχεδίου για το Ανθρώπινο Δυναμικό της Εταιρείας και την αξιοποίηση του ανθρώπινου κεφαλαίου της, με τρόπο δομημένο και προσανατολισμένο στις στρατηγικές και επιχειρησιακές της ανάγκες, είναι συνδεδεμένη με

ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΔΕΝΤΡΟΦΥΤΕΥΣΗ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ ΕΥΔΑΠ
ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΝΕΡΟΥ 21-24 ΜΑΡΤΙΟΥ 2022



την αντίστοιχη υιοθέτηση των αρχών της εταιρικής διακυβέρνησης. Οι αξίες και ο σκοπός της Εταιρείας μεταφράζονται και εφαρμόζονται στην πράξη και επηρεάζουν τις πρακτικές, τις πολιτικές και τις συμπεριφορές εντός της Εταιρείας, σε όλα τα επίπεδα.

Για την ΕΥΔΑΠ, συνεπώς, βασικός πυλώνας της λειτουργίας της είναι το ανθρώπινο δυναμικό της, το οποίο αποτελεί κινητήριο δύναμη για την εξέλιξή της και συμβάλλει στην υγιή επιχειρηματική της ανάπτυξη.

Στο πλαίσιο αυτό, η Εταιρεία έχει αναπτύξει ένα πλαίσιο δράσεων, διασφαλίζοντας έτσι το εργασιακό περιβάλλον

και στηρίζοντας τον εργαζόμενο, ώστε να αναδειχθούν οι ικανότητές του καθώς και οι προσπάθειες προσωπικής και εταιρικής εξέλιξης.

- Για πρώτη φορά το 2021, θεσπίστηκε και έκτοτε εφαρμόζεται Πολιτική Πολυμορφίας, η οποία είναι πλήρως εναρμονισμένη με την επιχειρηματική στρατηγική, την αποστολή, το όραμα της Εταιρείας. Βάσει αυτής, η Εταιρεία παραμένει προσηλωμένη στη φιλοσοφία της να μην ανέχεται κανενός είδους διάκριση ή προσβλητική συμπεριφορά ενάντια στην προσωπικότητα κάποιου ή κοινωνικό αποκλεισμό ή αθέμιτη μεταχείριση για οποιοδήποτε λόγο.



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΦΡΑΓΜΑ ΜΑΡΑΘΩΝΑ



Η μεταχείριση του συνόλου των εργαζομένων είναι ισότιμη, χωρίς προκαταλήψεις και διακρίσεις

- Η Εταιρεία λαμβάνει συνεχώς μέριμνα για την προστασία των δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα των εργαζομένων, με συνεχείς ενημερώσεις και επικαιροποιήσεις της νομοθεσίας και με απόλυτο σεβασμό στις ατομικές ελευθερίες και τα δικαιώματά τους
- Όλοι οι εργαζόμενοι έχουν την ευκαιρία να συμμετέχουν σε εκπαιδευτικά και επιμορφωτικά προγράμματα, καθώς εννοείται η μάθηση και η συνεχής ανάπτυξη. Μέσω ενός διαύλου επικοινωνίας και ενημέρωσης, με ελεύθερη πρόσβαση από όλους τους εργαζομένους, παρέχονται ίσες ευκαιρίες εκπαίδευσης σε νέες τεχνολογίες και δομές. Οφείλουμε να τονίσουμε ότι, εντός του 2021, πραγματοποιήθηκαν 14.470 περίπου ώρες εκπαίδευσης με μέσο όρο εκπαίδευσης ανά εργαζόμενο τις 6,22 ώρες
- Από την αρχή της πανδημίας η Εταιρεία αξιολόγησε τους κινδύνους και προέβη στις απαραίτητες ενέργειες για να συνεχίσει την απρόσκοπτη λειτουργία της, την εξυπηρέτηση των πελατών της αλλά και την προστασία του ανθρώπινου δυναμικού της. Με γνώμονα την εταιρική κοινωνική ευθύνη η ΕΥΔΑΠ εναρμόνισε τη λειτουργία της με τα υγειονομικά πρωτόκολλα και το σχετικό νομικό πλαίσιο, ενισχύοντας ταυτόχρονα τις ψηφιακές υπηρεσίες (τηλεργασία, virtual desktop) και την παροχή μέσων προστασίας (γάντια, μάσκες αντισηπτικά) προσφέροντας έτσι σε όλους, εργαζόμενους αλλά και πολίτες, ένα αίσθημα ασφάλειας και προστασίας

- Για την ΕΥΔΑΠ, στόχος επίσης είναι η ανάπτυξη κατάλληλων μορφών και καναλιών εσωτερικής επικοινωνίας. Στο πλαίσιο αυτό, τέθηκε σε λειτουργία (από το 2020), το μηνιαίο ηλεκτρονικό περιοδικό «η Πηγή μας» που περιλαμβάνει εταιρικά νέα και άρθρα σχετικά με τις εταιρικές δράσεις
- Ταυτόχρονα, η ΕΥΔΑΠ προτρέπει την ανάπτυξη εταιρικού εθελοντισμού με πολλές δράσεις που πραγματοποιήθηκαν τον τελευταίο χρόνο, όπως η δονδροφύτευση που έγινε στους πρόποδες του Ποικίλου Όρους κατά τη διάρκεια της Εβδομάδας Νερού (21 - 24 Μαρτίου), ο καθαρισμός της παραλίας «Μαρίκες» στη Ραφήνα, αλλά και με στόχο την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση ακόμη περισσότερων εργαζομένων για τις επόμενες δράσεις που προγραμματίζονται
- Η ΕΥΔΑΠ προέβη στη σύνταξη Πολιτικής Διαχείρισης Αναφορών - Καταγγελιών, (Whistleblowing) η οποία καθορίζει τα πρότυπα και τις διαδικασίες διαχείρισης αναφορών με έμφαση στην εμπιστευτικότητα της ταυτότητας του καταγγέλλοντος και την προστασία του από τυχόν αντίποινα.

Η ΕΥΔΑΠ λοιπόν, αποδεικνύει ότι, πάγια και διαχρονική δέσμευσή της αποτελεί η προστασία του ανθρώπινου δυναμικού, δίνοντας βαρύτητα σε ένα υγιές περιβάλλον εργασίας, με παροχές σημαντικές για την παραγωγικότητα, αλλά και την προσωπική ανάπτυξη και απόδοση των εργαζομένων.

[#αγάπη](#) [#ΕΥΔΑΠ](#) [#OurPeople](#)

• ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΜΑΣ •

ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΠΑΡΑΛΙΑΣ ΜΑΡΙΚΕΣ ΑΠΟ ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ ΕΥΔΑΠ



Η Αθήνα αλλάζει... Πρόσοψη

Τα πρώτα απτά αποτελέσματα του προγράμματος «Πρόσοψη» μπορούν να δουν, πλέον, στο κέντρο και τις γειτονιές της Αθήνας οι κάτοικοι και οι επισκέπτες της πόλης. Προσόψεις κτιρίων που μέχρι πρότινος ήταν φθαρμένες και σκεπασμένες από το γκρι χρώμα της ρύπανσης, έρχονται ξανά στο φως και αποκτούν χρώμα, μπαίνοντας στον «καμβά» της πρωτεύουσας.



Το πρόγραμμα «μαμούθ», που έκανε πρεμιέρα τον περασμένο Ιούνιο, υλοποιείται από τον Δήμο Αθηναίων, την Ανάπλαση Αθήνας Α.Ε και το Τεχνικό Επιμελητήριο Ελλάδος και στοχεύει στην αποκατάσταση των φθορών του χρόνου, στη συντήρηση και την αναβάθμιση της αισθητικής των προσόψεων των κτιρίων της πρωτεύουσας.

Μεγάλο είναι το ενδιαφέρον των Αθηναίων να «μεταμορφώσουν» τις προσόψεις των κτιρίων. Μέχρι σήμερα έχουν υποβληθεί περισσότερες από 400 αιτήσεις, απορροφώντας το 100% του αρχικού προϋπολογισμού της δράσης (1,7 εκατ. ευρώ), ο οποίος αυξήθηκε κατά 1 εκατ. ευρώ, ώστε να ωφεληθούν περισσότεροι πολίτες της Αθήνας.

Κάτω από την «ομπρέλα» του προγράμματος έχουν ήδη μπει 223 πολυκατοικίες, 67 μονοκατοικίες και 78 διατηρητέα κτίρια. Οι διαδικασίες ένταξης των ενδιαφερόμενων στο πρόγραμμα γίνονται ηλεκτρονικά,

επιτυγχάνοντας την ταχύτερη εξυπηρέτηση των ωφελούμενων. Οι αιτήσεις υπαγωγής εγκρίνονται εντός ενός μήνα, ενώ ταχύτατα καταβάλλεται και η επιδότηση στους ωφελούμενους μετά την υποβολή των τελικών δικαιολογητικών.

«Πράσινο φως» για εννέα στις δέκα αιτήσεις

Είναι χαρακτηριστικό, ότι σήμερα το 91% των ενδιαφερόμενων, δηλαδή 368 ιδιοκτήτες ακινήτων, έχει ήδη λάβει το «πράσινο φως» προκειμένου να προχωρήσει σε εργασίες αισθητικής και λειτουργικής αναβάθμισης.

Στο πρόγραμμα μπορούν να ενταχθούν όλα τα ιδιωτικά κτίρια εντός του Δήμου Αθηναίων, δηλαδή μονοκατοικίες, διπλοκατοικίες, πολυκατοικίες και διατηρητέα. Προβλέπει μέγιστο ποσό επιδότησης ύψους 6.000 ευρώ ανά κτίριο, ενώ ειδικά για τα διατηρητέα η επιδότηση μπορεί να φτάσει έως και τις 7.200 ευρώ ανά κτίριο.



info

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να αναζητήσουν περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το Πρόγραμμα «Πρόσοψη», στην ιστοσελίδα του Προγράμματος www.prosopsi.gr. Επίσης, μπορούν να καλούν στο HelpDesk του Προγράμματος, το οποίο λειτουργεί από την έναρξη του Προγράμματος, για πληροφορίες σχετικά με το πρόγραμμα και τη διαδικασία των αιτήσεων (2144062540).



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

Σακχαρώδης διαβήτης Αντίσταση στην ινσουλίνη & Συσχέτιση με Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα

Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα ορίζονται οι παθήσεις που προκαλούνται από υπερβολική και λανθασμένη απόκριση του Ανοσοποιητικού συστήματος, έναντι του ίδιου του οργανισμού αναγνωρίζοντας -σαν ξένα- δικά του στοιχεία.

Η χρόνια συστηματική φλεγμονή είναι χαρακτηριστικό των Αυτοάνοσων Ρευματικών νοσημάτων.

Ο Σ.Δ. και οι Αυτοάνοσες Ρευματικές παθήσεις μοιράζονται παρόμοιους παράγοντες κινδύνου, όπως κληρονομικό υπόβαθρο υψηλού κινδύνου - προδιατεθειμένο σε επίμονη φλεγμονή και δυσρυθμισμένο μεταβολισμό.

Άτομα με Χρόνια Φλεγμονή όπως οι οι Αυτοάνοσες Ρευματικές παθήσεις- έχουν αυξημένο Καρδιαγγειακό κίνδυνο, αλλά και αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης αντίστασης στην Ινσουλίνη, επομένως κίνδυνο ανάπτυξης Σ.Δ.

Τι είναι η αντίσταση στην ινσουλίνη;

Η αντίσταση στην ινσουλίνη τυπικά ορίζεται ως μειωμένη ευαισθησία ή ανταπόκριση στις μεταβολικές δράσεις της ινσουλίνης, όπως η είσοδος της γλυκόζης στα κύτταρα που προκαλείται από την ινσουλίνη και η αναστολή της ηπατικής παραγωγής γλυκόζης.

Εάν η αντίσταση στην ινσουλίνη αφαιρεθεί χωρίς θεραπεία, μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη προδιαβήτη, σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 ή άλλων μεταβολικών καταστάσεων, όπως καρδιακές παθήσεις και λιπώδη διήθηση του ήπατος.



Τα άτομα με αντίσταση στην ινσουλίνη, ή αλλιώς μειωμένη ευαισθησία στην ινσουλίνη, έχουν δημιουργήσει μια ανοχή στην ινσουλίνη, καθιστώντας την ορμόνη λιγότερο αποτελεσματική. Ως εκ τούτου, χρειάζονται περισσότερη ινσουλίνη προκειμένου τα λιπώδη και μυϊκά κύτταρα να προσλάβουν τη γλυκόζη και το ήπαρ να συνεχίσει να την αποθηκεύει.

Η ινσουλίνη έχει και άλλους ρόλους στο σώμα εκτός από τη ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα, και τα αποτελέσματα της αντίστασης στην ινσουλίνη πιστεύεται ότι είναι περισσότερα από τον σακχαρώδη διαβήτη. Για παράδειγμα, ορισμένες έρευνες έχουν δείξει ότι η αντίσταση στην ινσουλίνη, ανεξάρτητα από τον διαβήτη, σχετίζεται και με καρδιακές παθήσεις.

Τι προκαλεί την αντίσταση στην ινσουλίνη;

Έχουν εντοπιστεί αρκετά γονίδια που κάνουν ένα άτομο περισσότερο ή λιγότερο ευαίσθητο στο να εμφανίσει την πάθηση. Είναι επίσης γνωστό ότι οι ηλικιωμένοι είναι πιο επιρρεπείς στην αντίσταση στην ινσουλίνη.



νοσημάτων και του Σ.Δ. Οι ρευματικές παθήσεις αποτελούν κίνδυνο ή συνοσηρότητα του Σ.Δ. Οι ασθενείς με Ρευματοειδή Αρθρίτιδα με συνυπάρχοντα διαβήτη διατρέχουν ακόμη υψηλότερο κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου, την κύρια αιτία θανάτου σε αυτόν τον πληθυσμό.

Οι βιολογικοί παράγοντες που χρησιμοποιούνται

στην Ρευματοειδή Αρθρίτιδα – αλλά και σε άλλα Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα ιδιαίτερα οι αναστολείς του TNF-α μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο για Διαβήτη, σε ασθενείς με RA.

Ο τρόπος ζωής μπορεί επίσης να παίξει ρόλο. Η καθιστική ζωή, το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία αυξάνει τον κίνδυνο για αντίσταση στην ινσουλίνη. Ορισμένοι ερευνητές θεωρούν ότι ο επιπλέον λιπώδης ιστός μπορεί να προκαλέσει φλεγμονή, σωματικό στρες ή άλλες αλλαγές στα κύτταρα που συμβάλλουν στην αντίσταση στην ινσουλίνη.

Υπάρχει σύνδεση μεταξύ των Αυτοάνοσων ρευματικών

Συμπερασματικά

Η παρακολούθηση του Διαβήτη πρέπει να αποτελεί μέρος της ρουτίνας Παρακολούθησης / Θεραπείας ασθενών με Αυτοάνοσες Ρευματικές παθήσεις.



Λέμε ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ μέσα από έναν δημιουργικό διαγωνισμό, αφιερωμένο στους ανθρώπους της καθαριότητας

Με αφορμή την πρωτοβουλία αλληλεγγύης Καθαρή Εβδομάδα, της Κεντρικής Ένωσης Δήμων Ελλάδος (ΚΕΔΕ), με την στήριξη της Kärcher Ελλάδος, λέμε ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ στους ανθρώπους που φροντίζουν την πόλη μας να είναι καθαρή, μέσα από ένα δημιουργικό και ευφάνταστο τρόπο.

Η δημιουργική ομάδα του περιοδικού ΟΖΟΝ σε συνεργασία με την εταιρία Kärcher διοργανώνουν στο πλαίσιο της δράσης Καθαρή Εβδομάδα ένα διαγωνισμό βίντεο απευθυνόμενο σε νέους δημιουργούς. Οι συμμετέχοντες έχουν τη δυνατότητα να δημιουργήσουν μέσα από τις δικές τους εικόνες και τα δικά τους μάτια ένα ολιγόλεπτο βίντεο, εκφράζοντας έτσι την ευγνωμοσύνη τους στους εργαζομένους της καθαριότητας.

Οι κατηγορίες των βίντεο είναι:

- α) Μίνι ντοκιμαντέρ για προβολή σε όλα τα μέσα
- β) Βίντεο για προβολή αποκλειστικά στο TikTok

Μέσα από το διαγωνισμό θα αναδειχθούν 3 νικητές, όπου ο καθένας θα λάβει:

1ος νικητής: Ανακήρυξη του βίντεο ως το επίσημο σποτ της δράσης Καθαρή Εβδομάδα & χρηματικό έπαθλο αξίας 3.000€

2ος νικητής: Χρηματικό έπαθλο αξίας 1.500€

3ος νικητής: Δωροεπιταγή για αγορές μέσα από το ηλεκτρονικό κατάστημα της εταιρίας Kärcher αξίας 500€.

Τα βίντεο μπορούν να είναι στην ελληνική, στην αγγλική ή σε οποιαδήποτε άλλη γλώσσα και να συνοδεύονται από ελληνικούς υπότιτλους. Οι συμμετέχοντες μπορούν να καταθέσουν οπτικοακουστικά βίντεο σε οποιαδήποτε ψηφιακή μορφή (γυρισμένα με κάμερα κάθε είδους, με κινητό τηλέφωνο ή με οποιοδήποτε άλλο ηλεκτρονικό μέσο) και να κατατεθούν σε οποιαδήποτε διαδεδομένη μορφή αρχείου. Δηλώστε συμμετοχή εδώ και πείτε και εσείς το δικό σας ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ! Η δράση Καθαρή Εβδομάδα υλοποιείται από τις 28 Νοεμβρίου έως τις 4 Δεκεμβρίου.



Καθαρή Εβδομάδα
Λέμε ευχαριστώ
στους ανθρώπους
της Καθαριότητας

Tech News

Web Summit 22: Η Huawei παρουσιάζει εντυπωσιακή ανάπτυξη και καινοτομία στο HDC.Europe και αποκαλύπτει τους νικητές των βραβείων για το 2022

AppGallery
Editors' Choice Awards
2022



< HDC.Europe >

Η Huawei αποκάλυψε τις νέες τεχνολογικές καινοτομίες της αλλά και τους νικητές των βραβείων AppGallery Editor's Choice και Grow with Huawei για το 2022, κατά τη διάρκεια του Web Summit του ετήσιου συνεδρίου προγραμματιστών «HDC.Europe», που πραγματοποιήθηκε στη Λισαβόνα.

Στο επίκεντρο βρέθηκε η εντυπωσιακή ανάπτυξη της εφαρμογής AppGallery. Μέχρι το τέλος του 3ου τριμήνου του 2022, το AppGallery είχε περισσότερους από 580 εκατομμύρια μηνιαίους ενεργούς χρήστες, εκ των οποίων 45 εκατομμύρια βρίσκονται στην Ευρώπη, ενώ η παγκόσμια κοινότητα προγραμματιστών της Huawei έχει ξεπεράσει τα 6 εκατομμύρια με αποτέλεσμα περισσότερες από 220.000 εφαρμογές να ενσωματωθούν στο Huawei Mobile Services (HMS). Οι εφαρμογές που διατίθενται σε smartphone HMS

αυξήθηκαν κατά 147% το 2021. Η Huawei ανακοίνωσε επίσης το νέο πρόγραμμα επιβράβευσης AppGallery, το οποίο επιτρέπει στους χρήστες να ανεβαίνουν επίπεδο και να διεκδικούν αμέτρητες εκπλήξεις μεγάλης αξίας, να κατεβάζουν νέες εφαρμογές και να πραγματοποιούν αγορές εντός εφαρμογής.

Σε ένα λαμπερό γκαλά κατά τη διάρκεια του Web Summit, ανακοινώθηκαν τα φετινά AppGallery Editors' Choice Awards που ανέδειξαν τους κορυφαίους προγραμματιστές, εταιρείες και παρόχους περιεχομένου καθώς και τις καλύτερες εφαρμογές και παιχνίδια που διατίθενται στο AppGallery. Οι νικητές των AppGallery Editors Choice Awards 2022 για τις καλύτερες εφαρμογές είναι οι εξής: Best Green App – Moovit, Best Health App – Yazio, Best Essential App – Revolut, Best Personal Growth App – Kahoot!, Best Trending App – Smule.

Flamenco, ο πιο φλογερός χορός!

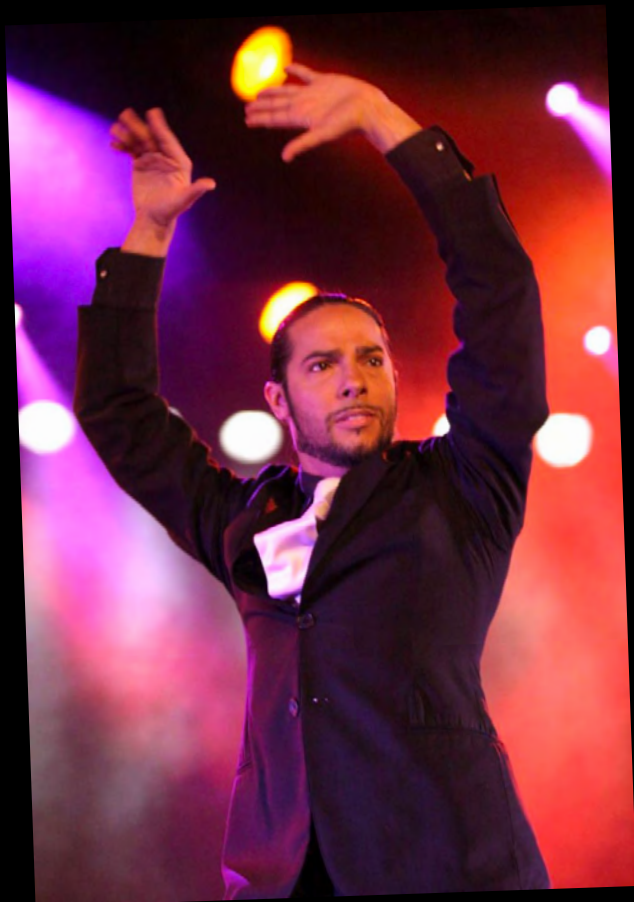
Σήμερα χορεύουμε φλαμένκο! Με αφορμή τη Διεθνή Ημέρα Φλαμένκο, ας μάθουμε κάποια πράγματα για τον χορό που ξεκίνησε από την Ισπανία και κατέκτησε τον κόσμο χάρη στο πάθος και την άσβεστη φλόγα του...

- Η πιο αυθεντική μορφή του φλαμένκο είναι η φωνή που δεν συνοδεύεται από όργανα. Οι άλλες μορφές έκφρασης του φλαμένκο, όπως η κιθάρα, ο χορός και τα κρουστά προέρχονται από το τραγούδι (cante). Αρχικά το φλαμένκο, ήταν το τραγούδι των φτωχών. Το κοινό δεν πλήρωνε.
- Στα τέλη του 18ου αιώνα, άρχισε να παρουσιάζεται στις ισπανικές παραδοσιακές ταβέρνες, με συνοδεία κιθάρας. Στη συνέχεια, προστέθηκε χορευτής ή χορεύτρια. Βασικό συστατικό του χορού αυτού αποτελεί ο ήχος από τις κινήσεις των ποδιών των χορευτών και ο κοφτός βηματισμός τους.
- Η Ανδαλουσία θεωρείται η “μητέρα” του φλαμένκο. Κάπου στα μέσα του 19ου αιώνα άνθισε εκεί ο φλογερός χορός.
- Οι πρώτες κιθάρες δημιουργήθηκαν στην Ισπανία το 15ο αιώνα. Η παραδοσιακή κιθάρα φλαμένκο είναι φτιαγμένη από ξύλο κυπαρισσιού. Είναι πιο ελαφριά και πιο μικρή από την κλασική κιθάρα και χαρακτηρίζεται από έναν πιο οξύ ήχο.
- Τα τραγούδια του φλαμένκο ακολουθούν αυστηρούς μουσικούς και ποιητικούς κανόνες. Οι στίχοι τους (coplas) μπορούν να υπάρξουν, χωρίς τραγούδι, ως ξεχωριστά ποιήματα!
- Παραδοσιακά, χορογραφία δεν υπάρχει, όλα στηρίζονται στον αυτοσχεδιασμό βάσει του ρυθμού (palo). Συχνά χρησιμοποιούνται καστανιέτες, βεντάλιες και εσάρπες. Το φλαμένκο αγαπήθηκε για το πάθος, τον δυναμισμό, την εκρηκτικότητα και την εκφραστικότητα που το χαρακτηρίζουν.



Carmen Amaya, η σπουδαία χορεύτρια

Η Carmen Amaya ήταν κορυφαία χορεύτρια flamenco. Στις δεκαετίες του 1940 και του 1950, έγινε διάσημη χορεύοντας για εξέχουσες προσωπικότητες όπως τον Roosevelt και τον Churchill. Από τα εφηβικά της χρόνια ήταν δημοφιλής στη Μαδρίτη και στη Γαλλία. Η Carmen Amaya χαρακτηρίστηκε ως η ενσάρκωση της ισπανικής υπερηφάνειας και του ισπανικού ταμπεραμέντου. Αγαπήθηκε πολύ και στη Νότια Αμερική. Έπαιξε σε ταινίες του Hollywood και εμφανίστηκε στο Broadway, με τη συνοδεία του βιρτουόζου κιθαρίστα, Sabicas.



Joaqín Cortés, ο βασιλιάς του φλαμένκο!

Όταν χορεύει λειτουργεί σαν κινούμενος μαγνήτης.

Η εκρηκτικότητα, η δεξιοτεχνία και το απaráμιλλο πάθος του τον έχρισαν “βασιλιά” του φλαμένκο.

Γεννημένος στην Κόρδοβα της Ανδαλουσίας από οικογένεια τσιγγάνων, ο Joaqín Cortés δηλώνει υπερήφανος που το φλαμένκο προέρχεται από τον τόπο που μεγάλωσε και επιθυμεί να διαδώσει την τσιγγάνικη κουλτούρα στον κόσμο.



Πρωτοβουλία εθελοντικού καθαρισμού πάρκου από τη ΔΩΔΩΝΗ

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 13 Νοεμβρίου ο καθαρισμός του εμβληματικού πάρκου «Γιαννιώτικο Σαλόνι» που διοργάνωσε η ΔΩΔΩΝΗ, με την συμμετοχή 80 εργαζομένων των παιδιών τους και πολλών εθελοντών.

Με «όπλο» την καλή διάθεση και την αυξανόμενη περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση, οι συμμετέχοντες συγκεντρώθηκαν από νωρίς στο πάρκο, και αφού τους διατέθηκε ο σχετικός εξοπλισμός, ξεκίνησαν την αποκομιδή των απορριμμάτων.

Με σύνθημα «αγαπάμε και προστατεύουμε το περιβάλλον» οι εθελοντές καθάρισαν όλη την έκταση του πάρκου, απομακρύνοντας περίπου 80kg απορρίμματα, δίνοντας έτσι το δικό τους μήνυμα για ένα πιο καθαρό φυσικό περιβάλλον. Μετά το πέρας του εθελοντικού καθαρισμού και με πρωτοβουλία της εταιρείας, ακολούθησε barbeque με φαγητό και ποτά για όλους τους συμμετέχοντες.

Η ΔΩΔΩΝΗ, με γνώμονα τις αξίες και τους στόχους που έχει θέσει για ένα πιο βιώσιμο μέλλον και στο πλαίσιο του προγράμματος Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης της, υλοποιεί σταθερά δράσεις ευαισθητοποίησης και προστασίας του περιβάλλοντος οι οποίες στοχεύουν παράλληλα και στην ανάδειξη της αξίας του εθελοντισμού.

Η συγκεκριμένη δράση αποτελεί την έναρξη ενός κύκλου εθελοντικών δράσεων όπου κάθε υπάλληλος της εταιρείας θα μπορεί να συμμετέχει με στόχο την προσφορά στο περιβάλλον και στην τοπική κοινότητα.



Press Room

Το AQUA Carpatica προσφέρει φρεσκάδα στους επισκέπτες του Athens Bar Show



Το AQUA Carpatica ήταν χορηγός του Athens Bar Show 2022 που πραγματοποιήθηκε στον ιστορικό χώρο της Τεχνόπολης του δήμου Αθηνών. Ο χώρος της Τεχνόπολης μεταμορφώθηκε σε μια μεγάλη γιορτή όπου φιλοξένησε τους πιο καταξιωμένους Έλληνες bartenders και τους διασημότερους cocktail guru της παγκόσμιας bar σκηνής, καταξιωμένα brands και χαμογελαστούς επισκέπτες.

Το AQUA Carpatica υποδέχτηκε τους επισκέπτες στο ειδικά διαμορφωμένο περίπτερο του, προσφέροντάς τους το κρυστάλλινο, με υπέροχη γεύση και ιδανικό για όσους φροντίζουν την υγεία τους, AQUA Carpatica Φυσικό Μεταλλικό νερό και Φυσικός Ανθρακούχο Φυσικό Μεταλλικό νερό. Στο περίπτερο του AQUA Carpatica λειτούργησε «bar» όπου bartenders δημιουργούσαν και πρόσφεραν 3 διαφορετικά, πρωτότυπα, απολαυστικά #PerfectMocktails φτιαγμένα με Φυσικός Ανθρακούχο Φυσικό Μεταλλικό Νερό AQUA Carpatica (το μοναδικό νερό στον κόσμο χωρίς καθόλου νιτρικά), φρούτα και μυρωδικά της εποχής, όλα πλούσια σε άρωμα και γεύση. Τα #PerfectMocktails αποτελούν μια υγιεινή, γευστική κι εναλλακτική πρόταση για εκείνους που αναζητούν την απόλαυση και την ευεξία, καθώς και ιδανική επιλογή για έγκυες και παιδιά!

Στο περίπτερο του AQUA Carpatica εκτός από γευστική δοκιμή, οι επισκέπτες είχαν την ευκαιρία να μάθουν τα πάντα γύρω από το Φυσικό Μεταλλικό Νερό και το Φυσικός Ανθρακούχο Νερό AQUA Carpatica, καθώς και για τη σημασία να προσέχουν τα επίπεδα νιτρικών στο νερό, για την υγεία τους.

Το ΖΑΓΟΡΙ, χορηγός στη φιλανθρωπική συναυλία του Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθηνών



Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ με έντονη κοινωνική ευαισθησία και στο πλαίσιο των δράσεων κοινωνικής ευθύνης που υλοποιεί υποστήριξε τη φιланθρωπική συναυλία «Κάντε στάση... για μια Στάση Ζωής» με τους Gadjo Dilo, που διοργάνωσε το Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Η συναυλία πραγματοποιήθηκε τη Δευτέρα 14 Νοεμβρίου στο Christmas Theater και όλα τα έσοδα διατέθηκαν για την ενίσχυση του φιλανθρωπικού σωματίου ατόμων με αναπηρίες «ΕΡΜΗΣ».

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ με σύνθημα «Το καλό το 'χουμε μέσα μας» στάθηκε στο πλευρό του Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθηνών στηρίζοντας την προσπάθεια για ευαισθητοποίηση του κοινωνικού συνόλου σε θέματα αναπηρίας και συμπερίληψης, αναδεικνύοντας το σημαντικό έργο του σωματείου «ΕΡΜΗΣ».

Ως αποτέλεσμα της σημαντικής πρωτοβουλίας και με την ενθουσιώδη συμμετοχή του κόσμου, το Πανελλήνιο Σωματείο Γονέων Κηδεμόνων και Φίλων Ατόμων με Αναπηρίες «ΕΡΜΗΣ» θα αποκτήσει Σχολικό Μεταφοράς μαθητών με αναπηρία εξυπηρετώντας τις καθημερινές ανάγκες των παιδιών. Το Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών σε συνεργασία με το σωματείο ΕΡΜΗΣ προγραμματίζει κοινές δράσεις και εκδηλώσεις, διαδίδοντας το μήνυμα της συμπερίληψης.

Market Trends

**Νέα Digestive με επικάλυψη μαύρης σοκολάτας
& 30% λιγότερη ζάχαρη**

Η αγαπημένη μάρκα μπισκότων Digestive Παπαδοπούλου λανσάρει τα νέα Digestive με επικάλυψη μαύρης σοκολάτας και 30% λιγότερη ζάχαρη*.

Ακολουθώντας τις διατροφικές τάσεις της εποχής, τα αγαπημένα Digestive Παπαδοπούλου κυκλοφορούν το πρώτο προϊόν με επικάλυψη μαύρης σοκολάτας και μειωμένη ζάχαρη, ιδανικό για εσένα που θες τη signature γεύση Digestive, αλλά έχεις βάλει μέτρο στη ζάχαρη.

Και φυσικά τα νέα μπισκότα, όπως και τα υπόλοιπα Digestive Παπαδοπούλου, συνδυάζουν τη θρεπτική αξία της ολικής άλεσης και των φυτικών ινών, αποτελώντας το ιδανικό σνακ - για μικρούς και μεγάλους λάτρεις της σοκολάτας - για κάθε στιγμή της ημέρας!

Γιατί όταν κάτι είναι καλό, καλύτερα να μας αρέσει κιόλας!

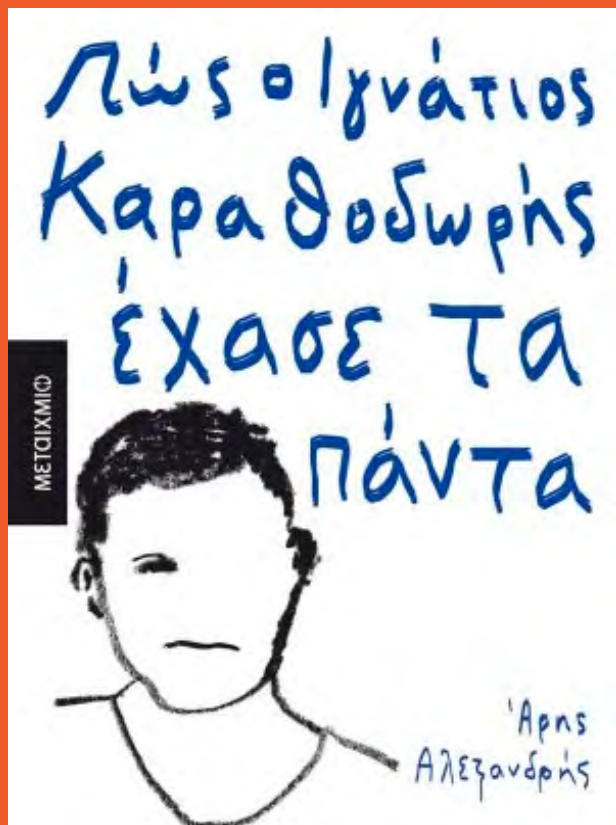


Απόλαυσε τα νέα Digestive Παπαδοπούλου με επικάλυψη μαύρης σοκολάτας και 30% λιγότερη ζάχαρη* σε συσκευασία των 200γρ κάθε στιγμή της ημέρας! Στο γραφείο για ένα απολαυστικό διάλειμμα, χαλαρώνοντας με ένα ωραίο βιβλίο, με την παρέα σου σε ένα ταξίδι, ακόμα και ως επιδόρπιο μετά από το γεύμα σου.

Και μην ξεχνάς ότι οι επιλογές Digestive είναι πολλές και εξίσου θρεπτικές: Επίλεξε ανάμεσα σε Digestive κλασικά, Digestive χωρίς ζάχαρη & mini Digestive χωρίς ζάχαρη, Digestive με 35% λιγότερα λιπαρά, με σύκο & 35% λιγότερα λιπαρά, με επικάλυψη μαύρης σοκολάτας ή με επικάλυψη σοκολάτας γάλακτος.

*σε σχέση με τα Digestive Παπαδοπούλου με επικάλυψη σοκολάτας.





Πώς ο Ιγνάτιος Καραθοδωρής έχασε τα πάντα

Μόλις τελείωσε το σχολείο, ο Ιγνάτιος Καραθοδωρής ήξερε ότι ήθελε να ξεφύγει: από την Κομοτηνή, μία πόλη που αποτελείται «από μία πλατεία και ένα σιντριβάνι» από τη μητέρα του, που όλη την ώρα καθάριζε ένα σπίτι με παλιά και βαριά έπιπλα· από τον πατέρα του, που το μυαλό του βρισκόταν συνέχεια σε ένα γελοίο μαγαζί με καλτσόνε· από μία βαρετή ζωή. Γι' αυτό και όταν επιτέλους μετακόμισε στην Αθήνα, ο Ιγνάτιος αποφάσισε να γίνει ένας άλλος άνθρωπος. Ως φοιτητής πια, είναι πρωτόγνωρα χαρούμενος. Όλα τού φαίνονται «τρελά» και τα απολαμβάνει αχόρταγα. Όμως, όσο περισσότερο εξερευνά ο Ιγνάτιος τη νέα του ζωή, τόσο δυσκολότερη μοιάζει να γίνεται. Η νέα του φίλη, η Βιργινία, είναι πλασμένη από αλλόκοτα υλικά. Γιατί, ο κύριος Μαρκέζε; Πολύ περίεργη περίπτωση εργοδότη. Για να μη μιλήσουμε για τον κύριο Γόπα: ο άνθρωπος θέλει συνέχεια κι άλλο, κι άλλο, κι άλλο! Ο Ιγνάτιος δεν θέλει με τίποτα να αποτύχει η νέα του ζωή στην Αθήνα. Προσπαθώντας όμως να εξαντλήσει όλες του τις δυνατότητες, εξαντλείται ο ίδιος. Και καθώς βλέπει τον εαυτό του να αλλάζει μέσα σε έναν αχανή ψηφιακό κόσμο όπου όλα είναι πιθανά, μαθαίνει από πρώτο χέρι τι θα πει να χάνεις τα πάντα. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Αυτοεκτίμηση



Έχεις αυτοεκτίμηση; Ξέρεις ποιος είσαι;

Ιεραρχείς τις ανάγκες σου και αποδέχεσαι τη διαφορετικότητά σου;

Έμαθες να λες και όχι σε ό,τι δεν σου κάνει καλό και χαλάει την ψυχολογία σου;

Το μεγαλύτερο δώρο για την ψυχή είναι η ισορροπία του μυαλού και της καρδιάς. Δεν πειράζει αν γίνεσαι καμιά φορά δυσάρεστος. Δεν είναι χρήσιμο να είσαι πάντα ο καλός. Μάθε να αγαπάς και να σέβεσαι εσένα. Συνειδητοποίησε τις ανάγκες σου και μην περιμένεις. Μη φοβάσαι να μείνεις μόνος, εφόσον έχεις δημιουργική διάθεση. Διώξε ό,τι σε εγκλωβίζει σε λάθος ανθρώπους.

Η αυτοεκτίμηση μοιάζει με αστέρι που εκπέμπει φως, αγάπη, εμπιστοσύνη, συνέπεια, ζεστασιά, κατανόηση, συνεργασία, αξιοπρέπεια, εντιμότητα, χαρά, πρόοδο, δημιουργία, αλήθεια. Όποιος δεν την επιλέγει δηλώνει άγνοια. Όποιος την κατέχει είναι ο τυχερός της ζωής. Από τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ.

quote of the day

**"THE HEART OF WISDOM
IS TOLERANCE."**

Steven Erikson

**Σήμερα
γιορτάζουν!**
Ιφιγένεια,
Μαθαίος,
Μαθούλα,
Μαθίλδη

tip of the day

**"
The highest
result of education
is tolerance.**

Helen Keller

16 Νοεμβρίου

- › Παγκόσμια Ημέρα για τη Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια
- › Παγκόσμια Ημέρα Αγγειεκτομής
- › Διεθνής Ημέρα Φλαμένκο
- › International Check Your Wipers Day
- › International Day for Tolerance