



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**

Η ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ Η... ΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΜΕΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ





2nd FAMILY BUSINESS SUMMIT

Τετάρτη, 14 Δεκεμβρίου, 2022 | Divani Caravel Hotel



**ΛΕΩΝΙΔΗΣ
ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ**
Διευθύνων Σύμβουλος
CLEON Conferences
& Communications



**ΕΥΘΥΜΙΟΥ
ΠΑΥΛΟΣ**
Γενικός Διευθυντής,
Ε.Ε.Ν.Ε.



**ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗΣ
ΒΑΓΓΕΛΗΣ**
Αντιπρόεδρος
KPMG Enterprise &
Family Business



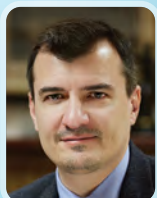
**ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ
ΝΙΚΟΣ**
Διευθύνων Σύμβουλος,
BRIGHT SPECIAL
LIGHTING S.A.



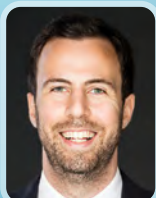
**ΓΕΩΡΓΙΟΥΔΑΣ
ΑΡΓΥΡΗΣ**
Διευθύνων Σύμβουλος,
NAK SHOES



**ΓΙΑΝΝΙΑΣ
ΑΡΜΟΔΙΟΣ**
Διευθύνων Σύμβουλος,
VITEX A.E.



**ΔΟΒΛΑΣ Χ.
ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ**
Εταίρος, Saplegal - Α.Σ.
Παπαδημητρίου &
Συνεργάτες Δικηγορική
Εταιρεία



**ΚΑΛΑΜΠΟΚΗΣ
ΘΟΔΩΡΗΣ**
Πρόεδρος του Ελληνικού
Συλλόγου Αποφοίτων,
LSE - Founder & CEO,
Ace Communication



**ΚΑΡΑΜΠΙΝΗΣ
ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ**
Ιδρυτής, Πρόεδρος &
Διευθύνων Σύμβουλος,
KARABINIS MEDICAL S.A.



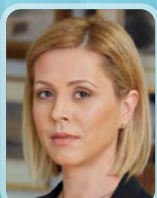
**ΛΑΒΔΙΑΣ
ΘΗΛΕΜΑΧΟΣ**
Εκτελεστικό Μέλος Δ.Σ.,
Lavipharm A.E.



**Δρ. ΛΑΜΠΡΟΠΟΥΛΟΣ
ΧΑΡΗΣ**
Πρόεδρος, Hellenic
Development Bank of
Investments



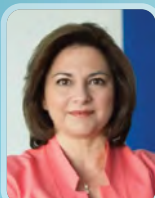
**ΠΑΠΑΚΑΝΕΛΛΟΥ
ΔΗΜΗΤΡΗΣ**
Consulting Partner,
KPMG



**ΠΑΣΣΙΟΥ
ΔΗΜΗΤΡΑ**
Δικηγόρος - Εταίρος,
Saplegal -
Α.Σ. Παπαδημητρίου
& Συνεργάτες
Δικηγορική Εταιρεία



**ΠΙΣΤΙΟΛΑΣ
ΑΓΙΣ**
Πρόεδρος Δ.Σ.,
ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ



**ΠΟΛΥΖΩΗ
ΚΑΤΕΡΙΝΑ**
Διευθύντρια,
Σύμβουλοι
Οικογενειακές
Επιχειρήσεις,
KPMG



**ΤΡΑΚΑΚΗΣ
ΓΙΩΡΓΟΣ**
Chief Executive Officer,
ENDLESS EC



**ΧΑΤΖΗΜΗΝΑΣ
ΧΡΗΣΤΙΑΝΟΣ**
Πρόεδρος, Ε.Ε.Ν.Ε.



**ΧΡΗΣΤΟΔΟΥΛΟΥ
ΝΙΚΟΣ**
Διευθύνων Σύμβουλος,
CHB Group

Auspices



ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ
ΜΑΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΝΩΣΗ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΩΝ



Hellenic
Alumni Associatio

Gold Sponsor



Silver Sponsor

saplegal

Α.Σ. ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ
& ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Knowledge Partner



Communication Sponsors



ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

CLEON

Conferences
Communications

Για πληροφορίες και δήλωση συμμετοχής

επικοινωνήστε στο 210 92 21 717

www.cleon.gr | info@cleon.gr

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Λένε ότι πριν μπει στη θάλασσα το ποτάμι τρέμει από φόβο. Κοιτάζει πίσω σε όλη τη διαδρομή, τις κορυφές και τα βουνά, τον μακρύ και ελικοειδή δρόμο που διέσχισε ανάμεσα σε ζούγκλες και πόλεις, και βλέπει μπροστά του έναν ωκεανό τόσο μεγάλο που η είσοδος σε αυτόν δεν μπορεί παρά να σημαίνει εξαφάνιση για πάντα.

Αλλά δεν υπάρχει άλλος τρόπος.

Το ποτάμι δεν γυρίζει πίσω.

Κανείς δεν μπορεί να πάει πίσω.

Είναι αδύνατο στη ζωή να πας το χρόνο προς τα πίσω.

Δεν υπάρχει άλλος τρόπος, το ποτάμι δεν μπορεί να επιστρέψει.

Το ποτάμι πρέπει να πάρει την απόφαση πως ό,τι και να γίνει θα εισέλθει στον ωκεανό. Μόνο με την είσοδο στον ωκεανό θα εξαφανιστεί ο φόβος.

Γιατί μόνο τότε θα μάθει το ποτάμι ότι δεν πρόκειται να εξαφανιστεί στον ωκεανό, αλλά θα γίνει ωκεανός.

Khalil Gibran – Μια μεταφορά για τη ζωή

Tip of the Day: Θυμήσου, το ποτάμι δεν διαλύει τον βράχο από την δύναμή του αλλά από την επιμονή του. Μην φοβάσαι την αλλαγή, έρχεται μαζί με το μέλλον αναπόφευκτα και ναι, μπορεί να καταλήξεις να χάσεις κάτι καλό αλλά το πιο πιθανό είναι πως στο τέλος θα κερδίσεις κάτι πολύ καλύτερο.

Η Τεχνολογία και η... κρίση της μέσης ηλικίας

Έχετε παρατηρήσει ότι πολλά αξιοσημείωτα και με πληθώρα συνεπειών γεγονότα συμβαίνουν το τελευταίο διάστημα στον χώρο της Τεχνολογίας; Είναι τυχαίο;



Η Τεχνολογία φαίνεται πως περνά μια κρίση μέσης ηλικίας... Τι σημαίνει αυτό; Ότι βρίσκεται στο μεταίχμιο δύο εποχών. Τα social media, τα applications, τα smartphones βρίσκονται από τη μία πλευρά και από την άλλη εμφανίζεται δειλά η Τεχνητή Νοημοσύνη. Πώς θα γεφυρωθεί το κενό; Πώς θα γίνει η μετάβαση ή το... άλμα στη νέα εποχή; Η αλήθεια είναι ότι τώρα βιώνουμε μία τεχνολογική ύφεση αλλά είναι δεδομένο ότι θα περάσουμε στη φάση της ανάπτυξης.

Περιμένοντας να περάσουμε τον ύφαλο...

Η βιομηχανία της τεχνολογίας θα επένδυε στην τεχνητή νοημοσύνη. Βέβαια έχουν γίνει κάποιες προσπάθειες προς αυτή την κατεύθυνση, ωστόσο τα πράγματα κυλούν με πολύ αργούς ρυθμούς. Αυτό συμβαίνει κυρίως επειδή ο κλάδος έχει δεχθεί σοβαρό πλήγμα από τον πληθωρισμό και τα αυξανόμενα επιτόκια. Οι αποτιμήσεις των μετοχών για πάρα πολλές εταιρίες έχουν μειωθεί περισσότερο από 50% σε σύγκριση με το προηγούμενο έτος.

Το ντόμινο απολύσεων...

Προκειμένου οι τεχνολογικοί κολοσσοί να αντιμετωπίσουν τον οικονομικό ύφαλο προβαίνουν σε μαζικές απολύσεις. Twitter, Amazon, Meta, Coinbase, Snap έχουν ανακοινώσει περικοπές προσωπικού μέσα στο 2022. Και δεν είναι μόνο αυτοί... Περισσότεροι από 135.000 εργαζόμενοι στον κλάδο της τεχνολογίας παγκοσμίως έχουν χάσει τη δουλειά τους σύμφωνα με τα στοιχεία του Layoffs.fyi. Για παράδειγμα μετά την εξαγορά του Twitter έχασαν τη δουλειά τους περίπου 3.200 εργαζόμενοι. Στη Meta απολύθηκαν πρόσφατα 10.000 εργαζόμενοι...





Ο ρόλος της πανδημίας

Σύμφωνα με τους ειδικούς αναλυτές κοινός παρονομαστής των μαζικών απολύσεων είναι η πανδημία. Ειδικότερα, κατά την περίοδο των lockdown οι εταιρίες τεχνολογίας επεκτάθηκαν ακόμα περισσότερο. Αξιολόγησαν την πανδημία ως μια μεγάλη ευκαιρία ανάπτυξης. Έτσι, δεν είναι τυχαίο ότι η Meta προσέλαβε περισσότερους από 15.000 εργαζόμενους κατά το πρώτο εννιάμηνο του έτους. Η διαφήμιση ωστόσο, είναι ένας τομέας που είχε στην πορεία σοβαρές απώλειες με άμεσο επακόλουθο τη σημαντική μείωση της κερδοφορίας των τεχνολογικών κολοσσών. Το κύμα του

πληθωρισμού που ακολούθησε την πανδημία οδήγησε τις κεντρικές τράπεζες να αλλάξουν νομισματική πολιτική με αποτέλεσμα να φτάσουμε σε ιστορικά υψηλά επιτόκια. Επομένως, όταν το κέρδος δεν ήταν μια σχετικά εύκολη υπόθεση, οι συνέπειες ήταν -και είναι- κατατρεγμένες.



Η βιωσιμότητα ως διαχρονικός στόχος της ΕΥΔΑΠ

Στο πλαίσιο της Στρατηγικής Βιώσιμης Ανάπτυξης, η ΕΥΔΑΠ προχωράει σε δράσεις εστιασμένες στην προστασία του Περιβάλλοντος, την ενδυνάμωση της Κοινωνίας και την ενίσχυση της εταιρικής Διακυβέρνησης.



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΦΡΑΓΜΑ ΜΑΡΑΘΩΝΑ

Όραμά της είναι να συνεχίσει να προσφέρει στην κοινωνία Νερό άριστης ποιότητας με μηδενικό ανθρακικό αποτύπωμα και να αξιοποιεί τις ήπιες μορφές ενέργειας, χωρίς να επιβαρύνεται το περιβάλλον, εξοικονομώντας ενέργεια.

Η υιοθέτηση των αρχών της κυκλικής οικονομίας είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την προστασία των φυσικών πόρων, των οποίων η αξιοποίηση αποτελεί για την ΕΥΔΑΠ σημαντική επιχειρηματική προσέγγιση και δέσμευση για την προστασία του περιβάλλοντος. Έτσι, η ΕΥΔΑΠ στοχεύει στο καλύτερο ισορροπο αποτέλεσμα τόσο για τον Άνθρωπο όσο και για το φυσικό περιβάλλον, τόσο στο παρόν όσο και στο μέλλον. Η στρατηγική της είναι βασισμένη στην επίτευξη μιας ισορροπημένης και αειφόρου ανάπτυξης προς όφελος όλων των ενδιαφερομένων μερών της.

Η ΕΥΔΑΠ έχει ήδη υλοποιήσει και εξακολουθεί να υλοποιεί σημαντικό αριθμό έργων ύδρευσης και αποχέτευσης,

καθώς και έργα υποδομών και ενίσχυσης του δικτύου της, προκειμένου να ανταποκριθεί με συνέπεια και αξιοπιστία στις υποχρεώσεις της σχετικά με τη διαχείριση του κύκλου του Νερού. Αποστολή της είναι να παρέχει ποιοτικό Νερό στους πολίτες και να το αποδίδει στο περιβάλλον καθαρό, με γνώμονα την κοινωνική ευαισθησία και την περιβαλλοντική συνείδηση.

Χαρακτηριστικά, έχει προχωρήσει στην υλοποίηση έργων αποχέτευσης στην Ανατολική Αττική που στοχεύουν στην ολοκληρωμένη διαχείριση των λυμάτων της περιοχής με δυνατότητα επαναχρησιμοποίησης των επεξεργασμένων εκροών για τη διασφάλιση του μέγιστου περιβαλλοντικού οφέλους.

Ταυτόχρονα, η ΕΥΔΑΠ επιταχύνει τον ψηφιακό μετασχηματισμό της, ο οποίος αποτελεί στρατηγική της προτεραιότητα και αποσκοπεί στην ενίσχυση της ευελιξίας και της αποδοτικότητάς της, ενώ παράλληλα βελτιώνει την αποτελεσματικότητα και ποιότητα των



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΚΕΛ ΨΥΤΤΑΛΕΙΑΣ - ΦΥΛΑΞΗ ΒΙΟΑΕΡΙΟΥ

υπηρεσιών της με σκοπό τη βελτίωση της εξυπηρέτησης, της αλληλεπίδρασης και συνεπώς της καλύτερης επικοινωνίας με τον πελάτη. Η κατανόηση των αναγκών του πελάτη είναι μια συνεχής προσπάθεια για την οικοδόμηση σταθερής σχέσης εμπιστοσύνης που διασφαλίζει ταυτόχρονα την ικανοποίηση των αναγκών του, αλλά και την εταιρική συνέχεια και ανάπτυξη.

υπηρεσιών που παρέχει προς όφελος όλων των ενδιαφερομένων μερών της. Με τα έργα ψηφιακού μετασχηματισμού προωθείται η αναβάθμιση των

Επομένως, η ΕΥΔΑΠ δεσμεύεται να ακολουθεί μια στρατηγική βιωσιμότητας βασισμένη στην προστασία του περιβάλλοντος με χρήση καινοτόμων και ολιστικών λύσεων, συμμετέχοντας ενεργά στην εθνική και ευρωπαϊκή προσπάθεια μείωσης



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΜΕΝ ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΣ



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΚΕΛ ΘΡΙΑΣΙΟ



του περιβαλλοντικού αποτυπώματος. Ταυτόχρονα, με γνώμονα την εταιρική κοινωνική της ευθύνη, ενισχύει την ικανοποίηση των εργαζομένων και των πελατών.



ΕΥΔΑΠ Η ΕΥΔΑΠ από ψηλά

ΕΥΔΑΠ Copy link

Watch on YouTube



*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*

Διατροφή & Αυτοάνοσα ρευματικά νοσήματα

Η διατροφή και η ανοσία συνδέονται στενά και το Ανοσοποιητικό Σύστημα αποτελείται από κύτταρα που απαιτούν για την λειτουργία τους πολλή ενέργεια.



Ένα ιδιαίτερο χαρακτηριστικό των Αυτοάνοσων Νοσημάτων είναι η χρόνια φλεγμονή και ο ρόλος που παίζει στην εμφάνισή τους.

Τα συστατικά των τροφίμων ή οι μεταβολίτες τους είναι οι σημαντικές πηγές που κατευθύνουν την λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Μπορούν άμεσα ή έμμεσα να μετατοπίσουν την ανοσολογική απόκριση προς την αντι/φλεγμονώδη κατεύθυνση.

Ορισμένα συστατικά τροφίμων μπορούν να λειτουργήσουν ως βοηθητικά της θεραπείας ενός Αυτοάνοσου Ρευματικού Νοσήματος, αλλά μπορεί να επηρεάσουν επίσης την λειτουργία των κυττάρων του Ανοσοποιητικού Συστήματος.

Μεγάλο μέρος του Ανοσοποιητικού Συστήματος βρίσκεται εντός του γαστρεντερικού σωλήνα, καθώς το εντερικό επιθήλιο πρέπει να αντιμετωπίσει το τεράστιο

αντιγονικό φορτίο που εισάγεται με την τροφή.

Συμπληρώματα διατροφής ή θρεπτικά συστατικά όπως λιπαρά οξέα, μπαχαρικά, προβιοτικά, πολυσακχαρίτες, βιταμίνες, μέταλλα, πρωτεΐνες, πεπτίδια, αμινοξέα κ.λπ. έχουν διερευνηθεί για το ρόλο τους σε διάφορες ασθένειες συμπεριλαμβανομένων των αυτοάνοσων νοσημάτων. Αυτά τα διατροφικά συστατικά μπορούν να χρησιμεύσουν ως θρεπτικά συστατικά του ανοσοποιητικού για τη στόχευση/την πρόληψη ή τη ρύθμιση της ανοσολογικής νόσου. Τα διαιτητικά θρεπτικά συστατικά (μικροθρεπτικά ή μακροθρεπτικά συστατικά) μπορούν να επηρεάσουν τόσο την έμφυτη άμυνα του ανοσοποιητικού συστήματος, όπως την ακεραιότητα του επιθηλιακού φραγμού, τα πεπτίδια και τις προ/αντιφλεγμονώδεις κυτοκίνες, καθώς και την προσαρμοστική λειτουργικότητα των ανοσοκυττάρων.



Οι πολυφαινόλες όπως τα φλαβονοειδή και οι ισοφλαβόνες και τα λιπαρά οξέα όπως τα ωμέγα 3 λιπαρά οξέα έχουν διερευνηθεί ευρέως για την ανοσορύθμιση της αυτοανοσίας.

Δύο μοντέλα διατροφής, έχουν μελετηθεί σε βάθος για τις επιδράσεις τους, προ- και αντιφλεγμονώδεις: δηλαδή το Μεσογειακό μοντέλο (MD) και το διατροφικό μοντέλο Δυτικού κόσμου (WD).

Πρέπει να ληφθούν υπόψη πολλές προϋποθέσεις, όσον αφορά τις πιθανές επιβλαβείς/προληπτικές επιδράσεις τους που τροποποιούν τον κίνδυνο για την ανάπτυξη ή επιδείνωση Αυτοάνοσων νοσημάτων.



Η σωστή ποιοτικά διατροφή με τα ανάλογα συστατικά, σε συνδυασμό με την απαραίτητη φαρμακευτική αντιμετώπιση – ανάλογα πάντα με την περίπτωση – είναι δυνατόν να συντελέσει στην βελτίωση της πορείας της εκάστοτε Αυτοάνοσης Ρευματικής Νόσου.



Συμπερασματικά

Η διατροφική ανοσολογία είναι ένα σύνθετο πεδίο μελέτης, δεδομένης της έλλειψης ομοιομορφίας μιας «διατροφής». Ο υποκείμενος μηχανισμός και οι οδοί σηματοδότησης αυτών των συστατικών τροφίμων και των μεταβολιτών και των θρεπτικών συστατικών τους δεν έχουν διερευνηθεί πλήρως και αποτελούν ένα ανοικτό πεδίο έρευνας.

Το ελάττωμα που δείχνει ότι είμαστε ευφυείς

Μήπως καθυστερείτε λίγο παραπάνω να πάρετε μία απόφαση και βρίσκεσαι συχνά σε διλήμματα; Ίσως αυτό είναι ένα σημάδι ευφυΐας...

Ερευνητές στο Πανεπιστήμιο της Δρέσδης στη Γερμανία παρουσίασαν σε 1.300 άτομα υποθετικά σενάρια. Όσοι χρειάστηκαν περισσότερο χρόνο για να αποφασίσουν ήταν λιγότερο επιρρεπείς στο να πάρουν μια απόφαση βασισμένη αποκλειστικά στις πεποιθήσεις τους και λιγότερο πιθανό να βγάλουν βιαστικά συμπεράσματα, σε αντίθεση με εκείνους που αποφάσισαν χωρίς να χάσουν καθόλου χρόνο.

Η ψυχολόγος και επικεφαλής της έρευνας Δρ. Jana-Maria Hohnsbehn υπογράμμισε ότι "Πρέπει να αποδεχόμαστε την αμφιθυμία, γιατί μπορεί να μας δώσει το αναγκαίο διάλειμμα να σκεφτούμε ότι τα πράγματα είναι περίπλοκα και ότι χρειαζόμαστε περισσότερο χρόνο για να σκεφτούμε πιο προσεκτικά την απόφασή μας".

Τα άτομα με μεγαλύτερη αμφιθυμία είναι λιγότερο επιρρεπή σε προκαταλήψεις. Γενικότερα, όταν αξιολογούμε προσεκτικά τα στοιχεία και τις παραμέτρους πριν πάρουμε μία απόφαση, οι πιθανότητες να πάρουμε τη σωστή απόφαση για εμάς είναι πολύ περισσότερες. Η αναποφασιστικότητά μας επομένως συμβάλλει τελικά στο να αποφασίζουμε έξυπνα!



Market Trends

Νέα σειρά αφρόλουτρων Dove Care By Nature εμπνευσμένη από τη φύση!

Το Dove παρουσιάζει τη νέα σειρά αφρόλουτρων Dove Care By Nature που είναι εμπλουτισμένη με 5x Εκχυλίσματα Φυσιικής Προέλευσης για να χαρίσει στην επιδερμίδα τη θρεπτική φροντίδα που χρειάζεται.

Τα αφρόλουτρα της σειράς Dove Care By Nature είναι η νέα πρόταση στα φυσικά αφρόλουτρα, διαθέσιμα σε τρεις διαφορετικές παραλλαγές: Dove Care By Nature Uplifting, Dove Care By Nature Glowing και Dove Care By Nature Awakening. Τα αφρόλουτρα της νέας σειράς καλύπτουν τις ανάγκες της επιδερμίδας και προσφέρουν μια μοναδική εμπειρία, μετατρέποντας το ντους σε ένα ταξίδι που ξυπνάει τις αισθήσεις!

Η νέα σειρά Dove Care By Nature έχει ήπιους καθαριστικούς παράγοντες, περιέχει 92% συστατικά φυσιικής προέλευσης ενώ η σύνθεσή της σέβεται το μικροβίωμα της επιδερμίδας. Παράλληλα, η συσκευασία είναι φιλική προς το περιβάλλον αφού έχει δημιουργηθεί από 100% ανακυκλωμένο υλικό.





#sharingiscaring #navarinochallenge



#sharingiscaring #navarinochallenge

Η Lavipharm συμμετείχε στον 39ο Αυθεντικό Μαραθώνιο Αθήνας στηρίζοντας το MDA Ελλάς



Sharing is Caring Η μεγαλύτερη αθλητική δημοπρασία από 22 Νοεμβρίου έως 4 Δεκεμβρίου 2022

Η κορυφαία γιορτή αθλητικού τουρισμού και ευεξίας της Ευρώπης, το Navarino Challenge, που πραγματοποιήθηκε στις 21-23 Οκτωβρίου στην [Costa Navarino](#), διοργανώνει τη δράση **“Sharing is Caring”**, που έχει ως στόχο να στηρίξει 10 μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς στην Ελλάδα με αφορμή τη γιορτή των 10 χρόνων της εκδήλωσης.

Το “Sharing is Caring” αποτελεί τη μεγαλύτερη αθλητική, Silent Auction, δημοπρασία που έγινε ποτέ στην Ελλάδα, με περισσότερα από 50 είδη αθλητικών αναμνηστικών αντικειμένων Ελλήνων και ξένων κορυφαίων αθλητών, παγκοσμίων αστέρων, hall of famers, Ολυμπιονικών και ομάδων, καθώς και αντικείμενα όπως οθόνες, λευκές συσκευές κ.α. Όλα τα αντικείμενα διατίθενται προς πώληση μέσα από την επίσημη σελίδα του Navarino Challenge και δίνονται προς δημοπρασία, μέσω Silent Auctions, στο διάστημα από τις 22 Νοεμβρίου έως τις 4 Δεκεμβρίου 2022.

Μπείτε [εδώ](#) για να δείτε όλα τα αντικείμενα.

Για ακόμη μια χρονιά, η Lavipharm ενίσχυσε το έργο του Σωματείου Φροντίδας Ατόμων με νευρομυϊκές παθήσεις MDA Ελλάς, με τους εργαζόμενους να συμμετέχουν ως MDA Runners στον 39ο Αυθεντικό Μαραθώνιο Αθήνας στις 12 και 13 Νοεμβρίου. Με ενισχυμένο το αίσθημα του «ευ αγωνίζεσθαι», της κοινωνικής προσφοράς και του εθελοντισμού, οι εργαζόμενοι της Lavipharm μετέδωσαν και φέτος ένα ανθρώπινο μήνυμα αλληλεγγύης, αξιοπρέπειας και συμπερίληψης. Μαζί με άλλους MDA Runners, ως μια ομάδα, έτρεξαν για έναν κοινό στόχο: την ευαισθητοποίηση των πολιτών σχετικά με ισότιμες ευκαιρίες συμμετοχής στον αθλητισμό για άτομα με νευρομυϊκές παθήσεις.

Η Lavipharm ήταν χορηγός της ομάδας των MDA Runners στη διαδρομή των 5χλμ και 10χλμ του Αυθεντικού Μαραθωνίου, όπου οι εργαζόμενοι συμμετείχαν εθελοντικά και δοκίμασαν τις αντοχές τους. Πηγή έμπνευσης για να συνεχίσουν αποτέλεσαν τα μέλη του MDA Ελλάς όπου έτρεξαν με τα ειδικά αναπηρικά αμαξίδια. Ειδικά στη φετινή διαδρομή των 5χλμ, η ομάδα της Lavipharm συνόδευσε τη Δανάη από το MDA Ελλάς. Η συμμετοχή αυτών των ανθρώπων σε ένα δρομικό γεγονός αποτελεί παράδειγμα προς μίμηση σε όλους όσους θέλουν να συμμετάσχουν σε τέτοια αθλητικά δρώμενα και πιστεύουν ότι δεν μπορούν. Γιατί «σημασία δεν έχει πώς τρέχεις... αλλά γιατί!».

«Ο Πολιτισμός της Ελιάς και του Ελαιόλαδου στην Βόρεια Εύβοια»

Ο Σύλλογος Ελληνικής Πολιτιστικής Παράδοσης Χαλκίδας «Το Αλωνάκι» υλοποιεί, από τον Δεκέμβριο του 2022 έως και την άνοιξη του 2023, την πολιτιστική δράση με τίτλο «Ο Πολιτισμός της Ελιάς και του Ελαιόλαδου στην Βόρεια Εύβοια». Η δράση γίνεται με την αιγίδα και επιχορήγηση του Υπουργείου Πολιτισμού και Αθλητισμού (ΥΠΠΟΑ), το οποίο την αξιολόγησε θετικά «διότι επιχειρεί να συμβάλλει στην τόνωση της συλλογικής μνήμης των πυρόπληκτων κοινωνιών της Βόρειας Εύβοιας και ιδιαίτερα στην ευαισθητοποίηση της νέας γενιάς σε ό,τι αφορά στη διαφύλαξη της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς».

Η δράση θα υλοποιηθεί στους πυρόπληκτους Δήμους της Βόρειας Εύβοιας (Δήμος Λίμνης – Μαντουδίου – Αγίας Άννας και Ιστιαίας – Αιδηψού) που έχουν υποστεί τις μεγαλύτερες ζημιές από την καταστροφική πυρκαγιά του 2021 και περιλαμβάνει τρεις θεματικούς άξονες.

Στον πρώτο θεματικό άξονα θα πραγματοποιηθούν εκπαιδευτικά προγράμματα για μαθητές σχολικής ηλικίας με στόχο τη γνωριμία με τον πολιτισμό της ελιάς και του ελαιόλαδου. Επιπλέον, θα υλοποιηθεί μία ημερίδα για το ευρύ κοινό, επιδιώκοντας την προώθηση ενός διεπιστημονικού διαλόγου για τη δημιουργία ενός σύγχρονου προγράμματος διαφύλαξης και επισταμένης μελέτης του πολιτισμού της ελιάς και του ελαιόλαδου. Τα παραπάνω θα υλοποιηθούν από το Πολιτισμικό Σχολείο του φορέα μας.

Στον δεύτερο θεματικό άξονα θα δημιουργηθεί μια ταινία τεκμηρίωσης – μικρού μήκους, στην οποία θα υπάρχουν προφορικές μαρτυρίες ανθρώπων και επιστημόνων, φωτογραφικό υλικό, μουσική και τραγούδια σχετικά με το πολιτισμικό πρόγραμμα που θα υλοποιηθεί.

Στον τρίτο άξονα θα υλοποιηθεί μια ημερήσια μουσικοποιητική και χορευτική εκδήλωση με τραγούδια και χορούς που αφορούν στον πολιτισμό της ελιάς. <https://elia.alonaki.org.gr/>



Νέο επταμελές Διοικητικό Συμβούλιο στην «Κιβωτό του Κόσμου» με Πρόεδρο την κ. Αλεξάνδρα Μαρτίνου

Από το Γραφείο Τύπου του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων ανακοινώθηκε η αντικατάσταση του Διοικητικού Συμβουλίου της Κιβωτού του Κόσμου.

Για την αλλαγή αυτή, η Υφυπουργός Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων, κ. Δόμνα Μιχαηλίδου, θέτει σε εφαρμογή τη διάταξη που η ίδια εισηγήθηκε και ψηφίστηκε τον Απρίλιο του 2022 (άρθρο 67 Ν. 4921/2022). Με τη διάταξη αυτή επιτρέπεται η προσωρινή αλλαγή της διοίκησης σε ιδιωτικούς προνοιακούς φορείς σε περίπτωση σημαντικής υποβάθμισης της εύρυθμης λειτουργίας τους.

Το νέο ΔΣ αποτελείται από τους κάτωθι:

1. Αλεξάνδρα Μαρτίνου, οικονομολόγος, Πρόεδρος της Ένωσης «ΜΑΖΙ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ», ως Πρόεδρο του Διοικητικού Συμβουλίου
2. Ιωάννης Σπυρίδων Τέντες, πρώην Εισαγγελέας του Αρείου Πάγου,
3. Ιωάννης Παπαδάτος, Παιδίατρος, τ. Διευθυντής Μονάδας Εντατικής Θεραπείας Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού»,
4. Γιώργος Πρωτόπαπας, Γενικός Διευθυντής των Παιδικών Χωριών SOS,
5. Έρρικα Οικονόμου, ψυχολόγος, Γραμματέας «Φίλων της Θεοτόκου»,
6. Ανδρέας Ζομπανάκης, οικονομολόγος, Πρόεδρος του Κέντρου Ειδικών Ατόμων η «Χαρά»,
7. Κωνσταντίνος Γλούμης-Ατσαλάκης, δικηγόρος, διευθυντής Υπουργικού γραφείου Υφυπουργού Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων.

Η αλλαγή της διοίκησης είναι προσωρινή και έχει διάρκεια ένα έτος. Το νέο ΔΣ καλείται να εξασφαλίσει την εύρυθμη λειτουργία του φορέα αλλά και να διενεργήσει διαχειριστικό και οικονομικό έλεγχο.



Ολοκληρώθηκε ο 70ός Διαγωνισμός Ομορφιάς Star Hellas - Miss Hellas - Miss Young 2022

Ο CEO των Ελληνικών Καλλιστείων Πάνος Ζήνας και η κριτική επιτροπή καλωσόρισαν στο "Teatro Athens" τις φιναλίστ των προκριματικών του 70ού Διαγωνισμού Ομορφιάς Star Hellas - Miss Hellas - Miss Young 2022 και συνομίλησαν με την καθεμία ξεχωριστά. Ο χώρος του "Teatro Athens" γέμισε από νέα κορίτσια, ενώ τα βλέμματα έκλεψε η λαμπερή παρουσιάστρια της βραδιάς, Σταματίνα Τσιμτσιλή. Η κριτική επιτροπή αποτελούνταν από τον επιχειρηματία της μόδας Λάκη Γαβαλά, το top model των 90's Ιωάννα Σουλιώτη, τον διευθυντή του περιοδικού "OK!" Νίκο Γεωργιάδη, την Σταρ Ελλάς 2013 Ισμήνη Νταφοπούλου/Αγγελάκη, τη δημοσιογράφο Σάσα Σταμάτη, τον φωτογράφο Γιώργο Μεστούση, τη Σταρ Ελλάς 2021 Άννα Παυλίδου, το διεθνούς φήμης μοντέλο Σοφία Χαρμαντά και την χορογράφο και διεθνή κριτή χορού Γκαλένα Βελίκοβα, η οποία ανέλαβε και την σκηνική παρουσία των Φιναλίστ. Πρόεδρος της επιτροπής όπως πάντα ο Πάνος Ζήνας. Σκοπός των καλλιστείων είναι να δημιουργήσει τη νέα γενιά υποψηφίων μέσα σε ένα περιβάλλον που ενθαρρύνει και ενδυναμώνει τη νέα γυναίκα. Με τον τίτλο της Star Hellas 2022 βραβεύτηκε η Σαμάνθα Μίσοβιτς, της Miss Hellas η Ζωή Ασουμανάκη και της Miss Young η Ιωάννα Σκουλά. Οι τρεις νικήτριες κέρδισαν επίσης από ένα ταξίδι στο Bali για δύο άτομα και από μια βραδινή τουαλέτα "Πάνος Ζήνας".



Η παρουσιάστρια της βραδιάς Σταματίνα Τσιμτσιλή με τις νικήτριες του 70ου Διαγωνισμού Ομορφιάς

Market Trends

Refer-a-friend & αποκτήστε 3 μήνες δωρεάν στη συνδρομητική υπηρεσία της HP



Η HP ανακοίνωσε μια νέα προωθητική καμπάνια Refer-a-friend, που επιτρέπει στους συνδρομητές Instant Ink & στους referrers τους να λαμβάνουν 3 δωρεάν μήνες στην συνδρομητική υπηρεσία Instant Ink (κίνητρο και για referrer / referee).

Η διαδικασία είναι απλή και διαθέσιμη για όλους τους συνδρομητές Instant Ink, μέσα από το προσωπικό τους Instant Ink Dashboard στο hpinstantink.com. Πιο συγκεκριμένα, κατά την είσοδο στον προσωπικό τους Instant Ink λογαριασμό, οι χρήστες θα βρουν τον εξατομικευμένο referral link με τον μοναδικό κωδικό, τον οποίο μπορούν να μοιραστούν με τους φίλους ή την οικογένειά τους, ως δυνητικούς νέους συνδρομητές. Για κάθε νέα συνδρομή Instant Ink που ενεργοποιείται με την χρήση του εξατομικευμένου link/κωδικού "Refer a Friend" παρέχονται 3 μήνες δωρεάν στον συνδρομητή που κοινοποίησε το link/

κωδικό & 3 μήνες δωρεάν στο νέο συνδρομητή που χρησιμοποίησε το link/κωδικό για να ξεκινήσει την Instant Ink συνδρομή του. Αυτή η 3μηνη προωθητική προσφορά Referrer/ Referee είναι περιορισμένη και θα είναι διαθέσιμη έως τις 31 Ιανουαρίου 2023.

CREATE NEW TRADITIONS

CELEBRATE
THANKSGIVING
TOGETHER

Το Hard Rock Cafe® Athens υποδέχεται τους φίλους του με ένα ειδικό μενού για την Ημέρα των Ευχαριστιών

Το Hard Rock Cafe® Athens, γιορτάζοντας μια από τις μεγαλύτερες οικογενειακές γιορτές στην Αμερική, προσκαλεί οικογένειες και φίλους τη φετινή Ημέρα των Ευχαριστιών, για να βρεθούν μαζί γύρω από το γιορτινό τραπέζι, με ένα ειδικά διαμορφωμένο μενού. Το συγκεκριμένο μενού θα περιλαμβάνει εποχιακά εδέσματα και πεντανόστιμα γλυκά, άρα οι επισκέπτες θα μπορέσουν να το απολαύσουν στο έπακρο! Όμως, επειδή όλα τα καλά κάποτε τελειώνουν, το εορταστικό μενού, θα ισχύει από την Πέμπτη, 24 Νοεμβρίου έως την Κυριακή, 27 Νοεμβρίου.

Το μενού θα περιλαμβάνει αργοψημένο στήθος γαλοπούλας με κλασική γέμιση και κρεμώδη πουρέ γλυκοπατάτας. Φυσικά, δεν θα μπορούσε να αφήσει απογοητευμένους και τους dessert fans, εφόσον το επιδόρπιο θα αποτελείται από ένα κομμάτι κολοκυθόπιτας 'ντυμένο' με σάλτσα καραμέλας και σπιτική σαντιγί.



Hard Rock
CAFE
ATHENS

«Ζεϊμπέκικο και τσιφτετέλι ως μορφές λαϊκής έκφρασης και ως επιτέλεση»



Ο Δήμος Ναυπλίων, ο ΔΟΠΠΑΤ και το Ίδρυμα Βασίλη Παπαντωνίου, στο πλαίσιο των εκδηλώσεων μνήμης για τη Μικρασιατική Καταστροφή, σας προσκαλούν το Σάββατο 26 Νοεμβρίου και ώρα 18.00 στο Κέντρο Ελληνικών Σπουδών Harvard (Ναύπλιο) όπου θα μιλήσει η κυρία Ρένα Λουτζάκη, Ανθρωπολόγος του Χορού, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια (αφυσρητήσασα) με τίτλο «Ζεϊμπέκικο και τσιφτετέλι ως μορφές λαϊκής έκφρασης και ως επιτέλεση».

“Ως ιδιαίτερα αντικείμενα μελέτης, ο ζεϊμπέκικος και το τσιφτετέλι, δύο χοροί που κατέχουν κεντρική θέση σε πολλά σύγχρονα-κοσμικά και λαϊκά- γλέντια, προσφέρονται για ανάλυση και προβληματισμό των βασικών χαρακτηριστικών τους. Στην παρούσα παρουσίαση, θα ασχοληθώ με τη Νεοελληνική μορφή των χορών, όπως διαμορφώθηκε στην Ελλάδα μετά το 1922, μέσα από δύο παραμέτρους: η πρώτη αφορά τον προσδιορισμό τους ως λαϊκό φαινόμενο και η δεύτερη ως επιτέλεση”.

ΧΡΥΣΑ ΕΥΣΤ. ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΥ
πορείες κατάδυσης



ΠΕΡΙΣΠΩΜΕΝΗ

Πορείες Κατάδυσης

Η ποιητική συλλογή «Πορείες Κατάδυσης» (Βραβείο Ακαδημίας Αθηνών «Λάμπρος Πορφύρας» 2021) αποτελείται από τρεις ενότητες: Κατάδυση στο υγρό στοιχείο (Στάσεις 12), Κατάδυση εντός (Στάσεις 9) και Κατάδυση στο επέκεινα (Στάσεις 6). Η συλλογή αποτίνεται σε δεύτερο ενικό πρόσωπο, σε ένα γενικό «εσύ» διευρύνοντας έτσι τους αποδέκτες της, αν και το πρώτο πρόσωπο παραμένει κεκαλυμμένο πίσω από αυτή την απόσταση. Στο πρώτο μέρος εκκινεί μια ονειρική κατάδυση στο υγρό στοιχείο με την επίγνωση από την αφετηρία της μοναχικής πορείας του ανθρώπου τόσο της μοναξιάς του όσο και της «δύσης» που κλείνει μέσα της η κατά-δυση, ενώ ο συνειρμός του υγρού στοιχείου παραπέμπει στην ενδομήτρια ζωή, «...στο φίλιο νερό της μητρικής ανάμνησης».

Με εικόνες και περιγραφές αποδίδεται η κατάδυση στο υγρό στοιχείο με εναρμονισμένο λόγο και εικόνα. Περιγράφεται το πέρασμα από τον γήινο κόσμο στην απεραντοσύνη του υδάτινου, από την «καθήλωση» επί γης της βάδισης στην ελευθερία της κατάδυσης. Στη δεύτερη ενότητα, «Κατάδυση εντός», ξεδιπλώνεται στις εννέα στάσεις της η αναμέτρηση με τον εαυτό. Επιχειρείται μια υποδόρια εκρηκτική διολίσθηση στον μέσα κόσμο και συγχρόνως η επαναξιολόγηση εκείνων που η μνήμη διασώζει. Η αγάπη, ο έρωτας, η συγχορδία των συναισθημάτων στον αντίποδα του τετριμμένου, της ανίας, της άγονης επανάληψης, δίνουν την τόλμη και τη σπουδή για να αγγίξεις την τρυφερότητα, να ανασάνεις την ελευθερία. Στο κλείσιμο της δεύτερης ενότητας της συλλογής, η καθοδική πλευση «εντός» οδηγεί στην αλήθεια της μυστικής σου ανάγκης, σε μια νέα πραγματικότητα ώσπου... να ενωθείς με το πρόσωπό σου, μόνος και αληθινός. Η συλλογή κλείνει με την «Κατάδυση στο επέκεινα», όπου χαράζεται η πορεία προς την επικείμενη έξοδο. Από τις εκδόσεις ΠΕΡΙΣΠΩΜΕΝΗ.

Μια φορά και μια ραγισμένη καρδιά

ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΚΑΙ ΜΙΑ
ΡΑΓΙΣΜΕΝΗ
ΚΑΡΔΙΑ

ΒΙΒΛΙΟ 1



STEPHANIE GARBER



Από τότε που θυμάται τον εαυτό της, η Ιβάντζελιν Φοξ πίστευε στην αληθινή αγάπη και στο ευτυχισμένο τέλος... έως ότου μαθαίνει ότι ο έρωτας της ζωής της θα παντρευτεί κάποια άλλη.

Θέλοντας απελπισμένα να σταματήσει τον γάμο και να γιατρέψει την πληγωμένη της καρδιά, η Ιβάντζελιν κάνει μια συμφωνία με τον χαρισματικό αλλά μοχθηρό Πρίγκιπα των Καρδιών. Ως αντάλλαγμα για τη βοήθειά του, της ζητάει τρία φιλιά, τα οποία θα δοθούν όποτε και όπου επιλέξει εκείνος.

Αλλά αφού δίνει το πρώτο φιλί που υποσχέθηκε, η Ιβάντζελιν μαθαίνει ότι τα παζάρια με έναν άθνατο είναι ένα επικίνδυνο παιχνίδι – και ότι ο Πρίγκιπας των Καρδιών θέλει πολύ περισσότερα από εκείνη από όσα είχε δεσμευτεί να κάνει. Έχει σχέδια για την Ιβάντζελιν, σχέδια που θα οδηγήσουν είτε στο πιο ευτυχισμένο τέλος είτε στη μεγαλύτερη τραγωδία... Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

quote of the day

"THE WORST FORM OF INJUSTICE IS
PRETENDED JUSTICE."

Plato

Σήμερα
γιορτάζουν!
Αμφιλόχιος,
Αμφιλοχία, Έλενος



tip of the day

IF YOU WANT
PEACE WORK
FOR JUSTICE.

Pope Paul VI

23 Νοεμβρίου

- > Διεθνής Ημέρα για τον Τερματισμό της Ατιμωρησίας
- > Fibonacci Day
- > Wolfenoot
- > National Cashew Day
- > National Eat a Cranberry Day
- > National Espresso Day
- > National Jukebox Day
- > Tie One On Day