



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**



**ΤΟΞΙΚΗ ΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ:
ΑΣ ΠΟΥΜΕ ΑΛΗΘΕΙΕΣ!**



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Λένε, μην προσπαθείς να κρυφτείς από τους φόβους σου, δεν είναι εκεί για να σε τρομάξουν. Είναι εκεί για να σε ενημερώσουν ότι κάτι αξίζει τον κόπο.

Ο φόβος βάζει τον ενθουσιασμό μας σε παύση.

Ανεξάρτητα από το πόσο ενθουσιασμένοι αναγνωρίζουμε ότι είμαστε από μια ευκαιρία, μια εμπειρία, μια καινούρια γνωριμία, οτιδήποτε, ο φόβος έχει την ικανότητα να αρπάζει τον ενθουσιασμό και να τον αφήνει σε αναμονή.

Αυτό εκδηλώνεται με πολλούς τρόπους και, αν δεν είμαστε σε εγρήγορση, μπορεί να μας γονατίσει. Εδώ είναι λοιπόν τέσσερα βασικά πράγματα που πρέπει να θυμόμαστε:

1. Υπερανάλυση: Τέλος

Ναι, ο φόβος μας αφήνει να γίνουμε θύματα της υπερανάλυσης. Όταν αφήνουμε τον φόβο να διαπεράσει τον ενθουσιασμό μας παραλούμε ακόμα και στην απλή σκέψη να ξεπεράσουμε το παρελθόν και να κινηθούμε απλά προς ένα πιο θετικό συναίσθημα. Έχουμε κολλήσει στον κύκλο του τι θα συμβεί αν ___; ... δημιουργώντας φανταστικές εικόνες από όλα τα χειρότερα σενάρια που θα μπορούσαν να μας τύχουν. Ο εγκέφαλός μας, γεμάτος φόβο, παύει να αναγνωρίζει τις προηγούμενες επιτυχίες και επικεντρώνεται πλήρως στον αντιληπτό τρόπο της μελλοντικής εμπειρίας. Η ανησυχία και η αβεβαιότητα μας παραλύουν και κολλάμε σε έναν καθοδικό κύκλο.

Η λύση; Σταμάτα να σκέφτεσαι και ξεκίνα να κάνεις...

Μην φοβάσαι την αλλαγή. Κατατροπώνουμε τον φόβο. Βήμα βήμα.

2. Είσαι ικανός για όλα, παρόλο που ο φόβος σε κάνει να νιώθεις το αντίθετο

Κάποτε οι σωματικές εκδηλώσεις του φόβου λειτουργούσαν υπέρ μας: Η αντίδραση μάχης ή φυγής, η πλημμύρα αδρεναλίνης στο σύστημά μας και η αίσθηση του σώματός μας σε «υψηλή εγρήγορση». Αυτές οι σωματικές αισθήσεις μας έσωσαν όταν βρεθήκαμε αντιμέτωποι με μια κατάσταση που απειλούσε την επιβίωσή μας.

Τα συναισθήματα του φόβου καταβροχθίζουν τον ενθουσιασμό μας επειδή αρχίζουμε να καταρρέουμε σωματικά. Αυτές οι αισθήσεις, από τους παλμούς της καρδιάς μέχρι τη γρήγορη αναπνοή, πυροδοτούν ακόμη μεγαλύτερα συναισθήματα πανικού και φόβου.

Αλλά είναι όλα στο κεφάλι μας. Πάρε μια βαθιά ανάσα και επικεντρώσου ξανά στην αλήθεια, στο τώρα, στα καλύτερα που έρχονται.



3. Είσαι αρκετά καλός αυτή τη στιγμή, τώρα!

Ο φόβος πυροδοτεί το σύνδρομο του απατεώνα ([το έχουμε αναλύσει στο παρελθόν](#)). Κι αν δεν είμαστε αρκετά καλοί; Κι αν δεν είμαστε αρκετά δυνατοί; Τι κι αν, τι αν...

Όταν επιτρέπουμε στον εγκέφαλό μας να κινηθεί σε αυτή τη σκέψη, έχουμε παραδώσει τον έλεγχο στον φόβο. Αμφισβητούμε την ίδια την ευκαιρία που έχουμε λάβει (η νέα δουλειά, ο νέος φίλος κ.λπ.) επειδή φοβόμαστε ότι οι άλλοι θα ανακαλύψουν ποιοι πραγματικά είμαστε. Οι φόβοι διαταράσσουν την ικανότητά μας να σκεφτόμαστε καθαρά και να βιώνουμε τον ενθουσιασμό που απαιτεί η κατάσταση. Ο φόβος διακόπτει τη θετικότητά μας επειδή έχουμε πειστεί υποσυνείδητα ότι σε αυτήν την κατάσταση είμαστε “απατεώνες” που δεν είμαστε στην πραγματικότητα αρκετά καλοί και δε θα έπρεπε να απολαμβάνουμε αυτά που μας προσφέρονται. Οι φόβοι παρασύρουν τον εγκέφαλό μας να σκεφτεί ότι οι προηγούμενες επιτυχίες δεν είχαν καμία σχέση με εμάς και ήταν αποτέλεσμα τύχης ή συγχρονισμού. Ο ενθουσιασμός για τη νέα ευκαιρία είναι ήδη παρελθόν. Τι κάνουμε; Γυρνάμε τον διακόπτη σε αυτό το είδος αρνητικής σκέψης. Κανείς και τίποτα δεν μπορεί να μας κάνει να νιώσουμε κατώτεροι χωρίς τη συγκατάθεσή μας. Τέλος.

4. Όλοι νιώθουν φόβο, δεν είσαι μόνος

Ίσως ο πιο ισχυρός τρόπος με τον οποίο ο φόβος περιορίζει τον ενθουσιασμό μας είναι ότι μας δίνει το σήμα να υποχωρήσουμε. Όταν αφήνουμε τον τρόμο να υπερισχύσει του ενθουσιασμού, ντρεπόμαστε και φοβόμαστε ταυτόχρονα. Πείθουμε τους εαυτούς μας ότι κανείς άλλος δεν έχει βιώσει αυτό που περνάμε ή δεν θα ένιωθε ποτέ όπως εμείς. Χωρίς καμία χαρά, ντροπιασμένοι και φοβισμένοι, υποχωρούμε στη μοναξιά και σε πιο υπερβολική σκέψη, που με τη σειρά της τροφοδοτεί περαιτέρω τους φόβους μας.

Αλλά ΔΕΝ είσαι μόνος! Οι περισσότεροι από μας δίνουμε την ίδια ακριβώς μάχη μαζί σου.

Είμαστε όλοι μαζί σε αυτό.

Tip of the Day: Σπάσε τον κύκλο! Διώξε τον φόβο και αφαιρέσε του τη δύναμη και την εξουσία που ασκεί πάνω σου. Νιώσε το συναίσθημα του φόβου, όμως μετάτρεψέ το προς την ευγνωμοσύνη. Ανάλαβε δράση. Το να προχωρήσουμε προς αυτό που φοβόμαστε, σταδιακά, είναι το πρώτο βήμα για να δούμε την πραγματικότητα και στην ουσία δεν είναι ποτέ τόσο τρομακτικό όσο φαίνεται.

Ο φόβος σου, ο φόβος μου, οι φόβοι όλων μας, όπως συμβαίνει με τις περισσότερες ανησυχίες όταν μοιράζονται, ακούστηκαν, διαψεύστηκαν και μεταμορφώθηκαν ξανά σε ενθουσιασμό.

Σειρά σου...

Θέλω να ακούσω τους δικούς σου φόβους. Ποιον φόβο αντιμετωπίζεις και σε κρατάει πίσω; Τι σε εμπόδισε στο παρελθόν να κάνεις; Προσπάθησες να σπάσεις αυτόν τον κύκλο του φόβου;

Τοξική θετικότητα: Ας πούμε αλήθειες!

Τοξική θετικότητα:
Δύο αντίθετες έννοιες
που συνδυάζονται...
όχι αρμονικά.



Δεν την αναγνωρίζουμε εύκολα γιατί - είτε την προκαλούμε είτε τη δεχόμαστε - νομίζουμε πως είναι για καλό! Όταν λες ή σου λένε "Όλα συμβαίνουν για καλό, χαμογέλα!", "Σταμάτα να κλαις, πρέπει πάντα να είσαι αισιόδοξος", "Να είσαι θετικός/ή" και άλλες παρόμοιες φράσεις η τοξική θετικότητα κάνει πάρτι!

Όταν απαιτούμε να μην βιώνουμε κανένα αρνητικό συναίσθημα και πιέζουμε τον εαυτό μας ή τους γύρω μας να είναι πάντα αισιόδοξοι - ουσιαστικά να φοράνε το προσωπίδιο της αισιοδοξίας - τότε μιλάμε για τοξική αισιοδοξία, όχι πηγαία, όχι ουσιαστική και φυσικά όχι αληθινή.

Η τοξική θετικότητα είναι η πεποίθηση ότι πάντα πρέπει να διατηρούμε θετική στάση απέναντι σε όλα απωθώντας τα αρνητικά συναισθήματα, όπως είναι ο θυμός και η θλίψη. Η πίεση για επίπλαστη αισιοδοξία όμως βλάπτει την ψυχική υγεία αλλά και τις διαπροσωπικές σχέσεις.

Τοξική θετικότητα & καλή πρόθεση

Όταν συμβαίνει κάτι δυσάρεστο ή θλιβερό, παρατηρούμε ότι λέμε ως προτροπή «Δες τη θετική πλευρά!». Θετική

πλευρά σε μια ξαφνική απώλεια δεν μπορούμε να δούμε ούτε εμείς που δεν τη βιώνουμε, κι όμως ενθαρρύνουμε τους άλλους να το κάνουν. Αυτές οι προτροπές γίνονται με καλή πρόθεση όμως ενδέχεται να αποτελούν έναν τρόπο να εμποδίσουν να ειπωθεί οτιδήποτε σχετικό με την εμπειρία μας. Ίσως και να επιδιώκουμε να αποφύγουμε τον πόνο, να μη συμμετέχουμε, να μη συμπάσχουμε.

Γιατί μας βλάπτει η τοξική θετικότητα;

Όταν υποφέρουμε έχουμε ανάγκη από κατανόηση, συμπαράσταση και υποστήριξη. Αν είμαστε αποδέκτες τοξικής θετικότητας όμως, ντρεπόμαστε για όσα νιώθουμε και εκφράζουμε, θεωρούμε ότι μειονεκτούμε και ίσως έχουμε ενοχές που δεν μπορούμε να βρούμε τον τρόπο να υπερβούμε, να απορρίψουμε ή έστω να παρακάμψουμε ό,τι έχει αρνητικό πρόσημο. Επομένως, η τοξική θετικότητα δεν συμπλέει με την αυθεντικότητα.

Και κάτι πολύ σημαντικό: Η θετική τοξικότητα βλάπτει τον αποστολέα της, καθώς δεν ευνοεί την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης, τον κρατά στην επιφάνεια, εμποδίζοντάς τον να βουτήξει στα βαθιά.

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 – ΜΥΗΣ Ευήνου

- 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.

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

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



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΚΕΛ ΨΥΤΤΑΛΕΙΑΣ - Αποθήκευση Βιοαερίου σε Αεριοφυλάκια



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.

ΜΙΚΡΟΣ ΥΔΡΗΛΕΚΤΡΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ ΣΤΟ ΚΕΛ ΨΥΤΤΑΛΕΙΑΣ

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 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 συμπαραγωγή θερμικής και ηλεκτρικής ενέργειας (ΣΗΘΕ)
- Στη μονάδα θερμικής ξήρανσης της αφυδατωμένης ιλύος
- 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.

Μείωση των εκπομπών CO₂

Από τη λειτουργία του ΚΕΛ Ψυττάλειας, η ΕΥΔΑΠ, για την περίοδο 2014 – 2021, έχει μειώσει τις εκπομπές Διοξειδίου



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΚΕΛ ΨΥΤΤΑΛΕΙΑΣ - ΜΟΝΑΔΑ ΘΕΡΜΙΚΗΣ ΥΔΡΟΛΥΣΗΣ ΙΛΥΟΣ



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - Μικρός Υδροηλεκτρικός Σταθμός Κίρφης



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 συμψηφισμού, ενώ ήδη βρίσκονται στην διαδικασία προκήρυξης διαγωνισμού 2 από τους 4 στις

MEN Αχαρνών και Πολυδενδρίου

του Άνθρακα σε ποσοστό 55%, αποδεικνύοντας έτσι την υποστήριξη των στόχων διαρκούς μείωσης των εκπομπών μέσω κατάλληλων παρεμβάσεων και δράσεων στις επιμέρους δραστηριότητες της Εταιρείας.

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 οδο φωτισμού σε εκτεταμένους εξωτερικούς χώρους της ΕΥΔΑΠ με μελλοντικό

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
- Εκίνησε 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

Η ΕΥΔΑΠ από ψηλά



*Ελένη Κομινού, Ειδική Ρευματολόγος/
Επιστημονικά Υπεύθυνη Ρευματολογικού
Τμήματος Metropolitan General/
Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων"
Metropolitan General
Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων και Κήσης"
ΜΗΤΕΡΑ*



Πρόωρη Ωοθηκική Ανεπάρκεια – Αυτοάνοσα Νοσήματα. Υπάρχει σχέση;

Η πρόωρη ωοθηκική ανεπάρκεια (POI) χαρακτηρίζεται από υπεργοναδοτροπική αμηνόρροια λόγω διακοπής της λειτουργίας των ωοθηκών πριν από την ηλικία των 40 ετών.



Η διάγνωση βασίζεται σε αμηνόρροια πριν από την ηλικία των 40 ετών που σχετίζεται με επίπεδα θυλακιοτρόπου ορμόνης (FSH) >40 IU/l, που ανιχνεύονται σε δύο περιπτώσεις με διαφορά τουλάχιστον ενός μήνα. Η POI προκαλεί γυναικεία υπογονιμότητα, ενώ αποτελεί σημαντική ψυχοκοινωνική επιβάρυνση και κίνδυνο για την υγεία των γυναικών.

Εμφανίζεται στο 1% των γυναικών, εκ των οποίων το 10-28% έχει πρωτοπαθή και το 4-18% δευτεροπαθή αμηνόρροια.

Αν και υπάρχουν πολλαπλές αιτιολογίες της POI (γενετικά, χρωμοσωμικά, λοιμώδη και ιατρογενή αίτια), η αιτιολογία δεν μπορεί να προσδιοριστεί στους περισσότερους ασθενείς και αυτό αναφέρεται ως ιδιοπαθής POI.

Έχει αποδειχθεί ότι έως και 30% των ιδιοπαθών περιπτώσεων Πρόωρης Ωοθηκικής Ανεπάρκειας, μπορεί να έχουν αυτοάνοσο αίτιο.

Σε αυτή την περίπτωση η ανθρωπίνη ωοθήκη είναι συνήθως ο στόχος μιας αυτοάνοσης αντίδρασης που οδηγεί σε δυσλειτουργία των ωοθηκών, η οποία μπορεί να εκδηλωθεί ως Πρόωρη ωοθηκική ανεπάρκεια (POI),



πρόωρη γήρανση των ωοθηκών (PCOS), ανεξήγητη υπογονιμότητα ή ενδομητρίωση.

Η αυτοάνοση βλάβη των ωοθηκών προκαλείται από την αλλοίωση των υποομάδων των Τ-λεμφοκυττάρων καθώς και την αύξηση των Β-κυττάρων που παράγουν αυτοαντισώματα.

Περίπου το 20% των ασθενών με πρόωρη Ωοθηκική ανεπάρκεια έχουν προηγουμένως διαγνωστεί με άλλα συνοδά αυτοάνοσα νοσήματα.

Τα στοιχεία που προέρχονται από τη συχνά παρατηρούμενη συσχέτιση της πρόωρης Ωοθηκικής ανεπάρκειας με άλλες αυτοάνοσες διαταραχές στηρίζονται στην ανεύρεση αντισωμάτων κατά των ωοθηκών (ΑΟΑ) και τα ιστολογικά ευρήματα ωοθηκικού ιστού από προσβεβλημένες γυναίκες.

Αρκετές αυτοάνοσες διαταραχές έχουν συσχετιστεί με πρόωρη ωοθηκική ανεπάρκεια ενδοκρινικές και μη ενδοκρινικές.

Ο υποθυρεοειδισμός είναι ο πιο συχνός. Επίσης ο υποπαραθυρεοειδισμός, σακχαρώδης διαβήτης, υποφυσίτιδα κ.ά. Μη ενδοκρινικές παθήσεις που μπορεί να προκαλέσουν πρόωρη ωοθηκική ανεπάρκεια είναι η χρόνια καντιντίαση, η αυτοάνοσης αιτιολογίας θρομβοπενική πορφύρα, η λεύκη, η αυτοάνοση αλωπεκία, η αυτοάνοση αιμολυτική αναιμία, η κακοήθης αναιμία, ο συστηματικός ερυθματώδης λύκος, το σύνδρομο Sjogren, η πρωτοπαθής χολική κίρρωση και η χρόνια ενεργός ηπατίτιδα.

Η διερεύνηση των αυτοάνοσων αντιδράσεων και των αυτοαντισωμάτων κατά των ωοθηκών μπορεί να παρεμποδιστεί σοβαρά από το γεγονός ότι η πρόωρη ωοθηκική ανεπάρκεια αντιπροσωπεύει ένα τελικό στάδιο της νόσου.

Μέχρι να διαγνωστεί η πρόωρη ωοθηκική ανεπάρκεια, η γυναίκα έχει εξαντλήσει το ωοθυλακικό της απόθεμα.

Έτσι, η αιτία της αυτοανοσίας της πρόωρης ωοθηκικής ανεπάρκειας μπορεί να είναι δύσκολο να εντοπιστεί αναδρομικά.

Αν η πρόωμη ωοθηκική ανεπάρκεια δεν αποκατασταθεί αυξάνει τον κίνδυνο οστεοπόρωσης, καρδιαγγειακής νόσου, άνοιας, γνωστικής έκπτωσης και παρκινσονισμού.

Η αντιμετώπιση της πρόωρης ωοθηκικής ανεπάρκειας θα πρέπει να κατευθύνεται στην επίλυση των συμπτωμάτων και στην προστασία των οστών, αλλά το πιο σημαντικό θα πρέπει να περιλαμβάνει ψυχοκοινωνική υποστήριξη για τις γυναίκες που αντιμετωπίζουν αυτή την δυσβάσταχτη διάγνωση.

Συμπερασματικά

Η πρόωμη και αξιόπιστη διάγνωση μιας Αυτοάνοσης νόσου είναι ιδιαίτερα σημαντική για τις νεαρές γυναίκες στο προαναπαραγωγικό στάδιο της ζωής, όταν είναι ακόμα δυνατή η προσαρμογή των σχεδίων για το μέλλον και η αποφυγή πρόσθετων επιβλαβών παραγόντων.



Οι γευστικές προτιμήσεις των Ελλήνων την περίοδο των γιορτών

Δεν είναι μυστικό ότι το αυξημένο κόστος διαβίωσης αποτελεί παράγοντα ανησυχίας, καθώς αρχίζουμε να σχεδιάζουμε τα γιορτινά καλέσματα. Οι Έλληνες επιλέγουμε να βάλουμε σε προτεραιότητα το φαγητό και την οικογένεια!



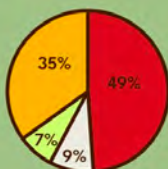
Η έρευνα της [Cookpad](#), της παγκόσμιας πλατφόρμας συνταγών, για το Χριστουγεννιάτικο μαγείρεμα αποκαλύπτει ότι το 49% των Ελλήνων θα διοργανώσει τουλάχιστον ένα τραπέζι για άτομα που ζουν εκτός του νοικοκυριού τους, είτε τα Χριστούγεννα είτε την Πρωτοχρονιά με ένα επιπλέον 40% να σχεδιάζει να κάνει ένα τραπέζι 2-3 φορές μέσα στον Δεκέμβριο.

Εκείνοι που μαγειρεύουν περισσότερο για οικογένεια και φίλους κατά τη διάρκεια των γιορτών, είναι τα άτομα ηλικίας 50+, με 1 στους 10 (ποσοστό που φτάνει το 11%) να διοργανώνει περισσότερα από 4 τραπέζια για

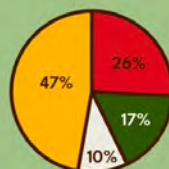
καλεσμένους που δεν μένουν στο ίδιο σπίτι με εκείνους.

ΤΙ ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΜΕ ΚΑΙ ΤΙ ΤΡΩΜΕ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ:

Πώς διαφέρουν τα αγαπημένα γιορτινά πιάτα ανάλογα την ηλικία;



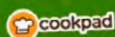
■ ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΑ
□ ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ
□ ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑ
□ ΆΛΛΑ ΦΑΓΗΤΑ



■ ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΑ
■ ΓΕΜΙΣΤΗ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ
□ ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ
□ ΆΛΛΑ ΦΑΓΗΤΑ

Οι ανησυχίες για το μαγείρεμα των Χριστουγέννων, πώς κατατάσσονται μεταξύ των γενεών;

Το εντυπωσιακό αποτέλεσμα της έρευνας είναι ότι η τιμή του φαγητού φέτος -με ποσοστό 29% στο σύνολο των ερωτηθέντων- έρχεται ως δεύτερη μεγαλύτερη ανησυχία των Ελλήνων όταν πρόκειται για τα εορταστικά τους τραπέζια σε σχέση με την

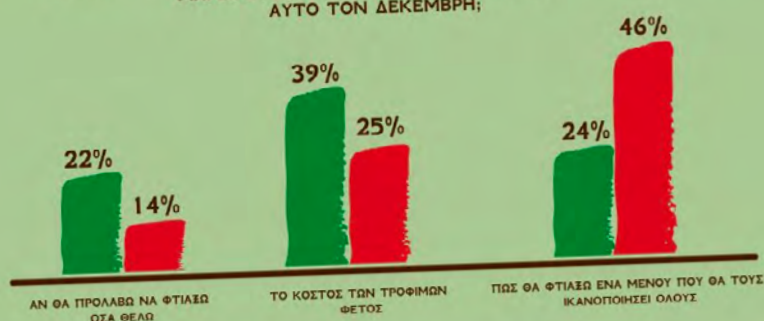


Η ΓΕΥΣΗ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΟ BUDGET! ΟΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΕΣ ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ

40% ΝΑ ΦΤΙΑΣΩ ΕΝΑ ΓΕΥΣΤΙΚΟ ΜΕΝΟΥ * **29%** ΤΟ ΚΟΣΤΟΣ ΤΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΣΕ ΑΠΑΣΧΟΛΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΟΤΑΝ ΣΧΕΔΙΑΖΕΙΣ ΤΙ ΘΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΣΕΙΣ ΓΙΑ ΦΙΛΟΥΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΑΥΤΟ ΤΟΝ ΔΕΚΕΜΒΡΗ:



WWW.COOKPAD.COM/GR

δημιουργία ενός νόστιμου μενού που θα ικανοποιεί τους καλεσμένους, η οποία και αποτελεί την πρώτη ανησυχία, αγγίζοντας το ποσοστό του 40%.

Ωστόσο, η κατάταξη αυτής της “ανησυχίας για το μαγείρεμα” παρουσιάζει διαφορές μεταξύ της νεότερης και μεγαλύτερης γενιάς, με τους Έλληνες κάτω των 35 ετών να επηρεάζονται περισσότερο από την οικονομική κατάσταση. Μόνο το 42% κάτω των 35 ετών θα φιλοξενήσει περισσότερα από ένα τραπέζια σε σύγκριση με το 53% των ατόμων ηλικίας 50+.

Η Στέλλα Τσάλα, Country Manager της Cookpad στην Ελλάδα δηλώνει: “Τα Χριστούγεννα και η Πρωτοχρονιά είναι πάντα μια περίοδος γεμάτη φαγητό, γλυκά και χρόνο με την οικογένεια. Αυτή η έρευνα μόλις επιβεβαίωσε αυτό που ξέρουμε για τους Έλληνες: παρά τις δύσκολες συνθήκες και την αύξηση των τιμών γύρω μας, επιμένουμε να γιορτάζουμε με τους αγαπημένους μας, να κάνουμε δείπνα και να αγαπάμε τα μελομακάρονα! Σε άλλες χώρες όπως η Ισπανία και η Ουγγαρία, ανησυχούν περισσότερο για την αύξηση των τιμών παρά για τη γεύση, ενώ εμείς βάζουμε πρώτα το φαγητό και την οικογένεια. Βέβαια, δεν μπορούμε να αγνοήσουμε το γεγονός ότι σχεδόν 1 στους 3 Έλληνες δηλώνει ότι το μεγαλύτερο άγχος του είναι η αύξηση των τιμών, και ειδικά οι νεότεροι”.

Φέτος η Cookpad δημιούργησε το πρώτο της Χριστουγεννιάτικο cookbook με [“40 γιορτινές συνταγές για να κάνεις ΘΡΑΥΣΗ!”](#) με σκοπό να εξοικονομήσει χρόνο, κάνοντας το φετινό μαγείρεμα παιχνιδάκι για όλους. Τώρα όλοι μπορούν να δημιουργήσουν δωρεάν το δικό τους cookbook μέσω της εφαρμογής της Cookpad και να το μοιραστούν με τους φίλους και την οικογένειά τους παίρνοντας έμπνευση από τις συνταγές τους.

Πώς διαφέρουν οι γευστικές προτιμήσεις στις διαφορετικές ηλικιακές ομάδες;

Οι περισσότεροι Έλληνες (77%) σκοπεύουν να μαγειρέψουν και να σερβίρουν παραδοσιακά εορταστικά φαγητά, πρακτική που αποδεικνύεται δημοφιλής μεταξύ των ηλικιών 35-49 ετών (80%). Τα μελομακάρονα με ποσοστό 35% είναι το αγαπημένο χριστουγεννιάτικο πιάτο για φέτος, ιδίως για τους νεότερους Έλληνες, και συνολικά 3 φορές πιο δημοφιλές από τους κουραμπιέδες (10%). Το πιο δημοφιλές κρεατικό είναι το

χοιρινό, παραμένοντας σταθερή γευστική προτίμηση σε όλες τις ηλικιακές ομάδες, αλλά πιο δημοφιλές στους 50+ (41%) από ό,τι στους κάτω των 35 ετών (33%).

Γεωγραφικές διαφορές: επηρεάζει το κόστος των τροφίμων περισσότερο ορισμένες περιοχές;

Οι Κρητικοί ανησυχούν περισσότερο για το κόστος του φαγητού φέτος (41%) με το 57% να εξακολουθεί να διοργανώνει περισσότερα από ένα εορταστικά πάρτι σε σύγκριση με το μέσο όρο του 51% σε όλη την Ελλάδα!

Λιγότερη ανησυχία για το κόστος του φαγητού παρουσιάζουν οι Έλληνες που ζουν στη Θράκη (16%) και την Κύπρο (17%), έναντι 29% του μέσου όρου σε όλη την Ελλάδα.

info

Η έρευνα διεξήχθη τον Νοέμβριο 2022 απευθυνόμενη στους συμμετέχοντες σχετικά με τις μαγειρικές τους συνήθειες κατά τη διάρκεια της εορταστικής περιόδου. Η δημοσκόπηση πραγματοποιήθηκε σε τρεις Ευρωπαϊκές χώρες, στην Ελλάδα, Ισπανία και Ουγγαρία. Στην έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Ελλάδα συμμετείχαν 933 άτομα.

Το 1ο Μουσείο Χριστουγέννων στην Ελλάδα είναι στην Κατερίνη!

Ο Δήμος Κατερίνης φορά τα γιορτινά του και προσκαλεί μικρούς και μεγάλους στην πιο χαρούμενη και φωτεινή γιορτή του χρόνου, με σημείο αναφοράς, το πρώτο στην Ελλάδα Μουσείο Χριστουγέννων, στο Κέντρο Τεχνών «Εννέα Μούσες» (πρώην οικία Τσαλόπουλου).



**ΕΙΣΟΔΟΣ
ΕΛΕΥΘΕΡΗ**



ΔΗΜΟΣ
ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ
www.katerini.gr

**17 Δεκεμβρίου
2022**
**2 Ιανουαρίου
2023**



Παράλληλα, οι εκδηλώσεις, οι οποίες έχουν ως αφηγηρία τη Φωταγώγηση του χριστουγεννιάτικου δέντρου, στην Πλατεία Ελευθερίας, την Παρασκευή 9 Δεκεμβρίου & ώρα 20:30, θα διαχέονται σε πάρκα, πλατείες, σε όλη την πόλη, ενώ θα διαρκέσουν έως τις 2 Ιανουαρίου 2023.

Το Μουσείο Χριστουγέννων σηκώνει αυλαία στις 17 Δεκεμβρίου

Μουσείο Χριστουγέννων ανοίγει για πρώτη φορά στην Ελλάδα και με πρωτοβουλία του Δήμου Κατερίνης θα λειτουργήσει στην Κατερίνη. Οι επισκέπτες θα έχουν τη χαρά να βρεθούν σε ένα μαγικό χριστουγεννιάτικο μέρος, το σπίτι του ...Αγίου Βασίλη.

Τα έλατα είναι έτοιμα να στολιστούν, τα ξύλινα σπιτάκια καθαρίζονται για να υποδεχτούν τους επισκέπτες, τα χρωματιστά λαμπιόνια βγαίνουν από τα κουτιά τους, τα ξωτικά ετοιμάζονται για σκανδαλιές και ο Άγιος Βασίλης κάνει πρόβα τη φωνή του ώστε να φωνάξει το γνωστό και αγαπημένο σε όλους, «Χο, χο, χο». Τα τελευταία χρόνια, τα Χριστούγεννα στην Ελλάδα έχουν αλλάξει άρδην, χάρη στην εμφάνιση των Χριστουγεννιάτικων Χωριών, που αποτελούν σημείο

αναφοράς. Φέτος, όμως, γίνεται ένα ακόμη βήμα στη συμπλήρωση του εορταστικού παζλ και δημιουργείται το πρώτο Μουσείο Χριστουγέννων!

Το συγκεκριμένο Μουσείο, που θα έχει για ξεναγό τον Άγιο Βασίλη, θα φιλοξενηθεί στο Κέντρο Τεχνών «Εννέα Μούσες» (πρώην οικία Τσαλόπουλου). Εκεί, από τις 17 Δεκεμβρίου, ο αγαπημένος άγιος μικρών και μεγάλων θα περιμένει όλη την οικογένεια και τους μεμονωμένους επισκέπτες για ένα διαφορετικό «ταξίδι», που θα ξεκινά με μία σχεδόν «υποχρεωτική» ανάγκη: μια αναμνηστική φωτογράφιση στην είσοδο του διακοσμημένου χώρου.

Το εορταστικό Μουσείο θα περιλαμβάνει πληροφορίες για την ιστορία των Χριστουγέννων στον κόσμο, για την ιστορία του Αη Βασίλη, τη γενειάδα και τη στολή του, για τα χριστουγεννιάτικα έθιμα στην Ελλάδα και τη λαογραφία της χώρας μας, για τα παραμύθια, τις μελωδίες, τα κάλαντα, τις γεύσεις και τα γλυκά αρώματα των γιορτών.

Επιπλέον, τα συνεργεία του Δήμου έπιασαν ήδη δουλειά και εδώ και αρκετές ημέρες, τοποθετούν τα πολύχρωμα φωτιστικά και λαμπιόνια σε πλατείες, πάρκα - κοινόχρηστους χώρους, κολώνες και κυκλικούς κόμβους.

Το αναλυτικό πρόγραμμα των χριστουγεννιάτικων εκδηλώσεων μπορείτε να το βρείτε [εδώ](#).



Giving Tuesday: Η έμπρακτη στήριξη της Enel Green Power σε οργανισμούς και τοπικές κοινωνίες

Η [Enel Green Power Hellas](#) παραμένοντας προσηλωμένη στην αρχή της κοινωνικής ανταποδοτικότητας και με στόχο πάντα η ευρύτερη δραστηριότητά της να έχει θετικό κοινωνικό πρόσημο, [πρωταγωνιστεί στον παγκόσμιο θεσμό του “Giving Tuesday”](#). Τα τελευταία χρόνια, η ιδέα αυτή έχει εξελιχθεί σε ένα παγκόσμιο κίνημα αγάπης και αλληλεγγύης, που εμπνέει εκατοντάδες εκατομμύρια ανθρώπους και εταιρείες να προσφέρουν, να συνεργάζονται και να γιορτάζουν τη γενναιοδωρία [και στην Ελλάδα από το 2021 το HIGGS ανέλαβε την επίσημη εκπροσώπηση του Giving Tuesday](#).

Σε αυτό το πλαίσιο, η [Enel Green Power Hellas](#), ανακοινώνει τους οργανισμούς που θα στηρίξει εν όψει και της χριστουγεννιάτικης περιόδου και παρουσιάζει τις πρωτοβουλίες κοινωνικής προσφοράς οι οποίες περιλαμβάνουν:

- την κάλυψη αναγκών σε τρόφιμα για οικογένειες σε ανάγκη, σε συνεργασία με την [Ένωση «Μαζί για το Παιδί»](#)
- την κάλυψη εκπαιδευτικών αναγκών της [«ΕΛΕΠΑΠ»](#)
- την κάλυψη αναγκών στο [«Παιδικό Χωριό SOS»](#) στο Ηράκλειο Κρήτης και στην Αλεξανδρούπολη καθώς και στο Κέντρο Στήριξης Παιδιού και Οικογένειας στην Κομοτηνή
- την υιοθεσία εκπαιδευτικών προγραμμάτων του [«Χατζηπατέριο Κέντρο Αποκατάστασης & Στήριξης Παιδιού»](#)
- την υποστήριξη προγραμμάτων στη «Φλόγα: [Σύλλογος Γονιών Παιδιών με Νεοπλασματική Ασθένεια](#)»,
- την κοινωνική ένταξη επωφελούμενων μέσω αθλητικών δραστηριοτήτων στο πλαίσιο της ΑΜΚΕ [«ΕΞΕΛΙΞΗ ΖΩΗΣ»](#), η οποία έχει ως αποστολή την ολιστική υποστήριξη εφήβων (16-18 ετών) και νεαρών ενηλίκων (18-25 ετών) που προέρχονται από περιβάλλοντα ιδρυματικής περιθάλψης
- την προμήθεια εξοπλισμού ασφαλείας και διάσωσης της [4ης Ε.Μ.Α.Κ.](#)

Παράλληλα, η [Enel Green Power Hellas](#) θα βρεθεί στο πλευρό τοπικών οργανισμών στις περιοχές που δραστηριοποιείται, προσφέροντας τρόφιμα και καλύπτοντας τρέχουσες ανάγκες:

- Αλεξανδρούπολη: Σύλλογος Γονέων & Φίλων Αυτιστικών Ατόμων Ν. Έβρου «Ο Άγιος Βασίλειος», Σύλλογος Τριτέκνων Ν. Έβρου και Φιλανθρωπικός Σύλλογος “Μέριμνα”
- Κάρυστος: Εκκλησιαστικό Γηροκομείο Καρύστου “Άγιος Νικόλαος” και Κοινωνικό Παντοπωλείο Δήμου
- Κοζάνη: Κέντρο Αποθεραπείας- Αποκατάστασης, Δημέρευσης, Ημερήσιας Φροντίδας Α.μεΑ. «Κιβωτός»
- Κρήτη: Κοινωνικό Παντοπωλείο Δήμου Μαλεβιζίου
- Λαμία: Ραχούτσιο Εκκλησιαστικό Γηροκομείο και Ορφανοτροφείο Θηλέων
- Πάτρα: Φωτεινό Αστέρι

Οι παραπάνω οργανισμοί έρχονται να προστεθούν σε μια σειρά άλλων που ήδη στηρίζονται έμμεσα ή άμεσα καθώς και πρωτοβουλιών που υλοποιεί η [Enel Green Power Hellas](#). Αυτοί είναι:

- η [«Wise Greece»](#)
- το [«Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας \(Ι.ΟΑΣ.\) Πάνος Μυλωνάς»](#)
- το [«Δείπνο Αγάπης»](#)
- το [εθελοντικό κίνημα «Save Your Hood»](#)

Χαρακτηριστικό παράδειγμα έμπρακτης υποστήριξης της τοπικής κοινωνίας είναι το [πολυβραβευμένο πρόγραμμα «Vamvakies Social Green Project»](#). Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα σχεδιάστηκε από την [Enel Green Power](#) και την [Wise Greece](#), σε συνεργασία με το [CluBE](#) και το Δήμο Κοζάνης, αποκλειστικά για τον Νομό Κοζάνης και την ευρύτερη περιοχή, με στόχο να υποστηρίξει όσους και όσες ενδιαφέρονται για την ενδυνάμωση, την επιχειρηματικότητα και τη σταδιοδρομία στον κλάδο των τροφίμων.

Πέραν των όσων αναφέρθηκαν, η [Enel Green Power Hellas](#) υποστήριξε με δωρεά εξοπλισμού ή άλλων υλικών το Δημοτικό Σχολείο Καρύστου, τον Σύλλογο Προστασίας Ατόμων με Ειδικές Ανάγκες Καρύστου «Χέρι-Χέρι», ευπαθή άτομα και οικογένειες στις περιοχές Ρωγοί και Κερπινή Αχαΐας, Αργύρι Καρδίτσας, Πολύμυλος Κοζάνης και Αισύμη Έβρου, τον Ποδηλατικό Όμιλο Καρυστίας «Άνεμος», τον Ποδοσφαιρικό Όμιλο Καρυστίας και τον Ποδηλατικό Όμιλο Πατρών.





Μύλος των Ξωτικών: Φαντασμαγορία, μαγεία και χαμόγελο στην επίσημη έναρξη της 11ης διοργάνωσης

“Χριστούγεννα στη χώρα των θαυμάτων”, με την Αλίκη στη χώρα των θαυμαστών Χριστουγέννων!

Η τελετή έναρξης του 11ου Μύλου των Ξωτικών, το απόγευμα της Κυριακής 27 Νοεμβρίου 2022 σηματοδότησε “τον πιο φωτεινό, τον πιο μαγικό Μύλο”, όπως με έμφαση τόνισε ο Δήμαρχος Τρικκαίων Δημήτρης Παπαστεργίου.

Εξάλλου, ο Τρελοκαπελάς, η Ντάμα Κούπα, η Κάμπια, η Δούκισσα, ο Λευκός Λαγός, όλοι οι ήρωες, όλες οι ηρωίδες του διάσημου βιβλίου (“Οι περιπέτειες της Αλίκης στη χώρα των θαυμάτων”) φροντίζουν ήδη για αυτά τα μαγικά Χριστούγεννα στα Τρίκαλα!

Η τελετή έναρξης με ένα υπέροχο βίντεο, με το “ζωντάνεμα” του κεντρικού κτηρίου του Μύλου, από την Αλίκη και χαρακτήρες του βιβλίου, με εξαιρετική χορογραφία, ενθουσίασαν χιλιάδες παρευρισκόμενους/ες, μικρά παιδιά και παιδιά κάθε ηλικίας, στον κεντρικό χώρο εκδηλώσεων.

Μέχρι τις 8 Ιανουαρίου 2023, με αλλαγή της χωροθέτησης, με πιο όμορφες, πιο μαγικές γωνίες, με επανάχρηση του κεντρικού κτηρίου, με γεύσεις, χρώματα, παιχνίδια, αναμνηστικά, περίπτερα, μουσική, με σεβασμό στον άνθρωπο και προπαντός με αγάπη... ο Μύλος των Ξωτικών δημιουργεί τα Χριστούγεννα στη χώρα των θαυμάτων!

“Άνθρωποι επι...τέλους” Βιβλιοπαρουσίαση στον ΙΑΝΟ Θεσσαλονίκης



Την Πέμπτη 1 Δεκεμβρίου στις 19:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι Εκδόσεις Υδροπλάνο διοργανώνουν παρουσίαση του νέου βιβλίου του Βασιλείου Μακαρίου με τίτλο «Άνθρωποι επι...τέλους».

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:

Παναγιώτης Κρινής, παρουσιαστής/Δημοσιογράφος TV100 / Δημότης online

Πολύβιος Στράτζαλης, πρ. Συντονιστής εκπαιδευτικού έργου θεολόγων κεντρικής Μακεδονίας.

Καλλιτεχνική και θεατρική επιμέλεια εκδήλωσης:

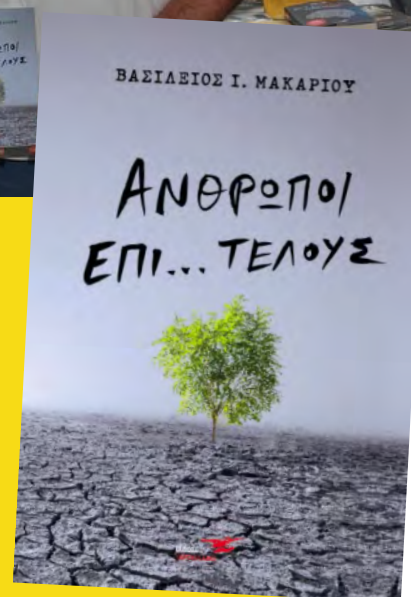
Βάνα Βουρτσάκη με τη θεατρική ομάδα της «Διθύραμβος εξ αμάξης», η οποία θα διαβάσει αποσπάσματα του βιβλίου αλλά παράλληλα θα αναπαραστήσει και κάποιων εξ αυτών.

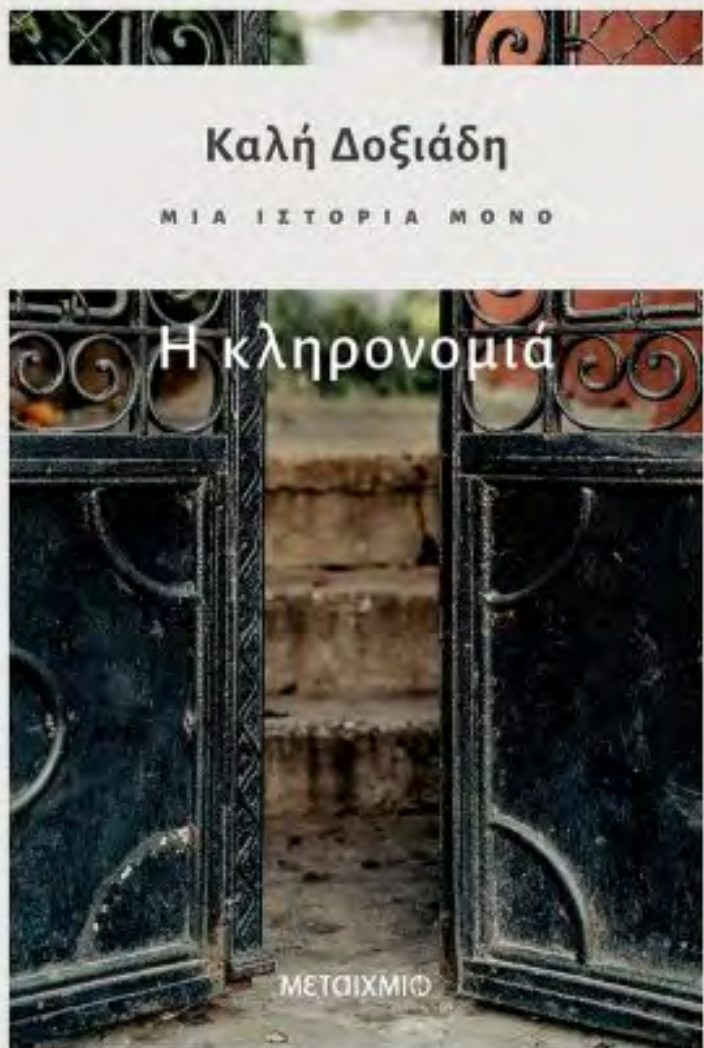
Την εκδήλωση πλαισιώνει με την κιθάρα του ο Κώστας Πρατσινάκης.

Θα ακολουθήσει συζήτηση με το κοινό και η συγγραφέας θα υπογράψει αντίτυπα του βιβλίου της.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον Παιδικό ΙΑΝΟ της Θεσσαλονίκης, Γρηγορίου Παλαμά 3.

Link εκδήλωσης: <https://bit.ly/3GHmWA6>





Θέατρο στην Εκπαίδευση και Αρχαία Ελληνική Σκέψη



Μια ιστορία μόνο Μέρος 2ο: Η κληρονομιά

Είκοσι επτά χρόνια μετά το τέλος του πρώτου βιβλίου, Το σπίτι στα βράχια, η Ανθή φτάνει στην Κέρκυρα με σκοπό να πουλήσει το εγκαταλελειμμένο πια σπίτι. Τρεις μέρες γεμάτες συναντήσεις και αναμνήσεις καταλήγουν με τη συνειδητοποίηση ότι γύρισε εκεί που ανήκει.

Σε αυτό το βιβλίο η χρονιά που πρωτοστατεί είναι το 1976, η χρονιά που μαθαίνει πολλά, μέσα από νέες ιστορίες για τον Γιάγκο, τη θεία Ελένη, τον πατέρα της, τον θείο Βίκτωρα, τη Λοξάντρα, και ανταμώνει νέα πρόσωπα από τα παλιά. Κυρίως όμως η χρονιά που συνειδητοποιεί πολλά για τον εαυτό της.

Το δεύτερο βιβλίο της τριλογίας ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΝΟ. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Με το νέο του βιβλίο ο Σίμος Παπαδόπουλος επανέρχεται στο οικείο γι' αυτόν πεδίο του Θεάτρου στην Εκπαίδευση, κάνοντας μια εμβύθιση στην αρχαία ελληνική σκέψη και επιχειρώντας να αναδείξει σύγχρονους τρόπους αξιοποίησής της στην εκπαίδευση, μέσα από τη μέθοδο της "Διερευνητικής Δραματοποίησης" και τις θεατρικές τεχνικές της. Αξιοποιώντας στοιχεία από αυτήν, ως μέθοδο προσέγγισης και ερμηνείας, επιχειρεί να αναλύσει εμβληματικές έννοιες της αρχαίας ελληνικής σκέψης, όπως "δικαιοσύνη" και "μέτρο", "ευδαιμονία" και "αρετή", προτείνοντας κάθε φορά συγκεκριμένα θεατρικά εργαστήρια, που αντλούν τη θεματική τους από το αρχαίο δράμα ("Ορέστεια", "Πέρσες"), τη μυθολογία (Ηρακλής), την ιστοριογραφία ("Δημηγορίες Θουκυδίδη"), τη λογοτεχνία (Ομήρου "Ιλιάδα"). Με παιδαγωγική ευαισθησία και επάρκεια, με θεατρολογική και φιλολογική κατάρτιση, ο συγγραφέας καταφέρνει να παρουσιάσει ένα υποδειγματικό μελέτημα θεατροπαιδαγωγικής έρευνας, χρήσιμο για κάθε παιδαγωγό, θεατρολόγο και φιλόλογο που ασχολείται, ή πρόκειται να ασχοληθεί με τη διδασκαλία της αρχαίας ελληνικής γραμματείας στην εκπαίδευση, αλλά και γενικότερα με την παροχή αγωγής και παιδείας στους ανήλικους μαθητές. Από τις εκδόσεις ΠΑΠΑΖΗΣΗ.

quote of the day

"THE SOUL NEEDS MORE SPACE THAN THE BODY."

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ανδρέας, Ανδριάνα,
Ανδριανή



tip of the day

I take the invasion of my personal space very seriously.

Kid Rock

30 Νοεμβρίου

- > Ημέρα Μνήμης για τα Θύματα του Χημικού Πολέμου
- > Ημέρα Πόλεων για την Ζωή
- > Computer Security Day
- > National Mason Jar Day
- > National Meth Awareness Day
- > National Mississippi Day
- > National Mousse Day
- > National Personal Space Day