



**Κόψε τον λογαριασμό,
φύτεψε ένα δέντρο,
και άφησε το πότισμα σε εμάς...
eBILL: Μαζί, θα κάνουμε το χαρτί... οξυγόνο!**

Τα βήματα είναι πολύ απλά!

- Μπαίνεις στην ιστοσελίδα eydap.gr
- Κάνεις, εύκολα, εγγραφή στο e-ΕΥΔΑΠ με τους κωδικούς taxis
- Ενεργοποιείς τον ψηφιακό σου λογαριασμό και καταργείς τον έντυπο, μειώνοντας το περιβαλλοντικό σου αποτύπωμα
- Λαμβάνεις email ή sms χωρίς χρέωση για την έκδοση του λογαριασμού σου
- Ανακαλύπτεις νέες ηλεκτρονικές υπηρεσίες, δυνατότητες και οφέλη που διευκολύνουν σημαντικά την καθημερινότητά σου

Με την ενεργοποίηση του eBILL, κάνουμε μαζί τον πλανήτη μας πιο πράσινο!
Γιατί, για κάθε 5 λογαριασμούς που μετατρέπονται σε ψηφιακούς,
εμείς φυτεύουμε ένα δέντρο, σε συνεργασία με τη we4all.

*Αν συναντήσεις δυσκολία, το 1022 είναι εδώ για να σε κατευθύνει
να ολοκληρώσεις με επιτυχία τη διαδικασία!



eydap.gr



we4all

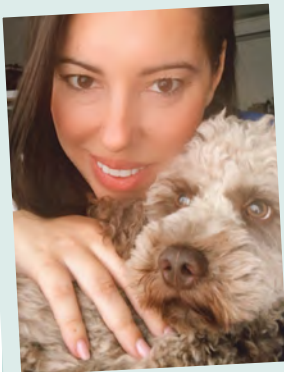
 **ΕΥΔΑΠ**

SAY *yes* to the **press**



**ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ
ΜΕ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ
LEADERS
TO 2022;**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Οι περισσότεροι άνθρωποι ξοδεύουμε πολύ χρόνο ανησυχώντας. Ανησυχούμε για τα χρήματα, την υγεία, τη σχέση, τη δουλειά. Ανησυχούμε για σημαντικά και ασήμαντα πράγματα, για το τι μπορούμε και τι δεν μπορούμε να αλλάξουμε και εν συντομία μάλλον ανησυχούμε για τα πάντα.

Όπως έχουμε ξαναπεί η έντονη και “μόνιμη” ανησυχία είναι πραγματικά απλώς χάσιμο χρόνου και ενέργειας.

Η τεχνική Four Elements

Ένας τρόπος για να κρατήσουμε το μυαλό μας “γειωμένο” στο σήμερα, στο τώρα, είναι χρησιμοποιώντας την τεχνική γείωσης τεσσάρων στοιχείων που αφορά τη σύνδεση του μυαλού και του σώματός μας με τη γη, το νερό, τον αέρα και τη φωτιά, κάνοντας τα εξής:

- **Γη:** Παρατηρούμε τα πόδια μας που πατάνε στο έδαφος ενισχύοντας στην πραγματικότητα την ασφάλεια που μας παρέχει την παρούσα στιγμή.
- **Νερό:** Πίνουμε λίγο νερό. Αυτό ενεργοποιεί την απόκριση χαλάρωσης μέσω του πεπτικού μας συστήματος.
- **Αέρας:** Χρησιμοποιούμε την αναπνοή μας για να κεντράρουμε. Φανταζόμαστε ότι γεμίζουμε αργά ένα μπαλόνι στην κοιλιά μας καθώς εισπνέουμε και ξεφουσκώνουμε το μπαλόνι ακόμα πιο αργά καθώς εκπνέουμε.
- **Φωτιά:** Φανταζόμαστε ένα μέρος που νιώθουμε ζεστό, ασφαλές και ήρεμο. Οραματιζόμαστε τον χώρο και αφηνόμαστε στην αίσθηση της ζεστασιάς γύρω μας.

Αν μετά από όλα αυτά συνεχίζεις να νιώθεις ανήσυχος σου έχω και Plan B, την τεχνική των 5 αισθήσεων, μετρώντας αντίστροφα από το πέντε. Σκέψου πέντε πράγματα που βλέπεις, τέσσερα πράγματα που νιώθεις, τρία πράγματα που ακούς, δύο πράγματα που μυρίζεις και ένα πράγμα που γεύεσαι.

Tip of the Day: Όσο και να ανησυχούμε κάποια πράγματα δεν μπορούμε να τα επηρεάσουμε. Ας επικεντρωθούμε σε πτυχές της ζωής που μπορούμε να αλλάξουμε, για παράδειγμα αν ανησυχούμε για την υγεία μας, να κάνουμε τακτικό checkup. Εάν ανησυχούμε για τα οικονομικά, ας προσπαθήσουμε να εξοικονομήσουμε χρήματα για τη συνταξιοδότηση ή να επενδύσουμε χρόνο στην εκμάθηση νέων δεξιοτήτων. Εάν ανησυχούμε για τις σχέσεις μας, ας φροντίσουμε να περνάμε περισσότερο χρόνο με τους αγαπημένους μας. Φυσικά μπορεί να αρρωστήσουμε ούτως ή άλλως, να χάσουμε τα χρήματά μας ή ένα άτομο που αγαπάμε, “τα πράγματα μπορεί να χαλάσουν, ακόμα κι αν τα φροντίζουμε”. Μερικές φορές χρειάζεται απλώς να το αποδεχτούμε.

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Τι συμβαίνει με τις γυναίκες leaders το 2022;

**Όλο και περισσότερες γυναίκες
ανέρχονται σε ηγετικές θέσεις.
Τι γίνεται όμως με την
εμπιστοσύνη προς αυτές;
Μία νέα έρευνα
μας... μπερδεύει!**



Η εμπιστοσύνη στις γυναίκες ηγέτες μειώνεται, παρόλο που ο αριθμός τους σε υψηλόβαθμες θέσεις αυξάνεται. Γιατί συμβαίνει αυτό;

Τον Νοέμβριο, νέα δεδομένα από το The Reykjavik Index for Leadership, μια ετήσια έρευνα που συγκρίνει τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζονται οι άνδρες και οι γυναίκες όσον αφορά στην καταλληλότητά τους για θέσεις εξουσίας, έδειξε ότι η εμπιστοσύνη στις γυναίκες ηγέτες μειώθηκε τον περασμένο χρόνο.

Σε όλες τις χώρες της G7, που περιλαμβάνουν τον Καναδά, τη Γαλλία, τη Γερμανία, την Ιταλία, την Ιαπωνία, το Ηνωμένο Βασίλειο και τις ΗΠΑ, λιγότεροι από τους μισούς ερωτηθέντες (47%) δήλωσαν ότι αισθάνονται «πολύ άνετα» με μια γυναίκα ως διευθύνουσα σύμβουλο μιας μεγάλης εταιρίας στη χώρα τους, από 54% έναν χρόνο νωρίτερα. Οι άνδρες ήταν πολύ πιο πιθανό από τις γυναίκες να επικρίνουν μια γυναίκα ηγέτη και 1 στους 10 ερωτηθέντες είπε ότι δεν θα αισθανόταν άνετα με μια γυναίκα CEO... Οι απαντήσεις σε ερωτήσεις σχετικά με γυναίκες πολιτικούς ηγέτες ακολούθησαν παρόμοιο μοτίβο: μόλις το 45% των ερωτηθέντων δήλωσαν ότι αισθάνονται «πολύ άνετα» με μια γυναίκα επικεφαλής της κυβέρνησής τους, από 52% το 2021.

Μα... γιατί;

Οι εξηγήσεις για τη μείωση της εμπιστοσύνης στις γυναίκες CEO ποικίλουν. Ορισμένοι ειδικοί υποστηρίζουν ότι ο θεσμικός μισογυνισμός και η προκατάληψη των φύλων έχουν οξυνθεί τόσο από το πρόσφατο πολιτικό τοπίο όσο και από την πανδημία. Σε ορισμένες χώρες, πολλοί ειδικοί πιστεύουν ότι είναι πιθανό επίσης να υπάρχουν πολιτικοί λόγοι για την αλλαγή της στάσης απέναντι στις γυναίκες ηγέτες.

Επιπρόσθετα, η κυριαρχία του διαδικτυακού περιεχομένου που ενθαρρύνει τη βία κατά των γυναικών έχει οδηγήσει άμεσα σε μια κουλτούρα σεξισμού στην καθημερινή ζωή, έγραψε η Λόρα Μπέιτς, Βρετανίδα συγγραφέας, ακτιβίστρια και ερευνήτρια, στο βιβλίο της Άντρες που μισούν τις γυναίκες για το 2020... Τέλος, μια άλλη θεωρία για την πτώση της εμπιστοσύνης στις γυναίκες που βρίσκονται πολύ ψηλά στην ηγεσία είναι ότι η αρνητική προδιάθεση απέναντί τους έχει ενταθεί απλώς και μόνο επειδή περισσότερες γυναίκες έχουν μετακινηθεί σε θέσεις εξουσίας, γεγονός που έχει ανατρέψει το παραδοσιακό status quo...

Σήμερα πρωταγωνιστεί το γράμμα Δ.

**Ας φτιάξουμε αλμυρές και γλυκές μπουκίτσες με δαμάσκηνα!
Οι λάτρεις του finger food πρέπει οπωσδήποτε να το δοκιμάσουν!**

Μπορείτε να παραγγείλετε όλα τα προϊόντα που θα χρειαστούμε γρήγορα, εύκολα και οικονομικά από το eshop.masoutis.gr

Ξεκινάμε από το αλμυρό...

Δαμάσκηνα μπουκίτσες με μπέικον και τυρί κρέμα

Θα χρειαστούμε:

- 20 MrGrand Δαμάσκηνα Απύρηντα
- 150 MrGrand Φρέσκο Κρεμώδες Light 4% Λιπαρά
- MrGrand Μπέικον Ρολλό Σε Φέτες Χωρίς Γλουτένη (20 φέτες)

Πώς γίνεται:

Χρησιμοποιώντας ένα κουταλάκι βάζουμε λίγο τυρί μέσα στα δαμάσκηνα και τα τυλίγουμε με το μπέικον. Στη συνέχεια τα στηρίζουμε με οδοντογλυφίδα για να μην ανοίξουν και τα τοποθετούμε σε ταψάκι. Τα ψήνουμε στο γκριλ και όταν ροδίσουν και από τις δύο πλευρές είναι έτοιμα!



...Η ώρα του γλυκού!

Δαμάσκηνα με επικάλυψη σοκολάτας και ξηρούς καρπούς

Θα χρειαστούμε:

- 500 γρ. MrGrand Δαμάσκηνα Απύρηντα
- 50 γρ. μπράντι (προαιρετικά)
- 200 γρ. MrGrand Κουβερτούρα Λευκή ή Μαδαγασκάρης
- 100 γρ MrGrand Καρυδοψίχα
- 25 ml MrGrand Ηλιέλαιο

Πώς γίνεται:

Βάζουμε τα δαμάσκηνα σε μπολ μαζί με το μπράντι. Τα αφήνουμε τουλάχιστον 3 ώρες και μετά πρέπει να στραγγίσουν καλά. Στη συνέχεια γεμίζουμε κάθε δαμάσκηνο με καρύδι.

Μετά λιώνουμε τη σοκολάτα σε μπεν μαρί προσθέτοντας το ηλιέλαιο. Βουτάμε τα δαμάσκηνα στη ζεστή σοκολάτα χρησιμοποιώντας μία οδοντογλυφίδα και τα βάζουμε να κρυσώσουν σε αντικολλητικό χαρτί. Έτοιμα!

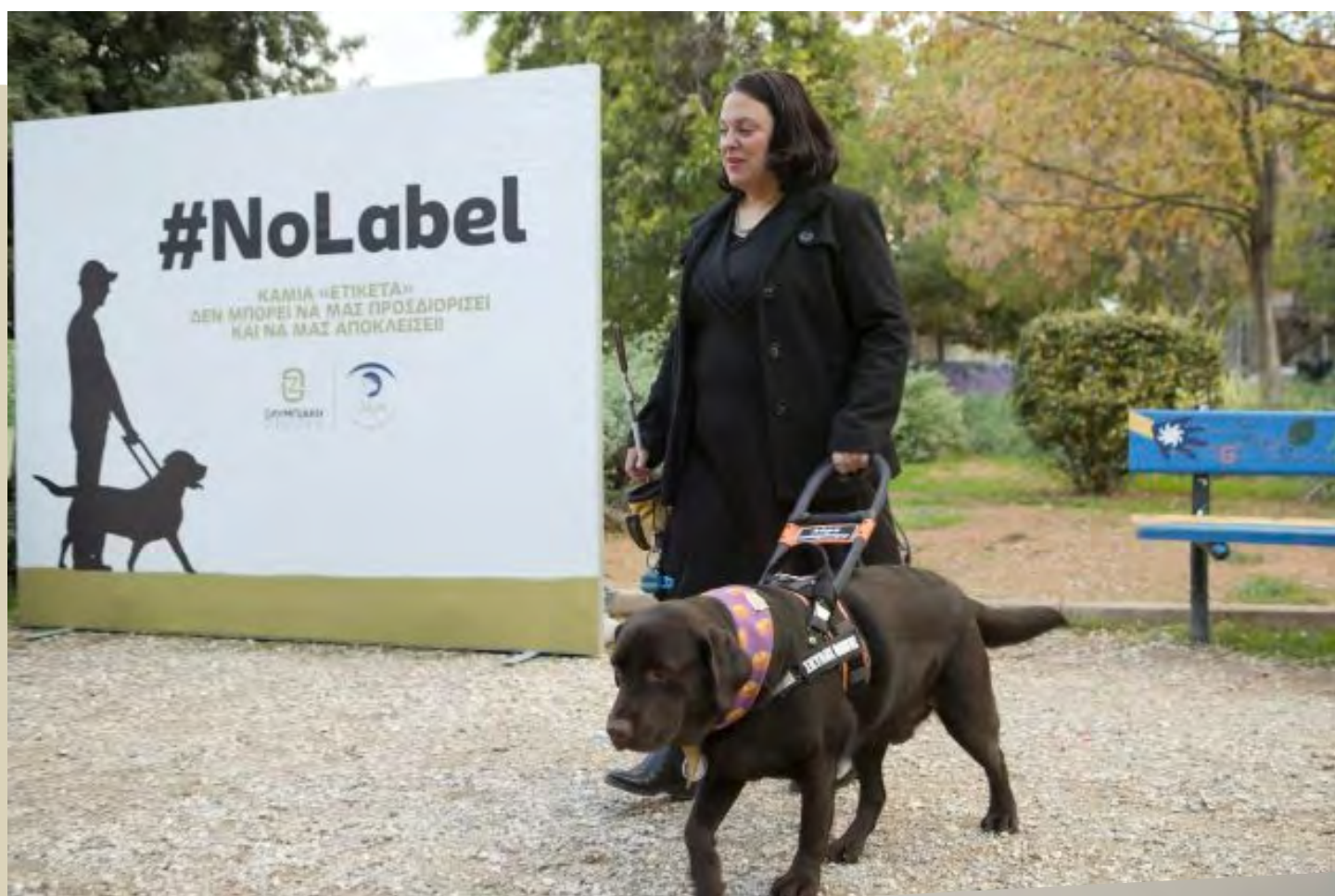
TIP

Μπορούμε να διακοσμήσουμε τις μπουκίτσες μας με κομμάτια από αμύγδαλο.



Δράση ευαισθητοποίησης των εργαζομένων, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία, μαζί με την ΑΜΚΕ «Λάρα», στο πάρκο ΦΙΞ

Στο πλαίσιο της στρατηγικής της για ενεργή προώθηση της Διαφορετικότητας, Ισότητας και Συμπερίληψης (DE&I), εστιάζοντας, μεταξύ άλλων, στα άτομα με αναπηρία, η Ολυμπιακή Ζυθοποιία πραγματοποίησε την Παρασκευή 2 Δεκεμβρίου σε συνεργασία με τη Σχολή Σκύλων-Οδηγών Τυφλών «Λάρα» εκδήλωση για τους εργαζομένους της στην περιοχή της Αττικής.



Το μήνυμα της εταιρείας απλό και ξεκάθαρο:
“#NoLabel. Καμία «ετικέτα» δεν μπορεί να μας προσδιορίσει και να μας αποκλείσει!”.

Μια διαδραστική εμπειρία που άνοιξε τον δρόμο για νέες δράσεις

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία, η συγκεκριμένη πρωτοβουλία αποτέλεσε μία ενδιαφέρουσα διαδραστική εμπειρία για όλους τους συμμετέχοντες και συγχρόνως την πρώτη σχετική δράση, στο πλαίσιο της ενεργούς στήριξης της εν λόγω αστικής μη κερδοσκοπικής εταιρείας.



«Λάρα», πρώτη Σχολή σκύλων-οδηγών που ιδρύθηκε στην Ελλάδα

Στη δράση αρχικά παρουσιάστηκε η ιστορία, καθώς και η σημασία του έργου της «Λάρα», που αποτελεί την πρώτη Σχολή σκύλων-οδηγών που ιδρύθηκε στην Ελλάδα, ενώ στη συνέχεια οι εργαζόμενοι που παρευρέθηκαν είχαν την ευκαιρία να μάθουν από κοντά το πώς γίνεται, καθώς και τι περιλαμβάνει η εκπαίδευση των σκύλων-οδηγών, όπως επίσης, και να λάβουν μέρος σε ένα βιωματικό σεμινάριο με τεχνικές συνοδείας σε άνθρωπο με προβλήματα όρασης, με και χωρίς σκύλο-οδηγό.

Πάρκο ΦΙΞ, στα Πατήσια: Σημείο συνάντησης... με τη φύση, μέσα στην πόλη

Η πρωτοβουλία πραγματοποιήθηκε στο πάρκο ΦΙΞ, στα Πατήσια, το οποίο είχε αναπλάσει, με τη στήριξη του Δήμου Αθηναίων και του Athens Partnership, η Ολυμπιακή Ζυθοποιία και η FIX Hellas, και αποτελεί πλέον έναν πνεύμονα πρασίνου και χώρο συνάντησης για τους κατοίκους της περιοχής, και όχι μόνο.

Η Τζελίνα Σούχλα, Communication Manager της Ολυμπιακής Ζυθοποιίας, δήλωσε σχετικά:

«Ως Ολυμπιακή Ζυθοποιία είμαστε πραγματικά υπερήφανοι και χαρούμενοι για τη συνεργασία μας με τη Σχολή Σκύλων-Οδηγών «Λάρα», μέσα από την οποία προάγουμε ενεργά τη Διαφορετικότητα, Ισότητα & Συμπερίληψη, στο κομμάτι που αφορά τα άτομα με αναπηρία. Το σημαντικότερο είναι, ότι η συνέργεια αυτή μας δίνει παράλληλα την ευκαιρία να μάθουμε, να κατανοήσουμε και να ευαισθητοποιηθούμε, συμβάλλοντας ενεργά στο σημαντικό έργο του οργανισμού».

Η Ιωάννα-Μαρία Γκέρτσου, Πρόεδρος της Σχολής Σκύλων-Οδηγών Τυφλών «Λάρα» και ψυχολόγος στο νοσοκομείο Παιδών «Η Αγία Σοφία», ανέφερε: «Η συνεργασία της Σχολής Σκύλων Οδηγών «Λάρα» και της Ολυμπιακής Ζυθοποιίας, έχει σκοπό να αναδείξει την συμπερίληψη και την ισότητα στην εργασία, μέσα από τον θεσμό των σκύλων-οδηγών. Οι σκύλοι-οδηγοί προσφέρουν αυτονομία στους τυφλούς, ώστε να μπορούν να διεκδικούν ισότιμα ένα καλύτερο αύριο! Εύχομαι κι άλλες εταιρείες να υιοθετήσουν ανάλογες πρωτοβουλίες!»



ΕΥΔΑΠ - Διαχείριση υγρών και στερεών αποβλήτων (κυκλική οικονομία)

Η ΕΥΔΑΠ μέσα από τη συνεχή αναβάθμιση των εγκαταστάσεών της, στοχεύει στην σταδιακή μείωση των παραγόμενων αποβλήτων με επαναχρησιμοποίηση των παραπροϊόντων από τις παραγωγικές διαδικασίες, με ανάκτηση και παραγωγή ενέργειας από τα απόβλητα των παραγωγικών διαδικασιών και με σταθερή μείωση των εκπομπών των αερίων του θερμοκηπίου.



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΚΕΛ ΨΥΤΤΑΛΕΙΑ

Στο πλαίσιο της υπεύθυνης διαχείρισης των υγρών και στερεών αποβλήτων και της εφαρμογής πρακτικών κυκλικής οικονομίας, η Εταιρεία συμβάλλει στην επίτευξη των Στόχων Βιώσιμης Ανάπτυξης, όπως αυτοί έχουν οριστεί από τον Οργανισμό Ηνωμένων Εθνών. Επιπροσθέτως, η ΕΥΔΑΠ, στην προσπάθειά της να συνεισφέρει στην υπεύθυνη διαχείριση των ανακυκλώσιμων υλικών με σκοπό την ενεργή συμβολή της στην παγκόσμια προσπάθεια για την αξιοποίηση των πρώτων υλών και την επαναφορά τους στον οικονομικό κύκλο, προωθεί τη συλλογή και ανακύκλωση χαρτιού και μπαταριών.

Επεξεργασία ιλύος στις ΜΕΝ

Στις ΜΕΝ Αχαρνών και Γαλατσίου σήμερα, η ιλύς που δημιουργείται από την καθίζηση και την πλύση των φίλτρων, μεταφέρεται σε υφιστάμενες δεξαμενές και στη συνέχεια μέρος αυτού αποτελεί μέρος του ανακτώμενου νερού και οδηγείται στην είσοδο των ΜΕΝ για εκ νέου

επεξεργασία, ενώ το υπόλοιπο οδηγείται μέσω του αποχετευτικού συστήματος της ΕΥΔΑΠ, στο Κέντρο Επεξεργασίας Λυμάτων της Ψυττάλειας.

Η ΕΥΔΑΠ επενδύει στην αναβάθμιση των ΜΕΝ, με την κατασκευή των απαραίτητων έργων για την επεξεργασία και τη διαχείριση της ιλύος που παράγεται κατά τη διαδικασία διύλισης του νερού.

Έτσι, τα τρία τελευταία χρόνια, ολοκληρώθηκαν και τέθηκαν σε λειτουργία έργα μέσω των οποίων η παραγόμενη από τη διύλιση του νερού ιλύς τυγχάνει περαιτέρω επεξεργασίας, διαχωρίζεται το στερεό απόβλητο από το νερό και στη συνέχεια το νερό εισέρχεται στην είσοδο των ΜΕΝ για εκ νέου επεξεργασία. Η παραγόμενη στερεά πλέον ιλύς, συλλέγεται και μεταφέρεται σε αδειοδοτημένους χώρους. Στη ΜΕΝ Γαλατσίου, το έργο κατασκευής αναμένεται να ολοκληρωθεί εντός του Γ' τριμήνου του 2022, με αναμενόμενο χρόνο ολοκλήρωσης το Δ' τρίμηνο του 2023.

Η ιλύς που παράγεται μετά την επεξεργασία του



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΚΕΛ ΘΡΙΑΣΙΟ

αδιύλιστου νερού, τυγχάνει επεξεργασίας σε δεξαμενές κροκιδοκαθίζησης και καταλήγει ως τελευταίο στάδιο στην μονάδα αφυδάτωσης. Οι ποσότητες της παραγομένης επεξεργασμένης ιλύος από τις ΜΕΝ, καταγράφονται σε ετήσια βάση στην διαδικτυακή ηλεκτρονική πλατφόρμα συλλογής και επεξεργασίας των στοιχείων παραγωγής και διαχείρισης αποβλήτων και συλλέγεται από αδειοδοτημένες επιχειρήσεις για περαιτέρω αξιοποίηση, ως βελτιωτικό του εδάφους, για διάφορες καλλιέργειες σε περιπτώσεις δενδροφυτεύσεων, για την τσιμεντοβιομηχανία και την κεραμοποιία.

Κυκλική οικονομία στη διαχείριση λυμάτων

Κατά την επεξεργασία των λυμάτων παράγονται στερεά απόβλητα τα οποία αποτελούνται κατά βάση από τα παραπροϊόντα της προ-επεξεργασίας των λυμάτων και από ιλύ. Πρόκειται για μη επικίνδυνα απόβλητα, η υπεύθυνη διάθεση και διαχείριση των οποίων αποτελεί προτεραιότητα για τα ενδιαφερόμενα μέρη της ΕΥΔΑΠ. Τα στερεά απόβλητα οδηγούνται προς υγειονομική ταφή. Το βιοαέριο που παράγεται στο στάδιο της χώνευσης της επεξεργασίας της λάσπης στα ΚΕΛ Ψυττάλειας και Μεταμόρφωσης αξιοποιείται για την παραγωγή ενέργειας. Το 100% της ποσότητας βιοαερίου που παράγεται στο ΚΕΛ Ψυττάλειας χρησιμοποιείται για τις ανάγκες της εγκατάστασης. Το 70% της ποσότητας βιοαερίου που παράγεται στο ΚΕΛ Μεταμόρφωσης (ΚΕΛΜ) χρησιμοποιείται για τις

ανάγκες της εγκατάστασης. Το 100% της ποσότητας του παραγόμενου ξηραμένου προϊόντος, αξιοποιείται θερμικά από την τσιμεντοβιομηχανία, ως εναλλακτικό καύσιμο, εφαρμόζοντας μια τεχνολογικά σύγχρονη, περιβαλλοντικά αποδεκτή και βιώσιμη λύση διαχείρισης.

Ανακτημένο Νερό

Επαναχρησιμοποίηση του παραγόμενου νερού από την επεξεργασία της ιλύος στις ΜΕΝ

Με την κατασκευή των έργων για την επεξεργασία της ιλύος στις ΜΕΝ, θα επιτυγχάνεται η επαναχρησιμοποίηση του νερού που θα προκύπτει από την φυγοκέντρωση της προκύπτουσας από τη διύλιστική διαδικασία του νερού ιλύος. Το νερό αυτό θα προστεθεί στην ήδη υλοποιούμενη επαναχρησιμοποίηση του συνόλου των ποσοτήτων νερού που καταναλώνονται για τις πλύσεις των φίλτρων των διυλιστηρίων, με την επανεισαγωγή του στο υδραγωγείο μεταφοράς ακατέργαστου νερού για διύλιση.

Επαναχρησιμοποίηση ανακτημένου νερού από την επεξεργασία λυμάτων στα ΚΕΛ

Μέρος από την επεξεργασμένη εκροή του Κέντρου Επεξεργασίας Λυμάτων Ψυττάλειας και του Κέντρου Επεξεργασίας Λυμάτων Μεταμόρφωσης, χρησιμοποιείται για άρδευση του πρασίνου και άλλες ανάγκες των εγκαταστάσεων σε νερό (πλύση, βιομηχανικό νερό).



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΜΕΝ ΑΧΑΡΝΩΝ

Πρόκειται για νερό που χρησιμοποιείται μέσα στις εγκαταστάσεις της ΕΥΔΑΠ και δε διατίθεται ακόμη σε τρίτους.

Επαναχρησιμοποίηση ανακτημένου νερού στα νέα έργα αποχέτευσης ανατολικής Αττικής

Στόχος της ΕΥΔΑΠ με την κατασκευή των συγκεκριμένων έργων είναι η ολοκληρωμένη διαχείριση των λυμάτων της περιοχής, με επίκεντρο τη δυνατότητα επαναχρησιμοποίησης των επεξεργασμένων εκροών για την άρδευση καλλιεργειών και περιαστικού πρασίνου. Το 2020 επετεύχθη σημαντική πρόοδος στην εξέλιξη των έργων αποχέτευσης ακαθάρτων στην Ανατολική Αττική.

Επαναχρησιμοποίηση με απευθείας άντληση από το δίκτυο (sewer mining)

Στο πλαίσιο της εφαρμογής των αρχών της κυκλικής οικονομίας, η ΕΥΔΑΠ υλοποιεί ερευνητικά προγράμματα που στοχεύουν στην αποκεντρωμένη επαναχρησιμοποίηση με την αξιοποίηση υγρών λυμάτων κατευθείαν από το δίκτυο αποχέτευσης, μέσω της τεχνικής εξόρυξης αποχέτευσης (sewer mining). Ουσιαστικά, η τεχνολογία sewer mining αποτελεί μια κινητή μονάδα επεξεργασίας λυμάτων που εξάγει λύματα απευθείας από το δίκτυο αποχέτευσης, τα επεξεργάζεται άμεσα και στη συνέχεια παρέχοντας ανακυκλωμένο νερό έτοιμο προς χρήση στο σημείο ζήτησης.

Στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού ερευνητικού προγράμματος NEXT-GEN, η ΕΥΔΑΠ, πρωτοπορώντας στην ελλαδικό χώρο, είναι υπεύθυνη για την Μονάδα Παραγωγής Νερού

Επαναχρησιμοποίησης που λειτουργεί στο Φυτόριο του Δήμου Αθηναίων, παράγοντας 25 κ.μ. ανακυκλωμένου νερού ημερησίως, ενώ, μετά την επιτυχημένη ολοκλήρωση του έργου DESSIN, μια δεύτερη Μονάδα λειτουργεί στις εγκαταστάσεις της Εταιρείας στη Μεταμόρφωση χρησιμοποιώντας το ανακυκλωμένο νερό για άρδευση του περιβάλλοντα χώρου.

Τα κοινωνικά και περιβαλλοντικά οφέλη της τεχνολογίας Sewer Mining είναι αξιοσημείωτα:

- Μείωση στις ποσότητες των επεξεργασμένων απορροών που διατίθενται στους υδάτινους αποδέκτες
- Μείωση της ζήτησης νερού από τους επιφανειακούς και υπόγειους υδροφορείς και κατά συνέπεια διατήρηση των αποθεμάτων τους
- Δυνατότητα εμπλουτισμού των υπογείων υδροφορέων
- Μείωση του κόστους μεταφοράς των λυμάτων
- Δυνατότητα δημιουργίας και συντήρησης περιοχών αστικού πράσινου σημαντικών πόλων για την ποιότητα ζωής στην πόλη, και κατά συνέπεια βελτίωση του αισθητικού τοπίου της εκάστοτε περιοχής, χωρίς κατανάλωση πόσιμου νερού για την άρδυσή τους
- Δυνατότητα παροχής ανακτημένου νερού για χρήσεις άρδευσης σε περιοχές που αντιμετωπίζουν προβλήματα λειψυδρίας (νησιά)

**Η ΜΕΝ Ασπροπύργου της ΕΥΔΑΠ
από ψηλά**



ΕΨΑ: Χρυσό Βραβείο για τα αναψυκτικά zer0 στα Healthy Food Awards 2023

Χρυσό βραβείο απέσπασε η ΕΨΑ, για τη σειρά αναψυκτικών χωρίς ζάχαρη zer0, στα Healthy Food Awards 2023 που διοργανώθηκαν από την BOUSSIAS. Η κορυφαία αυτή διάκριση στην κατηγορία “Free From or Low” Beverage Product, αποτελεί ακόμα μία σημαντική αναγνώριση για την εταιρεία, που επιβεβαιώνει την υψηλή ποιότητα των προϊόντων που παράγει με συνέπεια, για ένα ισορροπημένο μοντέλο διατροφής.

Η ΕΨΑ, κοντά έναν αιώνα τώρα, παραμένει πιστή στις αξίες της για τη δημιουργία αυθεντικών προϊόντων με μοναδικές γεύσεις και έχει χαρακτήρα που αγκαλιάζει και εκφράζει γνήσια τις συνήθειες, την κουλτούρα και το ταμπεραμέντο μας.

Το βραβείο παρέλαβε η κα Σταυρούλα Μαρκοπούλου, Brand Manager της ΕΨΑ, όπου δήλωσε μεταξύ άλλων: «Η ΕΨΑ που σε λίγο καιρό θα μετρά έναν αιώνα λειτουργίας και καινοτομίας βρίσκεται δίπλα στον καταναλωτή με προτεραιότητα στην παραγωγή ποιοτικών προϊόντων και δεσμεύεται για ακόμα μεγαλύτερη δροσιά με την ίδια υπευθυνότητα και μεράκι».

Η βραδιά έκρυβε ακόμα μία έκπληξη, την τιμητική βράβευση της Πρωτοβουλίας ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ, της οποίας η ΕΨΑ είναι ιδρυτικό μέλος, για την «Πρωτοβουλία στην Προώθηση των Τοπικών Προϊόντων».

Η ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ έλαβε τιμητικό βραβείο στα Healthy & Bio Food Awards 2023



Η πρωτοβουλία ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ, εκπροσωπούμενη από τον Πρόεδρο του ΔΣ της Κοινότητας, Άγι Πιστιόλα, έλαβε τιμητική διάκριση στην τελετή των Healthy & Bio Food Awards 2023 που πραγματοποιήθηκε την 1η Δεκεμβρίου.

Η Διοργάνωση και η κριτική Επιτροπή, που στοχεύει στην ανάδειξη και επιβράβευση υψηλής ποιότητας προϊόντων, πρωτοποριακών υπηρεσιών, καθώς και καινοτόμων επιχειρήσεων που δραστηριοποιούνται στον κλάδο των υγιεινών, βιολογικών και vegan προϊόντων, αποφάσισε να απονεμίσει τιμητικό βραβείο στην ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ υπογραμμίζοντας τη συνεισφορά της Πρωτοβουλίας στην ελληνική αγορά. Ο Πρόεδρος του ΔΣ της Πρωτοβουλίας κατά τη διάρκεια της βράβευσης, σχολίασε: «Οι εταιρίες-Μέλη επενδύουν στην παραγωγή προϊόντων που σχετίζονται με το well being του καταναλωτή, είτε αυτό είναι προϊόν ολικής άλεσης, είτε αναψυκτικό χωρίς ζάχαρη, είτε ημερολόγιο από ανακυκλωμένο χαρτί καλλιέργειας δέντρων πιστοποιημένης ξυλείας, είτε σκοινιά ναυτιλίας υψηλής αντοχής. Όλα τα Μέλη που παράγουν καινοτόμα προϊόντα, υψηλής ποιότητας, τα οποία δημιουργούνται από εξειδικευμένο ανθρώπινο δυναμικό και φέρουν το Σήμα ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ, είναι εθνικός μας πλούτος και συνεισφέρουν στη συνολική βελτίωση του βιοτικού επιπέδου του καταναλωτή».

Η βράβευση αυτή έρχεται να επισφραγίσει την αναγνώριση της σημαντικής προσπάθειας της Κοινότητας στη συνεισφορά στην ελληνική οικονομία και κοινωνία μέσω της ένωσης δυνάμεων των ελληνικών επιχειρήσεων με κοινό όραμα και στρατηγική εντός κι εκτός της χώρας.

Αξίζει να τονίσουμε, ότι στη διοργάνωση ξεχώρισαν με τις πολλαπλές βραβεύσεις τους οι εταιρίες-Μέλη της ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ: ΕΨΑ, Λουξ, Χητος ABEE - Ζαγόρι, ΗΛΙΟΣ, ΒΙΟΛΑΝΤΑ, Coffee Island.



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

Πρόληψη στα Αυτοάνοσα Ρευματικά

Τα Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα (APN) αποτελούν μια ευρεία ομάδα νοσημάτων, στις οποίες οι έμφυτες και προσαρμοστικές ανοσολογικές αποκρίσεις οδηγούν σε αυτοάνοση βλάβη των ιστών.



Συνολικά, τα APN επηρεάζουν περίπου το 5% του πληθυσμού και έχουν ως αποτέλεσμα σημαντική νοσηρότητα, αυξημένη θνησιμότητα και υψηλό οικονομικό κόστος.

Όλο και περισσότερα στοιχεία υποδηλώνουν ότι πολλά APN, ιδιαίτερα η ρευματοειδής αρθρίτιδα (RA) και ο Συστηματικός Ερυθηματώδης Λύκος (SLE) - έχουν μια «προκλινική» περίοδο.

Κατά τη διάρκεια αυτού του προκλινικού σταδίου της νόσου, γενετικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες κινδύνου αλληλεπιδρούν, πιθανώς διαδοχικά, για την έναρξη και τη διάδοση της ανάπτυξης αυτοανοσίας, καταλήγοντας τελικά σε ανιχνεύσιμη φλεγμονή ιστού και βλάβη.

Σαν «προκλινική» ορίζεται μια περίοδος ανιχνεύσιμης αυτοανοσίας και/ή φλεγμονής που προηγείται της εμφάνισης κλινικά εμφανούς φλεγμονής και τραυματισμού ιστού.

Κεντρική θέση στο θέμα του καθορισμού μιας προκλινικής περιόδου της νόσου είναι η διάκριση των χαρακτηριστικών που υποδηλώνουν αυτοανοσία. Η παρουσία ενός υψηλά ειδικού για τη νόσο αυτοαντισώματος μπορεί να γίνει γενικά αποδεκτή ως παράδειγμα ενός μέτρου αυτοανοσίας που θα μπορούσε να ορίσει μια προκλινική κατάσταση ασθένειας.

Για παράδειγμα, τα αντισώματα κατά των κιτρολινωμένων πεπτιδίων (ACPAs) είναι εξαιρετικά ειδικά (>90% στις περισσότερες μελέτες) για εγκατεστημένη RA, καθώς και εξαιρετικά προγνωστικά (θετικές προγνωστικές τιμές [PPV] >90% στις περισσότερες μελέτες) μελλοντικής ανάπτυξης της RA.

Επιπλέον, βιοδείκτες που σχετίζονται με τη νόσο, ιδιαίτερα τα αυτοαντισώματα, αναπτύσσονται και εξελίσσονται, αρχικά απουσία κλινικών σημείων και συμπτωμάτων τραυματισμού ιστού.

Αυτά τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι η συνδυασμένη

ανάλυση τέτοιων βιοδεικτών και άλλων παραγόντων κινδύνου σε ασυμπτωματικά (ή ελάχιστα συμπτωματικά) άτομα θα μπορούσε να εντοπίσει άτομα υψηλού κινδύνου για μελλοντική ρευματική νόσο, η οποία θα μπορούσε τελικά να επιτρέψει την έγκαιρη θεραπευτική παρέμβαση για την πρόληψη της εξέλιξης της νόσου σε μια κλινικά σημαντική κατάσταση.

Ο ορισμός του «κλινικά εμφανούς» βασίζεται σε κλινικές παραμέτρους που μπορούν ξεκάθαρα να αναγνωριστούν και να αποδοθούν σε μια APN., όπως σημεία και συμπτώματα αρθρίτιδας στην περίπτωση της RA, και προσβολή των νεφρών, του δέρματος, του νευρικού συστήματος και αιματολογικού συστήματος στον ΣΕΛ.

Η Ρευματοειδής αρθρίτιδα και ο Συστηματικός Ερυθηματώδης Λύκος θα μπορούσαν να χρησιμεύσουν ως μοντέλα για την κατανόηση των μηχανισμών ανάπτυξης της νόσου και, τελικά, την πρόληψη άλλων APN, που συνολικά επηρεάζουν ένα σημαντικό μέρος του πληθυσμού.

Συμπερασματικά

Η κατανόηση των προκλινικών φάσεων των A.P.N. μπορεί να επιτρέψει την ακριβή ταυτοποίηση των ατόμων - που βρίσκονται σε κίνδυνο και την ανάπτυξη προληπτικών παρεμβάσεων- που θα μπορούσαν να τροποποιήσουν παράγοντες κινδύνου ή να στοχεύσουν τις οδούς του ανοσοποιητικού συστήματος, που ευθύνονται για το τελική ιστική βλάβη.

Ο εντοπισμός τόσο της συνολικής πιθανότητας μελλοντικής ανάπτυξης μιας APN όσο και του χρόνου έναρξης της κλινικά εμφανούς νόσου - θα είναι σημαντικός για την «εξατομικευμένη» ιατρική και το σχεδιασμό δοκιμών πρόληψης.

Sweet Jewellery: Κοσμήματα... με φαντασία και αγάπη!



**Η Γλυκερία Λαδοπούλου δημιουργεί
ξεχωριστά κοσμήματα που, όπως
η ίδια λέει, αποτελούν κομμάτι
του εαυτού της...**



Πότε αποφασίσατε να ασχοληθείτε με τη δημιουργία κοσμημάτων;

Η ιδέα δημιουργίας κοσμημάτων ξεκίνησε από τα παιδικά μου χρόνια όπου τον ελεύθερό μου χρόνο δημιουργούσα κοσμήματα και τα έκανα δώρο στους φίλους μου και στους γονείς μου.

Δυστυχώς δεν συνέχισα να ασχολούμαι επαγγελματικά με αυτό, γιατί με κέρδισε ο χώρος των πωλήσεων.

Όταν μετά από πολλά χρόνια αποφάσισα να εγκαταλείψω τον συγκεκριμένο χώρο ξαναμπήκε στη ζωή μου η μαγική αίσθηση της δημιουργίας κοσμημάτων.

Από πού εμπνέεστε για να σχεδιάσετε ένα κόσμημα; Σας αρέσουν οι συμβολισμοί;

Η ίδια η ζωή, τα χρώματα και η καθημερινότητά μας είναι από μόνα τους έμπνευση για να μπορείς να δημιουργείς κοσμήματα με αγάπη και αυθορμητισμό.

Κάθε κόσμημα είναι μοναδικό, συμβολίζει την αγάπη μου για την συγκεκριμένη τέχνη η οποία με κάνει να δημιουργώ ξεχωριστά κοσμήματα.

Ποια υλικά χρησιμοποιείτε συνήθως;

Βασικά υλικά της εταιρείας μας, που χρησιμοποιούμε για τα κοσμήματά μας, είναι το ανοξείδωτο ατσάλι, τα κεραμικά στοιχεία καθώς και οι χρωματιστές κρυστάλλινες πέτρες.





Υπάρχει κάποια αγαπημένη δημιουργία σας που δεν μπορείτε να αποχωριστείτε;

Όλες μου τις δημιουργίες τις θεωρώ ξεχωριστές, γιατί γεννιούνται από τη φαντασία μου...

Όλα τα sweet jewellery κοσμήματα τα οποία για εμένα αποτελούν κομμάτι του εαυτού μου.

Πλησιάζουν Χριστούγεννα! Ποιες είναι οι προτάσεις σας για δώρα γι' αυτήν τη ξεχωριστή περίοδο;

Τα γούρια μας, καθώς και μια σειρά από μοναδικά κολιέ και βραχιόλια τα οποία θα τα βρείτε στη σελίδα μας sweet jewellery.gr στα social media. Όπως και λαμπερές Χριστουγεννιάτικες δημιουργίες για τους μικρούς μας φίλους είναι οι προτάσεις μας για τις φετινές γιορτές.





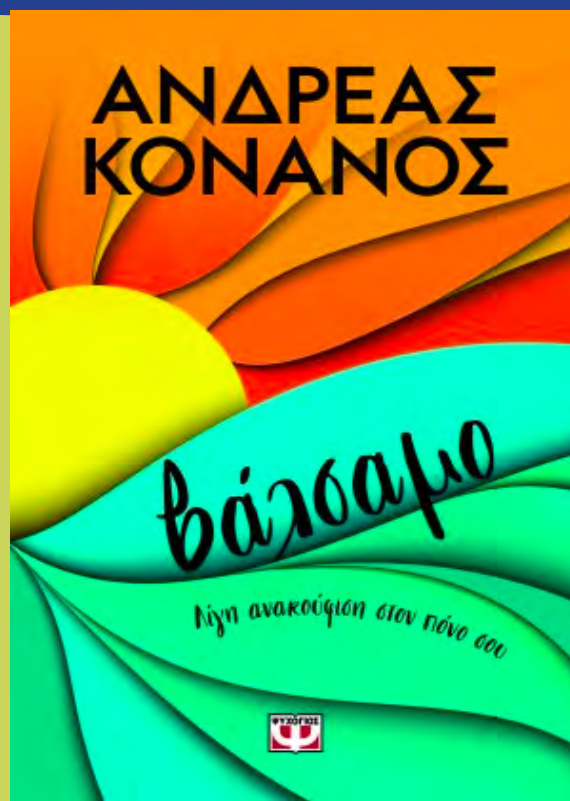
Υπέροχη αγαπημένη μου

Στην ολλανδική ύπαιθρο, σε ένα ερημικό χωριό απ' όπου κανείς δεν περνάει ποτέ, ένας πενήντάχρονος αγροτικός κτηνίατρος πραγματοποιεί μια ακόμη επίσκεψη ρουτίνας στη γειτονική φάρμα. Είναι η αρχή ενός ασφυκτικού καλοκαιριού, με την απειλή της νόσου των βοοειδών να εξαπλώνεται στην περιοχή. Εκείνος, όμως, έχει μάτια μόνο για τη μικρή κόρη του κτηνοτρόφου.

Καθώς το καλοκαίρι προχωρά, οι δυο τους αναπτύσσουν μια όλο και πιο επικίνδυνη εμμονή. Στο ημερολόγιό του καταγράφει με ανατριχιαστικό λυρισμό τη σχέση του με τη νεαρή κοπέλα. Θέλει να ξεφύγει από τα τραύματα της παιδικής του ηλικίας και τη μοναξιά, ενώ εκείνη αναζητά διαφυγή σε έναν κόσμο μικροκλοπών, ατελείωτης μουσικής και φανταστικών συζητήσεων με τον Χίτλερ και τον Φρόιντ.

Κανείς δεν υποψιάζεται πόσα κοινά μπορεί να έχουν, την ευαισθησία και τον πόνο που συνδέει τη μοίρα τους. Κανείς εκτός από εκείνον, που γνωρίζει, από την πρώτη στιγμή, ότι η ζωή του υπάρχει μόνο δίπλα της. Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.

Βάλαμο



Η ζωή είναι δύσκολη και συχνά πονάει. Όποιος σου πει ότι όλα τα προβλήματα λύνονται εύκολα, ότι το αδιέξοδο που περνάς θα ξεπεραστεί σε δύο μέρες, ότι ο άντρας σου θα γυρίσει σύντομα, ότι η κοπέλα σου θα αλλάξει αμέσως, ότι το παιδί σου θα γίνει φωστήρας χωρίς διάβασμα, ότι η χοληστερίνη σου θα πέσει ό,τι κι αν τρως, μάλλον δεν είναι προσγειωμένος στη γη της πραγματικότητας.

Με το βιβλίο αυτό έρχομαι κοντά σου να σου πω ότι τη λύση στο θέμα σου –ψυχολογίας, υγείας, σχέσης, επαγγελματικού–, θα τη δώσεις εσύ! Με τον υπεύθυνο αγώνα σου.

Κάποιες φορές πονάς πολύ και τα μάτια σου στραγγίζουν απ' το κλάμα. Δε σου ταιριάζει όμως οίκτος ή λύπηση εσένα. Ξέρεις τι σου ταιριάζει; Μόνο έπαινος και θαυμασμός και χειροκρότημα! Γι' αυτό γράφτηκε αυτό το βιβλίο: για να σου θυμίσει πόσο ψηλά μπορείς να φτάσεις.

Εύχομαι το Βάλαμο να σε γεμίσει ελπίδα, δύναμη και αποφασιστικότητα. Να σε οδηγήσει σε ένα ταξίδι αυτογνωσίας που θα φέρει πρακτικές αλλαγές!

Σε οραματίζομαι...

Ανοίγεις το βιβλίο αυτό με θλίψη και αγωνία. Σφίγγεσαι και πονάς. Ύστερα από λίγες σελίδες όμως κάτι γίνεται και αλλάζεις. Παρηγοριέσαι κι εμψυχώνεσαι. Και παίρνεις την απόφαση να προχωρήσεις με ορμή τους στόχους και τα όνειρά σου. Το μαύρο σύννεφο έφυγε. Η καρδιά σου τώρα νιώθει ελπίδα και ένα γλυκό μούδιασμα. Κάτι σαν βάλαμο... Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

quote of the day

"THE LURE OF FLYING IS THE LURE OF BEAUTY."
Amelia Earhart

Σήμερα
γιορτάζουν!
Αμβρόσιος,
Αμβροσία

tip of the day

To most people, the sky is
the limit. To those who
skydive, the sky is home.

- Anonymous

7 Δεκεμβρίου

- › Διεθνής Ημέρα Πολιτικής Αεροπορίας
- › National Cotton Candy Day
- › National Illinois Day
- › National Pearl Harbor Remembrance Day