



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**



**ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΙΣΕΝΗΩΕΡ:
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙΤΕ ΙΔΑΝΙΚΑ
ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΣΑΣ!**

μασούτης

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ 



ΚΕΡΔΙΣΕ ΤΟ ΡΕΥΜΑ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ!

Κάντε τις αγορές σας με τη mascard!
Με κάθε 3€ συγκεντρώστε συμμετοχές
και μπείτε στη μεγάλη κλήρωση.

100 ΤΥΧΕΡΟΙ ΚΕΡΔΙΖΟΥΝ!

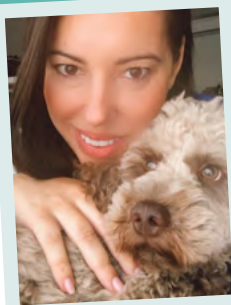
* Έως 1.500€/χρόνο. Ισχύουν Όροι & Προϋποθέσεις.

powered by 

Περισσότερες πληροφορίες
στο www.masoutis.gr



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Υπάρχουν φορές που κάποια από αυτά που γράφω σου ακουμπούν ευαίσθητες χορδές και είναι σαν να ταυτιζόμαστε εκείνη τη στιγμή, χιλιάδες άγνωστοι μεταξύ αγνώστων! Είναι σαν να είμαι στο μυαλό σου και σαν να μας ενώνει μία αόρατη κλωστή όπως μου έγραψε και μία φίλη χθες... Ναι είμαι στο μυαλό σου, γιατί εγώ είμαι εσύ, ένας καθημερινός άνθρωπος με τα ζόρια του, τις ανασφάλειές του, τα λάθη του και τα πάθη του. Και δεν είμαι μόνο εγώ στο μυαλό σου αλλά είσαι και εσύ στο δικό μου, αφού είσαι και ο λόγος να εμπνέομαι για την καθημερινή μας επικοινωνία.

Στο χθεσινό άρθρο λοιπόν συντριπτικά μεγάλο ποσοστό αναγνωρίσατε πως ανήκουμε όλοι στο club της “Τοξικής Παραγωγικότητας”. Οπότε δεν μου αφήνετε άλλη επιλογή από το να ψάξουμε μαζί και να προσπαθήσουμε να βρούμε τρόπους να απαλλαγούμε και από αυτή την “κακή” συνήθεια:

Ορισμός ορίων εργασίας:

Τι να σου εξηγήσω; Αυτό που λείπει ο τίτλος! Βάζουμε όρια στον χρόνο που αφιερώνουμε στην εργασία αλλά και στον χρόνο που σπαταλάμε μιλώντας για αυτήν αφού έχουμε “σχολάσει”!!! Αυτό θα μας βοηθήσει να ξεκουραστούμε περισσότερο, να κοιμηθούμε καλύτερα, να περάσουμε χρόνο με τους φίλους και την οικογένειά μας αλλά και να αφιερωθούμε σε πράγματα που αγαπάμε να κάνουμε αλλά ποτέ δεν προλαβαίνουμε.

Αυτή η θετική αλλαγή στην ψυχολογία μας θα φέρει και θετική αύξηση στα αποτελέσματα της παραγωγικότητάς μας, win win δηλαδή!

Θέτουμε έξυπνους στόχους:

Ένα από τα πιο σημαντικά χαρακτηριστικά των έξυπνων στόχων είναι ότι είναι συγκεκριμένοι και επιτεύξιμοι. Πολλές φορές οι στόχοι δεν τίθενται έξυπνα σε ορισμένα τοξικά περιβάλλοντα εργασίας και οι εργαζόμενοι αφήνονται να εργάζονται τυχαία, με αποτέλεσμα τη γρήγορη κόπωση αλλά και την τοξική παραγωγικότητα.

Η λύση είναι μία, όταν θέτω τους στόχους μου, υιοθετώ τον ρεαλισμό και δεν υπερφορτώνω τον εαυτό μου. Χωρίζω τους στόχους μου σε μικρά μέρη και απολαμβάνω τη διαδρομή μέχρι να φτάσω στο μεγάλο τελικό στόχο.

Προγραμματισμός εργασιών:

Η λίστα με τις υποχρεώσεις βοηθάει σημαντικά στον προγραμματισμό των εργασιών.

Κάνε λίστες που σε βοηθούν να διαχειριστείς την ποιότητα της εργασίας σου και να εξισορροπήσεις όμως και την παραγωγικότητά σου.

Κάνε μια λίστα με επαγγελματικές, προσωπικές, οικογενειακές εργασίες και όποια άλλη λίστα σου έρθει στο μυαλό. Να θυμάσαι πως οι δεξιότερες διαχείρισης χρόνου θα σε κάνουν πιο παραγωγικό!

Κάνε την ψυχαγωγία προτεραιότητα και όχι την ευημερία:

Διάλεξε μια ώρα κάθε μέρα για να κάνεις κάτι που σου φέρνει χαρά και ευχαρίστηση. Ασχολήσου με κάποιο χόμπι, δες ένα φίλο, κάνε μια βόλτα, απόφυγε όσο το δυνατόν περισσότερο τις τοξικές σχέσεις. Αφιέρωσε τον χρόνο σου σε οτιδήποτε σου γεμίζει τις μπαταρίες και αποκαθιστά την ικανότητά σου να παράγεις και να αποδίδεις με πάθος και ενθουσιασμό στη δουλειά σου, στις σχέσεις σου, παντού.

Tip of the Day: «Όταν δεν έχεις χρόνο, φτιάξε χρόνο». Μπορεί να ακούγεται παράλογο, αλλά ίσως είναι μια τέλεια συμβουλή. Ο πίνακας του Eisenhower είναι το εργαλείο που θα χρειαστούμε για να φτιάξουμε χρόνο.

Ο Αμερικανός Στρατηγός και Πρόεδρος Eisenhower κάποτε είπε: «Έχω δύο ειδών προβλήματα: επείγοντα και σημαντικά. Αυτά που είναι σημαντικά, σπάνια είναι επείγοντα και αυτά που είναι επείγοντα, σπάνια είναι σημαντικά»

Η οργάνωση των εργασιών τύπου Eisenhower θα αυξήσει την παραγωγική αποτελεσματικότητα της εργασίας μας, καθώς αυτή η τεχνική βασίζεται στη διαίρεση των εργασιών σε τέσσερα μέρη: δώσε προτεραιότητα, προγραμματίσε, ανάθεσε, ξεφορτώσου. Ω ναι ακολουθεί **Sparkling Room...**

Κλαίρη Στυλιάρη
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Claire's Sparkling Room

Η τεχνική Eisenhower

Ο χρόνος είναι μία από τις πιο δημοκρατικές έννοιες της ανθρωπότητας. Όχι η ευφύια. Ούτε τα χρήματα. Δεν είναι η υγεία ή η ομορφιά. Ούτε η ευτυχία. Ο χρόνος!



Όλοι μας έχουμε 24 ώρες. Αν το σκεφτείτε, ο χρόνος μας είναι το πιο σημαντικό πράγμα που έχουμε. Ξεκινάμε στη ζωή ως μωρά, έχοντας όλο τον χρόνο του κόσμου και καθώς μεγαλώνουμε φτάνουμε σε ένα σημείο όπου κάθε λεπτό της μέρας μας είναι γεμάτο με κάτι. Έπειτα παραπονιόμαστε ότι δεν έχουμε χρόνο. Λάθος! Και πάλι έχουμε 24 ώρες. Αλλά τώρα η μέρα μας έχει γεμίσει με διάφορα καθήκοντα, πολλά από τα οποία δεν αξίζουν καν την προσοχή μας. Η λύση είναι η σωστή διαχείριση χρόνου.

Ένα συνηθισμένο μοτίβο στις επιχειρήσεις αλλά και στην προσωπική μας ζωή, είναι η συνεχής μεταπήδηση από το ένα επείγον θέμα στο άλλο, αφιερώνοντας ελάχιστο ή καθόλου χρόνο στα θέματα που είναι σημαντικά. Σαν μια ατέλειωτη ουρά από επείγοντα θέματα που όσα κι αν τακτοποιούμε, τόσο

The Eisenhower Decision Matrix

	Urgent	Not Urgent
Important	Do <i>Do it now.</i>	Decide <i>Schedule a time to do it</i>
Not Important	Delegate <i>Who can do it for you?</i>	Delete <i>Eliminate it</i>

εμφανίζονται καινούρια. Είμαστε σε ένα συνεχή πόλεμο με μια σύγχρονη Λερναία Ύδρα. Κόβουμε ένα κεφάλι και δύο νέα ξεφυτρώνουν από το πουθενά.

Σωστή διαχείριση χρόνου

Αν αναλύσουμε τις τέσσερις περιοχές που φαίνονται στον πίνακα Eisenhower, θα γίνει αμέσως αντιληπτό πώς θα μας βοηθήσει στη διαχείριση του χρόνου μας:

Περιοχή 1: (Επείγοντα και Σημαντικά): Κάντε Άμεσα!

Αυτή είναι η πιο κρίσιμη περιοχή, περιέχει εκείνα τα καθήκοντα που είναι και Επείγοντα και Σημαντικά. Αυτά χρειάζεται να γίνουν άμεσα καθώς είναι βασικά για τη ζωή ή την καριέρα μας. Τυπικές δραστηριότητες αυτής της περιοχής είναι σημαντικά προβλήματα, καταληκτικές ημερομηνίες και έκτακτες κρίσεις.

Περιοχή 2: (Σημαντικά αλλά όχι Επείγοντα): Προγραμματίστε!

Εδώ τοποθετούμε όλα τα καθήκοντα που είναι σημαντικά αλλά δεν είναι επείγοντα. Σε αυτά χρειάζεται να επενδύσουμε τον περισσότερο μας χρόνο. Συνήθως πρόκειται για προσωπικούς ή επαγγελματικούς μακροπρόθεσμους στόχους και δραστηριότητες σχετικές με σημαντικούς τομείς της ζωής όπως εκπαίδευση, καριέρα, οικογένεια, ψυχαγωγία ή προσωπική ανάπτυξη. Προγραμματίστε αυτά τα καθήκοντα ως εκκρεμότητες μέχρι να βρείτε τον απαραίτητο χρόνο για να τα κοιτάξετε προσεκτικά. Προσοχή εδώ, καθώς αν και αυτές οι δραστηριότητες δεν είναι επείγουσες, αργά η γρήγορα – αν αγνοηθούν – θα μετατραπούν σε επείγουσες.

Περιοχή 3: (Επείγοντα αλλά όχι Σημαντικά): Αναθέστε!

Αν κάποια δραστηριότητά σας αξίζει να βρίσκεται σε αυτή την περιοχή, τότε δεν αξίζει να ασχοληθείτε μαζί της. Πιθανότατα πρόκειται για κάποιο περισπασμό που θα σας αποσυντονίσει, οπότε καλύτερα να τον αναθέσετε σε κάποιον άλλο ή να τον αναβάλλετε. Είναι πολλές οι δραστηριότητες που εμφανίζονται ως επείγουσες ενώ στην πραγματικότητα δεν είναι. Τα περισσότερα μηνύματα και τηλεφωνήματα ανήκουν σε αυτήν την κατηγορία. Αν απαντάτε σε κάθε μήνυμα ή τηλεφώνω που λαμβάνετε, τότε δεν θα βρείτε ποτέ χρόνο για τα σημαντικά θέματα που απαιτούν την απερίσπαστη προσοχή σας. Το ίδιο συμβαίνει και με τα επαγγελματικά meetings. Δεν χρειάζεται να συμμετέχετε σε όποια



συνάντησή σας καλούν, επιλέξτε αν χρειάζεται να πάτε ή όχι. Μια συνηθισμένη πηγή που γεμίζει την 3η μας περιοχή είναι οι άλλοι. Λέγοντας ευγενικά «όχι» ή ενθαρρύνοντάς τους να λύσουν το πρόβλημα μόνοι τους, συνήθως αρκεί για να μας αποδεσμεύσει.

Περιοχή 4: (Ούτε Επείγοντα, Ούτε Σημαντικά): Ξεφορτωθείτε!

Αυτές οι δραστηριότητες που δεν είναι ούτε επείγουσες, ούτε σημαντικές είναι απλά σπατάλη χρόνου και θα πρέπει να τις αγνοείτε ή να τις μειώνετε όσο γίνεται. Εάν καταφέρετε να μειώσετε δραστικά τον χρόνο που δαπανάτε στην Περιοχή 4, ελευθερώνετε πολύτιμο χρόνο για τις περιοχές 1 και 2. Η ασυναίσθητη παρακολούθηση τηλεόρασης, τα εθιστικά ηλεκτρονικά παιχνίδια και η αφηρημένη πλοήγηση στο web είναι μερικοί συνηθισμένοι τρόποι σπατάλης χρόνου. Φυσικά αυτό δεν σημαίνει ότι μια καλή ταινία ή λίγη ξεκούραση είναι σπατάλη χρόνου. Χρειάζεται αρκετή προσοχή στη διάκριση του είναι για εμάς σημαντικό και τι όχι.

Διαχείριση χρόνου και Αναβλητικότητα

Συχνά η αναβλητικότητα εμφανίζεται όταν δεν είμαστε σίγουροι τι είναι σημαντικό και τι επείγον. Μας προκαλεί σύγχυση και μας αφήνει μετέωρους όσο προσπαθούμε να αποφασίσουμε ποια θα είναι η επόμενη δραστηριότητα που θα φέρουμε στο προσκήνιο.

Όταν δοκιμάσετε να κάνετε διαχείριση χρόνου με αυτό το εργαλείο για πρώτη φορά, πιθανώς θα έχετε μια δυσκολία να κατηγοριοποιήσετε τα καθήκοντά σας, ίσως αισθανθείτε κάποιο εκνευρισμό ή νιώσετε ότι χάνετε τον χρόνο σας. Δεν χάνετε τον χρόνο σας. Επενδύετε λίγο από τον χρόνο σας στην απόκτηση μίας σπουδαίας δεξιότητας, η οποία θα σας εξοπλίσει με πολύτιμη συγκέντρωση και αυτεπίγνωση. Θα σας γλυτώσει πολύ χρόνο για όλη την υπόλοιπη ζωή σας!

Λ & Μ για σήμερα και πάμε να φτιάξουμε δύο απολαυστικά πιάτα!

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

Λαζάνια al forno

Θα χρειαστούμε:

- 300 γραμμάρια λαζάνια
- 1 λίτρο γάλα
- 150 γραμμάρια MrGrand Regato
- 150 γραμμάρια MrGrand Κεφαλοτύρι
Αγελάδος 40% Λιπαρά
- 150 γραμμάρια MrGrand Γραβιέρα
- 50 γραμμάρια μαργαρίνη
- 50 γραμμάρια αλεύρι
- Αλατοπίπερο



Πώς γίνεται:

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το γάλα, το αλεύρι και τη μαργαρίνη και ανακατεύουμε καλά. Βάζουμε την κατσαρόλα στη φωτιά και ρίχνουμε τα τυριά, τα οποία έχουμε κόψει σε μικρά κομμάτια. Ανακατεύουμε και προσθέτουμε το αλατοπίπερο. Όταν τα τυριά λιώσουν και η μπεσαμέλ είναι παχιά αφαιρούμε από τη φωτιά.

Τώρα βάζουμε μια στρώση από τα λαζάνια σε ένα ταψί και από πάνω ρίχνουμε τη μπεσαμέλ. Συνεχίζουμε έτσι μέχρι να τελειώσουν όλα τα υλικά μας. Ψήνουμε στο φούρνο και σε 35 - 40 λεπτά είναι έτοιμα!





Μανιταρόσουπα βελουτέ

Θα χρειαστούμε:

- 1 κιλό MrGrand Μανιτάρια Τεμαχισμένα
- MrGrand Ελαιόλαδο Extra Παρθένο
- 1 λίτρο MrGrand Γάλα Υψηλής Θερμικής Επεξεργασίας Ελαφρύ 1,5% Λιπαρά
- 100 γρ. Μασούτης Από Τον Τόπο Μας Κρασί Λευκό Ξηρό
- 2 κρεμμύδια, κομμένα σε ροδέλες
- 2 κ.γ. MrGrand Σκόρδο Τριμμένο
- MrGrand Αλατοπίπερο Μύλος

Πώς γίνεται:

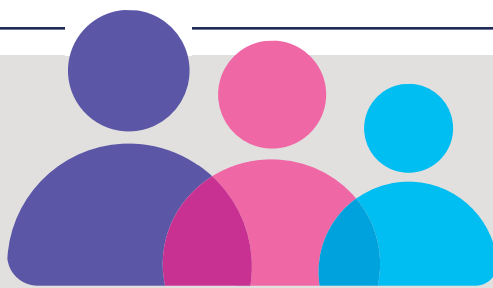
Βάζουμε ελαιόλαδο σε μια κατσαρόλα και σοτάρουμε τα κρεμμύδια και το σκόρδο. Ανακατεύουμε και αλατοπιπερώνουμε. Σβήνουμε τα κρεμμύδια με το λευκό κρασί και προσθέτουμε τα μανιτάρια. Μετά από 3-4 λεπτά χαμηλώνουμε τη φωτιά και προσθέτουμε το γάλα. Αφήνουμε το μίγμα μας να σιγοβράσει για περίπου 30 λεπτά. Χτυπάμε τη σούπα στο μίξερ και στο τέλος προσθέτουμε αλατοπίπερο.

Τόσο απλά!

TIP

Για το σερβίρισμα μπορούμε να προσθέσουμε λίγο μαϊντανό.



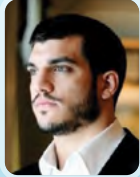


2nd FAMILY BUSINESS SUMMIT

Τετάρτη, 14 Δεκεμβρίου, 2022 | Divani Caravel Hotel



ΛΕΩΝΙΔΗΣ ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ
Διευθύνων Σύμβουλος
CLEON Conferences
& Communications



ΕΥΘΥΜΙΟΥ ΠΑΥΛΟΣ
Γενικός Διευθυντής,
E.E.N.E.



ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
Διευθύνων Σύμβουλος,
Όμιλος
Aldemar Resorts



Δρ. ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΣ ΒΑΣΙΛΗΣ
Διευθύνων Σύμβουλος,
Όμιλος Ιατρικού Αθηνών,
Επίτιμος Πρόεδρος, E.E.N.E.



ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗΣ ΒΑΓΓΕΛΗΣ
Deputy Senior Partner,
KPMG in Greece



ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
Διευθύνων Σύμβουλος,
BRIGHT SPECIAL
LIGHTING S.A.



ΓΕΩΡΓΟΥΔΑΣ ΑΓΗΣ
Διευθύνων Σύμβουλος,
NAK SHOES



ΓΙΑΝΝΙΔΗΣ ΑΡΜΟΔΙΟΣ
Διευθύνων Σύμβουλος,
VITEX A.E.
President, HACI –
Hellenic Association of
Chemical Industries



ΓΚΙΖΕΛΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ
CEO & Founder,
Gizelis Robotics



ΔΟΥΒΛΗΣ Χ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
LL.M Δικηγόρος -
Εταίρος, Saplegal - Α.Σ.
Παπαδημητρίου &
Συνεργάτες Δικηγορική
Εταιρία



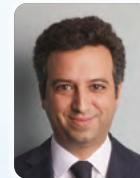
ΚΑΛΑΜΠΟΚΗΣ ΘΟΔΩΡΗΣ
Πρόεδρος του Ελληνικού
Συλλόγου Αποφοίτων,
LSE - Founder & CEO,
Ace Communication



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



ΚΑΡΑΒΑΣΙΛΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
Chief Executive
Officer and Founder,
DK CONSULTANTS
GROUP



ΛΑΒΙΔΑΣ ΘΗΛΕΜΑΧΟΣ
Executive Board
Member,
Lavipharm



Δρ. ΛΑΜΠΡΟΠΟΥΛΟΣ ΧΑΡΗΣ
Πρόεδρος, Hellenic
Development Bank of
Investments



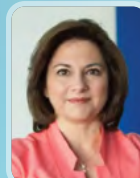
ΠΑΠΑΚΑΝΕΛΟΥ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
Partner, Consulting,
KPMG in Greece



ΠΑΣΣΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ
LL.M Δικηγόρος -
Εταίρος, Saplegal - Α.Σ.
Παπαδημητρίου &
Συνεργάτες Δικηγορική
Εταιρία



ΠΙΣΤΙΟΛΑΣ ΑΓΙΣ
Πρόεδρος Δ.Σ.
ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ



ΠΟΛΥΖΩΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ
Senior Manager,
Consulting -
KPMG in Greece



ΣΟΥΡΟΥΛΙΔΗΣ ΕΚΤΟΡΑΣ
Chief Commercial
Officer,
Rolco Bianil A.E.



ΤΡΑΚΑΚΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
Chief Executive Officer,
ENDLESS EC



ΧΡΗΣΤΟΔΟΥΛΟΥ ΝΙΚΟΣ
Διευθύνων Σύμβουλος,
CHB Group

Auspices



ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ
ΜΑΣ
ΕΔΡΑ
ΠΑΡΑΓΩΓΗ
ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ
ΕΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΝΩΣΗ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΩΝ



Hellenic
Alumni Associatio

Gold Sponsor



Silver Sponsor

saplegal

Α.Σ. ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ
& ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Knowledge Partner



Communication Sponsors

mononews
Business | Stories of a New Generation

exportnews
BY THE EXPERTS OF THE EXPORTERS ASSOCIATION

enixeirou
www.enixeirou.gr

eirinika.gr

INSURANCE
DAILY NEWS

crisis monitor
INTEGRATED RISK MANAGEMENT



ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ
CLEON
Conferences
Communications

Για πληροφορίες και δήλωση συμμετοχής επικοινωνήστε στο 210 92 21 717

www.cleon.gr | info@cleon.gr



Βιώσιμη Ανάπτυξη και ESG στο επίκεντρο των αξιών της ΕΥΔΑΠ

Παγκόσμια προτεραιότητα στον επιχειρηματικό κόσμο, πλέον, αποτελεί η υποστήριξη και η υλοποίηση των κριτηρίων ESG που σχετίζονται με την προστασία του Περιβάλλοντος (Environment), τη στήριξη της Κοινωνίας (Society), καθώς, και την εταιρική Διακυβέρνηση (Governance).



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΜΕΝ ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΣ

Τα κριτήρια ESG αποτυπώνουν την ικανότητα μιας επιχείρησης να δημιουργεί αξία και να διαμορφώνει στρατηγικές σε μακροπρόθεσμο ορίζοντα, λαμβάνοντας υπόψη τη διαχείριση μελλοντικών κινδύνων και συνδυάζοντας τον ανθρώπινο παράγοντα με την τεχνολογία. Η ενσωμάτωση των δεικτών ESG στις λειτουργίες μιας εταιρείας είναι στρατηγικής σημασίας, καθώς με τον τρόπο αυτό ενισχύεται το κύρος και η αξία της εταιρείας.

Κάθε εταιρεία πρέπει να εντοπίζει, να ιεραρχεί και να δημοσιοποιεί τους δείκτες ESG και να εξηγεί πώς αυτοί επηρεάζουν την επίδοσή της. Έτσι, οι επενδυτές έχουν τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσουν τις πληροφορίες αυτές για να καθορίσουν πόσο ανθεκτική είναι η εταιρεία αυτή και κατά πόσο μπορεί να εφαρμόσει μακροπρόθεσμα τις στρατηγικές της δράσεις.

Στο πλαίσιο της στρατηγικής βιώσιμης ανάπτυξης, η ΕΥΔΑΠ ευθυγραμμίζεται απόλυτα με τους στόχους ESG τους οποίους μετατρέπει σε μια καθημερινή εταιρική πραγματικότητα, με δράσεις εστιασμένες στην προστασία του περιβάλλοντος, την ενδυνάμωση της κοινωνίας και την

ενίσχυση της εταιρικής διακυβέρνησης. Κύρια συνιστώσα της αναπτυξιακής πορείας της ΕΥΔΑΠ αποτελεί η εναρμόνιση με τους στόχους της Βιώσιμης Ανάπτυξης.

Οι στρατηγικές προτεραιότητες της ΕΥΔΑΠ δίνουν έμφαση στην αιεφόρο διαχείριση του Νερού και την προστασία του περιβάλλοντος, ενώ ταυτόχρονα εστιάζουν σε στοχευμένες ενέργειες για την αποδοτικότητα της λειτουργίας, την αξιοποίηση του ανθρώπινου δυναμικού, την υποστήριξη της κοινωνίας και την εξυπηρέτηση του δημοσίου συμφέροντος. Το δυναμικό τρίπτυχο των στρατηγικών προτεραιοτήτων της Εταιρείας, λοιπόν, είναι:

- Ασφάλεια στην εργασία
- Αποδοτικότητα στη λειτουργία
- Ανάπτυξη για την κοινωνία

Στον τομέα του περιβάλλοντος, υψίστης σημασίας στρατηγικός στόχος είναι η σταθερή μείωση του ανθρακικού αποτυπώματος. Ήδη, από το 2014 έως το 2021, έχει επιτευχθεί μείωση των εκπομπών του διοξειδίου του άνθρακα στις εγκαταστάσεις στην Ψυττάλεια, σε ποσοστό 55%.



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΚΕΛ ΨΥΤΤΑΛΕΙΑ



εναρμονίζεται απόλυτα και βρίσκεται σε πλήρη συμμόρφωση με τις πολιτικές και τους κανονισμούς, προάγοντας τη διαφάνεια και την πιστή εφαρμογή των νόμων. Η εταιρική διακυβέρνηση της ΕΥΔΑΠ αφορά το σύνολο των αρχών και πρακτικών που υιοθετεί η Εταιρεία προκειμένου να διασφαλίσει την απόδοσή της, τα συμφέροντά των μετόχων της και τα συμφέροντα όλων των ενδιαφερόμενων μερών.

Η Βιώσιμη Ανάπτυξη της ΕΥΔΑΠ, λοιπόν, διαμορφώνει μια επιχειρηματική προσέγγιση που δημιουργεί αξία για όλα τα ενδιαφερόμενα μέρη.

Τα οφέλη είναι πολλά: Όλα τα ενδιαφερόμενα μέρη, μέτοχοι, εργαζόμενοι, καταναλωτές, κατανοούν ότι σημαντικό κριτήριο για να επιλέξουν μία Εταιρεία είναι τα θέματα βιωσιμότητας. Ακολουθώντας τα κριτήρια ESG, η ΕΥΔΑΠ δεσμεύεται για μια πολιτική βασισμένη στην προστασία του περιβάλλοντος ενισχύει την ικανοποίηση

των εργαζομένων και των πελατών, ενώ

ταυτόχρονα ακολουθεί τους κανόνες της διαφάνειας και της νομοθετικής συμμόρφωσης που περιορίζουν τους όποιους κινδύνους μπορεί να προκύψουν για θέματα περιβαλλοντικά, εργασιακά ή εταιρικής διακυβέρνησης.

Η ΕΥΔΑΠ είναι η πρώτη εταιρεία του Δημοσίου που ενσωμάτωσε στον Απολογισμό Βιώσιμης Ανάπτυξης του 2020 τα SASB Πρότυπα για τον κλάδο του Νερού, ενώ, παράλληλα, έχει ενταχθεί στον δείκτη ESG του Χρηματιστηρίου Αθηνών στον οποίο συμπεριλαμβάνονται εταιρείες με καλές επιδόσεις σε θέματα περιβάλλοντος, κοινωνίας και εταιρικής διακυβέρνησης. Ο ρόλος των θεμάτων ESG είναι πλέον καθοριστικός τόσο σε εγχώριο όσο και σε διεθνές επίπεδο και δε θα μπορούσε παρά να αποτελείσει γνώμονα για τον τρόπο λειτουργίας της Εταιρείας και τις σημαντικές επενδύσεις που αναλαμβάνει.

Δέσμευση της Εταιρείας, επίσης, αποτελεί η εξοικονόμηση ενέργειας, η εφαρμογή των αρχών της κυκλικής οικονομίας και η αδιάλειπτη παροχή Νερού άριστης ποιότητας στους πολίτες.

Ως προς τον πυλώνα της κυκλικής οικονομίας, η Εταιρεία προωθεί την υλοποίηση σημαντικού αριθμού έργων ύδρευσης και αποχέτευσης, που είναι ενταγμένα στο ΕΣΠΑ 2014-2020. Χαρακτηριστικά είναι τα έργα αποχέτευσης σε δήμους της Ανατολικής Αττικής, τα οποία θα επιτρέψουν τη χρήση ανακυκλωμένου Νερού για άρδευση και περιστασιακή χρήση. Κατά το 2021, μπήκαν σε τροχιά υλοποίησης πολλά έργα του επενδυτικού της προγράμματος, όσον αφορά στα έργα αποχέτευσης ακαθάρτων στην Ανατολική Αττική.

Ταυτόχρονα, έχουν δρομολογηθεί έργα, όπως ο εκσυγχρονισμός και η βελτιστοποίηση διαχείρισης και παρακολούθησης των δικτύων. Η ΕΥΔΑΠ, ως η μεγαλύτερη εταιρεία ύδρευσης και αποχέτευσης στον ελληνικό χώρο, φροντίζει με συνέπεια, υπευθυνότητα και ευαισθησία να παρέχει άριστης ποιότητας Νερό, σε συνδυασμό με σύγχρονες και αδιάλειπτες υπηρεσίες αποχέτευσης και βιολογικού καθαρισμού στον εξυπηρετούμενο πληθυσμό της Αττικής.

Σε συνδυασμό με τις παραπάνω περιβαλλοντικές δράσεις και με κινητήριο δύναμη τη Βιώσιμη Ανάπτυξη, η ΕΥΔΑΠ δίνει έμφαση στον άνθρωπο και την κοινωνία.

Η διασφάλιση των συνθηκών εργασίας και η προστασία της υγείας και της ασφάλειας των εργαζομένων, η προάσπιση της πολυμορφίας και των ίσων ευκαιριών στην εργασία, καθώς και η πελατοκεντρική προσέγγιση, είναι οι πυλώνες γύρω από τους οποίους δραστηριοποιείται η ΕΥΔΑΠ, άρρηκτα συνδεδεμένοι με τους στρατηγικούς στόχους της.

Στον τομέα της εταιρικής διακυβέρνησης, που βασίζεται στην επιχειρηματική ηθική, η ΕΥΔΑΠ

Αξία ζωής, με επίκεντρο τον άνθρωπο



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΚΕΛ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗΣ

Ναταλί Βαγιωνή: Έχω αγαπήσει τη Fresh Line από την εποχή που ήταν ακόμα ιδέα!

Η Ναταλί Βαγιωνή είναι μια γυναίκα που μας εμπνέει... Στη συνέντευξη που ακολουθεί μας μιλάει μεταξύ άλλων για τα σχέδια της Fresh Line για την επόμενη τριετία, ενώ αποκαλύπτει ποια προϊόντα Fresh Line δεν αποχωρίζεται ποτέ!

Αγαπούσατε πάντα τον κόσμο της ομορφιάς; Ήταν για εσάς πρόκληση να εξελίξετε το όραμα της μητέρας σας για τη Fresh Line, στοχεύοντας μεταξύ άλλων στην επέκτασή της εντός και εκτός συνόρων; Θυμάστε τη μαγική στιγμή που το αποφασίσατε και τα συναισθήματα που συνόδευαν αυτή σας την απόφαση;

Έχοντας ήδη αγαπήσει τη Fresh Line από την εποχή που ήταν ακόμα ιδέα, τολμώ να πω πως η απόφαση ήταν ήδη ειλημμένη! Με κέρδισε από την αρχή αυτή η εταιρία. Τόσο για τα προϊόντα και την τόσο ξεχωριστή φιλοσοφία της, αλλά και συνολικά για το μέλλον, την προοπτική και τις δυνατότητές της! Μέσα από τη Fresh Line είδα την ευκαιρία να αναπτύξω τα οράματα και τις φιλοδοξίες που είχα από παιδί.

Η αλήθεια όμως είναι, πως όταν το 2009 πήρα το τιμόνι της εταιρίας με όλα τα βάρη και τις υποχρεώσεις που του αναλογούν, ανέλαβα και μια ακόμα



μεγαλύτερη ευθύνη: να επεκτείνω το όραμα της οικογένειάς μας.

Πριν αναλάβετε τα ηνία της εταιρίας, περάσατε από πολλά πόστα. Ποια ήταν τα σημαντικότερα μαθήματα που αποκομίσατε και που σας φάνηκαν χρήσιμα στην πορεία;

Όταν ξεκίνησα να εργάζομαι στη Fresh Line ήμουν μόλις 21 ετών. Θέλοντας να πάρω σωστές βάσεις και να αντιληφθώ την ακριβή λειτουργία του κάθε τομέα της εταιρίας ήταν απαραίτητο να αποκτήσω εις βάθος γνώση σε όλους τους νευραλγικούς τομείς της επιχείρησης. Ως εκ

τούτου, αφιέρωσα τα πρώτα μου χρόνια στην εταιρία σε ένα κυκλικό σύστημα απασχόλησης, βάσει του οποίου πέρασα από όλα ανεξαιρέτως τα τμήματα! Και ομολογώ πως το δικό μου ταξίδι στη Fresh Line με μεταμόρφωσε, με εξέλιξε και σίγουρα με διαμόρφωσε.

Το 2001 ξεκίνησα από τις πωλήσεις σε ένα μικρό κατάστημα της Αθήνας. Σημαντικός σταθμός γιατί η πρώτη γραμμή σε μαθαίνει πολλά: τι ζητάει ο πελάτης, ποιες είναι οι ανάγκες του πελάτη, αλλά και πόση σημασία έχουν ο καιρός, η ψυχολογία, η διάθεση, τα γούστα ή η κούραση και η πίεση.

Μετά, πέρασα από όλα τα τμήματα της εφοδιαστικής αλυσίδας: την αποθήκη, τις προμήθειες και την παραγωγή. Και μετά, μεταπήδησα στα εμπορικά τμήματα, το marketing και τις πωλήσεις.

Έχοντας λοιπόν περάσει από όλες σχεδόν τις θέσεις, έμαθα τις



προκλήσεις και τις ανάγκες της κάθε λειτουργίας, ενώ κατάλαβα από πρώτο χέρι την κρισιμότητα της σωστής επικοινωνίας. Να είναι ξεκάθαροι οι στόχοι σε όλη την αλυσίδα ώστε να μπορούμε σαν ομάδα να ευθυγραμμιστούμε προς την εκπλήρωσή τους.

Τώρα που έχετε επιτύχει τόσο πολλούς στόχους και ανεβάσατε τον πήχη πολύ ψηλά... ποιο είναι το όνειρό σας για τη Fresh Line;

Το όνειρό μου ήταν και παραμένει το ίδιο. Η Fresh Line να γίνει ο #1 leader του φυσικού καλλυντικού στην Ελλάδα και στο εξωτερικό!!

Από πού αντλείτε δύναμη για να συνεχίζετε όλο και πιο δυναμικά και από πού εμπνέεστε;

Η δύναμή μου είναι η αγάπη μου για αυτό που κάνω και έρχεται μέσα από τους συνταξιδιώτες μου... το πολυτιμότερο asset στη ζωή μου υπήρξαν οι άνθρωποι. Η δουλειά μας στηρίζεται πάνω στις σχέσεις μας, στην αλληλεγγύη μας, στην αποδοχή μας, στην κατανόησή μας, στην ομαδικότητά μας. Για μένα δεν είναι απλώς ένα επάγγελμα, είναι κάτι μεγαλύτερο, κάτι μοναδικό. Νιώθω ότι δημιουργώ μια μεγάλη οικογένεια, που κινείται μέσα σε όρια και κανόνες με κύριο γνώμονα την αγάπη του να δημιουργούμε προϊόντα που φροντίζουν ανθρώπους

σε όλο τον κόσμο! Έχω δίπλα μου συνταξιδιώτες που με στηρίζουν σε κάθε επιτυχία και αποτυχία. Η δύναμή μου είναι η πίστη τους σε εμένα που μου τη δείχνουν με ένα τους χαμόγελο, με ένα χτύπημα στην πλάτη, με μια αγκαλιά. Είναι ευλογία να σε πλημμυρίζουν όλα αυτά τα συναισθήματα μέσα στον χώρο της ίδιας σου της επιχείρησης και έτσι μπορώ να βλέπω τα βουνά πεδιάδες και να παραμένω ψύχραιμη.

Ποιο είναι το προσωπικό σας motto και ποια η πιο πολύτιμη συμβουλή που σας έδωσε η μητέρα σας;

Προέρχομαι από ένα περιβάλλον όπου όλα τα μέλη στην οικογένεια ήταν επιχειρηματικά δραστήρια.

Έτσι λοιπόν, διδάχτηκα από παιδί την κρισιμότητα του να δημιουργείς και να παράγεις έργο! Να εξελίσσεσαι συνεχώς μέσα από την επαγγελματική σου ενασχόληση τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο.

Το μεγαλύτερο μάθημα που πήρα από τη μητέρα μου, είναι να δίνω πάντα προτεραιότητα στην ποιότητα και τη μοναδικότητα των προϊόντων που δημιουργούμε και παράγουμε. Με έκανε επίσης να πιστέψω στη δύναμη της καινοτομίας και πάντα μου έλεγε να κοιτάω μπροστά και να είμαι σε ετοιμότητα!

Το motto της ζωής μου που σχεδόν καθημερινά οι δικοί μου άνθρωποι θα με ακούσουν να το λέω είναι πως «όλα γίνονται για κάποιο λόγο και είναι πάντα για καλό»!



Δεν ανέφερα τυχαία τις σπουδές μου στα μαθηματικά. Εκτός από τους ατελείωτους τύπους, τις εξισώσεις, τα μοντέλα και τις πράξεις, διδαχθήκαμε κάτι σημαντικότερο: πως πάντα, μα πάντα, υπάρχει λύση σε κάθε πρόβλημα!

Το concept του Fresh Bar έχει αγαπηθεί πάρα πολύ. Είναι σαν ένα υπέροχο πάντρεμα του παλιού με το νέο, δημιουργεί μια αίσθηση... φρέσκου vintage. Μιλήστε μας γι' αυτή την καινοτομία.

Το "Fresh Bar" και η φιλοσοφία του να προσφέρονται καλλυντικά στην επιθυμητή ποσότητα, αποτέλεσε μεγάλη καινοτομία την εποχή που το λανσάραμε, και έκτοτε έχει καθιερωθεί ως μια ανατρεπτική πρόταση, απόλυτα συνυφασμένη με τις σύγχρονες καταναλωτικές ανάγκες!

Η πηγή έμπνευσης ήταν οι παραδοσιακές σπιτικές ελληνικές συνταγές ομορφιάς και τα συστατικά που χρησιμοποιούνταν ήταν από την κουζίνα και τον κήπο, όπως λαχανικά, φρούτα, μέλι, γάλα και άλλα φυτικά συστατικά, γνωστά για τις ευεργετικές τους ιδιότητες, που μετατρέπονταν σε απολαυστικές θεραπείες για το πρόσωπο και το σώμα!

Μέχρι και σήμερα, στο Fresh Bar κάποιος μπορεί να βρει πάνω από 14 συλλογές Αφρόλουτρων και body milks, αναβράζουσες μάσκες, χειροποίητα σαπούνια και φρέσκες βιολογικές μάσκες προσώπου που διατηρούνται στο ψυγείο!

Σε τι φάση σας πετυχαίνουμε τώρα και τι νέο να περιμένουμε;

Βρισκόμαστε σε μια πολύ όμορφη και δημιουργική περίοδο!

Μετά από δύο ανατρεπτικά χρόνια λόγω πανδημίας, το 2022 κάναμε σημαντικές επενδύσεις και καταφέραμε να αναπτυχθούμε, τόσο στην Ελλάδα όσο και το εξωτερικό.

Επενδύσαμε στην digital διαφήμιση, ανακαινίσαμε δύο βασικά μας καταστήματα στην Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη, ξεκινήσαμε συνεργασία με την Wolt, επαναλansάραμε την αντιγηραντική σειρά Ήρα που αποτελεί ναυαρχίδα στο κωδικολόγιό μας, και όπως κάθε χρόνο σχεδιάσαμε πάνω από 20 ευφάνταστα σετ δώρων!

Για την επόμενη ζετία, τα σχέδιά μας είναι πολυδιάστατα! Κατ' αρχάς θα συνεχίσουμε να αναπτύσσουμε προϊόντα που κάνουν τη διαφορά! Θα λανσάσουμε νέους κωδικούς, καινοτόμα συστατικά και νέες eco friendly συσκευασίες, ακολουθώντας τις τάσεις αλλά και όσα μας ζητούν οι καταναλωτές μας!

Έτσι λοιπόν, μεταξύ άλλων, σύντομα θα βρείτε στις συλλογές μας sheet masks για το πρόσωπο, προτάσεις δώρων όλο τον χρόνο, πολλά πακέτα προσφοράς, και νέα αρώματα στις υπάρχουσες συλλογές μας!

Στόχος είναι και η ανάπτυξη μας σε νέες αγορές, με πρώτη στάση το Κουβέιτ στο οποίο σύντομα θα έχουμε παρουσία! Ακολουθούν και άλλες αγορές της Μέσης Ανατολής, της Ασίας αλλά και της Ευρώπης! Και φυσικά η περαιτέρω ανάπτυξη μας στην Ελλάδα, τόσο σε μεγάλα και σημαντικά φαρμακεία, αλλά και σε νέα εταιρικά σημεία πώλησης!

Όλοι οι φαν της Fresh Line έχουμε κάποια αγαπημένα προϊόντα. Ποια είναι αυτά που εσείς διαχρονικά δεν αποχωρίζεστε ποτέ; Τα 2-3 δικά σας "αναντικατάστατα";

Αυτή είναι μια πολύ δύσκολη ερώτηση! Τα αγαπώ όλα!! Αν όμως πρέπει να απαντήσω, δεν θα μπορούσε να λείπει από τη ρουτίνα καθαρισμού μου το Καταπραϋντικό Τζελ Καθαρισμού με Βρώμη με καταπληκτικό άρωμα και τέλειο αποτέλεσμα. Αμέσως μετά ακολουθεί ο Εντατικός Ορός Lift Προσώπου της σειράς Ήρα εμπλουτισμένος με καινοτόμο δραστικό από κόκκινο φύκι & εκχύλισμα Περουβιανής χαρουπιάς και βλαστοκύτταρα από τριαντάφυλλο Άλπεων, που σχηματίζει στην επιφάνεια του δέρματος ένα φυσικό, προστατευτικό φιλμ για άμεση λείανση & αποτέλεσμα lifting και τέλος το Σαμπουάν Προστασίας Χρώματος Πορφύρα που υπόσχεται 51% αύξηση λάμψης σε μόλις 5 λουσίματα!

Τέλος, στην τσάντα μου πάντα υπάρχει Lip Therapy με γεύση Ρόδι και απαλό φρουτένιο χρώμα καθώς και το εγκεκριμένο από τον ΕΟΦ Αντισηπτικό Gel Χεριών για άμεση καθαριότητα, προστασία και μαλακά χέρια!





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



Υπογονιμότητα & Αυτοάνοσα Νοσήματα

Οι Αυτοάνοσες ρευματικές παθήσεις αφορούν σε ένα μεγάλο ποσοστό νέες γυναίκες που βρίσκονται σε αναπαραγωγική ηλικία.



Οι γυναίκες με αυτοάνοσες ασθένειες δεν εξαιρούνται από τα πράγματα που δικαιούται οποιαδήποτε άλλη γυναίκα σε αναπαραγωγική ηλικία, ωστόσο, το ταξίδι τους με την αυτοάνοση νόσο και την εγκυμοσύνη μπορεί να προκαλέσει πρόσθετο άγχος και στρες.

Η Αυτοανοσία εμπλέκεται σε όλα τα στάδια της Αναπαραγωγής

Αυτοανοσία σημαίνει παρουσία αντισωμάτων και T - λεμφοκυττάρων που κατευθύνονται έναντι φυσιολογικών συστατικών ενός ατόμου

(αυτοαντιγόνα). Τα αυτο-αντιγόνα συνήθως αποτελούνται από πρωτεΐνες (ή πρωτεΐνες σε σύμπλοκα με νουκλεϊκά οξέα).

Τα αντισώματα (παράγονται από B- λεμφοκύτταρα) "αυτοαντισώματα".

Τα T -λεμφοκύτταρα (αναγνωρίζουν τα αυτοαντιγόνα) "αυτοαντιδραστικά T κύτταρα".

Η Αυτοανοσία είναι δυνατόν να υπάρχει σε όλα τα άτομα, ακόμη και σε φυσιολογική κατάσταση υγείας. Τα Αυτοαντισώματα είναι δυνατόν να συνδέονται με Υπογονιμότητα.



Πιθανές Αιτίες ΥΠΟΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ στις ΑΥΤΟΑΝΟΣΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ:

Αυτοαντισώματα τα οποία επιτίθενται κατά των ωοθυλακίων και προκαλούν ανωορρηκτικούς κύκλους.

Υψηλή δραστηριότητα της νόσου η οποία προκαλεί: Πόνο, δυσκαμψία, μειωμένη σωματική λειτουργία, κόπωση με αποτέλεσμα μειωμένη λίμπιντο, μειωμένη συχνότητα σεξουαλικής επαφής.

Φάρμακα τα οποία επίσης προκαλούν Ανωορρηκτικούς κύκλους

Κατάθλιψη η οποία είναι αποτέλεσμα πολλές φορές της νόσου και οδηγεί επίσης σε μειωμένη λίμπιντο, μειωμένη συχνότητα σεξουαλικής επαφής.

Τέλος πολλές ανησυχίες από την γυναίκα για: αλλαγή θεραπείας πριν ή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, φόβος έξαρσης ασθένειας κατά τη διάρκεια ή μετά την εγκυμοσύνη, αντιληπτές δυσκολίες στη φροντίδα του παιδιού, φόβος κληρονομικότητας. Όλα αυτά οδηγούν σε επιλογή περιορισμού του μεγέθους της οικογένειας.

Οι ασθενείς παρουσιάζονται είτε με γνωστή Αυτοάνοση Πάθηση και δυσκολία σύλληψης ή με την πάντα αινιγματική διάγνωση “ανεξήγητης στειρότητας”.

Αυτοάνοσα Νοσήματα που επηρεάζουν τη Γονιμότητα:

- Συστηματικός Ερυθηματώδης Λύκος (ΣΕΛ)
- Αντιφωσφολιπιδαιμικό Σύνδρομο
- Ρευματοειδής Αρθρίτις

- Αγκυλωτική Σπονδυλαρθρίτις,
- Σύνδρομο Raynaud
- Sjogren's syndrome κ.ά.

ΑΥΤΟΑΝΟΣΙΑ ΘΥΡΕΟΕΙΔΟΥΣ - Αντιθυρεοειδικά Αντισώματα έχουν συνδεθεί με μειωμένη ικανότητα τεκνοποίησης.

Ο Συστηματικός Ερυθηματώδης Λύκος (ΣΕΛ) είναι μια Χρόνια Αυτοάνοση Πολυσυστηματική ασθένεια με ένα ετερογενές πρότυπο κλινικών και ορολογικών εκδηλώσεων.

Η πορεία του ΣΕΛ είναι μεταβλητή, με υποτροπιάζοντα Επεισόδια ύφεσης και επιδείνωσης.

Η προτίμηση για τις γυναίκες, ιδίως σε αναπαραγωγική ηλικία, σε συνδυασμό με τη βελτίωση της επιβίωσης, έχει οδηγήσει σε αύξηση του αριθμού των γυναικών με ΣΕΛ εγκυμοσύνη.

Ο ΣΕΛ ευθύνεται για περίπου ~ 1% των Υπογόνιμων ασθενών.

Συμπερασματικά

Η παρουσία Αυτοάνοσων διαταραχών συσχετίζεται με Υπογονιμότητα μέσω της Ενεργότητας της Νόσου και της φαρμακευτικής αγωγής και άλλων παραγόντων.

Η αναπαραγωγική αποτυχία μπορεί να είναι η πρώτη εκδήλωση αυτοάνοσων διαταραχών.

Απαιτείται προσεκτική παρακολούθηση της κατάστασης της γονιμότητας, διερεύνηση των Αιτίων Ενεργότητας Α.ΕΝ. και της Φαρμακευτικής αγωγής.

Η Λουξ είναι Μεγάλος Χορηγός στο "The Christmas Factory"

Η Λουξ ως Μεγάλος Χορηγός του "The Christmas Factory" υποδέχεται μικρούς και μεγάλους μέχρι και τις 6 Ιανουαρίου, στην Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων με ενδιαφέρουσες δραστηριότητες. Το αγαπημένο Χριστουγεννιάτικο Πάρκο υποδέχεται το κοινό στις υπέροχες εγκαταστάσεις του και δίνει τη δυνατότητα στους μικρούς φίλους να γνωρίσουν από κοντά τον Άγιο Βασίλη και τα ξωτικά. Για την απαραίτητη λουξο... απόλαυση σε χριστουγεννιάτικο φόντο έχει φροντίσει η Λουξ διαθέτοντας τα προϊόντα της στα στολισμένα περίπτερα του "The Christmas Factory". Άνθρωποι όλων των ηλικιών μπορούν να απολαύσουν τον μαγικό κόσμο των Χριστουγέννων στην καρδιά της Αθήνας με την Λουξ δίπλα στη μεγάλη αυτή γιορτή.

Το "The Christmas Factory" είναι συνώνυμο με το φως, τη χαρά, τη γιορτή, το παιχνίδι, όπως ακριβώς και η Λουξ, που συνοδεύει τις στιγμές της ζωής με απόλαυση για περισσότερες από εφτά δεκαετίες.

Η Λουξ σας καλωσορίζει στο The Christmas Factory!

ΛΟΥΞ



THE CHRISTMAS FACTORY

Agenda

Συναρπαστικός Δεκέμβριος με μαγικές χριστουγεννιάτικες ταινίες και μεγάλες πρεμιέρες ANTI1+ Originals

ANTI1



Το ANTI1+ υποδέχεται μέσα στον Δεκέμβριο τέσσερα νέα ANTI1+ Originals, συνεχίζοντας την πορεία του ως η μοναδική streaming πλατφόρμα που δημιουργεί και προβάλλει μεγάλες ελληνικές παραγωγές υψηλής ποιότητας. Ταυτόχρονα, ξεκινά και το ταξίδι στο λαμπερό κόσμο των Χριστουγέννων, με δεκάδες χριστουγεννιάτικες ταινίες για μικρούς και μεγάλους.

Φέτος τις γιορτές, ρομαντικές ιστορίες και παιδικά παραμύθια κρατούν συντροφιά στις οικογενειακές μας στιγμές. Νέες ταινίες από κορυφαία στούντιο, όπως οι «Amazing Mr. Blunden» και «A Christmas Number One», αγαπημένα blockbuster που έχουν γίνει χριστουγεννιάτικη παράδοση, όπως τα «Last Christ-

mas», «A Christmas Carol» και «The Holiday», η ταινία κινουμένων σχεδίων «Γκριντζ» αλλά και όλη η χριστουγεννιάτικη συλλογή ταινιών της «Barbie», μπαίνουν στη λίστα για μαραθώνιο ταινιών με ζεστή σοκολάτα δίπλα στο χριστουγεννιάτικο δέντρο.

Στις 19 Δεκεμβρίου κάνει πρεμιέρα το πολυαναμενόμενο αστυνομικό, ψυχολογικό θρίλερ «Σώσε Με», ένα ακόμα ANTI1+ Original που θα συγκλονίσει τους συνδρομητές της streaming πλατφόρμας. Το ομώνυμο best seller του Δημήτρη Σίμου, που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ, μεταφέρεται σε μικρές και μεγάλες οθόνες μέσα από μια από τις μεγαλύτερες παραγωγές στην ελληνική μυθοπλασία.

Το ανατρεπτικό «The Friend», με τον Γιώργο Χρυσοστόμου να ενσαρκώνει έναν επαγγελματία... φίλο, ολοκληρώθηκε και όλα τα επεισόδια είναι πλέον διαθέσιμα ως Box Set, αποκλειστικά στο ANTI1+. Σύντομα ολοκληρώνεται και ο δεύτερος κύκλος του «Football Stories», που συνεχίζει να μας ταξιδεύει σε κάθε γωνιά του πλανήτη, μεταφέροντας τον παλμό των αληθινών πρωταγωνιστών κάθε τύπου, με αφετηρία την ποδοσφαιρική του κουλτούρα.



Ο Λεπτέρης έχει ψ

Γιατί ο Λεπτέρης έχει ψ; Και γιατί να μην έχει; Τι γυρεύουν όλοι αυτοί οι παράξενοι επισκέπτες στο χώρο του και στην ζωή του; Τη στιγμή μάλιστα που ήταν έτοιμος να πάρει στα χέρια το ακορντεόν του και να παίξει ένα καινούργιο τραγούδι; Τη στιγμή που είχε μια πολύ σημαντική γι' αυτόν συνάντηση; Ο κύριος Οχιδεμπορής, η θυμωμένη Αντάρα, η θλιμμένη Αμέλια, ο Αρίστος Ολαταξέρης, η Αρχοντία Μουρμουρίδου, όλοι αυτοί κι ένα σωρό άλλοι, που με την εμφάνισή τους ταράζουν τα νερά του, αμφισβητούν, απαγορεύουν, απορρίπτουν, τον βάζουν σε απίστευτους μελάδες. Τι θα απογίνει με τα γράμματα; Με τις λέξεις; Με τα παράθυρα; Τι έχει στ' αλήθεια να μοιραστεί μαζί μας ο Λεπτέρης;

Η περιπέτεια ενός παιδιού, του Λεπτέρη, η συνάντησή του με τις πανίσχυρες οικογένειες των Οχιδεμπορήδων και των Ολαταξέρηδων, και ο τρόπος που ο ίδιος αντιμετώπισε τα εμπόδια ώστε να καταφέρει να υπερασπιστεί την ταυτότητά του, τη δημιουργικότητά του και τις αξίες του. Να καταφέρει να μεγαλώσει.

Ένα σύγχρονο και διαχρονικό παραμύθι για την αποδοχή, την αυτοεκτίμηση και την υπεράσπιση των δικαιωμάτων όλων των παιδιών, μικρών και μεγάλων. Μια αφορμή για να συνομιλήσει ο καθένας με τα δικά του ψ.

Την εικονογράφηση του βιβλίου έκανε η Αλίνα Σαπρανίδου. Ένα βιβλίο για παιδιά από 7 έως 12 ετών. Από τις εκδόσεις Οσελότος.

Ο ραφτάκος των λέξεων Επετειακή έκδοση



Κάποια ρούχα είναι ραμμένα με μεταξωτή κλωστή, άλλα είναι βαριά κι άλλα σαν πέπλα ανάλαφρα. Υπάρχουν όμως και κάποια ρούχα βολικά πολύ, που είναι έτσι φτιαγμένα, ώστε να μας ζεσταίνουν τον χειμώνα και να μας δροσίζουν το καλοκαίρι. Ποιος ράφτης ξέρει να τα ράβει και πού θα τον βρούμε;

Το πολυαγαπημένο βιβλίο της σειράς Μικρές καληνύχτες σε σκληρόδετη επετειακή έκδοση με εμπλουτισμένη εικονογράφηση, για τα 10 χρόνια από την κυκλοφορία του.

Η έκδοση περιλαμβάνει:

- Τρία έξτρα σαλόνια με εκπαιδευτικό υλικό.
- Επιτραπέζιο παιχνίδι δώρο: «Το φιδάκι των λέξεων».
- Qr code με αφήγηση από τον συγγραφέα.

Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

"THE LOVE WE GIVE AWAY IS THE ONLY LOVE WE KEEP."

Elbert Hubbard

Σήμερα
γιορτάζουν!
Αρριανός, Αριανός,
Αρρειανός, Αρειανός,
Αρριανή, Αριάνα,
Λεύκιος, Λευκός,
Λευκή, Λευκάδα

tip of the day

First we love within,
then we love the world.

Elizabeth Lesser

14 Δεκεμβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Αγάπης
- > Monkey Day
- > Martyred Intellectuals Day
- > National Alabama Day
- > National Bouillabaisse Day