



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**



**ΤΟ ΑΒΑΤΑΡ & Η ΣΥΜΦΩΝΙΑ
ΓΙΑ ΕΙΡΗΝΗ ΜΕ ΤΗ ΦΥΣΗ...**



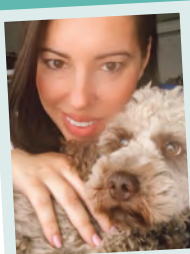
Ευχόμαστε η νέα χρονιά να είναι

ΑΥΘΕΝΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΗ!



ΕΛΛΑ
ΠΑΡΑΓΟΓΗ
ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ
ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Το τρίτο και τελευταίο μέρος σήμερα για τα αρνητικά μας συναισθήματα και τι πραγματικά θέλουν να μας πουν! Ολοκληρώνουμε με τη θλίψη και την πλήξη / μονοτονία.

Θλίψη:

Όταν τη νιώθουμε: Η θλίψη προέρχεται από την απώλεια. Είτε είμαστε λυπημένοι επειδή το παγωτό μας έπεσε στο πάτωμα (χάσαμε την ευκαιρία να το φάμε) είτε επειδή μας άφησε ο σύντροφός μας (χάσαμε την ευκαιρία να περάσουμε ποιοτικό χρόνο μαζί του), το συναίσθημα είναι πάντα απόδειξη πως ό,τι χάσαμε σήμαινε πολλά για μας. Η κατάθλιψη βιώνεται όταν βλέπουμε τα προβλήματά μας ως μόνιμα. Είναι μια μεγεθυμένη εκδοχή της θλίψης και αντί να αισθανόμαστε το βάρος στο στήθος, την ένταση γύρω από το σαγόνι, τη θερμότητα και την πίεση στο λαιμό και τα δάκρυα στα μάτια, αντιθέτως βιώνουμε μια γενική διακοπή όλων των συναισθημάτων. Βιώνουμε ένα μούδιασμα των συναισθηματικών μας μηχανισμών, που έχει σκοπό να μας προστατεύσει από την υπερφόρτωση που νιώσαμε στο παρελθόν. Το συντριπτικό άγχος, η θλίψη, ο θυμός κ.λπ. μπορεί να έχουν καταστροφικές επιπτώσεις στο σώμα, οπότε όταν φτάνουν σε υπερβολικό βαθμό, η κατάθλιψη μωδιάζει τον πόνο. Αλλά μετά γίνεται πόνος και άγχος από μόνο του, γιατί βαθιά μέσα μας αναγνωρίζουμε ότι τα συναισθήματα είναι απαραίτητα και όταν δεν τα έχουμε, δεν μπορούμε να λύσουμε τα προβλήματα με το ίδιο επίπεδο αποτελεσματικότητας.

Τι προσπαθεί να μας πει: Η λύπη είναι ένα σημάδι ότι κάτι που χάσαμε σήμαινε πολλά για μας. Αυτό που πρέπει να κάνουμε είναι να προσδιορίσουμε γιατί. Τι λαμβάναμε από αυτό το αντικείμενο, την κατάσταση ή το άτομο που δεν παίρνουμε πλέον; Υπάρχει τρόπος να το πάρουμε από αλλού; Είναι απαραίτητο να το αποκτήσουμε γενικά; Μπορεί ό,τι κι αν είναι να παραληφθεί ή να “δημιουργηθεί” με διαφορετικό τρόπο; Σε κάθε περίπτωση, το μήνυμα είναι να συγκεντρώσουμε τα απαραίτητα δεδομένα και να βγούμε από την τρέχουσα κατάσταση για να βελτιώσουμε τη ζωή μας. Η κατάθλιψη είναι ένα μήνυμα ότι έχουμε αφήσει πάρα πολλά να συσσωρευτούν και αυτά τα πράγματα πρέπει επιτέλους να αντιμετωπιστούν σωστά. Ο εγκέφαλός μας θέλει να σταματήσουμε να είμαστε αβοήθητοι και να πάρουμε τον έλεγχο. Ο καλύτερος τρόπος για να ξεκινήσουμε είναι να βρούμε νόημα στη ζωή μας. Αφού καθορίσουμε τις αξίες μας και ξέρουμε τι είναι σημαντικό για μας, τότε μπορούμε να αρχίσουμε να κάνουμε βήματα προς αυτή την κατεύθυνση.

Πλήξη / Μονοτονία:

Όταν το αισθανόμαστε: Η πλήξη, η ανία και η μονοτονία γίνονται αισθητές όταν ο εγκέφαλός μας δεν λαμβάνει αρκετή διέγερση για να κρατηθεί απασχολημένος. Χρειαζόμαστε ένα ορισμένο επίπεδο πνευματικής διέγερσης για να παραμείνουμε υγιείς και συνειδητοποιημένοι, οπότε όταν δεν το καταλαβαίνουμε, νιώθουμε άβολα, με αποτέλεσμα να έχουμε συναισθήματα πλήξης. Η μονοτονία είναι πιο συγκεκριμένη καθώς είναι αισθητή όταν έχουμε φτάσει σε ένα σημείο όπου η διέγερση που λαμβάνουμε δεν μας διδάσκει πλέον τίποτα νέο. Ο εγκέφαλός μας θέλει να συνεχίσει να αναπτύσσεται και να μαθαίνει, και αισθάνεται άσχημα όταν κάνει το ίδιο πράγμα ξανά και ξανά.

Τι προσπαθεί να μας πει: Η πλήξη μας λέει ότι η πρόκληση και η ανάπτυξη δεν συμβαίνουν. Όταν αγνοούμε την ανάγκη μας για πρόκληση και ανάπτυξη, η αυτοεκτίμησή μας υποφέρει και σταματάμε να προσαρμοζόμαστε στον μεταβαλλόμενο κόσμο γύρω μας, και είμαστε πλέον επιρρεπείς σε επικίνδυνες μεταβαλλόμενες συνθήκες στις οποίες δεν θα μπορούμε να αντιδράσουμε πια σωστά.

Tip of the Day: Ας προσπαθήσουμε να χρησιμοποιήσουμε αυτή τη γνώση στην πράξη, στη ζωή μας και σας εγγυώμαι ότι θα μας κάνει πιο ευτυχισμένους από ό,τι είχαμε ποτέ φανταστεί! Είναι πολύ σημαντικό να αναγνωρίζουμε γιατί νιώθουμε αυτά τα συναισθήματα ώστε να μπορούμε και να τα διαχειριζόμαστε.

Το Avatar & η συμφωνία για ειρήνη με τη φύση...



Όσοι είδατε το Avatar: The Way of Water θα παρατηρήσατε ότι πίσω από τα εντυπωσιακά εφέ το μήνυμα για την ανάγκη προστασίας του περιβάλλοντος είναι ξεκάθαρο.



Και αν σκεφτούμε ότι μέσα σε μόλις ένα Σαββατοκύριακο οι εισπράξεις ανήλθαν σε 301 εκατομμύρια δολάρια, καταλαβαίνουμε ότι το μήνυμα είχε ήδη πάρα πολλούς αποδέκτες...

Όπως χαρακτηριστικά είπε ο ηθοποιός Σαμ Γουόρντινγκτον, “η ταινία σχολιάζει το τι συμβαίνει στον κόσμο αυτή τη στιγμή. Το Avatar μας υπενθυμίζει πόσο σημαντική είναι η φύση για την επιβίωσή μας”. Η Σιγκούρνι Γουίβερ είπε ότι το Avatar μπορεί να βοηθήσει στην επίτευξη του στόχου της προστασίας των ωκεανών: “Εκτός από τις φάλαινες, τα δελφίνια και τους καρχαρίες, χάνουμε επίσης κοραλλιογενείς υφάλους, λόγω του διοξειδίου του άνθρακα που διαλύεται στον ωκεανό”. Υπογράμμισε μάλιστα ότι “το παράδειγμα που πρέπει να ακολουθήσουμε είναι αυτό που είπε ο Κουστό: ότι η θάλασσα είναι ο μεγάλος ενοποιητής του ανθρώπου. Αν δεν την αγαπάς, δεν αγαπάς τον εαυτό σου”.

Ο κινηματογράφος και η τέχνη γενικότερα προσπαθεί εδώ και πολύ καιρό να μας ωθήσει να δούμε την

πραγματικότητα και να συνειδητοποιήσουμε ότι καταστρέφοντας τη φύση καταστρέφουμε το σπίτι μας αλλά και το σπίτι των επόμενων γενιών.

Τα καλά νέα στην πραγματική ζωή...

Στη σύνοδο COP15 η διεθνής κοινότητα δεσμεύτηκε να θέσει υπό καθεστώς προστασίας το ένα τρίτο της ξηράς και των παράκτιων υδάτων μέχρι το 2030, κάτι που ανταποκρίνεται στον μεγαλύτερο στόχο των διαπραγματεύσεων, γνωστό ως 30-30.

Επιπρόσθετα, η συμφωνία στοχεύει να οδηγήσει στην αποκατάσταση του 30% των υποβαθμισμένων εκτάσεων -χερσαίων και θαλάσσιων- αναβαθμίζοντας τον προηγούμενο στόχο του 20%. Από την πλευρά τους οι κυβερνήσεις δεσμεύονται να καταβάλλουν σημαντική προσπάθεια ώστε να προλάβουν την καταστροφή άλλων άθικτων οικοσυστημάτων και περιοχών υψηλής βιοποικιλότητας, με στόχο να μειώσουν αυτές τις απώλειες “κοντά στο μηδέν έως το 2030”.



Μια ιστορική συμφωνία

Το Περιβαλλοντικό Πρόγραμμα των Ηνωμένων Εθνών (UNEP) έκανε λόγο για “ιστορική συμφωνία” χάρη στην οποία ο κόσμος μπορεί πια να ελπίζει σε μέτρα για τη διαφύλαξη της παγκόσμιας βιοποικιλότητας.

Όλοι οι στόχοι που συμφωνήθηκαν θα υποστηριχθούν στο μέλλον από διαδικασίες αξιολόγησης έτσι ώστε να

μην έχει η συμφωνία του Μόντρεαλ την ίδια τύχη με τους στόχους που συμφωνήθηκαν στο Άιτσι της Ιαπωνίας το 2010 αλλά δυστυχώς δεν επιτεύχθηκαν ποτέ.

Οι κυβερνήσεις θα πρέπει να υποβάλλουν εθνικά σχέδια δράσης, ακολουθώντας την προσέγγιση που εφαρμόζεται για τις εκπομπές άνθρακα στο πλαίσιο των προσαθειών του ΟΗΕ να αντιμετωπιστεί η κλιματική αλλαγή.



Ήξερες ότι...

Έως και το 40% της ξηράς έχει υποστεί υποβάθμιση και οι πληθυσμοί άγριας ζωής έχουν συρρικνωθεί δραματικά από το 1970.

ΕΥΔΑΠ: Ψηφιακή Εξυπηρέτηση για κάθε πελάτη

Με γνώμονα πάντα την άμεση και αποτελεσματική εξυπηρέτηση και ενημέρωση του πελάτη, το αναβαθμισμένο site της ΕΥΔΑΠ, www.eydap.gr, είναι προσαρμοσμένο στις απαιτήσεις της σύγχρονης ψηφιακής εποχής.



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΓΡΑΜΜΗ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ 1022

Η παρουσίαση του περιεχομένου προσαρμόζεται αυτόματα στην οθόνη των υπολογιστών, smartphones και tablets, παρέχοντας ένα φιλικό περιβάλλον στον χρήστη. Μέσα από το αναβαθμισμένο site, οι πελάτες της ΕΥΔΑΠ συνεχίζουν να ενημερώνονται για όλες τις δραστηριότητες της Εταιρείας και να απολαμβάνουν την ευκολία των δυνατοτήτων και των ψηφιακών υπηρεσιών που τους παρέχει.

Μέσω του του eEYDAP - του ηλεκτρονικού καταστήματος της ΕΥΔΑΠ - οι καταναλωτές κατά την εγγραφή τους διευκολύνουν την καθημερινότητά τους, πραγματοποιώντας πλήθος αιτημάτων και συναλλαγών εύκολα, γρήγορα και με ασφάλεια. Αποκτούν πρόσβαση και πλήρη έλεγχο στη διαχείριση των παροχών των ακίνητών τους, προχωρούν σε [πληρωμή](#) των λογαριασμών τους ή [διακανονισμό των οφειλών](#)

[τους](#) και εξόφληση των δόσεων. Μπορούν ακόμη να υποβάλλουν αίτημα για την υπαγωγή τους στα ειδικά τιμολόγια της ΕΥΔΑΠ (επαγγελματικό, φιλανθρωπικό, πολυτέκνων, υπερηλίκων) ή στο Έκτακτο Ειδικό Τιμολόγιο, παρακολουθώντας ταυτόχρονα, την πορεία τους ηλεκτρονικά.

Για τους πελάτες που δεν είναι δυνατή η ηλεκτρονική διεκπεραίωση των αιτημάτων τους, δίνεται η επιλογή να κλείσουν ραντεβού μέσα από το [ηλεκτρονικό ημερολόγιο κρατήσεων](#) που βρίσκεται αναρτημένο στο eydap.gr, επιλέγοντας την ημερομηνία και την ώρα που επιθυμούν. Εναλλακτικά, μπορούν να επικοινωνήσουν μέσω της υπηρεσίας [Click2Call](#) για να εξυπηρετηθούν για οποιοδήποτε ζήτημα, δηλώνοντας την ώρα που επιθυμούν να γίνει η κλήση, είτε καλώντας απλά στο 1022 ή το 2102144444.



Ακόμη, μέσω της υπηρεσίας **ebill**, ο πελάτης μπορεί να ενεργοποιήσει την αποστολή ηλεκτρονικού λογαριασμού, καταργώντας τον έντυπο και κατ'επέκταση μειώνοντας το περιβαλλοντικό αποτύπωμα. Μάλιστα στην ΕΥΔΑΠ, στο πλαίσιο της καμπάνιας **“Μαζί θα κάνουμε το χαρτί οξυγόνο”**, για κάθε 5 λογαριασμούς που καταργούνται, φυτεύουμε ένα δέντρο σε συνεργασία με τη **we4all**.

Ενισχύοντας την ψηφιακή αναβάθμιση των παρεχόμενων υπηρεσιών της, η ΕΥΔΑΠ προέβη στην ενσωμάτωση ενός σύγχρονου Ψηφιακού Βοηθού (**Chatbot**), στην επίσημη ιστοσελίδα της, ο οποίος είναι διαθέσιμος 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα, 365 μέρες τον χρόνο. Το **Chatbot** προσφέρει πληροφορίες σχετικά με ποικίλα ερωτήματα των πελατών ενώ τους καθοδηγεί στην εύρεση πληροφοριών εύκολα και γρήγορα για λογαριασμούς, διαρροές και βλάβες του δικτύου, πληροφορίες για το ηλεκτρονικό κατάστημα και άλλα.

Σημαντική επίσης είναι η ενέργεια της ΕΥΔΑΠ, σε συνεργασία με τον «Φάρο Τυφλών Ελλάδος», να παρέχει ειδικά σχεδιασμένες υπηρεσίες καθολικής προσβασιμότητας σε καταναλωτές με προβλήματα όρασης, οι οποίες περιλαμβάνουν την αποστολή ειδικών αναγνώσιμων λογαριασμών (μορφή braille, μεγάλες γραμματοσειρές), αποστολή SMS και ηλεκτρονικής αλληλογραφίας, κ.α.

Ταυτόχρονα, στο ευρύτερο πλαίσιο συμπεριληπτικής στρατηγικής ατόμων με προβλήματα όρασης, παρέχει επίσης τη δυνατότητα ειδικών σχεδιασμένων υπηρεσιών (**accessibility menu**). Η δυνατότητα αυτή επιτρέπει στους πελάτες να έχουν έλεγχο της οθόνης τους, κάνοντας αυξομείωση της έντασης της φωτεινότητας, της

γραμματοσειράς αλλά και άλλων ρυθμίσεων, ανάλογα με τις ανάγκες τους.

Τέλος, για πρώτη φορά, στο νέο site της ΕΥΔΑΠ έχουν αναρτηθεί **Ακουστικά Αρχεία για μη Βλέποντες**, που περιλαμβάνουν μια σύντομη περίληψη της Έκθεσης Βιώσιμης Ανάπτυξης 2021, προκειμένου άνθρωποι με προβλήματα όρασης ή ολικά τυφλοί, να έχουν ισότιμη πρόσβαση στη πληροφόρηση.

Η ψηφιακή εξυπηρέτηση που παρέχει η ΕΥΔΑΠ ενισχύεται με την **αναβαθμισμένη εφαρμογή EYDAPP** για smartphones και tablets, η οποία δίνει τη δυνατότητα στους καταναλωτές να απολαμβάνουν μία νέα εμπειρία βασισμένη στο UserExperience (UX), αρκεί να κατεβάσουν εκ νέου την εφαρμογή που ταιριάζει στο λογισμικό τους, iOS ή Android. Η προβολή και η απευθείας πληρωμή των λογαριασμών από το EYDAPP είναι μία εύκολη υπόθεση. Επίσης, με τη λειτουργία barcode scanning, οι χρήστες έχουν την επιλογή να σκανάρουν τον αριθμό παραστατικού τους και να αποκτήσουν άμεσα πρόσβαση είτε στον λογαριασμό τους, είτε σε όλες τους τις παροχές.

Στην εφαρμογή **EYDAPP** υπάρχει η επιλογή **ΑΝΑΦΟΡΑ ΒΛΑΒΗΣ**, η οποία δίνει τη δυνατότητα στον πελάτη να δηλώσει οποιοδήποτε πρόβλημα/βλάβη, γρήγορα και εύκολα, ανεβάζοντας απλά τη φωτογραφία του προβλήματος/βλάβης και δηλώνοντας στον χάρτη την τοποθεσία.

Μάθετε πως... Να εγγραφείτε στο eEYDAP, το ηλεκτρονικό σας κατάστημα

Υ και Φ για σήμερα και πάμε να φτιάξουμε Υγρό κέικ με φρουτένια γεύση και σπιτικά Φαλάφελ!

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

Υγρό κέικ πορτοκαλιού

Θα χρειαστούμε:

- 2 πορτοκάλια
- 3 MrGrand Αυγά Φρέσκα Αχυρώνα
- 1,5 φλ. MrGrand Αλεύρι Για Όλες Τις Χρήσεις
- 1,5 φλ. MrGrand Ζάχαρη Καστανή
- 180 γρ. MrGrand Μαργαρίνη
- 1,5 κ.γ. μπέικιν πάουντερ

Πώς γίνεται:

Πλένουμε τα πορτοκάλια και τα κόβουμε σε κομματάκια. Μετά τα βάζουμε στο μπλέντερ και για να τα πολτοποιήσουμε.

Βάζουμε το πορτοκάλι σε ένα μπολ και προσθέτουμε τη μαργαρίνη λιωμένη, τη ζάχαρη, τα αυγά και ανακατεύουμε. Στη συνέχεια, ρίχνουμε το αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ και τα ανακατεύουμε πολύ καλά για να δημιουργηθεί ένα ομοιογενές μίγμα.

Σε μια φόρμα κέικ που έχουμε βουτυρώσει βάζουμε το μίγμα μας και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στον αέρα για περίπου 50 λεπτά. Το βγάζουμε μετά από τη φόρμα και είναι έτοιμο για σερβίρισμα.

TIP

Γαρνίρετε με ολόκληρες φέτες πορτοκαλιού για πιο πλούσιο άρωμα.





Φαλάφελ σπιτικά και μυρωδάτα!

Θα χρειαστούμε:

- 2 μερίδες Μασούτης Από τον Τόπο μας Ρεβύθια Μέτρια Δομοκού μουλιασμένα από το προηγούμενο βράδυ
- 2/4 κούπα ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- MrGrand Σκόρδο Τριμμένο
- 1 κούπα φρέσκο μαϊντανό
- 2 κ.σ. MrGrand Ελαιόλαδο Extra Παρθένο
- 1 κ.σ. MrGrand Κύμινο Τριμμένο
- 1 κ.γ. MrGrand Αλατοπίπερο Μύλος
- 2 κ.σ. Μασούτης Από τον Τόπο μας Αλεύρι Πολυτελείας Για Όλες τις Χρήσεις
- 1 κ.σ. MrGrand Σόδα

Πώς γίνεται:

Προθερμαίνουμε τον φούρνο και στρώνουμε λαδόκολλα σε ταψί.

Βάζουμε τα ρεβύθια, το κρεμμύδι, το σκόρδο, το λάδι, τον μαϊντανό, το κύμινο, το αλάτι και το πιπέρι σε ένα μπλέντερ για να γίνει ομοιόμορφο το μίγμα μας. Προσθέτουμε τη σόδα και το αλεύρι.

Πλάθουμε μπαλίτσες και τις τοποθετούμε στη λαδόκολλα.

Ψήνουμε για περίπου 10 λεπτά από τη μία μεριά και μετά τα γυρίζουμε για να ψηθούν και από την άλλη. Έτοιμα για σερβίρισμα!

TIP
Σερβίρετε τα φαλάφελ με σως γιαουρτιού.



Rebu Collective: Let's be unique!

REBU
RENT & BUY LUXURY FASHION

Η Χριστίνα Δημητρέλου, που είναι ιδιαίτερα επιτυχημένη στον χώρο των Media, αποφάσισε να ασχοληθεί και με τη μόδα δημιουργώντας την Rebu Collective, για την οποία μας μιλάει στη συνέντευξη που ακολουθεί...

Πώς αποφασίσατε να δημιουργήσετε την Rebu Collective και ποια είναι η φιλοσοφία της;

Αποφάσισα να κάνω αυτό το βήμα με αφορμή ένα θεματικό event στο οποίο ήμουν προσκεκλημένη. Συνειδητοποίησα πόσα ρούχα παρέμεναν στην ντουλάπα μου για χρόνια, είτε



γιατί δεν ήταν πλέον στη μόδα, είτε γιατί δεν μου έκαναν, με τη δικαιολογία ότι «κάποτε θα αδυνατίσω και θα το φορέσω» ή «θα έρθει ξανά στη μόδα». Έτσι, σκέφτηκα πόσο ωραίο και βολικό θα ήταν να μπορούσα να ενοικιάσω το ρούχο, κι εάν μετέπειτα μου αρέσει, να το αγοράσω. Κάπως έτσι ξεκίνησε η ιδέα... μέσα από μια προσωπική μου ανάγκη για αλλαγή, καθώς αυτό που φοράμε πρέπει να μας φτιάχνει τη διάθεση. Φυσικά, στην ReBu υπάρχουν και ρούχα Limited edition μόνο για αγορά. Έτσι προέκυψε και το όνομα της εταιρείας ReBu, από τα αρχικά Rent and Buy.

Τι περιλαμβάνει η Premium σειρά ρούχων της Rebu Collective;

Στο Showroom ή στο eshop www.rebucollective.com μπορείς να βρεις μεγάλη γκάμα φορεμάτων για όλες τις ώρες, πουλόβερ, παλτό και αξεσουάρ. Ωστόσο, έχουμε δώσει μεγαλύτερη έμφαση στα φορέματα που μπορεί κάποιος είτε να αγοράσει είτε να ενοικιάσει.

Είστε πολύ επιτυχημένη στον χώρο των Media, ωστόσο τώρα κάνετε δυναμική είσοδο και στον χώρο της μόδας. Είναι μια πρόκληση για εσάς αυτό το εγχείρημα; Η ενασχόληση με τη μόδα ήταν κάτι που πάντα σας ενδιέφερε;

Ο χώρος τον Media για εμένα είναι η δουλειά που αγαπώ και η βασική μου απασχόληση. Η μόδα ήταν κάτι που πάντα με έλκυε. Αποφάσισα να κάνω αυτό το βήμα, γιατί δεν θέλω να μετανιώσω για κάτι που ήθελα αλλά δεν τόλμησα. Πέρασαν πολλές ανατρεπτικές σκέψεις από το μυαλό μου, φόβος, ανασφάλεια... πάντα όμως στην ερώτηση που έκανα στον εαυτό μου «αν πιστεύω στην ιδέα», η απάντηση που έδινα ήταν ΝΑΙ.

Ποιο είναι το προσωπικό σας motto;

Ποτέ δεν υπάρχει εύκολος τρόπος να κάνεις κάτι δύσκολο! Αρκεί να το πιστεύεις!

Θα θέλατε να μοιραστείτε μαζί μας έναν στόχο σας για τη νέα χρονιά που πλησιάζει;

Ο στόχος μας είναι να κάνουμε γνωστή την Rebu για την αγορά ποιοτικών ρούχων μικρής συλλογής, καθώς οτιδήποτε πωλείται, θα ανανεώνεται με νέα σχέδια, γιατί για εμάς κάθε γυναίκα πρέπει να νιώθει ξεχωριστή.

Ακόμη, θέλουμε να κάνουμε ευρέως γνωστή τη δυνατότητα ενοικίασης των φορεμάτων. Είναι σημαντικό να καταφέρουμε να απενοχοποιήσουμε την ιδέα και να κάνουμε γνωστό, πως με αυτό τον τρόπο,



εξοικονομείς χρήματα για να επενδύσεις στον εαυτό σου - και όχι σε κάτι που είναι αρκετά πιθανό να παραμείνει για χρόνια στην ντουλάπα σου. Ετοιμάζουμε μεγάλες εκπλήξεις για την άνοιξη και το καλοκαίρι του 2023!





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



Όσα πρέπει να γνωρίζουμε για το Μεταβολικό σύνδρομο - A.P.N

Το μεταβολικό σύνδρομο (MetS) είναι ένα σύμπλεγμα μεταβολικών και καρδιαγγειακών (CV) παραγόντων κινδύνου, όπως η παχυσαρκία και το σπλαχνικό λίπος, η αντίσταση στην ινσουλίνη, η δυσλιπιδαιμία και η υπέρταση που συμβάλλουν στη καρδιαγγειακή θνησιμότητα.



Η αλληλεπίδραση μεταξύ του μεταβολικού και του ανοσοποιητικού συστήματος παρουσιάζει μεγάλο ενδιαφέρον πρόσφατα. Αυτές οι αλληλεπιδράσεις ρυθμίζονται μέσω της γενετικής, της διατροφικής κατάστασης και του εντερικού μικροβιώματος. Οι αλλοιώσεις στην αλληλεπίδραση του ανοσοποιητικού-μεταβολικού συμβάλλουν στην ανάπτυξη αυτοάνοσων νοσημάτων.

Οι αδικοκίνες ασκούν μια ποικιλία μεταβολικών δραστηριοτήτων συμβάλλοντας στην αιθιοπαθογένεση του MetS και εμπλέκονται στη ρύθμιση τόσο των φλεγμονωδών διεργασιών όσο και της αυτοανοσίας που εμφανίζονται σε ρευματικές παθήσεις.

Ασθενείς με αυτοφλεγμονώδη νόσο όπως η ουρική αρθρίτιδα και εκείνοι με αυτοάνοσες ρευματικές παθήσεις (A.P.N), όπως συστηματικός ερυθηματώδης λύκος, ρευματοειδής αρθρίτιδα, αντιφωσφολιπιδικό σύνδρομο, αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα και αγγειίτιδα μεταξύ άλλων, έχουν αυξημένο επιπολασμό MetS.

Παρά τις πρόσφατες προόδους στη θεραπεία APN, η επίπτωση της καρδιαγγειακής νόσου παραμένει υψηλή.

Το MetS και τα τροποποιημένα πρότυπα έκκρισης των προφλεγμονωδών αδικοκινών θα μπορούσαν να είναι ο σύνδεσμος μεταξύ των καρδιαγγειακών νοσημάτων και της A.P.N.



Τα κύτταρα του προσαρμοστικού ανοσοποιητικού συστήματος, συμπεριλαμβανομένων των T και B κυττάρων, συμβάλλουν σημαντικά στη φλεγμονή του λιπώδους ιστού.

Τα λεμφοκύτταρα ρυθμίζουν τη στρατολόγηση των έμφυτων ανοσοκυττάρων στον λιπώδη ιστό και παράγουν κυτοκίνες που επηρεάζουν τη φλεγμονώδη ισορροπία.

Οι προφλεγμονώδεις κυτοκίνες που εμπλέκονται στο MetS αποτελούνται από διαφορετικές οικογένειες κυτοκινών:

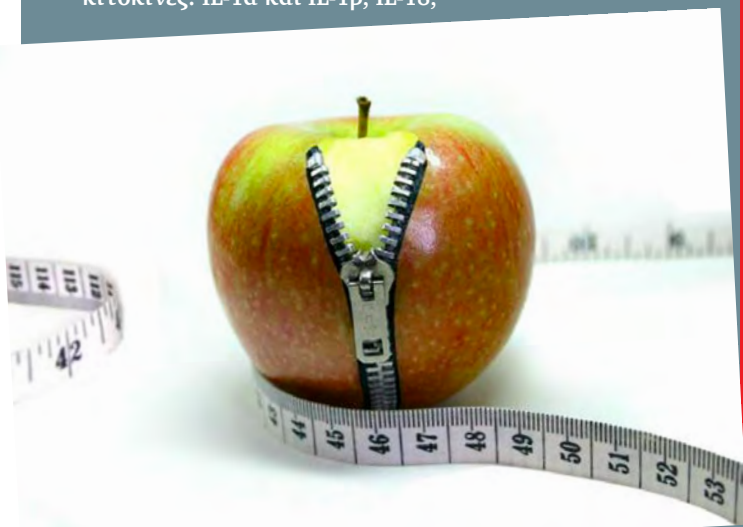
οικογένεια IL-1 που περιλαμβάνει τις ακόλουθες κυτοκίνες: IL-1α και IL-1β, IL-18,

IL-33, IL-37, IL-38 και αρκετές ισομορφές της IL-36, οι οποίες εμπλέκονται στη ρύθμιση των ανοσολογικών αποκρίσεων που συμμετέχουν στην αθηροσκλήρωση, το έμφραγμα του μυοκαρδίου, το εγκεφαλικό επεισόδιο και άλλα καρδιαγγειακά νοσήματα.

Ο επιπολασμός του MetS σε ορισμένες APN είναι περίπου 36%. Στην συστηματική σκλήρυνση, από 34 έως 42%. Στην δερματοπολυμυοσίτιδα, 34%, Αρτηρίτιδα Takayasu, 35%, Νόσος Behcet και 35% σε APS.

Συμπεράσματα

1. Το MetS έχει μεγάλη επίδραση στην ποιότητα ζωής των ασθενών με A.PN. Σε ασθενείς με ΣΕΛ, το MetS σχετίζεται με νέα βλάβη οργάνων, νέα αγγειακά συμβάντα και αυξημένη θνησιμότητα. Αυτές οι αρνητικές συνέπειες πιθανώς εμφανίζονται σε άλλες A.PN.
2. Το MetS και το APN μοιράζονται ανοσολογικούς μηχανισμούς εγγενείς στον μεταβολικό έλεγχο, την ανάπτυξη APN και τη συνύπαρξη και των δύο καταστάσεων.
3. Ο έλεγχος του MetS και των A.PN για την αποκατάσταση της ομοιόστασης του ανοσοποιητικού θα πρέπει να είναι ένας στόχος.
4. Αναμένουμε περαιτέρω βελτιώσεις στην πρόληψη και τη θεραπεία του.



Νέα Γεωργία Νέα Γενιά: Για κάθε ένα 1€ που επενδύει ο οργανισμός παράγονται 3,6€ στην πραγματική οικονομία

Ο οργανισμός Νέα Γεωργία Νέα Γενιά, στα 4 χρόνια από την ίδρυσή του, έχει συμβάλει δραστικά στη διαμόρφωση ενός σύγχρονου τοπίου στον ελληνικό αγροδιατροφικό τομέα, σύμφωνα με στοιχεία που προκύπτουν από πρόσφατη μελέτη της Deloitte. Σχεδόν 30.000 άτομα έχουν επωφεληθεί από τα προγράμμάτα του οργανισμού, ενώ το συνολικό αποτύπωμα από τις δράσεις και των ωφελομένων στην ελληνική οικονομία πλησιάζει τα 27 εκατ. ευρώ.

Το σημαντικό κοινωνικοοικονομικό αποτύπωμα του οργανισμού Νέα Γεωργία Νέα Γενιά αποτυπώνεται στο εύρημα ότι για κάθε ένα 1€ που επενδύεται παράγονται 3,6€ στην πραγματική οικονομία. Επιπλέον, το 44,2% των ωφελομένων του οργανισμού επένδυσαν στην ανάπτυξη νέων προϊόντων και υπηρεσιών, ενώ το 94% αυτών βελτίωσε τις παραγωγικές και τεχνικές διαδικασίες που ακολουθεί. Το 56,6% των άνεργων ωφελομένων έχει πλέον σταθερή εργασία ή τη δική του επιχείρηση και το 86% εξ αυτών δηλώνει απόλυτα ικανοποιημένο από τη συμβολή του οργανισμού στην εξέλιξή τους. Τέλος, το 36,6% των επιχειρηματιών ή ωφελομένων που συμμετείχαν στα πολυδιάστατα προγράμματα του οργανισμού μείωσαν το περιβαλλοντικό τους αποτύπωμα ή υιοθέτησαν νέες τεχνολογίες προς αυτή την κατεύθυνση.

Στόχος του οργανισμού, από την πρώτη ημέρα δραστηριοποίησής του, είναι η δημιουργία ευκαιριών απασχόλησης και επιχειρηματικότητας στην αγροδιατροφή στην Ελλάδα και η αναζωγόνηση του κλάδου συνολικά.

Τα παραπάνω στοιχεία προκύπτουν από την Ανεξάρτητη Έκθεση Εκτίμησης Κοινωνικοοικονομικού Αποτυπώματος που πραγματοποίησε η Deloitte και αφορούν την περίοδο Ιανουαρίου – Δεκεμβρίου 2020, καθώς και από την Αξιολόγηση Απόδοσης του Οργανισμού που αφορά την περίοδο Ιανουαρίου – Δεκεμβρίου 2021.

ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΟΥΜΕ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ
ΤΗΣ ΑΓΡΟΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Για κάθε €1 που επενδύουμε,
παράγονται **€3,6**
στην πραγματική οικονομία



Ανεξάρτητη Έκθεση Αξιολόγησης Απόδοσης* &
Εκτίμησης Κοινωνικοοικονομικού Αποτυπώματος**
Deloitte, 2022

* περιόδου Ιαν - Δεκ 2020
** περιόδου Ιαν - Δεκ 2021



Market Trends

Η SARKK ABEE προχώρησε σε πρωτοποριακή συνεργασία με την καινοτόμα υπηρεσία παραλαβής online αγορών BOX NOW μέσω των e-shops της Tommy Hilfiger & Calvin Klein



Ένας νέος, γρήγορος και εύκολος τρόπος παραλαβής δεμάτων χωρίς έξοδα αποστολής είναι πλέον διαθέσιμος στα online shops Tommy Hilfiger και Calvin Klein. Με στόχο τη βελτίωση της αγοραστικής εμπειρίας του σύγχρονου καταναλωτή, η SARKK ABEE προχώρησε σε συνεργασία με την έξυπνη και καινοτόμα υπηρεσία παραλαβής δεμάτων BOX NOW για τα online shops Tommy Hilfiger και Calvin Klein, που υπόσχεται να κάνει την παράδοση δεμάτων «προσωπική υπόθεση».

Πρόκειται για μία υπηρεσία που δίνει τη δυνατότητα να επιλέξεις το σημείο παραλαβής μέσα από τα 1000+ BOX NOW Lockers που είναι διαθέσιμα σε κομβικά σημεία, με παρουσία σε όλη την ηπειρωτική Ελλάδα και να παραλάβεις στο χρόνο και στο σημείο που θέλεις εσύ.

Τα BOX NOW Lockers είναι θυρίδες τοποθετημένες σε εξωτερικούς, εύκολα προσβάσιμους χώρους, διαθέσιμους 24/7 για τον καταναλωτή και είναι φιλικά προς το περιβάλλον, καθώς λειτουργούν αποκλειστικά με χρήση ανανεώσιμων πηγών ενέργειας. Κάνοντας αγορές μέσα από τα online shops των Tommy Hilfiger και Calvin Klein, επιλέγετε τη BOX NOW ως τρόπο παράδοσης κατά το check-out και διαλέγετε το Box Now Locker που σας εξυπηρετεί από το χάρτη με τα σημεία εξυπηρέτησης.

Χριστουγέννα
2022 2023ΔΗΜΟΣ
ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ
www.katerini.grΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ
ΠΕΡΙΑΣ

Το 1ο Μουσείο Χριστουγέννων στην Ελλάδα!

Φέτος θα λειτουργήσει για πρώτη φορά στην Ελλάδα και συγκεκριμένα στον Δήμο Κατερίνης ένα εξαιρετικά πρωτότυπο και διαδραστικό θεματικό μουσείο Χριστουγέννων, στην πρώτη φάση ανάπτυξής του.

Σύμφωνα με τον σχεδιασμό του, το «Μουσείο Χριστουγέννων» είναι σε διεθνές επίπεδο, μοναδικό στο είδος του. Αποτελεί σύνθεση του συνόλου των θεμάτων που σχετίζονται με την ιστορία των Χριστουγέννων παγκοσμίως αλλά εστιάζει σε πολλά ενδιαφέροντα θέματα που συνδέονται και με τις γιορτές στην Ελλάδα.

Σε αυτή την πρώτη φάση παρουσίασης και λειτουργίας του μουσείου οι πληροφορίες περνάνε κυρίως μέσα από κείμενα και την ξενάγηση που πραγματοποιούν οι ερμηνευτές. Ουσιαστικά πρόκειται για μια βιωματική εμπειρία ώστε το κοινό ολοκληρώνοντας την επίσκεψη, να έχει έντονη την αίσθηση ότι βίωσε, δοκίμασε και έμαθε πολλά, ενδιαφέροντα, νέα και σημαντικά πράγματα.

Στην μελλοντική ανάπτυξή του, τις επόμενες χρονιές, το μουσείο θα εμπλουτιστεί με αρχαιακό υλικό και σπάνια εκθέματα που έχουν άμεση σχέση με τον εορτασμό των Χριστουγέννων.

Το «Μουσείο Χριστουγέννων» στην Κατερίνη θα φιλοξενηθεί, από τις 17 Δεκεμβρίου έως τις 2 Ιανουαρίου, σε ένα κτήριο εξαιρετικού αρχιτεκτονικού κάλλους, στο Κέντρο Τεχνών «Εννέα Μούσες».

Η είσοδος στο «Μουσείο» είναι ελεύθερη για τους επισκέπτες. Το Μουσείο θα είναι επισκέψιμο για όλους κάθε μέρα από τις 10 το πρωί έως τις 9 το βράδυ.

Ο Άγιος Βασίλης θα ξεναγεί τους μικρούς και μεγάλους φίλους τις εξής ώρες:

Καθημερινά: 10:00 π.μ. έως 13:00 και 18:00 έως 21:00

Παραμονή Χριστουγέννων & Πρωτοχρονιάς
11:00 έως 15:00 & 17:00-19:00

Ανήμερα Χριστουγέννων & Πρωτοχρονιάς
12:00-15:00 & 17:00-20:00.

Το Hard Rock Café γιορτάζει την ιστορική νίκη του Lionel Messi με το Champion's Edition Messi Burger



Το Hard Rock International ενώνει τους θαυμαστές του σε όλο τον κόσμο για να γιορτάσει τον παγκοσμίως φήμης θρύλο του ποδοσφαίρου, Lionel Messi, και την πρώτη του νίκη στο μουντιάλ. Ως μέρος μιας συνεχιζόμενης συνεργασίας με την καμπάνια του Hard Rock International "LIVE GREATNESS", ο Messi συνεργάστηκε με τη Hard Rock για άλλη μια φορά για να λανσάρει μια νέα συλλογή ρούχων και το ανανεωμένο fan-favorite Messi Burger - the Champion's Edition - αυτό το φθινόπωρο.

Για να τιμήσει αυτή την απίστευτη νίκη, το Hard Rock συνεχίζει να γιορτάζει, επεκτείνοντας τη σειρά της χρονικά περιορισμένης έκδοσης Messi Burger Champion's Edition, καθώς πλέον θα είναι διαθέσιμο στις τοποθεσίες του Hard Rock Cafe μέχρι τον Φεβρουάριο. «Τα μέλη της ομάδας του Hard Rock σε όλο τον κόσμο γιορτάζουν αυτό το σημαντικό επίτευγμα για τον συνεργάτη και φίλο μας, Lionel Messi, και απολαμβάνουν τα λαχταριστά Champion's Edition Messi Burgers προς τιμήν του», δήλωσε ο Jim Allen, Πρόεδρος του Hard Rock International.

Η ανανεωμένη έκδοση Messi Burger Champion's Edition διαθέτει τρεις επιπλέον συνοδευτικές sauce: σάλτσα aioli, σάλτσα λάτιν τσίλι και την αγαπημένη του Messi, σάλτσα chimichurri, ιδανικές για να τις συνδυάσετε με το burger σας και να βουτήξετε τις ζεστές σας πατάτες για μια ανεπανάληπτη γευστική εμπειρία.



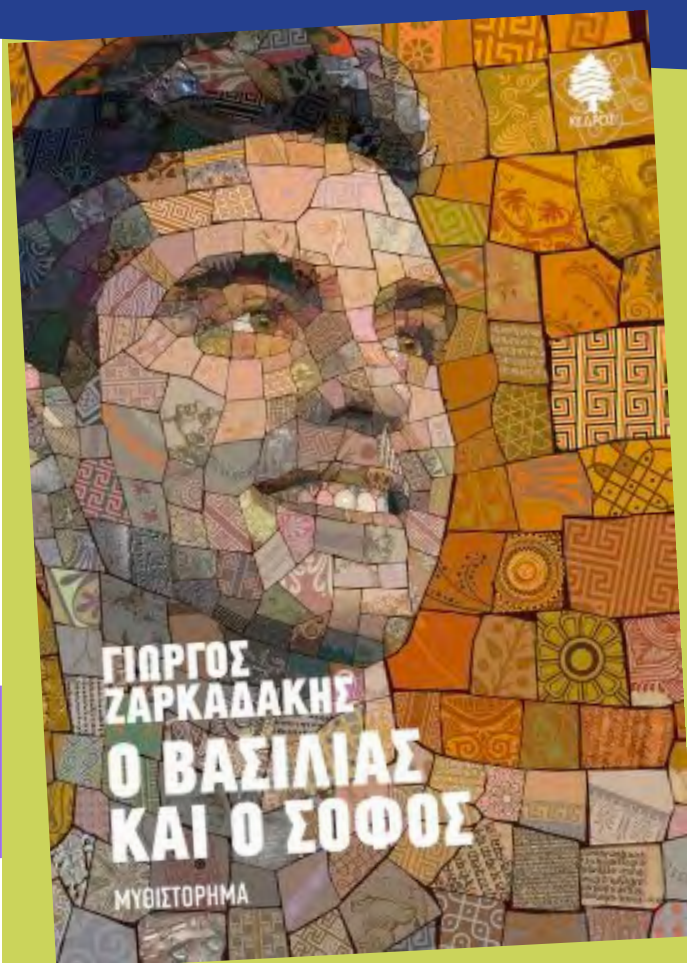
Το βιβλίο των χαμένων ονομάτων

Εμπνευσμένο από την αληθινή ιστορία της γυναίκας που βοήθησε εκατοντάδες παιδιά Εβραίων να δραπετεύσουν από τους ναζί.

Η Εύα Έιμπραμς, μια ηλικιωμένη από τη Φλόριντα που εργάζεται ως βιβλιοθηκονόμος, τοποθετεί βιβλία σε ένα ράφι, όταν το βλέμμα της πέφτει σε μια φωτογραφία των New York Times. Παγώνει ολόκληρη· πρόκειται για την εικόνα ενός βιβλίου που έχει να δει πάνω από εξήντα χρόνια – είναι το Βιβλίο των χαμένων ονομάτων. Πλέον φυλάσσεται στην Κεντρική Εθνική Βιβλιοθήκη του Βερολίνου και περιέχει ένα είδος κώδικα, που οι ερευνητές δεν μπορούν να αποκρυπτογραφήσουν. Η μόνη που γνωρίζει την απάντηση είναι η Εύα· έχει όμως τη δύναμη να έρθει ξανά αντιμέτωπη με τις παλιές της αναμνήσεις;

Το 1942, όταν ήταν τελειόφοιτη φοιτήτρια, η Εύα αναγκάστηκε να αποδράσει από το Παρίσι βρίσκοντας καταφύγιο σε μια μικρή ορεινή πόλη στην Ελεύθερη Ζώνη, όπου ξεκίνησε να πλαστογραφεί ταυτότητες για παιδιά Εβραίων που δραπέτευαν στην ουδέτερη Ελβετία. Η Εύα μαζί με έναν μυστηριώδη και όμορφο πλαστογράφο ονόματι Ρέμι αποφάσισαν ότι έπρεπε να βρουν έναν τρόπο να διαφυλάξουν τα αληθινά ονόματα των παιδιών, ώστε να θυμούνται την ταυτότητά τους. Τα στοιχεία που έκρυψαν στο Βιβλίο των χαμένων ονομάτων θα γίνουν ακόμα πιο σημαντικά όταν κάποιος θα προδώσει τον αντιστασιακό θύλακά τους. Από τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ.

Ο βασιλιάς και ο σοφός



Ο Πλάτων είναι ο δεκαεφτάχρονος γιος του Αθηναίου παραμυθά, ποιητή και μηχανικού-εφευρέτη Μεγακλή. Ζει μαζί με τον πατέρα του στη Σαγάλα, την ένδοξη πρωτεύουσα του ινδοελληνικού βασιλείου του Μενάνδρου Σωτήρος, το οποίο εξαπλώνεται σε ολόκληρη τη βορειοδυτική Ινδία, από τις παρυφές των Ιμαλαίων μέχρι την Αραβική Θάλασσα.

Ο Πλάτων έχει ένα μοναδικό χάρισμα: μαθαίνει αμέσως όποια γλώσσα ακούει. Χάρη σε αυτή την ικανότητά του, προσλαμβάνεται από τον πρότανη της Ακαδημίας στη Σαγάλα, τον στωικό φιλόσοφο Δημήτριο, ως διερμηνέας αλλά και για να κατασκοπεύσει τους διαλόγους του βασιλιά Μενάνδρου με τους μοναχούς που έχουν έρθει προ των πυλών της πόλης και κηρύσσουν μια νέα θρησκεία. Στο μεταξύ, ο πόλεμος εναντίον ενός ακόμη σφετεριστή του βασιλείου μαινεται στα Τάξιλα - στη δεύτερη μεγαλύτερη πόλη του βασιλείου του Μενάνδρου – ενώ στη Σαγάλα εξυφαίνεται μία ακόμη συνωμοσία που απειλεί τον βασιλιά.

Ο νεαρός Πλάτων βρίσκεται μπλεγμένος στα γρανάζια της Ιστορίας, ερωτεύεται μια γυναίκα-φάντασμα και, όταν μαθαίνει για το μυστικό που του έκρυβε ο πατέρας του, καλείται να αποφασίσει αν θα σώσει τελικά το βασίλειο του Μενάνδρου... Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

quote of the day

"UNLOVE'S THE HEAVENLESS HELL AND THE HOMELESS HOME."

E. E. Cummings

Σήμερα
γιορτάζουν!
Θεμιστοκλής, Θέμης,
Θεμιστοκλεία, Θέμις,
Θέμιδα, Ιουλία,
Ιουλιανή, Ιούλιος

tip of the day

Homeless people are not the problem.

They are the result of the problem.



21 Δεκεμβρίου

- > National Flashlight Day
- > National French Fried Shrimp Day
- > Phileas Fogg Win a Wager Day
- > National Homeless Persons' Remembrance Day
- > Crossword Puzzle Day