



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



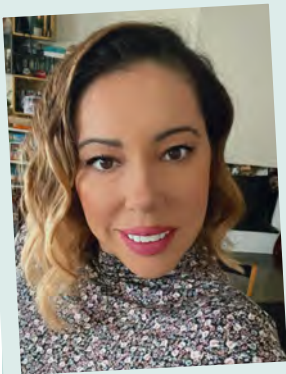
we4all

ΕΥΔΑΠ

SAY *yes* to the **press**



**ΑΔΕΡΦΙΑ:
ΤΟ ΦΥΛΟ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ
ΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ;**



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Οι ερευνητές μελετούν την τέχνη της “πειθούς” εδώ και πολλά χρόνια. Η ικανότητα να πείθεις τους άλλους είναι μια πολύτιμη δεξιότητα. Μπορεί να μεταφραστεί σε τεράστια επιτυχία σε επαγγελματικό αλλά και σε προσωπικό επίπεδο.

Αλλά η πειθώ δεν είναι μόνο για χαρισματικούς τύπους - οποιοσδήποτε μπορεί να εξασκήσει την τέχνη και να κάνει τους ανθρώπους να πουν το πολυπόθητο να στα αιτήματά του.

1. Η δύναμη της προσωπικής σημείωσης

Έρευνα που διεξήχθη στο κρατικό πανεπιστήμιο Sam Houston στο Χάντσβιλ του Τέξας, διαπίστωσε ότι οι συμμετέχοντες στη μελέτη που ζητήθηκε να συμπληρώσουν μια έρευνα ήταν πολύ πιο πιθανό να το κάνουν εάν η έρευνα περιλάμβανε ένα σημείωμα Post-it με ένα χειρόγραφο μήνυμα που ζητούσε τη βοήθειά τους. Αυτό δείχνει τη μεγάλη δύναμη της προσωπικής επαφής, αφού ανάμεσα στο χαμό των emails και της ηλεκτρονικής απρόσωπης επικοινωνίας ένα χειρόγραφο σημείωμα κερδίζει πάντα στα σημεία.

2. Να λες τι θέλεις από την αρχή

Ερευνητές που δημοσίευσαν στο Journal of Experimental Social Psychology διαπίστωσαν ότι ένα αίτημα είναι πιο πιθανό να ικανοποιηθεί εάν ζητηθεί στην αρχή μιας συνομιλίας, σε αντίθεση με το τέλος της. Είναι καλύτερο να κάνεις σαφείς τις προθέσεις σου από την αρχή και να μην τα αφήνεις όλα για το τέλος της κουβέντας, όπου ο συνομιλητής σου θα είναι κουρασμένος και θα βιάζεται πιθανόν να προχωρήσει στο επόμενο task.

3. Χρησιμοποίησε την ενοχή προς όφελός σου

Οι άνθρωποι αισθάνονται άβολα να αρνούνται επανειλημμένα στο ίδιο άτομο. Αν κάποιος απορρίψει ένα αίτημα και μετά τον προσεγγίσεις με κάτι διαφορετικό, είναι πιθανότερο αυτή τη φορά να συμφωνήσει με το αίτημά σου και αυτό οφείλεται πιθανώς λόγω των συναισθημάτων ενοχής που δημιουργούνται ή του αισθήματος ότι σε απογοήτευσε την πρώτη φορά.



4. Χρησιμοποίησε τις σωστές λέξεις

Οι λέξεις που χρησιμοποιείς όταν ζητάς κάτι παίζουν καθοριστικό ρόλο. Επομένως, εάν κάποιος αρχικά πει “όχι” ή “δεν με ενδιαφέρει”, συνέχισε ρωτώντας: “Αλλά θα σκεφτόσασταν το τάδε;” ή “Θα ήσασταν πρόθυμοι να δοκιμάσετε το άλλο;” Αυτό το είδος γλώσσας αυξάνει την πιθανότητα το άτομο να απαντήσει θετικά.

5. Εστίαση στο τι θα κερδίσει ο άλλος

Οι άνθρωποι είναι πιο πρόθυμοι να συμφωνήσουν σε κάτι αν πλαισιώσεις το αίτημά σου με τρόπο που να τονίζει τι θα λάβουν. “Αντί να λέμε, “Θα ήθελα να μου πληρώσετε X για κάτι”, είναι καλύτερα να πούμε, “Θα σας το δώσω για το X ποσό” ή “Θα μπορούσα να σας αφήσω να το αποκτήσετε σε τέτοια τιμή”, έτσι όλοι αισθάνονται ότι έχουν ωφεληθεί με κάποιο τρόπο.

6. Υπενθυμίζουμε στο άτομο ότι μπορεί πάντα να πει όχι

Όταν προλογίζεις ένα αίτημα με αυτόν τον τρόπο, οι πιθανότητες να λάβεις μια θετική απάντηση αυξάνονται δραματικά, καθώς εμμέσως τους υπενθυμίζεις ότι δεν είναι όμηροι και αναγκασμένοι να δεχτούν και ούτε αυτή η συζήτηση γίνεται υπό πίεση. Και μην ξεχνάς πως και το όχι, είναι απάντηση.

7. Φυσικό άγγιγμα

Μια χειραψία ή ένα άγγιγμα στον ώμο αυξάνει τις πιθανότητες να ικανοποιηθεί ένα αίτημα. Να είμαστε προσεκτικοί με αυτό, ωστόσο. Δεν αρέσει σε όλους η σωματική επαφή και αν παραείσαι φιλικός κινδυνεύεις ακόμα και να παρεξηγηθείς και τότε θα πρέπει να χρησιμοποιήσεις εκ νέου την τέχνη της πειθούς για να αποδείξεις ότι δεν είσαι “ελέφαντας” και να προβάλλεις τους πραγματικούς σου σκοπούς.

Tip of the Day: Ίσως αναρωτιέσαι γιατί πρέπει να μπούμε στον κόπο να μάθουμε πώς να πείθουμε τους άλλους. Μπορεί ακόμη και να θεωρήσεις μια τέτοια «τέχνη» ως διαβολική ή χειριστική. Ωστόσο, η αλήθεια είναι ότι όλοι μας έχουμε βρεθεί κάποια στιγμή σε μια θέση όπου έπρεπε να πείσουμε κάποιον για κάτι. Επομένως, το αν θα πρέπει να μάθουμε καλύτερες τεχνικές πειθούς δεν είναι πραγματικά το ερώτημα. Το ερώτημα είναι γιατί δεν το έχουμε κάνει ήδη!

Αδέρφια: Το φύλο επηρεάζει την προσωπικότητα;

Τι επίδραση μπορεί να έχει το φύλο των αδερφών στην προσωπικότητά τους όταν ενηλικιωθούν;



Αν κάποιος έχει μια αδερφή, καλλιεργεί διαφορετική προσωπικότητα από ό,τι αν είχε έναν αδερφό; Αρκετές μελέτες έχουν πραγματοποιηθεί για το αν το φύλο επηρεάζει ή όχι τον βαθμό με τον οποίο τα αδέρφια υιοθετούν παραδοσιακά χαρακτηριστικά «συμβατά με το φύλο». Τα συμπεράσματά τους ωστόσο ήταν αντιφατικά...

Προκειμένου να γίνει πιο σαφής η σύνδεση μεταξύ των αδερφών και της ανάπτυξης της προσωπικότητάς τους ως ενηλίκων, μια ερευνητική ομάδα ανέλυσε ένα σύνολο δεδομένων που περιελάμβανε πάνω από 80.000 ενήλικες που ζουν σε διάφορες χώρες, συμπεριλαμβανομένων των Ηνωμένων Πολιτειών, της Γερμανίας, της Κίνας και του Μεξικού. Οι πληροφορίες που

συνέλεξαν οι επιστήμονες περιελάμβαναν τις συνθήκες διαβίωσης και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που μετρήθηκαν με διάφορους τρόπους. Η μελέτη δημοσιεύθηκε στο Psychological Science.

Σύμφωνα με τα δεδομένα, διάφορα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, όπως είναι η συναισθηματική σταθερότητα, η ευσυνειδησία και η υπομονή, δεν σχετίζονται συστηματικά με το φύλο.



«Τα ευρήματά μας διαψεύδουν την ιδέα ότι το να μεγαλώνουμε με αδέρφια μας αναγκάζει να αναπτύξουμε μακροπρόθεσμα ορισμένα χαρακτηριστικά προσωπικότητας που θεωρούνται «συνήθως θηλυκά» ή «τυπικά αρσενικά» σε μια κοινωνία» αναφέρει η συγγραφέας της μελέτης Δρ Τζούλια Ρόρερ, σε πανεπιστημιακή έκδοση που επικαλείται το studyfinds.org.



Εκπληκτικά μικρός ο αντίκτυπος...

«Συνολικά, η τρέχουσα έρευνα δείχνει ότι τα αδέρφια έχουν εκπληκτικά μικρό αντίκτυπο στην προσωπικότητα στην ενήλικη ζωή. Για παράδειγμα, προηγούμενες μελέτες από την ερευνητική ομάδα στη Λειψία δείχνουν ότι η θέση του αδερφού – δηλαδή εάν ένα άτομο είναι πρωτότοκο ή παιδί σάντουιτς, για παράδειγμα – δεν παίζει επίσης σημαντικό ρόλο στην προσωπικότητα».

Οπότε... «Φαίνεται να υπάρχουν κάποιες ενδιαφέρουσες δυναμικές εδώ που σχετίζονται με το φύλο» συμπεραίνει η Δρ Rohrer. Ωστόσο, «Η προσωπικότητα πιθανότατα δεν είναι μέρος της εξήγησης τέτοιων επιπτώσεων».

Ναι μεν, αλλά...

Οι συγγραφείς της μελέτης σημειώνουν βέβαια πως τα ευρήματά τους δεν σημαίνουν απαραίτητα ότι το φύλο των αδερφών δεν έχει καμία επίδραση στα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα της ενήλικης ζωής. Πάντως, αξίζει να αναφερθεί ότι προηγούμενες μελέτες που επικεντρώθηκαν στις Ηνωμένες Πολιτείες και τη Δανία διαπίστωσαν ότι οι γυναίκες με αγόρια αδέρφια τείνουν να κερδίζουν λιγότερα.



Πρόσβαση σε καθαρό νερό, Διασφάλιση Πόρων Παροχής & Κάλυψη Δικτύου Ύδρευσης

Η ΕΥΔΑΠ διαχειρίζεται όλο το πλέγμα των δραστηριοτήτων που συνθέτουν τον κύκλο του νερού. Το νερό αποτελεί έναν πολύτιμο φυσικό πόρο, αλλά και ένα πολύτιμο και ζωτικό αγαθό και έτσι ακριβώς το διαχειρίζεται.



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΕΥΗΝΟΣ

Η πρόσβαση σε ασφαλές και καθαρό πόσιμο νερό αναγνωρίστηκε από τη διεθνή κοινότητα ως θεμελιώδες ανθρώπινο δικαίωμα και χαρακτηρίστηκε ως ένας από τους Αναπτυξιακούς Στόχους της χιλιετίας. Η συνεχής διασφάλιση των απαραίτητων υδατικών πόρων, η εξασφάλιση της επαρκούς επεξεργασίας τους για πόσιμο νερό άριστης ποιότητας και η ικανότητα διανομής αυτού μέσω του δικτύου ύδρευσης στους πελάτες της, αποτελούν την κύρια δραστηριότητα της ΕΥΔΑΠ.

Η ΕΥΔΑΠ προμηθεύεται ακατέργαστο νερό, μέσω υδραγωγείων και ενωτικών υδραγωγείων συνολικού μήκους 495χλμ., από τις λεκάνες απορροής του Μαραθώνα, της Υλίκης, του Μόρνου και του Εύηνου που κατατάσσονται στην κατηγορία Α2, σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Οδηγία 75/440/ΕΟΚ περί της ποιότητας που απαιτείται για το επιφανειακό νερό που προορίζεται για την παραγωγή πόσιμου νερού. Μετά την επεξεργασία του

ακατέργαστου νερού στις Μονάδες Επεξεργασίας Νερού, γίνεται η διανομή του μέσω του δικτύου ύδρευσης το οποίο αποτελείται από περίπου 14.000 χλμ τροφοδοτικών αγωγών και δικτύου διανομής. Το 2021, η Εταιρεία διένειμε, κατά μέσο ετήσιο όρο, **1.081.334,49κ.μ. πόσιμου νερού ημερησίως** σε όλη την περιοχή αρμοδιότητάς της καθώς και σε ορισμένα νησιά της Περιφέρειας του Νοτίου Αιγαίου (Κυκλάδες), αλλά και του Αργοσαρωνικού



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΦΡΑΓΜΑ ΜΑΡΑΘΩΝΑ



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΚΕΛ ΘΡΙΑΣΙΟ

ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΚΕΛ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ



(Αίγινα, Αγκίστρι), μέσω υδροφόρων πλοίων.

Καθώς η Αττική χαρακτηρίζεται από έντονο εδαφικό ανάγλυφο, η ΕΥΔΑΠ αναγκάζεται να παρέχει νερό σε περιοχές με υψόμετρο εδάφους από 0 έως και 600 μέτρα από το επίπεδο της θάλασσας. Προκειμένου, λοιπόν, να ελέγχεται καλύτερα η πίεση των αγωγών δημιουργήθηκαν ζώνες πίεσης, δηλαδή εδαφικές περιοχές ανά 30 έως 40 μέτρα υψομετρικής διαφοράς, οι οποίες έχουν συγκεκριμένη πίεση. Για τη σωστότερη λειτουργία του, το δίκτυο ύδρευσης παρακολουθείται σε 24ωρη βάση από σύστημα τηλελέγχου – τηλεχειρισμού (SCADA). Ταυτόχρονα, γίνονται καθημερινές δειγματοληψίες και αναλύσεις στην ποιότητα του πόσιμου νερού στο δίκτυο ύδρευσης, για την έγκαιρη αντιμετώπιση ενδεχόμενου προβλήματος.

Η διασφάλιση, σε όλη την έκταση του υδροδοτικού συστήματος, επαρκούς ποσότητας πόσιμου νερού υψηλής ποιότητας, με παράλληλη προστασία του φυσικού πόρου, αποτελούν κύρια προτεραιότητα για την Εταιρεία. Στόχος της ΕΥΔΑΠ αποτελεί η σταθερή και στοχευμένη μετάβαση στις νέες τεχνολογίες με την παρακολούθηση και αξιοποίηση όλων των σύγχρονων τάσεων της προηγμένης τεχνολογικά διεθνούς αγοράς νερού. Στο πλαίσιο αυτό, η ΕΥΔΑΠ διαχειρίζεται τη ζήτηση του νερού αναπτύσσοντας

προγράμματα μείωσης των διαρροών, (διαχείριση πίεσης – υδροδοτικές ζώνες, άμεση αποκατάσταση βλαβών – θραύσεων αγωγών του δικτύου ύδρευσης, εξυγιάνσεις και αντικαταστάσεις των δικτύων ύδρευσης) με στόχο όχι μόνο την εξυπηρέτηση των πελατών, αλλά και την προστασία από σπατάλη του φυσικού πόρου. Έτσι, με υπευθυνότητα και υψηλή τεχνογνωσία, η ΕΥΔΑΠ συμβάλλει θετικά στη Βιώσιμη Ανάπτυξη και συγκεκριμένα στην επίτευξη των Στόχων Βιώσιμης Ανάπτυξης, όπως αυτοί έχουν οριστεί από τον Οργανισμό Ηνωμένων Εθνών, που συντελούν στη σταδιακή βελτίωση της παγκόσμιας αποδοτικότητας των πόρων, τόσο στην κατανάλωση όσο και στην παραγωγή, καθώς και στην προσπάθεια διαχωρισμού της οικονομικής ανάπτυξης από την περιβαλλοντική υποβάθμιση.

Σήμερα η ΕΥΔΑΠ παρέχει άριστης ποιότητας πόσιμο νερό, στην απαραίτητη ποσότητα και πίεση, ανεξάρτητα αν έχει σε όλες τις περιοχές την αρμοδιότητα διαχείρισης του δικτύου ύδρευσης πρωτογενώς, ή αν σε ορισμένες από αυτές η διαχείριση του τοπικού δικτύου γίνεται από τους οικείους ΟΤΑ.

Ως ο μεγαλύτερος πάροχος υπηρεσιών ύδρευσης, με συναίσθηση της ευθύνης της απέναντι σε εκατομμύρια καταναλωτές, μεριμνά για **την άριστη ποιότητα του πόσιμου νερού**. Μέσα από συνεχείς επενδύσεις σε έργα υποδομής, σε τεχνολογία και σε εκπαίδευση του ανθρώπινου κεφαλαίου της, η Εταιρεία διασφαλίζει ποιότητα πόσιμου νερού, από τις υψηλότερες της Ευρώπης, πάντα σε αρμονία με τις κείμενες διατάξεις.

Παρακολούθηση της ποιότητας της Λίμνης Υλίκης με ρομποτικά σκάφη



Η SKAG αναγνωρίζεται ως «SUSTAINABLE COMPANY 2023», από τον φορέα QualityNetFoundation, πληρώνοντας τα κριτήρια του Ελληνικού Κώδικα Βιωσιμότητας

Η SKAG, η 100% ελληνική εταιρεία ηγέτης στην παραγωγή χαρτικών ειδών γραφής και αρχειοθέτησης στην Ελλάδα, λαμβάνει πιστοποίηση το 2023 από το QualityNetFoundation, ως Sustainable Company σε ευρωπαϊκό επίπεδο.

Η προσήλωση της SKAG στη βιώσιμη και αειφόρο ανάπτυξη εκτιμήθηκε βάσει της ετήσιας αξιολόγησης των επιχειρηματικών της επιδόσεων στα ESG κριτήρια που αφορούν το Περιβάλλον, την Κοινωνία και τη Διακυβέρνηση. Η SKAG εντάχθηκε στις Sustainable Companies με βασικά κριτήρια τις πολιτικές Βιώσιμης Ανάπτυξης & Υπεύθυνης Επιχειρηματικότητας που υιοθετεί, τις διαδικασίες και τα συστήματα που πιστοποιούν την υπεύθυνη λειτουργία της, καθώς και τη συνεχή παρακολούθηση της επίδρασης της επιχειρηματικής της δραστηριότητας.

Η επικύρωση της εταιρείας μάλιστα ήρθε σε συνέχεια και της ένταξής της στον Ελληνικό κώδικα Βιωσιμότητας/The Sustainability Code. Η Εμπορική Διευθύντρια της SKAG, Πόπη Σκαγιά, δήλωσε σχετικά: «Φιλοσοφία και αέναη επιδίωξη της εταιρείας μας ήταν και είναι η προσήλωσή μας στη βιώσιμη και αειφόρο ανάπτυξη σε όλα τα στάδια της παραγωγικής διαδικασίας. Έχοντας ως στόχο τη διαρκή βελτίωση των περιβαλλοντικών μας επιδόσεων και τη μείωση του περιβαλλοντικού μας αποτυπώματος, υιοθετούμε βιώσιμες πρακτικές που ανταποκρίνονται στα ευρωπαϊκά και παγκόσμια πρότυπα. Η επικύρωση, λοιπόν, της SKAG, ως Sustainable Company και μάλιστα σε ευρωπαϊκό επίπεδο μας κάνει ιδιαίτερα υπερήφανους και έρχεται να επισφραγίσει τη συνέπεια με την οποία βελτιώνουμε συστηματικά τις δράσεις μας τα τελευταία 10 χρόνια. Πρόθεσή μας είναι να συνεχίσουμε να επενδύουμε σε περιβαλλοντικά ορθά συστήματα διαχείρισης, εμπνέοντας κι άλλες επιχειρήσεις να συμπορευτούν με αισιοδοξία στην προσπάθειά μας αυτή. Πιστεύουμε ότι η επιδίωξη της ευημερίας με υπευθυνότητα είναι υπόθεση όλων μας».



Το εθνικό λουλούδι των Φίτζι είναι ένα από τα σπανιότερα στον πλανήτη!

SAY *yes* & get impressed



Tagimoucia... έχετε ακούσει ποτέ κάτι γι' αυτό το λουλούδι; Είναι το εθνικό λουλούδι των Φίτζι και ένα από τα σπανιότερα στον πλανήτη. Φύεται μόνο στο Ταβεούνι, το τρίτο μεγαλύτερο νησί των Φίτζι, σε υψόμετρο άνω των 600 μέτρων, στην καλντέρα του ηφαιστείου.

Η μοναδικότητα του εδάφους είναι ένα από τα μυστικά του ιδιαίτερου φυτού καθώς όλες οι προσπάθειες μεταφύτευσής του σε άλλα νησιά των Φίτζι απέτυχαν!



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



Αυτοάνοσα Νοσήματα: Ποια η επίδραση του περιβάλλοντος (λοιμώξεις);

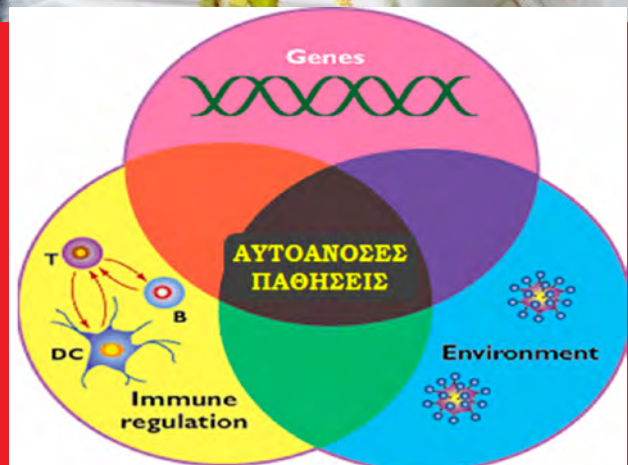
Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα ονομάζονται οι παθήσεις που προκαλούνται από υπερβολική και λανθασμένη απόκριση του Ανοσοποιητικού Συστήματος, έναντι του ίδιου του οργανισμού αναγνωρίζοντας - σαν ξένα - δικά του στοιχεία, χωρίς εμφανή Αιτιολογικό Παράγοντα.



Συνιστά ομάδα νοσημάτων με μεγάλη Ετερογένεια ως προς την Επιδημιολογία - και τις Κλινικές Εκδηλώσεις. Η Συχνότητά τους ανέρχεται σε: 5 - 8 % στον γενικό πληθυσμό.

Αποτελεί την 2η αιτία εισαγωγών σε παθολογικές κλινικές και την 3η αιτία νοσηρότητας / θνητότητας.

Τα Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα είναι πολυπαραγοντικά νοσήματα - ως προς την αιτία τους. Τρεις παράγοντες παίζουν ρόλο στην παθογένεση των αυτοάνοσων νοσημάτων: τα γονίδια, το ανοσοποιητικό σύστημα και το περιβάλλον όπου ζει ο ασθενής. Η ανάπτυξη Αυτοάνοσου Νοσήματος μπορεί να οφείλεται σε μικρόβια.





Παρά τα τεράστια άλματα και την πρόοδο που έχουν επιτευχθεί στην Ανοσολογία, οι Αυτοάνοσες Παθήσεις εξακολουθούν να παραμένουν ακόμη ένα αίνιγμα με πολλά αδιευκρίνιστα σημεία.

Όπως για παράδειγμα, η αιτία που ένα μικροσκοπικό κομμάτι κάποιας φυσιολογικής ανθρώπινης πρωτεΐνης - για άγνωστο λόγο - το Ανοσοποιητικό μας Σύστημα το αντιλαμβάνεται ως εχθρικό...

Πολλές μελέτες ιδίως σε πειραματόζωα δείχνουν ότι αυτό μπορεί να συμβαίνει γιατί το μικρό κομμάτι της ανθρώπινης πρωτεΐνης - γνωστό και ως επίτοπος - μοιάζει επικίνδυνα με ένα μικρό κομμάτι πρωτεΐνης από παθογόνο (π.χ. μικρόβιο ή ιό).

Το φαινόμενο αυτό λέγεται μοριακός μιμητισμός, είναι ένας από τους πιο συνηθισμένους τρόπους που μια λοίμωξη προκαλεί αυτοάνοση απάντηση. Όπως υποδηλώνει το όνομα, ο μοριακός μιμητισμός εμφανίζεται κάθε φορά που ξένες πρωτεΐνες από μολυσματικούς παράγοντες, τοξίνες ή ακόμα και τρόφιμα έχουν παρόμοια ή πανομοιότυπη δομή με τον ανθρώπινο ιστό.

Για παράδειγμα, η κοινή βακτηριακή μόλυνση με *Yersinia enterocolitica*. Το βακτήριο αυτό έχει την ίδια αλληλουχία μοριακών πρωτεϊνών με τον ιστό του θυρεοειδούς, έτσι όταν το ανοσοποιητικό σύστημα στοχεύει το μικρόβιο *Yersinia*, επιτίθεται επίσης κατά λάθος και στον θυρεοειδή.

Μια μελέτη (δημοσιευμένη στο περιοδικό Nature) υποστηρίζει την ιδέα ότι ορισμένα T-λεμφοκύτταρα όπως αντιδρούν σε μικρόβια, μπορεί επίσης να αντιδράσουν σε φυσιολογικές ανθρώπινες πρωτεΐνες, προκαλώντας αυτοάνοση νόσο όπως Αγκυλοποιητική Σπονδυλαρθρίτιδα. (Autoimmunity-associated T cell receptors recognize HLA-B*27-bound peptides).

Από τη μελέτη αυτή φαίνεται ότι κάποιο γονίδιο είναι εκείνο που κάνει την διαφορά και επιτρέπει στα λεμφοκύτταρα και τα αντισώματα που αναπτύσσονται κατά του μικροβίου να στρέφονται ενάντια σε ανθρώπινους ιστούς.

Μερικές από τις τυπικές λοιμώξεις που σχετίζονται με τα πιο κοινά Αυτοάνοσα Νοσήματα:

- ▶ Νόσος του Crohn: *Yersinia enterocolitica*, *Campylobacter jejuni*, *Escherichia coli*.
- ▶ Ερυθριματώδης Λύκος: *Ureaplasma urealyticum* και *Mycoplasma hominis*, EBV, CMV, παρβοϊός B19, ιός ηπατίτιδας C.
- ▶ Σκλήρυνση κατά πλάκας: *B. Burgdorferi*, χλαμύδια, EBV, HHV-6, ιός ερυθράς, ιός γρίπης, ιός ανθρώπινου θηλώματος και ιός ιλαράς.
- ▶ Ψωρίαση: *Streptococcus pyogenes*, λανθάνουσα λοίμωξη φυματίωσης.
- ▶ Ρευματοειδής αρθρίτιδα: *B. Burgdorferi*, EBV, ιός ηπατίτιδας C, *E. Coli*, *Citrobacter*, *K. Pneumoniae*, *Proteus*, παρνοϊός B19, *Mycoplasma*, *P. gingivalis* και άλλες λοιμώξεις του στόματος.
- ▶ Σύνδρομο Sjogren: EBV

Συμπερασματικά

Απαιτούνται ακόμη πολλές μελέτες για την ακριβή διευκρίνιση των αιτίων των Αυτοάνοσων Νοσημάτων, αλλά ανοίγεται ένα πολλά υποσχόμενο μονοπάτι για τη διάγνωση και τη θεραπεία των αυτοάνοσων ασθενειών.

Δύο νέα σύγχρονα dog parks στην Αθήνα!

Στη δημιουργία ενός δικτύου από πάρκα σκύλων - dog parks σε πυκνοδομημένες γειτονιές της Αθήνας, προχωρεί συντονισμένα ο Δήμος Αθηναίων με την προσθήκη δύο νέων πάρκων στα ήδη τρία υπάρχοντα.

Στον Νέο Κόσμο και συγκεκριμένα στον Λόφο Λαμπράκη -που πρόσφατα αναπλάστηκε στο μεγαλύτερο μέρος του- δημιουργήθηκε ένας μεγάλος χώρος παιχνιδιού, άσκησης και εκτόνωσης για τους τετράποδους φίλους μας. Το dog park που αναπτύσσεται σε μια έκταση 1,5 στρέμματος διαθέτει κατάλληλη περίφραξη και πόρτα ασφαλείας.

Στο πάρκο έχουν τοποθετηθεί όργανα επιδεξιότητας, όπως ξύλινα εμπόδια με αυξανόμενο ύψος, ξύλινη ράμπα, αλλά και διάδρομος - «πασαρέλα» με ανάβαση και κατάβαση, που διευκολύνουν τους σκύλους να διατηρούν την καλή φυσική τους κατάσταση, ενώ ταυτόχρονα συμβάλλουν στην κοινωνικοποίησή τους.

Όπως σε όλα τα dog parks, η έκταση είναι μοιρασμένη σε δύο ζώνες για μικρόσωμους και μεγαλόσωμους σκύλους, ώστε να παίξουν με ασφάλεια στον χώρο.

Αντίστοιχης -υψηλών προδιαγραφών- σχεδίασης είναι και το νέο πάρκο σκύλων, έκτασης 5 στρεμμάτων, εντός του Άλσους Χωροφυλακής, επί της λεωφόρου Μεσογείων. Ο χώρος περιφράχτηκε και εντός του πάρκου που χωρίζεται και αυτό σε δύο ζώνες, τοποθετήθηκε ειδικός εξοπλισμός και όργανα εκγύμνασης: Ράμπα ανάβασης, συνεχόμενα εμπόδια με αυξανόμενο ύψος, τούνελ ευλυγισίας, καθώς και πατήματα από κορμούς δέντρων. Ο σύγχρονος αυτός εξοπλισμός είναι ειδικά μελετημένος για τη σωστή εκπαίδευση, αλλά και εκτόνωση των ζώων, με απαραίτητη προϋπόθεση την ενεργή συμμετοχή των συνοδών τους.

Και τα δύο πάρκα διαθέτουν συνεχή παροχή πόσιμου νερού για τα ζώα, καθώς και χώρους με σκίαση και παγκάκια για τους συνοδούς. Τις βραδινές ώρες, ο φωτισμός είναι ενισχυμένος, με στόχο τη μέγιστη δυνατή ασφάλεια των επισκεπτών.



Ήξερες ότι...

Όσο πιο αθλητικό ένα παιδί τόσο λιγότερο αρρωσταίνει



Όσο πιο πολύ κινητικό και αθλητικό είναι ένα παιδί τόσο μικρότερη είναι η πιθανότητα να αρρωστήσει σύμφωνα με νέα πολωνική μελέτη που δημοσιεύθηκε στο «Pediatric Research» του «Nature». Τα υψηλότερα επίπεδα σωματικής άσκησης και γενικότερα δραστηριότητας στα παιδιά συνδέονται με μειωμένη ευαισθησία τους για λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού όπως το κρυολόγημα. Διαπιστώθηκε ότι για τα παιδιά που έκαναν 1.000 περισσότερα βήματα ημερησίως κατά μέσο όρο, ο αριθμός των ημερών με συμπτώματα αναπνευστικής λοίμωξης ήταν μειωμένος κατά 4,1 μέρες κατά μέσο όρο.



#ACT FOR GREECE

POWERED BY SAY YES COMMUNICATIONS

13

Στέλιος Ζαββός - Πρόεδρος ΔΣ SolidarityNow



10 χρόνια SolidarityNow!

Το Σωματείο SolidarityNow, με όραμα να υποστηρίζει τα πιο ευάλωτα μέλη της κοινωνίας χωρίς διακρίσεις και με πίστη στην αξία και τη δύναμη της αλληλεγγύης, γιόρτασε την Δευτέρα 23 Ιανουαρίου, 10 χρόνια απρόσκοπτης προσφοράς.

Την εκδήλωση με τίτλο «10 χρόνια SolidarityNow in action», που πραγματοποιήθηκε στην κατάμεστη αίθουσα «Νίκου Σκαλκώτα» στο Μέγαρο Μουσικής, τίμησαν με την παρουσία τους διακεκριμένοι εκπρόσωποι της διάνοησης, του πολιτικού και του επιχειρηματικού κόσμου της χώρας μας, καθώς και εκπρόσωποι διεθνών οργανισμών που αποτελούν διαχρονικούς συνοδοιπόρους του SolidarityNow.

Σε μια βραδιά γεμάτη συγκίνηση και συναίσθημα, ξετυλίχθηκε το νήμα της ιστορίας του SolidarityNow-μιας οργάνωσης που ξεκίνησε το 2013 από ένα όραμα και στα δέκα χρόνια λειτουργίας μετρά περισσότερους από 1.500 εργαζόμενους και 500 εθελοντές σε όλη τη χώρα που κάνουν πράξη την αλληλεγγύη. 10 χρόνια μετά το SolidarityNow έχει εξελιχθεί σε έναν ζωντανό οργανισμό προσφοράς με μετρήσιμα αποτελέσματα για τους περισσότερους από 350.000 ανθρώπους, ευάλωτους Έλληνες, ανέργους, αστέγους, γυναίκες, μονογονεϊκές οικογένειες, πρόσφυγες, μετανάστες, θύματα έμφυλης βίας, θύματα βασανιστηρίων, Ρομά παιδιά και νέους, ανθρώπους από

τη ΛΟΑΤΚΙ κοινότητα και άλλους.

Μέχρι σήμερα, 8.000 άνθρωποι έχουν ωφεληθεί από τα Κέντρα Αλληλεγγύης, 6.500 αιτούντες άσυλο εγκαταστάθηκαν προσωρινά σε ανεξάρτητες κατοικίες, κτίρια, δομές και οικογένειες στην Ελλάδα, 21.000 παιδιά και οι οικογένειές τους έλαβαν υπηρεσίες παιδικής προστασίας, ενώ μόνο το περασμένο έτος, σχεδόν 5.000 παιδιά υποστηρίχτηκαν προκειμένου να επανενταχθούν στην εκπαίδευση ή να λάβουν ενισχυτική διδασκαλία.

Την εκδήλωση για το ταξίδι του SolidarityNow σε αυτή τη δεκαετία, συντόνισε η δημοσιογράφος Νίκη Λυμπεράκη.

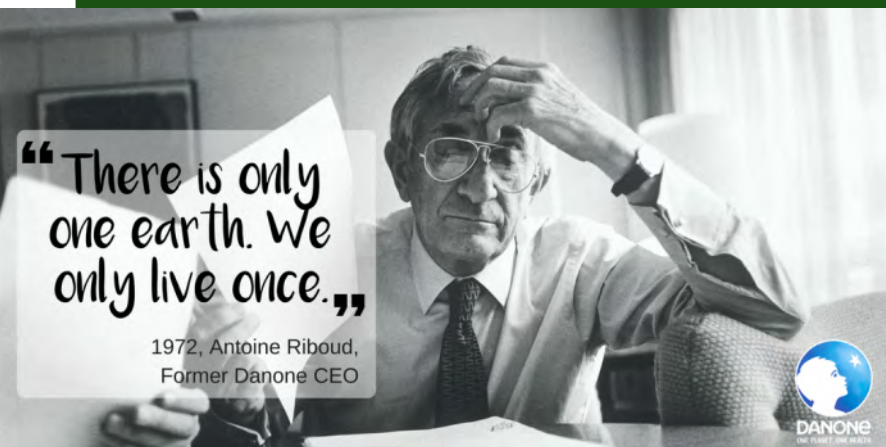
Κατά την έναρξη, ο κ. Στέλιος Ζαββός, Πρόεδρος του SolidarityNow, καλωσόρισε το κοινό και μίλησε για το όραμα και το έργο της οργάνωσης από την ίδρυσή της μέχρι σήμερα. Παρουσιάζοντας την επόμενη μέρα τόνισε: «Το SolidarityNow δεν είναι στατικός οργανισμός, συμπορεύεται με την κοινωνία, αφογκράζεται τις ανάγκες της, εξελίσσεται ανάλογα. Στην αρχή της δεύτερης δεκαετίας μας, ξεκινάμε νέα πορεία, δυναμικά, αλλά με σταθερή πυξίδα τις αξίες μας. Ελάτε μαζί μας ώστε όλοι μαζί να γίνουμε καταλύτης για μια καλύτερη ελληνική κοινωνία. Ελάτε να συνεχίσουμε μαζί αυτήν την υπέροχη ανθρώπινη προσπάθεια».



Ακολουθήστε το [ACTFORGREECE](#) στο Facebook για να ενημερώνεστε για δράσεις που γίνονται για καλό σκοπό



Η Danone Nutricia Greece αποτίνει φόρο τιμής στον Antoine Riboud και την ιστορική του ομιλία!



Η Danone αποτίνει φόρο τιμής στον Antoine Riboud με αφορμή τα 50 χρόνια από την ιστορική του ομιλία στη Μασσαλία. Η ομιλία αυτή έθεσε τις βάσεις για το σημερινό σύστημα αξιών της εταιρίας Danone, και αποτέλεσε ακρογωνιαίο λίθο στην εξέλιξη της.

Η ομιλία αυτή έγινε από τον Antoine Riboud στη Μασσαλία, κατά τη διάρκεια του Εθνικού Συνεδρίου του C.N.P.F. (ο πρόγονος της MEDEF, της γαλλικής ομοσπονδίας εργοδοτών), στις 25 Οκτωβρίου 1972.

Ο λόγος που αποτελεί ιστορική στιγμή τόσο για τη Danone όσο και για τα εργασιακά δεδομένα είναι ότι για πρώτη φορά, ο επικεφαλής μιας μεγάλης

εταιρείας έσπασε ένα ταμπού και τόλμησε να υπερασπιστεί δημόσια πράγματα για τα οποία ο κόσμος δεν ήθελε να μιλάει εκείνη την εποχή: το γεγονός ότι η ευθύνη της επιχείρησης δεν σταματά στα τείχη των εργοστασίων, ότι δεν υπάρχει ανάπτυξη για τις εταιρείες χωρίς πρωτοβουλίες εταιρικής ευθύνης.

Οι αρχές που ενέπνευσε ο Antoine Riboud βασίζονται στη φιλοδοξία της Εταιρείας να δημιουργήσει αξία τόσο για τους μετόχους όσο και για την κοινωνία. Ενέπνευσε επίσης την εταιρική της αποστολή: «Να προσφέρουμε υγεία μέσω των τροφίμων σε όσους περισσότερους ανθρώπους γίνεται» και αποτέλεσε το θεμέλιο του «One Planet. One Health», ενός πλαισίου δράσης που αντικατοπτρίζει την ισχυρή πεποίθηση της Danone ότι η υγεία των ανθρώπων και του πλανήτη είναι άρρηκτα συνδεδεμένες.

Market Trends

Coffee Berry: Ένα "must go place"

Αγαπημένη πλέον συνήθεια μέσα στην ημέρα για πρόσωπα του καλλιτεχνικού χώρου και influencers, η στάση σε ένα από τα 200 καταστήματα της "Coffee Berry" για καφέ, ζεστά ή κρύα ροφήματα, αλμυρά ή γλυκά σνακ. Η αγαπημένη αλυσίδα street cafe "Coffee Berry" αριθμεί παραπάνω από 120 καταστήματα στην Ελλάδα, 80 στην Κύπρο, 7 στην Αίγυπτο και 22 σε εξέλιξη στη Σαουδική Αραβία.

Πραγματικά ποιοτικός καφές, προσεγμένο και καλαίσθητο περιβάλλον και άψογη εξυπηρέτηση είναι τα βασικά στοιχεία που ελκύουν ολόένα και περισσότερους celebrities, καθιστώντας την "Coffee Berry" το πιο «must go place»! Από το ιδιαίτερο χαρμάνι του καφέ φίλτρου και τις χειροποίητες μπάρες δημητριακών που αγαπά η Ιωάννα Μαλέσκου, έως τις κάψουλες καφέ που είναι η καθημερινή απόλαυση της Κατερίνας Στικκούδη και τα εποχιακά ροφήματα που έχει αδυναμία ο Δημήτρης Ουγγαρέζος, στην "Coffee Berry" διαθέτουν επιλεγμένα προϊόντα και νέες ποικιλίες καφέ, που θα καλύψουν και τους πιο απαιτητικούς πελάτες.



Από τον δημιουργό του καναλιού
THE MYTHOLOGIST
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ ΛΟΥΚΟΠΟΥΛΟ

ΓΙΑ ΟΛΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΝΑΣ ΜΥΘΟΣ



Ένα ταξίδι στην αρχαία ελληνική μυθολογία

KAKTOS |

Παρουσίαση βιβλίου "ΓΙΑ ΟΛΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΝΑΣ ΜΥΘΟΣ"

Ο αρχαιολόγος Κωνσταντίνος Λουκόπουλος, δημιουργός του καναλιού The Mythologist στο YouTube, μαζί με τις Εκδόσεις ΚΑΚΤΟΣ σας προσκαλούν σε ένα μαγευτικό ταξίδι στον κόσμο της αρχαίας ελληνικής μυθολογίας, σε μια ομιλία για αρχαίους θεούς, ήρωες και τέρατα, με αφορμή την έκδοση του βιβλίου:

ΓΙΑ ΟΛΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΝΑΣ ΜΥΘΟΣ

Ένα ταξίδι στην αρχαία ελληνική μυθολογία

Θα προλογίσει ο Πάυλος Καστανάς, δημιουργός του καναλιού Astronío στο YouTube. Θα συντονίσει ο Γιώργος Προεστός, φιλόλογος-επιμελητής κειμένων. Η παρουσίαση θα πραγματοποιηθεί την Κυριακή 29 Ιανουαρίου, στις 14.00, στο καφέ «Κήπος του Μουσείου» (Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο, Πατησίων 44).



Σταμάτη Μαρία - Βίττης Κώστας Διατομική έκθεση "Without Which, Not / Sine Qua Non"



Ο Εικαστικός Κύκλος ΔΛ, παρουσιάζει την Παρασκευή 10 Φεβρουαρίου 2023 τη διατομική έκθεση της Μαρίας Σταμάτη και του Κώστα Βίττη με τίτλο «Without Which, Not / Sine Qua Non».

Ο κοινός εννοιολογικός άξονας που ενώνει το έργο των δύο εικαστικών, σε μία ενδιαφέρουσα και προκλητική σ' υπόληψη, είναι η επιθυμία τους να αναγνώσουν και να εν-νοηματοώσουν... τα όρια της Έκφρασης. Της διαδικασίας που ο άνθρωπος αποκτά επίγνωση του εαυτού του και επικοινωνεί με τους άλλους.

Σ' ένα εγκάρσιο ταξίδι στα έγκατα της ανθρώπινης ύπαρξης, του υποσυνείδητου, των μεταβάσεων, των αλλαγών και αλληλουχιών που έπονται κι επιτελούνται σε μία διαδρομή αυτοπροσδιορισμού που διαμορφώνει την έκφραση του ατόμου εσωτερικά και εξωτερικά.

Η Μαρία Σταμάτη με αφετηρία την "εκφραστική ζωγραφική" και το λόγο, αναπτύσσει τα έργα της στο χώρο, συνθέτοντας εγκαταστάσεις, όπου πολύ συχνά προσθέτει νήματα και ύφασμα ή δαντέλα, οικοδομικό πλέγμα, κατασκευές και πλέξιγκλας, δημιουργεί υπαρξιακά παλίμψηστα με διαστρωματώσεις υλικών, εννοιών και συμβολισμών.

Ο Κώστας Βίττης συνθέτει το δικό του αφήγημα με φωτογραφικές αλληγορίες και συμβολικές εικόνες, που προέρχονται από τις σκέψεις, τις παρατηρήσεις και τις προσωπικές του εμπειρίες και εκφράζουν τον πυρήνα της ανθρώπινης ύπαρξης.

Επιμέλεια: Έφη Μιχάλαρου
Κριτικός Τέχνης & Επιμελήτρια Εκθέσεων
Μέλος της Ένωσης Ελλήνων Τεχνοκριτικών- AICA Hellas
Εγκαίνια Έκθεσης: Παρασκευή 10 Φεβρουαρίου 2023, ώρα 18:30-21:30

Διάρκεια Έκθεσης: 10 Φεβρουαρίου έως 4 Μαρτίου 2023
Ώρες Λειτουργίας: Τρίτη, Πέμπτη, Παρασκευή 11:00 - 20:00
Τετάρτη, Σάββατο 11:00 - 16:00

Κυριακή και Δευτέρα κλειστά.

Τρέχα γύρευε τον Αίσωπο

Μια περιπλάνηση στους πιο όμορφους μύθους του Αισώπου, σε μια θεατρική παράσταση για όλη την οικογένεια! Με υπέροχα σκηνικά και κοστούμια, μουσικές και τραγούδια!
Κάθε Κυριακή στις 12:15 και Καθημερινές για σχολεία! Θέατρο Περίακτοι (Καραολή και Δημητρίου 5, Μαρκόπουλο).
Σκηνοθεσία: Σπύρος Κολιαβασίλης
Σκηνικά • Κοστούμια: Ευανθία Λυγνού

Παίζουν Αλφαβητικά:

Αντωνία Πίντζου: Δεύτερο Τζιτζίκι, Μικρή Κόρη, Ποντικός, Νεροφίδα, Λαγός, Θεά Αθηνά.

Θανάσης Τσόδουλος: Πρώτο Τζιτζίκι, Αγωγιάτης, Πατέρας, Σκιάχτρο, Βάτραχος, Λιοντάρι, Ηρακλής.

Νάνσυ Χρυσικοπούλου: Γάιδaros, Μυρμήγκι, Μεγάλη Κόρη, Αλεπού, Κουρούνα, Οχιά, Χελώνα.

Δείτε περισσότερα [εδώ](#).



Food for Thought

kids' edition



Ο ουρανός πάνω απ' τα μάτια μου

Έχεις αναρωτηθεί ποτέ τι γίνεται ψηλά στον ουρανό, πάνω από κεφάλι σου; Ταξίδεψε στον ουρανό μέσα από τα στρώματα της ατμόσφαιρας και μακριά στο Διάστημα και μετά κατέβα πάλι κάτω στο έδαφος. Από την άσπρη γραμμή που αφήνουν πίσω τους στον ουρανό τα αεροπλάνα μέχρι τις ουρές των κομητών, υπάρχουν τόσο πολλά καταπληκτικά πράγματα να δεις στη διαδρομή! Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

quote of the day

"THE UNIFYING OF OPPOSITES IS THE ETERNAL PROCESS."

**Σήμερα
γιορτάζουν!**
Γρηγόριος, Γρηγορία,
Μαργαρίτα,
Μαργαρίτης



tip of the day

**EVERYTHING IS
KNOWN THROUGH
ITS OPPOSITE**

DANE RUDHYAR

25 Ιανουαρίου

- > Observe the Weather Day
- > National Voters' Day
- > National Tourism Day
- > National Irish Coffee Day
- > National Opposite Day