



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

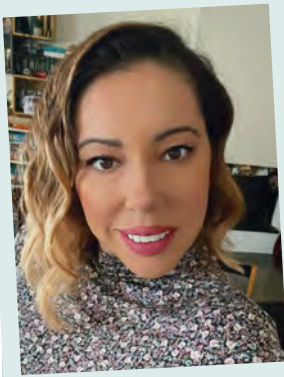
ΕΥΔΑΠ

SAY *yes* to the **press**

CHATGPT: ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΤΟ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΟΥΜΕ ΠΡΟΣ ΟΦΕΛΟΣ ΜΑΣ!



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser** και καλό μήνα!!!

Όλοι γνωρίζουμε τον μύθο της χελώνας και του λαγού. Αν και πολύ πιο γρήγορος από τη χελώνα, ο λαγός χάνει τον αγώνα, γιατί -με υπερβολική αυτοπεποίθηση- αποφάσισε να κοιμηθεί, ενώ η χελώνα σιγά σιγά με επιμονή έφτασε τελικά πρώτη μέχρι τη γραμμή τερματισμού.

Το μάθημα είναι ξεκάθαρο: Η επιτυχία κερδίζεται με αργή και σταθερή επιμονή. Όσον αφορά τους δικούς μας στόχους, ωστόσο, πολύ συχνά ενεργούμε όπως ο λαγός: κάνουμε μεγάλα άλματα, στοχεύοντας στη γρήγορη αρχική πρόοδο αλλά χαλαρώνουμε στα μισά του δρόμου πριν μπορέσουμε να δούμε πραγματικά αποτελέσματα.

Η παραμονή της Πρωτοχρονιάς είναι ιδιαίτερα πιθανό να εμπνεύσει τον εσωτερικό μας λαγό. Βλέπουμε όλο το χρόνο μπροστά μας σαν έναν κενό καμβά πάνω στον οποίο προβάλλουμε τις ελπίδες και τα όνειρά μας για το μέλλον. Και σκεφτόμαστε όλα όσα θέλουμε να αλλάξουμε, όλους τους στόχους που θέλουμε να πετύχουμε και όλες τις παλιές συνήθειες που θέλουμε να αφήσουμε πίσω μας. Φέτος θα είναι η χρονιά μας. Νέος χρόνος νέος εαυτός. Και έτσι αναλαμβάνουμε δράση. Έτσι, ένα μήνα μετά αντιλαμβάνεται πως η αλήθεια είναι ότι η πραγματική αλλαγή είναι δυνατή αλλά σπάνια συμβαίνει με μεγάλες εφάπαξ προσπάθειες. Συμβαίνει μέσω μικρών, συνεχόμενων βημάτων και, όταν υπάρχουν μικρά λάθη, μέσω αναπροσαρμογών ρουτίνας. Μην είσαι ο λαγός, γίνε η χελώνα.

Tip of the Day: Οι άνθρωποι συχνά οραματιζόμαστε την αλλαγή ως μια δραματική, επίπονη δοκιμασία. Εάν αισθάνεσαι ότι έχεις παρεκκλίνει, δεν χρειάζεται να εγκαταλείψεις τον στόχο σου. Αντιθέτως αυτό που πρέπει να κάνεις είναι να επανεξετάσεις την προσέγγισή σου πάνω στο θέμα. Προφανώς και ακολουθεί **Sparkling Room** και σου προτείνω 3 ερωτήσεις να κάνεις στον εαυτό σου κάθε φορά που νιώθεις ότι "χάνεσαι". Η τήρηση της δέσμευσης πρέπει να λειτουργεί ως οδηγός συμπεριφοράς ώστε να μας ενθαρρύνει να σηκωνόμαστε ξανά και ξανά κάθε φορά που νιώθουμε ότι βαλτώσαμε και χρειαζόμαστε κίνητρο για να επανέλθουμε.

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Claire's Sparkling Room

Θυμήσου τους στόχους σου και προσπάθησε να τους κατακτήσεις

Νέα χρονιά, νέοι στόχοι. Ένα μήνα μετά τι έχεις κάνει πραγματικά, τους έχεις πλησιάσει; Δεν χρειάζεται να είσαι γρήγορος, οφείλεις όμως να είσαι μεθοδικός και συγκεντρωμένος.

Οι ακόλουθες τρεις ερωτήσεις μπορούν να σου δώσουν κάποια καθοδήγηση σχετικά με το τι μπορείς να κάνεις για να επιστρέψεις στο σωστό δρόμο και να θυμηθείς ξανά τους στόχους που έβαλες στην αρχή της χρονιάς.

Όμως, δεν θέλω να διαβάσεις απλώς τις ερωτήσεις, διότι αυτό από μόνο του δεν θα σε βοηθήσει. Θα ήθελα να πάρεις το χρόνο σου, να τις σκεφτείς και μετά να δώσεις τις δικές σου απαντήσεις.

Ερώτηση 1: Πώς μπορείς να δείξεις καλοσύνη στον εαυτό σου;

Πολύ συχνά, προσπαθούμε να κάνουμε αλλαγές με στόχο να «διορθώσουμε» τον εαυτό μας. Για παράδειγμα αν υπάρχει κάτι σε μας που έχουμε αρχίσει να αντιπαθούμε ενεργά, προσπαθούμε επίμονα να το αλλάξουμε ώστε να μπορέσουμε να το αποδεχτούμε και να το αγαπήσουμε. Δυστυχώς πολλές φορές η στρατηγική μας είναι να “εκφοβίσουμε τους εαυτούς μας σε δράση”, χρησιμοποιώντας προσβολές που τροφοδοτούν αισθήματα ντροπής. Αυτό δεν είναι μόνο



επίμονο για μας αλλά είναι και λιγότερο παραγωγικό. Εξάλλου, πολλές κακές συνήθειες είναι απλώς μέθοδοι αντιμετώπισης δυσάρεστων συναισθημάτων. Προσπαθώντας να χρησιμοποιήσουμε την ντροπή ως κίνητρο, τροφοδοτούμε τις ίδιες τις φωτιές που στην πραγματικότητα θέλουμε να σβήσουμε.

Η σωστή προσέγγιση είναι να κάνουμε μικρές πράξεις που να δείχνουν καλοσύνη στον εαυτό μας. Μπορεί να είναι μια βόλτα στο πάρκο ή μπορεί να είναι απλώς ένα ζεστό μπάνιο με γεμάτη μπανιέρα και κεριά μόνο για μας. Μπορεί να σου ακούγεται ανόητο, αλλά αυτές οι πράξεις ευγένειας κάνουν τη διαφορά.

Ερώτηση 2: Αυτό που έκανες ήταν λάθος, τι διαφορετικό μπορείς να κάνεις την επόμενη φορά;

Παίρνεις πάντα κάποιο μάθημα μετά από κάθε αποτυχία. Όμως όταν οι αποτυχίες υπερτερούν των επιτυχιών τότε απογοητεύεσαι και είσαι έτοιμος να τα παρατήσεις. Εδώ είναι η στιγμή σου. Πάρε βαθιά ανάσα και κάνε τον ντετέκτιβ, προσπάθησε να ακολουθήσεις τα τελευταία σου βήματα που σε οδήγησαν στην αποτυχία. Τι συνέβη στην πραγματικότητα; Τι ήταν αυτό το «ένα πράγμα» που οδήγησε σε ένα άλλο;

Μόλις βρεις την «πηγή του κακού» προσπάθησε να επαναλάβεις τα βήματα διαφορετικά. Αυτή τη φορά άλλαξε κάτι, έστω κάτι μικρό και θα δεις σιγά σιγά όλα θα μπουν στη σωστή θέση.

Ερώτηση 3: Τι μπορείς να κάνεις αυτή τη στιγμή;

Η αλλαγή δεν ξεκινά με το να σκέφτεσαι και να νιώθεις διαφορετικά. Αντίθετα, ξεκινά με τις ενέργειές μας. Ανάλογα με την αλλαγή που στοχεύεις, αυτές οι νέες ενέργειες μπορεί να σου φαίνονται πολύ τραβηγμένες και «ξένες». Ωστόσο, όσο περισσότερο ενεργείς με έναν συγκεκριμένο τρόπο, τόσο περισσότερο θα σε ακολουθούν οι σκέψεις και τα συναισθήματά σου. Οι ενέργειες προηγούνται και το σώμα και το πνεύμα ακολουθούν. Τι μικρό πράγμα μπορείς να κάνεις αυτή τη στιγμή; Πραγματικά, δεν χρειάζεται να είναι μεγάλο. Αυτό που έχει σημασία είναι να αποκτήσεις τη συνήθεια να αναλαμβάνεις δράση -το ένα μικρό βήμα μετά το άλλο.

Κάθε φορά που βλέπεις τον εαυτό σου να παρεκκλίνει και να επιστρέφει στις παλιές κακές συνήθειες, αφιέρωσε λίγο χρόνο για να σκεφτείς αυτές τις τρεις ερωτήσεις.



ChatGPT: Πώς μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε προς όφελός μας!

Το αμφιλεγόμενο πρωτοποριακό ρομπότ συνομιλίας ChatGPT εισέβαλλε στη ζωή μας και οι συζητήσεις σχετικά με αυτό όλο και πυκνώνουν, καταλήγοντας σε ένα βασικό ερώτημα: Πώς μπορούμε να το αξιοποιήσουμε υπέρ μας;

Είδαμε πρόσφατα ότι το νέο δημιούργημα του OpenAI, το ChatGPT, έχει περάσει με επιτυχία τις εξετάσεις της Νομικής Σχολής των ΗΠΑ. Κατάφερε μάλιστα να ξεχωρίσει με διαφορά ανάμεσα σε δεκάδες εργασίες με θέμα τις παγκόσμιες θρησκείες του Northern Michigan University. Το ChatGPT έχει την ικανότητα να συντάσσει κείμενα, απαντώντας σε απλές αλλά και σε σύνθετες ερωτήσεις με εντυπωσιακό τρόπο. Μπορεί να γράψει επιστολές, να συγκεντρώσει άρθρα ειδήσεων, ακόμα και να προσφέρει επενδυτικές συμβουλές αλλά και να γράψει κώδικα λογισμικού!


«Το ChatGPT είναι εντυπωσιακό, πρόκειται για μια “game changer” εφαρμογή που ανατρέπει τα δεδομένα, μοιάζει μαγικό» είπε ο διευθύνων σύμβουλος της Coursera, Jeff Maggioncalda.

Ναι μεν αλλά...

Η αλήθεια είναι πως η τεχνητή νοημοσύνη μπορεί να κάνει και λάθη... «Διανύουμε ένα μεταβατικό στάδιο που απαιτεί πάντα μια περίοδο προσαρμογής» δήλωσε ο Giada Pistilli, υπεύθυνος σε θέματα ηθικής σε εταιρία τεχνητής νοημοσύνης. Τόνισε επίσης ότι εργαλεία όπως το ChatGPT μπορούν να χρησιμοποιηθούν για καλό ή κακό.

Παρόλο που η τεχνολογία που τροφοδοτεί το ChatGPT δεν είναι νέα, το bot τράβηξε την παγκόσμια προσοχή καθώς μιμείται και κατανοεί τη φυσική γλώσσα. Έτσι, ένα μήνυμα κειμένου που συντίθεται από το ChatGPT δεν διαφέρει απαραίτητα από αυτό που συντάσσεται από έναν άνθρωπο! Για τους ανθρώπους που δυσκολεύονται με την γραπτή ή την προφορική επικοινωνία το ChatGPT





Hi there...

 **OpenAI**

μπορεί να είναι ένα εργαλείο που θα τους διευκολύνει πολύ στην καθημερινότητά τους.

Σύμφωνα με το OpenAI, το ChatGPT μπορεί να ανταποκρίνεται σε όλους τους τύπους γραφής, ενώ έχει την ικανότητα να απαντάει σε follow-up ερωτήσεις και όταν κάνει λάθος να το παραδέχεται.

Το ChatGPT μπορεί να συντάξει πολλά κείμενα με πολύ διαφορετικό περιεχόμενο, από μηνύματα με ευχές μέχρι πανεπιστημιακές εργασίες. Έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε να αναδημιουργεί την ανθρώπινη γλώσσα μέσα από μάζες δεδομένων του διαδικτύου. Όμως όσοι δημιουργούν περιεχόμενο που βρίσκεται στο διαδίκτυο δεν είναι αλάνθαστοι ούτε πάντα καλοπροαίρετοι! «Μην πιστεύετε ότι το μοντέλο θα βρει μια σωστή απάντηση» αναφέρει ο Rowan Curran, αναλυτής μηχανικής μάθησης. Με άλλα

λόγια, αν το εμπιστευόμαστε απόλυτα χωρίς να ελέγχουμε τα δεδομένα μας, είναι πιθανό το αποτέλεσμα να μην είναι το επιθυμητό, ίσως να μην είναι έγκυρο ή ίσως να είναι προσβλητικό. Επομένως, είναι σημαντικό να ελέγχουμε τα δεδομένα μας και να χρησιμοποιούμε αξιόπιστες πηγές.

Άλλωστε, το OpenAI έχει αναφερθεί στους περιορισμούς που αντιμετωπίζει το ChatGPT, καθώς οι φράσεις του ενδέχεται να μην ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα ή ακόμα και να αποτελούν προϊόν προκατάληψης, ενώ συμβουλεύουν τους χρήστες και τους δημιουργούς περιεχομένου να αναφέρουν πάντα τη χρήση του!

To... κινέζικο ChatGPT

Η κινεζική μηχανή αναζήτησης Baidu Inc σχεδιάζει να λανσάρει μια υπηρεσία chatbot τεχνητής νοημοσύνης (AI) παρόμοια με αυτή της ChatGPT του OpenAI τον Μάρτιο.

Η Baidu έχει επενδύσει πολλά στην τεχνολογία AI, συμπεριλαμβανομένων των υπηρεσιών cloud, των τσιπ και της αυτόνομης οδήγησης. Πρόσφατα η εταιρία αποκάλυψε τρεις “δημιουργούς” με τεχνητή νοημοσύνη των οποίων η τεχνολογία τους επιτρέπει να αναλάβουν ρόλους σεναριογράφου, εικονογράφου, μοντέρ ή εμψυχωτή.



ChatGPT

Παραγωγή Ενέργειας από Ανανεώσιμες και Εναλλακτικές Πηγές Ενέργειας

Η ΕΥΔΑΠ έχει εντάξει την εξοικονόμηση ενέργειας στους κεντρικούς πυλώνες της στρατηγικής της, δεδομένου ότι η ενέργεια επιδρά τόσο στη διαμόρφωση του κόστους παραγωγής και της διάθεσης υπηρεσιών, όσο και στο περιβαλλοντικό αποτύπωμα.



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΜΥΗΣ Ευήνου

Η τρέχουσα ενεργειακή κρίση και οι συνδεόμενοι με αυτήν κίνδυνοι με επίδραση στην περιβαλλοντική και οικονομική βιωσιμότητά της απαιτούν την ολιστική διαχείριση του θέματος. Προκειμένου να ενισχυθεί η εταιρική ανθεκτικότητα έναντι περαιτέρω κλυδωνισμών και προκειμένου να προστατευτεί η οικονομική ανθεκτικότητα τόσο των νοικοκυριών όσο και των επαγγελματιών με πιθανή στέρση της ικανότητάς τους για την κάλυψη του κόστους των υπηρεσιών ύδρευσης και αποχέτευσης, η ΕΥΔΑΠ έχει ξεκινήσει ενέργειες από το 2021, που θα κορυφωθούν τα επόμενα έτη στο πλαίσιο της ενεργειακής μετάβασης της Εταιρείας.

Βασικές Μονάδες Ανανεώσιμων Πηγών ΕΥΔΑΠ

Στο πλαίσιο της αξιοποίησης των ανανεώσιμων και εναλλακτικών πηγών ενέργειας και με στόχο τη

βελτιστοποίηση του ενεργειακού ισοζυγίου της η ΕΥΔΑΠ έχει αναπτύξει:

- Εγκαταστάσεις παραγωγής ενέργειας από μικρά υδροηλεκτρικά έργα (ΜΥΣ)

Κατά μήκος των εξωτερικών υδραγωγείων που μεταφέρουν νερό από τους ταμιευτήρες στα διυλιστήρια, λειτουργούν μικρά υδροηλεκτρικά έργα. Το νερό των υδραγωγείων εκτρέπεται σε παράπλευρο κανάλι όπου, με τη λειτουργία υδροστροβίλου, η υδραυλική ενέργεια μετατρέπεται σε μηχανική και κατόπιν μέσω γεννήτριας, σε ηλεκτρική. Στη συνέχεια το νερό διοχετεύεται ξανά στο κεντρικό υδραγωγείο, συνεχίζοντας τη ροή του.

Η συνολική παραγωγή ενέργειας από ΜΥΗΣ για το 2021 ανήλθε σε 17.515.903 kWh, περίπου 20% χαμηλότερη από το 2020 (21.962.864kWh). Η ετήσια παραγωγή ενέργειας των 5 ΜΥΗΣ και του υδροηλεκτρικού εξόδου του ΚΕΛ Ψυττάλειας ανήλθε σε 19.775.190 kWh για το 2021.



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΚΕΛ ΨΥΤΤΑΛΕΙΑΣ - Μονάδες συμπαραγωγής θερμικής ενέργειας με αξιοποίηση βιοαερίου

- Μονάδες συμπαραγωγής ηλεκτρικής και θερμικής ενέργειας (ΣΗΘΕ) στο ΚΕΛ Ψυττάλειας

Η αξιοποίηση του Βιοαερίου από τα ΚΕΛ, καθώς και η παραγωγή ενέργειας από τους Μικρούς Υδροηλεκτρικούς Σταθμούς (ΜΥΗΣ) και το Φωτοβολταϊκό Σταθμό, συμβάλλουν στην επίτευξη του εθνικού στόχου αύξησης της παραγωγής ενέργειας από Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας, καθώς και στη βελτιστοποίηση του ενεργειακού ισοζυγίου της Εταιρείας.

- Φωτοβολταϊκό σταθμό στις εγκαταστάσεις της ΜΕΝ Αχαρνών

Στην κατεύθυνση της παραγωγής ενέργειας από ανανεώσιμες πηγές και της μείωσης του ανθρακικού αποτυπώματος, η ΕΥΔΑΠ εγκατέστησε φωτοβολταϊκό σταθμό (Φ/Β), ισχύος 1,9712 MW, στις εγκαταστάσεις της στο Δήμο Αχαρνών, με σκοπό την πώληση της παραγόμενης ηλεκτρικής ενέργειας. Το 2021, η παραγωγή ενέργειας ανήλθε σε 3.150.587 kWh.

ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - Φωτοβολταϊκός σταθμός ΜΕΝ Αχαρνών



Δράσεις για την εξοικονόμηση ενέργειας

Για τη μείωση των επιπτώσεων της τρέχουσας κρίσης η ΕΥΔΑΠ καταγράφει, αξιολογεί και αναπροσαρμόζει συνεχώς τις διαδικασίες της και παρακολουθεί συνεχώς τις εξελίξεις.

Μάλιστα, έχει προβεί σε διάφορες δράσεις για την εξοικονόμηση ενέργειας:

- Στο πλαίσιο μείωσης της ενεργειακής κατανάλωσης, αλλά και της ασφαλούς λειτουργίας της ΜΕΝ Πολυδενδρίου, έχει ολοκληρωθεί ο σχεδιασμός έργου με στόχο την ενεργειακή αναβάθμιση των δύο αντλιοστασίων με την κατασκευή νέων. Το έργο αναμένεται να ολοκληρωθεί μελετητικά και να δρομολογηθεί προς υλοποίηση εντός του 2022
- Έχει ήδη ξεκινήσει η τοποθέτηση λαμπτήρων χαμηλής κατανάλωσης οδοφωτισμού σε εκτεταμένους εξωτερικούς χώρους της ΕΥΔΑΠ με μελλοντικό αποτέλεσμα τη χαμηλότερη κατανάλωση και την αποφυγή του κόστους αντικατάστασης των σημερινών συμβατικών, δεδομένου πως οι νέοι έχουν 5ετή εγγύηση αντικατάστασης
- Ολοκληρώθηκε ο σχεδιασμός 4 Φ/Β Σταθμών συνολικής ισχύος 3,5 MW με τη διαδικασία του ενεργειακού συμψηφισμού, ενώ ήδη βρίσκονται στη διαδικασία προκήρυξης διαγωνισμού 2 από τους 4 στις ΜΕΝ Αχαρνών και Πολυδενδρίου ισχύος 1,99 MW, οι οποίοι

θα εξοικονομήσουν χρήματα από τη μειωμένη αγορά ηλεκτρικής ενέργειας

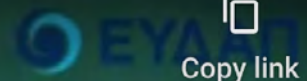
- Ολοκληρώθηκε η διαδικασία των ενεργειακών ελέγχων των εγκαταστάσεων της ΕΥΔΑΠ και έγινε η υποβολή των αποτελεσμάτων σύμφωνα με τις προβλέψεις της νομοθεσίας
- Διεξήχθησαν ενεργειακές επιθεωρήσεις σε 11 κτήρια της ΕΥΔΑΠ λαμβάνοντας τα επίσημα πιστοποιητικά. Τα συμπεράσματα και οι υποδείξεις από την καταγραφή του Ενεργειακού Αποτυπώματος έχουν διαβιβαστεί σε όλες τις αρμόδιες προς υλοποίηση Διευθύνσεις και Υπηρεσίες της ΕΥΔΑΠ


- Ξεκίνησε ο σχεδιασμός των ακόλουθων πιλοτικών δράσεων:

- Συμμετοχή της ΕΥΔΑΠ ως εταίρος στο Ενεργειακό Κέντρο Ικανοτήτων, μια πρωτοβουλία του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου και του ΕΠΙΣΕΥ που μέχρι το 2023 θα υλοποιήσει τον σχεδιασμό καινοτόμων προσεγγίσεων στη μείωση των ενεργειακού αποτυπώματος. Το πρώτο έργο αφορά στον σχεδιασμό παραγωγής e-fuels (παραγωγή τεχνητού καυσίμου από πράσινη ενέργεια) για τις μεταφορές
- Έργο βελτιστοποίησης ενεργειακής λειτουργίας Κέντρου Επεξεργασίας Λυμάτων Μεταμόρφωσης, στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού Ερευνητικού Προγράμματος HORIZON Trineflex
- Τοποθέτηση φωτοβολταϊκών στοιχείων με παράλληλη παραγωγή θερμότητας στο ΚΕΡΕΦΥΤ.



Η ΕΥΔΑΠ από ψηλά



Watch on  YouTube

Μασούτης - Skrutz: Συνεργασία με τοποθέτηση Skrutz Point σε φυσικά καταστήματα Μασούτης



Η Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. στο πλαίσιο συνεχούς διεύρυνσης των υπηρεσιών και αναβάθμισης της αγοραστικής εμπειρίας των καταναλωτών της ξεκίνησε στρατηγική συνεργασία με τη Skrutz και την τοποθέτηση Skrutz Point σε 18 φυσικά καταστήματα σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη.

Με την τοποθέτηση Skrutz Point αρχικά σε 18 καταστήματα της αλυσίδας Μασούτης σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη και με στόχο τη μελλοντική ανάπτυξη της συνεργασίας σε επιπλέον σημεία του δικτύου, εγκαινιάστηκε η συνεργασία με τη Skrutz, τη μεγαλύτερη πλατφόρμα ηλεκτρονικών αγορών στην Ελλάδα. Στον εξωτερικό ή εσωτερικό χώρο

των καταστημάτων Μασούτης, οι θυρίδες αυτόματης παραλαβής Skrutz Point, εξυπηρετούν όσους επιθυμούν να παραλάβουν την παραγγελία τους, λειτουργώντας με ασφάλεια, ευελιξία και ευκολία.

Good News

Δωρεάν εξετάσεις για την πρόληψη του καρκίνου του μαστού, του τραχήλου και του προστάτη μέσω των Δημοτικών Ιατρείων όλο τον Φεβρουάριο

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου, στις 4 Φεβρουαρίου, ο Δήμος Αθηναίων, μέσω της Διεύθυνσης Δημοτικών Ιατρείων και Δημόσιας Υγείας, διοργανώνει τον «Μήνα Πρόληψης και Υγείας», παρέχοντας δωρεάν -όλο τον Φεβρουάριο- εξετάσεις πρόληψης σε συνεργασία με την Ιατρική Σχολή του Εθνικού Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, την Ελληνική Ουρολογική Εταιρεία και το Σύλλογο Φίλων του Γενικού Ογκολογικού Νοσοκομείου «Οι Άγιοι Ανάργυροι». Λαμβάνοντας μέρος στη διεθνή εκστρατεία πρόληψης και ενημέρωσης με στόχο την καταπολέμηση του καρκίνου, που αποτελεί και τη συχνότερη αιτία θανάτου μετά τις καρδιαγγειακές νόσους, ο Δήμος Αθηναίων δίνει αυτόν τον Φεβρουάριο τη δυνατότητα σε όσες και όσους επιθυμούν να προγραμματίσουν εξετάσεις, που ειδικά για τις γυναίκες αφορούν την πρόληψη του καρκίνου του μαστού και του τραχήλου και για τους άνδρες την πρόληψη του καρκίνου του προστάτη. Δείτε περισσότερα [εδώ](#).

Δωρεάν προληπτικές εξετάσεις στα Δημοτικά Ιατρεία του Δήμου Αθηναίων



Μήνας Πρόληψης και Υγείας
Φεβρουάριος 2023

Πρόληψη για Καρκίνο του Μαστού, Τραχήλου και Προστάτη



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



Ενδομητρίωση: Πρόκειται για αυτοάνοση πάθηση;

Η ενδομητρίωση είναι μία χρόνια, προοδευτική νόσος που επηρεάζει σχεδόν 1 στις 10 γυναίκες.



Εμφανίζεται όταν ο ιστός που επικαλύπτει το εσωτερικό της μήτρας πολλαπλασιάζεται και σε άλλες περιοχές του οργανισμού, όπως οι ωοθήκες, οι σάλπιγγες και η ουροδόχος κύστη.

Οι βλάβες που προκαλεί η ενδομητρίωση μπορεί να οδηγήσουν σε φλεγμονή ή αιμορραγία, με αποτέλεσμα να εμφανιστεί άλγος ή άλλα συμπτώματα.

Τα συμπτώματα της ενδομητρίωσης περιλαμβάνουν:

- Σοβαρές κράμπες
- Χρόνιο πυελικό άλγος
- Ναυτία ή έμετο
- Αυξημένη απώλεια αίματος κατά την έμμηνο ρύση
- Παρατεταμένη διάρκεια της εμμήνου ρύσεως

- Έντονο άλγος κατά τη σεξουαλική επαφή
- Διαταραχές του εντέρου ή του ουροποιητικού συστήματος
- Υπογονιμότητα

Η ενδομητρίωση είναι αυτοάνοσο νόσημα;

Η ενδομητρίωση σήμερα δεν θεωρείται αυτοάνοσο νόσημα, ωστόσο μπορεί να αυξήσει σημαντικά τον κίνδυνο άλλων αυτοάνοσων παθήσεων ή χρόνιων νόσων.

Το αίτιο της παραπάνω σύνδεσης δεν είναι γνωστό. Ένας παράγοντας που πιθανώς ενοχοποιείται είναι η φλεγμονή, η οποία συμβάλλει στη διαταραχή της ανοσιακής απόκρισης.



Στα Αυτοάνοσα νοσήματα, ο οργανισμός στοχεύει υγιή κύτταρα, ιστούς ή όργανα. Οι βλάβες που προκαλούνται από την επίθεση αυτή του ανοσοποιητικού συστήματος μπορεί να προκαλέσουν μία σειρά συμπτωμάτων, τα οποία εξαρτώνται από το όργανο του σώματος που επηρεάζεται.

Η παθολογική ανοσιακή απόκριση που εμφανίζεται στην ενδομητρίωση μπορεί είναι αποτέλεσμα μίας προϋπάρχουσας αυτοάνοσης νόσου. Προς το παρόν δεν είναι σαφές ποια από τις δύο παθήσεις προκαλεί την εμφάνιση της άλλης.

Τα αίτια της ενδομητρίωσης δεν είναι γνωστά, ωστόσο αρκετοί επιστήμονες πιστεύουν ότι οι παθολογικές αντιδράσεις του ανοσοποιητικού συστήματος και η κληρονομικότητα παίζουν σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση της νόσου.

Οι ασθενείς με ενδομητρίωση διατρέχουν επίσης αυξημένο κίνδυνο για άλλες παθήσεις.

Υπάρχουν τρεις θεωρίες δημιουργίας της νόσου:

- Η παλινδρόμηση ποσότητας αίματος της περιόδου που κατευθύνεται μέσω των σαλίγγων στην περιτοναϊκή κοιλότητα (στο εσωτερικό της κοιλιάς) με αποτέλεσμα κύτταρα του ενδομητρίου – που φυσιολογικά βρίσκονται μόνο εντός της μήτρας – να εμφυτεύονται σε διάφορα κοιλιακά όργανα.
- Η δεύτερη θεωρία υποστηρίζει ότι κύτταρα του ενδομητρίου εισέρχονται στη λέμφο και στα αιμοφόρα αγγεία κατά τη διάρκεια της περιόδου και εμφυτεύονται σε άλλα ενδοπυελικά ή πιο απομακρυσμένα όργανα.

- Η τρίτη θεωρία υποστηρίζει ότι ενδογενείς παράγοντες κάτω από κατάλληλες συνθήκες μεταβάλλουν/ διαφοροποιούν αρχέγονα ενδοπεριτοναϊκά κύτταρα, δημιουργώντας έκτοπο ενδομήτριο (από αυτά τα αρχέγονα κύτταρα έχουν κακή προέλευση κάποια ενδοπεριτοναϊκά όργανα).

Αυτοάνοσες παθήσεις που έχουν συνδεθεί με την ενδομητρίωση από διάφορες έρευνες περιλαμβάνουν:

- Την Πολλαπλή Σκλήρυνση
- Το Σύνδρομο Sjogren
- Τον Συστηματικό Ερυθηματώδη Λύκο
- Τη Φλεγμονώδη Νόσο του Εντέρου
- Την Κοιλιοκάκη

Οι επιπλοκές που μπορεί να προκαλέσει η ενδομητρίωση – από τις κύστες και τις συμφύσεις που δημιουργεί – είναι:

1. η στειρότητα
2. η συστροφή των κύστεων
3. η ρήξη των κύστεων
4. το οξύ κοιλιακό άλγος
5. η δυσπαρευνία (άλγος κατά τη σεξουαλική επαφή)
6. διαταραχές στην ποσότητα και ποιότητα της εμμήνου ρύσεως

Συμπερασματικά

Όσο πιο νωρίς διαγνωσθεί και αντιμετωπισθεί η νόσος, τόσο καλύτερη είναι η έκβασή της με απώτερο σκοπό την τεκνοποίηση.

Η προσέγγιση, τόσο φαρμακευτική όσο και χειρουργική με τη λαπαροσκοπική μέθοδο, δείχνει υψηλά ποσοστά στην επίτευξη του προαναφερθέντος στόχου.

Νέα Διεθνής Χρυσή Διάκριση για το φυσικό μεταλλικό νερό ΣΕΛΙ

Το φυσικό μεταλλικό νερό ΣΕΛΙ, που αναβλύζει από την πηγή φυσικής ροής Άσσος στο Βέρμιο, πρόσθεσε στην πολύτιμη συλλογή του ένα ακόμη βραβείο διεθνούς κύρους για τη μοναδική του σύσταση και την απαλή γεύση του.

Το ΣΕΛΙ κατέκτησε για 9 η συνεχόμενη χρονιά 3 χρυσά αστέρια, την ανώτερη διάκριση των Superior Taste Awards από το Διεθνές Ινστιτούτο Γεύσης ΙΤΙ, έναν από τους πιο αναγνωρισμένους διαγωνισμούς παγκοσμίως στον τομέα του.

Το ΣΕΛΙ αξιολογήθηκε με την αυστηρή μεθοδολογία της τυφλής γευστικής δοκιμής από την κριτική επιτροπή του ινστιτούτου, η οποία αποτελείται από καταξιωμένους Σομελιέ. Μετρώντας πλέον 27 χρυσά αστέρια, το ΣΕΛΙ επιβεβαιώνει ακόμη μία φορά ότι συγκαταλέγεται ανάμεσα στα κορυφαία νερά του κόσμου.



Press Room

tech edition

Η Samsung συνεργάζεται με τον βραβευμένο σκηνοθέτη Charlie Kaufman παρουσιάζοντας την επική εμπειρία κάμερας Galaxy

Η Samsung Electronics Co., Ltd. ανακοίνωσε τη συνεργασία της με τον βραβευμένο με Όσκαρ συγγραφέα και σκηνοθέτη Charlie Kaufman, αποδεικνύοντας στην πράξη πώς ο καθένας μπορεί να γυρίσει και να μοιραστεί θεαματικές ταινίες χάρη στην εμπειρία κάμερας της σειράς Galaxy.

Γνωστός για την ταινία «Η Αιώνια Λιακάδα Ενός Καθαρού Μυαλού» και τη «Συνεκδοχή της Νέας Υόρκης», ο Kaufman αξιοποίησε τις δυνατότητες κάμερας του Galaxy S22 Ultra, δημιουργώντας μια σύντομη ταινία με πεντακάθαρες λεπτομέρειες. Η ταινία, με τίτλο Jackals and Fireflies, βασίζεται σε ένα ποίημα της Eva H.D., η οποία παίζει το ρόλο της ποιήτριας, της αφηγήτριας και της πρωταγωνίστριας, σε αυτό το μοναδικά ερωτικό γράμμα στη Νέα Υόρκη του Kaufman. Η λειτουργία Nightography του Galaxy S22 Ultra επέτρεψε στον αναγνωρισμένο διευθυντή φωτογραφίας Chayse Irvin να αποτυπώσει αποτελεσματικά τις διάσημες νυχτερινές σκηνές της Νέας Υόρκης, αποκαλύπτοντας την πόλη στους θεατές σαν να την έβλεπαν με τα ίδια τους τα μάτια. Ο Kaufman βρήκε ότι η λήψη με το Galaxy

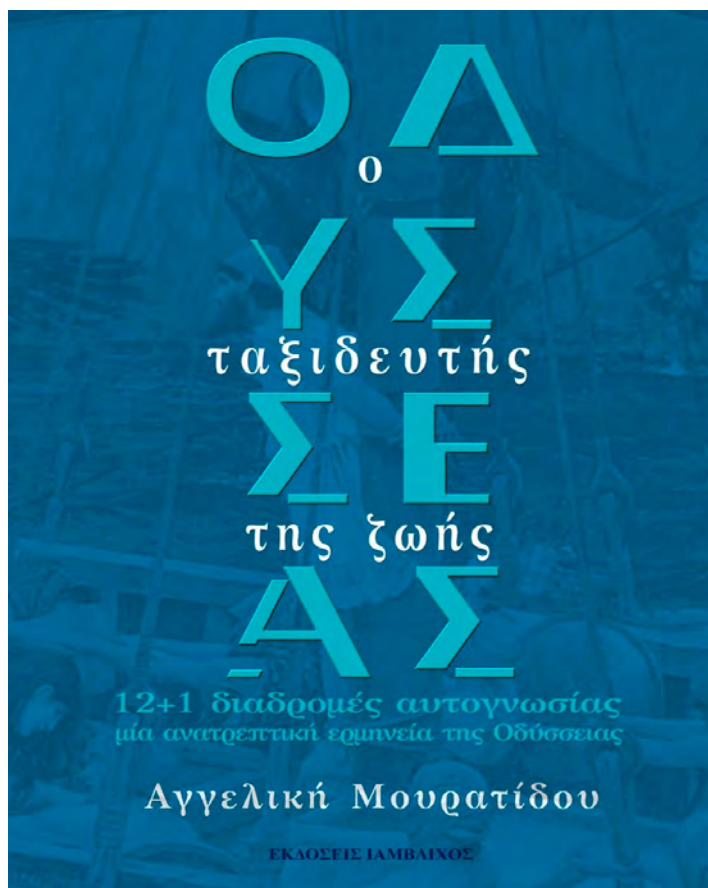


Filmed #withGalaxy
by Charlie Kaufman

ήταν μια «αποτελεσματική προσέγγιση» για να ζωντανέψει η ταινία, ενώ δηλώνει πολύ ευχαριστημένος με το τελικό αποτέλεσμα, προσθέτοντας ότι «...το τελικό προϊόν είναι πραγματικά όμορφο».

Η ταινία Jackals και Fireflies θα παρουσιαστεί αποκλειστικά στο Galaxy Experience Space στο Σαν Φρανσίσκο στην εκδήλωση Galaxy Unpacked την 1η Φεβρουαρίου. Ο Kaufman θα παρουσιάσει επίσης την ταινία σε μεταγενέστερη ημερομηνία στη Νέα Υόρκη.

Δείτε [εδώ](#) πώς γυρίστηκε η ταινία.



Συζητώντας για το τμήμα της απληστίας

Την Πέμπτη 2 Φεβρουαρίου και ώρα 19:00 στην αίθουσα του 5ου ορόφου στο Public Συντάγματος φιλοξενείται η συγγραφέα Αγγελική Μουρατίδου στην παρουσίαση του νέου της βιβλίου "Οδυσσέας, ο ταξιδευτής της ζωής". Θέμα συζήτησης: Το τμήμα της απληστίας.

Η συγγραφέας θα συνομιλήσει με το κοινό, ενώ αποσπάσματα θα διαβάσει η δημοσιογράφος Άννα Νικολαΐδη. Στο τέλος της εκδήλωσης, η συγγραφέας θα υπογράψει βιβλία.

Λίγα λόγια για το βιβλίο:

Όλη η ζωή ένα ταξίδι, μία περιπλάνηση, μία αναζήτηση ενός προορισμού που να τη νοηματοδοτεί. Σαν να πρέπει οπωσδήποτε να εκπληρώσουμε τον δικό μας σκοπό, τη δική μας προσωπική αποστολή, να φτάσουμε στη δική μας «Ιθάκη». Πώς ταξιδεύουμε τη ζωή μας, λοιπόν; Μήπως η ζωή με νόημα βρίσκεται κάπου αλλού απ' όπου την αναζητούμε; Μήπως η πραγματική ευτυχία δεν έρχεται άκοπα, ανώδυνα, τυχαία; Ας ακολουθήσουμε το ταξίδι του Οδυσσέα προς την Ιθάκη, ένα ταξίδι αυτογνωσίας που δεν διδαχθήκαμε ποτέ. Ίσως μας αποκαλύψει κάποια από τα κρυμμένα μυστικά του για την τέχνη της ζωής, τα 12+1 βήματα προς μια ζωή με πληρότητα και ισορροπία. Κι ας επιστρέψουμε εκεί όπου ανήκουμε, στην πατρίδα της ψυχής, στην αυθεντικότητά μας, στην «Ιθάκη» μας...

Τετάρτες στην Πειραματική



Συνεχίζοντας τις παράλληλες δράσεις της, η Πειραματική Σκηνή Νέων Δημιουργών συστήνει πέντε από τις πιο ενδιαφέρουσες συγγραφικές φωνές του σήμερα με μια σειρά θεατρικών αναλογιών. Πιο συγκεκριμένα, πρόκειται να παρουσιαστούν τα εξής έργα: Τα μακρινά φώτα χορεύουν για μας του Μιχάλη Μαλανδράκη, Το χτύπημα των πτερόντων του Σίμου Ρηνιώτη, Δεν έχει όνομα. Δεν είναι τίτλος της Τέρψης Κονταργύρη, Η συναρπαστική εξέγερση του Χούλιο Τόγκα του Suyako και Το απαγορευτικό της Κατερίνας Μαυρογεώργη.

Με την πρωτοβουλία αυτή δίνεται ζωτικός χώρος σε νέους συγγραφείς και ανοίγει ένας διάλογος μεταξύ νέων δημιουργών, με στόχο την ανάδειξη και εξέλιξη του νεοελληνικού έργου. Επιπλέον, τα πέντε αυτά νεοελληνικά έργα πρόκειται να δημοσιευτούν σε συλλογική έκδοση του Εθνικού Θεάτρου.

Πρόγραμμα θεατρικών αναλογιών:

8 Φεβρουαρίου 2023

- 20:00: Τα μακρινά φώτα χορεύουν για μας του Μιχάλη Μαλανδράκη, σε σκηνοθεσία Ειρήνης Λαμπρινοπούλου. Με τους: Τίτο Γρηγορόπουλο, Κωνσταντίνο Πλεμμένο, Μαρία Τσιμά

- 21:30: Το χτύπημα των πτερόντων του Σίμου Ρηνιώτη, σε σκηνοθεσία Σοφίας Αντωνίου. Με τους: Ιωάννη Ραφαήλ Κοραβό, Κωνσταντίνο Μαυρόπουλο, Άννα Συμεωνίδου

- 23:00: Δεν έχει όνομα. Δεν είναι τίτλος της Τέρψης Κονταργύρη, σε σκηνοθεσία της συγγραφέως. Με τους: Μπάμπη Γαλιατσάτο, Χρήστο Κοντογεώργη, Ντίνα Μιχαηλίδου, Ιοκάστη-Αγαύη Παπανικολάου, Κωνσταντίνο Πλεμμένο, Δημήτρη Τάσιαινα

15 Φεβρουαρίου 2023

- 20:00: Η συναρπαστική εξέγερση του Χούλιο Τόγκα του Suyako [Βασίλης Μαγουλιώτης], σε σκηνοθεσία του συγγραφέα. Με τους: Γιώργο Ζυγούρη, Βασίλη Καραμπούλα, Λαέρτη Μαλκότση, Άρη Μπαλή, Θέμη Πάνου, Μελίνα Πολυζώνη, Μάρθα Φριντζήλα.

- 22:00: Το απαγορευτικό της Κατερίνας Μαυρογεώργη, σε σκηνοθεσία της συγγραφέως. Με τους: Νοεμί Βασιλειάδου, Τίτο Γρηγορόπουλο, Δημήτρη Δρόσο, Γιώργο Ζυγούρη, Άννα Καλαϊτζίδου, Χριστίνα Μπρέκου, Κατερίνα Πατσιάνη Μαρία Τσιμά

*Δελτία δωρεάν εισόδου θα διατεθούν τις μέρες των εκδηλώσεων στο ταμείο του θεάτρου Rex, από τις 19.30 και έπειτα. Θα ακολουθηθεί σειρά προτεραιότητας.

«Ο ΦΙΛΑΡΓΥΡΟΣ» του Μολιέρου

Η παιδική σκηνή Ονειροπόληση παρουσιάζει στο Θέατρο ΒΡΕΤΑΝΙΑ την καινούρια χρονιά, ένα έργο από τα καλύτερα της κλασικής λογοτεχνίας, το ΦΙΛΑΡΓΥΡΟ του Μολιέρου, σε παιδική διασκευή. Ο ΦΙΛΑΡΓΥΡΟΣ είναι μία εκπληκτική κωμωδία καταστάσεων με σαφές μήνυμα κατά της απληστίας και του εγωισμού που βγαίνει αβίαστα μέσα από απρόοπτα, κωμικές καταστάσεις, ενώ παράλληλα εξαίρει την δύναμη της αγάπης, της αλήθειας, της καλοσύνης και εξυμνεί την αξία της οικογένειας!!! Είναι ένα έργο διαχρονικό, διασκεδαστικό, πάντα επίκαιρο γεμάτο περιπέτεια, δράση, σπουδαία συναισθήματα, έντονα αληθινές καταστάσεις και κωμικές σκηνές!

Διασκευή και σκηνοθεσία: Τούλα Ζαχαριουδάκη

Σκηνικά: Παύλος Καρακασιδής

Κοστούμια: Αντιγόνη Γλυκού

Μουσική: Σάκης Τσιλίκης

Χορογραφίες: Αλέξανδρος Χατζιάρας

Παραγωγή: Ονειροπόληση

Στο ρόλο του Αρπαγκόν ο Λευτέρης Μελέτης

Παίζουν επίσης: Αντιγόνη Γλυκού, Σωτήρης Αντωνίου, Κωνσταντίνος

Τσιάκος, Δημήτρης Πρωτογεράκης, Κατερίνα Καλουμένου και στο

ρόλο της προξενήτρας η Τούλα Ζαχαριουδάκη

Έναρξη παραστάσεων: Από την Κυριακή 5 Μαρτίου 2023 και για

περιορισμένο αριθμό παραστάσεων!

Ώρες και ημέρες παραστάσεων: Κάθε Κυριακή 11:00 & 15:00. Διάρκεια παράστασης: 90 λεπτά (με διάλειμμα).

Τιμές εισιτηρίων: 12 ευρώ, 10 ευρώ και ειδικές τιμές για τα ομαδικά. Προπώληση εισιτηρίων: Viva.gr

Αγορά εισιτηρίου [εδώ](#).

Η παράσταση διατίθεται καθημερινά για σχολεία και συλλόγους. Για πληροφορίες απευθυνθείτε στα τηλ: 2106046926 & 6981017808 και στο email: oneiropolis@gmail.com (Υπεύθυνη Κα Τούλα Ζαχαριουδάκη).

Υπεύθυνη δημοσίων σχέσεων: Μαργαρίτα Δρούτσα, Email: mdroutsa@gmail.com



Food for Thought

kids' edition

Το παιδί μου δεν με ακούει! Πώς μπορώ να βάλω όρια χωρίς φωνές;



Το παιδί σας αντιδρά άσχημα όταν του μιλάτε ή ζητάτε κάτι από αυτό; Δείχνει απογοήτευση, έλλειψη κινήτρου ή έντονη διεκδίκηση στο σπίτι και στο σχολείο;

Αυτό το εικονογραφημένο βιβλίο, που συνδυάζει τη θεωρία με την πράξη, σας βοηθάει να κατανοήσετε τη συμπεριφορά του παιδιού, να βελτιώσετε την επικοινωνία σας μαζί του και να ανταποκριθείτε χωρίς άγχος στον γονεϊκό σας ρόλο.

Συγκεκριμένα, θα ανακαλύψετε:

- Πώς να ερμηνεύετε την αντίδραση του παιδιού για να διαμορφώνετε ανάλογα και τη δική σας στάση (ηλικία, ωριμότητα του εγκεφάλου, κούραση, ανάγκη για προσοχή ή ασφάλεια).
- Συμβουλές και τεχνικές για να θέσετε όρια με ηρεμία και χωρίς αυταρχισμό, όπως είναι τα τέσσερα κλειδιά της επικοινωνίας (συντομία, σαφήνεια, συνέπεια, ηρεμία), η ενσυναισθητική ακρόαση, η αντίστροφη μέτρηση, οι «μαγικές» λέξεις κ.ά.

Με απλές ασκήσεις και δραστηριότητες. Ξεφυλλίστε κάποιες σελίδες του βιβλίου [ΕΔΩ](#). Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

**"WITHOUT FREEDOM,
THERE IS NO CREATION."**
Jiddu Krishnamurti

**Σήμερα
γιορτάζουν!**
Τρύφων, Τρύφωνας,
Τρυφωνία,
Φιλκητάτη,
Φιλκήτη, Φιλκήτα

tip of the day

**freedom is the
oxygen of the soul.**
- MOSHE DAYAN

1 Φεβρουαρίου

- > World Hijab Day
- > National Freedom Day
- > National Texas Day
- > National Girls and Women in Sports Day
- > National Dark Chocolate Day
- > National Get Up Day