



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

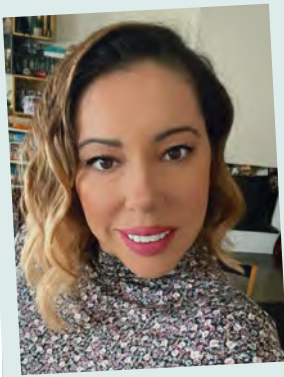
ΕΥΔΑΠ

SAY *yes* to the **press**



**Η ΑΙ, ΤΑ DEEPFAKES
ΚΑΙ... Η ΜΑΧΗ ΓΙΑ
ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΜΑΣ!**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

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

Ενώ κάθε άτομο θέλει να εξελιχθεί στην ανώτερη εκδοχή του, η πλειοψηφία δεν το τολμάμε ποτέ ενώ αρκετοί τα παρατάμε στα μισά του δρόμου. Οι λίγοι που καταφέρνουν να φτάσουν εκεί, είναι αυτοί που έχουν σπάσει τον κώδικα για την επιτυχία.

Αν θέλουμε να γίνουμε η καλύτερη εκδοχή του εαυτού μας, πρέπει να κάνουμε τρία πράγματα: να δεσμευτούμε ως προς την προσωπική μας ανάπτυξη, να δουλέψουμε με συνέπεια τον εαυτό μας και να γινόμαστε 1% καλύτεροι κάθε μέρα.

Εδώ είναι τρεις απλοί και πρακτικοί τρόποι:

1. Οραματίσου την καλύτερη εκδοχή σου

Για να κατακτήσουμε την καλύτερη μας εκδοχή πρέπει να καταλάβουμε πώς μοιάζει ο ιδανικός μας εαυτός.

Η εικόνα που θα δημιουργήσουμε στο υποσυνείδητό μας θα είναι το φως που θα μας καθοδηγεί και θα μας παρακινήσει να θέσουμε στόχους που ευθυγραμμίζονται με τον πραγματικό μας εαυτό.

Το να βάζουμε προτεραιότητες, μας βοηθά να δώσουμε την αμέριστη προσοχή μας σε πράγματα που θα μας οδηγήσουν στο επιθυμητό μέλλον. Θα είναι πιο εύκολο να πάρουμε δύσκολες αποφάσεις και να πούμε όχι σε ό,τι δεν μας εξυπηρετεί.

2. Αλλάζουμε νοοτροπία

«Τίποτα δεν αλλάζει αν δεν αλλάξεις τον εαυτό σου», λέει ένα γνωμικό. Και υπάρχει πολλή αλήθεια σε αυτό.

Για να γίνουμε η καλύτερη εκδοχή μας και να ζήσουμε τη ζωή που πάντα ονειρευόμασταν, πρέπει να αλλάξουμε νοοτροπία και να αποδεχτούμε την πλήρη ευθύνη για τη ζωή μας.

Την ημέρα που θα αναλάβουμε την ευθύνη, θα αρχίσουμε να βλέπουμε αισθητές αλλαγές στον εαυτό μας.

Η αλλαγή νοοτροπίας θα μας επιτρέψει να παίρνουμε σημαντικές αποφάσεις και να ξεπερνάμε τα εμπόδια στο δρόμο μας. Ο αυτοστοχασμός και η αυτογνωσία θα μας δώσουν μια βαθιά εικόνα για τον πραγματικό μας εαυτό και θα μας βοηθήσουν να



κατανοήσουμε τι μας εμποδίζει. Η ζωή μας είναι εδώ, σήμερα, τώρα και οφείλουμε να ανακαλύψουμε ποιες περιοριστικές πεποιθήσεις, συμπεριφορές ή συνήθειες μας κρατούν πίσω. Οφείλουμε να επενδύουμε στον εαυτό μας, να δουλεύουμε τα αρνητικά μας και να τα μετατρέπουμε σε δυνατά σημεία.

Τα άτομα που συναναστρεφόμαστε επηρεάζουν βαθιά τη ζωή μας. Εάν μας περιβάλλουν αρνητικά ή τοξικά άτομα, τώρα είναι η ευκαιρία να αποστασιοποιηθούμε και να διαφυλάξουμε την ψυχική μας υγεία και ευημερία. Φαινομενικά μικρές αλλαγές και επιλογές μπορούν να κάνουν τη διαφορά.

3. Να είμαστε παρόντες στη ζωή μας

Η ζωή αξίζει τον κόπο όταν τη ζεις με κάποιο σκοπό και κυνηγάς τους στόχους σου. Όταν όμως κάνουμε την επαγγελματική μας πορεία το κεντρικό θέμα της ζωής μας στην ουσία πνιγόμαστε σε μία ατελείωτη λίστα υποχρεώσεων και στην πραγματικότητα δεν ζούμε απλά επιβιώνουμε.

Οι αέναες σκέψεις για το τι χάσαμε και τα λάθη που κάναμε ή η ανησυχία για το τι μπορεί να συμβεί στη ζωή μας, μας κάνει δέσμιους του παρελθόντος και ομήρους του μέλλοντος.

Για να νιώσουμε πληρότητα πρέπει να είμαστε συνδεδεμένοι με την παρούσα στιγμή και να απολαμβάνουμε όλα όσα συμβαίνουν γύρω μας.

Ας επιτρέψουμε στον εαυτό μας να βιώσει τη ζωή με όλες της τις λεπτομέρειες, να νιώσουμε την ομορφιά και το θαύμα που μας περιβάλλει, καθώς και την αγάπη και την υποστήριξη που έχουμε από τα αγαπημένα μας πρόσωπα.

Tip of the Day: Ήρθε η ώρα για πλήρη έλεγχο και για αποφάσεις, ήρθε η ώρα να αφήσουμε την ασφάλεια του συνοδηγού και να καθίσουμε στη θέση του οδηγού κρατώντας το τιμόνι της ζωής μας αποφασίζοντας για όλα εμείς! Εάν δεν μας αρέσει η ζωή που ζούμε οφείλουμε στον εαυτό μας μία επανεκκίνηση. Δεν υπάρχει τίποτα που να μην μπορείς να είσαι και δεν υπάρχει κανείς να σε εμποδίσει σε αυτό το ταξίδι της προσωπικής ανάπτυξης.

Η Γυναίκα στον Επιχειρηματικό Κόσμο

Η ανάπτυξη της γυναικείας επιχειρηματικότητας απασχολεί την κοινωνία τα τελευταία χρόνια.



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ

Παρά τα σημαντικά βήματα που έχουν γίνει για την ενίσχυση της ισότητας στον χώρο εργασίας, φαίνεται ότι η κοινωνία δεν έχει ακόμη απαλλαγεί από στερεότυπα και προκαταλήψεις, με αποτέλεσμα οι γυναίκες να βιώνουν ακόμα και σήμερα τη στέρηση ισότιμης και αξιοκρατικής πρόσβασης σε ίσες ευκαιρίες στον εργασιακό χώρο.

Η ίδια η φύση του γυναικείου φύλου δημιουργεί μια σχέση εξάρτησης με τη γυναικεία επιχειρηματικότητα, καθώς οι οικογενειακές υποχρεώσεις αποτελούν μια συνθήκη που συνήθως δεν ισχύει τόσο έντονα στο αντίθετο φύλο. Η γυναίκα γίνεται δέσμια των πολλαπλών της ρόλων και η διεκδίκηση για ισονομία και αναγνώριση των αξιών της είναι για εκείνη μια συνεχής μάχη.

Η ποικιλομορφία στις εταιρείες, αλλά και σε όλες τις εκφάνσεις της κοινωνικής δραστηριότητας, είναι βασική προϋπόθεση για την ανάπτυξή τους. Αν το

γυναικείο δυναμικό ενθαρρυνθεί από νωρίς ώστε να θέσει ηγετικούς στόχους και να αναπτύξει από νωρίς δεξιότητες για την επίτευξη των στόχων αυτών, τότε θα πετύχουμε μια κοινωνία ίσων ευκαιριών για όλους, μια κοινωνία περισσότερο ανοιχτή στην καινοτομία, τη διαφορετικότητα και τη συμπερίληψη χωρίς διακρίσεις.

Στο πλαίσιο αυτό, όλες οι εταιρείες έχουν χρέος να προωθούν την συμπερίληψη στον εργασιακό χώρο, καλλιεργώντας κουλτούρα αλλαγής, χωρίς κοινωνικά στερεότυπα. Εξάλλου, και η Ευρωπαϊκή Ένωση στηρίζει τη διαφορετικότητα και την ποικιλομορφία, καθώς θεωρεί ότι η συνύπαρξη εργαζομένων με διαφορετικά χαρακτηριστικά προάγει την ανάπτυξη μιας εταιρείας.

Σημαντική είναι και η ανάδειξη της ισότητας μεταξύ γυναικών και ανδρών στις θέσεις ευθύνης μιας εταιρείας. Σύμφωνα με στοιχεία της Ε.Ε., το γυναικείο ποσοστό σε θέσεις προέδρων των διοικητικών συμβουλίων και σε θέσεις διευθυντικών στελεχών είναι αρκετά μικρό. Παρ'



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ

όλα αυτά, υπό την ηγεσία της πρώτης γυναίκας Προέδρου της Επιτροπής, της Ursula Von Der

Leyen, η Ε.Ε. είναι κοντά στην επίτευξη ισότητας των φύλων. Όπως η ίδια τόνισε σε εκδήλωση του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου για την Ημέρα της Γυναίκας «οι γυναίκες απαντούν στα στερεότυπα ακολουθώντας το δικό τους δρόμο, δείχνοντας ισχυρή ηγεσία και υπερέχοντας στον τομέα τους. Καριέρα και μητρότητα μπορούν να πάνε μαζί, καθώς μια γυναίκα είναι ικανή τόσο για να τον τομέα της επιστήμης όσο και στο να ηγηθεί».

Στην ΕΥΔΑΠ ο φυλετικός αποκλεισμός είναι ενάντιος στη στρατηγική της. Η Εταιρεία υποστηρίζει την ανάδειξη των ικανοτήτων του ανθρώπινου δυναμικού της, χωρίς εξαιρέσεις. Το ανθρώπινο δυναμικό, ως βασικός πυλώνας της λειτουργίας της και με εξειδικευμένη εμπειρία και άριστη κατάρτιση, λειτουργεί καταλυτικά στο έργο της Εταιρείας συμβάλλοντας σημαντικά στην αναπτυξιακή τροχιά της.

Με τα χαρακτηριστικά ενός σύγχρονου Οργανισμού, η ΕΥΔΑΠ διασφαλίζει ένα εργασιακό περιβάλλον ίσων ευκαιριών χωρίς κοινωνικούς, φυλετικούς, ηλικιακούς αποκλεισμούς ή άλλες διακρίσεις. Για πρώτη φορά το 2021, θεσπίστηκε και έκτοτε εφαρμόζεται Πολιτική Πολυμορφίας, πλήρως εναρμονισμένη με την επιχειρηματική στρατηγική και το όραμά της, στο

Η θηλυκή πλευρά της ΕΥΔΑΠ (Απολογισμός Βιώσιμης Ανάπτυξης 2021)

- **30,7% των εργαζομένων είναι γυναίκες**
- **54,44% των εργαζομένων με θέση ευθύνης είναι γυναίκες**
- **34,54% των εργαζομένων χωρίς θέση ευθύνης είναι γυναίκες**

πλαίσιο των αρχών και της στρατηγικής ESG που εφαρμόζει. Αναγνωρίζει τη σημασία της

προώθησης της Αρχής της Πολυμορφίας στη σύνθεση του Διοικητικού Συμβουλίου, στο δυναμικό των ανωτάτων στελεχών καθώς και στο σύνολο των εργαζομένων της.

Από τα 13 μέλη του ΔΣ της ΕΥΔΑΠ τα 2 είναι γυναίκες εκ των οποίων μία είναι η Πρόεδρος του ΔΣ. Εξίσου πρωταγωνιστικό ρόλο στην Εταιρεία διαδραματίζει το γυναικείο φύλο σε υψηλόβαθμες θέσεις, σε ποσοστό 54,4%, ενώ το 80% των Γενικών Διευθυντών και Διευθυντών Δραστηριοτήτων είναι επίσης γυναίκες.

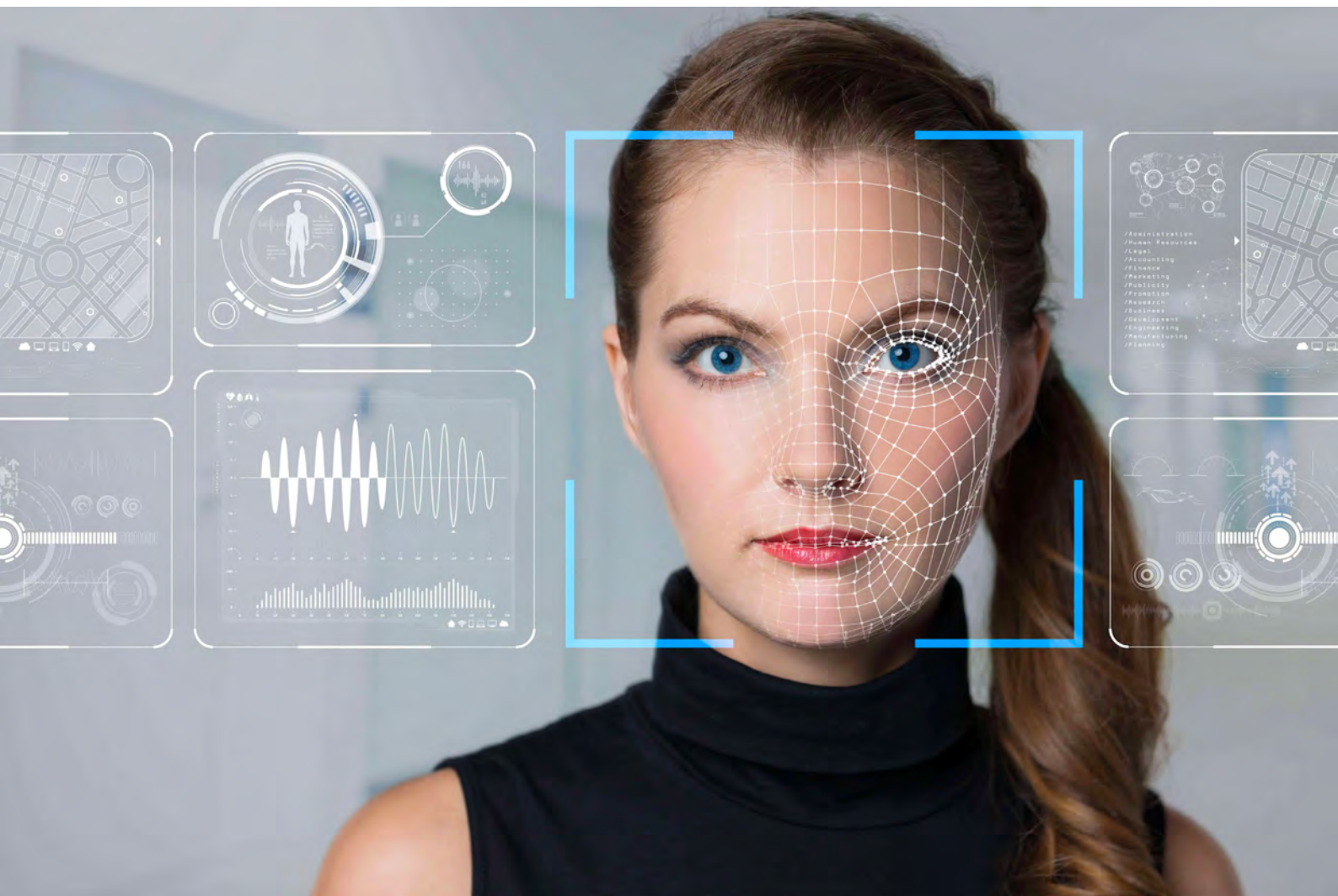
Επιταγή λοιπόν και σημείο προόδου των σημερινής εποχής είναι η διαμόρφωση μιας κοινωνίας ίσων ευκαιριών. Έτσι η ΕΥΔΑΠ διασφαλίζει τη συμπερίληψη, το σεβασμό και την ανάδειξη ίσων ευκαιριών εξαλείφοντας οποιαδήποτε είδους διάκριση ή κοινωνικό αποκλεισμό.

Παγκόσμια Ημέρα Γυναίκας 2022

στην ΕΥΔΑΠ

Η ΑΙ, τα deepfakes και... η μάχη για την προστασία μας!

Το περιεχόμενο της ΑΙ αποτελεί ένα “καυτό” θέμα το τελευταίο διάστημα.



Μια ομάδα 10 εταιριών, συμπεριλαμβανομένων των OpenAI, TikTok, Adobe, BBC και της εφαρμογής γνωριμιών Bumble, έχουν εγγραφεί σε ένα νέο σύνολο οδηγιών σχετικά με τον τρόπο δημιουργίας και κοινής χρήσης περιεχομένου που δημιουργείται από ΑΙ με υπευθυνότητα.

Μεγαλύτερη διαφάνεια

Σύμφωνα με τις συστάσεις τόσο οι κατασκευαστές της τεχνολογίας, όπως το OpenAI, όσο και οι δημιουργοί και οι διανομείς ψηφιακά δημιουργημένων συνθετικών μέσων, όπως το BBC και το TikTok, οφείλουν να είναι πιο διαφανείς σχετικά με το τι μπορεί και τι δεν μπορεί να κάνει η τεχνολογία και να αποκαλύπτουν πότε μπορεί να αλληλεπιδρούμε με αυτό το είδος περιεχομένου.

Οι 10 εταιρίες που έκαναν την αρχή

Πρόκειται για εθελοντικές συστάσεις που συντάχθηκαν από την Partnership on AI (PAI), έναν μη κερδοσκοπικό οργανισμό έρευνας για την τεχνητή νοημοσύνη, σε διαβούλευση με περισσότερους από 50 οργανισμούς. Οι εταίροι του PAI περιλαμβάνουν μεγάλες εταιρίες τεχνολογίας, καθώς και ακαδημαϊκούς, οργανισμούς κ.α. Οι πρώτες 10 εταιρίες που δεσμεύονται για την καθοδήγηση είναι οι Adobe, BBC, CBC/Radio-Canada, Bumble, OpenAI, TikTok, Witness και οι νεοσύστατες εταιρίες Synthesia, D-ID και Respeecher.

«Θέλουμε να διασφαλίσουμε ότι τα συνθετικά μέσα δεν χρησιμοποιούνται για να βλάψουν, να αποδυναμώσουν ή να αποσπάσουν δικαιώματα, αλλά για να υποστηρίξουν τη δημιουργικότητα, την ανταλλαγή γνώσης και τον σχολιασμό» αναφέρει χαρακτηριστικά η Claire Leibo-



wicz, επικεφαλής της Τεχνητής Νοημοσύνης και της ακεραιότητας των μέσων της PAI.

Πότε αλληλεπιδρούμε με προϊόν AI;

Ένα από τα πιο σημαντικά στοιχεία των κατευθυντήριων γραμμών είναι μια συμφωνία από τις εταιρίες να συμπεριλάβουν και να ερευνήσουν τρόπους για να ενημερώνουν τους χρήστες πότε αλληλεπιδρούν με κάτι που έχει δημιουργηθεί από την τεχνητή νοημοσύνη. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει υδατογραφήματα ή δηλώσεις αποποίησης ευθύνης ή ανιχνεύσιμα στοιχεία σε δεδομένα εκπαίδευσης ή μετα-δεδομένα ενός μοντέλου τεχνητής νοημοσύνης.

Ο κανονισμός που προσπαθεί να περιορίσει τις πιθανές βλάβες που σχετίζονται με τη γενετική τεχνητή νοημοσύνη εξακολουθεί να υστερεί. Η ευαισθητοποίηση και η έναρξη μιας συζήτησης σχετικά με τους υπεύθυνους τρόπους σκέψης για τα συνθετικά μέσα είναι σημαντική, λέει ο Hanay Farid, καθηγητής στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια, ο οποίος ερευνά τα συνθετικά μέσα και τα deepfakes. Ωστόσο, υπογραμμίζει ότι οι εθελοντικές κατευθυντήριες γραμμές και αρχές σπάνια λειτουργούν.

Τι γίνεται με τα deepfakes;

Ενώ εταιρίες όπως το OpenAI μπορούν να προσπαθήσουν να βάλουν προστατευτικά κιγκλιδώματα σε τεχνολογίες που δημιουργούν, όπως το ChatGPT και το DALL-E, άλλοι “παίκτες” που δεν αποτελούν μέρος της συμφωνίας,

μπορεί να επιτρέπουν στους χρήστες να δημιουργήσουν ακατάλληλες εικόνες και deepfakes.

Πολύ σημαντικό είναι να περιλαμβάνονται περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με το πώς εκπαιδεύτηκε το μοντέλο τεχνητής νοημοσύνης, ποια δεδομένα εισήχθησαν σε αυτό και εάν τα μοντέλα παραγωγής τεχνητής νοημοσύνης έχουν προκαταλήψεις.

Οι οδηγίες δεν αναφέρουν τη διασφάλιση ότι δεν υπάρχει τοξικό περιεχόμενο στο σύνολο δεδομένων των μοντέλων τεχνητής νοημοσύνης. «Είναι ένας από τους πιο σημαντικούς τρόπους με τους οποίους προκαλείται βλάβη από αυτά τα συστήματα» επισημαίνει ο Daniel Leufer, ανώτερος αναλυτής πολιτικής στην ομάδα ψηφιακών δικαιωμάτων Access Now. Οι οδηγίες περιλαμβάνουν μια λίστα βλαβών που επιδιώκουν να αποτρέψουν αυτές οι εταιρίες, όπως η απάτη, η παρενόχληση και η παραπληροφόρηση.

info

Με τον όρο “deepfakes” εννοούμε τα ψεύτικα βίντεο ή ηχητικά ντοκουμέντα, κυρίως με πρωταγωνιστές διάσημα πρόσωπα, τα οποία έχουν δημιουργηθεί από την τεχνητή νοημοσύνη.

Χαρακτηριστικό είναι το παράδειγμα με το ψεύτικο βίντεο με τον Βολοντίμιρ Ζελένσκι να καλεί τους στρατιώτες της Ουκρανίας να καταθέσουν τα όπλα.



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



Ο ρόλος του μαγνησίου σε Φλεγμονώδη Νοσήματα

Το μαγνήσιο είναι ένα ορυκτό απαραίτητο για τη ζωή. Βρίσκεται στα αιμοσφαίρια, στους μυς - συμπεριλαμβανομένου του καρδιακού μυός, στο κεντρικό νευρικό σύστημα και στα αιμοφόρα αγγεία.



Το μαγνήσιο είναι απαραίτητο για τη σωστή ισορροπία ασβεστίου και παίζει βασικό ρόλο σε πολλές μεταβολικές λειτουργίες, συμπεριλαμβανομένης της δραστηριότητας των ενζύμων, της σύνθεσης DNA και πρωτεϊνών και του σχηματισμού οστών.

Πηγές μαγνησίου

Το μαγνήσιο βρίσκεται φυσικά σε σκούρα, φυλλώδη πράσινα λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως, όσπρια και ξηρούς καρπούς καθώς και στα ψάρια, το κρέας, τα πουλερικά και τα αποξηραμένα φρούτα. Το μεγαλύτερο μέρος του βρίσκεται μέσα στα κύτταρα, οπότε η μέτρησή του στο αίμα δεν μας δείχνει πάντα εάν έχουμε ανεπάρκεια του μετάλλου αυτού.

Θεραπευτικές ιδιότητες

Αυτό το μέταλλο είναι σημαντικό για την υποστήριξη της λειτουργίας του ανοσοποιητικού και της υγείας της καρδιάς. Μια ανεπάρκεια μαγνησίου μπορεί να προκαλέσει αυξημένη παραγωγή φλεγμονωδών χημικών ουσιών στο σώμα, αυξάνοντας την φλεγμονή - συμβάλλοντας στην αυτοανοσία.

Οι γνωστοί μηχανισμοί φλεγμονής που οδηγούν σε ανεπάρκεια μαγνησίου, περιλαμβάνουν την ενεργοποίηση των φαγοκυτταρικών κυττάρων, το άνοιγμα των διαύλων ασβεστίου, την ενεργοποίηση του υποδοχέα N-μεθυλ-D-ασπαρτικού (NMDA) και την ενεργοποίηση του πυρηνικού παράγοντα (NF)-κΒ. Επιπλέον, η ανεπάρκεια μαγνησίου προκαλεί εμφάνιση



στρες μέσω νευρο-ενδοκρινολογικών οδών.

Η φλεγμονή που προκαλείται από ανεπάρκεια μαγνησίου μπορεί να οδηγήσει σε προ-αθηρογόνες αλλαγές στο μεταβολισμό των λιποπρωτεϊνών, δυσλειτουργία του ενδοθηλίου και υψηλή αρτηριακή πίεση.

Το μαγνήσιο, σε επαρκείς δόσεις, μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο υπέρτασης, καρδιακών παθήσεων και εγκεφαλικών επεισοδίων και μπορεί να χρησιμοποιηθεί στη θεραπεία των οξέων ασθματικών κρίσεων.

Η συμπληρωματική χορήγηση μαγνησίου σε ασθενείς με οστεοπόρωση μπορεί να βελτιώσει την οστική εναλλαγή και την πυκνότητα των οστών.

Μελέτες δείχνουν ότι το μαγνήσιο μπορεί να παίζει σημαντικό ρόλο στην παθοφυσιολογία ορισμένων φλεγμονωδών ασθενειών.

Έχουν γίνει αρκετές κλινικές δοκιμές και εργαστηριακές μελέτες σχετικά με τον λειτουργικό ρόλο του μαγνησίου.

Μεταξύ αυτών των ασθενειών, έχουν τονιστεί ο διαβήτης, το άσθμα, η προεκλαμψία, η αθηροσκλήρωση, η καρδιακή βλάβη και η ρευματοειδής αρθρίτιδα.

Μία μελέτη (Physiol Genomics 2017 Apr.) αποκάλυψε έναν νέο ρόλο για τον ρόλο του μαγνησίου στη ρύθμιση της αρθρίτιδας Αυτοάνοσου αιτιολογίας, και ανοίγει νέες δυνατότητες για τη θεραπεία αυτοάνοσων ασθενειών όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα και η ψωριασική αρθρίτιδα με σύντομες περιόδους διατροφικών ή φαρμακευτικών τροποποιήσεων των επιπέδων μαγνησίου.

Οι ασθενείς με ημικρανία έχουν συχνά χαμηλότερα επίπεδα μαγνησίου γι' αυτό και το μαγνήσιο μπορεί να χρησιμοποιηθεί στη θεραπεία των πονοκεφάλων που έχουν πολλά άτομα με Συστηματικό Ερυθηματώδη Λύκο.

Ασθένειες που σχετίζονται με ανεπάρκεια μαγνησίου

- Σύνδρομο χρόνιας κόπωσης
- Ινομυαλγία
- Διαβήτης τύπου 2
- Στεφανιαία νόσος
- Υπέρταση
- Οστεοπόρωση

Παρενέργειες

Το μαγνήσιο σε υψηλές δόσεις και χωρίς σαφείς ενδείξεις χορήγησης μπορεί να προκαλέσει διάρροια, εξάψεις και υπόταση, ενώ σε πολύ μεγάλες δόσεις πολύ σπάνια μπορεί να αποδειχθεί θανατηφόρο!

Συμπερασματικά

Συνιστάται η λήψη μαγνησίου, όπως και όλα τα συμπληρώματα διατροφής, μετά από εντολή του θεράποντος ιατρού.



Εύκολη κομπόστα μήλου

Ημέρα κομπόστας σήμερα και σας προτείνουμε μια εύκολη συνταγή για κομπόστα μήλου. Ιδανική για να ...αναβαθμίσει το πρωινό, τα επιδόρπια ή τα απογευματινά σνακ!

Θα χρειαστούμε:

- 1 1/2 φλιτζάνι μήλα, κομμένα σε κύβους (περίπου 3 μήλα)
- 1 κ.γ. κανέλα
- 2 κ.σ. βούτυρο
- 2 κ.σ. καστανή ζάχαρη



Πώς γίνεται:

- Σε ένα μικρό μπολ προσθέτουμε τα μήλα κομμένα σε κύβους. Ρίχνουμε την κανέλα, ανακατεύουμε και αφήνουμε στην άκρη.
- Σε μέτρια φωτιά, χρησιμοποιώντας μια μεσαία κατσαρόλα λιώνουμε το βούτυρο. Ρίχνουμε την καστανή ζάχαρη και ανακατεύουμε μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη.
- Προσθέτουμε τα μήλα με την κανέλα.
- Αφήνουμε το μείγμα να σιγοβράσει για 15 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν τα μήλα.
- Απολαμβάνουμε την κομπόστα χλιαρή ή την διατηρούμε στο ψυγείο για έως και μια εβδομάδα.



ABEK Βεκράκος – Qualita Unica: Μια νέα, ιδιαίτερη πρόταση στον χώρο του specialty καφέ

Με έμφαση στις αρχές του δίκαιου εμπορίου (fair trade) και της αειφορίας, το project Qualita Unica της ABEK Βεκράκος παρουσίασε στο Ζάππειο, από τις 10 έως τις 12 Φεβρουαρίου, το concept Fair Specialty Coffees, μια επιστημονική προσέγγιση στην ηθική πλευρά του καφέ.

Το concept FAIR SPECIALTY COFFEES είναι ένα συνεχές ταξίδι στον κόσμο του καφέ. Μικρές φάρμες και γαστρονομικοί θησαυροί θα έρχονται στη συλλογή, σε όλη την διάρκεια του χρόνου, σε μικρές ποσότητες, ώστε να δίνεται η δυνατότητα μιας αδιάκοπης γευστικής εναλλαγής για τον πελάτη. Κατά διαστήματα, η οργανοληπτική ομάδα της QU -με ιδιαίτερες συνεργασίες- θα προτείνει και συνταγές έκπληξη, αφού οι συνδυασμοί των ποικιλιών καφέ είναι η ειδικότητα της Qualita Unica.

Πρόκειται για μια ιδιαίτερη πρόταση, που απευθύνεται σε επιχειρήσεις που δίνουν μεγάλη βαρύτητα στη βιωσιμότητα και στον μικρής κλίμακας, τοπικής παραγωγής καφέ, που έχει ως βάση τον ηθικό τρόπο παρασκευής. «Βλέπουμε με δίκαιη ματιά την αγορά του καφέ», αναφέρει ο Βασίλης Αρνάκης, Managing Director της ABEK ΒΕΚΡΑΚΟΣ, η οποία αποτελεί -εδώ και 26 χρόνια- τον επίσημο αντιπρόσωπο του espresso Hausbrandt στην Ελλάδα.

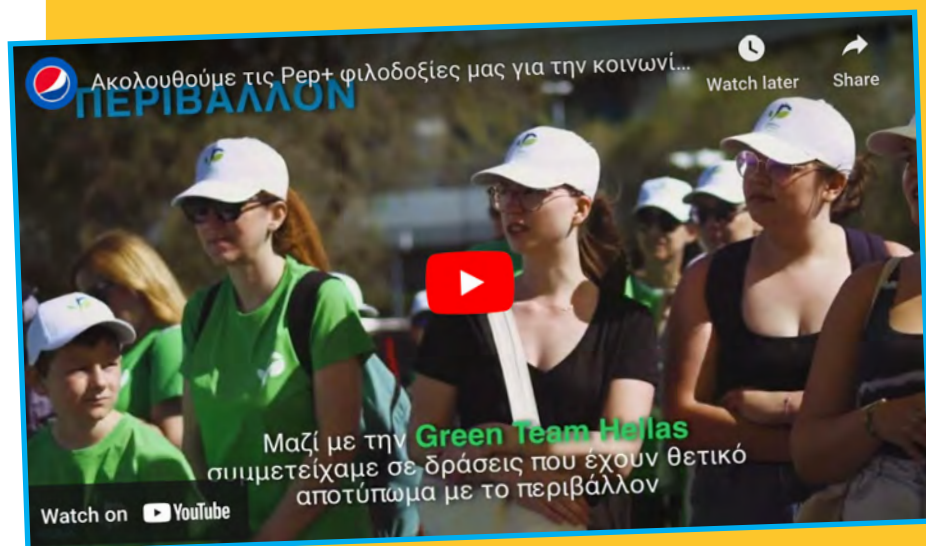
Η Qualita Unica, έχοντας ως οδηγό την αυστηρά επιστημονική διαδικασία καβουρδίσματος (μονοποικιλιακό ψήσιμο), ώστε ο καφές να αποδίδει στο μέγιστο τις αρωματικές και γευστικές του ιδιότητες, δημιουργεί tailor made blends.



Green News

Το Pep+ (PepsiCo Positive), της PepsiCo Hellas συμπληρώνει έναν χρόνο συμβάλλοντας σημαντικά σε ένα βιώσιμο μέλλον

Έναν χρόνο συμπλήρωσε το Pep+ (PepsiCo Positive), το οποίο αποτελεί τη βασική στρατηγική αειφόρου ανάπτυξης της PepsiCo Hellas για τις επόμενες δεκαετίες, στοχεύοντας σε έναν βιώσιμο πλανήτη με θετικό αντίκτυπο για τις κοινωνίες, τους ανθρώπους αλλά και το περιβάλλον. Το Pep+ είναι ένα πολυδιάστατο πλέγμα δράσεων ESG (environmental social Governance) οι οποίες εκτείνονται από την παραγωγική και καθημερινή δραστηριότητα της PepsiCo Hellas και τους συνεργάτες μέχρι και τις τοπικές κοινωνίες.



Με πίστη και προσήλωση στους τρεις βασικούς αναπτυξιακούς της άξονες, η PepsiCo Hellas ακολούθησε και το 2022 μία υγιή επιχειρηματική ανάπτυξη με έμφαση στο περιβάλλον και στην ανταπόδοση στην κοινωνία. Στο πλαίσιο αυτό, συμπληρώνοντας ένα έτος υλοποίησης του Pep+, η PepsiCo Hellas παρουσιάζει το έργο του προγράμματος αλλά και τις δράσεις που το αποτελούν. Δείτε το σύντομο απολογιστικό βίντεο.



Η Siemens παγκοσμίως δωρίζει €1 εκατομμύριο στους σεισμοπαθείς σε Τουρκία και Συρία

Η Siemens AG και η Siemens Healthineers μέσω μιας παγκόσμιας πρωτοβουλίας, έχουν παράσχει άμεση βοήθεια από 500.000 ευρώ η καθεμία, για βοήθεια στα θύματα του σεισμού στην Τουρκία και τη Συρία και για να υποστηρίξουν τις προσπάθειες διάσωσης. Επιπλέον, οι δύο εταιρείες έχουν καλέσει τους εργαζομένους τους σε όλο τον κόσμο για δωρεές – για κάθε ευρώ που προσφέρουν οι εργαζόμενοι, η Siemens θα προσφέρει άλλο ένα.

«Οι σκέψεις μας είναι με τα θύματα, με τις οικογένειές τους, με όλους όσους έχουν πληγεί», είπε ο Roland Busch, Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος της Siemens AG. «Θέλουμε να βοηθήσουμε και αυτό κάνουμε. Μαζί με τη Siemens Healthineers, έχουμε ήδη χορηγήσει 1 εκατομμύριο ευρώ για άμεση βοήθεια. Αυτό είναι μια αρχή.

Η Siemens Caring Hands, ο φιλανθρωπικός μας οργανισμός, ερευνά αυτή τη στιγμή την κατάσταση για να δούμε τι άλλο μπορούμε να κάνουμε».

Μέσω του Siemens Caring Hands e.V. του φιλανθρωπικού μας οργανισμού, οι δωρεές θα παρασχεθούν σε επιλεγμένες ανθρωπιστικές οργανώσεις, οι οποίες χρησιμοποιούν τα χρήματα για την παροχή βοήθειας σε πληγείσες χώρες σε περίπτωση καταστροφών – με πλήθος επιλογών όπως σκηνές και καταλύματα μέχρι τεχνική υποστήριξη, φαγητό και πόσιμο νερό και βασική ιατρική περίθαλψη.

Τα Pet City επιβράβευσαν τη δική τους τετράποδη διασώστρια



Τα Pet City βρίσκονται από την πρώτη στιγμή δίπλα στο έργο της Επίλεκτης Ομάδας Ειδικών Αποστολών Ελλάδος, έχοντας αναλάβει τα πλήρη έξοδα της Sugar, ενός τετράποδου διασώστη, αναπόσπαστο μέλος της ομάδας. Η Sugar γέμισε υπερηφάνεια τα σωστικά συνεργεία, με τις εξαιρετικές προσπάθειες διάσωσης που κατέβαλε κατά την πρόσφατη αποστολή της στις πληγείσες περιοχές της Τουρκίας που δοκιμάστηκαν από τον καταστροφικό σεισμό.

Η Sugar και ο χειριστής της εργάστηκαν ακούραστα για να εντοπίσουν επιζώντες και να δώσουν ελπίδα στις πολλές οικογένειες που επλήγησαν από την καταστροφή. Η Sugar, ένα πολύτιμο μέλος της ομάδας διάσωσης, είναι άρτια εκπαιδευμένη να ανιχνεύει τα πιο αμυδρά σημάδια ζωής και αποτελεί αναπόσπαστο μέρος των προσπαθειών ανακούφισης από τις καταστροφές.

Η συνεισφορά των Pet City στο έργο της, μέσω της υποστήριξης της εκπαίδευσης, τροφής, εξοπλισμού και αξεσουάρ ήδη από το 2021, είναι το λιγότερο που μπορεί να προσφερθεί, μπροστά στο σημαντικό έργο που επιτελεί.

Με την επιστροφή της στην Ελλάδα, η Sugar επισκέφθηκε τα κεντρικά γραφεία της εταιρίας. Κατά την επίσκεψη συνοδευόταν από τον κο Μανωλή Δημοσθένη, χειριστή και επικεφαλής της ομάδας, τον κο Πασχαλίδη Χάρη διασώστη και μέλος της ομάδας και τον εκπαιδευτή της κο Κονδράρο Γιάννη. Η αξιολάτρευτη τετράποδη διασώστρια, βραβεύθηκε από την ομάδα του Pet City και παρέλαβε τα δώρα της, μια μικρή κίνηση αναγνώρισης για το έργο της.

Παρατείνεται για έναν επιπλέον χρόνο η δωρεάν φόρτιση των ηλεκτρικών/υβριδικών οχημάτων σε 25 σταθμούς στην Αθήνα

Έναν χρόνο μετά την εγκατάσταση και λειτουργία 25 φορτιστών ηλεκτρικών οχημάτων σε 19 σημεία της πόλης, ο Δήμος Αθηναίων παρατείνει τη δωρεάν φόρτιση για έναν επιπλέον χρόνο, σε μια προσπάθεια να ενισχυθεί η ηλεκτροκίνηση στην πρωτεύουσα και να επιτευχθεί ο στόχος της πράσινης ενέργειας και σταδιακά της μηδενικής εκπομπής ρύπων.

Η “πράσινη” πρωτοβουλία υλοποιείται σε συνεργασία με την Protergia, ως αναπόσπαστο κομμάτι της MYTILINEOS. Η εταιρεία -μέσω του προγράμματος «Υιοθέτησε την πόλη σου» του Δήμου Αθηναίων- πρόβη στη δωρεά του απαραίτητου εξοπλισμού, καθώς και του συστήματος διαχείρισης που αφορά την απομακρυσμένη παρακολούθηση της καλής λειτουργίας και χρήσης των σταθμών φόρτισης.

Εδώ κι έναν χρόνο, οι οδηγοί υβριδικών και ηλεκτροκίνητων οχημάτων, φορτίζουν δωρεάν τα οχήματά τους στα σημεία όπου έχουν τοποθετηθεί οι ειδικοί φορτιστές, με τα αποτελέσματα που έχουν καταγραφεί να είναι ιδιαίτερα ενθαρρυντικά.

Σύμφωνα με στοιχεία της Protergia, τον τελευταίο χρόνο, έχουν καταγραφεί συνολικά 17.173 φορτίσεις στους 19 σταθμούς του Δήμου Αθηναίων, που αντιστοιχούν σε κάλυψη απόστασης με «πράσινη» ενέργεια ίσης με 1,52 εκατ. χλμ. ή -διαφορετικά- διάνυσης της περιμέτρου της γης, 38 φορές.

Παράλληλα, μέσω της πρωτοβουλίας, έχει αποτραπεί η εκπομπή 182,35 τόνων διοξειδίου του άνθρακα (Co2) από την ατμόσφαιρα, ποσότητα που ισοδυναμεί με Co2 που μπορούν να απορροφήσουν συνολικά 7.294 δέντρα. Δείτε το σχετικό βίντεο [ΕΔΩ](#).



Market Trends

Η Ιταλική φινέτσα της Nerea Yacht έρχεται στην Ελλάδα από τον Όμιλο Φάις



Με πολυετή εμπειρία και κατάρτιση στην αγορά του Yachting, ο Όμιλος Φάις δυναμώνει το portfolio των brands του, συστήνοντας στην ελληνική αγορά τα σκάφη Nerea Yacht. Η Nerea Yacht αποτελεί μια εταιρία boutique σκαφών που μπορεί να υπερηφανεύεται για την ιδιαίτερη φινέτσα, το μοναδικό design, την ποιότητα κατασκευής και δεξιοτεχνία που προσφέρει.

Όλα ξεκινούν στο Fano της Ιταλικής περιφέρειας Marche, σε μια περιοχή που αδιαμφισβήτητα αποτελεί μια από τις πιο σεβαστές βιομηχανίες Yachting στον κόσμο. Εκεί, η εξειδικευμένη τεχνική ομάδα της Nerea Yacht πιστοποιεί πως κάθε χειροποίητο σκάφος της κατασκευάζεται μέσα από αμέτρητες ώρες εμπειριστατωμένης έρευνας που βασίζεται

στην αγάπη για τη θάλασσα, το Ιταλικό στυλ και την επιθυμία δημιουργίας state-of-the-art σκαφών, σαν έργα τέχνης.

Πρωτοπόρος της εταιρίας είναι ο ιδρυτής Dario Messina με πολυετή εμπειρία στη ναυπηγική βιομηχανία, ο οποίος με ιδιαίτερη μαεστρία προσυπογράφει μοναδικά εκλεπτυσμένα σκάφη. Η Nerea Yacht κάνει το ντεμπούτο της στην Ελληνική αγορά μέσα από τον Όμιλο Φάις και την εταιρία American Marine, με τις δυο σειρές της NY24 και NY40. Τα σκάφη NY24, NY40 προσφέρουν εντυπωσιακό και καθαρό σχεδιασμό που φέρει την υπογραφή των designers Alessio Battistini και Davide Bernardini, δίνοντας μοναδικές εμπειρίες ναυσιπλοΐας και μεγάλη ευελιξία στον ιδιοκτήτη τους. Σκάφη που δημιουργήθηκαν για το μέλλον διατηρώντας την Ιταλική σχεδίαση και ναυτική παράδοση.

Ο Όμιλος Φάις, με σταθερές στρατηγικές συνεργασίες προχωρά στη διεύρυνση των εμπορικών σημάτων του, έχοντας ως γνώμονα τις σύγχρονες ανάγκες των καταναλωτών.

Η Amanda Georgiadis Tenfjord στο Piraeus Club Academy



Το Σάββατο, 4 Μαρτίου η Amanda Georgiadis Tenfjord έρχεται στο Piraeus Club Academy.

Η Αμάντα Γεωργιάδη Τένφιρντ (Amanda Georgiadis Tenfjord) δεν ανακάλυψε ξαφνικά μια μέρα τη μουσικότητά της. Υπήρχε πάντα μέσα της. Η 25χρονη Ελληνονορβηγή τραγουδίστρια ξεκίνησε να παίζει πιάνο στην ηλικία των πέντε ετών. Έκτοτε ήταν σχεδόν βέβαιο ότι, με κάποιον τρόπο, η μουσική θα όριζε το μέλλον της.

Διακρίνεται για την αυτοπεποίθηση με την οποία δημιουργεί εθιστικά ποπ κομμάτια και τη σεμνότητά της, με την οποία προσδίδει σε κάθε τραγούδι της μια βαθιά ανθρώπινη διάσταση.

Η Αμάντα Γεωργιάδη Τένφιρντ, ισορροπεί με άνεση τη ζωή της ως φοιτήτρια ιατρικής και παράλληλα ως σtar της indie pop σκηνής ενώ από το 2018 που κυκλοφόρησε το πρώτο της EP First Impression η

μουσική της έχει εξαπλωθεί σε όλον τον κόσμο. Τα τραγούδια της έχουν αποσπάσει εξαιρετικές κριτικές από έντυπα όπως το The FADER και το NME, ενώ έχουν ταξιδέψει σε όλο τον κόσμο μέσα από τις πλατφόρμες του Spotify & Apple Music. Το κομμάτι της Troubled Water ακούγεται στη σειρά Spinning Out του Netflix.

Σημεία Προώλησης

Ηλεκτρονικά: viva.gr

Τηλεφωνικά: 11876

Σε όλα τα Viva Spots (Καταστήματα NOVA, Public, Media Markt, Βιβλιοπωλεία Ευριπίδης, Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων, [αθηνόραμα.gr](http://athinorama.gr), Yoleni's)

Δίκτυο Public

Public online: <http://tickets.public.gr/>

Καταστήματα Public

Το ντοκιμαντέρ Action Story έρχεται στο ACTION 24 κάθε Δευτέρα στις 00:30

Το Action Story, ένα σύγχρονο ντοκιμαντέρ που παρουσιάζει η Ιωάννα Βάσσου και γράφει και σκηνοθετεί ο Τίμος Παπαδόπουλος, έρχεται στη συχνότητα του ACTION 24 κάθε Δευτέρα στις 00:30. Το Action Story αφηγείται ιστορίες που έγιναν πρωτοσέλιδο, αλλά γνωρίζουμε ελάχιστα για το παρασκήνιο.

Ιστορίες που μέσα από τη ματιά των πρωταγωνιστών συνθέτουν την πλήρη εικόνα. Γεγονότα που σημάδεψαν ολόκληρες γενιές. Περιστατικά που καθήλωσαν την ελληνική κοινωνία.

Φωτίζει άγνωστες πτυχές θεμάτων, που συγκλόνισαν την κοινή γνώμη και προβάλλει ιστορικά γεγονότα που «σφράγισαν» την πολιτική οικονομική και κοινωνική ζωή της χώρας.

Δίνει το μικρόφωνο στους πρωταγωνιστές και αποκαλύπτει κρίσιμες λεπτομέρειες μεγάλων θεμάτων που ξεχώρισαν και ξεχωρίζουν στην ελληνική επικαιρότητα και όχι μόνο.

ACTION 24

Ο Ανταρτοπόλεμος στην Ελλάδα 1940-1945

Πρόκειται για τη δεύτερη έκδοση του σημαντικού βιβλίου, εμπλουτισμένη με σχόλια, επεξηγήσεις και βιβλιογραφική ενημέρωση από τον Ιστορικό Δρ. Μιχάλη Λυμπεράτο.

Χωρίς να αποθεώνει κανείς τον ρόλο της προσωπικότητας στην ιστορία, η δημιουργία και η ανάπτυξη του ΕΛΑΣ

Κατοχή οφείλεται σε καθοριστικό βαθμό σε έναν ξεχωριστό άνθρωπο, τον Άρη Βελουχιώτη. Χωρίς αυτόν η συγκρότηση, η ενεργοποίηση, ο στρατιωτικός σχεδιασμός και οργάνωση των ανταρτικών ενεργημάτων δεν θα είχαν πιθανώς προσλάβει την πληρότητα εκείνη που καθήλωσε έναν πάνοπλο κατακτητικό στρατό τουλάχιστον 20 μεραρχιών στο ελληνικό έδαφος και τον υποχρέωσε πανικόβλητο να εγκαταλείψει τη χώρα. Η εμπλοκή του Έλληνα πολίτη σε μια τέτοια αντιστασιακή κινητοποίηση απαιτούσε υψηλό βαθμό συνειδητότητας αλλά και προϋπέθετε μια σχέση αμοιβαίας εμπιστοσύνης, βασισμένη και στην επινοητικότητα, την πειθώ, την κοινωνική αντίληψη και την ιστορική γνώση που διέθεταν άνθρωποι σαν τον Βελουχιώτη.

Το βιβλίο του Κωστή Παπακόγκου «Καπετάν Άρης» αναδεικνύει αυτή τη σύνθετη διαδικασία με τρόπο εύληπτο και σφαιρικό, αποδίδοντάς τη με την απαιτούμενη παραστατικότητα και περιγραφική δεινότητα. Μέσω ενός λόγου που προσιδιάζει στο λογοτεχνικό ντοκουμέντο, με τις αναγκαίες δραματοποιήσεις και την προφορικότητα της αφήγησης, χωρίς ωστόσο να συνιστά μυθιστορία, αναδεικνύει μια σύνθετη κοινωνική διεργασία αλλά και το συναισθηματικό εκείνο φορτίο που αποτέλεσε κίνητρο για την αντιστασιακή δράση. Είναι αυτό που δεν μπορεί να αποδώσει ο «στεγνός» επιστημονικός λόγος. Από τις εκδόσεις ΠΑΠΑΖΗΣΗ.



στην

ANDREW HUI



Μια θεωρία του γνωμικού

KAKTOS

Όλη η σοφία σε μία πρόταση

Τα γνωμικά ή «αφορισμοί» –μικρά φιλοσοφικά ρητά– εμφανίζονται παντού, από τον Κομφούτσιο έως το Twitter, από τον Βούδα έως τη Βίβλο, από τον Ηράκλειτο έως τον Νίτσε. Ωστόσο, παρά τη γενική αυτή παρουσία, το γνωμικό είναι το λογοτεχνικό είδος που έχει μελετηθεί λιγότερο. Ποιες είναι οι καταβολές του; Πώς εξελίχθηκε; Πώς κάποια θρησκευτικά ή φιλοσοφικά κινήματα ξεκινούν από τα αινιγματικά λόγια χαρισματικών ηγετών; Και γιατί κάποιοι από τους πιο γνωστούς σύγχρονους φιλοσόφους χρησιμοποιούν αποφθεγματικά ρητά για να εκφράσουν τις βαθύτερες σκέψεις τους; Στο βιβλίο, ο Andrew Hui διασταυρώνει ιστορίες και κουλτούρες για να απαντήσει σε αυτά και σε άλλα ερωτήματα.

Με σαφήνεια και ακρίβεια, ο Hui δείχνει πώς τα γνωμικά –από την Κίνα, την Ελλάδα και τη βιβλική αρχαιότητα έως την Ευρωπαϊκή Αναγέννηση και τον 19ο αιώνα– περικλείουν σαρωτικά και επείγοντα προγράμματα σκέψης. Δομημένα ως λογοτεχνικά αποσπάσματα, τα γνωμικά ανοίγουν νέους ορίζοντες έρευνας και ερμηνείας και με τον τρόπο αυτό έχουν λειτουργήσει ως πρόγονοι, σύμμαχοι ή ανταγωνιστές μεγάλων φιλοσοφικών συστημάτων.

Περικλείοντας λογοτεχνία, φιλολογία και φιλοσοφία, την ιστορία του βιβλίου και την ιστορία της ανάγνωσης, το βιβλίο Όλη η σοφία σε μία πρόταση μας καλεί να αναλογιστούμε εκ νέου τη σημασία της μελέτης αυτού του περιεκτικού λογοτεχνικού είδους. Από τις εκδόσεις KAKTOS.

quote of the day

**"TO DISCRIMINATE
ONLY GENERATES HATE."**

**Σήμερα
γιορτάζουν!**
Ευδοκία, Παράσχος,
Χαρίσιος, Χαρίσα



tip of the day

*Don't wish for it
Work for it*

1 Μαρτίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Πολιτικής Προστασίας
- › Ημέρα Μηδενικών Διακρίσεων
- › Παγκόσμια Ημέρα κατά του Αυτοβασανισμού
- › National Horse Protection Day
- › National Minnesota Day
- › National Sunkist Citrus Day
- › National Fruit Compote Day
- › National Pig Day