



**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**



**ΠΩΣ ΝΑ ΠΕΙΣΟΥΜΕ
ΤΟΥΣ ΕΠΙΚΡΙΤΕΣ ΜΑΣ...**



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα SayYesser!!!

Είναι κάποιες μέρες που ξεκινούν λίγο πιο περίεργα από άλλες. Είναι κάποιες μέρες που απλά δεν νιώθεις ο εαυτός σου, αισθάνεσαι ανεπαρκής και η διάθεσή σου μάλλον έχει πάρει την κάτω βόλτα. Σου φταίνει όλα αλλά λίγο περισσότερο ο ίδιος σου ο εαυτός.

Ανάσα, ένα βήμα πίσω και πάμε να δούμε τι πάει λάθος. Γιατί σίγουρα κάτι είναι λάθος αφού στην πραγματικότητα είναι υπέροχο να είσαι εσύ!

Βήμα πρώτο: Μας συγχωρούμε

Θα υπάρχει πάντα ένα βάρος στους ώμους μας αν δεν μπορούμε να αφήσουμε κάτι που κάναμε στο παρελθόν.

Πρέπει να συγχωρήσουμε τον εαυτό μας για να ζήσουμε μια πιο ευχάριστη ζωή. Προσδιόρισε τι σου φταίει και δεν μπορείς να σου το συγχωρέσεις και κατάγραψε το. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να απαριθμήσουμε όλους τους λόγους για τους οποίους κάναμε αυτό που κάναμε.

Η αγάπη προς τον εαυτό μας εμφανίζεται όταν τον κατανοήσουμε καλύτερα.

Βήμα δεύτερο: Μας αγαπάμε

Χαρτί και στυλό και γράφουμε μία λίστα με όλα τα πράγματα που αγαπάμε στον εαυτό μας. Τι είναι αυτό που σε κάνει να νιώθεις περήφανος που το κατάφερες; Ποιο είναι το δικό σου μεγάλο επίτευγμα; Ε αυτό που σκέφτηκες πρώτο κατάγραψε το και φρόντισε να ανατρέχεις σε αυτό κάθε φορά που νιώθεις χάλια.

Βήμα τρίτο: Μας αποδεχόμαστε

Πολλοί από εμάς δυσκολευόμαστε να αποδεχτούμε πτυχές του εαυτού μας και μπορεί να πέσουμε στην παγίδα να μας συμπεριφερόμαστε άσχημα, έτσι μπλέκουμε σε ένα φαύλο κύκλο. Στάσου μπροστά σε έναν καθρέφτη και κοίτα με αγάπη τον εαυτό σου, δείξε λίγη συμπόνια, βρες τι σε κάνει διαφορετικό, αποδέξου ποιος είσαι και συμπεριφέρσου με ευγένεια σε σένα για πρώτη φορά.

Βήμα τέταρτο: Κάνουμε κάτι δύσκολο

Όταν έχουμε πράγματα που ξέρουμε ότι πρέπει να γίνουν αλλά συνεχίζουμε να καθυστερούμε να τα κάνουμε, η πίεση του «πρέπει» γίνεται βαριά.

Βρες κάτι που έχεις παραμελήσει και υποσχέσου ότι θα αφιερώσεις χρόνο για να το κάνεις σήμερα, άμεσα, τώρα. Δεν υπάρχει μεγαλύτερη ευχαρίστηση από το να ολοκληρώνεις μία εργασία που φοβόσουν ή απλά βαριόσουν να κάνεις.

Βήμα πέμπτο: Αντιμετωπίζουμε την πραγματικότητα

Μπορεί το να αντιστεκόμαστε και να σφίγγουμε τα δόντια μας απέναντι στις δύσκολες καταστάσεις να δείχνει δύναμη και σιγουριά όμως μάλλον απλά αγνοούμε αυτό που μας συμβαίνει και δεν βλέπουμε την πραγματικότητα, με αποτέλεσμα να αποδυναμώνόμαστε και να γεμίζουμε το μυαλό μας με άχρηστες σκέψεις.

Το πρώτο βήμα για την εύρεση λύσεων σε οτιδήποτε ανησυχητικό είναι να είσαι ειλικρινής με αυτό που συμβαίνει. Αποδέξου το. Είναι αυτό που είναι. Χαλάρωσε και πάμε να βρούμε τη λύση.

Tip of the Day: Dream Big!!! Λίγοι από εμάς αναλαμβάνουμε αληθινές δεσμεύσεις, και αν το κάνουμε, δεν είναι αρκετά τρελές, πολύχρωμες ή συναρπαστικές.

Αφοσιώσου σε κάτι που θέλεις να κάνεις σαν τρελός όμως ο φόβος σε κρατάει πίσω.

Γράψε το βιβλίο των ονείρων σου. Δημιούργησε μία νέα επιχείρηση με αντικείμενο την τρελή ιδέα που μελετάς τόσα χρόνια και δεσμεύσου να κάνεις τα πάντα για να πετύχει. Ψάξε να βρεις πόρους και φτιάξε ένα σχολείο στην Αφρική. Φτιάξε μία ομάδα προσφοράς για λιγότερο τυχερούς ανθρώπους. Κάνε πράξη αυτό που ενθουσιάζει την ψυχή σου! Νιώσε ζωντανός, δοκίμασε, πείσμωνσε και κάνε σκοπό της ζωής σου να το πετύχεις.

Και αν έρθει πάλι μία μέρα που δεν νιώθεις σίγουρος για σένα ή που νιώθεις ανεπαρκής πάρτο ξανά από την αρχή. Κάθε μέρα που ξημερώνει είναι η ευκαιρία για μία νέα περιπέτεια...

Πώς να πείσουμε τους επικριτές μας...



Πώς μπορούμε να πείσουμε κάποιον που διαφωνεί κάθετα μαζί μας; Είναι εφικτό;



Σε πρόσφατη έρευνα που πραγματοποιήθηκε για το έργο της Laura Huang, Edge: Turning Adversity into Advantage, οι επιστήμονες πήραν συνεντεύξεις από περισσότερους από 60 ηγέτες που προσπαθούσαν να πείσουν συνεργάτες τους να αλλάξουν γνώμη για μια πορεία δράσης. Ποιοι ηγέτες τα κατάφεραν καλύτερα; Εκείνοι που διέγνωσαν τη ρίζα της διαφωνίας πριν επιχειρήσουν να πείσουν. Αρχικά αναρωτήθηκαν τι οδηγεί στην αντίσταση εκείνων που διαφωνεί.

Αυτοί οι ηγέτες πολλές φορές εντόπιζαν τις πτυχές των επιχειρημάτων τους που προκάλεσαν τις περισσότερες αλλά και τις πιο συναισθηματικές αντιδράσεις. Στη συνέχεια, ανάλογα με την απάντηση, προσέγγισαν την κατάσταση με μία από τις τρεις στρατηγικές που ακολουθούν.

Η γνωστική συνομιλία

Ο επικριτής μπορεί να αντιταχθεί στο επιχειρήμα μας, προβάλλοντας κάποιον

αντικειμενικό λόγο. Εάν έχει διατυπώσει ξεκάθαρα τη διαφωνία του και τους λόγους που οδηγούν σε αυτή και δεν φαίνεται να κρύβει κάτι, τότε η γνωστική συζήτηση είναι η κατάλληλη λύση.

Μια επιτυχημένη γνωστική συνομιλία απαιτεί: ορθά επιχειρήματα και καλή παρουσίαση. Πρέπει όμως να είμαστε προσεκτικοί ώστε να μην





“εισάγουμε” συναισθήματα στη συζήτηση, κάτι που θα μπορούσε να δώσει την εντύπωση ότι δεν υπάρχει κοινός τόπος. Ο στόχος είναι να δείξουμε στον άλλο ότι η αρχική του στάση για την κατάσταση δεν είναι τόσο λογική όσο τα δικά μας επιχειρήματα. Ωστόσο, ένα «ναι» που μπορεί να αποσπάσουμε δεν σηματοδοτεί τη μετατροπή του άλλου σε... αιώνιο υποστηρικτή!



Η μετατροπή του επικριτή σε... πρωταθλητή

Όταν αυτός που διαφωνεί δεν πείθεται εύκολα από γνωστικά επιχειρήματα ή όταν είναι δυσαρεστημένος από τη σχέση μας μαζί του, η συμμετοχή σε συζητήσεις μπορεί να είναι μάταιη. Σε τέτοιες περιπτώσεις πρέπει να επενδύσουμε χρόνο για να (ξανα)χτίσουμε τη σχέση μαζί του. Εδώ, είναι σημαντική η κατανόηση της οπτικής του. Το κλειδί είναι να μετατρέψουμε τον επικριτή μας σε κάποιον που είναι πρωταθλητής ή υποστηρικτής μας, δείχνοντας ότι εκτιμάμε το ηγετικό στυλ του και τις ικανότητές του. Βέβαια, δεν βασιζόμαστε μόνο στη σχέση. Οι θέσεις μας πρέπει να είναι λογικές και σαφείς. Επίσης, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να επιτρέψουμε στον άλλο να κατανοήσει σε βάθος την άποψή μας.

Η προσέγγιση αξιόπιστων συναδέλφων

Κάποιες φορές οι προσωπικές πεποιθήσεις του επικριτή τον κάνουν ουσιαστικά αντίθετο με την πρότασή μας. Η αλήθεια είναι πως είναι δύσκολο να εντοπιστεί από πού πηγάζουν αυτές οι προσωπικές πεποιθήσεις. Αντί να διαφωνούμε έντονα, φέρνουμε στη “μάχη” έναν αξιόπιστο συνάδελφο. Ένας υπερασπιστής μας είναι πιθανό να είναι πιο κατάλληλος για να πείσει τον επικριτή. Εδώ είναι πολύ σημαντικό να βρούμε τον κατάλληλο συνάδελφο που μπορεί να υποστηρίξει τη θέση μας, χωρίς να διαταραχθούν οι σχέσεις μας.

Αξιοποίηση της τεχνολογίας στα δίκτυα ύδρευσης & αποχέτευσης

Η συνεχής έρευνα και ανάπτυξη αποτελούν τομείς κρίσιμης σημασίας για την εξέλιξη, τον εκσυγχρονισμό και την ανάπτυξη μιας σύγχρονης εταιρείας όπως η ΕΥΔΑΠ.

Η ορθή διαχείριση των λειτουργιών στηρίζεται στην αξιόπιστη συλλογή και ανάλυση δεδομένων και αυτό επιτυγχάνεται κυρίως μέσα από την αξιοποίηση νέων ψηφιακών τεχνολογιών.

Αξιοπίστο Δίκτυο Ύδρευσης

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 να ελέγχεται καλύτερα η πίεση των αγωγών, το δίκτυο ύδρευσης παρακολουθείται σε 24ωρη βάση από σύστημα τηλεέγχου – τηλεχειρισμού (SCADA).

Το 2021, για την καλύτερη διαχείριση του δικτύου, η ΕΥΔΑΠ αντικατέστησε υφιστάμενα προβληματικά παροχόμετρα σε τροφοδοτικούς αγωγούς του δικτύου και τοποθέτησε νέα, ώστε το συνολικό πλήθος αυτών να ανέλθει σε περίπου **180** καθώς και 25 σταθμούς τηλεμετρίας επιπρόσθετα των υφισταμένων, ανεβάζοντας το συνολικό αριθμό σε **1.475** και τους σταθμούς SCADA στους **104**.

Ταυτόχρονα, συνεχίζει την στοχευμένη και τεκμηριωμένη αντικατάσταση του δικτύου ύδρευσης, με ρυθμό αντικατάστασης περίπου 1,5% του συνολικού δικτύου ανά έτος, ακολουθώντας τις παγκόσμιες βέλτιστες πρακτικές.

Αντικατάσταση και εξυγίανση υφιστάμενων αγωγών δικτύων και υδροπαροχών ακινήτων

Στο πλαίσιο του επενδυτικού της προγράμματος, συνεχίζει την τοποθέτηση νέων οικιακών υδρομετρητών (smart meters) προς αντικατάσταση των υφισταμένων

Αρχείο ΕΥΔΑΠ - Πιστοποιημένο Εργαστήριο Υδρομετρητών



παισιότερης τεχνολογίας. Μέχρι το τέλος του 2021 αντικαταστάθηκαν **1.085** παλαιοί υδρομετρητές ειδικών παροχών διατομών 2'' έως 6'', με τοποθέτηση αντίστοιχων, σύγχρονης τεχνολογίας (smart meters) με ισάριθμα καταγραφικά (dataloggers).

Επιπλέον εγκατέστησε **370** ηλεκτρονικούς υδρομετρητές στη Βαρβάκειο Αγορά και τους γύρω δρόμους, με σκοπό την ευκολότερη και ακριβέστερη καταμέτρηση της κατανάλωσης.



Αρχείο ΕΥΔΑΠ - Αυτόματα Δοκιμαστήρια Υδρομετρητών

Υπηρεσίες Αποχέτευσης της ΕΥΔΑΠ

Η ΕΥΔΑΠ, ως η μεγαλύτερη εταιρεία στον ελληνικό χώρο που δραστηριοποιείται στον κύκλο του νερού, μεριμνά για τη συλλογή και επεξεργασία των λυμάτων και στη συνέχεια την επιστροφή στο περιβάλλον επεξεργασμένου νερού, απαλλαγμένου από το ρυπαντικό φορτίο. Κύρια δραστηριότητα είναι η συνεχής παρουσία μας στον τομέα αυτό, μέσω της υψηλής τεχνογνωσίας και με κύριο στόχο την προστασία των φυσικών πόρων, τη χρήση σύγχρονων μεθόδων κυκλικής οικονομίας και τη συνεχή αναβάθμιση της ποιοτικής ζωής των πολιτών.

Έλεγχος και συντήρηση δικτύου αποχέτευσης

Η συντήρηση του δικτύου και η αποκατάσταση των βλαβών γίνεται με συνεχείς και άμεσες επεμβάσεις από άριστα εκπαιδευμένο προσωπικό και τη χρήση κατάλληλου εξοπλισμού που εκσυγχρονίζεται συνεχώς.

Η πρόληψη και αποτελεσματική αντιμετώπιση των προβλημάτων επιτυγχάνεται με:

- χρήση Κινητών Μονάδων Τηλεοπτικού Ελέγχου (οχήματα Τηλεοπτικής Επιθεώρησης) για έλεγχο και εντοπισμό βλαβών
- χρήση βυτιοφόρων οχημάτων υψηλής πίεσης και ανακύκλωσης σε περίπτωση απόφραξης ή καθαρισμού αγωγών

- χρήση No Dig Technology μέσω Οχημάτων Τηλεοπτικής Επιθεώρησης εξοπλισμένων με ρομποτικά μηχανήματα για επισκευή χωρίς εκσκαφή
- αποκατάσταση/ανακατασκευή τμημάτων αγωγών
- συντήρηση του ηλεκτρομηχανολογικού εξοπλισμού των αντλιοστασίων

και με εκτεταμένη χρήση σύγχρονων πληροφοριακών συστημάτων:

- Πληροφοριακό Σύστημα Διαχείρισης Στόλου Οχημάτων Συνεργείων Άμεσης Επέμβασης Βλαβών (e-TRACK)
- Εισαγωγή και επεξεργασία δεδομένων που προκύπτουν από τις επεμβάσεις των συνεργείων στην εφαρμογή Portal Αποχέτευσης
- Πιλοτική Εφαρμογή on line ενημέρωσης της εφαρμογής βλαβών του Portal Αποχέτευσης από στοιχεία πεδίου.
- Αμφίδρομη Διασύνδεση Συστημάτων e-TRACK και Portal Αποχέτευσης για άμεση προώθηση σημάτων στα οχήματα όλων των Τομέων
- Εισαγωγή, επεξεργασία και ανάλυση χωρικών δεδομένων δικτύου σε GIS περιβάλλον
- Παρακολούθηση της λειτουργίας αντλιοστασίων με συστήματα Τηλεχειρισμού – Τηλεμετρίας (SCADA), που παρακολουθούν, ελέγχουν και εξασφαλίζουν την αυτοματοποιημένη λειτουργία των αντλιοστασίων μέσω στάθμης λυμάτων

Αρχείο ΕΥΔΑΠ - Smartmeters



Η επεξεργασία των λυμάτων των περιοχών αρμοδιότητας ΕΥΔΑΠ που σήμερα διαθέτουν δίκτυο αποχέτευσης, γίνεται στα τρία **Κέντρα Επεξεργασίας Λυμάτων (ΚΕΛ)** στη Μεταμόρφωση Αττικής (ΚΕΛΜ), στη νήσο Ψυττάλεια (ΚΕΛΨ) και στο Θριάσιο Πεδίο (ΚΕΛΘ).

Στο πλαίσιο της αναβάθμισης των εγκαταστάσεων των ΚΕΛ αλλά και περαιτέρω βελτιστοποίησης της λειτουργίας τους με ταυτόχρονη συμμόρφωση με τους περιβαλλοντικούς όρους, έχουν σχεδιαστεί, με στόχο να υλοποιηθούν μέσα στην επόμενη πενταετία έργα, όπως:

- Βελτίωση αγωγού υπερχείλισης στον Ακροκέραμο και διαμόρφωση περιβάλλοντος χώρου (ΚΕΛ Ψυττάλειας)
- Βελτιωτικές παρεμβάσεις στην συλλογή και επεξεργασία λιπών και ελαίων στην πρωτοβάθμια καθίζηση (ΚΕΛ Ψυττάλειας)
- Έργα βελτίωσης των υφιστάμενων εγκαταστάσεων επεξεργασίας και των εγκαταστάσεων στον Χώρο Εκκένωσης Βυτιοφόρων (ΚΕΛ Μεταμόρφωσης)
- Έργα ενεργειακής αξιοποίησης του παραγόμενου βιοαερίου (ΚΕΛ Μεταμόρφωσης)

Επιπλέον, συνεχίζεται η κατασκευή των έργων αποχέτευσης Ανατολικής Αττικής. Ο σχεδιασμός για

τα έργα αυτά στοχεύει, εκτός από την ολοκληρωμένη διαχείριση των λυμάτων της περιοχής, στην επαναχρησιμοποίηση των επεξεργασμένων εκροών για τη διασφάλιση του μέγιστου περιβαλλοντικού οφέλους.



Παρακολούθηση της ποιότητας της λίμνης Υλίκης με ρομποτικά σκάφη

Η Accademia Pizzaioli προχωρά σε συνεργασία με το «ΙΕΚ ΔΕΛΤΑ 360°»



Η Accademia Pizzaioli, ανακοινώνει για πρώτη φορά τη συνεργασία της με το ΙΕΚ ΔΕΛΤΑ 360°, παρουσιάζοντας για μια μέρα τις τεχνικές για μια αυθεντική pizza classica. Η παρουσίαση θα πραγματοποιηθεί στον πλήρως εξοπλισμένο χώρο που εδρεύει στο κέντρο της Αθήνας (Σταδίου 26), σε ένα από τα καλύτερα εξοπλισμένα εργαστήρια εκπαιδευτικής δομής στην Ελλάδα.

Την Τρίτη, 21 Μαρτίου, στις 10:00 το πρωί με 14:00 το μεσημέρι, ο εισηγητής της Accademia Pizzaioli, Angelo Genovese, θα παρουσιάσει όλες τις απαραίτητες διαδικασίες για μια γευστική, ανάλαφρη και γνήσια ιταλική pizza classica στους σπουδαστές του ΙΕΚ ΔΕΛΤΑ 360°. Ο Chef θα συνομιλήσει με τους σπουδαστές και θα μοιραστεί όλα τα μυστικά για τη σωστή χρήση των πρώτων υλών.

Η παγκοσμίως γνωστή Accademia Pizzaioli εγκαταστάθηκε στην Αθήνα τον Ιούλιο του 2017, προσφέροντας ευέλικτα προγράμματα σπουδών και σεμινάρια ιταλικής γαστρονομίας. Οι σπουδές της ακαδημίας με κύρος και διεθνή αναγνώριση, απευθύνονται σε επαγγελματίες που θέλουν να τελειοποιήσουν τις γνώσεις τους στην τέχνη της ιταλικής κουζίνας, αλλά και σε ερασιτέχνες με πάθος για την ιταλική κουλτούρα.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα: www.accademiapizzaioli.gr.

Στις 10 Μαρτίου το ANT1+ και η Γεωργία Καλτσή ρολάρουν «Στα 4»

Πικάντικη, πνευματώδης και αυθάδικη, η νέα πρωτότυπη ελληνική σειρά με τίτλο «Στα 4» κάνει πρεμιέρα στις 10 Μαρτίου με διπλό επεισόδιο αποκλειστικά στο ANT1+. Σε παραγωγή των Antenna Studios, πρόκειται για μια επιδραστική κωμωδία, που αλλάζει τα δεδομένα στην ελληνική μυθοπλασία, στηρίζοντας τη συμπερίληψη και την προσβασιμότητα τόσο σε επίπεδο παραγωγής, όσο και θεματολογίας.

Το «Στα 4» παρουσιάζει την καθημερινότητα των ανθρώπων με αναπηρία με αμεσότητα, φρέσκια προσέγγιση και ιδιαίτερο χιούμορ. Την κεντρική ηρωίδα της ιστορίας, τη Στέλλα, υποδύεται η Γεωργία Καλτσή, για την οποία η ανεξάρτητη διαβίωση, η αυτονομία και η κατάρριψη των προκαταλήψεων απέναντι στα άτομα με αναπηρία είναι πλέον αποστολή ζωής. Αθλήτρια σε αμαξίδιο, μοντέλο, εκπαιδύτρια ΑμεΑ, influencer, τώρα και ηθοποιός, η Γεωργία βρίσκει κάθε μέρα τη δύναμη να απομυθοποιεί την αναπηρία και να αποδεικνύει ότι η περιθωριοποίηση των ατόμων με αναπηρία είναι δικό μας κατασκεύασμα.

Μέσα από αυτή την ιστορία, η Γεωργία έρχεται για να περάσει το δικό της μήνυμα και να δώσει σε όλους μας να καταλάβουμε ότι η κοινωνία ισότιμων πολιτών δεν είναι κάποιο μεγάλο «στοίχημα» που πρέπει να κερδίσουμε, αλλά αυτονόητο δικαίωμα και υποχρέωση.

Δείτε το [trailer](#) στο YouTube του ANT1+.



Τα κορίτσια με ρόδες πάνε παντού!

Sleepy Night Athens Bright: Το νέο βραβευμένο Experimental Short Film του Christos Arfanis



**SLEEPY NIGHT
ATHENS BRIGHT**

PRODUCED, DIRECTED AND WRITTEN BY
CHRISTOS ARFANIS AND MARIA AGRAPIDOU
EDIT AND CINEMATOGRAPHY BY CHRISTOS ARFANIS
MUSIC: EVOLUTION, PRODUCED BY CHRISTOS ARFANIS

Sleepy Night Athens Bright είναι ο τίτλος της νέας πειραματικής ταινίας μικρού μήκους του Χρήστου Αρφάνη (γνωστός για την σκηνοθεσία των ταινιών *Unconscious*, *Inferno Reflexio* και *Painful Smile*) ο οποίος αυτή την φορά γράφει και σκηνοθετεί μαζί με την Μαρία Αγραπίδου (γνωστή για την παρουσίαση των διαδικτυακών εκπομπών *Dental Chats*, *Η οδοντίατρος σου απαντά* και σαν κεντρική παρουσιάστρια του *Entertainment News Greece*).

Η σύνοψη της ταινίας είναι η εξής:

Μια γυναίκα, ένας άντρας, ένας φόνος στη Φωτεινή Αθήνα ή απλώς μια ψευδαίσθηση μιας μεθυσμένης Νυσταγμένης Νύχτας;





Το Sleepy Night Athens Bright είναι σε Σενάριο και Σκηνοθεσία Μαρίας Αγραπίδου, Χρήστου Αρφάνη, πρωταγωνιστεί η Μαρία Αγραπίδου και η παραγωγή είναι της Red Light Independent Films.

Η ταινία μέχρι αυτή τη στιγμή έχει πάρει τα εξής βραβεία:

Best Experimental Short Film στο Golden Lion International Film Festival, Best Actress για την Maria Agrapidou στο Medusa Film Festival όπου και η ταινία έχει βραβευτεί στο σύνολό της με την διάκριση Best Short Experimental.

Πηγές

<https://www.imdb.com/title/tt26543434/>
<https://youtu.be/QGpyle1MNek>



Δείτε το Sleepy Night Athens Bright των Christos Arfanis και Maria Agrapidou





στηρίζουμε το

International
Women's Day

#EmbraceEquity #IWD2023

Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας: η Beverage World στηρίζει τον Πανελλήνιο Σύλλογο Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής»

Η Beverage World, μέλος του Ομίλου Φώτος Φωτιάδης, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας στέκεται δίπλα στις γυναίκες και στηρίζει το έργο Πανελληνίου Συλλόγου Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής» λαμβάνοντας μέρος στην παγκόσμια καμπάνια Pink Ribbon.

Η δωρεά της Beverage World πραγματοποιείται στο πλαίσιο του εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας της Γυναίκας, ως μια ένδειξη της σημαντικότητας που η εταιρεία αποδίδει στις γυναίκες και στον ρόλο τους στην κοινωνία, αναγνωρίζοντας ταυτόχρονα τη μεγάλη συμβολή του γυναικείου ανθρώπινου δυναμικού της στην πορεία της μέχρι σήμερα. Έχοντας πάντα στο επίκεντρο τον άνθρωπο, η Beverage World με συνέπεια συμβάλει στην ενδυνάμωση φορέων που ευαισθητοποιούνται σε θέματα γυναικείας αλληλεγγύης, στηρίζοντας αξιόλογες πρωτοβουλίες.

Πέρα από τη δωρεά της Beverage World προς τον Πανελλήνιο Σύλλογο Γυναικών με Καρκίνο του Μαστού «Άλμα Ζωής», και άλλες εταιρείες του Ομίλου Φώτος Φωτιάδης προχώρησαν σε ανάλογες κινήσεις, στηρίζοντας μη-κερδοσκοπικούς οργανισμούς στις χώρες όπου δραστηριοποιούνται, ακολουθώντας πάντα τις αρχές του ιδρυτή του Ομίλου.

Η METRO τίμησε την Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας με ένα εκπαιδευτικό σεμινάριο με τίτλο «Αγκαλιάζοντας την Ισότητα»



Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας, η METRO προχώρησε στη διοργάνωση ενός εκπαιδευτικού σεμιναρίου με τίτλο: «Αγκαλιάζοντας την Ισότητα», σε συνεργασία με τον κορυφαίο μη κερδοσκοπικό οργανισμό -σε θέματα επαγγελματικής ενδυνάμωσης των γυναικών και ισότητας στην αγορά εργασίας- Women On Top.

Μέσα από το σεμινάριο, γυναίκες και άνδρες εργαζόμενοι των κεντρικών γραφείων της METRO, είχαν την ευκαιρία να ενημερωθούν για θέματα όπως, την κατάκτηση και διατήρηση της ισότητας στον επαγγελματικό χώρο, στο σπίτι και στην ευρύτερη κοινωνία, καθώς και για τη συνεχή και ουσιαστική προσπάθεια που απαιτείται και από τα δύο φύλα για την επίτευξη του επιθυμητού αποτελέσματος.

Επιπλέον, το σεμινάριο είναι διαθέσιμο και ηλεκτρονικά μέσω των εσωτερικών πλατφορμών της εταιρείας, ώστε και απομακρυσμένα όλοι/ες οι εργαζόμενοι/ες να έχουν πρόσβαση στην παρακολούθησή του.



Νέο φάρμακο για την ωχρά κηλίδα πήρε έγκριση από τον Οργανισμό Τροφίμων και Φαρμάκων των ΗΠΑ

Σύμφωνα με πρόσφατο δελτίο τύπου από την εταιρεία Apellis το νέο φάρμακο Syfonre (pegcetacoplan, APL-2) πήρε έγκριση στις Η.Π.Α για να χορηγείται σε ασθενείς που πάσχουν από γεωγραφική ατροφία.



«Η γεωγραφική ατροφία είναι μία μορφή ξηρού τύπου εκφύλισης της ωχράς κηλίδας η οποία προσβάλλει περίπου 5 εκατομμύρια ασθενείς παγκοσμίως. Πρόκειται για μία πάθηση κατά την οποία επέρχεται σταδιακά ατροφία του μελαγχρόου επιθηλίου και των στοιβάδων του αμφιβληστροειδούς σε ασθενείς οι οποίοι βρίσκονται στην 3η ηλικία. Όσο η ατροφία αυτή επεκτείνεται, τόσο η όραση των ασθενών χειροτερεύει με αποτέλεσμα στα τελικά στάδια οι ασθενείς να καταλήγουν στην τύφλωση» τόνισε ο διαπρεπής Χειρουργός Οφθαλμίατρος Ιωάννης Α. Μάλλιας Διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής Αθηνών και Clinical Fellow της Πανεπιστημιακής Κλινικής Columbia των Η.Π.Α.

Η γεωγραφική ατροφία συνήθως ξεκινά μετά την ηλικία των 65 ετών. Ο επιπολασμός της πάθησης είναι 5% σε ασθενείς 85-90 ετών και σε ασθενείς πάνω από 90 ετών φθάνει 22%.

Μέχρι σήμερα δεν υπήρχε εγκεκριμένη θεραπεία για τη γεωγραφική ατροφία. Η αντιμετώπιση της πάθησης γινόταν με παρακολούθηση της εξέλιξης αυτής με ειδικά απεικονιστικά μηχανήματα καθώς επίσης γινόταν σύσταση στους ασθενείς να τροποποιήσουν επιβλαβείς περιβαλλοντικούς παράγοντες όπως το κάπνισμα και η έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία του ήλιου. Για την διάγνωση και παρακολούθηση της γεωγραφικής ατροφίας οι ασθενείς χρειάζεται να υποβάλλονται σε φωτογράφιση με ειδική κάμερα βυθού καθώς επίσης και με εξέταση αυτοφθορισμού. Η εξέταση με τον αυτοφθορισμό αποτελεί την καταλληλότερη διαγνωστική μέθοδο γιατί αποκαλύπτει στο 100% την έκταση της βλάβης. Το Syfonre (pegcetacoplan injection) χορηγείται με ενδοϋαλοειδική ένεση. Πρόκειται για έναν αναστολέα του συμπληρώματος αφού από τις μελέτες έχει βρεθεί ότι η ενεργοποίηση του μηχανισμού του συμπληρώματος παίζει καθοριστικό ρόλο στην παθογένεια της γεωγραφικής ατροφίας. Σύμφωνα με τις



μελέτες OAKS και DERBY σε ασθενείς που υποβλήθηκαν σε APL-2 (pegcetacoplan) σε μηνιαία χορήγηση παρατηρήθηκε μείωση της έκτασης της βλάβης σε ένα ποσοστό περίπου 20%.

Το APL-2 αναστέλλει το παράγοντα C3 μια πρωτεΐνη η οποία συμμετέχει στο σύστημα του συμπληρώματος. Το σύστημα του συμπληρώματος αποτελεί μέρος της φυσικής άμυνας του οργανισμού και είναι υπεύθυνο για να καταπολεμά βακτήρια και ιούς οι οποίοι δυνητικά μπορούν να τον προσβάλουν. Ελλιπής έλεγχος της δράσης του συμπληρώματος με υπερδραστηριότητα αυτού μπορεί να προκαλέσει κυτταρικό θάνατο των κυττάρων του αμφιβληστροειδούς. Ο κυτταρικός αυτός θάνατος έχει ενοχοποιηθεί για την παθογένεια της ηλικιακής εκφύλισης ωχράς κηλίδας ξηρού τύπου.

«Οι μελέτες έδειξαν ότι ενδοϋαλοειδική ένεση με το Syfovre περιορίζει την επέκταση της γεωγραφικής ατροφίας ή και μειώνει την έκταση αυτής. Η θεραπεία χορηγείται με ενδοϋαλοειδική ένεση (όπως γίνεται και η χορήγηση φαρμάκου για την εκφύλιση ωχράς κηλίδας

υγρού τύπου). Οι μελέτες έδειξαν ότι το φάρμακο είναι καλά ανεκτό χωρίς την εμφάνιση παρενεργειών καθώς επίσης ότι ήταν δραστικό για την αντιμετώπιση της πάθησης» ανέφερε ο Χειρουργός Οφθαλμίατρος Ιωάννης Α. Μάλλιας Διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής Αθηνών και Clinical Fellow της Πανεπιστημιακής Κλινικής Columbia των Η.Π.Α. Τέλος, δήλωσε: «Αναμένουμε την έγκριση του φαρμάκου στις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης και πιστεύουμε ότι μέχρι το τέλος του 2023 ή στις αρχές του 2024 το φάρμακο θα κυκλοφορήσει και στη χώρα μας οπότε και θα δούμε τα αποτελέσματα του στους Έλληνες ασθενείς».



1.000 μαθητές και εκπαιδευτικοί έστειλαν ηχηρό μήνυμα στον φιλικό αγώνα καλαθοσφαίρισης «Κάνουμε ντρίμπλα στον εκφοβισμό #6»

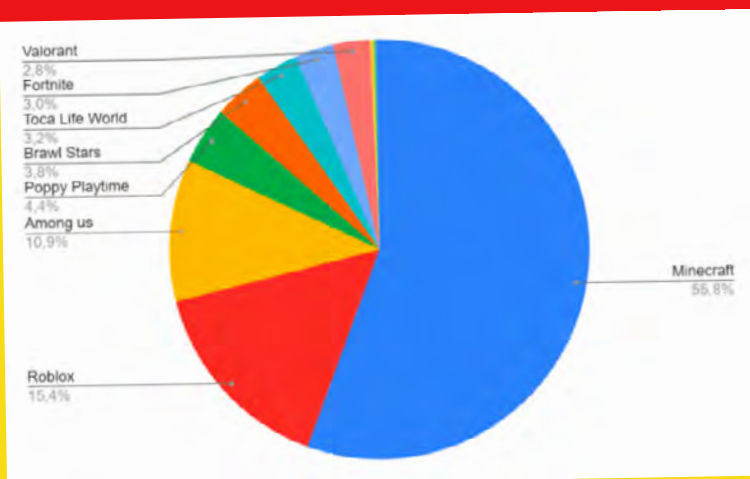
Με τη συμμετοχή 1.000 μαθητών, εκπαιδευτικών και γονέων πραγματοποιήθηκε τη Δευτέρα 6 Μαρτίου 2023, Πανελλήνια Ημέρα κατά της Σχολικής Βίας και του Εκφοβισμού, στο Κλειστό Γυμναστήριο «Μιχάλης Παρασκευόπουλος» της Αλεξανδρούπολης, ο 6ος μεγάλος φιλικός αγώνας καλαθοσφαίρισης «Live Without Bullying: Κάνουμε ντρίμπλα στον εκφοβισμό #6».

Ο αγώνας μεταξύ των Βετεράνων Καλαθοσφαιριστών Ελλάδος και της Μικτής Ομάδας Καλαθοσφαιριστών της Αλεξανδρούπολης διοργανώθηκε από το [ΚΜΟΠ](#) – Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας, σε συνεργασία με τον Δήμο Αλεξανδρούπολης και τον Σύλλογο Βετεράνων Καλαθοσφαιριστών Ελλάδος, και υπό την αιγίδα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού, στο πλαίσιο του προγράμματος [Live Without Bullying](#) για την αντιμετώπιση του σχολικού και διαδικτυακού εκφοβισμού.

Αθλητές και ειδικοί ένωσαν για ακόμη μία φορά τις δυνάμεις τους προκειμένου να στείλουν ένα ηχηρό μήνυμα αλληλεγγύης και ψυχικής ενδυνάμωσης στα παιδιά κατά του φαινομένου του εκφοβισμού. Πριν την έναρξη της εκδήλωσης τηρήθηκε ενός λεπτού σιγή στη μνήμη των θυμάτων του τραγικού σιδηροδρομικού δυστυχήματος στα Τέμπη.



Οι κυβερνοεπιθέσεις σε ανήλικους gamers αυξήθηκαν κατά 57% το 2022



Οι ειδικοί της Kaspersky ανακάλυψαν ότι οι εγκληματίες του κυβερνοχώρου εξαπέλυσαν πάνω από 7 εκατομμύρια επιθέσεις σε παιδιά, εκμεταλλευόμενοι δημοφιλείς τίτλους παιχνιδιών το 2022. Η τελευταία έκθεση της Kaspersky με τίτλο [“The dark side of kids’ virtual gaming worlds”](#) αποκαλύπτει τους κινδύνους που κρύβουν τα διαδικτυακά παιχνίδια για τους νέους gamers και ότι παράλληλα οι εστιασμένες επιθέσεις σε αυτήν την ηλικιακή ομάδα αυξήθηκαν κατά 57% συγκριτικά με το 2021.

Σε αυτήν την έκθεση, οι ειδικοί της Kaspersky ανέλυσαν απειλές που σχετίζονται με τα πιο δημοφιλή διαδικτυακά παιχνίδια για παιδιά ηλικίας 3-16 ετών. Οι λύσεις ασφάλειας της Kaspersky εντόπισαν

περισσότερες από 7 εκατομμύρια επιθέσεις από τον Ιανουάριο έως και τον Δεκέμβριο του 2022. Το 2021, εγκληματίες του κυβερνοχώρου επιχείρησαν 4,5 εκατομμύρια επιθέσεις, με αποτέλεσμα τη ραγδαία αύξηση κατά 57% των προσπαθειών επίθεσης το 2022.

Το 2022, 232.735 παίκτες ήρθαν αντιμέτωποι με σχεδόν 40.000 αρχεία - μεταξύ των οποίων και κακόβουλο λογισμικό και πιθανώς ανεπιθύμητες εφαρμογές - τα οποία εμφανίζονταν ως τα πιο δημοφιλή παιχνίδια για παιδιά. Δεδομένου ότι τα παιδιά αυτής της ηλικίας συχνά δεν έχουν τους δικούς τους υπολογιστές και παίζουν από τις συσκευές των γονέων τους, οι εγκληματίες του κυβερνοχώρου είναι πιθανότερο να στοχεύουν στην απόκτηση δεδομένων πιστωτικών καρτών και διαπιστευτηρίων των γονέων.

Το τζιτζίκι και το μυρμήγκι



Μουσουδά σ' αγαπώ!

Μπορεί στ' αλήθεια ένα κυριακάτικο απόγευμα να αλλάξει τη ζωή ενός κουταβιού αλλά και ενός μικρού παιδιού; Μπορεί ένα σκυλάκι να γίνει σημαντικό μέλος μέσα σε μια οικογένεια;

Ένα χαμόγελο, μια αγκαλιά, ένα χάδι είναι αρκετά για να δείξει ο τετράποδος Μουσουδάς την αγάπη του. Με την επιμονή και την αφοσίωση του μικρού Νίκου, το σκυλάκι ξεκινάει τη νέα του ζωή, διδάσκοντας σε όλους να αγαπούν την ευθύνη και να μη διστάζουν να μοιράζονται.

Η φροντίδα και η υπευθυνότητα χρωματίζονται μέσα σε αυτή την τρυφερή ιστορία, θυμίζοντάς μας πως η ζωοφιλία προάγει τον σεβασμό στη ζωή! Από τις εκδόσεις MINΩΑΣ.



Στην Πολιτεία του Αισώπου που είχε δάση και λιβάδια, ποτάμια και λίμνες, βουνά και θάλασσες, ζούσε και ο Αίσωπος. Από το παράθυρο του σπιτιού

του παρακολουθούσε ζώα μικρά και μεγάλα να συζητούν, να μαλώνουν, να γλεντούν, να χαίρονται και να θυμώνουν. Έπειτα έπαιρνε το πτερό του, το βουτούσε στο μελάνι και κάθε φορά μια νέα ιστορία γέμιζε το χαρτί. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



quote of the day

"BARBIE ALWAYS REPRESENTED THE FACT THAT A WOMAN HAS CHOICES."
Ruth Handler

**Σήμερα
γιορτάζουν!**

Αέτιος, Αετίνα, Βιβιανός,
Βιβιάνα, Ηλιανή, Ηλιανός,
Ανσίμαχος, Ανσιμάχη,
Ξάνθος, Ξανθή, Σεβηριανός,
Σεβηριανή, Σμαράγδα,
Σμάραγδος, Φιλοκτήμων,
Σαράντης, Σαραντούλα*

*Υπάρχουν και άλλες ημερομηνίες
που γιορτάζει αυτό το όνομα.

tip of the day

**WHEN YOU
WERE YOUNGER
YOU
CREATED A
BOSS BARBIE.
BE HER NOW.
-VALERIE LUTHER**

9 Μαρτίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού
- › National Barbie Day
- › National Get Over It Day