



Τα καταφέραμε! Εσείς «κόψατε» τον έγχαρτο λογαριασμό και μαζί φυτέψαμε πάνω από 5.000 δέντρα!



Όλοι εμείς στην ΕΥΔΑΠ, σας ευχαριστούμε που ανταποκριθήκατε στο κάλεσμά μας να καταργήσουμε τον έγχαρτο λογαριασμό και να «πρασινίσουμε» την Αττική, αλλά και πληγείσες περιοχές και κοινότητες της Βόρειας Εύβοιας!

Δεν σταματάμε, όμως, εδώ. Αυτή ήταν μόνο η αρχή. Συνεχίζουμε την προσπάθειά μας!

Για κάθε 5 έγχαρτους λογαριασμούς που μετατρέπονται σε ψηφιακούς, φυτεύουμε ένα δέντρο, σε συνεργασία με τον περιβαλλοντικό οργανισμό we4all.

Μαζί, κάνουμε, ξανά, το χαρτί οξυγόνο!

Μαζί, γιορτάζουμε την παγκόσμια ημέρα νερού!

Επιταχύνουμε την αλλαγή, κάνουμε τη διαφορά στη διαχείριση του νερού, καινοτομούμε για τους καταναλωτές μας και το περιβάλλον, γινόμαστε όλοι μέρος της λύσης, ενώνουμε δυνάμεις και θέληση γύρω από το πολυτιμότερο αγαθό της ζωής.



eydap.gr



we4all

ΕΥΔΑΠ

SAY *yes* to the **press**



ΞΕΡΕΙΣ ΓΙΑΤΙ ΓΙΝΑΜΕ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ;





Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Σχολιασμό για τη διαφήμιση του Jumbo ζήτησες, σχολιασμό για αυτό το διαφημιστικό έπος θα λάβεις. Το οποίο αν δεν έχεις δει μπορείς να απολαύσεις [εδώ](#) και να συνεχίσεις μετά την ανάγνωση σε αυτό το άρθρο.

Η αλήθεια είναι ότι ποτέ δεν τρελαινόμουν με τις διαφημίσεις του Jumbo, όμως ποιος θα μπορούσε να ξεχάσει αυτές με τη Στανίση και τη Λαίδη...

Φέτος προσωπικά για μένα, το Jumbo έκανε αυτό που όλοι σκεφτόμαστε αλλά κανείς δεν τολμάει να πει: έδωσε βήμα στο χιούμορ απέναντι σε όλο αυτό το Political correctness που μας έχει κατασπαράξει όλους. Οφείλω δε, να αναγνωρίσω στους δημιουργούς της συγκεκριμένης διαφήμισης πως στο 1' προβολής της, κατάφερε να ξεκλειδώσει και να απενοχοποιήσει μια μεγάλη μερίδα του κόσμου και φυσικά να προκαλέσει και τις ανάλογες αντιδράσεις που ήθελε γύρω από το brand.

Προφανώς και είναι προσωπική επιλογή του καθενός αν θα φάει αρνί, αν θα φάει μανιτάρια ή αν δεν θα φάει τίποτα όμως πια νομίζω ότι έχουμε χάσει το μέτρο. Έχει εξαφανιστεί το χιούμορ από την καθημερινότητά μας ρε παιδί μου, σταματήσαμε να είμαστε ελεύθεροι στις εκφράσεις μας, ακόμα και τα αστεία πια τα λέμε όλοι από μέσα μας και γελάμε μόνοι μας, μην τύχει και θίξουμε κανέναν.

Και πριν θιχτείς να σου πω ότι ναι η ελευθερία του ενός σταματάει εκεί που "καταπατά" τα όρια του άλλου όμως λίγο χιούμορ ρε παιδιά. Ούτε εγώ είμαι φανατική με τα αρνιά και τα κατσίκια, όμως το κρεατάκι μου το τρώω όπως ακριβώς τρώω και τα μπρόκολα και τα κολοκυθάκια μου. Δηλαδή αν κάποιος vegan δει εμένα με την μπριζόλα ή κάποιος κρεατοφάγος με δει με το κουνουπίδι αγκαλιά θα του χαλάσει η μέρα του; Θα αλλάξει η κοσμοθεωρία του; Θα τον επηρεάσω κάπως; Η γνώμη μου είναι πως όχι.

Ας αφήσουμε τον κόσμο ήσυχο να κάνει ό,τι θέλει από τη στιγμή που δεν κάνει κακό σε κανέναν, ας αφήσουμε τους εαυτούς μας ελεύθερους να αστειευτούμε από τη στιγμή που δεν προσβάλλουμε κανέναν. Ας μην τα παίρνουμε όλα τόσο σοβαρά, η ζωή είναι μικρή για να είσαι συνέχεια στραβωμένος.

Tip of the Day: Όλα σε αυτή τη ζωή είναι επιλογές!

Έχουμε ανάγκη από γέλιο και από ελαφρότητα, λίγη πολλή δεν ξέρω, όσο αντέχει ο καθένας. Δεν θεωρώ πως η συγκεκριμένη διαφήμιση πάει για βραβείο, όμως σίγουρα το βραβείο από ένα μεγάλο μέρος του κοινού το πήρε, καθώς είναι στοχευμένη σε ένα έθιμο που ούτως ή άλλως το λες και παρακμιακό με τις σούβλες, τα κοκορέσια, τις πλαστικές καρέκλες και εμείς να χορεύουμε γύρω γύρω με την μπύρα στο χέρι από τα αξιμώτερα.

Και όσο για τα υπόλοιπα σε ποιο σημείο ακριβώς του concept έπεσες από τα σύννεφα και το θεώρησες τοξικό και σεξιστικό; Στο σημείο με τον λαϊκό αϊδό με τα μαύρα γυαλιά ή με την ημίγυμνη κουκλάρα που επιδίδεται στο moon... dance; Γιατί αν σε ενόχλησαν αυτά μάλλον έχεις κλειστεί πολύ στο σπίτι και στον εαυτό σου και ξέχασες πως όλα τα παραπάνω απλά... συμβαίνουν εκεί έξω!

Και πριν αρχίσεις με τα χριστιανικά να σου πω ότι δεν περίμενα από τα Jumbo να μου μιλήσουν για το θαύμα της Ανάστασης, εξάλλου υπάρχει ο Ant1 και ο Ιησούς από τη Ναζαρέτ γι' αυτό! Τι ούτε αυτό σου αρέσει;!

Bye bye bunny...

Κλαίρη Στυλιάρá
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Η ΕΥΔΑΠ κάνει πράξη το φετινό μήνυμα του ΟΗΕ για την Παγκόσμια Ημέρα του Νερού «επιταχύνοντας την αλλαγή»

Εφαρμόζοντας πιστά την ESG στρατηγική της, η ΕΥΔΑΠ υλοποιεί το μεγαλύτερο επενδυτικό πρόγραμμα κατασκευής έργων αποχετευτικού δικτύου και Κέντρων Επεξεργασίας Λυμάτων των τελευταίων δεκαετιών, αναπτύσσει και ενσωματώνει τεχνολογικές καινοτομίες και βέβαια διασφαλίζει την κορυφαία ποιότητα του νερού που παρέχει στους καταναλωτές της.



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΚΕΛ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗΣ

Η ΕΥΔΑΠ συμμετέχει στο μήνυμα της φετινής Παγκόσμιας Ημέρας Νερού του ΟΗΕ «Επιταχύνοντας την Αλλαγή» με βάση τους στρατηγικούς άξονες Ασφάλεια, Αποδοτικότητα και Ανάπτυξη. Κινείται στην κατεύθυνση του νερού μηδενικού ανθρακικού αποτυπώματος μέχρι το 2030, προωθεί την ανακύκλωση του πολυτίμου αυτού πόρου, επενδύει στις ΑΠΕ και εκσυγχρονίζει τη λειτουργία προς όφελος της κοινωνίας και του περιβάλλοντος.

Ηλεκτρονικό κατάστημα - eΕΥΔΑΠ

Μέσω του άρτιου ψηφιακού κέντρου εξυπηρέτησης, οι πελάτες της Εταιρείας μπορούν να εξυπηρετήσουν με ταχύτητα το σύνολο των αιτημάτων τους χωρίς φυσική παρουσία, εντελώς δωρεάν, με πλήρη ασφάλεια, μέσα από την ιστοσελίδα www.eydap.gr. Η κορυφαία δυνατότητα που προσφέρεται μέσω του eΕΥΔΑΠ είναι ο ηλεκτρονικός λογαριασμός (e-bill), που καταργεί τον έντυπο, μειώνει το περιβαλλοντικό αποτύπωμα και συμβάλλει στην αναβάθμιση της ποιότητας ζωής και τη διασφάλιση ενός βιώσιμου πλανήτη. Η ΕΥΔΑΠ σε συνεργασία με την we4all μετατρέπει τους άλλοτε χάρτινους λογαριασμούς σε

ψηφιακούς, μειώνοντας με αυτό τον τρόπο το οικολογικό αποτύπωμα στον πλανήτη και σώζοντας χιλιάδες δέντρα που κόβονται κάθε μήνα για την παραγωγή χαρτιού. Συγκεκριμένα, για κάθε 5 έγχαρτους λογαριασμούς που μετατρέπονται σε ηλεκτρονικούς φυτεύεται και συντηρείται ένα δέντρο.

Επίσης, μέσα από το eΕΥΔΑΠ, οι χρήστες αποκτούν πρόσβαση και πλήρη έλεγχο στη διαχείριση των παροχών των ακίνητών τους, προχωρούν σε πληρωμή των λογαριασμών τους ή διακανονισμού των οφειλών τους και εξόφληση των δόσεων. Επίσης, ενημερώνουν τα στοιχεία τους σε περίπτωση μεταβολής και υποβάλλουν αίτημα για την υπαγωγή τους στα ειδικά τιμολόγια της ΕΥΔΑΠ ή στο Έκτακτο Ειδικό Τιμολόγιο, παρακολουθώντας την πορεία τους ηλεκτρονικά.

Περιβάλλον

Η ΕΥΔΑΠ, σε συνεργασία με τη we4all, πραγματοποίησε δύο δενδροφυτεύσεις (στον Ασπρόπυργο και στον Δήμο Παιανίας), με τη συμμετοχή εργαζομένων της Εταιρείας



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΧΗΜΕΙΟ



Στόχους της Χιλιετίας, κύρια δραστηριότητα της ΕΥΔΑΠ είναι η διασφάλιση, σε όλη την έκταση του υδροδοτικού συστήματος, επαρκούς ποσότητας πόσιμου νερού και η ικανότητα διανομής αυτού μέσω του δικτύου ύδρευσης στους πελάτες της. Ταυτόχρονα, προτεραιότητά της αποτελεί η προστασία αυτού του φυσικού πόρου και η επίτευξη ποιότητας πόσιμου νερού από τις υψηλότερες της Ευρώπης. Ο στόχος της αυτός υπηρετείται πλήρως με τη στοχευμένη μετάβαση στις νέες τεχνολογίες και συνεχείς επενδύσεις σε έργα υποδομής, τεχνολογία και εκπαίδευση του ανθρώπινου δυναμικού της Εταιρείας.

στο πλαίσιο του προγράμματος εταιρικού εθελοντικού και της καμπάνιας «Μαζί θα κάνουμε το χαρτί οξυγόνο».

Επιπλέον, το περασμένο καλοκαίρι η ομάδα εθελοντών της ΕΥΔΑΠ διοργάνωσε δράση στην παραλία Μαρίκες στη Ραφήνα με στόχο την ενημέρωση των εργαζομένων της σχετικά με την παράκτια ρύπανση, αλλά και για τον καθαρισμό της παραλίας.

Στο πλαίσιο των δράσεων προώθησης της κυκλικής οικονομίας, η Εταιρεία έχει εγκαταστήσει και λειτουργεί την πιλοτική εφαρμογή επαναχρησιμοποίησης του νερού με την τεχνολογία **sewer mining** που λειτουργεί η ΕΥΔΑΠ σε συνεργασία με το ΕΜΠ, τον Δήμο Αθηναίων και άλλους εταίρους.

Επίσης, η Εταιρεία στο πλαίσιο του προγράμματος Cultural Hidrant, στοχεύει στη λειτουργία του **πρώτου δικτύου μη πόσιμου νερού** στην Ελλάδα, για την εξυπηρέτηση αρδευτικών αναγκών της περιοχής του Δήμου Χαλανδρίου από την αξιοποίηση του υδάτινου πόρου του Αδριανείου Υδραγωγείου.

Πολλαπλώς σημαντική είναι η στρατηγική της ΕΥΔΑΠ για **νερό μηδενικού άνθρακα** με την αξιοποίηση νέων τεχνολογιών για την επαναχρησιμοποίηση επεξεργασμένων λυμάτων για άρδευση και προαστιακή χρήση, αλλά και η βιώσιμη διαχείριση των υδάτινων πόρων με παράλληλη ανάπτυξη της μείωσης των διαρροών.

Με το ίδιο πνεύμα η ΕΥΔΑΠ έγινε μέλος του ευρωπαϊκού δικτύου **Water Reuse Europe** τον Νοέμβριο του 2022 με σκοπό να επικοινωνήσει τη γνώση και την εμπειρία της στην επαναχρησιμοποίηση των υγρών αποβλήτων, με στόχο τη σημαντική εξοικονόμηση επιφανειακών και υπόγειων υδάτινων αποθεμάτων και την προώθηση της αειφόρου ανάπτυξης.

Καθαρό νερό

Δεδομένου ότι η πρόσβαση σε καθαρό νερό αναγνωρίστηκε από τη διεθνή κοινότητα ως θεμελιώδες ανθρώπινο δικαίωμα και ένας από τους Αναπτυξιακούς

Χορήγηση υποτροφιών σε υποψήφιους διδάκτορες

Η στήριξη των υποψηφίων διδασκόντων με χορήγηση υποτροφιών στα ελληνικά Πανεπιστήμια, σε συνεργασία με το Ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών (ΙΚΥ), αποσκοπεί στη συγκράτηση της διαρροής νοητικής κεφαλαία προς άλλες χώρες και στην ενθάρρυνση νέων για έρευνα στη χώρα μας. Το πρόγραμμα αφορά δύο υποτροφίες τετραετούς διάρκειας, χρηματοδοτούμενων εξ' ολοκλήρου από την ΕΥΔΑΠ, για υποψήφιους/υποψήφιες που εκπονούν τη διδακτορική τους διατριβή σε ελληνικά ΑΕΙ, στο αντικείμενο της παροχής υπηρεσιών ύδρευσης και αποχέτευσης και σε όλο το φάσμα της διαχείρισης του νερού και της επεξεργασίας λυμάτων.

Πρωτοβουλίες για τους μη βλέποντες

Η ΕΥΔΑΠ, προκειμένου να ενισχύσει την ισότιμη πρόσβαση στην πληροφόρηση σε ανθρώπους με προβλήματα όρασης και μη βλέποντες, διαμόρφωσε φέτος πρώτη φορά, σε μορφή ακουστικού αρχείου - ομιλούντος εντύπου μια σύντομη περίληψη του Απολογισμού Βιώσιμης Ανάπτυξης του 2021. Τα ακουστικά αυτά αρχεία είναι αναρτημένα στην επίσημη εταιρική ιστοσελίδα www.eydap.gr.

Με τον ίδιο στόχο έχει βάλει σε εφαρμογή από το 2017 ειδικά σχεδιασμένες υπηρεσίες καθολικής προσβασιμότητας, που μεταξύ άλλων περιλαμβάνουν αποστολή ειδικών αναγνώσιμων λογαριασμών (σε μορφή Braille, μεγάλες γραμματοσειρές). Επιπλέον, αποστέλλει ενημερώσεις μέσω SMS και ηλεκτρονικής αλληλογραφίας.

Ξέρεις γιατί γίναμε καλύτεροι άνθρωποι;



Η 10η Παγκόσμια Έκθεση Ευτυχίας έδειξε ότι η πανδημία δεν επηρέασε την ευτυχία της ανθρωπότητας. Έδειξε όμως και κάτι άλλο, πολύ ενθαρρυντικό για το μέλλον, ότι οι πράξεις καλοσύνης αυξήθηκαν και ανακαλύψαμε -ακόμα περισσότερο- την καλύτερη πλευρά του εαυτού μας!



Σύμφωνα με διεθνή μελέτη η πανδημία δεν είχε μόνο αρνητικές αλλά και θετικές συνέπειες κι ας ακούγεται παράδοξο. Μέσα από συνεντεύξεις με περισσότερους από 100.000 ανθρώπους σε 137 χώρες οι επιστήμονες διαπίστωσαν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα καλοσύνης σε όλο τον κόσμο από ό,τι πριν από την πανδημία. Και όταν τους ζητήθηκε να αξιολογήσουν τη ζωή τους σε μια κλίμακα από το 1 έως το 10, οι άνθρωποι κατά μέσο όρο έδωσαν εξίσου υψηλές βαθμολογίες τα έτη Covid 2020-22 όπως και το 2017-19.

Είναι αξιοσημείωτο ότι τα άτομα ηλικίας άνω των 60 ετών κατά μέσο όρο ανέφεραν βελτιώσεις στην ευτυχία τους σε σχέση με τις νεότερες ομάδες.

Η μελέτη διαπίστωσε ότι η επίδραση της ευτυχίας του «να έχεις κάποιον να βασίζεσαι σε περιόδους προβλημάτων» αυξήθηκε κατά τη διάρκεια της πανδημίας και δεδομένου ότι το 80% των ερωτηθέντων δήλωσε ότι είχε κάποιον να βασιστεί, αυτό είχε σημαντική επίδραση.

Τα πράγματα ήταν ελαφρώς χειρότερα στις χώρες της Δύσης και ελαφρώς καλύτερα στον υπόλοιπο κόσμο, αλλά συνολικά «οι αναμφισβήτητοι πόνοι αντισταθμίστηκαν από την αύξηση του βαθμού στον οποίο οι ερωτηθέντες μπόρεσαν να ανακαλύψουν και να μοιραστούν την ικανότητα να φροντίζουν ο ένας τον άλλον σε δύσκολες στιγμές» έδειξε η 10η Παγκόσμια Έκθεση Ευτυχίας.

Στο «πρωτάθλημα ευτυχίας» η Φινλανδία παρέμεινε στην κορυφή για έκτη συνεχόμενη χρονιά. Ακολουθεί η Δανία, η Ισλανδία, το Ισραήλ, η Ολλανδία, η Σουηδία, η Νορβηγία, η Ελβετία και το Λουξεμβούργο. Τη δεκάδα συμπληρώνει η Νέα Ζηλανδία.

"Safety on Shelf": Νέο Πρωτόκολλο Πιστοποίησης για τα φρέσκα τρόφιμα στο λιανεμπόριο από την TÜV AUSTRIA Hellas



Η TÜV AUSTRIA Hellas, ο κορυφαίος Οργανισμός Πιστοποίησης και Επιθεωρήσεων στην Ελλάδα, πιστή στη δέσμευσή της να παρέχει στις επιχειρήσεις και τους καταναλωτές τα μεγαλύτερα επίπεδα ασφάλειας στον τομέα των τροφίμων, ανέπτυξε το νέο Πρωτόκολλο Πιστοποίησης "Safety on Shelf". Το Πρωτόκολλο πιστοποιεί ότι η εκάστοτε αλυσίδα καταστημάτων λιανεμπορίου, συντηρεί κατάλληλο μηχανισμό παρακολούθησης, έχει εγκαταστήσει τις κατάλληλες υποδομές και έχει διαθέσει τους ανάλογους πόρους ώστε να διασφαλίζει ότι τα φρέσκα, μη συσκευασμένα τρόφιμα που διαθέτει, διατηρούν το επίπεδο ασφαλείας τους.

Το «Safety on Shelf», που απευθύνεται σε όλες τις Επιχειρήσεις διάθεσης μη συσκευασμένων φρέσκων Τροφίμων και τις Αλυσίδες Λιανεμπορίου, βασίζεται στον έλεγχο τεσσάρων βασικών πυλώνων

λειτουργίας μιας επιχείρησης. Οι πυλώνες περιλαμβάνουν την υγιεινή των χώρων και του προσωπικού, την αποφυγή επιμόλυνσης των χύμα προϊόντων, τη διατήρηση της ψυκτικής αλυσίδας και τη διασφάλιση της ιχνηλασιμότητας των προϊόντων. Η διαδικασία ελέγχου βασίζεται σε ένα υβριδικό μοντέλο αξιολόγησης της συμμόρφωσης ως προς τις απαιτήσεις του Προτύπου, το οποίο συνδυάζει την εξ αποστάσεως τακτική συλλογή real-time πληροφοριών σε όλη την αλυσίδα εφοδιασμού, επιτόπιους προγραμματισμένους και αιφνιδιαστικούς ελέγχους καθώς και τη δειγματοληψία στα φρέσκα προϊόντα, με σκοπό να διενεργηθούν κυρίως μικροβιολογικές αναλύσεις.

Τα οφέλη για μια επιχείρηση είναι πολλαπλά. Τα αποτελέσματα των ελέγχων, οι οποίοι διασφαλίζουν τη συνεχή παρακολούθηση της Εφοδιαστικής Αλυσίδας σύμφωνα με τις απαιτήσεις των τεσσάρων πυλώνων του Προτύπου, αποτελούν εγγύηση ασφάλειας και βέλτιστης λειτουργίας της επιχείρησης. Επιπλέον, ενισχύεται η εμπιστοσύνη τόσο των πελατών και καταναλωτών (και των λοιπών εμπλεκόμενων μερών) για τα παρεχόμενα προϊόντα.

Τα σημεία διάθεσης των πιστοποιημένων προϊόντων, σύμφωνα με το νέο Πρωτόκολλο της TÜV AUSTRIA Hellas "Safety on Shelf", συνοδεύονται από το λογότυπο πιστοποίησης του Οργανισμού και κωδικό QR, ο οποίος επιτρέπει στους καταναλωτές να ελέγχουν την εγκυρότητα συγκεκριμένων πιστοποιημένων προϊόντων σε πραγματικό χρόνο μέσω της παγκόσμιας πλατφόρμας του Οργανισμού TÜV AUSTRIA, που έχει δημιουργηθεί ειδικά για το σκοπό αυτό.

Ήξερες ότι...

Το άρωμα βανίλιας - αν και συνδέεται με την αθωότητα - έχει πικάντικη ιστορία!

Φέτος τα αρώματα με βάση τη βανίλια έχουν κάνει δυναμικό comeback. Η βανίλια μπορεί να μας παραπέμπει στην αθωότητα αλλά η ιστορία της είναι πολύ διαφορετική. Ανακαλύφθηκε στο Μεξικό και έφτασε στην Ευρώπη στις αρχές του 1500. Ήταν πολύ διαδεδομένη ως συστατικό σε ερωτικά ξόρκια κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα και απαγορεύτηκε η πώλησή του στην Ευρώπη εκείνη την εποχή. Τη δεκαετία του '90 όμως απέκτησε πολύ μεγάλη δημοτικότητα και συνδέθηκε με την απαλότητα και την αγνότητα.





*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*



Τι πρέπει να ξέρουμε για τα Νεανικά Ρευματικά Νοσήματα

Τα Νεανικά Ρευματικά Νοσήματα είναι μια ομάδα σπάνιων χρόνιων φλεγμονωδών καταστάσεων. Η συνηθέστερη όμως μορφή ρευματοπάθειας στα παιδιά είναι η ρευματοειδής αρθρίτιδα (Νεανική Ρευματοειδής Αρθρίτιδα: ΝΙΑ): 1 στα 1.000 παιδιά προσβάλλονται απ' αυτήν, σύμφωνα με διεθνείς στατιστικές.



Αν αναλογισθεί κανείς ότι στην Ελλάδα υπάρχουν περίπου 1.700.000 παιδιά ηλικίας 6 μηνών έως 16 ετών, τότε στη χώρα μας πρέπει να υπάρχουν περίπου 1.700 παιδιά με ρευματοειδή αρθρίτιδα.

Πόσο σοβαρές είναι οι ρευματικές παθήσεις στα παιδιά;

Η σοβαρότητα των ρευματικών παθήσεων και ιδίως της ΝΙΑ έγκειται στο ότι - επειδή προσβάλλονται οι αρθρώσεις και τα οστά κατά την διάρκεια της ανάπτυξης του σκελετού - προκαλούνται παροδικές ή και μόνιμες παραμορφώσεις των χεριών και των ποδιών.

Αποτέλεσμα είναι ότι τα παιδιά αυτά δυσκολεύονται να περπατήσουν ή να χρησιμοποιήσουν σωστά τα δάχτυλα των χεριών, αποκτούν δηλαδή κάποια παροδική ή και μόνιμη αναπηρία.

Ευτυχώς, στο μεγαλύτερο ποσοστό, οι παραμορφώσεις αυτές είτε θεραπεύονται από μόνες τους, είτε με την κατάλληλη θεραπεία.

Έτσι τα περισσότερα παιδιά με ΝΙΑ - και ιδιαίτερα εκείνα που έχουν προσβολή λίγων μόνο αρθρώσεων, αναπτύσσονται κανονικά και ενηλικιώνονται χωρίς ιδιαίτερα προβλήματα.

Σ' ένα μικρό, ευτυχώς, ποσοστό η νόσος είναι σοβαρότερη και χρειάζεται ειδική θεραπευτική αντιμετώπιση, ιδιαίτερα σε περιπτώσεις που υπάρχει



προβολή πολλών ασθενών αλλά και ζωτικών εσωτερικών οργάνων.

Το Αμερικανικό Κολέγιο Ρευματολογίας (ACR) δημοσίευσε οδηγίες σχετικά με την αντιμετώπιση της νεανικής ιδιοπαθούς αρθρίτιδας, με έμφαση στη θεραπεία της συστηματικής ΝΙΑ και της ολιγοαρθρίτιδας, καθώς και στις μη φαρμακολογικές θεραπείες.

Η Συστηματική Νεανική Ιδιοπαθής Αρθρίτιδα (ΝΙΑ), ο πιο σοβαρός υπότυπος ΝΙΑ, χαρακτηρίζεται από χρόνια αρθρίτιδα. Κατά διαστήματα υψηλές, αιχμηρές θερμοκρασίες, κηλιδοβλατιδώδες εξάνθημα, ηπατοσπληνομεγαλία, λεμφαδενοπάθεια, ορογονίτιδα, και μια αξιοσημείωτη αύξηση του επιπέδου αντιδρώσας οξείας φάσης πρωτεΐνης(CRP).

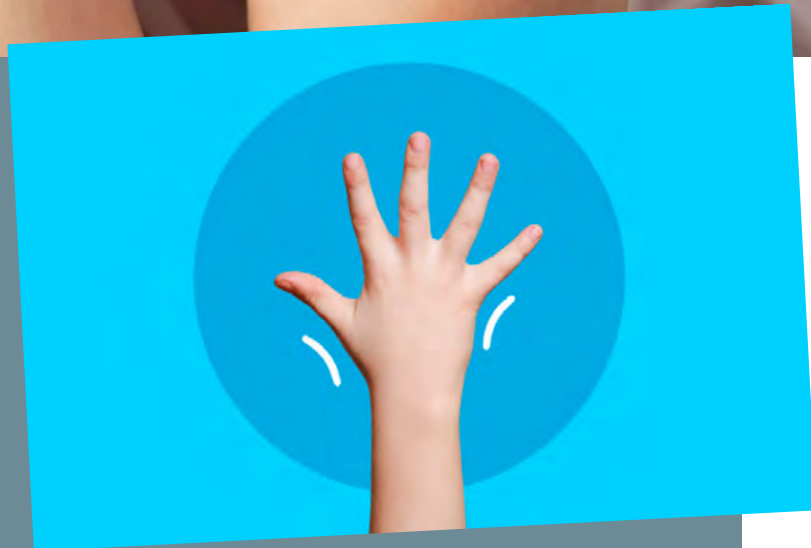
Επιπλοκές της ΝΙΑ

Η ΝΙΑ περιλαμβάνει την εξασθένηση της ανάπτυξης, την οστεοπόρωση και το δυνητικά θανατηφόρο σύνδρομο ενεργοποίησης των μακροφάγων.

Μέχρι πρόσφατα, η συστηματική ΝΙΑ θεωρούνταν θεραπευτικά ορφανή, αφού η κύρια αποτελεσματική θεραπεία ήταν τα γλυκοκορτικοειδή, με τα γνωστά τους τοξικότητα και μακροχρόνια ανάπτυξη και οστικά επακόλουθα.

Το Αμερικανικό Κολέγιο Ρευματολογίας (ACR) (4/3/2022) δημοσίευσε οδηγίες σχετικά με την αντιμετώπιση της νεανικής ιδιοπαθούς αρθρίτιδας, με έμφαση στην θεραπεία της συστηματικής ΝΙΑ και της ολιγοαρθρίτιδας, καθώς και στις μη φαρμακολογικές θεραπείες (υγιεινής διατροφής κατάλληλης για την ηλικία). Το φολικό ή το φολινικό οξύ, σε συνδυασμό με μεθοτρεξάτη (MTX)/ κατάλληλοι εμβολιασμοί).

Φαρμακευτικές θεραπευτικές επιλογές περιλαμβάνουν τα κορτικοστεροειδή (με προσοχή από τον θεράποντα



ρευματολόγο), μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα (ΜΣΑΦ), μεθοτρεξάτη και βιολογικούς παράγοντες.

Συμπερασματικά

Σύμφωνα με το Αμερικανικό Κολέγιο Ρευματολογίας (ACR) (4/3/2022):

«Το πεδίο έχει αλλάξει τρομερά από τις προσπάθειες του 2011 και του 2013, επομένως χρειάζεται να προσαρμόσουμε την αντιμετώπιση κάθε ιατρού στην σημερινή εποχή, προκειμένου να προσφέρουμε στους ασθενείς - που αποτελούν το μέλλον κάθε χώρας - την πιο ευέλικτη και τελευταίας τεχνολογίας φροντίδα».

info

Η 18η Μαρτίου είναι η Παγκόσμια Ημέρα Νεανικών Ρευματικών Νοσημάτων. 1 στα 1000 παιδιά κάτω από 16 ετών πάσχουν από Νεανική Αρθρίτιδα.

Μνημόνιο Συνεργασίας μεταξύ του Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθηνών και της πρωτοβουλίας ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ



Το Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΟΠΑ) και η ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ υπέγραψαν Μνημόνιο Συνεργασίας με στόχο τη δημιουργία κοινών δράσεων για τη στήριξη της ανάπτυξης των επιχειρήσεων/Μελών, την επιχειρηματικότητα και την ενίσχυση της έρευνας και της διασύνδεσης των αποφοίτων του ΟΠΑ με την αγορά εργασίας.

Η πρωτοβουλία ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ αποτελείται από μία κοινότητα εξωστρεφών, παραγωγικών-μεταποιητικών επιχειρήσεων, ελληνικής ιδιοκτησίας που αποσκοπεί στην ανάδειξη και την προώθηση του σύγχρονου επιχειρηματικού και παραγωγικού πολιτισμού της χώρας μας. Στο πλαίσιο της συνεργασίας αυτής έχουν θεσπιστεί τακτές επισκέψεις των φοιτητών σε παραγωγικές μονάδες των Μελών της ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ, οι οποίες έχουν ήδη ξεκινήσει να υλοποιούνται.

Βάσει του Μνημονίου, τα δύο μέρη συμφώνησαν να αναλάβουν μια σειρά συνεργασιών σε ένα ευρύ φάσμα τομέων που ενδεικτικά περιλαμβάνει:

- Διασύνδεση με την αγορά εργασίας
- Αναβάθμιση δεξιοτήτων των στελεχών των Μελών της Πρωτοβουλίας
- Ψηφιακό μετασχηματισμό των επιχειρήσεων/Μελών της Πρωτοβουλίας
- Διασύνδεση με τις Επιχειρήσεις
- Διασύνδεση με την έρευνα και την καινοτομία
- Εφαρμοσμένη Διδακτορική Έρευνα
- Συναντήσεις ανταλλαγής Τεχνογνωσίας
- Συμμετοχή στην ΟΠΑ News
- Συνδιοργάνωση Εκδηλώσεων – Συνεδρίων - ενεργειών Κοινωνικής Ευθύνης & Προσφοράς
- Δημιουργία AuebCasts

Market Trends

Η The Jones δημιουργεί απρόσμενες εμπειρίες για το νέο Miele Experience Center

Το 2022 η Miele Hellas σχεδίασε ένα υπερσύγχρονο Experience Center, όπου οι καταναλωτές μπορούν να ανακαλύψουν τα προηγμένης τεχνολογίας προϊόντα τους, να δουν πώς λειτουργούν και να βιώσουν την απaráμιλλη ποιότητά τους. Για το 2023 η The Jones ανέπτυξε το experiential strategy και σχεδίασε ειδικές εμπειρίες, ώστε περισσότεροι άνθρωποι να ανακαλύψουν αυτόν τον κόσμο καινοτομίας και τεχνολογικής υπεροχής.

Το Miele Experience Center μετατράπηκε σε έναν απρόσμενο βιωματικό χώρο, για ανθρώπινη σύνδεση. Ένας ατμοσφαιρικός χώρος, που διεγείρει κάθε αίσθηση, όπου θέλουν να μαζεύονται εξαιρετικοί άνθρωποι. Ένας χώρος όπου οι άνθρωποι μπορούν να βιώσουν το Life In Miele, που εκφράζει την ζωή πέρα από τα συνηθισμένα. Για να εισαγάγουν το concept, σχεδίασαν το Grand Opening Event του MEC, όπου ζωντάνεψαν τα πιο σημαντικά στοιχεία του Brand Film της Miele και τόνισαν τους βασικούς πυλώνες προϊόντων και ποιότητας, ενισχυμένα με στοιχεία πάγου, ήχου και γεύσης. Δημιούργησαν γλυπτά από εξαρτήματα συσκευών, ένα κυκλικό μπαρ διακοσμημένο με εξαρτήματα και που σέρβιρε μοριακά κοκτέιλ, άκουσαν swing μουσική από το συγκρότημα Swinging Cats, και ο ήχος τους «δοκιμάστηκε» στα μικρόφωνα που είχαν στηθεί γύρω από τα πλυντήρια του, ενώ σερβίρανε γλυκίσματα που ετοίμασε σε πραγματικό χρόνο ο chef της Miele Αλέξανδρος Συγκιρίδης.



THE JONES.

Life in
Miele

Παγκόσμια Ημέρα Νερού Γίνε εσύ η αλλαγή!

Η φετινή Παγκόσμια Ημέρα Νερού είναι αφιερωμένη σε όλους εμάς. Στη δύναμη που έχει ο καθένας μας να αλλάξει τον κόσμο, είτε σε συλλογικό αλλά, το σημαντικότερο, σε ατομικό επίπεδο.



Αλλάζοντας συνήθειες στον τρόπο που χρησιμοποιούμε, καταναλώνουμε και διαχειριζόμαστε το νερό, συμβάλλουμε σε ένα βιώσιμο μέλλον για όλους. Όσο μικρή κι αν θεωρούμε πως είναι η δράση μας, όλες οι δράσεις αθροιστικά μπορούν να κάνουν τη διαφορά.

Τα φυσικά μεταλλικά νερά ΔΙΟΣ και ΣΕΛΙ της εταιρείας Σ. Μεντεκίδης Α.Ε. χαιρετίζουν τη φετινή παγκόσμια ημέρα και προτρέπουν όλους μας να αναλάβουμε το ρόλο μας στην προστασία του νερού. Να γίνουμε εμείς η αλλαγή, με τις επιλογές μας.

Στην κατεύθυνση αυτή, η εταιρία Σ. Μεντεκίδης Α.Ε. έχει δεσμευτεί με συγκεκριμένες δράσεις που διασφαλίζουν την ορθή διαχείριση των υδάτινων πόρων.

Το ΔΙΟΣ και το ΣΕΛΙ παράγονται με τα πιο αυστηρά μέτρα προστασίας του υδροφόρου ορίζοντα, ενώ περιμετρικά των πηγών τους έχουν οριστεί ειδικές ζώνες προστασίας. Επιπλέον, η πλήρως αυτοματοποιημένη άντλησή τους έχει ως αποτέλεσμα η εμφιάλωση να πραγματοποιείται χωρίς απώλειες νερού. Το οργανωμένο σύστημα ανακύκλωσης που ακολουθεί εντός των εγκαταστάσεών της, αλλά και η ενεργή στήριξη σε πρωτοβουλίες και δράσεις



Σ. ΜΕΝΤΕΚΙΔΗΣ Α.Ε.
ΦΥΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΙΚΑ ΝΕΡΑ

όπως δενδροφυτεύσεις, καθαρισμός παραλιών, κ.ά., αποδεικνύει έμπρακτα την προτεραιότητα που

δίνει η εταιρία στην προστασία της φύσης.

Τα φυσικά μεταλλικά νερά ΔΙΟΣ και ΣΕΛΙ, τα οποία κυκλοφορούν σε 100% ανακυκλώσιμες συσκευασίες, καλούν όλους μας να πούμε το μεγάλο όχι στη σπατάλη και στη ρύπανση και το μεγάλο ναι στην προστασία του νερού και του περιβάλλοντος, και να την κάνουμε πράξη στην καθημερινότητά μας. **Ας αρχίσουμε από σήμερα. Είναι δυνατό να γίνουμε εμείς η αλλαγή.**



Wolt: Τα καθημερινά σου ψώνια σε μια εφαρμογή! Delivery σε λιγότερο από 40'

Κάνε τα καθημερινά σου ψώνια μέσα από την εφαρμογή της Wolt, σε περισσότερα από 100 καταστήματα σε όλη την Ελλάδα, παράλαβέ τα στην πόρτα σου σε λιγότερο από 40', επωφελήσου από τις φανταστικές προσφορές και κάθε Πέμπτη, κέρδισε το 20% της παραγγελίας σου σε Wolt Credits!

Μέσα από την εφαρμογή της Wolt, μπορείς να επιλέξεις ανάμεσα σε έως 8.500 προϊόντα supermarket και φανταστικές προσφορές, να κάνεις τις αγορές σου εύκολα μέσα από το διαδραστικό μενού της εφαρμογής, και να τα λάβεις στην πόρτα σου μέσα σε λιγότερο από 40 λεπτά. Μάλιστα, χρησιμοποιώντας το live-tracking που είναι διαθέσιμο στην εφαρμογή, μπορείς να παρακολουθείς σε πραγματικό χρόνο την εξέλιξη της παραγγελίας σου.

Μπες στην εφαρμογή της Wolt και κάνε τις αγορές σου μέσα από τα παρακάτω online καταστήματα και supermarket, ανάλογα σε ποια πόλη μένεις:

- Wolt Market: Σε 10 καταστήματα σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη και Πάτρα
- AB Βασιλόπουλος: Σε 38 καταστήματα σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Λάρισα, Πάτρα, Βόλος, Ηράκλειο Κρήτης, Χανιά και Κοζάνη
- My Market: Σε 32 καταστήματα σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Λάρισα, Πάτρα, Βόλος και Κοζάνη
- Μασούτης: Σε 15 καταστήματα σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Λάρισα, Πάτρα, Βόλος και Κοζάνη
- Κρητικός: Σε 4 καταστήματα σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη
- E-Fresh: Σε 2 καταστήματα σε Αθήνα
- Ναταλί: Σε 6 καταστήματα σε Θεσσαλονίκη

Παράλληλα, κάθε Πέμπτη του Μαρτίου για όλες τις παραγγελίες delivery άνω των 35€ από τα παραπάνω καταστήματα μέσα από την εφαρμογή της Wolt, παίρνεις πίσω το 20% της αξίας της παραγγελίας σου με τη μορφή Wolt Credits, τα οποία παραμένουν στη διάθεσή σου για 10 ημέρες, και μπορείς να τα χρησιμοποιήσεις στην επόμενη supermarket παραγγελία σου.

Κάθε Πέμπτη



Κερδίζεις **20% επιστροφή**
σε **credits!**

Good News

Δημοπρασία έργων τέχνης του Ομίλου ΗΡΑΚΛΗΣ για την ενίσχυση του «Μαζί για το Παιδί»



Συνεπής στη δέσμευσή του να στηρίζει ουσιαστικά τις ευάλωτες κοινωνικές ομάδες, ο Όμιλος ΗΡΑΚΛΗΣ προχώρησε στην παραχώρηση και δημοπράτηση επιλεγμένων έργων τέχνης για τη στήριξη των δράσεων του «Μαζί για το Παιδί». Κατά τη δημοπρασία των έργων, που πραγματοποιήθηκε τη Δευτέρα, 13 Μαρτίου συγκεντρώθηκε το πόσο των 123.500 ευρώ, το οποίο θα διατεθεί για την ενίσχυση των προγραμμάτων και των δράσεων του «Μαζί για το Παιδί» στον τομέα της ψυχικής υγείας τα οποία πραγματοποιούνται μέσω της υπηρεσίας της Γραμμής 11525 και του Συμβουλευτικού του Κέντρου.

Μετά το πέρας της δημοπρασίας, η κα Αλεξάνδρα Μαρτίνου, Πρόεδρος του «Μαζί για το Παιδί», δήλωσε μεταξύ άλλων: «Η εξασφάλιση των δικαιωμάτων των παιδιών είναι ο λόγος δημιουργίας του «Μαζί

για το Παιδί» που με συνέπεια εδώ και 27 χρόνια εργάζεται για αυτό τον σκοπό στην Ελλάδα. Οι προσπάθειες μας επικεντρώνονται στο να συμβάλουμε στην εξάλειψη των ανισοτήτων και στη δημιουργία ευκαιριών για τα παιδιά και τους νέους της χώρας μας. Σταθερός αρωγός του έργου μας ο Όμιλος ΗΡΑΚΛΗΣ».

3 απλά tips για να γίνουμε πιο παραγωγικοί

Θέλετε να αυξήσετε την παραγωγικότητά σας εύκολα; Μπορείτε! Δείτε παρακάτω πώς!



Κάντε διάλειμμα!

Ξεκινάμε από τα πολύ εύκολα και ευχάριστα! Και ποιος δεν θέλει να κάνει διαλείμματα μέσα στην ημέρα. Γνωρίζετε όμως ότι αυτό επιτρέπει στον εγκέφαλό σας να ξεκουράζεται και κατ' επέκταση σας κάνει πιο παραγωγικούς; Μια μελέτη του National Institute of Health δείχνει ότι ο εγκέφαλός μας δεν είναι προορισμένος να κάνει multitasking όπως -και όσο απαιτείται συχνά στις μέρες μας, και αυτό οδηγεί συχνά σε λανθασμένες αποφάσεις και σε χαμηλότερες επιδόσεις. Άλλωστε το θέμα δεν είναι να εργαζόμαστε άπειρες ώρες χωρίς το επιθυμητό αποτέλεσμα, αλλά να εργαζόμαστε έξυπνα!

Σκεφτείτε πριν πείτε... ναι!

Έχετε παρατηρήσει πόσο συχνά μέσα στη μέρα μας απαντάμε καταφατικά; Συνήθως δεν μπορούμε να ανταποκριθούμε σε όλα τα ναι μας... και

προσπαθούμε να τα καταφέρουμε χάνοντας χρόνο και ενέργεια ή απλώς απογοητευόμαστε. Οπότε, μετά από μία ερώτηση που απαιτεί από εσάς να κάνετε κάτι, περιμένετε ένα λεπτό για να αποφασίσετε αν πραγματικά είστε σε θέση τη δεδομένη στιγμή να ανταποκριθείτε, χωρίς αυτό να έχει επιπτώσεις σε κάτι πιο σημαντικό που πρέπει να κάνετε! Είναι λοιπόν θέμα προτεραιοτήτων!



Αφού πρέπει να βάζουμε προτεραιότητες ας το κάνουμε σωστά και οργανωμένα! Κάθε μέρα γράψτε τα 3 πράγματα που πρέπει οπωσδήποτε να γίνουν και όλα τα υπόλοιπα ας μουν... στην ουρά. Η ιεράρχηση μας βοηθάει να ξεκινάμε από τα βασικά και να μην πελαγώνουμε!

Reebok x Botter Concept Sneaker Engineered από την HP



Στο πλαίσιο της Εβδομάδας Μόδας του Παρισιού, η HP, η Reebok και η New Guards Group παρουσίασαν ένα νέο concept sneaker με το πολυτελές brand Botter, το οποίο έκανε το ντεμπούτο του στην πασαρέλα κατά την παρουσίαση FW23.

Συνδυάζοντας την κουλτούρα των δύο εταιρειών, το concept sneaker Reebok x Botter συνδυάζει την αγάπη και τη δέσμευση της Botter για τους ωκεανούς μέσω της μοναδικής εμφάνισης ενός κοχυλιού Murex, ενός αντικειμένου που σύμφωνα με το μύθο, χρησιμοποιούσε η θεά Αφροδίτη για να χτενίζει τα μαλλιά της, με μια εμβληματική vintage ποδοσφαιρική σιλουέτα Reebok, ένα στυλ που η Botter φημίζεται για την επανεφεύρεση του με το Botter “Banker” που λανσαρίστηκε το 2017.

Το ασυνήθιστο και μοναδικό νέο σχέδιο που περικλείει το βασικό μέρος του παπουτσιού δημιουργήθηκε και σχεδιάστηκε με την ομάδα 3D Printing της HP που εδρεύει στη Βαρκελώνη, χρησιμοποιώντας την τεχνολογία HP Multi Jet Fusion. Αφού εκτυπώθηκαν, τα γκρι sneakers ζωγραφίστηκαν στη συνέχεια στο χέρι για να συμπληρώσουν τους τόνους του χρώματος Caribbean Sea που εμφανίζονται σε όλη τη συλλογή FW23 της Botter.

Το τελικό αποτέλεσμα δεν είναι απλώς ένα καινοτόμο sneaker πολυτελείας, αλλά μια βιώσιμη εναλλακτική λύση στην παραδοσιακή παραγωγή αθλητικών παπουτσιών. Το HP Multi Jet Fusion είναι μια λειτουργία που δημιουργήθηκε για να επαναπροσδιορίσει το σχεδιασμό και την κατασκευή, αναδεικνύει την πλήρη δυναμική του 3D printing

και υποστηρίζει ενεργειακά αποδοτικές και βιώσιμες τεχνικές.

Green News

IPCC: μπορούμε και πρέπει να μειώσουμε στο μισό τις παγκόσμιες εκπομπές ως το 2030

Κλείνοντας το κεφάλαιο αυτό, η Διακυβερνητική Επιτροπή για την Αλλαγή του Κλίματος (IPCC), ολοκλήρωσε την ιστορία με τη δημοσίευση του τελευταίου μέρους της 6ης Έκθεσης Αξιολόγησης, στις 20 Μαρτίου, και την παρέδωσε στους παγκόσμιους ηγέτες.

Είναι η πρώτη ολοκληρωμένη Έκθεση Αξιολόγησης της IPCC εδώ και εννιά χρόνια, και μάλιστα η πρώτη μετά τη Συμφωνία του Παρισιού για το Κλίμα, περιλαμβάνει τρεις εκθέσεις από τρεις Ομάδες Εργασίας και τρεις ειδικές εκθέσεις με στόχο να αναδείξει τη ζοφερή πραγματικότητα στην οποία βρισκόμαστε, δείχνοντας όμως ξεκάθαρα ότι υπάρχει ελπίδα αν οι κυβερνήσεις αναλάβουν δράση τώρα.

Η Kaisa Kosonen, Ειδική Σύμβουλος στο σκανδιναβικό γραφείο της Greenpeace, δήλωσε: “Οι απειλές είναι τεράστιες, όμως τεράστιες είναι και οι ευκαιρίες για αλλαγή. Είναι η στιγμή να ξεσηκωθούμε, να εντείνουμε τη δράση μας και να είμαστε αποφασισμένοι. Οι κυβερνήσεις πρέπει να σταματήσουν να τα πηγαίνουν ‘λίγο καλύτερα’ και να κάνουν όλα όσα οφείλουν.

Χάρη σε γενναίους επιστήμονες, κοινότητες και προοδευτικούς ηγέτες σε όλον τον κόσμο, που έχουν προωθήσει με επιμονή κλιματικές λύσεις όπως η ηλιακή και η αιολική ενέργεια εδώ και χρόνια ή δεκαετίες: έχουμε ό,τι χρειαζόμαστε για να διορθώσουμε την κατάσταση. Είναι ώρα να επιταχύνουμε την προσπάθεια, να έχουμε γνώμονα την κλιματική δικαιοσύνη και να βγάλουμε τα συμφέροντα της βιομηχανίας ορυκτών καυσίμων εκτός παιχνιδιού. Όλοι έχουν έναν σημαντικό ρόλο να παίξουν.”





Οι Frenzee στη σκηνή του Piraeus Club Academy



Λίγους μήνες πριν ανέβουν στη σκηνή του Rockwave, και λίγο πριν φύγουν για πρώτη φορά εκτός Ελλάδος για το ευρωπαϊκό τους tour, οι

Frenzee ανεβαίνουν στη σκηνή του Piraeus Club Academy το Σάββατο 1 Απριλίου. Τα τρία αδέρφια, η Απολλωνία, ο Αντώνης και ο Νίκος γεννήθηκαν στην Αυστραλία, μεγάλωσαν στην Κρήτη και παίζουν το πιο καυτό punk rock!

Σε αυτό σίγουρα ευθύνονται οι δίσκοι που άκουγαν μικροί: AC/DC, Nirvana, Rage Against The Machine, Prodigy, Motörhead, Hole, Jon Spencer's Blues Explosion, Bikini Kill, Fugazi, Dinosaur Jr, Green Day, Annihilation Time.

Frenzee - Frenzy ([Official Music Video](#))

Όταν ξέσπασε η πανδημία το 2020, οι Frenzee βρήκαν τον χρόνο να δουλέψουν ιδέες που είχαν για χρόνια στο μυαλό τους. Οι ιδέες έγιναν κομμάτια και το πρώτο τους EP επτά κομματιών, πραγματικότητα. Ηχογραφήθηκε στο υπόγειο του σπιτιού τους με τη βοήθεια του αδελφικού φίλου και ηχολήπτη Αριστοτέλη Τέλη. Τα κομμάτια μιξαρίστηκαν από τον Nik Chimboukas των Spin Studios (NY) και το master έγινε από το ζωντανό θρύλο, Roger Lian (Soundgarden, Beastie Boys, Sting, Jeff Beck κτλ). Το EP κυκλοφόρησε τον Δεκέμβριο του 2022.

Εργαζόμενο αγόρι Παρουσίαση στον ΙΑΝΟ



Τη Δευτέρα 27 Μαρτίου στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Πατάκη, διοργανώνουν παρουσίαση του νέου βιβλίου της Λένας Διβάνη, με τίτλο «Εργαζόμενο αγόρι». Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι Youtube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ.

[Link εκδήλωσης.](#)

Λίγα λόγια για το βιβλίο

Έχετε αναρωτηθεί ποτέ πώς θα ήταν ο κόσμος ανάποδα; Πώς θα ζούσαμε αν αντί για την πατριαρχία μάς άλλαζε τα φώτα η μητριαρχία; Πώς θα ένιωθαν οι άντρες αν οι γυναίκες είχαν την εξουσία αφήνοντάς τους να παλεύουν με τα οικιακά, τα παιδιά και τα μπότοξ; Σ' έναν τέτοιο κόσμο, ο Χάρης, ένα όμορφο δεκαοχτάχρονο αγόρι από την Κρήτη, το σκάει νύχτα από το χωριό του γιατί δε θέλει να παντρευτεί την πλούσια σαραντάρρα βουλευτίνα που του προξένευε η μάνα του. Το δικό του όνειρο είναι να γίνει ένα ανεξάρτητο εργαζόμενο αγόρι στην Αθήνα. Θα μπορέσει να επιβιώσει όμως στη μεγαλόπολη όπου τα ωραία νεαρά αρσενικά είναι απλώς αντικείμενα πόθου; Πώς θα αποκρούσει τις σεξουαλικές επιθέσεις της αδίστακτης διευθύντριας του; Πώς θα ξεμπλέξει από τις επαγγελματικές ίντριγκες, τις προδοσίες και τα βρόμικα κόλπα του κόσμου των γυναικών; Το Εργαζόμενο αγόρι είναι μια κωμωδία γεμάτη δράματα – τι άλλο μπορεί να είναι, αφού επιχειρεί να ξεσκεπάσει όλα τα ξεπερασμένα αλλά αθάνατα στερεότυπα για τους ρόλους των φύλων, αυτά που φυλακίζουν άντρες και γυναίκες ακόμα και στον 21ο αιώνα.

ΚΛΑΙΡΗ ΘΕΟΔΩΡΟΥ



Τρεις ερωτήσεις

«ΣΟΥ ΑΡΕΣΕΙ Η ΒΡΟΧΗ;» «ΤΙ ΓΝΩΜΗ ΕΧΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΒΕΡΙΚΟΚΟ;» «ΤΡΑΓΟΥΔΑΣ ΚΡΥΦΑ ΣΤΟ ΜΠΑΝΙΟ;»

Τρεις ερωτήσεις, μία πτήση στο παρελθόν και ένα δαχτυλίδι με ένα σκοτεινό μυστικό που χτίζεται μέσα στο Τείχος του Βερολίνου.

Ο Μάρκος Κέλερ, επιθεωρητής του Τμήματος Ανθρωποκτονιών στο Βερολίνο, αναλαμβάνει μαζί με την καινούργια συνάδελφό του, Βανέσα Σουλτς, την εξιχνίαση μιας σειράς άγριων δολοφονιών. Όλες συνδέονται με το ζοφερό παρελθόν του Ανατολικού Βερολίνου και του Τείχους που χώρισε την πόλη και τους ανθρώπους της στα δύο. Τα θύματα θυμίζουν σπασμένες κούκλες, καθώς ο δράστης τα συνθλίβει με σφυρί, αφήνοντας όμως ανέγγιχτα τα πρόσωπά τους. Με τον ίδιο τρόπο έχουν δολοφονηθεί λίγους μήνες πριν η σύζυγος και η κόρη του Κέλερ, ενώ για το έγκλημα έχει συλληφθεί ο πεθερός του, πρώην επικεφαλής του Τμήματος Ανθρωποκτονιών. Ένα παιχνίδι με τον χρόνο ξεκινά, όπου κανείς και τίποτα δεν είναι αυτά που φαίνονται. Διπλοί πράκτορες της Στάζι, παράνομοι έρωτες, αμαρτίες γονέων που παιδεύουν τα τέκνα, θάνατος, προδοσία και οδύνη δημιουργούν ένα ασφυκτικό σκηνικό στο παρελθόν που στοιχειώνει πλέον το παρόν. Οι ένοχοι πρέπει να πληρώσουν. Και οι τρεις ερωτήσεις είναι μονάχα η αρχή. Ή το τέλος! Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

Πανέξυπνα πλάσματα



Μετά τον θάνατο του συζύγου της, η Τόβα Ισάλιβαν άρχισε να δουλεύει ως καθαρίστρια στη νυχτερινή βάρδια στο ενυδρείο του Σόουελ Μπέι. Τα καταφέρνει καλύτερα όταν έχει κάτι να ασχολείται – αυτό κάνει άλλωστε από τότε που ο γιος της ο Έρικ εξαφανίστηκε μυστηριωδώς στα δεκαοχτώ του, πριν από τριάντα χρόνια.

Στο ενυδρείο, η Τόβα γνωρίζει τον ιδιότροπο Μάρκελο, ένα γιγάντιο χταπόδι του Ειρηνικού. Ο Μάρκελος ξέρει περισσότερα απ' όσα φαντάζεται κανείς μα δεν θα κουνούσε ούτε ένα από τα οκτώ του πόδια για τους δεσμώτες του – ώσπου, εντελώς ξαφνικά, δημιουργεί μια απροσδόκητη φιλία με την Τόβα.

Σαν καλός ντετέκτιβ, ο Μάρκελος συμπεραίνει τι συνέβη τη νύχτα της εξαφάνισης του γιου της Τόβα. Και καθώς η στοργή του για τη φίλη του μεγαλώνει, ξέρει πως πρέπει να χρησιμοποιήσει ό,τι τέχνασμα μπορεί να επιστρατεύσει το ασπόνδυλο σώμα του για να ανακαλύψει για χάρη της την αλήθεια, πριν να είναι πολύ αργά. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

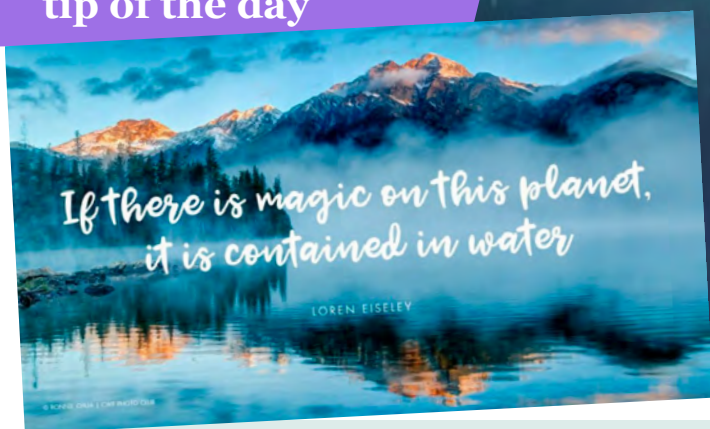
"WATER IS THE DRIVING FORCE OF ALL NATURE."

Leonardo da Vinci

**Σήμερα
γιορτάζουν!**
 Δρόσος, Δροσίδα,
 Δροσούλα, Δροσία,
 Δρόσω, Δροσοσταλία,
 Δροσοσταλίδα, Δροσίς*

*Υπάρχουν και άλλες ημερομηνίες που γιορτάζει αυτό το όνομα.

tip of the day



22 Μαρτίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Νερού
- > National Bavarian Crepes Day
- > National West Virginia Day
- > National Goof Off Day