



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.

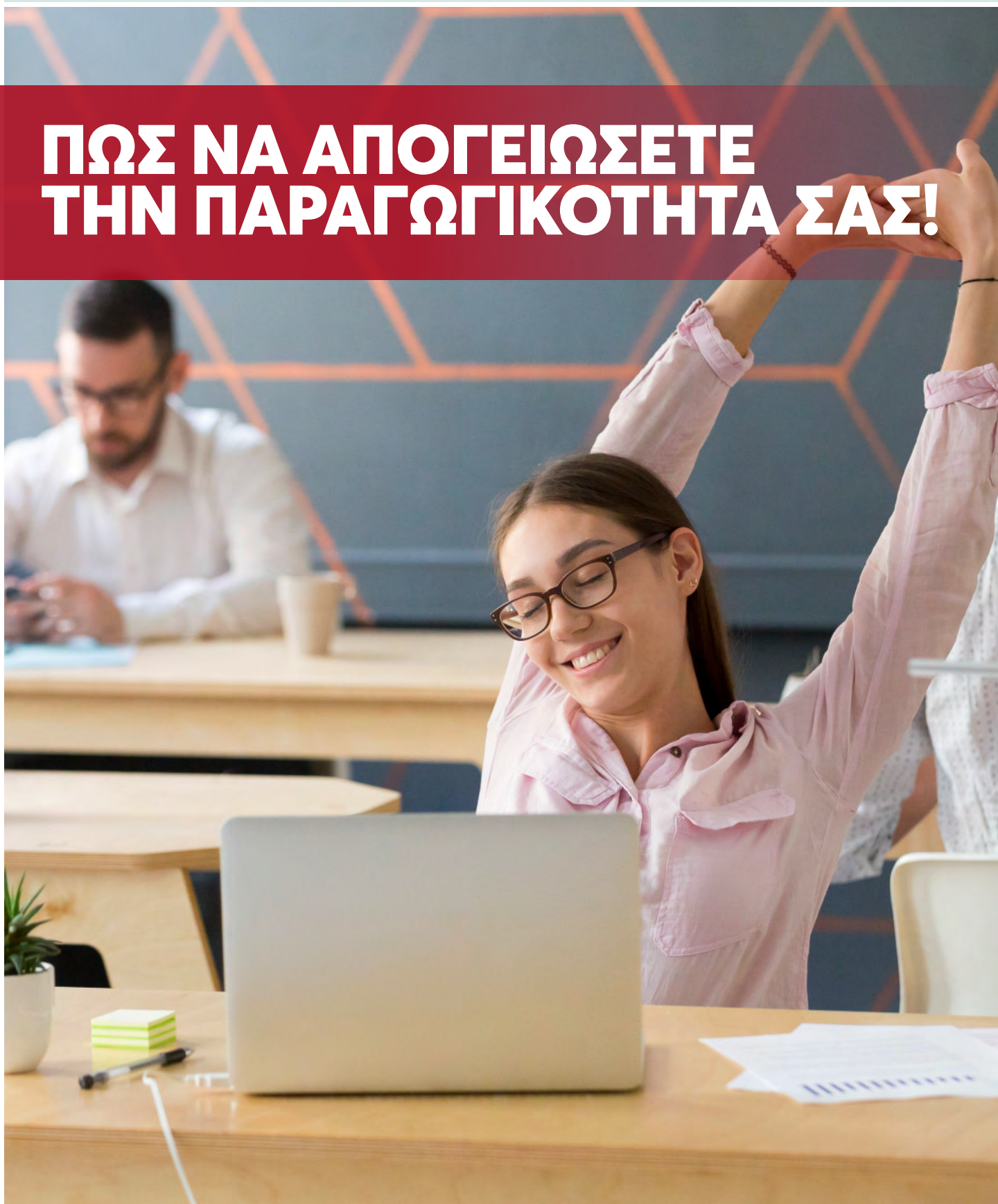


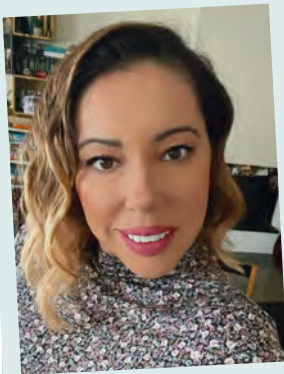
eydap.gr



SAY *yes* to the **press**

ΠΩΣ ΝΑ ΑΠΟΓΕΙΩΣΕΤΕ ΤΗΝ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑ ΣΑΣ!





Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Οι διακοπές του Πάσχα είναι κοντά, σχεδόν αχνοφαίνονται και μαζί με τη λαχτάρα που νιώθουμε για ξεκούραση και ξεγνοιασιά έρχεται και η δυσφορία να πω ευγενικά, για τα οικογενειακά τραπέζια. Ξέρεις από εκείνα που δεν απαρτίζονται μόνο από τους άμεσους συγγενείς αλλά από κάτι μακρινές θείες και κάτι ξεχασμένα τριτοτεταρτοξάδελφα και φυσικά τους λατρεμένους γείτονες. Και αν έχετε και καιρό να βρεθείτε, να είσαι έτοιμος για καταιγισμό ερωτήσεων λες και παίζεις σε τηλεπαιχνίδι. Δουλεύεις; Πού δουλεύεις; Έχεις σύντροφο; Παντρεύεσαι; Πότε παντρεύεσαι; Γιατί χώρισες; Είναι δικό σου το σπίτι ή πληρώνεις ενοίκιο; Αυτοκίνητο αγόρασες; Παιδιά δεν θα κάνετε; Είσαι έγκυος; Άντε, τότε θα κάνετε το δεύτερο, τρίτο, τέταρτο και όσο πάει...

Απελπισία... όμως έχεις δύο επιλογές. Η πρώτη είναι να κάτσεις και να το απολαύσεις και αν το πράγμα γίνει άβολο (που θα γίνει) να απομακρυνθείς ησύχως και να αποχωρήσεις ευγενικά (αυτό το κάνει ο σύζυγός μου, με μεγάλη επιτυχία). Η δεύτερη είναι να μείνεις εκεί, να απαντήσεις και να ζήσεις το πραγματικό ελληνικό Πασχαλινό τραπέζι που γίνονται όλοι μαλλιοκούβαρα (αυτό το κάνει ο πεθερός μου, με τεράστια επιτυχία).

Tip of the Day: Εγώ και λόγω ζωδίου που ξυπνάει η ζουγκλα μέσα μου (λιοντάρι με λιοντάρι γαρ) έχω ανακαλύψει και τρίτη επιλογή... (τρελή επιτυχία).

Λοιπόν άκου προσεκτικά: ξάφνιασέ τους... Τρέλανε τους εσύ πρώτος στις ερωτήσεις, μην τους αφήσεις να πάρουν ανάσα, ρώτησέ τους για τα πάντα, γίνε επίμονος, να είσαι αδιάκριτος, μην ικανοποιείσαι με καμία απάντηση ζήτη και άλλο, αμφισβήτησέ τους και επαναλάμβανε την ερώτηση μέχρι να δεις την απελπισία στο πρόσωπό τους, βγάλε τα άπλυτά τους στη φόρα, μην τους λυπάσαι, ξεθέωσέ τους... και μην ξεχάσεις το πιο βασικό: να είσαι ήρεμος και να χαμογελάς!

Το έχω κάνει και πιάνει! Και όταν δεν πήραν τα “χαμπάρια” τους την πρώτη χρονιά το επανέλαβα και την επόμενη, ε τρίτη δεν υπήρξε... Thank me later!

Κλαίρη Στυλιάρη
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Πώς να απογειώσετε την παραγωγικότητά σας!

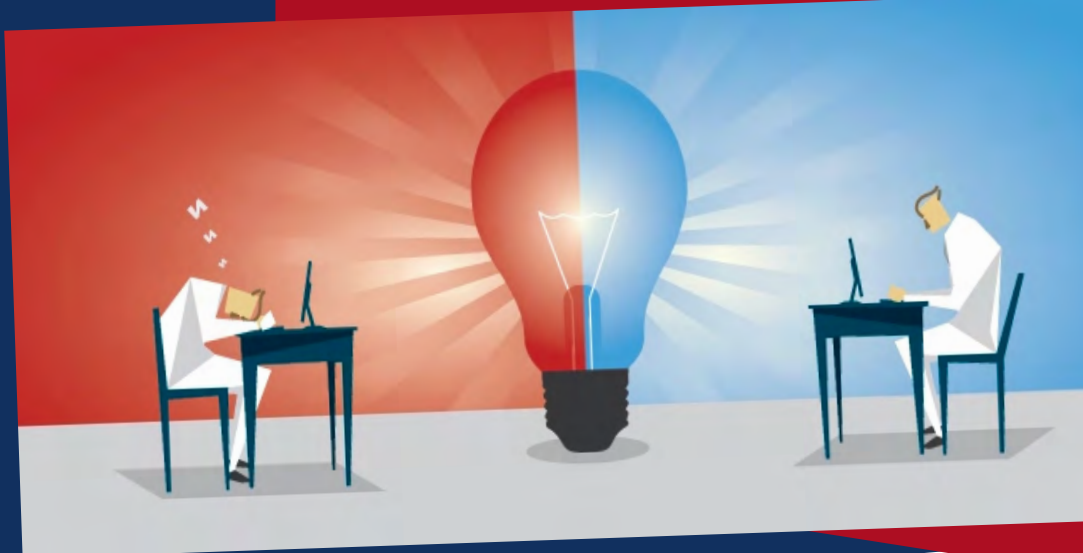
Όλοι θέλουμε να είμαστε παραγωγικοί μέσα στη μέρα μας και αναζητούμε τρόπους για να το πετύχουμε. Σήμερα θα επικεντρωθούμε σε δύο τρόπους που δεν θα μας κάνουν απλώς πιο παραγωγικούς αλλά και πιο χαρούμενους!



Εν αρχή... το φως!

Ο φωτισμός μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στην παραγωγικότητα και τη διάθεση των εργαζομένων και δεν του δίνουμε τη σημασία που θα έπρεπε! Είναι αλήθεια όμως ότι ο φωτισμός μπορεί να έχει μεγάλη επίδραση στην ψυχική μας υγεία και η απόδοσή μας μπορεί να αλλάξει λόγω του σωστού φωτισμού στον χώρο εργασίας.

Στην πραγματικότητα, ο αποτελεσματικός φωτισμός έχει βρεθεί ότι μειώνει την κατάθλιψη και βελτιώνει τη διάθεση, την ενέργεια και την εγρήγορση.





Θα πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι:

- Οι εργαζόμενοι προτιμούν να ελέγχουν μόνοι τους τον φωτισμό τους

Οι εργαζόμενοι προτιμούν να προσαρμόζουν τον φωτισμό τους με βάση την ευαισθησία και τις ανάγκες τους. Αυτό με τη σειρά του αυξάνει την παραγωγικότητα των εργαζομένων.

- Ο σχεδιασμός φωτισμού δημιουργεί ατμόσφαιρα

Δεν υπάρχει ενιαία λύση για τον φωτισμό στον χώρο εργασίας. Εξαρτάται από την ατμόσφαιρα που θέλουμε να δημιουργήσουμε στο εργασιακό περιβάλλον.

Έτσι, όταν το Πανεπιστήμιο Επιστήμης και Τεχνολογίας King Abdullah στη Σαουδική Αραβία ήθελε το εσωτερικό του να προωθεί την καινοτομία και τη δημιουργικότητα, προσαρμόστηκε κάθε χώρος στη χρήση για την οποία προορίζεται. Για παράδειγμα, ο συνεδριακός χώρος βρισκόταν σε μια «σκιασμένη, παθητική ψύξη υπαίθριου χώρου» με μια υπόνοια ηλιακού φωτός για να δημιουργήσει ένα φιλόξενο περιβάλλον που κρατά τους εργαζόμενους σε εγρήγορση. Η ακαδημαϊκή βιβλιοθήκη, που είναι ένας χώρος ο οποίος “θέλει” τους ανθρώπους χαλαρούς, εξοπλίστηκε με ζεστό φωτισμό για να ενσταλάξει μια αίσθηση άνεσης.

Tips

Χρησιμοποιήστε πρώτα το φυσικό φως του δωματίου. Βρείτε τρόπους για να αξιοποιήσετε στο έπακρο τα παράθυρα. Περισσότερο φυσικό φως γύρω από το γραφείο μπορεί να σας βοηθήσει να συγκεντρωθείτε στις διάφορες εργασίες πιο αποτελεσματικά.





Τοποθετώντας φωτιστικά οροφής σε σκοτεινές γωνίες ή χώρους του γραφείου, δημιουργείται μια πιο φιλόξενη ατμόσφαιρα.

Τα επιτραπέζια φωτιστικά γραφείου θα βοηθήσουν να εστιάζετε το βλέμμα σας και είναι σημαντικό να μπορείτε να ρυθμίζετε την ένταση.

Ο “φωτισμός φόντου” ή “παρασκηνιακός” είναι αυτός που παραβλέπεται συνήθως παρόλο που στην ψηφιακή εποχή είναι σημαντικός. Καθώς εργαζόμαστε σε υπολογιστές και κινητές συσκευές, το φως του περιβάλλοντος μπορεί να ανακουφίσει την πίεση από τον φωτισμό της οθόνης του υπολογιστή και του τηλεφώνου.

Κάνοντας διάλειμμα κερδίζουμε σε παραγωγικότητα και σε χρόνο!

Εάν ο φόρτος εργασίας σας συσσωρεύεται, μπορείτε να επιλέξετε να τα αντιμετωπίσετε όλα χωρίς να κάνετε διαλείμματα, προκειμένου να γίνουν όλα πιο γρήγορα.

Ωστόσο, μια νέα μελέτη δείχνει ότι ο μεγάλος φόρτος εργασίας που αποθαρρύνει τους εργαζόμενους να κάνουν διαλείμματα



θα μπορούσε να διαταράξει τη γενική απόδοση, προκαλώντας υψηλά επίπεδα άγχους και κόπωσης που εμποδίζουν την παραγωγικότητα. Και τελικά το να μην κάνουμε διάλειμμα μπορεί όχι μόνο να μας στρεσάρει αλλά και να μας τρώει περισσότερο χρόνο...

«Η έρευνά μας παρέχει μια ολοκληρωμένη περιγραφή των διαδικασιών που εμπλέκονται στην απόφαση για ένα διάλειμμα και παρέχει πληροφορίες για το πώς οι εργαζόμενοι και οι διευθυντές μπορούν να κάνουν πιο αποτελεσματική χρήση των διαλειμμάτων στην εργασία, βελτιώνοντας δυνητικά τόσο την ευημερία όσο και την απόδοση» δήλωσε ο James Beck, καθηγητής βιομηχανικής και οργανωτικής ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο του Waterloo.

Οι ερευνητές εξέτασαν 10 υπαλλήλους σχετικά με το σκεπτικό τους να κάνουν διαλείμματα ή να μην τα κάνουν κατά τη διάρκεια των εργασιμων ημερών. Ρώτησαν επίσης 287 εργαζόμενους δύο φορές την ημέρα σε διάστημα πέντε ημερών για τις ανησυχίες τους αναφορικά με την απόδοση, που συνδέονται με τον ύπνο, την κούραση και τον γενικό φόρτο εργασίας που μπορεί να τους εμποδίζει να κάνουν περισσότερα διαλείμματα.

Διαπιστώθηκε πως είναι κρίσιμος ο παράγοντας της εποπτείας. Όταν οι εργαζόμενοι αισθάνονται ότι οι προϊστάμενοι αποθαρρύνουν τα διαλείμματα στον χώρο εργασίας τους, είναι λιγότερο πιθανό να επιλέξουν να κάνουν διάλειμμα και αυτό τελικά έχει κόστος για όλους...

ΕΥΔΑΠ - Διαχείριση υγρών και στερεών αποβλήτων (κυκλική οικονομία)

Η ΕΥΔΑΠ μέσα από τη συνεχή αναβάθμιση των εγκαταστάσεών της, στοχεύει στην σταδιακή μείωση των παραγόμενων αποβλήτων με επαναχρησιμοποίηση των παραπροϊόντων από τις παραγωγικές διαδικασίες, με ανάκτηση και παραγωγή ενέργειας από τα απόβλητα των παραγωγικών διαδικασιών και με σταθερή μείωση των εκπομπών των αερίων του θερμοκηπίου.

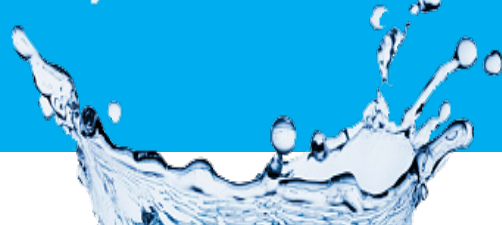


ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΦΩΤΟΒΟΛΤΑΪΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ ΜΕΝ ΑΧΑΡΝΩΝ

Στο πλαίσιο της υπεύθυνης διαχείρισης των υγρών και στερεών αποβλήτων και της εφαρμογής πρακτικών κυκλικής οικονομίας, η Εταιρεία συμβάλλει στην επίτευξη των Στόχων Βιώσιμης Ανάπτυξης, όπως αυτοί έχουν οριστεί από τον Οργανισμό Ηνωμένων Εθνών. Επιπροσθέτως, η ΕΥΔΑΠ, στην προσπάθειά της να συνεισφέρει στην υπεύθυνη διαχείριση των ανακυκλώσιμων υλικών με σκοπό την ενεργή συμβολή της στην παγκόσμια προσπάθεια για την αξιοποίηση των πρώτων υλών και την επαναφορά τους στον οικονομικό κύκλο, προωθεί τη συλλογή και ανακύκλωση χαρτιού και μπαταριών.

Επεξεργασία ιλύος στις ΜΕΝ

Στις ΜΕΝ Αχαρνών και Γαλατσίου σήμερα, η ιλύς που δημιουργείται από την καθίζηση και την πλύση των φίλτρων, μεταφέρεται σε υφιστάμενες δεξαμενές και στη συνέχεια μέρος αυτού αποτελεί μέρος του ανακτώμενου νερού και οδηγείται στην είσοδο των ΜΕΝ για εκ νέου επεξεργασία, ενώ το υπόλοιπο οδηγείται μέσω του αποχετευτικού συστήματος της ΕΥΔΑΠ, στο Κέντρο Επεξεργασίας Λυμάτων της Ψυττάλειας. Η ΕΥΔΑΠ επενδύει στην αναβάθμιση των ΜΕΝ, με την κατασκευή των απαραίτητων έργων για την επεξεργασία και τη



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΚΕΛ ΨΥΤΤΑΛΕΙΑΣ ΜΟΝΑΔΑ ΞΗΡΑΝΣΗΣ ΙΛΥΟΣ



διαχείριση της ιλύος που παράγεται κατά τη διαδικασία διύλισης του νερού. Έτσι, τα τρία τελευταία χρόνια, ολοκληρώθηκαν και τέθηκαν σε λειτουργία έργα μέσω των οποίων η παραγόμενη από τη διύλιση του νερού ιλύς τυγχάνει περαιτέρω επεξεργασίας, διαχωρίζεται το στερεό απόβλητο από το νερό και στη συνέχεια το νερό

εισέρχεται στην είσοδο των ΜΕΝ για εκ νέου επεξεργασία. Η παραγόμενη στερεά πλέον ιλύς, συλλέγεται και μεταφέρεται σε αδειοδοτημένους χώρους. Στη ΜΕΝ Γαλατσίου, το έργο κατασκευής αναμένεται να ολοκληρωθεί εντός του Γ' τριμήνου του 2022, με αναμενόμενο χρόνο ολοκλήρωσης το Δ' τρίμηνο του

2023. Η ιλύς που παράγεται μετά την επεξεργασία του αδιύλιστου νερού, τυγχάνει επεξεργασίας σε δεξαμενές κροκιδοκαθίζησης και καταλήγει ως τελευταίο στάδιο στην μονάδα αφυδάτωσης. Οι ποσότητες της παραγόμενης επεξεργασμένης ιλύος από τις ΜΕΝ, καταγράφονται σε ετήσια βάση στην διαδικτυακή ηλεκτρονική πλατφόρμα συλλογής και επεξεργασίας των στοιχείων παραγωγής και διαχείρισης αποβλήτων και συλλέγεται από αδειοδοτημένες επιχειρήσεις για περαιτέρω αξιοποίηση, ως βελτιωτικό του εδάφους, για διάφορες καλλιέργειες σε περιπτώσεις δενδροφυτεύσεων, για την τσιμεντοβιομηχανία και την κεραμοποιία.

ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΚΕΛ ΨΥΤΤΑΛΕΙΑΣ - ΦΥΛΑΞΗ ΒΙΟΑΕΡΙΟΥ



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΚΕΛ ΨΥΤΤΑΛΕΙΑΣ - ΔΕΞΑΜΕΝΕΣ ΤΕΛΙΚΗΣ ΚΑΘΙΖΗΣΗΣ - ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΙΛΥΣ



Κυκλική οικονομία στη διαχείριση λυμάτων

Κατά την επεξεργασία των λυμάτων παράγονται στερεά απόβλητα τα οποία αποτελούνται κατά βάση από τα παραπροϊόντα της προ-επεξεργασίας των λυμάτων και από ιλύ. Πρόκειται για μη επικίνδυνα απόβλητα, η υπεύθυνη διάθεση και διαχείριση των οποίων αποτελεί προτεραιότητα για τα ενδιαφερόμενα μέρη της ΕΥΔΑΠ. Τα στερεά απόβλητα οδηγούνται προς υγειονομική ταφή. Το βιοαέριο που παράγεται στο στάδιο της χώνευσης της επεξεργασίας της λάσπης στα ΚΕΛ Ψυττάλειας και Μεταμόρφωσης αξιοποιείται για την παραγωγή ενέργειας. Το 100% της ποσότητας βιοαερίου που παράγεται στο ΚΕΛ Ψυττάλειας χρησιμοποιείται για τις ανάγκες της εγκατάστασης. Το 70% της ποσότητας βιοαερίου που παράγεται στο ΚΕΛ Μεταμόρφωσης (ΚΕΛΜ) χρησιμοποιείται για τις ανάγκες της εγκατάστασης. Το 100% της ποσότητας του παραγόμενου ξηραμένου προϊόντος, αξιοποιείται θερμικά από την τσιμεντοβιομηχανία, ως εναλλακτικό καύσιμο, εφαρμόζοντας μια τεχνολογικά σύγχρονη, περιβαλλοντικά αποδεκτή και βιώσιμη λύση διαχείρισης.

Ανακτημένο Νερό

Επαναχρησιμοποίηση του παραγόμενου νερού από την επεξεργασία της ιλύος στις ΜΕΝ

Με την κατασκευή των έργων για την επεξεργασία της ιλύος στις ΜΕΝ, θα επιτυγχάνεται η επαναχρησιμοποίηση του νερού που θα προκύπτει από την φυγοκέντρωση της

προκύπτουσας από τη διύλιστική διαδικασία του νερού ιλύος. Το νερό αυτό θα προστεθεί στην ήδη υλοποιούμενη επαναχρησιμοποίηση του συνόλου των ποσοτήτων νερού που καταναλώνονται για τις πλύσεις των φίλτρων των διυλιστηρίων, με την επανεισαγωγή του στο υδραγωγείο μεταφοράς ακατέργαστου νερού για διύλιση.

Επαναχρησιμοποίηση ανακτημένου νερού από την επεξεργασία λυμάτων στα ΚΕΛ

Μέρος από την επεξεργασμένη εκροή του Κέντρου Επεξεργασίας Λυμάτων Ψυττάλειας και του Κέντρου Επεξεργασίας Λυμάτων Μεταμόρφωσης, χρησιμοποιείται για άρδευση του πρασίνου και άλλες ανάγκες των εγκαταστάσεων σε νερό (πλύση, βιομηχανικό νερό). Πρόκειται για νερό που χρησιμοποιείται μέσα στις εγκαταστάσεις της ΕΥΔΑΠ και δε διατίθεται ακόμη σε τρίτους.

Επαναχρησιμοποίηση ανακτημένου νερού στα νέα έργα αποχέτευσης ανατολικής Αττικής

Στόχος της ΕΥΔΑΠ με την κατασκευή των συγκεκριμένων έργων είναι η ολοκληρωμένη διαχείριση των λυμάτων της περιοχής, με επίκεντρο τη δυνατότητα επαναχρησιμοποίησης των επεξεργασμένων εκροών για την άρδευση καλλιεργειών και περιαστικού πρασίνου.

Το 2020 επετεύχθη σημαντική πρόοδος στην εξέλιξη των έργων αποχέτευσης ακαθάρτων στην Ανατολική Αττική.

Επαναχρησιμοποίηση με απευθείας άντληση από το δίκτυο (sewer mining)

Στο πλαίσιο της εφαρμογής των αρχών της κυκλικής οικονομίας, η ΕΥΔΑΠ υλοποιεί ερευνητικά προγράμματα που στοχεύουν στην αποκεντρωμένη επαναχρησιμοποίηση με την αξιοποίηση υγρών λυμάτων κατευθειάν από το δίκτυο αποχέτευσης, μέσω της τεχνικής εξόρυξης αποχέτευσης (sewer mining). Ουσιαστικά, η τεχνολογία sewer mining αποτελεί μια κινητή μονάδα επεξεργασίας λυμάτων που εξάγει λύματα απευθείας από το δίκτυο αποχέτευσης, τα επεξεργάζεται άμεσα και στη συνέχεια παρέχοντας ανακυκλωμένο νερό έτοιμο προς χρήση στο σημείο ζήτησης.

Στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού ερευνητικού προγράμματος NEXT-GEN, η ΕΥΔΑΠ, πρωτοπορώντας στην ελλαδικό χώρο, είναι υπεύθυνη για την Μονάδα Παραγωγής Νερού Επαναχρησιμοποίησης που λειτουργεί στο Φυτόριο του Δήμου Αθηναίων, παράγοντας 25 κ.μ. ανακυκλωμένου νερού ημερησίως, ενώ, μετά την επιτυχημένη ολοκλήρωση του έργου DESSIN, μια δεύτερη Μονάδα λειτουργεί στις εγκαταστάσεις της Εταιρείας στη Μεταμόρφωση χρησιμοποιώντας το ανακυκλωμένο νερό για άρδευση του περιβάλλοντα χώρου.

Τα κοινωνικά και περιβαλλοντικά οφέλη της τεχνολογίας Sewer Mining είναι αξιοσημείωτα:

- Μείωση στις ποσότητες των επεξεργασμένων απορροών που διατίθενται στους υδάτινους αποδέκτες
- Μείωση της ζήτησης νερού από τους επιφανειακούς και υπόγειους υδροφορείς και κατά συνέπεια διατήρηση των αποθεμάτων τους
- Δυνατότητα εμπλουτισμού των υπογείων υδροφορέων
- Μείωση του κόστους μεταφοράς των λυμάτων
- Δυνατότητα δημιουργίας και συντήρησης περιοχών αστικού πράσινου σημαντικών πόλων για την ποιότητα ζωής στην πόλη, και κατά συνέπεια βελτίωση του αισθητικού τοπίου της εκάστοτε περιοχής, χωρίς κατανάλωση πόσιμου νερού για την άρδυσή τους
- Δυνατότητα παροχής ανακτημένου νερού για χρήσεις άρδευσης σε περιοχές που αντιμετωπίζουν προβλήματα λειψυδρίας (νησιά).

Για κάθε ΠΕΝΤΕ
ψηφιακούς λογαριασμούς

eB!!!

Φυτεύουμε ΈΝΑ δέντρο
με την we4all



Μαζί, κάνουμε ξανά το χαρτί οξυγόνο!

Η Messinian Spa είναι η μεγάλη νικήτρια του βραβείου κοινού στην κατηγορία "At the Pharmacy", των φετινών βραβείων "Beauty Stars with Attitude 2023" του Madame Figaro!



ENJOY EVERY MOMENT

NEW Γνωρίζετε
unisex line

HAIR & BODY
MIST
SPICY VANILLA



Πρόκειται για ένα πικάντικο unisex hair&body mist με άρωμα βανίλιας, μπαχαρικών και άνθους καπνού, που δένει αρμονικά με μία νότα ξύλου, κακάου και αποξηραμένων φρούτων και «αγκαλιάζει» τα μαλλιά και το σώμα σου.

Πέρα από το ακαταμάχητο άρωμά του, ένας ακόμη λόγος που κέρδισε δικαίως το πολυπόθητο αστέρι είναι η ενυδάτωση που χαρίζει, καθώς είναι εμπλουτισμένο με βιολογικό εκχύλισμα ελιάς πανθενόλη (pro B5).

Αναζητήστε το σε φαρμακεία και επιλεγμένα σημεία πώλησης.

Περισσότερες πληροφορίες στο: www.messinianspa.gr



Η ελληνική εταιρεία παραγωγής φυσικών καλλυντικών, Messinian Spa, απέσπασε το βραβείο κοινού στην κατηγορία "At the Pharmacy", με το Spicy Vanilla hair & body mist, στα φετινά βραβεία του διαγωνισμού ομορφιάς Beauty Stars with Attitude by Madame Figaro!



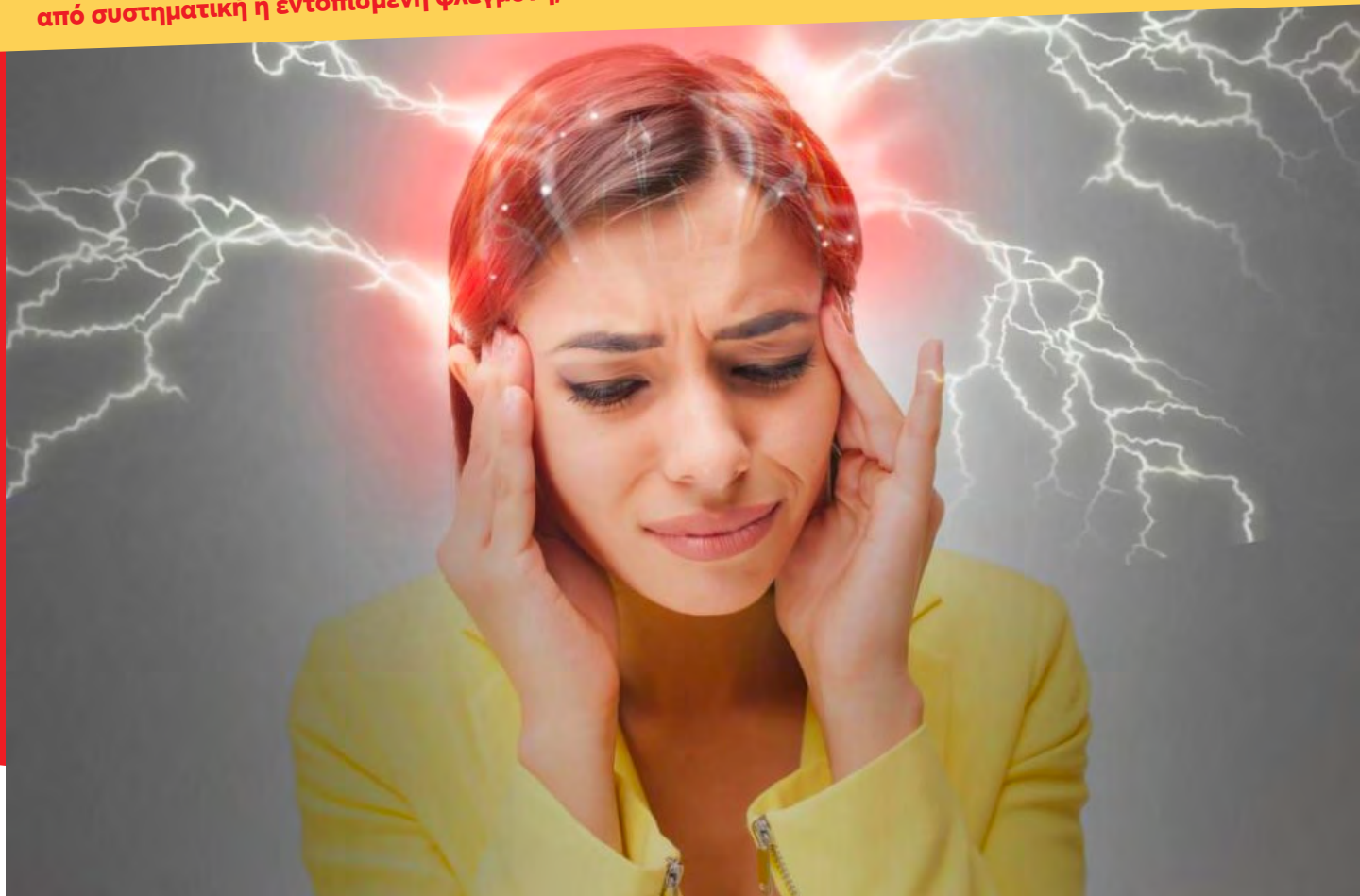


*Ελένη Κομνηνού, Ειδική Ρευματολόγος/
Επιστημονικά Υπεύθυνη Ρευματολογικού
Τμήματος Metropolitan General/
Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων"
Metropolitan General
Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων και Κύησης"
ΜΗΤΕΡΑ*



Κεφαλαλγία και Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα

Τα αυτοάνοσα νοσήματα είναι μια ομάδα ετερογενών φλεγμονωδών διαταραχών που χαρακτηρίζονται από συστηματική ή εντοπισμένη φλεγμονή, που οδηγεί σε ισχαιμία και καταστροφή ιστών.



Η Κεφαλαλγία είναι μια από τις πιο συχνές νευρολογικές διαταραχές. Οι κεφαλαλγίες χωρίζονται σε πρωτοπαθείς -χωρίς υποκείμενη αιτία- και σε δευτερογενείς, σε αυτές που προκαλούνται από άλλες παθολογικές καταστάσεις, όπως τραύμα, αιμορραγικές ή ισχαιμικές βλάβες, όγκους και μολυσματικές ή φλεγμονώδεις ασθένειες. Η διαφορική διάγνωση μεταξύ πρωτοπαθών και δευτεροπαθών κεφαλαλγιών, είναι καθοριστικής σημασίας, καθώς επηρεάζει σημαντικά την κλινική αντιμετώπιση.

Μεταξύ των δευτερογενών μορφών, η κεφαλαλγία έχει προταθεί ότι είναι μια νευρολογική εκδήλωση πολλών Αυτοάνοσων Νοσημάτων, τόσο εκείνων που αφορούν κυρίως το κεντρικό νευρικό σύστημα (ΚΝΣ),

όπως η σκλήρυνση κατά πλάκας, όσο και αυτών των συστηματικών, όπως ο Συστηματικός Ερυθηματώδης Λύκος.

Τις τελευταίες δεκαετίες, η έρευνα έχει επικεντρωθεί στην καλύτερη κατανόηση των πιθανών συνδέσεων μεταξύ της κεφαλαλγίας και των αυτοάνοσων νοσημάτων. Αρκετές μελέτες υποστηρίζουν τον ρόλο του ανοσοποιητικού συστήματος στην παθογένεση της κεφαλαλγίας, ιδίως όσον αφορά την ημικρανία.

Πρώτον, έχουν αναφερθεί αλλαγές στο προφίλ κυτοκινών και στις υποομάδες λεμφοκυττάρων σε ασθενείς με κεφαλαλγία. Συγκεκριμένα, σημαντική αύξηση των περιφερικών επιπέδων των



προφλεγμονωδών κυτοκινών όπως οι TNF-α, IL-1β, IL-6 και IL-8 - των οποίων η εμπλοκή σε πολλές αυτοάνοσες διαταραχές είναι ευρέως γνωστή - έχει βρεθεί σε ασθενείς με ημικρανία. Όπως και σε αρκετές αυτοάνοσες ασθένειες, σε ασθενείς με ημικρανία παρατηρήθηκε έκπτωση των φυσικών φονικών κυττάρων (NK), καθώς και σημαντική αύξηση των λεμφοκυττάρων CD4+ και μείωση των υποομάδων λεμφοκυττάρων CD8+.

Δεύτερον, αρκετοί γενετικοί και περιβαλλοντικοί παθογόνοι παράγοντες φαίνεται να συμβάλλουν συχνά τόσο στην η κεφαλαλγία όσο και στα αυτοάνοσα νοσήματα. Οι πολυμορφισμοί των γονιδίων που κωδικοποιούν ανθρώπινα λευκοκυτταρικά αντιγόνα (HLA) θεωρούνται παράγοντες κινδύνου για αυτοάνοσα νοσήματα. Μερικές μελέτες έχουν βρει ότι τα ίδια γονίδια εμπλέκονται στην παθογένεση της ημικρανίας.

Διαταραχές του Ανοσοποιητικού Συστήματος εμπλέκονται στην παθογένεση των πρωτοπαθών κεφαλαλγιών, ιδιαίτερα της ημικρανίας, και έχει προταθεί ότι προδιαθέτουν ορισμένους ασθενείς στην ανάπτυξη αυτοάνοσων νοσημάτων.

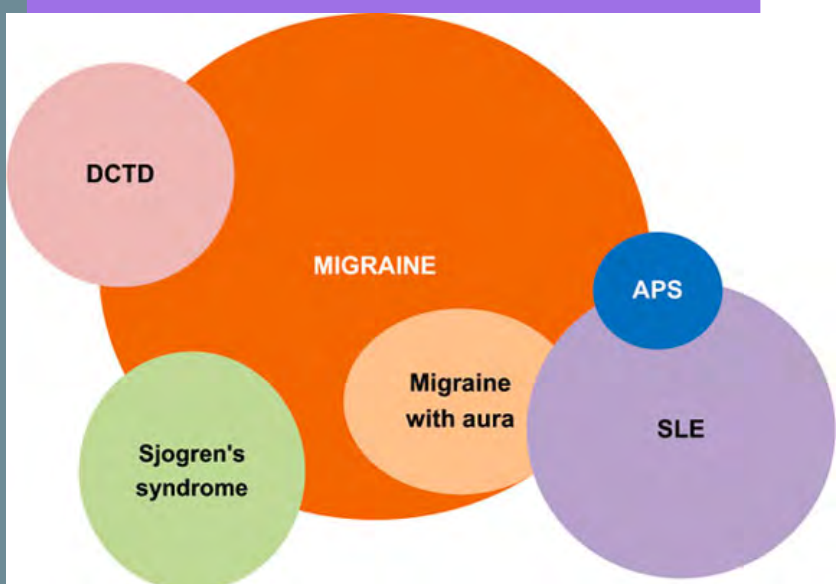
Από την άλλη πλευρά, οι παθογενετικοί μηχανισμοί που υποκρύπτουν τα αυτοάνοσα νοσήματα, σε ορισμένες περιπτώσεις, φαίνεται να ευνοούν την έναρξη της κεφαλαλγίας. Ως εκ τούτου, η συσχέτιση μεταξύ κεφαλαλγίας και αυτοάνοσων διαταραχών έχει διερευνηθεί διεξοδικά τα τελευταία χρόνια.

Η Κεφαλαλγία εμφανίζεται συχνά στην πορεία της Κροταφικής Αγγειίτιδας, της οξώδους πολυαρθρίτιδας (PAN), της μικροσκοπικής πολυαγγειίτιδας (MPA), της κοκκιωμάτωσης Wegener, του συνδρόμου Churg-Strauss, του Συστηματικού Ερυθηματώδους Λύκου (SLE), (ιδιαίτερα η ημικρανία με αύρα), του συνδρόμου Sjögren (SS) και του συνδρόμου Behçet (BS), κ.ά.

αυτοάνοσων νοσημάτων.

Σημαντικά σημεία

- Ανοσολογικά συμβάντα μπορεί να εμπλέκονται στην παθοφυσιολογία των πρωτοπαθών κεφαλαλγιών.
- Σε πολλά αυτοάνοσα νοσήματα ο επιπολασμός της κεφαλαλγίας είναι υψηλότερος από τον γενικό πληθυσμό.
- Για πολλά Αυτοάνοσα Νοσήματα η Κεφαλαλγία μπορεί να είναι παράγοντας κινδύνου ή κλινική εκδήλωση.



Συμπερασματικά

Ο εύλογος ρόλος των ανοσολογικών μηχανισμών στην παθογένεση των πρωτοπαθών Κεφαλαλγιών, και ιδιαίτερα της ημικρανίας, έχει κατά συνέπεια προταθεί ότι αντιπροσωπεύει μια πιθανή σχέση μεταξύ της κεφαλαλγίας και ορισμένων αυτοάνοσων νοσημάτων.



2022

Μαζί κάναμε deliver
την αγάπη, παντού.

efood: Με σταθερά διευρυμένο κοινωνικό και περιβαλλοντικό αποτύπωμα και το 2022

Το efood έχει ενσωματώσει την κοινωνική προσφορά και την προστασία του περιβάλλοντος, ως αναπόσπαστο κομμάτι της λειτουργίας του και ως ενεργό μέρος της αποστολής του. Στον κοινωνικό απολογισμό τον οποίο έκδωσε, για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά, κατέγραψε το σύνολο των δράσεων που ανέλαβε, για το προηγούμενο έτος, αποτυπώνοντας τον κεντρικό του προσανατολισμό, την αρμονική σύνδεση δηλαδή της ανάπτυξής του, με την αντίστοιχη διεύρυνση του κοινωνικού και περιβαλλοντικού του αποτυπώματος.

Με βασικό όχημα το Love Delivered, το πρόγραμμα που αποτελεί την προέκταση της αξίας του efood, «we care - νοιαζόμαστε», υλοποίησε μια σειρά κοινωνικών δράσεων, στηρίζοντας όλους όσους το έχουν ανάγκη. Το 2022, ήταν μια χρονιά γεμάτη αγάπη και φροντίδα για τον άνθρωπο, το περιβάλλον και την κοινωνία, προσφέροντας 250.000€ σε οργανισμούς και φορείς, εκ των οποίων οι 175.000€ προέρχονται από την ενεργοποίηση περισσότερων από 63.000 χρηστών της υπηρεσίας.

Το efood στήριξε το έργο 25 μη κερδοσκοπικών και φιланθρωπικών οργανώσεων, όπως το Κέντρο Προστασίας Δασών Βύρωνα, το Save a Greek Stray, το τμήμα μπάσκετ του Holargos BC για παιδιά στο φάσμα αυτισμού, πρόσφερε 220.000 γεύματα σε παιδιά άπορων οικογενειών, σε συνεργασία με την [Ένωση Μαζί για το Παιδί](#), ενώ με την [STEPS](#), τον οργανισμό που παρέχει στήριξη και βοήθεια σε ανθρώπους που ζουν σε κατάσταση αστεγίας και μέσα από δωρεές των χρηστών του, δόθηκαν 54 εβδομαδιαία πακέτα τροφίμων και ειδών υγιεινής σε ανθρώπους και οικογένειες σε ανάγκη. Δείτε αναλυτικά τον Απολογισμό με τις «Δράσεις Εταιρικής Υπευθυνότητας 2022» του efood [εδώ](#).

Η Coca-Cola στην Ελλάδα υλοποιεί δεντροφύτευση στη Βαρυμπόμπη με τη στήριξη του «The Hellenic Initiative – Ελληνική Πρωτοβουλία»



Σε εθελοντική δράση δενδροφύτευσης προχώρησε η Coca-Cola στην Ελλάδα (Coca-Cola Τρία Έψιλον & Coca-Cola Hellas) ενώνοντας τις δυνάμεις της με το «The Hellenic Initiative – Ελληνική Πρωτοβουλία», την Παρασκευή 24 Μαρτίου, στην περιοχή Βαρυμπόμπης-Τατοίου. Στόχος ήταν η ανάπλαση και η αναγέννηση της περιοχής, η οποία είχε πληγεί από τις καταστροφικές πυρκαγιές τον Αύγουστο του 2021.

Μόλις έναν χρόνο πριν, η εταιρεία, ως Ανάδοχος Αποκατάστασης και Αναδάσωσης, με δωρεά ύψους 1,8 εκατομμυρίων ευρώ παρέδωσε το μεγαλύτερης έκτασης έργο αποκατάστασης πυρόπληκτων περιοχών στον νομό Αττικής, 7.715 στρεμμάτων. Τα έργα παρέχουν, σήμερα, την αντιδιαβρωτική και αντιπλημμυρική θωράκιση που έχει ανάγκη η περιοχή και επιτρέπουν τη φυσική αναγέννηση του δάσους.

Πιστή στη δέσμευσή της να συμβάλλει έμπρακτα στη φροντίδα και την αναγέννηση του τόπου, η Coca-Cola στην Ελλάδα συνεχίζει να παρακολουθεί συστηματικά την περιοχή Βαρυμπόμπης-Τατοίου. Σε αυτήν την κατεύθυνση, 150 εργαζόμενοι της εταιρείας και εθελοντές του «The Hellenic Initiative – Ελληνική Πρωτοβουλία» δικτύου, φύτευσαν 2.000 δένδρα, συμβάλλοντας ενεργά στο στόχο των ενός εκατομμυρίου δέντρα που έχει ορίσει το πρόγραμμα «Plant A Tree in Greece» της οργάνωσης. Κάθε δέντρο που φυτεύτηκε θα συνεχίσει να παρακολουθείται για 3 χρόνια με στόχο να μεγαλώσει και να «πρασινίσει» το τοπίο.

Η τέχνη στην υπηρεσία της κοινωνίας:

Προκλήσεις και καλές πρακτικές

Πέμπτη 6 Απριλίου 2023 | 18.00 – 20.00 | Ματρόζου 1 και Τζαβέλλα, Πειραιάς



Μαρίκα Νίνου Ευαγγελία Αταμιάν "Σαν άστρο εβασίλεψα"

Κατερίνα Τσιρίδου - Τάσος Κακλαμάνης
Με την πολύτιμη βοήθεια της Ευαγγελίας Αγαπητού

ΜΑΡΙΚΑ ΝΙΝΟΥ
ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΑΤΑΜΙΑΝ

«Σαν
άστρο
εβασίλεψα»

ΕΛΛΗΝΟ
ΕΚΔΟΤΙΚΗ

Η τέχνη στην υπηρεσία της κοινωνίας: Προκλήσεις και καλές πρακτικές

Το ΚΜΟΠ – Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας σας προσκαλεί την Πέμπτη 6 Απριλίου 2023 και ώρα 18.00-20.00 στην εκδήλωση με θέμα «Η τέχνη στην υπηρεσία της κοινωνίας: Προκλήσεις και καλές πρακτικές», που θα πραγματοποιηθεί στα γραφεία του ΚΜΟΠ στον Πειραιά (Ματρόζου 1 και Τζαβέλλα).

Στην εκδήλωση θα συζητήσουμε θέματα όπως:

- Η υποστήριξη και ενδυνάμωση νέων καλλιτεχνών ώστε να επιβιώσουν ως ελεύθεροι επαγγελματίες και επιχειρηματίες
- Η θεραπεία μέσω τέχνης (art therapy) και η ψηφιακή θεραπεία μέσω τέχνης
- Πώς δημιουργούμε έναν ασφαλή χώρο στις συνεδρίες ψηφιακής θεραπείας μέσω τέχνης

Θα παρουσιαστούν, παράλληλα, τα ευρωπαϊκά προγράμματα «Arty – Η ψηφιακή Θεραπεία μέσω Τέχνης για νέους με αναπτυσσόμενες ή υπάρχουσες ψυχικές διαταραχές» και «Heart – Βοηθώντας τους καλλιτέχνες της Ευρώπης να επιβιώσουν ως ελεύθεροι επαγγελματίες και επιχειρηματίες», τα οποία υλοποιεί στην Ελλάδα το ΚΜΟΠ.

Δείτε το πρόγραμμα και τους/τις εισηγητές/τριες της εκδήλωσης [ΕΔΩ](#).

Δηλώστε συμμετοχή [εδώ](#).

Την Τετάρτη 5 Απριλίου, στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS και οι εκδόσεις Ελληνοεκδοτική, διοργανώνουν μουσική παρουσίαση του νέου βιβλίου της Κατερίνας Τσιρίδου και του Τάσου Κακλαμάνη, με τίτλο «Μαρίκα Νίνου - Ευαγγελία Αταμιάν "Σαν άστρο εβασίλεψα"», ένα ιστορικό ντοκουμέντο και λεύκωμα, που ζωντανεύει στιγμές από τη συγκλονιστική ζωή της μεγάλης λαϊκής τραγουδίστριας, μέσα από ανέκδοτες μαρτυρίες και αφηγήσεις ανθρώπων που τη γνώρισαν. Την παρουσίαση του βιβλίου συνοδεύουν τραγούδια από εκλεκτούς μουσικούς, καθώς και ταυτόχρονη προβολή σπάνιων ντοκουμέντων.

Στο πάνελ συμμετέχουν οι:

Γιώργος Τσάμπρας, δημοσιογράφος
Χριστίνα Αλεξανιάν, ηθοποιός
και οι συγγραφείς Τάσος Κακλαμάνης και Κατερίνα Τσιρίδου

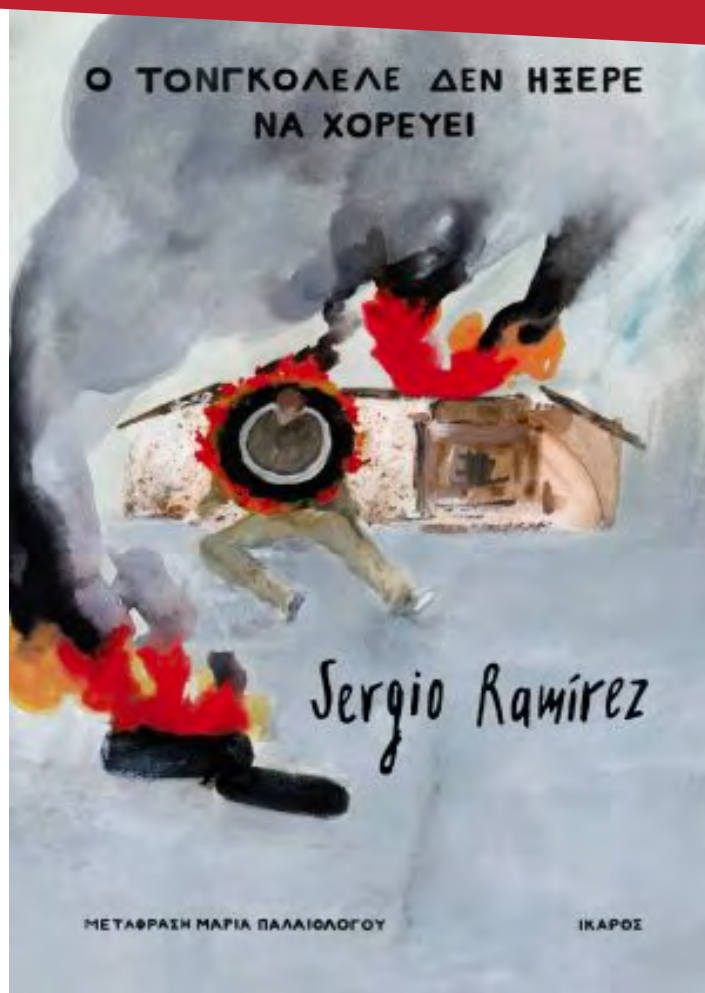
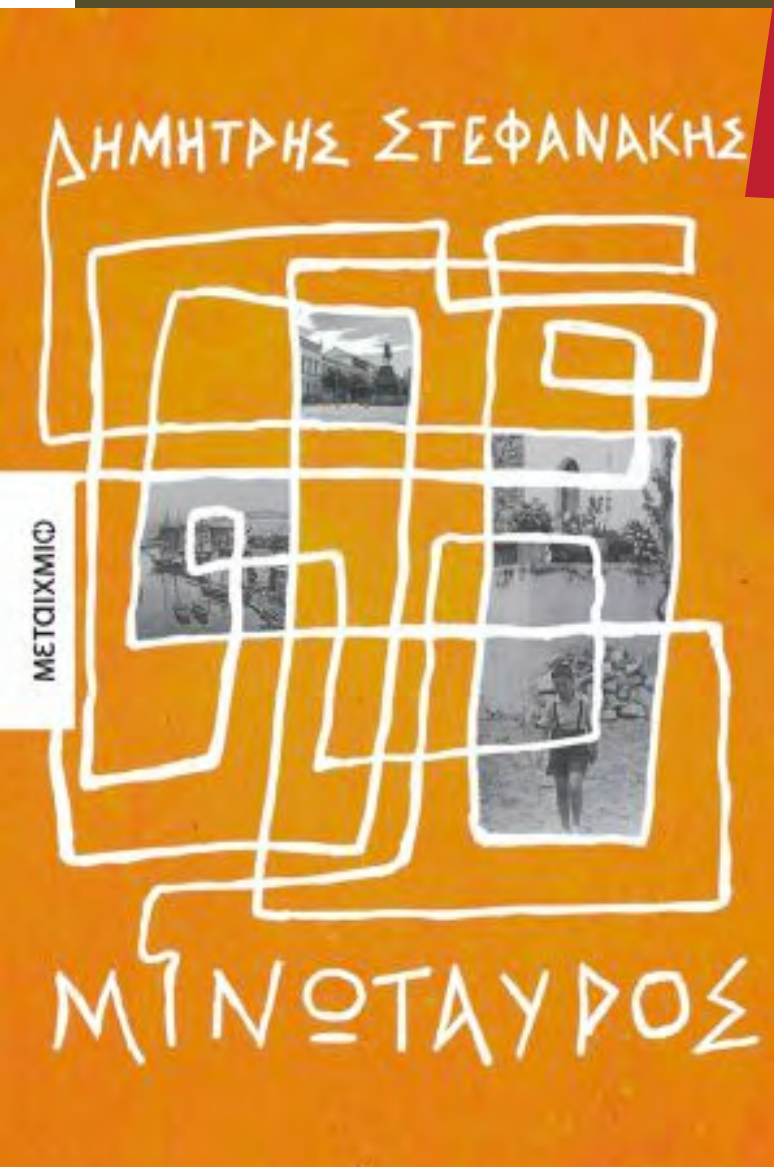
Παίζουν μουσική και τραγουδούν οι:

Κατερίνα Τσιρίδου, τραγουδι-μπαγλαμά
Νίκος Πρωτόπαπας, κιθάρα
Θοδωρής Ξηνάρης, μπουζούκι
Αντώνης Ξηνάρης, μπουζούκι
Αλέξανδρος Βαρανάκης, ακορντεόν
Αφεντούλα Ραζέλη, τραγούδι
Μαρία Φασουλάκη, τραγούδι
Ιουλία Καραπατάκη, τραγούδι

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι Youtube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ.

Link βιβλίου: <https://bit.ly/3yPEWDS>

Link εκδήλωσης: <https://bit.ly/3JOALOR>

Ο Τονγκολέλε δεν ήξερε να χορεύει**Μινώταυρος**

Κρήτη, 1894. Ένα φονικό στα χωριά του νότου κι ένας έρωτας στο Μεγάλο Κάστρο. Ζούμε το τέλος της Τουρκοκρατίας στο νησί μέχρι τη σφαγή του 1898. Στον μισό αιώνα ζωής που ακολουθεί μέχρι και τον Β΄ Παγκόσμιο πόλεμο οι πρωταγωνιστές του μυθιστορήματος δοκιμάζονται από τα μεγάλα γεγονότα είτε ζουν στη Κρήτη, στο Βερολίνο είτε στο Παρίσι του Μεσοπολέμου. Ξεφυλλίστε κάποιες σελίδες του βιβλίου [ΕΔΩ](#).

Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Το 2018 συντάραξε τη Νικαράγουα μια μαζική φοιτητική εξέγερση, στην οποία ενσωματώθηκαν δεκάδες χιλιάδες κόσμου.

Με αφορμή αυτή τη διαμαρτυρία και τη βίαιη καταστολή της από την αστυνομία και τους παραστρατιωτικούς -η οποία είχε ως αποτέλεσμα εκατοντάδες νεκρούς και τραυματίες-, ο Sergio Ramírez, στο πρώτο του βιβλίο που κυκλοφορεί στα ελληνικά, στήνει αριστοτεχνικά μια πολιτική ποίη μυθοπλασία με κεντρικό άξονα την πτώση του αρχηγού των μυστικών υπηρεσιών Αναστάσιο Πράδο, γνωστού ως «Τονγκολέλε».

Ο επιθεωρητής Ντολότες Μοράλες, τον οποίο ο Ramírez μάς έχει συστήσει σε προηγούμενα βιβλία του, και ο περιθωριακός συνεργάτης του Σεραφίν εκείνες τις μέρες οδηγούνται εξόριστοι, με εντολή του Τονγκολέλε, στη γειτονική Ονδούρα. Κάποιος με το όνομα Χρυσός Γάτος προσφέρεται να τους οδηγήσει πίσω στη Νικαράγουα, αλλά στα μισά του συνοριακού περάσματος δολοφονείται εν ψυχρώ. Ο επιθεωρητής καλείται να λύσει το μυστήριο της δολοφονίας του. Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.



quote of the day

**"COOKING WITH LOVE PROVIDES
FOOD FOR THE SOUL."**
Valerie McKeehan



tip of the day

"Cooking is the art
of adjustment."

- Jacques Pepin

29 Μαρτίου

- › National Nevada Day
- › National Pita Day
- › Manatee Appreciation Day