



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!

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

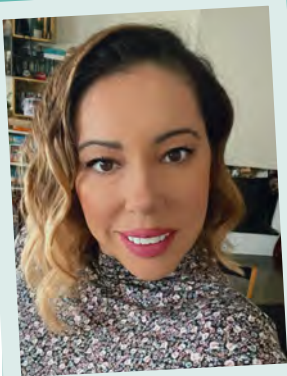
ΕΥΔΑΠ

SAY *yes* to the **press**

**ΕΡΧΕΤΑΙ ΤΟ ΠΙΟ ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΟ
ΚΑΙ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΙΜΟ
ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ!**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Και τι είναι η χημεία μεταξύ των ανθρώπων; Είναι συναίσθημα; Είναι κάτι που μπορούμε να το προκαλέσουμε να συμβεί; Να το κατασκευάσουμε; Η' απλά υπάρχει και αιωρείται στο χώρο περιμένοντας δύο, τρεις ή περισσότερους ανθρώπους να εναρμονιστούν με αυτό που πρεσβεύει; Και αλήθεια πόσο σημαντική είναι η χημεία στις σχέσεις; Όταν δεν υπάρχει, σε προσωπικό ή επαγγελματικό επίπεδο, είναι κάτι που μπορούμε απλά να το προσπεράσουμε και να πάμε παρακάτω ή είναι απαιτητό προσόν για τη συνύπαρξή μας με άλλους ανθρώπους;

Δε θα σου μιλήσω επιστημονικά, καθώς προφανώς δεν έχω τέτοιες γνώσεις. Όμως μέσα από την καρδιά μου σου λέω πως η χημεία είναι το παν. Χημεία είναι ο συνάδελφος στη δουλειά, που καλύπτете ο ένας τον άλλον και συνεννοείστε με τα μάτια. Χημεία είναι ο άγνωστος που συνάντησες και νιώθεις ότι τον ξέρεις όλη σου τη ζωή και απλόχερα θα ήθελες να μοιραστείς μαζί του τα πιο κρυφά σου μυστικά. Χημεία είναι η ταύτιση με τον σύντροφό σου, οι κοινές σας σκέψεις και επιθυμίες την ίδια στιγμή. Χημεία είναι να είσαι με κάποιον και να νιώθεις ελεύθερος, ανεπιτήδευτα όμορφος μέσα και έξω και για πρώτη φορά να είσαι ο εαυτός σου και να νιώθεις καλά.

Δεν είναι κάτι που μπορείς να το δημιουργήσεις, ή συμβαίνει ή όχι! Δεν φταις εσύ, δεν φταίει ο διπλανός σου απλά συνέβη ή δεν συνέβη. Μπορούμε να αισθανθούμε τη χημεία μεταξύ των ανθρώπων; Ναι, καθώς τα μαρτυράει όλα αυτός ο ηλεκτρισμός που αντιλαμβανόμαστε στην ατμόσφαιρα, η γλώσσα του σώματος, οι ματιές, το φλερτ, το πείραγμα ακόμα και η απώλεια αίσθησης του χρόνου. Η χημεία φίλοι μου είναι το Α και το Ω. Από όποια σχέση της ζωής μας και να λείπει χαλάει η μαγιά, πώς να σου το περιγράψω, απλά δεν υπάρχει μέλλον, κάτι δεν κολλάει και αργά ή γρήγορα αυτή η σχέση ναυαγεί...

Tip of the Day: Η έλξη μεταξύ των ανθρώπων είναι θέμα χημείας και όχι φυσικής. Στις σχέσεις κάθε είδους, δεν υπάρχουν ομώνυμα και ετερώνυμα, υπάρχουν απλά άνθρωποι που θέλουν ή δεν θέλουν.

Κλαίρη Στυλιάρη
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Έρχεται το πιο Χειροποίητο και Ανακυκλώσιμο Φεστιβάλ της Αθήνας!

Το φεστιβάλ που αγαπάμε επιστρέφει στη γειτονιά του Κεραμεικού για ενδέκατη συνεχόμενη χρονιά, πιο δυναμικό από ποτέ. 11 χρόνια χειροποίητο και ανακυκλώσιμο! 11 χρόνια δημιουργίας! 11 χρόνια HRTFest! Για 11η χρονιά, λοιπόν, το HRTFest μας προσκαλεί να συνδημιουργήσουμε και φέτος ένα μοναδικό Φεστιβάλ Χειροποίητου και Ανακυκλώσιμου Θεάτρου και Τέχνης!



Η θεματική του 11th Handmade and Recycled Theater Festival φέρει τον τίτλο “Branch Out” / “Διακλαδώσεις” και εμπνέεται από την εξάπλωση των κλαδιών στη φύση και γίνεται για ακόμα μία χρονιά διεθνές, με πρόσκληση ενδιαφέροντος σε καλλιτέχνες και καλλιτεχνικές ομάδες εντός και εκτός Ελλάδας, ώστε να δημιουργηθούν καλλιτεχνικές/πολιτισμικές ανταλλαγές και σχέσεις μεταξύ των συμμετεχόντων. Η φετινή έκδοση του φεστιβάλ πρόκειται να πραγματοποιηθεί την περίοδο 20-30 Σεπτεμβρίου 2023 στον Κεραμεικό, με κέντρο διεξαγωγής τον Τεχνολόγιο Φάμπρικα, επεκτεινόμενο στην ευρύτερη γειτονιά.

Η **Νατάσσα Αραμπατζή**, χορεύτρια-ακροβάτις-ξυλοπόδαρη και μέλος της ομάδας Fabrica Athens Theater Group, μοιράζεται μαζί μας μια ωραία και... θριαμβευτική ιστορία από το Handmade & Recycled Theater Festival!

“Η ιστορία που θα σας πω ξεκινάει πίσω στο χρόνο, το μακρινό 2017.

Άνοιξη - Καλοκαίρι 2017. Ανάμεσα σε ένα μπαράζ μετακινήσεων, μετακομίσεων, προβών, παραστάσεων και σεμιναρίων, αποφασίζουμε με το χορευτικό μου ζευγάρι και κολλητό μου φίλο, Αλέξανδρο Γκουρτινάκη, να τρέξουμε για άλλη μια χρονιά σε φεστιβάλ το χορευτικό μας ντουέτο “XXXV”. Ένα από τα Φεστιβάλ που θα συμμετείχαμε ήταν και το Handmade & Recycled Theater Festival στον Τεχνολόγιο Φάμπρικα. Το απαντητικό e-mail στην αίτησή μας μάς καλοδεχόταν στο Φεστιβάλ και μας πρότεινε να πάρουμε μέρος και στο διαγωνιστικό του κομμάτι.

Fast Forward - Σεπτέμβρης 2017. Συνάντηση συμμετεχόντων στον Τεχνολόγιο Φάμπρικα, πριν ξεκινήσει το 5th HRTFest. Γνωρίζουμε τους υπεύθυνους, συμμετέχοντες από όλες τις μορφές τέχνης και δημιουργίας, και τον τον μπάρμαν που δίνει σόου και

GIMMIS *P*OULIMENOS

καφέδες με τη σέσουλα. Μιλάμε για το HRTFest και την ιδέα πίσω από αυτό, ανταλλάσσουμε ιδέες, γελάμε, συμφωνούμε για τα πρακτικά. Στις πρόβες που μας παραχωρούνται στο χώρο του θεάτρου, διαπιστώνουμε ότι μας αρέσει πολύ το νibe του χώρου. Το Φεστιβάλ ξεκινάει και οι συμμετοχές είναι οι πιο πολλές υψηλού επιπέδου. Φτάνει η μέρα της παράστασης. Στο θέατρο δεν πέφτει καρφίτσα. Τελευταία σκηνή και υπόκλιση. Το κοινό χειροκροτάει. Κάποιοι βρίσκονται όρθιοι ανάμεσα από τις κερκίδες και το ηλεκτρολογείο. Ξανά υπόκλιση. Ανάβουν τα φώτα κοινού. Χειροκροτάνε ακόμα. Φαίνονται τα πρόσωπά τους. Ανάμεσα στους ορθίους ένας ψηλός με μουστάκι γελάει, μια κοπέλα δίπλα του χειροκροτάει και κλαίει. Είναι ο Φάνης Κατέχος και η Τζοβάνια Μιχαλιάδη-Σάρτι. Οι μελλοντικοί μου συνεργάτες και φίλοι.

Έχει τρεις μέρες που τελείωσε το Φεστιβάλ. Είναι μεσημέρι και λιώνουν τα τσιμέντα στην Αθήνα από τη ζέστη. Μια ειδοποίηση e-mail ανάβει στην οθόνη του τάμπλετ. Κερδίσαμε το Α' Βραβείο στο Φεστιβάλ. Μια ιαχή σκίζει την ησυχία του μεσημεριού, "Γκουντινάκη, κερδίσαμε στο Φεστιβάλ της Φάμπρικα! Μας παραχωρούν δωρεάν τη σκηνή του Τεχνοχώρου για οκτώ παραστάσεις!". Ακολούθησαν φωνές χαράς και γέλια, όπως και οι αγανακτισμένοι γείτονες στην πόρτα μας.

Το 2017 έληξε για εμάς με παραστάσεις στον Τεχνοχώρο Φάμπρικα. Ήταν η αρχή μιας γνωριμίας που μετά από χρόνια θα εξελισσόταν σε καλλιτεχνική παρέα και συνεργασία.

Πέρασαν κι άλλα φεστιβάλ προ και μετά κόβιντ. Σε κάποια συμμετείχα, σε κάποια όχι. Σε κάποια ήμουν εθελόντρια, σε

κάποια όχι. Σήμερα, έχω βρεθεί να οργανώνω το φεστιβάλ που κάποτε κερδίσαμε, και περιμένω να ξαναβρεθώ στη σκηνή και στη δίνη του. Και τη συμμετοχή του κολλητού μου για να του κάνω την έξυπνη".

**info**

Ανοιχτό κάλεσμα για την υποβολή προτάσεων μέχρι και τις 4 Ιουνίου 2023. Δείτε περισσότερα: [ΑΝΟΙΧΤΟ ΚΑΛΕΣΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ](#)

Παραγωγή Ενέργειας από Ανανεώσιμες και Εναλλακτικές Πηγές Ενέργειας

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



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΚΕΛΛ Ψυττάλεια

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

Βασικές Μονάδες Ανανεώσιμων Πηγών ΕΥΔΑΠ

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

βελτιστοποίηση του ενεργειακού ισοζυγίου της η ΕΥΔΑΠ έχει αναπτύξει:

- Εγκαταστάσεις παραγωγής ενέργειας από μικρά υδροηλεκτρικά έργα (ΜΥΣ)

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

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



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - Φωτοβολταϊκός σταθμός ΜΕΝ Αχαρνών

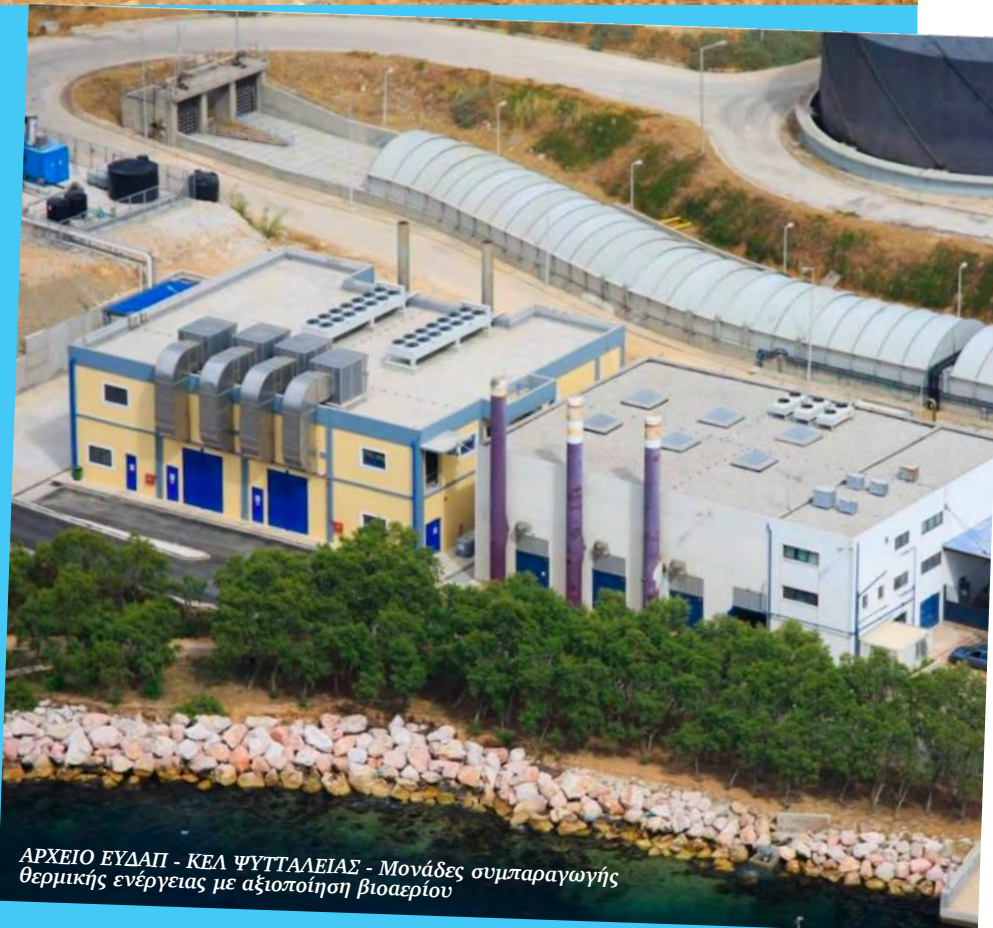


- Μονάδες συμπαραγωγής ηλεκτρικής και θερμικής ενέργειας (ΣΗΘΕ) στο ΚΕΛ Ψυττάλειας

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

- Φωτοβολταϊκό σταθμό στις εγκαταστάσεις της ΜΕΝ Αχαρνών

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



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



Δράσεις για την εξοικονόμηση ενέργειας

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

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

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

- Ολοκληρώθηκε η διαδικασία των ενεργειακών ελέγχων των εγκαταστάσεων της ΕΥΔΑΠ και έγινε η υποβολή των αποτελεσμάτων σύμφωνα με τις προβλέψεις της νομοθεσίας

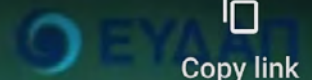
- Διεξήχθησαν ενεργειακές επιθεωρήσεις σε 11 κτήρια της ΕΥΔΑΠ λαμβάνοντας τα επίσημα πιστοποιητικά. Τα συμπεράσματα και οι υποδείξεις από την καταγραφή του Ενεργειακού Αποτυπώματος έχουν διαβιβαστεί σε όλες τις αρμόδιες προς υλοποίηση Διευθύνσεις και Υπηρεσίες της ΕΥΔΑΠ

- Ξεκίνησε ο σχεδιασμός των ακόλουθων πιλοτικών δράσεων:

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




Η ΕΥΔΑΠ από ψηλά



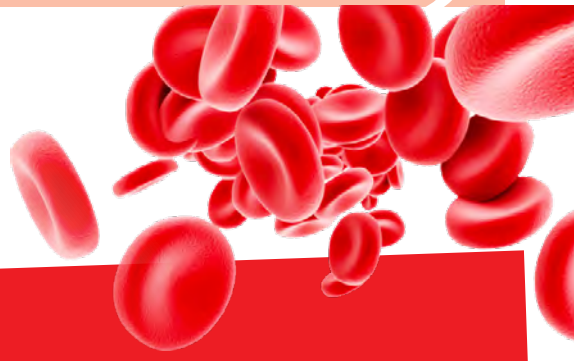
[Copy link](#)



Watch on  YouTube



*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*



Εμμηνόπαυση και Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα

Η εμμηνόπαυση ορίζεται ως η διακοπή της εμμήνου ρύσεως αναδρομικά για 12 μήνες χωρίς παθοφυσιολογική αιτία. Η ηλικία της εμμηνόπαυσης μπορεί να επηρεάσει τον κίνδυνο και την πορεία των ρευματικών παθήσεων.



Η εμμηνόπαυση εμφανίζεται φυσικά σε γυναίκες σε ηλικία περίπου 50 ετών. Ωστόσο, οι αλλαγές στη λειτουργία των ωοθηκών που σχετίζονται με την ηλικία ξεκινούν στα μέσα της τέταρτης δεκαετίας της ζωής με μειωμένα ωοθυλάκια.

Οι Αυτοάνοσες ρευματικές παθήσεις είναι γενικά πιο συχνές στις γυναίκες σε σύγκριση με τους άνδρες. Υπάρχουν εκτεταμένα στοιχεία που περιγράφουν τη σχέση ορισμένων Αυτοάνοσων Ρευματικών Νοσημάτων με την εμμηνοπαυσιακή κατάσταση, ενώ τα στοιχεία είναι ελάχιστα για άλλες ρευματικές παθήσεις.

Συγκεκριμένα, υπάρχει πληθώρα δεδομένων σχετικά με τη σχέση της εμμηνόπαυσης με τον Συστηματικό Ερυθηματώδη Λύκο, την Ρευματοειδή Αρθρίτιδα και την οστεοαρθρίτιδα (ΟΑ), ενώ υπάρχουν περιορισμένα δεδομένα για άλλες ρευματικές παθήσεις.





Συστηματικός Ερυθηματώδης Λύκος (ΣΕΛ)

Ο ΣΕΛ είναι η πρωτότυπη συστηματική φλεγμονώδης ρευματική νόσος. Υπάρχει ένα ευρύ φάσμα ορολογικών και κλινικών εκδηλώσεων που αποδίδονται στον ΣΕΛ με σχεδόν κάθε ασθενή να έχει μια μοναδική πορεία της νόσου.

Η νόσος επηρεάζει τις γυναίκες περίπου 10 φορές πιο συχνά από τους άνδρες με έναρξη τυπικά στην τρίτη ή τέταρτη δεκαετία της ζωής.

Παρά τη συνήθη έναρξη της νόσου - πολύ πριν από τη μέση ηλικία της εμμηνόπαυσης, υπάρχει πληθώρα δεδομένων σχετικά με την εμμηνόπαυση και τον ΣΕΛ, με πολλαπλές πτυχές αυτής της σχέσης που πρέπει να ληφθούν υπόψη. Μεταξύ αυτών είναι εάν η ηλικία έναρξης της εμμηνόπαυσης αποτελεί

παράγοντα κινδύνου για ΣΕΛ και εάν η έναρξη της εμμηνόπαυσης μεταβάλλει την πορεία ή τη σοβαρότητα της νόσου ή τις επιπλοκές της, συμπεριλαμβανομένης της επιταχυνόμενης καρδιαγγειακής νόσου.

Η ορμονική θεραπεία για την εμμηνόπαυση μπορεί επίσης να αλληλεπιδράσει με τη νόσο. Η νόσος με έναρξη μετά την εμμηνόπαυση, αν και ασυνήθιστη,

Η οστεοπόρωση - αναπόσπαστο μέρος των φλεγμονωδών ρευματικών παθήσεων- επιδεινώνεται από την εμμηνόπαυση. Η θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης έχει μελετηθεί και τα αποτελέσματά της ποικίλλουν ανάλογα με τη νόσο και ακόμη και διαφορετικές εκδηλώσεις εντός της ίδιας νόσου.



μπορεί να είναι μια ξεχωριστή οντότητα σε σύγκριση με την προεμμηνόπαυσιακή έναρξη.

Τέλος, η κυτταροτοξική θεραπεία του ΣΕΛ μπορεί να προκαλέσει ιατρογενή και πρόωμη εμμηνόπαυση.

Ρευματοειδής αρθρίτιδα

Η ρευματοειδής αρθρίτιδα επηρεάζει περίπου το 1% του παγκόσμιου πληθυσμού με αναλογία γυναικών προς άντρες έως και 6 προς 1 στους νεαρούς ενήλικες, αλλά η αναλογία φύλου πλησιάζει το 1 καθώς αυξάνεται η ηλικία έναρξης.

Παρόμοια με τον ΣΕΛ και την ΟΑ, υπάρχουν πολλές πτυχές της νόσου που πιθανώς σχετίζονται με την εμμηνόπαυση.

Όσον αφορά το εάν η εμμηνόπαυση αυξάνει τον κίνδυνο ή τη σοβαρότητα της ΡΑ, τα αποτελέσματα των μελετών τόσο για την εμμηνόπαυση όσο και για τις οιστρογονικές ορμόνες, είτε μετά την εμμηνόπαυση είτε για αντισύλληψη, είναι ποικίλα και αντιφατικά.

Παρόμοια με άλλες φλεγμονώδεις ρευματικές ασθένειες, η οστεοπόρωση προκαλείται εν μέρει από την ίδια τη νόσο με συγκεκριμένα αποτελέσματα στην αναδόμηση των οστών και όχι απλώς αποτέλεσμα της θεραπείας με γλυκοκορτικοστεροειδή.

Οστεοαρθρίτιδα

Η οστεοαρθρίτιδα (ΟΑ) είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη σε μετεμμηνόπαυσιακές γυναίκες.

Οι υποδοχείς οιστρογόνων υπάρχουν στους

ιστούς των αρθρώσεων. Τα οιστρογόνα έχουν χονδροπροστατευτικό ρόλο.

Συμπερασματικά

Η εμμηνόπαυση αλληλεπιδρά με την ρευματική νόσο με διάφορους τρόπους.

- Η εμμηνόπαυση και η αντιμετώπισή της μπορεί να επηρεάσουν τις ρευματικές παθήσεις και οι ρευματικές παθήσεις μπορεί να επηρεάσουν την εμμηνόπαυση.
- Το μειωμένο απόθεμα των ωοθηκών είναι ένα εγγενές χαρακτηριστικό της Αυτοάνοσης Ρευματικής νόσου, παρά τη θεραπεία.
- Η οστεοπόρωση είναι συχνή σε πολλές ρευματικές παθήσεις και η εμμηνόπαυση αυξάνει τον κίνδυνο οστεοπόρωσης καθώς και κατάγματος ευθραυστότητας.





Η H&M γιόρτασε τη νέα συλλογή Mugler H&M με ένα φαντασμαγορικό πάρτι

Η H&M γιόρτασε τη νέα designer συνεργασία της με τον εμβληματικό οίκο Mugler, με ένα φαντασμαγορικό πάρτι τη Δευτέρα 8 Μαΐου στο Ωδείο Αθηνών, στην αίθουσα «Φουαγιέ Τεχνών».

Fashion ambassadors του brand, influencers, VIP προσκεκλημένοι από τη showbiz, media εκπρόσωποι και key stakeholders, έδωσαν το παρών στη λαμπερή εκδήλωση, ωδή στην υψηλή μόδα και το στυλ, που έγινε talk of town. Οι παρευρισκόμενοι είχαν την ευκαιρία να ανακαλύψουν από κοντά τη νέα συλλογή και να απολαύσουν μια πολυδιάστατη βραδιά, γεμάτη μουσική και special performances.

Εξχωριστή live εμφάνιση πραγματοποίησε η πάντα ανατρεπτική και fashion forward Τάμτα φορώντας total Mugler H&M outfit. Στο ειδικά διαμορφωμένο stage στο «Φουαγιέ Τεχνών», η Τάμτα μαζί με τους χορευτές της, παρουσίασε ένα εξωστρεφές μουσικοχορευτικό performance με 80s, 90s αναφορές αλλά και μεγάλες επιτυχίες της. Σε ένα αποκλειστικό στιγμιότυπο της βραδιάς η Τάμτα παρουσίασε δύο νέα τραγούδια από την επερχόμενη δισκογραφική της δουλειά, το ομώνυμο «Identity Crisis» και το τραγούδι με τίτλο «Αυταπάτη», δίνοντας μια πρώτη γεύση του άλμπουμ που έρχεται, στο κοινό. Η DJ Gloria Petkova - «GLOW» καλωσόρισε με τις μουσικές της επιλογές το κοινό, ενώ το electro duo Lip Forensics διατήρησε το vibe της βραδιάς σε υψηλά επίπεδα. Ακόμη, ο Bill Roxenos με τη χορευτική του ομάδα ξεσήκωσε το κοινό σε ένα catwalk-έκπληξη, αποκαλύπτοντας τη συλλογή Mugler H&M.

Η συλλογή, με την υπογραφή του δημιουργικού διευθυντή του Mugler, Casey Cadwallader, περιλαμβάνει γυναικεία και ανδρικά ενδύματα, καθώς και αξεσουάρ, ενώ θα κυκλοφορήσει στην Ελλάδα αποκλειστικά στο κατάστημα της Ερμού 54, Αθήνα και στο hm.com στις 11 Μαΐου 2023.

Ο Lewis Hamilton και ο George Russell με Tommy Hilfiger στο Grand Prix του Miami



Η Tommy Hilfiger ανακοινώνει ότι οι Lewis Hamilton και George Russell φόρεσαν τη συλλογή Tommy x Mercedes-AMG F1 x Awake NY στο Grand Prix του Miami στις 6 Μαΐου. Η συλλογή που φέρνει το street style της Νέας Υόρκης στο classic prep ήταν διαθέσιμη προς πώληση δίπλα στις αγωνιστικές πίστες όλη την εβδομάδα του αγώνα από τις 4 Μαΐου.

Ο Lewis εμφανίζεται να φοράει τη φανέλα Tommy x Mercedes-AMG F1 x Awake NY Rugby, ενώ ο George φοράει τη φανέλα Tommy x Mercedes-AMG F1 x Awake NY Baseball σε λευκό χρώμα.

Η συλλογή Tommy x Mercedes-AMG F1 x Awake λανσαρίστηκε στο Miami μέσα από ενέργειες που ενισχύουν τους δεσμούς μεταξύ του κόσμου των αγώνων και της μόδας, δίνοντας παράλληλα βήμα σε κοινότητες που δεν εκπροσωπούνται.

Αντανακλώντας τις αξίες του προγράμματος People&Place, μιας πρωτοβουλίας της Tommy Hilfiger που έχει ως στόχο να δώσει ευκαιρίες σε κοινότητες που εκπροσωπούνται λιγότερο στη δημιουργική βιομηχανία, τρία ταλέντα BIPOC από το Creatives Want Change (CWC) θα προσκληθούν να παρακολουθήσουν τον αγώνα στις 7 Μαΐου. Οι Danae Harrison, Dayne Thompson και Donald Whorley από το CWC θα συνεργαστούν στενά με τον ιδρυτή του Awake Angelo Baque στο grid πριν από τον αγώνα, διερευνώντας πώς εξελίσσεται η συνεργασία, από την ιδέα μέχρι την παραγωγή.

Το Ούζο Πλωμαρίου μας «ταξιδεύει» στο καλοκαίρι

Είμαστε μια ανάσα από την εποχή που κάθε χρόνο δίνουμε ραντεβού με ένα δροσερό Πλωμάρι δίπλα στο κύμα! Νιώθουμε μια γλυκιά προσμονή για την αγαπημένη εποχή του χρόνου που την χαρακτηρίζει η ανεμελιά.

Περιμένουμε με ανυπομονησία να φτάσουν εκείνες οι ημέρες που θα περπατήσουμε ξανά πάνω στη ζεστή αμμουδιά και στη συνέχεια θα πάμε σ' ένα ταβερνάκι για να απολαύσουμε το δροσερό απαλό αεράκι της θάλασσας τρώγοντας λαχταριστούς μεζέδες!! Σε αυτές τις μοναδικές στιγμές μας ταξιδεύει το σποτ του Ούζου Πλωμαρίου και μας προσκαλεί να τις ονειρευτούμε ακόμα και αν αργούν ακόμα να έρθουν...



Άλλωστε κάθε χρόνο τέτοια εποχή, μετά το Πάσχα και λίγο πριν τον εορτασμό του Αγίου Πνεύματος στην ψυχή μας έχει ήδη φτάσει το καλοκαίρι και στο τραπέζι μας πρωταγωνιστεί το Πλωμάρι!!

Το «αυθεντικό», το μεγάλο Ελληνικό, ζεστό και ηλιόλουστο Καλοκαίρι που τόσο πολύ αγαπάμε!! Και βέβαια καλοκαίρι χωρίς Ούζο Πλωμαρίου δεν γίνεται! Το πλέον εθνικό χαρακτηριστικό απόσταγμα έχει ταυτίσει το όνομά του με τον καλοκαιρινό ήλιο της Ελλάδας.

Δίνει παλμό σε κάθε όμορφη μας στιγμή, μας κάνει να νιώθουμε υπέροχα, μας προκαλεί να ονειρευτούμε καλοκαιρινές στιγμές και ταξίδια μοναδικά συνδυασμένα μ' ένα ποτηράκι από το αγαπημένο μας Ούζο, άλλωστε όταν έχει Ήλιο..... έχει Πλωμάρι!

Το καλοκαίρι μοιάζει να είναι ήδη εδώ και εμείς ζούμε ήδη την κάθε του στιγμή ...Στην υγεία σας!

TikTok: Δημιουργεί Κέντρο Ελληνικών Εκλογών μέσα στην εφαρμογή



Το TikTok ανακοίνωσε ότι έχει κάνει διαθέσιμο για τους χρήστες Κέντρο Ελληνικών Εκλογών, για τις Εθνικές Εκλογές 2023, εντός της εφαρμογής. Σύμφωνα με ανακοίνωση της πλατφόρμας, το Κέντρο θα παρέχει πληροφορίες και θεσμικές πηγές, σχετικές με τις εκλογές και θα παραπέμπει στους επίσημους ιστότοπους του Υπουργείου Εσωτερικών. Παράλληλα, το περιεχόμενο και οι λογαριασμοί που σχετίζονται με τις εκλογές, θα λαμβάνουν μια σχετική επισήμανση που θα παραπέμπει στο Κέντρο. Πρόσβαση θα παρέχεται επίσης σε δημοφιλή hashtags εκλογών, έτσι ώστε όποιος αναζητά αυτό το περιεχόμενο να έχει εύκολη πρόσβαση στο κέντρο. Ο επικεφαλής κυβερνητικών σχέσεων του TikTok για τη ΝΑ Ευρώπη και το Ισραήλ, Giacomo Lev Mannheim, υπογράμμισε πως η παροχή πρόσβασης σε έγκυρες πληροφορίες αποτελεί σημαντικό μέρος της συνολικής στρατηγικής της πλατφόρμας για την αντιμετώπιση της εκλογικής παραπληροφόρησης και την προώθηση της παιδείας στα

μέσα επικοινωνίας. Μάλιστα, επισήμανε πως για την πρόληψη απέναντι στην εκλογική παραπληροφόρηση, το TikTok συνεργάζεται με έγκριτους fact-checkers, συμπεριλαμβανομένου του AFP στην Ελλάδα. Υπενθύμισε ακόμα πως στο TikTok οι χορηγούμενες πολιτικές διαφημίσεις απαγορεύονται, με τους λογαριασμούς που σχετίζονται με πολιτικό περιεχόμενο να έχουν αυτόματα απενεργοποιημένες τις λειτουργίες δημιουργίας εσόδων και σημείωσε πως οι πολιτικές του TikTok δεν επιτρέπουν την πρόσκληση για συγκέντρωση χρημάτων για εκστρατείες (fundraising).

Η εποχή του γερανιού έφτασε! Tips φύτευσης και φροντίδας

Με τα πολύχρωμα, διαφορετικά άνθη τους, τα γεράνια αποτελούν μια οπτική πανδαισία. Αν ακολουθήσετε ορισμένες βασικές συμβουλές φύτευσης και φροντίδας, τα γεράνια θα ανταποδώσουν την περιποίηση που τους προσφέρετε με τα πιο όμορφα άνθη τους από την άνοιξη μέχρι και το φθινόπωρο.



Οι ειδικοί του Pelargonium for Europe (Pfe) εξηγούν πως μπορείτε να επιτύχετε ένα εγγυημένα θαυμάσιο αποτέλεσμα για τον κήπο σας.

Η ιδανική εποχή

Οι ειδικοί συνιστούν να φυτεύετε γεράνια σε εξωτερικούς χώρους γύρω στα μέσα Μαΐου, ώστε η θερμοκρασία να μην πέφτει πολύ χαμηλά κατά τη διάρκεια της νύχτας, κάτι που μπορεί να αποβεί καταστροφικό για τα γεράνια, που αγαπούν τις υψηλές θερμοκρασίες. Σε περίπτωση που κάνει κρύο αφότου φυτέψετε τα γεράνια σας, υπάρχουν τρόποι να τα προστατέψετε και μέσα. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο blog για τα γεράνια, [εδώ](#).

Το ιδανικό έδαφος

Το φρέσκο λίπασμα είναι σημαντικό για την σωστή ανάπτυξη των γερανιών. Πάντα να αναζητάτε την καλύτερη ποιότητα λιπάσματος, ιδανικά ένα ειδικά για τα γεράνια ή για φυτά μπαλκονιού, ώστε που να προσαρμόζεται άριστα στις ανάγκες των φυτών.

Tip

Μπορείτε να καταλάβετε εάν το λίπασμα είναι καλό από την ευχάριστη οσμή του, τη μαλακή του σύσταση και από το αν περιέχει πρόσθετα, όπως ο άργιλος και ο περλίτης.





Η ιδανική αποστράγγιση

Στα γεράνια δεν αρέσει η υγρασία και γι' αυτό το πλεονάζον νερό θα πρέπει να αποστραγγίζεται.

Οπότε μαζί με το υψηλής ποιότητας λίπασμα, θα πρέπει να τοποθετήσετε στον πάτο της γλάστρας ένα στρώμα είτε από θραύσματα αργίλου, ή κόκκων διογκωμένου αργίλου ή και άλλου παρόμοιου υλικού, που εξασφαλίζει την αποστράγγιση και εμποδίζει το λίπασμα να φράξει τις οπές αποστράγγισης της γλάστρας.

Tip

Αν χρησιμοποιείτε γλάστρες με ενσωματωμένο σύστημα αποστράγγισης, δεν είναι απαραίτητη αυτή η διαδικασία.

Η ιδανική τοποθεσία

Τα γεράνια αγαπούν τον ήλιο και όσο περισσότερο φως παίρνουν, τόσο πιο πλούσια θα είναι τα άνθη τους, αν και μπορούν να αναπτυχθούν επίσης και σε ένα ημισκιερό μέρος.

Tip

Οι ποικιλίες με μεγάλα ή διπλά άνθη είναι προτιμότερο να προστατεύονται από ισχυρούς ανέμους και βροχή, για παράδειγμα στον τοίχο ενός σπιτιού ή κάτω από μια στέγη.

Πότισμα γερανιών

Τα γεράνια χρειάζονται άφθονο νερό για να συνεχίσουν να βγάζουν νέα άνθη. Τις ζεστές, ηλιόλουστες ημέρες, μπορεί να χρειαστεί να τα ποτίζετε πρωί και βράδυ.

Tip

Το νερό πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο ζεστό και να ποτίζετε απευθείας το χώμα και όχι το ίδιο το φυτό.

Λίπανση γερανιών

Εάν χρησιμοποιείτε προλιπασμένο χώμα, θα πρέπει να το εμπλουτίσετε μετά από τέσσερις έως έξι εβδομάδες, καθώς μέχρι τότε η ποσότητα λιπάσματος θα έχει εξαντληθεί. Για να εξασφαλίσετε ότι το γεράνι σας θα λάβει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, μπορείτε να ρίξετε στο νερό ένα υγρό λίπασμα για ανθοφόρα φυτά που θα βρείτε στο εμπόριο μία φορά την εβδομάδα.

Tip

Εναλλακτικά, τα λιπάσματα σε ράβδους μπορούν να θρέψουν τα φυτά για δύο έως τρεις μήνες.





Τα τρία φώτα



Η ζωή σου στη Γη

Εμπνευσμένο από το παγκόσμιο μπεστ σέλερ του Oliver Jeffers, Βρισκόμαστε εδώ, αυτό το μοναδικό λεύκωμα για γονείς θα κρατήσει ζωντανή κάθε στιγμή, από την εγκυμοσύνη μέχρι τα πρώτα χρόνια του νέου μέλους της οικογένειας.

Το λεύκωμα περιλαμβάνει σελίδες όπου μπορούν να σημειωθούν γεγονότα, αξέχαστες στιγμές, οι πρώτες λέξεις, καθώς και θήκες για να τοποθετηθούν φωτογραφίες και πολύτιμα ενθύμια.

Ένα βιβλίο που θα διαβάζεται ξανά και ξανά, καθώς η συναισθηματική του αξία θα μεγαλώνει με τα χρόνια! Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.



Στο βιβλίο βασίστηκε η ταινία Το ήσυχο κορίτσι (2022), που ήταν υποψήφια για Όσκαρ Ξενογλωσσης ταινίας.

Ένα σύγχρονο κλασικό, μια σπαρακτική ιστορία για τα παιδικά χρόνια, την απώλεια, και πρωτίστως την αγάπη.

Βρισκόμαστε στην ιρλανδική επαρχία, στην κάψα του καλοκαιριού. Ένας πατέρας πηγαίνει το μικρό κορίτσι του να ζήσει με κάποιους συγγενείς, στο αγρόκτημά τους· η μικρή δεν γνωρίζει ποτέ, ή ακόμα και αν, θα την ξαναπάρουν πίσω στο σπίτι της. Στο σπίτι των Κινσέλα, βρίσκει στοργή και ζεστασιά, πράγματα που ως τότε δεν είχε νιώσει ποτέ, κι έτσι σιγά σιγά, ζώντας μαζί τους, το κορίτσι ανθίζει. Στο νέο αυτό σπιτικό όμως, όπου όλα είναι τόσο φροντισμένα, υπάρχει κάτι που παραμένει ανείπωτο – κι αυτό το καλοκαίρι σύντομα θα τελειώσει. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

"NATURE IS NOT A PLACE TO VISIT.
IT IS HOME."

Gary Snyder

Σήμερα
γιορτάζει!
Σίμων



tip of the day

Peace can be found
in every piece of nature.



10 Μαΐου

- > Παγκόσμια Ημέρα κατά του Συστηματικού Ερυθρηματώδη Λύκου
- > Διεθνής Ημέρα Αργκάν (Argania)
- > National Receptionists Day
- > National Shrimp Day
- > National Washington Day