

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΒΡΑΝΑ



ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ ΠΑΠΑΖΑΧΑΡΙΑΣ



ΑΛΕΙΑ ΚΟΥΒΕΛΑ



COOL CRIPS



ELECTRIC MAMA



WLG FEMALE STARS



SAME84

ΠΑΝΤΟΥ ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΝΑ

# ΕΙΜΑΙ ΔΙΠΛΩ ΣΟΥ

ΝΑ ΦΤΙΑΞΕΙ ΤΗ ΧΑΡΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΗ.



ΠΑΝΤΟΥ  
ΥΠΑΡΧΕΙ  
ΕΝΑΣ  
ΜΥΘΟΣ

Mythos  
100% ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ PREMIUM HELLENIC BEER

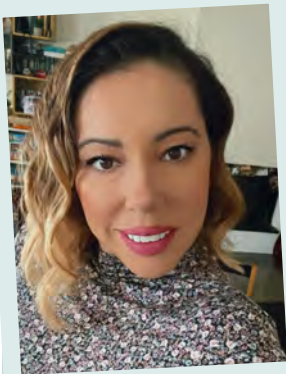
Απολαύστε υπεύθυνα



SAY *yes* to the **press**



**ΔΙΑΚΟΠΕΣ:  
ΠΟΥ ΘΑ ΠΑΜΕ,  
ΠΟΣΑ ΘΑ ΞΟΔΕΨΟΥΜΕ ΚΑΙ  
ΠΟΙΟΣ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΕΙΚΟΝΙΚΗΣ  
ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ...**



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Κατά καιρούς κοντινοί μου άνθρωποι και όχι μόνο αποτρέπουν τα παιδιά τους όταν χτυπήσουν και πονέσουν να το εξωτερικεύσουν. Η πρώτη αντίδραση φυσικά είναι να τους υποδείξουν να σκουπίσουν τα δάκρυά τους και συνήθως ακολουθούν και οι παρακάτω ατάκες όπως "έλα μην κλαις", "μην κάνεις σαν μωρό", "δεν ντρέπεσαι ολόκληρο παιδί να κλαις, θα σε κοροϊδέουν"..

Η θλίψη είναι και αυτό ένα συναίσθημα και κατά τη γνώμη μου ίσως το πιο ωφέλιμο απ' όλα καθώς μας κάνει να ξανασυστηνόμαστε στον εαυτό μας. Είναι φυσιολογικό να νιώθουμε θλίψη και είναι ακόμα πιο φυσιολογικό να εκδηλωνόμαστε και να κλαίμε.

Ως παιδί καταπίεζα αρκετά τα συναισθήματά μου όμως μεγαλώνοντας και επιτρέποντας στον εαυτό μου να δώσει χώρο στην θλίψη και να τη βιώσω όσο της αναλογεί ανακάλυψα πως τα συναισθήματα που με κατέκλυζαν μετά από λίγο κορυφώνονταν και εν τέλει με προσπερνούσαν. Σαν ένα νήπιο που κουράζεται από ένα ξέσπασμα και μετά κοιμάται ήρεμο χωρίς έννοιες. Το πιο σημαντικό, ένιωσα ότι όταν επέτρεψα στον εαυτό μου να νιώσει σε όλο του το μεγαλείο το συναίσθημά μου αυτό απλά περνούσε χωρίς να αφήνει κανένα κατάλοιπο πίσω του.

Από εκείνη τη στιγμή της ανακάλυψης, κάθε σχέση που έχτισα ήταν πιο βαθιά, πιο ουσιαστική και πιο οικεία. Το να αγκαλιάζω τη θλίψη μου έδωσε τελικά την ελευθερία να αγαπήσω όσο βαθιά ήθελα.

Η εμπειρία ήταν τόσο μεταμορφωτική που κατάλαβα ότι η θλίψη πρέπει να έχει έναν σκοπό. Πρέπει να υπάρχει λόγος που είναι ένα από τα επτά σημαντικά συναισθήματα που βιώνει ο καθένας. Αποδεικνύεται ότι είχα δίκιο.

Κανείς άλλος από τον ίδιο τον Κάρολο Δαρβίνο δεν είχε υποθέσει ότι η λύπη πρέπει να έχει μια εξελικτικά προσαρμοστική λειτουργία. Στην πραγματικότητα, καθώς έσκαψα βαθύτερα στον εαυτό μου αλλά και στο διαδίκτυο, διαπίστωσα ότι η λύπη έχει πολλαπλές υπερδυνάμεις που δεν έχουν τα άλλα συναισθήματα.

**Tip of the Day:** «Η θλίψη δίνει βάθος. Η ευτυχία δίνει ύψος. Η θλίψη δίνει ρίζες. Η ευτυχία δίνει κλαδιά. Και τα δύο χρειάζονται, και όσο ψηλότερα ανεβαίνει ένα δέντρο, τόσο βαθύτερα πηγαίνει ταυτόχρονα. Είναι πάντα σε αναλογία. Αυτή είναι η ισορροπία του». — Όσο

Μη νομίζεις πως θα σε αφήσω έτσι... αύριο θα πιούμε καφέ και θα σου πω τα εξελικτικά προσαρμοστικά οφέλη της θλίψης και είμαι σίγουρη ότι θα εκπλαγείς όσο και εγώ!

Κλαίρη Στυλιαρά  
Chief of SayYessers  
[claire@sayes.gr](mailto:claire@sayes.gr)



# Διακοπές: Πού θα πάμε, πόσα θα ξοδέψουμε και ποιος ο ρόλος της εικονικής πραγματικότητας...

**Διανύουμε τον πρώτο μήνα του καλοκαιριού και το μυαλό μας ήδη ταξιδεύει!  
Πάμε να δούμε πώς θα κινηθεί η αγορά των διακοπών αυτή τη σεζόν.**

Σύμφωνα με έρευνα για τις καταναλωτικές τάσεις (ΣΕΛΑΠΕ) αναφορικά με την αγορά των διακοπών 2023, κερδίζουν έδαφος οι οικονομικοί τύποι διακοπών (εξοχικά, ενοικιαζόμενα δωμάτια). Από την έρευνα προέκυψαν ενδιαφέροντα στοιχεία όπως ότι 4 στους 10 καταναλωτές μαγειρεύουν συστηματικά στις διακοπές τους και 1 στους 2 αγοράζει τοπικά προϊόντα κατά τη διάρκεια των διακοπών του. Επιπλέον, στα 110 € ανέρχεται η μέση δαπάνη για αγορές άλλων προϊόντων στις διακοπές – 52 για τουριστικά είδη και 58 για μη τουριστικά.

Ο Σύνδεσμος Επιχειρήσεων & Λιανικής Πωλήσεως Ελλάδος ολοκλήρωσε πρόσφατα την 8η μελέτη καταγραφής των καταναλωτικών τάσεων στο λιανεμπόριο μέσω εξαμηνιαίας έρευνας καταναλωτικού κλίματος λιανεμπορίου την οποία πραγματοποιεί από τον Οκτώβριο του 2019. Η έρευνα υλοποιήθηκε με την επιστημονική υποστήριξη του εργαστηρίου ELTRUN του Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθηνών και έλαβε χώρα την περίοδο 3-5 Ιουνίου 2022 μέσω Πανελλήνιας Έρευνας σε δείγμα 880 καταναλωτών.

## Αναζητώντας οικονομικές λύσεις διακοπών

Η πλειοψηφία του κοινού επιλέγει τις εξοχικές κατοικίες, είτε φιλοξενία (26%), είτε διαμονή (22%). Το 20% επιλέγει διαμονή σε ενοικιαζόμενα δωμάτια και μόνο το 9% διαμονή σε ξενοδοχεία (7% χωρίς διατροφή και 2% με πλήρη διατροφή). Τέλος το 6% επιλέγει camping και το 6% επιλέγει ταξίδι στο εξωτερικό.





### Θα μαγειρέψουμε;

Το 45% των ερωτηθέντων απαντάει ότι κατά τη διάρκεια των διακοπών μαγειρεύει συχνά, κάτι που σημαίνει ότι προσπαθεί να μειώσει τη δαπάνη της εστίασης. Το 66% δηλώνει ότι επισκέπτεται συχνά καταστήματα τροφίμων όπως σουπερμάρκετ, ενώ το 53% αγοράζει τοπικά προϊόντα.

### Τι θα αγοράσουμε;

Η μέση δαπάνη για αγορές προϊόντων στις διακοπές εκτιμάται στα 230 ευρώ. Από αυτά τα 118 ευρώ (δηλαδή το 51%) αφορούν αγορές τροφίμων εκτός εστίασης, όπως π.χ. αγορές από το σουπερμάρκετ, για μαγειρική στο κατάλυμα ή για απευθείας κατανάλωση π.χ. στην παραλία. Τα 52 ευρώ αφορούν αγορές τουριστικών ειδών, όπως αναμνηστικά είδη και τα 59 ευρώ αγορές άλλων προϊόντων, όπως ρούχα, παπούτσια, παιχνίδια, κοσμήματα καθώς οι καταναλωτές εντάσσουν την αγοραστική εμπειρία στην καθημερινότητα των διακοπών τους.

Η εγχώρια τουριστική δαπάνη από τον εσωτερικό τουρισμό εκτιμάται στα 380 εκατ. ευρώ.

Τα στοιχεία δείχνουν ότι παρά τα προβλήματα λόγω των πληθωριστικών πιέσεων, ένα σημαντικό κομμάτι του πληθυσμού θα κάνει διακοπές και σημαντικές αγορές τη συγκεκριμένη χρονική περίοδο, αλλά με μειωμένη δαπάνη, κάτι που είναι αποτέλεσμα και της ευρύτερης τάσης για εξοικονόμηση χρημάτων.







### Η εικονική πραγματικότητα μας εμπνέει...

Σύμφωνα με τις ταξιδιωτικές προβλέψεις της Booking για το 2023 η εικονική πραγματικότητα αποτελεί πηγή έμπνευσης για ταξίδια.

Ειδικότερα, η εικονική πραγματικότητα προσφέρει μια ιδέα για τις προσδοκίες των ταξιδιωτών. Σε εκτεταμένη έρευνα της Booking φάνηκε ότι το 43% των συμμετεχόντων θα χρησιμοποιήσει εικονική πραγματικότητα για να πάρει ιδέες για τις επιλογές του, με το 46% να είναι πιθανό να ταξιδέψει κάπου όπου διαφορετικά δεν θα πήγαινε, αν δεν το είχε δει πρώτα σε εικονική πραγματικότητα!

### Διακοπές σε περιβάλλον επαυξημένης πραγματικότητας...

Πολλοί θα ήθελαν να περάσουν πολλές μέρες μέσα στο Metaverse, με πάνω από το ένα τρίτο (35%) να αποκαλύπτει ότι θα ήθελε να ζήσει την εμπειρία ενός ταξιδιού πολλών ημερών σε περιβάλλον επαυξημένης ή εικονικής πραγματικότητας. Με δεδομένο ότι η τεχνολογία απτικής ανάδρασης εξελίσσεται, οι εικονικοί ταξιδιώτες σύντομα θα μπορούν να νιώθουν την άμμο στα πόδια τους και τον ήλιο στο δέρμα τους χωρίς να χρειαστεί να βγουν έξω! Πάντως η πλειονότητα δεν πείθεται ακόμα τουλάχιστον... Το 60% των ταξιδιωτών

θεωρεί ότι τα εικονικά ταξίδια δεν είναι τόσο ικανοποιητικά όσο το να τα ζεις στην πραγματικότητα.



# ΕΥΔΑΠ: Ψηφιακή Εξυπηρέτηση για κάθε πελάτη

Με γνώμονα πάντα την άμεση και αποτελεσματική εξυπηρέτηση και ενημέρωση του πελάτη, το αναβαθμισμένο site της ΕΥΔΑΠ, [www.eydap.gr](http://www.eydap.gr), είναι προσαρμοσμένο στις απαιτήσεις της σύγχρονης ψηφιακής εποχής.



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΓΡΑΜΜΗ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ 1022

Η παρουσίαση του περιεχομένου προσαρμόζεται αυτόματα στην οθόνη των υπολογιστών, smartphones και tablets, παρέχοντας ένα φιλικό περιβάλλον στον χρήστη. Μέσα από το αναβαθμισμένο site, οι πελάτες της ΕΥΔΑΠ συνεχίζουν να ενημερώνονται για όλες τις δραστηριότητες της Εταιρείας και να απολαμβάνουν την ευκολία των δυνατοτήτων και των ψηφιακών υπηρεσιών που τους παρέχει.

Μέσω του [eΕΥΔΑΠ](#) - του ηλεκτρονικού καταστήματος της ΕΥΔΑΠ - οι καταναλωτές κατά την εγγραφή τους διευκολύνουν την καθημερινότητά τους, πραγματοποιώντας πλήθος αιτημάτων και συναλλαγών εύκολα, γρήγορα και με ασφάλεια. Αποκτούν πρόσβαση και πλήρη έλεγχο στη διαχείριση των παροχών των ακίνητών τους, προχωρούν σε [πληρωμή](#) των λογαριασμών

τους ή [διακανονισμό των οφειλών τους](#) και εξόφληση των δόσεων. Μπορούν ακόμη να υποβάλλουν αίτημα για την υπαγωγή τους στα ειδικά τιμολόγια της ΕΥΔΑΠ (επαγγελματικό, φιλανθρωπικό, πολυτέκνων, υπερηλίκων) ή στο Έκτακτο Ειδικό Τιμολόγιο, παρακολουθώντας ταυτόχρονα, την πορεία τους ηλεκτρονικά.

Για τους πελάτες που δεν είναι δυνατή η ηλεκτρονική διεκπεραίωση των αιτημάτων τους, δίνεται η επιλογή να κλείσουν ραντεβού μέσα από το [ηλεκτρονικό ημερολόγιο κρατήσεων](#) που βρίσκεται αναρτημένο στο [eydap.gr](http://eydap.gr), επιλέγοντας την ημερομηνία και την ώρα που επιθυμούν. Εναλλακτικά, μπορούν να επικοινωνήσουν μέσω της υπηρεσίας [Click2Call](#) για να εξυπηρετηθούν για οποιοδήποτε ζήτημα, δηλώνοντας την ώρα που επιθυμούν να γίνει η κλήση, είτε καλώντας απλά στο 1022 ή το 2102144444.





ΑΥΤΟΜΑΤΗ ΨΗΦΙΑΚΗ ΒΟΗΘΟΣ



Στείλε μου την ερώτησή σου ή διάλεξε μία από τις προτεινόμενες εναλλακτικές



Ενημερώσου άμεσα, γρήγορα και εύκολα 24/7

Στείλε το μήνυμά σου!



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΨΗΦΙΑΚΟΣ ΒΟΗΘΟΣ ΕΥΔΑΠ (CHATBOT)

Ακόμη, μέσω της υπηρεσίας **ebill**, ο πελάτης μπορεί να ενεργοποιήσει την αποστολή ηλεκτρονικού λογαριασμού, καταργώντας τον έντυπο, μειώνοντας το περιβαλλοντικό αποτύπωμα. Μάλιστα στην ΕΥΔΑΠ, στο πλαίσιο της καμπάνιας “**Μαζί θα κάνουμε το χαρτί οξυγόνο**”, για κάθε 5 λογαριασμούς που καταργούνται, φυτεύουμε ένα δέντρο σε συνεργασία με τη **we4all**.

Ενισχύοντας την ψηφιακή αναβάθμιση των παρεχόμενων υπηρεσιών της, η ΕΥΔΑΠ προέβη στην ενσωμάτωση ενός σύγχρονου Ψηφιακού Βοηθού (**Chatbot**), στην επίσημη ιστοσελίδα της, ο οποίος είναι διαθέσιμος 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα, 365 μέρες τον χρόνο. Το **Chatbot** προσφέρει πληροφορίες σχετικά με ποικίλα ερωτήματα των πελατών ενώ τους καθοδηγεί στην εύρεση πληροφοριών εύκολα και γρήγορα για λογαριασμούς, διαρροές και βλάβες του δικτύου και πληροφορίες για το ηλεκτρονικό κατάστημα.

Σημαντική επίσης είναι η ενέργεια της ΕΥΔΑΠ, σε συνεργασία με τον «**Φάρο Τυφλών Ελλάδος**», να παρέχει ειδικά σχεδιασμένες υπηρεσίες καθολικής προσβασιμότητας σε καταναλωτές με προβλήματα όρασης, οι οποίες περιλαμβάνουν την αποστολή ειδικών αναγνώσιμων λογαριασμών (μορφή braille, μεγάλες γραμματοσειρές), αποστολή SMS και ηλεκτρονικής αλληλογραφίας.

Ταυτόχρονα, στο ευρύτερο πλαίσιο συμπεριληπτικής στρατηγικής ατόμων με προβλήματα όρασης, παρέχει επίσης τη δυνατότητα ειδικών σχεδιασμένων υπηρεσιών (**accessibility menu**). Η δυνατότητα αυτή επιτρέπει στους πελάτες να έχουν έλεγχο της θόνης τους, κάνοντας αξομείωση της έντασης της φωτεινότητας, της γραμματοσειράς αλλά και άλλων ρυθμίσεων, ανάλογα με τις ανάγκες τους.

Τέλος, για πρώτη φορά, στο νέο site της ΕΥΔΑΠ έχουν αναρτηθεί **Ακουστικά Αρχεία για μη Βλέποντες**, που περιλαμβάνουν μια σύντομη περίληψη της Έκθεσης Βιώσιμης Ανάπτυξης 2021, προκειμένου άνθρωποι με προβλήματα όρασης ή ολικά τυφλοί, να έχουν ισότιμη πρόσβαση στη πληροφόρηση.

Η ψηφιακή εξυπηρέτηση που παρέχει η ΕΥΔΑΠ ενισχύεται με την **αναβαθμισμένη εφαρμογή EYDAPP**, για smartphones και tablets, η οποία δίνει τη δυνατότητα στους καταναλωτές να απολαμβάνουν μία νέα εμπειρία βασισμένη στο UserExperience (UX), αρκεί να κατεβάσουν εκ νέου την εφαρμογή που ταιριάζει στο λογισμικό τους, iOS ή Android. Η προβολή και η απευθείας πληρωμή των λογαριασμών από το EYDAPP είναι μία εύκολη υπόθεση. Επίσης, με τη λειτουργία barcode scanning, οι χρήστες έχουν την επιλογή να σκανάρουν τον αριθμό παραστατικού τους και να αποκτήσουν άμεσα πρόσβαση είτε στον λογαριασμό τους, είτε σε όλες τους τις παροχές.

Τέλος, στην εφαρμογή **EYDAPP** υπάρχει η επιλογή **ΑΝΑΦΟΡΑ ΒΛΑΒΗΣ**, η οποία δίνει τη δυνατότητα στον πελάτη να δηλώσει οποιοδήποτε πρόβλημα ή βλάβη, γρήγορα και εύκολα, ανεβάζοντας απλά τη φωτογραφία του προβλήματος/βλάβης και δηλώνοντας στον χάρτη την τοποθεσία.

**Μάθετε πως... Να εγγραφείτε στο eΕΥΔΑΠ, το ηλεκτρονικό σας κατάστημα**



## Φυσικό Μεταλλικό Νερό Κορπή®: Ντοκιμαντέρ με την ιστορία του Κορπή® μέσα από τα μάτια των ανθρώπων

Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό Κορπή® μας καλεί να «μπούμε στον κύκλο» με ένα ντοκιμαντέρ που μας ταξιδεύει εκεί που ξεκινούν όλα: στο Μοναστηράκι Αιτωλοακαρνανίας. Την ιστορία του αγαπημένου μας φυσικού μεταλλικού νερού αφηγούνται οι άνθρωποι του: κάτοικοι της περιοχής, εργαζόμενοι του εργοστασίου του Φυσικού Μεταλλικού Νερού Κορπή, εκπρόσωποι της τοπικής κοινωνίας, άνθρωποι που ξέρουν καλύτερα από όλους το μυστικό που βρίσκεται στις πηγές του Κορπή και εξασφαλίζει την κορυφαία ποιότητά του.

Η ιστορία των πηγών της Κορπής είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με το εργοστάσιο εμφιάλωσης του φυσικού μεταλλικού νερού Κορπή, ένα από τα πιο σύγχρονα εργοστάσια στην Ευρώπη, με πιστοποίηση Alliance for Water Stewardship για τη σωστή διαχείριση των υδάτινων πόρων από το εργοστάσιο, με σημαντική συνεισφορά στην οικονομική και κοινωνική ζωή του τόπου, όπως αναφέρουν στο ντοκιμαντέρ εκπρόσωποι της τοπικής κοινότητας. Η σκυτάλη της αφήγησης περνάει στην «ψυχή» του εργοστασίου, τους ανθρώπους του...

Στο ντοκιμαντέρ, έχουμε την ευκαιρία να ενημερωθούμε για τις βιώσιμες πρακτικές που ακολουθεί το Κορπή, με πρώτη, την καινοτόμα συσκευασία με 50% ανακυκλωμένο πλαστικό rPET στο μπουκάλι & rPE στο φιλμ, με την οποία μας προσκάλεσε να κάνουμε την αλλαγή συμμετέχοντας στο «Μπες στον Κύκλο» Roadshow και ανακυκλώνοντας περισσότερα από 364kg πλαστικά μπουκάλια τα τελευταία 2 χρόνια, σε συνεργασία με την πρωτοβουλία ZERO HERO και τη διεθνή AMKE Keep Sea Blue.



## Market Trends

## Νέες καλοκαιρινές προσφορές από τη l'artigiano

**l'artigiano:**



Η l'artigiano δημιουργεί νέες προσφορές ιδανικές για την περίοδο του καλοκαιριού προσφέροντας αλμυρές και γλυκιές επιλογές για όλα τα γούστα.

Η παντοτινά αγαπημένη πίτσα μικρών και μεγάλων, η πίτσα Μαργαρίτα, γίνεται η κορυφαία επιλογή των l'artigiano-lovers για κάθε στιγμή της ημέρας, αφού με μόνο 5€ όλοι απολαμβάνουν πίτσα Margherita 6 κομματιών σε κάθε online delivery παραγγελία τους. Κι επειδή καλοκαίρι σημαίνει λαχταριστές γεύσεις κάθε ημέρα, η l'artigiano προσφέρει limited προνομιακές τιμές για ορισμένο χρονικό διάστημα σε signature συνταγές της, όπως τα φρέσκα ζυμαρικά fiocchetti με γέμιση τυριών, το ζουμερό κοτόπουλο κηπουρού, τη δροσιστική σαλάτα rollo και το απολαυστικό risotto verdura.

Οι cool καλοκαιρινές προσφορές συνεχίζονται αφού οι πίτσες l'artigiano συνδυάζονται με δροσιστικές γεύσεις παγωτών, δημιουργώντας την απόλυτη απόλαυση του καλοκαιριού. Πιο συγκεκριμένα οι νέες προσφορές καλύπτουν κάθε ανάγκη και περίσταση περιλαμβάνοντας πίτσες 6, 8 και 9 κομματιών μαζί με τις λαχταριστές γεύσεις των Ben & Jerry's και Magic παγωτών.

Η l'artigiano δεν σταματά να εκπλήσσει διαρκώς το κοινό με αποκλειστικές προσφορές και προνομιακές τιμές για online παραγγελίες delivery με στόχο την κορυφαία εμπειρία απόλαυσης.



# Απ' τα Περιβόλια του Βεζύρογλου: Βιωσιμότητα στην πράξη!

Η εταιρεία "Απ' τα Περιβόλια του Βεζύρογλου" καταγράφει σημαντική βελτίωση στους δείκτες βιωσιμότητας, στοχεύοντας -μαζί με τις τεχνικές «ήπιας καλλιέργειας» που εφαρμόζει στα ιδιόκτητα αγροκτήματα- να καταστεί μία όσον το δυνατόν πράσινη εταιρεία!



Οι αριθμοί είναι εντυπωσιακοί και δείχνουν τον σαφή προσανατολισμό της εταιρείας στη μείωση του περιβαλλοντικού αποτυπώματός της.

Ενδεικτικά,

- ▶ Το 2022 το 47% της ενέργειας των ψυγείων και του συσκευαστηρίου ήταν πράσινη καθώς προήλθε από φ/β πάρκο της εταιρείας
- ▶ Εξοικονόμηση ηλεκτρικής ενέργειας στην βιομηχανική παραγωγή: Το αποτέλεσμα για την περίοδο Οκτώβριο 2022 – Απρίλιο 2023 ήταν συνολική μείωση της κατανάλωσης κατά 51.000 kWh ή 17% σε σχέση με την αντίστοιχη περσινή περίοδο
- ▶ Το 2022 εξοικονομήθηκαν 76.000 kWh ηλεκτρικού ρεύματος από την αγροτική παραγωγή, τα οποία αντιστοιχούν σε 36% της συνολικής κατανάλωσης

- ▶ Μειωμένη κατανάλωση νερού το 2022 (ανά στρέμμα και ανά κιλό παραχθέντος προϊόντος (-14%)), σε σχέση με τον μέσο όρο της προηγούμενης πενταετίας)
- ▶ Συλλογή και ανακύκλωση 17.600 κιλών χαρτιού και 9.500 κιλών πλαστικού
- ▶ Το 81% των χαρτοτελάρων που χρησιμοποιήθηκαν το 2022 ήταν από ανακυκλωμένο χαρτί, πιστοποιημένο κατά FSC.







**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



## Επιπλοκές ουρικής αρθρίτιδας πιο συχνές σε ασθενείς με κίρρωση

Η πολυπλοκότητα της ουρικής νόσου συνεχίζει να αποκαλύπτεται με κάθε νέα έρευνα. Η ουρική αρθρίτιδα βρίσκεται στη διασταύρωση πολλαπλών εγγενώς πολύπλοκων διεργασιών και ο επιπολασμός της, ο αντίκτυπός της στο κόστος της υγειονομικής περίθαλψης και η συσχέτιση με σημαντικές συννοσηρότητες την καθιστούν όλο και πιο σημαντική.



Οι επιπλοκές που σχετίζονται με την ουρική αρθρίτιδα ήταν πιο συχνές σε ασθενείς με κίρρωση, σύμφωνα με μια μελέτη που δημοσιεύτηκε στο World Journal of Hepatology.

Η ουρική αρθρίτιδα, η οποία επηρεάζει το 3,9% των ενηλίκων στις Ηνωμένες Πολιτείες, μπορεί να προκαλέσει χρόνια καταστροφή των αρθρώσεων, έντονο πόνο στις αρθρώσεις, δυσκολία στο περπάτημα και σε ορισμένες περιπτώσεις, νεφροπάθεια και νεφρολιθίαση ουρικού οξέος. Οι εξάρσεις μπορεί να προκληθούν από κατανάλωση αλκοόλ, λιπαρά τρόφιμα, τραύμα, αφυδάτωση και ορισμένα φάρμακα.







Η συσχέτιση μεταξύ ουρικής αρθρίτιδας και διαβήτη τύπου 2, υπέρτασης, υπερλιπιδαιμίας, καρδιαγγειακής νόσου, νεφρικής νόσου και παχυσαρκίας υποδηλώνει ότι είτε η ουρική αρθρίτιδα είτε η απαραίτητη πρόδρομή της υπερουριχαιμία, μπορεί να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στις εκδηλώσεις του μεταβολικού συνδρόμου.

### Πρόσφατα ευρήματα

Τα αυξανόμενα στοιχεία υποστηρίζουν τη συσχέτιση της ουρικής αρθρίτιδας με το μεταβολικό σύνδρομο.

Πιο συγκεκριμένα, τόσο οι μελέτες σε ανθρώπους όσο και τα μοντέλα σε ζώα υποδηλώνουν ότι η υπερουριχαιμία μπορεί να παίζει ρόλο στην πρόωξη της φλεγμονής, της υπέρτασης και των καρδιαγγειακών παθήσεων, της λιπογένεσης, της δυσρύθμισης της ινσουλίνης και της γλυκόζης και της ηπατικής νόσου εντός των ηπατοκυττάρων, των λευκοκυττάρων και άλλων κυττάρων. Ένας μεταβολικός βρόχος φρουκτόζης/ουρικού άλατος οδηγεί βασικούς αναστολείς της AMPK, συμπεριλαμβανομένης της AMP απαμίνωσης και της φρουκτοκινάσης, που μπορεί να κλίνουν την ισορροπία προς την εξέλιξη του μεταβολικού συνδρόμου.

Έχει διαπιστωθεί θετική συσχέτιση μεταξύ των επιπέδων ουρικού οξέος (UA) στον ορό, των επιπλοκών που σχετίζονται με την κίρρωση και της συχνότητας μη αλκοολικής λιπώδους νόσου του ήπατος, αλλά είναι

άγνωστο εάν η υπερουριχαιμία οδηγεί σε επιδείνωση των αποτελεσμάτων της κίρρωσης.

«Οι ασθενείς με κίρρωση μπορεί να έχουν διαφορετικά ποσοστά παροξύνσεων ουρικής αρθρίτιδας και πιθανές θεραπευτικές επιλογές λόγω ενός συνδυασμού παθοφυσιολογίας, συννοσηροτήτων που σχετίζονται με κίρρωση και λήψης κλινικών αποφάσεων», κατέληξαν οι ερευνητές.

### Συμπερασματικά

Η ουρική αρθρίτιδα είναι ταυτόχρονα φλεγμονώδης και μεταβολική νόσος. Με περαιτέρω διερεύνηση του ρόλου του ουρικού οξέος, η δυνατότητα σωστής διαχείρισης της ουρικής αρθρίτιδας που μετριάξει επιπλέον το μεταβολικό σύνδρομο είναι ένα εξελισσόμενο και σημαντικό ερώτημα.





## Τα Marks & Spencer γιορτάζουν την Ημέρα του Πατέρα με ιδιαίτερα δώρα!



Τα Marks and Spencer γιορτάζουν και φέτος την Ημέρα του Πατέρα, προσφέροντας τις κατάλληλες επιλογές δώρων για όλους τους μπαμπάδες. Επιλέξτε ανάμεσα σε clothing προτάσεις, προϊόντα περιποίησης, αλλά και καλοκαιρινή ποικιλία σε snacks από τα Marks & Spencer Food για να κάνετε αυτή τη μέρα ακόμα πιο ξεχωριστή.

Τα Marks & Spencer προτείνουν τον εορτασμό της ημέρας με matchy outfits για μπαμπάδες και παιδιά. Επιλέξτε από πόλο μπλουζάκια με ριγέ μοτίβα για πατέρα και γιο, μέχρι floral πουκάμισα και key pieces, ιδανικά για μπαμπάδες και κόρες, καθώς επίσης πιτζάμες και αξεσουάρ με την ένδειξη "daddy" για να θυμούνται πάντα την «υπερδύναμή» τους.

Συμπληρώστε την γιορτινή ατμόσφαιρα

με τις αγαπημένες λιχουδιές των μπαμπάδων! Τα Marks & Spencer συνιστούν για την Ημέρα του Πατέρα σοκολατένιες μπάρες και γλυκίσματα με καραμέλα, φυστικοβούτυρο και marshmallow, ποικιλία αμυρών chips, καθώς και προτάσεις σε δροσιστικά αναψυκτικά και γευστικά παγωτά!

Βρείτε το καλύτερο δώρο για την Ημέρα του Πατέρα στα καταστήματα Marks & Spencer καθώς και online στο [www.marksandspencer.gr](http://www.marksandspencer.gr) και στο [www.marksandspencerfood.gr](http://www.marksandspencerfood.gr).

## Agenda

## Η έκθεση φωτογραφίας "me.ta.ci'no 2" των παιδικών χωριών SOS έρχεται στις 16 Ιουνίου στο λιμάνι Θεσσαλονίκης

Για δεύτερη συνεχή χρονιά, το Κέντρο Μαθησιακής και Παιδαγωγικής Υποστήριξης Θεσσαλονίκης των Παιδικών Χωριών SOS παρουσιάζει τη βιωματική φωτογραφική διαδρομή παιδιών από την Ουκρανία και την κοινότητα. Το Κέντρο Μαθησιακής και Παιδαγωγικής Υποστήριξης Θεσσαλονίκης των Παιδικών Χωριών SOS, σε συνεργασία με τον Δήμο Θεσσαλονίκης, σας προσκαλεί στην Ομαδική Έκθεση Φωτογραφίας "me.ta.ci'no 2", με έργα των απόφοιτων του Εργαστηρίου Φωτογραφίας 2022-2023, η οποία θα πραγματοποιηθεί στην Αποθήκη Δ', στο Λιμάνι της Θεσσαλονίκης, το τριήμερο 16, 17 & 18 Ιουνίου 2023.

Το Εργαστήριο Φωτογραφίας ξεκίνησε τον Σεπτέμβριο του 2021, με καθηγητή τον Νίκο Κωστόπουλο, και μέχρι στιγμής, το έχουν παρακολουθήσει περισσότεροι από 70 μαθητές, ανήλικοι πρόσφυγες που διαμένουν στη Θεσσαλονίκη ή σε γειτονικούς νομούς και παιδιά από την Ουκρανία, τα οποία εκτοπίστηκαν από τη χώρα τους, κατά τη διάρκεια του πολέμου.

Στη φετινή, ακόμα μεγαλύτερη, έκθεση παρουσιάζονται τα έργα, οι ιστορίες και οι οπτικές των παιδιών του εργαστηρίου, σε μία φωτογραφική διαδρομή βιωμάτων, στην οποία αποτυπώνονται η αγωνία, οι δυσκολίες του πολέμου, τα όνειρα και η ελπίδα.

### Πληροφορίες Έκθεσης:

Εγκαίνια: Παρασκευή 16/06, 18:00 - 21:00 Ωρες Λειτουργίας: Σάββατο 17/06 & Κυριακή 18/06, 10:00 - 20:00 Τοποθεσία: Αποθήκη Δ', Λιμάνι Θεσσαλονίκης, Είσοδος Ελεύθερη. Η Έκθεση διεξάγεται με την ευγενική χορηγία της Starbucks.

ΠΑΙΔΙΚΑ ΧΩΡΙΑ SOS ΕΛΛΑΔΟΣ

ΕΚΘΕΣΗ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑΣ του Εργαστηρίου Φωτογραφίας παιδιών προσφύγων από την Ουκρανία και παιδιά της κοινότητας του Κέντρου Μαθησιακής και Παιδαγωγικής Υποστήριξης Θεσσαλονίκης των Παιδικών Χωριών SOS

# me.ta.ci'no

stories in transit

# 2

Αποθήκη Δ' Λιμάνι Θεσσαλονίκης  
ΕΓΚΑΙΝΙΑ 16 ΙΟΥΝΙΟΥ, 2023 | 18:00 - 20:00  
ΩΡΑΡΙΟ ΕΚΘΕΣΗΣ  
17 - 18 ΙΟΥΝΙΟΥ, 2023 | 11:00 - 20:00

Η έκθεση τελεί υπό την αιγίδα του Δήμου Θεσσαλονίκης και με την ευγενική χορηγία της Starbucks

ΔΗΜΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ



## Το Allou! Fun Park υποδέχθηκε στην οικογένειά του τους Josephine Wendel & Mente Fuerte!



Στην οικογένεια του μεγαλύτερου πάρκου ψυχαγωγίας στην Ελλάδα "Allou! Fun Park" ανήκει πλέον η pop star JOSEPHINE και ο διάσημος trapper Mente Fuerte. Η νέα αυτή πολλά υποσχόμενη συνεργασία επισφραγίστηκε στις εγκαταστάσεις του top of mind προορισμού διασκέδασης με τους καλλιτέχνες να απολαμβάνουν τα εντυπωσιακά rides του Allou! Fun Park.

Το Allou! Fun Park, που φέτος συμπληρώνει 20 χρόνια επιτυχημένης λειτουργίας, είναι ο πιο must χώρος διασκέδασης της χώρας, με συνεχή ανανέωση σε rides και θεματικά events. Διαθέτει υψηλών προδιαγραφών εγκαταστάσεις από κορυφαίους κατασκευαστικούς οίκους και εξειδικευμένο προσωπικό, για να απολαμβάνουν όλοι ανεξάντλητο κι ασφαλές παιχνίδι καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου. Ο κορυφαίος fun προορισμός για παιδιά και νέους, με πάνω από 800 χιλιάδες επισκέπτες το χρόνο, εκτείνεται σε 30 στρέμματα στην περιοχή του Αγ.Ι.Ρέντη και περιμένει όλους εσάς για αξέχαστες εμπειρίες!

## Health News

### Έρευνα: Γιατί ξαναπαίρνουμε γρήγορα τα χαμένα κιλά;

Μια νέα έρευνα έρχεται για να μας απαντήσει στο ερώτημα που πλανάται μόνιμα... Πώς ήρθαν ξανά πίσω τόσο γρήγορα τα κιλά που με κόπο χάθηκαν;

Οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι οι παχύσαρκοι άνθρωποι απελευθερώνουν λιγότερη ντοπαμίνη, που είναι ο νευροδιαβιβαστής της ευφορίας και μεταφέρει μηνύματα ικανοποίησης στον εγκέφαλο. Η ντοπαμίνη ευθύνεται για το αίσθημα της ανταμοιβής που αισθανόμαστε όταν τρώμε.

Σύμφωνα με την έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο Ιατρικό Κέντρο του Πανεπιστημίου του Άμστερνταμ, τα ευρήματα της οποίας δημοσιεύθηκαν στο Nature Metabolism, η μειωμένη ικανότητα του εγκεφάλου των παχύσαρκων ανθρώπων να καταγράψει ότι η τροφή βρίσκεται στο στομάχι, διαρκεί ακόμα και μετά το πέρας της δίαιτας απώλειας βάρους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η εγκεφαλική δραστηριότητα και η απελευθέρωση ντοπαμίνης ήταν περιορισμένες στους παχύσαρκους συμμετέχοντες συγκριτικά με τους υπόλοιπους. Χαρακτηριστικό είναι ότι μια δίαιτα 12 εβδομάδων, η οποία οδήγησε σε απώλεια βάρους 10% στους παχύσαρκους, δεν ήταν αρκετή για να επαναφέρει αυτές τις αντιδράσεις του εγκεφάλου στα φυσιολογικά επίπεδα.





## Εκπαίδευση στην παροχή Ψυχολογικών Πρώτων Βοηθειών σε παιδιά πρόσφυγες και μετανάστες



Εκπαίδευση Επαγγελματιών σε  
**Ψυχολογικές Πρώτες Βοήθειες** για  
**Παιδιά Πρόσφυγες & Μετανάστες**

🕒 23 Ιουνίου 2023 | 09:00 - 12:00  
📍 Παιδικός (Ματρώζου 1 & Τζαβέλλα, 18533)

Το ΚΜΟΠ συμμετέχει φέτος στο Refugee Week, το οποίο έρχεται ξανά στη χώρα μας στις 19 -25 Ιουνίου 2023, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Προσφύγων, στέλνοντας το δικό του μήνυμα για κοινωνική αλληλεγγύη, συμπερίληψη και ισότητα!

Στο πλαίσιο αυτό, την Παρασκευή 23 Ιουνίου 2023, 09:00-12:00, το ΚΜΟΠ διοργανώνει βιωματική Εκπαίδευση στην παροχή Ψυχολογικών Πρώτων Βοηθειών σε Παιδιά Πρόσφυγες & Μετανάστες, στα γραφεία του στον Πειραιά (Ματρώζου 1 & Τζαβέλλα, 18533). Η εκπαίδευση απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς και λοιπούς/ές επαγγελματίες που σχετίζονται με τον χώρο της εκπαίδευσης (ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς κ.ά.). Μετά την ολοκλήρωση της δράσης, τα συμμετέχοντα άτομα θα είναι σε θέση να:

- κατανοήσουν τι είναι οι ψυχολογικές πρώτες βοήθειες, εστιάζοντας σε παιδιά
- περιγράφουν γεγονότα και καταστάσεις που μπορούν να οδηγήσουν στην ανάγκη ΨΠΒ
- αναγνωρίζουν παιδιά που χρειάζονται ΨΠΒ
- περιγράφουν τις αρχές των ΨΠΒ
- εφαρμόζουν τεχνικές επικοινωνίας με παιδιά που βρίσκονται σε κατάσταση στρες και ανησυχίας
- διαχειρίζονται καταστάσεις κρίσεων στο σχολικό περιβάλλον

Δηλώστε συμμετοχή [εδώ](#). Δείτε την πρόσκληση [εδώ](#).

## Travel News

### «Άρωμα Έβρου»: Δράση αγροτουρισμού με τη στήριξη του ΕΟΤ

Η ανάδειξη των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών της ευαίσθητης περιοχής του Έβρου και των επιχειρήσεών της που δραστηριοποιούνται στον τομέα του αγροτουρισμού, αποτελεί τον κεντρικό στόχο των εκδηλώσεων που διοργανώνει η ΚοινΣεπ «Άρωμα Έβρου» στο Πύθιο Διδυμοτείχου στις 10 και 11 Ιουνίου και στον Βάλτο Ορεστιάδας στις 17 και 18 Ιουνίου.

Οι εκδηλώσεις πραγματοποιούνται φέτος για δεύτερη χρονιά υπό την αιγίδα του ΕΟΤ, καθώς αναδεικνύουν μια ήπια θεματική δραστηριότητα που συνδέει τον τουριστικό κλάδο με την πρωτογενή παραγωγή και ταυτόχρονα προβάλλουν τα συγκριτικά πλεονεκτήματά της περιοχής.

Στο πλαίσιο των εκδηλώσεων «Άρωμα Έβρου» τόσο στο Πύθιο όσο και στον Βάλτο οι επισκέπτες θα έχουν τη δυνατότητα να περιηγηθούν στα αγροκτήματα λεβάντας της ΚοινΣεπ, να ενημερωθούν για τις δραστηριότητες της εταιρείας και να γνωρίσουν από κοντά τα φημισμένα μεταξωτά υφάσματα από το Σουφλί.

Ακόμα, θα ξεναγηθούν στο βυζαντινό κάστρο, τη μεταλλική σιδηροδρομική γέφυρα, μέρος της διαδρομής του θρυλικού Orient Express, και άλλα αξιοθέατα του Πυθίου, θα απολαύσουν το ηλιοβασίλεμα με φόντο τον ποταμό Έβρο με τη συνοδεία τοπικών πιάτων και κρασιών και θα παρακολουθήσουν την προβολή κινηματογραφικής ταινίας μέσα στο αγρόκτημα.



GREEK  
NATIONAL  
TOURISM  
ORGANISATION  
[www.visitgreece.gr](http://www.visitgreece.gr)





## Παρουσίαση βιβλίου: «Ο ποντικός και η Μαντάμ Λι»

Το Σάββατο 17 Ιουνίου, στις 12:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS και οι εκδόσεις Key Books, διοργανώνουν παρουσίαση του παιδικού βιβλίου της Έφης Σακκά, με τίτλο «Ο ποντικός και η Μαντάμ Λι», με εικονογράφηση από την Κατερίνα Σωτηροπούλου.

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:

Έφη Σακκά, συγγραφέας  
Κατερίνα Σωτηροπούλου, εικονογράφος.

Θα ακολουθήσει ένα λεκτικό παιχνίδι φαντασίας, κατά το οποίο συγγραφέας και παιδιά θα ανακαλύψουν μαζί δυο μυστήρια που κρύβονται στο βιβλίο, ενώ έπειτα θα πραγματοποιηθεί καλλιτεχνική δραστηριότητα στην οποία θα συμμετέχουν και τα παιδιά, φτιάχνοντας τους δικούς τους ποντικούς με χαρτόνια, φτερά και διάφορα άλλα υλικά!

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](#) - [Link εκδήλωσης](#)

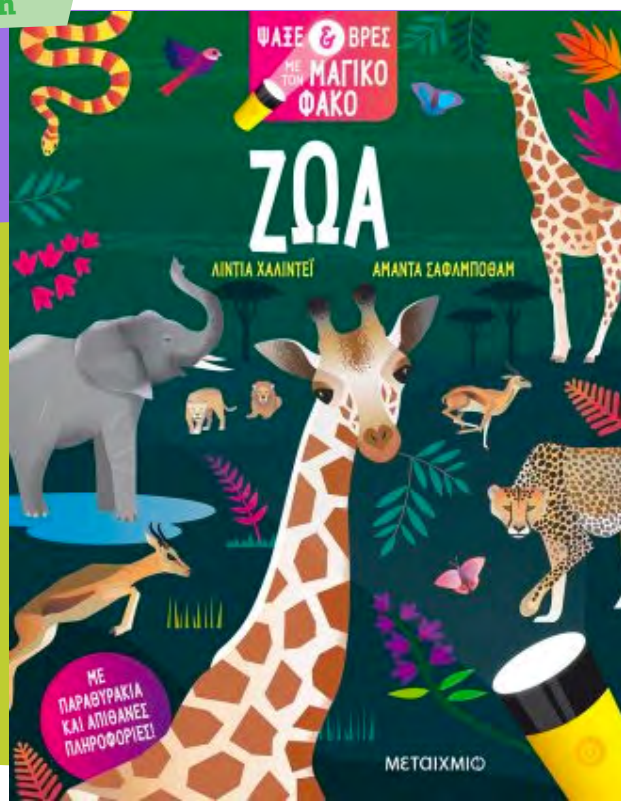
## Food for Thought

kids' edition

### Ψάξε & βρες με τον μαγικό φακό: Ζώα

Μια σειρά βιβλίων με μαγικό φακό, αλλά και με πολλές, απίθανες, πάνω από 200 πληροφορίες.

Άνοιξε τα παραθυράκια, παρατήρησε τις εικόνες και χρησιμοποίησε τον μαγικό φακό για να βρεις πανέμορφα ζώα και να ανακαλύψεις ένα σωρό συναρπαστικά πράγματα. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.





quote of the day

"EVERY BLOOD DONOR IS A LIFE SAVER."

Σήμερα  
γιορτάζουν!

Ελισσαίος, Ελισσώ,  
Νήφων\*

\*Υπάρχουν και άλλες  
ημερομηνίες που γιορτάζει αυτό  
το όνομα.

tip of the day

YOU WERE BORN  
WITH THE ABILITY TO  
CHANGE SOMEONE'S  
LIFE, DON'T EVER  
WASTE IT.

14 Ιουνίου

- › Παγκόσμια Ημέρα του Εθελοντή Αιμοδότη
- › International Bath Day
- › National New Mexico Day
- › National Bourbon Day
- › National Cucumber Day