



## **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**



**ΞΕΡΑΤΕ ΟΤΙ ΕΧΟΥΜΕ ΜΟΥΣΕΙΟ...  
ΓΡΙΦΩΝ;**



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Σου έχει τύχει να ανακαλείς στο μυαλό σου μία ιστορία από το παρελθόν που την έζησες μαζί με κάποιον ή κάποιους και αυτό το γεγονός τελικά να μην έχει συμβεί ποτέ;

The Mandela Effect λοιπόν, είναι ένα παρατηρούμενο φαινόμενο κατά το οποίο ένα μεγάλο τμήμα του πληθυσμού θυμάται λάθος ένα σημαντικό γεγονός ή μοιράζεται μια ανάμνηση που στην πραγματικότητα δεν συνέβη. Η Fiona Broome, μια ερευνήτρια παραφυσικών επιστημών, επινόησε τον όρο για να περιγράψει τη συλλογική ψευδή μνήμη όταν ανακάλυψε ότι ένας σημαντικός αριθμός ανθρώπων σε ένα συνέδριο που συμμετείχε το 2010 μοιράστηκαν την ανάμνηση ότι ο Νέλσον Μαντέλα είχε πεθάνει στη φυλακή τη δεκαετία του 1980.

Στην πραγματικότητα ο Μαντέλα αφέθηκε ελεύθερος το 1990 και πέθανε το 2013 — παρά τις δηλώσεις ορισμένων ανθρώπων, ότι θυμόντουσαν ακόμα και στιγμιότυπα της κηδείας του που παρακολούθησαν στην τηλεόραση!

Οι ψυχολόγοι λένε ότι αυτές οι συλλογικές παρανοήσεις μπορούν να αποδοθούν κυρίως σε παραμορφώσεις της μνήμης και σε αυτό που είναι γνωστό ως «φαινόμενο παραπληροφόρησης», δηλαδή ο τρόπος που εκλαμβάνουμε τις πληροφορίες μετά από ένα συμβάν μπορεί να επηρεάσουν το αποτέλεσμα όταν τις ανακαλούμε.

Παρά το γεγονός ότι οι ψυχολόγοι εξηγούν γιατί συμβαίνουν τέτοιες λανθασμένες αναμνήσεις, μερικοί άνθρωποι ισχυρίζονται ότι αυτές οι διαφορές προκύπτουν από την κίνηση μεταξύ παράλληλων πραγματικοτήτων, που μας κάνουν να θυμόμαστε τα πράγματα εσφαλμένα. Αυτό βασίζεται στη θεωρία ότι μέσα σε κάθε σύμπαν υπάρχουν εναλλακτικές εκδοχές γεγονότων και αντικειμένων.

Σύμφωνα με τους λάτρεις της κβαντικής θεωρίας, το Φαινόμενο Μαντέλα παρουσιάζει στοιχεία ότι το πολυσύμπαν όντως υπάρχει. Αυτή η πεποίθηση βασίζεται στην ιδέα ότι μέσα σε κάθε σύμπαν υπάρχουν παράλληλες πραγματικότητες και εναλλακτικές εκδοχές γεγονότων και αντικειμένων και αναμειγνύονται με τη γραμμική χρονο.

Στην ψυχολογία, ωστόσο, το αποτέλεσμα μερικές φορές συγκρίνεται με το déjà vu και μπορεί να εξηγηθεί από την ανθρώπινη ικανότητα για σύγχυση: μια ακούσια παραμόρφωση της μνήμης. Οι συγκεκριμένες αναμνήσεις, οι οποίες συχνά συνδέονται με τους μετωπιαίους λοβούς του εγκεφάλου, μπορεί να φαίνονται τόσο ξεκάθαρες και λεπτομερείς όσο γεγονότα που έχουν συμβεί στην πραγματικότητα!





Άλλοι πιστεύουν ότι το Φαινόμενο Μαντέλα συνδέεται με συνωμοσίες που αφορούν τον Μεγάλο Επιταχυντή Hardon (LHC) και τη ρήξη του χωροχρονικού συνεχούς ή με τις θεωρίες της επίπεδης Γης. Ωστόσο, άλλοι πιστεύουν ότι το φαινόμενο Μαντέλα προκαλείται από απλά κόλπα που παίζει το μυαλό.

Συνήθη παραδείγματα του Mandela Effect περιλαμβάνουν πελάτες (ταυτιστείτε ελεύθερα!!!) που έχουν αναμνήσεις από παραδοτέα και απαιτήσεις που ο πωλητής δεν υποσχέθηκε ποτέ και υπαλλήλους που ολοκληρώνουν εργασίες που δεν έχουν καμία ομοιότητα με αυτό που τους ζητήθηκε επειδή δεν θυμούνται σωστά τις λεπτομέρειες.

Πολλά παραδείγματα του φαινομένου Μαντέλα συνεχίζουν να εμφανίζονται σε όλο το Διαδίκτυο - με πολλούς ανθρώπους να πιστεύουν ότι οι αναμνήσεις τους είναι σωστές. Παρακάτω είναι τρία κλασικά παραδείγματα του «φαινομένου Mandela» που απομυθοποιήθηκαν.

### **Το λογότυπο της Ford**

Κοιτάζοντας το λογότυπο της Ford, οι περισσότεροι άνθρωποι δεν θυμούνται ούτε παρατηρούν την άνηση στο τέλος του "F." Μερικοί άνθρωποι ισχυρίζονται ότι αυτός ο στολισμός δεν υπήρχε αρχικά και έχει προστεθεί. Αυτό συμβαίνει παρά το γεγονός ότι αυτό το στοιχείο ήταν μέρος του λογότυπου της Ford από τις αρχές του 1900.

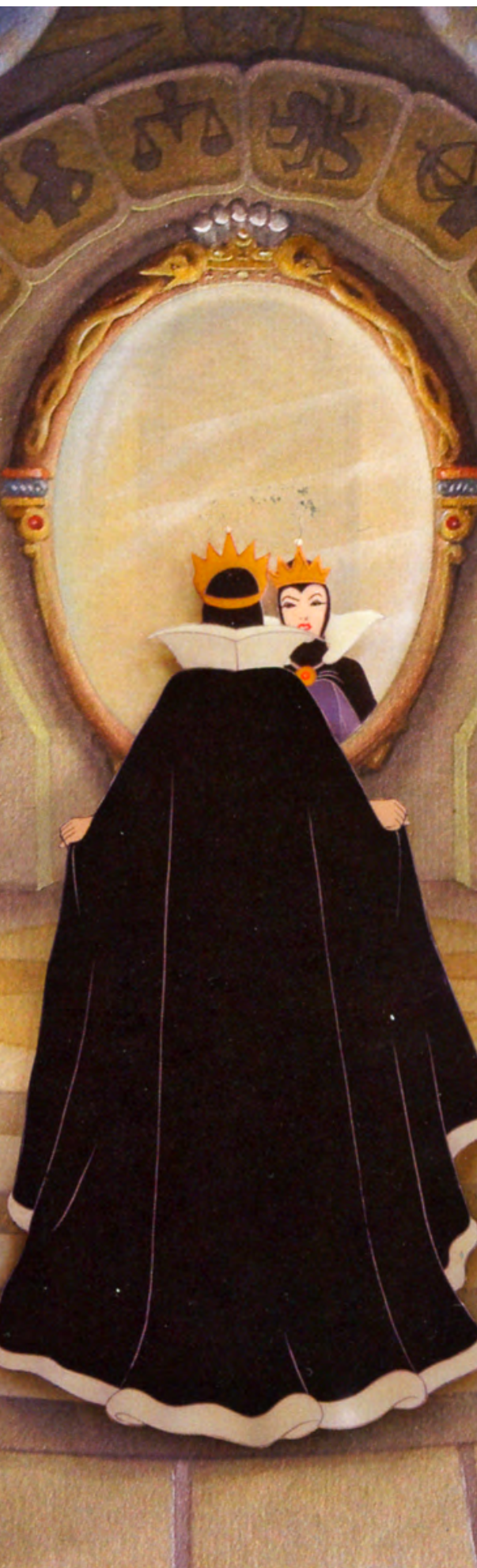
**Εξήγηση:** Αυτό συμβαίνει επειδή οι προηγούμενες εμπειρίες μας διαμορφώνουν τις προσδοκίες μας για το πώς πρέπει να φαίνονται τα πράγματα. Αν λοιπόν υποθέσουμε ότι κάτι είναι με συγκεκριμένο τρόπο φτιαγμένο, είναι πολύ πιθανό να το θυμόμαστε για πάντα έτσι.

Στην περίπτωση του λογότυπου της Ford, τα περισσότερα "F" που βλέπουμε στον κόσμο είναι χωρίς διακόσμηση, οπότε όταν παρατηρούμε προσεκτικά το λογότυπο εκπλησόμαστε τελικά γιατί το συγκεκριμένο έχει όντως διακοσμητικά στοιχεία από πάντα!

### **Δολοφονία JFK**

Τα αποτελέσματα του Μαντέλα προκύπτουν επίσης όταν βιαζόμαστε να βγάλουμε συμπεράσματα χωρίς να εξετάσουμε σωστά το ιστορικό υλικό. Οι άνθρωποι λένε συχνά ότι ο αριθμός των ανθρώπων στη λιμουζίνα κατά τη δολοφονία του προέδρου των ΗΠΑ Τζον Φ. Κένεντι έχει αλλάξει λόγω της κίνησης μεταξύ παράλληλων πραγματικοτήτων.

Και πράγματι, υπάρχει μια κοινή παρανόηση ότι υπήρχαν τέσσερις επιβάτες - δύο μπροστά και δύο πίσω. Αλλά το αυτοκίνητο περιείχε στην πραγματικότητα έξι άτομα: τον οδηγό, τους πράκτορες των μυστικών υπηρεσιών Bill Greer και Roy Kellerman, τον κυβερνήτη του Τέξας John Connally, την πρώτη κυρία του Texas, τη Nellie Connally, τον πρόεδρο John F. Kennedy και την Jackie Kennedy.



**Εξήγηση:** Η αντίληψη ότι ο αριθμός των επιβατών έχει αλλάξει, οφείλεται σε φωτογραφίες και φιλμ που έχουν ληφθεί από διαφορετικές οπτικές γωνίες και σε άγνοια του σχεδιασμού του αυτοκινήτου.

Η λιμουζίνα έχει δύο βοηθητικά jump καθίσματα, τα οποία παραμένουν στη θέση τους όταν το αυτοκίνητο φιλοξενεί επιπλέον άτομα - έτσι ώστε να μπορεί να χωράει τέσσερις ή έξι επιβάτες. Οι πράκτορες που κάθονταν στα μπροστινά καθίσματα και ένα χώρισμα, είναι η αιτία που δεν ήταν ορατοί σε όλες τις φωτογραφίες.

### **Forrest Gump**

Εάν έχετε παρακολουθήσει ποτέ την ταινία Forrest Gump, είναι πιθανό να θυμάστε αυτή τη διάσημη φράση για ένα κουτί σοκολάτες, σωστά; Οι περισσότεροι άνθρωποι φαίνεται να θυμούνται αυτή τη γραμμή ως «Η ζωή είναι σαν ένα κουτί σοκολάτες», αλλά στην πραγματικότητα στην ταινία ο Τομ Χανκς λέει «Η ζωή ήταν σαν ένα κουτί σοκολάτες».

Οι υποστηρικτές ισχυρίζονται ότι αυτό είναι απόδειξη ότι έχουμε μπει σε μια χρονική αλλαγή, με τις αναμνήσεις μας να κολλάνε και να ανακαλούν διαφορετικές εκδοχές από ένα άλλο παράλληλο σύμπαν.

**Εξήγηση:** Η αλήθεια είναι ότι και οι δύο εκδοχές της γραμμής υπάρχουν. Το διαφημιστικό υλικό περιλάμβανε την πιο οικεία φράση «είναι», ενώ η κινηματογραφική έκδοση περιλαμβάνει στην πραγματικότητα την έκδοση «ήταν». Η αντίφαση προκύπτει από το γεγονός ότι οι άνθρωποι αγνοούν ότι υπάρχουν διαφορετικές εκδοχές.

Μπορείς να δεις και περισσότερα [εδώ](#)

**Tip of the Day:** Το Διαδίκτυο έχει διαδραματίσει ισχυρό ρόλο στη διευκόλυνση της εξάπλωσης του φαινομένου Mandela μέσω της ανταλλαγής πληροφοριών, επιτρέποντας έτσι σε παρανοήσεις και ψευδείς αναμνήσεις να αποκτήσουν οντότητα, βαρύτητα και έλξη.

Οι άνθρωποι μπορεί να σχηματίζουν κοινωνικές ομάδες ή κοινότητες με βάση το κοινό τους ψέμα, με αποτέλεσμα η φαντασία τους να φαίνεται πιο αληθινή. Αχ, φτιάξε καφέ να στα πω...

**Extra Mandela Effect:** Στο παραμύθι "Η Χιονάτη και οι 7 νάνοι" η φράση δεν ήταν ποτέ: Mirror, mirror on the wall... ήταν πάντα Magic, mirror on the wall... Μικρό το κακό το ξέρω, αλλά εγώ εδώ και 42 χρόνια το έλεγα λάθος...



# Ξέρατε ότι έχουμε Μουσείο... Γρίφων;

**Το Μουσείο Γρίφων Μεγίστης είναι το πρώτο στην Ελλάδα και διαθέτει τη μεγαλύτερη συλλογή γρίφων στη χώρα μας αλλά και μία από τις μεγαλύτερες παγκοσμίως!**



Το Μουσείο Γρίφων στο Καστελλόριζο ιδρύθηκε από τον μαθηματικό Πανταζή Χούλη και διαθέτει 4200 εκθέματα! Έχει καταφέρει να εντυπωσιάσει μικρούς και μεγάλους και μάλιστα πολλοί διακεκριμένοι επισκέπτες πηγαίνουν στο νησί αποκλειστικά για το Μουσείο Γρίφων.

Το ιδιαίτερο και πρωτοποριακό Μουσείο λειτουργεί χειμώνα/καλοκαίρι. Σε όλο τον κόσμο υπάρχουν μόνο άλλα τέσσερα Μουσεία Γρίφων. Ωστόσο το... δικό μας είναι διαδραστικό!



## Έρχεται το Φεστιβάλ Γρίφων Καστελλόριζου!

Το Φεστιβάλ Γρίφων επανέρχεται τον Οκτώβρη! Πρόκειται για το 3ο Φεστιβάλ και όπως όλα δείχνουν θα γίνει θεσμός! Με επίκεντρο τη θεματική των Γρίφων αλλά και με παράλληλες επιστημονικές δράσεις και βιωματικά δρώμενα θα αναδειχθεί η επιστήμη και η σύγχρονη τεχνολογία ως μια συναρπαστική εμπειρία! Μετά τη διοργάνωση του 1ου Φεστιβάλ Γρίφων ο ιδρυτής του Πανταζής Χούλης προσκλήθηκε και έδωσε σειρά διαλέξεων παρουσιάζοντας τους γρίφους και την ιστορία τους, προκαλώντας το αμέριστο ενδιαφέρον μικρών και μεγάλων. Πέρασαν ξεχωριστές και δημιουργικές στιγμές παίζοντας και λύνοντας τους γρίφους. Αυτό αποδεικνύει πως το Καστελλόριζο μπορεί και εξαγει τον δικό του πολιτισμό!

## Έχουμε παράδοση!

Μπορεί οι περισσότεροι να μην το γνωρίζουν, όμως το Καστελλόριζο έχει μεγάλη παράδοση στους γρίφους. Μάλιστα αυτό αποδεικνύεται από περιοδικά με γρίφους του 19ου αιώνα που υπάρχουν στο Λαογραφικό Μουσείο του νησιού! Επιπρόσθετα, υπάρχουν πάρα πολλά αινίγματα με τη μορφή ποιήματος στην εφημερίδα Καστελλοριζικά Νέα της δεκαετίας του '60. Μία ακόμη απόδειξη της μακράς παράδοσης είναι η συχνή εκπροσώπηση της χώρας μας στον Διεθνή Οργανισμό Γρίφων από δύο βραβευμένους Έλληνες, που έχουν καταγωγή από το Καστελλόριζο.

# Βιώσιμη Ανάπτυξη και ESG στο Επίκεντρο των Αξιών της ΕΥΔΑΠ

Παγκόσμια προτεραιότητα στον επιχειρηματικό κόσμο αποτελεί η υλοποίηση των κριτηρίων ESG που σχετίζονται με την Προστασία του Περιβάλλοντος (Environment), τη στήριξη της Κοινωνίας (Society) και την Εταιρική Διακυβέρνηση (Governance) και αποτυπώνουν την ικανότητα μιας επιχείρησης να δημιουργεί αξία και να διαμορφώνει στρατηγικές σε μακροπρόθεσμο ορίζοντα, λαμβάνοντας υπόψη τη διαχείριση μελλοντικών κινδύνων και συνδυάζοντας τον ανθρώπινο παράγοντα με την τεχνολογία.



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΦΩΤΟΒΟΛΤΑΪΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ ΜΕΝ ΑΧΑΡΝΩΝ

Μετά την ολοκλήρωση ενός κύκλου 5 ετών, το 2021 υλοποιήθηκε η «Χάραξη Στρατηγικής για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη» με ανάδειξη των ουσιαστικών θεμάτων και των στρατηγικών μας προτεραιοτήτων με κριτήρια ESG.

Με έμφαση στη Βιώσιμη Ανάπτυξη, την αειφόρο διαχείριση του νερού και την εφαρμογή υπεύθυνων περιβαλλοντικών πρακτικών προς όφελος των πελατών, της κοινωνίας, των μετόχων και του περιβάλλοντος,

η ΕΥΔΑΠ οριοθετεί τους στρατηγικούς άξονες της με επίκεντρο το δυναμικό τρίπτυχο Ασφάλεια – Αποδοτικότητα – Ανάπτυξη.

Η ΕΥΔΑΠ, ως η μεγαλύτερη εταιρεία ύδρευσης και αποχέτευσης στον ελληνικό χώρο, φροντίζει με συνέπεια, υπευθυνότητα και ευαισθησία να παρέχει άριστης ποιότητας Νερό, σε συνδυασμό με σύγχρονες και αδιάλειπτες υπηρεσίες αποχέτευσης και βιολογικού





ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΔΕΝΤΡΟΦΥΤΕΥΣΗ ΕΥΔΑΠ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΝΕΡΟΥ 21-24 ΜΑΡΤΙΟΥ 2022

καθαρισμού στον εξυπηρετούμενο πληθυσμό της Αττικής.

Η ΕΥΔΑΠ είναι η πρώτη Εταιρεία του Δημοσίου που ενσωμάτωσε στον Απολογισμό Βιώσιμης Ανάπτυξης του 2020 τα SASB Πρότυπα για τον κλάδο του Νερού, με κάλυψη των απαιτήσεων σε ποσοστό 79%, ενώ, παράλληλα, έχει ενταχθεί στον δείκτη ESG του Χρηματιστηρίου Αθηνών, στον οποίο συμπεριλαμβάνονται εταιρείες με καλές επιδόσεις σε θέματα περιβάλλοντος, κοινωνίας και εταιρικής διακυβέρνησης.

Στον τομέα του Περιβάλλοντος, υψίστης σημασίας στρατηγικός στόχος είναι η σταθερή μείωση του ανθρακικού αποτυπώματος. Ήδη, από το 2014 έως το 2021, έχει επιτευχθεί μείωση των εκπομπών του διοξειδίου του άνθρακα στις εγκαταστάσεις στην Ψυττάλεια, σε ποσοστό 55%.

Δέσμευση της Εταιρείας, επίσης, αποτελεί η εξοικονόμηση ενέργειας, η εφαρμογή των αρχών

της κυκλικής οικονομίας. Η Εταιρεία προχωράει στην υλοποίηση σημαντικού αριθμού έργων ύδρευσης και αποχέτευσης, που είναι ενταγμένα στο ΕΣΠΑ 2014-2020. Χαρακτηριστικά είναι τα έργα αποχέτευσης σε δήμους της Ανατολικής Αττικής, τα οποία θα επιτρέψουν τη χρήση ανακυκλωμένου Νερού για άρδευση και περιαστική χρήση.

Σε συνδυασμό με τις παραπάνω περιβαλλοντικές δράσεις και με κινητήριο δύναμη τη Βιώσιμη Ανάπτυξη, η ΕΥΔΑΠ δίνει έμφαση στον άνθρωπο και την Κοινωνία.

Η διασφάλιση των συνθηκών εργασίας και η προστασία της υγείας και της ασφάλειας των εργαζομένων, η προώθηση της πολυμορφίας και των ίσων ευκαιριών στην εργασία, καθώς και η πελατοκεντρική προσέγγιση αποτελούν βασική προτεραιότητα της ΕΥΔΑΠ και εναρμονίζονται με τους στρατηγικούς στόχους της.





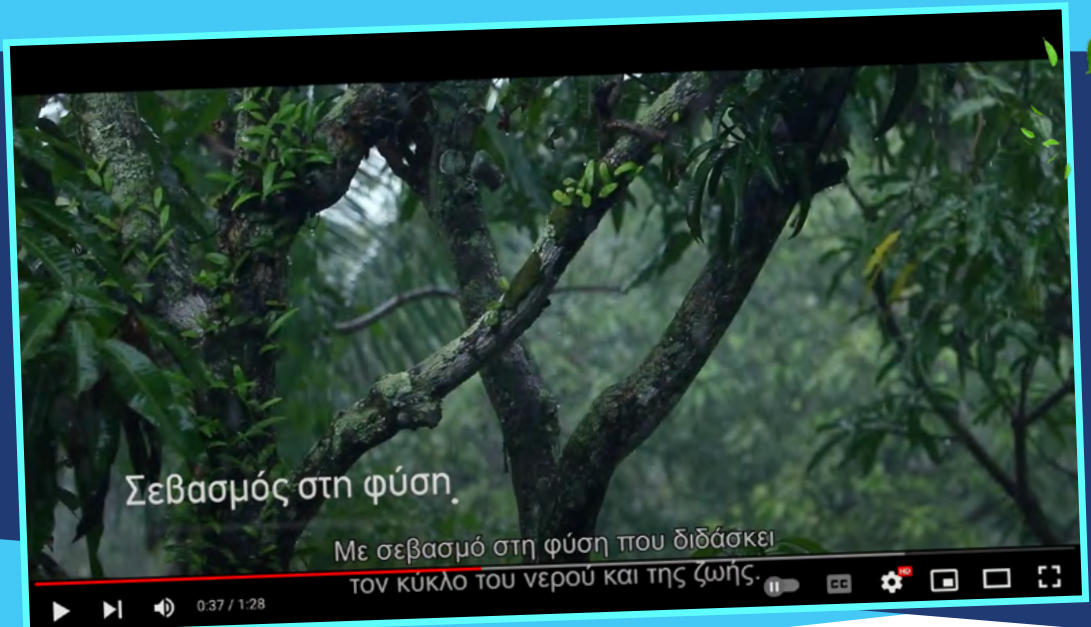


Η ΕΥΔΑΠ δεσμεύεται να λειτουργήσει υπό το πρίσμα των αρχών της Εταιρικής Διακυβέρνησης σε όλο το φάσμα των δραστηριοτήτων της.

Προάγει την αντίληψη της επιχειρηματικής ηθικής στη λήψη αποφάσεων και δεσμεύεται για την προάσπιση των συμφερόντων των μετόχων και όλων των ενδιαφερόμενων μερών. Η Εταιρική Διακυβέρνηση της ΕΥΔΑΠ βασίζεται στη σχετική εγχώρια νομοθεσία, τις διατάξεις και τους κανονισμούς, τις διεθνείς εξελίξεις, στις εσωτερικές εταιρικές αξίες.

Το 2022 η ΕΥΔΑΠ βραβεύτηκε από το Ινστιτούτο Εταιρικής Ευθύνης (Corporate Responsibility Institute), με τη διάκριση Bronze και έπαινο για το «Περιβάλλον» για την εφαρμογή αποτελεσματικών πρακτικών Βιώσιμης Ανάπτυξης και την ενσωμάτωση κριτηρίων ESG στις λειτουργίες της.

Η ανάπτυξη με γνώμονα τη βιωσιμότητα είναι το βασικό κριτήριο των αποφάσεων, των αλλαγών και των προσαρμογών της ΕΥΔΑΠ. Σημαντικός παράγοντας προς αυτήν την κατεύθυνση είναι η υψηλή τεχνογνωσία, η αφοσίωση του ανθρώπινου δυναμικού, η συνεχής παρακολούθηση των τεχνολογικών εξελίξεων και η ενσωμάτωση καινοτόμων λύσεων στη λειτουργική διαδικασία, καθώς και η αποδεδειγμένη ευαισθησία της Εταιρείας στην προστασία του ευαίσθητου πόρου του νερού.





# Τα MyPlanet πραγματοποίησαν παράκτιο καθαρισμό στο νησί «Πάτροκλος»!

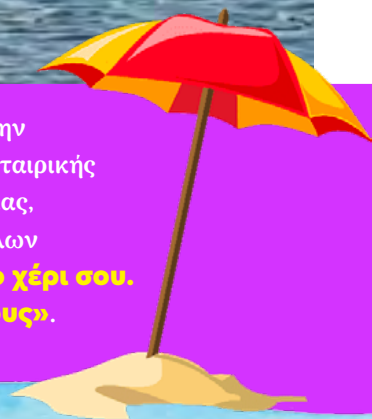
Στο πλαίσιο του προγράμματος «Είναι στο χέρι σου. Καθαρές θάλασσες για όλους» βρέθηκα κι εγώ για καλό σκοπό σε ένα νησάκι που δεν ήξερα καν ότι υπάρχει και λέγεται... Πάτροκλος! Είχα τη χαρά να συμμετάσχω στον καθαρισμό μιας πανέμορφης παραλίας!

My **planet**



Τα MyPlanet, η ολοκληρωμένη σειρά απορρυπαντικών και καθαριστικών της εταιρείας Roleo, στο πλαίσιο του προγράμματος «Είναι στο χέρι σου. Καθαρές θάλασσες για όλους» με γνώμονα αξίες όπως η ασφάλεια και η προστασία του περιβάλλοντος και της θαλάσσιας ζωής, πραγματοποίησαν σε συνεργασία με την Εναλία, παράκτιο καθαρισμό στο νησί του Αργοσαρωνικού "Πάτροκλος".

Η πρωτοβουλία αυτή αποτελεί την κορύφωση του Προγράμματος Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης της εταιρείας, σε συνεργασία με τις ΜΚΟ Αρχέλων & Εναλία, με τίτλο **«Είναι στο χέρι σου. Καθαρές θάλασσες για όλους».**





Ήμασταν περισσότεροι από 30 εθελοντές, ανάμεσα στους οποίους και εργαζόμενοι της Rolco, που έχοντας ως σημείο συνάντησης το Λιμάνι της Παλαιάς Φώκαιας, μεταφερθήκαμε στο νησί "Πάτροκλος" με αλιευτικά σκάφη.



Office for today

• ΠΑΛΑΙΑ ΦΩΚΑΙΑ



Στον χρόνο που αφιερώσαμε στην παραλία, συλλέξαμε σε σάκους 650 κιλά από πλαστικά είδη και χρησιμοποιημένο αλιευτικό εξοπλισμό, προκειμένου να γίνει η διαλογή τους από το εργοστάσιο ανακύκλωσης. Είναι εντυπωσιακό ότι συνολικά, στο διάστημα των 3 μηνών του προγράμματος, έχουν συγκεντρωθεί πάνω από 3.650 κιλά πλαστικού!

**#myplanetgr #einaistoxerisou  
#katharesthalassesgiaioulous  
#wecare**







**Ελένη Κορμηνού**, Clinical Assistant Professor of University of Nicosia, Ειδική Ρευματολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη Ρευματολογικού Τμήματος Metropolitan General, Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων Ρευματικών Νοσημάτων" Metropolitan General, Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων Ρευματικών Νοσημάτων και Κύησης" ΜΗΤΕΡΑ



# Αντισύλληψη & Αυτοάνοσα Νοσήματα

Τα Αυτοάνοσα ρευματικά νοσήματα εκδηλώνονται κυρίως σε γυναίκες και συνήθως κατά την αναπαραγωγική ηλικία.



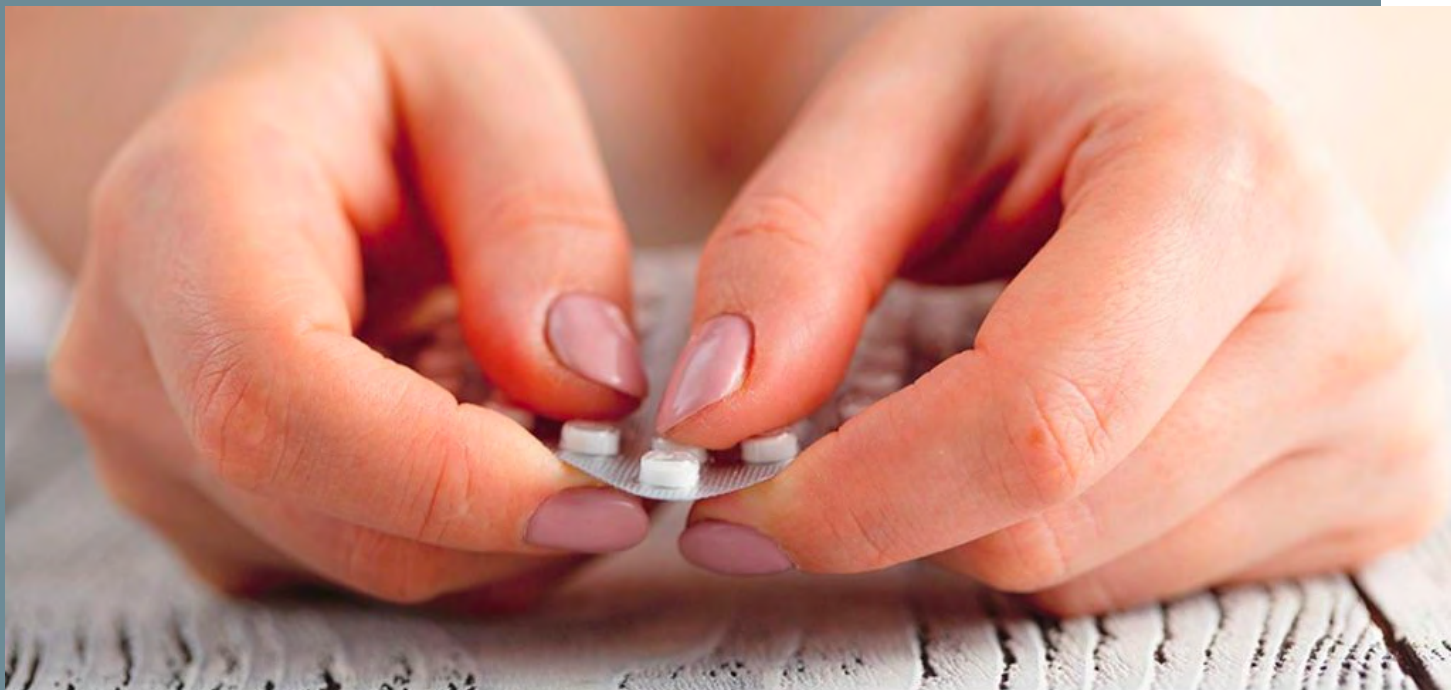
Βέβαια, η εγκυμοσύνη μπορεί να είναι ασφαλής με την καθοδήγηση του γιατρού, αλλά είναι καλύτερο να είναι προγραμματισμένη. Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για αποτροπή της εγκυμοσύνης είναι η αντισύλληψη.

Οι μέθοδοι αντισύλληψης ταξινομούνται συνήθως ανάλογα με τη διάρκεια δράσης, την αναστρεψιμότητα και τον μηχανισμό δράσης τους σε 2 κατηγορίες: ως «ορμονικές» και «μη ορμονικές».

Τα αυτοάνοσα νοσήματα (AIDS) επηρεάζουν γυναίκες και άνδρες με αναλογία 2:1, γεγονός που υποδηλώνει ότι οι ορμόνες παίζουν ρόλο στην κλινική τους πορεία.

Ως εκ τούτου, κατά την αξιολόγηση τόσο της επιλογής της μεθόδου οικογενειακού





προγραμματισμού για νεαρές γυναίκες με AIDS (που είναι συχνά γόνιμες και απαιτούν προστασία από ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες) όσο και των πιθανών παρενεργειών, πρέπει να γίνει διάκριση μεταξύ των δύο κατηγοριών.

### Ποιες μέθοδοι αντισύλληψης είναι πιο αποτελεσματικές για γυναίκες με αυτοάνοσες ασθένειες;

Η επιλογή του πιο αποτελεσματικού τρόπου αντισύλληψης εξαρτάται από το αυτοάνοσο νόσημα και την πορεία του. Για παράδειγμα, κάποιες γυναίκες με Ερυθματώδη λύκο, μπορούν να πάρουν με περιορισμένη ασφάλεια ορμονικά αντισυλληπτικά με οιστρογόνα, αλλά για τις γυναίκες που διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο θρόμβων αίματος (π.χ. με ύπαρξη αντιφωσφολιπιδαιμικού συνδρόμου), η χρήση οιστρογόνων είναι επικίνδυνη.

Τα αυτοάνοσα νοσήματα (AIDs) συχνά ανταποκρίνονται σε ορμονικά ερεθίσματα (συγκεκριμένα, σε στεροειδή ορμονών φύλου) και η πορεία τους μπορεί να τροποποιηθεί από την εγκυμοσύνη ή τη χρήση ορμονικών μεθόδων αντισύλληψης όπως χάπια από το στόμα, επιθέματα, ενέσεις, εμφυτεύματα ή συστήματα που στηρίζονται σε ενδομήτρια απελευθέρωση προγεστίνης.

Τα συνδυασμένα από του στόματος αντισυλληπτικά έχουν πολύπλοκες, μερικές φορές αντιφατικές, επιπτώσεις στα AIDS, και μπορεί να επιδεινώσουν την κατάσταση του νοσήματος της γυναίκας με Συστηματικό ερυθματώδη λύκο και με Αντιφωσφολιπιδικό σύνδρομο, καταστάσεις στις οποίες αντενδείκνυνται.

Οι πρώτες μελέτες έδειξαν θετική επίδραση στη ρευματοειδή αρθρίτιδα (ΡΑ), ενώ πιο πρόσφατες δοκιμές απέτυχαν να το πράξουν, πιθανώς λόγω της μείωσης της περιεκτικότητας σε οιστρογόνα.

Οι ενδείξεις επιδράσεων στη σκλήρυνση κατά πλάκας

(ΣΚΠ) είναι αντικρουόμενες: ο κίνδυνος μπορεί να ποικίλλει ανάλογα με τη χρησιμοποιούμενη προγεστίνη.

Μικρές ανεπιθύμητες ενέργειες μπορεί να υπάρχουν σε φλεγμονώδεις παθήσεις του εντέρου και δεν βρέθηκε σημαντική επίδραση σε αυτοάνοσες παθήσεις του θυρεοειδούς.

Μπορούν να χρησιμοποιηθούν αντισυλληπτικά μόνο με προγεστίνη, αν και οι συσκευές ενδομήτριας απελευθέρωσης χαλκού αποτελούν την καλύτερη επιλογή.

### Συμπερασματικά

Οι πρώτες μελέτες έδειξαν θετική επίδραση στη ρευματοειδή αρθρίτιδα (ΡΑ), ενώ πιο πρόσφατες δοκιμές απέτυχαν να το πράξουν, πιθανώς λόγω της μείωσης της περιεκτικότητας σε οιστρογόνα.

Οι ενδείξεις επιδράσεων στη σκλήρυνση κατά πλάκας (ΣΚΠ) είναι αντικρουόμενες: ο κίνδυνος μπορεί να ποικίλλει ανάλογα με τη χρησιμοποιούμενη προγεστίνη.

Μικρές ανεπιθύμητες ενέργειες μπορεί να υπάρχουν σε φλεγμονώδεις παθήσεις του εντέρου και δεν βρέθηκε σημαντική επίδραση σε αυτοάνοσες παθήσεις του θυρεοειδούς. Οι γυναίκες μπορεί να ευαισθητοποιηθούν στις ορμόνες του φύλου.

Μπορούν να χρησιμοποιηθούν αντισυλληπτικά μόνο με προγεστίνη, αν και απελευθερώνουν χαλκό. Οι ενδομήτριες συσκευές αντιπροσωπεύουν την καλύτερη επιλογή.

### info

Η 26η Σεπτεμβρίου είναι η Παγκόσμια Ημέρα Αντισύλληψης.





## Ο καφές NESCAFÉ ενσωματώνει τη Γραφή Braille στις συσκευασίες του στην ελληνική αγορά

Ο καφές NESCAFÉ®, που χρόνια τώρα κατέχει μια ξεχωριστή θέση στην καρδιά των Ελλήνων, γίνεται η πρώτη μάρκα καφέ στην ελληνική αγορά που εξελίσσει τις συσκευασίες της προσθέτοντας σε αυτές τη Γραφή Braille. Η γραφή Braille αποτελεί το παγκόσμιο σύστημα ανάγνωσης και γραφής για τα άτομα με αναπηρία όρασης.

Με αυτή την προσαρμογή, ο καφές NESCAFÉ® καθιστά τις συσκευασίες του περισσότερο φιλικές σε αυτή την ομάδα ατόμων, παρέχοντάς τους τη δυνατότητα να μπορούν να αναγνωρίσουν εύκολα τη συσκευασία δια της αφής. Ειδικότερα, η Γραφή Braille εφαρμόζεται στα καπάκια όλων των συσκευασιών καφέ NESCAFÉ® Classic από 95γρ. και άνω. Πρόκειται για μία πρωτοβουλία του καφέ NESCAFÉ® στη χώρα μας, η οποία υλοποιήθηκε σε συνεργασία με τον Φάρο Τυφλών της Ελλάδος, πιστοποιημένο φορέα για την εκμάθηση της γραφής Braille και μετεγγραφής ελληνικού και λατινικού αλφάβητου στον εν λόγω κώδικα.

Η ενσωμάτωση της Γραφής Braille στις συσκευασίες του καφέ NESCAFÉ® είναι απόλυτα συνυφασμένη με τις αρχές του σεβασμού και της συμπερίληψης που προσβέυει ως μάρκα, στη βάση αναγνώρισης του δικαιώματος των ατόμων με αναπηρία όρασης για ισότιμη πρόσβαση σε κάθε πληροφορία, μεταφέροντας το μήνυμα για την ανάγκη καθολικής και ουσιαστικής ένταξης των ατόμων με αναπηρία όρασης στην κοινωνική ζωή.

**Η Chiquita συνεχίζει να ευαισθητοποιεί για τον καρκίνο του μαστού στηρίζοντας το «Άλμα Ζωής» και το Greece Race for the Cure®**



Η Chiquita συνεχίζει υπερήφανα να ευαισθητοποιεί για τον καρκίνο του μαστού και στηρίζει το 15ο Greece Race for the Cure®, που θα πραγματοποιηθεί την Κυριακή 1 Οκτωβρίου 2023. Η Chiquita ενώνει και πάλι τις δυνάμεις της με το «Άλμα Ζωής» και τον αγώνα δρόμου Greece Race for the Cure® για να εμπνεύσει ελπίδα, να ενθαρρύνει την έγκαιρη διάγνωση και να προωθήσει έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής στον αγώνα κατά του καρκίνου του μαστού. Με το σύνθημα «ΜΑΖΙ ΕΙΜΑΣΤΕ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟΙ» και το hashtag #GRFC2023 το «Άλμα Ζωής» στοχεύει στην προώθηση του μηνύματος για την ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με τη σημασία της πρόληψης και της έγκαιρης διάγνωσης του καρκίνου του μαστού.

“Για ακόμη μια χρονιά, συγκεντρωνόμαστε για τον αγώνα δρόμου Greece Race for the Cure® και είμαστε ενωμένοι, αποδεικνύοντας τη συλλογική μας δύναμη. Μαζί, είμαστε πιο δυνατοί από τον καρκίνο του μαστού. Το ταξίδι μας για την ευαισθητοποίηση, την προώθηση της πρόληψης και την έμφαση στην έγκαιρη διάγνωση συνεχίζεται. Με ακλόνητη αφοσίωση, αγωνιζόμαστε να αποδείξουμε ότι ο καρκίνος του μαστού δεν είναι ανίκητος και ότι η ελπίδα και η ανθεκτικότητα μπορούν να νικήσουν”. δήλωσε η κ. Παρασκευή Μιχαλοπούλου, Πρόεδρος του Πανελληνίου Συλλόγου Γυναικών με Καρκίνο Μαστού “Άλμα Ζωής” και Πρόεδρος του Greece Race for the Cure.



## Τα Bitzee είναι τα νέα ψηφιακά κατοικίδια των παιδιών

Η Spin Master, η καινοτόμος εταιρεία παιχνιδιών που έχει δώσει χαρά σε αμέτρητα παιδιά ανά τον κόσμο, ανακοινώνει με τεράστιο ενθουσιασμό την τελευταία της δημιουργία: Bitzee!

Πρόκειται για μια ολοκαίνουργια εμπειρία παιχνιδιού με... ψηφιακά κατοικίδια που μπορείτε πραγματικά να αγγίξετε!

Το Bitzee δεν είναι ένα συνηθισμένο παιχνίδι, αλλά μια συναρπαστική περιπέτεια με ρίxel που ζωντανεύει το ψηφιακό του βασίλειο μέσα στις παλάμες των μικρών μας φίλων. Σχεδιασμένο για παιδιά ηλικίας 5+, το Bitzee θα φέρει την επανάσταση στο παιχνίδι!

Τα κατοικίδια Bitzee «κοιμούνται» μέσα στο μωβ κουτάκι τους και μόλις το ανοίξετε ζωντανεύουν και το παιχνίδι ξεκινάει! Μέσα από την έγχρωμη οθόνη του, μπορείτε να τα αγγίξετε και να αλληλεπιδράσετε. Το Bitzee, θα σας ταξιδέψει μέσα σε ένα σύμπαν με ρίxel, όπου οι μοναδικοί του χαρακτήρες και τα πολύχρωμα τοπία ζωντανεύουν. Ο στόχος; Να συλλέξετε όσα περισσότερα Bitzee μπορείτε μέσα από μια σειρά απαιτητικών επιπέδων. Φυσικά, σκοπός δεν είναι μόνο η νίκη αλλά και η απίστευτη εμπειρία που λαμβάνετε και οι φιλίες που δημιουργείτε κατά τη πορεία του παιχνιδιού.



## Παράσταση Κουκλοθεάτρου: Ποίημα ερωτικόν "Ερωτόκριτος"



Το έργο του Βιτσέντζου Κορνάρου "Ερωτόκριτος" είναι αναμφισβήτητα ένα αριστούργημα της Μεσαιωνικής Λογοτεχνίας. Ζωντανεύει στη σκηνή και αναδεικνύει την ομορφιά των πραγμάτων και των αισθημάτων. Στον "Ερωτόκριτο" συναντάμε έναν ασύγκριτο γλωσσικό πλούτο και μια μαγεία που μας συγκινεί. Όπως γράφει και ο Στ. Αλεξίου, ο "Ερωτόκριτος" συνδυάζει την μαγεία του παραμυθιού με τη γνώση της ζωής.

Με τις ποικίλες εμπειρίες που περιέχει, τη σωστή παρατήρηση και κατανόηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς, ξεπερνά τον απλοϊκό σκελετό της πλοκής και γίνεται κάτι πολύ πιο βαθύ.

Σ' αυτήν την παράσταση, μόνο όποιος ξέρει την ομορφιά της νιότης και του έρωτα, της θάλασσας και του αγώνα θα συναντηθεί μαζί μας. Με τα αρώματα μιας παλιάς εποχής, με τα χρώματα, την ποίηση και με τη φαντασία, θα ταξιδέψει πλάι μας στον μαγικό κόσμο του "Ερωτόκριτου".

Ιδανικά του είναι η παλληκαριά, η ομορφιά και η φρόνηση και ιδέες του η ελευθερία, η ανθρωπιά και η υπέρβαση των στεγανών των κοινωνικών τάξεων. Το πολιτικό και κοινωνικό στοιχείο είναι έντονο στον Κορνάρο. Ιδιαίτερα το αίτημα για απελευθέρωση της γυναίκας ένα αίτημα που από ό,τι φαίνεται δεν έχει ξεπεραστεί. Για παιδιά από 7 ετών και για ενήλικες.

30 Σεπτεμβρίου 2023 Σάββατο 20:00 και 1 Οκτωβρίου 2023 Κυριακή 12:00 στο Εργαστήρι Μαιρηβή.





## Πώς να επιτυγχάνετε

Κάθε άνθρωπος έχει ανεξάντλητες ικανότητες για πρόοδο, αλλά κανένας δεν ολοκλήρωσε ακόμα τον σκοπό του. Αυτό που κάνατε μέχρι τώρα δεν είναι παρά μόνο το πρώτο βήμα από εκείνα που μπορείτε να κάνετε. Δεν χρειάζεται, όμως, να απελπίζετε επειδή δεν έχετε ικανοποιήσει τις επιθυμίες σας. Υπάρχει πάντα καιρός για να προοδεύετε και να αναδειχθείτε, χωρίς να κάθεστε και να μεμψιμοιρείτε για την κακή σας τύχη.

Οι ίδιες ευκαιρίες που παρουσιάζονται σε όλους, παρουσιάζονται και σ' εσάς. Το ζήτημα είναι πώς θα τις αξιοποιήσετε. Κάνετε ό,τι είναι δυνατόν να κάνετε για τον εαυτό σας, και για τις ευκαιρίες που παρουσιάζονται. Όσο δύσκολες κι αν είναι οι περιστάσεις, με την επιμονή και την επιτηδειότητα θα βρείτε τον τρόπο να τις χρησιμοποιήσετε για ν' ανεβείτε στην κλίμακα της επιτυχίας.

Από τις εκδόσεις ΜΑΚΡΗ.

## Μύθοι, παρεξηγήσεις και άβολες αλήθειες της ελληνικής ιστορίας



Δηλαδή, οι Σπαρτιάτες δεν πετούσαν παιδιά στον Καιάδα; Ο Μέγας Αλέξανδρος δεν έκοψε τον Γόρδιο Δεσμό; Θα μας πείτε και ότι δεν λάτρευαν όλοι οι Βυζαντινοί τον τελευταίο τους αυτοκράτορα; Δεν σχεδίασε την Αγία Σοφία μια μέλισσα; Ούτε το Κρυφό Σχολείο υπήρξε ποτέ; Ούτε ο χορός του Ζαλόγγου; Ούτε για τους εμφυλίους της Επανάστασης ευθύνεται η διχόνοια των Ελλήνων; Τα αγγλικά δάνεια τελικά βοήθησαν την Επανάσταση; Δεν δημιούργησε το ΙΚΑ ο Μεταξάς; Δεν αφορίστηκε ποτέ ο Καζαντζάκης;

Το γαρίφαλο του Μπελογιάννη δεν ήταν κόκκινο; Το σαμποτάζ του Έβρου δεν έγινε με ζάχαρη στα ρεζερβουάρ των τανκς; Αλήθεια, ούτε ο Τσόρτσιλ είπε πως «οι ήρωες πολεμούν σαν Έλληνες»; Ούτε ο Θεοδωράκης μάς κάλεσε να επιλέξουμε «Καραμανλής ή τανκς»; Δεν έγραψε ο Ρίτσος για τα τανκς που «χορεύουν στους δρόμους της Πράγας»; Ούτε ο Ανδρέας Παπανδρέου είπε πρώτος πως «Η Ελλάδα ανήκει στους Έλληνες» ούτε ανοιγόκλεισε το «χρονοντούλαπο της Ιστορίας»; Σε λίγο θα μας πείτε ότι ο Καποδίστριας δεν έκανε τεχνάσματα για να μάθουμε να τρώμε πατάτες, ότι ο Αϊνστάιν δεν έκλειψε τη θεωρία της σχετικότητας από τον Καραθεοδωρή και ότι ούτε χάσαμε για μία ψήφο την ευκαιρία να μιλάνε ελληνικά οι Αμερικάνοι. Μα γιατί μισείτε τόσο πολύ τους μύθους μας;

Μικρές αφηγήσεις, για μεγάλες παρεξηγήσεις. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.



quote of the day

"TAKE ONLY MEMORIES, LEAVE ONLY FOOTPRINTS."

Chief Seattle

Σήμερα  
γιορτάζουν!

Ακυλίνα, Ακυλίνη,  
Επίχαρις, Καλλίστρατος,  
Καλλιστράτη, Ζήνων\*

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

tip of the day

Travel is  
AN INVESTMENT  
in yourself



27 Σεπτεμβρίου

- > World Tourism Day
- > World Dense Breast Day
- > National Day Of Forgiveness
- > National Scarf Day
- > National Women's Health And Fitness Day
- > National Chocolate Milk Day