



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

Όλοι εμείς στην ΕΥΔΑΠ, σας ευχαριστούμε που ανταποκριθήκατε στο κάλεσμά μας να καταργήσουμε τον έγκαρτο 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 έγκαρτους 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**



**ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΙΚΟ FACEBOOK
ΚΑΙ INSTAGRAM: ΕΡΧΟΝΤΑΙ!**

LET'S
EXPORTGREECE
THE NEWSLETTER

Θα είμαστε στην



**TASTE THE
FUTURE**



7 - 11 Οκτωβρίου 2023
Cologne • Germany

POWERED BY

— Supermarket —

μασούτης
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα SayYesser!!!

Τελικά είναι ωραίο να επικοινωνούμε μέσα από ιστορίες... Γι' αυτό έχω μία ακόμη για σένα σήμερα... Μήπως νιώθεις κι εσύ καμιά φορά άτυχος, αδικημένος από τη ζωή και έτσι δικαιολογείς τη μελαγχολική σου διάθεση; Διάβασε την παρακάτω ιστορία...

Δύο μεσήλικες γυναίκες κάθονταν η μία δίπλα στην άλλη σε ένα τρένο. Η μία είχε πολύ καλή διάθεση, ενώ η άλλη ήταν λυπημένη και καταθλιπτική. Η χαρούμενη γυναίκα που διάβαζε ένα βιβλίο, άρχισε να γελάει καθώς διάβαζε κάτι διασκεδαστικό.

Εν τω μεταξύ, η θλιμμένη γυναίκα βλέποντας πόσο χαρούμενη ήταν η άλλη γυναίκα, της είπε:

«Φαίνεται να περνάς τόσο καλά... Πόσο θα ήθελα να ήμουν ευτυχισμένη όπως εσύ. Αλλά δυστυχώς, η ζωή δεν είναι δίκαιη για όλους.»

Η χαρούμενη γυναίκα έκλεισε το βιβλίο της και μίλησε πολύ τρυφερά.

«Λυπάμαι τρομερά για όσα περνάς αυτή τη στιγμή. Αν θες να μιλήσεις γι' αυτό, είμαι εδώ για σένα.»

Εκείνη τη στιγμή, η θλιμμένη γυναίκα αναστέναξε και στη συνέχεια της ανοίχτηκε.

«Έχω ένα παιδί με αναπηρία. Είναι τόσο δύσκολο να αντιμετωπίσεις τα συναισθήματα της ντροπής, της ενοχής, της απελπισίας και της κατάθλιψης. Μακάρι να μπορούσα να αλλάξω τα πάντα. Απλά πονάει πολύ.»

Όταν η ευδιάθετη γυναίκα είδε ότι η θλιμμένη γυναίκα είχε αρχίσει να κλαίει, την παρηγόρησε.

«Αυτό πρέπει να είναι πολύ δύσκολο για σένα. Σε νιώθω.»

Τότε η λυπημένη γυναίκα της είπε.

«Μόνο αν μεγαλώνεις ένα παιδί με αναπηρία, μπορείς να καταλάβεις τον πόνο που περνάω κάθε μέρα. Ο πόνος του να χάσεις όλες τις ελπίδες και τα όνειρα που έχεις για το παιδί σου. Δεν καταλαβαίνεις γιατί εσύ είσαι τόσο τυχερή γυναίκα.»

Η εύθυμη γυναίκα έμεινε σιωπηλή. Σε λίγο, έφτασε στον προορισμό της και κατέβηκε από το τρένο. Λίγες στιγμές αφότου έφυγε, η θλιμμένη γυναίκα παρατήρησε ένα κομμάτι χαρτί δίπλα της. Το διάβασε.

«Απλά θέλω να ξέρετε ότι έχω τρία παιδιά με ειδικές ανάγκες, και καταλαβαίνω τρεις φορές τον πόνο που αισθάνεστε. Παλιότερα ένιωθα λυπημένη, επειδή απέφευγα να αντιμετωπίζω τα γεγονότα. Αρνιόμουν να τα δεχτώ. Πάντα ήθελα να αλλάζα την τρέχουσα κατάστασή μου, με αυτόν τον τρόπο όμως με κυριεύαν αρνητικά συναισθήματα όπως ενοχή, ντροπή, πικρία, απογοήτευση, απελπισία, εκνευρισμοί κτλ.

Η αλήθεια είναι ότι δεν μπορούμε να αλλάξουμε τα πάντα στη ζωή μας, όσο κι αν προσπαθούμε. Και τη στιγμή που θα συνειδητοποιήσουμε ότι ορισμένα πράγματα θα παραμείνουν όπως είναι και θα πρέπει να γίνουν αποδεκτά, θα είμαστε ευτυχισμένοι άνθρωποι στον κόσμο.»

Tip of the Day: Η καλή διάθεση είναι επιλογή, όχι τύχη! Αν αποφασίσεις να αντιμετωπίσεις ό,τι σου συμβαίνει με χαμόγελο, πίστη στις δυνάμεις σου και αισιοδοξία θα δεις πως όλα θα σου φαίνονται διαφορετικά, καλύτερα! Δοκίμασέ το και πες μου ...έχω δίκιο;

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Συνδρομητικό Facebook και Instagram: Έρχονται!

Καθημερινά σκρολάρεις σε Facebook και Instagram δωρεάν! Συχνά προσπερνάς διαφημίσεις που δεν σε ενδιαφέρουν και θα ήθελες να μην υπήρχαν καν. Τι θα έλεγες για μια συνδρομή στο Facebook και στο Instagram;



Η Meta Platforms διερευνά την εφαρμογή ενός νέου πλάνου χρήσης για τους χρήστες του Facebook και του Instagram στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Σύμφωνα με το πλάνο αυτό, με αντίτιμο που θα φτάνει μέχρι και 14 δολάρια, οι χρήστες θα έχουν πρόσβαση σε εκδόσεις του Instagram ή του Facebook που δεν θα έχουν διαφημίσεις ή που εκείνοι θα συμφωνούν με εξατομικευμένες διαφημίσεις ώστε να χρησιμοποιούν δωρεάν εκδόσεις.



Το πιθανότερο σύμφωνα με όσα γνωρίζουμε έως τώρα είναι η Meta να χρεώνει γύρω στα 10 ευρώ τον μήνα σε έναν υπολογιστή γραφείου για έναν λογαριασμό στο Facebook ή το Instagram και περίπου 6 ευρώ για κάθε πρόσθετο συνδεδεμένο λογαριασμό. Πώς σας φαίνεται; Τι γίνεται τώρα με τις κινητές συσκευές; Εδώ η τιμή για έναν ενιαίο λογαριασμό θα ανεβαίνει

στα 13 ευρώ περίπου, καθώς η Meta θα συνυπολογίσει τις προμήθειες που χρεώνονται από τα καταστήματα εφαρμογών της Apple και της Google.

Η... τιμωρία

Η Meta Platforms πρόσφατα τιμωρήθηκε με πρόστιμο 390 εκατομμυρίων ευρώ από τον Επίτροπο Προστασίας Δεδομένων της Ιρλανδίας και της ανακοινώθηκε ότι δεν μπορεί να χρησιμοποιεί τη νομική βάση «συμβόλαιο» με σκοπό να στέλνει στους χρήστες διαφημίσεις με βάση την online δραστηριότητά τους.

Τι έγινε μετά; Η Meta Platforms ανακοίνωσε ότι σκοπεύει να ζητήσει από τους χρήστες στην ΕΕ τη συγκατάθεσή τους και στη συνέχεια να επιτρέπει στις επιχειρήσεις να προβάλλουν στοχευμένες διαφημίσεις. Επιπρόσθετα, η Meta δήλωσε στις ευρωπαϊκές ρυθμιστικές αρχές την πρόθεσή της να αναπτύξει το σχέδιο χωρίς διαφημίσεις - το αναφέρει "συνδρομή χωρίς διαφημίσεις" (Subscription No Ads-SNA), το επόμενο διάστημα για τους χρήστες στην ΕΕ.

Πάντως είναι η πρώτη φορά που η Meta εξετάζει το ενδεχόμενο έκδοσης επί πληρωμή του Facebook και του Instagram χωρίς διαφημίσεις για τους χρήστες που διαμένουν στην ΕΕ...

Περιμένουμε να δούμε τι θα γίνει μέσα στους επόμενους μήνες!





Ελένη Κομνηνού,
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

Πώς το αλκοόλ επηρεάζει το Ανοσοποιητικό Σύστημα

Φίλος ή εχθρός σε Αυτοάνοσα Νοσήματα;



Το Ανοσοποιητικό Σύστημα είναι ένα από τα πιο σημαντικά και πιο ισχυρά συστήματα του σώματος. Είναι υπεύθυνο για την καταπολέμηση ασθενειών που έρχονται με τη μορφή μικροβίων, βακτηρίων, ιών και μεταλλάξεων κυττάρων.

Τα αυτοάνοσα νοσήματα προκύπτουν από την Υπέρμετρη ενεργοποίηση του ανοσοποιητικού συστήματος έναντι των αυτο-αντιγόνων.

Το αλκοόλ είναι ένας ευρέως διαθέσιμος διατροφικός παράγοντας στην κοινωνία μας και οι προφλεγμονώδεις επιδράσεις του και οι βλάβες των τελικών οργάνων του είναι καλά τεκμηριωμένες σε υψηλές δόσεις. Ωστόσο,

διερευνάται ο ρόλος του αλκοόλ στη φλεγμονή και στην Αυτοανοσία.

Αυτές οι μελέτες υποδεικνύουν τη σύνθετη δοσοεξαρτώμενη σχέση του αλκοόλ σε Αυτοάνοσα Νοσήματα, γεγονός που εξαρτάται από τη διάρκεια και τον τύπο της κατανάλωσης αλκοόλ, το πολιτισμικό υπόβαθρο και το φύλο.

Είναι γεγονός πάντως ότι η συχνή, και ιδιαίτερα η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ βλάπτει το Ανοσοποιητικό Σύστημα. Πράγματι, ο αλκοολισμός είναι συχνά πρόδρομος σε προβλήματα του Ανοσοποιητικού που εμποδίζουν τη φυσική ικανότητα του σώματος να



καταπολεμά τις ασθένειες.

Το αλκοόλ έχει πλειοτροπικές -δοσοεξαρτώμενες επιδράσεις στον οργανισμό. Σε υψηλές δόσεις, το αλκοόλ αποσταθεροποιεί τον φραγμό του εντέρου και μπορεί να οδηγήσει σε δυσβίωση, αύξηση του προϊόντος βακτηριακού τοιχώματος, λιποσακχαρίτη (LPS), που μπορεί να διεγείρει υποδοχείς τύπου toll (TLR) στα κύτταρα του ανοσοποιητικού και να οδηγήσει σε αύξηση των μονοκυττάρων, των Τ κυττάρων, επίπεδα κυτοκινών και ανοσοσφαιρίνης (IgG) καθώς και μείωση των Β κυττάρων. Με τη σειρά τους, οι κυκλοφορούσες φλεγμονώδεις κυτοκίνες, τα IgG και τα ανοσοκύτταρα συμβάλλουν στη βλάβη των τελικών οργάνων.

Αντίθετα σε χαμηλές-μέτριες δόσεις, το αλκοόλ έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει τον κίνδυνο και την εξέλιξη της αυτοάνοσης νόσου. Αν και ο ακριβής μηχανισμός δεν είναι καλά κατανοητός, το αλκοόλ χαμηλής περιεκτικότητας σε μέτρια ποσότητα μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο στη φλεγμονή μέσω της αύξησης κάποιων προστατευτικών μικροβίων του εντέρου, καθώς και να συμβάλλει στην αύξηση των οξικών, πολυακόρεστων λιπαρών οξέων (PUFAs), υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνη (HDL) και μονοξείδιο του αζώτου (NO).

Προστατευτικός ρόλος ελαφριάς-μέτριας δόσης αλκοόλ σε αυτοάνοσα νοσήματα

Η κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να αναμένεται να συμβάλει σε αυξημένο κίνδυνο ή έξαρση αυτοάνοσων





νοσημάτων λόγω των προφλεγμονωδών ιδιοτήτων του. Πράγματι, σε ορισμένες φλεγμονώδεις ασθένειες, όπως το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου (IBS) και οι πολυτελείς αλλεργίες, υπάρχει άμεση συσχέτιση μεταξύ της κατανάλωσης υψηλών δόσεων αλκοόλ και της έναρξης της νόσου. Η μέτρια -από την άλλη πλευρά - κατανάλωση αλκοόλ φαίνεται να μειώνει τον κίνδυνο, τη σοβαρότητα και την εξέλιξη της νόσου.

Οι ευεργετικές επιδράσεις του μέτριου αλκοόλ έχουν τεκμηριωθεί τόσο στον μη αυτοάνοσο διαβήτη τύπου 2 όσο και στον αυτοάνοσο διαβήτη τύπου 1 σε ενήλικες (LADA).

Ομοίως με τον διαβήτη, το μέτριο αλκοόλ έχει αποδειχθεί ότι είναι προστατευτικό τόσο στον αυτοάνοσο υποθυρεοειδισμό όσο και στον υπερθυρεοειδισμό.

Μια σημαντική δοσοεξαρτώμενη συσχέτιση μεταξύ μέτριου αλκοολικού κινδύνου και κινδύνου ΣΕΛ έχει εντοπιστεί σε πολλαπλές αναδρομικές μελέτες.

Παρόμοια με τη νόσο του θυρεοειδούς, τον διαβήτη και τον ΣΕΛ, πολλαπλές επιδημιολογικές μελέτες υποστηρίζουν τον προστατευτικό ρόλο του ελαφρού έως μέτριου αλκοόλ στη ΡΑ.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ- μελλοντικές κατευθύνσεις

Συνολικά, τα τρέχοντα στοιχεία υποδεικνύουν μια δοσοεξαρτώμενη συσχέτιση μεταξύ του αλκοόλ και της σοβαρότητας της νόσου σε πολλαπλά αυτοάνοσα νοσήματα, συμπεριλαμβανομένων της αυτοάνοσης νόσου του θυρεοειδούς, του διαβήτη, του ΣΕΛ, της ΡΑ κ.ά.

Σε χαμηλές έως μέτριες δόσεις, το αλκοόλ φαίνεται να έχει προστατευτικά αποτελέσματα, ενώ σε υψηλότερα πρότυπα κατανάλωσης, το αλκοόλ μπορεί να είναι εθιστικό και μπορεί να συμβάλει σε επιζήμιες συμπτωματικές επιπτώσεις στον ξενιστή και σε επιδείνωση τυχόν υπάρχουσας Αυτοάνοσης Νόσου.



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, 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 ακινήτων 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, 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**.

Ακόμη, μέσω της υπηρεσίας **ebill**, ο πελάτης μπορεί να



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)

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 οθόνης τους, κάνοντας αυξομείωση 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 ΕΥDAPP**, για smart-phones 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 ΕΥDAPP, 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 **ΕΥDAPP**, 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 **εΕΥΔΑΠ**, το ηλεκτρονικό σας κατάστημα

Estée Lauder Hellas: Εκστρατεία ενημέρωσης για τον Καρκίνο του Μαστού 2023

Εδώ και περισσότερα από 30 χρόνια από τότε που η Evelyn H. Lauder ξεκίνησε την Εκστρατεία Ενημέρωσης για τον καρκίνο του μαστού της The Estée Lauder Companies και συν-δημιούργησε το 1992 την εμβληματική Ροζ Κορδέλα, είχε θέσει ως στόχο της Εκστρατείας τη διαρκή ενημέρωση του κοινού για τη σημασία της έγκαιρης διάγνωσης και πρόληψης.

Στην Ελλάδα, συνεχίζεται και φέτος η τοπική επιτυχημένη πρωτοβουλία του Pink Ribbon Bracelet στο πλαίσιο της παγκόσμιας εκστρατείας ενημέρωσης για τον καρκίνο του μαστού. Το ροζ βραχιόλι αποτελεί σύμβολο πλέον του αγώνα κατά του καρκίνου του μαστού και της σημασίας για έγκαιρη ενημέρωση και πρόληψη. Από το 2005 η Estée Lauder Hellas με κύριο στόχο την ευαισθητοποίηση του κοινού, συνεργάζεται με το γνωστό σχεδιαστή Duka, για τη δημιουργία του συλλεκτικού βραχιολιού, το οποίο έχει λάβει διεθνή αναγνώριση. Η Ελένη Μενεγάκη, η Ελληνίδα Πρέσβειρα της Εκστρατείας για τον Καρκίνο του Μαστού, αποτελεί και φέτος το κεντρικό πρόσωπο της ελληνικής καμπάνιας του Pink Ribbon Bracelet.

Τα έσοδα από την πώληση του Pink Ribbon Bracelet χρηματοδοτούν τις ανθρωπιστικές δράσεις και το σπουδαίο έργο της Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρείας. Μια έμπρακτη δράση εταιρικής κοινωνικής ευθύνης στον μεγάλο αυτό αγώνα κατά του καρκίνου του μαστού.

Μέχρι σήμερα έχουν πραγματοποιηθεί περισσότερες από 5000 δωρεάν μαστογραφίες από τον κινητό "ροζ" μαστογράφο της Estée Lauder Hellas, σε απομακρυσμένες πόλεις και νησιά σε όλη την Ελλάδα. Το βραχιόλι είναι διαθέσιμο από τις 2 Οκτωβρίου και μέχρι εξαντλήσεως των αποθεμάτων, στη συμβολική τιμή των 15€ (ΠΛΤ) από όλα τα επίσημα σημεία πώλησης των προϊόντων Estée Lauder σε όλη την Ελλάδα, από το [site esteelauder.gr](http://site.esteelauder.gr), από το δίκτυο φαρμακείων που διαθέτουν προϊόντα Darphin και από επιλεγμένα κομμωτήρια με προϊόντα Aveda.



Ήξερες ότι...

Αν κοιμάσαι στο πλάι ωφελείς τη μνήμη σου...



Το έχεις ξανακούσει; Σύμφωνα με ερευνητές από την Αυστραλία ο ύπνος στο πλάι οδηγεί σε καλύτερη μνήμη! Αυτό είναι πιθανό να σχετίζεται με τις επιπτώσεις της βαρύτητας, της συμπίεσης και των τεντωμάτων που κάνει το σώμα μας στη συγκεκριμένη στάση. Μια δοκιμή ίσως μας πείσει!

Το Κατσέλης Διπλοζυμωτό έγινε... Διπλοζυμωτό Τοστ!



του χαρακτήρα, το κάνει την καλύτερη επιλογή για όλες τις στιγμές της ημέρας, ενώ συνδυάζεται αρμονικά με όποια υλικά ο καθένας προτιμά, προσφέροντας φυσική και υγιεινή απόλαυση, χωρίς συντηρητικά.

Το Διπλοζυμωτό Τοστ Σταρένιο, με την αυθεντική και απολαυστική του γεύση προτιμάται στο τοστ ή ως ιδανική εναλλακτική για σάντουιτς, ενώ το Διπλοζυμωτό Τοστ Ολικής Άλεσης, προσφέρει μια ξεχωριστή εμπειρία γεύσης, πλούσια σε θρεπτικές ουσίες και αυθεντική φυσικότητα, που του χαρίζουν τα πλούσια χαρακτηριστικά των ολικών αλεύρων. Όλα αυτά φυσικά, είναι άριστα διατηρημένα στις δύο νέες συσκευασίες, που σχεδιάστηκαν για να κρατούν τη φρεσκάδα του προϊόντος και την ακεραιότητα της γεύσης του.

Το Κατσέλης Διπλοζυμωτό Τοστ, το νέο αγαπημένο ψωμί με την υπογραφή του ονόματος Κατσέλης, έφτασε σε δύο παραλλαγές: Σταρένιο και Ολικής Άλεσης, για να γεμίσει τις ημέρες μας με τη χαρακτηριστική γεύση του και το πλούσιο άρωμά του!

Οι ποιοτικότερες πρώτες ύλες συνθέτουν το κορυφαίο αφράτο ψωμί μέσα από τη διαδικασία της διπλής ζύμωσης, παντρεύοντας τέλεια το προζύμι με το ζυμάρι.

Το Κατσέλης Διπλοζυμωτό Τοστ ήρθε για να αφήσει το δικό του στίγμα, αφού ο πληθωρικός

Press Room

Food & Beverage edition

Ούζο Βαρβαγιάννη: Στήριξε την εκδήλωση εγκαινίων του Μουσείου Μπενάκη για την έκθεση «Οι απαρχές της γλυπτικής»

Η εταιρεία Ούζο Βαρβαγιάννη ήταν χορηγός στην εκδήλωση εγκαινίων του Μουσείου Μπενάκη για την έκθεση «Οι απαρχές της γλυπτικής». Αρχαιολογικά ευρήματα από τον Παλαιό Κόσμο και τη Λέσβο 2,5 εκατομμύρια έως 50.000 χρόνια πριν από σήμερα.

Η έκθεση, την οποία εγκαινίασε η Α.Ε. η Πρόεδρος της Δημοκρατίας Κατερίνα Σακελλαροπούλου, διοργανώνεται από το Πανεπιστήμιο Κρήτης, το Μουσείο Μπενάκη και την Περιφέρεια Κρήτης, με τη συμβολή της Γενικής Γραμματείας Αιγαίου και Νησιωτικής Πολιτικής, της Περιφέρειας Βορείου Αιγαίου και του Δήμου Δυτικής Λέσβου. Το Ούζο Βαρβαγιάννη, με γενέτειρα το Πλωμάρι της Λέσβου, πλαisiωσε τη σημαντική αυτή έκθεση, η οποία περιλαμβάνει λίθινα εργαλεία αλλά και «μορφές σε λίθο» που εικονίζουν πτηνά, πρόσωπα και σώματα και προέρχονται από διάφορες θέσεις της Ευρώπης, της Αφρικής και της Μέσης Ανατολής και παρουσιάζονται για πρώτη φορά στην Ελλάδα. Οι εξέχοντες καλεσμένοι είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν τη μεστή γεύση των τεσσάρων ετικετών του Ούζου Βαρβαγιάννη στο καφέ-εστιατόριο του Μουσείου Μπενάκη, πριν και μετά την περιήγησή τους στα εκθέματα.



Μίνι ρολά κανέλας

National Cinnamon Roll Day
σήμερα και θα φτιάξουμε μια
συνταγή που γίνεται γρήγορα
και απλά: μοσχομυριστά μίνι
ρολά κανέλας!

Θα χρειαστούμε:

- 1 πακέτο ζύμη σφολιάτας
- 2 κ.σ. ανάλατο βούτυρο, λιωμένο
- 2 κ.γ. κανέλα
- 1/2 φλιτζάνι καστανή ζάχαρη (ή λευκή)

Για το γλάσο:

- 1/2 φλιτζάνι ζάχαρη άχνη
- 2 - 4 κ.σ. γάλα
- 1/4 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας

Πώς γίνεται:

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 βαθμούς.
- Ξετυλίγουμε προσεκτικά κάθε κομμάτι ζύμης και αλείφουμε με 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο. Πασπαλίζουμε ομοιόμορφα με μαύρη ζάχαρη και με 1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα.
- Ξεκινώντας από τη μεγάλη πλευρά τυλίγουμε τη ζύμη σε ρολό αρκετά σφιχτό. Με ένα κοφτερό μαχαίρι κόβουμε σε παχιά κομμάτια (κουνώντας απαλά το μαχαίρι μπρος-πίσω, όχι απλά πιέζοντας προς τα κάτω, γιατί θα χαλάσει η ζύμη). Βγαίνουν περίπου 8-10 ρολά.
- Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία με το δεύτερο κομμάτι ζύμης.
- Μεταφέρουμε σε καλά λαδωμένο ταψί (ή στρωμένο με αντικολλητικό χαρτί). Πασπαλίζουμε πάνω στα ρολά όση ζάχαρη και κανέλα έχει περισσέψει.
- Ψήνουμε μέχρι να ροδίσουν, περίπου 15-20 λεπτά.

Για το γλάσο: σε ένα μπολ ανακατεύουμε τη ζάχαρη, το γάλα και το εκχύλισμα βανίλιας. Χρησιμοποιώντας ένα κουτάλι, περιχύνουμε τα ρολά.

Σερβίρονται καλύτερα ζεστά, αλλά αν περισσέψουν τα φυλάμε σε αεροστεγές δοχείο.



Η επιστροφή του Monaco style brunch του Beefbar Athens θα σας ταξιδέψει!

Το Beefbar Athens, το εστιατόριο που έχει καθιερωθεί ως πόλος έλξης και σημείο συνάντησης για influencers, food enthusiasts και ανθρώπους που αγαπούν το fine dining, ανακοινώνει με ενθουσιασμό την επιστροφή του κυριακάτικου Monaco style Beefy brunch.

Με δημιουργικούς συνδυασμούς γεύσεων και πλούσιες επιλογές, το brunch αυτό αποτελεί την easy και com-fort εκδοχή του Beef-bar Athens που είναι αγαπημένος προορισμός και τα σαββατοκύριακα για όλους όσους θέλουν να χαλαρώσουν σε ένα cosy περιβάλλον με chilled vibes και upbeat μουσική με θέα τον Σαρωνικό.

Νέες γευστικές προτάσεις

Τα πιάτα του brunch ακολουθούν τη φιλοσοφία και το style των πιάτων του Beefbar Athens, κερδίζοντας τον επισκέπτη τόσο από την εμφάνιση όσο και από τη γεύση. Το Mushroom Toast, το Lobster Florentine, το Steak & Eggs ή το Pearls & Eggs -κρεμώδη scrambled eggs με χαβιάρι Oscietra- είναι μερικά νέα πιάτα που θα σας εντυπωσιάσουν με τις φίνες γεύσεις τους. Κάποια από τα πιο δημοφιλή dishes του dinner menu, όπως ο Kobe Gyros και το Signature Carpaccio ενσωματώνονται στο brunch, δημιουργώντας ανατρεπτικούς συνδυασμούς στους οποίους δεν θα αντισταθεί κανένας! Το Keto Bowl και η Salmon Salad προσφέρουν υγιεινές νόστιμες εναλλακτικές μιας και όλες οι πρώτες ύλες επιλέγονται προσεκτικά, στοχεύοντας σε ένα γευστικό αποτέλεσμα υψηλών προδιαγραφών. Ο υγιεινός τρόπος ζωής συνδυάζεται αρμονικά με την εκλεπτυσμένη γεύση του κοσμοπολίτικου Beefbar απογειώνοντας την εμπειρία των επισκεπτών.

Γλυκές απολαύσεις

Φέτος, ο πλούσιος μπουφές του Beefbar με τα viennoiseries σας δελεάζει με περιφερόμενο trolley, δίνοντάς σας τον έλεγχο να επιλέξετε τα αγαπημένα σας. Στις νέες επιλογές με τα επιδόρπια συναντάμε τη νέα εκδοχή του Soft Cookie με καραμελωμένα φουντούκια και παγωτό



espresso, το Sweet Platter For Two με selection από διάφορα είδη boulangerie όπως croissants, donuts και pancakes συνοδευόμενα από διαφορετικές pralines όπως σοκολάτα γάλακτος ή αλατισμένη καραμέλα, καθώς και το νοσταλγικό Lotus Cheesecake.

Cocktail experience

Κάθε σαββατοκύριακο, οι έμπειροι bartenders του Beefbar Athens σας υποδέχονται με το Bloody Mary και Martini Station για να σας εκπλήξουν με μοναδικές, funky εκδοχές των αγαπημένων σας classic cocktails.



Για πρώτη φορά στην Ελλάδα ο παιδότοπος PLAYMOBIL 1.2.3 X Disney στο AVENUE

Τα νηπιάκια μας θέλουν να εξερευνούν ασταμάτητα το περιβάλλον με όλες τις αισθήσεις τους. Το AVENUE σε συνεργασία με την PLAYMOBIL 1.2.3 X Disney δημιουργούν για πρώτη φορά στην Ελλάδα έναν μοναδικό μίνι παιδότοπο που θα διασκεδάσει δημιουργικά τους μικρούς μας φίλους, αναπτύσσοντας δεξιότητες, απαραίτητες για την ηλικία τους.

Στηρίζοντας την ανάπτυξη των παιδιών μέσα από το παιχνίδι, στόχος είναι να εμπνεύσουν τα παιδιά και τους γονείς να παίξουν μαζί. Ταξινομούμε, στοιβάζουμε και λύνουμε παζλ με τα set της PLAYMOBIL 1.2.3 στον μίνι παιδότοπο, για να προάγουμε τη δημιουργικότητα και τις γνωστικές δεξιότητες που προκύπτουν από το διαδραστικό παιχνίδι.

Από τις 6 μέχρι τις 14 Οκτωβρίου καθημερινά ο παιδότοπος της PLAYMOBIL 1.2.3 X Disney σας περιμένει για να παίξετε και να ανακαλύψετε μαζί με τα παιδάκια σας, παιχνίδια, που προάγουν τις λεπτές κινητικές δεξιότητες, αναπτύσσουν το λεξιλόγιο και τη γνωστική τους κατανόηση. Η πιο ωραία ώρα της ημέρας είναι στο AVENUE!



Το The Ellinikon Experience Park φιλοξενεί το "Mikropolis Festival"

Το Mikropolis Festival, η μεγαλύτερη διοργάνωση κοινωνικής ευαισθητοποίησης, γνώσης και ψυχαγωγίας για παιδιά και γονείς, επιστρέφει δυναμικά. Από τις 12 μέχρι και τις 15 Οκτωβρίου, σε συνεργασία με το The Ellinikon Experience Park, δημιουργεί στο Ελληνικό έναν εκπαιδευτικό και διαδραστικό «μικρόκοσμο» για μικρούς και μεγάλους.

Μέσα από βιωματικά εργαστήρια και ευρηματικά, διαδραστικά προγράμματα, η Mikropolis θα εκπαιδεύσει τους πολίτες του αύριο, σε περιβαλλοντικά, κοινωνικά και επιστημονικά θέματα.

Η Πλατεία Α στο The Ellinikon Experience Park θα μεταμορφωθεί σε ένα συναρπαστικό χώρο εμπειριών και ψυχαγωγίας, στον οποίο παιδιά ηλικίας 6 - 17 ετών θα μάθουν, μέσα από το παιχνίδι και τις βιωματικές δράσεις. Τη «μικρή πόλη» συνθέτουν 6 θεματικές «Γειτονίες» που έχουν σχεδιαστεί ειδικά και σε συνεργασία με καταξιωμένους φορείς: Η Γειτονία των e-Sports, Η Γειτονία της Τεχνολογίας & της Ρομποτικής, Η Γειτονία της Φύσης, Η Γειτονία της Αρχιτεκτονικής, Η Γειτονία του Φίλου μου του Σκύλου, Η Γειτονία της Οδικής Αγωγής.



Το Τεσσεροφύλλι



Ανθολογία ελληνικών λαϊκών θρύλων που αναδεικνύουν τη φαντασία και την ποιητική διάθεση του λαού.

Μικρές αφηγήσεις που συνδέονται με τόπους και στιγμές της ιστορίας του. Όπως το Τεσσεροφύλλι, το μαγικό βοτάνι που φανερώνει τους κρυμμένους θησαυρούς, η ανθολογία αποκαλύπτει τη μαγεία που πλουτίζει την καθημερινή ζωή και εμπνέει πολλές μορφές καλλιτεχνικής δημιουργίας.

Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.



Φλόρενς Μπλαντ

Φλόρενς Μπλαντ ή αλλιώς Δηλητηριάστρα, Κυρία των Σπασμών, Ματωμένος Καρπός του Σάλφορντ, Πρωινή Κραυγή του Σάουθγκιτ.

Το όνομά της θα γίνει συνώνυμο του θανάτου και η ζωή της ένα αγωνιώδες κυνηγητό με το αδυσώπητο πεπρωμένο και το αναπόφευκτο σκοτάδι.

Στο πλάι της ένας δήμιος, ένας μετανοημένος επαναστάτης, μια μετανάστρια από τη χώρα των πάγων και μια ολόλευκη τίγρη.

Πρόσωπα, χώρες, πόλεις, εποχές, κινήματα, καταστροφές, ουσίες, εγκλήματα με φόντο τα μεγάλα ευρωπαϊκά ποτάμια που παρασέρνουν τους ήρωες άλλοτε στην έκσταση και άλλοτε στον όλεθρο.

Ένα ταξίδι στον τόπο και στον χρόνο μα πάνω απ' όλα στον λαβύρινθο της ανθρώπινης ύπαρξης.

Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.

quote of the day

"AN ANIMAL'S EYES HAVE THE POWER TO SPEAK A GREAT LANGUAGE."

Martin Buber

**Σήμερα
γιορτάζουν!**

Βερίνα, Βέρα,
Ιερόθεος,
Καλλισθένης,
Καλλισθένη

tip of the day

Some people talk to animals. Not many listen though. That's the problem.

—A.A. Milne

4 Οκτωβρίου

- › World Animal Day
- › National Cinnamon Bun Day
- › National Pumpkin Seed Day
- › National Walk to School Day
- › National Vodka Day
- › National Taco Day
- › National Kale Day
- › National Golf Lover's Day