



## **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**



**ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ  
ΑΠΟ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ!**





# Greece

## @ ANUGA 2023

**7-11 October**

Halls 2.2 | 4.2 | 8.1 | 10.1 | 10.2



**ENTERPRISE GREECE**  
INVEST & TRADE

 [EnterprisegreeceSA](#)  [enterprise.greece/](#)  [company/enterprisegreece/](#) [www.enterprisegreece.gov.gr](http://www.enterprisegreece.gov.gr)

General Information: [info@eg.gov.gr](mailto:info@eg.gov.gr) | Investment enquiries: [investinfo@eg.gov.gr](mailto:investinfo@eg.gov.gr) | Trade enquiries: [tradeinfo@eg.gov.gr](mailto:tradeinfo@eg.gov.gr)





## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Αν κάτι είναι τώρα τελευταία στη μόδα αυτό είναι η κατηγοριοποίηση των ανθρώπων σε boomers, millennials, generation x, generation z και τα λοιπά. Ανάλογα με το πότε είσαι γεννημένος ανήκεις και στη σχετική κατηγορία:

- ☛ Greatest Generation: Born 1901-1924.
- ☛ Silent Generation: Born 1925-1945.
- ☛ Baby Boomers: Born 1946-1964.
- ☛ Generation X: Born 1965-1980.
- ☛ Millennials: Born 1981-1996.
- ☛ Generation Z: Born 1997-2012.
- ☛ Generation Alpha: Born 2013-2025.

Όσοι ανήκουν στις κατηγορίες Greatest Generation, Silent Generation και Baby Boomers ήρθαν σε επαφή με το internet σε μεγάλη ηλικία. Αυτοί που ανήκουν στην κατηγορία Generation X ορίζονται ως ψηφιακοί μετανάστες, δηλαδή ναι μεν γνώρισαν το Internet αλλά είναι και νοσταλγοί της περιόδου που έζησαν χωρίς αυτό.

Οι Millennials (εδώ ανήκω οριακά εγώ) ήμασταν στην ουσία η πρώτη γενιά που μεγάλωσε με Internet ενώ οι Generation Z, οι ψηφιακοί ιθαγενείς όπως τους αποκαλούν, είναι τα άτομα που δεν γνώρισαν κάτι άλλο παρά μόνο τον ψηφιακό κόσμο γεμάτο από Internet & Smartphones.

Τέλος, έχουμε την Generation A, τη νεότερη γενιά που γεννήθηκε εξ ολοκλήρου τον 21ο αιώνα και προβλέπεται να είναι η πιο τεχνολογικά αναβαθμισμένη όλων των εποχών, αφού πιθανολογείται πως θα διαμορφώσει το μέλλον με τρόπους που μάλλον δεν έχουμε αρχίσει καν να φανταζόμαστε.

**Tip of the Day:** Βασική Αρχή της Έβδομης Γενιάς (Generation A) είναι εκτός από τις νέες τεχνολογίες και τον ψηφιακό κόσμο να έχει την πλήρη ευθύνη για το μέλλον του κόσμου, καθώς καλείται να πάρει τις πιο σημαντικές αποφάσεις **σχετικά με την ενέργεια, το νερό και τους φυσικούς πόρους αλλά και να διασφαλίσει ότι αυτές οι αποφάσεις θα είναι βιώσιμες για άλλες επτά γενιές στο μέλλον.** Και επειδή το νούμερο επτά δεν είναι τυχαίο και δεν το βγάζω από το κεφάλι μου, να σε ενημερώσω λοιπόν πως "Η Αρχή της Έβδομης Γενιάς" βασίζεται σε μια αρχαία φιλοσοφία των Haudenosaunee (Iroquois) ότι **οι αποφάσεις που λαμβάνουμε σήμερα θα πρέπει να έχουν ως αποτέλεσμα έναν βιώσιμο κόσμο επτά γενιές στο μέλλον.**

Πόση γνώση να μοιραστούμε πια;

Αλήθεια, εσύ σε ποια γενιά ανήκεις;

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



# Ψυχαγωγία από το μέλλον!

Όλα αλλάζουν! Η Ψυχαγωγία δεν θα μπορούσε να μείνει πίσω... Το "The Sphere" μοιάζει να έρχεται από το μέλλον...



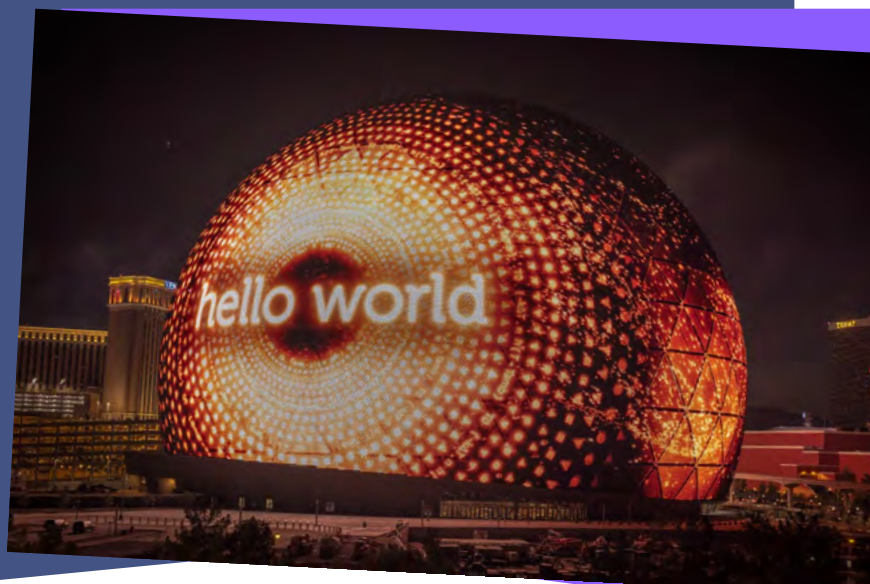
The Sphere λέγεται ο νέος εντυπωσιακός χώρος συναυλιών και εκδηλώσεων που βρίσκεται στο Λας Βέγκας και φιλοδοξία του είναι να αλλάξει τον τρόπο που απολαμβάνουμε την ψυχαγωγία!

Παρόλο που υπάρχουν πολλά σφαιρικά venues ανά τον κόσμο, το Sphere του Λας Βέγκας είναι το πρώτο που δείχνει να κεφαλαιοποιεί την ιδιαιτερότητα του σχήματός του, όχι μόνο λόγω της εκμετάλλευσης του ονόματός του αλλά και λόγω της εκμετάλλευσης των ακουστικών δυνατοτήτων του. Το The Sphere άνοιξε τις πύλες του στις 29 Σεπτεμβρίου με μια φαντασμαγορική συναυλία των U2. Τα πολλά video που πόσταραν οι θεατές στα social media έγιναν viral, και ο χώρος έγινε ξαφνικά απρόσμενα δημοφιλής. Το The Sphere βρίσκεται σε υψόμετρο 111.5 μέτρων και η έκταση της εξωτερικής σφαίρας (Exosphere) είναι περίπου 54.000 τετραγωνικά μέτρα. Έχει χωρητικότητα 18.500 θέσεων και διαθέτει 168.000 ηχεία! Προσφέρει μία μοναδική οπτικοακουστική εμπειρία και ξεχωρίζει για ένα ειδικό σύστημα που ονομάζεται «σύνθεση πεδίου κύματος», το οποίο αποτρέπει την αντανάκλαση του ήχου λόγω του σχήματός!

Ιδιαίτερη εντύπωση κάνουν οι γιγάντιες LED οθόνες που εφάπτονται στα εσωτερικά τοιχώματα του χώρου, καθώς και το stage που έχει σχήμα πικάπ! Οι οθόνες του The Sphere μπορούν να καλύπτονται με slogans αλλά και με ψηφιακά έργα τέχνης. Το σύστημα δόνησης σε 10.000 θέσεις καθήμενων, με τη χρήση απτικού μηχανισμού αντίστοιχου με αυτούς που χρησιμοποιούνται σε συστήματα εικονικής πραγματικότητας έκανε μεγάλη αίσθηση

στη συναυλία των U2. Ο χώρος θα φιλοξενεί συναυλίες, θεατρικές παραστάσεις και προβολές ταινιών.

Πώς θα σας φαινόταν το The Sphere να αποτελούσε έμπνευση για έναν χώρο από το μέλλον στην Ελλάδα; Πάντως, μπορεί ο Jeremy Padawer, Αμερικανός επιχειρηματίας, τηλεοπτικός παραγωγός κινουμένων σχεδίων και στέλεχος της βιομηχανίας παιχνιδιών να λέει πως "είναι τα καλύτερα 2.5 δισεκατομμύρια δολάρια που δαπανήθηκαν ποτέ!", ωστόσο μένει να φανεί αν το φιλόδοξο πρότζεκτ θα κερδίσει το στοίχημα. Αν το κάνει, θα εμπνεύσει πολλές προσπάθειες ανά τον κόσμο! Ήδη πόλη Hanam της Νότιας Κορέας φιλοδοξεί να κατασκευάσει μία πρωτότυπη "σφαίρα".





# Σεροτονίνη: Η ορμόνη της ευτυχίας και τα "μυστικά" της

Η σεροτονίνη δρα ως νευροδιαβιβαστής του εγκεφάλου και χαρακτηρίζεται ως η ορμόνη της ευτυχίας. Όταν υπάρχει σε ικανοποιητικά επίπεδα, συμβάλλει στην πρόληψη της κατάθλιψης και αποτελεί σε κάποιον βαθμό "ρυθμιστή" της διάθεσής μας.



Η σεροτονίνη είναι μία πρωτεΐνη με βασικό δομικό λίθο το αμινοξύ τρυπτοφάνη. Τα χαμηλά επίπεδα σεροτονίνης έχουν συνδεθεί με την κατάθλιψη, την ιδεοψυχαναγκαστική συμπεριφορά και τις αγχώδεις διαταραχές. Ανάμεσα στους παράγοντες που συμβάλλουν στην ανεπάρκεια σεροτονίνης είναι το στρες, η έλλειψη βιταμίνης Β6, οι ορμονικές αλλαγές και ο διαβήτης.

😊 Σύμφωνα με τους ερευνητές του Πανεπιστημίου του Βερμόντ, αρκούν 20 λεπτά προπόνησης για να βελτιώσετε τη διάθεσή σας έως και για 12 ώρες. Είναι όμως καθοριστικό να κάνετε τη γυμναστική που σας ευχαριστεί!





☺ Επειδή η τρυπτοφάνη είναι μεγάλης σημασίας για την παραγωγή σεροτονίνης, η κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε αυτό το αμινοξύ θα βοηθήσει στην αύξηση των επιπέδων σεροτονίνης με φυσικό τρόπο.

την εποχιακή συναισθηματική διαταραχή. Η λάμπα που χρησιμοποιείται είναι 10.000 lux, τοποθετημένη σε απόσταση 50 εκατοστών, για περίπου μισή ώρα.

### Πού βρίσκεται η τρυπτοφάνη

Η τρυπτοφάνη βρίσκεται σε μια μεγάλη ποικιλία τροφίμων όπως τα γαλακτοκομικά, τα λιπαρά ψάρια, τα φρούτα, τα πουλερικά, τα όσπρια και η μαύρη σοκολάτα.

### Ύπνος, σεξ και γέλιο

Αυτό είναι το τρίπτυχο της ευτυχίας γιατί συμβάλλει στην αύξηση της σεροτονίνης. Η ξεκούραση αυξάνει φυσικά τη συγκέντρωση σεροτονίνης, το σεξ επίσης, επειδή είναι μια δραστηριότητα που προκαλεί ευχαρίστηση. Το γέλιο μειώνει το άγχος και βελτιώνει τη διάθεση.

☺ Για να αυξήσουμε τα επίπεδα σεροτονίνης είναι ωφέλιμο να μειώσουμε την ποσότητα καφεΐνης. Η ουσία αυτή συμβάλλει στην αύξηση των επιπέδων αδρεναλίνης και κορτιζόλης, τα οποία δημιουργούν το αντίθετο αποτέλεσμα από αυτό της σεροτονίνης.

☺ Η βιταμίνη D παίζει επίσης σημαντικό ρόλο στην παραγωγή σεροτονίνης. Ο οργανισμός μας αυξάνει την παραγωγή της όταν εκτίθεται στο φως του ήλιου.

### Η σημασία της φωτοθεραπείας

Όταν το φως της ημέρας δεν είναι αρκετό, μπορούμε να χρησιμοποιούμε ειδικές λάμπες που μας βοηθούν να αποφύγουμε







**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



# Αρθρίτιδα: Αφορά μόνο τους ηλικιωμένους;

**Αρθρίτιδα: Φλεγμονή αρθρώσεων = Πόνος, πρήξιμο άρθρωσης.**

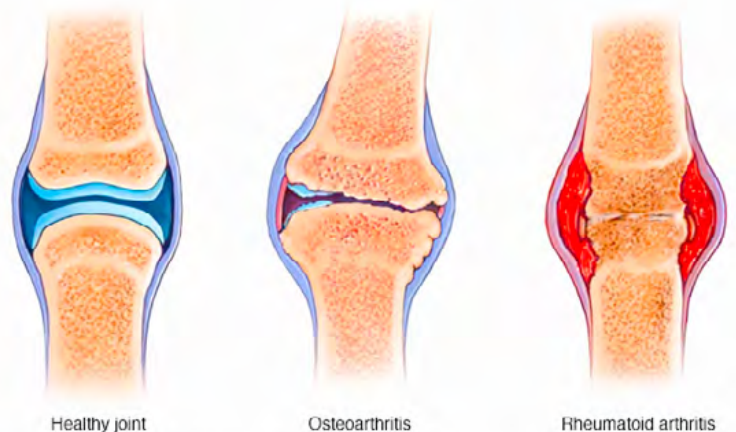


Υπάρχουν πολλές ασθένειες όπου η αρθρίτιδα είναι το κύριο χαρακτηριστικό.

Σε άλλες περιπτώσεις, η αρθρίτιδα θεωρείται δευτερεύουσα από την κύρια ασθένεια.

Οι δύο κύριοι τύποι παθήσεων που έχουν σαν κύριο σύμπτωμα την αρθρίτιδα - Οστεοαρθρίτιδα και Ρευματοειδής Αρθρίτιδα - βλάπτουν τις αρθρώσεις με διαφορετικούς τρόπους.

Η Αρθρίτιδα δυστυχώς δεν αποτελεί προνόμιο μόνο των μεγάλων ηλικιών. Εμφανίζεται όλο και περισσότερο σε παιδιά και εφήβους. 1 στα 1000 παιδιά κάτω από 16 ετών πάσχουν από Νεανική Αρθρίτιδα.







## Πώς εκδηλώνεται η Αρθρίτιδα;

### Και αν είναι πολύ μικρό το παιδί πώς θα γίνει αντιληπτό;

- Τα συμπτώματα γενικά περιλαμβάνουν πόνο και δυσκαμψία, ερυθρότητα, ζέστη, πρήξιμο και μειωμένο εύρος κίνησης.
- Σε ορισμένους τύπους αρθρίτιδας προσβάλλονται και άλλα όργανα. Ο πόνος μπορεί να εμφανιστεί ξαφνικά ή σταδιακά.

Η διάγνωση της νόσου έχει δυσκολίες καθώς συχνά τα παιδιά ανέχονται καλά τις διαταραχές της λειτουργικότητας των αρθρώσεων και τον πόνο, παρά τη φλεγμονή και έτσι μπορεί να μην παραπονιούνται. Ενδείξεις που συχνά οδηγούν σε διάγνωση είναι συνήθως παρατηρήσεις των γονέων για περιορισμό της δραστηριότητας του παιδιού τους, δυσκαμψία κατά το ξύπνημα, απροθυμία να χρησιμοποιήσουν τα παιδιά τις πάσχουσες αρθρώσεις, ατονία, ανορεξία κ.α.

Τα Νεανικά Ρευματικά Νοσήματα είναι μια ομάδα σπάνιων χρόνιων φλεγμονωδών καταστάσεων. Η συνηθέστερη όμως μορφή ρευματοπάθεια στα παιδιά



είναι η ρευματοειδής αρθρίτιδα (Νεανική Ρευματοειδής Αρθρίτιδα: ΝΙΑ ): 1 στα 1.000 παιδιά προσβάλλονται απ' αυτήν, σύμφωνα με διεθνείς στατιστικές.





### Πόσο σοβαρές είναι οι ρευματικές παθήσεις στα παιδιά;

Η σοβαρότητα των ρευματικών παθήσεων και ιδίως της ΝΙΑ έγκειται στο ότι - επειδή προσβάλλονται οι αρθρώσεις και τα οστά κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης του σκελετού - προκαλούνται παροδικές ή και μόνιμες παραμορφώσεις των χεριών και των ποδιών.

Αποτέλεσμα είναι ότι τα παιδιά αυτά δυσκολεύονται να περπατήσουν ή να χρησιμοποιήσουν σωστά τα δάχτυλα των χεριών, αποκτούν δηλαδή κάποια παροδική ή και μόνιμη αναπηρία.

Ευτυχώς, στο μεγαλύτερο ποσοστό, οι παραμορφώσεις αυτές είτε θεραπεύονται από μόνες τους, είτε με την κατάλληλη θεραπεία.

Έτσι τα περισσότερα παιδιά με ΝΙΑ - και ιδιαίτερα εκείνα που έχουν προσβολή λίγων μόνο αρθρώσεων, αναπτύσσονται κανονικά και ενηλικιώνονται χωρίς ιδιαίτερα προβλήματα.

Σ' ένα μικρό, ευτυχώς, ποσοστό η νόσος είναι σοβαρότερη και χρειάζεται ειδική θεραπευτική αντιμετώπιση, ιδιαίτερα σε περιπτώσεις που υπάρχει προσβολή πολλών ασθενών αλλά και ζωτικών εσωτερικών οργάνων.

Το Αμερικανικό Κολέγιο Ρευματολογίας (ACR) (4/3/2022) δημοσίευσε οδηγίες σχετικά με την αντιμετώπιση της νεανικής ιδιοπαθούς αρθρίτιδας, με έμφαση στη θεραπεία

της συστηματικής ΝΙΑ και της ολιγοαρθρίτιδας, καθώς και στις μη φαρμακολογικές θεραπείες (υγιεινής διατροφής κατάλληλης για την ηλικία / το φολικό ή το φολινικό οξύ, σε συνδυασμό με μεθοτρεξάτη (MTX)/ κατάλληλοι εμβολιασμοί).

Φαρμακευτικές θεραπευτικές επιλογές περιλαμβάνουν τα κορτικοστεροειδή (με προσοχή από τον θεράποντα ρευματολόγο), μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα (ΜΣΑΦ), μεθοτρεξάτη και βιολογικούς παράγοντες.

### Συμπερασματικά

Σύμφωνα με το Αμερικανικό Κολέγιο Ρευματολογίας (ACR) (4/3/2022):

«Το πεδίο έχει αλλάξει τρομερά από τις προσπάθειες του 2011 και του 2013, επομένως χρειάζεται να προσαρμόσουμε την αντιμετώπιση κάθε ιατρού στην σημερινή εποχή, προκειμένου να προσφέρουμε στους ασθενείς- που αποτελούν το μέλλον κάθε χώρας - την πιο ευέλικτη και τελευταία τεχνολογίας φροντίδα».

**Απαραίτητη προϋπόθεση: Η ΕΓΚΑΙΡΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ!**

**info**

**Στις 12 Οκτωβρίου είναι η Παγκόσμια Ημέρα Αρθρίτιδας.**



# Προσιτό τιμολόγιο & Στήριξη ευαίσθητων κοινωνικών ομάδων

Η τιμολογιακή Πολιτική της Εταιρείας, το κλιμακωτό τιμολόγιο, τα ειδικά τιμολόγια, η διαχείριση των οφειλών των πελατών και η πληρωμή τους ή ο διακανονισμός τους έχουν στόχο, αφενός να ανταποκρίνονται σε μεγάλο βαθμό στις πραγματικές ανάγκες των νοικοκυριών και των επιχειρήσεων και αφετέρου να διασφαλίσουν την ανθεκτικότητα και την οικονομική σταθερότητα της ΕΥΔΑΠ.



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΓΡΑΜΜΗ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ 1022

## ΤΙΜΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ

Το τιμολόγιο ύδρευσης και αποχέτευσης της Εταιρείας καθορίζεται με βάση το ΦΕΚ 3188Β/16.12.2013 και είναι διαθέσιμο στην ιστοσελίδα της Εταιρείας ([www.eydap.gr](http://www.eydap.gr)) στην ενότητα «Εξυπηρέτηση Πελατών / Τιμολόγιο».

- Η ύπαρξη **προσιτού τιμολογίου** αποτυπώνει έμπρακτα την υποστήριξη της κοινωνίας, διασφαλίζει την άμβλυνση των κοινωνικών ανισοτήτων και προστατεύει τις ευάλωτες ομάδες του πληθυσμού από την στέρηση του βασικού κοινωνικού αγαθού, του νερού.

- Το κλιμακωτό τιμολόγιο λειτουργεί **αποτρεπτικά στη σπατάλη του φυσικού πόρου.**
- Μέσος λογαριασμός/μήνα νερού είναι **11.44 €/μήνα** (Προσαρμοσμένη Τιμή για συνήθη κατανάλωση  $10\text{m}^3 = 3.53 \text{ CcF}$ )

**ΠΕΛΑΤΕΣ:** Το 2022, αναφερόμαστε σε 2.247.915 υδροπαροχές

**ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΑΡΑΠΟΝΩΝ** μέσα από τέσσερα διακριτά κανάλια επαφής:

- α) Δια ζώσης** (περιφερειακά κέντρα)
- β) Μέσω τηλεφωνικής εξυπηρέτησης 24/7 στην τηλεφωνική γραμμή 1022**





ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ

Το 2022, η γραμμή 1022 έλαβε 664.021 κλήσεις. (504.156 για πληροφορίες παροχών, λογαριασμών κ.α. και 159.856 για τεχνικά θέματα). Ποσοστό αύξησης 25,15%.

Το 66,49% αυτών απαντήθηκε σε χρόνο αναμονής <40". Το ποσοστό αύξησης στο συγκεκριμένο χρόνο ήταν 52,79%.

#### γ) Μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στο 1022@eydap.gr

Το 2022 ελήφθησαν 172.444 e-mails. Ποσοστό αύξησης 23,13%. Άμεσα απαντήθηκε το 82% αυτών.

#### δ) Μέσω της εφαρμογής Click2Call

Το 2022 πραγματοποιήθηκαν 22.945 κλήσεις Click2call με 7.109 κλήσεις CallBack.

## ΣΤΗΡΙΞΗ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Η ΕΥΔΑΠ αναλαμβάνει **σημαντικές πρωτοβουλίες στο πλαίσιο της τιμολογιακής της πολιτικής**, για τη στήριξη ευπαθών κοινωνικών ομάδων, αναγνωρίζοντας τη δυσμενή οικονομική συγκυρία που βιώνει η ελληνική κοινωνία.

**1. Στήριξη κοινωνικά ευπαθών ομάδων.** Μέσω θεσμοθετημένων αποφάσεων του ΔΣ της παρέχεται **έκπτωση** στους λογαριασμούς τους:

✓ **Έκτακτο Ειδικό Τιμολόγιο (ΕΕΤ):** Στους δικαιούχους Κοινωνικού Εισοδήματος Αλληλεγγύης (ΚΕΑ) του Ν. 4389/16, με όρους και προϋποθέσεις που αναφέρονται στο [www.eydap.gr](http://www.eydap.gr). Το σύνολο των επωφελούμενων νοικοκυριών έως το τέλος του **2021** ήταν **5.449**, ενώ το σύνολο επωφελούμενων νοικοκυριών έως το τέλος του **2022** ήταν **3.640**, **μείωση κατά 33,20%**.

#### ✓ Εκπτώσεις σε Πολύτεκνες

**Οικογένειες:** σύνολο παροχών πολύτεκνων οικογενειών έως το τέλος του 2022 ήταν **8.304**, έναντι των **9.610** του 2021 παρουσιάζοντας **ετήσια μείωση κατά 13,59%**.

#### ✓ Υπερήλικες Πελάτες:

Έως το τέλος του 2022, **572** νοικοκυριά υπερηλικών επωφελούνταν συνολικά από τη σχετική έκπτωση, έναντι των **560** του 2021 παρουσιάζοντας ετήσια αύξηση κατά **2,14%**.

## ΕΚΠΤΩΣΕΙΣ ΣΕ ΑΥΞΗΜΕΝΟΥΣ

### ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥΣ

	2020	2021	2022
Πλήθος αιτημάτων που υποβλήθηκαν για μειώσεις λογ/σμών	6.052	6.655	9.086
Πλήθος αιτημάτων που ικανοποιήθηκαν	5.982	6.549	8.725
Αξία των προς εξέταση τιμολογίων	10.214.043,48	11.057.904,06	15.968.290,44
Αξία έκπτωσης	5.594.417,20	6.246.893,57	8.558.684,46

Η Εταιρεία λαμβάνοντας υπόψη κοινωνικά και εισοδηματικά κριτήρια και εφαρμόζοντας θεσμοθετημένες διαδικασίες προβαίνει σε εκπτώσεις σε αυξημένους λογαριασμούς κατανάλωσης αλλά και σε λογαριασμούς λαθραίας υδροληψίας.

**Δείκτης «ικανοποίησης αιτημάτων για μειώσεις λογαριασμών»**, με παρονομαστή το πλήθος των αιτημάτων που υποβλήθηκαν ετησίως για μειώσεις λογαριασμών και αριθμητή το πλήθος των αντίστοιχων αιτημάτων που ικανοποιήθηκαν από την Εταιρεία.

Η συνολική αξία της παρεχόμενης έκπτωσης από μειώσεις λογαριασμών για το 2022 παρουσίασε αύξηση κατά 37,01% σε σύγκριση με το 2021. Το 2022 ικανοποιήθηκε το 96% των αιτημάτων για μειώσεις λογαριασμών, με την αξία της χορηγηθείσας έκπτωσης να ανέρχεται σε ποσοστό 54% της αξίας των προς εξέταση τιμολογίων.

**ΕΡΕΥΝΑ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΕΛΑΤΩΝ:** Το 2022 πραγματοποιήθηκε μικρής έκτασης έρευνα ικανοποίησης πελατών μέσω χρήσης πλατφόρμας πολυκαναλικής επικοινωνίας. Συγκεκριμένα στάλθηκαν 6.906 e-mails και ολοκλήρωσαν την έρευνα 1195 πελάτες με ποσοστά 91% στις απαντήσεις «Πολύ ικανοποιημένος/η-Ικανοποιημένος/η».

**Μάθετε πως... Να διαβάσετε τον λογαριασμό της ΕΥΔΑΠ**



## Η συλλεκτική σειρά Nytillverkad της IKEA επανέρχεται ανανεωμένη με έντονα χρώματα και εντυπωσιακά μοτίβα



Η IKEA σας καλεί να γιορτάσετε μαζί της τη μοναδική της φιλοσοφία για τον σχεδιασμό, μέσα από τη δεύτερη κυκλοφορία της επετειακής σειράς Nytillverkad, που είναι απλή, λειτουργική και πάντα λίγο παιχνιδιάρικη. Είναι γεγονός ότι εδώ και 80 χρόνια, ο σχεδιασμός για την IKEA αποτελεί διασκέδαση.

Στην ιστορία του το brand έχει δημιουργήσει από τα πιο απλά, μέχρι τα πιο έντονα σχέδια. Η συλλεκτική σειρά Nytillverkad συνδέει το παρελθόν με το μέλλον και επανέρχεται με ανανεωμένη εκδοχή, ώστε τα έπιπλα και τα είδη διακόσμησης να ταιριάζουν στις ανάγκες και στις προσδοκίες της νέας γενιάς.

Αυτόν τον Οκτώβριο, στην IKEA, επιστρέφουν μοτίβα και προϊόντα σχεδιαστών όπως οι Niels Gammelgaard, Bent Gantzel-Boysen και Inez Svensson. Η δεύτερη κυκλοφορία της σειράς Nytillverkad γιορτάζει την πολύχρωμη και ανατρεπτική ατμόσφαιρα που επικρατούσε στα τέλη της δεκαετίας του '70 και στις αρχές της δεκαετίας του '80, η οποία παρουσιάζεται ενημερωμένη με τη σύγχρονη τεχνολογία και νέα υλικά που ταιριάζουν στις ανάγκες του σήμερα και τις προσδοκίες της νέας γενιάς.

### Ήξερες ότι...

## Η έλλειψη πρωτεΐνης μπορεί να αυξήσει την όρεξη

Αν έχουμε έλλειψη πρωτεΐνης μπορεί να αυξηθεί η όρεξή μας! Έτσι, είναι πιθανό να πεινάμε περισσότερο, να καταναλώνουμε μεγαλύτερες ποσότητες φαγητού και να πάρουμε βάρος. Ακόμη, όταν δεν προσλαμβάνουμε αρκετή πρωτεΐνη, το σώμα μας "παίρνει" την πρωτεΐνη που χρειάζεται από τους σκελετικούς μύες προκειμένου να διατηρήσει τους ιστούς του και τις σωματικές λειτουργίες. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να χάνει τη μυϊκή του μάζα.





# Corinna Tsopei Fields by Trifonas Samaras

Ο αγαπημένος hair expert Τρύφωνα Σαμαράς μαζί με τη μούσα του και μοναδική Ελληνίδα Μις Υφήλιος Κορίνα Τσοπέη, υποδέχθηκαν στο εστιατόριο "Pasaji Restaurant", στο City Link την πιο δημοφιλή στοά της Αθήνας, φίλους, fashion crowd και καλεσμένους από τον καλλιτεχνικό, δημοσιογραφικό και επιχειρηματικό κόσμο της Αθήνας. Αφορμή υπήρξε το pre - presentation της φωτογράφισης του νέου ημερολογίου του Τρύφωνα Σαμαρά, στου οποίου τα μαγικά χέρια αφέθηκε η διάσημη Ελληνίδα.

Το calendar του hair stylist Τρύφωνα Σαμαρά, έχει γίνει θεσμός μέσα στα χρόνια, στον χώρο της μόδας και της ομορφιάς και το ημερολόγιο του 2024 επιφυλάσσει τις πιο δυνατές εικόνες που έχουν δημιουργηθεί ποτέ με την πιο όμορφη Ελληνίδα. Συνολικά 12 διαφορετικά χτενίσματα, όπου

το make up επιμελήθηκε ο Freddy Kalobratsos και το styling ο Chris Pap κάτω από τις φωτογραφικές οδηγίες του μοναδικού Ερρίκου Ανδρέου. Πανέμορφη εξωτερικά και εσωτερικά η Κορίνα Τσοπέη, με αφορμή τα 80 της χρόνια φωτογραφήθηκε με την άνεση και αυτοπεποίθηση μιας πραγματικά διαχρονικής beauty queen στους εντυπωσιακούς χώρους του "Amarilla Hotel". Μία παραγωγή του επιχειρηματία και συγγραφέα Francesco Vitali και του Louis Apostolou.



Ερρίκος Ανδρέου - Freddy Καλομπράτσο - Κορίνα Τσοπέη - Τρύφωνα Σαμαράς - Louis Apostolou

## Market Trends

### Η NIVEA φέρνει την καινοτομία και την εξειδίκευση στην καταπολέμηση των κηλίδων της επιδερμίδας



Μετά από 10 χρόνια έρευνας και ελέγχου περισσότερων από 50 χιλιάδων συστατικών, η ομάδα επιστημόνων της NIVEA φέρνει την επανάσταση στη θεραπεία των κηλίδων της επιδερμίδας με δύο νέα προϊόντα. Το λανσάρισμα του ορού NIVEA Cellular Luminous 630 Anti Spot το 2020, αποτέλεσε την αρχή για την εξέλιξη της τεχνογνωσίας για την αντιμετώπιση των κηλίδων. Με τη νέα σειρά προϊόντων της, η NIVEA εστιάζει στις ανάγκες της κάθε επιδερμίδας, προσφέροντας ολοκληρωμένες λύσεις σε ατέλειες όπως ρυτίδες, δυσχρωμίες, και λιπαρή με τάση προς ακμή επιδερμίδα:

- Το LUMINOUS630® 2-in-1 Anti-Age & Spot Serum αποτελεί την καινοτομία στη μείωση των ρυτίδων και των δυσχρωμιών της επιδερμίδας.
- Το LUMINOUS630® Post-Acne Marks Serum με

την τριπλή του δράση φέρνει την επανάσταση στην αντιμετώπιση των κηλίδων και της λιπαρότητας σε επιδερμίδες που έχουν αντιμετωπίσει ακμή.





## Ίδρυμα «Παύλος Γιαννακόπουλος»: Ολοκληρώθηκε η αναβάθμιση ιατροτεχνολογικών υπηρεσιών στο Γενικό Νοσοκομείο Μυτιλήνης «Βοστάνειο»

Με την ευγενική δωρεά του κοινωφελούς Ιδρύματος «Παύλος Γιαννακόπουλος», ολοκληρώθηκε η αναβάθμιση του Γενικού Νοσοκομείου Μυτιλήνης «Βοστάνειο», του κεντρικού νοσοκομείου του νησιού που εξυπηρετεί ταυτόχρονα πολλές ανάγκες υγείας των κατοίκων, όχι μόνο της Μυτιλήνης, αλλά και των παραπλησίων νησιών. Πλέον οι κάτοικοι της Μυτιλήνης θα μπορούν να απολαμβάνουν περισσότερες υπηρεσίες υγείας και πρόληψης, χωρίς να χρειάζεται να ταξιδεύουν μακριά – ακόμα και μέχρι την Αθήνα – προκειμένου να λάβουν την απαραίτητη φροντίδα.

Η ιδιαίτερη αυτή προσφορά από το Ίδρυμα «Παύλος Γιαννακόπουλος» περιλαμβάνει ιατροτεχνολογικό εξοπλισμό υψηλής τεχνολογίας, και συγκεκριμένα ενίσχυσε την Ουρολογική Μονάδα, τη Μονάδα Ωτορινολαρυγγολογίας και το Φαρμακείο του Νοσοκομείου. Ειδική αναφορά πρέπει να γίνει στο εξειδικευμένο laser λιθοτριψίας που απέκτησε το Νοσοκομείο Μυτιλήνης, με το οποίο πλέον, οι Ιατροί της Ουρολογικής Κλινικής του Νοσοκομείου αφού ολοκλήρωσαν τη σχετική εκπαίδευση, εξυπηρετούν ασθενείς που έπρεπε να μεταβούν στην Αθήνα προκειμένου να κάνουν αντίστοιχη θεραπεία.

Ο Πρόεδρος του Ιδρύματος «Παύλος Γιαννακόπουλος», κ. Δημήτρης Π. Γιαννακόπουλος ανέφερε σχετικά με την δωρεά αυτή: «Πρόκειται για μία από τις πιο μεγάλες πρωτοβουλίες που έχει αναλάβει το Ίδρυμα «Παύλος Γιαννακόπουλος» ως τώρα και είμαστε ιδιαίτερα χαρούμενοι που τόσο η Διοίκηση του

Βοστάνειου Νοσοκομείου Μυτιλήνης, όσο και ο κόσμος του νησιού, την αγκάλιασαν και απολαμβάνουν πλέον αναβαθμισμένες υπηρεσίες υγείας.

Συνεχίζουμε να στηρίζουμε την υγεία και την ευημερία των συμπολιτών μας στη νησιωτική Ελλάδα, με αλληλεγγύη, ήθος και μέριμνα».

Ο Πρόεδρος του Δ.Σ. του Γενικού Νοσοκομείου Μυτιλήνης, κ. Γεώργιος Καμπούρης και τα μέλη του Δ.Σ. εξέφρασαν τις θερμές ευχαριστίες τους στο Πρόεδρο του Ιδρύματος, κ. Δημήτρη Π. Γιαννακόπουλο για την ευγενική του δωρεά, ενώ ο κ. Καμπούρης σημείωσε: «Πρόκειται για μία προσφορά που αναβαθμίζει σημαντικά το επίπεδο ιατρικής υποστήριξης, συμβάλλοντας στην βελτίωση της ιατρικής περίθαλψης προς τους κατοίκους του τόπου μας. Οι ανωτέρω αξιέπαινες πράξεις συνεισφοράς, αλληλεγγύης και ανθρωπισμού, μας συγκινούν και μας δίνουν δύναμη να συνεχίσουμε με επιτυχία τις προσπάθειές μας για το καλό του τόπου μας».







## PINKTOBER στο Hard Rock Cafe Athens

Το Hard Rock Cafe Athens (Αδριανού 52, Μοναστηράκι) συμμετέχει στην διεθνή εκστρατεία PINKTOBER που διοργανώνεται εδώ και 24 χρόνια, κάθε Οκτώβριο, από την Hard Rock International. Στόχος της εκστρατείας είναι η οικονομική ενίσχυση φορέων και πρωτοβουλιών που δραστηριοποιούνται στον τομέα της Ενημέρωσης και Πρόληψης του Καρκίνου του Μαστού. Συγκεκριμένα, το Hard Rock Cafe Athens «ντύνεται στα ροζ» και προσκαλεί το κοινό να συμβάλει στην συγκέντρωση χρημάτων μέσα από μια σειρά ενεργειών. Στο Rock Shop οι φίλοι του Hard Rock Cafe θα βρουν την ειδική PINKTOBER συλλογή με μπλουζάκια, τσάντες και κονκάρδες (pins), με το λογότυπο της καμπάνιας. Σημειώνεται ότι το 10% από τα έσοδα των πωλήσεων της PINKTOBER συλλογής θα διατεθεί, μέσω του Hard Rock Heals Foundation®, για την υποστήριξη του Πανελληνίου Συλλόγου Γυναικών με Καρκίνο Μαστού "Άλμα Ζωής".

Την Παρασκευή 13 Οκτωβρίου θα γίνει ένα special PINKTOBER DJ Set, ενώ το Σάββατο 21 Οκτωβρίου θα υποδεχθούμε τον Κάρολο Μαυρογένη και την Αθηνά Ρούτση σε ένα μοναδικό live με κλασικές και αγαπημένες ροκ και ποπ μελωδίες. Κατά την διάρκεια όλων των μουσικών εκδηλώσεων θα παρευρεθούν εθελοντές και στελέχη του Συλλόγου, όπου θα ενημερώνουν το κοινό μέσω έντυπου υλικού, για τον προληπτικό έλεγχο και την έγκαιρη διάγνωση του.

## Η Έκθεση Discover Dogs επιστρέφει 20 - 22 Οκτωβρίου στο MEC Παιανίας



Η Discover Dogs, η μεγάλη γιορτή για όλους τους κηδεμόνες και τους φίλους του σκύλου επιστρέφει από τις 20 μέχρι και τις 22 Οκτωβρίου στο εκθεσιακό κέντρο MEC Παιανίας.

Με ελεύθερη είσοδο και parking, προσκαλούνται μικροί και μεγάλοι, κηδεμόνες και φίλοι του σκύλου να μάθουν τα πάντα για τον πιο πιστό μας φίλο.

Η Discover Dogs είναι μια έκθεση που λατρεύει τους σκύλους και γι' αυτό έχει ως βασικό σκοπό της τη σωστή ενημέρωση των κηδεμόνων και των φίλων του σκύλου, κάτι που αποτελεί προϋπόθεση για την ευζωία του. Καθ' όλη τη διάρκεια του τριήμερου, εκπαιδευτές και κτηνίατροι θα ενημερώνουν το κοινό και θα δέχονται ερωτήσεις γύρω από το αντικείμενό τους. Θα γνωρίσουμε όλες τις φυλές σκύλων που θα λάβουν μέρος στην έκθεση του Κυνολογικού Ομίλου Ελλάδος. Κατά τη διάρκεια της Discover Dogs, θα πραγματοποιηθούν ταυτόχρονα οι 3 φθινοπωρινές Διεθνείς Εκθέσεις Μορφολογίας σκύλων, CACIB για όλες τις φυλές, του Κυνολογικού Ομίλου Ελλάδος οι οποίες είναι ενταγμένες στο Βαθμολογικό Σύστημα. Όλες οι πληροφορίες στο <https://www.discoverdogs.gr/>





ΣΑΚΗΣ  
ΣΕΡΕΦΑΣ

# 90

ΔΕΥΤΕΡΟ  
ΛΕΠΤΑ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ  
ΕΠΙΓΕΙΑ ΖΩΗ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

## 90 δευτερόλεπτα

Τι μπορεί να κάνει κάποιος μέσα σε 90 δευτερόλεπτα; Μοιάζουν λίγα μα είναι πάρα πολλά. Γιατί μέσα σε αυτό το χρονικό διάστημα ένας άνθρωπος μπορεί:

Να βγει στον δρόμο και να ακολουθήσει κάποιον άγνωστο, παρατηρώντας τον καλά. Και να αναρωτηθεί μετά: Είμαι έτοιμος να νυμφευθώ το πλήθος; Να γίνω ένα μαζί του;

Να παρατηρήσει το πέταγμα μιας μύγας που νιώθει κίνδυνο και προσπαθεί να γλιτώσει. Πώς τα καταφέρνει αυτό το εντομάκι ενώ εγώ το τρώω το κεφάλι μου;

Να αναλογιστεί σε πόσες φωτογραφίες που τράβηξαν άγνωστοι υπάρχει εν αγνοία του, σαν ένας τυχαίος περαστικός στο φόντο τους. Δηλαδή, να εννοήσει σε πόσες ανθρώπινες ιστορίες είναι ένας αμελητέος κομπάρσος.

Να παρατηρήσει τους άλλους οδηγούς στις διπλανές λωρίδες κυκλοφορίας σ' έναν δρόμο με κίνηση. Τι πιστεύει ο κάθε ένας οδηγός βλέποντας τον άλλο;

Να αναλογιστεί τι θα συνέβαινε αν η Γη σταματούσε να περιστρέφεται γύρω από τον εαυτό της όπως εμείς γύρω από τον δικό μας.

Να σηκωθεί το βράδυ και ν' ανοίξει την πόρτα του ψυγείου του ξανά και ξανά. Να προσπαθήσει να δει το σκοτάδι μες στη συσκευή πριν προλάβει να ανάψει το λαμπάκι του θαλάμου. Κι έπειτα να ξαπλώσει ξανά, ανοίγοντας το δικό του πορτάκι μέσα του. Τι θα δει; Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

## Το βέλος του Απόλλωνα

ΝΙΚΟΛΑΣ Α. ΧΡΗΣΤΑΚΗΣ

Καθηγητής του Πανεπιστημίου Yale

ΤΟ ΒΕΛΟΣ ΤΟΥ

ΑΠΟΛΛΩΝΑ

ΟΙ ΒΑΘΙΕΣ ΚΑΙ ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ  
ΤΗΣ ΠΡΟΣΦΑΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ  
ΣΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΠΟΥ ΖΟΥΜΕ

ΚΑΚΤΟΣ

Μια διαπεραστική και επιστημονικά τεκμηριωμένη ματιά από τον Νικόλα Α. Χρηστάκη στην εμφάνιση της πανδημίας του κορωνοϊού και στον τρόπο που θα αλλάξει τη ζωή μας.

Το βέλος του Απόλλωνα αποτελεί μια καθηλωτική μελέτη της επίδρασης της πρόσφατης πανδημίας που σάρωσε την κοινωνία μας, και του τρόπου με τον οποίο θα εξελιχθεί η αποκατάσταση τα επόμενα χρόνια. Αντλώντας στοιχεία από κοσμοϊστορικές επιδημίες (οι οποίες, ωστόσο, έχουν μείνει αμυδρά στη μνήμη μας), από σύγχρονες αναλύσεις και από πρωτοποριακές έρευνες από ένα ευρύ φάσμα επιστημών, ο δημοφιλής συγγραφέας, ιατρός, κοινωνιολόγος και ειδικός στη δημόσια υγεία Nicholas A. Christakis διερευνά τι σημαίνει να ζεις σε μια εποχή επιδημίας – μια εμπειρία που είναι παράδοξα ασυνήθιστη στη συντριπτικά μεγαλύτερη πλειοψηφία των ανθρώπων που ζουν σήμερα, αλλά θεμελιώδης για το είδος μας.

Προκαλώντας νέους διαχωρισμούς στην κοινωνία μας, αλλά και ευκαιρίες για συνεργασία, αυτή η πανδημία του 21ου αιώνα έχει ανατρέψει τις ζωές μας με τρόπους που θα δοκιμάσουν, αλλά δεν θα νικήσουν, την ήδη φθαρμένη συλλογική μας κουλτούρα. Από τις εκδόσεις ΚΑΚΤΟΣ.



quote of the day

**"HAPPINESS AND CONFIDENCE ARE THE PRETTIEST THINGS YOU CAN WEAR."**

Taylor Swift



tip of the day

*girls*  
are changing  
the  
*world*

**11 Οκτωβρίου**

- › International Day of the Girl
- › National Pet Obesity Awareness Day
- › National Take Your Parents to Lunch Day
- › National Coming Out Day
- › National Sausage Pizza Day