



Ο κόσμος γίνεται  
πιο καθαρός,  
γίνεται... blue.



Εδώ και ενάμιση χρόνο, με την ηλεκτροκίνηση,  
η ΔΕΗ έχει αλλάξει τον τρόπο που μετακινούμαστε.

Η ΔΕΗ blue αποτελεί το μεγαλύτερο δίκτυο δημόσια  
προσβάσιμων φορτιστών πανελλαδικά, **ξεπερνώντας  
τα 1.000 σημεία φόρτισης**, με παρουσία σε 45 νομούς.

Οι φορτιστές ΔΕΗ blue χρησιμοποιούν ενέργεια που  
προέρχεται αποκλειστικά από ΑΠΕ, συμβάλλοντας  
σε έναν κόσμο με ακόμα περισσότερη καθαρή ενέργεια  
και σεβασμό στον πλανήτη και στον άνθρωπο.

Κατεβάστε την εφαρμογή ΔΕΗ blue



blue

Το μέλλον  
φορτίζει  
[deiblu.com](http://deiblu.com)



SAY *yes* to the **press**

**Ο ΠΡΩΤΟΣ ΨΗΦΙΑΚΟΣ  
ΒΟΗΘΟΣ ΜΑΣ ΕΙΝΑΙ ΕΔΩ!**







# Ο πρώτος ψηφιακός βοηθός μας είναι εδώ!

**Έφτασε ο πρώτος ψηφιακός βοηθός που λειτουργεί με τεχνολογία Τεχνητής Νοημοσύνης και εξυπηρετεί πολίτες που επισκέπτονται την πύλη gov.gr.**



Η δοκιμαστική μορφή του ψηφιακού βοηθού, που έχει τη μορφή chatbot, ήδη ενεργοποιήθηκε! Η εφαρμογή βοηθάει τους επισκέπτες του gov.gr να βρουν εύκολα την υπηρεσία που αναζητούν, απαντώντας στις ερωτήσεις τους - ακόμα και στις σύνθετες.

## Η πρώτη εφαρμογή που αξιοποιεί την AI στο Δημόσιο

Πρόκειται για την πρώτη εφαρμογή που αξιοποιεί τεχνητή νοημοσύνη στο Δημόσιο, απλοποιώντας την καθημερινότητα των πολιτών. Ο νέος μας βοηθός θα αντλεί πληροφορίες από τον κατάλογο των 1.608 ψηφιοποιημένων υπηρεσιών που έχουν ενταχθεί στο gov.gr και 3.270 ψηφιοποιημένων διοικητικών διαδικασιών που έχουν ενσωματωθεί στο μητρώο ΜΙΤΟΣ. Έτσι, θα κατευθύνει κάθε συνομιλητή του και θα του παρέχει πληροφορίες για τις ενέργειες που πρέπει να κάνει για τη γρήγορη διεκπεραίωση του αιτήματός του.

## Η δοκιμαστική περίοδος

Η πρωτοβουλία mAigov χρησιμοποιεί εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης τα οποία θα επιτρέπουν στον ψηφιακό βοηθό να μαθαίνει με την πάροδο του χρόνου και το chat-



bot να βελτιώνεται όλο και περισσότερο. Στη δοκιμαστική φάση θα υπάρχει δυνατότητα εξυπηρέτησης περίπου 240 ερωτημάτων στα ελληνικά ανά λεπτό, αριθμός που φυσικά θα αυξηθεί με την πάροδο του χρόνου. Στόχος είναι η εξυπηρέτηση του πολίτη 24 ώρες το 24ωρο για όλα τα θέματα.

Είναι σημαντικό να γνωρίζουν οι πολίτες ότι όλες οι ανταλλαγές μηνυμάτων με τον ψηφιακό βοηθό γίνονται ανώνυμα. Έτσι διασφαλίζεται η προστασία των προσωπικών δεδομένων των χρηστών. Άλλωστε, ο βοηθός δεν ζητά αλλά ούτε δέχεται προσωπικά στοιχεία, όπως κωδικούς πρόσβασης ή στοιχεία πληρωμών.

## Public – Vodafone: Έρχεται ένα νέο οικοσύστημα τεχνολογίας και ψυχαγωγίας!

Ένα «ολοκληρωμένο οικοσύστημα τεχνολογίας και ψυχαγωγίας» γεννιέται με κοινά προϊόντα και υπηρεσίες!



Vodafone και Public προχωρούν στη δημιουργία ενός νέου οικοσυστήματος τεχνολογίας και ψυχαγωγίας που στοχεύει σε μία ολοκληρωμένη εμπειρία. Ξεκινώντας από το Public του Συντάγματος, στόχος είναι μέχρι το τέλος Μαρτίου του 2024 να λειτουργούν 10 καταστήματα shop in shop στα Public. Αξιοσημείωτο είναι ότι οι πελάτες Vodafone και Public θα μπορούν να αποκοτούν συνδεσιμότητα σε όποια συσκευή αγοράζουν από τα Public με νέα συνδυαστικά προϊόντα και ειδικές προσφορές. Επίσης, οι πελάτες της Vodafone θα έχουν τη δυνατότητα να εξαργυρώνουν τις επιδοτήσεις τους επιλέγοντας αγορές μέσα από την ευρεία γκάμα προϊόντων των καταστημάτων Public.

«Είναι ένας ...γάμος, δεν είναι ένα πυροτέχνημα ούτε μία σχέση της στιγμής. Άρα χρειάζεται πολλή δουλειά και πρέπει αυτός ο γάμος να μένει ζεστός και να ανανεώνεται», ανέφεραν χαρακτηριστικά η Κάτια Σταθάκη εμπορική διευθύντρια καταναλωτικών προϊόντων της Vodafone Ελλάδας και ο κ. Ρόμπι Μπουρλάς CEO του Public Group στη

σχετική παρουσίαση. Εκτός από τα φυσικά καταστήματα σχεδιάζεται η συνεργασία και στο ψηφιακό κομμάτι: «Σχεδιάζουμε ήδη το επόμενο βήμα ώστε να υπάρχει συνδυασμός του online στα sites των δύο εταιρειών και του φυσικού καταστήματος».

Vodafone και Public έχουν ως βασικό στόχο τους να υπάρξουν συνδυαστικά προϊόντα και υπηρεσίες στον κοινό πελάτη, με προγράμματα επιβράβευσης. Τα 44 καταστήματα που θα λειτουργήσουν μελλοντικά στο 18μηνο θα προστεθούν στο υφιστάμενο δίκτυο της Vodafone, για να αυξηθεί το "αποτύπωμα" των καταστημάτων του ομίλου. Ακόμη, θα παρέχεται η δυνατότητα στους franchisees της Vodafone να συνεργαστούν στα shop in shop.

# Public



## Με πρόσημο τη βιωσιμότητα, η Αθηναϊκή Ζυθοποιία επενδύει 65 εκατ. ευρώ μέχρι το 2025

### ΕΚΘΕΣΗ ΒΙΩΣΙΜΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

2021 — 2022



ΑΘΗΝΑΪΚΗ  
ΖΥΘΟΠΟΙΙΑ

Με στρατηγικό προσανατολισμό στη βιώσιμη ανάπτυξη και εστίαση σε τρεις βασικούς πυλώνες (Περιβάλλον - Κοινωνία - Υπευθυνότητα), η Αθηναϊκή Ζυθοποιία αναπτύσσει ένα φιλόδοξο επενδυτικό πλάνο ύψους 65 εκατομμυρίων ευρώ για την τριετία 2024-2026, εκ των οποίων το 50% περίπου θα αφορά σε πράσινες επενδύσεις. Τα αποτελέσματα της Έκθεσης Βιώσιμης Ανάπτυξης, που παρουσίασε η εταιρεία σε ειδική εκδήλωση στις 12 Δεκεμβρίου καταδεικνύουν με αριθμούς τα επιτεύγματά της για το 2021-2022.

Ός προς τον πυλώνα του Περιβάλλοντος, η Αθηναϊκή Ζυθοποιία δεσμεύεται

για ουδέτερο ισοζύγιο άνθρακα στην παραγωγή ως το 2030, έχοντας ήδη επιτύχει μείωση στις εκπομπές CO2 κατά 20%, με έτος βάσης το 2018. Παράλληλα, σε συνεργασία με τους προμηθευτές και τους συνεργάτες της, φροντίζει για την αποτελεσματικότερη δυνατή χρήση υλικών, έχοντας καταφέρει να αξιοποιήσει σε ποσοστό 79,4% ανανεώσιμες πρώτες ύλες και υλικά συσκευασίας. Η εταιρεία συμβάλλει καθοριστικά στη μείωση του όγκου των αποβλήτων, έχοντας επιτύχει την ανάκτησή τους κατά 99,6%, και την εξοικονόμηση πρώτων υλών και ενέργειας.

Ός προς τον πυλώνα της Κοινωνίας, η εταιρεία κατά τη διετία 2021-2022, εκπόνησε και υλοποίησε δύο μεγάλα προγράμματα στη Βόρεια Εύβοια και τη Θεσσαλία. Στη Βόρεια Εύβοια μετά τις καταστροφικές πυρκαγιές του 2021, η Αθηναϊκή Ζυθοποιία αποκατέστησε χρόνια προβλήματα σε δύο σχολεία της περιοχής και συγχρηματοδότησε τη μελέτη του Ειδικού Πολεοδομικού Σχεδιασμού του Δήμου Ιστιαίας - Αιδηψού. Στη Θεσσαλία, όπου υλοποιείται μεγάλο μέρος του Προγράμματος Συμβολιακής Καλλιέργειας Κριθαριού της εταιρείας και αποτελεί το πλέον ελλειμματικό υδατικό διαμέρισμα στην ελληνική επικράτεια, η Αθηναϊκή Ζυθοποιία υλοποίησε το πρόγραμμα «Νερό για το Αύριο», το οποίο ανέδειξε λύσεις για την ορθή διαχείριση των υδατικών πόρων της χώρας και τη γενικότερη ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με τη βιώσιμη χρήση του νερού. Η Έκθεση Βιώσιμης Ανάπτυξης της Αθηναϊκής Ζυθοποιίας εκπονήθηκε από την ΕΥ Ελλάδα. Περισσότερες πληροφορίες αναφορικά με την επίδοση της Αθηναϊκής Ζυθοποιίας είναι διαθέσιμες [εδώ](#).

## Ήξερες ότι...

### Τα λιπαρά τρόφιμα παρατείνουν τις στρεσογόνες περιόδους

Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα, η κατανάλωση τροφών που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά πριν από ένα στρεσογόνο επεισόδιο είναι πιθανό να μειώσει την οξυγόνωση του εγκεφάλου και να προκαλέσει «κακή» αγγειακή λειτουργία, δυσχεραίνοντας την ανάκαμψη του οργανισμού από τις συνέπειες του στρες.



# Χάρης Βεραμόν: "Η εξιχνίαση μιας υπόθεσης είναι σκοπός για μένα, κίνητρο αθεράπευτο"

Ο Χάρης Βεραμόν είναι ιδιωτικός ερευνητής με σπουδές στην Ανακριτική και Δικαστική Ψυχολογία. Το 2020 δημιούργησε την πρώτη ελληνική true crime σειρά με τίτλο «Ίχνη στο σκοτάδι», η οποία προβάλλεται μέσα από το YouTube.



Πρόκειται για μια σειρά ντοκιμαντέρ δραματοποιημένων επεισοδίων μέσα από τα οποία ξετυλίγει το κουβάρι ανεξιχνίαστων, κυρίως εγκληματικών, υποθέσεων. Το βιβλίο του «Οι πιο μυστηριώδεις εξαφανίσεις στην Ελλάδα» είναι το δεύτερο συγγραφικό του εγχείρημα και η αφορμή για τη συνέντευξη που ακολουθεί.

**Τι σας ώθησε να γίνετε ιδιωτικός ερευνητής; Η εξιχνίαση του μυστηρίου λειτουργούσε πάντα σαν μαγνήτης για εσάς;**

Έχω αδυναμία στην έρευνα, στην παρατήρηση, στη σύνδεση των στοιχείων. Η εξιχνίαση μιας υπόθεσης είναι σκοπός για μένα, κίνητρο αθεράπευτο. Δεν σταματώ μέχρι να φτάσω στο τέλος, όσα χρόνια κι αν περάσουν.

**Ας μιλήσουμε για το βιβλίο σας «Οι πιο μυστηριώδεις εξαφανίσεις στην Ελλάδα». Τι θα συναντήσει στις σελίδες του ο αναγνώστης;**

Μυστήριο, έρευνα σε βάθος, στοιχεία, μυστικούς διαλόγους, αναλύσεις ειδικών, αφηγηματική γραφή, ένα εγχειρίδιο αντιμετώπισης (και πρόληψης) εξαφάνισης ανηλικού από την κοινωνιολόγο – εγκληματολόγο Μαρία Αγγελή, αποκαλυπτικές πληροφορίες και εγκληματολογικές αναλύσεις.



**Είστε ο δημιουργός και το κεντρικό πρόσωπο της documentary σειράς «Ίχνη στο σκοτάδι». Πώς την εμπνευστήκατε και τι προσφέρει στον θεατή; Ποιο είναι το feedback; Το ελληνικό κοινό έλκεται από το μυστήριο και τις ανεξιχνίαστες υποθέσεις;**

Ναι ακριβώς, τα "Ίχνη στο σκοτάδι" έκλεισαν 3 χρόνια. Ήθελα να δημιουργήσω μια σειρά ντοκιμαντέρ που θα πραγματεύεται εγκλήματα. Και έτσι θα μπορώ να παρουσιάζω την έρευνά μου και να επικοινωνώ δημόσια υποθέσεις που παραμένουν στο σκοτάδι.

Στον θεατή προσφέρει αγωνία, μυστήριο, νέες πληροφορίες, γίνεται μια προσπάθεια να βρούμε ενδεχομένως μάρτυρες, προσφέρει συναίσθημα και σκοπός είναι η εξιχνίαση των υποθέσεων, οπότε το αίσθημα δικαίωσης είναι ο βασικός άξονας.

Το feedback είναι πολύ θετικό, ο κόσμος μας ακολουθεί φανατικά. Το κανάλι έφτασε 27.000 εγγεγραμμένους. Ξεκινήσαμε από

το απόλυτο μηδέν. Το ελληνικό κοινό έχει πάθος για το μυστήριο και τα ανεξιχνίαστα εγκλήματα, φυσικά. Υπάρχει μεγάλο κοινό και το είδος είναι σε ανάπτυξη.

**Τι χαρακτηρίζει έναν καλό ιδιωτικό ερευνητή; Ποια προσόντα πρέπει να έχει. και να εξελίξει;**

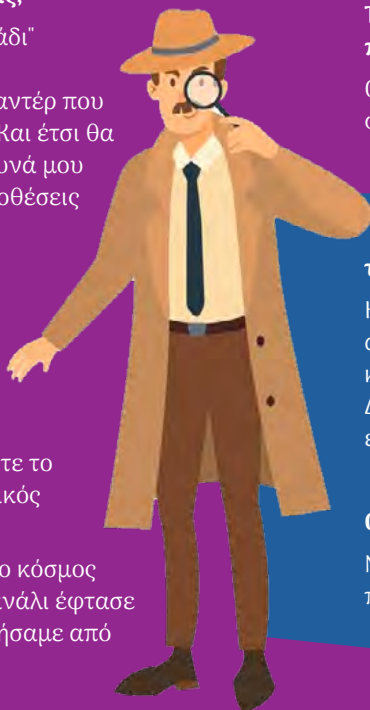
Ο καλός ερευνητής έχει ήθος, είναι οργανωτικός και φέρνει αποτελέσματα. Προσόντα; Γνώση, γνώση και πάλι γνώση. Τέλος, ευρηματικότητα.

**Μια φράση που κλείνει μέσα της τη φιλοσοφία σας για τη ζωή είναι. . .**

Η ζωή είναι το παν. Θα πρέπει να διασφαλίσουμε την ανθρώπινη ύπαρξη από τα δίχτυα της εγκληματικότητας και ταυτόχρονα να αναζητήσουμε όσους αγνοούνται. Διότι κανείς δεν έχει πεθάνει μέχρι να τον ξεχάσουν, κι εμείς δεν πρέπει να ξεχνάμε τα θύματα.

**Θα θέλατε να μοιραστείτε μαζί μας ένα όνειρό σας;**

Να έχω δική μου εκπομπή στην τηλεόραση. Και να προσφέρω περισσότερα στο αντικείμενό μου.







## "Για τα Χριστούγεννα κάνε έξυπνα δώρα..."

που θα κάνουν τους αγαπημένους σου να εκπλαγούν σε τιμές που θα εκπλήξουν και σενα!



## Έξυπνα δώρα και στις γιορτές από το flip.gr

Μετά από το επιτυχημένο λανσάρισμα στην Ελλάδα κατά τη διάρκεια του Black Friday, το flip.gr βάζει τα γιορτινά του και υποδέχεται τα Χριστούγεννα με μια μεγάλη γκάμα από refurbished smartphones και tablets σε ασύγκριτες τιμές.

Καθώς βρισκόμαστε πλέον στην τελική ευθεία για τις φετινές γιορτές, τι καλύτερο από το να χαρίσει κανείς στους αγαπημένους του ένα ξεχωριστό και έξυπνο δώρο!

Στο flip.gr υπάρχει πολύ μεγάλη ποικιλία από refurbished smartphones και tablets από τις μεγαλύτερες εταιρείες τεχνολογίας, οι οποίες παραδίδονται στην πόρτα σας γρήγορα και με ασφάλεια.

Ανακαλύψτε τις καλύτερες, πιο αξιόπιστες και πλήρως ελεγμένες refurbished συσκευές και επιλέξτε την ιδανική για τα αγαπημένα σας πρόσωπα σε τιμές που θα σας εκπλήξουν. Μέσα από μια εκτεταμένη γκάμα smartphones και tablets, το flip.gr μπορεί να εξυπηρετήσει κάθε διαφορετική ανάγκη και budget. Κάθε συσκευή από το flip.gr, έρχεται στα χέρια σας σε 3 έως 5 μέρες, μέσα σε μια υπέροχη συσκευασία, απλά και σίγουρα και με εγγύηση 2 ετών, διασφαλίζοντας τη δέσμευση της εταιρείας για ποιοτικά refurbished smartphones και tablets.

Με το flip.gr δεν κάνετε μόνο μια έξυπνη επιλογή από άποψη κόστους, αλλά συμμετέχετε και ενεργά στο μοντέλο της κυκλικής οικονομίας και της βιωσιμότητας του πλανήτη.

## Η νέα Glade Winter Limited Edition μοσχοβολάει Χριστούγεννα και έρχεται με νέα χειμωνιάτικα αρώματα



Η νέα Glade Winter Limited Edition συλλογή έφτασε για να μας ταξιδέψει σε έναν κόσμο αρωμάτων προσφέροντας τις κατάλληλες συνθήκες για στιγμές με τα αγαπημένα μας πρόσωπα. Τέσσερα νέα χειμωνιάτικα αρώματα με ζεστές, φρουτώδεις και πικάντικες συνθέσεις που θα γεμίσουν τον χώρο σας. Μοναδικά αρώματα Warm Apple Pie, Merry Berry Cheers, Cozy Vanilla Cappuccino και Pumpkin Spice Latte που μπορεί κανείς να τα απολαύσει σε κεριά, αυτόματα sprays και υγρά ηλεκτρικά, καθένα από αυτά προσφέροντας μία αξέχαστη εμπειρία αρώματος που διαρκεί. Το Warm Apple Pie μας δίνει μία εορταστική ζεστασιά με τις νότες τραγανών μήλων και την μίξη χειμωνιάτικων μούρων αναμειγμένα με γαρύφαλλο, κανέλα και μοσχοκάρυδο. Το Merry Berry Cheers θα δώσει μία εορταστική λάμψη σε κάθε gathering φίλων με ένα άρωμα από νότες από κόκκινα μούρα και ζεστό κρασί. Για τους πιο τολμηρούς που αγαπούν τα έντονα αρώματα, το Pumpkin Spice Latte θα γεμίσει τον χώρο τους με ένα γλυκό, ζεστό άρωμα με εορταστικά μπαχαρικά. Και τέλος, το αγαπημένο και μοναδικό Cozy Vanilla Cappuccino θα προσφέρει έναν ισορροπημένο συνδυασμό από νότες καφέ και βανίλιας που θα δημιουργήσει ένα φιλόξενο άρωμα στο σπίτι γεμίζοντας το κάθε δωμάτιο με ζεστασιά.



**Ελένη Κοινηνού,**  
*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



# Εμμηνόπαυση και ρευματικές παθήσεις

Η εμμηνόπαυση ορίζεται ως η διακοπή της εμμήνου ρύσεως αναδρομικά για 12 μήνες χωρίς παθοφυσιολογική αιτία.



Η εμμηνόπαυση ορίζεται ως η διακοπή της εμμήνου ρύσεως αναδρομικά για 12 μήνες χωρίς παθοφυσιολογική αιτία. Ο μέσος όρος στην εμμηνόπαυση είναι περίπου τα 51 έτη, ενώ η μεταγενέστερη ηλικία της εμμηνόπαυσης συσχετίζεται με τη μακροζωία.

Οι ρευματικές παθήσεις περιλαμβάνουν ασθένειες μεταξύ των οποίων, κατατάσσονται και τα Αυτοάνοσα Νοσήματα καθώς και η συχνή, σχεδόν πανταχού παρούσα, οστεοαρθρίτιδα. Αυτές οι ασθένειες είναι γενικά πιο συχνές στις γυναίκες σε σύγκριση με τους άνδρες.

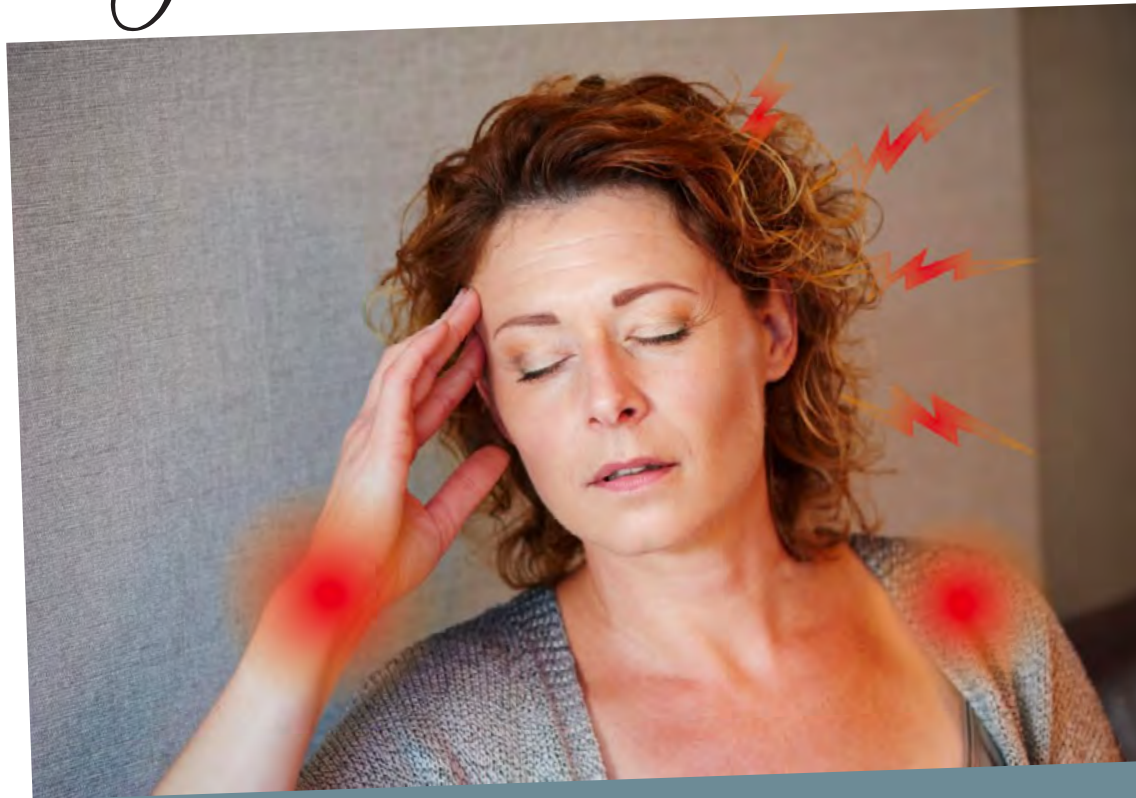
Υπάρχουν εκτεταμένα στοιχεία που περιγράφουν τη σχέση ορισμένων νοσημάτων με την εμμηνοπαυσιακή κατάσταση, ενώ τα στοιχεία είναι ελάχιστα για άλλες ρευματικές παθήσεις. Η σχέση της εμμηνόπαυσης με αρκετά από αυτά τα νοσήματα αποδεικνύεται αμφίδρομη.

## Συστηματικός Ερυθηματώδης Λύκος (ΣΕΛ)

Ο ΣΕΛ είναι μία πρωτότυπη συστηματική φλεγμονώδης ρευματική νόσος. Υπάρχει ένα ευρύ φάσμα ορολογικών και κλινικών εκδηλώσεων που αποδίδονται στον ΣΕΛ με σχεδόν κάθε ασθενή να έχει μια μοναδική πορεία της νόσου. Η ασθένεια επηρεάζει τις γυναίκες περίπου 10 φορές πιο συχνά από τους άνδρες με έναρξη τυπικά στην τρίτη ή τέταρτη δεκαετία της ζωής.

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





λόγω της σύνθεσης γλυκοζαμινογλυκάνης, η οποία είναι σημαντικό μέρος του συνδετικού ιστού. Έτσι τα οιστρογόνα μειώνουν τη βλάβη του χόνδρου. Απαιτούνται περαιτέρω μελέτες για να διευκρινιστεί ο ρόλος των οιστρογόνων μετά την εμμηνόπαυση στον μετριάσμό της ΟΑ.

### Σκληρόδερμα

Η συστηματική σκληροδερμία (SSc) είναι μια διαταραχή που χαρακτηρίζεται από αγγειακή βλάβη, υπερπαραγωγή

κολλαγόνου και απόθεσης και άλλων συστατικών του κολλαγόνου στο δέρμα και στα εσωτερικά όργανα. Τα οιστρογόνα επίσης έχουν προστατευτικό ρόλο στο αρτηριακό ενδοθήλιο. Η εμμηνόπαυση έχει επιπτώσεις στην πάχυνση του δέρματος, ιδιαίτερα σε ασθενείς με διάχυτο SSc. Η οστεοπόρωση είναι συχνή σε πολλές ρευματικές παθήσεις και η εμμηνόπαυση αυξάνει τον κίνδυνο οστεοπόρωσης καθώς και κατάγματος ευθραυστότητας.

εμμηνόπαυσης μεταβάλλει την πορεία, τη σοβαρότητα της νόσου ή τις επιπλοκές της, συμπεριλαμβανομένης της επιταχυνόμενης καρδιαγγειακής νόσου.

Η ορμονική θεραπεία για την εμμηνόπαυση μπορεί επίσης να αλληλεπιδράσει με τη νόσο.

Η νόσος με έναρξη μετά την εμμηνόπαυση, αν και ασυνήθιστη, μπορεί να είναι μια ξεχωριστή οντότητα σε σύγκριση με την προεμμηνοπαυσιακή έναρξη. Τέλος, η κυτταροτοξική θεραπεία του ΣΕΛ μπορεί να προκαλέσει ιατρογενή και πρόωμη εμμηνόπαυση.

### Ρευματοειδής αρθρίτιδα

Η ρευματοειδής αρθρίτιδα επηρεάζει περίπου το 1% του παγκόσμιου πληθυσμού με αναλογία γυναικών προς άντρες έως και 6 προς 1 στους νεαρούς ενήλικες. Η έναρξη της νόσου είναι συνήθως στα μετεμμηνοπαυσιακά χρόνια.

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

### Οστεοαρθρίτιδα

Η οστεοαρθρίτιδα (ΟΑ) είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη σε μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες. Οι παράγοντες κινδύνου περιλαμβάνουν τον υψηλό Δείκτη Μάζας Σώματος και την μεγαλύτερη ηλικία.

Οι υποδοχείς οιστρογόνων υπάρχουν στους ιστούς των αρθρώσεων και στην εμμηνόπαυση μειώνονται σημαντικά και εξαφανίζονται.

Τα οιστρογόνα έχουν χονδροπροστατευτικούς ρόλους εν μέρει

### Συμπερασματικά

Η εμμηνόπαυση αλληλεπιδρά με ορισμένες ρευματικές νόσους με διάφορους τρόπους.

Η εμμηνόπαυση και η αντιμετώπισή της μπορεί να επηρεάσουν τα ρευματικά νοσήματα αλλά και οι ρευματικές παθήσεις μπορεί να επηρεάσουν την εμμηνόπαυση.







## Με τη στήριξη της ΔΕΠΑ Εμπορίας ολοκληρώθηκε ο νέος παιδότοπος στους ακριτικούς Αρκειούς

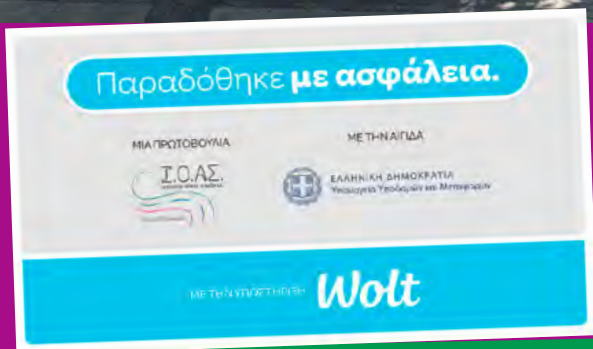
Πιστή στη δέσμευσή της για κοινωνική προσφορά, η ΔΕΠΑ Εμπορίας ανέλαβε, στο πλαίσιο του προγράμματος Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης, το σύνολο των δαπανών για τον νέο παιδότοπο στο ακριτικό νησί των Αρκειών. Ο καινούργιος και ιδιαίτερα φιλόξενος αυτός χώρος αποτελεί ένα πολύτιμο «πεδίο δράσης» για παιχνίδι, μάθηση και αθλητικές δραστηριότητες για τους μικρούς επισκέπτες του νησιού, και κυρίως για τον μοναδικό μαθητή του σχολείου που κατοικεί στο νησί.

Ο παιδότοπος περιλαμβάνει κατασκευές, όπως τσουλήθρα, τραμπάλα, κούνιες κλπ., γήπεδο μπάσκετ και απόλυτα προστατευμένους ανοικτούς χώρους για εκτόνωση και ελεύθερο παιχνίδι. Ο Διευθύνων Σύμβουλος της ΔΕΠΑ Εμπορίας, Κωνσταντίνος Ξιφαράς, τόνισε: «Η ΔΕΠΑ Εμπορίας έχει αποδείξει ότι στέκεται στο πλευρό της κοινωνίας με όλες τις δυνάμεις της. Για εμάς ήταν αυτονόητο να συμβάλλουμε στη δημιουργία του νέου παιδότοπου στους Αρκειούς, για την ενίσχυση των οποίων μάλιστα έχει εκδηλώσει προσωπικό ενδιαφέρον και ο πρωθυπουργός κ. Κυριάκος Μητσοτάκης. Στόχος μας ήταν η διαμόρφωση ενός ασφαλούς χώρου παιχνιδιού και δημιουργικότητας για τα παιδιά, αλλά και η έμπρακτη στήριξη ενός ακριτικού νησιού της πατρίδας μας. Χαίρομαστε πολύ για την υλοποίηση αυτού του έργου και δεσμευόμαστε να συνεχίσουμε το κοινωνικό μας έργο». Από την πλευρά του, ο Δήμαρχος Πάτμου κ. Λευτέρης

Πέντες δήλωσε σχετικά «Η δημιουργία του καινούργιου παιδότοπου στο νησί μας, τους Αρκειούς, μας γεμίζει με χαρά. Πρόκειται για ένα όνειρο που έγινε πραγματικότητα με την υποστήριξη της ΔΕΠΑ Εμπορίας. Τα παιδιά που θα τον επισκέπτονται, αλλά κυρίως ο μοναδικός μαθητής του σχολείου που κατοικεί στο νησί, θα έχουν πλέον έναν υπέροχο χώρο για παιχνίδι και μάθηση, στη σκιά των πεύκων και με θέα το απέραντο γαλάζιο. Ελπίζουμε αυτό το έργο να αποτελέσει έναυσμα για να ενισχυθεί ακόμη περισσότερο η ακριτική κοινότητά μας. Ευχαριστούμε θερμά τη ΔΕΠΑ Εμπορίας που ανέλαβε την υλοποίηση του!».







## Wolt και I.O.A.S. «Πάνος Μυλωνάς» προχωρούν σε συνεργασία με στόχο την ενημέρωση των διανομέων για θέματα οδικής ασφάλειας

Η Wolt, πιστή στη δέσμευσή της να αναλαμβάνει πρωτοβουλίες με στόχο την ασφάλεια και την ευημερία των συνεργατών διανομέων, προχωρά σε συνεργασία με το Ελληνικό Ινστιτούτο Έρευνας & Εκπαίδευσης για την Οδική Ασφάλεια και την Πρόληψη & Μείωση των Τροχαίων Ατυχημάτων «Πάνος Μυλωνάς», για τη δημιουργία εκστρατείας ενημέρωσης σχετικά με την οδική ασφάλεια.

Η καμπάνια, η οποία τελεί υπό την αιγίδα του Υπουργείου Υποδομών και Μεταφορών, περιλαμβάνει 3 βίντεο σύντομης διάρκειας, τα οποία προβάλλουν συμβουλές οδικής ασφάλειας για τους συνεργάτες διανομείς, καθ' όλη τη διάρκεια της προετοιμασίας και της διαδρομής τους, μέχρι και την παράδοση της παραγγελίας. Τα βίντεο αναμένεται να προβληθούν πανελληνίως, στα social media, αλλά και τηλεοπτικά, ως κοινωνικά μηνύματα.

Συγκεκριμένα, τα βίντεο περιλαμβάνουν οδηγίες από τη στιγμή που ο διανομέας προετοιμάζεται να ανεβεί στο όχημά του, μέχρι τους κανόνες ασφαλούς μετακίνησης ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες, την τήρηση του Κ.Ο.Κ., την αποφυγή απόσπασης της προσοχής με τη χρήση κινητού τηλεφώνου κατά την οδήγηση, αλλά και πρακτικές συμβουλές σχετικά με την αλληλεπίδραση των συνεργατών διανομέων με τους γύρω τους στον δρόμο, όπως για παράδειγμα την προσοχή σε πεζοδρόμους και κατοικίδια.

Στόχος της εκστρατείας είναι αφενός η ενημέρωση των επαγγελματιών του κλάδου διανομής που χρησιμοποιούν δίκυκλο για τους βασικούς κανόνες οδικής ασφάλειας και αφετέρου η ενημέρωση του ευρύτερου κοινού πάνω σε βασικά θέματα οδικής ασφάλειας.

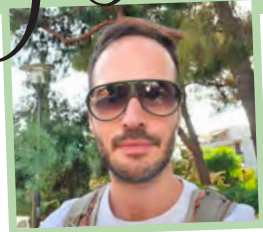
## Το charity event της “Mikelina Fashion Boutique για τη στήριξη του Make - A - Wish (Κάνε - Μια - Ευχή Ελλάδος)!



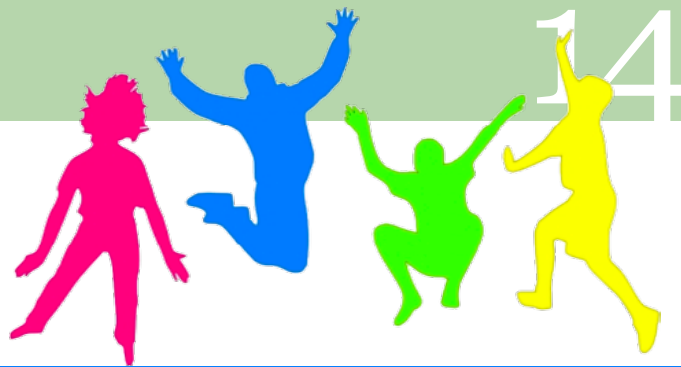
Ματθίλδη Πέτοβιτς - Μικελίνα Παλαμάρη - Σάντρα Ζαφειρακοπούλου  
- Χάρης Σιανίδης - Φαίη Σκορδά - Ζακλίν Πέτοβιτς - Ντανιέλα  
Αλεξάνδρου

Όλη η ομάδα της εταιρείας ένδυσης και υπόδυσης “Mikelina Fashion Boutique” και η ιδιοκτήτρια της Μικελίνα Παλαμάρη, σε κλίμα ιδιαίτερης χαράς και συγκίνησης υποδέχθηκαν στο νέο ανανεωμένο επιβλητικό κατάστημα “Mikelina Fashion Boutique” στο “Smart Park, την Γενική Διευθύντρια του Make-A-Wish (Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδα) κ. Σάντρα Ζαφειρακοπούλου, αλλά και την Πρόεδρος του Οργανισμού κ. Φαίη Σκορδά διοργανώνοντας ένα μοναδικό charity event, μέρος των εσόδων του οποίου διατέθηκαν για τη συμβολή στην εκπλήρωση μίας ευχής. Στο κατάστημα έσπευσαν από νωρίς πολλοί επώνυμοι καλεσμένοι από τον καλλιτεχνικό, δημοσιογραφικό και επιχειρηματικό κόσμο της Αθήνας, καθώς και πολλές fashionistas, που εδώ και χρόνια στηρίζουν την αγαπημένη τους boutique, θέλοντας να δώσουν το παρών στην τόσο σημαντική πρωτοβουλία της Μικελίνας Παλαμάρη.

“Φοράμε ό,τι μας κάνει να νιώθουμε άνετα” είναι το μότο της επιτυχημένης επιχειρηματία Μικελίνας Παλαμάρη, μεγαλώνοντας από μικρή μέσα στις βιοτεχνίες. Από το 2010 όραμα της είναι να αναδειξει στις γυναίκες και πλέον και στους άντρες την ομορφιά και τη δύναμη που κρύβουν, χρησιμοποιώντας το ρούχο ως μέσο καλλωπισμού, ένα μέσο που διαμορφώνει την ψυχολογία κάθε ανθρώπου και τον κάνει να λάμψει!



Αλέξανδρος Κουτρομάνος,  
Personal Trainer-  
Fitness Consultant



# Μυστικά που θα εκτοξεύσουν την προπονητική σου απόδοση!

Υπάρχουν μέρες που προπονείσαι με διάθεση να τα σπάσεις και αντίστοιχα μέρες που νιώθεις εξάντληση από το πρώτο σετ! Αν θέλεις λοιπόν να επικρατήσει η πρώτη εκδοχή, δώσε βάση στα παρακάτω...



## Μην γυμνάζεσαι νηστικός

Ένα μικρό γεύμα γύρω στις 100-200 θερμίδες 45'- 60' πριν την προπόνηση είναι αυτό που χρειάζεσαι!

Μια μπανάνα, μια μπάρα πρωτεΐνης ή ένα μικρό παστέλι, θα σε τροφοδοτήσουν με την απαραίτητη ενέργεια και θα σε βοηθήσουν να ανταπεξέλθεις στο προπονητικό σου πρόγραμμα...

## Σωστό πλάνο προπόνησης

Η αρχή είναι το "ήμισυ του παντός": Ξεκίνα με ένα καλό ζέσταμα, προκειμένου να ετοιμάσεις κατάλληλα τους μυς και τις







αρθρώσεις σου...

Όσο περνάει η ώρα, η απόδοσή σου θα αρχίσει να πέφτει, γι' αυτό πρέπει να προπονηθείς ως εξής: Ξεκίνα με τις δύσκολες ασκήσεις των μεγάλων μυικών ομάδων (πλάτη, πόδια, στήθος) και έπειτα με τις μικρές μυικές ομάδες (δικέφαλους, τρικέφαλους, ώμους).

### Μην είσαι μόνιμα σε θερμοδικο έλλειμμα

Το να τρως λίγο όλη την ώρα περισσότερο θα σε βλάψει παρά θα σε ωφελήσει...

Χαμηλή απόδοση και ατονία είναι τα κύρια συμπτώματα μιας διατροφής χαμηλών θερμίδων...

Βρες τις θερμίδες που πρέπει να καταναλώνεις καθημερινά, ώστε να αυξήσεις τις επιδόσεις σου όσο και στην καθημερινότητά σου!

### Καλός ύπνος

Επένδυσε σε έναν καλό ύπνο (7-9 ώρες) και δεν θα χάσεις! Εκτός ότι θα σου προσφέρει την απαραίτητη ανάρρωση μεταξύ των προπονήσεων, θα σε βοηθήσει να τραιφείς καλύτερα, μιας και ο ύπνος ελέγχει όλο το ορμονολογικό μας σύστημα!





ΝΟΜΠΕΛ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑΣ 2022



## Η εμμογή

Το πιο παράξενο με τη ζήλια είναι που μπορεί να γεμίσει μια πόλη ολόκληρη –τον κόσμο όλο– με ένα άτομο που ίσως να μην έχεις γνωρίσει ποτέ.

Αυτά τα πρώτα λόγια θέτουν το πλαίσιο για την Εμμογή, ένα εντυπωσιακό πορτρέτο μιας γυναίκας μετά το τέλος μιας σχέσης. Ο αναγνώστης παρακολουθεί όλα τα βήματα της ζήλιας, της ανάγκης μιας γυναίκας να ξέρει ποια την αντικατέστησε στη ζωή ενός χαμένου αγαπημένου. Η γραφή της Ernaux υπέροχα ακριβής όπως πάντα, απεικονίζει την πολύ οικεία τάση να επιδιώκουμε τον έλεγχο και τη βεβαιότητα μετά την απόρριψη. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

## Στην πιθανή πτώση



Όταν η Ίζι Αστορ επιβιβάζεται στο αεροπλάνο για να επιστρέψει στο σπίτι της, δεν περιμένει και πολλά. Όλα δείχνουν ότι θα είναι ένα συνηθισμένο ταξίδι επιστροφής από διακοπές: με πολυκοσμία, συνωστισμό και άγχος.

Αλλά μετά βλέπει τον άντρα που κάθεται στη διπλανή της θέση, ο οποίος κάθε άλλο παρά συνηθισμένος είναι. Ο Νέιτ Φίλαν έχει σκούρα μαλλιά, γαλανά μάτια και μια σκληροτράχηλη γοητεία στην οποία η Ίζι δεν μπορεί να αντισταθεί. Η έλξη είναι ακατανίκητη. Η Ίζι ποτέ πριν δεν πίστευε στο πεπρωμένο, αλλά τώρα δεν μπορεί να αμφισβητήσει τη δύναμή του. Η ζωή τους αλλάζει. Αυτοί οι ίδιοι αλλάζουν. Ο Νέιτ σταδιοδρομεί στον στρατό, ενώ η Ίζι αρχίζει να ασχολείται με την πολιτική. Παρόλο που στις λίγες, περιστασιακές συναντήσεις τους τα επόμενα χρόνια ελκύουν ο ένας τον άλλο σαν μαγνήτης, η στιγμή δε φαίνεται ποτέ κατάλληλη για κάτι περισσότερο.

Ξαφνικά όμως θα ξαναβρεθούν στο Αφγανιστάν, όπου έχει ανατεθεί στον Νέιτ να προστατέψει τη ζωή της Ίζι. Θα κάνει τα πάντα για να την κρατήσει ασφαλή. Και για να κερδίσει την καρδιά της. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.



quote of the day

**"HAPPINESS IS A THING TO BE PRACTICED, LIKE THE VIOLIN."**  
John Lubbock Bart

**Σήμερα  
γιορτάζουν!**

Άρης, Ευστράτιος,  
Ευστρατία, Αυξέντιος,  
Αυξεντία, Ευγένιος,  
Μαρδάριος, Ορέστης,  
Ορεστία, Ιουβενάλιος,  
Ιουβενάλια, Λουκάς,  
Λουκία

tip of the day

If music  
be the  
food of  
love,  
play on.

- William Shakespeare

**13 Δεκεμβρίου**

- > National Violin Day
- > National Day of the Horse
- > National Cocoa Day
- > Malta Republic Day