



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

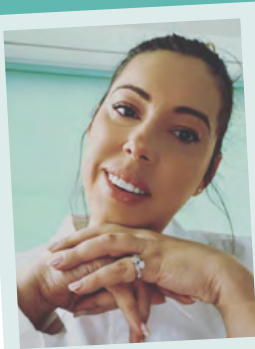
ΕΥΔΑΠ

SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE

**ΑΝ ΔΕΝ ΕΧΕΙΣ ΑΥΤΟ ΤΟ ΠΡΟΣΟΝ...
ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΣ LEADER!**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Κάθε φορά που μιλάω στο τηλέφωνο (αν δεν πηγαίνω πάνω κάτω στο δωμάτιο) ή κάθε φορά που είμαι σε κάποια παρουσίαση ή συνέδριο, παρατηρώ πως το χέρι μου πιάνει ασυναίσθητα το μολύβι και αρχίζω ασυναίσθητα να ζωγραφίζω μουντζουρίτσες πάνω σε όποιο χαρτί βρεθεί μπροστά μου. Κάποιες φορές είναι απλά ακανόνιστες και λίγο διαταραγμένες ενώ κάποιες άλλες έχουν διάφορα σχέδια όπως κυκλάκια, καρδούλες, τριγωνάκια και φυσικά το κλασικό smile που ζωγραφίζαμε τη δεκαετία του '90.

Αν και αυτά τα Doodles, όπως τα αποκαλούν, δείχνουν να είναι άνευ σημασίας, οι ψυχολόγοι διαφωνούν -σιγά που δεν θα το έκαναν, και ισχυρίζονται ότι μάλλον σημαίνουν πιο πολλά από όσα φανταζόμαστε καθώς φανερώνουν πτυχές της προσωπικότητάς μας αλλά και της ψυχικής μας διάθεσης την ώρα που τα σχεδιάζουμε.

Η γραφολόγος Tracey Trussell, "έτρεξε" μία έρευνα για τη Samsung και αποφάνθηκε ότι τα doodles δείχνουν πολλά για τη διάθεση και τα χαρακτηριστικά μας, ανάλογα με το μοτίβο.

Έτοιμος;

Εδώ είναι τα πιο κοινά doodle και η σημασία τους - ποιο από αυτά έκανες σήμερα;

1. Κύκλοι



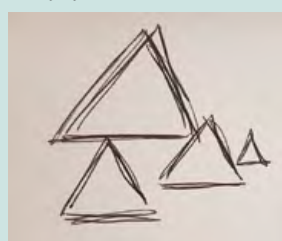
Εάν είσαι λάτρης των κύκλων, υποδηλώνει την ανάγκη να ανήκεις κάπου, να νιώθεις ότι σε αγαπούν και να αγαπάς και τους άλλους. Αυτό ισχύει για όλα τα doodle που παίρνουν μια ιδιαίτερα στρογγυλή μορφή.

2. Τετράγωνα



Το σκαρίφημα τετραγώνων υποδηλώνει έναν προσγειωμένο και πρακτικό χαρακτήρα. Ωστόσο, τα τετράγωνα είναι πολύ διαφορετικά από τα κουτιά, όπως θα δεις παρακάτω στη λίστα...

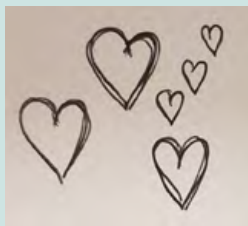
3. Τρίγωνα



Το να σχεδιάζεις τρίγωνα αποκαλύπτει μια ισχυρή και φιλόδοξη προσωπικότητα που θέλει να κατακτήσει την κορυφή.

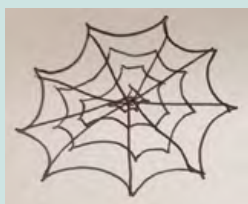


4. Καρδιές



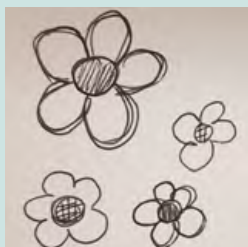
Πολλοί άνθρωποι κάνουν doodle καρδιές, και αυτό δηλώνει αγάπη και ρομαντισμό. Εάν πιάνεις τον εαυτό σου συχνά να σχεδιάζει καρδουλίτσες τότε μάλλον είσαι μία στοργική - συναισθηματική προσωπικότητα.

5. Ιστοί αράχνης



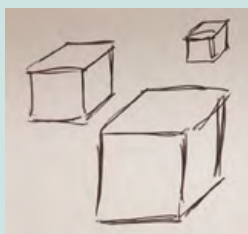
Οι ιστοί υποδηλώνουν μια προσωπικότητα ικανή να πείσει και να δελεάζει ανθρώπους.

6. Λουλούδια



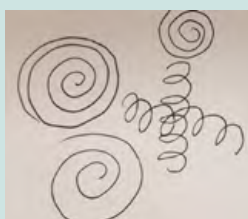
Μπορεί να πιστεύεις ότι ζωγραφίζοντας λουλούδια είναι ένας ήρεμος, ρομαντικός άνθρωπος όμως αν το λουλούδι σου έχει μεγάλο κύκλο στο κέντρο, δείχνει αυτοπεποίθηση και πως σου αρέσει να απολαμβάνεις την εξωστρεφή κοινωνική σου ζωή. Από την άλλη, τα πιο λεπτομερή λουλούδια, με μικρότερο κέντρο και πιο περίεργα πέταλα εκφράζουν μια ψυχαναγκαστική προσωπικότητα.

7. Κουτιά



Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, τα κουτιά διαφέρουν πολύ από τα τετράγωνα doodle. Τα κουτιά υποδηλώνουν φιλοδοξία, αλλά και υλισμό.

8. Σπείρες



Οι λάτρεις της δημιουργικότητας, της ποικιλίας και της προόδου έχουν την τάση να κάνουν doodle σπείρες και πηνία.

Tip of the Day: Τώρα ξέρεις ...και την επόμενη φορά που θα δεις μουντζουρίτσα στην ατζέντα σου ή στο τετράδιο του παιδιού σου, μην την προσπεράσεις αφού η τρέχουσα ψυχική κατάσταση του καλλιτέχνη μάλλον κάτι θέλει να σου πει... Εσύ τι μουντζουρίτσα έκανες σήμερα;

Claire Styliara
Chief of SayYessers



Μπορείς να με βρεις στο Viber, στο WhatsApp και στο email μου με ένα κλικ!

Αν δεν έχεις αυτό το προσόν... δεν είσαι πραγματικός leader!

Η επίλυση των συγκρούσεων των εργαζομένων θα είναι ίσως η πιο απαραίτητη δεξιότητα για τους διευθυντές τη χρονιά που διανύουμε. Γιατί όμως φέτος είναι τόσο αναγκαία δεξιότητα;



Αυτή τη χρονιά οι συγκρούσεις μεταξύ των εργαζομένων αναμένεται να είναι στο υψηλότερο σημείο όλων των εποχών λόγω διαφόρων κρίσεων, όπως γεωπολιτικά ζητήματα, απεργίες εργασίας, κλιματική αλλαγή και επερχόμενες εκλογές για το ήμισυ του πλανήτη! Η σύγκρουση μεταξύ των εργαζομένων σε όλα τα επίπεδα μειώνει την απόδοση τόσο της ατομικής προσπάθειας όσο και της ομαδικής. Για πολλούς, η εργασία δεν είναι ένας ασφαλής χώρος...

Μια έρευνα της Gartner διαπίστωσε ότι το 57% των μάνατζερ δηλώνουν ότι είναι πλήρως υπεύθυνοι για τη διαχείριση και την επίλυση των συγκρούσεων της ομάδας. Οι διευθυντές που μπορούν να διαχειριστούν αποτελεσματικά τις διαπροσωπικές συγκρούσεις μεταξύ των εργαζομένων θα έχουν πολύ θετικό αντίκτυπο στις εταιρίες τους – το ερώτημα είναι πόσοι πραγματικά αισθάνονται εκπαιδευμένοι και έτοιμοι να το κάνουν;

Οι εταιρίες θα πρέπει να εκπαιδεύσουν τα στελέχη τους στην επίλυση συγκρούσεων μέσω ειδικών σεμιναρίων και καθοδήγησης για νέους διευθυντές. Οι κορυφικοί εργοδότες βρίσκουν επίσης τρόπους να αναγνωρίζουν και να ανταμείβουν την αποτελεσματική επίλυση συγκρούσεων σε όλα τα επίπεδα.

Ορισμένα προβλήματα είναι αναπόφευκτα, ωστόσο αυτό που πραγματικά έχει σημασία είναι ο τρόπος με τον οποίο διαχειριζόμαστε τα προβλήματα που προκύπτουν. Οι εργοδότες πλέον – περισσότερο από ποτέ – επιθυμούν εργαζομένους που να μπορούν να προσεγγίζουν τα προβλήματα με ψυχραιμία, λογική και μεθοδικότητα και να χρησιμοποιούν τη δημιουργική σκέψη προκειμένου να βρίσκουν τις καλύτερες δυνατές λύσεις.



Για να επιλύουμε αποτελεσματικά τα προβλήματα θα πρέπει να έχουμε δεξιότητες όπως είναι η διαπραγμάτευση και η ανάλυση.

Τολμάς να κάνεις το τεστ;

Πολλοί νομίζουν ότι είναι "φτιαγμένοι" για leaders, αλλά απλώς ζουν στη δική τους πλάνη. Παλιότερα, αν κάποιος έδειχνε πολύ δυναμικός και αποφασιστικός θεωρούσε - και συχνά έπειθε - ότι είναι ικανός ηγέτης. Το 2024... αυτό δεν περνάει πια. Αν στις παρακάτω ερωτήσεις οι απαντήσεις μας είναι αρνητικές, τότε μάλλον πρέπει να εξελίξουμε πολύ τις δεξιότητές μας.

Είσαι ομαδικός παίχτης;

Στις περισσότερες εργασίες κανείς δεν είναι εντελώς μόνος του. Η επικοινωνία είναι το κλειδί για την επιτυχία. Αν δεν είναι καλή, τότε ακόμα κι αν "είσαι καλός στη δουλειά σου" μάλλον... έχεις ξεπεραστεί. Το να είσαι απόλυτος, να μην είσαι

συνεργάσιμος, να μην ακούς τις απόψεις των άλλων, να θέλεις μονίμως να επιβάλλεις τη δική σου με αυταρχικό τρόπο σε κάνουν ανίκανο για leader. Δεν είσαι ομαδικός παίχτης, αλλά η επιτυχία χρειάζεται μια δυνατή και αποδοτική ομάδα και αυτός που δεν συνεργάζεται είναι ο αδύναμος κρίκος.

Έχεις θετική στάση;

Αν είσαι αρνητικός και απαισιόδοξος δεν είσαι αυτό που ψάχνει μια ομάδα σήμερα. Οι εργαζόμενοι με θετική στάση, αντίθετα, είναι απαραίτητοι. Δεν φτάνει μόνο να είσαι παραγωγικός, αν είσαι εκείνος που "ρίχνει" ψυχολογικά την ομάδα, ναι, καλά μάντεψες είσαι ο αδύναμος κρίκος...

Έχεις εργασιακό ήθος;

Εδώ μιλάμε για κάτι διαχρονικό... Το να βρίσκεσαι στη δουλειά σου στην ώρα σου καθημερινά και όχι όποτε σου είναι εύκολο, το να τηρείς τις προθεσμίες σου είναι στα basics. Τώρα ας πάμε και κάποια βήματα παρακάτω, να σκεφτούμε έννοιες όπως η αυτοπαρακίνηση και η αυτοπειθαρχία...



Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ συμμαχεί με τον κορυφαίο Έλληνα αθλητή, Χρυσό Ολυμπιονίκη και Παγκόσμιο Πρωταθλητή, Μίλτο Τεντόγλου!



Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ, με κορυφαίες επιδόσεις στην ελληνική αγορά και στην καρδιά των καταναλωτών, μπαίνει στο στίβο δυνατά για να υποστηρίξει με πάθος και υπερηφάνεια τον κορυφαίο Μίλτο Τεντόγλου, σε μία Ολυμπιακή χρονιά γεμάτη προκλήσεις.

Ο Μίλτος Τεντόγλου θεωρείται ήδη ένας ζωντανός θρύλος του Παγκόσμιου Στίβου, δεδομένου ότι είναι ταυτόχρονα κάτοχος όλων των κορυφαίων τίτλων σε Ευρωπαϊκό και Παγκόσμιο επίπεδο. Επιπλέον όμως, το ήθος, η ταπεινότητα, η ακεραιότητα και η αυθεντικότητά του, αξίες που μοιράζεται με το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ, συνθέτουν μία μοναδική προσωπικότητα που ξεχωρίζει και λειτουργεί ως πρότυπο για τους νέους αθλητές. Το Φυσικό

Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ, διαχρονικά προσηλωμένο, μέσω των δράσεών του, στον αθλητισμό και τις αξίες του, επιλέγει να σταθεί δίπλα στον αθλητή Μίλτο Τεντόγλου ως Χορηγός για να τον υποστηρίξει σε κάθε προσπάθεια, σε κάθε αγώνα και σε κάθε πρόκληση που θα κληθεί να αντιμετωπίσει. Από την πλευρά του, ο Μίλτος επιλέγει το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ γιατί όπως δηλώνει: «το ΖΑΓΟΡΙ είναι ο καθημερινός μου σύμμαχος στην προπόνηση, στην ξεκούραση, παντού».

Η συμμαχία αυτή θα επικοινωνηθεί με δημιουργικό και έξυπνο τρόπο, με αμεσότητα που θα προσεγγίζει το νεανικό κοινό, όπως μας έχει συνηθίσει ο Μίλτος, ενώ θα αφορά και σε δράσεις που ενθαρρύνουν το νεανικό αθλητισμό.

Με αυτήν την επιλογή, το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ επιβεβαιώνει και υπογραμμίζει τη δέσμευσή του στον αθλητισμό και το αθλητικό ιδεώδες, ενώ ταυτόχρονα δεσμεύεται πως θα συνεχίσει με δράσεις και πρωτοβουλίες, οι οποίες θα στοχεύουν στην υποστήριξη του νεανικού αθλητισμού στη χώρα μας.

Ήξερες ότι...

Ο νεότερος Ολυμπιονίκης ήταν 10 ετών!

Ο νεότερος αθλητής που έχει κατακτήσει μετάλλιο σε Ολυμπιακούς Αγώνες στην ιστορία των Θερινών Αγώνων είναι ο Δημήτριος Λούντρας. Ήταν Έλληνας γυμναστής που κέρδισε το χάλκινο σε ηλικία 10 ετών στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1896 στην Αθήνα. Ο γηραιότερος Ολυμπιονίκης είναι η Λίντα Πέιτον. Ήταν μια αμερικανίδα τοξότης που κέρδισε δύο χάλκινα μετάλλια και ομαδικό χρυσό στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Μισσούρι το 1904 σε ηλικία 66 ετών.



Κυκλική οικονομία

Η αξιοποίηση των υλικών και φυσικών πόρων αποτελεί σημαντική επιχειρησιακή προσέγγιση προς την κυκλική οικονομία, και ανταπόκριση στη δέσμευση της Εταιρείας για την περιβαλλοντική προστασία καθώς και την αντιμετώπιση των επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής. Η συνεχής μείωση της ποσότητας των αποβλήτων προς τελική διάθεση συμβάλει σημαντικά στην ελαχιστοποίηση των επιπτώσεων στο περιβάλλον και τη διασφάλιση της ανθρώπινης υγείας.



ΑΡΧΕΙΟ-ΕΥΔΑΠ - ΚΕΛ ΨΥΤΤΑΛΕΙΑ

Η ΕΥΔΑΠ, μέσα από τη συνεχή αναβάθμιση των εγκαταστάσεών της, στοχεύει στη σταδιακή μείωση των παραγόμενων αποβλήτων με επαναχρησιμοποίηση των παραπροϊόντων από τις παραγωγικές διαδικασίες, με ανάκτηση και παραγωγή ενέργειας από τα απόβλητα των παραγωγικών διαδικασιών, καθώς και με σταθερή μείωση των εκπομπών των αερίων του θερμοκηπίου.

ΚΥΚΛΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΥΔΑΤΙΝΩΝ ΠΟΡΩΝ ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΙΛΥΟΣ

Στον τομέα του νερού, η μετάβαση στην κυκλική οικονομία ξεκινά από την προτίμηση στα ανανεώσιμα αποθέματα ύδατος, την επιλογή ενεργειακά χαμηλών τεχνολογιών για τη μεταφορά και τη διανομή, καθώς και την επαναχρησιμοποίηση των ανανεώσιμων αποθεμάτων ύδατος.

Στις Μονάδες Επεξεργασίας Νερού η ολοκληρωμένη διαχείρισή του περιλαμβάνει την υιοθέτηση καλών πρακτικών και ενεργειών που σκοπό έχουν να μειώσουν την κατανάλωση του νερού που χρησιμοποιείται για την επεξεργασία του. Κατά την παραγωγή του ποσίμου νερού, η ποσότητα νερού που απαιτείται για τον καθαρισμό της εγκατάστασης και την απομάκρυνση των στέρεων υπολειμμάτων της επεξεργασίας, δεν απορρίπτεται. Μέσω κατάλληλων διαδικασιών επεξεργασίας, μεγάλο μέρος του ανακυκλώνεται και εισάγεται εκ νέου στην παραγωγική διαδικασία, οδηγώντας στη μέγιστη δυνατή αξιοποίησή του και, ως εκ τούτου, ελαχιστοποιώντας τις απώλειές του.

ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΙΛΥΟΣ ΣΤΙΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ ΝΕΡΟΥ (ΜΕΝ)

Η ΕΥΔΑΠ έχει βάλει σε προτεραιότητα την βελτιστοποίηση της επεξεργασίας της ιλύος που προκύπτει ως απόβλητο από την επεξεργασία νερού. Για τον σκοπό αυτό, στις 3 Μονάδες



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΜΕΝ ΑΧΑΡΝΩΝ

Τα στερεά απόβλητα που προκύπτουν κατά το στάδιο της προ-επεξεργασίας των λυμάτων (εσχαρίσματα, άμμος και βαρέα στερεά), καθώς επίσης και της επεξεργασίας της πρωτοβάθμιας ιλύος (εσχαρίσματα λεπτής εσχάρωσης ιλύος), οδηγούνται προς υγειονομική ταφή.

Η αφυδατωμένη ιλύς που παράγεται και από τα τρία Κέντρα Επεξεργασίας Λυμάτων, ξηραίνεται

στο Κέντρο Επεξεργασίας Λυμάτων Ψυττάλειας (ΚΕΛΨ). Όλη η ποσότητα του παραγόμενου ξηραμένου προϊόντος αξιοποιείται θερμικά σε τοιμεντοβιομηχανίες, ως εναλλακτικό καύσιμο, εφαρμόζοντας μια τεχνολογικά σύγχρονη, περιβαλλοντικά αποδοκτική και βιώσιμη λύση διαχείρισης. Σε εξέλιξη βρίσκεται η διαδικασία χαρακτηρισμού της ξηραμένης ιλύος που παράγεται στο ΚΕΛΨ ως εναλλακτικό καύσιμο.

Το βιοαέριο που παράγεται στο στάδιο της χώνευσης της επεξεργασίας της ιλύος στο ΚΕΛΨ και στο ΚΕΛΜ (Κέντρο Επεξεργασίας Λυμάτων Μεταμόρφωσης) αξιοποιείται για την παραγωγή ενέργειας.

Συγκεκριμένα:

- ▶ στο ΚΕΛ Ψυττάλειας (ΚΕΛΨ) το σύνολο του παραγόμενου βιοαερίου ιδιοκαταναλώνεται και αξιοποιείται εντός των εγκαταστάσεων για την παραγωγή ηλεκτρικής και θερμικής ενέργειας.
- ▶ στο ΚΕΛ Μεταμόρφωσης (ΚΕΛΜ) το 70% του παραγόμενου βιοαερίου ιδιοκαταναλώνεται και αξιοποιείται εντός των εγκαταστάσεων για την παραγωγή θερμικής ενέργειας. Στο ΚΕΛΜ προγραμματίζεται περαιτέρω ενεργειακή αξιοποίηση του παραγόμενου βιοαερίου με εγκατάσταση μονάδας συμπαραγωγής ηλεκτρικής και θερμικής ενέργειας (ΣΗΘΕ).
- ▶ Στο ΚΕΛ Ψυττάλειας λειτουργούν μονάδες συμπαραγωγής ηλεκτρικής και θερμικής ενέργειας με καύση βιοαερίου και φυσικού αερίου. Η παραγόμενη ηλεκτρική ενέργεια ιδιοκαταναλώνεται στο ΚΕΛΨ, ενώ η τυχόν περίσσεια αυτής εξάγεται προς το δίκτυο ηλεκτρικής ενέργειας της ΔΕΔΔΗΕ.

Επεξεργασίας Νερού (Πολυδενδρίου, Ασπροπύργου, Αχαρνών) λειτουργούν μονάδες επεξεργασίας ιλύος στις οποίες η παραγόμενη από τη διύλιση του νερού ιλύς, τυγχάνει περαιτέρω επεξεργασίας, διαχωρίζεται το στερεό απόβλητο από το νερό και στη συνέχεια το νερό εισέρχεται στην είσοδο της ΜΕΝ για εκ νέου επεξεργασία. Η παραγόμενη στερεά πλέον ιλύς συλλέγεται και μεταφέρεται σε αδειοδοτημένους χώρους. Στη ΜΕΝ Γαλατσίου το έργο κατασκευής της μονάδας διαχείρισης ιλύος αναμένεται να ολοκληρωθεί το 2ο εξάμηνο του 2024.

Εκτιμάται ότι στις μονάδες επεξεργασίας ιλύος θα εξοικονομούνται:

- 4.300.000 m³ νερού ετησίως
- ηλεκτρική ενέργεια
- χημικά υλικά επεξεργασίας του αδιύλιστου νερού
- εργατικό κόστος

Οι ποσότητες της παραγόμενης επεξεργασμένης ιλύος από τις ΜΕΝ καταγράφονται σε ετήσια βάση στη διαδικτυακή ηλεκτρονική πλατφόρμα συλλογής και επεξεργασίας των στοιχείων παραγωγής και διαχείρισης αποβλήτων (ΗΜΑ), σύμφωνα με την σχετική νομοθεσία, και συλλέγονται από αδειοδοτημένες επιχειρήσεις για περαιτέρω αξιοποίηση, ως βελτιωτικό του εδάφους, για διάφορες καλλιέργειες σε περιπτώσεις δενδροφυτεύσεων, για την τοιμεντοβιομηχανία και την κεραμοποιία κ.α

ΚΥΚΛΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΛΥΜΑΤΩΝ

Κατά την επεξεργασία των λυμάτων παράγονται στερεά απόβλητα, τα οποία αποτελούνται κατά βάση από τα παραπροϊόντα προ-επεξεργασίας των λυμάτων και την ιλύ. Πρόκειται για μη επικίνδυνα απόβλητα, η υπεύθυνη διάθεση και διαχείριση των οποίων αποτελεί προτεραιότητα για τα ενδιαφερόμενα μέρη της ΕΥΔΑΠ, όπως είναι οι τοπικές κοινωνίες, πλησίον των ΚΕΛ, λαμβάνοντας ιδιαίτερως υπόψη τις μεγάλες ετήσιες ποσότητές τους.

**Το Ιστορικό Αρχείο της ΕΥΔΑΠ γιορτάζει
τη Διεθνή Ημέρα Αρχείων 2023**

Εγκαίνια των νέων χώρων των Παιδικών Χωριών SOS στην Πάτρα με την πολύτιμη υποστήριξη δωρητών



Τα Παιδικά Χωριά SOS, συνεχίζοντας την έμπρακτη δέσμευσή τους και συμβολή σε θέματα ενδυνάμωσης ευάλωτων οικογενειών και παιδιών, εγκαινίασαν τη Δευτέρα, 19 Φεβρουαρίου τους νέους χώρους του Κέντρου Στήριξης Παιδιού και Οικογένειας και του Κέντρου Μαθησιακής και Παιδαγωγικής Υποστήριξης της Πάτρας, ένα έργο που πραγματοποιήθηκε με δωρεά της εταιρίας "Air Windmill Energy SA", με σκοπό τη στήριξη ακόμη περισσότερων παιδιών και των οικογενειών τους στην ευρύτερη περιοχή της Πάτρας.

Η ανακαίνιση των χώρων δημιούργησε επιπλέον αίθουσες εκπαίδευσης, λογοθεραπείας, ειδικής αγωγής, εξασφαλίζοντας

την ακόμη πιο αναβαθμισμένη και ποιοτική στήριξη στην τοπική κοινωνία. Με τη σημαντική στήριξη των δωρητών και υποστηρικτών του, τα Παιδικά Χωριά SOS συνεχίζουν να παρέχουν ένα ακόμη πιο ασφαλές και λειτουργικό εκπαιδευτικό περιβάλλον.

Στα εγκαίνια μίλησαν ο Αναπληρωτής Περιφερειάρχης Δυτικής Ελλάδος, Μπονάνος Χαράλαμπος, ο Επίκουρος Καθηγητής του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του Πανεπιστημίου Πατρών, Δρ. Δρίτσας Ιωάννης, ο Γενικός Διευθυντής των Παιδικών Χωριών SOS, Γιώργος Πρωτόπαπας, ο Διευθύνων Σύμβουλος της "Air Windmill Energy SA", Απόστολος Μόσχοβος, στον οποίο απονεμήθηκε η πλακέτα του «Φίλου και Ευεργέτη» για την εξαιρετικής σημασίας χορηγία της εταιρίας και η Υπεύθυνη των Προγραμμάτων Πελοποννήσου των Παιδικών Χωριών SOS, Κατερίνα Παπαθεοφίλου.

Τα Pampers® ενώνουν τις δυνάμεις τους με το «Μαζί για το Παιδί» προσφέροντας 100.000 πάνες σε μωράκια που το έχουν ανάγκη

Τα Pampers® ενώνουν τις δυνάμεις τους με το «Μαζί για το Παιδί», προσφέροντας 100.000 πάνες σε μωρά που έχουν ανάγκη, σε ολόκληρη την Ελλάδα. Μαζί δημιουργούν μια μεγάλη αγκαλιά αγάπης και υποστήριξης, με την ελπίδα να τυλίξει αυτά τα μωρά με φροντίδα και ζεστασιά.

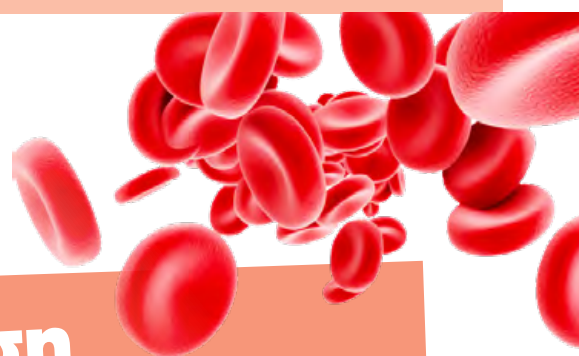
Στον χρόνο που χρειάζεται για να διαβάσετε αυτή τη φράση, 31 μωρά θα έχουν γεννηθεί σε ολόκληρο τον πλανήτη μας. Αυτό σημαίνει 267 νεογέννητα κάθε λεπτό, 16.041 κάθε ώρα, 385.000 κάθε μέρα!

Κάθε ένα από αυτά αξίζει την καλύτερη φροντίδα. Δεν έχει όμως, κάθε μωρό το ίδιο ξεκίνημα. Κάποια έχουν ένα πιο δύσκολο ταξίδι να διανύσουν και γι' αυτό, τα Pampers® ενώνουν τις δυνάμεις τους με το «Μαζί για το Παιδί», που στηρίζει ευάλωτα παιδιά εδώ και 27 χρόνια.



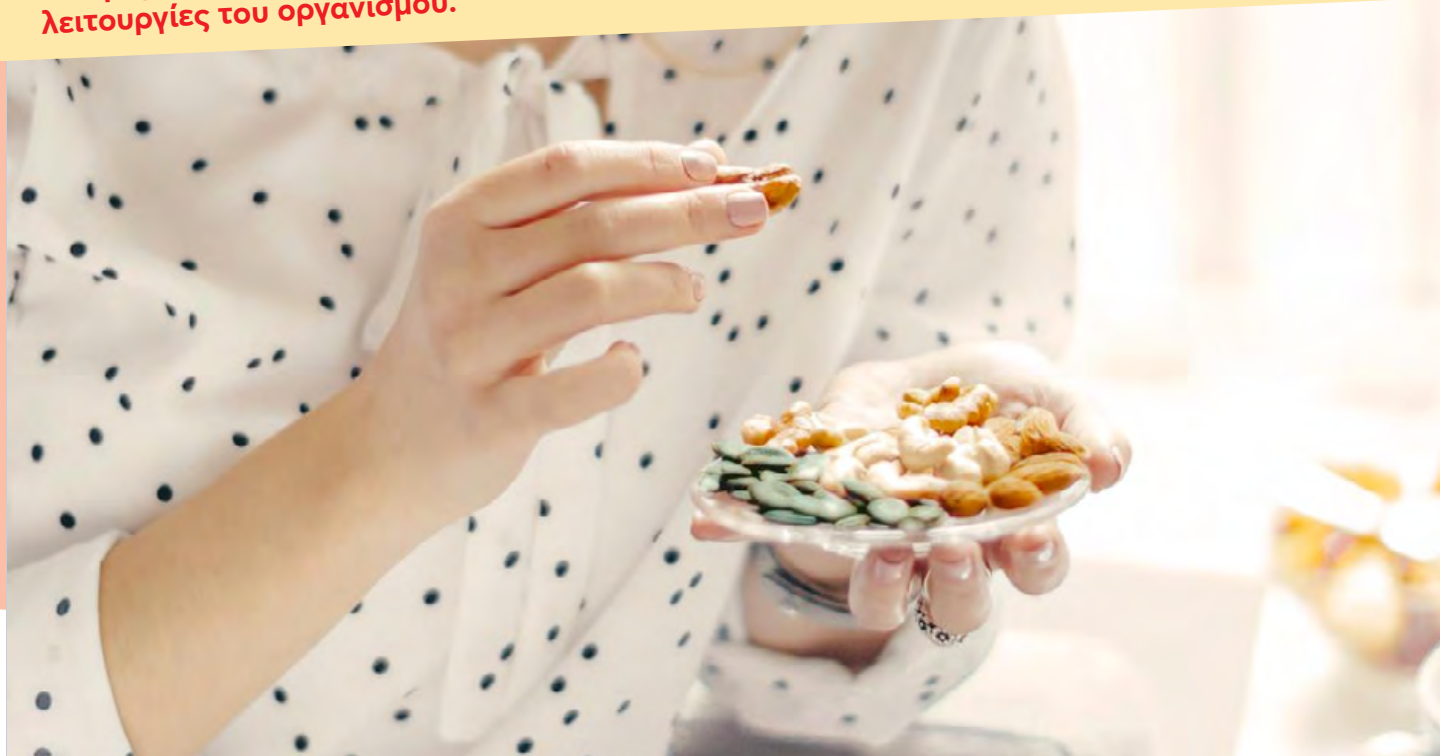
Ελένη Κομνηνού,
Clinical Assistant Professor of University of Nicosia.

*Ειδική Ρευματολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη
Ρευματολογικού Τμήματος Metropolitan General,
Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων" Metropolitan General,
Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων Ρευματικών
Νοσημάτων και Κύησης" ΜΗΤΕΡΑ*



Το Μαγνήσιο και η σχέση του με τα Αυτοάνοσα Νοσήματα

Το μαγνήσιο αποτελεί ένα πολύ βασικό μέταλλο για τον ανθρώπινο οργανισμό, το οποίο διαδραματίζει ζωτικό ρόλο στη διατήρηση της υγείας του ανθρώπου και συντονίζει διάφορες λειτουργίες του οργανισμού.



Εντοπίζεται σε όλους του ιστούς του ανθρώπινου οργανισμού, κυρίως όμως στα οστά, στους μυς και τον εγκέφαλο και συμβάλλει στην ολοκλήρωση περισσότερων από 300 ενζυμικών αντιδράσεων.

Η έλλειψη μαγνησίου συνήθως δεν είναι εύκολο να διαγνωστεί καθώς μόλις το 1% του μαγνησίου του οργανισμού αποθηκεύεται στο αίμα.

Δυστυχώς, όμως, σχεδόν κάθε γνωστή ασθένεια σχετίζεται και με έλλειψη μαγνησίου, ενώ το μέταλλο αυτό είναι από τα πιο σημαντικά που απαιτούνται για την ηλεκτρική σταθερότητα των κυττάρων και η έλλειψή του μπορεί να είναι υπεύθυνη για περισσότερες ασθένειες από οποιοδήποτε άλλο θρεπτικό συστατικό.

Λόγω, λοιπόν, του ότι τα επίπεδα μαγνησίου συχνά παραβλέπονται, υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που παρουσιάζουν διάφορα συμπτώματα και ασθένειες, τα οποία θα μπορούσαν να αντιμετωπιστούν με συμπλήρωμα μαγνησίου.

Σε ποιες λειτουργίες συμμετέχει το Μαγνήσιο

Πιο συγκεκριμένα, το μαγνήσιο έχει ευεργετική επίδραση στον ανθρώπινο οργανισμό, καθώς συνδράμει στην παραγωγή και σύνθεση των πρωτεϊνών. Μία επιπλέον σημαντική λειτουργία - που διεκπεραιώνεται μέσα από τη δράση του μαγνησίου - είναι η παραγωγή και η αποθήκευση κυτταρικής ενέργειας, η οποία θεωρείται απαραίτητη για την πραγματοποίηση διαφόρων κυτταρικών διεργασιών. Ταυτόχρονα, το μαγνήσιο συμβάλλει στη χαλάρωση των μυών, γιατί επηρεάζει και συντονίζει διάφορες λειτουργίες του εγκεφάλου και των σκελετικών μυών. Τα επαρκή αποθέματα μαγνησίου στο ανθρώπινο σώμα προκαλούν συστολή των μυών, αποτελούν ρυθμιστικό παράγοντα για διάφορες καρδιακές λειτουργίες και διατηρούν σε φυσιολογικά επίπεδα την αρτηριακή πίεση. Ταυτόχρονα, ενισχύεται ο μεταβολισμός της γλυκόζης και της ινσουλίνης μέσα από τη δράση του μαγνησίου.



Οφέλη που Προσκομίζει η Δράση Του Μαγνησίου

Το μαγνήσιο συνδράμει στη σωστή λειτουργία του οργανισμού, βοηθώντας τη συνολικότερη υγεία του ατόμου. Πολλές δυσλειτουργίες που παρουσιάζει ο ανθρώπινος οργανισμός οφείλονται συχνά στην έλλειψη μαγνησίου.

Άνθρωποι που βιώνουν δυσκολίες στον ύπνο, ωφελούνται σημαντικά από το μαγνήσιο, καθώς αυτό συμβάλλει στη χαλάρωση των μυών και των νευρώνων. Έτσι θεωρείται ισχυρό αγχολυτικό και κατά συνέπεια βοηθάει αισθητά στη βελτίωση του ύπνου.

Η συμπλήρωση μαγνησίου έχει τη δυνατότητα να γίνει βοηθητικό μέσο χαμηλού κινδύνου και χαμηλού κόστους στη θεραπεία της Ρευματοειδούς Αρθρίτιδας και άλλων αυτοάνοσων και φλεγμονωδών ασθενειών.

Ένας νέος ρόλος για το Μαγνήσιο (Mg) στην καταστολή της αρθρίτιδας, στην αύξηση των κυττάρων Foxp3+ T reg και στην παραγωγή της IL-10, και δείχνουν ότι αυτές οι επιδράσεις μεσολαβούνται από το εντερικό μικροβίωμα.

Το μαγνήσιο έχει προταθεί ότι έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες σε βραχυπρόθεσμες, κυρίως in vitro μελέτες.

Το μαγνήσιο παίζει σημαντικό ρόλο στη σωστή λειτουργία των νευρώνων και η έλλειψη αυτού μπορεί να προκαλέσει την εμφάνιση νευρολογικών επιπλοκών. Οι ανεπαρκείς ποσότητες μαγνησίου στον οργανισμό του ανθρώπου έχουν συσχετιστεί με την αύξηση της παθογένειας της ημικρανίας, καθώς έχει υποστηριχθεί πως αυτή προκύπτει ως απόρροια χαμηλών επιπέδων μαγνησίου στον ορό του αίματος. Εύλογα, λοιπόν, το μαγνήσιο χρησιμοποιείται ως θεραπευτική προσέγγιση κατά της ημικρανίας.

Μία σημαντική και πρόσφατη μελέτη αποκάλυψε έναν νέο ρόλο για το διατροφικό μαγνήσιο στη ρύθμιση της αυτοάνοσης αρθρίτιδας και ανοίγει νέες δυνατότητες για τη θεραπεία αυτοάνοσων ασθενειών όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα και η ψωριασική αρθρίτιδα με σύντομες περιόδους διατροφικών ή φαρμάκων τροποποιήσεων των επιπέδων μαγνησίου.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Οι ανακαλύψεις προτείνουν μια νέα στρατηγική για την τροποποίηση του εντερικού μικροβιώματος για τη θεραπεία της ΡΑ και άλλων αυτοάνοσων και φλεγμονωδών ασθενειών.

Η βραχυπρόθεσμη δίαιτα χαμηλής περιεκτικότητας σε μαγνήσιο μειώνει τη σοβαρότητα της αυτοάνοσης αρθρίτιδας και την έκφραση του γονιδίου του αρθρικού ιστού.



«Life Skills»: Ολοκληρώθηκε το επιτυχημένο πρόγραμμα του British Council για την καταπολέμηση της νεανικής ανεργίας



Το πρόγραμμα ξεκίνησε τον Σεπτέμβριο του 2021 για να προωθήσει ευκαιρίες προσωπικής και επαγγελματικής ανάπτυξης για νέους 18-30 ετών.

Πάνω από 2.000 άτομα συμμετείχαν στο πρόγραμμα, με τους 97 να απασχολούνται με πρακτική άσκηση, ενώ οι υπόλοιποι συμμετείχαν ενεργά σε εκπαιδευτικά εργαστήρια και hackathons.

Το καινοτόμο διετές πρόγραμμα «Life Skills» του British Council ολοκληρώθηκε μετά από την επιτυχή ολοκλήρωση

της διοργάνωσης κύκλων αμειβόμενης πρακτικής άσκησης, εκπαιδευτικών εργαστηρίων και hackathons σε όλη την Ελλάδα. Το πρόγραμμα, που χρηματοδοτήθηκε από την HSBC, ξεκίνησε τον Σεπτέμβριο του 2021 και συνέβαλε καθοριστικά στην ενδυνάμωση των νέων Ελλήνων ηλικίας 18-30 ετών, ώστε να αξιοποιήσουν ευκαιρίες για προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη.

Το πρόγραμμα «Life Skills» αποτέλεσε μια πρωτοποριακή πρωτοβουλία επαγγελματικής εξέλιξης και ανάπτυξης, προσαρμοσμένη στην αναβάθμιση της επαγγελματικής πορείας νέων ατόμων (ηλικίας 18 έως 30 ετών) που είτε βρίσκονταν εκτός εκπαίδευσης, απασχόλησης και κατάρτισης, είτε επιθυμούσαν μια θετική αλλαγή σταδιοδρομίας.

Στόχος του προγράμματος ήταν να παράσχει στους συμμετέχοντες βασικά εργαλεία και γνώσεις απαραίτητες για τη διαμόρφωση ενός καλύτερου μέλλοντος. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη δράση και τα προγράμματα του British Council, επισκεφθείτε τον ιστότοπο www.britishcouncil.gr.

Green News

Η ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΗΣ κατακτά πλατινένια διάκριση επιδόσεων βιωσιμότητας από την EcoVadis

Η ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΗΣ κατέκτησε πλατινένια διάκριση στη διαδικασία αξιολόγησης επίδοσης βιωσιμότητας EcoVadis και κατατάσσεται στο κορυφαίο 1% των εταιρειών που αξιολογούνται από τον φορέα διεθνώς, συγκεντρώνοντας άριστη βαθμολογία. Η κορυφαία επίδοση επιβεβαιώνει τη σταθερή δέσμευση της εταιρείας στη βιώσιμη επιχειρηματικότητα μέσα από τις άριστες βαθμολογίες της και στις τέσσερις κατηγορίες που αξιολογεί η EcoVadis: Περιβάλλον, Εργασιακά θέματα & Ανθρώπινα Δικαιώματα, Βιώσιμη Εφοδιαστική Αλυσίδα, και Επιχειρηματική Ηθική. Η ανώτατη βαθμολογία από την EcoVadis, που απονεμήθηκε στην ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΗΣ τον πρώτο ήδη χρόνο αξιολόγησής της, υπογραμμίζει την προσήλωση της εταιρείας στο δίπτυχο της λειτουργίας της: βιώσιμη ανάπτυξη και διαρκής εκσυγχρονισμός, και επιβεβαιώνει ότι η ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΗΣ λειτουργεί υποδειγματικά, προσφέροντας ασφαλή και ποιοτικά προϊόντα, στέκεται δίπλα στους ανθρώπους της και την κοινωνία, και παράλληλα σχεδιάζει και υλοποιεί πρωτοβουλίες, που συμβάλλουν στη βιώσιμη ανάπτυξη του πρωτογενούς τομέα της χώρας.



Εύκολη συνταγή για Black Forest!

Η Black Forest έχει πολλούς fans. Σας προτείνουμε μια εύκολη συνταγή που θα σας ενθουσιάσει!



Θα χρειαστούμε:

- 5 αβγά
- 120 γρ. καστανή ζάχαρη
- 150 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 40 γρ. κακάο
- 1 βανίλια

Για τη σαντιγί

- 600 ml κρέμα γάλακτος
- 30 γρ. ζάχαρη άχνη
- 1 κ.γ. βανίλια σε σκόνη
- 350 γρ. γλυκό του κουταλιού βύσσινο

Πώς γίνεται:

- Χτυπάμε τα αβγά με τη ζάχαρη μέχρι το μίγμα να γίνει αφράτο. Προσθέτουμε λίγο λίγο το αλεύρι, το κακάο και τη βανίλια, όλα κοσκινισμένα και ανακατεύουμε.
- Βάζουμε λίγο βούτυρο ή λάδι σε δύο ταψάκια, τοποθετούμε το μίγμα και ψήνουμε για 30 περίπου λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο. Όταν κρυώσουν τα αναποδογυρίζουμε και στη συνέχεια τα κόβουμε. Θέλουμε να έχουμε 4 στρώσεις παντεσπάνι.
- Μετά χτυπάμε την κρέμα γάλακτος στο μίξερ και προσθέτουμε τη ζάχαρη άχνη και τη βανίλια σε σκόνη.

Η ώρα της συναρμολόγησης!

- Βάζουμε σε μία πιατέλα το πρώτο παντεσπάνι. Ρίχνουμε λίγο σιρόπι και απλώνουμε. Συνεχίζουμε με μία στρώση σαντιγί και από πάνω απλώνουμε γλυκό του κουταλιού βύσσινο. Βάζουμε το δεύτερο παντεσπάνι, ρίχνουμε σιρόπι και απλώνουμε σαντιγί και συνεχίζουμε με τον ίδιο τρόπο.

TIP

Μπορείτε να διακοσμήσετε την τούρτα σας με κομματάκια σοκολάτας και λίγο επιπλέον βύσσινο για πιο πλούσια γεύση, καθώς και με ολόκληρα βύσσινα.



Από τον βασιλιά θάνατο στον βασιλιά ήλιο



"Αουστρας ή η Αγριάδα" της Λένας Κιτσοπούλου

Το έργο της Λένας Κιτσοπούλου "Αουστρας ή η Αγριάδα" κάνει πρεμιέρα στο θέατρο 104 στις 11 Μαρτίου.

Σε αυτό της το έργο, η Κιτσοπούλου διερευνά την αντίληψη της έννοιας του ξένου στη σύγχρονη ελληνική κοινωνία. Τρεις ήρωες, η Κατερίνα, η Αγγελική και ο Βαγγέλης, περιμένουν στο σπίτι τους έναν τουρίστα που γνώρισαν νωρίτερα στο κέντρο της Αθήνας. Ο Ξένος, ο Βορειοευρωπαίος Σελάν, μπαίνει μέσα σε αυτό το σύμπαν εντελώς ανυποψίαστος και έρχεται αντιμέτωπος με τη σκληρή «ελληνικότητα».

Η Στεφανία Σαμαρά παρουσιάζει την πρώτη της σκηνοθεσία, προσεγγίζοντας το έργο Αουστρας ή η αγριάδα, 13 χρόνια μετά την πρώτη του παρουσίαση, με ανανεωμένο κείμενο, φρέσκο βλέμμα και γνήσια διάθεση εξερεύνησης. Παίζουν: Θαλασσινή Βοσταντζόγλου, Διαμαντής Αδαμαντίδης, Βίκτωρ Μπενουζιλιο και Στεφανία Σαμαρά.

Η παράσταση είναι κατάλληλη για ηλικίες 15+. Περιέχει σκηνές βίας και ρητορική μίσους.

Θέατρο 104

Από τις 11 Μαρτίου, κάθε Δευτέρα και Τρίτη στις 21:00

Διάρκεια: 80 λεπτά

Προπώληση [εδώ](#).



Τη Δευτέρα 4 Μαρτίου, στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Διόπτρα, διοργανώνουν παρουσίαση του βιβλίου του The Trivialist, με τίτλο: «Από τον βασιλιά θάνατο στον βασιλιά ήλιο». Μια εντελώς διαφορετική και φρέσκια ματιά στην ιστορία της Ευρώπης μέσα από 11+1 ιστορίες. Με καυστικό χιούμορ και κατανοητή γλώσσα, η μελέτη της ευρωπαϊκής ιστορίας ποτέ πριν δεν υπήρξε τόσο ενδιαφέρουσα!

Στο πάνελ θα βρίσκεται και η πολύ κουλ ομάδα της Γεωγραφίας, που θα προλογίσει τον συγγραφέα και θα συζητήσει μαζί του τα πιο καυτά ζητήματα της ιστορίας.



Ο The Trivialist θα απαντήσει στις ερωτήσεις του κοινού, ενώ θα υπογράψει και αντίτυπα. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι [YouTube](#) και στη σελίδα [Facebook](#) του ΙΑΝΟΥ.



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΖΗΣΗ

Πλαγίως

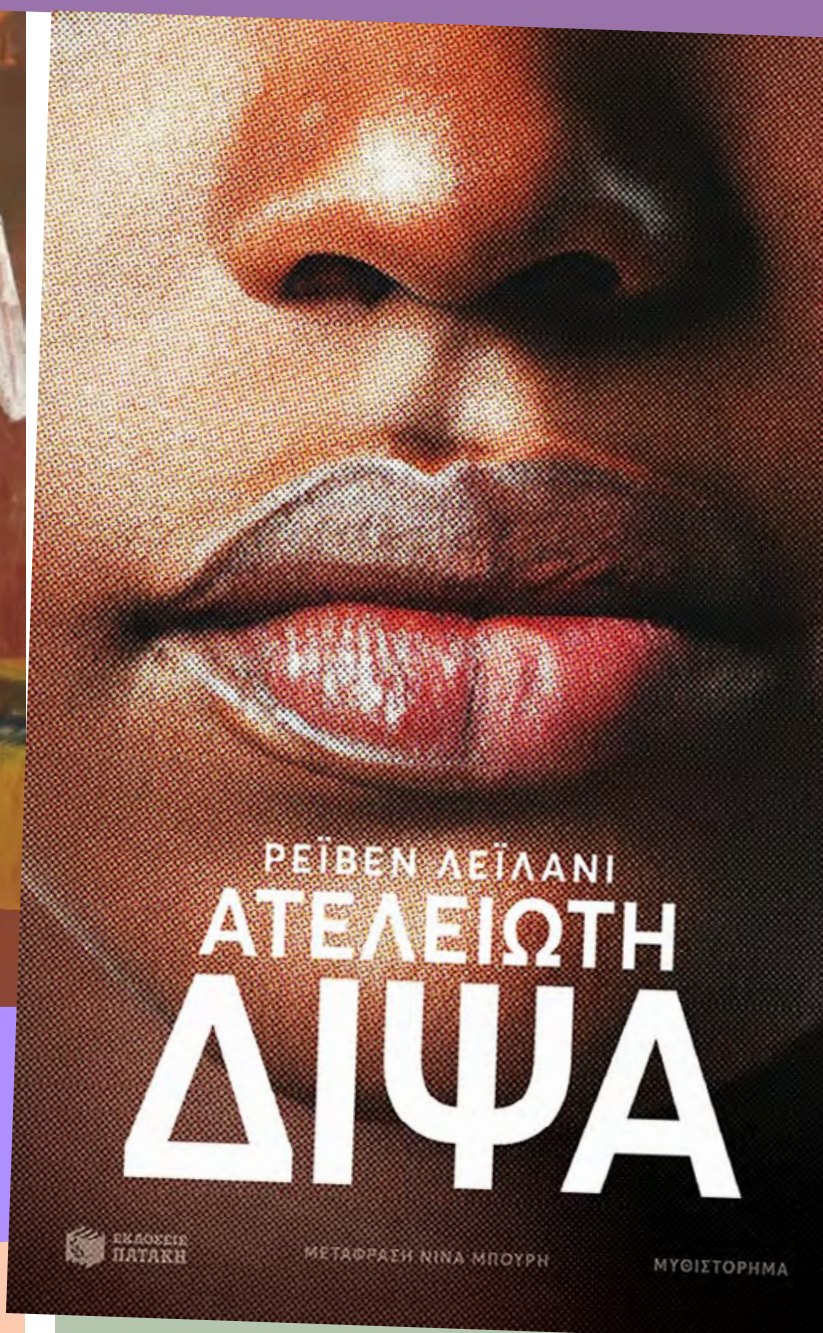
Μια Ιστορία της Τέχνης - Από τη μεριά της επιθυμίας

Μια ακόμα Ιστορία της Τέχνης; Ο αναγνώστης θα κρίνει. Αυτή η Ιστορία σκοπό έχει να παρουσιάσει την τέχνη ως έκφραση της επιθυμίας και των κακουχιών της μέσω των αιώνων: την τέχνη ως επιθυμία και την επιθυμία ως τέχνη. Η τέχνη είναι η τελευταία λέξη για την επιθυμία με την έννοια της παράκαμψης του συμβιβασμού με τα κυρίαρχα σημαίνοντα αλλά και του συμβιβασμού με το άρρητο.

Η τέχνη δεν μπορεί παρά να είναι γλώσσα της επιθυμίας. Και η Ιστορία της Τέχνης η σταδιακή ανεκτικότητα στη διεύρυνση της επιθυμίας μέσω της λογοκρισίας και της απαγόρευσης των κυρίαρχων σημειόντων.

Από τις εκδόσεις Παπαζήση.

Ατέλειωτη δίψα



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΤΑΚΗ

ΜΕΤΡΩΦΑΣΗ ΝΙΝΑ ΜΠΟΥΡΗ

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ

Η Ατέλειωτη δίψα είναι ο βίος και η πολιτεία μιας αντισυμβατικής νεαρής γυναίκας που προσπαθεί να βρει τον εαυτό της και τη θέση της στο πολυπολιτισμικό μωσαϊκό της Νέας Υόρκης.

Με το καθηλωτικό πορτρέτο της Ίντι, συμβόλου της γενιάς των Millennials, που πασχίζει να ικανοποιήσει την ατέλειωτη δίψα της για ζωή και έρωτα, η Λεϊλάνι αποτυπώνει επίσης το διαχρονικό τραύμα των Αφροαμερικανών και τον αγώνα τους απέναντι στις κοινωνικές διακρίσεις και τον καλά κρυμμένο συντηρητισμό.

Από τις εκδόσεις Πατάκη.

quote of the day

"SCIENCE IS ORGANIZED KNOWLEDGE.
WISDOM IS ORGANIZED LIFE."

Immanuel Kant

Σήμερα
γιορτάζουν!

Κύρα,
Μαριάννα



tip of the day



Everything is
theoretically impossible,
until it is done.

Robert A. Heinlein

28 Φεβρουαρίου

- › International Repetitive Strain Injury Awareness Day
- › Floral Design Day
- › Global Scouse Day
- › Inconvenience Yourself Day
- › National Customized Wheel and Tire Day
- › National Essay Day
- › National Public Sleeping Day
- › National Science Day
- › National Time Refund Day

