

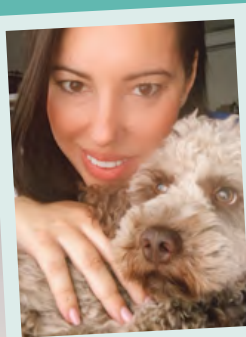
SAY *yes* to the **press**

ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ  
ΤΟΥ ΤΥΠΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ;



FREE PRESS  
VIOLENTLY  
SILENCED

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!**

Όλοι έχουμε τις καλές και τις κακές μέρες μας, σωστά; Σωστά! Οι καλές μέρες είναι βάλαμο στην ψυχή μας και δε χρειάζεται να επεκταθούμε περισσότερο, μην το ματιάσουμε κιόλας! Οι κακές, οι αρνητικές, οι δύσκολες μέρες είναι ένα αγκαθάκι το οποίο αναλόγως τη βαρύτητα που θα δώσουμε μπορεί να χαρακτηριστεί ως κάτι απλό, είχαμε μία κακή μέρα και πέρασε, αύριο όλα θα είναι καλύτερα ή κάτι πιο σοβαρό που θα μας στοιχειώνει για περισσότερο καιρό. Γνωρίζεις πως και εσύ συναναστρέφεται με τον buzzkiller, ο οποίος κατά μεγάλο ποσοστό ευθύνεται για τα αρνητικά συναισθήματα σου;

Ω ναι, λέγεται το σύνδρομο του “απατεώνα” ή αλλιώς buzzkill.

Το σύνδρομο απατεώνων μας κάνει να αμφιβάλλουμε για τα ταλέντα μας ακόμα κι όταν τα έχουμε αποδείξει στον εαυτό μας. Αυτά τα συναισθήματα του να μην είσαι αρκετά καλός ή η αναπόφευκτη φωνή που σέρνεται... ψιθυρίζοντας, «πραγματικά δεν ξέρεις τι κάνεις...».

Γνωρίζετε ότι το σύνδρομο απατεώνων επηρεάζει το 82% των ανθρώπων; Ναι, δεν είσαι μόνος. Και κατανοώντας αυτό, ήρθε η ώρα να αναλάβεις δράση.

Οκ, μερικοί άνθρωποι φαίνεται να τα έχουν κατακτήσει όλα. Έχουν ξεκινήσει την καριέρα τους, είναι αποφασισμένοι, έχουν κίνητρο, αλλά έχουν και μέρες αμφιβολίας. Είναι στην ανθρώπινη φύση να αμφιβάλλεις για τα ταλέντα σου.

Είναι επίσης στην ανθρώπινη φύση να σηκώνεις τον εαυτό σου όταν πέφτεις ξανά και ξανά και να πιέζεις αυτές τις σκέψεις αμφιβολίας καταδικάζοντάς τις στην αφάνεια, μέχρι να τις εξαφανίσεις.

Στη σημερινή εποχή, είμαστε φτιαγμένοι να νιώθουμε ότι πρέπει να διαπρέψουμε σε κάθε τομέα της ζωής μας, διαφορετικά είμαστε αποτυχημένοι. Η πίεση να είμαστε οι καλύτεροι από τους καλύτερους μας κάνει τελικά να θέλουμε να μην κάνουμε τίποτα.

Σκέψου λοιπόν εκείνη τη στιγμή που αντιμετωπίζεις τα “βαθιά σκοτάδια σου” ή τους μεγαλύτερους φόβους σου, να έρχεται ο buzzkiller και με πραγματική μαεστρία να σε κάνει να αμφιβάλλεις για τα πάντα.

**Tip of the Day:** Αναγνώρισες τον buzzkiller ή αλλιώς τον απατεώνα που σε κάνει να αμφισβητείς τις δυνάμεις σου; Φυσικά και τον ξέρεις! Είσαι εσύ! Η δική σου φωνή, η φωνή της συνείδησής σου είναι ο “απατεώνας” που σε δοκιμάζει απαξιώνοντάς σε και κάνοντάς σε να υποτιμάς τις δυνάμεις σου και τις ικανότητες που πραγματικά έχεις. Είναι η δική σου φωνή, η φωνή της αμφιβολίας. Η λύση είναι μία, αφού εμείς οι ίδιοι σαμποτάρουμε τον εαυτό μας, τότε εμείς είμαστε και αυτοί που μπορούμε να δώσουμε τη λύση.

Όλο το μυστικό είναι να γίνεις όσο το δυνατόν πιο συνειδητός. Να κάνεις τα πάντα με επίγνωση. Σκέψου το...

Εάν στην παραπάνω φράση είπες “Ναι, αλλά...” τότε συνειδητοποίησε ότι εσύ δεν επιτρέπεις στον εαυτό σου να ζει με επίγνωση γιατί του λες διαρκώς πόσο δύσκολο είναι να το κάνει.

Γίνε κύριος του εαυτού σου. Κάνε ό,τι κάνεις, αλλά με επίγνωση.

Μην ξεχνάς, όπως είπε και ο Paulo Coelho, είσαι αυτό που πιστεύεις εσύ ότι είσαι.

## Υπάρχει ελευθερία του Τύπου στην Ελλάδα;

Κατά 38 θέσεις κατρακύλησε η Ελλάδα αναφορικά με την ελευθερία του Τύπου το 2022 σε σύγκριση με την περσινή χρονιά, όπως αποκαλύπτει νέα έκθεση. Συγκεκριμένα, η χώρα μας βρίσκεται στην 108η θέση παγκοσμίως και τελευταία στην Ευρωπαϊκή Ένωση.



Σύμφωνα με την ετήσια έκθεση των Ρεπόρτερ Χωρίς Σύνορα ([Reporters sans frontières - RSF](#)), από την 70η θέση το 2021 η Ελλάδα βρέθηκε στην 108η μέσα σε ένα χρόνο, ξεπερνώντας χώρες όπως η Βουλγαρία και η Ουγγαρία.

Η χώρα μας βρίσκεται κάτω από την Ουγγαρία (85η), τη Βουλγαρία (91η) την Αλβανία (103η) και την Ουκρανία (106η), έχοντας τη χειρότερη επίδοση ανάμεσα στα κράτη της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

### Σοβαρά πλήγματα ελευθεροτυπίας

«Η ελευθερία του Τύπου στην Ελλάδα υπέστη σοβαρά πλήγματα το 2021 και το 2022, με δημοσιογράφους να παρεμποδίζονται τακτικά από την κάλυψη θεμάτων από τη μετανάστευση μέχρι την πανδημία. Επιπλέον, η δολοφονία του βετεράνου αστυνομικού ρεπόρτερ Γιώργου Καραϊβάζ τον Απρίλιο του 2021 παραμένει ανεξιχνίαστη, παρά τις υποσχέσεις της κυβέρνησης για ταχεία διερεύνηση» σημειώνει η RSF. Στην Ευρώπη, πιο χαμηλά σε σύγκριση με τη χώρα μας βρίσκεται η Τουρκία, η Λευκορωσία και η Ρωσία.

### Η πρωτιά ανήκει στον Βορρά

Στις τρεις πρώτες θέσεις του κόσμου για την ελευθερία του Τύπου βρίσκουμε τις Σκανδιναβικές χώρες με πρώτη τη Νορβηγία, δεύτερη τη Δανία και τρίτη τη Σουηδία.

### info

Ο σκοπός του δείκτη είναι να συγκρίνει το επίπεδο της ελευθερίας του Τύπου που απολαμβάνουν οι δημοσιογράφοι και τα μέσα ενημέρωσης σε 180 χώρες και περιοχές του κόσμου. Αυτή η σύγκριση βασίζεται σε ορισμό της ελευθερίας του Τύπου που διατυπώθηκε από την RSF: «Η ελευθερία του Τύπου ορίζεται ως η ικανότητα των δημοσιογράφων ως ατόμων και συλλογικοτήτων να επλέγουν, να παράγουν και να διαδίδουν ειδήσεις προς το δημόσιο συμφέρον ανεξάρτητα από πολιτικές, οικονομικές, νομικές και κοινωνικές παρεμβάσεις και απουσία απειλών για τη σωματική και ψυχική τους ασφάλεια».

## ΤÜV AUSTRIA Hellas: Φροντίζει για το Περιβάλλον με εξειδικευμένες Υπηρεσίες

Η TÜV AUSTRIA Hellas, ο κορυφαίος Οργανισμός Πιστοποίησης και Επιθεωρήσεων στην Ελλάδα, ανταποκρίνεται στις ανάγκες της αγοράς και τις νέες περιβαλλοντικές απαιτήσεις μέσω του portfolio πράσινων υπηρεσιών «TÜV AUSTRIA Green Action», το οποίο περιλαμβάνει τα εξειδικευμένα σχήματα πιστοποίησης που σχετίζονται με περιβαλλοντικούς ισχυρισμούς, όπως το ISO 14064-1, το Zero Carbon Organization, το Carbon Neutral Product και το Zero Waste to Landfill.

Οι εξειδικευμένες υπηρεσίες της TÜV AUSTRIA Hellas συνδέονται με τους δυο βασικούς πυλώνες της «πράσινης μετάβασης» των Οργανισμών: την Εκπομπή Αερίων του Θερμοκηπίου και την Ορθή Διαχείριση των Αποβλήτων. Συγκεκριμένα, το ISO 14064-1, το Zero Carbon Organization και το Carbon Neutral Product βελτιώνουν το περιβαλλοντικό προφίλ του Οργανισμού, ενώ παράλληλα καλύπτουν τις σύγχρονες ανάγκες των εταιρειών για μηδενικό ανθρακικό αποτύπωμα. Επιπρόσθετα, το Zero Waste to Landfill προάγει τη συνεχή μείωση της ποσότητας των απορριμμάτων που καταλήγουν για ταφή, διασφαλίζοντας τη μείωση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων όλων των λειτουργικών δραστηριοτήτων των επιχειρήσεων.

Παράλληλα, η TÜV AUSTRIA Hellas με την πιστοποίηση OK Compost παρέχει τις προϋποθέσεις στις επιχειρήσεις να καλύψουν τις προϋποθέσεις της Περιβαλλοντικής Νομοθεσίας, καθορίζοντας τις απαιτήσεις για τον υπολογισμό του ανακυκλωμένου περιεχομένου των προϊόντων όπως πλαστικό, χαρτί, μέταλλο κ.ά. και πιστοποιώντας την περιεκτικότητα του ανακυκλωμένου προϊόντος στο τελικό προϊόν.

Η TÜV AUSTRIA Hellas, με το portfolio πράσινων υπηρεσιών «TÜV AUSTRIA Green Action», στηρίζει τις επιχειρήσεις, οι οποίες τα τελευταία χρόνια ενδιαφέρονται όλο και περισσότερο για την περιβαλλοντική τους επίδοση και επιθυμούν να διασφαλίσουν ένα «πράσινο» αύριο, μέσω της πιστοποίησης.

# TÜV

## AUSTRIA

## Το πρώτο ηλεκτροκίνητο πλοίο για κοντέινερ

SAY *yes* & get impressed

Από έξω μοιάζει με κανονικό πλοίο μεταφοράς εμπορευματοκιβωτίων. Το Yara Birkeland θεωρείται επανάσταση στη ναυτιλία. Είναι το πρώτο ηλεκτροκίνητο και αυτόνομο πλοίο μεταφοράς εμπορευματοκιβωτίων. Εάν όλα πάνε όπως έχει σχεδιαστεί, το ηλεκτροκίνητο πλοίο θα μεταφέρει αυτόνομα αγαθά χωρίς να εκπέμπει ρύπους στην ατμόσφαιρα. Οι δοκιμές με το νέο πλοίο κοντέινερ ξεκίνησαν την Πρωτομαγιά και θα διαρκέσουν δύο χρόνια. Στη νότια Νορβηγία, από το λιμάνι του Μπρέβικ μέχρι τις εγκαταστάσεις της πλοιοκτήτριας εταιρείας, το Yara Birkeland θα μεταφέρει λιπάσματα, καλύπτοντας αρχικά μία απόσταση 13 χλμ.





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

## Οφθαλμός και Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα

Τα αυτοάνοσα νοσήματα είναι χρόνιες φλεγμονώδεις παθήσεις που εκδηλώνονται όταν το ανοσοποιητικό μας σύστημα επιτίθεται και καταστρέφει τα δικά του κύτταρα.



Οι ασθενείς με αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα εμφανίζουν συχνά συστηματικές εκδηλώσεις μεταξύ των οποίων είναι και οι οφθαλμικές. Οι περισσότερες οφθαλμικές επιπλοκές αφορούν τον κερατοειδή αλλά μπορεί επίσης να περιλαμβάνουν τον επιπεφυκότα, τον ραγοειδή χιτώνα, τον σκληρό χιτώνα, τον αμφιβληστροειδή και τις γύρω δομές.

Τα συχνότερα οφθαλμικά συμπτώματα είναι η ξηροφθαλμία, ερυθρότητα των οφθαλμών, αίσθηση ξένου σώματος, κνησμός (φαγούρα), φωτοφοβία (ο πάσχων οφθαλμός δεν αντέχει το φως), πόνος, διπλωπία, μείωση της οπτικής οξύτητας μέχρι και την πλήρη απώλεια της όρασης.

Συνήθως προσβάλλονται οι περισσότερες δομές του οφθαλμού με τις ακόλουθες εκδηλώσεις:

**Επιπεφυκίτιδα**, φλεγμονή του επιπεφυκότα, κόκκινα μάτια.

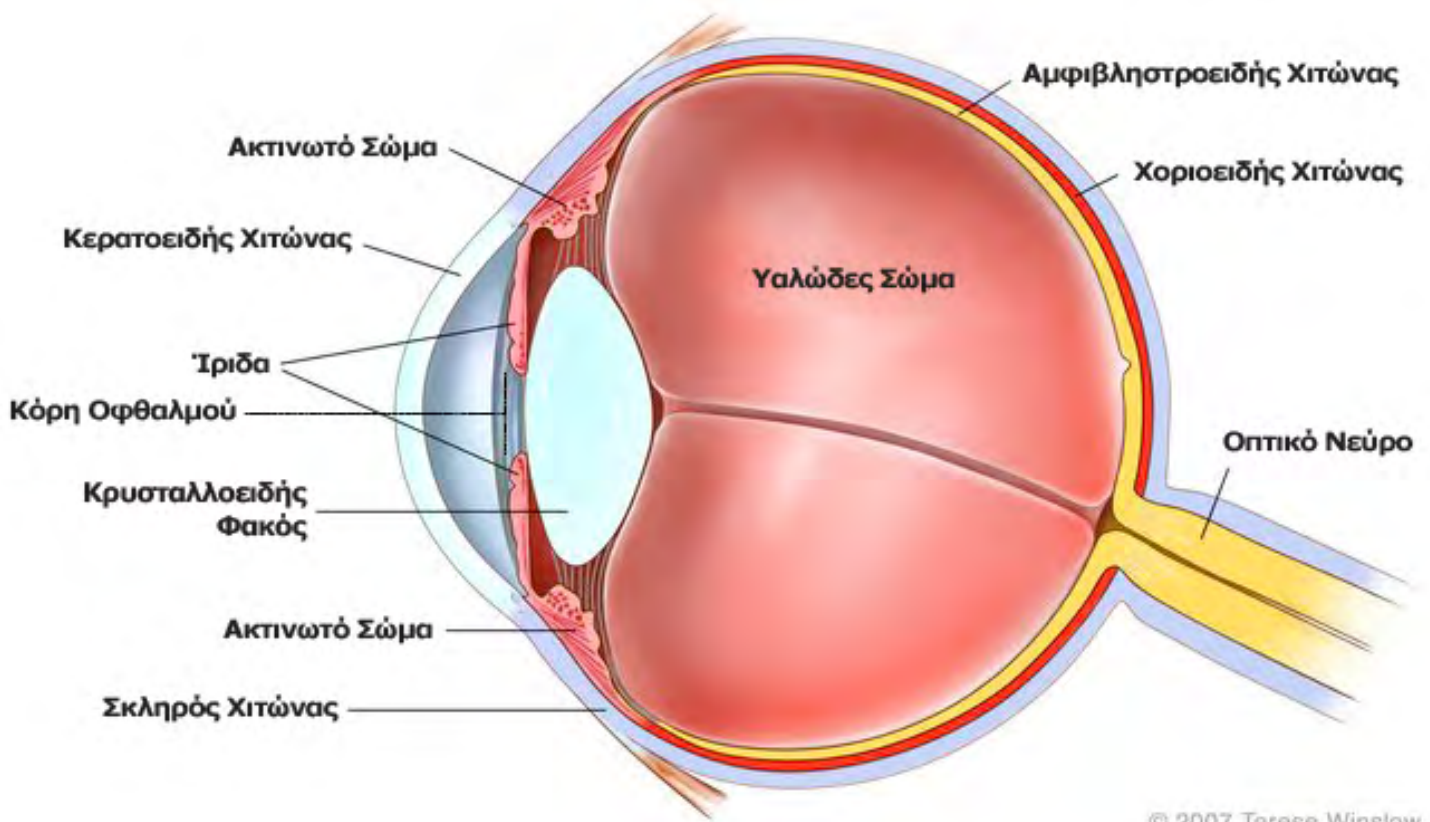
**Κερατίτιδα**, φλεγμονή του κερατοειδούς χιτώνα.

**Επισκληρίτιδα**, φλεγμονή του επισκληρίου, που χαρακτηρίζεται από τοπικό κοκκίνισμα.

**Σκληρίτιδα**, βαριά και επώδυνη φλεγμονή του σκληρού χιτώνα, η οποία χωρίς θεραπεία μπορεί να οδηγήσει σε καταστροφή οφθαλμού.

**Ραγοειδίτιδα**, φλεγμονή στο εσωτερικό του ματιού. Ανάλογα με το τμήμα του ματιού που βρίσκεται η φλεγμονή, μια ραγοειδίτιδα διακρίνεται σε:

πρόσθια (ή ιριδοκυκλίτιδα) αφορά το πρόσθιο τμήμα του ματιού, διάμεση αφορά το ενδιάμεσο τμήμα του ματιού, οπίσθια αφορά το οπίσθιο τμήμα του ματιού.



© 2007 Terese Winslow  
U.S. Govt. has certain rights

**Πανραγοειδίτιδα**, φλεγμονή σε όλο το εσωτερικό του ματιού.

**Χοριοειδίτιδα**, φλεγμονή του χοριοειδή χιτώνα, αποτελεί μια από τις μορφές της οπίσθιας ραγοειδίτιδας.

**Αγγειίτιδα** του αμφιβληστροειδή χιτώνα, φλεγμονή των αγγείων του αμφιβληστροειδή, αποτελεί επίσης μορφή οπίσθιας ραγοειδίτιδας.

**Οπισθοβολβική οπτική νευρίτιδα**, αφορά την προσβολή του οπτικού νεύρου. Εκδηλώνεται με πόνο στις κινήσεις του οφθαλμού, μείωση της όρασης και δυσχρωματοψία. Η πιο συχνή αιτία οπισθοβολβικής οπτικής νευρίτιδας είναι η σκλήρυνση κατά πλάκας.

**Συμβλέφαρο**, αφορά τη δημιουργία συμφύσεων μεταξύ του βολβικού και του βλεφαρικού επιπεφυκότα

με αποτέλεσμα τα βλέφαρα να προσκολλώνται πάνω στον οφθαλμό.

**Τριχίαση**, είναι η λανθασμένη κατεύθυνση των βλεφαρίδων προς το μάτι.

Η ρευματοειδής αρθρίτιδα, η νεανική ρευματοειδής αρθρίτιδα, το σύνδρομο Sjögren, οι οροαρνητικές σπονδυλοαρθροπάθειες, ο συστηματικός ερυθηματώδης λύκος, η σκλήρυνση κατά πλάκας, η γιγαντοκυτταρική αρτηρίτιδα και η νόσος του Graves είναι μερικά από τα αυτοάνοσα νοσήματα που μπορεί να έχουν καταστροφικές συστηματικές και οφθαλμικές επιπτώσεις. Επειδή ορισμένες από αυτές τις ασθένειες μπορεί αρχικά να εμφανιστούν με οφθαλμικά συμπτώματα, οι γιατροί θα πρέπει να διατηρούν υψηλό δείκτη υποψίας για να κάνουν έγκαιρη διάγνωση. Γενικά, η αντιμετώπιση των συστηματικών επιδράσεων με μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα, κορτικοστεροειδή και ανοσοτροποποιητικούς παράγοντες ελέγχει τα οφθαλμικά συμπτώματα. Όταν απειλείται η οπτική λειτουργία, μπορεί να χρειαστεί χειρουργική θεραπεία.

### Συμπερασματικά

Η έγκαιρη και ακριβής διάγνωση με έγκαιρη θεραπεία ή παραπομπή σε οφθαλμίατρο μπορεί να αποτρέψει συστηματικές και οφθαλμικές αναπηρίες.



# Τα Ιωάννινα στις 100 κλιματικά ουδέτερες ευρωπαϊκές πόλεις



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ



## ΑΠΟΣΤΟΛΕΣ ΕΕ

### ΚΛΙΜΑΤΙΚΑ ΟΥΔΕΤΕΡΕΣ ΚΑΙ ΕΞΥΠΝΕΣ ΠΟΛΕΙΣ

## ΙΩΑΝΝΙΝΑ

#EUmissions #HorizonEU #MissionCities



Μία μοναδική ευκαιρία για τον οριστικό μετασχηματισμό της πόλης των Ιωαννίνων αποτελεί η ένταξή της στις 100 κλιματικά ουδέτερες ευρωπαϊκές πόλεις. Τα Γιάννενα επιλέχθηκαν μεταξύ 377 συνολικά υποψηφίων πόλεων από όλες τις χώρες- μέλη της Κοινότητας.

Όπως υπογράμμισε στη διάρκεια συνέντευξης τύπου ο Δήμαρχος Μωυσής Ελισάφ η επιλογή αυτή αποτελεί τον θεμέλιο λίθο ώστε τα Γιάννενα να αλλάξουν και να πετύχουν τον στόχο της κλιματικής ουδετερότητας αξιοποιώντας σημαντικούς κοινοτικούς πόρους.

«Έχουμε την μοναδική ευκαιρία μέσα στα επόμενα, λίγα χρόνια, να αλλάξουμε και να αναμορφώσουμε τα πάντα, με πόρους που θα εισρεύσουν πέρα από τα γνωστά χρηματοδοτικά εργαλεία όπως είναι το ΕΣΠΑ και το Ταμείο Ανάκαμψης. Χρήματα που θα δώσουν πραγματικά ανάσα και θα αναγεννήσουν την πόλη» σημείωσε στις δηλώσεις του ο Δήμαρχος.

Ήδη έγινε γνωστό ότι η Ευρωπαϊκή Επιτροπή μέσω του Μηχανισμού Δίκαιης Μετάβασης, θα παράσχει χρηματοδοτική στήριξη και τεχνική βοήθεια για τη μετάβαση προς την πράσινη οικονομία. Η Ευρωπαϊκή Αποστολή θα λάβει αρχική χρηματοδότηση ύψους 360 εκατομμυρίων ευρώ από το Horizon Europe για την περίοδο 2022-23, για την ωρίμανση όλων των προτάσεων των 100 πόλεων. Ο Δήμος Ιωαννιτών, όπως υπογράμμισε ο Δήμαρχος, για να πετύχει τον στόχο της κλιματικής ουδετερότητας, έχει ήδη προχωρήσει στη σύνταξη οδικού χάρτη. Οι βασικοί άξονες περιλαμβάνουν:

- Βιώσιμη Αστική Κινητικότητα
- Μείωση ενεργειακού αποτυπώματος - Μηδενισμός εκπομπών αερίων ρύπων - Μεταφορές - Κινητικότητα

- Δημόσιες - Ιδιωτικές Υποδομές και Χώρους
- Αστικό Περιβάλλον - Πράσινες Διαδρομές
- Διαχείριση της Λίμνης - Παραλίμνιες διαδρομές και πράσινη ανάπτυξη
- Κυκλική Οικονομία και Διαχείριση Αποβλήτων
- Δράσεις καινοτομίας και ψηφιακού εκσυγχρονισμού
- Οικονομία και Κοινωνία - Κλιματικό Σύμφωνο και συναίνεσεις.

Μέσω των χρηματοδοτικών εργαλείων της ΕΕ οι πόλεις θα μπορούν να αξιοποιήσουν επενδύσεις που θα επιταχύνουν τη μετάβαση τους στην κλιματική ουδετερότητα και τον ψηφιακό τους μετασχηματισμό, να προωθήσουν ολιστικές λύσεις στον πολεοδομικό τους σχεδιασμό, να εφαρμόσουν έξυπνες τεχνολογίες και ευέλικτα συστήματα διαχείρισης ενέργειας και να υιοθετήσουν φιλικό προς το περιβάλλον τρόπο μετακίνησης και μεταφοράς.



## Το LG UVnano Filter Box παρέχει την επαγγελματική λύση στον έλεγχο της ποιότητας του αέρα

Το επαγγελματικό τμήμα [Business Solutions](#) της [LG Electronics \(LG\)](#), καινοτομεί στον τομέα του κλιματισμού και της θέρμανσης, προσφέροντας τη δυνατότητα για καθαρό αέρα και ασφαλές περιβάλλον σε κάθε επαγγελματική εγκατάσταση συστημάτων κλιματισμού, με το LG Duct UVnano™ Filter Box. Με τα τελευταία χρόνια να έχουν φέρει μεγάλες αλλαγές στη ζωή μας, όπως ο COVID-19, η σημασία της ποιότητας του εσωτερικού αέρα κάθε χώρου έχει γίνει καθημερινή προτεραιότητα. Η τάση για βελτίωση των εσωτερικών συνθηκών σε ένα χώρο δεν σχετίζεται μόνο με την άνεση, αλλά και με την ασφάλεια στους επαγγελματικούς χώρους. Το LG Duct UVnano™ Filter Box είναι μια νέα επιλογή για μονάδες αεραγωγών μεσαίας στατικής πίεσης, που στοχεύει στον καθαρισμό του εσωτερικού αέρα και στη βελτίωση της ποιότητας του, για υγιεινή και ασφαλή ατμόσφαιρα σε κάθε επαγγελματικό χώρο ή κατάσταση, φροντίζοντας τους ανθρώπους που κινούνται σε αυτόν. Το UVnano™ Filter Box διαθέτει τρία στάδια «ασφαλείας» στο φίλτράρισμα του αέρα: προ-φίλτρο, που παγιδεύει μεγαλύτερα σωματίδια σκόνης, UVnano LED το οποίο απολυμαίνει το προ-φίλτρο, ώστε να λειτουργεί άψογα και φίλτρο ePM1 50%. Το προφίλτρο δεν χρειάζεται αντικατάσταση και μπορεί να πλυθεί και να επαναχρησιμοποιηθεί, ενώ για το φίλτρο ePM1 50% υπάρχει ένδειξη αντικατάστασης από το ενσύρματο τηλεχειριστήριο, όταν αυτό χρειάζεται αλλαγή. Περισσότερες πληροφορίες θα βρείτε [εδώ](#).



### LG Duct UVnano Filter Box



## Metaverse: Χιλιάδες «ακίνητα» πουλήθηκαν για βιντεοπαιχνίδι που δεν έχει καν παρουσιαστεί



Σε ηλεκτρονική δημοπρασία στις 30 Απριλίου, η αμερικανική Yuga Labs πούλησε μια σειρά NFT που αντιστοιχούν σε εκτάσεις του εικονικού κόσμου Otherside, εμπνευσμένο από τα δημοφιλή "Bored Apes". Η εταιρεία που έγινε γνωστή για μια σειρά πανάκριβων NFT που απεικονίζουν βαριεστημένους πιθήκους συγκέντρωσε 285 εκατ. δολάρια σε κρυπτονόμισμα πουλώντας ακίνητα σε έναν εικονικό κόσμο που δεν έχει ακόμα δημιουργηθεί. Είναι εντυπωσιακό ότι η Yuga Labs ξεπούλησε σε μία μέρα 55.000 εικονικά οικόπεδα στην τιμή των 305 ApeCoin το καθένα. Μετά την επιτυχία με τα NFT Bored Ape, η Yuga Labs στρέφεται στο metaverse με τον εικονικό κόσμο του Otherside που σκοπεύει να παρουσιάσει στο μέλλον. Οι παίκτες θα μπορούν να αγοράζουν εκτάσεις και αντικείμενα με το κρυπτονόμισμα ApeCoin.



# Διεθνής Ημέρα Πυροσβεστών

Σήμερα, 4 Μαΐου, είναι η Διεθνής Ημέρα Πυροσβεστών. Από την 1η Μαΐου κάθε έτους ξεκινάει η αντιπυρική περίοδος που διαρκεί 6 μήνες, ως την 31η Οκτωβρίου με σκοπό να ενταθεί η προσοχή και η προσπάθεια όλων για την προστασία των δασών.



Η Ελλάδα καλύπτεται από δασικές εκτάσεις με ποικιλία ευαίσθητων οικοσυστημάτων και σε συνδυασμό με τις κλιματολογικές συνθήκες που επικρατούν τη θερινή περίοδο δημιουργείται πυριγενές περιβάλλον. Πρέπει να γνωρίζουμε ότι οι δασικές πυρκαγιές που εκδηλώνονται κάθε χρόνο στη χώρα μας οφείλονται κατά μεγάλο μέρος στην ανθρώπινη αμέλεια.

## Αυξημένες θα είναι φέτος οι περιπολίες

Σε επιφυλακή θα είναι καθ' όλη τη διάρκεια της αντιπυρικής περιόδου το Πυροσβεστικό Σώμα. Αυξημένες θα είναι φέτος οι περιπολίες ενώ μαζί με τις δασικές υπηρεσίες και τους πυροσβέστες θα συμμετάσχει και ο στρατός. Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται στη συνεργασία όλων των φορέων της Πολιτικής Προστασίας, στη συμβολή της επιστημονικής κοινότητας αλλά και των ίδιων των πολιτών ώστε να ενισχυθεί ο μηχανισμός αντιμετώπισης των καταστροφών.

## Συστάσεις από την Πυροσβεστική προς τους πολίτες

Η Πυροσβεστική συστήνει στους πολίτες:

- Να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί και να αποφεύγουν οποιαδήποτε υπαίθρια δραστηριότητα θα μπορούσε να προκαλέσει πυρκαγιά
- Να συμβουλευούνται τις κατά τόπους Πυροσβεστικές Υπηρεσίες σχετικά με τα μέτρα πρόληψης και τον ημερήσιο κίνδυνο πυρκαγιάς, σε περίπτωση εκτέλεσης εργασιών υπαίθρου
- Να παρακολουθούν τις πληροφορίες για την πρόληψη

δασικών πυρκαγιών που είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα [www.fireservice.gr](http://www.fireservice.gr) και στους επίσημους λογαριασμούς του Πυροσβεστικού Σώματος στο [Facebook](https://www.facebook.com/) και στο [Twitter](https://twitter.com/)

- Να αναζητούν οδηγίες αυτοπροστασίας από τους κινδύνους των δασικών πυρκαγιών, στην ιστοσελίδα του Υπουργείου Κλιματικής Κρίσης και Πολιτικής Προστασίας στην ηλεκτρονική διεύθυνση [www.civilprotection.gr](http://www.civilprotection.gr)

## Σε περίπτωση που αντιληφθείτε πυρκαγιά:

Τηλεφωνήστε ΑΜΕΣΩΣ στο 199 ή στο 112 και δώστε σαφείς πληροφορίες για:

- Την τοποθεσία και το ακριβές σημείο που βρίσκεστε
- Το ακριβές σημείο και την κατεύθυνση της πυρκαγιάς
- Την ένταση του ανέμου στην περιοχή και το είδος της βλάστησης που καίγεται
- Απομακρυνθείτε αμέσως από την περιοχή και ακολουθήστε πιστά τις οδηγίες των αρμόδιων αρχών
- Διευκολύνετε την πρόσβαση των Πυροσβεστικών δυνάμεων.

## info

Η 4η Μαΐου έχει καθιερωθεί στις χώρες της Δύσης (Καθολικές και Προτεσταντικές) ως Διεθνής Ημέρα Πυροσβεστών (εθελοντών και επαγγελματιών), με αφορμή τον εορτασμό της μνήμης του Αγίου Φλωριανού, που αποτελεί τον προστάτη Άγιο τους.

## Εκστρατεία ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για τον εμβολιασμό εγκύων



**ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ ΚΑΤΑ COVID-19**  
 Η πρώτη προστασία πριν την πρώτη αγκαλιά!

[diplastigynaika.gr](http://diplastigynaika.gr)

Ο Σύλλογος Φίλων Γυναικολογικής-Μαιευτικής Κλινικής Αρεταίειου Νοσοκομείου, ευαισθητοποιημένος από τον πρόσφατο - τραγικό περιστατικό θανάτου μιας ανεμβολίαστης λεχώνας, ξεκινά μια εκστρατεία ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για τον εμβολιασμό εγκύων. Η δράση πραγματοποιείται στο πλαίσιο του προγράμματος «Δίπλα στη Γυναίκα» και περιλαμβάνει διαδικτυακά ενημερωτικά μηνύματα για τη σημασία του εμβολιασμού ειδικά κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης ή του θηλασμού. Όπως τόνισε ο Διευθυντής της Πανεπιστημιακής Μαιευτικής και Γυναικολογικής Κλινικής, Καθηγητής κ. Νίκος Βλάχος, «όλα τα ιατρικά πρωτόκολλα, όλες οι έρευνες, όλα τα στοιχεία συνηγορούν στο ότι οι εγκυμονούσες θα πρέπει να εμβολιάζονται κανονικά. Δεν υπάρχει οποιαδήποτε αντένδειξη εμβολιασμού κατά την εγκυμοσύνη ή τον θηλασμό. Αντίθετα, ο μη εμβολιασμός εκθέτει και τη μητέρα και το παιδί σε σημαντικούς κινδύνους». Σημειώνεται ότι πρόσφατη έρευνα του Πανεπιστημίου Αθηνών κατέδειξε ότι η εγκυμοσύνη σχεδόν διπλασιάζει

τις πιθανότητες νόσησης με COVID 19. Η πρόεδρος του Συλλόγου Φίλων Γυναικολογικής-Μαιευτικής Κλινικής Αρεταίειου Νοσοκομείου, ιατρός κα. Πόπη Καλαϊτζή ανέφερε μεταξύ άλλων ότι « διαπιστώνεται μια επικίνδυνη επιφυλακτικότητα εμβολιασμού των εγκύων και των γυναικών που επιθυμούν να μείνουν έγκυες. Η επιστημονική κοινότητα έχει δώσει προ πολλού μια ξεκάθαρη απάντηση όχι μόνον για το ότι τα εμβόλια είναι ασφαλή για τις εγκύους, αλλά κυρίως για το ότι η χορήγησή τους διασφαλίζει μια ομαλή κύηση εν μέσω της πανδημίας».

## Το μεγαλύτερο δάσος με αγριελιές στη Μεσόγειο & η... σχέση του με τον Κολοκοτώνη

SAY *yes* & get **impressed**



Το μεγαλύτερο δάσος με αγριελιές στη Μεσόγειο βρίσκεται δίπλα στη λίμνη Βόλβη και περιλαμβάνει 60.000 δέντρα. Οι άγριες ελιές που φύονται σε 4.000 στρέμματα στις όχθες της λίμνης Βόλβης, συνθέτουν το μεγαλύτερο δάσος αγριελιάς στη Μεσόγειο και παράγουν το υψηλής θρεπτικής αξίας αγριέλαιο, με πολλαπλάσια περιεκτικότητα σε φαινόλες. Εκτός από το μέγεθός του, η ιδιαιτερότητα του συγκεκριμένου δασοκτήματος έγκειται στο γεγονός ότι είναι ιδιωτικό, αφού αγοράστηκε περίπου το 1930 έναντι 187.000 δραχμών, αστρονομικού τότε ποσού, από τον στρατηγό Ιωάννη Δημητρακόπουλο, δισέγγονο του Θεόδωρου Κολοκοτρώνη.

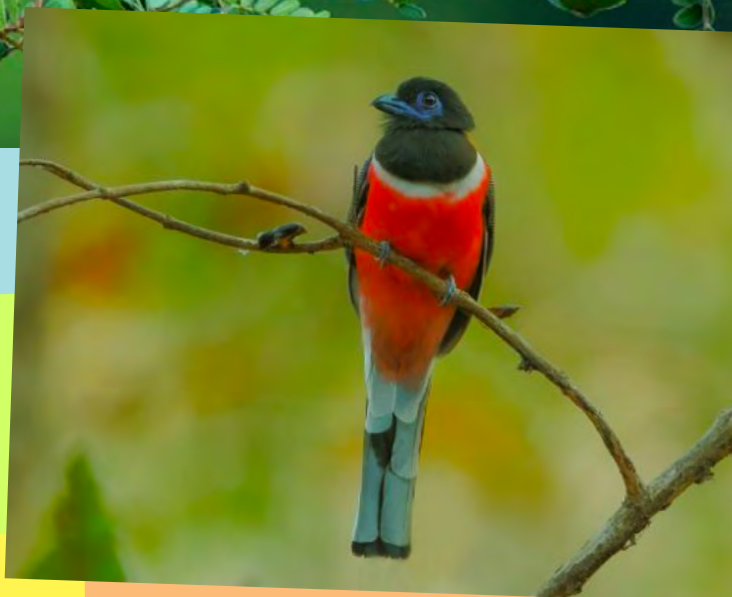
**Σήμερα είναι η Bird Day και για εμάς μια αφορμή να μάθουμε περισσότερα για τα πτηνά.**



**Τα πουλιά έχουν κόκκαλα, όπως οι άνθρωποι, όμως το εσωτερικό τους είναι κούφιο, για να μπορούν να πετούν.**

Το γηραιότερο πουλί έζησε περίπου 80 χρόνια, όμως γενικά τα πτηνά δεν έχουν μεγάλο προσδόκιμο ζωής. Τα πουλιά στην άγρια φύση έχουν μικρό προσδόκιμο ζωής, καθώς μόνο το 25% από όλα τα είδη ξεπερνά τους 6 μήνες ζωής.

**Τα πουλιά συνήθως έχουν βλεφαρίδες πάνω και κάτω από μάτια, όπως οι άνθρωποι. Εκείνα που δεν πετούν έχουν βλεφαρίδες μόνο κάτω από τα μάτια τους.**



Τα πουλιά είναι από τα πολυπληθέστερα είδη ζώων. Ο πληθυσμός τους υπολογίζεται σε 100 δισεκατομμύρια περίπου άτομα. Υπάρχουν 8.700 περίπου διαφορετικά είδη πτηνών.

**Τα φτερά των πουλιών ζυγίζουν περισσότερο από τον σκελετό τους. Συγκεκριμένα, ο σκελετός κατέχει μόλις το 5% του συνολικού βάρους του σώματος ενός πτηνού.**



## Ανοιξιάτικες Mid-season Sales στο εκπρωτικό χωριό McArthurGlen

Οι εντυπωσιακές ανοιξιάτικες mid-season sales του εκπρωτικού χωριού McArthurGlen έφτασαν! Μέχρι και την Κυριακή 15 Μαΐου επισκεφθείτε τον απόλυτο shopping προορισμό και αποκτήστε must-have κομμάτια από τα αγαπημένα σας designer brands. Αναβαθμίστε τις εμφανίσεις και την γκαρνταρόμπα σας με extra εκπτώσεις στις ήδη μειωμένες τιμές outlet του McArthurGlen Designer Outlet Athens, απολαύστε μια ημέρα λγεμάτη shopping με την οικογένεια σας και κάντε ένα διάλειμμα με ασφάλεια, σε ένα από τα καφέ και εστιατόρια στον υπαίθριο χώρο του εκπρωτικού χωριού McArthurGlen. Από την Κυριακή 8 Μαΐου και κάθε Κυριακή μέχρι τον Οκτώβριο, τα εμπορικά καταστήματα του εκπρωτικού χωριού McArthurGlen, θα παραμείνουν ανοιχτά από τις 11:00 μέχρι τις 20:00, για ακόμη περισσότερο shopping και διασκέδαση!



## Νέα Bonacure Clean Performance: Η δύναμη της Vegan κερατίνης σε μια επαγγελματική Clean Σύνθεση

Δυσκολεύεστε να επιλέξετε μεταξύ clean και performance, μεταξύ vegan συνθέσεων και υψηλής απόδοσης; Οι νέες σειρές Clean Performance ανταποκρίνονται άριστα και στα δύο, χάρη στη δύναμη της προηγμένης τεχνολογίας Bonacure που αγαπάτε, και στη νέα επαγγελματική, clean σύνθεσή τους. Η Bonacure Clean Performance στοχεύει να κερδίσει την εμπιστοσύνη τόσο των κομμωτών όσο και των καταναλωτών, με τους τρεις θεμελιώδεις πυλώνες της: την προηγμένη τεχνολογία, τις clean συνθέσεις και τη βιώσιμη συσκευασία.

### Προηγμένη τεχνολογία

Η επόμενη γενιά προηγμένης τεχνολογίας clean με το Νέο Vegan Σύμπλεγμα Περιποίησης: η Vegan Κερατίνη και η Τεχνολογία Cell Equalizer σε συνδυασμό με τα ενεργά συστατικά εμπνευσμένα από τα καλλυντικά, εξασφαλίζουν υπέροχα, υγιή μαλλιά σε όλους τους τύπους μαλλιών.

### Clean σύνθεση

Νέες 100% vegan επαγγελματικές συνθέσεις χωρίς sulphates, σιλικόνες, μικροπλαστικά και τεχνητά χρωστικά, με υψηλό επίπεδο βιοδιασπαιμότητας.

### Βιώσιμη συσκευασία

Φιλικό προς το περιβάλλον εσωτερικά και εξωτερικά: η νέα συσκευασία είναι πλήρως ανακυκλώσιμη, και δημιουργείται με έως και 97% ανακυκλωμένο πλαστικό.

#BCWECARE




*Together. A passion for hair.*



**Schwarzkopf**  
PROFESSIONAL



**NEA BONACURE CLEAN PERFORMANCE**

**ΕΠΙΛΕΓΩ PERFORMANCE. ΕΠΙΛΕΓΩ CLEAN BEAUTY.**

100% VEGAN, ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΣΥΝΘΕΣΗ CLEAN, ΧΩΡΙΣ SULPHATES, ΣΙΛΙΚΟΝΕΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΗΤΑ ΧΡΩΣΤΙΚΑ.



## Η Ελληνική ιππασία πανηγυρίζει τρεις διεθνείς Ελληνικές νίκες σε τρία διαφορετικά ιππικά αθλήματα μέσα στο ίδιο τριήμερο



## Το «Βασίλειο» του Νίκου Νέσκε - και σε φυσική μορφή - σε δημοπρασία την Πέμπτη 5/5

Το «**Βασίλειο**», ένα έργο του ζωγράφου Νίκου Νέσκε, διατίθεται από την ερχόμενη Πέμπτη 5 Μαΐου σε NFT, μέσα από το Srania.io. Συγκεκριμένα, θα διατεθούν 6 NFTs, εκ των οποίων το αντίτυπο #1 μέσω **δημοπρασίας**, καθώς ο πλειοδότης θα αποκτήσει και το φυσικό αντικείμενο, ακρυλικό σε καμβά, διαστάσεων 200 x 200 εκ. Στο «Βασίλειο» κυριαρχούν τα έντονα χρώματα και η κίνηση ετερόκλητων μορφών. Ξεχωρίζει επίσης ένα μεταποπ στοιχείο, το οποίο εκφράζεται μέσα από την αισθητική της ακατέργαστης τέχνης, των κόμικς και των γκράφιτι, καθώς και από επιγραφές-σχόλια. Ο καλλιτέχνης μοιάζει να απευθύνει στον θεατή την εικόνα ενός προσωπικού παραμυθιού. Η τιμή εκκίνησης της δημοπρασίας για το NFT #1 είναι στα 400 ευρώ. Η δημοπρασία θα διαρκέσει μέχρι τις 10/5. Τα αριθμημένα **αντίτυπα #2 έως #6** θα πωληθούν στους πέντε πρώτους, που θα τα αποκτήσουν, έναντι 800 ευρώ έκαστο. Ο **Νίκος Νέσκες** γεννήθηκε στην Αθήνα το 1991. Σπούδασε ζωγραφική στην Ανωτάτη Σχολή Καλών Τεχνών με καθηγητές τον Αριστοτέλη Τζάκο και τον Γιώργο Χαρβαλιά (2012-2017). Έχει λάβει μέρος σε πολλές ομαδικές εκθέσεις και εικαστικές διοργανώσεις. Έχει πραγματοποιήσει τρεις ατομικές εκθέσεις: 2018, Ο φόβος φυλάει τα έρμια, ArteVisione, Αθήνα, επιμ. Ανδρέα Ιωαννίδη / 2019, Απόσχιση, Booze Cooperativa, Αθήνα / 2021, Ζωγραφική, Γκαλερί 7, Αθήνα, επιμ. Ελισάβετ Πλέσσα. Ζει και εργάζεται στην Αθήνα.

Εντυπωσίασαν οι Έλληνες αθλητές το τριήμερο της Πρωτομαγιάς διεθνώς και μάλιστα σε τρία διαφορετικά ιππικά αθλήματα, στην Ιππική Αντοχή, στην Ιππική Δεξιότητα και στην Υπερπήδηση Εμποδίων. Κατάφεραν να πετύχουν τρεις νίκες και να ακουστεί ο Εθνικός μας ύμνος σε Samorin (Σλοβακία), St Margariten (Αυστρία) και Kiskunhalas (Ουγγαρία). Στην Ιππική Αντοχή, στον διεθνή αγώνα CEI\* στο Samorin η Ελληνίδα πρωταθλήτρια Έφη Κουτσάφτη με την φοράδα της Hadiyya, στην πρώτη της φετινή διεθνή συμμετοχή κατάφερε να τερματίσει πρώτη στον αγώνα των 100 χιλιομέτρων ανάμεσα σε 15 ιππείς από όλη την Ευρώπη με συνολικό χρόνο 05 ώρες 44:24. Στην Ιππική Δεξιότητα και στον διεθνή αγώνα παιδών CDICH στο St. Margarethen συμμετείχε η Δανάη Γιαννοπούλου με την φοράδα της Donatella, στο αγώνισμα A5 κέρδισε την 1 η θέση με πολύ καλό ποσοστό 71,12%. Τέλος, στην Υπερπήδηση Εμποδίων, ο Σ Άγγελος Τουλούπης στον διεθνή αγώνα CSI2\* στο Kiskunhalas της Ουγγαρίας κέρδισε με τον επιβήτορα Lord Mexx το σημαντικότερο αγώνισμα Grand Prix ύψους 1.45μ. με διπλή άπταιστη και στον αγώνα διαβάθμισης σε χρόνο 40,89 και σε σύνολο 18 ιππέων. Αυτή είναι η δεύτερη νίκη σε Grand Prix για τον Άγγελο μέσα στο 2022 και μάλιστα με διαφορετικά άλογα! Με τη νίκη του αυτή ο Άγγελος κατέκτησε επιπλέον βαθμούς στην παγκόσμια κατάταξη Longines Ranking.

## Το 2ο Bio Festival επανέρχεται δυναμικά 6-8 Μαΐου

Το 2ο Bio Festival, με υποστηρικτή τον Δήμο Αθηναίων, επανέρχεται δυναμικά, 6-8 Μαΐου 2022, στην Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων με περισσότερους από 130 εκθέτες για να αποτελέσει και πάλι πόλο έλξης και σημείο συνάντησης για χιλιάδες καταναλωτές, αλλά και για τους επαγγελματίες της οργανωμένης λιανικής και της μαζικής εστίασης, για τους οποίους τα βιολογικά και φυσικά προϊόντα αποτελούν σημαντικό μέρος της δραστηριότητάς τους. Το Bio Festival

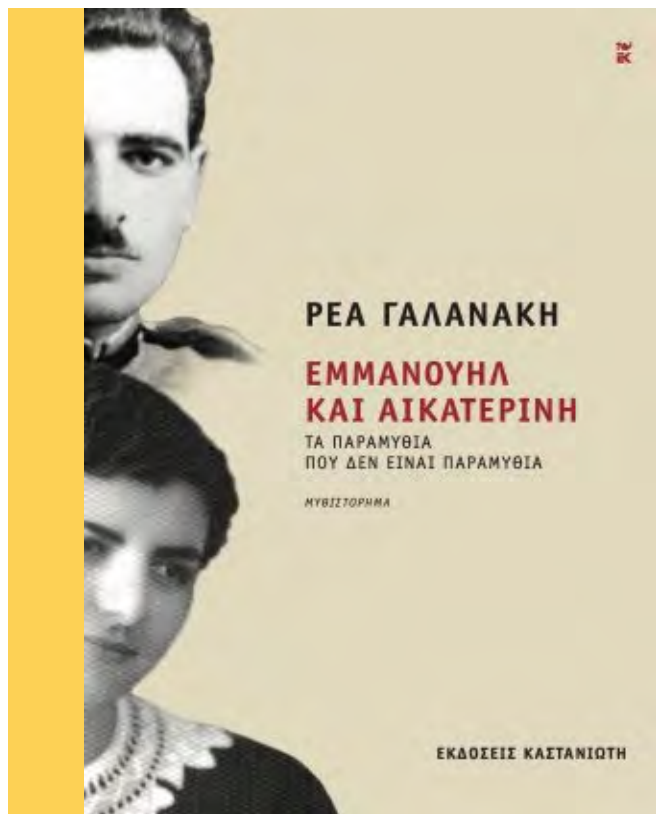
αποτελεί μία εξαιρετική ευκαιρία για όσους το επισκεφτούν, να συναντήσουν παραγωγούς από κάθε γωνιά της Ελλάδας και να ανακαλύψουν μία μεγάλη γκάμα από βιολογικά, φυσικά και vegan προϊόντα. Τρόφιμα, ροφήματα, βότανα, καλλυντικά, συσκευασίες, super foods, είδη υγιεινής, προϊόντα περιποίησης σώματος και προσώπου, καθαριστικά και απορρυπαντικά, προϊόντα για παιδιά και βρέφη, προϊόντα φαρμακευτικής κάναβης και πολλά ακόμα προϊόντα θα μπορέσουν να ανακαλύψουν συγκεντρωμένα σε έναν χώρο. Δείτε [εδώ](#) αναλυτικά τις εταιρείες που θα συμμετέχουν στο φεστιβάλ. Όλο το πρόγραμμα των σεμιναρίων και παρουσιάσεων και των τριών ημερών, [εδώ](#).



## Ιστορικές περιηγήσεις, εικαστικές εμπειρίες και ξεχωριστοί περίπατοι στις «Αθηναϊκές Διαδρομές» του Μαΐου



Πέντε συναρπαστικές διαδρομές, «ξετυλίγονται» αυτόν τον Μάιο σε διαφορετικά σημεία της πόλης, στο πλαίσιο της δράσης «Αθηναϊκές Διαδρομές» που υλοποιεί το Athens Culture Net του Δήμου Αθηναίων: Ένα ιστορικό ταξίδι στη νεότερη ιστορία της πρωτεύουσας μέσα από τα εμβληματικά της κτίρια, μια εικαστική εμπειρία στην Κυψέλη με επίσκεψη σε δημιουργικά studios καλλιτεχνών, ένας περίπατος στα σημαντικότερα μνημεία της νεότερης Ελλάδος στο ανοιχτό μουσείο του Α' Κοιμητηρίου, μία ειδική ξενάγηση στον τόπο όπου αναπαύονται οι ποιητές, αλλά και μία διαδρομή σε ένα αθηναϊκό σκηνικό όπου εκτυλίσσεται μια δυνατή ιστορία μυστηρίου. Στόχος του προγράμματος είναι μέσα από τις διαδρομές, οι συμμετέχοντες να γνωρίσουν ξεχωριστά σημεία της πόλης, αθέατες γωνιές, αλλά και άγνωστες ιστορίες της Αθήνας από το χθες και το σήμερα. Από τις διαδρομές του Μαΐου, που θα ξεκινήσουν την Κυριακή 8/5 και θα ολοκληρωθούν την τελευταία Κυριακή του μήνα (29/5), οι δύο είναι προγραμματισμένες και στα αγγλικά, δίνοντας την ευκαιρία όχι μόνο στους Έλληνες, αλλά και στους ξένους κατοίκους ή επισκέπτες της πόλης να πάρουν μέρος σε αυτήν την πρωτότυπη δράση. Δείτε περισσότερα [εδώ](#).



## Εμμανουήλ και Αικατερίνη Τα παραμύθια που δεν είναι παραμύθια

“Σ’ αυτό το μυθιστόρημα αναζητώ ποιοι υπήρξαν οι «γνωστοί-άγνωστοι» γονείς μου – όπως συνήθως είναι οι γονείς. Τι διαμόρφωσε τον Εμμανουήλ και την Αικατερίνη πριν παντρευτούν, πριν τους γνωρίσω, πριν συγκρουστούμε με σφοδρότητα, πριν συμφιλιωθούμε αργότερα. Από πού άντλησαν εκείνο το φορτίο πολιτισμών, νοοτροπιών, συμπεριφορών, ακόμη και ιστορικής οπτικής, που μοιραία μου κληροδότησαν. Αναζήτηση επιτρεπτή, αν όχι και απαραίτητη στην ώριμη ηλικία ενός παιδιού, ενός συγγραφέα – όπως είναι πλέον η δική μου. Παραδόξως, μόνο τώρα αφέθηκαν σε εξομολογήσεις τα κατάλοιπα των νεκρών γονέων, μόνο τώρα αποκρίθηκαν στις ερωτήσεις μου οι παλιές μαυρόασπρες φωτογραφίες τους. Η μνήμη μου ανακάλεσε πιο εύκολα τις οικογενειακές προφορικές εξιστορήσεις, που τόσο πολύ διαφέρουν από στόμα σε στόμα, από άντρα σε γυναίκα, από δωμάτιο σε δωμάτιο, από εποχή σε εποχή. Βρέθηκα στους τόπους, όπου σε ποικίλους χρόνους και σε καιρούς δύσκολους είχαν ζήσει: ιστορικά χωριά της Κρήτης, προπολεμική Βιέννη και Μπορντό, Αθήνα, Ηράκλειο κι άλλους ακόμη. Τόπους-σκηνικά, αφού ανέκαθεν η οικογένεια είναι ο βαθύς εκρηκτικός πυρήνας κάθε δράματος στη ζωή, στην τέχνη. Σ’ αυτά τα παραμύθια που δεν είναι παραμύθια αμφισβητώ, επινοώ, κατανοώ, εικάζω, σαρκάζω και μάλλον συγχωρώ. Στο κάτω-κάτω οι γονείς είναι ο ένας μόνο από τους πολλούς καθρέφτες της αυτογνωσίας μας, ίσως ο πιο σκληρός αλλά και τρυφερός καθρέφτης”. Ρέα Γαλανάκη. Από τις εκδόσεις ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ.

## Τα πρωτοβρόχια



Ο Τάσος μεγαλώνει σε μια λαϊκή γειτονιά μιας επαρχιακής πόλης στα τέλη της δεκαετίας του '70 και τις αρχές του '80, μια περίοδο μεταβατική για την ελληνική κοινωνία. Μέσα από την αυτοδιήγηση του ήρωα ζωντανεύει το κλίμα της εποχής, όπως, τουλάχιστον, μπορεί να το αντιληφθεί ο ίδιος, αλλά και το πλέγμα των οικογενειακών σχέσεων – άλλοτε υποστηρικτικό, σαν δίχτυ ασφαλείας, κι άλλοτε πνιγηρό κι αναπόδραστο, σαν τον ιστό αράχνης. Παράλληλα με τη βασική πλοκή, που ξετυλίγεται σε σύντομες αυτοτελείς αφηγήσεις, ο αναγνώστης, μέσα από τη διήγηση της γιαγιάς του ήρωα, συνθέτει κομμάτι κομμάτι μια ιστορία που βαραίνει το παρελθόν της οικογένειας, συνεχίζει όμως να σκιάζει το παρόν των μελών της. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

I'M ONE WITH THE FORCE, AND THE FORCE IS WITH ME.  
Star Wars

tip of the day

Your focus determines your reality.

4 Μαΐου

- > Διεθνής Ημέρα Πυροσβεστών
- > Bird Day
- > National Orange Juice Day
- > National Renewal Day
- > National Star Wars Day
- > National Weather Observers Day
- > National Skilled Trades Day
- > National Interpreter Appreciation Day
- > National Bike to School Day