



Κόψε τον λογαριασμό, φύτεψε ένα δέντρο, και άφησε το πότισμα σε εμάς... eBILL: Μαζί, θα κάνουμε το χαρτί... οξυγόνο!

Τα βήματα είναι πολύ απλά!

- Μπαίνεις στην ιστοσελίδα eydap.gr
- Κάνεις, εύκολα, εγγραφή στο e-ΕΥΔΑΠ με τους κωδικούς taxis
- Ενεργοποιείς τον ψηφιακό σου λογαριασμό και καταργείς τον έντυπο, μειώνοντας το περιβαλλοντικό σου αποτύπωμα
- Λαμβάνεις email ή sms χωρίς χρέωση για την έκδοση του λογαριασμού σου
- Ανακαλύπτεις νέες ηλεκτρονικές υπηρεσίες, δυνατότητες και οφέλη που διευκολύνουν σημαντικά την καθημερινότητά σου

Με την ενεργοποίηση του eBILL, κάνουμε μαζί τον πλανήτη μας πιο πράσινο!
Γιατί, για κάθε 5 λογαριασμούς που μετατρέπονται σε ψηφιακούς,
εμείς φυτεύουμε ένα δέντρο, σε συνεργασία με τη we4all.

*Αν συναντήσεις δυσκολία, το 1022 είναι εδώ για να σε κατευθύνει
να ολοκληρώσεις με επιτυχία τη διαδικασία!



eydap.gr



we4all

ΕΥΔΑΠ

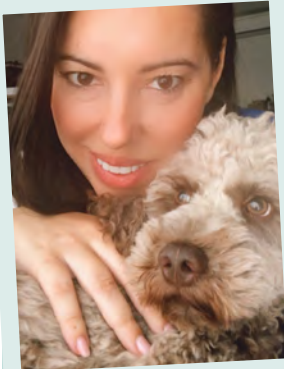
SAY *yes* to the **press**

**ΣΧΟΛΕΙΑ ΣΤΗ ΦΥΣΗ,
ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ
ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ!**



Good morning SayYessers!

J
A
C
K
P
O
T



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Παλιά λέγαμε τη φράση “και αν σου κάτσει;” και αναφερόμασταν στο να κερδίσουμε το Λόττο. Αν και είναι απίστευτα σπάνιο, συμβαίνει μερικές φορές οι άνθρωποι να έχουν μια μαζική εισροή κεφαλαίων. Οι πιο συνηθισμένοι τρόποι είναι είτε να κληρονομήσουμε την περιουσία κάποιου συγγενή, είτε να κερδίσουμε το λαχείο ή κάποιο ανάλογο τυχερό παιχνίδι. Εγώ για παράδειγμα είμαι πεπεισμένη ότι κάποια στιγμή θα βρω στο δρόμο μία τσάντα με λεφτά, πολλά λεφτά. Για το λόγο αυτό όποτε πηγαίνουμε εκδρομές κοιτάω στην άκρη του δρόμου μήπως την εντοπίσω. Μη με ρωτάς αν θα την παραδώσω, νομίζω σου απάντησα ήδη!

Στατιστικά μιλώντας:

Οι περισσότεροι από μας σε περίπτωση που κερδίσουμε χρήματα θα τα χάσουμε πιο γρήγορα απ’ όσο πιστεύουμε.

Πάνω από το 70% των νικητών τυχερών παιχνιδιών και όσων κληρονομούν χρήματα επιστρέφουν στην αρχική τους κατάσταση μόλις μετά από 3-5 χρόνια!

Αυτό συμβαίνει επειδή δεν έχουμε ιδέα τι να κάνουμε με τα χρήματα, δεν είχαμε ποτέ τόσα πολλά οπότε είμαστε πρόθυμοι να τα ξοδέψουμε όλα.

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο το να έχουμε ένα σχέδιο είναι τόσο σημαντικό, θα μου πεις με δουλεύεις; - και εγώ θα σου απαντήσω “και αν σου κάτσει;”

Ø 1: Μην το μάθει κανείς

Αυτή είναι η νούμερο ένα προτεραιότητά σας αμέσως αφού το μάθετε. Να είσαι σίγουρος πως δεν θέλεις οι πληροφορίες να διαρρεύσουν. Αν όλοι μάθουν ότι έχεις χρήματα τώρα, χρήματα που δεν κέρδισες με τον κόπο σου ή τη δουλειά σου, για κάποιο παράξενο λόγο πιστεύουν ότι δικαιούνται κάποια από αυτά.

Ø 2: Πλήρωσε όλα τα χρέη σου

Αυτή είναι η πρώτη και μοναδική δαπάνη που πρέπει να αναλάβετε. Είναι απαραίτητο, γιατί το χρέος είναι αυτό που τρώει τη ζωή σας.

Ø 3: Μην εγκαταλείψεις τη δουλειά σου – ακόμα

Το να εγκαταλείψεις τη δουλειά σου αμέσως μετά τη λήψη χρημάτων είναι η αρχή του ντόμινο σε μια σειρά γεγονότων που θα σε οδηγήσουν σε προσωπική χρεοκοπία μόλις δύο χρόνια αργότερα.

Ø 4: Ασφάλισε τα χρήματα και άφησέ τα στην άκρη για λίγο

Μόλις τα χρήματα μπουν στον τραπεζικό σου λογαριασμό και έχεις εξοφλήσει το άμεσο χρέος σου, άφησέ τα για λίγο στο παρασκήνιο μέχρι να σκεφτείς τις επόμενες κινήσεις σου.



Ø 5: Μην αλλάζεις οικονομικούς συμβούλους

Εάν έχεις κληρονομήσει τα χρήματα από έναν πλούσιο συγγενή, είναι πιθανό να είχε έναν οικονομικό σύμβουλο. Η απόδειξη των υπηρεσιών του είναι το χρηματικό ποσό που κληρονομείς.

Ø 6: Γίνε άνετος, αλλά όχι «πλούσιος»

Ναι, να εξοφλήσεις το δάνειο του σπιτιού σου αλλά όχι να μετακομίσεις σε μία πολύ ακριβή γειτονιά. Αυτό είναι και το πιο συνηθισμένο λάθος που κάνουν οι περισσότεροι. Αγοράζουν ένα πολύ ακριβό σπίτι που συνοδεύεται από πρόσθετο μακροπρόθεσμο κόστος, όπως φόρο ακίνητης περιουσίας, συντήρηση και ούτω καθεξής.

Ø 7: Προετοιμάσου για την αλλαγή

Όσο περισσότερα χρήματα έχεις, τόσο μεγαλύτερος είναι ο στόχος στην πλάτη σου. Οι περισσότεροι δεν θα χαρούν με τη χαρά σου και είναι πολύ πιθανό να προσπαθήσουν να σε εξαπατήσουν ή να χρησιμοποιήσουν συναισθηματική πίεση ώστε να σου αποσπάσουν χρήματα.

Ø 8: Εστίασε στην υγεία σου

Επιτέλους έχεις χρήματα, ήρθε η ώρα να τα απολαύσεις όσο το δυνατόν περισσότερο. Ξεκίνα με έναν πλήρη ιατρικό έλεγχο και στη συνέχεια άρχισε να φροντίζεις τον εαυτό σου όπως του πρέπει και του αναλογεί.

Ø 9: Ο κανόνας του 5%

Το πιο σημαντικό που πρέπει να αποτυπώσεις στο μυαλό σου είναι ότι τα χρήματα δεν θα διαρκέσουν για πάντα, εκτός κι αν είσαι εξοικειωμένος με τον κανόνα του 5%. Για να το θέσω απλά, τα χρήματα που διαθέτεις πρέπει να επενδύονται με σύνεση, ώστε να έχουν ετήσια απόδοση.

Ø 10: Παίξε με ασφάλεια

Γιατί να το ρισκάρεις; Βρίσκεσαι σε αυτή την απίστευτα τυχερή θέση που μπορεί να προσφέρει ένα διαρκές όφελος σε σένα και στην οικογένειά σου, αν το χειριστείς έξυπνα και με ασφάλεια. Μην επενδύεις τα χρήματά σου σε σκιώδεις επιχειρήσεις, μην προσπαθείς να προκαλέεις την τύχη σου εκ νέου με τυχερά παιχνίδια γιατί πιστεύεις πως θα σταθείς και πάλι τυχερός. Γενικά ζήσε με σύνεση και τα κέρδη σου αλλά και η ευημερία σου θα έχουν διάρκεια.

Tip of the Day: Τόσα tip σου είπα θέλεις και άλλο; Άντε ένα τελευταίο πιο προσωπικό. Αρχικά διαφύλαξε τα παιδιά σου (αν έχεις) από την έπαρση που μπορεί να προκαλέσει η απότομη εισροή χρημάτων στο σπίτι.

Και τέλος: ΜΕΓΑΛΗ ΠΡΟΣΟΧΗ μην απατήσεις τον σύντροφό σου! Ναι καλά, γέλα, όμως να ξέρεις πως μόλις κάποιος αποκτήσει πολλά χρήματα, οι άνθρωποι θέλουν να είναι κοντά του για τα δικά τους προσωπικά κίνητρα. Οι πειρασμοί θα είναι μεγάλοι και τα λάθη αν υποπέσεις στο τέλος θα σου κοστίσουν ακριβιά.

Σχολεία στη φύση, το μέλλον της εκπαίδευσης!

Τα υπαίθρια σχολεία σκανδιναβικού τύπου ακμάζουν στην Ευρώπη και τις ΗΠΑ, ενώ εξαπλώνονται και στην Ασία. Θα μπορούσε η διδασκαλία στη φύση να είναι το μέλλον της εκπαίδευσης παγκοσμίως;



Η υπαίθρια εκπαίδευση αναπτύχθηκε για πρώτη φορά στη Δανία τη δεκαετία του '50 και περιλαμβάνει τη διδασκαλία των παιδιών σε εξωτερικούς χώρους, συνήθως σε δασικές εκτάσεις, μέσω παιχνιδιού και πρακτικών ασκήσεων. Η μέθοδος έχει εφαρμοστεί στην Ευρώπη, στις ΗΠΑ – και στην Ασία, όπου ορισμένοι τη βλέπουν ως έναν τρόπο σύνδεσης των παιδιών με τη φύση και προώθησης ενός πιο ανεξάρτητου τρόπου μάθησης που καθοδηγείται από τα παιδιά.

Μελέτες έχουν δείξει ότι ο χρόνος που αφιερώνεται σε εξωτερικούς χώρους μπορεί να βελτιώσει τις δεξιότητες εστίασης των παιδιών προσχολικής ηλικίας και ότι το παιχνίδι στη φύση ενθαρρύνει τη σωματική δραστηριότητα και ενισχύει τη φαντασία.





Μάλιστα σύμφωνα με μία μελέτη, η προσθήκη φυσικών στοιχείων σε μια παιδική χαρά, όπως γρασίδι, δέντρα, κούτσουρα και σάπια φύλλα οδηγεί σε πιο ευφάνταστο παιχνίδι και μειώνει τις συγκρούσεις μεταξύ των παιδιών. Ακόμα, μια πρόσφατη μελέτη από το Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, διαπίστωσε ότι το τρέξιμο και το σκαρφάλωμα σε κορμούς δέντρων αναπτύσσουν τον συντονισμό των παιδιών. Η πρώιμη έκθεση στη φύση συμβάλλει στη σωματική και ψυχική ανάπτυξη των παιδιών.

της σύνδεσης με τη φύση, από πολύ μικρή ηλικία. Η πολιτιστική ευαισθησία πρέπει να είναι παρούσα κατά τη μεταφύτευση της ιδέας σε διαφορετικά μέρη της γης, για να διασφαλιστεί ότι το αρχικό της νόημα και φυσικά τα οφέλη για τους μαθητές δεν θα χαθούν στην πορεία...

Η πρωτοπόρος Ιαπωνία

Στην Ιαπωνία, η εκπαίδευση στη φύση αποτελεί μέρος της υποχρεωτικής εκπαίδευσης για πάνω από έναν αιώνα για μαθητές ηλικίας από 6 έως 12 ετών. Οι μαθητές διδάσκονται να κατασκευάζουν αντικείμενα από ξύλο και μαθαίνουν να μελετούν δέντρα και να φυτεύουν σχολικά δάση! Μια έκθεση για τη δασική εκπαίδευση στην Ιαπωνία υπογραμμίζει τη βαθιά πολιτιστική και θρησκευτική σημασία των δέντρων στη χώρα, όπου οι ναοί και τα ιερά περιβάλλονταν παραδοσιακά από δάση.

Να μη χαθεί η φιλοσοφία...

Όσο αυξάνονται με γρήγορους ρυθμούς τα σχολεία στη φύση, ελλοχεύει ο κίνδυνος αυτή η τάση να παραγκωνίσει τη βασική τους φιλοσοφία που δεν είναι άλλη από την εμπειρία της ελευθερίας μέσω



info

Σύμφωνα με τη Θεωρία Αποκατάστασης Προσοχής, τα αστικά περιβάλλοντα απαιτούν την κατευθυνόμενη προσοχή, η οποία μας αναγκάζει να αγνοούμε τους περισπασμούς και συχνά μας εξαντλεί. Στη φύση όμως ασκούμε έναν αβίαστο τύπο προσοχής που είναι γνωστός ως "απαλή γοντεία" κι έτσι η διαδικασία της μάθησης γίνεται ευχάριστη.

ΕΥΔΑΠ - Διαχείριση υγρών και στερεών αποβλήτων (κυκλική οικονομία)

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



Αρχείο ΕΥΔΑΠ - ΜΕΝ ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΣ

Στο πλαίσιο της υπεύθυνης διαχείρισης των υγρών και στερεών αποβλήτων και της εφαρμογής πρακτικών κυκλικής οικονομίας, η Εταιρεία συμβάλλει στην επίτευξη των Στόχων Βιώσιμης Ανάπτυξης, όπως αυτοί έχουν οριστεί από τον Οργανισμό Ηνωμένων Εθνών. Επιπροσθέτως, η ΕΥΔΑΠ, στην προσπάθειά της να συνεισφέρει στην υπεύθυνη διαχείριση των ανακυκλώσιμων υλικών με σκοπό την ενεργή συμβολή της στην παγκόσμια προσπάθεια για την αξιοποίηση των πρώτων υλών και την επαναφορά τους στον οικονομικό κύκλο, προωθεί τη συλλογή και ανακύκλωση χαρτιού και μπαταριών.

Επεξεργασία ιλύος στις ΜΕΝ

Στις ΜΕΝ Αχαρνών και Γαλατσίου σήμερα, η ιλύς που δημιουργείται από την καθίζηση και την πλύση των φίλτρων, μεταφέρεται σε υφιστάμενες δεξαμενές και στη συνέχεια μέρος αυτού αποτελεί μέρος του ανακτώμενου νερού και οδηγείται στην είσοδο των ΜΕΝ για εκ νέου επεξεργασία, ενώ το υπόλοιπο οδηγείται μέσω του αποχετευτικού συστήματος της ΕΥΔΑΠ, στο Κέντρο Επεξεργασίας Λυμάτων της Ψυττάλειας.



Η ΕΥΔΑΠ επενδύει στην αναβάθμιση των ΜΕΝ, με την κατασκευή των απαραίτητων έργων για την επεξεργασία και τη διαχείριση της ιλύος που παράγεται κατά τη διαδικασία διύλισης του νερού.

Έτσι, τα τρία τελευταία χρόνια, ολοκληρώθηκαν και τέθηκαν σε λειτουργία έργα μέσω των οποίων 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 των ΜΕΝ για εκ νέου επεξεργασία. Η παραγόμενη στερεά πλέον ιλύς, συλλέγεται και μεταφέρεται σε αδειοδοτημένους χώρους. Στη ΜΕΝ Γαλατσίου, το έργο κατασκευής αναμένεται να ολοκληρωθεί εντός του Γ' τριμήνου του 2022, με αναμενόμενο χρόνο ολοκλήρωσης το Δ' τρίμηνο του 2023.

Η ιλύς που παράγεται μετά την επεξεργασία του αδιύλιστου νερού, τυγχάνει επεξεργασίας σε δεξαμενές κροκιδοκαθίζησης και καταλήγει ως τελευταίο στάδιο στην μονάδα αφυδάτωσης. Οι ποσότητες της παραγομένης επεξεργασμένης ιλύος από τις ΜΕΝ, καταγράφονται σε ετήσια βάση στην διαδικτυακή ηλεκτρονική πλατφόρμα συλλογής και επεξεργασίας των στοιχείων παραγωγής και διαχείρισης αποβλήτων και συλλέγεται από αδειοδοτημένες επιχειρήσεις για περαιτέρω αξιοποίηση, ως βελτιωτικό του εδάφους, για διάφορες καλλιέργειες σε περιπτώσεις δενδροφυτεύσεων, για την τοιμεντοβιομηχανία και την κεραμοποιία.

Κυκλική οικονομία στη διαχείριση λυμάτων

Κατά την επεξεργασία των λυμάτων παράγονται στερεά απόβλητα τα οποία αποτελούνται κατά βάση από τα

Αρχείο ΕΥΔΑΠ - ΚΕΛ ΨΥΤΤΑΛΕΙΑΣ - ΦΥΛΑΞΗ ΒΙΟΑΕΡΙΟΥ



παραπροϊόντα της προ-επεξεργασίας των λυμάτων και από ιλύ. Πρόκειται για μη επικίνδυνα απόβλητα, η υπεύθυνη διάθεση και διαχείριση των οποίων αποτελεί προτεραιότητα για τα ενδιαφερόμενα μέρη της ΕΥΔΑΠ. Τα στερεά απόβλητα οδηγούνται προς υγειονομική ταφή.

Το βιοαέριο που παράγεται στο στάδιο της χώνευσης της επεξεργασίας της λάσπης στα ΚΕΛ Ψυττάλειας και Μεταμόρφωσης αξιοποιείται για την παραγωγή ενέργειας. Το 100% της ποσότητας βιοαερίου που παράγεται στο ΚΕΛ Ψυττάλειας χρησιμοποιείται για τις ανάγκες της εγκατάστασης. Το 70% της ποσότητας βιοαερίου που παράγεται στο ΚΕΛ Μεταμόρφωσης (ΚΕΑΜ) χρησιμοποιείται για τις ανάγκες της εγκατάστασης. Το 100% της ποσότητας του παραγόμενου ξηραμένου προϊόντος, αξιοποιείται θερμικά από την τοιμεντοβιομηχανία, ως εναλλακτικό καύσιμο, εφαρμόζοντας μια τεχνολογικά σύγχρονη, περιβαλλοντικά αποδεκτή και βιώσιμη λύση διαχείρισης.

Αρχείο ΕΥΔΑΠ - ΚΕΛ ΨΥΤΤΑΛΕΙΑΣ - ΜΟΝΑΔΑ ΞΗΡΑΝΣΗΣ ΙΛΥΟΣ



Ανακτημένο Νερό

Επαναχρησιμοποίηση του παραγόμενου νερού από την επεξεργασία της ιλύος στις ΜΕΝ

Με την κατασκευή των έργων για την επεξεργασία της ιλύος στις ΜΕΝ, θα επιτυγχάνεται η επαναχρησιμοποίηση του νερού που θα προκύπτει από την φυγοκέντρηση της προκύπτουσας από τη διύλιστική διαδικασία του νερού ιλύος. Το νερό αυτό θα προστεθεί στην ήδη υλοποιούμενη επαναχρησιμοποίηση του συνόλου των ποσοτήτων νερού που καταναλώνονται για τις πλύσεις των φίλτρων των διυλιστηρίων, με την επανεισαγωγή του στο υδραγωγείο μεταφοράς ακατέργαστου νερού για διύλιση.

Αρχείο ΕΥΔΑΠ - ΚΕΛ ΨΥΤΤΑΛΕΙΑΣ - ΔΕΞΑΜΕΝΕΣ ΤΕΛΙΚΗΣ ΚΑΘΙΖΗΣΗΣ - ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΙΛΥΣ



Επαναχρησιμοποίηση ανακτημένου νερού από την επεξεργασία λυμάτων στα ΚΕΛ

Μέρος από την επεξεργασμένη εκροή του Κέντρου Επεξεργασίας Λυμάτων Ψυττάλειας και του Κέντρου Επεξεργασίας Λυμάτων Μεταμόρφωσης, χρησιμοποιείται για άρδευση του πρασίνου και άλλες ανάγκες των εγκαταστάσεων σε νερό (πλύση, βιομηχανικό νερό). Πρόκειται για νερό που χρησιμοποιείται μέσα στις εγκαταστάσεις της ΕΥΔΑΠ και δε διατίθεται ακόμη σε τρίτους.

Επαναχρησιμοποίηση ανακτημένου νερού στα νέα έργα αποχέτευσης ανατολικής Αττικής

Στόχος της ΕΥΔΑΠ με την κατασκευή των συγκεκριμένων έργων είναι η ολοκληρωμένη διαχείριση των λυμάτων της περιοχής, με επίκεντρο τη δυνατότητα επαναχρησιμοποίησης των επεξεργασμένων εκροών για την άρδευση καλλιεργειών και περιστατικού πρασίνου. Το 2020 επετεύχθη σημαντική πρόοδος στην εξέλιξη των έργων αποχέτευσης ακαθάρτων στην Ανατολική Αττική.

Αρχείο ΕΥΔΑΠ - ΚΕΛ ΨΥΤΤΑΛΕΙΑΣ - ΠΑΧΥΝΤΕΣ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΙΛΥΟΣ



Επαναχρησιμοποίηση με απευθείας άντληση από το δίκτυο (sewer mining)

Στο πλαίσιο της εφαρμογής των αρχών της κυκλικής οικονομίας, η ΕΥΔΑΠ υλοποιεί ερευνητικά προγράμματα που στοχεύουν στην αποκεντρωμένη επαναχρησιμοποίηση με την αξιοποίηση υγρών λυμάτων κατευθείαν από το δίκτυο αποχέτευσης, μέσω της τεχνικής εξόρυξης αποχέτευσης (sewer mining). Ουσιαστικά, η τεχνολογία sewer mining αποτελεί μια κινητή μονάδα

επεξεργασίας λυμάτων που εξάγει λύματα απευθείας από το δίκτυο αποχέτευσης, τα επεξεργάζεται άμεσα και στη συνέχεια παρέχοντας ανακυκλωμένο νερό έτοιμο προς χρήση στο σημείο ζήτησης.

Στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού ερευνητικού προγράμματος NEXT-GEN, η ΕΥΔΑΠ, πρωτοπορώντας στην ελλαδική χώρα, είναι υπεύθυνη για την Μονάδα Παραγωγής Νερού Επαναχρησιμοποίησης που λειτουργεί στο Φυτόριο του Δήμου Αθηναίων, παράγοντας 25 κ.μ. ανακυκλωμένου νερού ημερησίως, ενώ, μετά την επιτυχημένη ολοκλήρωση του έργου DESSIN, μια δεύτερη Μονάδα λειτουργεί στις εγκαταστάσεις της Εταιρείας στη Μεταμόρφωση χρησιμοποιώντας το ανακυκλωμένο νερό για άρδευση του περιβάλλοντα χώρου.

Τα κοινωνικά και περιβαλλοντικά οφέλη της τεχνολογίας Sewer Mining είναι αξιοσημείωτα:

- Μείωση στις ποσότητες των επεξεργασμένων απορροών που διατίθενται στους υδάτινους αποδέκτες
- Μείωση της ζήτησης νερού από τους επιφανειακούς και υπόγειους υδροφορείς και κατά συνέπεια διατήρηση των αποθεμάτων τους
- Δυνατότητα εμπλουτισμού των υπογείων υδροφορέων
- Μείωση του κόστους μεταφοράς των λυμάτων
- Δυνατότητα δημιουργίας και συντήρησης περιοχών αστικού πρασίνου σημαντικών πόλων για την ποιότητα ζωής στην πόλη, και κατά συνέπεια βελτίωση του αισθητικού τοπίου της εκάστοτε περιοχής, χωρίς κατανάλωση πόσιμου νερού για την άρδυσή τους
- Δυνατότητα παροχής ανακτημένου νερού για χρήσεις άρδευσης σε περιοχές που αντιμετωπίζουν προβλήματα λειψυδρίας (νησιά).

[Η ΕΥΔΑΠ από ψηλά, εδώ.](#)



Ένας μήνας με τιμές ΣΟΚ για την KRIVEK GROUP OF COMPANIES

Η KRIVEK GROUP OF COMPANIES, η κρητική εταιρία που εδώ και 35 χρόνια δραστηριοποιείται στην παραγωγή και το εμπόριο τροφίμων, ανακοινώνει μήνα προσφορών με τιμές ΣΟΚ!

Από τώρα και για τις επόμενες εβδομάδες, οι καταναλωτές της Κρήτης θα βρουν βασικά είδη του καλαθιού του νοικοκυριού σε τιμές ΣΟΚ. Μ' αυτό τον τρόπο ο κρητικός όμιλος συμμετέχει στην εθνική προσπάθεια για συγκράτηση των τιμών τόσο στα νωπά προϊόντα στα οποία εξειδικεύεται, όσο και στα συσκευασμένα επώνυμων εταιριών.

Το πακέτο προσφορών περιλαμβάνει έναν κωδικό φρέσκο κρέας, από την γκάμα KRIVEK QUALITY MEAT και επώνυμα brands από τις βασικές κατηγορίες τροφίμων (ρύζι, ζυμαρικά, γάλα, τυροκομικά, αλεύρι κλπ) και μη τροφίμων (χαρτικά, είδη προσωπικής υγιεινής, κ.α)

Τα είδη διατίθενται στα καταστήματα του Ομίλου σε Χερσόνησο και Μάλια Ηρακλείου Κρήτης, στο «Βίος» στις Γούβες Ηρακλείου και από το Ebios.gr

“Giro d’ Italia” από τη La Pasteria: Ένα ταξίδι στα αρώματα και τις γεύσεις της Ιταλίας



Ένα πιάτο που σύστησαν οι Γενοβέζοι ναυτικοί στη Σικελία 10 αιώνες πριν, το αγαπημένο φαγητό των βοσκών της Ρώμης και μια συνταγή με τρούφα από τα βάθη ενός υγρού δάσους στην Ούμπρια... αυτές είναι μερικές στάσεις από το ταξίδι του “Giro d’ Italia” της La Pasteria, που μας φέρνει μοναδικές γεύσεις αλλά και εικόνες από μια χώρα με γαστρονομική παράδοση τόσο πλούσια όσο και η ίδια η ιστορία της.

Η La Pasteria παρουσιάζει μια σειρά από νέες γευστικές επιλογές, εμπνευσμένες από διάφορες περιοχές της Ιταλίας. Οι chefs της La Pasteria μας ταξιδεύουν και μας συστήνουν συνταγές που αναδεικνύουν μια σειρά επιλεγμένων συστατικών υψηλής ποιότητας, που έρχονται απευθείας από τη γειτονική χώρα. Από το πιο κλασικό “Cacio e Pepe”, μέχρι το σισιλιάνικο rigatoni “Pesto Rosso” και την πιο ιδιαίτερη “Pancetta Regio Emilia” με μανιτάρια Πορτομπέλο και μαρμελάδα σύκου, τα νέα πιάτα της La Pasteria προσφέρουν μοναδικές γευστικές εμπειρίες που πρέπει να δοκιμάσετε!

Σε ένα event ειδικά σχεδιασμένο για “foodies” που οργανώθηκε στο κατάστημα του Κολωνακίου, οι executive chefs της La Pasteria, Χρήστος Τσάβες και Βασίλης Ψυμούλης, μοιράστηκαν λεπτομέρειες σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο εμπνεύστηκαν το σχεδιασμό του νέου limited menu Giro d’ Italia. Επιπλέον, οι παρευρισκόμενοι είχαν την ευκαιρία να δοκιμάσουν τις νέες γεύσεις και να φωτογραφηθούν επάνω σε μια Vespa Pic Nic, το απόλυτο σύμβολο της ξενοιασιάς και του στυλ που συνοδεύει την αίσθηση ενός πραγματικού ταξιδιού στην Ιταλία. Ανάμεσά τους ήταν και η Πηνελόπη Αναστασοπούλου, η Εβελίνα Νικολίτζα, η Νάνσυ Παραδεισανού και ο Πέτρος Συρίγος.





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

Μητρικός Θηλασμός & Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα

Το μητρικό γάλα είναι αδιαμφισβήτητα η ιδανική φυσική τροφή για τα μωρά, μια που είναι φτιαγμένο για να ανταποκριθεί στις ανάγκες του ανθρώπου.



Εβδομάδα μητρικού θηλασμού στην Ελλάδα,
1-7 Νοεμβρίου

Το μητρικό γάλα αποτελείται από λακτόζη και ολιγοσακχαρίτες, λιπαρά γάλακτος, πρωτεΐνες -συμπεριλαμβανομένων εκκριτική ανοσοσφαιρίνη Α (IgA)- και μέταλλα. Παρέχει όλες τις βιταμίνες, πρωτεΐνες, λίπη, υδατάνθρακες, ιχνοστοιχεία και άλατα που χρειάζονται τα βρέφη, ενώ παράλληλα ενισχύει το ανοσοποιητικό τους σύστημα και τη νευροαναπτυξιακή τους εξέλιξη.

Το μητρικό γάλα εκκρίνεται στις κυψέλες, με ενεργητική μεταφορά, που περιλαμβάνει εξωκυττάρωση, αντίστροφη πινοκυττάρωση, διακυττάρωση και μεταφορά στην θηλή.

Τα Αυτοάνοσα Νοσήματα χαρακτηρίζονται - από την παρουσία εργαστηριακών γνωρισμάτων - αυτοαντισώματα - δηλαδή τα αντισώματα κατά του ίδιου του οργανισμού.

Η συνύπαρξη Αυτοάνοσου Ρευματικού Νοσήματος κατά την διάρκεια του θηλασμού είναι δυνατόν να οδηγήσει σε υποτροπή και έξαρση του Α.ΡΝ., λόγω αυξημένης προφλεγμονώδους δράσης της αυξημένης Προλακτίνης.

Φάρμακα που προσλαμβάνονται από τη μητέρα, γενικά μεταφέρονται στο γάλα μέσω διάχυσης. Μόνο το αδέσμευτο κλάσμα του φαρμάκου μεταφέρεται στο μητρικό γάλα.

Φάρμακα: Υψηλού Μοριακού Βάρους, Ισχυρά με Πρωτεΐνες Συνδεόμενα, και μη λιποδιαλυτά, είναι απίθανο να διέλθουν στο μητρικό γάλα.

Η κινητική του φαρμάκου μπορεί επίσης να επηρεάσει την τελική συγκέντρωση του φαρμάκου π.χ. φάρμακα με μακρό χρόνο ημίσειας ζωής, είναι πιο πιθανό να συσσωρεύονται στο μητρικό γάλα.



Φάρμακα χαμηλού κινδύνου για θηλάζουσες μητέρες με A.P.N.

Τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα (NSAIDs) είναι ασθενή οξέα και είναι ιδιαίτερα συνδεδεμένα με πρωτεΐνες, άρα περνούν στο γάλα σε χαμηλά ποσά, οι μικρότερες δόσεις NSAIDs πρέπει να προτιμώνται, με προσοχή για πρόωρα νεογνά.

Η υδροξυχλωροκίνη και η σουλφασαζίνη είναι συμβατά με τον θηλασμό. Η Azathioprine απεκκρίνεται στο μητρικό γάλα σε πολύ χαμηλή ποσότητα.

Φάρμακα αυξημένου κινδύνου για θηλάζουσες μητέρες με A.P.N.

Η MTX απεκκρίνεται στο μητρικό γάλα, αν και σε χαμηλές συγκεντρώσεις.

Όσον αφορά τα γλυκοκορτικοειδή, κατά μέσο όρο, λιγότερο από 10% μιας δόσης πρεδνιζόνης ή πρεδνιζολόνης απεκκρίνεται στο μητρικό γάλα.

Τα μέγιστα επίπεδα ορού εμφανίζονται 1 ώρα μετά τη δόση και μειώνονται ταχέως μετά. Η χρήση της χαμηλότερης αποτελεσματικής δόσης GC για γυναίκες που λαμβάνουν δόσεις στεροειδών > 20mg / ημέρα, συνιστάται η καθυστέρηση του θηλασμού για 4 ώρες μετά την κατάποση.

Για γυναίκες που παίρνουν > 40mg πρεδνιζόνης καθημερινά, είναι συνετό να παρακολουθείται το βρέφος, για ενδείξεις καταστολής των επινεφριδίων.

Συμπερασματικά

Ο οικογενειακός προγραμματισμός είναι απαραίτητος σε όλους τους ασθενείς με A.P.N. - σε Αναπαραγωγική Ηλικία.

Η ασθενής θα πρέπει να είναι καλά ενημερωμένη και να συμμετάσχει ενεργά στις θεραπευτικές αποφάσεις που πρέπει να ληφθούν: πριν από τη σύλληψη, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και μετά τον τοκετό... και σχετικά με τον θηλασμό.



«Μπακαλόγατος»: μια παράσταση με πολύ γέλιο και με τη στήριξη της Paliria

Μία από τις θρυλικές κωμωδίες του παλιού ελληνικού θεάματος μεταφέρεται φέτος στο Θέατρο «Πειραιώς 131», με τη στήριξη της Paliria – της ελληνικής εταιρίας έτοιμων γευμάτων που έχει κατακτήσει όλες τις μεγάλες αγορές του κόσμου.

Πρόκειται για τον «Μπακαλόγατο», που έμεινε στην ιστορία ως μια από τις εμβληματικές κωμωδίες του ελληνικού κινηματογράφου χάρη, κυρίως, στον πρωταγωνιστή της, τον ανεπανάληπτο «Ζήκο» που είχε ερμηνεύσει τότε ο Κώστας Χατζηχρήστος. Σήμερα, με την υπογραφή του σκηνοθέτη Γιώργου Βάλαρη και με «Ζήκο» τον επίσης ανεπανάληπτο Γιάννη Ζουγανέλη, ο «Μπακαλόγατος» ανεβαίνει στο «Πειραιώς 131», με ζωντανή μουσική και συμπρωταγωνιστές τους Θανάση Βισκαδουράκη, Ευτυχία Φαναριώτη, Κατερίνα Τσάβαλου, Ασπασία Κοκόση, Αιμίλιο Ράφτη, Σταμάτη Τζελέπη, Πέτρο Ξεκούκη - και τον μοναδικό Γιώργο Αρμένη στο ρόλο του μπακάλη.

Από την πλευρά της Paliria, ο Κωνσταντίνος Σουλιώτης, πρόεδρος του διοικητικού συμβουλίου, δήλωσε: «Με μεγάλη χαρά στηρίζουμε την παράσταση αυτή, καθώς με τη σειρά της στηρίζει την ανάγκη που έχουμε όλοι για διασκέδαση και γέλιο. Ο κύριος Ζουγανέλης, όπως και όλος ο θίασος είναι απολαυστικοί και ελπίζουμε η παράσταση να γνωρίσει την επιτυχία που της αξίζει!».



Το γεφύρι στο Ζαγόρι που δίνει την εντύπωση ότι κινείται!

SAY *yes* & get impressed



Το Γεφύρι Καλογερίκο στο Ζαγόρι είναι διάσημο επειδή δίνει την εντύπωση ότι κινείται. Συγκεκριμένα, νομίζει κανείς πως βλέπει μια τεράστια κινούμενη κάμπια. Γνωστό και ως το γεφύρι του Πλακίδα, καλωσορίζει τους επισκέπτες του χωριού Κήποι, αφού βρίσκεται λίγα μέτρα πριν από την είσοδό του. Το γεφύρι χρονολογείται από το 1814 και ξεχωρίζει για τα τρία, σχεδόν ολόιδια τόξα του. Το μήκος του γεφυριού αγγίζει τα 55 μέτρα και το πλάτος καταστρώματος ξεπερνάει τα 3. Οι τρεις ημικυκλικές του καμάρες που βρίσκονται σε αρμονική παράταξη δημιουργούν την αίσθηση της ανάλαφρης κίνησης και κεντρίζουν το βλέμμα!

Η αρχική κατασκευή του γεφυριού ήταν ξύλινη, ωστόσο το 1814 μετά από απόφαση του Ηγούμενου της Μονής του Προφήτη Ηλία Βίτσα, Σεραφείμ, το ξύλινο γεφύρι αντικαταστάθηκε με ένα πέτρινο. Χάρη στον ηγούμενο πήρε και την ονομασία «Καλογερίκο». Είναι ένα από τα λιγοστά τρίτοξα γεφύρια της χώρας μας. Από το 1964 το γεφύρι Καλογερίκο έχει χαρακτηριστεί ως διατηρητέο, ιστορικό μνημείο.

Το Pop Market κάνει τη ζωή των καταναλωτών... «ευκολάκι», παραδίδοντας ψώνια σουπερμάρκετ σε χρόνο ρεκόρ

Το **Pop Market** γιόρτασε τα πρώτα του γενέθλια με νέα καμπάνια που βγήκε στον αέρα την προηγούμενη εβδομάδα, υπενθυμίζοντας σε όλους πως τα καθημερινά ψώνια σουπερμάρκετ μπορεί να γίνουν... «ευκολάκι»! Υποσχέθηκε πρωινό στο κρεβάτι; Θέλεις ένα «αναζωογονητικό» διάλειμμα; Ευκολάκι!

Μέσα από μία φούξια σειρά μηνυμάτων σε εκατοντάδες κεντρικές στάσεις λεωφορείων σε όλη την Αθήνα, η καμπάνια προβάλλει με δημιουργικό

τρόπο περιστάσεις όπου το Pop Market προσφέρει την πιο εύκολη και άμεση λύση στις καθημερινές ανάγκες των Αθηναίων, παραδίδοντας τα ψώνια τους σε 15 λεπτά, κάθε μέρα από τις 8 το πρωί έως τις 12 τα μεσάνυχτα, σε ανταγωνιστικές τιμές.

Η νέα καμπάνια του Pop Market πρωταγωνιστεί και στο YouTube, με δύο σενάρια που λίγο πολύ όλοι θα ταυτιστούν! Ο Billy υποσχέθηκε στο αμόρε πρωινό στο κρεβάτι, αλλά μόλις ξυπνάει, αντικρίζει ένα ψυγείο χωρίς τα βασικά (δες το [βίντεο](#))... ενώ η Φιόνα προτιμάει να μείνει ζεν και να κάνει γιόγκα, αντί να χάσει χρόνο στα ψώνια (δες το [βίντεο](#)). Και οι δύο πρωταγωνιστές παραγγέλνουν τα αγαπημένα τους προϊόντα από το Pop και ως δια μαγείας, μέσα σε λίγα λεπτά, βρίσκονται στην πόρτα τους. Ευκολάκι!

Μέσα από την εφαρμογή του σε Google Play και Apple Store, το Pop Market παραδίδει καθημερινά περισσότερα από 2.000 προϊόντα χωρίς κανένα όριο ελάχιστης παραγγελίας.



Green News

Run the Green Path: Ο πρώτος «πράσινος» Αυθεντικός Μαραθώνιος της Αθήνας, με την υποστήριξη του Just Go Zero της Polygreen

Η Polygreen συμμετέχει στον 39ο Αυθεντικό Μαραθώνιο της Αθήνας με το καινοτόμο πρόγραμμα κυκλικής οικονομίας Just Go Zero, ως Αποκλειστικός Υποστηρικτής του Περιβαλλοντικού Προγράμματος της διοργάνωσης, σε συνεργασία με τον ΣΕΓΑΣ. Από την ΟΠΑΠ MARATHON EXPO μέχρι τον τερματισμό του μεγάλου αγώνα, η Polygreen, με κεντρικό σύνθημα «Run the Green Path», τηρεί με τις δράσεις της τη δέσμευσή για ενίσχυση της περιβαλλοντικής συνείδησης και για ένα βιώσιμο μέλλον.

Οι δράσεις του προγράμματος Just Go Zero θα ξεκινήσουν στην ΟΠΑΠ MARATHON EXPO, στις ολυμπιακές εγκαταστάσεις του Tae Kwo Do στο Φάληρο, την αθλητική έκθεση που διοργανώνεται κάθε χρόνο στο πλαίσιο του Αυθεντικού Μαραθωνίου, με στόχο την ελαχιστοποίηση του περιβαλλοντικού αποτυπώματός της. Το Just Go Zero by Polygreen αναλαμβάνει να συλλέξει τα ανακυκλώσιμα και οργανικά υλικά, αλλά και όλα τα υλικά που θα προκύψουν κατά την τοποθέτηση και την αποξήλωση των περιπτέρων των εκθετών, εξασφαλίζοντας ότι θα διαχωριστούν, θα μεταφερθούν στις εγκαταστάσεις της εταιρείας και θα διαχειριστούν ορθά για την ανακύκλωσή τους.

Στο πλαίσιο της συνεργασίας με τον ΣΕΓΑΣ σε ένα από τα σημαντικότερα αθλητικά γεγονότα της χώρας, η Polygreen ανέλαβε την παραγωγή 50.000 τσαντών που θα προμηθευτούν οι συμμετέχοντες της διοργάνωσης με την εγγραφή τους, με υλικό από

σχεδόν 141.000 ανακυκλωμένα πλαστικά μπουκάλια.

Παράλληλα, η Polygreen προτρέπει όλους τους επισκέπτες της έκθεσης να επισκεφτούν το Just Go Zero περίπτερο για να αφήσουν ρούχα ή/και παπούτσια που πλέον δεν χρησιμοποιούν και να συμμετέχουν σε διαγωνισμό με έπαθλο 5 αθλητικά παπούτσια Adidas Adizero Adios Pro 3! Όλα τα είδη που θα συγκεντρωθούν θα προωθηθούν είτε για επαναχρησιμοποίηση είτε για επεξεργασία των υλικών τους και μετατροπή τους σε πρώτη ύλη.



JUST GO
ZERO
by polygreen



“Το Πάρτυ!” της Μαρί Κωνσταντάτου στο Θέατρο ΗΒΗ

“Το Πάρτυ!”, η νέα περιπέτεια της σειράς των τρυφερών ιστοριών της Μαρί Κωνσταντάτου, με πρωταγωνιστή τον γνωστό σε όλους μας Μάικ, φέρνει ξανά τον αγαπημένο Φασολάκη και την παρέα του στο θεατρικό σανίδι, στο Θέατρο ΗΒΗ, από τις 19 Νοεμβρίου και κάθε Σάββατο και Κυριακή.

Μια υπερπαραγωγή των Θεατρικών Σκηνών, ένα παιδικό μιούζικαλ, γραμμένο με σεβασμό και αγάπη για τα παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας, σε σκηνοθεσία της Σοφίας Σπυράτου. Στον ρόλο του Μάικ Φασολάκη, ο Ρένος Ρώτας και στον ρόλο της Αγάπης, η Άννα Μάγκου. Επί σκηνής 10 ηθοποιοί, τραγουδιστές και ακροβάτες χαρίζουν ένα εντυπωσιακό υπερθέαμα στους μικρούς θεατρόφιλους.

Το νέο αυτό ταξίδι στον κόσμο του Μάικ, “Το Πάρτυ!”, επιφυλάσσει στους μικρούς μας φίλους απρόσμενες συναντήσεις! Ο χαρισματικός Τάκης Ζαχαράτος, καθώς και η Μαρί Κωνσταντάτου που “έδωσε ζωή” στον αγαπημένο μας Μάικ, θα εμφανίζονται μέσω οθόνης, σε ρόλο - έκπληξη! Μαζί με την πολύπειρη και καταξιωμένη στο είδος του μιούζικαλ και του παιδικού θεάτρου, σκηνοθέτη και χορογράφο Σοφία Σπυράτου, συμπράττει μία σπουδαία δημιουργική ομάδα συντελεστών. Την πρωτότυπη μουσική σύνθεση αναλαμβάνει ο Θοδωρής Μαραντίνης, τα σκηνικά της παράστασης υπογράφει η Μαίρη Τσαγκάρη και τα κοστούμια ο Γιώργος Σεγρεδάκης. Στα βίντεο και τα κινούμενα γραφικά βάζει τη σφραγίδα του ο Νίκος Σούλης. Κλείστε τα εισιτήριά σας [ΕΔΩ](#).

Η “κυρά Δημοκρατία” στον ΙΑΝΟ



Ο ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ προσκαλούν εκπαιδευτικούς και γονείς σε μια συζήτηση με αφορμή το βιβλίο της Κωνσταντίνης Αρμενιάκου, Η ΚΥΡΑ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ, το Σάββατο 12 Νοεμβρίου στις 4:00 το απόγευμα.

Θα πραγματοποιηθεί συζήτηση για την εκπαίδευση των παιδιών στην ενεργό πολιτεότητα και τη διδακτική αξιοποίηση του αγαπημένου βιβλίου στη σχολική τάξη.

Την κυρά Δημοκρατία όλοι την αγαπούν στο μικρό χωριό, γι' αυτό τη διάλεξαν για αρχηγό. Τι θα συμβεί όμως όταν η κυρία Ρία η Δικτατορία πάρει με τη βία όλη την εξουσία; Μπορούν οι άνθρωποι να ζήσουν ευτυχισμένοι χωρίς τη Δημοκρατία;

Ένα παραμύθι για να εξηγήσουμε στα παιδιά την αξία της Δημοκρατίας και για να θυμόμαστε ότι: ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ, ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ ΕΙΜΑΣΤΕ ΠΑΝΤΑ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟΙ!



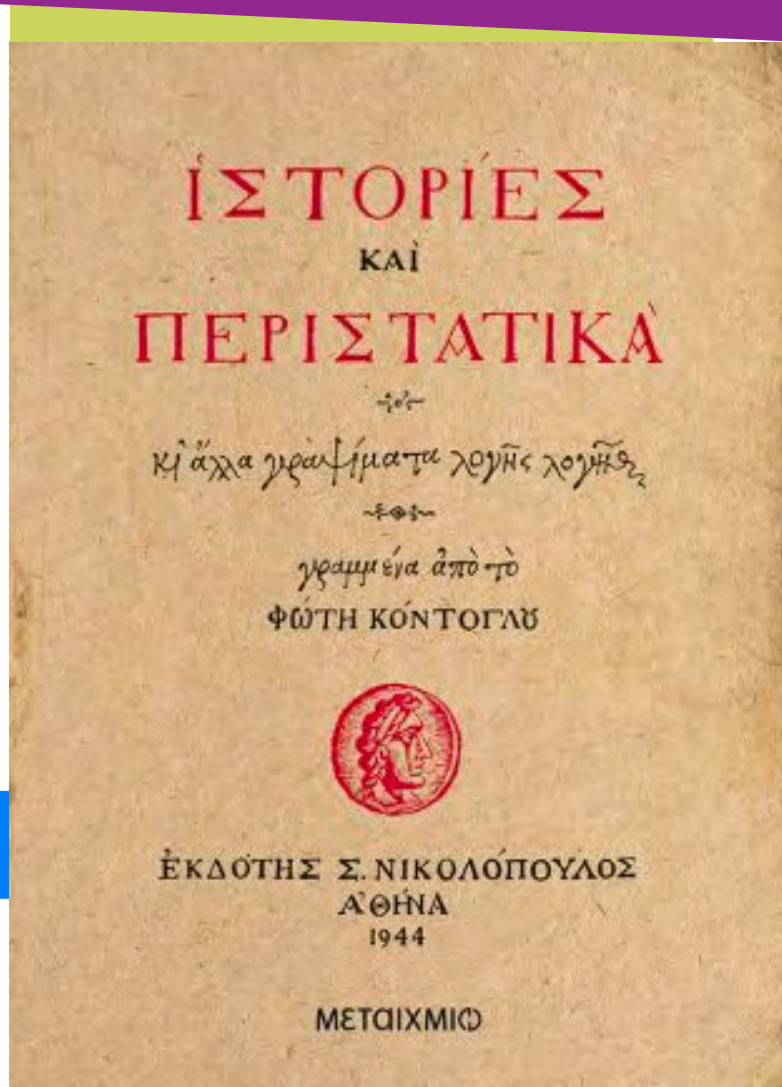


Λέγε με Ισμαήλ

Πέρα 1955-1964. Μια ελληνική γειτονιά στην καρδιά της Πόλης, εκεί όπου Έλληνες και Οθωμανοί συνυπάρχουν αρμονικά, ονειρεύονται, αγαπούν, ερωτεύονται και αναπτύσσουν ισχυρούς δεσμούς φιλίας. Ανάμεσά τους ο καλόκαρδος Ισμαήλ με τον καφενέ του, ο μοναχικός Ισίδωρος χωμένος στη σκόνη των βιβλίων του, η λάγνα Αϊσέ που φεύγει αφήνοντας πίσω της ένα παιδί, η αρχόντισσα Καλλιάνθη, ο Ναντίρ που ορέγεται την Ασλίβ, η Εσίν που θα αλλάξει τη μοίρα της και η γριά Γιασεμώ με τον Γιουσοφ σχηματίζουν έναν θίασο που περιφέρεται στα σοκάκια της Πόλης, στους καφενέδες και στα χαμάμ, στα πορνεία, στη θάλασσα του Βοσπόρου και στις μνήμες των πατρίδων που κάποτε χάθηκαν ή ανταλλάχτηκαν. Κι ενώ αισθάνεται κανείς πως οι άνθρωποι συνεχίζουν να συμβιώνουν αρμονικά στο πολυφυλετικό σκηνικό της Πόλης, τα σύννεφα του εθνικισμού μαζεύονται στον ορίζοντα. Τα Σεπτεμβριανά αλλά και οι απελάσεις του '64 θα αλλάξουν τη ζωή των ηρώων και της Πόλης για πάντα.

Μια ιστορία για μια ολόκληρη εποχή, τυλιγμένη σε καπνούς και αρώματα της Ανατολής, και για έναν κοσμοπολιτισμό που σβήνει. Ένα μυθιστόρημα για τα πάθη των ανθρώπων στα γρανάζια της Ιστορίας, ένα κείμενο για τη δύναμη της αγάπης και της ανθρωπιάς που αντέχουν στον χρόνο. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

Ιστορίες και περιστατικά



Αναστατική έκδοση (όπως εκδόθηκε το 1944). Συνοδεύεται από επίμετρο του Σταύρου Ζουμπουλάκη, όπου θα παρουσιάζεται η εκδοτική ιστορία του βιβλίου.

Στ' αλήθεια, είναι φορές που, και γράφοντας ακόμα, ξεχνιέμαι· δε βλέπω μήτε πέννα μήτε χαρτί· και τότε αναβρύζει μέσα μου μια φλέβα που με γιομίζει μακαριότητα. Κι όχι μόνο εμένα, παρά καταλαβαίνω πως βγαίνει, πως αγνίζει μια ζεστή πνοή μεσ' από κείνο που ξιστορώ, κ' έρχεται να μερέψει την κουρασμένη ψυχή σου, αναγνώστη μου, γιατί ξέρω πως κ' εσύ αγαπάς τη φύση, κ' ιδιαίτερα τη θάλασσα. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

"FREEDOM IS THE OXYGEN OF THE SOUL"

Moshe Dayan

**Σήμερα
γιορτάζουν!**
Νεκτάριος,
Νεκταρία, Ελλάδιος,
Θεόκτιστος,
Θεοκτίστη, Μαύρος,
Μαύρα

tip of the day

Freedom is being
you without
anyone's
permission...

9 Νοεμβρίου

- › Διεθνής Ημέρα κατά του Φασισμού και Αντισημιτισμού
- › World Freedom Day
- › World Adoption Day
- › Microtia Awareness Day
- › National Louisiana Day
- › National Scrapple Day