



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



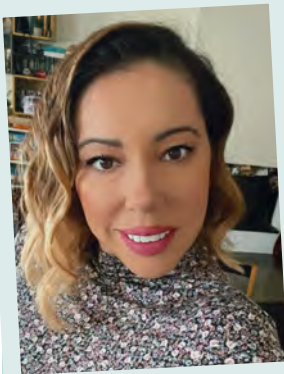
we4all

ΕΥΔΑΠ

SAY *yes* to the **press**

**ΜΠΟΡΕΙ
ΤΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟ ΤΡΑΥΜΑ
ΝΑ ΜΑΣ ΩΦΕΛΗΣΕΙ;**





Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Τα προβλήματα είναι αναπόφευκτα. Η ταλαιπωρία είναι μέρος της ζωής και δεν μπορούμε να το αρνηθούμε. Μια ζωή χωρίς προβλήματα είναι ουτοπική και δεν νομίζω ότι υπάρχει. Όμως υπάρχουν προβλήματα πραγματικά αλλά και άλλα που είναι στο μυαλό μας ή απλά δεν αξίζουν τον χρόνο μας. Όλα έχουν να κάνουν με την ποιότητα αυτών των προβλημάτων. Μερικά προβλήματα απλά δεν αξίζουν τον κόπο. Είναι χαμηλής ποιότητας. Και αν τα αφήσουμε να υπαγορεύουν τη ζωή μας, το σίγουρο είναι ότι θα μας προκαλέσουν πόνο - χαζό πόνο. Δεν χρησιμοποιώ αυτόν τον όρο για να κοροϊδέψω τον πόνο κάποιου ή για να τον υποτιμήσω. Χαζός πόνος είναι όταν τα προβλήματα στη ζωή μας είναι χαμηλής ποιότητας και δεν αξίζουν τον χρόνο και την ενέργειά μας.

Πώς καταλαβαίνουμε ότι έχουμε προβλήματα χαμηλής ποιότητας; Μερικά από αυτά σχετίζονται με το ίδιο το πρόβλημα. Τα άλλα αφορούν απλά τον τρόπο σκέψης μας. Εδώ είναι μερικοί δείκτες:

- ▶ Εάν ήξερες ότι έχεις μόνο ένα χρόνο ζωής, θα είχε σημασία αυτό που ονομάζεις πρόβλημα; Αν όχι, τότε μάλλον δεν είναι σημαντικό και επομένως χαμηλής ποιότητας.
- ▶ Η επίλυση του προβλήματος θα προσθέσει κάτι σημαντικό στον χαρακτήρα σου ή σε αυτό που είσαι;
- ▶ Το ίδιο το πρόβλημα σε κάνει πιο αδύναμο και σε φέρνει σε σημείο εξάντλησης;
- ▶ Ενώ είναι κάτι πολύ απλό εσύ το παίρνεις προσωπικά;
- ▶ Το πρόβλημα πηγάζει από το εγώ, είτε είναι το εγώ σου είτε το εγώ κάποιου άλλου;
- ▶ Είναι ένα πρόβλημα που ήρθε για να μείνει; Αυτού του είδους τα προβλήματα δεν έχουν πρακτική λύση. Κάποιος που δεν θα αλλάξει. Μια κατάσταση που είναι τοξική και δεν θα βελτιωθεί. Δυναμική οικογένειας. Απλώς δεν θα αλλάξει ούτε θα λυθεί. Και όσο περισσότερο εστιάζεις σε αυτό, τόσο μεγαλύτερο γίνεται και τόσο μικρότερος/αδύναμος γίνεσαι.

Tip of the Day: Αυτοί είναι τύποι προβλημάτων που πρέπει να ξεπεράσεις και όχι να λύσεις, αν δεν θέλεις να συνεχίσεις να ζεις με περιττό πόνο στην καθημερινότητά σου. Το να ζεις την κάθε μέρα σου με ασήμαντα προβλήματα να σε ταλαιπωρούν είναι κάτι που πιστεύω με, δεν το θέλεις. Απλά σπαταλάς τη ζωή σου. Σκέψου το. Ναι είναι πολύ πιθανό κάποια στιγμή να προκύψει κάποιο πρόβλημα και να υποφέρεις, όμως δεν χρειάζεται να υποφέρεις άσκοπα εκ των προτέρων. Αξιολόγησε και αντιμετώπισε έξυπνα τα “χαζά” προβλήματα και πάρε τη ζωή στα χέρια σου.

Κλαίρη Στυλιάρη
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Μπορεί το ψυχολογικό τραύμα να μας ωφελήσει;

Μπορεί το ψυχολογικό τραύμα να έχει και θετικές συνέπειες; Μια νέα έρευνα λέει πως ναι...

Το ψυχολογικό τραύμα μπορεί να προκληθεί από διαφορετικούς τύπους οδυνηρών εμπειριών, συμπεριλαμβανομένης της σωματικής ή σεξουαλικής επίθεσης και της αναπάντεχης απώλειας ενός αγαπημένου προσώπου.

Το τραύμα τείνει να επηρεάζει βασικές πεποιθήσεις. Ένα θύμα επίθεσης μπορεί να πιστέψει εξαιτίας αυτού που βίωσε πως δεν έχει πια τον έλεγχο. Ως αποτέλεσμα, μπορεί να ζήσει μια πολύ φοβισμένη και περιορισμένη ζωή.

Μετατραυματική ανάπτυξη

Τα επακόλουθα του τραύματος όμως δεν είναι πάντα αρνητικά. Ένας μεγάλος αριθμός ανθρώπων, συμπεριλαμβανομένων ατόμων που έχουν διαγνωστεί με διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD), βιώνουν μετατραυματική ανάπτυξη, η οποία αναφέρεται σε

θετικές αλλαγές μετά το τραύμα, όπως μεγαλύτερη συμπόνια και ευγνωμοσύνη, ισχυρότερη πίστη, βαθύτερη εκτίμηση για τη ζωή, πιο ουσιαστικές σχέσεις.

Από την άλλη, η υποτίμηση - η οποία αναφέρεται σε ψυχολογικό "κόλλημα" και ανικανότητα να προχωρήσουμε - είναι επίσης συχνή. Ένα σημαντικό ερώτημα αφορά την ικανότητά μας να προβλέψουμε πότε συμβαίνει η μετατραυματική ανάπτυξη και σε ποιο βαθμό. Η μελέτη του O'Connor και των συνεργατών του είχε στόχο να απαντήσει σε αυτό το ερώτημα.

Τι κάνει το τραύμα στις βασικές πεποιθήσεις μας

Για να προβλέψουμε τη μετατραυματική ανάπτυξη πρέπει να επικεντρωθούμε σε δύο γνωστικές λειτουργίες που ονομάζονται προσαρμογή και αφομοίωση. Η





προσαρμογή προϋποθέτει την αναθεώρηση που πρέπει να κάνουμε όταν ένα τραύμα παραβιάζει τις βασικές πεποιθήσεις μας. Η αφομοίωση σημαίνει επιβεβαίωση, και αυτή η διαδικασία συμβαίνει όταν το τραύμα επιβεβαιώνει τις βασικές πεποιθήσεις κάποιου. Για παράδειγμα, το να αναπτύξεις μια σπάνια ασθένεια που επιβεβαιώνει αυτό που ήδη πίστευες - ότι η ζωή είναι εξαιρετικά απρόβλεπτη και επικίνδυνη.

Ανάλογα με τη φύση του δυσάρεστου περιστατικού και τις πεποιθήσεις των ανθρώπων πριν από το τραύμα, μπορεί να εμπλέκονται σε μία, και στις δύο, ή σε καμία από τις γνωστικές διαδικασίες. Οι συγγραφείς της μελέτης θεώρησαν ότι αυτές οι νοητικές

λειτουργίες θα επηρέαζαν μόνο τις βασικές πεποιθήσεις εάν το τραυματικό γεγονός εκληφθεί ως σοβαρό.

Το τραυματικό γεγονός που διερευνήθηκε ήταν η απιστία. Το δείγμα περιελάμβανε 246 άτομα. Όπως ήταν αναμενόμενο, πολλοί συμμετέχοντες ανέφεραν ότι η απάτη είχε βιωθεί ως εξαιρετικά οδυνηρή και τραυματική. Όχι μόνο οι περισσότεροι ανέφεραν ότι αισθάνθηκαν προδομένοι και τραυματισμένοι ως αποτέλεσμα της απάτης, αλλά περίπου οι μισοί σημείωσαν επίσης σκορ πάνω από το όριο για πιθανή PTSD.

Τι έδειξαν τα αποτελέσματα

Η ανάλυση δεδομένων έδειξε ότι: Η αυξημένη αντίληψη της σοβαρότητας του τραύματος προέβλεψε την αφομοίωση και την προσαρμογή των βασικών υποθέσεων. Η μετατραυματική ανάπτυξη «προέκυψε ως αποτέλεσμα προσαρμοσμένων πεποιθήσεων», ενώ «η υποτίμηση ήταν σε μεγάλο βαθμό αποτέλεσμα αφομοιωμένων πεποιθήσεων».

Έτσι, οι O'Connor et al. κατέληξε στο συμπέρασμα ότι για να προβλέψουμε τα σχετικά αποτελέσματα, πρέπει να γνωρίζουμε τόσο τη σοβαρότητα του τραυματικού γεγονότος - όπως γίνεται αντιληπτό από το θύμα - όσο





και τις βασικές πεποιθήσεις του θύματος πριν από το τραύμα.

Το ψυχολογικό τραύμα μπορεί να επηρεάσει τις θεμελιώδεις πεποιθήσεις των ανθρώπων για τον εαυτό τους, τους άλλους ανθρώπους και τον κόσμο. Μερικές κοινές βασικές πεποιθήσεις είναι:

- Είμαι ένας άξιος και αξιαγάπητος άνθρωπος.
- Οι άνθρωποι παίρνουν αυτό που τους αξίζει.
- Κατά βάθος, οι άνθρωποι είναι ευγενικοί και συμπονετικοί.

Ωστόσο, αν και λιγότερο κοινές, οι βασικές πεποιθήσεις μπορεί να είναι επίσης αρνητικές:

- Είμαι αδύναμος και ευάλωτος.
- Ο κόσμος είναι επικίνδυνος και απρόβλεπτος.
- Η ζωή είναι άδικη.

Για να προσδιορίσουμε εάν το τραύμα μπορεί να καταλύσει την ψυχολογική ανάπτυξη, πρέπει να γνωρίζουμε εάν το τραύμα παραβίασε θετικές βασικές πεποιθήσεις, όπως «Η ζωή έχει νόημα» ή «Έχω τον έλεγχο της ζωής μου».

Η παραβίαση αυτών των παραδοχών επιβάλλει την αναθεώρησή τους. Όταν αυτή η διαδικασία είναι επιτυχής, μπορεί να οδηγήσει σε μετατραυματική

ανάπτυξη.

Η διευκόλυνση της μετατραυματικής ανάπτυξης είναι σημαντική επειδή η εναλλακτική είναι να παραμείνουμε κολλημένοι στο τραύμα και να βιώνουν υπερεπαγρύπνηση, κοινωνική απομόνωση, αναδρομές στο παρελθόν κ.α.





*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*



Ο ρόλος της άσκησης στα Αυτοάνοσα Ρευματικά Νοσήματα

Η χρόνια φλεγμονή είναι ένα κοινό χαρακτηριστικό πολλών Αυτοάνοσων Ρευματικών Νοσημάτων, όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα, ο συστηματικός ερυθηματώδης λύκος, οι ιδιοπαθείς φλεγμονώδεις μυοπάθειες, η συστηματική σκλήρυνση και η αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα κ.ά.



Επομένως, η αντιμετώπιση της φλεγμονής είναι μία από τις κύριες στρατηγικές θεραπείας σε αυτές τις παθήσεις.

Μετά την θεραπευτική αγωγή και την αντιμετώπιση της φλεγμονής, το μυοσκελετικό σύστημα που συγκρατεί και στηρίζει τις αρθρώσεις έχει υποστεί φθορές – όπως αδυναμία και ατροφία, ανάλογα με την διάρκεια της φλεγμονής. Με την έλευση των βιολογικών θεραπειών, πρόσφατα σημειώθηκαν καλύτερα αποτελέσματα στην αντιμετώπιση των αυτοάνοσων νοσημάτων.

Η σωματική δραστηριότητα έχει λάβει αυξανόμενο ενδιαφέρον τα τελευταία χρόνια ως επικουρικό κομμάτι της θεραπείας των Α.ΡΝ.

Πρόσφατη έρευνα υπογραμμίζει τον εξέχοντα ρόλο της φυσικής σωματικής κατάστασης σε διάφορες πτυχές του ανοσοποιητικού συστήματος.





Η φυσική δραστηριότητα οδηγεί σε σημαντική αύξηση των ρυθμιστικών κυττάρων T, μειωμένη έκκριση ανοσοσφαιρίνης και προκαλεί μετατόπιση της ισορροπίας Th1/Th2 σε μειωμένη παραγωγή κυττάρων Th1. Επιπλέον, η σωματική δραστηριότητα έχει αποδειχθεί ότι προάγει την απελευθέρωση της IL-6 από τους μύες.

Η IL-6 που απελευθερώνεται από τους μύες λειτουργεί ως μυοκίνη και έχει αποδειχθεί ότι προκαλεί αντιφλεγμονώδη απόκριση μέσω της έκκρισης IL-10 και της αναστολής της IL-1β. Η σωματική δραστηριότητα έχει αποδειχθεί ότι είναι ασφαλής στις περισσότερες αυτοάνοσες ασθένειες, όπως ο συστηματικός ερυθρεμάτης (SLE), η ρευματοειδής αρθρίτιδα (RA), η σκλήρυνση κατά πλάκας (MS), οι φλεγμονώδεις νόσοι του εντέρου (IBD), καθώς και άλλες.

Η φυσική άσκηση αυξάνει την ελαστικότητα και τη δύναμη των μυών καθώς και την αντοχή. Η επιλογή του κατάλληλου τύπου άσκησης εξαρτάται από το είδος του νοσήματος, τις αρθρώσεις που πάσχουν, την ενεργότητα του νοσήματος.

Αναπόσπαστο λοιπόν στοιχείο της θεραπείας των A.PN. αποτελεί η προγραμματισμένη σωματική δραστηριότητα και η κατευθυνόμενη σωματική άσκηση.

Η έλλειψη άσκησης σε συνδιασμό με τις συννοσηρότητες που συνήθως συνοδεύουν τα A.PN., επιδεινώνει μεταξύ άλλων τον Σ.Δ.Π, τις Καρδιαγγειακές παθήσεις, την Οστεοπόρωση κ.ά.

Ως γενική τάση, οι ασθενείς με αυτοάνοσα νοσήματα τείνουν να είναι λιγότερο σωματικά δραστήριοι σε σύγκριση με τον γενικό πληθυσμό. Αντίθετα οι σωματικά δραστήριοι ασθενείς με ρευματοειδή αρθρίτιδα βρέθηκαν να έχουν πιο ήπια πορεία νόσου,

καλύτερο προφίλ καρδιαγγειακής νόσου (CVD) και βελτιωμένη κινητικότητα των αρθρώσεων.

Το περπάτημα είναι ίσως η απλούστερη και ευκολότερη άσκηση. Είναι άσκηση χαμηλής έντασης που δεν καταπονεί τις αρθρώσεις.

Επίσης ένα σύνολο ισομετρικών ασκήσεων είναι επιβεβλημένο να συνιστάται σε κάθε ασθενή με A.PN., και να ενθαρρύνεται ο ασθενής στην εκτέλεσή τους σε τακτική συχνότητα.

Συμπερασματικά

Τα άτομα με A.PN. που ασκούνται έχει αποδειχτεί ότι έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής, καλύτερη και ταχύτερη αποθεραπεία.

Απαραίτητη προϋπόθεση στην εφαρμογή οποιουδήποτε προγράμματος ασκήσεων αποτελεί η σωστή επιλογή του χρόνου έναρξης των ασκήσεων και η γνώση του πλήρους ιατρικού προφίλ του ασθενούς.





Τατόι: Μια βόλτα στην ιστορία του...

Η Αρχαία Δεκέλεια ήταν δήμος των Μεσογείων της αρχαίας Αθήνας. Σήμερα η περιοχή είναι γνωστή ως Τατόι.

Η Δεκέλεια βρισκόταν στις πλαγιές της Πάρνηθας, στην αρχαία οδό μεταξύ Αθήνας και Ωρωπού. Σήμερα εκεί βρίσκεται η παλαιά θερινή κατοικία της πρώην βασιλικής οικογένειας, η οποία είναι γνωστή ως ανάκτορο του Τατοΐου. Από τα υψηλότερα σημεία της Δεκέλειας το βλέμμα έφτανε μέχρι τη θάλασσα.

Τατόι, ένα οθωμανικό τσιφλίκι

Για αιώνες υπήρξε αρβανίτικη παρουσία στα Μεσόγεια. Το Τατόι ήταν οθωμανικό τσιφλίκι. Το τοπωνύμιο προέρχεται από το όνομα του αλβανοβλάχου φύλαρχου Τατόη. Ο Τατόης έδωσε δηλαδή το όνομά του όχι μόνο στη φάρα του, αλλά και στην περιοχή, που επί Τουρκοκρατίας αποτέλεσε ένα τεράστιο τσιφλίκι.

Τα δύο μεγαλύτερα τσιφλίκια της βορειοανατολικής Αττικής, το Τατόι και το Λιόπεσι (Παιανία), μετά την ελληνική ανεξαρτησία τα απέκτησαν Φαναριώτες, καταβάλλοντας μικρό τίμημα στο ελληνικό κράτος. Το Τατόι το πήρε ο Αλέξανδρος Καντακουζηνός και το Λιόπεσι ο Σκαρλάτος Σούτσος. Ο δεύτερος ενοποίησε τα δύο τσιφλίκια, καθώς παντρεύτηκε την Ελπίδα, κόρη



του Καντακουζηνού, κι έτσι έγινε κύριος μιας έκτασης μεγαλύτερης από 150.000 στρέμματα.

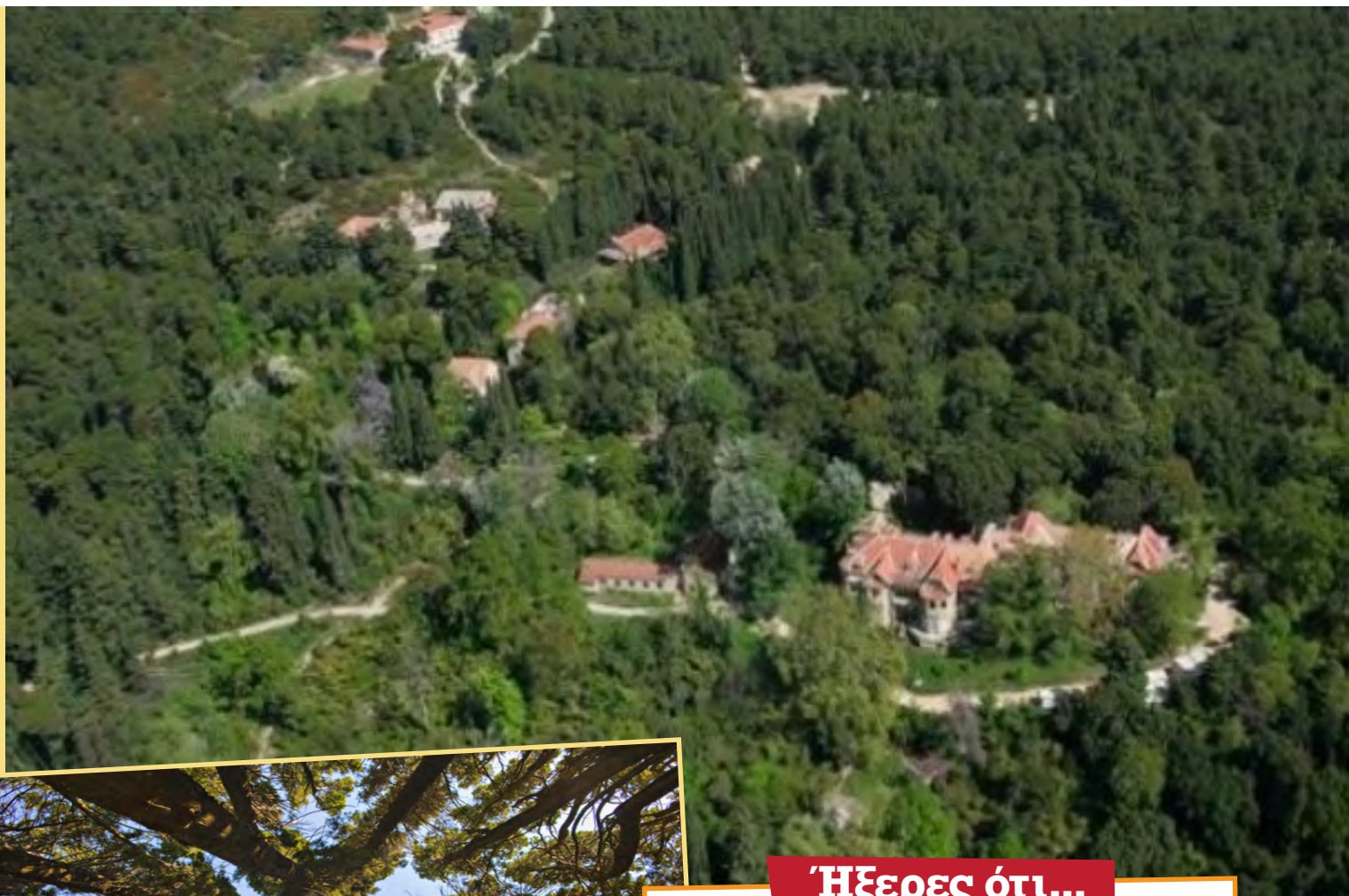
Το Τατόι και η βασιλική οικογένεια

Το 1871 ο Βασιλιάς Γεώργιος Α΄ αγόρασε το κτήμα, συνολικής έκτασης 20.000 στρεμμάτων, από την οικογένεια Σούτσου καταβάλλοντας το ποσό των



300.000 δραχμών. Επιθυμία του Γεώργιου Α' ήταν ουσιαστικά να έχει ένα κτήμα για αναψυχή και όχι ένα ανάκτορο. Ήθελε να κυριαρχεί η φύση και όχι ένα μεγαλοπρεπές παλάτι.

Έτσι, ο Τσίλλερ σχεδίασε ένα διώροφο σπίτι ελληνοελβετικού ρυθμού. Το κτίριο ολοκληρώθηκε το 1874 και ήταν η πρώτη εξοχική κατοικία της βασιλικής οικογένειας. Ωστόσο, αργότερα επειδή η οικογένεια μεγάλωσε δημιουργήθηκε μια νέα εξοχική κατοικία αγγλικού τύπου. Η διαδικασία ανέγερσης ξεκίνησε το 1880 με την αποστολή του νεαρού αρχιτέκτονα Σάββα Μπούκη στην Αγία Πετρούπολη, με εντολή να αντιγράψει μία από τις επαύλεις του πάρκου και του ανακτόρου του Πέτερχοφ, στη νότια ακτή του Φιννικού κόλπου. Επρόκειτο για την έπαυλη Ferme (Αγροικία), στην οποία αρέσκονταν να κατοικεί ο τσάρος Αλέξανδρος Β', αδερφός του



Ήξερες ότι...

- Η 13η Δεκεμβρίου 1967, ημέρα της εκδήλωσης του βασιλικού αντι-κινήματος εναντίον της στρατιωτικής χούντας, ήταν και η τελευταία ημέρα που το Τατόι χρησιμοποιήθηκε ως βασιλική κατοικία.

- Μετά την αποκατάσταση της δημοκρατίας στην Ελλάδα το Τατόι αναγνωρίστηκε ως ιδιωτική περιουσία της τέως βασιλικής οικογένειας και της επιστράφηκαν οι τίτλοι ιδιοκτησίας, όπως και φορτά κειμήλια.

- Από το 1984 ως το 1993 έγιναν διαπραγματεύσεις για την τύχη του κτήματος. Η συμφωνία που έκλεισε επί πρωθυπουργίας Κωνσταντίνου Μητσοτάκη προέβλεπε ότι η τέως βασιλική οικογένεια διατηρούσε μια έκταση περίπου 4.000 στρεμμάτων, στην οποία περιλαμβάνονταν όλα τα κτίρια, όπως και το κοιμητήριο.

πατέρα της βασίλισσας Όλγας. Είχε αποφασιστεί επίσης να δημιουργηθεί ένας αγροτικός οικισμός δυτικού τύπου.

Η έπαυλη χρησίμευε ως κύρια θερινή κατοικία της βασιλικής οικογένειας, η οποία κατοικούσε σε αυτήν από τον Μάιο έως το φθινόπωρο. Το Ανάκτορο λεηλατήθηκε, μαζί με το υπόλοιπο κτήμα, την περίοδο των Δεκεμβριανών. Από τα τέλη του 1948 και μετά χρησιμοποιήθηκε πλέον ως μόνιμη κατοικία από την βασιλική οικογένεια...

Οι καταστροφικές πυρκαγιές

Το 1916 και το 1945 το Τατόι έζησε δύο μεγάλες πυρκαγιές. Το 2021 όμως υπέστη τη μεγαλύτερη καταστροφή στην ιστορία του. Κήκε το Παλαιόκαστρο, όπου βρίσκεται το βασιλικό κοιμητήριο, η θέση Κιθάρα με την τεχνητή λίμνη και άλλα τοπόσημα, όπως η Δρίζα και η Κιάφα.

Σύμπραξη ΔΕΗ, ΔΕΠΑ Εμπορίας και Damco Energy του Ομίλου Κοπελούζου: Εναρκτήριο λάκτισμα για την κατασκευή της «Μονάδα Ηλεκτροπαραγωγής Αλεξανδρούπολης»



Την περαιτέρω αναβάθμιση του ρόλου της Ελλάδας ως ενεργειακού κόμβου στη Νοτιοανατολική Ευρώπη, σηματοδοτεί η τελετή έναρξης υλοποίησης της «Μονάδα Ηλεκτροπαραγωγής Αλεξανδρούπολης», που διεξήχθη παρουσία του Πρωθυπουργού Κυριάκου Μητσοτάκη, στις εγκαταστάσεις του Οργανισμού Λιμένος Αλεξανδρούπολης.

Με τη σύμπραξη των τριών μεγάλων ενεργειακών ομίλων της χώρας, ΔΕΗ, ΔΕΠΑ Εμπορίας και Damco Energy του Ομίλου Κοπελούζου, ξεκινά άμεσα η κατασκευή της νέας μονάδας παραγωγής ηλεκτρικής ενέργειας με καύσιμο φυσικό αέριο, στην Αλεξανδρούπολη, ένα κομβικό έργο για την ενεργειακή ασφάλεια της Ελλάδας, αλλά και της ευρύτερης περιοχής των Βαλκανίων.

Ο σταθμός παραγωγής ηλεκτρικής ενέργειας θα συνδέεται απευθείας με την, υπό κατασκευή, Πλωτή

Μονάδα Αποθήκευσης και Αεριοποίησης Φυσικού Αερίου (FSRU) της Gastrade, μετατρέποντας την Αλεξανδρούπολη σε ένα ενεργειακό σταυροδρόμι δικτύων ηλεκτρικής ενέργειας και φυσικού αερίου, με δυνατότητες τροφοδοσίας της εγχώριας αγοράς αλλά και των γειτονικών χωρών.

Η κατασκευή και λειτουργία της Μονάδας Ηλεκτροπαραγωγής Αλεξανδρούπολης, θα συμβάλει επίσης στην επίτευξη των στόχων της Ευρωπαϊκής Πράσινης Συμφωνίας και τη μετάβαση στην παραγωγή ενέργειας χαμηλών ρύπων. Ο εξοπλισμός που εγκαθίσταται στη μονάδα έχει δυνατότητα για καύση υδρογόνου και μπορεί να λειτουργεί με μεικτό καύσιμο.

Η νέα μονάδα ηλεκτροπαραγωγής αναμένεται να τεθεί σε λειτουργία στα τέλη του 2025. Θα είναι συνδυασμένου κύκλου και θα έχει εγκατεστημένη ισχύ 840 MW, δηλαδή περίπου όση η καθαρή ισχύς 3 υπό απόσυρση λιγνιτικών μονάδων. Λόγω του υψηλότερου βαθμού απόδοσης της, θα διασφαλίσει την απρόσκοπτη παροχή ηλεκτρικής ενέργειας σε χαμηλά επίπεδα τιμών.

Travel News

Αυστρία: Η Ελλάδα στην κορυφή των κρατήσεων για το 2023

Πρώτη και με διαφορά από τους ανταγωνιστές της, η Ελλάδα είναι ο προορισμός που θέλουν να επισκεφτούν οι Αυστριακοί για τις καλοκαιρινές τους διακοπές. Αυτό προκύπτει- σύμφωνα με την Υπηρεσία ΕΟΤ Εξωτερικού Αυστρίας - από έρευνα/ δημοσκοπήση του Ταξιδιωτικού βαρόμετρου- Reisekompass 2023 που δόθηκε πρόσφατα σε δημοσιότητα. Η έρευνα έρχεται να ενισχύσει την αισιόδοξη τάση της αυστριακής τουριστικής αγοράς προς την Ελλάδα, όπως αυτή διαμορφώθηκε ήδη από το 2022. Το διάστημα μεταξύ Ιανουαρίου - Νοεμβρίου 2022 η τουριστική κίνηση από την Αυστρία προς ελληνικούς προορισμούς παρουσίασε σημαντική αύξηση + 13,94% σε σχέση με το 2019, γεγονός που αποτυπώνεται στα επίσημα στοιχεία της Εθνικής Στατιστικής Υπηρεσίας της Αυστρίας - BUNDESANSTALT STATISTIK ÖSTERREICH - Statistik Austria. Έτσι, σε συνέχεια της εξαιρετικά επιτυχημένης τουριστικής χρονιάς 2022, αισιόδοξα παρουσιάζονται τα μηνύματα της αγοράς και για την προσεχή τουριστική περίοδο, με την Ελλάδα να συγκεντρώνει το 21%, της τάσης των κρατήσεων για τις κύριες καλοκαιρινές διακοπές, ακολουθούμενη από την Ισπανία (9%), την Τουρκία (9%) και την Ιταλία(7%).



Νέα αθλητική συλλογή Marks & Spencer Goodmove 2023

Τα Marks & Spencer αναβαθμίζουν τις προπονήσεις σας με τη νέα συλλογή Goodmove 2023. Η συλλογή Goodmove προσφέρει must-have αθλητικά ρούχα και αξεσουάρ σχεδιασμένα για κάθε είδους αθλητική δραστηριότητα και καθημερινές all day casual εμφανίσεις.

Η νέα συλλογή Goodmove 2023 ξεχωρίζει τόσο για την ποικιλία της σε χρώματα, έξυπνα σχέδια και μοτίβα όσο και για τον καινοτόμο σχεδιασμό και συνδυασμό υφασμάτων που απομακρύνουν τον ιδρώτα, αφήνουν το σώμα να αναπνέει και διευκολύνουν τις κινήσεις.

Η συλλογή αποτελείται από γυναικεία, ανδρική και παιδική σειρά και περιλαμβάνει μεγάλη ποικιλία από πανωφόρια και φούτερ, μπλουζάκια, crop top και κολάν, που προσφέρουν ελευθερία και άνεση σε κάθε κίνηση, ενώ αποτελούν την ιδανική επιλογή για προπονήσεις και κάθε είδους αθλητική δραστηριότητα.

Ανακαλύψτε τη νέα ανοιξιάτικη συλλογή Goodmove 2023 στα καταστήματα Marks & Spencer και online στο www.marksandspencer.gr.



#trends



Κατά 550% σε σχέση με πέρσι αυξήθηκαν οι αναζητήσεις για αυτό το κούρεμα!

Το choppy bob είναι το κοντό καρέ με έντονο φιλάρισμα και κερδίζει όλο και περισσότερο τις εντυπώσεις. Το συγκεκριμένο κούρεμα ταιριάζει τόσο σε ίσια όσο και σε σπαστά ή σγουρά μαλλιά και δείχνει πολύ κομψό.

Tips

- Τα έντονα layers προσδίδουν όγκο στην κορυφή.
- Το choppy bob συνδυάζεται πολύ ωραία και με αφέλειες.



"Ραγισμένα" μπισκότα σοκολάτας

Εξαιρετικά απλά στη δημιουργία και πραγματικά ξεχωριστά μπισκότα, τυλιγμένα σε ζάχαρη άχνη που τους χαρίζει αυτή την υπέροχη "ραγισμένη" εμφάνιση για την οποία είναι γνωστά.

Θα χρειαστούμε:

- 1 και 3/4 κούπες αλεύρι γ.ο.χ.
- 3/4 κούπας σκόνη κακάο χωρίς ζάχαρη
- 1 κ.γ. αλάτι
- 1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 3/4 κ.γ. μαγειρική σόδα
- 1/2 κούπα βούτυρο λιωμένο
- 3/4 κούπας κρυσταλλική ζάχαρη
- 1/2 κούπα μαύρη ζάχαρη
- 3 μεγάλα αβγά
- ζάχαρη άχνη για την επικάλυψη

Πώς γίνεται:

- Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι, το κακάο, το αλάτι, το μπέικιν πάουντερ και τη σόδα.
- Σε άλλο μπολ χτυπάμε ελαφρά το λιωμένο βούτυρο με τη ζάχαρη και τα αβγά για να αφρατέψουν. Αδειάζουμε το περιεχόμενο στο μπολ με το αλεύρι και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν. Σκεπάζουμε το μπολ με πλαστική μεμβράνη και το βάζουμε στο ψυγείο για 2 ώρες.
- Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180° και στρώνουμε αντικολλητικό χαρτί σε 2 μεγάλα ταψιά ή λαμαρίνες. Αδειάζουμε τη ζάχαρη άχνη σε ένα μικρό μπολ.
- Πλάθουμε μπαλάκια ζύμης σε μέγεθος όσο ένα μεγάλο καρύδι. Εάν η ζύμη κολλάει, βρέχουμε ελαφρά τα χέρια μας. Κυλάμε κάθε μπαλάκι στη ζάχαρη άχνη μέχρι να καλυφθεί πλήρως και στη συνέχεια τα βάζουμε στο ταψί σε απόσταση 5 εκ. μεταξύ τους. Βουτάμε κάθε κομμάτι και δεύτερη φορά στη ζάχαρη άχνη. Αυτό θα βοηθήσει τα μπισκότα να αποκτήσουν πιο εντυπωσιακά ραγίσματα.
- Ψήνουμε για περίπου 14 λεπτά, μέχρι να φουσκώσουν και να ραγίσουν. Οι άκρες θα είναι έτοιμες, αλλά μέσα στις ρωγμές θα μοιάζουν ελαφρώς άψητα. Δεν τα αφήνουμε να ψηθούν περισσότερο γιατί ξεραίνονται!
- Βγάζουμε από τον φούρνο και αφήνουμε στο ταψί μέχρι να κρυώσουν και να ολοκληρωθεί η διαδικασία σταθεροποίησης.
- Καλή απόλαυση!



“Ταξιδεύοντας με τα παραμύθια” στο Δημοτικό Θέατρο Πειραιά

Η ομάδα “Δρόμο παίρνει, Δρόμο αφήνει” έρχεται στο φουαγιέ του Δημοτικού Θεάτρου Πειραιά έχοντας στις αποσκευές της παραδοσιακά παραμύθια από τις γειτονιές του κόσμου.

Μια μυρμήγκο και μια σκαθαρίνα ψάχνουν άντρα να τους τραγουδά. Ένας περήφανος πατέρας τον ήλιο θέλει για γαμπρό. Και ένα φίδι βασιλόπουλο την αγάπη ψάχνει, θα την βρει;

Δύο αφηγητές ζωντανεύουν με τον λόγο τους και ένας μουσικός συνοδεύει με τις μελωδίες του. Τα παιδιά γίνονται κοινωνοί της σοφίας που εμπεριέχεται στην προφορική λαϊκή παράδοση, ταξιδεύουν σε κόσμους μαγικούς με την φαντασία τους.

Και ζήσανε αυτοί καλά και εμείς καλύτερα!

Συντελεστές:

Διασκευή - προσαρμογή κειμένων: ομάδα “Δρόμο παίρνει, Δρόμο αφήνει”

Αφήγηση: Άνθη Ευσταθοπούλου - Ταξιάρχης Μπεληγιάννης

Μουσική: Γιώργος Παπιώτης

Δραματουργική επεξεργασία: Τζωρτζίνα Κακουδάκη

Ενδυματολόγος: Γιώργος Κάλλας

Ηλικίες: Από 5 έως 10 ετών. Σάββατο, 21/1 στις 18:00.

Προπώληση:

- Ticket Services

Εκδοτήριο: Πανεπιστημίου 39, Αθήνα

Τηλεφωνικά: 2107234567

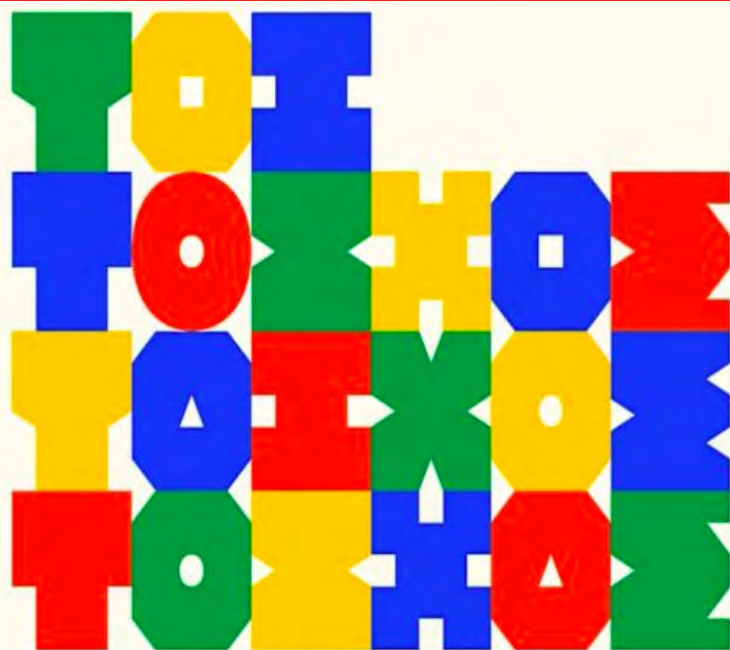
Online: www.ticketservices.gr

- Ταμεία Δημοτικού Θεάτρου Πειραιά

Οι τηλεφωνικές και οι online αγορές περιλαμβάνουν χρέωση υπηρεσίας 5%.



3ο εργαστήριο DOMa kids με θεματική “Τοίχος”



Από τι υλικό είναι ένας τοίχος; Πόσο ψηλός είναι; Τι βρίσκεται μπροστά του και τι πίσω του; Αποτελεί εμπόδιο ή απαραίτητο όριο; Πώς συνδέει τον καθέναν με τον υπόλοιπο κόσμο;

Το Σάββατο και την Κυριακή, 21 και 22 Ιανουαρίου 2023, 10:30-12:00 & 12:30-14:00, πραγματοποιείται το 3ο εργαστήριο DOMa kids με θεματική “ΤΟΙΧΟΣ”, μία ευγενική χορηγία της KNAUF. Για παιδιά Δημοτικού (6 έως και 12 ετών).

Χώρος: Πολυκατοικία Καλλιγιά (Ακαδημίας 8)

ΛΟΥΙ
ΜΠΕΪΑΡΝΤ



ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ

*Βλέμμα
από γαλάζιο*

Μετάφραση: Μαρία Φακίνου

MINΩΑΣ
PRODUCTIONS

ΜΙΑ ΤΑΙΝΙΑ
ΤΟΥ
NETFLIX

Βλέμμα από γαλάζιο

Στη Στρατιωτική Ακαδημία του Ουέστ Πόιντ, τη γαλήνη μιας βραδιάς του Οκτώβρη του 1830 έρχεται να διαταράξει η ανακάλυψη της σορού ενός νεαρού δοκίμου, η οποία κρέμεται από ένα σκοινί λίγο έξω από τις εγκαταστάσεις του στρατοπέδου. Το ενδεχόμενο της αυτοκτονίας δεν φαίνεται απίθανο, όμως το επόμενο πρωί ένα ακόμα αποτρόπαιο στοιχείο έρχεται στο φως: κάποιος έχει αφαιρέσει την καρδιά από το πτώμα.

Ανήμπορη να δώσει απαντήσεις και θέλοντας απεγνωσμένα να αποφύγει κάθε αρνητική δημοσιότητα, η Ακαδημία απευθύνεται στον Ογκάστους Λάντορ, έναν πρώην αστυνομικό, φημισμένο για τις αποτελεσματικές πρακτικές του τον καιρό που δούλεψε στη Νέα Υόρκη. Καθώς ο Λάντορ αρχίζει να ανακρίνει τους σπουδαστές που γνώριζαν τον νεκρό, ανακαλύπτει έναν πρόθυμο βοηθό στο πρόσωπο ενός κυκλοθυμικού και ενδιαφέροντα νεαρού δοκίμου. Το όνομά του; Έντγκαρ Άλαν Πόε.

Οι δύο άντρες, διαφορετικής ηλικίας αλλά παρόμοιας ευφυΐας, συνεργάζονται στενά και αναπτύσσουν μια βαθιά σχέση, καθώς οι έρευνες τους οδηγούν σε έναν κρυφό κόσμο με μυστικές λέσχες, τελετουργικές θυσίες και ακόμα περισσότερα πτώματα.

Η κινηματογραφική μεταφορά του βιβλίου, σε σκηνοθεσία Σκοτ Κούπερ, με πρωταγωνιστές τους Κρίστιαν Μπέιλ, Ρόμπερτ Ντιβάλ, Γκίλιαν Άντερσον, Σαρλότ Γκενσμπούργκ κ.ά., προβάλλεται στο Netflix.

Τέσσερις γωνίες και επτά θανάσιμα αμαρτήματα

ΦΙΛΙΠΠΟΣ Δ. ΔΡΑΚΟΝΤΑΕΙΔΗΣ

Τέσσερις γωνίες
και επτά θανάσιμα
αμαρτήματα



Αν το κακό της επιδημίας θεραπεύεται με σκόρδο, αν η ανακούφιση των ανθρώπων εξασφαλίζεται με το ψιλό και το χοντρό τους που το περισυλλέγουν καθημερινά οι Καπελάδες, αν τα έπιπλα και τα αντικείμενα φταίνε για την ασυνεννοησία μεταξύ συγγενών οι οποίοι διαφωνούν για το δικαίωμα ταφής στον οικογενειακό τάφο, η σωτηρία είναι το πρώτο ταξίδι του βίου, ο εφηβικός έρωτας μέχρι θανάτου.

Σε τέτοιες δύσκολες γωνίες στριμώχνονται οι άνθρωποι. Με σκέψεις και πράξεις που μοιάζουν παρθένες, κι ας κρύβουν θανάσιμα αμαρτήματα, χωρίς τα οποία η ζωή δεν θα γελούσε.

Τα διηγήματα αυτά φέρνουν στο φως τα επτά θανάσιμα αμαρτήματα, που η βουή τους ακούγεται από την Αρμενία, την Πολωνία, τη Γεωργία, από τις πόλεις και τις γειτονίες μας, επειδή εντέλει το μόνο ταξίδι της ζωής είναι το πέρασμα από το ένα αμάρτημα στο άλλο μέχρι θανάτου.

Ο αφηγητής χαράζει τον λόγο του με κατανόηση και άλλη τόση συμπάθεια. Μέχρι δακρύων συχνά. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

quote of the day

"COFFEE IS A HUG IN A MUG."

Σήμερα
γιορτάζουν!
Αθανάσιος,
Αθανασία,
Κύριλλος, Κυριλλία,
Θεόδουλος,
Θεοδουλία, Θεώνη

tip of the day

I want someone
to look at me the way
I look at coffee.

18 Ιανουαρίου

- › National Gourmet Coffee Day
- › National Michigan Day
- › National Winnie the Pooh Day
- › National Thesaurus Day