



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**

**ΚΑΛΑ
ΚΟΥΛΟΥΜΑ
ΜΕ ΟΥΖΟ
ΠΛΩΜΑΡΙΟΥ!**



Greece



Gulfood

Dubai World Trade Centre

20-24 FEB
2023

Visit the greek pavilions at:

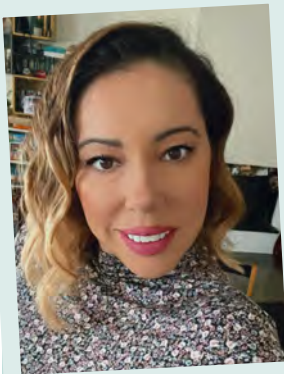
SSH 1
SSH 3
HALL 2

Learn more about

[Greek Pavilion](#)



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Λύσσαξες με το ζεύγος Μπισμπίκη-Βανδή και σαν μην μας έφταναν τα εγχώρια πλέον ασχολούμαστε και με τον εθνικό μας Γιάννη, τον Αντετοκούνμπο καλέ, που τόλμησε να ανεβάσει φωτογραφία που ακουμπάει τον ποπό της γυναίκας του.

Ε, αφού μου το ζήτησες θα σου πω τη γνώμη μου και ας “πέσεις να με φας”. Δεν με νοιάζει! Δεν με επηρεάζει! Δεν με ενοχλεί! Δεν μου αλλάζει τίποτα στη ζωή και την καθημερινότητά μου! Και να σε ρωτήσω και εγώ με τη σειρά μου; Εσένα γιατί σε νοιάζει τόσο; Γιατί σχολιάζεις τόσο άσχημα δύο ανθρώπους που είναι ερωτευμένοι και εκφράζονται όπως θέλουν; Από πότε ο έρωτας είναι ποινικά κολάσιμος; Όσο και αν μας φαίνεται παρωχημένη η τόση προβολή, όσο και αν μας ξενίζουν τα ζειμπέκικα και οι αφιερώσεις (αλήθεια τώρα, όλοι μεγαλώσατε με γαλλικά και πιάνο φαντάζομαι), όσο και αν επηρεάζει την αισθητική μας ένα άγγιγμα στα οπίσθια, πως καταφέραμε να πάμε από το “εγώ είμαι προοδευτικός” στο “σαν δεν ντρέπονται λίγο”.

Επίσης ακούω για τα παιδιά τους. Ναι, σε αυτά είναι υπόλογοι και ο καθένας τους ό,τι σπείρει θα θερίσει. Όμως μην μπερδεύεσαι, είναι υπόλογοι στα παιδιά τους και όχι σε σένα που σε έπιασε ο πόνος να τα προστατέψεις από την υπερέκθεση των γονιών τους!

Αν κάνεις μία βόλτα στα μπουζούκια, εκεί όπου εκτυλίσσονται οι απαγορευμένες για κάποιους εικόνες, και κάνεις μία βόλτα από τα τραπέζια, σου βάζω το χέρι μου στη φωτιά ότι θα δεις πολλούς Μπισμπίκηδες να χορεύουν ακόμα και “άτσαλα” για τα μάτια του έρωτά τους και θα δεις και πολλές Δεσποινούλες να αφιερώνουν καψουροτράγουδα στο εκάστοτε ταίρι. Αυτό δεν σε ενοχλεί; Όχι, γιατί αυτοί είναι άσημοι και δεν έχουν ενδιαφέρον ώστε να τους σχολιάσεις και να βγάλεις τη χολή σου στα social.

Tip of the Day: Μην σπαταλές μωρέ τον χρόνο σου με το να σχολιάζεις τους άλλους που ζουν τη ζωή τους. Αν μπορείς σου εύχομαι να τα καταφέρεις και εσύ να είσαι 50plus και κορμάρα σαν τη Βανδή αλλά και ακομπλεξάριστος ερωτευμένος άντρας σαν τον Μπισμπίκη. Ο έρωτας δεν είναι ποτέ λάθος, απλά ο καθένας μας ανάλογα με την παιδεία, τα ερεθίσματα και τον χώρο που κινείται εκφράζεται αλλιώς... Θα σου πω πού εντοπίζω το λάθος, κοιτάμε πολύ τις ζωές των άλλων και μένουν οι δικές μας πίσω...

Κλαίρη Στυλιάρη
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

LET'S
EXPORTGREECE
THE NEWSLETTER

εξάγουμε Ελλάδα

Είμαστε στην

Gulfood

ONE SOURCE OF THE

WORLD

20-24 FEB 2023
DUBAI WORLD TRADE CENTRE

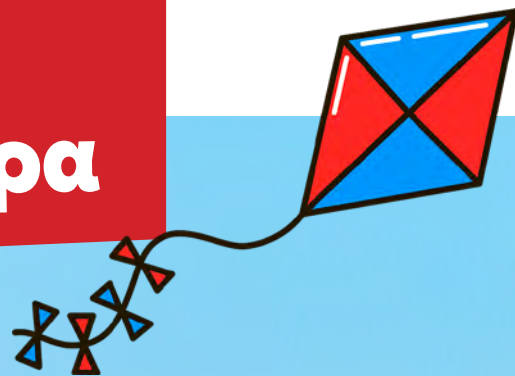
THE LARGEST ANNUAL
F&B SOURCING EVENT
IN THE WORLD

POWERED BY



Οδηγός απογείωσης για την Καθαρά Δευτέρα

Η Καθαρά Δευτέρα βρίσκεται μια ανάσα μακριά και σηματοδοτεί την έναρξη της Σαρακοστής.



Μαζί της καταφθάνουν και οι πρώτες ηλιόλουστες μέρες, τα «μικρά καλοκαίρια» που αποτελούν το σύνθημα για χαρούμενες αναμνήσεις κάτω από τον ξανθό ήλιο, παρέα με τους αγαπημένους μας. Συνοδοιπόρος των ημερών αυτών δεν θα μπορούσε να είναι άλλος από το Ούζο Πλωμαρίου, το παραδοσιακό απόσταγμα, που έχει πρωταγωνιστικό ρόλο σε όλες τις περιστάσεις των φωτεινών ημερών, ξεκινώντας από την Καθαρά Δευτέρα και καθ' όλη την περίοδο της Σαρακοστής.

Η Καθαρά Δευτέρα είναι η μέρα που η ανεμελιά και η λιτότητα έχουν την τιμητική τους. Ψάχνουμε το ιδανικό σημείο που θα πετάξουμε τον χαρταετό μας και θα νιώσουμε για λίγο και πάλι παιδιά. Σε έναν λόφο της Αθήνας, σε μια παραλία, στο εξοχικό, στο χωριό, σε έναν κοντινό προορισμό που δεν έχουμε επισκεφτεί ακόμα και στην τάρτασα...όποιο μέρος κι αν επιλέξουμε, φροντίζουμε να διαλέξουμε τους ανθρώπους εκείνους που μας γεμίζουν, που μας κάνουν να χαμογελάμε και μας μεταφέρουν αισιοδοξία. Αφού φτάσουμε στο σημείο που επιλέξαμε παρέα με τους αγαπημένους μας, ξεκινάνε οι πρώτες προσπάθειες, τα πρώτα σπριντ και τα πρώτα γέλια! Έπειτα πραγματοποιούμε διαγωνισμούς για το ποιος χαρταετός θα φτάσει πιο ψηλά ή ποιος θα παραμείνει περισσότερη ώρα στον γαλάζιο ουρανό και ύστερα έρχεται..... η επιβράβευση!





του χαρταετού αλλά και άλλες αναμνήσεις από τη συγκεκριμένη μέρα. Θα γελάσουμε με τις αντίστοιχες ιστορίες της παρέας, θα ακούσουμε μουσική, θα απολαύσουμε τους θαλασσινούς μεζέδες, θα κάνουμε σχέδια για τις επόμενες ηλιόλουστες μέρες και θα τσουγκρίσουμε με το αγαπημένο μας Ούζο Πλωμαρίου.

Η Σαρακοστή στην χώρα μας είναι γεμάτη από ήθη και έθιμα. Από το πέταγμα του χαρταετού την Καθαρά Δευτέρα μέχρι και την Κυρά Σαρακοστή, τα παραδοσιακά έθιμα αποτελούν must των ημερών που πλησιάζουν.

Σε ένα ουζερί, σε μια παραλία, σε ένα πικνίκ ή ακόμη και στο οικογενειακό τραπέζι θα περιγράψουμε τις απίστευτες (ή όχι και τόσο) ικανότητές μας στο πέταγμα

Έτσι και το Ούζο Πλωμαρίου Ισιδώρου Αρβανίτου, που έχει στο DNA του την ελληνική παράδοση έρχεται - σαν ένα ακόμη must της Σαρακοστής - να απογειώσει την κάθε στιγμή. Για το μέγιστο της απόλαυσης πρέπει να



έχουμε στο νου μας ότι η ώρα του Ούζου είναι κυρίως ώρα της παρέας, δε χρειάζονται πολλές πιατέλες ενώ ένας μεζές από κάθε είδος αρκεί, άλλωστε οι μέρες που έρχονται επιβάλλουν την λιτότητα και τα ελαφριά γεύματα! Το βασικότερο είναι οι άνθρωποι που θα επιλέξουμε για να δημιουργήσουμε αυτές τις ανέμελες αναμνήσεις. Για το σερβίρισμα του Ούζου Πλωμαρίου, ακολουθούμε κατά γράμμα την ιεροτελεστία του ιδανικού σερβιρίσματος. Σε ένα μακρόστενο ποτήρι, βάζουμε το αγαπημένο μας ούζο έπειτα λίγο νερό και τέλος τον πάγο. Με αυτόν τον τρόπο απελευθερώνονται ιδανικά τα αρώματα του αποστάγματος και έπειτα τσουγκρίζουμε για να σκορπίσουμε την

αρνητική ενέργεια στον αέρα και να μας μείνουν μόνο τα χαμόγελα! Με την πρώτη γουλιά, απογειώνουμε την στιγμή και ονειρευόμαστε τις στιγμές που πρόκειται να ζήσουμε, τα πρώτα μας ραντεβού κάτω από τον ανοιξιάτικο ήλιο.

Γλυκόπιστο και σπιρτόζικο, αρωματικό και φίνο, δροσερό και παρεϊστικό, με την πρώτη γουλιά το Ούζο Πλωμαρίου Ισιδώρου Αρβανίτου δίνει τη βεβαιότητα ότι έχει γεννηθεί μέσα στην ελληνική ψυχή. Συνδεδεμένο με την ελληνική παράδοση αποτελεί το απόλυτο «must» της Καθαράς Δευτέρας, «λούζοντας» τα τραπέζια μας με ήλιο και χαρά.

Καλά Κούλουμα!

Καλά Κούλουμα με Ούζο Πλωμαρίου!



Πρόσβαση σε καθαρό νερό, Διασφάλιση Πόρων Παροχής & Κάλυψη Δικτύου Ύδρευσης

Η ΕΥΔΑΠ διαχειρίζεται όλο το πλέγμα των δραστηριοτήτων που συνθέτουν τον κύκλο του νερού. Το νερό αποτελεί έναν πολύτιμο φυσικό πόρο, αλλά και ένα πολύτιμο και ζωτικό αγαθό και έτσι ακριβώς το διαχειρίζεται.



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΕΥΗΝΟΣ

Η πρόσβαση σε ασφαλές και καθαρό πόσιμο νερό αναγνωρίστηκε από τη διεθνή κοινότητα ως θεμελιώδες ανθρώπινο δικαίωμα και χαρακτηρίστηκε ως ένας από τους Αναπτυξιακούς Στόχους της χιλιετίας. Η συνεχής διασφάλιση των απαραίτητων υδατικών πόρων, η εξασφάλιση της επαρκούς επεξεργασίας τους για πόσιμο νερό άριστης ποιότητας και η ικανότητα διανομής αυτού μέσω του δικτύου ύδρευσης στους πελάτες της, αποτελούν την κύρια δραστηριότητα της ΕΥΔΑΠ.

Η ΕΥΔΑΠ προμηθεύεται ακατέργαστο νερό, μέσω υδραγωγείων και ενωτικών υδραγωγείων συνολικού μήκους 495χλμ., από τις λεκάνες απορροής του Μαραθώνα, της Υλίκης, του Μόρνου και του Εύηνου που κατατάσσονται στην κατηγορία Α2, σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Οδηγία 75/440/ΕΟΚ περί της ποιότητας που απαιτείται για το επιφανειακό νερό που προορίζεται για την παραγωγή πόσιμου νερού. Μετά την επεξεργασία του ακατέργαστου νερού στις Μονάδες Επεξεργασίας Νερού, γίνεται η διανομή του μέσω του δικτύου ύδρευσης το οποίο



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΥΛΙΚΗ

αποτελείται από περίπου 14.000 χλμ τροφοδοτικών αγωγών και δικτύου διανομής.

Το 2021, η Εταιρεία διένειμε, κατά μέσο ετήσιο όρο, 1.081.334,49κ.μ. πόσιμο νερό ημερησίως σε όλη την περιοχή αρμοδιότητάς της καθώς και σε ορισμένα νησιά της Περιφέρειας του Νοτίου Αιγαίου (Κυκλάδες), αλλά και του Αργοσαρωνικού (Αίγινα, Αγκίστρι), μέσω υδροφόρων πλοίων.



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΜΟΡΝΟΣ

Καθώς η Αττική χαρακτηρίζεται από έντονο εδαφικό ανάγλυφο, η ΕΥΔΑΠ αναγκάζεται να παρέχει νερό σε περιοχές με υψόμετρο εδάφους από 0 έως και 600 μέτρα από το επίπεδο της θάλασσας. Προκειμένου, λοιπόν, να ελέγχεται καλύτερα η πίεση των αγωγών δημιουργήθηκαν ζώνες πίεσης, δηλαδή εδαφικές περιοχές ανά 30 έως 40 μέτρα υψομετρικής διαφοράς, οι οποίες έχουν συγκεκριμένη πίεση. Για τη σωστότερη λειτουργία του, το δίκτυο ύδρευσης παρακολουθείται σε 24ωρη βάση από σύστημα τηλεέγχου – τηλεχειρισμού (SCADA). Ταυτόχρονα, γίνονται καθημερινές δειγματοληψίες και αναλύσεις στην ποιότητα του πόσιμου νερού στο δίκτυο ύδρευσης, για την έγκαιρη αντιμετώπιση ενδεχόμενου προβλήματος.

Η διασφάλιση, σε όλη την έκταση του υδροδοτικού συστήματος, επαρκούς ποσότητας πόσιμου νερού υψηλής ποιότητας, με παράλληλη προστασία του φυσικού πόρου, αποτελούν κύρια προτεραιότητα για την Εταιρεία. Στόχος της ΕΥΔΑΠ αποτελεί η σταθερή και στοχευμένη μετάβαση στις νέες τεχνολογίες με την παρακολούθηση και αξιοποίηση όλων των σύγχρονων τάσεων της προηγμένης τεχνολογικά διεθνούς αγοράς νερού. Στο πλαίσιο αυτό, η ΕΥΔΑΠ διαχειρίζεται τη ζήτηση του νερού αναπτύσσοντας προγράμματα μείωσης των διαρροών, (διαχείριση πίεσης – υδροδοτικές ζώνες, άμεση αποκατάσταση βλαβών – θραύσεων αγωγών του δικτύου ύδρευσης, εξυγιάνσεις και αντικαταστάσεις των δικτύων ύδρευσης) με στόχο όχι μόνο την εξυπηρέτηση των πελατών, αλλά και την προστασία από σπατάλη του φυσικού πόρου. Έτσι, με υπευθυνότητα και υψηλή τεχνογνωσία, η ΕΥΔΑΠ συμβάλλει θετικά στη

Βιώσιμη Ανάπτυξη και συγκεκριμένα στην επίτευξη των Στόχων Βιώσιμης Ανάπτυξης, όπως αυτοί έχουν οριστεί από τον Οργανισμό Ηνωμένων Εθνών, που συντελούν στη σταδιακή βελτίωση της παγκόσμιας αποδοτικότητας των πόρων, τόσο στην κατανάλωση όσο και στην παραγωγή, καθώς και στην προσπάθεια διαχωρισμού της οικονομικής ανάπτυξης από την περιβαλλοντική υποβάθμιση.

Σήμερα η ΕΥΔΑΠ παρέχει άριστης ποιότητας πόσιμο νερό, στην απαραίτητη ποσότητα και πίεση, ανεξάρτητα αν έχει σε όλες τις περιοχές την αρμοδιότητα διαχείρισης του δικτύου ύδρευσης πρωτογενώς, ή αν σε ορισμένες από αυτές η διαχείριση του τοπικού δικτύου γίνεται από τους οικείους ΟΤΑ.

Ως ο μεγαλύτερος πάροχος υπηρεσιών ύδρευσης, με συναίσθηση της ευθύνης της απέναντι σε εκατομμύρια καταναλωτές, μεριμνά για την άριστη ποιότητα του πόσιμου νερού. Μέσα από συνεχείς επενδύσεις σε έργα υποδομής, σε τεχνολογία και σε εκπαίδευση του ανθρώπινου κεφαλαίου της, η Εταιρεία διασφαλίζει ποιότητα πόσιμου νερού, από τις υψηλότερες της Ευρώπης, πάντα σε αρμονία με τις κείμενες διατάξεις.

Έχετε ποτέ αναρωτηθεί πώς το νερό φτάνει στη βρύση μας;





Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Ο μύθος της διατροφής για το τοπικό αδυνάτισμα

Καθημερινά στο γραφείο δέχομαι ερωτήσεις για το αν γίνεται να χάσουμε λίπος από συγκεκριμένα σημεία του σώματος π.χ. από την κοιλιά, από τους γλουτούς κ.τ.λ.

Υπάρχουν τροφές για να φύγει το λίπος από συγκεκριμένα σημεία του σώματός μας;



Η απάντηση είναι πως σίγουρα όχι. Αν σας πει κάποιος ότι έχει κάνει δίαιτα για τοπικό αδυνάτισμα τότε ή αυτός σας κοροϊδεύει ή εκείνος που του την έδωσε. Το πού θα αποθηκεύσει κάποιος λίπος εξαρτάται από πολλούς παράγοντες.

- Κατά κύριο λόγο εξαρτάται από τα γονιδιά μας. Το ποια λιποκύτταρα θα διογκωθούν, πόσο πολύ και σε ποιο σημείο του σώματος μας, επηρεάζεται σε μεγάλο ποσοστό από το DNA μας.

- Το φύλο μας. Οι άντρες κατά κύριο λόγο αποθηκεύουν λίπος στο πάνω μέρος του σώματός τους (κοιλιακό λίπος), ενώ οι γυναίκες έχουμε τη τάση να αποθηκεύουμε και στο κάτω μέρος του σώματος, κυρίως στους γλουτούς.

- Από τις ορμόνες μας. Χαρακτηριστικό παράδειγμα η περίοδος της εμμηνόπαυσης, που παρατηρούμε αύξηση αποθήκευσης κοιλιακού λίπους.

- Στρες. Η κορτιζόλη, διαδραματίζει κομβικό ρόλο στην αύξηση του κοιλιακού λίπους κυρίως μέσω της συμμετοχής της στη δημιουργία αντίστασης στην ινσουλίνη.

Μια δίαιτα λοιπόν, δεν μπορεί να κινητοποιήσει το λίπος από συγκεκριμένα σημεία του σώματος που θέλουμε αλλά από εκεί που υπάρχει.

Συνήθως το κοιλιακό λίπος, αυτό δηλαδή που βρίσκεται συσσωρευμένο στην περιοχή της κοιλιάς και είναι πιο ενεργό μεταβολικά, χάνετε πιο άμεσα και πιο εύκολα.



Ίσως μια μικρή βελτίωση τοπικά να δείτε αν συνδυάσετε μια διατροφή για απώλεια βάρους με εστιασμένη γυμναστική, γυμνάζοντας περισσότερο τα σημεία που θέλετε να έχετε πιο άμεσα αποτέλεσμα.

Λαμπερό Fashion Bazaar της Boutique "Di Più"!

Σταματίνα Τοιμισιλή - Εύη Ρουμπέτη - Χάρης Σιανιδής - Τίνα Ρουμπέτη

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε σε ένα από τα πιο fashionable καταστήματα το winter bazaar του "Di Più" Χαλάνδριου, όπου οι ιδιοκτήτριες του καταστήματος Εύη & Τίνα Ρουμπέτη υποδέχτηκαν από νωρίς το μεσημέρι επώνυμες παρουσίες από τον δημοσιογραφικό, καλλιτεχνικό, επιχειρηματικό κόσμο καθώς και πολλές fashion bloggers, που εδώ και χρόνια στηρίζουν την αγαπημένη τους boutique. Το εορταστικό κλίμα της βραδιάς απογειώθηκε από το ξεσηκωτικό Dj Show της Μάγκυς Χαραλαμπίδου.

Μια οικογενειακή boutique, το "Di Più", ιδρύθηκε το 1996 με γνώμονα την αγάπη για τη μόδα και εξελίχθηκε έχοντας πλέον τρία καταστήματα στο νησί της Ρόδου αλλά και στο Χαλάνδρι, όπου πραγματοποιήθηκε και το winter bazaar. Όλοι οι Fashion Lovers που παραβρέθηκαν έμειναν έκπληκτοι με την επιλογή των δημιουργιών από κάθε διάσημο οίκο, δίνοντας συγχαρητήρια στην Εύη Ρουμπέτη για το γούστο αλλά και την υψηλή αισθητική της. Το "Di Più" έχει βραβευτεί ως ένα από τα πιο stylish ευρωπαϊκά καταστήματα επώνυμων ρούχων και αξεσουάρ με luxury brands όπως Dsquared, Michael Kors, Etro, Missoni, Armani ενώ στο bazaar οι εκπτώσεις άγγιξαν το 60%.

Padel ή... "τέννις με τοίχους"

Το Padel παρομοιάζεται με "τέννις με τοίχους". Είναι ένα άθλημα που συνδυάζει στοιχεία του τέννις, του σκουός και της ρακέτας. Το Padel είναι ένα διασκεδαστικό παιχνίδι και απευθύνεται σε ευρύ κοινό. Μπορούν να παίξουν Padel άτομα όλων των ηλικιών, ενώ στα παιδιά αρέσει να παίξουν Padel επειδή το μαθαίνουν εύκολα και το βλέπουν σαν παιχνίδι. Είναι ένα ομαδικό άθλημα που βελτιώνει τα αντανακλαστικά μας. Η σωματική δύναμη δεν αποτελεί κυρίαρχο παράγοντα στο Padel, που θεωρείται και ένα οικογενειακό άθλημα όπου μεγάλοι και μικροί διασκεδάζουν ενώ αθλούνται παράλληλα.

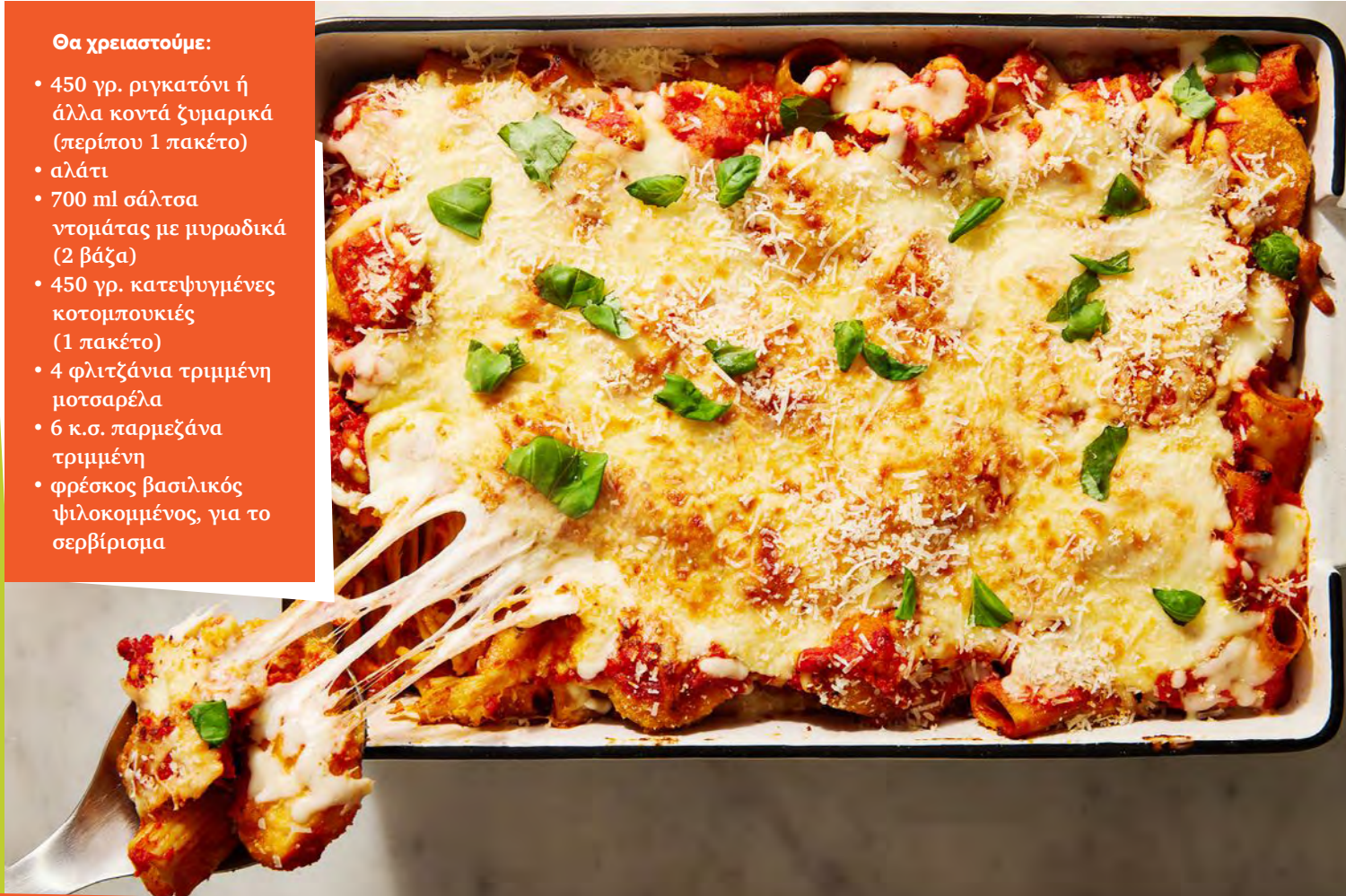


Σουφλέ μοτσαρέλας με κοτομπουκιές

Όλη η λαχταριστή γεύση του τυριού που λιώνει στο στόμα, χωρίς πολύπλοκες διαδικασίες, εύκολα και γρήγορα για ένα ...ακαταμάχητο αποτέλεσμα! Πάμε να φτιάξουμε σουφλέ μοτσαρέλας με κοτομπουκιές.

Θα χρειαστούμε:

- 450 γρ. ριγκατόνι ή άλλα κοντά ζυμαρικά (περίπου 1 πακέτο)
- αλάτι
- 700 ml σάλτσα ντομάτας με μυρωδικά (2 βάζα)
- 450 γρ. κατεψυγμένες κοτομπουκιές (1 πακέτο)
- 4 φλιτζάνια τριμμένη μοτσαρέλα
- 6 κ.σ. παρμεζάνα τριμμένη
- φρέσκος βασιλικός ψιλοκομμένος, για το σερβίρισμα



Πώς γίνεται:

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190°. Βουτυρώνουμε καλά ένα ταψί ή πυρίμαχο σκεύος 20 x 28 εκ.
- Σε μια μεγάλη κατσαρόλα με αλατισμένο νερό που βράζει, μαγειρεύουμε τα ζυμαρικά, ανακατεύοντας περιστασιακά, μέχρι να γίνουν πολύ al dente, συνήθως 2 με 3 λεπτά λιγότερο από τις οδηγίες της συσκευασίας.
- Στραγγίζουμε και μεταφέρουμε σε ένα μεγάλο μπολ. Προσθέτουμε το 1 βάζο σάλτσας και ανακατεύουμε.
- Στρώνουμε το μισό μείγμα ζυμαρικών στον πάτο του ταψιού, τοποθετούμε από πάνω τις μισές κοτομπουκιές σε μία στρώση, περιχύνουμε με το μισό βάζο σάλτσας, τη μισή μοτσαρέλα και τη μισή παρμεζάνα.
- Ρίχνουμε το υπόλοιπο μείγμα ζυμαρικών και από πάνω τις υπόλοιπες κοτομπουκιές σε μία στρώση, σκεπάζουμε το ταψί με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για 40 με 45 λεπτά.
- Βγάζουμε το αλουμινόχαρτο, περιχύνουμε με την υπόλοιπη σάλτσα, την υπόλοιπη μοτσαρέλα και την υπόλοιπη παρμεζάνα και συνεχίζουμε το ψήσιμο μέχρι να λιώσει το τυρί και να ροδίσει, για 10 με 15 λεπτά ακόμα.
- Όταν το φαγητό είναι έτοιμο, γαρνίρουμε με βασιλικό και σερβίρουμε.

Στο Ολυμπιακό Μουσείο Αθήνας το μετάλλιο του Αλέξανδρου Νικολαΐδη από την Ολυμπιάδα του 2004



Στο Ολυμπιακό Μουσείο Αθήνας παραδόθηκε από την οικογένειά του το μετάλλιο του Ολυμπιονίκη Αλέξανδρου Νικολαΐδη που έφυγε πρόωρα από τη ζωή. Η ανεκτίμητη αυτή δωρεά θα τοποθετηθεί στην ειδικά διαμορφωμένη προθήκη που δημιουργήθηκε στην αίθουσα «Αθήνα 2004», ως ένδειξη τιμής στα επιτεύγματα του, δίπλα σε σημαντικά αναμνηστικά από την Ολυμπιάδα του 2004 που αποτέλεσε σταθμό για την σύγχρονη Ελληνική ιστορία.

Τα αργυρά μετάλλια του Ολυμπιονίκη, σε συνέχεια της συγκινητικής του επιθυμίας, δημοπρατήθηκαν και τα έσοδα δόθηκαν σε φιλανθρωπικούς οργανισμούς για παιδιά. Μετά το πέρας της δημοπρασίας επεστράφησαν στην οικογένεια του, η οποία παραχώρησε το μετάλλιο του από την Ολυμπιάδα της Αθήνας 2004 στο Ολυμπιακό Μουσείο Αθήνας για πέντε χρόνια, ώστε να μπορούν να το θαυμάσουν οι επισκέπτες του και να εμπνευστούν από τα επιτεύγματα και το ήθος του. Την συγκινητική εκδήλωση παράδοσης πλαισίωσαν μαθητές και εκπαιδευτικοί.

Τα μετάλλια και τα προσωπικά αντικείμενα των Ολυμπιονικών και Παραολυμπιονικών που κοσμούν την έκθεση του Μουσείου, αποτελούν

απόδοση φόρου τιμής στους Έλληνες αθλητές και είναι από τα πλέον πολύτιμα εκθέματα του. Το Μουσείο μέσα από την Μόνιμη Έκθεση και τις δράσεις του έχει ως στόχο να συστήσει τις Αρχές και τις Αξίες του Ολυμπιακού Κινήματος, να εμπνεύσει και να παρακινήσει τους νέους, αλλά και τους μεγαλύτερους να γνωρίσουν την ιστορία του αθλητισμού και του Ολυμπισμού.

Το "Sick building" και ο ρόλος της σανσεβιέριας

Το σύνδρομο Sick building σχετίζεται με την κακή ροή του αέρα στον χώρο. Όταν υπάρχει υπερβολική ποσότητα διοξειδίου του άνθρακα ή ρύποι σε έναν χώρο ελλοχεύει κίνδυνος για την υγεία όσων βρίσκονται καθημερινά εκεί. Είναι ωφέλιμο να τοποθετήσουμε ένα φυτό σανσεβιέρια, καθώς απορροφά τις βλαβερές ουσίες. Είναι ένα όμορφο φυτό εσωτερικού χώρου που παράγει οξυγόνο και απορροφά τα επιβλαβή σωματίδια από το περιβάλλον, απομακρύνοντας τους ατμοσφαιρικούς ρύπους. Εκτός από το διοξείδιο του άνθρακα, μπορεί να απορροφήσει βενζόλιο, φορμαλδεΐδη, ξυλόλιο και τολουόλιο.



Το μεγαλύτερο τούνελ στην Ευρώπη

Μία νέα σιδηροδρομική σήραγγα θα ενώσει τη Γαλλία με την Ιταλία και θα αναδειχθεί στη μακρύτερη παγκοσμίως!



Με μήκος 57,5 χλμ., το τούνελ θα αποτελέσει τμήμα της σιδηροδρομικής διαδρομής Τορίνο-Λυών. Η ιδέα της κατασκευής της εν λόγω σιδηροδρομικής γραμμής δεν είναι νέα, υπάρχει ήδη από το 1990. Εκείνη τη χρονιά προκρίθηκε από την κρατική γαλλική σιδηροδρομική εταιρεία SNCF, όμως χρειάστηκε να περάσουν 15 χρόνια για να ολοκληρωθεί ο σχεδιασμός του πρότζεκτ. Στόχος είναι το έργο να έχει ολοκληρωθεί το 2032. Η διάρκεια της διαδρομής από το Τορίνο μέχρι τη Λυών θα είναι δύο ώρες, από τέσσερις που είναι σήμερα.

Ήδη από το 2005 υπήρχαν έντονες αντιδράσεις για την υλοποίηση του έργου, λόγω των επιπτώσεων που θα έχει για το περιβάλλον.

Το συνολικό κόστος ανέρχεται περίπου στα 9 δισ. δολάρια. Το τούνελ χρηματοδοτείται κατά 40% από την ΕΕ, κατά 35% από την Ιταλία και κατά 25% από τη Γαλλία.



Trifonas Samaras 100+1 covers



Ο Τρύφωνας Σαμαράς, με αφορμή τον εορτασμό των 100 + 1 covers του γιόρτασε σε μια βραδιά που έμεινε αξέχαστη, με το πιο εκρηκτικό masquerade party της Αθήνας στο "Alcatraz Night Club"! Με ένα ανατρεπτικό κοστούμι, υποδέχθηκε αγαπημένους φίλους του και πολλά γνωστά ονόματα της showbiz στην πιο kinky σκηνή της Αθήνας.

Η βραδιά απογειώθηκε με το νέο single του Τρύφωνα

Σαμαρά «Πού πας με αυτό το styling,» και την φαντασμαγορική τούρτα του, δημιουργία της patisserie "Ανδρεαδάκης" που φτιάχτηκε ειδικά για αυτόν. Κατά την διάρκεια της βραδιάς επικράτησαν εντυπωσιακά burlesque shows που κράτησαν τους λαμπερούς καλεσμένους μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες σε μία άκρως αισθησιακή ατμόσφαιρα στους αποκριάτικους ρυθμούς των ημερών.

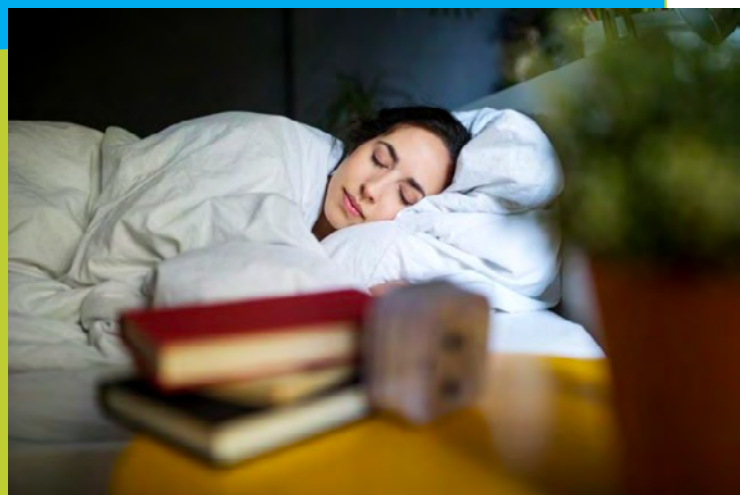


Ήξερες ότι...

Ο ύπνος επηρεάζει το προσδόκιμο ζωής

Μια νέα αμερικάνικη επιστημονική μελέτη αποκαλύπτει πως ο καλός ύπνος σημαίνει μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής. Ακόμα και από νεαρή ηλικία, όσο πιο υγιεινές συνήθειες ύπνου έχει κάποιος, τόσο λιγότερες πιθανότητες έχει να πεθάνει πρόωρα. Σύμφωνα με την έρευνα, περίπου το 8% των θανάτων από οποιαδήποτε αιτία, θα μπορούσε να αποδοθεί εν μέρει στον κακό ύπνο.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον δρ. Φρανκ Τσιαν του Ιατρικού Κέντρου Beth Israel Deaconess και της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ, έκαναν τη σχετική ανακοίνωση σε διεθνές καρδιολογικό συνέδριο στις ΗΠΑ.





Δήμος Αθηναίων: Κορυφώνεται η μεγάλη αποκριάτικη γιορτή - παραδοσιακό γλέντι την Καθαρά Δευτέρα

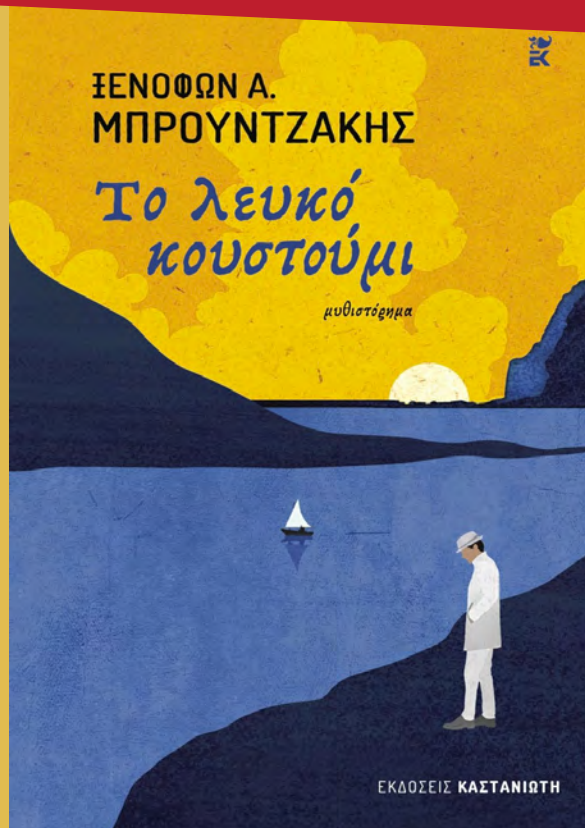
Από τις 25 έως τις 27 Φεβρουαρίου, ο Δήμος Αθηναίων καλεί μικρούς και μεγάλους να φορέσουν τις αποκριάτικες στολές τους και... το καλύτερο χαμόγελό τους για να συμμετάσχουν στις γιορτινές εκδηλώσεις που θα “πλημμυρίσουν” τους δρόμους της Αθήνας.

Συναυλίες, αποκριάτικα πάρτι και παιδικές δράσεις, θα πραγματοποιηθούν καθ' όλη τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου (25-26 Φεβρουαρίου) σε πολλά σημεία της πόλης, χώρους πολιτισμού, αλλά και την Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων, με ελεύθερη είσοδο. Η μεγάλη γιορτή, κορυφώνεται την Καθαρά Δευτέρα (27 Φεβρουαρίου) στο Λόφο Φιλοπάππου με το πέταγμα του χαρταετού και ένα όμορφο παραδοσιακό γλέντι.

Κούλουμα στου Φιλοπάππου

Η μεγάλη γιορτή της Αποκριάς ολοκληρώνεται την Καθαρά Δευτέρα 27.02 με παραδοσιακά Κούλουμα στο Λόφο Φιλοπάππου κάτω από τον αττικό ουρανό, ο οποίος θα πλημμυρίσει με καμαρωτούς, πολύχρωμους χαρταετούς. Η Φιλαρμονική Ορχήστρα Δήμου Αθηναίων θα υποδεχτεί στις 11:00 μικρούς και μεγάλους, ενώ στις 12:00 τη μουσική σκυτάλη θα πάρει η αγαπημένη Γωγώ Τσαμπά, που μαζί με την ορχήστρα της, υπόσχεται να μάς παρασύρει σε ένα γνήσιο παραδοσιακό γλέντι. Δείτε αναλυτικά το πρόγραμμα [εδώ](#).

“Το λευκό κουστούμι” Παρουσίαση βιβλίου



Την Πέμπτη 2 Μαρτίου στις 20:30 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Καστανιώτη, διοργανώνουν εκδήλωση για την παρουσίαση του νέου βιβλίου του Ξενοφώντα Μπρουντζάκη, με τίτλο «Το Λευκό Κουστούμι».

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:

Νίκος Κουρμούλης, δημοσιογράφος, συγγραφέας, Άρης Σφακιανάκης, συγγραφέας.
Θα ακολουθήσει συζήτηση με το κοινό και στο τέλος ο συγγραφέας θα υπογράψει αντίτυπα του βιβλίου του.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι Youtube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ.

[Link εκδήλωσης.](#)



Τιερί Ρομπερέχι

Νιέβιντ Μπ. Νιράνερ

ΣΩΣΤΕ ΤΟΝ ΑΓΚΑΛΙΤΣΑ!



Σώστε τον αγκαλίτσα!

Συναγερμός! Βρέθηκε χαμένος αγκαλίτσας! Ολόκληρη η ποντικο-ομάδα άμεσης δράσης ανασκουμπώνεται. Πρώτα μαζεύουν το αρκουδάκι από τον δρόμο και καλούν το ασθενοφόρο. Ύστερα ράβουν και επιδιορθώνουν όλα τα σκισίματα που έχει. Τέλος οργάνουν την πόλη με ένα ραντάρ που ανιχνεύει τον ήχο παιδικού κλάματος. Είναι ο μόνος τρόπος να βρουν το αγοράκι που τον έχασε...

Για το βιβλίο υπάρχουν διαθέσιμες εκτυπώσιμες δραστηριότητες. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



Η επανάσταση του Επίκτητου

Μικροί Πλάτωνες

Κείμενο Yan Marchand Η Εικονογράφηση Donatien Mary

ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΕΠΙΚΤΗΤΟΥ



KAKTOS |

Φανταστικές ιστορίες με έμπνευση από τη ζωή και το έργο σπουδαίων φιλοσόφων κι επιστημόνων, φέρνουν τα παιδιά σε επαφή με μεγάλες ιδέες που θα τα εμπνέουν για πάντα!

Ο σοφός Επίκτητος, πρώην σκλάβος που απελευθερώθηκε από τον αφέντη του, βοηθά έναν νεαρό σκλάβο να ελευθερωθεί κι αυτός. Πώς μπορεί να ζήσει κανείς πραγματικά ελεύθερος; Τι είναι αυτό που μπορεί να σκλαβώσει κάποιον που δεν είναι πια σκλάβος;

Από τις εκδόσεις Kaktos.

quote of the day

"IMAGINATION IS THE HIGHEST KITE
ONE CAN FLY."

Γιορτάζουν!
25/2
Ρηγίνη, Ρεγγίνα, Ρήγας, Ρηγίνος,
Ταράσιος, Ταρσώ, Ταρασία
26/2
Ανατολή, Πορφύριος, Πορφυρώ*,
Σεβαστιανός, Σέβης*
27/2
Ασκληπιός, Ασκληπιάδα, Νήσιος
*Υπάρχουν και άλλες ημερομηνίες που
γιορτάζει αυτό το όνομα.



24 Φεβρουαρίου

- > National Tortilla Chip Day
- > National Tartar Sauce Day

25 Φεβρουαρίου

- > National Chocolate-Covered Nut Day
- > National Clam Chowder Day

26 Φεβρουαρίου

- > National Pistachio Day
- > National Tell A Fairy Tale Day
- > National Letter to an Elder Day

27 Φεβρουαρίου

- > Καθαρά Δευτέρα
- > Διεθνής Ημέρα Πολυκής Αρκούδας
- > Ημέρα Ευαισθητοποίησης για την Ανοσμία
- > Παγκόσμια Ημέρα ΜΚΟ

tip of the day



KITES RISE HIGHEST
AGAINST THE WIND,
NOT WITH IT.

WINSTON S. CHURCHILL