



Τα καταφέραμε! Εσείς «κόψατε» τον έγχαρτο λογαριασμό και μαζί φυτέψαμε πάνω από 5.000 δέντρα!

Όλοι εμείς στην ΕΥΔΑΠ, σας ευχαριστούμε που ανταποκριθήκατε στο κάλεσμά μας να καταργήσουμε τον έγχαρτο λογαριασμό και να «πρασινίσουμε» την Αττική, αλλά και πληγείσες περιοχές και κοινότητες της Βόρειας Εύβοιας!

**Δεν σταματάμε, όμως, εδώ. Αυτή ήταν μόνο η αρχή.
Συνεχίζουμε την προσπάθειά μας!**

Για κάθε 5 έγχαρτους λογαριασμούς που μετατρέπονται σε ψηφιακούς, φυτεύουμε ένα δέντρο, σε συνεργασία με τον περιβαλλοντικό οργανισμό we4all.

Μαζί, κάνουμε, ξανά, το χαρτί οξυγόνο!

Επιταχύνουμε την αλλαγή, κάνουμε τη διαφορά στη διαχείριση του νερού, καινοτομούμε για τους καταναλωτές μας και το περιβάλλον, γινόμαστε όλοι μέρος της λύσης, ενώνουμε δυνάμεις και θέληση γύρω από το πολυτιμότερο αγαθό της ζωής.



eydap.gr



we4all

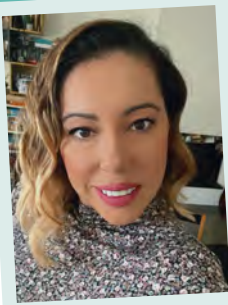
ΕΥΔΑΠ

SAY *yes* to the **press**

**ΞΟΥ ΞΟΥ!
ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ
ΔΩΡΕΑΝ APPS
ΠΟΥ ΑΠΩΘΟΥΝ
ΤΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΑ**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Λίγο πολύ όλοι μας έχουμε συναναστραφεί τοξικά άτομα. Και είναι πολύ πιθανό να ανήκουμε και εμείς οι ίδιοι σε αυτή την κατηγορία αλλά αυτό είναι ένα σενάριο που θα το αναλύσουμε σε άλλο καφέ.

Ένα ακόμα παρακλάδι των τοξικών ανθρώπων λοιπόν είναι οι ναρκισσιστές. Οι άνθρωποι αυτοί δεν έχουν γνήσιες σχέσεις με κανέναν. Καμία αληθινή αγάπη. Κανέναν αληθινό φίλο. Κανέναν που πραγματικά σέβονται και κρατούν πάνω από το ναρκισσιστικό τους είναι. Όλοι στη ζωή του ναρκισσιστή θα εξιδανικευτούν, θα απαξιωθούν και θα πεταχτούν στα σκουπίδια. Τόσο απλά, μέχρι ο ναρκισσιστής να χρειαστεί ξανά κάτι.

Οι σχέσεις, για έναν ναρκισσιστή, είναι υπό όρους και συναλλακτικές.

Οι άνθρωποι γύρω τους υπάρχουν μόνο στο μυαλό του ναρκισσιστή ως υπηρέτες των αναγκών τους καθώς βασίζουν την αξία κάποιου αποκλειστικά στο τι μπορεί να κάνει κανείς για αυτούς.

Δεν υπάρχει αμοιβαιότητα μεταξύ του ναρκισσιστή και του άλλου, ανεξάρτητα από το ποιος είναι. Οι ναρκισσιστές απλά δεν λειτουργούν με αυτόν τον τρόπο.

Όπως το βλέπει ο νάρκισσος, οι άλλοι έχουν την τύχη να απολαμβάνουν την παρουσία του, με αντάλλαγμα φυσικά να τους προμηθεύει ηθική ικανοποίηση, ενώ αν αρνηθείς τις απαιτήσεις του, γρήγορα θα παραμεριστείς και θα χαρακτηριστείς άχρηστος.

Ο δικός μου ναρκισσιστής που ήταν για κάποια χρόνια στο στενό μου κύκλο, ήταν επαγγελματίας σε αυτό. Ανά πάσα στιγμή, είχε πολλούς ανθρώπους τυλιγμένους γύρω από το δάχτυλό του σαν μαριονέτες, που τους χρησιμοποιούσε μόνο για να κάνουν κάτι για αυτόν. Η γυναίκα του, οι συνάδελφοί του, οι φίλοι, οι γείτονες, με όποιον μιλούσε όλοι έπρεπε να κάνουν κάτι γι' αυτόν. Δεν στήριζε τις σχέσεις του σε κάτι άλλο. Δεν υπήρχε αμοιβαίος σεβασμός ή συντροφικότητα. Κάθε μία από τις σχέσεις του λειτουργούσε απλώς ως μέσο για έναν σκοπό. Με όποιον διατηρούσε επαφή, είχε ένα σκοπό.

Οι ναρκισσιστές απορροφούν τα πάντα! Ακόμα και ανθρώπους. Για τον ναρκισσιστή δεν είσαι κάτι ξεχωριστό ούτε κάποιος που νοιάζεται για τις σκέψεις, τα συναισθήματα ή τις ανάγκες σου. Είσαι απλά μία προέκταση του εαυτού τους, ένα εργαλείο που μπορούν να χρησιμοποιήσουν.

Επίσης για τους ναρκισσιστές δεν υπάρχει μέση κατάσταση. Ή «όλοι καλοί» ή «όλοι κακοί». Όπως μπορεί κανείς να μαντέψει, αν του παρέχεις ό,τι χρειάζεται (χρήματα, βόλτες, φαγητό, σεξ, διευκολύνσεις, αγγαρείες κ.λπ.), τότε παραμένεις στην κατηγορία του καλού.

Αλλά αυτό πολύ γρήγορα μπορεί να αλλάξει και να βρεθείς σε δυσμένεια όταν κουραστείς, τον "καταλάβεις" και πάψεις να ικανοποιείς όλα του τα θέλω.

Tip of the Day: Αναγνωρίζεις κάτι από τα παραπάνω σε σένα ή σε κάποιο κοντινό σου; Αν δεν είσαι σίγουρος για τα σημάδια που λαμβάνεις κάνε την εξής άσκηση: όταν σκέφτεσαι έναν συγκεκριμένο άνθρωπο το πρώτο πράγμα που σου έρχεται στο μυαλό είναι πως θα τον ικανοποιήσεις με κάτι ώστε να σου δοθεί η ευκαιρία να περάσεις χρόνο μαζί του ή έχεις το ελεύθερο να τον συναναστρέψεις χωρίς "δοσοληψίες";

Αν σου αρέσει η συντροφιά ενός τέτοιου ανθρώπου, be my guest, όμως μην ρωτάς τι μπορεί να κάνει ο ναρκισσιστής για σένα αλλά αναρωτήσου τι μπορείς να κάνεις εσύ γι' αυτόν... αφού σε αυτή τη σχέση τα αμοιβαία συναισθήματα απλά δεν υπάρχουν...

Ξου Ξου! Τα πρώτα ελληνικά δωρεάν apps που απωθούν τα κουνούπια

Ksou Ksou & KatsaridoKsouKsou: οι πρώτες ελληνικές δωρεάν εφαρμογές κινητών που δίνουν την δυνατότητα να απωθήσεις οποιοδήποτε κουνούπι και κατσαρίδα γύρω σου με το πάτημα ενός κουμπιού.



Πώς λειτουργούν

Με το πάτημα ενός κουμπιού απλά ενεργοποιείται από το ηχείο μας ένα αρχείο ήχου που δεν μπορεί να το αντιληφθεί το ανθρώπινο αυτί λόγω των ιδιαίτερων συχνοτήτων. Παρόλα αυτά οι συχνότητες του αρχείου που παίζουν είναι ιδιαίτερα ενοχλητικές για τα κουνούπια & τις κατσαρίδες κι έτσι απομακρύνονται! Επίσης εντός της εφαρμογής μας δίνεται και η δυνατότητα να χρησιμοποιήσουμε την οθόνη μας ως σημείο προσέλκυσης των κουνουπιών με μωβ υπεριώδες χρώμα, έτσι ώστε αν δεν λειτουργεί ο ήχος, να μπορέσουμε να τα εξολοθρεύσουμε μόνοι μας.



Ksou Ksou!
Η πρώτη Ελληνική δωρεάν εφαρμογή κινητών που απωθεί τα κουνούπια μέσω του ήχου!



Το **Ksou Ksou** αποτελεί δωρεάν εφαρμογή κινητών που δίνει την δυνατότητα να απωθήσεις οποιοδήποτε κουνούπι και κατσαρίδα γύρω σου με το πάτημα ενός κουμπιού. Η εφαρμογή λειτουργεί με το ηχείο του κινητού σου. Αν δεν θες να υποφέρεις από τις ενοχλητικές συχνότητες του ήχου, πατάς το κουμπί και απωθείς τα κουνούπια μακριά! Πίστεψτε, θα καταλάβετε τίποτα. ΔΕΝ ΕΞΑΦΑΝΙΣΤΟΥΝ!



- Ήχοι δόνησης: Σύμφωνα με αυτήν την έρευνα του 2008, οι κατσαρίδες είναι ευαίσθητες στις δονήσεις, οπότε οι ήχοι δόνησης μπορούν να απωθήσουν τις κατσαρίδες.

Οι εφαρμογές βρίσκονται δωρεάν εδώ:

<https://www.christosapostoloudev.eu/ksouksou> &
<https://www.christosapostoloudev.eu/katsaridoksouksou>

Για την καταπολέμηση των κουνουπιών

Όπως αναφέρει ο Χρήστος Αποστόλου "η εφαρμογή παράγει ήχο από 12Hz έως 40kHz. Το δικό μας αυτί ίσως αντιληφθεί από τα 22Hz και πάνω αλλά παρόλα αυτά οι χαμηλότερες για εμάς συχνότητες είναι ιδιαίτερα ενοχλητικές για τα κουνούπια.

Βέβαια στην Ελλάδα έχουμε περισσότερα από 60 είδη κουνουπιών οπότε μερικές φορές μπορεί να πέσουμε και έξω. Μην ξεχνάμε ότι ο τρόπος που θα τα επηρεάσει ο ήχος εξαρτάται και από την όρεξή τους, από την περίοδο αναπαραγωγής καθώς και από την περιοχή. Παρόλα αυτά λειτουργεί στο μεγαλύτερο μέρος αυτών. Όλοι μπορούμε να διαθέτουμε ένα ηλεκτρονικό αντικουνουπικό και χωρίς να είναι επιβλαβές για το περιβάλλον."

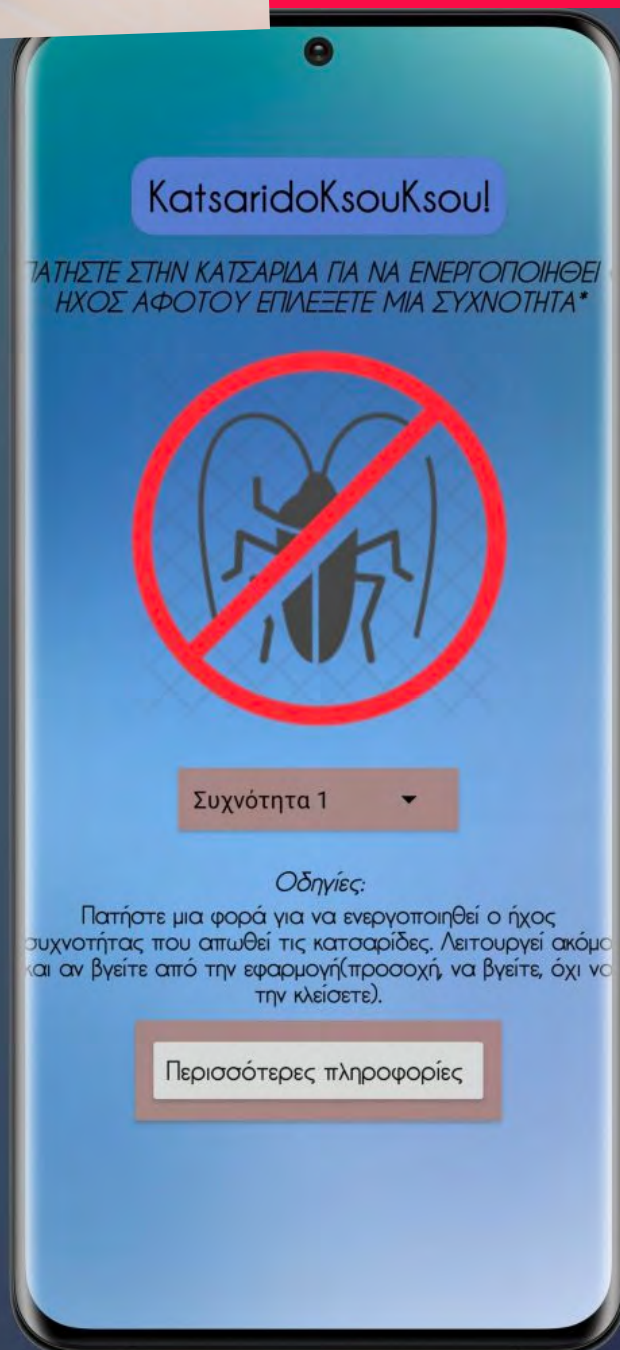
Για την καταπολέμηση των κατσαρίδων

Σύμφωνα με τον Χρήστο Αποστόλου "ορισμένοι ήχοι μπορούν να απωθήσουν τις κατσαρίδες, αλλά είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η επίτευξη μιας ολοκληρωμένης λύσης απαιτεί συνήθως μια συνδυαστική προσέγγιση".

Αποτελεσματικοί τρόποι απώθησης:

- Ήχοι υψηλής συχνότητας: Σύμφωνα έρευνα του 2004, οι κατσαρίδες αντιδρούν σε ήχους υψηλής συχνότητας (πάνω από 30 kHz), που δεν μπορούν να αντιληφθούν από το ανθρώπινο αυτί.

Υπάρχουν επίσης αναφορές ότι ορισμένοι τύποι κατσαρίδων μπορεί να αισθάνονται ανασφάλεια ή άγχος σε περιβάλλοντα με έντονους ήχους υψηλών συχνοτήτων. Όμως, οι κατσαρίδες μπορούν να αντιληφθούν ηχητικά ερεθίσματα σε διάφορες συχνότητες και να αποφύγουν τους επιθετόρες τους.



Ενέργεια

Σε μια εποχή έντονης οικονομικής και γεωπολιτικής κρίσης, το κόστος της ενέργειας ως βασικός ρυθμιστής των βιομηχανικών διεργασιών, έχει δημιουργήσει δυσμενή συνθήκη κόστους κατά μήκος της εφοδιαστικής αλυσίδας, με επίδραση στην περιβαλλοντική και οικονομική βιωσιμότητα.



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΦΩΤΟΒΟΛΤΑΪΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ ΜΕΝ ΑΧΑΡΝΩΝ

Η τρέχουσα ενεργειακή κρίση και οι συνδεδεμένοι με αυτή κίνδυνοι, απαιτούν ολιστική διαχείριση του θέματος. Προκειμένου να ενισχυθεί περαιτέρω η Εταιρική ανθεκτικότητα έναντι περαιτέρω κλυδωνισμών αλλά και με γνώμονα το περιβαλλοντικό της αποτύπωμα, η ΕΥΔΑΠ έχει σχεδιάσει και ακολουθεί συγκεκριμένη Εταιρική Στρατηγική:

- τήρηση λειτουργικών και ποιοτικών προτύπων
- αξιοποίηση της τεχνολογίας και της καινοτομίας ώστε όλα τα στάδια επεξεργασίας νερού & λυμάτων να έχουν τη μέγιστη δυνατή απόδοση συμβάλλοντας έτσι και στην επίτευξη του Εθνικού στόχου αύξησης της παραγωγής ενέργειας από Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ΑΠΕ ΕΥΔΑΠ

Η ΕΥΔΑΠ στο πλαίσιο της βελτιστοποίησης του ενεργειακού της ισοζυγίου και της αξιοποίησης των ανανεώσιμων πηγών ενέργειας έχει αναπτύξει:

1. ΦΩΤΟΒΟΛΤΑΪΚΟ ΣΤΑΘΜΟ ΑΧΑΡΝΩΝ

Η εταιρεία εγκατέστησε φωτοβολταϊκό σταθμό (Φ/Β), ισχύος 1,9712 MW στις εγκαταστάσεις της στο Δήμο Αχαρνών και τέθηκε σε λειτουργία στις 03/10/2019, με σκοπό την πώληση της παραγόμενης ηλεκτρικής ενέργειας. Το 2022 (Ιανουάριος - Δεκέμβριος), η παραγωγή ενέργειας ανήλθε σε 3.280.226 kWh, στα ίδια επίπεδα με το έτος 2021.

2. ΜΙΚΡΟΥΣ ΥΔΡΗΛΕΚΤΡΙΚΟΥΣ ΣΤΑΘΜΟΥΣ (ΜΥΗΣ)

Κατά μήκος των εξωτερικών υδραγωγείων που μεταφέρουν νερό από τους ταμιευτήρες στα διυλιστήρια λειτουργούν μικρά υδροηλεκτρικά έργα, των οποίων η ενέργεια πωλείται από την ΕΥΔΑΠ. Το νερό των υδραγωγείων εκτρέπεται σε παράπλευρο κανάλι, όπου με τη λειτουργία υδροστροβίλου, η υδραυλική ενέργεια μετατρέπεται σε μηχανική και κατόπιν μέσω γεννήτριας, σε ηλεκτρική. Ακολούθως, το νερό διοχετεύεται ξανά στο κεντρικό υδραγωγείο, συνεχίζοντας τη ροή του.

Συγκεκριμένα, οι σε λειτουργία ΜΥΗΣ είναι οι εξής:



- ΜΥΗΣ Ελικώνα ισχύος 650 kW και προβλεπόμενης ετήσιας παραγωγής ενέργειας 5.000.000 kWh.
- ΜΥΗΣ Ευήνου ισχύος 820 kW και προβλεπόμενης ετήσιας παραγωγής ενέργειας 4.000.000 kWh.
- ΜΥΗΣ Κιθαιρώνα ισχύος 1200 kW και προβλεπόμενης ετήσιας παραγωγής ενέργειας 5.730.000 kWh.
- ΜΥΗΣ Κίρφης ισχύος 760 kW και προβλεπόμενης ετήσιας παραγωγής ενέργειας 5.860.000 kWh.
- ΜΥΗΣ Μάνδρας ισχύος 630 kW και προβλεπόμενης ετήσιας παραγωγής ενέργειας 4.900.000 kWh.

Το 2022 η συνολική παραγωγή ενέργειας από τους ανωτέρω ΜΥΗΣ ανέρχεται σε 18.972.099 kWh, περίπου 8% υψηλότερη από το έτος 2021 (17.515.903 kWh).

Η παραγόμενη από το ΜΥΗΣ ενέργεια είναι απόλυτα εξαρτώμενη από το εύρος των ασταθειών του δικτύου της ΔΕΗ, καθώς επίσης και από τις καιρικές συνθήκες αλλά και τις προκύπτουσες βλάβες του ηλεκτρομηχανολογικού εξοπλισμού των εγκαταστάσεων.

3. ΜΙΚΡΟ ΥΔΡΟΗΛΕΚΤΡΙΚΟ ΣΤΑΘΜΟ ΣΤΟ ΚΕΛ ΨΥΤΤΑΛΕΙΑΣ

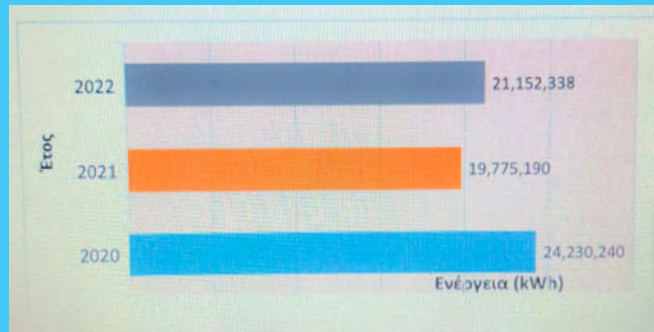
Στην Ψυττάλεια είναι εγκατεστημένη μικρή υδροηλεκτρική μονάδα στον αγωγό εκροής, που λειτουργεί από το 2015 και της οποίας η ιδιοπαραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας φτάνει τα 2.180.239 kWh το 2022 με την αντίστοιχη τιμή το 2021 να είναι στα ίδια επίπεδα 2.259.287 kWh, η οποία ιδιοκαταναλώνεται. Η διακύμανση της παραγωγής ηλεκτρικής ενέργειας από τη μονάδα αυτή στον αγωγό εκροής του ΚΕΛ Ψυττάλειας οφείλεται στην ετήσια μεταβολή της παροχής των λυμάτων.

ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΚΕΛ ΨΥΤΤΑΛΕΙΑΣ - ΦΥΛΑΞΗ ΒΙΟΑΕΡΙΟΥ



Παραγωγή Ενέργειας 5 ΜΥΗΣ και του υδροηλεκτρικού εξόδου του ΚΕΛΨ

Ακολουθεί διάγραμμα με την ετήσια παραγωγή ενέργειας των 5 ΜΥΗΣ και του υδροηλεκτρικού εξόδου του ΚΕΛΨ:



Συνολική ετήσια παραγωγή ενέργειας από Μικρούς Υδροηλεκτρικούς Σταθμούς

4. ΒΙΟΑΕΡΙΟ

Το βιοαέριο που παράγεται στους χωνευτές του ΚΕΛ Ψυττάλειας χρησιμοποιείται ως καύσιμο:

- Στη μονάδα θερμικής ξήρανσης της αφυδατωμένης ιλύος
- Στο λεβητοστάσιο της μονάδας χώνευσης για θέρμανση της ιλύος
- Στη μονάδα ατμοπαραγωγής για παραγωγή ατμού (για τη μονάδα θερμικής υδρόλυσης της ιλύος).
- Σε μηχανές εσωτερικής καύσης για συμπαραγωγή θερμικής και ηλεκτρικής ενέργειας (ΣΗΘΕ)
- Στους αναγεννώμενους Θερμικούς Οξειδωτές (RTO) επεξεργασίας των καυσαερίων της μονάδας ξήρανσης

Στο ΚΕΛ Μεταμόρφωσης το βιοαέριο των χωνευτών αξιοποιείται προς το παρόν μόνο ως θερμική ενέργεια, αλλά σχεδιάζεται η εγκατάσταση μονάδας συμπαραγωγής ηλεκτρικής και θερμικής ενέργειας (ΣΗΘΕ), ώστε να γίνεται πλήρης ενεργειακή αξιοποίηση του παραγόμενου βιοαερίου.

Η ανακτώμενη θερμική ενέργεια του βιοαερίου ΚΕΛ Ψυττάλειας για το 2022 είναι 97.200 MWh και του ΚΕΛ Μεταμόρφωσης 2.810 MWh. Η ηλεκτρική ενέργεια που παράγει το βιοαέριο στο ΚΕΛ Ψυττάλειας είναι 22.514 MWh.

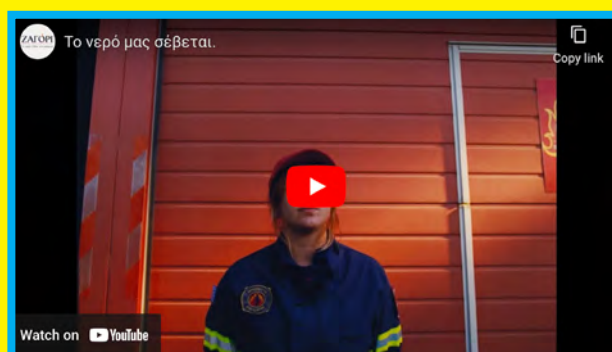


“Το Νερό μας σέβεται”: Μια 360° καμπάνια- μανιφέστο για το Νερό και τον Άνθρωπο από το ΖΑΓΟΡΙ



Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΖΑΓΟΡΙ, με αφετηρία τις αξίες που το χαρακτηρίζουν, παρουσιάζει τη νέα καμπάνια «Το Νερό μας σέβεται». Η νέα επικοινωνία του Φυσικού Μεταλλικού Νερού ΖΑΓΟΡΙ αναδεικνύει τη μοναδική αξία του μέσα από μια ανθρωποκεντρική προσέγγιση, και επικεντρώνεται στις αξίες της ισότητας, του σεβασμού και της αποδοχής της διαφορετικότητας. Το ΖΑΓΟΡΙ δεν κάνει διακρίσεις ανάμεσα στους ανθρώπους, δεν κρίνει και δεν απομονώνει. Είναι εδώ για όλους.

Η νέα καμπάνια #ToNeroMasSevetai αγκαλιάζει τη μοναδικότητα κάθε ανθρώπου μέσα από τη διαφάνεια του νερού. Με απόλυτο ρεαλισμό μας ταξιδεύει στη Ελλάδα του σήμερα, αναδεικνύοντας αληθινούς «ήρωες» της καθημερινότητας, ανθρώπους όλων των ηλικιών, εθνικοτήτων και φύλων. Με τη χρήση της νοηματικής γλώσσας κατά τη διάρκεια της διαφημιστικής ταινίας υπογραμμίζει το στόχο της καμπάνιας, προωθώντας την προσβασιμότητα και την κατανόηση για όλους. Η καμπάνια έχει ως στόχο να εμπνεύσει και να ευαισθητοποιήσει τον καταναλωτή, μετατρέποντας το ΖΑΓΟΡΙ σε σύντροφο-ζωής και μάρκα-εμπνευστή, ξεφεύγοντας από τα στενά όρια της επικοινωνίας στην κατηγορία του. Με τη δυναμική δήλωση “Σε αυτό τον τόπο το νερό το λέμε ΖΑΓΟΡΙ”, αναδεικνύεται ο σεβασμός και η αγάπη των καταναλωτών για το ΖΑΓΟΡΙ.



Δυναμική συνεργασία Γρηγόρης και Skrutz

Ο [Γρηγόρης](#), στο πλαίσιο της συνεχούς διεύρυνσης των υπηρεσιών που προσφέρει στους πελάτες και της αναβάθμισης της αγοραστικής εμπειρίας, ξεκίνησε συνεργασία με τη [Skrutz](#) για την τοποθέτηση Skrutz Point στα φυσικά καταστήματά του, αξιοποιώντας το διευρυμένο ωράριο εξυπηρέτησης, όλες τις ημέρες της εβδομάδας.

Ήδη έχουν τοποθετηθεί θυρίδες αυτόματης παραλαβής, Skrutz Point, στον εξωτερικό ή τον εσωτερικό χώρο 70 καταστημάτων Γρηγόρης. Τα καταστήματα βρίσκονται σε κομβικά σημεία, με εύκολη πρόσβαση και αρκετά από αυτά διαθέτουν χώρο σύντομης στάθμευσης. Με τον τρόπο αυτό, οι καταναλωτές παραλαμβάνουν το δέμα τους, γρήγορα και εύκολα, όποια στιγμή της ημέρας τους εξυπηρετεί, ακόμα και τις Κυριακές ή τις αργίες.

Το αποτέλεσμα της, μέχρι στιγμής, συνεργασίας είναι εξαιρετικό και η ανταπόκριση των καταναλωτών ιδιαίτερα θετική, καθώς κάνοντας μία στάση στον Γρηγόρη για τον καθημερινό ανεφοδιασμό τους με καφέ και φαγητό, μπορούν πλέον να παραλάβουν και το δέμα τους.

Ο Γρηγόρης και η Skrutz προσφέρουν νέα επίπεδα άνεσης, ευκολίας και ευελιξίας και έχουν σαν στόχο τη μελλοντική ανάπτυξη της συνεργασίας σε επιπλέον σημεία του δικτύου καταστημάτων Γρηγόρης.

Παγκόσμια Ημέρα Ποδηλάτου Πάμε για ποδήλατο με ασφάλεια

Η ΔΕΗ συστηματικά αναδεικνύει την αξία και προωθεί τη χρήση του ποδηλάτου, σε όλες τις μορφές του, για ένα καλύτερο, βιώσιμο και πιο πράσινο μέλλον. Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ποδηλάτου, στις 3η Ιουνίου, δημιούργησε μία ενημερωτική καμπάνια με χρήσιμες συμβουλές και κανόνες οδηγικής συμπεριφοράς για ποδηλάτες και οδηγούς αυτοκινήτων.

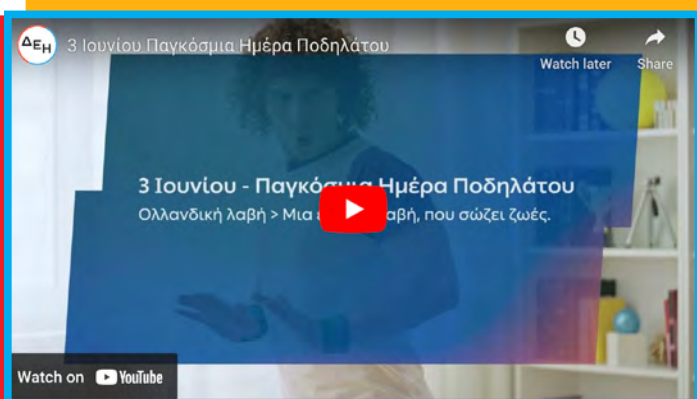


Στην καμπάνια ξεχωρίζει ο σωστός τρόπος για το άνοιγμα της πόρτας του αυτοκινήτου που επιτρέπει να κοιτάμε προς τα πίσω εάν έρχεται κάποιο ποδήλατο.

Γνωστή και ως «Ολλανδική λαβή», καθώς αποτελεί τον βασικό τρόπο που οι οδηγοί ανοίγουν τις πόρτες των αυτοκινήτων στη χώρα με τα περισσότερα κατά κεφαλήν ποδήλατα στον κόσμο, η μέθοδος αφορά στη χρήση του χεριού που είναι πιο μακριά από την πόρτα για το άνοιγμά της αντί για αυτό που είναι πιο κοντά, αναγκάζοντας το σώμα να γυρίσει. Η μέθοδος καλό είναι να εφαρμόζεται από όλους τους επιβάτες του οχήματος, οδηγό και επιβάτες. Δείτε παρακάτω το σχετικό βίντεο.

Η ΔΕΗ στηρίζει το ποδήλατο σε κάθε του μορφή, στο πλαίσιο της στρατηγικής ενεργειακής μετάβασης και βιώσιμης ανάπτυξης:

- Προωθεί τα συμβατικά και τα ηλεκτρικά ποδήλατα για βιώσιμη αστική μετακίνηση, σωματική άσκηση και ψυχαγωγία μέσα από πρωτοβουλίες όπως το ΔΕΗ e-bike Festival, το πρώτο φεστιβάλ αποκλειστικά για ηλεκτρικά ποδήλατα στην Ελλάδα, και διοργανώσεις όπως τον Ποδηλατικό Γύρο Αθήνας.
- Στηρίζει το Athens Bike Festival, τη γιορτή του ποδηλάτου με περισσότερους από 35.000 επισκέπτες.
- Στηρίζει το άθλημα της Ποδηλασίας μέσα από τον ΔΕΗ Ποδηλατικό Γύρο Ελλάδας.
- Δίνει ενέργεια στην Εθνική Ομοσπονδία Ποδηλασίας για την ανάπτυξη του αθλήματος και είναι δίπλα στις προσπάθειες των αθλητών και αθλητριών της Εθνικής Ομάδας.
- Έχει δημιουργήσει τη δική της Ποδηλατική Ομάδα, την ΔΕΗ Cycling Team, με εργαζόμενους της εταιρείας από όλη την Ελλάδα. Η ομάδα συμμετέχει σε αγώνες στην Ελλάδα αλλά και σε διοργανώσεις στο εξωτερικό.
- Έχει «υιοθετήσει» το ποδηλατικό σκέλος του αγώνα τριάθλου Ironman Greece τα τελευταία τρία χρόνια.





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



Κλιματική αλλαγή και δημόσια υγεία

Η ανθρώπινη δραστηριότητα, ιδιαίτερα η καύση ορυκτών καυσίμων και η εκβιομηχάνιση της γεωργίας, συνέβαλε στην παγκόσμια κλιματική αλλαγή μέσω της παραγωγής διοξειδίου του άνθρακα (CO₂) και άλλων αερίων του θερμοκηπίου (greenhouse gases/GHG).



Τα υψηλότερα επίπεδα CO₂ και όζοντος (O₃), μαζί με ένα θερμότερο κλίμα, μπορούν να επεκτείνουν τη γεωγραφική εξάπλωση των φυτών και να επιμηκύνουν την περίοδο ανθοφορίας τους, παρατείνοντας έτσι την περίοδο της γύρης. Η έκθεση στη γύρη προκαλεί ρινική συμφόρηση στους ανθρώπους με αλλεργική ρινίτιδα και έχει διαπιστωθεί ότι ενισχύουν την ευαισθησία σε ιούς.

Ξηρασίες, καταιγίδες και αμμοθύελλες επίσης απελευθερώνουν μεγάλες ποσότητες λεπτής συγκεκριμένης ύλης (PM) στην ατμόσφαιρα, η οποία και πάλι μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο παθήσεων του αναπνευστικού και αλλεργίες.

Συνοπτικά, αυξάνοντας την έκθεση σε νέους ρύπους, αλλεργιογόνα και φορείς ασθενειών, η κλιματική αλλαγή μπορεί να παίζει ρόλο στην ανάπτυξη αλλεργικών και αυτοάνοσων νοσημάτων.

Επιγενετικές μεταβολές

Οι επιγενετικοί μηχανισμοί μπορεί να μεσολαβούν σε αλλεργίες και αυτοφλεγμονώδεις ασθένειες όπως έκθεση σε ακραίες θερμοκρασίες, γύρη, και οι πολυκυκλικοί αρωματικοί υδρογονάνθρακες (PAHs) -οργανικές χημικές ουσίες που παράγονται από την καύση οργανικών υλικών- μπορούν να οδηγήσουν σε επιγενετικές αλλαγές που προάγουν τη φλεγμονή και την ανάπτυξη ασθενειών.

Αυτοί οι μηχανισμοί, που περιλαμβάνουν τροποποιήσεις DNA και RNA, μπορεί να ρυθμίζουν τις κανονικές αλλεργικές οδούς στις αλληλεπιδράσεις γονιδίου-περιβάλλοντος, αναπνευστικού και διάφορες λοιμώξεις.



Αλλεργικοί μηχανισμοί

Έχει σημειωθεί μεγάλη πρόοδος στην κατανόηση των μηχανισμών με τους οποίους το περιβάλλον μπορεί να μεσολαβήσει σε ανοσολογικές αντιδράσεις και κινδύνους αλλεργίας. Αυτά τα μονοπάτια ξεκινούν γενικά με περιβαλλοντικές επιθέσεις που οδηγούν στη δυσλειτουργία του επιθηλιακού φραγμού και στη διείσδυση τόσο των αλλεργιογόνων όσο και των ρύπων στον υποκείμενο ιστό.

Στο ανθρώπινο έντερο, η απώλεια της ακεραιότητας του επιθηλίου, που μερικές φορές αναφέρεται ως σύνδρομο διαρροής εντέρου, μπορεί να επιτρέψει την είσοδο ενδοτοξινών στον εντερικό αυλό.

Στην αναπνευστική οδό, ένα διαταραγμένο επιθήλιο μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο λοιμώξεων διευκολύνοντας τη διέλευση παθογόνων του αναπνευστικού.

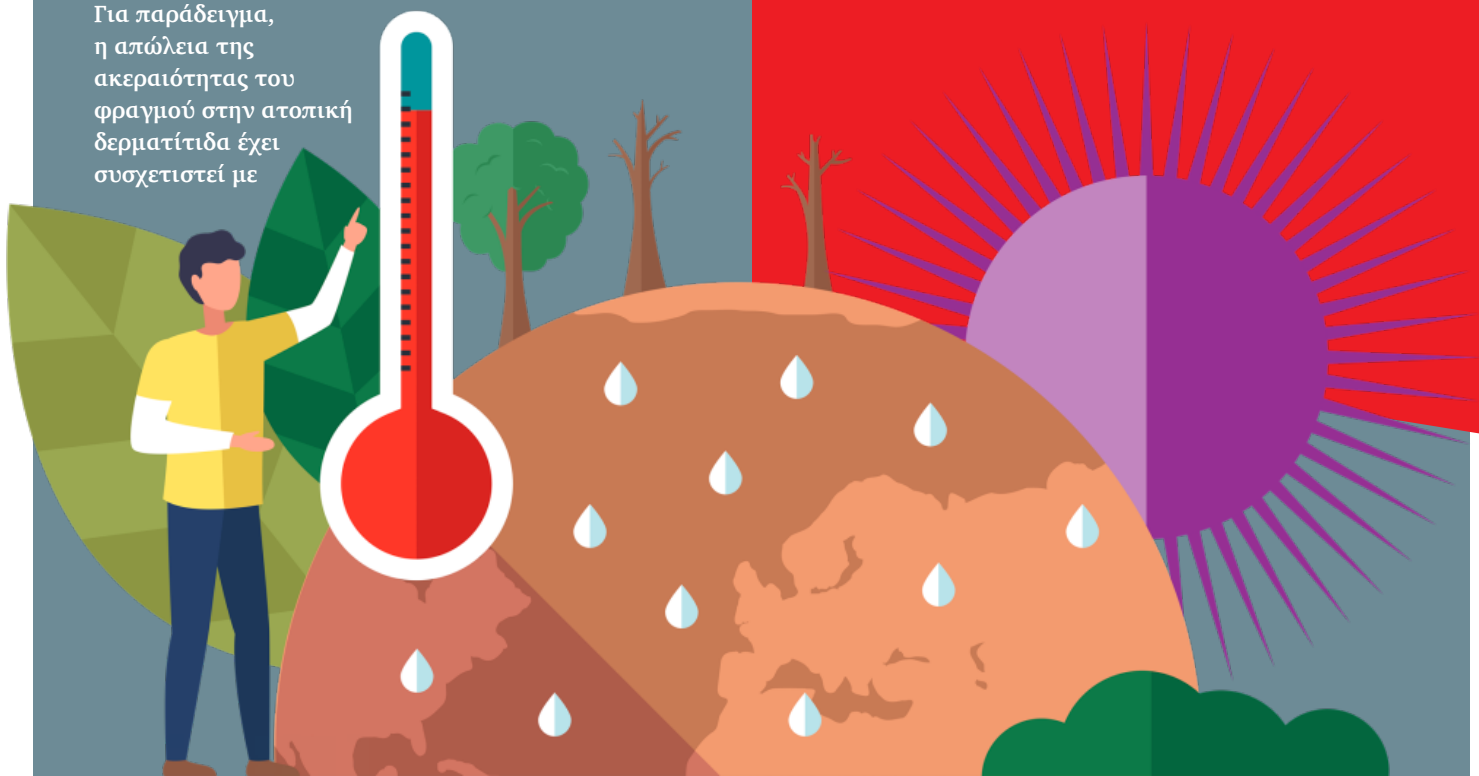
Για παράδειγμα, η απώλεια της ακεραιότητας του φραγμού στην ατοπική δερματίτιδα έχει συσχετιστεί με

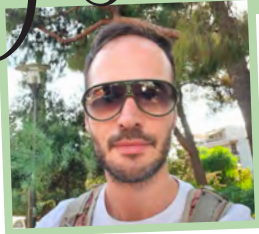
μεγαλύτερες συγκεντρώσεις *Staphylococcus aureus*.

Οι ατμοσφαιρικοί ρύποι μπορούν επίσης να διεγείρουν τα κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος μέσω οδών που περιλαμβάνουν υποδοχείς, αντιδραστικά είδη οξυγόνου ή υποδοχείς υδρογονάνθρακα αρυλίου για να ενεργοποιήσουν προφλεγμονώδη σήματα και να υποστηρίξουν τη φλεγμονώδη απόκριση μέσω συ너지στικών επιδράσεων.

Συμπερασματικά

Η επίδραση της κλιματικής αλλαγής στην ανθρώπινη υγεία δεν περιορίζεται στις εποχιακές αλλεργίες και το άσθμα. Απαιτούνται περισσότερα στοιχεία και γνώσεις για τον καθορισμό της έκτασης της μελλοντικής κατάστασης, την ενημέρωση των πολιτικών για τη δημόσια υγεία και το περιβάλλον και τη βελτίωση των συστημάτων υγειονομικής περίθαλψης.





Αλέξανδρος Κουτρομάνος,
Personal Trainer-
Fitness Consultant



Τα οφέλη της προπόνησης σε εξωτερικούς χώρους

Το καλοκαίρι έρχεται, η θερμοκρασία ανεβαίνει και η προπόνηση στην φύση φαντάζει πλέον ως η καλύτερη επιλογή...



Ας δούμε λοιπόν, τα οφέλη της προπόνησης σε εξωτερικούς χώρους:

Θα σπάσεις την ρουτίνα της προπόνησης

Ως επί το πλείστον γυμναζόμαστε περισσότερο σε εσωτερικούς χώρους (γυμναστήριο, σπίτι), η προπόνηση στο πάρκο ή στην φύση, θα σε βοηθήσει να αλλάξεις παραστάσεις, καθώς και τον τρόπο που προπονείσαι, δίνοντας νέα ερεθίσματα στο σώμα σου.

Θα μειώσει το άγχος και θα βελτιώσει την εγκεφαλική σου λειτουργία

Οι όμορφες εικόνες σε συνδυασμό με τις ενδορφίνες της άσκησης θα διώξουν το άγχος και όλα τα αρνητικά συναισθήματα... Παράλληλα θα ενισχύσουν την σκέψη σου και θα σε βοηθήσουν να πάρεις καλύτερες αποφάσεις!

Παίρνεις βιταμίνη D

Ζούμε σε μια εποχή όπου η έλλειψη βιταμίνης D, τείνει να εξελιχθεί σε πανδημία...

Η προπόνηση σε εξωτερικούς χώρους (κατά τη διάρκεια της ημέρας), θα συμβάλει στο να εξασφαλίσεις επαρκή ποσότητα βιταμίνης D, η οποία βελτιώνει τη διάθεση, ωφελεί τα οστά και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα...

Αν δεν το έχεις δοκιμάσει ήδη, είναι κάτι που αξίζει να κάνεις με την πρώτη ευκαιρία... καθώς θα ωφεληθείς τόσο σωματικά όσο και πνευματικά!



ΚΑΘΑΡΕΣ ΘΑΛΑΣΣΕΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

Είναι στο χέρι σου



Με ένα κλικ στο myplanet.com.gr στηρίζετε την πρωτοβουλία μας για καθαρές θάλασσες στην Ελλάδα.



planet

Είναι στο χέρι σου οι «Καθαρές θάλασσες για όλους»

Τα MyPlanet για ακόμη μια φορά υποστηρίζει σταθερά τις πολύτιμες πρωτοβουλίες των ΜΚΟ ΕΝΑΛΕΙΑ & ΑΡΧΕΛΩΝ. Και φέτος το καλοκαίρι, μέσω του Προγράμματος «Είναι στο χέρι σου. Καθαρές θάλασσες για όλους», με αίσθημα ευθύνης, προσφοράς και αλληλεγγύης συμμετέχουν σε 2 πολύ σημαντικές δράσεις, διάρκειας 3 μηνών από την 1η Ιουνίου έως και τις 31 Αυγούστου.

Συγκεκριμένα, σε συνεργασία με την ΕΝΑΛΕΙΑ, έναν οργανισμό με όραμα να καταστήσει το θαλάσσιο οικοσύστημα βιώσιμο μέσω λύσεων κυκλικής και κοινωνικής οικονομίας, η ROLCO θα υιοθετήσει 2 αλιευτικά σκάφη για τη συλλογή πλαστικού από την θάλασσα του Αργοσαρωνικού κόλπου και τη δημιουργία σημείου συλλογής διχτύων για 6 μήνες. Στόχος της δράσης είναι η συγκέντρωση και η ένταξη 3.000 κιλών θαλάσσιου πλαστικού και χρησιμοποιημένου αλιευτικού εξοπλισμού στην κυκλική οικονομία. Το πρόγραμμα θα κορυφωθεί τον Σεπτέμβριο με τον καθαρισμό ενός νησιού του Αργοσαρωνικού με τη συνδρομή αλιευτικών σκαφών και τη συμβολή της εθελοντικής ομάδας της ROLCO.

Επιπλέον, σε συνεργασία με τον ΑΡΧΕΛΩΝ, τον Σύλλογο για την προστασία της θαλάσσιας χελώνας, η εθελοντική ομάδα της ROLCO, που παραμένει πάντοτε ενεργή, παρέχοντας βοήθεια όπου χρειάζεται, θα μοιράσει χαμόγελα συμμετέχοντας στη δράση απελευθέρωσης θαλάσσιας χελώνας, η οποία θα διεξαχθεί μέσα στον Ιούλιο. Αξίζει να σημειωθεί πως τα MyPlanet παραμένουν υπερήφανοι υποστηρικτές στο όραμα του ΑΡΧΕΛΩΝ, εδώ και 10 χρόνια καλύπτοντας τις ετήσιες ανάγκες του σε απορρυπαντικά και προϊόντα καθαρισμού τόσο στο Κέντρο Διάσωσης Θαλάσσιων Χελωνών, όσο και στο προγράμματα προστασίας της αναπαραγωγής. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες με ένα μόνο κλικ [εδώ](#).

Η Ελληνική Ιχθυοκαλλιέργεια Ανοίγει τις Πόρτες της σε Μαθητές Δημοτικού



Βοήθησε πολύ ο γλυκός ανοιξιάτικος καιρός την επίσκεψη των μικρών μαθητών και μαθητριών έκτης δημοτικού της σχολής «Διαδραστικό Ευρωπαϊκό Σχολείο», στην εταιρία «Ιχθυοκαλλιέργειες Αργοσαρωνικός», μέλος της Ελληνικής Οργάνωσης Παραγωγών Υδατοκαλλιέργειας (ΕΛΟΠΥ), που βρίσκεται στην άκρη ενός πευκοδάσους στη Σαλαμίνα, σε ένα κόλπο με λαμπερή, διαφανή θάλασσα, πλούσια σε βιοποικιλότητα.

Με ένα διασκεδαστικό παιχνίδι χαμένου θησαυρού, τα τριάντα εκτάκια ενημερώθηκαν από το εξειδικευμένο προσωπικό για κάθε στάδιο της παραγωγικής διαδικασίας, και έδειξαν εντυπωσιακό ενδιαφέρον με έξυπνες ερωτήσεις.

Την πιλοτική πρωτότυπη και ιδιαίτερη εκδήλωση σχεδίασαν και υλοποίησαν σε συνεργασία η ΕΛΟΠΥ και η «Ιχθυοκαλλιέργειες Αργοσαρωνικός», με όραμα να ενημερώσουν τα παιδάκια και κατ' επέκταση τους γονείς, για τα ψάρια ελληνικής εκτροφής που μεγαλώνουν στο φυσικό περιβάλλον τους, τη θάλασσα μας. Θα ακολουθήσουν επισκέψεις σε όλη τη χώρα με μικρούς και μεγάλους μαθητές.



Ιούνιος: Ο απόλυτος BBQ Month παρέα με την Kaiser

Ο φετινός Ιούνιος δε σημαίνει μόνο την έναρξη του καλοκαιριού, αλλά γίνεται και ο απόλυτος BBQ Month, με τη βοήθεια της Kaiser! Έτσι, η αγαπημένη μας μπύρα Pilsner, σας προσκαλεί να συμμετάσχετε στον απόλυτο BBQ διαγωνισμό και να γίνετε ένας από τους BBQ Masters!

Μέχρι και την Παρασκευή 30 Ιουνίου, απολαύστε την αγαπημένη σας Kaiser, βρείτε τον μοναδικό 9ψήφιο κωδικό LOT σε οποιαδήποτε συσκευασία φιάλης ή κουτιού, καταχωρήστε τον στο kaisermasters.gr, και γίνετε ένας από τους 100 τυχερούς που θα κερδίσουν μοναδικά δώρα ψησίματος, όπως: 5 premium ψησταριές Weber, 20 ξύλα κοπής Kaiser, 20 premium ποδιές Kaiser, 20 σετ εξοπλισμού barbecue και 35 κιβώτια Kaiser.

Μάλιστα, όσοι περισσότερες συμμετοχές έχετε συγκεντρώσει, τόσες περισσότερες πιθανότητες έχετε να είστε ένας από τους μεγάλους νικητές! Μείνετε συντονισμένοι στο kaisermasters.gr αλλά και στα social media της Kaiser τη Δευτέρα 3 Ιουλίου για την ανακοίνωση των νικητών του διαγωνισμού.

Η Kaiser, η αγαπημένη Pilsner που ξεχωρίζει για την υψηλή ποιότητα και τη μοναδική της γεύση, φέρνει την τέχνη του barbecue στο σπίτι μας και απογειώνει την εμπειρία του ψησίματος, κάνοντας τον καθέναν μας έναν πραγματικό... master!



Press Room

Beauty & Fashion edition

Ο Λάκης Γαβαλάς παρουσίασε την νέα Capsule SS23 collection της TEMENO



Τις νέες δημιουργίες για την capsule SS23 collection παρουσίασε ο Λάκης Γαβαλάς, co founder και creative director της Temeno ανάμεσα σε δημοσιογράφους και εκλεκτούς καλεσμένους, που βρέθηκαν στο εστιατόριο Proveleggios και είχαν την ευκαιρία να δουν από κοντά τα

ρούχα που έχουν αγαπηθεί από το κοινό και διατίθενται μέχρι στιγμής αποκλειστικά στο www.temenolab.com.

Η καλοκαιρινή κολεξιόν επιμένει στο μαύρο και το off-white και προσθέτει στην παλέτα της TEMENO το μεζέ χρώμα. Παράλληλα, διατηρούνται οι γεωμετρικές και οι ασυμμετρικές στα ρούχα και φυσικά ο genderless κι sustainable χαρακτήρας τους. Στη νέα συλλογή σε λίγες εβδομάδες θα προστεθούν και αξεσουάρ όπως παπούτσια και τσάντες σε μαύρο και μεζέ χρώμα, κομμάτια που αφουγκράζονται τις τάσεις και τις ανάγκες της εποχής, χωρίς να θέτουν περιορισμούς.

Ανάμεσα στις 11 νέες δημιουργίες του summer drop βρίσκεται κι ένα ξεχωριστό κομμάτι που είναι διαθέσιμο και σε digital μορφή στο Metaverse και πιο συγκεκριμένα στη Decentraland, μία από τις πιο διαδεδομένες πλατφόρμες εικονικής πραγματικότητας, με περισσότερους από 300.000 ενεργούς χρήστες μηνιαίως. Η TEMENO αξιοποιεί όλες τις δυνατότητες που προσφέρει η τεχνολογία και στο πλαίσιο του καινοτόμου identity που έχει, διεισδύει και στην ψηφιακή μόδα. Κάθε χρήστης θα έχει τη δυνατότητα εικονικής δοκιμής και αγοράς του item από τη νέα συλλογή, [εδώ](#).



NIVEA Q10 Wrinkle Filler Ορός: Νέο καινοτόμο προϊόν για την ελαχιστοποίηση των ρυτίδων

Η σειρά NIVEA Q10 χρησιμοποιεί το ισχυρό αντιοξειδωτικό συνένζυμο Q10 με σκοπό να φροντίζει και να αναζωογονεί την επιδερμίδα της γυναίκας σε καθημερινή βάση. Όλη η σειρά NIVEA Q10 έχει διαμορφωθεί ειδικά για την υποστήριξη της φυσικής δημιουργίας Q10 της επιδερμίδας, την προστασία των κυττάρων από βλάβη και την καθυστέρηση της διαδικασίας γήρανσης.

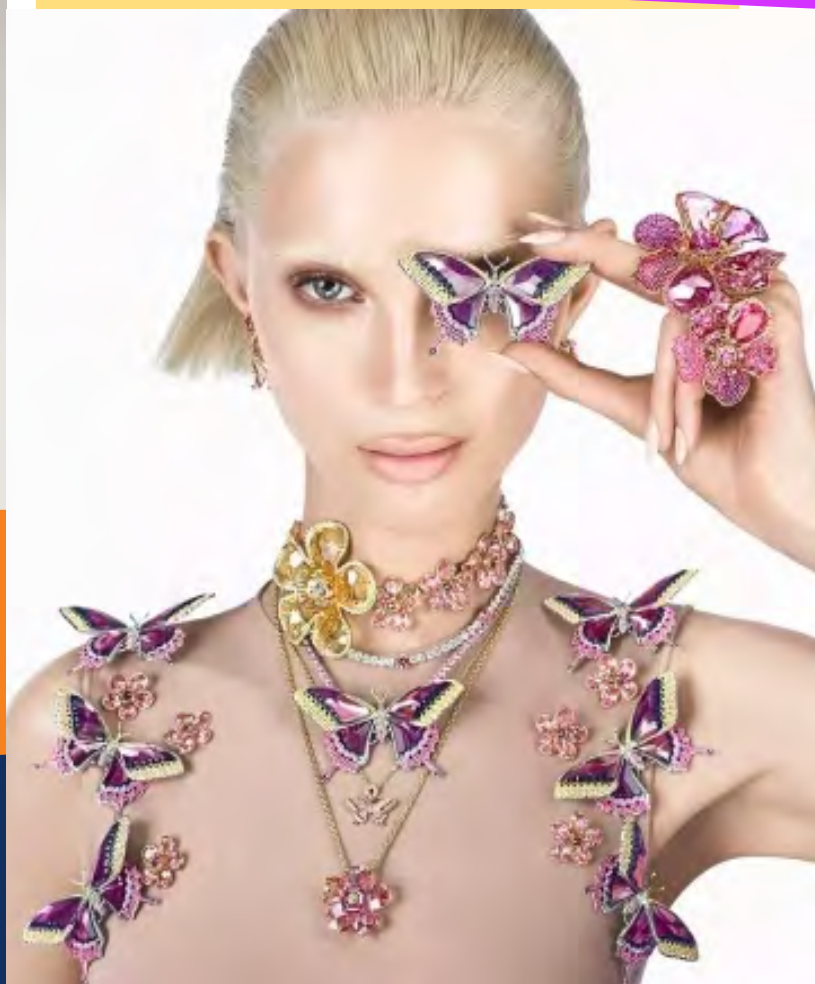
Πιο συγκεκριμένα, ο νέος ορός NIVEA Q10 Wrinkle Filler μειώνει ορατά την εμφάνιση τόσο των λεπτών γραμμών όσο και των ρυτίδων καθώς επίσης συσφίγγει την επιδερμίδα του προσώπου.

Ο ορός NIVEA Q10 Wrinkle Filler δρα αποτελεσματικά ενάντια στις επίμονες ρυτίδες από μέσα προς τα έξω, ενώ παράλληλα εξασφαλίζει μακροχρόνια θεραπεία των βαθιών ρυτίδων.

Πιο συγκεκριμένα:

- Μειώνει ορατά τις λεπτές γραμμές και τις ρυτίδες σε 5 λεπτά
- Γεμίζει τις ρυτίδες στο μέτωπο, την περιοχή των ματιών και των χειλιών σε μόλις 2 εβδομάδες
- Μειώνει ορατά ακόμα και το 50% των επίμονων ρυτίδων μετά από 4 εβδομάδες
- Διαθέτει 5% ενεργό σύμπλεγμα το οποίο διεισδύει στα πρώτα 10 στρώματα της επιδερμίδας
- Είναι κατάλληλος για όλους τους τύπους επιδερμίδας
- Προσφέρει απαλή αίσθηση στην επιδερμίδα.

"Metamorphosis" από την Swarovski!



Η Swarovski παρουσιάζει τη νέα της καμπάνια με την υπογραφή και τη συνεισφορά του φωτογράφου μόδας Steven Meisel. Η νέα συλλογή, η οποία σχεδιάστηκε από την Διευθύντρια Δημιουργικού Giovanna Engelbert ζωντανεύει παίρνει μορφή και styling από την makeup artist Dame Pat McGrath.

Με τίτλο 'Metamorphosis', η καμπάνια είναι μια γιορτή της αυτοέκφρασης και της μεταμορφωτικής δύναμης των κρυστάλλων. Περιλαμβάνει μία σειρά από φανταστικούς ήρωες που αντιπροσωπεύουν τις συλλογές κοσμημάτων Florere, Idyllia, Gema, Dextera, and Millenia της Swarovski, δημιουργημένους εκ νέου από το κόσμο της φαντασίας της McGrath παρουσιάζονται ως τροπικά φυτά και ζώα.

Ο Meisel ζωντανεύει τα εμβληματικά σχέδια κοσμημάτων της Swarovski σε τέσσερα μοναδικά πορτρέτα που ενσωματώνουν τις προσωπικότητες της Πεταλούδας, του Παπαγάλου, του Ανανά και της Χελώνας, όπου κάθε χαρακτήρας είναι μια απόδειξη της χαρούμενης υπερβολής και του θαύματος του φυσικού κόσμου.

ΕΛΣΑ ΚΟΡΝΕΤΗ
 Δωμάτια με δόντια
 και άλλες κοφτερές ιστορίες



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
 ΜΕΛΑΝΙ

Δωμάτια με δόντια και άλλες κοφτερές ιστορίες

«...Ήταν ένας ήχος στριγκός και διαπεραστικός που δύσκολα μπορούσε κανείς με αληθοφάνεια να περιγράψει χωρίς ν' ανατριχιάσει. Ξεχύνονταν από χαραμάδες, από πόρτες κοινές, από πόρτες ασφαλείας, από παράθυρα κι άλλα ανοίγματα, διαπτόριζε τον αέρα με ήχους εφιαλτικούς με μια γκάμα από τριξίματα και κροταλίσματα που έμοιαζε ανεξάντλητη, σαν να προερχόταν από μια στρατιά ζόμπι που ξεχύθηκε από τα νεκροταφεία τρικλίζοντας προς την πόλη.

Ένας ήχος ξερός κι επαναληπτικός από κροτάλισμα δοντιών κι από μασέλες που έτριζαν τα δόντια. Μια άγρια μουσική έβγαινε από σφιγμένα δόντια κάθε τύπου και κάθε μεγέθους που τις νύχτες όλο ανησυχία, υποσυνείδητο άγχος κι αϋπνία κροτάλιζαν χορεύοντας στον εφιαλτικό σκοπό της...»

Πρωταγωνιστές ανυποψίαστοι, επιτόλαιοι, ηδονικοί, άτυχοι, παράξενοι, φοβικοί και τρομοκρατημένοι –κυρίως όμως τύποι καθημερινοί– που ζουν και επιζούν καταναλώνοντας ματωμένα κομμάτια ωμής πραγματικότητας ή αγκαθωτής φαντασιοπληξίας. Η Έλσα Κορνέτη αφηγείται τη σύγχρονη ζωή με μια ποικιλία από φιγούρες που έμαθαν να υπερίπτανται, αλλά και να επιπλέουν, σε ανήσυχους και ταπεινωτικούς καιρούς, πρόσωπα που ήρθαν κι άραξαν σε ένα σύμπαν όπου η ακοή και η μνήμη συνυπάρχουν δαιμονικά κι αγγελικά στην αγωνία της αναμέτρησης με το πεπρωμένο των μικρών και μεγάλων καταναγκασμών. Από τις εκδόσεις ΜΕΛΑΝΙ.

Το υπόγειο στην οδό Ήρας 12



«... Δύσκολο πράμα να είσαι γυναίκα. Κι αν τα σπλάχνα σας αθέλητα καρπίσουν, μη βγάλετε άχνα σε παπά. Με την καρδιά και το μυαλό σας κουβεντιάστε το. Και μη θαρρείτε πως θα κάνετε φονικό και θα πάτε στην Κόλαση, αν κρίνετε πως άλλη λύση δεν υπάρχει. Αγγελοποιοί είμαστε να λέτε. Στέλνουμε αγγελούδια στον Παράδεισο για να μη ζήσουν στην Κόλαση αυτού του κόσμου». Έτσι έγραφε το τεφτέρι της Παγώνας, της νεκρής μαμής του Παράδεισου, του χωριού όπου μεγάλωσε η Ανθή, η κόρη του πανούργου παπα-Δρόσου τη δεκαετία του '60. Από αυτό το κειμήλιο και από τη Λούλα την πόρνη γύρεψε απελτισμένα βοήθεια για να σωθεί από το δίλημμα στο οποίο βρέθηκε άθελά της εγκλωβισμένη. Η ηρωίδα θα βρει αναπάντεχα την άκρη στη μονή της Αγίας Λεχούσας χάρη στις γνώσεις της μοναχής Υακίνθης και στην αυτοθυσία του δάσκαλου Στρατή Κλωναρίδη. Έκτοτε μάχεται στο υπόγειο της οδού Ήρας 12 για το δικαίωμα των γυναικών να ορίζουν την καρδιά και το σώμα τους. Μόνο που ως τα στερνά της τη βασανίζει η αρχέγονη αμφιβολία αν είναι φόνισσα ή... αγγελοποιός, αν η αυτοδιάθεση και η ελευθερία είναι αμαρτία ή δικαίωμα. Από τις εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ.

quote of the day

"THE SIMPLE ACT OF CARING IS HEROIC."
Edward Albert

**Σήμερα
γιορτάζουν!**
Ζηναΐς, Ζηναΐδα,
Παναγής, Πανάγος,
Σεβαστιανή,
Σεβαστίνα,
Σεβασπιάνα, Σεβαστή

tip of the day

“

No act of kindness,
no matter how small,
is ever wasted.

AESOP

7 Ιουνίου

- > Παγκόσμια Ημέρα για την Ασφάλεια των Τροφίμων
- > World Caring Day
- > National Chocolate Ice Cream Day
- > National Running Day