



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

Όλοι εμείς στην ΕΥΔΑΠ, σας ευχαριστούμε που ανταποκριθήκατε στο κάλεσμά μας να καταργήσουμε τον έγκαρτο 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 έγκαρτους 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**



ΒΟΥΤΙΑ ΣΤΗΝ... ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΔΙΑΚΟΠΩΝ



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Τελευταίος καφές πριν τις βουτιές και δεν θα μπορούσα να κλείσω αλλιώς. Μας αφιερώνω λοιπόν το παρακάτω και εύχομαι σε όλους Καλές Διακοπές!!!

Να είσαι βάρκα...

Οι βάρκες δεν γεννήθηκαν για να ριζώσουν.

Οι βάρκες δεν μεγάλωσαν για να γεράσουν στο χώμα.
Οι βάρκες γεννήθηκαν για να μουσκέψουν το σκαρί τους,
να προσεγγίσουν απάτητα μέρη,
να βοηθήσουν τον ψαρά
μα και τον άνθρωπο που διψά να μάθει.
Να είσαι βάρκα.

Οι βάρκες κλυδωνίζονται, χτυπιούνται αλύπητα
από τα αλάτια και τους αέρηδες.
Αλλά το κύμα έχει γλυκό νανούρισμα
και η αύρα της θάλασσας δροσιά χαρίζει....
Να είσαι βάρκα.

Στις βάρκες αράζουν τα γλαροπούλια
στο δρόμο τους προς την ελευθερία
και εκείνες τότε νιώθουν σαν παιδικές χαρές...
Γεμάτες ζωή και κίνηση και ενέργεια..

Να είσαι βάρκα σου λέω.
Να λύνεις τους κάβους και να χάνεσαι!
Να ελπίζεις στο γαλάζιο.

Να επιθυμείς το άγνωστο
Νέους ιθαγενείς,
πολύχρωμα στολίδια και παπαγάλους!
Και φορτωμένος εμπειρίες,
μόνο έτσι,
να παίρνεις το δρόμο της επιστροφής
Να γίνεις βάρκα σου εύχομαι
Κι αν διαλυθείς κι αν στην ακτή ξεπέσεις μια μέρα
-που θα πέσεις στο τέλος, δεν γλιτώνεις-
θα ξέρεις εσύ -κι αυτό αρκεί-
πως κάποτε ταξίδεψες πολύ!

Να είσαι βάρκα!

Καλό Καλοκαίρι SayYesser!!!

Ραντεβού για καφέ την 1η Σεπτεμβρίου!!!

Κλαίρη Στυλιάρη
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Βουτιά στην... ιστορία των διακοπών

Συνήθως ο Αύγουστος είναι για τους περισσότερους μήνας διακοπών. Πώς όμως φτάσαμε ως εδώ; Έκαναν πάντα οι άνθρωποι καλοκαιρινές διακοπές;

Οι εξοχικές κατοικίες αναφέρονται ήδη από τη μινωική εποχή. Κατά την αρχαιότητα οι Ρωμαίοι διαχώριζαν τις αστικές από τις εξοχικές κατοικίες και υπάρχει η αναφορά του Βοκάκιου στο «Δεκάημερο» πως κάποιοι άνθρωποι κατάφεραν να σωθούν την εποχή της πανούκλας τον 14ο αι., καταφεύγοντας σε εξοχικές κατοικίες.

Οι θρησκείες αποτελούσαν λόγο ταξιδιών...

Έως τον ύστερο Μεσαίωνα, γίνονταν μετακινήσεις και ταξίδια για θρησκευτικούς λόγους. Ο Χριστιανισμός, όπως και ο Βουδισμός και το Ισλάμ παρακινούσαν τους πιστούς για προσκυνηματικά ταξίδια σε άλλους τόπους.

Πώς ταξίδευαν

Οι οικονομικά ασθενείς συνήθιζαν να ταξιδεύουν με τα πόδια. Στη διαδρομή μάλιστα έκαναν αγροτικές εργασίες μέχρι να καταφέρουν κάποια στιγμή να φτάσουν στον ιερό προορισμό τους. Λέγεται ότι επιστρέφοντας συνήθιζαν να πουλάνε κάτι "ιερό" από τον τόπο που επισκέφθηκαν σε ανθρώπους ανώτερων τάξεων... και κάπως έτσι εξασφάλιζαν το ταξίδι της επιστροφής τους.



Ταξίδια για εκπαιδευτικούς λόγους

Φτάνουμε στον 17ο αιώνα όπου η χρυσή νεολαία από τη Βρετανία ταξίδευε με σκοπό τη μάθηση και τη διεύρυνση του πνευματικού της ορίζοντα.

Ταξιδεύουν στην Ευρώπη κάνοντας το γνωστό "The Grand Tour" ακολουθούμενοι από μέλη του υπηρετικού προσωπικού της οικογένειάς τους.

Την ίδια τακτική ακολουθούν και προνομιούχοι νέοι από τη Γερμανία, τη Γαλλία, τη Δανία, τις Κάτω Χώρες κ.α.

Το ταξίδι τους μπορούσε να διαρκέσει ακόμα και χρόνια και έρχονταν σε επαφή με τον δυτικό πολιτισμό και τις ρίζες του, επιστρέφοντας με πολλές νέες γνώσεις και ιδέες.





Διακοπές: ένας νέος, μαγικός όρος!

Μέχρι τα μέσα του 19ου αιώνα ο όρος «διακοπές» αναφερόταν στην παύση των δικαστικών διαδικασιών και των πανεπιστημίων. Τις διακοπές όπως τις ξέρουμε σήμερα τις οφείλουμε στη Βιομηχανική Επανάσταση. Τότε η ανάγκη για ελεύθερο χρόνο ήρθε δυναμικά στο προσκήνιο. Οι πρώτοι που έκαναν διακοπές ήταν οι ιδιοκτήτες εργοστασίων και οι έμποροι.

Ο μαζικός τουρισμός και ο ευφυής Τόμας Κουκ

Η ανάπτυξη των σιδηροδρόμων σηματοδοτεί την έναρξη του μαζικού τουρισμού. Ο Τόμας Κουκ βλέποντας τις προοπτικές που ανοίγονταν, χωρίς να χάσει χρόνο, συνάπτει συμφωνία με την εταιρία σιδηροδρόμων Midland Counties και



αρχίζει να αγοράζει μεγάλο αριθμό εισιτηρίων σε χαμηλότερη τιμή από αυτήν που μπορούσε να βρει κάποιος ο οποίος επιθυμούσε να ταξιδέψει μόνος του. Η πρώτη φορά που εφαρμόστηκε αυτή η πρακτική ήταν στις 5 Ιουλίου του 1841 για τη μεταφορά μιας ομάδας υποστηρικτών του κινήματος των αντιαλκοολιστών στο Λάμφμπορο. Αργότερα στο παιχνίδι μπήκαν οι μονοήμερες εκδρομές και τα ολιγοήμερα ταξίδια... και οι "διακοπές των φτωχών" ήταν πια γεγονός. Η ίδρυση από τον Thomas Cook του πρώτου ταξιδιωτικού πρακτορείου, που αναλάμβανε να πουλήσει πακέτα διακοπών, περιλαμβανομένων μετακινήσεων αλλά και κουπονιών διαμονής αποτελεί τη βάση του τουρισμού όπως τον ξέρουμε σήμερα.



Ήξερες ότι...

* Οι σημερινοί τουρίστες κάνουν ταξίδια και εκδρομές που βασίζονται στο Grand Tour και επισκέπτονται τα μέρη που αυτό υπεδείκνυε ως άξια προσοχής!

* Οι αρχαίοι Έλληνες έβρισκαν αφορμές να κάνουν εκδρομές με προορισμούς υπαίθρια θέατρα, μαντεία και ιερατεία, θερινούς αγώνες κ.α.

* Η πρώτη επίσημη θερινή κατασκήνωση για παιδιά ιδρύθηκε στην Ζυρίχη στα μέσα του 19ου αιώνα από έναν επίσκοπο. Στη συνέχεια υποστηρίχθηκε από τον θεσμό του προσκοπισμού.

* Μέχρι τον Β' παγκόσμιο πόλεμο οι διακοπές ήταν προνόμιο των εύπορων. Η Γαλήνη Μουτάφη, καθηγήτρια και συγγραφέας του βιβλίου «Έρευνες για τον τουρισμό στην Ελλάδα και την Κύπρο» αναφέρει χαρακτηριστικά: «Μέχρι τότε διακοπές έκαναν μόνο μέλη της ελίτ, κυρίως άνδρες, διότι ο τουρισμός προϋπέθετε χρήματα, πολιτισμικό κεφάλαιο και γνώσεις. Σημαντικοί παράγοντες που ώθησαν τον παραθερισμό ήταν η ανάπτυξη των μέσων μαζικής μεταφοράς, η αύξηση της κινητικότητας των ανθρώπων, η αύξηση του εισοδήματος, η μείωση της εργάσιμης εβδομάδας, τα εργασιακά δικαιώματα (σύνταξη) κ.ά. Με φορές πρώτα τη μεσαία τάξη και στη συνέχεια τα κατώτερα στρώματα, με τη συμμετοχή γυναικών, οι οποίες άρχισαν "καθυστερημένα" να ταξιδεύουν, ο τουρισμός μετά τον πόλεμο αποκτά νέο περιεχόμενο».

* Μετά τη δεκαετία του '50 στην Ελλάδα ο τουρισμός έχει σημειώνει μεγάλη άνοδο και αρχίζει η αξιοποίηση των νησιών μας.

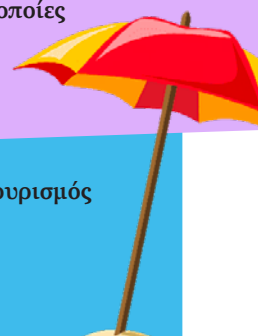


Η πρώτη οργανωμένη εκδρομή

Η πρώτη μεγάλη οργανωμένη «εκδρομή» πραγματοποιήθηκε το 1851 με αφορμή τη Μεγάλη Διεθνή Βιομηχανική Έκθεση στο Λονδίνο και τέσσερα χρόνια αργότερα, το 1855, ο Τόμας Κουκ, διοργάνωσε την πρώτη μαζική εκδρομή στο εξωτερικό με αφορμή τη Διεθνή Έκθεση στο Παρίσι. Τον επόμενο χρόνο θα ξεκινήσει «Ο Γύρος της Ευρώπης».

Τα μπάνια του λαού

«Δεν θα χαλάσουμε τα μπάνια του λαού». Την ιστορική φράση είχε πει ο Ανδρέας Παπανδρέου τη δεκαετία του '80 όταν είχε ερωτηθεί για την πιθανότητα πρόωρων εκλογών μέσα στο καλοκαίρι.





Εξερευνούμε τη Μάλτα και τα νησάκια της!

Αν ήταν συναίσθημα... θα ήταν χαρά! Η Μάλτα, το μικρότερο κράτος της Ευρωπαϊκής Ένωσης - σε έκταση και σε πληθυσμό - θα σε κάνει να χαμογελάς από την πρώτη στιγμή που θα συναντηθείς, χάρη στο φως και την ενέργειά της!

Αυτή η μικρή χώρα έχει πολλά να προσφέρει στον ταξιδιώτη: εικόνες και εμπειρίες που θα του μείνουν αξέχαστες. Από τη Βαλέτα και τη Μντίνα που θα τον ταξιδέψουν πίσω στον χρόνο, μέχρι το πανέμορφο και καλοδιατηρημένο χωριό του Ποπάν και τα λιλιπούτεια νησάκια της με τα κρυστάλλινα νερά τους... όλα έχουν να σου διηγηθούν από μια ωραία ιστορία και να σου χαρίσουν έμπνευση για να φτιάξεις τις δικές σου!





Γνωρίζοντας τη Μάλτα

- ★ Το όνομά της προήλθε από τη λέξη "malet" που σημαίνει καταφύγιο. Οι αρχαίοι Έλληνες την αποκαλούσαν Μελίτα που προέρχεται από το μέλι!
- ★ Από τη Μάλτα πέρασαν Καρχηδόνιοι, Ρωμαίοι, Βυζαντινοί, Βάνδαλοι, Άραβες, Νορμανδοί, Γάλλοι, Γερμανοί, Ιωαννίτες Ιππότες και Άγγλοι. Έτσι, αποτελεί ένα υπέροχο ψηφιδωτό πολιτισμών.
- ★ Έγινε ανεξάρτητη το 1964 και μέχρι τότε ήταν υπό την κυριαρχία της Βρετανίας.





- ★ Έχει ηλιοφάνεια 3.000 ώρες τον χρόνο, περισσότερες από την Ελλάδα.
- ★ Η πρωτεύουσα της Μάλτας είναι η Βαλέτα και αποτελεί μία από τις πιο πυκνοδομημένες ιστορικές περιοχές στον κόσμο, σύμφωνα με την Unesco.
- ★ Η Μντίνα είναι η μεσαιωνική παλιά πρωτεύουσα όπου κυκλοφορούν μόνο τα αυτοκίνητα των μόνιμων κατοίκων της.
- ★ Το χωριό του Ποπάν, γνωστό και ως Sweethaven Village, δημιουργήθηκε το 1979 για την ταινία Porgy με πρωταγωνιστή τον Ρόμπιν Ουίλιαμς. Σήμερα είναι κορυφαίο αξιοθέατο και θεματικό πάρκο.
- ★ Το Γκόζο είναι το "sister island" της Μάλτας. Εκεί βρίσκεται η Σιταντέλα που προσφέρει θέα σε όλο το νησί.
- ★ Το νησάκι Κομίνο είναι σχεδόν ακατοίκητο και το ελληνικό του όνομα είναι Ηφαιστεία. Φημίζεται για το Blue Lagoon!

Αφού πήρατε μια μικρή γεύση από τη Μάλτα, ήρθε η ώρα να βουτήξετε στα βαθιά.

Ακολουθούν τα δύο επεισόδια του [Travel Diary](#) στη Μάλτα. Απολαύστε τα!



Προστασία Περιβάλλοντος

Η ΕΥΔΑΠ διαχειρίζεται τον πόρο του νερού με υπευθυνότητα και ευαισθησία, υιοθετώντας τις αρχές της κυκλικής οικονομίας και μειώνοντας σταθερά το περιβαλλοντικό της αποτύπωμα. Μέρος της εταιρικής της ευθύνης είναι η ορθολογική αξιοποίηση και εκμετάλλευση των φυσικών πόρων, χωρίς επιβάρυνση του περιβάλλοντος.



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΜΟΡΝΟΣ

Επιδιώκοντας να απαντήσει στις προκλήσεις της κλιματικής αλλαγής και τους κινδύνους που απορρέουν από αυτήν, προχωράει στην υλοποίηση δράσεων, με γνώμονα πάντα την προστασία του περιβάλλοντος.

Οι εφαρμοζόμενες μέθοδοι διαχείρισης των υδατικών πόρων χαρακτηρίζονται από επιστημονικά θεμελιωμένα ορθολογικότητα, αποδοτικότητα καθώς αξιοποιούν τους υδάτινους πόρους στον μέγιστο βαθμό και βιωσιμότητα καθώς δε δημιουργούν πρόβλημα εξάντλησης των υδάτινων πόρων στο μέλλον για την κάλυψη των αναγκών του σήμερα.

- Διαμόρφωση στρατηγικής για τη βελτίωση της ενεργειακής αποδοτικότητας και τη μείωση του ανθρακικού αποτυπώματος

- Εφαρμογή ορθολογικής και βιώσιμης διαχείρισης των υδάτινων πόρων, με παράλληλη ανάπτυξη προγραμμάτων μείωσης των διαρροών στο δίκτυο ύδρευσης και χρήση νέων τεχνολογιών για τη βέλτιστη διαχείριση του δικτύου (smart grid),

- Έργα Ανατολικής Αττικής που περιλαμβάνουν την επαναχρησιμοποίηση των επεξεργασμένων εκροών για αρδευτικούς σκοπούς και περιαστική χρήση σε πλήρη εναρμόνιση με το ισχύον νομοθετικό πλαίσιο

- Επαναχρησιμοποίηση με απευθείας άντληση από το δίκτυο, επιτόπια επεξεργασία και αξιοποίηση των επεξεργασμένων υγρών λυμάτων από το δίκτυο αποχέτευσης, μέσω της τεχνολογίας sewer mining, για αρδευτική χρήση

- Αξιοποίηση του Αδριάνειου Υδραγωγείου με στόχο τη δημιουργία δικτύου μη πόσιμου νερού για αρδευτική χρήση, σε συνεργασία με τον Δήμο Χαλανδρίου, στο πλαίσιο του πιλοτικού ευρωπαϊκού προγράμματος CULTURAL HIDRANT

- Παρακολούθηση και προστασία των επιφανειακών υδάτων μέσω του ερευνητικού προγράμματος INTCATCH, με χρήση δύο ρομποτικών σκαφών.

- Αυστηρή τήρηση κανονισμών και περιβαλλοντικών προδιαγραφών στον σχεδιασμό των έργων ύδρευσης και



ΑΡΧΕΙΟ ΕΥΔΑΠ - ΦΡΑΓΜΑ ΜΑΡΑΘΩΝΑ

αποχέτευσης με εφεδρείες και μηχανισμούς διασφάλισης έναντι περιβαλλοντικών ατυχημάτων (ατυχημάτων πρόκλησης ρύπανσης)

- Επιλογή υλικών και μηχανημάτων με σύγχρονες περιβαλλοντικές προδιαγραφές
- Σταδιακή αντικατάσταση του μηχανοκίνητου στόλου της Εταιρείας με ηλεκτρικά οχήματα με στόχο τη μετάβαση σε συστήματα χαμηλής έκλυσης αερίων του θερμοκηπίου
- Ενεργειακή αναβάθμιση των κτιρίων και εγκαταστάσεών της.

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΒΙΟΠΟΙΚΙΛΟΤΗΤΑΣ

Στο πλαίσιο της βιώσιμης διαχείρισης των υδάτινων πόρων, βασική παράμετρο αποτελεί η διατήρηση της βιοποικιλότητας. Μέσω της διαχείρισης του υδρολογικού κύκλου, η ΕΥΔΑΠ προστατεύει τα υδάτινα οικοσυστήματα στις περιοχές όπου ασκεί τις δραστηριότητές της. Καθώς οι ανθρώπινες δραστηριότητες ρυθμίζονται με αυστηρότητα, οι λίμνες εξελίσσονται σε σημαντικά υδροτοπικά οικοσυστήματα που υποστηρίζουν προστατευόμενα είδη ορνιθοπανίδας, ενδιαφέρουσα ιχθυοπανίδα και μοναδική παραλίμνια βλάστηση.

Ο βασικός ρόλος των ταμιευτήρων της ΕΥΔΑΠ είναι η αποθήκευση υψηλής ποιότητας νερού για την ύδρευση της Πρωτεύουσας, ωστόσο αποτελούν και σημαντικούς υδροβιότοπους:

- Η φυσική λίμνη Υλίκη, πηγή υδροληψίας για το Υδροδοτικό Σύστημα της Πρωτεύουσας, αποτελεί περιοχή του δικτύου προστασίας της Φύσης Natura 2000.
- Η τεχνητή λίμνη του Μαραθώνα, είναι ο πρώτος ταμιευτήρας του υδροδοτικού συστήματος της Αττικής και ένας σημαντικός υδροβιότοπος.

- Ο ταμιευτήρας του Μόρνου και ο ταμιευτήρας του Εύηνου αποτελούν σημαντικά υδροτοπικά οικοσυστήματα.

Για τη διατήρηση της συνέχειας των υδροτοπικών οικοσυστημάτων, η ΕΥΔΑΠ διερεύνησε τη δυνατότητα διατήρησης «οικολογικής παροχής» στα ποτάμια οικοσυστήματα κατάντη των φραγμάτων. Η διατήρηση της ελάχιστης αυτής απαιτούμενης ροής είναι απαραίτητη σύμφωνα με τη νομοθεσία, τους περιβαλλοντικούς όρους και τις σύγχρονες διεθνείς τάσεις στην περιβαλλοντική διαχείριση των ταμιευτήρων.

Στο πλαίσιο αυτό η ΕΥΔΑΠ εκπόνησε ΤΕΠΕΜ (Τεχνική Περιβαλλοντική Μελέτη) στα φράγματα Μόρνου και Μαραθώνα. Σύμφωνα με την ΤΕΠΕΜ για το φράγμα του Μαραθώνα, εκτιμήθηκε ότι απαιτείται παροχή 25 l/sec κατάντη του φράγματος για την επίτευξη του προαναφερόμενου σκοπού, η οποία και υλοποιήθηκε.

Το ποτάμιο οικοσύστημα κατάντη του φράγματος του Μόρνου βρίσκεται σε καλή κατάσταση, λόγω συνεχούς ροής επιφανειακών υδάτων στην κοίτη του ποταμού. Η ΕΥΔΑΠ ολοκλήρωσε τη συστηματική παρακολούθηση την οικολογική και χημική κατάσταση του ποτάμιου οικοσυστήματος εφαρμόζοντας τριετές πρόγραμμα υδρομορφολογικών, φυσικοχημικών, βιολογικών και χημικών μετρήσεων, σύμφωνα με τις προδιαγραφές της Οδηγίας Πλαίσιο για τα Ύδατα 2000/60/ΕΕ και το Σχέδιο Διαχείρισης Υδάτων ΥΔ04 που προέβλεπε η Τεχνική και Περιβαλλοντική Μελέτη (ΤΕΠΕΜ) του Φράγματος Μόρνου. Από την ως άνω παρακολούθηση προέκυψε ότι το ποτάμιο οικοσύστημα κατάντη του φράγματος του Μόρνου βρίσκεται σε καλή οικολογική και καλή χημική κατάσταση.

Στον ποταμό Εύηνο, τον νεότερο ταμιευτήρα, έχει προβλεφθεί «οικολογική παροχή» της τάξης του 1 m³/sec. Κατά συνέπεια, τα παραποτάμια οικοσυστήματα κατάντη του φράγματος διατηρούν τη φυσιογνωμία τους και τη σημαντική βιοποικιλότητά τους.

Μεξικάνικη σαλάτα με αβοκάντο

National Avocado Day σήμερα και θα φτιάξουμε μια σαλάτα εμπνευσμένη από το Μεξικό. Πανεύκολη και πολύ νόστιμη, είναι η απόλυτη “θέλω-να-φάω-αλλά-δεν-θέλω-να-μαγειρέψω” συνταγή!

Θα χρειαστούμε:

- 250 γρ. κοντά ζυμαρικά (παπιγιόν, βίδες κ.λπ)
- 1 κονσέρβα καλαμπόκι στραγγισμένο
- 1 κονσέρβα μαύρα φασόλια στραγγισμένα και ξεπλυμένα
- 2 φλιτζάνια τοματίνια κομμένα στη μέση
- 2 μεγάλα αβοκάντο καθαρισμένα, ξεφλουδισμένα και κομμένα σε κύβους
- 3 ολόκληρα φρέσκα κρεμμυδάκια κομμένα σε λεπτές φέτες
- 1 μεγάλο jalapeno, καθαρισμένο και κομμένο σε κύβους
- 1/3 φλιτζάνι κόλιαντρο ψιλοκομμένο
- 1/4 φλιτζάνι φέτα θρυμματισμένη

Για το dressing:

- 3/4 φλιτζανιού άπαχο γιαούρτι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- ξύσμα από 2 λάιμ συν 2 κ.σ. χυμό λάιμ
- 1 κ.γ. ταμπάσκο ή παρόμοια καυτερή σάλτσα
- 1/2 κ.γ. αλάτι
- 1/2 κ.γ. τσίλι σε σκόνη
- 1/4 κ.γ. καπνιστή πάπρικα

Πώς γίνεται:

- Βράζουμε τα ζυμαρικά al dente σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας.
- Τα ξεπλένουμε με δροσερό νερό, τα στραγγίζουμε και τα βάζουμε μεγάλο μπολ.
- Προσθέτουμε το καλαμπόκι, τα μαύρα φασόλια, τα ντοματίνια, τα αβοκάντο, τα κρεμμυδάκια, το jalapeno και το κόλιαντρο.
- Για το dressing, ανακατεύουμε σε ένα μπολ το γιαούρτι, το ελαιόλαδο, το ξύσμα και το χυμό λάιμ, την καυτερή σάλτσα, το αλάτι, τη σκόνη τσίλι και την καπνιστή πάπρικα. Δοκιμάζουμε και προσθέτουμε επιπλέον αλάτι ή μπαχαρικά κατά βούληση.
- Περιχύνουμε τα ζυμαρικά, ανακατεύουμε να πάει παντού και στη συνέχεια πασπαλίζουμε με τη θρυμματισμένη φέτα.
- Εάν το επιτρέπει ο χρόνος, αφήνουμε να κρυώσει για 2 ώρες πριν το σερβίρουμε.



Ο οίκος Vardas παρουσίασε τη γυναικεία συλλογή Beachwear S'23 για καλό σκοπό



Festival fashion στο MODIVO Ανακάλυψε τις τάσεις και τα must-have για τα καλοκαιρινά φεστιβάλ

Η περίοδος των φεστιβάλ βρίσκεται σε πλήρη εξέλιξη! Μπροστά μας έχουμε δύο μήνες γεμάτους με την καλύτερη διασκέδαση, μουσική πανδαισία και φανταχτερά outfits. Τα φεστιβάλ, αποτελούν μια διατομή συναυλιών των πιο ενδιαφέρωσμαντικών καλλιτεχνών της παγκόσμιας μουσικής σκηνής, αλλά αναπόσπαστο κομμάτι τους είναι η μόδα, η οποία τη συγκεκριμένη περίοδο είναι εντελώς ανεξέλεγκτη.

Διασημότητες, influencers και λάτρεις της ατμόσφαιρας του φεστιβάλ, σχεδιάζουν εδώ και μήνες τις εμφανίσεις τους για να γίνουν viral στα social media. Το καλοκαίρι λανσάρονται οι νέες τάσεις της μόδας που θα κυριαρχήσουν στο dress code των φεστιβάλ. Ωστόσο, προτού ετοιμάσεις τα ρούχα και τα αξεσουάρ που ανακάλυψες πριν από λίγο στο TikTok, αξίζει να σκεφτείς τα διαχρονικά must-have που κυριαρχούν στις συναυλίες εδώ και χρόνια. Τις καλύτερες προτάσεις, μπορείς να τις βρεις στο MODIVO.

Με καλοκαιρινή διάθεση, ο οίκος Vardas πραγματοποίησε ένα all day fashion event στο κατάστημα της Κηφισιάς για καλό σκοπό, καθώς μέρος των πωλήσεων από εκείνη την ημέρα διατέθηκε για την υποστήριξη των Μη Κερδοσκοπικών Οργανισμών HOPEgenesis και ΔΕΣΜΟΣ. Ο αγαπημένος οίκος μόδας, που εδώ και δεκαετίες πρωταγωνιστεί στην ανδρική και τη γυναικεία ένδυση, παρουσίασε τη νέα γυναικεία Beachwear S'23 Collection, καταφέρνοντας να εμπνεύσει και να μυήσει τους προσκεκλημένους στο απόλυτο summer vibe.

Οι καλεσμένοι είχαν την ευκαιρία να δουν από κοντά τα κομμάτια της νέας συλλογής που αποπνέουν το πνεύμα του καλοκαιριού με τον πιο δυναμικό τρόπο και να εμπνευστούν για τις καλοκαιρινές τους εμφανίσεις από δημοφιλή brands, όπως τα Sun of a Beach, Emmanuella Swimwear, Colores, 4-Giveness, Valery, Stella Forest, Maliparmi και Terre Rouge. Η νέα γυναικεία συλλογή περιλαμβάνει μια πληθώρα beachwear επιλογών, όπως μαγιό, καφτάνια και φορέματα, πετσέτες θαλάσσης, αξεσουάρ και τσάντες για μοναδικές καλοκαιρινές εμφανίσεις.

Στο πλαίσιο του event, influencers, παρουσιαστές, fashion enthusiasts, καθώς και εκπρόσωποι του επιχειρηματικού και δημοσιογραφικού χώρου, είχαν την ευκαιρία να δουν από κοντά έργα της amateur photographer Αγγελικής Κουτελέκου από την έκθεση «Postcards from Greece».



"Το λεωφορείο του Καραγκιόζη" στη Σαρωνίδα

Με όχημα ένα παλιό λεωφορείο, ο αγαπημένος σκηνοθέτης και σκιοπαίκτης Ηλίας Καρελλάς μας προσκαλεί σε μια παράσταση – συναυλία στο Τριανόν Cinemax στη Σαρωνίδα. Ο Καραγκιόζης, τα Κολλητήρια, ο Μπάρμπα-Γιώργος, ο Μορφονιός, ο Σταύρακας, η Βεζυροπούλα και άλλες πολλές γιγαντοφιγούρες σκιών, μας αφηγούνται τις ιστορίες τους μετά μουσικής.

Μουσικοί συνοδοιπόροι του Ηλία Καρελλά θα είναι η επταμελής ανατρεπτική πάντα πνευστών Hasta Brassta, που θα μας ταξιδέψει μέσα από απίστευτα ηχοχρώματα σε pop, disco, balkan και Ελληνικούς ρυθμούς, ενώ η Χαρά Τσαλπαρά και η Εύα Μυλωνά με το ακορντεόν και τη φωνή τους θα μας μαγέψουν με αγαπημένα παραδοσιακά και όχι μόνο τραγούδια! Το λεωφορείο με οδηγό τον Καραγκιόζη μετατρέπεται σε μπερντέ σταθεμεύοντας σε διαφορετικούς προορισμούς της Ελλάδας, συστήνοντάς μας τις ιστορίες και τα έθιμα του κάθε τόπου μέσα από ένα "πρωτότυπο μουσικό κολλάζ". Μια παράσταση που εμπνέεται από την ελληνική παράδοση με σύγχρονη ματιά για παιδιά από 2 έως 102 ετών!

Συντελεστές:

Σκηνοθεσία-Κείμενο -Φωτισμοί: Ηλίας Καρελλάς
Μουσική ζωντανά στη σκηνή: Hasta Brassta, Χαρά Τσαλπαρά, Εύα Μυλωνά
Χειρισμός φιγούρας θεάτρου σκιών: Νικόλας Πέππας, Αναστάσης Παπαγεωργίου
Κατασκευή σκηνικού: Μιχάλης Ράπτης
Ζωγραφική σκηνικού: Γιώργος Λιντζέρης
Κατασκευή φιγούρας σκιών: Ηλίας Καρελλάς, Νικόλας Τζιβελέκης
Βοηθός σκηνοθέτη: Σοφία Ζήβα
Παραγωγή: Ίλιον plus – Φώτης Παπαγεωργίου

Χώρος: Τριανόν Cinemax - Σαρωνίδα

"Τα καινούργια ρούχα του Αυτοκράτορα" στον Κινηματογράφο Αθηναία



Πόση ώρα περνάς μπροστά απ' τη ντουλάπα σου για να ντυθείς;
Πότε είναι καλό για εμάς και για τους άλλους, να λέμε την αλήθεια;

Η ματαιοδοξία, η υποκρισία, η κολακεία, η αγωνία για το πώς μας βλέπουν "οι άλλοι", είναι κάποια από τα ζητήματα που θίγονται μέσα από το πανέξυπνο παραμύθι του Χανς Κρίστιαν Άντερσεν. Η αγαπημένη ιστορία που μιλά ουσιαστικά για την ομορφιά και τη δύναμη της ειλικρίνειας και της απλότητας, παρουσιάζεται σε νέα μουσικο-θεατρική διασκευή.

Τρεις ερμηνευτές παίζουν, τραγουδούν, χορεύουν και μεταμορφώνονται με μοναδικό κέφι σε πολλούς διαφορετικούς ρόλους, δημιουργώντας ένα ολοκαίνουργιο "μιούζικαλ τσέπης" που κρίνει με λεπτότητα και χιούμορ τη λαχτάρα των ανθρώπων να είναι κοινωνικά αποδεκτοί ενώ θέτει πολύ επίκαιρα ζητήματα, όπως η αρνητική δύναμη της κοινωνικής κριτικής και η υπερβολική σημασία που δίνουμε στην εικόνα μας.

Θεατρική διασκευή: Εύα Στυλάντερ
Σκηνοθεσία, στίχοι, μουσική: Κωνσταντίνος Ευστρατίου
Σκηνικά, κοστούμια, κατασκευές: Μυρτώ Κοσμοπούλου
Κατασκευές κοστούμιών: Μάρθα Χαραλαμπίδου (where is the cat?)
Σύνθεση εικόνων σκηνικού: Εύα Ανδρονικίδου
Επιμέλεια κειμένου: Κατερίνα Χαλκούτσου
Φωτογραφίες: Χρήστος Συμεωνίδης

Παίζουν: Κωνσταντίνος Βασιλόπουλος, Κωνσταντίνος Ευστρατίου, Ιωάννα Μπιτούνη

6 Αυγούστου 2023 στις 21:00 στον Κινηματογράφο Αθηναία.



Για τρίτη χρονιά τα Χανιά «ανοίγουν πανιά»: Ξεκινάει το Φεστιβάλ «Ανοιχτά Πανιά 2023» του Δήμου Χανίων

Για τρίτη συνεχόμενη χρονιά, το Φεστιβάλ «Ανοιχτά Πανιά» που διοργανώνει ο Δήμος Χανίων δίνει δυναμικό «παρών», παρουσιάζοντας ένα πρόγραμμα με ξεχωριστό καλλιτεχνικό στίγμα και διακριτή ταυτότητα. Τα Χανιά, δίνοντας βήμα στον Πολιτισμό, αποκτούν περίοπτη θέση στον χάρτη της πολιτιστικής παραγωγής και δραστηριότητας.

Το φετινό πρόγραμμα του Φεστιβάλ περιλαμβάνει 12 εκδηλώσεις, που ξεκινούν στα τέλη Ιουλίου και διαρκούν για σχεδόν έξι (6) μήνες, έως και τις αρχές του χειμώνα. Τα Ανοιχτά Πανιά δίνουν την ευκαιρία όχι μόνο στους επισκέπτες του καλοκαιριού, αλλά κυρίως στους κατοίκους της πόλης, να βιώσουν ουσιαστικά την Τέχνη στον ίδιο τους τον τόπο, έχοντας πολλές αφορμές να εμπλακούν δημιουργικά με την καλλιτεχνική διαδικασία.

[Δείτε περισσότερα εδώ.](#)

Αυγουστιάτικη Πανσέληνος σε ρυθμούς tango στο Μουσείο Ακρόπολης



Το Μουσείο Ακρόπολης θα γιορτάσει την Αυγουστιάτικη Πανσέληνο την Τρίτη 1η Αυγούστου 2023 με την μουσικοχορευτική εκδήλωση "Tango Acropolis" στο προαύλιο του Μουσείου στις 9 μ.μ. Η βραδιά θα ξεκινήσει με χορογραφίες από κορυφαίους και διεθνούς φήμης χορευτές του tango. Θα ακολουθήσει παρουσίαση της τριμελούς ορχήστρας "Con Estilo Tango" με αφιερώματα στους μεγάλους μουσικούς της Χρυσής Εποχής, όπως οι Astor Piazzola, Osvaldo Pugliese, Juan d' Arienzo και άλλοι. Τα ακούσματα της ορχήστρας θα συνοδεύουν με χορό επαγγελματίες και ερασιτέχνες χορευτές του tango που θα μετατρέψουν τον προαύλιο χώρο του Μουσείου σε μια μεγάλη πίστα.

Συμμετέχουν: Νίκος Παπαδημητρίου (πιάνο), Λευτέρης Γρίβας (μπαντονέον), Λία Σελαμαζίδη (βιολί). Την ημέρα αυτή, το Μουσείο θα παραμείνει ανοιχτό έως τα μεσάνυχτα και η είσοδος θα είναι ελεύθερη από τις 8 το βράδυ, δίνοντας την ευκαιρία στους επισκέπτες να περιηγηθούν τους εκθεσιακούς χώρους και να απολαύσουν τη θέα του Ιερού Βράχου υπό το σελήνόφως του νυχτερινού αττικού ουρανού. Το εστιατόριο του δεύτερου ορόφου θα λειτουργεί τις ίδιες ώρες (τηλεφωνικές κρατήσεις εστιατορίου στο τηλ. 210 9000915). Η εκδήλωση "Tango Acropolis" πραγματοποιείται υπό την αιγίδα της Πρεσβείας της Αργεντινής.

ΠΕΙΘΩ
JANE AUSTEN



Πειθώ

Μπορεί η αληθινή αγάπη να επιβιώσει ύστερα από έναν χωρισμό που σου έχει ραγίσει την καρδιά; Ποιον πρέπει να εμπιστευτείς σε ζητήματα καρδιάς;

Οχτώ χρόνια πριν, η Ανν Έλιοτ υπέκυψε στις πιέσεις που δέχτηκε από την οικογένειά της και αρνήθηκε να παντρευτεί τον άντρα που αγαπούσε, τον πλοίαρχο Γουέντουορθ.

Τώρα, χάρη σε μια σειρά από συμπτώσεις, ο πλοίαρχος βρίσκεται ξανά στον κοινωνικό της κύκλο και ο έρωτάς της γι' αυτόν ξαναζωντανεύει. Όμως εκείνος της συμπεριφέρεται σαν να μην έχει συμβεί τίποτα μεταξύ τους και μοιάζει να ενδιαφέρεται για τη νεαρότερη φίλη της, τη Λουίζα. Με χιούμορ, ευαισθησία και τρυφερότητα, η Τζέιν Όστεν μάς αφηγείται μια ιστορία αγάπης που πρέπει να ξεπεράσει τα εμπόδια που της βάζει η κοινωνία αλλά και το πέρασμα του χρόνου. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

Καθάρισέ μου έναν λωτό

CHARMIAN CLIFT
ΚΑΘΑΡΙΣΕ ΜΟΥ ΕΝΑΝ ΛΩΤΟ



ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΦΩΤΙΝΗ ΠΙΠΗ

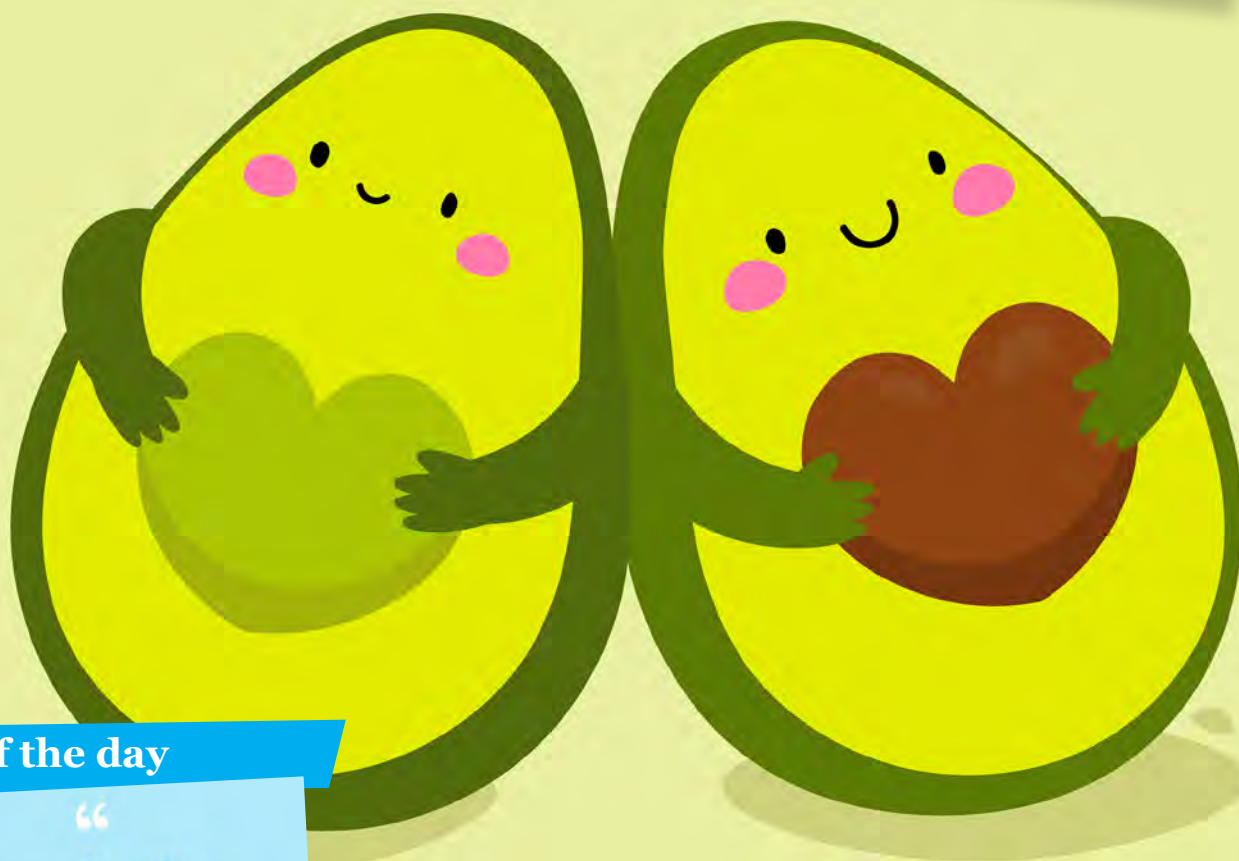
ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Αρχές 1956. Λίγους μήνες πριν, η Charmian Clift έχει φτάσει με την οικογένειά της στην Ύδρα – κι ας μην αναφέρεται πουθενά μέσα στο σώμα του κειμένου του βιβλίου της το όνομα του νησιού. Δεν έχουν έρθει για διακοπές· έχουν έρθει για να στεριώσουν. Θα μείνουν εκεί σχεδόν μια δεκαετία και θα αποτελέσουν έναν ζωτικό πυρήνα, θα διαμορφώσουν αυτοί πρωτίστως τη φιλόξενη εστία γύρω από την οποία θα αναπτυχθεί στην Ύδρα της δεκαετίας του '60 η εκτεταμένη «αποικία» ξένων καλλιτεχνών και διανοούμενων, με εξέχοντα μέλη της τον Λέοναρντ Κοέν, τον Άξελ Γένσεν και πολλούς άλλους «ανθρώπους που ονειρεύτηκαν νησιά». Προς το παρόν όμως, όταν γράφει αυτό το βιβλίο –ουσιαστικά τα απομνημονεύματα της Κλιφτ από τους πρώτους μήνες της παραμονής τους στην Ύδρα– τα πράγματα είναι δύσκολα. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

"THE OLDER YOU GET, THE BETTER YOU GET, UNLESS YOU'RE AN AVOCADO."

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ευδόκιμος,
Ευδόκιμη, Ιωσήφ,
Ιωσηφίνα,
Φρειδερίκος,
Φρειδερίκη



tip of the day

“
Your diet is a
bank account.
Good food
choices are good
investments.

— BETHENNY FRANKEL

31 Ιουλίου

- › World Ranger Day
- › National Avocado Day
- › National Mutt Day
- › National Raspberry Cake Day



Sea -you- Soon

Καλό Καλοκαίρι!