

Ομορφύνουμε τις γειτονιές ...ΠΑΡΕΑ ΜΕ ΤΗΝ FIX HELLAS!

Γίνε και εσύ μέρος της αποστολής μας,
για πιο πράσινες και καθαρές γειτονιές.

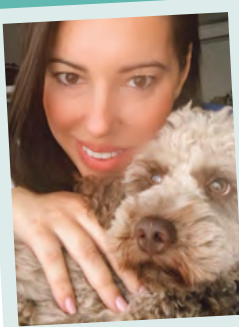
ΚΑΝΕ ΤΟ
ΚΑΛΟ,
ΜΕ ΤΟΝ
ΚΩΔΙΚΟ!
ΚΑΙ ΚΕΡΔΙΣΕ
ΜΟΝΑΔΙΚΑ ΔΩΡΑ



SAY *yes* to the **press**



**ΟΜΟΡΦΑΙΝΟΥΜΕ
ΤΙΣ ΓΕΙΤΟΝΙΕΣ ΜΑΣ ΜΕ
ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΤΗΣ FIX HELLAS!**



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Όλοι αγαπάμε τα ταξίδια, όμως σε αρκετούς από μας προκαλούν και άγχος! Ειδικά αν ταξιδεύουμε με μικρά παιδιά ή όταν οργανώνουμε ένα ομαδικό ταξίδι εκεί μάλλον το άγχος διπλασιάζεται. Κάποιοι μπορεί να ξεχάσουν τα διαβατήριά τους, ενώ άλλοι μπορεί να κολλήσουν στην κίνηση και να χάσουν το αεροπλάνο. Όταν ταξιδεύουμε, η διαχείριση του χρόνου, η υπομονή, η προσοχή και η οργάνωση είναι τα πιο σημαντικά προτερήματα. Θα πρέπει να προετοιμαστούμε για οποιαδήποτε απροσδόκητη κατάσταση που μπορεί να συναντήσουμε, ώστε να ελαχιστοποιήσουμε το ταξιδιωτικό άγχος.

Ακολουθούν ορισμένες προτάσεις που πιστεύω πως αν υιοθετήσουμε, η διαδικασία του ταξιδιού ίσως γίνει πιο ομαλή και λιγότερο στρεσογόνα.

1. Ελέγχουμε πάντα την ημερομηνία λήξης στο διαβατήριο και την ταυτότητά μας. Είναι τρομερή εμπειρία να ενθουσιάζεσαι με τις διακοπές και να μαθαίνεις ότι δεν θα μπορέσεις να περάσεις τον έλεγχο διαβατηρίου λόγω ληγμένου διαβατηρίου ή ταυτότητας. Για να το αποφύγουμε αυτό, δεν ξεχνάμε να ελέγχουμε το διαβατήριο και την ταυτότητά μας.
2. Είναι προτιμότερο να μεταφέρουμε τα πολύτιμα αντικείμενα, τα σημαντικά φάρμακα και ένα επιπλέον σετ ρούχων μαζί μας στη χειραποσκευή. Εάν συμβεί κάτι στις παραδοτέες αποσκευές μας, γνωρίζοντας ότι έχουμε μαζί μας τα πολύτιμα αντικείμενα, τα φάρμακα και μερικά ρούχα, θα είναι η διαδικασία εύρεσης των χαμένων αποσκευών λιγότερο αγχωτική.
3. Αποφεύγουμε την αφυδάτωση με ένα μπουκάλι νερό. Η ενυδάτωση είναι πολύ σημαντική, ειδικά όταν ταξιδεύουμε μπορεί να αφυδατωθούμε πολύ εύκολα. Έτσι, το να έχουμε μαζί μας ένα μπουκάλι νερό θα μας βοηθήσει να ενυδατωθούμε και να παραμείνουμε πιο ενεργητικοί. Η επιπλέον ενυδάτωση βοηθά στην πρόληψη του jetlag.
4. Πάμε στο αεροδρόμιο νωρίς. Υπάρχει πάντα ο κίνδυνος να πάνε τα πράγματα στραβά. Για να ελαχιστοποιήσουμε αυτό το άγχος, ας φροντίσουμε να φτάσουμε νωρίς στο αεροδρόμιο.
5. Εξάσκηση στο ξυπνο πακετάρισμα βαλίτσας. Είναι πραγματικά μια πολύ χρήσιμη ικανότητα. Ελέγχουμε τον καιρό, καταγράφουμε μέρη που θα πάμε και τις δραστηριότητες που θα κάνουμε, βρίσκουμε τα κατάλληλα ρούχα και αποφεύγουμε να υπερφορτώνουμε τις αποσκευές μας.
6. Υπομονή. Μερικές φορές τα πράγματα δεν πάνε όπως τα θέλουμε και παρόλο που αυτό μπορεί να είναι απογοητευτικό για πολλούς από εμάς, το να μην είμαστε υπομονετικοί θα τα κάνει απλά όλα χειρότερα. Δε χάνουμε την ψυχραιμία μας αν κάτι προκύψει, το αντιμετωπίζουμε ήρεμα και ωραία και μετά καταρρέουμε (αστειεύομαι).

Tip of the Day: Ας προσπαθήσουμε να εξασκήσουμε αυτές τις συνήθειες. Θα βοηθήσουν να απολαύσουμε περισσότερο τα ταξίδια. Η ζωή θέλει μικρές διορθωτικές κινήσεις ώστε να αποφεύγουμε το άγχος και να απολαμβάνουμε τη διαδικασία και τον προορισμό. Εξάλλου όπως λένε το ταξίδι στην αρχή σε αφήνει άφωνο και στην πορεία σε μετατρέπει σε αφηγητή ιστοριών... Ζήσε το ταξίδι χωρίς άγχος και άστο να σε συνεπάρει...

Ομορφαινουμε τις γειτονιές μας με τη βοήθεια της FIX Hellas!

Οι γειτονιές είναι το σπίτι μας! Η FIX Hellas το γνωρίζει καλά και γι' αυτό τις φροντίζει και τις ομορφαίνει, με μια ιδιαίτερη πρωτοβουλία. Ας γίνουμε μέρος της, για να κάνουμε τη διαφορά στις ζωές όλων!



Η FIX Hellas στηρίζει τον Μη Κερδοσκοπικό Περιβαλλοντικό Οργανισμό We4All και το εθελοντικό κίνημα Save Your Hood θέτοντας νέους, «πράσινους» στόχους και σε καλεί να γίνεις μέρος αυτής της αποστολής, ενώ σου δίνει την ευκαιρία να κερδίσεις πλούσια δώρα.



Ήξερες ότι...

Περίπου 130.000.000.000 τ.μ. δασικής έκτασης παγκοσμίως καίγονται κάθε χρόνο ή κόβονται...

Ας μάθουμε περισσότερα για την πρωτοβουλία της FIX Hellas και ας ακολουθήσουμε τα «πράσινα» βήματά της, φροντίζοντας τις γειτονιές μας!

Οι «πράσινοι» στόχοι της FIX Hellas

Μέχρι τον Σεπτέμβριο, με τη βοήθεια του Μη Κερδοσκοπικού Περιβαλλοντικού Οργανισμού We4All, στόχος είναι να έχουν πραγματοποιηθεί 2.500 φυτεύσεις σε τουλάχιστον 6 γειτονιές της Αττικής, καθώς και σε περιοχές της βόρειας Εύβοιας, που δοκιμάστηκε πρόσφατα. Παράλληλα, η FIX Hellas στηρίζει τον σκοπό του πανελλαδικού κινήματος Save Your Hood, και αναλαμβάνει τον καθαρισμό 8 αστικών περιοχών σε Αττική, Θεσσαλονίκη και Πάτρα θέτοντας έτσι νέους στόχους για πιο πράσινες και καθαρές γειτονιές.



Μερικές απλές πράξεις μπορούν να κάνουν τη διαφορά...

Η ενέργεια της FIX Hellas γεννήθηκε μέσα από τη βασική αρχή και φιλοσοφία της εταιρείας, πως μερικές απλές πράξεις μπορούν να κάνουν τη διαφορά στη ζωή και την καθημερινότητά μας. Ας μην ξεχνάμε ότι κάθε φορά που ομορφαίνει η γειτονιά μας, ομορφαίνει το σπίτι μας... ο κόσμος μας!

Γίνε κι εσύ μέρος της αλλαγής & βγες διπλά κερδισμένος

Μπορείς και εσύ να γίνεις μέρος αυτής της αποστολής για πιο πράσινες και καθαρές γειτονιές, με έναν απλό, εύκολο και γρήγορο τρόπο, μπαίνοντας παράλληλα και σε κλήρωση για να κερδίσεις πλούσια δώρα!

Είναι απλό → Βρες τον μοναδικό κωδικό που βρίσκεται κάτω από το καπάκι ή το δαχτυλίδι σε κάθε συσκευασία FIX Hellas με τη σχετική σήμανση

→ μπες στο <https://geitoniesfix.gr/troulokal/>, πρόσθεσε τα στοιχεία και τον σχετικό κωδικό και λάβε μέρος στις εβδομαδιαίες κληρώσεις που θα αναδείξουν συνολικά 500 τυχερούς.



"Κάνε το καλό με τον κωδικό" και ομόρφυνε, παρέα με της FIX, τις γειτονιές της πόλης!

#FIXHellas

info

Το κίνημα **Save your hood** ξεκίνησε ως μια πρωτοβουλία που γρήγορα γιγαντώθηκε για την ευαισθητοποίηση του αυξανόμενου κοινού για το πρόβλημα των απορριμμάτων, ενώνοντας ενεργούς πολίτες και άλλες εθελοντικές ομάδες σε όλη την Ελλάδα, προκειμένου να αλλάξουμε τη νοοτροπία μας. Μπορείς να βρεις πληροφορίες για τις δράσεις του [εδώ](#).

Ο **We4 All** είναι ένας Μη Κερδοσκοπικός Περιβαλλοντικός Οργανισμός που, αν και ξεκίνησε τη δράση του μόλις το 2018, έχει ήδη κάνει σημαντικό έργο. Αποστολή του είναι να βοηθήσει τον πλανήτη μας να θεραπευτεί και να θυμίσει στους ανθρώπους ότι η Γη είναι το σπίτι μας, πριν να είναι αργά. Μέχρι σήμερα έχει φυτέψει 225.520 δέντρα τα οποία απελευθερώνουν καθημερινά 72.166.400 gr οξυγόνου. Μπορείς να μάθεις περισσότερα [εδώ](#).



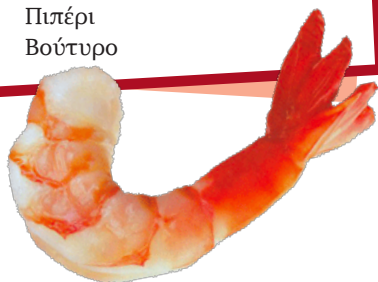
Γιώργος Τσόλκας,
Chef @Okio Restaurant

Γαρίδες φρικασέ με σπανάκι

Διανύουμε τον πρώτο μήνα του καλοκαιριού και σας προτείνουμε ένα πρωτότυπο και ελαφρύ πάτο, γευστικό και θρεπτικό.

Υλικά:

500 γρ. γαρίδες
1 τμχ κρεμμύδι ξερό
2 τμχ κρεμμύδι φρέσκο
1 σκελίδα σκόρδο
1 τμχ φινόκιο
50 ml κρασί
Ανιθος
Μαϊντανός
500 γρ. σπανάκι
Ξύσμα και χυμό από 2 λεμόνια
Ζωμός από γαρίδες (από τα κεφάλια)
Αλάτι
Πιπέρι
Βούτυρο



Πώς γίνεται:

- Σωτάrouμε τα λαχανικά και σβήnouμε με κρασί.
- Προσθέτουμε τον ζωμό και σιγομαγειρεύουμε μέχρι να μαλακώσουν.
- Στο τέλος προσθέτουμε το σπανάκι και βράζουμε για 2 λεπτά. Ύστερα τα μυρωδικά, το ξύσμα και τον χυμό από τα λεμόνια και τις γαρίδες τις οποίες έχουμε σωτάρει με βούτυρο και σκόρδο.

TIP

Μπορούμε να δέσουμε τη σάλτσα μας με λίγα κομμάτια παγωμένο βούτυρο.



Στον Γρηγόρη, ο καφές μας κερνάει Στους 10 καφέδες ο επόμενος κέρασμα

Αυτό το καλοκαίρι, ο Γρηγόρης μας κερνάει τον καφέ της αρεσκείας μας και δίνει σε όλους εμάς, που «είμαστε του καφέ», ένα ακόμα λόγο για να χαμογελάσουμε! Με την ενέργεια «Κάθε μέρα μαζί», στους 10 καφέδες που αγοράζουμε από το κατάστημα Γρηγόρης της γειτονιάς μας, κερδίζουμε ακόμα ένα καφέ δώρο. Όποιο χαρμάνι ή μέγεθος επιλέξουμε κάθε φορά! Από 6 έως 30 Ιουνίου, δηλώνουμε συμμετοχή στο «Κάθε μέρα μαζί», και βγαίνουμε κερδισμένοι. Στη βόλτα, στα ψώνια, στην παραλία, ή καθοδόν για το σπίτι ή το γραφείο, κάνουμε μία στάση στον Γρηγόρη, συλλέγουμε καφέδες και απολαμβάνουμε το κέρασμά μας!

Η ενέργεια αφορά αγορές μέσω take away στα καταστήματα που φέρουν την ειδική σήμανση και το μόνο που χρειάζεται να κάνουμε είναι να επισκεφθούμε το κατάστημα που μας εξυπηρετεί και να κάνουμε την εγγραφή μας.

Κάθε μέρα μαζί!

10 + 1 ΔΩΡΟ



Στους 10 καφέδες
ο επόμενος... Κέρασμα!

Όταν το νερό αφηφά τη βαρύτητα

SAY *yes* & get impressed



Το νερό πρωταγωνιστεί στην περίτεχνη και πλούσια Αλάμπρα της Γρανάδας, ένα ανακτορικό συγκρότημα του 13ου αιώνα που αποτελεί ένα από τα πιο εμβληματικά παραδείγματα μαυριτανικής αρχιτεκτονικής παγκοσμίως. Ρέει σε κανάλια που δροσιάζουν τα κτίρια, αναβλύζει από σιντριβάνια σε μεγαλοπρεπή δωμάτια και αυλές και πλαισιώνει τις αφιδωτές πόρτες. Επιπλέον, το ίδιο περίπλοκο σύστημα δίνει χρώμα στους φημισμένους κήπους του Generalife, του πρώην θερινού παλατιού που βρίσκεται ακριβώς δίπλα. Στην εποχή του, 1000 χρόνια πριν, ήταν ένα από τα πιο εξελιγμένα υδραυλικά δίκτυα στον κόσμο, ικανό να αφηφά τη βαρύτητα και να ανεβάζει νερό από τον ποταμό σχεδόν ένα χιλιόμετρο πιο κάτω. Ακόμα και σήμερα όμως εντυπωσιάζει! Ενώ οι παλαιότεροι Μαυριτανοί χρησιμοποιούσαν απλές Acequias, ή μικρά κανάλια, στις γύρω περιοχές για αιώνες, με βάση τις τεχνικές άρδευσης που είχαν μάθει από τους Πέρσες και τους Ρωμαίους, η μεγάλη καινοτομία των Νασιρίδων ήταν να σχεδιάσουν ένα που θα μετέφερε νερό 6 χιλιόμετρα από τον πλησιέστερο ποταμό και στη συνέχεια ανηφορικά στο περίτεχνο συγκρότημα αυλών, κήπων και λουτρών τους. Η βάση της καινοτομίας τους ήταν η Acequia Real -ένα κανάλι 6 χιλιομέτρων που αντλούσε νερό από τον ποταμό Darro.

Divani Palace Acropolis: Ένα κόσμημα στην καρδιά της Αθήνας

Παραμένοντας σταθερός στις αρχές και τα ιδανικά της Ελληνικής φιλοξενίας, ο Όμιλος Ξενοδοχείων Διβάνη διαρκώς ανανεώνει και βελτιώνει την εμπειρία των πελατών του. Τα ξενοδοχεία Διβάνη συνεχώς ανακαινίζονται και εκσυγχρονίζονται, ενώ δημιουργούν νέα προϊόντα και υπηρεσίες εναρμονίζοντας τις παροχές τους με τις εξατομικευμένες ανάγκες των επισκεπτών, καθώς και τις νέες τάσεις της διεθνούς αγοράς.

To Divani Palace Acropolis

Με έτος ίδρυσης το 1976, το Divani Palace Acropolis αποτελεί το πρώτο ξενοδοχείο του Ομίλου στην Αθήνα. Στις αρχές του 2022 ολοκληρώθηκε η πλήρης ανακαίνιση 52 Executive δωματίων του τα οποία, διακοσμημένα με μια μοναδική αίσθηση σύγχρονης κομψότητας, είναι πλέον έτοιμα να υποδεχθούν τους επισκέπτες τους. Επιπλέον, καθώς κατανοεί πλήρως τις ανάγκες των οικογενειών για άνετο ταξίδι και φιλοξενία, ως οικογενειακή επιχείρηση, ο Όμιλος Διβάνη προσέθεσε στο ξενοδοχείο και 2 νέες ευρύχωρες οικογενειακές σουίτες, ιδανικά σχεδιασμένες για να φιλοξενήσουν 2 ενήλικες και 2 παιδιά, πάντοτε με τις υψηλής ποιότητας υπηρεσίες του.

To Acropolis Secret

Ένας παράδεισος δροσιάς και ιδιαίτερης αισθητικής περιμένει τους λάτρεις της υψηλής γαστρονομίας στην ταράτσα του Divani Palace Acropolis. Το βραβευμένο Acropolis Secret, απόλυτα συμβατό με την αισθητική των ξενοδοχείων του Ομίλου Διβάνη, είναι ένας χώρος ο οποίος διακρίνεται από έναν αέρα απείρητης πολυτέλειας, με μοναδική και ανεμπόδιστη θέα στο μνημείο της Ακρόπολης. Με πιάτα που τιμούν την παραδοσιακή ελληνική γαστρονομία αλλά συνδυασμένα με μοντέρνα δημιουργικότητα, χρησιμοποιώντας επώνυμα συστατικά, προσεκτικά επιλεγμένα από τοπικούς παραγωγούς σε όλη τη χώρα. Γι' αυτά τα χαρακτηριστικά του, αλλά και για το επίπεδο εξυπηρέτησης και ποιότητας φαγητού, πρόσφατα συγκαταλέχθηκε μεταξύ των [TOP 10 Rooftop Bars](#) της Ευρώπης.



Ο αιωνόβιος που εργάζεται 84 χρόνια στην ίδια εταιρία!

SAY *yes* & get impressed



Ο Βάλτερ Όρτμαν είναι 100 ετών και ζει στην πόλη Μπρουσκ της νότιας Βραζιλίας. Κατέχει μία θέση στο βιβλίο των Ρεκόρ Γκίνες, καθώς εδώ και 84 χρόνια εργάζεται στην ίδια εταιρία που παράγει υφάσματα και πλέον λέγεται RenauxView. Ο Βάλτερ Όρτμαν αρχικά έπιασε δουλειά στο εργοστάσιο όταν ήταν 12 ετών. Στα 15 προσλήφθηκε επισήμως. Αργότερα μεταφέρθηκε σε διοικητικό πόστο και στη συνέχεια έγινε υπεύθυνος πωλήσεων.

Γνωρίστε τη νέα καλοκαιρινή, εξειδικευμένη σειρά περιποίησης μαλλιών Bonacure Sun Protect από τη Schwarzkopf

Clean Beauty με καθαρή συνείδηση, τώρα διαθέσιμη και το καλοκαίρι με τη σειρά Bonacure Sun Protect από την Schwarzkopf Professional. Η νέα καλοκαιρινή, εξειδικευμένη σειρά περιποίησης μαλλιών Bonacure Sun Protect από τη Schwarzkopf Professional ξέρει ακριβώς τι χρειάζονται τα ταλαιπωρημένα από τον ήλιο μαλλιά! Η Bonacure Sun Protect είναι ειδικά σχεδιασμένη ώστε να προστατεύει, να καθαρίζει και να θεραπεύει όλους τους τύπους μαλλιών ΠΡΙΝ και ΜΕΤΑ την έκθεση στον ήλιο, και να προσφέρει όλα τα οφέλη που έχουν ανάγκη τα μαλλιά κατά τη διάρκεια

του καλοκαιριού. Χάρη στη δυνατή σύνθεση με cold pressed έλαιο καρύδας, η σειρά θρέφει και ομορφαίνει τα μαλλιά έτσι ώστε οι λάτρες του ήλιου να ξεχάσουν τη φθορά των μαλλιών τους ή το ξεθώριασμα του χρώματος και να επικεντρωθούν στο να δείχνουν τέλειες, 24 ώρες το 24ωρο! Επιπλέον, η Bonacure Sun Protect στοχεύει να κερδίσει την εμπιστοσύνη τόσο των κομμωτών όσο και των καταναλωτών, με τους τρεις θεμελιώδεις πυλώνες της: Προηγμένη Τεχνολογία: Σύνθεση με cold pressed έλαιο καρύδας γνωστό για την ιδιότητά του να ενισχύει τη θρέψη, τη λείανση και τη λάμψη, να αντιμετωπίζει το ξεθώριασμα του χρώματος και τις φθορές από τις ελεύθερες ρίζες. Clean Σύνθεση: Νέες vegan επαγγελματικές συνθέσεις χωρίς sulfates, σιλκόνες και τεχνητά χρωστικά, σε συνδυασμό με υψηλής απόδοσης τεχνολογίες. Βιώσιμη Συσκευασία: Βιώσιμο εσωτερικά και εξωτερικά: η νέα συσκευασία είναι φιλική προς τον πλανήτη, πλήρως ανακυκλώσιμη και σχεδιασμένη με έως και 100% ανακυκλωμένο πλαστικό.



Press Room

Green News

Η ΚΑΦΕΑ TERRA υποστηρίζει δράσεις που προάγουν τον σεβασμό στο περιβάλλον και τη φύση!



Η ΚΑΦΕΑ TERRA, 100% Ελληνική βιομηχανική εταιρεία επεξεργασίας και εμπορίας καφέ, από τις αρχές της λειτουργίας της μέχρι και σήμερα αναπτύσσεται με σεβασμό στο περιβάλλον και τη φύση. Στο πλαίσιο της εταιρικής κουλτούρας της, συμμετέχει συνεχώς σε δράσεις και ενέργειες που συμβάλλουν στη προστασία του περιβάλλοντος. Σε συνεργασία με το Δήμο Παιανίας και το Αττικό Ζωολογικό Πάρκο, η εταιρεία στηρίζει τα Δημοτικά Σχολεία Παιανίας και Γλυκών Νερών, προσφέροντας σε όλα τα παιδιά την ευκαιρία να συμμετέχουν σε εκπαιδευτικό πρόγραμμα περιβαλλοντικής εκμάθησης και ξενάγησης στο Αττικό Ζωολογικό Πάρκο. Η ΚΑΦΕΑ TERRA συμβάλλει ενεργά στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος που όλοι ζουν αρμονικά, με στόχο να φέρει τα παιδιά πιο κοντά στη φύση. Συνολικά, περισσότερα από 1.700 παιδιά έχουν την ευκαιρία να ξεναγηθούν στο πάρκο από κοντά ή διαδικτυακά είτε να συμμετάσχουν σε προγράμματα “Zoo to the School”. Με έντονο το αίσθημα της Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης, η ΚΑΦΕΑ TERRA υποστηρίζει συνεχώς δράσεις που καλλιεργούν το σεβασμό και την αγάπη για το περιβάλλον, τα ζώα και τη φύση.

Ανακαλύψτε την ΝΕΑ AIM White Now Sensitive Η νέα πρόταση της AIM που δίνει τέλος στα διλήμματα!



Η AIM πιστή στην αποστολή της να καινοτομεί ώστε να προσφέρει πάντα το καλύτερο για την καθημερινή περιποίηση και υγιεινή των δοντιών, παρουσίασε τη νέα AIM White Now Sensitive, σε εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε με τη συμμετοχή δημοσιογράφων, bloggers, συνεργατών και στελεχών της εταιρείας. Κατά τη διάρκεια της βραδιάς, στελέχη της εταιρείας παρουσίασαν την καινοτομία της μοναδικής οδοντόκρεμας AIM White Now Sensitive που προσφέρει 3x λευκότερο χαμόγελο άμεσα και βοηθά στην ανακούφιση από την ευαισθησία! Η Brand Ambassador της AIM, Δούκισσα Νομικού, με σύνθημα «Διάλεξε να μην διαλέξεις» καλωσόρισε τους καλεσμένους στους «δύο κόσμους», της λεύκανσης και της ευαισθησίας, και με ένα μοναδικά διαδραστικό τρόπο παρουσίασε στους παρευρισκομένους τη νέα καινοτόμο οδοντόκρεμα. Τώρα, δεν χρειάζεται να διαλέξετε μεταξύ ενός άμεσα λευκότερου χαμόγελου και ανακούφισης από την ευαισθησία! Η νέα ήπια σύνθεση της White Now Sensitive είναι βασισμένη σε διπλή τεχνολογία, κλινικά αποδεδειγμένη, που έρχεται να δώσει τέλος στα διλήμματα. Χάρη στη White-Correct Technology έχετε άμεσα έως και τρείς φορές λευκότερο χαμόγελο, ενώ η ActinRelief Technology, με σύμπλεγμα μεταλλικών στοιχείων, βοηθά στην ανακούφιση από την ευαισθησία σε μόλις 30 δευτερόλεπτα. Εάν λοιπόν αναζητάτε ένα και μοναδικό προϊόν, διπλά αποτελεσματικό, δοκιμάστε τη νέα πρόταση της AIM: την AIM White Now Sensitive... και Διάλεξε να μη διαλέξεις!

NEO

WHITE NOW SENSITIVE

**3 x ΛΕΥΚΟΤΕΡΑ ΔΟΝΤΙΑ ΑΜΕΣΑ
+ ΒΟΗΘΑ ΣΤΗΝ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ***

DEVELOPED WITH DENTAL EXPERTS

AIM

*In vitro έλεγχος λεύκανσης, εκτέλεση ενός κύκλου 2 εβδομάδων. Βασισμένο σε κλινικά δεδομένα από έλεγχο με οδοντοκρέμα AIM White Now Sensitive σε σύγκριση με την οδοντοκρέμα AIM White Now Sensitive. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η αποτελεσματικότητα της λεύκανσης είναι προσωρινή και απαιτείται η χρήση της AIM White Now Sensitive για 30 δευτερόλεπτα.

Ήξερες ότι...

Ποιοι μαθητές έχουν τις χειρότερες επιδόσεις

Τι σχέση έχει ο θόρυβος με τις σχολικές επιδόσεις; Οι μαθητές σε δημοτικά με πολύ θόρυβο από τον δρόμο έχουν χειρότερες γνωστικές επιδόσεις σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα. Οι ερευνητές του Ινστιτούτου Παγκόσμιας Υγείας (ISGlobal) της Βαρκελώνης, με επικεφαλής τη Μαρία Φόραστερ, οι οποίοι έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο ιατρικό περιοδικό PLoS Medicine, ανέλυσαν στοιχεία για 2.680 παιδιά επτά έως δέκα ετών από 38 ισπανικά σχολεία. Ο θόρυβος από την κίνηση των οχημάτων είναι ένα συχνό πρόβλημα στις πόλεις όλου του κόσμου, η επίπτωση του οποίου στην υγεία των παιδιών δεν έχει κατανοηθεί επαρκώς έως τώρα από τους επιστήμονες. Η νέα έρευνα συμπέρανε ότι ο θόρυβος έχει επιβλαβή επίπτωση στην εργαζόμενη μνήμη και στην ικανότητα προσοχής των μαθητών του δημοτικού, δύο ζωτικές λειτουργίες που επιτρέπουν σε ένα παιδί να διακρατά πληροφορίες στον νου του και να εστιάζεται επιλεκτικά σε αυτές.



Πιο κοντά στο... να μιλάμε με τα κατοικίδια!



Σύντομα μπορεί να κάνουμε «κανονικό διάλογο» με τα κατοικίδια!



Μετά από αρκετά πειράματα ειδικών σε όλο τον κόσμο που προσπαθούν να κατανοήσουν τα ζώα, μια ομάδα από το Πανεπιστήμιο του Τελ Αβίβ ίσως κάνει πραγματικότητα το όνειρο κάθε ιδιοκτήτη κατοικίδιου... να "μιλάει" μαζί του!

Οι νυχτερίδες... μίλησαν

Οι φοιτητές στο Ισραήλ χρησιμοποίησαν ανιχνευτές υπερηχητικών συχνοτήτων για να «μεταφράσουν» τους θορύβους που κάνουν οι νυχτερίδες. Η ανακάλυψη, σύμφωνα με τον Dr. Yossi Yovel, είναι «σαν θαύμα, σαν μαγεία».

Ο ίδιος εξηγεί ότι ο ηχοεντοπισμός των νυχτερίδων - τα σήματα μικτής συχνότητας που εκπέμπουν για να «βλέπουν» - μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί προκειμένου να «μεταφέρει κοινωνικές πληροφορίες». Μάλιστα είπε πως «υπάρχει μεγάλη βιβλιογραφία σχετικά με τις νυχτερίδες που κρυφακούν,

ακούγοντας τι λένε άλλες νυχτερίδες». Και το καλύτερο; Με τη συνδρομή της τεχνολογίας τεχνητής νοημοσύνης οι άνθρωποι μπορούν να αρχίσουν να ακούνε τι λένε και άλλα ζώα.

Η ομάδα του κατέγραψε νυχτερίδες επί αρκετούς μήνες, εντοπίζοντας πότε τα νυκτόβια πλάσματα εξέπεμπαν ήχους. «Δείξαμε ότι μπορούμε να προσδιορίσουμε το context της φωνής με βάση τις φασματικές παραμέτρους της» είπε. «Έτσι, μπορούμε να πούμε ότι αυτή η φωνή ακούστηκε στη διάρκεια καβγά για τροφή, για παράδειγμα, με πολύ μεγάλη ακρίβεια». Με τη χρήση αλγορίθμων κατάφεραν να εντοπίσουν διαφορές.

Κι άλλοι ερευνητές έχουν ξεκινήσει παρόμοια πειράματα, όπως η Natalie Uomini, η οποία μελετά το κοράκι της Νέας Καληδονίας σε ένα νησί του Ειρηνικού με στόχο να καταλάβει τι λένε τα πουλιά μεταξύ τους. Η ερευνητρια λέει ότι «όποια και αν είναι τα επιμέρους χαρακτηριστικά μιας φωνής, πιθανόν να είναι παρόμοια με το πώς οι άνθρωποι μπορούν να ξεχωρίσουν ο ένας τον άλλον».

Τι συμβαίνει με τους σκύλους

Μια μελέτη του 2020 από ερευνητές του Πανεπιστημίου Eötvös Loránd στην Ουγγαρία διαπίστωσε ότι, παρόλο που τα σκυλιά μπορεί να μην αντιλαμβάνονται μικρολεπτομέρειες στην ανθρώπινη ομιλία, μπορούν, ωστόσο, να κατανοήσουν τις πιο βασικές λέξεις των ιδιοκτητών τους.



SKY express και PURINA δίνουν ακόμα ένα λόγο να ταξιδέψεις με το κατοικίδιό σου!

Το καλοκαίρι ξεκίνησε και η αεροπορική της νέας εποχής προσφέρει ξεχωριστές εκπλήξεις και προνόμια στους τετράποδους συνοδοιπόρους σε συνεργασία με την PURINA. Έτσι για όλο τον Ιούνιο, οι τετράποδοι φίλοι που μας εμπιστεύτηκαν για το ταξίδι τους θα λαμβάνουν ένα δωράκι από τις πιο δημοφιλείς και αξιόπιστες μάρκες τροφών για κατοικίδια Και όχι μόνο. Η πιο “πράσινη” και πιο pet - friendly αεροπορική επιβραβεύει όλους τους επιβάτες που ταξιδεύουν με τους τετράποδους φίλους τους, αρκεί να δηλώσουν πως επιθυμούν να λάβουν το δωράκι για το ζώακι τους και θα το παραλάβουν κατά την αποβίβασή τους. Η SKY express αποδεικνύει και με αυτό τον τρόπο ότι όλοι δικαιούνται να

απολαμβάνουν ξεχωριστές χαρές στα ταξίδια τους. Όπως κάθε επιβάτης που έχει με το μέρος του όλες τις πιθανότητες να είναι ο τυχερός που θα κερδίσει στο Lucky Seat την κλήρωση εν πτήση που χαρίζει δώρα. Το μόνο που έχουν να κάνουν οι ταξιδιώτες είναι να επιλέξουν τον προορισμό, τον ναύλο και τις παροχές εκείνες που ανταποκρίνονται στις ανάγκες τους (είσοδος σε Lounges, χρήση Fast Lane και ειδικά για τις πτήσεις εξωτερικού τα Drinks & Bites με premium προϊόντα που επιθυμούν). Για όλα τα υπόλοιπα, φροντίζει η SKY express και το έμπειρο προσωπικό της.

SKY express
και PURINA κάνουν
το ταξίδι τους ακόμα
πιο απολαυστικό!



PURINA Your Pet, Our Passion.

Η Air Europa ξαναρχίζει το καλοκαιρινό δρομολόγιό της μεταξύ Αθήνας και Μαδρίτης



Η Air Europa επαναφέρει φέτος το καλοκαίρι το δρομολόγιό της μεταξύ της Αθήνας και της Μαδρίτης, το οποίο θα πραγματοποιεί με το στόλο της Boeing 787 Dreamliner, αεροσκάφος που διαθέτει εξαιρετικά περιβαλλοντικά διαπιστευτήρια, μειώνει την κατανάλωση καυσίμου και τις εκπομπές ρύπων κατά 20% και εγγυάται μέγιστο επίπεδο άνεσης για τους επιβάτες.

Από την 1 η Ιουνίου έως τα τέλη Οκτωβρίου, η αεροπορική εταιρεία θα επανασυνδέει την ελληνική πρωτεύουσα με τον κόμβο Adolfo Suárez Madrid-Barajas Airport δύο ημέρες την εβδομάδα, κάθε Τετάρτη και Κυριακή. Σε αυτήν την περίοδο, θα προσφέρει στους πελάτες περισσότερες από 28.000 θέσεις, υπερβαίνοντας τη χωρητικότητα που παρείχε το δρομολόγιο πριν από την πανδημία. Από τον κόμβο της Μαδρίτης, η Air Europa προσφέρει συνδέσεις με 33 ισπανικούς και ευρωπαϊκούς προορισμούς και με 20 ακόμη στις ΗΠΑ και στη Λατινική Αμερική. Οι πτήσεις θα

απογειώνονται από τη Μαδρίτη στις 13:00 και θα προσγειώνονται στην Αθήνα στις 17:15. Η πτήση της επιστροφής θα αναχωρεί από την ελληνική πρωτεύουσα στις 18:30 και θα προσγειώνεται στη Μαδρίτη στις 21:20.



“Μαμά σ’ αγαπώ” & “Μπαμπα σ’ αγαπώ”

Η αγαπημένη συγγραφέας των παιδιών Μάρω Θεοδωράκη συνθέτει μια τρυφερή ιστορία για το πρώτο και σπουδαιότερο πρόσωπο στη ζωή. Μια ιστορία πασπαλισμένη με ενσυναίσθηση και αγάπη άνευ όρων! Όταν η μαμά χαμογελάει, τότε όλο το σπίτι χαμογελάει! Στη χαρά, στη λύπη, στα εύκολα και στα δύσκολα, η μαμά είναι εκεί για να κρατήσει το χέρι των παιδιών της τόσο δυνατά όσο κανένας άλλος.

Μπορεί στ’ αλήθεια ένας μπαμπάς να χαμογελάει περισσότερο και να κατσουφιάζει λιγότερο; Μπορεί να χαρίσει χρόνο στο «λουλουδί του», στην κόρη του, και να μην αφήσει τις αναποδιές να μπαίνουν στη μέση; Οι στιγμές και οι συνήθειες αλλάζουν όταν εκείνη ταρακουνάει τα νερά, διεκδικεί και απαιτεί την παρουσία του. Ένας

όμορφος κόσμος ξετυλίγεται, μέσα από τις σελίδες του παραμυθιού της Μάρως Θεοδωράκη, με άξονα τον πιο ισχυρό δεσμό, εκείνον του πατέρα και της κόρης. Μια ιστορία γεμάτη τρυφερότητα κι αγάπη για την πιο ζεστή αγκαλιά του κόσμου. Από τις εκδόσεις MINΩΑΣ.



**Τζέμη Τασάκου
Το σεντούκι με τα
αμύθητα σεντέφια**



Μέσα από τις σελίδες του βιβλίου της, η Τζέμη Τασάκου μάς καλεί να θυμηθούμε, να τιμήσουμε, να νοσταλγήσουμε... Μια εκδήλωση για μικρούς και μεγάλους την Κυριακή 12 Ιουνίου 2022, στις 7 μ.μ., στην πλατεία Βαθειά, στο Λιδωρίκι Φωκίδας. Συμμετέχει με έκθεση ζωγραφικής η ΣΤ΄ τάξη του Δημοτικού Σχολείου Λιδωρικού. Μια ιστορία για τον πόλεμο και την προσφυγιά, και για τα σεντέφια εκείνα που αντέχουνε στις φλόγες... Είσοδος ελεύθερη.





Αντιγόνη, μετέωρη για μια ματιά στην Αντιγόνη του Σοφοκλή

Η Αντιγόνη, μετέωρη. Μια ξένη-που δεν ανήκει ούτε στο φως ούτε στο χώμα. Το έργο μετέωρο, εκεί που χτίζεται διαλύεται, ένα γιατί. Η πόλη μετέωρη, μετά από άγριο πόλεμο, παλεύει να σταθεί. Ο Κρέων θέλει να επιβάλλει δικαιοσύνη, αδέκαστος. Μετά από τη θυσία του παιδιού του βυθίζεται στη μαύρη τρύπα της Ατης, της αδυσώπητης θεάς που σε κάνει να βλέπεις για σωστό το λάθος. Ο θίασος μέσα από θραύσματα επιθυμεί να διαγράψει μια χειρονομία, μια διαδρομή, μνήμη για τους νεκρούς του, να εκκληρώσει μια κηδεία που δεν έγινε. Που δεν γίνεται - καθώς η δίνη των γεγονότων μάς πετάει συνεχώς στο αύριο.

Στο πάντα, στέκονται οι αγαπημένοι μας σαν σήματα, όπως οι κούκοι στα μονοπάτια, σαν πέτρινα μνήματα στην άκρη της θάλασσας. Τα υλικά μας εύθραυστα. Στοιχεία της τελετουργίας του θρήνου, διαβατήριων τελετών, ίχνη αρχέγονων χορών, μουσική άχρονη, συνθέτουν μια ιδιόμορφη παρτιτούρα, μετέωρη στο σύνορο. Μετάφραση: Μίνως Βολανάνκης, Σκηνοθεσία-Δραματουργική επεξεργασία: Ρηνώ Κυριαζή, Μουσική: Νίκος Βελιώτης, Σκηνικός Χώρος: Σωτήρης Μελανός, Κοστούμια: Ματίνα Μέγλα, Φωτισμοί: Στέβη Κουτσοθανάση, Ηθοποιοί: Δήμητρα Γκλιάντη, Ειρήνη Κουμπαρούλη, Αρετή Πολυμενίδη, Γιούλη Καρναχωρίτη, Μοχάμεντ Μπελχέντι, Ρηνώ Κυριαζή, Βοηθός σκηνοθέτη: Τάσος Κωλέτσος, Βοηθός σκηνογράφου: Άννα Ζήση, Κατασκευή κοστούμιών: Ευτυχία Τζαβάρια, Φωτογραφίες: Karol Jarek, Γραφιστική επιμέλεια: Παναγιώτης Ανδριανός, Επικοινωνία: Χρύσα Ματσαγκάνη. Από 8 έως και 26 Ιουνίου, Τετάρτη, Πέμπτη, Παρασκευή, Σάββατο στις 21.00 και Κυριακή στις 20.00. Θέατρο Σφενδόνη, Μακρή 4 <https://www.ticketservices.gr/event/theatro-sfendoni-antigoni-meteori/>
Η παράσταση επιχορηγείται από το ΥΠ.Π.Ο.

Η Ισπανίδα Irene Vallejo στην Αθήνα για το πολυβραβευμένο βιβλίο της “Πάπυρος”



Η 43χρονη Ισπανίδα συγγραφέας που κατακτά τις λίστες των ευπώλητων και τις καρδιές των αναγνωστών και ακούει στο όνομα [Irene Vallejo](#) επισκέπτεται την Αθήνα, καλεσμένη του Φεστιβάλ ΛΕΑ – Λογοτεχνία εν Αθήναις, της πρεσβείας της Ισπανίας

στην Αθήνα, του Ινστιτούτου Θερβάντες της Αθήνας και των εκδόσεων ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ. Χάρη στον [Πάπυρο](#) ένα εντελώς πρωτότυπο, προσιτό και καλογραμμένο ταξίδι στη ζωή του βιβλίου, η Vallejo, έχει αποκτήσει θερμούς θαυμαστές όχι μόνο στη χώρα της και διεθνώς, αλλά και στην Ελλάδα. Οι Έλληνες αναγνώστες της θα έχουν την ευκαιρία να τη γνωρίσουν από κοντά την Τρίτη 21 Ιουνίου 2022, στο café του Μουσείου Μπενάκη (Κουμπάρη 1, Αθήνα), στις 8:30 το βράδυ, σε μια συζήτηση με τον ομότεχνό της και πρόεδρο του Εφορευτικού Συμβουλίου της Εθνικής Βιβλιοθήκης της Ελλάδος Σταύρο Ζουμπουλάκη, ενώ την Τετάρτη 22 Ιουνίου 2022, στις 7 μ.μ., τα μέλη των Λεσχών Ανάγνωσης Bookworm, Booktalks και Βιβλιοταξιδευτές θα την απολαύσουν στο Ινστιτούτο Θερβάντες (Σκουφά 31, Αθήνα) σε μια κατ'ιδίαν συζήτηση με επίκεντρο το βιβλίο της, τη ζωή και το έργο της. Και στις δύο εκδηλώσεις θα υπάρχει διερμηνεία από τα ισπανικά.

Μικροί Άγγελοι



Μάκης Τσίτας

Ο στρατηγός κάνει φασαρία στην πλατεία

Δέκα μονόπρακτα



Ο στρατηγός κάνει φασαρία στην πλατεία

Δέκα μονόπρακτα, δέκα αυτοτελείς ιστορίες με κοινή θεματική. «Ο στρατηγός κάνει φασαρία στην πλατεία» πραγματεύεται και καυτηριάζει, μέσα από τους ήρωες και τις ηρωίδες του, θέματα της καθημερινότητας, δοσμένα με έναν ιδιαίτερα ζωντανό, γλαφυρό, άμεσο και προσιτό λόγο. Άνθρωποι διαφορετικού φύλου και ηλικίας προσπαθούν απεγνωσμένα να επικοινωνήσουν μέσα από τις προσωπικές τους στιγμές ή τις καθημερινές τους ασχολίες. Πότε σε εξωτερικό και πότε σε εσωτερικό χώρο, συνδιαλέγονται με άτομα του περιβάλλοντός τους ή με τον τυχόν διπλανό τους, τις περισσότερες φορές όμως υποδαυλίζουν οι ίδιοι την προσπάθειά τους. Τα μονόπρακτα του βιβλίου θέτουν καίρια ζητήματα τόσο για τις διαπροσωπικές σχέσεις, όσο και για το γεφύρωμα της χασματικής ανθρώπινης επαφής.

Ο Μάκης Τσίτας συγκέντρωσε σε μία έκδοση μονόπρακτα έργα, τα περισσότερα από τα οποία έχουν ήδη ανέβει στη σκηνή σε σκηνοθεσία: Ρούλας Πατεράκη (Δημοτικό Θέατρο Πειραιά), Έρης Βασιλικιώτη (Θέατρο των Καιρών) και Προμηθέα Αλειφερόπουλου (Δημοτικό Θέατρο Πειραιά). Από την Κάτα Εκδοτική.

ΡΕΝΑ ΡΩΣΣΗ-ΖΑΪΡΗ

Η ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΤΩΝ 1.300.000 ΑΝΤΙΤΥΠΩΝ



Μικροί Άγγελοι



Τρεις μικροί άγγελοι που ανασαίνουν παρέα. Παράλληλες ζωές και συνάμα τόσο διαφορετικές, που τις καθορίζει, άθελά του, ένα αγόρι με μια κιθάρα, ο Άγγελος. Μια ιστορία πλημμυρισμένη με ήχους και μυρωδιές, που προσπαθεί να ανακαλύψει την κλεισμένη στη χούφτα μας ευτυχία, σε μια Ελλάδα που άλλοτε μας κανακεύει κι άλλοτε μας πηληγώνει... Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.



quote of the day

IF YOU WANT TO LIFT YOURSELF UP,
LIFT SOMEONE ELSE UP.
Booker T. Washington

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ζηναΐς, Ζηναΐδα,
Παναγής, Πανάγος,
Σεβαστιανή,
Σεβαστίνα,
Σεβαστιάνα, Σεβαστή

tip of the day

One person caring about another
represents life's greatest value.

Jim Rohn

7 Ιουνίου

- > Παγκόσμια Ημέρα για την Ασφάλεια Τροφίμων
- > World Caring Day
- > National Chocolate Ice Cream Day
- > National Oklahoma Day
- > National VCR Day