

NEA

λουξ
free

- ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ*
- ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ

ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ

Νέα λουξ free, ήρθε η ώρα να τη δοκιμάσεις!

Η λουξ φέρνει κάτι μοναδικό, τη νέα μπλε πορτοκαλάδα **χωρίς ανθρακικό λουξ free, χωρίς συντηρητικά, χωρίς προσθήκη ζάχαρης, με 100% φυσικά γλυκαντικά και 60% λιγότερες θερμίδες!**

Ανακάλυψε την πλούσια γεύση της, που θα σε γεμίσει απόλαυση και τα φυσικά χαρακτηριστικά της, σε **νέα καινοτόμα φιάλη!**



ΜΕΙΩΜΕΝΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ

*Περιέχει φρουκτόζη, σάκχαρα φρούτων και γλυκαντικά φυσικής προέλευσης.

**Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα, που διεξήχθη από την Circana σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.



@louxgreece



@loux.gr



www.loux.gr



@LouxGreece



Loux-Marlafekas

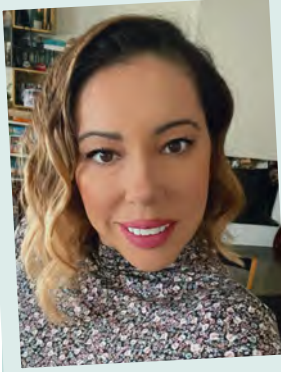


louxfun

SAY *yes* to the **press**

**Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΦΙΛΙΟΥ
ΚΑΙ ΠΩΣ ΤΟ ΕΚΛΟΓΙΚΟ
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ
ΤΗΝ ΕΡΩΤΙΚΗ ΜΑΣ ΖΩΗ!**





Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Όσο μεγαλώνουμε τόσο σκληραίνουμε και όσο ο πόνος για μας είναι βιωματικός, τότε και εμείς με τη σειρά μας αντιλαμβανόμαστε πως ούτε η αγάπη κρατάει για πάντα, ούτε η φιλία και ότι σε αυτό το ταξίδι της ζωής το θεωρώ μάλλον απίθανο να καταλήξουμε στο τέλος με αυτούς που ξεκινήσαμε μαζί.

Παρακάτω μοιράζομαι μαζί σου κάποια Fun Facts τα οποία ανάλογα τις εμπειρίες και την ηλικία σου μπορεί να σου φαίνονται από απίθανα μέχρι πολύ απλά.

1. Οι φίλοι σου είναι λιγότερο σημαντικοί από όσο νομίζεις.

Γιατί τα περισσότερα από τα άτομα που χαρακτήριζες φίλους στα 20 ή στα 30 σου πλέον δεν είναι. Και γιατί όσο περνάει η ζωή μας έρχονται και φεύγουν ή μένουν διάφορα είδη φίλων όπως:

1. Χρήσιμοι φίλοι = φίλοι με τους οποίους μοιράζεσαι δουλειά, σπουδές κ.λπ.
2. Φίλοι για ευχαρίστηση = φίλοι με τους οποίους περνάς καλά. Φίλοι για διασκέδαση δηλαδή.
3. Φίλοι καρδιάς = αληθινοί φίλοι, που νοιάζονται πραγματικά για σένα, που μπορεί να ανήκουν συμπληρωματικά σε κάποια από τις παραπάνω κατηγορίες αλλά μπορεί και όχι.

Tip: αν είσαι από τους τυχερούς και έχεις κοντά σου κάποιο φίλο καρδιάς, επένδυσε στη σχέση σας και μάθε να είσαι εκεί για αυτόν όπως είναι και εκείνος για σένα, γιατί αν δεν το κάνεις τότε για εκείνον εσύ ανήκεις στην ομάδα 1 ή 2 και δεν βλέπω τη φιλία σας να μακρομερεύει.

2. Όσο καλύτερα τα πας, τόσο περισσότερους κακούς ανθρώπους θα προσελκύσεις.

Ο κόσμος είναι γεμάτος λύκους με ρούχα προβάτου. Οι καιροσκόποι είναι παντού και περιμένουν να τα πας καλά για να έρθουν κοντά σου και μετά να σε απορρίψουν με το παραμικρό λάθος.

Το να έχεις μια αφελή άποψη για τον κόσμο, πως όλοι θέλουν το καλό σου δεν θα σε ωφελήσει. Αυτό σημαίνει ότι είσαι κακός άνθρωπος και καχύποπτος; Όχι, σημαίνει να φιλάς τα νώτα σου και να είσαι σε επαγρύπνηση χωρίς όμως υπερβολές καθώς στην ισορροπία βρίσκεται η λύση.



Tip: Οι τοξικοί άνθρωποι είναι σαν τους διψασμένους που δεν ικανοποιούνται με τίποτα. Από την άλλη, οι καλοπροαίρετοι άνθρωποι είναι σαν το γάργαρο νερό. Και ένας διψασμένος δεν θα πάει να βρει έναν άλλο διψασμένο, σωστά; Σωστά! Αντιθέτως θα πάνε και οι δύο να βρουν νερό για να ξεδιψάσουν, θα πάνε να σε ψάξουν και όταν σε βρουν θα ρουφήξουν την ενέργειά σου για να ξεδιψάσουν. Μην τους αφήσεις!

3. Τίποτα δεν είναι αυτό που φαίνεται.

Το καλό μπορεί να είναι επιβλαβές. Και το κακό μπορεί να είναι καλό.

Και όπως στο Γιν και στο Γιανγκ, σε κάθε τι λάθος, υπάρχει ένας σπόρος από κάτι καλό, και σε κάθε τι καλό, υπάρχει ένας σπόρος από κάτι τρομερό.

Tip: Με το να κερδίζεις συνέχεια ή τουλάχιστον να το νομίζεις, χάνεις στην ουσία την ικανότητά σου να βελτιώνεσαι. Και οι αντιξοότητες είναι αυτές που μας κάνουν να προοδεύουμε. Κράτησε αυτό σαν σκέψη και προσπάθησε να βλέπεις το καλό που μπορείς να κερδίσεις σε κάθε τι κακό που σου συμβαίνει αλλά και το αντίθετο, προσπάθησε να αντιλαμβάνεσαι τις παγίδες που σου στήνουν όταν τα πράγματα μοιάζουν ρόδινα ενώ δεν είναι.

4. Ποτέ δεν είναι αργά μέχρι να είναι.

Υπάρχει χρόνος για όλα στη ζωή, το πρόβλημα είναι ότι όταν κάνεις το σωστό τη λάθος στιγμή, το μόνο που νιώθεις είναι απογοήτευση. Νιώθεις τον χρόνο και τη ζωή να σε προσπερνάει και εν μέρει έχεις δίκιο.

Tip: Οι στιγμές περνάνε και χάνονται. Όλα έχουν το σωστό timing και αν χαθεί αυτό μάλλον χάνεται και η ουσία της στιγμής. Και πώς ξέρεις πως μία στιγμή πέρασε και έφυγε; Θα το νιώσεις. Να είσαι εκεί στις στιγμές σου, να τις αφουγκράζεσαι και να τις ζεις! Καλές ή κακές να θυμάσαι ότι είναι απλά περαστικές και τίποτα δεν κρατάει για πάντα.

Tip of the Day: Αν είχες ένα φίλο που ήξερες πως δεν θα τον ξαναδείς, τι θα του έλεγες; Αν μπορούσες να κάνεις ένα τελευταίο πράγμα για κάποιον που αγαπάς, τι θα ήταν αυτό; Πες το... Κάντο... Μην περιμένεις... Τίποτα δεν κρατά για πάντα!

Η ιστορία του φιλιού και πώς το εκλογικό αποτέλεσμα επηρεάζει την ερωτική μας ζωή!

Έχετε αναρωτηθεί ποτέ ξεκίνησαν οι άνθρωποι να φιλιούνται και τι συμβολίζει το φιλί; Τι σχέση έχει το εκλογικό αποτέλεσμα με τη σεξουαλική μας ζωή; Στον δρόμο προς την δεύτερη κάλπ... ας ενημερωθούμε!

Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα τα φιλιά θεωρούνταν συνηθισμένο μέρος της ρομαντικής οικειότητας στην αρχαιότητα σε πολλούς πολιτισμούς. Ωστόσο τα αρχαία κείμενα της Μεσοποταμίας δείχνουν ότι το φιλί ήταν κάτι που συνηθιζόταν στα παντρεμένα ζευγάρια, όμως θεωρούνταν επίσης μέρος των επιθυμιών ενός ανύπαντρου ατόμου όταν ήταν ερωτευμένο.

Ήξερες ότι...

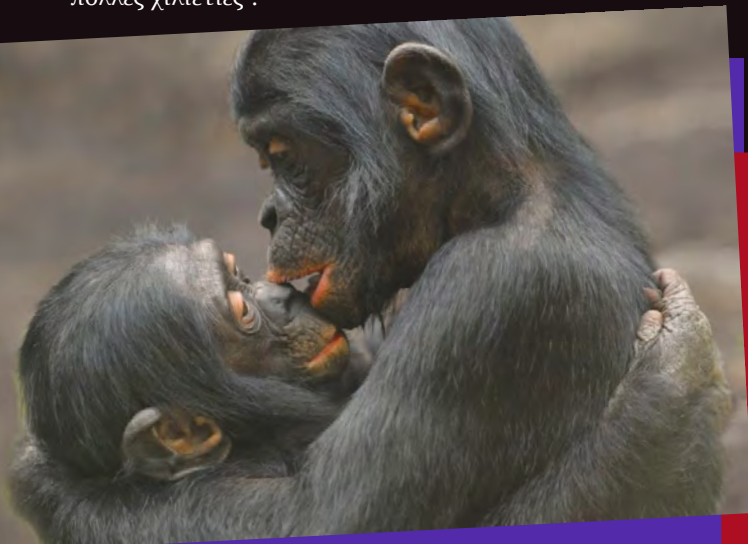
Η πρώτη καταγραφή του φιλιού στην ανθρωπότητα χρονολογείται πριν από περίπου 4.500 χρόνια στην αρχαία Μέση Ανατολή.



Όπως δήλωσε ο Δρ Troels Pank Arboll, ειδικός στην ιστορία της ιατρικής στη Μεσοποταμία στο Πανεπιστήμιο της Κοπεγχάγης, "πολλές χιλιάδες από τις πήλινες πινακίδες από την περιοχή της Μεσοποταμίας που έχουν διασωθεί μέχρι σήμερα περιέχουν σαφή



παραδείγματα ότι το φιλί θεωρούνταν μέρος της ρομαντικής οικειότητας στην αρχαιότητα, όπως ακριβώς το φιλί μπορούσε να είναι μέρος των φιλικών σχέσεων και των σχέσεων των μελών της οικογένειας". Σύμφωνα με τον ίδιο "το φιλί δεν θα πρέπει να θεωρηθεί ως ένα έθιμο που προήλθε αποκλειστικά από κάποια περιοχή και εξαπλώθηκε από εκεί, αλλά μάλλον φαίνεται ότι εφαρμόστηκε σε πολλούς αρχαίους πολιτισμούς επί πολλές χιλιετίες".



Τα φιλιά των μπονόμπο...

Μελέτες έχουν δείξει ότι οι μπονόμπο φιλιούνται με ρομαντικό-σεξουαλικό σκοπό, ενώ οι χιμπαντζήδες επιδίδονται σε πλατωνικά φιλιά για τη διαχείριση των κοινωνικών σχέσεων. Οι πρακτικές αυτές υποδηλώνουν

την αρχαία παρουσία και την εξέλιξη της συμπεριφοράς στους ανθρώπους.

Φιλιά και... ασθένειες

Τα φιλιά μπορεί να έχουν παίξει ρόλο στη μετάδοση παθογόνων μικροοργανισμών, όπως ο ιός του απλού έρπητα 1 (HSV-1), ο οποίος προκαλεί κρυολογήματα και η διφθερίτιδα, μια μεταδοτική βακτηριακή λοίμωξη. Ακόμη, το bu'shanu, μια ασθένεια που περιγράφεται σε αρχαία ιατρικά κείμενα, θα μπορούσε να είναι η λοίμωξη από τον HSV-1.

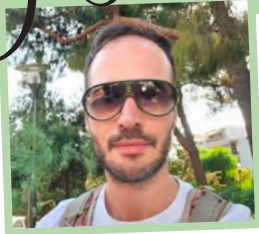
Ψήφος και σεξουαλικές επιδόσεις...

Σύμφωνα με τις έρευνες η εκλογική διαδικασία επηρεάζει τις αποδόσεις των ψηφοφόρων στο sex. Ειδικότερα, όσο πλησιάζει η ημέρα διεξαγωγής των εκλογών, με αποκορύφωμα ανήμερα της εκλογικής διαδικασίας, ανεβαίνει η τεστοστερόνη!

Επιστημονικές μελέτες μας δείχνουν ότι τόσο η διαδικασία της ψηφοφορίας όσο και το εκλογικό αποτέλεσμα έχει επίδραση στην ερωτική ζωή των ψηφοφόρων. Ωστόσο, οι ορμόνες των γυναικών δεν επηρεάζονται από το εκλογικό αποτέλεσμα.

Όταν μαθαίνουν τον νικητή της αναμέτρησης, οι ψηφοφόροι αναζητούν τη σεξουαλική ικανοποίηση συχνά μέσω της πορνογραφίας. Χρησιμοποιώντας το Google Trends, οι ερευνητές κατέγραψαν αύξηση στον αριθμό της αναζήτησης σεξουαλικού περιεχομένου, από τους ψηφοφόρους των κερδισμένων των εκλογών.



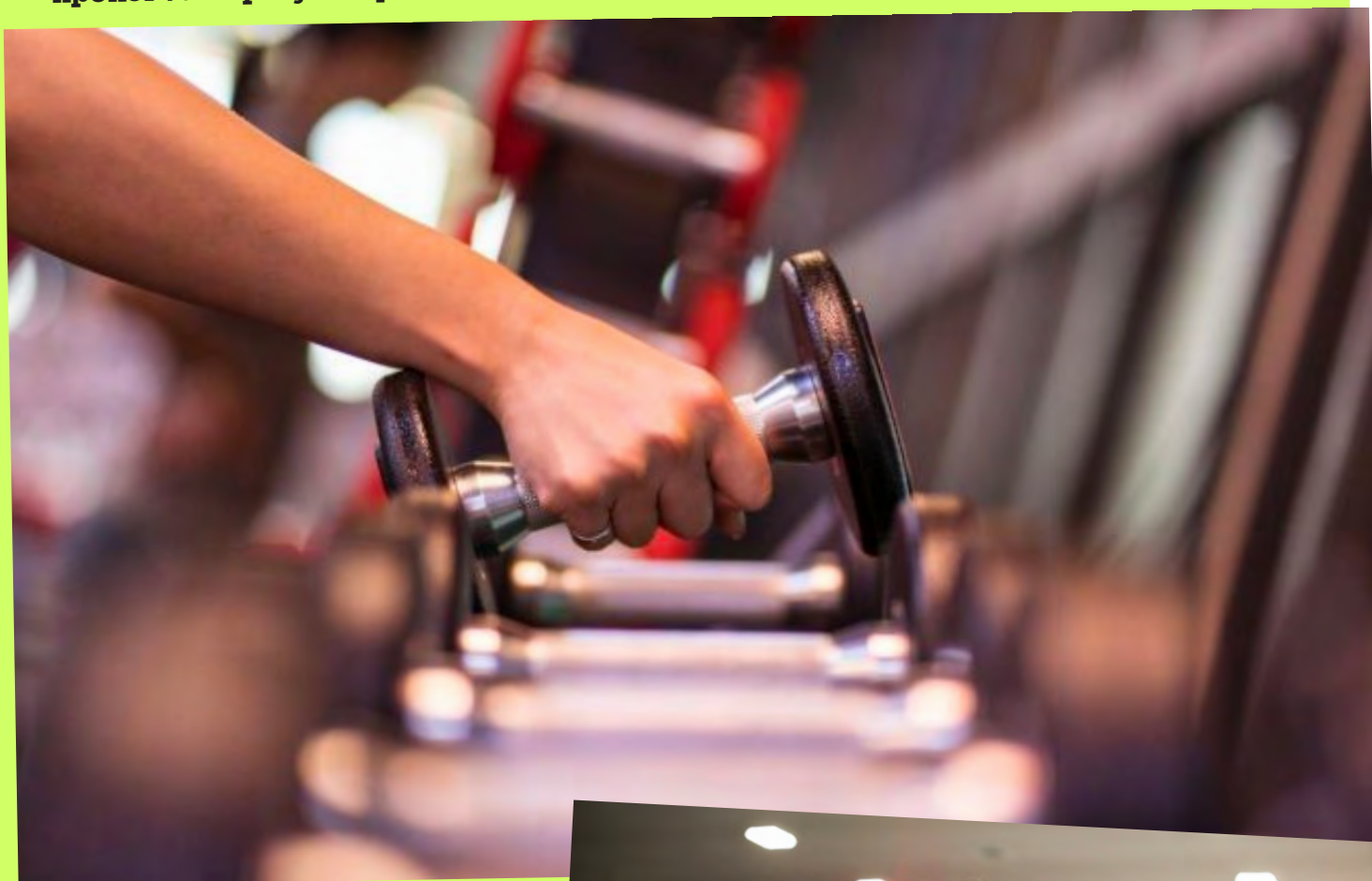


Αλέξανδρος Κουτρομάνος,
Personal Trainer-
Fitness Consultant



Προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης: Πώς να αυξήσεις την ένταση της προπόνησης

Είτε σηκώνεις βάρη στο σπίτι, είτε στο γυμναστήριο, υπάρχει ένας παράγοντας που πρέπει να λάβεις υπόψη εάν θέλεις να δεις αποτελέσματα στο σώμα σου...



Ο παράγοντας αυτός δεν είναι άλλος από την ένταση!

Αυτοί οι 3 τρόποι θα σε βοηθήσουν να αυξήσεις την ένταση της προπόνησης σου:

Μειώσε τα διαλείμματα μεταξύ των σετ

Ο μικρότερος χρόνος ανάπαυσης, θα αυξήσει τη φόρτιση που δέχονται οι μύες...

Αν για παράδειγμα ξεκουράζεσαι 45" ανάμεσα στα σετ, ξεκουράσου 30" και προσπάθησε να βγάλεις το σετ με τα ίδια κιλά και τις ίδιες επαναλήψεις...





Αύξηση τα κιλά

Εάν βλέπεις πλέον ότι σηκώνεις εύκολα τα κιλά σε ένα σετ, ήρθε η ώρα να αυξήσεις τα φορτία... Καλό θα είναι η αύξηση των κιλών να γίνει σωστά (μέχρι 10% του συνολικού βάρους) ανά σετ, προκειμένου να γυμναστείς αποτελεσματικά και με ασφάλεια (σωστή τεχνική)!

Κάνε περισσότερες επαναλήψεις

Μια ακόμη εναλλακτική, είναι η αύξηση του αριθμού των επαναλήψεων... Προσπάθησε οι 2 τελευταίες επαναλήψεις της εκάστοτε άσκησης, να βγαίνουν με μεγάλη δυσκολία...

Συνοψίζοντας, καλό είναι να αναφέρουμε ότι δεν μπορείς να χρησιμοποιήσεις ταυτόχρονα και τους 3 τρόπους που αναφέραμε...

Βρες ποιος τρόπος ταιριάζει στο δικό σου προπονητικό σύστημα, εφάρμοσέ τον και θα σε φέρει όλο και πιο κοντά στην επίτευξη του στόχου σου!

Tech neck: Tips για πρόληψη και αντιμετώπιση

Το δέρμα στον λαιμό μας είναι ευαίσθητο, καθώς είναι λεπτό, καταπονείται, ενώ πολύ συχνά παραμελούμε τη φροντίδα του!

Καθημερινά χρησιμοποιούμε για πολλές ώρες το κινητό, τον σταθερό υπολογιστή, το laptop ή το tablet μας. Οι οριζόντιες γραμμές που μπορούν να αναπτυχθούν στον λαιμό, καθώς και η χαλάρωση είναι αποτέλεσμα του "tech neck". Γιατί προκαλείται; Επειδή κοιτάζουμε συνεχώς για ώρα προς τα κάτω.

Όταν σκύβουμε για να διαβάσουμε, να δούμε κάτι ή να γράψουμε μπροστά από μία οθόνη, ο λαιμός μας επιβαρύνεται και οι μύες "κλειδώνουν" για να καταφέρουν να συγκρατήσουν το "παραπάνω" βάρος. Υπάρχει μεγαλύτερη ένταση στον λαιμό και πολύ συχνά "διπλώνει". Έτσι εμφανίζονται ρυτίδες και χαλάρωση ακόμα και σε πολύ μικρές ηλικίες.

Ήξερες ότι...

Ο λαιμός δεν έχει τόσα τριχοθυλάκια όσα το πρόσωπό μας και έτσι είναι πιο ξηρός. Επιπλέον, δεν είναι μεγάλη η συγκέντρωση κολλαγόνου και ελαστίνης. Γι' αυτό είναι καλό να προτιμάμε πιο πλούσιες κρέμες.





κεραμίδια. Είναι καλό να υπάρχει εξειδικευμένη περιποίηση ανάλογα με τις ανάγκες μας. Ο σωστός τρόπος εφαρμογής είναι με ανοδικές κινήσεις ξεκινώντας από τη βάση του ντεκολτέ μέχρι τη γραμμή του σαγονιού μας.

Προστασία από τον ήλιο!

Η ηλιακή ακτινοβολία αφήνει τα σημάδια της στον λαιμό μας και γι' αυτό πρέπει να τον θωρακίσουμε! Ένας ορός μετά τον καθαρισμό και πριν τη χρήση αντηλιακού είναι πολύ ωφέλιμος.

Tips για νεανικό λαιμό

Αρχικά, αντιμετωπίζουμε το πρόβλημα "Tech neck" από τη ρίζα του, δηλαδή δεν σκύβουμε! Προσπαθούμε όταν χρησιμοποιούμε το κινητό μας να είναι όσο το δυνατόν πιο κοντά στο ύψος του προσώπου μας! Πρέπει να το έχουμε στο μυαλό μας στην αρχή συνέχεια ώστε σταδιακά να μας γίνει συνήθεια και ο λαιμός μας να μην διπλώνει.

Πολύ σημαντική είναι φυσικά και η περιποίηση της περιοχής του λαιμού η οποία είναι ευάλωτη. Καθημερινά πρέπει να χρησιμοποιούμε μια κρέμα ειδική για τον λαιμό η οποία θα λειτουργεί ως ασπίδα προστασίας του. Πολύ ωφέλιμα συστατικά για την περιοχή του λαιμού είναι το υαλουρονικό οξύ, η ρετινόλη, τα πεπτίδια και τα

Η άσκηση... ματ!

Καθημερινά μπορούμε να κάνουμε μια άσκηση που μας βοηθάει στην πρόληψη και αντιμετώπιση του "teck neck".

- ▶ Στεκόμαστε με το κεφάλι ίσια και ψηλά. Έχουμε ήρεμη έκφραση, για να χαλαρώσουμε τους μύες του προσώπου.
- ▶ Κινούμε το κεφάλι μας προς τα πίσω μέχρι το σημείο που δεν μας ενοχλεί ο αυχέννας.
- ▶ Κάνουμε προγναθισμό: Βγάζουμε το πιγούνι προς τα έξω και όσο πιο ψηλά μπορούμε. Φέρνουμε τα κάτω δόντια μπροστά από τα επάνω και μένουμε έτσι για 10".
- ▶ Επιστρέφουμε στην αρχική μας θέση και επαναλαμβάνουμε το ίδιο άλλες 3 φορές.





Παρόλο που είναι μία σχετικά μικρή σε γεωγραφική έκταση χώρα, η Σερβία ξεχωρίζει για την ποικιλομορφία της. Η κάθε περιοχή έχει τις δικές της ιδιαιτερότητες, με πολιτιστικές, αρχιτεκτονικές, κλιματικές και άλλες διαφοροποιήσεις.

Ανακαλύπτοντας τη Βόρεια Σερβία: Δύο πανέμορφες πόλεις, Νόβι Σαντ και Σουμπότιτσα

Το Νόβι Σαντ και η Σουμπότιτσα στα βόρεια της χώρας είναι δύο από τις μεγαλύτερες της πόλεις, πλούσιες σε ιστορία, αξιοθέατα, φυσικές ομορφιές και πολλούς άλλους λόγους που τις καθιστούν ελκυστικό προορισμό για επισκέπτες κάθε τουριστικής προτίμησης. Και στις δύο πόλεις οι ταξιδιώτες μπορούν να φτάσουν αεροπορικά μέσω του αεροδρομίου του Βελιγραδίου.

Καλώς ήρθατε στο Νόβι Σαντ

Το Νόβι Σαντ, η δεύτερη μεγαλύτερη πόλη της Σερβίας μετά το Βελιγράδι, ξεχωρίζει για την αρχιτεκτονική του, την αρμονική συνύπαρξή του με το εντυπωσιακό ιστορικό φρούριο του Πετροβαράντίν, το επονομαζόμενο

και «Γιβραλτάρ στο Δούναβη» λόγω της γεωστρατηγικής σημασίας του από τη ρωμαϊκή εποχή μέχρι και τους νεότερους χρόνους, για την πολυπολυτισμικότητά του καθώς εδώ μπορεί κανείς να ψηλαφίσει το ζωντανό ετερογενές μωσαϊκό της πόλης που συνδιαμορφώνουν οι 20 μειονότητες που την μοιράζονται αρμονικά, για τα πολιτιστικά του δρώμενα, τους ήρεμους ρυθμούς της καθημερινότητας, οι οποίοι διαφέρουν από τον γρήγορο, χαοτικό χρόνο οποιασδήποτε άλλης σύγχρονης πόλης.

Το ρολόι στο Κάστρο παροτρύνει τον επισκέπτη, σχεδόν του επιβάλλει, να ανέβει μέχρι εκεί για να απολαύσει την θέα της πόλης. Μια πόλη κτισμένη στις όχθες του Δούναβη που αξίζει να την περπατήσεις... Ο παλμός



της αυθεντικής ηρεμίας του Νόβι Σαντ, χτυπά και εκτός της πόλης στα πανάρχαια αγροκτήματα Salas, στις ψαροταβέρνες του Δούναβη, στις πλαζ και στις τοποθεσίες του όρους Φρούσκα Γκόρα.

Πριν την άφιξή σας στην πόλη μάθετε περισσότερες πληροφορίες [εδώ](#).

Φρούσκα Γκόρα

Το όρος Φρούσκα Γκόρα είναι το πιο παλιό εθνικό πάρκο στη Σερβία. Ο πλούτος της πανίδας και χλωρίδας, οι θέρμες και τα ιαματικά λουτρά στο Βρντικ, οι λίμνες, οι εκδρομικοί χώροι και τα μονοπάτια μέσα στο δάσος παρέχουν τις καλύτερες προϋποθέσεις για ξεκούραση και χαλάρωση στη φύση, αλλά και για άθληση, όπως πεζοπορία, ποδηλατοδρομία, κυνήγι και ψάρεμα. Το Φρούσκα Γκόρα, είναι γνωστό και με την ονομασία «Το Άγιο Όρος της Σερβίας», χάριν στα 16 μοναστήρια του τα οποία για αιώνες αποτελούν πυρήνα πνευματικής ζωής για τους Σέρβους και ταυτόχρονα κέντρα διδασκαλίας, λογοτεχνίας και καλών τεχνών.

Τα περίχωρα του Νόβι Σαντ, ιδιαίτερα στους πρόποδες του Φρούσκα Γκόρα, φημίζονται για τα κρασιά τους. Εξεχωρίζουν τα: Σρέμσκι Κάρλοβτσι, Τριγκ, Μπάνοστορ και Σιντ.

Στα Salas

Τα αγροκτήματα Salas, τα οποία είναι παραδοσιακά σπίτια του χωριού, με τα βοηθητικά κτίρια τριγύρω στην αυλή, βρίσκονται στην πεδιάδα της Βοϊβοντίνιας

και στους πρόποδες του Φρούσκα Γκόρα. Σε ένα χαρακτηριστικό περιβάλλον των χωριών της Βοϊβοντίνια, κάτω από τη σκιά των οπωρώνων, με τις μυρωδιές των παραδοσιακών φαγητών να γαργαλούν την όσφρηση, τα ποιοτικά κρασιά και τη ρακί από φρούτα της περιοχής και υπό τους ήχους της μουσικής των ταμπουράδων, άθελά σας θα κάνετε παύση στο χρόνο και θα ενδώσετε στην απόλαυση της στιγμής. Μην διστάσετε να ζητήσετε πληροφορίες για διανυκτέρευση καθώς κάποια Salas διαθέτουν ενοικιαζόμενα δωμάτια με αυθεντικά παραδοσιακά έπιπλα σε ρυθμό «Alt Deutch» καθώς και άλογα για ιππασία.

Στις τσάρδες

Απόλαυση για όλες τις αισθήσεις στις όχθες του Δούναβη, θα βρείτε στις περιβόητες τσάρδες, τις τοπικές ψαροταβέρνες που βρίσκονται στις όχθες αυτού του μεγάλου ποταμού. Αυτό θα το επιβεβαιώσετε από τη γεύση της ψαρόσουπας και τα πιάτα γουλιανού, κυπρίνου, πέρκας και οξύρρυγχου συνοδευόμενα με κρασιά της Φρούσκα Γκόρα και φυσικά με τη συνοδεία της μουσικής των ταμπουράδων!

Σουμπότιτσα - η πόλη της Αρ Νουβό

Το Δημαρχείο, η Συναγωγή της Σουμπότιτσα, το Ανάκτορο Ράιχλ και δεκάδες άλλα κομψά κτίρια αναδεικνύουν τη Σουμπότιτσα ως μια ευρωπαϊκή πόλη της Αρ Νουβό. Χαλαρές, ασυγκράτητες φόρμες, γεμάτες στρογγυλεμένες γραμμές και κυματιστές πινελιές, ασυνήθιστοι συνδυασμοί χρωμάτων αντί για μονότονο



γκρι, είναι το πρώτο στοιχείο που προσέχει ένας ξένος επισκέπτης όταν φτάνει στη Σουμπότιτσα. Εκτός από τα κτίρια Αρ Νουβό, για τα οποία είναι γνωστή, την εικόνα του πυρήνα της πόλης συμπληρώνουν πολυάριθμα κτίρια χτισμένα σε διάφορα άλλα αρχιτεκτονικά στυλ.

Η πόλη Σουμπότιτσα, η πέμπτη σε μέγεθος πόλη της Σερβίας, βρίσκεται στα βόρεια, κοντά στα σύνορα με την Ουγγαρία, στον δρόμο κύριων ευρωπαϊκών οδικών αρτηριών και μεταξύ των λεκάνων απορροής δύο ποταμών, του Δούναβη και της Τίσα. Η Σουμπότιτσα ιδρύθηκε τον Μεσαίωνα και σε αυτήν ζυμώθηκαν μέσα στους αιώνες οι πολιτισμοί της βόρειας και κεντρικής Ευρώπης αλλά και ο βαλκανικός πολιτισμός. Σήμερα είναι μια πόλη με περίπου 150.000 κατοίκους, με χαρακτηριστικό της το πολυεθνικό και πολυπολιτισμικό περιβάλλον. Κτισμένη κυριολεκτικά μέσα σε βάλτους, υψώνεται πλέον ως μια σύγχρονη ευρωπαϊκή πόλη – ένα κέντρο πολιτισμού, τέχνης, αθλητισμού και διασκέδασης, ενώ αποτελεί κι ένα μεγάλο οικονομικό και τουριστικό κέντρο. Μάλιστα τα τελευταία χρόνια αναπτύσσεται ιδιαίτερα ως προορισμός για διοργάνωση συνεδρίων. Η Σουμπότιτσα είναι, επίσης, γαστρονομικό κέντρο ενώ ξεχωρίζει ακόμα για τις καφετέριες και τα καφέ-μπαρ της που είναι το «σήμα κατατεθέν» της πόλης.

Η φύση

Το Πάλιτς, η λίμνη και το ομώνυμο χωριό, βρίσκονται οκτώ χιλιόμετρα βόρεια της Σουμπότιτσα. Εντυπωσιακά κτίρια από τις αρχές του 20ού αιώνα, πολυτελή πάρκα, η λίμνη, η γαλήνη και η ησυχία κάνουν το Πάλιτς ιδανικό μέρος για διακοπές. Τα πολυτελή ξενοδοχεία και οι βίλες και οι κορυφαίες γαστρονομικές επιλογές είναι τα χαρακτηριστικά με τα οποία αναγνωρίζεται και μένει αξέχαστο το Πάλιτς.

Περίπου δώδεκα χιλιόμετρα ανατολικά της Σουμπότιτσα, υπάρχει το ειδικό φυσικό καταφύγιο - Λίμνη Λούντας, όπου σμήνη αποδημητικών πουλιών που ταξιδεύουν από τα βορβηγικά φιόρντ στον ποταμό Νείλο βρίσκουν τον τόπο ανάπαυσής τους. Αυτό αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα οικοσυστήματα λίμνης-υγροβιότοπου στην Ευρώπη και προστατεύεται από τη Σύμβαση Ραμσάρ.

Κρασιά από την άμμο

Οι λάτρεις του κρασιού γνωρίζουν ότι όταν πάνε στη Σουμπότιτσα και τα περίχωρά της, δεν θα απογοητευτούν, γιατί τα κρασιά Σουμπότιτσα, τα «κρασιά από την άμμο», είναι γνωστά για την αρμονική γεύση, το έντονο άρωμα και την απαλότητά τους. Το έδαφος, το κλίμα και οι ποιοτικές ποικιλίες αμπελιών καθορίζουν τον χαρακτήρα και τη γεύση αυτών των κρασιών. Οι οινοποιοί και οι αμπελουργοί της περιοχής δημιούργησαν τη Διαδρομή του Κρασιού, δίνοντας την ευκαιρία στους επισκέπτες να επισκεφθούν τα πολυάριθμα οινοποιεία και κάβες και να γευτούν τα αριστουργήματά τους.

Διαμονή και πληροφορίες

Δεκάδες ξενοδοχεία στη Σουμπότιτσα και το Πάλιτς παρέχουν ποικιλία επιλογών για διαμονή ενώ στη διάθεση των επισκεπτών είναι και αμέτρητα άλλα τουριστικά καταλύματα. Ξενοδοχεία, τουριστικά διαμερίσματα, αγροκτήματα και ξενώνες χαρακτηρίζονται από την παραδοσιακή τοπική φιλοξενία και τις υπηρεσίες υψηλής ποιότητας που προσφέρουν.

Για όλους τους ενδιαφερόμενους επισκέπτες, ο [Τουριστικός Οργανισμός της Σουμπότιτσα](#) διοργανώνει δωρεάν περιηγήσεις στο κέντρο της πόλης, καθώς και στο Πάλιτς.



Αγώνας Πρόκρισης 5χλμ. Κολύμβησης Μαραθώνιας- Μεγάλων Αποστάσεων (OWS) & Αναβίωσης Κλασικής Ολυμπιακής Διαδρομής στις 27 Μαΐου στον Πειραιά

Ο Δήμος Πειραιά πρωταγωνιστεί και πάλι στον αθλητισμό, καθώς θα φιλοξενήσει ένα σπουδαίο κολυμβητικό γεγονός. Στις 27 Μαΐου 2023, στην παραλία Βοτσαλάκια, θα πραγματοποιηθεί ο Αγώνας Πρόκρισης 5.000μ. για τις Μεγάλες Διεθνείς Διοργανώσεις Κολύμβησης Μαραθώνιας – Μεγάλων Αποστάσεων (OWS) 2023 και ο Αγώνας Αναβίωσης κολύμβησης κλασικής Ολυμπιακής διαδρομής 1.200μ. open water βετεράνων κολυμβητών-τριών (masters) και ερασιτεχνών.

Ο Πειραιάς, ως ένας κατεξοχήν κορυφαίος προορισμός που βρέχεται από θάλασσα και ένα από τα μεγαλύτερα λιμάνια της Ευρώπης ήταν η ιδανική επιλογή για να φιλοξενήσει τους αγώνες αυτούς. Η διεξαγωγή τους εντάσσεται στο πανόραμα εκδηλώσεων «Ημέρες Θάλασσας 2023» του Δήμου Πειραιά και θα συνδιοργανωθούν από τον Δήμο Πειραιά, την Περιφέρεια Αττικής, την Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδας (ΚΟΕ) και τον Οργανισμό Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας του Δήμου Πειραιά (ΟΠΑΝ). Το Sports Production έχουν αναλάβει οι ActiveMedia Group και Progame. Οι «Ημέρες Θάλασσας» αποτελούν έναν από τους πλέον επιτυχημένους θεσμούς για τον Πειραιά, με επίκεντρο τη θάλασσα, την ιστορία και τον πολιτισμό του Πειραιά, με τη συμμετοχή φορέων και συλλόγων της πόλης.

Αναβίωση Ιστορικής Κολυμβητικής Διαδρομής του 1896

Ο Δήμος Πειραιά και πάλι πρωτοπόρος, θα πραγματοποιήσει την αναβίωση της ιστορικής κολυμβητικής διαδρομής που είχε πραγματοποιηθεί το Σάββατο, 11 Απριλίου του 1896, στον κόλπο της Ζέας, 127 χρόνια μετά τους πρώτους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες, στην παραλία Βοτσαλάκια.

Για δηλώσεις συμμετοχών στον αγώνα αναβίωσης κολύμβησης κλασικής Ολυμπιακής διαδρομής 1.200μ. open water βετεράνων κολυμβητών-τριών (masters) και



ερασιτεχνών στέλνετε το email σας στο: openwaterswimming1896@gmail.com

Αγώνας Πρόκρισης 5χλμ.

Στο πλαίσιο του αγώνα πρόκρισης στα 5.000μ., που θα διεξαχθεί για όλες τις αγωνιστικές κατηγορίες, το Σάββατο 27 Μαΐου, στα Βοτσαλάκια του Δήμου Πειραιά, οι αθλητές διεκδικούν τη συμμετοχή τους για τις ακόλουθες διοργανώσεις:

- Παγκόσμιο πρωτάθλημα Ανδρών – Γυναικών (Φουκουόκα, 15-20 Ιουλίου)
- Παγκόσμιοι Παράκτιοι Αγώνες (Μπαλί, 5-12 Αυγούστου)
- Μεσογειακοί Παράκτιοι Αγώνες (Ηράκλειο, 9-16 Σεπτεμβρίου)
- Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα Νέων (Κέρκυρα, 29/9 – 1 Οκτωβρίου)
- Μεσογειακό Κύπελλο (Λάρνακα, 7-8 Οκτωβρίου)

Πρόγραμμα Αγώνων

Σάββατο 27/5 - ώρα 10:30

Αναβίωση Κλασικής Ολυμπιακής Διαδρομής

Σάββατο 27/5 - ώρα 13:00

5.000μ. Ανοικτής Κατηγορίας Ανδρών-Γυναικών (14 ετών & άνω, γενν. 2009 και πριν)



Big Bang Festival 2023

Βραβευμένο ως το πιο πρωτοποριακό μουσικό φεστιβάλ στην Ευρώπη για παιδιά, το Big Bang επιστρέφει με νέες περιπέτειες για 7η χρονιά στη Στέγη και τη γειτονιά της.

Μια φεστιβαλική ωδή σε περιπετειώδεις μουσικές εμπειρίες, παιχνίδια, διαδραστικές εγκαταστάσεις, ήχους από αντικείμενα και έργα. Μουσικοί και μουσική από όλο τον κόσμο, μαζί με παιδιά, γονείς και φίλους, συναντιούνται και γίνονται ένα στις σκηνές, στα ασανσέρ, στους διαδρόμους, αλλά και στους δρόμους έξω από τη Στέγη με το Big Bang Festival στις 27 και 28 Μαΐου.

Θέατρο, караόκε, μουσικοί πειραματισμοί, παραμύθια, video art και άλλες μουσικές περιπέτειες σας περιμένουν και φέτος.

[Δείτε το αναλυτικό πρόγραμμα.](#)

Η Gabby και το κουκλόσπιτό της!



Το κουκλόσπιτο της Gabby δημιουργήθηκε για όλα τα παιδιά που αγαπούν τις γάτες και το απεριόριστο παιχνίδι. Με τα ζωηρά χρώματα και τον παιχνιδιάρικο σχεδιασμό του, θα εμπνεύσει ώρες ευφάνταστου παιχνιδιού και ατελείωτες...γατο-περιπέτειες.

Πρόκειται για ένα ιδιαίτερο σετ παιχνιδιού που ενθαρρύνει το δημιουργικό παιχνίδι και την αφήγηση. Ο ξεχωριστός σχεδιασμός του βοηθάει τα παιδιά να αναπτύξουν τις δημιουργικές τους ικανότητες και να εξερευνήσουν τον κόσμο των γατιών με έναν super παιχνιδιάρικο τρόπο. Έρχεται μαζί με τις συλλεκτικές φιγούρες της Gabby και του καλύτερου της φίλου, Pandy Paws, που περιμένουν να ανακαλύψετε όλα τα δωμάτια και έχουν ετοιμάσει μοναδικές γατο-εκπλήξεις!

Πάνω στη συσκευασία του κουκλόσπιτου υπάρχει μια special αμοιβή για αυτούς που αγαπούν και το ψηφιακό παιχνίδι με την Gabby. Σκανάροντας το QR code που βρίσκεται πάνω στο κουτί μπαίνετε δωρεάν στο Gabby's Dollhouse App.





Σύντομη ιστορία της δημοκρατίας

JOHN KEANE

Σύντομη ιστορία της δημοκρατίας

Μετάφραση: Γιώργος Μαραγκός

Ο Διονύσης Σιμόπουλος όπως τον θυμούνται οι φίλοι του

Ο Διονύσης Σιμόπουλος ήταν ένας απλός, καθημερινός άνθρωπος, αλλά δεν είχε τίποτα το συνηθισμένο. Ήταν ένας ανιχνευτής του σύμπαντος και μας βοήθησε να το αγαπήσουμε. Να φανταζόμαστε τα σύννεφα σαν μικρές φωλιές ή σαν παγόβουνα, σχηματίζοντας νοητά μικρές πόλεις, ταξιδεύοντας στον ουρανό.

Μέσα από τα κείμενα αυτού του βιβλίου, ταξιδεύουμε στον κόσμο του δικού του σύμπαντος, ακούγοντας τις αφηγήσεις συμφοιτητών και φίλων του.

Η δημοσιογράφος-συγγραφέας Εύα Νικολαΐδου, που τον γνώριζε πενήντα χρόνια, προσεγγίζει την ανθρώπινη πλευρά του, αναδεικνύοντας την ξεχωριστή προσωπικότητα του κορυφαίου επιστήμονα.

Το βιβλίο περιλαμβάνει ανέκδοτες φωτογραφίες από τα φοιτητικά του χρόνια, μία ξενάγησή του στην Εύα Νικολαΐδου στο πλανητάριο για την εκπομπή «9+1 ΜΟΥΣΕΣ» της δορυφορικής ΕΡΤ, καθώς και απολαυστικές αφηγήσεις από τους φίλους του. Τόσο ζωντανές, που νομίζεις ότι τρως ένα χωνάκι παγωτό, έτσι άλλωστε περιέγραφε τον εαυτό του. Παγωτό με διάφορες γεύσεις. Μέσα από τις σελίδες του ευσύνοπτου αυτού βιβλίου, γνωρίζουμε και τον δυναμικό ρόλο της συζύγου του, Κάρεν, τις θυσίες, τις ωραίες στιγμές και τον θαυμασμό της στο πρόσωπό του. Από τις εκδόσεις ΚΑΚΤΟΣ.

ΜΕΤΑΙΧΜΙΩ

Στο κατατοπιστικό αυτό βιβλίο ο διακεκριμένος πολιτικός στοχαστής John Keane καταθέτει την περίπλοκη ιστορία των δημοκρατικών ιδεών και πρακτικών. Περιγράφει τις πρώτες δημοκρατίες συνέλευσης στη Μέση Ανατολή και την Ελλάδα, συνεχίζει με την ευρωπαϊκής έμπνευσης δημοκρατία εκλογών και τη γέννηση της αντιπροσωπευτικής δημοκρατίας, ενώ φτάνει στη σύγχρονη δημοκρατία ελέγχου, καταδεικνύοντας τους κινδύνους από την κυριαρχία του νέου δεσποτισμού.

Μια τολμηρή υπεράσπιση του πολύτιμου παγκόσμιου ιδανικού, που μας κάνει να αναλογιστούμε: Η δημοκρατία έχει ιστορία, έχει όμως και μέλλον; Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

quote of the day

**"TAKE A WALK WITH A TURTLE.
AND BEHOLD THE WORLD IN PAUSE."**
Bruce Feiler



tip of the day

Try to be like the turtle—at ease in your own shell.*
- Bill Copeland



23 Μαΐου

- › Παγκόσμια Ημέρα Χελώνας
- › World Crohn's and Colitis Day
- › International Day to End Obstetric Fistula
- › National Medical Coder Day