



**ΚΑΝΕ
ΤΟ ΚΑΛΟ
ΜΕ ΤΟΝ ΚΩΔΙΚΟ**

και κέρδισε

μοναδικά δώρα!



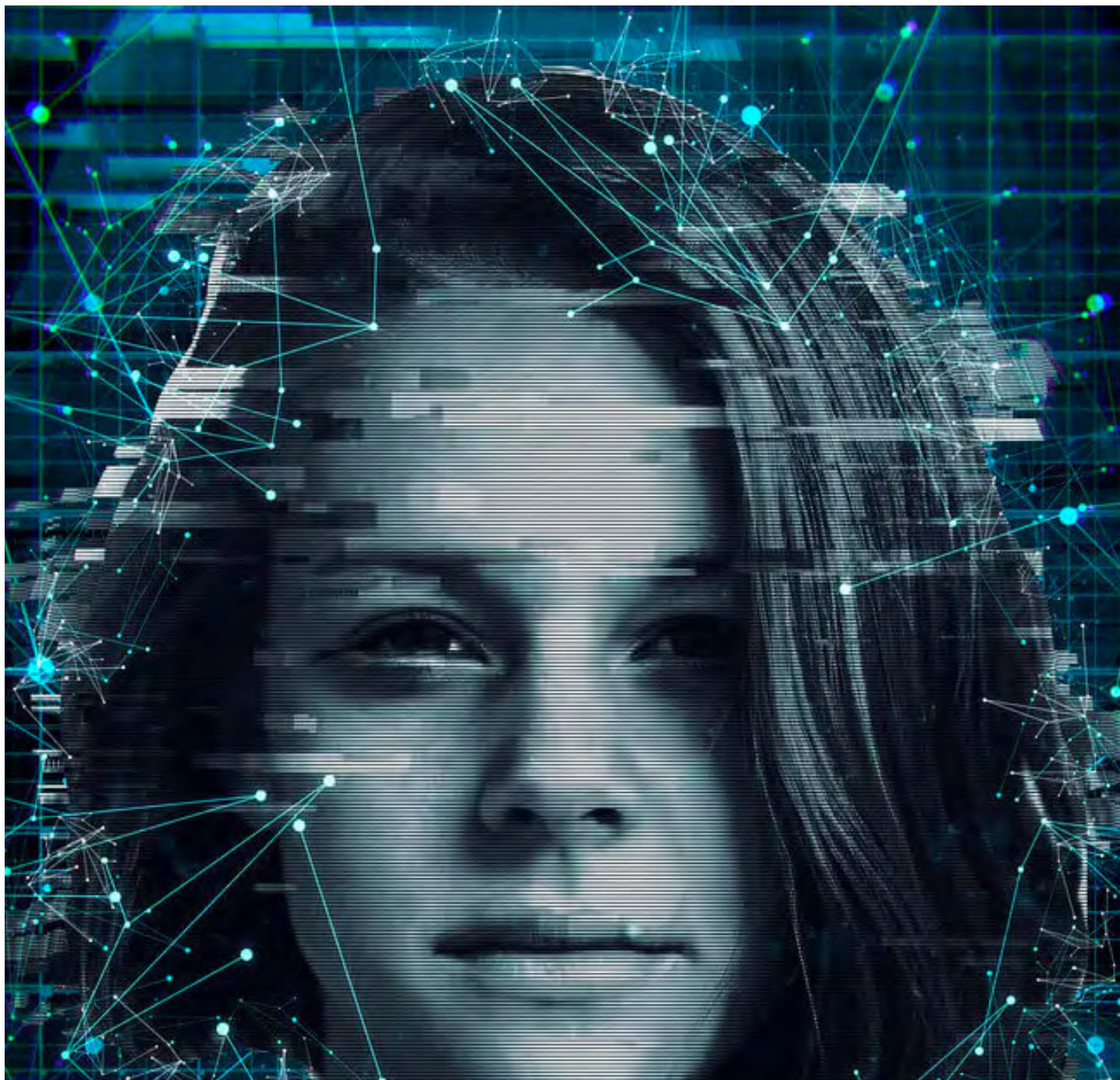
ΜΑΘΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΣΤΟ
www.geitonesfix.gr



Διάρκεια διαγωνισμού από 12/4/2023 έως 30/7/2023.
Στο διαγωνισμό συμμετέχουν όλες οι συσκευασίες κουτιών και φιαλών ΦΙΞ ΕΛΛΑΣ με την σχετική σήμανση.

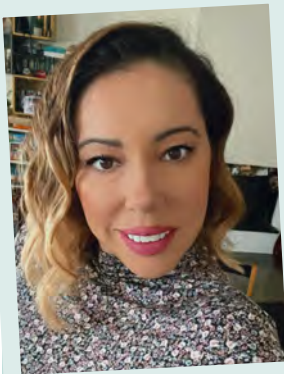
Απολάυστε υπεύθυνα

SAY *yes* to the **press**



**Η ΤΕΧΝΗΤΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ
ΣΥΝΑΝΤΑ ΤΟ PHOTOSHOP**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Όπως σου έχω ξαναπεί, είναι πολύ ωραίο συναίσθημα η ελευθερία. Όμως έχει όρια, και θα μου πεις μα καλά αφού μιλάμε για ελευθερία πώς μιλάμε και για όρια. Ναι, η ελευθερία έχει όρια και αν θέλεις τη γνώμη μου καλώς έχει και πρέπει να έχει, όσο οξύμωρο και αν ακούγεται αυτό. Και ξέρεις γιατί; Γιατί η ελευθερία του ενός σταματά εκεί που αρχίζουν να θίγονται τα όρια της ελευθερίας των άλλων.

Δες την παρακάτω εικόνα:



Το πρώτο κομμάτι κόπηκε ωραιότατα με μαθηματική ακρίβεια και δίκαια αφού δεν καταπάτησε κανένα όριο από τον διπλανό του.

Το δεύτερο κομμάτι κόπηκε και αυτό ακριβώς το ίδιο μέγεθος με το προηγούμενο και ο ιδιοκτήτης του άσκησε το δικαίωμα της ελευθερίας του. Όμως με τον τρόπο που το έκανε παραβίασε το δικαίωμα τεσσάρων ανθρώπων να έχουν ένα ολόκληρο κομμάτι γλυκό.

Tip of the Day: Όταν ζούμε μεταξύ άλλων η ελευθερία περιορίζεται με το να μην προκαλούμε κακό στους άλλους. Όσοι δεν το κάνουν ασκούν την ελευθερία του εγωισμού, δηλαδή το τέλος του πολιτισμού.

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Η τεχνητή νοημοσύνη συναντά το Photoshop

Η αμερικανική Adobe ανακοίνωσε ότι ενσωματώνει εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης στο Photoshop.



Αυτό αποτελεί το πρώτο βήμα για την αναβάθμιση της σουίτας εφαρμογών Creative Cloud με την τεχνολογία γενετικής AI. Μάλιστα, εφαρμογές όπως το Dall-E της OpenAI και το Midjourney δίνουν τη δυνατότητα ήδη στους χρήστες να δημιουργούν πρωτότυπες εικόνες περιγράφοντας το περιεχόμενο που επιθυμούν.

Τι θα γίνει με την πνευματική ιδιοκτησία

Η Adobe διαβεβαιώνει πως οι χρήστες του Photoshop δεν θα έχουν λόγο να ανησυχούν για αγωγές για παραβίαση πνευματικής ιδιοκτησίας, δεδομένου ότι η τεχνολογία της, η Firefly, εκπαιδεύτηκε νόμιμα με εικόνες του Adobe Stock.





Αφού προηγήθηκαν δοκιμές περίπου έξι εβδομάδων, η εταιρία προσθέτει στο Photoshop νέα εργαλεία AI όπως το «Generative Fill», το οποίο επιτρέπει στον χρήστη να επεκτείνει πολύ κροπαρισμένα αρχεία και να εισαγάγει εικόνες περιγράφοντας τις.

Πού αποσκοπεί η Adobe;

Όπως δήλωσε ο ο Τλαϊ Γκρίνφιλντ, διευθυντής τεχνολογίας ψηφιακών μέσων στην Adobe, πρόθεση της Adobe δεν είναι να καταργήσει τους γραφίστες αλλά

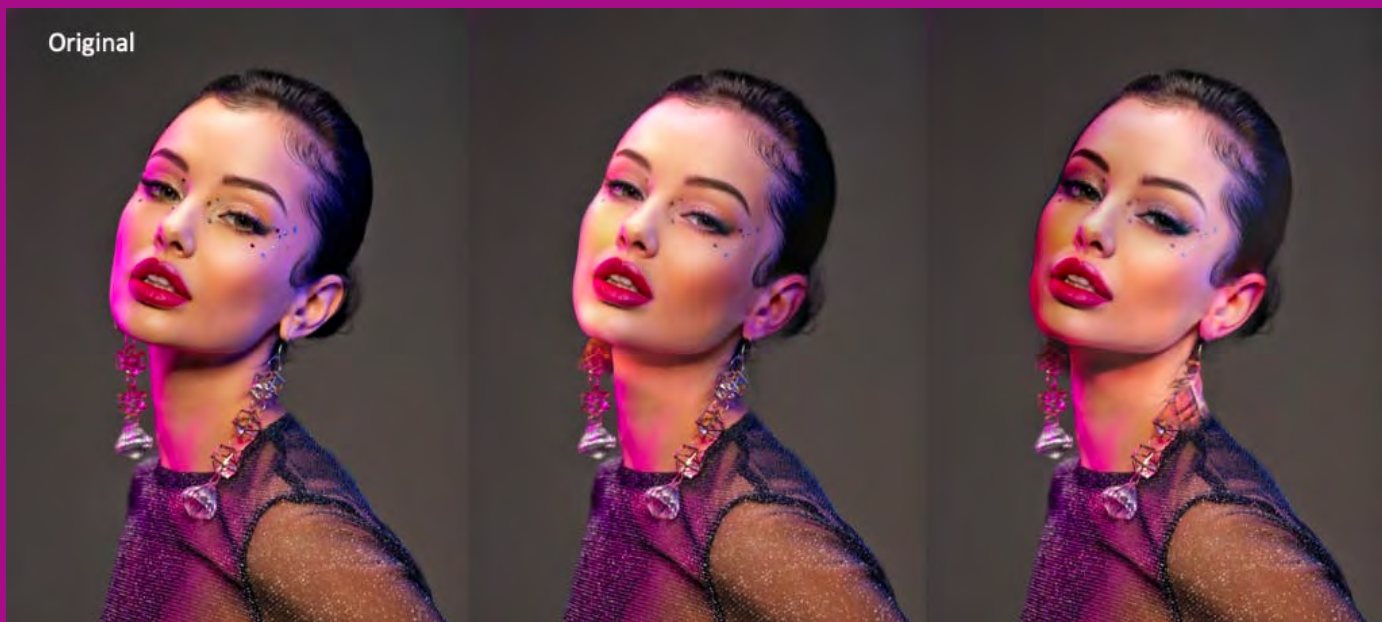
να τους διευκολύνει στη δημιουργία νέων εικόνων. «Επιταχύνει δραματικά την παραγωγική διαδικασία» είπε χαρακτηριστικά ο Γκρίνφιλντ.

Η αρχή έγινε...

Το Photoshop διαθέτει ήδη ορισμένα εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης, όπως το εργαλείο που επιλέγει αντικείμενα και τα απομονώνει από το φόντο, κι έτσι ο χρήστης δεν χρειάζεται να ασχοληθεί με το "ξεγύρισμα".

Διαθέτει ακόμη «νευρωνικά φίλτρα», που επιλέγουν

Original





αυτόματα τα μάτια, τα μαλλιά ή τα φρύδια των εικονιζόμενων, και μπορεί να αλλάξει την ηλικία τους, αλλά ακόμα και την κατεύθυνση του βλέμματός τους!

Τι προβλέπει η νομοθεσία για την Τεχνητή Νοημοσύνη

Ο νέος ευρωπαϊκός κανονισμός για την Τεχνητή Νοημοσύνη αφού εγκρίθηκε από την επιτροπή νομοθετών -όπως όλα δείχνουν- θα γίνει ευρωπαϊκός νόμος.

Ο νόμος, γνωστός ως Ευρωπαϊκή Πράξη για την Τεχνητή Νοημοσύνη (AI Act), είναι ο πρώτος νόμος που αφορά στα συστήματα Τεχνητής Νοημοσύνης στη Δύση.

Τα 4 επίπεδα κινδύνου

Ο νόμος για την Τεχνητή Νοημοσύνη κατηγοριοποιεί τις εφαρμογές της σε τέσσερα επίπεδα κινδύνου: μη αποδεκτός κίνδυνος, υψηλός κίνδυνος, περιορισμένος κίνδυνος και ελάχιστος ή μηδενικός κίνδυνος.

Οι εφαρμογές μη αποδεκτού κινδύνου απαγορεύονται και δεν μπορούν να αναπτυχθούν στην Ευρωπαϊκή Ένωση.

Στόχος των προτάσεων της ΕΕ είναι να παράσχει κανόνες συμπεριφοράς για τις εταιρίες και τους οργανισμούς που χρησιμοποιούν τεχνητή νοημοσύνη. Ωστόσο, υπάρχουν και αντιδράσεις. Ο Σύνδεσμος Βιομηχανίας Υπολογιστών και Επικοινωνιών ανησυχεί ότι το πεδίο εφαρμογής του νόμου για την Τεχνητή Νοημοσύνη έχει διευρυνθεί υπερβολικά και ότι μπορεί να συλλάβει μορφές Τεχνητής Νοημοσύνης που δεν επιφέρουν κινδύνους.

Η Sarah Chander, ανώτερη σύμβουλος πολιτικής στην European Digital Rights - ομάδα εκστρατείας για τα ψηφιακά δικαιώματα με έδρα τις Βρυξέλλες - επισήμανε ότι οι νόμοι θα απαιτούν από τα ιδρυτικά μοντέλα να «υποβάλλονται σε δοκιμές, απαιτήσεις τεκμηρίωσης και διαφάνειας».



Χορηγία της Λουξ στο Ανοιχτό Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ιστιοπλοΐας iQFOiL



Η Λουξ ήταν χορηγός του iQFOiL Open European Championship 2023, που πραγματοποιήθηκε από τον Ιστιοπλοϊκό Όμιλο Πατρών, 7 με 14 Μαΐου 2023, σε συνδιοργάνωση με τη Διεθνή κλάση του IQFOiL και υπό την αιγίδα της Ελληνικής Ιστιοπλοϊκής Ομοσπονδίας.

Πρόκειται για Πανευρωπαϊκή διοργάνωση ιστιοπλοΐας, με Open χαρακτήρα καθώς συμμετείχαν περισσότεροι από 300 αθλητές, προερχόμενοι και εκτός Ευρώπης. Το IQFOiL Open European Championship 2023 αποτέλεσε μια κορυφαία διεθνή αθλητική διοργάνωση ιστιοπλοΐας στην κατηγορία ανδρών-γυναικών. Με τη χορηγία της, η Λουξ στήριξε έμπρακτα τη διοργάνωση, που αντιπροσωπεύει τη σύγχρονη

κλάση του αθλήματος και συγχρόνως προσφέρει εντυπωσιακό θέαμα χάρη στη συμμετοχή των γρηγορότερων σκαφών. Το σημαντικό αυτό γεγονός απασχόλησε τη ναυταθλητική κοινότητα σε Ελλάδα και Ευρώπη. Οι αποστολές και τα πληρώματα των σκαφών είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν πριν και μετά τις αγωνιστικές τους υποχρεώσεις τα δροσιστικά αναψυκτικά Λουξ, που έχουν αγαπηθεί εντός κι εκτός συνόρων.

Η Λουξ στηρίζει ένθερμα διοργανώσεις αθλητικού περιεχομένου που αξιοποιούν τον πλούτο της Ελλάδας και ταυτόχρονα προβάλλουν τη χώρα μας.

Market Trends

Η Froneri σε φέρνει πιο κοντά στο καλοκαίρι με το νέο παγωτό Kit Kat!

Φέτος το καλοκαίρι, η Froneri παρουσιάζει την ιδανική αφορμή για ένα απολαυστικό διάλειμμα με μια νέα προσθήκη στα πράσινα ψυγεία - το Kit Kat παγωτό!

Κοιτάς από το παράθυρο την πόλη, ενώ η καθημερινότητα τρέχει... δες το διαφορετικά και οραματίσου τις τέλειες διακοπές που έρχονται.

Τώρα σκέψου, μία ολόκληρη τραγανή αυθεντική γκοφρέτα Kit Kat μέσα στο πιο κρεμώδες παγωτό βανίλια και κακάο, με αυτή την γνωστή τέλεια ισορροπία απαλής σοκολάτας γάλακτος, σε συνδυασμό με χωνάκι βάφλας!

Είσαι εδώ ακόμα; Σταμάτα λοιπόν να διαβάζεις και βρες τα πράσινα ψυγεία, για να αφεθείς και εσύ στις υπέροχες γευστικές απολαύσεις που σου προσφέρει η νέα προσθήκη στην γκάμα παγωτών των πράσινων ψυγείων Froneri.





*Ελένη Κομνηνού, Ειδική Ρευματολόγος/
Επιστημονικά Υπεύθυνη Ρευματολογικού
Τμήματος Metropolitan General/
Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων"
Metropolitan General
Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων και Κήσης"
ΜΗΤΕΡΑ*



Η ατμοσφαιρική ρύπανση συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο Αυτοάνοσων Νοσημάτων

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



Η μακροχρόνια έκθεση στην ατμοσφαιρική ρύπανση συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο Αυτοάνοσων Νοσημάτων, διαπιστώνει έρευνα που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό ανοιχτής πρόσβασης RMD Open.

Η πυροδότηση ενός Αυτοάνοσου Νοσήματος γίνεται συχνά από τον συνδυασμό γενετικής προδιάθεσης (που δεν μπορεί να αλλάξει) και περιβαλλοντικών παραγόντων, που σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να αλλάξουν.

Οι αναθυμιάσεις των καυσίμων είναι και η αιτία που κάτοικοι κοντά σε αεροδρόμια είναι πιο επιρρεπείς σε αυτοάνοσα νοσήματα, όπως στη ρευματοειδή αρθρίτιδα και στον ερυθματώδη λύκο. Δεν είναι δε τυχαίο ότι βιομηχανικές περιοχές στη Βόρεια Ευρώπη





αλλά και στην Αμερική παρουσιάζουν τα υψηλότερα ποσοστά στα περισσότερα αυτοάνοσα νοσήματα.

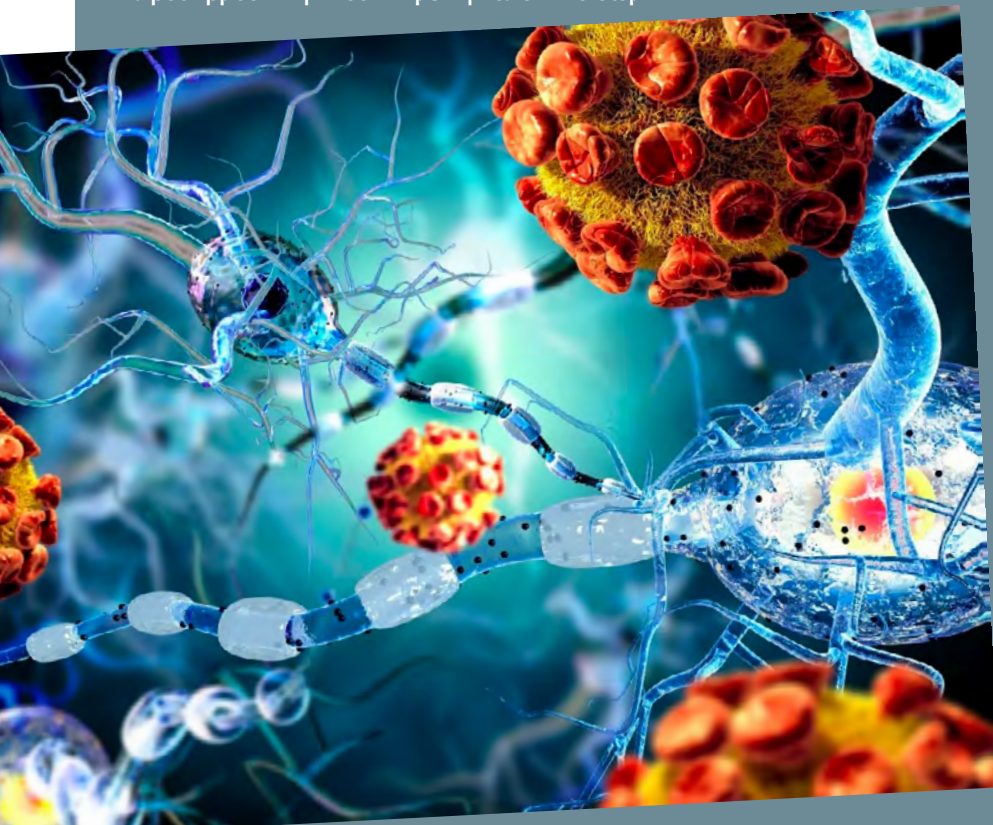
Η περιβαλλοντική ατμοσφαιρική ρύπανση από τα καυσαέρια των οχημάτων και τη βιομηχανική παραγωγή μπορεί να πυροδοτήσει κυρίως την προσαρμοστική ανοσία - με την οποία το σώμα

αντιδρά σε κάποιον συγκεκριμένο παράγοντα. Μερικές φορές, όμως, αυτή η προσαρμοστική απόκριση δεν ενεργοποιείται, προκαλώντας συστηματική φλεγμονή, βλάβη των ιστών και τελικά αυτοάνοση νόσο.

Παραδείγματα Αυτοάνοσης Νόσου που σχετίζεται με την Ατμοσφαιρική Ρύπανση, περιλαμβάνουν την Ρευματοειδή Αρθρίτιδα, τον Συστηματικό Ερυθηματώδη λύκο, τις φλεγμονώδεις ασθένειες του εντέρου, όπως η ελκώδης κολίτιδα, και σκλήρυνση κατά πλάκας.

Τόσο η επίπτωση όσο και ο επιπολασμός αυτών των νοσημάτων, έχουν αυξηθεί σταθερά την τελευταία δεκαετία, οι λόγοι για τους οποίους δεν είναι απολύτως σαφείς. Και το εάν η ατμοσφαιρική ρύπανση συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο αυτοάνοσων νοσημάτων παραμένει θέμα συζήτησης.

Πολύ πρόσφατα, ερευνητές στο Πανεπιστήμιο της Βερόνας ανακάλυψαν ότι η μακροχρόνια έκθεση σε υψηλά επίπεδα ατμοσφαιρικής ρύπανσης συσχετίστηκε με περίπου 40% υψηλότερο κίνδυνο ρευματοειδούς αρθρίτιδας, 20% υψηλότερο κίνδυνο φλεγμονώδους νόσου του εντέρου όπως η ν. Crohn και η ελκώδης κολίτιδα και 15%





υψηλότερο κίνδυνο νοσημάτων του συνδετικού ιστού, όπως ο Συστηματικός Ερυθηματώδης Λύκος.

Η μελέτη, που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό RMD Open, έλαβε ολοκληρωμένες ιατρικές πληροφορίες για 81.363 άνδρες και γυναίκες σε μια ιταλική βάση δεδομένων που παρακολουθεί τον κίνδυνο καταγμάτων μεταξύ Ιουνίου 2016 και Νοεμβρίου 2020. Περίπου το 12% διαγνώστηκε με αυτοάνοση νόσο κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου.

Η ατμοσφαιρική ρύπανση όπως και το κάπνισμα- που μοιράζεται ορισμένες τοξίνες με τις εκπομπές ορυκτών καυσίμων - έχει ήδη συνδεθεί με ανωμαλίες του ανοσοποιητικού συστήματος.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας πρόσφατα προσδιόρισε την ατμοσφαιρική ρύπανση ως έναν από τους μεγαλύτερους περιβαλλοντικούς κινδύνους για την Δημόσια υγεία».

Δεν είναι σαφές πώς η ατμοσφαιρική ρύπανση μπορεί να προκαλέσει ορισμένες συνθήκες Αυτοάνοσα Νοσήματα.

Η μελέτη διαπίστωσε ότι τα εισπνεόμενα σωματίδια από περιβαλλοντικούς ρύπους συσσωρεύονται επί δεκαετίες μέσα στα κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος σε λεμφαδένες που σχετίζονται με τον πνεύμονα, αποδυναμώνοντας τελικά την ικανότητα των κυττάρων να καταπολεμήσουν τις αναπνευστικές λοιμώξεις.

Συμπερασματικά

Η ατμοσφαιρική ρύπανση είναι διάχυτη και επηρεάζει πολλά όργανα, όχι μόνο τους πνεύμονες. Γνωρίζουμε ότι η ανθρώπινη υγεία είναι θεμελιωδώς συνδεδεμένη με το περιβάλλον μας και ότι η χρόνια έκθεση στην ατμοσφαιρική ρύπανση μπορεί να πυροδοτήσει το Ανοσοποιητικό Σύστημα, καθώς και να αποτελεί κίνδυνο για καρδιαγγειακά και πνευμονικά νοσήματα.



Τι κοινό έχει η Νέα Υόρκη με τη Βενετία;

Η Νέα Υόρκη δεν μοιάζει καθόλου με τη Βενετία... έχουν όμως ένα κοινό: και οι δύο πόλεις βυθίζονται!



Η Νέα Υόρκη "φιλοξενεί" περισσότερα από 1 εκατομμύριο κτίρια και οι γεωλόγοι επισημαίνουν ότι κινδυνεύει να βουλιάξει υπό το βάρος τους! Ειδικότερα, η πόλη πλησιάζει πιο κοντά στο νερό με ρυθμό 1 έως 2 χιλιοστά τον χρόνο, ενώ σε ορισμένες περιοχές ο ρυθμός είναι πιο γρήγορος.

Η καθοδική πορεία καθιστά τη Νέα Υόρκη ευάλωτη σε φυσικές καταστροφές, σύμφωνα με τον επικεφαλής ερευνητή και γεωλόγο Τομ Πάρσονς του Γεωλογικού Ινστιτούτου των Ηνωμένων Πολιτειών. Στις πολύ ευάλωτες περιοχές συγκαταλέγεται το Μπρούκλιν και το Νότιο Μανχάταν.

«Η Νέα Υόρκη αντιμετωπίζει σημαντικές προκλήσεις από τον κίνδυνο πλημμύρας. Η απειλή της ανόδου της στάθμης της θάλασσας είναι 3 έως 4 φορές υψηλότερη από τον παγκόσμιο μέσο όρο κατά μήκος της ακτής του Ατλαντικού της Βόρειας Αμερικής» σημειώνεται στην σχετική μελέτη. Η συνεχής έκθεση των κτιρίων στο θαλασσινό νερό μπορεί να διαβρώσει τα οικοδομικά υλικά και σταδιακά να αποδυναμώσει χημικά το σκυρόδεμα. Επιπρόσθετα, η συχνότητα των τυφώνων είναι μεγαλύτερη σε σχέση με τα προηγούμενα χρόνια.





Η Βενετία και η μάχη με τη θάλασσα...

Η Βενετία κινδυνεύει να βυθιστεί στη θάλασσα. Τα κύματα θα μπορούσαν να την εξαφανίσουν έως το 2100! Η στάθμη του νερού ανεβαίνει σταθερά και πολλά κτίρια υφίστανται ζημιές και από τα κύματα που προκαλούν τα σκάφη.

Τον Νοέμβριο του 2019, η πόλη υπέστη τη δεύτερη χειρότερη πλημμύρα από την αρχή των καταγραφών. Η παλίρροια του 2019 έφτασε σε μέγιστο ύψος 187 εκατοστών πάνω από το επίπεδο της θάλασσας, με αποτέλεσμα περισσότερο από το 80% της πόλης να βρίσκεται κάτω από το νερό. Κηρύχθηκε κατάσταση έκτακτης ανάγκης ενώ το συνολικό ύψος των ζημιών έφτασε το 1 δισ. ευρώ!

και είναι διαχειρίσιμες. Όμως, σύμφωνα με έκθεση του 2021, ακόμη και αν η παγκόσμια θερμοκρασία διατηρηθεί κάτω από την αύξηση 2 βαθμών Κελσίου σε σχέση με τα προβιομηχανικά επίπεδα, η στάθμη της θάλασσας στη Βενετία θα ανεβεί κατά 32 εκατοστά μέχρι το 2100. Τον τελευταίο αιώνα η Βενετία έχει βυθιστεί κατά περίπου 15 εκατοστά.

Acqua alta

Οι μικρές πλημμύρες, γνωστές στους βενετσιάνους ως acqua alta, συμβαίνουν εδώ και αιώνες στη Βενετία



Η Δίρφυς θέτει στο επίκεντρο τον ανθρώπινο παράγοντα μέσα από μια σειρά χορηγιών

Η εταιρία εμφιάλωσης νερού Δίρφυς υλοποιεί ενέργειες στήριξης του κοινωνικού συνόλου, ανάπτυξης των κοινωνικών υποδομών και ανιδιοτελούς ενίσχυσης τομέων όπως το Περιβάλλον, ο Αθλητισμός και η Εκπαίδευση.

Συγκεκριμένα, η Δίρφυς τους τελευταίους μήνες ανέλαβε τη χορηγία στο 4ο Διεθνές Meeting IRINI CUP 2023, όπου συμμετείχαν κορυφαίοι γυμναστές της ρυθμικής γυμναστικής, καθώς και στο Cycling for a Wish 4, μια ποδηλατοδρομία που πραγματοποιήθηκε για καλό σκοπό. Παράλληλα, η εταιρία στήριξε την προώθηση αθλητικών διοργανώσεων όπως: τον Αγώνα Δρομέων και Περπατητών Δήμου Διρφύων Μεσσαπίων, αγώνες Χάντμπολ της Εθνικής Ομάδας, τον αγώνα ΕΓΩΡΑ Διρφύων – Μεσσαπίων και την εκδήλωση του Skaterpark Έσπερου.

Επιπλέον, στέκεται κοντά στους νέους στηρίζοντας εκπαιδευτικά ιδρύματα της περιοχής της Εύβοιας. Πρόσφατα, στήριξε το Armeno Gate Trail Race 2023, μια διοργάνωση όπου ο κόσμος γνώρισε τη φυσική ομορφιά του τόπου και έλαβε μέρος στην περιπέτεια βουνού, ανάμεσα από την Πύλη των Αρμένων, των αρχαίων λατομείων και των ξακουστών Δρακόσπιτων.

Ταυτόχρονα δίνει ιδιαίτερη βαρύτητα στην ανάδειξη της παράδοσης ενισχύοντας δράσεις πολιτιστικού χαρακτήρα, όπως το Καζάνι Σαγιά και το Πανηγύρι Αγίου Γεωργίου.

Η Δίρφυς, τοποθετώντας στο επίκεντρο του ενδιαφέροντός της, την κοινωνική και πολιτιστική ευμάρεια των πολιτών, γίνεται χορηγός σημαντικών αθλητικών γεγονότων και συλλόγων της χώρας.



δίρφυς
Εμφιαλωμένο νερό

Η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση στα σχολεία: Συμπεριληπτικές μέθοδοι διδασκαλίας

Η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση στα σχολεία:

Συμπεριληπτικές μέθοδοι διδασκαλίας
Τρίτη 30 Μαΐου | 18.30-20.30
Impact Hub Athens



Η σεξουαλική υγεία των νέων παιδιών προϋποθέτει σωστή ενημέρωση και καθοδήγηση, από μικρή ηλικία, γύρω από τη σεξουαλικότητα. Προϋποθέτει επίσης προγράμματα σεξουαλικής εκπαίδευσης, τα οποία θα συμπεριλαμβάνουν περιθωριοποιημένες ομάδες, όπως παιδιά και έφηβους με σωματικές ή και γνωστικές αναπηρίες.

Σε αυτό το πλαίσιο, το [ΚΜΟΠ – Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας](#) και η Περιφερειακή Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Αττικής διοργανώνουν ανοιχτή ενημερωτική εκδήλωση με θέμα «Η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση στα σχολεία: Συμπεριληπτικές μέθοδοι διδασκαλίας», την Τρίτη 30 Μαΐου 2023, ώρα

18.30 – 20.30, στο Impact Hub Athens (Καραϊσκάκη 28, 10554, Αθήνα).

Στο επίκεντρο της εκδήλωσης θα βρεθούν θέματα όπως η συμπεριληπτική σεξουαλική διαπαιδαγώγηση μέσω δημιουργικών μεθόδων και η ευαισθητοποίηση των μαθητών και μαθητριών με αναπηρίες, των οικογενειών τους και των εκπαιδευτικών σχετικά με τη σεξουαλικότητα. Θα παρουσιαστούν επίσης καινοτόμες πρακτικές συμπερίληψης και σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης.

Μπορείτε να δηλώσετε συμμετοχή [εδώ](#). Η συμμετοχή στην εκδήλωση είναι δωρεάν – Απαραίτητη η προεγγραφή.

Το πρόγραμμα της εκδήλωσης είναι διαθέσιμο [ΕΑΩ](#).

Η εκδήλωση διοργανώνεται στο πλαίσιο της ευρωπαϊκής δράσης [INCLUDED](#), η οποία συντονίζεται στην Ελλάδα από το ΚΜΟΠ και την Περιφερειακή Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Αττικής και στοχεύει στη συμπεριληπτική Σεξουαλική Διαπαιδαγώγηση μέσω Δημιουργικών Μεθόδων και στην ευαισθητοποίηση των μαθητών/τριών με αναπηρίες, των οικογενειών και των εκπαιδευτικών σχετικά με τη σεξουαλικότητα.

Summer Days & Nights @ Mappemonde Rooftop Restaurant Bar & Lounge



Μετά από μία πολύ επιτυχημένη χειμερινή σεζόν που το ανέδειξε ως το απόλυτο place-to-be στο κέντρο της Αθήνας, το Mappemonde Rooftop Restaurant Bar & Lounge στον 10ο όροφο του Athens Capital Hotel-MGallery Collection, σας περιμένει και φέτος το καλοκαίρι για να ζήσετε τις πιο ονειρεμένες νύχτες στη διάσημη βεράντα του με την πισίνα και τη μαγευτική θέα στην Ακρόπολη και το Λυκαβηττό.

Το Mappemonde Rooftop Restaurant Bar & Lounge, έχοντας κερδίσει το στοίχημα του all-day restaurant destination στις καρδιές των aficionados του fine dining με τις high-end γεύσεις του Executive Chef του ξενοδοχείου, Δημήτρη Μπούτσαλη σε συνεργασία με τον Chef de cuisine, Δημήτρη Αρσενίδη και την Pastry Chef Κωνσταντίνα Μακρυγιάννη, που είναι εμπνευσμένες από τη

μεσογειακή και διεθνή κουζίνα, υπόσχεται και αυτή την καλοκαιρινή σεζόν να επεκτείνει τους γευστικούς σας ορίζοντες.

Σε ένα ιδανικό σκηνικό με arty διακόσμηση για pre ή after dinner drinks, το Mappemonde Restaurant Bar & Lounge φιλοξενεί μια προσεγμένη wine list, καθώς και πληθώρα επιλογών με signature cocktails και premium spirits, τα οποία οι θαμώνες ή οι επισκέπτες του Athens Capital Hotel-MGallery Collection μπορούν να συνοδεύσουν με γαστρονομικές προτάσεις από το sushi μενού ή το ανανεωμένο καλοκαιρινό μενού του εστιατορίου.

Μεγάλος διαγωνισμός F1 από το ANT1+

Το ANT1+ κάνει πραγματικότητα το όνειρο της Formula 1 και χαρίζει σε δύο άτομα την ευκαιρία να ταξιδέψουν στη Μεγάλη Βρετανία για να ζήσουν από κοντά τον αγωνιστικό παλμό των μονοθεσίων και τις συγκλονιστικές αναμετρήσεις των Φερστάπεν, Χάμιλτον και Λεκλέρ στο θρυλικό Silverstone!

Ο μεγάλος νικητής του διαγωνισμού θα κερδίσει 2 εισιτήρια για τις Grandstand κερκίδες του Silverstone για όλο το τριήμερο ταχύτητας στο ιστορικό Grand Prix της Μ. Βρετανίας, μαζί με αεροπορικά εισιτήρια και διαμονή για 2 άτομα.

Δικαίωμα συμμετοχής στον μεγάλο διαγωνισμό έχουν όλοι οι νέοι και υφιστάμενοι συνδρομητές του ANT1+.

Στο ANT1+ βλέπουμε όλη τη δράση του πρωταθλήματος της Formula 1, καθώς η πλατφόρμα μεταδίδει ζωντανά και αποκλειστικά όλες τις ελεύθερες και κατατακτήριες δοκιμές, αλλά και όλα τα Grand Prix χωρίς καμία διακοπή για διαφημίσεις. Όλοι οι αγώνες των πρωταθλημάτων F1, F2 και F3 προβάλλονται live και on demand, μαζί με πλούσιο υλικό από ιστορικές στιγμές του μηχανοκίνητου αθλητισμού και όλο το περιεχόμενο της streaming πλατφόρμας, αποκλειστικά στο antennaplus.gr.





MODIVO Silver Generation

«Το χόμπι μου είναι η ζωή» λένε οι πρωταγωνιστές της τελευταίας καμπάνιας της MODIVO. Αναφέρουν ότι το να ακολουθούν τα όνειρά τους, να απολαμβάνουν την καθημερινή ζωή και να σέβονται τη διαφορετικότητα είναι η συνταγή τους για μια επιτυχημένη και ολοκληρωμένη ζωή. Δεν φοβούνται πλέον τίποτα. Και μπορούν - τα πάντα.

Οι πρωταγωνιστές της καμπάνιας είναι απλοί άνθρωποι με εξαιρετικές προσωπικότητες και απόψεις για τον κόσμο. Τι θα πει ο κόσμος; Ας λένε ό,τι θέλουν. Το σημαντικό είναι να νιώθεις καλά με τον εαυτό σου - αυτό είναι το σύνθημα που συνοδεύει τους πρωταγωνιστές της καμπάνιας σε όλη τους τη ζωή. Σύμφωνα με αυτό, κάνουν ό,τι θέλουν, απολαμβάνουν τη ζωή στο έπακρο και κάνουν όλα τα όνειρά τους πραγματικότητα. Ακριβώς όπως ένας από τους πιο χαρακτηριστικούς εκπροσώπους της γενιάς Silvers - η DJ Βίκα, μία αναγνωρισμένη DJ με εμπειρία πολλών δεκαετιών, headliner μεγάλων μουσικών φεστιβάλ και πρωταγωνίστρια του τελευταίου ντοκιμαντέρ «Vika!» σε σκηνοθεσία της Αγνή Ζβιέφκα (Agnieszka Zwiefka). Με την ενέργειά της, το χάρισμά της και την ακλόνητη δίψα της για ζωή, θα μπορούσε να μοιραστεί σε πολλές γενιές. Όπως η Άννα, η οποία εδώ και χρόνια παίζει σε τηλεοπτικές σειρές και ταινίες, διαβάζει με πάθος, κάνει γυμναστική, ή η Μπάρμπαρα, η οποία αγαπά τα σκυλιά, είναι παθιασμένη με τα ταξίδια, ηθοποιός ταινιών και δραστηριοποιείται σε ερασιτεχνικά θέατρα. Ο Ματθαίος, ηθοποιός και φωτομοντέλο, καθώς και ο δημιουργός του πρώτου πύργου αποφοίτησης αλατιού με τη χρήση ξηρού αεροζόλ αλατιού στον κόσμο (Teznie Solna Wola), μπορεί επίσης να υπερηφανεύεται για τη δύναμη του πνεύματός του.

**Η Συνταγή της Μαγείας:
Η Coca-Cola και
ο αγαπημένος chef
Άκης Πετρετζίκης, σε
προσκαλούν να ζήσεις ξανά
το καλύτερο Κυριακάτικο
γεύμα της ζωής σου μέσω
του νέου διαγωνισμού της
Coca-Cola στο Instagram!**



Η Συνταγή της Μαγείας είναι διαφορετική για τον καθένα μας, αλλά τα Κυριακάτικα τραπέζια με τους δικούς μας ανθρώπους έχουν πάντα κάτι ξεχωριστό. Είτε πρόκειται για μεσημεριανό με την οικογένεια, είτε για ένα απογευματινό τραπέζι με φίλους, οι Κυριακές μας φέρνουν πάντα λίγο πιο κοντά, θυμίζοντάς μας και πάλι όλα όσα έχουν πραγματική αξία.

Η Coca-Cola, στο πλαίσιο της διεθνούς της καμπάνιας η Συνταγή της Μαγείας, και ο αγαπημένος chef Άκης Πετρετζίκης μας καλούν να θυμηθούμε το καλύτερο Κυριακάτικο γεύμα της ζωής μας και να λάβουμε μέρος στον νέο διαγωνισμό στο Instagram, δίνοντάς μας την ευκαιρία να ζήσουμε ξανά αυτές τις ξεχωριστές στιγμές.

Τα βήματα συμμετοχής στον διαγωνισμό είναι απλά. Μπες στο @cocacolagreece στο Instagram, κάνε comment κάτω από το σχετικό post και γράψε τα τρία συστατικά της δικής σου συνταγής της μαγείας, αναφέροντας: τους ανθρώπους με τους οποίους μοιράστηκες το καλύτερο Κυριακάτικο σου γεύμα (φίλοι, οικογένεια, συγγενείς), το Κυριακάτικο φαγητό που απόλαυσε και φυσικά την παγωμένη Coca-Cola που συμπλήρωσε το γεύμα σου!

Δες [εδώ](#) το video του διαγωνισμού.

Δήμος Αθηναίων: «Ανοίγουν» στις 29 Μαΐου για μαθητές δημοτικού οι εγγραφές στα καλοκαιρινά camps

Τη δυνατότητα να περάσουν δύο δημιουργικές καλοκαιρινές εβδομάδες στα αθλητικά κέντρα του Ρουφ, του Γουδή και της Γκράβας, έχουν και φέτος τα παιδιά ηλικίας 6-12 ετών στα καλοκαιρινά camps που διοργανώνει ο Δήμος Αθηναίων μέσω του Οργανισμού Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας (ΟΠΑΝΔΑ), από τις 19 Ιουνίου έως τις 28 Ιουλίου. Η υποβολή αιτήσεων για όσους δημότες της Αθήνας ενδιαφέρονται, ξεκινά την ερχόμενη Δευτέρα 29 Μαΐου από τις 10 το πρωί, ενώ θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας, με βάση την ημέρα και ώρα υποβολής των έγκυρων αιτήσεων.



Τα summer camps θα λειτουργούν από Δευτέρα έως Παρασκευή και ώρες 07:30 - 16:00, τις εξής περιόδους:

Α' Περίοδος : 19/06/2023 έως 30/06/2023 (Διάρκεια: 10 μέρες)

Β' Περίοδος : 03/07/2023 έως 14/07/2023 (Διάρκεια: 10 ημέρες)

Γ' Περίοδος : 17/07/2023 έως 28/07/2023 (Διάρκεια: 10 ημέρες)

Τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα συμμετοχής σε διάφορα αθλήματα, τα οποία ανά Αθλητικό Κέντρο είναι:

Αθλητικό Κέντρο στο Γουδή:

Κολύμβηση - Μπάσκετ - Τένις-Αυτοάμυνα- Ποδόσφαιρο - Βόλεϊ - Παραδοσιακοί χοροί - Παιδαγωγικό Παιχνίδι.

Αθλητικό Κέντρο στο Ρουφ:

Κολύμβηση - Καλαθοσφαίριση - Τένις - Ποδόσφαιρο - Βόλεϊ - Παραδοσιακοί χοροί - Παιδαγωγικό Παιχνίδι.

Αθλητικό Κέντρο στη Γκράβα:

Στίβος - Κολύμβηση - Ποδόσφαιρο - Βόλεϊ - Μπάσκετ - Παραδοσιακοί χοροί - Παιδαγωγικό Παιχνίδι.

Και στα τρία αθλητικά κέντρα, θα υπάρχει καθημερινά -από τις 13.00 έως τις 16.00- δημιουργική απασχόληση και παιδαγωγική δραστηριότητα σε στεγασμένους χώρους.

Η προσέλευση των παιδιών θα γίνεται παρουσία κηδεμόνα από τις 07:30 έως και τις 08:15. Το ίδιο και η αποχώρηση, από τις 13.00 έως και τις 16.00 ανά μία ώρα (αυστηρά). Κάθε αθλητικό κέντρο θα υποδέχεται συνολικά 220 παιδιά ανά περίοδο, ενώ κάθε παιδί μπορεί να συμμετέχει σε όσες περιόδους επιθυμεί (από 1 - 3) ανά αθλητικό κέντρο.

Η διοργάνωση παρέχει ιατρική και ασφαλιστική κάλυψη στους συμμετέχοντες. Απαραίτητη προϋπόθεση για την υποβολή αιτήσεων είναι να έχει προηγηθεί η δημιουργία λογαριασμού στη σελίδα <http://www.opandacamps.gr/> μέσω της οποίας θα υποβληθούν και οι αιτήσεις ηλεκτρονικά.

Τζίκης ο Τζιτζίκης



Καλοκαίρι, τραγούδι, χορός και ξεγνοιασιά...ή μήπως δεν είναι έτσι; Στο δάσος της ΙΜΕΟχώρας τα τζιτζίκια έπαψαν να τραγουδούν και να χορεύουν. Ο Τζίκης ο Τζιτζίκης, ένας φοβερός μάστρος και τενόρος, έχασε τη χορωδία του και ψάχνει να βρει καινούριους φίλους να τον βοηθήσουν να ξαναφέρει το χορό και το τραγούδι.

Οικογενειακό πρόγραμμα για παιδιά 4-5 ετών με τους γονείς τους. "ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ", 27 Μαΐου 2023, 12:00.

quote of the day

"PARKS AND PLAYGROUNDS ARE THE SOUL OF A CITY."
Marty Rubin

Σήμερα γιορτάζουν!

Παλαδία, Παλλάδα, Μαρκιανή, Φωτεινή*, Χριστιανός, Χριστιανή

*Υπάρχουν και άλλες ημερομηνίες που γιορτάζει αυτό το όνομα.



tip of the day

"Take a quiet walk with Mother Nature. It will nurture your mind, body, and soul."

Anthony Douglas Williams - Inside the Divine Pattern

24 Μαΐου

- > World Schizophrenia Day
- > Παγκόσμια Ημέρα Ιχθυομετανάστευσης
- > Ευρωπαϊκή Ημέρα Πάρκων
- > Brother's Day
- > Emergency Medical Services For Children Day
- > National Escargot Day