

ΝΕΑ

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



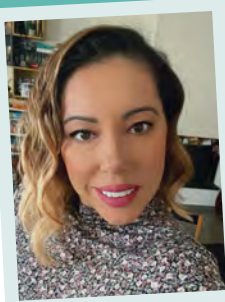
louxfun

SAY *yes* to the **press**



**ΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΤΩΝ ΟΝΕΙΡΕΜΕΝΩΝ ΔΙΑΚΟΠΩΝ  
ΚΑΙ ΟΙ ΣΩΣΤΕΣ... ΑΝΑΛΟΓΙΕΣ!**



**FIVE  
SECOND  
RULE****Φτιάξε καφέ  
να στα πω...**

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Σου έχω μιλήσει για τον κανόνα του 1' (μπορείς να βρεις το άρθρο [εδώ](#)) και σήμερα ήθελα να σου πω για τον κανόνα των 5 δευτερολέπτων!

5 δευτερόλεπτα;! Και τι μπορεί να αλλάξει σε 5 δευτερόλεπτα, πόσα μπορείς να κάνεις και πώς θα μπορούσε αυτός ο κανόνας να αλλάξει τη ζωή σου, τον τρόπο που σκέφτεσαι και ενεργείς; Είναι απλό! Όταν σκέφτεσαι να κάνει κάτι και απλά δεν το κάνεις γιατί το υπεραναλύεις ή δεν είσαι σίγουρος, απλά μέτρα από μέσα σου μέχρι το 5 και ανάλαβε δράση!

**1. Έσο έτοιμος**

Αν έχεις μια ώθηση να ενεργήσεις για έναν στόχο, πρέπει να κινηθείς μέσα σε 5 δευτερόλεπτα, διαφορετικά ο εγκέφαλός σου θα σκοτώσει την ιδέα.

**2. Άσε τις αναβολές**

Το μέτρημα σε βοηθά να εστιάζεις στον στόχο ή τη δέσμευση και αποσπά την προσοχή σου από το να βρεις μια δικαιολογία για να αναβάλλεις κάτι ξανά.

Θέλεις να ξυπνήσεις και να σηκωθείς αμέσως από το κρεβάτι; Χρησιμοποίησε αυτή τη μέθοδο. Μόλις μετρήσεις μέχρι το 5 ξεκίνα!

Θέλεις να πας στο γυμναστήριο; Αρχισε να μετράς μέχρι το 5 και ετοιμάσου αμέσως να φύγεις. Μην σκέφτεσαι απλά κάνε.

Έχει μαζευτεί μεγάλος όγκος δουλειάς και δεν ξέρεις από που να αρχίσεις; Βαθιά ανάσα μέτρα μέχρι το 5 και πάμε!

**3. Δεν υπάρχει η κατάλληλη στιγμή**

Αν αναζητάς την κατάλληλη στιγμή, μπορεί να μην έρθει ποτέ, οπότε πρέπει απλώς να δημιουργήσεις εσύ μόνος σου τη στιγμή.

Ο κανόνας των 5" σε "υποχρεώνει" να κάνεις ακριβώς αυτό! Να ξεκινάς εσύ τις στιγμές!

**4. Εφάρμοσε τα 5" σε κάθε έκφανση της ζωής σου**

- Λήψη απόφασης.
- Σήκωσε το χέρι, να πεις τη γνώμη σου και να συμμετέχεις.
- Ζήτησε αύξηση.
- Σταμάτα να αμφιβάλλεις για σένα.
- Στήριξε τις ιδέες και τα όνειρά σου.
- Πες «όχι».

**Tip of the Day:** Μην είσαι σκλάβος του μυαλού σου!

Το μυαλό σου θα βρίσκει πάντα εκατοντάδες λόγους για τους οποίους δεν μπορείς να κάνεις κάτι. Γιατί λοιπόν να μην χρησιμοποιήσεις αυτή τη μέθοδο και να πάρεις την κατάσταση στα χέρια σου; Χρειάζονται μόνο 5" για να αναλάβεις δράση απλά πάψε να υπεραναλύεις και κάντο!!!



# Τα συστατικά των ονειρεμένων διακοπών και οι σωστές... αναλογίες!

**Κάθε χρόνο ονειρευόμαστε τις τέλειες διακοπές. Τι συμβαίνει όμως και στην πράξη οι διακοπές μας δεν ανταποκρίνονται στις προσδοκίες μας; Υπάρχει τρόπος να τα καταφέρουμε; Μια νέα έρευνα λέει πως ναι!**

Μετά από δημοσκόπηση με 2.000 ταξιδιώτες ηλικίας 18 και 34 ετών, προσδιορίστηκαν κάποια από τα αγαπημένα "συστατικά", που θα μπορούσαν να φτιάξουν τις ιδανικές διακοπές!

## Ο "μαγικός" αριθμός 4

Από την έρευνα προέκυψε ότι βασικό συστατικό για τις ονειρεμένες διακοπές είναι η καλή παρέα που αποτελείται από τουλάχιστον τέσσερα πρόσωπα. Επίσης, στα βασικά συστατικά συγκαταλέγονται οι νέες εμπειρίες - επίσης τουλάχιστον τέσσερις! Ακόμη, σημαντικός φάνηκε πως είναι ο ρόλος του "απροσδόκητου" που κάνει τις διακοπές πιο ενδιαφέρουσες.

## Εκτός comfort zone...

Το 36% των συμμετεχόντων πιστεύει ότι το να βγει κανείς από τη «ζώνη άνεσης» είναι απαραίτητο για να απολαύσει τις διακοπές του. Συγκεκριμένα, χρειάζεται να ξεπεράσει ο κανείς τα όριά του τουλάχιστον τέσσερις φορές σε κάθε περιπέτεια!

## Γνωριμίες και συναντήσεις

Το 32% πιστεύει ότι είναι στις προτεραιότητες να κάνει νέους φίλους και το ίδιο ποσοστό θεωρεί πως στις ιδανικές διακοπές θα έχει συναντήσει τουλάχιστον τρεις

νέους ανθρώπους. Επίσης, ο ταξιδιώτης θα πρέπει να δοκιμάσει τουλάχιστον τρία νέα πιάτα κατά τη διάρκεια των διακοπών του.

## Ζώντας την κάθε στιγμή

Περίπου το 30% όσων έχουν ταξιδέψει μόνοι είπαν ότι αυτές οι διακοπές δημιούργησαν περισσότερες αναμνήσεις από οποιαδήποτε άλλη εμπειρία είχαν. Το 34% των ερωτηθέντων αισθάνεται ότι πρέπει να μετρά κάθε στιγμή όταν ταξιδεύει και αυτό λόγω της αυξημένης εργασιακής πίεσης, που αισθάνεται στην καθημερινότητά του.





## Θα εγκατέλειπαν τη δουλειά τους για να ζήσουν αξέχαστες διακοπές...

Σε ποσοστό 47%, οι συμμετέχοντες αισθάνονται επιτακτική την ανάγκη να είναι αξέχαστες οι διακοπές τους, τόσο που θα εγκατέλειπαν μια δουλειά που δεν θα τους επέτρεπε να πάρουν άδεια για να ταξιδέψουν!

Το 36% των ερωτηθέντων δήλωσε ότι έχει έτοιμη μια λίστα διακοπών, ώστε να είναι αξέχαστες. Από την άλλη, το 53% προτιμά μια τέλεια στιγμή να συμβεί φυσικά και το 81% πιστεύει ότι οι απροσδόκητες στιγμές είναι εκείνες που κάνουν τελικά τις διακοπές αξέχαστες.

Η δημοσκόπηση διεξήχθη από το OnePoll για λογαριασμό της ταξιδιωτικής εταιρίας Contiki.



## Ήξερες ότι...

Σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τη Reckitt's Lysol Pro Solutions στις ΗΠΑ, οι πιο μολυσμένες επιφάνειες στους κοινόχρηστους χώρους ενός ξενοδοχείου είναι τα χερούλια του καροτσιού

αποσκευών, τα κουμπιά του ανελκυστήρα και η ρεσεψιόν. Συχνά αυτές οι επιφάνειες είναι πιο δύσκολο να απολυμανθούν - είτε επειδή αγγίζονται πιο συχνά είτε (και) επειδή έχουν περίεργο σχήμα - και έτσι εκεί αναπτύσσονται περισσότερα μικρόβια.







## Ο Γρηγόρης έγινε μέλος του Alliance For Coffee Excellence

Ο [Γρηγόρης](#) είναι σήμερα ο καθημερινός και αγαπημένος προορισμός εκατοντάδων χιλιάδων ανθρώπων που αναζητούν ποιοτικό καφέ. Γιατί πίσω από το κάθε, γεμάτο αρώματα και γεύσεις, ποτήρι καφέ Γρηγόρης, κρύβεται ένα μεγάλο ταξίδι, που ξεκινάει από την επιλογή των πιο διαλεχτών και ποιοτικών κόκκων καφέ και καταλήγει στον καλύτερο καφέ που μας φτιάχνει τη μέρα.

Με στόχο να υποστηρίξει περαιτέρω την ευρύτερη αγορά του καφέ, ο Γρηγόρης έγινε μέλος του παγκόσμιου οργανισμού [Alliance for Coffee Excellence \(ACE\)](#). Ο ACE προάγει την αριστεία στον καφέ, υποστηρίζοντας τους πιο ποιοτικούς καλλιεργητές καφέ παγκοσμίως. Σε αυτή την κατεύθυνση, κάθε χρόνο διοργανώνει το [Cup of Excellence](#), ένα διεθνούς φήμης διαγωνισμό, για να αναδείξει τις καλύτερες σοδειές καφέ.

Μάλιστα, στο φετινό διαγωνισμό του Cup of Excellence, ο Γρηγόρης εκπροσωπείται από τον Coffee Expert του, Τάσο Κοδέλλα, ο οποίος είναι μέλος της κριτικής επιτροπής του διαγωνισμού. Ο Τάσος Κοδέλλας είναι εγκεκριμένος γευσιγνώστης, κάτοχος ανώτατων διακρίσεων όπως το Coffee Diploma, Authorized SCA Trainer, Q-Arabica Grader από το ινστιτούτο CQI, καθώς και πιστοποιημένος κριτής σε εθνικά πρωταθλήματα SCA.

Ο Γρηγόρης, όντας πλέον μέλος αυτής της εκλεκτής κοινότητας, αποδεικνύει την αγάπη και την αφοσίωση του στον άριστο καφέ.

## Η Λουξ χορηγός στην 31η Ολυμπιάδα Φιλοσοφίας στην Αρχαία Ολυμπία



Η Λουξ στήριξε την 31η Ολυμπιάδα Φιλοσοφίας που πραγματοποιήθηκε στις εγκαταστάσεις της Διεθνούς Ολυμπιακής Ακαδημίας, από τις 11-14 Μαΐου 2023. Η διοργάνωση συγκέντρωσε τη συμμετοχή αποστολών από 50 χώρες με περισσότερους από 250 μαθητές και φοιτητές.

Η φετινή Ολυμπιάδα είχε θέμα "A Life in Fair Competition" και οι συμμετέχοντες διαγωνίστηκαν μέσω της συγγραφής ενός φιλοσοφικού δοκιμίου, με τη Λουξ να βρίσκεται στο πλευρό τους στις στιγμές της έμπνευσής τους. Ως διοργανώτρια χώρα η Ελλάδα συμμετείχε φέτος με τους 10 πρωτεύσαντες στον Πανελλαδικό Μαθητικό Διαγωνισμό Φιλοσοφικού Δοκιμίου, που διοργανώνει το Τμήμα Φιλοσοφίας του Πανεπιστημίου Πατρών ανελλιπώς από το 2011. Η ελληνική ομάδα απέσπασε 4 τιμητικές διακρίσεις, ενώ οι χρυσοί νικητές του Διαγωνισμού κατάγονται από την Σερβία και την Φιλανδία.

Εκτός από το διαγωνιστικό μέρος της διοργάνωσης, όλοι οι συμμετέχοντες και συμμετέχουσες είχαν την ευκαιρία να δροσιστούν με τα αναψυκτικά Λουξ καθώς και να παρακολουθήσουν εργαστήρια και διαλέξεις από διακεκριμένους καθηγητές και καθηγήτριες, που εστίασαν στον θεμιτό ανταγωνισμό.

Η Λουξ δίνει προτεραιότητα στη νέα γενιά προσφέροντας τους ευκαιρίες και εφόδια ώστε να ανακαλύψουν τις κλίσεις και τα ταλέντα τους, για μια ζωή όπως την έχουν φανταστεί.





# Το XPLORE @Golden Hall γιορτάζει στις 8 Ιουνίου την Παγκόσμια Ημέρα Ωκεανών!

Το XPLORE, ο πιο πρωτότυπος χώρος ψυχαγωγίας και εκπαίδευσης, που βρίσκεται στον 1ο όροφο του Golden Hall γιορτάζει την Παγκόσμια Ημέρα Ωκεανών, την Πέμπτη 8 Ιουνίου, με μια μοναδική προσφορά για όλους!

Το XPLORE Oceans, το μοναδικό ενυδρείο της Αθήνας, που για εκείνη την ημέρα έχει την τιμητική του, σας περιμένει να ανακαλύψετε τα μυστικά των ωκεανών και να δείτε από κοντά τα υπέροχα θαλάσσια πλάσματα του, προσφέροντας έκπτωση -20% στην αγορά εισιτηρίων.

Η έκπτωση ισχύει στα ταμεία του XPLORE και στις online αγορές εισιτηρίων με τη χρήση του κωδικού oceansday.

Στο ενυδρείο XPLORE Oceans, θα πάρετε μία γεύση από τον εντυπωσιακό θαλάσσιο κόσμο που μας περιβάλλει, και θα ανακαλύψετε μυστηριώδη πλάσματα του βυθού και θαλάσσια είδη από τροπικά και εξωτικά μέρη. Σε 19 εντυπωσιακές δεξαμενές,



θα δείτε περισσότερα από 2.000 ψάρια, καρχαρίες, σαλάχια, ιπλόκαμπους και άλλα μοναδικά πλάσματα.

Με γνώμονα την εκπαίδευση αλλά και τη διασκέδαση, το ενυδρείο XPLORE Oceans διδάσκει σε μικρούς και μεγάλους να σέβονται και να κατανοούν τον υδάτινο κόσμο, αλλά πάνω από όλα να ενδιαφέρονται για την προστασία των ωκεανών και της θάλασσας.

## info

Το ενυδρείο απευθύνεται σε επισκέπτες όλων των ηλικιών και σε κάθε έναν που αγαπά τη θάλασσα και θέλει να δει από κοντά τα υπέροχα πλάσματα του βυθού.

Δευτέρα έως Κυριακή 10:00-21:00  
[www.x-plore.gr](http://www.x-plore.gr)



## Spetses Classic Yacht Regatta 2023: Ο κορυφαίος Διεθνής Αγώνας Κλασικών και Παραδοσιακών Σκαφών επιστρέφει στις Σπέτσες 22 με 24 Ιουνίου



Αντώνης Παναγιωταράς (Marketing Manager Αμβυξ) – Ελίζα Προκοπίου (Αντιπρόεδρος Ναυτικού Ομίλου Ελλάδος) – Γιώργος Προκοπίου (Πρόεδρος Ναυτικού Ομίλου Ελλάδος) – Γιώργος Μανρωτάς (Γενικός Γραμματέας Αθλητισμού) – Τζόση Βιτζηλαιου (Communications Manager Αμβυξ)

Στο κέντρο των επιχειρήσεων ως Μέγας Υποστηρικτής, θα βρεθεί και φέτος το ιστορικό Poseidonion Grand Hotel, που από το 1914 αντιπροσωπεύει το κοσμοπολίτικο πρόσωπο του νησιού και αποτελεί ένα από τα διασημότερα σύμβολα του, ενώ θα είναι και αθλοθέτης των βραβείων Concours d'Elegance, για τα πιο καλοδιατηρημένα και αυθεντικά σκάφη.

Με μια μεγαλοπρεπή και γεμάτη λάμψη εκδήλωση δόθηκε την Πέμπτη 25 Μαΐου το κέλευσμα για το ενδέκατο **“Spetses Classic Yacht Regatta”**, ενός από τους σημαντικότερους και πιο αναγνωρισμένους αγώνες κλασικών σκαφών σε διεθνές επίπεδο, που τελεί υπό την αιγίδα του Δήμου Σπετσών και του Υπουργείου Πολιτισμού και Αθλητισμού και διοργανώνεται από το Ναυτικό Όμιλο Ελλάδος (NOE) με την υποστήριξη του Ναυτικού Ομίλου Σπετσών (NOΣΠ).

Ο Διεθνής Αγώνας Κλασικών και Παραδοσιακών Σκαφών στην Ελλάδα, το Spetses Classic Yacht Regatta 2023 (SCYR), που φέτος θα διεξαχθεί με ανανεωμένο πρόγραμμα, θα ξεκινήσει την Πέμπτη 22 Ιουνίου και θα ολοκληρωθεί με το καθιερωμένο Crew Party το Σάββατο 24 Ιουνίου, προβάλλοντας τη διεθνή καινοτομία που προσφέρει η ταυτόχρονη συμμετοχή κλασικών σκαφών, καϊκιών και λατινιών σε έναν ιστιοπλοϊκό αγώνα, που πλέον θεωρείται θεσμός για την ελληνική ιστιοπλοΐα.

## Η γυμναστική επηρεάζει την ανοχή μας στον πόνο!

Νέα έρευνα που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό PLOS ONE δείχνει ότι οι άνθρωποι που είναι σωματικά δραστήριοι αντέχουν περισσότερο τον πόνο σε σύγκριση με όσους κάνουν καθιστική ζωή.

Ερευνητές από το Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Anders Årnes της Βόρειας Νορβηγίας εξέτασαν δεδομένα από 10.732 Νορβηγούς ενήλικες. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν επίπεδα σωματικής δραστηριότητας και ανοχής στον πόνο, τα οποία μετρήθηκαν με ένα τεστ το οποίο απαιτούσε την τοποθέτηση των χεριών τους σε κρύο νερό. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι όσο πιο δραστήριοι ήταν σωματικά οι συμμετέχοντες τόσο υψηλότερο ήταν το επίπεδο ανοχής τους στον πόνο.

Οι ενδορφίνες είναι φυσικές χημικές ουσίες που ανακουφίζουν από τον πόνο και η γυμναστική συνδέεται με την παραγωγή ενδορφινών. Ακόμη, όσοι είναι πιο ενεργοί σωματικά έχουν συνήθως καλύτερη ροή αίματος. Επιπλέον, οι αθλούμενοι έχουν χαμηλότερα επίπεδα φλεγμονής και καλύτερη υγεία της καρδιάς. Αυτά συμβάλλουν σε μεγάλο βαθμό στη μεγαλύτερη ανοχή στον πόνο.





# Ο ρόλος του στρες στη Σκλήρυνση κατά πλάκας

Με αφορμή τη σημερινή Παγκόσμια Ημέρα Πολλαπλής Σκλήρυνσης, θα αναφερθούμε στον ρόλο του στρες στις εξάρσεις της νόσου.

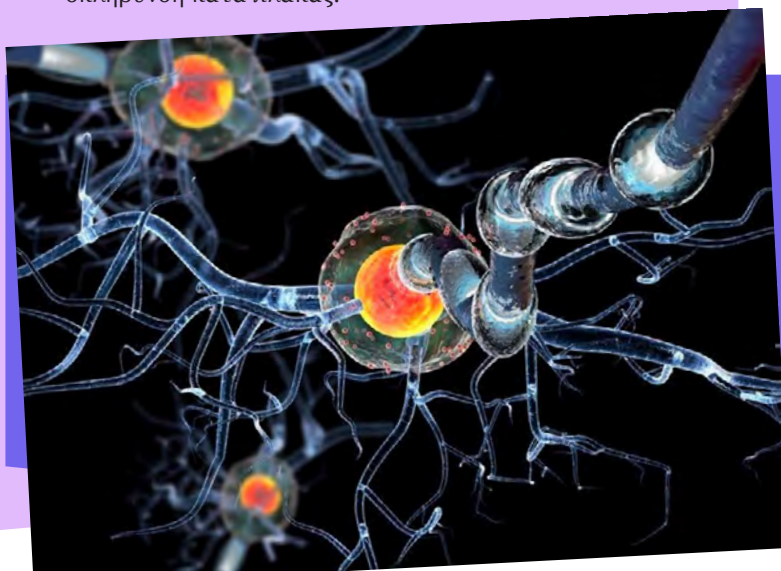


Στους περισσότερους ασθενείς με σκλήρυνση κατά πλάκας, τα συμπτώματα παρουσιάζουν εξάρσεις και υφέσεις. Νέα έρευνα, που δημοσιεύθηκε στο ιατρικό περιοδικό Brain And Behavior, διαπίστωσε ότι υπάρχει ξεκάθαρη σχέση μεταξύ του άγχους και των εξάρσεων της νόσου.

Ειδικότερα, επιστήμονες στο Πανεπιστήμιο του Μίσιγκαν μελέτησαν το μοτίβο των συμπτωμάτων σε περισσότερους από 700 ασθενείς με σκλήρυνση κατά πλάκας. Αυτό που διαπίστωσαν είναι πως όσοι βίωσαν στρεσογόνα γεγονότα είχαν πολύ περισσότερες πιθανότητες να παρουσιάζουν εξάρσεις πιο συχνά. Ακόμα, οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι η πανδημία του Covid οδήγησε σε αύξηση των εξάρσεων της σκλήρυνσης κατά πλάκας.

Το θετικό είναι ότι σύμφωνα με τους ειδικούς τα νέα ευρήματα που δείχνουν ότι το άγχος μπορεί

να προκαλέσει την έξαρση των συμπτωμάτων, θα μπορούσαν να βοηθήσουν το 85% των ασθενών με σκλήρυνση κατά πλάκας.







«Η υποστήριξη από δομές ψυχικής υγείας ή η φαρμακευτική αγωγή, θα μπορούσαν να βοηθήσουν στη μείωση του αντίκτυπου του άγχους και στη βελτίωση της ευημερίας», επισημαίνει η Δρ. Tiffany Braley, ειδική στη σκλήρυνση κατά πλάκας στο Πανεπιστήμιο του Μίσιγκαν στις ΗΠΑ και συν-συγγραφέας της μελέτης. Όμως, δεν έχει αποσαφηνιστεί ως τώρα γιατί το άγχος συμβάλλει στην επιδείνωση των συμπτωμάτων της νόσου.

Όπως υπογραμμίζει η Δρ. Catherine Godbold, από το ίδρυμα MS Society, «αυτή η μελέτη δεν διερευνά τους μηχανισμούς μέσω των οποίων το άγχος οδηγεί σε υποτροπές της σκλήρυνσης κατά πλάκας». Επίσης, «είναι πιθανό το ίδιο το άγχος να μην είναι η πραγματική αιτία, αλλά να οδηγεί σε άλλες επιβλαβείς συμπεριφορές

όπως το κάπνισμα ή ο κακός ύπνος, που αυξάνουν τον κίνδυνο υποτροπών».

### **Η συγγραφέας του Χάρι Πότερ στηρίζει τις έρευνες για τη σκλήρυνση κατά πλάκας**

Η Τζόαν Ρόουλινγκ, η συγγραφέας της σειράς βιβλίων Χάρι Πότερ, έκανε μια σημαντική δωρεά για την έρευνα, με στόχο τη θεραπεία της πολλαπλής σκλήρυνσης, σε κλινική που φέρει το όνομα της μητέρας της, Αν Ρόουλινγκ. Η δωρεά της, ύψους 15,3 εκατομμυρίων αγγλικών λιρών, θα διατεθεί για νέες εγκαταστάσεις στο ερευνητικό κέντρο, που εδρεύει στο Πανεπιστήμιο του Εδιμβούργου, στη Σκωτία.





## Η LG CreateBoard βελτιώνει την εκπαιδευτική εμπειρία στην τάξη



Η LG Electronics (LG) ανακοίνωσε την κυκλοφορία της σειράς LG CreateBoard, που περιλαμβάνει ψηφιακούς διαδραστικούς πίνακες (μοντέλα 86TR3DK, 75TR3DK, 65TR3DK και 55TR3DK) για εκπαιδευτικούς χώρους.

Ιδανική για ψηφιακές αίθουσες διδασκαλίας, η σειρά LG CreateBoard διαθέτει οθόνη πολλαπλής αφής 40 σημείων που εξασφαλίζει μια άνετη, διαδραστική εμπειρία γραφής και σχεδίασης. Προσφέρει επίσης συνεργασία με ειδικές εφαρμογές ψηφιακής μάθησης και απομακρυσμένη διαχείριση με μια εύχρηστη λύση που βασίζεται στο cloud.

Σχεδιασμένα για να ανταποκρίνονται στις ψηφιακές μαθησιακές ανάγκες των σημερινών μαθητών και εκπαιδευτικών, όλα τα τελευταία μοντέλα LG CreateBoard

είναι εξοπλισμένα με οθόνη ανάλυσης 3.840 × 2.160 (UHD) που παρέχει λειτουργικότητα πολλαπλής αφής 40 σημείων. Τα ευέλικτα, νέα προϊόντα καθιστούν ευκολότερες τις ευχάριστες, διαδραστικές εκπαιδευτικές εμπειρίες και είναι ιδανικά για μαθησιακά παιχνίδια, ομαδικές δραστηριότητες και πολλά άλλα.

Ανάμεσα στα πολλά χρήσιμα χαρακτηριστικά για τους εκπαιδευτικούς που προσφέρουν οι νέες οθόνες εκμάθησης της LG είναι η πρόσβαση μέσω QR και η λειτουργία Smart Viewing. Με την επιβεβαίωση QR, οι εκπαιδευτικοί μπορούν εύκολα να έχουν πρόσβαση στο δικό τους Google Drive και Microsoft OneDrive στην οθόνη LG CreateBoard και να μοιράζονται γρήγορα το διδακτικό υλικό με τους μαθητές χωρίς να χρειάζεται να το εκτυπώσουν. Παράλληλα, η λειτουργία Smart Viewing καθιστά δυνατή την προβολή δύο ή περισσότερων αρχείων στην οθόνη, είτε σε ξεχωριστά παράθυρα είτε επικαλυπτόμενα σε λειτουργία picture-in-picture. Αυτή η λειτουργία βοηθά τους μαθητές να κατανοήσουν καλύτερα τις οδηγίες και το διδακτικό περιεχόμενο, καθώς τους επιτρέπει να προβάλλουν ταυτόχρονα πολλά έγγραφα, βίντεο ή άλλο υλικό.

## Market Trends

### Τα νέα HELL Summer Cools είναι εδώ με ανανεωμένο look!

Η νέα limited edition σειρά της HELL ENERGY είναι γεγονός! Το κορυφαίο brand στην ελληνική αγορά λανσάρε τις νέες γεύσεις της σειράς Summer Cool, HELL Summer Cool Raspberry Candy και HELL Summer Cool Exotic Candy.

Οι νέες γεύσεις αυτής της σειράς κυκλοφορούν πάντα σε μοναδικές ανακυκλώσιμες συσκευασίες. Φέτος, θα δεις να αποτυλώνονται στα κουτάκια των HELL Summer Cools λαχταριστά ζαχαρωτά ενώ τα χρώματα τους θα σε εντυπωσιάσουν.

Το HELL Summer Cool Raspberry Candy έχει τη σαγηνευτική γεύση του βατόμουρου, το οποίο εντάσσεται στην κατηγορία των φρούτων του δάσους και θα σας ταξιδέψει σε μια δροσερή όαση μέσα στην καρδιά του καλοκαιριού. Το Raspberry Candy θα το βρείτε στην εντυπωσιακή φούξια συσκευασία.

Με τροπική καταγωγή, το HELL Summer Cool Exotic Candy ήρθε για να σας μαγέψει και να σας προσφέρει την εμπειρία ενός γνήσιου καλοκαιριού! Το Exotic Candy έχει γλυκιά και φρουτώδη γεύση και θα το βρείτε στην συσκευασία με το έντονο πορτοκαλί χρώμα.

Μπορεί οι γεύσεις και οι συσκευασίες των ενεργειακών ποτών HELL ENERGY να ανανεώνονται, τα συστατικά όμως παραμένουν τα ίδια, με την κλασική περιεκτικότητα σε καφεΐνη 32mg/100ml και 5 είδη βιταμινών Β. Οι νέες συσκευασίες είναι και αυτές από πλήρες ανακυκλώσιμο κουτί αλουμινίου, ενώ όλα τα ενεργειακά ποτά της HELL ENERGY δεν περιέχουν συντηρητικά. Ανακάλυψε τα νέα HELL Summer Cool στα σημεία πώλησης της HELL σε όλη την Ελλάδα!





## The Pink Phenomenon: Το Βίκος Pink Grapefruit συστήνεται στο κοινό με την πιο δροσιστική τηλεοπτική καμπάνια!

Αυτό το καλοκαίρι θα είναι... pink! Το Βίκος Pink Grapefruit, με φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος κάνει το ντεμπούτο του και ετοιμάζεται να φέρει γευστική επανάσταση.

Με τις μοντέρνες του συσκευασίες από γυαλί και αλουμίνιο σε ροζ χρώμα να ξεχωρίζουν, το Βίκος Pink Grapefruit κερδίζει τις εντυπώσεις από την πρώτη ματιά μέχρι την τελευταία σταγόνα.

Το “The Pink Phenomenon” θα πρωταγωνιστήσει φέτος το καλοκαίρι σε κάθε περίπτωση, σε bar, σε παραλίες, στο ξενοδοχείο, στο σπίτι, στην πισίνα ή στον κήπο! Τη νέα τηλεοπτική καμπάνια του Βίκος Pink Grapefruit υπογράφει η Soho Square Athens σε παραγωγή της Filmiki Productions και σκηνοθεσία του Drew Kirsch.



## Με ένα female dinner γιόρτασαν η Porsche και η TAG Heuer μια διπλή επέτειο



Με ένα VIP female dinner γιόρτασαν οι εμβληματικές μάρκες Porsche και TAG Heuer τη μακροχρόνια συνεργασία τους, στο Four Seasons Astir Palace Hotel Athens στις 17 Μαΐου 2023.

Αναλυτικότερα, το 2023 σηματοδοτεί μία διπλή, σπουδαία επέτειο – 75 χρόνια επιτυχίας γεμάτα όνειρα και προκλήσεις για την Porsche, καθώς και 60 χρόνια της συλλογής ρολογιών Carrera, της πιο δημοφιλούς και εμβληματικής σειράς μοντέλων της TAG Heuer.

Με αφορμή τα 60 χρόνια της Porsche Carrera 911 (1963 - 2023), οι δύο μάρκες τίμησαν ηγέτιδες

από διάφορους τομείς της ζωής που προσφέρουν έμπνευση σε όλες τις γυναίκες. Εκπρόσωποι του γυναικείου επιχειρείν και επιλεγμένες Celebrities έδωσαν το παρόν στη λαμπερή εκδήλωση, όπου είχαν την ευκαιρία να δουν από κοντά την διάσημη συλλογή ρολογιών Carrera, με την ανανεωμένη, δυναμική τους σιλουέτα σε μία τολμηρή γκάμα χρωμάτων, ενώ «βούτηξαν» για λίγο στην πλούσια ιστορία της Porsche, χάρη στην παρουσία δύο συλλεκτικών classic μοντέλων.

Η εκδήλωση ξεκίνησε με ομιλίες από τις δύο οικοδέσποινες της βραδιάς, την Ελπίδα Φιλιππίδου, Marketing & PR Manager Porsche Greece, και την Άννυ Κώρου, εκπρόσωπος της TAG Heuer, οι οποίες τόνισαν ότι η συνεργασία των δύο brands ξεκινά από το κοινό DNA τους: την καινοτομία και το avant-garde.



## "Ο Καραγκιόζης στο Ωδείο" στο Cine Mariel

"Όλοι θέλουν να συμμετέχουν και να διδάξουν κι αυτοί στο ασυνήθιστο αυτό Ωδείο!"

Ο Αλκιβιάδης Κωνσταντόπουλος στήνει το δικό του Θέατρο Σκιών και έρχεται στο Πόρτο Ράφτη με τον πληθωρικό, σαρωτικό, λαϊκό ήρωα, τον Καραγκιόζη για 3 μοναδικές παραστάσεις.

3,17 Ιουνίου και 1 Ιουλίου 2023,  
19:00



## Εργαστήριο επιστήμης: Κρυφά Μηνύματα

Πώς μπορείς να γράφεις ένα κρυφό μήνυμα; Τι είναι ο χημικός δείκτης και πώς μπορεί να βοηθήσει έναν κατάσκοπο; Πώς κωδικοποιούσε τα μηνύματά του ο Ιούλιος Καίσαρας; Ανακάλυψε αυτούς (...και άλλους πολλούς) τρόπους κρυπτογραφίας σε αυτό το εργαστήριο! Παίξε με διάφορα υλικά και γράψε τα δικά σου κρυφά μηνύματα!

Σε αυτό το εργαστήριο επιστήμης έχουμε την ευκαιρία να μελετήσουμε τις ιδιότητες των χημικών δεικτών, το φαινόμενο του φθορισμού και τις βασικές αρχές της κρυπτογραφίας με διασκεδαστικό τρόπο, και να αναγνωρίσουμε την ύπαρξη της επιστήμης στην καθημερινότητά μας.

Κράτηση θέσης

Απαραίτητη στο τηλέφωνο 210 9469641, από Δευτέρα έως Παρασκευή 9:30-16:30

Απαραίτητη και η υποβολή της αίτησης συμμετοχής [εδώ](#).

Τιμές εισιτηρίων: 6 €



Ηλικία  
συμμετεχόντων  
Απευθύνεται  
αποκλειστικά σε  
παιδιά ηλικίας  
6-10 ετών (Α'-Δ'  
Δημοτικού)  
Διάρκεια: 90  
λεπτά

Εισηγητές  
Δημήτρης  
Σταθόπουλος  
Αναστασία  
Τεζάρη  
Μαρία Ντερτιλή  
Μυρτώ  
Μπότσιου

Για γενικό  
κοινό: Σάββατο,  
03/06/2023,  
12:30



# "Γυναίκα Εγώ": Η ανθολογία της Μαρίας Αγραπίδου και του Χρήστου Αρφάνη

Η ανθολογία «Γυναίκα Εγώ» της Μαρίας Αγραπίδου και του Χρήστου Αρφάνη δείχνει την μητρότητα μέσα από 4 πρωτότυπα μονόπρακτα θεατρικά έργα και 1 πρωτότυπο θεατρικό μονόλογο και παρουσιάζεται το Σάββατο 3 Ιουνίου 2023 στις 09:00 μ.μ. στο + Αίσθημα Πολυχώρο Τέχνης και Έκφρασης (Αθηνάς 30, Μοναστηράκι, 5ος Όροφος).

"Σκοπός μας γράφοντας και παρουσιάζοντας τα θεατρικά της ανθολογίας «Γυναίκα Εγώ» είναι να εκφράσουμε σεβασμό και αγάπη προς τις μητέρες. Επιθυμούμε να τιμήσουμε τη συμβολή των μητέρων, να αναγνωρίσουμε τις προσπάθειες των μητρικών δεσμών και τον ρόλο της μητέρας στην κοινωνία μας. Είναι ο τρόπος μας να αποδώσουμε τιμή στις θυσίες που έκαναν οι μητέρες για τα παιδιά τους αλλά και να παρουσιάσουμε τα διάφορα είδη γονικής φροντίδας που υπάρχουν στην σύγχρονη κοινωνία, μέσα όμως με διαχρονικά επίκαιρες ιστορίες."

Μαρία Αγραπίδου, Χρήστος Αρφάνης

Οι ιστορίες της ανθολογίας «Γυναίκα Εγώ» παρουσιάζονται στην ακόλουθη σειρά:

## «Η άλλη όψη του νομίσματος»

Κείμενο: Μαρία Αγραπίδου, Χρήστος Αρφάνης  
Σκηνοθεσία: Χρήστος Αρφάνης

Ήχος και φώτα:  
Βαγιανός Καλαθάς  
Με τους Βίκη Δρίβα, Αλεξάνδρα Γαϊδατζή

Το θεατρικό μονόπρακτο της Μαρίας Αγραπίδου και του Χρήστου Αρφάνη «Η ΑΛΛΗ ΟΨΗ ΤΟΥ ΝΟΜΙΣΜΑΤΟΣ» παρουσιάζει την Αριάδνη, η οποία πάντα ήταν το καλό κορίτσι που όλοι αγαπούσαν: Καλή κόρη, πίστη φίλη, μελετηρή μαθήτριά.

Δεν έδινε δικαιώματα ούτε στην κοινωνία, ούτε στους δικούς της ανθρώπους. Η ζωή της αλλάζει μετά από ένα βιασμό. Είναι δυνατή μια κακή στιγμή να τα αλλάξει όλα;



Μαρίας Αγραπίδου και Χρήστου Αρφάνη  
**Η ΑΛΛΗ ΟΨΗ ΤΟΥ ΝΟΜΙΣΜΑΤΟΣ**  
Παίζουν: Βίκη Δρίβα, Αλεξάνδρα Γαϊδατζή  
Σκηνοθεσία: Χρήστος Αρφάνης

+ Αίσθημα  
Πολυχώρος  
τέχνης & έκφρασης

+ Αίσθημα Πολυχώρος Τέχνης και Έκφρασης  
Αθηνάς 30 Μοναστηράκι  
5ος Όροφος



Παίζουν οι ηθοποιοί:  
Ειρήνη Στεριανού  
Βούλα Μπλάντα

Μαρία Αγραπίδου + Χρήστος Αρφάνης  
**ΓΥΝΑΙΚΑ ΕΓΩ**  
4 ΜΟΝΟΠΡΑΚΤΑ  
1 ΜΟΝΟΛΟΓΟΣ  
με αφορμή την Γιορτή της Μητέρας  
+ Αίσθημα Πολυχώρος Τέχνης και Έκφρασης  
ΣΑΒΒΑΤΟ 3 ΙΟΥΝΙΟΥ 2023  
09:00 μ.μ.

+ Αίσθημα Πολυχώρος Τέχνης και Έκφρασης  
Αθηνάς 30 Μοναστηράκι  
5ος Όροφος

## «Ουράνιο παιδί»

Κείμενο: Μαρία Αγραπίδου,  
Χρήστος Αρφάνης  
Σκηνοθεσία: Χρήστος Αρφάνης  
Ήχος και φώτα: Βαγιανός  
Καλαθάς  
Με τους Ειρήνη Στεριανού,  
Βούλα Μπλάντα

Στο θεατρικό μονόπρακτο «ΟΥΡΑΝΙΟ ΠΑΙΔΙ» της Μαρίας Αγραπίδου και του Χρήστου Αρφάνη, η Ρέα, μάνα του 10χρονου Φοίβου συζητάει με την μητέρα της, Θέμιδα για τα προβλήματα που αντιμετωπίζει με τον γιο της.

Η αναπηρία του Φοίβου δημιουργεί ακόμα περισσότερα προβλήματα στις ζωές τους. Μπορεί άραγε να καταλάβει η μια την άλλη;





**«Η φυλακή της μάνας»**

Κείμενο: Μαρία Αγραπίδου  
 Σκηνοθεσία: Χρήστος Αρφάνης  
 Ήχος και φώτα: Βαγιανός Καλαθάς  
 Με την Έμυ Στυλιανίδου

Ο θεατρικός μλόγος «Η ΦΥΛΑΚΗ ΤΗΣ ΜΑΝΑΣ» της Μαρίας Αγραπίδου, παρουσιάζει την Καλομοίρα Περδίκη, μάνα της νεογέννητης Χαράς που είναι καταδικαστέα για ένα έγκλημα που δεν ευθύνεται, έρχεται αντιμέτωπη με τον κόσμο της φυλακής αλλά και τον ίδιο της τον εαυτό.

**«Η ευτυχία ήρθε από μακριά»**

Κείμενο: Μαρία Αγραπίδου, Χρήστος Αρφάνης  
 Σκηνοθεσία: Χρήστος Αρφάνης  
 Ήχος και φώτα: Βαγιανός Καλαθάς  
 Με τους Λία Εγγλέζου, Γιάννης Οιχαλιώτης

Στο θεατρικό μονόπρακτο με τίτλο «Η ΕΥΤΥΧΙΑ ΗΡΘΕ ΑΠΟ ΜΑΚΡΙΑ» της Μαρίας Αγραπίδου και του Χρήστου Αρφάνη, η Σαπφώ μετά τον πρόσφατο χωρισμό της με τον Στέφανο μετακομίζει με το παιδί της στο σπίτι του Κωνσταντίνου, ο οποίος έχει επίσης χωρίσει πρόσφατα με τον Δημήτρη. Η φιλία και η αγάπη για τα παιδιά μπορούν ν' αλλάξουν τις ζωές τους;



**«Στα φτερά ενός αγγέλου»**

Κείμενο: Μαρία Αγραπίδου, Χρήστος Αρφάνης  
 Σκηνοθεσία: Χρήστος Αρφάνης  
 Ήχος και φώτα: Βαγιανός Καλαθάς  
 Με τους Giorgio Karantzas, Μαρία Αγραπίδου

Το θεατρικό μονόπρακτο της Μαρίας Αγραπίδου και του Χρήστου Αρφάνη «ΣΤΑ ΦΤΕΡΑ ΕΝΟΣ ΑΓΓΕΛΟΥ» μας μεταφέρει στην ζωή της Ευτυχίας, η οποία ζούσε τον τέλειο γάμο με τον Άγγελο. Ο ερχομός του παιδιού τους κάνει τον Άγγελο ν' αλλάξει συμπεριφορά. Η ζωή τους άλλαξε ριζικά και οι πρωταγωνιστές βρέθηκαν σε αδιέξοδα. Μπορεί ο γάμος αυτός να επιβιώσει και εάν ναι, πώς;

Φωτογραφίες: Σπύρος Μυλωνάς, Θάνος Γεωργίου, Χρήστος Αρφάνης  
 Γενική είσοδος: 10€  
 Ατέλεια: 6€







## Βεντέτα στον Βόσπορο

Στη νοσταλγική Κωνσταντινούπολη της δεκαετίας του '50 μας ταξιδεύει το νέο μυθιστόρημα της Γιώτας Γουβέλη. Από το Οικουμενικό Πατριαρχείο στο Φανάρι ως τα βοσπορινά χωριά και τα παραμυθένια Πριγκηπονήσια, Τούρκοι και Ρωμιοί συμβιώνουν άλλοτε αρμονικά και άλλοτε κάτω από τη βαριά σκιά του φόβου και του κατατρεγμού. Ο νεαρός μοναχός, η όμορφη Ευθαλία, ο μεγαλοδικηγόρος Θεμιστοκλής, η Φεριντέ Χανούμ είναι μερικοί από τους ήρωες που θα στροβιλιστούν στην αγριότητα των καιρών και της Μοίρας που διψά για εκδίκηση. Αιτία μια σκληρή βεντέτα βαθιά μέσα στον χρόνο, ανελέητη, καταστροφική. Η ανθρώπινη δύναμη, ο έρωτας, η αδελφική αγάπη, η τιμή, δοκιμάζονται στα άκρα καθώς το πάθος αναμετρείται με το καθήκον και η Μοίρα με τον Θεό. Από τις εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ.

## Γκεστάπο. Ο μηχανισμός τρόμου των NAZI



Η Γκεστάπο, η μυστική κρατική αστυνομία της ναζιστικής Γερμανίας, ήταν ένας από τους ειδεχθέστερους πυλώνες στους οποίους στηρίχτηκε το Τρίτο Ράιχ για την καταπίεση και την εξόντωση των αντιτιθέμενων στον εθνικοσοσιαλισμό Γερμανών. Η εγκληματική δράση της επεκτάθηκε και στα κατεχόμενα από τους ναζί ευρωπαϊκά εδάφη. Ήταν η οργάνωση του χιτλερικού καθεστώτος που έπαιξε καίριο ρόλο στη δίωξη των Εβραίων και στο Ολοκαύτωμα.

Το βιβλίο ξετυλίγει την ιστορία της Γκεστάπο, από την ίδρυσή της το 1933 έως την κατάρρευσή της το 1945, και αποτυπώνει τις απάνθρωπες μεθόδους και τις πρακτικές που εφαρμόζε για να ανακρίνει και να εξολοθρεύσει τα εκατοντάδες χιλιάδες θύματά της. Ο συγγραφέας, αντλώντας στοιχεία από πολυάριθμες πηγές, παρουσιάζει το προφίλ των κυριότερων στελεχών της Γκεστάπο. Καταγράφει τα αίτια που οδήγησαν στη γιγάντωσή της, σε σύντομο χρονικό διάστημα από τη σύστασή της, και περιγράφει τις αποστολές των ταγμάτων που σκόρπιζαν τον τρόμο στη Γερμανία και στην κατεχόμενη Ευρώπη. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.



quote of the day

**"THE COMFORT ZONE IS THE GREAT ENEMY TO CREATIVITY."**

Dan Stevens

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Εμμέλεια,  
Εμμελεια

tip of the day

**YOU CAN'T USE  
UP CREATIVITY.**

**THE MORE YOU  
USE, THE MORE  
YOU HAVE.**

**30 Μαΐου**

- > Παγκόσμια Ημέρα Πολλαπλής Σκλήρυνσης
- > International Hug Your Cat Day
- > National Creativity Day
- > National E-Bike Day