



# OUR SUMMER OUR Loux

The largest Greek  
soft drink & juice company

TOMORROW



SCAN ME

@louxgreece

@loux.gr

www.loux.gr

@LouxGreece

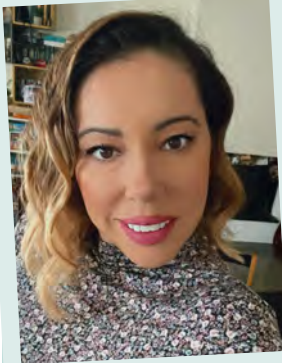
Loux-Marlafekas

louxfun

SAY *yes* to the **press**



**POLAROID MUSIC:  
ΜΙΑ ΣΕΙΡΑ ΑΠΟ ΗΧΕΙΑ BLUETOOTH  
ΠΟΥ ΘΑ ΣΑΣ ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΕΙ!**



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Χθες σου μίλησα για το [Smonday](#) και σήμερα αποφάσισα να σε ενημερώσω για το νέο trend που λέγεται Staycation.

Το Staycation λοιπόν βγαίνει από τις λέξεις Stay (μένω) & Vacation (διακοπές) και είναι η **περίοδος κατά την οποία ένα άτομο ή μια οικογένεια μένει στο σπίτι και συμμετέχει σε δραστηριότητες αναψυχής σε απόσταση ημερήσιας εκδρομής από το σπίτι τους και δεν απαιτεί διανυκτέρευση.**

Το Staycation είναι ένας οικολογικός τρόπος να περάσεις τις διακοπές κοντά στο σπίτι σου. Είναι συνώνυμο με τη χαμηλή ρύπανση, την εξοικονόμηση χρημάτων και τη μη συμβολή στο συντριπτικό χάος που επικρατεί σε μερικές από τις πιο τουριστικές περιοχές του κόσμου.

Η ιδέα γεννήθηκε την εποχή της κρίσης της αγοράς του 2008 στις Ηνωμένες Πολιτείες. Εξαιτίας αυτού, πολλά νοικοκυριά αναγκάστηκαν να περιορίσουν τα έξοδά τους και κατά συνέπεια να περιορίσουν τον προϋπολογισμό των διακοπών τους. Η έλλειψη χρημάτων για ταξίδια στο εξωτερικό είναι η αιτία για τον οποίο πολλοί άνθρωποι άρχισαν να (ξανα) ανακαλύπτουν το πιο άμεσο περιβάλλον τους.

Ταυτόχρονα, άρχισε να αυξάνεται και η ευαισθητοποίηση για τις περιβαλλοντικές **επιπτώσεις του τουρισμού, ιδιαίτερα σε ό,τι αφορά τις επιπτώσεις των μεταφορών.**

Το ίδιο ισχύει και για την αντίληψη ότι ορισμένες από τις κύριες πόλεις (στο εξωτερικό) είναι ολόενα και πιο υπερφορτωμένες με κόσμο – με μέρη όπως η Βαρκελώνη, η Βενετία ή οι Σεϋχέλλες να σχεδιάζουν να εισαγάγουν τουριστικό όριο.

Το Staycation φαίνεται σαν μια εξαιρετική λύση για τις προκλήσεις που αναφέρθηκαν παραπάνω. Είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να περάσουμε χαρούμενες διακοπές βοηθώντας ταυτόχρονα την τσέπη μας και το περιβάλλον.

Είναι το Staycation: **Μια αργή και βιώσιμη τουριστική κίνηση με πολλά οφέλη;**



Ναι αφού η ιδέα συνάδει πλήρως με την αργή τουριστική τάση. Ο αργός τουρισμός μας προσκαλεί να ζήσουμε την παρούσα στιγμή. Μας ενθαρρύνει να αφιερώσουμε χρόνο, να ανακαλύψουμε κοντινά τοπία, να επανασυνδεθούμε και να περάσουμε περισσότερο χρόνο σε εξωτερικούς χώρους στη φύση με τους ανθρώπους που αγαπάμε.

**Tip of the Day:** Τα οφέλη του Staycation:

- Περιορίζεται το άγχος που σχετίζεται με την οργάνωση ενός ταξιδιού: από την εύρεση καταλύματος μέχρι την προετοιμασία των αποσκευών γεμάτες με ρούχα που πολλές φορές δεν χρησιμοποιούμε καν.
- Επιτρέπει την πραγματοποίηση δραστηριοτήτων που δεν κάνουμε ποτέ λόγω ενός πολυάσχολου προγράμματος κατά τη διάρκεια του έτους – όπως επίσκεψη στις μόνιμες συλλογές μουσείων, σε κοντινά πάρκα, βουνά ακόμα και σε ανεξερεύνητες κοντινές παραλίες.
- Η ιδέα αυτή βοηθάει επίσης την τοπική οικονομία καθώς μπορούμε να κάνουμε μια βόλτα και να ψωνίσουμε στις τοπικές αγορές, να φάμε στο εστιατόριο που πάντα περνάμε απ' έξω και ακόμα δεν έχουμε προλάβει να το δοκιμάσουμε, ή ακόμα και να περάσουμε μια νύχτα σε ένα ενδιαφέρον ξενοδοχείο κοντά.
- Η ανακάλυψη ή η εκ νέου ανακάλυψη της ομορφιάς της πόλης ή της περιοχής μας, που συχνά ξεχνάμε να παρατηρήσουμε λόγω του άγχους και της δύναμης της συνήθειας είναι ένα άλλο πιθανό όφελος της διαμονής.



Κλαίρη Στυλιάρá  
Chief of SayYessers  
[claire@sayyescomm.gr](mailto:claire@sayyescomm.gr)

# Polaroid Music: Μια σειρά από ηχεία Bluetooth που θα σας ενθουσιάσει!

Η είσοδος της Polaroid στη μουσική έχει τις ρίζες της στη βαθιά αγάπη και τον σεβασμό της για τη μουσική κουλτούρα.



Η Polaroid εισέρχεται στην κατηγορία της μουσικής με τη νέα πολύχρωμη σειρά φορητών ηχείων. Μετά από περισσότερα από 80 χρόνια εμπειρίας στο συνδυασμό τέχνης και επιστήμης, δημιουργώντας προϊόντα που εμπνέουν και ενισχύουν τη δημιουργικότητα, η Polaroid φέρνει την ενέργεια και το πνεύμα της στη μουσική.

«Οι σπουδαίοι μουσικοί και φωτογράφοι καταγράφουν αυτό που δεν μπορούμε πάντα να εκφράσουμε με λόγια. Μας κάνουν να νιώθουμε. Είμαστε νέοι στον κόσμο της μουσικής, αλλά θέλουμε να φέρουμε όσο περισσότερο χρώμα και συναισθήματα μπορούμε στον χώρο. Είμαστε ενθουσιασμένοι με αυτό το νέο κεφάλαιο, ενώ εξακολουθούμε να είμαστε αφοσιωμένοι όσο ποτέ στη στιγμιαία φωτογραφία», δήλωσε ο Oskar Smolokowski, Πρόεδρος της Polaroid.



## Μουσική με χρώμα!

Τα φορητά ηχεία Bluetooth της Polaroid έχουν έντονα χρώματα, είναι παιχνιδιάρικα και με ρετρό φουτουριστικό σχεδιασμό. Το κλασικό κόκκινο κουμπί είναι η κληρονομιά από την στιγμιαία φωτογραφία που παραπέμπει στο διάσημο κόκκινο κουμπί κλείστρου της κάμερας.

## Τα ηχεία σε άλλο level!

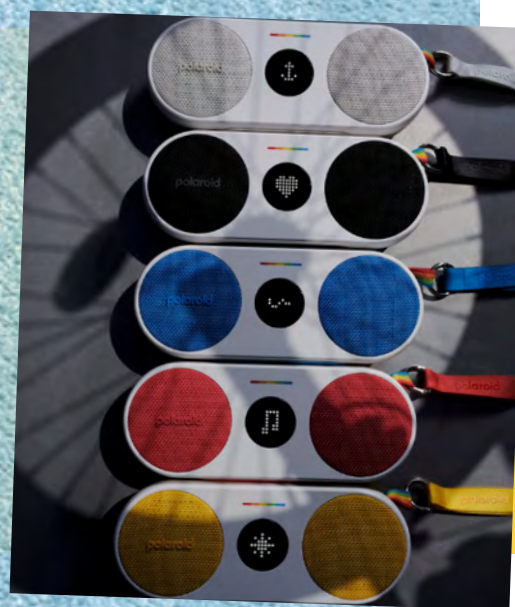
### **P1: Το πιο φορητό ηχείο της οικογένειας Polaroid Player**

Τοποθετήστε το παντού με το μπρελόκ – γάντζο. Το ηχείο Polaroid P1 έχει να κάνει με την απλότητα, το παιχνίδι και τα έντονα χρώματα. Αγγίξτε δύο ηχεία μαζί και θα δημιουργήσετε μια καθηλωτική στερεοφωνική ακρόαση με ακόμη μεγαλύτερη ένταση.



### **P2: Μικρό αλλά δυνατό! Το πιο wearable ηχείο της Polaroid**

Είναι δύο φορές πιο ισχυρό από το Polaroid P1 και μπορείς να το πάρεις οπουδήποτε. Το ηχείο Polaroid P2 λειτουργεί με όλες τις δυνατότητες της εφαρμογής Polaroid Music, επιτρέποντάς σας να αναπαράγετε τις αγαπημένες σας λίστες μόνο με μια περιστροφή του αναλογικού επιλογέα. Συνδυάστε δύο ηχεία μαζί και θα δημιουργήσετε μια καθηλωτική στερεοφωνική ακρόαση με ακόμη μεγαλύτερη ένταση.



SAY *yes* to



7

**P3: Τόσο δυνατό που ξεχωρίζει**

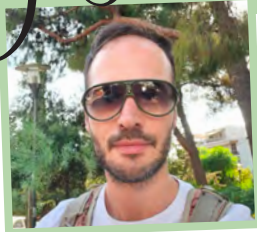
**Με εντυπωσιακό ρετρό-φουτουριστικό σχεδιασμό**

Το πιο iconic ηχείο της Polaroid. Το ηχείο Polaroid P3 ξεχωρίζει πραγματικά, φέρνοντας ενέργεια boombox με τα ρετρό-φουτουριστικά του vibes. Η μεταλλική του λαβή το κάνει ακόμα πιο φορητό. Το P3 διαθέτει επίσης την πλήρη λειτουργικότητα της εφαρμογής Polaroid Music, που σημαίνει ότι μπορείτε εύκολα να ρυθμίσετε τα αγαπημένα σας μουσικά κανάλια και να μετακινηθείτε σε αυτά με τον αναλογικό επιλογέα. Διαθέτει LED οθόνη 20mm. Συνδέστε 2 ηχεία P3 μεταξύ τους ασύρματα (pair) για στερεοφωνική ακρόαση.

**info**

Για περισσότερες πληροφορίες  
επισκεφθείτε το  
[www.damkalidis.gr](http://www.damkalidis.gr)





Αλέξανδρος Κουτρομάνος,  
Personal Trainer-  
Fitness Consultant



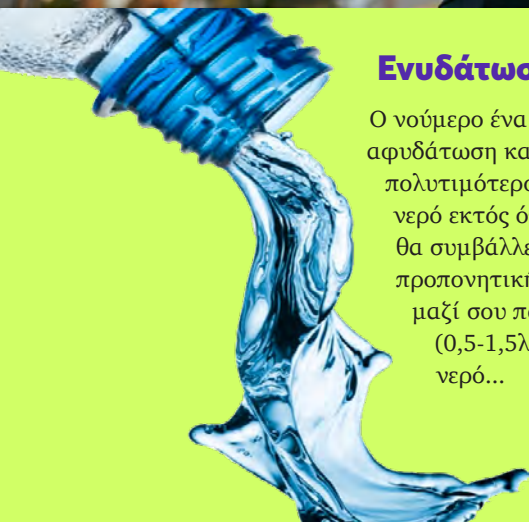
## Πώς θα προπονηθώ αποτελεσματικά και με ασφάλεια σε υψηλές θερμοκρασίες

Μπορεί η προπόνηση σε εξωτερικό χώρο να είναι αυτή την στιγμή η ιδανική επιλογή αλλά ταυτόχρονα πρέπει να έχεις και τον νου σου στις υψηλές θερμοκρασίες... Τα παρακάτω tips θα σε βοηθήσουν να προπονηθείς αποτελεσματικά και με ασφάλεια σε εξωτερικούς χώρους...



### Ενυδάτωση

Ο νούμερο ένα κίνδυνος λέγεται αφυδάτωση και το νερό είναι ο πολυτιμότερος σύμμαχός σου! Το νερό εκτός ότι θα σε ενυδατώσει, θα συμβάλλει και στην προπονητική σου απόδοση... Έχε μαζί σου πάντα ένα μπουκάλι (0,5-1,5λίτρα) παγωμένο νερό...







### Προπόνησου συγκεκριμένες ώρες

Αυτό ρυθμίζεται σύμφωνα με το δικό σου πρόγραμμα: Μπορείς να γυμναστείς είτε το πρωί μεταξύ 07:00 -10:00, είτε αργά το απόγευμα μεταξύ 19:00 - 21:30...

### Προσάρμοσε την ένταση της προπόνησης

Καλό είναι να αποφύγεις να προπονηθείς σε πολύ υψηλούς ρυθμούς... Ο οργανισμός είναι ήδη επιβαρυνμένος, μιας και προσπαθεί να διατηρήσει τη σωστή θερμοκρασία του σώματος. Ταυτόχρονα είναι ευκαιρία να δοκιμάσεις και κάποιο άλλο είδος άσκησης όπως το ποδήλατο ή το κολύμπι.

### Κατάλληλο ντύσιμο

Προτιμήσε άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα για να διατηρήσεις ένα αίσθημα δροσιάς... Φόρεσε



καπέλο, γυαλιά ηλίου και εφοδιάσου και με ένα αντηλιακό...

Δεν είναι ανάγκη να ακυρώσεις τις εξωτερικές προπονήσεις σου... Εφάρμοσε τα παραπάνω tips και κάνε τη ζέστη σύμμαχό σου!

# «Στρατιωτική μέθοδος» για χαλαρωτικό ύπνο



Έχετε ακούσει ποτέ ότι η "στρατιωτική μέθοδος" μπορεί να μας βοηθήσει να κοιμηθούμε εύκολα και να απολαύσουμε έναν βαθύ και χαλαρωτικό ύπνο;



Σύμφωνα με τον καθηγητή Γούλιαμ Ρόμπερτς, διευθυντή του Προγράμματος Αθλητιατρικής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου της Μινεσότα, ο μέσος χρόνος που απαιτείται για να αποκοιμηθούμε είναι περίπου είκοσι λεπτά. Τι γίνεται όμως με όσους λόγω του άγχους και άλλων παραγόντων δυσκολεύονται πολύ να κοιμηθούν με συνέπεια την επόμενη μέρα να νιώθουν εξουθενωμένοι;

## Τι είναι η στρατιωτική μέθοδος ύπνου

Η στρατιωτική μέθοδος έγινε γνωστή από το βιβλίο «1981 Relax and Win: Championship Performance» του προπονητή δρομέων Λόνιτ Μπαντ Γουίντερ. Εκεί ο Γουίντερ αναλύει πώς ο στρατός των ΗΠΑ επέβαλε τη συγκεκριμένη τεχνική, αποσκοπώντας να βοηθήσει τους στρατιώτες να κοιμηθούν όσο το δυνατόν γρηγορότερα. Η συγκεκριμένη μέθοδος περιλαμβάνει έναν συνδυασμό τεχνικών χαλάρωσης που περιλαμβάνει βαθιά αναπνοή και μυϊκή χαλάρωση.

Αρχικά ξαπλώνουμε, μένουμε ακίνητοι και χαλαρώνουμε κάθε μυϊκή ομάδα. Εστιάζουμε σε αργές αναπνοές. Ξεκινάμε χαλαρώνοντας τους μύς

του προσώπου μας και στη συνέχεια χαλαρώνουμε τους ώμους, ακολουθούν τα χέρια και φτάνουμε ως τις παλάμες. Μετά πηγαίνουμε στον θώρακα και το στομάχι, εστιάζοντας εκεί την προσοχή μας και χαλαρώνοντας. Σειρά έχουν οι μηροί, τα πόδια και τα δάχτυλα των ποδιών.

Η στρατιωτική μέθοδος ύπνου συμβάλλει στη μείωση του άγχους και μας ηρεμεί. Οι τεχνικές αναπνοής ενεργοποιούν το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα, το οποίο επιτρέπει στο σώμα να μεταβεί στη φάση της απόλυτης χαλάρωσης.

## tip

Σε κάθε αναπνοή, αυτό που επιδιώκουμε είναι να αισθανόμαστε το σώμα μας όλο και πιο βαρύ να βυθίζεται στο κρεβάτι. Η εισπνοή πρέπει να είναι βαθιά και η εκπνοή αργή.



## Η Τεχνητή Νοημοσύνη δημιούργησε και "γεύτηκε" το δικό της ενεργειακό ποτό

Μόλις κυκλοφόρησε! Το πρώτο ενεργειακό ποτό στον κόσμο που δημιουργείται εξ ολοκλήρου με τη χρήση Τεχνητής Νοημοσύνης αναπτύχθηκε από την HELL ENERGY. Κάθε στοιχείο της νέας γεύσης τα αυστηρά επιλεγμένα συστατικά, ο σχεδιασμός, ακόμη και η στρατηγική μάρκετινγκ αναπτύχθηκαν από AI.

Όταν η HELL ENERGY ανέθεσε στην Τεχνητή Νοημοσύνη να αναπτύξει ένα νέο ενεργειακό ποτό προσαρμοσμένο στις ανάγκες της, η AI επεξεργάστηκε έναν τεράστιο όγκο πληροφοριών και παρουσίασε αυτό που έκρινε ως την ιδανική συνταγή. Φυσικά δεν έλαβε υπόψιν μόνο τις προσδοκίες των καταναλωτών από ένα ενεργειακό ποτό, αλλά έθεσε και ως προτεραιότητα τη δημιουργία ενός καλύτερου και πιο απολαυστικού ποτού.

Η AI θεωρεί ότι η συγκεκριμένη συνταγή αγγίζει το τέλειο. Ενίσχυσε το ενεργειακό ποτό με βιταμίνες, αμινοξέα και βότανα, διασφαλίζοντάς παράλληλα τη συμμόρφωση με τη νομοθεσία της βιομηχανίας τροφίμων, συμπεριλαμβανομένης της βελτιστοποίησης των συστάσεων της EFSA (Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων) και της τήρησης των προτύπων της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης (RDA).

Στα πρώτα στάδια της παραγωγής, η Τεχνητή Νοημοσύνη δημιούργησε τρεις διαφορετικές γεύσεις και τις ψηφιοποίησε χρησιμοποιώντας την τεχνολογία μιας εταιρείας με έδρα τη Νέα Υόρκη. Αφού "γεύτηκε" και τα τρία ποτά και ανέλυσε εκτεταμένα δεδομένα και στατιστικά στοιχεία, η AI χρησιμοποίησε προγνωστική ανάλυση για να επιλέξει την επικρατέστερη γεύση. Έτσι, δημιουργήθηκε η μοναδική και δροσιστική γεύση Tutti-frutti & Berry-blast. Αυτή η πρωτοποριακή εξέλιξη, όπου η Τεχνητή Νοημοσύνη πραγματοποιεί για πρώτη φορά στον κόσμο μια τόσο εξελιγμένη διαδικασία ανάπτυξης προϊόντων στον τομέα των ενεργειακών ποτών αποτελεί μεγάλη καινοτομία.

## SKY express: Η business class είναι Bliss!



**BLISS**  
BUSINESS, WITH CLASS SKY  
express

Η SKY express επαναπροσδιορίζει την Business Class και παρουσιάζει για πρώτη φορά την BLISS, προσφέροντας στους επιβάτες της μία σειρά διαφορετικών επιλογών σε κάθε στάδιο του ταξιδιού τους για μια ακόμα πιο μοναδική ταξιδιωτική εμπειρία.

Στη SKY express η business class είναι διαφορετική, είναι Bliss. Η Bliss προσφέρει στους επιβάτες προτεραιότητα σε κάθε στάδιο του ταξιδιού, δωρεάν πρόσβαση στα VIP Lounges, δυνατότητα μεταφοράς επιπλέον αποσκευών και κιλών σε αυτές, fine dining επιλογές από έναν premium κατάλογο με γεύσεις που απογειώνουν τις αισθήσεις και ψυχαγωγία κατά τη διάρκεια της πτήσης, συνδυάζοντας την αειφορία, την άνεση και την πιο εκλεπτυσμένη εμπειρία που ο κάθε ταξιδιώτης επιζητά.

Το ταξίδι με τη SKY express γίνεται ακόμη πιο συναρπαστικό για τους ταξιδιώτες που απολαμβάνουν μία πραγματικά εξατομικευμένη ταξιδιωτική εμπειρία, προσαρμοσμένη απόλυτα στις ανάγκες και τις επιθυμίες τους, ενώ ταυτόχρονα αποτελεί και περιβαλλοντικά υπεύθυνη επιλογή με ένα στόλο που τον χαρακτηρίζει το μειωμένο ανθρακικό αποτύπωμα.

# Η κλιματική κρίση αλλάζει τις αποφάσεις των γονέων



Η ΗΡ ανακοίνωσε τη νέα παγκόσμια έρευνα που διεξήχθη από την Morning Consult και αποκαλύπτει τις επιλογές τις οποίες κάνουν πολλοί γονείς λόγω της κλιματικής αλλαγής, από καθημερινές αποφάσεις μέχρι τον μακροπρόθεσμο οικογενειακό προγραμματισμό.



Η έρευνα μεταξύ γονέων στην Ινδία, το Μεξικό, τη Σιγκαπούρη, το Ηνωμένο Βασίλειο και τις Ηνωμένες Πολιτείες έδειξε ότι το 91% των γονέων ανησυχεί για την κλιματική κρίση, γεγονός που οδηγεί σε αλλαγές που αναδιαμορφώνουν τη ζωή και τις αγοραστικές τους συνήθειες. Περισσότεροι από τους μισούς (53%) δηλώνουν ότι έχει επηρεαστεί η απόφασή τους για την απόκτηση περισσότερων παιδιών. Το 43% των ερωτηθέντων δήλωσαν ότι έχουν επανεξετάσει το ενδεχόμενο να εργαστούν σε μια εταιρεία με βάση τη δέσμευσή της για περιβαλλοντικά και κοινωνικά ζητήματα.

Η έρευνα έδειξε επίσης ότι πολλοί γονείς προτιμούν εταιρείες που αναλαμβάνουν δράση για την αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής. Σχεδόν τα δύο τρίτα των γονέων (64%) προτιμούν προϊόντα που προέρχονται από βιώσιμες πηγές και το 60% δηλώνει ότι οι βιώσιμες πρακτικές των εταιρειών παίζουν μεγάλο ρόλο στις αγοραστικές τους συνήθειες.



## New Findings

91%

Parents are concerned about the climate crisis, leading to changes that are reshaping their lives and purchasing habits.

53%

Parents concerned about climate change say it has impacted their perspective on having more children.

43%

Have reconsidered working for a company based on its commitment to environmental & social issues.

Source: Morning Consult survey of 5,007 adults across US, UK, Mexico, India, Singapore, May 2023



## New Survey

# 91% of parents

are concerned about the climate crisis, leading to changes that are reshaping their lives and purchasing habits



Source: Morning Consult survey of 5,007 adults across US, UK, Mexico, India, Singapore, May 2023



Αυτό συμβαίνει παρά τα ευρήματα ότι η συντριπτική πλειοψηφία των γονέων (84%) αναγνωρίζει ότι το κόστος ζωής αυξάνεται και περισσότεροι από τους μισούς (57%) πιστεύουν ότι η συμμετοχή σε πρακτικές φιλικές προς το περιβάλλον απαιτεί πολύ χρόνο.

Ενώ οι γονείς αναλαμβάνουν προσωπική δράση, οι περισσότεροι πιστεύουν ότι οι βασικοί παράγοντες του εταιρικού κόσμου πρέπει επίσης να δράσουν. Οι περισσότεροι γονείς (51%) πιστεύουν ότι οι εταιρείες έχουν "μεγάλη" ευθύνη στο να λογοδοτήσουν για τη δράση τους για το κλίμα, σε αντίθεση με τους καταναλωτές (36%).

Τα ευρήματα προέρχονται από την δημοσίευση της 22 ης ετήσιας έκθεσης της HP για τον βιώσιμο αντίκτυπο. Η έκθεση περιγράφει λεπτομερώς την πρόοδο της εταιρείας προς την επίτευξη ολοκληρωμένων και τολμηρών περιβαλλοντικών και κοινωνικών στόχων. Η HP έχει:

- ▶ Μειώνει το απόλυτο αποτύπωμα άνθρακα κατά 18% από το 2019. Αυτό οδηγεί την εταιρεία πιο κοντά στον στόχο της να επιτύχει καθαρές μηδενικές εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα έως το 2040.
- ▶ Μειώνει τις πλαστικές συσκευασίες μίας χρήσης κατά 55% σε σύγκριση με το 2018.
- ▶ Αντιμετωπίζει την αποψίλωση των δασών για το 32% του συνόλου του χαρτιού που χρησιμοποιείται στα προϊόντα και τις υπηρεσίες της HP προς τον στόχο του 100%.

- ▶ Επιταχύνει την ψηφιακή ισότητα για περισσότερους από 21 εκατομμύρια ανθρώπους και βρίσκεται στον δρόμο για να φτάσει τους 150 εκατομμύρια μέχρι το 2030.
- ▶ Δεσμευτεί για τη δημιουργία ενός αγωγού διαφορετικών ταλέντων, με το 46% των νέων προσλήψεων στις ΗΠΑ πέρυσι να προέρχονται από φυλετικές ή εθνοτικές μειονότητες.

### Για την έρευνα:

Η HP ανέθεσε στην παγκόσμια εταιρεία ερευνών Morning Consult τη διεξαγωγή ανεξάρτητης έρευνας για το θέμα αυτό. Διεξήχθη μεταξύ 18-26 Μαΐου 2023 σε δείγμα 5.007 ενηλίκων στις ΗΠΑ, το Ηνωμένο Βασίλειο, την Ινδία, το Μεξικό και τη Σιγκαπούρη. Τα αποτελέσματα της πλήρους έρευνας έχουν περιθώριο σφάλματος συν ή πλην 3 ποσοστιαίων μονάδων.





## Καυτός Ιούλιος ταχύτητας με νέο μεγάλο διαγωνισμό Formula 1 από το ANTI1+

Το ANTI1+ και η Skylines.gr δίνουν σε δύο υπερτυχερούς την ευκαιρία να νιώσουν από κοντά την έκσταση της ταχύτητας του κορυφαίου πρωταθλήματος του μηχανοκίνητου αθλητισμού διεκδικώντας ένα φανταστικό 3ήμερο ταξίδι στις Βρυξέλλες και 2 εισιτήρια για το Grand Prix του Βελγίου από τη Skylines.gr!

Ο μεγάλος νικητής του διαγωνισμού θα κερδίσει 2 Speed Corner εισιτήρια στην ανατρεπτική πίστα του Σπα για το Sprint Race του Σαββάτου και το Grand Prix της Κυριακής, μαζί με αεροπορικά εισιτήρια, διαμονή με πρωινό για 2 άτομα σε κεντρικό ξενοδοχείο 4 αστέρων στις Βρυξέλλες, αλλά και όλες τις μεταφορές από και προς το αεροδρόμιο και την πίστα του Σπα! Δικαίωμα συμμετοχής στον μεγάλο διαγωνισμό έχουν όλοι οι νέοι και υφιστάμενοι συνδρομητές του ANTI1+.

Στο ANTI1+ η αδρεναλίνη ανεβαίνει στα ύψη με τον πιο καυτό μήνα της Formula 1 να βρίσκεται σε εξέλιξη. Οι συνδρομητές του ANTI1+ ζουν την απόλυτη εμπειρία του παγκόσμιου πρωταθλήματος με τέσσερα κορυφαία Grand Prix μέσα στον Ιούλιο. Η πλατφόρμα μεταδίδει ζωντανά και αποκλειστικά όλες τις ελεύθερες και κατατακτήριες δοκιμές, αλλά και όλα τα Grand Prix χωρίς καμία διακοπή για διαφημίσεις αποκλειστικά στο ειδικό θεματικό κανάλι «Formula 1». 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](http://antennaplus.gr).

## «Αφιέρωμα: Sharkfest» Επιστρέφει τον Ιούλιο στο National Geographic Wild



Το «Αφιέρωμα: Sharkfest», ο απόλυτος καλοκαιρινός προορισμός για τους λάτρεις των πιο εμβληματικών αρπακτικών των ωκεανών, τους καρχαρίες, επιστρέφει μεγαλύτερο από ποτέ, το Σάββατο 1 Ιουλίου στις 19.00, αποκλειστικά στο National Geographic Wild. Το «Αφιέρωμα: Sharkfest» θα προβάλλεται όλο τον Ιούλιο, κάθε Σάββατο και Κυριακή από τις 19.00. Το National Geographic Wild είναι διαθέσιμο στην Ελλάδα μέσω Cosmote TV, Nova, Vodafone TV.

Με τη βοήθεια της επιστήμης και με τη χρήση σύγχρονης τεχνολογίας, το ετήσιο καλοκαιρινό αφιέρωμα προσφέρει πάνω από 72 ώρες θέασης, αποκαλύπτοντας τα πραγματικά γεγονότα πίσω από τους πιο συναρπαστικούς θηρευτές των ωκεανών, τους καρχαρίες. Προβάλλοντας την πραγματική ομορφιά, τη δύναμη και το μυστήριο που τους περιβάλλει, το φετινό αφιέρωμα εξερευνά τα νερά των ΗΠΑ και συγκεκριμένα το Cape Cod, τη Φλόριντα, τη Χαβάη, τη Νέα Υόρκη και τη Νότια Καρολίνα και συνεχίζει στον υπόλοιπο κόσμο όπως την Αυστραλία, τις Μπαχάμες, τον Καναδά, την Ινδονησία, τη Νότια Αφρική, το Ηνωμένο Βασίλειο και πολλά άλλα συναρπαστικά μέρη.

Δείτε το trailer:

[Αφιέρωμα: Sharkfest | Trailer | National Geographic Wild](#)



## Φεστιβάλ Αριστοναύτες 2023

Ξυλόκαστρο και Ευρωστήνη. Ένας τόπος γεμάτος ιστορία και φυσική ομορφιά, που έχει να προσφέρει πολλά στον επισκέπτη του. Το Φεστιβάλ Αριστοναύτες 2023 μάς καλεί να τα ανακαλύψουμε μέσα από το πλούσιο πρόγραμμα των εκδηλώσεων του, από τις 6 έως και τις 9 Ιουλίου. Μόλις 1 ώρα και 45 λεπτά από την Αθήνα, με αυτοκίνητο ή με τον Προαστιακό, μας περιμένει ένα τετραήμερο γεμάτο καλλιτεχνικές και εκπαιδευτικές δράσεις που αποκαλύπτουν τον αρχιτεκτονικό, φυσικό και πολιτιστικό πλούτο της περιοχής. Για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά, η αγαπημένη περιοχή μεταμορφώνεται μέσα από τον πολιτισμό και μας προσκαλεί να τη δούμε με διαφορετικό βλέμμα. Συναυλίες με τη διεθνή φήμη μεσόφωνο Ελένη Βουδουράκη, αλλά και με την αγαπημένη ερμηνεύτρια Ελένη Τσαλιγοπούλου, δύο προβολές ταινιών ανιμίσεων για όλη την οικογένεια, τρεις εικαστικές εκθέσεις, πέντε εκπαιδευτικά εργαστήρια για όλους, ανοιχτές συζητήσεις στο Aristonautes Lab και θεματική βραδιά ποίησης, συγκροτούν το πρόγραμμα του Φεστιβάλ Αριστοναύτες 2023, που για ακόμη μία χρονιά κινείται στους άξονες της αειφορίας, της τέχνης και της συνύπαρξης. Η φετινή θεματική, που διατρέχει όλες τις δράσεις, έχει τίτλο «Με το βλέμμα του θεατή», θέτοντας στο επίκεντρο τον ρόλο του κοινού, του αποδέκτη της τέχνης.



## Οι ναυαγοί: Παρουσίαση στον Παιδικό Ιανό της Θεσσαλονίκης

Την Πέμπτη 6 Ιουλίου, στις 19:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS και οι εκδόσεις Ψυχογίος, διοργανώνουν παρουσίαση του πρώτου μυθιστορήματος της Ειρήνης Μαλαχτάρη, με τίτλο «Οι Ναυαγοί». Για το βιβλίο θα μιλήσει η Σοφία Νικολαΐδου, συγγραφέας. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον Παιδικό

Ιανό της Θεσσαλονίκης, Γρηγορίου Παλαμά 3.

Link εκδήλωσης: <https://t.ly/xEcAa>

### Λίγα λόγια για το βιβλίο

Όταν προβλήθηκε το πρώτο επεισόδιο των Ναυαγών, ημέρα Τρίτη, ώρα εννέα, η τηλεθέαση ξεπέρασε κάθε προσδοκία. Σχεδόν όλη η Ιταλία, καρφωμένη στον τηλεοπτικό σταθμό Colpo Grosso, κάθισε επί τρεις ώρες να βλέπει πλάνα από τη ζωή των έξι παικτών στο νέο τους περιβάλλον. Λευκή άμμος, παρθένα νερά, καταγάλανα, εξωτικό τοπίο, κάπου πολύ μακριά από εκείνους και την καθημερινότητά τους, μακριά από φόρους, δάνεια, διατροφές κι υποχρεώσεις. Ένας γόνος διάσημης οικογένειας χωρίς ανέσεις, μία πρώην πρωταθλήτρια του σκι χωρίς φως και φαγητό, μία ξανθιά παρουσιάστρια με εντυπωσιακό ντεκολτέ, ένας γυμναστής-μαραθωνοδρόμος μακριά από την οικογένειά του, ένας έφηβος γκρινιάρης που σίγουρα θα τους κάνει τη ζωή δύσκολη και μία σοβαρή δημοσιογράφος-ωρολογιακή βόμβα, που σχολιάζει τους πάντες και τα πάντα, εντάξει, είναι μία όαση στο νεκρό τηλεοπτικό πεδίο της κρίσης, στις αδιάφορες ζωές τους. Έξι παίκτες σε μία βραχονησίδα του Ινδικού Ωκεανού. Μία ομάδα παραγωγής στη Σομαλία. Στρατιές ιδιωτικών ντετέκτιβ στην Καραϊβική. Ένας διευθυντής προγράμματος χαμένος στο Κάιρο. Ένας φόνος στη Ρώμη. Μία περιπέτεια που ξεκινά μόλις κλείσει η τηλεόραση. Και κανείς δε θα γυρίσει ίδιος.



Τζερόνιμο Στίλτον

ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟ ΒΑΣΙΛΕΙΟ  
ΤΗΣ ΦΑΝΤΑΣΙΑΣ  
8. ΤΟ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΟ ΤΗΣ ΧΩΡΑΣ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ



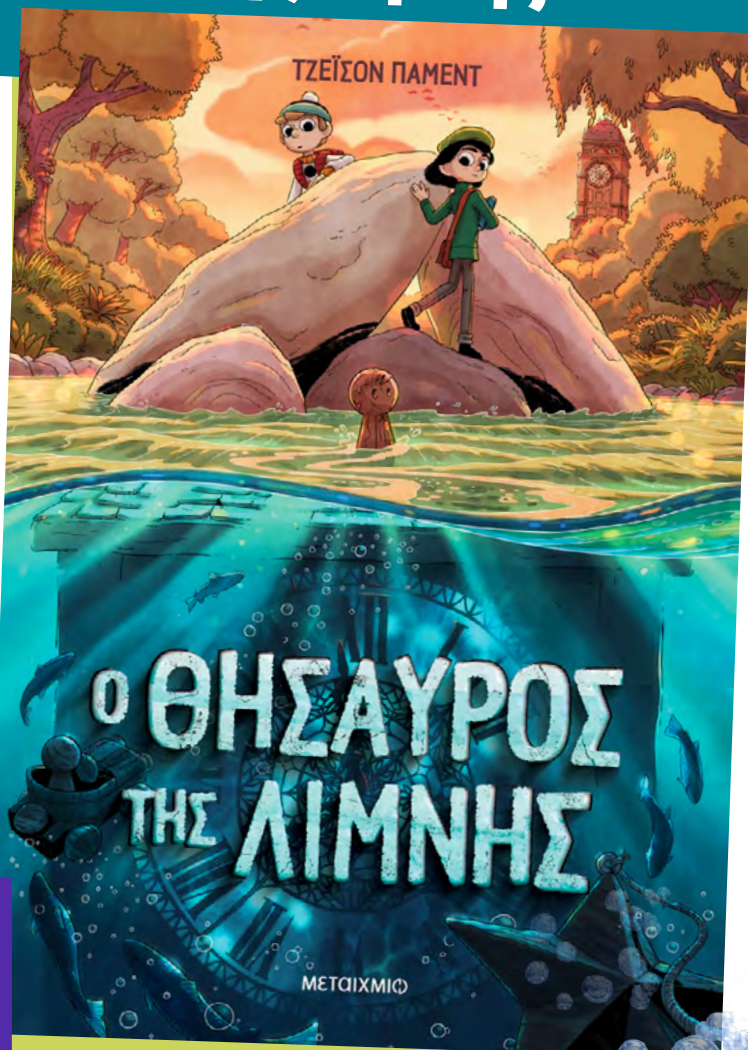
Το χρονόμετρο της χώρας του χρόνου

Ένας νέος κίνδυνος απειλεί το Βασίλειο της Φαντασίας: οι δείκτες του Χρονοφανταστικού Χρονόμετρου, του μαγικού ρολογιού της Χώρας του Χρόνου, έχουν αρχίσει να γυρίζουν με ιλιγγιώδη

ταχύτητα, ολοένα και πιο γρήγορα, αλλοιώνοντας το πέρασμα του χρόνου σε όλο το βασίλειο και κάνοντας τη βασίλισσα Φλορίντα να γερνάει με γοργό ρυθμό. Για όλα φταίει το μοχθηρό ξόρκι μιας μάγισσας... και ο Τζερόνιμο καλείται για μία ακόμη φορά να σώσει τη Φλορίντα και το Βασίλειο της Φαντασίας σε μια πραγματική κούρσα ενάντια στον χρόνο! Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.



Ο θησαυρός της λίμνης



Οι μεγάλες περιπέτειες ξεκινούν εκεί που δεν το περιμένεις.

Η δεκατριάχρονη Ίρις το ξέρει καλά αυτό, γιατί της έχει διαβάσει όλες. Όμως, για ένα κορίτσι που νιώθει ότι πνίγεται στη μικρή κωμόπολη όπου ζει, μια πραγματική περιπέτεια μοιάζει με μακρινό όνειρο. Τον Σαμ πάλι, τον κολλητό της, αυτό δεν τον πειράζει καθόλου. Εκείνος βρίσκει αρκετά συναρπαστικό να πάνει έντομα και να κολυμπάει στη λίμνη.

Όταν όμως οι δυο τους βρίσκουν κατά τύχη τη σχεδόν στερεμένη κοίτη ενός ποταμού στις παρυφές της κωμόπολης, οδηγούνται σε μια ανακάλυψη πολύ μεγαλύτερη από οτιδήποτε έχει διαβάσει ποτέ η Ίρις: Μια κρυμμένη πόλη, χαμένη στον χρόνο, καλυμμένη με ένα πέπλο μυστηρίου. Καθώς εξερευνούν αυτή την πόλη-φάντασμα, που κάποτε είχε πλημμυρίσει, η Ίρις και ο Σαμ φέρνουν στο φως μια ξεχασμένη ιστορία φιλίας και καταστροφής, που μοιάζει παράξενα οικεία. Όταν τελικά το παρελθόν και το παρόν συναντώνται, θα χρειαστεί να εμπιστευτούν ξανά ο ένας τον άλλον, αν θέλουν να σώσουν τη φιλία τους – και τη ζωή τους. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.



quote of the day

**"EVERYTHING'S GOT A MORAL,  
IF ONLY YOU CAN FIND IT."**  
The Duchess, Alice's Adventures in Wonderland



tip of the day

**EVERY  
ADVENTURE  
REQUIRES A  
FIRST STEP.**

- Cheshire Cat

**4 Ιουλίου**

- > Παγκόσμια Ημέρα Φεστιβάλ
- > Alice in Wonderland Day
- > Independence Day
- > National Caesar Salad Day