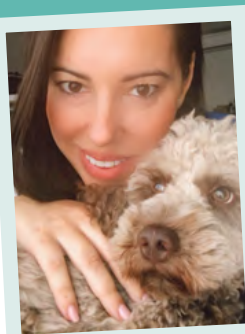


SAY *yes* to the **press**



**Ο ΓΑΜΟΣ ΩΦΕΛΕΙ  
ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ!**



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Μελέτες υποδεικνύουν ότι το να δείξουμε στους άλλους ότι νοιαζόμαστε πραγματικά για αυτούς όχι μόνο θα μας κάνει πιο συμπαθείς, αλλά ίσως βοηθήσει ακόμα και να ξεχωρίσουμε στη δουλειά μας. Οι ψυχολόγοι λένε ότι οι συμπαθείς άνθρωποι είναι πιθανότερο να έχουν μια επιτυχημένη καριέρα και αυτό δεν είναι τυχαίο. Η καλή αύρα μαζί με την αυτοπεποίθηση, μας κάνουν πιο ελκυστικούς, κάτι που με τη σειρά του κάνει τους άλλους να ελκύονται από εμάς.

Θέλεις παραδείγματα; Εγώ είμαι εδώ...

### 1. Όταν σε ένα επαγγελματικό ραντεβού σου προσφέρουν καφέ ή τσάι, ζήτησε νερό

Πριν ξεκινήσει το ραντεβού, πιθανότατα θα μας προσφερθεί καφές ή τσάι. Θυμήσου: είμαστε σε συνέντευξη για δουλειά, όχι σε καφετέρια. Κάποιος θα πρέπει να πάει να “διεκπεραιώσει” την παραγγελία μας και η αναμονή θα δημιουργήσει μια αμήχανη σιωπή.

Αντ’ αυτού, ζητάμε ένα ποτήρι νερό. Όχι μόνο θα μας αναζωογονήσει, αλλά θα κάνουμε και καλή εντύπωση.

### 2. Γνέφουμε καταφατικά το κεφάλι ενώ μας μιλάνε

Το να γνέφουμε ενώ οι άνθρωποι μιλούν είναι μια καλή συνήθεια καθώς τους δείχνει ότι εμπλεκόμαστε στη συζήτηση. Όταν κουνάμε το κεφάλι μας καταφατικά, ο συνομιλητής μας θα καταλάβει ότι προσέχουμε τι λέει. Ωστόσο, προσοχή μην το παρακάνουμε: το να γνέφουμε σαν τα πλαστικά σκυλάκια στο παρμπρίζ του αυτοκινήτου υποδηλώνει ένα ανασφαλές άτομο που προσπαθεί να συμφωνήσει με τα πάντα.

### 3. Δε φοβόμαστε να ζητήσουμε συμβουλές

Οι περισσότεροι από εμάς διστάζουμε να ζητήσουμε τη γνώμη ή τη συμβουλή των ανθρώπων λόγω του φόβου ότι τους ενοχλούμε. Αυτό που ξεχνάμε είναι ότι στους ανθρώπους αρέσει να νιώθουν ότι τους εκτιμούν. Ζητώντας συμβουλές, θα τους δείξουμε ότι εκτιμάμε τη γνώμη τους. Δεδομένου ότι οι άνθρωποι γενικά έλκονται από άλλους που τους εκτιμούν πολύ, το πιθανότερο είναι ότι θα σκεφτούν το ίδιο και για εμάς.

### 4. Αποκαλύπτουμε τα ελαττώματά μας

Κανείς δεν είναι τέλειος, επομένως δεν έχει νόημα να παριστάνουμε τους άφογους. Το να παραμελεί κανείς τα ελαττώματά του είναι χαρακτηριστικό των ανασφαλών ανθρώπων. Οι άνθρωποι που αποκαλύπτουν τις ατέλειές τους θεωρούνται πιο ειλικρινείς, κάτι που είναι σημάδι υψηλής αυτοπεποίθησης. Επιπλέον, οι άλλοι μας βρίσκουν πιο συμπαθητικούς καθώς θα μπορούν να σχετιστούν μαζί μας αντί να μας βλέπουν ως απειλή.

### 5. Μην συμπεριφέρεσαι σαν να τα ξέρεις όλα

Το να μιλάς με άτομα που συμπεριφέρονται σαν να ξέρουν τα πάντα μπορεί να είναι αρκετά απογοητευτικό. Πιθανότατα πιστεύουμε ότι το να συμπεριφερόμαστε σαν να τα ξέρουμε όλα θα κάνει τους άλλους ανθρώπους να αιχμαλωτιστούν από τη σοφία μας, ενώ στην πραγματικότητα θα τους κάνει μόνο να γουρλώσουν τα μάτια τους. Η παρόρμηση να δείξουμε όλα όσα γνωρίζουμε υποδηλώνει ότι επιδεικνυόμαστε για να καλύψουμε τις ανασφάλειές μας.

### Tip of the Day: Επικοινωνούμε & προσφέρουμε... στοχευμένα!

Όταν νοιαζόμαστε κάποιον και θέλουμε να του προσφέρουμε ένα δώρο, ακόμα κι όταν είναι συμβολικό, συχνά αγχωνόμαστε! Το κλειδί και εδώ είναι η επικοινωνία! Ακούγοντας τα χόμπι και τις επιθυμίες των ανθρώπων, η επιλογή δώρου γίνεται απλή υπόθεση. Και μην ξεχνάς: Το μυστικό του να είσαι καλός στο να χαρίζεις δώρα είναι να δίνεις προσοχή στους ανθρώπους γύρω σου. Όταν ένα άτομο που μας ενδιαφέρει αναφέρει κάτι που του αρέσει ή χρειάζεται, ας το γράψουμε και την επόμενη φορά που θα θέλουμε να του αγοράσουμε ένα δώρο, θα ξέρουμε ακριβώς τι να αναζητήσουμε.

Καλό Σαββατοκύριακο!!!



# Ο γάμος ωφελεί την υγεία μας!

**Μπήκαμε δυναμικά στην εποχή των γάμων! Αυτό το καλοκαίρι μάλιστα που δεν ισχύουν τα περιοριστικά μέτρα που είχαν επιβληθεί λόγω της πανδημίας, οι προγραμματισμένοι γάμοι είναι τόσο πολλοί που γίνονται και τις καθημερινές.**

Ξέρατε ότι ο γάμος ωφελεί την υγεία μας; Οι παντρεμένοι έχουν έως και 20% λιγότερες πιθανότητες να πεθάνουν πρόωρα συγκριτικά με τους ανύπαντρους, σύμφωνα με νέα μεγάλη μελέτη. Οι ερευνητές εξέτασαν τα ιατρικά αρχεία μισού εκατομμυρίου ανθρώπων ηλικίας περίπου 50 ετών στην Ασία για 15 χρόνια. Διαπίστωσαν πως το να είναι κάποιος παντρεμένος συνδέεται με συνολικά 15% χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου από όλες τις αιτίες συγκριτικά με τους ανύπαντρους. Επιπλέον, οι παντρεμένοι είχαν 20% μικρότερο κίνδυνο να πεθάνουν από ατυχήματα, τραυματισμούς και καρδιοπάθειες.

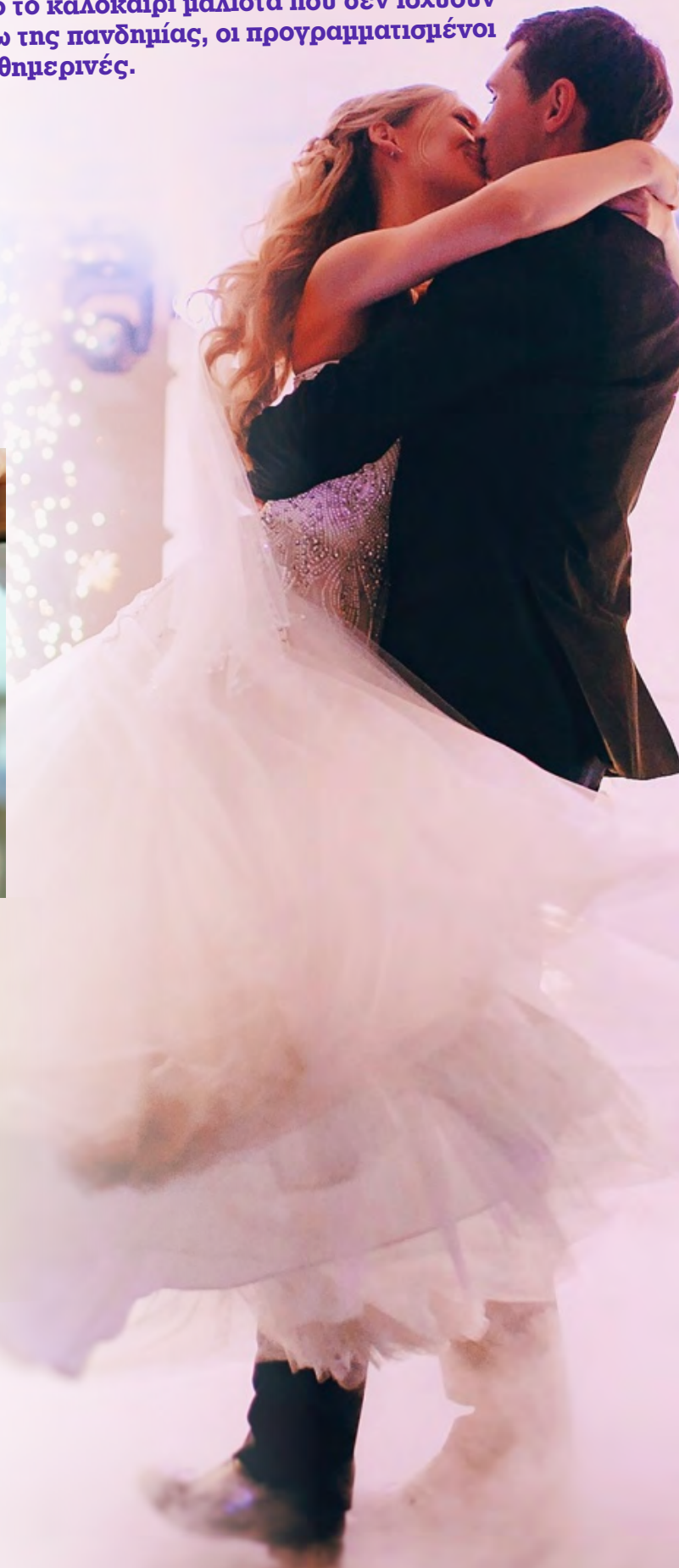


## Ποιο φύλο ωφελείται περισσότερο

Οι άνδρες ωφελούνται περισσότερο από τον γάμο, καθώς διαπιστώθηκε μεγαλύτερη μείωση στα ποσοστά θνησιμότητας. Η «προστατευτική επίδραση» του γάμου είναι πιθανό να οφείλεται στο ότι οι σύντροφοι ενθαρρύνουν τον/την σύζυγό τους να αναζητήσει ιατρική βοήθεια και να ακολουθήσει την ενδεδειγμένη θεραπεία. Επιπρόσθετα, ο γάμος συνδέεται με καλύτερες οικονομικές συνθήκες και πιο υγιεινό τρόπο ζωής. Χαρακτηριστικό είναι ότι στο Ηνωμένο Βασίλειο, τα επίσημα στοιχεία αποκαλύπτουν ότι τα ποσοστά θνησιμότητας μεταξύ των ανύπαντρων ανδρών και γυναικών είναι έως και διπλάσια συγκριτικά με τους παντρεμένους.

## Πώς βλέπουν όμως οι άνθρωποι σήμερα τον γάμο...

Μπορεί ο γάμος να ωφελεί την υγεία, θέλουν όμως οι άνθρωποι να παντρευτούν; Μια νέα αμερικανική έρευνα που ρίχνει φως στο πώς βλέπουν στις μέρες μας





οι γυναίκες τον γάμο και την απόκτηση παιδιών δείχνει ότι η στάση τους έχει αλλάξει πολύ από ό,τι ίσχυε πριν από μερικές δεκαετίες. Η έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Αμερική από τη Lake Research Partners and Family Story έδειξε ότι ένας μεγάλος αριθμός γυναικών δεν σκέφτεται να παντρευτεί ούτε τις προβληματίζει το γεγονός ότι δεν έχουν παιδιά. Σύμφωνα με την έρευνα οι άνδρες ενδιαφέρονται περισσότερο για τον έρωτα, τον γάμο και τα παιδιά από ό,τι ίσχυε παλιά. Από την άλλη, οι γυναίκες επιδιώκουν περισσότερη ανεξαρτησία μέσα στις σχέσεις τους συγκριτικά με τις μητέρες τους.





## Ο πιο δυνατός διαγωνισμός από τις ΗΠΕΙΡΟΣ Ζεμύθα Protein Bars Δώρο εισιτήρια για το Release Athens Festival 2022 και smartwatch

Οι ΗΠΕΙΡΟΣ Ζεμύθα Protein Bars, οι μοναδικές μπάρες με πρωτεΐνη τυρογάλακτος, μας πηγαίνουν στο φετινό Release Athens Festival 2022 και χαρίζουν υπέροχα δώρα μέσα από έναν δυνατό διαγωνισμό που τρέχει στο [www.release.epiros.gr](http://www.release.epiros.gr).

Οι συμμετέχοντες θα μπαίνουν σε κλήρωση για να κερδίσουν 2 smartwatch, 4 προσκλήσεις για τις 27/06 με τους London Grammar, LP, Hooverphonic κ.α. και 4 προσκλήσεις για τις 30/06 με τους Pet Shop Boys, Thievery Corporation, K. Βήτα κ.α.

Πάρτε μέρος στον διαγωνισμό εδώ: [www.release.epiros.gr](http://www.release.epiros.gr).

## Ολοκληρώθηκε ο δεύτερος κύκλος του προγράμματος «Entrepreneurial University» για την καινοτομία και την επιχειρηματικότητα στα ελληνικά πανεπιστήμια



Ολοκληρώθηκε τη Δευτέρα 30 Μαΐου η σειρά εντατικών εργαστηρίων (Masterclasses) του προγράμματος «Entrepreneurial University» για την επιχειρηματικότητα και την καινοτομία στα ελληνικά πανεπιστήμια, που διοργάνωσαν η Πρεσβεία της Ολλανδίας στην Αθήνα και το Orange Grove, σε συνεργασία με το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων. Με θέμα «Educating Change Makers» ο φετινός κύκλος του προγράμματος επικεντρώθηκε σε νέες προσεγγίσεις για την εκπαίδευση στην επιχειρηματικότητα, οι οποίες ενθαρρύνουν την απόκτηση δεξιοτήτων και τη δημιουργία αξίας (value-creation pedagogies) μέσω της μάθησης και της πρακτικής εφαρμογής γνώσεων. Περισσότεροι από 85 ακαδημαϊκοί και στελέχη 17 Πανεπιστημίων από ολόκληρη τη χώρα, εκπροσωπώντας ένα σημαντικό εύρος Σχολών διαφορετικών επιστημών, συμμετείχαν στο διαδικτυακό πρόγραμμα που διήρκεσε δύο μήνες. Όπως και ο πρώτος κύκλος του «Entrepreneurial University», το πρόγραμμα στηρίχθηκε στην ανταλλαγή τεχνογνωσίας με το πανεπιστημιακό οικοσύστημα της

Ολλανδίας, με τους βισηγητές να μοιράζονται την εμπειρία τους και να προσφέρουν συμβουλές και απαντήσεις στα ερωτήματα και τις προκλήσεις που έθεταν οι συμμετέχοντες, βασιζόμενοι σε πραγματικά παραδείγματα των πανεπιστημίων τους, εργαλεία και προσεγγίσεις που οι ίδιοι έχουν δοκιμάσει και υιοθετούν.





## Ταξιδεύουμε στο χωριό του Popeye!

**Αν ο Popeye συγκαταλέγεται στους αγαπημένους σας ήρωες, τότε πρέπει να επισκεφθείτε το χωριό του!**



Η ταινία “Popeye the Sailor” κυκλοφόρησε το 1980 και ήταν η πρώτη και μοναδική, μέχρι και σήμερα, live action μεταφορά του γνωστού comic ήρωα στη μεγάλη οθόνη. Ήταν επίσης ο πρώτος πρωταγωνιστικός ρόλος του υπερταλαντούχου και αξέχαστου Robin Williams. Τα γυρίσματα της ταινίας έγιναν στη Μάλτα, σε ένα υπέροχο παραθαλάσσιο σκηνικό που κατασκευάστηκε ειδικά για τον σκοπό αυτόν.

Το “Sweethaven Village”, όπως λέγεται στην ταινία το χωριό του Popeye, βρίσκεται στη βόρεια πλευρά της Μάλτας, στον κόλπο του Anchor Bay, κοντά στο χωριό Melliena.

Για την κατασκευή του χωριού που λειτούργησε ως σκηνικό για την ταινία χρησιμοποιήθηκαν τουλάχιστον 7.570 λίτρα χρώματος, 8 τόνοι ξύλου και συνεργάστηκαν 165 κατασκευαστικές εταιρίες για την ολοκλήρωσή του.







Χρειάστηκαν 7 μήνες για την κατασκευή του σκηνικού.

Το χωριό του Popeye έχει συντηρηθεί εξαιρετικά από τους Μαλτέζους και σήμερα είναι ένα πανέμορφο θεματικό πάρκο με watersports, φαγητό και δραστηριότητες. Πραγματοποιούνται επίσης δεξιώσεις γάμων. Αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα αξιοθέατα της Μάλτας.



Γνωρίστε το χωριό του Popeye μέσα από το βίντεο του [Travel Diary](#)  
[Δείτε το εδώ!](#)





# “Η Κυρά των Αγγέλων”: Ένα βιβλίο για το καλοκαίρι μας...

Στη νότια Ιταλία αλλά και τη Σύρο του προηγούμενου αιώνα μας ταξιδεύει η Αλέκα Ζωγράφου μέσα από το μυθιστόρημα “Η Κυρά των Αγγέλων”, το οποίο μόλις κυκλοφόρησε από τις εκδόσεις Χάρτινη Πόλη.

## Ας μιλήσουμε για την Κυρά των Αγγέλων. Πώς γεννήθηκε στο μυαλό σας;

Η Ιταλία είναι για μένα μια χώρα πολύ αγαπημένη. Έχω την χαρά να γνωρίζω πολύ καλά την γλώσσα και δεν άργησα να “τρυπώσω” στην ιστορία της, την κουλτούρα και φυσικά τα ήθη και τα έθιμα που την χαρακτηρίζουν. Όταν ανακάλυψα την “accabadora”, την γυναίκα του γλυκού θανάτου που ζούσε και δρούσε στην Σαρδηνία, πραγματικά έγινε η σκέψη μου για να γεννηθεί “Η κυρά των αγγέλων”. Με έρευνα και πολλή όρεξη βούτηξα στα νότια του χάρτη και ξετρύπωσα γεγονότα, σημεία, πρόσωπα και όχι μόνο στην Νάπολη και την γραμμή του Αμάφι. Δεν ήταν εύκολο, αλλά ήταν στόχος, μεράκι και πείσμα, έτσι δεν άργησα να ενώσω και με λουκέτα -όπως χαρακτηριστικά έχουν σχολιάσει- να κλειδώσω στην ιστορία την δική μας πανέμορφη Σύρο. Οι ζωές των



ηρώων με τα ιστορικά γεγονότα θα έλεγα ότι γίνονται ομόκεντροι κύκλοι και η περιπέτεια... ξεκινά.

## Θυμάστε την πρώτη σας σκέψη, ιδέα ή εικόνα που πλάσατε πριν ξεκινήσετε τη συγγραφή του νέου μυθιστορημάτός σας;

Φυσικά έγινε η εικόνα που κουβαλούσα μαζί μου για 11 μήνες και δεν ήταν άλλη από την Γκράτσια. Το όνομά της σημαίνει “χάρη”, ας πούμε ότι μαζί με την ηρωίδα μου πήραμε τις αποφάσεις για ποιες χάρες θα γίνονταν και ποιες θα χάνονταν...

## Ξεκινήσατε από την παιδική λογοτεχνία, αλλά τώρα ασχολείστε και με τη λογοτεχνία ενηλίκων. Τι σας ώθησε σε αυτή τη μετάβαση;

Ξεκίνησα και συνεχίζω με την παιδική λογοτεχνία, ας πούμε ότι τα μυθιστορήματα και η ενασχόλησή μου με αυτό το είδος λογοτεχνίας, ήταν μια “γλυκιά τιμωρία” για να μου γίνει μάθημα και να μην λέω την φράση: “Μπα, εγώ... ποτέ”.

## Πώς θα περιγράφατε το συγγραφικό σας ταξίδι μέχρι τώρα;

Όπως ακριβώς το αναφέρετε. Ταξίδι. Μέχρι στιγμής και εύχομαι και στη συνέχεια, δεν έχω πέσει σε βράχια, δεν με βρήκαν φουρτούνες και όλα πήγαν... πρίμα... μα ακόμα έχω πολύ δρόμο μπροστά μου για να φτάσω στον προορισμό μου. Αυτό συνεπάγεται δουλειά, σκληρή αναμέτρηση με τον εαυτό μου και αυστηρή κριτική.

## Σκέφτεστε ήδη τον επόμενο σταθμό;

Έχω ήδη ξεκινήσει! Μπορεί να μοιάζει λίγο περίεργο, αλλά ναι, η ιστορία έχει ήδη μπει στο καλούπι της και εγώ έχω αρχίσει να την σμιλεύω.





## Αρκεί το Κριθαράκι να είναι MISKO!



Η MISKO παρουσιάζει τη νέα καμπάνια της, αφιερωμένη σε ένα από τα πιο διαχρονικά σχήματα ζυμαρικών της ελληνικής γαστρονομίας, το Κριθαράκι. Ένα ζυμαρικό συνδεδεμένο με παραδοσιακές συνταγές αλλά και με μοντέρνο χαρακτήρα που εδώ και δεκαετίες βρίσκεται σταθερά ψηλά στις προτιμήσεις των καταναλωτών. Οι νέες ταινίες της καμπάνιας εμπνέονται από την καθημερινότητα και τους ερασιτέχνες μάγειρες, οι οποίοι έχοντας παρακολουθήσει αμέτρητες μαγειρικές εκπομπές και διαγωνισμούς, έχοντας περιηγηθεί ατελείωτες ώρες σε blogs και websites και έχοντας δοκιμάσει τις δυνατότητες τους κατά τη διάρκεια των lockdowns, έχουν γίνει ακόμα πιο απαιτητικοί και ειδικοί στα υλικά που χρησιμοποιούν στις μαγειρικές τους δημιουργίες. Για αυτό το λόγο, οι απαιτήσεις τους για ποιοτικά προϊόντα τους οδηγούν στο να εμπιστεύονται μόνο το Κριθαράκι της MISKO για το απόλυτο γευστικό αποτέλεσμα, είτε πειραματίζονται με την παραδοσιακή συνταγή

για γιουβέτσι, είτε αναζητούν πιο εναλλακτικές προτάσεις μέσα από αρωματικά κριθαρότα.

## Good News

### Γήπεδο Ζωής: Ολοκληρώθηκε με επιτυχία ο πρώτος κύκλος δράσεων στα σχολεία της Νίκαιας

Το Γήπεδο Ζωής, ο Μη Κερδοσκοπικός Οργανισμός που γεννήθηκε από το κοινό όραμα του Προέδρου του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ), Ανδρέα Δρακόπουλου και του Παναγιώτη Γιαννάκη, ολοκλήρωσε με επιτυχία τον πρώτο κύκλο των Δράσεων του, που πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια της χρονιάς στα σχολεία της Νίκαιας. Στην τελευταία για φέτος δράση, που έλαβε χώρα στις 4 Ιουνίου στο 19ο Δημοτικό Νίκαιας, οι μαθητές πέρασαν ένα διασκεδαστικό τετράωρο από τις 10.00 μέχρι τις 14.00, συμμετέχοντας στα αθλητικά, πολιτιστικά και εκπαιδευτικά προγράμματα του Γηπέδου Ζωής. Κατά τη διάρκεια της Δράσης, οι μαθητές της Α', Β' και Γ' τάξης του Δημοτικού έπαιξαν μπάσκετ, έτρεξαν στο στίβο, χόρεψαν με την ψυχή τους σε καλοκαιρινούς ρυθμούς, ανακάλυψαν τον κόσμο της αστρονομίας, είδαν τον ήλιο με ειδικό τηλεσκόπιο, συμμετείχαν σε πειράματα και ως νέοι «Περιβαλλοντοήρωες» ενημερώθηκαν για τη σημασία της ανακύκλωσης και τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να προστατεύσουν τον πλανήτη μας. Παράλληλα, οι γονείς των μαθητών είχαν τη δυνατότητα να παρακολουθήσουν ένα ειδικά διαμορφωμένο πρόγραμμα, το οποίο περιλάμβανε σύντομα σεμινάρια πρώτων βοηθειών και ασφαλούς πλοήγησης των παιδιών στο διαδίκτυο.







Η Ινώ Σούπαρη, Marketing Manager The Coca Cola Company, μαζί με την ερμηνεύτρια της βραδιάς, Παυλίνα Βουλγαράκη.

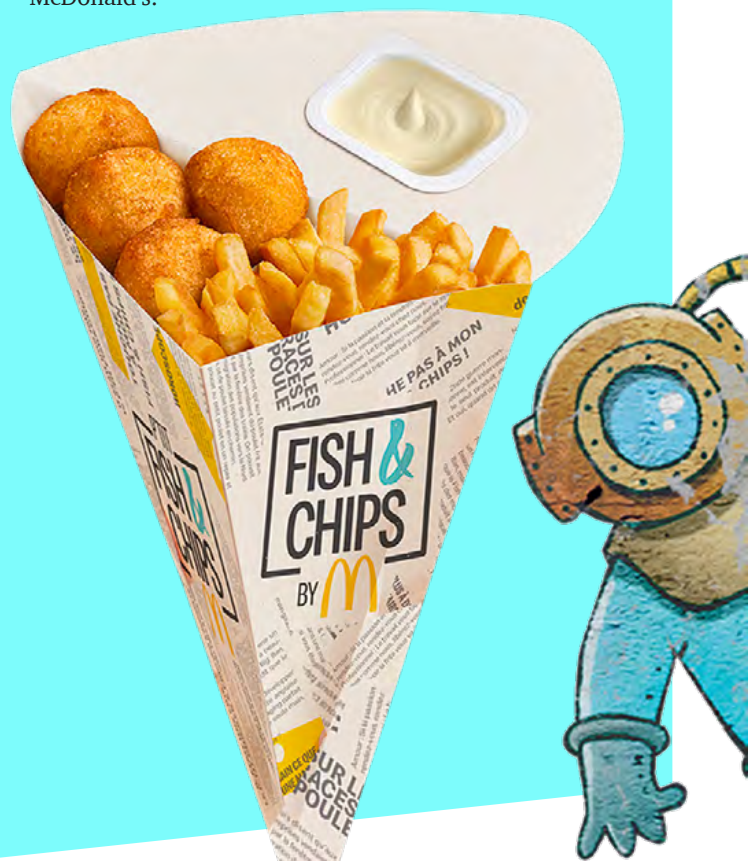
## Το Schweppes δίνει χαρακτήρα στο ελληνικό καλοκαίρι!

Το Schweppes συνοδεύει και φέτος τις καλοκαιρινές μας στιγμές και πδημιουργεί μία σειρά από μοναδικά summer parties, γεμάτα μουσική, και δροσιστικά Schweppes cocktails με φόντο το ηλιοβασίλεμα. Η αρχή έγινε την Τρίτη 7 Ιουνίου με το πρώτο summer party, που πραγματοποιήθηκε στην Μαρίνα Αλίμου και χάρισε σε περισσότερους από 50 παρευρισκόμενους, ανάμεσα στους οποίους βρέθηκαν εκπρόσωποι των media και καλλιτέχνες, αυθεντικές στιγμές διασκέδασης, καθώς και τη δυνατότητα να απολαύσουν μία ξεχωριστή εμπειρία με θέα το ηλιοβασίλεμα. Ανάμεσα στους καλεσμένους βρέθηκαν καλλιτέχνες και celebrities, όπως ο Αργύρης Πανταζάρας και η Μαίρη Ταλαιπώρου, οι οποίοι έδωσαν δυναμικά το «παρών» σε ένα από τα πιο απολαυστικά parties του φετινού καλοκαιριού. Ιδιαίτερο χαρακτήρα στη βραδιά έδωσε η Παυλίνα Βουλγαράκη που ταξίδεψε με τις μουσικές και τη φωνή της το κοινό.

## Νέο προϊόν από τα McDonald's: Fish & Chips!



Η McDonald's υποδέχεται το καλοκαίρι με ένα προϊόν που θα γίνει το αγαπημένο σας, το Fish & Chips! Το Fish & Chips αποτελείται από 5 κροκέτες ψαριού και μικρή μερίδα τηγανητές πατάτες και συνοδεύεται από επιλογή γλυκόξινης sauce ή sour cream. Με την πρακτική του συσκευασία, αποτελεί μια καταπληκτική επιλογή για όλους! Το ψάρι μας προέρχεται από βιώσιμης διαχείρισης ιχθυοτροφεία και πληροί το παγκόσμιο πρότυπο αειφορίας σύμφωνα με το Marine Stewardship Council (MSC). Η καμπάνια για το νέο Fish & Chips υποστηρίζεται από digital, υπαίθρια διαφημιστική εκστρατεία και υλικά επικοινωνίας εντός των εστιατορίων. Μπορείτε να δείτε το βίντεο της καμπάνιας [εδώ](#) και να μάθετε περισσότερα [εδώ](#). Απολαύστε μία μοναδική καλοκαιρινή εμπειρία με ένα λαχταριστό snack, διαθέσιμο σε όλα τα εστιατόρια McDonald's.





# Βότανα του καλοκαιριού

Με αφορμή τη Herbs and Spices Day, ας μιλήσουμε για τα βότανα του καλοκαιριού που αξίζει να έχουν μία ξεχωριστή θέση στο τραπέζι αλλά και στο μπαλκόνι, τη βεράντα ή τον κήπο μας!

Μπορούμε να χρησιμοποιούμε βότανα τόσο στη μαγειρική όσο και στη ζαχαροπλαστική. Εμπλουτίζουν γευστικά ό,τι φτιάχνουμε και φυσικά είναι ωφέλιμα!

Ας δούμε 5 καλοκαιρινά βότανα...



## Βασιλικός

Το άρωμα του βασιλικού είναι χαρακτηριστικό! Ο βασιλικός είναι ένα βότανο που φέρνει στο μυαλό μας πολλές αναμνήσεις γιατί σε σπίτια φίλων και συγγενών πάντα υπήρχε έστω ένα γλαστράκι και εμείς πάντα κόβαμε λίγο για να μας ακολουθεί η μυρωδιά του! Μην ξεχνάτε και την αρωματική σάλτσα βασιλικού (πέστο), χαρακτηριστική της ιταλικής κουζίνας, που είναι υπέροχη. Λοιπόν, αν δεν έχετε στο σπίτι σας βασιλικό ήρθε η ώρα... Λίγο φρέσκο βασιλικό στην κόκκινη σάλτσα μας, στα γεμιστά αλλά και στη χωριάτικη σαλάτα μας είναι ό,τι πρέπει.



## Ρίγανη

Με τη ρίγανη να είστε γενναίοδωροι γιατί περιέχει πολλές αντιοξειδωτικές ουσίες. Αγγουράκι με ρίγανη, χωριάτικη σαλάτα με ρίγανη, πατάτες τηγανητές ή στον φούρνο με ρίγανη... Ρίγανη παντού!







### Δεντρολίβανο

Το δεντρολίβανο είναι πασπαρτού, καθώς το συναντάμε σε κρέατα, σε σαλάτες, σε σάλτσες αλλά ακόμα και σε κέικ. Δεν γίνεται λοιπόν να λείπει από την κουζίνα σας!



### Κόλιανδρος

Έχει ωραία, ιδιαίτερη γεύση και τον συναντάμε συχνά στην ινδική, ταϊλανδέζικη και τη μεξικάνικη κουζίνα. Ταιριάζει σε πολλά πιάτα, από σούπες και όσπρια μέχρι ομελέτες και τόσα ακόμα.



### Λεβάντα

Η λεβάντα αρέσει σε πολλούς, λίγοι όμως τη χρησιμοποιούν στις συνταγές τους. Δοκιμάστε να προσθέσετε λίγη λεβάντα σε τάρτες, σορμπέ και φρουτοσαλάτες. Ταιριάζει και σε αλμυρές συνταγές π.χ. σε ψητό κοτόπουλο.





## 200 Καταστήματα “Coffee Berry” | Ήταν όλοι εκεί, στηρίζοντας το “Make A Wish (Κάνε - Μια - Ευχή Ελλάδος)”!

Η αγαπημένη αλυσίδα café “Coffee Berry” γιόρτασε τα 200 της καταστήματα σε Ελλάδα, Κύπρο και Αίγυπτο, με ένα λαμπερό party, στο νέο κατάστημά της, στη Βούλα. Στο event παρευρέθηκε πλήθος επωνύμων και γνωστές φυσιογνωμίες από τον δημοσιογραφικό, καλλιτεχνικό & επιχειρηματικό κόσμο της Αθήνας. Guest Dj ήταν ο Δημήτρης Ουγγαρέζος, που διασκέδασε τους εκλεκτούς καλεσμένους και όσους παρευρέθηκαν με τις μοναδικές μουσικές του επιλογές. Στο πλαίσιο του επετειακού αυτού event, η “Coffee Berry” επέλεξε να προσφέρει την πολύτιμη οικονομική της αρωγή για την ενίσχυση της “Make A Wish (Κάνε - Μια - Ευχή Ελλάδος)”, αναγνωρίζοντας το σημαντικό έργο που παράγει όλα αυτά τα χρόνια. Το Make-A-Wish (Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδος) εκπληρώνει ευχές παιδιών 3- 18 ετών που νοσούν από σοβαρές ασθένειες. Μια ευχή δεν είναι απλά μια ευχή. Είναι πολλά παραπάνω. Είναι το κίνητρο να συνεχίσει να αγωνίζεται κάθε παιδί που νοσεί.



NDP PHOTO AGENCY / © ΝΙΚΟΣ ΔΡΟΥΚΑΣ www.ndpphoto.gr

Σάντρα Ζαφειρακοπούλου, Χάρης Γρυπάρης, Εύη Χριστοπούλου, Δέσποινα Βανδή, Βαγγέλης Χρυσικόπουλος

## Press Room

Food & Beverage edition

## Λατταριστό... opening party του “Τόλης Sweets 'n' eats” της αλυσίδας ζαχαροπλασטיών “Τόλης”!



NDP PHOTO AGENCY / © ΝΙΚΟΣ ΔΡΟΥΚΑΣ www.ndpphoto.gr

Βίκυ Χατζηβασιλείου, Ναταλία Δραγούμη, Βάνα Μπάρμπα

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκαν τα επίσημα εγκαίνια του all day Brunch - Resto - Pastry Lab “Τόλης Sweets 'n' eats”, στη Νίκαια. Στο κατάστημα έσπευσαν από νωρίς πολλοί επώνυμοι καλεσμένοι και λάτρες της αγαπημένης αλυσίδας ζαχαροπλασטיών “Τόλης”, για να δοκιμάσουν τα νέα αλμυρά και γλυκίσματα, ενώ το εορταστικό κλίμα απογειώθηκε με το Dj Show της Μάγκυς Χαραλαμπίδου!

Σχεδόν σαράντα χρόνια ζωής αριθμεί το Ζαχαροπλαστέιο “Τόλης”, όπου μέσα από μια αξιοπρεπή πορεία, καθιερώθηκε ψηλά στην συνείδηση των πελατών. Με εξαιρετική ποιότητα γλυκών, φρέσκα και φτιαγμένα πάντοτε απ’ τα πιο αγνά υλικά, ο Αναστάσιος Τόλης ίδρυσε το πρώτο κατάστημα της οικογένειας, ενώ από το 2008 το Ζαχαροπλαστέιο “Τόλης” έχει περάσει στην τρίτη γενιά της οικογένειας, τα εγγόνια του Αναστάσιου

και Ιωάννη. Το νέο “Τόλης Sweets 'n' eats” είναι ένας πολυχώρος γεύσεων που ξεκινάει από νωρίς το πρωί με Brunch και καφέ μέχρι αργά το βράδυ για κρασί και φαγητό! Εκεί θα βρείτε τα πιο νόστιμα gourmet γλυκά, αλλά και ένα πλήρες μενού για όλες τις ώρες!





## Οι Φύλακες των Χαμένων Πόλεων

Η δωδεκάχρονη Σόφι Φόστερ έχει ένα μυστικό. Είναι Τηλεπαθητική – μπορεί να ακούει τις σκέψεις των γύρω της. Πρόκειται για ένα χάρισμα που δεν ξέρει πώς να το εξηγήσει.

Όλα αλλάζουν τη μέρα που γνωρίζει τον Φιτζ, ένα μυστηριώδες αγόρι που εμφανίζεται από το πουθενά και έχει την ίδια ικανότητα. Η Σόφι ανακαλύπτει ότι επιτέλους υπάρχει ένα μέρος στο οποίο ανήκει και ότι αν μείνει με την οικογένειά της διατρέχει σοβαρό κίνδυνο. Εν ριπή οφθαλμού, αναγκάζεται να αφήσει πίσω τα πάντα και να ξεκινήσει μια ολοκαίνουρια ζωή, σε ένα μέρος τελείως διαφορετικό από ό,τι έχει ζήσει ποτέ.

Η Σόφι καλείται να μάθει καινούριους κανόνες και να κατακτήσει νέες δεξιότητες. Όμως εξακολουθεί να έχει μυστικά που βρίσκονται βαθιά κρυμμένα στη μνήμη της και μάλιστα για σοβαρό λόγο: οι απαντήσεις είναι επικίνδυνες και τις ψάχνουν πολλοί. Ποια είναι η αληθινή της ταυτότητα και γιατί ζούσε κρυμμένη ανάμεσα στους ανθρώπους; Η αλήθεια είναι ζήτημα ζωής και θανάτου... και ο χρόνος δεν είναι με το μέρος της. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

## Πάνα; Όχι εγώ!



Ένα υπέροχα εικονογραφημένο βιβλίο για τη μετάβαση και την εξοικείωση των μικρών με τη χρήση του γιογιό.

- Στην Ολλανδία έχουν φτιάξει και λούτρινα με τον Ποντικούλη, ο οποίος είναι best seller.

- Στην Ιαπωνία το συγκεκριμένο βιβλίο έχει πουλήσει 200.000 αντίτυπα μέσα σε 3 χρόνια. Από τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ.







ΚΕΔΡΟΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ

# ΚΕΝΤΡΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

ΟΙ ΦΩΤΕΙΝΟΙ ΠΥΡΙΝΟΙ ΤΡΟΧΟΙ

ΑΠΟ ΤΑ ΒΙΒΛΙΑ ΤΗΣ AGNI YOGA



## Κέντρα του ανθρώπου Οι φωτεινοί πύρινοι τροχοί

Η ανθρωπότητα πρέπει να συνειδητοποιήσει ότι αυτή είναι ώρα καταστροφής και αλλαγής και ότι μια Νέα Αυγή λάμπει στον ορίζοντα. Όλα τα κέντρα του ανθρώπινου οργανισμού, και όχι μόνο, δονούνται αντηχώντας με την Κοσμική Αναδόμηση. Είναι μια Μεγάλη Αυγή και η ανθρωπότητα μπορεί να βρει σ' αυτήν το μονοπάτι προς την εξέλιξη.

Από το βιβλίο Απειροσύνη, τόμος II. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

## Τολμήστε να είστε αισιόδοξοι!

ΚΑΤΡΙΝ ΤΕΣΤΑ

# Τολμήστε να είστε αισιόδοξοι!

Μετάφραση: Πειρούλα Γαβριηλίδου

10 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ  
ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΜΑΓΙΚΗ  
ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΣΑΣ

**MINΩΑΣ**  
PUBLISHERS

Στο νέο βιβλίο της Κατρίν Τεστά περιλαμβάνονται 10 συμβουλές για να κάνουμε ξανά μαγική την καθημερινότητά μας! Το να είμαστε αισιόδοξοι δεν σημαίνει να αρνούμαστε την πραγματικότητα. Αντιθέτως, σημαίνει να αντιλαμβανόμαστε τι συμβαίνει γύρω μας, να γνωρίζουμε το ρίσκο, με σκοπό να το κατανοούμε καλύτερα, μα πάνω από όλα σημαίνει να προσπαθούμε, να χαμογελάμε και να ζούμε την κάθε στιγμή. Από τις εκδόσεις MINΩΑΣ.



quote of the day

IT'S NOT WHAT A MOVIE IS ABOUT,  
IT'S HOW IT IS ABOUT IT.  
Roger Ebert

**Γιορτάζουν!**  
11/6  
Βαρθολομαίος, Βαρνάβας,  
Λουκάς, Λουκία,  
Ζαφείριος, Ζαφειρία  
12/6  
Ονούφριος, Ονούφρια  
13/6  
Τριφύλλιος, Τριάδα, Τριάς  
Κορίνος, Κόρη, Κορίνα



10 Ιουνίου

- > National Black Cow Day
- > National Herbs and Spices Day
- > National Iced Tea Day
- > National Movie Night

11 Ιουνίου

- > International Young Eagles Day
- > World Doll Day
- > World Gin Day

12 Ιουνίου

- > Παγκόσμια Ημέρα κατά της Παιδικής Εργασίας
- > International Falafel Day
- > National Red Rose Day

13 Ιουνίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Σόφτμπολ
- > Διεθνής Ημέρα Ευαισθητοποίησης για τη Λευκοπάθεια

tip of the day

“Fasten your seatbelts.  
It’s going to be a bumpy night.”

—ALL ABOUT EVE