

# SAY *yes* to the **press**



SUMMER IN STYLE



by



**μαρούτης**  
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Αυτό για σήμερα αλλά και για κάθε μέρα! Μόνο έτσι θα αλλάξει ο κόσμος...

Στη διάρκεια μιας πυρκαγιάς στο δάσος, όλα τα ζώα τρέχουν για να σωθούν εκτός από ένα κολιμπρί, το οποίο παίρνει μια στάλα νερό στο ράμφος του και πετάει προς τη φωτιά...

«Τι νομίζεις ότι κάνεις; Είσαι τρελός, δεν θα σταματήσεις την φωτιά!», του φωνάζει ένας ελέφαντας.

«Το ξέρω», απαντά το κολιμπρί, «κάνω όμως αυτό που μου αναλογεί».

Ας κάνουμε λοιπόν κι εμείς, μικροί και μεγάλοι, αυτό που μας αναλογεί για το περιβάλλον. Ή έστω ας μην κάνουμε κάτι που να το επιβαρύνει...

*\*\*\*Το κολιμπρί είναι το μικρότερο πουλί στον κόσμο, το μήκος του σώματός του φτάνει τα 2,5 εκατοστά.*



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

# Summer in style!

Θέλετε να είστε η απόλυτη fashionista πάντα και παντού; Στην Morgan Collection θα βρείτε μια μεγάλη συλλογή σε γυναικεία αξεσουάρ και ρούχα που ανανεώνεται διαρκώς.

Μοδάτα αξεσουάρ και πρωτότυπα κοσμήματα θα συμπληρώσουν άψογα την εμφάνισή σας!

Στην **Morgan Collection** θα βρείτε μια ολοκληρωμένη γκάμα σε τσάντες γυναικείες, γυαλιά ηλίου, καπέλα καλοκαιρινά και καπέλα handmade, φουλάρια-πασμίνες και παρεο-πετσέτες. Μια συλλογή ικανή να μαγέψει κάθε λάτρη του καλοκαιριού.

Στο [eshop.masoutis.gr](http://eshop.masoutis.gr) σας δίνεται η δυνατότητα να αγοράζετε επιπλέον προϊόντα απευθείας από συνεργαζόμενα καταστήματα.

Δείτε περισσότερα [εδώ](#).

Πάρτε μια γεύση από εντυπωσιακά καφτάνια, φορέματα και παντελόνες...

## Καφτάνι τουνίκ μαύρο χρυσές φούντες

Ένα ιδιαίτερο καφτάνι παραλίας και όχι μόνο, για το φετινό καλοκαίρι σε μαύρο χρώμα με τρομερές λεπτομέρειες ρίγες σε γκρι λευκό και χρυσές με φούντες στο τελείωμα με τετράγωνα σχέδια από μαϊνάνδρο. Ένα μοναδικό καφτάνι θαλάσσης που μπορεί να φορεθεί όλες τις ώρες, ριχτό, εξαιρετικά δροσερό, ανάλαφρο και άνετο ρούχο. Κατάλληλο για όλους τους σωματότυπους, με δυνατότητα αυξομείωσης στην μέση. Συνδυασμένο με τα κατάλληλα αξεσουάρ μπορεί να φορεθεί από το πρωί για την πρωινή βόλτα έως και την βραδινή σας έξοδο. Καταπληκτική ποιότητα βαμβάκι 100% σε απίστευτη τιμή αποκλειστικά και μόνο στην MorganCollection.



## Καφτάνι θαλάσσης λευκό λαχούρ χρωματιστό με κρόσσια

Καφτάνι Θαλάσσης λευκό λαχούρ χρωματιστό με κρόσσια. Δροσερό ύφασμα Rayon, με λαιμόκοψη χαμόγελο και κρόσσια στο φινιρίσμα. Στη λίστα των must-haves, για το καλοκαίρι, είναι τα καφτάνια. Κάντε την καλοκαιρινή εμφάνισή σας, άνετη και εντυπωσιακή, προσθέτοντας μια Boho πινελιά! Μια ιδανική επιλογή για ξεχωριστή εμφάνιση στη παραλία με την ποιότητα της Morgan Collection.



## Φόρεμα μακρύ τυρκουάζ πορτοκαλί με βολάν

Κομψό μακρύ φόρεμα με παιχνιδιάρικη, boho διάθεση.

### Φόρεμα κοντό άσπρο γαλάζιο με 3/4 μανίκι

Ανετο, κομψό και ευκολοφόρετο,  
αυτό το φόρεμα ταιριάζει σε κάθε  
σωματότυπο.



### Παντελόνα μαύρο μπεζ με δέσιμο στους αστραγάλους

Για υπέρκομφες καλοκαιρινές  
εμφανίσεις! Με αυτή την  
παντελόνα θα κερδίσετε  
τις καλύτερες  
εντυπώσεις...



### Παντελόνα γαλάζια με κορδόνι

...Και οι απλές  
καθημερινές μας  
εμφανίσεις είναι  
καλύτερα να  
έχουν στιλ!



Επειδή τα αξεσουάρ απογειώνουν την εμφάνιση  
και οι λεπτομέρειες κάνουν τη διαφορά... δείτε κάποιες από τις προτάσεις μας...



### Scrunchies – Λαστιχάκια μαλλιών με πέρλες μονόχρωμη

Φορέστε τα ένα ένα ή και διάφορα μαζί, ιδανικά για ξεχωριστά outfit από το πρωί μέχρι το βράδυ ακόμα και ως αξεσουάρ στο καρπού. Με τα scrunchies δημιουργήστε ένα μοντέρνο χτένισμα που θα κρύβει τις ατέλειες των μαλλιών σας. Μαλακό και ελαστικό ύφασμα που δεν τσακίζει τα μαλλιά.



### Γυαλιά ηλίου γυναικεία, οβάλ κοκάλινα

Γυαλιά ηλίου γυναικεία, οβάλ κοκάλινα σε επτά αποχρώσεις με ημιδιαφανή φακό.

**Φουλάρι 70\*70**

Υπέροχο φουλάρι που θα αναβαθμίσει την εμφάνισή σας.

**Καπέλο Unisex χειροποίητη ζωγραφιά greek summer**

Καλοκαιρινό καπέλο σε στυλ καβουράκι από 100% φυσικό ψαθόχαρτο με ένα ιδιαίτερο σχέδιο ζωγραφισμένο στο χέρι με χρώμα στη βάση μπλε σκούρο και με ριγέ γκρο γκρι κόκκινη κορδέλα και 5 εκ. μπορ (γείσο). Στην πίσω πλευρά διαθέτει μικρό γείσο ανασηκωμένο. Ένα καπέλο εξαιρετικά, ελαφρύ, δροσερό και ανθεκτικό κατάλληλο για όλες τις εμφανίσεις σας.

**Σετ κολιέ σκουλαρίκι στεφανάκι χρυσό σε κουτί**

Εντυπωσιακά κοσμήματα από ανοξείδωτο ατσάλι. Μια πολύ καλή ιδέα για δώρο!

**Κολιέ αλυσίδα ασημί SS**

Ιδιαίτερο κολιέ από ανοξείδωτο ατσάλι.



Για περισσότερες ιδέες, στυλ και έμπνευση επισκεφθείτε το [eshop.masoutis.gr](http://eshop.masoutis.gr) και το <https://morgancollection.gr/>

# «Travel through Time in Blue with the Benaki Museum»

**Είναι ωραίο να γίνονται όμορφα πράγματα στην πόλη και με όλα όσα συμβαίνουν γύρω μας ο πολιτισμός και οι διάφορες εκφράσεις του πάντα θα λειτουργούν λυτρωτικά.**



## TRAVEL THROUGH TIME IN *blue* WITH THE BENAKI MUSEUM

Γι' αυτό σήμερα θα σας προτείνω αν ταξιδεύετε από και προς τον Διεθνή Αερολιμένα Αθηνών, “Ελευθέριος Βενιζέλος”, να επισκεφθείτε την έκθεση «Travel through Time in Blue with the Benaki Museum», η οποία έχει διάρκεια από 11 Ιουλίου - 31 Δεκεμβρίου 2022.

Μπορείτε να δείτε τα εκθέματα από Ιούλιο – Δεκέμβριο 2022 στον Χώρο Παραλαβής Αποσκευών και από Σεπτέμβριο – Δεκέμβριο 2022 και στους διαδρόμους Αφικνούμενων Επιβατών εντός και εκτός Schengen.

Ύστερα από πέντε χρόνια συνεχούς συνεργασίας και βραβευμένων εκθέσεων, το Μουσείο Μπενάκη και ο Διεθνής Αερολιμένας Αθηνών συνεχίζουν να επενδύουν στον πολιτισμό μέσα στους χώρους του Διεθνούς Αερολιμένα Αθηνών, όπου καθημερινά διαβαίνουν χιλιάδες ταξιδιωτών από όλο τον κόσμο. Πρόκειται για ένα πρωτοπόρο εκθεσιακό εγχείρημα που προσκαλεί τον επισκέπτη να «ταξιδέψει» στον

χρόνο μέσα από τα χρώματα. Άξονα ανάπτυξης του αφηγήματος αποτελούν χρώματα από αντικείμενα που περιλαμβάνονται στις συλλογές του Μουσείου Μπενάκη.

Η συγκεκριμένη συνεργασία ξεκινάει με την παρουσίαση της πρώτης έκθεσης με τίτλο «Travel through Time in Blue with the Benaki Museum». Η έκθεση παρουσιάζει έργα





από τις μόνιμες συλλογές του Μουσείου Μπενάκη στα οποία κυριαρχεί το χρώμα μπλε. Από τον καθαρό ουρανό έως τη βαθιά θάλασσα, όλες οι αποχρώσεις του μπλε παρουσιάζονται μέσα από ένα ταξίδι από τον 1ο έως τον 21ο αιώνα. Πρωταγωνιστούν έργα δημιουργών και καλλιτεχνών τα οποία εκτίθενται στο Μουσείο Μπενάκη Ελληνικού Πολιτισμού, στο Μουσείο Μπενάκη / Πινακοθήκη Γκίκα και στο Μουσείο Μπενάκη Ισλαμικής Τέχνης.

Το Μουσείο Μπενάκη Ελληνικού Πολιτισμού είναι το μοναδικό στον κόσμο που παρουσιάζει τον πολιτισμό του ελληνικού χώρου από την προϊστορική εποχή έως τη δεκαετία του 1940 μέσα από περίπου 6.000 αντικείμενα σε τέσσερις ορόφους.

Στο Μουσείο Μπενάκη / Πινακοθήκη Γκίκα διαγράφεται η πολιτιστική ζωή της Ελλάδας από το τέλος του Α΄ Παγκοσμίου Πολέμου και τη Μικρασιατική Καταστροφή έως τις παραμονές της δικτατορίας του 1967 μέσα από τις προσωπικότητες που σφράγισαν την περίοδο αυτή, με κυρίαρχο ανάμεσά τους τον ζωγράφο Νίκο Χατζηκυριακό-Γκίκα.

Το Μουσείο Μπενάκη Ισλαμικής Τέχνης φιλοξενεί μια από τις σημαντικότερες συλλογές στον κόσμο με κεραμικά και μεταλλικά αντικείμενα, υφάσματα, κοσμήματα και άλλα έργα τέχνης από όλον τον ισλαμικό κόσμο.

Ο Διεθνής Αερολιμένας Αθηνών είναι σημείο συνάντησης ανθρώπων, λαών και πολιτισμών, η πρώτη και τελευταία εντύπωση της Ελλάδας και του πολιτισμού της για εκατομμύρια επιβάτες ετησίως. Εκτός από τις



μόνιμες εκθέσεις που βρίσκει πάντοτε ο επισκέπτης στο αεροδρόμιο -«Έκθεση Αρχαιολογικών Ευρημάτων», «Ελευθέριος Βενιζέλος» και «Μουσείο της Ακρόπολης»- ο Διεθνής Αερολιμένας Αθηνών έχει παρουσιάσει στους χώρους του περισσότερες από 95 εκθέσεις και πολλαπλές πολιτιστικές δραστηριότητες. Μέσα από το πλήθος των πολιτιστικών συνεργασιών και εικαστικών ενεργειών, αναδεικνύεται ο ρόλος του αεροδρομίου ως βασικού κυττάρου της πόλης μας και ως αναπόσπαστου μέρους της ελληνικής κοινωνίας.



Ελίνα Δημητριάδου,  
Διατροφολόγος

## Γιατί το καλοκαίρι είναι η κατάλληλη εποχή για να βελτιώσω τη διατροφή μου;

Το καλοκαίρι αποτελεί μία ιδιαίτερη εποχή που επηρεάζει τόσο τη λειτουργία του οργανισμού μας όσο και τις διατροφικές μας συνήθειες.



Οι υψηλές θερμοκρασίες, οι διαθέσιμες διατροφικές επιλογές, οι καλοκαιρινές δραστηριότητες καθώς και η ανεβασμένη διάθεση, καθιστούν την καλοκαιρινή περίοδο κατάλληλη για δίαιτα και για την απώλεια των κιλών του χειμώνα.

Το καλοκαίρι νιώθουμε περισσότερο την ανάγκη για ένα υγιές σώμα και, πράγματι, οι καλοκαιρινοί μήνες αποτελούν ιδανική περίοδο για τη βελτίωση της διατροφής μας και την αποτελεσματική διαχείριση του βάρους μας.

### Ποιοι είναι οι λόγοι για αυτό;

#### - Περισσότερες επιλογές για σωματική δραστηριότητα

Οι χαμηλές θερμοκρασίες του χειμώνα, όπως και το γεγονός ότι η μέρα είναι πιο μικρή αποτρέπουν πολλούς ανθρώπους από την υιοθέτηση κάποιου τακτικού προγράμματος άθλησης.

#### - Μειωμένη όρεξη για φαγητό

Οι υψηλές θερμοκρασίες της εποχής, μας αποτρέπουν από την κατανάλωση μεγάλης ποσότητας φαγητού καθώς και θερμιδικά πλούσιων τροφών. Επιλέγουμε

πιο ελαφριά και λιγότερο λιπαρά γεύματα, ώστε να αποφύγουμε τη δυσφορία.

#### - Αυξημένη κατανάλωση νερού

Η έντονη εφίδρωση λόγω της υψηλής θερμοκρασίας της εποχής, αυξάνει την ανάγκη μας για διαρκή ενυδάτωση. Είναι γνωστό πως η κατανάλωση νερού αποτελεί ακρογωνιαίο λίθο στη διατήρηση της υγείας του οργανισμού μας.

#### - Καλύτερη ψυχολογία

Το καλοκαίρι είναι συνυφασμένο στο μυαλό μας με τις καλοκαιρινές διακοπές. Ακόμα και οι μικρές διήμερες εξορμήσεις σε κοντινές παραλίες, ανανεώνουν τη διάθεση μας και μας γεμίζουν ενέργεια. Αυτό έχει άμεση επίδραση στην ψυχολογία μας καθώς μας δημιουργεί την επιθυμία να φροντίσουμε περισσότερο τον εαυτό μας.

Το καλοκαίρι ωστόσο είναι μία περίοδος που χαρακτηρίζεται από ανεμελιά και ξεγνοιασιά.

Δυστυχώς, όμως αυτό το αίσθημα χαλαρότητας που χαρακτηρίζει αυτήν την περίοδο μπορεί να οδηγήσει σε διατροφικά λάθη, χωρίς καν να το καταλάβετε.



Ας αναγνωρίσουμε κάποια από αυτά:

### 1. Συχνή παραλείψη πρωινού γεύματος

Πολλές φορές μπαίνουμε στον πειρασμό να παραλείψουμε το πρωινό μας με το σκεπτικό να γλιτώσουμε κάποιες θερμίδες. Ωστόσο, η πρακτική αυτή ίσως δε θα πρέπει να ενθαρρύνεται καθώς από πολλές κλινικές μελέτες φαίνεται ότι η

κατανάλωση πρωινού γεύματος αποτελεί σύμμαχο τόσο στην απώλεια βάρους όσο και στην καλύτερη διαχείρισή του.

Πράγματι, φαίνεται ότι υπάρχει μία συσχέτιση μεταξύ της παράλειψης πρωινού και της αύξησης του σωματικού βάρους.

Συγκεκριμένα, τα άτομα που παραλείπουν συχνά το πρωινό (τουλάχιστον 3 φορές/εβδομάδα) έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης υπέρβαρου ή παχυσαρκίας κατά 11% σε σχέση με άτομα που δεν το παραλείπουν τακτικά (λιγότερο από 2 φορές/εβδομάδα).

### 2. Άτακτο γευματικό πρότυπο

Συχνά την καλοκαιρινή περίοδο παρεκκλίνουμε από προγράμματα που ακολουθούμε όλη την υπόλοιπη χρονιά και αυτό φαίνεται ότι επηρεάζει και το γευματικό μας πρότυπο, δηλαδή την συχνότητα των γευμάτων μας μέσα στην ημέρα. Οι συνήθειές μας ως προς τις ώρες που τρώμε και κατά πόσο είμαστε τακτικοί στα γεύματα μας ή όχι, παίζουν πολύ μεγάλο ρόλο στη μακροπρόθεσμη διατήρηση ενός υγιούς βάρους.

### 3. Υπέρμετρη κατανάλωση αλκοόλ

Οι βραδινές εξορμήσεις, οι βόλτες στην παραλία και τα ταξίδια τους καλοκαιρινούς μήνες τείνουν να παρέχουν πολλές ευκαιρίες για να απολαύσουμε αλκοολούχα ποτά.

Το αλκοόλ όμως δεν θα πρέπει να ξεχνάμε ότι είναι ένα «θερμιδικά πυκνό» τρόφιμο. Αυτό πρακτικά σημαίνει πως σε μικρή ποσότητα το αλκοόλ αποδίδει πολλές θερμίδες.

Πιο συγκεκριμένα, ένα γραμμάριο αλκοόλ αποδίδει 7 θερμίδες (kcal), περισσότερες δηλαδή από τις θερμίδες που αποδίδει η ίδια ποσότητα υδατανθράκων και πρωτεϊνών και σχεδόν όσες θερμίδες αποδίδει ένα γραμμάριο λίπους!



Επιπλέον, οι θερμίδες που παρέχουν τα αλκοολούχα ποτά χαρακτηρίζονται ως «κενές». Αυτό σημαίνει ότι παρότι η κατανάλωση ενός αλκοολούχου ποτού θα μας παρέχει θερμίδες, οι θερμίδες αυτές συνοδεύονται από καθόλου ή από λίγα θρεπτικά συστατικά.

### 4. Υπέρμετρη κατανάλωση γλυκισμάτων

Καλοκαίρι χωρίς παγωτό δε γίνεται! Όμως η αυξημένη κατανάλωση του σε συνδυασμό με την κατανάλωση και άλλων γλυκών πλούσιων σε πρόσθετα σάκχαρα (π.χ. κέικ, μπισκότα) θα της δώσει αρκετές θερμίδες και θα αποτελέσει σίγουρα τροχοπέδη στη διατήρηση του σωματικού μας βάρους. Ένα εξίσου μεγάλο πρόβλημα είναι ότι τα γλυκά λόγω της υψηλής περιεκτικότητας τους σε ζάχαρη δεν προκαλούν αίσθημα κορεσμού για μεγάλο διάστημα με αποτέλεσμα το αίσθημα πείνας να κάνει γρήγορα την εμφάνισή του.

### 5. Δίαιτες Εξπρές

Πολλοί είναι εκείνοι που υποδέχονται το καλοκαίρι με τη διάθεση να χάσουν γρήγορα κιλά.

Προκειμένου να πετύχουν τον στόχο τους συχνά υιοθετούν ακραίες διατροφικές συμπεριφορές ή ανορθόδοξες δίαιτες, που συνήθως είναι ελλιπείς σε θρεπτικά συστατικά.

Το πλεονέκτημα που έχουν αυτές οι δίαιτες είναι ότι ναι μεν επιτυγχάνεται ο στόχος, δηλαδή η γρήγορη απώλεια βάρους, ωστόσο η χαρά συνήθως είναι παροδική καθώς το αποτέλεσμα είναι τα κιλά να επιστρέφουν πολύ σύντομα.

Αυτό παρατηρείται καθώς τέτοιες απότομες μειώσεις βάρους είναι ένα σοκ για τον οργανισμό με αποτέλεσμα να μειώνει αρκετά τις ενεργειακές του δαπάνες, οπότε η επαναπρόσληψη του βάρους να παρατηρείται γρήγορα.

## Γιώργος Τζιτζικάκης: “Να γελάς δυνατά για να σπάνε τα άσχημα”

**Ο Γιώργος Τζιτζικάκης ξεκίνησε να ασχολείται με τη συγγραφή από τα εφηβικά του χρόνια. Στα δεκαεπτά του κέρδισε βραβείο από την Πανελλήνια Ένωση Λογοτεχνών για το διήγημά του «Ο Ζητιάνος» και εκδόθηκε το πρώτο του βιβλίο με τίτλο «Σιωπή... η δυνατότερη κραυγή...». Έκτοτε, έχει γράψει μυθιστορήματα, συλλογές διηγημάτων, θεατρικά έργα, παραμύθια και στίχους για τραγούδια.**



**Ο Γιώργος Τζιτζικάκης ξεκίνησε να ασχολείται με τη συγγραφή από τα εφηβικά του χρόνια. Στα δεκαεπτά του κέρδισε βραβείο από την Πανελλήνια Ένωση Λογοτεχνών για το διήγημά του «Ο Ζητιάνος» και εκδόθηκε το πρώτο του βιβλίο με τίτλο «Σιωπή... η δυνατότερη κραυγή...». Έκτοτε, έχει γράψει μυθιστορήματα, συλλογές διηγημάτων, θεατρικά έργα, παραμύθια και στίχους για τραγούδια.**

Συνεργάζεται με εκδοτικούς οίκους της Ελλάδας ως αξιολογητής κειμένων και σύμβουλος εκδόσεων και αρθρογραφεί για θέματα που αφορούν στη λογοτεχνία, τη μουσική και το θέατρο. Επίσης, έχει ασχοληθεί με την παραγωγή μουσικών εκπομπών στο ραδιόφωνο.

«Η φλόγα, η φωτιά κι η στάχτη» είναι το δέκατο βιβλίο του. Με αφορμή αυτό παραχώρησε συνέντευξη στο Say Yes to the Press.

### **Πολυγραφότατος, αν και πολύ νέος! Τι σας ώθησε στη συγγραφή; Από πότε θυμάστε τον εαυτό σας να πλάθει ιστορίες;**

Γράφω ιστορίες από τα 14 μου. Ήταν η διαφυγή μου εκεί τα δύσκολα και περίεργα χρόνια της εφηβείας μου, όμως η γραφή, τόσο τότε όσο και σήμερα, ήταν πάντα ένα καταφύγιο ασφαλείας για εμένα, ένας τόπος που τον δημιουργούσα όπως ήθελα και μπαίνοντας μέσα με προφύλασσε από κάθε κακό που συνέβαινε γύρω μου. Αν και τα έργα μου διαθέτουν έναν εξομολογητικό χαρακτήρα, φροντίζω τα θέματα και οι ήρωές μου να ταυτίζονται με όσους με διαβάζουν και οι κοινές μας εμπειρίες, να μας οδηγήσουν να συμπλεύσουμε μαζί στο καράβι της ζωής και της δημιουργίας.

### **«Η φλόγα, η φωτιά κι η στάχτη» είναι το δέκατο βιβλίο σας. Πώς το εμπνευστήκατε; Αν περικλείατε το απόσταγμα του σε μία φράση θα ήταν...**

Πρόκειται για την αληθινή ιστορία τριών γυναικών που διατηρούν μια άσπονδη φιλία και όχι μια φιλία

επί της ουσίας, έτσι όπως οφείλει να είναι μια φιλία, βασισμένη στην αγάπη και την εμπιστοσύνη. Όταν οι τρεις φίλες θα πάνε διακοπές σε ένα ελληνικό νησί, θα διαπιστώσουν πόσο διαφορετικές και αταίριαστες είναι, θα συγκρουστούν, θα διαφωνήσουν, ενίοτε θα υποχωρήσουν, μα εντέλει θα αποκαλυφθούν μυστικά του παρελθόντος που θα τις οδηγήσουν στις παραδοχές και το φινάλε.

Το μήνυμα του βιβλίου είναι: Τίποτα δεν είναι όπως φαίνεται, καθώς όλοι μας κουβαλάμε πληγές και μυστικά που δυσκολευόμαστε να διαχειριστούμε και εσκεμμένα ή μη τα διατηρούμε κρυφά.

### **Το βιβλίο σας μας προκαλεί προβληματισμούς... Τελικά τα μυστικά μπορούν να μείνουν κρυφά και όταν αποκαλυφθούν... τι κάνουμε; Στις φιλίες πρέπει να υπάρχουν μυστικά; Τι είναι αυτό που μας κάνει να φοβόμαστε να ανοιχτούμε... Είναι η έλλειψη εμπιστοσύνης, η ντροπή, η απειλή της εγκατάλειψης; Ποια η δική σας άποψη για όλα αυτά;**

Χαίρομαι που το θέμα του βιβλίου προβληματίζει, διότι αυτός ήταν ο στόχος του.

Η ίδια η ζωή είναι ασυμβίβαστη και απρόβλεπτη, οπότε μας καλεί να κάνουμε δεκάδες επιλογές που μπορεί να μη μας αρέσουν, ενώ συνάμα μας βάζει σε δοκιμασίες κατά τις οποίες θα κληθούμε να διαχειριστούμε τις αντοχές μας. Μια από αυτές είναι και η σχέση μας με τους φίλους μας. Η ουσιαστική φιλία εφάπτεται στην αμοιβαία εμπιστοσύνη, την αγάπη, και την ειλικρίνεια. Δυστυχώς αυτές οι αξίες είναι εύκολο να δηλωθούν μα δύσκολο να

εφαρμοστούν πάντα διότι η ανθρώπινη φύση κουβαλά μέσα της τη ζήλια, τη σύγκριση, τα πάθη, το κακό εν γένει.

Η δική μου πίστη είναι ότι για να καταφέρεις κάτι με τον εαυτό σου και ύστερα με τους άλλους θα πρέπει να σπάσεις πολλά αυγά και να ξεβολευτείς από αυτό που σε εξυπηρετεί, έχοντας κατά νου ότι στο τέλος μπορεί και να απομείνεις μόνος. Είναι δύσκολο, δεν είναι καθόλου εύκολο να κάνεις ξεκαθαρίσματα, κυρίως επειδή κυριαρχεί το ψέμα στις ζωές μας και η υποκρισία.

Από την άλλη, το να μείνεις μόνος επειδή ο κόσμος σε απογοητεύει δεν είναι λύση διότι το ανθρώπινο εν έχει ανάγκη να είναι κοινωνικό και να εισπράττει την επιβεβαίωση μέσα από αυτό. Αυτό το οδηγεί και σε λάθος σχέσεις, κυριαρχικές, εξουσιαστικές, που δύσκολα ξεφεύγει από αυτές. Όπως καταλαβαίνετε όλα αποτελούν μια ζύμωση που κατά καιρούς μας σκορπίζει και άλλοτε μας συγκεντρώνει, όμως η καλύτερη συμβουλή είναι να ξέρεις τον εαυτό σου και να είσαι σωστός με τους γύρω σου, δίχως να προσδοκας το ίδιο από εκείνους. Δεν έχουμε όλοι οι άνθρωποι τα ίδια μέτρα, τις ίδιες αντοχές, τις ίδιες εμπειρίες και την ίδια διάθεση για έναν ομορφότερο κόσμο...

### Η φιλοσοφία της ζωής σας σε μία πρόταση...

Να γελάς δυνατά για να σπάνε τα άσχημα, να ρισκάρεις για τα απίθανα, και να ζεις τις στιγμές πριν αυτές τελειώσουν.

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΕΛ. ΤΖΙΤΖΙΚΑΚΗΣ

Συγγραφέας των **best sellers**  
Τ' αηδονιού το δάκρυ & Ένα δράμι δύναμης

# Η φρόγα, η φωτιά και η στράχτη

ΑΛΗΘΙΝΗ ΙΣΤΟΡΙΑ

KAKTOS |



## Λαμπερή και χρυσαφένια επιδερμίδα με τα αγαπημένα αντηλιακά λάδια Carroten!

Το Carroten, ως ειδικό στο μαύρισμα της επιδερμίδας, αναπτύσσει αντηλιακά προϊόντα, που βασίζονται σε ένα μοναδικό συνδυασμό καλλυντικής δράσης και τεχνολογίας μαυρίσματος, προσφέροντας τέλειο μαύρισμα, βαθιά περιποίηση της επιδερμίδας και προηγμένη αντηλιακή προστασία. Τα αντηλιακά λάδια και gels του Carroten, με τα υπέροχα καλοκαιρινά αρώματα και τις καινοτόμες φόρμουλες θα

γίνουν και φέτος τα αγαπημένα σας "αξεσουάρ" στην παραλία. Το απόλυτα διαχρονικό λάδι Carroten Intense Tanning Oil για έντονο μαύρισμα, με τον μοναδικό συνδυασμό πλούσιων μαυριστικών ελαίων, προσδίδει γρήγορο και υπέροχο φυσικό μαύρισμα, ενώ παράλληλα θρέφει και ενυδατώνει την επιδερμίδα σε βάθος. Τα αντηλιακά λάδια, Carroten Omega Care SPF20 και SPF30, είναι ενισχυμένα με ένα ειδικά μελετημένο σύμπλοκο Omega Care, με Ω (3,6,7,9) λιπαρά οξέα και εκχύλισμα ηλιάνθου, που βοηθούν στη διατήρηση των φυσικών επιπέδων υγρασίας της επιδερμίδας, ενισχύοντας το μαύρισμα και προσφέροντας μπρούτζινο χρώμα στην επιδερμίδα. Επιπλέον, το αντηλιακό γαλάκτωμα Carroten Magic Tan & Protect SPF30, προσφέρει εύκολη εφαρμογή και ενισχυμένη προστασία στην επιδερμίδα, στοχεύοντας στο μεγαλύτερο φάσμα όλων των ηλιακών ακτίνων, ενώ παράλληλα ενισχύει τη φυσική διαδικασία μαυρίσματος, με το ειδικά μελετημένο σύμπλοκο ενεργοποίηση της σύνθεσης του κολλαγόνου, Tan Booster.



## Καθαρή ομορφιά και μανικιούρ που διαρκεί; Όλα είναι δυνατά με την essence!



Φέτος το καλοκαίρι για άλλη μια χρονιά το ενδιαφέρον στρέφεται στα νύχια και το μανικιούρ μας γίνεται όλο και πιο παιχνιδιάρικο, λαμπερό και χαρούμενο! Φωτεινά χρώματα, neop εμφανίσεις, δημιουργικά σχέδια, καθώς και παστέλ αποχρώσεις, wavy γαλλικό και swirl μανικιούρ σε διάφορα χρώματα, αλλά και το διαχρονικό λευκό που αναδεικνύει το μαυρισμένο δέρμα, έχουν την τιμητική τους. Και με τα νέα βερνίκια νυχιών gel nail colour της essence που κυκλοφορούν σε 50 απίθανες αποχρώσεις, από πιο έντονες μέχρι πιο γήινες, όποιο σχέδιο και αν έχετε σκεφτεί μπορεί να γίνει εύκολα πραγματικότητα! Το καλύτερο το κρατήσαμε για το τέλος: τα νέα βερνίκια νυχιών είναι κλιματικά ουδέτερα, καθώς έχουμε αντισταθμίσει πλήρως τις εκπομπές CO2 που απαιτούνται για την παραγωγή τους. Τώρα μπορείτε να αλλάζετε χρώμα στα νύχια σας όσο συχνά θέλετε, χωρίς τύψεις!

## “Δόσεις για όλους χωρίς πιστωτική” με αγορές μέσω Skroutz

Το Skroutz παρουσιάζει στους καταναλωτές το πρόγραμμα-εργαλείο “Δόσεις για όλους” και διευρύνει ακόμα περισσότερο τη λίστα με τις διαθέσιμες υπηρεσίες που στοχεύουν στην άψογη αγοραστική εμπειρία. Ο νέος τρόπος πληρωμής προσφέρει στους καταναλωτές τη δυνατότητα να επιλέξουν τα προϊόντα που επιθυμούν μέσω του Skroutz Marketplace και να τα αγοράσουν με δόσεις και χωρίς τη χρήση πιστωτικής κάρτας.

Με το πρόγραμμα “Δόσεις για όλους” το Skroutz, σε συνεργασία με χρηματοπιστωτικά ιδρύματα, θα προσφέρει σε καταναλωτές που θέλουν να ολοκληρώσουν τις αγορές τους καταναλωτικά δάνεια έως και 2.000€, με χαμηλό σταθερό επιτόκιο χορηγήσεων το οποίο παραμένει αμετάβλητο για όλη τη διάρκεια της χρηματοδότησης. Ο τρόπος χορήγησης και έγκρισης του δανείου είναι εξαιρετικά απλός και γρήγορος, ενώ το μόνο που χρειάζεται είναι ο καταναλωτής να έχει πρόσβαση στο e-banking του χρηματοπιστωτικού ιδρύματος.

Το πρόγραμμα είναι διαθέσιμο για όλες τις κατηγορίες προϊόντων, εκτός ορισμένων (είδη τεχνολογίας, εποχιακά και παιχνίδια) που μέχρι στιγμής δεν είναι διαθέσιμη αυτή η δυνατότητα πληρωμής. Στην ειδικά διαμορφωμένη σελίδα <https://www.skroutz.gr/doseis-xoris-pistotiki> οι καταναλωτές μπορούν να βρουν αναλυτικά όλες τις κατηγορίες που περιλαμβάνονται στο νέο πρόγραμμα πληρωμών.

## Ήξερες ότι...

### Πού οφείλεται η φαγούρα;



Επιστήμονες της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου της Ουάσιγκτον εντόπισαν μια «λάθος καλωδίωση» στις νευρικές ίνες που είναι υπεύθυνη για τη φαγούρα! Αυτή η «λάθος καλωδίωση» δημιουργεί «βραχυκύκλωμα» στα κύτταρα του δέρματος που παρέχουν την αίσθηση της αφής και ονομάζονται κύτταρα Merkel.

«Για πρώτη φορά, εντοπίσαμε τα κύτταρα Μέρκελ ως το κύριο κέντρο για τις αλλαγές που συμβαίνουν συνδέοντας τη φαγούρα με την αφή ... και νομίζω ότι αυτοί θα μπορούσαν να είναι θεραπευτικοί στόχοι για να σπάσουμε τον κύκλο φαγούρας-ξυσίματος στο μέλλον» είπε ο επικεφαλής της μελέτης Τζινγκ Φενγκ σε συνέντευξή του στο Science.

Οι ερευνητές ανέδειξαν τον μηχανισμό που προάγει τον κύκλο φαγούρας σε ποντίκια και διαπίστωσαν ότι τα ευρήματα θα μπορούσαν να οδηγήσουν στην ανάπτυξη νέων θεραπειών κατά του κνησμού σε διάφορες δερματικές παθήσεις όπως το έκζεμα.

## Unconscious, η νέα πειραματική ταινία μικρού μήκους του Christos Arfanis

Το «Unconscious» (τίτλος στα ελληνικά: Αναίσθητος) είναι η νέα πειραματική ταινία μικρού μήκους του σκηνοθέτη Christos Arfanis με λαμπρή φεστιβαλική πορεία από την πρώτη κιόλας ημέρα κυκλοφορίας της.

Η πλοκή του «Unconscious» είναι η εξής: «Ένα νέο πείραμα εφαρμόζεται με σκοπό να ξυπνήσει ένας άνδρας ο οποίος βρίσκεται σε κώμα για σχεδόν 20 χρόνια.»

Το «Unconscious» είναι μια παραγωγή της RED LIGHT INDEPENDENT FILMS σε σκηνοθεσία, σενάριο και παραγωγή CHRISTOS ARFANIS ο οποίος έχει γράψει και την πρωτότυπη μουσική της πειραματικής ταινίας μικρού μήκους.

Με αφορμή την ταινία, σαν δημιουργός πειραματικών ταινιών ο σκηνοθέτης Christos Arfanis εξέφρασε την αισιοδοξία του για την τρέχουσα πειραματική κινηματογραφική σκηνή στην Ελλάδα και τον κόσμο.

«Είναι ενθαρρυντικό να βλέπεις ότι η πειραματική κινηματογραφική παραγωγή είναι ακόμα ζωντανή και ακμάζει στη σύγχρονη κινηματογραφική περίοδο, ανεξάρτητα από γεωγραφικά όρια.

Οι κινηματογραφιστές θα συνεχίσουν να πειραματίζονται όσο υπάρχουν ακόμη όρια για να αμφισβητηθούν. Άλλωστε, ο στόχος της πειραματικής δημιουργίας ταινιών θα μπορούσε να είναι να αποτυπώσει το ιδιαίτερο όραμα ενός καλλιτέχνη ή να κεντρίσει το ενδιαφέρον για τη νέα τεχνολογία» δήλωσε.

Μερικές από τις βραβεύσεις του «Unconscious» μέχρι τώρα:

- Best Editing (Independent Horror Movie Awards)
- Best Twist (Top Indie Film Awards)
- Best Short Experimental (Medusa Film Festival)
- Best Original Score (Athens International Monthly Art Film Festival)
- Best Sound Design (Tokyo International Monthly Film Festival)
- Best Editing of Experimental Film (Brazil International Monthly Independent Film Festival)



## Press Room

Food & Beverage edition

## LA CREMERIA - 5 νέες γεύσεις scooping



Οι πέντε νέες γεύσεις La Cremeria που κυκλοφορούν φέτος, θα σου προσφέρουν ένα καλοκαίρι γεμάτο απολαυστικές αναμνήσεις!

Δοκίμασε το πιο αρωματικό και βελούδινο sorbet Mango & Passion Fruit και αφέσου στην απόλυτη τροπική γεύση του. Είναι το Black Forest το αγαπημένο σου επιδόρπιο; Απόλασέ το σε ένα scoop με παγωτό βανίλια με απόσταγμα κερασιού και παγωτό σοκολάτα με κομματάκια βύσσινο να αναμειγνύονται με γευστικό σιρόπι βύσσινο και τραγανά κομματάκια σοκολάτας.

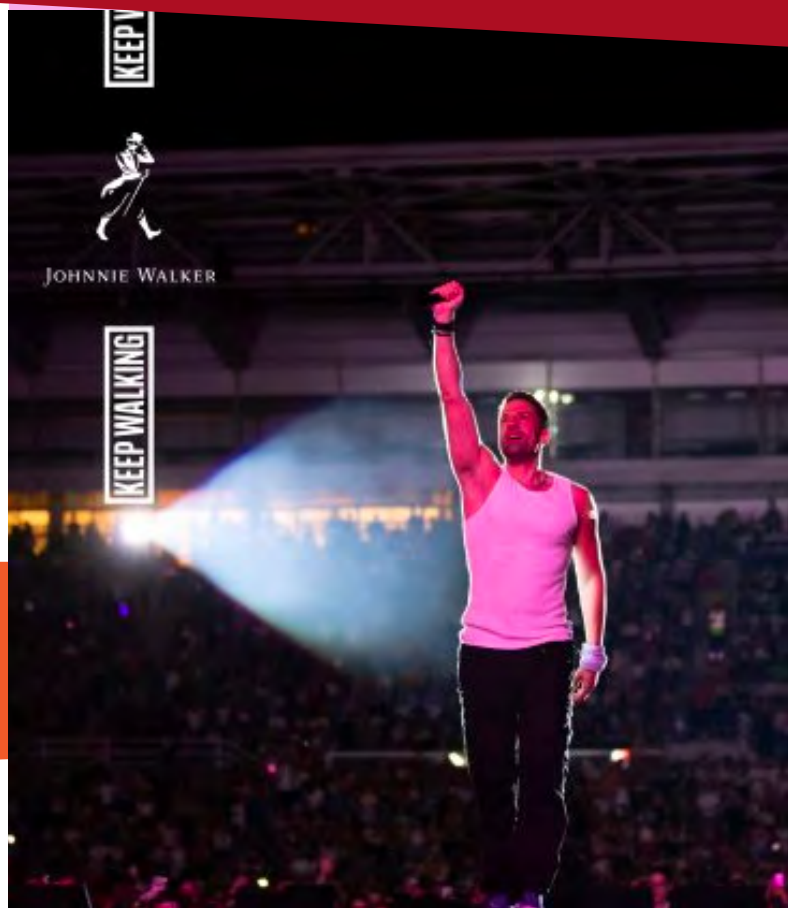
Αναζητάς κάτι πέρα από το συνηθισμένο; Τότε το νέο Raspberry Pavlova με παγωτό μαρέγκα με σιρόπι raspberry και κομματάκια μαρέγκας είναι η ιδανική επιλογή για εσένα.

Αν τώρα είσαι από τους λάτρεις των κλασικών, το νέο Vanilla Extreme υπόσχεται να σου προσφέρει extreme εμπειρία με το πιο κρεμώδες παγωτό βανίλιας και πλούσια γεύση που δε θα θες να σταματήσεις.

Τέλος, το Salted Caramel - Chocolate with Peanuts, παγωτό αλατισμένη καραμέλα που αναμειγνύεται με παγωτό σοκολάτα με ψημένα κομματάκια από φιστίκια έρχεται να μπερδέψει και να ταξιδέψει τις αισθήσεις σου.



## Το Johnnie Walker και ο Κωνσταντίνος Αργυρός συνεχίζουν να περπατούν μαζί!



## Δώρο γενεθλίων στην ταραύσα του θεάτρου Λαμπέτη

Στην ταραύσα του θεάτρου Λαμπέτη παίζεται αυτή την περίοδο η πιο ξεκαρδιστική παράσταση του καλοκαιριού: το «Δώρο Γενεθλίων», η μεγάλη επιτυχία του West End με την υπογραφή του master της κωμωδίας Ray Cooney, σε απόδοση και σκηνοθεσία του Βασίλη Θωμόπουλου και ένα εξαιρετικό καστ ηθοποιών.

Τι θα κάνατε αν γυρίζατε σπίτι από το γραφείο τη βραδιά των γενεθλίων σας και ανακαλύπτατε ότι είχατε πάρει λάθος χαρτοφύλακα στο τρένο με 1.735.000 £ σε μεταχειρισμένα χαρτονομίσματα;

Λοιπόν, ο Henry Perkins αποφασίζει να πετάξει στην ηλιόλουστη Ισπανία με τη σύζυγό του Jean και τους καλύτερους φίλους του, Vic και Betty. Το τι θ' ακολουθήσει δεν λέγεται! Η γυναίκα του να αρχίζει να πίνει, ο καλύτερός του φίλος συλλαμβάνεται, ένας αδερφός βρίσκεται ξαπλωμένος στο νεκροτομείο, ένας άλλος αδελφός μεταναστεύει στην Αυστραλία, ένας ταξιτζής φεύγει από το σπίτι του, δύο αστυνομικοί τον κυνηγούν με μανία, ένας Ολλανδός δολοφόνος βρίσκεται με σπασμένο πόδι και... το μπέρδεμα συνεχίζεται!

Μια ανατρεπτική κωμωδία, γεμάτη παρεξηγήσεις και γέλιο μέχρι δακρύων!

Το Johnnie Walker και ο Κωνσταντίνος Αργυρός μας προσκαλούν αυτό το καλοκαίρι να γιορτάσουμε τη live μουσική ξανά μαζί!

Η live μουσική επέστρεψε δυναμικά και ο Κωνσταντίνος Αργυρός με το Johnnie Walker ταξιδεύουν σε αγαπημένους προορισμούς της Ελλάδας, προσφέροντας φαντασμαγορικές συναυλιακές εμπειρίες στο κοινό. Το "ELEFTHEROS TOUR" καλωσόρισε το καλοκαίρι με τον πιο όμορφο τρόπο και αναμένεται να χαρίσει ανεπανάληπτες μουσικές βραδιές, εκεί που το ταλέντο, οι μελωδίες, η έμπνευση, η αισιοδοξία, τα εντυπωσιακά σκηνικά, τα light shows και η διάθεση για διασκέδαση δημιουργούν το ιδανικό "blend".

Μετά από εντυπωσιακές sold out συναυλίες οι επόμενοι σταθμοί του "Eleftheros Tour", με μεγάλο χορηγό το Johnnie Walker, είναι:

21 Ιουλίου: Κως, Νέο Γήπεδο Ανταγόρα

23 Ιουλίου: Ρόδος, Γήπεδο Διαγόρα

25 Ιουλίου: Χαλκίδα, Δημοτικό Στάδιο

27 Ιουλίου: Κόρινθος, Δημοτικό Στάδιο.

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΥ

## ΒΙΟΓΡΑΦΙΑ ΕΝΟΣ ΧΕΡΙΟΥ



ΠΕΡΙΣΠΩΜΕΝΗ 2022

## Βιογραφία ενός χεριού

Ο Κωνσταντίνος Νικολάου στην πρώτη του ποιητική συλλογή με τίτλο «Βιογραφία ενός χεριού» παραθέτει τριάντα εννέα αντισυμβατικά ποιήματα που συνδιαλέγονται γόνιμα με την ιστορία, την τέχνη, τη λογοτεχνία και τις προκλήσεις της σύγχρονης καθημερινότητας, χωρίς ωστόσο να πέφτουν στην παγίδα της σπουδαιοφάνειας. Με ανανεωτική διάθεση, ιδιαίτερως κριτική προσέγγιση αλλά και χιούμορ, επανεξετάζει γνωστά θέματα και πρόσωπα δοκιμάζοντας ασυνήθιστα πρίσματα με αποτέλεσμα την απρόσμενη εξέλιξη στην τροπή των ποιημάτων και κατά συνέπεια στην αίσθηση που αποπνέει η ανάγνωσή τους.

Η ποίηση του Κωνσταντίνου Νικολάου αν και διατηρεί χαμηλούς τόνους δεν εξωραϊζει. Οπλισμένη με ειρωνεία κι έντονες εικόνες δε διστάζει ν' αμφισβητήσει και εν τέλει ν' ανατρέψει παγιωμένες πεποιθήσεις προτείνοντας εναλλακτικές ερμηνείες της ανθρώπινης συνθήκης.

Από τις εκδόσεις Περισπωμένη.

## Το Χρονικό ενός Πολυταξιδεμένου Γάτου

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ BEST SELLER

ΧΙΡΟ ΑΡΙΚΑΟΥ

## Το Χρονικό ενός Πολυταξιδεμένου Γάτου

μυθιστόρημα

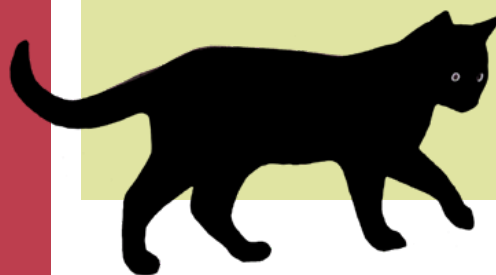
Μερικές φορές χρειάζεται  
να διανύσεις πολλά χιλιόμετρα για να  
ανακαλύψεις ότι αυτό που έφραχνε  
ήταν μπροστά στα μάτια σου.

19Η ΧΙΛΙΑΔΑ

Ένας αδέσποτος γάτος ζει σε ένα πάρκινγκ στο σύγχρονο Τόκιο. Για τίποτα στον κόσμο δεν θα αντάλλαζε την ελευθερία του με την άνεση ενός διαμερίσματος... μέχρι που στη ζωή του εμφανίζεται ο Σατόρου.

Ένα αλληγορικό μυθιστόρημα που έχει συγκινήσει εκατομμύρια αναγνώστες σε ολόκληρο τον κόσμο δείχνει πώς μπορούν να αλλάξουν τη ζωή μας οι πράξεις αγάπης, μεγάλες αλλά και μικρές.

Από τις εκδόσεις  
MINΩΑΣ.





quote of the day

I MADE A PROMISE TO MYSELF TO BE KINDER TO OTHER PEOPLE.  
Lena Horne



tip of the day

*"It's the little things that make a big difference"*

21 Ιουλίου

- > National Lamington Day
- > National Be Someone Day
- > National Junk Food Day
- > Get to Know Your Customers Day