



# Palmie *magazine*

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΑΛΥΣΙΔΑΣ Palmie bistro

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2011 | ΤΕΥΧΟΣ 27

## **MUSIC FESTIVALS**

Τα ραντεβού του  
καλοκαιριού

---

## **ΦΑΚΕΛΟΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ**

Δίαιτα & γυμναστική  
για εγκύους

**ΣΕΡΒΙΡΕΤΑΙ  
ΔΩΡΕΑΝ**

Μύρωνας  
Στρατής



**cinema  
music  
chef  
franchise  
recipe  
book**



Η Amstel την καλωσορίζει.

Η *Pilsener*  
που άξιζε την αναμονή.

AMSTEL  
PREMIUM PILSENER  
*Time well spent*

Γιώργος Κουτρουλιάς  
Πρόεδρος του Ομίλου  
Palmie bistro



## ΕΘΝΙΚΗ ΥΠΕΡΗΦΑΝΕΙΑ

Έρχονται στιγμές που δυσκολεύομαι να αντιληφθώ πώς γίνεται σαν λαός να αισθανόμαστε εθνικά υπερήφανοι για ορισμένες πράξεις μας.

Δεν μπορώ να διανοηθώ ποια είναι εκείνη η λογική που μας οδηγεί να εισάγουμε αγροτικά προϊόντα, όπως ντομάτες από το Βέλγιο ή αυγά από το Ισραήλ. Επαναλαμβάνω, αγροτικά κι όχι βιομηχανικά, όπως για παράδειγμα αυτοκίνητα που πλέον δεν μπορούμε να παράγουμε. Δεν μπορώ επίσης να νιώσω εθνικά υπερήφανος, όταν εκείνους τους ολυμπιονίκες που τόσο ένθερμα χειροκροτούσαμε το 2004, πριν από λίγο καιρό τους είδαμε να καταδικάζονται μαζί με τον προπονητή τους επειδή βρέθηκαν ντοπαρισμένοι.

Ειλικρινά, δεν αισθάνομαι καμία εθνική υπερηφάνεια ζώντας σε μία κοινωνία με συνταξιούχους ηλικίας σαράντα και πενήντα χρόνων, οι οποίοι - μάλιστα με κομπασμό - λένε στους φίλους τους με ποιον τρόπο κορόιδεψαν το ταμείο τους (δηλαδή το κράτος) και βγήκαν στη σύνταξη νωρίτερα απ' ό,τι προβλέπονταν.

Δεν μπορώ να αισθανθώ εθνικά υπερήφανος, όταν το ίδιο το κράτος δημιουργεί πελατειακές σχέσεις με τους υπαλλήλους του, προσφέροντας απλόχερα αδικαιολόγητα επίδομα. Επίδομα πλουσίματος χειρών, επίδομα μεταφοράς φακέλου, επίδομα έγκαιρης προσέλευσης, επίδομα φαξ, επίδομα χρήσης κυλικείου και πόσα άλλα ακόμα, όταν θεωρώ πολύ πιο φρόνιμο να γίνονται οι νόμιμες αυξήσεις στις αποδοχές τους, αξιοκρατικά και σύμφωνα πάντα με την εργατικότητα του κάθε υπαλλήλου.

Αρνούμαι να αισθανθώ εθνικά υπερήφανος, διαπιστώνοντας ότι οι νέοι μας δεν φοβούνται την αναδουλειά, αλλά τη δουλειά. Μία, θα έλεγα οικογενειακή αντίληψη, ότι δουλειά είναι αυτή με την οποία δεν λερώνεσαι, ότι πρέπει να εργάζεσαι αποκλειστικά σε κάποιο γραφείο και σε καμία περίπτωση σ' ένα συνεργείο αυτοκινήτων ή σ' ένα χωράφι...

Φτάσαμε σ' ένα σημείο όπου δεν παράγουμε σχεδόν τίποτα, εισάγουμε τα πάντα και έχουμε καταντήσει να θεωρούμε τη χειρονακτική εργασία υποδεέστερη και κατά συνέπεια ταπεινωτική. Δεν μπορώ να είμαι εθνικά υπερήφανος, όταν σκέφτομαι ότι σε λίγα χρόνια δεν θα υπάρχει ελληνικής καταγωγής τεχνίτης. Θα βλέπουμε μόνο ηλεκτρολόγους αλβανικής - ενδεχομένως - καταγωγής, υδραυλικούς πολωνικής και Πακιστανούς κηπουρούς.

Δεν αντέχω να αντικρίζω νέους που χρησιμοποιούν τα χέρια τους μόνο για να μουντζώνουν - συνήθως όταν οδηγούν - κι ας είναι το άναξ δευτερο συνθετικό της λέξης χειράναξ, που σημαίνει ο βασιλιάς στο χώρο του, αυτός που ξέρει να χρησιμοποιεί τα χέρια του πολύ καλά. Όπως κάποτε λέγαμε «καλός τεχνίτης».

Τη σημερινή κρίση που διανύουμε, τη θεωρώ περισσότερο κρίση αξιών και λιγότερο οικονομική. Αρκεί μόνο να αναλογιστούμε ότι ενώ οι άνεργοι θα πλησιάσουν το 1.000.000, οι αλλοδαποί που εργάζονται στη χώρα μας είναι περισσότεροι από 1.500.000.

## editorial

Δεν μπορώ να είμαι εθνικά υπερήφανος όταν βλέπω παχύσαρκα, σκνά παιδιά, μονίμως κουρασμένα να διαθέτουν κάποιο πτυχίο AEI ή TEI, αλλά όταν τους ζητήσεις να εργαστούν πάνω στο αντικείμενό τους να μην το γνωρίζουν.

Δεν αξίζει να είμαι εθνικά υπερήφανος, όταν γύρω μου βλέπω ανθρώπους σε ηλικία άνω των εβδομήντα ετών να συνεχίζουν να εργάζονται προκειμένου να καλύψουν τις ανάγκες των παιδιών τους. Εκείνων των παιδιών που απαξιούν να εργαστούν με τη δικαιολογία ότι δεν βρίσκουν τη δουλειά που τους ταιριάζει.

Δεν μπορώ να είμαι εθνικά υπερήφανος, όταν η Ελλάδα είναι γεμάτη με πανεπιστήμια και TEI που βγάζουν πτυχιούχους με διδακτορικά, αλλά καταλήγουν να κάνουν delivery, διότι τη θέση που πραγματικά έπρεπε να κατέχουν προφανώς την έχει καταλάβει ένα ανίκανο άτομο, που προωθήθηκε από κάποιο «γερό δόντι» μιας δημόσιας υπηρεσίας.

Ασφαλώς όμως θα μπορούσα να είμαι υπερήφανος αν δίναμε στα παιδιά μας παραδείγματα τέτοια, που θα τα βοηθούσαν να καταλάβουν ότι καμία εργασία δεν είναι ντροπή, αρκεί αυτό που θα επιλέξουν να το κάνουν καλά και με ήθος.

Και βέβαια είμαι εθνικά υπερήφανος όταν οι νέοι μας, παράλληλα με τις σπουδές τους επιθυμούν να εργαστούν προκειμένου να αποκτήσουν εμπειρίες ή ακόμη και να βοηθήσουν τους γονείς τους ώστε να απεμπλακούν από τα πολλά έξοδα.

Είμαι υπερήφανος και επικροτώ όσους μικροεπιχειρηματίες έχουν ευρηματικές ιδέες και προσπαθούν να τις υλοποιήσουν σε καιρούς χαλεπούς, σαν τους σημερινούς που διανύουμε.

Επικροτώ κι εκείνους τους ανθρώπους που έχουν όρεξη για εργασία και θέλουν να γυρίσουν στον τόπο καταγωγής τους, με αποτέλεσμα να βλέπουμε στην επαρχία να αναπτύσσονται όλο και περισσότερο franchise καταστήματα και να μετατρέπουν σιγά – σιγά τη γενέτειρά τους σε μία μικρότερη Αθήνα, αλλά περισσότερο βιώσιμη και πιο ανθρώπινη.

Όπως προανέφερα, η Ελλάδα περνάει κυρίως μία κρίση αξιών. Αποτελεί λοιπόν μεγάλη ευκαιρία για όλους μας και επιβάλλεται, καθώς παλεύουμε για το αύριο, να ρίξουμε μία ματιά πίσω μας.

Μόνο έτσι θα μπορέσουμε να αναλογιστούμε πώς αναλώθηκε μέχρι τώρα η ζωή μας και να μας γίνουν μάθημα τα παθήματα των περασμένων δεκαετιών.

Γιώργος Κουτρουλιάς  
Πρόεδρος του Ομίλου  
Palmie bistro

### Palmie Magazine

Τριμηνιαία έκδοση της PALMIE A.E.

Ιοφώντος 31, 116 34 Αθήνα,  
Πλατεία Κάραβελ, τηλ.:210-7210953,  
e-mail: info@palmiebistro.gr  
Διανέμεται δωρεάν στην αλυσίδα καφέ-εσπαστοριών  
Palmie bistro και σε επιλεγμένα σημεία.

Επιμέλεια Έκδοσης: BEST MEDIA  
Εκτύπωση: www.print-easy.gr, τηλ.: 210-5123320  
Ιδιοκτησία Palmie A.E.

Απαγορεύεται η αντιγραφή, η αναδημοσίευση και η αναπαραγωγή με οποιαδήποτε μορφή, μέρους ή ολόκληρης της ύλης του περιοδικού, χωρίς την έγγραφη άδεια της εκδότριας εταιρείας. Τα κείμενα εκφράζουν τις απόψεις των συντακτών τους και όχι απαραίτητα τη διεύθυνση σύνταξης και την εκδότρια εταιρεία.

### Εκδότης

Γιώργος Κουτρουλιάς

### Διευθυντής Σύνταξης

Χρήστος Χατζηγιάννου

### Εμπορικός Διευθυντής

Χρήστος Κουτρουλιάς

### Creative Director

Σάντρα Σωτηρίου

### Διευθυντής Marketing

Χρήστος Κουτρουλιάς

### Εξωτερικοί συνεργάτες

Ηλίας Αναστασιάδης, Τάσος Τόλης, Κλειώ Δημητριάδου, Ευγενία Βαφειάδου, Ιφιγένεια Pearl

mod's hair  
PARIS

ΨΥΡΡΗ-210 4941489 / ΑΓ.ΜΕΛΕΤΙΟΥ-210 8642700 / Ν.ΙΩΝΙΑ-210 2712571  
ΧΑΛΑΝΔΡΙ-210 6831276 / ΜΑΡΟΥΣΙ-210 8020106 / Ν.ΕΡΥΘΡΑΙΑ-210 6203945  
ΣΠΑΤΑ-210 6025214 / ΔΑΦΝΗ-210 9754006 / ΚΡΗΤΗ-2810 344044 / ΘΗΒΑ-22620 24112  
ΤΡΙΠΟΛΗ-2710 221840 / ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ-23820 83600 / ΧΙΟΣ-22710 22041 / ΔΙΔΥΜΟΤΕΙΧΟ-25530 23093

Head Office: Αγ. Ελεούσης 5 - Ψυρρή, Αθήνα - Τ.210 2723413 - www.modshair.gr



18



20



22



30



36

**Agenda:** Το Do List γι' αυτό το τρίμηνο 8

**News:** Τα νέα των Palmie bistro 10

**Book:** Αν ήμουν τραγούδι 14

**Leisure:** Διασκέδαση δίπλα στη θάλασσα 16

**Cinema:** Green Lantern 18

**Music:** Moby returns 20

**Cover:** Μύρωνας Στρατής 22

**Franchise:** Συνέντευξη Θάνου Αρμπή 26

**Loyalty:** Palmie bistro card 28

**Concerts:** Συναυλίες του καλοκαιριού 30

**Recipe:** Από τον executive chef των Palmie bistro 34

**Chef:** Τηλεμαγειρέματα της κρίσης 36

**Diet:** Η δίαιτα της εγκύου 40

**Fitness:** Γυμναστική στην εγκυμοσύνη 42

**Stars:** Τι σου επιφυλάσσουν τα άστρα 48

**Network:** Το δίκτυο καταστημάτων μας 50



ALEXI ANDRIOTTI

# ΤΟ DO LIST

Δημιουργήσαμε μια λίστα με πράγματα που πρέπει να κάνεις μέσα στο τρίμηνο για να είσαι up-to-date με τις τελευταίες εξελίξεις. Φρόντισε μέχρι τον Αύγουστο να έχεις τικάρει όλες τις επιλογές σου.

- ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΩ ΤΟ PALMIE MAG**  
Το τεύχος που έχεις στα χέρια σου, μπορείς φυσικά να το πάρεις μαζί σου φεύγοντας από τα Palmie bistro για να τοσκάρεις και την υπόλοιπη λίστα σου.
- ΝΑ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΘΩ ΜΟΝΙΜΑ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΟΠΟΛΗ**  
Όποια μέρα και να βρεθείς στην Τεχνόπολη στο Γκάζι, θα σε περιμένει και μια ξεχωριστή εμπειρία. Από την έκθεση Meet Market στις 2 Ιουλίου με δημιουργίες νέων Ελλήνων σχεδιαστών, στην Ευρωπαϊκή Γιορτή της Μουσικής στις 20 και 21 Ιουνίου αλλά και στις πολλαπλές συναυλίες που θα δώσουν μέσα στο καλοκαίρι, γνωστοί Έλληνες καλλιτέχνες όπως ο Θάνος Μικρούτσικος, ο Χρήστος Θηβαίος, η Νατάσα Μποφίλιου, ο Κωστής Μαραβέγιας, οι Active Member, ο Lolek και τα Υπόγεια Ρεύματα.
- ΝΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΩ ΤΗΝ ΝΕΑ ΣΕΙΡΑ ΤΟΥ ΜΟΡΓΚΑΝ ΦΡΙΜΑΝ**  
Ο διάσημος Αμερικανός ηθοποιός έκλεισε συμβόλαιο με το Discovery Channel και παρουσιάζει την σειρά ντοκιμαντέρ "Through the wormhole". Ο ηθοποιός προσπαθεί να απαντήσει στα διαχρονικά ερωτήματα που ταλανίζουν τον ανθρώπινο εγκέφαλο σχετικά με τη λειτουργία του σύμπαντος.
- ΝΑ ΚΑΤΕΒΑΣΩ ΤΟ ANGRY BIRDS**  
Πρόκειται για το δημοφιλέστερο application για κινητό που έχει βγει ως τώρα στα smart phones και τα tablet pc. Πρόκειται για ένα πολύ απλό παιχνίδι όπου τα «πουλιά» είναι τα πυρομαχικά σου. Αν και απλοϊκό, το παιχνίδι αυτό έχει «αναγκάσει» εκατομμύρια χρήστες να το εγκαταστήσουν στο κινητό ή τον υπολογιστή τους.
- ΝΑ ΠΕΡΑΣΩ ΕΝΑ ΒΡΑΔΥ ΣΤΟ ΩΔΕΙΟ ΗΡΩΔΟΥ ΑΤΤΙΚΟΥ**  
Η Φιλαρμονική Ορχήστρα της Σκάλας του Μιλάνου μετακομίζει για ένα βράδυ στη χώρα μας για ένα μοναδικό αφιέρωμα στο έργο του Γκούσταβ Μάλερ. Ιδανική βραδιά μουσικής στις 26 Ιουνίου, κάτω από τον ιερό βράχο της Ακρόπολης.
- ΝΑ ΑΝΑΖΗΤΗΣΩ ΦΘΗΝΗ ΦΟΙΤΗΤΙΚΗ ΣΤΕΓΗ**  
Είτε είσαι φοιτητής είτε απλά ενδιαφέρεσαι για κάποιον φοιτητή, μπορείς πολύ απλά να μπεις στο [www.studenthouse.gr](http://www.studenthouse.gr) και να αναζητήσεις φθηνή φοιτητική στέγη χωρίς μεσητική προμήθεια.
- ΝΑ ΘΥΜΗΘΩ ΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΜΙΟΥΖΙΚΑΛ**  
Στον χώρο του προαλτίου του Badminton φιλοξενούνται από πέρσι δεκάδες συναυλίες και φεστιβάλ. Από τις 14 ως τις 16 Ιουλίου ο Παναγιώτης Πετράκης και η Νάντια Μπουλέ τραγουδούν επιτυχίες από τα μιούζικαλ του Γιάννη Δαλιανίδη σε επιμέλεια του Μάκη Δελαπόρτα.
- ΝΑ ΔΟΚΙΜΑΣΩ ΝΕΕΣ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ**  
Τα εστιατόρια Palmie bistro ετοίμασαν δεκάδες νέες γεύσεις για να δοκιμάσεις μαζί με την παρέα σου με τη συνοδεία μιας δροσερής μπίρας. Γεύση και άρωμα καλοκαιριού, μόνο στην αγαπημένη σου αλυσίδα καφέ-εστιατορίων.

**EBGA**

**Cream House**

*Γεύσεις για σπίτι*

με φρέσκο παστεριωμένο γάλα και κρέμα γάλακτος

**NEO**

με κρέμα γάλακτος

**1,2lt**

**Cream House Vanilla**  
1,2lt

**Cream House Golden Desire**  
1,2lt

**Cream House Brownies & Cookies**  
1,2lt

# Τα νέα των Palmie Bistro



Πόρτο Ράφτη

## Palmie bistro Πόρτο Ράφτη: Beautiful on the outside & the inside

Λίγους μήνες μετά την απονομή του Βραβείου Καλύτερης Εικόνας καταστήματος στο Palmie bistro Πόρτο Ράφτη, το κατάστημα συνεχίζει να επενδύει στην εμφάνιση και στην αισθητική του χώρου του. Εν όψει του φετινού καλοκαιριού, προχώρησε σε ανακαίνιση του εσωτερικού και εξωτερικού του χώρου, μη παραλείποντας να εκμεταλλευτεί τη φυσική ομορφιά του τοπίου του, καθώς είναι τοποθετημένο ακριβώς δίπλα στη θάλασσα.

## Summer nights (& days) στο Palmie bistro Νέας Μάκρης

Ραντεβού πάνω στο κύμα μας δίνει και φέτος το καλοκαίρι το Palmie bistro Νέας Μάκρης. Για εκείνους που θέλουν να απολαύσουν ένα σνακ ή ένα πλήρες γεύμα μετά το μπάνιο τους στη θάλασσα αλλά και για όσους επιζητούν ένα διάλειμμα από τη δουλειά ή λαχταράνε λίγες στιγμές βραδινής χαλάρωσης, το κατάστημα στη Νέα Μάκρη είναι η απόλυτη must-visit τοποθεσία.

**\*Στο κατάστημα της Νέας Μάκρης εξακολουθεί να ισχύει η τιμή των 2,5€ για όλους τους καφέδες, από Δευτέρα έως Παρασκευή, καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.**



Κέρτιμ



Νέα Μάκρη

## Το Palmie bistro στην Κρήτη υποδέχεται το δεύτερο καλοκαίρι του

Κάτω από τον καυτό ήλιο της Κρήτης και μέσα σε μία διαρκή κοσμοσυρροή, μικρών & μεγάλων, ντόπιων και μη, το Palmie bistro στο Ηράκλειο φοράει τα «καλοκαιρινά» του και ετοιμάζεται να προσφέρει στους θαμώνες του για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά, τις πιο αναζωογονητικές και απολαυστικές γεύσεις. Το Palmie bistro, το οποίο λειτουργεί στο εμπορικό & ψυχαγωγικό κέντρο TALOS στην παραλία του Ηρακλείου, ήδη από τις πρώτες μέρες λειτουργίας του κέρδισε την αγάπη των κατοίκων της πόλης και μέχρι σήμερα έχει αποκτήσει εκατοντάδες πιστούς θαμώνες.

**\*Στο κατάστημα του Ηρακλείου Κρήτης καθημερινά 8:00πμ – 11:00πμ ισχύουν οι παρακάτω προσφορές:**

**Καφές & 1 κομμάτι κέικ 4€**

**Καφές & Mini Lorenzo 4,5€**

**Για όσους επιλέξουν την υπηρεσία delivery το Bistro burger, Quickie burger και M' αρέσει στην τιμή των 4,5€**

## Palmie bistro - Αθηναϊκή Ζυθοποιία: Δροσερή καλοκαιρινή συνεργασία!

Με ανανεωμένη διάθεση και γεύσεις, τα Palmie bistro και η Αθηναϊκή Ζυθοποιία προχώρησαν στην πιο «refreshing» συνεργασία του φετινού καλοκαιριού! Από 23/05/2011 και μέχρι το τέλος του καλοκαιριού, οι επισκέπτες των καταστημάτων μας θα έχουν την ευκαιρία να συνοδεύσουν οποιοδήποτε πιάτο του πλήρως ανανεωμένου μενού μας με μερικές από τις πιο γνωστές μπύρες της Αθηναϊκής Ζυθοποιίας, στις πιο συμφέρουσες τιμές! Σας προτείνουμε ν' απολαύσετε οποιοδήποτε πιάτο από τον κατάλόγο μας και να το συνοδέψετε μ' ένα δροσιστικό ποτήρι μπύρα Heineken, το οποίο θα έχει κόστος μόνο 1,90€.

Ο ήδη πλούσιος κατάλόγός μας έχει εμπλουτιστεί με ολοκαίνουργιες καλοκαιρινές γεύσεις σε σνακ, κυρίως πιάτα, ροφήματα και γλυκά, τα οποία περιμένουν να τα ανακαλύψετε. Νέα πιάτα, όπως η μεσογειακή τορτίγια Arriba, η light απόλαυση Belize, το Kebab για τους λάτρεις των ανατολίτικων γεύσεων ή τα Ελληνικά Στριφτάρια για όσους παραμένουν πιστοί στο παραδοσιακό ελληνικό στοιχείο, δένουν αρμονικά με τις δημοφιλείς μπύρες Heineken, Amstel Premium, Buckler, Bios! Αυτό το καλοκαίρι, βάζουμε τη γνωστή ποιοτική σφραγίδα των Palmie bistro στις εδώ και χρόνια καταξιωμένες στη συνείδηση του κοινού μπύρες της Αθηναϊκής Ζυθοποιίας και μαζί τα αφιρνούμε να συνθέσουν το πιο απολαυστικό σημείο συνάντησής!

Κάθε ώρα, κάθε μέρα, όλη μέρα....γιατί (έτσι) μας αρέσει!!!



## PALMIE BISTRO CARD FRIENDS & MORE - δυναμικό ξεκίνημα για τη νέα κάρτα μέλους των καταστημάτων Palmie bistro

Ιδιαίτερα ενθουσιώδη υποδοχή επεφύλασσαν οι φίλοι των καταστημάτων Palmie bistro στη νέα κάρτα μέλους, Palmie bistro Friends & More. Πρόκειται για ακόμα μία δυναμική προσπάθεια του Ομίλου, η οποία προσφέρει στους κατόχους της μεγάλες εκπτώσεις και προσφορές.

Η χρήση της κάρτας Palmie bistro Friends & More είναι απλή. Με την επίδειξή της σε οποιοδήποτε κατάστημα Palmie bistro, πριν την παραγγελία και πριν την έκδοση της απόδειξης, οι κάτοχοί της απολαμβάνουν τα ειδικά προνόμιά τους.

Με τη λειτουργία της νέας κάρτας των καταστημάτων Palmie bistro προσφέρεται μία επιπλέον ανταμοιβή στους επισκέπτες, καθώς εκτός από την υψηλή αισθητική του χώρου και το πάντοτε προσεγγμένο σέρβις, θα απολαμβάνουν τις ήδη προσιτές αγαπημένες τους γευστικές επιλογές, σε εξαιρετικά μειωμένες τιμές κατά τη διάρκεια προεπιλεγμένων ημερομηνιών.

**Ζητήστε τη από οποιοδήποτε κατάστημα Palmie bistro και γίνετε κι εσείς μέλος! Παρέχεται έκπτωση 10% με την επίδειξη της κάρτας πριν την παραγγελία.**



## Frenchy Douwe Egberts: Παγωμένη απόλαυση made in... Palmie bistro

Ο Frenchy Douwe Egberts αποτελεί τον νέο εξαιρετικό καφέ φίλτρου που συστήνουν από εδώ και στο εξής τα καταστήματα Palmie bistro στους πελάτες τους. Πρόκειται για έναν νέο παγωμένο καφέ που βασίζεται στον εκλεκτό και παγκοσμίως γνωστό καφέ φίλτρου της Douwe Egberts. Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού και θέλοντας να γνωρίσει και ο κόσμος τους τον frenchy, τα Palmie bistro θα πραγματοποιήσουν δωρεάν γευστικές δοκιμές! Ζητήστε τον σε οποιοδήποτε κατάστημά μας και ζηήστε κι εσείς μία μοναδική εμπειρία coffee tasting!



## Προσφορές καταστήματος στη Βικτώρια

Στο κατάστημα της Βικτωρίας εφαρμόζεται Φοιτητικό Μενού κάθε μέρα – όλη μέρα.

Επίσης τις ημέρες Σάββατο & Κυριακή το Φοιτητικό Μενού ισχύει για όλους τους πελάτες.

### Happy Coffee Hour:

Καθημερινά 9:00πμ – 11:00πμ και 18:00μμ – 20:00μμ όλοι οι καφέδες κοστίζουν 2€.



## Ατέλειωτο παιχνίδι στο Palmie bistro Νέας Ιωνίας

Ένας πρωτότυπος και more-than-fun παιδότοπος είναι η έκπληξη που επεφύλασσε για όλους τους μικρούς του φίλους, το Palmie bistro N. Ιωνίας. Οι υπεύθυνοι του καταστήματος προχώρησαν στη δημιουργία ενός ξεχωριστού χώρου ψυχαγωγίας και διασκέδασης, όπου τα παιδιά μπορούν να συμμετέχουν σε ελεύθερα και ομαδικά παιχνίδια, να παρακολουθούν διαδραστικά σκετς και να ξεφαντώνουν σε φρενήρη παιδικά πάρτι. Την ίδια στιγμή, οι γονείς απολαμβάνουν την πιο ξένοιαστη παραμονή, χαλαρώνοντας στο καλαίσθητο περιβάλλον των Palmie bistro.

\*Στο κατάστημα της Νέας Ιωνίας ισχύουν οι εξής προσφορές:

### 1. Ειδικές τιμές στους παρακάτω καφέδες και ροφήματα για όλη τη διάρκεια της ημέρας - όλη την εβδομάδα:

Espresso – Ελληνικός: 2 €

Cappuccino – Γαλλικός – Νές – Φραπέ- Freddo espresso – ελληνικός διπλός – espresso διπλός – σοκολάτα (ζεστή – κρύα) – τσάι (ζεστό – κρύο) : 2,9€

Freddo cappuccino: 3,50 €

Freddoccino – Cappuccino διπλός: 3,90 €

### 2. Παρέχεται έκπτωση 15% εντός του καταστήματος σε ολόκληρο τον κατάλογο σε εταιρίες στην γύρω περιοχή (για επαγγελματικά γεύματα – meetings)

### 3. Happy hour: Καθημερινά 18:00 – 22:00 ισχύουν οι παρακάτω προσφορές:

Κλαμπ σάντουιτς + 1 ποτήρι αναψυκτικό = 5,70€

Bistro burger + 1 ποτήρι αναψυκτικό = 5,90€

Star + 1 ποτήρι κρασί = 7,90€

Ναπολιτέν + 1 ποτήρι κρασί = 5,70€

Όλα τα ποτά & τα κοκτέιλ = 5€

## «Η έμπνευση είναι ένα βαθύ ταξίδι του μυαλού & της ψυχής»

Τη συνάντησα σε ένα από τα αγαπημένα της Palmie bistro της Αθήνας. Ο καιρός ήταν πολύ καλός & γι' αυτό αποφασίσαμε να πιούμε τον καφέ μας στη λιακάδα. Η Σίσσυ Θεοφανοπούλου είναι Marketing Manager σε εταιρία μεγάλου Ομίλου αλλά εκτός αυτού η συγγραφή είναι η μεγάλη της αγάπη! Μας μίλησε για το μυθιστόρημά της «Αν'Ημουν Τραγουδι», που κυκλοφορεί τον Ιούνιο από γνωστό εκδοτικό οίκο, καθώς και για το πώς τα Palmie bistro αποτέλεσαν για εκείνη, πηγή έμπνευσης!

Συνέντευξη στον Χρήστο Χατζηγιάννου



**«Αν'Ημουν Τραγουδι», το πρώτο σου βιβλίο, ένα σύγχρονο μυθιστόρημα που πραγματεύεται όμως διαχρονικές αξίες...**

Είναι ένα σύγχρονο μυθιστόρημα με κεντρικές ηρωίδες δύο παιδικές φίλες που θα συναντηθούν ξανά μετά από πολλά χρόνια. Όμως, η συνάντησή τους δεν θα είναι τυχαία. Στο επίκεντρο θα βρεθεί ένας άνδρας που θα παίξει καταλυτικό ρόλο στην εξέλιξη των γεγονότων και θα τις κάνει να βιώσουν την αλήθεια και το ψέμα μέσα από πολλά διαφορετικά συναισθήματα και εμπειρίες.

**Αλήθεια, ο τίτλος...θα τον χαρακτήριζα πολύ έξυπνο για ένα λογοτεχνικό έργο, πώς “δένει” η έννοια του “τραγουδιού” με την πλοκή;**

Πολύ καλή ερώτηση! Η έννοια του “τραγουδιού” όντως αποτελεί σημαντικό συστατικό της πλοκής. Αυτό συμβαίνει γιατί ο βασικός “κορμός” της στηρίζεται σε έναν συμβολισμό, σε έναν παραλληλισμό που, ως ένα βαθμό, έχει να κάνει με τραγούδι!

**Και οι ήρωες του βιβλίου σου... πάνε στα Palmie bistro;**

Αυτό είναι σίγουρο! Δεν θα το πιστέψεις αλλά σε μία σκηνή, όπου αποκαλύπτεται κάτι πολύ σημαντικό, η μία από τις δύο πρωταγωνίστριες μαζί με μία άλλη ηρωίδα πίνουν τον καφέ τους στο Κεφαλάρι. Μάντεψε λοιπόν τι είχα στο μυαλό μου όταν το έγραφα... Μα φυσικά το Palmie bistro του Κεφαλαρίου! Ένα μέρος που, εδώ και χρόνια, μου προσφέρει πολλές στιγμές χαλάρωσης & έμπνευσης.

**Τι σημαίνει για σένα η λέξη “έμπνευση”; Αν σου ζητούσα να μου την περιγράψεις με λίγες μόνο λέξεις, τι θα μου απαντούσες;**

Απλά και λακωνικά: Για μένα, η λέξη “έμπνευση” σημαίνει ένα βαθύ ταξίδι του μυαλού & της ψυχής σ' έναν κόσμο που παίρνει σάρκα & οστά, που γίνεται αληθινός, μέσα από τη συγγραφή!

**Πώς ξεκίνησες να γράφεις;**

Η συγγραφή είναι μια αγάπη που μετρά αρκετά χρόνια για μένα. Είχα δημοσιεύσει κάποιες αυτοτελείς λογοτεχνικές ιστορίες στο παρελθόν ενώ συχνά αρθρογραφώ. Η επαφή μου όμως με το γραπτό λογοτεχνικό λόγο είναι κάτι πολύ πέρα από αυτό. Ήταν ανέκαθεν ένας τρόπος έκφρασης!

**Αν ξέμενες μόνη σου σ' ένα ερημονήσι, ποιο βιβλίο θα ήθελες να έχεις μαζί σου;**

Αν αυτό συνέβαινε σύντομα, θα ήθελα να έχω μαζί μου το χειρόγραφο από το δεύτερο μυθιστόρημα που γράφω... για να μπορέσω να το τελειώσω. Οπότε μαζί μ' αυτό θα έπρεπε οπωσδήποτε να έχω & ένα στυλό!!! Σοβαρά τώρα, θα ήθελα να έχω μαζί μου την “Αίθουσα του Θρόνου”, του ακαδημαϊκού Τάσου Αθανασιάδη. Είναι ένα μυθιστόρημα που με συνεπαίρνει όσες φορές κι αν το διαβάσω!

**Τι έχεις στα άμεσα συγγραφικά σου σχέδια; Μετά την κυκλοφορία του “Αν'Ημουν Τραγουδι” ετοιμάζεις κάτι άλλο;**

Ναι φυσικά. Όπως είπα & πριν, γράφω ήδη το δεύτερο μυθιστόρημά μου ενώ είμαι στο στάδιο ολοκλήρωσης & του πρώτου μου παιδικού παραμυθιού.

Στο πλαίσιο της προώθησης του βιβλίου, σε όλα τα καταστήματα Palmie bistro θα πραγματοποιείται διαγωνισμός, κατά τον οποίο με την παραγγελία ενός Μόκα Μέλε γλυκού και ενός καφέ σε προνομιακή τιμή θα μπορεί κάθε πελάτης να μπαίνει στην κλήρωση για ένα αντίτυπο του βιβλίου καθώς και να συμμετέχει στην παρουσίαση του βιβλίου, στις 30/06, στο ίδιο κατάστημα που ξεκίνησαν όλα, το Palmie bistro Κεφαλαρίου! Ένα μοναδικό event με άφθονο κρασί, παγωμένα αναψυκτικά και ποικιλίες πιάτων από τις παλιές και νέες συγκλονιστικές γεύσεις του καταλόγου μας.

Μία μεγάλη γιορτή στο όνομα της δημιουργικότητας και της έμπνευσης που μπόρεσαν ν' «ανθίσουν» σ' έναν χώρο που τους έδωσε την ευκαιρία!

**Πηγή έμπνευσης και δημιουργίας τα Palmie bistro**

Τα Palmie bistro ανέκαθεν αποτελούσαν το πιο αγαπημένο σημείο συνάντησης. Είτε για έναν απολαυστικό καφέ, ένα δροσιστικό ρόφημα ή ένα λαχταριστό γεύμα, κοινή συνισταμένη πάντοτε ήταν οι στιγμές απόλαυσης που προσέφεραν στους επισκέπτες τους.

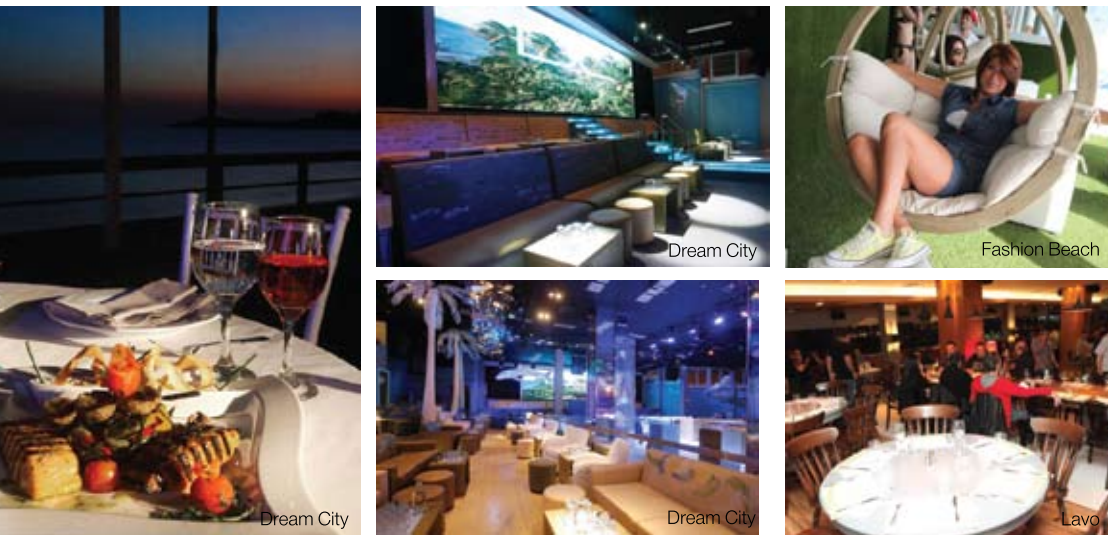
Πρόσφατα, ωστόσο, αποδείχθηκε ότι τα Palmie bistro δεν χρησιμεύουν απλά ως ένας ακόμα χώρος χαλάρωσης αλλά μπορούν να αποτελέσουν και πηγή...έμπνευσης. Συγκεκριμένα, το κατάστημα μας στο Κεφαλάρι υπήρξε συνοδός στο βαθύ ταξίδι του μυαλού και της ψυχής της συγγραφέως Σίσσους Θεοφανοπούλου, η οποία στον χώρο μας εμπνεύστηκε το πρώτο της μυθιστόρημα, «Αν'Ημουν Τραγουδι».

Η Σίσσυ Θεοφανοπούλου, η οποία επί χρόνια απολάμβανε το μοναδικό περιβάλλον και τις γεύσεις του Palmie bistro Κεφαλαρίου, μπόρεσε εδώ μέσα να συγκεντρωθεί στη μεγάλη της αγάπη που δεν είναι άλλη από τη συγγραφή και να κάνει την αρχή για το πρώτο της βιβλίο, το οποίο κυκλοφορεί τον Ιούνιο, από τις εκδόσεις Μιχάλης Σιδέρης.



Το μυθιστόρημα της Σίσσους Θεοφανοπούλου «Αν'Ημουν Τραγουδι», κυκλοφόρησε τον Ιούνιο από τις Εκδόσεις Μιχάλης Σιδέρης.





## Διασκέδαση δίπλα στη θάλασσα

### DREAM CITY: It's a dream...dream summer!

Μετά την τεράστια απήχσή του το χειμώνα, το Dream City μάζεψε τις «αποσκευές του» και μεταφέρθηκε για την καλοκαιρινή περίοδο στο χώρο του Ειρηνικού, στη Βούλα, κλείνοντας το μάτι σε όλους εμάς που ανυπομονούμε να ανακαλύψουμε το νέο, δροσερό πρόσωπο, της «ονειρεμένης πόλης»! Κυρίαρχα στοιχεία οι γίνινες, χρυσές και γαλάζιες αποχρώσεις, καθώς και μία σύνθεση πολλαπλών εικαστικών δρώμενων μέσα σε μία πανδαισία χρωμάτων που μετατρέπουν το χώρο σε εξωτικό τοπίο. Αυτά, σε συνδυασμό με τις πρωτότυπες σπεσιαλιτέ και την προσεκτικά επιλεγμένη μουσική του, θα δώσουν ξεχωριστό χρώμα στο φετινό καλοκαίρι!

### LAVO: All day delight

Σ' έναν εντυπωσιακό χώρο «πάνω» στη θάλασσα, το Lavo all day delight, είναι η «άφιξη» του φετινού καλοκαιριού στον ιστορικό χώρο του Ειρηνικού. Τα καλαίσθητα σαλόνια του με τις τεράστιες πολυθρόνες που σε προκαλούν να «βουλιάξεις» και να χαλαρώσεις, το ειδικά διαμορφωμένο deck στον εξωτερικό του χώρο με την υπέροχη θέα στη θάλασσα, οι δροσιστικές προτάσεις καφέ και ροφημάτων, τα πρωτότυπα κοκτέιλς, οι αγαπημένες μεσογειακές συνταγές καθώς και η χαλαρωτική μουσική του, δεν σου αφήνουν περιθώρια άρνησης στο κάλεσμά του. Lavo all day delight για πραγματική απόλαυση όλες τις ώρες!

### FASHION BEACH: The beachside of life

Μία all day experience προσφέρει στους Αθηναίους το νέο cafe-bar Fashion Beach, στην περιοχή του Ειρηνικού, στη Βούλα. Ο πλήρως αναδιαμορφωμένος χώρος του πρώην Tango-Dekko άνοιξε πρόσφατα τις πόρτες του και αναμένεται να γίνει ένα από τα πιο δημοφιλή σημεία συνάντησης της καλοκαιρινής σεζόν. Με θέα που κόβει την ανάσα, μοντέρνα διακόσμηση και ένα πάντοτε χαμογελαστό service team, το F Beach θα είναι μαζί μας όλο το καλοκαίρι και θα μας υποδέχεται καθημερινά για δροσιστικά ροφήματα και λαχταριστά snacks μετά το πρωινό μπάνιο στη θάλασσα, για ένα διάλειμμα από τη δουλειά, για ένα μεσημεριανό καφέ και για απολαυστικά cocktails για χαλαρωτικές βραδιές...by the sea!



### EXCLUSIVE STORES

Μαρούσι – The Mall, 210 6300332 Μεταμόρφωση – Λεβαδείας 7, 210 2846440  
 Καλογρέζα – Λ. Κύμης 16, 210 2757318 Μοναστηράκι – Ηφαιστίου 26-28, 210 3210160  
 Δάφνη – Λ. Βουλιαγμένης 167, 210 9713137 Πετρούπολη – Πετρουπόλεως 41, 210 2621225  
 Θεσσαλονίκη – Γωγούση 23, Σταυρούπολη, 2310 588123 Mega Outlet – Γεωργικής Σχολής 43, 2310 473977  
 Ζάκυνθος – Κλαυδιανού 7, 26950 26280 Καλαμάτα – Αναγνωσταρά 51, 27210 27756  
 Χανιά – Μουσούρων 12, 28210 56892 Σύρος – Αντιπάρου 20, 22810 82050  
 Πάτρα – Έλληνας Στρατιώτη 88, 2610 452080

### CORNERS

Αρτέμιδα VIEW Λ. Αρτέμιδος & Αύρας, 22940 80065 Αγρίνιο CENTRO Παπαστρατού 2, 26410 33120  
 Κόρινθος PULSE Πυλαρινού 27 & Δερβενακίων, 27410 72276 Λαμία ΠΟΛΙΤΙΚΟΣ Καποδιστριαύ & Αμαλίας 2, 22310 28776  
 Μυτιλήνη VOID Βερναρδάκη 2 & Κομνηνάκη, 22510 22893 Θεσσαλονίκη New Breed Αλ. Σοφίας 34, 2310220636  
 Θεσσαλονίκη Ελευθεριάδης Εγγατίας 44, 2310 530815 Θεσσαλονίκη Ελευθεριάδης Μ. Αλεξάνδρου 25, 2310 757736  
 Κιάτο Κλεπετσάνης Κλεισθένους 35, 27420 26720  
 ...και σε 200 επιλεγμένα καταστήματα

# GREEN LANTERN

Μέσα σε ένα φτωχό κινηματογραφικά καλοκαίρι

Αν είσαι από εκείνους που πέρασαν τον χειμώνα μέσα σε μια κινηματογραφική αίθουσα, μάλλον θα απογοητευτείς πολύ από την καλοκαιρινή σεζόν. Κι αυτό γιατί οι θερινοί κινηματογράφοι θα παίζουν τις ταινίες του χειμώνα, από τη στιγμή που η βιομηχανία κινηματογράφου παρουσιάζεται φοβερά φτωχή τους επόμενους μήνες. Οι Πειρατές της Καραϊβικής, το Hangover 2 και το Δέντρο της Ζωής έδωσαν υποσχέσεις αλλά η συνέχεια δεν είναι ανάλογη.

Πρέπει να φτάσουμε Αύγουστο για να βρούμε μια αξιοσημείωτη παραγωγή από άποψη σκηνοθεσίας, κουστουμιών και ειδικών εφέ. Το Green Lantern στερείται φυσικά κάποιου πρωτότυπου σεναρίου, αλλά είναι ένα χορταστικό θέαμα για τους λάτρεις της περιπέτειας και της επιστημονικής φαντασίας. Ο νεαρός Ryan Reynolds συναντά τον εξαιρετικά ταλαντούχο – σωσία σχεδόν του Andy Garcia – Mark Strong σε σκηνοθεσία του Martin Campbell. Σαφώς και δεν συστήνεται σε ανθρώπους που αντιπαθούν τις μεταφορές των κόμικ στη μεγάλη οθόνη ή την μυθοπλασία σε επίπεδο επιστημονικής φαντασίας.



εξοπλισμοί επαγγελματικών χώρων  
εξοπλισμοί επαγγελματικών χώρων  
εξοπλισμοί επαγγελματικών χώρων

CS  
EQUIPMENTS

ΣΟΥΜΠΛΗΣ Α.Ε.  
ΠΕΙΡΑΙΩΣ 209, ΤΑΥΡΟΣ, τηλ.: 210.3427.009, fax: 210.3473.074  
e-mail: cs-equip@soublis.gr, www.soublis.gr

# Moby is back

Ένα από τα πιο αγαπημένα παιδιά της electronic, επιστρέφει στη δισκογραφία με το άλμπουμ «Destroyed», το οποίο προς το παρόν αφήνει ανάμεικτα συναισθήματα. Για κάποιο λόγο όμως είμαστε σίγουροι ότι θα γίνει το αγαπημένο μας cd αυτοκινήτου.



Κάπως έτσι δεν ξεκινά η ιστορία με όλα τα άλμπουμ του πολυτάλαντου μουσικού; Ποιος είχε αγαπήσει με το πρώτο άκουσμα τις επιτυχίες «Slipping away», «Mistake», «Why does my heart feel so bad» και όλα τα υπόλοιπα τραγούδια που βρίσκονται στο mp3 μας. Το νέο άλμπουμ με τίτλο «Destroyed» έχει προκαλέσει προς το παρόν ποικίλες κριτικές. Ο ίδιος ο Moby το περιγράφει ως ένα «soundtrack των άδειων πόλεων στις 2 τα ξημερώματα» κι εμείς ως λαός που δεν έχουμε μάθει να κοιμόμαστε πριν από εκείνη την ώρα, είναι λογικό να ταυτιστούμε με τις μουσικές του. Πειραματιζόμενος με ήχους που ξενίζουν το αυτί, ο Moby δημιούργησε έναν πολύ ιδιαίτερο δίσκο, ο οποίος ηχογραφήθηκε εξ' ολοκλήρου στις περιοδείες του καλλιτέχνη. Μην ξεχάσεις να ακούσεις το κομμάτι «The Violent Bear It Away»...

## Φρεσκοϋλης

Είναι τόσο εύκολο να τρώμε σωστά!!!



Ο Φρεσκοϋλης με τη μεγάλη ποικιλία στις ορέσκες, καυμένες, πλυμένες σαλάτες σας καλύπτει όλες σας τις ανάγκες σε κάλιο, ριταίνες, ωλικό οξύ, μαγνήσιο, σίδηρο, μεταλλικά ημιστοιχεία, πρωτεΐνες συμπλέκοντας στο να σφραγίσετε τον εαυτό και τους δικούς σας ανθρώπους.



# ΜΥΡΩΝΑΣ ΣΤΡΑΤΗΣ

Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΚΗΝΗ  
ΓΕΝΝΑΕΙ ΑΚΟΜΑ  
ΤΡΑΓΟΥΔΟΠΟΙΟΥΣ



Όταν άκουσες για πρώτη φορά τον Μύρωνα Στρατή, σίγουρα δεν υποψιαζόσουν ότι μερικά χρόνια μετά θα άκουγες τον τρίτο προσωπικό του δίσκο. Ερωτευμένος από μικρός με τη μουσική και την κιθάρα, ο Μύρωνας Στρατής έχει κερδίσει επάξια μια θέση στα mp3 μας και στη λίστα με τους πλέον περιζήτητους τραγουδοποιούς της εποχής μας.

Συνέντευξη στον Χρήστο Χατζηγιάννου

**Τέσσερα χρόνια μετά τον πρώτο και δύο μετά τον δεύτερο, πρόσφατα κυκλοφόρησες τον τρίτο σου δίσκο. Ορεξάτο σε βλέπουμε..**

Μάλλον κάπως... καθυστερημένο! Δεν είμαι και ο πιο παραγωγικός τραγουδοποιός του κόσμου... Παίρνω το χρόνο μου και προσπαθώ να κάνω ωραία πράγματα.

**Τι αλλάζει στο δίσκο "Άλλος Κόσμος" από τους δύο προηγούμενους;**

Δεν ξέρω... Αυτός ο δίσκος αντιπροσωπεύει το πώς αισθάνομαι σήμερα, ίσως λίγο πιο ώριμος, ίσως λίγο πιο άμεσος, ίσως και τίποτα απ' όλα αυτά.

**Θεωρείς ότι ξέρεις τι θέλει να δει το κοινό από εσένα;**

Είναι πολύ δύσκολο να έχω τον απόλυτο έλεγχο της δημόσιας εικόνας μου. Σίγουρα πάντως σέβομαι το κοινό και τον εαυτό μου.

**Πατάς πάνω στο γούστο του κοινού για να γράψεις τη μουσική σου;**

Η αποδοχή ενός τραγουδιού και η επικοινωνία είναι τα χαρακτηριστικά της pop μουσικής. Με ενδιαφέρει το γούστο και οι προτιμήσεις του κοινού αλλά τα πάντα φιλτράρονται μέσα από το δικό μου γούστο.

**Σε ποιο κοινό απευθύνεσαι περισσότερο; Στα μικρά κορίτσια που ουρλιάζουν το όνομά σου ή σε μια παρέα που θα βάλει το cd σου να παίξει σε μια καλοκαιρινή εκδρομή;**

Ιδανικά σε όλους. Δεν σκέφτομαι target groups και ηλικίες, θα ήθελα να επικοινωνήσω με όλους.

## Ο Άλλος Κόσμος του Μύρωνα

**Γιατί μιλάς για έναν Άλλο Κόσμο στο δίσκο σου; Ποιος είναι αυτός ο Άλλος Κόσμος;**

Είναι ο κόσμος του σεβασμού και της ευγένειας. Μια πρωινή βόλτα με αμάξι στο κέντρο της Αθήνας φτάνει να μας κάνει να καταλάβουμε το πόσο αγενής και σκληρός είναι ο κόσμος. Πιστεύω ότι όλοι μαζί μπορούμε να φτιάξουμε έναν "άλλο κόσμο", αρκεί να το θέλουμε.

**Πότε χρειάζεται ένας άνθρωπος να αλλάξει κόσμο;**

Όταν αισθάνεται ότι τον πνίγει η καθημερινότητα, όταν περνάει η ζωή χωρίς νόημα.

**Τι είναι πιο εύκολο τελικά; Να αλλάξεις κόσμο ή να αλλάξεις κάτι στον κόσμο; Εσύ τι από τα δύο θέλεις και μπορείς να κάνεις;**

Νομίζω πως όταν αλλάξουμε κάτι μικρό μέσα μας, αλλάζει λίγο και όλος ο κόσμος. Εγώ θέλω να είμαι εντάξει με τον εαυτό μου και με τους αγαπημένους μου ανθρώπους και προσπαθώ γι' αυτό.

**Τα τραγούδια, το στίσιμο του δίσκου, το εξώφυλλο του δίσκου φαίνονται πολύ προσεγμένα. Είσαι εσύ πάνω από όλα αυτά ή έχεις μια ομάδα ανθρώπων να τρέχει για σένα και τη δημιουργία του δίσκου;**

Δυστυχώς ή ευτυχώς είμαι πάνω απ' όλα. Έχω βέβαια και εξαιρετικούς συνεργάτες αλλά όλο το δημιουργικό περνάει από εμένα. Ευτυχώς επειδή μου αρέσει να έχω τον έλεγχο, δυστυχώς επειδή αφιερώνω ώρες ατέλειωτες σε όλο αυτό και δεν μένει ελεύθερος χρόνος.





**Ποια τραγούδια από το δίσκο να περιμένουμε να δούμε και σε βίντεο κλιπ;**

Γυρίσαμε το "180 μοίρες" με σκηνοθέτες τον Δημήτρη Πλατανιά και τον Γιάννη Παπαδάκο. Ένα βίντεο κλιπ που μπλέκει τον πραγματικό κόσμο με τον κόσμο των comic.

**Να περιμένουμε να δούμε πάλι την Μαίρη Συνατσάκη να πρωταγωνιστεί;**

Ε όχι (χαχα)! Σε αυτό το βίντεο κλιπ πρωταγωνιστεί η ξαδέρφη μου Ιωάννα Στρατή!

## Η μουσική του Μύρωνα

**Αν έπρεπε να εξηγήσω σε κάποιο φίλο μου από το εξωτερικό, τι μουσική παίζει ο Μύρωνας, τι θα έπρεπε να του πω;**

Πολύ δύσκολες οι ταμπέλες... Νομίζω ότι ανήκω στη rock-pop σκηνή, αλλά και πάλι δεν αισθάνομαι 100% καλά με αυτή την ταμπέλα.

**Και οι επιρροές σου ποιες είναι;**

Πολλές και διάφορες! Ξεκίνησα στο γυμνάσιο με την grunge σκηνή, στη συνέχεια πέρασα στην brit pop. Γενικά όμως είμαι πολύ ανοιχτός σε οτιδήποτε με συγκινήσει.

**Υπάρχουν Έλληνες καλλιτέχνες που θα ήθελες να προσκαλέσεις στον επόμενο δίσκο σου;**

Πολλοί και διάφοροι... Μου αρέσουν πολύ οι φωνές της Χάρις Αλεξίου αλλά και της Ελευθερίας Αρβανιτάκη.

**Για να γράψεις μουσική, τι χρειάζεσαι;**

Χρόνο για σκότωμα! Συνήθως απλά παίζω κιθάρα και εκεί κάτι προκύπτει.

**Ποια είναι η κινητήριος δύναμη ενός καλλιτέχνη; Η δική σου;**

Η καθημερινότητα, η ανάγκη για επικοινωνία, η αγάπη για τη μουσική...

**Τα ερεθίσματά σου τα βρίσκεις στην προσωπική σου ζωή ή στον κόσμο γύρω σου;**

Σε πολλά επίπεδα. Όλους μας μπορεί να μας συγκινήσει το οτιδήποτε, δεν αλλάζει κάτι σε μένα.

**Είσαι 28 χρονών, είσαι αρκετά νέος και έχεις ήδη τρεις δίσκους. Τι σκέφτεσαι για το μέλλον μουσικά;**

Θα ήθελα να κάνω πράγματα καλόγουστα και όταν κοιτάζω πίσω να αισθάνομαι καλά με αυτά.

**Με τη δισκογραφία να περνάει οικονομική κρίση, πολλοί καλλιτέχνες στρέφονται στο internet. Θεωρείς ότι θα αναγκαστούν να στραφούν όλοι εκεί σε μερικά χρόνια;**

Νομίζω πως ήδη όλοι είναι στραμμένοι εκεί, κάποιοι ολοκληρωτικά, κάποιοι όχι. Δύσκολα τα πράγματα σήμερα, ειδικά για τους νέους καλλιτέχνες με όνειρα... Θέλει πολύ πίστη και πολύ τύχη.

**Θυμάμαι να βλέπω μια πρώτη ιδέα του νέου σου εξωφύλλου στο Twitter.**

**Ασχολείσαι εσύ ο ίδιος με τους λογαριασμούς σου; Μιλάς στον κόσμο;**

Βεβαίως. Twitter και Facebook είναι μες τη ζωή μου, ασχολούμαι προσωπικά και λατρεύω αυτή την επικοινωνία.

## Από μικρός στα βάσανα

**Το Α' Λύκειο Βούλας λέει ότι ήσουν πολύ καλός στα μαθηματικά. Τι έγινε κι ένα μαθηματικό μυαλό έγινε καλλιτεχνικό;**

Έπρεπε να πάρω μια απόφαση στο τέλος της τρίτης λυκείου. Ήταν καλοκαίρι, ήμουν διακοπές στην Αστυπάλαια και εκεί ανακοίνωσα στους γονείς μου ότι θα ασχοληθώ με την κιθάρα. Από τότε μέχρι και σήμερα με έχουν στηρίξει απίστευτα πολύ.

**Από μικρός έπαιζες κιθάρα. Είχες πάρει μέρος σε διαγωνισμό, έπαιζες δίπλα σε γνωστούς Έλληνες καλλιτέχνες και τραβούσες το δρόμο ενός κιθαρίστα. Το τραγούδι πήγαινε πάντα μαζί με την κιθάρα ή ήρθε αργότερα στο προσκήνιο;**

Το τραγούδι υπήρχε για πλάκα. Ποτέ δεν πίστευα ότι θα ασχοληθώ μ' αυτό. Μερικές φορές πάνω στη σκηνή κοιτάζω από μακριά το μικρόφωνο και σκέφτομαι "απίστευτο!" (χαχα)

**Η μουσική των Van Halen, των Nirvana και των Pantera ως ακούσματα, πώς καταλήγει στη σημερινή σου μουσική;**

Κάθε άκουσμα που σε έχει αγγίξει βαθιά κάτι σου αφήνει. Πάντα κάτι υπάρχει μες τα τραγούδια μου, έστω και σαν ενέργεια.

**Στο mp3 σου τώρα, τι άλμπουμ μπορεί κάποιος να συναντήσει; Ποιοι ξένοι καλλιτέχνες μονοπωλούν το playlist σου;**

Αυτή τη στιγμή: Coldplay, U2, Κύριος K, John Grant καθώς και κάποιες δικές μου rough μίξεις, για να δω πως ακούγονται.

**Τι σκέφτεσαι όταν ανοίγεις ένα ξένο mp3 και συναντάς το άλμπουμ σου μέσα; Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που περνάει από το μυαλό σου;**

Ωχ!

## In the summer time

**Το καλοκαίρι τι περιλαμβάνει από συναυλίες;**

Συναυλίες με την μπάντα μου σε όλη την Ελλάδα.

**Θα βρεις χρόνο να ξεκουραστείς ή θα γεμίσεις τους καλοκαιρινούς μήνες με συναυλίες;**

Θα προσπαθήσω να κάνω και τα δύο! Γενικά τα τελευταία χρόνια τα καλοκαίρια για μένα είναι πολύ γεμάτα από συναυλίες και δυστυχώς οι διακοπές πάνε πίσω...

**Όταν χρειάζεσαι να ξεκουραστείς και να χαλαρώσεις, ποιο είναι το καταφύγιό σου; Κάποιο νησί; Κάποιο μέρος στην Ελλάδα;**

Προς το παρόν είναι ο καναπές μου που τόσο σπάνια βλέπω! Θα ήθελα πολύ όμως φέτος να περάσω ένα δεκαήμερο σ' ένα ήρεμο κυκλαδίτικο νησί...

**Περιγράψε μου μια τυπική καλοκαιρινή ημέρα χαλάρωσης... Ιδανικά; Ξύπνημα αργά, χαλάρωση με καφέ και κιθάρα, περίπατος στη Νέα Σμύρνη και το βράδυ συνάντηση με τους κολλητούς. Αυτό είναι!**



## Η Palmie bistro στο εκπαιδευτικό χωριό McArthurGlen στα Σπάτα!

Στα πλαίσια της ανάπτυξης της επιτυχημένης αλυσίδας καφέ – εστιατορίων, στις 2 Ιουνίου ξεκίνησε η λειτουργία του καφέ- εστιατορίου Palmie bistro στο εμπορικό κέντρο McArthurGlen, το οποίο βρίσκεται στην περιοχή Γιαλού στα Σπάτα.



Μιλάμε με το Franchisee του καταστήματος κ. Θάνο Αρμυρή ο οποίος επέλεξε την αλυσίδα Palmie bistro σαν συνοδοιπόρο στο ξεκίνημα της επιχειρηματικής του διαδρομής.

**Κύριε Αρμυρή, έχετε σπουδάσει**

**Τουριστικά, άρα είναι προφανές γιατί διαλέξατε τον κλάδο της εστίασης να δραστηριοποιηθείτε επαγγελματικά. Όμως το να κάνεις δική σου επιχείρηση είναι ένα μεγάλο βήμα. Τι σας ώθησε σ' αυτή την απόφασή σας;**

Πράγματι είχα ξεκαθαρίσει μέσα μου από πολύ νωρίς ότι σ' αυτόν τον τομέα θα εργαζόμουν. Ήδη έχω δουλέψει σε διάφορες εταιρίες, από τις οποίες αποκόμισα ανεκτίμητες γνώσεις και εμπειρίες. Μάλλον έχω στο DNA μου αυτό το χαρακτηριστικό του Έλληνα που αφορά στη δημιουργικότητα αλλά και στις επαγγελματικές φιλοδοξίες. Από την άλλη έχω τεράστια θέληση και πίστη ότι μπορώ να εργαστώ σκληρά και να επιτύχω σ' αυτό τον τομέα.

**Το γεγονός ότι ξεκινάτε εν μέσω δυσμενών οικονομικών συνθηκών δεν σας αγχώνει;**

Δεν πιστεύω ότι υπάρχει επιχειρηματίας που δεν αγχώνεται. Το άγχος αν το εκμεταλλευτείς σε κάνει πιο προσεκτικό και πιο εργατικό.

Θεωρώ ότι είναι κατάλληλη η περίοδος για ένα τέτοιο ξεκίνημα διότι όταν οι περισσότεροι επιχειρηματίες συρρικνώνονται ή δεν τολμούν, θα ξεχωρίσει μια καλή και οργανωμένη προσπάθεια και σίγουρα θα εκτιμηθεί από τους καταναλωτές. Άλλωστε γι αυτό το λόγο, από την αρχή της έρευνάς μου είχα αποφασίσει να συνεργαστώ μ' ένα δίκτυο Franchising προκειμένου να είμαι περισσότερο ασφαλής διότι δεν βασίζομαι μόνο στις δικές μου ιδέες και δυνάμεις. Ήξερα ότι η συνεργασία με μια οργανωμένη και καταξιωμένη αλυσίδα franchising θα με βοηθήσει κυρίως να αποφύγω τα λάθη.

**Γιατί τελικά επιλέξατε τα Palmie bistro;**

Στην ουσία για τους λόγους που ανέφερα στην προηγούμενη ερώτηση. Τα Palmie bistro είναι πράγματι μια οργανωμένη και επιτυχημένη αλυσίδα μ' ένα πολύ καλά δεμένο concept το οποίο «απαντά» στην ανάγκη του καταναλωτή, για πλήρες πλούσιο γεύμα ή ρόφημα σ' ένα όμορφο περιβάλλον με καλό σέρβις.

Επίσης είδα την ανάγκη του καταναλωτή, ειδικά στις μέρες μας, να λαμβάνει περισσότερα και να πληρώνει λιγότερα απ' αυτά που υπολόγιζε. Τα Palmie bistro ανταποκρίνονται απολύτως σ' αυτές τις ανάγκες που περιέγραφα και έτσι αποφάσισα να ερευνήσω περαιτέρω τη δυνατότητα συνεργασίας.

**Τι σας οδήγησε στην οριστική σας απόφαση;**

Με βοήθησε κυρίως η θετική και ειλικρινής αντιμετώπιση των στελεχών της εταιρίας. Σε όλες τις συζητήσεις με το τμήμα ανάπτυξης και με άλλα στελέχη της εταιρίας, παρατήρησα ότι δεν ωραιοποιούσαν τις καταστάσεις. Μου παρουσίασαν τα προβλήματα και τις δυσκολίες που ενδεχομένως να αντιμετωπίσω. Μου ανέλυσαν καθαρά που βασίζονται οι πιθανότητες επιτυχίας αλλά και ποιο είναι το ρίσκο που αναλαμβάνω. Μίλησα με καταναλωτές και υφιστάμενους franchisees και διαπίστωση ότι πράγματι η εταιρία έχει εξαιρετικό σύστημα εκπαίδευσης και υποστήριξης των συνεργατών της.

**Καθώς πλέον είστε ήδη συνεργάτης της αλυσίδας Palmie bistro κρίνετε εκ' των υστέρων ότι δικαιωθήκατε για την επιλογή σας;**

Είμαι πολύ χαρούμενος διότι οι άνθρωποι της εταιρίας με καλοδέχτηκαν με στήριξαν και με εκπαίδευσαν σε όλους τους τομείς. Με στήριξαν στις διαπραγματεύσεις και ήταν ουσιαστικά δίπλα μου σε κάθε διαδικασία, σε κάθε πρόβλημα που προέκυψε. Επιβεβαιώθηκε η άποψή μου για τις δομές και την οργάνωση της εταιρίας ενώ παράλληλα ένιωσα ασφαλής διότι τα στελέχη του Ομίλου μου έδειξαν πραγματικό ενδιαφέρον και με αντιμετώπισαν από την αρχή σαν καλό τους φίλο.



**Νέο κατάστημα Palmie bistro στα Σπάτα**

Στις 2 Ιουνίου πραγματοποιήθηκαν τα εγκαίνια του Palmie bistro στο outlet village της Mc Arthur Glen στα Σπάτα. Το καινούργιο, πολυαναμενόμενο «μέλος» της οικογένειας των Palmie bistro είναι πλέον μαζί μας και έτοιμο να φιλοξενήσει αμέτρητες ώρες από τις μέρες και τις νύχτες μας.

Το outlet village, το οποίο έχει σχεδιαστεί ως ένα μεγάλο «εκπαιδευτικό χωριό», είναι ένας πολυτελής πολυχώρος, όπου θα λειτουργούν συνολικά 120 καταστήματα, τα οποία θα διαθέτουν τα προϊόντα τους σε εξαιρετικά προσιτές τιμές.

Με πίστη πάντοτε στην ποιότητα και τις αξίες που έχουν καθιερώσει το όνομα Palmie bistro στη συνείδηση του ελληνικού κοινού, το νέο κατάστημα έρχεται να δημιουργήσει ένα μεγάλο αριθμό θέσεων εργασίας, σε μία κατά βάση αρνητική οικονομική συγκυρία και να προσθέσει ένα ακόμα «λιθαράκι» στη διαρκή πορεία ανάπτυξης του Ομίλου.



# PALMIE BISTRO CARD

Γίνε μέλος και εκμεταλλεύσου τα ειδικά προνόμια

Σας γνωστοποιούμε ότι στα πλαίσια της διαρκούς προσπάθειας του Ομίλου Palmie bistro για την παροχή ολοένα και περισσότερων προνομίων στους πελάτες μας, προσφέρουμε έκπτωση 10% σε όλους τους κατόχους της «νεοαφιχθείσας» κάρτας Palmie bistro friends & more κάθε μέρα, όλη μέρα! Η παροχή αυτή ισχύει έως και 31 Δεκεμβρίου 2011. Μπορείτε πλέον να απολαμβάνετε τα ίδια αγαπημένα πιάτα και ροφήματα, κατά 10% φθηνότερα, απλά και μόνο με την επίδειξη της κάρτας σας ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ, σε οποιοδήποτε κατάστημα Palmie bistro. Η έκπτωση θα παρέχεται επί του συνόλου του λογαριασμού. Οφείλουμε να σας επιστημόνουμε ότι για όσο διαρκέσει η εν λόγω ενέργεια, η έκπτωση δεν θα ισχύει για τις εκάστοτε προσφορές των καταστημάτων μας καθώς και για το delivery.

ΔΕΝ  
ΙΣΧΥΟΥΝ ΣΕ  
ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ  
ΕΚΠΤΩΣΕΩΝ

## MOD'S HAIR

### 10% έκπτωση

Αγ. Μελετίου, Νέα Ιωνία, Ν. Ερυθραία, Μαρούσι, Δάφνη, Κρήνη, Τρίπολη, Θεσσαλονίκη, Θήβα, Πειραιάς, Διδυμότειχο, Γιαννιτσά, Κορυδαλλός, Σπάτα, Χαλάνδρι, Χίος  
www.modshair.gr

## 3GUYS

### 15% έκπτωση

Μαρούσι, Μονοσπυράκι, Δάφνη, Μεταμόρφωση, Καλογρέζα, Πετρούπολη, Θεσσαλονίκη, Σύρος, Ζάκυνθος, Τρίκαλα, Θήβα, Πάτρα, Καλαμάτα, Χανιά  
www.3guys.gr

## MAT Fashion

### 10% έκπτωση

Αθήνα (Ερμού και Αγίου Μελετίου), Μαρούσι, Νέα Ιωνία, Πειραιάς, Κορυδαλλός, Θεσσαλονίκη, Λάρισα, Πάτρα, Λεμεσός  
www.matfashion.com

## EROS

### 10% και κάθε Τρίτη 20% έκπτωση

Κεντρική διάθεση: Ποσειδώνος & Δαβάκη 12, Μεταμόρφωση, τηλ.: 210-2822825  
www.erosunderwear.gr

## LUNA

### 15% έκπτωση

Γλυφάδα, Δάφνη, Κηφισιά, Κολωνάκι, Μαρούσι και σε επιλεγμένα καταστήματα σε όλη την Ελλάδα  
www.luna.gr

## ALEXI ANDRIOTTI

### 15% έκπτωση

Κηφισιά, Αθήνα, Κολωνάκι, Χαλάνδρι, Avenue, The Mall Athens, Δάφνη, Ζωγράφου, Καλλιθέα, Νέα Σμύρνη, Κορωπί, Ραφήνα, Νέα Μάκρη, Χαλκίδα, Θήβα, Καλαμάτα, Μέγαρο, Ρέθυμνο, Κιλκίς, Πτολεμαίδα, Σέρρες, Πρέβεζα, Μυτιλήνη, Λιβαδειά, Κως, Κόρινθος, Καρδίτσα, Γιαννιτσά.  
www.alexandriotti.com

## PARANOIA

### 15% έκπτωση

Αθήνα (Ερμού, Πατισίων, Ζήνωνος), Αιγάλεω, Καλλιθέα, Νέα Ιωνία, Πειραιάς, Περιστέρι, Χαλάνδρι, Αχαρνάι, Ίλιον, Σεπόλια, Ελευσίνα, Αμαλιάδα, Πύργος, Ηράκλειο, Βόλος, Πάτρα, Τρίκαλα, Λάρισα, Κέρκυρα, Ρόδος, Ιωάννινα, Καρδίτσα, Χανιά, Σκύδρα, Γιαννιτσά, Μεγαλόπολη.  
www.paranoia.com.gr

## BONN

### 20% στα καταστήματα ΜΑΡΟΥΣΙ, ΧΑΛΑΝΔΡΙ, ΕΡΜΟΥ, ΔΑΦΝΗ, Ν.ΙΩΝΙΑ

Σύνταγμα, Μαρούσι, Χαλάνδρι, Νέα Ιωνία, Νάυπλιο, Ρέθυμνο, Ρόδος και σε επιλεγμένα καταστήματα σε όλη την Ελλάδα.  
www.bonn.gr

## LOLLIPOPS

### 15% έκπτωση

Γλυφάδα, Χαλάνδρι, Καλλιθέα, The Mall Athens  
www.lollipops.fr



# Ένας για Όλους και Όλοι για Έναν!

Στα Palmie Bistro πιστεύουμε στη δύναμη της ομάδας.

Με ισχυρό brand name εξασφαλίζουμε την επιτυχία

προσφέροντας τεχνογνωσία, οργάνωση

και συνεχή υποστήριξη.

Πλατεία Κόραβελ  
Πλατεία Κεφαλαρίου  
Πλατεία Βικτωρίας  
Escape Center, Τίλιον  
Βριλήσσια  
Νέο Ηράκλειο  
The Mall Athens, Μαρούσι  
Star City, Α. Συγγρού  
Village Park, Ρέντη  
Νέα Μάκρη  
Avenue, Μαρούσι  
Πόρτο Ράφτη  
Olympia Mall, Καρδίτσα  
Πειραιάς λιμάνι  
Εμπ. Κ. Ταϊός Plaza, Ηράκλειο Κρήτης  
Αγ. Παρασκευή  
Νέα Ιωνία  
Βουκουρέστι, Ρουμανία  
Vero Center, Πόλη Σκαπίων

ΝΕΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ  
Εμπ. Κ. McArthur Glen, Σπάτα

# Συναυλίες θερινής νυκτός

Τα πιο δυνατά live αυτού του καλοκαιριού θα σε αναγκάσουν να σπάσεις πρόωρα τον κουμπαρά σου



Μπάσα, ντσεμπέλ και επικά σόλο γιατί, ως γνωστόν, η φτώχεια θέλει καλοπέραση. Αν βλέπεις τις μέρες των διακοπών σου να μειώνονται δραματικά, κράτησε την ψυχραιμία σου και τσέκαρε τις συναυλίες που θα σε παρηγορήσουν.

Κείμενο: Ηλίας Αναστασιάδης



## Sonisphere Festival με Iron Maiden, Slipknot, Mastodon, Rotting Christ, Moonspell, Gojira, Nightfall, Virus, Need, Total Riot

**Πότε:** 17 Ιουνίου

**Πού:** Στο Terravibe, στην Μαλακάσα

**Πόσο:** €59-€100

**Γιατί;** Για να ζήσεις από κοντά το θρύλο Iron Maiden. Ακόμη κι αν δεν έχεις ούτε ένα δίσκο τους, αποκλείεται να μην ξέρεις τη μελωδία του Fear of the Dark και τη μασκότη της μπάντας και διαχρονικό σύμβολο του μέταλ, τον Eddie. Αν ψήνεις για μέταλ συναυλία, δεν θα βρεις καλύτερο «πακέτο». Πριν τους Maiden, οι Slipknot θα έχουν «χαϊδέψει» τα πιο hardcore αυτιά της πόλης.

## Ejekt Festival με Amy Winehouse, Moby, The Vaccines

**Πότε:** 22 Ιουνίου

**Πού:** Πλατεία Νερού, Ολυμπιακός Πόλος Φαλήρου

**Πόσο:** €50, €55

**Γιατί;** Για να ακούσεις τη γυναικεία φωνή που σημάδεψε τα 00s, ευχόμενος βέβαια ότι η Amy Winehouse θα εμφανιστεί σε... φόρμα στη σκηνή και δεν θα την ψάχνουν οι διοργανωτές κάπου στην παραλία (βλέπε αναζήτηση Dave Gahan στο δάσος της Μαλακάσας πρόπερσι). Κατά τ' άλλα, ο Moby είναι σταθερή εγγύηση και safe επιλογή για κάθε Winehouse ενδεχόμενο, ενώ οι σούπερ φρέσκοι The Vaccines θεωρούνται το next big thing της Βρετανίας. Μπορεί στο εγγύς μέλλον να νιώθεις υπερτυχερός/ή που τους είδες.



## Σωκράτης Μάλαμας

**Πότε:** 29 Ιουνίου

**Πού:** Θέατρο Λυκαβηπτού

**Πόσο:** Άγνωστο ακόμα

**Γιατί;** Γιατί η ατμόσφαιρα θα θυμίζει έντονα το live του Μάλαμα με την Χαρούλα Αλεξίου και τον Αλκίνοο Ιωαννίδη στον ίδιο χώρο πριν 5 χρόνια που ακούς ξανά και ξανά στο αυτοκίνητό σου. Μάλαμας, καλοκαιρινό βράδυ και Λυκαβηπτός. Ποιος να τα βάλει με τέτοιο τρίπτυχο;



## concerts

**Rockwave Festival με Editors, Cake, The Stranglers, The Inspector Cluzo, Sivert Høyem, Παύλο Παυλίδη & B-Movies, Vassilikos (1η μέρα), Γιάννη Αγγελάκα, Ψαραντώνη, Λύκους Λάιβ, Ψαρογιώργη, Ντίνο Σαδίκη, Lost Bodies, Vlastur κ.ά. (2η μέρα), Prodigy, Gogol Bordello, Kyuss Lives!, Monster Magnet, Marky's Ramone Blitzkrieg, Flogging Molly, Therapy? κ.ά. (3η μέρα)**

**Πότε:** 01-02-03 Ιουλίου

**Πού:** Στο Terravibe, στην Μαλακάσα

**Πόσο:** €28 (1η μέρα), €12, €15 (2η μέρα), €28, €35 (3η μέρα), €65 (3ήμερο)

**Γιατί;** Γιατί η 3η μέρα μοιάζει βγαλμένη από σουπερ γκρόντε μέρα αξιολήπτου φεστιβάλ της Αγγλίας, γιατί οι τιμές είναι πιο λογικές από ποτέ, γιατί η 2η μέρα έχει μαζεμένο ό,τι πιο αξιόλογο μπορείς να δεις σε live αλλά ελληνικά τη σήμερα, γιατί η 1η μέρα έχει τιμιότερες συμμετοχές, με προσεχάρουσα αυτή των Cake και γιατί δεν γίνεται καλοκαίρι χωρίς ξάπλωμα στα τμημένα χορτάρια του Terravibe.



**Judas Priest, Whitesnake, Opeth**

**Πότε:** 05 Ιουλίου

**Πού:** Πλατεία Νερού, Ολυμπιακός Πόλος Φαλήρου

**Πόσο:** €50 (προπώληση), €58 (ταμείο)

**Γιατί;** Έρευνες έχουν δείξει ότι 30 λεπτά επισταμένου head banging καθαρίζουν το μυαλό από τις κακές σκέψεις. Βάσει (και) της επιστήμης, λοιπόν, οι Judas Priest θα εξαφανίσουν τις σκοτούρες σου τουλάχιστον για μερικές ώρες, αφού αρχικά οι ζόρικοι Σουηδοί Opeth και μετά οι κλασικοί Whitesnake σε βάλουν στο κλίμα του «κοπανήματος». Άντε, σιδεροκέφαλοι.



**Roger Waters**

**Πότε:** 08, 09, 12 Ιουλίου

**Πού:** Γήπεδο Μπάσκετ Ο.Α.Κ.Α.

**Πόσο:** €55-€145

**Γιατί;** Γιατί είναι το απόλυτο υπερθέαμα του καλοκαιριού. Η ευκαιρία να δεις το The Wall να σπίνεται και να γκρεμίζεται μπροστά στα μάτια σου, με «μαέστρο» τον μπασίστα των Pink Floyd, ανήκει στην κατηγορία «once in a lifetime». Η συναυλία της 8ης Ιουλίου θα βιντεοσκοπηθεί και θα κυκλοφορήσει σε dvd, ενώ στο [www.didimusic.gr](http://www.didimusic.gr), θα δεις τον Roger να απαντάει on cam σε ερωτήσεις Έλληνα δημοσιογράφου, μοιράζοντας παράλληλα και μερικά tips για τα live του στην Αθήνα. Αν δεν αντέχεις μέχρι τις αρχές Ιουλίου, ψάξε βιντεάκια από φετινές στάσεις του The Wall Tour. Συγκλονιστικό.



**Πυξ Λαξ**

**Πότε:** 13 Ιουλίου

**Πού:** Ολυμπιακό Στάδιο

**Πόσο:** €11-€45

**Γιατί;** Γιατί είτε μεγάλωσες ακούγοντας Πυξ Λαξ αφιερώνοντας τραγούδια τους στο... πρόσωπο, είτε τους σόμπαρες διαχρονικά με τις παρέες σου, ακούγοντας τους κρυφά και με λίγες ενοχές. Πρόκειται για το μεγαλύτερο re-union ελληνικής μπάντας τα τελευταία χρόνια, τα σουξέ τους είναι πολλά (τα ξέρεις απέξω) και η βραδιά στο Ο.Α.Κ.Α. κερδίζει από τα αποδυτήρια ακριβώς λόγω της ειδικής περιστάσης.

**Thievery Corporation**

**Πότε:** 14 Ιουλίου

**Πού:** Θέατρο Λυκαβηπτού

**Πόσο:** €35

**Γιατί;** Γιατί καλές οι κιθάρες, καλό το head banging, καλό το ρομάντζο και οι μπαλάντες, αλλά -ας μην ξεχνιόμαστε- είναι καλοκαίρι, οι ρυθμοί (θα έπρεπε να) πέφτουν, το μυαλό ταξιδεύει πριν την ώρα του στις παραλίες των Κυκλάδων και καμιά φορά οι cool και Greek-friendly Thievery είναι ό,τι ακριβώς πρέπει για ένα καλοκαιρινό βράδυ στην Αθήνα με τις dub και acid jazz μουσικές τους. Το Θέατρο Λυκαβηπτού προφανώς και βοηθάει την κατάσταση.



**Bon Jovi**

**Πότε:** 20 Ιουλίου

**Πού:** Ολυμπιακό Στάδιο

**Πόσο:** €65-€350

**Γιατί;** Αν είσαι γυναίκα, δεν περιμένεις κανένα περιοδικό να σου δώσει έναν καλό λόγο για να δεις τους Bon Jovi. Ακόμη και σχεδόν 3 δεκαετίες μετά τα ντουζένια τους. Αν δεν είσαι γυναίκα και ούτε φανατικός του συγκροτήματος, σκέψου απλά ότι ποτέ πριν και για κανέναν λόγο δεν έκαναν ντου στο Ο.Α.Κ.Α. τόσες γυναίκες μαζί. Μου ακούγεται ως ένας τίμιος λόγος που δεν μπορείς να παραβλέψεις.



**Pulp**

**Πότε:** 20 Αυγούστου

**Πού:** Στο Terravibe, στην Μαλακάσα

**Πόσο:** €34, €38

**Γιατί;** «She came from Greece, she had a thirst for knowledge, she studied sculpture at Saint Martin's College». Για καλή μας τύχη, ο άγιος Jarvis Cocker νοστάλησε τους Pulp μετά από 9 χρόνια... διάλυσης. Για ακόμα καλύτερή μας τύχη, οι Pulp περνάνε από την Ελλάδα αυτό το καλοκαίρι. Live αποκλειστικά για Common People. Like you.

# Ο ΣΕΦ ΠΡΟΤΕΙΝΕΙ

Κάθε τρίμηνο, ο executive chef του Palmie bistro, Τάσος Τόλης, επιλέγει μερικές εύκολες και γευστικές συνταγές για να τις δοκιμάσεις στο σπίτι.



## ΤΑΡΤΑΡ ΣΟΛΟΜΟΥ ΚΑΙ ΣΦΥΡΙΔΑΣ

**Υλικά για 4 άτομα**

300 γρμ. φιλέτο σολομού  
300 γρμ. φιλέτο σφυρίδας  
1 αβοκάντο ώριμο καθαρισμένο  
70 γρμ. ελαιόλαδο  
2 ντομάτες κομμένες σε μικρά κυβάκια  
Χυμός από ένα λεμόνι  
1 ματσάκι σχοινόπρασο  
4-6 φυλλαράκια βασιλικού  
1 φινόκιο  
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι  
Αλάτι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε το σολομό, την σφυρίδα, το φινόκιο, το σχοινόπρασο σε μικρά κομμάτια και σπάτε τα φύλλα βασιλικού. Προσθέστε την φιλοκομμένη ντομάτα και το χυμό λεμονιού. Καθαρίζετε το αβοκάντο και το κόβετε σε μικρούς κύβους. Ρίχνετε το ελαιόλαδο, το φρεσκοτριμμένο πιπέρι, αλατίζετε και αναμιγνύετε όλα τα υλικά. Για την παρουσίαση τηγανίζετε πατάτες, κομμένες σε λεπτές φέτες (τσιπς), σε καυτό λάδι και τις στεγνώνετε σε απορροφητικό χαρτί. Γαρνίρετε με ξύσμα πορτοκαλιού την σφυρίδα και με μάραθο τον σολομό. Εάν θέλετε ραντίστε με λίγο ελαιόλαδο.

## ΚΑΛΚΑΝΙ ΚΑΙ ΓΑΡΙΔΕΣ ΜΕ ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ

**Υλικά για 4 άτομα**

400 γρμ. φιλέτο καλκάνι  
8 γαρίδες μέτριες  
1 μπρόκολο μικρό  
1 ματσάκι ρόκα  
1 πορτοκάλι  
1 λεμόνι πράσινο  
1 γκρέιπφρουτ  
4 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο  
1 κλαράκι θυμάρι  
1 σκελίδα σκόρδο  
1 μίσχο σέλερυ  
Αλάτι - φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μαρινάρετε το φιλέτο καλκάνι και τις καθαρισμένες γαρίδες με το φιλοκομμένο σκόρδο, το σέλερυ, το θυμάρι και το χυμό από τα εσπεριδοειδή. Αφήνετε για λίγες ώρες στο ψυγείο. Βράζετε το μπρόκολο σε άφθονο νερό για 15 λεπτά. Ψήνετε το καλκάνι για 10 λεπτά και τις γαρίδες για 6 λεπτά στη σχάρα ή το γκριλ του φούρνου. Βράζετε την μαρινάδα σε κατσαρόλα για 10 λεπτά μέχρι να γλασαρεί μαζί με το ελαιόλαδο. Σερβίρετε σε πιάτο ακουμπώντας τις γαρίδες σε μαγιονέζα. Γαρνίρετε με το μπρόκολο και με φρέσκα σαλατικά. Περιχύνετε το καλκάνι με τη σάλτσα από τα εσπεριδοειδή και πουδράρετε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι.



## ΚΑΡΕ ΑΡΝΙΟΥ ΜΕ ΦΙΣΤΙΚΙΑ ΑΙΓΙΝΗΣ ΚΑΙ ΡΟΔΙ

**Υλικά για 4 άτομα**

1 καρέ αρνιού (περίπου 1 κιλό)  
100 γρμ. φιστίκια Αιγίνης  
1 ματσάκι φρέσκο θυμάρι  
2 κουταλιές σούπας θυμαρίσιο μέλι  
1 σκελίδα σκόρδο  
2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο  
2 κουταλιές σούπας ψίχα φόρμας του τοστ  
1 κουταλιά σούπας μουστάρδα  
100 γρμ. ρόδι  
100 γρμ. βερίκοκα ξερά  
2 ποτήρια κόκκινο κρασί

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζητάτε από τον κρεοπώλη σας να χωρίσει το καρέ αρνιού χωρίς να αφαιρέσει τα κόκαλα. Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 180 βαθμούς και παράλληλα βάζετε στον κάδο του μπλέντερ τα καθαρισμένα φιστίκια, την σκελίδα από το σκόρδο, το θυμάρι, το μέλι, την ψίχα ψωμιού, το ελαιόλαδο και την μουστάρδα. Αναμιγνύετε καλά τα υλικά και αλείψετε με το μείγμα αυτό το καρέ αρνιού (όχι τα κόκαλα). Τοποθετείτε σε ταψάκι και προσθέστε το ρόδι, τα βερίκοκα και το κόκκινο κρασί και ψήνετε για μια ώρα. Σερβίρετε κόβοντας το καρέ σε φέτες και γαρνίρετε με το ρόδι και τα βερίκοκα. Περιχύστε το με τη σάλτσα.

## ΦΡΑΟΥΛΕΣ ΜΕ ΡΟΖ ΣΟΚΟΛΑΤΑ

Υλικά για 4 άτομα  
200 γρμ. σοκολάτα φράουλας  
1 κιλό φράουλες

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένετε τις φράουλες αφήνοντας το κοτσάνι. Στραγγίζετε και στεγνώνετε τις φράουλες τελείως με απορροφητικό χαρτί. Σε ένα μπολ ανθεκτικό στη θερμότητα, βάζετε τα κομματάκια σοκολάτας και τα τοποθετείτε πάνω από την κατσαρόλα με το βραστό νερό χωρίς να ακουμπήσει το νερό. Ανακατεύετε συνεχώς μέχρι να λιώσει τελείως η σοκολάτα. Κρατήστε μια φράουλα από το κοτσάνι της και βουτήξτε την μέσα στην σοκολάτα, στριφογυρίζοντας την απαλά. Έπειτα την περνάτε από τα τσιπς σοκολάτας, την σπκώνετε και την κρατάτε πάνω από το μπολ αφήνοντας την περίσσεια της σοκολάτας να ξαναπέσει μέσα. Επαναλαμβάνετε την ίδια διαδικασία για όλες τις φράουλες. Αφήνετε για 3-4 ώρες στο ψυγείο και σερβίρετε.





## Τηλεμαγειρέματα της κρίσης

Κείμενο: Τάσος Τόλης, Executive chef των Palmie bistro

Φέτος ήταν η πλέον χορτάτη τηλεοπτική σεζόν! Ήρθε να παρηγορήσει τους πεινασμένους προϋπολογισμούς των νοικοκυριών της κρίσης.

Όσο η πείνα εξαπλώνεται σαν ίωση στον πολιτισμένο πλανήτη μας τόσο οι συνταγές για κάθε γούστο κερδίζουν μια θέση την prime zone και επιμένουν να σου ανοίγουν την όρεξη με απανωτές επαναλήψεις. Ο τηλεοπτικός Τσελεμεντές διαθέτει αυτό που λέμε «απ' όλα έχει ο μπαξές», ξεχασμένες συνταγές της γιαγιάς από το Αϊβαλί, ανθυγιεινές μπεσαμέλ με 45 τυριά, συνταγές της ώρας, του συνεργείου, του βουνού και του σαλονιού. Βλέπουμε «καταξιωμένους chef» την κυρία Σούλα - «επάγγελμα οικιακά» να ανοίγει λαζάνια. Και σαν να μην έφταναν όλα αυτά, τα έντυπα στο φόρτε τους, με θερμίδες, με μουσακά της στιγμής, γλυκά νέας γενιάς με μελιτζάνες, ντομάτες και ελιές Καλαμάτας.

Τα μάτια της νέας κουζίνας δεν νυστάζουν και όλο και κάποιον διανυκτερεύοντα μάγειρα - παρουσιαστή θα βρεις να σου διδάξει ένα πανσετάκι μαγειρεμένο με μέλι και μυρωδικά. Χωρίς καν να τηρεί τους κανόνες υγιεινής και ασφάλειας στην επεξεργασία τροφίμων (είδα μέχρι και βρώμικα νύχια) - ήμαρτον θα έλεγε κάποιος ειδήμων στα αθλητικά. Οι chef δεν κρύβουν τα μυστικά τους, πολύ θετικό λόγω ότι η μυστικοπάθεια ήταν ένα μεγάλο πρόβλημα στη δεκαετία του 70.

### Μαγειρική χωρίς παύση

Ξημεροβραδιάζεται στην TV η μαγειρική σε reality, τηλεπαιχνίδια, πρωινά και βραδινά σόου. Μαθήματα μαγειρικής τώρα και σε video games με 4 παιχνίδια να παίρνουν φωτιά στα δάχτυλα κάθε επίδοξου μάγειρα.

Ο Τζέιμι Όλιβερ, πρωτοστάτης στη βιομηχανία της μαγειρικής του θεάματος, σου μαθαίνει τι σημαίνει σωτάρισμα, τεχνική της τάρτας, ενώ παίζοντας με το iPhone στο δρόμο ή επιστρέφοντας από το γραφείο μπορείς να προγραμματίσεις το βραδινό σου φαγητό σε δυο ώρες με ό,τι βρίσκεις στο ψυγείο σου. Εσύ ρωτάς και το πρόγραμμα σου απαντά. Από την άλλη στην ταπεινή καθημερινότητά μας άλλα πράγματα συμβαίνουν. Οι κολλητοί μου φίλοι και φίλες δεν ξέρουν πως μαγειρεύονται τα λαδερά φαγητά της μαμάς. Για παράδειγμα η Σοφία δουλεύει και έχει κάνει συμφωνία με την πιτσαρία της γειτονιάς της να στέλνει καθημερινά μια «Βεζούβιος» στο βλαστάρι της. Οι γιαγιάδες πηγαινοέρχονται με ταπεράκια στα νεοπαντρεμένα ζευγάρια και οι εργένηδες πλουτίζουν τα κάθε ποικιλίας delivery. Ταυτόχρονα την ανώνυμη μοντέρνα νοικοκυρά τη συναντάς σε κάποιο σούπερ μάρκετ με το μωρό πάνω στο καρτόκι να τρέχει στους διαδρόμους, με έμφαση όχι στα φρέσκα λαχανικά αλλά στα εύκολα και γρήγορα προπαρασκευασμένα γεύματα.

### Κουζίνες του μέλλοντος

Οι κουζίνες του μέλλοντος - οι σούπερ hi-tech - που λανσάρονται στα διαφημιστικά σποτάκια ή περιοδικά, διαθέτουν φούρνους που συνεννοούνται μαζί σου για το πως θα ψήσεις ένα χωριάτικο κοτόπουλο. Στην πόρτα τους προγραμματίζεις τις συνταγές σου και πατώντας το όνομα σου, ο φούρνος ξέρει πώς τρως το σολομό, ενώ η καφετιέρα φτιάχνει τον καφέ όπως τον πίνεις.

Εύλογα αναρωτιέσαι σε ποιον απευθύνεται η υψηλή αυτή τεχνολογία. Καθότι η νοικοκυρά που έχει επιλέξει μια τέτοια υπερπαραγωγή δεν είναι νοικοκυρά αλλά υποτίθεται ότι κάνει καριέρα chef ενώ στην πραγματικότητα στην κουζίνα θα μπαίνει μόνο για να βράσει ένα αρωματικό τσάι.

### Τα reality μαγειρικής

Ενώ η μανούλα που μαγειρεύει ολημερίς, ακόμη και αν αγοράσει το υπέροχο αυτό μηχανήμα δεν έχει ποτέ διδαχτεί κομπιούτερ για να μπορέσει να το κουμαντάρει.

Τα Reality Μαγειρικής μας έμαθαν δυο – τρία πράγματα για τα νέα γαστρονομικά μας ήθη, συμπεριλαμβανομένης και της απόλυτης απουσίας τρόπων και σεβασμού.

Στην Μαγειρική υπάρχουν κριτήρια, βάσεις, βήματα, συγκεκριμένα στάδια ανάπτυξης κάθε προϊόντος αλλά εδώ δεν είδαμε κάποια τέτοια διαδικασία. Είδα να μαγειρεύουν χωρίς σκούφους, χωρίς γάντια όμως κάθε μάγειρας οφείλει να είναι άριστος γνώστης της υγιεινής τροφίμων. Δεν έχουμε συνειδητοποιήσει ακόμη πώς ο μάγειρας ασχολείται και με την υγεία του κάθε συνδαιτυμόνα.

Πιστεύω ότι η συμμετοχή σε κάθε είδους προβολή είτε είναι στην TV ή σε έντυπο τύπο δεν σε καθιστά αυτομάτως σεφ. Η εμπειρία δεν μεταβιβάζεται μέσω της παρουσίας ενός πιάτου. Εγώ πάντως καθημερινά μαθαίνω, ακόμη και τώρα που βρίσκομαι στα μέσα της καριέρας μου και αποδέχομαι ότι είμαι σεφ. Διότι σεφ καταξιώνεσαι μόνος σου - ξέχωρα από τις σπουδές – μέσω της τριβής με τις αποτυχίες και τις επιτυχίες σου, καθώς και μέσω της συνεργασίας με τους συναδέλφους σου.

chef

## Προβολή που δικάζει

Σίγουρα δρα θετικά η οποιαδήποτε προβολή, διότι ο κόσμος μαθαίνει τις πρώτες ύλες που δεν γνωρίζει καθώς και τεχνικές. «Ο δημιουργός», έτσι με αποκάλεσε γνωστός παρουσιαστής, είναι πάντα χαρούμενος γιατί αυτό που κάνει το πιστεύει. Αντιθέτως σε πολλές εκπομπές βλέπεις μια αγωνία και ένα άγχος για το τελικό αποτέλεσμα λες και δεν το έχει μεθοδεύσει κανείς από πριν. Δεν μπορώ όμως να μην τονίσω, γενικά από την εμπειρία μου, ότι στην μαγειρική TV όλα είναι ένα σόου διότι ο κύριος σκοπός άλλωστε είναι η ψυχαγωγία, η προβολή και η αύξηση τηλεθέας. Είναι επίσης πολύ θετικό αυτό που συμβαίνει με τα τηλε-μαγειρέματα. Αναβαθμίζεται το επάγγελμά μας, γινόμαστε πιο σοφοί, μαθαίνουμε γενικά όλοι από τα λάθη μας.

Κλείνοντας δεν μπορώ να μην αμαφέρω ότι πριν από λίγες ημέρες συναντηθήκαμε μια παρέα από καταξιωμένους Αρχιμάγειρες και πάνω στην κουβέντα δεν θα μπορούσε να λείπει και η συζήτηση για το χθες και το σήμερα. Μάλιστα ένας γκουρού της παρέας είπε «Τελικά όλοι θέλουμε να λεγόμαστε chef αλλά σκεφτόμαστε σαν μάγειροι». Του απάντησα γιατί το λες αυτό; Σήμερα υπάρχει πρόοδος, αναβαθμίζεται ο ρόλος μας, συμμετέχουμε σε παγκόσμιες οργανώσεις των Αρχιμαγείρων σε διεθνείς διαγωνισμούς μαγειρικής, σε συνέδρια, είμαστε κριτές σε διεθνείς διαγωνισμούς.

Η απάντηση κεραυνός, «Καλά τα λες φίλε μου αλλά όταν δεν σέβεσαι το παρελθόν δεν μπορείς να προχωρήσεις στο μέλλον». Τον κοίταξα, έβγαλε ένα παράπονο και συνέχισε «Εμείς βγάλαμε τον αρχιμάγειρα από την κουζίνα στο σαλόνι αλλά αυτό που βλέπω τώρα τελευταία δεν μου αρέσει καθόλου. Σε λίγο θα ξαναγυρίσουμε στο ρε μάγειρα φτιάξε κάτι να φάω».

Σκέφτηκα λίγο και είπα μέσα μου, έχει δίκιο γιατί σήμερα ο κάθε επιχειρηματίας επενδύει σε μας για την αξία που έχει ο καθένας μας και οι συνεργάτες μας επίσης. Εμείς τελικά έχουμε καταλάβει το ρόλο μας και τις ευθύνες που μας αναλογούν ώστε να μην γυρίσουμε ποτέ στα πέτρινα χρόνια των υπογεύων;

\* Αξίζει να αναφέρουμε ότι ο κος Τάσος Τόλης, Executive chef των Palmie bistro, υπήρξε δάσκαλος του νικητή του τηλεοπτικού διαγωνισμού Top Chef, κου Αθηνάγορα Κωστάκου.



# B

ΒΙΛΛΑ ΒΙΡΓΙΝΙΑ  
HOTEL SPA



Στο μαγευτικό χωριό Βουτύρο, μέσα στα έλατα και την παρθένα φύση, είναι χτισμένη η Βίλλα Βιργίνια. 7 χλμ. ΝΔ του Καρπενησίου, η περιοχή έχει ανακηρυχθεί από την ΟΥΝΕΣΚΟ μια από τις πρώτες 5 περιοχές του κόσμου σε καθαριότητα περιβάλλοντος.

Το ξενοδοχείο και ο Ξενώνας Βίλλα Βιργίνια, σε απόλυτη αρμονία με το τοπίο, προσφέρουν μια μοναδική εμπειρία διαμονής και φιλοξενίας. Απολαύστε το πρωινό σας με τοπικές παραδοσιακές γεύσεις από αγνά ολόφρεσκα σπιτικά υλικά, αχνιστό ψωμί, χειροποίητα γλυκά, φτιαγμένα με την αγάπη και τη φροντίδα της κ. Βιργίνιας.



Βουτύρο - Καρπενήσι Τ.Κ. 36 100 • Τηλ: 22370 25133, 80300, 25835 • Fax: 22370 22264 - 80666 • E-mail: info@villavirginia.gr

# Εγκυμοσύνη & διατροφή

Μικρές συμβουλές για τη διατήρηση του ιδανικού βάρους

Η περίοδος της εγκυμοσύνης είναι ίσως η πιο σημαντική στη ζωή μιας γυναίκας και μαζί με τη χαρά που φέρνει δημιουργεί και διάφορα άγχη ή ανησυχίες. Το θέμα της διατροφής απασχολεί ιδιαίτερα την εγκυμονούσα τόσο για τη δική της υγεία και φυσική κατάσταση, όσο κυρίως για το μωρό που θα φέρει στον κόσμο.

Κείμενο: Κλειώ Δημητριάδου – Κλινικός Διαιτολόγος Διατροφολόγος  
photo: Shutterstock



Μια πρώτη συμβουλή θα ήταν η μέλλουσα μητέρα να ξεκινήσει την εγκυμοσύνη της με όσο το δυνατό πιο φυσιολογικό βάρος έτσι ώστε να είναι πιο άνετη στους εννιά μήνες που θα ακολουθήσουν. Σε φυσιολογικές συνθήκες το βάρος θα πρέπει να αυξηθεί περίπου κατά 10-17 κιλά. Όσο πιο χαμηλό βάρος έχει η έγκυος τόσο μεγαλύτερο περιθώριο αύξησης έχει και βέβαια ισχύει και το αντίστροφο, δηλαδή καλό θα είναι μια παχύσαρκα γυναίκα να μην «πάρει» περισσότερα από 7 κιλά.

## «Η έγκυος πρέπει να τρώει για δύο»

Αυτή η φράση έχει παρερμηνευτεί πολύ από τις μαμάδες και τις γιαγιάδες μας, με αποτέλεσμα αρκετές γυναίκες να παίρνουν πολύ βάρος κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, ενώ το μόνο το οποίο θα έπρεπε να συμβαίνει είναι να είναι δύο φορές περισσότερο προσεκτικές στις διατροφικές επιλογές τους. Στην πραγματικότητα οι θερμιδικές ανάγκες μεταβάλλονται μόνο κατά 50-100 θερμίδες στη αρχή και κατά 200-300 θερμίδες προς το τέλος της εγκυμοσύνης.

## Παράγοντες μεταβολής του βάρους

Σημαντικό ρόλο στη μεταβολή του βάρους της εγκύου φαίνεται να διαδραματίζουν και διάφοροι άλλοι παράγοντες πέρα από το φαγητό αυτό καθαυτό: Το κάπνισμα έχει βρεθεί ότι περιορίζει την παροχή οξυγόνου και θρεπτικών συστατικών με αποτέλεσμα τη γέννηση νεογνών με χαμηλό σωματικό βάρος. Η οξυγόνωση του βρέφους επηρεάζεται και από την κατανάλωση αλκοόλ με το ίδιο αποτέλεσμα, αλλά και με κίνδυνο τη νοητική καθυστέρηση του βρέφους.

Η υπερβολική κατανάλωση καφέ είναι πιθανό να οδηγήσει σε τερατογένεση και να μειώσει και το ρυθμό ανάπτυξης του βρέφους. Η διατροφή της εγκύου θα πρέπει να είναι όσο πιο υγιεινή και ισορροπημένη γίνεται και καλό είναι να συνδυάζεται με γυμναστική ήπιας έντασης. Οι πρωτεΐνες είναι ιδιαίτερος σημαντικές διότι απαιτούνται για το σχηματισμό των ιστών του εμβρύου (πηγές πρωτεΐνης αποτελούν όλα τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα κρεατικά, τα πουλερικά και τα ψάρια). Τα λιπαρά οξέα και ειδικά τα ω-3 και ω-6 συμμετέχουν στο σχηματισμό του εγκεφάλου του βρέφους και τη διαμόρφωση του νευρικού

του συστήματος, (τα λιπαρά οξέα βρίσκονται στα ψάρια και τα θαλασσινά). Οι υδατάνθρακες είναι πολύ σημαντικό να βρίσκονται σε αφθονία στη διατροφή της εγκύου για να της εξασφαλίζουν την ενέργεια που χρειάζεται, προστατεύοντας έτσι και τις πρωτεΐνες. (Για την εξασφάλιση της επαρκούς πρόσληψης υδατανθράκων είναι σημαντική η κατανάλωση δημητριακών, φρούτων, λαχανικών, ζυμαρικών και ψωμιού κατά προτίμηση ολικής αλέσεως) Μεγάλος λόγος γίνεται και για το φυλλικό οξύ λόγω του ότι επηρεάζει τη δημιουργία του νωτιαίου σωλήνα και για τη σύνθεση του DNA. Για αυτόν ακριβώς το λόγο χορηγείται και ως συμπλήρωμα.



## Συμπληρώματα και βιταμίνες

Δύο συμπληρώματα που δίνονται συνήθως είναι αυτό του σιδήρου και του ασβεστίου. Η έγκυος τα χρειάζεται για να καλύψει τις δικές της ανάγκες αλλά και του εμβρύου Σίδηρο βρίσκουμε στο κρέας, στα θαλασσινά, στα όσπρια, ενώ το ασβέστιο το βρίσκουμε στα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Η βιταμίνη Β6 συμμετέχει στη δημιουργία των πρωτεϊνών αλλά περιορίζει και τις ναυτίες και τους εμετούς και συνεπώς είναι απαραίτητη. Η βιταμίνη D θεωρείται πολύ σημαντική για την υγεία των οστών και της μητέρας και του εμβρύου. Η βιταμίνη Α επηρεάζει την όραση αλλά και το ανοσοποιητικό σύστημα. Ο ψευδάργυρος είναι πολύ σημαντικός καθώς δρα στη σύνθεση του DNA και RNA. Ένα από τα προβλήματα που εμφανίζονται συχνά κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι το θέμα της δυσκοιλιότητας. Κατά συνέπεια είναι κρίσιμο η έγκυος να αυξήσει την κατανάλωση φυτικών ινών. Τέλος, καλό είναι η έγκυος να καταναλώνει 8-10 ποτήρια υγρών έτσι ώστε να αυξάνει τον όγκο του αίματός της.

## Η διατροφή της εγκυμοσύνης

Συνοπτικά οι γυναίκες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης πρέπει να καταναλώνουν: 6-11 μερίδες ψωμιού και δημητριακών (μερίδα= 1 φέτα ψωμί ή ½ φλιτζάνι ρύζι/δημητριακά/ ζυμαρικά 2-4 φρούτα 3-5 μερίδες λαχανικών (μερίδα= φλιτζάνι λαχανικά) 2-3 μερίδες γαλακτοκομικά (μερίδα= 1 ποτήρι γάλα ή 1 γιαούρτι ή 30 γρ. τυρί 2-3 μερίδες κρέατος (μερίδα= 60-90 γρ. κρέας/ ψάρι/ κοτόπουλο ή 1 αυγό ή ½ φλιτζάνι όσπρια) Περιορισμένη θα πρέπει να είναι η κατανάλωση των λιπαρών και των τυριών.

# Fit in Pregnancy

Απαντάμε στα μεγάλα ερωτήματα της γυμναστικής κατά την περίοδο της κύησης



Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης αλλάζουν πολλά πράγματα στον οργανισμό μιας γυναίκας, με αποτέλεσμα ο οργανισμός της να επιβαρύνεται πάρα πολύ. Η γυμναστική είναι ένας τρόπος να την κάνει να νιώσει καλύτερα, τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά.

Κείμενο: Ευγενία Βαφειάδου, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής  
photo: Shutterstock

## Γιατί πρέπει να κάνει γυμναστική μια έγκυος;

Με την εκγύμναση βοηθάμε συγκεκριμένα σημεία του σώματος όπως τη μέση, τα γόνατα ή και τη στήριξη της λεκάνης ώστε να γίνει ακόμα πιο εύκολος και ανώδυνος ο τοκετός. Αλλά η γυμναστική μάς βοηθά και ψυχικά. Όταν κάνουμε γυμναστική, εκκρίνονται στο σώμα μας κάποιες ορμόνες που φτιάχνουν τη διάθεση. Το ίδιο ισχύει και σε μια έγκυο γυναίκα, η οποία έχει ιδιαίτερη ανάγκη να αισθανθεί καλά με το σώμα της σε μια τέτοια περίοδο. Οπότε μια γυναίκα θα ήταν καλό κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, είτε να συνεχίσει το πρόγραμμα γυμναστικής που ακολουθούσε πριν την εγκυμοσύνη ή να ξεκινήσει μια χαλαρή μορφή άσκησης για να αισθάνεται καλύτερα.

## Πρέπει να κάνει γυμναστική μια εγκυμονούσα;

Η εγκυμοσύνη είναι μια πολύ ευαίσθητη περίοδος για το γυναικείο σώμα. Όταν π.χ. μια γυναίκα γυμνάζεται ήδη, θα της φανεί πολύ άσχημο ψυχολογικά το να σταματήσει ξαφνικά να γυμνάζεται. Όπως και να 'χει όμως, αυτό που πρέπει οπωσδήποτε να κάνει μια εγκυμονούσα είναι να συμβουλευτείται τον γιατρό της. Υπάρχουν γυναίκες που έχουν μια πολύ καλή εγκυμοσύνη και μπορούν παράλληλα και να εργάζονται αλλά και να γυμνάζονται. Υπάρχουν όμως και γυναίκες που πρέπει και τους 9 μήνες της κύησης να είναι πολύ προσεκτικές. Επομένως, πάντα πρέπει να συμβουλευτείται τον γιατρό της πριν ακολουθήσει κάποιο πρόγραμμα εκγύμνασης.

## Πότε πρέπει να προσέχει ιδιαίτερα;

Το πρώτο και το τρίτο τρίμηνο είναι αυτά στα οποία η έγκυος οφείλει να είναι πιο προσεκτική. Το πρώτο τρίμηνο είναι αυτό στο οποίο διαμορφώνεται το έμβρυο, οπότε είναι και η πιο επικίνδυνη φάση της εγκυμοσύνης. Το τρίτο είναι επικίνδυνο γιατί έχει μεγαλώσει η κοιλιά της μητέρας, έχει μεγαλώσει και το έμβρυο και οι κινήσεις γίνονται ολοένα και πιο δύσκολες. Το δεύτερο τρίμηνο είναι το πιο σίγουρο γιατί το παιδί έχει σταθεροποιηθεί μέσα στην μήτρα, έχουν σταματήσει οι ζαλάδες και οι εμετοί αλλά και η κοιλιά δεν έχει μεγαλώσει τόσο πολύ ώστε να δυσχεραίνει τις κινήσεις της εγκύου. Σε γενικές γραμμές, αν η κύηση είναι καλή και φυσιολογική, μία έγκυος μπορεί να γυμνάζεται μέχρι και τον 8ο μήνα της κύησης.

## Ποιες είναι οι ιδανικές ασκήσεις για την έγκυο;

Το κολύμπι είναι μια ιδανική άσκηση γιατί γυμνάζει όλο το σώμα και δεν επιβαρύνει τις αρθρώσεις. Το μόνο που οφείλει να προσέξει η γυναίκα είναι το που θα το κάνει αυτό μιας και στην πισίνα υπάρχει πάντα ο κίνδυνος μολύνσεων, πόσο μάλλον την περίοδο της εγκυμοσύνης που είναι πολύ πιο ευαίσθητο το σώμα. Το περπάτημα είναι επίσης μια πολύ καλή άσκηση που βοηθάει τη γυναίκα και να διατηρήσει το φυσιολογικό της βάρος αλλά διευκολύνει και τη συνολική εκγύμναση του σώματος ως αερόβια άσκηση. Το ποδήλατο, ενώ είναι καλή άσκηση, δεν συνηθίζεται μετά τον 6ο μήνα που έχει μεγαλώσει αρκετά η κοιλιά και υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού.



## Γυμναστήριο ή personal training;

Αυτό κάθε φορά έχει να κάνει με το τι ταιριάζει στον κάθε άνθρωπο ξεχωριστά. Ακόμα και στο γυμναστήριο να πάει κάποια έγκυος γυναίκα, οφείλει να ενημερώσει τον γυμναστή για την κατάστασή της ώστε να την βοηθάει αναλόγως στο πρόγραμμα και τις ασκήσεις, να την συμβουλεύει αλλά και να την αποθαρρύνει όταν χρειάζεται. Η έγκυος γυναίκα για παράδειγμα δεν επιτρέπεται να σηκώνει βάρη. Χρειάζεται ειδικό πρόγραμμα από τον εκάστοτε γυμναστή. Τώρα, αν το να βγαίνει από το σπίτι και να κοινωνικοποιείται στον χώρο του γυμναστηρίου, την κάνει να αισθάνεται καλύτερα, τότε προφανώς και πρέπει να διαλέξει το γυμναστήριο.

## Και μετά την γέννα, τι;

Ο χρόνος στον οποίο η έγκυος επιστρέφει στην γυμναστική μετά τη γέννα εξαρτάται και πάλι από τον γιατρό. Αν μια γυναίκα γυμναζόταν ακόμα και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, θα μπορεί από τον πρώτο κιόλας μήνα μετά τη γέννα να ξεκινήσει να κάνει κανονικά τη γυμναστική της. Οπωσδήποτε ξεκινά με πιο ήπιες ασκήσεις γιατί το σώμα είναι επιβαρυνόμενο από τη γέννα και τον θηλασμό, αλλά ξεκινά κανονικά κάποια πρόγραμμα εκγύμνασης για να νιώσει καλύτερα με το σώμα της και να μπει στην πολυπόθητη εκείνη την περίοδο προσπάθεια επαναφοράς στα αρχικά κιλά.

yoga



## Prenatal Yoga

Η γιόγκα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης

Γιόγκα σημαίνει ένωση. Χρησιμοποιώντας την, καταφέρνουμε να ενώσουμε τα κομμάτια της ανθρώπινης ύπαρξης μας, να δημιουργήσουμε ισορροπία και αρμονία. Κι εφόσον είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη σε εκείνες τις περιόδους της ζωής μας που βιώνουμε πολλές αλλαγές στο σώμα μας αλλά και αβεβαιότητα στην ψυχοσύνθεση μας, δεν θα μπορούσε να μην είναι ωφέλιμη την περίοδο της εγκυμοσύνης.

Κείμενο: Ιφιγένεια Pearl, Personal Yoga Instructor

Η πρακτική της γιόγκα κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης, βοηθάει στην πέψη, βελτιώνει την κυκλοφορία και γυμνάζει την σπονδυλική στήλη. Αντιμετωπίζει τους πόνους και άλλες πιθανές ενοχλήσεις της εγκυμοσύνης (ναυτία, δυσκοιλιότητα, πρήξιμο, κράμπες, αϋπνίες, νεύρα κλπ). Οι μέλλουσες μητέρες νιώθουν συνήθως γαλήνη και ηρεμία κατά τη διάρκεια του μαθήματος και μετά από αυτό, κατάσταση η οποία μεταφέρεται στο έμβρυο και επηρεάζει θετικά τη σχέση μαμάς-μωρού.

### Η ανάγκη απελευθέρωσης της έντασης

Μια γυναίκα σε ενδιαφέρουσα χρειάζεται να μάθει τρόπους να απελευθερώνει τις εντάσεις που πιθανόν δημιουργεί η εγκυμοσύνη. Η πρακτική της γιόγκα είναι ιδανική για αυτό. Μια μέλλουσα μητέρα μπορεί να ξεκινήσει ένα πρόγραμμα γιόγκα από τον 3ο μήνα της κύησης μέχρι και τον 9ο. Ακόμα και μια γυναίκα που δεν έχει γυμνασθεί ποτέ στη ζωή της, μπορεί να ακολουθήσει ένα τέτοιο πρόγραμμα. Η γιόγκα για εγκύους αναζωογονεί την έγκυο δίνοντάς της μια αίσθηση υγείας και ευεξίας, ενώ την βοηθά να βρει το δικό της φυσικό ρυθμό και συγχρονισμό αναπνοής και κίνησης – πολύ χρήσιμο εργαλείο για τον τοκετό αλλά και για χαλάρωση και διαχείριση του πόνου. Βοηθά την μήτρα να δυναμώσει (λόγω σωστής αιμάτωσης) και το έμβρυο να πάρει σωστή θέση για τον τοκετό. Εκπαιδεύει την έγκυο να χαλαρώνει και να χρησιμοποιεί τις αναπνοές σωστά, γνώσεις σημαντικές για την έκβαση του τοκετού αλλά και για την μετέπειτα ζωή της.



# Hondos Center

Υπέροχο ταξίδι ομορφιάς

## yoga

### Οι ασκήσεις τη εγκυμοσύνης

Με προσαρμοσμένες ασκήσεις ανάλογα με το τρίμηνο της εγκυμοσύνης που διανύει η κάθε ασκούμενη και σε συνδυασμό με την αναπνοή, καλλιεργείται συνείδηση στο μυαλό, το σώμα, το πνεύμα αλλά και στο πνεύμα του μωρού που πρόκειται να έρθει στον κόσμο. Το πρόγραμμα είναι ειδικά σχεδιασμένο για την ενδυνάμωση της μήτρας και των μυών της λεκάνης αλλά και για την ανακούφιση από τα δυσάρεστα συμπτώματα της εγκυμοσύνης.

Οι άσanas βοηθούν στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος, στην τόνωση και ενδυνάμωση των μυών της μήτρας και του περινέου. Ιδανικά άσana / πόζα είναι η λεγόμενη «γάτα» (cat – Cow), όπου η αρχική στάση του σώματος είναι γονατιστή στα τέσσερα σημεία. Οι παλάμες είναι ακριβώς κάτω από τους ώμους, και τα γόνατα είναι ακριβώς κάτω από τους γοφούς. Με την εισπνοή αφήνεις την πλάτη να κάνει καμπύλη προς το πάτωμα ενώ το κεφάλι και ο κόκκυγας, κοιτάζουν ψηλά. Με την εκπνοή κυρτώνεις την πλάτη, ανοίγεις τις ωμοπλάτες, ενώ παράλληλα τραβάς τους κοιλιακούς μύες προς τα μέσα και φέρνεις το πηγούνι προς το στήθος.

Άλλες άσanas ιδανικές για την περίοδο της εγκυμοσύνης είναι η Baddha Konasana / Πεταλούδα και η Virabhadrasana 2 ή αλλιώς «Στάση του πολεμιστή 2», που είναι ιδανικές για το άνοιγμα της λεκάνης.

### Τεχνικές αναπνοής για εγκύους

Σημαντικές επίσης είναι οι τεχνικές αναπνοής που βοηθούν την μέλλουσα μητέρα και στον τοκετό. Δύο είδη αναπνευστικών ασκήσεων είναι πολύ ωφέλιμα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης: η Ujjayi, μια βαθιά, ήρεμη αναπνοή και η Nadi Shodhana (εναλλαγή των ρουθουνιών), που σύμφωνα με τη γιογκική παράδοση, συμβάλλει στην εξισορρόπηση της ενέργειας του σώματος. Είναι καλύτερα να αποφεύγεται οποιαδήποτε pranayama που περιλαμβάνει κράτημα της αναπνοής ή υπεροξυγόνωση.

Ας μην ξεχνάμε αυτό που τονίζουν οι γιατροί: ότι μια καλή εγκυμοσύνη προετοιμάζει και έναν καλό τοκετό. Μετά τον τοκετό, οι μαμάδες συνήθως συνεχίζουν την πρακτική γιόγκα, καθώς αυτός ο χρόνος που αφιερώνουν στη φροντίδα του εαυτού τους γίνεται αναπόσπαστο μέρος της ζωής τους.



Discover planet iced coffee, discover...



Απολαύστε  
τον αγαπημένο σας γαλλικό καφέ  
τώρα και παγωμένο, με ή χωρίς γάλα.  
Η γεύση και το άρωμα που αγαπάτε  
μαζί σας όλο το χρόνο!



# Οι προβλέψεις του καλοκαιριού



## ΚΡΙΟΣ

Τα προβλήματα ορθώνονται μπροστά σας και είναι καθαρά στο χέρι σας το να καταφέρετε να τα επιλύσετε με επιτυχία. Η επιμονή σας θα εκτιμηθεί από τους τριγύρω, με αποτέλεσμα να αποκομίσετε άμεσα τους καρπούς της ευαρέσκειας. Φανείτε τολμηροί στην αισθηματική πρόκληση που θα σας χτυπήσει την πόρτα.



## ΔΙΔΥΜΟΙ

Δεν είναι καιρός για έξοδα και ανάληψη δανείων. Τα οικονομικά πιέζονται ιδιαίτερα από την έκλειψη στα μέσα του Ιουνίου και εσείς οφείλετε να παραμείνετε σφικτοί στα σε αυτόν τον τομέα τουλάχιστον μέχρι τον Ιούλιο. Υπομονή λοιπόν ώστε να αντέξετε τις δυσχέρειες μέχρι να γυρίσει ο τροχός.



## ΛΕΩΝ

Μην περάσετε και αυτό το καλοκαίρι σπρώχνοντας τα προβλήματά σας στο χρόνο. Αντιμετωπίστε τα θέματα που ζητούν επίλυση, με τις δικές σας δυνάμεις και μόνο. Δεν χρειάζεστε την αρωγή των υπολοίπων. Χρειάζεστε μόνο την δική σας προσήλωση και υπομονή ώστε να μετατρέψετε αυτό το καλοκαίρι στην πιο δημιουργική περίοδο της χρονιάς.



## ΤΑΥΡΟΣ

Κλείστε τα αυτιά σας στις φωνές που προσπαθούν να σας αποπροσανατολίσουν. Οι φωνές αυτές θα προκαλέσουν νεύρα αλλά πρέπει να παραμείνετε ψυχραιμοί αλλά και να είστε συγκεντρωμένοι στα σχέδια και τις επιδιώξεις σας, χωρίς να επηρεάζεστε από την άποψη συγγενών και φίλων. Δεν επιζητούν το κακό σας αλλά είναι ικανοί να σας στρέψουν σε λάθος δρόμο.



## ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Οι υποχρεώσεις στοιβάζονται στην πόρτα και περιμένουν να τις αναλάβετε. Είναι λογικό να μην νιώθετε έτοιμοι να λάβετε δράση, χάρη στις εκλείψεις του Ιούνη, αλλά είναι σημαντικό να λειτουργήσετε προνοητικά και να σταθείτε απέναντι στα προβλήματα. Οι εκλείψεις θα περάσουν και οι καρποί της εργασίας σας θα φανούν πολύ σύντομα.



## ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Αφήστε τα μακροπρόθεσμα σχέδια και τις απίθανες επιδιώξεις. Το καλοκαίρι αυτό θέλει μικρά και προσεκτικά βήματα για να μην μπλέξετε σε κακοτοπιές. Η επίδραση του Άρη είναι σημαντική με αποτέλεσμα να αυξάνεται το άγχος σας. Είναι στο χέρι σας να μετατρέψετε αυτό το άγχος σε ενέργεια για δημιουργία.



## ΖΥΓΟΣ

Η απάντηση στις προκλήσεις των καιρών είναι η αισιοδοξία. Προσπαθήστε όσο το δυνατόν περισσότερο να μην εμπλακείτε σε καταστάσεις που θα σας κουράσουν. Να είστε ανοικτοί σε κάθε προσφορά. Ο έρωτας είναι πιθανότατα εκείνος που θα σας πάρει από το χέρι και θα σας οδηγήσει σε πιο ασφαλή μονοπάτια, παρά τις αλχημείες τρίτων.



## ΤΟΞΟΤΗΣ

Ρεαλισμός. Αυτό χρειάζεται κυρίως αυτή την περίοδο για να βγείτε νικητές. Μια ειλικρινής αντιμετώπιση των προβλημάτων σας σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο, θα σας βοηθήσει να τα ξεπεράσετε πολύ πιο γρήγορα απ' όσο νομίζετε. Ιδιαίτερη σύνεση πρέπει να έχετε στα οικονομικά σας για να μην βρεθείτε αφηνιδιαστικά προ εκπλήξεως.



## ΥΔΡΟΧΟΟΣ

Οι εκλείψεις του πρώτου μήνα του καλοκαιριού καλλιεργούν μια ιδιαίτερη ένταση τόσο στο στενό σας περιβάλλον όσο και στην εργασία σας. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα και παρεξηγήσεις και εσείς οφείλετε να μπειτε ασπίδα μπροστά στα προβλήματα ώστε να βγείτε αλώβητοι από τη μάχη. Κρατήστε δίπλα σας τους ανθρώπους που πιστεύουν σε εσάς.



## ΣΚΟΡΠΙΟΣ

Μακάρι να γινόταν αυτή η έκλειψη του Ήλιου να μην επηρεάσει το καλοκαίρι σας αλλά αυτό δεν είναι εφικτό. Προσωπικές, συγγενικές και επαγγελματικές σχέσεις θα διαταραχθούν. Το θέμα είναι να περιορίσετε τις συνέπειες με ηρεμία και αποφυγή νέων καταστάσεων και πρωτοβουλιών που μπορεί να σας βγουν σε κακό.



## ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

Οι εκλείψεις επηρεάζουν και το ζώδιο του Αιγόκερου, ιδιαίτερα στον αισθηματικό τομέα. Μην αφήνετε τους τρίτους να σας επηρεάσουν. Κρατηθείτε γερά από τους δικούς σας έμπιστους ανθρώπους μέχρι να περάσουν οι πρώτες δύσκολες ημέρες του καλοκαιριού. Με τον Ιούλιο θα έρθουν πιο αισιόδοξα μηνύματα τόσο στον προσωπικό τομέα όσο και στον επαγγελματικό.



## ΙΧΘΥΕΣ

Στο άμεσο περιβάλλον σας, η κατάσταση είναι τεταμένη ενώ στην εργασία σας οι ενέργειές σας επιβαρύνονται από την δεδομένη κακή σας ψυχολογία αλλά και από τις περιρρέουσες φήμες. Μην αφήνετε όλα αυτά να σας επηρεάσουν. Τα οικονομικά χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή ώστε να μην φτάσετε σε δυσχερή θέση στο άμεσο μέλλον.

## Το δίκτυο καταστημάτων μας



Ηράκλειο Κρήτης

### ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Αγ. Ιωάννου 78 και Ελβετίας 21  
τηλ.: 210-6086200

### ΑΘΗΝΑ – STAR CITY

Λεωφ. Συγγρού 111  
τηλ.: 210-9313803

### ΒΡΙΛΗΣΣΙΑ

Λεωφ. Πεντέλης 112-114  
τηλ.: 210-6130020

### ΙΛΙΟΝ – ESCAPE CENTER

Λεωφ. Δημοκρατίας  
τηλ.: 210-2383731

### ΜΑΡΟΥΣΙ – THE MALL ATHENS

Ανδρέα Παπανδρέου 35  
τηλ.: 210-6300069

### ΜΑΡΟΥΣΙ – AVENUE

Λεωφ. Κηφισίας 42-46  
τηλ.: 210-6106654

### ΠΕΙΡΑΙΑΣ (στον τερματικό σταθμό Προαστιακού)

Αγ. Διονυσίου 5  
185 45 Πειραιάς  
τηλ.: 210-4177186

### ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ

Ιφιγενείας 69  
(δίπλα στο Carrefour)  
τηλ.: 210-2751710

### ΝΕΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟ

Πρασίνου Λόφου &  
Ναρκισσών 1  
τηλ.: 210-2853299

### ΠΛΑΤΕΙΑ ΒΙΚΤΩΡΙΑΣ

Πλατεία Βικτωρίας 5  
τηλ.: 210-8836592

### ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΑΡΑΒΕΛ

Ιοφώντος 29-31  
τηλ.: 210-7241356

### ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΕΦΑΛΑΡΙΟΥ

Κολοκοτρώνη 35  
τηλ.: 210-8012411

### VILLAGE PARK PENTH

Λεωφ. Θηβών 225  
τηλ.: 210-4900152

### ΝΕΑ ΜΑΚΡΗ

Λεωφ. Ποσειδώνος 18  
τηλ.: 22940-95827

### ΠΟΡΤΟ ΡΑΦΤΗ

Γρέγου 58B  
τηλ.: 22990-71687

### ΣΠΑΤΑ

(δίπλα στο Αττικό  
Ζωολογικό Πάρκο)  
Εμπορικό Κέντρο McArthur  
Glen  
τηλ.: 210-6638089

### ΚΑΡΔΙΤΣΑ – OLYMPIA MALL

13ο χλμ. Εθνικής Οδού  
Καρδίτσας – Τρικάλων  
τηλ.: 24410-82489

### TALOS PLAZA

Σοφοκλή Βενιζέλου και  
Μίνως 7  
Ηράκλειο Κρήτης  
τηλ.: 2810-262621

### ΒΟΥΚΟΥΡΕΣΤΙ (ΡΟΥΜΑΝΙΑ)

Bucuresti Mall  
Calea Vitan 55-59  
Sector 3  
τηλ.: 0040-2132005510

### ΠΟΛΗ ΤΩΝ ΣΚΟΠΙΩΝ

Εμπορικό Κέντρο  
Vero Center

**MAKE A  
MOVE THIS  
Summer**

FACEBOOK.COM/COCA-COLA

Coca-Cola, Coke and the design of the Coca-Cola Contour Bottle and the Dynamic Ribbon device are registered trademarks of The Coca-Cola Company. All Rights reserved.



# Palmie *bistro*

ΚΑΘΕ ΩΡΑ, ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ, ΟΛΗ ΜΕΡΑ... ΣΥΝΑΝΤΗΘΕΙΤΕ!



**!) μας αρέσει!**



Αυτό το καλοκαίρι, στα Palmie bistro συνδυάζουμε  
αγαπημένες γεύσεις με μπύρα & κερδίζουμε τιμές!



Πλατεία Κόραβελ • Πλατεία Κεφαλαρίου • Πλατεία Βικτωρίας • Escape Center, Ξανθ • Βρόλησσα • Νέο Ηράκλειο • The Mall Athens, Μαρούσι • Star City, Α. Συγγρού • Village Park, Ρέντη  
Νέα Μάκρη • Ανεψιέ, Μαρούσι • Πόρτο Ράφτη • Olympia Mall, Καρδίτσα • Πειραιάς λιμάνι • Εμπ. Κ. Ταλός Plaza, Ηράκλειο Κρήτης • Αγ. Παρασκευή • Νέα Ιωνία • Βουκουρέστι, Ρουμανία  
Vero Center, Πόλη Σκασιών • ΝΕΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ: Εμπ. Κ. McArthur Glen, Σάσσα