



# Palmie *magazine*

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΑΛΥΣΙΔΑΣ Palmie bistro

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2012 | ΤΕΥΧΟΣ 31

ΣΕΡΒΙΡΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ



## Tamta Reloaded

---

### GAME OF THRONES

Όταν το HBO μας  
καθήλωσε στον καναπέ

---

### FRANCHISE

Γιατί να επενδύσω  
εν μέσω κρίσης



## Η *Pilsener* που άξιζε την αναμονή

Η Amstel Premium Pilsener είναι μια μοναδική μπύρα, φτιαγμένη με τον ίδιο αυθεντικό τρόπο, που πρωτοφτιάχτηκε το 1870 από τους Αρχιζυθοποιούς της Amstel.

Χρησιμοποιώντας την αυθεντική συνταγή αναλλοίωτη και παίρνοντας όσο χρόνο χρειάζεται για να πετύχουν ένα προϊόν εξαιρετικής ποιότητας, οι αρχιζυθοποιοί της Amstel του σήμερα χρησιμοποιούν την απaráμιλλη εμπειρία τους για να παράξουν την αυθεντική Pilsener της Amstel ακριβώς όπως και τότε.

AMSTEL  
PREMIUM PILSENER  
*Time well spent*



## ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ-ΚΤΟΝΟΣ ΝΟΜΟΣ

Η σημερινή αναφορά μου έχει σαν σκοπό να παρουσιάσει τον τρόπο, με τον οποίο κάποιος νόμος μπορεί να καταστρέψει έναν ολόκληρο κλάδο. Δηλαδή, πώς ακριβώς μπορεί να αφαιρέσει διαθέσιμο εισόδημα από τον καταναλωτή, χωρίς να αυξήσει τα έσοδα του κράτους, αλλά αντιθέτως να φέρει ανεργία, δραματική μείωση του τζίρου κι ασφαλώς τον κίνδυνο του λουκέτου για χιλιάδες υγιείς επιχειρήσεις.

Αυτό ακριβώς έγινε με την αύξηση του Φ.Π.Α. στο 23%, που επιβλήθηκε από τον Σεπτέμβριο 2011 στο χώρο της μαζικής εστίασης.

Αλλά θα ήταν χρήσιμο να αναλύσω την κατάσταση από την αρχή.

Καθώς υπήρξε μία απεγνωσμένη προσπάθεια του κράτους προκειμένου να εισρεύσουν χρήματα στα δημόσια ταμεία, λήφθηκε η απόφαση της επιβολής του Φ.Π.Α. σε ποσοστό 23%, από 8% που ήταν το 2008. Ένας νόμος που χτύπησε ανελέητα έναν ήδη αδύναμο κρίκο της ελληνικής οικονομίας, το χώρο της εστίασης.

Λόγω των κρίσιμων ημερών που περνάει ο τόπος μας, θα ήταν ενθαρρυντικό και ελπιδοφόρο, αν σας έλεγα ότι μ' αυτό τον τρόπο το κράτος κατάφερε να αυξήσει τα έσοδά του και κατά συνέπεια να αποδείξει στους δανειστές μας ότι η πρωτοβουλία του έφερε τα προσδοκώμενα αποτελέσματα. Δυστυχώς όμως δεν υπήρξε η αναμενόμενη εξέλιξη.

Εκείνοι που έλαβαν τη συγκεκριμένη απόφαση και θέσπισαν το νόμο, αν μη τι άλλο, έπρεπε τουλάχιστον να γνωρίζουν ότι όσο αυξάνονται οι έμμεσοι φόροι - και ιδιαίτερα ο Φ.Π.Α. - τόσο πιο έντονο γίνεται το ενδεχόμενο μη απόδοσής τους.

Δεδομένου ότι το 95% των επιχειρήσεων εστίασης λειτουργούν μεμονωμένα, παρατηρήθηκε το φαινόμενο της ασυνέπειας. Ενωώντας ότι ο εκάστοτε επιχειρηματίας, στην προσπάθειά του να καλύψει αρχικά τις λειτουργικές ανάγκες του καταστήματός του, {αγορές προϊόντων, πάγια έξοδα, μισθοδοσία εργαζομένων}, αναγκάζεται να μην αποδίδει εγκαίρως τους φόρους του.

Κι αυτό συμβαίνει διότι οι υπέρμετροι φόροι είναι δυσανάλογα αυξημένοι με τα ήδη πενιχρά εισοδήματα των Ελλήνων φορολογούμενων. Άρα αναφερόμαστε σε μη βιώσιμες καταστάσεις που έχουν και το κοινωνικό αντίκτυπο να μην δύνανται οι πολίτες να αποκτήσουν φορολογική συνείδηση που αποτελεί έναν από τους κυριότερους στόχους ενός δημοκρατικού πολιτεύματος.

Εξαιτίας της μειωμένης ζήτησης, καμία επιχείρηση δεν κατάφερε να μετακυλήσει το φόρο. Αντιθέτως τα καταστήματα με σκοπό να προσελκύσουν τους καταναλωτές, συνεχώς προβαίνουν σε εκπτώσεις και προσφορές, με αποτέλεσμα όχι μόνο να μην υπάρχουν κέρδη, αλλά ακόμα χειρότερα να μην μπορούν να ανταπεξέλθουν στις βασικές υποχρεώσεις τους.

Το ίδιο συμβαίνει και με τους καταναλωτές, που και οι ίδιοι με τη σειρά τους βάλλονται από τους απανωτούς φόρους. Διαπιστώνουμε ότι πολλές φορές ο μισθός τους δεν επαρκεί ούτε για την αγορά βασικών αγαθών που απαιτούνται για την καθημερινή επιβίωση, πολύ δε περισσότερο για να πιούν έναν καφέ ή να δειπνήσουν σ' ένα εστιατόριο.



Δεν πρέπει να παραλείψουμε το γεγονός ότι ο κλάδος της εστίασης συμβάλει σημαντικά στη βιομηχανία του τουρισμού. Ο εσωτερικός τουρισμός έχει «νεκρώσει» και ο εξωτερικός ακυρώνει τις διακοπές του στη χώρα μας. Πλέον, οι τουρίστες πρώτα ενημερώνονται για τις τιμές των αεροπορικών εισιτηρίων, των ξενοδοχείων και των ειδών διατροφής και μετά καταλήγουν στον προορισμό που θα ταξιδέψουν.

Δυστυχώς, η Ελλάδα δεν βρίσκεται πια στη λίστα των ταξιδιωτών, εξαιτίας των ακριβών υπηρεσιών της, αλλά και των «πολυδιαφημιζόμενων», από τα ξένα μέσα μαζικής ενημέρωσης, τραγικών γεγονότων που έγιναν στο κέντρο της Αθήνας (πορείες, βανδαλισμοί, λαθρομετανάστες).

Οι συνέπειες αυτής της λανθασμένης - κατά την άποψή μου - απόφασης στάθηκαν μοιραίες. Χιλιάδες επιχειρήσεις εστίασης έβαλαν λουκέτο, ενώ όσες ακόμα λειτουργούν, καθημερινά δοκιμάζονται κι αναγκάζονται να κάνουν περικοπές προσωπικού, αφήνοντας άνεργους ανθρώπους και ολόκληρες οικογένειες χωρίς δουλειά.

Σαφώς, αυτή η φοβερή κατάσταση που καλείται να αντιμετωπίσει ο κλάδος της εστίασης, είναι στενά συνδεδεμένη και συμπαρασύρει κι άλλους κλάδους, αφού παράλληλα πλήττονται και οι προμηθευτές εταιρίες που σχετίζονται με τις συγκεκριμένες επιχειρήσεις.

Εάν το κράτος δεν πάρει άμεσα αποφάσεις και δεν προβεί γρήγορα σε συγκεκριμένες διορθωτικές ενέργειες, στο άμεσο χρονικό διάστημα θα δούμε πολλά περισσότερα λουκέτα και ακόμα περισσότερους άνεργους...

Παρόλο που ο σκοπός του συγκεκριμένου περιοδικού είναι η ενημέρωση για τα τεκταινόμενα στον Όμιλό μας, νιώθω την ανάγκη μέσα απ' αυτές τις σελίδες, να απευθύνω έκκληση προς την Πολιτεία ώστε να ξαναμελετηθεί με κάθε υπευθυνότητα το απολύτως σοβαρό θέμα του Φ.Π.Α. στις επιχειρήσεις μαζικής εστίασης. Πρόκειται για ένα μέτρο που επηρεάζει πάρα πολλά επαγγέλματα και μας καθιστά μη ανταγωνιστικούς.

Επιτέλους, ας μην ξεχνάμε ότι ο ιδιωτικός τομέας είναι εκείνος που κρατάει ενεργό και αυτόνομο ένα κράτος.

Γιώργος Κουτρουλιάς  
Πρόεδρος του Ομίλου  
Palmie bistrot

#### **Palmie Magazine**

Τριμηνιαία έκδοση της PALMIE A.E. για την επαγγελματική εστίαση, την τουριστική εκπαίδευση και ποικίλης ύλης.

Ιοφώντος 31, 116 34 Αθήνα,  
Πλατεία Καραβελ, τηλ.: 210-7210953,  
e-mail: info@palmiebistro.gr

Διανέμεται δωρεάν στην αλυσίδα καφέ-εστιατορίων  
Palmie bistrot και σε επιλεγμένα σημεία.

Επιμέλεια Έκδοσης: BEST MEDIA  
Εκτύπωση: www.print-easy.gr, τηλ.: 210 5123321

#### **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 Χατζιωάννου

#### **Εμπορική Διευθύντρια**

Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά

#### **Creative Director**

Σάντρα Σωτηρίου

#### **Διευθυντής Marketing**

Χρήστος Κουτρουλιάς

#### **Εξωτερικοί συνεργάτες**

Τάσος Τόλης, Κλειώ Δημητριάδου



ΝΕΟ ΔΡΟΜΟΛΟΓΙΟ ΑΠΟ 26/3

## ΑΘΗΝΑ-ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΜΕ 2 ΠΤΗΣΕΙΣ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ!

ΔΥΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟΙ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΙ  
ΜΙΑ ΜΕΓΑΛΗ ΑΕΡΟΠΟΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ  
ΜΙΑ ΝΕΑ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ!

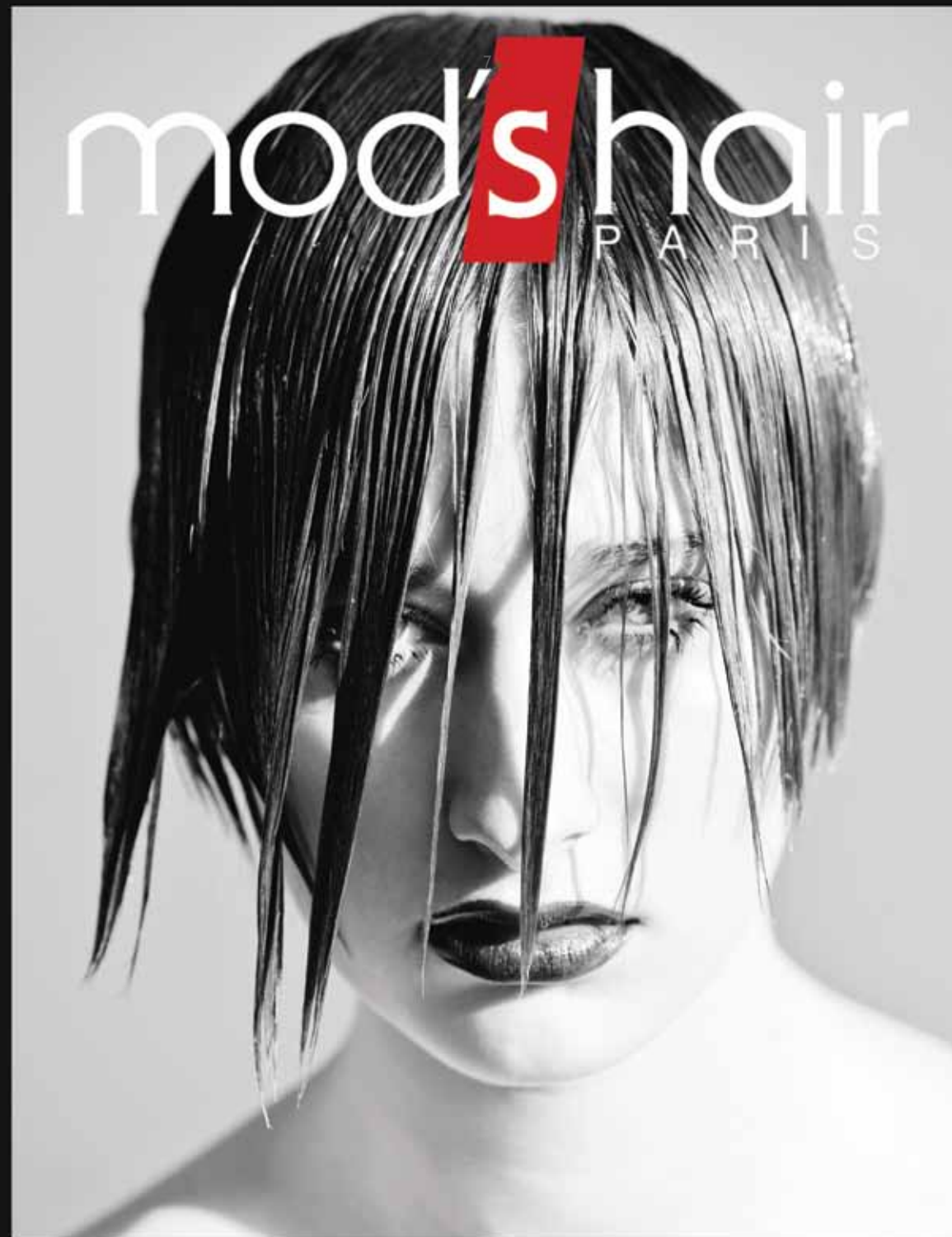
65 ΧΡΟΝΙΑ  
ΠΡΩΤΗΘΕΣΗ  
ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑΜΑΣ

CYPRUS  
AIRWAYS

ΓΙΑ ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ ΑΠΕΥΘΥΝΘΕΙΤΕ ΣΤΟ [cyprusair.com](http://cyprusair.com)  
Η ΤΟΝ ΤΑΞΙΔΙΩΤΙΚΟ ΣΑΣ ΠΡΑΚΤΟΡΑ



<b>News:</b> Τα νέα των Palmie bistro	8
<b>Cinema:</b> Οι ταινίες του καλοκαιριού	12
<b>Music:</b> Συναυλιακά ραντεβού	14
<b>TV:</b> Game of Thrones. Ένα έπος επί της οθόνης	16
<b>Ενημέρωση:</b> Η δημιουργία της “διαφοράς”	20
<b>Cover:</b> Η Tamta επιστρέφει με νέο single	24
<b>Franchise:</b> Γιατί να επενδύσω εν μέσω κρίσης	30
<b>Loyalty:</b> Palmie Bistro Card	34
<b>Recipe:</b> Από τον executive chef των Palmie bistro	36
<b>Chef:</b> Αφιέρωμα στα κυκλαδίτικα προϊόντα	38
<b>Drink:</b> Καλοκαιρινά κοκτέιλ	42
<b>Diet:</b> Γνώρισε την Στέβια	44
<b>Stars:</b> Τι σου επιφυλάσσουν τα άστρα	48
<b>Network:</b> Το δίκτυο καταστημάτων μας	50



ΑΓ.ΜΕΛΕΤΙΟΥ - 210 8642700 / ΨΥΡΡΗ - 210 4941489 / Ν.ΙΩΝΙΑ - 210 2712571 / 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  
 ΔΙΔΥΜΟΤΕΙΧΟ - 25530 23093 / ΧΙΟΣ 22710 - 22041



## Τα νέα των Palmie bistro



### Frozen Yoghurt στα Palmie bistro

Για όλο το καλοκαίρι, σε επιλεγμένα καταστήματα **Palmie bistro**, διατίθεται frozen yoghurt προς 2 ευρώ και 0,60 ευρώ για κάθε topping, τιμή σημαντικά μειωμένη σε σχέση με την αρχική του.

Την ίδια στιγμή, υπάρχει επίσης δυνατότητα take away, όπου μόνο με 1,80 ευρώ και 0,60 ευρώ για κάθε topping μπορεί κάποιος να το παίρνει μαζί για τον...δρόμο!

Για ακόμα μία φορά, ξεκίνησαμε μια απόλυτα απολαυστική, δροσιστική και... οικονομική ενέργεια, προσφέροντας το "περιζήτητο" frozen yoghurt στην πιο προνομιακή τιμή!

Frozen yoghurt από τα Palmie bistro! Try it now!

### Συνεργασία Palmie bistro - Μπύρα Sol

Τον Ιούνιο 2012 sol-άραμε όλοι μαζί στα Palmie bistro!! Από 1 έως 30 Ιουνίου, παραγγέλνοντας μία δροσερή μπύρα Sol στην τιμή των 4.40 ευρώ, προσφέραμε τη δεύτερη εντελώς δωρεάν. Με αφορμή το λανσάρισμα του πλήρως ανανεωμένου καλοκαιρινού καταλόγου μας, για έναν ολόκληρο μήνα, κέρασαμε άφθονη μπύρα Sol, αφήνοντας το κοινό μας να χαλαρώσει και να διασκεδάσει, στους πάντοτε καλαίσθητους χώρους μας, παρέα με τις πάντοτε απολαυστικές γεύσεις μας.



### Νέο κατάστημα Palmie bistro στο River West!

Στον υπέροχο πολυχώρο του River West στον Κηφισό (Δίπλα στο IKEA) ανοίγει το ολοκαίνουριο κατάστημα Palmie bistro! Το δημοφιλές εμπορικό κέντρο επελέγη από τον Όμιλο για να στεγάσει το νέο του φιλόδοξο εγχείρημα, καθώς φιλοξενεί μία τεράστια ποικιλία καταστημάτων και υπηρεσιών, εξυπηρετεί έναν σημαντικό αριθμό επισκεπτών καθημερινά και διαθέτει μία συγκεκριμένη αισθητική που ταιριάζει απόλυτα μ' εκείνη των Palmie bistro.

Η μοναδική κομψότητα ατμόσφαιρα όλου του περιβάλλοντος του River West πρόκειται να "δέσει" εξαιρετικά με την αισθητική φιλοσοφία των Palmie bistro, η οποία χαρακτηρίζεται από έντονα χρώματα και άπλετο φως.

Το κοινό του εμπορικού κέντρου, θα μπορέσει να συνδυάζει τις βόλτες και τα ψώνια του με τις πιο δροσιστικές προτάσεις καφέ και ροφημάτων, απολαυστικών κοκτέιλς, δημοφιλούς μουσικής καθώς και με όλα τα παλιά και νέα πιάτα του πλήρως ανανεωμένου καταλόγου μας!

Για ακόμα μία φορά, η «οικογένεια» Palmie bistro ετοιμάζεται να υποδεχτεί ένα νέο μέλος, το οποίο ελπίζουμε να αποτελέσει ένα σταθερό σημείο συνάντησης και να εξελιχθεί στο νέο hot spot της περιοχής, παρέχοντας για τους επισκέπτες του ένα ζεστό, φιλικό και ταυτόχρονα ξεχωριστό περιβάλλον που συνδυάζει χαλαρή ατμόσφαιρα, ποιοτικό φαγητό και πάνω απ' όλα λογικές τιμές!

**Palmie bistro**  
ΚΑΘΕ ΟΡΑ, ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ, ΟΣΗ ΜΕΡΑ... ΣΥΝΑΝΤΗΘΕΙΤΕ!

**Palmie bistro**  
ΚΑΘΕ ΟΡΑ, ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ, ΟΣΗ ΜΕΡΑ... ΣΥΝΑΝΤΗΘΕΙΤΕ!

**summer beer madness**

**100% ελληνική κεραιμή για μπύρα**

**ΣΥΝΔΥΑΣΤΕ & ΚΕΡΑΙΣΤΕ**

Heineken

### Νέος καλοκαιρινός κατάλογος Palmie bistro!

Η ανεβασμένη διάθεση, τα έθνη στοιχεία και οι ιδιαίτερες γεύσεις χαρακτηρίζουν τον πλήρως ανανεωμένο κατάλογο μας. Από αρχές Ιουνίου, οι επισκέπτες μας έχουν την ευκαιρία να δοκιμάζουν όλα τα "νεοφερμένα" πιάτα, γλυκά και ροφήματα του καλοκαιρινού μας καταλόγου, πάντοτε στις πιο συμφέρουσες τιμές!

Στο ήδη πλούσιο μενού μας έχουν προστεθεί νέες σαλάτες, σνακ, κυρίως πιάτα, γλυκά, τα οποία είναι παραπάνω από σίγουρο ότι θα σας ενθουσιάσουν!

Μη διστάσετε να δοκιμάσετε τα μπουρεκάκια με τυρί φέτα & μέλι, το ανατολίτικο λαχματζού με μαγειρεμένο κιμά, ντομάτα και λιωμένο τυρί μοτσαρέλα, το Κέφι burger από ζουμερό μπιφτέκι γαλοπούλας, την πίτα Monza κατευθείαν από την Ιταλία και τη δροσερή πράσινη σαλάτα Lanolina, τυλιγμένη σε χωριάτικο φύλλο με σουσάμι!

Και φυσικά, τολμήστε να "κολαστείτε" δοκιμάζοντας τις καινούριες αφίξεις γλυκών γεύσεων, με τα μιλφέιγ σοκολάτας και κρέμας και το δημοφιλές Frozen yoghurt με την τεράστια ποικιλία του από toppings, να μετατρέπουν τα Palmie bistro στο απόλυτο σημείο καλοκαιρινής απόλαυσης!



### Νέα μεγάλη συνεργασία Palmie bistro - Cyprus Airways

Από 1η Ιουλίου 2012 έως 31 Αυγούστου 2012, σε κάθε μία από τις 2 καθημερινές πτήσεις της Cyprus Airways από Θεσσαλονίκη προς Αθήνα, θα κληρώνεται από ένα γεύμα δύο ατόμων, στα καταστήματα Palmie bistro!

Η διαδικασία είναι απλή: Σε όλους τους επιβάτες των πτήσεων θα διανέμονται ειδικά κουπόνια στα οποία θα συμπληρώνουν τα στοιχεία τους. Η κλήρωση θα πραγματοποιείται εντός του αεροπλάνου και ο "Lucky Passenger" που θα βγαίνει νικητής θα ανακοινώνεται κατά τη διάρκεια της πτήσης.

Οι νικητές θα μπορούν άμεσα να "εξαργυρώνουν" το απολαυστικό δώρο τους σε όποιο κατάστημα Palmie bistro επιθυμούν, επιδεικνύοντας την επιστολή τους.

Μετά την επιτυχημένη πρώτη συνεργασία μας με την Cyprus Airways, προχωρούμε σ' αυτή τη νέα, φιλόδοξη ενέργεια, επιχειρώντας να φέρουμε όλους τους ταξιδιώτες της δημοφιλούς διαδρομής Θεσσαλονίκη-Αθήνα ακόμα πιο κοντά στις αγαπημένες τους γεύσεις Palmie bistro! Για ακόμα μία φορά σας προ(σ)καλούμε: Ταξιδέψτε και κερδίστε!

### Μεγάλος διαγωνισμός Palmie bistro στο facebook για ένα ολοκαίνουριο iPad 3!

Στα Palmie bistro έχουμε πάρα πολλούς φίλους αλλά πάντα υπάρχει χώρος για... ακόμα περισσότερους!! Για αυτό, μετά από τα δύο iPhone 4 και 4s τα οποία κληρώσαμε τους προηγούμενους μήνες, συνεχίζουμε τους μεγάλους διαγωνισμούς μέσω της επίσημης σελίδας μας στο facebook, ορίζοντας ως έπαθλο αυτή τη φορά ένα υπερσύγχρονο iPad 3!

Έως και τις 30 Ιουνίου, όλοι όσοι επισκέπτονται τη σελίδα μας στο Facebook (<http://www.facebook.com/palmiebistofans>), κάνουν like, και γράφουν στον τοίχο της σελίδας ποιο είναι το αγαπημένο τους πιάτο των Palmie bistro, μπαίνουν στην κλήρωση για να κερδίσουν το περιζήτητο iPad 3!

Την 1η Ιουλίου θα πραγματοποιηθεί η κλήρωση που θα αναδείξει τον μεγάλο νικητή, οι φωτογραφίες της οποίας (όπως και της παραλαβής του δώρου) θα δημοσιευτούν στη σελίδα μας, καθώς και στο επόμενο τεύχος του Palmie Magazine!

Και ασφαλώς, αυτός δεν είναι ο τελευταίος μεγάλος διαγωνισμός μας στο Facebook. Αναμένονται ακόμα πολλοί άλλοι, με πλούσια, δημοφιλή και πρωτότυπα δώρα, τα οποία, ανά τακτά διαστήματα, περιμένουν τους φίλους της σελίδας μας. Επισκεφτείτε την όσο πιο συχνά μπορείτε για να είστε εσείς οι πρώτοι που θα ενημερωθείτε σχετικά!







## Κινηματογράφος με καλοκαιρινή διάθεση

Ιδιαίτερα ενδιαφέρον αναμένεται το φετινό καλοκαίρι για τους λάτρεις της περιπέτειας και όχι μόνο. Πλούσιο καλοκαίρι λοιπόν κινηματογραφικά σε σχέση με το περσινό. Πολλές σκηνές μάχης, αγαπημένοι υπερήρωες της ποπ κουλτούρας αλλά και ένας ημίτρελος "δικτάτορας" σκηνοθετούν το κινηματογραφικό σκηνικό των επόμενων τριών μηνών.

### The Dark Knight Rises

Ο Batman επιστρέφει ως Σκοτεινός Ιππότης και ο Christopher Nolan υπόσχεται άλλη μια συγκλονιστική περιπέτεια. Όταν η πόλη του Gotham χρειαστεί και πάλι τον Μπρους Ουέιν, εκείνος θα απαντήσει στο καθήκον για να βρεθεί αντιμέτωπος με έναν από τους πιο επικίνδυνους εχθρούς που έχει αντιμετωπίσει. Τουλάχιστον έτσι φαίνεται στο αριστοτεχνικό τρέιλερ που παρουσιάζει μια ολόκληρη πόλη σε ξεσηκωμό. Και μάντεψε. Έναν μόνον άνδρα ικανό να σώσει την κατάσταση.

**Πρεμιέρα: 23 Αυγούστου**

### The Raid: Redemption

Ακούγεται ότι είναι η καλύτερη ταινία δράσης των τελευταίων δεκαετιών. Ακόμα και αν κάνουν λάθος αυτοί που το υποστηρίζουν, οι οίωνοί είναι με το μέρος της ταινίας. Και από τα πρώτα trailer το μόνο που καταλαβαίνεις είναι ότι πέφτει ξύλο. Πολύ ξύλο. Καθώς μία ομάδα SWAT βρίσκεται παγιδευμένη σε μία πλεκτάνη ενός εγκληματία και κάνει τα πάντα για να ξεφύγει από τα χέρια εκείνου και της ομάδας δολοφόνων που διοικεί.

**Πρεμιέρα: 02 Αυγούστου**

### The Dictator

Οι διαφημίσεις στους τελικούς της Α1 ανδρών στις οποίες ο Sacha Baron Cohen αναφέρει ότι έχει στήσει τους αγώνες και δεν πρέπει να αγωνιστούν οι θεατές ήταν μόνο ο πρόλογος για το χιουμοριστικό και καυστικό παραλήρημα του ηθοποιού στην ταινία "Ο Δικτάτορας". Σε μια παρανοϊκή (φυσικά) ιστορία, ένας δικτάτορας βρίσκεται αγνοούμενος στις ΗΠΑ και ξεκινά μια ολόκληρη περιπέτεια για να επιστρέψει στη χώρα και τη θέση του στο Συμβούλιο των Ηνωμένων Εθνών. Αν έχεις δει τις ταινίες Borat, ξέρεις τι να περιμένεις στην οθόνη.

**Πρεμιέρα: 19 Ιουλίου**



### The Amazing Spider Man 4

Πιο παιδική από ποτέ αυτή η ταινία με τον άνθρωπο-αράχνη μάς ταξιδεύει στα πρώτα του χρόνια ως υπερήρωα και αποκαλύπτει όλες εκείνες τις ιστορίες και τις συγκυρίες που τον ανέδειξαν σε αγαπημένο υπερήρωα πολλών. Ο Πίτερ Πάρκερ που επέλεξαν για τον ρόλο του Spiderman φαντάζει λίγο απογοητευτικός για έναν τόσο σημαντικό ρόλο. Μακάρι η ερμηνεία του στην ταινία να μας διαψεύσει πανηγυρικά. Όπως και να 'χει, μια ταινία Spiderman είναι πάντα μια ταινία Spiderman.

**Πρεμιέρα: 12 Ιουλίου**

# Οι συναυλίες του καλοκαιριού

ΜΕΤΡΗΜΕΝΑ ΣΤΑ ΔΑΧΤΥΛΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΥΝΑΥΛΙΑΚΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ ΠΟΥ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΧΑΣΕΙΣ.

Γιατί πέρα από τους εγχώριους τραγουδιστές που θα οργώσουν τη χώρα από άκρη σε άκρη, είναι σχετικά λίγα τα μεγάλα ονόματα που έχουν καταδεχτεί να έρθουν στη χώρα μας. Με την συναυλία των Red Hot Chili Peppers να ξεχωρίζει φυσικά στο καλεντάρι, αυτοί είναι οι καλλιτέχνες που θα τιμήσουν την χώρα μας και αξίζει να τους δεις από κοντά.

## Ozzy Osbourne

Φεστιβάλ: **Rockwave**

Ημερομηνία: **1 Ιουλίου**

Τοποθεσία: Terravibe, Μαλακάσα

Εισιτήριο: 64 ευρώ



## Prodigy

Φεστιβάλ: **Rockwave**

Ημερομηνία: **2 Ιουλίου**

Τοποθεσία: Terravibe, Μαλακάσα

Εισιτήριο: 44 ευρώ



## Red Hot Chili Peppers

Ημερομηνία: **4 Σεπτεμβρίου**

Τοποθεσία: Ολυμπιακό Στάδιο

Εισιτήριο: 38,50 ευρώ

## Dandy Warhols

Ημερομηνία: **12 Ιουλίου**

Τοποθεσία: Θέατρο Λυκαβηττού

Εισιτήριο: 35 ευρώ



## Kasabian

Φεστιβάλ: **Ejekt**

Ημερομηνία: **27 Ιουνίου**

Τοποθεσία: Πλατεία Νερού, Φάληρο

Εισιτήριο: 40 ευρώ

## Morrissey

Ημερομηνία: **16 Ιουλίου**

Τοποθεσία: Θέατρο Λυκαβηττού

Εισιτήριο: 35 ευρώ



## Το notoshome υποδέχεται το COINCASA!

Το κορυφαίο ιταλικό πολυκατάστημα ειδών σπιτιού coincasa, τώρα για πρώτη φορά στην Ελλάδα, αποκλειστικά στα πολυκαταστήματα notoshome στην Πλατεία Κοτζιά και στο Golden Hall!

Η Ιταλική αισθητική, το design, οι προσιτές τιμές και η μεγάλη ποικιλία σε έπιπλα, λευκά είδη, είδη κουζίνας και μπάνιου, φωτιστικά και υφάσματα, που δημιούργησε το coincasa, θα δώσουν στο σπίτι σας φινέτσα και ιταλικό στυλ.

coincasa

notoshome





## Game of Thrones

ΟΤΑΝ ΤΟ ΗΒΟ ΑΠΟΦΑΣΙΣΕ ΝΑ ΚΑΘΗΛΩΣΕΙ  
ΤΟΝ ΘΕΑΤΗ ΣΤΟΝ ΚΑΝΑΠΕ!

Η δεύτερη σεζόν του Game of Thrones είναι πλέον παρελθόν και οι εκατομμύρια φανατικοί της σειράς σε ολόκληρη την υφήλιο οφείλουν να περιμένουν 9 μήνες μέχρι την έναρξη της τρίτης σεζόν. Εκείνοι τουλάχιστον που είναι πιο ψύχραιμοι και δεν έσπευσαν να αγοράσουν το τρίτο βιβλίο της σειράς.

Ούτε ο ίδιος ο συγγραφέας των βιβλίων, George Martin, θα φανταζόταν όταν ξεκίνησε την συγγραφή των βιβλίων ότι τον Ιούνιο του 2012, θα υπήρχαν τόσο άνθρωποι στην Ελλάδα οι οποίοι θα ασχολιόντουσαν με τα κατώματα του Joffrey Baratheon, τις ραδιουργίες του Tygion και τα ερωτικά σκιρτήματα του Robb Stark.

Η πρώτη σεζόν έδωσε τον τόνο και έκανε τον κόσμο να αδημονεί για την δεύτερη. Το τέλος της δεύτερης άφησε τόσα ερωτήματα ανοικτά που η ανυπομονησία για την προβολή της επόμενης σεζόν ξεπερνά αντίστοιχες τηλεοπτικές προσμονές του παρελθόντος.

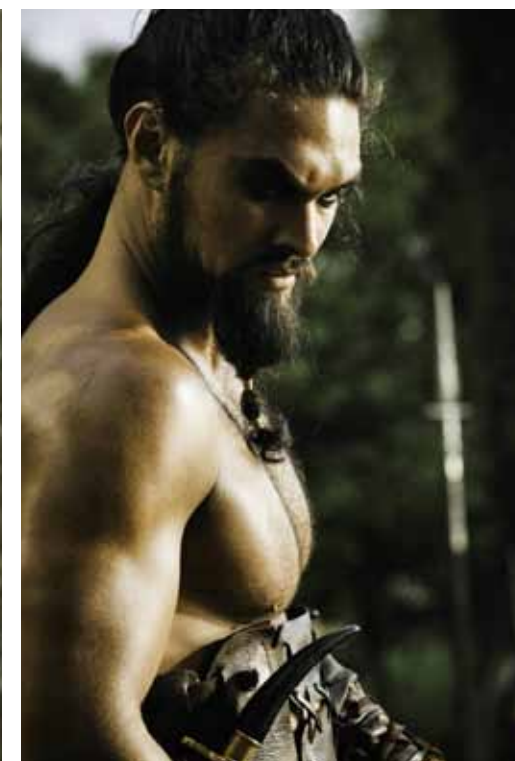
Γιατί όμως ασχολήθηκε ο κόσμος τόσο πολύ με αυτή την σειρά; Μάλλον γιατί το αξίζουν οι τέσσερις πυλώνες στους οποίους έχει στηριχτεί.

### Η πολυεπίπεδη πλοκή

Μπορεί η ιστορία στην πρώτη σεζόν να είναι λίγο προσωποκεντρική και να εκτυλίσσεται σε 4 περιοχές στον χάρτη, στην δεύτερη όμως σεζόν οι χαρακτήρες είναι ακόμα περισσότεροι και ταξιδεύουν τον θεατή στις 7 γωνιές του φανταστικού χάρτη της σειράς. Από το Τείχος στον Βορρά, στο King's Landing όπου βρίσκεται και ο θρόνος που όλοι ποθούν, στην "πιο όμορφη πόλη που υπήρξε και θα υπάρξει ποτέ" Qarth, τον οίκο των Starck στο Winterfell αλλά και πολλά πολλά άλλα μέρη. Ταυτόχρονες ιστορίες αμέτρητων χαρακτήρων που μπλέκονται μασετρικά μεταξύ τους και ανάγκασαν τον σκηνοθέτη κάθε επεισοδίου να αφιερώνει ελάχιστο χρόνο στην κάθε ιστορία. Βλέπεις ο τηλεοπτικός χρόνος δεν μπορεί να αντικαταστήσει επάξια αφηγηματικά την πληρότητα ενός βιβλίου.

### Οι χαρακτήρες

Στην πρώτη σεζόν δέσποζε η επιβλητική φιγούρα του Ned Starck, του αγαπημένου ήρωα πολλών φανατικών της σειράς. Όσο όμως περνούσαν τα επεισόδια και μπαίνοντας στον δεύτερο κύκλο επεισοδίων, κι άλλες προσωπικότητες αναδεικνύονταν εμφατικά. Ο Tygion Lannister με τα πανούργα σχέδιά του και την ιδιαιτερότητα μιας προσωπικότητας που ανήκει σε έναν νάνο αλλά ταιριάζει σε ένα βασιλιά. Ο Stanis Baratheon, με την μάγισσα Μελλισάνδρη, ο Robb Starck που αναλαμβάνει ενεργό ρόλο ως Βασιλιάς του Βορρά, η μητέρα Starck που παίρνει τα νιά και μπαίνει σε παζάρια με τους Lannister, ο Jon Snow που πέρα από το τείχος μάς αποκαλύπτει πτυχές και μυστήρια της σειράς που μέχρι τώρα είχαν μείνει στην αφάνεια, αλλά και φυσικά, η μητέρα των δράκων Khaleesi που φαίνεται έτοιμη να ξεκινήσει την εκστρατεία για την ανακατάληψη του Σιδερένιου Θρόνου.





### Η μυθοπλασία

Και άλλοι έχουν επιλέξει να χρησιμοποιήσουν δράκους στις σειρές τους. Ακόμα περισσότεροι έχουν "παίξει" με νεκροζώντανους που στοιχειώνουν τους ζωντανούς. Και αναμφισβήτητα πάρα πολλοί έχουν προσπαθήσει να δημιουργήσουν μια επικών διαστάσεων παραγωγή. Μόνο που το Game of Thrones κατάφερε να φέρει κοντά όλα αυτά τα στοιχεία και να τα δέσει αρμονικά. Σίγουρα τα εύσημα πρέπει να δωθούν στον συγγραφέα των βιβλίων. Γιατί εκείνος είναι που δημιούργησε όλους αυτούς τους πανίσχυρους χαρακτήρες, που έστησε έναν κόσμο 7 βασιλείων, που κατάφερε να περιπλέξει τόσες πολλές ιστορίες μεταξύ τους, χωρίς να μπερδεύει τον θεατή και τον αναγνώστη. Μέχρι στιγμής έχουμε παρακολουθήσει μόλις 2 σεζόν ενώ τα βιβλία είναι ήδη επτά. Η ροή της μυθοπλασίας όμως είναι τόσο αληθοφανής και ευέλικτη που δεν αφήνει κανέναν θεατή ανικανοποίητο.

### Η τηλεοπτική δραματοποίηση

Εκείνοι που έχουν διαβάσει τα βιβλία μιλούν για ελλιπή αναφορά στις ιστορίες του κάθε χαρακτήρα, σε εκπτώσεις σε θέμα πλοκής, σε παραλείψεις γεγονότων. Γεγονός απόλυτα φυσιολογικό όταν ένα βιβλίο 700 σελίδων προσπαθεί να χωρέσει σε 10 τηλεοπτικά επεισόδια. Προφανώς και θα χαθούν κάποιες σκηνές, προφανώς και θα "τρέξει" η ροή της ιστορίας πιο γρήγορα. Το HBO σε γενικές γραμμές κατάφερε να συμπυκνώσει την ιστορία του κάθε βιβλίου στα επεισόδιά του, με τρόπο ιδανικό. Εφευρίσκοντας 9 cliffhanger (δραματικά φινάλε) επεισοδίων για την αύξηση της αγωνίας του θεατή. Επιλέγοντας μορφές ηθοποιών που φαίνεται να ταιριάζουν ιδανικά στις περιγραφές των βιβλίων. Χρησιμοποιώντας όσο το δυνατόν καλύτερα ένα τηλεοπτικό μπάτζετ που φυσιολογικά δεν επαρκεί για μια τέτοια παραγωγή. Τα αποτελέσματα της προσπάθειας του HBO είναι εμφανή επί της οθόνης.

Αν δεν έχεις μυηθεί ακόμα στην μαγεία του Game of Thrones, προτείνουμε ανεπιφύλακτα να το κάνεις σύντομα. Καλή διασκέδαση...



  
**ALEXI ANDRIOTTI**





## Μορφές “αναβάθμισης” των υπηρεσιών εστίασης και δημιουργία της “διαφοράς”

Γράφει η Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά

**Την περίοδο αυτή που διανύουμε, δεν μιλάμε μόνο για μία οικονομική και ηθική κρίση, αλλά και για μία εποχή αλλαγών αναδιάρθρωσης. Ιδιαίτερα στον κλάδο της εστίασης η απάντηση για τη σοβαρή οικονομική κρίση είναι η αναβάθμιση των παρεχομένων υπηρεσιών εστίασης.**

Στο πλαίσιο λειτουργίας του εστιατορίου, η αναβάθμιση των παρεχομένων υπηρεσιών αφορά σ' ένα μεγάλο εύρος επιχειρήσεων και καλύπτει πολλούς τομείς, οι οποίοι ξεκινούν από την πιθανή αρχιτεκτονική αναβάθμιση του χώρου της σάλας του εστιατορίου (άμεσα ορατό και χαμηλό επίπεδο) και φτάνουν μέχρι την εφαρμογή συστημάτων ολικής ποιότητας. Οι πιο κρίσιμοι παράγοντες που χρειάζεται να ληφθούν υπόψη για την αναβάθμιση των παρεχομένων υπηρεσιών είναι:

**A.** Η βελτίωση των μεθόδων διοίκησης των εστιατορίων και της δομής τους (Cornell Hospitality Quarterly, 2010: 9). Πιο συγκεκριμένα προτείνονται μέτρα που μπορούν να λειτουργήσουν καταλυτικά στη σχέση διευθυντή ή υπεύθυνου εστιατορίου και προσωπικού (Σκουμιό, 2004: 288) ως εξής:

1. παρουσίαση στους υπαλλήλους του τρόπου σκέψης του υπεύθυνου εστιατορίου
2. παροχή επαίνων στο προσωπικό
3. ενημέρωση του προσωπικού για αλλαγές που το επηρεάζουν άμεσα ή έμμεσα
4. επίδειξη φροντίδας, μέριμνας και ενδιαφέροντος για τους υπαλλήλους
5. αντιμετώπιση των εργαζομένων ως μέλη μιας ομάδας και όχι ως εργαλεία
6. επιβράβευση της προσωπικής επιμέλειας
7. ενθάρρυνση της ευφυΐας
8. οριοθέτηση της εξουσίας (του πλαισίου παρέμβασης του προσωπικού)
9. αποφυγή της υποτίμησης των υπαλλήλων
10. παροχή της δυνατότητας για ελευθερία έκφρασης
11. αποφυγή της προκατάληψης και των προτιμήσεων για ορισμένους υπαλλήλους, και,
12. ενδιαφέρον του διευθυντή ακόμα και για θέματα λιγότερα σημαντικά.

**B.** Άλλες φορές, η αναβάθμιση των υπηρεσιών εστίασης δεν αφορά απλώς στην αλλαγή ορισμένων κομβικών στοιχείων στην οργάνωση και στη λειτουργία τους αλλά διέπεται από τη συνολική φιλοσοφία τους. Δηλαδή, μπορεί η αναβάθμιση να «αγγίξει» το επίπεδο του οράματος, των αξιών και του στρατηγικού σχεδίου μιας επιχείρησης εστίασης, κάτι που γίνεται άμεσα αντιληπτό με την μετονομασία της δομής της.

Πιο συγκεκριμένα, στις Η.Π.Α., αυτή η αναβάθμιση υπήρξε τόσο ριζική, ώστε οδήγησε στην ίδρυση ενός νέου τύπου εστιατορίων, που τοποθετείται μεταξύ των fast food και των κανονικών εστιατορίων. Αυτό το εστιατόριο απευθύνεται σε καταναλωτές οι οποίοι

1. δεν επιθυμούν να καταναλώνουν το τυπικό φαγητό των fast food ούτε και να πληρώσουν ένα πλήρες γεύμα σε ένα ακριβό εστιατόριο και
2. δεν έχουν πολύ χρόνο να αφιερώσουν για το μεσημεριανό ή το βραδινό τους.

Τα εστιατόρια αυτά υπάρχουν εδώ και αρκετά χρόνια, αλλά μόλις πρόσφατα άρχισαν να αναγνωρίζονται ως μία συνολική τάση που μπορεί να στοιχειοθετήσει μια ξεχωριστή κατηγορία καταστημάτων και ονομάζονται fast casual, βρίσκονται δηλαδή μεταξύ των fast food και των εστιατορίων.

Μια άλλη τάση είναι η συγχώνευση στο ίδιο σημείο των λειτουργιών του καφέ και του φαγητού. Το μοντέλο των καφέ – εστιατορίων γνωρίζει ιδιαίτερη ανάπτυξη στις χώρες του ευρωπαϊκού νότου, κυρίως στην Ελλάδα, στην Ιταλία και στην Ισπανία. Κοινό χαρακτηριστικό αυτών των αγορών ήταν πάντοτε η λειτουργία πολυάριθμων παραδοσιακών καταστημάτων που προσέφεραν φαγητό (ταβέρνες, μεζεδοπωλεία) και καφέ (καφενεία) σε εξαιρετικά οικονομικές τιμές. Τα καφέ – εστιατόρια έδωσαν διέξοδο στην πλατιά μάζα των καταναλωτών που επιζητούσαν μια συνδυασμένη έξοδο για φαγητό και ποτό σε ένα ευχάριστο περιβάλλον, χωρίς εκκωφαντική μουσική. (Foodservice, 2008: 59).



**Γ.** Μια άλλη τάση για την αναβάθμιση των υπηρεσιών εστίασης είναι το social networking, δηλαδή η νέα τάση στις διαδικτυακές επικοινωνίες, που φέρνει σε επαφή ανθρώπους απ' όλον τον κόσμο και δίνει ταυτόχρονα την ευκαιρία για επαρκή επικοινωνία και διαφήμιση. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αυτής της τάσης είναι η απόφαση ενός εστιατορίου – pub 120 θέσεων στην Νέα Υόρκη, να χρησιμοποιήσει ένα social media, για να προωθήσει την αποδοχή του στο κοινό. Μια από τις ενέργειες του ιδιοκτήτη του εστιατορίου ήταν να δημιουργήσει έναν σύνδεσμο μέσω του meetup.com με μία ομάδα οπαδών και φίλων μιας ομάδας χόκεϊ επί πάγου που ζουν στη Ν. Υόρκη. Με εργαλείο αυτόν το σύνδεσμο, τα 359 μέλη αυτής της ομάδας έγιναν πελάτες του εστιατορίου, που ανέλαβε την «υποχρέωση» να προβάλλει αγώνες της αγαπημένης τους ομάδας. Αρκετοί εξ αυτών έγιναν σταθεροί πελάτες του καταστήματος και όταν δεν προβάλλονται αγώνες (Foodservice, 2010: 28).

▲ Άλλη προϋπόθεση αναβάθμισης των παρεχομένων υπηρεσιών στο εστιατόριο είναι η καλύτερη δυνατή ανταπόκριση του προσωπικού στο προφίλ των πελατών. Μας ενδιαφέρει να απαντήσουμε στο ερώτημα: γιατί αυτοί οι άνθρωποι γευματίζουν έξω και ποια είναι τα χαρακτηριστικά αυτής της επιλογής; Η απάντηση σε αυτό το ερώτημα εξαρτάται από τις κατηγορίες της αγοράς που ανήκει ο πελάτης (Mills, 2001: 31-34): Η μαζική αγορά ενδιαφέρεται για το φαγητό σε κοινωνικό πλαίσιο. Το μεγαλύτερο μέρος αυτής της αγοράς ωθεί του έφηβους να γευτούν ένα χάμπουργκερ για παράδειγμα με τη συνοδεία φίλων και της οικογένειάς τους, με την ευκαιρία κάποιου επετειακού εορτασμού. Αυτό που έχει σημασία εδώ είναι με ποιον καθόμαστε να φάμε. Η αγορά του «status» αφορά στο που κάθεται κάποιος για φαγητό. Το πιο σημαντικό στον χώρο αυτό δεν είναι αυτό που υπάρχει στο μενού αλλά το να δούμε κάποιους και να μας δουν κάποιιοι. Η επιλογή του εστιατορίου για ένα επαγγελματικό γεύμα, δείχνει το πόσο αξίζει ο πελάτης. Οι τιμές του μενού είναι αντίστοιχες με το επίπεδο του πελάτη και η έμφαση στην προκειμένη περίπτωση δίνεται στον εντυπωσιασμό του πελάτη μιας εταιρίας από ένα στέλεχος της εταιρίας.

Ορισμένοι ερευνητές θεωρούν σημαντικό για την αναβάθμιση μιας εστιατορικής επιχείρησης, τη διερεύνηση των στρατηγικών της στόχων. Σύμφωνα με σχετική έρευνα (Mills, σ. 150-151) συγκρίθηκαν μεταξύ τους οι εταιρίες που έθεταν οικονομικούς στόχους με τις εταιρίες που έθεταν άλλους στόχους, όπως η καθαριότητα, η ποιότητα και η εξυπηρέτηση. Διαπιστώθηκε ότι οι εταιρίες που δεν έθεταν οικονομικούς στόχους παρήγαγαν καλύτερα αποτελέσματα γραμμής βάσης από ό,τι οι εταιρίες που έθεταν πιεστικούς οικονομικούς στόχους. Ένας βασικός λόγος για αυτό το εύρημα είναι ότι οι εργαζόμενοι μπορούν καλύτερα να εστιάσουν στην επιδίωξη στόχων, όπως η ποιότητα και η εξυπηρέτηση παρά να καταβάλλουν προσπάθεια για να αποκομίσουν κέρδος.

Το ουσιαστικό σημείο που συνιστά τη «διαφορά», δηλαδή που συμβάλλει καθοριστικά στην αναβάθμιση των παρεχομένων υπηρεσιών είναι η βελτίωση της εξυπηρέτησης των πελατών, η οποία αφενός αποτελεί προϋπόθεση επισκεψιμότητας του εστιατορίου και αφετέρου απολήγει στην αύξησή της. Καταρχάς, οι προσδοκίες του πελάτη χρειάζεται να αυξηθούν σε ένα επίπεδο αρκετά υψηλό ώστε να τον κινητοποιήσουν να επισκεφθεί το εστιατόριο. Αυτό όμως μπορεί να οδηγήσει σε μία τάση να υποσχομαστε πάρα πολλά προσπαθώντας να προσελκύσουμε πελάτες στο εστιατόριο. Όταν όμως οι πελάτες έρχονται αντιμέτωποι με μη ρεαλιστικές προσδοκίες, τότε οι εργαζόμενοι δεν μπορούν να τις ικανοποιήσουν, όσο και αν προσπαθούν. Επομένως, αυτό το οποίο πρέπει να αρχίσει η διοίκηση είναι να επηρεάζει τις προσδοκίες των πελατών σε ένα επίπεδο πιο κοντά στις παρεχόμενες υπηρεσίες (Mills, 2001: 167-169).

Συνέχεια στο επόμενο τεύχος.



Λεωφ. Συγγρού

# Με τη Vodafone έχεις περισσότερα!

Απόλαυσε μοναδικά προνόμια αποκλειστικά για συνδρομητές Vodafone!



**Αγόρασε 1 εισιτήριο για τους κινηματογράφους ODEON ή STER και πάρε άλλο 1 δωρό!**

**Βήμα 1:** Στείλε **CINEMA** στο **54646** (χρέωση: 0,5€/SMS)

**Βήμα 2:** Αμέσως θα λάβεις SMS με ένα μοναδικό κωδικό

**Βήμα 3:** Αγόρασε 1 εισιτήριο και πάρε άλλο 1 δωρό, χρησιμοποιώντας τον κωδικό σου:

- ✓ Στα εκδοτήρια ODEON ή STER
- ✓ Για τηλεφωνική αγορά στα ODEON: 210 6786000
- ✓ Για τηλεφωνική κράτηση στα STER: 210 8092690
- ✓ Για Online αγορά στο [www.odeon.gr](http://www.odeon.gr) ή στο [www.stercinemas.gr](http://www.stercinemas.gr)

**Ισχύει κάθε Δευτέρα, Τρίτη και Τετάρτη**

power to you



Η προσφορά ισχύει κάθε Δευτέρα, Τρίτη και Τετάρτη. Εξαιρούνται οι αργίες και οι ταινίες 3D. Κάθε κωδικός ισχύει για 7 ημέρες. Κάθε πελάτης δικαιούται να χρησιμοποιήσει 1 κωδικό cinema την εβδομάδα. Η χρέωση είναι 0,5€/SMS (συμπεριλαμβάνεται Φ.Π.Α.). Για περισσότερες πληροφορίες μπες στο [vodafone.gr/1+1](http://vodafone.gr/1+1)





## Tamta Reloaded

Fashion icon,  
μητέρα και  
μία τραγουδίστρια,  
η οποία έχει δείξει  
ελάχιστες από τις  
φωνητικές της  
δυνατότητες.



Λίγες μέρες μετά την κυκλοφορία του νέου της single, με τίτλο “Κοντά σου”, σε μουσική των Vegas, η Tamta μίλησε στο Palmie Magazine. Και είχαμε πολλά να πούμε μιας και τον τελευταίο καιρό είναι πρέσβειρα της καμπάνιας “Διάλεξε στάση: Αντιούλληψη ή ανασφάλεια”. Έτσι, μιλήσαμε αρκετά για την καμπάνια, τη δική της εγκυμοσύνη αλλά και φυσικά εκείνο το στοιχείο για το οποίο μένει τόσα χρόνια στο προσκήνιο... τη φωνή της.

Συνέντευξη στον Χρήστο Χατζηγιάννου

**Σε έχουμε ξαναδεί να μετέχεις ενεργά σε φιλανθρωπικές πρωτοβουλίες. Πώς αποφάσισες να μετέχεις στην καμπάνια “Διάλεξε στάση: Αντιούλληψη ή ανασφάλεια”;**

Μου το πρότειναν και μου άρεσε πολύ σαν ιδέα. Η φιλανθρωπία είναι ίσως ο μοναδικός “χώρος” στον οποίο μου αρέσει να χρησιμοποιώ το όνομά μου.

**Η αντιούλληψη είναι ένα θέμα που προβάλλεται αρκετά συχνά στην χώρα μας αλλά ο κόσμος μοιάζει να αδιαφορεί. Πώς μπορεί να αλλάξει αυτό;**

Ίσως τελικά να μην προβάλλεται και τόσο πολύ ή με τον σωστό τρόπο. Η αντιούλληψη είναι κατ’ αρχάς θέμα νοοτροπίας και πώς έχει μάθει ο καθένας να βιώνει και να αντιμετωπίζει αυτά τα πράγματα. Ελπίζω η νεολαία να είναι πλέον λίγο πιο ανοιχτή και συνειδητοποιημένη στο συγκεκριμένο θέμα. Έχουν σίγουρα παραπάνω πληροφορίες από τις προηγούμενες γενιές και περισσότερες μεθόδους αντιούλληψης.

**Όση και να είναι όμως η πληροφόρηση και η ενημέρωση από γονείς και δασκάλους, πάντα δεν ακούς τους φίλους σου πρώτα, όταν είσαι μικρός;**

Ένας λόγος για τον οποίο δέχτηκα χωρίς σκέψη να συμμετέχω στην καμπάνια είναι το γεγονός ότι είμαι



μητέρα ενός 16χρονου κοριτσιού. Οπότε το ζω πολύ έντονα το συγκεκριμένο θέμα. Προσωπικά με απασχόλησε και εμένα όταν γέννησα την κόρη μου και με απασχολεί και τώρα που πρέπει να της μιλήσω για αυτό. Την εμπιστεύομαι και γνωρίζω αρκετά καλά τα προβλήματα που αντιμετωπίζει σε αυτή την ηλικία εκείνη και οι φίλες της, οπότε νομίζω ότι μπορώ να βοηθήσω.

#### **Η 16χρονη κόρη σου ακούει περισσότερο την μαμά της ή τις φίλες της;**

Θέλω πολύ να πιστέψω ότι με ακούει αλλά ποτέ δεν μπορείς να το ξέρεις και να είσαι σίγουρος για κάτι τέτοιο. Ανήκω στους γονείς που τόλμησαν να ανοίξουν κουβέντα για αυτό το θέμα. Της μίλησα και της τα είπα. Δεν περίμενα να πάρει πληροφορίες από τις φίλες της μόνο ή το σχολείο ή οπουδήποτε αλλού.

#### **Οι διατροφικές της συνήθειες**

##### **Δεν χρειάζεται να σου πω εγώ ότι το σώμα σου δεν μοιάζει με σώμα μαμάς.**

Ευχαριστώ πολύ. Κάνω personal training στο σπίτι. Πολύ σπάνια πηγαίνω στο γυμναστήριο να κάνω βάρη. Γυμνάζομαι κυρίως με το βάρος του σώματός μου. Προσέχω και τη διατροφή μου. Όχι συνέχεια, αλλά προσέχω.

##### **Πώς περνάει δηλαδή διατροφικά η μέρα σου;**

Τρώω πολλά γεύματα. Το πρωί τρώω κουάκερ. Στην συνέχεια τρώω αρκετές πρωτεΐνες. Μου έχει γράψει διατροφολόγος ένα πρόγραμμα. Τρώω ασπράδια αυγών και ρύζι, τρώω μπιφτέκια, διάφορα. Δύο κανονικά γεύματα μέσα στην ημέρα.

##### **Ποιά είναι η πιο ένοχη απόλαυση στο φαγητό για εσένα;**

Δεν είμαι του γλυκού ας πούμε για να σου πω ότι θα τρελαθώ αν δεν φάω σοκολάτα. Και είμαι πολύ καλυμμένη με το πρόγραμμα αυτό που ακολουθώ. Δεν μου απαγορεύεται τίποτα.



#### **Ο εθισμός στο Twitter**

##### **Σε ακολουθώ στο Twitter και βλέπω ότι είσαι συνέχεια ενεργή. Τweetάρεις πολύ;**

Μπαίνω και διαβάζω συνέχεια. Αν δεν έκανα αυτή τη δουλειά δεν θα έγραφα τόσο πολύ. Αλλά είναι τόσο άμεση η επικοινωνία με τον κόσμο που με ακολουθεί που μου αρέσει πολύ. Πολλές φορές απλά θέλουν να ρωτήσουν κάτι διευκρινιστικό. Είναι ωραίο που μπορώ και τους απαντώ.

##### **Σε πειράζει όταν διαβάζεις κακά σχόλια για εσένα; Απαντάς;**

Είμαι άνθρωπος που δίνει τεράστια σημασία στους τρόπους. Είναι λογικό να γράφονται και αρνητικά σχόλια αλλά με ενοχλεί όταν αυτό είναι κακεντρεχές και κακότροπο. Αν δεν αρέσει σε κάποιον, για παράδειγμα, το μαλλί μου με ενοχλεί να γράψει "αίτη μωρή να ποτίσεις τον κήπο που έχεις στο κεφάλι σου". Κατάλαβες την διαφορά;... είναι όλα θέμα τρόπου.

##### **Για ποιόν άλλο λόγο μπορείς να κολλήσεις με το κινητό;**

Τρελαίνομαι να βγάλω φωτογραφίες. Έχω γεμίσει όλη την μνήμη τώρα και πρέπει να τις περάσω για να βγάλω κι άλλες. Σκέψου ότι τα πιο πολλά applications που έχω κατεβάσει είναι για να επεξεργάζομαι φωτογραφίες.

#### **Η φωνή που ξεχωρίζει**

##### **Σε είχαμε δει παλιότερα να ανεβάζεις ένα βιντεάκι με ένα cover της Adele. Αρκετά τολμηρό μιας και ο κόσμος σπάνια λέει καλή κουβέντα στο internet.**

Μου το έχουν πει κι άλλοι αυτό. Δεν το θεωρώ τολμηρό.

##### **Δεν νιώθεις ότι εκτίθεσαι ενώ θα μπορούσες να ανεβάζεις απλά video clip σου; Ή έχεις εμπιστοσύνη στη φωνή και τις δυνατότητές σου;**

Δεν θέλω να φανώ γκρινιαρά αλλά πιστεύω ότι δεν έχω δείξει ούτε τα μισά από αυτά που μπορώ να κάνω μουσικά και καλλιτεχνικά. Όχι επειδή μου το απαγορεύει κάποιος. Δεν βοηθάει η μουσική κατάσταση στην Ελλάδα. Δεν είναι εύκολο να κάνεις κάτι παραπάνω. Το να ανεβάσω αυτοσχέδια βίντεο είναι ένας τρόπος να ακούει ο κόσμος που του αρέσει η φωνή μου, κάτι διαφορετικό από εμένα. Θα ήθελα να το κάνω και συχνότερα.

##### **Δεν τσαντίζεσαι που ενώ είσαι μια performer με αρκετές δυνατότητες, αναγκάζεσαι να εμφανίζεσαι Παρασκευή - Σάββατο - Κυριακή σε ένα μαγαζί και να τραγουδάς στα στενά πλαίσια ενός σχήματος;**

Είμαι πάρα πολύ τυχερή και ευχαριστημένη όταν



σκέφτομαι την πορεία της ζωής μου που θα ήμουν πολύ αχάριστη να σου παραπονεθώ για κάτι τέτοιο. Θα ήθελα φυσικά να κάνω και άλλα πράγματα και θα προσπαθώ να τα καταφέρω. Το μόνο που με τσαντίζει λίγο είναι ότι οι καλλιτέχνες στην Ελλάδα δεν έχουν τόσο πολλές επιλογές.

**Τα ήσυχα βραδια και ο ιδανικός γάμος**  
Σε έχω δει να tweedάρεις ότι παίζεις "Πέφτει η νύχτα στο Παλέρμo". Τι άλλο μπορεί να περιλαμβάνει μια fun βραδιά σε σπίτι;

Μ' αρέσουν τα παιχνίδια πάρα πολύ, αρκεί να μην έχει να κάνει τόσο πολύ με τη γλώσσα. Γουστάρω φουλ ας πούμε να παίζω Taboo αλλά στα Ελληνικά μου είναι λίγο δύσκολο. Κι επειδή είναι μεγάλο μειονέκτημα αυτό ζητάω από τους άλλους να παίζω μόνο με κάρτες που ξέρω τις λέξεις. Δεν θέλω να χάνει η ομάδα μου πόντους εξαιτίας μου.

**Κι όταν είσαι μόνη σπίτι και έχεις χρόνο για τον εαυτό σου, τι θα κάνεις;**

Συνήθως ακούω μουσική και σκέφτομαι σκέφτομαι σκέφτομαι. Και κάθομαι και αρκετή ώρα στο internet για να χαζέψω blog και σελίδες μόδας.

**Προφανώς και δεν μου κάνει εντύπωση αυτό για τη μόδα μιας και έχει γίνει κλισέ πια να γράφουν για τις "εκκεντρικές εμφανίσεις της Τάμτα". Προσπαθείς να προκαλέεις με το ντύσιμό σου τελικά;**

Με βρίσκεις εκκεντρικά ντυμένη τώρα; Αν θέλει ο άλλος να βρει να πει κάτι, θα βρει. Όταν είναι κάτι πολύ έντονο που φοράω, το καταλαβαίνω αυτό το σχόλιο. Δεν με πειράζει φυσικά που με έχουν συνδέσει με αυτό αλλά είναι πολλές οι "ήσυχες" στιγμές μου που δεν τις παρατηρεί κανείς. Τελευταία ειδικά έχω κάνει πολλές εμφανίσεις με μακριά φορέματα χωρίς χρώματα κλπ. Δεν δίνει όμως σημασία σε αυτά. Δίνουν σημασία σε κάτι έντονο.

**Πες μου μερικούς Έλληνες σχεδιαστές που εμπιστεύεσαι.**

Φυσικά. Ο Δημήτρης Πέτρου είναι σίγουρα ένας, Μαρία Πατέλη, οι Mi-Ro με κλασικά κομμάτια, Konstantinos Melis by Laskos έχω φορέσει αρκετές φορές, Κάτια Δελατόλα έχω φορέσει τελευταία. Δεν κοιτάω την μάρκα και ποιός το έχει φτιάξει, όπως και στα τραγούδια μου. Αν μου αρέσει, το βάζω. Απλά όταν έχεις καλή σχέση και επικοινωνία με μερικά άτομα, τους δίνεις προτεραιότητα. Είμαι πολύ ανοιχτή όμως σε αυτό το πράγμα.

**Και νυφικό από ποιόν θα πάρεις;**

Νυφικό; Ούτε καν το έχω σκεφτεί. Με τραβάει πάντως το άλογο στους γάμους. Δεν θα ήθελα να πάω με αμάξι πάντως και ο γάμος μου σίγουρα δεν θα γινόταν στην Αθήνα. Όταν είναι, θα γίνει σε κανένα βουνό.

**Δεν είσαι από τις γυναίκες που σκέφτονται το γάμο;**

Όχι. Δεν ξέρω αν θα το έκανα γενικά. Βλέπω πολλές προετοιμασίες που κάνουν στους γάμους εδώ στην Ελλάδα και απορώ. Ενάμιση χρόνο πριν ξεκινούν τις ετοιμασίες και τις αναλύσεις. Θεε αγάπη μου να παντρευτούμε αύριο; Έτσι γίνονται αυτά.



www.3guys.eu



#### EXCLUSIVE STORES

The Mall 210 6300332 Μοναστηράκι Ηφαιστίου 26-28, 210 3210160 Πετρούπολη Πετρούπολης 41, 210 2621225  
 Δάφνη Α. Βουλγαγμένης 167, 210 9713137 Μεταμόρφωση Λεβαδείας 7, 210 2646440 Καλογρέζα Α. Κύμης 16, 210 2757318  
 Θεσσαλονίκη Σταυρούπολη - Ι. Γωγούση 23, 2310 588123 Mediterranean Cosmos 11ο χλμ. Θεσ/νίκης-Μουδανίων, 2310 487787  
 Mega Outlet - Γεωργικής Σχολής 43, 2310 473977 Ζάκυνθος - Κλαυδιανού 7, Τηλ. 26950 26280 Χανιά Μουσούρων 12, Τηλ. 28210 56892  
 Θήβα - Λοής Φάλαγγας 3, Τηλ. 22620 22390 Καλαμάτα Αναγνωσταρά 51, Τηλ. 27210 27756 Σύρος Αντιπάρου 20, Τηλ. 22810 82050  
 Πάτρα Έλληνας Στρατιώτη 88, Τηλ. 2610 452080 Τρίκαλα Factory Mall 12ο χλμ. Ε.Ο. Τρικάλων - Καρθίας, 24410 82492

#### CORNERS

Θεσσαλονίκη ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΔΗΣ Εγνατίας 44, Τηλ. 2310 530815 & ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΔΗΣ Μ. Αλεξάνδρου 25, Τηλ. 2310 757736  
 Θεσσαλονίκη NEWBREED Αγ. Σοφίας 34, Τηλ. 2310 220636 Αγρίνιο CENTRO Πατισσάρτου 2 Τηλ. 26410 33120  
 Λαμία ΠΟΛΙΤΙΚΟΣ Καποδιστρίου & Αμαλίας 2 Τηλ. 22310 28776 Μυτιλήνη VOID Βερναρδάκη & Κομητηνίκη Τηλ. 22510 22893  
 Κόρινθος PULSE Πυλαριού 27 & Δερβενακίων Τηλ. 27410 72276 Κιάτο ΚΛΕΠΕΤΣΑΝΗΣ Κλεσθένους 35, Τηλ. 27420 26720  
 Αρτέμιδα VIEW Α. Αρτέμιδος & Αύρας Τηλ. 22940 80065 ...και σε 200 επιλεγμένα καταστήματα

3GUYS®



## Γιατί να επενδύσω εν μέσω κρίσης;

Σε μία περίοδο κρίσης και οικονομικής αβεβαιότητας, δίνεται η ευκαιρία να επενδύσει κάποιος σε μία επιχείρηση -αν και εφόσον ασφαλώς διαθέτει ρευστότητα- διότι τα οφέλη είναι πολλά και σημαντικά.

### Ενδεικτικά αναφέρουμε:

- Σε περιόδους κρίσης το κατασκευαστικό κόστος είναι σημαντικά μειωμένο, καθώς όλοι οι κατασκευαστές αναγκάζονται να δώσουν καλύτερες τιμές.
- Υπάρχουν χώροι προς ενοικίαση, σε σημεία όπου πριν υπήρχε κατάστημα υγειονομικού ενδιαφέροντος, οι οποίοι βρίσκονται σε πολύ καλή κατάσταση. Σ' αυτή την περίπτωση, για να κατασκευαστεί ένα Palmie bistro χρειάζονται μόνο κάποιες μετατροπές, μαζί με την αγορά του εξοπλισμού και των Α' υλών. Για ένα τέτοιο κατάστημα το ύψος αρχικής επένδυσης κυμαίνεται περίπου στις 100.000 ευρώ, ανάλογα με τα τ.μ. και ανάλογα σε πόσο καλή κατάσταση είχε αφήσει ο προηγούμενος διαχειριστής το κατάστημα.
- Υπάρχουν χαμηλά ενοίκια σε πολύ καλές αγορές. Αυτή τη στιγμή υπάρχουν χώροι, στους οποίους μπορεί να ανοίξει ένα Palmie bistro, όπου το ενοίκιο δεν υπερβαίνει το 8%, μάξιμουμ 10%. Αυτοί είναι οι σωστοί συντελεστές ενός ενοικίου, ώστε να είναι βιώσιμο ένα Palmie bistro. Παλαιότερα ήταν πολύ δύσκολο να βρεθεί ένας τέτοιος χώρος και γι αυτό καταστήματα υγειονομικού ενδιαφέροντος που άνοιγαν με μεγάλο ενοίκιο δεν μπορούσαν να ανταπεξέλθουν.
- Να σημειωθεί ότι όταν μία επιχείρηση ανήκει σ' ένα δίκτυο ευέλικτο και με συνεχή υποστήριξη, ακόμα και σε δυσμενείς επιχειρηματικά συνθήκες, όχι απλά είναι βιώσιμη αλλά έχει και πολλά περιθώρια ανάπτυξης.



Ανακαλύψτε τις 16  
αυθεντικές σάλτσες ζυμαρικών Barilla





Πόρτο Ράφτη

### Ένα κατάστημα Palmie bistro είναι βιώσιμο και επιτυχημένο εφόσον:

- Ο επενδυτής τηρεί τις προδιαγραφές της μαμάς εταιρίας και ακολουθεί την πελατοκεντρική προσέγγιση. Είναι πιο σημαντικό από ποτέ άλλοτε ο πελάτης να λαμβάνει άριστες υπηρεσίες, στις προσιτές τιμές που προσφέρουν τα Palmie bistro. Η επιτυχία ενός καταστήματος Palmie bistro θα εξαρτηθεί από το αν τηρούνται ή όχι οι ιεραρχημένες αξίες της εταιρίας: Υγιεινή και ασφάλεια, Σεβασμός, Απαράμιλλη εξυπηρέτηση, Ψυχαγωγία και Αποτελεσματικότητα.
- Η μαμά εταιρία είναι ακόμα πιο κοντά στους franchisees της αυτή τη δύσκολη περίοδο. Εκτός από το προγραμματισμένο πλάνο marketing που υπάρχει διαθέσιμο, τα τελευταία 2 χρόνια, όλα τα καταστήματα υποστηρίζονται δωρεάν από τη μαμά εταιρία με ένθετους καταλόγους, σουπλά, αφίσες, προωθητικά φυλλάδια, την Palmie bistro member card καθώς και την ενισχυμένη παρουσία του brand Palmie bistro με διαγωνισμούς στο facebook.
- Η καλύτερη συνταγή για την επιτυχία είναι η συνεργασία και η επικοινωνία μεταξύ του Ομίλου Palmie bistro και των franchisees. Η μαμά εταιρία διαρκώς υποστηρίζει σε όλα τα επίπεδα τους συνεργάτες της (εκπαίδευση, λειτουργία, νέα προϊόντα, marketing) και οι συνεργάτες μας, με τη σειρά τους, είναι απαραίτητο να έχουν ήθος, υπομονή, επιμονή και όρεξη για δουλειά.

#### FACTS:

Κατάστημα: 200τ.μ. + εξωτερικό χώρο περίπου 80τ.μ.

Royalties: 6%

Επένδυση: περίπου 300.000 €

Υπεύθυνος: Δρ. Αλεξία Κουτρολιά

(alexiakoutroulia@palmiebistro.gr – info@palmiebistro.gr)

τηλ: 210-7210953, fax: 210-7215056

www.palmiebistro.gr



Μαγευτική  
Ορεινή ΑΠΟΔΡΑΣΗ



**B**

ΒΙΛΛΑ ΒΙΡΓΙΝΙΑ  
HOTEL SPA

Βουτύρο - Καρπενήσι

Τηλ: 22370 25133/80300/25835 • Fax: 22370 22264/80666 • Κiv: 6974 466857, 6974 031161 • E-mail: info@villavirginia.gr



# 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 2012. 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 επισημάνουμε 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.

Η σελίδα μας στο facebook  
<http://www.facebook.com/palmiebistofans>

## MOD'S HAIR 10% έκπτωση

Αγ. Μελετίου, Νέα Ιωνία, Ν. Ερυθραία, Μαρούσι, Δάφνη, Κρήτη, Τρίπολη, Θεσσαλονίκη, Θήβα, Πειραιάς, Διδυμότειχο, Γιαννitsά, Σπάτα, Χαλάνδρι, Χίος  
[www.modshair.gr](http://www.modshair.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, Μέγαρα, Ρέθυμνο, Κιλκίς, Πτολεμαΐδα, Σέρρες, Πρέβεζα, Μυτιλήνη, Λιβαδειά, Κως, Κόρινθος, Καρδίτσα, Γιαννitsά.  
[www.alexandriotti.com](http://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, Γιαννitsά, Μεγαλόπολη.  
[www.paranoia.com.gr](http://www.paranoia.com.gr)

## BONN 30% έκπτωση

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](http://www.bonn.gr)

## 3GUYS 15% έκπτωση

Μαρούσι, Μοναστηράκι, Δάφνη, Μεταμόρφωση, Καλογρέζα, Πετρούπολη, Θεσσαλονίκη, Σύρος, Ζάκυνθος, Τρίκαλα, Θήβα, Πάτρα, Καλαμάτα, Χανιά  
[www.3guys.gr](http://www.3guys.gr)

## MAT Fashion 10% έκπτωση

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

## LOLLIPOPS 15% έκπτωση

Γλυφάδα, Χαλάνδρι, Καλλιθέα, The Mall Athens  
[www.lollipopps.fr](http://www.lollipopps.fr)

## NOTOS GALLERIES 10% έκπτωση

Αθήνα, Πειραιάς, Εκπαιτωτικό χωριό McArthur Glen, Εμπορικό κέντρο River West, Θεσσαλονίκη, Λάρισα, Πάτρα, Καλαμάτα  
[www.notosgalleries.gr](http://www.notosgalleries.gr)



# Φρεσκοκίτης

Είναι τόσο εύκολο να τρώμε σωστά!!!



Ο Φρεσκοκίτης με τη μεγάλη ποικιλία στις υρέσκες, κομμένες, πλυμένες σαλάτες σας καλύπτει όλες σας τις ανάγκες σε κάλιο, βιταμίνες, υδατικό οξύ, μαγνήσιο, σίδηρο, μεταλλικά ιχνοστοιχεία, πρωτεΐνες συμπάλλοντας στο να φροντίσετε τον εαυτό και τους δικούς σας ανθρώπους.





# Ο ΣΕΦ ΠΡΟΤΕΙΝΕΙ

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

## ΣΥΜΦΩΝΙΑ

### Υλικά για 6 άτομα

1 μαρούλι Ρομάνα  
1 κινέζικο λάχανο  
4 λιαστές ντομάτες  
6 κουμ κουατ  
1 κουταλιά της σούπας ψίχα από καρύδι  
2-3 φύλλα δυόσμου

1/2 ματσάκι μάραθο  
6-8 τεμάχια βατόμουρα  
Αλάτι - πιπέρι  
2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο  
1 κουταλιά της σούπας ξύδι μπαλσάμικο  
1/2 κουταλιά του γλυκού μουστάρδα ντιζόν



### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μεγάλο μπολ κόβετε χονδροκομμένα τα μαρούλια και το κινέζικο λάχανο, αφού προηγουμένως τα έχουμε ξεπλύνει καλά με κρύο νερό.

Προσθέστε το μυρωδικό κουμ κουατ κομμένο σε ροδέλες, τα βατόμουρα και τις λιαστές ντομάτες. Κτυπάτε σε μπολ το ελαιόλαδο, τη μουστάρδα, το ξύδι μπαλσάμικο και το αλατοπίπερο μέχρι να δέσουν καλά τα υλικά.

Περιχύνετε με το ντρέσινγκ την σαλάτα και σερβίρετε.



## ΜΥΔΙΑ ΚΡΑΣΑΤΑ

### Υλικά για 4 άτομα

1 κιλό φρέσκα μύδια  
2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες  
1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
1/2 ματσάκι μαϊντανό χοντροκομμένο  
3 - 4 φύλλα βασιλικό  
1 ποτήρι κρασί sauvignon blanc  
1 σφηνάκι ούζο  
3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο  
3 κουταλιές της σούπας κρέμα γάλακτος  
1/2 λεμόνι (το χυμό του)  
1/2 κουταλιά του γλυκού αλάτι  
1/2 κουταλιά του γλυκού πιπέρι λευκό

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνετε καλά πάνω στη φωτιά ένα βαθύ σκεύος, ρίχνετε το ελαιόλαδο και ανιζετε το κρεμμύδι και το σκόρδο μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέστε τα καλά πλυμένα μύδια και ανακατέψτε κυκλικά.

Σκεπάστε με ένα καπάκι και αφήστε να σιγοψηθούν για 5 λεπτά. Κατόπιν ρίχνετε και τα μυρωδικά, σβήστε με το χυμό από το λεμόνι, το κρασί και το ούζο και αφήστε να γλασάρουν για αλλά 2 λεπτά.

Τέλος, ρίχνετε και την κρέμα γάλακτος, προσθέστε το αλατοπίπερο και σερβίρετε.

## ΤΟΥΡΤΑ ΣΟΚΟΛΑΤΙΝΑ

### Υλικά για 10 άτομα

#### Για το παντεσπάνι:

1 1/2 κουταλιά της σούπας ρούμι  
4 κουταλιές του γλυκού στιγμιαίος καφές  
1 φλιτζάνι αλεύρι για όλες τις χρήσεις  
3 κουταλιές της σούπας κακάο σε σκόνη  
3 αβγά  
1/2 φλιτζάνι ζάχαρη

#### Για την κρέμα & την επικάλυψη:

4 φλιτζάνια κρέμα γάλακτος  
1/4 φλιτζάνι φρέσκο βούτυρο 600 γρμ. κουβερτούρα  
1 φακελάκι βανίλια  
**Για το σιρόπι:**  
1/2 φλιτζάνι νερό  
5 κουταλιές της σούπας ζάχαρη  
4 κουταλιές της σούπας κονιάκ



### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

#### Παντεσπάνι:

Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 180°C. Βουτυρώνετε ένα ταψί 25Χ25 και το στρώνετε με λαδόκολλα. Στον κάδο του μίξερ ρίχνετε τους κρόκους των αυγών, τη ζάχαρη, τον λιωμένο σε χλιαρό νερό στιγμιαίο καφέ και αφήνετε μέχρι να ασπρίσει το μίγμα. Ρίχνετε σταδιακά το αλεύρι και αφήνετε ακόμη 2-3 λεπτά να χτυπηθούν καλά όλα τα υλικά. Κτυπάτε τα ασπράδια σε μαρέγκα και την προσθέτετε στο πρώτο μίγμα. Στρώνετε το μείγμα στα ταψάκια και ψήνετε για 18-20 λεπτά στο φούρνο.

#### Κρέμα:

Ψιλοκόβετε την κουβερτούρα και ζεσταίνετε σε χαμηλή φωτιά την κρέμα γάλακτος, το βούτυρο και τη ζάχαρη. Μέχρι να λιώσει η ζάχαρη και αρχίσει να βράζει προσθέστε την κουβερτούρα και ανακατέψτε μέχρι να λιώσει τελείως και να ομογενοποιηθεί. Κατεβάστε από τη φωτιά και προσθέστε το ρούμι και τη βανίλια. Η κρέμα είναι έτοιμη και την αφήνετε να κρυώσει για 2-3 ώρες.

#### ΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΟΥΡΤΑΣ

Κόβετε με προσοχή το παντεσπάνι σε 3 φέτες, βρέχετε με το σιρόπι το πρώτο φύλλο, απλώνετε την κρέμα και βάζετε από πάνω την δεύτερη φέτα. Γεμίζετε με την υπόλοιπη κρέμα και κλείνετε με το τρίτο φύλλο παντεσπάνι. Γαρνίρετε με ψίχα από καρύδια και με την κρέμα και αφήνετε στο ψυγείο για 2-3 ώρες ώστε να δέσουν καλά όλα τα υλικά. Η τούρτα είναι έτοιμη για σερβίρισμα.

## ΚΡΥΟ ΡΟΦΗΜΑ ΜΟΚΑΣ

### Υλικά για 4 άτομα

4 φλιτζάνια κρύο γάλα  
1 κουταλιά του γλυκού βανίλια  
2 κουταλιές της σούπας ζάχαρη  
4 κουταλιές της σούπας μίγμα καφέ μόκα  
1 φλιτζάνι θρυμματισμένο πάγο  
4 γκοφρέτες σοκολάτας  
4 τσίπς σοκολάτας



### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μπλέντερ αναμίξτε το γάλα, την σκόνη καφέ μόκα, τη ζάχαρη και τον θρυμματισμένο πάγο. Χτυπήστε καλά μέχρι να μαλακώσει το μίγμα.

Σερβίρετε σε ποτήρι ρίχνοντας την γκοφρέτα σοκολάτας και κατόπιν το μίγμα μόκας. Γαρνίρετε με τσίπς σοκολάτας και το ρόφημα είναι έτοιμο για σερβίρισμα.

# Αφιέρωμα σε τοπικά προϊόντα από τις Κυκλάδες

Κείμενο: Τάσος Τόλης,  
Executive chef των Palmie bistro

Η καλλιέργεια της κυκλαδίτικης γης δίνει τις βασικές πρώτες ύλες για την επιβίωση, όπως είναι το ελαιόλαδο, η φάβα, η κάπαρη και οι άνυδρες ντομάτες, ενώ την ίδια στιγμή, εδώ τα ψάρια γίνονται παστά, ώστε να είναι η περιοχή πλήρης όλων των χειμώνων, με χαρακτηριστικό παράδειγμα τη γούνα, σπεσιαλιτέ αποξηραμένου ψαριού, κυρίως στην Πάρο.

Τα κρεατικά παστώνονται, επίσης, και γίνονται λουκάνικα, σύγκλινα, λούτζα ή απάκι. Τα τυροκομικά προϊόντα αποκτούν μεγάλη φήμη σ' όλη την Ελλάδα, όπως είναι η κοπανιστή της Μυκόνου, της Σύρου, της Τήνου, της Νάξου, η γραβιέρα από τη Νάξο και την Τήνο, το χλωρό τυρί της Σαντορίνης, το Σαν Μιχάλη της Σύρου, το αρσενικό της Νάξου και της Σικίνου και το γυλωμένο τυρί της Φολέγανδρου, το πιο απίθανο τυρί σ' όλη την Ελλάδα που ωριμάζει μέσα στο κατακάθι του κρασιού.

Οι Κυκλάδες ξεχωρίζουν επίσης στην παραγωγή του κρασιού, με οργανωμένα οινοποιεία στη Σαντορίνη, καταπληκτικές λευκές ποικιλίες όπως αιδάνι, αθήρι, Μονεμβάσια και κόκκινες, όπως μανδηλάρα. Την ίδια στιγμή, φημισμένοι είναι οι παραδοσιακοί σαντορινιώτικοι τύποι κρασιού, το μπρούσκο, το νυχτέρι και το λιαστό δυνατό κρασί Βισάντο.

Σε όλα τα κυκλαδίτικα νησιά η τοπική παράδοση αξιοποιεί ξεχασμένες και σπάνιες ποικιλίες σταφυλιών, όπως στροφυλιάτικο, σεριφιώτικο, αυγουσιάτη, ρωμαϊκό, ασκαθάρι, μαυρολιάτη.

Η κουζίνα στις Κυκλάδες εντυπωσιάζει με την ποικιλία, την απλότητα και την πρωτοτυπία της. Εδώ θα βρείτε μεγάλες και ατέλειωτες γευστικές εκπλήξεις, όπως γεμιστά ψάρια στον φούρνο, ωχταποδοκεφτέδες, αχινოსαλάτα, σαλιγκάρια σκορδαλιά (Πάρος), χταπόδι γιουβέτσι (Σχοινούσα), μαριναρισμένα ψάρια σαβόρε (Κύθνος), αγριοκούνελο κρασάτο (Αντίπαρος), πασάλα (κομμάτια χοιρινού μαγειρεμένα με ντομάτα και αυγά (Κέα), λαδένια (λαδόψωμο με τομάτα και κρεμμύδι (Κίμωλος), πατάτες πανταράτε (Νάξος), φάβα με θυμάρι και κάπαρη (Θηράσια), καρπουζένια (γλυκιά πίτα με καρπούζι, μέλι και σουσάμι (Φολέγανδρος).







Και όλα αυτά, λαμβάνοντας υπόψη ότι συνεχώς αυξάνεται ο αριθμός των καταναλωτών που επιθυμούν να ενημερωθούν και να γευτούν τοπική κουζίνα και προϊόντα, εξέλιξη που αναβαθμίζει την εμπειρία, ελκύει εύπορους και ειδικού ενδιαφέροντες τουρίστες και γαστροτουρίστες, υποκινεί την τουριστική αγορά και εμπλουτίζει τη φήμη ενός προορισμού. Πόσο μάλλον των Κυκλάδων.

Η πολιτιστική κληρονομιά της ελληνικής γαστρονομίας που οι ρίζες της χάνονται στα βάθη των αιώνων, είναι ασφαλώς αδιαμφισβήτητη και ο ρόλος της στην τουριστική ανάπτυξη της χώρας μας σημαντικότερος.

Κλείνοντας θα έλεγα ότι οι κυκλαδίτικες γεύσεις ενώνουν το παρελθόν με το παρόν, τους φιλοξενούμενους με τους οικοδεσπότες, τους επισκέπτες με τους ντόπιους, και ότι η ζωή σίγουρα γίνεται πιο γλυκιά! Εάν επισκεφτείτε κάποιο από τα πιο όμορφα νησιά μας, μη διστάσετε να ζητήσετε και να γευτείτε ένα από τα πιο πάνω προϊόντα. Μιλάμε για μία εμπειρία γεύσης και το αξίζουν όλα τα τοπικά προϊόντα της χώρας μας. Για αυτό ενημερωθείτε για όλα τα δρώμενα σε γευστικές συναντήσεις που γίνονται από αρχές Ιουλίου έως στα μέσα Σεπτεμβρίου σε όλες τις Κυκλάδες από την τοπική αυτοδιοίκηση.



Palmie *bistro*



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 Κάραβελ  
Πλατεία Κεφαλαρίου  
Πλατεία Βικτωρίας  
Escape Center, Ίλιον  
Βρύλησσια  
Νέο Ηράκλειο  
The Mall Athens, Μαρούσι  
Star City, Λεωφ. Συγγρού  
Village Park, Ρέντη  
Νέα Μάκρη  
Λαγυση, Μαρούσι  
Πόρτο Ράφτη  
Πειραιάς λιμάνι  
Εμπ. Κέντρο Τόλος, Ηράκλειο Κρήτης  
Αγ. Παρασκευή  
Vero Center, πόλη των Σκοπίων  
Εμπ. Κέντρο McArthur Glen, Σπάτα  
Εμπ. Κέντρο River West, Κηφισός

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ FRANCHISE: Κος Χρήστος Κουτρουλιάς  
τηλ. 2107210953 - email: info@palmiebistro.gr - christoskoutroulias@palmiebistro.gr



## Καλοκαιρινά κοκτέιλ

ΞΕΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΔΡΟΣΙΣΕΙΣ ΤΑ ΖΕΣΤΑ ΒΡΑΔΙΑ ΤΩΝ ΕΠΟΜΕΝΩΝ ΜΗΝΩΝ

### ΜΟΪΤΟ

#### Υλικά

60 ml λευκό ρούμι  
1 lime  
15 ml σιρόπι ζάχαρης  
Φύλλα μέντας  
Θρυμματισμένος πάγος  
Σόδα

#### Προετοιμασία

Λιώνουμε ελαφρά τα lime με ένα muddler μαζί με το σιρόπι της ζάχαρης. Χτυπάμε τα φύλλα της μέντας στο χέρι μας μια φορά να βγάλουν το άρωμά τους και τα προσθέτουμε στο ποτήρι. Γεμίζουμε το ποτήρι με τον πάγο, προσθέτουμε το ρούμι και ανακατεύουμε. Συμπληρώνουμε το υπόλοιπο με σόδα και διακοσμούμε με ένα κομμάτι lime.

### STRAWBERRY ΔΑΙΚΥΡΙΓΙ

#### Υλικά

6 φράουλες  
100 ml λευκό ρούμι  
2 κουταλιές ζάχαρη  
1 lime

Τριμμένο πάγο

#### Προετοιμασία

Σε ένα blender χτυπάμε τις φράουλες, προσθέτουμε το ρούμι, την ζάχαρη, το τριμμένο πάγο και στυβουμε μισό lime. Τα χτυπάμε όλα μαζί. Περνάμε το άλλο μισό lime στο χείλος του ποτηριού και το πασπαλίζουμε με λίγη ζάχαρη. Σερβίρουμε χωρίς πρόσθετο πάγο. Προσοχή στο πόσο πάγο θα χρησιμοποιήσουμε για να μην γίνει νερούλο.

### CAIRIGIΓIHA

#### Υλικά

60 ml Cachaca  
2 κουταλάκια μαύρη ζάχαρη  
1 lime

#### Προετοιμασία

Κόβουμε το lime σε 6-8 κομμάτια. Κρατάμε ένα για το γαρνίρισμα και τα υπόλοιπα τα ρίχνουμε σε ένα ποτήρι old fashioned μαζί με τη ζάχαρη. Λιώνουμε τα lime μαζί με τη ζάχαρη με ένα γουδί και προσθέτουμε τριμμένο πάγο πριν ρίξουμε από πάνω την cachaca και ανακατεύουμε καλά.



### SEX ON THE BEACH

#### Υλικά

50 ml Βότκα  
10 ml Chambord  
10 ml Peach Schnapps  
50 ml Χυμό πορτοκάλι  
50 ml Χυμό Cranberry

#### Προετοιμασία

Υπάρχει σε πολλούς καταλόγους αλλά σπάνια φτιάχνεται με τους σωστούς χυμούς και με το εκπληκτικό Chambord. Προσθέτουμε όλα τα υλικά σε ένα ψηλό ποτήρι με πάγο. Ανακατεύουμε πολύ καλά και γαρνίρουμε με μια φέτα πορτοκαλιού ή κάποιο άλλο φρούτο.

### PERFECT

#### ΜΑΓΓΑΡΙΤΑ

#### Υλικά

50 ml τεκίλα  
20 ml Cointreau  
10 ml χυμό lime

Αλάτι

#### Προετοιμασία

Βρέχουμε το χείλος του ποτηριού με ένα lime και πασπαλίζουμε με αλάτι. Σε ένα σέικερ με πάγο προσθέτουμε τα υλικά, ανακινούμε καλά και στραγγίζουμε σε ένα παγωμένο ποτήρι.

### BLOODY MARY

#### Υλικά

60 ml Βότκα  
120 ml Χυμό ντομάτας  
20 ml Χυμό λεμονιού  
Λίγες σταγόνες Tabasco  
1 κουταλάκι Worcestershire Sauce  
Λίγο μαύρο πιπέρι  
Ένα κομμάτι σέλερι

#### Προετοιμασία

Ρίχνουμε το πιπέρι μαζί με λίγο αλάτι στη βάση του ποτηριού και προσθέτουμε τον χυμό ντομάτας με τον χυμό λεμονιού. Ανακατεύουμε, ρίχνουμε πάγο και ανακατεύουμε ξανά. Προσθέτουμε τη βότκα και τα υπόλοιπα υλικά. Το τελικό ανακάτεμα γίνεται με το κομμάτι σέλερι. Αν είναι καλά παγωμένο, είναι ένα φανταστικό κοκτέιλ για το καλοκαίρι.





## Γνώρισε τη Στέβια το νέο φυσικό γλυκαντικό που απειλεί την αυτοκρατορία της ασπαρτάμης

Η στέβια είναι ένα φυτό που μας έρχεται από την κεντρική και νότια Αμερική. Ανακαλύφθηκε τον 19ο αιώνα και πήρε το όνομά της από το βοτανολόγο Petrus Jacobus Stevus. Οι πρώτοι που εντόπισαν τη γλυκαντική της ιδιότητα ήταν η φυλή Γκουαράνι στην Παραγουάη. Το 1899 ο βοτανολόγος Moises Santiago Bertoni ήταν ο πρώτος που ασχολήθηκε με τις ιδιότητες και τα χαρακτηριστικά της. Πρόκειται λοιπόν, για ένα μικρό φυτό της οικογένειας των αστεροειδών και φαίνεται να είναι συγγενικό με το μαρούλι, το χαμομήλι, τη μαργαρίτα, το εστραγκόν κ.ά.

Κείμενο: Κλειώ Δημητριάδου – Κλινικός Διαταολόγος Διατροφολόγος  
photo: Shutterstock

### Η καλλιέργεια της Στέβια

Η χώρα με την περισσότερη παραγωγή στέβιας είναι η Κίνα αλλά φαίνεται ότι οι Ιάπωνες είναι αυτοί που την καταναλώνουν περισσότερο.

Η στέβια καλλιεργείται και στη χώρα μας, σε περιοχές της Θεσσαλίας και της Μακεδονίας και υπάρχει ενδεχόμενο να αντικαταστήσει τις καλλιέργειες καπνού. Δεν είναι τυχαίο το γεγονός πως δόθηκαν και επιδοτήσεις για την καλλιέργειά της, εφόσον πρόκειται για ένα προϊόν ιδιαίτερα υποσχόμενο για τις βιομηχανίες τροφίμων.



### Η νέα μόδα στα γλυκαντικά

Το νέο αυτό γλυκαντικό φαίνεται να είναι πολύ της μόδας τα τελευταία χρόνια. Κατ' αρχάς πρόκειται για ένα φυτικό προϊόν που τα φύλλα του είναι κατά 60-80 πιο γλυκά από τη ζάχαρη και το εκκύλισμά του μέχρι και 300 φορές πιο γλυκό! Οι ουσίες που δίνουν τη γλυκύτητα αυτή λέγονται στεβιοσιδη

BEACHWEAR

Bikini Top: 9.90€

Bikini Bottom: 9.00€

Pretty in Me

Αποκλειστικά στα **Hondos Center**



και ρεμπαουδιοσίδη-Α. Καθώς λοιπόν, χρειάζεται ελάχιστη ποσότητα στέβιας για να έχουμε το επιθυμητό γευστικό αποτέλεσμα, η θερμιδική της αξία θεωρείται σχεδόν μηδενική, ενώ η ζάχαρη αποδίδει 4 θερμίδες ανά γραμμάριο. Με αυτό το δεδομένο όσοι βρίσκονται σε δίαιτα ή προσέχουν το σάκχαρό τους έχουν στα χέρια του ένα πολύ καλό χαρτί.

Αυτή η σημαντική ανακάλυψη φάνηκε ιδιαίτερα χρήσιμη στις βιομηχανίες τροφίμων οι οποίες έχουν ξεκινήσει να την εντάσσουν σε αναψυκτικά light (πχ. ΕΨΑ), σε διάφορα γλυκίσματα, προϊόντα διαίτης και τρόφιμα (πχ. Ketchup). Φημολογείται ακόμη ότι μεγάλη εταιρεία αναψυκτικών έχει σκοπό να αντικαταστήσει τα γλυκαντικά που χρησιμοποιεί με στέβια.

### Ευέλικτη στη χρήση της

Ένα σημαντικό χαρακτηριστικό της στέβιας είναι ότι δεν αλλοιώνεται με την αύξηση της θερμοκρασίας, γεγονός το οποίο μας επιτρέπει να τη μαγειρέψουμε, αντικαθιστώντας τη ζάχαρη με αυτή. Το κυριότερο όμως όφελός της είναι το γεγονός ότι μπορεί να ενταχθεί στα πλαίσια μιας διαίτης περιορίζοντας σημαντικά τις συνολικές θερμίδες που προσλαμβάνουμε και την ίδια στιγμή να καλύψει και την ανάγκη για γλυκό που συχνά αυτό είναι το εμπόδιο για την τήρηση ενός διατροφικού προγράμματος.

Η χρήση της στέβιας φαίνεται να είναι ασφαλής. Μάλιστα έχει οριστεί από την «Ευρωπαϊκή αρχή ασφάλειας τροφίμων» η ποσότητα των 4 mg/ κιλό σωματικού βάρους ανά ημέρα. Καθυσυαστικό φαίνεται να είναι και το γεγονός πως έχει δοκιμαστεί για πολλά χρόνια στην Ιαπωνία και την Παραγουάη χωρίς να έχουν εντοπιστεί αρνητικές δράσεις ή παρενέργειες.

### Οι ιδιότητες που κάνουν τη διαφορά

Σύμφωνα με διάφορες μελέτες η στέβια παρουσιάζει και κάποιες επιπλέον ιδιότητες: έχει αντιβακτηριακή και αντι-υπερτασική δράση, είναι πλούσια σε φλαβονοειδή, φώσφορο, σίδηρο, ασβέστιο, κάλιο, νάτριο, μαγνήσιο, σίδηρο, ψευδάργυρο και Βιταμίνες C και A, μειώνει τις φλεγμονές και παραδοσιακά χρησιμοποιούνταν στην Παραγουάη για τις καούρες. Κάτι που ακόμα της δίνει ένα προβάδισμα σε σχέση με τη ζάχαρη είναι το γεγονός πως δεν προκαλεί τερηδόνα στα δόντια και μάλιστα πιθανώς να εμποδίζει και τη δημιουργία οδοντικής πλάκας. Ειδικά μετά από τον πόλεμο που έχουν δεχτεί διάφορες άλλες γλυκαντικές ουσίες, η στέβια έρχεται να απενοχοποιήσει τη γλυκιά γεύση και να μας απαλλάξει από τις δευτερές σκέψεις που ακολουθούσαν την κατανάλωση είτε ζάχαρης είτε τεχνητών γλυκαντικών.



**Ο ΠΑΓΩΜΕΝΟΣ  
ΓΑΛΛΙΚΟΣ  
ΚΑΦΕΣ**

**Καθημερινή δροσερή απόλαυση!**





## Οι προβλέψεις του Καλοκαιριού



### ΚΡΙΟΣ

Προετοιμάσου για ένα πολύ ενδιαφέρον και ζωντανό τρίμηνο. Με το έτερόν σου ήμισυ είναι μια περίοδος προγραμματισμού είτε αυτό αφορά ένα ταξίδι που θα κάνετε είτε αφορά μια συγκατοίκηση ή ακόμα και έναν γάμο. Στα επαγγελματικά σου αναζητάς νέες ευκαιρίες. Θα χρειαστεί να οπλιστείς με υπομονή.



### ΤΑΥΡΟΣ

Είσαι σε μεγάλη φόρμα αυτή την περίοδο και οφείλεις να το εκμεταλλευτείς. Ταυτόχρονα όμως πρέπει να εξακολουθήσεις να προσέχεις το σώμα σου και την διατροφή σου για να μην αντιστραφούν τα αποτελέσματα της μέχρι τώρα προσπάθειας. Το καλοκαίρι σε θέλει να αναζητάς τρόπους να αυξήσεις το εισόδημά σου.



### ΔΙΔΥΜΟΙ

Ο/Η σύντροφός σου ενδέχεται να σε επηρεάσει στις επαγγελματικές σου αποφάσεις. Κι αυτό έρχεται πρόσθετα στο ήδη κάκιστο υπάρχον κλίμα στον εργασιακό σου χώρο. Πρέπει να διατηρήσεις την ψυχραιμία σου και να αφήσεις τουλάχιστον τον Ιούνιο να περάσει πριν λάβεις σημαντικές αποφάσεις για το μέλλον σου.



### ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Ένας κόμπος υπάρχει στα συναισθηματικά σου. Ένας ανομολόγητος έρωτας, ένα κρυφό ή παράνομο φλερτ. Κάτι σε περιορίζει κι εσύ οφείλεις στον εαυτό σου να λύσεις τα δεσμά και να πεις αυτό που νιώθεις. Στα επαγγελματικά σου παρατηρείται μια αρκετά σημαντική κινητικότητα η οποία αναμένεται να σε βγάλει (προσωρινά τουλάχιστον) από το αδιέξοδο.



### ΛΕΩΝ

Μην περιμένεις κάποιο παράφορο πάθος ή τον μεγάλο έρωτα. Αν δεν έχεις ταίρι, μπορείς να αφεθείς σε περιστασιακούς έρωτες του καλοκαιριού. Αν έχεις ήδη σχέση θα απολαύσεις τους καρπούς της δέσμευσης. Προσπάθησε να χαλαρώσεις αυτούς τους μήνες και να απαλλαγείς από την συσσωρευμένη κούραση των περασμένων μηνών.



### ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Οι καθυστερήσεις στις πληρωμές και την τήρηση των συμφωνιών θα πρέπει να σε προβληματίσουν αλλά όχι και να σε απογοητεύσουν. Με σύνεση και προσοχή θα βρεις διέξοδο από την δυσχερή οικονομική συγκυρία. Πρόσεχε πολύ την υγεία σου και προσπάθησε να αφήνεις το επαγγελματικό σου άγχος έξω από το σπίτι πριν μπεις.



### ΖΥΓΟΣ

Ο Ιούνιος είναι ένας ταραχώδης μήνας για τα αισθηματικά σου αλλά πολύ σύντομα θα ξαναβρεις την ηρεμία και τον εαυτό σου είτε μέσα είτε έξω από την σχέση σου. Ο φόρτος εργασίας που σε προβληματίζει κοντεύει στο τέλος του και τα εμπόδια που αντιμετωπίζεις θα αρχίσουν να εξαφανίζονται.



### ΣΚΟΡΠΙΟΣ

Οι κινήσεις της Αφροδίτης στο ζώδιό σου δημιουργούν κάποιες αναταράξεις τον Ιούνιο αλλά ο Ιούλιος και ο Αύγουστος θα σε ανταμείψουν για την υπομονή και την επιμονή σου. Στα επαγγελματικά σου δεν είναι ώρα για ρίσκα και δραστηκές αποφάσεις. Προσπάθησε να χαλαρώσεις για να αντιμετωπίσεις τις δυσκολίες του ερχόμενου φθινοπώρου.



### ΤΟΞΟΤΗΣ

Όρα να επιδείξεις τις διπλωματικές σου ικανότητες τόσο σε επίπεδο διαπροσωπικών σχέσεων όσο και στα επαγγελματικά σου. Το τέλος του καλοκαιριού θα σημάνει την αρχή μιας πολύ καλής περιόδου για τα προσωπικά σου. Το να μείνεις χαλαρός/η αυτό το καλοκαίρι θα έχει θαυματοργά αποτελέσματα.



### ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

Η υγεία κάποιου από το συγγενικό σου περιβάλλον σε απασχολεί στην αρχή του καλοκαιριού αλλά σύντομα θα απαλλαγείς από αυτές τις σκέψεις. Τα μηνύματα που λαμβάνεις για τα επαγγελματικά σου είναι σίγουρα πολύ θετικά για την ερχόμενη σεζόν. Στα αισθηματικά σου απαιτείται καλύτερη επικοινωνία. Αν ψάχνεις για κάτι καινούριο, δεν θα απογοητευτείς.



### ΥΔΡΟΧΟΥΣ

Προβλέπεται ένα απόλυτα ερωτικό καλοκαίρι και μάλλον είναι η κατάλληλη στιγμή να αφεθείς και να απολαύσεις αυτά που έχει να σου προσφέρει η ζωή. Γιατί η δουλειά δεν θα σε αφήσει σε πсуχία όλο το καλοκαίρι, με τις απαιτήσεις να αυξάνονται ολοένα και περισσότερο. Μην μένεις όμως παγιδευμένος/η σε αυτές τις σκέψεις. Βγες, χόρεψε, διασκέδασε.



### ΙΧΘΕΙΣ

Ταραχώδης ο Ιούνιος στα αισθηματικά σου αλλά μην ανησυχείς. Ακολουθώντας την λογική θα ξεπεράσεις τις δυσκολίες και θα κατασταλάξεις σε εκείνο που σε σπρώχνει στην ευτυχία. Μην αφήνεις το συγγενικό σου περιβάλλον να καθορίζει τις επιλογές σου. Το στρες είναι εκεί και καλά θα κάνεις να αρχίσεις να γυμνάζεσαι ή να πας ένα ταξίδι να χαλαρώσεις.



Avenue

## Το δίκτυο καταστημάτων μας

### ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

### ΑΘΗΝΑ – STAR CITY

Λεωφ. Συγγρού 111  
τηλ.: 210-9313803

### ΒΡΗΛΗΣΙΑ

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

### ΙΛΙΟΝ – ESCAPE CENTER

Λεωφ. Δημοκρατίας 67  
τηλ.: 210-2383731

### ΜΑΡΟΥΣΙ – THE MALL ATHENS

Ανδρέα Παπανδρέου 35  
τηλ.: 210-6300069

### ΜΑΡΟΥΣΙ – AVENUE

Λεωφ. Κηφισίας 41-45  
τηλ.: 210-6106654

### ΠΕΙΡΑΙΑΣ (στον τερματικό σταθμό

Προαστιακού)  
Αγ. Διονυσίου 5, Πειραιάς  
τηλ.: 210-4177186

### 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 228  
τηλ.: 210-4900152

### ΝΕΑ ΜΑΚΡΗ

Λεωφ. Ποσειδώνος 18  
τηλ.: 22940-95827

### Εμπορικό κέντρο

**RIVER WEST**  
Κηφισός, (δίπλα στο ΙΚΕΑ)

### ΠΟΡΤΟ ΡΑΦΤΗ

Γρέγου 58B  
τηλ.: 22990-71687

### ΣΠΑΤΑ

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

### TALOS PLAZA

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

### ΠΟΛΗ ΤΩΝ ΣΚΟΠΙΩΝ

Εμπορικό Κέντρο  
Vero Center



Γεύση από χαρά...  
στο τραπέζι σας!

Coca-Cola



Η σελίδα μας στο facebook

<http://www.facebook.com/palmiebistofans>





# Palmie *bistro*

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

erflav flavors fresh summer flavors fresh summer flavors fresh



ΜΙΑΦΕΙΓ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ PALMIE €4.60



LAVOLINA €5.60

summer beer madness



HOUSTONS MINI BURGERS €5.90



ΠΟΙΤΙΚΟ €5.90



ΜΟΝΖΑ €4.20

[WWW.FACEBOOK.COM/PALMIEBISTROFANS](http://WWW.FACEBOOK.COM/PALMIEBISTROFANS)

[WWW.PALMIEBISTRO.GR](http://WWW.PALMIEBISTRO.GR)

## ΣΥΝΔΥΑΣΤΕ

Για παραγγελία μαζί με προσθήσετε μόνο του πλήρους μενού



## & ΚΕΡΔΙΣΤΕ

Μεγάλο ποτήρι €3,80

Μικρό ποτήρι €1,90

**Heineken**