



# Palmie *magazine*

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΑΛΥΣΙΔΑΣ Palmie bistro

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2018 | ΤΕΥΧΟΣ 45

ΣΕΡΒΙΡΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Διατροφή &  
Μαύρισμα

Τα μουσικά live  
του  
Καλοκαιριού



MARINA  
MARINA  
MARINA

**ΥΠΕΡΟΧΗ ΓΕΥΣΗ  
ΧΩΡΙΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ**

ΚΑΙ ΜΕ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΟ ΑΠΟ ΤΟ ΦΥΤΟ

στέβια

**ΝΕΑ**



**TASTE THE FEELING**

## “ΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΑΜΕΤΡΗΤΑ ΓΙΑΤΙ...”



Στις 29 - 30 Μαΐου ταξίδεψα στο Άμστερνταμ, διότι ήθελα να παρακολουθήσω την έκθεση PLMA'S.

Πρόκειται για μία παγκόσμια έκθεση με προϊόντα ιδιωτικής ετικέτας, η οποία αφορά κυρίως στα super market και τους προμηθευτές αντίστοιχων προϊόντων.

Κατά την εισόδο μου, σε μία έκθεση που είχε πολλούς επισκέπτες, αισθάνθηκα θλίψη για την καταβολή των 250 ευρώ ανά άτομο που στοιχίζει το εισιτήριο, για το κόστος των 3 ευρώ που έπρεπε να πληρώσει κάποιος μέσα στην έκθεση για ένα μπουκαλάκι νερό των 500ml (εδώ, να σας ενημερώσω ότι το αντίστοιχο νεράκι στην έκθεση Sial στο Παρίσι στοιχίζει 6 ευρώ), όταν στην Ακρόπολη όπως και στις ελληνικές πεντακάθαρές και με κρυστάλλινα νερά παραλίες δεν το πληρώνεις περισσότερο από 0,50 λεπτά.

Γιατί συμβαίνει αυτό;

Απλά γιατί στις προαναφερόμενες χώρες δεν παρεμβαίνει το κράτος. Εγώ βρέθηκα στο Άμστερνταμ οικειοθελώς, μόνο και μόνο για να έρθω σε επαφή με πελάτες παγκοσμίως.

Διαπίστωσα ότι αυτό που κάνει το κράτος είναι να δίνει στις επιχειρήσεις και τους πολίτες τη δυνατότητα ανάπτυξης μέσω της δημιουργίας σταθερών θεσμών και όχι επιβάλλοντας αγορανομικές διατάξεις για το πόσο θα πουλήσουν λ.χ. το νερό.

Στο λίγο χρόνο που είχα στη διάθεσή μου, κατάφερα να κάνω μία βόλτα διαδρομής 45 λεπτών μ' ένα ποταμόπλοιο, με ακριβή ώρα αναχώρησης και άφιξης. Βεβαίως, μπορεί τα νερά του καναλιού να ήταν κατάμαυρα - για όσους δεν γνωρίζουν, να αναφέρω ότι όλη η Ολλανδία βρίσκεται σε ύψος μόλις δύο μέτρων πάνω από τη θάλασσα και σε κάποια σημεία υπάρχουν φράγματα που κλείνουν προκειμένου να μην πλημμυρίζουν - όμως το ποταμόπλοιο ήταν πεντακάθαρο. Ο καπετάνιος του ήταν ευγενέστατος και καλός επαγγελματίας, έκανε τη δουλειά του με κέφι και δεν είχε κανενός είδους ενοχή, διότι η πολιτεία δεν τον αντιμετωπίζει απαξιωτικά αναφορικά με το επάγγελμά του. Δεν ήταν ένας νεαρός με πτυχίο, ας πούμε φιλοσοφικής, που έπρεπε να κάνει τον ξεναγό και τον καπετάνιο. Διέθετε αυτό ακριβώς που χρειαζόταν για τη δουλειά που κάνει.

Απ' όσο παρακολούθησα έξω από το αεροδρόμιο, το μετρό, τα λεωφορεία και τα τρένα κινούνταν στην προγραμματισμένη ώρα τους, βάσει των ηλεκτρονικών πινακίδων. Τα νερά στα κανάλια του Άμστερνταμ μπορεί να ήταν μεν κατάμαυρα αλλά χωρίς πλαστικές σακούλες ή πλαστικά μπουκαλάκια που επέπλεαν, ενώ ακόμα κι εκεί μπροστά στη θέα των κατάμαυρων νερών, που όντως δεν προφέρεται ως το κατάλληλο περιβάλλον, έχουν φροντίσει να δημιουργήσουν τις κατάλληλες υποδομές προκειμένου να προσελκύσουν τον κόσμο που έφθανε στο αεροδρόμιο, φτιάχνοντας με άμμο και ομπρέλες τους εξωτερικούς χώρους των καταστημάτων τους προκειμένου να δώσουν στον κόσμο την αίσθηση ότι κάθεται σ' ένα beach bar.

Σε καθημερινό εστιατόριο, το μεσαίο ποτήρι μπύρας κόστιζε 8 ευρώ, χωρίς όμως κάποια εφημερίδα να φωνάζει ότι κλέβουν τους ξένους ή ότι αισχροκερδούν.

Απλά, τηρούσαν την υποχρέωση αναγραφής της τιμής και των ml στον κατάλόγό τους.

Και τώρα τα γιατί και η θλίψη...

Θλίψη, γιατί ενώ αυτοαποκαλούμαστε ως ο «εξυπνότερος λαός του κόσμου», στην Αττική όσο και σε ολόκληρη Βεβαίως την Ελλάδα, με την τεράστια ιστορία, το ζηλευτό πολιτισμό και τα θαυμαστά μνημεία, έχουμε τις περισσότερες οργανωμένες παραλίες, τουλάχιστον της Αττικής, κλειστές. Αλλά και για όσες έχουν παραμείνει ανοιχτές, καταβάλλονται κάθε είδους προσπάθειες από τους τοπικούς άρχοντες να τις κλείσουν κι αυτές και να τις μετατρέψουν σε... σκουπιδοτόπους.

Μερικά τρανταχτά παραδείγματα;

Πριν από μερικά χρόνια, ο Δήμαρχος του Ελληνικού έκανε απεργία πείνας γιατί τότε ένας «κακός ιδιώτης» λειτουργούσε στο Δήμο του μία οργανωμένη και πεντακάθαρη παραλία, την οποία κατάφερε να του την κλείσει και κυριολεκτικά να την μετατρέψει σε σκουπιδοτόπο.

Ο σημερινός και ιδιαίτερα δημοφιλής Δήμαρχος Γλυφάδας, πριν από λίγες μέρες είχε αναρτήσει αεροφωτογραφία στα ηλεκτρονικά μέσα ότι έδωσε όλους τους «κακούς ιδιώτες» από την παραλία του και τώρα θα βάλει τους «καλούς υπαλλήλους του Δήμου» να διαχειριστούν την παραλία. Φαντάζεστε τα αποτελέσματα...

Κι ακόμα ένας «καλός Δήμαρχος», πριν από περίπου τριάντα χρόνια, μπήκε αυθαίρετα σε κατάσταση υγειονομικού ενδιαφέροντος στη Βούλα και το έκανε Δημαρχείο. Θυμάμαι χαρακτηριστικά όταν τότε τον ρώτησα «γιατί το έκανε αυτό εφόσον η παραλία πρέπει να είναι διαθέσιμη και για τον ξένο αλλά και για τον Έλληνα που κατοικεί π.χ. στο Παγκράτι, στο Σύνταγμα κ.ο.κ. και ότι η κάθε παραλία πρέπει να είναι υπερτοπικού ενδιαφέροντος όχι αποκλειστικά και μόνο για τους κατοίκους της Βούλας», ο ίδιος μου απάντησε «και για πες μου, ποιος Υπουργός ή Γενικός Γραμματέας του Ε.Ο.Τ. θα τολμήσει να μου βγάλει έξω το Δημαρχείο και να το κάνει εστιατόριο;» Πόσο δίκιο είχε τελικά...!!! Το συγκεκριμένο ακίνητο παρέμεινε ασφαλώς Δημαρχείο και ουδείς μέχρι σήμερα τόλμησε να το πειράξει.

Ένας άλλος Δήμαρχος, πάλι της ίδιας περιοχής, όταν η πλαζ ιδιωτικοποιήθηκε, εξασφάλισε για τους δημότες του να εισέρχονται δωρεάν. Και όταν τον ρώτησα «γιατί»; μου απάντησε «γιατί εγώ, έτσι θα ξαναεκλεγώ Δήμαρχος (τα ψηφάκια βλέπετε)...

Και η παράδοση των Δημάρχων συνεχίζεται...

Το 2016 ο σημερινός Δήμαρχος Βούλας, ο οποίος όταν υπήρξε και Πρόεδρος του συνδικαλιστικού σωματείου των πιλότων της Ολυμπιακής εμφανιζόταν στα διάφορα κανάλια και διαλαλούσε ότι η Ολυμπιακή κουβαλούσε τα χρώματα της Ελλάδας στον πλανήτη, παραλείποντας όμως ότι αυτό που κουβαλούσε ήταν κυρίως η ασυνέπεια και η τλαιπωρία των επιβατών. Ποιος μπορεί να ξεχάσει, ότι επί των ημερών τους η Ολυμπιακή – αν πετούσε – δεν πετούσε ποτέ στην ώρα της, διέθετε παλιά και βρώμικα αεροπλάνα και το μόνο που ταξίδευε τελικά σε όλο τον κόσμο ήταν η αθλιότητά τους.

Αντιθέτως, η σημερινή Αεγθαη με την Ολυμπιακή μαζί που ανήκουν στον ίδιο Όμιλο, βραβεύεται συνεχώς ως η καλύτερη περιφερειακή εταιρία. Πετάνε τα αεροπλάνα της στην προγραμματισμένη ώρα, παρέχοντας εξαιρετική εξυπηρέτηση. Οι πτήσεις της είναι πάντα γεμάτες, διότι προσφέρει σωστές τιμές, πληρώνει τους φόρους της και τους εργαζόμενούς της και ελπίζω τώρα που πέθανε ο ιδρυτής της να συνεχίσει εξίσου καλά.

Ο εν λόγω λοιπόν Δήμαρχος που γνωρίζει «καλά» όλα τα κόλπα «του κακού συνδικαλισμού», μια χαρά τα κατάφερε (!!!) και έκλεισε όλα τα καταστήματα της Α' Πλαζ Βούλας.

Κι ενώ το 2016, καθημερινά έστελνε στα καταστήματα τη Δημοτική Αστυνομία, την Πολεοδομία και διάφορες άλλες Υπηρεσίες του Δήμου, Αντιδημάρχους και Δημοσιογράφους, κατάφερε τελικά μία πλαζ που πρωτολειτούργησε πριν από 60 χρόνια να την κάνει έναν ακόμα σκουπιδοτόπο, χωρίς εργαζόμενους, χωρίς έσοδα για το δημόσιο αλλά και για το Δήμο του, τον ίδιο όμως πανέτοιμο να διεκδικήσει και δεύτερη θητεία, αυτή τη φορά προφανώς με σημαία του ότι η παραλία βρίσκεται πλέον στα χέρια του Δήμου. Σε ποια όμως κατάσταση;;; αδιάφορο...

Ένας νομός, όπως αυτός της Αττικής με τόσες πεντακάθαρες θάλασσες, που αντί να διατίθενται από τους Δήμους διαμορφωμένες θέσεις ικανές να φιλοξενούν μικρά σκάφη που θα εκτελούν ημερήσιες και νυχτερινές διαδρομές από τον έναν προς τον άλλο Δήμο ταξιδεύοντας ξένους και Έλληνες σε κρυστάλλινα νερά κι έτσι να φέρνουν και έσοδα για τον κρατικό προϋπολογισμό και καλοπληρωμένες θέσεις εργασίας, δυστυχώς «η εξυπνότερη διοίκηση του κόσμου» κατάφερε με την επιβράβευση «του εξυπνότερου λαού του κόσμου» να τα έχει κάνει σκουπιδοτόπους...

Τελικά είναι στραβός ο γιालός, στραβά αρμενίζουμε ή εμείς είμαστε στραβόξυλα;;;

Γιώργος Κουτρουλιάς  
Πρόεδρος του  
Ομίλου Palmie bistro



Επώνυμο Ελληνικό κρασί στο τραπέζι

Νέες αφίξεις από κορυφαία Κτήματα  
στη Νεμέα και τη Νάουσα,  
που θα απογειώσουν  
το σνακ, το γεύμα, την παρέα σας!

**8 OUR PEOPLE**  
Στο Palmie bistro Ευαγγελιστορίας  
με τον Σάκη Πανούτσο

**10 PALMIE NEWS**  
Τα νέα των Palmie bistro

**20 INTERVIEW**  
Μαρίνα Σάτι

**26 CINEMA**  
Ψηλά τα χέρια

**28 MUSIC**  
Τα live του καλοκαιριού

**30 FRANCHISE**  
Επενδυτική ευκαιρία

**32 LOYALTY CARD**

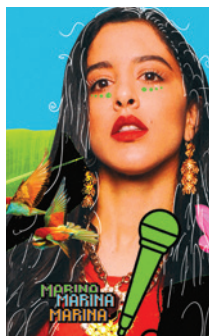
**34 DIET**  
Διατροφή & Μαύρισμα

**38 CHEF**  
Ευ Μαγειρεύειν...

**42 RECIPE** Από τον  
σεφ της Palmie gastronomy

**46 Stars** Τι σου επιφυλάσσουν τα  
άστρα αυτό το καλοκαίρι

**50 Network**  
Διευθύνσεις καταστημάτων



**Εκδότης**  
Γιώργος Κουτρουλιάς

**Διευθυντής Σύνταξης**  
Χρήστος Χατζηγιάννου

**Γενική Διευθύντρια**  
Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά

**Creative Director**  
Σάντρα Σωτηρίου

**Marketing Director**  
Χρήστος Κουτρουλιάς

**Εξωτερικοί συνεργάτες**  
Δημήτρης Θεοχάρης, Κλειώ Δημητριάδου

**Palmie Magazine**  
Τριμηνιαία έκδοση των Palmie bistro για την επαγγελματική  
εστίαση, την τουριστική εκπαίδευση και ποικίλης ύλης.

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

Επιμέλεια Έκδοσης: BEST MEDIA  
Εκτύπωση: ALKODI Γραφικές Τέχνες, www.alkodi.gr, T: 211 012 1994

**Ιδιοκτησία ΕΙΡΗΝΗ ΑΕ**

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.



facebook.com/palmiebistrofans



twitter.com/palmiebistro



instagram.com/palmiebistro



**Triantafyllou**  
**Chrysanta**  
Showroom... Avanton 59  
Chalkis

MARIA BAKOUTI  
PHOTOGRAPHY

## Στο Palmie bistro της Ευαγγελιστρίας με τον

## Σάκη Πανούτσο

Ο Σάκης Πανούτσος βρίσκεται στον Όμιλο Palmie bistro από το 2005 με ένα διαίτημα 9 μηνών για την στρατιωτική του θητεία



**Είσαι πολλά χρόνια στον Όμιλο. Τι έχεις δει να αλλάζει σε αυτά τα χρόνια;**

Έχουν αλλάξει πολλά σίγουρα, έχω δει τα καταστήματα να αναπτύσσονται και να αλλάζουν μορφή. Ένα είναι το σημαντικό. Ήταν οικογένεια από την πρώτη στιγμή και είναι ακόμα οικογένεια.

**Τι είναι αυτό που ξεχωρίζει στο συγκεκριμένο κατάστημα των Palmie bistro;**

Για μένα είναι σαν την σημαία του Ομίλου. Κι αυτό γιατί στο συγκεκριμένο κατάστημα μπορεί να εξυπηρετήσεις έναν πελάτη από τον Πειραιά, από την Κρήτη, από όλη την Ελλάδα συν τον τουρισμό. Είναι στο κέντρο της πόλης.

**Τι προτιμούν οι τουρίστες από τον κατάλογο;**

Οι περισσότεροι έρχονται για το φαγητό μας. Δοκιμάζουν φυσικά και τα ροφήματα των Palmie bistro γιατί δεν τα έχουν βρει ξανά στην χώρα τους αλλά κυρίως επιλέγουν φαγητό. Το καλό είναι ότι έχουμε και ελληνικές γεύσεις αλλά και international για εκείνους που θέλουν κάτι πιο κοντά στις δικές τους γεύσεις.

**Εσύ, τι θα επέλεγες από τον κατάλογο;**

Είμαι πολύ της παρέας και της μπίρας οπότε θα πήγαινα προς το Palmie Grill. Και θα το συνόδεα με μία όρσοερή σαλάτα, ας πούμε την Βικτώρια.

**Ποια είναι η αγαπημένη σου στιγμή της ημέρας στο Palmie bistro;**

Εγώ λατρεύω το απόγευμα γιατί ο κόσμος έρχεται καθαρά για να χαλαρώσει, να απολαύσει το κοκτέιλ του, να φάει κάτι, να κουβεντιάσει. Δε βιάζεται. Έρχεται να απολαύσει όσα έχουμε να του προσφέρουμε.



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

The Mall Athens, Μαρούσι

Village Park, Ρέντη

Avenue, Μαρούσι

Πόρτο Ράφτη

Εμπ. Κέντρο Metro Mall, Αγ. Δημήτριος

Εμπ. Κέντρο River West, Κηφισός

Ευαγγελιστρίας, Κέντρο Αθήνας

www.palmiebistro.gr

**ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ FRANCHISE:** Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά

τηλ. 2107210953 - email: info@palmiebistro.gr - alexiakoutroulia@palmiebistro.gr

# Τα νέα των Palmie bistro

## Η Palmie gastronomy στην 5η Food Expo 2018

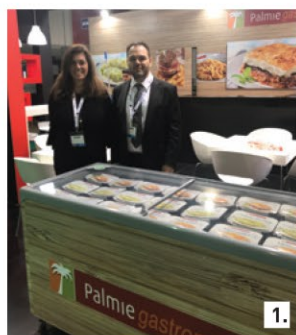
Για ακόμα μία φορά, η συμμετοχή της Palmie gastronomy στη σημαντικότερη Έκθεση Τροφίμων και Ποτών, στέφθηκε με επιτυχία.

Εκ νέου συζητήσεις για συνεργασίες εντός και εκτός συνόρων ήταν ο απολογισμός και για φέτος για την Palmie gastronomy, κατά τη διάρκεια της συμμετοχής της στην **Food Expo Έκθεση Τροφίμων και Ποτών**, που πραγματοποιήθηκε στο **Εκθεσιακό Κέντρο METROPOLITAN EXPO από 10 ως τις 12 Μαρτίου 2018**.

Στη διάρκεια της έκθεσης, την οποία επισκέφτηκαν 68.000 επαγγελματίες, η προσέλευση του κόσμου στο περίπτερο της Palmie gastronomy ήταν άκρως εντυπωσιακή, αποδεικνύοντας το μεγάλο ενδιαφέρον από εν δυνάμει αγοραστές, για τη μοναδικότητα και την εξαιρετική ποιότητα των συνταγών και των προϊόντων της!

Αξιοποιώντας την τεράστια δυναμική και τις πετυχημένες στρατηγικές προβολής της Έκθεσης διεθνώς, η Palmie gastronomy έκανε ένα ακόμα βήμα για την καθιέρωση του brand της εντός και εκτός συνόρων, πάντα με πίστη στις ελληνικές πρώτες ύλες!

Χάρη στην απίστευτη επιτυχία της, η Food Expo ενίσχυσε τη φήμη και την ακτινοβολία της όχι μόνο στην Ελλάδα, αλλά και στα πέρατα του κόσμου, αφού πλέον αναγνωρίζεται από όλους ως η μεγαλύτερη έκθεση Τροφίμων & Ποτών στη Ν.Α. Ευρώπη, αλλά και ως μία από τις σημαντικότερες του είδους της διεθνώς!



1. Η Γενική Διευθνήτρια των Palmie bistro, Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά και ο Marketing Director των Palmie bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιάς.

2. Η Γενική Διευθνήτρια των Palmie bistro, Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά, ο κ. Κώστας Μπακογιάννης και ο Marketing Director των Palmie bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιάς.

## Ο Όμιλος Palmie bistro υποστηρικτής στο “1ο Women & business networking event: Supporting women to achieve”

Ο Όμιλος Palmie bistro ήταν υποστηρικτής στην 1η συνάντηση networking με θέμα «Γυναίκες και Επιχειρήσεις» που διοργάνωσε ο Τομέας Ανάπτυξης Γυναικών Μάνατζερ & Επιχειρηματιών (ΤΟΓΜΕ) της ΕΕΔΕ.

Στην εκδήλωση η οποία έλαβε χώρα στις 08/03, με αφορμή την ημέρα της Γυναίκας, επιτυχημένες επιχειρηματίες συναντήθηκαν με τα μέλη του Τομέα Ανάπτυξης Γυναικών Μάνατζερ & Επιχειρηματιών (ΤΟΓΜΕ) της ΕΕΔΕ και μίλησαν για το τι σημαίνει να είσαι γυναίκα επιχειρηματίας στην Ελλάδα σήμερα.

Στην γεμάτη αίθουσα του Πολυχώρου «Εβδομος» στο Σύνταγμα, οι γυναίκες-επιχειρηματίες και στελέχη επιχειρήσεων μέλη και φίλοι του ΤΟΓΜΕ καταπίεστηκαν με το ζήτημα της υποστήριξης που έχουν ή πρέπει να έχουν οι γυναίκες προκειμένου να επιτύχουν σημαντικούς επιχειρηματικούς στόχους και υποσχέθηκαν να ξαναβρεθούν σύντομα ώστε να συζητήσουν περαιτέρω συνεργασίες.



1. Η Πρόεδρος του ΤΟΓΜΕ κ. Άρτεμις Λιόττα, η κ. Αναστασία Ψωμιάδη, ο Δήμαρχος Αμαρουσίου κ. Πύργος Πατούλης, η κ. Μαρία Καψμαλάκου και η Αντιδήμαρχος Δημοσίων Σχέσεων του Δήμου Αμαρουσίου κ. Ρένα Χαλιώτη.

2. Η κ. Βίκυ Αθανάσογλου, η κ. Ρία Στεργιοπούλου, η Γενική Διευθνήτρια των Palmie bistro, Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά και η κ. Άλκηστις Σιδηροπούλου.

## Γάμος α λα ...Palmie bistro στην Αγ.Τριάδα στη Ν.Κηφισιά



Με μεγάλη μας χαρά παρευρεθήκαμε στον γάμο των «δικών μας παιδιών» Μάριου Μάμμαλη και Γλυκερίας Δρόσου!

Ο γνωστός μέτοχος σε τρία καταστήματα Palmie bistro, αντάλλαξε όρκους γάμου με την γλυκύτατη Γλυκερία Δρόσου, προϊσταμένη καταστήματος του Palmie bistro Avenue. Οι δύο τους γνωρίστηκαν και ερωτεύτηκαν μέσα σ' ένα... Palmie bistro (!), καθώς ξεκίνησαν τα πρώτα επαγγελματικά τους βήματα στο κατάστημά μας στο Escape Center, Ίλιον! Η χαρά, η συγκίνηση, ο ενθουσιασμός, το κέφι και η αγάπη πλημμύρισαν τον χώρο όπου πραγματοποιήθηκε το ευτυχές γεγονός και ο χορός και η διασκέδαση κράτησαν μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες! Να ζηήσετε παιδιά και...βίον ανθόσπαρτον!



## #HappyValentinesDay

Και φέτος γιορτάσαμε τον Άγιο Βαλεντίνο στα Palmie bistro! Με κάθε γεύμα σας στα καταστήματά μας στις 14/2, προσφέραμε δώρο 1 ποτήρι κρασί, λευκό ή κόκκινο, σε όποιον το επιθυμούσε!

Η απόλυτη ημέρα του έρωτα γιορτάστηκε με μεγάλη επιτυχία στα Palmie bistro, καθώς το δώρο μας απόλαυσε ένας πραγματικά εντυπωσιακός αριθμός φίλων μας.

## #Women's day! Τα Palmie bistro γιόρτασαν μαζί με όλες τις γυναίκες!

Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας 2018 και τα Palmie bistro δεν θα μπορούσαν να μην το γιορτάσουν μαζί με όλες τις γυναίκες! 8/3, καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, προσφέραμε σε όσες γυναίκες γευμάτισαν στα καταστήματά μας και το επιθυμούσαν, 1 ποτήρι κρασί λευκό ή κόκκινο! Bottoms up!



## Τα Palmie bistro σιηρίζουν το Make-A-Wish!

Το Palmie bistro, στο εμπορικό κέντρο River West, προσέφερε στη 13χρονη Σταυρούλα, ένα απολαυστικό πλήρες γεύμα την Παρασκευή 2/2/18!

Το Make-A-Wish (Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδα) εκπληρώνει τα πιο βαθιά όνειρα παιδιών που πάσχουν από ασθένειες που απειλούν τη ζωή τους. Μέσα από τη διαδικασία μιας «Ευχής» δημιουργούν για το παιδί και την οικογένειά του αξέχαστες εμπειρίες, δυνατές αναμνήσεις, αναδεικνύοντας τη μοναδικότητά του με έναν αποκλειστικό σκοπό και στόχο. Να γεμίσει δύναμη, να πιστέψει στη ζωή και να την ξανακερδίσει! Και στα Palmie bistro είμαστε εξαιρετικά χαρούμενοι που βγάλαμε ένα ακόμα μικρό λιθαράκι για να εξυπηρετηθεί αυτός ο σκοπός.

**Make-A-Wish**  
Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδα  
**ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ!**

Εκ μέρους της Σταυρούλας, της οικογένειάς της και του Make-A-Wish (Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδα), θα θέλαμε να σας πούμε ένα μεγάλο **ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ**, για την πολύτιμη βοήθειά σας στο να πραγματοποιήσουμε την Ευχή της, υπερβαίνοντας τις προσδοκίες της!

"Ήταν η καλύτερη ημέρα της ζωής μου! Αποκλείεται να ξαναζήσω μια τόσο τέλεια ημέρα.." **Λόγια Σταυρούλας**

Αναστασία Μανιά  
Πρόεδρος

Σάντρα Ζαφειρακοπούλου  
Γενική Διευθύντρια

Το Make-A-Wish (Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδα) πραγματοποιεί τις πιο βαθιές επιθυμίες παιδιών 3-18 με πολύ σοβαρές ασθένειες, ενισχύοντας τον αγώνα τους για ζωή, με Χαρά, Δύναμη και Ελπίδα.

**Σταυρούλα, 13...**  
Εύχομαι να πάω για ψώνια!

## Τελικός Champions League παρέα με τα Palmie bistro!

Στις 26/5/2018 πραγματοποιήθηκε ο τελικός του κυπέλλου UEFA Champions League 2018 και στα Palmie bistro τον απολαύσαμε παρέα με παγωμένη μπύρα Heineken και...πρωτότυπα αναμνηστικά δώρα! Κατά τη διάρκεια του αγώνα, σε επιλεγμένα καταστήματα Palmie bistro, όσοι συνόδευαν το φαγητό τους με μπύρα Heineken σε ποτήρι, κέρδιζαν ένα δελτίο ξυστό για να διεκδικήσουν UEFA Champions League περιλαίμιο, Μπάλα ποδοσφαίρου UEFA Champions League, ή ποτήρι Star 25cl UEFA Champions League!



## Λαμπερό Fashion Show στο Palmie bistro στο Village Park Ρέννη!

Πραγματοποιήθηκε το ανοιξιότικο fashion show των Palmie bistro και ήταν...φαντασμαγορικό! Την Παρασκευή, 30 Μαρτίου 2018, το Palmie bistro στο Village Park στου Ρέννη έλαμψε από την παρουσίαση των πιο εντυπωσιακών fashion δημιουργιών! Παρουσιάστρια του event ήταν η πανέμορφη Νόννη Δούνια, μέγας χορηγός της βραδιάς ήταν το Med Metamorfosis, ενώ το event για ακόμα μία φορά πραγματοποιήθηκε με τη βοήθεια μιας σημαντικής ομάδας υποστηρικτριών-εταιρειών.



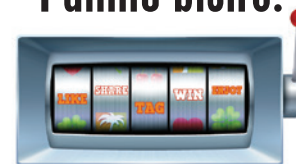
## Contest: Tag&Win @ Varka -Βαρκάδα για 4!!!

Το 2018 ξεκίνησε πολύ δυναμικά στη Varka, καθώς πραγματοποίησε μεγάλο Facebook διαγωνισμό, προσφέροντας ένα δωρεάν γεύμα για 4, αξίας 60 ευρώ! Οι συμμετέχοντες έπρεπε να κάνουν like στη σελίδα μας, share το post του διαγωνισμού και tag τα 3 άτομα που θα ήθελαν να τους συνοδέψουν σ' αυτή τη μοναδική...βαρκάδα!!!

**Διάρκεια διαγωνισμού:**  
15/01/2018 έως 04/02/2018.



## Fantastic 4 Contest @ Palmie bistro!



### LIKE, SHARE, TAG, WIN!

**4 απλές κινήσεις για 4... φανταστικούς νικητές!**

Πραγματοποιήθηκε μεγάλος διαγωνισμός των Palmie bistro, χαρίζοντας **4 γεύματα αξίας 40 ευρώ για 2 άτομα!**

Για να συμμετάσχει κάποιος στον διαγωνισμό, έπρεπε να κάνει Like στη σελίδα, share το post του διαγωνισμού και tag το άτομο εκείνο που θα ήθελε να μοιραστεί μαζί του τις αγαπημένες γεύσεις Palmie bistro!

**Διάρκεια διαγωνισμού:**  
15/01/2018 έως 04/02/2018.



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΟΒΕΛΙΑΣ  
ΤΗΝ ΚΥΡΙΑΚΗ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ

TRADITIONAL LAMB  
ON EASTER SUNDAY

ΚΡΑΤΗΣΙΣ / RESERVATIONS: 210 32 25 532

**Και φέτος  
Πάσχα  
Μαζί!**

Έχει γίνει πλέον παράδοση!!! Κάνουμε Πάσχα κάθε χρόνο μαζί και μας μένει πραγματικά αξέχαστο!

Και φέτος, λοιπόν, Κυριακή του Πάσχα στο Palmie bistro Ευαγγελιστρίας, γιορτάσαμε μαζί, εννοείται παρέα με εκπληκτικό παραδοσιακό αρνάκι!

ΠΑΣΧΑ ΜΑΖΙ  
**Varka**



**Varka**

Η Varka μαζί με τις περίφημες γεύσεις της πρωταγωνίστησαν ουκ ολίγες φορές στις γιορτινές ημέρες της φετινής χρονιάς!

Την **25η Μαρτίου** και την **Κυριακή των Βαΐων**, το κατάστημα γέμισε με κόσμο, ο οποίος θέλησε να απολαύσει τον ξακουστό μπακαλιάρο σκορδαλιά της, αλλά και την Κυριακή του Πάσχα απολαύσαμε, παραδοσιακό αρνάκι στις κληματοβέργες, πίνοντας, διασκεδάζοντας και γιορτάζοντας όλοι...μαζί!

Μέσα στον εντυπωσιακό χώρο της Varkas, ο οποίος φέρνει τα ελληνικά νησιά και τα χρώματά τους...ακριβώς στην καρδιά της Αθήνας, μπορείτε να απολαύσετε μια εκλεκτή ποικιλία φαρομεζέδων, ψάρι φρέσκο, σουζάκι, τσιπουράκι και εκλεκτά μαγειρευτά!

Ανοιχτά από νωρίς το μεσημέρι μέχρι αργά το βράδυ, η Varka με το εξαιρετικό σέρβις της σας περιμένει καθημερινά για έναν μοναδικό διάπλου γεύσης, ποιότητας και απόλαυσης, φέρνοντας κοντά όλη την Ελλάδα!

Στο κατάστημα πραγματοποιούνται επίσης εταιρικά γεύματα καθώς και οτιδήποτε μπορεί να συμπεριληφθεί σε τουριστικά πακέτα.



## Διοργάνωση εκδηλώσεων στο Palmie bistro στην Ευαγγελιστριάς

Το **Palmie bistro** στην **Ευαγγελιστριάς**, τοποθετημένο σ' ένα από τα κεντρικότερα σημεία της πρωτεύουσας εξασφαλίζει εύκολη πρόσβαση από οποιοδήποτε σημείο της Αττικής. Χώρος ξεχωριστής αισθητικής, κοσμή έναν από τους πιο πολυσύχναστους δρόμους του ιστορικού κέντρου της Αθήνας και αποτελεί την ιδανική πρόταση για την διοργάνωση οποιασδήποτε μορφής εκδήλωσης. Η μοναδική διακόσμηση του χώρου, οι άνετοι χώροι υποδοχής και η ιδιαίτερη ευελιξία στην διαμόρφωση της αίθουσας, αποτελούν εγγύηση για την επιτυχημένη έκβαση της εκδήλωσης. Το Palmie bistro στην Ευαγγελιστριάς φιλοξενεί ένα ευρύ φάσμα εκδηλώσεων όπως ημερίδες, σεμινάρια, παρουσιάσεις προϊόντων ή βιβλίων, εταιρικές παρουσιάσεις, συνεντεύξεις τύπου, εκπαιδευτικά προγράμματα, εταιρικά δείπνα και γεύματα, κοινωνικές εκδηλώσεις, fashion shows κ.ά

Η άρτια υποδομή και ο εξοπλισμός του, το καθιστούν ιδανικό χώρο φιλοξενίας καλλιτεχνικών, πολιτιστικών, επαγγελματικών και κοινωνικών εκδηλώσεων, τα οποία η εξειδικευμένη μας ομάδα αναλαμβάνει με από-λυτη συνέπεια και επαγγελματισμό, φροντίζοντας κάθε λεπτομέρεια ώστε η εκάστοτε εκδήλωση να αποτελέσει ένα ξεχωριστό γεγονός για όλους τους παρευρισκόμενους.

Ο χώρος μας μπορεί να παραχωρηθεί ολόκληρος ή εν μέρει και διατίθεται με ποικίλες παροχές ανάλογα με τις ανάγκες, ενώ οι γεύσεις μας από προσεκτικά διαλεγμένες α' ύλες διαμορφώνουν τα πεντανόστιμα μενού μας, τα οποία είναι προσαρμοσμένα στις διαφορετικές ανάγκες και προτιμήσεις κάθε εκδήλωσης, ακολουθώντας πάντοτε τα υγιεινά και ποιοτικά στάνταρ του φαγητού των Palmie bistro.



## IT'S....BREAKFAST TIME @Palmie bistro Κάραβελ & @Palmie bistro Ευαγγελιστριάς

**Ένα υπερπλήρες πρωινό...** για όλα τα γούστα μπορούν να απολαμβάνουν πλέον οι φίλοι των Palmie bistro στα καταστήματα της Πλατείας Κάραβελ και Ευαγγελιστριάς! Από τα κλασικά και αγαπημένα σφολιατσειδιά και ψωμί με βούτυρο και μέλι, μέχρι τα απολαυστικά αυγά με μπέικον και τον εξαιρετικό κορμό σοκολάτας για όσους προτιμούν τις γλυκές γεύσεις το πρωί, το πρωινό των δύο δημοφιλών καταστημάτων Palmie bistro στο κέντρο της Αθήνας ενθουσιάζει όποιον το δοκιμάζει και ήδη έχει αποκτήσει φανατικούς θαυμαστές!



## The party is here....@ Palmie bistro Κεφαλαρίου!

Τα πιο αξέχαστα παιδικά πάρτι στο Palmie bistro στην πλατεία του Κεφαλαρίου!!!

Ο χώρος μας μπορεί να παραχωρηθεί ολόκληρος ή εν μέρει και διατίθεται με ποικίλες παροχές ανάλογα με τις ανάγκες σας.

Οι γεύσεις μας από αγνά και υγιεινά υλικά διαμορφώνουν τα πεντανόστιμα μενού των πάρτι, τα οποία είναι προσαρμοσμένα στις προτιμήσεις των παιδιών και στις διαφορετικές ανάγκες της κάθε εκδήλωσης, ακολουθώντας πάντοτε τα υγιεινά και ποιοτικά στάνταρ του φαγητού των Palmie bistro.

Παράλληλα με το φαγητό και τη διακόσμηση του χώρου βάσει του επιλεγμένου θέματος κάθε φορά, συνεργαζόμαστε και μπορούμε να σας συστήσουμε έμπειρους παιδαγωγούς, οι οποίοι αναλαμβάνουν τη δημιουργική απασχόληση των παιδιών σε διάφορες δραστηριότητες, όπως είναι τα θεατρικά και τα μουσικοκινητικά παιχνίδια ή το face-painting.

Ο υπέροχος χώρος του Palmie bistro Κεφαλαρίου σας υποδέχεται χειμώνα- καλοκαίρι στα ανεπανάληπτα παιδικά πάρτι του, για στιγμές γεμάτες παιχνίδι, μουσική, διασκέδαση και εκπληκτικό φαγητό!!

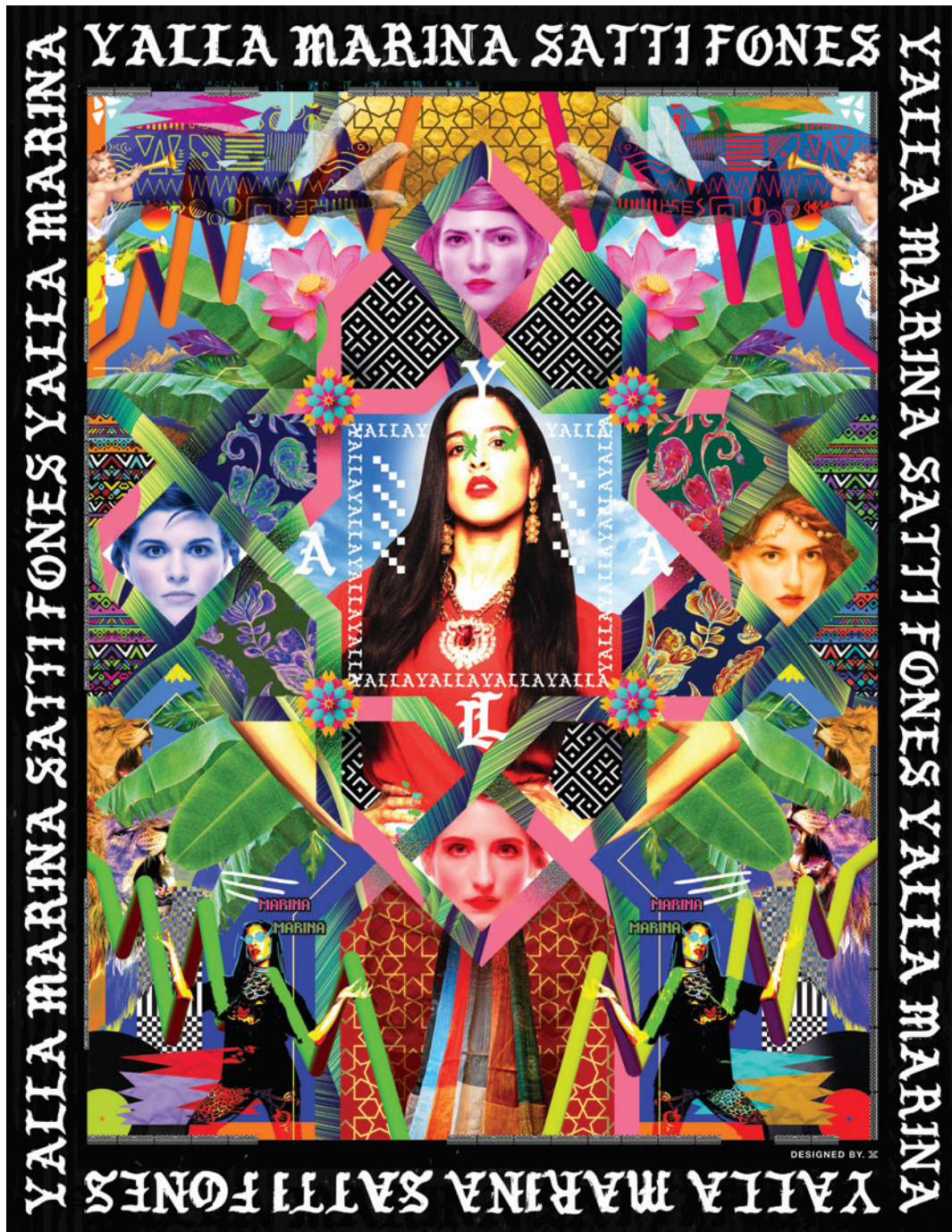
**Palmie bistro Κεφαλαρί:**  
*The party is...definitely here!*



**mod's hair**  
PARIS

ΑΓ. ΜΕΛΕΤΙΟΥ 210 8642700 / ΨΥΡΡΗ 210 4941489 / Ν. ΙΩΝΙΑ 210 2712571 / ΜΑΡΟΥΣΙ 210 8020106  
Ν. ΕΡΥΘΡΑΙΑ 210 6203945 / ΚΡΗΤΗ: ΗΡΑΚΛΕΙΟ 2810 344044 - ΧΕΡΣΟΝΗΣΟΣ 28970 24819  
ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ 23820 83600 / ΧΙΟΣ 22710 22041 / ΤΡΙΠΟΛΗ 2710 221840 / ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2315 318258  
ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΓΡΑΦΕΙΑ: ΜΟΣΧΟΝΗΣΙΩΝ 2Α, ΑΘΗΝΑ - Τ. 210 2723413

mod's hair Greece modshairgr Modshair Greece - [www.modshair.gr](http://www.modshair.gr) - [info@modshair.gr](mailto:info@modshair.gr)



## Μαρίνα Σάτι

**Μετά από έναν πολύ δημιουργικό χειμώνα και μία συνεργασία on stage με τον Φοίβο Δεληβοριά και τις άλλες χαρισματικές φονές, ποια είναι τα επόμενα δικά σου βήματα;**

Σ' αυτή τη φάση ετοιμάζουμε πυρετωδώς την καλοκαιρινή μας περιοδεία με τίτλο «YALLA!» που στα αραβικά σημαίνει «ΠΑΜΕ!». Όπως πάντα μαζί με τις φονές, αλλά πλέον έχουμε φτιάξει μια καινούργια μπάντα, με πιο ηλεκτρονικό, πιο dance και πιο σκληρό ήχο –κάτι που πάντα το είχα στο μυαλό μου και που επιτέλους έφτασε η ώρα να το κάνω!

Λέμε τραγούδια στα αραβικά, στα ισπανικά, στα γαλλικά, στα ινδικά, στα ελληνικά κι η αφετηρία μας εξακολουθεί να είναι οι παραδοσιακοί ήχοι από όλον τον κόσμο, αλλά πλέον έχουμε περάσει σε μια επόμενη φάση.

Στις 29 Ιουνίου θα παίξουμε στο Θέατρο Βράχων με ελεύθερη είσοδο κι έχουμε ετοιμάσει ένα show με χορογραφίες εμπνευσμένες από όλες τις κουλτούρες αλλά δοσμένες με μια πιο «hip hop» αισθητική, φώτα και κοστούμια, videos κι ένα εντυπωσιακό χρωματιστό σκηνικό σχεδιασμένο από το Σάκη Μπιρμπίλη.

Ευελπιστώ το «YALLA!» να γίνει ένα σύνθημα που θα προσκαλέσει τον κόσμο να έρθει σ' αυτό το world party που στήνουμε. Στόχος μου, παντονινός, η κατάργηση πάσης φύσης αποστάσεων: γλωσσικών, γεωγραφικών, πολιτισμικών, επικοινωνιακών, κοινωνικών...

**Τι κερδίζεις από κάθε μία από τις συνεργασίες που κάνεις; Είναι κάτι που το επιδιώκεις;**

Κερδίζω γνώση, κερδίζω εμπειρίες, μαθαίνω από τα λάθη μου, από τα λάθη των άλλων, από τα σωστά των άλλων. Επιδιώκω συνεργασίες εφόσον αισθάνομαι ότι αυτό που θέλει ο καθένας να πει από μόνος του, μπορούμε να το πούμε και μαζί χωρίς να αλλοιωθεί το μήνυμα. Και το πιο βασικό...κερδίζω παρέα! Το να κάθομαι να δουλεύω για την πάρτη μου δε με εμπνέει, συνήθως προτιμώ να κοιμάμαι ή να πηγαίνω βόλτες. Αλλά οι άνθρωποι, τα σύνολα και οι ομάδες με εμπνέουν και με ενεργοποιούν. Χαίρομαι να «δεσμεύομαι» απέναντί τους και να δουλεύω.

**Οι Κούπες είναι εκείνες που σε έφεραν για το ευρύ κοινό στο προσκήνιο και η Μάντισσα ήταν εκείνη που σε έκανε δημοφιλή σε τόσο κόσμο. Είναι αγχωτικό το να ξέρεις ότι το κοινό περιμένει κάτι από εσένα;**

Εννοείται ότι μπορεί να λειτουργήσει ευνουχιστικά αυτή η αίσθηση ευθύνης ότι περιμένουν κάτι από 'σενα. Αλλά εντάξει, αν έχεις καθαρή εικόνα αυτού που είσαι κι αυτού που θέλεις να πεις, όλα τα υπόλοιπα ξεχνιούνται μετά από λίγο.

**Υπάρχουν πράγματα στη μουσική σου καθημερινότητα που ο κόσμος δε γνωρίζει; Γιατί μοιραία οι περισσότεροι ξέρουν μόνο τα τραγούδια σου.**

Ίσως δε γνωρίζουν για τις chόrges. Είναι μια χορωδία που έχω δημιουργήσει και διευθύνω τον τελευταίο καιρό. Αποτελείται από 40 γυναίκες ηλικίας 13-40 ετών. Βρισκόμαστε σταθερά κάθε εβδομάδα και δουλεύουμε κυρίως πάνω σε μοντέρνο ρεπερτόριο αλλά εκτός από μουσική και τραγούδι τα κορίτσια δουλεύουν και πάνω στον χορό και την υποκριτική – φυσικά με τη βοήθεια άλλων συνεργατών. Το project αυτό έχει έναν εκπαιδευτικό χαρακτήρα αλλά κυρίως ο στόχος μου είναι να μυηθούν και σε κάποιες άλλες αρχές: της συνεργασίας, της επικοινωνίας, να μπορέσουν να εκτεθούν σε πιο πραγματικές συνθήκες και όχι μόνο εντός της «τάξης». Έχουμε κάνει ως τώρα αρκετές εμφανίσεις σε πολύ σημαντικούς χώρους με σπουδαίους καλλιτέχνες, και σύντομα ξεκινάμε μια συνεργασία με την Εναλλακτική Σκηνή της Εθνικής Λυρικής σκηνής στο πλαίσιο των εκπαιδευτικών τους προγραμμάτων. Είναι όλες πολύ καλές και ταλαντούχες, είμαι πολύ περήφανη!

**Τι είναι εκείνο που κρατάς από το Σουδάν στη μουσική και τη ζωή σου;**

Τις τολμηρές μίξεις από στοιχεία που φαινομενικά φαντάζουν "αταίριαστα". Χρώματα, γεύσεις, ήχοι, μυρωδιές, μουσικές...Αυτό κουβαλάω συνέχεια και στη ζωή μου και στη μουσική. Άλλωστε θα μπορούσε να πει κάποιος πως κι εγώ είμαι αποτέλεσμα μιας τέτοιας μίξης, μιας και οι δυο γονείς μου προέρχονται από διαφορετικές κουλτούρες.

**Έχεις αγγίξει κάποια σημεία του ελληνικού τραγουδιού με υπέροχες διασκευές. Ποιες είναι οι μουσικές που σε ελκίζουν περισσότερο στην ελληνική μουσική παράδοση;**

Τα ηπειρώτικα, τα σμυρνέικα, τα ποντιακά, τα παραδοσιακά της Καρπάθου...Για κάποιο λόγο αυτές οι μουσικές και με συγκινούν και με πορώνουν ταυτόχρονα. Και με κάποιο τρόπο, όταν βαρούν αυτοί ρυθμοί είναι σαν να ακούω techno και trance μέσα στο κεφάλι μου. Έτσι κι αλλιώς νομίζω ότι αν ήθελε να αποδώσει κάποιος την «παράδοση» χρησιμοποιώντας ένα πιο σύγχρονο λεξιλόγιο, θα χρειαζόταν να χρησιμοποιήσει στοιχεία πιο αιχμηρά, πιο sci-fi και έντονους ρυθμούς.



**Νιώθω ότι με τις διασκευές σου, δε δίνεις απλά μια νέα οπτική σε ένα τραγούδι. Του δίνεις μια νέα ζωή. Και ένα νέο ακροατήριο. Πώς το έχεις εσύ, στο δικό σου μυαλό όλο αυτό;**

Συνεχίζοντας κι αυτό που σου έλεγα παραπάνω...νιώθω ότι τα παραδοσιακά τραγούδια μιλάνε για πράγματα πιο διαχρονικά, πιο πανανθρώπινα. Εγώ είμαι νέα, ζω στο σήμερα και προσπαθώ λοιπόν να "αφηγηθώ" αυτές τις ιστορίες και να αναπαράγω αυτά τα συναισθήματα που μου προκαλεί το άκουσμα των παραδοσιακών τραγουδιών με τον τρόπο που καταλαβαίνω, με τον κώδικα το σημερινό που προκύπτει από την αστική μου ζωή, την καθημερινότητα, τις επιρροές και τις προτιμήσεις μου.

**Θα έκανες κάτι αντίστοιχο και με ξένα τραγούδια;**

Ναι, σίγουρα. Αλλά γενικώς δε θα 'θελα να ταυτιστώ με τις διασκευές. Πειραματίστηκα πάνω σε κάποια τραγούδια που μου άρεσαν πολύ, αλλά θέλω να γράψω τα δικά μου πράγματα, τη δική μου ιστορία.

**Πολλοί λένε ότι η ελληνική μουσική σκηνή είναι περιορισμένη για καλλιτέχνες με τις δικές σου δυνατότητες. Το να περάσεις όμως τα σύνορα είναι ένα δύσκολο ταξίδι. Το έχεις σκεφτεί καθόλου;**

Άρχισα να ταξιδεύω από πολύ μικρή, κι ακόμα το κάνω. Έχω και μια δισκογραφική συνεργασία με τη universal music στο Βερολίνο. Αλλά για 'μένα το πιο βασικό είναι να έχεις μια βάση, να μπορείς να υπάρχουν και να δημιουργείς και μετά μπορείς να πάρεις το υλικό σου και να το πας όπου θέλεις. Κάθε πράγμα στον καιρό του.



**Στο παρελθόν σε έχουμε δει να ασχολείσαι με τον χορό, να είσαι μέλος της European Jazz Orchestra, να κάνεις πολλά σχετικά με τη μουσική. Είναι κάτι από αυτά που να νοσταλγείς με αγάπη;**

Όλα τα θυμάμαι πολύ ευχάριστα. Και τα ταξίδια, και τους ανθρώπους και αυτά που μοιραστήκαμε. Αλλά ευτυχώς έχω την ευκαιρία να ταξιδεύω συνέχεια με τη μουσική και να αποκτώ καινούργιες εμπειρίες. Κάποια πράγματα τελειώνουν αλλά αρχίζουν καινούργια.

**Τι άλλο αγαπάς στην καθημερινότητά σου, πέρα από τη μουσική;**

Το φαγητό, το διάβασμα και τους φίλους μου.

Θα σε πειθαίναμε πιο εύκολα στο Palmie bistro ενός εμπορικού κέντρου όπως το The Mall ή στο Palmie bistro Ευαγγελιστρίας, στο κέντρο της Αθήνας; Στο κέντρο.

SALES  
UP TO  
75%  
OFF

3GUY'S®

www.3guys.gr



scan & shop



**EXCLUSIVE STORES**

Μεταμόρφωση - Λεβαδείας 7 **T:** 210 2846440

Καλογρέζα - Λ. Κύμης 16 **T:** 210 2757318

... και σε επιλεγμένα καταστήματα σε όλη την Ελλάδα



## Ψηλά τα χέρια! Ληστεία!

Η 'Συμμορία των 8' είναι η ταινία που θα κλέψει τις εντυπώσεις (και όχι μόνο) αυτό το καλοκαίρι.

Με τον Steven Soderbergh, που έχει σκηνοθετήσει όλα τα 'Ocean's' μέχρι σήμερα, να περνάει στον ρόλο του παραγωγού και να δίνει τη σκηνοθετική σκυτάλη στον Gary Ross ('Hunger Games', 'Seabiscuit', 'Pleasantville'), το 'Ocean's 8' έρχεται να μας ενθουσιάσει για ένα δεκατομμύριο λόγους.

Οι 8 πιο τρανταχτοί από αυτούς είναι οι 8 κυρίες του καστ ενός franchise που το 2018 κάνει τη μεγάλη ανατροπή. Έχουμε και λέμε: Sandra Bullock, Cate Blanchett, Anne Hathaway, Mindy Kaling, Awkwafina, Sarah Paulson, Rihanna και Helena Bonham Carter συνεργάζονται για να ξαφρίσουν το ετήσιο, τεράστιο και υπέρλαμπρο Met Gala της Νέας Υόρκης, σε μια ταινία που έχει εξασφαλίσει το εισιτήριό μας και και μόνο στο άκουσμα του καστ.

Εκτός από μια πρώτη τάξεως ευκαιρία να ξαναδούμε τα προηγούμενα "Ocean's", η "Συμμορία των 8" μοιάζει με την τέλεια ταινία για μια βόλτα στο θερινό της γειτονιάς σου. Όπως δήλωσε η Sandra Bullock μιλώντας για την ταινία, "το 'Ocean's 8 και αυτή η μεγάλη κοριτσοπαρέα που σχηματίστηκε θα έπρεπε να έχει συμβεί εδώ και πολύ καιρό. Ήταν λες και μας κρατούσαν σε απομόνωση τη μία από την άλλη, κι αυτό φάνηκε από την πρώτη κιόλας μέρα των γυρισμάτων, η ενέργεια ήταν φοβερή".



Αυτήν ακριβώς την ενέργεια -αλλά και τις υποκριτικές ικανότητες της Rihanna- ανυπομονούμε να δούμε στη 'Συμμορία των 8'.

Όσον αφορά τις υπόλοιπες μεγάλες πρεμιέρες του καλοκαιριού, τα βλέμματα είναι στραμμένα στο μπλοκμπάστερ 'Ο Ant-Man και η Σφήκα' με τον Paul Rudd και την Evangeline Lilly (5 Ιουλίου) και στο 'Επικίνδυνη Αποστολή: Η Πτώση' με τον Tom Cruise και τη Rebecca Ferguson (30 Αυγούστου). Η 'Συμμορία των 8' βγαίνει στις ελληνικές αίθουσες την Πέμπτη 21 Ιουλίου.



## Σε ποιο live θα πρωτοπάς;

Υπάρχει απάντηση στο ρητορικό ερώτημα ακριβώς από πάνω. Και η απάντηση είναι:  
**ΣΕ ΟΛΑ!!**

Σε ένα συναυλιακό καλοκαίρι που πιθανότατα θα μείνει στην ιστορία ως 'αυτό το σπουδαίο καλοκαίρι που οι Arctic Monkeys ήρθαν για πρώτη φορά στην Ελλάδα', οι επιλογές είναι πολλές και δεν χάνονται. Ποιος χρειάζεται διακοπές όταν η Αθήνα θα γεμίσει με τόσο μουσική;

Με κόπο εξαιρέσαμε δεκάδες συναυλίες από τη λίστα με τις έξι καλύτερες αυτού του καλοκαιριού. Ιδού λοιπόν, η αφρόκρεμα:

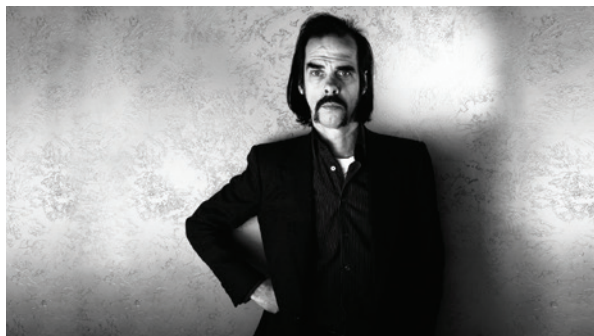


### 17 Ιουνίου – Jamiroquai, Parov Stelar, Cigarettes After Sex (Πλατεία Νερού)

Το Release Athens κλείνει το φετινό του πρόγραμμα με τον Jay Kay να καταφτάνει για να ξεσηκώσει τα πλήθη και να ξεπληρώσει για την περσινή ακύρωση. Ο Parov Stelar είναι έτοιμος να πολιτογραφηθεί Έλληνας και οι Cigarettes After Sex να μας καϊδέψουν τα αυτιά.

### 23 Ιουνίου – Nick Cave & The Bad Seeds, Editors, Wolf Alice (Πλατεία Νερού)

Ανυπομονούμε να απαντήσουμε στο διαχρονικό, αισθαντικό και βαρυσήμαντο 'Do You Love Me?' του Nick Cave, αλλά και να κουνήσουμε μεστά το κεφάλι στη μελωδία του 'Red Right Hand', που έμαθαν άπαντες χάρη στη σειρά Peaky Blinders.



### 22-23 Ιουνίου – Sting (Ηρώδειο)

Δύο βραδιές στο Ηρώδειο που, χωρίς ίχνος υπερβολής, θα γράψουν συναυλιακή ιστορία. Ένας από τους πιο ιδιαίτερους solo καλλιτέχνες του κόσμου έρχεται στην Ελλάδα στο πλαίσιο του Φεστιβάλ Αθηνών και Επιδαύρου.



### 3-4 Ιουλίου – Calexico (Ηρώδειο)

Η πιο αγαπημένη americana μπάντα του ελληνικού κοινού είδε την πρώτη της φιξαρισμένη ημερομηνία για το Ηρώδειο να γίνεται sold-out με συνοπτικές διαδικασίες κι έτσι, θα έχουμε την ευκαιρία να την απολαύσουμε και το βράδυ της 4ης Ιουλίου στο Ηρώδειο. Έπος.



### 6 Ιουλίου – Arctic Monkeys, Alt-J, Miles Kane (Terra Vibe)

Το Rockwave Festival βάζει το μεγαλύτερο γκολ του καλοκαιριού (έχουμε και Μουντιάλ, μην ξεχνιόμαστε) και ο Alex Turner έρχεται να γοητεύσει τα ήδη γοητευμένα πλήθη. Οι Alt-J, επίσης για πρώτη φορά στην Ελλάδα, θα ζεστάνουν ιδανικά τα πλήθη πριν τη βροχή από anthems και riffs.



### 12 Ιουλίου – Πυξ Λαξ (Ολυμπιακό Στάδιο)

Τα 30 χρόνια των Πυξ Λαξ οφείλουν να γιορταστούν με μια συναυλία στο Ολυμπιακό Στάδιο όπου δεκάδες χιλιάδες φίλοι τους θα τραγουδάνε τα τραγούδια τους απέξω. Τίποτα λιγότερο για το πιο σπουδαίο επετειακό live όχι μόνο του καλοκαιριού, αλλά ολόκληρης της σεζόν.

## ΕΠΕΝΔΥΤΙΚΗ ΕΥΚΑΙΡΙΑ

Θα θέλατε να επενδύσετε σε ένα κατάστημα Palmie bistro και δεν έχετε όλα τα χρήματα για την αρχική επένδυση;

Κατά καιρούς στον Όμιλό μας, όπως αυτή την περίοδο υπάρχουν επενδυτικές ευκαιρίες. Δύο καταστήματα σε πολύ καλές περιοχές μπορούν να ανοίξουν μέχρι 100000 ευρώ.

### ΡΩΤΗΣΤΕ ΜΑΣ ΓΙΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ!!!

Υπεύθυνη : Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά  
(alexiakoutroulia@palmiebistro.gr – info@palmiebistro.gr)  
Τηλ: 210 – 7210953, fax: 210 – 7215056  
[www.palmiebistro.gr](http://www.palmiebistro.gr)

### Και μερικά λόγια για όσους δεν μας γνωρίζουν...

Η αλυσίδα μας με την πολύχρονη πείρα έχει αποκτήσει πολύτιμη τεχνογνωσία και έτσι μπορούμε να προσφέρουμε στον franchisee ασφάλεια. Μπορούμε να τον προστατεύσουμε από ενδεχόμενα λάθη και να τον υποστηρίξουμε στη λειτουργία της επιχείρησης του καθόλη τη διάρκεια της συνεργασίας μας.

Ο Όμιλός μας έχει αποκτήσει πολύτιμη εμπειρία 50 χρόνων με τη δημιουργία ή συνεργασία των πιο επώνυμων και πετυχημένων εστιατορίων και κέντρων διασκέδασης (Le Foyer, San Lorenzo, Prison, Mercedes, Ειρηνικός, Empire, Must, Βαρελάδικο, Tango, Prime, Envy, Destijl κ.ά.).

Το κατάστημα στην πλατεία Κάραβελ ήταν ο πρώτος κρίκος της αλυσίδας Palmie bistro. Τα επόμενα χρόνια, μετά την επιτυχία του πρώτου καταστήματος, επενδύσαμε ξανά και ξανά στην ίδια ιδέα, προσθέτοντας νέους κρίκους στην αλυσίδα. Η πορεία αυτή, σε συνδυασμό με τον προσανατολισμό στην απόλυτη ικανοποίηση του πελάτη, είχε ως αποτέλεσμα την πλήρη αποδοχή του κόσμου και τη μεγάλη επιτυχία.

Παράλληλα, η συσσωρευμένη πείρα και το οργανωμένο management επέφεραν συνεχείς βελτιώσεις στο concept, καθώς και στη δημιουργία υποδομής και οργάνωσης που ελάχιστες αλυσίδες διαθέτουν.

Η λύση που προσφέρουμε είναι καθετοποιημένη πλέον. Εκπαιδεύουμε συνεχώς το προσωπικό μας στην Palmie academy και διασφαλίζουμε την ποιότητα και τη σταθερότητα των προϊόντων μας μέσω της πρότυπης μονάδας παραγωγής και τροφοδοσίας, της Palmie gastronomy. Η Palmie gastronomy βρίσκεται στον Αυλώνα Αττικής.

Σκοπός μας είναι να συνεχίσουμε την περαιτέρω δυναμική ανάπτυξη της αλυσίδας, προσφέροντας τη δυνατότητα απόκτησης μιας σίγουρης και αποδοτικής επιχείρησης, σε επενδυτές με όραμα, προσωπικότητα και ομαδικό πνεύμα.

### Ο ΙΔΑΝΙΚΟΣ FRANCHISEE

Από το νέο συνεργάτη απαιτούνται συγκεκριμένα προσόντα τα οποία είναι απαραίτητα, για να υπάρξει διάρκεια, ικανοποίηση και επιτυχία και στις δύο πλευρές. Είμαστε απολύτως πεπεισμένοι ότι το κέρδος του συνεργάτη μας θα φέρει κέρδη και στον Όμιλο. Γι' αυτό θα πρέπει ο νέος συνεργάτης να έχει ήθος, ποιότητα ως άνθρωπος, καλή επικοινωνία, οικονομική δυνατότητα επένδυσης και να είναι σίγουρος ότι θέλει να ασχοληθεί ενεργά με τη συγκεκριμένη δραστηριότητα.

### ΤΑ ΒΗΜΑΤΑ

- Δέσμευση περιοχής για συγκεκριμένο χρονικό ορίζοντα.

#### Αν δεν έχετε κατάλληλο χώρο

- Βοήθεια στην εξεύρεση χώρου.

#### Αν έχετε χώρο

- Αξιολόγηση καταλληλότητας.
- Αγορά ή ενοίκιαση επαγγελματικού χώρου.
- Υπογραφή σύμβασης και μεταβιβάσεις εταιρικών σημάτων.
- Έναρξη διαδικασιών για παραλαβή αδειών.
- Εκπόνηση σχεδίων και έναρξη κατασκευαστικών εργασιών διαμόρφωσης χώρου.
- Παραγγελίες πάγιου εξοπλισμού.
- Εκπαίδευση.

**και καλορίζικο... το δικό σας Palmie bistro!**

### FACTS:

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

**Royalties:** 6%

**Επένδυση:** από 200.000 ευρώ

**Υπεύθυνη:** Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά

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

τηλ: 210-7210953, fax: 210-7215056

[www.palmiebistro.gr](http://www.palmiebistro.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 κάρτας Palmie bistro friends & more κάθε μέρα, όλη μέρα!

Η παροχή αυτή ισχύει έως και 31 Δεκεμβρίου 2018. 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.



#### MOD'S HAIR 20% έκπτωση

Αγ. Μελετίου, Ψυρρή, Ν. Ιωνία, Μαρούσι, Ν.Ερυθραία, Σπάτα, Δάφνη, Κρήτη, Τρίπολη, Γιαννιτσά, Χίος, Διδυμότειχο  
www.modshair.gr

#### ANASTAZIA HOTEL Luxury Suites & Rooms

15% έκπτωση στις τιμές του site  
Κομνηνών Αργοναυτών 12, Δροσιά  
www.anastaziahotel.gr

#### PARANOIA 15% έκπτωση

Αθήνα (Ερμού, Πατισίων), Αιγάλεω, Περιστέρι, Κορυδαλλός, Πειραιάς, Χαλάνδρι, Ν.Ιωνία, Αμαλιάδα, Λάρισα, Τρίκαλα, Καβάλα, Πύργος, Λαμία, Σέρρες  
www.paranoia.com.gr

#### 3GUYS 15% έκπτωση

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

**MAT Fashion 20% έκπτωση** Ερμού, Κηφισιά, Γλυφάδα, Avenue, Athens Metro Mall, Athens Heart, Smart Park, Αιγάλεω, Περιστέρι, Ν.Ιωνία, Πειραιάς, Νίκαια, Κορυδαλλός, Άλιμος, Θεσσαλονίκη (Med Cosmos), Πάτρα, Λάρισα, Κόρινθος, Λαμία  
www.matfashion.com

#### LOLLIPOPS 10% έκπτωση

Athens Metro Mall  
www.lollipops.gr

#### LOVE BOUTIQUE 10% έκπτωση

The Mall Athens, Shopping House  
www.loveboutique.gr

#### NOTOS GALLERIES 10% έκπτωση σε ορισμένες μάρκες.

Αθήνα, Πειραιάς, Θεσσαλονίκη, Καλαμάτα.  
www.notosgalleries.gr



## MASTERS OF PASTA

Όταν στα χέρια σου έχεις εξαιρετικά υλικά δε χρειάζεται να προσπαθήσεις πολύ. Μπορείς εύκολα να δημιουργήσεις κάτι υπέροχο ακόμα κι αν είσαι εντελώς αρχάριος. Ρώτα και τον Roger Federer. Συνεργάστηκε με την ομάδα της Barilla για να τον βοηθήσει να σερβίρει με δεξιοτεχνία και στην κουζίνα.

## ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΜΑΥΡΙΣΜΑ

Κείμενο: Κλειώ Δημητριάδου  
Κλινικός Διατροφολόγος Διατροφολόγος

Το δέρμα είναι το μεγαλύτερο όργανο του ανθρώπινου σώματος και συγχρόνως και το σημείο που επιβαρύνεται σημαντικά κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών διακοπών. Τα τελευταία χρόνια ακούμε διαρκώς για τις επιβλαβείς δράσεις του ήλιου και για αυτό θα πρέπει να λάβουμε τα μέτρα μας. Είναι πολύ σημαντικό να προετοιμάσουμε τον οργανισμό μας για την επικείμενη έκθεση στον ήλιο μέσω της διατροφής μας. Η διατροφή μας είναι αυτή η οποία θα ενισχύσει τη διαδικασία του μαυρίσματος αλλά και αυτή που θα προστατεύσει το δέρμα μας.

Οι ουσίες που βοηθούν το μαύρισμα είναι τα καροτενοειδή. Τα καροτενοειδή είναι χρωστικές ουσίες οι οποίες μετασχηματίζονται στον οργανισμό σε βιταμίνη Α και εκτός από την αντιοξειδωτική τους δράση, συμμετέχουν στο μαύρισμα της επιδερμίδας. Τα βρίσκουμε σε φρούτα και λαχανικά. Συγκεκριμένα το β-καροτένιο συναντάται στο καρότο, στο ροδάκινο και στο βερύκοκο. Το λυκοπένιο βρίσκεται στη ντομάτα και στο κερπούζι και τέλος η λουτεΐνη στο καλαμπόκι, στο σπανάκι, στο λάχανο, στις πιπεριές και στα φυσιτικά.

Η διαδικασία παραγωγής της μελανίνης σχετίζεται με τη βιταμίνη Β12 η οποία περιέχεται στα αυγά, το γάλα, το τυρί και τα πράσινα λαχανικά. Αντίστοιχη δράση φαίνεται να έχει και ο χαλκός. Πηγές χαλκού είναι τα μανιτάρια, το συκώτι, τα θαλασσινά και τα καρύδια.

### Μεγάλη σημασία έχει όμως και η προστασία του δέρματος:

- Οι **βιταμίνες** του συμπλέγματος Β διατηρούν την ομαλή λειτουργία του δέρματος, δρώντας προστατευτικά και στα ηλιακά εγκαύματα. Τις βρίσκουμε κυρίως στα πουλερικά, τα ψάρια, τα αυγά και τα πράσινα λαχανικά.
- Η **βιταμίνη C** διατηρεί το κολλαγόνο και βοηθά στην επούλωση των πληγών. Περιέχεται στα εσπεριδοειδή, τις ντομάτες, τις φράουλες, τις πιπεριές, το μπρόκολο και το σπανάκι.



# ΡΜΤΡ

Η Πρώτη Επαγγελματική Σχολή Μιούζικαλ στην Ελλάδα

Επαγγελματικά Τμήματα/Full Course  
Ελεύθερες Σπουδές/Free Course

Μαθήματα & Σεμινάρια  
επάνω στην τέχνη του Μιούζικαλ  
Χορός - Τραγούδι - Υποκριτική

by  
Sia Koskina

Με εξειδικευμένους καθηγητές •

Με οικονομικά προγράμματα σπουδών •

Τμήματα αρχαρίων και προχωρημένων •

Τμήματα για παιδιά, εφήβους & ενήλικες •

Σε άρτια εξοπλισμένες εγκαταστάσεις •

Ευκαιρίες για καριέρα ή σπουδές στο εξωτερικό •

Δημιουργώντας το ιδανικό course για τις δικές σας ανάγκες •

Ακολουθήστε μας στο Facebook:  
p.m.t.p.official page (musical theatre arts, seminars & workshops)

Ώρες γραμματείας  
11:00-15:00 & 17:00-21:00

Τηλέφωνα επικοινωνίας  
210 2712718 - 690 6062038

Κηφισιάς 28 - Ν.Ηράκλειο Σταθμός ΗΣΑΠ: Νέο Ηράκλειο

- Η **βιταμίνη Ε** έχει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, προλαμβάνει τη γήρανση του δέρματος και ενισχύει την ανοχή του κατά της ηλιακής ακτινοβολίας. Πλούσιες πηγές της βιταμίνης Ε είναι: ο σολωμός, τα όσπρια, τα αμύγδαλα, τα φυλλώδη λαχανικά, το ελαιόλαδο και το σπασμέλαιο
- Το **σελήνιο** μειώνει την καταστροφική επίδραση της υπεριώδους ακτινοβολίας στο δέρμα και το βρίσκουμε στο σιτάρι, στο σουσάμι και στα δημητριακά ολικής άλεσης.
- Ο **ψευδάργυρος** διατηρεί το κολλαγόνο και την ελαστική. Περιέχεται στα οστρακοειδή, στη γαλοπούλα και στα μανιτάρια



Τέλος, θα πρέπει να αναφερθεί η σημασία της βιταμίνης D που παράγεται από τον οργανισμό μας όταν το δέρμα μας εκτίθεται στον ήλιο. Είμαστε μια χώρα με μεγάλα ποσοστά έλλειψης βιταμίνης D, ειδικά στα παιδιά λόγω της υπερβολικής χρήσης αντηλιακών. Μόλις δέκα λεπτά στον ήλιο καθημερινά χωρίς αντηλιακό με γυμνά χέρια και στέρνο είναι αρκετά. Συνιστάται ακόμη, ενίσχυση της διατροφής με λιπαρά ψάρια, αυγό, γαρίδες και εμπλουτισμένα τρόφιμα π.χ. δημητριακά. Η βιταμίνη D ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, έχει αντιβακτηριακή δράση, βελτιώνει την υγεία των δοντιών, βοηθάει στην απορρόφηση της βιταμίνης Α, έχει ισχυρή αντικαρκινική δράση, συμμετέχει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, σχετίζεται με μειωμένη εμφάνιση αυτοάνοσων νοσημάτων, βοηθάει στην καλή διάθεση και την καλή φυσική κατάσταση, ενισχύει τη γονιμότητα και παίζει σημαντικό ρόλο στο αδυνάτισμα και τη διατήρηση ενός υγιούς βάρους!

Καλά μπάνια!



Ακροπόλεως 52, Ν. Ηράκλειο  
Τ: 210 2801324

coachmydiet.wordpress.com

grafeiodiatrofis

klodim



## Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΠΟΥ ΤΑ ΣΠΑΕΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΕΡΓΙΑΣ

**1 στους 2 βρίσκει εργασία  
βάσει του δικού του  
«θέλω» & «μπορώ»**

Ένα πρόγραμμα ολιστικής ανάπτυξης, ενδυνάμωσης και επιτάχυνσης επαγγελματικών δεξιοτήτων που «σπαντά» στην προοπτική επαγγελματικής διεξόδου και, κυρίως, στις επιτακτικές ανάγκες ανθρώπων που βάλονται από την ανεργία, την περιθωριοποίηση και τη φτώχεια.

Στόχος είναι η ένταξη και παραμονή περισσότερων ανθρώπων στην αγορά εργασίας. Παρέχεται 100% δωρεάν από την Κοινωνική Επιχείρηση «know!» σε συνεργασία με πλήθος εθελοντών και υποστηρικτών.

facebook.com/mellon.accelerator twitter.com/MellonSkills

μία πρωτοβουλία της  
**know!**  
SOCIAL ENTERPRISE

**mellon**  
επιταχυντής δεξιοτήτων

**Γίνε Συμμέτοχος**

**Μάθε πώς μπορείς να βοηθήσεις:**

www.mellon-accelerator.eu/el/support-mellon





## Ευ... μαγειρεύειν

Κείμενο: Δημήτρης Θεοκάρης  
Chef της Palmie gastronomy

Το φαγητό δεν αποτελεί μόνο μια ανάγκη αυτοσυντήρησης αλλά είναι και μια τέχνη. Η επιτυχία της μαγειρικής εξαρτάται όχι μόνο από τη διάθεση αλλά και την ψυχολογία που έχουμε όταν μαγειρεύουμε. Πολλές φορές οι εξουθενωτικοί ρυθμοί της καθημερινότητας μας αναγκάζουν να αποφεύγουμε να μαγειρεύουμε και να καταφεύγουμε σε γρήγορες λύσεις, όπως το πρόχειρο φαγητό, το οποίο όμως δεν κάνει καλό στην υγεία μας.

Γι' αυτό το λόγο οι ειδικοί του επαγγέλματος προτείνουν να ξεχάσουμε τα προβλήματά μας και να... δημιουργήσουμε στην κουζίνα! Ας μην ξεχνάμε ότι η τροφή εκτός από την υλική της σύσταση έχει και ένα άλλο συστατικό που μετουσιώνεται σε ισορροπία γεύσεων, νοστιμιά και απόλαυση. Με απλά υλικά που μπορεί να έχει το κάθε νοικοκυριό στα ντουλάπια της κουζίνας και στο ψυγείο του μπορεί να φτιάξει γρήγορα και νόστιμα εδέσματα.



Palmie *gastronomy*

PRESENTS A FROZEN SMART CHOICE OF TRADITION & SPECIALITY

# GREEK Moussaka



www.art-attack.gr

**ALSO AVAILABLE:**

**Frozen Burger with feta cheese, frozen Greek burgers, frozen sauces & a variety of frozen Greek ready meals.**



[www.palmiegastronomy.gr](http://www.palmiegastronomy.gr)



Η συνήθεια να μαγειρεύουμε αμέσως μετά τη δουλειά μας βοηθά να αποσυνδεθούμε σωματικά αλλά και νοητικά από το εργασιακό μας περιβάλλον, δίνοντας χρόνο στην προσωπική μας ζωή και μαθαίνοντας να φροντίζουμε τον εαυτό μας ποιοτικά. Επιπλέον, η τέχνη της μαγειρικής μας δίνει τη δυνατότητα να αναπτύξουμε τη δημιουργικότητά μας και τη φαντασία μας, καθώς πειραματιζόμαστε, εκφραζόμαστε ελεύθερα και ανακαλύπτουμε τι ταιριάζει πραγματικά στα γούστα μας και στις επιθυμίες μας. Ακόμα και αν είμαστε σε αρχάριο επίπεδο υπάρχει δυνατότητα αυτοβελτίωσης και επίτευξης του στόχου ώστε να αποκτήσουμε περισσότερη αυτοπεποίθηση, να απολαύσουμε το αποτέλεσμα και να αισθανθούμε περισσότερο παραγωγικοί τόσο για τον εαυτό μας όσο και για την οικογένειά μας. Αναντίρρητα το φαγητό που έχει φτιαχτεί με θετική ψυχολογία και διάθεση αντανακλάται στο αποτέλεσμα που αποκτούν οι άλλοι από αυτό όταν το γεύονται και το απολαμβάνουν. Όλη η διαδικασία του μαγειρέματος από το ανακάτεμα των υλικών μέχρι τη μυρωδιά του φαγητού την ώρα που ψήνεται βοηθά στη μείωση του άγχους και στην καταπολέμηση του στρες. Ο τρόπος με τον οποίο δρα η μαγειρική στην ψυχολογία του ανθρώπου μπορεί να παρομοιαστεί με τη σύνθεση της μουσικής ή τη ζωγραφική.

Επομένως, λοιπόν, για να απαλλαγείτε από το άγχος της καθημερινότητας και τα προβλήματά σας μπειτε στο "θαυμαστό κόσμο της κουζίνας"!!!



## Μαγευτική Ορεινή ΑΠΟΔΡΑΣΗ



ΒΙΛΛΑ ΒΙΡΓΙΝΙΑ  
HOTEL SPA

Βουτύρο - Καρπενήσι

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

# Ο ΣΕΦ ΠΡΟΤΕΙΝΕΙ

Ο chef της Palmie gastronomy, Δημήτρης Θεοχάρης, επιλέγει μερικές εύκολες και γευστικές συνταγές για να τις δοκιμάσεις στο σπίτι.



## ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΜΕ ΡΟΔΙ

**ΥΛΙΚΑ**  
 ΡΟΚΑ  
 ΡΟΔΙ  
 ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ ΡΟΔΙ  
 ΜΑΚΑΝΤΑΜΙΑ

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ**  
 Αναμιγνύουμε τη ρόκα με το ρόδι και τριμμένο το μακαντάμια.  
 Ρίχνουμε τη βινεγκρέτ ροδιού και σερβίρουμε.

## ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ - ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ - ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

**ΥΛΙΚΑ**  
 3 ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΚΟΜΜΕΝΕΣ ΣΕ ΦΕΤΕΣ  
 4 ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΚΟΜΜΕΝΑ ΣΕ ΦΕΤΕΣ  
 1 ΠΙΠΕΡΙΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΚΟΜΜΕΝΗ ΣΕ ΣΤΙΚ  
 1 ΠΙΠΕΡΙΑ ΚΙΤΡΙΝΗ ΚΟΜΜΕΝΗ ΣΕ ΣΤΙΚ  
 1 ΠΙΠΕΡΙΑ ΚΟΚΚΙΝΗ ΚΟΜΜΕΝΗ ΣΕ ΣΤΙΚ  
 600 gr ΓΙΑΟΥΡΤΙ  
 1 σκ ΣΚΟΡΔΟ  
 1 gr ΑΛΛΑΤΙ  
 1 gr ΠΙΠΕΡΙ  
 5 gr ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

Τηγανίζουμε τις μελιτζάνες και τις τοποθετούμε σε απορροφητικό χαρτί. Τηγανίζουμε τα κολοκυθάκια και τα τοποθετούμε σε απορροφητικό χαρτί. Τηγανίζουμε τις πιπεριές. Στρώ-νουμε σε πιρεξ εναλλάξ μελιτζάνες, πιπεριές, κολοκυθάκια. Αναμιγνύουμε το γιαούρτι, σκόρδο, αλάτι, πιπέρι και το στρώνουμε πάνω από τα υλικά. Πασπαλίζουμε με τριμμένη παρμεζάνα και τοποθετούμε στο φούρνο μέχρι να πάρει χρυσαφί χρώμα.



# CHEF CONTEST

• ΚΑΝΕ ΤΟ ΤΑΛΕΝΤΟ ΣΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ •

Δήλωσε συμμετοχή στο διαγωνισμό ταλέντων στη Μαγειρική Τέχνη των Palmie bistro και του ΙΕΚ ΑΛΦΑ & μπες στην κλήρωση για να κερδίσεις μια ετήσια υποτροφία στο επάγγελμα που ονειρεύεσαι.

Για να μπεις στην κλήρωση κάνε κλικ στο σύνδεσμο <http://bit.ly/Palmie> στείλε μας την αγαπημένη σου συνταγή και μια φωτογραφία της.



ΟΙ 10 ΠΙΟ ΧΟΡΤΑΣΤΙΚΕΣ, ΕΜΦΑΝΙΣΙΜΕΣ ΚΑΙ VALUE FOR MONEY ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΘΑ ΔΙΑΓΩΝΙΣΤΟΥΝ LIVE ΓΙΑ: ΕΤΗΣΙΑ ΥΠΟΤΡΟΦΙΑ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΕΠΙΣΙΤΙΣΜΟΥ | ΤΑΧΥΡΥΘΜΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ BARISTA



## ΧΑΜΠΟΥΡΓΚΕΡ ΜΕ ΑΥΓΟ

### ΥΛΙΚΑ

- 600 gr ΚΙΜΑΣ
- 1 ΚΡΕΜΜΥΔΙ ΨΙΛΟΚΟΜΜΕΝΟ
- 1 ΠΙΠΕΡΙΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΚΟΜΜΕΝΗ ΣΕ ΣΤΙΚ
- 1 ΠΙΠΕΡΙΑ ΚΙΤΡΙΝΗ ΚΟΜΜΕΝΗ ΣΕ ΣΤΙΚ
- 1 ΠΙΠΕΡΙΑ ΚΟΚΚΙΝΗ ΚΟΜΜΕΝΗ ΣΕ ΣΤΙΚ
- 2 ΚΡΟΚΟΥΣ ΑΥΓΩΝ
- 6 ΑΥΓΑ ΟΛΟΚΛΗΡΑ
- 2 ΦΕΤΕΣ ΨΩΜΙ ΤΟΣΤ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
- 2 κ.γ. ΑΛΑΤΙ
- 1 κ.γ. ΠΙΠΕΡΙ
- 1 κ.σ. ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ
- 1 κ.γ. ΜΑΙΝΤΑΝΟ
- 3 κ.σ. ΝΕΡΟ
- 6 ΦΕΤΕΣ ΝΤΟΜΑΤΑΣ
- 6 ΦΥΛΛΑ ΑΠΟ ΜΑΡΟΥΛΙ
- 6 ΨΩΜΑΚΙΑ ΧΑΜΠΟΥΡΓΚΕΡ



### ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

Αναμιγνύουμε κιμά, κρεμμύδι, κρόκους αυγών, τριμμένο ψωμί τοστ, αλάτι, πιπέρι, μουστάρδα, μαϊντανό και νερό. Πλάθουμε 6 μπιφτέκια και τα τηγανίζουμε. Σοτάρουμε το κρεμμύδι και τις πιπεριές. Τηγανίζουμε τα αυγά.

Στήνουμε το Χάμπουργκερ: Ψωμί για χάμπουργκερ, ένα μπιφτέκι, αυγό, μείγμα κρεμμύδι – πιπεριές, 1 φέτα ντομάτα και 1 φύλλο μαρούλι. Σερβίρουμε με τηγανιτές πατάτες.



## ΤΣΙΖ-ΚΕΪΚ

### ΥΛΙΚΑ

- 1 ΠΑΚΕΤΟ DIGESTIVE ΜΠΙΣΚΟΤΑ
- 3 ΠΑΚΕΤΑ ΤΥΡΙ ΚΡΕΜΑ
- 100 gr ΒΟΥΤΥΡΟ ΛΙΩΜΕΝΟ
- ΜΙΣΟ ΚΟΥΤΙ ΖΑΧΑΡΟΥΧΟ ΓΑΛΑ
- 1 ΛΕΜΟΝΙ (ΧΥΜΟΣ)
- ΦΡΟΥΤΑ ΔΑΣΟΥΣ

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

Χτυπάμε στο μπλέντερ τα μπισκότα με το βούτυρο. Μόλις θρυμματιστούν τα τοποθετούμε σε ταψί με αποσπώμενα τοιχώματα. Χτυπάμε στο μίξερ το τυρί κρέμα με το ζαχαρούχο γάλα και το χυμό λεμονιού μέχρι να δέσει η κρέμα. Τοποθετούμε το μείγμα πάνω από τα μπισκότα. Αφήνουμε να κρυώσει για 2 ώρες περίπου στο ψυγείο. Γαρνίρουμε με φρούτα του δάσους ή με μαρμελάδα της αρεσκείας μας.

**genny**  
**genny**

ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ  
**ΚÉΡΑΣΤΑΣΕ**

ΣΤΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΤΙΜΕΣ!

CHRONOLOGISTE



**-20%**

Για εκθαμβωτική λάμψη  
& βαθιά θρέψη!

[www.genny-genny.gr](http://www.genny-genny.gr)

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας και επωφεληθείτε των εκπληκτικών προσφορών!

Το **genny-genny** είναι το νέο ηλεκτρονικό κατάστημα, που σας προσφέρει φημισμένα προϊόντα περιποίησης και φροντίδας στις καλύτερες τιμές. Ανακαλύψτε όλη την σειρά προϊόντων, **KERASTASE, REDKEN, L' OREAL, PAUL MITCHELL, MOROCCANOIL, SCHWARZKOPF, GOLDWELL, ESSIE, VINYLUX, ALESSANDRO, JANSSEN, GUINOT** και επιλέξτε αυτή που σας ταιριάζει. Απολαύστε την πολυτέλεια και την εξατομικευμένη περιποίηση κορυφαίων εταιριών. Κάντε τώρα τις αγορές σας online και κερδίστε επιπλέον **δωρεάν υπηρεσίες** φροντίδας για κάθε τύπο μαλλιών.



ΤΗΛ. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ  
211 4068995

## Οι προβλέψεις του ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ



### ΚΡΙΟΣ

Έχεις καταλάβει από νωρίς ότι δεν περνάς την πιο ιδανική χρονιά όσον αφορά τα οικογενειακά και τα ερωτικά σου. Αν συγκαιοκείς και οι τσακωμοί με το έτερον ήμισυ δεν ελαττώνονται, ίσως πρέπει να πάρεις τη μεγάλη απόφαση να αλλάξεις στέγη. Τουλάχιστον προσωρινά. Το καλοκαίρι οφείλεις να έχεις μάτια και αυτιά ανοιχτά, γιατί μια πολλά υποσχόμενη συνεργασία περιμένει στη γωνία.



### ΤΑΥΡΟΣ

Θα πρέπει σιγά σιγά να αποδεχτείς ότι το 2018 για σένα είναι η χρονιά του ρίσκου. Πολλά άτομα ενδέχεται να αμφισβητήσουν τις προθέσεις σου κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, αλλά αυτό δεν είναι κάτι που χρειάζεται να παίρνεις συνέχεια τους μετρητοίς. Οι σύμμαχοι είναι εκεί για να σου συμπαρασταθούν και οφείλεις (πάνω απ' όλα στον εαυτό σου) να υπερασπιστείς το επίπεδο που έχεις κατακτήσει.



### ΔΙΔΥΜΟΙ

Το καλοκαίρι, όσο παράδοξο κι αν μοιάζει αυτό, είναι η κατάλληλη περίοδος να ολοκληρώσεις μερικά από τα σχέδια που έχεις αφήσει στη μέση. Μια γνωριμία θα έρθει να αναστατώσει την ερωτική σου νηνεμία, ακριβώς από εκεί που δεν το περιμένεις. Τα εισοδήματά σου δεν θα αυξηθούν, αλλά ούτε κινδυνεύουν στην πραγματικότητα. Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να διαλύσεις το μπάζετ της χρονιάς στις φετινές διακοπές.



### ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Το 'Πιο Καλή η Μοναξιά' είναι ο οδηγός σου για αυτή τη χρονιά, καθώς η μία μετά την άλλη, οι συνεργασίες σου ή οτιδήποτε επιτάσσει ομαδικό πνεύμα, δείχνει να καταρρέει. Το καλοκαίρι πάντως θα σε ανταμείψει, αφού τουλάχιστον θα περάσεις ωραία και θα ταξιδέψεις. Για λίγο το 'χεις; Μην κάνεις εκπτώσεις στα επαγγελματικά και τα συναισθηματικά. Θα τις βρεις μπροστά σου.



### ΛΕΩΝ

Προσοχή στους άσπονδους φίλους, καθώς η κριτική που θα σου κάνουν όσον αφορά τις επαγγελματικές σου επιλογές δεν θα είναι η πιο καλοπροαίρετη. Στα αισθηματικά, είναι στο χέρι σου να μη μεταφέρεις την γκρίνια και την αβεβαιότητα εντός της σχέσης σου. Τα οικονομικά σου θα δουν άνθηση, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να χαλαρώσεις όσον αφορά τη διαχείρισή τους.



### ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Είναι πολύ γνωστή η τάση σου να μη βγάζεις στη φόρα τα προσωπικά σου -και μπράβο!- αλλά πρέπει να σε ενημερώσουμε ότι μια πολύ σημαντική γνωριμία είναι προ των πυλών. Μια γνωριμία που θα ζεστάνει την καρδιά σου. Στα επαγγελματικά, η κατάσταση στο γραφείο είναι πιο φιλική από ποτέ, γεγονός που πρέπει να εκμεταλλευτείς ώστε να εδραιώσεις σχέσεις και επαγγελματικά σχέδια. Η ευκαιρία είναι εδώ.



Όλες οι δίαιτες.  
Όλες οι διατροφές.  
Μια λέξη!

[www.freskoulis.gr](http://www.freskoulis.gr)

Φρεσκούλης®



**ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΕΥΚΟΛΟ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΣΩΣΤΑ!**

μοιραζόμαστε στο [facebook.com/Freskoulis](https://www.facebook.com/Freskoulis)



**ΖΥΓΟΣ**

Το '18 είναι η χρονιά σου κι αυτό βγαίνει και προς το καλοκαίρι. Θα περάσεις φανταστικές διακοπές με την καλύτερη δυνατή παρέα, ενώ τα οικονομικά σου θα βελτιωθούν αισθητά. Επιπλέον, ανοίγονται μπροστά σου νέες ευκαιρίες και προοπτικές στα επαγγελματικά. Λίγος συνετός έλεγχος στα έξοδα και όλα θα πάρουν το δρόμο τους για μια θριαμβευτική επιστροφή στους κανονικούς ρυθμούς του φθινοπώρου.

**ΣΚΟΡΠΙΟΣ**

Μετά από ένα μάλλον άταλο ξεκίνημα στη χρονιά, φαίνεται πως αρχίζεις να προτιμάς την πειθαρχία αντί για τις κόντρες. Μερικοί συμβιβασμοί δεν έβλαψαν ποτέ κανέναν. Το καλοκαίρι σε βρίσκει γεμάτο φρέσκες και ανατρεπτικές ιδέες, που πιθανότατα θα ξενίσουν αρκετό κόσμο στο περιβάλλον σου. Μη μασάς! Ο δρόμος προς το τέλος του 2018 δεν θα είναι κακοτράχαλος.

**ΤΟΞΟΤΗΣ**

Πλήξη τέλος! Το καλοκαίρι δείχνουν να ζωντανεύουν τα πράγματα τόσο στο γήπεδο των ερωτικών όσο και στο γήπεδο της κοινωνικότητας. Νέες γνωριμιές, νέοι άνθρωποι και ναι, η ζωή δείχνει να σου χαμογελάει ξανά. Επιτρέπεται για το επόμενο τρίμηνο να αποφυλακίσεις το παιδί που κρύβεις μέσα σου. Τον Σεπτέμβρη μπορείς να γίνεις και πάλι τέρας ωριμότητας, δεν χάθηκε ο κόσμος.

**ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ**

Τόσο στο προσωπικό όσο και στο επαγγελματικό σου περιβάλλον, οι άνθρωποι στέκονται στο πλευρό σου και σε στηρίζουν. Αυτή είναι η τέλεια εισαγωγή για το καλοκαίρι σου, το οποίο προσφέρεται για ένα λογικό συμμάζεμα των οικονομικών σου. Την περίοδο που όλοι χαλαρώνουν, θα έχεις την ευκαιρία να αποκαταστήσεις κάποιες σημαντικές ισορροπίες στην οικογένειά σου.

**ΥΔΡΟΧΟΟΣ**

Νούμερο 1 κανόνας σε όλα τα αισθηματικά: Δεν μπλέκουμε με δεσμευμένους. Η αμαρτία είναι γλυκιά, όλοι έχουμε βάλει το χέρι στο βάζο με το μέλι, αλλά οι συνέπειες είναι τραυματικές και δεν μπορεί να τις αποφύγει κανείς. Εξαιρετικό το φλερτ λοιπόν, αλλά δεν χρειάζεται να βουτήξεις στον ωκεανό μιας άρρωστης σχέσης που δημιουργεί πληγές και ανασφάλεια. Φρόντισε αντ' αυτού να στρώσεις τα οικονομικά σου. Πολύ πιο χρήσιμο.

**ΙΧΘΕΙΣ**

Η φετινή σου μάχη με τα έξοδα είναι άνευ προηγουμένου. Τα πράγματα σίγουρα θα καλυτερέψουν το καλοκαίρι στον συγκεκριμένο τομέα, αλλά δεν πρέπει να επαναπαύεσαι. Η τύχη είναι με το μέρος σου, ενώ προς το τέλος του καλοκαιριού μια πρόταση ενδέχεται να αλλάξει τη ζωή σου. Φτάνει η στιγμή που θα ζήσεις αρκετά διαφορετικές καταστάσεις -προς το καλύτερο.

# Hondos Center®

Υπέροχο ταξίδι ομορφιάς



# Το δίκτυο, καταστημάτων μας

## ΑΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ATHENS METRO MALL

Λεωφ. Βουλιαγμένης 276  
τηλ.: 210-9761670

## ΑΘΗΝΑ ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΡΙΑΣ

Ευαγγελιστρίας 3  
τηλ.: 210-3225532

## Εμπορικό κέντρο RIVER WEST

(δίπλα στο ΙΚΕΑ)  
Λεωφ. Κηφισού 96-98  
τηλ.: 210-5620240

## ΙΛΙΟΝ ESCAPE CENTER

Λεωφ. Δημοκρατίας 67  
τηλ.: 210-2383731

## ΜΑΡΟΥΣΙ AVENUE

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

## ΜΑΡΟΥΣΙ THE MALL ATHENS

Ανδρέα Παπανδρέου 35  
τηλ.: 210-6300069

## ΠΛΑΤΕΙΑ ΒΙΚΤΩΡΙΑΣ

Πλατεία Βικτωρίας 5  
τηλ.: 210-8836592

## ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΑΡΑΒΕΛ

Ιοφώντος 29-31  
τηλ.: 210-7241356

## ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΕΦΑΛΑΡΙΟΥ

Κολοκοτρώνη 35  
τηλ.: 210-8012411

## ΠΟΡΤΟ ΡΑΦΤΗ

Γρέγου 58B  
τηλ.: 22990-71687

## VILLAGE PARK PENTH

Λεωφ. Θηβών 228  
τηλ.: 210-4900152



Palmie bistro Metro Mall



Palmie bistro Πόρτο Ράφτη



Ψαρομεζέδες, μαγειρευτά  
& ό,τι άλλο εκλεκτό  
μας φέρει η...

# Varka



ΤΣΙΠΟΥΡΟ  
ΔΙΚΟ ΜΑΣ (50ml)  
ΜΕ ΜΕΖΕ  
3.90€



RESERVATIONS

ΙΟΦΩΝΤΟΣ 31, ΠΛ.ΚΑΡΑΒΕΛ, ΠΑΓΚΡΑΤΙ  
www.varka.gr ☒ www.facebook.com/varkagr

210 72 58 826

#HeinekenLight

ENJOY RESPONSIBLY



# ΝΕΑ HEINEKEN LIGHT

## ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ, ΚΑΛΥΤΕΡΑ LIGHT

— 3,3% alc - 26kcal/100ml —



[www.heineken.gr](http://www.heineken.gr)

Απολαύστε υπεύθυνα