



# Palmie *magazine*

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΑΛΥΣΙΔΑΣ Palmie bistro

ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ 2011 | ΤΕΥΧΟΣ 28

ΣΕΡΒΙΡΕΤΑΙ  
ΔΩΡΕΑΝ

Μαίρη  
Συνατσάκη



## ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

Προφητείες για την  
ημέρα της συντέλειας

## GENERATION NEXT

Η νέα γενιά της  
Ελληνικής μουσικής

**cinema**  
**music**  
**chef**  
**franchise**  
**recipe**  
**future**



Η Amstel την καλωσορίζει.

Η *Pilsener*  
που άξιζε την αναμονή.

AMSTEL  
PREMIUM PILSENER  
*Time well spent*

Γιώργος Κουτρουλιάς  
Πρόεδρος του Ομίλου  
Palmie bistro



## Ο ΘΑΝΑΤΟΣ ΤΟΥ ΕΜΠΟΡΑΚΟΥ

Είναι αρχές Οκτώβρη και καθώς γράφω αυτό το άρθρο η αλήθεια είναι ότι είμαι επηρεασμένος από αρκετά δυσμενή στοιχεία, τα οποία δημοσιεύθηκαν από διάφορες εργοδοτικές οργανώσεις όπως ΓΣΕΒΕΕ, ΕΣΣΕ, Επιμελητήρια κ.ά.

Πάνω απ' όλα όμως είμαι επηρεασμένος από την εφαρμογή του Φ.Π.Α. 23% στους χώρους εστίασης. Θεωρώ ότι πρόκειται για ένα μέτρο ιδιαίτερα δυσβάσταχτο που θα δυσκολέψει κατά πολύ τη λειτουργία των επιχειρήσεων, την εξυγίανση του φορολογικού συστήματος αλλά και την απόκτηση φορολογικής συνείδησης.

Αντιθέτως μάλιστα θα εντατικοποιήσει τη φοροδιαφυγή και τη φοροαποφυγή.

Θυμίζω ότι από το 2008 ξεκίνησε η ανηφόρα του Φ.Π.Α. κι από το συντελεστή του 8% έφθασε σήμερα να είναι 23%. Η διαφορά των δεκαπέντε ολόκληρων μονάδων που προκύπτουν, σε συνδυασμό με τις μειώσεις των τζίρων που μέσα στην τριετία φθάνουν το 50% και πλέον, κάνουν με γοργούς ρυθμούς πραγματικότητα το εφιαλτικό σενάριο του λουκέτου για πάρα πολλές επιχειρήσεις...

Και βεβαίως, αν λάβουμε υπόψη ότι οι επιχειρήσεις εστίασης είναι εντάσεως εργασίας και όχι εντάσεως κεφαλαίου - δηλαδή δεν έχει εφευρεθεί ακόμη εκείνο το μηχανήμα που θα σερβίρει τους πελάτες ή θα μαζεύει τα σερβίτσια - τότε μπορούμε να φανταστούμε το πλήθος των ανθρώπων που τελικά θα χάσουν τις δουλειές τους και η πολιτεία θα αναγκαστεί να τους συντηρεί μέσω του Ο.Α.Ε.Δ.

Το καίριο αυτό θέμα, συζητείται συνεχώς στους επιχειρηματικούς χώρους. Δυστυχώς όμως κανείς δεν μπορεί να δώσει μία λογική εξήγηση γι' αυτή την αδιανόητη απόφαση της κυβέρνησης.

Έχουμε να αντιμετωπίσουμε μία πολιτεία που αντί να κάνει το αυτονόητο και να μειώσει τις δαπάνες της και τη γραφειοκρατία - όπως θα έκανε ο κάθε ευσυνείδητος επιχειρηματίας για την επιχείρησή του - αντιθέτως επιλέγει να επιβαρύνει ακόμη περισσότερο τις επιχειρήσεις με δυσβάσταχτους φόρους, ακριβώς δηλαδή έναν τομέα που αποτελεί μία από τις σημαντικότερες πηγές εισοδημάτων της.

Για άλλη μία φορά καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε μία πολιτεία που κλείνει τα μάτια της μπροστά στην αγανάκτηση και τα αυτιά στις φωνές των πολιτών της. Εκείνων των πολιτών που αγωνιούν για την τύχη των επιχειρήσεών τους, των οικογενειών τους αλλά και των υπαλλήλων τους.



## editorial

Και το ερώτημα είναι ένα. Ποιο είναι τελικά το όφελος για την πολιτεία; Γιατί εθελουφλεί στα προβλήματα που θα δημιουργηθούν από τους πρώτους κιάλας μήνες εφαρμογής μίας εντελώς ανούσιας απόφασης; Προβλήματα που δεν θα δημιουργηθούν μόνο στο χώρο εστίασης αλλά γενικότερα στον τουρισμό, την αποκαλούμενη βαριά βιομηχανία της χώρας μας.

Σε μία περίοδο παγκόσμιας κρίσης, όπου οι πολίτες κάθε χώρας μαζεύουν με κόπους μίας ολόκληρης χρονιάς, ένα χρηματικό ποσό για τις διακοπές τους, εννοείται ότι θα εξετάσουν πολύ καλά πώς θα καταναλώσουν το συγκεκριμένο ποσό. Και σαφέστατα θα προτιμήσουν να το καταναλώσουν σε μία χώρα όπως την Ισπανία ή την Τουρκία, όπου ο συντελεστής Φ.Π.Α. στην εστίαση είναι μονοψήφιος αριθμός.

Μπορώ να παρομοιάσω την οικονομία της χώρας μας σαν ένα πύργο φτιαγμένο από τραπουλόχαρτα. Ένα τόσο λεπτό και ετοιμόρροπο υλικό, όπου η μόνη ελπίδα για να μην σωριαστεί είναι το χέρι που προσθέτει κι αφαιρεί τα τραπουλόχαρτα να είναι σταθερό κι όχι τρεμάμενο.

Γιώργος Κουτρουλιάς  
Πρόεδρος του Ομίλου  
Palmie bistro



### Palmie Magazine

Τριμηνιαία έκδοση της PALMIE A.E.

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

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

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

### Εκδότης

Γιώργος Κουτρουλιάς

### Διευθυντής Σύνταξης

Χρήστος Χατζηγιάννου

### Εμπορικός Διευθυντής

Χρήστος Κουτρουλιάς

### Creative Director

Σάντρα Σωτηρίου

### Διευθυντής Marketing

Χρήστος Κουτρουλιάς

### Εξωτερικοί συνεργάτες

Ηλίας Αναστασιάδης, Τάσος Τόλης, Κλειώ Δημητριάδου

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

Κεντρικά γραφεία: Μοσχονησίων 2Α, Αθήνα - τηλ.: 210 2723413 - www.modshair.gr - info@modshair.gr





16



18



22



28



40

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

**News:** Τα νέα των Palmie bistro 10

**Cinema:** Colombiana 16

**Music:** Red Hot Chilli Peppers 18

**Theatre:** Desperados 20

**Cover:** Μαίρη Συνατσάκη 22

**Planet:** Το τέλος του κόσμου 28

**Future:** Η νέα γενιά της Ελληνικής μουσικής 34

**Loyalty:** Palmie Bistro Card 38

**Recipe:** Από τον executive chef των Palmie bistro 40

**Chef:** Fusion Cuisine 42

**Diet:** My plate 44

**Fitness:** Επιστροφή στο γυμναστήριο 46

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

**Network:** Το δίκτυο καταστημάτων μας 50



**ALEXI ANDRIOTTI**

Κεντρική διάθεση: Ολυμπιονικών 17, Γλυκά Νερά, Τηλ. 2103511749/760/761  
www.alexandriotti.com



# ΤΟ DO LIST

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

- ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΩ ΤΟ PALMIE MAG**  
Το τεύχος που έχεις στα χέρια σου, μπορείς φυσικά να το πάρεις μαζί σου φεύγοντας από τα Palmie Bistro για να τσεκάρεις και την υπόλοιπη λίστα σου.
- ΝΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΩ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΣΕΖΟΝ ΤΟΥ GAME OF THRONES**  
Είναι η σειρά η οποία από τον πρώτο κύκλο επεισοδίων απέκτησε φανατικούς θαυμαστές. Σκηνικό εποχής και μυθολογία στα όρια του Άρχοντα των Δαχτυλιδιών για μία επική σειρά που θα σε καθηλώσει. Η δεύτερη σεζόν θα ξεκινήσει να προβάλλεται τον Απρίλιο του 2012, οπότε έχεις αρκετό χρόνο μέχρι τότε για να απολαύσεις την πρώτη.
- ΝΑ ΚΑΝΩ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟ ΣΤΟ TWITTER**  
Βρίσκεται εδώ και αρκετά χρόνια στη ζωή των Αμερικανών αλλά σιγά-σιγά περνάει και στην νοοτροπία του Έλληνα. Το twitter.com αποτελεί την πιο ανερχόμενη μορφή social media στη χώρα μας. Εκεί μπορείς να συναντήσεις δεκάδες Έλληνες δημοσιογράφους και πολιτικούς και να διαβάσεις τα προσωπικά τους σκόλια για τις εξελίξεις στη χώρα.
- ΝΑ ΠΕΡΑΣΩ ΕΝΑ ΒΡΑΔΥ ΣΤΟΝ ΣΤΑΥΡΟ ΤΟΥ ΝΟΤΟΥ**  
Το πρόγραμμα είναι υπερπλήρες με τα stages του ΣΤΝ να φιλοξενούν μεταξύ άλλων τους Μίλτο Πασχαλίδη, Παντελή Θαλασσινό, Διονύση Τσακνί, Θάνο Μικρούτσικο, Χρήστο Θηβαίο και Γιάννη Χαρούλη.
- ΝΑ ΚΟΜΗΣΩ ΜΕ ΤΟ "ΜΕ ΛΕΝΕ ΒΑΙΤΕΛΗ"**  
Είναι μία νέα σειρά του MEGA, remake του Αμερικανικού "My name is Earl". Η διασκευή μιας τόσο επιτυχημένης σειράς στα Ελληνικά είναι ριψοκίνδυνη αλλά ο Βασίλης Χαραλαμπίδης είναι βέβαιος ότι θα κερδίσει το στοίχημα.
- ΝΑ ΠΑΩ ΣΤΗΝ ΕΚΘΕΣΗ ΤΟΥ PIER PAOLO CALZOLARI**  
Ο γνωστός καλλιτέχνης από την Βολογνα, μετά από μία πολύ επιτυχημένη έκθεση στην Tate Modern του Λονδίνου, παρουσιάζει τις δημιουργίες του και στο Αθηνναϊκό κοινό, στην Gallery Bernier/Eliades από τις 6 Οκτωβρίου και για ενάμιση μήνα.
- ΝΑ ΔΟΚΙΜΑΣΩ ΝΕΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ ΣΤΑ PALMIE BISTRO**  
Από τον Οκτώβριο, ο νέος ένθετος κατάλογος των Palmie Bistro περιέχει νέες γεύσεις που πρέπει οπωσδήποτε να δοκιμάσεις. Κάνε μια βόλτα από το αγαπημένο σου Palmie bistro και δοκίμασέ τις όλες.



Συνέχισε να διασκεδάζεις,  
γιατί έχεις το γρηγορότερο Mobile Internet  
και τη μεγαλύτερη 3G κάλυψη 97,8%

Διασκέδασε τους φίλους σου με τα αγαπημένα σου τραγούδια. Γιάννη! Γιατί με τη Vodafone, έχεις το γρηγορότερο σερφάρισμα στο Internet, ανέβασμα και κατέβασμα αρχείων, αλλά και τη μεγαλύτερη 3G κάλυψη 97,8% από τα άλλα δίκτυα κινητής τηλεφωνίας. Προχώρα λοιπόν Γιάννη!

Είμαστε εδώ κάθε φορά που μας χρειάζεσαι.

power to you







## Τα νέα των Palmie Bistro

### Φθινοπωρινό ξεκίνημα για το Palmie bistro στα Βριλήσσια

Στον δρόμο που χάραξε την προηγούμενη χρονιά θέλει να συνεχίσει να βαδίζει το Palmie bistro στα Βριλήσσια. Το κατάστημα που βραβεύτηκε με το βραβείο Palmie bistro of the year 2010-Ολικής ποιότητας, ξεκινάει τη νέα σεζόν μένοντας πιστό στις αξίες (σε ποιότητα, τιμές και εξυπηρέτηση) που το ξεχώρισαν και το μετέτρεψαν σ' ένα από τα πιο δημοφιλή places-to-be των Βορείων Προαστίων και όχι μόνο. Μετά το τέλος του καλοκαιριού και των παραλιακών αποδράσεων, το Palmie bistro στα Βριλήσσια είναι ένας λόγος για να χαιρόμαστε που επιστρέφουμε ξανά σε απολαύσεις πιο... κλειστών χώρων και αποζημιώνει με τον καλύτερο τρόπο εκείνους που του δίνουν σταθερά ψήφο εμπιστοσύνης!

### Happy Autumn Days@ Palmie bistro Κεφαλαρίου

Με την πιο χαρούμενη διάθεση καλωσόρισε το φθινόπωρο το Palmie bistro Κεφαλαρίου. Το κατάστημα είναι σίγουρο ότι θα συνεχίσει να προσελκύει μεγάλο αριθμό επισκεπτών και φέτος, όχι μόνο για την άριστη εξυπηρέτηση, τον άψογα διακοσμημένο χώρο και τη σταθερή ποιότητα στις γεύσεις, αλλά και για τη διαρκή προσπάθεια ανανέωσης των παροχών και των υπηρεσιών του, μέσα από ψυχαγωγικά happenings και πακέτα ακαταμάχητων προσφορών. Δεσπόζοντας στην πολυσύχναστη και κοσμοπολίτικη περιοχή του Κεφαλαρίου, το Palmie bistro ετοιμάζεται για μία ακόμα άκρως επιτυχημένη σεζόν και μας περιμένει όλους εκεί!

### Palmie bistro Ίλιον: Νέα σεζόν με ασυναγώνιστες προσφορές

Την έτσι κι αλλιώς μεγάλη του επισκεψιμότητα από ένα κατεχοχόν νεανικό κοινό ενισχύει το κατάστημα Palmie bistro στο Ίλιον, τη φθινοπωρινή σεζόν που διανύουμε. Με έναν ανανεωμένο κατάλογο, βασισμένο στις πιο ασυναγώνιστες προσφορές, το δημοφιλές κατάστημα προσκαλεί καθημερινά το κοινό, για να απολαύσει τις αγαπημένες του γεύσεις σ' έναν υπερ-μοντέρνο χώρο, ο οποίος διαθέτει μία εντυπωσιακή λίστα επιτραπέζιων παιχνιδιών, cοnn-x tv και wi-fi για απεριόριστες περιηγήσεις στο διαδίκτυο! Και όλα αυτά απολαμβάνοντας τα πιο γευστικά combo menus, cocktails και ποτά, σε εξωπραγματικά χαμηλές τιμές, καθόλη τη διάρκεια της ημέρας και τον φραπέ του take away μόνο με 1€ !!!

### Η πιο απολαυστική εκπαίδευση a la Palmie bistro...

Από 20 Αυγούστου έως 20 Σεπτεμβρίου, όλα τα καταστήματα Palmie bistro στην Αττική προχώρησαν στην πιο πρωτότυπη συνεργασία με το διεθνές δίκτυο σπουδών AXON, παρέχοντας εντελώς δωρεάν κουπόνια ξυστό, με τα οποία όλοι ανεξαιρέτως κέρδισαν από 1 μήνα έως 1 χρόνο δωρεάν φοίτηση στις σχολές AXON.

Η εν λόγω ενέργεια συνάντησε θεαματική υποδοχή από το νεανικό κοινό του νομού -κυρίως από εκείνους που προβληματίζονταν για το επόμενο βήμα στην εκπαίδευσή τους- και στέφθηκε με μεγάλη επιτυχία, ικανοποιώντας τις αρχικές προσδοκίες και των δύο πλευρών. Ανοίγοντας τον δρόμο για φοίτηση σ' ένα από τα πιο καταξιωμένα δίκτυα σπουδών στη χώρα μας, ο όμιλος Palmie bistro απέδειξε για ακόμα μία φορά ότι εκτός από τις πολυαγαπημένες γεύσεις του σε εδέσματα και ροφήματα, έχει να προσφέρει πολλά περισσότερα, ακόμα και σε τομείς που κανείς δεν θα μπορούσε να φανταστεί!

**Palmie bistro** ΙΛΙΟΝ

**!)...μ'αρέσει όλη μέρα**

08:00 - 14:00 illoy ΟΛΟΙ ΟΙ ΚΑΦΕΔΕΣ (ΕΚΤΟΣ ΤΟΥ ΔΙΠΛΟΥ ΚΑΠΟΥΤΣΙΝΟ)	€2,00
18:00 - 02:00 COCKTAILS & ΠΟΤΑ	€4,90
<b>ΟΛΗ ΜΕΡΑ</b> ΜΕ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΠΙΑΤΟ ΦΑΓΗΤΟΥ ΜΙΚΡΗ ΜΠΥΡΑ ΠΙΟΤΗΡΗ ΜΕ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΠΙΑΤΟ ΦΑΓΗΤΟΥ ΑΝΑΡΥΚΤΙΚΟ	€1,90 €1,50
<b>COMBO MENU:</b> BELIZE (ΜΙΚΡΗ ΜΕΡΙΔΑ) + ΑΝΑΡΥΚΤΙΚΟ Η ΕΝΑ ΠΙΟΤΗΡΗ ΚΡΑΣΙ ΚΛΑΜΠ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ + ΑΝΑΡΥΚΤΙΚΟ Η ΕΝΑ ΠΙΟΤΗΡΗ ΚΡΑΣΙ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ + ΑΝΑΡΥΚΤΙΚΟ Η ΕΝΑ ΠΙΟΤΗΡΗ ΚΡΑΣΙ QUICKIE ΜΠΕΡΓΚΕΡ + ΑΝΑΡΥΚΤΙΚΟ	€4,20 €5,50 €5,50 €6,00

Η ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΙΣΧΥΕΙ ΜΕΧΡΙ ΤΗΝ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ  
**ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ & ΣΑΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ**



## 'Αρωμα πολυτέλειας στο Palmie bistro N. Ηρακλείου

Σε έναν υπερούγχρονο τριώροφο χώρο, όπου διατίθεται μία πλήρης γκάμα υπηρεσιών και παροχών, το Palmie bistro στο Νέο Ηράκλειο υποδέχεται και αυτή τη σεζόν το κοινό του. Έχοντας διατηρήσει όλα εκείνα τα στοιχεία που το έχουν κάνει δημοφιλή τόπο συνάντησης για όλες τις ηλικίες, όλες τις μέρες και ώρες, το κατάστημα εμπλουτίζει τον κατάλογο με τις προσφορές του, εφαρμόζοντας Harry Coffee hour προσφέροντας όλους τους καφέδες 2€ Δευτέρα με Παρασκευή 08:00 – 17:00 και Σάββατο με Κυριακή 08:00 – 10:30! Παράλληλα, προσφέρει υπηρεσία delivery με νέες μειωμένες τιμές, ενώ την ίδια στιγμή διαθέτει Wi-fi, Conn-X-TV, Nona, 2 προτζέκτορες καθώς και 6 μεγάλες οθόνες υψηλής ανάλυσης για τα αθλητικά παιχνίδια, στις οποίες έχει πρόσβαση κάθε σημείο του καταστήματος. Και όλα αυτά, όταν η εντυπωσιακή πέργκολα του ισογείου δεσπόζει στον χώρο, όπως και το roof garden του καταστήματος, του οποίου η θέα στην πλατεία κλέβει τις εντυπώσεις.



Avenue

## Υπηρεσία delivery και στο Palmie bistro στο Avenue

Για όσους δεν έχουν χρόνο να επισκεφτούν το εντυπωσιακό κατάστημα Palmie bistro στο Avenue και να δοκιμάσουν στον χώρο του τις μοναδικές του γεύσεις ή για όσους έχουν τον χρόνο, αλλά θέλουν να αποφύγουν μία «ξεμυαλιστική» βόλτα στα επιλεγμένα καταστήματα του εμπορικού κέντρου, το Palmie bistro έχει πλέον τη λύση, με τη δυνατότητα delivery που έχει εντάξει στη μεγάλη γκάμα υπηρεσιών του! Αντιλαμβανόμενοι την εντεινόμενη ανάγκη των πελατών για τηλεφωνικές παραγγελίες και delivery, οι άνθρωποι του καταστήματος προχώρησαν σε αυτή την κίνηση, για να ενισχύσουν κι άλλο το επίπεδο εξυπηρέτησης και να μεγιστοποιήσουν την έτσι κι αλλιώς δεδουλευμένη εμπιστοσύνη του καταναλωτικού τους κοινού.



N. Ηράκλειο


**3GUYS®**
[www.3guys.com](http://www.3guys.com)

### EXCLUSIVE STORES

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

### CORNERS

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

...και σε 200 επιλεγμένα καταστήματα





### Τα Palmie bistro στη NOVA ALL SPORTS SHOW & FASHION

Μία ακόμα επιτυχημένη συμμετοχή σε διεθνή έκθεση μετράει ο Όμιλος Palmie bistro. Αυτή τη φορά μιλάμε για τη Nova All Sports Show & Fashion, το μεγαλύτερο αθλητικό εκθεσιακό event της χώρας. Από τις 23 έως τις 26 Σεπτεμβρίου, οπότε και πραγματοποιήθηκε το trade show της Έκθεσης, χιλιάδες κόσμος επισκέφτηκε το εντυπωσιακό περίπτερο των Palmie bistro, απολαμβάνοντας τη μοναδική γεύση των ροφημάτων Palmieccino και παραλαμβάνοντας εντελώς δωρεάν την κάρτα Palmie bistro Friends & More μαζί με 10% έκπτωση για όλα τα καταστήματα του Ομίλου.

Διαπιστώνουμε, ότι στη διάρκεια της έκθεσης, τα Palmie bistro κατάφεραν να έρθουν ακόμα πιο κοντά στο καταναλωτικό κοινό και να διευρύνουν περαιτέρω το πελατολόγιό τους, αξιοποιώντας την -άνευ προηγούμενου- μαζική προσέλευση του κόσμου αλλά και την εξαιρετικά ενθουσιώδη διάθεσή του.



Στο κέντρο διακρίνεται ο franchisee του Πόρτο Ράφτη κος Θανάσης Λάμπρου μαζί με προσωπικό των Palmie bistro.

### Μεγάλος διαγωνισμός για το «Αν ήμουν τραγούδι»

Το αγαπήσατε για αυτό σας το προσφέρουμε ξανά! Από 10 Οκτωβρίου έως 10 Νοεμβρίου μπορείτε όλοι να λάβετε μέρος στον διαγωνισμό για το βιβλίο «Αν ήμουν τραγούδι» της Σίσυς Θεοφανοπούλου, απλά συμπληρώνοντας τα στοιχεία σας για την έκδοση της κάρτας Palmie bistro friends & more!

Το πρώτο μεγάλο βιβλίο της Ελληνίδος συγγραφέως, κυκλοφορεί ήδη από τον περασμένο Μάιο, από τις εκδόσεις Μιχάλης Σιδέρης και ήδη έχει γίνει πολύ αγαπητό ανάμεσα στους κύκλους των λάτρων των ελληνικών μυθιστορημάτων.

Ωστόσο, τα Palmie bistro δεν ξενάνε ότι η Σίσυ Θεοφανοπούλου είχε εμπνευστεί το εν λόγω μυθιστόρημα στο αγαπημένο της στέκι, το Palmie bistro Κεφαλαρίου, για αυτό και μερικούς μήνες μετά την επίσημη παρουσίαση του βιβλίου στο ίδιο κατάστημα, σε ένα απολαυστικό πάρτυ κουλτούρας και γεύσεων, αποφασίζουν να επαναλάβουν την ίδια κλήρωση, για όλα τα μέλη τους ανεξαιρέτως και χωρίς καμία επιπλέον υποχρέωση.



<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ΚΙΝΑ-(ΧΟΝΓΚ ΚΟΝΓΚ) 8, 12, 15 μέρες από 899€</li> <li>■ ΙΝΔΙΑ-(ΙΝΕΠΑΛ) 8, 12, 15 μέρες από 1.099€</li> <li>■ ΜΠΑΝΓΚΟΚ-ΜΠΑΛΙ 11 μέρες από 735 €</li> <li>■ ΒΙΕΤΝΑΜ (ΛΑΟΣ-ΚΑΜΠΟΤΖΗ) 11, 15 μέρες από 1.117€</li> <li>■ ΚΟΥΒΑ 9 μέρες από 1.199€</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ΣΡΙ ΛΑΝΚΑ (ΜΑΛΔΙΒΕΣ) 7, 11 μέρες από 1.165€</li> <li>■ ΟΥΖΜΠΕΚΙΣΤΑΝ 10 μέρες 1.050€</li> <li>■ ΠΕΡΣΙΑ 13 μέρες 1.557€</li> <li>■ ΒΡΑΖΙΛΙΑ-ΑΡΓΕΝΤΙΝΗ (ΟΥΡΟΥΓΟΥΑΗ-ΠΑΡΑΓΟΥΑΗ) 11 μέρες από 1.890€</li> <li>■ ΓΥΡΟΣ ΜΕΞΙΚΟΥ (ΠΑΝΟΡΑΜΑ ΓΟΥΑΤΕΜΑΛΑΣ) 10, 15 μέρες από 1.652€</li> </ul>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Ελάτε να απολαύσουμε ότι δεν ζήσαμε χτες

GOLDEN YEARS 50's

Ταξίδια Ειδικά Σχεδιασμένα για Άνω των

- ΠΑΡΙΣΙ 7 μέρες 695€
- ΠΑΡΙΣΙ-ΒΡΥΞΕΛΛΕΣ 7 μέρες 695€
- ΠΑΡΙΣΙ-ΛΟΝΔΙΝΟ 7 μέρες 695€
- ΒΙΕΝΝΗ-ΠΡΑΓΑ-ΒΟΥΔΑΠΕΣΤΗ-ΜΠΡΑΤΙΣΛΑΒΑ 8 μέρες 575€
- ΟΛΛΑΝΔΙΑ-ΒΕΛΓΙΟ-ΓΕΡΜΑΝΙΑ 7 μέρες 695€
- ΚΑΤΩ ΧΩΡΕΣ-ΛΟΝΔΙΝΟ 7 μέρες 695€
- ΛΟΝΔΙΝΟ 7 μέρες 695€
- ΣΙΚΕΛΙΑ-ΕΛΛΗΝΟΦΩΝΑ ΧΩΡΙΑ 8 μέρες 695€
- ΓΥΡΟΣ ΙΤΑΛΙΑΣ 7 μέρες από 625€
- ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΗ 495€ 7 μέρες από 31/10

Τα προγράμματα περιλαμβάνουν: • Αεροπορικά εισιτήρια με/ χωρίς επιπλέον • Μεταφορές από και προς τα αεροδρόμια (επιπλέον) • Διαμονή σε ξενοδοχεία 4\* • Πρωινό καθημερινό • Δύο/τρεις καθημερινά σε τοπικά εστιατόρια • Μετακινήσεις με πολυτελή ταξίδια • Περιηγητικές επίσκεψ. οκλαμής • Έλληνες αγγλικής ομιλίας • Ασφάλεια απεμπόλισης • Ταξιδιωτικά έγγραφα • Φάρμα ασφαλείας • Φ. Π.Α.

\*Οι παραστάσεις αυτές είναι και μέρος σε άλλους ταξίδια

...και 2000 ακόμα ταξίδια σ' όλο τον κόσμο!

HERONIA

Travel ΤΑΞΙΔΙΑ ΟΥΡΩΠΑΪΚΑ - ΟΙΚΕΙΡΕΜΕΝΑ

...και στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα!

heronia@heronia.com

Αναχωρήσεις και από Θεσσαλονίκη

Κάντε online κρατήσεις αεροπορικών εισιτηρίων στο:

12 Άτοκες Δόσεις

www.heronia.com





# COLOMBIANA

Το να γυρίσεις μια ταινία δράσης με βασικό πρωταγωνιστή μία γυναίκα είναι ένα κινηματογραφικό ρίσκο. Κι αν το ρίσκο ήταν πολύ μικρό όταν αυτή η γυναίκα ήταν η Angelina Jolie στα Tomb Raider, η επιλογή μιας σχετικά άγνωστης στο ευρύ κινηματογραφικό κοινό ηθοποιού, μοιάζει καταδικασμένη. Μέχρι αυτή η πρωταγωνίστρια να σε διαψεύσει.

Η Zoe Saldana είναι το νέο action girl του Hollywood και δεν φαίνεται να δυσανασχετεί καθόλου με το ρόλο αυτό. Ενσαρκώνοντας μια νεαρή κοπέλα που εκδικείται για την ψυχρή δολοφονία της οικογένειάς της, η Saldana καταφέρνει να ξεπεράσει ακόμα και την Jolie. Κι αυτό γιατί ενώ ο σύζυγος Pitt, σκανδάλιζε μόνο με τη φυσική της παρουσία, η Saldana καταφέρνει να συνδυάσει μια πολύ θηλυκή παρουσία με μια πολύ aggressive ερμηνεία. Η ταινία είναι αρκετά προβλέψιμη στο σενάριο. Αλλά αυτό δεν είναι καινούριο για μια ταινία δράσης και εκδίκησης. Ούτε σε απασχολεί φοβερά η σκηνοθεσία του Ολιβιέ Μεγκατόν. Η ροή της δράσης είναι αρκετά ομαλή ώστε να μην σε κάνει να βαριέσαι ούτε να σε κουράζει με τον ρυθμό της. Αρκετά απλοϊκή ώστε να μπορέσεις να επικεντρωθείς σε εκείνη που έχουν πέσει όλα τα βλέμματα. Στη Zoe Saldana, την γεννημένη στο Πουέρτο Ρίκο Colombiana.



εξοπλισμοί επαγγελματικών χώρων  
εξοπλισμοί επαγγελματικών χώρων  
εξοπλισμοί επαγγελματικών χώρων

CS  
EQUIPMENTS



# Νέο album Red Hot Chili Peppers

Από τις 30 Αυγούστου, ο κόσμος έχει στα χέρια του το "I'm with you". Το 10ο album των Red Hot Chili Peppers, το οποίο έχει γίνει δεκτό με διαφορετικές προς το παρόν κριτικές από τους ειδικούς και τους fan του συγκροτήματος. Ουσιαστική αλλαγή η αποχώρηση του κιθαρίστα John Frusciante και ο ερχομός του Josh Klinghoffer. Η επιρροή του είναι φανερή στα πιο κιθαρικά κομμάτια όπως το ομώνυμο του τίτλου του album, "I'm with you".

Γιατί όμως οι ειδικοί είναι τόσο μουδιασμένοι; Μάλλον γιατί ο ήχος είναι λίγο καινούριος. Μάλλον γιατί είναι ένας δίσκος που συνοψίζει tunes και μουσικές από όλους τους προηγούμενους δίσκους, προς μία άλλη όμως κατεύθυνση. Εκείνοι που κόλλησαν με τους τρεις τελευταίους δίσκους, ίσως να μείνουν ανικανοποίητοι για την επιστροφή των RHCP σε δικούς τους ήχους της δεκαετίας του 90.

Κι αν οι κριτικοί είναι διστακτικοί, ο κόσμος είναι σίγουρο ότι θα αγαπήσει γρήγορα και αυτόν τον δίσκο. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε ότι οι RHCP είναι το μοναδικό συγκρότημα το οποίο ζητάει τόσο επίμονα να δει το ελληνικό κοινό. Ένα από τα λίγα συγκροτήματα για τα οποία ο μέσος Έλληνας μπαίνει στο αεροπλάνο για να βρεθεί σε μία συναυλία.



## Φρεσκοϋίτης

Είναι τόσο εύκολο να τρώμε σωστά!!!



Ο Φρεσκοϋίτης με τη μεγάλη ποικιλία στις ορέσκες, καμμένες, πλυμένες σαλάτες σας καλύπτει όλες σας τις ανάγκες σε κάλιο, ριταίνες, ωμέγα 3, μαγνήσιο, σίδηρο, μεταλλικά ιχνοστοιχεία, πρωτεΐνες συμπύκνωτες στο να σφραγίσετε τον εαυτό και τους δικούς σας ανόρθους.





theatre

# Desperados

Είσαι νέος; Απόψε θα το δείξεις



Πιο επίκαιρο από ποτέ και δώδεκα χρόνια μετά το πρώτο του ανέβασμα, το έργο του Γιώργου Ηλιόπουλου επιστρέφει στο θέατρο AMIPAL με μια παρέα ταλαντούχων νέων ηθοποιών.

Ένα πάρτι για την αποφοίτηση από την Νομική εκτυλίσσεται λίγο διαφορετικά απ' ό,τι περιμένουν οι φοιτητές. Η βραδιά καταλήγει να είναι ιδιαίτερος κωμική, ενώ οι πρωταγωνιστές έρχονται αντιμέτωποι με βασανιστικά διλήμματα. Ερωτήσεις και απορίες για το μέλλον που ζητούν άμεσα απάντηση.

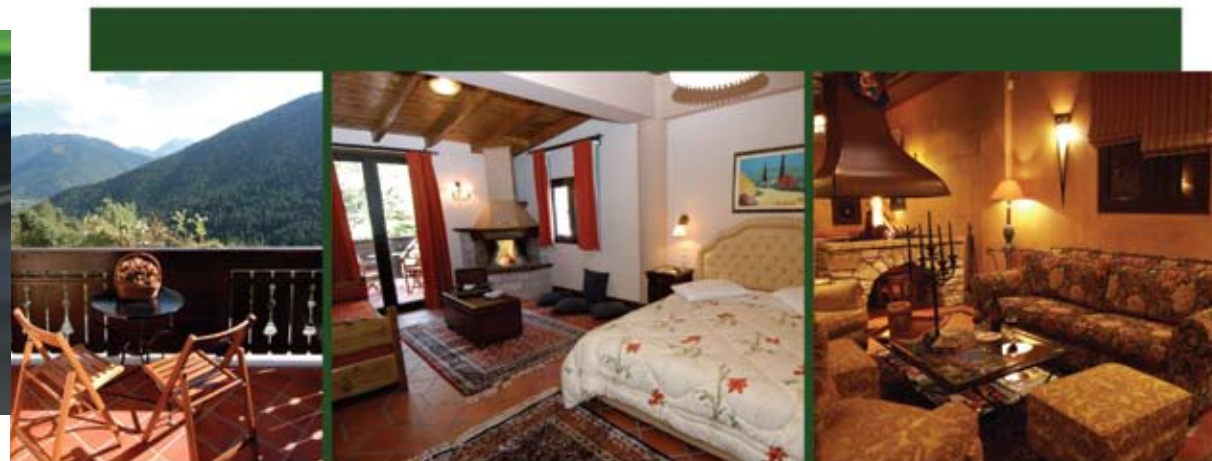
Το DESPERADOS είναι μια νεανική κωμωδία σταθμός και αποτελεί το πρώτο θεατρικό έργο του Ηλιόπουλου. Δημιούργησε ρεύμα και αγαπήθηκε όσο κανένα έργο της γενιάς του. Το χιούμορ, η ευθύτητα και ωμότητα της ηλικίας, μαζί με τα ερωτήματα που έθεσε, και τα προβλήματα που εντόπισε, είναι κάποιοι από τους λόγους που το έργο δημιούργησε φανατικό κοινό όπου παίχτηκε.

Τα ερωτήματα που το έργο θέτει, τα προβλήματα που θίγει, η φρεσκάδα και το χιούμορ του κάνουν το έργο πιο επίκαιρο από ποτέ. Μοιάζει σαν να γράφτηκε τώρα. Ίσως γιατί ασχολείται με τα προβλήματα των νέων και όσων αισθάνονται νέοι.

Σε σκηνοθεσία Γιώργου Ηλιόπουλου, με τους Άγγελο Θεοφίλου, Ζέφη Καλιπτζή, Αθανασία Κούσουλα, Δημήτρη Μαγκλάρα, Αλέξανδρο Παπατριανταφύλλου, Εύα Πετρίδη, Πάνο Τσαλιγόπουλο κ.α.

Η πρεμιέρα προγραμματίζεται για τις 17 Οκτωβρίου ενώ μπορείς να μάθεις ακόμα περισσότερα για την παράσταση στο [www.desperadosrback.gr](http://www.desperadosrback.gr) αλλά και στο ΘΕΑΤΡΟ AMIPAL (Αμερικής 10, Τηλ. 210 3639385).

ΒΙΛΛΑ ΒΙΡΓΙΝΙΑ  
HOTEL SPA



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

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





# Κάτι τρέχει με τη Μαίρη

Ποιός είπε ότι πρέπει να είσαι ξανθιά για να κάνεις καριέρα στην tv;



Το πολυτάλαντο κορίτσι που θα μονοπωλήσει (και) φέτος τα βλέμματα στην ελληνική τηλεόραση λέγεται Μαίρη Συνατσάκη. Και μετά από πολλά χρόνια στο MAD TV, είναι έτοιμη να γίνει η αγαπημένη μας παρουσιάστρια.

Συνέντευξη στον Χρήστο Χατζηγιάννου

**Στα φετινά MAD Awards σε είδαμε φανερά πιο χαλαρή από άλλες χρονιές. Σε βοήθησε η τηλεοπτική σου παρουσία στον ANT1 σε αυτό;**

Σίγουρα κάθε χρονιά που περνάει με κάνει λίγο πιο άνετη αλλά οπωσδήποτε ο Ant1 και ειδικά το Dancing with the stars που είναι ένα τόσο φαντασμαγορικό live πρόγραμμα με βοήθησε πάρα πολύ.

**Πώς σου φαίνεται αυτή η στροφή της ελληνικής τηλεόρασης στις μελαχρινές; Εσύ και η Νικολέττα Ράλλη είστε τα πιο δυνατά ονόματα που έπαιξαν αυτό το καλοκαίρι.**

Δεν νομίζω ότι έχει να κάνει με το χρώμα των μαλλιών μας. Είναι γενικά αυτή η στροφή σε πιο νέα και πιο οικονομικά πρόσωπα που μας έχει βοηθήσει.

**Το MAD TV αποτελεί το μεγαλύτερο φυτώριο της ελληνικής τηλεόρασης την τελευταία δεκαετία. Το θεωρείς φυσιολογικό να “ψωνίζουν” όλα τα υπόλοιπα κανάλια από εκεί;**

Ναι, νομίζω είναι φυσιολογικό. Είναι ένα νεανικό μικρό κανάλι που σε προετοιμάζει και σε εκπαιδεύει πολύ καλά. Φταίει κι αυτή η ανάγκη που λέγαμε προηγουμένως.

**Κάνεις αυτό που θες στην τηλεόραση; Είναι κάτι που σου λείπει;**

Είμαι φοβερά τυχερή που τόσο νωρίς έχω κάνει πράγματα που μου άρεσαν ειλικρινά!

**Έχεις ζηλέψει την εκπομπή που να παρουσιάζει κάποιος άλλος Έλληνας ή Ελληνίδα; Ποιά ήταν αυτή;**

Θα ακουστεί θρασύ αλλά ζηλεύω πάρα πολύ τους “Πρωταγωνιστές” του Σταύρου Θεοδωράκη. Είναι εκπληκτική δουλειά.

**Θα παρουσιάζες, αν σου γινόταν κάποια καλή πρόταση, μια μεσημεριανή εκπομπή;**

Δεν με νοιάζει η ώρα προβολής μιας εκπομπής αν το περιεχόμενό της μου αρέσει.

**Αποκλείεται να μην έχεις μια ξένη παραγωγή στο μυαλό σου που να μην ήθελες εσύ να παρουσιάσεις;**

Έχω αλλά δεν θέλω να σου πω, μην τυχόν και μου την κλέψουν!

**Τι λείπει από την ελληνική τηλεόραση;**

Νομίζω η μουσική.

**Μικρή τι έβλεπες στην τηλεόραση; Τι σου έχει μείνει χαραγμένο στη μνήμη;**

Οι “Απαράδεκτοι”, οι “Τρεις Χάριτες”, η “Sailor Moon”, οι “Thundercats”, το “Μικρό μου πόνι”.





## Ένας τρελός τρελός κόσμος

**Δώσε μου τρία επίθετα για να χαρακτηρίσεις το MAD TV.**  
Οικογένεια, τρέλα, απίστευτο!

**Ποιά είναι το μεγαλύτερο μάθημα που σου έχει δώσει η παρουσία σου τόσα χρόνια εκεί;**

Εμπειρία στα ζωντανά προγράμματα και στον χειρισμό όλων των περιέργων πραγμάτων που μπορούν να προκύψουν σε αυτά (π.χ. Να πάρει φωτιά ένα φώσ -πραγματικό παράδειγμα) αλλά κυρίως μου έχει μάθει να μην παίρνω σοβαρά τον εαυτό μου στην τηλεόραση.

**Ποια είναι η πιο αγχωτική στιγμή για εσένα στο κανάλι;**

Θυμάμαι πάντα να έχω τρελό άγχος - από αυτό που σου κόβει την ανάσα - όσες φορές έχει χρειαστεί να ανεβαίνω στην σκηνή των βραβείων. Έχει πάντα τόσο κόσμο κι εγώ φοράω πάντα τόσο ψηλά τακούνια.. Απόλυτος συνδυασμός άγχους!

**Ποια θα χαρακτήριζες την πιο MAD στιγμή που έχεις ζήσει εκεί.**

Είμαι 6,5 χρόνια στο κανάλι και κάθε τέσσερα δευτερόλεπτα γίνεται κάτι τρελούτσικο. Νομίζω όμως ότι ξεχωρίζω ένα γύρισμα που είχαμε κάνει με τον Ουγγαρέζο πριν δύο χρόνια για τον Άγιο Βαλεντίνο, που μας είχαν ντύσει και βάλει με body paint μπλε για να μοιάζουμε με Avatar, διαδικασία που πήρε 5 ώρες στις οποίες στεκόμασταν όρθιοι και 3 άνθρωποι μας έβαφαν ενώ όλοι οι υπόλοιποι στο κανάλι μας κορόιδευαν. Εγώ είχα περάσει τέλεια και ήθελα να μείνω μπλέ για πάντα!

**Το τρελόχαρτο πρέπει να επισυνάπτεται στο βιογραφικό για να κάνεις αίτηση στο MAD ή δεν χρειάζεται;**

Λες; Ειδικά στην περίπτωση μου το βιογραφικό μου έγραφε "σπουδάζω ψυχολογία στο Πάντειο".

**Ποιά από τα νέα κορίτσια του MAD βλέπεις να "Μαιρίζει" πιο πολύ; Ποιά σου θυμίζει τον εαυτό σου μερικά χρόνια πριν;**

Πω πω ερώτηση παγίδα! Και αν διαβάσει κανείς γρήγορα την ερώτηση εύκολα το "Μαιρίζει" γίνεται "μυρίζει" και ήπιου δεν απάντω σ' αυτήν την ερώτηση!

**Υπάρχει κάτι που να σου είχε ζητήσει το κανάλι να κάνεις και σου φάνηκε υπερβολικά τρελό; Τι ήταν αυτό;**

Μπα.. Στο mad; Ποτέ! Σιγά που είναι τρελό να βγώ τυλιγμένη με μπαλόνια μπροστά σε 15000 κόσμο στα βραβεία και να έχω τον Γεωργαντά να μου τα σπάει ένα ένα. (όπως έγινε στα φετινά MAD Awards)

**Πότε αισθάνεσαι πιο χαρούμενη; Μπροστά σε μια κάμερα ή σε ένα ραδιοφωνικό μικρόφωνο;**

Το λατρεύω το ραδιόφωνο. Που πας χωρίς να χρειάζεται να βαφτείς και να φτιαχτείς γενικά και είναι χύμα αλλά και τόσο άμεσο. Αλλά είναι από τα διλήμματα που με παιδεύουν πολύ. Ίσως, ίσως να διάλεγα το ραδιόφωνο. Ίσως και όχι!



## Μαίρην n' the music

**Η μουσική ήταν πάθος ή έγινε με την είσοδό σου στο MAD;**

Άκουγα από πολύ μικρή πολλές ώρες μουσική και τα βιντεοκλίπ ήταν το πιο αγαπημένο μου πράγμα στην γη. Έβλεπα μόνο μουσικά κανάλια και μάλιστα πορωμένα οπότε ένιωθα πολύ οικείο το περιβάλλον του mad πολύ πριν δουλέψω εκεί.

**Πες αλήθεια. Γνωρίζεις τα πάντα για αυτά που παίζουν τώρα στη μουσική ή έχεις σκονάκια πριν τις εκπομπές;**

Με το ραδιόφωνο στην ζωή μου δεν μπορώ - ακόμη κι αν το θέλω - να ξεφύγω από τα τρέχοντα hits και τα μουσικά νέα. Έχω κενά στα πιο παλιά και κλασικά μουσικά θέματα.

**Ποιά είναι το μουσικό timeline της Μαίρης Συνατσάκη; Από τι ξεκίνησες και που βρίσκεσαι τώρα;**

Πάντα είχα ετερόκλητα ακούσματα. Στην πρώτη γυμνασίωσας πούμε άκουγα Prodigy και Backstreet Boys με την ίδια ακριβώς θέρμη. Τώρα αγαπώ την pop αλλά και την alternative rock (βλέπε Radiohead, Bjork, Róisín Murphy κ.α.)

**Πες μου έναν τραγουδιστή ή ένα συγκρότημα που θα πέθαινες να πάρεις συνέντευξη**  
Θα ήθελα πάρα πολύ να μιλήσω με τον Thom Yorke. Ειλικρινά μου φαίνεται τρελά ιδιοφυής.

**Πες μου 5 cd που βρίσκονται τώρα κάπου σκόρπια μέσα στο αυτοκίνητό σου.**

Τέλεια ερώτηση! Έχω το πρώτο cd του Κύριου Κ "Εδώ είναι το σπίτι μου" (φανταστικό), Vodka Juniors (τώρα τους ανακαλύπτω), Λεωνίδα Μπαλάφα (το δεύτερο άλμπουμ του), Μύρωνας Στρατή (σταθερή αξία :) και Pink Floyd "The Wall" γιατί πήγα Roger Waters και ξαναπορώθηκα.

**Και ένα τραγούδι που σιγοψιθυρίζεις στο μπάνιο σου.**

Αυτήν την περίοδο το "Moves like Jagger" των Maroon 5.



### Μικρές συνήθειες

Αμερικανική σειρά που βάζεις για να χαλαρώσεις: "Modern Family" δαγκωτό και "30 Rock".

Αγαπημένη γεύση παγωτού: Πραλίνα και μέντα.

Αυτά που βάζεις στο σουβλάκι σου: Απ' όλα χωρίς κρεμμύδι.

Το φαγητό της μαμάς που αγαπάς: Παστίτσιο με σόγια.

Η σπεσιαλιτέ σου: Cupcakes.

Γεύση στην τσίχλα που μασάς: Παιδικές θέλω. Να μην καίνε και τέτοια.

Σκέψη που κάνεις πριν κοιμηθείς: Αχ προσπαθώ να μην σκέφτομαι πολλά γιατί μετά δεν με πιάνει ύπνος.

Παρατσούκλι που σου έχουν κολλήσει: Boo!

Tweetάρεις από: Το προφίλ @Mairiboo



# FRANCHISE PALMIE BISTRO

## Συνταγή Επιτυχίας

### ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ FRANCHISING?

Είναι η συνεργασία μεταξύ μιας οργανωμένης εταιρείας που διαθέτει μια δοκιμασμένη ιδέα και ένα τυποποιημένο σύστημα που αποφέρει κέρδη και ενός επενδυτή που θέλει να δημιουργήσει τη δική του επιχείρηση μέσα σ' ένα δίκτυο ομοειδών επιχειρήσεων. Τα Palmie bistro ξεκίνησαν πριν 26 χρόνια και έχουν δημιουργήσει ένα επιτυχημένο δίκτυο καφέ – εστιατορίων.

### ΓΙΑΤΙ ΟΧΙ ΜΟΝΟΣ ΜΟΥ;

Τα περισσότερα λάθη των επιχειρηματιών, γίνονται κατά τον πρώτο χρόνο λειτουργίας της επιχείρησης. Συνήθως αυτά τα λάθη, δημιουργούν σοβαρά προβλήματα και καταστάσεις που τις περισσότερες φορές είναι μη αναστρέψιμες.

Ήδη έρευνες μας δείχνουν ότι το 75% των αυτόνομων επιχειρήσεων, κλείνουν το αργότερο έως τον τρίτο χρόνο λειτουργίας τους. Αντίστοιχα οι επιχειρήσεις Franchising που κλείνουν κατά την πρώτη τριετία δεν ξεπερνούν το 5%. Ειδικά αυτή τη δύσκολη περίοδο, είναι πολύ ασφαλέστερη η επιχειρηματικότητα κάτω από την ομπρέλα ενός δικτύου. Στα Palmie bistro έχεις προβολή, υποστήριξη, εκπαίδευση.

### ΤΙ ΘΑ ΚΕΡΔΙΣΩ ΕΓΩ;

Κυρίως ασφάλεια και ηρεμία.

Είναι δεδομένο ότι η κάθε επιχειρηματική κίνηση εμπεριέχει ρίσκο και δυσκολίες.

Όμως σ' ένα δίκτυο Franchising, ο επιχειρηματίας θα έχει άμεσα μία επώνυμη φίρμα καθώς επίσης, υποστήριξη, προβολή και γνώση.

Τα στελέχη ενός οργανωμένου δικτύου θα τον εκπαιδεύσουν, θα τον στηρίξουν και θα τον αποτρέψουν από λάθη ή σπατάλη χρημάτων. Ο επενδυτής λοιπόν θα ασχολείται μόνο με τη λειτουργία της επιχείρησής του.

### ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΒΑΛΩ ΑΦΕΝΤΙΚΑ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΙ ΜΟΥ;

Η επιχείρηση Franchising, είναι μία αυτόνομη εταιρία που τη διοικεί ο Franchisee μέσα όμως από διαδικασίες και κανόνες. Στα οργανωμένα δίκτυα που σέβονται τους συνεργάτες τους, πραγματοποιούνται περιοδικές συναντήσεις, όπου όλοι έχουν τη δυνατότητα να διατυπώσουν ιδέες ή προτάσεις και να συμμετέχουν στη χάραξη της στρατηγικής του δικτύου.



Ηράκλειο Κρήτης

### ΓΙΑΤΙ PALMIE BISTRO;

Η PALMIE ΑΕ είναι μία οργανωμένη εταιρία με επιτυχημένη σαρανταετή πορεία στην αγορά της εστίασης.

Έχει δημιουργήσει δομές σε όλα τα επίπεδα κι ένα σύστημα Franchising, απολύτως τυποποιημένο. Υπάρχει μία πλήρης σειρά εγχειριδίων όπου εκεί περιλαμβάνεται η γνώση και οι εμπειρίες σαράντα χρόνων.

Το concept της εταιρίας, διαφοροποιείται από τον ανταγωνισμό, και τυγχάνει μεγάλης αποδοχής από τους καταναλωτές. Αυτό συμβαίνει, διότι τα Palmie bistro μέσα σ' ένα όμορφο περιβάλλον, προσφέρουν υψηλής ποιότητας προϊόντα και πολύ καλό service σε ιδιαίτερα προσιτές τιμές.

Τέλος, τα στελέχη είναι δίπλα στο νέο συνεργάτη για να τον βοηθήσουν :

- στην εξεύρεση του κατάλληλου χώρου
- στην μελέτη βιωσιμότητας
- στην διακόσμηση και τη δημιουργία του καταστήματος
- στην εξεύρεση και εκπαίδευση του προσωπικού.
- στην λειτουργία του καταστήματος.
- και σε κάθε άλλο πρόβλημα που τυχόν προκύψει

### ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΜΕ ΤΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΚΑΙ ΤΗ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

Ζητάμε ανθρώπους που αγαπούν το χώρο της εστίασης, έχουν όρεξη για δουλειά και διαθέτουν το απαραίτητο κεφάλαιο. Επίσης, επαγγελματίες που διαθέτουν κεντρικό κατάστημα περίπου 200m2 και επιθυμούν να το εντάξουν στην αλυσίδα Palmie bistro.

### FACTS

Κατάστημα: 200m<sup>2</sup> + εξωτερικό χώρο περίπου 80 m<sup>2</sup>

Entry fees: 44.000€ Royalties: 6%

Επένδυση: περίπου 350.000 €

Αρμόδιος: Δημήτρης Μήτος  
(dimitrismitos@palmiebistro.gr)

Τηλ: 210-7210953, Fax: 210-7215056

www.palmiebistro.gr



Πόρτο Ράφτη





## Έηρθε το τέλος;

Σημείωσε στην ατζέντα σου τις φερόμενες ως τελευταίες μέρες ετούτου του πλανήτη και λάβε τα μέτρα σου. Το τέλος πλησιάζει. Μάλλον.

Κείμενο: Ηλίας Αναστασιάδης  
photos: Shutterstock



Ο Αμερικανός ιερωμένος Harold Camping φώναζε επί μήνες ότι “το τέλος του κόσμου ξεκινά στις 21 Μαΐου”. Το ότι διαβάζεις αυτό το άρθρο τώρα σημαίνει ότι αστόχησε. Παρ’ όλ’ αυτά, η εσχατολογία (παρά το όνομά της) δεν τελειώνει ποτέ. Αντιθέτως, και ξανά προς τη λήξη τραβά.



### Το 2012 του Νουστράδαμου

Σύμφωνα με τον αισιόδοξο αυτόν αστρολόγο, αστρονόμο και εχθρό του ανθρώπινου γένους, τον Δεκέμβριο του 2012, τα ηλεκτρομαγνητικά πεδία θα έρθουν τούμπα, με συνέπεια ο γνωστός κόσμος να αρχίσει να καταρρέει. Τα κινητά τηλέφωνα, αλλά και όλοι οι ηλεκτρονικοί εξοπλισμοί θα αχρηστευτούν, ενώ η αλλαγή στους μαγνητικούς πόλους της Γης θα επιφέρει λιμούς, καταποντισμούς και φονικούς σεισμούς που δεν θα αφήσουν τίποτα όρθιο στο πέρασμά τους. Ο Νουστράδαμος, βέβαια, πρόλαβε να συμπεριλάβει στις “μαύρες” του προβλέψεις ότι η Ελεύθερη Βούληση των ανθρώπων θα μπορούσε να τους σώσει ακόμη και στο παρά πέντε. Όπου Ελεύθερη Βούληση, βάλε στοπ στην υπερθέρμανση του πλανήτη, αλλά και στα άλλα δεινά που φορτώνουμε το συμπαγτικό μας... σπίτι, τη Γη.

### 21 Οκτωβρίου 2011

Ο συμπαθής(;) ιερωμένος Camping προέβλεψε ότι στις 21 Μαΐου του 2011 θα γίνει η περίφημη “Αναρπαγή των Πιστών” που προβλέπεται στην Αποκάλυψη, αποσαφηνίζοντας ότι το τέλος του κόσμου θα έρθει ακριβώς 5 μήνες μετά, στις 21 Οκτωβρίου του 2011. Υποτίθεται, λοιπόν, ότι πριν λίγες εβδομάδες, θα εξαφανίζονταν ως δια μαγείας εκατομμύρια άνθρωποι από το πρόσωπο της Γης. Ο Camping έπεσε έξω. Αλλά εάν το κακό γίνει στις 21 του Οκτώβρη, κανείς δεν θα μπορεί να του πει το παραμικρό. Κυριολεκτικά, αφού δεν θα υπάρχει ούτε αυτός ούτε ο Αμερικανός “προφήτης”.

### 21 Δεκεμβρίου 2012

Η νέα, πιο διαδεδομένη ημερομηνία για το τέλος του κόσμου. Κοινώς, μέχρι τις 21 Δεκεμβρη του επόμενου χρόνου, μπορείτε να κοιμάστε ήσυχοι. Γιατί τέτοιος ντόρος γύρω από αυτή τη μέρα; Γιατί συνδυάζει πολλά. Πχ. δες τους αριθμούς που παίζουν στην ημερομηνία. Τρία 2άρια και 2 άσσοι. 21-12-12. Ο κυριότερος, βέβαια, λόγος πίσω από αυτήν την ημερομηνία της συντέλειας είναι το γεγονός ότι πρόκειται για την τελευταία ημέρα του ημερολογίου των Μάγια. Τι συμβαίνει, λοιπόν, όταν τελειώνει το ημερολόγιο μιας εκ των ξακουστότερων φυλών στην ιστορία του πλανήτη; Ο πλανήτης τερματίζει. Η οι Μάγια παίρνουν άλλο ημερολόγιο.





### 14 Σεπτεμβρίου 2047

Σύμφωνα με ένα αμερικάνικο χριστιανικό παρακλάδι, την Εκκλησία του Blair, ο κόσμος θα καταστραφεί σε 36 χρόνια από τώρα και μάλιστα στις 5:28 τα ξημερώματα, ώρα Ελλάδος. Απία του χαμού δεν θα είναι άλλη από την ανθρωπινή αγνωμοσύνη απέναντι στο πρόσωπο του Δημιουργού, ο οποίος τελικά θα πάψει να μας προστατεύει. Από ποιους; Από τους εξωγήινους Astro-Lemurs που -σύμφωνα πάντα με την συγκεκριμένη εκκλησία- θα μας επιτεθούν τον Σεπτέμβρη του '47 και θα μας αφανίσουν χωρίς έλεος.

### Το 2060 του Ισαάκ Νεύτωνα

Ο μεγαλύτερος Βρετανός επιστήμονας της ιστορίας, εκτός από ανησυχίες σχετικά με το νόμο της βαρύτητας και διάφορα άλλα φυσικομαθηματικά δρώμενα, φαίνεται πως είχε, ακόμη και 4 αιώνες πριν, το μυαλό του στο τέλος του κόσμου. Σύμφωνα με σύγχρονους ιστορικούς, ο Νεύτωνα αγωνιζόταν για σχεδόν 5 δεκαετίες να βρει την ακριβή ημερομηνία της συντέλειας, ενώ για χάρη της συγκεκριμένης αναζήτησης μας άφησε κληρονομιά ούτε λίγο ούτε πολύ υλικό 4.500 σελίδων. Η χρονολογία που προκύπτει από αυτόν τον πακτωλό χαρτιών, έρευνας και υπολογισμών ως η πιο πιθανή χρονολογία του τέλους λέγεται πως είναι το 2060. Έτσι, για να έχουν και τα εγγόνια μας να ασχολούνται με το πολυθρύλητο τέλος.



# 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  
Βρόλησσα  
Νέο Ηράκλειο  
The Mall Athens, Μαρούσι  
Star City, Λ. Συγγρού  
Village Park, Ρέντη  
Νέα Μάκρη  
Avenue, Μαρούσι  
Πόρτο Ράφτη  
Olympia Mall, Καρδίτσα  
Πειραιάς λιμάνι  
Εμπ. Κ. Talos Plaza, Ηράκλειο Κρήτης  
Αγ. Παρασκευή  
Vero Center, Πόλη Σκαπίων

ΝΕΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ  
Εμπ. Κ. McArthur Glen, Σπάτα





Μύρωνας Στρατής

## New Age

Η νέα γενιά της  
ελληνικής μουσικής

Η Άννα Βίση, ο Αντώνης Ρέμος, ο Σάκης Ρουβάς, η Δέσποινα Βανδή και όλοι όσοι μονοπώλησαν το ενδιαφέρον μας την περασμένη δεκαετία, έχουν αρχίσει να βγαίνουν λίγο στο περιθώριο. Κι αυτό γιατί η νέα γενιά Ελλήνων καλλιτεχνών είναι πολύ πιο ενδιαφέρουσα απ' ότι περίμεναν.

Η Ελληνική μουσική σκηνή είχε ανέκαθεν να επιδείξει μεγάλα ταλέντα. Τόσο στη σύνθεση όσο και στη στιχουργική. Αυτοί όμως που κερδίζουν τα φώτα της δημοσιότητας και τα εξώφυλλα των περιοδικών είναι οι τραγουδιστές.

Σε αυτό το θέμα δεν θα ασχοληθούμε με εκείνους τους σπουδαίους δημιουργούς του λεγόμενου "έντεχνου ελληνικού τραγουδιού". Κι αυτό γιατί η συνέχεια σε αυτόν τον τομέα ήταν ούτως ή άλλως εξασφαλισμένη.

Εκεί που το ελληνικό τραγούδι φαινόταν να υστερεί ήταν στις περσόνες. Εκείνους τους τραγουδιστές οι οποίοι θα γεμίζουν τα μαγαζιά όπως κάνουν ακόμα ο Σάκης Ρουβάς και ο Αντώνης Ρέμος. Εκείνους οι οποίοι θα σαρώνουν σε 5-6 χρόνια τα βραβεία με τις επιτυχίες τους και θα γνωρίζουν την αναγνώριση που έχουν τώρα ο Μιχάλης Χατζηγιάννης και η Έλενα Παπαρίζου.

Είναι ένα ξεχωριστό είδος καλλιτέχνη αυτό. Ένας τραγουδιστής (αν όχι και δημιουργός) ο οποίος πρέπει να μπορεί να υποστηρίξει και το πρόγραμμα ενός νυχτερινού κέντρου, γιατί έτσι επιβάλλει η ελληνική νοοτροπία αλλά και να μην μείνει στάσιμος στα μπουζούκια μιας άλλης εποχής. Οι καλλιτέχνες για τους οποίους θα διαβάσεις στη συνέχεια, το έχουν καταφέρει αυτό πολύ καλά.

### Ο ξεχωριστός κύριος Μύρωνας Στρατής:

Ξεκίνησε ως άλλος ένας πιτσιρικάς που λατρεύουν τα κοριτσάκια και έχει φτάσει να παίζει σε όλα τα ραδιόφωνα της χώρας. Ροκάς από γεννησιμιού του, ο Μύρωνας είχε πάθος με την μουσική και αυτό αποδεικνύεται σε κάθε κομμάτι που συνθέτει και στο οποίο χαρίζει τη φωνή του. Σίγουρα δεν είναι η καλύτερη φωνή στη χώρα αλλά σε σύνολο, τα τραγούδια του προσφέρουν κάτι το πολύ ζωντανό και δημιουργικό στην Ελληνική πραγματικότητα.

### Οι γυναικείες φωνές

#### Tamta:

Η τραγουδίστρια από τη Γεωργία, την οποία γνωρίσαμε ως νεαρή μπτέρα με ωραία φωνή και σπαστά Ελληνικά, είναι πλέον το fashion icon κάθε νεαρής τραγουδίστριας. Μεγάλη απόδειξη το χρώμα του μαλλιού που ακολούθησαν ευλαβικά πολλές γυναίκες της showbiz από την Σίσσυ Χρηστίδου μέχρι την Crystallia των Otherview. Κι αν είχες ποτέ την τύχη να την ακούσεις σε κάποια από τα Unplugged Sessions της, θα ξέρεις ήδη ότι η Tamta είναι ίσως η πιο ωραία φωνή αυτή τη στιγμή στην Ελλάδα, ειδικά στο ξένο ρεπερτόριο.

#### Ελένη Φουρέρα:

Φωνή που στέκεται εξίσου καλά σε μια πίστα αλλά και σε μία pop συναυλία. Η ίδια δεν φαίνεται να έχει βρει ακόμα το ύφος της αλλά εμάς δεν μας χαλάει καθόλου. Η εντυπωσιακή της παρουσία είναι ικανή να της χαρίσει μια θέση στις προτιμήσεις του κοινού. Και είναι πλέον στο χέρι της το να αποδείξει και με τα τραγούδια της ότι δικαιούται να βρίσκεται εκεί.



Τάμτα



## future

### Shaya:

Είναι το πιο δυναμικό comeback της Ελληνικής σκηνής. Μετά από μερικά χρόνια που έμεινε στην αφάνεια, η Shaya επέστρεψε με έναν υπέροχο δίσκο ο οποίος δεν έχει σταματήσει να παίζεται σε ραδιόφωνα και club της χώρας. Τραγουδία με ξένο στίχο τα οποία η Shaya μπορεί να υποστηρίξει πάρα πολύ καλά. Η sexy εμφάνιση την οποία έχει λανσάρει στα τελευταία της video clip, προσθέτει θετικά στο παζλ που δημιούργησαν οι άνθρωποι γύρω της για να την ξεναφέρουν στο προσκήνιο.



Shaya

## Τα συγκροτήματα που εδραιώνονται

### Onirama:

Με προστήτη τον Θεοδωρή Μαραντίνη, οι Onirama ήταν οι πρώτοι που κατάφεραν να στρέψουν τον κόσμο μακριά από τα κλασικά μπουζούκια και να δημιουργήσουν ένα νέο είδος μαγαζιού, κάτι ανάμεσα σε συναυλιακό χώρο και σε club. Αυτό το μοτίβο ακολούθησαν πολλοί καταστηματάρχες, την ίδια περίοδο που οι Onirama έκλειναν τα 10 χρόνια τους στα μουσικά πράγματα με μια περιοδεία που απέδειξε την δυναμική τους.

### Vegas:

Σε άλλους μοιάζουν με τους Black Eyed Peas. Οι ίδιοι θεωρούν ότι μοιάζουν περισσότερο στους 2Unlimited. Όπως και να 'χει, οι Vegas είναι ένα συγκρότημα που καταφέρνει να σε σκώσει από την καρέκλα και να σε κάνει να χορεύεις μέχρι το πρωί. Κι αυτό γιατί η μουσική τους είναι ακομπλεξάριστη και uplifting σε σημείο να έχουν τρομερή πέραση στα νεανικά κοινά. Εκείνα δηλαδή που θα τους ακούν και τα επόμενα 10 χρόνια.

### Otherview:

Είναι νωρίς ακόμα για να κριθούν αλλά τα πρώτα δείγματα γραφής είναι πολύ θετικά. Κι όσο καχύποπτοι κι αν είναι όλοι για το κατά πόσο η Crystallia θα παραμείνει για πολλά χρόνια στο συγκρότημα, τα τραγουδία τους κερδίζουν γρήγορα μεγάλη δημοτικότητα χάρη στην προβολή τους τόσο από τα μουσικά κανάλια όσο και από τα ραδιόφωνα της χώρας.



Vegas

## Η dance σκηνή

Κι όμως. Υπάρχει και στην Ελλάδα αυτό το είδος μουσικής. Κι αυτό συμβαίνει με μεγάλη επιτυχία τα τελευταία χρόνια χάρη σε δημιουργούς, dj και καλλιτέχνες οι οποίοι αποφάσισαν να δημιουργήσουν από το μηδέν κάποια τραγουδία που να προορίζονται αυστηρά και μόνο για club και ραδιόφωνα. Βλέπουμε να γεννιούνται από το μηδέν κομμάτια που είναι καθαρά χορευτικά. Uplifting μουσική που είναι για να παίζει στα club της πόλης αλλά και στο ραδιόφωνο. Μερικοί την ονομάζουν urban pop, άλλοι την αποκαλούν dance. Άλλοι πάλι δεν της βάζουν ταμπέλα για να μην μπουν σε καλούπι.

Η MY Group, η Warner, η Universal, η Minos EMI και άλλες δισκογραφικές, άφησαν στην άκρη το λαϊκό τραγούδι και έριξαν χρήματα σε νεαρούς καλλιτέχνες οι οποίοι μπορούσαν να υποστηρίξουν αγγλικό ή έστω μοντέρνο ελληνικό στίχο αλλά και dance μουσικές. Αν δεν υπήρχε η φωνή της Tamta, της Shaya και τη Ελευθερίας Ελευθερίου, το spirit των Vegas, η φρεσκάδα των Otherview αλλά και οι μουσικές των Mark Angelo, Νίκου Γκάνου, Slickbeats, Playmen, Dimension-X, House Twins και άλλων, δεν θα ήταν όλο αυτό εφικτό. Και η σύγχρονη ελληνική μουσική σκηνή θα είχε μείνει βαθιά νυκτωμένη στα κολλήματα του παρελθόντος. Κολλήματα τα οποία καλά θα κάνουν να δώσουν τόπο στα νιάτα. Και μάλιστα γρήγορα.



Ελενη Φουρέριρα



loyalty

# 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.

ΔΕΝ  
ΙΣΧΥΟΥΝ ΣΕ  
ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ  
ΕΚΠΤΩΣΕΩΝ

## MOD'S HAIR

### 10% έκπτωση

Αγ. Μελετίου, Νέα Ιωνία, Ν. Ερυθραία, Μαρούσι, Δάφνη, Κρήνη, Τρίπολη, Θεσσαλονίκη, Θήβα, Πειραιάς, Διδυμότειχο, Γιαννιτσά, Σπάτα, Χαλάνδρι, Χίος  
[www.modshair.gr](http://www.modshair.gr)

## 3GUYS

### 15% έκπτωση

Μαρούσι, Μονοσπράκι, 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)

## EROS

### 10% και κάθε Τρίτη 20% έκπτωση

Κεντρική διάθεση: Ποσειδώνος & Δαβάκη 12, Μεταμόρφωση, τηλ.: 210-2822825  
[www.erosunderwear.gr](http://www.erosunderwear.gr)

## LUNA

### 15% έκπτωση

Γλυφάδα, Δάφνη, Κηφισιά, Κολωνάκι, Μαρούσι και σε επιλεγμένα καταστήματα σε όλη την Ελλάδα  
[www.luna.gr](http://www.luna.gr)

## ALEXI ANDRIOTTI

### 15% έκπτωση

Κηφισιά, Αθήνα, Κολωνάκι, Χαλάνδρι, Avenue, The Mall Athens, Δάφνη, Ζωγράφου, Καλλιθέα, Νέα Σμύρνη, Κορωπί, Ραφήνα, Νέα Μάκρη, Χαλκίδα, Θήβα, Καλαμάτα, Μέγαρο, Ρέθυμνο, Κιλκίς, Πτολεμαίδα, Σέρρες, Πρέβεζα, Μυτιλήνη, Λιβαδειά, Κως, Κόρινθος, Καρδίτσα, Γιαννιτσά.  
[www.alexandriotti.com](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, Γιαννιτσά, Μεγαλόπολη.  
[www.paranoia.com.gr](http://www.paranoia.com.gr)

## BONN

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

Σύνταγμα, Μαρούσι, Χαλάνδρι, Νέα Ιωνία, Νάυπλιο, Ρέθυμνο, Ρόδος και σε επιλεγμένα καταστήματα σε όλη την Ελλάδα.  
[www.bonn.gr](http://www.bonn.gr)

## LOLLIPOPS

### 15% έκπτωση

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



**Hondos Center**  
Υπέροχο ταξίδι ομορφιάς

[www.hondoscenter.com](http://www.hondoscenter.com)



# 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.



## ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΡΑΒΙΟΛΙΑ

**Υλικά για 4 άτομα**

- 1 πακέτο ξερά ραβιόλια με τυρί
- 200 γρμ πεπόνι
- 100 γρμ ντοματίνια
- 300 γρμ σαλάτα λόλες χονδροκομμένες
- 100 γρμ ελαιόλαδο
- 1 ματσάκι βασιλικό
- 1 σκελίδα σκόρδο
- Αλάτι – πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε τα ραβιόλια σύμφωνα με το χρόνο που αναγράφεται στη συσκευασία σε άφθονο νερό. Όταν τα ραβιόλια είναι έτοιμα τα στραγγίζετε και τα ξεπλένετε με άφθονο κρύο νερό. Σε μπολ τοποθετείτε τη σαλάτα, τα ντοματίνια και το πεπόνι σε στρόγγυλα μπαλάκια. Προσθέτετε τα ραβιόλια, το ψιλοκομμένο σκόρδο, τα σπασμένα με το χέρι σας φύλλα βασιλικού και το ελαιόλαδο. Ανακατεύετε απαλά, δοκιμάζετε στο αλατοπίπερο και κατόπιν σερβίρετε.

## ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΑ ΜΕ ΟΥΖΟ

**Υλικά για 4 άτομα**

- 600 γρμ καλαμάρι καθαρισμένο
- 2 σφηνάκια ούζο
- 1 ποτήρι κρασί
- 2-3 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- Αλάτι - πιπέρι
- Λαχανικά ψιλοκομμένα (καρότο, μελιτζάνα, ρέβες)

### Για το ντρέισιγκ

- 180 γρμ γιαούρτι
- 1 ματσάκι δυόσμο – λεβάντα – μέντα - μαϊντανό

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε τηγάνι ρίχνετε τα κομμένα σε ροδέλες καλαμαρία και τα ανακατεύετε μέχρι να βγάλουν τα υγρά τους. Ρίχνετε το ελαιόλαδο, αφήνετε να σιγοψηθούν για 2-3 λεπτά και τα σβήνετε με το ούζο και το κρασί. Αλατοπιπερώνετε και σιγοβράζετε για 3 λεπτά μέχρι να γλασάρουν τα υλικά. Ετοιμάζετε το ντρέισιγκ κτυπώντας σε μπολ όλα τα υλικά. Σερβίρετε σε ποτήρι τοποθετώντας το γιαούρτι στον πυθμένα του ποτηριού, τα ψιλοκομμένα λαχανικά που έχετε σοτάρει από πριν με λίγο ελαιόλαδο στηρίζονται σε μια σοταρισμένη ροδέλα ρέβας και πάνω τα σιγομαγειρεμένα καλαμαράκια με ούζο.



## ΓΟΥΡΟΥΝΟΠΟΥΛΟ ΚΑΡΕ ΓΕΜΙΣΤΟ

**Υλικά για 6 άτομα**

- 2 καρέ από γουρουνόπουλο γάλακτος
- 1 ματσάκι δεντρολίβανο
- 2 λεμόνια
- 1 κουταλιά γλυκού μουστάρδα
- 1 κουταλιά σούπας μέλι θυμαρίσιο
- 2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- Αλάτι - πιπέρι

### Για την γέμιση

- 1 σελινόριζα (κομμένη σε κυβάκια)
- 3 ξερά βερίκοκα
- 1 κρεμμύδι φρέσκο ψιλοκομμένο
- 1 κυδώνι
- 1 ξυλάκι κανέλλας
- 2 γαρίφαλα
- ½ κουταλιά τριμμένο μπαχάρι
- 1 πορτοκάλι (το ξύσμα & το χυμό του)
- Αλάτι – πιπέρι - μοσχοκάρυδο τριμμένο



### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Από την προηγούμενη ημέρα καθαρίζετε το καρέ, το πλένετε, το σκουπίζετε και το στεγνώνετε. Έπειτα το τρίβετε με τα λεμόνια. Σε ένα μπολάκι ανακατεύετε το δεντρολίβανο, τη μουστάρδα, το μέλι και το ελαιόλαδο. Μαρινάρετε πολύ καλά το καρέ και το αφήνετε στο ψυγείο για 24 ώρες. Σε μια κασαρόλα σοτάρετε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια, τα βερίκοκα, τη σελινόριζα, τα κυδώνια περασμένα από τον τρίφτη και αφήνετε να σιγοψηθούν για 10-15 λεπτά. Προσθέτετε τα μπαχαρικά και συνεχίζετε το βράσιμο για άλλα 5-7 λεπτά. Βγάζετε το καρέ από το ψυγείο κάνοντας μια τομή με κοφτερό μαχαίρι παράλληλα με το κόκαλο. Γεμίζετε με την ψημένη γέμιση πιέζοντας να πάει παντού. Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 180 βαθμούς Κελσίου. Τοποθετείτε τη σχάρα μέσα στο ταψί, ρίχνετε το χυμό από το πορτοκάλι και τις φλούδες καθώς και λίγο νερό. Κατά διαστήματα βουτάτε το πινέλο στο υγρό και αλείφετε το καρέ κάθε 15 λεπτά. Συνεχίζετε το ψήσιμο για 1 ώρα και 45 λεπτά. Σερβίρετε κόβοντας σε φέτες και συνοδεύετε με πουρέ πατάτας, λίγη φρέσκια σαλάτα, ντοματίνια και το γλάσο που έχει βγάλει από το ψήσιμο.



## ΤΙΡΑΜΙΣΟΥ

**Υλικά για 4-6 άτομα**

- 300 γρμ τυρί μασκαρπόνε
- 3 κρόκοι αυγών
- 2 κουταλιές σούπας κακάο
- 2 βανίλιες
- 150 γρμ ζάχαρη
- 150 γρμ κρέμα γάλακτος
- 12 μπισκότα σαβαγιάρ
- 1 σφηνάκι κονιάκ

### Για το σιρόπι

- 1 δόση καφέ εσπρέσο
- ½ φλιτζάνι νερό
- ½ φλιτζάνι ζάχαρη
- λίγο κονιάκ

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ

Βράζετε το νερό με τη ζάχαρη για 5 λεπτά. Ρίχνετε τον καφέ εσπρέσο και το κονιάκ και αφήνετε να κρυώνουν για 1-2 ώρες.

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΙΡΑΜΙΣΟΥ

Ρίχνετε στον κάδο του μίξερ τους κρόκους με τη ζάχαρη, χτυπάτε σε χαμηλή ταχύτητα για 4 λεπτά μέχρι να αποκτήσει το μείγμα ένα βελουδένιο κίτρινο χρώμα. Ρίχνετε τη βανίλια, το κονιάκ και έπειτα την κτυπημένη από πριν κρέμα γάλακτος σε σαντιγί. Χτυπάτε για 1-2 λεπτά ακόμη, ρίχνετε το τυρί και ανακατεύετε με τη σπάτουλα για 2 λεπτά. Βουτάτε τα σαβαγιάρ στο σιρόπι γρήγορα και τοποθετείτε μια στρώση σε πιατέλα πλήνη ή πυρέξ (όχι μεταλλική). Βάζετε από πάνω τη μισή κρέμα και μετά άλλη μια στρώση μπισκότα και συνεχίζεται με την υπόλοιπη κρέμα. Κοσκινίστε από πάνω με το κακάο και τοποθετείστε στο ψυγείο για 5-6 ώρες.



# Fusion Κουζίνα:... «Αχταρμάς» με άποψη;

Κείμενο: Τάσος Τόλης,  
Executive chef των Palmie bistro  
photos: Shutterstock

Με τον όρο Fusion κουζίνα εννοούμε ορισμένους τολμηρούς συνδυασμούς φαγητών και μία μίξη επεξεργασίας ποικίλων μαγειρικών μεθόδων από διαφορετικές χώρες ή περιοχές, των οποίων το αποτέλεσμα κυμαίνεται από εξαιρετικά ευχάριστο στη γεύση, μέχρι -ενίοτε- καταστροφικό!



Πραγματικά, όσοι ασχολούνται με τον κόσμο της μαγειρικής, αμφιβάλλουν αν μπορεί να υπάρξει κάποια άλλη γαστρονομική λέξη που να προκαλεί τόσο ακραίες αντιδράσεις, ακόμη και μεταξύ των σεφ, όπως η λέξη fusion!

Η κουζίνα Fusion έχει γίνει αρκετά «in» τις τελευταίες δεκαετίες, στην πραγματικότητα όμως πρόκειται για μία σχεδόν αρχαία παράδοση, καθώς οι άνθρωποι συνήθιζαν να αναμειγνύουν διάφορα υλικά από τότε που πρώτη φορά ξεκίνησαν να τρώνε. Μερικές φορές κατά τύχη, άλλες φορές από ανάγκη και άλλες προκειμένου να αντικαταστήσουν πιο δυσεύρετα υλικά.

Πολλά επιτυχημένα fusion αποτελέσματα συμπεριλαμβάνουν συνθήεις και γεύσεις πολιτισμών, όπως για παράδειγμα το Tex-mex που είναι συνδυασμός Τέξας και Μεξικού ή η χαρακτηριστική λικουδιά της Γερμανίας, το Currywurst λουκάνικο με γεύση κάρυ, το οποίο έχει συνδυάσει την αμερικάνικη κέτσαπ με το πικάντικο ινδικό κάρυ. Επίσης, στην μακρινή Ασία τα banh mi (γαλλική μπαγκέτα με βιετναμέζικη γέμιση) όπως και πολλοί άλλοι «ανορθόδοξοι» συνδυασμοί καταφέρνουν να δένουν μεταξύ τους στο ίδιο πιάτο, με εξαιρετικά γευστικά αποτελέσματα.

Από την άλλη πλευρά, στην Αμερική η πολιτιστική ποικιλομορφία δημιούργησε μία πλούσια κουζίνα, καθώς οι αριστοκράτες Ευρωπαίοι ανέμιξαν τις κλασικές τους μαγειρικές τεχνικές με γεύσεις από την Ινδία, την Αφρική και την Καραϊβική. Δεν είναι τυχαίο που η Αμερική από πολλούς χαρακτηρίζεται ως ένα «μεγάλο καζάνι» που «παντρεύει» διαφορετικές κουζίνες. Χαρακτηριστικά αναφέρω ότι πριν από λίγα χρόνια που την είχα επισκεφτεί, δοκίμασα γεύσεις στα εστιατόρια της Νέας Υόρκης, τις οποίες συνάντησα στην Ευρώπη 2 χρόνια μετά.

Ένας άλλος τρόπος δημιουργίας ενός φαγητού είναι η παρασκευή του με διαφορετικά υλικά. Χαρακτηριστικό παράδειγμα η pizza, την οποία έχουμε απολαύσει σε τортίγιες, αραβικές πίτες ή πίτες από σουβλάκι, με πολλά υλικά από διάφορες κουζίνες του κόσμου.

Η ασιατική fusion μαγειρική κυριαρχεί στο τοπίο του υβριδικού φαγητού, με ενδιαφέροντα πιάτα που αναμειγνύουν τη γιαπωνέζικη κουζίνα με τη λατινοαμερικανική και με πολλές άλλες. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι ασφαλώς τα εστιατόρια Nobu.

Ο εν λόγω τρόπος παρασκευής επέτρεψε σε όλους εμάς τους σεφ να απελευθερώσουμε τη φαντασία και τη δημιουργικότητά μας. Αυτό είχε ως συνέπεια να δημιουργούμε πολλές φορές περίεργα πιάτα, όπως φράουλες με αντζούγιες, σουσι με σουβλάκι και πολλά ακόμα, τα οποία δεν έγιναν αποδεκτά από το ευρύ κοινό.

Στην Ελλάδα, πάντως, πολλά εστιατόρια διαθέτουν σεφ που τολμούν προκλητικούς γευστικούς συνδυασμούς, δηλαδή παραδοσιακά πιάτα τα οποία εμπλουτίζονται με ξένα μοντέρνα υλικά και παίρνουν διαφορετική μορφή.

Κλείνοντας, θα σας πρότεινα ανεπιφύλακτα να δοκιμάσετε αυτό το «περίεργο» είδος κουζίνας. Δημιουργήστε τους δικούς σας fusion συνδυασμούς, προσθέτοντας συστατικά από άλλες χώρες. Όσοι αγαπάτε το κάρυ, το τζίντζερ, το σαφράν, τη σόγια και πολλά άλλα λατρεμένα μπαχαρικά ή υλικά το αποτέλεσμα θα σας οδηγήσει σε γεύσεις που δεν γνωρίζατε και θα σας εκπλήξει ευχάριστα!





## «Το πιάτο μου»

«Το πιάτο μου» - ή αλλιώς my plate – είναι το πιάτο της κυρίας Ομπάμα όπως διαβάζουμε στα διατροφικά sites και blogs τον τελευταίο καιρό.

Κείμενο: Κλειώ Δημητριάδου – Κλινικός Διαιτολόγος Διατροφολόγος  
photo: Shutterstock

Σε μια προσπάθεια πρόληψης και αντιμετώπισης της παχυσαρκίας, το τμήμα Γεωργίας των Ηνωμένων Πολιτειών (USDA), σε συνεργασία με την πρώτη κυρία, παρουσίασε στο κοινό ένα νέο σύμβολο σε αντικατάσταση της γνωστής μας πυραμίδας. Το νέο εικονίδιο κόστισε 2 εκατομμύρια δολάρια και στοχεύει να αποτελέσει έναν μπούσουλα για την καθημερινή διατροφή.

### Τι είναι ουσιαστικά το my plate;

Όπως φαίνεται και στην εικόνα, είναι ένα πολύ πιο ευχάριστο εικονίδιο και πιθανώς και περισσότερο κατανοητό. Το “my plate” παρουσιάζει τον τρόπο με τον οποίο θα πρέπει να είναι μοιρασμένο το πιάτο μας, δηλαδή αποτελεί έναν οδηγό για το πώς θα πρέπει να επιλέγουμε τις τροφές που θα καταναλώσουμε. Το μισό πιάτο περιλαμβάνει πρωτεΐνες και δημητριακά και το άλλο μισό λαχανικά και φρούτα. Αν χρειαζόταν να μοιράσουμε αυτές τις ομάδες με ποσοστά θα λέγαμε: 30% λαχανικά, 30% δημητριακά, 20% πρωτεΐνη και 20% φρούτα. Το κυκλάκι πάνω δεξιά αφορά τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Στο εικονίδιο αυτό έρχονται να προστεθούν και κάποιες γενικές οδηγίες:

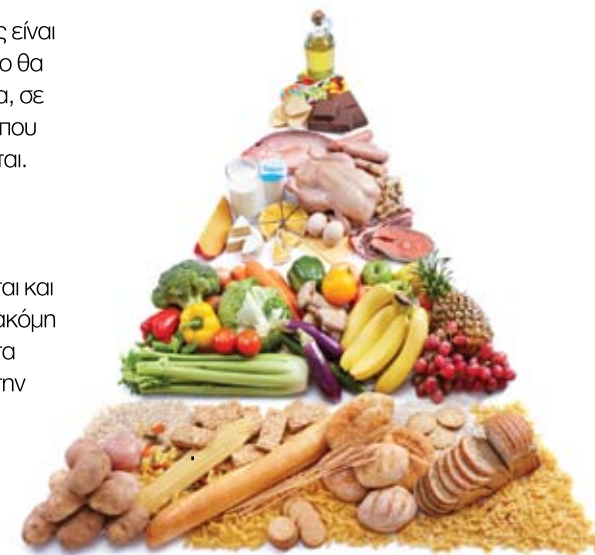
- Η ομάδα των δημητριακών καλό θα είναι κατά το ήμισυ να περιλαμβάνει προϊόντα ολικής αλέσεως.
- Τα λαχανικά που καταναλώνουμε είναι σημαντικό να έχουν ποικιλία.
- Τα γαλακτοκομικά τρόφιμα θα πρέπει να έχουν χαμηλά λιπαρά και να είναι πλούσια σε ασβέστιο.
- Για την ομάδα των ζωικών προϊόντων υπάρχει η οδηγία για κατανάλωση άπαχων τροφών.
- Συστήνεται ακόμη η προτίμηση προϊόντων χαμηλών σε νάτριο.
- Προτείνεται η αύξηση της κατανάλωσης νερού και ο περιορισμός των αναψυκτικών/ ροφημάτων που περιέχουν ζάχαρη.

### Ποιά η διαφορά με την κλασική πυραμίδα;

Συγκριτικά με την πυραμίδα έχουμε να κάνουμε με ένα σαφώς πιο εύχρηστο εργαλείο, αλλά την ίδια στιγμή εγείρονται διάφορα προβλήματα, κυρίως για τα ελληνικά δεδομένα, όπως είναι η ποσότητα. Μπορεί να οριζείται η αναλογία των τροφίμων μέσα στο ίδιο γεύμα και αυτό να είναι πολύ πιο εύκολο για μια οικογένεια που δεν έχει την πολυτέλεια του χρόνου να μετράει και να ζυγίζει τις ποσότητες για κάθε μέλος, αλλά θα πρέπει να δοθεί μια επεξήγηση για το μέγεθος της μερίδας...

Συγχρόνως, απουσιάζει η διευκρίνιση για την συχνότητα κατανάλωσης κάποιων τροφίμων όπως είναι το κόκκινο κρέας, το οποίο ακόμα κι αν είναι άπαχο θα πρέπει να περιορίζεται στη μία φορά την εβδομάδα, σε αντίθεση με τα πουλερικά, τα ψάρια και τα όσπρια που παρέχουν πρωτεΐνες αλλά θα πρέπει να προτιμώνται.

Στην πυραμίδα ακόμη γίνεται διαχωρισμός μεταξύ τυριών και γάλακτος-γιαουρτιού, κάτι το οποίο δεν παρατηρείται στο “my plate”, όπως επίσης δε γίνεται και κάποια αναφορά στην κατανάλωση αλκοόλ. Μια ακόμη έλλειψη εντοπίζεται και στο είδος και στην ποσότητα του χρησιμοποιούμενου λίπους, που ευτυχώς για την ελληνική πραγματικότητα σχετίζεται κυρίως με τη χρήση του ελαιολάδου. Κάτι το οποίο επίσης δεν αναφέρεται είναι η κατανάλωση γλυκών, το οποίο βέβαια σε μία καμπάνια καταπολέμησης της παχυσαρκίας να μη θεωρήθηκε κρίσιμο...



### Η ανάγκη διατήρησης της πυραμίδας

Το πιάτο μας λοιπόν, θα πρέπει να συνοδεύεται και από τη μεσογειακή πυραμίδα για να θεωρηθεί πλήρες και σαφές αλλά δεν μπορούμε να αμφισβητήσουμε το πόσο πιο κατανοητό είναι το νέο σύμβολο κυρίως όταν απευθυνόμαστε σε παιδιά και σε οικογένειες. Αν γίνει μια προσπάθεια το ίδιο το πιάτο να είναι πιο μικρό και η διατροφή να είναι γενικότερα ισορροπημένη, είναι εύκολο να διακρίνουμε την αξία του για την εκπαίδευση του κοινού.

Μπορείς να διαβάσεις περισσότερα για την εκστρατεία “my plate” στο <http://choosemyplate.gov>



# Επιστροφή στο γυμναστήριο



Κάθε αρχή και δύσκολη λέει ο σοφός λαός, ιδιαίτερα όταν αυτή η αρχή έρχεται μετά από ένα χαλαρό και ξεκούραστο καλοκαίρι. Τρεις μήνες στους οποίους οι μυες όχι μόνο χαλάρωσαν αλλά έδειξαν να ξεχνούν όσα τους δίδαξες τον περασμένο χειμώνα. Μην φρικάρεις όμως. Ακολούθησε τις συμβουλές μας και η επιστροφή στο γυμναστήριο θα είναι ομαλή.

photo: Shutterstock

Ο Σεπτέμβρης και ο Οκτώβρης έρχονται πάντα με το άγχος του αδυνατίσματος και της σύσφιξης των μυών. Με την νευρικότητα που προκαλούν τα ίχνη της κυτταρίτιδας που έκαναν την εμφάνισή τους, με την κατακράτηση από το φαγητό και το ποτό του καλοκαιριού. Με την στενοχώρια που φέρνει η χαλαρότητα στην κοιλιά, τα χέρια και τα πόδια.

Για να επιστρέψει το σώμα σου στην πρότερη κατάσταση, οφείλεις να θυμηθείς το γυμναστήριο. Αλλά πάνω απ' όλα οφείλεις να μην πέσεις με τα μούτρα στην άσκηση αλλά να πας σταδιακά. Γι' αυτό και εμείς σου προτείνουμε έναν ομαλό τρόπο μετάβασης από την χαλαρότητα στην άσκηση.

## Βήμα 1ο: Να προθερμαίνεσαι σωστά

Δεν πρέπει να αρχίσεις κατευθείαν τα βάρη ή τις ασκήσεις στα μηχανήματα επειδή εκεί θυμάσαι τον εαυτό σου την τελευταία φορά που βρέθηκες στο γυμναστήριο. Οφείλεις να προθερμαίνεις το σώμα σου σωστά ειδικά στις πρώτες 10-15 προπονήσεις μέχρι οι μύες σου να επανέλθουν στα φυσιολογικά τους επίπεδα. Καλή προθέρμανση για να ζεσταθεί το σώμα αλλά και αερόβια άσκηση για να προσαρμοστούν οι μυς.

## Βήμα 2ο: Έμφαση στην αερόβια γυμναστική

Αν η αερόβια άσκηση, είτε σε κάποιο πρόγραμμα με γυμναστή είτε στο διάδρομο και τα άλλα μηχανήματα αερόβιας εκγύμνασης, αποτελεί ιδανικό τρόπο εκγύμνασης γενικότερα, σκέψου πόσο ωφέλιμη μπορεί να γίνει στη φάση της προσαρμογής. Είναι ο ιδανικός τρόπος να θυμίσεις στο σώμα σου πώς είναι να είναι δραστήριο και ενεργό.

## Βήμα 3ο: Μην επιβαρύνεις πολύ το σώμα σου

Η προπόνηση την οποία θα κάνεις πρέπει όχι μόνο να είναι σχετικά μικρή σε χρονική διάρκεια (maximum 40 με 60 λεπτά) και σταδιακά να αυξάνεται αλλά οφείλει να είναι και σχετικά ανώδυνη για το σώμα. Αυτό σημαίνει ότι δεν μπορείς απευθείας να επιβαρύνεις το σώμα σου με τα κιλά και την αντίσταση στην οποία υπέβαλες τον εαυτό σου σε περιόδους που είχες έντονη δραστηριότητα. Οι μικρές αντιστάσεις εξυπηρετούν απόλυτα το σώμα γιατί προετοιμάζουν τους μύες για τη δύσκολη συνέχεια.



## Βήμα 4ο: Οι σωστές διατάσεις

Είναι κάτι που βαριούνται οι περισσότεροι άνθρωποι οι οποίοι γυμνάζονται. Κι όμως οι διατάσεις είναι πολλές φορές πολύ πιο σημαντικές κι από την ίδια την προπόνηση. Όχι μόνο για την υγεία των μυών αλλά και για την περαιτέρω εκγύμνασή τους. Με τις σωστές διατάσεις, οι μυς αποκτούν ξανά την ευλυγισία που είχαν απωλέσει με την απότομη διακοπή λόγω του καλοκαιριού.

## Βήμα 5ο: Η υπομονή

Σε όλους τους τομείς της εκγύμνασης. Οι περισσότεροι τραυματισμοί κατά την προσαρμογή σε ένα σταθερό πρόγραμμα εκγύμνασης προκαλούνται από τη βιασύνη του ασκούμενου να αποκτήσει την πρότερη μυϊκή δύναμη και ικανότητα. Πρέπει να ακολουθείς πιστά τις συμβουλές του γυμναστή στο γυμναστήριο όπου ασκείσαι και να μην βιάζεσαι να φτάσεις τα κιλά που σήκωνες ή τα χιλιόμετρα που έτρεχες πέρσι. Η περίοδος της προσαρμογής χρειάζεται αρκετό χρόνο. Ειδικά από την μία προπόνηση στην άλλη. Μέχρι οι μυς να συνθιθούν ξανά την εκγύμνασή τους και να φτάσουν στο επιθυμητό για εσένα επίπεδο.



## Οι προβλέψεις του χειμώνα



### ΚΡΙΟΣ

Ήρθε η ώρα να αλλάξεις τα δεδομένα στα αισθηματικά σου. Με το να κάθεσαι στο σπίτι δεν βοηθάς κανέναν. Οι οικονομίες που έκανες στις αρχές του φθινοπώρου, καλό θα ήταν να μείνουν καλά φυλαγμένες για κάποια ξεχωριστή περίπτωση. Μην δοκιμάσεις να φύγεις για κάποιο ταξίδι ακόμα. Κρατήσου μέχρι το Δεκέμβριο.



### ΤΑΥΡΟΣ

Η δυναμική που σου έδωσε ο Σεπτέμβριος σου δίνει καλή διάθεση και για το υπόλοιπο του φθινοπώρου. Οι μήνες αυτοί προσφέρονται για να κάνεις μια νέα αρχή, εκπιμώντας όμως αυτά που έχει ήδη κατακτήσει. Μείνε κοντά στους δικούς σου ανθρώπους γιατί θα χρειαστούν την συμβουλή σου.



### ΔΙΔΥΜΟΙ

Αποδέξου ότι υπάρχουν κάποια πράγματα που δεν μπορείς να τα αλλάξεις με τίποτα, ανεξαρτήτως των αισθημάτων σου. Οι μήνες που ακολουθούν θα είναι αρκετά ήσυχoi στην προσωπική και επαγγελματική σου ζωή, οπότε φρόντισε να εστιάσεις σε εκείνες τις καταστάσεις που σε κάνουν να νιώθεις καλύτερα.



### ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Κανόνισε ένα ταξίδι μέσα στους επόμενους μήνες. Είναι μια ιδανική περίοδος για να ταξιδέψεις παρέα με ένα αγαπημένο σου πρόσωπο. Σταμάτα να ψάχνεις στα λάθος μέρη για να βρεις τον έρωτα και αφέσου στην συναρπαστική ιδιότητα της τύχης. Πολύ σύντομα θα γνωρίσεις το άτομο που θα αλλάξει τη ζωή σου.



### ΛΕΩΝ

Μετρίασε τα ξερόδα σου πριν η κατάσταση ξεφύγει από τον έλεγχό σου. Κάτσε και σχεδίασε ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα εξόδων για να μην βρεθείς προ απροόπτου. Προχώρησε δυναμικά στα επαγγελματικά σου και εμπιστέψου το ένστικτό σου. Είναι βέβαιο ότι δεν θα σε προδώσει.



### ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Αν δεν νιώθεις ευτυχισμένος/η, μάλλον είναι ώρα να επαναπροσδιορίσεις τα θέλω σου και να σκεφτείς τι είναι αυτό που θες από την σχέση σου. Για τα προβλήματα στα οικονομικά σου δεν φταίει η κρίση αλλά η κάκιση διαχείρισής σου. Δείξε στους οικείους σου ότι τους αγαπάς και εκείνοι θα σε ανταμείψουν ποικιλοτρόπως.



### ΖΥΓΟΣ

Ανεβαίνεις αργά αλλά σταθερά στη σκάλα της επιτυχίας επαγγελματικά αλλά δεν πρέπει με τίποτα να αμελείς εκείνους που σε βοήθησαν μέχρι τώρα. Είναι η κατάλληλη εποχή για ένα ταξίδι, αλλά πρόσεξε να επιλέξεις εσύ τον προορισμό. Τα προβλήματα στα οικονομικά παραμένουν αλλά σύντομα θα ανακαλύψεις έναν ριψοκίνδυνο αλλά ωραίο τρόπο για έξτρα εισοδήματα.



### ΣΚΟΡΠΙΟΣ

Έχεις αποδείξει την αξία σου στο εργασιακό σου περιβάλλον. Οι άλλοι σε επιστεύονται και ζητάνε την δική σου συμβουλή. Η συμβολή σου θα ανταμειφθεί πλουσιοπάροχα. Στα αισθηματικά σου οφείλεις να είσαι λίγο πιο ειλικρινής και να μην εκμεταλλεύεσαι την καλή φύση του συντρόφου σου.



### ΤΟΞΟΤΗΣ

Μπορεί να ζεις τον έρωτα και να πετάς στον έβδομο ουρανό αλλά πρέπει να κρατήσεις τα πόδια σου στο έδαφος. Οι σκληροί σου κόποι στα επαγγελματικά θα ανταμειφθούν πολύ σύντομα, αλλά φρόντισε μέχρι τότε να διασφαλίσεις τα κέρδη σου και να μην αφήσεις κανέναν να σε εκμεταλλευτεί οικονομικά.



### ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

Μια καινούρια δουλειά βρίσκεται στα σκαριά αυτούς τους μήνες. Μια δουλειά που θα σου δώσει νέα προοπτική, γι' αυτό μην φοβηθείς να αρπάξεις την ευκαιρία που θα σου παρουσιαστεί. Οι καρποί των προσπαθειών σου θα αρχίσουν να εμφανίζονται και στον τραπεζικό σου λογαριασμό πολύ σύντομα.



### ΥΔΡΟΧΟΟΣ

Μην δέχεσαι να έρχεσαι δεύτερος/η στον έρωτα. Διεδίκησε αυτό που σου αξίζει και εν ανάγκη χώρισε για να βρεθείς σε μια καλύτερη κατάσταση. Άτομο του κοντινού σου περιβάλλοντος θα σε εκπλήξει με μια πρόταση για ένα σύντομο ταξίδι. Μην χάσεις την ευκαιρία να ξεφύγεις λίγο από την καθημερινότητα.



### ΙΧΘΥΕΣ

Κάτι σε κρατάει πίσω επαγγελματικά. Πρέπει να έχεις λίγη περισσότερη εμπιστοσύνη στον εαυτό σου και τις δυνατότητές σου. Πρέπει να προσεγγίσεις πολύ ρεαλιστικά την οικονομική σου κατάσταση και να ξεδεύεις μόνο χρήματα τα οποία έχεις υπολογίσει ότι σου περισσεύουν, αλλιώς θα βρεθείς προ εκπλήξεως.

## Το δίκτυο καταστημάτων μας



### ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

### ΑΘΗΝΑ – STAR CITY

Λεωφ. Συγγρού 111  
τηλ.: 210-9313803

### ΒΡΙΛΗΣΣΙΑ

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

### ΙΛΙΟΝ – ESCAPE CENTER

Λεωφ. Δημοκρατίας 67  
τηλ.: 210-2383731

### ΜΑΡΟΥΣΙ – THE MALL ATH- ENS

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

### ΠΟΡΤΟ ΡΑΦΤΗ

Γρέγου 58B  
τηλ.: 22990-71687

### ΣΠΑΤΑ

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

### ΚΑΡΔΙΤΣΑ – OLYMPIA MALL

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

### TALOS PLAZA

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

### ΠΟΛΗ ΤΩΝ ΣΚΟΠΙΩΝ

Εμπορικό Κέντρο  
Vero Center

Discover planet iced coffee, discover...

# frenchy

DOUWE  
EGBERTS



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





ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ

**Γεύση από χαρά...  
στο τραπέζι σας!**

