



# Palmie *magazine*

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΑΛΥΣΙΔΑΣ Palmie bistro

ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ 2013 | ΤΕΥΧΟΣ 35

ΣΕΡΒΙΡΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ



## Μαρία Μελίσα Ρούτη

Οι διατροφικές  
συνήθειες της  
**Μαρίας Κωνσταντάκη**

Πρακτικές  
πράσινης ενέργειας  
στο χώρο  
της εστίασης

AMSTEL®

Radler

ΔΙΠΛΑ ΔΡΟΣΙΣΤΙΚΗ  
ΔΙΠΛΑ ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΗ!



NEA ΜΠΙΡΑ  
ΜΕ ΧΥΜΟ  
ΛΕΜΟΝΙ

Trubo

Απολαύστε υπεύθυνα

# ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΚΙ ΕΝΑΝ ΚΑΙΡΟ...



Ένα πρωί, ο Διευθυντής του Πανεπιστημίου της πόλης..., ο οποίος ήταν μαθηματικός και φιλόσοφος, καθώς πήγαινε στη δουλειά του και βλέποντας την κατάντια της χώρας του, πήρε μία πολύ περιεργή απόφαση.

Δήλωσε την παραίτησή του στο Πανεπιστήμιο, λέγοντας πως ήθελε να διευρύνει την διδασκαλία του και στα έξι εκατομμύρια κατοίκους.

Ωστόσο, στους μαθητές του στο Πανεπιστήμιο, ο Καθηγητής αυτός ήταν γνωστός για τους περιεργούς τρόπους διδασκαλίας του.

Για παράδειγμα, μια φορά που επικρατούσε φασαρία στο μάθημά του, κατάφερε να επαναφέρει την τάξη στην αίθουσα κατεβάζοντας το εσώρουχό του.

Γενικά δηλαδή, εφεύρισκε αστείους και εντελώς ανορθόδοξους τρόπους για να πετυχαίνει το σκοπό του και περιέργως, πάντα τα κατάφερνε.

Έτσι, για την προεκλογική καμπάνια του, φόρεσε μια στολή σούπερμαν, αυτοχρίστηκε "υπερπολίτης" και βγήκε στους δρόμους βάζοντας ταυτόχρονα υποψηφιότητα για Δήμαρχος.

Προκάλεσε πολύ γέλιο στον κόσμο, αλλά επειδή όπως έλεγαν, είχε αρκετά ειλικρινή φάτσα, τελικά τον ψήφισαν.

Ο καινούριος Δήμαρχος όμως δεν είχε καμία σχέση με τους προηγούμενους. Η πρώτη του κίνηση ήταν να προσλάβει 20 μίμους και να τους σκορπίσει στους δρόμους της πόλης. Η δουλειά τους ήταν να χλευάζουν όσους παραβίαζαν τον κώδικα οδικής κυκλοφορίας.

Σιγά, θα μου πείτε... Οι πολίτες όμως, (που εννοείται ότι δεν έδιναν ιδιαίτερη σημασία στους κανόνες οδικής συμπεριφοράς), άρχισαν να συμμορφώνονται γιατί όπως αποδείχτηκε τους πείραζε πολύ περισσότερο η δημόσια κοροϊδία, παρά τα πρόστιμα.

Αμέσως μετά, εμφανίστηκε σε διάφορες τηλεοπτικές εκπομπές κι έκανε ντους γυμνός live, κλείνοντας την παροχή νερού ενώ σαπουνιζόταν.

Μ' αυτό τον τρόπο ήθελε να δείξει στους πολίτες πώς μπορούν να εξοικονομούν νερό.

Και κατά περίεργο λόγο τα κατάφερε! Η κατανάλωση νερού αμέσως μειώθηκε.

Στη συνέχεια, όρισε την «Ημέρα Γυναίκας», όπου οι άντρες θα έπρεπε να μείνουν μέσα στα σπίτι για να φροντίζουν τα παιδιά, ενώ οι γυναίκες θα έβγαιναν βόλτα στην πόλη.

Αυτό βέβαια ήταν ανήκουστο, γιατί η συγκεκριμένη πόλη ήταν πολύ επικίνδυνο μέρος τα βράδια, ενώ οι γυναίκες δεν έβγαιναν βόλτες σχεδόν ποτέ ως τότε. 700.000 γυναίκες γέμισαν τους δρόμους πανηγυρίζοντας, ενώ ακόμη και ο αρχηγός της Αστυνομίας, εκείνο το βράδυ ήταν γυναίκα.

Το καλύτερο; Ακολουθεί...

Μοίρασε στους πολίτες ταμπέλες με «up» και «down» για να επιδοκιμάζουν ή να αποδοκιμάζουν αναλόγως, δημόσια τις πράξεις των συμπολιτών τους.

Πράγμα φυσικά που δεν έχασαν την ευκαιρία να το ξεφτιλίσουν δεόντως, αλλά όλως περιέργως, ειρηνικά. Το ομαδικό «κράξιμο» ήταν τελικά ό,τι έπρεπε για να φέρει το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Όπως αντιλαμβάνεστε, ο Δήμαρχος γενικώς σκαρφιζόταν αστείες ή περιεργες καμπάνιες για κάθε τι που ήθελε να πετύχει.

Και συνεχίζοντας, ζήτησε να του τηλεφωνήσει (στο προσωπικό του γραφείο μάλιστα), όποιος πολίτης συναντούσε έστω κι έναν υποδειγματικό ταξιτζή. Σύντομα, 150 τηλεφωνήματα συντέλεσαν στο να δημιουργηθεί ομάδα ταξιτζιδων - που ο Δήμαρχος ονόμασε «Ιππότες της Ζέβρας» - και είχαν την προσωπική του υποστήριξη.

Επιπλέον, ίδρυσε Ταμείο Εθελοντικών Φόρων για όσους ήθελαν να δώσουν παραπάνω χρήματα (!) στο δημοτικό ταμείο.

Φυσικά και μάζεψε χρήματα.

Τέλος, προσπαθώντας να δείξει πόσο σημαντική είναι η ανθρώπινη ζωή, ζωγράφισε αστέρια σε κάθε σημείο θανάτου από τροχαίο στην πόλη, κάτι που αποδείχτηκε εξαιρετικά έξυπνο, γιατί το αποτέλεσμα ήταν πανέμορφο αλλά και ιδιαίτερα σοκαριστικό.

**Η ενδιαφέρουσα ιστορία που διαβάσατε δεν πρόκειται για ένα παραμύθι.**

**Αφορά στον Κολομβιανό Δήμαρχο της Μπογκοτά, Antanas Mockus.**

**Μετά το πέρας της θητείας του, ο παράξενος αυτός δήμαρχος, ξεκίνησε διαλέξεις αναλύοντας τα συμπεράσματά του από το κοινωνικό του πείραμα.**

**Ένα από τα συμπεράσματά του είναι πως η γνώση δίνει δύναμη, αρκεί να καταφέρεις να τη μεταδώσεις μέσω της τέχνης, του χιούμορ και της δημιουργικότητας.**

**Μόνο έτσι οι άνθρωποι αποδέχονται τις αλλαγές...**

Υ.Γ. Σ' αυτό το τεύχος, θα σας πρότεινα να διαβάσετε τη συνέντευξη της Μαρίας Μελίσσας Ρούτη, (της οποίας η φωτογραφία είναι στο εξώφυλλο του Palmie magazine) και φιλοδοξεί να διακριθεί στον καλλιτεχνικό χώρο. Πρόκειται για την κόρη του φίλου μου, Βασίλη Ρούτη και της εύχομαι κάθε επιτυχία.

**Γιώργος Κουτρουλιάς**  
Πρόεδρος του Ομίλου  
Palmie bistro

#### **Palmie Magazine**

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

Ιωφώντος 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: www.print-easy.gr, τηλ.: 210 5123321

#### **Ιδιοκτησία Palmie A.E.**

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

#### **Εκδότης**

Γιώργος Κουτρουλιάς

#### **Διευθυντής Σύνταξης**

Χρήστος Χατζηγιωάννου

#### **Γενική Διευθύντρια**

Δρ. Αλεξία Κουτρουλιάς

#### **Creative Director**

Σάντρα Σωτηρίου

#### **Marketing Director**

Χρήστος Κουτρουλιάς

#### **Επιμέλεια**

Λίλη Κουτρομάνου

#### **Εξωτερικοί συνεργάτες**

Τάσος Τόλης, Κλειώ Δημητριάδου

ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ  
ΚÉΡΑΣΤΑΣΕ

ΣΤΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΤΙΜΕΣ!



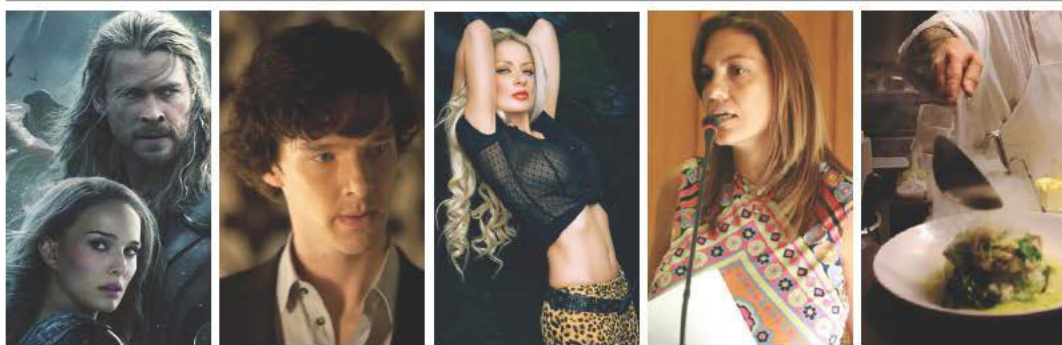
[www.haire-shop.gr](http://www.haire-shop.gr)

**Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας  
και επωφεληθείτε των εκπληκτικών προσφορών!**

Το **haire-shop** είναι το νέο ηλεκτρονικό κατάστημα, που σου προσφέρει τα φημισμένα προϊόντα περιποίησης και φροντίδας **KERASTASE** στις καλύτερες τιμές. Ανακαλύψτε όλη την σειρά προϊόντων, επιλέξτε αυτό που σας ταιριάζει και απολαύστε την πολυτέλεια και την εξατομικευμένη περιποίηση **KERASTASE**. Κάντε τώρα τις αγορές σας online και κερδίστε επιπλέον δωρεάν υπηρεσίες φροντίδας για κάθε τύπο μαλλιών.

ΤΗΛ. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ  
211 4068995

## ΤΕΥΧΟΣ 35, ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ



<b>Our People:</b> Ο Χριστόφορος της Πλατείας Κάραβελ	8
<b>News:</b> Τα νέα των Palmie bistro	10
<b>Eco:</b> Πράσινη Επιχειρηματικότητα	16
<b>Cover:</b> Μαρία Μελίσα Ρούτη	18
<b>Franchise:</b> Όλα όσα χρειάζεται να γνωρίζετε	24
<b>Celeb Diet:</b> Διατροφικές συνήθειες επωνύμων	28
<b>Chef:</b> Τουρισμός & Γαστρονομία	30
<b>Recipe:</b> Από τον executive chef των Palmie bistro	32
<b>Diet:</b> Η θαυματουργή Κινόα	34
<b>Loyalty:</b> Palmie bistro card	38
<b>Cinema:</b> Οι ταινίες του φθινοπώρου	40
<b>Music:</b> National	42
<b>TV:</b> Ένας διαφορετικός Sherlock	44
<b>Stars:</b> Τι σου επιφυλάσσουν τα άστρα	48

# mod's hair PARIS

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 / ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ - 23820 83600  
ΧΙΟΣ - 22710 22041 / ΔΙΔΥΜΟΤΕΙΧΟ - 25530 23093

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



Mod's hair Greece



[modshairlogspot](http://modshairlogspot)

## Στο Palmie bistro της πλατείας Κάραβελ με το Χριστόφορο

Κάθε τρίμηνο, το Palmie magazine θα μιλά με ανθρώπους που εργάζονται στα καταστήματα Palmie bistro. Τους ανθρώπους που βλέπετε, σας εξυπηρετούν και έχουν την ευθύνη η ώρα που περνάτε στα τραπέζια των Palmie bistro να είναι απλά απολαυστική. Αυτή τη φορά μιλήσαμε με το Χριστόφορο Τσιρώνη.

### Γιατί να προτιμήσει κάποιος το κατάστημα στο Κάραβελ από τα υπόλοιπα;

Θα έλεγα ότι κάποιος θα προτιμούσε το κατάστημα του Παγκρατίου γιατί πέρα από την άριστη ποιότητα του φαγητού και τον ροφημάτων έχει δημιουργηθεί μεταξύ του προσωπικού και της διεύθυνσης ένα πολύ καλό φιλικό κλίμα συνεργασίας με όρεξη για δουλειά και αυτό περνάει στους πελάτες με αποτέλεσμα καθημερινά να κερδίζουμε καινούριους θαμώνες που νιώθουν το κατάστημα σαν δεύτερο σπίτι τους.

### Ποια είναι η αγαπημένη σου ώρα στο συγκεκριμένο κατάστημα;

Η αγαπημένη μου ώρα είναι το βράδυ. Αν και η καλύτερη ώρα να έρθει κάποιος είναι το μεσημέρι γιατί μπορεί να απολαύσει ένα υπέροχο γεύμα ή έναν χαλαρό καφέ με την οικογένεια του ή την παρέα του σε ένα ήρεμο αλλά ευχάριστο χώρο.

### Αν είχες τη δυνατότητα να επιλέξεις μόνο εσύ τη μουσική, πες μου 5 συγκροτήματα ή ονόματα τραγουδιστών ή δημιουργών που θα ακούγαμε συχνά.

Coldplay, Amy Winehouse, Imagine Dragons, oasis, raron stellar. Δηλαδή μουσική που σε κάνει να νιώθεις ευχάριστα αλλά δεν σου αποσπάει την προσοχή.

### Φτιάξε μου έναν ωραίο συνδυασμό στο μενού για μία αντροπαρέα που θα έρθει στα Palmie bistro να παρακολουθήσει έναν αγώνα.

Ένα Palmie grill, onion rings, πατάτες του chef και μια σαλάτα Prince με τη συνοδεία βαρελίσιας μπύρας πιστεύω είναι ότι πρέπει για μια αντροπαρέα.

### Και το δικό σου αγαπημένο πιάτο από τον κατάλογο, ποιο είναι;

Το αγαπημένο μου πιάτο είναι το Louisiana burger.





# notos Wedding List

η πιο ολοκληρωμένη λίστα γάμου

## ΔΩΡΑ ΜΕ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ



ΣΕΤ ΤΣΑΓΓΟΥ  
ΜΙΛΗΤΟΣ, €75  
ΤΑ 6 ΤΜΧ., ΙΟΝΙΑ  
HOUSE



ΣΑΜΠΑΝΙΕΡΑ,  
€135, ALESSI



ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ  
ΠΙΑΤΕΛΑ  
GIROTONDO,  
€45, ALESSI



ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΜΠΟΛ ΛΑ STANZA  
DELLO SCIROCCO, €49,  
ALESSI



ΣΑΛΑΤΙΕΡΑ ΜΕ ΣΕΤ  
ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑΤΟΣ,  
€69,90, WMF ★



ΚΡΥΣΤΑΛΙΝΟ ΒΑΖΟ  
RAMSES, €310,  
ORREFORS



ΤΥΡΙΕΡΑ, €45,51,  
CASA DI MARVA



ΚΡΥΣΤΑΛΙΝΑ  
ΠΟΤΗΡΙΑ CARAT,  
€39 ΤΟ ΕΝΑ,  
ORREFORS



ΜΑΧΑΙΡΟΠΡΟΥΝΑ  
COMPTOIR DE FAMILLE,  
€94 ΤΟ ΣΕΤ ΤΩΝ 16 ΤΜΧ.,  
PALLADIUM ★

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



# notos home

★ **Αθήνα:** Πλατεία Κοτζιά, τηλ. 210 3743000 ★ **Μαρούσι:** Golden Hall, Λ. Κηφισίας 37<sup>Α</sup>, τηλ. 211 1815000

# Τα νέα των Palmie bistro

## Συμμετοχή της Δρ. Αλεξίας Κουτρουλιά στο 4ο Networking Session του iforU

“**Να μπω στην οικογενειακή μας επιχείρηση**”; Αυτός ήταν ο τίτλος του 4ου Networking Session, το οποίο διοργάνωσε το iforU και στο οποίο συμμετείχε η Γενική Διευθύντρια του Ομίλου Palmie bistro, **Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά**, ως ομιλήτρια, καταθέτοντας τις απόψεις της πάνω στη δύσκολη απόφαση ενός νέου επιχειρηματία να ασχοληθεί ή όχι με την επιχείρηση της οικογένειάς του.

Το forum πραγματοποιήθηκε στις 15 Μαΐου 2013 με τη συμμετοχή εκπροσώπων σημαντικών ελληνικών οικογενειακών επιχειρήσεων, όπως οι Navigator, Boutaris, Hellas Direct, Μέλι Αττικής και Magnet.



## Τα Palmie bistro χορηγοί στο BetterLifeDay@Athens



Ο Marketing Director του Ομίλου Palmie bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιάς

Τα **Palmie bistro** συμμετείχαν ως χορηγός στην πρώτη ημερίδα **Better Life Day@Athens**, η οποία πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία το Σάββατο, 1η Ιουνίου 2013, στο θέατρο PIERCE, του Αμερικάνικου Κολλεγίου Ελλάδας.

Οι 8 διακεκριμένοι ομιλητές της ημερίδας μπόρεσαν να εμπνεύσουν τους επισκέπτες, δίνοντας ο καθένας τις δικές του συμβουλές και λύσεις για τον τρόπο με τον οποίο θα πρέπει να αντιμετωπίζουμε διάφορα θέματα της καθημερινότητάς μας.

Οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να χορέψουν, να γελάσουν, να κλάψουν και να κάνουν διαδραστικές ασκήσεις με τους άλλους συμμετέχοντες. Η θετική ενέργεια ήταν διάχυτη στον χώρο όπου όλοι περπατούσαν με ένα χαμόγελο.

## Βραδιές ομορφιάς στα Palmie bistro Κεφαλαρίου και Avenue

Τα Palmie bistro στην υπηρεσία της ομορφιάς! Μοναδικές βραδιές αφιερωμένες στην αισθητική του προσώπου και το μακιγιάζ διοργάνωσε το **Palmie bistro Κεφαλαρίου** και το **Palmie bistro στο Avenue**, σε συνεργασία με την **Oriflame**. Στον χώρο των καταστημάτων μας υπήρχε stand της δημοφιλούς εταιρείας καλλυντικών προϊόντων και προϊόντων αισθητικής, στο οποίο πραγματοποιούνταν το μακιγιάζ των πελάτων, ενώ παράλληλα γινόταν και διανομή έντυπου υλικού στους επισκέπτες. Το μακιγιάζ επιμελήθηκε ο γνωστός μακιγιέρ της Oriflame, κ. **Μάνος Κατρίνης**.

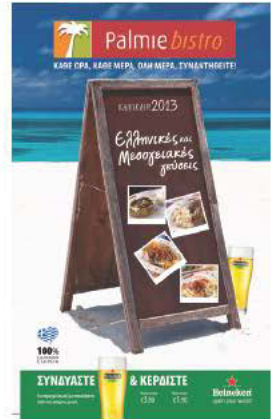


Ο κ. Μάνος Κατρίνης

## Πιο "ελληνικός" από ποτέ ο καλοκαιρινός κατάλογος Palmie bistro

Η Ελλάδα και οι φημισμένες παραδοσιακές γεύσεις της ήταν αυτά που κυριάρχησαν στον φετινό καλοκαιρινό μας κατάλογο προκαλώντας ενθουσιασμό σε όσους τις δοκίμασαν.

Οι επισκέπτες των καταστημάτων μας έδωσαν τη δική τους ψήφο εμπιστοσύνης στα νέα μας πιάτα, γλυκά και ροφήματα, τα οποία φέτος πήραν τη γνωστή τους ποιότητα, την πρόσθεσαν στις αγαπημένες σπιτικές συνταγές από κάθε περιοχή της Ελλάδας και διατηρώντας τις πάντοτε συμφέρουσες τιμές των **Palmie bistro** συνέθεσαν ένα ανεπανάληπτο μενού! Μπιφτέκια κοτόπουλου σάλας με σάλτσα Μυτιλήνη, μαριναρισμένο φιλέτο κοτόπουλο κομμένο με σάλτσα Ήπειρος, φιλετάκια σάλας με σάλτσα Αράχωβα και μαριναρισμένο φιλέτο πόδι κοτόπουλο με σάλτσα Μαυροδάφνης ήταν μερικές μόνο από τις τελευταίες ελληνικές "αφίξεις" στον κατάλογο, ενώ φυσικά δεν θα μπορούσαν να λείπουν και οι πρωτότυπες γλυκές προτάσεις, όπως το κρύο ρόφημα Choco Shock ή η καρυδόπιτα με σοκολάτα, τα οποία έχουν αποκτήσει το δικό τους φανατικό κοινό!



DON'T WORRY  
**BEER HAPPY**

Υπό το μήνυμά μας  
**ΠΑΓΩΜΕΝΗ ΜΠΙΡΑ  
ΚΕΡΑΣΜΕΝΗ**  
Εκεί είναι το κλειδί για να απολαύσεις

Από 3 Ιουνίου έως και 4 Ιουλίου 2013, σε όλα τα καταστήματα Palmie bistro, "έτρεξε" η ενέργεια Beer Happy, η οποία έκανε... χαρούμενους όλους τους λάτρεις της παγωμένης μπίρας!

Από Δευτέρα έως Πέμπτη και από τις 18:00 έως τις 22:00 κάθε εβδομάδα, με κάθε παραγγελία μπίρας, κερνούσαμε τη δεύτερη, κάνοντας το "Don't worry Beer happy" το απόλυτο μότο του φετινού καλοκαιριού!

## Don't worry Beer Happy!

Από 3 Ιουνίου έως και 4 Ιουλίου 2013, σε **όλα τα καταστήματα Palmie bistro**, "έτρεξε" η ενέργεια **Beer Happy**, η οποία έκανε... χαρούμενους όλους τους λάτρεις της παγωμένης μπίρας!

Από Δευτέρα έως Πέμπτη και από τις 18:00 έως τις 22:00 κάθε εβδομάδα, με κάθε παραγγελία μπίρας, κερνούσαμε τη δεύτερη, κάνοντας το **"Don't worry Beer happy"** το απόλυτο μότο του φετινού καλοκαιριού!

## Τα Palmie bistro στηρίζουν τον Οργανισμό "Make a Wish"



Για ακόμα μια χρονιά τα Palmie bistro βρέθηκαν κοντά στον μη κερδοσκοπικό οργανισμό "Κάνε Μια Ευχή/Make a Wish", αναλαμβάνοντας ρόλο χορηγού και βάζοντας ένα μικρό "λιθαράκι" στην εκπλήρωση ακόμα μίας σημαντικής παιδικής ευχής.

Η 14χρονη Αντωνία ευχήθηκε να αποκτήσει ένα smartphone και η ευχή της εκπληρώθηκε στο Palmie bistro στο Ίλιον όπου γευμάτισε μαζί με την οικογένειά της, το Σάββατο 15/6/2013.

Η πρωτοβουλία αυτή είναι μία ακόμα δυναμική έκφραση της σταθερής διάθεσης του Ομίλου μας να στηρίζει τα παιδιά που το έχουν ανάγκη και να κάνει ό,τι μπορεί για να δίνει πινελιές χαράς στην καθημερινότητά τους.

## Μείωση τιμών σ' όλα τα καταστήματα Palmie bistro!

**ΜΕΙΩΘΗΚΕ Ο ΦΠΑ**  
ΕΛΩ  
**ΜΕΙΩΣΑΜΕ ΤΙΣ ΤΙΜΕΣ!**



**ΕΙΝΑΙ ΣΥΜΦΩΝΙΑ ΤΙΜΗΣ**

Ζητήστε την απόδειξη

**LOWER VAT - LOWER PRICES**



Αναγνωρίζοντας τις δυσμενείς οικονομικές συνθήκες του τελευταίου διαστήματος και χαιρετώντας την πολυαναμενόμενη για τις επιχειρήσεις εστίασης **μείωση του ΦΠΑ σε 13%**, στα Palmie bistro προσφέρουμε ήδη **νέες χαμηλότερες τιμές** σε έναν μεγάλο αριθμό πιάτων και ροφημάτων μας, ανταποδίδοντας έτσι την εμπιστοσύνη και την προτίμηση του καταναλωτικού μας κοινού! Σε όλα τα καταστήματά μας έχουμε προμηθευτεί το ειδικό σήμα από την "Ένωση Εστιατόρων, Κέντρων Πολυτελείας, Ζυθοπωλών, Εξοχικών κέντρων, Κέντρων Διασκέδασης και Συναφών Επαγγελματιών Αθηνών και Αττικής", το οποίο είναι τοποθετημένο στις εισόδους. Με την ενέργεια αυτή εκτιμούμε ότι θα βοηθήσουμε ακόμα περισσότερο το κοινό μας να απολαμβάνει τις εξόδους και τις αγαπημένες του γεύσεις, χωρίς να θεωρεί το κόστος απαγορευτικό για το "πορτοφόλι" του κι όλα αυτά, χωρίς να κάνουμε την παραμικρή έκπτωση ούτε στην ποσότητα, ούτε φυσικά στην ποιότητα των προϊόντων και των υπηρεσιών μας!

## Τα Palmie bistro και ο Frenchy Coffee μοίρασαν... ποδήλατα!

Ένας ακόμα μεγάλος διαγωνισμός Palmie bistro πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία με τον παγκοσμίως γνωστό καφέ φίλτρου της Douwe Egberts, Frenchy!! Από την Παρασκευή 28 Ιουνίου 2013 μέχρι και την Τετάρτη 31 Ιουλίου 2013, οι πελάτες των Palmie bistro μπορούσαν να μπαίνουν στην κλήρωση για 15 ποδήλατα Beretta SRX 200 men, επιλέγοντας από 4 συγκεκριμένα combo menus με Frenchy, σε προνομιακές τιμές!

Οι νικητές παρέλαβαν τα δώρα τους από τα κεντρικά γραφεία του Ομίλου, όπου πραγματοποιήθηκε και η παρακάτω φωτογράφιση.

**Hella Frenchy!  
Hella Summer!**

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟΣ  
ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ FRENCHY

Γίναμε μέρος και κέρσαμε  
ένα ποδήλατο!



Με κάθε Frenchy Combo της επιλογής σου  
μπορείς να κλήρωσι για ένα ποδήλατο!

Palmie bistro frenchy

## Νικητές αναδείχθηκαν οι:



ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΒΑΡΣΟΣ



ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΤΕΛΙΑΚΗ



ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΠΙΓΓΟΣ



ΝΙΚΗ ΜΠΑΜΠΙΟΝΙΤΑΚΗ



ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΔΕΔΕ



ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ  
ΔΑΦΟΠΟΥΛΟΥ



ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΠΑΣΒΑΝΤΗ



ΝΙΚΟΛΑΟΣ  
ΑΡΓΥΡΟΠΟΥΛΟΣ



ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ  
ΧΡΥΣΙΟΠΟΥΛΟΥ



ΖΩΗ ΡΕΠΠΑ



ΧΡΥΣΟΥΛΑ ΣΙΓΑΛΑ



ΣΟΥΛΑ ΘΩΜΑ



Το δώρο παρέλαβε ο κ. Στυλιανός Δεληδημητρίου  
αντί της κας Αικατερίνης Κωνσταντινίδου

Ενημερωθείτε συνεχώς  
για τους νέους μας διαγωνισμούς  
και τα Νέα των Palmie bistro  
μέσα από την επίσημη σελίδα μας  
στο facebook,  
[www.facebook.com/palmiebistrofans](http://www.facebook.com/palmiebistrofans)  
το site [www.palmiebistro.gr](http://www.palmiebistro.gr)  
και τον λογαριασμό μας στο twitter,  
[twitter.com/palmiebistro](http://twitter.com/palmiebistro)

## Τα Palmie bistro χορηγός στο Beach Volley League 2013



Θέλοντας να βρεθούν κοντά στην πρώτη επίσημη προσπάθεια Beach Volley της ΕΣΑΠ, "Beach Volley League 2013", τα **Palmie bistro συμμετείχαν ως χορηγός**, υποστηρίζοντας και τη διεξαγωγή της Α' φάσης αλλά και των τελικών αγώνων, οι οποίοι πραγματοποιήθηκαν στην 3η Μαρίνα Γλυφάδας στις 4/8/2013.

Αποδείξαμε για ακόμα μία φορά την αγάπη μας για τον αθλητισμό, στηρίζοντας εμπράκτως αυτό το νέο εγχείρημα της Volley League, το οποίο ολοκληρώθηκε με μεγάλη επιτυχία.

## Ο κ. Τάσος Τόλης στα εγκαίνια του Sweden Branch Office της Λέσχης Αρχιμαγειρών Ελλάδας

Στα πρώτα επίσημα εγκαίνια υποκαταστήματος της Λέσχης Αρχιμαγειρών Ελλάδος, παρευρεύθη ο **executive σεφ των Palmie bistro και επίτιμος πρόεδρος της Λέσχης, κ. Τάσος Τόλης**, τα οποία έλαβαν χώρα στις 4 Σεπτεμβρίου 2013 στη Στοκχόλμη, σε εκδήλωση διοργανωμένη από τον κύριο Μελέτη και την εισαγωγική εταιρία Para Greek.

Η εκδήλωση στέφθηκε με μεγάλη επιτυχία αφού πάνω από 150 άτομα παρακολούθησαν την παρουσίαση των νέων γραφείων του παραρτήματος της Λέσχης Αρχιμαγειρών Ελλάδος στη Σουηδία.

Η ενέργεια αυτή έλαβε πολύ θετικά σχόλια από τους παρευρισκόμενους, οι οποίοι χαιρέτισαν την κίνηση της Λέσχης Αρχιμαγειρών Ελλάδος και τα από την πρώτη στιγμή θετικά της αποτελέσματα, ενώνοντας τους Έλληνες του εξωτερικού.



Ο executive chef των Palmie bistro, κ. Τάσος Τόλης, η δημοσιογράφος κα Πασκαλίδου και ο Πρόεδρος της Λέσχης Αρχιμαγειρών Ελλάδας κ. Μιλτιάδης Καρούμπας

## "Shopping Destinations Forum" με συμμετοχή των Palmie bistro



Σ' ένα διαδραστικό βήμα διαλόγου μεταξύ των εμπορικών κέντρων και πολυκαταστημάτων και των προμηθευτών και συνεργατών τους, συμμετείχε η **Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά**. Το "Shopping Destinations Forum" πραγματοποιήθηκε στις 16 Σεπτεμβρίου 2013, στο ξενοδοχείο Μεγάλη Βρετανία όπου 29 ομιλητές άνοιξαν "δρόμους" για τη δημιουργία ολοκληρωμένων καταναλωτικών και ψυχαγωγικών εμπειριών, αποκαλύπτοντας μία σειρά από εξαιρετικά σημαντικές παραμέτρους, από το προφίλ του έλληνα καταναλωτή στα shopping destinations και τις τις παγκόσμιες τάσεις στον σχεδιασμό εμπορικών κέντρων, μέχρι τις σύγχρονες απαιτήσεις των εμπορικών κέντρων και τη συμβολή των shopping destinations στην ανάπτυξη οικονομιών.

## Φαντασμαγορική επίδειξη μόδας στο Palmie bistro στο Κεφαλάρι

Στα Palmie bistro αγαπάμε τη μόδα και το αποδεικνύουμε σε κάθε ευκαιρία!

Στις 15 Ιουνίου, η Κλεοπάτρα Καμπούρη, υπεύθυνη της εταιρείας Fashion and Show, διοργάνωσε μία φαντασμαγορική εκδήλωση στο **Palmie bistro Κεφαλαρίου**, όπου παρουσιάστηκε η καλοκαιρινή collection JUST CLIO καθώς και τα νυφικά του οίκου Helen. Τις υπέροχες δημιουργίες συνόδεψαν τα δημοφιλή κοσμήματα EXIS.

Παρουσιάστρια της βραδιάς ήταν η πάντοτε εκθαμβωτική **Νόνη Δούνια**, ενώ χορηγοί της εκδήλωσης ήταν το Canderel Stevia και η εταιρεία Intermed.



(Από δεξιά) Η παρουσιάστρια της επίδειξης κα Νόνη Δούνια, η διοργανώτρια της επίδειξης κα Κλεοπάτρα Καμπούρη, ο Marketing Director του Ομίλου Palmie bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιάς και τα μοντέλα της επίδειξης.

## Ο οίκος μόδας Νίκος-Τάκης στο Palmie bistro Mc Arthur Glen

Στο **Mc Arthur Glen**, τον παράδεισο των shoppers –και όχι μόνο– το **Palmie bistro** φιλοξένησε μία επίδειξη υψηλής ραπτικής του οίκου Νίκος-Τάκης. Οι παρευρισκόμενοι είχαν την ευκαιρία να θαυμάσουν αέρινα καλοκαιρινά φορέματα, αντάξια της φήμης του οίκου. Επίσης λάτρεψαν τα υπέροχα μαγιό της εταιρείας Luna που παρουσίασε την καλοκαιρινή της συλλογή εντυπωσιάζοντας τους θεατές. Τα πανέμορφα μοντέλα πλαισίωσαν με εντυπωσιακά χορευτικά οι ομάδες της σχολής χορού Dance of Art – Νανά Κανδύλη. Παρουσιάστρια του event ήταν η λαμπερή **Νόνη Δούνια**, ενώ η Mega Events που διοργάνωσε την εκδήλωση με διοργανώτρια την κα Έφη Γεωργιάδου, στήριξε για άλλη μία φορά σε συνεργασία με το Palmie bistro τον φιλανθρωπικό σύλλογο “Εταιρία προστασίας ατόμων με αυτισμό”.

Μέγας χορηγός της εκδήλωσης ήταν το Green Canderel και παράλληλα, ένα μεγάλο ευχαριστώ οφείλουμε και στους υπόλοιπους μεγάλους χορηγούς της εκδήλωσης: Eurodiet, Athens City Med, τις κομμώσεις των μοντέλων επιμελήθηκε το Jimmy's Hair Style, Amazon Spa – Body and Mind, Studio Tattoo Akis, Beauty Bliss, Γιάννα Βογιατζή Nails, Καθαριστήρια Tarax και τα ασφαλιστικά γραφεία Καρβουνιάρη. Χορηγοί για το παιδί ήταν το Κέντρο Ειδικής Διαπαιδαγώγησης Νανου Συντήλη καθώς επίσης και τα εκπαιδευτήρια Βούλα Καλάνδρου.



Ο franchisee του Palmie bistro στο Mc Arthur Glen κ. Θάνος Αρμής, η παρουσιάστρια κα Νόνη Δούνια, η διοργανώτρια της εκδήλωσης, κα Έφη Γεωργιάδου και ο Marketing Director του Ομίλου Palmie bistro, κ. Χρήστος Κουτρουλιάς

# Πράσινη Επιχειρηματικότητα

**Η Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά γράφει για πρακτικές  
πράσινης ενέργειας στο χώρο της εστίασης**

Είχα την τιμή να με προσκαλέσει το Επαγγελματικό Επιμελητήριο Αθηνών σε μία προσπάθεια που κάνει για τη λειτουργία ενός Φόρουμ Πράσινης και Καινοτόμου Επιχειρηματικότητας. Στο φόρουμ αυτό συνεργάζονται διάφοροι φορείς σχετικοί με την επιχειρηματικότητα, την καινοτομία και τη βιώσιμη ανάπτυξη και σκοπό έχουν να παρακινούν τις **πολύ μικρές επιχειρήσεις της Περιφέρειας Αττικής, προς την αξιοποίηση πρακτικών πράσινης και καινοτόμου επιχειρηματικότητας** για να ωφεληθούν καταρχήν οι ίδιες οι επιχειρήσεις του και να γίνουν περισσότερο ανταγωνιστικές.



Στο φόρουμ αυτό, πρότεινα πρακτικές πράσινης ενέργειας, τις οποίες μπορούν να ακολουθήσουν τα εστιατόρια και τις οποίες εφαρμόζουμε και εμείς στα Palmie bistro από το 2008. Στόχος των Palmie bistro είναι η Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη γενικότερα να γίνει μέρος της ταυτότητάς του.

Τις τελευταίες δεκαετίες όλοι γνωρίσαμε ραγδαία οικονομική ανάπτυξη. Σαν αποτέλεσμα αυτού υπήρξε και αύξηση στον τουρισμό και στην μετακίνηση των ανθρώπων παγκοσμίως. Η αρνητική επίπτωση αυτού, ήταν η επιβάρυνση του περιβάλλοντος και της ατμόσφαιρας. Μάλιστα, σε πολλές περιπτώσεις τουλάχιστον στην Ελλάδα, κάποιες περιοχές δεν είχαν τις υποδομές να υποδεχτούν τόσο μεγάλο όγκο τουριστών.

Εμείς που ανήκουμε στον κλάδο της εστίασης και στον κλάδο του τουρισμού γενικότερα, πρέπει από μόνοι μας να ξεκινήσουμε να εφαρμόζουμε πρακτικές για την προστασία του περιβάλλοντος.

Πλέον, υπάρχουν νέες προσδοκίες των πολιτών από τις επιχειρήσεις και αυξημένη ανησυχία για τις ζημιές που προκαλεί η οικονομική δραστηριότητα στο περιβάλλον.

Έτσι, έρχεται η πράσινη επιχειρηματικότητα, η οποία συνδυάζει ταυτόχρονα την ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας με την προώθηση ενός πιο περιβαλλοντικά βιώσιμου οικονομικού μοντέλου.



Οι πρακτικές λοιπόν που πρότεινα και μοιράζομαι μαζί σας σε αυτό το άρθρο, οι οποίες εφαρμόζονται και στα Palmie bistro, έχουν ως εξής:

- Είναι πολύ σημαντικό να ενημερώνονται αρχικά οι εργαζόμενοι για να γνωρίζουν τις πρακτικές που πρόκειται να ακολουθήσουν. Για την επιτυχία των πρακτικών, η εκπαίδευση είναι το άλφα και το ωμέγα.
- Υπαρξη σεβασμού στην τοπική αρχιτεκτονική. Γι' αυτό και τα Palmie bistro δεν ακολουθούν την ίδια διακόσμηση παντού. Η διακόσμηση προσαρμόζεται ανάλογα με την περιοχή όπου ανοίγει το κατάστημα.
- Υποστήριξη των τοπικών κοινωνιών στις δράσεις που εφαρμόζουν για την πράσινη επιχειρηματικότητα.
- Συμμετοχή στην Ημέρα της Γης. Εκείνη την ημέρα ακολουθούμε τις δράσεις που προτείνει το WWF.
- Συλλογή των χρησιμοποιούμενων λαδιών από τις φριτέζες, από συνεργαζόμενες εταιρίες, οι οποίες προωθούν για βιοντίζελ.
- Χρησιμοποίηση λιποσυλλεκτών στις λάμπες.
- Υπαρξη φίλτρου ενεργού άνθρακα στην χοάνη απαγωγής οσμών (φούσκα) για την προστασία της ατμόσφαιρας.
- Εφαρμογή συστημάτων ανακύκλωσης (για παράδειγμα επιστροφή άδειων γυάλινων μπουκαλιών, επιλογή ανακυκλώσιμων υλικών για τα πακέτα).
- Διαχείριση απορριμμάτων.
- Εξοικονόμηση ενέργειας (για παράδειγμα αντικατάσταση των υπαρχόντων λαμπών με λάμπες led, εγκατάσταση φωτοκύτταρων σε αποθήκες και τουαλέτες).
- Εξοικονόμηση νερού (για παράδειγμα τοποθέτηση φωτοκύτταρων στις βρύσες, τοποθέτηση σε καζανάκια διπλής ροής, προσεκτική διαχείριση του νερού από το προσωπικό).
- Διαχείριση της εφοδιαστικής αλυσίδας. Σε συνεννόηση με τους προμηθευτές και τους διευθυντές καταστημάτων, υπάρχει προσεκτικό πλάνο παραγγελιών ώστε να μην κινούνται άσκοπα τα φορτηγά στους δρόμους για τις παραδόσεις.

Υπάρχουν και άλλες ενέργειες που μπορούν να γίνουν προς αυτή την κατεύθυνση, ωστόσο οι παραπάνω είναι αρκετές για μια καλή αρχή.

Υπάρχουν κάποιες δυσκολίες στην εφαρμογή των πρακτικών αυτών:

**A.** Είναι σημαντικό να αλλάξει η νοοτροπία όλων μας για να υπάρξει επιτυχία στην εφαρμογή. Εάν στο σπίτι μας δεν εφαρμόζουμε βασικές αρχές ανακύκλωσης, εξοικονόμησης ενέργειας ή νερού τότε είναι πολύ δύσκολο να προχωρήσουμε ένα βήμα παραπέρα στην εργασία μας.

**B.** Η αλήθεια είναι ότι σε κάποιες περιπτώσεις το αρχικό κόστος είναι μεγάλο και στις μέρες μας οι επαγγελματίες πολλές φορές είναι δύσκολο να έχουν μαζεμένα τα χρήματα για να κάνουν μία επένδυση τέτοιου είδους. Εάν το τολμήσουν, υπάρχει μακροπρόθεσμο οικονομικό όφελος. Για παράδειγμα, εάν ένα εστιατόριο αντικαταστήσει τις λάμπες του με led, τότε μπορεί να εξοικονομήσει ενέργεια και πάνω από 60%.

**Εφόσον ακολουθήσει κάποιο εστιατόριο τις πρακτικές πράσινης επιχειρηματικότητας, οι οποίες είναι απλές τελικά, τότε η συγκεκριμένη επιχείρηση θα ανταμειφθεί, καθώς θα ενισχύσει την αξιοπιστία και την καλή της φήμη και θα εξοικονομήσει δαπάνες. Η επένδυσή της θα αποδώσει επιχειρηματικότητα.**

# Μαρία Μελίσα Ρούτη

Περάσαμε ένα υπέροχο βράδυ στα Palmie bistro του Νέου Ηρακλείου με μία τραγουδίστρια που αξίζει να την μάθεις από τώρα για να την συζητάς με όλους τους υπόλοιπους στο μέλλον.

Συνέντευξη στον Χρήστο Χατζηγιωάννου



PHOTO: Μαριάννα Αναγνωστοπούλου  
MAKE UP: Μίνα Ευαγγελάτου  
HAIR: Χριστίνα Μανούτσου



**Σε έχω ακούσει να τραγουδάς και ξένα τραγούδια και ελληνικά. Ποιο στιλ θεωρείς ότι σου ταιριάζει περισσότερο;**

Μου αρέσουν περισσότερο τα ξένα σε σχέση με τα ελληνικά. Δεν έχω θέμα με τον ελληνικό στίχο απλά δεν είμαι τόσο του λαϊκού ρεπερτορίου οπότε μοιραία καταφεύγω πολλές φορές σε ξένο στίχο. Έχω πει και λαϊκά, άσχετα αν θεωρώ ότι δεν είναι το στιλ που μου ταιριάζει.

**Ποιο είναι αυτό το στιλ λοιπόν που σου ταιριάζει;**

Metal, pop, rock, dance, electro, progressive.

**Κινείσαι επαγγελματικά προς αυτές τις κατευθύνσεις;**

Τώρα ετοιμάζω ένα σχήμα με το οποίο θα κυμαινόμαστε σε rock και dance ρυθμούς. Αυτό το σχήμα θα το δείτε μέσα στους επόμενους μήνες. Ελπίζω πολύ σύντομα.

**Τραγουδάς μόνο ή μπορεί να σε δούμε και σε κάποιο όργανο;**

Παίζω πάρα πολλά χρόνια πιάνο, βγάζω δικές μου μελωδίες, συνθέτω κομμάτια. Το θεωρώ προτέρημα το να ξέρεις να παίζεις κάποιο μουσικό όργανο και είμαι χαρούμενη που στο νέο αυτό σχήμα μπορούν όλοι να βοηθήσουν στο δημιουργικό και το συνθετικό κομμάτι.

**Υπάρχει χώρος στην ελληνική μουσική για ένα τέτοιο σχήμα με rock, dance και προφανώς pop ρυθμούς;**

Πάντα υπάρχει χώρος για νέους ανθρώπους. Το δύσκολο είναι να πάρεις την αναγνώριση σε αυτό που κάνεις.

### **Η αναγνώριση πώς φτάνει πλέον στον καλλιτέχνη από την στιγμή που οι μετρήσεις και οι πωλήσεις δίσκων δεν παίζουν τόσο ρόλο; Από τα βραβεία μήπως;**

Υπάρχουν τα μουσικά βραβεία του MAD και του MTV. Είναι βραβεία τα οποία βοηθούν πολύ στην προώθηση και τη διαφήμιση ενός καλλιτέχνη. Όσο προβολή και να πάρεις όμως, αν δεν έχεις κάτι καλό να επιδείξεις, αν δεν τραβήξεις την προσοχή του άλλου με το ταλέντο σου, δεν θα πας πουθενά.

### **Θα έκανες κάτι το οποίο θα ταίριαζε σε εσένα κι ας μην ήταν εμπορικό ή θα το φοβόσουν τώρα στην αρχή;**

Δεν φοβάμαι να κάνω κάτι μη εμπορικό. Ήδη το κάνω. Αγαπάω τη μουσική, δεν το κάνω μόνο για τα λεφτά, το κάνω γιατί το έχω μέσα μου. Ασχολούμαι με 3-4 διαφορετικά ήδη μουσικής.

### **Παλιότερα είχαμε μια εξαιτία στην Ελλάδα που οι καλλιτέχνες προέκυπταν σχεδόν αποκλειστικά και μόνο από τα talent shows. Αν υπήρχε τώρα ένα τέτοιο show, θα πήγαινες;**

Δεν ξέρω. Δεν το έχω σκεφτεί ποτέ. Νομίζω ότι τα talent shows όπως τα γνωρίσαμε είναι μια καλή ευκαιρία προβολής και εκείνοι που έχουν πραγματικά ταλέντο μπορούν να αναδειχθούν και με αυτόν τον τρόπο. Απλά δεν θεωρώ ότι τα talent shows είναι αντικειμενικά στις επιλογές τους. Υπήρχαν άτομα που κόπηκαν ενώ άξιζαν τη νίκη πολύ περισσότερο. Οπότε δεν θεωρώ ότι είναι ένα σωστό κριτήριο για έναν καλλιτέχνη η αξιολόγησή του σε ένα talent show.

### **Είσαι ένα όμορφο κορίτσι. Είναι αυτό ένα όπλο για τη δουλειά σου;**

Είναι όπλο αλλά ταυτόχρονα είναι και σαμποτάζ. Ενώ η ομορφιά είναι κάτι που τραβάει τον κόσμο να ασχοληθεί μαζί σου, δυστυχώς υπάρχει και φοβερή προκατάληψη. Πριν καν με ακούσουν να τραγουδάω, μπορεί κάποιος να με χαρακτηρίσει κάπως. Υπάρχουν άνθρωποι που δεν μπορούν να αποδεχτούν ότι πάντα ήθελα να ασχοληθώ με το τραγούδι, επειδή ξέρουν ότι για μερικά χρόνια ασχολήθηκα και με το μόντελινγκ.

### **Αλλάζουν άποψη όλοι αυτοί όταν σε ακούσουν να τραγουδάς;**

Ναι, όλοι τους. Το δικό μου όπλο είναι η φωνή μου και η μόρφωση που έχω στη μουσική. Το θέμα είναι κάτσει ο άλλος να με ακούσει.

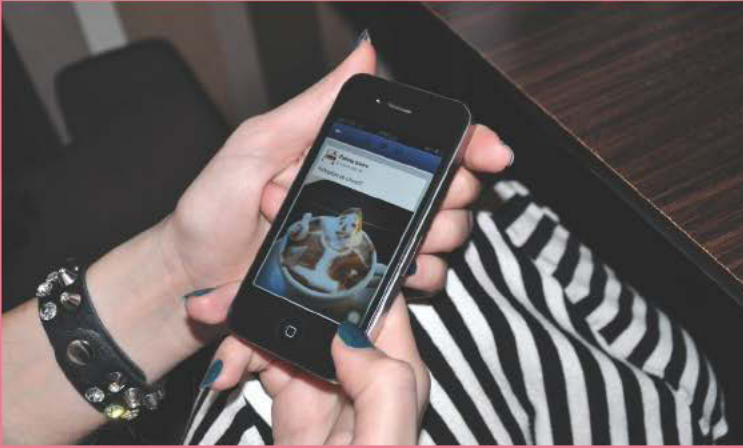
### **Αυτή την περίοδο θα σε δούμε κάπου να τραγουδάς;**

Αυτό τον καιρό είμαστε σε δημιουργική φάση με αυτό το σχήμα που σου ανέφερα για να ετοιμάσουμε τραγούδια και να οργανώσουμε τα επόμενά μας βήματα. Για λίγους μήνες θα με χάσετε.



### **Υπάρχουν άνθρωποι μέχρι τώρα που θεωρείς ότι τους χρωστάς; Είναι απαραίτητο να έχεις τους σωστούς ανθρώπους δίπλα σου;**

Η οικογένειά μου με έχει στηρίξει πάρα πολύ σε όλες τις επιλογές που έχω κάνει μέχρι τώρα. Πέρα από την οικογένειά μου υπάρχουν κάποιοι άνθρωποι που με έχουν βοηθήσει να φτάσω στο επίπεδο που είμαι τώρα. Οι καθηγητές της φωνητικής και της μουσικής. Οφείλω πολλά στον Τάκη Φίνα, τον καθηγητή που κάναμε κλασικό τραγούδι μαζί. Και στο σύγχρονο την Λία Γεωργακοπούλου. Τέλος, θέλω να ευχαριστήσω πολύ τον κολλητό μου. Είναι ένας άνθρωπος ο οποίος με στηρίζει πάρα πολύ στην καινούρια μου προσπάθεια με το σχήμα και νιώθω ότι του οφείλω πάρα πολλά.



### **Χρειάζεσαι γνωστούς στο χώρο ή αρκεί να διεκδικήσεις κάτι με το σπαθί σου;**

Αν έχεις ταλέντο θα τα καταφέρεις και με το σπαθί σου. Απλά θα γίνει πολύ πιο αργά απ' ό,τι αν έχεις κάποιους γνωστούς να σε βοηθήσουν. Όποιος δεν έχει γνωριμίες αργεί να βρει τη θέση του σε ένα μαγαζί, σε ένα σχήμα ή τη δισκογραφία.

### **Από την άλλη υπάρχουν και εκείνοι που μέσα σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα τα καταφέρνουν είτε μέσα από το Youtube είτε μέσα από κάποιες εκπομπές. Πώς το βλέπεις εσύ αυτό;**

Υπάρχουν άνθρωποι που καταφέρνουν να βρουν τον παλμό την κατάλληλη στιγμή. Μπορεί οι συνθήκες να είναι ιδανικές για έναν καλλιτέχνη και να αναδειχθεί. Συνήθως όμως εκείνοι που εκτοξεύονται ξαφνικά, σβήνουν και πολύ γρήγορα. Από την άλλη, αν κάποιος είναι πολύ καλός σε αυτό που κάνει, είτε εμφανιστεί απότομα στο προσκήνιο είτε σταδιακά, θα έχει τη διάρκεια που του αξίζει.

### **Σε φοβίζει καθόλου η κρίση; Το γεγονός ότι δεν γίνονται όσες παραγωγές γίνονταν παλαιότερα;**

Να σου πω την αλήθεια και ναι και όχι. Από τη μία είναι άσχημο για τους καλλιτέχνες αυτό που συμβαίνει. Είναι πολλοί εκείνοι οι καλλιτέχνες που έχουν ταλέντο και αυτή τη στιγμή δεν μπορούν να βγάλουν κάποια καινούρια δουλειά για οικονομικούς λόγους. Από την άλλη όμως αυτό που συμβαίνει θα κάνει τους λίγους και καλούς να επιβιώσουν. Όποιος καταφέρει αυτή την περίοδο να βγει και να επιβιώσει, πάει να πει ότι κάνει κάτι πάρα πολύ σωστά.

### Η Μαρία Μελίσα Ρούτη θα επιβιώσει;

Δεν μπορώ να το ξέρω αυτό ακόμα. Η πρόθεσή μου είναι να τα πάω καλά. Έχω αυτοπεποίθηση για τη μουσική μου και πιστεύω ότι θα τα πάμε καλά.



Ποια είναι η ιδανική ώρα για εσένα για να έρχεσαι στα Palmie bistro για καφέ;  
Με δεδομένο ότι είμαι βραδινός τύπος, θα αρκεστώ στο να μην έχει νυχτώσει. Αν καταφέρω να ξυπνήσω.

Η καλύτερη παρέα για καφέ και φαγητό ποια είναι; Ένας άνδρας ή οι φίλες σου;  
Τι σε κάνεις να πιστεύεις ότι είναι φίλες και όχι φίλοι; Με τους άνδρες ταίριαζα πάντα καλύτερα και στην παρέα.

Ποιο είναι το αγαπημένο σου πιάτο στα Palmie bistro;  
Το Ρομανώφ.

Φτιάξε μας ένα ωραίο μενού που θα πρότεινες στους αναγνώστες να δοκιμάσουν.  
Από το ορεκτικό μέχρι το γλυκό.

Για ορεκτικό θα πρότεινα τα sticks κοτόπουλου, τα μπουρεκάκια με τυρί φέτα και μέλι και τις πατάτες του chef. Σαλάτα Σίζαρς για το κέντρο. Για κυρίως θα πρότεινα τα μπιφτέκια Golden και για γλυκό ένα κέικ σοκολάτας με παγωτό.

## Τι πρέπει να προσέχετε όταν θέλετε να επενδύσετε σε ένα σύστημα Franchise στον κλάδο της εστίασης;



Η κρίση πράγματι δημιουργεί ευκαιρίες και αυτή είναι η κατάλληλη περίοδος για να επενδύσετε σ' ένα κατάστημα εστίασης. Ο Έλληνας καταναλωτής μπορεί να έχει μειώσει την κατανάλωσή του αλλά την έξοδό του για καφέ ή για φαγητό δεν την έχει σταματήσει. Απλά, προσέχει πλέον πού θα πει καφέ, θέλει ο καφές του να είναι ποιοτικός και επίσης επιζητά μία σωστή σχέση ποιότητας - τιμής. Εάν λοιπόν θέλετε να επενδύσετε, είναι καλύτερα να το κάνετε σε συνεργασία με μια εταιρία η οποία αναπτύσσεται με franchise, καθώς θα σας κοστίσει λιγότερο από το να κάνετε κάτι δικό σας. Βέβαια αυτό πρέπει να γίνει πάντα κάτω από τις απαραίτητες προϋποθέσεις. Θα σας κοστίσει λιγότερο, διότι εσείς δεν χρειάζεται να επενδύσετε για να βρείτε την ιδέα, να τη δοκιμάσετε. Απλά θα εφαρμόσετε ένα concept επιτυχημένο που σας δίνει όλες τις λύσεις. Η βασική προϋπόθεση για να γίνουν τα παραπάνω είναι να έχετε κάνει τη σωστή επιλογή της εταιρίας που υποστηρίζει το concept.







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

Βριλήσσια

Νέο Ηράκλειο

The Mall Athens, Μαρούσι

Village Park, Ρέντη

Νέα Μάκρη

Avenue, Μαρούσι

Πόρτο Ράφτη

Εμπ. Κέντρο Τόλος, Ηράκλειο Κρήτης

Vero Center, πόλη των Σκοπίων

Εμπ. Κέντρο McArthur Glen, Σπάτα

Εμπ. Κέντρο River West, Κηφισός

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

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

### Θα πρέπει να προσέξετε τα παρακάτω κατά τη διάρκεια της επιλογής σας:

- Θα πρέπει να δείτε πόσα χρόνια λειτουργεί το συγκεκριμένο concept. Είναι σημαντικό να λειτουργεί αρκετά χρόνια (πάνω από 4), ώστε να έχει δοκιμαστεί το concept στον χρόνο, άρα θα έχει φύγει ο πρώτος ενθουσιασμός. Τότε μόνο φαίνεται εάν το concept είναι διαχρονικό και δεν είναι απλά μία.. μόδα.
- Είναι σημαντικό η μαμά εταιρία να έχει πάνω από 3 δικά της καταστήματα, διότι με αυτό τον τρόπο δοκιμάζονται όλες της οι λειτουργίες. Η επιτυχία ενός καταστήματος εστίασης που θέλει να αναπτυχτεί με την μέθοδο franchise κρίνεται όταν ανοίξει και το 3ο κατάστημα, οπότε και έχει μοιραστεί το ανθρώπινο δυναμικό, ο ιδιοκτήτης δεν είναι συνέχεια σε ένα κατάστημα καθώς επίσης έχει μοιραστεί και ο έλεγχος. Μόνο τότε κρίνεται πόσο δυνατό είναι ένα concept.
- Θα πρέπει να μελετήσετε πολύ καλά το business plan που θα κάνετε για το κατάστημα σας ώστε να είναι βιώσιμη η επιχείρηση. Πολλοί επενδυτές κάνουν το λάθος στην αρχική επένδυση να σπαταλούν άσκοπα χρήματα για τη διακόσμηση του καταστήματος. Αποφύγετέ το και ακολουθήστε τις οδηγίες της εταιρίας, εφόσον εκείνη ξέρει τη δουλειά.
- Είναι κρίσιμη η υποστήριξη που θα σας παρέχει η εταιρία στο κομμάτι της εκπαίδευσης και του ελέγχου ώστε να τεθούν οι σωστές βάσεις στο κατάστημα σας και στη συνέχεια να τηρηθούν.
- Το άλφα και το ωμέγα σε μία επένδυση είναι η τοποθεσία. Θα πρέπει να ζητήσετε την έγκριση της εταιρίας για την τοποθεσία όπου θέλετε να ανοίξετε το κατάστημα σας. Από τη σωστή επιλογή της τοποθεσίας που θα κάνετε, θα κριθεί και η επιτυχία του καταστήματος.



#### **FACTS:**

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

Royalties: 6%

Επένδυση: από 250.000 ευρώ

Υπεύθυνη: Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά

{alexiakoutroulia@palmiebistro.gr – info@palmiebistro.gr}

τηλ: 210-7210953, fax: 210-7215056

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

ΣΥΜΠΤΩΜΑ 58 .....  
**ΚΕΡΔΙΖΟΥΝ ΟΛΟΙ**  
 Με ανανέωση 10€ έχεις δώρο MB για σένα  
 και **300MB** επιπλέον για να μοιράσεις  
 σε **3 φίλους σου**. Μπες στο [vodafonecu.gr](http://vodafonecu.gr)  
 ..... RESTART .....



Τα MB ισχύουν για 30 μέρες.



# CELEB DIET

## Οι διατροφικές συνήθειες των επωνύμων



Σε κάθε τεύχος ένας επώνυμος θα μιλά στο *Palmie magazine* για τις διατροφικές του συνήθειες.

Σε αυτό το τεύχος, η Μαρία Κωνσταντάκη μιλά για τις μικρές καθημερινές της συνήθειες.

### **Τι τρως συνήθως το πρωί όταν ξυπνήσεις;**

Είτε γιαούρτι με δημητριακά, μέλι και δαμάσκηνα είτε φρυγανιές με μέλι και ταχίνι. Το μέλι όπως βλέπεις είναι στανταράκι.

### **Σαλάτες και φρούτα έχουν θέση στο διαιτολόγιό σου ή είσαι από εκείνες που τα ξεχνούν;**

Παλιότερα βαριόμουν να τα τρώω και τα δύο. Να φανταστείς μέχρι και 30 χρονών μού καθάριζε και μου έκοβε τα φρούτα η μαμά μου για να τα τρώω. Κάποια στιγμή όταν έκανα διατροφή επειδή είχα πάρει 5-6 κιλά που δεν μπορούσα να τα ξεφορτωθώ με τίποτα, έμαθα να τρώω πολλή σαλάτα και πολλά φρούτα. Τώρα πια τα θεωρώ απαραίτητα στη διατροφή μου.

**Προσέχεις μέσα στην μέρα να είναι ισορροπημένη η διατροφή σου ή δεν το σκέφτεσαι από πριν;**

Μετά από εκείνη την πεντάμηνη διατροφή που έκανα, το 'χω πάντα στο μυαλό μου. Πολλές φορές λόγω συνθηκών και ωραρίων δεν το ακολουθώ αλλά υπάρχει πάντα σαν σκέψη.

**Ποια είναι τα τρόφιμα τα οποία θεωρείς την μεγαλύτερη θυσία που κάνεις σε περιόδους δίαιτας; Ποια είναι αυτά που σου λείπουν περισσότερο;**

Μα φυσικά τα γλυκά. Και τα γλυκά. Α δεν ξέρω αν ανέφερα τα γλυκά.

**Σε ένα εστιατόριο τι διαλέγεις ανάμεσα σε ζυμαρικά και ένα πιάτο με κάτι κρεατικό;**

Κρέας και πάλι κρέας. Ίσως φταίει το DNA που είμαι βουνίσια (καταγωγή από Ήπειρο) αλλά λατρεύω το κρέας.

**Το φαγητό “της μαμάς” που της ζητάς να σου φτιάξει ποιο είναι;**

Πεθαίνω για κοτόπουλο λεμονάτο στο φούρνο ή μοσχάρι κοκκινιστό με πατάτες τηγανιτές και πηχτή σάλτσα. Ναι, ναι, το μυστικό είναι στην πηχτή σάλτσα.

**Όταν αποφασίσεις να κάνεις λίγη δίαιτα ποιες είναι οι συμβουλές που δίνεις στον εαυτό σου; Τι οδηγίες ακολουθείς σε γενικές γραμμές;**

Κομμένο το βραδινό, τα γλυκά, τα τηγανητά. Μικρά τακτικά γεύματα με πρωτεΐνη, υδατάνθρακα και φυτικές ίνες σε κάθε γεύμα.

**Αν θες να αφεθείς σε ένα γλυκό, τι γλυκό θα είναι αυτό;**

Πρέπει να είναι πολύ μούφα ένα γλυκό για να μην το φάω. Δεν έχω καμία διάκριση στα γλυκά, τα τρώω όλα! Θα μπορούσα να τρέφομαι μόνο με σοκολάτες. Οι μόνες σοκολάτες που δεν μου αρέσουν είναι οι μαύρες φυσικά.

**Ποιο είναι το πιο συχνό διατροφικό λάθος που παραδέχεσαι ότι κάνεις;**

Τρώω πάρα πολλά γλυκά. Είμαι μανιακή με τα γλυκά.

**Ποια είναι η σχέση σου με την μαγειρική;**

Τη βαριέμαι φρικτά όπως κι όλες τις υπόλοιπες οικιακές εργασίες. Αναγκαστικά μαγειρεύω για τελειώς πρακτικούς λόγους για να τραφώ. Μόνο αν είναι να μαγειρέψω για κάποιο ερωτικό αντικείμενο πόθου, παθιάζομαι λίγο μαζί της. Φυσικά όταν μου φύγει ο έρωτας, χάνω κάθε ενδιαφέρον και για τη μαγειρική. Αντιθέτως λατρεύω τη ζαχαροπλαστική.

Τη Μαρία Κωνσταντάκη μπορείς αυτόν τον καιρό να την δεις στην παράσταση «Ψύλλοι στ' αυτιά» στο Θέατρο Αλίκη σε σκηνοθεσία Γ. Κακλέα, στην σειρά «Με τα παντελόνια κάτω» του ΜΕΓΑ αλλά και να την ακούσεις καθημερινά 2-4 το μεσημέρι στο MAD RADIO 106,2.

# ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ & ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ

## ΓΝΩΣΗ & ΕΜΠΕΙΡΙΑ

Κείμενο: Τάσος Τόλης,  
Executive chef των Palmie bistro



Ήταν ένα απόγευμα του Σεπτέμβρη και όπως είθισται κάναμε την τακτική μετά- σεζόν συνάντηση με νέους και παλιούς συναδέλφους καθώς και γκουρού της γαστρονομίας.

Είπαμε πολλά, όπως ότι έχει πλέον αλλάξει προς το καλύτερο η ελληνική γαστρονομία, αλλά στη συνέχεια μπήκε στη συζήτηση ένας φίλος εστιατορας σε κοσμοπολιτικό νησί, ο οποίος μας είπε ότι:

«Βρε σεις ρομαντικοί αρχιμάγειρες τι μας λέτε, ξέρετε εγώ τι έκανα;

Τα ελληνικά μεζεδάκια το ονόμασα τάπας και είχα αρκετή κίνηση».

«Θεέ μου», αναρωτήθηκα μέσα μου, «δεν υπάρχουν ελληνικές λέξεις που λεκτικά έχουν γαστρονομική αξία και είναι και εμπορικές;».

«Η εμπειρία δεν μεταβιβάζεται αλλά αποκτιέται με κόπους, δουλειά και σεβασμό γι' αυτό που επέλεξες να κάνεις» είπα φεύγοντας και όλοι συμφωνήσαμε ότι θέλουμε πολλή δουλειά ακόμη, αναιρώντας αναγκαστικά την πρώτη κουβέντα που κάναμε.

Όλοι γνωρίζουμε ότι ο τουριστικός κλάδος στη χώρα μας είναι η πιο σημαντική πηγή εσόδων αλλά και μια ασφαλής επαγγελματική απασχόληση για τους νέους, ιδιαίτερα αυτή την τόσο δύσκολη περίοδο για την αγορά εργασίας.

Γι' αυτό οι προσπάθειες όλων θα πρέπει να επικεντρωθούν στη συνεχή βελτίωση των προσφερόμενων υπηρεσιών για την προσέλκυση ακόμη περισσότερων πελατών.

Η αναβάθμιση του τουριστικού προϊόντος σε συνδυασμό με την γαστρονομία μας δεν μπορεί να επιτευχθεί χωρίς την αντίστοιχη αναβάθμιση και στην εκπαίδευση.



Όλοι οι επιχειρηματίες του τουριστικού κλάδου σε εξειδικευμένους τομείς, όπως είναι αυτός της γαστρονομίας, χρειάζονται συνεχή εκπαίδευση και κατάρτιση σε νέες τεχνικές εφαρμογές και τάσεις, ώστε να προσαρμοστούν στις σύγχρονες απαιτήσεις.

Η εκπαιδευτική διαδικασία θα πρέπει να είναι σοβαρή και απαιτητική, με σύγχρονες εγκαταστάσεις, εκπαιδευτές με εμπειρία, επαγγελματισμό και γνώση της τουριστικής και ξενοδοχειακής παιδείας, οι οποίοι αποδεδειγμένα να αγαπούν τον κλάδο και να τον υπηρετούν.

Είναι πλέον αναγκαίο στον χώρο της εκπαίδευσης, να παραμείνουν σοβαροί εκπαιδευτικοί οργανισμοί, οι οποίοι να είναι εξειδικευμένοι στους τομείς που διδάσκουν.

Μόνο έτσι στην αγορά εργασίας θα προωθούνται καταρτισμένοι και σοβαροί επαγγελματίες.

Έτσι θα αναβαθμίζεται η τοπική γαστρονομία με γνώση και η ελληνική κουζίνα με νέες τεχνικές και εφαρμογές, χωρίς να αγνοούν το αληθινό και το παραδοσιακό.



# Ο ΣΕΦ ΠΡΟΤΕΙΝΕΙ

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



## ΜΠΑΝΤΖΙΝΑ ΜΕΤΣΟΒΟΥ

**Υλικά για 6 άτομα**

400 γρμ πράσο (κομμένο σε φέτες)  
 1 μέτριο ξηρό κρεμμύδι (κομμένο σε φέτες)  
 200 γρμ καπνιστό Μετσόβου (τοπικό χοιρινό καπνιστό)  
 3 αυγά  
 400 γρμ γάλα  
 500 γρμ φύλλο χόνδρο χωριάτικο  
 Αλάτι - πιπέρι  
 1/4 κ. γλυκού μοσχοκάρυδο  
 200 γρμ τυρί τριμμένο Μετσόβου  
 3 κ. σούπας μαργαρίνη

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε το πράσο και το κρεμμύδι. Τα πλένετε σε κρύο νερό και στη συνέχεια τα κόβετε σε φέτες. Σε ένα μπολ χτυπάτε τα αυγά μαζί με το γάλα. Έπειτα ρίχνετε το καπνιστό Μετσόβου κομμένο σε κύβους και το τριμμένο τυρί. Προσθέτετε αλάτι, πιπέρι, δοκιμάζετε στο μοσχοκάρυδο και ανακατεύετε. Βουτυρώνετε ένα πυρίμαχο σκεύος τάρτας 24 cm. Έπειτα στρώνετε 3 φύλλα και αδειάζετε το μείγμα. Πασπαλίζετε με τριμμένο τυρί και ψήνετε σε μέτριο προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 40 λεπτά. Συνοδεύετε με σαλάτα της αρεσκείας σας.

## ΧΟΙΡΙΝΟ ΦΙΛΕΤΟ ΜΕ ΜΑΥΡΟΔΑΦΝΗ ΠΑΤΡΩΝ

**Υλικά για 4 άτομα**

1 κιλό (χοιρινό φιλέτο)  
 2 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο  
 1 κουταλιά της σούπας μουστάρδα  
 1/2 κουταλιά της σούπας πετιμέζι  
 1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
 2 ποτήρια κρασί μαυροδάφνη  
 20 γρμ αλεύρι  
 Αλάτι - πιπέρι - ρίγανη



### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε τα φιλέτα σε μερίδες και τα αλατοπιπερώνετε. Σε ένα τηγάνι ρίχνετε το ελαιόλαδο και το αφήνετε να κάψει. Πουδράρετε με το αλεύρι τα φιλετάκια και τα θωρακίζετε στο ζεστό λαδί, ψήνοντάς τα 4 λεπτά από την κάθε πλευρά. Προσθέτετε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και αφήνετε το να σοταριστεί μαζί με τα φιλέτα. Ανακατεύοντας ελαφρώς ρίχνετε την μουστάρδα, το πετιμέζι και κατόπιν οβήνετε με την μαυροδάφνη. Αφήνετε τα υλικά να γλασάρουν για 3 - 4 λεπτά και το πιάτο είναι έτοιμο για σερβίρισμα. Συνοδεύετε με πατάτες ωγκρατέν.





## ΦΙΛΕΤΟ ΤΣΙΠΟΥΡΑΣ ΜΕ ΤΣΙΓΑΡΙΣΤΟ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΧΟΡΤΑΡΙΚΑ

**Υλικά για 4 άτομα**

2 τσιπούρες (350 γρμ.έκαστη)

1 κιλό άγρια χόρτα

2 μεγάλα κρεμμύδια

4 σκελίδες σκόρδο

2 ώριμες ντομάτες

4 κουταλιές της σούπας

ελαιόλαδο

1 λεμόνι (το χυμό του)

160 γρμ. ρύζι γλασέ

½ μαραθόρυζα

1 ποτήρι λευκό κρασί

1 σφηνάκι τσικουδιά

Αλάτι - πιπέρι

1 ματσάκι μαϊντανό

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Φιλετάρετε τις τσιπούρες και βράζετε τα κόκαλα με 500ml νερό για 10 λεπτά. Κρατήστε τον ζωμό. Σε ανοικτή κατσαρόλα ρίχνετε το ελαιόλαδο, σοτάρετε το κρεμμύδι, την μαραθόρυζα, το σκόρδο (όλα κομμένα σε φέτες) και τα άγρια χόρτα (αφού τα οποία έχετε πλύνει σε άφθονο κρύο νερό και τα έχετε κόψει χονδροκομμένα) και προσθέτετε την ντομάτα κομμένη σε κύβους. Αφήνετε να τσιγαριστούν για 5 λεπτά, ρίχνεται το πλυμένο-στραγγισμένο ρύζι και ανακατεύετε καλά για 2-3 λεπτά. Σβήνετε με το κρασί και την τσικουδιά και αφήνετε να σιγοβράσουν για 5 λεπτά. Έπειτα ρίχνετε τον ζωμό από τα ψάρια και συνεχίζετε το βράσιμο για επιπλέον 5 λεπτά. Αλατοπιπερώνετε τα φιλέτα τσιπούρας και τα τοποθετείτε πάνω στην βράση. Σβήνετε με τον χυμό λεμόνι και συνεχίζετε το βράσιμο για ακόμη 6 -8 λεπτά. Το σερβίρεται βάζοντας κάτω την ρύζι με τα χορταρικά και ακουμπάτε πάνω τα φιλέτα τσιπούρας. Γαρνίρετε με μαϊντανό και τσιπς από σκελίδες σκόρδου.



## ΜΗΛΑ ΖΑΓΟΡΑΣ ΜΕ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ

**Υλικά για 4 άτομα**

4 μήλα Ζαγοράς

2 κουταλιές της σούπας ψίχα από καρύδι

2 κουταλιές της σούπας αμύγδαλο (με την φλούδα)

2 κουταλιές της σούπας άσπρη σταφίδα Κορίνθου

1 κουταλιές της σούπας μέλι

1 κουταλιές του γλυκού πούδρα κανέλλα

1 κουταλιές του γλυκού πούδρα γαρίφαλλο

1 κουταλιές του γλυκού στέβια

2 κουταλιές της σούπας βούτυρο

2 σφηνάκια κονιάκ

1 λεμόνι (το χυμό του)

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένετε τα μήλα σε κρύο νερό και τα κόβετε λίγο πιο πάνω από τη μέση. Με ένα κουταλάκι αφαιρέστε προσεκτικά την ψίχα. Βάλτε την σε ένα μπολ και σπάστε τη με ένα πιρούνι. Προσθέστε τα μπαχαρικά, το μέλι, την σταφίδα, το κονιάκ και ανακατέψτε καλά. Ραντίζετε με το χυμό λεμονιού τα μήλα και τα πουδράρετε με την στέβια. Γεμίζετε τα μήλα με το μείγμα και τα σκεπάζετε με το καπάκι τους. Τοποθετείστε τα σε ένα ταψάκι. Κόψτε το βούτυρο κυβάρια και βάλτε το στο κέντρο του μήλου. Ραντίστε με το υπόλοιπο κονιάκ και ψήστε τα σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς κελσίου για 45-50 λεπτά. Σερβίρεται σε μέτρια θερμοκρασία (χλιαρό). Συνοδέψτε το με παγωτό καϊμάκι ή με παγωτό μαστίχας Χίου.

---

## Η “θαυματουργή” κινόα

---



---

**Ένα δημητριακό που δεν είναι δημητριακό και οι ευεργετικές του ιδιότητες στον οργανισμό και τη διατροφή μας.**

---

Κείμενο: Κλειώ Δημητριάδου – Κλινικός Διαιτολόγος Διατροφολόγος

### **Τι είναι αυτή η κινόα;**

---

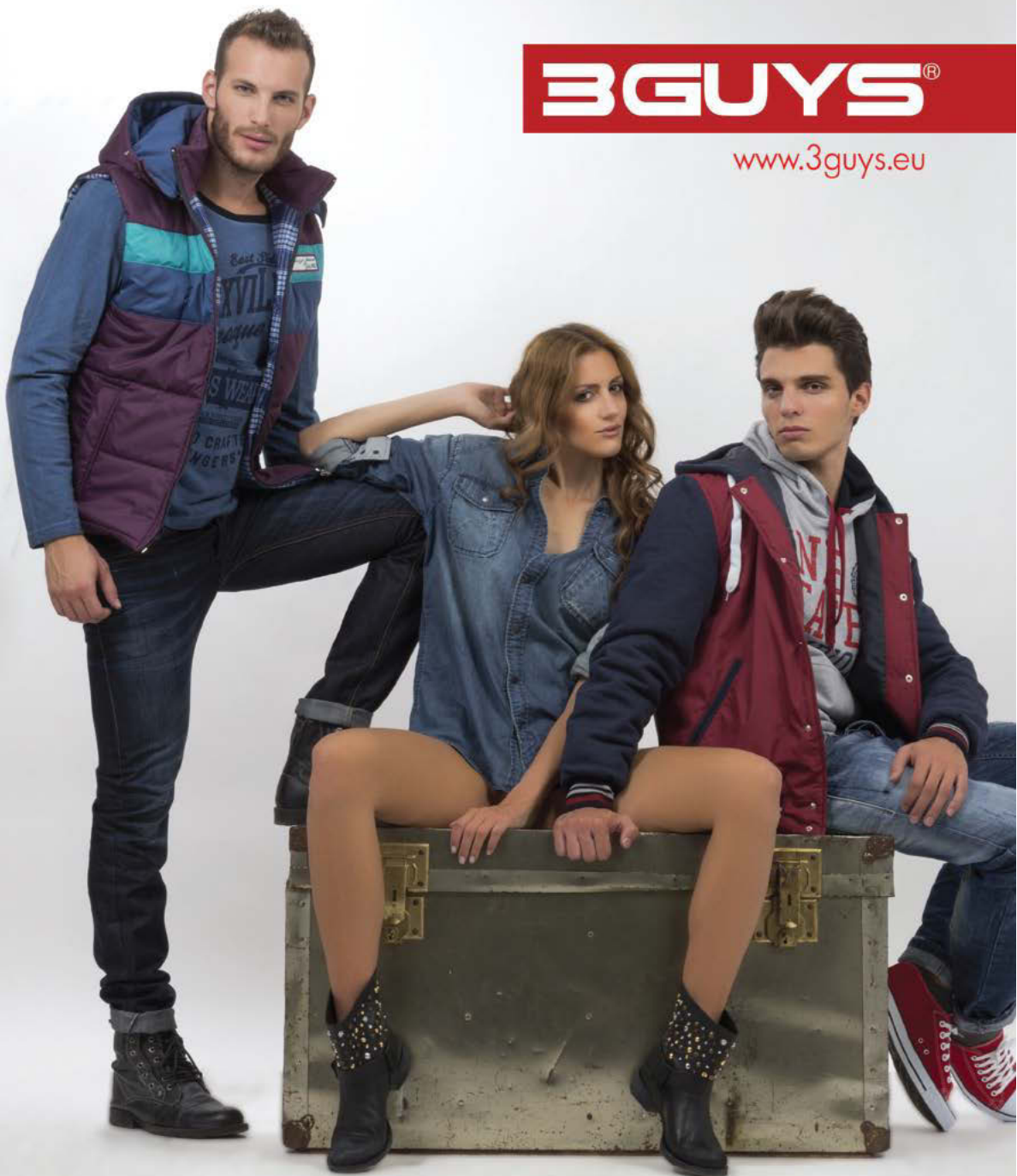
Πολλοί αναρωτιούνται τι είναι ακριβώς η κινόα για την οποία γίνεται τόσος λόγος τον τελευταίο καιρό; Πρόκειται για έναν σπόρο ο οποίος το 2011 χαρακτηρίστηκε από τον παγκόσμιο οργανισμό τροφίμων και γεωργίας ως ο πιο πολύτιμος. Το τρόφιμο αυτό βρέθηκε επίσης στο προσκήνιο, χάρη στην άνθηση των βιολογικών προϊόντων και τη μόδα των χορτοφάγων και της διατροφής χωρίς γλουτένη.

Η κινόα θεωρείται ψευδοδημητριακό. Τι σημαίνει αυτό; σημαίνει ότι ενώ δεν είναι δημητριακό την καταναλώνουμε με ανάλογο τρόπο καθώς και με τη μορφή άλευρου. Στη χώρα μας ξεκίνησε να καλλιεργείται μόλις πέρσι.

Η κινόα ανήκει στα superfoods και έχει αναδειχθεί κυρίως για την υψηλή περιεκτικότητά της σε πρωτεΐνη χωρίς αυτή να είναι η μοναδική ιδιότητά της.

# 3GUYS®

[www.3guys.eu](http://www.3guys.eu)



**EXCLUSIVE STORES** Μαρούσι - The Mall, 210 6300332 Μεταμόρφωση - Λεβαδείας 7, 210 2846440  
Μοναστηράκι - Ηφαίστου 20, 213 0052715 Κορυδαλλός - Ταξιαρχών & Σερρών 41, 2104978694  
Πετρούπολη - Πετρουπόλεως 41, 210 2621225  
...και σε επιλεγμένα καταστήματα σε όλη την Ελλάδα

 / 3GUYS



## Τα καλά της κινόα

### Θεωρείται πολύ θρεπτικός καρπός, καθώς:

- Περιέχει ω-3 λιπαρά οξέα τα οποία βοηθούν την καρδιαγγειακή υγεία, τη λειτουργία του εγκεφάλου και την όραση
- Είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, οι οποίες συμβάλουν στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος καθώς και στον κορεσμό (σημαντικό για όσους βρίσκονται σε πρόγραμμα διατροφής)
- Βοηθά στις ημικρανίες λόγω του μαγνησίου και της ριβοφλαβίνης (βιταμίνη B2)
- Αποτελεί καλή πηγή φωσφόρου και σιδήρου
- Περιέχει σε μικρότερες ποσότητες ασβέστιο, φυλλικό οξύ, κάλιο και βιταμίνες του συμπλέγματος B
- Το μαγνάνιο και τα φλαβονοειδή που παρέχει στον οργανισμό, την καθιστούν πολύτιμο αντιοξειδωτικό
- Δεν περιέχει γλουτένη και μπορεί να καταναλωθεί από άτομα που πάσχουν από κοιλιοκάκη
- Έχει χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη και αυτό επιτρέπει την κατανάλωσή της από άτομα με διαβήτη
- Είναι αρκετά εύπεπτη



### Πού θα τη βρεις και πώς θα την καταναλώσεις ιδανικά

Η κινόα βρίσκεται στο εμπόριο στη μορφή μικρών κόκκων ή σπόρων και μπορούμε να την καταναλώσουμε όλες τις ώρες της ημέρας μαγειρεύοντάς τη με διαφορετικό τρόπο.

Στο πρωινό μπορούμε να την ετοιμάσουμε σα βρώμη, προσθέτοντας μέλι, κανέλλα, ξηρούς καρπούς και ό,τι άλλο ταιριάζει στις γευστικές μας προτιμήσεις. Στο μεσημεριανό και το βραδινό μπορούμε να τη βράσουμε με νερό για 15-20 λεπτά και να την καταναλώσουμε μέσα σε σαλάτες, να αντικαταστήσουμε το ρύζι στα γεμιστά ή να τη μαγειρέψουμε σαν ριζότο με λαχανικά.

Μπορεί να αποτελέσει κυρίως γεύμα αλλά και συνοδευτικό, όπως το πλιγούρι.

Η θερμιδική της αξία είναι αντίστοιχη με αυτή του ρυζιού, δηλαδή 1 φλυτζάνι μαγειρεμένης κινόα μας δίνει 222 θερμίδες.

**Πρόκειται λοιπόν για ένα πολύτιμο και εύκολο στην παρασκευή του υπερ-τρόφιμο που αξίζει να του δώσουμε μια ευκαιρία!**



δημητριάδου κλειώ

Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Ακροπόλεως 52, Ν. Ηράκλειο  
Κ: 6977 24 93 93,  
Τ: 210 2801324  
coachmydiet.wordpress.com  
kliodim@hotmail.com



*Integrale*

100% ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΕΩΣ



ΝΕΕΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ  
ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΕΩΣ

Ολική Απόλαυση  
Πηγή Φυτικών Ινών



# 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 2014**. Μπορείτε πλέον να απολαμβάνετε τα ίδια αγαπημένα πιάτα και ροφήματα, κατά **10% φθηνότερα**, απλά και μόνο με την επίδειξη της κάρτας σας **ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ**, σε οποιοδήποτε κατάστημα Palmie bistro. Η έκπτωση θα παρέχεται επί του συνόλου του λογαριασμού. Οφείλουμε να σας επιστημόνουμε ότι για όσο διαρκέσει η εν λόγω ενέργεια, η έκπτωση δεν θα ισχύει για τις εκάστοτε προσφορές των καταστημάτων μας καθώς και για το delivery.

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

<http://twitter.com/palmiebistro>



### MOD'S HAIR **10% έκπτωση**

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

### ANASTAZIA HOTEL Luxury Suites & Rooms

#### **15% έκπτωση στις τιμές του site**

Αργοναυτών & Κομνηνών 12  
 Δροσιά  
[www.anastaziahotel.gr](http://www.anastaziahotel.gr)

### PARANOIA **15% έκπτωση**

Αθήνα (Ερμού, Πατησίων, Ζήνωνος), Αιγάλεω, Καλλιθέα, Νέα Ιωνία, Πειραιάς, Περιστερί, 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 **30% έκπτωση**

ΜΑΡΟΥΣΙ, Δημητρός 10-12  
[www.bonn.gr](http://www.bonn.gr)

### 3GUYS **15% έκπτωση**

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

**MAT Fashion **20% έκπτωση**** Αθήνα, Μαρούσι, Ταύρος, Άγιος Δημήτριος, Αιγάλεω, Περιστερί, Ν. Ιωνία, Πειραιάς, Νίκαια, Κορυδαλλός, Άλιμος, Λάρισα, Κόρινθος, Πάτρα, Ιωάννινα  
[www.matfashion.com](http://www.matfashion.com)

### LOLLIPOPS **15% έκπτωση**

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

### NOTOS GALLERIES **10% έκπτωση**

Αθήνα, Πειραιάς, Εμπορικό κέντρο River West, Θεσσαλονίκη, Λάρισα, Πάτρα, Καλαμάτα. Εξαιρείται το κατάστημα στο εκπαιδευτικό χωριό McArthurGlen.  
[www.notosgalleries.gr](http://www.notosgalleries.gr)

# Φρεσκοϋλης

Είναι τόσο εύκολο να τρώμε σωστά!!!



ΕΣΘΥΚΗ



ΈΡΩΣΕΡΗ



ΕΠΙΧΥΣ



ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ



ΠΟΛΙΤΙΚΗ



ΣΠΑΝΑΚΙ



ΡΟΚΑ



ΙΤΑΛΙΚΗ

Ο Φρεσκοϋλης με τη μεγάλη ποικιλία στις υρέσκες, κομμένες, πλυμένες σαλάτες σας καλύπτει όλες σας τις ανάγκες σε κάλιο, ριταίνες, ωστικό οξύ, μαγνήσιο, σίδηρο, μεταλλικά ιχθυοστοιχεία, πρωτεΐνες συμπάλλοντας στο να υφρατίσετε τον εαυτό και τους έικούς σας ανθρώπους.



**12 Years a slave**

Κυκλοφορεί: 17/10

Βασισμένη σε μία πολύ συγκινητική αυτοβιογραφία από τον Solomon Northup, η ταινία αυτή περιγράφει τη ζωή ενός ελεύθερου νέγρου ο οποίος πέφτει θύμα απαγωγής και πωλείται σαν σκλάβος. Στον πρωταγωνιστικό ρόλο ο Chiwetel Ejiofor με τον Steve McQueen να καταφέρνει να αποδώσει αριστουργηματικά τις περιγραφές και τις εξιστορήσεις του βιβλίου.



## Τέσσερις ταινίες να διώξουν τη θλίψη του φθινοπώρου

Ο δρόμος για τα Όσκαρ είναι μακρύς αλλά οι ταινίες αυτές (οι τρεις από τις τέσσερις δηλαδή) θέτουν ισχυρές υποψηφιότητες.

**Lee Daniels' The Butler**

Κυκλοφορεί: 14/11

Οκτώ διαφορετικοί Αμερικανοί, ένας μπάτλερ τον οποίο υποδύεται ο Forest Whitaker. Μέσα από τη ζωή του αφροαμερικανού μπάτλερ βιώνουμε ένα μεγάλο και πολύ σημαντικό κομμάτι της Αμερικανικής ιστορίας, από τα μέσα μέχρι το τέλος του περασμένου αιώνα. Στο ρόλο του σκηνοθέτη ο εξαιρετικός – όσο και ιδιότροπος – Lee Daniels που θέτει σοβαρή υποψηφιότητα για όσκαρ.





Thor: The Dark World

### Thor: The Dark World

Κυκλοφορεί: 21/11

Η πρώτη ταινία Thor δεν ενθουσίασε ακόμα και τους φανατικότερους των ταινιών της Marvel. Η νέα ταινία όμως δείχνει να έχει τη δυνατότητα να ξεχωρίσει. Τα λάθη του παρελθόντος είναι απόντα. Σκνηοθέτης είναι ο Alan Taylor ο οποίος έχει σκνηοθετήσει το Game of Thrones με μεγάλη επιτυχία ενώ ο Chris Hemsworth δείχνει ταινία με την ταινία να βελτιώνεται ραγδαία. Στο πλευρό της Natalie Portman περιμένουμε να τον δούμε τουλάχιστον πειστικό.

### Grace of Monaco

Κυκλοφορεί: 26/12

Ίσως η πιο ταιριαστή ταινία για την Nicole Kidman. Ποια θα μπορούσε να αναπαραστήσει καλύτερα την Grace Kelly και την ταραχώδη ζωή της. Η ταινία εσιάζει σε μία εποχή που ο γάμος της Kelly βρισκόταν σε κρίση. Όχι όμως τόσο σημαντική όσο η διαμάχη ανάμεσα στον πρίγκηπα Ρενιέ και τον Σαρλ Ντε Γκωλ που οδήγησε στην εισβολή των Γαλλικών δυνάμεων στο πριγκιπάτο στις αρχές της δεκαετίας του 60.



Grace of Monaco



Είναι πολύ πιθανό να μην γνωρίζεις καν το συγκρότημα που σχηματίστηκε πριν από 14 χρόνια στο Σινσινάτι του Οχάιο. Είναι όμως ακόμα πιο πιθανό σε πέντε χρόνια από τώρα να έχεις κι εσύ μερικά τραγούδια τους στον σκληρό δίσκο του υπολογιστή σου. Κι αυτό γιατί όποιος μάθει τους National, βάζει στοίχημα ότι θα τους ακούει για πολλά πολλά χρόνια ακόμα.

Είναι σίγουρα άδικο να λες ότι ένα πρόσωπο ξεχωρίζει από ένα συγκρότημα αλλά η φωνή του βαρύτονου τραγουδιστή των National, Matt Berninger, είναι αυτή που γεμίζει το δωμάτιο και αναδεικνύει κάθε τραγούδι σε κάτι ξεχωριστό. Οι στίχοι τους συγκινητικοί και μελαγχολικοί για ένα συγκρότημα που έχει ήδη κυκλοφορήσει αρκετά άλμπουμ για να σκεφτεί κανείς ότι θα χάσουν την επαφή τους με το κοινό. Κάθε δουλειά είναι ακόμα καλύτερη με το δίσκο «Trouble will find me» που κυκλοφόρησε μέσα στο 2013, να αποτελεί όχι μόνο έναν φανταστικό δίσκο αλλά και τον προάγγελο εκείνων που θα ακολουθήσουν.



# ΕΠΙΣΙΤΙΣΜΟΥ



# ΣΠΟΥΔΕΣ

**Σπούδασε!** ένα από τα σύγχρονα επαγγέλματα επισιτισμού στο **ΚΟΡΥΦΑΙΟ ΙΙΕΚ** και δημιούργησε **Ισχυρό Βιογραφικό!**

- ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΕΧΝΗ - ΣΕΦ
- ΑΡΤΟΠΟΙΙΑ / ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ
- ΒΟΗΘ. ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ <sup>(1)</sup>
- ΒΟΗΘ. ΑΡΤΟΠΟΙΟΥ - ΖΑΧΑΡ/ΣΤΗ <sup>(1)</sup>
- ΒΟΗΘ. ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ <sup>(1)</sup>
- ΒΟΗΘ. ΖΑΧΑΡ/ΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ <sup>(1)</sup>
- ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ & ΠΟΤΩΝ

- Ισχυρό Κρατικό Δίπλωμα
- Αναγνωρισμένο στην Ελλάδα και στην Ε.Ε.
- Απολύτως Ισοδύναμο των Δημοσίων ΙΕΚ

- Δεκτοί: Απόφοιτοι ΛΥΚΕΙΩΝ, ΕΠΑΛ, ΙΕΚ (1 χρόνο), ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ (1 χρόνο) Φοιτητές & Πτυχιούχοι ΤΕΙ, ΑΕΙ και Κολεγίων
- Διορισμός στο Δημόσιο: Μοριοδότηση από το ΑΣΕΠ

ΑΝΑΒΟΛΗ ΣΤΡΑΤΕΥΣΗΣ

- ΑΘΗΝΑ: Πατησίων 31, τηλ.: 210 5279500
- ΠΕΙΡΑΙΑΣ: Φιλωνος 39, τηλ.: 210 4120714
- ΓΑΥΦΑΔΑ: Λ. Βουλαγαμένης 67 & Αχλλέως 33, τηλ.: 210 9640117
- ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: Βαλαωρίτου 9, τηλ.: 2310 552406-7

**800 11 91 91 91**

Χωρίς Χρέωση (μόνο από σταθερά)

Ιδιωτικά Ινστιτούτα Επαγγελματικής Κατάρτισης



Σύμβολο επαγγελματικής επιτυχίας

Enter στην εκπαίδευση  
[www.iek-xini.edu.gr](http://www.iek-xini.edu.gr)

Like στο επάγγελμα  
[facebook.com/ieqxini](http://facebook.com/ieqxini)

follow στην επιτυχία  
[twitter.com/ieqxini](http://twitter.com/ieqxini)



Μέσα από τα βιβλία του Sir Arthur Conan Doyle και την κινηματογραφική μεταφορά τους γνωρίσαμε ένα συγκεκριμένο κύριο Holmes. Το BBC μας προκαλεί να γνωρίσουμε έναν ακόμα.

Διαβάζοντας τα μυθιστορήματα του Sherlock Holmes, τις περιπέτειες και τα μυστήρια στα οποία εμπλεκόταν σχημάτιζες μια εικόνα για τον άνθρωπο Sherlock. Για εκείνον τον μυστήριο κάτοικο της Baker Street στο Λονδίνο, με το φλεγματικό προφίλ και κάποιες λίγες ιδιοτροπίες.

Ο νέος Sherlock Holmes, αυτός τον οποίο γνωρίζουμε μέσα από την σειρά «Sherlock» του BBC, η οποία προβάλλεται από τον ΟΤΕ TV, είναι ένας χαρακτήρας που ξεφεύγει λίγο από τα γραπτά, φέρνει τις ιστορίες του Sherlock Holmes στο σήμερα αλλά κυρίως καταφέρνει να κρατήσει τον θεατή κολλημένη στον καναπέ με τα μάτια στραμμένα στην τηλεόραση.

**Το γιατί θα το αναλύσω παρακάτω:  
Ο χαρισματικός κύριος Cumberbatch**

Αρκεί να ρωτήσεις τις εκατοντάδες χιλιάδες κυρίες οι οποίες περιμένουν εναγωνίως το επόμενο επεισόδιο. Ο Benedict Cumberbatch είναι ένας εξαιρετικός ηθοποιός, ο οποίος ενσαρκώνει ιδανικά τη μορφή του Sherlock που έπλασαν ο Steven Moffat και ο Mark Gatiss. Όλες οι ιδιομορφίες, οι μικρές και μεγάλες παραξενιές, η ιδιοφυΐα και η παραφροσύνη του ντετέκτιβ συγκεντρώνονται αριστουργηματικά στην ερμηνεία του Cumberbatch, ο οποίος έχει γίνει ήδη ένα από τα πλέον συζητημένα ονόματα και στην άλλη μεριά του Ατλαντικού.

Έχοντας δίπλα του (στον ρόλο του Doctor Watson) τον επίσης εξαιρετικό Martin Freeman, ο Cumberbatch κλέβει εδώ και δύο σεζόν την παράσταση όχι μόνο από τις υποθέσεις με τις οποίες καταπιάνεται αλλά και από ολόκληρη τη σειρά.

Ο - βρετανότερος των Βρετανών - Cumberbatch είναι ο Sherlock αλλά και πολλά περισσότερα από αυτό.



**Η μυστηριακή σκηνοθεσία**

Το Λονδίνο βοηθάει πολύ στην δημιουργία της ατμόσφαιρας. Η μουντάδα της πόλης είναι εκεί για τις πιο απόκρυφες υποθέσεις, για τα πλέον σκοτεινά σενάρια, για να ρίξει το απαραίτητο πέπλο μυστηρίου πάνω στην σειρά. Είναι όμως η σκηνοθεσία, η σκηνογραφία και το πολύ προσεκτικό κέντημα κάθε επεισοδίου ξεχωριστά που σε κάνει να βυθίζεσαι στην πλοκή όλο και περισσότερο.

---

## Η βρετανικότητα της παραγωγής

---

Το BBC είχε συνηθίσει το κοινό του σε εξαιρετικές παραγωγές αλλά αυτή τη φορά ξεπέρασε και τα δικά του δεδομένα. Απαντώντας ενδεχομένως στο *Downton Abbey* του ITV, παρήγαγαν ένα φανταστικό τηλεοπτικό προϊόν, ανώτερο σε πολλά σημεία από ακριβοθώρητες αμερικάνικες παραγωγές.

Κι αν δεν είσαι λάτρης των παραγωγών του μεγάλου νησιού, το *Sherlock* θα σε πείσει πέρα για πέρα ότι οι Βρετανικές παραγωγές είναι κάτι που λείπει πάρα πολύ από την τηλεόραση. Από το καστ και την σκηνοθεσία μέχρι το τοπίο και το χιούμορ.

---

## Το κάτι ανάμεσα σε σειρά και ταινία

---

Αναζητώντας τα επεισόδια της σειράς θα παρατηρήσεις κάτι περίεργο. Ότι κάθε μία από τις δύο σεζόν που έχουν παιχτεί έχει μόνο τρία επεισόδια. Συνολικά έξι 90λεπτα επεισόδια έχουν προβληθεί με νέα επεισόδια να ετοιμάζονται για προβολή τον Νοέμβριο, με την έναρξη της τρίτης σεζόν.

Κι αν για τους φανατικούς των σειρών, η ύπαρξη τόσο λίγων επεισοδίων μοιάζει παράξενη, για το είδος της παραγωγής είναι κάτι το απόλυτα φυσιολογικό. Κάθε ένα επεισόδιο είναι σαν μία ταινία και όχι μόνο σε διάρκεια. Η παραγωγή, η ετοιμασία και όλα όσα συνθέτουν αυτά τα επεισόδια είναι ουσιαστικά στοιχεία μίας καλογυρισμένης ταινίας.

Χάρισε στον εαυτό σου την εμπειρία του *Sherlock*. Και γρήγορα. Έχεις έξι 90λεπτες «ταινίες» να δεις μέχρι να ξεκινήσει η τρίτη σεζόν.



New department

# *maison*

Λευκά είδη για την ανανέωση του προσωπικού σας χώρου!

Home Style/Décor - Linens - Bath Accessories - *Tea Party*



think creative



f: Hondos Center t: @HondosCenter y: HondosCenter  
[www.hondoscenter.com](http://www.hondoscenter.com)

**Hondos Center**  
Υπέροχο ταξίδι ομορφιάς

## Οι προβλέψεις του Φθινοπώρου



### ΚΡΙΟΣ

Οι απαιτήσεις της δουλειάς σου είναι πολλές αλλά αυτοί οι μήνες είναι ιδανικοί για να αρχίσεις να ασχολείσαι λίγο περισσότερο με εκείνα που σε ευχαριστούν είτε είναι ένα χόμπι είτε είναι απλά η λίγο μεγαλύτερη κοινωνικοποίησή σου. Ο ρεαλισμός σου θα σε βοηθήσει να πάρεις σημαντικές και χρήσιμες για το μέλλον αποφάσεις.



### ΤΑΥΡΟΣ

Η οικογένειά σου ζητά την προσοχή σου αλλά ο χρόνος σου είναι περιορισμένος. Δίνεις έμφαση στα προσωπικά σου και καλά κάνεις γιατί οι επόμενοι δύο μήνες προσφέρονται για εξερευνησεις στον έρωτα. Αυτό που εντυπωσιάζει τους άλλους τριγύρω σου είναι η ενέργεια που βάζεις σε όλα όσα κάνεις. Συνέχισέ το.



### ΔΙΔΥΜΟΙ

Το να τρέχεις συνεχώς για τα ζητήματα τα δικά σου όσο και των άλλων γύρω σου, δεν θα σε ωφελήσει και πολύ. Πρέπει να δώσεις μεγαλύτερη προσοχή στον εαυτό σου. Προς το τέλος του Οκτώβρη, ο προβολέας θα στραφεί πάνω σου στη δουλειά και το σπίτι και τότε είναι η ώρα να λάμψεις και να αποδείξεις τι αξίζεις.



### ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Ξεκινούν μερικοί πολύ κοινωνικοί και ενεργητικοί μήνες, με πολλές δραστηριότητες αλλά και ενασχόληση με τα κοινά. Υπάρχουν αρκετές σοβαρές συζητήσεις που πρέπει να κάνεις και αναβάλλεις τόσον καιρό. Φρόντισε να τις κάνεις πριν οι φίλοι σου στραφούν εναντίον σου. Τα καλά νέα δεν θα αργήσουν να έρθουν.



### ΛΕΩΝ

Αφού έχεις πλάνα για το προσωπικό και επαγγελματικό σου μέλλον, γιατί δεν τα βάζεις μπροστά; Έχεις πολλή ενέργεια που θα σε βοηθήσει να πετύχεις αυτό που θα βάλεις στο μυαλό σου. Μην ξεχάσεις όμως να κάνεις καλό προϋπολογισμό για να μην βρεθείς προ απροόπτου. Οικονομικά, οι μήνες αυτοί θα είναι δύσκολοι.



### ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Αυτοί οι μήνες είναι εξαιρετικοί για να βγεις στο προσκήνιο και να εντυπωσιάσεις αλλά ίσως θα ήταν καλύτερο να μείνεις στην αφάνεια, για να μην σε παρεξηγήσουν. Σύντομα θα ανταμειφθείς για τις προσπάθειές σου τόσο στη δουλειά όσο και στο σπίτι. Πολύ σύντομα όλοι θα καταλάβουν τις δυνατότητές σου.





### **ΖΥΓΟΣ**

Αυτούς του μήνες οφείλεις να χαλαρώσεις, να ακούσεις το ένστικτό σου και να μην πιέζεις καταστάσεις. Οικονομικά έχεις κάποια άγχη για πληρωμές και οφειλές. Μην ανησυχείς. Όσο πλησιάζουμε τα Χριστούγεννα θα δεις ότι κακώς ανησυχούσες και θα νιώσεις άνεση να προχωρήσεις σε αγορές που μέχρι τώρα φοβόσουν να κάνεις.



### **ΣΚΟΡΠΙΟΣ**

Τα πρότζεκτ που έχεις αναλάβει επιτέλους μπαίνουν σε ράγες και νιώθεις μια ανακούφιση που οι κόποι σου αποδίδουν καρπούς. Το σημαντικότερο όμως είναι ότι αυτή η ανακούφιση φέρνει αλλαγή στη διάθεσή σου. Ακόμα και σε συναισθηματικό επίπεδο θα δεις νέες ευκαιρίες να παρουσιάζονται. Ευκαιρίες που θα σε βάλουν σε σκέψεις.



### **ΤΟΞΟΤΗΣ**

Ήρθε η ώρα σου να λάμψεις, τόσο σε επαγγελματικό όσο και προσωπικό επίπεδο. Όσο μεγαλύτερη υπευθυνότητα και ανταγωνιστικότητα δείχνεις, τόσο περισσότεροι έρχονται στο πλευρό σου. Είναι μια πολύ καλή περίοδος για να διεκδικήσεις εκείνη την προαγωγή και την αύξηση που σου χρωστάνε τόσον καιρό.



### **ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ**

Μπορεί να εμφανίζεσαι να ψάχνεις για νέες εμπειρίες αυτό τον καιρό αλλά η αποφασιστικότητα και η αυτοσυντήρηση που σε χαρακτηρίζουν, κρατούν καλά την οπισθοφυλακή στη δουλειά και το σπίτι. Είναι μια καλή ευκαιρία να ταξιδέψεις και να χαλαρώσεις πριν από τη δύσκολη συνέχεια.



### **ΥΔΡΟΧΟΟΣ**

Έχεις όρεξη για δημιουργία, για να δώσεις το κάτι παραπάνω και αυτό θα σου βγει σίγουρα σε καλό. Είναι μία πολύ καλή περίοδος να βάλεις μία τάξη στα οικονομικά και τα επαγγελματικά σου για να έχεις το κεφάλι σου ήσυχο. Δεν είναι απίθανο να σου ανατεθούν νέα καθήκοντα και πρέπει να δείξεις θέληση για να πετύχεις.



### **ΙΧΘΕΙΣ**

Τα προσωπικά σου στο επίκεντρο. Πρέπει να πάρεις τα νηία και να διεκδικήσεις τα όνειρά σου. Είναι μια περίοδος για να κάνεις νέα αρχή σε πολλούς τομείς της ζωής σου, ακόμα και στον αισθηματικό αν δεις ότι δεν καταφέρνεις αυτό που ζητάς. Μην κρατάς μέσα σου αυτό που σε καίει. Θα σε ωφελήσει πολύ περισσότερο να το αποκαλύψεις όπου πρέπει.



Palmie bistro Πόρτο Ραφτῆ

## Το δίκτυο καταστημάτων μας

### ΒΡΙΛΗΣΣΙΑ

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

### ΙΛΙΟΝ — ESCAPE CENTER

Λεωφ. Δημοκρατίας 67  
τηλ.: 210-2383731

### ΜΑΡΟΥΣΙ — THE MALL ATHENS

Ανδρέα Παπανδρέου 35  
τηλ.: 210-6300069

### ΜΑΡΟΥΣΙ — AVENUE

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

### ΝΕΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟ

Πρασίνου Λόφου 2 & Ναρκισσών 1  
τηλ.: 210-2811181

### 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

### TALOS PLAZA

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

### Εμπορικό κέντρο RIVER WEST

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

### ΠΟΛΗ ΤΩΝ ΣΚΟΠΙΩΝ

Εμπορικό Κέντρο  
Vero Center



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



<http://twitter.com/palmiebistro>



*Μαγευτική*  
Ορεινή **ΑΠΟΔΡΑΣΗ**



*B*

*ΒΙΛΛΑ ΒΙΡΓΙΝΙΑ*  
HOTEL SPA

**Βουτύρο - Καρπενήσι**

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



Coca-Cola



shake  
**UP** your  
senses



open happiness