



Palmie *magazine*

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΑΛΥΣΙΔΑΣ Palmie bistro

ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ 2012 | ΤΕΥΧΟΣ 32

ΣΕΡΒΙΡΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ



ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Τα γεύματα πριν και μετά από την άσκηση

FRANCHISE

Τα πλεονεκτήματα για την οικονομία

SUITS

Θα ξεχάσεις όσα ήξερες για τους δικηγόρους



ΔΕΣ ΤΟ ΠΟΤΗΡΙ
ΠΑΝΤΑ ΓΕΜΑΤΟ



Heineken®

Heineken®
open your world



ΕΛΛΑΣ Η ΓΡΑΦΕΙΟΚΡΑΤΙΚΗ

Πρόσφατα διάβασα σ' ένα επαγγελματικό περιοδικό, ότι τον Ιούνιο, στο Regent's Park του Λονδίνου, πραγματοποιήθηκε το ετήσιο φεστιβάλ γεύσης "Taste of London", το οποίο κάθε χρόνο μετατρέπει τη βρετανική πρωτεύουσα σε παράδεισο για τους απανταχού γευσισγνώστες. Ήταν τέσσερις ημέρες φαγητού, ποτού, εκδηλώσεων, μίνι σεμιναρίων, μουσικών συναυλιών κι άλλων events, όπου έλαβαν μέρος εστιατόρια, chefs και παραγωγοί απ' όλο τον κόσμο. Κάτι αντίστοιχο, διοργανώνεται και την περίοδο των Χριστουγέννων με την ονομασία "Taste of Christmas".

Δεν θα σας κρύψω ότι έμεινα άναυδος, όχι τόσο γιατί δεν εμπιστεύομαι τη δημιουργικότητα των Άγγλων Σεφ, αλλά γιατί η Μεγάλη Βρετανία που δεν έχει παράδοση σε κουζίνα, κατάφερε να συζητηθεί για έναν τομέα που κατεξοχήν δεν έχει διακρίσεις.

Όταν επισκέφτηκα για πρώτη φορά το Λονδίνο, πριν περίπου σαράντα χρόνια, έβρισκα fish and chips και κάποια παραδοσιακά εστιατόρια, που εάν εξαιρέσω το roast beef, δεν είχαν να επιδείξουν gourmet κουζίνα. Η Αγγλία είχε κατακλυστεί από μεξικάνικα, ιταλικά, κινέζικα ή ελληνικά εστιατόρια.

Το ερώτημά μου, λοιπόν, είναι απλό. Τι εμποδίζει την Ελλάδα να διοργανώσει τέτοιου είδους εκδηλώσεις, εφόσον διαθέτει αφενός την πρώτη ύλη (προϊόντα) αφετέρου την τεχνογνωσία, καθώς επίσης και εξαιρετικά «δυνατές» τοπικές κουζίνες όπως για παράδειγμα την Κρητική κουζίνα για να προωθήσει;

Την απάντηση θα επιχειρήσω να τη δώσω μόνος. Αν τολμούσε κάποιος να διοργανώσει κάτι αντίστοιχο, για παράδειγμα στην πλατεία Συντάγματος ή στην πλατεία Κοτζιά, θα έβρισκε μπροστά του το μυθικό ελληνικό "τέρας" που λέγεται Γραφειοκρατία. Έχω μιλήσει επανειλημμένα από αυτό το βήμα για το συγκεκριμένο θέμα κι ακούω καθημερινά απ' όλα τα ΜΜΕ να στηλιτεύουν αυτό το φαινόμενο χωρίς όμως κανείς να είναι σε θέση να το τιθασεύσει.

Ο λόγος που ασχολήθηκα σήμερα μ' αυτό το κομμάτι, είναι επειδή πιστεύω στην παράδοση αλλά και την πολιτισμική κληρονομιά μας. Κάθε τόπος, σ' όλη την επικράτεια της Ελλάδος, μας δίνει τεράστια ποικιλία φαγητού, γλυκού και ποτού. Αν ξεπερνούσαμε τα εμπόδια της γραφειοκρατίας, θα μπορούσαμε όλοι στον χώρο της εστίασης, παραγωγής και επεξεργασίας τροφίμων, αγρότες και κτηνοτρόφοι της χώρας, να συνδράμουμε σ' ένα μεγάλο ετήσιο φεστιβάλ γεύσεως, διάρκειας μίας εβδομάδας. Κατ' αυτόν τον τρόπο, θα μπορούσαμε να ενισχύσουμε τον τουρισμό προσελκύνοντας χιλιάδες ενδιαφερόμενους απ' όλο τον κόσμο, θα μπορούσαμε να ενισχύσουμε την ύπαιθρο εφόσον τα παραγόμενα προϊόντα θα προέρχονταν από Έλληνες παραγωγούς και προπάντων θα μπορούσαμε να ενισχύσουμε την ανάδειξη της ελληνικής κουζίνας κι όχι του ... Έλληνα "τεμπέλη", όπως μας χαρακτηρίζουν οι εταίροι μας!

Ωστόσο, αυτού του είδους οι διοργανώσεις, χρειάζονται πάντα προβολή μέσω του φορέα που εκπροσωπεί την εστίαση και τον τουρισμό και βεβαίως την αρωγή της τοπικής αυτοδιοίκησης, χωρίς βέβαια την παρεμπόδιση από την πλευρά των υπηρεσιών μέσω της γραφειοκρατίας.

Θα ήθελα να προσθέσω ότι πρόσφατα διάβασα ένα βιβλίο του Ευάγγελου Παπαστράτου, του ιδρυτή της γνωστής καπνοβιομηχανίας, το οποίο είχε γράψει πριν από αρκετά χρόνια αλλά επανεκδόθηκε πρόσφατα. Ο συγγραφέας αναφέρει επί λέξη «Στην προσπάθειά μου να βελτιώσω τις συνθήκες παραγωγής αλλά και το κόστος, έφερα σύγχρονα μηχανήματα της εποχής (γύρω στο 1928) τα οποία δεν μου επέτρεψαν να θέσω σε λειτουργία επειδή άλλος ισχυρός βιομήχανος δεν είχε τη δυνατότητα ή δεν ήθελε εκείνη την εποχή να φέρει αντίστοιχα μηχανήματα. Έτσι, τα συγκεκριμένα μηχανήματα έμειναν κλεισμένα στις αποθήκες για περισσότερο από 20 χρόνια εξαιτίας της γραφειοκρατίας, που δεν μου έδωσε ποτέ άδεια να λειτουργήσουν. Επίσης, είχαν ξεπεραστεί πλέον και τεχνολογικά ως ένα βαθμό διότι η τεχνολογία της εποχής δεν εξελισσόταν τόσο γρήγορα όσο σήμερα. Παρ' όλα αυτά τα χρησιμοποίησα μετά από 20 και πλέον χρόνια».

Το συμπέρασμά μου είναι ότι η γραφειοκρατία στην Ελλάδα "ζει και βασιλεύει" και εξελίσσεται επί τα χείρω. Το λυπηρό είναι ότι μεγενθύνεται εις βάρος της εξέλιξης, της επιχειρηματικότητας και της ιδιωτικής πρωτοβουλίας, η οποία καταβάλλει μεγάλη προσπάθεια να επιβιώσει πλέον σ' αυτή τη χώρα.

Παρόλα αυτά, ως λογικά σκεπτόμενα άτομα, οφείλουμε να έχουμε το βλέμμα μας στραμμένο στο μέλλον και να το ατενίζουμε με ελπίδα για εξωστρέφεια και δημιουργία!

Γιώργος Κουτρουλιάς
Πρόεδρος του Ομίλου
Palmie bistro

Palmie Magazine

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

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

Διανέμεται δωρεάν στην αλυσίδα καφέ-εστιατορίων
Palmie 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 Χατζηγιάννου

Εμπορική Διευθύντρια

Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά

Creative Director

Σάντρα Σωτηρίου

Διευθυντής Marketing

Χρήστος Κουτρουλιάς

Εξωτερικοί συνεργάτες

Τάσος Τόλης, Κλειώ Δημητριάδου



ΝΕΟ ΔΡΟΜΟΛΟΓΙΟ ΑΠΟ 26/3

ΑΘΗΝΑ-ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΜΕ 2 ΠΤΗΣΕΙΣ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ!

ΔΥΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟΙ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΙ
ΜΙΑ ΜΕΓΑΛΗ ΑΕΡΟΠΟΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΜΙΑ ΝΕΑ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ!

65 ΧΡΟΝΙΑ
ΠΡΩΤΗΘΕΣΗ
ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑΜΑΣ

CYPRUS
AIRWAYS

ΓΙΑ ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ ΑΠΕΥΘΥΝΘΕΙΤΕ ΣΤΟ cyprusair.com
Η ΤΟΝ ΤΑΞΙΔΙΩΤΙΚΟ ΣΑΣ ΠΡΑΚΤΟΡΑ



News: Τα νέα των Palmie bistro	8
Cinema: Οι ταινίες του φθινοπώρου	14
Music: Οι Aerosmith επιστρέφουν	16
TV: Οι δικηγόροι δεν θα είναι ποτέ πια ίδιοι	18
Ενημέρωση: Η δημιουργία της “διαφοράς”	20
Cover: Οι Vegas μας πήγαν πιο ψηλά	24
Franchise: Πνοή στην ελληνική οικονομία	30
Loyalty: Palmie Bistro Card	34
Recipe: Από τον executive chef των Palmie bistro	36
Chef: Υπερασπίζοντας την ελληνική κουζίνα	38
Fitness: Η κατάλληλη εποχή για γυμναστική	42
Diet: Διατροφή στο γυμναστήριο	44
Stars: Τι σου επιφυλάσσουν τα άστρα	48
Network: Το δίκτυο καταστημάτων μας	50

mod's hair

PARIS



winter collection 2012-13

ΑΓ.ΜΕΛΕΤΙΟΥ - 210 8642700 / ΨΥΡΡΗ - 210 4941489 / Ν.ΙΩΝΙΑ - 210 271257
 ΜΑΡΟΥΣΙ - 210 8020106 / Ν.ΕΡΥΘΡΑΙΑ - 210 6203945 / ΣΠΑΤΑ - 210 6028214
 ΔΑΦΝΗ - 210 9754006 / ΚΡΗΤΗ - 2810 344044 / ΘΗΒΑ - 2260 24112 / ΤΡΙΠΟΛΗ - 2710 221840
 ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ - 23820 83600 / ΔΙΔΥΜΟΤΕΙΧΟ - 25530 23093 / ΧΙΟΣ - 22710 24041

Κεντρικά Γραφεία: Μοσχονησίων 2Α, Αθήνα - τ. 210 2723413 - www.modshair.gr

Τα νέα των Palmie bistro



Palmie Bistro River West

Νέο κατάστημα Palmie bistro στο River West!

Η "οικογένεια" των Palmie bistro μεγάλωσε κι άλλο! Το ολοκαίνουριο κατάστημά μας στον υπέροχο πολυχώρο του River West στον Κηφισό (Δίπλα στο IKEA) άνοιξε!!! Επιλέξαμε το δημοφιλές εμπορικό κέντρο, καθώς φιλοξενεί μία τεράστια ποικιλία καταστημάτων και υπηρεσιών, εξυπηρετεί έναν σημαντικό αριθμό επισκεπτών καθημερινά και διαθέτει μία συγκεκριμένη αισθητική που ταιριάζει απόλυτα μ' εκείνη των Palmie bistro. Πολύ σημαντικό, ότι η μοναδικής κομψότητας ατμόσφαιρα όλου του περιβάλλοντος του River West έχει "δέσει" εξαιρετικά με την αισθητική φιλοσοφία μας, η οποία χαρακτηρίζεται από έντονα χρώματα και άπλετο φως με μοναδική θέα την Ακρόπολη! Το κοινό του εμπορικού κέντρου, είναι ενθουσιασμένο που μπορεί από εδώ και στο εξής να συνδυάζει τις βόλτες και τις αγορές του με τις πιο δροσιστικές προτάσεις καφέ και ροφημάτων, απολαυστικών κοκτέιλς, δημοφιλούς μουσικής καθώς και με όλα τα παλιά και νέα πιάτα του πλήρως ανανεωμένου καταλόγου μας! Είστε έτοιμοι, λοιπόν, για το νέο hot- spot της Αθήνας;

Τέταρτος μεγάλος διαγωνισμός Palmie bistro για ένα iPhone 4s!

Μετά από τρεις συνεχόμενους διαγωνισμούς Palmie bistro που χάρισαν δύο iPhone 4 και 4s και ένα iPad 3 σε τρεις υπερτυχερούς, συνεχίζουμε τους μεγάλους διαγωνισμούς μέσω της επίσημης σελίδας μας στο facebook, ορίζοντας ως έπαθλο ξανά ένα iPhone 4s!

Από αρχές Ιουλίου έως και τις 30 Σεπτεμβρίου, όλοι μπορούσαν να μπουν στη σελίδα των Palmie bistro στο Facebook (<http://www.facebook.com/palmiebistrofans>), να κάνουν like, να γράψουν στον τοίχο της σελίδας ποιο είναι το αγαπημένο τους κατάστημα Palmie bistro και να μπουν στην κλήρωση για να κερδίσουν το πιο αγαπημένο κινητό τηλέφωνο των τελευταίων ετών! Η κλήρωση ανέδειξε τον μεγάλο νικητή τον κ. Ανδρέα Πανουσιάκη (η φωτογραφία με την παραλαβή του δώρου θα δημοσιευτεί στο επόμενο τεύχος) η οποία πραγματοποιήθηκε την 1η Οκτωβρίου.



Ακόμα μία επιτυχημένη συνεργασία ανάμεσα στα Palmie bistro και τη Cyprus Airways

Για Θεσσαλονίκη- Αθήνα όλοι οι δρόμοι γράφουν... Palmie bistro! Μετά την επιτυχημένη πρώτη του "εναέρια" συνεργασία με την Cyprus Airways, ο Όμιλος Palmie bistro προχώρησε σε μία ακόμα φιλόδοξη ενέργεια παρέα με τις δημοφιλείς αερογραμμές, με επίκεντρο αυτή τη φορά τη διαδρομή Θεσσαλονίκη-Αθήνα, προσφέροντας καθημερινά σε κάθε πτήση, από ένα γεύμα δύο ατόμων!

Η διαδικασία, όπως και την προηγούμενη φορά ήταν πολύ απλή: Σε όλους τους επιβάτες των καθημερινών πτήσεων της Cyprus Airways από Θεσσαλονίκη προς Αθήνα διανέμονταν ειδικά κουπόνια στα οποία συμπλήρωναν τα στοιχεία τους. Η κλήρωση πραγματοποιούνταν εντός του αεροπλάνου και ο "Lucky Passenger" ανακοινώνονταν κατά τη διάρκεια της πτήσης.

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

Η ενέργεια αρχικά ήταν προγραμματισμένη να "τρέξει" από 1η Ιουλίου 2012 έως 31 Αυγούστου 2012 αλλά λόγω της μεγάλης απήχσής της, δόθηκε παράταση έως τέλη Σεπτεμβρίου 2012!

Μαγειρεύοντας με τα Palmie bistro! Εσείς δημιουργείτε, το κοινό μας επιλέγει!

Στείλτε μας τη δική σας πρωτότυπη συνταγή μαγειρικής ή παρασκευής cocktail, κερδίστε την ψήφο εμπιστοσύνης των πελατών μας και δώστε το όνομά σας σ' ένα πιάτο ή cocktail του καταλόγου των Palmie bistro!

Αν έχετε το "ψώνιο" της γευστικής δημιουργίας και πιάνετε συχνά πυκνά το εαυτό σας να πειραματίζεται στην κουζίνα με γεύσεις και υλικά, αν οι εκπομπές μαγειρικής είναι οι αγαπημένες σας τηλεοπτικές επιλογές και αν οι φίλοι σας εγκωμιάζουν τα φαγητά σας και δεν χάνουν ποτέ την ευκαιρία να απολαύσουν τα πιάτα σας, τότε μάλλον ήρθε η ώρα να βγάλετε το ταλέντο σας... προς τα έξω!

Στα Palmie bistro επικροτούμε την ερασιτεχνική μαγειρική και της δίνουμε την ευκαιρία να γίνει γνωστή σε μία μεγάλη μερίδα κοινού. Για αυτό και προχωράμε στην απόλυτα δημιουργική ενέργεια, προσκαλώντας όλους τους φίλους μας να στείλουν μία δική τους συνταγή μαγειρικής ή cocktail για να κερδίσουν την ευκαιρία να γράψουν το όνομά τους στον κατάλογο των καταστημάτων μας.

Η διαδικασία είναι πολύ απλή. Από σήμερα και μέχρι 31/11/2012, μπορείτε να αποστέλλετε τις δικές σας συνταγές στο info@palmiebistro.gr με την ένδειξη «ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ PALMIE BISTRO», τις οποίες θα συγκεντρώνουν και θα δοκιμάζουν οι υπεύθυνοι των Palmie bistro. Οι δημιουργοί των 3 επικρατέστερων συνταγών και για τις δύο κατηγορίες του διαγωνισμού θα προσκληθούν στην κουζίνα μας, για να παρασκευάσουν οι ίδιοι το πιάτο ή cocktail το οποίο πρότειναν, κατά τη διάρκεια ενός



προγραμματισμένου event με πολλά happenings και με την παρουσία φωτογράφου!

Οι προτάσεις αυτές θα προσφερθούν στους πελάτες του καταστήματος, οι οποίοι θα ψηφίσουν τους δύο τελικούς νικητές στις δύο κατηγορίες. Οι τυχεροί θα ονομάσουν το πιάτο και το cocktail τους, το οποίο στη συνέχεια θα ενταχθεί στον επίσημο κατάλόγο μας, ενώ παράλληλα θα κερδίσουν πολλά δώρα!

Όλοι οι συμμετέχοντες θα κερδίσουν ένα δωρεάν γεύμα σε επιλεγμένα καταστήματα Palmie bistro, ενώ το event θα προβληθεί στις σελίδες του Palmie magazine, στην επίσημη σελίδα μας στο facebook, καθώς και σε επιλεγμένα μέσα του ημερήσιου, περιοδικού και ιντερνετικού Τύπου!

Εσείς δημιουργείτε, το κοινό των Palmie bistro επιλέγει! Πείτε ναι στην πρόκληση και ετοιμαστείτε για μία μοναδική και πέρα για πέρα απολαυστική εμπειρία!

Τα Palmie bistro και η Coca Cola μοίρασαν ποδήλατα!

Η πιο πρωτότυπη συνεργασία του καλοκαιριού πραγματοποιήθηκε από τα Palmie bistro και την Coca Cola! Δωρεάν ποδήλατα προσφέρθηκαν σε όλους τους πελάτες των καταστημάτων Palmie bistro, οι οποίοι μπορούσαν να επιλέγουν από μία σειρά συγκεκριμένων γευμάτων με τη συνοδεία δροσερού αναψυκτικού, σε προνομιακές τιμές, και να κερδίζουν την ίδια στιγμή ένα δελτίο σχιστό!

Για κάθε επιλογή ενός από τα προκαθορισμένα γεύματα που συμπεριλαμβάνονταν στην ενέργεια, ο σερβιτόρος έδινε στον πελάτη ένα σχιστό, το οποίο αποκάλυπτε αμέσως εάν είχε κερδίσει ένα ποδήλατο BERETTA TRX - 310.

Οι νικητές παρέλαβαν τα δώρα τους από τα κεντρικά γραφεία του Ομίλου, όπου πραγματοποιήθηκε φωτογράφησή τους, φωτογραφίες της οποίας βλέπετε στις σελίδες μας καθώς και στις επίσημες σελίδες κοινωνικής δικτύωσης των Palmie bistro. Η ενέργεια πραγματοποιήθηκε από τη Δευτέρα 16 Ιουλίου 2012 μέχρι και την Κυριακή 5 Αυγούστου 2012!



Η κ. Δήμητρα Τσάρα είναι μια από τις νικήτριες του Palmie bistro Νέου Ηρακλείου.



Ο κ. Θάνος Ηπειρώτης είναι ένας από τους τυχερούς του Palmie bistro The Mall Athens.



Η κ. Σταυρούλα Ταράση από το Palmie bistro Πόρτο Ράφτη



Ο κ. Σωτήρης Δημοβασιλίας - Ασφαλιστής κέρδισε το ποδήλατο από το κατάστημα στο εμπορικό κέντρο Avenue.



Ο κ. Ορέστης Κεντρίτας είναι ένας από τους νικητές του Palmie bistro Κεφαλαρίου.



Ο κ. Λεωνίδας Βούλγαρης είναι ένας από τους νικητές του Palmie bistro Αγίας Παρασκευής.



Η κ. Χρυσάνθη Παπαεμμανουήλ είναι μια από τις νικήτριες του Palmie bistro Κάραβελ.



Ο κ. Μάριος Πάλμος είναι ένας από τους νικητές του Palmie bistro Αγίας Παρασκευής.



Η κ. Ιωάννα Ντάλιου είναι μία από τις νικήτριες του Palmie bistro στο Ίλιον. Το παρέλαβε για λογαριασμό της η κ. Λαμπρινή Καλαυτάκη.



Ο κ. Condrea Matei είναι ένας από τους νικητές του Palmie bistro Ρέννη.



Η κ. Κάτια Σιδηρά είναι μια από τις νικήτριες του Palmie bistro The Mall Athens, το οποίο παρέλαβε ο αδερφός της.



Ο κ. Κωνσταντίνος Τριανταφυλλιάς είναι ένας από τους νικητές του Palmie bistro στα Σπάτα.



Ο κ. Νεκτάριος Ρούσσος είναι ένας από τους νικητές του Palmie bistro Avenue.



Ο κ. Ιωάννης Παχουσιδής είναι ένας από τους νικητές του Palmie bistro στην πλατεία Βικτωρίας.



Ο κ. Ιωάννης Μαυρίκος είναι ένας από τους νικητές του Palmie bistro στη Νέα Μάκρη.

Οι ταινίες του φθινοπώρου

Επιστρέφοντας από τις διακοπές και ένα στείρο κινηματογραφικά καλοκαίρι, η μεγάλη οθόνη σε περιμένει με μερικές αρκετά ενδιαφέρουσες επιλογές. Όλες έχουν ένα κοινό βέβαια. Είναι συνέχειες προηγούμενων επιτυχημένων ταινιών. Και φέρουν το βαρύ φορτίο να ξεπεράσουν τις προηγούμενες κυκλοφορίες.



The Bourne Legacy / (Η κληρονομιά του Bourne)

Κυκλοφορεί στην Ελλάδα: 4 Οκτωβρίου

Είναι η πρώτη ταινία στην σειρά των Bourne που δεν προέρχεται από τα μυθιστορήματα του Robert Ludlum, τα οποία μας χάρισαν τα προηγούμενα χρόνια τα The Bourne Identity, The Bourne Supremacy, The Bourne Ultimatum. Το τελευταίο μάλιστα προοριζόταν να είναι η τελευταία ταινία της σειράς αλλά η Universal Pictures είχε άλλα σχέδια. Κι ακόμα κι αν απουσιάζει ο Matt Damon και κεντρικός πρωταγωνιστής είναι ο Jeremy Renner, οι προσδοκίες είναι πολλές.



Skyfall

Κυκλοφορεί στην Ελλάδα: 1 Νοεμβρίου

Μια ιδιαίτερη περιπέτεια για τον James Bond μιας και έρχεται αντιμέτωπος με το παρελθόν της "M" και πρέπει να φανεί αντάξιος της εμπιστοσύνης της. Οι ταινίες του James Bond βέβαια δεν συναρπάζουν ποτέ κανέναν με τα στόρι τους. Είναι η ατμόσφαιρα του πράκτορα 007, η βεβαιότητα για σκηνές καταδίωξης, ακριβά αυτοκίνητα, μυστικά όπλα στη φαρέτρα του Bond και όμορφες γυναίκες που συνθέτουν ένα σκηνικό που θα οδηγήσει τον θεατή στην πολυθρόνα του κινηματογράφου.



The Twilight Saga: Breaking Dawn – Part 2 / (Χαραυγή – Μέρος 2)

Κυκλοφορεί στην Ελλάδα: 15 Νοεμβρίου

Είναι το φινάλε της σειράς ταινιών Twilight. Και από τους φανατικούς του είδους αναμένεται επικό μιας και περιλαμβάνει μία μεγάλων διαστάσεων μάχη επικράτησης. Αν δεν συμπαθείς τις ταινίες με βρικόλακες, λυκανθρώπους και άλλα φανταστικά, σίγουρα δεν είναι η κατάλληλη ταινία για να παρακολουθήσεις. Η πρεμιέρα πάντως αναμένεται ενδιαφέρουσα μιας και θα συναντηθούν οι πρόσφατα υποτιθέμενοι χωρισμένοι Robert Pattinson και Kristen Stewart. Το όλο σκάνδαλο της απιστίας της Stewart με τον σκηνοθέτη της ταινίας, σίγουρα βοήθησε στο box office αν και σύμφωνα με τα τελευταία δημοσιεύματα υπάρχει επανασύνδεση του ζεύγους.





10 χρόνια ήταν πολλά Aerosmith!

ΕΠΡΕΠΕ ΝΑ ΠΕΡΑΣΟΥΝ ΔΕΚΑ ΟΛΟΚΛΗΡΑ ΧΡΟΝΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΔΟΥΜΕ ΕΝΑ ΟΛΟΚΛΗΝΟΥΡΙΟ ALBUM ΑΠΟ ΤΟΝ STEVEN TYLER ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΑΡΕΑ ΤΟΥ.

Το "Music form Another Dimension" κυκλοφορεί παγκοσμίως στις 6 Νοεμβρίου. Η ανυπομονησία είναι δεδομένη αλλά οι προσδοκίες συγκρατημένες όπως και σε κάθε κυκλοφορία ενός συγκροτήματος της "ηλικίας" των Aerosmith.

Το γιατί πέρασαν τόσα πολλά χρόνια για την κυκλοφορία ενός νέου album οφείλεται σε μια σειρά παραγόντων. Από την έλλειψη διάθεσης από πλευράς συγκροτήματος στην παρ' ολίγον διάλυση τους και τις περιόδους που μονοπωλούσαν τον χρόνο των μελών των Aerosmith.

Είναι άλλωστε δικαίωμα μιας μπάντας με 14 πολύ επιτυχημένα album στο ενεργητικό της, να κάθεται πίσω και να απολαμβάνει τους καρπούς της δόξας. Θα μπορούσαν να μην κάνουν καινούριο δίσκο και να εξακολουθήσουν να γνωρίζουν την αποθέωση στις περιοδείες χάρη στις παλιές τους επιτυχίες. Μπαίνοντας όμως στο studio, βρίσκονται για άλλη μια φορά στο έλεος των κριτικών. Οι οποίοι δεν βλέπουν με πολύ καλό μάτι την επικείμενη κυκλοφορία, παρά την θερμή υποδοχή των πρώτων τεσσάρων single από πλευράς κοινού.

Τα "What could have been love" και "Lover a lot" είναι τα πρώτα τραγούδια που έδωσε η Columbia Records στα αμερικανικά ραδιόφωνα, ενώ τα "Oh Yeah" και "Legendary child" έκαναν το ντεμπούτο τους στην περιοδεία των Aerosmith στην Αμερική. Ιδιαίτερη έπληξη προκαλεί και η συμμετοχή του Johnny Depp στα backing vocals του "Freedom fighter". Όλα τα νέα τραγούδια των Aerosmith, τα περιμένουμε στις 6 Νοεμβρίου.



Τα είδη σπιτιού coincasa,
μετά το notoshome (Αθήνα & Μαρούσι)
τώρα και στο notosgalleries
στην Θεσσαλονίκη!

coincasa

Welcome

Το κορυφαίο ιταλικό πολυκατάστημα ειδών σπιτιού coincasa που παρουσιάστηκε για πρώτη φορά στην Ελλάδα αποκλειστικά στα πολυκαταστήματα notoshome, τώρα και στο πολυκατάστημα notosgalleries στην Θεσσαλονίκη!

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

 notosgalleries

 notoshome



Suits

Ο ΔΙΚΗΓΟΡΟΣ ΠΟΥ ΘΑ ΗΘΕΛΕΣ ΝΑ ΕΙΣΑΙ.

Σε μία δικηγορική εταιρεία είναι λογικό να υπάρχουν πολλά διαφορετικά πρότυπα επαγγελματία. Είναι σπάνιο όμως να θες να μοιάσεις σε όλους αυτούς μαζί. Το Suits δεν είναι απλά άλλη μία δικηγορική τηλεοπτική σειρά. Κι αυτό γιατί ανάμεσα στα πρότυπα του Harvey Specter, του Mike Ross, του Louis Litt, της Jessica Pearson και του Daniel Hardman, δεν θα ξέρεις ποιο να διαλέξεις.

Η σειρά βρίσκεται στην δεύτερη της σεζόν και ήδη από την πρώτη έχει αποκτήσει φανατικό κοινό και στην Ελλάδα. Οι περισσότεροι γοητεύονται από την έπαρση, την παρρησία και την δικανική δεινότητα του πρωταγωνιστή Harvey Specter. Άλλοι θα ήθελαν να ακολουθήσουν την ανεπάντεχα ανοδική πορεία του νεαρού Mike Ross. Άλλοι πάλι αμφιταλατεύονται για την εκπληκτική περσόνα του Louis Litt. Οι υπόλοιποι δικηγόροι "παίζουν σε άλλη λίγκα" αλλά σε όλους θα ανακαλύψεις μια ιδιαίτερη ποιότητα.

Ο τρόπος με τον οποία έχουν μπλεχτεί οι ιστορίες όλων αυτών των ανθρώπων είναι μασετρικός, αναδεικνύοντας το Suits σε μία από τις πλέον επιτυχημένες παραγωγές της τελευταίας διετίας.




ALEXI ANDRIOTTI

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

Γράφει η Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά

Η κρίση που βιώνουμε επηρεάζει την καταναλωτική μας συμπεριφορά αλλά και την επαγγελματική μας δραστηριότητα. Στο χώρο της εστίασης καθίσταται επιτακτική αναγκαιότητα η αναβάθμιση των παρεχόμενων υπηρεσιών, η οποία αναμένεται να δημιουργήσει πολλαπλασιαστικά οφέλη όχι μόνο στην επιχείρηση εστίασης αλλά και γενικότερα.

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

(Συνέχεια από το προηγούμενο τεύχος)

ΣΤ. Στο παραπάνω πλαίσιο της πελατοκεντρικής προσέγγισης εμπίπτει και μια επιπρόσθετη προϋπόθεση για την αναβάθμιση των παρεχομένων υπηρεσιών στις επισιτιστικές επιχειρήσεις που είναι η διερεύνηση των κινήτρων των υποψήφιων πελατών. Ο επιχειρηματίας του εστιατορίου πρέπει να λάβει υπόψη του και τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των πελατών του, όπως είναι η ηλικία του, το μέσο εισόδημα του, το μέγεθος της οικογένειάς του, το φύλο του, η οικογενειακή του κατάσταση, η απασχόλησή του και το επίπεδο της εκπαίδευσής του. Ο συνδυασμός των χαρακτηριστικών του πελάτη και των δημογραφικών πληροφοριών, μας αποκαλύπτει το προφίλ του πελάτη, το οποίο προσδιορίζει το προφίλ της αγοράς – στόχου, δηλαδή της αγοράς στην οποία απευθύνεται ο επιχειρηματίας της εστίασης (Scalon, 1993: 27). Σε κάθε περίπτωση, είναι ωφέλιμο και χρήσιμο να προσδιορίζονται και να ελέγχονται οι λόγοι για τους οποίους οι υποψήφιοι πελάτες αγοράζουν τα προϊόντα ή τις υπηρεσίες ενός εστιατορίου, ανεξάρτητα από την οικονομική δυνατότητά τους. Οι λόγοι για τους οποίους συνήθως οι πελάτες επιλέγουν ένα εστιατόριο είναι: κοινωνικοί, ψυχαγωγικοί, επιχειρηματικοί, λόγοι ευκολίας και έλλειψης χρόνου, λόγοι ατμόσφαιρας και σέρβις, οικονομικοί, αναζήτηση γευστικών εμπειριών (Mills, 2001: 167-169). Η ποικιλία του καταλόγου, η ποιότητα του φαγητού και του ποτού, το μέγεθος των μεριδών, η σταθερότητα της ποιότητας, η χροιά της γεύσης και ο τρόπος του σέρβις καθώς και η αντιστοίχσή του με το φαγητό που προσφέρεται, όλα αυτά πρέπει να ανταποκρίνονται στις προσδοκίες του υποψήφιου πελάτη και ακόμη καλύτερα να τις υπερκαλύπτουν, για να αποπνέουν την αίσθηση ότι παίρνει με το παραπάνω αυτό που πληρώνει (value for money). Στην περίπτωση που οι πελάτες μείνουν ικανοποιημένοι από την επίσκεψή τους στο εστιατόριο, θα ξαναέρθουν. Επίσης, θα προτείνουν το εστιατόριο σε φίλους και γνωστούς. Έτσι, η φήμη της επιχείρησης μεγαλώνει, με αποτέλεσμα να επηρεάζει θετικά το οικονομικό αποτέλεσμα (Φιλιππίδης, Τζένος, x.x.:170).



Ζ. Σε περιόδους οικονομικής κρίσης η συνεχής εκπαίδευση των εργαζομένων αποτελεί βασικό εργαλείο αναβάθμισης των παρεχομένων υπηρεσιών. Ιδιαίτερα για τους νέους εργαζομένους, προκειμένου οι ιδιοκτήτες εστιατορίων να εξασφαλίσουν ότι έχουν τις δεξιότητες να φτάσουν σε ένα επιθυμητό επίπεδο απόδοσης, παρέχουν σε αυτούς ένα εύρος δραστηριοτήτων ή τους προτρέπουν να παρακολουθήσουν εντατικά προγράμματα κατάρτισης σε διάφορα θέματα, όπως για παράδειγμα το μενού και η λίστα κρασιών (Scarpa, 2001 : 88). Μερικές φορές, δίνεται στους εργαζόμενους ένα εγχειρίδιο που εξηγεί τις επιμέρους πολιτικές της εταιρείας, τους παρέχονται γραπτές περιγραφές των καθηκόντων τους καθώς και ένα πρόγραμμα προσανατολισμού. Τα εγχειρίδια κατάρτισης αποτελούν αναπόσπαστο μέρος του προγράμματος ενδοκατάρτισης αλλά επίσης χρησιμοποιούνται συμπληρωματικά και ταινίες και βίντεο (Mills, 2001 : 22-25).

Η. Σημαντικός παράγοντας για την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων στα οποία καταλήγει η προσπάθεια αναβάθμισης του εστιατορίου και την παροχή της απαιτούμενης ανατροφοδότησης είναι η μελέτη των αντιδράσεων των πελατών. Είναι χαρακτηριστικό ότι τα συχνότερα «κομπλιμέντα» των πελατών συνήθως αφορούν (Mills, 2001 : 147) τα ακόλουθα σημεία: i) την ποιότητα της εξυπηρέτησης, ii) την ποιότητα του φαγητού και την μέθοδο προετοιμασίας, iii) τη βοηθητική στάση του προσωπικού, iv) την καθαριότητα του χώρου, v) την τακτοποίηση του χώρου, vi) το μέγεθος των μεριδών, vii) το παρουσιαστικό του προσωπικού, viii) την ποσότητα της εξυπηρέτησης, ix) την απαντητικότητα στα παράπονα και x) τις τιμές.

Θ. Δεν πρέπει να παραθεωρηθεί και η ικανοποίηση των μελών του προσωπικού του εστιατορίου από την εργασία τους, κάτι που επηρεάζει την εργασιακή τους συμπεριφορά και συνεπώς την απόδοσή τους, που γίνεται αντιληπτή από τους πελάτες του εστιατορίου. Συγκεκριμένα, διεξήχθη έρευνα στις ΗΠΑ (Gabriel Gazzoli, Murat Hancer and Yumi Park, 2010 : 69), στην οποία συμμετείχαν πελάτες και εργαζόμενοι από 14 εστιατόρια και αφορούσε την ενίσχυση των εργαζομένων, με την έννοια (υπόθεση εργασίας) ότι η ενδυνάμωση αυτή έχει σημαντικό θετικό αντίκτυπο στην ικανοποίηση από την εργασία και ότι αυτές οι δύο μεταβλητές επηρεάζουν την ποιότητα της ικανοποίησης όπως την αντιλαμβάνονται οι πελάτες. Από την έρευνα αυτή διαφάνηκε ότι η ικανοποίηση από την εργασία διαδραματίζει διαμεσολαβητικό ρόλο στη σχέση (συνάφεια) μεταξύ ενδυνάμωσης και ποιότητας εξυπηρέτησης. Αφού οι πελάτες και οι σερβιτόροι έρχονται σε συχνή επαφή, τείνουν να παρατηρούν ο ένας τον άλλο και επομένως να έχουν ένα υψηλό ποσοστό μεταξύ τους, αλληλεπίδρασης, επομένως αυτό που οι εργαζόμενοι βιώνουν στην εργασία τους μεταφέρεται στους πελάτες. Αυτό σχετίζεται με την αφοσίωση των πελατών στο εστιατόριο, που εμπεριέχει τη δέσμευση προς το εστιατόριο σε επίπεδο στάσης, συμπεριφοράς και συναισθήματος. Δηλαδή, αν ένας πελάτης αναπτύσσει ισχυρούς συναισθηματικούς δεσμούς με ένα εστιατόριο, τότε αυτοί οι δεσμοί οδηγούν σε μεγαλύτερη δέσμευση και έχουν καλύτερο αποτέλεσμα από οποιοδήποτε πρόγραμμα επιβράβευσης πιστών πελατών (Mattila A., 2001: 73).

Συμπερασματικά, ορισμένα από όσα αναφέρθηκαν παραπάνω, υποστηρίζονται και από τη θεωρία που πρότειναν οι Heskett, Jones, Loveman, Sasser, and Schlesinger (1994), η οποία αποκαλείται αλυσίδα εξυπηρέτησης – κέρδους. Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία το κέρδος και η ανάπτυξη πηγάζουν από την αφοσίωση των πελατών, η οποία με τη σειρά της απορρέει από την ικανοποίηση των πελατών, που είναι αποτέλεσμα της αξίας – ποιότητας της εξυπηρέτησης. Οι Schleinger and Heskett (1991) εκπόνησαν ένα παρόμοιο θεωρητικό μοντέλο, τον «κύκλο της επιτυχίας», σύμφωνα με τον οποίο οι ικανοποιημένοι εργαζόμενοι έχουν καλύτερη ποιότητα εξυπηρέτησης τόσο στους συναδέλφους όσο και στους πελάτες (Gazzoli G., Hancer, M. and Park, Y., 2010 : 57)



Vodafone Explore Greece

Συνέχισε να ανακαλύπτεις την Ελλάδα!

Ταξίδεψε και γνώρισε κάθε γωνιά της Ελλάδας, ανακάλυψε τις μαγικές ομορφιές της και επωφελήσου από μοναδικές προσφορές.

Κατέβασε τη δωρεάν εφαρμογή Vodafone Explore Greece.

Είμαστε εδώ κάθε φορά που μας χρειάζεσαι.

power to you



VEGAS



Το συγκρότημα που σε πήγε “πιο ψηλά” όλο το καλοκαίρι, ετοιμάζεται για μια γεμάτη μουσική σεζόν.

Συνέντευξη στον Χρήστο Χατζηγιάννου

Βραβείο καλύτερου συγκροτήματος στα MAD VMA 2012, ένα καλοκαίρι γεμάτο Vegas, δεν πιστεύω να είστε δυσαρεστημένοι...

Καθόλου! Ίσα-ίσα που είχαμε μία εξαιρετική χρονιά και είμαστε ευγνώμονες γι' αυτό.

Σε όποιο γάμο κι αν πήγα φέτος, το “Πιο Ψηλά” έπαιζε είτε στο entrance του ζευγαριού είτε στους πρώτους του χορούς. Σας χαροποιεί η ειδική σχέση που έχει αυτό το τραγούδι με τα ζευγάρια;

Ειλικρινά δεν μπορείς να φανταστείς πόσος κόσμος μας το είπε! Μας τιμά το γεγονός ότι άνθρωποι, σε μία από τις σημαντικότερες στιγμές της ζωής τους, επιλέγουν δικό μας τραγούδι.

Η τόσο μεγάλη επιτυχία ενός τραγουδιού, όπως το “Πιο ψηλά”, σας αγχώνει για το επόμενο βήμα; Υπάρχει πάντα η ανάγκη για κάτι καλύτερο ή μερικά κομμάτια είναι γραφτό να μείνουν στις αναμνήσεις του κόσμου;

Ανάγκη για κάτι καλύτερο πάντα υπάρχει, όχι όμως με γνώμονα την επιτυχία. Η ουσία στον καλλιτέχνη είναι η ανάγκη για δημιουργία.

Το “Πάντα καλοκαίρι” είχε την επιτυχία που θέλατε ή επισκιάστηκε από τις προηγούμενες επιτυχίες σας;

Το Πάντα Καλοκαίρι είναι ένα κομμάτι που δεν κυκλοφόρησε ποτέ σαν single, αλλά σαν κομμάτι μιας συγκεκριμένης – και πολύ επιτυχημένης – διαφημιστικής ενέργειας. Σαφώς λοιπόν δε μπορεί κάποιος να το συγκρίνει με όλα τα προηγούμενα κομμάτια μας, εφόσον δε δουλεύτηκε με τη λογική του single. Από εκεί και πέρα όμως, είχε πολύ καλή πορεία.

Το καταλαβαίνετε όταν μπαίνετε για ένα κομμάτι στο studio ότι θα κάνει επιτυχία; Ή όπως σε άλλους κλάδους μένετε κι εσείς έκπληκτοι με τις προτιμήσεις του κόσμου;

Πλέον το καταλαβαίνουμε. Για να βγει ένα κομμάτι, δουλεύουμε άλλα 5 και απορρίπτουμε άλλα τόσα στην πορεία, μέχρι να νιώσουμε όλοι ότι 'αυτό είναι'.

Κλείνει μια πολύ καλή σεζόν για εσάς και ξεκινά μια καινούρια. Τι καινούριο μπορούμε να περιμένουμε;

Μία τρομερή συνεργασία με τον Αντύπα και τη Δέσποινα Βανδή στο Ποσειδώνιο, νέο single τον Οκτώβρη, νέο δίσκο κοντά στις γιορτές, ένα tour στην ομογένεια της Αμερικής, της Ευρώπης και της Αυστραλίας και αρκετές εκπλήξεις!

Η διάθεση στα κομμάτια σας είναι πάντα καλοκαιρινή και χορευτική. Θα δούμε κάτι πιο χειμωνιάτικο, κάτι πιο slow ή δεν ταιριάζει κάτι τέτοιο στην ιδιοσυγκρασία του συγκροτήματος;

Η διάθεση δεν είναι πάντα καλοκαιρινή & χορευτική. Δε νομίζω ότι το 'Φιλί' ή το 'Για Σένα' μπορούν να θεωρηθούν καλοκαιρινά κομμάτια. Ειδικότερα, αν ακούσεις και τους 2 δίσκους μας, θα βρεις πολλές μπαλάντες αλλά και άλλου ύφους πράγματα, που δεν έχουν καμία σχέση με αυτό που ο κόσμος θεωρεί 'ήχο' μας.

Ο ήχος των Vegas από τη δημιουργία του συγκροτήματος βοήθησε την προώθηση του urban pop στην Ελλάδα αλλά και την εγκαθίδρυση μιας ολόκληρης μουσική σκηνής τα τελευταία χρόνια στη χώρα. Είδαμε πολλά συγκροτήματα, ντουέτα και συνεργασίες να ακολουθούν τον δρόμο που χαράξατε. Σας δίνει αυτό μια αίσθηση υπερηφάνιας;

Σίγουρα μας κάνει περήφανους, αλλά δεν προέρχεται μόνο από εμάς.

Είναι πιο δύσκολος ο ανταγωνισμός για μια θέση στη μικρή μουσική σκηνή της Ελλάδας, τώρα που πολλοί ακολουθήσαν (αν δεν αντέγραψαν) τον ήχο και τη διάθεσή σας;

Πάντα υπάρχει θέση για όποιον κάνει καλή μουσική, δεν τίθεται θέμα ανταγωνισμού!

Zeraw: The incredible man

Σε μια παλιότερη συνέντευξη είχα διαβάσει ότι είσαι καλός στο να βρίσκεις το concept των κομματιών. Τι υπάρχει τώρα στην επικαιρότητα, με το οποίο "οφείλουν" οι Vegas να ασχοληθούν;

Οι Vegas οφείλουν να ασχοληθούν με οτιδήποτε τους κεντρίζει το ενδιαφέρον. Την αγάπη, την ανισότητα, την ένταση, το χορό... Ότιδήποτε εμπνέει!

Είσαι εκείνος που λαμβάνει αν δεν κάνω λάθος ένα μεγάλο ποσοστό της αγάπης του κόσμου. Το νιώθεις αυτό στην καθημερινότητά σου; Ή δεν κυκλοφορείς πολύ;

Κάνεις λάθος, όλοι μας λαμβάνουμε αγάπη από τον κόσμο σε πολλές στιγμές της καθημερινότητάς μας. Και αυτό είναι ευλογία.

Οφείλω να σε ρωτήσω πώς βλέπεις το φαινόμενο της ξενοφοβίας στην Ελλάδα. Η κατάσταση τους τελευταίους μήνες είναι αρκετά τεταμένη.

Όντως υπάρχει μία έξαρση του φαινομένου αλλά δεν φταίει ο κόσμος. Όταν σε μία κοινωνία στερήσεις βασικά αγαθά, τότε θα ψάξουν να βρουν τον εύκολο στόχο ο οποίος στη συγκεκριμένη περίπτωση είναι ο μετανάστης. Θα δεις ότι όταν η χώρα πάρει τα πάνω της οικονομικά, θα το ξεπεράσουν.

Θυμάμαι σε άλλη συνέντευξη να μου λες ότι φοβόσουν να κατέβεις στους Αγανακτισμένους. Το φοβάσαι πράγματι ότι μπορεί να μπλεχτείς σε φασαρίες;

Δε φοβόμουν να κατέβω εξαιτίας της ιδεολογίας, αλλά εξαιτίας του γεγονότος ότι κάποιοι θεωρούν πως το να είσαι αναγνωρίσιμος σημαίνει ότι έχεις και λεφτά και όταν είσαι ανάμεσα σε ανθρώπους που ειλικρινά έχουν χάσει σχεδόν τα πάντα, μπορεί να σε δουν με άλλο μάτι, ασχέτως αν εσύ πας εκεί για να τους συμπαρασταθείς. Ίσως να ήταν λίγο ακραίο το γεγονός ότι δεν πήγα, αλλά δεν ήθελα να το ρισκάρω.

Μελίνα: The voice

Θα αφήσεις και τους άλλους να τραγουδήσουν καθόλου ή έχεις καπαρώσει αιώνια τα vocals στα ρεφρέν;

Ο Zeraw κάνει μαθήματα φωνητικής εδώ και 2 χρόνια και στο νέο δίσκο έχει και δικά του ρεφρέν. Άσε που στα live πολλές φορές τραγουδάει μαζί μου!

Οι φωνητικές σου δυνατότητες είναι μεγάλες. Και σίγουρα θα μπορούσαν να στηρίξουν κομμάτια πολύ διαφορετικά από εκείνα που προστάζει ο ήχος των Vegas. Θα ζητούσες από το συγκρότημα να πειραματιστεί με μπαλάντες ή θα το έκανες ανεξάρτητα;

Όπως προείπαμε το συγκρότημα έχει κάνει ήδη αρκετές μπαλάντες, απλά επειδή δεν κυκλοφόρησαν σαν singles πέρα του 'Για Σένα' δεν τις γνωρίζει ο κόσμος.

Η συνεργασία σου με το Νικηφόρο στο τραγούδι "Κάνω κύκλους" έφερε κάποιους ψίθυρους αποχώρησης από το συγκρότημα. Δικαιολογημένα ή όχι;

Καθόλου δικαιολογημένα! Δεν υπάρχει τέτοια περίπτωση, ό,τι κάνουμε, το κάνουμε παρέα.

Πότε θα σε δούμε σε μια οικογενειακή συνεργασία με τον Mark Angelo; Διάβασα ότι είναι αδερφός σου...

Έχουμε συνεργαστεί στο παρελθόν σ' ένα κομμάτι που ήταν στο δίσκο του Άγγελου, το 'Μη Σε Νοιάζει' και επίσης είχε γράψει κάποια από τα κομμάτια που εμπεριέχονταν στον πρώτο μας δίσκο. Σίγουρα θα κάνουμε και άλλα πράγματα στο μέλλον.



Dj Airth: Music mastermind

Ακούσαμε το remix σου στο τραγούδι του Γιώργου Μαζωνάκη "Λείπει πάλι ο Θεός". Τι καινούριο μπορούμε να περιμένουμε από αυτή τη σκοπιά;

Λίγους μήνες πριν γράψαμε το τελευταίο single της Ταρτα και ετοιμάζουμε και άλλα κομμάτια για άλλους καλλιτέχνες. Θα δείτε...

Ο ήχος των Vegas ξεκινά κυρίως από εσένα. Θα ακολουθήσεις την επιτυχημένη συνταγή ή θα πειραματιστείς;

Ο ήχος των Vegas ξεκινάει από τους 3 μας και τον executive παραγωγό μας. Επιτυχημένες συνταγές δεν υπάρχουν, είναι όλα θέμα έμπνευσης και δουλειάς. Ο πειραματισμός πάντως στην περίπτωση μας είναι κάτι που το επιδιώκουμε.

Νιώθεις ελεύθερος να γράφεις την μουσική σου ή έχεις πάντα στο μυαλό σου το mainstream που ζητά ο κόσμος;

Πάντα είμαστε ελεύθεροι και κάνουμε αυτό που νιώθουμε, απλά κάποια πράγματα είναι πιο κατάλληλα για κυκλοφορία από κάποια άλλα.

Υπάρχει κάποιος μουσικός εδώ στην Ελλάδα που θα ήθελες πολύ να συνεργαστείς μαζί του;

Πάρα πολλοί! Βιτάλη, Αγγελάκας, Αφοί Κατσιμίχα, Στόκας, Μαργαρίτης, Μελάς, Μάλαμας, Παυλίδης, Ζήκας, Ζούδιαρης, Rotting Christ...και αν μας είχε κάνει τη χάρη να μείνει μαζί μας, σίγουρα τον Νίκο Παπάζογλου. Θεες κι άλλους;



3GUYS®

www.3guys.eu

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 - Πετρούπολης 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 - Μουσουρών 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 Εγνατίας 44, 2310 530815 Θεσσαλονίκη Ελευθεριάδης Μ. Αλεξάνδρου 25, 2310 757736
 Κίατο Κλεπετσάνης Κλεισθένους 35, 27420 26720

...και σε 200 επιλεγμένα καταστήματα



Τα πλεονεκτήματα του franchising για την ελληνική οικονομία

Γράφει η Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά

Όταν η κρίση άρχισε να κάνει για πρώτη φορά την εμφάνισή της, πίστεψα ότι ήταν η μεγάλη ευκαιρία να πραγματοποιηθούν σημαντικές διαρθρωτικές αλλαγές προς όφελος της ελληνικής οικονομίας. Έτσι, θεώρησα ότι ήρθε πλέον η ώρα να παταχθεί η φοροδιαφυγή και να γίνουν πιο ανταγωνιστικές οι αλυσίδες εστίασης -και όχι μόνο-. Δυστυχώς, ωστόσο, όλα τα σκληρά μέτρα που ελήφθησαν τα τελευταία 2 χρόνια συμπεριλαμβανομένης της αύξησης του Φ.Π.Α. σε 23%, δεν βοήθησαν καθόλου στη βιωσιμότητα των αλυσίδων.

Είναι επιτακτική ανάγκη η πολιτεία να μεριμνήσει για τη βιωσιμότητα του franchising καθώς τα πλεονεκτήματά του είναι πολλά και σημαντικά. Πιο συγκεκριμένα:

- Η δικαιοχρησία περιορίζει τη φοροδιαφυγή. Τα δικαιώματα που δίνει ο λήπτης στο δότη υπολογίζονται βάση των πωλήσεων. Έτσι, ο λήπτης υποχρεούται να τηρεί σωστά τα βιβλία του και ελέγχεται από το δότη με αποτέλεσμα ο υπολογισμός των αγορών και πωλήσεων να είναι ακριβής και εύκολος. Σαν συνέπεια, ο υπολογισμός των οφειλόμενων φόρων είναι επίσης ακριβής.
- Αύξηση σημείων πώλησης σε όλη την επικράτεια. Οι επικρατέστεροι λόγοι για την επιλογή της δικαιοχρησίας ως μέσου για την επέκταση των δραστηριοτήτων μίας επιχείρησης είναι η ταχεία αύξηση των σημείων πώλησης σε όλη την χώρα, η αξιοποίηση της επιχειρηματικότητας τρίτων καθώς και η διατήρηση της ευελιξίας της.
- Μακροβιότητα των επιχειρήσεων. Οι επιχειρήσεις - δικαιοδόχοι συνήθως έχουν μεγαλύτερη διάρκεια ζωής από ότι οι ανεξάρτητες επιχειρήσεις. Το μεγαλύτερο ποσοστό των νέων επιχειρήσεων κλείνουν σε μία πενταετία, ενώ οι επιχειρήσεις που ανήκουν σε κάποια αλυσίδα έχουν κατά τεκμήριο 5 φορές μεγαλύτερη βιωσιμότητα. Το γεγονός αυτό δημιουργεί συνθήκες σταθερότητας στην αγορά καθώς και προϋποθέσεις για χρηματοδότηση με ευνοϊκότερους όρους.
- Θέσεις εργασίας. Η δικαιοχρησία δημιούργησε σημαντικό αριθμό θέσεων εργασίας χωρίς να μειώσει την απασχόληση των λοιπών επιχειρήσεων στους ομόλογους κλάδους.



Μοναδικές γεύσεις από αγνά υλικά

- Νέοι επιχειρηματίες. Το franchise ενισχύει τους μικρούς επιχειρηματίες-λήπτες αναδεικνύοντας ως ένα βαθμό το επιχειρηματικό τους ταλέντο και την ενεργητικότητά τους. Προσφέρει όμως παράλληλα ευκαιρίες σε νέους με επιχειρηματικές φιλοδοξίες, οι οποίοι εντάσσονται σε μία οργανωμένη αλυσίδα, μαθαίνουν να λειτουργούν με βάση ορισμένα στάνταρντ και ενημερώνονται τακτικά για τις νεότερες εξελίξεις στο επάγγελμα. Προσφέρει επίσης ευκαιρίες απασχόλησης σε πρώην στελέχη εταιρειών μέσης ηλικίας που έχουν χάσει τη θέση τους και δυσκολεύονται να επαναπροσληφθούν ως υπάλληλοι με ανάλογες αποδοχές.
- Η βασικότερη παράμετρος του ανταγωνισμού είναι η τιμή πώλησης. Οι αξιολογές αλυσίδες επιδιώκουν την προσέλκυση πελατείας προσφέροντας βελτιωμένη ποιότητα και υψηλότερο επίπεδο υπηρεσιών στην τιμή της αγοράς προς όφελος του καταναλωτή. (ΚΕΡΔΟΣ, Νατάσσα Σπαγαδώρου, 4-7-2012, σ. 12)
- Εξωστρέφεια. Αρκετές αλυσίδες franchise έχοντας αναπτυχθεί στον ελληνικό χώρο, στρέφονται προς το εξωτερικό για την ανάπτυξη τους, υποβοηθώντας έτσι στις εξαγωγές.
- Επιχειρηματική ηθική και Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη. Οι αλυσίδες franchise συμβάλλουν στη διαμόρφωση μίας νέας εταιρικής κουλτούρας στην ελληνική οικονομία, καθώς από τη φύση τους έχουν αυξημένη ευαισθησία σε θέματα Επιχειρηματικής Ηθικής και Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης. Από την ίδια τη δομή τους θέτουν κανόνες επιχειρηματικής ηθικής, είναι ευαισθητοποιημένες σε θέματα κοινωνικής συνεισφοράς και περιβαλλοντικής προστασίας. (Ρουσόπουλος, Π. Franchise Co. Franchise Blog, 16/5/2010, Ας αναδείξουμε το franchising αξιόπιστη λύση. Το έχει η ελληνική οικονομία ανάγκη).

Τα Palmie bistro είναι μία ελληνική αλυσίδα εστίασης, η οποία λειτουργεί με επιτυχία από το 1985, στηρίζοντας την ελληνική οικονομία, καθώς παρά πολλά άτομα εργάζονται στα καταστήματά μας. Κύριο μέλημά μας, παραμένει πάντοτε η αμιγώς πελατοκεντρική προσέγγιση, προκειμένου ο πελάτης μας να λαμβάνει άριστες υπηρεσίες, στις πιο προσιτές τιμές της αγοράς, τις οποίες τα Palmie bistro σταθερά εξασφαλίζουν.

Ως εκ τούτου, προσπαθούμε όλοι μας να ακολουθούμε τις ιεραρχημένες αξίες μας: Υγιεινή και Ασφάλεια, Σεβασμό, Απαράμιλλη Εξυπηρέτηση, Ψυχαγωγία και Αποτελεσματικότητα.



FACTS:

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

Royalties: 6%

Επένδυση: από 250.000 ευρώ

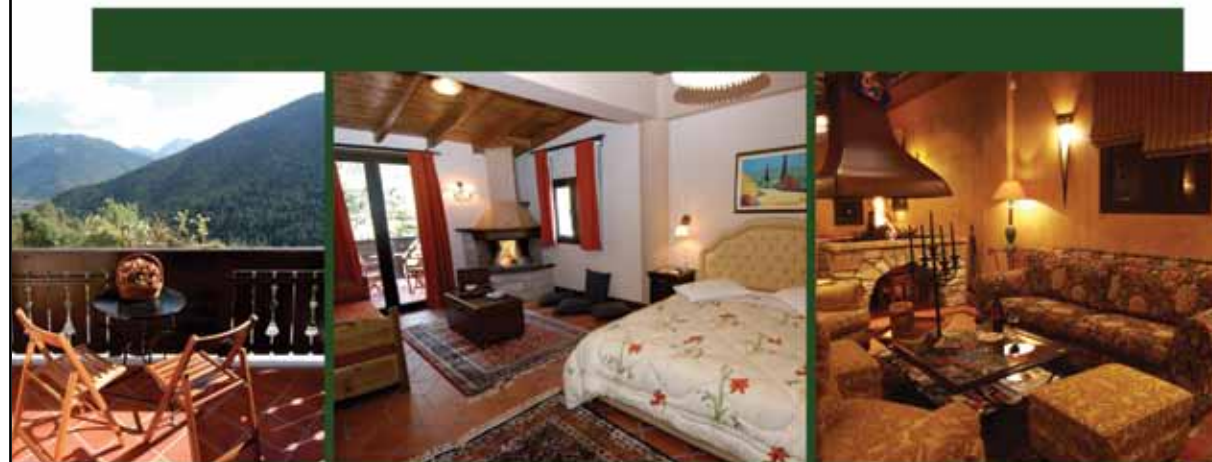
Υπεύθυνη: Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά

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

τηλ: 210-7210953, fax: 210-7215056

www.palmiebistro.gr

B
ΒΙΛΛΑ ΒΙΡΓΙΝΙΑ
 HOTEL SPA



Στο μαγευτικό χιτάδι 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 Ξενοίκιος 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 αλόφρεσκα σπιτικά υλικά, αχνιστό ψωμί, χειροποίητα γλυκά, φτιαγμένα με την αγάπη και τη φροντίδα της κ. Βιργίνιας.



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

PALMIE BISTRO CARD

Γίνε μέλος και εκμεταλλεύσου τα ειδικά προνόμια



Σας γνωστοποιούμε ότι στα πλαίσια της διαρκούς προσπάθειας του Ομίλου Palmie bistro για την παροχή ολοένα και περισσότερων προνομίων στους πελάτες μας, προσφέρουμε έκπτωση 10% σε όλους τους κατόχους της «νεοαφιχθείσας» κάρτας Palmie bistro friends & more κάθε μέρα, όλη μέρα! Η παροχή αυτή ισχύει έως και 31 Δεκεμβρίου 2012. Μπορείτε πλέον να απολαμβάνετε τα ίδια αγαπημένα πιάτα και ροφήματα, κατά 10% φθηνότερα, απλά και μόνο με την επίδειξη της κάρτας σας ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ, σε οποιοδήποτε κατάστημα Palmie bistro. Η έκπτωση θα παρέχεται επί του συνόλου του λογαριασμού. Οφείλουμε να σας επισημάνουμε ότι για όσο διαρκέσει η εν λόγω ενέργεια, η έκπτωση δεν θα ισχύει για τις εκάστοτε προσφορές των καταστημάτων μας καθώς και για το delivery.

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

MOD'S HAIR 10% έκπτωση

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

ALEXI ANDRIOTTI 15% έκπτωση

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

PARANOIA 15% έκπτωση

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

BONN 30% έκπτωση

ΜΑΡΟΥΣΙ, ΧΑΛΑΝΔΡΙ, ΕΡΜΟΥ, ΔΑΦΝΗ, Ν.ΙΩΝΙΑ
 Σύνταγμα, Μαρούσι, Χαλάνδρι, Νέα Ιωνία, Νάυπλιο, Ρέθυμνο, Ρόδος και σε επιλεγμένα καταστήματα σε όλη την Ελλάδα.
www.bonn.gr

3GUYS 15% έκπτωση

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

MAT Fashion 10% έκπτωση

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

LOLLIPOPS 15% έκπτωση

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

NOTOS GALLERIES 10% έκπτωση

Αθήνα, Πειραιάς, Εκπαιτωτικό χωριό McArthur Glen, Εμπορικό κέντρο River West, Θεσσαλονίκη, Λάρισα, Πάτρα, Καλαμάτα
www.notosgalleries.gr



Φρεσκοκίτης

Είναι τόσο εύκολο να τρώμε σωστά!!!



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



Ο ΣΕΦ ΠΡΟΤΕΙΝΕΙ

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



ΣΑΛΑΤΑ ΝΙΣΟΥΖ

Υλικά για 4 άτομα

200 γρμ. φρέσκα πράσινα
βραστά φασολάκια
2 κόκκινες ζουμερές ντομάτες
4 φύλλα μαρούλι
2 φλιτζάνια τσαγιού φύλλα
ρόκας
100 γρμ. τόνος σε κονσέρβα
4-5 αντσούγιες σε φιλέτο
2 αβγά βρασμένα κομμένα σε
ροδέλες
μερικές ελιές

Για την βινεγκρέτ

5 κουταλιές της σούπας
ελαιόλαδο
2 κουταλιές της σούπας ξίδι
1 κουταλιά της σούπας κάπαρη
1 κουταλιά του γλυκού
μουστάρδα
Αλάτι
Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζετε τη σάλτσα στο μπλέντερ, ρίχνετε το ελαιόλαδο, το ξύδι, την κάπαρη αφού πρώτα την δοκιμάσετε (η κάπαρη θέλει καλό πλύσιμο), τη μουστάρδα, το πιπέρι και στο τέλος το αλάτι. Παίρνετε ένα πιάτο και βάζετε πρώτα τα φύλλα μαρουλιού χονδροκομμένα στο χέρι και τις ντομάτες κομμένες σε φέτες. Βάζετε τις ροδέλες του αβγού, τα βραστά φασολάκια, τον τόνο και τα φιλέτα αντσούγιας. Περιχύνετε με τη σος και σερβίρετε.

ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΤΟΡΤΕΛΙΝΙΑ

Υλικά για 4 άτομα

300 γρμ. τортελίνια
1 λίτρο ζωμός κρέατος
1 κρεμμύδι (ψιλοκομμένο)
2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
1/4 κουταλιά του γλυκού φρεσκοτριμμένο πιπέρι
1 κουταλιά του γλυκού σχοινόπρασο ψιλοκομμένο



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε το κρεμμύδι και το ψιλοκόβετε. Ζεσταίνετε σε κατσαρόλα το ελαιόλαδο, σοτάρετε για λίγα λεπτά το κρεμμύδι, ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να μαλακώσει. Ρίχνετε στην κατσαρόλα το ζεστό ζωμό και τα αφήνετε όλα μαζί να σιγοβράσουν για 10 λεπτά περίπου. Στη συνέχεια αλατοπιπρώνετε και προσθέτετε τα τортελίνια. Τα αφήνετε να σιγοβράσουν για όσα λεπτά αναγράφεται στη συσκευασία τους και αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά. Τέλος ρίχνετε στη σούπα το ψιλοκομμένο σχοινόπρασο. Σερβίρετε αμέσως σε βαθύ μπολ και εάν θέλετε πασπαλίζετε με επιπλέον φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

ΦΙΛΕΤΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΕ

ΣΑΛΤΣΑ ΦΑΣΚΟΜΗΛΟΥ

Υλικά για 4 άτομα

800 γρμ. ψαρονέφρι
1 φλιτζάνι κρέμα γάλακτος
1 ποτήρι λευκό κρασί σαββατιανό
7 - 8 φύλλα ξερό φασκόμηλο
1/2 φλιτζάνι βούτυρο
Αλάτι
Πιπέρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε το ψαρονέφρι σε κομμάτια (φιλέ μινιόν), τα αλατίζετε και τα τηγανίζετε με λίγο βούτυρο περίπου 4 λεπτά από την κάθε πλευρά τους. Σβήνετε με το κρασί και αφήνετε να σιγοβράσουν για 2-3 λεπτά, προσθέτοντας το φασκόμηλο και στη συνέχεια την κρέμα γάλακτος και το βούτυρο. Αφήνετε να πάρουν μία βράση μέχρι να δέσει η σάλτσα. Σερβίρεται ιδανικά με πιάφι ή ψητά λαχανικά.



ΚΡΕΜΑ ΚΑΡΑΜΕΛΕ

Υλικά (για μία φόρμα μεγάλη)

Για την καμένη καραμέλα:

170 γρμ. ζάχαρη
70 γρμ. νερό

Για την κρέμα καραμελέ:

1 1/2 λίτρο γάλα
12 αυγά
300 γρμ. ζάχαρη
Ξύσμα από 1 λεμόνι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για την καραμέλα:

Βάζετε τη ζάχαρη και το νερό σε κατσαρόλα και τα ανακατεύετε με την ξύλινη κουτάλα μέχρι να γίνει σκούρα η καραμέλα (όχι μαύρη). Την ρίχνετε όπως είναι ζεστή στη μεγάλη φόρμα.

Στη συνέχεια ετοιμάζετε την κρέμα:

Ρίχνετε το γάλα σε μια κατσαρόλα και το ζεσταίνετε. Προσθέτετε το ξύσμα λεμονιού και αφήνετε να ζεσταθεί όχι να βράσει, χτυπάτε με μπόλ τη ζάχαρη με τα αυγά και σταδιακά ρίχνετε το ζεστό γάλα.

Ανακατεύετε καλά και περνάτε από σήτα σε άλλο σκεύος.

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 165° C.

Αδειάζετε το μείγμα στην καραμελωμένη φόρμα και την βάζετε σε ένα ταψάκι με νερό (μπεν-μαρι), τόσο ώστε να καλύψει τα 2/3. Ψήνετε για περίπου 50 λεπτά.

Αφήνετε να κρυώσει για 2-3 ώρες πολύ καλά η κρέμα καραμελέ.

Για να σερβίρετε πιέζετε την επιφάνεια της κρέμας, ώστε να «ξεκολλήσει», σκεπάζετε με την στρογγυλή πιατέλα σερβιρίσματος και αναποδογυρίζετε την κρέμα καραμελέ.

Ελληνική κουζίνα: Γιατί λείπει από τη λίστα με τις δημοφιλέστερες επιλογές των τουριστών;

Κείμενο: Τάσος Τόλης,
Executive chef των Palmie bistro

Μπορεί για εμάς η ελληνική κουζίνα να είναι η καλύτερη και η μεσογειακή διατροφή να βρίσκεται πολύ ψηλά διατροφικά, αλλά μία νέα έρευνα απέδειξε ότι οι ταξιδιώτες ανά τον κόσμο εκτιμούν πολύ περισσότερο την ιταλική και τη γαλλική κουζίνα.

Μετά από έρευνα ανάμεσα σε 27.000 διεθνείς ταξιδιώτες από το Hotels.com, δημοσιεύτηκε λίστα με τους προορισμούς που έχουν το καλύτερο φαγητό στον κόσμο.

Πρώτη στη λίστα είναι η Ιταλία για την πίτσα, τα ζυμαρικά και τα παγωτά της, δεύτερη η Γαλλία με 24% για τα φοβερά γλυκά και τις μπαγκέτες της και τρίτη η Ιαπωνία με 18% για το σούσι της. Συνεχίζοντας, στην τέταρτη θέση βρίσκεται η Κίνα και ακολουθούν η Ισπανία, οι ΗΠΑ, το Μεξικό, η Ταϊλάνδη, η Ταϊβάν και η Ινδία. Η Ελλάδα; Πουθενά. Ναι, καλά διαβάσατε. Η Ελλάδα με τις μοναδικές μεσογειακές γεύσεις της δεν τα κατάφερε στον γαστρονομικό ανταγωνισμό. Το γεγονός αποδεικνύει τα τεράστια κενά στην ελληνική πολιτική για την ώθηση του τουρισμού στη χώρα μας.

Τα αποτελέσματα έδειξαν επίσης ότι η επιλογή ενός ταξιδιωτικού προορισμού μπορεί να επηρεαστεί πολύ από το φαγητό, αν κάποιος αναλογιστεί για παράδειγμα πως κατά μέσο όρο οι Αμερικανοί ξοδεύουν 25-49% του καθημερινού τους προϋπολογισμού σε τρόφιμα-ποτά.

(Πηγή: Hotel and Restaurant - Σελ. 6 - Ημ/νια: 12/9/2012 - Τεύχος: No 25)

Η αξία της τοπικής προέλευσης

Το ύψος της απόλαυσης στο φαγητό εξαρτάται από το επίπεδο της γνώσης. Η ιδιαίτερη εκτίμηση για τα τοπικά εδέσματα αποκτάται από την ιδιαίτερη σχέση που αναπτύσσεται με το τοπικό περιβάλλον, τα εγχώρια προϊόντα, τις τοπικές επετείους, τα ήθη και τα έθιμα, όπως ασφαλώς και με τα οικεία άτομα, όταν ταξιδεύουν στο εξωτερικό.

Γνώση προέλευσης και είδους

Η δεξιοτεχνία του μάγειρα είναι απαραίτητη για επιτυχημένα φαγητά, χρειάζεται όμως και η ποιότητα της πρώτης ύλης, των εδώδιμων υλικών.

Η βασική αγωγή του γευσιγνώστη-ταξιδιώτη ξεκινά με τη γνώση και αξιολόγηση των πρώτων υλών. Μεταξύ αυτών:

- α. την προέλευση του προϊόντος
- β. την ονομασία και την κατάταξή του
- γ. τα φυσικά χαρακτηριστικά του
- δ. τα κριτήρια φρεσκάδας, ωριμότητας και αντοχής του
- ε. το βιολογικό του κύκλο, την εποχή.

Όσο πληρέστερη είναι η γνώση, τόσο καλύτερα μπορεί να αναγνωριστεί η ποιοτική αξία των εδεσμάτων. Η γαστρονομική μνήμη δύναται να κρίνει μονάχα ό,τι γνωρίζει. Στην περίπτωση καινούργιου εδέσματος, η «αποδοχή» του εξυπακούει ότι το αντικείμενο έχει χαρακτηριστικά και ιδιότητες παραπλήσια με τα ήδη γνωστά γευστικά πρότυπα.

Ο ταξιδιώτης-επισκέπτης, μέσα από τη γαστρονομική αγωγή, μαθαίνει να αναγνωρίζει και να κατατάσσει ποιοτικά. Αυτή η ικανότητα αποτελεί την πιο αξιόλογη γαστρονομική πράξη.

Η αξία της «ονομασίας προέλευσης», έγκειται στο γεγονός ότι η καταγωγή από συγκεκριμένη περιοχή δίνει στο προϊόν ποιοτικό πλεονέκτημα.

Οι ονομασίες οινολογικής προέλευσης καθιερώθηκαν στις ανελιγμένες χώρες, όπως στη Γαλλία το «Appellation d' Origine contrôlée» και στην Ιταλία το «Origine Controlata et Garantita». Η ποιοτική ονομασία προέλευσης στα πάτρια μέρη ακολούθησε πολύ αργότερα.

Παρόμοια, καθιερώθηκαν αυστηρά πρότυπα ποιοτικής αξιολόγησης για πολλά τοπικά προϊόντα, γνωστά και προστατευόμενα παγκόσμια. Τέτοια είναι ο Καμπανίτης, η Παρμεζάνα, το Κονιάκ, το Αρμανιάκ, το Ζαμπόν Πάρμα, η ελληνική «Φέτα», ο επιδόρπιος οίνος «Βυζάντο Σαντορίνης» το ούζο, ο κρόκος Κοζάνης, το αυγοτάραχο Μεσολογγίου, τοπικά τυριά, η μαστίχα Χίου και πολλά άλλα ελληνικά τοπικά προϊόντα, όπως και αμέτρητες εξαισίες τοπικές σπεσιαλιτέ.

Η υπεροχή των προϊόντων αυτών έναντι παρόμοιων βασίζεται:

- α. Στην εμπειρία, προσήλωση και αγάπη του παραγωγού
- β. Στη μακρά παράδοση και πείρα
- γ. Στο ευνοϊκό κλίμα και στις διαλεκτές πρώτες ύλες
- δ. Στις ευνοϊκότερες συνθήκες παραγωγής

Τα ποιοτικά κριτήρια κερδίζουν την προτίμηση του ταξιδιώτη - γευσιγνώστη γιατί διακρίνουν τα εκλεκτά ποιοτικά τοπικά παραδοσιακά προϊόντα.



Η αρμονία χώρου και πρώτης ύλης

Η επίσκεψη σε μια αξιολογη ταβέρνα αποτελεί δείγμα ολικής εμπειρίας της ελληνικής κουλτούρας. Το περιεχόμενο σε πιάτο και σε ποτήρι, η νησιώτικη διακόσμηση και τα χρώματα, η μουσική υπόκρουση και ασφαλώς η φιλική εγκάρδια φιλοξενία είναι τα στοιχεία που δίνουν στον επισκέπτη πλήρη εικόνα της τοπικής γαστρονομικής κουλτούρας. Η επίσκεψη για τους μεν ντόπιους είναι απόλαυση της δικής τους κουλτούρας, για δε τους ξένους περιηγητές ένα είδος γαστρονομικής εξερεύνησης.

Η απόλαυση ενός δείπνου Fondue συνοδευμένο με εξαιρετο λευκό κρασί Fendant σε ένα σαλέ στις χιονισμένες ελβετικές Άλπεις, προσφέρει στον ξένο επισκέπτη ζωντανότερα δείγματα ελβετικής κουλτούρας από την επίσκεψη σε ένα τοπικό μουσείο.

Ένα τοπικό έδεσμα αποτελεί δείγμα τοπικού πολιτισμού. Η γευστική δοκιμή της ισπανικής «Παέλλα Βαλεσιάννα» ή του ελληνικού Αρνιού «Κλέφτικο», έχουν την ίδια καλλιτεχνική αξία με την ακρόαση του ισπανικού Φλαμέγκο ή του ελληνικού ζεϊμπέκικου. Οι τοπικές σπεσιαλιτέ είναι μέσο έκφρασης και απόλαυσης της κουλτούρας μιας κοινωνίας.

Η προτίμηση σε προϊόντα της περιοχής διαμονής ή επίσκεψης ανήκει στις αξίες του ταξιδιώτη –επισκέπτη. Η συμπεριφορά αυτή είναι απόλυτα κατανοητή και από οφελοθηρικής άποψης, καθότι τέτοια προϊόντα «εντός έδρας» είναι ποιοτικά καλύτερα.

•Το φρέσκο ψάρι με συνοδεία τοπικού λευκού οίνου, ταιριάζει απόλυτα σ' ένα παραθαλάσσιο μέρος.

•Σ' ένα ορεινό χωριό, η συνοδεία του σπιτίσια μαγειρεμένου φαγητού με τοπικό κρασί, αποτελεί είδος γαστρονομικής συμφωνίας.

•Το γεύμα σε παραποτάμιο ρεστοράν αξίζει να περιλαμβάνει εύγεστο τοπικό ψάρι γλυκού νερού. Τέτοιες εμπειρίες δίνουν αξία στη τοπική γαστρονομία!



Αρμονία ντόπιων και ξένων

Η ένδειξη εκτίμησης προς τις τοπικές γεύσεις δεν πρέπει να εκληφθεί ως το απόλυτο γαστρονομικό δόγμα. Η τάση εξερεύνησης ξενόφερτων κουζινών δεν είναι αμάρτημα, αλλά σύγχρονη κοινωνική κατάκτηση. Τα λοξοκοιτάσματα σε ξένες μαρμίτες προσφέρουν πρώτης τάξεως ευκαιρίες για εμπλουτισμό των γεύσεων. Νέες γεύσεις, νέοι τρόποι παρουσίασης, νέα προϊόντα, νέοι συνδυασμοί τροφών συνθέτουν μια παλέτα αξιολογών εμπειριών. Η γαστρονομική εξερεύνηση δεν είναι ασέβεια προς τα ντόπια, όπως δεν είναι ασέβεια το διάβασμα ξένης λογοτεχνίας ή φιλοσοφίας.

Τα γνήσια, εθνικού χαρακτήρα, ρεστοράν προσφέρουν στον ταξιδιώτη –επισκέπτη επιπρόσθετες γευστικές χαρές. Η δοκιμή νέων εδεσμάτων τον κατενθουσιάζει, η εξερεύνηση της αγοράς για νέες εδωδιμότητες τον μαγεύει, κάθε νέο μπαχαρικό που ανακαλύπτει τον κάνει ευτυχέστερο, κάθε νέα επιτυχημένη συνταγή τον κάνει πλουσιότερο.



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 Καραβελ
Πλατεία Κεφαλαρίου
Πλατεία Βικτωρίας
Escape Center, Ίλιον
Βριλήσσια
Νέο Ηράκλειο
The Mall Athens, Μαρούσι
Star City, Λεωφ. Συγγρού
Village Park, Ρέντη
Νέα Μόκρη
Avenue, Μαρούσι
Πόρτο Ράφτη
Πειραιάς Ιμάνι
Εμπ. Κέντρο Τόλος, Ηράκλειο Κρήτης
Αγ. Παρασκευή
Vero Center, πόλη των Σκοπίων
Εμπ. Κέντρο McArthur Glen, Σπάτα

NEO ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ
Εμπορικό κέντρο River West
(δίπλα στο ΙΚΕΑ), Κηφισός

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



«Η ανακάλυψη ενός νέου φαγητού προσφέρει στην ανθρωπότητα πολύ περισσότερο από ό,τι προσφέρει η ανακάλυψη ενός καινούριου πλανήτη», είπε ο μέγας γαστρονόμος Σαβαρέν.

Ένα καινούριο έδεσμα προσφέρει, ό,τι προσφέρει στο φιλόμουσο η ακρόαση μιας νέας μουσικής σύνθεσης ή ό,τι προσφέρει στο θεατρόφιλο η παρακολούθηση μιας νέας θεατρικής παράστασης αξιώσεων. Ο ταξιδιώτης –επισκέπτης γνωρίζει ότι οι νέες γεύσεις δεν υποκαθιστούν τη ντόπια μεσογειακή διαίτα, αλλά τη συμπληρώνουν. Η διατροφή υπόκειται στις αξίες της οικολογίας και οφείλει να βρίσκεται πάντα σε αρμονία με το χώρο και την εποχή. Η λελογισμένη διατροφή υποστηρίζει την επιδίωξη για υγεία και ευζωία!

Και κλείνοντας θα ήθελα να τονίσω ότι στη χώρα μας έχουμε και καλούς μάγειρες και καλούς εστιάτορες που καθημερινά προσπαθούν να προσφέρουν καλύτερη παροχή υπηρεσιών.

Το μόνο αδύναμο σημείο που έχουμε είναι ότι δεν αποθηκεύσαμε σωστά (με καταγραφή από ειδική ομάδα με θεσμική οντότητα) την ελληνική κουζίνα, την τοπική κουζίνα μας που έχει πολλά μα παρά πολλά να δώσει στους ξένους & εγχώριους ταξιδιώτες που επισκέπτονται τη χώρα μας.

Η ελληνική γαστρονομία θα πρέπει να αντιμετωπιστεί ως τουριστικό προϊόν σε ενέργειες μάρκετινγκ διότι πάντα υπάρχουν πρακτικοί τρόποι να αναβαθμίζεται κάποιο φαγητό χωρίς σημαντική επιβάρυνση του κόστους. Είναι θέμα πρωτίστως γαστρονομικής κουλτούρας και όχι κόστους.

Η γαστρονομία σαν τουριστικό προϊόν δεν σταματά μόνο στο συνδυασμό φαγητό-καλό κρασί αλλά πρέπει να διαθέτει συνδυασμό και άλλων περιηγήσεων σε τοπικές αγορές, γαστρονομικές γιορτές, χώρους παραγωγής τροφίμων ποτών, κ.ο.κ.



1+1
Δώρο

Σαμπουάν
 Αφρόλουτρα
 Body Lotion
 Κρεμοσάπωνα
 Αποσμητικά
 Υγρά μαντηλάκια
 Γυναικεία Υγιεινή
 Styling
 Αποτριχωτικά
 Οδοντόκρεμες
 Σαπούνια

...και πολλά άλλα!

Κάθε μέρα προσφορές!!!

*Ισχύει σε επιλεγμένες μάρκες & επιλεγμένους κωδικούς.



Τώρα είναι η εποχή του γυμναστηρίου

Οι δύο πρώτοι μήνες του φθινοπώρου είναι μήνες ανασίνταξης δυνάμεων και προγραμματισμού. Το γυμναστήριο οφείλει να είναι προτεραιότητα.

Οι περισσότεροι προτιμούν τους ανοιξιάτικους μήνες για να ξεκινήσουν ένα πρόγραμμα γυμναστικής, συνήθως μάλιστα παράλληλα και μ' ένα πρόγραμμα διατροφής, ενόψει της καλοκαιρινής σεζόν και της εμφάνισης στην παραλία. Έχει έρθει όμως η ώρα να βγεις από τη νοοτροπία της παραλίας και να κάνεις κάτι πραγματικά καλό για τον εαυτό σου. Να τον βάλεις τώρα σε ένα πρόγραμμα γυμναστικής.

Η αρχή θα είναι φυσικά δύσκολη, όπως και κάθε αρχή που κάνεις το Σεπτέμβρη και τον Οκτώβρη. Με τον καιρό να αρχίζει να κρυώνει και τη διάθεσή σου να σε σπρώχνει προς ένα καναπέ με μια κουβέρτα, η αποφασιστικότητά σου θα δοκιμαστεί. Ένα σωστό πρόγραμμα γυμναστικής όμως θα σε βοηθήσει να βάλεις τις βάσεις ώστε την Άνοιξη, όχι απλά να τρέχεις να μαζέψεις τα περιττά κιλά και πάχη, αλλά να χτίσεις το σώμα που επιθυμείς να έχεις.

Δεν είναι ανάγκη να μπεις κατευθείαν στα βαθιά. Η προπόνηση σε ένα γυμναστήριο είναι μια συνήθεια που πρέπει να αγαπήσεις, ώστε να γίνει πραγματική συνήθεια και να μην προστεθεί σε εκείνη τη μακρά λίστα με τα πράγματα που έκανες για 2 μήνες και μετά τα παράτησες. Λίγες προπονήσεις την εβδομάδα, πάντα σε συμφωνία με το πρόγραμμά σου και χωρίς να επιβαρύνουν τον οργανισμό σου θα αρχίσουν να σου δείχνουν το πραγματικό πρόσωπο της γυμναστικής. Εκείνο που είναι εκεί για να σε χαλαρώνει, να σε αναζωογονεί και να σου φτιάχνει τη διάθεση.

frenchy

DOUWE EGBERTS

Ο ΠΑΓΩΜΕΝΟΣ
ΓΑΛΛΙΚΟΣ
ΚΑΦΕΣ

frenchy

frenchy

Καθημερινή δροσερή απόλαυση!



Η διατροφή στο γυμναστήριο

Γυρνώντας από τις διακοπές έρχεται η στιγμή για τους νέους στόχους και τις καινούριες δραστηριότητες. Μεγάλη σημασία για να είναι αποτελεσματική η προσπάθειά μας στο γυμναστήριο είναι να προγραμματίσουμε τη διατροφή μας.

Κείμενο: Κλειώ Δημητριάδου – Κλινικός Διατροφολόγος Διατροφολόγος
photo: Shutterstock

Προετοίμασε το σώμα σου για την προπόνηση

Αρχικά θα πρέπει να ασχοληθούμε με τη διατροφή πριν τη γυμναστική. Έρευνες δείχνουν πως η αερόβια γυμναστική το πρωί και ενώ είμαστε νηστικοί, μας δίνει τη δυνατότητα να κάψουμε μέχρι και 30% περισσότερο λίπος. Επειδή όμως δεν έχουμε όλοι την πολυτέλεια να μπορούμε να γυμναζόμαστε τις πρωινές ώρες, είναι σημαντικό να μην πηγαίνουμε στο γυμναστήριο με άδειο στομάχι! Καταναλώνοντας κάποιο σνακ πριν το γυμναστήριο, έχει βρεθεί πως βελτιώνεται η απόδοσή μας. Αναφερόμαστε βέβαια σε σνακ και όχι σε κανονικό γεύμα, καθώς ο σκοπός είναι να μην πεινάμε, να έχουμε ενέργεια, αλλά και να μην αισθανόμαστε βάρος ή υπνηλία. Συνήθως το σνακ αυτό θα πρέπει να το καταναλώσουμε μισή με μία ώρα περίπου πριν από την προπόνηση. Σε περίπτωση που έχουμε σκοπό να μην είναι πολύ μικρό αυτό το γευματάκι, καλό είναι να προσπαθήσουμε να το φάμε νωρίτερα. Σε κάθε περίπτωση πάντως, θα πρέπει να ακούμε το σώμα μας και τις ανάγκες του, και να αντιλαμβανόμαστε πως αυτές οι οδηγίες είναι γενικές και ο καθένας θα πρέπει να τις προσαρμόζει στο πρόγραμμά του και στις προτιμήσεις του.

Τα σνακ του γυμναστήριου

Ίδανικά σνακ θεωρούνται αυτά που είναι πλούσια σε υδατάνθρακες, χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη (ψωμί ή δημητριακά ολικής άλεσης, κάποιο φρούτο π.χ. μήλο) ώστε να κρατούν το σάκχαρο σταθερό. Η περιεκτικότητα του γεύματος σε πρωτεΐνες θα πρέπει να είναι μέτρια και σε λίπος χαμηλή, καθώς τα λιπαρά τρόφιμα είναι περισσότερο δύσπεπτα. Το ίδιο ισχύει και για τις φυτικές ίνες τις οποίες δε θα πρέπει να προσλαμβάνουμε σε μεγάλες ποσότητες για να αποφευχθούν τυχόν γαστρεντερικές διαταραχές. Ας μην ξεχνάμε ακόμη, και τη σημασία της ενυδάτωσης του σώματος, η οποία εξασφαλίζει τη μέγιστη αντοχή μας. Με βάση αυτά τα δεδομένα κάποια παραδείγματα για σνακ είναι τα εξής:

- 1 ποτήρι γάλα + ½ φλυτζάνι δημητριακά ολικής αλέσεως
- 1 γιαούρτι + 1 bar δημητριακών
- 1 φρούτο + 2 κρακεράκια + λίγο τυρί με χαμηλά λιπαρά
- 2 φρυγανιές με λίγο μέλι
- 1 ποτήρι χυμός + 1 bar δημητριακών

(όπου δεν περιλαμβάνεται υγρό τρόφιμο, φροντίζουμε να πίνουμε και ένα ποτήρι νερό)

Συμβουλή: ένας καφές πριν την προπόνηση αυξάνει την επίδοση, τις καύσεις αλλά και την αντοχή μας.

Διατροφή μετά την προπόνηση

Εξίσου σημαντική με τη διατροφή πριν τη γυμναστική είναι και η διατροφή μετά. Αυτό στο οποίο θα πρέπει να δοθεί προσοχή είναι ότι το γεύμα θα πρέπει να είναι σύνθετο, δηλαδή να περιλαμβάνει και υδατάνθρακες που θα αποκαταστήσουν το γλυκογόνο που έχει καταναλωθεί και θα μας δώσουν ενέργεια για την υπόλοιπη ημέρα, αλλά και πρωτεΐνες για να αναπλαστούν οι μυς.

π.χ.:

- 1 τoστ
- 1 γιαούρτι (σκέτο ή με φρούτα ανάλογα με τη διάρκεια και την ένταση της προπόνησης)
- 1 φέτα ψωμί + 1 αυγό
- Ή λίγο κρέας/ κοτόπουλο/ ψάρι μαζί με ρύζι/ μακαρόνια/ πατάτες

Το αν το γεύμα θα είναι μικρό ή κανονικό εξαρτάται από το πρόγραμμα της υπόλοιπης ημέρας, αρκεί να το καταναλώσουμε σύντομα, δηλαδή μέσα σε μισή περίπου ώρα από το τέλος της φυσικής δραστηριότητας.

Αυτά τα τρόφιμα που αναφέρθηκαν ως παραδείγματα, θα μπορέσουν να επαναφέρουν και τους ηλεκτρολύτες που χάσαμε από τον ιδρώτα. Για να αναπληρωθούν και τα υγρά του σώματος μια λύση θα ήταν, αν ιδρώνουμε πολύ, να ζυγίζομαστε πριν ή μετά το γυμναστήριο και να προσπαθούμε να πιούμε το ανάλογο νερό. Νερό ίσως χρειαστεί να πιούμε και κατά τη διάρκεια της άσκησης.



Δημητριάδου κλειώ

Κλινικός Διατροφολόγος - Διατροφολόγος

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



Οι προβλέψεις του Φθινοπώρου



ΚΡΙΟΣ

Αν και αυτό που σε απασχολεί κυρίως αυτή την περίοδο είναι ο αισθηματικός τομέας, σου δίνεται μια ευκαιρία στα επαγγελματικά να πραγματοποιήσεις ένα μεγάλο σου όνειρο. Οι δυνάμεις σου δεν είναι αρκετές αλλά η αυτοπεποίθηση που θα αντλήσεις από τη δουλειά θα είναι αρκετή για να κυνηγήσεις τις φιλοδοξίες σου.



ΤΑΥΡΟΣ

Έχει φτάσει η ώρα να αποφασίσεις αν θα δεσμευτείς ουσιαστικά στη σχέση σου ή θα αναζητήσεις κάπου αλλού την ερωτική σου τύχη. Το τρίμηνο μέχρι τα Χριστούγεννα ευνοεί πολύ τις διαπροσωπικές σχέσεις και νέοι άνθρωποι εμφανίζονται μπροστά σου για να σε προβληματίσουν ευχάριστα.



ΔΙΔΥΜΟΙ

Ένα δίμηνο σκληρής δουλειάς έχεις μπροστά σου και οφείλεις να δώσεις τα μέγιστα. Η ζωή όμως σε ανταμείβει για τη σκληρή δουλειά με νέες γνωριμίες και μια κοινωνική ζωή που συναντά διαρκώς νέες προκλήσεις. Είναι επίσης μια καλή περίοδος για να κάνεις αλλαγές στις καθημερινές συνήθειές σου, όπως η γυμναστική ή η διατροφή.



ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Οι καταστάσεις στο σπίτι που σε άγχωναν και σε ταλαιπωρούσαν, φαίνεται ότι έχουν πάρει το δρόμο τους. Η καλή ψυχολογική κατάσταση σου επιδρά σημαντικά στις επιδόσεις σου στη δουλειά, στην οποία πλέον πηγαίνεις με άλλον ενθουσιασμό. Μην επιτρέψεις σε μια βαρετή σχέση να σε κρατήσει πίσω αυτή την περίοδο.



ΛΕΩΝ

Τα βήματά σου είναι αποφασιστικά αλλά πρέπει να έχεις στο μυαλό σου ότι κάθε νέα απόφαση φέρνει και νέες ευθύνες. Ίσως είναι καιρός να αλλάξεις διαμέρισμα ή να αποκτήσεις το δικό σου σπίτι. Αλλά πρώτα πρέπει να βάλεις σε τάξη τα οικονομικά σου. Η κρίση δεν βοηθά αλλά δεν θα σε κάνει και να αλλάξεις γνώμη.



ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Η Αφροδίτη είναι με το μέρος σου και αυτό συντελεί τα μέγιστα στην ψυχική ηρεμία σου. Οι επόμενοι μήνες είναι μήνες σταθερότητας τόσο στα ερωτικά σου όσο και στα επαγγελματικά σου. Γεγονός που οφείλεις να εκμεταλλευτείς και να θέσεις τις βάσεις για το 2013 που ετοιμάζεται να σου χτυπήσει την πόρτα.



ΖΥΓΟΣ

Έχεις καιρό να βγεις έξω και μάλλον ήρθε ο καιρός να το κάνεις λίγο περισσότερο. Πέρασες τα τελευταία χρόνια της ζωής σου χτίζοντας την αυτοπεποίθησή σου με μικρά βήματα. Πλέον έχεις φτάσει σε ένα σημείο που αντλεις αυτοπεποίθηση από κάθε ενέργεια στα επαγγελματικά και τα προσωπικά σου. Ο ρεαλισμός αποδίδει καρπούς.



ΣΚΟΡΠΙΟΣ

Χρειάζεσαι άμεσα ξεκούραση. Αν συνεχίσεις να δουλεύεις και να πιέζεις τον εαυτό σου με αυτούς τους ρυθμούς, οι πρώτοι μήνες του 2013 θα σε βρουν με συμπτώματα εξάντλησης. Χρειάζεσαι χρόνο για τον εαυτό σου, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι πρέπει να ξεκόψεις από τους φίλους και τη σχέση σου.



ΤΟΞΟΤΗΣ

Οι στόχοι σου είναι ξεκάθαροι και αργά ή γρήγορα θα τους επιτύχεις. Πρέπει να εστιάσεις σ' αυτούς τους στόχους αλλά να προσέξεις να μην το παρακάνεις γιατί θα βρεθείς αντιμέτωπος με φίλους και συνεργάτες. Γνωρίζεις τα όριά σου αλλά η διάθεσή σου να επιτύχεις, μπορεί να αποτελέσει τροχοπέδη στα σχέδιά σου.



ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

Μην βιαστείς να πάρεις αποφάσεις. Ορισμένες φορές χρειάζεται να κάνεις υπομονή και η λύση στο δίλημμα που σε ταλανίζει θα εμφανιστεί μπροστά σου. Οι αλλαγές που σου προτείνει κάποιο νέο πρόσωπο στη ζωή σου, μπορεί να φαίνονται ανατρεπτικές αλλά είναι ικανές να σου αλλάξουν τη διάθεση προς το καλύτερο.



ΥΔΡΟΧOΟΣ

Τα μεγαλύτερα όνειρα σου είναι απατηλά. Υπάρχουν όμως πράγματα που ονειρεύεσαι και είναι πολύ πιο ρεαλιστικά. Σ' αυτά ακριβώς τα όνειρα πρέπει να εστιάσεις την προσοχή σου. Μην αποδέχεσαι καταστάσεις και συνθήκες που έρχονται σε αντιπαράθεση με τις αξίες που μεγάλωσες. Δεν αξίζει τον κόπο.



ΙΧΘΕΙΣ

Οφείλεις να νοικοκυρευτείς και να μειώσεις άμεσα το χρέος σου. Δεν θα είναι καθόλου εύκολο αλλά η προσήλωσή σου στη δουλειά ενδέχεται να σημάνει και κάποια αύξηση στο μισθό σου. Το επόμενο τρίμηνο ενδείκνυται για να αναπτύξεις τις ικανότητες και τις δεξιότητές σου, με κάποιο μάθημα, ένα σεμινάριο ή κάτι παρόμοιο.



Αγ. Παρασκευή

Το δίκτυο καταστημάτων μας

ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

ΑΘΗΝΑ — STAR CITY

Λεωφ. Συγγρού 111
τηλ.: 210-9313803

ΒΡΗΛΗΣΙΑ

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

ΙΛΙΟΝ — ESCAPE CENTER

Λεωφ. Δημοκρατίας 67
τηλ.: 210-2383731

ΜΑΡΟΥΣΙ — THE MALL ATHENS

Ανδρέα Παπανδρέου 35
τηλ.: 210-6300069

ΜΑΡΟΥΣΙ — AVENUE

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

ΠΕΙΡΑΙΑΣ (στον τερματικό σταθμό

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

ΝΕΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟ

Πρασίνου Λόφου & Ναρκισσών 1
τηλ.: 210-2853299

ΠΛΑΤΕΙΑ ΒΙΚΤΩΡΙΑΣ

Πλατεία Βικτωρίας 5
τηλ.: 210-8836592

ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΑΡΑΒΕΛ

Ιοφώντος 29-31
τηλ.: 210-7241356

ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΕΦΑΛΑΡΙΟΥ

Κολοκοτρώνη 35
τηλ.: 210-8012411

VILLAGE PARK PENTH

Λεωφ. Θηβών 228
τηλ.: 210-4900152

ΝΕΑ ΜΑΚΡΗ

Λεωφ. Ποσειδώνος 18
τηλ.: 22940-95827

ΠΟΡΤΟ ΡΑΦΤΗ

Γρέγου 58B
τηλ.: 22990-71687

ΣΠΑΤΑ

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

ΤΑΛΟΣ ΠΛΑΖΑ

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

ΠΟΛΗ ΤΩΝ ΣΚΟΠΙΩΝ

Εμπορικό Κέντρο
Vero Center

ΝΕΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ

Εμπορικό κέντρο
RIVER WEST
(δίπλα στο ΙΚΕΑ)
Λεωφ. Κηφισού 96-98
τηλ.: 210-5620240



Γεύση από χαρά...
στο τραπέζι σας!

Coca-Cola



Η σελίδα μας στο facebook

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



Palmie *bistro*

ΚΑΘΕ ΩΡΑ, ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ, ΟΛΗ ΜΕΡΑ, ΣΥΝΑΝΤΗΘΕΙΤΕ!



Πολιτίνες €5,90



Καλαμάκι Mini Burgers €5,90



Αυθιχόν €5,60



Μπιτόφα €4,20



Μπουναράκι με σπινάκι & πατάτες €4,20



Μιλκ-σμιθ σπιγίτης Palmie €4,60

...turn up
the taste!



ΛΑΜΨΗ 92,3

ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ