



Palmie *magazine*

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΑΛΥΣΙΔΑΣ Palmie bistro

ΧΕΙΜΩΝΑΣ 2012-13 | ΤΕΥΧΟΣ 33

ΣΕΡΒΙΡΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ



**Έλενα
Παπαβασιλείου**

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Οι παγίδες
του χειμώνα

VOLUNTEER

Εθελοντισμός και κρίση
βαδίζουν παρέα

TV

Η ελληνική τηλεόραση
και οι εισαγόμενες
κωμωδίες

ΔΕΣ ΤΟ ΠΟΤΗΡΙ
ΠΑΝΤΑ ΓΕΜΑΤΟ



Heineken®
Heineken®
open your world

TRADE MARK
Heineken®
open your world

Η ΑΛΑΖΟΝΕΙΑ & Η ΑΠΛΗΣΤΙΑ ΜΑΣ ΟΔΗΓΗΣΑΝ ΣΤΗΝ ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΤΩΝ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΩΝ ΜΑΣ ΣΤΙΣ ΕΠΟΜΕΝΕΣ ΓΕΝΕΕΣ



Με τα μνημόνια υποθηκεύσαμε το μέλλον των επόμενων γενεών των Ελλήνων. Αρκετοί συμπολίτες μας το αντιληφθήκαν αυτό πριν αρχίσει η κρίση αλλά χωρίς να μπορούν να αλλάξουν το ρου των γεγονότων διότι οι κυρίαρχες αντιλήψεις τους έβαζαν στο περιθώριο. Κάποιοι άλλοι, εθελουφλούσαν στις ενδείξεις των χρηματιστηρίων και στους κακούς οιωνούς των οικονομολόγων, λέγοντας πως είναι μία μπόρα που θα περάσει. Φθάνοντας στο σήμερα, όλοι νιώθουμε το μένος της κρίσης να μας χτυπάει με βίαιο τρόπο.

Για πολλά χρόνια, τα ευρύτερα κοινωνικά στρώματα είχαν εθιστεί στο virtual reality (όπως λένε σήμερα οι νέοι) δηλαδή στο ψεύτικο και στο πλασματικό. Απράνταχτα παραδείγματα στα δελτία ειδήσεων είναι οι πολυάριθμοι τυφλοί, κουφοί, κ.α. που με δωροδοκίες και ψεύτικα δικαιολογητικά ροκανίζανε τα ασφαλιστικά ταμεία παίρνοντας επιδόματα και πλασματικές συντάξεις με πλασματικά χρόνια ασφάλισης. Όμως, η κατάχρηση του δημόσιου χρήματος δεν είναι «μαγικά», όπως νόμιζαν όλοι αυτοί. Είναι καταλήστευση της τσέπης αυτών που απέδιδαν τις εισφορές τους με πλήρη διαφάνεια και συνέπεια. Το αποτέλεσμα τώσων χρόνων ασοδοσίας είναι τα υπερχρεωμένα και υπό διάλυση ασφαλιστικά ταμεία που έτσι απλά μεταφέρουν αυτό το βαρύτατο κόστος ... στις επόμενες γενεές.

Η αλαζονική συμπεριφορά μας, σε συνδυασμό με την απληστία, οδήγησαν σε μία ανεξέλεγκτη σπατάλη πόρων και υπερκατανάλωσης. Επειδή όμως η χώρα ξόδευε περισσότερα από όσα παρήγαγε, αναγκάζοταν να καταφεύγει στα δανεικά, τα οποία πολύ απλά τα άφησε να συσσωρευθούν ώστε να πληρωθούν ... από τις επόμενες γενεές.

Το περασμένο καλοκαίρι έγινε το πρώτο κούρεμα του χρέους και τώρα έγινε και το δεύτερο. Ένα μέρος του κουρέματος ήταν από τους Έλληνες ιδιώτες ομολογιούχους αλλά και αποθεματικά των Ελληνικών τραπεζών. Αν η μετοχή για παράδειγμα της Εθνικής Τράπεζας είχε φθάσει στα € 50 πριν από τρία χρόνια, σήμερα χρειάζονται 2 μετοχές, για να αγοράσει ο ομολογιούχος ... ένα σουβλάκι. Έτσι χαθήκανε πάρα πολλά χρήματα από τους μετόχους. Όταν πολλές φορές αναφερόμαστε στις τράπεζες, σ' αυτό συμπεριλαμβάνονται κι ένα σωρό Έλληνες που θεωρήσανε ασφαλή επένδυση να αποταμιεύσουν τον κόπο τους είτε σε μετοχές τραπεζών είτε σε ομόλογα Ελληνικού Δημοσίου. Κι όπως γνωρίζουμε πλέον όλοι, αυτά τα άτομα είναι σήμερα οικονομικά κατεστραμμένα και σε αδιέξοδο.

Για δεκαετίες, η δίψα για εύκολο, γρήγορο και πολλές φορές παράνομο κέρδος, αδιαφορώντας για τις επιπτώσεις, έχει οδηγήσει και σε μία πολύ σημαντική περιβαλλοντική καταστροφή που ξεκινάει από τα σκουπίδια που δεν μπορούμε να αξιοποιήσουμε, την μόλυνση της ατμόσφαιρας και του θαλάσσιου πλούτου, την απαξίωση του αγροτικού τομέα και επεκτείνεται μέχρι την πολιτισμική μας κληρονομιά. Όλα αυτά καταστρέφονται γιατί άτομα, επιχειρήσεις, δήμοι και κράτος αδιαφορούν για το περιβάλλον, χωρίς να πληρώσουν το κόστος της χρήσης των πόρων. Κι αυτό το κόστος θα πληρωθεί μαζεμένο ... από τις επόμενες γενεές.

Τις απρόβλεπτες προεκτάσεις όλων αυτών των αντιλήψεων, επιλογών και συμπεριφορών αρχίζουμε πλέον να τις βιώνουμε. Δημιουργήθηκε ένα νέο μεταναστευτικό κύμα που παίρνει μακριά από τη χώρα μας τους πιο ικανούς και τολμηρούς νέους. Κι όσο οι νέοι θα αντιλαμβάνονται καλύτερα την κατάσταση, τόσο περισσότεροι θα φεύγουν από τον κόσμο που τους επιφυλάξαμε. Το λυπηρό είναι ότι ανάμεσα στο εργατικό δυναμικό που φεύγει, είναι και τα λαμπρά «μυαλά» της χώρας μας, που τη γνώση τους και την αποδοτικότητά τους θα την εκμεταλλευτούν οι χώρες εγκατάστασής τους.

Η αποδυνάμωση της κοινωνίας από το πιο ικανό, μορφωμένο και έξυπνο δυναμικό και η διόγκωση του ηλικιωμένου πληθυσμού, σημαίνει ότι η χώρα θα απαρτίζεται από άτομα λιγότερο δεκτικά στην εξέλιξη της γνώσης, πιο συντηρητικά στην ανάληψη επενδυτικών ή άλλων πρωτοβουλιών, λιγότερο ευέλικτα στη σκέψη και στη δράση. Κι όλα αυτά, θα είναι ένα γερό πλήγμα για τις προοπτικές ανάπτυξης της χώρας, την ευημερία της Ελληνικής κοινωνίας και την ανταγωνιστικότητα της Ελληνικής αγοράς.

Η υπερφορολόγηση και η τεράστια φορολογική ανισότητα θα περιοριστεί στους εναπομείναντες και οι συνέπειες της περιβαλλοντικής καταστροφής θα μείνουν σουβενίρ στους κοινωνικά και βιολογικά πιο αδύναμους.

Όσοι εναπομείναντες πιστεύουν ότι έχουν τις δυνάμεις για να προσφέρουν σ' αυτή τη χώρα, θα λαιδορούνται από το συμπαγές σύστημα που δημιουργήσαμε και που ανέφερα παραπάνω, του ψεύτικου και πλασματικού. Κι αυτό διότι το καρκίνωμα της αλαζονείας και της απληστίας δεν έχει αφαιρεθεί ακόμη από το γονίδιο του Έλληνα. Είναι αυτό που έλεγε η γιαγιά μου: «Πρώτα φεύγει η ψυχή του ανθρώπου και μετά το χούι!».

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 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 Χατζηγιάννου

Γενική Διευθύντρια

Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά

Creative Director

Σάντρα Σωτηρίου

Διευθυντής Marketing

Χρήστος Κουτρουλιάς

Εξωτερικοί συνεργάτες

Τάσος Τόλης, Κλειώ Δημητριάδου

με **126** εβδομαδιαίες πτήσεις εσωτερικού!

ΑΠΟ ΑΘΗΝΑ 3 ΠΤΗΣΕΙΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ	ΠΡΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΗΡΑΚΛΕΙΟ 2 ΠΤΗΣΕΙΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ	ΡΟΔΟ 2 ΠΤΗΣΕΙΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ
ΑΠΟ ΑΘΗΝΑ 3 ΠΤΗΣΕΙΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ	ΠΡΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΗΡΑΚΛΕΙΟ 1 ΠΤΗΣΗ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ	ΡΟΔΟ 3 ΠΤΗΣΕΙΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΑΠΟ ΑΘΗΝΑ 2 ΠΤΗΣΕΙΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ	ΠΡΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 1 ΠΤΗΣΗ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ	ΡΟΔΟ 3 ΠΤΗΣΕΙΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΑΠΟ ΡΟΔΟ 2 ΠΤΗΣΕΙΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ	ΠΡΟΣ ΑΘΗΝΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 3 ΠΤΗΣΕΙΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ΗΡΑΚΛΕΙΟ 3 ΠΤΗΣΕΙΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ


65ΧΡΟΝΙΑ
ΠΡΩΤΗ ΘΕΣΗ
ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΜΑΣ

ΓΙΑ ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ ΑΠΕΥΘΥΝΘΕΙΤΕ ΣΤΟ
cyprusair.com
Ή ΣΤΟΝ ΤΑΞΙΔΙΟΤΙΚΟ ΣΑΣ ΠΡΑΚΤΟΡΑ

CYPRUS
AIRWAYS



News: Τα νέα των Palmie bistro	8
Cinema: Οι ταινίες του χειμώνα	14
Music: Mumford & Sons	16
TV: Κωμωδίες made in USA	18
Cover: Έλενα Παπαβασιλείου	20
Ενημέρωση: Γαστρονομικός τουρισμός	26
Συνέντευξη: Με τον franchisee κ. Μάριο Μάμαλη	30
Loyalty: Palmie bistro Card	34
Volunteer: Εθελοντισμός εν μέσω κρίσης	36
Recipe: Από τον executive chef των Palmie bistro	38
Chef: Υγιεινή ελληνική κουζίνα	40
Diet: Οι διατροφικές παγίδες της εποχής	44
Stars: Τι σου επιφυλάσσουν τα άστρα	48
Network: Το δίκτυο καταστημάτων μας	50

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

ΑΓ.ΜΕΛΕΤΙΟΥ - 210 8642700 / ΨΥΡΡΗ - 210 4941489 / Ν.ΙΩΝΙΑ - 210 2712571
 ΜΑΡΟΥΣΙ - 210 8020106 / Ν.ΕΡΥΘΡΑΙΑ - 210 6203945 / ΣΠΑΤΑ - 210 6025214
 ΔΑΦΝΗ - 210 9754006 / ΚΡΗΤΗ - 2810 344044 / ΘΗΒΑ - 22620 24112
 ΤΡΙΠΟΛΗ - 2710 221840 / ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ - 23820 83600
 ΔΙΔΥΜΟΤΕΙΧΟ - 25530 23093 / ΧΙΟΣ - 22710 22041

Τα νέα των Palmie bistro



Αγ. Παρασκευή

Μπουγάτσα και τυρόπιτα ... κεράσμενες στα Palmie bistro!

Ξυπνήστε να προλάβετε!

Αυτό είναι το σύνθημα στα Palmie bistro αυτόν τον καιρό, τα οποία προσκαλούν όλους εσάς να απολαύσετε τον πρωινό σας καφέ σε επιλεγμένα καταστήματα του Ομίλου, με την μπουγάτσα και την τυρόπιτα... **κερασμένες!**

Καλά διαβάσατε! Από νωρίς το πρωί προσφέρεται **εντελώς δωρεάν σερραϊκή μπουγάτσα με κρέμα ή πραλίνα ή τυρόπιτα, με κάθε παραγγελία καφέ!**

Η συγκεκριμένη ενέργεια "τρέχει" από αρχές Νοέμβρη, ώστε οι επισκέπτες των Palmie bistro, εκτός από τη μοναδική ατμόσφαιρα και το πάντοτε προσεγμένο σέρβις, να μπορείτε να "εμπλουτίσετε" τον πρωινό σας καφέ με τις πιο αγαπημένες παραδοσιακές γεύσεις, φτιαγμένες από **100% ελληνικά προϊόντα.**

Η συγκεκριμένη ενέργεια ισχύει μέχρι εξαντλήσεως των ημερήσιων αποθεμάτων και μόνο για επιλεγμένα καταστήματα Palmie bistro.

Κερδίστε ένα μοναδικό iPhone 5 από τα Palmie bistro!

Πολύ πριν εγκαινιαστεί η φετινή χριστουγεννιάτικη περίοδος, τα Palmie bistro σκέφτηκαν το καλύτερο χριστουγεννιάτικο δώρο για το κοινό τους! Ένα πολυπόθητο iPhone5, το οποίο για 5η συνεχόμενη φορά θα προσφέρουν μέσω ενός μεγάλου διαγωνισμού στο facebook!

Έως και τις 31 Δεκεμβρίου, μπορείτε όλοι να μπειτε στην επίσημη σελίδα των Palmie bistro στο Facebook (<http://www.facebook.com/palmiebistofans>), να κάνετε **like στη σελίδα & share στον τοίχο σας** και να μπειτε στην κλήρωση για να κερδίσετε το απόλυτο gadget!

Αρχές του νέου έτους θα πραγματοποιηθεί η κλήρωση που θα αναδείξει τον μεγάλο νικητή, οι φωτογραφίες του οποίου κατά την παραλαβή του δώρου, θα δημοσιευτούν στο περιοδικό μας καθώς και στη σελίδα μας στο Facebook!

Εσείς ακόμα πιστεύετε, λοιπόν, ότι δεν υπάρχει Άη Βασίλης;



Ανδρέας Πανουσιάκης ο μεγάλος νικητής του iPhone 4s!

Στα Palmie bistro δεν σταματάμε να χαρίζουμε iPhones! Για τέταρτη φορά σε λιγότερο από έναν χρόνο, διοργάνωσαμε διαγωνισμό, ο οποίος χάρισε σ' έναν ακόμα υπερτυχερό ένα ολοκαίνουριο iPhone 4s.

Για όλο το καλοκαίρι και μέχρι τις 30 Σεπτεμβρίου, όλοι όσοι έκαναν like στην επίσημη σελίδα των Palmie bistro στο Facebook

(<http://www.facebook.com/palmiebistofans>) και ταυτόχρονα έγραφαν στον "τοίχο" της σελίδας ποιο είναι το αγαπημένο τους κατάστημα Palmie bistro, έμπαιναν αυτόματα στην κλήρωση για το πιο δημοφιλές κινητό τηλέφωνο στον πλανήτη.

Η κλήρωση για το iPhone 4s που πραγματοποιήθηκε την 1η Οκτωβρίου ανέδειξε νικητή τον κ. Ανδρέα Πανουσιάκη (ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ), ο οποίος παρέλαβε άμεσα το δώρο του από τα κεντρικά μας γραφεία!



Πετάμε μαζί: Μεγάλος Διαγωνισμός Palmie bistro – Cyprus Airways

Τρως, πίνεις, πετάς! Αυτό είναι το κεντρικό σύνθημα του νέου, πρωτότυπου διαγωνισμού των Palmie bistro με τη Cyprus Airways, ο οποίος θα προσφέρει **20 εισιτήρια μετ' επιστροφής σε όλες τις πτήσεις εσωτερικού!**

Από 10 Δεκεμβρίου 2012 μέχρι 10 Μαρτίου 2013, μπείτε στο cyprusair.com για να λάβετε μέρος στον διαγωνισμό και να είστε κι εσείς ένας από τους τυχερούς που θα κερδίσουν 10 διπλά εισιτήρια για τον προορισμό της επιλογής σας με μία από τις πτήσεις εσωτερικού της Cyprus Airways! Εκτός από μοναδικές γευστικές επιλογές, τα Palmie bistro σας ανοίγουν την "όρεξη" και για ταξίδια! Καλή επιτυχία!

Τα Palmie bistro στη Marathon Expo 2012

Τα Palmie bistro δεν θα μπορούσαν να λείπουν από τη μεγάλη γιορτή του κλασικού αθλητισμού! Στη Marathon Expo, η οποία πραγματοποιήθηκε από 8 έως 10 Νοεμβρίου 2012 στο Ζάππειο Μέγαρο, ο όμιλός μας υποδέχτηκε τους χιλιάδες επισκέπτες της έκθεσης, προσφέροντας **κουπόνια με 10% έκπτωση ή τρία από τα πιο δημοφιλή Combo menus μας (Risotto Milannaise, Farfalle Perfetto και Spaghetti Bolognese) σε ειδικές τιμές!** Για ακόμα μία φορά τα Palmie bistro έδωσαν το παρών σ' ένα από τα μεγαλύτερα πολιτιστικά και εκθεσιακά events της χώρας, με τον πλέον θεαματικό και αποτελεσματικό τρόπο!



Χριστουγεννιάτικο Bazaar Αγάπης με τη Δέσποινα Βανδή στο Avenue

Στο εμπορικό κέντρο Avenue, μπροστά από το κατάστημα Palmie bistro, υποδέχτηκε τους φίλους της η Δέσποινα Βανδή, με αφορμή το καθιερωμένο πλέον Χριστουγεννιάτικο Bazaar Αγάπης που η ίδια διοργανώνει κάθε χρόνο! Η δημοφιλής τραγουδίστρια φρόντισε όλες τις λεπτομέρειες της εκδήλωσης, ενώ δεν παρέλειψε να να ετοιμάσει και τις δικές της λιχουδιές! Λέτε να εμπνεύστηκε από τις μοναδικές γεύσεις Palmie bistro που έβλεπε γύρω της;



Η πιο fun συνεργασία των Palmie bistro με τον Λάμπη 92,3 συνεχίζεται!

Η επιτυχημένη "σμμαχία" των Palmie bistro με τον ραδιοφωνικό σταθμό Λάμπη 92,3 συνεχίζεται και αυτόν τον χειμώνα! Οι δημοφιλείς παραγωγοί του Λάμπη καλούνται και πάλι να κάνουν το δικό τους προσωπικό σχόλιο πάνω στην αγαπημένη τους γευστική πρόταση Palmie bistro τη στιγμή που **οι μουσικές εκπομπές του σταθμού προσφέρουν στους ακροατές τους δωρεάν γεύματα για τα καταστήματά μας**, κατά τη διάρκεια όλης της εβδομάδας! Πιάτα όπως η δροσερή πράσινη σαλάτα "Lanolina" με φρεσκοτηγανισμένη φέτα, το ζουμερό "κέφι" burger γαλοπούλας, το παραδοσιακό "Λαχματζού" με μαλακή κυπριακή καθώς επίσης το Μιλφέιγ Σοκολάτας Palmie και το "Palmie Frozen", έχουν δοκιμαστεί από τους γνωστούς παραγωγούς και από μεγάλη μερίδα του κόσμου και έχουν δικαίως κερδίσει τα δικά τους «check». Είναι καιρός να κερδίσουν και το δικό σας!



"globalikeme: Ένα νέο site διαγωνισμών"



Ένα καινούριο website προβολής on-line διαγωνισμών εδώ και λίγους μήνες έχει κάνει την εμφάνισή του κερδίζοντας ολοένα και περισσότερους fans, followers και καθημερινούς φανατικούς αναγνώστες. Ο λόγος για το www.globalikeme.com!

Η φιλοσοφία και ο σκοπός του globalikeme, είναι η άμεση ενημέρωση του αναγνωστικού κοινού που αρέσκεται να λαμβάνει μέρος σε on-line διαγωνισμούς του Facebook και γενικότερα του χώρου των Κοινωνικών Δικτύων για τους διαγωνισμούς που πραγματοποιούνται καθημερινά.

Πολλοί άνθρωποι απολαμβάνουν το ιδιαίτερο "κυνήγι" των διαγωνισμών που προβάλλονται κυρίως στο Facebook με σκοπό να κερδίσουν σε κάποια κλήρωση ένα αγαπημένο τους δώρο. Είναι ένας τρόπος να διεκδικήσουν κάποιο έπαθλο, προκαλώντας την τύχη που πολλές φορές χαμογελάει διάπλατα στους τολμηρούς. Οι διαγωνισμοί συνήθως είναι πολύ ξεκάθαροι όσον αφορά τον τρόπο συμμετοχής των αναγνωστών. Αρκεί ο χρήστης να κάνει ένα "like" στη σελίδα του διαγωνισμού στο Facebook και να δηλώσει τα στοιχεία του σε μια φόρμα για να λάβει μέρος στην κλήρωση. Τα δώρα που κληρώνονται ικανοποιούν κάθε γούστο αφού προσφέρονται κινητά τηλέφωνα, ταξίδια, καλλυντικά, ρούχα, γυναικεία και ανδρικά αξεσουάρ και πολλά άλλα.

Οι εταιρείες που διοργανώνουν τους διαγωνισμούς και προσφέρουν τα δώρα, είναι πάρα πολλές και σκοπεύουν με αυτόν τον τρόπο να προσελκύσουν περισσότερα μέλη, να διευρύνουν την πελατειακή τους βάση και να ισχυροποιήσουν ακόμα περισσότερο την παρουσία τους στα δημοφιλέστερα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης.

Η διαφοροποίηση και η εξειδίκευση του globali-

likeme, έγκειται στο γεγονός, ότι συγκεντρώνει και προβάλλει διαγωνισμούς, μέσα από την αγορά και το Διαδίκτυο, με ένα τρόπο ευχάριστο και κατανοητό στους αναγνώστες. Ο κάθε διαγωνισμός περιγράφεται με απλή καθημερινή γλώσσα, ώστε ο αναγνώστης να καταλάβει τι πρέπει να κάνει για να λάβει μέρος, ποιο είναι το δώρο που κληρώνεται και πότε λήγει ο διαγωνισμός. Υπάρχει πάντα μια μικρή περιγραφή της εταιρείας που διοργανώνει τον διαγωνισμό καθώς επίσης και περιγραφή του δώρου.

Όλοι οι διαγωνισμοί κατηγοριοποιούνται με βάση το δώρο που κληρώνεται. Έτσι οι αναγνώστες που τους αρέσουν π.χ. τα ταξίδια, μπορούν να αναζητούν στην κατηγορία "Ταξίδια" για να βρουν τον διαγωνισμό που τους αρέσει και να πάρουν μέρος. Το ίδιο μπορούν να κάνουν σε όλες τις κατηγορίες του globalikeme.

Για τους φανατικούς globalikers, υπάρχει και newsletter, το οποίο ενημερώνει τους αναγνώστες για διαγωνισμούς που κληρώνουν συγκεκριμένα δώρα. Έτσι για παράδειγμα, όταν κάποιο μέλος αγαπάει τα ταξίδια, ενημερώνεται με ένα e-mail για όλους τους διαγωνισμούς που κληρώνουν ταξίδια.

Οι αναγνώστες μπορούν μέσα από το globalikeme να κάνουν "share" και "like" ένα διαγωνισμό που τους αρέσει, ώστε να ενημερώσουν τους φίλους τους, για να συμμετάσχουν και αυτοί. Μπορούν ακόμα και να σχολιάσουν τον κάθε διαγωνισμό και να γράψουν τη γνώμη τους.

Επιπλέον, οι φίλοι του globalikeme στο Facebook και στο Twitter, έχουν την δυνατότητα να ενημερώνονται για τους διαγωνισμούς μέσα από τα αγαπημένα τους Social Media, διότι όλα τα άρθρα των διαγωνισμών, αναρτώνται άμεσα και εκεί.

Επίσης το globalikeme αγαπάει τα κινητά τηλέφωνα και γι' αυτό διαθέτει ειδική mobile έκδοση ώστε να τρέχει ταχύτατα σε όλα τα κινητά και να μπορούν οι αναγνώστες να μην χάνουν κανένα διαγωνισμό, ακόμα και όταν είναι μακριά από τον υπολογιστή τους!

Το globalikeme φιλοδοξεί να βοηθήσει τους αναγνώστες του να βρουν συγκεντρωμένους όλους τους on-line διαγωνισμούς που "τρέχουν" στο Facebook και τα Social Media και με απλά βήματα, μέσα από τα ευχάριστα και μεστά κείμενα των αναρτήσεών του, να τους βοηθήσει να λάβουν μέρος στις κληρώσεις με σκοπό να κερδίσουν το αγαπημένο τους δώρο!

so if you like it.. then globalike it..



Οι ταινίες του χειμώνα

Λίγο πιο ατμοσφαιρικός κινηματογραφικά ο χειμώνας μετά από ένα φθινόπωρο που οι περιπέτειες είχαν την τιμητική τους.



Anna Karenina

Πρεμιέρα: 3/1/13

Κλασική δραματική ταινία εποχής. Η ιστορία της Άννα Καρένινα και του καταδικασμένου έρωτά της, γνωστή. Η ταινία όμως αναμένεται με μεγάλο ζήλο μιας και το ζεύγος της Κίρα Νάιτλι με τον Τζουντ Λο ενδείκνυται για την ιστορία, με τα κοστούμια και την θεατρικότητα της ταινίας να αναμένεται κάτι περισσότερο από εξαιρετική.



Lincoln

Πρεμιέρα: 24/1/13

Λίγο πριν ο Άμπραχαμ Λίνκολν χάσει τη ζωή του, δούλεψε πάνω σε ένα νόμο για την κατάργηση της δουλείας. Ακόμα κι αν δεν σε ενδιαφέρουν τα ιστορικά στοιχεία και η Αμερικάνικη πολιτική, δεν υπάρχει περίπτωση να μείνεις ασυγκίνητος από την ερμηνεία του Ντάνιελ Ντέι Λούις στον ρόλο του Λίνκολν. Μόνο ερωτηματικό η σκηνοθεσία του Σπίλμπεργκ σε μία τέτοια ιστορία.



Django Unchained

Πρεμιέρα: 17/1/13

Ένας είναι ο λόγος να δεις αυτή την ταινία. Και δεν είναι άλλος από τον Κουέντιν Ταραντίνο. Ακόμα κι αν δεν είσαι από τους μεγαλύτερους φαν της δουλειάς του, κάθε καινούρια του ταινία αποτελεί ορόσημο για τον κινηματογράφο. Και όταν το καστ περιλαμβάνει τους Τζέιμι Φοξ, Λεονάρντο Ντι Κάπριο, Κριστόφ Γουόλτζ και Σάμιουελ Τζάκσον, δεν μπορεί παρά η ταινία να είναι επιτυχημένη. Θα είναι πολύ ενδιαφέρουσα η προσπάθεια του Ντι Κάπριο να ενσαρκώσει τους ιδιαίτερους ρόλους που χτίζει πάντα ο Ταραντίνο αλλά και το πώς θα καταφέρει ο Ταραντίνο να πρωτοτυπήσει.

Frankenweenie

Πρεμιέρα: 22/1/13

Όποιος κι αν είναι ο λόγος που αποζητάς ένα παραμύθι, ο Τιμ Μπάρτον είναι ιδανικός για να σου το προσφέρει. Ασπρόμαυρες εικόνες με αρκετά "μαύρες" πινελιές στο ύφος και το συναίσθημα σε ένα στόρι που περιλαμβάνει τον νεαρό Φράνκενσταϊν και τον σκύλο του, Σπάρκου, ο οποίος επανέρχεται στη ζωή και αναστατώνει τους πάντες. Ένα παραμύθι κυρίως για μεγάλους αλλά και για τους θαυμαστές του Μπάρτον και των δημιουργιών του.





Ο Mumford και οι “γιοι” του

Ο MARCUS MUMFORD, Ο WINSTON MARSHALL, Ο BEN LOVETT ΚΑΙ Ο TED DWANE ΕΙΝΑΙ Ο,ΤΙ ΠΙΟ HOT ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΜΟΥΣΙΚΑ ΕΚΕΙ ΕΞΩ.

Ένα μπάντζο και μερικοί ταλαντούχοι μουσικοί είναι η συνταγή της επιτυχίας ενός συγκροτήματος που έχει καταφέρει μέσα σε 5 χρόνια όχι απλά να ξεπεράσει τα μουσικά σύνορα της Αγγλίας αλλά και να αρχίσει να εδραιώνεται παγκοσμίως. Οι Mumford & Sons είναι πλέον περιζήτητοι και τα αιτήματα για μία παγκόσμια περιοδεία αυξάνονται ολοένα. Η πιθανότητα να τους δούμε στην χώρα μας; Ελάχιστα.

Μπορούμε όμως κάλλιστα να εθιστούμε στις πρωτότυπες μελωδίες τους. Και είναι αλήθεια ότι οι Mumford πρωτοπορούν μουσικά. Βγαίνουν από το καλούπι των βρετανικών πεπραγμένων, τολμούν με μουσικά όργανα που ξενίζουν το αυτί και το κάνουν τόσο επιτυχημένα που κατάφεραν από την πρώτη στιγμή να έχουν φανατικούς που τους ακολουθούν σε κάθε τους βήμα.

Τα δύο album που τους ανέδειξαν είναι το Sigh No More (2009) και το Babel (2012). Από το πρώτο αξίζει να ακούσεις τα “The Cave”, “Little Lion Man” και “Winter Winds” μιας και είναι ενδεικτικά του ύφους και της μουσικής τους, αλλά είναι και τα τραγούδια που έκαναν τον κόσμο να τους ακολουθήσει. Το Babel είναι πολύ πρόσφατο album αλλά ήδη ξεχωρίζουν τα “Lover of the Light”, “I will wait” και “Ghosts that we knew”.



Τα είδη σπιτιού coincasa,
μετά το notoshome (Αθήνα & Μαρούσι)
τώρα και στο notogalleries
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 notogalleries 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.

 notogalleries

 notoshome



The Big Bang Theory

ΚΩΜΩΔΙΑ made in USA



Η αδυναμία των ελληνικών καναλιών να χρηματοδοτήσουν νέες παραγωγές οδηγούν σε μονόδρομο. Τις Αμερικάνικες κωμικές τηλεοπτικές σειρές.



Πριν από δέκα χρόνια, η Δευτέρα, η Τρίτη και η Παρασκευή ήταν αφιερωμένες στην κωμωδία. Αυτές τις ημέρες υποδείκνυαν στα κανάλια οι "ειδικοί", σε αυτές τοποθετούσαν την πληθώρα των παραγωγών. Πέρα από τις καθημερινές σειρές. Και ευτυχώς η χώρα μας, έχοντας μακρά παράδοση στην κωμωδία και τον χιούμορ, κατάφερε πάντα οι περισσότερες παραγωγές να είναι υψηλής ποιότητας και αισθητικής.

Μια ολόκληρη γενιά κωμικών γεννήθηκε τις δύο προηγούμενες δεκαετίες. Άνθρωποι που μας κράτησαν συντροφιά, που μας έκαναν να ξεχνάμε τα προβλήματά μας απλά ανοίγοντας την τηλεόραση του σπιτιού μας. Μόνο που αυτή η χρυσή εποχή πέρασε. Και πλέον για να δεις τους μεγάλους κωμικούς αυτής της χώρας πρέπει είτε να στραφείς στο θέατρο είτε να παρακολουθήσεις μία από τις πολλοστές επαναλήψεις τηλεοπτικών σειρών του παρελθόντος.

Δεν ξέρω αν η ελληνική τηλεόραση θα καταφέρει ποτέ ξανά να παράγει κωμωδία στην ποιότητα και την ποσότητα που το έκανε τα τελευταία 15 χρόνια. Και μέχρι τότε θα πρέπει να "βολευτούμε" με τις ξένες παραγωγές. Σειρές που όχι απλά θα θέλαμε να βλέπουμε και παράλληλα με την καλή εποχή της ελληνικής τηλεόρασης αλλά που μας κάνουν να τους αφιερώσουμε τα βράδια μας.

The Big Bang Theory

Τέσσερις σπασίκες και ένα κορίτσι. Αυτή ήταν η ομάδα που ξεκίνησε στην σειρά πριν 5 χρόνια και έχει καταφέρει να κερδίσει αναρίθμητα βραβεία. Ο αγαπσιάρης Leonard, ο εκκεντρικός Sheldon, ο μυστήριος Howard και ο γκαφατζής Koothrappali έρχονται στην ζωή μιας ξανθιάς ηθοποιού ονόματι Penny. Τέσσερα geeks που προσπαθούν να επιβιώσουν σε έναν κόσμο που δεν τους καταλαβαίνει, που θέλουν να φλερτάρουν αλλά δύσκολα τα καταφέρνουν, που ψάχνουν την αποδοχή από τους "κουλ" τύπους χωρίς αποτέλεσμα.

Modern Family

Σκέψου μια τεράστια ελληνική οικογένεια, με τα καθημερινά προβλήματα της, απλά σε αμερικάνικη έκδοση. Ένας πατέρας που έχει παντρευτεί εκ νέου μία νεαρότερη σύζυγο και οι οικογένειες των δύο του παιδιών. Της Κλερ, η οποία προσπαθεί να βάλει τάξη σε ένα σπίτι με τρία παιδιά στην εφηβεία και έναν σύζυγο σε προχωρημένη εφηβεία. Και του ομοφυλόφιλου Μίσελ, ο οποίος ζει με τον σύντροφο και την υιοθετημένη κόρη τους. Σπαρταριστές μικρές ιστορίες που βαδίζουν παράλληλα σε μία σειρά που έχει μπει στην τέταρτή της σεζόν.



Modern Family



The League



New Girl

The League

Πρόκειται καθαρά για μία κωμωδία που απευθύνεται σε άντρες. Ίσως και σε εκείνες τις γυναίκες που από μικρές αγαπούσαν τα σπορ και έκαναν παρέα μονίμως με άνδρες. Μια παρέα Αμερικανών, οι οποίοι διοργανώνουν κάθε χρόνο ένα πρωτάθλημα fantasy για το Αμερικάνικο Football και παλεύουν με κάθε τρόπο να κερδίσουν το τρόπαιο. Στην σειρά παίζει και ένας Ελληνοαμερικανός, ο Jason Mantzoukas.

New Girl

Η Jess, ένα κορίτσι γεμάτο ανασφάλειες, ιδιοτροπίες αλλά και αστείρευτη αγάπη για τη ζωή, εισβάλλει στην ζωή τριών εργένιδων, όντας η νέα τους συγκάτοικος. Ο Nick, ο Winston και ο εκκεντρικότατος Schmidt αποτελούν φιγούρες πάνω στις οποίες θα μπορούσε να οικοδομηθεί μια ολόκληρη τηλεοπτική σειρά. Μασετρικός ο τρόπος που μπλέκονται οι ζωές τους και πώς ο ένας βοηθά τον άλλον να υπερπηδήσει τα εμπόδια και να καλύψει τις ανασφάλειές του.



Two and a Half Men

Two and a Half Men

Ο Charlie Sheen δεν είναι πλέον στο cast της σειράς αλλά το τηλεοπτικό κοινό δεν φάνηκε να δυσανασχετεί με την προσθήκη του Ashton Kutcher. Ο Jon Cryer κέρδισε φέτος την Χρυσή Σφαίρα για την ερμηνεία του αλλά είναι το concept της σειράς, τα λάθη στα οποία υποπίπτουν και η προσωπική τους ζωή τα οποία κάνουν αυτή την σειρά να διανύει την δέκατη της σεζόν.

Έλενα Παπαβασιλείου

**Το μέλλον
της ελληνικής
τηλεόρασης
είναι γένους
θηλυκού**

Όταν η Έλενα Παπαβασιλείου αποδέχτηκε την πρόταση του ANTI να είναι στο Dancing with the Stars 3, το χρηματιστήριο της ελληνικής tv πήρε βαθιά ανάσα. Γιατί κάθε μέρα που περνάει με ένα τόσο ταλαντούχο κορίτσι στους δέκτες μας, είναι άλλη μία ημέρα που αισιοδοξούμε. Ότι ακόμα και σε καιρό κρίσης, υπάρχουν άτομα που όχι μόνο θα μας βγάλουν από αυτήν αλλά θα οικοδομήσουν και το μέλλον της τηλεόρασης σε πολύ γερά θεμέλια.

Συνέντευξη στον Χρήστο Χατζηγιάννου



Τα αστέρια χορεύουν τριγύρω από την Έλενα

Τον αγάπησες τον χορό; Θα ασχοληθείς και μετά το παιχνίδι ή είναι απλά ένα ευχάριστο ταξίδι για εσένα;

Όχι μόνο τον έχω αγαπήσει τον χορό, τον έχω λατρέψει. Πέρα από το ότι είναι αναμφισβήτητα ένα ευχάριστο ταξίδι αυτά που ζω εδώ και λίγους μήνες, ο χορός είναι ένας πολύ ιδιαίτερος τρόπος έκφρασης. Μακάρι να είχα ξεκινήσει αρκετά νωρίτερα τον χορό. Σίγουρα θέλω να συνεχίσω.

Αν έπρεπε να διαλέξεις έναν από τους χορούς που έμαθες μέχρι τώρα, για να τον τελειοποιήσεις, ποιος θα ήταν αυτός και γιατί;

Ακόμα δεν έχω μάθει όλους τους χορούς και ελπίζω να μείνω όσο το δυνατόν περισσότερο για να τους μάθω όλους. Κάθε ένας από εκείνους που έχω χορέψει ως τώρα είναι πολύ διαφορετικός. Αυτός που θέλω οπωσδήποτε να μάθω σύντομα είναι το αργεντίνικο τανγκό. Έχω σκάσει που δεν έχω χορέψει ακόμα ένα αργεντίνικο τανγκό. Διαφέρει πολύ από τους ευρωπαϊκούς χορούς και ανυπομονώ πολύ να τον μάθω.

Υπήρχε ανταγωνισμός όλο αυτό τον καιρό με τις συμπαίκτριες όταν έκλειναν οι κάμερες; Δεν μπορώ να πιστέψω ότι υπήρχε μόνο ευγενής άμιλλα.

Είμαι σίγουρη ότι θα είχε πολύ μεγαλύτερο ενδιαφέρον για τον κόσμο και τους δημοσιογράφους το να μαλλιοτραβιόμαστε στα παρασκήνια αλλά θα σε απογοητεύσω. Τα κορίτσια είμαστε πολύ αγαπημένα μεταξύ μας. Ειδικά μετά τις πρώτες αποχωρήσεις που έφυγαν μόνο κορίτσια, είπαμε ότι πρέπει να μείνουμε ενωμένες. Είμαστε είδος υπό εξαφάνιση στο Dancing!

Εν αρχή ην το συναίσθημα

Ο χορός καταφέρνει να βγάξει μια θηλυκότητα, έναν ρομαντισμό. Το αισθάνεσαι αυτό ή δεν είναι εύκολο να αφηθείς με τόσα φώτα και κάμερες στραμμένα πάνω σου;

Αυτή είναι και η μεγαλύτερη επιτυχία. Το να μπορέσεις να αισθανθείς τον χορό χωρίς να σε νοιάζουν τα βήματα, τα φώτα και οι κάμερες. Ξέρεις, στις πρόβες καμιά φορά ξεχνιόμαστε και απλά το ζούμε. Όλοι ξέρουν ότι δεν είμαστε επαγγελματίες χορευτές, οπότε είναι λογικό να ξεχάσουμε κάποιο βήμα. Είναι καλύτερο να πιάσεις το συναίσθημα από το να είσαι ολόσωστος στην τεχνική και τα βήματα.

Από τους χορούς που έχεις δοκιμάσει, ποιος σου έχει βγάλει περισσότερο συναίσθημα;

Πιο πολύ αισθάνθηκα την ρούμπα. Είναι πολύ συναισθηματικός χορός.

Σε βλέπαμε σε όλες τις πρόβες να προσπαθείς πολύ. Ακόμα και σε περιπτώσεις που φαινόταν να δυσκολεύεσαι πολύ. Είσαι τελειομανής στην ζωή σου;

Είναι στάση ζωής αυτό. Θα σου έλεγα ότι είμαι έντονα συναισθηματική. Ότι παθαίζομαι με αυτό που κάνω. Αλλά ισχύει ότι πάντα προσπαθώ να γίνομαι καλύτερη και να διορθώνω τα λάθη μου. Το πολύ καλό είναι ότι έχω μάθει και να χαλαρώνω, παρά την όποια πίεση μπορεί να νιώθω.

Πώς χαλαρώνει η Έλενα;

Αυτή την περίοδο δεν χαλαρώνω, αλλά γενικά υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι και μέθοδοι για να χαλαρώσω. Αυτό τον καιρό προτιμώ να βλέπω ταινίες στο σπίτι. Τις ζω πάρα πολύ τις ταινίες είτε είναι συναισθηματικές είτε είναι θρίλερ. Μπαίνω στον ρόλο και ταυτίζομαι.

Ένας διαγωνισμός είναι πάντα ένας τρόπος να αντιλαμβάνεσαι την αγάπη του κόσμου στο πρόσωπό σου. Μιλάς με τον κόσμο που σε αγαπάει και σε στηρίζει;

Ναι, προσπαθώ να μιλάω με όλο τον κόσμο. Και χαίρομαι πάρα πολύ όταν με σταματάνε κορίτσια και αγόρια στον δρόμο να με ρωτήσουν για τον χορό. Ο κόσμος σου δίνει πολλή χαρά και δύναμη να συνεχίσεις. Αισθάνομαι πολύ τυχερή που λαμβάνω μηνύματα από τον κόσμο και στα social media και στο ραδιόφωνο.



Το ραδιόφωνο που φαίνεται να αγαπάει

Έχει τόση διαφορά η επικοινωνία με τον κόσμο στο ραδιόφωνο;

Με την τηλεόραση κάνεις ωραία παρέα στον κόσμο αλλά η επικοινωνία είναι συνήθως μονόπλευρη. Είναι πολύ λίγοι εκείνοι που θα βρουν τον τρόπο να επικοινωνήσουν μαζί σου. Ενώ στο ραδιόφωνο νιώθω τεράστια αμεσότητα με τον κόσμο. Ξυπνάω παρέα με τους ακροατές. Υπάρχουν άνθρωποι που νιώθω ότι τους ξέρω γιατί επικοινωνούμε καθημερινά.

Τα τραγούδια που βάζετε είναι εκείνα που θα ήθελες να ακούς κι εσύ στο αυτοκίνητο;

Πολλές φορές ναι. Αν και στο ραδιόφωνο προσπαθούμε συνήθως να βάζουμε ανεβαστικά τραγούδια. Όταν είμαι μόνη μου στο αυτοκίνητο θέλω κάτι πιο ήρεμο. Όταν έχει κίνηση, θέλω να σκέφτομαι τα δικά μου, να ταξιδεύω, κι αυτό δεν γίνεται εύκολα με κάποια πολύ έντονη μουσική υπόκρουση.

Με τον Βαγγέλη Περρή έχετε κάνει ένα πολύ επιτυχημένο δίδυμο. Θα ήθελες αυτή η συνεργασία να περάσει και σε ένα τηλεοπτικό στούντιο;

Ναι, θα το θέλαμε και οι δύο. Αισθάνομαι πολύ τυχερή που είμαι τόσον καιρό στο ραδιόφωνο με τον Βαγγέλη Περρή. Έχουμε φοβερή χημεία μεταξύ μας, έχουμε ταιριάξει πολύ. Οπότε είναι φυσιολογικό να θέλουμε να κάνουμε και κάτι τηλεοπτικό μαζί. Ο Βαγγέλης είχε και κάποιες ιδέες που έχουμε συζητήσει αλλά δεν το έχουμε προχωρήσει.

Η τηλεόραση που της αξίζει

Σε έχουμε δει σε διάφορα τηλεοπτικά πόστα ως παρουσιάστρια μέχρι τώρα αλλά πάντα στην πρωινή ζώνη. Τι θα γίνει; Θα αλλάξεις ζώνη τηλεθέασης;

Με κυνηγάει το πρωινό. Έχω να κοιμηθώ πολλά χρόνια (γελάει)! Έχω αγαπήσει το πρωινό αλλά σκέφτομαι ότι θα ήθελα κάποια στιγμή να λέω καλό βράδυ στους τηλεθεατές. Ένα βραδινό show θα ήταν μεγάλη πρόκληση για εμένα, σίγουρα.



Ένα show παλαιάς κοπής; Στα πρότυπα της ιταλικής τηλεόρασης που συνηθίζαμε και εμείς πριν μία δεκαετία;

Αυτά τα show τα αγαπήσαμε, με αυτά μεγαλώσαμε και θα ήθελα ένα τέτοιου είδους show να το μεταφέρουμε στην σημερινή εποχή. Να του προσθέσουμε εκείνα τα στοιχεία που θα το κάνουν σύγχρονο. Επίσης, θα ήθελα να συνεχίσω να κάνω live εκπομπές. Αυτές είναι που έχουν τον παλμό της τηλεόρασης.

Σε πιέζει η ανάγκη πολλών να δουν στο πρόσωπό σου την νέα Μενεγάκη; Να σε συγκρίνουν με κάποια άλλη παρουσιάστρια γενικότερα. Γιατί γίνεται πολύ αυτό από τα Μέσα.

Δεν το έχω παρατηρήσει τόσο πολύ και να σου πω την αλήθεια, πιέζω τόσο πολύ τον εαυτό μου από μόνη μου που δεν χρειάζομαι κάποια σύγκριση για να προσπαθήσω περισσότερο. Δεν είναι το ζητούμενό μου να μοιάσω σε κάποιον. Είναι λάθος να προσπαθήσεις να γίνεις σαν κάποιον άλλον. Θέλω να εξελίξω την Έλενα. Να γίνω η καλύτερη δική μου εκδοχή, γιατί το πιστεύω ειλικρινά ότι κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός.



Μία Έλενα που ίσως δεν ξέρουμε

Ήσουν πάντα το όμορφο κορίτσι της τάξης, της παρέας, της εκπομπής και έπειτα του καναλιού;

Αν με ρωτάς αν ήμουν σαν τα κλασικά κοριτσάκια των Αμερικάνικων ταινιών, τις Βασίλισσες του χορού, όχι δεν ήμουν. Στο σχολείο αισθανόμουν όπως κάθε άλλη κοπέλα. Δεν ξέρω τι μπορεί να έλεγαν οι άλλοι για εμένα.

Σε κάθε σου δουλειά, φαίνεται να σε ακολουθεί η ταμπέλα του "sexy". Το ακούμε συχνά και στο Dancing with the Stars. Αρχικά, σε κολακεύει ο χαρακτηρισμός;

Δεν μου αρέσει να μιλάω για εμένα. Τους τίτλους δεν τους βάζουμε εμείς στον εαυτό μας. Τους βάζουν οι άλλοι. Το να αρέσεις είναι βέβαια τιμητικό και τους ευχαριστώ πολύ όλους. **Δεν υπάρχουν στιγμές που τσαντίζεσαι όταν οι άνθρωποι μένουν στην εμφάνισή σου και δεν προχωρούν παρακάτω;**

Κάποια στιγμή παλαιότερα μπορεί και να με στεναχωρούσε αν συνέβαινε αυτό. Εν τέλει κατάλαβα ότι δεν έχει να κάνει μόνο με εμένα αλλά και με το τι θέλουν οι άλλοι να δουν από εμένα.

Οι δικοί σου άνθρωποι αναγνωρίζουν την δική τους Έλενα στο γυαλί;

Στο Dancing with The Stars νομίζω πως ναι. Και το αναγνωρίζω κι εγώ βλέποντας τον εαυτό μου στα βιντεάκια από τις πρόβες. Είναι η πιο ξένοιαστη τηλεοπτική μου χρονιά. Θέλω να γελάω συνέχεια και να περνάω καλά. Σε κάθε δουλειά οφείλεις να δημιουργείς ένα καλό κλίμα κι εγώ επειδή είμαι έντονα συναισθηματική, μπορείς πολύ εύκολα να καταλάβεις πότε είμαι καλά και πότε όχι. Αν με δεις πολύ σοβαρή και μαζεμένη, χωρίς να υπάρχει κάποιος προφανής λόγος, πάει να πει ότι έχω ανεβάσει άμυνες.



Ένας χειμώνας με την Έλενα

Πώς αλλάζει το πρόγραμμά σου τον χειμώνα; Κάθεσαι πιο πολύ στο σπίτι;

Είμαι σπιτόγατα. Ειδικά τώρα με όλες τις προπονήσεις και τις πρόβες για το Dancing μού αρέσει πολύ να χαλαρώνω στο σπίτι με φίλους. Είτε θα μαζετούμε για κάποια ταινία είτε απλά για να φάμε κάτι.

Τι παραγγέλνετε συνήθως;

Μπορεί να φάω και burger αλλά τα αγαπημένα μου είναι τα σουβλάκια. Αν και είμαι αναποφάσιστη και δεν μπορώ να διαλέξω κάθε φορά ανάμεσα σε χοιρινό και κοτόπουλο. Οπότε παίρνω ένα και ένα.

Στο μεγάλο κρύο, ποιες είναι οι καλύτερες απαντήσεις; Κάτι ζεστό δίπλα στο τζάκι; Ή είναι όλα αυτά απλά κινηματογραφικά;

Είναι σίγουρα και κινηματογραφικά αλλά ποιος δεν θέλει να νιώθει ζεστασιά τις κρύες νύχτες του χειμώνα;

Μπορεί να σε πετύχουμε και σε κάποια χιονισμένη πλαγιά με snowboard ή προτιμάς να την βγάζεις στο σαλέ δίπλα στο τζάκι;

Δεν είμαι γνώστης των χειμερινών σπορ οπότε είναι πιο πιθανό να με δείτε να κάνω την χιονόμπαλα! Θα ήθελα να μάθω να κάνω σκι ή snowboard. Αλλά σε όλα αυτά, όπως και σε κάθε περιπέτεια στη ζωή, μετράει πιο πολύ το να είσαι με καλή παρέα.

Γαστρονομικός Τουρισμός

Γράφει η Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά

Στην προσπάθεια των διάφορων χωρών να αυξηθεί ο τουρισμός κατά τη διάρκεια όλου του χρόνου, δημιουργήθηκαν διάφορες μορφές τουρισμού. Μία από τις βασικότερες είναι ο γαστρονομικός τουρισμός. Σ' αυτό το άρθρο, θα διαπιστώσετε πόσο σημαντικό είναι το φαγητό για τους επισκέπτες, τι πρέπει να προσέχουν τα εστιατόρια και ποιες ενέργειες μπορούν να πραγματοποιηθούν για να αυξηθεί ο γαστρονομικός τουρισμός.

Αρχικά, θα ήθελα να ορίσω τι είναι γαστρονομικός τουρισμός. Ο γαστρονομικός τουρισμός αναφέρεται στον τουρισμό ή στο ταξίδι που εν μέρει έχει ως κίνητρο ένα ενδιαφέρον για φαγητό και ποτό (Santich, B. 2004: 19). Δηλαδή, αναφέρεται ως ταξίδι για την αναζήτηση και απόλαυση φαγητού και ποτού αλλά επεκτείνεται και σε δράσεις πέραν της γευστικής εμπειρίας (Smith, S., Costello, C., 2009: 99).

Το φαγητό αποτελεί σημαντική παράμετρο στο φαινόμενο του τουρισμού. Σύμφωνα με στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Τουρισμού, για το 44% των ταξιδιωτών ανά τον κόσμο το φαγητό αποτελεί ένα από τα τρία κριτήρια επιλογής του τόπου που θα επισκεφθούν (Foodservice, 2009: 36). Για αυτό, πολύ σημαντική είναι η δημιουργία θετικής προδιάθεσης μέσα από διαφημιστικές καμπάνιες που προωθούν το περιπετειώδες και ενδιαφέρον αυθεντικό φαγητό (Ryu, & SooCheong (Shawn), 2006: 514).

Επιπλέον, τα στελέχη του μάρκετινγκ χρειάζεται να δίνουν προσοχή στη θετική δια στόματος διασπορά της εμπειρίας της τοπικής κουζίνας, ώστε να παράγουν θετικές πεποιθήσεις για έναν συγκεκριμένο τουριστικό προορισμό. Την ίδια στιγμή, οι εστιατορές πρέπει να κατανοούν τις προσωπικές προσδοκίες των τουριστών και να παρέχουν ικανοποιητική εξυπηρέτηση σ' αυτούς μέσα από την ανάπτυξη νέων φαγητών με εξωτική γεύση και αυθεντικά συστατικά (Ryu, & SooCheong (Shawn), 2006: 515).

Το αυξανόμενο ενδιαφέρον των τουριστών για τις γαστρονομικές αναζητήσεις και απολαύσεις οδήγησε στην εξειδίκευση του προσφερόμενου τουριστικού προϊόντος. Συγκεκριμένα, εδώ και τρεις δεκαετίες τα τουριστικά γραφεία που δραστηριοποιούνται στη γαλλική αγορά με εύπορους επισκέπτες προσφέρουν πλέον ένα ιδιαίτερο πακέτο διακοπών, γνωστό με την ονομασία «tourisme de terroir». Ουσιαστικά, πρόκειται για επισκέψεις σε περιοχές που διαθέτουν οργανωμένες αγροτουριστικές μονάδες και εστιατόρια υψηλών προδιαγραφών και προσφέρουν χαρακτηριστικά πιάτα της τοπικής κουζίνας. Η ταξιδιωτική εμπειρία ενισχύεται με περιηγήσεις σε μνημεία ιστορικού ή πολιτιστικού ενδιαφέροντος, αλλά και επισκέψεις σε οινοποιεία, αμπελώνες, φάρμες, μικρά παρασκευαστήρια παραδοσιακών ειδών διατροφής, ακόμα και καταστήματα delicatessen. Τα προγράμματα tourisme de terroir απαιτούν την ενεργό συμμετοχή του ίδιου του επισκέπτη σε μία σειρά από δραστηριότητες, όπως τα μαθήματα μαγειρικής ή τη συλλογή συστατικών από χωράφια ή κτηνοτροφικές μονάδες. Αυτά τα διαδραστικά προγράμματα αποτελούν τον πυρήνα του γαστρονομικού τουρισμού, ενός εναλλακτικού τρόπου διακοπών όπου κυριαρχεί η κουλτούρα της γεύσης.

Ειδικά στην περίπτωση της Ελλάδας, οι κυριότερες επιμέρους ενέργειες που ανήκουν στην κατηγορία του γαστρονομικού τουρισμού στο πλαίσιο του επικυρηγούμενου «εναλλακτικός τουρισμός» είναι οι ακόλουθες (Οδηγός Πράξης Εναλλακτικός Τουρισμός, 2011: 10): **α)** διακριτή ενσωμάτωση της τοπικής κουζίνας στα προσφερόμενα εδέσματα, **β)** δημιουργία ή/και διάχυση γαστρονομικών και οινοτουριστικών διαδρομών, **γ)** επισκέψεις σε μονάδες και εργαστήρια παραγωγής και μεταποίησης τοπικών προϊόντων (παραδοσιακά ελαιολιβεία, αγροκτήματα, αμπελουργικές ζώνες, οινοποιεία, εργαστήρια κ.λπ.), **δ)** γευσιγνωσία, **ε)** εκπαιδευτικές ξεναγήσεις, **στ)** ειδικές εκθέσεις μόνιμου χαρακτήρα, **ζ)** εφαρμογές εικονικής περιήγησης και **η)** ψυχαγωγικές εκδηλώσεις.

Ορισμένοι ακαδημαϊκοί έχουν επισημάνει το γεγονός ότι «αν και η μεσογειακή διαίτα αποτελεί μόδα και συστατικό του σύγχρονου lifestyle, δεν έχουμε κατορθώσει να αναδείξουμε την Ελλάδα ως κοιτίδα του συγκεκριμένου τρόπου διατροφής, δεν την εκμεταλλευόμαστε ως θησαυρό ανάπτυξης του τουριστικού προϊόντος της χώρας μας», (Καραγιάννης, Δ., καθηγητής στο Πανεπιστήμιο Αθηνών, Foodservice, 2009: 36). Αντίθετα, στις Η.Π.Α. οι ασχολούμενοι με τον τουρισμό έχουν συνειδητοποιήσει τη σημαντική συμβολή της εστίασης στην ενίσχυση της τουριστικής ανάπτυξης. Βασικός στόχος των σχετικών εκδηλώσεων ευρείας κλίμακας που γίνονται παντού στις ΗΠΑ είναι η προσέλκυση μεγάλου αριθμού επισκεπτών (εγχώριων και αλλοδαπών) καθώς και προβολής από τα μέσα ενημέρωσης (Smith, S., Costello, C., 2009: 107). Αξίζει να σημειωθεί ότι «εκ πρώτης όψεως, το μέγεθος της ταξιδιωτικής αγοράς που σχετίζεται με το φαγητό και τη γαστρονομία μπορεί να φαίνεται μικρό, ωστόσο, αποδεικνύεται εξαιρετικά





McArthur Glen

σημαντικό για την οικονομία ενός τόπου, επειδή οι επισκέπτες που ακολουθούν τις οδούς του γαστρονομικού τουρισμού διαθέτουν την οικονομική άνεση και την κουλτούρα να επενδύσουν σημαντικά χρήματα για την ικανοποίηση του ουρανίσκου τους» (Hall, M., καθηγητής Μάρκετινγκ στο πανεπιστήμιο του Canterbury στη Νέα Ζηλανδία, FoodService, 2009: 38). Το προφίλ των «γαστροτουριστών» σύμφωνα με τα αποτελέσματα σχετικών ερευνών (ΣΕΤΕ, 2009: 14), έχει ως εξής: πρόκειται για τουρίστες που ανήκουν κατά πρώτο λόγο στην ηλικιακή ομάδα 30-50 ετών και δευτερευόντως στην ηλικιακή ομάδα 51-64 ετών. Οι τουρίστες αυτοί: **α)** είναι επαγγελματικά καταξιωμένοι, **β)** έχουν υψηλότερο διαθέσιμο εισόδημα από το μέσο τουρίστα, **γ)** έχουν υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο από το μέσο τουρίστα, **δ)** είναι περιπετειώδεις και έμπειροι ταξιδιώτες και **ε)** ενδιαφέρονται για τον πολιτισμό του προορισμού τους και δαπανούν μεγάλο ποσοστό του ταξιδιωτικού προϋπολογισμού σε δραστηριότητες γαστρονομικού ενδιαφέροντος.

Ός προς τις πρακτικές και τα οφέλη δημοφιλών γαστρονομικών προορισμών, η ανωτέρω μελέτη του ΣΕΤΕ διαπιστώνει τα ακόλουθα (ΣΕΤΕ, 2009: 24-25): **α)** οι δημοφιλείς γαστρονομικοί προορισμοί σχεδιάζουν ειδικά για τους τουρίστες ένα μίγμα προϊόντων, υπηρεσιών, και δραστηριοτήτων που αναδεικνύουν τα χαρακτηριστικά προϊόντα, τη μοναδικότητα και την παράδοση ενός τόπου, **β)** οι διεθνώς καθιερωμένοι και δημοφιλείς γαστρονομικοί προορισμοί αναδεικνύουν κατά προτεραιότητα την τοπική κουζίνα, **γ)** στα εστιατόρια και τις επιχειρήσεις εστίασης δημοφιλών γαστρονομικών προορισμών προσφέρεται τοπική κουζίνα σε ποικιλία και σε προσιτές τιμές, **δ)** ο «γαστρονομικός πατριωτισμός» επιβραβεύεται οικονομικά αφού τα καλά εστιατόρια τοπικής κουζίνας τυγχάνουν δωρεάν προβολής από τα Μέσα ενημέρωσης, τους ταξιδιωτικούς οδηγούς, το διαδίκτυο και τους τοπικούς ή εθνικούς τουριστικούς οργανισμούς, εξασφαλίζοντας έτσι πρόσθετη πελατεία και κέρδη, **ε)** οι κορυφαιοί γαστρονομικοί προορισμοί ισχυροποιούν την ταυτότητα του προορισμού, αναδεικνύοντας τοπικά στοιχεία, ενισχύουν την ποικιλία με ανάπτυξη νέων προϊόντων, συνδέουν την κουζίνα με την πολιτιστική κληρονομιά, συνδέουν τον τουρισμό με την παραγωγική βάση, έχουν ισχυρή διαδικτυακή παρουσία και διαθέτουν εκπαιδευμένα στελέχη.



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



Τα Palmie bistro στο εμπορικό κέντρο River West!

Μέσα στην καρδιά της κρίσης, ο νέος συνεργάτης μας, κ. Μάριος Μάμαλης, αποφάσισε να επενδύσει στο νέο κατάστημα Palmie bistro στο εμπορικό κέντρο River West.



κ. Μάριος Μάμαλης

Κύριε Μάμαλη, ασχολείστε με τον κλάδο της εστίασης πολλά χρόνια. Τι σας ώθησε καταρχήν να διαλέξετε τον συγκεκριμένο κλάδο;

Η πρώτη επαφή με τον κλάδο της εστίασης έγινε στα 18 μου χρόνια, όταν όντας φοιτητής εργαζόμουν ως part time σερβιτόρος. Δεν άργησα να συνειδητοποιήσω ότι ο κλάδος της εστίασης είναι μια τέχνη, ένα σχολείο, όπου καθημερινά εξελίσσεσαι ως επαγγελματίας αλλά και ως άνθρωπος.

Όμως το να κάνετε δική σας επιχείρηση είναι ένα μεγάλο βήμα. Τι σας ώθησε σ' αυτή σας την απόφαση;

Είχα την τύχη ο Όμιλος Palmie bistro να «επενδύσει» σ' εμένα για χρόνια και να μου εμπιστευτεί τη διεύθυνση εταιρικών καταστημάτων. Έτσι, διαπίστωσα από πρώτο χέρι πόσο υγιής είναι η επιχείρηση και δεν άργησα να μου μπει το μικρόβιο της ιδέας του επιχειρείν. Η ίδια η εταιρεία ήταν ισχυρό κίνητρο για εμένα, το concept καθώς και οι άνθρωποι της εταιρείας που κέρδισαν πολύ γρήγορα την εμπιστοσύνη μου και με έκαναν να σκεφτώ το ενδεχόμενο της επένδυσης.

Το γεγονός ότι ξεκινάτε εν μέσω δυσμενών οικονομικών συνθηκών δεν σας αγχώνει;

Η περίοδος που διανύουμε έχει δύο πλευρές. Η μία πλευρά είναι να μεμφιμοιρούμε συνεχώς και να καθόμαστε με τα χέρια σταυρωμένα. Η άλλη πλευρά είναι να αρπάξουμε από τα μαλλιά τις ευκαιρίες που πριν από 3-4 χρόνια δεν υπήρχαν. Η

περίοδος της κρίσης είναι και περίοδος των ευκαιριών παράλληλα. Μ' ένα δυνατό concept όπως τα Palmie bistro, το ρίσκο τώρα είναι πολύ μικρότερο από ότι προ κρίσης για τρεις λόγους: **α.** Το κόστος επένδυσης είναι πολύ μικρότερο. **β.** Οι απαιτήσεις των ιδιοκτητών των ακινήτων πλέον είναι ρεαλιστικές. **γ.** Οι τιμές των πρώτων υλών έχουν μειωθεί σημαντικά. Όλα τα παραπάνω σε συνδυασμό με το δυνατό concept των Palmie bistro οδηγούν στο συμπέρασμα ότι το ρίσκο είναι πολύ μικρότερο και πιο διαχειρίσιμο από ό,τι προ κρίσης.



3G UYS®

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 – Πετρουπόλεως 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 Παπαστράτου 2, 26410 33120
 Κόρινθος PULSE Πυλαρινού 27 & Δερβενακίων, 27410 72276 Λαμία ΠΟΛΙΤΙΚΟΣ Καποδιστρίου & 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
 Κιάτο Κλεπετσάνης Κλεισθένους 35, 27420 26720
 ...και σε 200 επιλεγμένα καταστήματα

Γιατί τελικά επιλέξατε τα Palmie bistro;

Για 9 χρόνια είχα την ευκαιρία να «εξερευνησω» τα Palmie bistro από διαφορετικές θέσεις, διαφορετικά υποκαταστήματα σε διαφορετικές περιοχές. Όλα αυτά τα χρόνια διαπίστωσα άπειρες φορές να εφαρμόζεται στην πράξη ένα ρητό γραμμένο από το Πρόεδρο του Ομίλου Palmie bistro κ. Γιώργο Κουτρουλιά «Κανένα πρόβλημα δεν είναι άλυτο. Για κάθε πρόβλημα υπάρχουν πάντα περισσότερες από μία λύσεις». Πώς να μην επιλέξεις μια εταιρεία που πάντα έχει περισσότερες από μία λύσεις στο πρόβλημα σου, που σε προστατεύει από κινδύνους, ξέρει να προσαρμόζεται στις ανάγκες που προκύπτουν, σε στηρίζει και σου δίνει τα εργαλεία και τα εφόδια να προχωρήσεις μπροστά; Πώς να μην επιλέξεις μια εταιρεία που έχει ταυτότητα, αξίες και άξιους ανθρώπους να την πλαισιώνουν;

Τι σας οδήγησε στην οριστική σας απόφαση;

Οι ευκαιρίες που προέκυψαν για το συγκεκριμένο κατάστημα. Συγκεκριμένα, το χαμηλό κόστος κατασκευής, το χαμηλό κόστος εξοπλισμού και τα χαμηλά πάγια έξοδα σε συνδυασμό με το πολύ όμορφο περιβάλλον του εμπορικού κέντρου River West.

Καθώς πλέον είστε ήδη συνεργάτης της αλυσίδας Palmie bistro κρίνετε εκ' των υστέρων ότι δικαιωθήκατε για την επιλογή σας;

Διανύουμε τον τέταρτο μήνα λειτουργίας του καταστήματός μας και είμαι στη θέση να σας διαβεβαιώσω ότι η προσέλευση του κόσμου έχει ξεπεράσει τις αρχικές μας προσδοκίες.

Ποιος είναι ο επόμενος στόχος σας;

Η περαιτέρω προσωπική μου εξέλιξη στον Όμιλο καθώς και το να παραμείνουμε πρώτοι στην προτίμηση των πελατών μας. Σίγουρα, όπως είπαμε και πριν, σήμερα υπάρχουν δυσκολίες και διαφοροποιήσεις σε σχέση με το παρελθόν, ωστόσο είμαι πεπεισμένος ότι η ποιότητα είναι αυτή που θα κερδίσει "πόντους".

PALMIE BISTRO

Τα Palmie bistro είναι μία ελληνική αλυσίδα εστίασης η οποία ανήκει σε έναν Όμιλο ο οποίος δραστηριοποιείται στον χώρο της εστίασης και ψυχαγωγίας από το 1966. Στηρίζει την ελληνική οικονομία καθώς εργάζονται και παρά πολλές οικογένειες στα καταστήματά μας. Κύριο μέλημά μας είναι η πελατοκεντρική προσέγγιση ώστε ο πελάτης μας να λαμβάνει άριστες υπηρεσίες, στις προσιτές τιμές που προσφέρουν τα Palmie bistro. Γι αυτό και προσπαθούμε όλοι μας να ακολουθούμε τις ιεραρχημένες αξίες μας: Υγιεινή και Ασφάλεια, Σεβασμός, 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

(alexia.koutroulia@palmiebistro.gr – info@palmiebistro.gr)

τηλ: 210-7210953, fax: 210-7215056

www.palmiebistro.gr



Μοναδικές γεύσεις από αγνά υλικά

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 2013**. 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.

<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

ANASTAZIA HOTEL Luxury Suites & Rooms

15% έκπτωση στις τιμές του site

Αργοναυτών & Κομνηνών 12
Δροσιά

www.anastaziahotel.gr

PARANOIA 15% έκπτωση

Αθήνα (Ερμού, Πατισίων, 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

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

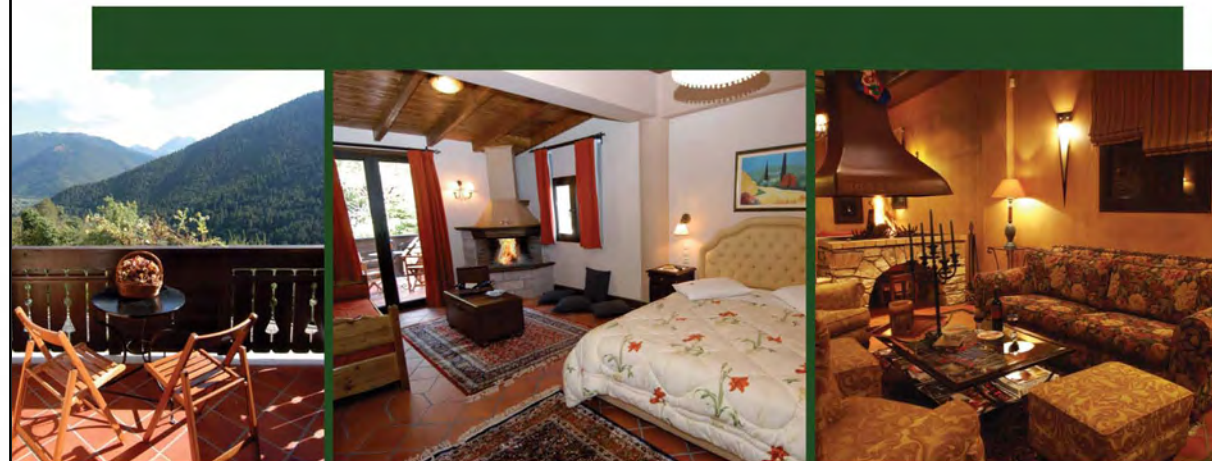
LOLLIPOPS 15% έκπτωση

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

NOTOS GALLERIES 10% έκπτωση

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

ΒΙΛΛΑ ΒΙΡΓΙΝΙΑ
HOTEL SPA



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

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



Κρίση και εθελοντισμός: Τα ετερόνυμα τελικά έλκονται

Σε μία εποχή που καθένας αναζητά την λύση στο οικονομικό του πρόβλημα, ο εθελοντισμός παρουσιάζει άνθηση στη χώρα μας. Κι αυτό αναμφισβήτητα δεν μπορεί να είναι κακό.

Με το ποσοστό της ανεργίας να καλπάζει και την κρίση να έχει χτυπήσει την πόρτα σε κάθε νοικοκυριό, περιμένεις από τον κόσμο να αναζητά διαρκώς τρόπους διεξόδου από την στενότητα. Χειροπιαστές λύσεις που θα αυξήσουν το οικογενειακό εισόδημα. Μόνο που παράλληλα με αυτές τις ενέργειες, παρακολουθούμε τον τελευταίο καιρό ολοένα και περισσότερες εθελοντικές προσπάθειες και κινήσεις.

Το προσβλητικό παρελθόν

Ο εθελοντισμός στην Ελλάδα ήταν (και είναι σε μερικές περιπτώσεις) μία πικραμένη ιστορία. Μερικές μικρές ομάδες ανθρώπων που στήνουν ολόκληρες ομάδες και δράσεις, με μοναδικό σκοπό την κερδοφορία, την στιγμή που εκείνοι που τρέχουν για λογαριασμό τους είναι μία ομάδα εθελοντών. Άνθρωποι που χάριζαν τον χρόνο τους για έναν "άνωτερο σκοπό".

Υπήρχαν βέβαια και οργανώσεις που έδιναν το σωστό παράδειγμα. Απασχολώντας λίγους ανθρώπους και καλώντας εθελοντές να στηρίξουν την προσπάθειά τους. Η Greenpeace, οι Γιατροί Χωρίς Σύνορα και άλλες φιλανθρωπικές και εθελοντικές οργανώσεις έδειχναν ότι υπάρχει ο σωστός τρόπος λειτουργίας μιας φιλανθρωπικής οργάνωσης. Αρκεί η κουλτούρα των μελών της να έρθει σε σύγκλιση με εκείνη της οργάνωσης. Και να βρεθούν άνθρωποι με αγνά εθελοντικά αισθήματα.

Το παρόν που μας κάνει να αισιοδοξούμε

Όπως είπαμε και προηγουμένως, η σύγχρονη ελληνική κοινωνία δεν φαντάζει ιδανικό τοπίο για την ανάπτυξη εθελοντικών οργάνωσης. Συνεργαζόμενος όμως με μερικές οργανώσεις και γνωρίζοντας πολύ κόσμο μέσα από εθελοντικές προσπάθειες, ανακάλυψα ότι υπάρχουν (νεαροί κυρίως) άνθρωποι που βάζουν το ευρύτερο καλό πάνω από το προσωπικό τους συμφέρον.

Άνθρωποι που -είτε όντας άνεργοι είτε στον ελεύθερό τους χρόνο- καταπιάνονται με εθελοντικές προσπάθειες. Άνθρωποι που δικτυώνονται μεταξύ τους και προσκαλούν ολοένα και περισσότερους να τους ακολουθήσουν στον τρόπο ζωής και σκέψης τους. Δεν είναι εύκολο να "ξοδέψεις" έστω και λίγο από τον προσωπικό σου χρόνο σε κάτι που δεν θα σου αποφέρει κέρδος. Υλικό τουλάχιστον γιατί η ηθική ανταμοιβή, όπως λένε και οι περισσότεροι, δεν μετρείται σε κανένα νόμισμα.



Γιατί επιβιώνει ο εθελοντισμός σε περίοδο κρίσης; Τα πιθανά σενάρια

A) Το ενδεχόμενο να είσαι άνεργος, να μην βλέπεις κάποιο επαγγελματικό διεξόδο και να αποφασίζεις να κάνεις ένα διάλειμμα στην αναζήτηση εργασίας ή απλά να βλέπεις ότι έχεις αρκετό χρόνο στην διάθεσή σου ώστε να ασχοληθείς και με ένα εθελοντικό πρότζεκτ.

B) Η προσπάθεια "οικοδόμησης" ενός σωστού βιογραφικού σημειώματος. Είναι πολλοί εκείνοι που βρίσκουν μία εθελοντική δράση που να ταιριάζει στο επαγγελματικό τους προφίλ και την χρησιμοποιούν ως πολύτιμη εμπειρία.

Γ) Το κοινωνικό καλό. Σε τέτοιους καιρούς αυξάνεται ραγδαία η θέληση του ανθρώπου να προσφέρει στο σύνολο. Το οποίο αποτελεί τον βασικό κορμό του εθελοντισμού αλλά και την μεγαλύτερη κινητήριο δύναμη που ωθεί τον κόσμο αυτό τον καιρό προς την ανιδιοτελή δράση.

Δύο υπέροχες πρωτοβουλίες

Υπάρχουν πολλές εθελοντικές δράσεις και οργανώσεις εκεί έξω. Τόσες πολλές που ένας άνθρωπος που θέλει να μετέχει, δεν ξέρει πού πρέπει να απευθυνθεί. Και καταλήγει να προσεγγίσει μόνο τις μεγάλες οργανώσεις. Εκείνες που έχουν ήδη αρκετό κόσμο στο πλευρό τους, τη στιγμή που υπάρχουν τόσες άλλες που ζητούν την βοήθειά τους.

Αυτό το κενό έρχονται να συμπληρώσουν δύο νέες οργανώσεις. Δύο νέες ιστοσελίδες, η κάθε μία με τον τρόπο της. Το **Volunteer4Greece (www.volunteer4greece.gr)** είναι ένας ιστότοπος που σε βοηθά να βρεις την εθελοντική θέση που σου ταιριάζει. Είναι ουσιαστικά ένας τόπος όπου οι οργανώσεις προβάλλουν τις θέσεις που έχουν ανοιχτές αλλά και την ζήτηση σε ανθρώπινο δυναμικό. Εσύ δεν έχεις παρά να αναζητήσεις τον τομέα που σε ενδιαφέρει και να δεις ποιες οργανώσεις αναζητούν δυναμικό.

Από την άλλη, υπάρχει το **Human Grid (www.humangrid.gr)**, ένα δίκτυο το οποίο συγκεντρώνει τις περισσότερες φιλανθρωπικές ενέργειες στην πόλη της Αθήνας και σύντομα στην υπόλοιπη Ελλάδα. Ένας διαδραστικός ιστότοπος στον οποίο μπορείς να αναζητήσεις οργανώσεις που δρουν κοντά στον δικό σου τόπο κατοικίας, για να αποφασίσεις ποια θέλεις να προσεγγίσεις.

Οι βάσεις έχουν πλέον στηθεί στην χώρα μας. Και ο εθελοντισμός μπορεί να αναδείξει ένα κοινωνικό πρόσωπο του τόπου μας το οποίο όχι μόνο θα μας φέρει πιο κοντά αλλά θα μας υποδείξει σε πολλές περιπτώσεις και μικρά διεξόδα από τα στεγανά της κρίσης.

Ο ΣΕΦ ΠΡΟΤΕΙΝΕΙ

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

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΟΣΧΑΡΙ

Υλικά για 4 άτομα

200 γρμ κιλότο μοσχαριού (κομμένο σε μακρόστενες λωρίδες)
2 λωτούς
1 πιπεριά Φλωρίνης
20 γρμ. φουντούκια
1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο

Για το ντρέσινγκ
3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
3 κουταλιές της σούπας παλαιωμένο ξύδι
1 κουταλιά της σούπας μουστάρδα
1 σκόρδο λιωμένο
1 ματσάκι κόλιανδρο
1 ματσάκι δυόσμο
Θυμάρι, αλάτι, πιπέρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε τους λωτούς κόβοντας τους σε λωρίδες και κυβάκια. Κόβετε το κιλότο σε λωρίδες. Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σε τηγάνι και ροδίζετε το κρέας για 1' από κάθε πλευρά. Σβήνετε με τη μισή ποσότητα από το παλαιωμένο ξύδι και αφήνετε για 2' το τηγάνι στη φωτιά να καραμελώσει η σάλτσα. Αφήνετε να κρυώσει το μαγειρεμένο κιλότο. Στρώνετε πρώτα το λωτό στο πιάτο, έπειτα τις πιπεριές Φλωρίνης και από πάνω αδειάζετε το μοσχαράκι. Κτυπάτε το ντρέσινγκ βάζοντας όλα τα υλικά στο μπλέντερ και περιχύνετε τη σαλάτα πασπαλίζοντας με τα χοντροκομμένα φουντούκια.



ΤΑΡΤΑ ΚΟΛΟΚΥΘΑΣ

Υλικά για 4 άτομα

1 κιλό κόκκινη κολοκύθα τριμμένη	4 φέτες απάκι κομμένο σε κύβους
3 - 4 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα	3 αυγά
700 γρμ. πράσα ψιλοκομμένα	1/2 ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο
1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο	1 πακέτο φύλλο σφολιάτα
1 φλιτζάνι γάλα φρέσκο	Αλάτι και πιπέρι
100 γρμ. κεφαλογραβιέρα	μοσχοκάρυδο
50 γρμ. φέτα τριμμένη	

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σοτάρετε σε ανοικτή κατσαρόλα τα πράσα και τα κρεμμυδάκια για 10 λεπτά περίπου. Προσθέτετε την τριμμένη κολοκύθα και μαγειρεύετε για άλλα 10 λεπτά. Προσθέτετε τον άνηθο και αφήνετε να κρυώσει. Σε ένα μπολ χτυπάτε τα αυγά προσθέτοντας πιπέρι, αλάτι, μοσχοκάρυδο, το γάλα, τα τριμμένα τυριά και το απάκι. Τα ανακατεύετε καλά προσθέτοντας και το μείγμα της κολοκύθας. Βάζετε το φύλλο μας σε ένα ταψάκι τάρτας και αδειάζετε το μείγμα. Ψήνετε σε μέτριο προθερμασμένο φούρνο για 45 λεπτά περίπου.



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΚΑΙ ΚΑΡΥ

Υλικά για 4 άτομα

8 μπουτάκια κοτόπουλου
2 μήλα κόκκινα (τριμμένα)
3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
200 γρμ. γιαούρτι στραγγιστό
1 ποτήρι κρασί λευκό σαββατιανό
2 ποτήρια ζεστό νερό
2 κουταλιές της σούπας κάρυ
2 πορτοκάλια (τον χυμό τους)
αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σοτάρετε σε κατσαρόλα ρίχνοντας το ελαιόλαδο και τα μπουτάκια κοτόπουλου μέχρι να ροδίσουν. Αλατίζετε και σβήνετε με το κρασί.

Προσθέστε το νερό και αφήστε να σιγοψηθούν για 35 λεπτά σε σιγανή φωτιά.

Μόλις πιεί το νερό προσθέστε τα τριμμένα μήλα, το χυμό από τα 2 πορτοκάλια και το κάρυ. Συνεχίστε το βράσιμο για άλλα 15 λεπτά, σβήστε τη φωτιά και ρίξτε το στραγγιστό γιαούρτι.

Ανακατεύετε απαλά χωρίς να το απομακρύνετε από τη φωτιά και συνοδεύετε με λευκό ρύζι, κατά προτίμηση μπασμάτι.

ΣΟΥΦΛΕ ΒΑΝΙΛΙΑΣ

Υλικά για 6 άτομα

4 κουταλιές της σούπας μαργαρίνη
6 κουταλιές της σούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις
1/2 κουταλιά του γλυκού μπικιν πάουντερ
1 φλιτζάνι φρέσκο γάλα
7 αυγά (χωρισμένοι οι κρόκοι από τα ασπράδια)
5 κουταλιές της σούπας ζάχαρη κρυσταλλική
4 βανίλιες
2 κουταλιές της σούπας ζάχαρη άχνη



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια κατσαρόλα λιώνετε τη μαργαρίνη και μετά προσθέτετε το αλεύρι και το μπικιν πάουντερ, ανακατεύοντας συνεχώς για 2 λεπτά περίπου.

Ρίχνετε λίγο - λίγο το γάλα και τη ζάχαρη, ανακατεύοντας συνέχεια για 5 λεπτά, μέχρι να πήξει η κρέμα. Κατεβάζετε την κατσαρόλα από τη φωτιά και την αφήνετε να κρυώσει.

Κατόπιν χτυπάτε τους κρόκους αυγών με τις βανίλιες και τα προσθέτετε στην κρέμα. Χτυπάτε τα ασπράδια των αυγών σε σφικτή μαρέγκα (ΠΡΟΣΟΧΗ τα ασπράδια να είναι κρύα) και τα προσθέτετε στην κρέμα.

Αδειάζετε το μείγμα σ' ένα βουτυρωμένο και πασπαλισμένο με άχνη ζάχαρη πυρίμαχο πυρέξ και ψήνετε το σουφλέ στους 175 °C για 20-22 λεπτά περίπου, μέχρι να φουσκώσει και να ροδίσει.

Προαιρετικά, πασπαλίζετε το σουφλέ με ζάχαρη άχνη ή ζεσταίνετε σε ένα κατσαρολάκι 200 γρμ. μαρμελάδα φράουλα και περιχύνετε το σουφλέ.

Πιο υγιεινή κουζίνα στον κόσμο, η ελληνική!

Κείμενο: Τάσος Τόλης,
Executive chef των Palmie bistro

Σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποιήθηκε από Αμερικανούς διαιτολόγους που ασχολούνται με την προαγωγή της υγείας (Health Promotion, Υπηρεσία Δημόσιας Υγείας, ΡΗΑ, Β.Ιρλανδία), βαθμολογήθηκαν οι 10 πιο υγιεινές κουζίνες. Φυσικά πρώτη βγήκε η ελληνική!

1. Ελληνική κουζίνα

Υπάρχει ένας καλός λόγος που οι περισσότεροι ειδικοί προτιμούν τη μεσογειακή διατροφή: Παραδοσιακά ελληνικά τρόφιμα όπως τα σκούρα φυλλώδη λαχανικά, τα φρέσκα φρούτα, τα φασόλια που είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, οι φακές, τα δημητριακά, το ελαιόλαδο και τα ω3- λιπαρά οξέα ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα, μειώνουν την εμφάνιση καρκίνου, τον κίνδυνο για καρδιακές νόσους, την εμφάνιση διαβήτη και άλλες παθήσεις που σχετίζονται και με τη διατροφή.

Στην πραγματικότητα, η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή σχετίζεται με την κατά 25% μείωση του κινδύνου θανάτου από καρδιακές παθήσεις και κάποιων μορφών καρκίνου, σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημίου του Harvard. Επίσης η απώλεια βάρους είναι μεγαλύτερη και οι άνθρωποι αισθάνονται περισσότερο ικανοποιημένοι από αυτό το είδος της διατροφής, η οποία είναι πιο πλούσια σε «υγιεινά» λιπαρά από οποιαδήποτε άλλη «παραδοσιακή» διατροφή χαμηλή σε λιπαρά.

Η Miller, αναπληρώτρια καθηγήτρια στο Πανεπιστήμιο της California στο San Francisco, δήλωσε: «οι μικρές ποσότητες κρέατος, τα φρέσκα θαλασσινά, οι σύνθετοι υδατάνθρακες (φασόλια, μελιτζάνες, ή ολικής αλέσεως ψωμιά -σιτηρά), οι ελιές και οι ξηροί καρποί πχ: τα καρύδια, είναι οι βασικοί κανόνες τις υγιεινής ελληνικής κουζίνας και για αυτό βρίσκεται στην κορυφή της λίστας.



Ελληνική κουζίνα



Καλιφόρνια Fresh

2. Καλιφόρνια Fresh

Η Καλιφόρνια Fresh βασίζεται στην απόλαυση κάθε εποχής με τοπικά φαγητά εύκολα στην προετοιμασία.

Αυτός είναι ένα υγιεινός τρόπος διατροφής που μπορεί να υιοθετήσει ο καθένας ανεξάρτητα από το που ζει. Η συγκεκριμένη κουζίνα χρησιμοποιεί τρόφιμα που καλλιεργούνται σε τοπικό επίπεδο και τα οποία είναι, ανάλογα με την εποχή τους, πλούσια και σε θρεπτικά συστατικά.

3. Βιετναμέζικη κουζίνα

Φρέσκα βότανα και καρυκεύματα, πολλά λαχανικά και θαλασσινά, καθώς και τεχνικές μαγειρέματος που χρησιμοποιούν νερό ή ζωμό, αντί των ελαίων είναι μερικά από τα εξαιρετικά χαρακτηριστικά της. Αυτή η κουζίνα προετοιμάζεται με τον παραδοσιακό τρόπο, βασίζεται λιγότερο στο τηγάνισμα και στις βαριές σάλτσες και περισσότερο στα βότανα. Οι παραδοσιακές βιετναμέζικες αρωματικές ουσίες (μέντα, βασιλικός Ταϊλάνδης, γλυκάνισος, κόκκινο τσίλι και κολιανδρό), εδώ και πολύ καιρό χρησιμοποιούνται και ως εναλλακτικές θεραπείες για κάποιες ασθένειες. Πχ: το κολιανδρό και ο γλυκάνισος έχουν δράση στην ενίσχυση της πέψης. Ένα από τα πιο υγιή και εύγευστα βιετναμέζικα πιάτα είναι το Pho, μία αρωματική σούπα με βάση το noodle, γεμάτη αντιοξειδωτικά.

4. Ιαπωνική κουζίνα

Η παραδοσιακή ιαπωνική κουζίνα είναι πάρα πολύ υγιεινή. Η αναπληρώτρια καθηγήτρια Miller, εξηγεί ότι: "Δεν είναι μόνο μία διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά που καταπολεμούν τον καρκίνο, αλλά σημαντικό ρόλο παίζει και η προετοιμασία του φαγητού που γίνεται μ' έναν πιο υγιεινό τρόπο, όπως στον ατμό ή με ένα πολύ «γρήγορο ανακάτεμα» το stir-fry.

Επίσης προσπαθούν να εφαρμόσουν το "Hara Hachi Bu" που σημαίνει: "φάτε έως ότου είστε κατά 80% πλήρεις". Αυτοί οι απλοί κανόνες διατροφής μπορούν να εξηγήσουν γιατί οι άνθρωποι στην Ιαπωνία έχουν πολύ λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν καρκίνο του μαστού ή του παχέος εντέρου.



Ιαπωνική κουζίνα



Ινδική κουζίνα

5. Ινδική κουζίνα

Λέγοντας "ινδική - κουζίνα", ίσως να σκέφτεστε αρωματικά καρυκεύματα, όπως πιπερόριζα, κόκκινο τσίλι, και το masala garam (ένα μείγμα από κύμινο, κάρδαμο, μαύρο πιπέρι, κανέλα, κολιανδρό, και άλλα μπαχαρικά).

Τα παραπάνω μπορούν πράγματι να προάγουν την υγεία. Η κουργκούμη και το τζίντζερ βοηθούν στην καταπολέμηση της νόσου του Alzheimer, σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες. Οι ερευνητές επισημαίνουν το γεγονός ότι τα ποσοστά της νόσου του Alzheimer στην Ινδία είναι τέσσερις φορές μικρότερα από ό,τι στην Αμερική ή στην Ευρώπη, ίσως επειδή οι άνθρωποι εκεί τρώνε κάρυ καθημερινά.

Η κουργκούμη, το κύριο συστατικό του κάρυ, μπορεί να έχει αντιφλεγμονώδεις και θεραπευτικές ιδιότητες. Τα οφέλη της εξετάζονται αυτή τη στιγμή στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια στο Λος Άντζελες.

6. Ιταλική κουζίνα

Αυτό που κάνει πραγματικά να ξεχωρίζει την ιταλική κουζίνα είναι τα πολύ καλά συστατικά της: τομάτα, ελαιόλαδο, σκόρδο, ρίγανη, μαϊντανός και βασιλικός.

Μελέτες έχουν δείξει ότι το λυκοπένιο στις ντομάτες μπορεί να βοηθήσει στην προστασία των γυναικών από καρκίνο του μαστού. Ένας από τους καλύτερους τρόπους για να προσλάβετε το λυκοπένιο είναι τα μαγειρεμένα προϊόντα τομάτας: μισό φλιτζάνι σάλτσα ντομάτας έχει περισσότερα από 20 χιλιοστόγραμμα.

Επιπλέον, το σκόρδο και τα παραδοσιακά ιταλικά βότανα παρέχουν βιταμίνες Α και C. Το ελαιόλαδο βοηθά στη μείωση της χοληστερόλης και την καταπολέμηση των ασθενειών που σχετίζονται με την καρδιά.



Ιταλική κουζίνα



Ισπανική κουζίνα (Paella)

7. Ισπανική κουζίνα

Οι κριτικοί χειροκροτούν την ισπανική παράδοση του φαγητού τάπας (μικρά πιάτα για το φαγητό). Οι Ισπανοί τρώνε τόνους από φρέσκα θαλασσινά, λαχανικά και ελαιόλαδο - όλα εξαιρετικές επιλογές, όταν πρόκειται για τον έλεγχο του βάρους. Η λίστα των πολύ υγιεινών πιάτων που θα παραγγείλετε: gazpacho (πλούσιο σε λυκοπένιο και αντιοξειδωτικά) και παέλια (πλούσια σε φρέσκα θαλασσινά, ρύζι και λαχανικά). Προσοχή: Αποφύγετε τα λιπαρά λουκάνικα και τα τηγαντά, τα οποία μπορεί να τα συναντήσετε σε τάπας μενού.

8. Μεξικάνικη κουζίνα

Έχαστε αυτές τις υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και θερμίδες, επιλογές που συναντάτε σε πολλά δημοφιλή εστιατόρια του Μεξικού. Η αυθεντική μεξικάνικη κουζίνα μπορεί να ωφελεί στην υγεία της καρδιάς αλλά και στο αδυνάτισμα.

Από μία μελέτη στο Πανεπιστήμιο της Γιούτα βρέθηκε ότι στην πραγματικότητα μια μεξικάνικη διατροφή από φασόλια, σούπες, και σάλτσες βασισμένες σε τομάτα, βοήθησε στη μείωση του καρκίνου του μαστού σε γυναίκες. Η μεξικάνικη κουζίνα δίνει έμφαση στα τρόφιμα που αφομοιώνονται αργά από τον οργανισμό, όπως τα φασόλια και το καλαμπόκι.

9. Κουζίνα της Νότιας Αμερικής

Με 12 χώρες, εντός των συνόρων της, η Νότια Αμερική έχει πολύ διαφορετικές γαστρονομικές συνήθειες. Η παραδοσιακή διατροφή της ηπείρου περιλαμβάνει κατανάλωση φρούτων και λαχανικών (συμπεριλαμβανομένων των οσπρίων) μαζί με δημητριακά. Στην πραγματικότητα, ένα τυπικό γεύμα της Νότιας Αμερικής που αποτελείται από ρύζι και φασόλια δημιουργεί ένα τέλειο γεύμα πλούσιο σε πρωτεΐνες.

Ενώ ορισμένα μέρη της Νότιας Αμερικής είναι διάσημα για την τεράστια μπριζόλα τους, μια πιο υγιεινή επιλογή είναι το ceviche. Αυτό το μίγμα φρέσκων θαλασσινών παρέχει μια ποικιλία υγιεινών συστατικών και μπαχαρικών, όπως το κόλιαντρο, τα καυτερά πιπέρια, την ντομάτα και το κρεμμύδι.

Προσοχή: Τα βραζιλιάνικα ή τα αργεντινικά εστιατόρια έχουν συχνά τηγανιτά τρόφιμα όπως τηγανιτές γλυκοπατάτες, τηγανιτό λουκάνικο και τηγανιτή μπανάνα. Αν προσπαθείτε να χάσετε κιλά, αποστασιοποιηθείτε ή μοιράστε την παραγγελία σας στο τραπέζι.



Κουζίνα της Νότιας Αμερικής (Ceviche)



Ταϊλανδέζικη κουζίνα (Tom Yung Gung)

10. Ταϊλανδέζικη κουζίνα

Μπορεί μια σούπα να προλαμβάνει τον καρκίνο; Εάν είναι η αγαπημένη της Ταϊλάνδης που ονομάζεται Tom Yung Gung, η απάντηση μπορεί να είναι ναι.

Φτιαγμένη από γαρίδες, κόλιανδρο, λεμονόχορτο, πιπερόριζα και άλλα βότανα και καρκεύματα που χρησιμοποιούνται στην ταϊλανδέζικη κουζίνα, η σούπα διαπιστώθηκε ότι διαθέτει ιδιότητες 100 φορές πιο αποτελεσματικές από άλλα αντιοξειδωτικά στην καταστολή της ανάπτυξης καρκινικών όγκων.

Ερευνητές στο Πανεπιστήμιο Kasetsart της Ταϊλάνδης και στο Japan's Kyoto καθώς και στο Πανεπιστήμιο Kinki άρχισαν να ενδιαφέρονται για την επίδραση της σούπας στο ανοσοποιητικό σύστημα μετά από την παρατήρηση ότι η συχνότητα εμφάνισης καρκίνου του πεπτικού σωλήνα και άλλων μορφών καρκίνου ήταν χαμηλότερη στην Ταϊλάνδη από ό, τι σε άλλες χώρες.

Πολλά Ταϊλανδέζικα μπαχαρικά παρουσιάζουν μεγάλα οφέλη. Η πιπερόριζα ενισχύει την πέψη, ο κουρκουμάς είναι αντιφλεγμονώδης και το λεμονόχορτο χρησιμοποιείται από καιρό στην ασιατική ιατρική για να βοηθήσει στην αντιμετώπιση του κρυολογήματος και στα κοιλιακά προβλήματα.

Φρεσκοϋίτης

Είναι τόσο εύκολο να τρώμε σωστά!!!



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





Οι διατροφικές “παγίδες” του χειμώνα

Το χειμώνα πεινάμε περισσότερο και τρώμε περισσότερο. Κυρίως καταναλώνουμε τρόφιμα που μας ζεσταίνουν όπως σούπες, ροφήματα, ξηρούς καρπούς και σοκολάτα. Πράγματι αυτά τα τρόφιμα μας δίνουν ενέργεια αλλά πρέπει να αναρωτηθούμε πόσα αθώα είναι.

Κείμενο: Κλειώ Δημητριάδου – Κλινικός Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Σούπα, η αμαρτωλή

Ξεκινώντας από τις σούπες, μεγάλη σημασία έχει το λάδι που θα χρησιμοποιήσουμε. Μια κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο προσθέτει 135 θερμίδες στη θερμιδική αξία του πιάτου μας και για αυτό το λόγο καλό είναι να είμαστε προσεκτικοί και να υπολογίζουμε περίπου μια κουταλιά ανά μερίδα. Στη συνέχεια πρέπει να προσέξουμε το κρέας ή το κοτόπουλο που θα περιέχει η σούπα μας να είναι το δυνατόν άπαχα, από τη στιγμή που το λίπος τους θα λιώσει μέσα στο νερό και τελικά θα το καταναλώσουμε. Αυτό ισχύει και για την πέτσα από το κοτόπουλο, όπου ακόμα και αν την αφαιρέσουμε στη συνέχεια, ένα μέρος της θα έχει μεταφερθεί στην κατσαρόλα. Μέχρι και οι σούπες με τα λαχανικά είναι σε ορισμένες περιπτώσεις ύποπτες, ειδικά όταν τις τρώμε εκτός σπιτιού (και δε γνωρίζουμε τα συστατικά τους) και έχουν τόσο όμορφη βελούδινη υφή, η οποία οφείλεται συνήθως στην κρέμα γάλακτος που προστίθεται. Στις σούπες προστίθεται συνήθως και κάποια πατάτα, καθώς και κάποιο ζυμαρικό. Και εκεί πρέπει να δοθεί προσοχή στην ποσότητα, καθώς συνήθως το θεωρούμε αμελητέο, ιδιαίτερα όταν αλέθουμε τα υλικά, αλλά τελικά δεν είναι. Αν το καλοσκεφτούμε, είναι πχ. σαν να τρώμε κοτόπουλο με πατάτες και ρύζι. Το μόνο που δε χρειάζεται να περιορίσουμε, αντίθετα θα μπορούσαμε να το ενισχύσουμε, είναι τα λαχανικά!



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 Τάλος, Ηράκλειο Κρήτης

Αγ. Παρασκευή

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

Τα χειμωνιάτικα ροφήματα

Κάτι ακόμα χειμωνιάτικο που συνήθως μας επιβαρύνει είναι τα ροφήματα. Ξεκινώντας από τη ζάχαρη που μπορεί να περιέχουν, η θερμιδική τους αξία αυξάνεται όσο αυξάνονται και τα υλικά που περιέχουν πχ. κρέμα, σαντιγύ, σιρόπι κλπ. Η κατάληξη είναι να καταναλώνουμε κατά κάποιον τρόπο ένα κομμάτι τούρτα, σε ρευστή μορφή, η οποία μπορεί να μας δώσει ακόμα και 500 θερμίδες. Το πρόβλημα περισσότερο είναι ότι επειδή είναι σε μορφή υγρού, συνήθως δεν τις αξιολογούμε αυτές τις θερμίδες.



Μια λύση είναι να προτιμούμε τα ίδια ροφήματα στη light εκδοχή τους, χρησιμοποιώντας ή παραγγέλνοντας γάλα με χαμηλά λιπαρά και υποκατάστατο ζάχαρης. Το ίδιο ισχύει και για τα αφεψήματα. Ενώ είναι πολύ υγιεινή η κατανάλωσή τους, είναι κρίμα για παράδειγμα να πιούμε δύο φλιτζάνια πράσινο τσάι και συγχρόνως να επιβαρύνουμε τον οργανισμό μας με 5-6 κουταλάκια ζάχαρη. Όσον αφορά τη ζεστή σοκολάτα, στο σπίτι τουλάχιστον μπορούμε να καταναλώνουμε κακάο και να προσθέτουμε κάποια γλυκαντική ουσία.

Η εποχή των ξηρών καρπών και άλλων σνακ

Κάνοντας βόλτες στο κρύο μπαίνουμε στον πειρασμό να φάμε κάστανα και ξηρούς καρπούς. Σε καμία περίπτωση δεν αμφισβητούμε τη θρεπτική αξία αυτών των τροφών, αλλά το θέμα είναι η ενέργεια που αυτά μας δίνουν. Επειδή δε ζούμε στην Πράγα ή τη Βουδαπέστη, αυτές τις θερμίδες δε θα καταφέρουμε να τις καταλώσουμε και πιθανότατα θα τις αποθηκεύσουμε. Ένα κάστανο μας δίνει 50 θερμίδες, ενώ ένα αμύγδαλο, ένα καρύδι ή ένα κάσιους περίπου 10 θερμίδες. Πρέπει λοιπόν να δώσουμε σημασία στην ποσότητα που θα καταλώσουμε, με δεδομένο ότι συνήθως αυτά αποτελούν ένα ενδιάμεσο σνακ και όχι ένα κυρίως γεύμα.

Ποιος αντιστέκεται στην σοκολάτα;

Τέλος, κάτι που θεωρούμε ότι μας ζεσταίνει και που το επιτρέπουμε στον εαυτό μας το χειμώνα, είναι η σοκολάτα. Ακόμα και η σοκολάτα υγείας έχει αρκετές θερμίδες. 1 γραμμάριο σοκολάτας υγείας αποδίδει περίπου 5 θερμίδες και 1 γραμμάριο σοκολάτας γάλακτος περίπου 6 θερμίδες.

Αυτό σημαίνει ότι μια ολόκληρη σοκολάτα μας δίνει 500 και 600 θερμίδες αντιστοίχα. Και εδώ λοιπόν χρειάζεται μέτρο τόσο στην ποσότητα όσο και στη συχνότητα. Ας μην ξεχνάμε ακόμη, ότι στη μεσογειακή πυραμίδα τα γλυκά βρίσκονται πολύ ψηλά και η συνιστώμενη ποσότητα που μπορούμε να καταλώνουμε είναι 3 μικρομερίδες ανά εβδομάδα... (μικρομερίδα = 1 γλυκάκι, δηλαδή περίπου μισή σοκολάτα).



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 και μέχρι εξαντλήσεως των αποθεμάτων.

Hondos Center
 Υπέροχο ταξίδι ομορφιάς



Οι προβλέψεις του Χειμώνα



ΚΡΙΟΣ

Θα σου είναι δύσκολο να εκφράσεις τα συναισθήματά σου αυτή την περίοδο. Θα φοβηθείς ότι μπορεί να σε παρεξηγήσουν αλλά θα βρεις τον κατάλληλο τρόπο και χρόνο να το κάνεις. Προβλέπονται σημαντικές μάχες στον εργασιακό χώρο αλλά ανοίγονται νέοι ορίζοντες μπροστά σου για να ακολουθήσεις.



ΤΑΥΡΟΣ

Προσπάθησε να βάλεις σε μία τάξη την ζωή σου και τα οικονομικά σου ώστε να μην έχεις ανάγκη από κανέναν τους μήνες που ακολουθούν και θα είναι σίγουρα απαιτητικοί. Χρειάζεται να εστιάσεις στις σχέσεις σου με τους ανθρώπους γύρω σου και να ισχυροποιήσεις τους δεσμούς μαζί τους.



ΔΙΔΥΜΟΙ

Παρά την προσήλωση στους επαγγελματικούς σου στόχους, θα δεις ότι τα πράγματα προχωράνε αρκετά αργά εν μέσω κρίσης. Μην το βάλεις κάτω. Δώσε λίγη έμφαση στην προσωπική σου ζωή όπου παρατηρούνται αναταράξεις αυτή την περίοδο και αν δεν τις αντιμετωπίσεις θα βρεθείς μπροστά σε αδιέξοδα.



ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Νιώθεις την ανάγκη να αγαπήσεις και να αγαπηθείς. Διψάς για νέα ερωτικά παιχνίδια στην ζωή σου, για νέες περιπέτειες είτε μέσα στην σχέση σου είτε μακριά από αυτή. Αλλά τώρα είναι η ώρα σου να λάμπεις στη δουλειά. Να αρπάξεις ευκαιρίες που φαίνονται μικρές και να τις κάνεις μόνος/η σου μεγάλες.



ΛΕΩΝ

Ο Δεκέμβριος σε βρήκε σε ρομαντική διάθεση αλλά μπαίνοντας πιο βαθιά στον χειμώνα πρέπει να βγεις από το ροζ σύννεφο και να αντιμετωπίσεις τις προκλήσεις της ζωής. Κινητρά θα βρεις στον επαγγελματικό τομέα. Αρκεί να τα αντιληφθείς και να τα κυνηγήσεις. Και μην ξεχνάς να προσέχεις τον εαυτό σου πριν ασχοληθείς με τους άλλους.



ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Θα βρεθείς σε μια κατάσταση αναποφασιστικότητας και αστάθειας. Στα προσωπικά σου είναι καλύτερο μάλλον να απολαύσεις έναν εφήμερο έρωτα από το να εμπλακείς σε μία νέα σοβαρή σχέση που δεν σε καλύπτει. Το πάθος είναι εκείνο που θα σε ανταμείψει για την επιλογή σου πριν περάσει ο χειμώνας.



ΖΥΓΟΣ

Μοιάζει να κάνεις όλες τις ασφαλείς επιλογές αυτόν τον καιρό. Ειδικά αν είσαι σε μακροχρόνια σχέση, δείχνεις να κρύβεσαι μέσα σε αυτή από το να τολμάς. Πρέπει όμως να δουλέψεις πολύ στον τομέα της σεξουαλικότητας. Αυτή είναι που θα σου δείξει τα νέα μονοπάτια που ανοίγονται μπροστά σου. Ακόμα και μέσα στην σχέση σου.



ΣΚΟΡΠΙΟΣ

Η ενέργεια που έχεις συλλέξει τον τελευταίο καιρό θα σε βοηθήσει πάρα πολύ αυτή την περίοδο στον επαγγελματικό τομέα. Αν βλέπεις ποιες είναι οι τομές που πρέπει να γίνουν, δεν έχεις παρά να πείσεις τους συναδέλφους και τα αφεντικά σου να σε ακούσουν. Στα προσωπικά σου, προσπάθησε να εξομολογηθείς αυτά που αισθάνεσαι στο σωστό πρόσωπο.



ΤΟΞΟΤΗΣ

Τα πράγματα ξεκαθαρίζουν στην προσωπική σου ζωή. Μπορεί να μην σου αρέσει η τροπή που πήραν τα αισθηματικά σου αλλά πρέπει να το αποδεχτείς. Η άνοιξη και το καλοκαίρι του 2013 θα είναι πολύ καλύτερα για εσένα. Πήγαινε ένα ταξίδι, γνώρισε νέους ανθρώπους, εκμεταλλεύσου αυτή την περίοδο για δικό σου καλό.



ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

Θα νιώσεις σύντομα την ανάγκη για μία πιο δυναμική ερωτική ζωή. Μία ζωή που θα σε ολοκληρώνει. Στις νέες σχέσεις και σε εκείνες που έχουν ακόμα φωτιά μέσα τους, θα υπάρχει ένταση. Μην αφήσεις την ζήλεια και την καχυποψία να γκρεμίσει όλα αυτά που έχεις χτίσει τόσο καιρό.



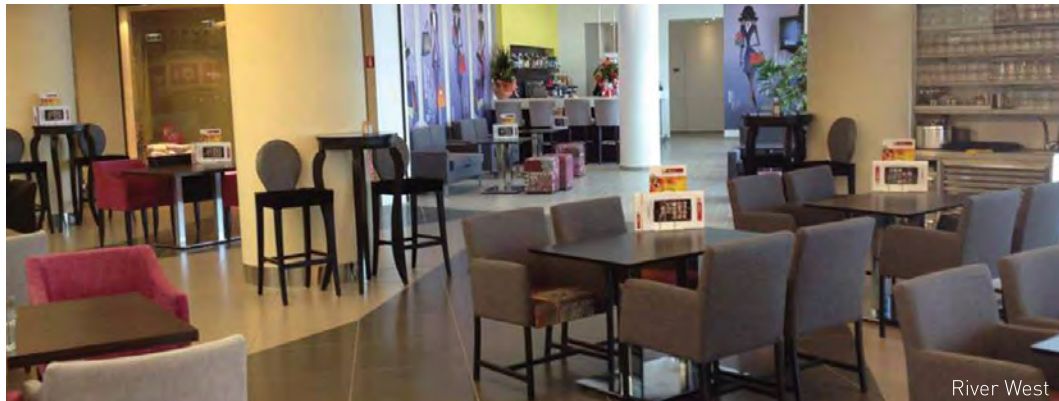
ΥΔΡΟΧΟΟΣ

Αν δεν είσαι σε κάποια σχέση, η κοινωνικοποίηση είναι κάτι που όχι απλά προτείνεται αλλά επιβάλλεται. Αν και κρύβεις μεγάλη ενέργεια και αντοχή μέσα σου, καλό είναι κάθε λίγο καιρό να κάνεις ένα διάλειμμα από την σκληρή καθημερινότητα και να χαρίζεις στον εαυτό σου στιγμές ξεγνοιασιάς.



ΙΧΘΕΙΣ

Ο Δεκέμβριος είναι ένας μήνας επίτευξης προσωπικών στόχων. Και το ίδιο θα συνεχιστεί σε όλη τη διάρκεια του χειμώνα. Αρκεί εσύ να αδράξεις τις ευκαιρίες και να έχεις τα μάτια ανοιχτά για εκείνες τις συνισταμένες που θα εμφανιστούν και μπορούν να σε οδηγήσουν στην επιδίωξη των επαγγελματικών σου στόχων.



Το δίκτυο καταστημάτων μας

ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

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

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

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



Γεύση από χαρά...
στο τραπέζι σας!

Coca-Cola





Palmie *bistro*

ΚΑΘΕ ΩΡΑ, ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ, ΟΛΗ ΜΕΡΑ, ΣΥΝΑΝΤΗΘΕΙΤΕ!



Πολίτικο



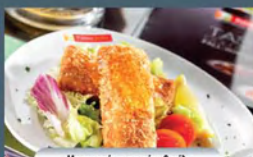
Χούτσουνοι Mini Burgers



Ασβολίνα



Μούτζα



Μπουρεκάκια με φέτα & μέλι



Μιλφτι κρέμας Palmie

...turn up
the taste!



ΛΑΜΨΗ 92,3

Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΜΟΥΣΙΚΗ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ