



Palmie *magazine*

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΑΛΥΣΙΔΑΣ Palmie bistro

ΑΝΟΙΞΗ-ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2013 | ΤΕΥΧΟΣ 34

ΣΕΡΒΙΡΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ



Πάνος
Κιάμος



ΔΕΣ ΤΟ ΠΟΤΗΡΙ
ΠΑΝΤΑ ΓΕΜΑΤΟ



TRADE MARK
Heineken



TRADE MARK
Heineken
open your world

Απολαύστε υπεύθυνα

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ



Είναι γνωστό ότι οι επιχειρήσεις που προσαρμόζονται τάχιστα στον χρόνο και στον χώρο που δραστηριοποιούνται, έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να επιβιώσουν ακόμη και σε αντίξοες συνθήκες. Αυτό όμως, είναι κάτι το οποίο θα αναλύσω παρακάτω.

Έχω την αίσθηση, ότι **η πολιτεία επιθυμεί την επιχειρηματικότητα σαν δάση με θάμνους κι όχι σαν δάση με μεγάλα και γερά ριζωμένα δέντρα.**

Όμως, κατ' αυτό τον τρόπο, η μεν πρώτη αδυνατεί να ελέγξει τις επιχειρήσεις, οι δε επιχειρήσεις δεν μπορούν να εξασφαλίσουν τη βιωσιμότητά τους.

Αν θελήσουμε να μιλήσουμε με αριθμούς, διαπιστώνουμε ότι στην Ελλάδα, δραστηριοποιούνται περισσότερες από 1.000.000 - πάσης φύσεως - επιχειρήσεις. Αρκετές απ' αυτές, περίπου οι 180.000 - 200.000, δεν απασχολούν προσωπικό κι ενδεχομένως πέρα από τον επιχειρηματία, να απασχολείται και κάποιο μέλος της οικογένειάς του.

Αν τώρα, διαιρέσουμε τον πληθυσμό της χώρας μας με τον αριθμό των επιχειρήσεων, θα διαπιστώσουμε ότι **για κάθε έντεκα άτομα αντιστοιχεί περίπου μία επιχείρηση.** Κι αυτή η μικρή αντιστοιχία ατόμων / επιχειρήσεων αποδεικνύει ότι δεν είναι δυνατό να υπάρξει βιωσιμότητα για τις επιχειρήσεις.

Ο τόσο μεγάλος αριθμός επιχειρήσεων, δημιουργήθηκε μέσα στα πλαίσια της υπερβολής που διακατείχε τους Έλληνες στα χρόνια προ κρίσης.

Κατά συνέπεια, σήμερα πια το αποτέλεσμα είναι να μπαίνουν όλο και περισσότερα λουκέτα στις επιχειρήσεις, ανεξάρτητα σε ποιον κλάδο ανήκουν.

Τελικά, **όσες επιχειρήσεις καταφέρουν να προσαρμοστούν τάχιστα τη δεδομένη στιγμή,** στη συγκεκριμένη χώρα - ή σε κάποια άλλη με παρόμοια δημοσιονομικά προβλήματα - **θα μπορέσουν να επιβιώσουν και στα χρόνια που θα ακολουθήσουν μετά την κρίση και πιθανότατα θα μπορέσουν ακόμα και να ηγηθούν στον κλάδο τους.**

Γι' αυτόν ακριβώς το λόγο, ο κάθε επιχειρηματίας θα πρέπει να διαθέτει διορατικότητα, προκειμένου να είναι έτοιμος και ν' αντιμετωπίσει με τα σωστά εργαλεία τις κρίσιμες καταστάσεις.

Ένα τέτοιο **εργαλείο για τις μικρομεσαίες επιχειρήσεις** (με την έννοια που τις θεωρούμε στην Ελλάδα - διότι στις ανεπτυγμένες χώρες της Ευρωζώνης θεωρούν μικρομεσαίες, εκείνες τις επιχειρήσεις που απασχολούν μέχρι και πεντακόσια άτομα προσωπικό -) κι ιδιαίτερα για τις επιχειρήσεις εστίασης, αποδεδειγμένα πια είναι **ο θεσμός του franchising, διότι έχει σημαντικά χαρακτηριστικά άμυνας και αντοχής.**

Μελετώντας την πρόσφατη έρευνα του Παρατηρητηρίου Franchise **«Οι νέες ευκαιρίες στο franchising»** που βασίστηκε ως επί το πλείστον σε στοιχεία του 2012, διαπιστώνουμε τα **χαμηλά ποσοστά θνησιμότητας των επιχειρήσεων που είναι ενταγμένες σε κάποιο δίκτυο franchise.**

Συγκεκριμένα, για κάθε 150 επιχειρήσεις που κλείνουν, μόνο η μία είναι επιχείρηση franchise. Δηλαδή, για τις 70.000 περίπου επιχειρήσεις που έκλεισαν εντός του 2012, το αντίστοιχο ποσοστό στον κλάδο του franchise ανέρχεται σε 2%. Όπως εξηγεί ο κ. Πλάτωνας Μαλικούρτης ως βασικός μέτοχος της εταιρίας "WiZION strategy" που έχει αναπτύξει το Παρατηρητήριο Franchise και βασίζεται στη μελέτη στατιστικών στοιχείων, συνεντεύξεων με επιχειρηματίες και διευθυντές ανάπτυξης σαράντα δικαιοπάροχων εταιριών, μέσω του www.franchise.gr, τα καταστήματα που αντιστέκονται στην κρίση είναι αυτά που έχουν ενταχθεί σε αλυσίδες franchise. Ήδη το 2012 λειτούργησαν περισσότερα από 250 νέα καταστήματα, αρκετά εξ' αυτών, με πρωτοφανείς για την εποχή αποδόσεις.

Ακόμα ένα σημαντικό μέρος της έρευνας είναι ότι **περισσότερες από 30 επιχειρήσεις υιοθέτησαν το franchising ως την κύρια στρατηγική για την ανάπτυξή τους και κανένα σοβαρό δίκτυο franchise δεν έχει αιτηθεί ένταξη στο άρθρο 99 του πτωχευτικού κώδικα.**

Στο χώρο της εστίασης που κι εμείς δραστηριοποιούμαστε σαν **Palmie bistro**, κατά τη διάρκεια της κρίσης, σημειώθηκε σημαντικότερη μείωση στους τζίρους, η οποία κυμάνθηκε σε ποσοστό από 30% έως και 50%.

Παράλληλα, υπάρχουν κι άλλοι κλάδοι που παρουσιάζουν ακόμη μεγαλύτερη μείωση του τζίρου τους, δηλαδή της τάξεως 60-80%, όπως για παράδειγμα τα καταστήματα ένδυσης, υπόδησης, εκπαίδευσης, αυτοκινήτου, real estate κ.ά.

Βεβαίως, χάθηκαν και εταιρίες που παρέχουν franchise. Αυτό συμβαίνει με εταιρίες που παρέχουν franchise, χωρίς προηγουμένως να έχουν δοκιμάσει το concept στην αγορά, για ένα εύλογο χρονικό διάστημα και σε τουλάχιστον 1-2 καταστήματα.

Σ' αυτό ακριβώς το σημείο είναι που χρειάζεται η διορατικότητα του franchisee, ο οποίος θέλει να επενδύσει τα κεφάλαιά του σε ασφαλή concepts που θα προσφέρουν την επιθυμητή και τη μακροπρόθεσμη βιωσιμότητα. Οι εταιρίες που εμφανίστηκαν ξαφνικά στην αγορά και στη συνέχεια το ίδιο ξαφνικά εξαφανίστηκαν, δεν κάνουν ζημιά μόνο στον εαυτό τους και σ' αυτούς που τους εμπιστεύτηκαν, αλλά αμαυρώνουν γενικότερα το θεσμό του franchise.

Γι' αυτό, όλοι οι εμπλεκόμενοι με το συγκεκριμένο θεσμό θα πρέπει να φροντίζουν για τη διασφάλιση της βιωσιμότητάς του. Κι αυτή η διασφάλιση επιτυγχάνεται μόνο μέσα από τις γνώσεις του χώρου και τις στρατηγικές συμπίεσης του κόστους που υιοθετούν οι μητρικές εταιρίες. Με ολοένα πιο δραστικά προγράμματα και αναδιοργάνωση, που ως στόχο έχουν την ενίσχυση της ρευστότητάς τους στο μειωμένο κύκλο εργασιών που έχουν.

Ταυτόχρονα, γίνονται όλο και πιο ανταγωνιστικές συμπιέζοντας το κόστος της αρχικής επένδυσης και αυξάνοντας τα μικτά περιθώρια κέρδους για τους δικαιούχους.

Έτσι, συχνά συναντάμε εταιρίες που πραγματοποιούν μόνες τους τις εισαγωγές, ακόμη και την παραγωγή, εξαλείφοντας τα ενδιάμεσα κανάλια διανομής και εξοικονομώντας περισσότερα έσοδα.

Για να επανέλθω στην αρχή του άρθρου, όπου αναφέρω ότι η πολιτεία δεν θέλει δάση με ψηλά και γερά δέντρα άλλα με θάμνους, αναφέρομαι σε δύο πολύ χαρακτηριστικά γεγονότα.

Κατά πρώτον, στο ΕΣΠΑ δεν έχουν συμπεριληφθεί οι επιχειρήσεις που αναπτύσσονται με το σύστημα franchise και κατά δεύτερον στον τομέα της εστίασης, το ποσοστό του Φ.Π.Α. εξακολουθεί να είναι υψηλό, κάτι που δεν έχει καμία λογική, αφού στο συγκεκριμένο θεσμό η φοροδιαφυγή είναι ανύπαρκτη, δεδομένου ότι ο franchisee εισπράττει τα δικαιώματά του (royalties) από τον τζίρο του δικτύου.

Στην ταχύτητα προσαρμογής που ανέφερα, εμείς σαν Όμιλος Palmie bistro, πέρα από το πλήθος των ενεργειών που έχουμε κάνει από την αρχή της κρίσης, όπως συμπίεση κόστους, αναδιάρθρωση λειτουργιών των καταστημάτων, συνέργειες με μεγάλες εταιρίες, combo menu, προσφορές κ.ά., έχουμε καταφέρει να διατηρήσουμε την καλύτερη ποιότητα στις καλύτερες τιμές.

Έτσι, σ' όλα τα καταστήματα Palmie bistro θα βρείτε το νέο ανανεωμένο κατάλογο, με καθαρά ελληνικές γεύσεις και με την εγγυημένη ποιότητα που σας προσφέρουμε όλα αυτά τα χρόνια.

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

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

65ΧΡΟΝΙΑ
ΠΡΩΤΗ ΘΕΣΗ
ΣΤΗΝ ΚΑΡΙΑΙΑΜΑΣ

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

CYPRUS
AIRWAYS



Our People: Η Σοφία της Αγίας Παρασκευής	8
News: Τα νέα των Palmie bistro	10
Ενημέρωση: Συσκευασίες τροφίμων νέας γενιάς	16
Cinema: Οι ταινίες του καλοκαιριού	18
Music: Μουσικές που αξίζει να ακούσεις	20
TV: Mad Men	22
Cover: Πάνος Κιάμος	24
Franchise: Όλα όσα χρειάζεστε να γνωρίζετε	30
Loyalty: Palmie bistro card	34
Celeb Diet: Διατροφικές συνήθειες επωνύμων	36
Fashion: Nassos Ntotsikas	38
Recipe: Από τον executive chef των Palmie bistro	42
Diet: Οι διατροφικές παγίδες της εποχής	44
Stars: Τι σου επιφυλάσσουν τα άστρα	48

 <http://www.facebook.com/palmiebistrofans>
 <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
 ΔΙΑΥΜΟΤΕΙΧΟ - 25530 23093 / ΧΙΟΣ - 22710 22041

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

Η Σοφία από τα Palmie bistro Αγίας Παρασκευής

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

Ποιος είναι ο αρμοδιότητές σου στο Palmie bistro;

Δουλεύω στο service.

Ποια είναι τα αγαπημένα σου κοκτέιλ;

Το Mai Tai και το Sex on the Beach.

Τι πιάτο θα επέλεγες από τον κατάλογο αν ήθελες να προσέξεις λίγο διαιτητικά;

Σπάνια κάνω δίαιτα αλλά θα επέλεγα με κλειστά μάτια το μπιφτέκι κοτόπουλο με ρύζι.

Κι αν σου έλεγε να κάνεις το αντίθετο, να διαλέξεις το αγαπημένο σου πιάτο, χωρίς να σκεφτείς θερμίδες, τι θα διάλεγες;

Θα έτρωγα ένα Ρομανώφ που είναι από τα αγαπημένα μου και για γλυκό μία κρέπα με σοκολάτα και μπανάνα.

Ποια θεωρείς ότι είναι η ιδανική ώρα για να έρθει κάποιος στα Palmie bistro;

Εγώ προτιμώ τις πρωινές ώρες, γύρω στις 10-11. Είναι πολύ ήρεμα.

Ποια είναι η καλύτερη παρέα για καφέ και φαγητό; Το αγόρι σου ή οι φίλες σου;

Εξαρτάται αλλά νομίζω θα διαλέξω τις φίλες μου.

Ποιο από τα εξώφυλλα του Palmie magazine ως τώρα σου άρεσε περισσότερο;

Οι Vegas και η Demy. Είναι τα δύο καλύτερα τεύχη ως τώρα.

Ποιον θα ήθελες να δεις σε ένα επόμενο εξώφυλλο του περιοδικού;

Τον Κωνσταντίνο Αργυρό. Μου αρέσει πολύ.



YVES ROCHER

FRANCE CREATOR OF BOTANICAL BEAUTY



Μάχεται τα βασικά σημάδια γήρανσης

ΣΕ 6 ΜΕΡΕΣ**,

ΕΦΟΔΙΑΖΕΙ ΤΗΝ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ ΣΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΠΕΡΙΟΡΙΣΤΗ ΑΝΑΠΛΑΣΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ ΦΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΤΥΠΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ 4ΗΣ ΓΕΝΙΑΣ



Η κυτταρική τους σύνθεση διατηρείται άθικτη και για πρώτη φορά, αποσπάται με μια αποκλειστική, πατενταρισμένη διαδικασία* που εγγυάται μοναδική αποτελεσματικότητα στην ολιστική αντιγηραντική φροντίδα του προσώπου: ενυδατώνει, μειώνει ρυτίδες, συσφίγγει, ενισχύει την πυκνότητα και τη λάμψη, αναζωογονεί, ελαχιστοποιεί μαύρους κύκλους και σιδήματα κάτω από τα μάτια, για ένα δέρμα ορατά πιο νεανικό.

*Registered European patent. **In vitro tests

Αθήνα: Σταδίου & Αιόλου, τηλ. 210 3245811

Πειραιάς: Ηρώων Πολυτεχνείου 35, τηλ. 210 4119811

Αιγάλεω: Εμπορικό κέντρο River West, Α. Κηφισού 96-98, τηλ. 210 5626140

Θεσσαλονίκη: Στρά Χίρς, Τσιμακή 24 & Μητροπόλεως 31, τηλ. 2310 366800

Λάρισα: Κούμα 25, τηλ. 2410 555647

www.notosgalleries.gr / www.facebook.com/notosgalleries

 notos galleries

Τα νέα των Palmie bistro

20 χρόνια Palmie bistro Κεφαλαρίου!



1.

20 κεράκια "έσβωσε" το Palmie bistro Κεφαλαρίου, την Παρασκευή 5 Απριλίου, με αφορμή τη συμπλήρωση 20 χρόνων λειτουργίας! Με ένα ανεπανάληπτο πάρτυ, στο οποίο έδωσε το παρών σύσσωμο το επιτελείο του Ομίλου Palmie bistro και ένας εντυπωσιακός αριθμός παλιών και νέων πελατών, "σφραγίστηκε" η θριαμβευτική αυτή πρώτη 20αετία του Palmie bistro στο Κεφαλάρι!

Όλο το μαγαζί διασκέδασε με τις μουσικές επιλογές του Μιχάλη Τσαουσόπουλου, γεύτηκε τα αγαπημένα του πιάτα Palmie bistro και απόλαυσε παγωμένη μπύρα και σφηνάκια κερασμένα από το... μαγαζί! **Χρόνια πολλά Palmie bistro Κεφαλαρίου! Να τα εκατοστήσεις!**

Ευχαριστούμε την Αθηναϊκή Ζυθοποιεία που προσέφερε τις μπύρες Heineken στους παρευρισκόμενους

Βραβεία Franchise 2013

Στις 6 Φεβρουαρίου 2013, πραγματοποιήθηκε για πέμπτη συνεχόμενη χρονιά, στο Palmie bistro στο Κεφαλάρι, η μεγάλη ελληνική γιορτή του franchising, με μέγα χορηγό τα **Palmie bistro** και με κεντρική παρουσιάστρια τη Βαλέρια Χριστοδουλίδου!

Κατά τη διάρκεια της βραδιάς βραβεύθηκαν οι 22 καλύτερες αλυσίδες που ξεχώρισαν τη χρονιά που μας πέρασε για τις επιδόσεις, τα αποτελέσματα καθώς και τις αναπτυξιακές πρωτοβουλίες που ανέλαβαν, με τον Όμιλο Palmie bistro να βρίσκεται ανάμεσά τους! Επιπλέον, τα Palmie bistro τιμήθηκαν με το βραβείο για τη συνολική προσφορά τους στον χώρο του franchising, καθώς τόσα χρόνια εφαρμόζουν στρατηγικά δομημένες κινήσεις



2.



Η Κατερίνα Φακίνου ήταν η μεγάλη νικήτρια του διαγωνισμού μας για ένα iPhone 5!



3.

Για πέμπτη φορά μέσα σ' έναν χρόνο, στην επίσημη σελίδα των Palmie bistro στο facebook διοργανώσαμε διαγωνισμό, ο οποίος χάρισε σε μία υπερτυχερή ένα πολυπόθητο iPhone 5! Έως και τις 31 Δεκεμβρίου, μπορούσαν όλοι να μπουν στη **σελίδα των Palmie bistro στο Facebook** (<http://www.facebook.com/palmiebistofans>), να κάνουν like στη σελίδα & share στον τοίχο τους και να μπουν στην κλήρωση για να κερδίσουν το δημοφιλέστερο gadget των τελευταίων χρόνων! Η κλήρωση πραγματοποιήθηκε στις αρχές του 2013 και ανέδειξε τελικά νικήτρια την Κατερίνα Φακίνου, η οποία παρέλαβε άμεσα το δώρο της από τα κεντρικά μας!

1. Ο DJ Μιχάλης Τσαουσόπουλος, ο Διευθυντής Marketing κ. Χρήστος Κουτρουλιάς και ο προϊστάμενος του καταστήματος Sirgos Bagherian

2. Ο εκδότης του περιοδικού κ. Πλάτων Μαλικούρτης, η παρουσιάστρια κ. Βαλέρια Χριστοδουλίδου, ο Πρόεδρος του Ομίλου Palmie bistro κ. Γιώργος Κουτρουλιάς, η κ. Ελένη Κουτρουλιά, η Γενική Διευθύντρια Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά, ο Διευθυντής Marketing κ. Χρήστος Κουτρουλιάς και η συνεργάτης του περιοδικού κ. Χριστίνα Σαββοπούλου

3. Η κ. Κατερίνα Φακίνου

4. Η Γενική Διευθύντρια του Ομίλου Palmie bistro Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά και ο σύμβουλος λειτουργίας κ. Νίκος Ηλιόπουλος με σπουδαστή της σχολής

Συμμετοχή των Palmie bistro στις Ημέρες Καριέρας από το ΙΕΚ ΕΥΝΗ

Παραμένοντας πάντοτε πιστοί στη δέσμευσή μας ότι θα στηρίζουμε κάθε προσπάθεια αντιμετώπισης της ανεργίας στη χώρα μας, τα Palmie bistro δώσαμε το παρών στις Ημέρες Καριέρας που διοργάνωσε το ΙΕΚ ΕΥΝΗ, από τις 11 έως τις 13 Μαρτίου 2013. Κατά τη διάρκεια του τριήμερου πραγματοποιήσαμε συνεντεύξεις με πολλούς σπουδαστές και απόφοιτους του Τομέα Επισιτισμού του ΙΕΚ Ευνή, προσφέροντάς τους την ευκαιρία να ξεκινήσουν την καριέρα τους από την αλυσίδα καταστημάτων μας!



4.

ΙΕΚ ΕΥΝΗ
Σύμβολο επαγγελματικής επιτυχίας

Ολοκληρώθηκε ο μεγάλος διαγωνισμός ' 'Πετάμε Μαζί' ' των Palmie bistro με τη Cyprus Airways!

Ανακοινώθηκαν τα ονόματα των 20 νικητών του μεγάλου διαγωνισμού των **Palmie bistro** με τη Cyprus Airways, οι οποίοι κέρδισαν 20 εισιτήρια μετ' επιστροφής σε όλες τις πτήσεις εσωτερικού! Από 10 Δεκεμβρίου 2012 μέχρι 10 Μαρτίου 2013, μπορούσαν όλοι να μπουν στο cyprusair.com για να λάβουν μέρος στον διαγωνισμό και να κερδίσουν 20 εισιτήρια για τον προορισμό της επιλογής τους με μία από τις πτήσεις εσωτερικού της Cyprus Airways! Τα ονόματα των νικητών είναι τα εξής:



Πρωτοχρονιάτικος διαγωνισμός των Palmie bistro στο Facebook "Make a wish"

Ο Ηλίας Μιχαλές, η Μαίρη Μπίλιου και η Βιβή Αφροδίτης ήταν οι νικητές των 3 γευμάτων για δύο άτομα, αξίας 30 ευρώ που πρόσφεραν τα Palmie bistro λίγο πριν το τέλος του 2012!!

Όλοι οι φίλοι των Palmie bistro, μπορούσαν να μπουν **στην επίσημη σελίδα μας στο Facebook** (<http://www.facebook.com/palmiebistrofans>) και να κάνουν τη δική τους ευχή στο Wall μας!

Η συμμετοχή ήταν ενθουσιώδης και τρεις τυχεροί νίκησαν και απόλαυσαν 3 γεύματα για δύο άτομα στα καταστήματά μας!



- 1) ΜΑΡΙΑ ΜΠΙΛΙΟΥ
- 2) ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΚΟΥΣΚΟΥΣΗΣ
- 3) ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΦΡΥΔΑΚΗ
- 4) ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΥΣ
- 5) ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΝΙΚΟΛΙΔΑΚΗ
- 6) ΜΙΧΑΗΛ ΧΑΤΖΗΠΑΝΟΣ
- 7) ΕΛΕΝΗ ΚΑΛΑΤΖΗ
- 8) ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΛΥΜΠΕΡΟΠΟΥΛΟΣ
- 9) ΝΙΚΗ ΛΑΛΑΟΥΝΗ
- 10) ΛΑΜΠΡΙΝΗ ΣΤΕΦΑΝΑΤΟΥ
- 11) ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΠΑΠΑΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ
- 12) ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΒΙΝΙΧΑΚΗΣ
- 13) ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΟΥΖΟΥΝΗΣ
- 14) ΕΥΤΥΧΙΑ ΡΟΥΣΣΗ
- 15) ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ
- 16) ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΑΛΠΑΚΙΔΗΣ
- 17) ΓΕΩΡΓΙΑ ΟΥΖΟΥΝΗ
- 18) ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΚΑΡΑΘΑΝΟΣ
- 19) ΓΙΩΡΓΟΣ - ΧΡΥΣΟΒΑΛΑΝΤΗΣ ΦΛΕΒΑΡΗΣ
- 20) ΔΗΜΗΤΡΑ ΓΑΛΑΝΗ

Βράβευση του σεφ μας Τάσου Τόλη από τη Λέσχη Αρχιμαγείρων Ελλάδας

Με την Ύψιστη Γαστρονομική Διάκριση της Λέσχης Αρχιμαγείρων Ελλάδας, τιμήθηκε τη Δευτέρα 11 Φεβρουαρίου 2013, ο **σεφ των Palmie bistro κ. Τάσος Τόλης**, στα πλαίσια του 6ου ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΦΟΡΟΥΜ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑΣ 2, που πραγματοποιήθηκε στο Εκθεσιακό Κέντρο METROPOLITAN EXPO στο Διεθνές Αεροδρόμιο Αθηνών «Ελευθέριος Βενιζέλος»!

Ο κ. Τόλης ανακακρήχθηκε επίτιμος Πρόεδρος και βραβεύτηκε για την εικοσαετή προσφορά του στη Λέσχη Αρχιμαγείρων και στην ελληνική γαστρονομία γενικότερα!



1. Ο Πρόεδρος του Ομίλου Palmie bistro κ. Γιώργος Κουτρουλιάς με τον executive Chef κ. Τάσο Τόλη κατά τη βράβεισή του

2. Ο Διευθυντής Marketing του Ομίλου Palmie bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιάς, ο John Perrier και ο Χρήστος Βανικιώτης

Γεύμα με άρωμα... ποδοσφαίρου στο Palmie bistro στο McArthur Glen!

Το Σάββατο 6 Απριλίου 2013, ο διευθυντής Μάρκετινγκ του Ομίλου μας, κ. Χρήστος Κουτρουλιάς, συναντήθηκε με τους παίκτες της ποδοσφαιρικής ομάδας της ΑΕΚ και γευμάτισαν στον μοναδικό χώρο του Palmie bistro στα Σπάτα παρέα με τις αγαπημένες γεύσεις Palmie bistro!

Τα Palmie bistro πρωταθλητές και στο bowling!!

Η ομάδα bowling της **Palmie bistro** αναδείχθηκε νικήτρια στο πρωτάθλημα bowling 2012 - 2013 το οποίο διεξήχθη στο The Mall Athens! Το πρωτάθλημα, το οποίο είναι μία πρωτοβουλία του Village Bowling - The Mall Athens έλαβε χώρα μέσα σ' ένα πανηγυρικό κλίμα, όπου το παιχνίδι, ο ενθουσιασμός και η διάθεση για κάτι διαφορετικό και ταυτόχρονα δημιουργικό κυριάρχησαν. Μετά το τέλος του αγώνα, οι νικητές απόλαυσαν τα μοναδικά μας πιάτα και ροφήματα, σ' ένα πλούσιο γεύμα που φιλοξενήθηκε, πού αλλού;

Στο κατάστημα Palmie bistro του The Mall Athens!!



Η Palmie catering στο Ευρωκοινοβούλιο στις Βρυξέλλες!

Η **Palmie catering** συμμετείχε ως χορηγός του Chef's club – Λέσχης αρχιμαγειρών Ελλάδος στην Ημερίδα που διοργάνωσε στο Ευρωκοινοβούλιο στις Βρυξέλλες, με τίτλο **"Increasing Greek agricultural productivity by raising quality"**. Στα πλαίσια της Ημερίδας, ευρωβουλευτές και πρόξενοι δοκίμασαν τα προϊόντα της **Palmie catering**, τα οποία προβλήθηκαν στην καρδιά του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και απέσπασαν τα θετικότερα σχόλια.

Ανάμεσα στα προϊόντα της **Palmie catering** που κέρδισαν τις εντυπώσεις ήταν οι μεσογειακοί χορτοκεφτέδες, τα ελληνικά στριφτάρια, τα παραδοσιακά κεφτεδάκια, η φέτα τυλιγμένη σε φύλλο, τα ελληνικά μπιφτεκάκια και το ελληνικό ντρέισινγκ, όλες γεύσεις που προωθούν την ελληνική παράδοση και αναδεικνύουν τη μοναδικότητά της.



Συμμετοχή των Palmie bistro στο Franchise Pool International στο Salzburg!



Ο Όμιλος **Palmie bistro** συμμετείχε στο **Franchise Pool International**, το οποίο πραγματοποιήθηκε από 12 έως 13 Απριλίου 2013 στο Salzburg της Αυστρίας. Η δραστηριότητα και το concept μας παρουσιάστηκε σε 12 ευρωπαϊκές χώρες και έτυχαν εξαιρετικά θερμής ανταπόκρισης και έντονου ενδιαφέροντος, με αποτέλεσμα να αποφασίσουμε επέκταση μέσω του συστήματος franchise σε Γερμανία, Αυστρία, την Τσεχία και την Κροατία.

Τα θετικά μας στοιχεία ξεχώρισαν από την πρώτη στιγμή: Η οργάνωση σε όλα τα επίπεδα, οι προσιτές τιμές καθώς και η ενοποίηση της ποιότητας και του ελέγχου των πρώτων υλών μέσω της **Palmie catering**!

Την ίδια στιγμή, οι φωτογραφίες και γενικότερα όλος ο τρόπος παρουσίασης των πιάτων και των ροφημάτων στους καταλόγους των Palmie bistro απέσπασαν τα θετικότερα των σχολίων και εντυπωσίασαν κάθε ενδιαφερόμενο!

Συνεργασία Palmie bistro - Μπισκότα Παπαδοπούλου

«Άρωμα» Ελλάδας έχει η νέα μεγάλη συνεργασία των **Palmie bistro** με τα **Μπισκότα Παπαδοπούλου**! Για πρώτη φορά στην ιστορία μας, ενώνουμε τις δυνάμεις μας με μία επίσης ελληνική εταιρεία με σκοπό να αναδείξουμε την ... εγχώρια δύναμη. Ήδη από από αρχές Φεβρουαρίου, οι πελάτες των καταστημάτων μας, με κάθε παραγγελία καφέ απολαμβάνουν δωρεάν ένα λαχταριστό μπισκότο Παπαδοπούλου, δίνοντας την πιο «γλυκιά» τονωτική ένεση στην εξοδό τους, ενέργεια που καθημερινά αποδεικνύει ότι η ποιότητα

των ελληνικών προϊόντων, μπορεί και πρέπει –ιδίως τη σημερινή εποχή- να αναδεικνύεται! Φέτος, η γνωστή ποιοτική σφραγίδα των Palmie bistro μπαίνει στην αγαπημένη σε όλους γεύση των μπισκότων Παπαδοπούλου και μαζί συνθέτουν το πιο... γλυκό σημείο συνάντησης!



Έρχονται οι συσκευασίες τροφίμων νέας γενιάς!

«ΕΞΥΠΝΕΣ» ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ ΝΕΑΣ ΓΕΝΙΑΣ, ΟΙ ΟΠΟΙΕΣ ΘΑ ΞΕΡΟΥΝ ΠΟΤΕ ΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΟ ΕΧΕΙ ΛΗΞΕΙ Η ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΝΑ ΛΗΞΕΙ, ΘΑ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΟΥΝ ΤΟΥΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΕΣ ΩΣΤΕ Η ΝΑ ΠΡΟΛΑΒΑΙΝΟΥΝ ΝΑ ΤΟ ΦΑΝΕ Η ΝΑ ΤΟ ΠΕΤΑΞΟΥΝ, ΑΝ ΕΙΝΑΙ ΠΛΕΟΝ ΑΡΓΑ.



Τη νέα αυτή, πολύ χρήσιμη καινοτομία, αναπτύσσουν Βρετανοί ερευνητές του πανεπιστημίου Στραθκλάντ της Γλασκώβης, στη Σκωτία.

Αν και οι «έξυπνοι» δείκτες θα μπορούσαν να έχουν τη μορφή ειδικών ετικετών, αυτό θα ανέβαζε το κόστος της συσκευασίας -άρα και του προϊόντος- γι' αυτό οι Σκωτσέζοι ερευνητές, με επικεφαλής τον καθηγητή Άντριου Μιλς, αναπτύσσουν έναν νέου τύπου δείκτη-αισθητήρα ο οποίος δεν θα είναι ξεχωριστός αλλά ενσωματωμένος στη συσκευασία.

Οι επιστήμονες ελπίζουν ότι σύντομα θα μπορούν να διαθέσουν στο εμπόριο την πρώτη «έξυπνη» συσκευασία!

Στόχος τους, σύμφωνα με το BBC, είναι τόσο η βελτίωση της ασφάλειας των τροφίμων, όσο και η μείωση των ληγμένων συσκευασμένων φαγητών που πετιούνται χωρίς να καταναλωθούν.

Η νέα συσκευασία βασίζεται σ' έναν εξελιγμένο δείκτη-αισθητήρα, ενσωματωμένο σε «έξυπνο» πλαστικό, το οποίο προειδοποιεί τον καταναλωτή αλλάζοντας χρώμα, όταν το τρόφιμο χάνει τη φρεσκάδα του, όταν έχει περάσει η ημερομηνία λήξης ή όταν το τρόφιμο δεν έχει τοποθετηθεί στο σωστό ράφι στο ψυγείο.

Με τη Vodafone έχεις περισσότερα!

Απόλαυσε μοναδικά προνόμια αποκλειστικά για συνδρομητές Vodafone!



Αγόρασε 1 ζευγάρι γυαλιά με 50% έκπτωση & απόκτησε προϊόντα ίσης αξίας.

Βήμα 1: Στείλε **ΟΠΤΙΚΑ** στο **54646** (χρέωση: 0,50€/SMS)

Βήμα 2: Αμέσως θα λάβεις SMS με ένα μοναδικό κωδικό

Βήμα 3: Επισκέψου με τον κωδικό σου τα καταστήματα SEE YOU optical studios, αγόρασε με 50% έκπτωση 1 ζευγάρι γυαλιών οράσεως ή ηλίου & απόκτησε προϊόντα ίσης αξίας.

power to you



Η προσφορά ισχύει σε όλα τα καταστήματα του SEE YOU optical studios που είναι σε λειτουργία καθώς επίσης και σε όλα όσα πρόκειται να ανοίξουν. Εξαιρούνται φακοί επαφής και υγρά φακούς επαφής. Η συγκεκριμένη προσφορά δε συνδυάζεται με άλλες προσφορές που πιθανώς να ισχύουν στα SEE YOU optical studios. Κάθε πελάτης δικαιούται να χρησιμοποιήσει έναν κωδικό την εβδομάδα.

Οι ταινίες που θα μας φτιάξουν το καλοκαίρι

Δύο blockbuster και δύο πολλά υποσχόμενες ταινίες έχει η τετράδα των επιλογών μας για τους θερινούς μήνες.



Man of Steel

Man of Steel

Πρεμιέρα: 20/06

Κάτι παραπάνω από μια ταινία υπερηρώων έχει προσπαθήσει να δημιουργήσει ο Zack Snyder με τον Christopher Nolan στην παραγωγή. Κεντρικό πρόσωπο ο Superman με την ιστορία όμως αυτή τη φορά να εκτυλίσσεται γύρω από την καταγωγή του. Πολύ καλό καστ με Amy Adam, Michael Shannon, Diane Lane και τον Kevin Costner ως Jonathan Kent. Φοβερά ευρηματική η προσθήκη του Russell Crowe στον ρόλο του Jor-El.

Before Midnight

Πρεμιέρα: 13/06

18 χρόνια μετά την πρώτη ταινία της τριλογίας και 9 μετά τη δεύτερη, το Before Midnight φαίνεται να ολοκληρώνει αυτό που ξεκίνησε πριν τόσα χρόνια ο Richard Linklater. Σε μία ταινία που γυρίστηκε σε μεγάλο βαθμό σε ελληνικό έδαφος και κυρίως στην Μεσσηνία, ο Ethan Hawke και η Julie αναζητούν διέξοδο από καθημερινά προβλήματα. Οι άριστες κριτικές που έχει λάβει ως τώρα το κατατάσσουν στις καλύτερες ταινίες του καλοκαιριού.



Before Midnight



300: Rise of an empire



The Company you keep

300: Rise of an empire

Πρεμιέρα: 22/8

Επτά χρόνια μετά τους 300 έρχεται μία ταινία διάδοχος να αποκτήσει το δικό της φανατικό κοινό. Η υπόθεση διαδραματίζεται την ίδια χρονολογική περίοδο με τη Μάχη των Θερμοπυλών που είδαμε στην άλλη ταινία. Αυτή τη φορά μιλάμε για ναυμαχία ανάμεσα στα πλοία του Θεμιστοκλή έναντι εκείνων του Ξέρξη. Sullivan Stapleton, Eva Green, Rodrigo Santoro, Callan Mulvey, David Wenham, Hans Matheson, Jack O'Connell, και Lena Headey συμπληρώνουν το καστ αυτής της επικής παραγωγής,

The Company you keep

Πρεμιέρα: 11/7

Η παρουσία των Robert Redford, Nick Nolte και Stanley Tucci στο καστ θα έπρεπε να σε πείσει για την ποιότητα της ταινίας. Μιλάμε για ένα πολύ δυνατό πολιτικό θρίλερ με έναν πρώην κατάσκοπο να προσπαθεί να καθαρίσει το όνομά του από τις αμαρτίες του παρελθόντος και έναν νεαρό ρεπόρτερ να προσπαθεί διαρκώς να αποκαλύψει την αλήθεια.



Μουσικές κυκλοφορίες που αξίζει να ακούσεις

ΠΕΝΤΕ ΝΕΟΙ ΔΙΣΚΟΙ ΠΟΥ ΧΡΗΣΟΥΝ ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΣΟΥ

Οι Daft Punk που επιστρέφουν μετά από πολύ καιρό, η Jessica Ware που έχει φέτος τα φώτα στραμμένα πάνω της και άλλα τρία πολυαναμενόμενα άλμπουμ.

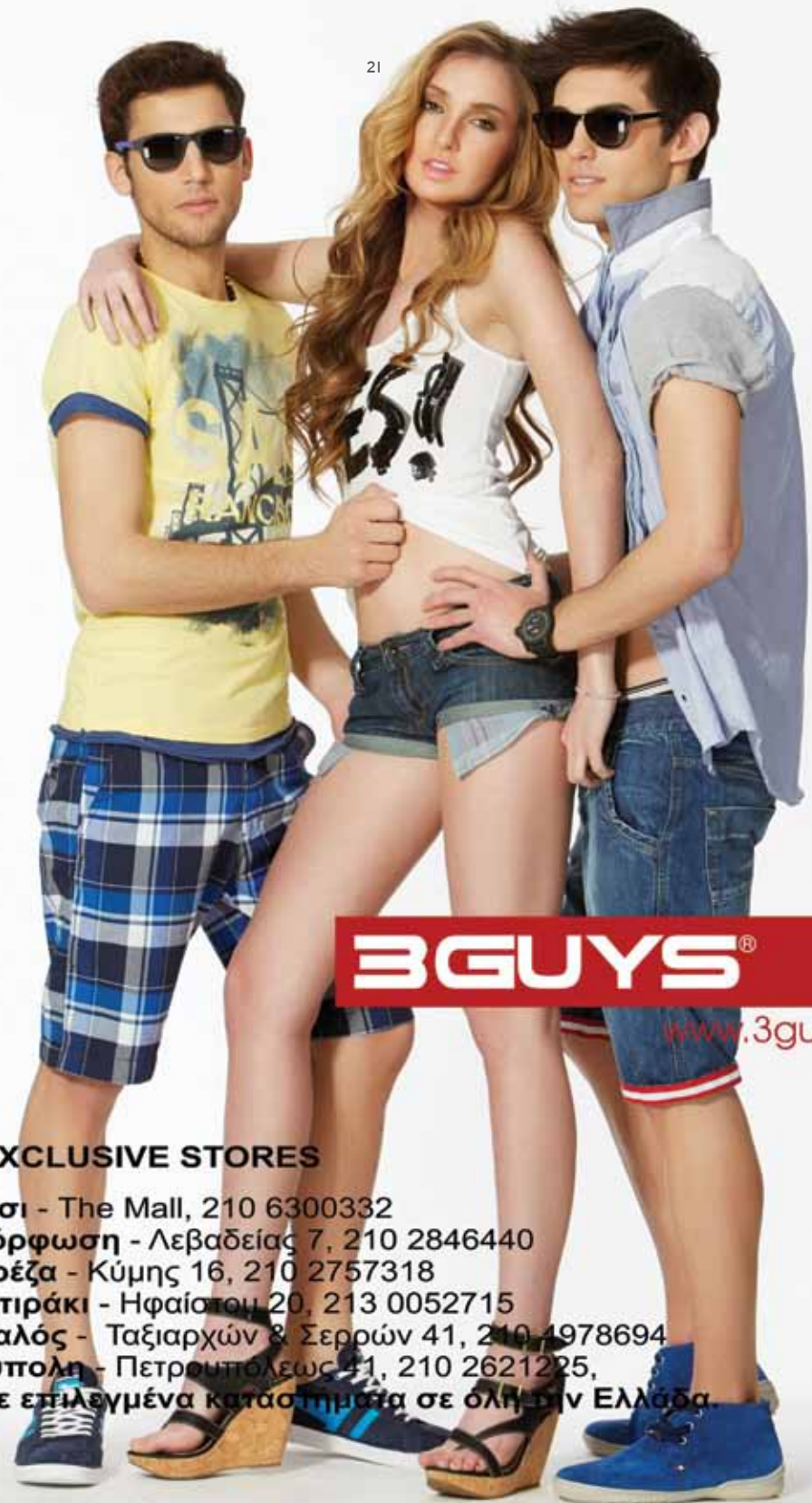
Jessie Ware - Devotion

Yeah Yeah Yeahs - Mosquito

Iggy & The Stooges - Ready to die

Daft Punk - Random Access Memories

The National - Trouble will find me



3GUYS®

www.3guys.eu

EXCLUSIVE STORES

Μαρούσι - The Mall, 210 6300332

Μεταμόρφωση - Λεβαδείας 7, 210 2846440

Καλογρέζα - Κύμης 16, 210 2757318

Μοναστιράκι - Ηφαίστου 20, 213 0052715

Κορυδαλός - Ταξιαρχών & Σερρών 41, 210 4978694

Πετρούπολη - Πετρούπολης 41, 210 2621225,

...και σε επιλεγμένα καταστήματα σε όλη την Ελλάδα



Στον υπέροχα ρεαλιστικό
κόσμο του

Mad Men

Η εξαιρετική σειρά του AMC φέρνει εδώ και χρόνια στο προσκήνιο τις απαρχές της διαφήμισης. Θα μπορούσαμε να γεμίσουμε ένα ολόκληρο βιβλίο αναφερόμενοι μόνο και μόνο στον Don Draper, τον κεντρικό χαρακτήρα της σειράς. Αλλά είναι τόσο αριστουργηματικά πλασμένοι όλοι οι χαρακτήρες που θα ήταν απλή παράλειψη να μην αφιερώσουμε χώρο και χρόνο σε όλους τους πρωταγωνιστές.

Ναι, ο Don Draper είναι ο πυλώνας γύρω από τον οποίο περιστρέφονται όλοι και όλα. Αλλά μπαίνοντας αισίως στην 6η σεζόν (η πρεμιέρα της έγινε στις 7 Απριλίου), ο θεατής έχει μια ολοκληρωμένη εικόνα για τη ζωή και την πολυπλοκότητα κάθε χαρακτήρα.

Η εποχή

Είμαστε στα μέσα της δεκαετίας του 1960. Η Νέα Υόρκη και γενικότερα η Αμερικανική κοινωνία αναζητούν τον χαρακτήρα τους. Σε μια εποχή που η διαφήμιση και οι κουστουμάτοι εργαζόμενοι των ιδιωτικών επιχειρήσεων μοιάζουν ξένοι και αλλόκοτοι. Ο χώρος της διαφήμισης υπάρχει. Δαιμονοποιημένος για την πρωτοπορία, για τα αμαρτωλά μηνύματα και σχετικά άγουρος σε εφαρμογή. Κάθε ιδέα περνά από έλεγχο και λογοκρισία. Κάθε προχωρημένη σκέψη μοιάζει επικίνδυνη. Και πολλά από εκείνα που στην σημερινή εποχή μοιάζουν αυτονόητα, για τους διαφημιστές του Mad Men είναι απλά καινούρια.

Η εταιρεία

Η Sterling Cooper είναι το επίκεντρο του κόσμου του Mad Men. Σε αυτήν γνωρίζουμε τους βασικούς πρωταγωνιστές και εκεί διαμορφώνονται οι διαπροσωπικές τους σχέσεις. Οι Αμερικανοί αναφέρουν ότι όσα διαδραματίζονται στην εταιρεία αυτή είναι αρκετά αληθοφανή μιας και η εξιστόρηση προέρχεται από εμπειρίες και γνώση από τις μεγάλες διαφημιστικές της εποχής.

Οι χαρακτήρες που θα κερδίσουν το βλέμμα σου

Ο Don Draper είναι το ταλέντο της εταιρείας, το μυαλό που προσελκύει και κρατά τους πελάτες. Σε όλη τη διάρκεια της σειράς το έργο του αποθεώνεται και επιβραβεύεται ποικιλοτρόπως. Παντρεμένος με την Betty Draper, φαίνεται να ζει την ζωή στο maximum.

Η Peggy Olsen είναι η πολλά υποσχόμενη γραμματέας του Don. Άμαθη στον τρόπο ζωής του κέντρου και προερχόμενη από ένα πολύ συντηρητικό περιβάλλον θα αργήσει σχετικά να εγκλιματιστεί στην εταιρεία. Όταν το κάνει, όλα θα κυλήσουν προς το συμφέρον της.

Ο Roger Sterling είναι ένας από τους κύριους εταίρους. Επιτυχημένος και γοητευτικός, περνά τα 24ωρα του κάνοντας δημόσιες σχέσεις με τους πελάτες σε ακριβά εστιατόρια. Η σχέση του με τον Don παίζει καθοριστικό ρόλο καθ' όλη τη διάρκεια της σειράς.

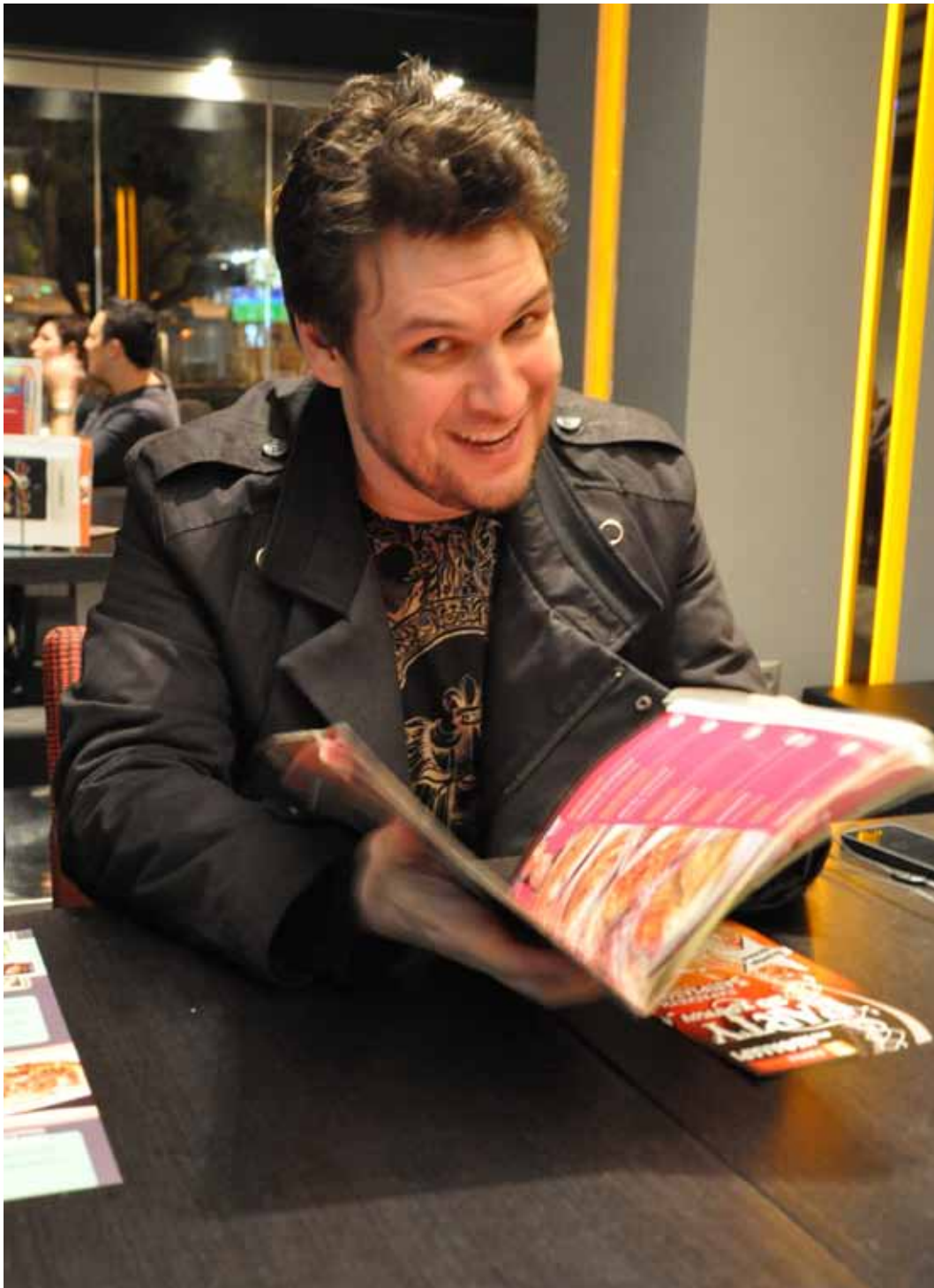
Η Joan Holloway είναι το αγαπημένο κορίτσι της εταιρείας. Γενικών καθηκόντων και υπεύθυνη για τις απλές και καθημερινές ανάγκες των εταίρων, η Joan είναι μια εκρηκτική κοκκινομάλλα που πολλοί ονειρεύονται αλλά μόνο λίγοι κερδίζουν.

Ο Pete Campbell είναι παγιδευμένος αιώνια στην αντιζηλία του με τον Draper. Νέος, ικανός αλλά υπερβολικά φιλόδοξος, αποτελεί βαρόμετρο στις εξελίξεις της πλοκής πότε βάζοντας εμπόδια και πότε δουλεύοντας για την ομάδα.

Πράγματα που θα βαρεθείς να συναντάς στην σειρά

- Την έπαρση του Don Draper
- Το τσιγάρο
- Τις καρμπύλες της Joan Holloway
- Το ποτό κάθε ώρα και στιγμή
- Τις αναφορές σε θέματα ρατσισμού
- Την γκρίνια της Betty Draper
- Την μεγάλη ζωή του Roger Sterling





Πάνος Κιάμος

“Ακόμα και το ευχαριστώ είναι μικρό”

Συνέντευξη στον Χρήστο Χατζηγιάννου

Πώς περνάς αυτή την περίοδο;

Περνάω πολύ καλά. Κλείσαμε 5 μήνες στο Club 22. Είναι μια περίοδος που ακόμα και το ευχαριστώ είναι μικρό. Ο λόγος είναι ότι ο κόσμος είναι δίπλα μας από την ημέρα που έχουμε ξεκινήσει, σε μια δύσκολη εποχή. Κόβει από το υστέρημα και τον ύπνο του για εμάς.

Με τους υπόλοιπους στο πρόγραμμα δέσατε αρμονικά;

Υπάρχει φοβερή κημεία στο μαγαζί και αυτό βγαίνει στη διάθεση στην πίστα. Βοηθάει να περνάει καλά ο κόσμος αλλά με βοηθά και εμένα να περνάω πολύ καλά και εγώ. Αν δεν διασκεδάσει ο κόσμος, δεν βγαίνει η βραδιά. Εγώ παίρνω δύναμη από την θετική διάθεση του κόσμου.

Είσαι πολλά χρόνια σε αυτή τη δουλειά. Μπορείς ακόμα και περνάς καλά;

Όχι απλά καλά. Περνάω ολοένα και καλύτερα. Η επιλογή των τραγουδιών που θα μπουν σε έναν δίσκο είναι μια πολύ δύσκολη και ψυχοφθόρα διαδικασία. Όταν βλέπεις τον κόσμο να σε στηρίζει προχωράς ακόμα παραπέρα. Είμαι πολύ τυχερός γιατί το αγαπώ αυτό που κάνω. Δεν το βλέπω ούτε σαν δουλειά ούτε σαν υποχρέωση.

Τα πρώτα χρόνια

15 χρόνια δισκογραφίας, 20 χρόνια συνολικά από τότε που ξεκίνησες να ασχολείσαι με το τραγούδι. Σκεφτόσουν τότε ότι θα ήσουν κάποτε εσύ το πρώτο όνομα;

Όχι. Θέλω να σου πω την αλήθεια. Ποτέ δεν σκεφτόμουν τέτοια πράγματα. Έκανα πράξη την αγάπη μου από μικρός. Άκουγα πολλή μουσική και κάποια στιγμή ένιωσα ότι ήθελα και να ξεκινήσω να τραγουδάω.

Με ποιους δίσκους μεγάλωσες;

Θεωρώ πολύ θετικό ότι δεν μεγάλωσε με πολύ συγκεκριμένα πρότυπα. Άκουγα διάφορα. Άκουγα Στέλιο Καζαντζίδη, Στράτο Διονυσίου, Τότο, Michael Jackson, Jon Bon Jovi, Stevie Wonder, άκουγα τα πάντα. Αυτό με βοήθησε να μην πέσω στην παγίδα να μην μιμηθώ κάποιον αλλά να παίρνω διάφορα στοιχεία από όλους. Όλοι οι καλλιτέχνες παίρνουμε στοιχεία, τα πλάθουμε και βγαίνουν ποτισμένα με την δική μας προσωπικότητα.

Σου αρέσει που σε 20 χρόνια θα παίρνω συνέντευξη από τον τότε αντίστοιχο Κιάμο και θα μου λέει ότι άκουγε Πάνο Κιάμο όταν ήταν μικρός;

Μακάρι να συμβεί αυτό γιατί θα σημαίνει ότι θα έχω κάνει το όνειρό μου πραγματικότητα. Το όνειρό μου είναι να αφήσω κάτι πίσω μου σε αυτό που λέγεται ελληνική μουσική. Να αφήσω πέντε τραγούδια που θα αντέχουν στον χρόνο, να θυμούνται τον Πάνο Κιάμο σαν έναν καλλιτέχνη που δεν ήταν της αρπαχτής, αλλά πάλευε για το τραγούδι, έβγαине στην πίστα και κατέθετε την ψυχή του. Μακάρι να τα καταφέρω.

Με τον Διευθυντή Marketing του Ομίλου Palmie bistro κ. Χρήστο Κουτρουλιά



Ο εύκολος, ο δύσκολος και ο σωστός δρόμος

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και το ίντερνετ εν γένει, βοηθούν άγνωστους στο κοινό αλλά ταλαντούχους ανθρώπους να γίνουν γνωστοί, ακόμα και να φτάσουν στις δισκογραφικές. Νιώθεις ότι τώρα είναι πιο εύκολο να δείξεις τη δουλειά σου απ' όταν ξεκίνησες εσύ;

Ενώ η φαινομενικά εύκολη απάντηση είναι το ναι, θα σου έλεγα ότι δεν είναι απαραίτητα τόσο καλό. Το γεγονός ότι μπορείς να προβάλεις πολύ εύκολα τη δουλειά σου έχει φτάσει σε ένα σημείο τους καλλιτέχνες να μην παλεύουν για τη δουλειά τους. Παλαιότερα έμπαινες σε ένα παιχνίδι και σε 3 μήνες σε ήξερε όλη η Ελλάδα και μπορεί να έκανες και cd, μία διαδικασία που για να την πετύχει ένας καλλιτέχνης όπως εγώ χρειάζονταν 5 και 6 χρόνια. Εγώ έβγαλα την πρώτη δουλειά, ακούστηκε το "Όλα για σένανε μιλάνε" και το "Χωρίς νερό μπορώ, χωρίς εσένα όχι" αλλά έβγαίνα στο δρόμο και δεν με ήξερε άνθρωπος.

Την θεωρείς πιο υγιή την διαδικασία που πέρασες εσύ;

Όλη αυτή η διαδικασία της αναγνώρισης βοηθάει τον καλλιτέχνη. Όσο πιο αργά και σταθερά ανεβαίνεις και ψήνεσαι και βιώνεις όλη αυτή την κατάσταση, τόσο πιο γερές βάσεις αποκτάς για όταν φτάσεις ψηλά. Αυτή τη στιγμή ζούμε σε μια εποχή που σε τρεις μήνες μπορείς να υπάρχει ένας καλλιτέχνης και να τον τραγουδά όλη η Ελλάδα και σε έξι μήνες να μην τον θυμάται κανένας. Έγιναν τόσα τηλεπαιχνίδια από τόσο κανάλια. Βγήκαν τόσοι άνθρωποι στο τραγούδι. Αν δούμε σήμερα ποιοι εξακολουθούν να τραγουδάνε, δεν περνάνε τα δάχτυλα του ενός χεριού. Όταν έχεις μάθει να κερδίζεις πράγματα, χωρίς να παλεύεις, υπάρχει πρόβλημα.

Υπάρχει κάποια χρονιά που να την θυμάσαι περισσότερο από τις άλλες; Κάποια συνεργασία ή μια σειρά εμφανίσεων που να ένιωσες ότι βρισκόσουν στην κορυφή του κόσμου σου;

Όλες οι χρονιές μου έδωσαν πράγματα. Οσοόσο δισκογραφικά θεωρώ το 1998 την πιο σημαντική χρονιά μου γιατί εκεί μπήκα ουσιαστικά στο τραγούδι και με γνώρισε ο κόσμος. Όσον αφορά τα μαγαζιά, μία πολύ σημαντική σεζόν ήταν οι τρεις πρώτοι μήνες στο FIX και μετά τα Αστέρια. Ήταν η σεζόν που με δέχτηκε και η Θεσσαλονίκη και η Αθήνα με το live. Χωρίς να σημαίνει αυτό ότι η φετινή χρονιά δεν είναι μία από τις πιο όμορφες και σημαντικές μου χρονιές.





Υπήρχε χρονιά που να σκέφτηκες αν όχι να τα παρατήσεις, να μείνεις λίγο στην αφάνεια;

Επειδή νιώθω πολλή αγάπη, ακόμα δεν έχω κουραστεί. Είμαι τόσο ασεικίνητος και νιώθω τόσο μεγάλη όρεξη για δουλειά που θέλω να το χαρώ όλο αυτό. Το "Κρύσταλλα" κυκλοφόρησε Ιούλιο του 2012 και σε πληροφορώ ότι τον αμέσως επόμενο μήνα έγραφα τραγούδια για τον επόμενο δίσκο. Όχι μόνο δεν νιώθω ότι κουράζομαι. Όλο αυτό το "τρέξιμο" μου δίνει ζωή. Όταν νιώσω κούραση θα αποτραβηκτώ γιατί έχω μάθει να είμαι αληθινός απέναντι στον κόσμο.

Η αγάπη του κόσμου

Τον αναφέρεις συχνά τον κόσμο. Πόσο δύσκολο ή εύκολο είναι σε αυτούς τους καιρούς να αφηθεί και να έρθει σε ένα μαγαζί να διασκεδάσει;

Είναι πάρα πολύ δύσκολο. Γι' αυτό και αναφέρομαι συνέχεια στον κόσμο. Πέντε μήνες τώρα είναι γεμάτο το μαγαζί τρεις φορές την εβδομάδα. Θα έπρεπε να πάω να ανάβω ένα κεράκι και να ευχαριστώ τον Θεό για όσα μου χαρίζει γιατί όταν ανοίγω την τηλεόραση απορώ πώς ο κόσμος βρίσκει την δύναμη. Απ' την άλλη όμως θα έλεγα ότι ο κόσμος έχει αρχίσει και κουράζεται από το πολύ μελό, από το ότι δεν πρόκειται να σωθεί ποτέ η Ελλάδα και έχει καταλάβει ότι το να δώσει κάποια λεφτά μια παρέα για να περάσει καλά, αξίζει αν ξέρει ότι θα περάσει καλά.

Και τα δίνουν αυτά τα λεφτά. Αλλά αν είναι για κάποιον δύσκολο να έρθει σε ένα κέντρο, ακόμα πιο δύσκολο είναι να αγοράσει ένα cd.

Τις δισκογραφίες σου να φανταστώ τις κάνεις πλέον περισσότερο για εσένα και για να βγαίνουν τα νέα σου κομμάτια παρά για τα έσοδα από τις πωλήσεις.

Δεν υπάρχουν λεφτά στην δισκογραφία αλλά πάντα σε σχέση με αυτά που υπήρχαν. Ακόμα υπάρχουν καλλιτέχνες που πουλάνε αρκετούς δίσκους. Είναι πλέον τεράστια επιτυχία να πουλήσεις πάνω από 10 χιλιάδες δίσκους. Έχει αλλάξει γενικά ο τρόπος και το ύφος στη

δισκογραφία. Παλιά είχαμε τον δίσκο και την κασσέτα, μετά ήρθε το cd, τώρα μπορείς να κατεβάσεις ένα τραγούδι στο κινητό σου. Είμαι σε μία δισκογραφική εταιρεία και αυτό που προσπαθώ είναι να κάνω δουλειές που δεν στηρίζονται σε ένα καλό τραγούδι ή δύο. Θέλω να κάνω δίσκους που έχουν 5-6 καλά τραγούδια ώστε ο άλλος να νιώθει ότι αξίζει να πάρει αυτό το cd για τη δισκοθήκη του. Μέσα από τη δουλειά μας κάνουμε τον κόσμο να αγοράζει το δικό μας το cd.

Έχεις χιλιάδες κόσμο που σε αγαπάει και σε στηρίζει. Μιλάς με τον κόσμο πέρα από τα κέντρα και τις συναυλίες που κάνεις;

Προσπαθώ να έχω όσο το δυνατόν μεγαλύτερη επαφή με τον κόσμο και γι' αυτόν τον λόγο, με το που κατεβαίνω από την πίστα και στο πρώτο και στο δεύτερο πρόγραμμα, το μόνο που κάνω είναι να αλλάξω κατευθείαν και να δεχτώ κόσμο. Θέλω να είμαι σε επαφή με τον κόσμο. Είναι ο μόνος ανιδοτελής κριτής. Θεωρώ ότι ακόμα και τα αρνητικά σχόλια εκείνων που με ακούνε είναι ακριβώς επειδή με στηρίζουν και είναι δίπλα μου. Εξάλλου δεν ξεχνάω ποτέ ότι το cd το live έγινε επειδή το ζήτησε ο κόσμος. Εγώ δεν ήθελα να το κάνω. Πολλά παιδιά ερχόντουσαν στο καμαρίνι στη Θεσσαλονίκη και μου έλεγαν ότι αυτό το πρόγραμμα που έκανα ήθελαν να το έχουν και στο αμάξι τους, σε μια γιορτή. Το συζήτησα με την εταιρεία, γράψαμε τρεις βραδιές και από εκείνη την στιγμή και μετά κατάλαβα ότι αυτό που σου λείπει πάντα ο κόσμος είναι αυτό που βγαίνει από την ψυχή του.

Όλοι θέλουν να βγάλουν μια φωτογραφία με τον Πάνο Κιάμο. Εσύ με ποιον θες να βγάλεις μια φωτογραφία;

Εγώ αν τον προλάβαινα, με τον Michael Jackson. Θα ήθελα να έχω αυτή την ευκαιρία.



Όλα όσα χρειάζεται να γνωρίζετε για το franchise του Palmie bistro

Το 1966 ο Όμιλος **G. Koutroulias Enterprises** ξεκίνησε στην πορεία του, γράφοντας ιστορία σ' ένα δύσκολο χώρο. Συνεργάστηκε και δημιούργησε τα πιο επώνυμα και πετυχημένα εστιατόρια και κέντρα διασκέδασης (Le Foyer, Balalaika, Βαρελάκι, Tango, San Lorenzo, Ειρηνικός, Bora-Bora, Mercedes, Must, Destijl, Envy, Galea κ.α)

Στη συνέχεια η επιτυχία και η βαθιά γνώση της αγοράς οδήγησαν τον Όμιλο στη δημιουργία των καφέ – εστιατορίων **Palmie bistro** και δημιούργησαν τομή στην ελληνική αγορά. Μέχρι τότε για να απολαύσει κανείς σ' ένα όμορφο περιβάλλον ποιοτικό φαγητό, έπρεπε να πληρώσει πολλά χρήματα στα «εστιατόρια πολυτελείας». Τα **Palmie bistro** μέσα σε ατμοσφαιρικούς χώρους, προσφέρουν ποιοτική εξυπηρέτηση και εύγευστο προϊόν σε ιδιαίτερα προσιτές τιμές.

Ο Όμιλος έχει δημιουργήσει δομές σε όλα τα επίπεδα και η εταιρεία έχει να παρουσιάσει ένα πλήρες οργανόγραμμα στη Διοίκηση και στα καταστήματα, όπου ο κάθε εργαζόμενος γνωρίζει ακριβώς τις αρμοδιότητές του. Βασιστήκαμε στην πείρα 47 ετών, στην έρευνα και στο οργανωμένο Management. Βελτιώσαμε το concept και δημιουργήσαμε υποδομή και οργάνωση που ελάχιστες αλυσίδες διαθέτουν.

Έτσι συνολικά επιτυγχάνεται το καλύτερο αποτέλεσμα στην έρευνα, στη λειτουργία και στη διοίκηση. Όλοι οι συνεργάτες ωθούνται να παρουσιάζουν και να διατυπώνουν νέες ιδέες για το φαγητό, το σέρβις, τη λειτουργία και τις τάσεις της αγοράς ώστε εκείνες που θα ξεχωρίσουν ως επιτυχείς να ενταχθούν στο σύστημα.



Πόρτο Ράφτη



Δημιουργήστε
κάθε μέρα μία ιστορία αγάπης



Μεγάλος Διαγωνισμός

Βρείτε τους μοναδικούς κωδικούς στις ειδικές συσκευασίες ζυμαρικών και σαλτσών Barilla και κερδίστε πλούσια δώρα!

Συλλέξτε και κερδίστε...

Οι **400***

πράτοι που θα τους εξοργώσουν, κερδίζουν μία παλακαφετίερα NESCAFÉ® Dolce Gusto®



50 κωδικό!

Οι **600***

πράτοι που θα τους εξοργώσουν, κερδίζουν τα Σαρωτικά του τριήνου (25 πακέτα ζυμαρικών)



40 κωδικό!

Οι **7.000***

πράτοι που θα τους εξοργώσουν, κερδίζουν ποσές Barilla ή κριτίες τυριού 2,79€ ποσές & 4,25€ κριτίες



10 κωδικό!

Κερδίστε ακόμα περισσότερα...

2

Ταξίδια στη Φλωρεντία για 2 άτομα



30

pasta set



ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Πριν το άνοιγμα του νέου καταστήματος, οι franchisees και το προσωπικό τους εκπαιδεύονται για τις αντίστοιχες θέσεις που θα αναλάβουν. Ιδιαίτερα η ηγετική ομάδα εκπαιδεύεται σε όλους τους τομείς και τις θέσεις του καφέ-εστιατορίου. Η αρχική εκπαίδευση περιλαμβάνει θεωρία στην **Palmie academy** και πρακτική μέσα στα καταστήματα **Palmie bistro** υπό πραγματικές συνθήκες λειτουργίας. Με το πέρας της εκπαίδευσης χορηγείται σε όλους τους εκπαιδευόμενους, βεβαίωση σπουδών.

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Όταν ένα νέο κατάστημα πρόκειται να λειτουργήσει, η ομάδα υποστήριξης (Golden Eagles) βρίσκεται στον αντίστοιχο χώρο και οργανώνει το προσωπικό και το άνοιγμα του καταστήματος. Σε όλη τη διάρκεια της σύμβασης, ο Σεφ της εταιρίας και οι Σύμβουλοι λειτουργίας βρίσκονται δίπλα στο συνεργάτη μας, με στόχο αφενός να λύσουν τα όποια προβλήματα προκύψουν και αφετέρου να μην αφήσουν τον Franchisee και το προσωπικό να χαλαρώσουν, ώστε να προσφέρουν υψηλή ποιότητα στον καταναλωτή.

PALMIE CATERING

Σε έναν ιδιόκτητο χώρο έκτασης 23.000 τ.μ. στον Αυλώνα Αττικής, δημιουργήθηκε μία κεντρική παραγωγική μονάδα τροφοδοσίας των καταστημάτων, με στόχο την περαιτέρω υποστήριξη του δικτύου Palmie bistro. Έτσι επιτυγχάνουμε ολική ποιότητα, ενιαίο έλεγχο των πρώτων υλών και οικονομίες κλίμακας προς όφελος των καταναλωτών.

ΓΙΑΤΙ PALMIE BISTRO;

- Είναι μια απολύτως δοκιμασμένη εταιρία με πείρα 47 ετών.
- Οι μέτοχοι του Ομίλου συνεχίζουν να επενδύουν σε καταστήματα Palmie bistro.
- Το concept περιλαμβάνει δύο επιχειρήσεις (καφέ-εστιατόριο) που λειτουργούν κάθε ώρα, κάθε μέρα, όλη μέρα.
- Το μείγμα των προϊόντων του καταλόγου είναι μοναδικό και οι τιμές ανταγωνιστικές.
- Η ανάπτυξη γίνεται με σύνεση και ορθολογισμό.
- Η εταιρία ερευνά και αξιολογεί τα υποψήφια καταστήματα.
- Παρέχεται ουσιαστική υποστήριξη στην κατασκευή του καταστήματος.
- Παρέχεται ουσιαστική εκπαίδευση στους Franchisees και το προσωπικό τους στην Palmie academy.
- Διενεργείται μεγάλη διαφημιστική προβολή.
- Οι Σύμβουλοι Λειτουργίας επισκέπτονται συχνά τα καταστήματα του δικτύου για να αντιμετωπίσουν κάθε πρόβλημα που τυχόν προκύψει.
- Ο Όμιλος Palmie bistro δημιουργεί καθαρές σχέσεις και υγιείς επιχειρήσεις.

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



Μαγευτική
Ορεινή **ΑΠΟΔΡΑΣΗ**



B

ΒΙΛΛΑ ΒΙΡΓΙΝΙΑ
HOTEL SPA

Βουτύρο - Καρπενήσι

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

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 επιστημόνουμε ότι για όσο διαρκέσει η εν λόγω ενέργεια, η έκπτωση δεν θα ισχύει για τις εκάστοτε προσφορές των καταστημάτων μας καθώς και για το delivery.

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



MOD'S HAIR 10% έκπτωση

Αγ. Μελετίου, Νέα Ιωνία, Ν. Ερυθραία, Μαρούσι, Δάφνη, Κρήτη, Τρίπολη, Θεσσαλονίκη, Θήβα, Πειραιάς, Διδυμότειχο, Γιαννισιά, 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, Περιστέρι, Χαλάνδρι, Αχαρνάι, Ίλιον, Σεπόλια, Ελευσίνα, Αμαλιάδα, Πύργος, Ηράκλειο, Βόλος, Πάτρα, Τρίκαλα, Λάρισα, Κέρκυρα, Ρόδος, Ιωάννινα, Καρδίτσα, Χανιά, Σκύδρα, Γιαννισιά, Μεγαλόπολη.
www.paranoia.com.gr

BONN 30% έκπτωση

ΜΑΡΟΥΣΙ, Δημητρός 10-12
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 20% έκπτωση Αθήνα, Μαρούσι, Ταύρος, Άγιος Δημήτριος, Αιγάλεω, Περιστέρι, Ν. Ιωνία, Πειραιάς, Νίκαια, Κορυδαλλός, Άλιμος, Λάρισα, Κόρινθος, Πάτρα, Ιωάννινα
www.matfashion.com

LOLLIPOPS 15% έκπτωση

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

NOTOS GALLERIES 10% έκπτωση

Αθήνα, Πειραιάς, Εμπορικό κέντρο River West, Θεσσαλονίκη, Λάρισα, Πάτρα, Καλαμάτα. Εξαιρείται το κατάστημα στο εκπαιδευτικό χωριό McArthurGlenn.
www.notosgalleries.gr

Φρεσκοκούτης

Είναι τόσο εύκολο να τρώμε σωστά!!!



Ο Φρεσκοκούτης με τη μεγάλη πικιλία στις υρέσκες, κομμένες, πλυμένες σαλάτες σας καλύπτει όλες σας τις ανάγκες σε κάλιο, πρωτεΐνες, υδατικό οξύ, μαγνήσιο, σίδηρο, μεταλλικά ιχνοστοιχεία, πρωτεΐνες συμπλέκοντας στο να ορεντίσετε τον εαυτό και τους δικούς σας ανθρώπους.



CELEB DIET

Οι διατροφικές συνήθειες των επωνύμων



Σε κάθε τεύχος ένας επώνυμος θα μιλά στο *Ralphie Magazine* για τις διατροφικές του συνήθειες.

Σε αυτό το τεύχος, η Νάντια Μπουλέ μιλά για τις μικρές καθημερινές της συνήθειες.

Τι τρως συνήθως το πρωί όταν ξυπνήσεις;

Επειδή ξυπνάω πολύ πρωί τις καθημερινές, τρώω πολύ καλό πρωινό για να με κρατήσει κάποιες ώρες. Συνήθως τρώω γάλα ή γιαούρτι με δημητριακά, godji berries, ιπποφαές, ακαί και λιναρόσπορο. Γενικά ζω μεγάλο έρωτα με τα βιολογικά προϊόντα αυτήν την περίοδο!

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

Τρώω καθημερινά και από τα δύο. Τα φρούτα τα παίρνω μαζί μου και μέσα στην ημέρα για να με κρατάνε λίγο από τις λιγούρες που με πιάνουν κάθε δέκα λεπτά!!

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

Υπάρχουν περίοδοι που το σκέφτομαι παραπάνω. Είναι αυτές που τρέχω πολύ μέσα στην ημέρα, οπότε θέλω να τρώω καλό φαγητό, κυρίως για να έχω παραπάνω αντοχές.

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

Τα γλυκά! Μου είναι τόσο εύκολο να ζήσω μόνο με αυτά! Το παγωτό είναι από τα αγαπημένα μου.

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

Ανάλογα με την περίοδο. Υπάρχουν φάσεις που θέλω να τρώω μόνο ρύζι και μακαρόνια και άλλες που μου έρχεται όρεξη για κρεατικά. Αν έπρεπε να διαλέξω όμως, θα έλεγα ζυμαρικά. Αν έχει και πίτσα ακόμα καλύτερα!!

Τα αγαπημένα σου ζυμαρικά με τι σάλτσα συνοδεύονται;

Κόκκινη με κιμά!

Το φαγητό "της μαμάς" που της ζητάς να σου φτιάξει ποιο είναι;

Κεφαλλονίτικη κρεατόπιτα, κοτόπουλο με τζίντζερ και ελιές, παστίσιο.

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

Προσπαθώ να μειώσω τα γλυκά και το βραδινό και να μοιράσω το φαγητό σε πολλές μερίδες μέσα στην ημέρα.

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

Μιλφέιγ, προφιτερόλ, κρεμ μπρουλέ, παγωτό!

Από τα λεγόμενα "ανθυγεινά φαγητά" ποια είναι τα αγαπημένα σου; Τι θα παραγγείλεις ένα βράδυ που θα θες να ξεφύγεις;

Πίτσα, burger, πατάτες τηγανιτές, σουφλέ ζυμαρικών, σουβλάκια με πίτα απ'όλα.. Και σαλάτα για τη χώνεψη! Να πω κι αλλα;;

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

Δεν πίνω αρκετό νερό, δεν αντιπτόκομαι εύκολα στα γλυκά!

Ποια είναι η σχέση σου με την μαγειρική;

Οσο μεγαλώνω την αγαπώ περισσότερο! Μαγειρεύω σχεδόν κάθε μέρα και μου αρέσει πολύ να μαγειρεύω για τους φίλους μου! Τώρα τελευταία έχω πάθει εμμονή και μαζεύω συνεχώς συνταγές.



Ο Nassos Ntotsikas αποκαλύπτεται

Οι συλλογές Nassos Ntotsikas με ακαταμάχητα θηλυκό appeal, εκλεπτυσμένη αισθητική και προσοχή στη λεπτομέρεια, προορίζονται για γυναίκες που επιθυμούν να είναι συναρπαστικά κομψές. Ο πυρήνας των συλλογών του είναι τα rpeitiu πλεκτά σχηματοποιημένα σε πλεκτικές μηχανές τελευταίας τεχνολογίας, ραμμένα στο χέρι 100% ελληνικής κατασκευής. Στην ιστοσελίδα www.nassosntotsikas.com μπορείτε να δείτε τις συλλογές καθώς και άλλες πληροφορίες.



Αγαπούν οι Έλληνες την μόδα;

Η μόδα αγαπά τους Έλληνες! Ωστόσο σαν λαός δεν έχουμε μια ταυτότητα στο στυλ όπως για παράδειγμα οι Ιταλοί που σε γενικές γραμμές έχουν αναγνωρίσιμο στυλ.

Είσαι από τους ανθρώπους που κυκλοφορούν στον δρόμο και θα ήθελαν να διορθώσουν την πόλη, τους ανθρώπους το στυλ;

Υπάρχουν στιγμές που θα ήθελα κάποια πράγματα διαφορετικά στην πόλη μου, που θα ήθελα να υπάρχει περισσότερη αισθητική... Όχι μόνο στην αρχιτεκτονική, αλλά ακόμα και στις καθημερινά, μικρά πράγματα, στη συμπεριφορά μας... Είναι φορές που παρατηρώ ανθρώπους και τους φαντάζομαι διαφορετικά, προσπαθώ όμως να μην το κάνω γιατί ο καθένας μας είναι μοναδικός κι αυτή η διαφορετικότητα είναι που μας κάνει ενδιαφέροντες!

Ποια είναι τα ελληνικά στοιχεία που μπορούν να χαρακτηρίσουν ένα ρούχο;

Δεν πιστεύω πως υπάρχουν κάποια συγκεκριμένα στοιχεία που χαρακτηρίζουν ένα ρούχο ως 'ελληνικό'. Δυστυχώς δεν έχουμε καταφέρει ακόμα ως σχεδιαστές να περάσουμε στο εξωτερικό τη δική μας 'ταυτότητα' που να είναι αναγνωρίσιμη. Αυτό που για μένα χαρακτήριζε την Ελληνική μόδα παλαιότερα ήταν η καλή πρώτη ύλη. Είχαμε πολλά εργοστάσια παραγωγής βαμβακιού και μαλλιού εξαιρετικής ποιότητας. Δυστυχώς πλέον υπάρχουν ελάχιστα που προσπαθούν να κρατηθούν κάτω από πολύ δύσκολες συνθήκες.

Πόσο απέχει το σχέδιο μόδας από την καθημερινή μας εμφάνιση; Γιατί είναι τόσο δύσκολο να τα φέρουμε το ένα κοντά στο άλλο;

Συνήθως τα ρούχα που παρουσιάζονται στις πασαρέλες εξυπηρετούν τις εκάστοτε απαιτήσεις ενός ντεφιλέ. Ωστόσο μεμονομένα κομμάτια μπορούν να προσαρμοστούν μέσα στην καθημερινότητα κάθε γυναίκας ανάλογα πάντα με το προσωπικό της στυλ και τις ανάγκες τις. Όταν υπάρχει προσωπικό στυλ θεωρώ ότι αυτά τα δύο ταυτίζονται με εντυπωσιακά αποτελέσματα!

Ο σκοπός ενός σχεδιαστή ποιος είναι; Να δημιουργήσει ένα υπέροχο ρούχο για να φορεθεί σε μία κούκλα ή ένα πιο απλό ρούχο και να το θέλουν όλοι να το κάνουν δικό τους;

Ένα απλό ρούχο μπορεί ταυτόχρονα να είναι υπέροχο! Ο σκοπός ενός σχεδιαστή είναι να δημιουργήσει το κατάλληλο ρούχο για την προσωπικότητα που τον έχει επιλέξει για να βάλει ρούχο του.

Η δική σου πηγή έμπνευσης ποια είναι;

Η γυναίκα. Από εκεί και πέρα σε κάθε συλλογή υπάρχουν επιρροές από διάφορα ερεθίσματα, όπως ένα ταξίδι, μια θεατρική παράσταση, ακόμα και μία φωτογραφία.

Αρκεί το ταλέντο για να πετύχεις σε αυτόν τον χώρο;

Το ταλέντο είναι η βάση. Από εκεί και πέρα χρειάζονται τα 'εφόδια' που προανέφερα και επιπλέον παίζει ρόλο ο παράγοντας τύχη! Ένας ταλαντούχος σχεδιαστής χωρίς τα παραπάνω μπορεί να μην τα καταφέρει. Αντίθετα ένας μη ταλαντούχος που κυνηγάει τη γνώση, τις νέες τεχνικές και έχει όρεξη για δουλειά μπορεί να κάνει μία αξιόλογη καριέρα!

SS 2013 | Fashion Editorial

Photographer | Michalis Lavdiotis
Clothes & Styling | Nassos Ntotsikas
Make up | Antonis Papastavrou
Model | Mihaela B (Models Only Agency)
Stylist Assistant | Michail Passos

41

frenchy

Douwe EGBERTS

Ο ΠΑΓΩΜΕΝΟΣ ΓΑΛΛΙΚΟΣ ΚΑΦΕΣ

Καθημερινή δροσερή απόλαυση!

Ο ΣΕΦ ΠΡΟΤΕΙΝΕΙ

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

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ

Υλικά για 4 άτομα

16 μέτριες γαρίδες
1 αβοκάντο
2-3 μέτριες φράουλες
1 πορτοκάλι
2 σαλάτες πράσινες
1 ματσάκι ρόκα
60 ml χυμό πορτοκάλι
4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
1 κουταλάκι του γλυκού ξύδι
Αλάτι – πιπέρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε τις γαρίδες (το κέλυφος και το κεφάλι) και τις σοτάρετε στο τηγάνι με το ελαιόλαδο για 5-6 λεπτά. Σβήνετε με το χυμό πορτοκαλιού και αλατοπιπερώνετε. Πλένετε με κρύο νερό τη σαλάτα και τα φρούτα. Βάζετε σε απλωτή σαλατιέρα το μαρούλι, τη ρόκα (χονδροκομμένα) προσθέτετε τα φρούτα κομμένα σε φέτες και το καθαρισμένο αβοκάντο και περιχύνετε με τις κλιαρές γαρίδες.

Το πιάτο είναι έτοιμο για σερβίρισμα.



ΜΑΚΑΡΟΥΝΕΣ ΜΕ ΤΥΡΙ ΣΙΤΑΚΑ ΚΑΣΟΥ

Υλικά για 4 άτομα

500 γρμ μακαρούνες (εμπορίου)
3 κουταλιές της σούπας βούτυρο Κέρκυρας
2 κρεμμύδια ξηρά (σε φέτες)
400 γρμ τυρί σιτάκα Κάσου
Αλάτι – πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε τις μακαρούνες για 7-8 λεπτά.

Σε τηγάνι σοτάρετε τα κρεμμύδια με το φρέσκο βούτυρο, αφήνετε να ροδίσουν για 4 λεπτά, ρίχνετε τις αχνιστές μακαρούνες, κατόπιν το τυρί σιτάκα (έχει υφή γιαουρτιού) και αφήνετε να δέσουν όλα τα υλικά για 3 λεπτά.

Στη συνέχεια σερβίρετε με νιφάδες από σκληρό τυρί (κατά προτίμηση κεφαλογραβιέρα).

ΚΑΡΕ ΑΡΝΙΟΥ ΜΕ ΜΥΡΩΔΙΚΑ

Υλικά για 4 άτομα

1 ½ κιλό αρνί (από το καρέ)
2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
1 ποτήρι κρασί λευκό
1 ποτήρι κρασί κόκκινο
3 κουταλιές της σούπας μαϊντανό
3 κουταλιές της σούπας θυμάρι
2 κουταλιές της σούπας θρούμπι
1 κουταλιές της σούπας δεντρολίβανο
2 φέτες ψωμιού (την ψίχα τους)
2 σκελίδες σκόρδο



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφαιρείτε τα περιττά λίπη από το καρέ αρνιού και το σοτάρετε σε κατσαρόλα με το ελαιόλαδο γυρίζοντας σταδιακά μέχρι να ροδίσει. Σβήνετε με το λευκό και κόκκινο κρασί και αφήνετε να σιγοψηθεί για 12 λεπτά. Αναμιγνύετε σε μπουλ όλα τα μυρωδικά με την ψίχα του ψωμιού. Τοποθετείτε το καρέ σε πυρίμαχο ταψάκι, καλύπτετε με το μείγμα της ψίχας ρίχνετε το σκόρδο με την φλούδα και το ψήνετε σε μέτριο φούρνο στους (175 °C) για 40 λεπτά. Σερβίρετε με φρέσκα σαλατικά ή πατάτες ψητές.

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΖΕΛΕ ΜΕΛΙΟΥ

Υλικά για 4 άτομα

800 γρμ στραγγιστό γιαούρτι πλήρες
3-4 κουταλιές της σούπας ζάχαρη άχνη
4 φύλλα ζελατίνας
2 κουταλιές της σούπας μέλι πεύκου
200 γρμ φραγκοστάφυλα –βατόμουρα ή μόνο φράουλες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάτε στο μίξερ το γιαούρτι με την ζάχαρη άχνη αναμιγνύοντας για 2-3 λεπτά και τα μοιράζετε σε μπολάκια.

Σε κρύο νερό μαλακώνετε τα φύλλα ζελατίνας. Στη συνέχεια ρίχνετε το μέλι σε μια μικρή κατσαρόλα, προσθέστε τα μαλακά φύλλα ζελατίνας και αφήνετε σε σιγανή φωτιά ώστε να δέσουν τα υλικά.

Αφήνετε να κρυώσει ο ζελές μελιού και κατόπιν καλύπτετε το γιαούρτι.

Τέλος, αφήνετε στο ψυγείο για 1-2 ώρες και σερβίρετε γαρνίροντας με τα φρούτα.





Οι τροφές του καλοκαιριού

Εκείνα που καταναλώνουμε κυρίως το καλοκαίρι και πόσο επιβαρύνουν ή βοηθούν τον μεταβολισμό μας.

Κείμενο: Κλειώ Δημητριάδου – Κλινικός Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Πολλοί είναι αυτοί που δηλώνουν ότι το καλοκαίρι παχαίνουν περισσότερο από ότι το χειμώνα... Τι φταίει όμως; Σε μια ανέμελη περίοδο όπου ακόμα και μέσα στην κρίση οι ρυθμοί χαλαρώνουν και όλοι οι παράγοντες που οδηγούν σε υπερφαγία μέσα στο χειμώνα αναιρούνται (βλ. Στρες, πολλές ώρες στο σπίτι, κρύο κλπ), κάτι ύποπτο συμβαίνει! Ας δούμε λοιπόν τα τρόφιμα/ φαγητά που καταναλώνουμε κυρίως το καλοκαίρι, από τα πιο επικίνδυνα στα λιγότερο, μήπως βγάλουμε κάποιο συμπέρασμα...

Τα δροσιστικά

Η θερμοκρασία ανεβαίνει και σαν τα παιδάκια όλοι περιμένουμε να φάμε το πρώτο μας παγωτό! Το ξέρεις ότι το καλοκαίρι ξεκίνησε μόλις δεις την πρώτη διαφήμιση παγωτού που συνοδεύεται από το ανάλογο κλίμα διακοπών. Οι θερμίδες λοιπόν ξεκινούν στα συσκευασμένα παγωτά από περίπου 100 όταν πρόκειται για κάποιο παγωτό με χαμηλά λιπαρά και φτάνουν ακόμα και τις 400-500 όταν μιλάμε για μεγαλύτερες συσκευασίες με περισσότερα και ιδιαίτερος ευφάνταστα υλικά (πραλίνα, καραμέλα κ.ο.κ). Στα χύμα παγωτά η μια μπάλα σορμπέ παγωτό αποδίδει περίπου 100 θερμίδες και φτάνουμε τις 250 για τα παρφέ... Πιο ύποπτα από τα παγωτά είναι τα milk shakes, όπου οι γρανίτες ξεκινούν από 150 θερμίδες για να καταλήξουν στις 400-500 όταν έχουμε να κάνουμε με σιρόπια, σαντιγύ και διάφορα παγωτά σε μορφή υγρού. Σε αυτά συγκαταλέγονται και όσα περιέχουν καφέ.



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
Village Park, Ρόνη
Νέα Μάκρη
Avenue, Μαρούσι
Πόρτο Ράφτη
Εμπ. Κέντρο Τόλος, 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

Μιλώντας όμως για δροσιά και ποτά πρέπει να αναφερθούμε και στα διάφορα cocktails που συνήθως καταναλώνουμε το καλοκαίρι. Η παγίδα κρύβεται στα μοδάτα σκευάσματα του κάθε barman, όπου έχουμε συνδυασμό των γρανιτών ή των cocktails με αλκοόλ... Ενδεικτικά αναφέρουμε ότι ένα mojito μας δίνει 220 θερμίδες, ένα daiquiri 300, μια margarita 230 και μια pina colada 300... Και αυτοί οι υπολογισμοί αφορούν το ένα ποτό κάθε φορά! Να σημειωθεί επίσης ότι μια μπύρα έχει περίπου 150 θερμίδες. Αν αναλογιστούμε ότι μια μέση γυναίκα πρέπει να προσλαμβάνει περίπου 2000 θερμίδες και ένας μέσος άντρας περίπου 2500, όλα όσα αναφέραμε ξεπερνούν το 10% των ημερήσιων αναγκών!

Της ταβέρνας

Καλοκαίρι και ταβέρνα είναι σίγουρα έννοιες συνυφασμένες! Στη συνήθη παραγγελία έχουμε οπωσδήποτε πατάτες τηγανιτές (500 θερμίδες), χωριάτικη σαλάτα (300-500 θερμίδες ανάλογα με το λάδι), (καλαμαράκια τηγανητά (300 θερμίδες), κάποιο ψάρι τηγανητό (300-400 θερμίδες) και ψωμάκι βουτηγμένο στο λαδάκι της χωριάτικης (1 φέτα ψωμί = 80 θερμίδες και 1 κουτ. Της σούπας λάδι = 135 θερμίδες). Ένα άτομο δε θα τα φάει όλα αυτά μόνο του για μεσημεριανό αλλά αν σκεφτούμε πως στις διακοπές τυχαίνει να κάτσουμε και το βράδυ για να «τσιμπήσουμε», το άθροισμα των θερμίδων ξεφεύγει αρκετά. Και όλα αυτά χωρίς να υπολογίσουμε το συνοδευτικό κρασάκι ή ουζάκι. Υπάρχουν βέβαια και πιο light λύσεις όπως είναι το χταπόδι στα κάρβουνα ή οι βραστάς ή ψητές γαρίδες (150 - 200 θερμίδες) και το ψητό ψάρι (150 - 250 θερμίδες)

Τα μαγειρευτά

Το καλοκαίρι έχουν την τιμητική τους και τα διάφορα «λαδερά». Σίγουρα και αυτά αποδίδουν αρκετές θερμίδες αλλά ας μην ξεχνάμε πως μεγάλο μέρος της θερμιδικής τους αξίας προκύπτει από το λάδι που χρησιμοποιούμε. Αν τα καταναλώνουμε λοιπόν, στο σπίτι, έχουμε τη δυνατότητα να τα ετοιμάσουμε σαν πραγματικά ελαφρά γεύματα. Τα γεμιστά π.χ. δίνουν 200-250 θερμίδες το καθένα αλλά δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι η ψημένη ντομάτα μας δίνει το αντιοξειδωτικό λυκοπένιο. Τα φασολάκια επίσης, όπως και το ιμάμ και το μπριάμ αποδίδουν 250-350 θερμίδες ανά μερίδα και έχουμε και την επιλογή να αφήσουμε και λίγο λάδι στον πάτο του πιάτου...

Φρούτα και λαχανικά

Ακόμα και όσοι δεν καταναλώνουν φρούτα κατά τη διάρκεια του χειμώνα, δεν μπορούν να αντισταθούν στην ποικιλία των καλοκαιρινών φρούτων. Μια λεπτή φέτα καρπούζι μας δίνει 80-90 θερμίδες (το συνοδευτικό τυρί φέτα = 75 θερμίδες/30 γρ. Οπότε χρειάζεται μέτρο). Αντίστοιχες θερμίδες έχει και το πεπόνι. Ακόμη 1 μέτριο ροδάκινο ή 1 μέτριος γιαρμάς ή 3 βερύκοκα ή 2 σύκα ή 12 ρόγες σταφύλι = 60 θερμίδες. Τα καλοκαιρινά φρούτα είναι πλούσια σε βιταμίνες αλλά έχουν και μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό, γεγονός που βοηθά στην ενυδάτωση του οργανισμού μας. Εξίσου σημαντική είναι και η κατανάλωση λαχανικών κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού. Μάλιστα καθώς λόγω ζέστης χρειαζόμαστε κάτι ελαφρύ, καλό είναι να τα προτιμούμε για κυρίως γεύμα. Τα κολοκυθάκια και οι μελιτζάνες περιέχουν μαγνήσιο, κάλιο και βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Τα αγγούρια, οι πιπεριές και οι ντομάτες περιέχουν βιταμίνη C και τα βλήτα αποτελούν πηγές φυλλικού οξέος. Αξίζει να αναφερθεί ότι όλα τα λαχανικά αποδίδουν ελάχιστες θερμίδες.



δημητριάδου κλειώ

Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

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

47
maison

Ανοιξιάτικες Αποχρώσεις...

Λευκά είδη για την ανανέωση του προσωπικού σας χώρου... με Ανοιξιάτικο Άρωμα!

think creative

f t YouTube

f: Hondos Center t: @HondosCenter y: HondosCenter
www.hondoscenter.com

Hondos Center
Υπέροχο ταξίδι ομορφιάς



Οι προβλέψεις του Καλοκαιριού



ΚΡΙΟΣ

Η δύναμη που έχεις αντλήσει τους τελευταίους μήνες από τις δυσκολίες θα σου δώσει την απαραίτητη ώθηση για το νέο ξεκίνημα. Έλκεις την προσοχή τη δεδομένη στιγμή και είναι στο χέρι σου να το εκμεταλλευτείς. Οι συμβουλές των φίλων και της οικογένειας μόνο καλό μπορούν να κάνουν στις αναζητήσεις σου.



ΤΑΥΡΟΣ

Η αυτοπεποίθησή σου καταγράφει ιστορικό χαμηλό και σίγουρα πρέπει να κάνεις κάτι για αυτό. Αλλά όχι ακόμα. Κράτα τις αποστάσεις σου και το προφίλ σου χαμηλά για λίγες εβδομάδες ακόμα. Προς το τέλος του Καλοκαιριού θα δεις τις ευκαιρίες να παρουσιάζονται μπροστά σου. Και τότε θα είναι καιρός να αρπάξεις κάποια.



ΔΙΔΥΜΟΙ

Τα αισθηματικά σου θα έρθουν στο προσκήνιο χωρίς να το επιδιώκεις και δεν αποκλείονται οι νέες γνωριμίες. Οι ιδέες που έχεις στο πίσω μέρος του μυαλού σου αρχίζουν και πιέζουν για την υλοποίησή τους. Βρίσκεσαι σε μια αρκετά δημιουργική περίοδο και δεν θα ήταν κακό να δοκιμάσεις και να πειραματιστείς.



ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Θέλεις να επαναστατήσεις. Ενάντια στις πατρικές φιγούρες τόσο στο σπίτι όσο και στη δουλειά. Και είναι μια καλή περίοδος να το κάνεις. Αλλά να το κάνεις έξυπνα για να μην απωλέσεις τα κεκτημένα σου. Εκείνες που δεν πρέπει να διαταράξεις με τίποτα αυτούς τους μήνες είναι οι αισθηματικές σου σχέσεις.



ΛΕΩΝ

Η ανταγωνιστική σου πλευρά μάχεται να έρθει στο προσκήνιο και πολύ σύντομα θα το κάνει. Από εσένα εξαρτάται το αν οι συνέπειες θα είναι θετικές ή οδυνηρές. Ο έρωτας μπορεί να μοιάζει θελκτικός, ακόμα και περιπετειώδης στα μάτια σου αλλά μην παρασυρθείς σε ιστορίες που απλά θα σε πληγώσουν ανεπανόρθωτα.



ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Έχεις πολλά πρότζεκτ στα χέρια σου και αυτό σου δίνει αυτοπεποίθηση και επαγγελματική σταθερότητα. Οι απαιτήσεις βέβαια αυξάνονται και οφείλεις να βρεις την ισορροπία στη ζωή σου πριν αρχίσεις να βλέπεις επιπτώσεις στην ψυχική σου υγεία. Στα αισθηματικά προβλέπεται ένα τρίμηνο γεμάτο πάθος.



ΖΥΓΟΣ

Κρύβεις πολλή ενέργεια μέσα σου και πολλές φορές δεν ξέρεις πού να την διοχετεύσεις. Μη φοβηθείς να πάρεις συναισθηματικά ρίσκα. Μαγνητίζεις τους άλλους αυτόν τον καιρό με αποτέλεσμα να είναι όλο και περισσότεροι οι άνθρωποι που θέλουν να περάσουν ποιοτικό χρόνο μαζί σου.



ΣΚΟΡΠΙΟΣ

Εστίασε στις λεπτομέρειες αυτή την περίοδο. Αυτές είναι που θα κάνουν τη διαφορά τόσο στον επαγγελματικό τομέα όσο και στις κοινωνικές σου συναστροφές. Με τον καιρό θα βρεις τρόπους να βελτιώνεις την καθημερινότητά σου, μετά από μία δύσκολη περίοδο για όλους. Στα τέλη του Καλοκαιριού θα ασχοληθείς και με τα αισθηματικά σου.



ΤΟΞΟΤΗΣ

Είναι η περίοδος των ευκαιριών για εσένα σε συναισθηματικό και δημιουργικό επίπεδο. Μην τις αφήσεις να περάσουν ανεκμετάλλευτες. Η όρεξη, ο αυθορμητισμός και η ενέργειά σου τη δεδομένη στιγμή εκτιμάται από τους γύρω σου και οφείλεις να το καρπωθείς. Μπαίνοντας στον Ιούνιο θα πρέπει να βρεις και λίγο χρόνο για να χαλαρώνεις από τον φόρτο εργασιών.



ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

Προβλέπονται αλλαγές στο κοντινό σου περιβάλλον είτε τις επιζητάς είτε όχι. Πέραν χρόνου στο σπίτι σου με τους φίλους και την οικογένειά σου μέχρι να ξεκαθαρίσει το τοπίο. Πλησιάζει μία εξαιρετική περίοδος για εσένα όσον αφορά τα συναισθηματικά σου αλλά θα πρέπει να τα προσεγγίσεις με σύνεση.



ΥΔΡΟΧΟΟΣ

Θες να εκφράσεις τις ιδέες σου, τις σκέψεις σου και τα συναισθήματά σου στους δικούς σου ανθρώπους. Μην φοβηθείς να το κάνεις. Μόνο να κερδίσεις έχεις από αυτές τις εξομολογήσεις. Επαγγελματικά μην προκαλέσεις την τύχη σου παρά μόνο αν αυτό είναι απολύτως απαραίτητο. Εκεί οι εξομολογήσεις δεν θα οδηγήσουν σε καλό.



ΙΧΘΕΙΣ

Όσο διατηρείς την ψυχραιμία σου και δεν υποκύπτεις στις ασφυκτικές πιέσεις της δουλειάς, αυτή η περίοδος θα είναι αρκετά καλή για εσένα. Αυτό που θα πρέπει να προσέξεις πολύ είναι η παρορμητικότητά σου στην κατανάλωση, η οποία ενδέχεται να σε φέρει μπροστά σε απρόοπτα και δυσβάσταχτα χρέη.



Mc Arthur Glenn

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 RENTH

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!

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2013

ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΚΑΙ
ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΕΣ
ΧΕΙΡΕΙΣ



Καπρίσι καπρίσι



Καρυδόπιτα Σοκολάτας



Ματρίτσινι



Λαγκούνι με προσούτο
και Ελληνικά τυριά



www.facebook.com/palmiebistofans



www.twitter.com/palmiebistro



100%
ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ