



Palmie *magazine*

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΑΛΥΣΙΔΑΣ Palmie bistro

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ - ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ 2019 | ΤΕΥΧΟΣ 47

ΣΕΡΒΙΡΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Το La Casa
de Papel
έφερε την
αλλαγή

Οι Florence
and the
Machine
έγραψαν ήδη
ιστορία

NEWS

RECIPES

STARS

**TZENH
ΜΕΛΙΤΑ**

ΓΗΡΑΣΚΩ ΑΕΙ ΔΙΔΑΣΚΟΜΕΝΟΣ. ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΓΡΑΦΕΙΟΚΡΑΤΙΑ «ΚΑΘΕ ΠΕΡΥΣΙ ΚΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ».



Το editorial αυτό γράφτηκε την Δευτέρα 1/7/2019 και έχει να κάνει με μία νέα εμπειρία γραφειοκρατίας που απέκτησα μισθώνοντας τον Αύγουστο του 2018 ένα κατάστημα στο κέντρο της Αθήνας.

Συμπωματικά, εκθές Κυριακή 30/6/2019, διαβάζοντας την εφημερίδα «ΤΟ ΒΗΜΑ» βρήκα το ειδικό αφιέρωμα που τιτλοφορεί «ΓΡΑΦΕΙΟΚΡΑΤΙΑ: ΠΩΣ ΘΑ ΕΞΟΥΔΕΤΕΡΩΘΕΙ Ο ΘΑΝΑΤΗΦΟΡΟΣ ΕΝΑΓΚΑΛΙΣΜΟΣ ΤΗΣ», στο ένθετο «ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΣ ΤΑΧΥΔΡΟΜΟΣ» και καταλαμβάνει δύο μεγάλες σελίδες, την 80 και την 81. Εδώ να σημειώσω ότι παρακολουθώ τον αρθρογράφο Γιάννη Μαρίνο από την εποχή που ήταν εκδότης του τότε εβδομαδιαίου περιοδικού «ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΣ ΤΑΧΥΔΡΟΜΟΣ» πριν από 40 χρόνια περίπου. Στο δια ταύτα, ο δημοσιογράφος αφηγείται τη γραφειοκρατική του περιπέτεια, την περίοδο που διετέλεσε Σύμβουλος του Υπουργού Εθνικής Οικονομίας και Οικονομικών κι εξιστορεί πόσες υπογραφές χρειαστήκανε ώστε να εκταμιευτούν € 1.500,00.

Το άρθρο μ' έβαλε σε σκέψεις διότι είχα την αφέλεια να πιστεύω ότι έχουν γίνει μεταρρυθμίσεις σχετικά με την έκδοση των Αδειών Λειτουργίας Καταστημάτων Υγειονομικού Ενδιαφέροντος. Από τις αρχές του 2018, οι άδειες αυτές κατατίθενται ηλεκτρονικά και η επιχείρηση ελέγχεται εφόσον λειτουργήσει. Επίσης, διάβασα ότι από τις αρχές του 2019, κατατίθενται ηλεκτρονικά και οι Άδειες Οικοδομής. Όμως, πως φτάνει κάποιος στην Άδεια Οικοδομής, όταν συμπληρώθηκαν σήμερα που γράφεται αυτό το άρθρο έντεκα μήνες από τον Αύγουστο του 2018 και δεν έχουμε πάρει καμία άδεια από τις υπηρεσίες που πρέπει να προηγηθούν προκειμένου να καταθέσουμε φάκελο στην Πολεοδομία και να αρχίσουμε εργασίες; Και ποιες είναι αυτές οι άδειες; Καταρχάς, έπρεπε να πάρουμε έγκριση από **τρεις Εφορείες Αρχαιοτήτων, από την Κλασικών Μνημείων, από την Βυζαντινών Μνημείων και από την Νεοτέρων Μνημείων**. Εφόσον ενέκριναν οι τρεις Εφορείες Αρχαιοτήτων χωριστά, πήγαμε τις γνωμοδοτήσεις τους στο Τοπικό Συμβούλιο Νεοτέρων Μνημείων και η έγκριση που θα μας δώσουν, θα πρέπει να διαβιβαστεί πίσω στις τρεις αναφερόμενες Εφορείες Αρχαιοτήτων. Φυσικά, προηγήθηκε η Βεβαίωση Χρήσεων Γης που παραλάβαμε από το Υπουργείο Ανάπτυξης πριν υπογράψουμε τη Σύμβαση Μίσθωσης αλλά αυτήν την πήραμε σχετικά γρήγορα δηλαδή σε περίπου δεκαπέντε ημέρες. Στις 31/5/2019 η αίτησή μας, μαζί με τις εγκρίσεις των τριών Εφορειών Αρχαιοτήτων, πέρασε από το Τοπικό Συμβούλιο. Ακόμη και σήμερα που γράφεται το editorial, δεν έχουμε πάρει την γραπτή απάντηση. Τουλάχιστον είχανε την ευγενική καλοσύνη να μας πληροφορήσουνε ότι η απάντηση είναι θετική. Εφόσον έχουμε την γραπτή απάντηση κι αφού πάρουμε γραπτές απαντήσεις από τις τρεις εφορείες αρχαιοτήτων, θα τα προσκομίσουμε στο **Κεντρικό Αρχαιολογικό συμβούλιο**, το οποίο δεν ξέρω πόσο χρόνο χρειάζεται για να γνωμοδοτήσει, ενδεχομένως να είναι **πέντε ή έξι μήνες ή ακόμη κι έναν χρόνο**. **Επόμενη στάση είναι η Αρχιτεκτονική Επιτροπή** και με την γνωμοδότησή της καταλήγουμε στην αρμόδια Πολεοδομία για την πολυπόθητη Άδεια Οικοδομής.

fuzetea

Ξεχάστε ό,τι ξέρατε για το παγωμένο τσάι!



Δεν μπορώ να υπολογίσω πόσο χρόνο θα βρισκόμαστε σε αναμονή των γνωμοδοτήσεων, το βέβαιο είναι ότι έχουμε σοβαρές επιβαρύνσεις. Δηλαδή, όταν μία επένδυση επιβαρύνεται τόσο πολύ σε κόστος και χρόνο για να ασχολείται αποκλειστικά και μόνο με τις Δημόσιες Υπηρεσίες κι όχι καθαρά με το επενδυμένο αντικείμενο, οποιοδήποτε business plan θα βγει εκτός προϋπολογισμού με μεγάλο κίνδυνο να μην καταφέρει να αποσβέσει ποτέ. Επίσης, τα Καταστήματα Υγειονομικού Ενδιαφέροντος, λόγω των πολλών ωρών και της καθημερινής τους λειτουργίας, απασχολούν πολύ προσωπικό. Για το συγκεκριμένο κατάστημα, έχουμε υπολογίσει ότι **θα χρειαστεί να προσληφθούν περισσότερα από 25 άτομα κι αυτές οι θέσεις εργασίας χάνονται για όσο χρονικό διάστημα δεν λειτουργεί το κατάστημα**. Να επισημάνω φυσικά ότι χαμένος από αυτήν την κατάσταση βγαίνει και ο Δημόσιος Τομέας, διότι ένα κλειστό κατάστημα δεν αποδίδει φορολογικές, ασφαλιστικές και εργοδοτικές εισφορές.

Θυμάμαι ένα άλλο περιστατικό, όταν ξεκινήσαμε να λειτουργήσουμε την παραγωγική μας μονάδα στον Αυλώνα Αττικής, όπου εκεί δεν υπήρχαν Αρχαιολογικές και Αρχιτεκτονικές επιτροπές. Παρόλα αυτά **η αδειοδότηση για τη μετατροπή της μονάδας σε βιομηχανία τροφίμων και η έκδοση Αδειών Λειτουργίας κράτησε τέσσερα χρόνια**. Αυτό δικαιολογεί το τίτλο του σημερινού μου σημειώματος, το κάθε πέρυσι και καλύτερα.

Τον Μάρτιο που μας πέρασε, έκλεισα τα πενήντα τρία χρόνια επιχειρηματικής δραστηριότητας στον χώρο της εστίασης. Αν θυμηθώ το πρώτο μου κατάστημα πριν από πενήντα τέσσερα χρόνια και το συγκρίνω με την σημερινή κατάσταση, είναι μία όαση στην έρημο.

Το editorial αυτό γράφτηκε πριν τις εκλογές της 7/7/19. Σε μία τηλεοπτική εκπομπή, άκουσα τον Πρόεδρο ενός Επιμελητηρίου, **ότι αυτή την εποχή ζούμε την καλύτερή μας περίοδο, διότι όλοι συμφωνούν μαζί μας ότι πρέπει να παταχθεί η γραφειοκρατία και πολλά άλλα**. Ας ελπίσουμε ότι κάτι μπορεί να αλλάξει σχετικά με αυτό, δεδομένου ότι **η γραφειοκρατία δεν έχει ούτε χρώμα και ούτε μπαμπά**.

Γιώργος Κουτρουλιάς
Πρόεδρος του
Ομίλου Palmie bistro



Επώνυμο Ελληνικό κρασί στο τραπέζι

Νέες αφίξεις από κορυφαία Κτήματα
στη Νεμέα και τη Νάουσα,
που θα απογειώσουν
το σνακ, το γεύμα, την παρέα σας!



8 OUR PEOPLE

Στο Palmie bistro
Ευαγγελιστριάς

10 PALMIE NEWS

Τα νέα των Palmie bistro

24 INTERVIEW

Τζένη Μεϊλιά

30 TV

Το La Casa de Papel
έφερε την αλλαγή

32 MUSIC

Οι Florence and the Machine
έγραψαν ήδη ιστορία

34 FRANCHISE

Επενδυτική ευκαιρία

36 LOYALTY CARD

42 RECIPE

Από τον
σεφ Χρήστο Παπαεσαγγέλου

46 Stars

Τι σου επιφυλάσσουν τα
άστρα αυτόν τον χειμώνα

50 Network

Διευθύνσεις καταστημάτων



Εκδότης

Γιώργος Κουτρουλιάς

Διευθυντής Σύνταξης
Χρήστος Χατζηγιάννου

Γενική Διευθύντρια
Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά

Creative Director
Σάντρα Σωτηρίου

Marketing Director
Χρήστος Κουτρουλιάς

Εξωτερικοί συνεργάτες
Χρήστος Παπαεσαγγέλου

Palmie Magazine

Τριμηνιαία έκδοση των Palmie bistro 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.

Εκτύπωση: Colorprint Τσεκούρας Ε.Π.Ε.,
www.colorprint.gr, T: 210 57 12 978

Ιδιοκτησία ΕΙΡΗΝΗ ΑΕ

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.

facebook.com/palmiebistrofans

twitter.com/palmiebistro

instagram.com/palmiebistro



MISS VANITY
by
Chrysanta Triantafyllou

Γάμος, Βάπτιση, Βραδινό Ρούχο
Αβάντων 59, Χαλκίδα, 22210 86623

www.missvanity.gr

/MissVanity.gr & triantafyllouchrysanta

Στο Palmie bistro Ευαγγελιστριάς

Η ώρα ήταν μόλις 9 το πρωί και ήδη στα τραπέζια ενός από τα εμβληματικότερα Palmie bistro του Ομίλου μαζεύονταν οι πρώτοι επισκέπτες για τον πρωινό τους καφέ, ένα σνακ πριν τη βόλτα στο κέντρο, μια κουβέντα με τα πρόσωπα που συναντούν εκεί χαμογελαστά κάθε πρωί να τους περιμένουν. Μιλήσαμε με τρία από αυτά τα πρόσωπα, να μας πουν για τη δική τους αγαπημένη ρουτίνα στο κατάστημα Ευαγγελιστριάς.



Μιχάλης Μιχαηλάκος



Ποιο είναι το αγαπημένο σου πιάτο από το μενού;

Δύσκολη επιλογή, γιατί είναι πολλά τα πιάτα που μου αρέσουν. Η αγαπημένη μου επιλογή είναι το κοτόπουλο με νάτσος. Είναι ένα καινούριο πιάτο με λάτιν γεύση και πολύ ωραίους γευστικούς συνδυασμούς, γι' αυτό και το προτιμώ.

Τι είναι αυτό που κάνει το Palmie bistro Ευαγγελιστριάς να ξεχωρίζει;

Το κλίμα που εκπνέεται από το ομαδικό πνεύμα και τη φιλική συνεργασία των παιδιών που δουλεύουν εδώ είναι αυτό που κάνει το συγκεκριμένο κατάστημα να ξεχωρίζει.

Ποια πιστεύεις πως είναι η καλύτερη ώρα για να επισκεφθεί κάποιος το Palmie bistro;

Η καλύτερη ώρα για να επισκεφθείς το Palmie bistro Ευαγγελιστριάς θα τολμήσω να πω ότι είναι απόγευμα προς βράδυ, όταν ο κόσμος έρχεται να χαλαρώσει, να πιει το ποτό του, να φάει το φαγητό του. Αυτή είναι η καλύτερη ώρα της ημέρας, γιατί υπάρχει ένας αέρας πρεμίας.

Βαγγέλης Πίπας

Τι θα πρότεινες από την μεγάλη ποικιλία ροφημάτων που υπάρχουν στο κατάλογο;
Θα πρότεινα το Choco Shock. Είναι ό,τι πρέπει για το καλοκαίρι. Είναι ένα απολαυστικό κρύο ρόφημα, με σοκολάτα, μπισκότο, πραλίνα φουντουκιού, καραμέλα βουτύρο. Είναι ιδανική επιλογή για όσους αγαπούν τη σοκολάτα και τις γλυκές γεύσεις.

Αν ήσουν ο Dj του καταστήματος, τι μουσική θα επέλεγες να βάλεις;

Δύσκολη ερώτηση. Νομίζω θα επέλεγα λίγο πιο χαλαρό ροκ. Θα το τολμούσα.

Palmie bistro για μένα είναι...

Ποιότητα.

Γιατί να επισκεφθεί κάποιος το συγκεκριμένο κατάστημα;

Γιατί μπορεί να περάσει καλά από το πρωί μέχρι το βράδυ. Να πιει τον καφέ του, να φάει το φαγητό του επιλέγοντας μέσα από δεκάδες απολαυστικές επιλογές και στη συνέχεια, το βράδυ, να πιει το ποτό του. Είναι η ιδανική λύση για όλες τις ώρες.



Μιχάλης Σταύρου



Τι είναι για σένα το Palmie bistro με μία λέξη;

Σχολείο. Έχω μάθει πάρα πολλά πράγματα.

Αν ήσουν ο σεφ του Palmie bistro Ευαγγελιστριάς, ποιο πιάτο θα πρότεινες στους πελάτες;

Τα πιάτα είναι πάρα πολλά και μπορούν να ικανοποιήσουν ακόμα και τον πιο απαιτητικό πελάτη. Αν ήμουν ο σεφ και με ρωτούσε κάποιος θα πρότεινα κάτι κλασικό, το κοτόπουλο ψητό, το οποίο είναι κατάλληλο και για εκείνους που προσέχουν τη διατροφή τους. Είναι μια αρκετά light επιλογή.

Τι είναι αυτό που αγαπάς στο συγκεκριμένο κατάστημα;

Η ποικιλία στον κόσμο που θα δεις. Στο συγκεκριμένο κατάστημα έρχονται άνθρωποι κάθε ηλικίας, μικροί, μεγάλοι, καθώς και πολλοί τουρίστες. Βλέπεις διαφορετικούς ανθρώπους, με διαφορετικά backgrounds και αυτό είναι κάτι πάρα πολύ ωραίο.

Ποια ώρα προτιμά ο κόσμος να επισκέπτεται το Palmie bistro Ευαγγελιστριάς;

Μεσημέρι και απόγευμα είναι οι καλύτερες ώρες για να επισκεφθεί κάποιος το συγκεκριμένο κατάστημα. Και αυτή είναι και η ώρα που έρχεται ο περισσότερος κόσμος. Το κατάστημα είναι πέρασμα, είναι κέντρο κι έτσι όταν ο κόσμος τελειώνει τα ψώνια του, έρχεται εδώ για να πιει τον καφέ του, το ποτό του, να φάει, να χαλαρώσει και να περάσει όμορφα.

Τα νέα των Palmie bistro

Βράβευση των Palmie bistro στα Βραβεία Franchise 2019

Με το **Best Quality Product Award** βραβεύτηκαν τα Palmie bistro στη μεγάλη ελληνική γιορτή του franchising.

Μία ακόμα μεγάλη διάκριση για τον Όμιλο Palmie bistro στη φετινή εκδήλωση απονομής των Βραβείων Franchise στις **30 Ιανουαρίου 2019**, στο Palmie bistro στο Κεφαλάρι!

Στην εκδήλωση, η οποία πραγματοποιήθηκε με Μέγα Χορηγό τα Palmie bistro, υπό τις αιγίδες του Εμπορικού & Βιομηχανικού Επιμελητηρίου Ελλάδος (ΕΒΕΑ) και της Εθνικής Συνομοσπονδίας Ελληνικού Εμπορίου (ΕΣΕΕ), και διοργανωτή το περιοδικό FRANCHISE BUSINESS, απενεμήθη στα Palmie bistro το βραβείο Best Quality Product.

Για **11η συνεχόμενη χρονιά**, βραβεύτηκαν οι επιχειρήσεις που ξεχώρισαν τη χρονιά που μας πέρασε για τις επιδόσεις, τα αποτελέσματα καθώς και τις αναπτυξιακές πρωτοβουλίες που ανέλαβαν με επιτυχία, και ο Όμιλος Palmie bistro βρέθηκε για ακόμα μία φορά ανάμεσά τους, καταφέροντας σταθερά να αξιοποιεί την τεράστια δυναμική του franchising και να παρέχει άψογο προϊόν και άψογες υπηρεσίες στο καταναλωτικό του κοινό.



1.



2.



3.



4.

1. κ. Νίκος Ηλιόπουλος, Σύμβουλος Λειτουργίας του Ομίλου Palmie bistro

2. Οι παρουσιαστές της βραδιάς: κ. Τζένη Μελιτά, δημοσιογράφος και κ. Θέμης Σαραντανάς, Σύμβουλος μάρκετινγκ

3. Ο Marketing Director του Ομίλου Palmie bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιάς, ο κ. Νίκος Ηλιόπουλος, Σύμβουλος Λειτουργίας Ομίλου Palmie bistro, οι παρουσιαστές κ. Τζένη Μελιτά και κ. Θέμης Σαραντανάς και η ομάδα του Palmie bistro Κεφαλαρίου

4. Ο κ. Νίκος Ηλιόπουλος, Σύμβουλος Λειτουργίας του Ομίλου Palmie bistro, η κ. Τζένη Μελιτά, ο Marketing Director του Ομίλου Palmie bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιάς, ο κ. Θέμης Σαραντανάς και ο κ. Φάνης Κόλλιας, υπεύθυνος του καταστήματος Palmie bistro Κεφαλαρίου.

Συμμετοχή της Palmie gastronomy στη Food Expo 2019

Εξαιρετική για ακόμα μία χρονιά ήταν η παρουσία της **Palmie gastronomy** στη **FOOD EXPO 2019**, τη **μεγαλύτερη έκθεση Τροφίμων & Ποτών στην Ελλάδα!**

Από **16 έως 18 Μαρτίου 2019**, η Palmie gastronomy βρέθηκε και πάλι στο Εκθεσιακό Κέντρο METROPOLITAN EXPO, όπου Έλληνες και ξένοι εκθέτες παρουσίασαν ένα πανόραμα Τροφίμων & Ποτών από την Ελλάδα, τη Μεσόγειο και τον υπόλοιπο κόσμο σ' έναν τεράστιο αριθμό επαγγελματιών από την εγχώρια και τη διεθνή αγορά!

Το ενδιαφέρον των υποψηφίων αγοραστών για τις μοναδικές συνταγές και προϊόντα της παραγωγικής μας μονάδας παραμένει θεαματικό κάθε χρόνο, με πολλές συζητήσεις για νέες συμφωνίες εντός και εκτός συνόρων, οι οποίες τονώνουν περαιτέρω την εξωστρέφεια της Palmie gastronomy και την εξάπλωση της φήμης της στο εξωτερικό.



1.



2.



1. Ο σεφ της Palmie gastronomy κ. Δημήτρης Θεοχάρης, η Γενική Διευθύντρια του Ομίλου Palmie bistro, Δρ. Αλεξία Κουτρουλιάς και ο Marketing Director του Ομίλου Palmie bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιάς

2. η Γενική Διευθύντρια του Ομίλου Palmie bistro, Δρ. Αλεξία Κουτρουλιάς, ο σεφ της Palmie gastronomy κ. Δημήτρης Θεοχάρης, ο Πρόεδρος του Ομίλου Palmie bistro κ. Γιώργος Κουτρουλιάς, η κ. Ελένη Κουτρουλιάς, ο Marketing Director του Ομίλου Palmie bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιάς

Χρυσό Βραβείο Ποιότητας και Γεύσης για τα Palmie bistro στα Premium Awards 2019



Μεγάλη διάκριση για τα **Palmie bistro** στα **Premium Awards 2019**, τα οποία διοργανώνει κάθε χρόνο το **estiatoria.gr**.

Η απονομή των **Premium Awards** πραγματοποιήθηκε μέσα σε λαμπερή ατμόσφαιρα, στο **Μέγαρο Μουσικής Αθηνών, στις 4 Μαρτίου** και την παρακολούθησαν πολλές σημαντικές προσωπικότητες από τον κλάδο της εγχώριας γαστρονομίας,

Τα **Palmie bistro** βραβεύτηκαν στην κατηγορία βραβείων ποιότητας και γεύσης και το βραβείο παρέλαβαν η Γενική Διευθύντρια του Ομίλου, Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά και ο Διευθυντής Μάρκετινγκ, κ. Χρήστος Κουτρουλιάς.

Την απονομή του πανελλαδικού αυτού θεσμού που σκοπό έχει να αναδείξει τα καλύτερα εστιατόρια και επιχειρήσεις από τον κλάδο της γαστρονομίας στην Ελλάδα, παρακολούθησαν live χιλιάδες θεατές, οι οποίοι για ακόμα μία φορά αναγνώρισαν τα **Palmie bistro** ανάμεσα στις κορυφαίες επιχειρήσεις εστίασης της χώρας!



1. Η Γενική Διευθύντρια του Ομίλου Palmie bistro, Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά
2. Η Γενική Διευθύντρια του Ομίλου Palmie bistro, Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά και ο Marketing Director του Ομίλου Palmie bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιάς

Συνεργασία Palmie bistro με SANITAS

Στο πλαίσιο των ενεργειών του Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης και της δέσμευσής του για την Προστασία του Περιβάλλοντος, ο όμιλος **Palmie bistro** προχώρησε σε μία ιδιαίτερα σημαντική συνεργασία με την εταιρεία **Sanitas**!

Εν' όψει της Παγκόσμιας Ημέρας Περιβάλλοντος που γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 5 Ιουνίου, η **Sanitas** σε συνεργασία με την εταιρεία **Cyclefi** δημιούργησε τις πρώτες σακούλες απορριμμάτων για ανακύκλωση, τις «**SANITAS Cyclefi**», οι οποίες παράγονται από ανακυκλωμένο πλαστικό και προορίζονται αποκλειστικά για την ανακύκλωση των οικιακών μας απορριμμάτων συσκευασίας (πλαστικό, χαρτί, γυαλί, αλουμίνιο, λευκοσίδηρος).

Οι πορτοκαλί σακούλες διατίθενται από τα ράφια των σούπερ μάρκετ **ΑΒ Βασιλόπουλος** και τα **Palmie bistro** προσφέρουν 10% έκπτωση σε όλους τους καταναλωτές που θα επιδείξουν τον μοναδικό κωδικό εξαργύρωσης από κάθε αγορά «**Sanitas Cyclefi**», μέσα από το πρόγραμμα «**Ανακυκλώνω & Κερδίζω**»!

Ο όμιλος **Palmie bistro** για ακόμα μία φορά στηρίζει έμπρακτα δράσεις που στοχεύουν στην πιο αυξημένη κοινωνική συμμετοχή και πιο αποτελεσματική ανακύκλωση, ενσωματώνοντας τα κατάλληλα κίνητρα, που επιβραβεύουν τους ευσυνείδητους πολίτες.

Τα Palmie bistro πάντοτε δίπλα στις γυναίκες επιχειρηματίες!

Χορηγός της Πανελλήνιας Διαβούλευσης με τίτλο «**Η τοπική Αυτοδιοίκηση Υποστηρίζει τις Γυναίκες στο Επιχειρείν**» ήταν τα **Palmie bistro**, αποδεικνύοντας για ακόμα μία φορά ότι στηρίζουν κάθε ενέργεια που σκοπό έχει την ενδυνάμωση των γυναικών και την υποστήριξη της επαγγελματικής τους πορείας.

Βρισκόμασταν εκεί και προσφέραμε καφέ, καθ' όλη τη διάρκεια της διαβούλευσης και των αποφάσεων που πάρθηκαν, παρουσία εκπροσώπων πανελλήνιων και παγκόσμιων φορέων γυναικών, οργανισμών επιχειρηματικότητας, εκπροσώπων του επιχειρηματικού κόσμου, καθώς και της κοινωνίας των πολιτών με προεξέχοντα τον νέο πλέον περιφερειάρχη Αττικής κ. Γιώργο Πατούλη.



1. κ. Μιχαηλίδου, κ. Φωτεινή Βρύνα, η Γενική Διευθύντρια του Ομίλου Palmie bistro Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά, Δρ. Αναστασία Ψωμιάδη
2. κ. Μαρία Γανίου, Δρ. Αναστασία Ψωμιάδη, η Γενική Διευθύντρια του Ομίλου Palmie bistro Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά

1ο Κέντρο Γυναικείας Επιχειρηματικότητας

Το 1ο Κέντρο Γυναικείας Επιχειρηματικότητας στην Ελλάδα είναι γεγονός με πρώτο σταθμό το Μαρούσι Το 1ο Κέντρο Γυναικείας Επιχειρηματικότητας στην Ελλάδα εγκαινιάσε ο Περιφερειάρχης Αττικής και Πρόεδρος της ΚΕΔΕ κ. Γιώργος Πατούλης στο Μαρούσι, την Πέμπτη 23 Μαΐου 2019, παρουσία Προέδρων και μελών Δ.Σ. των Οργανισμών Γυναικείας Επιχειρηματικότητας. Το Κέντρο Γυναικείας Επιχειρηματικότητας στο Μαρούσι "Womanitee" κάνει πράξη τα αποτελέσματα της Πανελλήνιας Διαβούλευσης που έλαβε χώρα το προηγούμενο διάστημα με κατά την οποία αναδείχθηκαν λύσεις και προτάσεις, μέσω των οποίων, η Τοπική Αυτοδιοίκηση μπορεί να υποστηρίξει τις γυναίκες στο Επιχειρείν. Στο Κέντρο Γυναικείας Επιχειρηματικότητας στο Μαρούσι λειτουργεί Help Desk, που θα παρέχει υπηρεσίες για γυναίκες που επιθυμούν να επιχειρήσουν ή επιχειρούν ήδη, όπως συμβουλευτικής, καθοδήγησης, ανάπτυξης, προώθησης, εκπαίδευσης, χρηματοδότησης και networking, σε συνεργασία με την ΑμΚΕ ΙΑΣΙΣ, όπως παρουσίασε η Επικεφαλής Έργου ΚΕΔΕ «**Η Τοπική Αυτοδιοίκηση Υποστηρίζει τις Γυναίκες στο Επιχειρείν**» Δρ. Αναστασία Ψωμιάδη.

1, 2. κα Ρένα Χαλιώτου, Περιφερειάρχης Αττικής κύριος Γεώργιος Πατούλης, Δρ. Αναστασία Ψωμιάδη
3. Άννα Κότπου, Τζένη Μιχαλοπούλου (Πρόεδρος ΤΟΓΜΕ), Άννα Μαυρικίδου, Ρένα Χαλιώτου, Δρ. Αναστασία Ψωμιάδη, Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά



Women & Business Networking

Με τις υπέροχες γεύσεις του Ομίλου Palmie bistro, ως κορηγό εδεσμάτων, συνοδεύτηκε το **2ο Women & Business Networking Event** του τομέα ανάπτυξης Γυναικών Μάνατζερ & Επιχειρηματιών (ΤΟΓΜΕ) της ΕΕΔΕ, στη Διοικούσα Επιτροπή του οποίου είναι μέλος η Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά!

Στο σημαντικό event που πραγματοποιήθηκε την **Πέμπτη 28 Μαρτίου** στον Πολυχώρο Έβδομο στο Σύνταγμα, έδωσαν το παρών σημαντικές γυναίκες επιχειρηματίες και στελέχη επιχειρήσεων, τα οποία γνωρίστηκαν μεταξύ τους, αντάλλαξαν απόψεις και μαζί παρακολούθησαν τα πιο ενδιαφέροντα case studies, που θα τις βοηθήσουν στη συνέχεια και στην προσωπική τους ανέλιξη αλλά και στην ανάπτυξη των επιχειρήσεών τους!



1. Διοικούσα Επιτροπή ΤΟΓΜΕ (Άρτεμις Λιόντα, Ελένη Καραγιαννίδου, Άλκηστις Σιδηροπούλου, Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά, Ντόριτ Μεγλή, Τζένη Μιχαλοπούλου, Βίκυ Αθανασογλου, Χριστίνα Καρτσιώτου, Σύλβια Ξένου)



Women's day! Τα Palmie bistro γιόρτασαν μαζί με όλες τις γυναίκες!

Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας 2019 και τα Palmie bistro δεν θα μπορούσαν να μην το γιορτάσουν μαζί με όλες τις γυναίκες!

8/3, καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, προσφέραμε σε όλες τις γυναίκες γεμάτισαν στα καταστήματά μας και το επιθυμούσαν, 1 ποτήρι κρασί λευκό ή κόκκινο! Bottoms up!

Fashion Show στο Palmie bistro@Κεφαλάρι

Ακόμα ένα λαμπερό fashion show πραγματοποιήθηκε στο **Palmie bistro στο Κεφαλάρι**, το Σάββατο, 01 Δεκεμβρίου 2018!

Εντυπωσιακή όπως πάντα η **Βίκυ Κουλιανού** παρουσίασε τις μοναδικές δημιουργίες της βραδιάς, ενώ μεγάλος χορηγός του event ήταν για ακόμα μία φορά το Med Metamorfosis Medical & Beauty στο Περιστέρι!

Ο χώρος της μόδας και της ομορφιάς βρίσκεται σταθερά στο πεδίο ενδιαφέροντος των Palmie bistro τα τελευταία χρόνια, μέσα από τη διοργάνωση των πιο ιδιαίτερων fashion shows, που έχουν πλέον καθιερωθεί στα πλαίσια των επικοινωνιακών ενεργειών του Ομίλου και εντυπωσιάζουν κάθε φορά και περισσότερο τους παρευρισκόμενους.

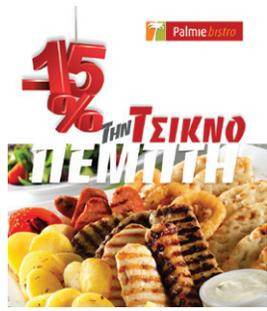


#HappyValentinesDay

Και φέτος γιορτάσαμε τον Άγιο Βαλεντίνο στα Palmie bistro! Με κάθε γεύμα σας στα καταστήματά μας στις 14/2, προσφέραμε δώρο ένα ποτήρι κρασί Άνεμος, από το κτήμα Παλυβού, σε όποιον το επιθυμούσε!

Η απόλυτη ημέρα του έρωτα γιορτάστηκε με μεγάλη επιτυχία στα Palmie bistro, καθώς το δώρο μας απόλαυσε ένας πραγματικά εντυπωσιακός αριθμός φίλων μας.





Και φέτος, στα Palmie bistro, γιορτάσαμε την Τσικνοπέμπη!

Τσικνίσαμε όλη μέρα με έκπτωση 15% στις τιμές καταλόγου! Την πιο γευστική μέρα του χρόνου απολαύσαμε αγαπημένα πιάτα Palmie bistro με κρεατικά, με την πιο τέλεια διάθεση στην πιο τέλεια τιμή!

Και φέτος Πάσχα Μαζί!

Έχει γίνει πλέον παράδοση!!! Κάνουμε Πάσχα κάθε χρόνο μαζί και μας μένει πραγματικά αξέχαστο!

Και φέτος, λοιπόν, Κυριακή του Πάσχα στο Palmie bistro Ευαγγελιστρίας, γιορτάσαμε μαζί, εννοείται παρέα με εκπληκτικό παραδοσιακό αρνάκι!



1. Ο Πρόεδρος του Ομίλου Palmie bistro κ. Γιώργος Κουτρουλιάς, ο Marketing Director του Ομίλου Palmie bistro κ. Χρήστος Κουτρουλιάς, και ο κ. Προκόπης Γκίκας υπεύθυνος του Palmie bistro Ευαγγελιστρίας

Varka

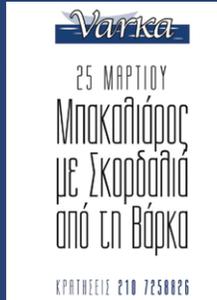
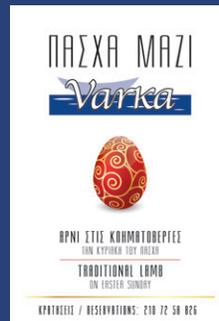
Η Varka μαζί με τις περιφημες γεύσεις της πρωταγωνίστησαν ουκ ολίγες φορές στις γιορτινές ημέρες της φετινής χρονιάς!

Την **25η Μαρτίου** και την **Κυριακή των Βαΐων**, το κατάστημα γέμισε με κόσμο, ο οποίος θέλησε να απολαύσει τον ξακουστό μπακαλιάρο σκορδαλιά της, αλλά και την **Κυριακή του Πάσχα** απολαύσαμε, παραδοσιακό αρνάκι στις κληματόβεργες, πίνοντας, διασκεδάζοντας και γιορτάζοντας όλοι...μαζί!

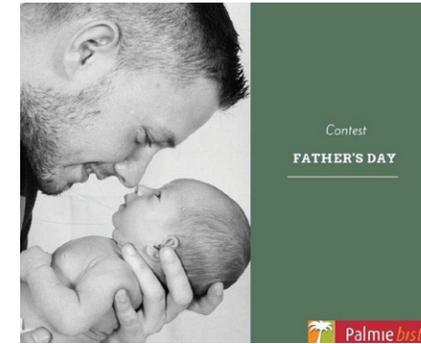
Μέσα στον εντυπωσιακό χώρο της Varkas, ο οποίος φέρνει τα ελληνικά νησιά και τα χρώματά τους...ακριβώς στην καρδιά της Αθήνας, μπορείτε να απολαύσετε μία εκλεκτή ποικιλία ψαρομεζέδων, ψάρι φρέσκο, σουζάκι, τσιπουράκι και εκλεκτά μαγειρευτά!

Ανοιχτά από νωρίς το μεσημέρι μέχρι αργά το βράδυ, η Varka με το εξαιρετικό σέρβις της σας περιμένει καθημερινά για έναν μοναδικό διάπλου γεύσης, ποιότητας και απόλαυσης, φέρνοντας κοντά όλη την Ελλάδα!

Στο κατάστημα πραγματοποιούνται επίσης εταιρικά γεύματα καθώς και οτιδήποτε μπορεί να συμπεριληφθεί σε τουριστικά πακέτα.



Happy Father's Day Instagram Contest!



Και φέτος γιορτάσαμε τη γιορτή του πατέρα, χαρίζοντάς του το πιο συναισθηματικό δώρο! 5 γεύματα για 5 τυχερούς, για να βγάλουν τον μπαμπα τους έξω για φαγητό στα Palmie bistro!!!

Για να συμμετάσχει κάποιος στον διαγωνισμό έπρεπε να κάνει like το post του διαγωνισμού και να ανεβάσει τη φωτογραφία του φαγητού που πίστευε ότι θα επέλεγε να παραγγείλει ο μπαμπάς του από τον κατάλογο Palmie bistro, χρησιμοποιώντας το hashtag #palmie_father!!!

Διάρκεια διαγωνισμού: 28/5 έως 12/06

ΟΙ ΤΥΧΕΡΟΙ ΝΙΚΗΤΕΣ

@evri_twinsis

@kostasrafailidis

@renas529

@keleni2016

@panos_anagnostopoulos

Contest #MY PALMIE BISTRO

Ακόμη ένας μεγάλος διαγωνισμός των Palmie bistro πραγματοποιήθηκε χαρίζοντας 5 φανταστικά γεύματα για 2 άτομα, αξίας 50 ευρώ το καθένα! Για να συμμετάσχει κάποιος στον διαγωνισμό έπρεπε να κάνει follow το Instagram του Palmie bistro (@palmiebistro) και να ανεβάσει φωτογραφία με το αγαπημένο του πιάτο Palmie bistro με το hashtag #mypalmiebistro.

Διάρκεια διαγωνισμού: 18/3 έως 31/03

ΟΙ ΤΥΧΕΡΟΙ ΝΙΚΗΤΕΣ

@lilykoufou

@katerinaki_maria

@mariachaviara

@angelina_eugenikou

@antoniou1981



Οι πιο λαχταριστές γεύσεις στον νέο ένθετο κατάλογο Palmie bistro!

Γεύση, χρώμα, παράδοση, πρωτοτυπία!

Αυτά τα στοιχεία κυριαρχούν στον ολοκαινούριο ένθετο κατάλογο των Palmie bistro!

Ήδη από τα τέλη Μαρτίου, οι επισκέπτες των καταστημάτων Palmie bistro απολαμβάνουν τα νέα πιάτα, γλυκά και ροφήματα του πλήρως ανανεωμένου ένθετου καταλόγου, πάντοτε στις πιο συμφέρουσες τιμές!

Διατηρώντας την πίστη του στην παραδοσιακή ελληνική κουζίνα αλλά ταυτόχρονα παρουσιάζοντας μία σειρά πρωτότυπων, εντυπωσιακών σε σύλληψη και εκτέλεση πιάτα...

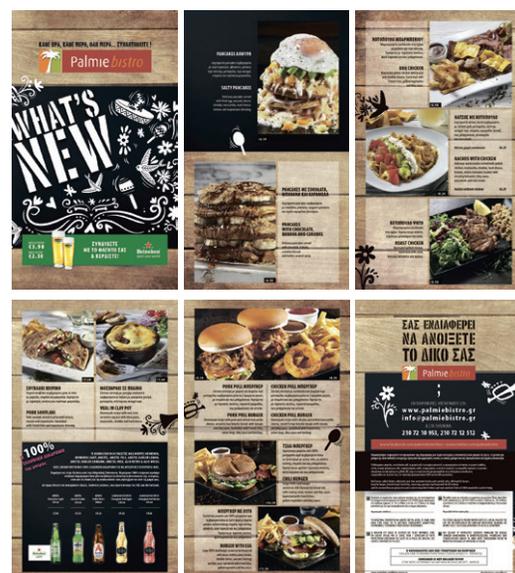
ευρωπαϊκού αέρα, ο Όμιλος Palmie bistro για ακόμα μία φορά καταφέρνει να κάνει τη διαφορά, ενθουσιάζοντας το καταναλωτικό κοινό.

Μη διστάσετε να δοκιμάσετε τα λαχταριστά αλμυρά rapsakes στον πιο πληθωρικό τρόπο σερβιρίσματος που έχετε δει ποτέ, τα sricey nássos με κοτόπουλο και το κοτόπουλο μπάρμπεκιου, καθώς και το μοσαράκι σε πηλίνο που προκαλεί τους κορυφαίους συνειρμούς παραδοσιακής ελληνικής κουζίνας.

Και σφαλώς, καλωσορίστε και εσείς τα νέα εκπληκτικά μπέργκερ Palmie bistro με ασύλληπτους συνδυασμούς καθώς και τα σχεδόν «εξωπραγματικά» rapsakes με σοκολάτα, μπανάνα και καραμέλα που θα σας... «απογειώσουν».

Με τέτοιες γεύσεις, τα Palmie bistro δεν μπορούν παρά να παραμείνουν το απόλυτο hot spot και το φετινό καλοκαίρι!

Palmie bistro: Κάθε ώρα, κάθε μέρα, όλη μέρα!



Εντυπωσιακά και πλήρως ανανεωμένος ο κεντρικός κατάλογος των Palmie bistro



Με το πιο fun, μοντέρνο και πολύχρωμο layout διατίθεται σε όλα τα καταστήματα Palmie bistro, ένας από τους πιο πλούσιους σε εικόνες και περιεχόμενο καταλόγους του Ομίλου τα τελευταία χρόνια.

Εκτός από αναλυτικές περιγραφές παλιών και νέων πιάτων, γλυκών, ποτών και ροφημάτων Palmie bistro μέσα από την πιο λαχταριστή φωτογράφιση, τον νέο κατάλογο συμπληρώνουν ευκαιρίες συνεργασίας με τα Palmie bistro μέσω franchise, φωτογραφίες των καταστημάτων, καθώς και πληροφορίες για όλες τις εκδηλώσεις που μπορούν να φιλοξενηθούν στα καταστήματα του Ομίλου.

Ο νέος κεντρικός κατάλογος των Palmie bistro είναι ακόμα μία επιβεβαίωση της απίστευτης ικανότητας που έχει η αγαπημένη αλυσίδα εστίασης μικρών και μεγάλων, να μπορεί να χτυπάει κάθε φορά στον παλμό της εποχής και να συμβαδίζει απόλυτα με τα σύγχρονα trends.

Palmie bistro menu all day...(and night)! Απολαύστε το!

IT'S....BREAKFAST TIME @Palmie bistro Κάραβελ & @Palmie bistro Ευαγγελιστρίας

Ένα υπερπλήρες πρωινό...για όλα τα γούστα μπορούν να απολαμβάνουν πλέον οι φίλοι των Palmie bistro στα καταστήματα της Πλατείας Κάραβελ και Ευαγγελιστρίας! Από τα κλασικά και αγαπημένα σφολιατοειδή και ψωμί με βούτυρο και μέλι, μέχρι τα απολαυστικά αυγά με μπέικον και τον εξαιρετικό κορμό σοκολάτας για όσους προτιμούν τις γλυκές γεύσεις το πρωί, το πρωινό των δύο δημοφιλών καταστημάτων Palmie bistro στο κέντρο της Αθήνας ενθουσιάζει όποιον το δοκιμάζει και ήδη έχει αποκτήσει φανατικούς θαυμαστές!



The party is here...@ Palmie bistro Κεφαλαρίου!

Τα πιο αξέχαστα παιδικά πάρτι στο Palmie bistro στην πλατεία του Κεφαλαρίου!!!

Ο χώρος μας μπορεί να παραχωρηθεί ολόκληρος ή εν μέρει και διατίθεται με ποικίλες παροχές ανάλογα με τις ανάγκες σας.

Οι γεύσεις μας από αγνά και υγιεινά υλικά διαμορφώνουν τα πεντανόστιμα μενού των πάρτι, τα οποία είναι προσαρμοσμένα στις προτιμήσεις των παιδιών και στις διαφορετικές ανάγκες της κάθε εκδήλωσης, ακολουθώντας πάντοτε τα υγιεινά και ποιοτικά στάνταρ του φαγητού των Palmie bistro.

Παράλληλα με το φαγητό και τη διακόσμηση του χώρου βάσει του επιλεγμένου θέματος κάθε φορά, συνεργαζόμαστε και μπορούμε να σας συστήσουμε έμπειρους παιδαγωγούς, οι οποίοι αναλαμβάνουν τη δημιουργική απασχόληση των παιδιών σε διάφορες δραστηριότητες, όπως είναι τα θεατρικά και τα μουσικό-κινητικά παιχνίδια ή το face-painting.

Ο υπέροχος χώρος του Palmie bistro Κεφαλαρίου σας υποδέχεται χειμώνα- καλοκαίρι στα ανεπανάληπτα παιδικά πάρτι του, για στιγμές γεμάτες παιχνίδι, μουσική, διασκέδαση και εκπληκτικό φαγητό!!

Palmie bistro Κεφαλαρίου:
The party is...definitely here!



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

The Mall Athens, Μαρούσι

Village Park, Ρέντη

Avenue, Μαρούσι

Πόρτο Ράφτη

Εμπ. Κέντρο Athens Metro Mall, Αγ. Δημήτριος

Εμπ. Κέντρο River West, Κηφισός

Ευαγγελιστριάς, Κέντρο Αθήνας

www.palmiebistro.gr

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ FRANCHISE: Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά

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

Διοργάνωση εκδηλώσεων στο Palmie bistro στην Ευαγγελιστριάς

Το Palmie bistro στην Ευαγγελιστριάς, τοποθετημένο σ' ένα από τα κεντρικότερα σημεία της πρωτεύουσας εξασφαλίζει εύκολη πρόσβαση από οποιοδήποτε σημείο της Αττικής. Χώρος ξεχωριστής αισθητικής, κοσμή έναν από τους πιο πολυσύχναστους δρόμους του ιστορικού κέντρου της Αθήνας και αποτελεί την ιδανική πρόταση για την διοργάνωση οποιασδήποτε μορφής εκδήλωσης. Η μοναδική διακόσμηση του χώρου, οι άνετοι χώροι υποδοχής και η ιδιαίτερη ευελιξία στην διαμόρφωση της αίθουσας, αποτελούν εγγύηση για την επιτυχημένη έκβαση της εκδήλωσης. Το Palmie bistro στην Ευαγγελιστριάς φιλοξενεί ένα ευρύ φάσμα εκδηλώσεων όπως ημερίδες, σεμινάρια, παρουσιάσεις προϊόντων ή βιβλίων, εταιρικές παρουσιάσεις, συνεντεύξεις τύπου, εκπαιδευτικά προγράμματα, εταιρικά δείπνα και γεύματα, κοινωνικές εκδηλώσεις, fashion shows κ.ά

Η άρτια υποδομή και ο εξοπλισμός του, το καθιστούν ιδανικό χώρο φιλοξενίας καλλιτεχνικών, πολιτιστικών, επαγγελματικών και κοινωνικών εκδηλώσεων, τα οποία η εξειδικευμένη μας ομάδα αναλαμβάνει με από-λυτη συνέπεια και επαγγελματισμό, φροντίζοντας κάθε λεπτομέρεια ώστε η εκάστοτε εκδήλωση να αποτελέσει ένα ξεχωριστό γεγονός για όλους τους παρευρισκόμενους.

Ο χώρος μας μπορεί να παραχωρηθεί ολόκληρος ή εν μέρει και διατίθεται με ποικίλες παροχές ανάλογα με τις ανάγκες, ενώ οι γεύσεις μας από προσεκτικά διαλεγμένες α' ύλες διαμορφώνουν τα πεντανόστιμα μενού μας, τα οποία είναι προσαρμοσμένα στις διαφορετικές ανάγκες και προτιμήσεις κάθε εκδήλωσης, ακολουθώντας πάντοτε τα υγιεινά και ποιοτικά στάνταρ του φαγητού των Palmie bistro.



mod's hair
PARIS

WEEKEND
collection spring/summer 2019

ΑΓ. ΜΕΛΕΤΙΟΥ 210 8642700 / ΨΥΡΡΗ 210 4941489 / Ν. ΙΩΝΙΑ 210 2712571 / ΚΑΡΟΥΣΙ 210 8020106
Ν. ΕΡΥΘΡΑΙΑ 210 6203945 / ΚΡΗΤΗ: ΗΡΑΚΛΕΙΟ 2810 344044 - ΧΕΡΣΟΝΗΣΟΣ 28970 24819
ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ 23820 83600 / ΧΙΟΣ 22710 22041 / ΤΡΙΠΟΛΗ 2710 221840

ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΑ ΚΟΜΜΩΤΗΡΙΑ mod's hair:

ΓΛΥΦΑΔΑ: GM Grand Salon - 210 8985805 / ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: HairU - 2315 318258
ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΓΡΑΦΕΙΑ: ΜΟΣΧΟΝΗΣΙΩΝ 2Α, ΑΘΗΝΑ - Τ. 210 2723413

f mod's hair Greece i modshairgr - www.modshair.gr - info@modshair.gr



Τζένη Μεϊντά

Το κορίτσι που
γεννήθηκε για
τηλεόραση
και βασιλεύει
στα
social media

Τι αγαπάς στην ελληνική τηλεόραση;

Αν σου πω τις πολιτικές εκπομπές με τους έντονους διαξιφισμούς θα με περάσεις για τρελή. Κι όμως, αυτή είναι η αλήθεια.

Τι θα άλλαζες σε αυτή;

Δεν νομίζω ότι έχω τη μαγική συνταγή, αλλά σίγουρα θα προσπαθούσα να την εμπλουτίζα με κάποια προγράμματα πιο νεανικά και πιο φρέσκια. Πιο πολύ χιούμορ, λίγες δόσεις από τη νοοτροπία του Youtube, βάλε και λίγη πολιτική σάτιρα, διασκεδαστικά τηλεπαιχνίδια και λιγότερα reality και νομίζω ότι θα έδενε το γλυκό. Είναι τόσο κρίμα, που οι νέοι άνθρωποι έχουν απομακρυνθεί τόσο από την τηλεόραση.

Ποιο είναι εκείνο το στοιχείο του χαρακτήρα σου που ταιριάζει ιδανικά στην τηλεόραση;

Η αμεσότητα και το αυθεντικό χαμόγελο θα έλεγα.



Είσαι από εκείνα τα κορίτσια που κερδίζουν το κοινό και στην tv αλλά και στα social media. Πόση ώρα αφιερώνεις καθημερινά στα social και σε τι;

Για να είμαι ακριβέστατη, πριν σου απαντήσω κοίταξα τα στατιστικά μου στο Instagram και η απάντησή μου είναι 2 ώρες μίνιμουμ ημερησίως. Και να ξέρεις έχω προσπαθήσει να το μειώσω. Υπήρχαν μέρες που έπιασα τον εαυτό μου να είναι 6 ώρες online και κυριολεκτικά φρίκαρα. Από τότε, έχω προσπαθήσει συνειδητά εντάσσοντας πολύ όμορφες στιγμές στο καθημερινό μου πρόγραμμα, όπως είναι ο χορός.

Τι κερδίζεις από τα τόσα μηνύματα που διαβάζεις καθημερινά από ανθρώπους που σε αγαπάνε, έστω και διαδικτυακά;

Ένα από τα πιο όμορφα και συνηθισμένα μηνύματα, που λαμβάνω, είναι πως τους φτιάχνω το κέφι όταν έχουν τις μαύρες τους και ότι τους κάνω να χαμογελούν. Κρατάω πάντα τη φράση στο μυαλό μου από τον Αμερικανό John Andrew Holmes "Μια καλή άσκηση για την καρδιά είναι να σκύψεις και να βοηθήσεις κάποιον να σηκωθεί." Να ξέρεις αυτή η σχέση είναι αμφίδρομη. Όσο πιστεύουν ότι οι διαδικτυακοί μου φίλοι ότι τους βοηθώ, άλλο τόσο με βοηθούν και εκείνοι να γίνωμαι πιο δυνατή.



Υπάρχει αίσθημα ευθύνης απέναντι σε εκείνους που σε ακολουθούν και περιμένουν από εσένα να τους συμβουλευσεις;

Τεράστιο και γι' αυτό πάντοτε απαντώ σε κάθε έναν προσωπικά, όταν με εμπιστεύεται και μου στέλνει κάποιο μήνυμα με το πρόβλημά του. Δεν είμαι ψυχολόγος, διατροφολόγος, γυμνάστρια κοκ, είμαι, όμως, μία e-φιλη, που είμαι πάντα διατεθειμένη να ακούσω κάποιον και να τον προτρέψω να συμβουλευτεί έναν ειδικό ή να μιλήσει στους δικούς του.

Υπάρχει κάποιο όνειρο που θα σε έκανε να τα παρατήσεις όλα και να το κυνηγήσεις;

Νομίζω ότι κάνω το όνειρο μου πραγματικότητα με τη δουλειά, που κάνω. Οπότε, όχι.

Σε έχουμε δει κατά καιρούς να κάνεις δίαιτες, να γυμνάζεσαι σκληρά, να στερείσαι. Ποιο είναι το δικό σου μυστικό για να έχεις την υγεία και την ευεξία που ζητάς;

Από μικρή, έκανα πρωταθλητισμό στη συγχρονισμένη κολύμβηση και πρόσεχα ιδιαίτερα το σώμα μου. Τώρα απλά προσπαθώ να κρατάω τη γραμμή μου και να αισθάνομαι όμορφα με τον εαυτό μου. Μέχρι εκεί. Χωρίς στερήσεις. Με είχε πιάσει μια κρίση περίπου πριν δύο χρόνια δεν σου κρύβω, που έτρωγα ένα κράκερ και ένιωθα τύψεις. Αλλά πλέον η cool Τζένν τα θεωρεί όλα αυτά βλα#%\$. Κάνω χορό σε καθημερινή βάση, γιατί απλά μου φτιάχνει το κέφι και τρώω υγιεινά, γιατί απλά δεν μου αρέσει να αισθάνομαι φουσκωμένη. Εντάξει και σε κάνα burger δεν θα έλεγα όχι.



Είσαι από τα κορίτσια που ξενυχτούν μαγειρεύοντας για την επόμενη ημέρα ή δεν είναι η μαγειρική το φόρτε σου;

Όχι απλά δεν είναι το φόρτε μου, αλλά η κουζίνα μου για να σου είμαι ειλικρινής έχει να με δει κανά μήνα και της λείπω μου είπε. Αστετεύομαι! Έχω την τύχη να έχω ένα σύντροφο, που είναι εξαιρετικός μάγειρας και μια μανούλα, που φτιάχνει το πιο κολασμένο παστίτσιο, που έχεις δοκιμάσει. Τώρα, εμένα θα με δεις να ασχολούμαι κυρίως με αυγά, σαλάτες και μάξιμουμ κάποια εύκολη μακαρονάδα.

Πόσο εύκολο ή δύσκολο είναι να είσαι με ένα αγόρι που είναι επίσης αναγνωρίσιμο και κινείται στον ίδιο χώρο με εσένα;

Είναι πολύ εύκολο, γιατί κατανοούμε ο ένας τις ανάγκες και τα προβλήματα του άλλου. Ξέρει να κάνει υπομονή για να με βγάλει μία ωραία φωτογραφία για το Instagram, όπως κι εγώ εκείνον. Ξέρω να καταλαβαίνω τι σημαίνει λείπω ΣΚ για γύρισμα κλπ κλπ.

Ένα ιδανικό βράδυ με τον σύντροφό σου, περιλαμβάνει πιο συχνά έξοδο για σινεμά και φαγητό ή μια ήρεμη βραδιά στον καναπέ του σπιτιού;

Συνήθως, πηγαίνουμε για φαγητό. Μας αρέσει τόσο πολύ και στους δύο να δοκιμάζουμε όλες τις κουζίνες και όλα τα καινούργια εστιατόρια της πόλης.

Προλαβαίνεις να βλέπεις σειρές; Έχεις κολλήσει με κάποια τώρα τελευταία για να προτείνεις και στους αναγνώστες μας;

Δηλώνω φανατική των "Απαραδέκτων". Παίζει να έχω δει τα επεισόδια περίπου 40 φορές το καθένα. Για να καταλάβεις, αν υπήρχε τηλεπαιχνίδι με ερωτήσεις από τους Απαραδέκτους, θα κέρδιζα το αυτοκίνητο! Πάντως, αν οι αναγνώστες μας ψάχνουν μία τέλεια και λίγο καμένη κωμωδία στο Netflix προτείνω ασυζητητί το Brooklyn Nine- Nine.

Η σαθία Πρινς στον κατάλογο μας, έχει τραγανό ψημένο μπέικον δίπλα σε ψίχα από καρδία, τριμμένο τυρί, κροκάντ με σκόρδο και νιρέσινγκ. Σου αρέσει να βάζεις τέτοιες πινελιές γεύσης στις σαθιάς σου;

Μου αρέσει όλο αυτό, που μόλις περιέγραψες. Που παραγγέλνω μία τώρα;

Ανάμεσα σε μια ζεστή σοκολατόπιτα και μία κρέπα με γέμιση πραλίνα φουντουκιού και biscodino, τι επιλέγεις;

Τώρα γιατί μου το κάνεις αυτό και μου τρέχουν τα σάλια; Υπάρχει η πιθανότητα να πάρω και τα δύο; Γιατί εγώ αυτό συνηθίζω να κάνω στα Palmie bistro. Να τα παραγγέλνω όλα και βλέψουμε...



Το La Casa de Papel άλλαξε τον τρόπο που βλέπουμε τηλεόραση

Εν αναμονή της τρίτης σεζόν της δημοφιούς ισπανικής σειράς,
κάνουμε μία αποτίμηση όσων έκανε ως τώρα.

Το La Casa de Papel άλλαξε τον τρόπο που βλέπουμε τηλεόραση
Εν αναμονή της τρίτης σεζόν της δημοφιούς ισπανικής σειράς, κάνουμε μία αποτίμηση όσων
έκανε ως τώρα.

Είναι σίγουρα βαριά κουβέντα το να λες ότι κάτι άλλαξε τον τρόπο που σκεφτόμαστε τηλεοπτικά
και να το λες για μία σειρά η οποία ήταν λαοφιλέστατη αλλά όχι και τόσο εκθαμβωτικά καλή
σεναριακά και σκηνοθετικά. Πώς το λες αυτό τη χρονιά που τελειώνει το Game of Thrones των
εκατομμυρίων φαν και της επιδραστικότερης ιστορίας που γράφτηκε τα τελευταία 20 χρόνια;

BIG 75% OFF
OFFERS OFF

3GUYS®

www.3guys.gr

Πουκάμισα από **15€**

T-shirts από **8€**



Τσάντες
από **15€**

Ρολόγια
από **47€**

Βερμούδες από **15€**

Μαγιό από **15€**

ΝΕΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: Περιστέρι - Αιμ. Βεάκη 62

EXCLUSIVE STORES

Περιστέρι - Αιμ. Βεάκη 62

Καλογρέζα - Λ. Κύμης 16

Μεταμόρφωση - Λεβαδείας 7

... και σε επιλεγμένα καταστήματα σε όλη την Ελλάδα

T: 210 5716858

T: 210 2757318

T: 210 2846440

Στα καταστήματα 3GUYS

θα βρείτε επίσης την

Γυνεκεία Συλλογή

με εκπτώσεις έως -50%



scan & shop



Κι όμως, η περυσινή χρονιά, η χρονιά που η Ελλάδα γνώρισε το La Casa De Papel και μαζί με αυτό την ευκολία και την πληθώρα επιλογών που προσφέρει μία πλατφόρμα σαν το Netflix, ήταν χρονιά – ορόσημο για τον τρόπο που βλέπουμε τηλεόραση. Και όχι, δεν χρειάστηκε κάποιος M. Night Shyamalan να σκηνοθετήσει, δεν έπιασε δουλειά ο Scorsese σε κάποια τηλεοπτική παραγωγή, δεν έτρεξαν οι αστέρες του Hollywood να πρωταγωνιστήσουν για να μάθει ο Έλληνας το Netflix. Χρειάστηκαν μερικοί χαριτωμένοι Ισπανοί, μια γλυκανάλατη ιστορία δράσης και αγάπης αλλά και ένα ομολογουμένως πολύ καλό συνεχιζόμενο μοτίβο αγωνίας για να τρέχει ο κόσμος για Smart TV και να εγκαθιστά το app με το “N” στο λογότυπό του.

Το Netflix έχει κάνει ως τώρα μερικές εξαιρετικές παραγωγές, παραγωγές που βραβεύτηκαν, παραγωγές που θα τις θυμούνται οι κριτικοί εις τους αιώνες των αιώνων. Αλλά εμείς θέλαμε κάτι πιο απλό, πιο ευκολοχώνευτο, πιο πιασάρικο. Κάτι σαν το “Πάρα Πέντε” ας μου επιτραπεί, με έναν μανδύα μοντερνισμού και καλή παραγωγή που μας έφερε στο πιάτο η δημοφιλής πλατφόρμα. Και ξεφνικά όλοι πείστηκαν να βάλουν Netflix, να δώσουν μερικά ευρώ το μήνα ή να τα μοιραστούν με τους φίλους τους και εν τέλει να μην συζητούν αυτή τη στιγμή τι έχει η τηλεόραση να δουν ή ποια σειρά να κατεβάσουν παράνομα αλλά να μπαίνουν στο Netflix και εκεί να ξεκινά η κουβέντα για το “τι θα δούμε σήμερα”.

Η αναμονή λοιπόν για τις 19 Ιουλίου και την νέα σεζόν του La Casa de Papel είναι μεγάλη. Όχι γιατί υπάρχουν φοβερές προσδοκίες για την συνέχεια του σεναρίου αυτού που βρήκε την παρέα των ληστών χαρούμενη και βαθύπλουτη στα τέλη της δεύτερης σεζόν. Αλλά γιατί μέσα από αυτή την νέα συνήθεια, αγαπήσαμε τους χαρακτήρες της σειράς, λατρέψαμε την αφέλεια και τις παραξενιές τους, αποφασίσαμε να τους μετατρέψουμε στους νέους τηλεοπτικούς μας ήρωες και να καταναλώνουμε έκτοτε ό,τι μας προσφέρουν.

Η σειρά για την τρίτη της σεζόν υπόσχεται σίγουρα δράση από το trailer που έχει φτάσει στα μάτια μας. Κάποιοι κυνηγούν τους ληστές μας, κάποιοι τους θέλουν αιχμάλωτους ή νεκρούς. Ένα είναι το σίγουρο. Ότι στα νησιά τον Ιούλιο, στα χωριά τον 15 Αυγούστου και στις έρημες πόλεις των θερινών αδειών, πολλοί υπολογιστές, πολλά tablet και πολλές τηλεοράσεις θα παίζουν φανατικά La Casa de Papel.



MASTERS OF PASTA

Όταν στα χέρια σου έχεις εξαιρετικά υλικά δε χρειάζεται να προσπαθήσεις πολύ. Μπορείς εύκολα να δημιουργήσεις κάτι υπέροχο ακόμα κι αν είσαι εντελώς αρχάριος. Ρώτα και τον Roger Federer. Συνεργάστηκε με την ομάδα της Barilla για να τον βοηθήσει να σερβίρει με δεξιοτεχνία και στην κουζίνα.



Οι FLORENCE AND THE MACHINE

έχουν ήδη γράψει ιστορία στο Ηρώδειο

Οι συναυλίες του καλοκαιριού πολλές αλλά ήδη το μυαλό μας ταξιδεύει σε ένα βράδυ του Σεπτέμβρη.

Είναι πολύ μικρό το Ηρώδειο για αυτή την καλλιτέχνη. Σίγουρα συνάδει με τη δική της αισθητική, τη δική της φιλοσοφία. Όπως έγραψε το συγκρότημα στην επίσημη ανακοίνωση ότι έρχονται στην Ελλάδα, είπαν ότι αποφάσισαν να κλείσουν την περιοδεία σε έναν τόπο που έχει επηρεάσει πολύ τη δουλειά τους. Αλλά όπως προείπαμε, είναι χιλιάδες εκείνοι που δεν θα καταφέρουν να βρεθούν στο Ηρώδειο εκείνο το βράδυ μιας και τα εισιτήρια έχουν εξαντληθεί προ πολλού. Είναι πολύς ο κόσμος που ανυπομονούσε – όπως και για άλλους καλλιτέχνες φυσικά – για τη στιγμή που η Florence Welch θα βρισκόταν και πάλι στη χώρα μας για μία συναλία, μετά από εκείνο το θρυλικό Synch Festival το 2009.

Έχουν αλλάξει πολλά από τότε και σίγουρα οι φαν της ευρηματικής ερμηνεύτριας και τραγουδοποιού έχουν αυξηθεί με γεωμετρική πρόοδο. Και είναι σίγουρο ότι εκείνοι που θα έχουν τη χαρά να την απολαύσουν από κοντά εκείνο το βράδυ, θα ζήσουν μαγικές στιγμές. Γιατί για κάποιο λόγο, υπάρχουν καλλιτέχνες και συναυλίες που ξέρεις βαθιά μέσα σου ότι θα γράψουν ιστορία, πολύ πριν ανεβούν στη σκηνή.

Η Πρώτη Επαγγελματική Σχολή Μιούζικαλ στην Ελλάδα απο το 2010

Πιστοποιημένη από τον Ε.Ο.Π.Ε.Π του Υπουργείου Παιδείας Έρευνας και Θρησκευμάτων

πρωτή

FREE COURSE

Στούντιο Ελευθέρων Σπουδών

FULL COURSE

Τμήματα Επαγγελματικής Κατάρτισης

Μαθήματα

για παιδιά, εφήβους & ενήλικες

Μιούζικαλ <

Χορού <

Τραγουδιού <

Υποκριτικής <

by
Sia Koskina

NEA
ΤΜΗΜΑΤΑ
ΜΕΤΑΓΛΩΤΤΙΣΜΟΥ

Κεντρικό:

Κηφισιάς 28 - Ν. Ηράκλειο - Τ.Κ.14121

Παράρτημα - Music Studies:

Αμφιτρίτης 7 - Παλαιό Φάληρο - Τ.Κ.17561

Τηλέφωνα Επικοινωνίας
210 2712718 - 690 6062038

Τηλέφωνα Επικοινωνίας
210 9824443 - 690 6062038

ΕΠΕΝΔΥΤΙΚΗ ΕΥΚΑΙΡΙΑ

Θα θέλατε να επενδύσετε σε ένα κατάστημα Palmie bistro και δεν έχετε όλα τα χρήματα για την αρχική επένδυση;

Κατά καιρούς στον Όμιλό μας, όπως αυτή την περίοδο υπάρχουν επενδυτικές ευκαιρίες. Δύο καταστήματα σε πολύ καλές περιοχές μπορούν να ανοίξουν μέχρι 100000 ευρώ.

ΡΩΤΗΣΤΕ ΜΑΣ ΓΙΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ!!!

Υπεύθυνη : Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά
(alexiakoutroulia@palmiebistro.gr – info@palmiebistro.gr)

Τηλ: 210 – 7210953, fax: 210 – 7215056

www.palmiebistro.gr

Και μερικά λόγια για όσους δεν μας γνωρίζουν...

Η αλυσίδα μας με την πολύχρονη πείρα έχει αποκτήσει πολύτιμη τεχνογνωσία και έτσι μπορούμε να προσφέρουμε στον franchisee ασφάλεια. Μπορούμε να τον προστατεύσουμε από ενδεχόμενα λάθη και να τον υποστηρίξουμε στη λειτουργία της επιχείρησης του καθόλη τη διάρκεια της συνεργασίας μας.

Ο Όμιλός μας έχει αποκτήσει πολύτιμη εμπειρία 50 χρόνων με τη δημιουργία ή συνεργασία των πιο επώνυμων και πετυχημένων εστιατορίων και κέντρων διασκέδασης (Le Foyer, San Lorenzo, Prison, Mercedes, Ειρηνικός, Empire, Must, Βαρελάδικο, Tango, Prime, Envy, Destijl κ.ά.).

Το κατάστημα στην πλατεία Κάραβελ ήταν ο πρώτος κρίκος της αλυσίδας Palmie bistro. Τα επόμενα χρόνια, μετά την επιτυχία του πρώτου καταστήματος, επενδύσαμε ξανά και ξανά στην ίδια ιδέα, προσθέτοντας νέους κρίκους στην αλυσίδα. Η πορεία αυτή, σε συνδυασμό με τον προσανατολισμό στην απόλυτη ικανοποίηση του πελάτη, είχε ως αποτέλεσμα την πλήρη αποδοχή του κόσμου και τη μεγάλη επιτυχία.

Παράλληλα, η συσσωρευμένη πείρα και το οργανωμένο management επέφεραν συνεχείς βελτιώσεις στο concept, καθώς και στη δημιουργία υποδομής και οργάνωσης που ελάχιστες αλυσίδες διαθέτουν.

Η λύση που προσφέρουμε είναι καθετοποιημένη πλέον. Εκπαιδεύουμε συνεχώς το προσωπικό μας στην Palmie academy και διασφαλίζουμε την ποιότητα και τη σταθερότητα των προϊόντων μας μέσω της πρότυπης μονάδας παραγωγής και τροφοδοσίας, της Palmie gastronomy. Η Palmie gastronomy βρίσκεται στον Αυλώνα Αττικής.

ΑΛΦΑ
studies
ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ «ΔΥΟ»

ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ
ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

ΝΕΑ ΔΙΕΤΗ - ΕΤΗΣΙΑ - ΤΑΧΥΡΥΘΜΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΤΟΜΕΙΣ ΕΠΙΣΙΤΙΣΜΟΥ – ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

ΑΘΗΝΑ: Πατησίων 31, τ: 210 5279500 • ΠΕΙΡΑΙΑΣ: Φίλωνος 39, τ: 210 4120714
ΓΛΥΦΑΔΑ: Λ. Βουλαγαμένης 57, τ: 210 9640117 • ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: Βαλαωρίτου 9, τ: 2310 552406-7

www.alfa-studies.gr



BARISTA



BARTENDING



SOMMELIER

Σκοπός μας είναι να συνεχίσουμε την περαιτέρω δυναμική ανάπτυξη της αλυσίδας, προσφέροντας τη δυνατότητα απόκτησης μιας σίγουρης και αποδοτικής επιχείρησης, σε επενδυτές με όραμα, προσωπικότητα και ομαδικό πνεύμα.

Ο ΙΔΑΝΙΚΟΣ FRANCHISEE

Από το νέο συνεργάτη απαιτούνται συγκεκριμένα προσόντα τα οποία είναι απαραίτητα, για να υπάρχει διάρκεια, ικανοποίηση και επιτυχία και στις δύο πλευρές. Είμαστε απολύτως πεπεισμένοι ότι το κέρδος του συνεργάτη μας θα φέρει κέρδη και στον Όμιλο. Γι' αυτό θα πρέπει ο νέος συνεργάτης να έχει ήθος, ποιότητα ως άνθρωπος, καλή επικοινωνία, οικονομική δυνατότητα επένδυσης και να είναι σίγουρος ότι θέλει να ασχοληθεί ενεργά με τη συγκεκριμένη δραστηριότητα.

ΤΑ ΒΗΜΑΤΑ

- Δέσμευση περιοχής για συγκεκριμένο χρονικό ορίζοντα.

Αν δεν έχετε κατάλληλο χώρο

- Βοήθεια στην εξεύρεση χώρου.

Αν έχετε χώρο

- Αξιολόγηση καταλληλότητας.
- Αγορά ή ενοικίαση επαγγελματικού χώρου.
- Υπογραφή σύμβασης και μεταβιβάσεις εταιρικών σημμάτων.
- Έναρξη διαδικασιών για παραλαβή αδειών.
- Εκπόνηση σχεδίων και έναρξη κατασκευαστικών εργασιών διαμόρφωσης χώρου.
- Παραγγελίες πάγιου εξοπλισμού.
- Εκπαίδευση.

και καλορίζικο... το δικό σας Palmie bistro!

FACTS:

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

Royalties: 6%

Επένδυση: από 200.000 ευρώ

Υπεύθυνη: Δρ. Αλεξία Κουτρουλιά

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

τηλ: 210-7210953, fax: 210-7215056

www.palmiebistro.gr



Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΠΟΥ ΤΑ ΣΠΑΕΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΕΡΓΙΑΣ

**1 στους 2 βρίσκει εργασία
βάσει του δικού του
«θέλω» & «μπορώ»**

Ένα πρόγραμμα ολιστικής ανάπτυξης, ενδυνάμωσης και επιτάχυνσης επαγγελματικών δεξιοτήτων που «απαντά» στην προοπτική επαγγελματικής διεξόδου και, κυρίως, στις επιτακτικές ανάγκες ανθρώπων που βάλονται από την ανεργία, την περιθωριοποίηση και τη φτώχεια.

Στόχος είναι η ένταξη και παραμονή περισσότερων ανθρώπων στην αγορά εργασίας. Παρέχεται 100% δωρεάν από την Κοινωνική Επιχείρηση «know!» σε συνεργασία με πλήθος εθελοντών και υποστηρικτών.

f facebook.com/mellon.accelerator t twitter.com/MellonSkills

μία πρωτοβουλία της



mellon
επιταχυντής δεξιοτήτων

Γίνε Συμμέτοχος

Μάθε πώς μπορείς να βοηθήσεις:

www.mellon-accelerator.eu/el/support-mellon



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 2019. 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.



MOD'S HAIR 20% έκπτωση

Αθήνα, Ψυρρή, Ν.Ιωνία, Μαρούσι, Ν.Ερυθραία, Κρήτη, Τρίπολη, Γαννισιά, Χίος
www.modshair.gr

ANASTAZIA HOTEL Luxury Suites & Rooms

15% έκπτωση στις τιμές του site (η έκπτωση ισχύει για Παρασκευή, Σάββατο και Κυριακή)

Κομνηνών Αργοναυτών 12, Δροσιά
www.anastazahotel.gr

PARANOIA 15% έκπτωση

Αθήνα (Ερμού, Πατισίων), Αιγάλεω, Περιστέρι, Κορυδαλλός, Πειραιάς, Χαλάνδρι, Ν.Ιωνία, Αμαλιάδα, Λάρισα, Τρίκαλα, Καβάλα, Πύργος, Λαμία, Σέρρες
www.paranoid.com.gr

3GUYS 15% έκπτωση

Περιστέρι, Καλογρέζα, Μεταμόρφωση
www.3guys.gr

MAT Fashion 20% έκπτωση

Ερμού, Κηφισιά, Γλυφάδα, The Mall Athens, Avenue Mall, Athens Metro Mall, Smart Park, Αιγάλεω, Περιστέρι, Ν.Ιωνία, Πειραιάς, Κορυδαλλός, Άλιμος, Θεσσαλονίκη-Τσιμισκή, Θεσσαλονίκη-Med. Cosmos, Ηράκλειο, Λάρισα, Πάτρα, Κόρινθος, Λαμία
www.matfashion.com

LOVE BOUTIQUE 10% έκπτωση

Shopping House
www.loveboutique.gr

NOTOS 10% έκπτωση σε ορισμένες μάρκες

Αθήνα, Πειραιάς, Θεσσαλονίκη, Καλαμάτα
www.notos.gr



Palmie gastronomy

PRESENTS A FROZEN SMART CHOICE OF TRADITION & SPECIALITY

GREEK Moussaka



ALSO AVAILABLE:

Frozen Burger with feta cheese, frozen Greek burgers, frozen sauces & a variety of frozen Greek ready meals.



100%
GREEK
COMPANY



Ο ΣΕΦ ΠΡΟΤΕΙΝΕΙ

Ο chef Χρήσιος Παπασευαγγέλου, επιλέγει μερικές εύκολες & γευστικές συνταγές για να τις δοκιμάσεις στο σπίτι.



ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΑ ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΥΛΙΚΑ

ΚΟΛΟΚΥΘΙ
ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ
ΠΡΑΣΙΝΗ, ΚΟΚΚΙΝΗ & ΚΙΤΡΙΝΗ ΠΙΠΕΡΙΑ
ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ
SAUCE BALSAMICO

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μαρινάρουμε πολύ καλά τα λαχανικά σε αλάτι, πιπέρι, ελαιόλαδο και balsamico. Προσοχή τα λαχανικά τα κόβουμε σε πάχος ενός εκατοστού (το κολοκύθι το κόβουμε λοξές σφήνες, τη μελιτζάνα κάθετα). Τις πιπεριές τις μαρινάρουμε ολόκληρες και χρησιμοποιούμε πάντα πράσινες πιπεριές κέρατο (όχι καυτερές) και κόκκινες πιπεριές φλωρίνης κέρατο. Ταμανιτάρια μπορούμε να τα ψήσουμε και στον φούρνο στους 160-170 βαθμούς για 10-15 λεπτά ανάλογα με το μέγεθος. Το ζουμί που προκύπτει από το μαρινάρισμα το κρατάμε και περιχύνουμε τα ψημένα λαχανικά (τα μαρινάρει ακόμα καλύτερα και τα συντηρεί περισσότερο).



Μαγευτική
Ορεινή ΑΠΟΔΡΑΣΗ



B

ΒΙΛΛΑ ΒΙΡΓΙΝΙΑ
HOTEL SPA

Βουτύρο - Καρπενήσι

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

ΚΟΤΟΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΟΛΕΜΟΝΟ (ΓΙΑ 4-5 ΑΤΟΜΑ)

ΥΛΙΚΑ

1 ΚΙΛΟ ΚΙΜΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
1 ΚΡΕΜΜΥΔΙ ΨΙΛΟΚΟΜΜΕΝΟ
1/2 ΠΟΤΗΡΙ ΦΡΥΓΑΝΙΑ ΤΡΙΜΜΕΝΗ
1 1/2 ΣΚΕΛΙΔΕΣ ΣΚΟΡΔΟ ΛΙΩΜΕΝΟ
1/2 ΦΛΥΤΖΑΝΙ ΜΑΪΝΤΑΝΟ
ΑΛΑΤΙ - ΠΙΠΕΡΙ - ΜΟΣΧΟΚΑΡΥΔΟ
1/2 ΚΟΥΤΑΛΑΚΙ ΤΖΙΝΤΖΕΡ
1 ΑΥΓΟ ΧΤΥΠΗΜΕΝΑ
3 ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
(ΚΕΦΑΛΟΥΤΥΡΙ)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζυμώνω όλα τα υλικά μαζί, πλάθω κεφτεδάκια, τα ραντίζω με λάδι και τα ψήνουμε στο φούρνο. Μόλις ψηθούν τα περικύνουμε με την σάλτσα που πρέπει να είναι καυτή.



ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΑΛΤΣΑ

(χτυπάμε όλα μαζί στο μούλι)
1/2 ΚΙΛΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ
2 ΛΕΜΟΝΙΑ
ΑΛΑΤΙ - ΠΙΠΕΡΙ
ΛΙΓΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

ΚΡΙΘΑΡΩΤΟ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ (ΓΙΑ 4-5 ΑΤΟΜΑ)

ΥΛΙΚΑ

ΓΑΡΙΔΕΣ
ΚΑΛΑΜΑΡΙ
ΧΤΑΠΟΔΙ
ΜΥΔΙΑ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε κατσαρόλα πλαστώε σωτάρουμε ένα μέτριο λευκό κρεμμύδι ψιλοκομμένο με 100gr ελαιόλαδο. Μόλις το κρεμμύδι μαλακώσει προσθέτουμε 100gr κριθαράκι μέτριο και το θωρακίζουμε καλά. Σβήνουμε με 800gr νερό και αφήνουμε να τραβήξει όλα τα υγρά.

Τελειώνοντας προσθέτουμε 50gr βούτυρο Ολλανδίας και κρυώνουμε το κριθαράκι σε μεγάλο ταψί (το απλώνουμε). Στο τηγάνι ρίχνουμε 6-7 καραβιδουρές αποφλοιωμένες και μία καραβίδα ολόκληρη, ψιλοκομμένο πράσο, ξερό κρεμμύδι, λίγο σκόρδο και τοματίνια κομμένα στην μέση. Μόλις σωταριστούν καλά προσθέτουμε μιάμιση κούπα κριθαράκι (pre cook) και γυρίζουμε το τηγάνι δυο βόλτες. Σβήνουμε με λευκό κρασί και τέλος προσθέτουμε μιά κουταλιά μεγάλη ζωμό κότας αραιωμένο σε νερό, μισή κουταλιά σάλτσα τομάτας και λίγο ψιλοκομμένο μαϊντανό. Το κριθαρώτο είναι έτοιμο όταν τραβήξει τα υγρά του και αποκτήσει μια παχύρρευστη υφή. Σερβίρουμε με αρκετό φρεσκοτριμμένο πιπέρι.



genny
genny

ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ
ΚÉRÁSTÁSE

ΣΤΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΤΙΜΕΣ!

CHRONOLOGISTE



-20%

Για εκθαμβωτική λάμψη
& βαθιά θρέψη!

www.genny-genny.gr

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας και επωφεληθείτε των εκπληκτικών προσφορών!

Το **genny-genny** είναι το νέο ηλεκτρονικό κατάστημα, που σας προσφέρει φημισμένα προϊόντα περιποίησης και φροντίδας στις καλύτερες τιμές. Ανακαλύψτε όλη την σειρά προϊόντων, **KERASTASE, REDKEN, L' OREAL, PAUL MITCHELL, MOROCCANOIL, SCHWARZKOPF, GOLDWELL, ESSIE, VINYLUX, ALESSANDRO, JANSSEN, GUINOT** και επιλέξτε αυτή που σας ταιριάζει. Απολαύστε την πολυτέλεια και την εξατομικευμένη περιποίηση κορυφαίων εταιριών. Κάντε τώρα τις αγορές σας online και κερδίστε επιπλέον δωρεάν υπηρεσίες φροντίδας για κάθε τύπο μαλλιών.



ΤΗΛ. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
211 4068995

Οι προβλέψεις του ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ



ΚΡΙΟΣ

Ένα μεγάλο φωτεινό καλοκαίρι για τους Κριούς που θα δουν τους κόπους του χειμώνα να ανταμείβονται ποικιλοτρόπως. Στο αισθηματικό κομμάτι όλα δείχνουν ότι διανύεις μία μαγική περίοδο είτε είσαι single είτε σε σχέση, με τις μοναχικές ψυχές εκεί έξω να βρίσκουν εκείνο που ζητούν προς το τέλος του καλοκαιριού. Στη δουλειά, όλα θα έρθουν δεξιά αρκεί να το προσπαθήσεις.



ΤΑΥΡΟΣ

Η ξεκούραση, η χαλάρωση και η φόρτιση της μπαταρίας που στερεύει είναι οι πρώτες σου προτεραιότητες για αυτό το καλοκαίρι. Φρόντισε να μην μπλέξεις σε εκδρομές που θα στερήσουν τον ύπνο σου και να αφιερώσεις αρκετό χρόνο στον εαυτό σου γιατί το έχεις πραγματικά ανάγκη. Οι δικοί σου άνθρωποι θα στηρίξουν κάθε σου επιλογή αρκεί να τους δώσεις να καταλάβουν τι χρειάζεσαι πραγματικά.



ΔΙΔΥΜΟΙ

Στο ισοζύγιο δουλειά – έρωτας, μάλλον θα πρέπει να κάνεις υπομονή για το πρώτο και να ρίξεις όλο σου το βάρος στο δεύτερο. Οι μήνες αυτοί ευνοούν πολύ το αισθηματικό κομμάτι για εσένα και θα παρουσιαστούν ευκαιρίες για να ανανεωθείς και να νιώσεις και πάλι στην πρώτη γραμμή. Επαγγελματικά πρέπει να κρατήσεις δυνάμεις και να σταματήσεις να παραπονιέσαι γιατί τα καλά θα έρθουν το φθινόπωρο.



ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Ψέμματα δεν θα σου πούμε, το καλοκαίρι αυτό δεν προμηνύεται πολύ θετικό, ειδικά στον επαγγελματικό τομέα στον οποίο πρέπει να δείξεις οπωσδήποτε μεγάλη υπομονή αν θες να διατηρήσεις τα κεκτημένα και να κοιτάξεις από Σεπτέμβρη για περισσότερα. Αυτό που χρειάζεσαι είναι να περάσεις τις μέρες της άδειάς σου αλλά και τα βράδια σου, με εκείνους που αγαπάς και σε αγαπούν.



ΛΕΩΝ

Το πιο δύσκολο εγχείρημα για εσένα είναι να διώξεις τις έγνοιες και τις ανησυχίες από το μυαλό σου. Να προσπαθήσεις να κρατήσεις μακριά τους τοξικούς ανθρώπους και να έχεις δίπλα σου μόνο εκείνους που σε κάνουν να χαμογελάς και να βλέπεις τη ζωή θετικά. Θα παρουσιαστούν ευκαιρίες αυτό το διάστημα τόσο στο προσωπικό όσο και στο οικονομικό κομμάτι της ζωής σου οπότε φρόντισε να έχεις τα μάτια σου ανοιχτά.



ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Το καλοκαίρι αυτό θα είναι συναισθηματικό και πιθανότατα θα το θυμάσαι για πολλά πολλά χρόνια. Όλα στα άστρα δείχνουν ότι πρωταγωνιστής στη ζωή σου αυτούς τους μήνες είναι είτε ο έρωτας για τον σύντροφο ή την σύντροφό σου, είτε μία καινούρια σχέση η οποία θα ξεκινήσει δειλά δειλά σε κάποιο θερινό προορισμό είτε η ανανέωση όρκων πίστης και αγάπης με τον άνθρωπο που έχεις διαλέξει να περάσεις τη ζωή σου.



Το φρέσκο είναι τέχνη.



Ανακάλυψε και εσείς την τέχνη και τη ζέση του φρέσκου, με τη σαλάτα Καπριτσιόζα Φρεσκούλης.

**ΖΥΓΟΣ**

Την ψυχία σου. Αυτό χρειάζεσαι και αυτό πρέπει να διεκδικήσεις πάσει θυσία από τον κοινωνικό σου περίγυρο τους επόμενους μήνες. Κανόνισε εσύ τις διακοπές που θα πάτε για να νιώθεις σιγουριά ότι όλα είναι υπό έλεγχο. Βάλε σε τάξη ανολοκλήρωτες υποθέσεις και φρόντισε να μην έχεις τίποτα, που να μπορεί να χαλάσει τη διάθεσή σου, στο πίσω μέρος του μυαλού σου.

**ΣΚΟΡΠΙΟΣ**

Ταραχώδες καλοκαίρι ήθελες, ταραχώδες καλοκαίρι θα έχεις αγαπημένη Σκορπιέ. Η δουλειά και οι διάφορες υποχρεώσεις δεν θα σε αφήσουν σε ψυχία οπότε πρέπει από τώρα να φτιάξεις τις άμυνές σου για να αντέξεις μέχρι το φθινόπωρο. Μόνος σύμμαχος σε αυτό το δύσκολο έργο οι φίλοι και η οικογένειά σου τους οποίους έχεις λίγο παραμελήσει.

**ΤΟΞΟΤΗΣ**

Νέα αρχή, νέοι ορίχοντες. Δεν κρατιέσαι να ξεκινήσεις κάτι καινούριο στη ζωή σου και αν κάποιος βάζει φρένο αυτός δεν είναι παρά ο ίδιος σου ο εαυτός και η ανασφάλειά σου για το μέλλον. Πάτα γερά στα πόδια σου, σκέψου καλά τις επόμενες κινήσεις και το κυριότερο, μείνε κοντά στους δικούς σου ανθρώπους γιατί θα τους χρειαστείς.

**ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ**

Πόσα χρόνια έχουν περάσει από το τελευταίο, πραγματικά ξέγνοιαστο, καλοκαίρι; Το χρωστάς στον εαυτό σου, να κάνεις ό,τι περνά από το χέρι σου για να βρεις τη διασκέδαση τη γαλήνη και το χρόνο να απολαύσεις πραγματικά τις ημέρες της άδειάς σου αλλά και τα βράδια του καλοκαιριού που κρύβουν εκπλήξεις σε κάθε τομέα.

**ΥΔΡΟΧΟΟΣ**

Η αχαριστία δεν ήταν σύμμαχος κανενός. Πήγε πολύ καλά η χρονιά ως τώρα και το μόνο που έχεις να κάνεις είναι να μην αφήσει το μομέντουμ να χαθεί. Το καλοκαίρι θα σου φέρει κι άλλες χαρές κι άλλες επιτυχίες αλλά φρόντισε να εκτιμήσεις όσα έρθουν και να μην ζητήσεις περισσότερα γιατί τότε θα μείνεις μόνο με την απογοήτευση.

**ΙΧΘΕΙΣ**

Αν μπορούσες να περάσεις τρεις μήνες στην παραλία, θα το έκανες. Κι αυτό γιατί όλα δείχνουν ότι θα έχεις το πιο ξεκούραστο, το πιο χαλαρωτικό, το πιο απολαυστικό καλοκαίρι που θα μπορούσες να ζητήσεις. Έρωτας, πάθος, ξεγνοιασιά, όλα μπαίνουν σε αυτό το shake που θα σε ρεβίρουν ένα υπέροχο καλοκαίρι για εσένα και όσους επιλέξεις να είναι δίπλα σου.

Hondos Center®

Department Stores



Τα ΧΡΩΜΑΤΑ
της Μόδας



WWW.HONDOSCENTER.COM

JOIN US:     

Το δίκτυο, καταστημάτων μας

ΑΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ATHENS METRO MALL

Λεωφ. Βουλιαγμένης 276
τηλ.: 210-9761670

ΑΘΗΝΑ ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΡΙΑΣ

Ευαγγελιστρίας 3
τηλ.: 210-3225532

Εμπορικό κέντρο RIVER WEST

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

ΙΛΙΟΝ ESCAPE CENTER

Λεωφ. Δημοκρατίας 67
τηλ.: 210-2383731

ΜΑΡΟΥΣΙ AVENUE

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

ΜΑΡΟΥΣΙ THE MALL ATHENS

Ανδρέα Παπανδρέου 35
τηλ.: 210-6300069

ΠΛΑΤΕΙΑ ΒΙΚΤΩΡΙΑΣ

Πλατεία Βικτωρίας 5
τηλ.: 210-8215065

ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΑΡΑΒΕΛ

Ιοφώντος 29-31
τηλ.: 210-7241356

ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΕΦΑΛΑΡΙΟΥ

Κολοκοτρώνη 35
τηλ.: 210-8012411

ΠΟΡΤΟ ΡΑΦΤΗ

Γρέγου 58B
τηλ.: 22990-71687

VILLAGE PARK PENTH

Λεωφ. Θηβών 228
τηλ.: 210-4900152



Palmie bistro Πόρτο Ράφτη



Palmie bistro Πόρτο Ράφτη



Ψαρομεζέδες, μαγειρευτά
& ό,τι άλλο εκλεκτό
μας φέρει η...

Varka



RESERVATIONS

ΙΟΦΩΝΤΟΣ 31, ΠΛ.ΚΑΡΑΒΕΛ, ΠΑΓΚΡΑΤΙ

210 72 58 826

[facebook.com/palmiebistofans](https://www.facebook.com/palmiebistofans)

twitter.com/palmiebistro

[instagram.com/palmiebistro](https://www.instagram.com/palmiebistro)

www.varka.gr

www.facebook.com/varkagr

www.instagram.com/varkarestaurant

twitter.com/VarkaAthens

www.milokleftis.gr

ΜΗΛΟ[®] ΚΛΕΦΤΗΣ — ΜΗΛΙΤΗΣ —



ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΤΗΝ ΑΛΕΠΟΥ

#FOLLOWTHEFOX



Απολαύστε υπεύθυνα