

Το ταξίδι στην Κούβα είναι ένα μοναδικό ταξίδι ζωής για τον καθένα.



ΚΟΥΒΑ ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ

ΑΒΑΝΑ 9 ΗΜΕΡΕΣ 950 €
αεροπορικά, διαμονή, πρωινό, μεταφορές

ΑΒΑΝΑ-ΒΑΡΑΔΕΡΟ 9 ΗΜΕΡΕΣ 1020 €
αεροπορικά, διαμονή, πρωινό Αβάνα & all inclusive Βαράδερο, μεταφορές

ΠΑΝΟΡΑΜΑ ΚΟΥΒΑΣ 9 ημέρες 1390 €
αεροπορικά, διαμονή, πρωινό, 10 γεύματα, μεταφορές, εκδρομές-ξεναγήσεις, ελληνόφωνη ξεναγός

Your way travel

Γρ. Λαμπράκη 33, 166 75 Γλυφάδα
Τηλ.: 210 8942866 - 211 7107777, Fax: 210.8942169
e-mail: info@yourwaytravel.gr

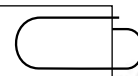
www.yourwaytravel.com.gr



Palmie magazine

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΑΛΥΣΙΔΑΣ | PALMIE BISTRO | ΤΕΥΧΟΣ 22 | ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ '09

ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ
ΔΩΡΕΑΝ



- Αφιέρωμα
Χειμερινές αποδράσεις
- **Time Pieces**
Η Γυμναστική στην ζωή μας
- **Secrets**
Shopping Therapy @ Winter Malls
- **Secrets**
Facebook
- **Secrets**
Κόσμημα Δαχτυλίδι
- **Sport**
Μουντιάλ - Εθνική Ελλάδος

MUSIC | TIME PIECES | EAT & DRINK | FRANCHISE | ASTROLOGY



Palmie *bistro*



ΑΚΟΥ
ΝΑ ΔΕΙΣ
ΤΕΥΣΕΙΣ!!!



Olympia Center, Καρδίτσα. 10α χλμ. Τρικάλων - Καρδίτσας, Αγναντερό, τηλ.: 24410-82489
Πειραιάς, Λιμάνι. Αγίου Διονυσίου 5, τηλ.: 210-4177186
Ρουμανία, Βουκουρέστι

NEA ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ

TALOS PLAZA, Σοφοκλή Βενιζέλου και Μίνας, Ηράκλεια Κρήτης
Αγ. Παρασκευή, Αγ. Ιωάννου,

Taste the world

ΣΚΟΤΙΑ



Yogurt &
butter Scotch

Δροσερές δημιουργίες απ' όλο τον κόσμο!

Η Σκωτία έχει ψυχρό κλίμα... αλλά και τη μοναδική καραμέλα butterscotch. Ο σεφ των IGLOO CREATIONS τα συνδύασε για να φτιάξει ένα παγωτό που συναρπάζει. Με γιασούρτι και ξηρούς καρπούς rescan, η γεύση του θα σας απογειώσει σχεδόν μέχρι τη Γηραιά Αλβιόνα. Μια κουταλιά από αυτό το εμπνευσμένο δημιούργημα και ίσως να νιώσετε πως φοράστε κιλά!

IGLOO CREATIONS. Θα τα βρείτε σε 4 μοναδικές σειρές γεύσεων, σε επιλεγμένα εστιατόρια και café.



IGLOO
CREATIONS

τηλέφωνο επικοινωνίας
6973030419

Back to Basics, Taste of Sorbet, Taste the World και Signature Creations.

Πρωτοχρονιάτικο
πρωινό...

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ

...πεινασμένοι από το ξεφάντωμα?
Το πρώτο γεύμα του χρόνου στα...

ΑΠΟ ΤΙΣ 5 ΙΛΜ.



Palmie *bistro*

ΜΟΝΟ ΣΤΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ: Πλατεία Κάραβελ
Πλατεία Κεφαλαρίου
Α. Πλαζ ΕΟΤ Βούλας
Νέο Ηράκλειο

Πλατεία Κάραβελ, Ιοφώντος 29-31, τηλ.: 210-7241356 - Α' Πλαζ ΕΟΤ Βούλας, τηλ.: 210-8954054
Πλατεία Κεφαλαρίου, Κολοκοτρώνη 35, τηλ.: 210-8012411 - Σόλωνος 72 & Μασσαλίας, τηλ.: 210-3641794
Πλατεία Βικτωρίας 5, τηλ.: 210-8836592 - Νέα Φιλαδέλφεια, Δεκελείας 59 & Νικ. Τρυπιά, τηλ.: 210-2589704
Escape Center, Ίλιον, Λεωφ. Δημοκρατίας 67, τηλ.: 210-2383731 - Βριλήσσια, Λεωφ. Πεντέλης 112-114, τηλ.: 210-6130020
Νέο Ηράκλειο, Πρασίνου Λόφου & Ναρκίσσων 1, τηλ.: 210-2853299
The Mall Athens, Μαρούσι, Ανδρέα Παπανδρέου 35, τηλ.: 210-6300069 - Star City, Λεωφ. Συγγρού 111, τηλ.: 210-9313803
Λουτράκι, 25ης Μαρτίου 25, τηλ.: 27440-69525 - Village Park Ρέντη, Θηβών 228, τηλ.: 210-4900152
Νέα Μάκρη, Λεωφ. Ποσειδώνος 18, τηλ.: 22940-95827 - Avenue - Μαρούσι, Λεωφ. Κηφισίας 41-45, τηλ.: 210-6106654
Πόρτο Ράφτη, Γρέγου 588, τηλ.: 22990-71687 - Μικουρνάκι, Κύπρου 69, τηλ.: 210-5770199
Olympia Center, Καρδίτσα, 13ο χλμ. Καρδίτσας - Τρικάλων, Αγναντερό, τηλ.: 24410-82489 - Ρουμανία, Βουκουρέστι

ΝΕΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ

Talos Plaza, Ηράκλειο Κρήτης - Αγ. Παρασκευή

www.palmiebistro.gr



ΧΛΙΔΑΝΕΡΓΟΙ

Τα τελευταία χρόνια στον Όμιλό μας, όλο και πιο συχνά αντιμετωπίζουμε μία κατηγορία νέων ανθρώπων - ανδρών και γυναικών - που είτε έχουν τελειώσει τις σπουδές τους και διαθέτουν κάποιο πτυχίο, είτε βρίσκονται κατά τη διάρκεια των σπουδών τους και ζητούν να εργαστούν στα καταστήματά μας.

Παρά το γεγονός ότι ζητούν δουλειά, οι ίδιοι ξεκινούν με ερωτήσεις του τύπου «πόσα θα πάρω;» ή «τι δουλειά θα κάνω;» κ.ο.κ.

Όταν οι αρμόδιοι των καταστημάτων μας τους πληροφορούν ότι στο δικό μας χώρο υπάρχουν συγκεκριμένες ειδικότητες όπως το *service*, ο μπουφές, η κουζίνα και το μπαρ, τότε η συνηθισμένη απάντηση των υποψηφίων εργαζομένων είναι «εγώ όμως σπούδασα κάτι άλλο»... κι έτσι οι περισσότεροι αποχωρούν.

Βεβαίως υπάρχει και μία μεγάλη κατηγορία ανθρώπων, οι οποίοι σπουδάζουν και ταυτόχρονα εργάζονται, είναι συνεπείς - και θα έλεγα ότι πετυχαίνουν στο χώρο που έχουν τελικά επιλέξει, διότι έμαθαν να εργάζονται και κυρίως να εκτιμούν την αξία των χρημάτων.

Όμως σήμερα αναφερόμαστε στην άλλη μεγάλη κατηγορία, που έμαθε να τα περιμένει όλα από τους γονείς ή από την κοινωνία.

Και σ' αυτό το σημείο είναι χρήσιμο να επισημάνουμε, ότι οι γονείς είναι εκείνοι που έχουν κάνει το πολύ μεγάλο λάθος... Αδιαμαρτύρητα τους παρέχουν έναν τέτοιο τρόπο ζωής, που σε αρκετές περιπτώσεις είναι πολύ υψηλότερος από τον αντίστοιχο που θα τους εξασφάλιζε αποκλειστικά και μόνο η αμοιβή τους αν εκείνοι εργάζονταν.

Έτσι, συχνά - πυκνά, βλέπουμε αρκετές νέες και νέους, που ενώ από καιρό έχουν ενηλικιωθεί και αντί να «πιάσουν τη ζωή από τα μαλλιά», εκείνοι είναι βολεμένοι και εξακολουθούν να μένουν στο σπίτι των γονιών τους... ως χλιδάνεργοι. Είναι εκείνα τα παιδιά που δυστυχώς δεν είναι σε θέση να εκτιμήσουν το πραγματικό κόστος ζωής, αφού δεν πληρώνουν το ενοίκιο, το φαγητό, το ηλεκτρικό ή το νερό. Είναι εκείνοι οι νέοι που προτιμούν να δαπανούν τα χρήματα που κερδίζουν για τις προσωπικές και μόνο ανάγκες τους. Είναι οι εραστές, της χωρίς μόχθο καλοπέρασης, αυτοί που ευδαιμονούν απολαμβάνοντας ζωή πολυτελείας χωρίς εργασία, είναι οι χλιδάνεργοι όπως τους χαρακτηρίζω...



Γ. Κουτρουλιάς
Πρόεδρος και Δ/νων Σύμβουλος
Palmie A.E.

Γνώρισα οικογένειες από την Αγγλία και την υπόλοιπη κεντρική Ευρώπη, όπου ο γιος ή η κόρη μετά την ηλικία των 18 χρόνων, έφευγε από το σπίτι, ανεξάρτητα πια ήταν η οικονομική κατάσταση της οικογένειας.

Γνώριζαν καλά ότι έπρεπε πλέον μόνοι τους να εξασφαλίσουν τα προς το ζην. Ιδιαίτερη εντύπωση μου έκανε μία οικογένεια που με φιλοξένησε στο Λονδίνο.

Κάθε Σάββατο, ο γιος τους έπλενε το αυτοκίνητο του πατέρα του κι εξασφάλιζε το χαρτζιλίκι του γι' αυτή τη δουλειά που πρόσφερε... πράγμα αδιανόητο για τα δικά μας δεδομένα, ήθη και συνήθειες. Προσωπικά, κάτι ανάλογο το θεωρώ παρατραβηγμένο, αλλά κι από την άλλη πλευρά θεωρώ επίσης εντελώς λάθος τον τρόπο με τον οποίο εμείς διαπαιδαγωγούμε τα παιδιά μας.

Θα ήθελα μάλιστα να αναφέρω τρία παραδείγματα, προκειμένου να γίνω πιο κατανοητός.

Κάποτε ρώτησα τον γιο ενός φίλου μου, που τον έβλεπα κάθε μέρα από καφέ σε καφέ, τι δουλειά κάνει. Και η απάντησή του ήταν: «Πού να τη βρεις τη δουλειά στη σημερινή εποχή!». Όταν επέμεινα να μάθω πώς ζει, μου απάντησε με αγανάκτηση ότι δεν έχει ανάγκη να εργαστεί για να εξοικονομήσει ένα πιάτο φαγητό κι ένα καφέ. Μου γεννήθηκε τότε η απορία, αν τελικά γνώριζε πώς εξασφαλίζεται αυτός ο καφές, το φαγητό, τα ρούχα και το ενοίκιο... Στη συνέχεια όμως, διαπίστωσα ότι δεν μπορούσε να κατανοήσει τι του έλεγα, αφού είχε ως δεδομένα ότι π.χ. το φαγητό μπορεί να έρχεται από μόνο του, το ίδιο κι ο καφές



ή το ενοίκιο.

Μία άλλη περίπτωση θυμάμαι ήταν όταν μου τηλεφώνησε ένας φίλος μου ιερωμένος και μου ζήτησε να δώσω δουλειά στο γιο του. Του απάντησα ότι μπορεί να εργαστεί ως Βοηθός Σερβιτόρου ή ως Βοηθός στην κουζίνα. Η απάντησή του ήταν «Δεν πειράζει τι θα κάνει, αρκεί να μάθει πώς βγαίνει το ψωμί». Πράγματι τον έστειλα σ' ένα μαγαζί και μετά από μία βδομάδα μου τηλεφώνησε ο πατέρας του και μου είπε ότι το παιδί κουράζεται επειδή κουβαλάει σε όλο το ωράριο ποτήρια, μαζεύει τα σερβίτσια από τα τραπέζια και είναι όρθιος. Ακριβώς αυτός είναι ο λάθος τρόπος που οι γονείς αντιμετωπίζουν τα παιδιά τους. Χαριτολογώντας λοιπόν του υπενθύμισα ότι δεν έχει ανακαλυφθεί ακόμα ο τρόπος, όπου ο σερβιτόρος θα μπορεί να σερβίρει καθιστός τον πελάτη. Κι ένα τρίτο περιστατικό ήταν όταν μου έστειλαν από το γραφείο ευρέσεως εργασίας έναν υποψήφιο υπάλληλο και θέλησα να τον δω για να διαπιστώσω τι ακριβώς ήξερε να κάνει. Εκείνος μου αποκρίθηκε ότι δεν ήξερε να κάνει τίποτα

απολύτως, δεν ήταν διατεθειμένος να μάθει και... δεν ήθελε καν να δουλέψει. Το μόνο που ζητούσε ήταν να του χορηγήσω μία βεβαίωση ότι δεν μας έκανε, διότι πολύ απλά ήθελε να συνεχίσει να παίρνει το επίδομα ανεργίας. Όταν του είπα δεν μπορώ να κάνω κάτι τέτοιο, μου μετανιώναμε αφού εκείνος δεν ήταν διατεθειμένος να εργαστεί. Έτσι λοιπόν δεν τον προσλάβαμε ποτέ.

Κάπως έτσι συμβαίνει και βλέπουμε τους νέους μας - ανεξαρτήτως γνώσεων και ικανοτήτων - να συνωστίζονται για μία θέση στο δημόσιο, επιδιώκοντας την ευκολία και επιθυμώντας να μην κάνουν τίποτα. Και ενώ η πλειοψηφία τους συνωστίζεται σ' ένα γραφείο που δεν εξυπηρετεί κόσμο, οι συναλλασσόμενοι καρτερικά περιμένουν εκείνον τον έναν που θα αποτελεί την εξαίρεση στον κανόνα, για να τους εξυπηρετήσει.

Γιώργος Κουτρουλιάς
Πρόεδρος & Δ/νων Σύμβουλος
Palmie A.E.



12/2009



06



20



24

| | |
|--|----|
| Editorial | 02 |
| Must γεύσεις Palmie bistro | 05 |
| Palmie news Τα νέα μας | 06 |
| Show biz Νέα-Διασημότητες-Τραγουδιστές | 07 |
| Time Pieces Γυμναστική | 08 |
| Focus Συμβουλές για ένα όμορφο πρόσωπο | 10 |
| Focus Έξυπνα διατροφικά tips για ένα... αδύνατο 2010 | 12 |
| Focus Ξέρατε ότι | 16 |
| Συνέντευξη Νέο κατάστημα στο Ηράκλειο Κρήτης | 18 |
| Eat&drink Εστιατόρια-μπαρ που δεν... μοιάζουν με άλλα | 20 |
| Eat&drink Σοκολάτα...γλυκός πειρασμός | 22 |
| Secrets Χειμερινές αποδράσεις στην Ελλάδα | 24 |
| Secrets Εμπορικά... απαραίτητα για shopping therapy | 30 |
| Secrets Δαχτυλίδι... το αιώνιο σύμβολο! | |
| Όσα πρέπει να γνωρίζετε | 32 |
| Secrets Songs for my mp3 player | 37 |
| Secrets Εμπνευσμένες συνταγές | 38 |
| Secrets Facebook: Αναπόσπαστο κομμάτι για 350 εκατ. ζωές | 40 |
| Sports Η πορεία ως το Μουντιάλ... | 42 |
| Astrology | 45 |
| Find us Πού θα βρείτε τα Palmie bistro | 48 |

Palmie Magazine
Τριμηνιαία έκδοση της PALMIE A.E.

Ιοφώντος 31, 116 34 Αθήνα,
Πλατεία Κάραβελ, τηλ: 210 72.10.953,
e-mail: info@palmiebistro.gr
Διανέμεται δωρεάν στην αλυσίδα εστιατορίων
Palmie bistro και σε επιλεγμένα σημεία.

Επιμέλεια Έκδοσης: TRADE ADS
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 εταιρίας. Τα κείμενα εκφράζουν τις απόψεις των συντακτών τους και όχι απαραίτητα τη διεύθυνση σύνταξης και την εκδότρια εταιρεία.

Εκδότης
Γιώργος Κουτρουλιάς

Διευθυντής Σύνταξης
Δημήτρης Μήτος

Εμπορική Διευθύντρια
Αλεξία Κουτρουλιά

Διευθυντής Marketing
Χρήστος Κουτρουλιάς

Συνεργάτες
Τάσος Τόλης, Ηλίας Κωνσταντινίδης, Λαμπρινή
Κουτσομπόγερα, Αναστασία Δουλγέρη,
Νικόλαος Κούκης

MUST ΓΕΥΣΕΙΣ PALMIE BISTRO

Η Διαιτολόγος-Διατροφολόγος κ.Αναστασία Δουλγέρη, προτείνει πιάτα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και ισορροπημένα σε θερμίδες!

‡ Αναστασία Δουλγέρη | Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος
Msc Διατροφής Αθλητών | adoulgeri@gmail.com



☑ Μιμόζα

Άριστος συνδυασμός πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας, σύνθετων υδατανθράκων και λίπους προερχόμενου από το ελαιόλαδο. Μπορεί να αποτελέσει και κυρίως πιάτο για όσους κάνουν δίαιτα!



☑ Μεσογειακή

Πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες Α και C. Εξαιρετική πηγή καλίου και ασβεστίου. Έχει λίγες θερμίδες και μπορεί να αποτελέσει σύμμαχο στη διαίτά σας!



☑ Κρητική

Χορτάστε μ' ένα πιάτο που περικλείει το μέτρο, την ποικιλία και την ισορροπία της μεσογειακής διατροφής. Βιταμίνες του συμπλέγματος Β, φυτικές ίνες, βιταμίνες Α και Ε, αντιοξειδωτικά, ασβέστιο είναι μερικά μόνο από τα θρεπτικά συστατικά που θα λάβετε...



☑ Λος Αμίγκος

Μεξικάνικη απόλαυση με τις ευεργετικές, για την υγεία, ιδιότητες του ελαιολάδου και της μεσογειακής διατροφής.



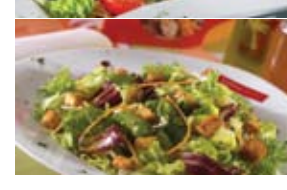
☑ Φλωρεντίν

Μεστή γεύση για μικρούς και μεγάλους που δεν είναι φανατικοί της πράσινης σαλάτας. Ω-3 λιπαρά από το σπανάκι και βιταμίνη C από το μαϊντανό και τη ντομάτα.



☑ Μπιφτέκια Ανατολής

Απόλαυση και κορεσμός με πολλές βιταμίνες, αντιοξειδωτικά και πολύτιμα ιχνοστοιχεία.



☑ Ντιζόν

Light συνδυασμός του κοτόπουλου και των λαχανικών με την πλούσια σε γεύση, αλλά φτωχή σε θερμίδες, μουστάρδα. Αντικαταστήστε το ψωμί με τον πουρέ που συνοδεύει το πιάτο!!

☑ Μην παραλείψετε τη φρουτοσαλάτα! Συνδυάστε την έξυπνα με το αγαπημένο σας γλυκό! Οι φυτικές ίνες των φρούτων θα σας προστατέψουν από υπογλυκαιμία!

☑ Εκτός από τους φρεσκοστυμένους χυμούς φρούτων, συνοδέψτε το φαγητό σας μ' ένα ποτήρι κρασί ή μύρα.

Η τελική επιλογή είναι δική σας! Το σημαντικότερο είναι να απολαύσετε το φαγητό σας! Κι αυτή η απόλαυση ξεκινάει από το μάτι, περνάει από τη μύτη και καταλήγει στον ουρανίσκο..

Καλή όρεξη



Γυμναστική



Πώς θα σας φαινόταν να μπορούσατε να γυμναστείτε χωρίς να κουράζεστε και να δείτε τα αποτελέσματα που θέλετε στο 1/3 του χρόνου που χρειάζεται με τις συμβατικές μεθόδους; Ναι γίνεται!!! Και το κάνει μια επαναστατική συσκευή που λέγεται Powerplate. Το Powerplate έχει ήδη κατακτήσει τον κόσμο της αθλητικής ιατρικής και των δυναμικών αγωνισμάτων. Σιγά σιγά κερδίζει την εμπιστοσύνη του χώρου της επαγγελματικής ιατρικής και μπαίνει σε όλο και περισσότερα γυμναστήρια στον κόσμο. Είναι μια συσκευή εκγύμνασης, όχι μόνο για την ελίτ των αθλητών, αλλά και για όλο τον κόσμο, μικρούς και μεγάλους, ανεξάρτητα από τη φυσική τους κατάσταση και την ενασχόληση τους με τον αθλητισμό.

Η ιδέα πίσω από το Powerplate είναι η αξιοποίηση της αντανπλαστικής αντίδρασης του οργανισμού στη δόνηση. Η πλατφόρμα του Powerplate παράγει μια δόνηση μέσω της οποίας μεταφέρεται ενέργεια στο σώμα. Αυτό το μηχανικό ερέθισμα παράγει αντανπλαστικές εκτάσεις στους μύες και ακολούθως συσπάσεις οι οποίες, αναλόγως της συχνότητας του

μηχανήματος, φτάνουν τις 30-50 φορές δευτερόλεπτο.

Αυτό σημαίνει ότι οι άνθρωποι είναι σε θέση να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση, να βελτιώσουν τις αθλητικές τους ικανότητες, να γυμναστούν χωρίς τραυματισμούς και να αποκαταστήσουν τύχουν τραυματισμούς πιο γρήγορα.

Τα ιατρικά οφέλη του Powerplate είναι πολλαπλά. Η προηγμένη τεχνολογία δόνησης επιτρέπει σε ανθρώπους με παθήσεις όπως η οστεοπόρωση, η αρθρίτιδα, η πολλαπλή σκλήρυνση, το πάρκινσον ή με διάφορους τραυματισμούς να γυμναστούν και να βελτιώσουν την υγεία τους. Ένας ολοένα αυξανόμενος αριθμός μελετών δημοσιεύονται καθημερινά στα εγκυρότερα περιοδικά ιατρικής έρευνας.

Το Powerplate είναι η πεμπτοσύα στην αντί-γήρανση και στην υγιεινή διαβίωση. Στη σύντομη διάρκεια μια άσκησης δόνησης (κατά μέσο όρο 10 λεπτά ημερησίως, τρεις φορές εβδομαδιαίως), ο εγκέφαλος αντιδρά στην ένταση της άσκησης με την αύξηση της κυκλοφορίας και της οξυγόνωσης του οργανισμού, συμβάλλοντας στην αύξηση των επιπέδων της ανθρώπινης αυξητικής ορμόνης (HGH). Αυτό είναι το κλειδί για την αποκατάσταση και την αναγέννηση των ιστών.

Συμβουλευόμαστε να φοράτε παπούτσια με ελαστικά πέλματα όταν στέκεστε πάνω στο Powerplate. Η βοήθεια των γυμναστών είναι απαραίτητη γιατί οι ασκήσεις εκτελούνται σε συγκεκριμένη στάση. Το μαύρο λαστιχένιο μαξιλάρι που θα σας δώσουν, πρέπει να το χρησιμοποιήσετε οπουδήποτε το σώμα σας έρχεται σε επαφή με την πλατφόρμα.

ΒΙΛΛΑ ΒΙΡΓΙΝΙΑ

Ένα πολυτελές συγκρότημα με φόντο έλατα και τρεχούμενα νερα

Σε απόσταση 7χλμ. από το Καρπενήσι, στο καταπράσινο χωριό Βουτύρο της Ευρυτανίας, βρίσκεται σκαρφαλωμένο στα έλατα, το country style συγκρότημα Βίλλα Βιργίνια. Αποτελείται από το Ξενοδοχείο και τον παραδοσιακό Ξενώνα.

Το Ξενοδοχείο διαθέτει σάουνα, χαμάμ, spa και θερμαινόμενη εξωτερική πισίνα. Στο σαλόνι το κεντρικό κρεμαστό τζάκι, θα σας κρατήσει συντροφιά τις κρύες μέρες του Χειμώνα. Μπορείτε να μείνετε στα δωμάτια ή στις σουίτες του Ξενοδοχείου οι οποίες διαθέτουν τζάκι και Jacuzzi.

Ο Ξενώνας διαθέτει σοφίτες με τζάκι και το κεντρικό σαλόνι με τζάκι. Για το καλοκαίρι υπάρχει και μία μικρή παιδική χαρά.

Το συγκρότημα είναι ένα κατάλυμα άψογης αισθητικής με υπέροχη θέα στην ελατοσκέπαστη πλαγιά και στην πανέμορφη πέτρινη εκκλησία της Αγίας Παρασκευής. Την ίδια θέα μπορεί κανείς να απολάσει από τα άνετα δωμάτια και τους φιλόξε-νους κοινόχρηστους χώρους που διαθέτουν αναπαυτικούς καναπέδες. Στο πολύ καλά εξοπλισμένο μπαρ, εκτός από το παραδοσιακό τσίπουρο, θα σας φιλέψουν χειροποίητα γλυκά του κουταλιού.

Κι επειδή η Εξοχή ανοίγει την όρεξη, πριν ξεκινήσετε για τις πρωινές σας δραστηριότητες (rafting, trekking ή σκι στο χιονοδρομικό), απολαύστε το σπιτικό πρωινό με ντόπιες λιχουδιές από τα χέρια της κ. Βιργίνιας.

ΒΟΥΤΥΡΟ ΕΥΡΥΤΑΝΙΑΣ ΚΑΡΠΗΝΗΣΙ | ΤΗΛ: 22370 25133
22370 80300 | FAX: 22370 22246 | www.villavirginia.gr





Συμβουλές για ένα όμορφο πρόσωπο

Η επίδραση του χρόνου στο πρόσωπό μας ξεκινά από την πρώτη ημέρα της γέννησής μας και μας ακολουθεί καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας. Με το πέρασμα των χρόνων, η επιδερμίδα του προσώπου χάνει την αρχική της λάμψη, αρχικά σχηματίζονται λεπτές γραμμές και βαθύτερες ρυτίδες στη συνέχεια, ενώ εμφανίζονται περιοχές αποχρωματισμού του δέρματος (πανάδες). Ο καλός καθημερινός καθαρισμός είναι το ήμισυ του παντός, ανεξαρτήτως εποχής, και πρέπει να γίνεται πρωί και βράδυ. Αν έχετε ευαίσθητη επιδερμίδα, αποφύγετε τη χρήση νερού σε συνδυασμό με αφρίζοντα προϊόντα που περιέχουν σαπούνι και προτιμήστε απαλά κολλοειδή διαλύματα ή λοσιόν χωρίς άρωμα που δεν χρειάζονται ξέβγαλμα. Φροντίστε επίσης για την ενυδάτωσή σας χρησιμοποιώντας δύο φορές την ημέρα προϊόντα που προστατεύουν από τους ελεύθερους πόρους και αυξάνουν το όριο ανεκτικότητας της επιδερμίδας.

Πρόσωπο

Κατά τους χειμερινούς μήνες είναι προτιμότερο να αποφύγετε τη χρήση μπάρας σαπουνιού, καθώς αφαιρεί τη φυσική λιπαρότητα της επιδερμίδας. Είναι καλύτερα να χρησιμοποιήσετε σαπούνι σε μορφή τζελ ή υγρή που είναι ήπιο. Επιπλέον, φροντίστε η τონωτική λοσιόν που θα εφαρμόσετε μετά να μην περιέχει οινόπνευμα.

Χείλη

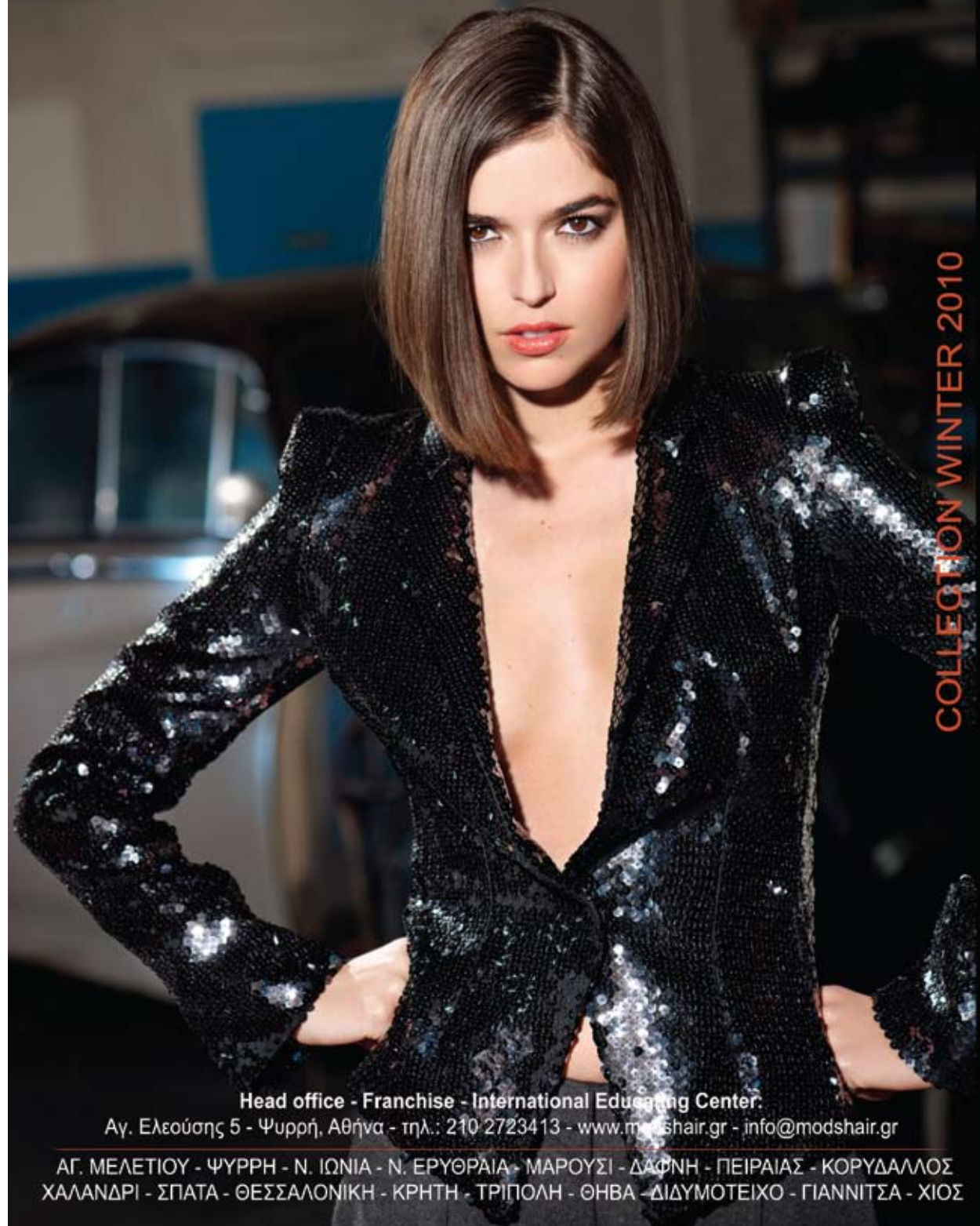
Τα χείλη ζητούν όλη σας την προσοχή,



ως πιο ευάλωτα, αφού έχουν πολύ λίγους σημηματογόνους αδένες με αποτέλεσμα να είναι επιρρεπή στην αφυδάτωση και ευαίσθητα σε κάθε αλλαγή. Γι' αυτό εφαρμόζετε ένα καλό lip balm, ακόμα και το βράδυ στο σπíti και επιλέγετε κραγιόν με ενυδατική φόρμουλα αποφεύγοντας τις συνθέσεις που υπόσχονται διάρκεια μέχρι να... ανοίξει ο καιρός.

Μακιγιάζ

Αυτή την περίοδο το μακιγιάζ και ειδικά το μέικ απ, είναι πιθανό να μην «κάθεται» καλά στο πρόσωπο λόγω έλλειψης επαρκούς υγρασίας στην επιδερμίδα. Η καλή ενυδάτωση όμως, όπως και ένα μέικ απ σε υγρή μορφή θα λύσουν το πρόβλημα. Αν πάλι θέλετε να χρησιμοποιήσετε και πούδρα, επιλέξτε μια ελαφρώς πιο «γεμάτη» απόχρωση γιατί η επιδερμίδα το χειμώνα είναι συνήθως πιο χλωμή. Το ροζ είναι πιο γλυκό, ενώ το μπεζ θα σας χαρίσει φυσική λάμψη. Για να αποφύγετε τις κοκκινίλες από σκασίματα ή ερεθισμούς, εφαρμόστε μ' ένα μαλακό πινέλο λίγο κονσίλερ στα προβληματικά σημεία (π.χ. γύρω από τη μύτη).



Head office - Franchise - International Education Center

Αγ. Ελεούσης 5 - Ψυρρή, Αθήνα - τηλ.: 210 2723413 - www.modshair.gr - info@modshair.gr

ΑΓ. ΜΕΛΕΤΙΟΥ - ΨΥΡΡΗ - Ν. ΙΩΝΙΑ - Ν. ΕΡΥΘΡΑΙΑ - ΜΑΡΟΥΣΙ - ΔΑΦΝΗ - ΠΕΙΡΑΙΑΣ - ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΣ
ΧΑΛΑΝΔΡΙ - ΣΠΑΤΑ - ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ - ΚΡΗΤΗ - ΤΡΙΠΟΛΗ - ΘΗΒΑ - ΔΙΔΥΜΟΤΕΙΧΟ - ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ - ΧΙΟΣ



Έξυπνα διατροφικά tips για ένα... αδύνατο 2010

Σε λίγες μέρες το 2009 φεύγει και τη θέση του θα πάρει το 2010. Όπως πάντα, τέτοιες μέρες πολλοί είναι αυτοί που επιθυμούν ένα νέο ξεκίνημα σε διάφορους τομείς της ζωής τους. Για εκείνους από εσάς που επιθυμούν να βελτιώσουν την υγεία, τη διατροφή τους και ίσως να μειώσουν το επιπλέον σωματικό βάρος από τις γιορτές του Δεκεμβρίου, διαβάστε μερικές συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να πετύχετε τους στόχους σας και να μην μείνετε απλά με ανεκπλήρωτες επιθυμίες:



1. Να είστε πολύ συγκεκριμένοι. Όλοι έχουμε τα δικά μας ιδιαίτερα πλεονεκτήματα και αδυναμίες. Μην επιθυμείτε απλά κάτι, βάλτε πολύ συγκεκριμένους στόχους και πάρτε συγκεκριμένα μέτρα για να τους πετύχετε. Για παράδειγμα: Αν τρώτε λάθος τροφές μόνο και μόνο επειδή είναι βολικό, βεβαιωθείτε ότι έχετε υγιείς εναλλακτικές λύσεις κοντά σας/μαζί σας. Ψωνίστε τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα για να έχετε αρκετά υγιεινά τρόφιμα στο σπίτι.

Προγραμματίστε τις αγορές σας, κάνοντας λίστα για όλη την εβδομάδα. Προγραμματίστε κοινωνικές εξόδους με φίλους και φίλες σας, που δεν περιστρέφονται γύρω από γεύματα σε εστιατόρια. Κάντε βόλτες, πηγαίνετε σε αξιοθέατα, εκθέσεις, κινηματογράφο, θέατρο ή και στο γυμναστήριο μαζί.

2. Φροντίστε για αρκετή ξεκούραση και ύπνο. Πρόσφατες έρευνες δείχνουν την ορμονική επίδραση που έχει η έλλειψη ύπνου και πώς αυξάνει την όρεξη για γλυκά και αμυλούχα τρόφιμα και τελικά την υπερφαγία. Πολλές έρευνες δείχνουν ότι το χρόνιο στρες αυξάνει το σωματικό βάρος και οδηγεί σε αυξημένο κίνδυνο διαβήτη, καρδιοπαθειών, χρόνιων φλεγμονοπαθειών και καρκίνου.



3. Επιτρέψτε στον εαυτό σας τα ανθρώπινα λάθη. Είναι ανθρώπινο και φυσικό να κάνετε λάθη, χωρίς να σημαίνει πλήρη αποτυχία. Αυτοί που καταφέρνουν να συγχωρούν τον εαυτό τους μετά από κάποιο λάθος, π.χ. ένα ανθυγιεινό γεύμα και να ξαναπαίρνουν στο σωστό δρόμο χωρίς τύψεις, πετυχαίνουν πολύ πιο συχνά το στόχο τους, όπως δείχνουν οι έρευνες. Αποκτήσατε επιπλέον βάρος στις διακοπές; Δεν υπάρχει πρόβλημα. Γυρίστε στη σωστή υγιεινή διατροφή και άσκηση για να το χάσετε.

4. Βάλτε προτεραιότητα στους στόχους σας. Κάνετε λίστα με συγκεκριμένες συνήθειες που θέλετε να αλλάξετε και επιλέξτε ΜΙΑ σαν σημαντικότερη. Μην προσπαθήσετε να αλλάξετε μια δεύτερη συνήθεια μέχρι να σας γίνει η πρώτη αλλαγή συνήθεια. Μην βάλετε υπερβολικά πολλούς και μαζεμένους στόχους, γιατί η πιθανότητα να αποκαρδιωθείτε και να τα παρατήσετε αυξάνει.

5. Βάλτε χρώμα στη διατροφή σας. Επιλέξτε φρούτα και λαχανικά με έντονα και διαφορετικά χρώματα καθημερινά, μυρωδικά και καρυκεύματα. Όλες αυτές οι τροφές είναι πλούσιες σε αντιοξειδωτικά, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, χωρίς να επιβαρύνουν με υπερβολικό γλυκαιμικό φορτίο και θερμίδες.



Επιλέγεται δημητριακά με το φλοιό τους (καφέ χρώμα...) και τρώτε συχνά όσπρια. Η διατροφή σας θα πρέπει να μοιάζει σε χρώματα με ουράνιο τόξο...

6. Ηρεμείτε υγιεινά τα απογεύματα. Αντί ενός ποτού με αλκοόλ ή γλυκών χαλαρώστε με ένα ζεστό φλιτζάνι τσάι και κάντε ένα περίπατο. Τίποτα δεν χαλαρώνει τόσο όσο λίγη σωματική άσκηση.

7. Βάλτε λιγότερα στο πιάτο σας. Πολλές έρευνες δείχνουν ότι χρησιμοποιώντας μικρότερο πιάτο, βάζοντας λιγότερο φαγητό σε κάθε μπουκιά και τρώγοντας πιο αργά βοηθάει σημαντικά στο χάσιμο βάρους και σας βοηθάει να απολαύσετε το φαγητό σας περισσότερο.

8. Τρώτε όταν τρώτε. Αποφύγετε τις πολλαπλές ταυτόχρονες δραστηριότητες (διάβασμα,

τηλεόραση, κινητό τηλέφωνο, απαντήσεις σε μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, οδήγηση), όσο τρώτε. Καθίστε στο τραπέζι και απολαύστε αυτό που τρώτε.

9. Ξεγελάστε την επιθυμία σας: Μασώντας τσίχλα με έντονη γεύση (π.χ. μέντας). Βουρτσίζοντας τα δόντια σας. Πίνοντας ένα μεγάλο ποτήρι νερό ή αναψυκτικό διαίτης χωρίς ζάχαρη, ή ένα φλιτζάνι τσάι. Κάνοντας ένα περίπατο 5 λεπτά. Περιμένετε 20-30 λεπτά. Αν η επιθυμία παραμένει, φάτε μια μικρή ποσότητα.

10. Σταματήστε να τρώτε πριν φτάσετε στο «αμήν». Η ώρα να σταματήσετε να τρώτε είναι όταν φτάσετε στο «5» σε μια κλίμακα πείνας από 1-10, όπου το 1 είναι μεγάλη αίσθηση πείνας και στο 10



πονάει το στομάχι. Σηκωθείτε από το τραπέζι στο 5. Είναι ένας φυσικός τρόπος για τον έλεγχο των μερίδων ΧΩΡΙΣ μέτρηση και σας βοηθάει να εναρμονίσετε την πρόσληψη φαγητού με την όρεξή σας και τις σωματικές σας ανάγκες. Τώρα πλέον εξαρτάται από σας. Κάντε την δική σας προσωπική λίστα με το τι θα σας βοηθήσει να βελτιώσετε τη διατροφή σας και να χάσετε βάρος βελτιώνοντας ταυτόχρονα την υγεία σας. Κρατήστε την λίστα μαζί σας, κολλήστε την στην πόρτα του ψυγείου ή πάνω από το γραφείο σας. Θα χρησιμεύσει ως κίνητρο για να σας βοηθήσει να κάνετε υγιεινές αλλαγές κάθε μέρα. Φροντίστε να είναι υποστηρικτικό το περιβάλλον σας. Περνάτε το χρόνο σας με άτομα που σας στηρίζουν και σας ενθαρρύνουν. Γεμίστε το σπίτι σας με υγιεινά τρόφιμα και πετάξτε τους ανθυγιεινούς πειρασμούς. Αποφύγετε μπουφές και επιλέγετε τα εστιατόρια που προσφέρουν υγιεινές επιλογές.

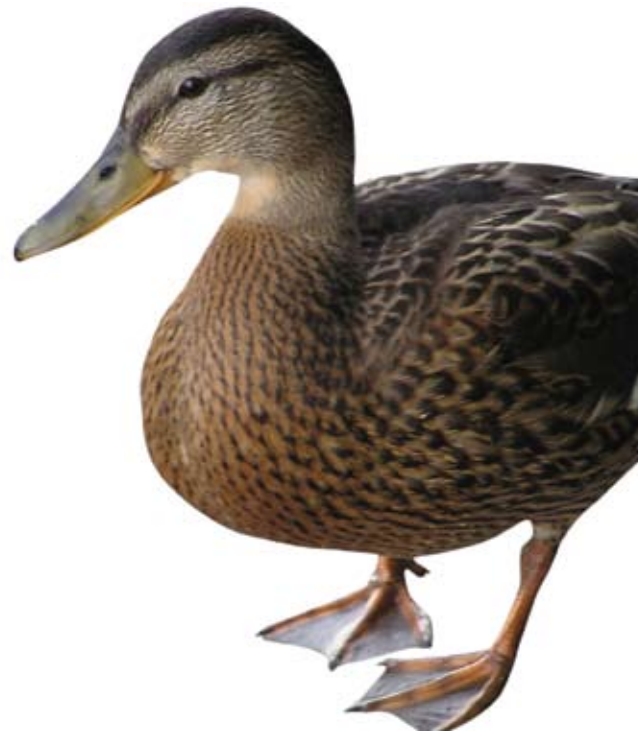
Όσο και αν ακολουθήσετε μια υγιεινή διατροφή, θα συμβεί η περιστασιακή εκτροπή. Απλά αποδεχτείτε ότι είναι κάτι που συμβαίνει και επιστρέψτε στο σωστό δρόμο. Να θυμάστε ότι

η απώλεια βάρους και η βελτίωση της υγείας είναι περισσότερο σαν ένα αργό και σταθερό μαραθώνιο από ένα ταχύ δρόμο 100 μέτρων. Είναι σημαντικότερο το τι τρώτε μεταξύ Πρωτοχρονιάς και Χριστουγέννων από ότι μεταξύ Χριστουγέννων και Πρωτοχρονιάς. Καλή επιτυχία και καλή χρονιά!



Ξέρατε ότι...

- Η μοναδική χώρα που το όνομά της ξεκινά με Α και δεν τελειώνει σε Α είναι το Αφγανιστάν;
- Η κραυγή της πάπιας δεν δημιουργεί ηχώ και ακόμα δεν έχει εξηγηθεί το γιατί.
- Κατά τη διάρκεια του 20ου αιώνα καταστράφηκε πάνω από το 70% των ελληνικών υγρότοπων.
- Τα νύχια στα χέρια μεγαλώνουν περίπου 4 φορές περισσότερο από αυτά των ποδιών.
- Περισσότερα χρήματα εκτυπώνονται στο εργοστάσιο της "Μονοπολυ" παρά σε ολόκληρο τον υπόλοιπο κόσμο.
- Περίπου 200 μωρά γεννιούνται κάθε λεπτό στον πλανήτη μας.
- Δεν μπορεί κανείς να φτάσει τον αγκώνα του με τη γλώσσα του...
- Η μνήμη του χρυσόψαρου διαρκεί περίπου 3 δευτερόλεπτα.
- Η γυναίκα που έχει εμφανιστεί τις περισσότερες φορές στο εξώφυλλο του περιοδικού 'TIME' (10 φορές) είναι η Παναγία.
- Είναι αδύνατον να φτερνιστείς με τα μάτια ανοιχτά.
- Αν χαθεί η πίεση της καμπίνας ενός αεροπλάνου, ο επιβάτης μπορεί να διατηρήσει τις αισθήσεις του μόλις για 18 δευτερόλεπτα.
- Οι κεραυνοί χτυπούν κατά 6 φορές περισσότερο τους άντρες από ότι τις γυναίκες.
- Ο δυνατότερος σεισμός που έχει καταγραφεί ήταν έντασης 9,5 Ρίχτερ και συνέβη στη νότια Χιλή το 1960. Τα παλιρροϊκά κύματα που δημιουργήθηκαν είχαν ύψος 10 μέτρα και κατέστρεψαν τα περισσότερα χωριά της περιοχής. Χαρακτηριστικό είναι ότι τα κύματα σκότωσαν 61 άτομα στη Χαβάη, δηλαδή εκατοντάδες χιλιόμετρα μακριά από την εστία του σεισμού.
- Το κάπνισμα είναι συχνή αιτία τύφλωσης;
- Η φράση «έφαγε χυλόπιτα» προέρχεται από το παρασκεύασμα χυλού που έδιναν παλιά οι ψευτογιατροί για τον περιορισμό του καημού των ερωτευμένων!
- Οι στρατιωτικοί ιερείς παίρνουν βαθμούς αξιωματικών κανονικά, εξομοιώνονται με αυτούς και τα διακριτικά των βαθμών τους τα φέρουν κάτω από το πέτο του ράσου τους;
- Οι Εσκιμώοι βάζουν τα φαγητά στο ψυγείο τους για να μην



παγώσουν.

- Κάθε χρόνο καταναλώνονται 100.000 τόνοι τσίχλες παγκοσμίως.
- Ένας αρουραίος μπορεί να αντέξει χωρίς νερό περισσότερες μέρες από μία καμήλα.
- Η ογδοντάχρονη Ινδή Μάτα Τζαγκντανούμπα έχει τα μακρύτερα μαλλιά στον κόσμο. Το μήκος τους φτάνει τα εφτά μέτρα.
- Η καρδιά της γαλάζιας φάλαινας έχει μέγεθος μικρού αυτοκινήτου.
- Ο πάγος που καλύπτει την Ανταρκτική έχει κατά τόπους πάχος 4,5 χιλιόμετρα.
- Το 18ο αιώνα για να κατασκευαστεί μια φρεγάτα με 74 κανόνια έπρεπε να κοπούν 3.700 δέντρα.
- Το 1986 στο Μπαγκλαντές έπεσε το πιο βαρύ χαλάζι. Κάθε κόκκος ζύγιζε ένα κιλό.
- Στην Αφρική η γονιμότητα του εδάφους εκτιμάται από τους ιθαγενείς βάση την ποσότητα γαιοσκωλήκων που ζουν σε αυτό.

Pmag

Φρεσκοϋλής
Έτοιμες
φρεσκοκομμένες
σαλάτες

... **έχεις όρεξη για σαλάτα;**

EUROCATERING A.E.
Νερατζούλας 21, Αχαρνάι
Τηλ.: 210.2400.869 Fax: 210.2400.870
email: info@eurocateringsa.com

www.eurocateringsa.com



Νέο κατάστημα στο Ηράκλειο Κρήτης

Πώς αποφασίσατε να ασχοληθείτε με το χώρο της Εστίασης;

Δουλεύουμε από μικρά παιδιά στο χώρο της εστίασης και ήδη έχουμε αρκετές επιχειρήσεις στο Νομό Ηρακλείου. Ο χώρος της εστίασης μας γοητεύει διότι μας δίνει τη δυνατότητα να ερχόμαστε σε επαφή με ανθρώπους που χαλαρώνουν, διασκεδάζουν και είναι χαρούμενοι. Έτσι κατά κάποιο τρόπο επιλέξαμε κι εμείς να εργαζόμαστε «διασκεδάζοντας» σε ένα κλάδο που υπάρχει πάντα καλή διάθεση. Από την άλλη γνωρίζουμε καλά, ότι στον κλάδο της εστίασης, αν κάποιος ξέρει τη δουλειά και δουλέψει με οργάνωση και επαγγελματισμό υπάρχουν δυνατότητες να έχει μεγάλα κέρδη.

Με δεδομένη τη μεγάλη πείρα σας στον χώρο της εστίασης, για ποιο λόγο δεν δημιουργήσατε ένα ακόμα αυτόνομο κατάστημα και επιλέξατε τη συνεργασία με τα Palmie Bistro;

Ακριβώς αυτή η γνώση της δουλειάς και η πείρα μας, μας οδήγησε στην απόφαση να συνεργαστούμε με την αλυσίδα Palmie Bistro και όχι να δημιουργήσουμε ένα ακόμα αυτόνομο κατάστημα. Οι ανάγκες και τα καθημερινά προβλήματα που αντιμετωπίζουμε στη δουλειά μας, δημιούργησαν μέσα μας το πεδίο για να αναζητήσουμε τη συνεργασία με ένα οργανωμένο δίκτυο. Παρατηρούμε τα τελευταία χρόνια ότι οι καταναλωτές έχουν μεγαλύτερες απαιτήσεις ενώ τα αντίστοιχα καταστήματα προσφέρουν



πάνω κάτω τα ίδια πράγματα.

Ποια στοιχεία του concept 'Palmie Bistro' σας έκαναν να το ξεχωρίσετε ανάμεσα σε τόσα άλλα του χώρου;

Τα Palmie Bistro τα γνωρίσαμε σαν πελάτες στις επισκέψεις μας στην Αθήνα. Από επαγγελματική «διαστροφή», παρατηρούσαμε διαδικασίες και λεπτομέρειες, καθώς και τον τρόπο δουλειάς. Τα Palmie Bistro ξεχωρίζουν από τον υπόλοιπο κλάδο της εστίασης, κυρίως για τον πλούσιο κατάλογό τους και για

το γεγονός ότι τον υποστηρίζουν απολύτως. Είναι το μοναδικό concept στο οποίο μπορεί ο καταναλωτής να έχει την επιλογή του φαγητού, του ροφήματος ή του ποτού. Επίσης καθώς εμείς γνωρίζουμε τη δουλειά, είχαμε απαιτήσεις και θέλαμε οπωσδήποτε να συνεργαστούμε με μία δοκιμασμένη αλυσίδα και με ανθρώπους, που αφενός μπορούμε να επικοινωνήσουμε και αφετέρου να έχουν τη δυνατότητα να μας εκπαιδεύσουν και να μας υποστηρίξουν.

Πώς κρίνετε τη μέχρι τώρα συνεργασία σας με τη μητρική εταιρία;

Οι άνθρωποι της εταιρίας μας δέχτηκαν κοντά τους και δούλεψαν για εμάς από την πρώτη στιγμή που γίναμε συνεργάτες τους. Προσπάθησαν σε κάθε φάση της δημιουργίας του καταστήματός μας να πετύχουν τις καλύτερες τιμές ώστε να εξοικονομήσουμε χρήματα. Επικοινωνούμε πολύ καλά μαζί τους και παρατηρούμε συνεχώς ότι η εταιρία έχει οργάνωση και μεγάλη πείρα. Ήδη νιώθουμε ότι στην δύσκολη αγορά του Ηρακλείου θα έχουμε δίπλα μας πολύ δυνατούς συμμάχους.

Ποια χαρακτηριστικά σας, πιστεύετε, βοήθησαν στο να ταιριάξετε με το προφίλ της εταιρίας και να γίνετε franchisee;

Για να ενταχθείς σ' ένα δίκτυο franchise χωρίς προβλήματα πρέπει να έχεις διάθεση για να μάθεις και διάθεση για συνεργασία. Στα Palmie Bistro απαιτείται να έχεις και διάθεση για δουλειά. Εμείς δεν κάνουμε ότι τα γνωρίζουμε όλα. Έχουμε μέσα μας ξεχωρίσει τα άλλα μας καταστήματα από το Palmie Bistro. Τα παραπάνω χαρακτηριστικά τα διαθέτουμε και οι δύο και είμαστε βέβαιοι ότι θα ανταποκριθούμε στις απαιτήσεις



της δουλειάς.

Πέρα από αυτά τα χαρακτηριστικά εμείς είμαστε ανήσυχοι. Έχουμε και διάθεση για δημιουργία. Στα Palmie Bistro μας δίνουν τη δυνατότητα να προτείνουμε τις ιδέες μας, ώστε να αξιολογηθούν και τελικά να περάσουν στη φάση υλοποίησης για όλο το δίκτυο.

Ποιοι είναι οι στόχοι της επιχείρησής σας για το μέλλον ;

Το κατάστημά μας βρίσκεται στον πιο πετυχημένο πολυχώρο της Κρήτης και σ' έναν από τους καλύτερους της Ελλάδας. Θεωρούμε ότι υπάρχει μια μεγάλη αγορά στην οποία έχουμε τη δυνατότητα να πετύχουμε. Ήδη από τις πρώτες ημέρες λειτουργίας του καταστήματός μας η ανταπόκριση του κόσμου και η αποδοχή του concept, είναι εντυπωσιακή! Αρχικά λοιπόν θέλουμε να μας γνωρίσουν καλά οι καταναλωτές, να τους ικανοποιήσουμε, ώστε να γίνει και αυτό το Palmie Bistro στέκι. Στα επόμενα σχέδιά μας είναι η συνεργασία με επιχειρηματίες στην Κρήτη προκειμένου να δημιουργήσουμε στις μεγάλες πόλεις (Χανιά, Ρέθυμνο) νέα καφέ-εστιατόρια Palmie Bistro.



Εστιατόρια-μπαρ που δεν... μοιάζουν με άλλα

Αν σας αρέσει να προκαλείτε τον ουρανό σας, τότε η Ιαπωνία θα σας δώσει πολλές ευκαιρίες. Μαγαζιά με τρόφιμα θα βρείτε στο ισόγειο όλων των πολυκαταστημάτων στο Τόκιο, όπως στο Shibuya Tokyo Department Store. Κάντε μια βόλτα από το Tokyo Food-show όπου πωλούνται: χέλια στη σχάρα, τουρσιά, σουσί κ.ά. Μπορείτε να αγοράσετε μπάλες ρυζιού για πρωινό και διάφορα άλλα εδέσματα, όλα με λιγότερο από 13 ευρώ. Στους ουρανοξύστες με τα εμπορικά κέντρα θα ανακαλύψετε επίσης μερικά από τα πιο φθηνά (αλλά και καλά) εστιατόρια της πόλης, όπως το «Hitsumabushi Nagoya Bincho» που σερβίρει αποκλειστικά «hitsumabushi» μια σπεσιαλιτέ με χέλι στα κάρβουνα.



Τα δέκα πιο περίεργα εστιατόρια του κόσμου

Εστιατόριο Sushi στο Λος Άντζελες

Βρίσκεται στην καρδιά του δυτικού Hollywood και είναι μόνο για ενήλικες. Αποτελείται από μπαρ και σαλόνι, τα οποία είναι το ίδιο εξωτικά και... νόστιμα. Αυτό το εστιατόριο φέρνει μια νέα εκδοχή για πιάτα τα οποία κρατάνε το φαγητό... ζεστό όσο και τις υπόλοιπες αισθήσεις. Αξίζει να σημειωθεί ότι το φαγητό δεν αγγίζει το ...μοντέλο πιάτο καθώς βρίσκεται πάνω σε φύλλα μπανανιάς.

Spa με μύρες - Εστιατόριο Στην Τσεχία

Το Bahenec Wellness Hotel βρίσκεται στην περιοχή Slezské

Beskydy, στην πόλη Pisek u Jablunkova, πολύ κοντά στα σύνορα με την Πολωνία. Περιλαμβάνει μια φινλανδική σάουνα, στην οποία ο πελάτης κάνει το μπάνιο του πίνοντας μύρα και αμέσως μετά χαλαρώνει σε κρεβάτι από άχυρο βρώμης. Η διάρκεια είναι περίπου δύο ώρες.

Δείπνο στον αέρα (Λας Βέγκας)

Στο συγκεκριμένο εστιατόριο οι πελάτες τρώνε στον αέρα αφού μαζί με το τραπέζι τους σηκώνει ένας μεγάλος γερανός.



Εστιατόριο στο βυθό (Μαλδίβες)

Θέα σαν αυτή που έχει το υποβρύχιο εστιατόριο μάλλον δεν έχετε δει ποτέ. Λέγεται Ithaa και βρίσκεται 16 πόδια κάτω από την επιφάνεια της θάλασσας, στις Μαλδίβες. Είναι το πρώτο εστιατόριο του κόσμου που αποτελείται μόνο από γυαλί του και έχει χωρητικότητα έως 14 άτομα. Τα γεύματα του κοστίζουν από 120 έως 250 δολάρια ανά άτομο. Για να καταφέρεis όμως να κάνεις κράτηση στο συγκεκριμένο ξενοδοχείο, όπου και ανήκει το εστιατόριο, πρέπει να τηλεφωνήσεις 14 μέρες νωρίτερα!

Guolizhuang - Εστιατόριο με ..'πουλιά' (Πεκίνο)

Το Guolizhuang είναι ένα εστιατόριο, όπου σχεδόν κάθε πιάτο έχει ένα ...'πουλί' σε αυτό. Μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε σκύλου, βούβαλου, γαϊδάρου και πολλών ακόμη ... ειδών πουλιού. Να σημειώσουμε πάντως ότι, σύμφωνα με μια κινέζικη παράδοση "είμαστε ό,τι τρώμε".

Εστιατόριο με τουαλέτες (Πορτογαλία)

Άλλοι διαβάζουν περιοδικά, άλλοι πίνουν τον καφέ τους και ποιος ξέρει τι άλλο κάνει κάποιος στην τουαλέτα. Στο συγκεκριμένο εστιατόριο αντί για καρέκλες έχει τουαλέτες και αντί για χαρτοπετσέτες χαρτί υγείας! Το "W'Duck" βρίσκεται σε μια μικρή πόλη της Πορτογαλίας.

Εστιατόριο με ρομπότ στο Χονγκ Κονγκ

Ένα ρομπότ σερβίρει σ' αυτό το εστιατόριο στο Χονγκ Κονγκ, ενώ ένα άλλο παίρνει παραγγελίες!

Το εστιατόριο των Hobbit (Μανίλα)

Το "Hobbit House" είναι ένα μικρό εστιατόριο με πολύ

καλό φαγητό και οι ιδιοκτήτες το διαφημίζουν ως "το εστιατόριο με τους πιο μικρούληδες σερβιτόρους", αφού όλοι είναι στο ίδιο μέγεθος. Αξίζει να σημειώσουμε ότι έχουν αποκτήσει φήμη και για τη μουσική που παίζουν.

Εστιατόριο Σαν Φρανσίσκο

Το "Asia SF" είναι ένα μικρό εστιατόριο που βρίσκεται στην Howard Street στο Σαν Φρανσίσκο. Δέκα χρόνια πριν, δύο άνδρες άνοιξαν το εστιατόριο με νόστιμο φαγητό και το ίδιο νόστιμες γυναίκες καλλιτέχνες! Στην πραγματικότητα, οι καλλιτέχνες δεν είναι ακριβώς γυναίκες...

Το μαύρο εστιατόριο στο Μόντρεαλ (Καναδάς)

Όχι, δεν λείπει η φωτογραφία γι αυτό το εστιατόριο. Το O' Noir είναι ένα εστιατόριο στο Μόντρεαλ του Καναδά που προσφέρει δείπνο στο σκοτάδι. Δεν είναι απλά χαμηλός ο φωτισμός. Είναι το απόλυτο σκοτάδι. Απαγορεύονται τα κεριά, τα κινητά τηλέφωνα, ακόμη και τα ρολόγια που έχουν λαμπάκια.

Σοκολάτα...γλυκός πειρασμός

Γράφει η Σοφία Κούκη



στους νεόνυμφους μια κούπα με αφρώδες κακάο. Τότε δεν ήταν γνωστή η σοκολάτα στη σημερινή, στερεή μορφή της, αλλά παρασκεύαζαν ένα είδος ροφήματος από τριμμένους κόκκους κακάο, το αποκαλούμενο Choclatl, "choco"=αφρός και "atl"=νερό, στο οποίο απέδιδαν θεραπευτικές ιδιότητες. Πρώτοι οι Ισπανοί έφεραν στην Ευρώπη το κακάο, που κατέκτησε τη βασιλική αυλή της Ισπανίας. Το 16ο αιώνα αποφάσισαν να το «παντρέψουν» με τη ζάχαρη, για να γλυκάνουν την πικρή του γεύση. Το 1657 ανοίγει η πρώτη σοκολατερί στο Λονδίνο, (κοστίζοντας 10 με 15 σελίνια η λίβρα, θεωρούσαν τη σοκολάτα ως το ποτό της ανώτερης κλάσης). Το 1674 ένα παραδοσιακό μαγαζί της πόλης παρουσιάζει για πρώτη φορά γλύκισμα σοκολάτας σε στερεά μορφή. Στη συνέχεια, το 1875, ο Ελβετός Daniel Peter πρόσθεσε γάλα και δημιούργησε τη σοκολάτα γάλακτος. Η βρώση της σοκολάτας καθιερώθηκε στα 1674 με τη μορφή των ρόλλες και κέικ, που σερβιριζόνταν σε διάφορα εμπορικά καταστήματα σοκολάτας. Το 1747 ο Φρειδερίκος ο Μέγας εξέδωσε ένα διάταγμα που απαγόρευε την πώληση της σοκολάτας από πλανόδιους πωλητές. Στα 1795, ο Δρ Joseph Fry από το Μπρίστολ της Αγγλίας, χρησιμοποίησε μια ατμομηχανή για να αλέθει τους σπόρους του κακάο, επινόηση που οδήγησε στην παρασκευή της σοκολάτας σε μεγάλη κλίμακα. Γύρω στα 1847, ο Fry & υιός πωλούσαν την "Chocolat Delicieux a Manger", η οποία θεωρείται ότι είναι η πρώτη μπάρα σοκολάτας που παρασκευάστηκε.

Η Νεστέλ δηλώνει ότι από το 1800 μέχρι σήμερα, οι παρακάτω τέσσερις παράγοντες συνέτειναν στη ενηλικίωση της σοκολάτας σαν παγκόσμιο προϊόν διατροφής:

- 1. Παρασκευή της σκόνης κακάο το 1828
- 2. Μείωση της φορολογίας
- 3. Βελτίωση των μεταφορών από τη φυτεία στο εργοστάσιο
- 4. Καθιέρωση της σοκολάτας σαν βρώσιμο αγαθό και βελτιώσεις στις μεθόδους παρασκευής. Ήδη στο 1810, η Βενεζουέλα κάλυπτε το μισό της παγκόσμιας κατανάλωσης σε κακάο και το ένα τρίτο της παγκόσμιας παραγωγής καταναλώνονταν από τους Ισπανούς. Η επινόηση της πρέσας του κακάο από τον C.J. Van Houten, έναν Ολλανδό αρχιμάστορα της σοκολάτας, βοήθησε στη μείωση της τιμής της σοκολάτας και τη διάδοσή της στις μάζες. Σε έκδοση του 1923 για τη βιομηχανία του κακάο και της σοκολάτας, ο Arthur W. Knapp επιβεβαιώνει τους λόγους αύξησης της δημοτικότητας του κακάο με αυτά που δήλωσε η Νεστέλ.

Λιώνει στο στόμα απαλά...με τη μοναδική βελούδινη υφή, το υπέροχο άρωμα, την πλούσια γεύση της!! Ο λόγος για τη σοκολάτα...γλυκός πειρασμός! Σοκολατένιες λιχουδιές στα ζαχαροπλαστέια, αχνιστά φλιτζάνια σε παρεϊστικά στέκια. Το Palmie magazine σας αποκαλύπτει τα μυστικά της σοκολάτας και σας αφήνει να την απολαύσετε όσο πιο χριστουγεννιάτικα μπορείτε!!!

Η Ιστορία της Σοκολάτας

Η σοκολάτα παρασκευάζεται από τους σπόρους του κακαόδεντρου, του οποίου η λατινική ονομασία είναι «Theobroma cacao» και σημαίνει «τροφή των Θεών»! Οι Μάγια είναι ο πρώτος λαός που χρησιμοποίησε & επεξεργάστηκε το κακαόδεντρο, ενώ στην εποχή των Αζτέκων οι κόκκοι του κακάο, λειτουργούσαν ως «νόμισμα» για την ανταλλαγή προϊόντων (εμπόριο με προϊόντα). Αρχικά η σοκολάτα καταναλωνόταν μόνο σε υγρή μορφή. Σαν μέρος της γαμήλιας τελετής γύρω στο δωδέκατο αιώνα, πρόσφεραν

Τόνωσημετά γλυκού

Ένα κομμάτι σοκολάτας αρκεί για να τονώσει τον οργανισμό, χάρη στους υδατάνθρακες που περιέχει, ενώ το λίπος της δημιουργεί αίσθηση άμεσου κορεσμού. Μετά την κατανάλωσή της απελευθερώνονται από τον εγκέφαλο οι ενδορφίνες, οι οποίες έχουν αναλγητικές ιδιότητες και βελτιώνουν τη διάθεση. Ο σίδηρος που απελευθερώνεται -μόλις η σοκολάτα λιώσει στο στόμα- βοηθάει στην ταχύτερη μεταφορά οξυγόνου στον εγκέφαλο και έτσι νιώθουμε πνευματική εγρήγορση. Τέλος, η σοκολάτα είναι νευροδιαβιβαστής με αντικαταθλιπτική δράση. Η σκούρα σοκολάτα βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος έως και για οκτώ ώρες. Αναλύσεις αίματος έδειξαν επίσης ότι η δραστηριότητα των αιμοπεταλίων, τα οποία συμβάλλουν στο σχηματισμό θρόμβων, μειώθηκε σχεδόν στο μισό, ενώ τα επίπεδα αντιοξειδωτικών του οργανισμού αυξήθηκαν σημαντικά μετά από κατανάλωση σκούρας σοκολάτας. Αντιθέτως, η κατανάλωση λευκής σοκολάτας δεν είχε τέτοια επίδραση στον οργανισμό. Το σημαντικό ήταν μάλιστα ότι λίγη μόνο σοκολάτα (όχι περισσότερο από 60 γραμμάρια) ήταν αρκετή για να αποτελέσει «ασπίδα» για την καρδιά. Επίσης, οι τροφές που περιέχουν κακάο μπορούν να μειώσουν την αρτηριακή πίεση και να οδηγήσουν σε βελτίωση διάφορες περιπτώσεις δυσλειτουργιών του ενδοθελίου.

Στον αστερισμό της ερωτικής σοκολάτας

Ο διασημότερος εραστής του κόσμου, ο Καζανόβας, έπινε πάντα ένα φλιτζάνι σοκολάτα πριν πάει στο κρεβάτι να συναντήσει την... κυρία του, ενώ σε κάποια μοναστήρια της Δύσης -μερικούς αιώνες πριν- η σοκολάτα ήταν απαγορευμένο είδος, λόγω της διέγερσης της σάρκας που υπέθεταν οι θεοσεβούμενοι μοναχοί ότι προκαλούσε. Η σοκολάτα περιέχει κοκτέιλ ουσιών. Όμως το πραγματικό θαυματοργό συστατικό της είναι η φαινυλεθυλαμίνη, η οποία απελευθερώνει στον οργανισμό τις ίδιες ορμόνες που εκκρίνονται κατά τη διάρκεια της ερωτικής πράξης.

Ερωτικές συνταγές

1. Η σοκολάτα θεωρείται αφροδισιακή, αλλά το μυστικό του υπέρτατου πάθους βρίσκεται στο συνδυασμό της με κόκκινο κρασί.
2. Κατά το Perfumed Garden (αρχαίο ερωτικό αραβικό εγχειρίδιο), οι άνδρες για να ανακτήσουν... ζωντάνια έπρεπε να πίνουν για τρεις νύχτες ένα ποτήρι πηκτό μέλι με 20 αμύγδαλα και 100 σπόρους κουκουνάρι.
3. Ο Καζανόβας έπινε 3 φορές την ημέρα μισό ποτήρι χυμό γκρέιπφρουτ και μήλο με κανέλα, κάθε πρωί έτρωγε 50 ωμά στρείδια και μαζί με την ερωμένη του έπιναν ρόφημα σοκολάτας πριν τη συνεύρεση.
4. Έχει αποδειχθεί ότι η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε βιταμίνες E (ηλιόσποροι, αμύγδαλα, κουκουνάρι, σπαράγγια, σπανάκι, αβοκάντο) και βιταμίνη A (κρέας, ψάρι, αβγά, γαλακτοκομικά, καρότα, σικύτι, γλυκοπατάτες, ντομάτες) συμβάλλουν στην παραγωγή σεξουαλικών ορμονών. Την ίδια ιδιότητα έχει και ο ψευδάργυρος (στρείδια), που ενισχύει τη σεξουαλική ορμή και την ποσότητα του σπέρματος.
5. Οι Άραβες έτρωγαν αρνίσιο κρέας και αμελέτητα, ψάρια, κοκκόρια, σπαράγγια, ξηρούς καρπούς και αβγά (ειδικά τα ωμά θεωρούνται ευεργετικά).

Pmag

| Σοκολάτα ανά 100γρ. | | | |
|----------------------|----------------|-------------------|----------------|
| | Μαύρη σοκολάτα | Σοκολάτα γάλακτος | Λευκή σοκολάτα |
| Θερμίδες: | 502 | 535 | 539 |
| Λίπη: | 52,3 γρμ. | 29,7 γρμ. | 32 γρμ. |
| Χοληστερίνη: | 0 mg | 23 mg | 5 mg |
| Φυτικές ίνες: | 17 γρμ. | 0 γρμ. | 0 γρμ. |
| Καφεΐνη: | 80mg | 20mg | 0 mg |
| Ασβέστιο: | 101mg | 189mg | 199 mg |
| Φώσφορος: | 327mg | 208mg | 176 mg |



Χειμερινές αποδράσεις στην Ελλάδα

Μια πρόταση με «όλα τα καλά», σε διάφορους νομούς, Ροδόπη, Μαγνησία, Αρκαδία, Φθιώτιδα, Φωκίδα, καλύπτουν όλα τα γούστα. Τοπία με ασύλληπτη ομορφιά συνδυάζουν την ηρεμία με την ξέφρενη διασκέδαση.



Φαλακρό - Ροδόπη

Μια περιήγηση από τις βορειοδυτικές υπώρειες του Φαλακρού ως τις νότιες απολήξεις της Ροδόπης, σ' αυτή την υπέροχη κοιλάδα που σχηματίζει ο Νέστος, και από το χωριό Οχυρό μέχρι το Παρανέστι, εκεί όπου... έχει κράτος και εξουσία η φύση. Το 65% του Νομού Δράμας είναι ορεινό και δασωμένο. Τα τοπία που «φτιάχνονται», σε συνδυασμό με τα άφθονα νερά, είναι το κάτι άλλο. Εκεί θα βρούμε το μοναδικό δάσος σημύδας στην Ελλάδα (και το νοτιότερο στην Ευρώπη), το παρθένο δάσος του Φρακτού (μοναδικό στην Ευρώπη) και το δάσος ερυθρελάτης της Ελατιάς. Αφετηρία του μεγάλου αυτού οδοιπορικού η πόλη της Δράμας, έδρα του Φεστιβάλ Ταινιών Μικρού Μήκους, με το πανέμορφο πάρκο της Αγίας Βαρβάρας, τις παλιές καπναποθήκες και την πολύβουη αγορά της. Όλες οι διαδρομές είναι σε άσφαλο. Βέβαια, οι πολλοί δασικοί

δρόμοι που υπάρχουν είναι η «χαρά» του 4x4.

Μαίναλο

Συνώνυμο της ορεινής Αρκαδίας, καταλαμβάνει το μεγαλύτερο τμήμα του νομού - μια έκταση 1.500.000 στρεμμάτων «πλούσια» σε πράσινο και φυσικό ανάγλυφο, από το οροπέδιο της Τρίπολης μέχρι το Λούσιο ποταμό και από τη Μεγαλόπολη μέχρι την τεχνητή λίμνη του Λάδωνα. Βουνό ευλογημένο, όχι τόσο σε... ύψος (η Οστρακίνα, η

ψηλότερη κορυφή του, φτάνει τα 1.980 μ.), όσο σε βλάστηση και νερό: το μεν ελατόδασος του Μαϊνάλου, που καλύπτει το 65% της ορεινής ζώνης, είναι από τα πυκνότερα και μεγαλύτερα της χώρας, ο δε υδροφόρος ορίζοντάς του από τους πλουσιότερους στην Πελοπόννησο. Χάρη στη σχετικά μικρή απόστασή της από την Αθήνα (περίπου δυόμισι ώρες) και τα γραφικά χωριά της, είναι τόπος ιδανικός για σύντομες αποδράσεις. Τα τελευταία δε χρόνια έχουν αυξηθεί σημαντικά και οι τουριστικές υποδομές της, ενώ το Μαίναλο έχει ενταχθεί στο πρόγραμμα NATURA.

Νομός Μαγνησίας: Πήλιο

Το Πήλιο, με τα 24 χωριά του, είναι ο καλύτερος προορισμός του νομού Μαγνησίας για χειμερινές εξορμήσεις: πεζοπορίες, ποδηλασία και φυσικά σκι με... θέα τη θάλασσα (www.skirillio.gr). Μια θέα στο απέραντο γαλάζιο του Αιγαίου που δίχως άλλο είναι και το μεγάλο ατού αυτού του βουνού. Δεν είναι λίγες, άλλωστε, ούτε οι διαδρομές που θα ακολουθήσετε πηγαίνοντας από το ένα χωριό στο άλλο ούτε και τα ίδια τα γραφικά χωριά του, με υπέροχα αρχοντικά του προηγούμενου και του προπροηγούμενου αιώνα και όλη την αισθητική που «αρμόζει» στον ορεινό χαρακτήρα τους. Μοναδική παραφωνία, φετινής κοπής, η καμένη πλαγιά του βουνού, που είδαμε πηγαίνοντας από την Τσαγκαράδα στις Μηλιές, αλλά και η μεγάλη καταστροφή που έγινε στο νότιο Πήλιο.

Κεντρική Πίνδος

Πανέμορφη και ξακουστή η Πίνδος, αλλά και... ατελείωτη. Αρχίζει στο Νότο από την ορεινή Ναυπακτία και τα Βαρδούσια και εκτείνεται πέρα από τα σύνορα. Όμως, ακόμα και το κομμάτι που λέγεται Κεντρική Πίνδος είναι αδύνατον να «χωρέσει» σε ολιγοήμερες διακοπές. Για το λόγο αυτό, επιλέξαμε κάποιες διαδρομές στους νομούς Τρικάλων, Αρτας και Ιωαννίνων. Είναι όλες γραφικότερες, κυρίως σε πυκνά δάση, με πολλά νερά (η Πίνδος είναι η «μάννα» όλων σχεδόν των ελληνικών ποταμιών) και βεβαίως ορεινά χωριά σχεδόν απομονωμένα λόγω των...



εξαιρέτων ελληνικών δρόμων. Αλλά, ως μην παραπονοιάμαστε, γιατί πριν από 30 χρόνια ήταν πολύ χειρότερα! Τα μέρη είναι κυρίως κτηνοτροφικά και τα περισσότερα έχουν ελάχιστη τουριστική υποδομή. Ίσως όμως κι εκεί να έγκειται η γοητεία τους. Η μεγαλύτερη κοντινή πόλη στις παρακάτω διαδρομές είναι τα Τρίκαλα κι αυτά επιλέξαμε ως αφετηρία.

Ανατολική Στερεά

Το κομμάτι της Ανατολικής Στερεάς Ελλάδας που σας προτείνουμε είναι κυρίως οι νομοί της Φθιώτιδας και της Φωκίδας μαζί μ' αυτό το μικρό κομμάτι της Βοιωτίας που περιλαμβάνει την Αράχωβα. Είναι μέρη που, με εξαίρεση την Αράχωβα και τους Δελφούς, μπορεί κανείς να μιλήσει για τα «παρθένα» φύση. Αν έχετε διάθεση οδήγησης, θα απολαύσετε τέσσερα όμορφα ελληνικά βουνά: τον Παρνασσό, τη Γκιώνα, τα Βαρδούσια και την Οίτη. Όλων οι κορυφές ξεπερνούν τα 2.400 μέτρα, με εξαίρεση την Οίτη που φτάνει τα 2.150 μ. Ο Παρνασσός είναι ένα από τα μεγαλύτερα βουνά της Ελλάδας. Η ψηλότερη κορυφή του είναι στα 2.457 μ. Το χιονοδρομικό κέντρο και οι Δελφοί, βέβαια, τον έχουν κάνει ευρύτερα γνωστό κι έχουν μετατρέψει την Αράχωβα στη Μύκονο του χειμώνα. Από τη μια μεριά του βουνού είναι η Αράχωβα και οι Δελφοί ενώ από την άλλη η Άνω Τιθορέα (Μπελίτσα), η Κάτω Τιθορέα, η Αμφίκλεια, η Πολύδροσος, η Λίλεια και η Αγόριανη, ενώ στην ανατολική άκρη του θα βρείτε

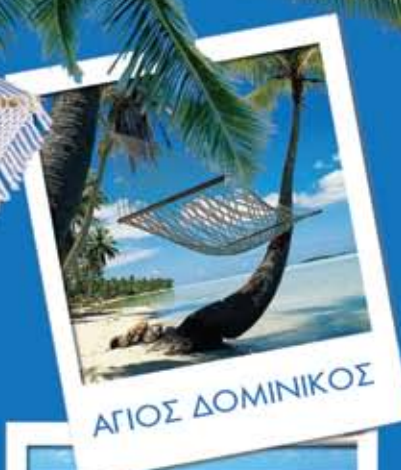


ΠΟΥΚΕΤ **499€** +

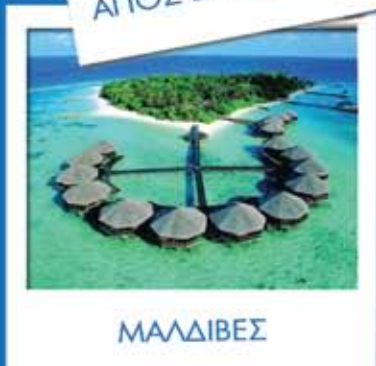
ΣΑΜΟΥΙ **515€** +

ΜΠΑΛΙ **649€** +

ΜΠΑΝΓΚΟΚ **415€** +



ΑΓΙΟΣ ΔΟΜΙΝΙΚΟΣ



ΜΑΛΔΙΒΕΣ



ΣΑΜΟΥΙ

Your way travel

Γρ. Λαμπράκη 33, 166 75 Γλυφάδα • Τηλ.: 210. 8942866 - 211. 7107777

Fax: 210. 8942169 • e-mail: info@yourwaytravel.gr

www.yourwaytravel.com.gr



ΠΟΥΚΕΤ



ΜΠΑΛΙ



ΒΑΡΑΔΕΡΟ

ΠΟΥΚΕΤ - ΜΑΝΓΚΟΝΚ - ΣΙΓΚΑΠΟΥΡΗ
13 ΜΕΡΕΣ **1.095€** +

+ ΜΠΑΝΓΚΟΚ - ΠΟΥΚΕΤ - ΜΠΑΛΙ 15 ΜΕΡΕΣ **969€**

+ ΠΟΥΚΕΤ 29 ΜΕΡΕΣ **789€**

+ ΜΑΛΔΙΒΕΣ **900€** + ΚΡΑΜΠΙ 8 ΜΕΡΕΣ **629€**

ΜΑΥΡΙΚΙΟΣ ΓΑΜΗΛΙΟ 6 ΝΥΧΤΕΣ, ΠΑΡΕΟ, T-SHIRT,
ΦΡΟΥΤΑ, ΔΕΙΠΝΟ **1.235€**

+ ΣΕΥΧΕΛΛΕΣ **930€**

+ ΑΒΑΝΑ **950€**



τον ενδιαφέροντα οικισμό της Βάργιανης. Η Οίτη δεν έχει τη μεγαλοπρέπεια και τον όγκο του Παρνασσού. Είναι αρκετά χαμηλότερη αλλά η ομορφιά δεν είναι πάντα θέμα ύψους! Είναι ένα πανέμορφο βουνό που έχει ανακηρυχθεί σε Εθνικό Δρυμό. Στην Οίτη θα βρούμε την γραφικότερη Παύλιανη κι από εκεί θα περάσουμε για Γκιώνα ή Βαρδούσια. Η Γκιώνα δεν είναι μεγάλο σε έκταση βουνό, είναι όμως πανύψηλο, με κορυφή στα 2.507 μ. Το βουνό είναι γεμάτο έλατα και κέδρους, ενώ έχει πάρα πολλά

αναρριχητικά πεδία, ιδίως πάνω από το χωριό Συκέα που, αν οι πληροφορίες μας είναι σωστές, είναι η μεγαλύτερη πλαγιά των Βαλκανίων με αρνητική κλίση. Σε μια «αγκάλη» της Γκιώνας θα βρείτε τον Πανουργιά και στη ΝΔ άκρη της το Λιδωρίκι και τη λίμνη του Μόρνου.

Pmag



Only the biggest names
in designer underwear.

Hondos Center
Υπέροχο ταξίδι ομορφιάς

www.hondoscenter.com



Εμπορικά... απαραίτητα για shopping therapy



Αντοχές στην αρνητική οικονομική συγκυρία εμφανίζουν τα εμπορικά κέντρα, όπως αποδεικνύεται από τη μέχρι σήμερα πορεία τους. Ενδεικτικό παράδειγμα είναι η πορεία των κέντρων που διαχειρίζεται η Lamda Development μετά τα στοιχεία που προέκυψαν με το πέρας του εννιαμήνου του έτους. Συγκεκριμένα, η Διοίκηση της εισηγμένης εταιρίας εκτιμά ότι ο συνολικός τζίρος του «The Mall Athens» στο Μαρούσι και του γειτονικού «Golden Hall» θα ξεπεράσει τα 650 εκατ. ευρώ.

Η χρυσή εποχή των εμπορικών κέντρων στην Ελλάδα ξεκίνησε στα τέλη του 2005.

Τότε άρχισαν να λειτουργούν το «The Mall Athens» στο Μαρούσι (μόνο μέσα στο 2008 δέχτηκε 12 εκατομμύρια επισκέψεις), το «Attica» στο μέγαρο «City Link», στο κέντρο της Αθήνας, και το «Mediterranean Cosmos» στη Θεσσαλονίκη.

Η επιτυχία τους ήταν τέτοια που οδήγησε σε ανάλογα εγχειρήματα («Avenue», «Golden Hall», «Athens Heart» κ.ά.) και σήμερα νέα εμπορικά κέντρα λειτουργούν ή βρίσκονται στα σκαριά όχι μόνο στην πρωτεύουσα αλλά και σε άλλες μεγάλες πόλεις της χώρας.

Στα δεκάδες χιλιάδες τετραγωνικά μέτρα τους, η κατανάλωση

απέκτησε καινούριο νόημα, η διασκέδαση ενοποιήθηκε με τα ψώνια και οι τακτικοί επισκέπτες συναντούν εκεί συχνά - πυκνά γνωστούς και φίλους. Οι μικροί ναοί της κατανάλωσης έγιναν πολύ γρήγορα δημοφιλείς προορισμοί για εκατομμύρια ανθρώπους και είναι ενδεικτικό ότι μόνο την περίοδο των περασμένων χριστουγεννιάτικων γιορτών τα εμπορικά κέντρα της Αθήνας δέχτηκαν ένα εκατομμύριο και πλέον επισκέψεις, αναγορεύοντάς τα ως κατεχοχόν «περάσματα» του σύγχρονου καιρού.

Η επιτυχία των νέων εμπορικών κέντρων μπορεί εύκολα να εξηγηθεί με μια προσεκτική ματιά στη δομή τους. Ρούχα, παπούτσια, αξεσουάρ, κινηματογράφοι, εστιατόρια, happenings και σουπερμάρκετ συνδέονται για να αποτελέσουν μια καλή πρόταση: Ψώνια και διασκέδαση σε δόσεις που δεν αφήνουν κανέναν παραπονεμένο.



Πλέον ο χρόνος είναι το πολυτιμότερο αγαθό και τα εμπορικά κέντρα φαίνεται ότι συμβάλλουν στην εξοικονόμησή του, γιατί φιλοξενούν από σουπερμάρκετ μέχρι μπουτίκ και από κινηματογράφους μέχρι εστιατόρια, προσφέροντας έτσι διάεξοδο από την καθημερινότητα. Επιπλέον, η ελληνική κοινωνία έχει σήμερα μια λογική αποθώωσης της κατανάλωσης, κάτι που διευκολύνει τη διάδοση των εμπορικών κέντρων, όπου φιλοξενείται ο «αφρός» των προϊόντων.

Υπάρχει η άποψη που λέει ότι «δεν αξίζει για αυτό που είσαι, αλλά για αυτό που έχεις, που καταναλώνεις». Τα αντικείμενα μιλούν για εμάς, έχουν γίνει ο κοινωνικός καθρέφτης μας και τα εμπορικά κέντρα είναι γεμάτα από αντικείμενα που χαρίζουν λάμψη, αναπαραγάγοντας έτσι αυτή τη φιλοσοφία».

Το ευχάριστο περιβάλλον, το εύκολο πάρκινγκ, η ποικιλία των επιλογών, οι εκδηλώσεις που συχνά - πυκνά πραγματοποιούνται εκεί, αλλά και τα δώρα που προσφέρονται αποτελούν πόλο έλξης. Τα εμπορικά κέντρα είναι απόλυτα προσανατολισμένα στον επισκέπτη, παρέχοντάς του περιποίηση, εξυπηρέτηση και φροντίδα. Εκεί θα κυκλοφορήσει εύκολα και χωρίς φόβο η μητέρα με το παιδί, εκεί θα ξεκουραστεί ο εργαζόμενος σ' ένα διάλειμμα ή μετά τη δουλειά του, έχοντας ποικίλες παροχές όπως, π.χ., δωρεάν ασύρματο Ιντερνετ, εκεί θα βρει ό,τι ζητάει ο νέος αλλά και ο μεγαλύτερος άνθρωπος σε ηλικία.

Ειδικά για το «Golden Hall», το σύγχρονο εμπορικό ναό της πολυτέλειας στην Ελλάδα, με καταστήματα που εκπροσωπούν μυθικές μάρκες, σημειώνονται τα ακόλουθα: «Το Golden Hall αποτελεί μια νέα πρόταση, καταφέροντας να συνδυάσει τη συγκέντρωση των πιο γνωστών και ισχυρών εμπορικών σημάτων σε έναν πρωτοποριακό χώρο υψηλών προδιαγραφών και μοντέρνας αισθητικής. Η μέχρι τώρα πορεία του, παρά το μικρό χρόνο λειτουργίας του και τη δυσκολία των καιρών, είναι απόλυτα ικανοποιητική και ανοδική».

Το «Athens Heart» (επί της οδού Πειραιώς, κοντά στο Γκάζι) στοχεύει καταρχήν στην τοπική αγορά, προσφέροντας στους κατοίκους των γύρω περιοχών προσιτά καταστήματα κάθε είδους, ποικιλία δραστηριοτήτων για άντρες, γυναίκες και παιδιά και ξεχωριστούς χώρους διασκέδασης. Ορόσημο αποτελεί η παιδική γωνιά, ένας ειδικά διαμορφωμένος χώρος για τους λιλιπούτειους, με δραστηριότητες δημιουργικής έκφρασης και διασκέδασης. Σημαντικό πλεονέκτημα για τους επισκέπτες συνιστά και το φθινό πάρκινγκ, με μέγιστη ημερήσια χρέωση τα 2 ευρώ. Σε σχέση με τον ανταγωνισμό, το εμπορικό κέντρο αξιοποιεί το γεωγραφικό σημείο στο οποίο βρίσκεται, μια και είναι το μοναδικό εμπορικό κέντρο νοτιώς του κέντρου της Αθήνας.

Από πρόσφατη έρευνα της Visa Europe για τις καταναλωτικές συνήθειες των Ελλήνων προκύπτει ότι οι καταναλωτές προτιμούν σε ποσοστό 44% να κάνουν τις αγορές τους στα μεγάλα εμπορικά κέντρα και ακολουθούν με ποσοστό 29% τα συνοικιακά καταστήματα. Όμως, όταν πρόκειται για ρούχα, μόνον το 23% επιλέγει τα εμπορικά κέντρα. Το 44% επισκέπτεται τα κεντρικά καταστήματα, ενώ το 29% τα συνοικιακά.

INFO: Θα βρείτε Palmie bistro στα παρακάτω εμπορικά κέντρα:

«Escape Center» - Ίλιον

«The Mall Athens» - Μαρούσι,

«Avenue» Λεωφ. Κηφισίας - Μαρούσι,

«Star City» Λεωφ. Συγγρού,

«Village Park» Ρέντη,

«Olympia Center» - Καρδίτσα,

«Talos Plaza» - Ηράκλειο Κρήτης,

«Bucuresti Mall» - Βουκουρέστι Ρουμανίας



Δαχτυλίδι... το αιώνιο σύμβολο!

Όσα πρέπει να γνωρίζετε

Κατά την ιστορική αναδρομή το δαχτυλίδι έχει συμβολική έννοια, ως γαμήλιο δαχτυλίδι ή για να δείξει την τάξη ή την αρχή, μπορεί να θεωρηθεί ότι έχει μαγικές δυνάμεις ή απλά μπορεί να φορεθεί μόνο ως διακοσμητικό στοιχείο.

Στην αρχαία Αίγυπτο το δαχτυλίδι εμφανίζεται ως ένα ρουλεμάν που χαράζεται χτυπώντας το. Η ιερογλυφική που αναπτύχθηκε χάραξε τις πρώτες σφραγίδες. Οι Έλληνες φορούσαν τις χρυσές ζώνες, συχνά με μια χάραξη. Οι αρχαίοι Ρωμαίοι



για να φορούν δαχτυλίδια έπαιρναν άδεια από το νόμο. Στην πρόωρη Ρώμη, τα δαχτυλίδια σιδήρου φορέθηκαν από όλους τους ελεύθερους, οι οποίοι το φορούσαν στο τέταρτο δάκτυλο του αριστερού τους χεριού γιατί από εκεί πίστευαν ότι περνούσε η φλέβα

που συνδέεται κατευθείαν με την καρδιά. Κάτω από την πρόωρη αυτοκρατορία, στους υψηλόβαθμους πολίτες επιτράπηκε να φορέσουν τα χρυσά δαχτυλίδια αργότερα. Οι γεννημένοι ελεύθεροι πολίτες φόρεσαν χρυσά, οι ελευθερωμένοι σκλάβοι φόρεσαν το ασημένια, και οι σκλάβοι φόρεσαν τα σιδερένια. Οι ρωμαϊκές οικοδέσποινες φόρεσαν τα γαμήλια δαχτυλίδια, μερικές φορές μαζί με ένα μικρό κλειδί, που δήλωνε την αρχή τις δικής τους οικογένειας.

Οι πρώτοι Χριστιανοί υιοθέτησαν τη χρήση των δαχτυλιδιών και κατά τη διάρκεια του 5ου έως τον 15ο αιώνα έγινε συνήθεια για έναν Επίσκοπο να λάβει ένα δαχτυλίδι ως τμήμα της τελετής της καθάριας. Οι παπάδες λάμβαναν παραδοσιακά το δαχτυλίδι του αποκαλούμενου ψαρά, ένα δαχτυλίδι χαραγμένο με το όνομα του παπά που μοιάζει με μια φιγούρα του Αγίου Πέτρου σε ένα αλιευτικό σκάφος. Ο παπάς χρησιμοποιεί το δαχτυλίδι για να βεβαιώσει στις παπικές συνόψεις, και καταστρέφεται όταν πεθαίνει. Από τους μεσαιωνικούς χρόνους τα δαχτυλίδια είχαν παρουσιαστεί επίσης στους βασιλιάδες. Κατά τη διάρκεια του 16ου αιώνα η δημοτικότητα των δαχτυλιδιών έφθασε στο ύψος της και ένα ή περισσότερα δαχτυλίδια, συνοδεύονταν συνήθως με τα κοσμήματα, φορέθηκαν συχνά σε κάθε δάκτυλο. Τα δαχτυλίδια αρραβώνων έχουν δοθεί από τους αρχαίους χρόνους. Ένα σχέδιο με ένα διαμάντι έγινε δημοφιλές στο 15ο αιώνα. Τα γαμήλια δαχτυλίδια είναι επίσης μια αρχαία παράδοση, όπως και η χρυσή ζώνη που είναι δημοφιλής από το 16ο αιώνα. Επιλογή του σωστού διαμαντιού. Μεταξύ των διαμαντιών υπάρχουν τόσες πολλές επιλογές που μπορεί κανείς εύκολα να μπερδευτεί.

● **η πριγκήπισσα**, αμφισβητήσιμα η δημοφιλέστερη μορφή. Το διαμάντι πριγκηπισών τείνει να βρει το χώρο του στα δαχτυλίδια αρραβώνων περισσότερο από οποιαδήποτε άλλη μορφή.

● **σμαραγδένιο**, ένα ορθογώνιο διαμάντι, αντανακλαστικό μιας κλασικής και αριστοκρατικής κομψότητας. Αντίθετα από άλλα διαμάντια, το

σμαραγδένιο διαμάντι αποτελείται από τις μεγαλύτερες, επίπεδες απόψεις που μοιάζουν με τα βήματα σκαλοπατιών και ενεργούν όπως οι καθρέφτες.

● **Marquis**, μακρύ και λεπτό, αυτή η μορφή, που χρησιμοποιήθηκε αρχικά από τον Louis XIV της Γαλλίας. Η μορφή που τονίζει το μήκος των δάχτυλων, ταιριάζει σε άτομα με μακριά δάχτυλα.

● **ωοειδές**, όπως το όνομα υπονοεί, αυτή η μορφή διαμαντιών είναι απλό οβάλ. Αυτή η μορφή λειτουργεί πολύ καλά με τα μικρότερα χέρια και τα κοντύτερα δάχτυλα, δίνοντάς τους την αίσθηση του προστιθέμενου μήκους.

● **το αχλάδι**, μια υβριδική μορφή που συνδυάζει τα καλύτερα στοιχεία οβάλ και μοιάζει πολύ με δάκρυ.

● **η καρδιά**, ένα διαμορφωμένο ως

αχλάδι διαμάντι, με διασπασμένη την κορυφή.

● **ακτινοβόλο**, αυτό το τετραγωνικό ή ορθογώνιο διαμορφωμένο διαμάντι συνδυάζει το κομψό με το κλασικό.

Δαχτυλίδια λευκόχρυσου

Τα πιο διάσημα διαμάντια, το αστέρι της Αφρικής και το διαμάντι της ελπίδας, είναι και τα δύο δεμένα με λευκόχρυσο. Ο λευκόχρυσος είναι ένα από τα δημοφιλέστερα πολύτιμα μέταλλα στα προσωπικά εξαρτήματα.

Αγοράζοντας το λευκόχρυσο να είστε βέβαιοι για το σωστό ποιοτικό λευκόχρυσο. Τα περισσότερα από τα κομμάτια είναι 95% καθαρά. Ο λευκόχρυσος είναι το δαπανηρότερο μέταλλο και το ασφαλέστερο για οποιοδήποτε ευαίσθητο δέρμα. Αντιστέκεται στην αμαύρωση και είναι το πιο ανθεκτικό μέταλλο στον κόσμο.

Χρυσός

Ένα χρυσό δαχτυλίδι είναι πολύ παραδοσιακό, ο χρυσός θα μπορούσε να είναι είτε άσπρος χρυσός είτε κίτρινος χρυσός ανάλογα με την προτίμησή σας.





Fa Cadbro

GEO

BREUNING

Ω
OMEGA

LONGINES

TISSOT
SWISS WATCHES SINCE 1854

TAG Heuer
SWISS ARMY-GARDE SINCE 1860

Ευτυχίδου 39, Παγκράτι, Τ. 210 7210074
Χρεμωνίδου 24, Παγκράτι, Τ. 210 7565651
www.skaras-jewels.gr





Υπάρχουν διάφοροι τρόποι που πρέπει να καθαρίσετε το δαχτυλίδι σας. Όπως ξέρετε πιθανώς τα δαχτυλίδια τείνουν να πάρουν βρωμιά ακόμα και με το να τα φορέσετε μόνο μια ημέρα, γι αυτό πρέπει να καθαρίζονται συχνά. Μια απλή μέθοδος που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να κρατήσετε το δαχτυλίδι σας είναι με ένα ήπιο σαπούνι. Επιπλέον, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια μαλακή βούρτσα για να αφαιρέσετε τα χαλαρά μόρια. Αυτή η διαδικασία μπορεί να γίνει ακόμη και γύρω από έναν νεροχύτη.

Μια άλλη μέθοδος που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να καθαρίσετε το δαχτυλίδι σας είναι με την ανάμιξη αμμωνίας και κρύου νερού. Θα πρέπει να κρατήσετε το δαχτυλίδι σας στο μείγμα αυτό για περίπου μισή ώρα.

Μία τελευταία μέθοδος είναι να βάλετε σ' ένα μπρίκι μία κούπα νερό, μία μικρή κουταλιά απορρυπαντικού για ρούχα στο χέρι, μία μικρή κουταλιά σόδας φαγητού και το κόσμημα που θέλετε να καθαρίσετε (το οποίο πρέπει να είναι καλό για να μην ξεκολλήσει η πέτρα). Τα βράζετε όλα μαζί, ξεπλένετε μετά το κόσμημα και το στεγνώνετε μ' ένα πανάκι. Εάν δεν θέλετε να χρησιμοποιήσετε τις παραπάνω μεθόδους, μπορείτε να προμηθευτείτε από το εμπόριο διάφορα καθαριστικά που κυκλοφορούν στην αγορά. Ωστόσο πρέπει πάντα να ακολουθήσετε τις οδηγίες που δίνονται για τη χρήση αυτών των χημικών ουσιών και να είστε προσεκτικοί.

Πρέπει επίσης να θυμηθείτε να αφαιρέσετε τα δαχτυλίδια σας και ό,τι άλλο κόσμημα φοράτε κατά τη διάρκεια της διαδικασίας του καθαρισμού.

Τα χρυσά δαχτυλίδια θεωρούνται κλασική επιλογή. Συνδυάζουν το κομψό με το παραδοσιακό. Παρά τα πολλές σχέδια, τις τιμές, και τις μορφές, τα χρυσά δαχτυλίδια παραμένουν η δημοφιλέστερη επιλογή.

Φροντίδα

Για να παραμείνει ένας πολύτιμος λίθος όμορφος, λαμπρίζοντας για πολλά χρόνια, ο καλύτερος χρόνος να αρχίσει η προσοχή του είναι προτού να ακόμα το λάβετε.

Πρέπει να συνειδητοποιήσετε ότι τα δαχτυλίδια διαμαντιών σας είναι στην πραγματικότητα μια επένδυση και χρειάζονται πιθανώς λίγο περισσότερη προσοχή. Η πέτρα στο δαχτυλίδι σας θα μπορούσε και πρέπει να διαρκέσει μια ζωή.

Songs for my mp3 player

Λαμπρινή Κουτσομόγερα



Lady Gaga – Bad Romance

Νέο τραγούδι από την τρελο-Λαίδη, με ένα ακόμα πιο τρελό βίντεο κλιπ. Αγαπάμε Lady Gaga!

Madonna – Celebration

Η Μαντόνα κλείνει σχεδόν 30 χρόνια καριέρας και το γιορτάζει με νέο τραγούδι, διπλό cd με τις μεγαλύτερες επιτυχίες της και διπλό dvd με τα καλύτερα βίντεο κλιπ της. It's a Celebration!

Britney Spears - 3

Η μικρή Britney έκανε πολλά λάθη, τώρα όμως μεγαλώνει και φαίνεται να ωριμάζει. Όπως και να 'χει, εμάς μας αρέσει ο ηλεκτρονικός ήχος του «3».

Alison Moyet – Weak in The Presence

Από τις πλέον χαρακτηριστικές φωνές της δεκαετίας του 80, η Alison Moyet κυκλοφορεί διπλό cd-συλλογή με μερικά από τα πιο όμορφα τραγούδια που έχει ερμηνεύσει στο παρελθόν.

Black Eyed Peas – I Gotta Feeling

Κολητικό τραγούδι που μας φτιάχνει το κέφι, ειδικά όταν το ακούς δυνατά καθώς ετοιμάζεσαι για να βγεις έξω με την παρέα σου.

Gossip – Heavy Cross

Το τραγούδι δεν είναι καινούριο, αλλά από την πρώτη στιγμή που το ακούσαμε, δεν σταματήσαμε να το τραγουδάμε. Μάλλον πρόκειται για το τραγούδι της χρονιάς, από την πιο αμφιλεγόμενη τραγουδίστρια, την Beth Ditto και το συγκρότημά της, τους Gossip.

Editors – Papillon

Το τραγούδι αυτό των Editors από το Μπέρμινγχαμ της Μ. Βρετανίας θυμίζει πάρα πολύ τον ήχο και τα φωνητικά των Joy Division. Προέρχεται από το νέο τους δίσκο «In this Light and on this Evening».

Muse – Uprising

Ακούστε αυτό το τραγούδι των Muse και στη συνέχεια ψάξτε να δείτε το εντυπωσιακό βίντεο κλιπ του...

Beyonce – Sweet Dreams

Όσοι πήγαν στη συναυλία της κατάλαβαν τι σημαίνει η φράση «ξεγοφιάζομαι στο χορό».

Jay Z, Rihanna, Kanye West – Run this Town

Ο σύζυγος της Beyonce συγκέντρωσε τους παλιόφίλους του, Kanye West και Rihanna και ηχογράφησαν ένα από τα πιο δυνατά singles της χρονιάς.

U2 – I'll Go Crazy If I Don't Go Crazy Tonight

Στο βίντεο κλιπ του τραγουδιού παίρνουμε μια γεύση από το τι μας περιμένει στη μεγαλειώδη συναυλία των U2 το Σεπτέμβριο του 2010 στην Αθήνα!

Whitney Houston – Million Dollar Bill

Η Whitney Houston είναι μάλλον η καλύτερη φωνή που «βγήκε» από τη δεκαετία του '80 και μετά και καμία δεν έχει καταφέρει να την ξεπεράσει. Πέρασε πολλά βάσανα με τα ναρκωτικά κι έναν κακό σύζυγο, αλλά φαίνεται ότι κατάφερε να επιστρέψει δυναμικά με το δίσκο «I Look to You».

Mariah Carey – Obsessed

Οι φήμες λένε ότι η Μαράια έγραψε το Obsessed ως απάντηση σε ένα τραγούδι του Έμινεμ, στο οποίο ο γνωστός ράπερ χλεύαζε το σύζυγο της τραγουδίστριας, Nick Cannon.

Lilly Allen - 22

Ίσα που προλαβαίνουμε να απολαύσουμε τη Λίλυ Άλεν στο τραγούδι, γιατί, όπως δήλωσε πριν από 2 μήνες περίπου, σκοπεύει να εγκαταλείψει τη μουσική και να αφιερωθεί εξολοκλήρου στην υποκριτική τέχνη...

La Roux – I'm not your toy

«Αυτή που είναι κοκκινομάλλης» ή κάπως έτσι τελοσπάντων μεταφράζεται το «La Roux», το όνομα του συγκροτήματος των βρετανών Elly Jackson και Ben Langmaid. Στους παλιότερους θυμίζουν Yazoo και Human League, συγκροτήματα των '80s, που έτσι κι αλλιώς, είναι πάλι στη μόδα.



Εμπνευσμένες Συνταγές

† Τάσος Τόλης | Executive Chef, Palmie bistro



GREECE SO BRAISE

Υλικά για 1 άτομο

1 ½ κουταλιά γλυκού ελληνικός καφές
½ κουταλιά γλυκού κακάο
80ml γάλα φρέσκο
½ κουταλιά γλυκού ζάχαρη
½ ποτήρι του νερού

Εκτέλεση συνταγής

Βάζετε σε μπρίκι το νερό, τον καφέ, το κακάο και τη ζάχαρη. Ψήνετε σε σιγανή φωτιά για 2-3 λεπτά ανακατεύοντας σταδιακά.
Χτυπάτε στο μπλέντερ το γάλα με 2-3 παγάκια και σερβίρετε σε πυρίμαχο ποτήρι, ρίχνοντας πρώτα το ρόφημα και κατόπιν το χτυπημένο αφρόγαλα και σερβίρετε.

ΓΛΥΚΟ με εσπεριδοειδή

Υλικά για 6 άτομα

70γρμ. βούτυρο Ολλανδίας
70 γρμ. μαργαρίνη
200γρμ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
3 τεμάχια αυγά

80γρμ. ζάχαρη
1 κουταλιά γλυκού μπέικιν πάουντερ
350γρμ. μαρμελάδα εσπεριδοειδών (πορτοκάλι-νεράντζι-γκρέιπφρουτ-μανταρίνι)

Τρόπος εκτέλεσης

Αναμειξτε το βούτυρο, τη μαργαρίνη μαζί με το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ, τη ζάχαρη μέχρι το μείγμα να μοιάζει με χονδροκομμένα ψίχουλα ψωμιού. Προσθέστε τα αυγά χτυπημένα και ζυμώστε.
Βάλτε το στο ψυγείο για 1 ώρα και στη συνέχεια απλώστε τη μίση ζύμη σε πυρίμαχο σκεύος διαμέτρου 18 εκ. και ύψος 24 εκ. και ψήστε σε προθερμασμένο φούρνο 180 βαθμούς κελσίου για 6 λεπτά. Κατόπιν αδειάστε τη μίση μαρμελάδα πορτοκάλι και απλώστε προσεκτικά την υπόλοιπη ζύμη. Συνεχίστε το ψήσιμο για αλλά 15 λεπτά, αφήστε να κρυώσει για 20 λεπτά

και απλώστε την υπόλοιπη μαρμελάδα πορτοκάλι. Γαρνίρετε με φλούδες πορτοκαλιού και σερβίρετε.

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ DRESSING LIME

Υλικά για 4 άτομα

500γρμ. ρέβες
1 ματσάκι φρέσκο κόλιανδρο
2 πορτοκάλια
2 lime
1 πιπεριά κόκκινη
1 κρεμμύδι φρέσκο
200γρμ. έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
αλάτι

Τρόπος εκτέλεσης:

Καθαρίζετε την εξωτερική φλούδα από τα πορτοκάλια με μαχαίρι και τα κόβετε σε φέτες. Παίρνετε το ειδικό εργαλείο της κουζίνας για να καθαρίσετε τη ρέβα και την κόβετε σε σχήμα ζουλιέν (σπιρτόξυλα χονδρά). Καθαρίζετε την κόκκινη πιπεριά και το κόβετε σε χονδροκομμένα κομμάτια. Στη συνέχεια, καθαρίζετε το φρέσκο κρεμμυδάκι και το κόβετε σε ροδέλες.
Χτυπάτε στο μπλέντερ το ελαιόλαδο και το χυμό από τα 2 lime για 1 λεπτό μέχρι να δέσουν καλά τα υλικά. Προσθέστε λίγο αλάτι και η βινεγκρέτ είναι έτοιμη.
Σερβίρετε σε κρύο πιάτο βάζοντας πρώτα τις ρέβες, κατόπιν τις φέτες από το πορτοκάλι και γαρνίρετε με τις κόκκινες πιπεριές, το κόλιανδρο και προαιρετικά μ' ένα τρανς από το lime.



ΧΟΙΡΙΝΗ ΜΠΡΙΖΟΛΑ κρασάτη.

Υλικά για 4 άτομα

4 τεμάχια (180γρμ. η κάθε μία) χοιρινές μπριζόλες χωρίς κόκαλο
4 κουταλιές της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
100 ml κρασί λευκό
400γρμ. καρότα φρέσκα τριμμένα
400γρμ. λευκό λάχανο
2 μέτρια ξερά κρεμμύδια
1 λεμόνι (το χυμό του)
ρίγανη - μπούκοβο
αλάτι - πιπέρι

Εκτέλεση συνταγής

Αλατοπιπερώστε τις χοιρινές μπριζόλες και βάλτε το αντικολητικό τηγάνι στη φωτιά με το ελαιόλαδο. Αφήστε να κάψει καλά και θωρακίστε τις μπριζόλες για 4 λεπτά από την κάθε πλευρά τους. Στη συνέχεια, προσθέστε τα 2 κρεμμύδια κομμένα στα 4.
Σβήστε με το λευκό κρασί και το χυμό από το λεμόνι και αφήστε να σιγοψηθούν για 4-5 λεπτά. Τέλος, ρίχνετε τη ρίγανη και το μπούκοβο.
Σερβίρετε με το τριμμένο καρότο, το ψιλοκομμένο λάχανο και τα μελωμένα κρεμμύδια.

Pmag





Facebook: Αναπόσπαστο κομμάτι για 350 εκατ. ζωές



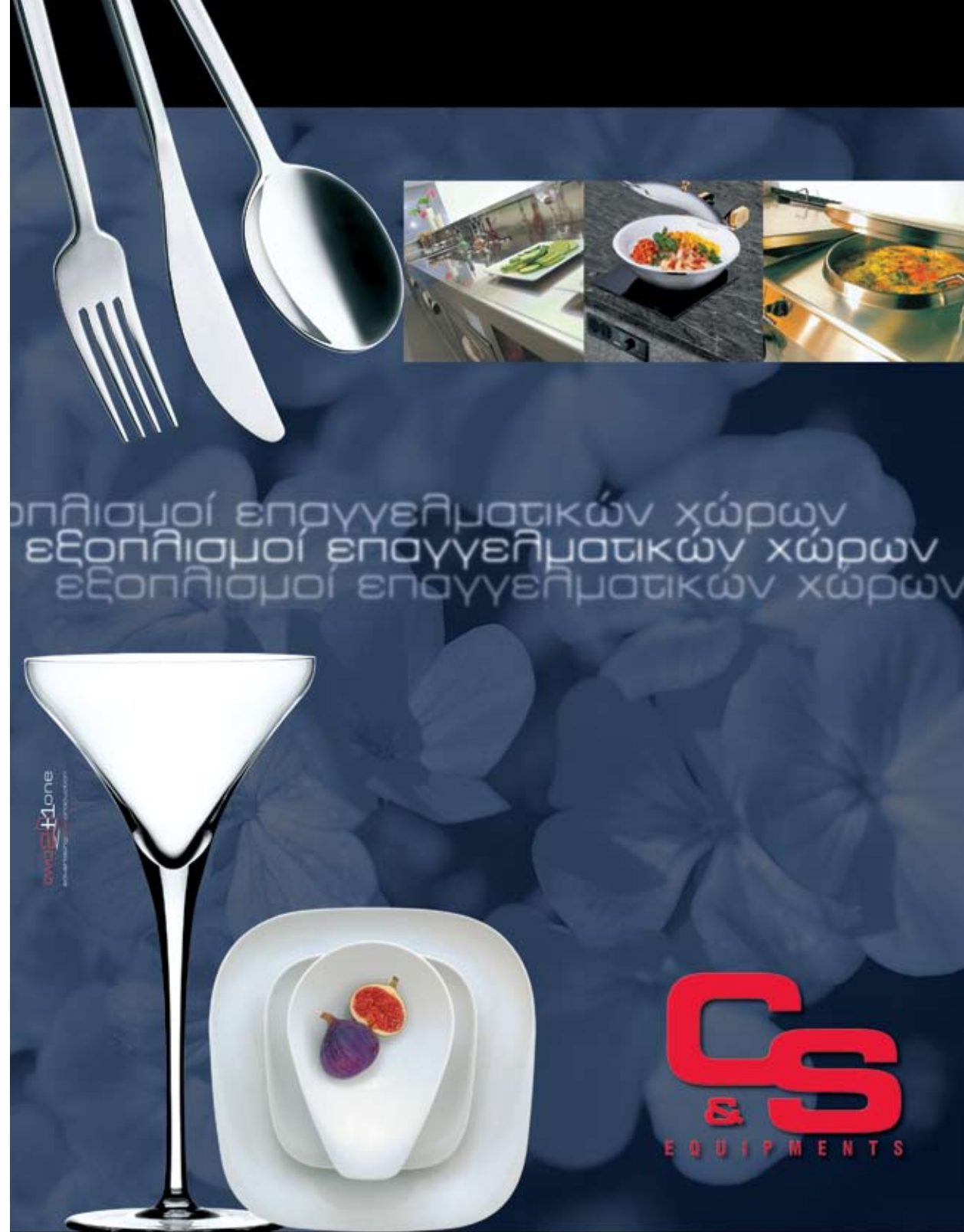
Οι χρήστες του Facebook, της πιο δημοφιλούς υπηρεσίας κοινωνικής δικτύωσης, ξεπέρασαν τα 350 εκατομμύρια σε όλο τον κόσμο. Την ίδια στιγμή, το Facebook ανακοίνωσε ότι αναβαθμίζει τους ελέγχους του στα προσωπικά δεδομένα, ενώ η διασύνδεση γίνεται στενότερη με το Yahoo, όπως ανακοίνωσε το τελευταίο.

Ο ιδρυτής του Facebook Μάικλ Ζούκερμπεργκ, σύμφωνα με τα ξένα πρακτορεία, δήλωσε ότι, με βάση τα νέα χαρακτηριστικά προστασίας των προσωπικών δεδομένων που θα ισχύσουν, ο χρήστης θα μπορεί να αποφασίζει ο ίδιος ποιος άλλος μπορεί να δει τις εικόνες, τα βίντεο, τα σχόλια και οποιοδήποτε άλλο υλικό στο προφίλ του. Όπως είπε, η βελτίωση αυτή είναι κάτι που ζητούσαν οι ίδιοι οι χρήστες, καθώς πολλοί θέλουν να ελέγχουν τι μπορούν να δουν οι τρίτοι από το σύνολο του υλικού που ο χρήστης έχει «ανεβάσει» στο site. Τις επόμενες εβδομάδες, όλα τα μέλη του δικτύου θα κληθούν να θέσουν νέες ρυθμίσεις σε σχέση με την πρόσβαση άλλων στο προσωπικό τους ψηφιακό περιεχόμενο.

Το Facebook ιδρύθηκε στις αρχές του 2004 ως ένα online δίκτυο για φοιτητές κολλεγίων που ήθελαν να μένουν διασυνδεδεμένοι ανταλλάζοντας πληροφορίες και βρίσκοντας νέους φίλους. Περίπου πέντε χρόνια μετά, το μικρό δίκτυο έχει καλύψει πια όλη τη Γη. Περίπου οι μισοί χρήστες του σήμερα ανήκουν σε περιφερειακά δίκτυα του Facebook, μερικά από τα οποία καλύπτουν μια μόνο πολυπληθή χώρα, όπως η Κίνα ή η Ινδία, έχοντας εκατομμύρια μέλη το καθένα. Το Facebook, όπως ανακοίνωσε ο Ζούκερμπεργκ, αποφάσισε να καταργήσει τελείως αυτά τα περιφερειακά δίκτυα.

Σύμφωνα με επιστημονική έρευνα, του Πανεπιστημίου του Τέξας, τα προφίλ του Facebook (και των άλλων υπηρεσιών κοινωνικής δικτύωσης, που συνολικά φτάνουν τα 700 εκατ. παγκοσμίως) αντανακλούν την αληθινή προσωπικότητα των χρηστών και όχι κάποια εξωραϊσμένη εικονική ταυτότητα, αντίθετα με την ευρέως διαδεδομένη αντίληψη ότι μάλλον συμβαίνει το τελευταίο.

Ενώ βάσει των μετρήσεων που ανακοίνωσε η Google, μέσα από το ετήσιο Zeitgeist, το facebook αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής των Ελλήνων χρηστών, με τη διάσημη υπηρεσία video της Google να ακολουθεί στη δεύτερη θέση. Στους πιο δημοφιλείς όρους αναζήτησης την πρώτη θέση καταλαμβάνει το Facebook, με το YouTube να βρίσκεται στην αμέσως επόμενη.





Η πορεία ως το Μουντιάλ...



Από το Ντόνετσκ στη Νότιο Αφρική! Η Ελλάδα του Ρεχάγκελ ξέρει να κερδίζει εκεί που πρέπει κι αυτό έκανε και στις 18/11 στην Ουκρανία με το χρυσό γκολ του Σαλπιγγίδη στο 31' σφραγίζοντας το εισιτήριο για τη μεγαλύτερη ποδοσφαιρική διοργάνωση για δεύτερη φορά στην ιστορία της! Μετά από 16 χρόνια η Ελλάδα θα είναι ξανά παρούσα σε τελική φάση Μουντιάλ! Με τον αρχιτέκτονα Οτο στο τιμόνι της και με... αστέρι λαμπρό το έπος της Πορτογαλίας, έχουμε πλέον κάθε δικαίωμα να ονειρευόμαστε τα πάντα. Το 1000 παιχνίδι του Γερμανού στον πάγκο του αντιπροσωπευτικού μας συγκροτήματος αποδείχθηκε γιορτινό και έτσι το ερχόμενο καλοκαίρι η Εθνική θα είναι ανάμεσα στις «32» κορυφαίες ομάδες του πλανήτη, όπως συνέβη και το 1994 στα γήπεδα των ΗΠΑ.

Τα Palmie bistro θα βρίσκονται κοντά σας και σ' αυτό το Μουντιάλ. Παρακολουθείστε όλους τους αγώνες στις οθόνες των Palmie bistro και απολαύστε παγωμένη μπύρα με νόστιμες λιχουδιές!!!

06/09/2008-ΛΟΥΞΕΜΒΟΥΡΓΟ (Γήπεδο "Τζόσι Μπάρθελ")

Λουξεμβούργο - Ελλάδα 0-3

(35' Τοροσίδης, 45' Γκέκας, 76' πεν. Χαριστέας)

ΛΟΥΞΕΜΒΟΥΡΓΟ (Γκάι Χέλερς): Ζουμπέρτ, Κίντζικερ, Παγιαλ,

Χόφμαν, Πέτερς, Στράσερ, Μπέτμερ, Λουέκ (58' Ντα Μότα), Λομπαρντέλι, Μουτς, Κιέντς (81' Χοακίμ).
ΕΛΛΑΔΑ (Οτο Ρεχάγκελ): Χαλκιάς, Σεϊταρίδης, Τοροσίδης, Κυργιάκος, Δέλλας, Μπασινάς (46' Σαλπιγγίδης), Κατσουράνης, Λυμπερόπουλος (65' Πατσατζόγλου), Χαριστέας, Καραγκούνης,

10/09/2008-ΡΙΓΑ (Γήπεδο "Σκόντο")

Λετονία - Ελλάδα 0-2

(10', 49' Γκέκας)

ΛΕΤΟΝΙΑ (Αλεξάντρς Στάρκοβς): Βάνινς, Στεπάνοβς, Αστάφιεβς, Γκόρκς, Λάιζανς, Κλάβα, Κατσάνοβς, Σολονίτσινς (65' Ρούμπινς), Βερπακόβσκις, Περεπλότκινς (79' Βισνάκοβς), Κάρλσονς (60' Γκρέμπις).

ΕΛΛΑΔΑ (Οτο Ρεχάγκελ): Χαλκιάς, Δέλλας, Κυργιάκος, Παπαδόπουλος, Σεϊταρίδης, Τοροσίδης, Κατσουράνης, Καραγκούνης (61' Μπασινάς), Χαριστέας, Σαμαράς (88' Λυμπερόπουλος), Γκέκας (76' Σαλπιγγίδης).



11/10/2008-ΠΕΙΡΑΙΑΣ (Γήπεδο "Γ. Καραϊσκάκης")

Ελλάδα-Μολδαβία 3-0

(32', 51' Χαριστέας, 40' Κατσουράνης)

ΕΛΛΑΔΑ (Οτο Ρεχάγκελ): Χαλκιάς, Σεϊταρίδης, Δέλλας, Α.Παπαδόπουλος, Μπασινάς, Σαμαράς (70' Αμανατίδης), Κατσουράνης (72' Πατσατζόγλου), Χαριστέας, Τοροσίδης, Κυργιάκος, Γκέκας (46' Σαλπιγγίδης).

ΜΟΛΔΑΒΙΑ (Ιγκόρ Ντομπροβόλσκι): Καλαντζέα, Σάβινοφ, Ρεμπέγια, Επουρεάνου, Αρμας, Μπόρντιαν, Κορνεένκοφ (79' Αντρονιτς), Τσεμποτάρου, Τίγκιρλας, Αλεξέεφ (46' Μπικούτσιακ), Μπουγκαγιόφ (68' Σουβόροφ).

15/10/2008-ΠΕΙΡΑΙΑΣ (Γήπεδο "Γ. Καραϊσκάκης")

Ελλάδα-Ελβετία 1-2

(68' Χαριστέας - 42' πεν. Φράι, 77' Ν' Κούφο)

ΕΛΛΑΔΑ (Οτο Ρεχάγκελ): Χαλκιάς, Σεϊταρίδης, Δέλλας, 4. Παπαδόπουλος, Μπασινάς, Σαμαράς (62' Καραγκούνης), Κατσουράνης, Χαριστέας, Τοροσίδης, Κυργιάκος, Γκέκας (46' Λυμπερόπουλος).

ΕΛΒΕΤΙΑ (Οτμαρ Χίτςφελντ): Μπενάλιο, Λιχστάινερ, Γκρίχτινγκ, Εγκιμαν, Χούγκελ, Μπαρνέτα (34' Ζέλσον), Ινλέρ, Φράι (76' Γιακίν), Ν' Κούφο (87' Ντερτιγιόκ), Μπεχράμι, Σπίχερ.

28/03/2009-ΤΕΛ ΑΒΙΒΑ (Γήπεδο "Ραμάτ Γκαν")

Ισραήλ-Ελλάδα 1-1

(55' Γκολάν - 42' Γκέκας)

ΙΣΡΑΗΛ (Ντρορ Καστάν): Αουάτε, Σαμπάν, Μπεν Χαΐμ,

Αλμπερμαν, Μπεν Νταγιάν, Μπαρντά (61' Ιτζάκι), Κοέν (85' Βερμούτι), Γκολάν, Κεϊνάν, Μπεναγιούν (77' Κιγιάλ), Σαχάρ.
ΕΛΛΑΔΑ (Οτο Ρεχάγκελ): Χαλκιάς, Σεϊταρίδης, Δέλλας, Μπασινάς (62' Σαμαράς), Τζιόλης (87' Πατσατζόγλου), Χαριστέας, Καραγκούνης, Τοροσίδης, Κυργιάκος, Γκέκας, Παπαδόπουλος.

01/04/2009-ΗΡΑΚΛΕΙΟ ("Παγκρήτιο" Στάδιο)

Ελλάδα-Ισραήλ 2-1

(32' Σαλπιγγίδης, 67' πεν. Σαμαράς - 59' Γκολάν)

ΕΛΛΑΔΑ (Οτο Ρεχάγκελ): Χαλκιάς, Σεϊταρίδης, Κατσουράνης, Χαριστέας (84' Μπασινάς), Καραγκούνης (70' Πατσατζόγλου), Μόρας, Σαλπιγγίδης, Τοροσίδης, Κυργιάκος, Γκέκας (64' Σαμαράς), Παπαδόπουλος.

ΙΣΡΑΗΛ (Ντρορ Καστάν): Αουάτ, Σαμπάν, Μπεν Χαΐμ, Αλμπερμαν, Μπεν Νταγιάν, Κιγιάλ, Σέχτερ (74' Ιτζάκι), Γκολάν, Κεϊνάν, Ζιβ (40' Μπαρντά), Σαχάρ (46' Μπεναγιούν).

05/09/2009-ΒΑΣΙΛΕΙΑ ("St. Jakob Park")

Ελβετία-Ελλάδα 2-0

(83' Γκρίχτινγκ, 88' Πανταλίνο)

ΕΛΒΕΤΙΑ (Οτμαρ Χίτςφελντ): Μπενάλιο, Νεφ (61' Ντερτιγιόκ), Φον Μπέργκεν, Γκρίχτινγκ, Μανέν, Χούγκελ, Μπαρνέτα, Πανταλίνο, Φερνάντες (68' Γιακίν), Φράι, Ν' Κούφο (81' Φονλάντεν).

ΕΛΛΑΔΑ (Οτο Ρεχάγκελ): Χαλκιάς, Βύντρα, Παπασαθόπουλος, Μόρας, Σπυρόπουλος, Κυργιάκος, Κατσουράνης, Πατσατζόγλου, Χαριστέας (73' Παπαδόπουλος), Αμανατίδης (81' Γκέκας), Σαλπιγγίδης (46' Σαμαράς).

09/09/2009-ΚΙΣΙΝΑΟΥ ("Zibru Stadium")

Μολδαβία-Ελλάδα 1-1

(90' Αντρονιτς - 33' Γκέκας)



ΜΟΛΔΑΒΙΑ (Ιγκόρ Ντομπροβόλσκι):
Στ. Ναμάσκο, Σαβίνοφ (79' Αντρονιτς),
Πλαστοσένκοφ, Αρμάς, Κατίνσους,
Μπουλάτ, Σερ.Ναμάσκο (56' Κομλιόντς),
Επουρέανου, Γκάτσαν, Καλίνκοφ,
Μπουγκαγιόφ (46' Σοφρόνι).
ΕΛΛΑΔΑ (Ότο Ρεχάγκελ): Χαλκιάς,
Πατσατζόγλου, Σπυρόπουλος, Μόρας
(58' Παπαδόπουλος), Κυργιάκος,
Τζιόλης, Κατσουράνης, Καραγκούνης
(75' Αμανατίδης), Χαριστέας, Σαμαράς,
Γκέκας.

10/10/2009-Ο.Α.Κ.Α. Ελλάδα-Λετονία 5-2

(4', 47' πεν., 57', 90' + Γκέκας, 73'
Σαμαράς - 12', 40' Βερπακόφσκις)

ΕΛΛΑΔΑ (Ότο Ρεχάγκελ): Τζόρβας,
Σεϊταριδής Τοροσίδης, Μόρας,
Παπασταθόπουλος, Τζιόλης (46'
Πατσατζόγλου), Κατσουράνης,
Καραγκούνης (89' Πλιάτσικας),
Σαλπγιγίδης (46' Αμανατίδης), Σαμαράς,
Γκέκας.
ΛΕΤΟΝΙΑ (Αλεξάντρ Στάρκοφς):
Βάνινς, Κλάβα, Γκόρκς, Κολεσνισένκο,
Λάιζανς, Ιβάνοβς, Καζάνοβς, Κάουνα,
Βερπακόφσκις (84' Περεπλότκινς),
Ρούμπινς (78' Σολονίτσινς), Κάρλσονς
(71' Γκρέμπις).

14/10/2009-Ο.Α.Κ.Α. Ελλάδα-Λουξεμβούργο 2-1

(30' Τοροσίδης, 33' Γκέκας - 90' αυτ.
Παπαδόπουλος)

ΕΛΛΑΔΑ (Ότο Ρεχάγκελ): Σηφάκης,
Βύντρα (82' Νίνης), Σπυρόπουλος,
Κυργιάκος (44' Μόρας), Παπαδόπουλος,
Πατσατζόγλου, Φωτάκης (46' Πλιάτσικας),
Τοροσίδης, Καραγκούνης, Σαλπγιγίδης,
Γκέκας.
ΛΟΥΞΕΜΒΟΥΡΓΟ (Γκάι Χέλερς): Ζουμπέρ,
Κίντζιγκερ (80' Μαρτίνο), Παγιάλ,
Χόφμαν, Μπλεζ, Πέτερς, Στράσερ,
Μπετμέρ, Κιτένγκε (73' Πούμποβατς),
Γιάνις (46' Λεβέκ), Μουτς.

ΠΛΕΪ ΟΦ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΖΩΝΗΣ (Α' ΑΓΩΝΑΣ) 14/11/2009-Ο.Α.Κ.Α.

Ελλάδα-Ουκρανία 0-0

ΕΛΛΑΔΑ (Ότο Ρεχάγκελ): Τζόρβας, Βύντρα, Σπυρόπουλος,
Παπασταθόπουλος, Κυργιάκος, Μόρας, Κατσουράνης,
Καραγκούνης, Σαλπγιγίδης (71' Μήτρογλου), Σαμαράς, Γκέκας
(65' Χαριστέας).
ΟΥΚΡΑΝΙΑ (Αλεξέι Μιχαϊλιτσένκο): Πιάτοβ, Ρακίτσκι, Κούτσερ,
Τίμοσσοκ, Σεβτσένκο, Χούσιεβ (83' Αλίεβ), Μιλέβσκι,
Κατσερίντι, Κόμπιν, Μίχαλικ, Ρόταν (46' Γαρμολένκο).

ΠΛΕΪ ΟΦ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΖΩΝΗΣ (Β' ΑΓΩΝΑΣ) 18/11/2009-ΝΤΟΝΕΤΣΚ (Γήπεδο "Donbass Arena")

Ουκρανία-Ελλάδα 0-1
(31' Σαλπγιγίδης)

ΟΥΚΡΑΝΙΑ (Αλεξέι Μιχαϊλιτσένκο): Πιάτοφ, Ρακίτσκι, Κούτσερ,
Τίμοσσοκ, Κατσερίντι, Αλίεφ (56' Σελένοφ), Μιλέφσκι,
Κόμπιν, Μίχαλικ (65' Γκάι), Γαρμολένκο (69' Χούσεφ),
Σεφτσένκο.
ΕΛΛΑΔΑ (Ότο Ρεχάγκελ): Τζόρβας, Βύντρα, Σπυρόπουλος,
Μόρας, Κυργιάκος, Παπασταθόπουλος (29' Πλιάτσικας),
Κατσουράνης, Καραγκούνης, Σαλπγιγίδης, Σαμαράς (62'
Γκέκας), Χαριστέας (71' Τζιόλης).

Ισχύει απο 1-12-2009 έως 31-03-2010

ΚΡΙΟΣ

Μην ανησυχείτε για κάθε σας λέξη. Δεν σας χρειάζεται τόσο άγχος. Προσέξτε πολύ αυτή την περίοδο! Μπορεί να γίνετε το θύμα πολύ εύκολα. Η ενέργειά σας και η εμπιστοσύνη στις δυνάμεις σας κυμαίνονται σε χαμηλά επίπεδα, οπότε φροντίστε να επαναπροσδιορίσετε τις ευαισθησίες σας και αφήστε τις αντιπαραθέσεις για κάποια άλλη στιγμή.

Μη διαπραγματευτείτε συμβόλαια και προσέξτε πολύ τί θα υπογράψετε. Παρόλα αυτά, είναι καλή περίοδος για να συγκεντρωθείτε μόνοι σας και να ολοκληρώσετε εκκρεμότητες. Αν ο καιρός δεν σας επιτρέψει να ασχοληθείτε με πράγματα στον κήπο ή περιμετρικά του σπιτιού, ασχοληθείτε με τα χαρτιά, τους λογαριασμούς και το καθάρισμα εντός του σπιτιού. Ο χρόνος που θα σπαταλήσετε, θα σας κάνει να αφοσιωθείτε, να σκεφθείτε και να ανανεώσετε την ενέργειά σας. Δείξτε την εκτίμησή σας απέναντι στους άλλους και φροντίστε να περνάτε καλά, είτε προσφέροντας ένα γεύμα, είτε περνώντας χρόνο με την παρέα σας. Γενικά, οι ομαδικές δραστηριότητες ευνοούνται.

ΤΑΥΡΟΣ

Σας αρέσει να κάνετε έρευνα στο χώρο της δουλειάς σας. Κατά τη διάρκεια του νέου έτους, θα υπάρξουν ευκαιρίες να περάσετε λίγο χρόνο μόνοι σας, διαβάζοντας ένα βιβλίο, παρακολουθώντας μια ταινία ή ακούγοντας μουσική. Είναι καλή περίοδος για να ολοκληρώσετε ημιτελή σχέδια. Το καλό με σας, είναι ότι δεν σας περνά μια ιδέα απ'το μυαλό, που στη συνέχεια θα την θέσετε ως ευαγγέλιο. Το αντίθετο μάλιστα. Θέλετε να συγκεντρώσετε απόψεις και διαθέσετε το ανοιχτό μυαλό, ώστε αφού δεχθείτε τα ερεθίσματα, να μπορείτε να μορφοποιήσετε μια πιο

ολοκληρωμένη άποψη.

Σκεπτόμενοι όλες τις πτυχές των καταστάσεων, είναι πιο ασφαλές ώστε να βγάλετε συμπέρασμα. Διαπιστώστε τί έχετε καταφέρει ως τώρα στη ζωή σας και μοιραστείτε την ικανοποίησή σας με έναν καλό φίλο ή το σύντροφό σας. Οι συνεργασίες και τα ομαδικά projects, ευνοούνται. Ίσως ένα ελαφρύ δείπνο ή μια νέα ταινία, να είναι η καλύτερη επιλογή για τα απογεύματά σας.

ΔΙΔΥΜΟΙ

Η αυτοσυγκέντρωσή σας χρειάζεται ώθηση. Προσπαθήστε να επικεντρώνεστε σε ένα πράγμα τη φορά. Πολύ καλή εποχή για προσωπικές επιτυχίες και για κατάστροψη σχεδίων. Οι προσωπικοί σας στόχοι είναι ξεκάθαροι και δεν θα χρειαστεί να προσπαθήσετε υπερβολικά για να τους πετύχετε. Προσέξτε μην απομονώσετε φίλους και συγγενείς που απλά ακολουθούν διαφορετική κατεύθυνση απ'τη δική σας. Προσεκλύετε αρκετές ευκαιρίες αυτό τον καιρό, όμως πρέπει να καταλήξετε ποιές θα κληνηθήτε. Η πίστη στον εαυτό και τις δυνάμεις σας, είναι το κλειδί αυτής της περιόδου. Είναι περίοδος μεγάλων αλλαγών στη ζωή σας. Μια περίοδος που θα λειτουργήσει ξεκάθαρα υπέρ σας. Αυτή την περίοδο, θα επικεντρωθείτε στο να ανακαλύψετε τρόπους που θα ενισχύσουν τις δημιουργικές σας ικανότητες και θα ανυψώσουν την θετική, ψυχική σας ενέργεια. Προσέξτε όμως! Θα σας δοθούν ευκαιρίες να ...τεμπελιάσετε και να εκφραστείτε. Φροντίστε να κάνετε τις σωστές επιλογές.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Πώς θα καταφέρετε να προχωρήσετε μπροστά, αν δεν ξεφορτωθείτε τις παρεμβάσεις που σας καθυστερούν; Αυτή την περίοδο έρχεται η ξεκάθαρη επικοινωνία και οι επαφές με μικρότερης ηλικίας ανθρώπους, ενισχύονται. Θα δείτε πως είναι καλή περίοδος για αποφάσεις, με πολλές συζητήσεις και έκφραση των ονείρων και των στόχων σας, καθώς και τους τρόπους με τους οποίους θα πραγματοποιηθούν. Γενικά, η επικοινωνία τονίζεται αυτό το διάστημα. Πολλοί μάλιστα θα εμφανιστούν σαφώς ωφελημένοι από αυτές τις κουβέντες και θα σας το πούν. Έτσι, θα αισθανθείτε ότι βοηθάτε πραγματικά τους γύρω σας. Συγκεντρώνετε πληροφορίες, απόψεις και νέα. Τα ταξίδια επίσης ευνοούνται, ειδικά αν πρόκειται για την προσωπική σας ξεκούραση και χαλάρωση. Για τα απογεύματα, κάντε κάτι που δεν συνηθίζετε. Έχετε πλέον μάθει να εκτιμάτε τα θετικά πράγματα γύρω σας, οπότε δεν θα σας είναι δύσκολο να βρείτε κάτι καλό, που θα σας γεμίσει με ενέργεια και θα σας φτιάξει τη διάθεση.



ΛΕΩΝ



Ακόμα κι ο ισχυρότερος άνεμος δεν μπορεί να γκρεμίσει αυτό που έχετε χτίσει, αν τα θεμέλια είναι γερά. Θα ευχαριστηθείτε, αν όχι εκπλαγείτε, με όλα τα projects που καταφέρατε να ολοκληρώσετε φέτος. Πιστεύατε πως αυτοί οι έντεκα μήνες πέρασαν χωρίς αντίκρουσμα; Τώρα; Είδατε που δεν αναγνωρίζατε πλήρως τις δυνατότητές σας; Πάντως, υπάρχουν στιγμές που αντιλαμβάνεστε πως όσα περισσότερα μαθαίνετε, τόσα περισσότερα υπάρχουν ακόμα να μάθετε. Έχετε ανανεωθεί πλήρως και με νέο ενθουσιασμό προσπαθείτε να συνεχίσετε τη δουλειά και να ανακαλύψετε νέους τρόπους να εξελιχθείτε και να εκφραστείτε. Για σας, δεν έχει σημασία αν είστε ο πιο χαμηλόμισθος υπάλληλος σε μια εταιρεία ή ο ιδιοκτήτης της. Ανακαλύψετε συνεχώς νέους τρόπους ανάπτυξης και είστε αισιόδοξοι για το μέλλον. Είναι καλή περίοδος για σας. Η ζεστή και γεναιόδωρη διάθεσή σας, σας κάνει να ξεχωρίζετε στον κοινωνικό σας περίγυρο.

ΠΑΡΘΕΝΟΣ



Πού είναι τα γάντια σας; Γι' αυτό κρυώνετε! Φροντίστε να μην ξεχνιάτε και να σκέφτεστε μπροστά. Ίσως θέλετε να νιώσετε περισσότερο ασφαλείς αυτό το διάστημα, γι' αυτό και έχετε στο μυαλό σας την οικονομική σας άνοδο. Μια δεύτερη δουλειά θα μπορούσε να σας ωφελήσει, αρκεί να μπορείτε να ανταποκριθείτε. Έχετε το ταλέντο να ψυχαγωγείτε τον κόσμο, οπότε και αυτό μπορεί να αποτελέσει μια εναλλακτική πηγή εισοδήματος. Είστε μέλος μιας οικογένειας που δύσκολα κάνει προϋπολογισμό, γι' αυτό και καλό θα ήταν να το βάλατε στα υπόψη, για τις δύσκολες μέρες που έρχονται. Όποια κι να είναι η περίπτωση, σεξεί πρέπει να είστε αυτοί που δίνουν το παράδειγμα, οπότε καλό είναι να αναθεωρήσετε και τον δικό σας προϋπολογισμό. Για σας, έρχεται μια περίοδος αυξημένης δημιουργικότητας, απ' την οποία θα μάθετε πολλά. Η διάθεσή σας βελτιώνεται όσο περνούν οι μέρες. Κάποιο από τα απογέυματα που έρχονται, θα το περάσετε με τους γονείς και το σύνολο της οικογένειάς σας, μοιραζόμενοι στόχους, όνειρα και σκέψεις για το μέλλον.

ΖΥΓΟΣ



Δεν είναι η καλύτερη εποχή για δραστικές αλλαγές. Για την αύξηση που σκεφτόσασταν; Ρωτήστε αργότερα. Αυτή την περίοδο θα έχετε λίγο περισσότερο χρόνο, ώστε να ανταποκριθείτε σε προβλήματα που έχουν συσσωρευθεί. Το να μπορείτε με επιτυχία να επικοινωνείτε με τους γύρω σας είναι ιδιαίτερα σημαντικό, αφού έτσι θα μπορούσατε να ξεσκεπάσετε σημαντικά θέματα, που απαιτούν την προσοχή σας. Αναλογιστείτε τις συνέπειες και λάβετε υπόψη σας όλα τα

γεγονότα, προτού πάρετε σημαντικές αποφάσεις. Οι ομάδες δημιουργούνται απ' τους χαρακτήρες των μελών τους. Ένας καλός προϊστάμενος το καταλαβαίνει αυτό, όπως και τον τρόπο που σκέφτεστε. Οι συνενώσεις που θα ακολουθήσουν, θα αποβούν άκρως θετικές. Φροντίστε να κρατάτε το μυαλό σας ανοιχτό σε νέες ιδέες, δίνονται σημασία στις ευθύνες που τυχόν απαιτούν τα νέα σχέδια. Οι φίλοι σας είναι το κλειδί της συναισθηματικής σας ικανοποίησης και όσο χρόνο κι αν περνάτε μαζί τους, μόνο όφελος μπορεί να σας φέρει.

ΣΚΟΡΠΙΟΣ



Πώς θα καταλάβετε αν το νερό είναι κρύο, εφόσον δεν είστε διατεθημένοι να κάνετε τη βουτιά; Μοιάζετε εφοδιασμένοι με ένα ξεκάθαρο και ανατρεπτικό μυαλό. Οι συζητήσεις με τους συναδέλφους σας ή στα meetings με τους ανωτέρους, έχουν τα φόντα να είναι επικερδείς και ωφέλιμες. Όσοι περνούν χρόνο μαζί σας, το πιθανότερο είναι να σας βρίσκουν ενδιαφέροντες και να περνούν καλά. Έχετε έναν βολικό τρόπο έκφρασης, προς όλους. Στις σχέσεις με το αντίθετο φύλο παρουσιάζετε πολύ δυνατοί αυτό το διάστημα. Παράλληλα, είναι μια καλή περίοδος για να ζητήσετε ή να κάνετε χάρη σε κάποιον. Παρόλα αυτά, ίσως να είναι καλύτερα να συνεχίσετε αυτό που ήδη κάνετε και να μην ...ανοιχθείτε. Κρατώντας τις ισορροπίες στην εργασία, τους φίλους και τον σύντροφό σας, είναι άκρως ικανοποιητικό για σας, φτιάχνοντάς σας τη διάθεση και δίνοντάς σας όρεξη για τη συνέχεια. Σας αρέσουν οι δημόσιες σχέσεις, οπότε με όποια ευκαιρία βρείτε, τις αναπτύσσετε.

ΤΟΞΟΤΗΣ



Η συγκεκριμένη κατάσταση δεν θα συνεχίζεται αιωνίως. Μπορεί όμως να χρειαστεί περισσότερο χρόνο απ' όσον υπολογίζατε αρχικά. Η πνευματική διέγερση που δέχεστε

απ' το περιβάλλον γύρω σας, είναι για σας το κατάλληλο φάρμακο, γι' αυτή την εποχή. Καλή ιδέα θα ήταν να κάνετε ότι περνά απ' το χέρι σας, ώστε να συμβιβάζεστε και να συμφωνείτε περισσότερο με τους γύρω. Όποιο project κι αν αναλάβετε αυτό το διάστημα, θα στεφθεί με απόλυτη επιτυχία. Ίσως μάλιστα επιλέξετε κάτι που παλαιότερα θα έμοιαζε δύσκολο ή περίπλοκο. Με την τωρινή σας διάθεση πάντως, μοιάζει σαφώς ευκολότερο. Παράλληλα, αυτό μπορεί να σημαίνει πως θα τολμήσετε κάτι που είχατε υπόψη σας για καιρό, αλλά συνεχώς το αναβάλλατε. Για παράδειγμα, μπορεί να αφορά μια ερώτηση για πιθανή αύξηση ή να πλησιάσετε κάποιον που επιθυμείτε ερωτικά. Η ενέργεια και η εμπιστοσύνη στις δυνάμεις σας είναι οξυμένες, οπότε ...τολμήστε! Φροντίστε να περάσετε χρόνο με τον σύντροφό σας, αφού το τελευταίο διάστημα δεν ήταν και ότι ευκολότερο.

ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ



Προσέξτε τα λόγια σας, αλλιώς θα μπλέξετε. Κρατήστε αποστάσεις. Την ισορροπία στη ζωή σας φέρνουν πολλές και διαφορετικές παράμετροι. Η σκληρή δουλειά, αλλά και η ξεκούραση. Η άσκηση, αλλά και η χαλάρωση. Η διεκπεραίωση των καθημερινών υποχρεώσεών σας, αλλά και η ενασχόληση με τα χόμπι σας. Όλα αυτά συντελούν στην ανανέωση της ενεργειάς σας και την ελαχιστοποίηση των πιθανοτήτων για προβλήματα στο μέλλον. Όσον αφορά την ηρεμία στο μυαλό σας, αν καταφέρατε να συνδυάσετε την χαλάρωση με μια καλλιτεχνική ενασχόληση -π.χ. τη μουσική, τον κινηματογράφο, κλπ.- είναι βέβαιο πως θα την αποκτήσετε. Είναι η κατάλληλη περίοδος να γνωρίσετε καλύτερα κάποιον. Επιπρόσθετα, μην αποκλείετε κάποια παλιά γνωριμία, που επανέρχεται στο προσκήνιο μετά από πολύ καιρό. Η πνευματική διέγερση που δέχεστε απ' τον κύκλο σας, είναι κάτι

καλό. Παράλληλα, δεν είναι κακή ιδέα να κάνετε ό,τι μπορείτε για να βοηθήτε αυτούς που τ' έχουν ανάγκη, όπως και τον εαυτό σας. Μια άκρως παραγωγική περίοδος ανοίγεται μπροστά σας.

ΥΔΡΟΧΟΟΣ



Επενδύστε σε πράγματα που θα πάρουν αξία, όσο περνάει ο χρόνος. Όπως ακίνητα ή συλλεκτικά κομμάτια. Δεν είναι η καλύτερη δυνατή περίοδος, για να πάρετε σημαντικές αποφάσεις, κυρίως όσον αφορά επαγγελματικά θέματα. Παρόλα αυτά, αν δεχθείτε κι άλλες εναλλακτικές προτάσεις, εκτός από αυτήν που έχετε δημιουργήσει, είναι πολύ πιθανό να βρείτε ωριότερα την άκρη του νήματος. Ίσως αυτή να είναι και η κατάλληλη περίοδος να αφήσετε τον εαυτό σας πιο ελεύθερο. Το να ξεφύγετε απ' την καθημερινή ρουτίνα μόνο καλό μπορεί να σας κάνει, ενώ είναι πολύ πιθανό να δείτε τα πράγματα από άλλο μάτι. Η κατάλληλη όλων αυτών θα σας ικανοποιήσει πλήρως, ενώ βλέποντας ένα-ένα τα πράγματα να φτάνουν στην τελική τους μορφή, θα κάνετε ένα βήμα πίσω, για να διαπιστώσετε τί έχετε καταφέρει. Όπως ακριβώς ένας ζωγράφος, προτού βάλει τις τελευταίες πινελιές στο έργο του. Παράλληλα, οι ευθύνες σας στη σχέση με τον σύντροφό σας είναι μεγάλες. Τα καταφέρνετε όμως μια χαρά, χάρη στην υπομονή και τις ικανότητές σας. Αν έχετε χάρη τον προσανατολισμό και τις προτεραιότητές σας, η άσκηση ή η ενασχόληση με τις δουλειές του σπιτιού, θα σας επαναφέρει.

ΙΧΘΕΙΣ



Μην περιμένετε να συμβεί κάτι διασκεδαστικό που θα σας παρασύρει. Δημιουργήστε τη δική σας διασκέδαση. Διαπιστώνετε συχνά πως το μυαλό σας ξεφεύγει, επιζητώντας το διαφορετικό, το μοντέρνο... το επόμενο βήμα. Τα αισθηματικά σας απασχολούν εδώς και αρκετό καιρό, όμως ποτέ δεν βρισκατε το χρόνο να ανταποκριθείτε. Προσπαθήστε να κανονίσετε μια απόδραση ένα Σαββατοκύριακο που έρχεται, με το σύντροφο, τη σχέση ή ακόμα και έναν φίλο σας. Απολαύστε την ηρεμία εκτός δουλειάς και χαλαρώστε. Φροντίζοντας καθημερινά τα μικρά πράγματα γύρω και μέσα στο σπίτι, η Περίοδος του νέου έτους θα σας βρει έτοιμους και ελεύθερους να διαθέσετε το χρόνο σας εκεί που πραγματικά αξίζει. Αν βρεθείτε μόνοι σας και δεν καταφέρατε να φύγετε, κανονίστε κάτι με την παρέα σας. Αν είστε οικογενειάρχες, κάντε κάτι με τους δικούς σας ανθρώπους. Σε κάθε περίπτωση, είναι ο ιδανικός καιρός να συνδυάσετε το κέφι με την ξεκούραση. Προσπαθήστε μάλιστα, να το κάνετε σε μηνιαία βάση. Τα απογεύματα μετά τη δουλειά, έρχεστε σε επαφή με τους γείτονες και μαθαίνετε τα νέα της περιοχής.



find us

48

ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΑΡΑΒΕΛ

Ιοφώντος 29-31
Τηλ. 210 7241356

ΠΛΑΤΕΙΑ ΒΙΚΤΩΡΙΑΣ

Πλατεία Βικτωρίας 5
Τηλ. 210 8836592

TALOS PLAZA

Σοφοκλή Βενιζέλου &
Μίνως
Ηράκλειο Κρήτης

BUCURESTI MALL

Βουκουρέστι Ρουμανίας

ΑΘΗΝΑ - STAR CITY

Λεωφ. Συγγρού 111
Τηλ. 210 9313803

ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΕΦΑΛΑΡΙΟΥ

Κολοκοτρώνη 35
Τηλ. 210 8012411

ΒΟΥΛΑ

Κ. Καραμανλή 4
Τηλ. 210 8954054

ΝΕΑ ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΙΑ

Δεκελείας 59 & Νικ. Τρυπιά
ΤΗΛ. 210 2589704

ΙΛΙΟΝ - ESCAPE CENTER

Λεωφ. Δημοκρατίας
Τηλ. 210 2383731

ΒΡΙΛΗΣΣΙΑ

Λεωφ. Πεντέλης 112-114
Τηλ. 210 6130020

ΝΕΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟ

Ναρκισσών 1 & Πρασίνου
Λόφου
Τηλ. 210 2853299

ΜΑΡΟΥΣΙ

THE MALL ATHENS

Α. Παπανδρέου 35
Τηλ. 210 6300069

ΜΑΡΟΥΣΙ AVENUE

Λεωφ. Κηφισίας 42-46
Τηλ. 210 6106653

VILLAGE PARK - PENTH

Λεωφ. Θηβών 225
Τηλ. 210 4900152

ΝΕΑ ΜΑΚΡΗ

Λεωφ. Ποσειδώνος 18
Τηλ. 22940 95827

ΠΟΡΤΟ ΡΑΦΤΗ

Γρέγου 58B
Τηλ. 22990 71687

ΜΠΟΥΡΝΑΖΙ

Κύπρου 69
Τηλ. 210 5770199

ΛΟΥΤΡΑΚΙ

25ης Μαρτίου 25
Τηλ. 27440 69525

ΚΑΡΔΙΤΣΑ

OLYMPIA MALL

13ο χλμ. Εθνικής οδού
Καρδίτσας - Τρικάλων
Τηλ. 24410 82489

ΠΕΙΡΑΙΑΣ

(στον τερματικό σταθμό
προαστιακού)
Αγ. Διονυσίου 5
185 45 Πειραιάς
Τηλ. 210 4177186

ΣΥΝΤΟΜΑ ΚΟΝΤΑ ΣΑΣ

Αγ. Ιωάννου
Αγ. Παρασκευή



Επιλέγω να τρώω
στα Palmie bistro γιατί:

>> Δίνουν πολύ μεγάλη προσοχή και βαρύτητα στους κανόνες
υγιεινής και στη διασφάλιση της ποιότητας των τροφίμων.

>> Διαθέτουν το εγχειρίδιο υγιεινής, το οποίο
έχει γραφτεί σύμφωνα με τους κανόνες του ΕΦΕΤ.

>> Το προσωπικό εκπαιδεύεται και
ακολουθεί συγκεκριμένους κανόνες για την
προσωπική υγιεινή.

>> Υπάρχει πλήρες σύστημα ελέγχου σε κάθε
φάση διακίνησης, επεξεργασίας και παρασκευής των τροφίμων.

>> Κατά την παραλαβή των πρώτων υλών
ελέγχεται αυστηρότατα η ποιότητα τους.

>> Υπάρχουν συγκεκριμένες οδηγίες για την
αποθήκευση των προϊόντων και τηρείται
η διαδικασία FIFO (first in, first out).

>> Οι εγκαταστάσεις της κουζίνας και του μπαρ
είναι κατασκευασμένες σύμφωνα με τις οδηγίες και του κανόνες
του ΕΦΕΤ.

>> Οι περισσότερες κουζίνες στα Palmie bistro
κατασκευάζονται σε σημεία όπου οι πελάτες έχουν οπτική
επαφή και άνετα μπορούν να δούν μέσα.

>> Οι τουαλέτες μας είναι ο καθρέπτης
των καταστημάτων μας!!!