



Palmie *magazine*

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΑΛΥΣΙΔΑΣ Palmie bistro

ΑΝΟΙΞΗ 2010 | ΤΕΥΧΟΣ 23

Κατερίνα ΣΤΙΚΟΥΔΗ

Το κορίτσι
που σπάει
όλα τα ρεκόρ

LIVE YOUR DREAM IN GREECE

Επιχειρηματικά
όνειρα σε
περίοδο κρίσης



ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ
ΔΩΡΕΑΝ

ΟΡΘΟΠΕΤΑΛΙΣ

Ποιος είπε ότι δεν
θέλουμε μια ζωή
ποδήλατο;

cinema
music
tech
spa
fitness
recipe
diet

Luna



Η έκπτωση για τα
καταστήματα
Luna Boutiques στους
κατόχους της κάρτας palmie
bistro είναι 15%

LUNA BOUTIQUES:

Γλυφάδα: Αγγέλου Μεταξά 4, τηλ: 210 9680992
Δάφνη: Λ. Βουλιαγμένης 146 & Μπουζιάννη 1-3,
τηλ: 210 9021236
Κηφισιά: Κυριαζή 9 τηλ: 210-6232274
Κολωνάκι: Τσακάλωφ 14 τηλ: 210-3601253
Μαρούσι: The Mall Athens Ανδρέα Παπανδρέου 35
τηλ: 210-6196379

LUNA CORNERS:

Αθήνα Attica (Πανεπιστημίου 9),
Hondos Center (Πλατεία Ομονοίας 4, Ερμού 39,
Ιπποκράτους 3, Πατισίων 159)
Πειραιάς Notos Galleries (Ηρώων Πολυτεχνείου 35)
Θεσσαλονίκη Hondos Center (Αριστοτέλους 9,
Θερμαϊκός: Απολλώνια Πολίτεια Λ. Γεωργικής Σχολής 84)

και σε επιλεγμένα καταστήματα σε όλη την Ελλάδα
Για πληροφορίες: 210 8144035/9
www.luna.gr

editorial

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



ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ:

Ανθεκτική στη κρίση και ευάλωτη στις γκρίνιες και τις μεμψιμοιρίες

Οι επιχειρήσεις, ιδιαίτερα οι οικογενειακές είναι σαν τα κάστρα. Πέφτουν συνήθως από μέσα, όταν κάποιος ανοίξει μία κρυφή πόρτα του κάστρου.

Δεν εξαιρούνται φυσικά και οι εξωτερικοί παράγοντες - η δύναμη των οποίων δεν θεωρείται αμελητέα - που μπορούν να καταλάβουν ένα κάστρο - επιχείρηση.

Κατά την προσωπική μου άποψη, οι οικογενειακές επιχειρήσεις, στη συντριπτική τους πλειοψηφία, στηρίζουν την ελληνική οικονομία, ίσως και λόγω της ιδιοσυγκρασίας του Έλληνα που θέλει να είναι «αφεντικό».

Υπάρχουν πολλά παραδείγματα οικογενειακών επιχειρήσεων που κατάφεραν να μεγαλοουργήσουν στην Ελλάδα, όπως ο Όμιλος Φουρλή, ο Όμιλος Μαρινόπουλος, ο Όμιλος Στασινόπουλος κ.ά.

Αυτό είναι κάτι που συμβαίνει σε μεγάλη κλίμακα, τόσο στην Ευρωπαϊκή Ένωση όσο και παγκοσμίως, ιδιαίτερα εκεί όπου το επιχειρηματικό κλίμα ευνοεί τη δημιουργία πολύ μεγάλων επιχειρήσεων, οικογενειακών ή μη. Είδαμε επιχειρήσεις που από μικρές - οικογενειακές, έφτασαν σήμερα να είναι κολλοσοί. Ενδεικτικά μόνο σκεφθείτε τη WORLD MARKET (τη μεγαλύτερη στον κόσμο αλυσίδα λιανικών πωλήσεων), τη FIAT, την IKEA κ.ο.κ.

Δυστυχώς στη χώρα μας, ελάχιστες μικρές - οικογενειακές επιχειρήσεις επιβιώνουν και σε δεύτερη γενιά.

Αυτού του είδους οι επιχειρήσεις μπορούν όμως να γίνουν βιώσιμες με το θεσμό του franchise.

Παλαιότερα έχω αναφερθεί στο συγκεκριμένο θεσμό και σκοπός μου δεν είναι να τον αναλύσω σήμερα. Απλά θα αναφέρω ότι το franchise είναι θεσμός που αφορά κατ' εξοχήν στις μικρές επιχειρήσεις γιατί τις βοηθάει να αναπτυχθούν περισσότερο, να μεγαλώσουν τη διάρκεια ζωής τους, μέχρι και να γίνουν πολυεθνικές, να έχουν εφαρμογή σε όλους τους κλάδους της οικονομίας, περισσότερο δε στις επιχειρήσεις παροχής υπηρεσιών και εστίασης που δραστηριοποιούμαστε εμείς.

Για να μπορέσει να επιβιώσει μία οικογενειακή επιχείρηση και να περάσει στη δεύτερη γενιά απαιτούνται πολύ παράγοντες.

Ο βασικότερος είναι αυτός της επικοινωνίας των μελών. Όταν τα μέλη της οικογένειας έχουν σύμφωνη γνώμη για την κατεύθυνση της εταιρίας, αναγνωρίζουν την αξία και την ικανότητα του ηγετικού στελέχους - ανεξαρτήτως φύλου - πιστεύουν ότι θα μπορέσει να προοδεύσει την εταιρία και το στηρίζουν με όλες τις δυνάμεις τους, τότε ο/η ηγέτης θα καταφέρει να πραγματοποιήσει το όραμα. Δεύτερος σημαντικός παράγοντας είναι η θέσπιση αξιών από την ίδια την οικογένεια. Αξίες, τις οποίες όλα τα μέλη πρέπει να έχουν εκπαιδευτεί ώστε να τις τηρούν και να τις σέβονται. Εδώ ασφαλώς θα πρέπει να εμπεριέχεται ως αξία και ο σεβασμός στο ηγετικό μέλος.

Εάν τα υπόλοιπα μέλη υποβαθμίζουν τις ενέργειες ανάπτυξης του φυσικού ηγέτη, υποθάλποντας τη θέση του, τότε η κατάσταση μπορεί να βγει εκτός ελέγχου, να εκτροχιαστεί ή ακόμα χειρότερα να διαλυθεί τόσο η επιχείρηση όσο και ολόκληρη η οικογενειακή εστία.

Πολλές φορές, στις συναντήσεις που πραγματοποιούνται στη δική μας εταιρία, τονίζω πόσο σημαντικό πράγμα είναι η διάδοχος κατάσταση να περάσει σ' εκείνον τον άνθρωπο που θα γνωρίζει να πιλοτάρει. Ένας ικανός πιλότος που διαθέτει τις γνώσεις χειρισμού ενός αεροπλάνου, έχει την ικανότητα να βγάλει τους επιβάτες του αλώβητους από μία καταιγίδα αλλά και την ευελιξία της εναλλακτικής πορείας πτήσης προκειμένου να φθάσει με ασφάλεια στον προορισμό του.

Κατ' ανάλογο τρόπο, η οικογένεια πρέπει να εκπαιδευτεί για να εμπιστεύεται την κρίση του ηγετικού στελέχους, να μην φωνάζει και να μην βλέπει ο καθένας προς διαφορετική κατεύθυνση. Ιδιαίτερα σε εποχές οικονομικής κρίσης σαν τη σημερινή που ζούμε, η σύμφοια που πρέπει να διέπει τα μέλη των οικογενειακών επιχειρήσεων, τους δίνει το πλεονέκτημα να λαμβάνουν γρήγορες και σταθερές αποφάσεις και παράλληλα να προσαρμόζονται εύκολα στα δεδομένα της συγκεκριμένης εποχής. Για παράδειγμα, σε εποχές κρίσης, τα μέλη της οικογενειακής επιχείρησης πρέπει να περιορίζουν τις απαιτήσεις τους μέχρι να καταφέρει η εταιρία να περάσει τις δυσκολίες, σε αντίθεση με τις εταιρίες όπου τα στελέχη τους δεν είναι διατεθειμένα να κόψουν τις αποδοχές και τα bonus και ενδεχομένως αν αυτό τους επιβληθεί να εγκαταλείψουν την εταιρία για κάποια άλλη.

Κατά συνέπεια, ένας καλός πιλότος – ηγετικό στέλεχος στους κόλπους της οικογένειας είναι μεγάλη τύχη για τα υπόλοιπα μέλη. Κι αυτός ο πιλότος δεν έχει standard χαρακτηριστικά. Δεν είναι πάντα απαραίτητο να είναι ο πιο στενός συγγενής, δεν παίζει ρόλο το φύλο, η σωματική διάπλαση ή η εξωτερική εμφάνιση.

Σημασία έχει μόνο να διαθέτει την ικανότητα της ηγεσίας και της σκέψης.

Δεν θα ξεχάσω που κάποτε έφερα σε επαφή δύο γνωστούς μου, οι οποίοι ήταν τόσο διαφορετικοί μεταξύ τους, τουλάχιστον ως προς την εξωτερική τους εμφάνιση. Ο ένας ήταν ψηλός, γεροδεμένος και με άρτια σωματική διάπλαση. Ο δεύτερος ήταν κατά πολύ κοντότερος και σαφώς πιο αδύνατος. Εφόσον έκανα τις τυπικές συστάσεις και γνωρίστηκαν, στη συνέχεια ο ένας εκ των δύο αποχώρησε... Τότε, ο ψηλός και γεροδεμένος με ολοφάνερη έκπληξη με ρώτησε: «Καλά αυτός είναι ο ιδρυτής ενός τόσο μεγάλου Όμιλου; Αυτός κατάφερε να δημιουργήσει από το μηδέν μία τόσο μεγάλη εταιρία πολυκαταστημάτων στην Ελλάδα;»

Αυτή η απορία του ήταν αρκετή για να διαπιστώσω ότι με το σκεπτικό του συγκεκριμένου ανθρώπου, ένας μεγάλος Όμιλος πρέπει να διοικείται κι από έναν μεγάλο, ως προς τη σωματική του διάπλαση, άνθρωπο, που στα μάτια του θα φάνταζε σαν γίγαντας.

Κι όμως, μεγάλος άνθρωπος δεν θεωρείται απαραίτητα ο μεγαλόσωμος. Σίγουρα όμως μεγάλος είναι εκείνος ο άνθρωπος που διαθέτει γιγάντια ικανότητα σκέψης.

Στην περίπτωση όμως εκείνη, της διαδοχής, όπου πιθανόν δεν θα υπάρχουν οι παραπάνω προϋποθέσεις, τότε σαφώς είναι προτιμότερο η επιχείρηση να πωληθεί ή να συγχωνευτεί παρά να αφανιστεί..

Η αναφορά μου δεν σχετίζεται με τους ιδρυτές των επιχειρήσεων, διότι θεωρώ ότι αν εκείνοι καταφέρουν και ξεπεράσουν σ' ένα εύλογο χρονικό διάστημα τις δυσκολίες που αφορούν από την ίδρυση της εταιρίας ως την ανάπτυξη και επιβίωσή της, τότε, λόγω της πείρας που έχουν ήδη αποκτήσει από τις προηγούμενες κακοτοπιές, θα αντέξουν και τις επόμενες που θα 'ρθουν.

Κι επειδή το πιο κρίσιμο στάδιο για τις οικογενειακές επιχειρήσεις είναι αυτό της διαδοχής, όπως την ανέφερα παραπάνω, το ολόγαν των Palmie bistro είναι "ΕΝΑΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΚΑΙ ΟΛΟΙ ΓΙΑ ΕΝΑΝ"!!!



Από την κοπή της πίτας και τα Palmie Bistro Awards 2010

Γιώργος Κουτρολιάς
Πρόεδρος και Δ/νων Σύμβουλος
Palmie A.E.



Ένας για Όλους και Όλοι για Έναν!

Στα Palmie Bistro πιστεύουμε στη δύναμη της ομάδας.

Με ισχυρό brand name εξασφαλίζουμε την επιτυχία

προσφέροντας τεχνογνωσία, οργάνωση

και συνεχή υποστήριξη.

Πλατεία Καραβελ
Α' Πλαζ ΕΟΤ Βουλιας
Πλατεία Κεφαλληνίου
Πλατεία Βακτιρίας
Νέα Φιλαδέλφεια
Escape Center
Βαυλασσα
Νέο Ηράκλειο
The Mall - Athens
Star City
Λαυρακι
Village Park - Ρέντη
Νέο Μόκρη
Avenue - Μαρούσι
Πάρκο Ράφτη
Μητροπόλις
Olympia Center - Καρδίτσα

ΝΕΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ

Παράδεισος - Λιμνί
Ρομανία - Βουκουρέστι
Εμπ. Κ. Τόλος - Ηράκλειο Κρήτης
Αγία Παρασκευή



10



13



24



44

ΤΕΥΧΟΣ 23, ΑΝΟΙΞΗ

Agenda: Το Do List για αυτό το τρίμηνο	8
Cinema: Ετοιμάσου για προβολή	10
Music: Οι Massive Attack ξαναχτυπούν	12
Dj: In Junior Rush we trust	13
Tech: Το iPad στο μικροσκόπιο	14
Eco: Μια ζωή ποδήλατο	18
Opinion: Ένα ελληνικό όνειρο που έγινε εφιάλτης	20
Cover: Η Κατερίνα Στικούδη εξομολογείται	24
News: Τα νέα των Palmie Bistro	28
Franchise: Ένας για όλους και όλοι για έναν	32
Addiction: Espresso the Greek	36
Recipe: Ο executive chef των Palmie προτείνει	38
Drink: Στον κόσμο του gin	40
Diet: Νήστευε αλλά ερεύνα	42
Fitness: Μυήσου στη yoga	44
Spa: Παίζοντας με τα αρώματα	46
Stars: Τι σου επιφυλάσσουν τα άστρα	48
Network: Το δίκτυο καταστημάτων μας	50

Palmie Magazine
Τριμηνιαία έκδοση της PALMIE A.E.

Ιοφώντος 31, 116 34 Αθήνα,
Πλατεία Κάραβελ, τηλ.:210-7210953,
e-mail: info@palmiebistro.gr
Διανέμεται δωρεάν στην αλυσίδα εσπιατοριών Palmie bistro
και σε επιλεγμένα σημεία.

Επιμέλεια Έκδοσης: BEST MEDIA
Εκτύπωση: ΑΦΟΙ ΤΣΑΛΔΑΡΗ & ΣΙΑ ΟΕ , τηλ.: 210-2481647/8

Ιδιοκτησία Palmie A.E.

Απαγορεύεται η αντιγραφή, η αναδημοσίευση και η αναπαραγωγή
με οποιαδήποτε μορφή, μέρους ή ολόκληρης της ύλης του
περιοδικού, χωρίς την έγγραφη άδεια της εκδότριας εταιρείας.
Τα κείμενα εκφράζουν τις απόψεις των συντακτών τους και όχι
απαραίτητα τη διεύθυνση σύνταξης και την εκδότρια εταιρεία.

Εκδότης
Γιώργος Κουτρουλιάς

Διευθυντής Σύνταξης
Χρήστος Χατζηγιάννου

Εμπορικός Διευθυντής
Χαράλαμπος Πατάκος

Creative Director
Σάντρα Σωτηρίου

Διευθυντής Marketing
Χρήστος Κουτρουλιάς

Εξωτερικοί συνεργάτες
Τάσος Τόλης, Δημήτρης Μήτος, Ιφιγένεια Pearl,
Κλειώ Δημητριάδου, Δήμητρα Μπατή, Τάκης
Τσαρόπουλος

MUST ΓΕΥΣΕΙΣ ΚΑΙ... ΤΗ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ

Ακόμα και στη νηστεία δεν χρειάζεται να στερηθείς τη γεύση των πιάτων του Palmie Bistro

Ποιος είπε ότι κατά την περίοδο της νηστείας, δεν μπορείς να απολαύσεις γευστικά πιάτα; Τα νησίσιμα των Palmie Bistro ντύνουν τις απαιτήσεις της θρησκείας με γευστικές προτάσεις. Διάλεξε ένα από τα παρακάτω πιάτα και δεν θα χάσεις.



ΣΑΛΑΤΕΣ

Μεσογειακή σαλάτα

Μια απλή και γευστική σαλάτα, νησίσιμη αλλά και για όσους προσέχουν τη σιλουέτα τους.

Κρητική σαλάτα

Ζητήστε τη απλά χωρίς φέτα!



ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ

Σάντουιτς με πάστα ελιάς.

Μπαγκέτα ή 2 τσιαπατίμι με πάστα μαύρης ελιάς, φύλλο σαλάτας και πιπεριά Φλωρίνης. Γαρνίρεται με πατατάκια σε γεύση bar-beque.



ΟΡΕΚΤΙΚΑ

Πατάτες κάντρου με κέτσαπ.
Κρεμμύδια πανέ με κέτσαπ.

ΖΥΜΑΡΙΚΑ

Ναπολιτέν
Σερβίρεται με σπαγγέτι ή πέννες.

Βιλλάτζιο

Σερβίρεται με σπαγγέτι ή πέννες.

Περφέτο

Φαρφάλες με σάλτσα λαχανικών.



ΦΡΟΥΤΑ – ΧΥΜΟΙ ΓΛΥΚΑ

Φρουτοσαλάτα
με φρέσκα φρούτα εποχής.

Φρουτοχυμοί με φρέσκα φρούτα εποχής.

Γρανίτα φράουλας.

Μπλόπιτα με σιρόπι καραμέλα



ΚΡΥΑ ΡΟΦΗΜΑΤΑ

Fruit@dino με γεύσεις από φράουλα, μπανάνα, βατόμουρο, μάνγκο και ροδάκινο.



ΤΟ DO LIST

Δημιουργήσαμε μια λίστα με πράγματα που πρέπει να κάνεις μέσα στο τρίμηνο για να είσαι up-to-date με τις τελευταίες εξελίξεις. Φρόντισε μέχρι το Μάη να έχεις τικάρει όλες τις επιλογές σου.

- ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΩ ΤΟ PALMIE MAG**
Το τεύχος που έχεις στα χέρια σου, μπορείς φυσικά να το πάρεις μαζί σου φεύγοντας από τα Palmie Bistro για να τοεκάρεις και την υπόλοιπη λίστα σου.
- ΝΑ ΑΓΟΡΑΣΩ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΔΙΣΚΟΓΡΑΦΙΚΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΤΟΥ ΓΙΩΡΓΟΥ ΡΟΥ**
Το τραγούδι «Εξαιρέσεις» έγινε μέσα σε λίγους μήνες το αγαπημένο πολλών Ελλήνων και η φράση «το ξέρεις μ' αρέσεις» έφτασε να ακούγεται πιο πολύ και από την μισοτή πλέον ατάκα «δεν υπάρχει».
- ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΩ ΤΟ ΚΑΙΝΟΥΡΙΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΟΥ ΛΕΝΟΥ ΧΡΗΣΤΙΔΗ**
Κυκλοφορεί ήδη μερικούς μήνες στα βιβλιοπωλεία αλλά μόνο οι φανατικοί του Χρηστίδη το έχουν πάρει χαμπάρι μιας και το βιβλίο «Ο Πάγος» υπογράφεται από τους Ξένο Μάζαρη και Στράτο Μπουλαλάκη, δύο φανταστικές περασόνες που δημιούργησε ο συγγραφέας.
- ΝΑ ΒΡΩ ΑΜΟΘΙ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ INTERNET**
Έχεις ξεμείνει σε μια χώρα του εξωτερικού και ψάχνεις δικαιολογία; Θες να νομίζουν όλοι ότι έχεις δουλειά ενώ δεν έχεις; Χρειάζεσαι κάποιο χαρτί γιατρού; Μπες στη σελίδα <http://alibi-network.com> και οι μετρ της εξεμύθειας θα σε βοηθήσουν να λύσεις το πρόβλημά σου.
- ΝΑ ΚΑΤΕΒΑΣΩ ΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΣΕΖΟΝ ΤΟΥ «BIG BANG THEORY»**
Τι γίνεται όταν μια όμορφη χαζο-ξανθιά βρίσκεται ανάμεσα σε τέσσερις ιδιοφυίες; Η απάντηση στη σειρά «Big Bang Theory», η οποία είναι μακράν η πιο κωμική μετά το «Friends» και το «Two and a half men».
- ΝΑ ΜΟΙΡΑΣΤΩ ΤΟ INTERNET ΜΟΥ ΜΕ ΤΟΝ ΥΠΟΛΟΙΠΟ ΚΟΣΜΟ**
Μην ταγκουνεύεσαι. Η εποχή απαιτεί να βοηθάς εκείνους που δεν έχουν τα μέσα να αποκτήσουν το δικό τους internet, αφήνοντας το wireless δίκτυο του σπιτιού σου ξεκλειδωτό. Δεν πρόκειται να επηρεάσει κανείς τη δική σου χρήση, εκτός κι αν κατεβάζεις όλη μέρα ταινίες και μουσικές.
- ΝΑ ΔΩ ΤΗΝ ΚΑΙΝΟΥΡΙΑ ΣΚΗΝΟΘΕΤΙΚΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΤΟΥ CLINT EASTWOOD**
Αφού έδωσε τα διαπιστευτήρια του ως σκηνοθέτης στο «Million dollar baby», το «Change-ling» και το «Gran Torino», ο Eastwood στην ταινία «Invictus» σκιαγραφεί τη ζωή του Νέλσον Μαντέλα (Morgan Freeman), μέσα από την περιπέτεια του κάπτεν της εθνικής ομάδας ράγκμπι της Νοτίου Αφρικής (Matt Damon).

ΤΟΡΡΙΚ

HAIR BUILDING FIBERS

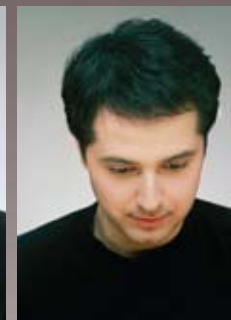
ΦΥΣΙΚΑ, ΠΥΚΝΑ ΜΑΛΛΙΑ ΣΕ 30''!

Το Lifestyle προϊόν Νανοτεχνολογίας με φυσική κερατίνη, που σας χαρίζει άμεσα πυκνά μαλλιά!

Γνωρίστε κι εσείς το μυστικό ομορφιάς και λάμψης των επωνύμων και αποκτήστε ξανά αυτοπεποίθηση και νεανική εμφάνιση!



Πριν



Μετά από 30''



Πριν



Μετά από 30''

Πώς λειτουργεί

Νανοϊνες φυσικής κερατίνης που προσκολλώνται στα αραιά μαλλιά με το στατικό ηλεκτρισμό, αυξάνουν εντυπωσιακά την πυκνότητά τους. Το αποτέλεσμα είναι άμεσο, απόλυτα φυσικό και διαρκεί μέχρι το επόμενο λούσιμο.

Δείγμα δώρο

Αποκτήστε ένα Toppik® Hair Building Fibers δώρο, στην απόχρωση των μαλλιών σας. Τηλεφωνήστε στο **801-11-8056000** (24ωρη εξυπηρέτηση) και επιλέξτε ανάμεσα σε μία από τις 8 διαθέσιμες αποχρώσεις.

Συστήνεται από όλους τους Δερματολόγους

ΦΥΣΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ

ΕΟΦ
Αριθμός Έγκρισης Ε.Ο.Φ.
75998/2005



34,50€

Made in USA

Επισκεφθείτε μας στο www.toppik.gr για περισσότερες πληροφορίες



‘ΟΛΥΜΠΟ-WOOD:

Ο νέος Harry Potter είναι γιος του Ποσειδώνα

Φαίνεται μας βαρέθηκαν οι αρχαίοι Θεοί και είπαν να μετακομίσουν από την κορυφή του Ολύμπου και να βγάλουν την Αμερικανική πράσινη κάρτα παραμονής. Αυτό τουλάχιστον συμβαίνει στα μυθιστορήματα του Τεξανού συγγραφέα Ρικ Ριόρνταν με τίτλο *Persy Jackson and the Olympians*, ένα από τα οποία εμφανίζεται στη μεγάλη οθόνη αυτούς τους μήνες, με τίτλο «*The lightning thief*». Στην ταινία αυτή οι 12 Θεοί δεν κόβουν βόλτες στην ορεινή Πιερία ως είθιστα, αλλά διαμένουν σε υπερπολυτελείς κατοικίες στην κορυφή του Empire State Building. Δε σε συγκινεί το γεγονός ότι η ταινία αυτή έχει ως επίκεντρο το δωδεκάθεο; Σου δίνουμε άλλους 3 λόγους από το cast της νέας αυτής υπερπαραγωγής που θα σε κάνουν να κλείσεις θέση τώρα σε μία από τις αίθουσες προβολών: Ούμα Θέρμαν, Πίρς Μπρόσαν και Ροζάριο Ντόσον.

Ο Persy είναι ένα από τα πολλά παιδιά που σκόρπισε ο Ποσειδώνας ανά την υφήλιο. Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσής του ως ημίθεου παρέα με τα υπόλοιπα νόθα ή και νόμιμα παιδιά των υπολοίπων 11 Θεών του Ολύμπου, ο ήρωας βρίσκεται κατηγορούμενος για την κλοπή του κεραυνού του Δία, ενώ παράλληλα η μητέρα του αγνοείται. Ο Persy μαζί με μερικούς φίλους του, ξεκινάνε μια μεγάλη διαδρομή με σύμμαχο τον Πίρς Μπρόσαν, ο οποίος υποδύεται τον Χείρωνα τον εκπαιδευτή τους, να σώσουν τη μητέρα του ήρωα και να αποκαταστήσουν την αλήθεια. Ναι, το στόρι όπως ακούγεται θυμίζει λίγο Άρχοντα των Δαχτυλιδιών. Ναι, ο Persy φιλοδοξεί να γίνει ο νέος Harry Potter, μιας και ο συγγραφέας των μυθιστορημάτων έχει γράψει ήδη 5 βιβλία και ελπίζει να γυρίσει επίσης 5 ταινίες. Το σχέδιο του είναι φιλόδοξο αλλά το φαινόμενο «Potter» διδάσκει ότι ποτέ δεν πρέπει να υποτιμάμε την απήχηση ενός ήρωα στα παιδιά και τους εφήβους. Το μόνο που μένει να δούμε είναι αν αρκεί η Ούμα Θέρμαν ως Μέδουσα και η Ροζάριο Ντόσον στο ρόλο της Περσεφόνης, για να κάνουν μια φαινομενικά παιδική ταινία να δημιουργήσει ένα νέο φαινόμενο.

Η Αλίκη στη χώρα των χρωμάτων

Αν είναι μία εταιρεία που θα έπρεπε να είναι μόνιμος χορηγός των ταινιών του Tim Burton αυτή δεν θα μπορούσε να είναι άλλη από τη Sony και οποιαδήποτε άλλη κατασκευάστρια τηλεοράσεων έχει μπει στο αδυσώπητο παιχνίδι του ποια τηλεόραση θα προβάλλει τα περισσότερα χρώματα. Θέλεις και αποδείξεις; Παρακολούθησε απλά και μόνο το trailer της ταινίας «*Alice in Wonderland*» και φέρε το μάτι σου σε επαφή με την παλέτα χρωμάτων του καλύτερου μεταμοντέρνου ζωγράφου που θα μπορούσες να φανταστείς. Νόμιζες ότι το «*Charlie and the chocolate factory*» είχε χρώμα; Περίμενε να δεις την Αλίκη, όχι στο Ναυτικό, αλλά στη χώρα των χρωμάτων. Πράγματι, τα πολλά και ανοιχτά χρώματα προσελκύουν το παιδικό μάτι όσο ο χρυσός το γυναικείο. Και κάνουν όλα όσα εξελίσσονται επί της οθόνης να μοιάζουν αρμονικά δεμένα μεταξύ τους, όσο παράλογο κι αν είναι να βλέπεις μπλε μικρά ανθρωπάκια να βουτάνε σε σιντριβάνια σοκολάτας. Θα πεις, παραμύθια είναι, οπότε είναι λογικό να είναι υπερβολικά και εξωπραγματικά πλασμένα. Αν μπορείς να το δεις έτσι, καλώς. Οπλίσου με υπομονή και ετοιμάσου για μια πανηγυρική υπερπαραγωγή στο όνομα ενός παραμυθιού που για άλλη μια φορά θα χρίσει blockbuster η παρουσία του αγαπημένου παιδιού του Tim Burton αλλά και πολλών σινεφίλ, του Τζόνι Ντεπ.



5 + 1 λόγοι να δεις σινεμά

- Η νέα συνεργασία του Μάρτιν Σκορτσέζε με τον Λεονάρντο Ντι Κάπριο στο θρίλερ «*Shutter Island*».
- Οσκαρικές ερμηνείες από τον Μπενίσιο Ντελ Τόρο και τον Άντονι Χόπκινς στο «*The Wolf Man*»
- Ο Τζιμ Κάρει που ερωτεύεται τον Γιούαν Μακ Γκρέγκορ στην ταινία «*I love you Phillip Morris*»
- Το τρίγωνο Ζυγούλη – Μαρκουλάκης Χωραφάς στην ταινία «*Επικίνδυνες Μαγειρικές*»
- Ο Νικόλας Κέιτζ σε ένα κυνήγι μαγισσών στην ταινία «*Season of the witch*»
- Οι μάχες ανάμεσα στο Δία (Λιάμ Νίσον), τον Άδη (Ράλφ Φάινς) και τον Περσέα (Σαμ Ουόρθινγκτον) στην ταινία «*Clash of the titans*»





SEX ATTACK

Η ανάλυση ενός οργασμού, η εξιστόρηση μιας εποχής απελευθερωμένης σεξουαλικότητας και η μουσική του "Paradise Circus" στο background. Θα μπορούσε να είναι σεκάνς μιας underground κινηματογραφικής παραγωγής. Κι όμως, Είναι ο τρόπος που επέλεξαν οι Massive Attack για να προωθήσουν τον καινούριο τους δίσκο "Heligoland".

Η 74χρονη Georgina Spelvin δεν είναι σίγουρα και η πιο συνηθισμένη φιγούρα για να πρωταγωνιστεί σε βίντεο κλιπ. Πόσο μάλλον στο promo βίντεο του album "Heligoland" των Massive Attack, που κυκλοφόρησε τις πρώτες ημέρες του Φλεβάρη. Αυτή η γλυκιά γριούλα, όπως εξομολογείται και στα πρώτα δευτερόλεπτα του κλιπ που σκηνοθέτησε ο Toby Dye, είναι μια πρώην πορνοστάρ που δεν φοβάται να αποκαλύψει και τις πιο διεστραμμένες σκέψεις της. Οι σκηνές αρκετά σκληρού πορνό που παρεμβάλλονται στο κλιπ είναι μονταρισμένες από την ταινία "The Devil in Ms Jones", την πιο γνωστή ταινία στην οποία είχε πρωταγωνιστήσει στα νιάτα της η Georgina Spelvin.

Στο κλιπ των Massive Attack, η ηθοποιός διηγείται την πρώτη της εμπειρία ως

πορνοστάρ αλλά δίνει και μια εγκυκλοπαιδική ανάλυση του σεξ, κάνοντας τον θεατή να νιώθει ότι παρακολουθεί ντοκιμαντέρ και όχι το μουσικό κλιπ ενός συγκροτήματος. Τα vocals της Hope Sandoval δένουν υπέροχα με τις σκηνές αλλά και τη συνέντευξη της πολύ γερασμένης πια Spelvin, η οποία δε θυμίζει σε τίποτα τη μελαχρινή κοπέλα που παρακολουθείς ολόγυμνη στο κλιπ.

5 νέα album να βάλεις στο iPod σου

Editors – In this light and on this evening
White Stripes – Under Great White Northern Lights (live)
Jamie Foxx – Body
Usher – Raymond v. Raymond
Sade – Soldier of love

IN JUNIOR RUSH WE TRUST

Ποιο είναι το πρώτο βινύλιο που αγόρασες;
 Sasha and Maria - Be As One

Με ποιο κομμάτι θες να ανοίξεις τα dj-set σου;
 Δεν είναι ποτέ το ίδιο

Ποιο είναι το καλύτερο κομμάτι για να κλείνεις ένα set;
 Αυτή την περίοδο μου αρέσει να κλείνω με το Waves by Eric Prydz

Με ποιο τραγούδι θα έριχνες μια γυναίκα;
 Sandy Rivera - Deeper

Ποιο τραγούδι θα έβαζες για να τα σπάσεις;
 Amine Edge - Wicked

Ποιος είναι ο καλύτερος dj που έχεις ακούσει live;
 Αυτή την χρονική περίοδο μου αρέσουν τα set του Armin Van Buuren

Ποιο τραγούδι σε αντιπροσωπεύει καλύτερα;
 Sasha – Xpander

Τι μπορεί να σε εκνευρίζει περισσότερο όταν παίζεις μουσική;
 Να ξεκινήσει καυγάς στο Dancefloor. Είναι ό,τι χειρότερο.

Ποιο είναι το καύσιμό σου για να παίζεις;
 Ο κόσμος να χορεύει... Αποτελεί τεράστια πηγή ενέργειας για μένα

Τι σφηνάκι να σε κεράσει όποιος έρθει να σε βρει;
 Νερό

Ποιο είναι το μεγαλύτερό σου κόλλημα πέρα από τη μουσική;
 Ο Πανιώνιος



photo: Παντελής Ζερβός

Φτιάξε μου ένα playlist με τα 5 αγαπημένα σου τραγούδια αυτό τον καιρό:

1. Cirez D - On Off
2. Eric Prydz – Waves
3. Steve Angello - Flonko
4. Sandrino Beesley & Danny Minkella - Aurora
5. Sander Van Doorn vs Robbie Williams - Close My Eyes

Ο Junior Rush αυτή την περίοδο παίζει κάθε δύο Τρίτες στο Dybbuk, ενώ από τα τέλη Μαρτίου θα είναι resident dj στα Άστρα στη Μύκονο.

iWHAT???



Το ολοκαίνουριο
“παιχνίδι” της Apple
δείχνει το μέλλον

Η τελευταία λέξη της τεχνολογίας στα palmtops, netbooks, notebooks, e-readers και οτιδήποτε άλλο ηλεκτρονικό μπορείς να φανταστείς λέγεται iPad. Λανσάρεται από την Apple ως το απόλυτο εργαλείο ψυχαγωγίας και εργασίας. Είναι όμως ένα βήμα προς τα μπροστά; Ή απλά ένα ακόμα gadget που θα βάλεις στη συλλογή σου;

Το iPad είναι αυτό το νέο προϊόν που θα δεις να κατακλύζει και την ελληνική αγορά σε λίγους μήνες. Είναι κάτι ανάμεσα στο κινητό iPhone και τους υπολογιστές iMac, συνδυάζοντας όμως στο σύγχρονο λογισμικό του, τεχνογνωσία ικανή να καλύψει όλες σου τις ιντερνετικές και εργασιακές ανάγκες. Μπορείς πλέον να κυκλοφορείς με ένα τέλειο netbook βάρους 730 γραμμαρίων, αντί για το τριών κιλών laptop σου; Σίγουρα. Ήρθε η ώρα να πετάξεις τον desktop υπολογιστή σου; Μάλλον. Είναι το iPad σε θέση να σε απαλλάξει από κάθε άλλη ηλεκτρονική συσκευή, που είναι στην εποχή μας και το πραγματικό ζητούμενο; Με καμία κυβέρνηση.



alpha dynamics™

ΤΟ ΜΗΧΑΝΗΜΑ ΤΗΣ ΧΑΡΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ

Στα σπίτια μας και στους χώρους εργασίας, υπάρχει, ως επί το πλείστον, επιβλαβής ενέργεια, από ηλεκτρομαγνητική μόλυνση, ρύπανση της ατμόσφαιρας και διάφορους άλλους παράγοντες, οι οποίοι είναι η αιτία για επιβλαβή ενέργεια.

Για ο,τιδήποτε θέλουμε να επιτύχουμε, τόσο στον προσωπικό όσο και στον επαγγελματικό τομέα, για να είμαστε καλοδιάθετοι, αισιόδοξοι, δημιουργικοί και αποδοτικοί, πρέπει να έχουμε υψηλή ενέργεια. Δεν μπορούμε, όμως, να την έχουμε όταν οι χώροι, στους οποίους ζούμε και εργαζόμαστε, δεν είναι ενεργειακά σε καλή κατάσταση. Διότι τα πάντα εξαρτώνται από την ποιότητα της ενέργειας. Ακόμα και οι επαγγελματικές και οι ερωτικές σχέσεις. Όταν η ενέργεια είναι κακής ποιότητας υπάρχουν συγκρούσεις και αντιεξοότητες, ανεξήγητοι καυγάδες, ψυχρότητα και συνεχής κακή διάθεση.

Φτιάξτε λοιπόν την διάθεσή σας και την ζωή σας, όπως την θέλετε, βελτιώνοντας την ποιότητα του σπιτιού σας και του επαγγελματικού σας χώρου. Με μία απλή κίνηση, βάζοντας το μηχανήμα **Alpha Dynamics** στην πρίζα.

Το **Alpha Dynamics** είναι ένα μηχανήμα το οποίο εξομοιώνει την συχνότητα της Γης και του ανθρώπινου εγκεφάλου. Όταν έχουμε αφθονία, των γνωστών, στην επιστήμη, κυμάτων Άλφα (7,83 Hz) παραμένουμε υγιείς, όπως έχουν αποδείξει οι έρευνες.

Είναι πολύ μικρό και εύχρηστο. Μπαίνει στην πρίζα, επί εικοσιτετραώρου βάσεως, και δημιουργεί ένα προστατευτικό κέλυφος, εκπέμποντας την ευεργετική αυτή συχνότητα, ούτως ώστε να μην μας επηρεάζουν αρνητικά οι επιβλαβείς δονήσεις, οι οποίες μπορεί να υπάρχουν σε έναν χώρο.

Εξισορροπεί την ανθρώπινη ενέργεια καθώς και την ενέργεια που υπάρχει σε ένα χώρο. Προστατεύει και από την ηλεκτρομαγνητική μόλυνση, η οποία δημιουργείται από καλώδια υψηλής τάσεως, μετασχηματιστές, πυλάνες, υποσταθμούς και ηλεκτρικά μηχανήματα, καθώς ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού και μας κάνει λιγότερο ευάλωτους.

Όταν χρησιμοποιείτε το μηχανήμα, βαθμδόν καταλαβαίνετε την διαφορά στην ποιότητα του ύπνου σας, στην απόδοσή σας στην εργασία σας, στην διάθεσή σας και στις προσωπικές σας σχέσεις. Βοηθάει την αυτοσυγκέντρωση και δημιουργεί ηρεμία και ευεξία. Μπορεί να τοποθετηθεί σε οποιοδήποτε δωμάτιο και καλύπτει ένα ολόκληρο διαμέρισμα, μία μονοκατοικία ή έναν επαγγελματικό χώρο. Μπορείτε να το παίρνετε μαζί σας στις διακοπές σας ή στα επαγγελματικά σας ταξίδια.

Ελένη Καϊρη
Συγγραφέας, Σύμβουλος Αρμονίας του Χώρου

ΑΡΜΟΝΙΑ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ

Ρίτσου 14, 166 73 Βούλα Αττικής
Τηλ: 210 9657984
Φαξ: 210 9659045
e-mail: hellenic@hol.gr
www.hellenicfengshui.com

Το μηχανήμα **Alpha Dynamics** είναι κατασκευασμένο με τις προδιαγραφές της Ευρωπαϊκής Ενώσεως και διατίθεται παγκοσμίως.



ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ
Ύψος: 7,9 εκ.
Πλάτος: 5,4 εκ.
Πάχος: 5 εκ.

Ένα Apple την ημέρα

Η Microsoft είναι μια εταιρεία, που είτε σου αρέσει είτε όχι, θα την λουστείς. Η Apple όμως έχει τους φανατικούς της. Από την έλευση των iPod και κυρίως των iPhone, τα προϊόντα της Apple έγιναν το απόλυτο trend για κάθε άνθρωπο που έχει δάχτυλα και μπορεί να διαβάσει σε μικρή οθόνη. Κι εκεί που το λογισμικό των Mac έμοιαζε δυσνόητο και δύσκολο για κάθε άνθρωπο που μεγάλωσε με Windows στον υπολογιστή του σπιτιού του, αυτό το λογισμικό φαίνεται πλέον σε όλους ιδιαίτερα προσιτό. Με την ορμή που της έδωσαν τα iPod και τα iPhone, η Apple λάνσαρε και το iPad, χτυπώντας στο φανατικό της κοινό, το οποίο και ανταποκρίνεται κατά χιλιάδες στη νέα πρόκληση. Ανταποκρίνεται όμως για τους λάθος λόγους, μιας και το iPad είναι πράγματι ένα βήμα μπροστά από οτιδήποτε άλλο έχουμε δει στην κατηγορία των netbooks, αλλά δεν είναι πια και η ανακάλυψη της Αμερικής.



Ό,τι αστράφτει δεν είναι χρυσός

Το πακέτο του iPad είναι πολύ ελκυστικό. Σερφάρισμα στο internet, mail, βίντεο, φωτογραφίες, μουσική, χάρτες, ημερολόγια και όλα τα καλά που έχει κάθε κινητό σύγχρονης τεχνολογίας, με τη μόστρα όμως του Safari, του iPod, του Youtube και των Google Maps. Τι είναι πραγματικά καινούριο; 1) Η οθόνη σχεδόν 10 ιντσών, ώστε να μη στραβώνεσαι όταν σερφάρεις, η οποία όμως καθιστά το μέγεθος του σχετικά απαγορευτικό για να το βάζεις στην τσέπη σου όπως τις παλιότερες συσκευές Apple που έχεις. 2) Το application iBook με το οποίο μπορείς να διαβάζεις βιβλία όπως και στα e-readers που έσκασαν σιγά-σιγά μύτη στην αγορά. 3) Τρομερά τεχνικά χαρακτηριστικά όπως μπορείς να δεις και μόνος σου στο www.apple.com/ipad/specs.

Το iPad όμως επί της ουσίας είναι ένα τρομερά βελτιωμένο iPhone, χωρίς μάλιστα να είναι τηλεφώνο γιατί θα ήταν γελοίο να σηκώνεις στο αυτί σου μια συσκευή με πλάτος 18 εκατοστά και ύψος 24 εκατοστά. Γιατί λοιπόν μπήκε η Apple στη διαδικασία να βγάλει μια τέτοια συσκευή αντί να βελτιώσει αισθητά τα iPhone της. Πρώτον, γιατί όλος ο ανταγωνισμός υπερηφανεύεται για τα μικρά και κομψά netbook του και δεύτερον γιατί και το iPad θα προσφέρει τεράστια κέρδη στην εταιρεία. Γιατί ναι, είναι ένα τρομερό netbook επί της ουσίας, μακράν καλύτερο από όλα τα υπόλοιπα, χωρίς όμως να αποτελεί την τρομερή εξέλιξη που περιμέναμε.

iDesktop

Με μια απλή αγορά, το iPad σου μπορεί να μετατραπεί σε mini desktop υπολογιστή. Προμηθεύσου το ειδικό πληκτρολόγιο, στήριξε το iPad σου και γράψε με άνεση τα email και τα κείμενά σου.



WWW . 0700 . GR

...coming soon

ΟΡΘΟΠΕΤΑΛΙΕΣ

Σε κάθε άλλη χώρα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, το ποδήλατο - ως εναλλακτικός τρόπος μετακίνησης - είναι η ιδανική λύση. Όχι μόνο για τη μείωση των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα (CO₂) αλλά και για τη βελτίωση της σωματικής υγείας του καθενός. Στην Ελλάδα, το να οδηγείς ποδήλατο μοιάζει με καθαρή αυτοκτονία.



Photo: Shutterstock.com

Λεωφόρος Πανεπιστημίου, 9:17 το πρωί. Ένας ποδηλάτης παλεύει να κινηθεί ανάμεσα στη λεωφορειο-λωρίδα και τη μεσαία. Αναρωτιέσαι γιατί παλεύει; Γιατί όχι μόνο δεν του επιτρέπεται η χρήση της ειδικής λωρίδας για τα λεωφορεία αλλά κυρίως γιατί δεν έχει τη δική του λωρίδα για να κινηθεί. Ένας ποδηλάτης σε κάποιο από τα όμορφα προάστια των Αθηνών ή σε κάποια επαρχιακή πόλη είναι απόλυτα ασφαλής. Ο ίδιος ποδηλάτης όμως, αν αποφασίσει να μπει στο κέντρο της Αθήνας, θα πρέπει καλύτερα να κατέβει από το ποδήλατο, να το πάρει στους ώμους και να αρχίσει να περπατάει.

I want to ride my bicycle

Ο στίχος των Queen στο τραγούδι «Fat bottomed girls» αποτυπώνει πιστά τη νέα τάση στην πόλη. Χιλιάδες άνθρωποι θέλουν απλά να «καβαλήσουν το ποδήλατό τους». Εκείνο το ποδήλατο που αγόρασαν από τη γειτονιά τους, το ποδήλατο που τους χάρισε ο παππούς τους, το ποδήλατο που έφεραν μαζί τους από την Αγγλία ή την Ολλανδία. Όποια και να είναι η ιστορία πίσω από κάθε δίκυκλο, αυτοί οι άνθρωποι το μόνο που θέλουν είναι να κάνουν πετάλι.

Σε ποιους δρόμους όμως να κάνουν πετάλι, όταν δεν υπάρχει ούτε μία λωρίδα για ποδήλατα σε ολόκληρο το λεκανοπέδιο. Σε ποιο μέρος να σταθμεύσουν το ποδήλατό τους; Και με ποια ασφάλεια να βγουν στο δρόμο όταν ο Έλληνας οδηγός δεν σέβεται ούτε καν τον πεζό που διασχίζει το δρόμο; Είναι πολύ ωραία η ουτοπία μιας πόλης γεμάτης ποδήλατα. Είναι υπέροχο το σενάριο που θέλει το 1/3 των Αθηναίων να φτάνει στη δουλειά του με μόλις 15 λεπτά ποδηλασίας την ημέρα. Ας μη γελιόμαστε όμως. Η ποδηλασία είναι ένα από τα πολλά καλά που συναντάμε στο εξωτερικό αλλά γνωρίζουμε ότι δεν μπορούμε να τα αφομοιώσουμε από τη μία ημέρα στην άλλη στη χώρα μας. Θέλει μεθοδικότητα και κυρίως προσήλωση από την πολιτεία σε ένα στόχο που θα πάρει τουλάχιστον 10 χρόνια για να κατακτηθεί.



Bikers of all lands unite

Πολύ καλά κάνουν οι πολίτες και αντιδρούν σιγά-σιγά στην απουσία ειδικών νομοθετικών ρυθμίσεων για τα ποδήλατα. Για ποιο λόγο είναι ακόμα υπό δοκιμή η μεταφορά ποδηλάτων στα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς; Γιατί να είναι υποχρεωμένος ο πολίτης να δώσει πάνω από 500 ευρώ για να αγοράσει ένα ποδήλατο που διπλώνει ώστε να το μεταφέρει χωρίς να γίνεται αντιληπτό από τα security της Μετρό και του ΗΛΠΑΠ στο Μοναστηράκι, την Ομόνοια και το Σταθμό Αττική; Ούτε μια σταγόνα αίμα δεν πρόκειται να χυθεί για κάποιον ποδηλάτη που αδικήθηκε και καμία επανάσταση δεν πρόκειται να κηρυχθεί στο όνομα της ελεύθερης ποδηλασίας. Η συστηματική πίεση όμως, μπορεί μακροπρόθεσμα να αναγκάσει την πολιτεία να λάβει τουλάχιστον κάποια αρχικά μέτρα που θα επιτρέπουν στους πολίτες να χρησιμοποιούν τα ποδήλατά τους απρόσκοπτα στο οδικό δίκτυο της πόλης.

Στην ιστοσελίδα www.podilates.gr παρακολουθούμε μια μεγάλη προσπάθεια ευαισθητοποίησης. Στην πορεία της 17ης Ιανουαρίου μπροστά στο Κοινοβούλιο, ο κόσμος δεν ήταν πολλός. Έδωσε όμως ένα μήνυμα για ακόμα μεγαλύτερες συγκεντρώσεις. Αυτή η παρέα ποδηλατών που οι περισσότεροι έβλεπαν και γελούσαν, αργά ή γρήγορα θα πετύχει το στόχο της. Μπορεί να μην καταφέρει να πείσει το ΥΠΕΧΩΔΕ να βγάλει στο δρόμο συνεργεία για να σχεδιάσουν ποδηλατοδρόμους. Θα αναγκάσει όμως σύντομα την πολιτεία να διευκολύνει τους πολίτες στο να χρησιμοποιούν τα ποδήλατα όπου εκείνοι θέλουν ή τουλάχιστον

Το βολικό ποδήλατο

Φαντάσου να μπορούσες να πάρεις το ποδήλατο σου μαζί σε κάθε δραστηριότητά σου και αυτό μάλιστα να μην καταλάμβανε περισσότερο χώρο από το εμβადόν της μίας ρόδας. Τα πρώτα folding bikes (αναδιπλούμενα ποδήλατα) εφευρέθηκαν τη δεκαετία του 1890 από μηχανικούς του Βρετανικού Στρατού ώστε να μπορούν να μεταφερθούν εύκολα στις αποβάσεις και τις εξορμήσεις σε εχθρικές περιοχές. Την τελευταία δεκαετία, πολλές βρετανικές εταιρείες έχουν κατασκευάσει τέτοιου είδους ποδήλατα μιας και πολλοί Βρετανοί πολίτες ήθελαν το δίκυκλό τους όχι μόνο για μικρές αποστάσεις αλλά για να το χρησιμοποιούν και μετά την επιβίβαση σε κάποιο Μέσο Μαζικής Μεταφοράς. Στην Ελλάδα δεν υπάρχουν πολλές εταιρείες που να εμπορεύονται folding bikes σε προσιτές τιμές αλλά με μια γρήγορη αναζήτηση στο διαδίκτυο θα βρεις το ποδήλατο που ταιριάζει στις δικές σου ανάγκες και το δικό σου πορτοφόλι. Καλές βόλτες.

να τα μεταφέρουν χωρίς προβλήματα στα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς. Μπορείς να μείνεις αμέτοχος, μπορείς αν θες να έρθεις και αντιμέτωπος με την προσπάθεια των ποδηλατών. Είναι όμως αναφαίρετο δικαίωμα του κάθε ποδηλάτη να απολαμβάνει τα ίδια προνόμια με εσένα που στρογγυλοκάθεται στο leather θερμαινόμενο κάθισμα του αυτοκινήτου σου. Πόσο είπαμε ότι πλήρως για το τέλος κυκλοφορίας του αυτοκινήτου σου;;;

opinion

Live your dream in Greece

Ένα όνειρο που έγινε εφιάλτης εν μέσω κρίσης

Εδώ στην Ελλάδα έχουμε το δικό μας American Dream. Μόνο που ονομάζεται Greek Dream και δεν προϋποθέτει σπίτι, σκυλί και οικογένεια. Το όνειρο του Έλληνα είναι να πληρώνεται για να κάθεται. Δυστυχώς για όλους μας, αυτό το όνειρο είναι πλέον πολύ μακρινό.

Κείμενο: Χαράλαμπος Πατάκος
photo: Shutterstock

Η επιθυμία για να ζήσουμε ένα καλύτερο παρόν είναι η κινητήριος δύναμη που μας κάνει να προσπαθούμε κάθε μέρα για να το αποκτήσουμε. Πόσοι άνθρωποι που είχαν την τύχη να βρουν την ιδανική δουλειά, βρέθηκαν σε ελάχιστους μήνες χωρίς εκείνη, αναγκασμένοι να ξεκινήσουν από το μηδέν; Πόσοι σταμάτησαν από τις δουλειές τους, γιατί η εταιρεία που δούλευαν ξαφνικά πτώχευσε και έπρεπε να βρουν κάτι άλλο για να θρέψουν την οικογένειά τους; Πάρα πολλοί είναι η απάντηση και στις δύο ερωτήσεις. Πάρα πολλοί έκαναν και θα κάνουν, όπως και εμείς άλλωστε, νέες αρχές στην ζωή τους μέχρι να φτάσουν στο τέρμα που οι ίδιοι μέσα τους έχουν ορίσει.

Στο άγνωστο με βάρκα την ελπίδα

Πάρε παράδειγμα τον εαυτό σου. Πόσες φορές έχεις κάνει νέα αρχή σε μία καινούργια εταιρεία και ενώ δουλεύεις, έχεις στο πίσω μέρος του εγκεφάλου σου να σε τυραννάει μια σκέψη: "λες αύριο να μείνω κι γω από δουλειά;" Κάποτε έπαιρνες σύνταξη από την ίδια εταιρία που σε προσλάμβανε. Σήμερα είναι μετρημένες αυτές οι εταιρείες καθώς ο εταιρικός μέσος όρος ζωής είναι τα δέκα χρόνια. "Στα 20 σου δουλεύεις, στα 30 φτιάχνεις και στα 40 έχεις. Δεν δούλεψες, δεν έφτιαξες, δεν θα έχεις". Σωστή και σοφή η παροιμία. Γιατί δουλειές σήμερα υπάρχουν. Φτάνει να δει κάποιος τις αγγελίες των εφημερίδων για να καταλάβει τη ζήτηση από



MBC Σουηδική Retinol-A

Η κρέμα που γιορτάζει το παρελθόν σου

Η Νέα Βελτιωμένη Σύνθεση της MBC Retinol-A κάνει αμέσως τη διαφορά. Η «Τρίπλεξ Θρεπτική & Αντιγηραντική Φόρμουλα», που προστέθηκε στη σύνθεση και προσφέρει ακόμα πιο εντυπωσιακά αποτελέσματα είναι το διαβατήριό σου στην αιώνια νεότητα του δέρματος. Με τη μοναδική της σύνθεση πετυχαίνει 1) μείωση των ρυτίδων, 2) αντιμετώπιση τυχόν σημαδιών φωτογήρανσης, 3) λάμψη και σύσφιξη. Τα αποτελέσματα γίνονται ορατά από το πρώτο κιόλας βαζάκι. Γι' αυτό άλλωστε εδώ και 20 χρόνια, εκατοντάδες χιλιάδες καταναλωτές παραμένουν πιστοί στη "Σουηδική Retinol-A".

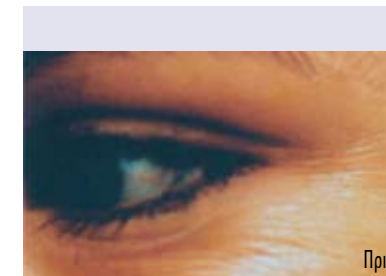
Η αναγνωρισμένη από το Σουηδικό Υπουργείο Υγείας, την Ευρωπαϊκή Ένωση και τον Ε.Ο.Φ. "Σουηδική Retinol-A" σου είναι απλά απαραίτητη. Γιατί το δέρμα δέχεται καθημερινά την «επίθεση» εξωτερικών και εσωτερικών παραγόντων από το περιβάλλον και το πέρασμα του χρόνου. Δημιουργούνται ελεύθερες ρίζες και φωτογήρανση που καταστρέφουν τον συνδετικό ιστό του δέρματος, φέρνοντας χαλάρωση, μειωμένη κυτταρική ανανέωση και ρυτίδες. Έτσι, δημιουργείται η ανάγκη μιας κρέμας που να λειτουργεί ως 24-ωρη «ασπίδα» του δέρματος, ενάντια στα σημάδια του χρόνου. Η «Σουηδική Retinol-A» βοηθάει την ίδια την επιδερμίδα να παράγει αυξημένες ποσότητες κολλαγόνου και ελαστίνης, με αποτελέσματα να μειώνονται σταδιακά οι ρυτίδες και η χαλάρωση.

Μακροχρόνιες έρευνες σπουδαίων επιστημόνων οδήγησαν στην εφεύρεση της αυθεντικής "Σουηδικής Retinol-A". Με ιστορία 20 ετών στη χώρα μας, η Σουηδική επιστημονική αντιγηραντική κρέμα MBC Retinol-A, είναι η γνήσια κρέμα Retinol, που ήρθε πρώτη στην Ελλάδα και έκανε θραύση. Βασίζεται στον τέλειο συνδυασμό 5 στοιχείων καθαρής Ρετινόλης μαζί με ένα σύμπλεγμα τριών από τα πιο δραστικά οξέα φρούτων και βιταμίνης E. Στη ΝΕΑ ΣΥΝΘΕΣΗ, προσθέσαμε μάλιστα και φωσφολιπίδια που επιφέρουν μέγιστη διείσδυση και δρούν κατευθείαν στο χώριο της επιδερμίδας. Η "Σουηδική Retinol-A" αποτελεί αναμφίβολα την πιο σημαντική επιστημονική ανακάλυψη της Κοσμετολογίας τις τελευταίες δύο δεκαετίες.

ΠΡΟΣΦΟΡΑ (Ισχύει έως 30 Απριλίου 2010)

50% έκπτωση στην πρώτη σας αγορά. Σας προσφέρουμε το πρώτο βαζάκι MBC RETINOL-A στη μισή τιμή.
MONO € 30*

*Συν 5€ για τα εξόδα αποστολής με ταχυδρομείο ή 7€ με κούριερ



Πριν



Μετά από 11 μήνες χρήσης*

*Οι φωτογραφίες αποτελούν σίμα γησιόπτας των αποτελεσμάτων της αντιγηραντικής κρέμας MBC Retinol-A και είναι κατοχυρωμένες στις επίσημες αρμόδιες των Σουηδικές Αρχές.



Για παραγγελίες

Μερλο Ελλάς
Λ. Ποσειδώνος 80 (2ος όροφος)
Γλυφάδα
Τηλ.: 210-9681318

opinion

τις εταιρείες. Τα λεφτά που δίνουν σίγουρα δεν είναι αυτά που θα ήθελες, αλλά ποιος επιχειρηματίας δεν θέλει να βγάλει περισσότερα; Έτσι πρέπει να βλέπουμε τους εαυτούς μας, σαν επιχειρηματίες. Να δουλεύουμε συνέχεια, χωρίς να περιμένουμε αιώνια το “ελληνικό όνειρο” και όχι να περιμένουμε το όνειρο του Έλληνα, που είναι να κάθεται και να πληρώνεται. Πρέπει να βρίσκεσαι πολύ ψηλά στην ιεραρχία μιας εταιρείας (ή ακόμα και να σου ανήκει) για να πληρώνεσαι χωρίς να κάνεις απολύτως τίποτα.

“Ξυπνάω κάθε μέρα για να κερδίσω” συνήθιζε να λέει ο Αριστοτέλης Ωνάσης και κατάφερε όλος ο κόσμος να μιλάει γι’ αυτόν. Τέτοια παραδείγματα πετυχημένων ανθρώπων υπάρχουν πολλά και δεν χρειάζεται φυσικά να γίνεις εσύ ο νέος Ωνάσης για να είσαι επιτυχημένος. Αρκεί να προσπαθήσεις γι’ αυτό που θέλεις και το ταμείο που θα κάνεις, όταν πεις εσύ τέλος στην προσπάθεια. Για να είσαι ικανοποιημένος μέσα σου ανεξάρτητα με τα μηδενικά του τραπεζικού σου λογαριασμού.

Οι μεγάλες προσδοκίες θέλουν και μεγάλες θυσίες

Η προσδοκία είναι η μαγικότερη λέξη που έχει ο άνθρωπος στη ζωή του. Προσδοκίες από τη σχέση που έχει, από τη δουλειά που κάνει, από τους στόχους που έχει θέσει ο ίδιος για τον εαυτό του. Για να επιτύχεις όμως αυτές τις προσδοκίες χρειάζεσαι λεφτά. Ακόμα και το σουβλάκι που θέλεις να φας βλέποντας την αγαπημένη σου ομάδα στην τηλεόραση, δεν θα στο δώσει κανένας τζάμπα, θα πρέπει να το πληρώσεις. Οτιδήποτε κάνεις σε αυτή τη ζωή πρέπει να το πληρώνεις, εκτός κι αν αποφασίσεις να μην κάνεις τίποτα. Πράγμα δύσκολο γιατί η ζωή του ανθρώπου μοιάζει με την γραμμή της καρδιάς στο μηχάνημα, που πάει πάνω-κάτω συνέχεια. Έτσι όπως είναι οι καλές και οι κακές στιγμές που έχουμε όλοι στην ζωή μας. Αν πάλι σταματήσει η γραμμή και γίνει ευθεία, τότε σίγουρα δεν θα χρειάζεσαι ούτε λεφτά ούτε τίποτα.

Πολλές φορές θα πείσεις, πολλές φορές θα πεις όχι πάλι. Δική σου υποχρέωση είναι να σταθείς όρθιος και να κάνεις το όνειρό σου πραγματικότητα. Όχι το Ελληνικό Όνειρο που κυνηγάει ο διπλανός σου, αλλά το προσωπικό σου όνειρο που έχει οριοθετήσει εσύ και μόνο εσύ. Τα όνειρα δε γίνονται από μόνα τους και κυρίως δεν γίνονται τζάμπα.



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 απολάυσει από τα άνετα δωμάτια και τους φιλόξετους 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



A MEGA STAR IS BORN

Η Κατερίνα
Στικούδη
σπάει όλα
τα ρεκόρ
τηλεθέασης

Λίγα χρόνια στο modeling, μερικές εντυπωσιακές εμφανίσεις σε τηλεοπτικές εκπομπές και το δυναμικό περσινό ξεκίνημα στο Mega Star, έκαναν την Κατερίνα ένα από τα πλέον περιζήτητα κορίτσια της ελληνικής τηλεόρασης. Φέτος, παρουσιάζει και το Guinness Show, εκτοξεύοντας τις μετοχές της σε δυσθεώρητα ύψη. Φρέσκια, ορεξάτη και πολύ όμορφη, η Κατερίνα αποδεικνύει ότι υπάρχουν ακόμα λόγοι για να ανοίγουμε την τηλεόρασή μας.

Συνέντευξη στον Χρήστο Χατζηγιάννου
photo: MEGA

Κορίτσι για όλα τα ρεκόρ

Σε βλέπουμε σε ένα καινούριο είδος show για την ελληνική τηλεόραση. Πως ήταν η εμπειρία του Guinness;

Ήταν απίστευτη εμπειρία. Έκανα κάτι πρωτόγνωρο και μάλιστα στο εξωτερικό. Σε μια χώρα (Ιταλία) που οι άνθρωποι ξέρουν πολύ καλά τι θα πει σόου. Ήθελα εδώ και αρκετό καιρό να μου δοθεί η ευκαιρία να παρουσιάσω ένα σόου και χαίρομαι που το mega μου την έδωσε.

Ποια δοκιμασία σε τρόμαξε πιο πολύ απ' όλες;

Με τρόμαξε πάρα πολύ το ρεκόρ με το σκορπιό και αυτό με τις κατσαρίδες. Ήταν πραγματικά πολύ ανατριχιαστικό το θέαμα ενός ανθρώπου να πνίγεται μέσα σε κατσαρίδες.

Για ποιο από τα ρεκόρ είπες «εντάξει μωρέ, αυτό το κάνω κι εγώ άνετα»;

Για κανένα. Για εμάς που δεν ασχολούμαστε με τέτοια ρεκόρ είναι απλά μια ιδέα, ένα σόου. Για τους ανθρώπους που διαγωνίζονται όμως, είναι σκοπός και στόχος ζωής να γραφτεί το όνομά τους στο βιβλίο Γκίνες.

Ποια δοκιμασία ήταν κατά την άποψή σου η πιο δύσκολη και απαιτητική;

Το ρεκόρ της άπνοιας. Ο άνθρωπος έκατσε 19 ολόκληρα λεπτά μέσα στο νερό με μία και μόνο ανάσα. Αν δεν το είχα δει με τα μάτια μου θα έλεγα ότι είναι ακατόρθωτο.

Σε είδαμε αγκαλιά με τον πιο μικρόσωμο άνθρωπο στον κόσμο. Πολλοί το θεωρούν περίεργο να θέλει να εκθέτει αυτή του την ιδιομορφία. Τι πιστεύεις;

Δε θα έλεγα ότι είναι περίεργο. Το ύψος του είναι από μόνο του ένα ρεκόρ Γκίνες. Εξάλλου παραβρίσκεται οικειοθελώς στο σόου, οπότε είναι δικό του θέμα το αν θέλει να προβάλει την ιδιομορφία του ή όχι. Από την πλευρά μου πιστεύω ότι στους ανθρώπους που έχουν κάποια ιδιομορφία, δε χρειάζεται η συμπεριφορά μου να είναι διαφορετική και αυτό ακριβώς ακολουθώ.

Είναι τελικά τρελοί αυτοί που κυνηγάνε τα ρεκόρ Γκίνες; Σίγουρα, δεν είναι τρελοί. Θα έλεγα ότι είναι απλά τολμηροί.



Μια Ελληνίδα στο Μιλάνο

Ψώνισες στην Ιταλία ή αντιστάθηκες;

Δεν είχαμε χρόνο για βόλτες. Όπως καταλαβαίνεις, ήμουν ένα μήνα στην Ιταλία και ναι, δεν αγόρασα τίποτα. Κανείς δεν με πίστευε όταν του το έλεγα.

Τι ζήλεψες στην ιταλική τηλεόραση που δεν βρίσκεις στην ελληνική;

Το τεράστιο, λαμπερό και πολύ εντυπωσιακό στούντιο στο οποίο κάναμε τα γυρίσματα για το σόου.

Είδαμε ότι κάνετε συνεντεύξεις και με επώνυμους Ιταλούς. Ποιος σε εντυπωσίασε περισσότερο και γιατί;

Μου έκαναν τρομερή εντύπωση η Σοφία Λόρεν και ο Πίπο Ιντσάγκι. Είναι πολύ απλοί άνθρωποι και οι δύο και πολύ δεκτικοί. Χάρηκα πολύ που τους γνώρισα.

Με τον Κώστα πως τα πήγατε ως ντουέτο; Θα ξανασυνεργαζόσουν μαζί του σε μια ελληνική παραγωγή;

Τον Κώστα τον γνώριζα από προηγούμενες συνεργασίες και αυτό ήταν πολύ θετικό γιατί είχαμε καλή επικοινωνία και χημεία στα γυρίσματα από την πρώτη στιγμή. Θα χαρώ πολύ να ξαναδουλέψουμε μαζί.

You can be a Mega Star

Μπορεί τα φώτα να έπεσαν πάνω σου πιο πολύ τώρα και με το Γκίνες αλλά το Mega Star το έχεις απογειώσει κανονικά. Έχεις γίνει εξπέρ της ελληνικής μουσικής σκηνής πλέον;

Λόγω του Mega Star έμαθα αρκετά πράγματα για την ελληνική μουσική σκηνή. Αλλά επειδή η μουσική αλλάζει και ανανεώνεται συνεχώς, πρέπει συνέχεια να ανακαλύπτω και να μαθαίνω πράγματα.

Είναι μια εκπομπή τόσων ετών όσο και το κανάλι που την φιλοξενεί.

Θεωρείς ότι έχει ακόμα πράγματα να δώσει η συγκεκριμένη εκπομπή στην ελληνική τηλεόραση;

Πιστεύω ότι έχει πολλά ακόμα να δώσει. Από τη στιγμή που ο κόσμος την παρακολουθεί και την στηρίζει, δεν υπάρχει λόγος να μην συνεχιστεί.

Ποιος καλλιτέχνης θεωρείς ότι ανοίχτηκε πιο πολύ στην συνέντευξη που του έκανες;

Έκανα αρκετές συνεντεύξεις τις οποίες απόλαυσα. Περισσότερο ανοιχτά νομίζω μίλησα με τρεις ανθρώπους. Με το Γιώργο Μαζωνάκη, τον Αντώνη Ρέμο και τη Δέσποινα Βανδή. Θυμάμαι κάθε μία από αυτές τις συνεντεύξεις σαν να έγιναν χτες.

Εσένα ποιος είναι ο αγαπημένος σου Έλληνας καλλιτέχνης;

Ο Γιάννης Πάριος.



Φτιάξε μας ένα top5 με τα αγαπημένα σου ελληνικά τραγούδια αυτής της εποχής.

Δέσποινα Βανδή – Υπάρχει ζωή
Professional Sinnerz – Μείνε εκεί που είσαι
Γιώργος Μαζωνάκης – Οι άντρες δεν κλαίνε
Έλενα Παπαρίζου – Θα 'μαι αλλιώς
Βέγκας – Τους πονάει

Τα ρεκόρ της Κατερίνας

Πόσα είναι τα περισσότερα χιλιόμετρα που έχεις τρέξει σε διάδρομο;
Μία ώρα και ένα τέταρτο.

Ποιο είναι το αργότερο που έχεις κοιμηθεί ποτέ;
Στις 7 το πρωί.

Πόσες ώρες ύπνου είναι το ρεκόρ σου;
15. Δεν το πίστευα ότι είχα κοιμηθεί τόσες ώρες.

Πόσα σουβλάκια με πίτα μπορείς να φας;
Ε δύο. Δεν μπορώ και περισσότερα.

Πόση είναι η περισσότερη ώρα που έχεις μιλήσει στο τηλέφωνο με άντρα;
Μία ώρα περίπου.

Ποιος είναι ο μεγαλύτερος λογαριασμός κινητού που σου έχει έρθει;
700 ευρώ. Άσε με, ήταν πολύ τραγικό.

Πόσες ώρες ήταν η μεγαλύτερη πτήση που έχεις κάνει;
10 ώρες. Πήγαίνα Αμερική.

Πόσα είναι τα περισσότερα ζευγάρια παπούτσια που έχεις αγοράσει μέσα σε μια ημέρα;
Τρία ζευγάρια.

Πόση ώρα μπορείς να κρατήσεις την αναπνοή σου κάτω από το νερό;
Περίπου 40 δευτερόλεπτα αν και έχω καιρό να προσπαθήσω.



Τα νέα των Palmie Bistro



Επιχειρηματική αναγνώριση για τον Όμιλο Palmie Bistro

Το «Best Internal Organization Award», το βραβείο για τις πλέον αποτελεσματικές δομές και οργάνωση, απονεμήθηκε στον Όμιλο Palmie bistro στη 2η γιορτή των Βραβείων Franchise, η οποία πραγματοποιήθηκε πρόσφατα από το περιοδικό «Franchise Business». Τα Βραβεία Franchise διοργανώνονται κάθε χρόνο με σκοπό την ανάδειξη των επιχειρήσεων εκείνων που έχουν υιοθετήσει το franchise ως κύρια στρατηγική ανάπτυξης, αλλά και των στελεχών που συμβάλλουν στην ανάπτυξη του θεσμού της δικαιοχρησίας. Παράλληλα, ο Διευθυντής Ανάπτυξης του Ομίλου κ. Δημήτρης Μήτος βραβεύτηκε με το «Best Franchise Manager Award».

Τα Palmie Bistro Awards

Σε εορταστικό κλίμα, ο Όμιλος Palmie bistro τίμησε τους πιο στενούς συνεργάτες του, το δίκτυο των franchisees του, προσκαλώντας τους σε μια ζεστή βραδιά για την κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας του και ανακοινώνοντας το θεσμό των Palmie bistro Awards, των βραβείων που θα απονέμονται κάθε χρόνο στα καταστήματα εκείνα που με τις ενέργειές τους θέτουν ακόμα πιο ψηλά τον πήχη της ποιότητας και της εξυπηρέτησης.

Στην κεντρική ομιλία της βραδιάς, ο Πρόεδρος του Ομίλου κ. Γιώργος Κουτρουλιάς αφού ευχαρίστησε όλους τους franchisees που παρέστησαν στην εκδήλωση, τόσο από την Αθήνα, τον Πειραιά, την Αττική και το Λουτράκι, όσο και από την Καρδίτσα, την Κρήτη και τη Ρουμανία, υπογράμμισε την αναπτυξιακή πορεία που με τη συμπαράσταση του δικτύου πραγματοποιούν τα Palmie bistro, ενώ δεν παρέλειψε να αναφερθεί και στο πώς ο Όμιλος αντιμετωπίζει δυναμικά την οικονομική κρίση, την οποία χαρακτήρισε ως «αφορμή για νέα ξεκινήματα, νέα οράματα, νέες προκλήσεις και ευκαιρίες». «Αρκεί να μη μεμψιμοιρούμε», τόνισε, «αλλά με αισιοδοξία και προσπάθεια να συνεχίζουμε τη δραστηριότητά μας και να δημιουργούμε τις ευκαιρίες που πάντοτε υπάρχουν αλλά που πρέπει να έχεις τη διάθεση να τις ανακαλύψεις».

Αναφορικά με τα Palmie bistro Awards, ο Πρόεδρος επισήμανε πως «Αυτά τα βραβεία, θα γίνουν θεσμός για τον Όμιλό μας, στοιχείο ευγενούς άμιλλας, πάντα με στόχο την περαιτέρω ανάπτυξη και επιχειρηματική επιτυχία όλων μας».

Το πρώτο Βραβείο, αυτό της Ολικής Ποιότητας, Palmie bistro of the Year απονεμήθηκε στο Palmie bistro που λειτουργεί στο The Mall Athens στο Μαρούσι. Το βραβείο Μεγαλύτερης Αύξησης Πωλήσεων απονεμήθηκε στο Palmie bistro Βριλησίων, το βραβείο Καλύτερης Εξυπηρέτησης Πελατών απονεμήθηκε στο Palmie bistro στο Village Park-Ρέντη, το βραβείο Τήρησης Διαδικασιών απονεμήθηκε στο Palmie bistro στο Ολυμπία Mall-Καρδίτσα, το βραβείο Εξέλιξης Ανθρώπινου Δυναμικού απονεμήθηκε στο Palmie bistro Πλ. Βικτωρίας, το βραβείο Πρωτοποριακής Ενέργειας απονεμήθηκε στο Palmie bistro στο Star-City Λεωφ. Συγγρού και το βραβείο Καλύτερης Εικόνας Καταστήματος απονεμήθηκε στο Palmie bistro Κεφαλαρίου Κηφισιάς.

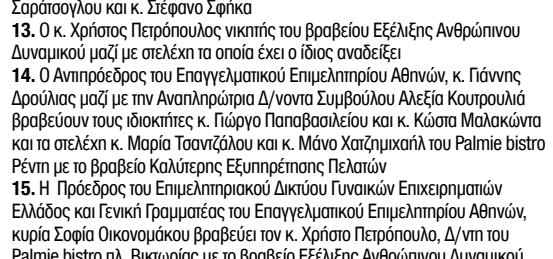
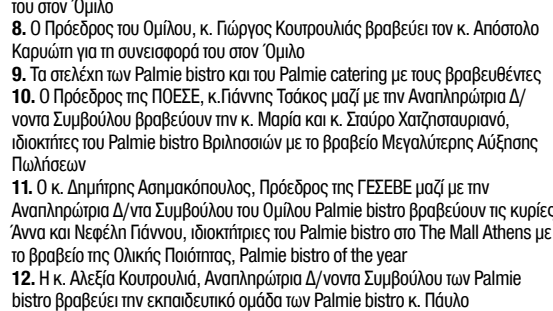
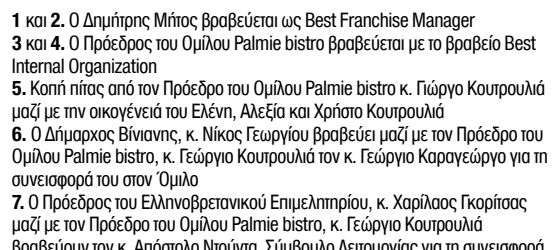
Παράλληλα, απονεμήθηκαν και τιμητικές διακρίσεις σε συνεργάτες με μακρόχρονη συνεργασία με τον Όμιλο: στον κ. Απόστολο Καρυώτη (στενό συνεργάτη του Ομίλου), στον κ. Απόστολο Ντούντα (Σύμβουλο Λειτουργίας των Palmie bistro) και στον κ. Γεώργιο Καραγεώργο (Διευθυντή του καταστήματος Palmie bistro Βούλας).

Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους ο Δήμαρχος Βίνιανης κ. Νίκος Γεωργίου, ο Πρόεδρος της ΓΕΣΕΒΕ κ. Δημήτρης Ασημακόπουλος, ο Πρόεδρος του Ελληνοβρετανικού Επιμελητηρίου κ. Χαρίλαος Γκορίτσας, ο Πρόεδρος της ΠΟΕΣΣΕ κ. Γιάννης Τσάκος, ο Πρόεδρος του Συνδέσμου Franchise Ελλάδος κ. Γιάννης Ηλιάδης, ο Αντιπρόεδρος του Επαγγελματικού Επιμελητηρίου Αθηνών κ. Γιάννης Δρούλιας, η Πρόεδρος του Επιμελητηριακού Δικτύου Γυναικών Επιχειρηματιών Ελλάδος και Γενική Γραμματέας του Επαγγελματικού Επιμελητηρίου Αθηνών κυρία Σοφία Οικονομάκου, ο Αντιπρόεδρος της ΓΕΣΕΒΕ και Γεν. Γραμματέα της ΠΟΕΣΣΕ κ. Γιώργος Καββαθάς, ο Αναπληρωτής Γενικός Γραμματέας της ΠΟΕΣΣΕ κ. Γιώργος Κουράσης, και ο εκδότης του περιοδικού Franchise Business κ. Πλάτωνας Μαλικούρης.





Ο πλούσιος μπουφές που ακολούθησε την απονομή των βραβείων έκλεισε γευστικά την εκδήλωση, με τους franchisees να εκφράζουν την ικανοποίησή τους για τη ζεστασιά της επικοινωνίας τους με τον Όμιλο, αλλά και για τη συμπαράσταση του Ομίλου στις προσπάθειες επιχειρηματικής τους ανάπτυξης και τη διεκδίκηση των επόμενων Palmie bistro Awards.



- 1 και 2. Ο Δημήτρης Μπίτος βραβεύεται ως Best Franchise Manager
- 3 και 4. Ο Πρόεδρος του Ομίλου Palmie bistro βραβεύεται με το βραβείο Best Internal Organization
5. Κοπή πίτας από τον Πρόεδρο του Ομίλου Palmie bistro κ. Γιώργο Κουτρουλιά μαζί με την οικογένειά του Ελένη, Αλεξία και Χρήστο Κουτρουλιά
6. Ο Δήμαρχος Βίνιανης, κ. Νίκος Γεωργίου βραβεύει μαζί με τον Πρόεδρο του Ομίλου Palmie bistro, κ. Γεώργιο Κουτρουλιά τον κ. Γεώργιο Καραγεωργό για τη συνεισφορά του στον Όμιλο
7. Ο Πρόεδρος του Ελληνοβρετανικού Επιμελητηρίου, κ. Χαρίλαος Γκορίτσας μαζί με τον Πρόεδρο του Ομίλου Palmie bistro, κ. Γεώργιο Κουτρουλιά βραβεύουν τον κ. Απόστολο Νιούντα, Σύμβουλο Λειτουργίας για τη συνεισφορά του στον Όμιλο
8. Ο Πρόεδρος του Ομίλου, κ. Γιώργος Κουτρουλιάς βραβεύει τον κ. Απόστολο Καρυωτί για τη συνεισφορά του στον Όμιλο
9. Τα στελέχη των Palmie bistro και του Palmie catering με τους βραβευθέντες
10. Ο Πρόεδρος της ΠΟΣΕΣ, κ. Γιάννης Τσάκος μαζί με την Αναπληρώτρια Δ/νοντα Συμβούλου βραβεύουν την κ. Μαρία και κ. Σταύρο Χατζησταυριανό, ιδιοκτήτες του Palmie bistro Βριλησσιών με το βραβείο Μεγαλύτερης Αύξησης Πωλήσεων
11. Ο κ. Δημήτρης Ασημακόπουλος, Πρόεδρος της ΓΕΣΕΒΕ μαζί με την Αναπληρώτρια Δ/ντα Συμβούλου του Ομίλου Palmie bistro βραβεύουν τις κυρίες Άννα και Νεφέλη Γιάννου, ιδιοκτήτριες του Palmie bistro στο The Mall Athens με το βραβείο της Ολικής Ποιότητας, Palmie bistro of the year
12. Η κ. Αλεξία Κουτρουλιά, Αναπληρώτρια Δ/νοντα Συμβούλου των Palmie bistro βραβεύει την εκπαιδευτικό ομάδα των Palmie bistro κ. Πάυλο Σαρτάσογλου και κ. Στέφανο Σφήκα
13. Ο κ. Χρήστος Πετρόπουλος νικητής του βραβείου Εξέλιξης Ανθρώπινου Δυναμικού μαζί με στελέχη τα οποία έχει ο ίδιος αναδείξει
14. Ο Αντιπρόεδρος του Επαγγελματικού Επιμελητηρίου Αθηνών, κ. Γιάννης Δρούλιας μαζί με την Αναπληρώτρια Δ/νοντα Συμβούλου Αλεξία Κουτρουλιά βραβεύουν τους ιδιοκτήτες κ. Γιώργο Παπαβασιλείου και κ. Κώστα Μαλακώνα και τα στελέχη κ. Μαρία Τσαντζόλου και κ. Μάνο Χατζημιχαήλ του Palmie bistro Ρέντη με το βραβείο Καλύτερης Εξυπηρέτησης Πελατών
15. Η Πρόεδρος του Επιμελητηριακού Δικτύου Γυναίκων Επιχειρηματιών Ελλάδος και Γενική Γραμματέας του Επαγγελματικού Επιμελητηρίου Αθηνών, κυρία Σοφία Οικονομάκου βραβεύει τον κ. Χρήστο Πετρόπουλο, Δ/ντη του Palmie bistro πλ. Βικτωρίας με το βραβείο Εξέλιξης Ανθρώπινου Δυναμικού

Come-Taste-Relax

Χαλαρώστε όλοι από αρχές Μαρτίου στα Palmie bistro. Το Come – Taste – Relax εγκαινιάζεται λοιπόν στα Palmie bistro για εσάς που φορτίζεστε με έννοιες, σκοτούρες, δουλειά, μελέτη, άγχος. Μπορείτε να επισκεφθείτε κάθε απόγευμα 6-9 ένα Palmie bistro, να διαλέξετε γεύσεις από το ειδικό μενού σε ακόμα χαμηλότερη τιμή ή να διαλέξετε ένα κοκτέιλ σε τιμή... γνωριμίας. Και όχι μόνο αυτά, αλλά διαλέγοντας από τα ειδικά μενού έχετε τη δυνατότητα μ' ένα απλό sms να κερδίσετε ένα από τα χιλιάδες δώρα που τα Palmie bistro θα σας προσφέρουν. Κάθε απόγευμα 6-9 τα Palmie bistro είναι η λύση για χαλάρωση, για μοναδικές γεύσεις και δώρα. Σας περιμένουμε!



Παρόν και στην έκθεση Τροφίμων – Ποτών Τεχνολογίας

Το Palmie catering, η κεντρική παραγωγική μονάδα φαγητού του Ομίλου Palmie bistro συμμετείχε με επιτυχία στην 23η Διεθνή Έκθεση Τροφίμων – Ποτών – Τεχνολογίας IFDTEX, στο Metropolitan Exchro. Στόχος της Palmie catering είναι να κάνει γνωστή τη δυνατότητα μεριδοποίησης των κρίων και ζεστών σαλτσών που έχει. Με αυτό τον τρόπο εξασφαλίζει στους επαγγελματίες σταθερή ποιότητα, ποσότητα και μείωση στις φθορές. Για περισσότερες πληροφορίες καλέστε: Palmie catering, τηλ: 22950 42339 και 22950 42828



franchise



Κάνε το δικό σου Palmie Bistro

Η εταιρεία Palmie bistro ιδρύθηκε το 1966 από ανθρώπους που δημιούργησαν και συνεργάστηκαν με τα μεγαλύτερα ονόματα της εστίασης & ψυχαγωγίας (San Lorenzo, Mercedes, Tango, Βαρελάδικο, Destjil, Envy, Galea, Dekko, Room κ.α.)

Τα καφέ-εστιατόρια Palmie Bistro δημιούργησαν τομή στην ελληνική αγορά. Μέχρι τότε για να απολαύσει κανείς ένα όμορφο περιβάλλον και ένα ποιοτικό φαγητό έπρεπε να πληρώσει πολλά χρήματα στα «εστιατόρια πολυτελείας». Τα Palmie bistro προσέφεραν λοιπόν ένα όμορφο περιβάλλον, ποιοτική εξυπηρέτηση, εύγευστο προϊόν σε ιδιαίτερα προσιτές τιμές.

Από τότε δημιούργησαν δομές και οργάνωση που λίγες αλυσίδες διαθέτουν. Το 2000 ικανοποιώντας μία ακόμη ανάγκη της αγοράς δημιουργήθηκε η PALMIE ACADEMY και το 2003 η εταιρεία ξεκίνησε την αναπτυξιακή της πορεία με το σύστημα franchising, δίνοντας έτσι την ευκαιρία σε επενδυτές με όραμα και ομαδικό πνεύμα να δημιουργήσουν μια ασφαλή και αποδοτική επιχείρηση. Η φιλοσοφία των Palmie bistro περιλαμβάνει την παροχή στον πελάτη, υψηλής ποιότητας υπηρεσιών και προϊόντων μέσα σ' έναν όμορφο χώρο, σε προσιτές τιμές.

Το κατάστημα

Το ιδανικό κατάστημα για τη δημιουργία ενός καφέ – εστιατορίου Palmie bistro θα πρέπει να διαθέτει εμβαδόν περίπου 200μ², να έχει υπόγεια αποθήκη περίπου 80μ² και υπαίθριο χώρο τουλάχιστον 100μ². Θα πρέπει να έχει εύκολη πρόσβαση και καλή προβολή. Ακόμα θα πρέπει να βρίσκεται σε εμπορική αγορά ή σε πιάτσα με καφέ και εστιατόρια.

Οικονομικά στοιχεία: Συνήθως το τελικό εμβαδόν του χώρου, η κατάσταση του ακινήτου και οι επιλογές του Franchisee, επηρεάζουν την τελική διαμόρφωση του κόστους. Πάντως για να δημιουργηθεί ένα κατάστημα Palmie bistro, 200μ² το κόστος θα ανέλθει σε 400.000€.

Το δικαίωμα εισόδου (entry fees) ανέρχεται στις 44.000€. Ο συνεργάτης, κάθε μήνα θα διαθέτει από τον καθαρό τζίρο ποσοστό 6% το οποίο θα διαχειρίζεται η εταιρία για την υποστήριξη, την εκπαίδευση και τις ενέργειες Μάρκετινγκ.



πληθισμοί επαγγελματιών χώρων
εξοπλισμοί επαγγελματιών χώρων
εξοπλισμοί επαγγελματιών χώρων

CS
&
EQUIPMENTS



Γιατί να συνεργαστώ με τα Palmie bistro;

- Γιατί έχουν παρουσία στην αγορά από το 1966 και διαθέτουν ένα απολύτως δοκιμασμένο σύστημα.
- Γιατί έχουν τη δυνατότητα να εκπαιδεύουν τους συνεργάτες σε θεωρητικό επίπεδο στην Palmie academy και σε πρακτικό επίπεδο μέσα στα καταστήματα.
- Γιατί διαθέτουν τόμους εγχειριδίων που αναλυτικά περιγράφουν τον τρόπο δουλειάς και λειτουργίας της επιχείρησης.
- Γιατί υπάρχουν στο οργανόγραμμα όλες οι διευθύνσεις που είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη και την υποστήριξη της αλυσίδας.
- Γιατί το δίκτυο των καταστημάτων Palmie bistro προβάλλεται στα ΜΜΕ και δημιουργεί αναγνωρισιμότητα για κάθε κατάστημα.
- Γιατί δίπλα στον κάθε συνεργάτη υπάρχει ο σύμβουλος λειτουργίας που εκπαιδεύει και υποστηρίζει ώστε να προλαμβάνονται ή να αντιμετωπίζονται τα προβλήματα.
- Γιατί ακόμα και σε περιόδους κρίσης, ο όμιλος παρουσιάζει αύξηση στην προσέλευση των καταναλωτών, γεγονός που δείχνει την προτίμηση και την αποδοχή του concept.
- Γιατί στον όμιλο ανήκει η υπερούγχρονη μονάδα τροφοδοσίας των καταστημάτων, η Palmie catering, που εγγυάται υψηλής ποιότητας προϊόντα.
- Γιατί οι σχέσεις είναι καθαρές.

Ο ιδανικός συνεργάτης

Εκτός από τα απαιτούμενα κεφάλαια, ο ιδανικός συνεργάτης θα πρέπει να αγαπάει τη συγκεκριμένη δουλειά, θα πρέπει να είναι προσηλωμένος στην απόλυτη εξυπηρέτηση του πελάτη, να διαθέτει πνεύμα συνεργασίας και να πιστεύει στην ίδια φιλοσοφία που έχει η εταιρία.



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

www.eurocateringsa.com

Ο ΣΕΦ ΠΡΟΤΕΙΝΕΙ

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



ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΦΙΛΕΤΟ ΘΗΑΙ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

- 1 κιλό στήθος κοτόπουλου
- 100 γρ. πιπεριές χρωματιστές
- 220 γρ. ρύζι
- 1 φλιτζάνι νερό
- 1 κ. σούπας σογιέλαιο
- 1 κ. σούπας σόγια σως
- 2 κ. σούπας μέλι
- 1 κ. σούπας κορνφλάουρ
- 1 κουταλάκι λευκό ξύδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε τηγάνι με το σογιέλαιο σοτάρουμε το κοτόπουλο, μέχρι να ροδίσει. Προσθέτουμε τις πιπεριές κομμένες σε κυβάκια, ανακατεύουμε και ρίχνουμε τη σόγια.

Σε μπολ διαλύουμε το ξύδι με το μέλι, προσθέτουμε το κορνφλάουρ και το κοτόπουλο, ανακατεύοντας ώπου να δέσει η σάλτσα μας.

Σερβίρουμε με λευκό ρύζι, κόβοντας το ψημένο φιλέτο γαλοπούλας σε φέτες.

ΣΑΛΑΤΑ RETRO

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

- 400 γρ. πράσινη mach
- 160 γρ. σπαράγγια ή βρούβες
- 100 γρ. ψίχα καρύδι
- 1 κρεμμύδι ξερό
- 120 γρ. φράουλες
- 100 γρ. ελαιόλαδο
- 50 γρ. παλαιωμένο μπαλσάμικο
- 20 γρ. μέλι
- 30 γρ. χυμό πορτοκάλι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένετε πολύ καλά όλα τα λαχανικά, τα φύλλα mach και τα τοποθετείτε σε σαλατιέρα. Γαρνίρετε με το κρεμμύδι που κόβετε σε ροδέλες καθώς και με τις φράουλες κομμένες στα δύο. Καθαρίζετε τα σπαράγγια με την ξύστρα μαγειρικής αφήνοντας τις κορυφές τους (οι βρούβες θέλουν μόνο καλό πλύσιμο) και τα ρίχνετε μαζί με τα καρύδια πάνω στα φύλλα mach.

Χτυπάτε όλα τα υγρά υλικά και το μέλι στο μπλέντερ μέχρι να δέσουν καλά και περιχύνετε στη σαλάτα.



ΚΑΡΕ ΑΡΝΙΟΥ ΜΕ ΓΛΥΚΑ ΦΡΟΥΤΑ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

- 1 ½ κιλού καρέ αρνιού
- 360 γρ. ρύζι
- 40 γρ. φραγκοστάφυλα
- 40 γρ. φιστίκι κάσιους
- 10 γρ. καθαρισμένους κολοκυθόσπορους
- 1 φλιτζάνι κόκκινο κρασί
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 2 χρωματιστές ψιλοκομμένες πιπεριές
- 1 ματσάκι μέντα
- 2 κ. σούπας μέλι
- 3 κ. σούπας ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Στο τηγάνι με το λάδι σοτάρουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και τις πιπεριές για 3 λεπτά.

Προσθέτουμε το μαριναριασμένο με τα μπαχαρικά καρέ αρνιού και αφού θωρακιστεί για 10' γυρνώντας από τις δυο πλευρές, το σβήνουμε με το κρασί. Προσθέτουμε το μέλι, τη μέντα και σιγοψήνουμε για άλλα 18 λεπτά.

Περνάμε από σιτάκι τη σάλτσα, ρίχνουμε στο τηγάνι τα φιστίκια, τους κολοκυθόσπορους και τα φραγκοστάφυλα, αφήνοντας τα να γλασαριστούν. Σερβίρουμε με λευκό ρύζι, ολόκληρο το καρέ αρνιού.

ΣΑΡΛΟΤΟ ΜΕ ΦΡΑΟΥΛΕΣ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 6 ΑΤΟΜΑ

- 300 γρ. φράουλες
- 450 γρ. κρέμα γάλακτος
- 100 γρ. ζάχαρη άχνη
- ½ φλιτζάνι λικέρ γκραν/μαρνιερ
- 6 φύλλα ζελατίνας
- 1 κ. σούπας φιστίκι Αίγινας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάτε την κρέμα γάλακτος σε μίξερ μέχρι να δέσει. Προσθέτετε τη ζάχαρη άχνη, τα φιστίκια (τριμμένα) και τις μισές ψιλοκομμένες φράουλες.

Βάζετε σε κατασρόλα τον χυμό και τις υπόλοιπες φράουλες με τα φύλλα ζελατίνας σε σιγανή φωτιά, ανακατεύοντας συνεχώς για να λιώσουν.

Το αφήνετε να κρυώσει και έπειτα ρίχνετε το λικέρ και τα χτυπάτε όλα μαζί στο μίξερ.

Αδειάζετε σε στρογγυλή φόρμα το μείγμα και το βάζετε στο ψυγείο για να παγώσει για 3 ώρες.

Γαρνίρετε το μείγμα με φρούτα του δάσους ή εποχής και το σερβίρετε.



MASATAKA

- 55 ml malt Nikka (whisky Ιαπωνίας)
- 10 ml χυμό lime
- 15 ml amaretto
- 70ml χυμό από ρόδι
- 2-3 φύλλα μέντας
- 5-6 θρυμματισμένα παγάκια



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίχνετε στο σέικερ με τη σειρά όλα τα υλικά για μισό λεπτό. Σερβίρετε σε ποτήρι γαρνιρόντας με την φαντασία σας π.χ. φρούτα εξωτικά, φραγκοστάφυλα, βατόμουρα, φύλλα δυόσμου ή μέντας.

ESPRESSO Ο ΕΛΛΗΝΑΣ

Σκέτος, μέτριος ή γλυκός, ο καφές είναι το πιο αγαπημένο ρόφημα του Έλληνα

Αγαπημένη συνήθεια, ιεροτελεστία ή απλά αφορμή για ραντεβού κάτω από τον ήλιο; Ό,τι κι αν είναι, ο καφές είναι αναπόσπαστο στοιχείο κάθε Έλληνα. Ο καθένας έχει τον καφέ του, με τον δικό του τρόπο παρασκευής και τις δικές του αναλογίες. Το μόνο που παραμένει ίδιο από την κούπα του ελληνικού μέχρι το ποτήρι του φραπέ και το φλυτζανάκι του espresso είναι η άρρηκτη σχέση του Έλληνα με την καφεΐνη.

Ο espresso μπήκε στη ζωή του Έλληνα σαν την Αντζελίνα Τζολί στη ζωή του Μπραντ Πιτ. Παραγκώνισε όλες τις υπόλοιπες ερωμένες (βλ. ελληνικό και φραπέ) και έγινε μέσα σε ελάχιστα χρόνια το νέο trend της πόλης. Είτε θες μια γερή δόση καφεΐνης στο φλυτζανάκι του espresso, είτε προτιμάς να περάσεις μια ολόκληρη ώρα με ένα μεγάλο φλυτζάνι cappuccino, είτε θες να δροσιστείς με ένα freddo espresso ή cappuccino, ο καφές espresso είναι η ιδανική σου επιλογή.



Italiano Vero

Χάρη στην ιταλική του προέλευση και το κυριλέ περίγραμμα που του έχουν δώσει εδώ στην Ελλάδα, ο espresso πλασάρεται ως ο πιο σοβαρός από τους καφέδες. Στα bar της Ιταλίας δεν παραγγέλνεται ως espresso. Αρκεί να πεις στον barista <un caffè, prego> και σε δύο λεπτά θα έχεις μπροστά σου ένα φλυτζανάκι ζεστό espresso. Ο κλασικός Ιταλός δεν θα καθήσει καν στο bar. Θα παραγγείλει τον καφέ του, θα τον πιει σαν σφηνάκι, θα πληρώσει και θα

φύγει. Τα πράγματα στην Ελλάδα όμως είναι διαφορετικά μιας και ο καφές, όσο μικρός κι αν είναι, πρέπει να σερβιριστεί με ένα ποτήρι νερό και να καταναλωθεί το συντομότερο σε 20 λεπτά. Γι' αυτό και οι περισσότεροι Έλληνες τον παραγγέλνουν διπλό (διπλή δόση espresso και διπλή ποσότητα νερού) ή lungo (ίδια ποσότητα καφέ με περισσότερο νερό) ώστε να μπορούν να τον απολαμβάνουν με τις ώρες.

Αν προσπαθήσεις να συγκρίνεις τον espresso με τους υπόλοιπους καφέδες, θα αποτύχεις οικτρά. Στα 30 ml μια συνηθισμένης δόσης, ο espresso συγκεντρώνει πολύ περισσότερα αρώματα, πρωτεΐνες και σάκχαρα από οποιονδήποτε άλλο καφέ. Η γεύση του είναι πιο γεμάτη χάρη στην πυκνότητα του καφέ στο νερό και της υψηλής περιεκτικότητας σε καφεΐνη. Αυτά τα χαρακτηριστικά είναι που του έδωσαν τη δυνατότητα να αποτελέσει τη βάση για πολλούς άλλους καφέδες με γνωστότερους τον cappuccino, τον macchiato, τον latte και τον mocha.

Η πιο Palmie πρόταση

Δοκίμασε σε ένα από τα καταστήματα Palmie Bistro την πρότασή μας για αυτό το μήνα:

Delicia

Chocol@dino ρόφημα με άρωμα φρούλας, αφρόγαλα, σιρόπι από καραμέλα βουτύρου και ρυζογαοφρέτα.



Do it yourself

Όσο κι αν σου αρέσει να μαζεύεσαι με τους φίλους σου σε μια καφετέρια για να σχολιάζετε την καθημερινότητα, δεν υπάρχει μεγαλύτερη απόλαυση σε αυτή τη ζωή από το να έχεις τη δυνατότητα να φτιάξεις τον δικό σου ιδανικό cappuccino για να τον πιεις στον καναπέ του σπιτιού σου. Το μόνο που χρειάζεσαι είναι μια espressiέρα κατάλληλη να προετοιμάσει είτε ένα απλό δυνατό espressάκι είτε τη βάση για τον cappuccino και τον freddo σου.

Οι πρώτες espressoμηχανές δημιουργήθηκαν το 1901 στην Ιταλία από την πατέντα του Luigi Bezzerà ξεκινώντας έτσι μια τεράστια βιομηχανία παραγωγής espresso. Οι πρώτες μηχανές χρησιμοποιούσαν ατμό για να ζεστάνουν και να πιέσουν το νερό από τον λεπτοκομμένο καφέ πριν φτάσει στο φλυτζάνι τους. Το 1945 ο Achille Gaggia κατασκεύασε για πρώτη φορά μια μηχανή με ένα μικρό πιστόνι που οδηγεί την αντλία στο να πρεσάρει το νερό από τον καφέ. Όσο πιο αργά ή γρήγορα πρέσαρε την αντλία ο χειριστής προς τα κάτω, τόσο πιο βαρύν ή ελαφρύν γινόταν ο καφές. Οι μηχανές που βλέπεις σήμερα στα περισσότερα σπία και τις καφετέριες είναι μια εξέλιξη αυτής της γενιάς μηχανών μόνο που υπάρχει πλέον ένα μηχανικό έμβολο που πρεσάρει το ζεστό νερό στον καφέ. Η πιο σύγχρονη εξέλιξη στην παραγωγή espresso είναι οι συσκευές χειρός που λειτουργούν με συμπιεσμένο αέρα. Τα ατομικά αυτά μηχανάκια βοηθούν στο να φτιάξεις espresso οποτεδήποτε υπάρχει ζεστό νερό στο χώρο. Σε πολλά σπία στην Ιταλία μπορείς να συναντήσεις και παραδοσιακές συσκευές παραγωγής espresso αλλά θα χρειαστείς πολλούς μήνες εξάσκησης για να πετύχεις την ιδανική αναλογία που μια espressoμηχανή μπορεί να σου χαρίσει με ένα απλό πάτημα του κουμπιού.

drink

This is a GIN's world

Το gin είναι ιδανικό γιατί μπορείς να το απολαμβάνεις χωρίς να σκέφτεσαι αν έξω χιονίζει ή σκάει ο τζίτζικας.

Μυήσου στο πιο γευστικό λευκό ποτό που δημιουργήθηκε ποτέ και ανακάλυψε την απεριόριστη ποικιλία πειραμάτων που μπορείς να κάνεις με τη γεύση του.



Το gin ονομάζεται από πολλούς και ποτό των αλκοολικών. Αυτό που δεν ξέρουν όμως όλοι όσοι βιάζονται να σε κατηγορήσουν όταν πίνεις gin ότι είσαι αλκοολικός, είναι ότι ονομάστηκε έτσι από τους φτωχούς Άγγλους των προηγούμενων αιώνων που προτιμούσαν να πιουν gin από ουίσκι ή μπύρα γιατί πολύ απλά το συγκεκριμένο δεν κάνει το στόμα να μυρίζει αλκοόλ. Έτσι μπορούσαν να γυρνάνε άφοβα στις γυναίκες τους χωρίς να τους κατηγορούν ότι ξόδευαν τα ελάχιστα λεφτά τους στο ποτό.

Η γεύση του είναι σίγουρα λίγο πικρή για κάποιον ο οποίος δεν έχει μυηθεί ακόμα στα αρώματά του. Για εσένα όμως που ξέρεις να απολαμβάνεις ένα premium gin χωρίς tonic, sprite, λεμόνι, σόδα ή σιδηπυριτίδιο άλλο σκαρφίζονται οι barman ανά την υφήλιο για να χακάρουν τη γεύση του, ένα ποτήρι gin αναδίδει τα δικά του ξεχωριστά αρώματα που το βάζουν πρώτο στη λίστα σου με τα λευκά ποτά.



Κοκτέιλ για χρυσό μετάλλιο

Ο Τέλης Παπαδόπουλος, υπεύθυνος μπαρ στο Banquet της Θεσσαλονίκης, ανακηρύχθηκε "World Class Bartender of the Year" με ένα κοκτέιλ με άρωμα Κοζάνης.

Discernment Blue

6 cl Johnnie Walker Blue
½ κουταλάκι Greek saffron (κρόκο Κοζάνης)
2 cl σιρόπι αγαύης
4 φύλλα μέντας
2 cl φρέσκο χυμό lime
1 cm ροδέλα φρέσκου ανανά
1 ανθό μέντας

Σε ένα boston σέικερ βάζουμε τον ανανά αφού τον κόψουμε πρώτα σε μικρά κομμάτια. Προσθέτουμε τη μέντα, το σιρόπι αγαύης, τον κρόκο Κοζάνης, το lime juice και τα πολτοποιούμε με το γουδοχέρι πολύ καλά. Τέλος προσθέτουμε το Johnnie Walker Blue. Χτυπάμε καλά όλα τα υλικά, αδειάζουμε το ποτό σε ένα ποτήρι της αρεσκείας μας, το οποίο έχουμε γεμίσει με πάγο.



**ΜΕΤΑΦΟΡΕΣ
ΜΕΤΑΚΟΜΙΣΕΙΣ
ΣΕ ΟΛΗ
ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ**

MEGATRANS

Διεύθυνση: Κ.ΚΡΥΣΤΑΛΛΗ 35 , ΑΓ.ΑΝΑΡΓΥΡΟΙ , ΑΤΤΙΚΗ, ΤΗΛ: 210.2621216

ΝΗΣΤΕΥΕ ΑΛΛΑ ΕΡΕΥΝΑ

Όταν είμαστε παιδιά, νηστεύουμε επειδή μας το λένε οι γονείς μας. Σαν ενήλικες όμως είναι απαραίτητο να γνωρίζουμε όχι μόνο τα οφέλη της αποχής από συγκεκριμένες τροφές αλλά και τους κινδύνους που διατρέχει ο οργανισμός μας.

Κείμενο: Κλειώ Δημητριάδου – Κλινικός Διαιτολόγος Διατροφολόγος
photo: Shutterstock



Με τον όρο νηστεία στο χριστιανισμό εννοούμε την πλήρη αποχή από την κατανάλωση ζωικών τροφίμων και των υποπροϊόντων τους. Οι νησίσιμες διατροφές περιλαμβάνουν συνεπώς άφθονα φρούτα και λαχανικά, καθώς και όσπρια, δημητριακά και θαλασσινά και σε κάποιες καθορισμένες μέρες και ψάρι. Βασικός στόχος της νηστείας είναι η κατάργηση των παθών και των καταχρήσεων και η ενδυνάμωση της εγκράτειας με βασική συνέπεια την κάθαρση του σώματος και του πνεύματος. Αυτός είναι ο λόγος που πολλοί από εμάς στρεφόμεστε στη νηστεία. Όταν όμως αποφασίζουμε να υποβάλουμε τον εαυτό μας σε αυτή τη διαδικασία οφείλουμε να κοιτάμε και της συνέπειές της στον οργανισμό μας.

Τα οφέλη της νηστείας

Η αποχή από συγκεκριμένες τροφές βοηθάει από πολλές πλευρές τον οργανισμό μας:

- Ο περιορισμός όσον αφορά την κατανάλωση τροφίμων ζωικής προέλευσης συνεπάγεται τη μείωση της πρόσληψης κορεσμένων λιπαρών οξέων καθώς και χοληστερόλης, γεγονός ιδιαίτερα πολύτιμο για όλους μας και κυρίως για άτομα που πάσχουν από καρδιαγγειακά νοσήματα (αθηροσκλήρωση, υπέρταση κλπ.)
- Χάρη στον περιορισμό που αναφέρθηκε, η διατροφή κατά τη διάρκεια της νηστείας εμπλουτίζεται με φρούτα και λαχανικά, τα οποία λόγω των φυτικών ινών που περιέχουν, βοηθούν στην καταπολέμηση

της δυσκοιλιότητας και με αυτόν τον τρόπο λειτουργούν προληπτικά για τον καρκίνο του παχέως εντέρου.

- Τα φρούτα και τα λαχανικά, λόγω της αυξημένης περιεκτικότητάς τους σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία προσφέρουν σημαντικά οφέλη στον οργανισμό. Οι ουσίες αυτές δρουν θετικά για το ανοσοποιητικό σύστημα, έχουν αντιοξειδωτική και αντικαρκινική δράση και βελτιώνουν και την πνευματική απόδοση.
- Τα οπωροκηπευτικά περιέχουν σημαντική ποσότητα καλίου, το οποίο συμβάλει στη μείωση της πίεσης. Αυτό συνεπάγεται τη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, γεγονός ιδιαίτερα σημαντικό για τον οργανισμό.



Οι κίνδυνοι της νηστείας

Αναπόφευκτα, μαζί με τα διάφορα οφέλη της αποχής, εγκυμονούν σημαντικοί κίνδυνοι για τον οργανισμό αν επιμείνουμε στην αποχή για πολύ καιρό.

- Το ασβέστιο το οποίο είναι απαραίτητο για τον οργανισμό και περιέχεται κατά κύριο λόγο στα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι δύσκολο να αναπληρωθεί μέσα στη νηστεία. Θα πρέπει, βέβαια, να επισημανθεί το γεγονός ότι αρκετά λαχανικά (όπως το σπανάκι και το μπρόκολο) αλλά και οι ξηροί καρποί είναι πλούσια σε ασβέστιο. Ακόμα, η πρόσληψη του ασβεστίου μπορεί να επιτευχθεί και από τα διάφορα εμπλουτισμένα γάλατα σόγιας ή ρυζιού που κυκλοφορούν στο εμπόριο.

- Ένα ακόμη στοιχείο το οποίο βρίσκεται περιορισμένο στα νησίσιμα τρόφιμα είναι ο σίδηρος. Όσον αφορά το σίδηρο, αυτό το οποίο έχει μεγάλη σημασία είναι ότι όταν προέρχεται από φυτικά τρόφιμα δεν απορροφάται αρκετά καλά από τον οργανισμό σε σύγκριση με τον σίδηρο που βρίσκεται στα ζωικά προϊόντα. Η απορρόφηση του σιδήρου βελτιώνεται σημαντικά από την παρουσία της βιταμίνης C, οπότε καλό είναι να προστίθεται λεμόνι στα γεύματα και να αυξάνεται η κατανάλωση εσπεριδοειδών κατά τη διάρκεια της νηστείας και γενικότερα.

- Τα ω-3 λιπαρά οξέα τα οποία είναι απαραίτητα για τη διατροφή μας, βρίσκονται σε μεγάλο βαθμό στα ψάρια, τα οποία όμως συχνά δεν περιλαμβάνονται στη νηστεία. Σε αντικατάσταση αυτών, προτείνεται η κατανάλωση θαλασσινών.

- Ένα ακόμη ζήτημα το οποίο χρειάζεται προσοχή είναι η επαρκής πρόσληψη πρωτεϊνών. Ειδικά για τα άτομα που γυμνάζονται συστηματικά, ελλοχεύει ο κίνδυνος μείωσης της μυϊκής τους μάζας, γεγονός που συνεπάγεται και τη μείωση του βασικού μεταβολισμού. Η λύση σε αυτό το πρόβλημα βρίσκεται στο συνδυασμό όσπριων και δημητριακών (πχ. Φακόρυζο), και στην κατανάλωση θαλασσινών.

- Θα πρέπει επίσης να γίνει σαφές ότι σε

ορισμένα άτομα όπως οι εγκυμονούσες, οι θηλάζουσες και τα μικρά παιδιά δεν ενδείκνυται η νηστεία διότι δεν καλύπτονται όλες οι ανάγκες τους.

- Η νηστεία ίσως δημιουργήσει πρόβλημα και σε άτομα που παρουσιάζουν σπαστική κολίτιδα, εξαιτίας των αυξημένων φυτικών ινών.



Δίαιτα και νηστεία

Στη νηστεία υπάρχει μια τάση για υπερκατανάλωση ζυμαρικών, ψωμιού, ελαιολάδου και πτηναντών τροφίμων τα οποία όμως συμβάλουν κατά πολύ στην αύξηση βάρους. Κατά συνέπεια κρίνεται αρκετά σημαντική η διατήρηση του «μέτρου» με βάση το μεσογειακό πρότυπο: «ποικιλία-μέτρο-ισορροπία». Σε μεγάλο βαθμό βοηθά η αποχή από το ελαιόλαδο κάποιες μέρες της εβδομάδας, με βασική προϋπόθεση βέβαια, τις υπόλοιπες ημέρες να αποφεύγονται οι υπερβολές. Με τον κατάλληλο προγραμματισμό, τα άτομα τα οποία βρίσκονται σε δίαιτα είναι δυνατό να συνεχίσουν επιτυχημένα την προσπάθειά τους για την απώλεια βάρους. Δε θα πρέπει εξάλλου να ξεχνάμε ότι η νηστεία στηρίζεται στην εγκράτεια και τη θέληση, αρετές που δε συμβαδίζουν με την υπερβολή.

IT'S YOGA TIME

«Αν το σώμα μας είναι το σπίτι μας, με τη γιόγκα μπαίνουμε σε καινούργια δωμάτια».



photo: MaRaDinn

Έτσι λένε τουλάχιστον οι ειδικοί αυτής της μεθόδου άσκησης και χαλάρωσης που αναπτύσσεται ραγδαία και στην Ελλάδα. Αν είσαι κι εσύ από τους ανθρώπους που έχουν βαρεθεί να μένουν συνέχεια στο ίδιο δωμάτιο, άφησε ένα δάσκαλο της γιόγκα να σε μιλήσει στον κόσμο της.

Κείμενο: Ιφιγένεια Pearl, Personal Yoga Instructor

Γιόγκα σημαίνει σύνδεση, ένωση. Στη γιόγκα - και την παράδοση της - βασιζόμαστε όταν λέμε ότι το σώμα και η αναπνοή είναι σε απόλυτη σύνδεση με το νου και την ψυχολογική μας κατάσταση. Η γιόγκα εξάλλου αναπτύχθηκε πριν χιλιάδες χρόνια από εμπνευσμένους ανθρώπους για να προάγει την ψυχοσωματική υγεία, την πνευματική ανάπτυξη και την ψυχική μας ηρεμία. Σήμερα μας βοηθάει, καλύτερα από οποιαδήποτε άλλη μέθοδο, να αντιμετωπίσουμε την ολοένα αυξανόμενη πίεση και το άγχος του σύγχρονου τρόπου ζωής. Όλοι μπορούν να ζήσουν την μοναδική εμπειρία της γιόγκα, απλά

ο καθένας πρέπει να διαλέξει το είδος που ταιριάζει στις ανάγκες του σώματος του, γι' αυτό και ο ρόλος του δασκάλου είναι καθοριστικός, ώστε να βοηθήσει τον ασκούμενο να αποφύγει τα λάθη.

Γιόγκα στα μέτρα σου

Τα πιο συνηθισμένα είδη γιόγκα σήμερα, συμπεριλαμβανομένης της Kundalini και της Ashtanga γιόγκα, είναι κλάδοι της Hatha γιόγκα που παρουσιάστηκαν στην Ινδία στις αρχές του 15ου αιώνα από τον Yogi Swatmarama. Τα οφέλη της Hatha γιόγκα είναι πολλά. Αξιοσημείωτο είναι ότι εφαρμόζεται σήμερα ως μέσο πρόληψης και θεραπείας στα μεγαλύτερα

πανεπιστήμια και νοσοκομεία της Αμερικής και Ευρώπης με άριστα αποτελέσματα κυρίως σε μυοσκελετικές παθήσεις, ψυχικές ασθένειες, εθισμούς και άλλα.

Νίκησε το άγχος σου

Συχνά κρατάμε τις εντάσεις και στον ύπνο με αποτέλεσμα να μην ξεκουραζόμαστε ούτε καν όταν κοιμόμαστε. Η γιόγκα χαρίζει έναν ήσυχο, βαθύ και γλυκό ύπνο.

Στην σημερινή εποχή, με όλο το άγχος που μας καταβάλλει, η αναπνοή μας έχει γίνει ρηχή, βιαστική, φτωχή. Δεν χρησιμοποιούμε το σύνολο των μυών που σχετίζονται με την αναπνοή. Στη γιόγκα κάνουμε τις ασκήσεις με πλούσια, βαθιά και μεγάλης διάρκειας αναπνοή (Pranayama). Στη γιόγκα μαθαίνεις να αναπνέεις όπως αντιστοιχεί στο σώμα σου, ελεύθερα από το διάφραγμα και τα ασυνείδητα κρατήματα.

Ο συνδυασμός της κίνησης με μια φάση της αναπνοής, εισπνοή ή εκπνοή, προστατεύει από τη δημιουργία έντασης ή τραυματισμού. Η συνεργασία σώματος, αναπνοής και νου βοηθάει στην ανάπτυξη της συγκέντρωσης τόσο στην άσκηση όσο και στην καθημερινή ζωή και τις δραστηριότητές μας. Βασικό κομμάτι στην Hatha είναι και η χαλάρωση, ένας ιδανικός τρόπος για να απομακρύνεις το στρες, την ένταση από το σώμα και το νου. Γίνεται στο τέλος του προγράμματος και είναι ιδανική για την απομάκρυνση της μυϊκής, νοητικής και συναισθηματικής έντασης. Έτσι θα νιώθετε ξεκούραστοι και ανανεωμένοι μετά από την πρακτική της γιόγκα.

Οι ασκήσεις της Hatha γιόγκα

Σύμφωνα με τη Hatha, υπάρχουν 8 άκρα του σώματος και η άσκηση επικεντρώνεται εκεί με ήπιους τρόπους και βαθιά αναπνοή. Στις ασκήσεις (Asanas) δίνουμε περισσότερη έμφαση στην αρμονία της κίνησης με την αναπνοή και τη συγκέντρωση. Σεβόμαστε τα

όρια μας αλλά με τη βοήθεια της αναπνοής και της συγκέντρωσης, τα όρια μας διευρύνονται χωρίς τη χρήση βίας στο σώμα αλλά δουλεύοντας κυρίως τους εσωτερικούς μας μυς.

Οι καθιστές ασκήσεις είναι ιδανικές για αρχάριους. Δίνουν ελαστικότητα στους γοφούς, τα γόνατα, τους αστράγαλους, βελτιώνουν την στάση του σώματος, αφαιρούν την ένταση στο διάφραγμα και ανεβάζουν την κυκλοφορία του αίματος σε ολόκληρο το σώμα. Πολλές τέτοιες ασκήσεις χρησιμοποιούνται για να θεραπεύουν κλινικές καταστάσεις, όπως ο διαβήτης και η αρθρίτιδα. Οι όρθιες ασκήσεις είναι σημαντικές για την ενδυνάμωση των μυών, το άνοιγμα της λεκάνης, την βελτίωση της στάσης σώματος και την ανανέωση του. Συνδυάζουν τη δύναμη και την ευλυγισία για τη σωστή εκτέλεση τους. Δύο από τις πιο γνωστές ασκήσεις είναι η Adho Mukha Svanasana (Downward-Facing Dog) - η γνωστή στάση του σκύλου που κοιτάζει κάτω και η Triangle pose ή αλλιώς στάση τρίγωνο. Οι στάσεις ισορροπίας βελτιώνουν κατά κύριο λόγο την ισορροπία του σώματος, ενδυναμώνουν συγκεκριμένα μέρη του σώματος (όπως οι ώμοι και η πλάτη) αλλά και ενισχύουν την δυνατότητα του σώματος να παραμένει σταθερό σε μια θέση. Οι κάμψεις προς τα πίσω και προς τα εμπρός βοηθούν τη σπονδυλική στήλη να μείνει δυνατή και σε σωστή στάση. Ακόμα, βοηθούν στην εξάλειψη της έντασης, βελτιώνουν τη συγκέντρωση, ηρεμούν το μυαλό και μαλακώνουν το νευρικό σύστημα.





Η ΧΑΛΑΡΩΣΗ ΠΟΥ ΣΟΥ ΑΞΙΖΕΙ

Στους σύγχρονους ρυθμούς της καθημερινότητας, το μασάζ (μάλαξη) είναι το ιδανικό φάρμακο για την καταπολέμηση του άγχους και την επαναφορά του οργανισμού σε φυσιολογικά επίπεδα. Δεν είναι πολυτέλεια, είναι πλέον αναγκαίος τρόπος ζωής.

Κείμενο: Δήμητρα Μπατή, Spa Manager
Photo: Shutterstock.com

Το Μασάζ είναι ένα ταξίδι που όλοι μπορούμε να πραγματοποιήσουμε κάθε στιγμή. Τα χέρια ουσιαστικά εμβαθύνουν κάτω από το δέρμα, κάτω από τους μύες ή τα οστά και διεισδύουν ως την ψυχή μας, χαρίζοντας στο σώμα ανακούφιση και στην ψυχή την αίσθηση της ανάτασης. Ένα χαλαρό και ξεκούραστο σώμα προσφέρει ευχαρίστηση και ελευθερία στην ψυχή. Το μασάζ δεν είναι πολυτέλεια. Είναι τρόπος ζωής. Είναι αγάπη και φροντίδα στον εαυτό μας.

Το μασάζ βοηθάει :

- Το δέρμα να γίνει πιο λείο και απαλό.
- Στο κυκλοφορικό, μιας και βελτιώνει την αρτηριακή και φλεβική κυκλοφορία.
- Στο μυϊκό σύστημα χαρίζοντας καλύτερη συστολή και ελαστικότητα.
- Στο νευρικό σύστημα, διαγείροντας ή καταπραΰνοντας τα νεύρα.
- Στο αναπνευστικό, αφού βελτιώνει αισθητά την αναπνευστική λειτουργία.
- Στις αρθρώσεις, προσφέροντας μεγαλύτερη ευκινησία.
- Στην ψυχολογία, βοηθώντας στην οριστική αποβολή του άγχους.

Η μέθοδος της αρωματοθεραπείας

Η αρωματοθεραπεία εφαρμόστηκε σχεδόν απ' όλους τους αρχαίους πολιτισμούς. Η χρήση των βοτάνων, των καρπών, των ριζών ή των φύλλων ήταν ανέκαθεν η αρχή της αρωματοθεραπείας. Μέσα από τη βρώση, τη καύση ή την επίστρωση μειγμάτων στο σώμα, άρχισε να παρατηρείται η επίδραση του κάθε φυτού ή βοτάνου στον



ανθρώπινο οργανισμό.

Η καύση κάποιων φύλλων, ενεργοποιούσε τις αισθήσεις ή και το αντίθετο, η κατάποση καρπών ή ριζών ανακούφιζε πόνους ή ασθένειες, ενώ σε άλλες περιπτώσεις επιδείνωνε την υπάρχουσα κατάσταση. Έτσι η συχνή χρήση και η παρατήρηση, οδήγησαν σε μια ολόκληρη φιλοσοφία που εξελίχθηκε στην θεραπευτική ιατρική μέχρι και σήμερα.

Η πρακτική αρωματοθεραπεία είναι μια πολύ σύγχρονη μέθοδος με ιστορία μόλις 100 ετών. Οι πρώτοι φαρμακοποιοί και γιατροί που ασχολήθηκαν με την αρωματοθεραπεία, ξεκίνησαν τα πειράματά τους στη Γαλλία αρχές του 20ου αιώνα. Οι έρευνες ήταν καθαρά για θεραπευτικούς σκοπούς και αφορούσαν κυρίως εγκαύματα ή πληγές. Στην εξέλιξη της, εφαρμόζεται για να θεραπεύσει ασθενείς με ψυχικά νοσήματα. Αργότερα εφαρμόζεται και στην αισθητική, σε θεραπείες αναζωογόνησης και ομορφιάς, ενώ τέλος στη δεκαετία του '60, ξεκινά ο

συνδυασμός ελαίων με αιθέρια έλαια στον τομέα του μασάζ και συγκεκριμένα στο Σουηδικό μασάζ.

Το ιδανικό μασάζ

Το μασάζ αρωματοθεραπείας σε ολόκληρο το σώμα, θεωρείται το αποκορύφωμα της θεραπευτικής μάλαξης. Ο συνδυασμός των αιθέρων ελαίων είναι κάθε φορά διαφορετικός και ανάλογος με τις ανάγκες του ατόμου, επιτυγχάνοντας έτσι το αποτέλεσμα που προσδοκά ο κάθε οργανισμός.

Το μασάζ με μείγμα αιθέρων ελαίων μειώνει τον πόνο, διαλύει το στρες και την ένταση. Η εισροή των αιθέρων ελαίων γίνεται μέσω του δέρματος και ενεργεί σε πολλά επίπεδα στον οργανισμό. Βοηθά σωματικά, συναισθηματικά, πνευματικά και κυρίως ενεργειακά.

Η μάλαξη ανακουφίζει, αυξάνει τη κυκλοφορία του αίματος, χαλαρώνει και ξεκουράζει τους κουρασμένους μύες. Σε συναισθηματικό επίπεδο, ο νους ηρεμεί, οι εντάσεις χαλαρώνουν ενώ ταυτόχρονα επιτυγχάνεται αναζωογόνηση και ευφορία.

Χρησιμοποιώντας το συνδυασμό μασάζ & αιθέρων ελαίων μπορούμε είτε να χαλαρώσουμε, είτε να τονωθούμε, είτε να ισορροπήσουμε διαλέγοντας κάθε φορά αυτό που έχουμε ανάγκη. Απολαύστε ένα μασάζ αρωματοθεραπείας & ωφεληθείτε στο απόλυτο από την ενεργή δύναμη των φυτών, ενώ ταυτόχρονα νιώστε ένα αίσθημα σύνθεσης του σώματος με το πνεύμα.

Η Πρόταση μας:

Απολαύστε ένα χαλαρωτικό Μασάζ Αρωματοθεραπείας και συνδυάστε το με Μασάζ Ινδικό Κεφαλής. Προσφέρει την απόλυτη χαλάρωση και ευεξία.


Lauren's
City Spa

Lauren's City Spa
Λ. Πεντέλης 3
Χαλάνδρι, τ.κ. 152 34
Τηλ. 210 6890040

Ρώτα τ'άστρα

Κείμενο: Τάκης Τσαρόπουλος, Αστρολόγος-Αριθμολόγος-Αναλυτής Ταρώ (τηλ.: 210.8646051)



ΚΡΙΟΣ

Με τον Ερμή να μπαίνει από την 1η Μαρτίου στους Ιχθύες, θα μπει σε μια μικρή περίοδο ονειροπόλησης, όμως, από τις 17 Μαρτίου εισέρχεται στο ζώδιό σας και θα υπάρξει μια καλή λύση προβλημάτων. Από την άλλη, η Αφροδίτη από τις 7 Μαρτίου θα είναι στο ζώδιό σας και θα σας χαρίσει ιδιαίτερη λάμψη. Μέχρι τις 25 Απριλίου που η Αφροδίτη θα περάσει στους Διδύμους, ξαναρχίζει για εσάς μια καλή οικονομικά περίοδος που θα κρατήσει μέχρι τις 20 Μαΐου. Κατάλληλοι αριθμοί για εσάς είναι οι 1, 10, 13, 19, 28, 37.



ΔΙΔΥΜΟΙ

Ένα νέο κύμα αναζητήσεων και εξελίξεων σε θέματα που σας έχουν απασχολήσει στο παρελθόν (κληρονομιά, δάνεια, ασφάλειες κλπ.), σαρώνει τη ζωή σας. Δώστε μεγάλη προσοχή στα έξοδα. Ο Δίας από τους Ιχθύες, σας χαρίζει οικονομική ευρωστία, όμως προσέξτε μήπως είναι απατηλή. Αν μπορέσετε να αναβάλετε κάποιες μη ουσιαστικές υποχρεώσεις, κάντε το χωρίς δεύτερη σκέψη. Φυλακτείτε από τον Κρόνο που γυρίζει τον Απρίλιο ανάδρομος στην Παρθένο. Οι καλοί σας αριθμοί είναι οι 3, 12, 17, 21, 30, 39.



ΛΕΩΝ

Περίοδος μεγάλης εσωτερικής έντασης, ίσως λόγω των πολλών προσδοκιών σας. Με την Αφροδίτη στον Κριό, μπορείτε να προχωρήσετε σε συμφωνίες που ίσως κλειστούν σε ταξίδι. Μην έρθετε σε αντιπαράθεση με τα προσφιλή σας πρόσωπα διότι θα προκύψουν προβλήματα από εκεί που δεν το περιμένετε. Ευκαιρίες έρχονται από παντού. Οι αριθμοί σας είναι οι 5, 14, 19, 23, 32, 41.



ΤΑΥΡΟΣ

Μέσα σε μια γενικότερη ένταση εσείς όχι μόνο δεν θα το βάλετε κάτω, αλλά θα συνεχίσετε τις προσπάθειες για βελτίωση. Ο Ερμής που μπαίνει στο ζώδιό σας στις 2 Απριλίου, θα σας φέρει σε επαφές με εξέχουσες φυσιογνωμίες. Και η Αφροδίτη, όμως, από τις 31 Μαρτίου μπαίνει στο ζώδιό σας και μέχρι τις 25 Απριλίου δίνει ιδιαίτερη αίγλη στα αισθηματικά σας. Ο Κρόνος, ανάδρομος στην Παρθένο, μπορεί να σας κάνει να αναβιώσετε παλιές ιστορίες αγάπης. Αριθμοί σας γι' αυτό το τρίμηνο είναι οι 2, 14, 20, 29, 38, 47.



ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Αιφνιδιαστικά γεγονότα, άλλα ευχάριστα άλλα δυσάρεστα, κυρίως για εσάς που έχετε γεννηθεί στο πρώτο δεκαήμερο, θα φέρουν αναστάτωση στη ζωή σας και δη στα επαγγελματικά. Η σύνοδος Αφροδίτης-Ουρανού θα σας βοηθήσει να διευρύνετε τον κοινωνικό σας ορίζοντα. Οι αριθμοί σας είναι οι 4, 13, 18, 22, 31, 40.



ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Οικονομικά ζητήματα ζητούν λύση πιο γρήγορα απ' όσο περιμένετε. Στον τομέα της υγείας να είστε προσεκτικοί, καθώς έχετε τάση για μικροατυχήματα στα γόνατα και τα άκρα εν γένει. Κάντε τις επαγγελματικές προτάσεις σας με σαφήνεια. Αν νιώσετε την ανάγκη να ξεδώσετε λίγο, προσέξτε μην εκτροχιαστείτε. Οι αριθμοί σας είναι οι 2, 6, 15, 24, 33, 42.



ΖΥΓΟΣ

Η ένταση στον αισθηματικό τομέα του τελευταίου καιρού φτάνει προς το τέλος. Τα άστρα σας καλούν σε αναθεώρηση σχέσεων. Δώστε στους άλλους το περιθώριο να σας πλησιάσουν, αυτό θα αποβεί θετικό για εσάς. Επαγγελματικά είστε σε ανοδική πορεία. Μη διστάσετε να συνεργαστείτε με άλλο Ζυγό, Υδροχόο και Δίδυμο. Οι αριθμοί σας είναι οι 3, 7, 16, 25, 34, 43.



ΤΟΞΟΤΗΣ

Υπέροχο διάστημα για νέες επιχειρήσεις. Αν κάνετε ταξίδια στο εξωτερικό, θα είναι καταπληκτικά γιατί θα σας ανοίξουν νέους επαγγελματικούς ή αισθηματικούς ορίζοντες. Αν έχετε κάνει γνωριμίες με τα άλλα ζώδια της Φωτιάς (Κριό-Λέοντα) ετοιμαστείτε να περάσετε μέρες ονειρεμένες. Ο Άρης στον Λέοντα σας αναζωογονεί και σας κάνει χαρούμενους και υγιείς. Οι αριθμοί σας είναι οι 7, 9, 18, 27, 36, 45.



ΥΔΡΟΧΟΟΣ

Περίοδος που θα έχετε τη δυνατότητα να υλοποιήσετε τα σχέδιά σας για μια μετακόμιση ή έστω ριζική αλλαγή του χώρου όπου ζείτε ή εργάζεστε. Αποφύγετε αποφάσεις και δηλώσεις που αφορούν μια σχέση σας, αν δεν θέλετε να την χάσετε οριστικά και διά παντός. Προσοχή, τα πράγματα είναι μπερδεμένα. Εξαιρετική περίοδος για να αρχίσετε γυμναστική. Οι αριθμοί σας είναι οι 9, 15, 25, 35, 40, 45.



ΣΚΟΡΠΙΟΣ

Πολλά είναι τα προβλήματα που θα αντιμετωπίσετε στη δουλειά σας γι' αυτό, πριν διαλύσετε κάποιες επαγγελματικές σχέσεις, εξετάστε την πιθανότητα να βρεθεί συμβιβαστική λύση. Προσπαθήστε να αποφύγετε τις προκλήσεις του ανταγωνισμού. Η οικογένεια θα είναι πάντα στο πλευρό σας. Οι αριθμοί σας είναι οι 4, 8, 17, 26, 35, 44.



ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

Ο κυβερνήτης σας Κρόνος από τις 7 Απριλίου που περνά στην Παρθένο ανάδρομος, σας λύνει τα χέρια για αλλαγές που έρχονται στο επαγγελματικό σας περιβάλλον και δίνει τη δυνατότητα μόνιμης κατάστασης. Μερικά προβλήματα συναισθηματικής φύσεως θα λυθούν ως διά μαγείας. Πάρτε, όμως, κι εσείς, μια πρωτοβουλία! Αριθμοί σας είναι οι 8, 11, 28, 39, 41, 48.



ΙΧΘΥΕΣ

Φανείτε συνετοί στη διαχείριση των χρημάτων. Όχι μόνο πρέπει να περιορίσετε τα έξοδα, αλλά και να βρείτε νέες πηγές εσόδων. Οι συνεργασίες σας θα γίνουν πιο αρμονικές εάν δείξετε και στους γύρω σας ότι αυτό που κάνετε, το θέλετε και το αγαπάτε. Προσπαθήστε να βρείτε καιρό για ξεκούραση και ψυχαγωγία. Από τις 8 Απριλίου και μετά, τα πράγματα θα είναι όμορφα για τους ερωτευμένους. Οι αριθμοί σας είναι οι 12, 19, 24, 32, 36, 46.

network



ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΕΦΑΛΑΡΙΟΥ
Κολοκοτρώνη 35
τηλ.: 210-8012411

Το δίκτυο καταστημάτων μας

ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΑΡΑΒΕΛ

Ιοφώντος 29-31
τηλ.: 210-7241356

ΠΛΑΤΕΙΑ ΒΙΚΤΩΡΙΑΣ

Πλατεία Βικτωρίας 5
τηλ.: 210-8836592

ΑΘΗΝΑ – STAR CITY

Λεωφ. Συγγρού 111
τηλ.: 210-9313803

ΒΟΥΛΑ

Κ. Καραμανλή 4
τηλ.: 210-8954054

ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Αγ. Ιωάννου 78 και Ελβετίας 21

ΝΕΑ ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΙΑ

Δεκελείας 59 & Νικ. Τρυπιά
τηλ.: 210-2589704

ΝΕΑ ΜΑΚΡΗ

Λεωφ. Ποσειδώνος 18
τηλ.: 22940-95827

ΒΡΙΛΗΣΣΙΑ

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

ΝΕΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟ

Ναρκισσών 1 & Πρ. Λόφου
τηλ.: 210-2853299

ΜΑΡΟΥΣΙ – THE MALL ATHENS

Ανδρέα Παπανδρέου 35
τηλ.: 210-6300069

ΜΑΡΟΥΣΙ – AVENUE

Λεωφ. Κηφισίας 42-46
τηλ.: 210-6106653

VILLAGE PARK PENTH

Λεωφ. Θηβών 225
τηλ.: 210-4900152

ΙΛΙΟΝ – ESCAPE CENTER

Λεωφ. Δημοκρατίας
τηλ.: 210-2383731

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

TALOS PLAZA

Σοφοκλή Βενιζέλου και
Μίνωας
Ηράκλειο Κρήτης

ΠΕΙΡΑΙΑΣ (στον τερματικό σταθμό Προασπιακού)

Αγ. Διονυσίου 5
185 45 Πειραιάς
τηλ.: 210-4177186

ΒΟΥΚΟΥΡΕΣΤΙ (ΡΟΥΜΑΝΙΑ)

Bucuresti Mall
Calea Vitan 55-59
Sector 3
τηλ.: 0040-2132005510



κάθε ώρα, κάθε μέρα, όλη μέρα... συναντηθείτε!

TASTY COLLECTION FALL-WINTER 09/10



Πλατεία Καραβελ
Α' Πλαζ ΕΟΤ Βούλας
Πλατεία Κεφαλαρίου
Πλατεία Βικτωρίας 5
Νέα Φιλαδέλφεια
Escape Center, Ίλιον
Βριλήσσια
Νέο Ηράκλειο
The Mall Athens
Star City
Λουτράκι

Ιοφώντος 29-31, τηλ.: 210-7241356
τηλ.: 210-8954054
Κολοκοτρώνη 35, τηλ.: 210-8012411
τηλ.: 210-8836592
Δεκελείας 59 & Νικ. Τρυπιά, τηλ.: 210-2589704
Λεωφ. Δημοκρατίας 67, τηλ.: 210-2383731
Λεωφ. Πεντέλης 112-114, τηλ.: 210-6130020
Πρασινού Λόφου & Ναρκισσών 1, τηλ.: 210-2853299
Μαρούσι, Ανδρέα Παπανδρέου 35, τηλ.: 210-6300069
Λεωφ. Συγγρού 111, τηλ.: 210-9313803
25ης Μαρτίου 25, τηλ.: 27440-69525

Village Park Ρέντη
Νέα Μάκρη
Avenue – Μαρούσι
Πόρτο Ράφτη
Μπουρνάζι
Olympia Center

Θηβών 228, τηλ.: 210-4900152
Λεωφ. Ποσειδώνος 18, τηλ.: 22940-95827
Λεωφ. Κηφισίας 41-45, τηλ.: 210-6106654
Γρέγου 58B, τηλ.: 22990-71687
Κύπρου 69, τηλ.: 210-5770199
Καρδίτσα, 13ο χλμ. Καρδίτσας - Τρικάλων,
Αγναντερό, τηλ.: 24410-82489

ΝΕΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ
Πειραιάς Ιλιάνι
Ρουμανία
Talos Plaza
Αγ. Παρασκευή

Αγίου Διονυσίου 5, τηλ.: 210-4177186
Βουκουρεστί
Σοφοκλή Βενιζέλου & Μίνωας,
Ηράκλειο Κρήτης
Αγ. Ιωάννου 78 & Ελβετίας

mod's hair
PARIS



COLLECTION WINTER 2010

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