



Palmie *magazine*

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΑΛΥΣΙΔΑΣ Palmie bistro

ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ 2010 | ΤΕΥΧΟΣ 25

ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ
ΔΩΡΕΑΝ

Σταματίνα
Τσιμτσιλή

VENUS PROJECT

Μια όμορφη
ουτοπία

CAN'T GO GREEN

Οικολογία χωρίς
“πράσινα μέσα”

cinema
music
eco
franchise
recipe
diet



Γ. Κουτρολιάς
Πρόεδρος Palmie A.E.



«ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΦΤΑΙΝΕ»

Είναι βέβαιο ότι στην καθημερινότητά μας, καθώς διαβάζουμε εφημερίδες, ακούμε ραδιόφωνο ή βλέπουμε τηλεόραση, σχολιάζουμε τα “κακώς κείμενα”. Το ίδιο συμβαίνει, είτε ερχόμαστε σε επαφή με υψηλά ιστάμενους είτε με καθημερινούς πολίτες, όπου δυσανεσθημένοι καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι μονίμως φταίνει οι άλλοι... Σαφέστατα στις ευθύνες, κανείς δεν συμπεριλαμβάνει τον εαυτό του. Έστω κι αν τύχει να το κάνει, φροντίζει ώστε πολύ γρήγορα να το προσπεράσει και με μεγάλη σιγουριά και έμφραση να καταλήξει στο ίδιο συμπέρασμα: «Ενδεχομένως να έκανα κι εγώ ένα λάθος, αλλά σίγουρα οι άλλοι φταίνε...»

Έτσι χρεοκοπήσαμε ή σχεδόν χρεοκοπήσαμε σαν χώρα, αλλά κανείς δεν αποδέχεται ότι υπήρξε και συνεχίζει να υπάρχει και δική μας ευθύνη γι’ αυτό.

Για παράδειγμα, αρκεί και μόνο να σκεφτείτε ότι γενικώς οι Δήμαρχοι δημιούργησαν πανελλαδικά, σύμφωνα με τα στοιχεία του Υπουργού Εσωτερικών, περίπου 6.000 αστικές εταιρίες. Εταιρίες που δεν προσφέρουν απολύτως τίποτα, αντίθετα απορροφούν μεγάλα κονδύλια από τον κρατικό κορβανά. Προσλαμβάνουν προσωπικό με μηδενικό αντικείμενο εργασίας, χωρίς να έχουν ούτε καρέκλες για να τους βάλουν να καθίσουν, αλλά όταν ένας πολίτης βρίσκεται σε μία Υπηρεσία του Δήμου και προσπαθεί να εξυπηρετηθεί, οι ίδιοι ακριβώς υπάλληλοι είτε δεν έχουν ιδέα του αντικειμένου τους, είτε σου λένε ότι δεν προλαβαίνουν γιατί τους λείπει προσωπικό κι ως είναι υπεράριθμοι.

Κάτι ακόμα που συμβαίνει είναι ότι στην Ελλάδα έχουμε εκατοντάδες ραδιοφωνικούς σταθμούς, ενδεχομένως και περισσότερους από χίλιους, αλλά οι Δήμοι φτιάχνουν τον δικό τους ραδιοφωνικό σταθμό με ακροαματικότητα μηδέν, κάνοντας σαν αγγαρεία την κύρια δουλειά τους που είναι η καθαριότητα της πόλης.

Άπειρα ακόμα παραδείγματα μπορούμε να συναντήσουμε στην καθημερινότητά μας... Όλοι θέλουμε να πετάμε τα σκουπίδια μας - κι αυτά είναι πολλά - αλλά κανείς δεν θέλει να δημιουργηθεί χωματερή στην ευρύτερη περιοχή του. Όλοι θέλουμε να έχουμε κινητά τηλέφωνα,

EBΓΑ
Cream House

Γεύσεις για σπίτι

με φρέσκο παστεριωμένο γάλα και κρέμα γάλακτος



NEO

με κρέμα γάλακτος



1,2lt

editorial

κανένας όμως δεν θέλει κεραία κινητής τηλεφωνίας κοντά στο σπίτι του. Όλοι θέλουμε να πατάμε έναν διακόπτη και να έχουμε ρεύμα, αλλά κανείς δεν θέλει εργοστάσιο παραγωγής ηλεκτρικής ενέργειας κοντά του. Όλοι αναφερόμαστε στην εταιρική κοινωνική ευθύνη και στην εταιρική διακυβέρνηση, καθώς και στην ευθύνη του κοινωνικού συνόλου, αλλά βλέπουμε εταιρίες που ρίχνουν τα λύματά τους όπου βρουν.

Βλέπουμε εταιρίες εισηγμένες στο χρηματιστήριο που δεν ενδιαφέρονται για τους μετόχους, τους πελάτες και το προσωπικό τους. Αντίθετα χρησιμοποιούν σαν απειλή την απόλυση του προσωπικού τους και έτσι καταφέρνουν να λαμβάνουν δάνεια με εγγύηση του κράτους, να μην τα επιστρέφουν και φυσικά να μην εξυγιαίνουν ποτέ την επιχείρησή τους. Στη συνέχεια βέβαια ξαναζητούν νέο δάνειο, το παίρνουν κ.ο.κ.

Επίσης, βλέπουμε την κυρία ή τον κύριο της γειτονιάς μας να κάνει ανακαίνιση του σπιτιού του, αλλά αντί να καλέσει και να πληρώσει ένα φορητό για να πάρει τα μπάζα, προτιμάει να τα σκορπίσει στους κάδους της γειτονιάς, παρόλο που γνωρίζει ότι είναι λάθος. Κι αν του το επισημάνεις, ενδεχομένως να μην καταλάβει τι του λες, διότι ο ιδιοκτήτης έχει βάλει έναν αλλοδαπό εργαζόμενο να κάνει αυτή τη δουλειά. Κι αν τύχει να βρεις τον ιδιοκτήτη, έχεις πολλές πιθανότητες να σε βρῖσει και να σου πει «τι σε νοιάζει εσένα ρε;»

Γενικότερα λοιπόν, ενδεικτικά και όχι περιοριστικά για οτιδήποτε κακό κι αν γίνει, πολύ απλά φταίει οι άλλοι...

Γιώργος Κουτρουιάς
Πρόεδρος Palmie A.E.

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 εσπαστοριών 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 Κουτρουιάς

Διευθυντής Σύνταξης

Χρήστος Χατζιωάννου

Εμπορικός Διευθυντής

Χαράλαμπος Πατάκος

Creative Director

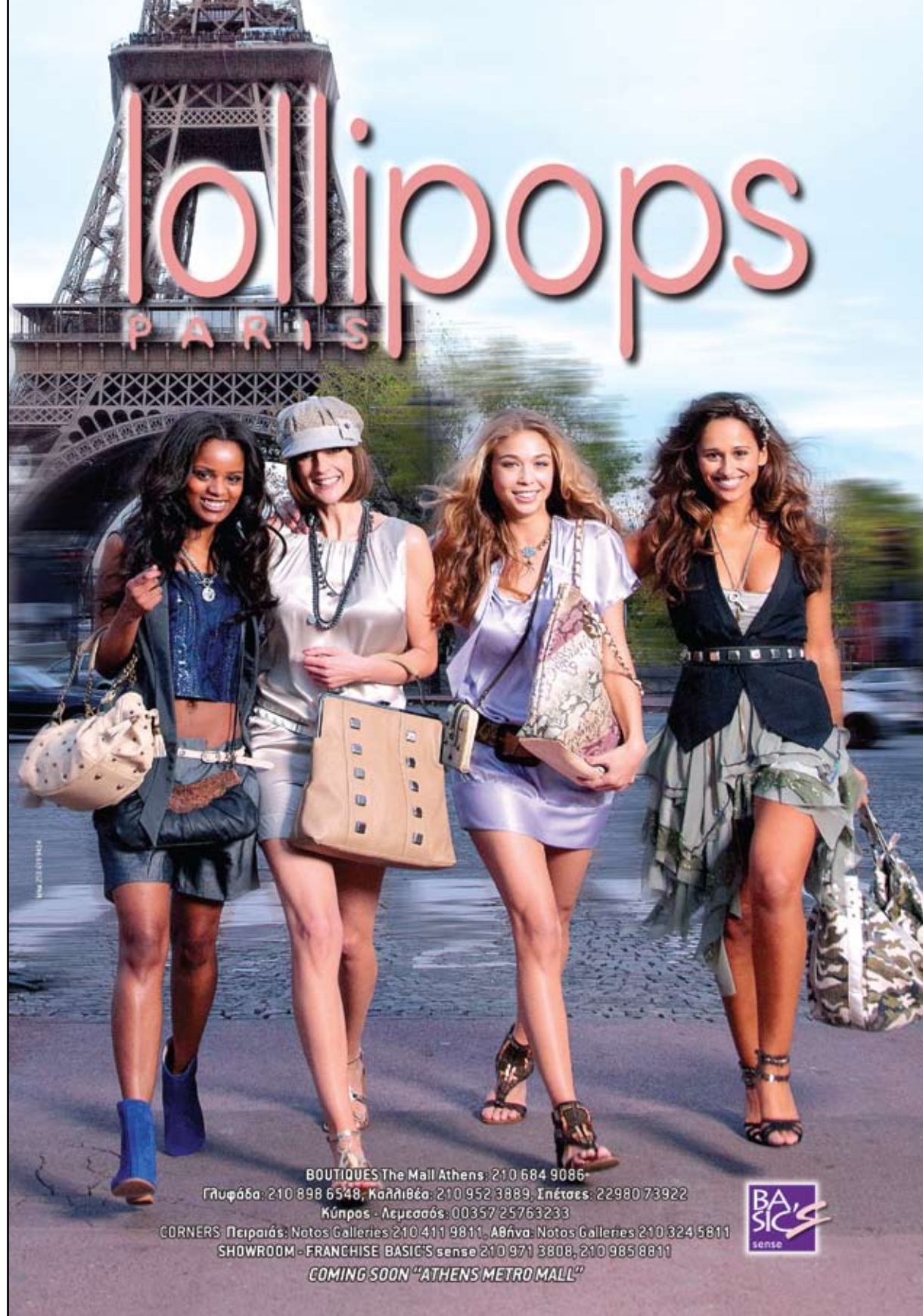
Σάντρα Σωτηρίου

Διευθυντής Marketing

Χρήστος Κουτρουιάς

Εξωτερικοί συνεργάτες

Τάσος Τόλης, Δημήτρης Μίτος, Ιφιγένεια Pearl,
Κλειώ Δημητριάδου, Χρήστος Δεμέτης, Τάκης
Τσαρόπουλος



BOUTIQUES The Mall Athens: 210 684 9086

Πλωφόδα: 210 898 6548, Καλλιθέα: 210 952 3889, Στέσας: 22980 73922

Κύπρος - Λεμεσός: 00357 25763233

CORNERS Πειραιάς: Notos Galleries 210 411 9811, Αθήνα: Notos Galleries 210 324 5811

SHOWROOM - FRANCHISE BASIC'S sense 210 971 3808, 210 985 8811

COMING SOON "ATHENS METRO MALL"





14



16



20



34



44

Agenda: Το Do List για αυτό το τρίμηνο	8
News: Τα νέα των Palmie Bistro	10
Cinema: Machete	14
Music: Jamiroquai the return	16
Dj: Ο Νίκος Μορφέσης στα Deck	18
Cover: Η Σταματίνα Τσιμτσιλή εξομολογείται	20
Franchise: Κρίση και Franchise	24
Life: Έλληνες διασώστες	28
Eco: Can' t go green	32
Future: Venus project: μια όμορφη ουτοπία	34
Gift: 0700: Κάνε δώρα στον εαυτό σου	38
Recipe: Ο executive chef των Palmie προτείνει	40
Diet: Η δίαιτα όπως πρέπει να είναι	42
Fitness: The power of yoga	44
Loyalty: Palmie bistro card	46
Stars: Τι σου επιφυλάσσουν τα άστρα	48
Network: Το δίκτυο καταστημάτων μας	50



ΑΓ. ΜΕΛΕΤΙΟΥ/210 8642700 - Ν.ΙΩΝΙΑ/210 2712571 - Ν.ΕΡΥΘΡΑΙΑ/210 6203945 - ΜΑΡΟΥΣΙ/210 8020106
 ΣΠΑΤΑ/210 6025214 - ΔΑΦΝΗ/210 9754006 - ΠΕΙΡΑΙΑΣ/210 4285689 - ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΣ/210 4941489
 ΚΡΗΤΗ/2810 344044 - ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ/2310 280700 - ΘΗΒΑ/22620 24112 - ΤΡΙΠΟΛΗ/2710 221840
 ΠΑΝΝΙΤΣΑ/23820 83600 - ΔΙΔΥΜΟΤΕΙΧΟ/25530 23093 - ΧΙΟΣ/22710 22041

Head Office - Franchise - International Educating Center:
 Αγ. Ελεούσης 5 - Ψυρρή, Αθήνα - τηλ.: 210 2723413 - www.modshair.gr

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 τον Δεκέμβριο 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 τσεκάρεις και την υπόλοιπη λίστα σου.
- ΝΑ ΝΟΙΚΙΑΣΩ ΕΝΑ ΦΙΛΟ**
Υπάρχει μια σελίδα στον ίντερνετ στην οποία μπορείς να νοικιάσεις άτομα για να κάνεις παρέα. Ακούγεται λίγο περίεργο αλλά υπάρχουν ήδη μερικοί συμπατριώτες μας που έχουν θέσει εαυτούς στη διάθεση του κοινού. Μπορείς να νοικιάσεις ένα φίλο να πάτε σινεμά, μπόουλινγκ ή ότι άλλο αρέσει και στους δύο σας. Μπες στο www.rentafriend.com και κάνε κι εσύ καινούριους φίλους.
- ΝΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣ ΤΗΝ ΣΕΙΡΑ «ΛΙΕ ΤΟ ΜΕ»**
Ειδικευμένος στο να αναγνωρίζει μικρο-εκφράσεις και αν τις ερμηνεύει για λογαριασμό των αμερικανικών σωμάτων ασφαλείας, ο Dr. Cal Lightman (τον οποίο υποδύεται ο εξαιρετικός Tim Roth) εμβαθύνει στην ανθρώπινη κνησιολογία. Είναι πολύ ενδιαφέρον ο τρόπος που παραλληλίζει ο σκηνοθέτης της σειράς τα παραδείγματα στη σειρά με εκφράσεις πολιτικών όπως ο Μπαράκ Ομπάμα, ο Νικολά Σαρκοζί και άλλοι.
- ΝΑ ΑΓΟΡΑΣΩ ΤΟ ΝΕΟ CD ΤΟΥ ΓΙΩΡΓΟΥ ΜΑΖΩΝΑΚΗ**
Ο αγαπημένος σε όλους «Μαζώ» κάνει νέα δυναμική είσοδο στη σεζόν 2010-11 με το δίσκο «Τα ίδια ανάποδα». Είτε θέλεις να τον αγοράσεις από κάποιο κατάστημα είτε θες να τον αλιεύσεις στο διαδίκτυο ως άλλος πειρατής, η επιλογή και οι τύψεις στη συνείδηση είναι όλες δικές σου. Αξίζει πάντως να τον ακούσεις.
- ΝΑ ΓΡΑΦΤΩ ΚΙ ΕΓΩ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΤΗΣ ΓΕΙΤΟΝΙΑΣ ΜΟΥ**
Πιο πολύ από ποτέ, ο ανθρώπινος οργανισμός χρειάζεται γυμναστική. Μία ώρα την ημέρα, μερικές φορές την εβδομάδα και θα νιώσεις άλλος άνθρωπος. Σε περιόδους που τα προβλήματα φαίνονται συσσωρευμένα και σε πνίγει το άγχος, η ώρα που θα περνάς στο γυμναστήριο θα απελευθερώνει το νου σου από τις έγνοιες και θα σε αναζωογονεί για τη δύσκολη συνέχεια.
- ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΩ ΤΟΝ «ΞΕΝΟ» ΤΟΥ ΑΜΠΕΡ ΚΑΜΥ**
Ο Καμύ, πιο σύγχρονος από ποτέ, περιγράφει καταστάσεις απλής καθημερινής τρέλας και απομόνωσης. Πιστός στη φιλοσοφία της ματαιότητας του ανθρώπινου γένους, αν και γράφοντας πριν από αρκετές δεκαετίες, συλλαμβάνει άριστα την ψυχολογία του μέσου Έλληνα στις μέρες μας, βάζοντας όμως τον αναγνώστη να σκεφτεί ότι τίποτα δεν αξίζει τόσο πολύ ώστε να στεναχωριόμαστε για αυτό, αφήνοντας πάντα μια γλυκόπικρη αίσθηση στο τέλος.
- ΝΑ ΕΚΜΕΤΑΜΕΤΩ ΤΙΣ ONLINE ΕΚΠΩΣΕΙΣ**
Μπορεί οι εκπτώσεις στην ελληνική αγορά να αργούν ακόμα αλλά δεν συμβαίνει το ίδιο και στον υπόλοιπο κόσμο. Ειδικά στην αμερικανική αγορά, οι εβδομάδες λίγο πριν τα Χριστούγεννα, χαρακτηρίζονται από πολύ μεγάλες online εκπτώσεις. Κλίκαρε και δεν θα χάσεις.
- ΝΑ ΚΛΕΙΣΩ ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ**
Δεν έχει σημασία αν διαθέτεις πολλά χρήματα ή λίγα. Κάθε τσέπη αντέχει μια μικρή εξόρμηση, είτε αυτή είναι εγχώρια σε κάποια χιονισμένη πλαγιά της Πελοποννήσου ή της Ηπείρου, είτε μιλάμε για ένα ταξίδι στο εξωτερικό, με τη Βιέννη, το Παρίσι και τη Νέα Υόρκη, τις πρωτεύουσες δηλαδή των Χριστουγεννιάτικων διακοπών να περιμένουν να σε υποδεχτούν. Κλείσε εισιτήρια τώρα, το χρωστάς στον εαυτό σου.



3G UYS®

www.3guys.eu

EXCLUSIVE STORES

Μαρούσι – The Mall, 210 6300332 Μεταμόρφωση – Λεβαδίας 7, 210 2846440
 Καλογρέζα – Λ. Κύμης 16, 210 2757318 Μοναστηράκι – Ηφαίστου 26-28, 210 3210160
 Δάφνη – Λ. Βουλιαγμένης 167, 210 9713137 Πετρούπολη – Πετρουπόλεως 41, 210 2621225
 Θεσσαλονίκη – Γωγούση 23, Σταυρούπολη, 2310 588123 Mega Outlet – Γεωργικής Σχολής 43, 2310 473977
 Ζάκυνθος – Κλαυδιανού 7, 26950 26280 Καλαμάτα – Αναγνωσταρά 51, 27210 27756
 Χανιά – Μουσούρων 12, 28210 56892 Σύρος – Αντιπάρου 20, 22810 82050
 Πάτρα – Έλληνας Στρατιώτη 88, 2610 452080

CORNERS

Αρτέμιδα VIEW Λ. Αρτέμιδος & Αύρας, 22940 80065 Αγρίνιο CENTRO Παπαστράτου 2, 26410 33120
 Κόρινθος PULSE Πυλαριού 27 & Δερβενακίων, 27410 72276 Λαμία ΠΟΛΙΤΙΚΟΣ Καποδιστρίου & Αμαλίας 2, 22310 28776
 Μυτιλήνη VOID Βερναρδάκη 2 & Κομνηνάκη, 22510 22893 Θεσσαλονίκη New Breed Αγ. Σοφίας 34, 2310220636
 Θεσσαλονίκη Ελευθεριάδης Εγνατίας 44, 2310 530815 Θεσσαλονίκη Ελευθεριάδης Μ. Αλεξάνδρου 25, 2310 757736
 Κιάτο Κλεπετσάνης Κλεισθένους 35, 27420 26720

...και σε 200 επιλεγμένα καταστήματα

Τα νέα των Palmie Bistro

Νέο franchise στα Σπάτα

Ο Όμιλος Palmie bistro συνεχίζοντας την πολιτική επέκτασης του δικτύου του, υπέγραψε πρόσφατα νέα σύμβαση franchise για το άνοιγμα καταστήματος μέσα στο Εμπορικό Κέντρο Mc Arthur Glen που θα ανοίξει στα Σπάτα μέσα στο 2011.

Η επενδυτική πρόταση του Ομίλου μας αποδεικνύεται για μια ακόμη φορά ένα ισχυρό «εργαλείο» επιχειρηματικότητας το οποίο εμπιστεύονται καθημερινά οι επενδυτές εκείνοι, που επιθυμούν να ενταχθούν σ' ένα δίκτυο με την αναγνωρισιμότητα ενός καταξιωμένου brand αλλά και την επιτυχημένη πορεία των καταστημάτων μας, τα οποία με το concept τους, την ποικιλία του τιμοκαταλόγου, το προσεγμένο περιβάλλον και πάνω απ' όλα τις απόλυτα προσιτές τιμές τους έχουν καταστεί η λύση για όποιον επιθυμεί την καθημερινή του έξοδο, χωρίς όμως να πονέσει το... πορτοφόλι του.



Αγία Παρασκευή



Αγία Παρασκευή

Νέο franchise στον Κηφισό (River West)

Ένα ακόμα δυναμικό βήμα στην επέκταση του δικτύου του κάνει ο Όμιλος μας με την υπογραφή της σύμβασης franchise για το άνοιγμα ενός ακόμα Palmie bistro στον Κηφισό, δίπλα στο ΙΚΕΑ.

Το νέο κατάστημα θα αποτελέσει σημείο αναφοράς για τα δυτικά προάστια –και όχι μόνο- που θα αποκτήσουν το σημείο αναφοράς τους για καθένα που θέλει να γνωρίσει την άψογη εξυπηρέτηση, τη γευστική ποικιλία σε φαγητό, ποτό, ή σνακ, αλλά και τις λογικές τιμές που κάνουν την πολυτέλεια..προσιτή σε όλους.

Η εμπιστοσύνη των επενδυτών στον Όμιλο Palmie bistro συνεχίζεται και δημιουργεί ένα ιδιαίτερα ελπιδοφόρο σκηνικό στην αγορά της εστίασης.

Άνοιξε το 2ο Palmie Bistro στα Βαλκάνια

Στο μεγαλύτερο εμπορικό κέντρο της πόλης των Σκοπίων, το Vero Center, άνοιξε πριν από λίγες μέρες το νέο Palmie bistro, το 2ο εκτός ελληνικών συνόρων, μετά από αυτό του Βουκουρεστίου.

Η ανάπτυξη στα Βαλκάνια αποτελούν συγκεκριμένη στρατηγική του Ομίλου μας, ο οποίος διερευνά επιπλέον τις δυνατότητες

επέκτασής του σε Τουρκία, Βουλγαρία, Αλβανία και Σερβία.

Με τον ρυθμό που οι επενδυτές εμπιστεύονται καθημερινά όλο και περισσότερο το όνομα αλλά και την επιτυχημένη πορεία των Palmie bistro, η στιγμή που η επέκταση αυτή θα γίνει πραγματικότητα, δεν απέχει πολύ.

Το νέο κατάστημα στη Νέα Ιωνία

Το νέο Palmie bistro στη Ν. Ιωνία άνοιξε και ήδη εντυπωσιάζει με την άψογη εξυπηρέτηση, το χαμογελαστό προσωπικό, τον πλούσιο κατάλογο που όλες τις ώρες έχει κάτι για τον καθένα και φυσικά με τις μοναδικές τιμές Palmie bistro που έχουν κάνει την προσιτή πολυτέλεια κτήμα του κάθε πελάτη τους.

Η Νέα Ιωνία απέκτησε πλέον το δικό της «στέκι» που το τιμούν κάθε μέρα όλο και περισσότεροι, πρωί, μεσημέρι, απόγευμα και βράδυ, που αναζητούν στιγμές χαλάρωσης, κουβεντούλας και φυσικά απολαμβάνοντας μοναδικές γεύσεις που.. καλομαθαίνουν τον ουρανίσκο.



The Mall Athens - Μαρούσι

Ακόμα πιο προσιτές τιμές στα Palmie Bistro σε Βικτώρια, Νέο Ηράκλειο, Βριλήσσια και Πειραιά

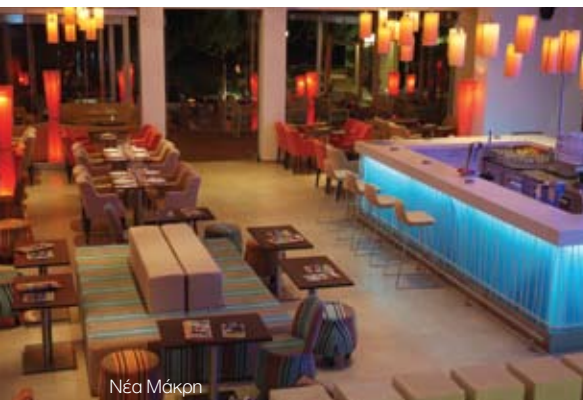
Στο πλαίσιο της γενικότερης προσπάθειας του Ομίλου μας για ακόμα καλύτερες -στις ήδη ιδιαίτερα προσιτές- τιμές των Palmie bistro, αυτό το διάστημα υπάρχουν προσφορές που μπορείτε να απολαύσετε στο αγαπημένο σας στέκι.

- Στο Palmie bistro πλατείας Βικτωρίας υπάρχει ειδικό φοιτητικό μενού, με μειωμένες τιμές
- Στο Νέο Ηράκλειο, υπάρχει coffee happy hour 8:00-17:00 Δευτέρα με Παρασκευή και 8:00 – 10:30 το πρωί Σάββατο και Κυριακή, με ενιαία τιμή για όλους τους καφέδες, ΜΟΝΟ 2 ευρώ
- Στα Βριλήσσια, υπάρχουν προσφορές σε ειδικά προϊόντα.
- Στον Πειραιά υπάρχει ειδικό μαθητικό μενού, με κάποια προϊόντα να προσφέρονται σε τιμή 10% μικρότερη, ενώ και στους καφέδες υπάρχουν ειδικές τιμές.

Η προσπάθεια συνεχίζεται ώστε οι προσφορές στα Palmie bistro να αποτελούν πάντα μια ευχάριστη έκπληξη. Η προσιτή πολυτέλεια πρέπει να είναι δικαίωμα του κάθε πελάτη μας.



Νέο Ηράκλειο



Νέα Μάκρη

Χορηγία με κοινωνική ευαισθησία του ομίλου Palmie Bistro

Στο πλαίσιο των ενεργειών Κοινωνικής Ευθύνης του, ο Όμιλος Palmie bistro, ήταν χορηγός στο φιλανθρωπικό garden party που πραγματοποιήθηκε στις 26 Ιουνίου 2010 για τη στήριξη του Σωματείου Ναυτικών Γονέων Παιδιών με Ειδικές Ανάγκες «ΑΡΓΩ», στις εγκαταστάσεις της εταιρείας «The Wall» στην Παλλήνη.

Η εκδήλωση είχε γιορταστικό χαρακτήρα και σκοπό την ευαισθητοποίηση επιχειρήσεων και ιδιωτών για προσφορά δωρεών που θα ενισχύσουν το σημαντικό έργο του Συλλόγου. Στη διάρκεια του party, έγινε Δημοπρασία Αγάπης και Στήριξης, Συλλογή δωρεών υπό τη μορφή «Δώρου Χαράς», καθώς και Λαχειοφόρος Αγορά.

Ο πλούσιος μπουφές με τις δελεαστικές λιχουδιές που προσφέρθηκαν στους περισσότερους από 300 προσκεκλημένους είχαν τη γεύση και την ποιότητα Palmie bistro.

Όταν τα Palmie Bistro (Ξανα) συνάντησαν τον Λάμψη 92.3

Μια νέα συνεργασία εγκαινιάσε ο Όμιλός μας με τον ραδιοφωνικό σταθμό ΛΑΜΨΗ 92,3, που θα διαρκέσει μέχρι το τέλος του χρόνου. Για τον λόγο αυτό θα εκδοθεί το μενού «Μ' αρέσει» με «υιοθετημένα» τα διάφορα πιάτα του από τους παραγωγούς του ΛΑΜΨΗ 92.3. Οι παραγωγοί του σταθμού επέλεξαν από ένα πιάτο, το οποίο πλέον θα στολιζέται και με τη φωτογραφία τους.

Έτσι, οι ακροατές του ΛΑΜΨΗ 92.3 θα μπορούν να διαλέξουν από το μενού πιάτα με φαντασία και με τη γνωστή ποιοτική σφραγίδα των Palmie bistro, δείχνοντας ταυτόχρονα την προτίμησή τους στους αγαπημένους τους παραγωγούς.

Στο πλαίσιο αυτής της συνεργασίας θα οργανωθούν πολλές εκδηλώσεις και πάρτι, ενώ οι ακροατές του σταθμού θα έχουν την ευκαιρία να κερδίζουν μέσα από διαγωνισμούς πλούσια δώρα.



Κεφαλάρι Κηφισιάς



Palmie *bistro*

!)...μ'αρέσει

...που έχω σίγουρα ένα Palmie Bistro κάπου κοντά μου!



Πλατεία Κάραβελ
Α' Πλαζ ΕΟΤ Βούλας
Πλατεία Κεφαλαρίου
Πλατεία Βικτωρίας
Escape Center, Ίλιον
Βριλήσσια
Νέο Ηράκλειο
The Mall Athens, Μαρούσι
Star City, Λεωφ. Συγγρού
Village Park, Ρέντη
Νέα Μάκρη
Avenue, Μαρούσι
Πόρτο Ράφτη
Olympia Center, Καρδίτσα

ΝΕΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ

Πειραιάς λιμάνι
Εμπορικό Κέντρο Τάλως, Ηράκλειο Κρήτης
Αγ. Παρασκευή
Νέα Ιωνία
Ρουμανία, Βουκουρέστι
Vero Center, πόλη των Σκοπίων



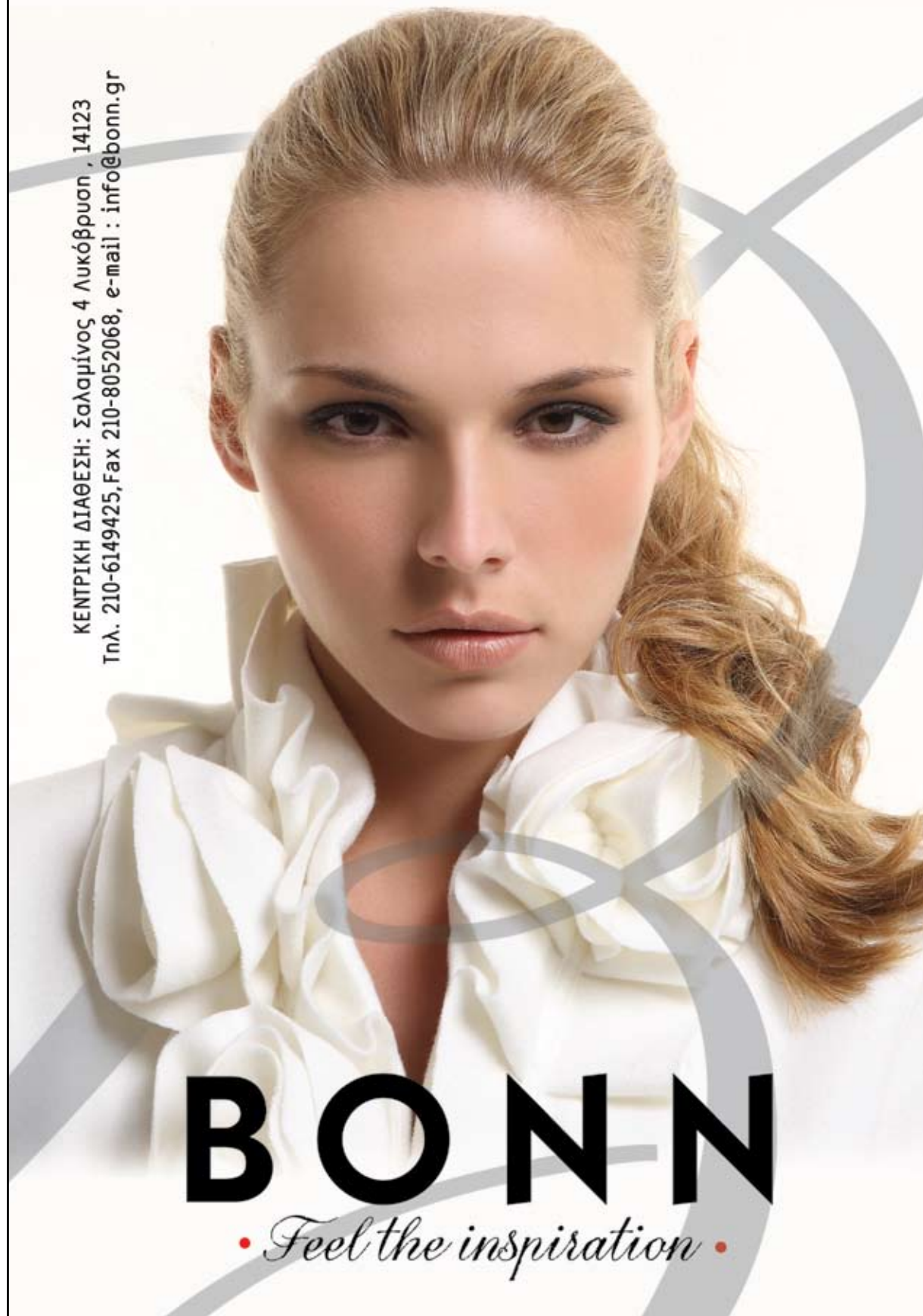
MACHETE

Η σχολή Ταραντίνο δείχνει άλλο ένα δείγμα γραφής με τον Robert Rodriguez να γράφει και να σκηνοθετεί άλλη μια εξοργιστική ταινία δράσης με υπερβολική δραματοποίηση, πολύ αίμα αλλά και ερμηνείες που κρατούν τον θεατή κολλημένο στη θέση του.



Το cast της ταινίας Machete προκαλεί από μόνο του κάθε λάτρη του σύγχρονου αμερικανικού κινηματογράφου. Στο ρόλο του πρωταγωνιστή, ο μόνιμος δευτεραγωνιστής Danny Trejo, ο οποίος και σε αυτή την ταινία αναλαμβάνει να κάνει τον σκληροτράχηλο Μεξικανό. Εξ' ου και η απόφαση της ταινίας: "They just fucked with the wrong Mexican". Η συνέχεια όμως του cast είναι που καθηλώνει. Με τον Robert De Niro σε ρόλο γερουσιαστή, τον Steven Seagal να αναδεικνύει τις πολεμικές του αρετές και τις Jessica Alba, Lindsay Lohan και Michelle Rodriguez να προσθέτουν την σεξουαλική πινελιά στην οποία μας έχουν συνηθίσει οι Rodriguez, Roth και Tarantino στις ταινίες τους. Το στόρι θέλει τον Danny Trejo να βρίσκεται προδομένος από την εταιρεία η οποία τον προσέλαβε να σκοτώσει έναν γερουσιαστή. Ο Μεξικανός αποφασίζει να πάρει την εκδίκησή του πατώντας ως συνήθως επί πτωμάτων. Σε βοήθειά του σπεύδουν άμεσα οι Jessica Alba και Michelle Rodriguez. Κι αν την Rodriguez την είχαμε ξαναδεί σε αντίστοιχη ταινία, η Alba αποτελεί μια πολύ ευχάριστη έκπληξη επί της οθόνης. Μην ψάχνετε μεγάλες ερμηνείες. Η ταινία είναι μια πανδασία σκηνογραφίας και σκηνοθεσίας.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: Σαλαμίνος 4 Λυκόβρυση, 14123
Τηλ. 210-6149425, Fax 210-8052068, e-mail : info@bonn.gr



BONN
• *Feel the inspiration* •

music

JAMIROQUAI

The "actual" return of
the space cowboys



Μπορεί να άργησε λίγα χρόνια ο Jay Kay και οι Jamiroquai να επιστρέψουν όμως σίγουρα άξιζε η αναμονή. Κι αν ο ίδιος ο τραγουδιστής ζήτηγε το 1999 να είναι βασιλιάς για μια μέρα, στο τραγούδι "King for a day", για τους πολλούς ο Jay Kay είναι βασιλιάς εδώ και πολλά χρόνια. Το καινούριο του album με τίτλο "Rock Dust Light Star" δεν ξεφεύγει πολύ από τους προηγούμενους του δίσκους και διατηρεί εκείνα τα funk μουσικά στοιχεία που τον καθιέρωσαν. Το νέο video clip που ετοίμασε ο Jay Kay για το "White Knuckle Ride" δείχνει τις διαθέσεις με τον τραγουδιστή να οδηγεί μόνος του ένα ελικόπτερο σε μια καταδίωξη στην έρημο. Τα τραγούδια είχαν κυκλοφορήσει στο διαδίκτυο πολύ πριν την ημερομηνία επίσημης κυκλοφορίας του album. Είναι προφανές ότι κανένας καλλιτέχνης δεν στηρίζεται πλέον στις πωλήσεις των δίσκων και προωθούν τη δουλειά τους online, χρησιμοποιώντας διαρροές και άλλες κινήσεις εντυπωσιασμού για να ελκύσουν την προσοχή του κοινού. Με τη μόνη διαφορά ότι οι Jamiroquai δεν χρειάζονται τέτοια τρικ για να πρωταγωνιστήσουν.

Luna



LUNA BOUTIQUES:

Γλυφάδα: Αγγέλου Μεταξά 4, τηλ: 210 9680992
Δάφνη: Λ. Βουλαγμένης 146 & Μπουζάνη 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 Πολυτεία Λ. Γεωργικής Σχολής 84)

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

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

dj



Ο ΝΙΚΟΣ ΜΟΡΦΕΣΗΣ ΣΤΑ DECK

Ποιο είναι το πρώτο βινύλιο που αγόρασες;

To «Music for the jilted generation» των Prodigy

Με ποιο κομμάτι θες να ανοίξεις τα dj-set σου;

Agoria - Dust

Ποιο είναι το καλύτερο κομμάτι για να κλείνεις ένα set;

Dj Djaimin - Nothing matters at all

Με ποιο τραγούδι θα έριχνες μια γυναίκα;

Jamiroquai - You give me something

Ποιο τραγούδι σε αντιπροσωπεύει καλύτερα;

Lavonz - Far Away

Τι σε εκνευρίζει περισσότερο να γίνεται όταν παίζεις μουσική;

Οι παραγγελίες! Πολλές φορές σε βοηθάνε, άλλες όμως είναι εκνευριστικές.

Ποιό είναι το καύσιμό σου για να παίζεις;

Μια χαρούμενη παρουσία μπροστά μου.

Τι σφηνάκι να σε κεράσει κάποιος;

Μια παγωμένη Cape North

Ποιό τραγούδι θα έβαζες για να τα σπάσεις;

Joris Voorn - We are all clean

Ποιός είναι ο καλύτερος dj που έχεις ακούσει live;

Ο Quentin Harris

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

Mademoiselle Caro - Soldiers

Parov Stellar - The Phantom

Jay Sinister Sealee - Bittersweet

Eine Kleine Nacht Musik - La serenissima

Mary J Blige - Fade Away (Tony Loreto Remix)

Ο Νίκος Μορφέσης είναι ραδιοφωνικός παραγωγός του Best 92.6 και πριν μερικούς μήνες κυκλοφόρησε την πρώτη του προσωπική συλλογή με τίτλο «This sweet love».



BE DIFFERENT



EROS

KΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ : 210-2822825
ATHENS HEART : 210-3466338 THE MALL : 210-6300365
ΧΟΛΑΡΓΟΣ : 210-6518565 ΓΛΥΦΑΔΑ : 210-8949101
ΚΟΛΩΝΑΚΙ : 210-7217591

Σταματίνα Τσιμτσιλή

Be my
little tv
Queen

Η Σταματίνα Τσιμτσιλή είναι από τα πιο γλυκά, όμορφα, έξυπνα και δροσερά κορίτσια που έχει η ελληνική τηλεόραση. Κι όμως. Τη θέση της στη μεσημεριανή ζώνη δεν την κέρδισε με τίποτα από όλα αυτά. Την κέρδισε με σκληρή δουλειά, την κέρδισε με το σπαθί της.

Συνέντευξη στον Χρήστο Χατζηγιάννου



Πως νιώθεις πλέον, ως βασίλισσα της μεσημεριανής ζώνης;

Κατ' αρχήν δεν αισθάνομαι βασίλισσα. Και ως η καινούρια του παιχνιδιού και ως νεότερη, θα ήμουν προκλητική αν υιοθετούσα έναν τέτοιο τίτλο και χαρακτηρισμό. Αισθάνομαι όμως πολύ τυχερή που μέσα σε 4 χρόνια στο Alter, σιγά-σιγά και με την εμπιστοσύνη των ανθρώπων του ψυχαγωγικού τμήματος και της διευθύντριάς μου, μου δόθηκαν κάποιες ευκαιρίες.

Κρατάω έστω τον χαρακτηρισμό της πριγκίπισσας. Σου λείπει καθόλου η εποχή που έτρεχες από το πλατό της μαγειρικής εκπομπής στο πάνελ της μεσημεριανής και μετά στο ραδιόφωνο;

Δεν σου κρύβω ότι όλη αυτή η εναλλαγή είχε μεγάλο ενδιαφέρον, δεν βαριόμουν ποτέ. Βέβαια δεν αφοσιωνόμουν 100% σε κάτι, γιατί μέχρι να μπω στη λογική και το πνεύμα της εκπομπής, πήγαινα στην άλλη. Από την άλλη όμως ήταν αγχωτικό και κουραστικό. Στον ένα χρόνο ένιωσα ότι φτάνω στα όριά μου. Κι επειδή είμαι άνθρωπος που του αρέσει να αφοσιώνεται με όλες του τις δυνάμεις, ένιωσα ότι δεν μπορούσα να είμαι πολύ καλή σε όλα. Δεν μπορούσα να βάλω όλες μου τις δυνάμεις σε ένα και μοναδικό πράγμα, όπως τώρα.

Το καλό είναι ότι αντί να κρατήσεις ένα από τα τρία που έκανες, αυτή τη στιγμή κάνεις κάτι πολύ καλύτερο. Είσαι ευχαριστημένη με την πορεία της εκπομπής ως τώρα;

Είμαι πολύ ευχαριστημένη και πολύ χαρούμενη. Την πρώτη βδομάδα κάναμε μια κλιαρή έναρξη από άποψη τηλεθέασης και τα σχόλια στα διάφορα blog ήταν πάρα πολύ σκληρά και υποτιμητικά. Κι αυτό με είχε στεναχωρήσει πολύ. Χαίρομαι που τελειώνοντας τον πρώτο μήνα είμαστε πρώτοι σε τηλεθέαση. Όλη η ομάδα του "Πολύ Μπλα Μπλα" δουλεύει πολύ σκληρά για να έρθει αυτό το αποτέλεσμα.

Λες ότι στεναχωρήθηκες. Δεν περίμενες αυτόν τον πόλεμο;

Έχω αποδεχθεί ότι στο σινάφι μας δεν χρωστάς και δεν περιμένεις χάρη από κανέναν αλλά θεωρούσα ότι κάποιος σου δίνει μια περίοδο χάριτος μέχρι να συντονιστείς και να δείξεις τι μπορείς να κάνεις.

Ξέρεις πολύ καλύτερα από εμένα ότι στην τηλεόραση δεν υπάρχει περίοδος χάριτος. Ο ένας θέλει να φάει τον άλλο. Εσύ, νιώθεις ότι έχεις φίλους στην τηλεόραση;

Δεν ψάχνω ανθρώπους μέσα από την τηλεόραση για να συζητήσω τα προβλήματά μου ή την προσωπική μου ζωή. Δεν ψάχνω μέσα στην τηλεόραση να βρω το αποκούμπι μου. Αλλά θα σου έλεγα ψέματα αν υποστήριζα ότι δεν έχω κάνει φίλους σε αυτή τη δουλειά. Δουλεύω 10 χρόνια σε αυτή τη δουλειά και έχω γνωρίσει ανθρώπους με τους οποίους έχω κάνει παρέα και δικαιωματικά μπορώ να τους αποκαλέσω φίλους, ανθρώπους που έχουν δοκιμαστεί σε δύσκολες στιγμές της ζωής μου και με βοήθησαν πραγματικά.

Αν μπορούσες να αλλάξεις κάτι στην εκπομπή με ένα μαγικό ραβδί, τι θα ήταν αυτό;

Δεν ξέρω αν θα άλλαζα κάτι γιατί μου αρέσει η εκπομπή όπως έχει διαμορφωθεί. Έχει γρήγορη ροή, εναλλαγή θεμάτων, καλύπτει από θέματα επικαιρότητας, αστυνομικά, κοινωνικά μέχρι καλλιτεχνικά, δεν ξεκατινιάζεται, έχει ποιότητα. Μ' αρέσει η μεσημεριανή ζώνη του σήμερα.

Πώς διαφέρει από παλιότερα;

Η μεσημεριανή ζώνη στην εποχή της Τατιάνας και της Λαμπίρη δεν μου άρεσε, που είχε τα πιο trash θέματα, τα πιο κίτρινα. Σήμερα βλέπεις πιο συχνά στη μεσημεριανή ζώνη τη συνέντευξη ενός πολιτικού, ενός ηθοποιού, ενός καλλιτέχνη παρά σε μια εκπομπή πολιτισμού που δεν υπάρχει στην ελληνική τηλεόραση.

MY BIG FAT GREEK TV

Ας μιλήσουμε λίγο για την ελληνική τηλεόραση. Επιστροφή σε hardcore reality με το Big Brother. Πιστεύεις ότι μπορεί να έχει την ίδια απήχηση με τα παλιά Big Brother;

Πιστεύω πως όχι. Είναι μια ξεπερασμένη συνταγή αλλά απ' ό,τι λένε οι πληροφορίες θα είναι πολύ πιο σκληροπυρηνικό από το παρελθόν, οπότε ίσως και να ιντριγκάρει τον κόσμο.

Τραγουδι με επωνύμους στο Mega με τον Γιώργο Καπουτζίδα. Θα συμμετείχες σε ένα τέτοιου είδους διαγωνισμό αν σου το πρότειναν; Κι αν ναι, τι θα προτιμούσες; Το χορό ή το τραγούδι;

Σε χορό μπορεί και να συμμετέιχα γιατί έκανα χρόνια μπαλέτο και μου αρέσει ο χορός. Στο τραγούδι μόνο αν ήθελα να εξευτελιστώ σε μεγάλο βαθμό γιατί δεν το 'χω καθόλου.

Η Ελένη παρέμεινε στη θέση της, το ανδρικό δίδυμο πέρασε στην επόμενη πίστα και η παρέα του Mega έγινε το ζευγάρι του Mega. Ποιο μοτίβο θεωρείς ότι θα πρωταγωνιστήσει;

Σίγουρα η συνταγή που έχουν επιλέξει ο Καραμέρος και ο Χαριτάτος είναι μια πολύ καλή συνταγή, που δύσκολα μπορεί κάποιος να την ανταγωνιστεί, με την έννοια ότι έχουν χτίσει ένα προϊόν με πολύ γρήγορη ροή που έλειπε από εκείνη τη ζώνη. Από την άλλη η Φαίη και ο Γιώργος θα λειτουργήσουν ως καταλυτικός παράγοντας. Θα ξαναμοιραστεί η τράπουλα φέτος στην πρωινή ζώνη.

Έχει γίνει πολύς λόγος για την Ευγενία Μανωλίδου και το αν πρέπει να πάρει κάποια στιγμή ένα πρωινό. Εσύ πώς το βλέπεις αυτό;

Το γεγονός ότι η Ευγενία ιντριγκάρει τον κόσμο με ό,τι και να κάνει, κάτι σημαίνει. Δεν ξέρω αν έχει θέση σε πρωινό αλλά της αξίζει σίγουρα μια θέση στην ελληνική τηλεόραση.

ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΣΤΑΜΑΤΙΝΑΣ

Είσαι ευχαριστημένη εσύ με την προσωπική σου εξέλιξη ως τώρα;

Θα ήμουν αχάριστη αν σου έλεγα όχι. Είμαι ευχαριστημένη, είμαι χαρούμενη, γιατί είμαι ένας άνθρωπος που του έχουν δοθεί ευκαιρίες. Το τραγικό στη δουλειά μας είναι να δουλεύεις σκληρά και να μην σου δίνονται ευκαιρίες που θεωρείς ότι αξίζεις. Εγώ δόξα το Θεό είμαι αρκετά τυχερή γιατί μου δόθηκαν ευκαιρίες να κάνω πράγματα κι αυτό το εκτιμώ.

Η αλήθεια είναι ότι έχεις ένα χάρισμα να κερδίζεις τους ανθρώπους είτε είναι συνεργάτες σου είτε το κοινό. Υπάρχει κάτι για το οποίο μετανιώνεις όλα αυτά τα χρόνια που δουλεύεις;

Μετανιώνω για τις φορές που έχω χάσει την ψυχραιμία μου και έχω στεναχωρηθεί για πράγματα που συμβαίνουν στη δουλειά. Υπάρχουν στιγμές που έχεις έντονα συναισθήματα πάνω σε στιγμές πίεσης ενώ δεν αξίζει τον κόπο. Μετανιώνω για τις φορές που έχω μεγαλοποιήσει πράγματα, με αποτέλεσμα να χαλάσω την ψυχολογία μου.

Υπάρχει κάτι το οποίο επαγγελματικά δεν έχει εκπληρωθεί ακόμα;

Παραμένω φιλόδοξη, παραμένω ονειροπόλα, θέλω να πιστεύω ότι θα κάνω κι άλλα πράγματα, ελπίζω.



Είσαι γενικά στη ζωή σου το ευχάριστο κορίτσι που βλέπει κάποιος κάθε μεσημέρι στην οθόνη του;

Γενικά είμαι, όλοι μου λένε ότι εκπέμπω θετική ενέργεια. Δεν σου κρύβω όμως ότι είμαι κυκλοθυμικό άτομο. Έχω στιγμές που δεν μιλιέμαι, δεν θέλω κανέναν αλλά σε γενικές γραμμές είμαι χαμογελαστή και αισιόδοξη στη ζωή μου, ακόμα κι όταν όλοι γύρω μου είναι φρικαρισμένοι ή σε πανικό.

Τι σημαίνει για εσένα διασκέδαση; Περιγράψε μου ένα βράδυ στο οποίο περνάς καλά.

Ένα βράδυ καθημερινής θα ήθελα ένα ωραίο δείπνο με το σύντροφό μου και μια βραδιά πρεμιέας και ξεκούρασης. Το Σαββατοκύριακο θέλω να κάνω μία βόλτα, να δω φίλους, πολύ απλά πράγματα.

Ποιός είναι ο πιο απολαυστικός καφές; Εκείνος με τις φίλες σου ή εκείνος με τον σύντροφό σου;

Κάθε καφές έχει τη δική του μαγεία. Ο πρωινός καφές με το σύντροφό μου έχει την ιδιαιτερότητά του γιατί είναι αυτός που ξυπνάμε παρέα και τα λέμε πριν φύγουμε για τις δουλειές μας. Ο καφές με τις φίλες έχει τη μαγεία ότι θα πεις τα νέα σου, θα κάνεις το κουτσομπολιό σου.

Και πες μου και πως πίνεις τον καφέ σου για να ξέρουμε να σου προσφέρουμε την επόμενη φορά που θα μας επισκεφτείς σε ένα Palmie Bistro;

Πίνω freddo espresso μέτριο με μαύρη ζάχαρη. Μετά τον δεύτερο, ο τρίτος γίνεται απλά ντεκαφεϊνέ.

ΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΤΗΣ

Στάθης Παπούλιας: Αυτή η μόνιμη γκρίνια του και το ύφος του είναι που με τρελαίνει με την καλή έννοια.

Αλεξάνδρα Τσόλκα: Εκτός του ότι έχει φοβερή πένα και λόγο, είναι μια συνεργάτιδα που ξέρεις ότι μπορεί να σου διαχειριστεί το οποιοδήποτε θέμα. Και μ' αρέσει που τσαλακώνεται. Θα πει το αστέιο της, θα σχολιάσει τα πάντα.

Νίκος Παρτσώλης: Βάζει το αλατοπίπερο στην εκπομπή. Μ' αρέσει που ο Νίκος είναι συνήθως ο αντιρρησίας. Εκεί που όλοι συμφωνούν ο Νίκος θα δώσει τη δική του οπτική κι αυτό μ' αρέσει σ' έναν άνθρωπο, να μη φοβάται να διαφοροποιηθεί από το σύνολο.

Ελένη Φωτοπούλου: Μου αρέσει πολύ και θεωρώ ότι έλειπε τα δύο τελευταία χρόνια. Είναι μια κοπέλα που έχει σίγουρα θέση στην τηλεόραση.

Βασίλης Τσατσάνης: Είναι αυτό που λέμε μάχιμος ρεπόρτερ. Μου έχει στείλει μήνυμα και στις 12 το βράδυ να μου πει "συγγνώμη αν σε ενοχλώ αλλά έμαθα αυτό". Αυτό μου δείχνει ότι το ψάχνει και το τρέχει.



Κρίση & Franchise

Πόρτο Ράφτη

Είναι συνετό μέσα στην περίοδο της ύφεσης και της ανασφάλειας να δημιουργήσω νέα επιχείρηση;

Η ιστορία έχει δείξει ότι μέσα σε πολύ δυσκολότερες κρίσεις (πολέμους, οικονομικό κραχ κ.λπ.) αρκετοί άνθρωποι αποφάσισαν να δημιουργήσουν επιχειρήσεις, πολλές από τις οποίες κατάφεραν όχι μόνο να νικήσουν τις αντίξορες συνθήκες αλλά και τον ίδιο το χρόνο και άντεξαν ως τις μέρες μας. Σε κάθε κρίση παρατηρείται το φαινόμενο της υπερπροσφοράς. Έτσι λοιπόν μέσα στην περίοδο της κρίσης, υπάρχει η δυνατότητα να βρούμε επαγγελματική στέγη με πολύ χαμηλό ενοίκιο, χωρίς αέρα, με χαμηλή αναπροσαρμογή κ.λπ. Στις καλές εποχές κάτι τέτοιο θα ανήκε στην σφαίρα του ονείρου. Επίσης μπορούμε να βρούμε πολύ οικονομικές προσφορές από κατασκευαστές και συνεργεία που έχουν πτώση στη δουλειά τους. Αντίστοιχα καλύτερους όρους συνεργασίας με προμηθευτές κ.λπ.

Τι θα πρέπει να προσέξω;

Το πρόβλημα που σήμερα όλοι βιώνουμε, δημιουργήθηκε από την ασυνείδηση και την σπατάλη των πόρων σε όλα τα επίπεδα. Το αντίθετο όλων αυτών είναι ο ορθολογισμός. Χρειάζεται μελέτη, σύνεση πολύ δουλειά και περιορισμός του ρίσκου.

Πως μπορώ να περιορίσω το ρίσκο;

Όταν έχω κάνει σοβαρή έρευνα και σχεδιασμό της δουλειάς που θέλω να ξεκινήσω, όταν έχω γνώση του αντικειμένου και όταν έχω δημιουργήσει συνθήκες ασφάλειας, το ρίσκο περιορίζεται. Στις μέρες μας μία ασφαλής επιλογή είναι το franchising.

Τι είναι το franchising;

Είναι μία μορφή συνεργασίας όπου το ένα μέρος (franchisor) παραχωρεί στο άλλο (franchisee), έναντι αμοιβής, το εμπορικό του σήμα, την γνώση για τη δουλειά και όλες τις μεθόδους εργασίας. Επίσης αναλαμβάνει την υποχρέωση να εκπαιδεύσει το νέο συνεργάτη και να τον υποστηρίξει σε όλη τη διάρκεια της συνεργασίας.

Το Franchising όταν αφορά σε ένα οργανωμένο δίκτυο, προσφέρει υποστήριξη και προβολή ενώ παράλληλα δίνει την δυνατότητα στον επενδυτή να ασχολείται αναπόσπαστος με την λειτουργία της επιχείρησής του.

Τα Palmie bistro αποτελούν μια ασφαλή επιλογή;

Ιδιαίτερα στις μέρες μας που ο καταναλωτής αναζητά το value for money, τα Palmie bistro αποτελούν μια ευχάριστη έκπληξη και κατά συνέπεια προσελκύεται όλο και μεγαλύτερος αριθμός πιστών πελατών.

Ποια είναι τα δυνατά στοιχεία της αλυσίδας σας, σε σχέση με τον ανταγωνισμό;

Πρώτα απ' όλα γνωρίζουμε την δουλειά πολύ καλά. Εγγύηση αποτελεί η πείρα των 45 ετών. Το γεγονός αυτό σημαίνει ότι η ιδέα είναι απολύτως δοκιμασμένη. Αν λάβουμε υπόψη μας ότι οι ίδιοι μέτοχοι συνεχίζουν να επενδύουν σε νέα καταστήματα θα αντιληφθούμε ότι η ιδέα είναι και επιτυχημένη. Επίσης ένα πολύ δυνατό στοιχείο είναι η φιλοσοφία της αλυσίδας. Από το 1985 που δημιουργήθηκε το πρώτο Palmie bistro, ο στόχος και το μέλημα ήταν να παίρνει ο καταναλωτής, περισσότερα από αυτά που περίμενε ερχόμενος σ' ένα κατάστημα Palmie bistro.

Όλα τα Palmie bistro, διαδραματίζουν πρωταγωνιστικό ρόλο στην περιοχή που βρίσκονται. Αυτό συμβαίνει διότι βοηθάει το μίγμα του καταλόγου, οι καλές τιμές και το εκπαιδευμένο προσωπικό.

Η δυνατότητα τροφοδοσίας όλων των καταστημάτων από την υπερσύγχρονη μονάδα Palmie catering, παρέχει ασφάλεια σε καταναλωτές και δικαιοδόχους. Τέλος η οργάνωση και οι δομές της εταιρείας, πιστοποιούν ότι το νέο μέλος της αλυσίδας μας, θα λάβει υποστήριξη και εκπαίδευση σε όλα τα επίπεδα.

Ποιες είναι οι παροχές προς τους franchisees?

Η υποστήριξη, η οργάνωση, οι μελέτες, τα εγχειρίδια και πολλά άλλα ακόμη θεωρούνται απολύτως δεδομένα για τη εταιρεία Palmie bistro και προσφέρονται απλόχερα σε κάθε νέο συνεργάτη.

Πριν ακόμα οι νέοι συνεργάτες περάσουν το κατώφλι της εταιρείας υποστηρίζονται στην εύρεση και στην αξιολόγηση του καταστήματος. Όταν το κατάστημα κριθεί κατάλληλο προς ένταξη, δίνονται τα εγχειρίδια κατασκευής και ξεκινάει η συνεργασία με το συνεργάτη, προκειμένου να δημιουργηθεί με οικονομία και ταχύτητα ένα όμορφο και λειτουργικό κατάστημα. Κατά την διάρκεια της κατασκευής του καταστήματος οι franchisees και το προσωπικό τους, εκπαιδεύονται στην σχολή Palmie και σε άλλα καταστήματα Palmie bistro ώστε να μπορούν να αντεπεξέλθουν στις απαιτήσεις της δουλειάς όταν το νέο κατάστημα θα είναι έτοιμο να υποδεχτεί τους πελάτες του.

Ταυτόχρονα δίνονται και τα εγχειρίδια λειτουργίας όπου εκεί είναι καταγεγραμμένη η γνώση σαράντα πέντε ετών.

Το σημαντικότερο όλων είναι ότι, ειδικά το πρώτο διάστημα λειτουργίας, τα στελέχη της εταιρείας βρίσκονται μέσα στο νέο κατάστημα προκειμένου να αποφευχθούν λάθη και να επιτευχθεί η ποιότητα σε όλα τα επίπεδα.

Ποιοι είναι οι κατάλληλοι επενδυτές για να γίνουν franchisees των Palmie bistro;

Από τον νέο συνεργάτη απαιτούνται συγκεκριμένα προσόντα, τα οποία είναι απαραίτητα, για να υπάρχει διάρκεια, ικανοποίηση και επιτυχία και στις δύο πλευρές. Για τον όμιλο είναι ξεκάθαρο ότι το κέρδος του συνεργάτη θα φέρει κέρδη και στον Όμιλο. Πέρα από το απαιτούμενο κεφάλαιο που πρέπει να διαθέτει ο υποψήφιος franchisee, θα πρέπει να πλησιάζει την φιλοσοφία των Palmie bistro και να έχει διάθεση για δουλειά και ομαδική συνεργασία.

franchise



Βριλίσσια

ΑΝΟΙΞΕ ΚΙ ΕΣΥ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ PALMIE BISTRO

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 την διαφήμιση και την προβολή του δικτύου.

Αν έχετε τη δυνατότητα της επένδυσης και θέλετε κι εσείς να αποκτήσετε το δικό σας Palmie bistro, επικοινωνήστε τώρα μαζί μας κι εμείς θα σας δείξουμε το δρόμο που θα σας οδηγήσει σε μία ξεχωριστή και ασφαλή επιχείρηση.

info@palmiebistro.gr

dimitrismitos@palmiebistro.gr

Τηλ.: 2107210953 - 2107218621

Φαξ.: 2107215056

Διευθυντής Ανάπτυξης: Δημήτρης Μήτος



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

www.eurocateringsa.com

ΕΛΛΗΝΕΣ ΔΙΑΣΩΣΤΕΣ

Ο εθελοντισμός είναι ακόμα ζωντανός.

Κείμενο: Χρήστος Δεμέτις



Ο Βαγγέλης Κωνσταντινίδης είναι ένας από τους πρώτους Έλληνες εθελοντές διασώστες. Από το 1979 είναι στην ομάδα των Ελλήνων Διασωστών και έχοντας ρισκάρει και την ίδια του τη ζωή, έχει λάβει μέρος σε αποστολές βοήθειας και διάσωσης σε παραπάνω από ένα περιστατικό, σε επείγουσες και ακραίες καταστάσεις. Η «κουβέντα» μαζί του ήταν κάπι παραπάνω από μια απλή συνέντευξη. Άλλωστε, όπως είπε και ο ίδιος: “η όλη δραστηριοποίησή μας δεν είναι «δουλειά», καθώς πραγματεύεται διάσωση ανθρώπινων ζωών χωρίς φυσικά κανένα χρηματικό αντάλλαγμα”. Η αποθέωση δηλαδή του πραγματικού εθελοντισμού. Όπως εξομολογείται: “η δικιά μου δουλειά είναι

να κάνω τον απεγκλωβισμό και έχω τη γνώση για το τι πρέπει να κάνω λόγω της πείρας που έχω, γιατί είμαι από το 1981 στον εθελοντισμό”. Όπως διευκρινίζει άλλωστε: “οι εθελοντές διασώστες είναι και πρέπει να νοιώθουν βοηθοί στα έκτακτα περιστατικά. Πρέπει να συνεργαζόμαστε με τους αρμόδιους φορείς και τους επαγγελματίες γιατρούς, χωρίς να είμαστε μέσα στα πόδια τους και να δυσκολεύουμε το έργο τους. Εγώ αισθάνομαι πάντα βοηθός, είμαι ο εθελοντής. Θα πρέπει να πάει πρώτα αυτός που είναι αρμόδιος και μετά θα πάω εγώ να τον βοηθήσω”. Όπως μας είπε, δεν είναι σωστό να πάρεις πρωτοβουλίες για πράγματα που δεν ξέρεις, τονίζοντάς μας παράλληλα την ανάγκη ενιαίου συντονισμού ανάμεσα στους κυβερνητικούς φορείς και τις αντίστοιχες μη κυβερνητικές οργανώσεις.

Ως μέλος των Ελλήνων Διασωστών, επίτιμο μέλος της ομάδας Φίλοι του Δάσους, στους Γιατρούς του κόσμου στο διασωστικό κομμάτι, αλλά και με ενεργή συμμετοχή στην Ελληνική Ομάδα Διάσωσης, έχει λάβει μέρος σε απεγκλωβισμούς στην Τουρκία το 1999, στην Ελλάδα το ίδιο έτος, στο Ιράκ, το Ιράν, το Αφγανιστάν και τη Σομαλία σε ανθρωπιστική βοήθεια σε παιδιά. Ανασύροντας από τη μνήμη του περιστατικά, απαντώντας στην ερώτηση για το αν έχει φοβηθεί ποτέ για τη ζωή του, αποκαλύπτει ότι έχει πυροβοληθεί από εξοστρακισμό στη Βαγδάτη, και όπως λέει, ακόμα και αυτό τον φόβο τον έχει ξεπεράσει. Σημείο σταθμός στην αφήγηση είναι ο σεισμός της Αθήνας του 1999 και συγκεκριμένα η περίπτωση της Ρικομέξ. Περιστατικά για τα οποία μιλάει με σχεδόν συνειρμικό τρόπο είναι η φωτιά στο Μαϊνάλο, ο σεισμός στο Αίγιο, τα 22 παιδιά που ήρθαν από τον πόλεμο στο Ιράκ, ο μεγάλος σεισμός στην Τουρκία, ο απεγκλωβισμός του μικρού Νικολάκη και της Σοφίας στην οδό Ψυχάρη.



**ΜΕΤΑΦΟΡΕΣ
ΜΕΤΑΚΟΜΙΣΕΙΣ
ΣΕ ΟΛΗ
ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ**

MEGATRANS

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

life

Πόσο σημαντική όμως είναι η γνώση ψυχολογίας για έναν διασώστη αλλά και το να παραμείνει ψύχραιμος μπροστά στο τι θα αντικρίσει; “Ο εγκλωβισμένος χάνει τον προσανατολισμό του. Εκείνη τη στιγμή πρέπει να του πεις ό,τι «βλακεία» μπορείς να φανταστείς για να τον φέρεις κοντά σου, για να τον πρεμήσεις και να καταλάβει ότι θα βγειτε μαζί έξω. Θέλει σωστό χειρισμό το κομμάτι της ψυχολογίας. Η ψυχολογία του διασώστη είναι ένα άπιαστο συναίσθημα. Προσωπική μου άποψη είναι ότι με το που θα πεις μπάνω να βγάλω κάποιον, πρέπει να το κάνεις. Τον εαυτό σου δεν τον πολυσκέφτεσαι εκείνη την ώρα”.

Πώς μπορεί να βοηθήσει κανείς στο έργο τόσο των Γιατρών του Κόσμου όσο και των Ελλήνων Διασωστών; Όπως μας λέει, “το μόνο εφόδιο που χρειάζεται είναι το να έχεις ψυχή. Σε ό,τι αφορά τις γνώσεις, όλος ο κόσμος μπορεί να προσφέρει. Η βοήθεια του καθενός είναι πολύτιμη. Από το να μου φέρει κάποιος ένα μπουκάλι νερό την ώρα που γίνεται ο απεγκλωβισμός για να μην χάνεται πολύτιμος χρόνος, μέχρι να εκπαιδευτεί στον τομέα των διασώσεων. Δε χρειάζεται εμπειρία. Ο εθελοντισμός είναι τρέλα, με την καλή πάντα έννοια”. Οι μη κυβερνητικές οργανώσεις που δραστηριοποιούνται στη βοήθεια αντιμετώπισης έκτακτων περιστατικών, σε συνεργασία με την Πυροσβεστική, το Λιμενικό, την ΕΜΑΚ, τους Γιατρούς Χωρίς Σύνορα, και τον Οργανισμό Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας (ΟΑΣΠ), έχουν αναλάβει τη συνεχή εκπαίδευση και ενημέρωση των νέων εθελοντών ανά τακτά χρονικά διαστήματα. Η ομάδα διασώσεων είναι εξειδικευμένη για σεισμούς, πλημμύρες, ναυάγια και πυρκαγιές. Υπάρχει συνεχής ενημέρωση από τις ομάδες ως προς τους εθελοντές τους για τις ανάλογες εκπαιδευτικές δραστηριότητες που παρέχονται, οι οποίες γίνονται ώρες που βολεύουν τους εργαζόμενους. Ο ίδιος βέβαια δηλώνει πως, “έχω χάσει και τη δουλειά μου στο παρελθόν και δεν το μετανιώνω με τίποτα. Όσο θα μπορού να προσφέρω στον άνθρωπο κάτι τέτοιο, θα το κάνω πάλι”. Η εκπαίδευση στην ουσία είναι μια προσομοίωση φυσικών καταστροφών που πραγματοποιείται με τεχνητούς σεισμούς αλλά και ανατίναξη παλαιών κτιρίων. Συνεχίζοντας αναφέρει τα εξής: “Στην ομάδα διάσωσης υπάρχει το τμήμα των γενικών καθηκόντων. Υπάρχουν και άνθρωποι που έχουν σαν χόμπι την αναρρίχηση και βοηθούν τους αντίστοιχους αρμόδιους διασώστες”. Φέρνει σαν



παράδειγμα το Σάμινα. Εκεί όμως που όλοι μπορούν να βοηθήσουν είναι στο κομμάτι του σεισμού.

Ακόμα όμως και αν δεν γίνει κάποιος διασώστης, είναι σημαντικό όπως λέει μέσα από την εμπειρία του, να κατέχει κανείς τις βασικές γνώσεις αντιμετώπισης έκτακτων περιστατικών, κάτι που προσπαθεί να εμφυσήσει και στα ίδια του τα παιδιά. Αν κάποιος θέλει να γίνει εθελοντής διασώστης πρέπει να απευθυνθεί στην ελληνική ομάδα διάσωσης γιατί έχει την πείρα τις γνώσεις και τον εξοπλισμό για να σου δώσει τα φώτα της. “Στον εθελοντισμό το βασικό είναι να διατηρήσεις μέσα σου το κίνητρο για το οποίο μπήκες. Παιζει πολύ μεγάλο ρόλο, έστω και ένα μόνο άτομο μέσα στην οικογένεια να ξέρει τι να κάνει. Καλό είναι να παρακολουθήσει κανείς την εκπαίδευση και αν μη χρειαστεί ποτέ να βοηθήσει μετά”.

Το μόνο σίγουρο είναι πως το συγκεκριμένο κείμενο δεν θα μπορούσε να κλείσει παρά μόνο με τη δήλωση ψυχής του κυρίου Κωνσταντίνου: “Προτιμώ να σώσω μια ανθρώπινη ζωή παρά να βρω διαμάντια. Διαμάντια, ξαναβρίσκεις. Η ανθρώπινη ζωή δεν ξαναγίνεται”.

CONTACTS

Έλληνες Διασώστες: <http://rescue.gr/site>
Γιατροί του Κόσμου: <http://www.mdmgreece.gr>
Ελληνική Ομάδα Διάσωσης: <http://hrt.org.gr>
Ομάδα Φίλων του Δάσους: <http://www.ofd.gr>

ηλίσμοι επαγγελματικών χώρων
εξοπλισμοί επαγγελματικών χώρων
εξοπλισμοί επαγγελματικών χώρων

CS
EQUIPMENTS

ΣΟΥΜΠΛΗΣ Α.Ε.
ΠΕΙΡΑΙΩΣ 209, ΤΑΥΡΟΣ, τηλ.: 210.3427.009, fax: 210.3473.074
e-mail: cs-equip@soublis.gr, www.soublis.gr

eco

CAN'T GO GREEN

Φορτίζεται μια μπαταρία χωρίς ρεύμα;

Ο Νικόλα Τέσλα σίγουρα δεν φανταζόταν πειραματιζόμενος με την ηλεκτρομαγνητική ενέργεια, ότι το έτος 2010 θα βρισκόταν μια αυτοκινητοβιομηχανία που θα έδινε το όνομά του στο ηλεκτρικό της αυτοκίνητο. Το "Tesla" είναι το πιο γρήγορο ηλεκτρικό αυτοκίνητο με μέγιστη ταχύτητα τα 190 χλμ/ώρα και επιτάχυνση 0-100 σε 4,9 δευτερόλεπτα. Το κακό όμως αυτού του αυτοκινήτου όπως και κάθε άλλου ηλεκτρικού είναι ότι το Tesla θα διανύσει χάρη στον κινητήρα του αυτά τα 190 χιλιόμετρα μέσα σε μια ώρα. Μετά όμως δεν θα έχει μπαταρία να πάει παρακάτω.

Γεμίστε τις πόλεις με πρίζες

Τα ηλεκτρικά αυτοκίνητα δεν είναι για όλους. Με την τεχνολογία που υπάρχει αυτή τη στιγμή στις μπαταρίες, τα ηλεκτρικά αυτοκίνητα απευθύνονται μόνο σε οδηγούς μικρών αποστάσεων. Μέσα σε μια εργάσιμη ημέρα στο κέντρο της πόλης, τα 60 ή τα 80 χιλιόμετρα που μπορούν να διανύσουν αυτά τα αυτοκίνητα χωρίς επαναφόρτιση, είναι μια μέση απόσταση για έναν οδηγό που δεν δουλεύει σε μια απόσταση 5 χιλιο-μέτρων από το σπίτι του.

Η λύση είναι μία και μοναδική. Να υπάρχουν παντού παροχές ηλεκτρικού ρεύματος, ώστε το Nissan Leaf, το Mitsubishi Miev, το G-Wiz, το Tesla και το Volt, να μπορούν να επαναφορτίζονται ανά πάσα ώρα και στιγμή. Δεν έχουν όλοι οι άνθρωποι σε αυτή τη χώρα γκαράζ στο σπίτι τους ή τη δουλειά τους ώστε να βάζουν όποτε θέλουν το αυτοκίνητό τους σε μια πρίζα. Ούτε είναι εφικτή λύση να τραβάει κάποιος κάθε βράδυ μια μπαλαντέζα από το σπίτι του για να φορτίζει το αυτοκίνητό του. Το πρόβλημα και σε αυτή την τεχνολογία είναι θέμα υποδομών. Όταν το κράτος γεμίσει τις πόλεις με παροχές ρεύματος στους δρόμους, θα αξίζει να δώσουμε κι εμείς χρήματα για να αξιοποιήσουμε αυτή την τεχνολογία και να οδηγήουμε "πράσινα" και οικονομικά.

Τα νέα ήθη επιτάσσουν να σκεφτόμαστε "πράσινα". Στη δουλειά μας, στο σπίτι μας, στην καθημερινότητά μας. Οι αυτοκινητοβιομηχανίες σου δίνουν την επιλογή ενός οικολογικού αυτοκινήτου που χρησιμοποιεί ηλεκτρική ενέργεια. Είσαι όμως έτοιμος να το κάνεις δικό σου;



Χάνετε μαλλιά; Ανησυχείτε;

Όλη η αλήθεια & οι μύθοι για την τριχόπτωση στο www.mallia.gr



Μπείτε στο διαγωνισμό και κερδίστε ένα Porsche Boxter S!

από το www.mallia.gr και το Toppik®

γίνε και εσύ **Τοπρίκιστής** ...και φύγε με το κλειδί στο χέρι!



Από την παιδική μας ηλικία, παρακολουθούμε ταινίες επιστημονικής φαντασίας με αυτοκίνητα που πετάνε, ρομπότ που δουλεύουν στην υπηρεσία μας και διαστημικές κατοικίες. Το Venus Project είναι ένα σχέδιο για το μέλλον της ανθρωπότητας, το οποίο όμως σε αντίθεση με τα υπόλοιπα project, έχει αρχή, μέση και τέλος.



VENUS PROJECT

ΜΙΑ ΟΜΟΡΦΗ ΟΥΤΟΠΙΑ



future

Οι έννοιες που χρησιμοποιεί ο Jacque Fresco, ο εμπνευστής του Venus Project, νχούν υπέροχα στα αυτά του μέσου ανθρώπου. Κι αυτό γιατί ονειρεύεται μια κοινωνία της οποίας η οικονομία βασίζεται όχι στο χρήμα αλλά στις ύλες, τις πρώτες ύλες με τις οποίες οι άνθρωποι θα συναλλάσσονται. Μια ανθρωπότητα της οποίας η ενέργεια θα βασίζεται στις ανανεώσιμες πηγές του αέρα και του ήλιου. Ένα σύστημα στο οποίο ο καθένας θα είναι ίσος απέναντι στον άλλο και δεν θα έχει καν όρεξη να έρθει σε κόντρα μαζί του. Ακούγεται ουτοπικό; Δυστυχώς, μάλλον είναι.

Ένα project, πολλά εμπόδια

Ο εμπνευστής της ιδέας, για την οποία μπορείς να μάθεις πολλά περισσότερα στο www.thevenus-project.com, τριγυρνάει τον κόσμο διαλαλώντας τις μελέτες του, επιδεικνύοντας τις μακέτες του και κομπάζοντας για το ολοκληρωμένο project του. Τα σχέδιά του είναι αδιαμφισβήτητα μελετημένα μέχρι και την τελευταία λεπτομέρεια.

Ακόμα και το σπίτι στο οποίο ο ίδιος διαμένει, είναι χτισμένο στα πρότυπα του project του. Είναι όμως πολύ δύσκολο να πάρει αυτή τη μικρογραφία και να την αντιγράψεις στο σύνολο της ανθρωπότητας. Είτε το καταλαβαίνει ο Jacque Fresco είτε όχι, το Venus Project δεν θέλει απλά ανεξάντλητα χρήματα και πόρους για να πραγματοποιηθεί, πρέπει να έχει τη συναίνεση όλης της ανθρωπότητας. Κι αυτό πραγματοποιείται είτε από κάτω (με το να φτάσει δηλαδή κάθε άνθρωπος σε αυτό τον κόσμο να στηρίζει αυτό το έργο) είτε από πάνω (αν δηλαδή αυτό το σχέδιο επιβληθεί από κάποια ανώτερη εξουσία όπως μια οικουμενική κυβέρνηση ή κάτι αντίστοιχο). Επειδή όμως και το μεν και το δε, απέχουν πολύ από τη σύγχρονη πραγματικότητα, το Venus Project θα μείνει προς το παρόν στις μακέτες.



Hondos Center

Υπέροχο ταξίδι ομορφιάς

gift

Κάνε Δώρα στον εαυτό σου



Ο σοφός λαός λέει ότι όταν σου δίνουν φαγητό και λεφτά, πρέπει να τα παίρνεις. Αν το 0700 είχε δημιουργηθεί πριν από την παροιμία, τα πράγματα θα ήταν διαφορετικά. Μπες στο www.0700.gr και καν' τα όλα δικά σου.

Κάποτε έκανες τις ευχές σου σε ένα τζίνι. Έβρισκες ένα σκουριασμένο λυχνάρι, το έτριβες μήπως και καταφέρεις να κάνεις – όχι τρεις- αλλά έστω και μία ευχή. Τα μαγικά λυχνάρια ανήκουν όμως στα παραμύθια και όταν έχεις τη δυνατότητα να γεμίσεις τις ντουλάπες σου με ρούχα και παπούτσια από την άνεση του υπολογιστή σου, συγγνώμη αλλά πρέπει να είσαι πολύ αφελής για να μην το εκμεταλλευτείς.

Ένα κλικ, ένα δώρο

Το 0700 είναι μια υπηρεσία η οποία σου προσφέρει δώρα και μεγάλες εκπτώσεις καθημερινά. Το μόνο που έχεις εσύ να κάνεις είναι να εγγραφείς στο site του 0700 για να έχεις δικαίωμα στα δώρα του. Ούτε πιστωτικές κάρτες ούτε τίποτα. Γράφεις, μπαίνεις και διαλέγεις εσύ μία κατηγορία δώρων και προσφορών. Η ιστοσελίδα σου εμφανίζει το δικό σου ημερήσιο δώρο κι εσύ δεν έχεις παρά να το εκμεταλλευτείς. Μην φάχνεις να βρεις δαίμονες και κρυμμένες παγίδες.

Αυτό που πρέπει να ενδιαφέρει εσένα είναι ότι με μερικά λεπτά ενασχόληση την ημέρα, μπορείς να αποκτήσεις πολύτιμα προϊόντα, είτε σε πολύ καλές τιμές, είτε και δωρεάν. Μπες κι εσύ στην παρέα του 0700 και δώσε μια γερή γροθιά στη μιζέρια της εποχής.

Γίνε κι εσύ μέλος τώρα

Κάθε μέρα – 1 προϊόν

24 ώρες την ημέρα – 7 ημέρες την εβδομάδα μπορείς να αποκτήσεις αυτό που εσύ θέλεις




ALEXI ANDRIOTTI

Photo/Location: Vasilopoulos
Kissinger.gr
www.alexandriotti.com
Ελευθέριου Βενιζέλου 17, Γλυκά Νερά, Τηλ: 210-3511749, Κολοκοτρώνη 33, Αθήνα, Τηλ: 210-3256984

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.



ΕΛΙΟΨΩΜΟ ΜΕ ΦΕΤΑ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 6-8 ΑΤΟΜΑ

- 4 φλιτζάνια τσαγιού αλεύρι μαλακό
- ½ κουτ. γλυκού αλάτι
- ½ φλιτζάνι τσαγιού ελαιόλαδο
- ½ κουτ. σούπας μαγιά σκόνη
- 2 φλιτζάνια τσαγιού χλιαρό νερό
- ½ κουτ. σούπας ζάχαρη
- ½ φλιτζάνια τσαγιού κομμένες ελιές χωρίς κουκούτσι
- 200 γρμ. φέτα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε σε λεκάνη ½ φλιτζάνι νερό και διαλύουμε την μαγιά με τη ζάχαρη. Αφήνουμε το μίγμα να γίνει κρεμώδες για 20 λεπτά. Προσθέτουμε κατόπιν το αλεύρι, το αλάτι, το υπόλοιπο νερό, το ελαιόλαδο και ζυμώνουμε μέχρι η ζύμη να γίνει ομοιογενής. Πλάθουμε τη ζύμη σε σχήμα μπάλας και την τοποθετούμε σε ένα ταψάκι. Καλύπτουμε με λινή πετσέτα και αφήνουμε να διπλασιαστεί η ζύμη σε μέγεθος για 1 ώρα. Αφού φουσκώσει την ξεσκεπάζουμε και την ζυμώνουμε ελαφρώς. Ρίχνουμε την τριμμένη φέτα. Ανοίγουμε τη ζύμη σε μικρά πιτάκια, ρίχνουμε τις ελιές και διπλώνουμε φέρνοντας το πάνω κομμάτι παράλληλα προς τα κάτω. Το κλείνουμε χαράζοντας την επιφάνεια. Έπειτα, το απλώνουμε σε ταψάκι, προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200 βαθμούς και το αφήνουμε να ψηθεί για 30-35 λεπτά μέχρι να ροδοκοκκινίσει. Μόλις είναι έτοιμο το βγάζουμε από το φούρνο και από το ταψί και το αφήνουμε να κρυώσει.

ΜΥΔΙΑ ΜΕ ΖΑΦΟΡΑ ΚΑΙ ΡΥΖΙ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

- 1 κιλό μύδια με κέλυφος
- 350 γρ ρύζι Καρολίνα
- 1 φλιτζάνι τσαγιού ελαιόλαδο
- 800 γρ ζυμός ψαριού
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 φύλλο δάφνη
- 60 γρ καρότο
- 120 γρ κολοκύθια
- 1 ποτήρι κρασί λευκό
- ½ ποτήρι κρασιού ούζο
- 2 κ. σούπας μάραθο



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε τα μύδια αφαιρώντας τα εξωτερικά στίγματα. Σε κατσαρόλα με λάδι τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και προσθέτουμε τα καρότα, τα μύδια και σβήνουμε με το ούζο και το κρασί. Ρίχνουμε τα κολοκύθια ψιλοκομμένα, τη δάφνη και προσθέτουμε το ζωμό του ψαριού, τη ζαφορά και αφήνουμε να πάρουν μερικές βράσεις. Ρίχνουμε μετά το πλυμένο ρύζι, ανακατεύουμε και αφήνουμε να σιγοβράσουν για 10 λεπτά. Σερβίρεται με φύλλα ρόκας.



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΚΑΣΙΟΥΣ ΚΑΙ ΡΥΖΙ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

- 1 κιλό μπουτάκια κοτόπουλο
- 100 γρ. φιστίκια κάσιους
- 220 γρ. ρύζι
- 3 φλιτζάνια νερό
- 4 κ. σούπας σογιέλαιο
- 2 κ. σούπας σόγια σώς
- 320 γρ. ντομάτα πουρέ
- 3 κ. σούπας μέλι
- 2 κ. σούπας κορνφλάουρ
- 2 ποτήρια λευκό κρασί
- 2 κουταλάκια λευκό ξύδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε τηγάνι με το σογιέλαιο σοτάρουμε τα μπουτάκια κοτόπουλο, μέχρι να ροδίσουν. Προσθέτουμε τα κάσιους, ανακατεύουμε και ρίχνουμε τη σόγια, τη ντομάτα με την πάπρικα και αφήνουμε να βράσουν για 10 λεπτά. Σβήνουμε με λευκό κρασί.

Σε μπολ διαλύουμε το ξύδι με το μέλι, προσθέτουμε το κορνφλάουρ και το κοτόπουλο, ανακατεύοντας ώσπου να δέσει η σάλτσα μας. Χρόνος ψησίματος 1½ ώρα. Σερβίρουμε με λευκό ρύζι.

ΚΑΡΑΜΕΛΟΠΙΤΑ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 8 ΑΤΟΜΑ

- 3 φλιτζάνια αλεύρι
- 3 κουτ. γλυκού μπέικιν πάουντερ
- 1 φλιτζάνι βούτυρο
- 1 φλιτζάνι ζάχαρη καστανή
- 1 κουτ. γλυκού μαστίχα πούδρα
- 3 - 4 φλιτζάνια γάλα
- 1 φλιτζάνι αμύγδαλα φέτες
- 1 κουτ. σούπας ξύσμα πορτοκαλιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε το αλεύρι με το μπέικιν πάουντερ. Χτυπάμε την καστανή ζάχαρη με το βούτυρο. Ένα-ένα ρίχνουμε τα αυγά, ενώ χτυπάμε συνέχεια το μίγμα. Προσθέτουμε το ξύσμα πορτοκαλιού, το αλεύρι και το γάλα. Ανακατεύουμε ελαφρά το μίγμα και προσθέτουμε τα αμύγδαλα φέτες. Βάζουμε το μίγμα σε ένα βουτυρωμένο και πασπαλισμένο με αλεύρι ταψί ή σε ατομικά ταρτάκια. Το ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 45 λεπτά και το αφήνουμε να κρυώσει πριν το σερβίρουμε.



ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ

Βράζουμε για 5 λεπτά 2 φλιτζάνια καστανή ζάχαρη, τη μαστίχα και 1 φλιτζάνι νερό μαζί με το χυμό και τη φλούδα ενός λεμονιού. Περικύνουμε την καραμελόπιτα (ή τα ταρτάκια) και όταν κρυώσει τελείως την μοιράζουμε σε ατομικές μερίδες. Σερβίρεται με παγωτό βανίλια.

Η ΔΙΑΙΤΑ ΟΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ

Ο Atkins, ο Adamo και οι υπόλοιποι τσαρλατάνοι

Το πιο σύνθηρες φαινόμενο στην Ελλάδα αλλά και τον υπόλοιπο κόσμο, είναι να καταφεύγουμε σε δίαιτες «γρήγορης και άμεσης» απώλειας βάρους, δίαιτες που θέτουν σε κίνδυνο την υγεία μας κι αν φέρουν κάποιο αποτέλεσμα στη ζυγαριά, αυτό είναι μόνο προσωρινό.

Κείμενο: Κλειώ Δημητριάδου – Κλινικός Διαιτολόγος Διατροφολόγος
photo: Shutterstock

Επιστρέφοντας από τις διακοπές συνήθως μαζί με τις αποσκευές μας κουβαλάμε και κάποια ανεπιθύμητα κιλά. Εν μέσω προσαρμογής στην καθημερινότητά μας προσπαθούμε να βρούμε γρήγορες λύσεις για να τα ξεφορτωθούμε, συχνά με ολέθρια αποτελέσματα για την υγεία και το μεταβολισμό μας. Οι πιο συνηθισμένες από αυτές είναι η δίαιτα του Atkins, της ζώνης, της ομάδας αίματος, της λαχανόσουπας, του καθώς και άλλες οι οποίες φαίνονται ιδιαίτερες ελκυστικές και αποτελεσματικές, αλλά ελλοχεύουν διάφορους κινδύνους.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΕ ΤΕΝΤΩΜΕΝΟ ΣΚΟΙΝΙ

• **Δίαιτα Atkins:** Θα μπορούσε να λέγεται και πρωτεϊνική δίαιτα διότι βασίζεται κυρίως στην κατανάλωση πρωτεΐνης (κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, θαλασσινά, γαλακτοκομικά κλπ.) και λίπους (λάδι, βούτυρο, μαργαρίνες κλπ.) και σε περιορισμένη πρόσληψη υδατανθράκων κυρίως με τη μορφή της σαλάτας. Βασικό συστατικό της «επιτυχίας» είναι η απεριόριστη κατανάλωση αυτών των τροφίμων, γεγονός που εξασφαλίζει τον κορεσμό σε όποιον την τηρεί. Η λογική αυτής της δίαιτας είναι ότι η έλλειψη των υδατανθράκων που παρέχουν ενέργεια στο σώμα θα ωθήσει τον οργανισμό να ξεκινήσει την καύση του σωματικού λίπους. Κάτι τέτοιο βέβαια, δεν ισχύει, και ουσιαστικά η μονοτονία της διατροφής καταλήγει στο να την καταστήσει υποθερμική. Πράγματι, παρατηρείται κάποια μείωση του βάρους, αλλά κάτι τέτοιο δε σημαίνει ότι αυτό αντιστοιχεί σε σωματικό λίπος. Συγχρόνως ο οργανισμός στερείται την αντικαρκινική ιδιότητα όλων των φρούτων, των δημητριακών και των οσπρίων και την ίδια στιγμή από την έλλειψη υδατανθράκων δεν έχει και την απαραίτητη ενεργητικότητα που χρειάζεται για τις καθημερινές δραστηριότητες.

• **Η δίαιτα Scarsdale:** παρόμοια με την Atkins, συστήνει την αυξημένη κατανάλωση νερού αλλά επιτρέπει την κατανάλωση ψωμιού και φρούτων.

Η κύρια έλλειψη που προκαλεί η συγκεκριμένη διατροφή αφορά τη βιταμίνη Α.

• Στις αρχές της δεκαετίας του '80 έκανε την εμφάνισή της η **δίαιτα του Μπέμπερλυ Χίλς** η οποία βασίζεται στα φρούτα, τους υδατανθράκες και το βούτυρο. Τα τρόφιμα αυτά καταναλώνονται σταδιακά (ανάλογα με το στάδιο της δίαιτας) με αποτέλεσμα να καταλήγουμε στη μονοφαγία. Αυτή η διατροφή οδηγεί σε έλλειψη σιδήρου, μαγνησίου και ψευδαργύρου και σχετίζεται με ατονία και ζαλάδες.

• Τελευταία εμφανίστηκε και η **δίαιτα της ομάδας αίματος**, σύμφωνα με την οποία το κάθε άτομο θα πρέπει να καταναλώνει τρόφιμα με βάση την ομάδα αίματός του. Ο Dr. Peter Adamo που την έχει εμπνευστεί, συσχετίζει τη διατροφή με την καταγωγή του ανθρώπου και κατά αυτόν τον τρόπο, η ομάδα «Ο» κατάγεται από κυνηγούς και συνεπώς έχει ανάγκη τις ζωτικές πρωτεΐνες, η ομάδα «Α»

προέρχεται από αγρότες και θα πρέπει να καταναλώνει κατά κύριο λόγο λαχανικά και δημητριακά, τα άτομα της ομάδας «Β» είναι απόγονοι νομάδων και μπορούν να τρέφονται με κρέας, ψάρι και γαλακτοκομικά προϊόντα και τέλος όσοι έχουν ομάδα αίματος «ΑΒ» μπορούν να τρώνε τα τρόφιμα της ομάδας «Α» ή «Β». Οι ενστάσεις όσον αφορά αυτή τη διατροφή βασίζονται στους περιορισμούς της κάθε ομάδας και ανάλογα είναι πιθανό να εμφανιστούν και οι αντίστοιχες ελλείψεις.

• Μεγάλη επιτυχία ειδικά στη χώρα μας παρουσίασε η **δίαιτα της λαχανόσουπας** η οποία βασίζεται στην κατανάλωση μιας σούπας από λαχανικά σε αρκετά μεγάλη ποσότητα καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Δε χρειάζεται να επισημανθεί ότι η γρήγορη απώλεια βάρους που εξασφαλίζει αυτή η δίαιτα, συνοδεύεται και από ταχεία επαναπρόσληψή του, σε συνδυασμό πάντα με διάφορες ελλείψεις θρεπτικών συστατικών.

Η ΣΩΣΤΗ ΕΠΙΛΟΓΗ

Μοναδική και μόνιμη λύση στην απώλεια βάρους αποτελεί η μεσογειακή διατροφή η οποία στηρίζεται στην αρχή: ποικιλία – μέτρο – ισορροπία. Στόχος είναι η αλλαγή της διατροφικής συμπεριφοράς του ατόμου και η προσπάθεια ένταξης της φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινότητά του.



Χάρη σε αυτά τα χαρακτηριστικά της βοηθά στην πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων, του σακχαρώδους διαβήτη και συγχρόνως παρέχει αντικαρκινική προστασία. Θέλετε να ακολουθήσετε τη μεσογειακή διατροφή και να χάσετε βάρος, ενισχύοντας παράλληλα τις άμυνες του οργανισμού σας; Συμβουλευτείτε το διαιτολόγο σας.

Οι κύριες συστάσεις της μεσογειακής διατροφής:

- Άφθονη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών
- Καθημερινή πρόσληψη δημητριακών ολικής αλέσεως
- Καθημερινή κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων (2-3 μερίδες)
- Μέτρια κατανάλωση κρέατος (προτίμηση πουλερικών και ψαριού)
- Μέτρια κατανάλωση κόκκινου κρασιού
- Χρήση ελαιολάδου



δημητριάδου κλειώ
Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Πευκών 4,
Ν. Ηράκλειο
Κ: 6977 24 93 93



The power of yoga

Σύμμαχος στην πέψη και τον καλό μεταβολισμό

Όσο κι αν διαφέρουν οι διατροφικές συνήθειες από άνθρωπο σε άνθρωπο, η ανάγκη για μια εύρωστη λειτουργία του πεπτικού συστήματος είναι επιτακτική για κάθε έναν από εμάς. Η Yoga ενισχύει τον οργανισμό σου και στη διαδικασία της πέψης, θωρακίζοντας τον μεταβολισμό σου.

Κείμενο: Ιφιγένεια Pearl, Personal Yoga Instructor

Η καλή πέψη είναι αναγκαία για την καλή υγεία και μακροζωία, με τις ασκήσεις της γιόγκα να βοηθούν σε σημαντικό βαθμό. Με ισορροπημένη διατροφή και μερικές απλές ασκήσεις γιόγκα, μπορείς να βελτιώσεις ιδανικά την πέψη σου και κατά συνέπεια τον μεταβολισμό και την ποιότητα της ζωής σου.

Δεδομένου ότι με το πέρασμα του χρόνου ο μεταβολισμός επιβραδύνεται, οι συνεχείς στάσεις της γιόγκα κρατούν σε υψηλά επίπεδα το ρυθμό του μεταβολισμού, έτσι ώστε το βάρος να μην μεταβάλλεται και να είσαι σε θέση να διατηρήσεις ή και να επιτύχεις το ιδανικό σου βάρος.

Απόβαλε τις τοξίνες του οργανισμού σου

Η γιόγκα επηρεάζει τους κυριότερους μηχανισμούς μεταβολισμού και απέκκρισης των τοξινών: Τα νεφρά και τη χολή που τις αποβάλλουν, όπως επίσης και το ήπαρ που τις μεταβολίζει, βελτιώνοντας στο μέγιστο την κυκλοφορία του αίματος. Επίσης, βοηθάει τον περισταλτισμό του εντέρου και την καλύτερη κίνηση του περιεχομένου του. Μέσα από τις αναπνοές (pranayama), η γιόγκα τροφοδοτεί το αίμα με οξυγόνο, ενώ με τη σειρά του το αίμα τροφοδοτεί όλα τα εσωτερικά όργανα, ενισχύοντας τη φυσική άμυνα του οργανισμού και αποβάλλοντας τοξίνες και ακαθαρσίες.

Με συγκεκριμένες Ασάνες (ασκήσεις και στάσεις γιόγκα), μεγαλώνει ο χώρος ανάμεσα στα κοιλιακά όργανα και ανακουφίζονται τα προβλήματα αερίων, η αίσθηση φουσκώματος,

η δυσκοιλιότητα και όποια άλλα προβλήματα σχετίζονται με την πέψη. Μερικές βασικές Ασάνες που μπορείς να κάνεις ώστε να έχεις καλή πέψη και γρηγορότερο μεταβολισμό είναι οι εξής: Dhanurasana (στάση του τόξου), Supta Virasana (ύπια στάση του ήρωα), Bhujangasana (κόμπρα), Supta Baddha Konasana (ξαπλωμένη πεταλούδα), Paschimottanasana (καθιστή τσιμπίδα) και Ardha Matsyendrasana (καθιστή στροφή της σπονδυλικής στήλης).

Οι άσνες της πέψης

Για να κάνεις την Ασάνα Κόμπρα ξαπλώνεις μπρούμυτα στο πάτωμα με τεντωμένα πόδια και τα δάχτυλα να εκτείνονται προς τα πίσω. Λυγίζεις τους αγκώνες και βάζεις τα χέρια στο πάτωμα, περίπου λίγο κάτω απ' το ύψος των ώμων. Οι αγκώνες μένουν κοντά στο σώμα, οι ώμοι είναι τραβηγμένοι πίσω και σηκώνεις ψηλά το κεφάλι. Πιέζοντας τις κορυφές των πελμάτων, τους μηρούς και τη λεκάνη στο πάτωμα, θα παίρνεις εισπνοή και υψώνεις το κεφάλι, το στέρνο και την κοιλιά. Τα χέρια τείνουν να τεντώσουν.



Συνεχώς σπρώχνεις τον κόκκυγα προς τη λεκάνη και το ηβικό οστό προς τον αφαλό. Μην επιτρέπεις στα πλευρά να πετάγονται μπροστά, αλλά, αντίθετα, κράτησέ τα με κατεύθυνση μέσα και προς τα πάνω για να διανείμεις την πίσω κάμψη σε όλη τη πλάτη. Φέρε πίσω το κεφάλι και κοίταξε ψηλά, χωρίς να πιέζεις το λαιμό ή τον αυχένα. Μείνε για

20 - 30 δευτερόλεπτα αναπνέοντας ήρεμα. Για την Supta Baddha Konasana (ξαπλωμένη πεταλούδα) κάθισε οκλαδόν και ένωσε τα πέλματά σου. Με εκπνοή, φέρε την πλάτη σου προς το πάτωμα χρησιμοποιώντας τα χέρια ως στήριγμα. Μόλις ακουμπήσεις τους αντιβραχίονες στο πάτωμα, στηρίξου σε αυτούς προκειμένου να ελευθερώσεις τη μέση και το πάνω μέρος των γλουτών και να τα σπρώξεις ελαφρώς προς τον κόκκυγα. Τώρα μπορείς να ξαπλώσεις στο πάτωμα. Με τη βοήθεια των χεριών στρίψε τις κορυφές των εσωτερικών μηρών προς τα έξω, ενώ ταυτόχρονα, πρέπει να σπρώξεις τις εξωτερικές μεριές μακριά. Φαντάσου τους βουβώνες να βουλιάζουν προς τη λεκάνη. Σπρώξε τα κόκκαλα της λεκάνης το ένα προς το άλλο, έτσι ώστε να νιώσεις την πίσω μεριά της λεκάνης να ανοίγει. Ακούμπησε τα χέρια στο πάτωμα με τις παλάμες προς το ταβάνι. Αντί να προσπαθείς να χαμηλώσεις τα γόνατα, φαντάσου τα να πηγαίνουν προς το ταβάνι ενώ συνεχίζεις να έχεις τους βουβώνες στραμμένους προς τη λεκάνη. Τα γόνατα θα χαμηλώσουν μαζί με τους βουβώνες. Μείνε για ένα λεπτό ή και περισσότερο, αναπνέοντας ήρεμα.

Η γιόγκα είναι ένας υπέροχος τρόπος να αλλάξεις προς το καλύτερο τον τρόπο που λειτουργεί το σώμα σου, χωρίς πίεση ή βία προς αυτό και με πολύ γρήγορα και σταθερά αποτελέσματα. Απόλαυσέ τον...



Ιφιγένεια Pearl
YOGA INSTRUCTOR

+30 694 71 27 777
info@yogapearly.gr
www.yogapearly.gr



loyalty

PALMIE BISTRO CARD

Γίνε μέλος και εκμεταλλεύσου τα ειδικά προνόμια

Η Palmie card είναι πραγματικότητα. Πήγαινε στο αγαπημένο σου Palmie bistro, γίνε κι εσύ μέλος της μεγάλης οικογένειας των Palmie bistro και εκμεταλλεύσου τα μοναδικά προνόμια που σου προσφέρει η κάρτα των εσπιατοριών. Συμπλήρωσε τα στοιχεία σου και απόκτησε την ειδική Palmie bistro card, με την οποία δικαιούσαι έκπτωση στα καταστήματα μεγάλων αλυσίδων ρούχων και αξεσουάρ.

ΔΕΝ
ΙΣΧΥΟΥΝ ΣΕ
ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ
ΕΚΠΤΩΣΕΩΝ

MOD'S HAIR

10% έκπτωση

Αγ. Μελετίου, Νέα Ιωνία, Ν. Ερυθραία, Μαρούσι, Δάφνη, Κρήνη, Τρίπολη, Θεσσαλονίκη, Θήβα, Πειραιάς, Διδυμότειχο, Γιαννιτσά, Κορυδαλλός, Σπάτα, Χαλάνδρι, Χίος
www.modshair.gr

3GUYS

15% έκπτωση

Μαρούσι, Μοναστηράκι, Δάφνη, Μεταμόρφωση, Καλογρέζα, Πετρούπολη, Θεσσαλονίκη, Σύρος, Ζάκυνθος, Τρίκαλα, Θήβα, Πάτρα, Καλαμάτα, Χανιά
www.3guys.gr

MAT Fashion

10% έκπτωση

Αθήνα (Ερμού και Αγίου Μελετίου), Μαρούσι, Νέα Ιωνία, Πειραιάς, Κορυδαλλός, Θεσσαλονίκη, Λάρισα, Πάτρα, Λεμεσός
www.matfashion.com

EROS

10% και κάθε Τρίτη 20% έκπτωση

Κεντρική διάθεση: Ποσειδώνος & Δαβάκη 12, Μεταμόρφωση, τηλ.: 210-2822825
www.erosunderwear.gr

LUNA

15% έκπτωση

Γλυφάδα, Δάφνη, Κηφισιά, Κολωνάκι, Μαρούσι και σε επιλεγμένα καταστήματα σε όλη την Ελλάδα
www.luna.gr

ALEXI ANDRIOTTI

15% έκπτωση

Κηφισιά, Αθήνα, Κολωνάκι, Χαλάνδρι, Avenue, The Mall Athens, Δάφνη, Ζωγράφου, Καλλιθέα, Νέα Σμύρνη, Κορωπί, Ραφήνα, Νέα Μάκρη, Χαλκίδα, Θήβα, Καλαμάτα, Μέγαρο, Ρέθυμνο, Κιλκίς, Πτολεμαίδα, Σέρρες, Πρέβεζα, Μυτιλήνη, Λιβαδειά, Κως, Κόρινθος, Καρδίτσα, Γιαννιτσά.
www.alexandriotti.com

PARANOIA

15% έκπτωση

Αθήνα (Ερμού, Πατισίων, Ζήνωνος), Αιγάλεω, Καλλιθέα, Νέα Ιωνία, Πειραιάς, Περιστέρι, Χαλάνδρι, Αχαρνά, Ίλιον, Σεπόλια, Ελευσίνα, Αμαλιάδα, Πύργος, Ηράκλειο, Βόλος, Πάτρα, Τρίκαλα, Λάρισα, Κέρκυρα, Ρόδος, Ιωάννινα, Καρδίτσα, Χανιά, Σκύδρα, Γιαννιτσά, Μεγαλόπολη.
www.paranoia.com.gr

BONN

20% στα καταστήματα ΜΑΡΟΥΣΙ, ΧΑΛΑΝΔΡΙ, ΕΡΜΟΥ, ΔΑΦΝΗ, Ν.ΙΩΝΙΑ

Σύνταγμα, Μαρούσι, Χαλάνδρι, Νέα Ιωνία, Νάυπλιο, Ρέθυμνο, Ρόδος και σε επιλεγμένα καταστήματα σε όλη την Ελλάδα.
www.bonn.gr

LOLLIPOPS

15% έκπτωση

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


ΒΙΛΛΑ ΒΙΡΓΙΝΙΑ
HOTEL SPA



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

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



Βουτύρο - Καρπενήσι Τ.Κ. 36 100 • Τηλ: 22370 25133, 80300, 25835 • Fax: 22370 22264 - 80666 • E-mail: info@villavirginia.gr

Οι προβλέψεις του φθινοπώρου

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



ΚΡΙΟΣ

Διατηρήστε την ψυχραιμία σας και μη βιάζεστε να πάρετε αποφάσεις. Οι καταστάσεις ξεκαθαρίζουν προς όφελός σας μετά τις 20 Οκτωβρίου. Σύμφωνα με το πλανητικό σύστημα που επικρατεί, είναι καλές μέρες για να φροντίσετε τον εαυτό σας με ενυδάτωση, μασάζ, χαλάρωση και μια καλή μάσκα προσώπου. Αποφύγετε τοξίνες και υπερβολική κατανάλωση αλκοολούχων ποτών. Αποφύγετε οικονομικά ανοίγματα και μη ρισκάρτε να δανείσετε και να επισυνάψετε δάνεια διότι θα προκύψουν δυσκολίες μελλοντικά. Αριθμοί σας, 8, 13, 14, 22, 30, 39.



ΔΙΔΥΜΟΙ

Έντονες πιέσεις στον αισθηματικό τομέα θα σας προκαλέσει το πλανητικό σκηνικό την τελευταία εβδομάδα του Σεπτεμβρίου. Η οξείπτητα των προηγούμενων μηνών θα πάρει τέλος και θα επέλθουν ξεκαθαρίσματα που θα σας χαλάσουν τη διάθεση δημιουργώντας οριστικές ρήξεις με τον σύντροφό σας. Υπομονή, τα πράγματα είναι ευνοϊκά για σας από τα μέσα Οκτωβρίου με ευχάριστες αισθηματικές αλλαγές και μελλοντικές εξελίξεις προς όφελός σας. Τα άστρα δημιουργούν έντονες οικονομικές πιέσεις στον οικονομικό και στον επαγγελματικό σας τομέα. Θα έρθουν στο προσκήνιο θέματα κληρονομικά, κτηματικά, που θα ξεκαθαρίσουν έως τέλος της χρονιάς. Αριθμοί σας, 1, 18, 25, 26, 28, 37.



ΛΕΩΝ

Οι πλανητικές όψεις θα επηρεάσουν τις σχέσεις σας και κάποιες εντάσεις θα σας αγχώσουν υπερβολικά. Αποφύγετε καινούργιες γνωριμίες και σχέσεις διότι θα αντιμετωπίσετε σοβαρά προβλήματα μελλοντικά. Τον Οκτώβριο θα υπάρξουν σημαντικές αλλαγές στη ζωή σας. Αποφύγετε οικονομικά ανοίγματα και μη ρισκάρτε να δανείσετε και να επισυνάψετε δάνεια διότι θα προκύψουν δυσκολίες μελλοντικά. Αριθμοί σας, 3, 10, 20, 30, 40, 44.



ΤΑΥΡΟΣ

Τα άστρα προβλέπουν για σας πως οι συνθήκες που θα επικρατήσουν στη σχέση σας θα είναι κάπως δύσκολες με μικροεντάσεις και καβγαδάκια έως 20 του Οκτώβρη. Ευνοούνται κοινωνικές συναναστροφές, νέες γνωριμίες, καθώς και πολλά ξεκαθαρίσματα στον οικογενειακό τομέα προς όφελός σας. Δρομολογήστε αποτοξίνωση και μείωση βάρους με το ξεκίνημα δίαιτας αυτόν τον μήνα. Καταναλώστε μεταλλικό νερό και ά-φθονα φρούτα και λαχανικά. Οι προσπάθειες του παρελθόντος θα ανταμειφθούν αρκεί να είστε υπομονετικοί εξαιτίας των μικροεμποδίων που προκύπτουν. Αριθμοί σας, 9, 15, 17, 19, 26, 40.



ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Τα άστρα θα εγκαινιάσουν μια καινούργια εποχή στο ζώδιό σας. Οι ελεύθεροι του ζώδιου θα οδηγηθείτε σε καινούργια φλερτ με ευχάριστες μελλοντικές εξελίξεις. Οι δεσμευμένοι, μετά την κρίση που περάσατε με τον σύντροφό σας, θα θέσετε καινούργιες βάσεις στη σχέση σας ξεκαθαρίζοντας άσχημες καταστάσεις από το παρελθόν. Τα άστρα θα σας ταλαιπωρήσουν με μικροεμπόδια και καθυστερήσεις για αυτό θα πρέπει να επιστρατεύσετε όλες τις δυνάμεις σας για να τα βγάλετε πέρα. Στον οικονομικό τομέα θα χρειαστεί να περιορίσετε τα έξοδα για να μην πιεστείτε. Αριθμοί σας, 2, 8, 19, 20, 29, 38.



ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Στα αισθηματικά σας, όσοι έχετε μόνιμη σχέση θα νιώσετε πίεση λόγω της κακής επικοινωνίας με τον σύντροφό σας. Από 20 Σεπτεμβρίου και μετά θα έχετε νέες γνωριμίες, κοινωνικότητα, ψυχαγωγία αλλά και αναζήτηση του ιδανικού συντρόφου. Από 10 Οκτωβρίου και μετά οι ευκαιρίες που θα παρουσιαστούν και η προώθηση των στόχων σας είναι κάτι που μπορείτε να υπολογίσετε με απόλυτη σιγουριά. Αριθμοί σας, 4, 13, 21, 31, 40, 49.



ΖΥΓΟΣ

Η διάθεσή σας θα είναι καλή και κάποιος από εσάς θα προχωρήσετε σε συμβιβασμούς έχοντας επιτέλους την ικανότητα να επιλύσετε τα προβλήματα με τον σύντροφό σας. Αγνοήστε τη φοβία σας και προχωρήστε άφοβα στην επισήμοποίηση μιας σχέσης ή ενός γάμου που θα αλλάξει τη ζωή σας οριστικά. Η υπερένταση μπορεί να επηρεάσει κάπως την υγεία σας. Ξεκουραστείτε κάνοντας ένα χαλαρωτικό μασάζ και περιποιηθείτε την επιδερμίδα σας. Αριθμοί σας, 5, 10, 15, 20, 25, 30.



ΤΟΞΟΤΗΣ

Αισθάνεστε ανικανοποίητοι στον αισθηματικό τομέα. Μετά τις 20 Οκτωβρίου τα άστρα ευνοούν τις σχέσεις σας και μια ενδιαφέρουσα γνωριμία θα θέσει τη ζωή σας πάνω σε καινούργιες βάσεις με μελλοντικές εξελίξεις. Το ξεκίνημα μιας δίαιτας και η αρχή αποτοξίνωσης θα σας χαλαρώσει και θα σας ξεκουράσει από το στρες των προηγούμενων μηνών. Μη γίνεστε βιαστικοί και απρόσεκτοι στην εργασία σας. Τυχόν λάθη μπορεί να έχουν δυσάρεστες επιπτώσεις. Μετά τις 30 Οκτωβρίου προγραμματίστε και προωθήστε σχέδια και στόχους στον επαγγελματικό σας τομέα. Αριθμοί σας, 7, 12, 14, 28, 36, 42.



ΥΔΡΟΧΟΟΣ

Τα άστρα θα κάνουν τα πράγματα να είναι αρκετά ευνοϊκά με τον σύντροφό σας. Οι αδέσμευτοι θα χαρείτε κοινωνικές συναναστροφές και νέες γνωριμίες που θα εξελιχθούν σε σχέση μελλοντικά. Κρατήστε την ψυχραιμία σας και μην αφήνετε τα εμπόδια που παρουσιάζονται συνεχώς στον επαγγελματικό τομέα να χαλάσουν το κέφι και τη διάθεσή σας. Βεβαιωθείτε ότι οι τυχόν τοποθετήσεις χρημάτων είναι συμφέρουσες και σίγουρες πριν κάνετε επενδύσεις. Αριθμοί σας, 9, 12, 16, 28, 30, 32.



ΣΚΟΡΠΙΟΣ

Πολλοί από εσάς αισθάνεστε ανικανοποίητοι στον αισθηματικό τομέα. Μετά τις 20 Οκτωβρίου οι σχέσεις με τον σύντροφό σας θα είναι καλύτερες και οι αδέσμευτοι θα χαρείτε νέες γνωριμίες. Η υπερένταση μπορεί να επηρεάσει κάπως την υγεία σας. Ξεκουραστείτε με μια ενυδατική και αντιοξειδωτική μάσκα ομορφιάς. Μετά τις 20 Οκτωβρίου προωθούνται ενδιαφέρουσες συνεργασίες επαγγελματικής φύσεως. Δείτε τα πράγματα από την καλή τους πλευρά αξιοποιώντας τις καινούργιες ευκαιρίες που θα προκύψουν. Αριθμοί σας, 6, 9, 15, 24, 33, 42.



ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

Από τον Οκτώβριο θα κάνετε νέες γνωριμίες και ίσως προκύψει μια σχέση γεμάτη έρωτα και πάθος με καλές εξελίξεις μελλοντικά. Ασχοληθείτε με την εξωτερική σας εμφάνιση και αποφύγετε καταχρήσεις που θα επιβαρύνουν το κυκλοφορικό σας. Θα χρειαστεί να φερθείτε με μεγάλη προσοχή στις κινήσεις των οικονομικών σας. Κάποια πράγματα θα καθυστερήσουν και ίσως βγει από τον προϋπολογισμό σας με αισθητά προβλήματα που θα γίνουν πιο έντονα μελλοντικά. Αριθμοί σας, 8, 9, 10, 30, 40, 45.



ΙΧΘΥΕΣ

Τα πράγματα θα καλύτερεύουν στην αισθηματική σας ζωή. Για τους δεσμευμένους, η κατάσταση θα είναι αρκετά ήσυχη, ενώ ένας γάμος για τους αδέσμευτους θα αποτελέσει ορόσημο για πολλούς από εσάς. Τα άστρα θα σας επιφέρουν εσωτερική αναστάτωση. Χαλαρώστε και αποφύγετε καταχρήσεις και αλκοολούχα ποτά. Οι πλανήτες θα σας προκαλέσουν ανακατατάξεις. Αποφύγετε οικονομικά ανοίγματα και μη ρισκάρτε να δανείσετε και να επισυνάψετε δάνεια διότι θα προκύψουν δυσκολίες μελλοντικά. Αριθμοί σας, 7, 11, 13, 20, 27, 34.

Το δίκτυο καταστημάτων μας



Νέο Ηράκλειο

ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

ΑΘΗΝΑ – STAR CITY

Λεωφ. Συγγρού 111
τηλ.: 210-9313803

ΒΟΥΛΑ

Κ. Καραμανλή 4
τηλ.: 210-8954054

ΒΡΙΛΗΣΣΙΑ

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

ΙΛΙΟΝ – ESCAPE CENTER

Λεωφ. Δημοκρατίας
τηλ.: 210-2383731

ΜΑΡΟΥΣΙ – THE MALL ATHENS

Ανδρέα Παπανδρέου 35
τηλ.: 210-6300069

ΜΑΡΟΥΣΙ – AVENUE

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

ΝΕΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟ

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

ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ

Ιφιγενείας 69
(δίπλα στο Carrefour)
τηλ.: 210-2751710

ΠΕΙΡΑΙΑΣ (στον τερματικό σταθμό Προαστιακού)

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

ΠΛΑΤΕΙΑ ΒΙΚΤΩΡΙΑΣ

Πλατεία Βικτωρίας 5
τηλ.: 210-8836592

ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΑΡΑΒΕΛ

Ισφώντος 29-31
τηλ.: 210-7241356

ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΕΦΑΛΑΡΙΟΥ

Κολοκοτρώνη 35
τηλ.: 210-8012411

VILLAGE PARK PENTH

Λεωφ. Θηβών 225
τηλ.: 210-4900152

ΝΕΑ ΜΑΚΡΗ

Λεωφ. Ποσειδώνος 18
τηλ.: 22940-95827

ΠΟΡΤΟ ΡΑΦΤΗ

Γρέγου 58B
τηλ.: 22990-71687

ΚΑΡΔΙΤΣΑ – OLYMPIA MALL

13ο χλμ. Εθνικής Οδού
Καρδίτσας – Τρικάλων
τηλ.: 24410-82489

TALOS PLAZA

Σοφοκλή Βενιζέλου και
Μίνως 7
Ηράκλειο Κρήτης
τηλ.: 2810-262621

ΒΟΥΚΟΥΡΕΣΤΙ (ΡΟΥΜΑΝΙΑ)

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

ΠΟΛΗ ΤΩΝ ΣΚΟΠΙΩΝ

Εμπορικό Κέντρο
Vero Center



Palmie *bistro*



Ένας για Όλους και Όλοι για Έναν!

Στα Palmie Bistro πιστεύουμε στη δύναμη της ομάδας.

Με ισχυρό brand name εξασφαλίζουμε την επιτυχία

προσφέροντας τεχνογνωσία, οργάνωση

και συνεχή υποστήριξη.

Πλατεία Καραβελ
Α' Πλαζ ΕΟΤ Βούλας
Πλατεία Κεφαλαρίου
Πλατεία Βικτωρίας
Escape Center, Ιλιον
Βριλήσσια
Νέο Ηράκλειο
The Mall Athens, Μαρούσι
Star City, Λεωφ. Συγγρού
Village Park, Ρέντη
Νέα Μακρη
Avenue, Μαρούσι
Πόρτο Ράφτη
Olympia Center, Καρδίτσα

ΝΕΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ
Πειραιάς λιμάνι
Εμπ. Κ. Τάλως, Ηράκλειο Κρήτης
Αγ. Παρασκευή
Νέα Ιωνία
Ρουμανία, Βουκουρέστι
Vero Center, πόλη των Σκοπίων



για μικρά και μεγάλα ψώνια!!!

www.0700.gr