



Palmie *magazine*

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΑΛΥΣΙΔΑΣ Palmie bistro

ΧΕΙΜΩΝΑΣ 2011-12 | ΤΕΥΧΟΣ 29

**ΣΕΡΒΙΡΕΤΑΙ
ΔΩΡΕΑΝ**

Άννα
Πρέλεβιτς



cinema
music
chef
franchise
recipe
theatre

Η ΧΩΡΑ ΤΗΣ ΣΥΝΩΜΟΣΙΑΣ

Καχυποψία και ψίθυροι
εν μέσω κρίσης

ΚΑΘΙΣΤΙΚΗ ΖΩΗ

Έρθε η ώρα να
σπκωθείς από τον
καναπέ



Η Amstel την καλωσορίζει.

Η *Pilsener*
που άξιζε την αναμονή.

AMSTEL
PREMIUM PILSENER
Time well spent

Γιώργος Κουτρουλιάς
Πρόεδρος του Ομίλου
Palmie bistro



Ο "ΕΛΛΗΝΑΣ" & Ο "ΕΛΛΗΝΑΡΑΣ"...

Σήμερα θα ασχοληθούμε με δύο μεγάλες κατηγορίες πολιτών: τον Έλληνα και τον Ελληναρά. Τα συμπεράσματα δικά σας!

Ξεκινώντας από τη σχολική περίοδο, στο γυμνάσιο και το λύκειο, ο Ελληναράς προσπαθεί να αντιγράψει στα διαγωνίσματα, να κάνει κοπάνες, καταλήψεις και μαθητικές πορείες.

Ο Έλληνας απλώς διαβάζει και χτίζει βάσεις για το μέλλον του...

Στο Πανεπιστήμιο, ο Ελληναράς οργανώνεται σε κάποιο κόμμα, συμπεριφέρεται σαν αγροίκος, κλείνει τη σχολή του, χτίζει με τούβλα την πόρτα του γραφείου εκείνου του καθηγητή που δεν συμφωνεί μαζί του, διακόπτει το μάθημα, προσπαθεί να δημιουργήσει δίκτυο λαμογιών και αυτοπροβάλλεται με δήθεν γνώσεις. Πρώτος πάντα στα πάρτυ και τις κομματικές εκδηλώσεις, αλλά άφαντος στην ώρα των μαθημάτων.

Ο Έλληνας απλώς προσπαθεί να αποκτήσει γνώσεις στο αντικείμενο που επέλεξε να σπουδάσει...

Στη συνέχεια και καθώς βγαίνουν στην αγορά εργασίας, ο μεν Ελληναράς μη χάνοντας ευκαιρία ξεκινάει να διαμαρτύρεται... για την ομάδα του, τον καιρό, τις αλλαγές που πλήττουν τα προνόμιά του και μαζεύει ομάδες ατόμων για να κλείσει τα δίδωλα με το σύνθημα «δεν πληρώνω», το κέντρο της Αθήνας κι άλλων μεγάλων πόλεων για περισσότερο από διακόσιες μέρες το χρόνο, κάνει βανδαλισμούς σε μνημεία, αγάλματα, παραδοσιακά κτίρια και ζημιές σπάζοντας μάρμαρα και τζαμαρίες.

Ο Έλληνας είναι αυτός που απλά τις πληρώνει... Είναι αυτός που όταν θέλει να ταξιδέψει, βρίσκει κλειστά τα αεροδρόμια και τα λιμάνια από τον Ελληναρά... Και είναι αυτός που κάνει χρόνο, δουλειές και εισόδημα από όλες αυτές τις πράξεις...

Ο Ελληναράς είναι εκείνος που με μηδενικό έως μικρό εισόδημα και με καταναλωτικό δάνειο επιλέγει να κυκλοφορεί με την τζιπάρα του – που βεβαίως έχει κόκκινες πινακίδες για να μην πληρώσει φόρο - κι αν είναι δυνατό το βράδυ που θα πάει στα μπουζούκια να μπει μ' αυτό μέσα στο μαγαζί και να μετρήσει το «εγώ» του ανάλογα με την ποσότητα των λουλουδιών που θα ρίξει στην πίστα.

Την ίδια ώρα, που ο Έλληνας κοιμάται για να ξεκουραστεί ώστε την επόμενη μέρα να πάει στη δουλειά του, όπου με την εργασία και την αποταμίευσή του θα καλύψει την υπερκατανάλωσή του

editorial

Ελληναρά. Είναι ο άνθρωπος που ο Ελληναράς αποκαλεί βλάκα γιατί έχει επιλέξει να πληρώνει του φόρους και τις ασφαλιστικές εισφορές του...

Και βέβαια μην ξεχνάμε τον αγρότη Ελληναρά που δίνει στην Ευρωπαϊκή Ένωση ψευδή στοιχεία για την παραγωγή του, επιδιώκοντας να εισπράξει την επιδότηση κι ας ρίξει τα προϊόντα του στη χωματερή. Κι από την άλλη δεν βαριέσαι! ο ...Έλληνας ας αγοράσει αγροτικά προϊόντα που έχουν παραχθεί σε ξένες χώρες.

Ο γνήσιος Ελληναράς που έχει τσακίσει τα ταμεία με ψεύτικες αναπηρικές συντάξεις από τα σαράντα του κι ο ...Έλληνας που εργάζεται ακατάπαυστα έως και τα εβδομήντα του... Ο Ελληναράς που στη συντριπτική πλειοψηφία προτίμησε τη σιγουριά του δημοσίου για να έχει το «βρέξει – χιονίσει» με μηδαμινή προσπάθεια κι ο Έλληνας που διάλεξε να κάνει καριέρα στην ελεύθερη αγορά, έστω κι αν γνώριζε τις τεράστιες δυσκολίες που θα αντιμετώπισει.

ΕΛΛΗΝΑΡΑ ΜΟΥ, τώρα που τα ζωνάρια στένεψαν κι εσύ κατεβαίνεις στο δρόμο για τα παραπάνω που δεν ισχύουν πια, παλεύοντας μόνο και μόνο για να κρατήσεις την παλιά τάξη πραγμάτων, ο Έλληνας δίνει τη μάχη του στο μαγαζί και στο γραφείο, παλεύοντας για το μέλλον όλων.

ΕΛΛΗΝΑΡΑ ΜΟΥ, σου έχω νέα. Την έχασες τη μάχη. Το ποτάμι δεν γυρίζει πίσω. ΗΤΑΝ ΑΝΙΣΗ Η ΜΑΧΗ..., ΓΙΑΤΙ ΗΤΑΝ ΑΔΙΚΗ.

Αθήνα 12/12/2011

Γιώργος Κουτρουλιάς
Πρόεδρος του Ομίλου
Palmie bistro

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 καφέ-εστιατορίων
Palmie bistro και σε επιλεγμένα σημεία.

Επιμέλεια Έκδοσης: BEST MEDIA
Εκτύπωση: www.print-easy.gr, τηλ.: 210-5123320
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 Χατζιωάννου

Εμπορικός Διευθυντής

Χρήστος Κουτρουλιάς

Creative Director

Σάντρα Σωτηρίου

Διευθυντής Marketing

Χρήστος Κουτρουλιάς

Εξωτερικοί συνεργάτες

Τάσος Τόλης, Κλειώ Δημητριάδου



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

Κεντρικά γραφεία: Μοσχονησίων 2Α, Αθήνα - τηλ.: 210 2723413 - www.modshair.gr - info@modshair.gr



14



16



20



22



36

Agenda: Το Do List γι' αυτό το τρίμηνο 8

News: Τα νέα των Palmie bistro 10

Cinema: Η Νήσος επιστρέφει 14

Music: Ανακάλυψε τους Black Keys 16

Theatre: Γυναίκες στα πρόθυρα νευρικής κρίσης 20

Cover: Άννα Πρέλεβιτς 22

Theory: Ελλάδα η χώρα της συνωμοσίας 30

Loyalty: Palmie Bistro Card 34

Drink: Ζεστά κοκτέιλ για κρύες νύχτες 36

Recipe: Από τον executive chef των Palmie bistro 38

Chef: Gaultiero Marchesi 40

Diet: Η σωστή διατροφή για το χειμώνα 42

Fitness: Οι συνέπειες της καθιστικής ζωής 44

Stars: Τι σου επιφυλάσσουν τα άστρα 48

Network: Το δίκτυο καταστημάτων μας 50



ALEXI ANDRIOTTI

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 Φεβρουάριο 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 τοσκάρεις και την υπόλοιπη λίστα σου.
- ΝΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΩ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΣΕΖΟΝ ΤΟΥ HOMELAND**
Είναι μια σειρά η οποία βασίζεται στην ιστορία ενός Αμερικανού αξιωματικού ο οποίος επιστρέφει μετά από 8 χρόνια απουσίας στο Ιράκ. Η Αμερική βλέπει στο πρόσωπό του έναν ήρωα αλλά μία πρώηνπράκτορας του CIA τον κατηγορεί ότι σχεδιάζει μια τρομοκρατική επίθεση.
- ΝΑ ΚΑΝΩ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟ ΣΤΟ LINKEDIN**
Μιλάμε για το social network των επαγγελματιών. Έναν χώρο στον οποίο μπορείς πολύ εύκολα να αναζητήσεις συνεργάτες και να βρεις εκείνους τους ανθρώπους με τους οποίους θα χτίσετε ένα κοινό επαγγελματικό μέλλον. Αν είσαι άνεργος θα σε βοηθήσει πολύ στο να δικτυωθείς.
- ΝΑ ΠΕΡΑΣΩ ΕΝΑ ΒΡΑΔΥ ΣΤΟ REX**
Η Άννα Βίσση επιστρέφει στη σκηνή του REX με ένα πρόγραμμα βασισμένο στο τραγούδι 12 αλλά και special guest εμφανίσεις από μεγάλες Κυρίες του ελληνικού τραγουδιού. Μετά το τηλεοπτικό ντοκιμαντέρ, η Βίσση τaráσσει τα νερά και στη νυχτερινή ζωή.
- ΝΑ ΚΟΜΗΣΩ ΜΕ ΤΟ "BLACK OUT"**
Πόσο εύκολο είναι να ξεπεράσεις τις φοβίες σου και μάλιστα σε συνθήκες απόλυτου σκότους; Είναι η πλέον έξυπνη και επιτυχημένη εκπομπή στην ελληνική τηλεόραση φέτος, ιδανική για ένα χαλαρό βράδυ στο σπίτι.
- ΝΑ ΠΑΩ ΣΤΗΝ ΕΚΘΕΣΗ ΤΟΥ JONATHAN MEESE**
Από τις 12 Ιανουαρίου στον εκθεσιακό χώρο The Bernier/Eliades Gallery, ο πρωτοποριακός καλλιτέχνης Jonathan Meese δίνει την δική του αντίληψη της καθημερινότητας στην υψηλή μέσο από πολύ εναλλακτικά κολλάζ.
- ΝΑ ΑΚΟΥΣΩ ΤΟ ΝΕΟ ALBUM ΤΟΥ ΣΑΚΗ ΡΟΥΒΑ**
Η παρουσίαση του δίσκου "Παράφορα" έγινε με μεγάλη επιτυχία στις αρχές Δεκέμβρη και ο Σάκης Ρουβάς αποδεικνύει με τις εμφανίσεις του στο Αθηνών Αρένα ότι μπορεί ακόμα να δασκεδάζει το κοινό της Αθήνας. Άκουσε τον νέο του δίσκο. Θα βρεις σίγουρα ένα κομμάτι για να κολλήσεις.

Συνέχισε να έχεις πρώτος τις επιτυχίες του Μιχάλη Χατζηγιάννη!



Το καινούριο "Θάρρος ή Αλήθεια" σε περιμένει να το αποκτήσεις από τα καταστήματα Vodafone ή να το κατεβάσεις από το Vodafone Music σε προνομιακή τιμή! Ακόμα περισσότερες εκπλήξεις σε περιμένουν στη σελίδα Vodafone Greece στο facebook. Προχώρα λοιπόν, απόκτησε πρώτος την αγαπημένη σου μουσική.

Είμαστε εδώ κάθε φορά που μας χρειάζεσαι.

power to you



Τα νέα των Palmie Bistro

Χειμώνας με Palmie bistro, Λάμψη 92,3 και Coca Cola



Με την πιο νεανική, fun και οικονομική συνεργασία, υποδέχτηκαν τον φετινό χειμώνα ο Όμιλος Palmie bistro, η Coca Cola 3E και ο Λάμψη 92,3, προσφέροντας όλους τους τύπους της Coca Cola μόνο με 1,5 ευρώ το ποτήρι!

Μ' αυτήν την "απολαυστική τριπλή συμμαχία", ο ολοκαίνουριος, πλήρως ανανεωμένος κατάλογος των γεύσεων Palmie bistro συστήνεται στο κοινό, το οποίο την ίδια στιγμή απολαμβάνει ένα δροσιστικό ποτήρι Coca Cola (Κλασική, Light, Zero) με κάθε πιάτο του καταλόγου, μόνο με 1,5 ευρώ!!!

Οι δημοφιλείς παραγωγοί του Λάμψη έχουν κάνει το δικό τους προσωπικό «comment» πάνω στις νέες προτάσεις του ανανεωμένου καταλόγου και έχουν δημιουργήσει ειδικά για το κοινό των Palmie bistro, τις πρώτες εντυπώσεις για τα πρωτότυπα πιάτα και ροφήματα, εμπνευσμένες από τον μαγικό κόσμο του facebook.



Νέα πιάτα, όπως η αυθεντική ιταλική μακαρονάδα Siciliana, το παραδοσιακό πολίτικο τυλιχτό σουβλάκι, το «γκουρμέ» μοσχάρι Angus bistro ή η «βασιλική» γλυκιά κρέπα royale, έχουν δοκιμαστεί από τους γνωστούς παραγωγούς και έχουν δικαίως κερδίσει τα δικά τους «likes».

Οι επισκέπτες μπορούν να συνοδεύουν όλα τα παραπάνω καθώς και όλα τα ζεστά & κρύα πιάτα του κυρίως καταλόγου Palmie bistro, με όλους τους τύπους coca-cola, μόνο με 1,5 ευρώ το ποτήρι!!!

Την ίδια στιγμή, οι μουσικές εκπομπές του Λάμψη προσφέρουν στους ακροατές τους, μοναδικά ΔΩΡΕΑΝ γεύματα στα Palmie bistro, κατά τη διάρκεια όλης της εβδομάδας, ενώ επιπλέον, στα καινούρια σουπλά των Palmie bistro, αναγράφεται και το καθημερινό πρόγραμμα του Λάμψη 92,3.

Γιατί ποιος είπε ότι η διασκέδαση δεν έχει γεύση...ή μήπως το αντίστροφο;



Μεγάλοι διαγωνισμοί Palmie bistro!

Τα Palmie bistro αύξησαν τους «φίλους τους» στο facebook και κλήρωσαν 1 ολοκαίνουριο λευκό iPhone 4 και ένα διήμερο στο Βίλλα Βιργινία στο Καρπενήσι! Από τις αρχές Νοεμβρίου και μέχρι τις 2 Δεκεμβρίου, οι φίλοι της δημοφιλούς αλυσίδας εστίασης, επισκέπτονταν τη σελίδα των Palmie bistro στο Facebook (<http://www.facebook.com/palmie-bistrofans>), έκαναν like για να γίνουν μέλη και στη συνέχεια έμπαιναν αυτόματα στην κλήρωση για τα μοναδικά αυτά δώρα!

Η κλήρωση για το iPhone 4 που πραγματοποιήθηκε στις 18 Νοεμβρίου, ανέδειξε τελικά νικήτρια την κ. Τζένη Μαυρίδου, ενώ η κλήρωση για το διήμερο στη Βίλλα Βιργινία στο Καρπενήσι που πραγματοποιήθηκε στις 2 Δεκεμβρίου ανέδειξε νικήτρια την κ. Κατερίνα Σωτηροπούλου. Και οι δύο παρέλαβαν άμεσα το δώρο τους από τα κεντρικά των Palmie bistro!

Παράλληλα πραγματοποιήθηκε κλήρωση για 3 δωρεάν γεύματα 2 ατόμων στο Palmie bistro Κεφαλαρίου Κηφισιάς όπου νικητές αναδείχθηκαν ο κ. Θεοδόσιος Νομικός, η κ. Ευτυχία Αθανασούδη και ο κ. Δημήτρης Αλέξογλου. Οι διαγωνισμοί συνεχίζονται προχωρώντας στην κλήρωση δωρεάν γευμάτων για τα Palmie bistro Αγ. Παρασκευής και Palmie bistro Ίλιον. Και έπεται συνέχεια...

Επιτυχημένη η συμμετοχή του Ομίλου Palmie bistro στο Erotic Festival

Με επιτυχία ολοκληρώθηκε η συμμετοχή του Ομίλου Palmie bistro στο Erotic Festival, το οποίο πραγματοποιήθηκε από 4 έως 6

Νοεμβρίου, στο κλειστό γυμναστήριο Tae Kwo Do στο Φάληρο. Τα Palmie bistro έδωσαν το πιο δυναμικό παρών στο μεγάλο ερωτικό υπερθέαμα, κατά τη διάρκεια του οποίου φιλοξένησαν χιλιάδες κόσμο στο περίπερό τους προσφέροντάς 10% έκπτωση για οποιοδήποτε κατάστημα Palmie bistro και συγκέντρωσαν αντίστοιχες εγγραφές για την κάρτα Palmie bistro Friends & More.

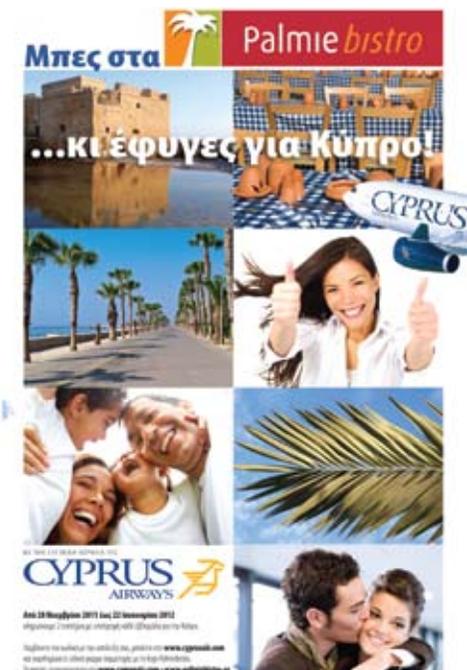
Με την παρουσία τους σ' αυτή τη μεγάλη γιορτή του έρωτα, τα Palmie bistro κατάφεραν να αξιοποιήσουν από τη μία την αυξημένη προσέλευση του κόσμου στο περίπερό τους και από την άλλη, την ιδιαίτερα "κεφάλτη" διάθεσή του, συνδέοντας ακόμα μία φορά το όνομά τους, με τις πιο αγαπημένες εκδηλώσεις των Ελλήνων.

Τα Palmie bistro μάς πάνε... Κύπρο

Μία μεγάλη συνεργασία ξεκίνησε ανάμεσα στον Όμιλο Palmie bistro και τη Cyprus Airways. Από 28 Νοεμβρίου 2011 έως 22 Ιανουαρίου του 2012, τα Palmie bistro κληρώνουν κάθε εβδομάδα δύο αεροπορικά εισιτήρια για το αγαπημένο "Νησί της Αφροδίτης"!

Η διαδικασία είναι πολύ απλή και δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι οι πελάτες των Palmie bistro. Συγκεκριμένα, για όλο το προαναφερθέν διάστημα, μαζί με την απόδειξη που παίρνουν οι πελάτες σε κάθε επίσκεψή τους στα καταστήματα Palmie bistro, λαμβάνουν και ένα boarding pass, το οποίο φέρει έναν συγκεκριμένο κωδικό. Στη συνέχεια, επισκέπτονται το site www.cyprusair.com, κλικάρουν πάνω στο λογότυπο Palmie bistro και συμπληρώνουν τη φόρμα συμμετοχής που εμφανίζεται στην οθόνη, χρησιμοποιώντας τον κωδικό του boarding pass.

Μετά από αυτό, περιμένουν την εβδομαδιαία κλήρωση, η οποία μπορεί να τους χαρίσει μία εντελώς δωρεάν αεροπορική μετάβαση στη χώρα με το μεγαλύτερο καλοκαίρι της Ευρώπης και το φημισμένο φαγητό!



Τα εισιτήρια έχουν διάρκεια ένα έτος, η οποία ξεκινά από τη στιγμή που θα πραγματοποιηθεί η κλήρωση.

Οι νικητές ανακοινώνονται κάθε εβδομάδα από το www.cyprusair.com και από το www.palmiebistro.gr



1: Ο Διευθυντής Μάρκετινγκ του Ομίλου Palmie bistro, κ. Χρήστος Κουτρουλιάς με τη νικήτρια του iPhone 4, κα. Τζένη Μαυρίδου!

2, 3: Στιγμές από το Erotic Festival.

4: Ο Διευθυντής Μάρκετινγκ του Ομίλου Palmie bistro, κ. Χρήστος Κουτρουλιάς με τη νικήτρια του διαγωνισμού για το διήμερο στη Βίλλα Βιργινία στο Καρπενήσι, κα. Κατερίνα Σωτηροπούλου!

Ο ελληνικός κινηματογράφος αντεπιτίθεται

Όταν πριν από 15 χρόνια αρχίσαμε να ανακαλύπτουμε ότι οι Έλληνες σκηνοθέτες και σεναριογράφοι μπορούν κάλλιστα να δημιουργήσουν ωραίες κινηματογραφικές κωμωδίες, το μέλλον προδιαγραφόταν λαμπρό. Οι ταινίες όμως που έχουμε δει την τελευταία δεκαετία είναι επί το πλείστον απογοητευτικές και ανιαρές. Με εξαίρεση την Νήσο. Η πρώτη ταινία ήταν γρήγορη, έξυπνη και πολύ επιτυχημένη. Γεγονός το οποίο μας κάνει να ανυπομονούμε για το δεύτερο μέρος της ταινίας, το "Νήσος 2".

Ο Αντώνης Αγγελόπουλος φέρνει ξανά την παρέα των τεσσάρων πρώην εχθρών στο νησί. Μόνο που τώρα επιστρέφουν ενωμένοι για να βρουν έναν θησαυρό. Το cast έχει μείνει σχεδόν αναλλοίωτο με μερικές μικρές προσθήκες. Βλαδίμηρος Κυριακίδης, Μιχάλης Μαρίνος, Δημήτρης Τζουμάκης και Οδυσσέας Παπασπηλιόπουλος είναι μόνο οι πρωταγωνιστές σε μια ταινία που μπορεί να σου φτιάξει το χειμώνα, μιας και θα αρχίσει να προβάλλεται στις αίθουσες στις 22/12.





Η wikipedia χαρακτηρίζει αυτό το δίδυμο μουσικών ως blues-rock. Οι περισσότεροι αδυνατούν να τους δώσουν σαφή προσδιορισμό. Εμάς μας αρκεί το γεγονός ότι οι δίσκοι τους είναι ο ένας καλύτερος από τον άλλον. Μελωδίες, φωνές και ακόρντα που μπορούν να σε ταξιδέψουν, να σε ξηπνήσουν και να σε διασκεδάσουν. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε το γεγονός ότι οι περισσότερες τηλεοπτικές παραγωγές στην Αμερική φέτος έχουν εντάξει τραγούδια των Black Keys στα soundtracks τους.

Και το ντούο επιστρέφει αυτόν τον Δεκέμβρη με νέο δίσκο με τίτλο "El Camino". Την πρώτη γεύση την έχουν δώσει ήδη με το "Lonely Boy". Κι αν μπορούμε να εξάγουμε συμπέρασμα από αυτό το πρώτο δείγμα, αναμένουμε με ανυπομονησία να ακούσουμε και το υπόλοιπο album.


www.3guys.com
EXCLUSIVE STORES

Μαρούσι – The Mall, 210 6300332 Μεταμόρφωση – Λεβαδείας 7, 210 2846440
 Καλογρέζα – Λ. Κύμης 16, 210 2757318 Μοναστηράκι – Ηφαιστου 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 - Μουσουρίων 12, 28210 56892 Σύρος - Αντιπάρου 20, 22810 82050
 Πάτρα - Έλληνας Στρατιώτη 88, 2610 452080

CORNERS

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

...και σε 200 επιλεγμένα καταστήματα

dj



Η ANGELINA ΣΤΑ DECKS

Ποιο είναι το πρώτο βινύλιο που αγόρασες;

Το πρώτο μου βινύλιο ήταν το Dark Side of the Moon των Pink Floyd.

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

To It's a shame των The Spinners.

Ποιο είναι το καλύτερο κομμάτι για να κλείνεις ένα set;

Σίγουρα Rapunzel – Novak.

Με ποιο τραγούδι θα βοηθούσες έναν άντρα να ρίξει μια γυναίκα;

Με το Fade into you από Mazzy Star

Τι σε εκνευρίζει περισσότερο να γίνεται όταν παίζεις μουσική;

Να μου ζητάνε τραγούδια άσχετα με αυτά που παίζω εκείνη τη στιγμή.

Ποιο είναι το καύσιμό σου για να παίζεις;

Το αγόρι μου!

Τι σφηνάκι να σε κεράσει όποιος έρθει να σε βρει;

Ένα σφηνάκι βότκα καραμέλα.

Ποιο τραγούδι θα έβαζες για να τα σπάσεις;

To Paradise City από Guns n Roses.

Ποιος είναι ο καλύτερος dj που έχεις ακούσει live;

Ο Felix da Housecat.

Ποιο τραγούδι σε αντιπροσωπεύει καλύτερα;

Frank Sinatra – My way.

Ποιο είναι το μεγαλύτερό σου κόλλημα πέρα από τη μουσική;

Τα ταξίδια!

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

James – Laid

Tom Petty – Learning to fly

Steve Miller Band – Take the money and run

Suzi Quatro – Stumblin in

Bob Dylan – Like a rolling stone

Την Αγγελίνα θα την ακούσεις Δευτέρα στο Tokyo Bar, Τρίτη στο Circus, Τετάρτη στο Mo Better Club, Πέμπτη στο Dunkel και τα υπόλοιπα βράδια της εβδομάδας στο Cosa Nostra.



Palmie bistro

ΚΑΘΕ ΩΡΑ, ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ, ΟΛΗ ΜΕΡΑ... ΣΥΝΑΝΤΗΘΕΙΤΕ!

ΠΑΡΕΑ ΜΕ
ΛΑΜΨΗ 92,3
Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΜΟΥΣΙΚΗ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ

ΦΙΕΣΤΑ ΠΟΛΟ
FIESTA POLD

ΠΟΛΙΤΙΚΟ
POLITIKO

ΣΙΣΛΙΑΝΑ
SISLIANA

ΛΟΥΚΑ
LOUKA

ΜΟΖΣΑΦΙ ANGUS BISTRO
MOZZAFI ANGUS BISTRO

ΚΡΕΠΑ ROYALE
CREPE ROYALE

ΑΝΤΩΝΙΟ
ANTONIO

Coca-Cola

facebook.com/palmiebistروفans

Πλατεία Κάραβελ, Πλατεία Κεφαλαρίου, Πλατεία Βικτωρίας, Escape Center - Τλιν, Βριλήσσια, Νέο Ηράκλειο
The Mall Athens - Μαρρούσι, Star City - Αεωφ. Συγγρού, Village Park - Ρέντη, Νέα Μάκρη, Avenue - Μαρρούσι
Πόρτο Ράφτη, Olympia Center - Καρδίτσα, Πειραιάς Λιμένα, Εμπ. Κέντρο Ταλός - Ηράκλειο Κρήτης, Αγ. Παρασκευή
Vero Center - πόλη Σκοπίων, Εμπ. Κέντρο McArthur Glen - Σπάτα

Γυναίκες στα πρόθυρα νευρικής κρίσης

Είναι σπάνιο μία πολύ επιτυχημένη κινηματογραφική ταινία να καταφέρει να εγκλωβιστεί στο σανίδι και όμως να μπορέσει να καθλώσει τον θεατή εξίσου. Πόσο μάλλον όταν μιλάμε για μία υπέροχη ταινία του Πέδρο Αλμοδόβαρ, ένα από τα γνωστότερα κινηματογραφικά "παιδιά" του. Και όμως.

Ο σκηνοθέτης Γιάννης Κακλέας έχει δημιουργήσει μια υπέροχη και ταυτόχρονα ξεκαρδιστική παράσταση. Έχει πάρει ένα εφύεστατο σενάριο και του έχει δώσει μια πρωτόγνωρη για τα θεατρικά δεδομένα της Ελλάδας ταχύτητα. Εικόνες που εναλλάσσονται, σκηνικά που μεταφέρονται και ένα πολύ μεγάλο καστ ηθοποιών που δεν σε αφήνει να πάρεις τα μάτια σου από την σκηνή.

Οι ερωτικές σχέσεις των ανθρώπων στο μικροσκοπιο, τρεις γυναίκες να κυνηγούν τον ίδιο άνδρα, μία τέταρτη να είναι ερωτευμένη με έναν τρομοκράτη, ένα καταπιεσμένο ζευγάρι να παλεύει για την λύτρωση και τις ιστορίες όλων αυτών να μπλέκονται μαεστρικά.

Οι ερμηνείες των Σμαράγδα Καρύδη, Βίκυ Σταυροπούλου, Αντώνη Φραγκάκη, Ντορέττα Παπαδημητρίου, Μαρία Κωνσταντάκη, Αριέττα Μουτούση και άλλων ταλαντούχων ηθοποιών, είναι εκείνες που συμπληρώνουν αρμονικά ένα απολαυστικό δώρο στο Μικρό Παλλάς.



Φρεσκοϋλης

Είναι τόσο εύκολο να τρώμε σωστά!!!



Ο Φρεσκοϋλης με τη μεγάλη ποικιλία στις υρέσκες, καμμένες, πλυμένες σαλάτες σας καλύπτει όλες σας τις ανάγκες σε κάλιο, φταίνες, υδατικό οξύ, μαγνήσιο, σίδηρο, μεταλλικά ημιστοιχεία, πρωτεΐνες συμπάλλοντας στο να ορατίσετε τον εαυτό και τις δικές σας ανδράτιες.



Άννα Πρέλεβιτς



Το να είσαι Στار Ελλάς δεν σου απαγορεύει να κατακτήσεις την τηλεόραση

Χρειάστηκε πολύ λίγος καιρός ώστε η ΣΤΑΡ ΕΛΛΑΣ 2010, Άννα Πρέλεβιτς, να βρεθεί στις τηλεοπτικές οθόνες μέσω του MAD TV. Χρειάστηκε ακόμα λιγότερος καιρός για να συνειδητοποιήσουμε ότι θα την βλέπουμε στις οθόνες μας για πολλά χρόνια ακόμα.

Συνέντευξη στον Χρήστο Χατζηγιάννου

Πώς νιώθεις που βρίσκεσαι στην τηλεόραση;

Είναι πολύ ενδιαφέρον χώρος, γνωρίζεις καινούρια πρόσωπα σε καθημερινή βάση και αυτή την στιγμή με γεμίζει που το κάνω.

Ποιές εκπομπές του MAD παρακολουθούσες πριν συνεργαστείς με το κανάλι;

Πριν συνεργαστώ έβλεπα πολύ MAD, πιο συγκεκριμένα έβλεπα: Best of Mad News, OK, Your Voice, Madville, Mad Day Live.

Είναι τόσο παλαβοί τελικά όλοι σε αυτό το κανάλι ή έχει και μερικούς λογικούς;

Είναι παλαβοί αλλά με την καλή έννοια. Αντιμετωπίζουμε τα πράγματα με μια δόση τρέλας, η οποία πρέπει να υπάρχει σε ένα νεανικό κανάλι και προσπαθούμε να ζούμε τη ζωή με θετική ενέργεια. Είναι ωραία μέσα σε αυτή την περίοδο να ζεις με μια δόση τρέλας!

Ποιοί είναι οι παλιότεροι του καναλιού που ανέλαβαν να σε βάλουν στο κλίμα και να σε βοηθήσουν;

Από την πρώτη κιόλας μέρα όλοι με βοήθησαν να μπω στο κλίμα και να αισθάνομαι άνετα.

Το απόγειο κάθε χρονιάς για το MAD είναι τα μουσικά βραβεία. Τι ρόλο θα ήθελες να έχεις εσύ όταν έρθει ο Ιούνιος;

Δεν το έχω σκεφτεί καθόλου, εγώ απλά ανυπομονώ και χαίρομαι που φέτος θα έχω την εμπειρία να συμμετέχω στα Mad Awards.

Σε αγχώνει αυτή η δουλειά;

Αγχώνομαι πάντα όταν ξεκινάω κάτι καινούριο. Άλλα μαθαίνω τόσο πολλά πράγματα στο MAD που και να έχω άγχος για κάτι εξαφανίζεται σε δευτερόλεπτα.

Τι χρειάζεται να έχει μια νεαρή κοπέλα για να αντέξει τους ρυθμούς και τις απαιτήσεις του να δουλεύεις σε ένα κανάλι;

Πρέπει να έχεις όρεξη και διάθεση για δουλειά και να απολαμβάνεις την κάθε στιγμή αυτής της δουλειάς και ειδικά αυτά που σου μαθαίνει.



Το κόλλημα με την μουσική

Με ποιό τραγούδι θες να ξυπνάς το πρωί;

Έχω πωρωθεί με το καινούριο κομμάτι της Jessie J, Domiño, σκέφτομαι σοβαρά να το βάλω ξυπνητήρι...

Έχεις κάποιον καλλιτέχνη που θα πέθαινες να του πάρεις συνέντευξη;

Θα ήθελα να πάρω από τον Michael Jackson, αν ζούσε. Άλλα και από την Britney Spears θα ήθελα, γιατί μεγάλωσα με τη μουσική της και είναι μια καλλιτέχνης που πέρασε όλη την εφηβική της ηλικία μέσα στη μουσική και με τις υποχρεώσεις που έχει αυτή η δουλειά.

Ποιά 5 μουσικά album θυμάσαι να έχεις στη δισκοθήκη σου όταν ήσουν μικρή;

Πολλά έχω αλλά θα σου πω αυτά που πιστεύω πως πραγματικά σημάδεψαν την παιδική μου ηλικία. Baby one more time Britney, Cosas del Amor του Enrique Inglesias, Spice των Spice Girls, Laundry Service της Shakira, Older του George Michael και Music της Madonna.

Θυμίσου την πιο χαρακτηριστική συναυλία που έχεις πάει στη ζωή σου. Τι ήταν αυτό που σου είχε κάνει εντύπωση;

Αμέσως μετά την ανακοίνωση της διάλυσης των Spice Girls η Mel C έδωσε συναυλία. Τα συναισθήματα ήταν ανάμεικτα, γιατί από την μια χαιρόμουν γιατί έβλεπα ένα μέρος ενός μεγάλου συγκροτήματος εκείνη την εποχή αλλά από την άλλη ήταν πολύ πρόσφατη η ανακοίνωση της διάλυσης οπότε ήμουν και στεναχωρημένη.

Το μάθημα των καλλιστείων

Πώς είναι να ξυπνάς επί έναν χρόνο ως η πιο ωραία γυναίκα της Ελλάδας;

Είναι τεράστια τιμή να σου δίνουν αυτό τον τίτλο, αλλά δεν ξύπνησα ποτέ και να πω είμαι η πιο όμορφη γυναίκα στην Ελλάδα..Μονό το πρωί μετά το διαγωνισμό είπα στον εαυτό μου "Είμαι η Σταρ Ελλάς", γιατί ήταν μια τεράστια αλλαγή στη ζωή μου και δεν μπορούσα να το πιστέψω.

Η ταμπέλα αυτή της "νικήτριας των καλλιστείων", πόσο σε έχει βοηθήσει μέχρι τώρα;

Ο τίτλος της Σταρ Ελλάς μου έδωσε την ευκαιρία να μπω στο χώρο λίγο πιο εύκολα, παρόλα αυτά πλέον με αντιμετωπίζουν ως νέο πρόσωπο στην τηλεόραση που κάνει τα πρώτα του βήματα.

Πόσο εύκολο είναι να βγάλεις από πάνω σου την ταμπέλα της ωραίας γυναίκας για να αποδείξεις την αξία σου;

Λογικό είναι να σε κρίνει κάποιος από την εξωτερική σου εμφάνιση τα πρώτα 5 λεπτά αλλά μετά παίζει μεγάλο ρόλο ο χαρακτήρας σου και από εκεί και πέρα δεν χρειάζεται να αποδείξεις τίποτα. Ας με κρίνει κάποιος όταν με γνωρίσει όπως αυτός νομίζει καλύτερα.

Είναι συχνό φαινόμενο οι νικήτριες των καλλιστείων να στρέφονται στην τηλεόραση. Το ήθελες από πριν το να βγεις μια μέρα στο γυαλί;

Όταν πήγα στα καλλιστεία είχα ήδη πάρει το πτυχίο μου στα ΜΜΕ, όπου σπούδασα στο Λονδίνο, οπότε ήταν αναμενόμενο πως θα ασχοληθώ με τα ΜΜΕ. Μου αρέσει η παρουσίαση, αλλά στο MAD μου δίνεται η ευκαιρία να κάνω και άλλα πράγματα εκτός από την παρουσίαση και χαίρομαι πολύ γι' αυτό. Θέλω να μάθω καλά τη δουλειά απ' όλες τις πλευρές, για να μπορώ να αποφασίσω με τι ακριβώς θέλω να ασχοληθώ στο μέλλον.

Στη ζωή της Άννας

Μεγαλώνοντας με έναν άνθρωπο γεννημένο πρωταθλητή, όπως ο πατέρας σου, ποιά είναι εκείνα τα στοιχεία που κερδίζεις;

Σίγουρα μαθαίνεις να θέτεις υψηλούς στόχους και να βάζεις τα δυνατά σου για να τους πετύχεις.

Ποια είναι τα όνειρα σου για το μέλλον;

Όνειρο μου είναι να κάνω οικογένεια και να έχω στο μέλλον μια δουλειά που αγαπάω.

Σε τρομάζει η κρίση στην Ελλάδα και την Ευρώπη; Ή πιστεύεις ότι δεν πρόκειται να μας αγγίξει τόσο πολύ;

Μας έχει ήδη αγγίξει, οι μισθοί έχουν ήδη μειωθεί πολύ σε όλους τους τομείς. Είναι φυσιολογικό να με επηρεάζει αυτή η κατάσταση, αλλά στην ζωή πρέπει να μαθαίνεις να προσαρμόζεσαι.



Τα Χριστούγεννα της Άννας

Πώς περνάς μια τυπική Χριστουγεννιάτικη σου ημέρα;

Με τα αγαπημένα μου πρόσωπα στο σπίτι.

Σε άλλους αρέσει το κλίμα, σε άλλους τα λαμπάκια. Γιατί ξεχωρίζουν τα Χριστούγεννα για εσένα;

Μου αρέσει γιατί είναι μια γιορτή που προκαλεί αισιοδοξία στους ανθρώπους και τους φέρνει πιο κοντά. Πάνω από όλα είναι μια οικογενειακή γιορτή κι ερχόμαστε σε επαφή με ανθρώπους που έχουμε καιρό να δούμε.

Έχεις κάνει ποτέ Χριστούγεννα στο εξωτερικό; Που ήταν αυτό; Τι ξεχωριστό είχε;

Πολλές φορές. Αλλά τα Χριστούγεννα που θυμάμαι περισσότερο είναι όταν ήμουν μικρή και πηγαίναμε Σερβία πιο συχνά και έβλεπα όλη μου την οικογένεια εκεί. Αυτό έχω να το κάνω πάρα πολλά χρόνια και ομολογώ πως μου λείπει αυτή η αίσθηση, γιατί τώρα με τις υποχρεώσεις δεν προλαβαίνουμε να έχουμε τόσο ελεύθερο χρόνο για να βρισκόμαστε.

Ποιό είναι ένα ιδανικό χειμωνιάτικο βράδυ για εσένα; Τι κάνεις;

Στο σαλόνι με τζάκι, τηλεόραση, τα αγαπημένα μου πρόσωπα και βέβαια το σκύλο μου τον Λόκο!

Ποιό είναι το πιο ωραίο δώρο που μπορεί να κάνει ένας άνδρας σε μια γυναίκα για τα Χριστούγεννα;

Δεν πιστεύω ότι το καλύτερο δώρο είναι αντικείμενο, άλλα το να είναι απλά εκεί, να σε αγκαλιάζει να σου δείχνει πόσο αγαπάει.

Πώς προτιμάς να περνάς το βράδυ της Πρωτοχρονιάς; Με φίλους έξω ή σε σπίτι;

Σπίτι με σπιτικό φαγητό με την οικογένεια μου και μετά έξω για να γιορτάσουμε τη νέα χρονιά με τους φίλους μου!

Από τα διάφορα φαγητά και γλυκά των Χριστουγέννων, ποιό προτιμάς;

Τρελαίνομαι για κουραμπιέδες!

Εσύ μαγειρεύεις κάτι από όλα αυτά ή όχι ακόμα;

Μου αρέσει να μαγειρεύω ειδικά όταν έχω ελεύθερο χρόνο. Όσο κι αν προσπαθώ να αγγίξω την τελειότητα το σίγουρο είναι πως δεν θα βγει ποτέ σαν της μαμάς!

Την Άννα Πρέλεβιτς μπορείς να την απολαύσεις σε αυτές τις εκπομπές

1. MAD NEWS (Καθημερινά, κάθε 1 ώρα)
2. MAD NEWS BEST OF (Σάββατο στις 14:00 και Κυριακή στις 21:30)
3. MADVILLE (Καθημερινές στις 14:00)
4. AIRPLAY CHART (Κάθε Παρασκευή στις 12:00)
5. DOWNLOAD CHART (Κάθε Παρασκευή στις 15:00)



franchise



Το 1966 Ο όμιλος Koutroulias Enterprises ξεκίνησε την πορεία του, γράφοντας ιστορία σ' ένα δύσκολο χώρο. Συνεργάστηκε και δημιούργησε τα πιο επώνυμα και πετυχημένα εστιατόρια και κέντρα διασκέδασης {Le Foyer, Balalaika, Βαρελάκι, Tango, Bungalow, Recital '50, San Lorenzo, Prison, Ειρηνικός, Bora-Bora, Mercedes, Empire, Βυθός, Must, Hook, Βαρελάδικο, Prime, Envy, Destijl, Bocca, Galea, κ.ά.}.

To concept

Τα καφέ - εστιατόρια Palmie Bistro ιδρύθηκαν το 1985 και δημιούργησαν τομή στην ελληνική αγορά. Μέχρι τότε για να απολαύσει κανείς σ' ένα όμορφο περιβάλλον ποιοτικό φαγητό, έπρεπε να πληρώσει πολλά χρήματα στα «εστιατόρια πολυτελείας». Τα Palmie bistro μέσα σε ατμοσφαιρικούς χώρους, προσέφεραν ποιοτική εξυπηρέτηση και εύγεστο προϊόν σε ιδιαίτερα προσιτές τιμές.

“Η φιλοσοφία και ο στόχος είναι να δίνουμε στον καταναλωτή περισσότερα από αυτά που περίμενε ερχόμενος σ' εμάς”.

Σήμερα τα καφέ εστιατόρια Palmie bistro, βρίσκονται στα πιο επιτυχημένα εμπορικά κέντρα και στις πιο δυναμικές τοπικές αγορές.

Αποτελούν το καθημερινό στέκι των νέων ανθρώπων σε κάθε στιγμή της ημέρας αλλά και της ζωής τους.

Τα Palmie bistro αποτελούν μια πολύ καλή επένδυση στο χώρο της εστίασης διότι ο νέος συνεργάτης άμεσα εκμεταλλεύεται το πολύ καλό όνομα της αλυσίδας, γίνεται άμεσα επώνυμος στην περιοχή του και απολαμβάνει την υποστήριξη των στελεχών της αλυσίδας.

Πριν το άνοιγμα του νέου καταστήματος οι franchisees και το προσωπικό τους, εκπαιδεύονται για τις αντίστοιχες θέσεις που θα αναλάβουν.

Ιδιαίτερα η ηγετική ομάδα εκπαιδεύεται σε όλους τους τομείς και τις θέσεις του καφεεστιατορίου. Σε όλη τη διάρκεια της σύμβασης ο συνεργάτης – franchisee απολαμβάνει πλήθος προνομίων. Υποστηρίζεται και εκπαιδεύεται από εξειδικευμένους και πεπειραμένους συμβούλους και ταυτόχρονα εκμεταλλεύεται για την επιχείρησή του το πακέτο Marketing.

Γιατί PALMIE bistro?

- Είναι μια απολύτως δοκιμασμένη εταιρεία με πείρα σαράντα πέντε ετών.
- Υπάρχουν δομές και οργάνωση σε όλα τα επίπεδα.
- Οι μέτοχοι της Palmie AE συνεχίζουν να επενδύουν σε καταστήματα Palmie bistro
- Το concept περιλαμβάνει δύο επιχειρήσεις (καφετέρια-εστιατόριο) που λειτουργεί κάθε μέρα, όλη μέρα.
- Το concept έχει μεγάλη αναγνωρισιμότητα από τους καταναλωτές.
- Το μίγμα των προϊόντων του καταλόγου είναι μοναδικό και οι τιμές προσιτές και ανταγωνιστικές.
- Η ανάπτυξη γίνεται με σύνεση και ορθολογισμό.
- Η εταιρεία ερευνά και αξιολογεί τα υποψήφια καταστήματα.
- Παρέχεται ουσιαστική υποστήριξη στην κατασκευή του καταστήματος.
- Παρέχεται ουσιαστική εκπαίδευση στους Franchisees και το προσωπικό τους στην «Palmie Academy».
- Διενεργείται μεγάλη διαφημιστική προβολή.
- Οι σύμβουλοι λειτουργίας βρίσκονται συνεχώς (ειδικά το πρώτο διάστημα) μέσα στο κατάστημα για να αντιμετωπίσουν κάθε πρόβλημα που τυχόν προκύψει.
- Η Palmie AE δημιουργεί καθαρές σχέσεις και υγιείς επιχειρήσεις.



ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΜΕ ΤΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΚΑΙ ΤΗ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

Ζητάμε ανθρώπους που αγαπούν το χώρο της εστίασης, έχουν όρεξη για δουλειά και διαθέτουν το απαραίτητο κεφάλαιο. Επίσης, επαγγελματίες που διαθέτουν κεντρικό κατάστημα περίπου 200m² και επιθυμούν να το εντάξουν στην αλυσίδα Palmie bistro.

FACTS

Κατάστημα: 200m² + εξωτερικό χώρο περίπου 80 m²
Entry fees: 44.000€ **Royalties:** 6%
Επένδυση: περίπου 350.000 €
Info: info@palmiebistro.gr
Τηλ: 210-7210953
www.palmiebistro.gr



Το κυνήγι φαντασμάτων συνεχίζεται και την νέα δεκαετία

Η θεωρία συνωμοσίας είναι ενδεχομένως το νούμερο ένα τρικ για να πετύχει εισπρακτικά ένα πολιτικό θρίλερ. Στον κινηματογράφο. Δυστυχώς οι θεωρίες συνωμοσίας πουλάνε εξίσου και εκτός των αιθουσών. Στην πραγματική ζωή.

Το να ξεσπάσει μια θεωρία, μια φήμη, μια εικασία δεν είναι καθόλου δύσκολο. Η θεωρία συνωμοσίας είναι μια συνταγή η οποία για να πετύχει απαιτεί τρία πολύ απλά συστατικά.

1. Έναν ιθύνοντα νου. Εκείνον ο οποίος θα σκαρφιστεί (ή και θα ανακαλύψει) μια συνωμοσία και θα προσπαθήσει να πείσει τους τριγύρω του για του λόγου του το αληθές.
2. Ένα μέσο μεταφοράς του μηνύματος. Για να διαδοθεί μία ιδέα, μια σκέψη, ακόμα και μία υποψία, πρέπει κάποιος να πάρει αυτή την πληροφορία και να την κάνει γνωστή στο ευρύ κοινό. Κυρίως τα ΜΜΕ αναλαμβάνουν αυτόν τον ρόλο. Καθαρά κερδοσκοπικά.
3. Το κατάλληλο περιβάλλον υποδοχής. Το να γεμίσεις έναν κόσμο με ειδήσεις που δεν τον αφορούν δεν θα πετύχει τίποτα. Το να πετάξεις όμως ένα σπέρτο σε ένα εύφλεκτο κοινό, σε ένα κοινό που είναι έτοιμο να εκραγεί, είναι πολύ αποτελεσματικό.

Το δυστυχές είναι ότι σε αυτή τη χώρα αυτά τα στοιχεία υπάρχουν σε αφθονία. Άνθρωποι καχύποπτοι έτοιμοι να σκαρφιστούν την πιο τραβηγμένη θεωρία για να δικαιολογήσουν ένα γεγονός το οποίο στα μάτια τους φαντάζει παρανοϊκό ή άδικο. Κανάλια, εφημερίδες, περιοδικά και site έτοιμα να πιαστούν από μια "αποκλειστική πληροφορία" για να ταξιδέψουν στον κόσμο της ακροαματικότητας, της αναγνωσιμότητας και των πωλήσεων. Και φυσικά ένα υπερβολικά εύφλεκτο περιβάλλον, έτοιμο να δεχθεί και να αναπαράγει οποιαδήποτε πληροφορία δικαιολογεί τα δεινά που το καταδιώκουν.

Το φαινόμενο της καχυποψίας

Βαθιά ριζωμένο στην νοοτροπία του Έλληνα. Ειδικά σε περιόδους που η μεγαλύτερη πλειοψηφία των πολιτών νιώθει αδικημένη και "ριγμένη". Όταν νιώθεις ότι κάποιος σου έχει στερήσει κάτι δικαιωματικά δικό σου, είναι φυσιολογικό να προσπαθείς να το πάρεις πίσω. Κι αν δεν τα καταφέρεις, προσπαθείς τουλάχιστον να δικαιολογήσεις το γιατί δεν τα κατάφερες.

Κι εκεί είναι που εμφανίζεται η καχυποψία. Γιατί πολύ πιο εύκολο από το να παραδεχτεί ο οποιοσδήποτε την αδυναμία και την ανικανότητά του, είναι να δαιμονοποιήσει έναν αόρατο εχθρό. Να κατηγορήσει κάποιον τρίτο, μια σκοτεινή δύναμη, η οποία ελέγχει την κοινωνικοπολιτική ζωή και κοντρολάρει τις ζωές όλων μας.

Έχουμε ακούσει όλοι θεωρίες περί παγκοσμίων παιγνίων μεταξύ των τραπεζών και των "ισχυρών" του κόσμου. Για λέσχες και μασωνικές ομάδες. Για φατριές, κλειστές κοινότητες και διακρατικές ομάδες πολιτικής σκέψης και οικονομικής εφαρμογής. Το κακό για τη χώρα είναι ότι αυτοί οι μέχρι τώρα "αόρατοι" εχθροί, πήραν σάρκα και οστά. Σε όλους τους τομείς της ζωής μας.

Η πολιτική

Ο Νοέμβρης που πέρασε ήταν το θεατρικό φινάλε μιας πολιτικής παράστασης άνευ προηγουμένου για τη χώρα. Μια οικονομία έτοιμη να καταρρεύσει, μία κυβέρνηση η οποία πάλευε με νύχια και με δόντια για να μην πέσει και πολίτες έτοιμοι να βγουν στους δρόμους. Η καχυποψία ήταν αναμενόμενη.

Κάθε πολιτική κίνηση φαινόταν ύποπτη, κάθε νομοσχέδιο, κάθε αλλαγή, κάθε πρωτοβουλία ήταν καταδικασμένη να πλαστεί ποικιλοτρόπως από τα ΜΜΕ. Έρμαιο των ίδιων θεωριών συνωμοσίας ακόμα και οι πολιτικοί, οι οποίοι έβλεπαν φαντάσματα εντός και εκτός κοινοβουλίου και δεν μπορούσαν να δώσουν μια λύση στα προβλήματα της χώρας.

Καχυποψία για το δημοψήφισμα Παπανδρέου, καχυποψία για την συναίνεση Σαμαρά, καχυποψία για την πρωθυπουργία Παπαδήμου, καχυποψία για τις προθέσεις Τσίπρα, καχυποψία για την αναμενόμενη στάση Παπαρήγα, καχυποψία για την 6η δόση, τις απαιτήσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης και της Τρόικας.

theory

Η κοινωνία

Σε περίοδο αναταραχών είναι ιδιαίτερα δύσκολο να αναγνωρίσεις φίλους και εχθρούς. Να διακρίνεις ποιά κοινωνική ομάδα αντιπροσωπεύει το καλό και ποιά τους δαίμονες. Αποτέλεσμα αυτού οι μάχες των κοινωνικών δυνάμεων στο Σύνταγμα. Οι πετροπόλεμοι ανάμεσα σε ομάδες πολιτών, έστω και αντιπάλων πολιτικά. Αποτέλεσμα η μακρά συζήτηση για την ύπαρξη ή μη προπαγανδιστών μέσα στην ΕΛ.ΑΣ.

Αυτοί όμως που πλήρωσαν αυτή την καχυποψία πολιτών και αστυνομικών ήταν οι ίδιοι οι πολίτες που διαδήλωναν. Αλλά όχι μόνο αυτοί. Την πλήρωσαν οι πολίτες που φοβόντουσαν να κυκλοφορήσουν στο δρόμο, οι μετανάστες ως “χρόνιοι υπαίτιοι κάθε ελληνικού κακώς κείμενου” και η αγορά η οποία ερήμωσε εν μέσω διαδηλώσεων και κρίσης.

Καχυποψία και για την ίδια την κρίση. Με τους πολίτες να μιλούν για το χρέος και τη δημοσιονομική κατάσταση της χώρας χωρίς να γνωρίζουν τις συνέπειες και τις απαιτήσεις της εκάστοτε συμφωνίας. Με τους οικονομολόγους να τρομάζουν καθημερινά μέσω τηλεοράσεως τους πολίτες και τον κόσμο να αρχίζει να ανακαλύπτει “εχθρούς της Ελλάδος” στις ΗΠΑ, την Ευρωπαϊκή Ένωση και κάθε άλλη γωνιά του πλανήτη.

Τα αθλητικά

Το σκάνδαλο των στημένων αγώνων που αποκαλύφθηκε εν μέρει πριν από μερικούς μήνες, άνοιξε την όρεξη του Έλληνα για συνομοσιολογία και στον αθλητισμό. Υπήρχε πάντα η υποψία ότι οι αγώνες είναι στημένοι, αλλά αυτό το καλοκαίρι οι συνομοσιολόγοι έβγαναν υπερήφανοι στον δρόμο διαλαλώντας “Σας τα 'λεγα εγώ”.

Πλέον κάθε αποτέλεσμα κρίνεται ύποπτο. Κάθε παιχνίδι αμφιβόλου πιστότητας και κάθε διαιτητής υποψήφιος χρηματιζόμενος. Μόνο που η καχυποψία του Έλληνα δεν σταμάτησε εκεί. Η τελευταία αγωνιστική της φάσης των ομίλων του Champions League άνοιξε τον ασκό του Αιόλου.

Και επί πέντε ημέρες παρατηρούσαμε αθλητικούς δημοσιογράφους να συντηρούν την καχυποψία γύρω από τρία παιχνίδια, ανακαλύπτοντας γαλλο-γερμανικό άξονα ακόμα και στο ποδόσφαιρο. Λες και ο Σαρκοζί με την Μέρκελ ήταν στα τηλέφωνα για να προκριθούν οι Γάλλοι και να μην προκριθούν οι τίμιοι Έλληνες.

Έχουν τόσο άδικο οι συνομοσιολόγοι;

Προφανώς και όχι. Υπάρχουν συνωμοσίες που ξεπερνούν πολλές φορές και την πιο ακραία θεωρία. Υπάρχουν μασωνικές ομάδες. Υπάρχουν μυστικές συναντήσεις και παζάρια κάτω από το τραπέζι. Πάντα υπήρχαν και πάντα θα υπάρχουν. Αυτό που δεν είναι όμως λογικό, είναι το να αποποιούμαστε των ευθυνών μας στο όνομα μιας θεωρίας. Να δηλώνουμε ανίκανοι να πράξουμε επειδή κάποιος άλλος κινούν τα νήματα. Και κυρίως να αδιαφορούμε για τα όσα συμβαίνουν τριγύρω θεωρώντας ότι δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα για αυτά.

Η αναζήτηση εχθρού (υπαρκτού και μη) είναι η καθημερινότητα του Έλληνα, σε αυτή τη δύσκολη οικονομική συγκυρία. Η εγκατάλειψη των διεκδικήσεων, των οραμάτων και της εργατικότητας είναι η άμεση συνέπεια. Συνέπεια πιο καταστροφική και από τις ίδιες τις θεωρίες συνωμοσίας.



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, αχνιστό ψωμί, χειροποίητα γλυκά, φτιαγμένα με την αγάπη και τη φροντίδα της κ. Βιργίνιας.





PALMIE BISTRO CARD

Γίνε μέλος και εκμεταλλεύσου τα ειδικά προνόμια

Σας γνωστοποιούμε ότι στα πλαίσια της διαρκούς προσπάθειας του Ομίλου Palmie bistro για την παροχή ολοένα και περισσότερων προνομίων στους πελάτες μας, προσφέρουμε έκπτωση 10% σε όλους τους κατόχους της «νεοαφιχθείσας» κάρτας Palmie bistro friends & more κάθε μέρα, όλη μέρα! Η παροχή αυτή ισχύει έως και 31 Δεκεμβρίου 2012. Μπορείτε πλέον να απολαμβάνετε τα ίδια αγαπημένα πιάτα και ροφήματα, κατά 10% φθηνότερα, απλά και μόνο με την επίδειξη της κάρτας σας ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ, σε οποιοδήποτε κατάστημα Palmie bistro. Η έκπτωση θα παρέχεται επί του συνόλου του λογαριασμού. Οφείλουμε να σας επιστημονούμε ότι για όσο διαρκέσει η εν λόγω ενέργεια, η έκπτωση δεν θα ισχύει για τις εκάστοτε προσφορές των καταστημάτων μας καθώς και για το delivery.

MOD'S HAIR

10% έκπτωση

Αγ. Μελετίου, Νέα Ιωνία, Ν. Ερυθραία, Μαρούσι, Δάφνη, Κρήνη, Τρίπολη, Θεσσαλονίκη, Θήβα, Πειραιάς, Διδυμότειχο, Γιαννιτσά, 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

LOLLIPOPS

15% έκπτωση

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

ΔΕΝ
ΙΣΧΥΟΥΝ ΣΕ
ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ
ΕΚΠΤΩΣΕΩΝ

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, Πτολεμαΐδα, Σέρρες, Πρέβεζα, Μυτιλήνη, Λιβαδειά, Κως, Κόρινθος, Καρδίτσα, Γιαννιτσά.
www.alexandriotti.com

PARANOIA

15% έκπτωση

Αθήνα (Ερμού, Πατισίων, Ζήνωνος), Αιγάλεω, Καλλιθέα, Νέα Ιωνία, Πειραιάς, Περιστερί, Χαλάνδρι, Αχαρνάι, Ίλιον, Σεπόλια, Ελευσίνα, Αμολιάδα, 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, Νάυπιο, Ρέθυμνο, Ρόδος και σε επιλεγμένα καταστήματα σε όλη την Ελλάδα.
www.bonn.gr

NOTOS GALLERIES

10% έκπτωση

Αθήνα, Πειραιάς, Εκπαιγωγικό χωριό McArthur Glen, Εμπορικό κέντρο River West, Θεσσαλονίκη, Λάρισα, Πάτρα, Καλαμάτα
www.notogalleries.gr



Ένας για Όλους
και Όλοι για Έναν!

Στα Palmie Bistro πιστεύουμε στη δύναμη της ομάδας.

Με ισχυρό brand name εξασφαλίζουμε την επιτυχία

προσφέροντας τεχνογνωσία, οργάνωση

και συνεχή υποστήριξη.

Πλατεία Κάραβελ
Πλατεία Κεφαλαρίου
Πλατεία Βικτωρίας
Escape Center, Ίλιον
Βριλήσσια
Νέο Ηράκλειο
The Mall Athens, Μαρούσι
Star City, Λ. Συγγρού
Village Park, Ρέντη
Νέα Μάκρη
Avenue, Μαρούσι
Πόρτο Ράφτη
Olympia Mall, Καρδίτσα
Πειραιάς λιμάνι
Εμπ. Κ. Talos Plaza, Ηράκλειο Κρήτης
Αγ. Παρασκευή
Vero Center, Πόλη Σκαίων

ΝΕΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ
Εμπ. Κ. McArthur Glen, Σπάτα

Ζεστά κοκτέιλ για τον χειμώνα

Η ζεστή σοκολάτα και το τσάι δεν είναι τα μοναδικά που μπορούν να σε ζεστάνουν κάποια κρύα νύχτα του χειμώνα. Μπορείς να δοκιμάσεις να φτιάξεις μερικά από τα παρακάτω κοκτέιλ. Είναι σίγουρα πιο ενδιαφέροντα και γευστικά από το να φτιάξεις ένα απλό ζεστό.



Mulled wine

Υλικά

- 1 λίτρο κρασί
- 2 sticks κανέλας
- 1 πορτοκάλι
- 2 φλυτζάνια χυμό πορτοκάλι
- Μισό φλυτζάνι ζάχαρη

Προετοιμασία

Βάζεις το κρασί σε ένα σκεύος και θερμαίνεις. Δεν το αφήνεις να φτάσει σε σημείο βρασμού αλλά φροντίζεις να το κρατάς σε υψηλή θερμοκρασία. Κόβεις το πορτοκάλι σε λεπτές φέτες και το προσθέτεις μαζί και με τα sticks της κανέλας. Ανακατεύεις ελαφρώς και αφήνεις το κρασί να πάρει γεύση. Μετά από λίγα λεπτά προσθέτεις και το χυμό και τη ζάχαρη. Ανακατεύεις ελαφρά μέχρι να λιώσει η ζάχαρη και να ανακατευτεί το μείγμα. Σερβίρεις σε κούπα.



Apple Cider

Υλικά

- 60 ml Μπλίτ
- Μισό φλυτζάνι χυμό πορτοκάλι
- 1 φλυτζάνι Bourbon
- 2 κουταλιές ζάχαρη
- 4 stick κανέλας
- 1 κουταλάκι μοσχοκάρυδο

Προετοιμασία

Αναμειγνύεις όλα τα υλικά - εκτός από το Bourbon - σε ένα κατσαρολάκι και σιγοβράζεις για περίπου 15 λεπτά. Προσθέτεις το Bourbon και ανακατεύεις καλά. Στραγγίζεις και σερβίρεις με μία φλειδα πορτοκαλιού και ένα stick κανέλας.



Tom and Jerry

Υλικά

- 2 αυγά
- 3 κουταλιές ζάχαρη
- 1 φλυτζάνι ρούμι παλαιωμένο
- 2 κουταλάκια εκχύλισμα βανίλιας
- 1 κουταλάκι κανέλα
- 2 φλυτζάνια γάλα
- 1 κουταλάκι μοσχοκάρυδο

Προετοιμασία

Σε ένα μπωλ χτυπάς τους κρόκους των αυγών. Προσθέτεις τη ζάχαρη, 1 κουταλιά ρούμι, την βανίλια, την κανέλα και ξαναχτυπάς. Το αφήνεις στην άκρη. Σε ένα μίξερ χτυπάς τα ασπράδια των αυγών και τα προσθέτεις στο υπόλοιπο μείγμα. Σε ένα κατσαρολάκι ζεσταίνεις το γάλα. Παράλληλα προσθέτεις σε μια κούπα ή σε ένα ποτήρι 2 κουταλάκια από το μείγμα του αυγού αλλά και 4 κουταλάκια από το ρούμι ανακατεύοντας συνεχώς. Γεμίζεις το ποτήρι ή την κούπα με το ζεστό γάλα και ραντίζεις με το μοσχοκάρυδο.

Peppermint Patty

Υλικά

- 1 φλυτζάνι γάλα
- Σκόνη κακάο
- 60 ml Peppermint Schnapps
- Σαντιγύ

Προετοιμασία

Ζεσταίνεις το γάλα και ανακατεύεις το κακάο μέχρι να δημιουργήσεις μια ζεστή σοκολάτα. Προσθέτεις το Schnapps της μέντας, ανακατεύεις και σερβίρεις. Αν θες, προσθέτεις σαντιγύ και γαρνίρεις με σιρόπι σοκολάτας.



Hot Toddy

Υλικά

- 15 ml μέλι
- 180 ml τσάι
- 50 ml ούισκι
- 1 φλειδα πορτοκαλιού
- 1 stick κανέλας

Προετοιμασία

Βάζεις το μέλι στη βάση μιας ζεστής κούπας. Ρίχνεις το τσάι μέχρι να λιώσει το μέλι. Προσθέτεις και το stick της κανέλας. Προσθέτεις το ούισκι και ανακατεύεις καλά. Γαρνίρεις με τη φλειδα του πορτοκαλιού.



Ο ΣΕΦ ΠΡΟΤΕΙΝΕΙ

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

ΣΑΛΑΤΑ ΧΕΙΜΩΝΙΑΤΙΚΗ

Υλικά για 4 άτομα

- 1 σαλάτα Λόλα
- 2 πορτοκάλια
- 1 γκρέιπ φρουτ
- 1 μανταρίνι
- 1 αβοκάντο
- 1 φινόκιο
- 1 φρέσκο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 καρότα
- 4 κουταλιές ελαιόλαδο
- 1 κουταλιά γλυκού μέλι
- Αλάτι - πιπέρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Θα ξεκινήσετε φτιάχνοντας το ντρέισινγκ για την σαλάτα.

Στο μπλέντερ ρίχνετε το ελαιόλαδο, το χυμό από το γκρέιπ φρουτ, το πορτοκάλι, το μέλι και δοκιμάζετε στο αλάτι και στο πιπέρι.

Πλένετε καλά όλα τα σαλατικά, χονδροκόβετε την σαλάτα, ψιλοκόβετε το φινόκιο, κόβετε το αβοκάντο σε φέτες και το μανταρίνι. Τοποθετείτε όλα τα υλικά σε βαθύ πιάτο ή σαλατιέρα και περιχύνετε με το νρεσινγκ. Γαρνίρετε με φρεσκοτηγανισμένες φέτες από καρότο.

ΚΟΛΟΚΥΘΟΣΟΥΠΑ

Υλικά για 6 άτομα

- 500 γρμ πορτοκαλί κολοκύθα
- 3 κουταλιές ελαιόλαδο
- 2 φρέσκα κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 150 γρμ γάλα
- 1 λίτρο νερό
- ½ κουταλιά του γλυκού μοσχοκάρυδο
- ½ κουταλιά του γλυκού κανέλλα
- ½ κουταλιά του γλυκού αλάτι - πιπέρι
- 6 φέτες του τοστ κομμένα κυβάκια (κρουτόν)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίχνετε το λάδι σε μια μέτρια κατσαρόλα για να ζεσταθεί και σοτάρετε τα κρεμμύδια αφήνοντας τα να μαραθούν για 4 λεπτά. Έπειτα προσθέστε την κολοκύθα κομμένη σε μεγάλα κυβάκια. Προσθέστε το γάλα, το νερό, τα μπαχαρικά και αφήστε να σιγοβράσουν όλα τα υλικά για 1 ώρα. Λιώνετε πιέζοντας με το πιρούνι τις βρασμένες κολοκύθες. Ανακατεύετε καλά και σερβίρετε με φρεσκοψημένα κρουτόν και φρέσκο κόλιανδρο.

ΣΤΗΘΟΣ ΠΑΠΙΑΣ ΜΕ ΚΑΣΤΑΝΟ

Υλικά για 4-6 άτομα

- 1 πάπια
- 400 γρμ. κάστανα καθαρισμένα
- 4-5 σύκα ξερά ή φρέσκα
- ½ κρεμμυδάκι κόκκιρο
- 2 ποτήρια κρασί κόκκινο μέρλοτ
- 2-3 κουταλιές ελαιόλαδο
- 1 κουταλιά της σούπας μέλι θυμαρίσιο
- 3 καρότα χονδροκομμένα
- 1 ματσάκι σέλινο
- 2 πορτοκάλια (το χυμό τους)
- Αλάτι - πιπέρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε και πλένετε προσεκτικά την πάπια. Έπειτα την αλείφετε μέσα και έξω με το χυμό πορτοκαλιού, την αλατοπιπερώνετε καλά, περιχύνετε με το μέλι και στο τέλος με το ελαιόλαδο. Γεμίζετε την πάπια με τα κάστανα και τα σύκα και την τοποθετείτε σε γάστρα. Προσθέτετε τα χονδροκομμένα λαχανικά, το κόκκινο κρασί και προσθέτετε 2 ποτήρια νερό. Σκεπάζετε την γάστρα και ψήνετε για 2 ώρες στους 180-190 ° C. Σερβίρετε κόβοντας το στήθος σε φέτες, γαρνίρετε με τα κάστανα, το στικ από παρμεζάνα, τα σύκα και περιχύνετε με την γκλασαρισμένη σάλτσα.



ΚΕΙΚ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ - ΒΑΤΟΜΟΥΡΟ

Υλικά για 6 άτομα

- 410 γρμ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 3 αυγά
- 200 γρμ. ζάχαρη
- 100 γρμ. ελαιόλαδο
- 1 βανίλια
- 200 γρμ. βατόμουρα
- 3 πορτοκάλια (το χυμό τους & το ξύσμα)
- 1 λεμόνι (το ξύσμα του)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάτε στο μίξερ τα αυγά, τη ζάχαρη, το ελαιόλαδο, προσθέτοντας σταδιακά τα υπόλοιπα υλικά, πρώτα το χυμό πορτοκαλιού και στη συνέχεια το ξύσμα του πορτοκαλιού. Παίρνετε μια στρόγγυλη αντικολλητική φόρμα και ρίχνεται μέσα το μείγμα. Προθερμαίνεται τον φούρνο στους 175 °C και ψήνετε για 35 λεπτά της ώρας. Δεν ανοίγεται τον φούρνο ώστε να φουσκώσει ομοιόμορφα. Για να ελέγξετε εάν το κέικ σας είναι έτοιμο, βυθίζετε ένα μαχαίρι στο κέικ και εάν το μαχαίρι βγει στεγνό το κέικ είναι έτοιμο. Αφήνετε να κρυώσει για λίγο και κόβεται σε φέτες, γαρνίροντας το με φρέσκα βατόμουρα και φέτες πορτοκάλι. Εάν θέλετε να γαρνίρεται το κέικ με λευκό γλάσο τότε χτυπάτε καλά με τον αυγοδάρη 1 ασπράδι αυγού με 150 γρμ. ζάχαρη άχνη και περιχύνετε το κέικ.



GUALTIERO

MARCHESI: από την υψηλή γαστρονομία στη...γρήγορη εστίαση

Κείμενο: Τάσος Τόλης,
Executive chef των Palmie bistro

Στην πόλη του Μιλάνου αντηχεί η μεγάλη είδηση. Ο πρώτος σεφ, Gualtiero Marchesi, με τρία αστέρια Michelin στην κατοχή του, ανακοίνωσε ότι έχει δημιουργήσει δύο νέα χάμπουργκερ και ένα επιδόρπιο για το ιταλικό μενού στη μεγαλύτερη αλυσίδα γρήγορου φαγητού στον κόσμο.

"Ρώτησα απλώς πού πηγαίνουν να φάνε οι νέοι σήμερα", φέρεται να είπε ο δημοφιλής σεφ, "και η απάντηση με οδήγησε στην απόφαση μου να συνεργαστώ με τη συγκεκριμένη αλυσίδα γρήγορης εστίασης".

Και ενώ όλοι θα περίμεναν από τον θρύλο της κουζίνας να μην καταδέχεται να μαγειρεύει με τίποτα λιγότερο από φουά γκρα και Καλβάντος, η ανακοίνωσή του γι' αυτή τη συνεργασία, έκανε αρκετούς γευσιγνώστες να σπαταλήσουν άφθονο μελάνι, γράφοντας τις κριτικές τους.

Ο διευθύνων σύμβουλος της εταιρίας γρήγορης εστίασης δεν έκρυψε την χαρά του, λέγοντας ότι "πρόκειται για ένα όνειρο που έγινε πραγματικότητα" και δηλώνοντας την πεποίθησή του ότι ο Marchesi "θα μεταφέρει την εμπειρία του, κάτι που δεν μεταβιβάζεται από τη μία μέρα στην άλλη".

Η Ιταλία είναι μία χώρα πασίγνωστη σ' όλον τον κόσμο για την κουζίνα της και κάθε μαγείρισσα ή μάγειρας της χώρας αποτελεί "δύναμη" στον κόσμο των star chefs.

Με σπουδές στη Λουκέρνη, ο Marchesi θεωρείται ο ιδρυτής της σύγχρονης ιταλικής κουζίνας. Έχει εργαστεί στο Lodoogen στο Παρίσι και στο Le chateau Rouge στη Ντιζον, ενώ τον Σεπτέμβριο του 1999 άνοιξε το νέο δικό του εστιατόριο Cualtiero Marchesi di San Pietro all' Orto έξω από το Μιλάνο, το οποίο ήταν ένα κόσμημα και ένα μείγμα παραδοσιακής μαγειρικής και σύγχρονης τεχνολογίας, καθώς επίσης και σχολή μαγειρικής.

Είχα την τύχη να είμαι καλεσμένος σε ένα συμπόσιο και να γευτώ τοπικές γεύσεις από την ομάδα του και τολμώ να πω ότι ήταν ένα παραλήρημα να βλέπεις πώς λειτουργούσε όλη η πριγάντα του και να γεύεσαι το τελικό αποτέλεσμα, το οποίο δύσκολα θα ξεχάσω στη ζωή μου. Βλέποντας έναν καλλιτεχνη πάνω στη δουλειά του είναι πάντα μία ταπεινή εμπειρία.

Είναι ένας από τους ιδρυτές της Euro-toques, μιας ένωσης που αποτελείται από τους πιο σημαντικούς σεφ στον κόσμο και της οποίας διατέλεσε πρόεδρος από το 2000 έως το 2002.

Δεν ήταν και λίγο όταν τον Ιούνιο του 2008 κατήγγειλε το σύστημα βαθμολόγησης της Michelin και επέστρεψε τα αστέρια.

Όταν ρωτήθηκε για την εν λόγω διένεξη είπε ότι το έκανε για να δώσει το παράδειγμα, να ευαισθητοποιήσει τους νέους, και να τους βοηθήσει να καταλάβουν ότι το πάθος για το μαγείρεμα δεν μπορεί να υπόκειται σε ψήφο από ανθρώπους που πρώτα καπνίζουν το πούρο τους και μετά σε κρίνουν. "Δεν είναι ούτε υγιής ούτε δίκαιος ο τρόπος τους".

Πιάτα του που άφησαν ιστορία ήταν το ζαφορά ριζότο με φύλλα χρυσού, οι σουπιές με το μελάνι τους και τα ραβιόλια arpeti.

Είναι ο μόνος σεφ που αρνήθηκε να "λερώσει" όπως είπε το μενού του με ζυμαρικά, γιατί "δεν υπάρχει λόγος να κάνω τα ζυμαρικά όπως τα κάνουν οι άλλοι" και πράγματι τόλμησε να ανεβάσει στο υψηλό βάθρο την εγχώρια ιταλική κουζίνα που σήμερα απολαμβάνουμε. Η αίσθηση που έχω για τον μεγάλο αυτό σεφ είναι ότι είναι ένα κομμάτι της νέας ευρωπαϊκής ιστορίας της μαγειρικής.





Κείμενο: Κλειώ Δημητριάδου – Κλινικός Διαιτολόγος Διατροφολόγος
photo: Shutterstock

Έχεις παρατηρήσει ότι τον χειμώνα έχουμε μια τάση να τρώμε περισσότερο και να παχαίνουμε; Το ότι είναι φυσιολογικό δεν σημαίνει ότι δεν πρέπει και να το περιορίσουμε. Όπως είναι απαραίτητο να γνωρίζουμε και εκείνες τις τροφές που θα μας βοηθήσουν να αντιμετωπίσουμε τις δυσκολίες της εποχής.

Γιατί πεινάμε περισσότερο το χειμώνα;

Ο μεταβολισμός, οι καύσεις μας δηλαδή, αυξάνονται κατά τη διάρκεια του χειμώνα εξαιτίας της προσπάθειας του οργανισμού να ρυθμίσει τη θερμοκρασία του σώματός μας και να την κρατήσει σταθερή. Με αυτόν τον τρόπο πεινάμε και περισσότερο αλλά συχνά παχαίνουμε και περισσότερο, διότι η επιπλέον ποσότητα φαγητού που καταναλώνουμε είναι αρκετά μεγαλύτερη από τις πρόσθετες καύσεις που κάνουμε.



Αυτός ο λάθος υπολογισμός, σε συνδυασμό με τον περιορισμό της φυσικής δραστηριότητας όταν ο καιρός κρυώνει, συμβάλουν στην αύξηση του σωματικού μας βάρους και για αυτόν τον λόγο θα πρέπει να προσέχουμε την ποιότητα των τροφών που καταναλώνουμε και να κάνουμε μια προσπάθεια να κινητοποιούμαστε με κάθε ευκαιρία.

Ποια τρόφιμα είναι κατάλληλα για το κρυολόγημα;

Ο χειμώνας φέρνει μαζί του και διάφορα κρυολογήματα ή ιώσεις, οπότε είναι πολύ σημαντικό να θωρακίσουμε τον οργανισμό μας και να τονώσουμε το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες η κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε βιταμίνη C βοηθά στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος. Πρέπει ωστόσο να σημειωθεί ότι η δράση της βιταμίνης C είναι περισσότερο προληπτική, δηλαδή σε περίπτωση που έχει ήδη εκδηλωθεί το κρυολόγημα δεν είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική. Τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη C είναι: τα εσπεριδοειδή, το ακτινίδιο, η φράουλα, το μπρόκολο, το κουνουπίδι, οι πιπεριές κ.ά

Μια ακόμη βιταμίνη που βοηθά το ανοσοποιητικό μας σύστημα είναι η βιταμίνη E, η οποία έχει αντιοξειδωτική δράση. Τη βιταμίνη E τη βρίσκουμε: στο ελαιόλαδο, στους ξηρούς καρπούς, στα θαλασσινά και στα δημητριακά. Το β-καροτένιο έχει επίσης αποδειχθεί αποτελεσματικό για τα κρυολογήματα και τις ιώσεις. Το βρίσκουμε άφθονο στα καρότα, τις ντομάτες, το σπανάκι, το μαρούλι, το βερίκοκο κ.α

Την ίδια δράση έχει και ο ψευδάργυρος που περιέχεται στα κρεατικά και στα όσπρια. Αντίστοιχα, θετική επίδραση στα κρυολογήματα φαίνεται να έχει η μείωση της κατανάλωσης του κορεσμένου λίπους. Το κορεσμένο λίπος υπάρχει στο βούτυρο, στην κρέμα γάλακτος, στα λιπαρά κρέατα και γαλακτοκομικά προϊόντα. Ανεξάρτητα από τις βιταμίνες υπάρχουν και κάποια τρόφιμα που συνδέονται με την αντιμετώπιση των ιώσεων όπως το σκόρδο, το χαμομήλι και η εχινάτσια.

Τα άτομα που ακολουθούν πολύ αυστηρές και υποθερμιδικές δίαιτες είναι περισσότερο ευάλωτα στις ιώσεις και συνεπώς είναι πολύ σημαντική η προσπάθεια για έναν υγιή τρόπο απώλειας βάρους και την υιοθέτηση ενός σωστού τρόπου διατροφής. Η υγιεινή ζωή γενικότερα, βοηθά το ανοσοποιητικό μας σύστημα, οπότε θα λέγαμε ότι η φυσική δραστηριότητα, η περιορισμένη κατανάλωση αλκοόλ και η αποφυγή του καπνίσματος εξασφαλίζουν έναν πιο ισχυρό οργανισμό.

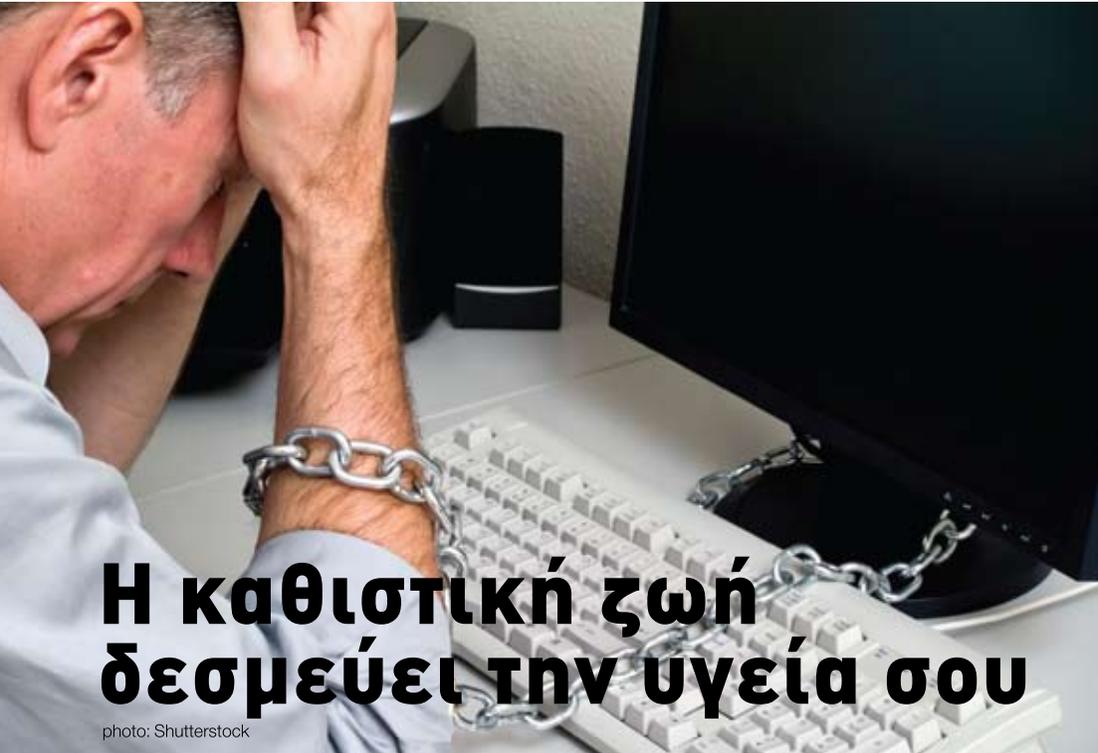
Γιατί είναι μεγαλύτερη η ανάγκη μας για γλυκό το χειμώνα;

Η μείωση της ηλιοφάνειας κατά τη διάρκεια του χειμώνα σχετίζεται με τη μείωση της βιταμίνης D στο σώμα μας, μείωση που επηρεάζει τη διάθεσή μας. Η ανάγκη για γλυκό συνδέεται με την παραγωγή της σεροτονίνης που μας «ανεβάζει» ψυχολογικά. Τα γλυκά ωστόσο, δεν είναι η καταλληλότερη επιλογή, διότι έχουν πυκνή θερμιδική σύσταση και αυξάνουν εύκολα το βάρος μας. Το ίδιο συμβαίνει και με την ανάγκη για υδατάνθρακες. Αναζητώντας μια εναλλακτική λύση, αυτή είναι η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε τρυπτοφάνη, η οποία βοηθά στην παραγωγή σεροτονίνης και τη βρίσκουμε στο κοτόπουλο, τη μπανάνα και το ψάρι.

Εκτός από τη σεροτονίνη, η ντοπαμίνη μάς δίνει ενέργεια και η αύξηση των επιπέδων μπορεί να εξασφαλιστεί με την κατανάλωση τροφών που περιέχουν φαινυλαλανίνη, όπως είναι τα αμύγδαλα, το αβοκάντο και τα φυσιτικά. Πάντα βέβαια πρέπει να έχουμε κατά νου το τρίπτυχο ποικιλία – μέτρο – ισορροπία.



Εξίσου σημαντικό για την ψυχική μας κατάσταση είναι η διατήρηση του σακχάρου σε σταθερά επίπεδα. Για να επιτύχουμε κάτι τέτοιο θα πρέπει να αποφεύγουμε τα γλυκά, τα αρτοσκευάσματα, το λευκό ψωμί και τα πατατάκια και να προτιμήσουμε τροφές όπως τα δημητριακά, τα ζυμαρικά, το ρύζι και το ψωμί ολικής αλέσεως, τα όσπρια κ.ά, τα οποία επηρεάζουν πιο ήπια τη μεταβολή του σακχάρου και συγχρόνως είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και μας χορταίνουν περισσότερο.



Η καθιστική ζωή δεσμεύει την υγεία σου

photo: Shutterstock

Όλες οι τελευταίες έρευνες σχετικά με την καθιστική ζωή επιβεβαιώνουν ότι όσο περισσότερες ώρες περνάμε στην καρέκλα, τόσο πιο κοντά ερχόμαστε σε κινητικές δυσλειτουργίες και καρδιακά προβλήματα.

Οι περισσότεροι από εμάς καθόμαστε τουλάχιστον 8 ώρες σε μια καρέκλα και άλλες 3 στον καναπέ του σαλονιού μας. Αν είχαμε υπόψιν τις έρευνες και τα στοιχεία των επιστημόνων, ενδεχομένως να σκεφτόμασταν λίγο καλύτερα το να λάβουμε δράση. Να τρέξουμε, να περπατάμε, να καθόμαστε έστω όρθιοι στο μπαρ αντί σε ένα τραπέζι.

Οι παρακάτω ανησυχητικές προτάσεις μπορούν να ενεργοποιήσουν τον καθένα από εμάς.

Η καθιστική ζωή αυξάνει τον κίνδυνο θανάτου έως 40%

Ακόμα και έξι ώρες να κάθεσαι την ημέρα, η πιθανότητα θανάτου αυξάνεται κατά 40% σε σχέση με ανθρώπους που κάθονται λιγότερο από τρεις ώρες την ημέρα. Όχι ότι ξέρω έστω έναν άνθρωπο που να κάθεται τόσο λίγο αλλά τα νούμερα είναι ανησυχητικά. Και αυτό συμβαίνει ακόμα κι αν γυμνάζεσαι μετά τη δουλειά. Με τη γυμναστική βοηθάς τη γενική λειτουργία του οργανισμού, οπότε καλό θα ήταν να αφιερώνεις τουλάχιστον μερικές ώρες την ημέρα εκτός καρέκλας ή απλά να προσπαθείς να μειώσεις τις ώρες που κάθεσαι.

Η καθιστική ζωή νανουρίζει τις ζωτικές σου λειτουργίες

Μπορεί τα δάχτυλά σου να τρέχουν πάνω στο πληκτρολόγιο αλλά τα υπόλοιπα ζωτικά σου μέλη πέφτουν σε χειμερία νάρκη. Με το που κάθεσαι, η ηλεκτρική ενέργεια στους μυς των ποδιών σου



Hondos Center
Υπέροχο ταξίδι ομορφιάς

www.hondoscenter.com

fitness

απενεργοποιείται, η καύση θερμίδων πέφτει σε 1 θερμίδα το λεπτό και τα ένζυμα που βοηθούν στη διάλυση των λιπαρών μειώνονται κατά 90%. Μετά από 2 ώρες η καλή χοληστερόλη πέφτει κατά 20% ενώ αν καταφέρεις να μείνεις αδρανής πάνω από 24 ώρες, η δραστηριότητα της ινσουλίνης πέφτει κατά 24% αυξάνοντας δραματικά το ρίσκο εμφάνισης διαβήτη. Μιλάμε για ύπνο βαθύ, οπότε καλό θα ήταν ανάμεσα στις καθιστικές sessions, να σηκώνεσαι και λίγο για να ξυπνάνε οι μυς σου.

Το να κάθεσαι σε παχαίνει. Κι αυτό σε σκοτώνει

Μελέτες στην Αμερική έδειξαν ότι οι παχύσαρκοι άνθρωποι κάθονται περίπου 2,5 ώρες περισσότερο από τους αδύνατους. Και δεν νομίζω να αμφιβάλλει κανείς για το πώς έγιναν παχύσαρκοι αυτοί οι άνθρωποι. Από τη δεκαετία του 80 μέχρι σήμερα οι δείκτες άσκησης έχουν παραμείνει στα ίδια επίπεδα ενώ οι ώρες καθιστικής ζωής αυξήθηκαν κατά 2,5 ημερησίως. Άμεση συνέπεια ήταν ο αριθμός των παχύσαρκων να διπλασιαστεί. Σίγουρα παίζει ρόλο η κακή διατροφή των Αμερικανών αλλά απ' ότι φαίνεται, ακόμα μεγαλύτερο ρόλο διαδραματίζει η καθιστική ζωή.

Το σώμα σου δεν αντέχει την καθιστική ζωή

Το σώμα μας δεν μπορεί να ανταποκριθεί σε κάθε κακουχία. Από την αρχαιότητα μέχρι και πριν μερικές εκατοντάδες χρόνια, η καθιστική ζωή ήταν προνόμιο των λίγων. Πριν 100 χρόνια, το φαινόμενο της παχυσαρκίας δεν υπήρχε καν στο χάρτη. Οι περισσότεροι άνθρωποι έκαναν δουλειές που απαιτούσαν κίνηση, περπατούσαν για να πάνε σπίι τους, διασκέδαζαν χορεύοντας. Τώρα η ζωή μας ξεκινάει στη θέση του οδηγού και συνεχίζεται στην καρέκλα του γραφείου πριν κλείσει στον καναπέ του σαλονιού.

Η συμβουλή μας είναι απλή. Σήκω από την καρέκλα και τον καναπέ. Περπάτα, χόρευε, τρέξε, γυμνάσου, κάνε βόλτα, κάνε οτιδήποτε άλλο από το να κάθεσαι. Σε σχέση με το να κάθεσαι, το περπάτημα ενεργοποιεί τον οργανισμό σου κατά 150% περισσότερο, το να ανεβαίνεις σκάλες κατά 220%, ακόμα και το να μασάς τσίχλα αυξάνει την ενέργεια κατά 18%. Όπως βλέπεις ακόμα και λίγη ώρα άσκησης την ημέρα γυρνάει πίσω τις βλαβερές συνέπειες ενός 8ωρου στην καρέκλα. Ακόμα κάθεσαι;



Discover planet iced coffee, discover...

frenchy

DOUWE
EGBERTS



Απολαύστε
τον αγαπημένο σας γαλλικό καφέ
τώρα και παγωμένο, με ή χωρίς γάλα.
Η γεύση και το άρωμα που αγαπάτε
μαζί σας όλο το χρόνο!

Οι προβλέψεις του χειμώνα



ΚΡΙΟΣ

Αν η σχέση σου έχει χτυπήσει πάτο, προσπάθησε να ανατρέψεις την κατάσταση και να προσθέσεις ενδιαφέρον. Οι εργασιακές σου σχέσεις θα βελτιωθούν αισθητά το πρώτο τρίμηνο του 2012 αρκεί να δείξεις κι εσύ υπομονή και να αποφασίσεις ότι οι συνάδελφοί σου δεν είναι απαραίτητα και εχθροί σου.



ΤΑΥΡΟΣ

Μην φέρεις σκληρά στους δικούς σου ανθρώπους στο σπίτι. Το μόνο που προσπαθούν να κάνουν είναι να σε βοηθήσουν να δώσεις μια λύση στα προβλήματά σου. Πρόσεξε ιδιαίτερα πού ξοδεύεις τα χρήματά σου αυτή την περίοδο για να μην βρεθείς γρήγορα σε οικονομικό αδιέξοδο.



ΔΙΔΥΜΟΙ

Η άνεση στα οικονομικά είναι κάτι το οποίο θα σε χαροποιήσει ιδιαίτερα αλλά δεν πρέπει να παρασυρθείς από υπέρμετρο ενθουσιασμό. Ένα ταξίδι θα αλλάξει δραστικά την ψυχική σου διάθεση και εφόσον έχεις τη δυνατότητα, πρέπει να το πραγματοποιήσεις. Διάλεξε μόνο πολύ προσεκτικά ποιόν θα πάρεις μαζί σου.



ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Μην σε νοιάζει τι νομίζουν οι φίλοι και οι φίλες σου για τη σχέση σου και τα αισθήματά σου. Εμπιστέψου αυτό που υπαγορεύει το δικό σου μυαλό και στο τέλος θα δικαιωθείς. Μην αποπειραθείς να ταξιδέψεις καλύτερα. Υπάρχουν σημαντικές υποθέσεις που ζητούν λύση πριν αποφασίσεις να απομακρυνθείς.



ΛΕΩΝ

Μην πελαγώνεις με τα έξοδα και μην βιάζεσαι να αποκτήσεις όλα όσα θέλεις τώρα. Οι μικρές μελετημένες αγορές κάθε μήνα είναι πολύ καλύτερες από το να ξοδέψεις όλα τα χρήματά σου μονομιάς. Στα επαγγελματικά σου, το πρότζεκτ στο οποίο εργάζεσαι θα αποφέρει σύντομα καρπούς. Μην ανησυχείς.



ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Σταμάτα να στεναχωριέσαι για εκείνα που δεν έχεις και εστιάσε σε αυτά που σου έχει χαρίσει απλόχερα η ζωή. Μην κάνεις ένα ταξίδι απλά και μόνο επειδή οι φίλοι σου ή η σχέση σου θέλει να πάτε. Αυτή είναι μια απόφαση που οφείλεις να την λάβεις εσύ για τον εαυτό σου. Μην αφήνεις τους άλλους να σε παρασύρουν.



ΖΥΓΟΣ

Οι αλλαγές στα επαγγελματικά σου είναι επιβεβλημένες αλλά μην ανησυχείς. Μέσα στους επόμενους μήνες η κατάσταση θα ξεκαθαρίσει. Στα ερωτικά σου δε θα βρεις αυτό που ψάχνεις αν δεν κοιτάξεις στο σωστό μέρος. Αν έχεις υπομονή δεν θα αργήσει η στιγμή που θα βρεις ακριβώς αυτό που πάντοτε ζητούσες.



ΣΚΟΡΠΙΟΣ

Πιέζει τον εαυτό σου να ζησει έναν έρωτα τον οποίο ενδεχομένως να μην θέλεις. Προσπάθησε να δεις βαθιά μέσα σου τι είναι αυτό που θα σε οδηγήσει στην ευτυχία. Και σταμάτα να ζητάς να βγάξεις όλο και περισσότερα λεφτά απλά και μόνο επειδή οι φίλοι σου βγάζουν περισσότερα από εσένα. Δέξου αυτό που είσαι.



ΤΟΞΟΘΗΣ

Τα πράγματα πηγαίνουν πολύ καλά στον ερωτικό τομέα αυτούς τους πρώτους μήνες του 2012. Μην επαναπαύεσαι όμως γιατί οι περιπέτειες δεν είναι πολύ μακριά. Έχεις δουλέψει πάρα πολύ σκληρά τον τελευταίο καιρό και η ανταμοιβή θα είναι όλη δική σου. Αρκεί να συνεχίσεις με τον ίδιο εντατικό ρυθμό.



ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

Οργάνωσε την σκέψη σου στα επαγγελματικά σου και δώσε στους γύρω σου να καταλάβουν ότι έχεις κάτι πολύ καλό στο μυαλό σου. Στα ερωτικά σου πρέπει να έχεις μεγάλη υπομονή αυτόν τον καιρό. Θα δυσκολευτείς αλλά η κατάσταση θα αλλάξει προς το καλύτερο πολύ σύντομα.



ΥΔΡΟΧΟΟΣ

Κάνε άμεσα εκείνο το ταξίδι που τόσο καιρό τριγυρνάει στο μυαλό σου. Θα σε βοηθήσει να "αδειάσεις" ψυχολογικά και να απενίσεις το μέλλον με μεγαλύτερη αισιοδοξία. Δείξε την αγάπη που κρύβεις για τα άτομα του συγγενικού σου περιβάλλοντος και νιώσε την δική τους ανταπόδοση.



ΙΧΘΥΕΣ

Μια καινούρια δουλειά είναι σίγουρο ότι θα αλλάξει την ψυχολογία σου αλλά φρόντισε πρώτα να συνειδητοποιήσεις αν αυτές οι αλλαγές πρέπει και μπορούν να γίνουν την συγκεκριμένη χρονική περίοδο. Δεν είναι καλή περίοδος για ταξίδια. Καλά θα κάνεις να κρατήσεις τα χρήματά σου για λίγο αργότερα.

Το δίκτυο καταστημάτων μας



ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

ΑΘΗΝΑ – STAR CITY

Λεωφ. Συγγρού 111
τηλ.: 210-9313803

ΒΡΗΛΗΣΣΙΑ

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

ΙΛΙΟΝ – ESCAPE CENTER

Λεωφ. Δημοκρατίας 67
τηλ.: 210-2383731

ΜΑΡΟΥΣΙ – THE MALL ATH- ENS

Ανδρέα Παπανδρέου 35
τηλ.: 210-6300069

ΜΑΡΟΥΣΙ – AVENUE

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

ΠΕΙΡΑΙΑΣ (στον τερματικό σταθμό Προαστιακού)

Αγ. Διονυσίου 5
Πειραιάς
τηλ.: 210-4177186

ΝΕΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟ

Πρασίνου Λόφου &
Ναρκισσών 1
τηλ.: 210-2853299

ΠΛΑΤΕΙΑ ΒΙΚΤΩΡΙΑΣ

Πλατεία Βικτωρίας 5
τηλ.: 210-8836592

ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΑΡΑΒΕΛ

Ιοφώντος 29-31
τηλ.: 210-7241356

ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΕΦΑΛΑΡΙΟΥ

Κολοκοτρώνη 35
τηλ.: 210-8012411

VILLAGE PARK PENTH

Λεωφ. Θηβών 228
τηλ.: 210-4900152

ΝΕΑ ΜΑΚΡΗ

Λεωφ. Ποσειδώνος 18
τηλ.: 22940-95827

ΠΟΡΤΟ ΡΑΦΤΗ

Γρέγου 58B
τηλ.: 22990-71687

ΣΠΑΤΑ

(δίπλα στο Αττικό
Ζωολογικό Πάρκο)
Εμπορικό Κέντρο McArthur
Glen
τηλ.: 210-6638089

ΚΑΡΔΙΤΣΑ – OLYMPIA MALL

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

TALOS PLAZA

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

ΠΟΛΗ ΤΩΝ ΣΚΟΠΙΩΝ

Εμπορικό Κέντρο
Vero Center



Γεύση από χαρά...
στο τραπέζι σας!

Coca-Cola



ΑΠΟ ΑΘΗΝΑ ΠΡΟΣ
ΛΑΡΝΑΚΑ
ΑΠΟ
€162
ΜΕ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ!



Αποφύγετε τις ουρές, εξοικονομήστε χρόνο
κάνοντας **web check-in**
από το σπίτι ή το γραφείο στο cyprusair.com

CYPRUS 
AIRWAYS

Για κρατήσεις απευθυνθείτε στο cyprusair.com
ή στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα