



Palmie magazine

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΑΛΥΣΙΔΑΣ Palmie bistro

ΧΕΙΜΩΝΑΣ 2010-2011 | ΤΕΥΧΟΣ 26

ΣΕΡΒΙΡΕΤΑΙ
ΔΩΡΕΑΝ

Ελένη Φουρέιρα

Η νέα
ντίβα της
ελληνικής
μουσικής

ΟΜΑΔΕΣ ΔΡΑΣΗΣ

Πολίτες
in action

ΦΩΤΟΒΟΛΤΑΪΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ

Ο ήλιος στις
υπηρεσίες σας

cinema
music
eco
franchise
recipe
diet





PRÊTE à PORTER

collection automne hiver 2010/2011

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
ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ-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

Γιώργος Κουτρουλιάς
Πρόεδρος του Ομίλου
Palmie bistro



ΕΧΘΡΙΚΟ ΚΛΙΜΑ ΣΤΟ «ΕΠΙΧΕΙΡΕΙΝ»

Στο editorial του Δεκεμβρίου 2008 έγραφα «Κρίση = Ευκαιρία για Ανάπτυξη»...

Δύο χρόνια μετά και παρόλο που από τη φύση μου είμαι αισιόδοξος άνθρωπος, έχοντας σχεδόν καθημερινή επαφή με το δημόσιο τομέα – ανεξάρτητα από το όνομα που φέρει, Τοπική Αυτοδιοίκηση, Υπουργείο ή Εφορία – αισθάνομαι ολοένα και μεγαλύτερη απογοήτευση. Ιδιαίτερα δε, τα τελευταία χρόνια, που με την ιδιότητα του Οικονομικού Επόπτη του Επαγγελματικού Επιμελητηρίου Αθηνών, αυτού του είδους οι επαφές είναι σχεδόν καθημερινές,

Προκειμένου να κατανοήσετε το κλίμα και τη νοοτροπία που έχουν καλλιεργηθεί εδώ και χρόνια στο δημόσιο τομέα, θα σας αναφέρω ένα περιστατικό που συνέβη κατά τη σύσκεψη που πραγματοποιήθηκε σε μία δημόσια υπηρεσία, όπου συμμετείχα μαζί με άλλους συναδέλφους από το χώρο των επιχειρήσεων.

Ένας συνάδελφος ανέπτυξε το θέμα σχετικά με την κρίση που διανύουμε, λέγοντας μεταξύ των άλλων, κατά λέξη: «Ένας δημόσιος υπάλληλος γνωρίζει ακριβώς τα έσοδά του και είναι σε θέση να προγραμματίζει τη ζωή του. Ενώ εγώ, συζητώντας το πρωί με τη γυναίκα μου, όταν εκείνη μου είπε ότι πρέπει να...». Ακριβώς σ' εκείνο το σημείο, η γραμματέας της δημόσιας υπηρεσίας όπου εξελισσόταν το συγκεκριμένο περιστατικό, διακόπτει τον συνάδελφο, λέγοντας: «Εσείς σκέφτεστε μόνο ποιο Rolex θα αγοράσετε στη γυναίκα σας». Πόσο λάθος όμως έκανε η γραμματέας, αφού αν δεν είχε διακόψει τα λεγόμενα του συνάδελφου και τον άφηνε να ολοκληρώσει τη σκέψη του, ο ίδιος στη συνέχεια είπε ότι «εγώ σήμερα δεν είχα χρήματα να αφήσω στη γυναίκα μου για να πάει στο super market».

Αυτή λοιπόν είναι η νοοτροπία που διέπει στη συντριπτική πλειοψηφία τις δημόσιες υπηρεσίες, οι οποίες είναι εντεταλμένες να εξυπηρετούν τους πολίτες και τις επιχειρήσεις. Αμείβονται για να κάνουν σωστά τη δουλειά τους. Με απλά λόγια να κάνουν το αυτονόητο.

editorial

Ο αναξιοκρατικός τρόπος που έχουν επανδρωθεί οι δημόσιες υπηρεσίες, η νοοτροπία που καλλιεργήθηκε σ' αυτούς τους χώρους, καθώς και το λανθασμένο μοντέλο που επικράτησε στην Ελλάδα μετά την μεταπολίτευση, που δεν ήταν άλλο από το να πάρουν τα παιδιά μας ένα «χαρτί» που θα τους εξασφάλιζε μια θέση στο δημόσιο, όλα αυτά είναι τα αγκάθια που πρέπει να κόψουμε αν θέλουμε να βγούμε από την κρίση. Θέλοντας ή μη, δουλέψαμε σε λάθος βάση. Πειστήκαμε εμείς, πείσαμε και τα παιδιά μας για τη σιγουριά του δημοσίου, χωρίς την ανάλογη ανταπόδοση. Μόνο δικαιώματα για τους ίδιους, χωρίς υποχρεώσεις απέναντι στους πολίτες...

Ας συνειδητοποιήσουμε επιτέλους ότι αν δεν αλλάξουμε έγκαιρα νοοτροπία, ούτε με fast truck, ούτε με άλλων ειδών ενέργειες πρόκειται να προσελκύσουμε επενδυτές. Διότι οποιοσδήποτε μικρός ή μεγάλος επενδυτής έρθει σε επαφή με την ελληνική πραγματικότητα και βιώσει στην καθημερινότητά του τι εστί ελληνικό δημόσιο, πολύ απλά κανενός είδους επένδυση δεν θα έχει τη διάθεση να πραγματοποιήσει.

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 εσπατοριών Palmie bistro
και σε επιλεγμένα σημεία.

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

Ιδιοκτησία Palmie A.E.

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

Εκδότης

Γιώργος Κουτρουλιάς

Διευθυντής Σύνταξης

Χρήστος Χατζηγιάννου

Εμπορικός Διευθυντής

Χαράλαμπος Πατάκος

Creative Director

Σάντρα Σωτηρίου

Διευθυντής Marketing

Χρήστος Κουτρουλιάς

Εξωτερικοί συνεργάτες

Τάσος Τόλης, Δημήτρης Μίτος, Γιώργος Παπαδάκης, Κλειώ Δημητριάδου, Ευγενία Βαφειάδου, Βάσια Μάνεση

EBR

Cream House

Γεύσεις για σπίτι

με φρέσκο παστεριωμένο γάλα και κρέμα γάλακτος

NEO

με κρέμα γάλακτος

1,2lt

1,2lt

1,2lt



12



14



18



28



36

Agenda: Το Do List γι' αυτό το τρίμηνο	8
News: Τα νέα των Palmie bistro	10
Cinema: The Tourist	12
Music: Daft Punk Legacy	14
Dj: Ο Mr. Soundproof στα Deck	16
Cover: Ελένη Φουρέιρα	18
Franchise: Μετάτρεψέ το	22
Eco: Ο ήλιος στις υπηρεσίες σου	24
Action: Ελληνικές ομάδες δράσης	28
Gift: 0700: Κάνε δώρα στον εαυτό σου	32
Drink: Χριστουγεννιάτικες προτάσεις	34
Recipe: Από τον executive chef των Palmie bistro	36
Diet: Τι να προσέξουμε στις γιορτές	38
Fitness: Personal training	40
Loyalty: Palmie bistro card	46
Stars: Τι σου επιφυλάσσουν τα άστρα	48
Network: Το δίκτυο καταστημάτων μας	50



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 Μάρτιο 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 ΕΠΙΣΚΕΦΤΩ ΤΗΝ ΕΚΘΕΣΗ GAME ON 2.0**
Μια έκθεση στην Τεχνόπολη στο Γκάζι, η οποία είναι ικανή να συγκινήσει εκείνους που πέρασαν τη δεκαετία του 90 με ένα Game Boy (ή ένα Atari ακόμα παλιότερα) στα χέρια αλλά και να μιήσει τους νεότερους σε όλες τις νέες τεχνολογίες που αφορούν το gaming. Ατραξιόν της έκθεσης το νέο παιχνίδι «Virtusphere», το οποίο μεταφέρει το χρήστη σε μια εικονική πραγματικότητα όλων των αισθήσεων. Η έκθεση διαρκεί μέχρι τα τέλη Ιανουαρίου.
- ΝΑ ΠΕΡΑΣΩ ΕΝΑ ΒΡΑΔΥ ΣΤΟΝ ΣΤΑΥΡΟ ΤΟΥ ΝΟΤΟΥ**
Κάθε Παρασκευή και Σάββατο, στην κεντρική σκηνή του Σταυρού του Νότου, ο Φίλιππος Πλιάτσικας παρουσιάζει το νέο του ακόμα πιο ηλεκτρικό δίσκο «Την αλήθεια να πω». Το ρεπερτόριο φτάνει βέβαια μέχρι τα χρόνια των Πυξ Λαξ, σε μια προπόνηση ακόμα και του ίδιου για την επερχόμενη συναυλία τους το καλοκαίρι του 2001.
- ΝΑ ΔΟΚΙΜΑΣΩ ΤΟ POWER BALANCE**
Επανάσταση στον χώρο του αθλητισμού αλλά και όχι μόνο από μία πολύ μικρή μα τόσο δυναμική συσκευή. Το βραχιόλι της Power Balance σε βοηθά να κρατήσεις την ισορροπία σου ακόμα και στις πιο δύσκολες καταστάσεις, πόσο μάλλον αν είσαι αθλητής. Δεκάδες επαγγελματίες παίκτες του μπάσκετ αλλά και αρκετοί από το παγκόσμιο star system λανσάρουν αυτή την ανακάλυψη που ξενίζει πολλούς αλλά έχει κερδίσει ακόμα περισσότερους. Κάνε κι εσύ ένα δικό σου στο www.powerbalance.gr
- ΝΑ ΑΓΟΡΑΣΩ ΤΟ CD LA SUITE 8**
Άλλη μία συλλογή από τον καταξιωμένο πλέον στη συνείδηση όλων των μουσικόφιλων, Αλέξανδρο Χριστόπουλο, αυτή τη φορά εμπνευσμένη από όλα τα hip και design ξενοδοχεία που έχει επισκεφτεί ο ίδιος. 25 επιλογές κομμάτιων που ξεκινούν από jazz μελωδίες και καταλήγουν σε house ρυθμούς.
- ΝΑ ΓΝΩΡΙΞΩ ΤΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΕΣ ΤΟΥ CLAUDIO ALLIA**
Το έργο του γνωστού Ιταλού φωτογράφου Claudio Allia παρουσιάζεται στη χώρα μας και συγκεκριμένα στον χώρο του Dasserà Art Space. Δημιουργίες εμπνευσμένες από τα αμαρτήματα των σύγχρονων μεγαλουπόλεων, παρέα με ένα ταξίδι του καλλιτέχνη στα δικά του όνειρα και τους προσωπικούς του εφιάλτες.
- ΝΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΩ ΤΗ ΣΕΙΡΑ HOW TO MAKE IT IN AMERICA**
Για τους λάτρεις του Espionage και όχι μόνο, η νέα αυτή σειρά του HBO περιγράφει τη ζωή μερικών νέων ανθρώπων που παλεύουν να κατακτήσουν τη δική τους version του American Dream. Η ιστορία εκτυλίσσεται στη Νέα Υόρκη με την πάλη για επιβίωση να περιπλέκεται με τη φαντασμαγορική ζωή του «Big Apple».
- ΝΑ ΠΑΡΑΠΤΕΙΛΩ ΤΑ ΚΟΚΤΕΙΛ ΜΟΥ ONLINE**
Τα πιο εξεζητημένα κοκτέιλ έρχονται στο σπίτι σου μόνο με μερικά κλικ στο ποντίκι του υπολογιστή σου. Μπαίνεις στο www.drinkworks.gr και μετά από λίγη ώρα έχεις όλα τα υλικά στην πόρτα του σπιτιού σου, μαζί με οδηγίες χρήσης για να δημιουργήσεις τα δικά σου Mojito.



!)...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

Τα νέα των Palmie bistro



Η ομάδα των Palmie bistro σε βιωματικό παιχνίδι!

Ημερίδα για τις δεξιότητες ηγεσίας

Ειδική Ημερίδα-Σεμινάριο με θέμα «Ηγεσία», διοργάνωσε πρόσφατα ο Όμιλος Palmie bistro για τους franchisees του δικτύου του στις εγκαταστάσεις της Palmie academy στην Αθήνα. Στόχος του σεμιναρίου ήταν η ανάπτυξη των δεξιοτήτων ηγεσίας των επιχειρηματιών-δικαιοδόχων του Ομίλου, προκειμένου να διευκολυνθούν στην εταιρική διαχείριση των καταστημάτων τους, να μεταδώσουν αποτελεσματικά την εταιρική κουλτούρα αλλά και να εκπαιδευθούν στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων, μέσω διαδραστικών τεχνικών εναλλαγής ρόλων. Το σεμινάριο διοργανώθηκε σε συνεργασία με τους επαγγελματίες του coaching, Απόστολο Καλπάκα και Μαριέλλα Πατίκη. Η νέα, μοντέρνα αυτή τεχνική «προπονητικής στελεχών», σημειώνει ιδιαίτερη ανάπτυξη σε πολλούς τομείς της επιχειρηματικής διαδικασίας.



Franchisee του Ίλιον, Νίκος Ορφανίδης



Franchisee του Mall, Γιάννης Γιάννου



Franchisee της Συγγρού, Αλέκος Παπαϊωσήφ

Τα palmie bistro (ξανα) συνάντησαν τον Λάμπη 92.3

Μια νέα συνεργασία εγκαινίασε ο Όμιλος Palmie bistro με το ραδιοφωνικό σταθμό ΛΑΜΨΗ 92,3, που θα διαρκέσει μέχρι το τέλος του χρόνου.

Με κεντρικό σλόγκαν «Μ' αρέσει» κυκλοφορεί ήδη ένα ειδικά φιλοτεκνημένο πολυτελές μενού, με μια επιλογή από σνακ, κυρίως πιάτα, ροφήματα, ποτά και γλυκά, τα οποία «υιοθετήθηκαν» από τους παραγωγούς του σταθμού, οι οποίοι διάλεξαν από ένα προϊόν, το οποίο πλέον «στολίζουν» και με τη φωτογραφία τους.

Έτσι, οι ακροατές του ΛΑΜΨΗ 92.3 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 – που σημειωτέον γίνεται για δεύτερη φορά - θα οργανωθούν πολλές εκδηλώσεις και πάρτι, ενώ οι ακροατές του σταθμού θα έχουν την

ευκαιρία να κερδίζουν μέσα από διαγωνισμούς πλούσια δώρα.

Υπενθυμίζεται ότι ο Όμιλος Palmie bistro ξεκίνησε τη δραστηριότητά του το 1966 και σήμερα διαθέτει καταστήματα σε Αθήνα, Πειραιά, Αττική, Καρδίτσα, Ηράκλειο Κρήτης, Βουκουρέστι και πόλη των Σκοπίων, το καθένα με το δικό του ξεχωριστό χαρακτήρα, αλλά με την ίδια ποιότητα, εξυπηρέτηση και σεβασμό στον κάθε πελάτη.

Τα Palmie bistro είναι ιδανικά για ένα γρήγορο καφέ πριν τη δουλειά ή μετά τα ψώνια, για κουβέντα με φίλους ή επαγγελματικές συναντήσεις, για ένα απολαυστικό σνακ, ποικιλία καφέδων, μοναδικά παγωτά και γλυκά, για γεύμα, δείπνο ή απλώς για ένα ποτό. Συνδυάζουν όμορφη ατμόσφαιρα, εύγεστο φαγητό με προσεγμένες καθημερινές γεύσεις, φιλικό και γρήγορο σέρβις και το κυριότερο ιδιαίτερα προσιτές τιμές, που μετατρέπουν την έξοδο για φαγητό ή ποτό σε καθημερινή value for money συνήθεια.



Avenue



εύφλεκτη συνεργασία

Όταν δημιουργείς μια χημική ένωση στην οποία το ένα μέρος είναι ένας από τους πλέον ταλαντούχους ηθοποιούς, ο Johnny Depp, και το άλλο μέρος είναι η πιο σεξουαλική ηθοποιός του πλανήτη, η Angelina Jolie, δεν μπορεί παρά το μείγμα να είναι εκρηκτικό.

Η ιστορία της ταινίας "The Tourist" εκτυλίσσεται στην Ιταλία, όπου ο Φρανκ (Johnny Depp) ταξιδεύει για να γιατρέψει την καρδιά του από έναν ανώφελο έρωτα. Εκεί συναντά την Ελιζ (Angelina Jolie), η οποία κάθε άλλο παρά τυχαία βρίσκεται στο δρόμο του. Ακόμα κι αν το στόρι είναι φτωχό, ακόμα κι αν το concept των δύο δυναμικών χαρακτήρων που μπλέκονται ερωτικά, είναι πλέον λίγο ξεπερασμένο, το να βλέπεις μαζί στη μεγάλη οθόνη, αυτές τις δύο τεράστιες πλέον προσωπικότητες του Χόλυγουντ είναι κάτι το ανεκτίμητο.

Ο σκηνοθέτης Florian Henckel von Donnersmarck, εκμεταλλεύεται το φυσικό περιβάλλον της Βενετίας και του Τρεβίζο για να αναπτύξει το δημιούργημά του. Ευχάριστη είναι η παρουσία του Timothy Dalton σε cast ταινίας μετά από αρκετό καιρό, με την ταινία στο σύνολο να αφήνει υποσχέσεις για μια μελλοντική συνεργασία ανάμεσα στον Depp και την Jolie. Το αν θα πρέπει ο Brad Pitt να ανησυχεί για τη συνεργασία της συζύγου του με τον Depp, είναι ένα ερώτημα που μένει να απαντηθεί από τις σκανδαλοθηρικές εφημερίδες.

Luna



LUNA BOUTIQUES:

Γλυφάδα: Αγγέλου Μεταξά 4, τηλ: 210 9680992
 Δάφνη: Λ. Βουλιαγμένης 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 Πολιτεία 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%



Οι δυναμικές επιστροφές των συγκροτημάτων, πραγματοποιούνται συνήθως μέσα από περιοδείες, θορυβώδη σκάνδαλα ή κυκλοφορίες νέων δίσκων. Οι Daft Punk κάνουν όμως το δικό τους μοναδικό comeback μέσα από το soundtrack της ταινίας Tron Legacy.

Τρία χρόνια μετά την κυκλοφορία του τελευταίου album τους με τίτλο Alive 2007, οι Daft Punk ξανασυστήνονται στο κοινό που τους ανέδειξε ως το πιο καταξιωμένο duo της γαλλικής house και ηλεκτρονικής σκηνής με το soundtrack της ταινίας Tron Legacy. Οι ίδιοι οι καλλιτέχνες, ο Guy Manuel de Homem-Christo και ο Thomas Bangalter, παίζουν σε μερικές σκηνές του virtual κόσμου του Tron Legacy αναπαριστώντας φυσικά τους dj. Το soundtrack της ταινίας κυκλοφόρησε στις αρχές Δεκεμβρίου και έχει ήδη κάνει πολύ καλά νούμερα τόσο στις ΗΠΑ όσο και στη Γαλλία. Οι Daft Punk είχαν εξαφανιστεί για αρκετό καιρό από τα δρώμενα, χωρίς όμως να χάνουν το touch τους με τη μουσική. Αν βρεθεί στα χέρια σου το παιχνίδι DJ Hero, θα δεις τους Daft Punk να ντεμπουτάρουν έντεκα νέα mix των κομματιών τους αποκλειστικά και μόνο για το παιχνίδι. Μπροστά από την εποχή τους και σε μια εποχή που οι δίσκοι πουλάνε ολοένα και λιγότερο, οι Daft Punk προσπαθούν ήδη να λανσάρουν τη μουσική τους παράπλευρα, αποκομώντας φυσικά και τα κέρδη τέτοιου είδους συνεργασιών.



3GUYS®

www.3guys.eu

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 – Πετροπούλεως 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



Ο MR. SOUNDPROOF ΣΤΑ DECK

Ποιο είναι το πρώτο βινύλιο που αγόρασες;

Το πρώτο μου βινύλιο δεν έχει καμία σχέση με τα σημερινά μου ακούσματα. Πρέπει να ήμουν οκτώ χρονών περίπου όταν πήρα στα χέρια μου το "Ride the Lightning" από τους Metallica.

Ποιο είναι το καλύτερο κομμάτι για να κλείνεις ένα set;

Θεωρώ ότι ποτέ δεν πρέπει να κλείνεις με κάτι αργό, χρειάζεται κάτι εντελώς urtempo, γνωστό και αγαπημένο. Συνήθως η επιλογή μου θα είναι κάτι σε Prodigy και πιο συγκεκριμένα το "Out of Space".

Με ποιο τραγούδι θα έριχνες μια γυναίκα;

Πρέπει να την διαβάσεις καλά και εκείνη και την κατάσταση και να κινηθείς αναλόγως. Αλλά νομίζω ότι το "Live with me" των Massive Attack είναι μια καλή επιλογή.

Τι σε εκνευρίζει περισσότερο να γίνεται όταν παίζεις μουσική;

Είναι κάτι που μου συμβαίνει πάρα πολύ συχνά τελευταία και κυρίως στην Θεσσαλονίκη. Δεν έχεις προλάβει να ξεκινήσεις καλά-καλά και έρχονται και σε ρωτάνε πότε θα παίζεις dubstep!

Ποιό είναι το καύσιμό σου για να παίζεις;

Δεν είναι τίποτα παραπάνω από την αλληλεπίδραση με τον κόσμο. Να βλέπω απλά τους άλλους να τα σπάνε και να ενδιαφέρονται να μάθουν μουσικές από εμένα αλλά και να μου μάθουν.

Τι σφηνάκι να σε κεράσει όποιος έρθει να σε βρει;

Ένα σφηνάκι βότκα και είμαι ευτυχισμένος!

Ποιο τραγούδι θα έβαζες για να τα σπάσεις;

M.O.P. "Ante Up" (remix) με Busta Rhymes

Ποιος είναι ο καλύτερος dj που έχεις ακούσει live;

Ο Dj Cheeba είναι από τα καλύτερα performance που έχω δει, ο οποίος ήταν πρόσφατα στο Higgs bar στην πλατεία Κοτζιά.

Ποιο τραγούδι σε αντιπροσωπεύει καλύτερα;

Το "Funk the rich" του Malente.

Ποιο είναι το μεγαλύτερό σου κόλλημα πέρα από τη μουσική;

Τα ταξίδια! Τρελαίνομαι να ταξιδεύω και αν αυτό συνδυάζεται και με τη μουσική, είναι απλά ονειρικό.

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

Naomi Shelton & The Gospel Queens - What Have You Done
Lee Fields & The Expressions - Money is king
Hocus Pocus - Beautifull Losers
Yes King - Crunch
Gangstarr - Full Clip

Τον Mr. Soundproof θα τον πετύχεις στο Higgs, ενώ έχει ξεκινήσει και ένα παρείστικο dj set με τον Circo Inverso σε διάφορα στέκια της Αθήνας. Ακόμα, έχει εκπομπή κάθε Κυριακή βράδυ στις 22:00 στον ιντερνετικό Giafkanet (www.giafkanet.com).

BE DIFFERENT



EROS

KΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ : 210-2822825

ATHENS HEART : 210-3466338 THE MALL : 210-6300365

ΧΟΛΑΡΓΟΣ : 210-6518565 ΓΛΥΦΑΔΑ : 210-8949101

ΚΟΛΩΝΑΚΙ : 210-7217591

ΕΛΕΝΗ ΦΟΥΡΕΪΡΑ

Η νέα ντίβα της
ελληνικής μουσικής



Η Ελένη είναι ένα κορίτσι που σε κερδίζει με τις πρώτες εντυπώσεις. Είτε με την εντυπωσιακή της εμφάνιση που την έκανε να ξεχωρίζει τόσο πολύ ανάμεσα στις Mystique, είτε με τη φωνή της, που της έδωσε μέσα σε πολύ λίγο καιρό, μια θέση στην τηλεόραση, τα ραδιόφωνα και τα mp3 μας.

Συνέντευξη στον Χρήστο Χατζηγιάννου

JUST THE TWO OF US

Καιρό είχαμε να χαρούμε για την παρουσία μιας τραγουδίστριας τόσο συχνά στους τηλεοπτικούς μας δέκτες. Πώς βιώνεις εσύ την ιστορία του “Just the two of us”;

Για μένα αυτό το σόου είναι μια μουσική γιορτή που σκοπός της είναι να βοηθήσει κάποια παιδιά και χαίρομαι πολύ που μπορώ και γω να βοηθήσω έστω και με την παρουσία μου εκεί.

Ήσουν καθόλου διστακτική όταν σου πρότειναν να συμμετέχεις σε αυτό το show;

Στην αρχή ναι, αλλά όταν έμαθα το σκοπό, δέχτηκα αμέσως.

Ποιος είναι ο στόχος σου σε αυτό το παιχνίδι;

Ο στόχος μου είναι να μαζέψω όσο πιο πολλές ψήφους μπορώ. Όσο πιο πολλές ψήφοι, τόσο πιο πολλά τα έσοδα για τους special olympics.

Με τον Παναγιώτη Πετράκη σας ονόμασαν ήδη ζευγάρι ή όχι ακόμα;

Με τον Παναγιώτη είμαστε ζευγάρι στο σόου και πολύ καλοί φίλοι.

Τώρα που ήρθε αυτός να σου φάει τη δουλειά του τραγουδιστή, κάνεις σκέψεις να τους φας κι εσύ τη δουλειά του ηθοποιού;

Χαχα, κανείς δεν τρώει τη δουλειά κανενός. Για όλους υπάρχει μια θέση στο χώρο κι εφόσον ο Παναγιώτης το αξίζει, γιατί όχι;

Θα το σκεφτόσουν να γίνεις ηθοποιός;

Νομίζω δε θα γινόμουν ηθοποιός. Αν όμως μου γινόταν κάποια πρόταση να συμμετάσχω σαν guest κάπου, θα το έκανα.

Κι αν σου πρότειναν ένα πολύ ωραίο μιούζικαλ, στο οποίο θα έπαιζες και θα τραγουδούσες;

Με τρέλα. Μου αρέσει πολύ αυτή η ιδέα και θα το έκανα σίγουρα.

Κι αν δεν γινόσουν ηθοποιός, θα επέστρεφες στο σχέδιο μόδας με το οποίο έχεις ήδη ασχοληθεί απ’ ότι ξέρουμε ή το έχεις αφήσει πίσω σου αυτό;

Ναι θα το έκανα, αν χρειαζόταν.

IN THE MUSIC

Σε τι φάση είσαι αυτή την περίοδο δημιουργικά; Πότε θα δούμε καινούρια σου δουλειά;

Κυκλοφόρησε το πρώτο ολοκληρωμένο μου άλμπουμ από την Universal music με τίτλο “Ελένη Φουρέιρα”. Περιέχει 10 τραγούδια και μέσα σ’ αυτά είναι το “μια νύχτα μόνο”, το “chica bomb” το “το ‘χω” αλλά και ένα ντουέτο με τον Παναγιώτη Πετράκη.

Από τον τελευταίο σου δίσκο, ποιο είναι το τραγούδι που θεωρείς ότι έχει μείνει περισσότερο χαραγμένο στη μνήμη του κόσμου;

Νομίζω το “Μια νύχτα μόνο” που ήταν ντουέτο με το Θηρίο, γιατί ήταν το πρώτο μου τραγούδι που κυκλοφόρησε στη σόλο καριέρα μου.

Από τα δικά σου τραγούδια, ποιο σου αρέσει περισσότερο να ερμηνεύεις;

Το ντουέτο μου με τον Παναγιώτη είναι απ’ τα αγαπημένα μου στο δίσκο.

COVER

Και ποιο είναι το αγαπημένο σου τραγούδι για να ερμηνεύεις;

Το "Dirty Diana" του Michael Jackson. Με γεμίζει εικόνες, συναισθήματα και ενέργεια κάθε βράδυ που το λέω στο Άνοδος stage.

Στο μπάνιο σου τι τραγουδάς;

Συνήθως Whitney Houston.

Και στο αυτοκίνητό σου, ποιο είναι το cd που δεν λείπει ποτέ;

Ένα cd με συλλογή από διάφορα ξένα τραγούδια, μέσα σ' αυτά και το αγαπημένο μου τραγούδι, το "Freedom" της Aretha Franklin.

Η ΕΛΕΝΗ ΚΑΙ ΟΙ MYSTIQUE

Από τις Mystique, τι έχεις να θυμάσαι;

Πολύ γέλιο, πολύ τρέλα.. μια πολύ καλή εμπειρία.

Και τι θέλεις να ξεχάσεις;

Τίποτα..

Είναι πολύ συχνό τα bands να διαλύονται και ο καθένας να ακολουθεί solo καριέρα.

Το έβλεπες κι εσύ όπως όλοι μας, ότι θα είσαι εσύ εκείνη που θα ξεχωρίσεις;

Μέσα σ' ένα band λειτουργείς ομαδικά, δεν σκέφτεσαι ποιος και αν θα ξεχωρίσει. Απλά το ζεις κι αυτό έκανα και γω. Απ' τη στιγμή που διαλυθήκαμε, ο καθένας πήρε το δρόμο του.

Μιλάς με τα άλλα δύο κορίτσια που ήσασταν μαζί; Γιατί στα περιοδικά όλο γράφονται σπόντες από τη μία και την άλλη μεριά.

Δεν μιλάμε λόγω επαγγελματικών υποχρεώσεων, αλλά τις έχω στο μυαλό μου και τις αγαπώ ακόμα.



ΣΤΗΝ ΑΝΟΔΟ

Μιλώντας για συνεργασίες, πώς είναι τα πράγματα φέτος στο Anodos Stage;

Πολύ καλά, υπάρχει ανταπόκριση απ' τον κόσμο και περνάμε πολύ καλά.

Η σχέση σου με τη Νατάσα Θεοδωρίδου είναι καλή; Θεωρείς ότι έχεις πράγματα να μάθεις από εκείνη;

Την αγαπώ πολύ. Είναι ένας άνθρωπος που μ' έχει αγκαλιάσει και με βοηθάει. Την εκτιμώ πολύ και τη θαυμάζω.

Τα νυχτερινά μαγαζιά δουλεύουν όλο και λιγότερες ημέρες λόγω κρίσης. Οι δίσκοι πουλάνε ολοένα και λιγότερο λόγω του internet. Σε φοβίζει εσένα αυτή η κατάσταση;

Αναμφισβήτητα βρισκόμαστε σε περίοδο κρίσης, δεν υπάρχει λόγος να φοβόμαστε ούτε εγώ, ούτε κανένας. Θα κάνει τον κύκλο του και κάποια στιγμή θα ανταμειφθεί η προσπάθεια, η επιμονή και η υπομονή.

Ποιο είναι το αντίδοτο για την κρίση και τη μιζέρια που νιώθει ο κόσμος τον τελευταίο καιρό;

Ένα μεγάλο χαμόγελο...

Εσύ, όταν θες να αισθανθείς ελεύθερη, χαρούμενη, τι κάνεις; Πες μου μια αγαπημένη σου συνήθεια.

Βλέπω μια συναυλία κάποιου αγαπημένου καλλιτέχνη.

Ένα βράδυ που θες να βγεις με τους φίλους σου να διασκεδάσεις, τι θα κάνεις;

Θα πάω σινεμά.

Κι όταν κάθεσαι στην άνεση του καναπέ σου, τι βλέπεις στην τηλεόραση;

Δεν βλέπω τηλεόραση γιατί δεν έχω πολύ χρόνο ούτε για τηλεόραση ούτε για καναπέ.

Δεν υπάρχει κάποια εκπομπή που να μην την χάνεις ποτέ;

Μόνο το Just the 2 of us, αλλά αυτό το βλέπω από κοντά.

Τις μεσημεριανές εκπομπές τις παρακολουθείς μήπως πουν κάτι για εσένα ή όχι;

Ποτέ. Και δεν θα έμπαίνα και ποτέ σ' αυτή τη διαδικασία.

ΕΙΔΩΛΑ ΚΑΙ ΠΡΟΤΥΠΑ

Το επάγγελμα που διάλεξες είναι από τα λίγα στα οποία είναι εύκολο να έχεις κάποιο πρότυπο. Έχεις εσύ κάποιο πρότυπο ερμηνευτικά;

Ναι, τον Michael Jackson και την Beyonce. Τους θαυμάζω και τους δύο πολύ.

Όταν ήσουν μικρή, ποιανού η αφίσα κοσμούσε τους τοίχους του δωματίου σου;

Της Natalia Oreiro και των Backstreet boys.

Θυμάσαι ποιο είναι το πρώτο μουσικό cd που αγόρασες ποτέ;

Ήταν το "Blood on the dancefloor" του Michael Jackson.

Από πόσο χρονών ξεκίνησες να ασχολείσαι με το τραγούδι;

Επαγγελματικά από τα 18. Ερασιτεχνικά από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου τραγουδάω, σε πολύ μικρή ηλικία.

X-MAS TIME

Πού θα περάσεις φέτος τις γιορτές;

Μα φυσικά στο Άνοδος stage με τη Νατάσα Θεοδωρίδου, τον Κώστα Μαρτάκη και τον Ηλία Βρεττό.

Αν είχες την επιλογή να φύγεις, πού θα πήγαινες;

Σε ένα ορεινό χωριό, σ' ένα ζεστό μικρό σπιτάκι με 2-3 καλούς φίλους.

Αν γινόσουν πάλι παιδί και μπορούσες να ζητήσεις κάποια δώρα από τον Άγιο Βασίλη, τι θα ζητούσες;

Τίποτα, νιώθω ευτυχισμένη και γεμάτη με αυτά που έχω και εύχομαι να έχω πάντα υγεία. Το ίδιο εύχομαι για όλο τον κόσμο, να νιώθει ευτυχισμένος με ό,τι έχει και να έχουν όλοι την υγεία τους.



Μετάτρεψε το, το τιμημένο



Το ονειρεύτηκες, το φαντάστηκες, το έπλασες, το δημιούργησες, πάλεψες και κόπιασες. Όμως κι αυτό σου έδωσε αυτάρκεια, χαρές και χρήμα. Τώρα... ανησυχία, ανασφάλεια και πίκρες. Πότε άλλαξαν όλα, ούτε που το κατάλαβες. Χρόνια άνετος και χαλαρός, «πρώτος στο χωριό», δεν πρόλαβες να αντιληφθείς «πώς οι αγελάδες από παχιές ...έγιναν ισχνές»;

ΜΠΗΚΑΝ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ΟΙ ΟΧΤΡΟΙ

Από την μια, οι πολυεθνικοί γίγαντες, οι κολοσσοί, ήρθαν και στήθηκαν σε κάθε αγορά. Με μεγάλα καταστήματα, προβολή, δυνατή διαφημιστική επικοινωνία με τον καταναλωτή και χαμηλές τιμές, άρχισαν να μασουλάνε όλο και μεγαλύτερα μερίδια από την πίτα που έως χτες έθρεφε τους μικρομεσαίους.

Από την άλλη, με βάση την ατάκα: «στην εστίαση είναι τα λεφτά» στήθηκαν εκατοντάδες μικρά καφέ, εκατοντάδες εστιατόρια, σουβλατζίδικα κ.λπ. Έτσι η τεράστια πίτα της εστίασης μεγάλωσε κι άλλο για να μοιραστεί τελικά σε χιλιάδες κομμάτια. Βέβαια, όταν μέχρι και πέρυσι είχες τη δυνατότητα να χτυπάς μία απόδειξη σε κάθε δέκα παρέες, όταν δεν απέδιδες το ΦΠΑ και είχες και ανασφάλιστους όλους τους υπαλλήλους σου, τότε σίγουρα έμεναν πολλά χρήματα. Επίσης, αφού ο καταναλωτής ήταν άνετος, δεν χρειαζόταν η ποιότητα και η εξυπηρέτηση!! Δυστυχώς όλα τα όνειρα κάποτε τελειώνουν.

Η ΕΠΟΧΗ ΤΟΥ ΕΥΚΟΛΟΥ ΠΛΟΥΤΙΣΜΟΥ ΤΕΛΕΙΩΣΕ

Τα πράγματα άλλαξαν άρδην. Αφενός οι έλεγχοι και οι διαστυρώσεις στοιχείων από την Εφορία πληθαίνουν και αφεντέρου οι καταναλωτές καταναλώνουν όλο και λιγότερο. Θυμάσαι που όλοι οι πολιτικοί έλεγαν ότι οι μικρομεσαίες επιχειρήσεις είναι η ραχοκοκαλιά της Ελληνικής Οικονομίας; Μας έδωσαν μια τσεκουριά στην πλάτη και η ραχοκοκαλιά έσπασε και κατά συνέπεια σωριάστηκε και η φουκαριάρα η οικονομία μας και καταλήξαμε κράτος επαιτών.

Έτσι λοιπόν εκείνοι που είχαν βασίσει την κερδοφορία τους στην φοροκλοπή και στις επιδοτήσεις, σήμερα δυσκολεύονται να αντεπεξέλθουν στα νέα δεδομένα. Πλέον όλη μέρα, τελματωμένοι μοιρολογούν στο τηλέφωνο με συναδέλφους τους: «Κρίση, κρίση», «Καταστρεφόμαστε», «Τι θα κάνουμε;;».

ΥΠΑΡΧΕΙ ΛΥΣΗ;

Βεβαίως υπάρχει. Πάντα υπάρχει λύση. Χρειάζεται όμως, τόλμη, ενεργοποίηση, έρευνα, μελέτη, δουλειά και δυνατές αποφάσεις. Δεν μπορεί να συμβιβάζεσαι σε ένα μέλλον που δεν σ' ευχαριστεί. Υπάρχουν τόσα συστήματα Franchise, τόσα υγιή και δυναμικά δίκτυα, με ομοειδή δραστηριότητα που η ανάγκη μπορεί να μετατραπεί σε μοναδική ευκαιρία!

Με την ένταξη σε ένα δίκτυο:

- Γίνεσαι άμεσα επώνυμος.
- Ο καταναλωτής «σε βλέπει».
- Ο καταναλωτής σε εμπιστεύεται γιατί πλέον είσαι επώνυμος.
- Για τον ίδιο λόγο ο καταναλωτής επιλέγει να έρθει στην επιχείρησή σου.
- Η διαφήμιση είναι αποτελεσματική.
- Αγοράζεις φθηνότερα τις πρώτες ύλες.
- Λαμβάνεις υποστήριξη σε κάθε σου πρόβλημα από εξειδικευμένα στελέχη.
- Είσαι ασφαλής στις δύσκολες συνθήκες.

Η ένταξη σε ένα δίκτυο συμφέρει χίλιες φορές από τη απομόνωση και το μαρασμό. Χρειάζεται μεγάλη προσοχή και έλεγχος, στη δουλειά και τη φιλοσοφία του Franchisor.

ΤΟΛΜΗΣΤΕ, ΕΡΕΥΝΗΣΤΕ, ΕΛΕΓΤΕ, ΕΝΤΑΧΘΕΙΤΕ

... και ένας νέος δρόμος θα ανοιχτεί μπροστά σας. Τα Palmie bistro βασίζονται σε πείρα 45 ετών, έχουν οργάνωση και υποδομές που ελάχιστες αλυσίδες διαθέτουν. Επίσης διαθέτουν μηχανισμούς αποτελεσματικής εκπαίδευσης για τους συνεργάτες τους. Όλο και περισσότεροι καταναλωτές τα επιλέγουν διότι πρόκειται για μία τίμια πρόταση με εξαιρετική ποιότητα και καλές τιμές. Τα Palmie bistro είναι η αλυσίδα που σέβεται τους καταναλωτές και τους συνεργάτες της. Είτε έχετε δικό σας κατάστημα και θέλετε να το μετατρέψετε είτε θέλετε να δημιουργήσετε επιχείρηση στο χώρο της εστίασης τα Palmie bistro μπορούν να αποδειχθούν μία σίγουρη και ασφαλής επιχειρηματική ευκαιρία.

Επικοινωνήστε σήμερα με τη Διεύθυνση Ανάπτυξης και κλείστε συνάντηση για να ελέγξουμε από κοινού τις δυνατότητες συνεργασίας.

Αρμόδιος: Δημήτρης Μήτος (dimitrismitos@palmiebistro.gr)

Τηλ.: 210-7210953, Fax: 210-7215056

www.palmiebistro.gr



Ο ήλιος στις υπηρεσίες σου

Εξοικονόμηση χρήματα και ενέργεια εγκαθιστώντας ένα φωτοβολταϊκό σύστημα.

Στις μέρες μας, ο ήλιος κατέχει μία από τις πρώτες θέσεις στις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας, με ολοένα αυξανόμενη συμβολή. Τα φωτοβολταϊκά συστήματα εκμεταλλεύονται την ηλιακή ακτινοβολία για την παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας και κάλυψη των ενεργειακών μας αναγκών, ακόμα και την ίδια μας την κατοικία.

Κείμενο: Γιώργος Παπαδάκης, Μηχανολόγος Μηχανικός, Msc in Energy
photo: Shutterstock

Σε οικιακό επίπεδο, όσο αφορά στα αυτόνομα συστήματα, η εγκατάσταση φωτοβολταϊκών σε στέγη αποσκοπεί στη θέρμανση και ψύξη οικιών, στην κάλυψη ζεστού νερού καθώς και στη χρήση των διαφόρων ηλεκτρικών οικιακών συσκευών. Ενώ στα συνδεδεμένα στο δίκτυο της ΔΕΗ συστήματα, υπάρχει η δυνατότητα πώλησης της ηλεκτρικής ενέργειας (κιλοβατώρα) στη ΔΕΗ. Με τη χρήση τους εξοικονομείται ενέργεια, προστατεύεται το περιβάλλον και σαφώς γίνεται εξοικονόμηση χρημάτων.

ΜΕ ΣΥΜΜΑΧΟ ΤΟ ΝΟΜΟ

Βάσει νόμου, η επιτρεπόμενη ισχύς που θα μπορούσε να έχει ένα φωτοβολταϊκό σύστημα σε κτιριακή εγκατάσταση, διασυνδεδεμένο στο δίκτυο, είναι της τάξης των 10 κιλοβάτ (kWp) για την ηπειρωτική χώρα, τα διασυνδεδεμένα με το σύστημα νησιά και την Κρήτη, ενώ 5 κιλοβάτ για τα λοιπά μη διασυνδεδεμένα νησιά. Για να επιτύχουμε όμως αυτή την ισχύ (10 kWp) απαιτούνται περίπου γύρω στα 100~120 τ.μ. διαθέσιμης επιφάνειας όπου θα εγκατασταθούν τα φωτοβολταϊκά δομοστοιχεία (πάνελ).

Δεν κρίνεται όμως αναγκαίο να διατίθεται υποχρεωτικά μία τόσο μεγάλη επιφάνεια για ένα φωτοβολταϊκό σύστημα μικρότερης ισχύος, με εξίσου καλή απόδοση. Όσο πιο μεγάλη είναι η επιφάνεια της στέγης/δώματος, τόσο μεγαλύτερης ισχύος είναι το σύστημα και ακολούθως μεγαλύτερος είναι και ο αριθμός κιλοβατωρών που παράγεται προς πώληση στη ΔΕΗ. Η τιμή ορίζεται στα 0,55 ευρώ ανά κιλοβατώρα με 25ετές συμβόλαιο, η οποία θα μειώνεται κατά 5% ετησίως για νέες φωτοβολταϊκές εγκαταστάσεις των οποίων οι συμβάσεις θα υπογράφονται το διάστημα 1.1.2012 μέχρι και 31.12.2019.



Ο ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΠΟΥ ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ

Τα απαραίτητα υλικά για να υλοποιηθεί ένα οικιακό φωτοβολταϊκό σύστημα είναι τα εξής: τα φωτοβολταϊκά δομοστοιχεία (panels), οι μετατροπείς ρεύματος (inverters), οι βάσεις στήριξης των φ/β δομοστοιχείων, ένα σύστημα τηλεμετρίας για τον έλεγχο και την παρακολούθηση του συστήματος και ένας νέος μετρητής, τον οποίο θα εγκαταστήσει η ΔΕΗ για να καταγράφει την παραγόμενη ενέργεια. Η παραγόμενη από το φωτοβολταϊκό σύστημα ηλεκτρική ενέργεια διοχετεύεται στο δίκτυο της ΔΕΗ και πωλείται στην προαναφερθείσα τιμή (0,55 €/kWh). Ο οικιακός καταναλωτής όμως συνεχίζει να αγοράζει ρεύμα από την ΔΕΗ περίπου στα 0,10~0,12 ευρώ την κιλοβατώρα, ενώ η ΔΕΗ του επιστρέφει τη διαφορά μεταξύ της ηλεκτρικής ενέργειας που παράγει το φωτοβολταϊκό σύστημα και της ενέργειας που καταναλώνει ο ίδιος για τις ενεργειακές ανάγκες της κατοικίας του.

ΜΠΟΡΩ ΚΙ ΕΓΩ ΝΑ ΕΓΚΑΤΑΣΤΗΣΩ ΕΝΑ ΤΕΤΟΙΟ ΣΥΣΤΗΜΑ;

Οι προϋποθέσεις ένταξης στο Ειδικό Πρόγραμμα Ανάπτυξης Φωτοβολταϊκών Συστημάτων σε κτιριακές εγκαταστάσεις (δώμα και στέγη κτιρίων) είναι:

- Η ύπαρξη ενεργής σύνδεσης κατανάλωσης ηλεκτρικού ρεύματος στο όνομα του κυρίου του φωτοβολταϊκού στο κτίριο όπου το σύστημα εγκαθίσταται.

- Για οικιακούς καταναλωτές, θα πρέπει ένα μέρος των θερμικών αναγκών σε ζεστό νερό να καλύπτεται με χρήση ανανεώσιμων πηγών ενέργειας (ηλιακό θερμοσίφωνες, ηλιοθερμικά).

- Η μη ύπαρξη δημόσιας ενίσχυσης στο πλαίσιο του Αναπτυξιακού-Επενδυτικού νόμου από χρηματοδοτήσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης και γενικότερα οποιουδήποτε άλλου προγράμματος χρηματοδότησης.

Τέλος, οι διαδικασίες που πρέπει να γίνουν για τη διασύνδεση του φωτοβολταϊκού συστήματος με την ΔΕΗ είναι οι ακόλουθες.

1. Υποβολή αίτησης σύνδεσης στην αρμόδια τοπική μονάδα δικτύου της ΔΕΗ (περιοχή), η οποία εξετάζει το αίτημα και απαντά σε 20 ημέρες μετά την παραλαβή της αίτησης.

2. Υπογραφή της σύμβασης με τη ΔΕΗ καταβάλλοντας τη σχετική δαπάνη, όπου μέσα σε 20 ημέρες κατασκευάζει τα έργα σύνδεσης.

3. Υποβολή αίτησης συμψηφισμού ενέργειας στην αρμόδια ΔΕΗ ή σε άλλον προμηθευτή ενέργειας και υπογραφή της σε 15 ημέρες.

4. Υποβολή αίτησης ενεργοποίησης της σύνδεσης στην αρμόδια ΔΕΗ, η οποία ενεργοποιείται αμέσως μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του ελέγχου της φωτοβολταϊκής εγκατάστασης.



ΚΑΙ ΠΟΣΟ ΘΑ ΜΟΥ ΚΟΣΤΙΣΕΙ ΟΛΟ ΑΥΤΟ;

Ένα μέσο κόστος επένδυσης για την εγκατάσταση ενός φωτοβολταϊκού συστήματος 10 kWp εκτιμάται στις 35.000 με 40.000 ευρώ, ενώ τα ετήσια έσοδα από την παραγόμενη ηλεκτρική ενέργεια του συστήματος υπολογίζονται σχεδόν στα 7.000 ευρώ, ανάλογα βέβαια με την απόδοση του συστήματος που εξαρτάται από τις κλιματολογικές συνθήκες της περιοχής (ηλιακό δυναμικό), τον προσανατολισμό και κλίση της στέγης, τους παράγοντες σκίασης στο συγκεκριμένο σημείο και γενικά τη σωστή μελέτη και εγκατάσταση του συστήματος. Είναι όμως βέβαιο ότι σε βάθος χρόνου, μια τέτοια επένδυση αποφέρει ασύγκριτο κέρδος και για την τσέπη μας αλλά κυρίως για το περιβάλλον μας.

alpha dynamics™

ΤΟ ΜΗΧΑΝΗΜΑ ΤΗΣ ΧΑΡΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ

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

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

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

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

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

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

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

Το μηχάνημα **Alpha Dynamics** είναι κατασκευασμένο με τις προδιαγραφές της Ευρωπαϊκής Ένωσης και διατίθεται παγκοσμίως.



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

Ελένη Καϊρη
Συγγραφέας, Σύμβουλος Αρμονίας του Χώρου

ΑΡΜΟΝΙΑ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ

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

ΟΜΑΔΕΣ ΔΡΑΣΗΣ



Γίνε μέρος της λύσης,
όχι του προβλήματος

Στην προσπάθεια επανασυγκρότησης της Αθήνας και των υπόλοιπων πόλεων της Ελλάδας, με κριτήρια πιο ανθρώπινα και βιώσιμα, έχουν δημιουργηθεί διάφορες ομάδες δράσης πολιτών, που προτείνουν μικρές αλλά ουσιαστικές αλλαγές για την καθημερινότητά μας.

Atenistas

Αθηναίοι στην πράξη. Αυτό ακριβώς είναι οι πολυπληθείς πλέον Atenistas, οι οποίοι γιγαντώνονται σε δυναμική όσο περνάει ο καιρός. Η δράση με τα κεριά στην πλατεία Κοτζιά ένα βράδυ πριν τις εκλογές έδωσε δυνατό στίγμα, οι βόλτες με τα ποδήλατα κάθε Παρασκευή βράδυ στο Θησείο παρέσυραν κι άλλους, ο καθαρισμός της παραλίας Παλαιού Φαλήρου ευαισθητοποίησε και τους μεγάλους και πλέον οι Atenistas περιμένουν νέες προτάσεις για δράσεις εντός των τειχών της πόλης.

www.atenistas.gr



Ομάδα Μπλάνκο

Οι ίδιοι αποκαλούν τους εαυτούς τους ως μία μη κερδοσκοπική Δεξαμενή Σκέψης. Με τα σχέδιά τους και τις προτάσεις τους, δείχνουν το δρόμο για μια περισσότερο βιώσιμη πόλη. Με σχεδιαστικά προγράμματα και πολεοδομικούς σχεδιασμούς, προτείνουν μετατροπές κεντρικών οδικών αρτηριών αλλά και πλατειών της Αθήνας με σκοπό τη βελτίωση του αθηναϊκού περιβάλλοντος. Χαρακτηριστική είναι η παρέμβαση στην πλατεία Σάντα Ρόζα με σκοπό να γίνει ένα γιγαντιαίο διαστάσεων συντριβάνι και στη Λεωφόρο Θησέως, ώστε να δημιουργηθεί ένας πράσινος περίπατος από την Ακρόπολη μέχρι και την παραλία.

www.omadablanco.com

action



Sfina

Μια ομάδα από τη Θεσσαλονίκη που έχει δώσει χρώμα στη ζωή της πόλης του Βορρά με τις δράσεις της. Από το μαξιλαιοπόλεμο στην παραλία της Θεσσαλονίκης, τα μουσικά νυχτερινά δρομολόγια με λεωφορεία, την ποδηλασία και τις τουρτομαχίες, η ομάδα Sfina με εμπνευστή τον Μάριο Ερμητικό Σπύρογλου, έχει αποκτήσει ήδη το δικό της φανατικό κοινό που την ακολουθεί σε όλες τις δράσεις, τόσο στη συμπρωτεύουσα όσο και εκτός νομού Θεσσαλονίκης.
www.sfina.org

Street Panthers

Οι πάνθηρες των δρόμων δεν είναι παρά μια παρέα Θεσσαλονικέων, οι οποίοι ξεκινώντας με χιουμοριστική διάθεση, έκαναν πασίγνωστο το αυτοκόλλητο με το κεφάλι του γαϊδαρού που βλέπεις καμιά φορά κολλημένο σε κάποιο αυτοκίνητο που βρίσκεται σταθμευμένο πάνω σ' ένα πεζοδρόμιο, σε μία θέση αναπήρου, μπροστά σε κάποιο parking ή σε μια διάβαση πεζών.
www.streetpanthers.gr

Greenpeace

Διαχρονική και πασίγνωστη αλλά αναγκαία όσο ποτέ η διεθνής οργάνωση της Greenpeace, η οποία δεν έχει βρει ακόμα στη χώρα μας τη συμπαράσταση που απαιτείται για να αναλάβει μεγάλες εκστρατείες όπως γίνεται στις υπόλοιπες χώρες του κόσμου ενάντια στην κλιματική αλλαγή, τα μεταλλαγμένα, τα πυρηνικά και όλα τα άλλα θέματα που απασχολούν τον πλανήτη.
www.greenpeace.org/greece



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
Α' Πλαζ ΕΟΤ Βούλας
Πλατεία Κεφαλαρίου
Πλατεία Βικτωρίας
Escape Center, Ίλιον
Βριλησσια
Νέο Ηράκλειο
The Mall Athens, Μαρούσι
Star City, Λεωφ. Συγγρού
Village Park, Ρέντη
Νέα Μάκρη
Αvenida, Μαρούσι
Πόρτο Ράφτη
Olympia Center, Καρδίτσα
Πειραιάς λιμάνι
Εμπ. Κέντρο Τόλος, Ηράκλειο Κρήτης
Αγ. Παρασκευή
Νέα Ιωνία
Ρουμανία, Βουκουρέστι
Vero Center, πόλη των Σκοπίων

ΣΥΝΤΟΜΑ ΚΟΝΤΑ ΣΑΣ
Εμπ. Κέντρο McArthur Glen, Σπάτα
Εμπ. Κέντρο River West, Κηφισός

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 σ' 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, συγνώμη 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



**ΜΕΤΑΦΟΡΕΣ
ΜΕΤΑΚΟΜΙΣΕΙΣ
ΣΕ ΟΛΗ
ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ**

MEGATRANS

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

drink

CHRISTMAS SPIRITS

Όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος, οι εταιρείες ποτών δημιούργησαν ειδικές χριστουγεννιάτικες φιάλες και συσκευασίες, για να δωρίσεις στους φίλους σου ή να απολαύσεις παρέα με τους δικούς σου ανθρώπους. Από τις παρακάτω φιάλες, σίγουρα θα βρεις κάποια που θα ταιριάζει στο δικό σου Χριστουγεννιάτικο δείπνο.



B

ΒΙΛΛΑ ΒΙΡΓΙΝΙΑ
HOTEL SPA



Absolut Winter



Belvedere Intense



Beefeater Winter Edition



Ballantines Winter



Chivas Regal 12 Etών



Dimple Gold Crest



Veuve Clicquot

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

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.



ΔΙΡ ΜΕ ΠΙΤΟΥΛΕΣ

Υλικά για 4 άτομα:

- 2-3 μελιτζάνες φλάσκες
- 1 ματσάκι μαϊντανός
- 1 κρεμμύδι μέτριο ξηρό
- 150 γρμ. γιαούρτι στραγγιστό
- 1-2 λεμόνια (το χυμό τους)
- 4-5 πίτες
- Αλάτι - λευκό πιπέρι - ρίγανη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένετε τις μελιτζάνες ολόκληρες και τις στεγνώνετε σε απορροφητικό χαρτί. Τις τρυπάτε μ' ένα καλαμάκι από σουβλάκι γύρω-γύρω και τις ψήνετε στην πλάκα ή στο μάτι της κουζίνας σας για 40 λεπτά γυρίζοντας κατά διαστήματα (σιγανό ψήσιμο). Στη συνέχεια τις ξεφλουδίζετε προσεκτικά και αδειάζετε το περιεχόμενο σ' ένα μπολ. Παίρνετε ένα πιρούνι και πολτοποιείτε τις μελιτζάνες. Έχετε τρίψει το κρεμμύδι στον τρίφτη, το μαϊντανό και ρίχνετε το χυμό λεμονιού, το αλατοπίπερο, το γιαούρτι και σταδιακά το ελαιόλαδο. Σερβίρετε με ζεστές ψημένες πιτούλες, πασπαλισμένες με ρίγανη.

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΑΠΑΚΙ

Υλικά για 4 άτομα:

- 200 γρμ. απάκι
- 2 ματσάκια άγρια ρόκα
- 1 ματσάκι σταμναγκάθι
- 4-5 ντοματάκια
- 1 μαρούλι
- 1 ξηρό κρεμμύδι
- 200 γρμ. βρασμένα ρεβίθια
- 100 γρμ. κεφαλογραβιέρα τριμμένη
- 2-3 κουταλιές κόκκινο ξύδι
- 3-4 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε και πλένετε πολύ καλά τη ρόκα, το σταμναγκάθι, το μαρούλι και τα κόβετε σε χοντρά κομμάτια. Τοποθετείτε όλα τα υλικά σε βαθιά σαλατιέρα, τα σαλατικά, τα κομμένα στα δύο ντοματάκια, τα ρεβίθια, το ξηρό κρεμμύδι κομμένο σε φέτες και την τριμμένη κεφαλογραβιέρα. Ρίχνετε το ελαιόλαδο και το κόκκινο ξύδι, τα ανακατεύετε και τα σερβίρετε σε πιατέλα, γαρνίροντάς με το κομμένο σε λεπτές φέτες απάκι.



ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

Υλικά για 4 άτομα:

- 2 σπύθη κοτόπουλο
- 1 κόκκινη πιπεριά
- 1 κίτρινη πιπεριά
- 2-3 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- Μείγμα μπαχαρικών (αλάτι-πιπέρι-εστραγκόν-κάρυ-ρίγανη -μουστάρδα σε πούδρα)



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε τις πιπεριές σε τετράγωνα κομματάκια, το κοτόπουλο σε κύβους και τα μαρινάρετε με τα μπαχαρικά και το ελαιόλαδο. Περνάτε στα καλαμάκια εναλλάξ κοτόπουλο και πιπεριές. Τα ψήνετε στην προθερμασμένη σχάρα, στους 175°C για 6 λεπτά από την κάθε πλευρά και σερβίρετε με ζεστές πιτούλες, πράσινη σαλάτα και φρέσκο λεμόνι.



ΠΑΝΑΚΟΤΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

Υλικά για 4-5 άτομα:

- 200 γρμ. σοκολάτα κουβερτούρα
- 3/4 φλιτζάνι τσαγιού ζάχαρη άχνη
- 4 φλιτζάνια κρέμα γάλακτος
- 2 φύλλα ζελατίνα
- 1/4 φλιτζάνι τσαγιού νερό
- 100 γρμ. κόκκινα βατόμουρα
- Φύλλα δυόσμου

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε την κρέμα, τη ζάχαρη άχνη και την βανίλια σε κατσαρόλα και την σιγοβράζετε ανακατεύοντας συνεχώς για 6-8 λεπτά. Ρίχνετε την ψιλοκομμένη κουβερτούρα και ανακατεύετε μέχρι να γίνουν όλα τα υλικά ένα λείο μίγμα, εκτός φωτιάς. Βάζετε τα φύλλα ζελατίνας σε μπολ με κρύο νερό και αφήνετε για 5 λεπτά πάνω σε χαμηλή φωτιά μέχρι να διαλυθεί η ζελατίνα. Κατόπιν τα ρίχνετε στη ζεστή κρέμα και σιγοβράζετε όλα τα υλικά για 1-2 λεπτά. Ρίχνετε το μίγμα σε 4-6 φόρμες, χωρητικότητας 1/2 φλιτζάνι τσαγιού και τα βάζετε στο ψυγείο για 3-4 ώρες μέχρι να πήξουν. Τα ξεφορμάρετε και σερβίρετε με βατόμουρα και φύλλα δυόσμου.

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Χρήσιμες συμβουλές για "αναίμακτες" γιορτές

Όσο πλησιάζουν οι μέρες των εορτών, το μυαλό μας τριγυρνά στα λαχταριστά χριστουγεννιάτικα εδέσματα και στα λουκουλλία γεύματα που θα ακολουθήσουν. Δημιουργείται όμως την ίδια στιγμή και ο προβληματισμός για το πώς είναι δυνατό να μην επηρεάσουν όλα αυτά τη γραμμή μας. Ακολουθήστε τις συμβουλές μας και η διαφορά στη ζυγαριά θα είναι αμελητέα.

Κείμενο: Κλειώ Δημητριάδου – Κλινικός Διαπολιόλογος Διατροφολόγος
photo: Shutterstock

Συνήθως, μετά τις γιορτές 1-2 κιλάκια είναι αναμενόμενα να φανούν στη ζυγαριά, με αποτέλεσμα να χρειαστεί ακόμα και ένας μήνας δίαιτας για να απαλλαγούμε από αυτά! Θα μπορούσαμε λοιπόν, να κάνουμε μια προσπάθεια, προσέχοντας κάποια σημεία, ώστε να περάσουμε όμορφα και να αποφύγουμε την πιθανή αύξηση του βάρους μας.

ΜΙΚΡΑ ΧΡΗΣΙΜΑ ΜΥΣΤΙΚΑ

- Όταν είμαστε καλεσμένοι σε κάποιο γεύμα, καλό είναι να μην πηγαίνουμε εντελώς νηστικοί διότι κάτι τέτοιο μπορεί να οδηγήσει σε υπερβολές και να μας δυσκολέψει αρκετά να κρατήσουμε κάποιο μέτρο.

- Καλό είναι να είμαστε επιλεκτικοί. Να μην τρώμε δηλαδή, απ' όλα τα φαγητά, επειδή απλά υπάρχουν πάνω στο τραπέζι, αλλά να δοκιμάζουμε κάτι το ιδιαίτερο, το οποίο δεν έχουμε συχνά την ευκαιρία να καταναλώσουμε.

- Το κλειδί είναι το μοτίβο: ποικιλία – μέτρο – ισορροπία! Δε θα πρέπει να ξεχνάμε πως δεν

υπάρχουν καλά και κακά τρόφιμα. Όλα τα τρόφιμα είναι επιτρεπτά αλλά πάντα με μέτρο.

- Θα πρέπει να φροντίσουμε να γεμίσουμε το πιάτο μας μόνο μια φορά και να προσπαθήσουμε να τρώμε από αυτό χωρίς να τσιμπολογήμε από τα πιάτα τριγύρω μας.

- Καλό είναι να συμπεριλάβουμε στις επιλογές μας άφθονα λαχανικά, τα οποία κάρη στις φυτικές τους ίνες βοηθούν στον κορεσμό και συγχρόνως έχουν χαμηλή θερμιδική αξία. Προτιμότερο είναι βέβαια να προτιμήσουμε τις σαλάτες που περιέχουν ελαιόλαδο και όχι κάποια σως που μπορεί να τις καταστήσει ιδιαίτερος επιβαρυντικές.



- Στα περισσότερα γεύματα το μενού περιλαμβάνει ποικιλία κρεατικών όπως γαλοπούλα, χοιρινό, μοσχάρι, αρνί και κατσίκι κ.λ.π. Ό,τι και να επιλέξουμε, η γενική οδηγία είναι να αφαιρούμε πάντα την πέτσα και το ορατό λίπος διότι αυτά είναι κορεσμένα λίπη τα οποία, επιβαρύνουν τη θερμιδική αξία του γεύματος και συγχρόνως ευθύνονται για την αύξηση της χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων. Το πιο άπαχο από τα κρεατικά είναι η γαλοπούλα. Εναλλακτικά μπορούμε να φάμε απλά κοτόπουλο.



- Μια καλή ιδέα θα ήταν να φτιάξουμε μόνοι μας τα γιορτινά γλυκά στο σπίτι, μειώνοντας ελαφρώς τη ζάχαρη και αντικαθιστώντας το βούτυρο με λάδι.

- Αν πρέπει να αξιολογήσουμε τα χριστουγεννιάτικα γλυκά, θα λέγαμε ότι τα πιο υγιεινά είναι τα μελομακάρονα λόγω της σύστασής του. Το γεγονός ότι περιέχουν λάδι και μέλι τα καθιστά λιγότερα επιβαρυντικά από τη βασιλόπιτα και τους κουραμπιέδες που έχουν βούτυρο και ζάχαρη.

- Όσο αφορά στην κατανάλωση του αλκοόλ, καλό θα είναι να είμαστε προσεκτικοί και να μην κάνουμε υπερβάσεις. 2-3 ποτηράκια (κατά προτίμηση κρασί) είναι ό,τι πρέπει για να διασκεδάσουμε και να μην αισθανόμαστε ότι δεν συμμετέχουμε στην παρέα. Ενδιάμεσα μπορούμε να καταναλώνουμε σόδα, αναψυκτικά χωρίς ζάχαρη ή νερό ώστε να ξεδιψάμε και να μην ξεγελαστούμε και πιούμε περισσότερο.

ΟΛΑ ΘΕΛΟΥΝ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΤΟΥΣ

Κατά τη διάρκεια των εορτών μπορούμε να κάνουμε μια προσπάθεια να αυξήσουμε τη φυσική μας δραστηριότητα. Μια βόλτα στα μαγαζιά, οι δουλειές στο σπίτι, ακόμα και ο χορός θα μας βοηθήσουν να «κάψουμε» τις επιπλέον θερμίδες και να διατηρήσουμε το βάρος μας.

Θα πρέπει να επιστρατεύσουμε τη λογική μας και να μη μας πιάσει η απογοήτευση ότι τα «θαλασώσαμε» και να συνεχίσουμε να τρώμε ακατάπαυστα. Ο οργανισμός καταλαβαίνει αν η παρασπονδία συνέβη μόνο σε ένα γεύμα ή αν εξακολούθησαμε τις υπερβολές όλη τη βδομάδα.

Ας μην ξεχνάμε ότι δε χρειάζεται να περιστρέφονται τα πάντα γύρω από το φαγητό. Οι γιορτές είναι μια ευκαιρία να συναναστραφούμε τα αγαπημένα μας πρόσωπα και να χαρούμε, ανεξάρτητα από το φαγητό.




Δημητριάδου Κλειώ
Κλινικός Διαπολιόλογος - Διατροφολόγος

Πευκών 4,
Ν. Ηράκλειο
Κ: 6977 24 93 93
Τ: 210 2801324

PERSONAL TRAINING



photo: Shutterstock

Κάνε καινούρια αρχή με τον δικό σου γυμναστή

Για εκείνους που έχουν ετήσια συνδρομή στο γυμναστήριο και δεν πατάνε ποτέ, για εκείνους που δεν ξέρουν πώς να γυμναστούν μόνοι τους και φυσικά για εκείνους που θέλουν να χτίσουν το σώμα τους, η λύση του personal training είναι η πλέον ενδεδειγμένη. Μιλήσαμε με τη γυμνάστρια Ευγενία Βαφειάδου, η οποία μας μίλησε για τα προτερήματα του να γυμνάζεσαι με τον δικό σου προσωπικό γυμναστή.

Τι είναι ακριβώς το personal training;

Θα το χαρακτηρίζα σαν ένα τρόπο για να γυμναστεί ο καθένας από εμάς. Είτε αυτός είναι κάποιος που δεν έχει γυμναστεί ποτέ στη ζωή του και δεν θέλει να πάει μόνος του για πρώτη φορά στο γυμναστήριο. Είτε είναι κάποιος άνθρωπος με κάποιο συγκεκριμένο πρόβλημα, το οποίο χρειάζεται ιδιαίτερη μεταχείριση και φροντίδα. Είτε είναι κάποιος, ο οποίος δεν έχει πολύ ελεύθερο χρόνο και θέλει μέσα σε λίγη ώρα να γυμναστεί όσο το δυνατόν καλύτερα.

Απαιτεί λιγότερο χρόνο δηλαδή το personal training;

Είναι πιο στοχευμένα τα πράγματα. Μπορεί κάποιος σε μία ώρα να βγάλει ένα πρόγραμμα, για το οποίο μόνος του θα χρειαζόταν περισσότερη ώρα.

Ο κάθε γυμναστής, ανάλογα με τον γυμναζόμενο που έχει, πρέπει να δίνει ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα, το οποίο εξαρτάται από διάφορους παράγοντες, όπως η ηλικία, η φυσική κατάσταση, το βάρος, το κατά πόσο έχει γυμναστεί μέχρι τώρα και τι ζωή κάνει γενικότερα.

Τι εννοείς με αυτό;

Άλλη γυμναστική θα κάνεις σε κάποιον που σηκώνει βάρη στη δουλειά του και καταπονεί το σώμα του και άλλη σε κάποιον, που κάθεται όλη μέρα μπροστά σε έναν υπολογιστή. Από αυτό που θα σου πει, μπορείς να ανιχνεύσεις εύκολα τα προβλήματα που του παρουσιάζονται.

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

B O N N N
• *Feel the inspiration* •

fitness

Οι περισσότεροι έχουν μια δουλειά γραφείου. Τι προβλήματα παρουσιάζονται σε αυτή την περίπτωση;

Όταν κάποιος περνάει 8-9 ώρες σε έναν υπολογιστή, σίγουρα έχει πρόβλημα στα γόνατά του, τη μέση του, τον αυχένα και ίσως έχει πρόβλημα και στο χέρι με το οποίο χειρίζεται το ποντίκι ή το πληκτρολόγιο.

Ποιες άλλες ειδικές περιπτώσεις υπάρχουν;

Είναι πολύ συχνό το φαινόμενο να κάνει personal training μία έγκυος. Εκεί είναι αρκετά πιο πολύπλοκη η διαδικασία γιατί κάθε στάδιο της εγκυμοσύνης αλλά και η περίοδος μετά την εγκυμοσύνη, απαιτούν ξεχωριστή μεταχείριση.

Ποιον αφορά περισσότερο το personal training;

Αφορά όλους, αλλά κυρίως ανθρώπους οι οποίοι έχουν βάλει έναν στόχο και θέλουν να τον πετύχουν. Εκεί, ο ρόλος του γυμναστή είναι να σε οδηγήσει στην επίτευξη του στόχου. Όταν κάποιος είναι αποφασισμένος, συνήθως έχει πιο άμεσα αποτελέσματα.

Πώς μπορεί να πείσει ο γυμναστής τον ασκούμενο να φτάσει το στόχο του;

Εγώ σαν γυμνάστρια δεν μπορώ να πείσω κανέναν να κάνει γυμναστική αν δεν το θέλει από μόνος του. Η δουλειά του γυμναστή είναι



να δώσει ένα πρόγραμμα στον ασκούμενο που να του αρέσει ώστε να τον κινητοποιήσει να φτάσει αρχικά τον στόχο του, αλλά και να κάνει σιγά-σιγά τη γυμναστική, τρόπο ζωής.

Οι περισσότεροι που σε πλησιάζουν, έχουν συναίσθηση του τι μπορεί να προσφέρει ένας personal trainer και ποια είναι τα δικά τους όρια;

Οι περισσότεροι που έρχονται, θεωρούν ότι όλα γίνονται εύκολα και γρήγορα. Αποφασίζουν το Μάιο ότι πρέπει να χάσουν δέκα κιλά για να βγουν ωραίοι το καλοκαίρι στην παραλία. Αυτό φυσικά δεν γίνεται. Κάτι άλλο που συναντώ αρκετά συχνά είναι ανθρώπους να έρχονται ξαφνικά στο γυμναστήριο, να ξεκινάνε δίαιτα και να υποβάλουν έτσι τον εαυτό τους σε ένα εξοντωτικό πρόγραμμα. Λόγω της υπερπροσπάθειας του οργανισμού να αντέξει αυτή την απότομη αλλαγή, μετά από ένα μήνα, παθαίνουν υπερκόπωση με αποτέλεσμα να τα παρατήσουν.

Κι εκεί, ποιο είναι το χρέος του προσωπικού γυμναστή;

Ο personal trainer μπορεί να βοηθήσει τον άλλο να μπει σιγά-σιγά σε πρόγραμμα και να τον καθοδηγήσει να χτίσει το μυϊκό του σύστημα από μέσα προς τα έξω, έτσι ώστε και ο οργανισμός του να το αντιμετωπίσει καλύτερα.

Τέλος, πες μας πού είναι καλύτερο να κάνει κάποιος personal training; Σπίτι του ή σε ένα γυμναστήριο.

Το γυμναστήριο βοηθάει πολύ γιατί είναι εξοπλισμένο. Υπάρχουν βέβαια πολλά είδη γυμναστικής που δεν απαιτούν κάτι παραπάνω από ένα στρώμα γυμναστικής. Μπορεί ακόμα ο γυμναστής να πάει τον ασκούμενο μια μέρα για τρέξιμο στην παραλία ή σε κάποιον στίβο. Όλα στο personal training, εξαρτώνται από τις δυνατότητες, το στόχο και την όρεξη του ασκούμενου.

Φρεσκοϋλης
Έτοιμες
φρεσκοκομμένες
σαλάτες

... Έχεις όρεξη για σαλάτα

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

www.eurocateringsa.com

beauty



PHOTO QUEENS

Χάρισε στον εαυτό
σου την εμπειρία
μιας επαγγελματικής
φωτογράφισης

Η Ελένη Βεζύρη και η Glam
Shots σου δίνουν τη μοναδική
ευκαιρία να μπεις σε ένα στούντιο
φωτογραφήσεων και να γίνεις εσύ
το επίκεντρο του φακού.

Ποια γυναίκα δεν θέλει να την αποθανατίσουν όταν αισθάνεται όμορφη; Πόσο μάλλον όταν στη δική της προσωπική ομορφιά έχουν επέμβει μία make-up artist, ένας κομμωτής και μία εξειδικευμένη στυλίστρια. Η ομάδα του Glam Shots σκάνει πολύ ψηλά τον πήχη των προσωπικών φωτογραφήσεων και σε προκαλεί να κάνεις δώρο είτε στον εαυτό σου είτε σε κάποια φίλη σου - ακόμα και στα παιδιά σου - μια υπέροχη φωτογράφιση. Η φωτογράφος Ελένη Βεζύρη θα σε κάνει να αισθανθείς τόσο άνετα που θα νομίζεις ότι βγάζεις φωτογραφίες στο καναπέ του σπιτιού σου με την μικρή ψηφιακή του φίλου σου. Για φωτογραφίες σοβαρές, μοδάτες ή και αισθησιακές, η ομάδα του Glam Shots είναι έτοιμη να σε απαθανατίσει.

makeover photography
glamSHOTS

Contact:
210-6824087, 6944313971



Hondos Center

Υπέροχο ταξίδι ομορφιάς

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.

Η PALMIE
BISTRO CARD
ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ ΣΕ
ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ
ΕΚΠΤΩΣΕΩΝ

MOD'S HAIR

10% έκπτωση

Αγ. Μελετίου, Νέα Ιωνία, Ν. Ερυθραία, Μαρούσι, Δάφνη, Κρήτη, 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 & Δαβάρια 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, Μέγαρα, 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, 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.lollipop.fr



Οι προβλέψεις του χειμώνα

Κείμενο: Βάσια Μάνεση, Συμβουλευτική Αστρολογία
6985700220, www.sunnyspot.gr



ΚΡΙΟΣ

Παρόλο που αισθάνεστε πίεση και έντονο στρες εδώ και καιρό (ειδικά οι γεννημένοι στις πρώτες ημέρες του ζωδίου), αλλάζοντας ο χρόνος θα έχετε τη διάθεση να πάρετε νέες πρωτοβουλίες για να βελτιώσετε τη ζωή σας. Το διάστημα αυτό είναι καλό για να προγραμματίσετε ένα ταξίδι στο εξωτερικό το οποίο, εκτός από ευχάριστο, θα μπορούσε να αποβεί και ιδιαίτερα επωφελές.



ΔΙΔΥΜΟΙ

Όσο κι αν σας προβληματίζουν τα επαγγελματικά και τα οικονομικά σας θέματα (ιδιαίτερα κάποια χρήματα που σας οφείλουν) θα βρείτε λύσεις μέσα από τη βοήθεια δικών σας ανθρώπων. Τα αισθηματικά σας είναι σε καλό δρόμο και έχει έρθει η ώρα να δείτε με πιο ώριμο τρόπο τις προσωπικές σας σχέσεις κι ίσως να πάρετε και απόφαση για επισημοποίηση.



ΛΕΩΝ

Αν και έχετε αισθανθεί τη φθορά της καθημερινότητας, είστε πάντα έτοιμοι να ασχοληθείτε με κάτι δημιουργικό κι αυτό είναι που σας επαναφέρει σε θετική διάθεση. Εκτός από τους Λέοντες του 3ου δεκαημέρου, για τους οποίους ακόμα δεν είναι η ώρα για σημαντικές αποφάσεις, οι υπόλοιποι θα χρειαστεί να δράσετε δυναμικά για να βάλετε τη ζωή σας σε τάξη και να διευθετήσετε επαγγελματικές εκκρεμότητες. Οι δικοί σας άνθρωποι σας περιβάλλουν με αγάπη και κατανόηση και σ' αυτούς θα βρείτε πολύτιμο στήριγμα.



ΤΑΥΡΟΣ

Ευχάριστη τροπή παίρνουν οι αισθηματικές σας υποθέσεις και οι συνεργασίες που έχουν σημασία για εσάς. Θα βρείτε τρόπο να σταθεροποιήσετε κάπως τα οικονομικά σας, παρόλη τη γενική αστάθεια και να κάνετε νέα σχέδια για τα επαγγελματικά σας. Θα χρειαστεί να αξιολογήσετε από την αρχή τι ζητάτε πραγματικά από τη ζωή σας και να χτίσετε πάνω σε νέες βάσεις, μειώνοντας τις απαιτήσεις σας.



ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Θα χρειαστεί να φιλοσοφήσετε και να πάρετε πιο ανάλαφρα την πίεση που σας ασκούν τα δικά σας πρόσωπα κι η οικογένειά σας και να αντιληφθείτε ότι δεν είναι δική σας ευθύνη να φροντίζετε πάντα για όλους. Χρειάζεστε αποστασιοποίηση από τα γεγονότα που αφορούν άλλα πρόσωπα, διαφορετικά θα εξουθενωθείτε. Μη διστάσετε να αποφασίσετε ένα μακρινό ταξίδι, μετά τον καινούργιο χρόνο! Μια ερωτική σχέση είναι προ των πυλών, για τους αδέσμευτους!



ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Μια γιορτή, μια συνεύρεση φίλων ή μια εκδρομούλα ίσως κρύβουν μια ευχάριστη αισθηματική έκπληξη για σας! Είναι πολύ πιθανό να γνωρίσετε ένα άτομο που, όχι μόνο θα τραβήξει την προσοχή σας, αλλά θα έχετε και προοπτική για κάτι περισσότερο. Στον επαγγελματικό τομέα, ίσως χρειαστεί να εντάξετε μια επιπλέον δραστηριότητα στα σχέδιά σας, κάτι που θα το κατασκευάζετε εσείς ή θα είναι ατομικό σας δημιούργημα.



ΖΥΓΟΣ

Μια οικονομική ανάσα θα σας δοθεί αυτόν τον καιρό, όμως εξακολουθείτε να αισθάνεστε κουρασμένοι ιδιαίτερα ψυχολογικά και περισσότερο οι γεννημένοι το πρώτο δεκαήμερο του ζωδίου. Μιας και όταν μπαίνει καινούργια χρονιά συνηθίζουμε να κάνουμε αξιολόγηση της παλιάς, σκεφθείτε ποια θα είναι η θέση σας στις αλλαγές που έρχονται σε προσωπικό, οικογενειακό και συναισθηματικό επίπεδο. Θα χρειαστεί να επανεξετάσετε τις αξίες σας και τις προτεραιότητές σας.



ΤΟΞΟΤΗΣ

Όσο και αν είναι πιεστική η καθημερινότητα, έχετε έναν δικό σας μοναδικό τρόπο να αντιμετωπίζετε τα πράγματα. Φροντίστε να μην σας εγκαταλείψει η αισιοδοξία, είναι το πιο δυνατό σας όπλο! Τα οικονομικά σας προβληματίζουν, καθώς σκέφτεστε να αναζητήσετε νέους τρόπους εξοικονόμησης χρημάτων. Μειώνετε τις ανάγκες σας και αναζητάτε νέες επενδύσεις. Δεν είναι κατάλληλη περίοδος για μακροπρόθεσμες αποφάσεις.



ΥΔΡΟΧΟΟΣ

Το επαγγελματικό παρασκήνιο σας έχει κουράσει, αλλά θα πρέπει να το υποστείτε για λίγο ακόμα. Μέσα από την προσωπική σας δράση θα ξεκαθαρίσετε πολλές σχέσεις και συναναστροφές κι έτσι θα βρεθείτε με λιγότερα άτομα στο στενό σας κύκλο αλλά με πιο ουσιαστικές και επωφελείς σχέσεις. Οι επαγγελματικές ευκαιρίες δεν θα σας λείψουν και οι καλές δημόσιες σχέσεις θα αποτελέσουν το κλειδί της εξέλιξής σας γι αυτό το διάστημα.



ΣΚΟΡΠΙΟΣ

Σκέφτεστε πάρα πολύ αυτά που σας εμποδίζουν να υλοποιήσετε τους στόχους σας και έχετε μπει σε θέση μάχης. Θα ήταν πιο χρήσιμο να καταναλώσετε όλη αυτή την ενέργεια στο να σχεδιάσετε το πλάνο με το οποίο θα ξαναγίνετε δημιουργικοί και θα ξαναβάλετε την ευχαρίστηση στη ζωή σας. Οι επαφές κι οι συζητήσεις με άτομα είναι πλέον ουσιαστικές και περιορισμένες. Τα αισθηματικά σας είναι σε καλό δρόμο, με τάσεις ανανέωσης ή νέες γνωριμίες.



ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

Αυτός ο χειμώνας είναι καθοριστικός για τα βασικά θέματα της ζωής σας και όλες οι αποφάσεις που σας αφορούν θα πρέπει να ληφθούν με δική σας πρωτοβουλία και ευθύνη. Πέρα από τις αντιξοότητες, νιώθετε δυνατό και αποφασισμένοι να επιβάλλετε τάξη, ιδιαίτερα στις σχέσεις σας με τα πρόσωπα του στενού οικογενειακού και προσωπικού σας χώρου. Τα οικονομικά σας θα βελτιωθούν κάπως, ενώ θα χρειαστεί να είστε προσεκτικοί στις μετακινήσεις το Φεβρουάριο.



ΙΧΘΥΕΣ

Βρίσκεστε σε μια σχετικά καλή κι ευνοϊκή πλανητική φάση που θα ήταν σκόπιμο να την εκμεταλλευτείτε. Διευρύνετε το κοινωνικό σας πεδίο, κάνοντας νέες γνωριμίες ιδιαίτερα μέσα από τον επαγγελματικό σας κλάδο. Ασχοληθείτε με ένα καλλιτεχνικό χόμπι ή δραστηριοποιηθείτε σε επιπλέον σεμινάρια, όσο κι αν σας φαίνεται ως «περιττό έξοδο». Υπάρχει πιθανότητα να είναι η αρχή μιας νέας καριέρας.

Το δίκτυο καταστημάτων μας



Πειραιάς

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



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, Ίλιον
Βριλησσία
Νέο Ηράκλειο
The Mall Athens, Μαρούσι
Star City, Λεωφ. Συγγρού
Village Park, Ρέντη
Νέα Μάκρη
Avenue, Μαρούσι
Πόρτο Ράφτη
Olympia Center, Καρδίτσα
Πειραιάς λιμάνι
Εμπ. Κέντρο Τόλος, Ηράκλειο Κρήτης
Αγ. Παρασκευή
Νέα Ιωνία
Ρουμανία, Βουκουρέστι
Vero Center, πόλη των Σκοπίων

ΣΥΝΤΟΜΑ ΚΟΝΤΑ ΣΑΣ

Εμπ. Κέντρο McArthur Glen, Σπάτα
Εμπ. Κέντρο River West, Κηφισός



για μικρά και μεγάλα ψώνια!!!

www.0700.gr