ΕΝΕΧΥΡΟΔΑΝΕΙΣΤΗΡΙΟ ΧΟΛΑΡΓΟΥ

ΑΓΟΡΕΣ - ΔΑΝΕΙΑ - ΕΝΕΧΥΡΑ

ΑΜΕΣΑ ΜΕΤΡΗΤΑ

Τηλ.: 210 65 44 685 - Κιν.: 694 06 999 27

Λ. Μεσογείων 236 (Πλησίον Μετρό)

- Χρυσά
- Ασήμι
- Παλαιά Κοσμήματα
- Λίρες
- Ρολόγια
- Αυτοκίνητα
- Moto

Κρατική Άδεια

Εκτίμηση Δωρεάν Κατ' οίκον

:WeekendX Press

28.12.2012
Φύλλο 155
Εβδομαδιαία Εφημερίδα
Διανέμεται Δωρεάν

Στόχος η πάταξη της φοροδιαφυγής

] Οι μεγαλύτερες επιχειρήσεις στον κόσμο για το 2012

] 11 έξυπνοι τρόποι για οικονομία στη θέρνανση

] Περίφημοι Ελληνικοί Στρατοί

EXTRAVAGANZA

Ένθετη έκδοση για
Life Style
Γυναίκα
Τέχνες
Μόδα
Τεχνολογία
& Sports

(σελ. 15-26)

Αφιέρωμα στα καλύτερα ζαχαροπλαστεία της Αθήνας

>> σελ. 30 - 39

ΧΑΛΑΝΔΡΙ

Χρηματοδότηση από το Πράσινο Ταμείο του Δήμου Χαλανδρίου για την απαλλοτρίωση των προβλεπόμενων Κοινοχρήστων Χώρων (Πλατεία ΚΙΟΣΕ)

>> σελ. 6 & 7

WeekendX Press

Στόχος η πάταξη της φοροδιοαφυγής

Συμβούλιο Μεταρρύθμισης, Συντονιστική Επιτροπή και Ομάδα Εργασίας για την εκπόνηση ολοκληρωμένου σχεδίου για την καταπολέμηση της διαφθοράς στη φορολογική διοίκηση έχουν συσταθεί στο υπουργείο Οικονομικών.

Στο Συμβούλιο Μεταρρύθμισης για την καταπολέμηση της διαφθοράς προεδρεύει ο υπουργός Οικονομικών κ. Γ. Στουρνάρας ως Πρόεδρος και μέλη είναι ο αναπληρωτής υπουργός Οικονομικών κ. Χρ. Σταϊκούρας, ο υφυπουργός Οικονομικών κ. Γ. Μαυραγάνης, ο Πρόεδρος του Συμβουλίου Οικονομικών Εμπειρογνωμόνων κ. Π. Τσακλόγλου και η Γενική Γραμματέας της Γενικής Γραμματείας Δημοσιονομικής Πολιτικής κ. Χρ. Παπακωνσταντίνου.

Ως εισηγητής στο συμβούλιο ορίσθηκε ο Γενικός Γραμματέας της Γενικής Γραμματείας Δημοσίων Εσόδων η πρόσληψη του οποίου όμως εκκρεμεί και μέχρι τον διορισμό του εισηγητής θα είναι ο κ. Μαυραγάνης.

Το Συμβούλιο Μεταρρύθμισης θα συνεδριάζει ανά τρίμηνο και θα αποτελεί το κατευθυντήριο όργανο, για την κατάστρωση και εκπόνηση ολοκληρωμένου σχεδίου για την καταπολέμηση της διαφθοράς στη φορολογική διοίκηση και την παρακολούθηση της υλοποίησης.

Της Συντονιστικής Επιτροπής για την καταπολέμηση της διαφθοράς θα προεδρεύει ο Γενικός Γραμματέας Δημοσίων Εσόδων και της Ομάδας Εργασίας για την καταπολέμηση της διαφθοράς θα προεδρεύει η Προϊσταμένη της Διεύθυνσης Φορολογικής Συμμόρφωσης της Γενικής Διεύθυνσης Φορολογικών Ελέγχων και Είσπραξης Δημοσίων Εσόδων κ. Χαρά Μαυρίδου.

Έργο της Συντονιστικής Επιτροπής θα είναι η λήψη των απαραίτητων μέτρων για την ομαλή πορεία και επιτυχία του έργου, η διασφάλιση της απαραίτητης υποστήριξης για την αποφυγή απόκλισης από το χρονοδιάγραμμα υλοποίησής του, η επίλυση ζητημάτων που ανακύπτουν κατά τη συνεργασία της Ομάδας Εργασίας με τις υπηρεσίες του υπουργείου Οικονομικών και η διασφάλιση πρόσβασης της ομάδας αυτής σε πληροφορίες και στοιχεία που απαιτούνται για την υλοποίηση του έργου, καθώς και η υλοποίηση τυχόν διοικητικών αποφάσεων που αφορούν στο έργο.

Έργο της Ομάδας Εργασίας θα είναι η μελέτη, διαμόρφωση, ανάπτυξη και υποβολή ολοκληρωμένης πρότασης για την καταπολέμηση της διαφθοράς σε όλο το φάσμα λειτουργιών και διαδικασιών της φορολογικής διοίκησης.

Τέλος, η Ομάδα Εργασίας θα έχει τη συνολική αρμοδιότητα για τη διαχείριση των μεταρρυθμίσεων για την καταπολέμηση της διαφθοράς και, σε τακτική βάση, θα παρακολουθεί την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων των σχεδίων δράσης στους τομείς του νομοθετικού έργου, των θεσμικών αλλαγών, της διαδικασίας εκσυγχρονισμού και της επικοινωνίας.

ΠΩΛΕΙΤΑΙ HONDA CBR 600

Μοντ. '94 / 63.000χλμ. Φυλάσσεται σε parking

Τιμή 1200€ - Κιν. 697 30 22 168

• **Εκδότης - Διευθυντής**
Πολίτης Διονύσης

• **Managing Partner**
Μαυρίκης Ηλίας

• **Αρχισυντάκτης**
Μεγαριώτης Ιωάννης

• **Εμπορικός Σύμβουλος**
Νικόλας Ι. Δελιδάκης

• **Art Director**
Σεϊντής Θοδωρής

• **Υπεύθυνος Διαφήμισης**
Κόλλιας Νικόλαος

• **Επιμέλεια Συνεντεύξεων**
Άννα Τσιάλτα

• **Υπεύθυνοι Αφιερωμάτων**
Χατζηδημητρίου Σάντυ
Δάρδας Μάρκος

• **Παραγωγοί Διαφήμισης**
Βασιλοπούλου Βίκυ
Ζουμπούλη Γεωργία
Κυριακάτος Χρήστος
Λάταρης Δημήτρης
Πουλημένου Πάμυ
Σεϊντή Κυριακή
Σεφερλή Αναστασία
Τσιλιπάνου Δώρα
Τρέχα Αλεξία

• **Γραμματεία**
Δανιηλούλη Χαρά
Δελακούρα Τίνα

Η άποψη των συντακτών δεν είναι απαραίτητα και άποψη της Διεύθυνσης της εφημερίδας.

Εβδομαδιαία εφημερίδα, διανέμεται δωρεάν. Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική ή μερική, η διασκευή απόδοσης του περιεχομένου της εφημερίδας με οποιονδήποτε τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό ή άλλο χωρίς προηγούμενη γραπτή έγκριση του εκδότη.

ISSN : 1791 - 9819

Καραολή Δημητρίου 4
Μελίσσια, Τ.Κ. 151 27
Τηλ.: 210 80 40 659 - 210 81 00 724
210 6135505 - 210 6135810
Fax: 210 80 40 659
e-mail: x-press@davinci.com.gr
www.davinci.com.gr
http://weekendxpress-dpolitis.blogspot.com

Φυσικό Αέριο... Από τα βάθη της ιστορίας προς ένα καλύτερο μέλλον

Η εντυπωσιακή ιστορία του Φυσικού Αερίου

Το φυσικό αέριο, είναι το πιο σύγχρονο από τα συμβατικά καύσιμα χάρη στην εξαιρετικά μεγάλη ποικιλία χρήσεων και εφαρμογών του, το φιλικό στο περιβάλλον προφίλ του, τόσο κατά τις χρήσεις όσο και κατά την μεταφορά του, και βέβαια τη συμβολή του στην διαμόρφωση ενός μέλλοντος με μεγαλύτερη ενεργειακή ασφάλεια και καθαρότερο φυσικό και αστικό περιβάλλον. Το καύσιμο του μέλλοντος, αν και τα πλεονεκτήματά του έγιναν ευρέως γνωστά αργότερα σε σχέση με άλλα καύσιμα και είναι μόνο οι τελευταίες δεκαετίες που μπήκε στην καθημερινή μας ζωή, έχει μεγάλη ιστορία. Και εξαιρετικά ενδιαφέρουσα. Ας την ανακαλύψουμε!

Ο Έλληνας Ιστορικός Πλούταρχος, που έζησε έως τις αρχές του πρώτου μετά Χριστόν αιώνα, είχε αναφερθεί στα γραπτά του στις «αιώνιες φωτιές» που τον είχαν εντυπωσιάσει ιδιαίτερα σε ένα από τα ταξίδια στην Μεσοποταμία, δηλαδή στο σημερινό Ιράκ. Οι ιστορικοί εικάζουν ότι αυτές οι φωτιές ήταν φυσικό αέριο το οποίο υπήρχε άφθονο στην περιοχή και το οποίο εκλυόταν στον αέρα από ρήγματα στο έδαφος και είχε ανάψει από κεραυνούς.

Οι Κινέζοι είναι, σύμφωνα με τους ιστορικούς, οι πρώτοι που τον 9ο π.Χ. αιώνα ανακάλυψαν τις ιδιότητες του φυσικού αερίου και αργότερα το χρησιμοποίησαν για να βράζουν νερό και για φωτισμό. Η ανακάλυψη του έγινε τυχαία, κατά τη διάρκεια των γεωτρήσεων που έκαναν για την εξόρυξη άλμης (νερού με μεγάλη ποσότητα αλάτων που το χρησιμοποιούσαν για να παίρνουν αλάτι και για να συντηρούν τρόφιμα). Κατά τις εξορύξεις αυτές ανακάλυψαν υπόγεια «πηγάδια» από τα οποία έβγαινε φυσικό αέριο. Το αέριο αυτό ορυκτό τους εντυπωσίασε και γι αυτό στην συνέχεια υπήρξε συστηματική έρευνα για τις ιδιότητες του. Όταν διαπίστωσαν τις «ικανότητές του», δημιούργησαν ένα μικρό τοπικό δίκτυο αγωγών από μικρούς σωλήνες μπαμπού για να το φέρνουν από βάθος 2 χιλιάδων ποδιών στην επιφάνεια του εδάφους, όπου το χρησιμοποιούσαν για να βράζουν την άλμη, σε μεγάλα μεταλλικά καζάνια, ώστε να εξατμίζεται το νερό και να μένει μόνο το εξαιρετικά πολύτιμο αλάτι.

Ταξιδεύουμε αρκετούς αιώνες στο μέλλον, και φτάνουμε στο 1821 στην άλλη όχθη του Ατλαντικού, στην πόλη Φρεντόνια, στην πολιτεία της Νέας Υόρκης. Εκεί έχουμε την πρώτη στην σύγχρονη εποχή εσκεμμένη δημιουργία υπόγειου φρεατίου με αποκλειστικό σκοπό την εξόρυξη φυσικού αερίου, το οποίο χρησιμοποιείτο για το φωτισμό των δρόμων της πόλης.
Καθ όλη τη διάρκεια του 19ου αιώνα, το φυσικό αέριο χρησιμοποιείτο αποκλειστικά και μόνο ως καύσιμο για φωτισμό των δημοσίων χώρων, αφού ακόμα δεν είχε αναπτυχθεί ένα εκτεταμένο δίκτυο από αγωγούς που να φτάνει το αέριο καύσιμο στα σπίτια. Ωστόσο, προς το τέλος του αιώνα, αυτή η χρήση σταδιακά έχασε έδαφος αφού οι πόλεις άρχισαν να αντικαθιστούν τις λάμπες που μέχρι τότε έκαιγαν φυσικό αέριο με λάμπες που χρησιμοποιούσαν ηλεκτρισμό.
Λίγα χρόνια πριν, το 1850 περίπου, ο χημικός Robert Bunsen είχε ανακαλύψει μία μέθοδο να αναμειγνύει το φυσικό αέριο με αέρα, δείχνοντας έτσι τον τρόπο με τον οποίο μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για θέρμανση αλλά και μαγείρεμα.

Η δημιουργία δικτύου αγωγών στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής, της χώρας που υπήρξε πρωτοπόρος στην εξάπλωση της χρήσης του φυσικού αερίου, συνετέλεσε στη διάδοσή του και στη δημιουργία νέων αγορών. Μέχρι τότε το φυσικό αέριο χρησιμοποιείτο μόνο στα σημεία όπου γινόταν η εξόρυξή του – στις πόλεις δηλαδή που βρίσκονταν κοντά σε κάποιο υπόγειο κοίτασμα. Οι αγωγοί έδωσαν τη δυνατότητα ασφαλούς μεταφοράς του σε μακρινές αποστάσεις. Η πρώτη μεγάλη πολιτεία στην οποία έφτασε το φυσικό αέριο ήταν το Σικάγο –το οποίο προσέγγιζε, από την πολιτεία της Ιντιάνα, με αγωγούς μήκους 120 μιλίων. Αυτό έγινε πολύ νωρίς, το 1891. Παρόλα αυτά χρειάστηκε ακόμα μισός αιώνας για να ξεκινήσει στην χώρα μία συστηματική και εντατική δραστηριότητα δημιουργίας δικτύου αγωγών.

Τις δεκαετίες του 1940 και του 1950 η τεχνολογική εξέλιξη έκανε τη δημιουργία υποδομών πολύ πιο συμφέρουσα οικονομικά, ασφαλή και με μικρή επίδραση στο περιβάλλον. Σήμερα στις ΗΠΑ το μήκος των υπαρχόντων αγωγών φυσικού αερίου φτάνει μέχρι το φεγγάρι και πίσω, και μάλιστα δύο φορές. Ταυτόχρονα υπήρξε πολύ μεγάλη εξέλιξη και στον τομέα χρήσεων του – στις μέρες μας οι εφαρμογές του φυσικού αερίου είναι πολυάριθμες, αυξάνονται συνεχώς και περιλαμβάνουν εκτός από τη θέρμανση και το ζεστό νερό, την αποδοτική παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας μέχρι και την κίνηση οχημάτων με καθαρότερο και οικονομικότερο τρόπο.

Στην Ελλάδα ο πρώτος αγωγός ολοκληρώθηκε το 1996, ενώ 4 χρόνια αργότερα ολοκληρώθηκαν και οι εγκαταστάσεις αποθήκευσης και αεριοποίησης υγροποιημένου φυσικού αερίου στη νήσο Ρεβυθούσα. Την ίδια χρονιά δημιουργήθηκαν και οι πρώτες Εταιρίες Παροχής Αερίου οι οποίες σήμερα είναι τρεις (Αττικής, Θεσσαλονίκης και Θεσσαλίας) και έχουν φέρει την ενέργεια του αύριο σε πολύ μεγάλο αριθμό νοικοκυριών, επιχειρήσεων και βιομηχανιών της χώρας μας. Ήδη στην τριετία 2008 – 2011 η κατανάλωση του φυσικού αερίου είχε αύξηση που ξεπερνά το 5% ετησίως, και αναμένεται να είναι αντίστοιχη ή και λίγο μεγαλύτερη για το 2012.
Οι τρεις ΕΠΑ που βρίσκονται σε διαδικασία ίδρυσης (Κεντρικής Μακεδονιάς, Ανατολικής Μακεδονίας – Θράκης και Στερεάς Ελλάδας – Εύβοιας), θα πετύχουν τον πολύ σημαντικό στόχο κάποτε η ενέργεια του αύριο να γράφει... ιστορία σε κάθε γωνιά της Ελλάδας.

5 προλήψεις που στοιχειώνουν ολόκληρες χώρες

Και πάνω που λέγαμε ότι ως ανθρωπότητα έχουμε απαλλαγεί από τον ανορθολογικό τρόπο σκέψης και τις υπερφυσικές ιδιότητες των αντικειμένων, συμβαίνουν αυτά... Η εγκαθίδρυση του ορθού λόγου και του επιστημονικού πνεύματος μάλλον δεν συνέβη ποτέ στον κόσμο. Φαίνεται ότι όλοι έχουμε τα τρωτά μας σημεία, τα οποία μεγεθύνονται και γίνονται κοινός τόπος για τις κοινωνίες. Οι δεισιδαιμονίες δεν μας έχουν εγκαταλείψει λοιπόν ολότελα ως μεμονωμένα άτομα, πόσο μάλλον ως κοινωνικά σύνολα. Όταν όμως κυβερνήσεις και δικαστικές αίθουσες συσκοτίζουν ακόμα περισσότερο το τοπίο, κάνοντας τη διαχωριστική γραμμή πραγματικότητας και φαντασίας να φαντάζει θολή, τα πράγματα γίνονται... τραγελαφικά!

Η κυβέρνηση της Ρουμανίας φοβάται τις μάγισσες

Η μαγεία και η μαγγανεία αποτελεί ακόμα και σήμερα «βαριά βιομηχανία» για τη Ρουμανία, με τους ιθύνοντες της χώρας να στηρίζουν τις μεταφυσικές αυτές πρακτικές. Το 2010 μάλιστα η κυβέρνηση της χώρας έφερε σχέδιο νόμου στο κοινοβούλιο, σύμφωνα με το οποίο η μαγεία θα γινόταν νόμιμο επάγγελμα(!), με τους κάθε λογής μάγους και μάγισσες να πληρώνουν πλέον φόρο ως... ελεύθεροι επαγγελματίες. Η ρουμανική βουλή απέρριψε αρχικά την τροπολογία, όχι βέβαια για τον προφανή λόγο που θα περίμενε κανείς: τα κόμματα της αντιπολίτευσης φοβήθηκαν την αντίδραση των μαγισσών και τις ενδεχόμενες κατάρες από τη φορολόγηση του «επαγγέλματός» τους.

Όσο βέβαια η κρίση χτυπούσε ολοένα και περισσότερο τη χώρα, ο νόμος πέρασε τελικά, καθώς η αποσόβηση της οικονομικής καταστροφής θεωρήθηκε σημαντικότερη από τις κατάρες των μαγισσών. Πρόσφατα μάλιστα η κυβέρνηση το «τράβηξε» ακόμα περισσότερο, προτείνοντας και νέες τροπολογίες για τη μαγεία, σύμφωνα με τις οποίες αν οι προβλέψεις των μαγισσών δεν επαληθευτούν, τότε θα υπόκεινται σε πρόστιμα, ακόμα και σε ποινή φυλάκισης...

Το πρώτο επίσημα στοιχειωμένο σπίτι της Νέας Υόρκης

Ποιός θα περίμενε ότι στη μοντέρνα εποχή μας θα μιλούσαμε ακόμα για στοιχειωμένα σπίτια και φαντάσματα; Κι όμως! Το ανώτατο πολιτειακό δικαστήριο της Νέας Υόρκης έχει άλλη άποψη: το 1991, το ανώτατο δικαστικό σώμα της πόλης ανακήρυξε σπίτι επίσημα στοιχειωμένο... Το φιάσκο ξεκίνησε το 1989, όταν ο Jeffrey και η Patrice Stambovsky αγόρασαν μια έπαυλη 18 δωματίων από την προηγούμενη ιδιοκτήτρια, Helen Ackley, για 650.000 δολάρια. Οι νέοι κάτοικοι του σπιτιού έμαθαν βέβαια σύντομα ότι η έπαυλη έκρυβε κάποια μυστικά, υπερφυσικά μυστικά! Οι Stambovsky θεώρησαν ότι εξαπατήθηκαν από την αγοραπωλησία και έσυραν την Ackley στο δικαστήριο, με τον ισχυρισμό ότι απέκρυψε από το ζεύγος τα φαντάσματα που κατοικούσαν εντός. Το δικαστήριο απέρριψε βέβαια την υπόθεση, το Ανώτατο Δικαστήριο ωστόσο που ανέλαβε την έφεση του ζεύγους το δικαίωσε: κήρυξε την πώληση παράνομη, καθώς η προηγούμενη ιδιοκτήτρια απέκρυψε ζωτικές πληροφορίες για το στοιχειωμένο σπίτι! Η απόφαση θεωρείται πλέον δεδικασμένο και για άλλες υποθέσεις στοιχειωμένων σπιτιών που εκκρεμούν...

Η ινδική κυβέρνηση έκρινε νόμιμη την αστρολογία

Το 2011, το Ανώτατο Δικαστήριο της Βομβάης αποφάσισε ότι η αστρολογία είναι «επιστήμη»(!) και όχι πρακτική που ανήκει σε παρελθούσες εποχές. Τι κι αν οι αστρονόμοι της χώρας οδύρονταν γοερά έξω από την αίθουσα; Ποιοι είναι αυτοί για να ξέρουν! Η δικαστική απόφαση ήρθε μάλιστα να ταράξει τα νερά της διαμάχης αστρονομίας και αστρολογίας, καθώς η αστρολογία έχει ισχυρό έρεισμα στην ινδική κοινωνία. Ο πρώην πρόεδρος του οργανισμού διαστημικής έρευνας της Ινδίας δήλωσε μάλιστα για την υπόθεση ότι εξαιτίας της δημοτικότητας που απολαμβάνει η αστρολογία στη χώρα, είναι δύσκολο να αναγνωριστεί το επιστημονικό έργο των αστρονόμων.

Παρά την ακαδημαϊκή μήνη βέβαια, με τον επιστημονικό κόσμο της Ινδίας να αντιδρά έντονα, η απόφαση συνεχίζει να ισχύει, κάτι που σημαίνει ότι ινδικά πανεπιστήμια έχουν ήδη αρχίσει να προσφέρουν προγράμματα σπουδών στην αστρολογία. Επιστημονικές «διαπιστεύσεις» δηλαδή στον κομπογιαννιτισμό...

Η κυβέρνηση της Κίνας ξοδεύει εκατομμύρια στο Φενγκ Σούι

Το Φενγκ Σούι, η πανάρχαιη κινεζική πρακτική της «καλής ενέργειας», είχε απαγορευτεί στην Κίνα τη δεκαετία του '60, όταν ο Μάο εγκαθίδρυσε τη διακυβέρνησή του. Η παράδοση αναστήθηκε ωστόσο έκτοτε, με το κινεζικό κράτος να έχει ήδη πληρώσει αποζημιώσεις πάνω από 10 εκατομμύρια δολάρια σε ανθρώπους που «διαταράχθηκε» το Φενγκ Σούι τους εξαιτίας κυβερνητικών επιλογών! Φαίνεται λοιπόν ότι τα έργα υποδομής και τα εργοτάξια καταστρέφουν την ομαλή ροή του «qi» στα γειτονικά κτίρια, με τα θύματα της ανοικοδόμησης να απαιτούν αποζημιώσεις -και να τις παίρνουν κιόλας- για την ανυπολόγιστη ζημιά που γίνεται στην... αύρα τους.

Δρόμοι, τούνελ, γέφυρες και άλλα μεγάλα έργα υποδομής διαταράσσουν λοιπόν την καλή ενέργεια των ανθρώπων που κατοικούν στις γύρω περιοχές και η κινεζική κυβέρνηση είναι κάτι παραπάνω από ευτυχής να βάζει το χέρι στην τσέπη για να πληρώνει αποζημιώσεις, αλλά και «καθαρισμό» των εργοταξίων από τους δασκάλους του Φενγκ Σούι...

Η ανοικοδόμηση απαγορεύεται σε νεραϊδο-περιοχές της Ιρλανδίας και της Ισλανδίας

Η κατασκευή δρόμων είναι από μόνο του ένα επίπονο έργο, οι οδοποιοί της Ιρλανδίας έχουν ωστόσο να σκεφτούν και κάτι ακόμα: πρέπει να σιγουρεύονται ότι ο δρόμος που ανοίγουν δεν περνά μέσα από τις περιοχές των νεράιδων!
Κι ενώ οι πλειονότητα των κατοίκων της χώρας δεν πιστεύει πλέον στους λαϊκούς μύθους των νεράιδων, είναι κοινή πρακτική να επανασχεδιάζονται δρόμοι και να απαγορεύεται η ανέγερση κτιρίων σε περιοχές όπου οι μελετητές τω νεραϊδο-πραγμάτων ισχυρίζονται ότι αποτελούν σημεία συνάντησης των νεράιδων της Ιρλανδίας. Σύμφωνα με τον λαογράφο Eddie Lenihan, οι συνέπειες της κατασκευής δρόμου μέσα σε νεραϊδο-περιοχή περιλαμβάνουν ατυχήματα, φρένα που δεν πιάνουν και οχήματα που συγκρούονται σαν τρελά... Παρόμοια πρακτική υπάρχει μάλιστα και στην Ιρλανδία, εκεί ωστόσο οι νεράιδες αντικαθίστανται από... ξωτικά!

Τα εκδικητικά αυτά πλάσματα (της φαντασίας) δεν συγχωρούν τη διατάραξη της καθημερινότητάς τους και τιμωρούν ανεπανόρθωτα οποιαδήποτε εισβολή στα εδάφη τους: δρόμοι επαναχαράσσονται με γνώμονα να μην περάσουν μέσα από τις περιοχές τους. Πρόσφατο μάλιστα περιστατικό «απέδειξε» την αλήθεια του γεγονότος: κατασκευή επαρχιακού δρόμου εγκαταλείφθηκε οριστικά εξαιτίας των συχνών βλαβών του μηχανολογικού εξοπλισμού και των ατυχημάτων των εργατών. Αστοχία υλικού; Όχι βέβαια, ξωτικά!

ΑσημόΧρυσο

ΑΓΟΡΕΣ ΧΡΥΣΩΝ ΑΣΗΜΙΚΩΝ

ΔΩΡΕΑΝ ΕΚΤΙΜΗΣΕΙΣ

ΠΛΗΡΩΝΟΥΜΕ ΜΕΤΡΗΤΑ

210 4913288 - 6975225099

Γρ. Λαμπράκη 297 Νεάπολη Νίκαια (πρώην 245)

ΥΠΟΔΗΜΑΤΑ ΜΕΛΑΧΡΟΙΝΙΔΗΣ

ΠΡΑΤΗΡΙΟ ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΟΥ ΜΑΣ

Κλεισθένους 8 (Σταυρός), Γέρακας, Τηλ.: 210 66.13.712

Μόνο στο Σταυρό!

Στο κατάστημά μας θα βρείτε πλήθος σχεδίων και χρωμάτων για άντρες, γυναίκες και παιδιά στις χαμηλότερες τιμές της αγοράς καθώς και υπερμεγέθη μέχρι Νο 50!

Ανδρικά & γυναικεία δερμάτινα - ανατομικά υποδήματα από 20€ - Γυναικείες μπότες-μποτάκια και γόβες από 20€ Τσάντες-τσαντάκια με 20€ Παντόφλες από 5€

ΓΙΟΡΤΑΖΟΥΜΕ ΤΑ 45 ΧΡΟΝΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΜΕ ΤΙΜΕΣ ΣΟΚ

ELITE
doccin Italy
boxer
ROAD FOOTWEAR
MIGATO
The Original Scorpio
adam's

Χρηματοδότηση από το Πράσινο Ταμείο του Δήμου Χαλανδρίου για την απαλλοτρίωση των προβλεπόμενων από το ισχύον ρυμοτομικό σχέδιο Κοινοχρήστων Χώρων (Κ,Χ) στα Ο.Τ 569, 567, 560 (Πλατεία ΚΙΟΣΕ)

ΙΣΤΟΡΙΚΟ

Το ακίνητο είναι μεταξύ των οδών Κοραή – Κρίνων – Γιασεμιών και Αμυνταίου στα ΟΤ 569, 567, 560 στη περιοχή Πολύδροσο Χαλανδρίου. Η περιοχή εντάχθηκε στο σχέδιο πόλης σύμφωνα με το ΦΕΚ 26/5/3/1960 και το ρυμοτομούμενο ακίνητο χαρακτηρίσθηκε ως Κοινόχρηστος Χώρος (Κ.Χ.). Η πράξη τακτοποίησης αναλογισμού αποζημίωσης με αρ.75/1982 κυρώθηκε το 1983 και στη συνέχεια ορίσθηκε δικαστικά οριστική τιμή μονάδας (απόφαση 794/2007 Πρωτοδικείου Αθηνών).

Το ακίνητο έχει επιφάνεια προς αποζημίωση 4.344,40 τμ εκ των οποίων για τα 2.446,70τμ υπόχρεος για αποζημίωση είναι ο Δήμος Χαλανδρίου και για τα υπόλοιπα υπόχρεοι είναι οι παρόδιοι σύμφωνα με την πράξη Αναλογισμού.

Με τη πάροδο του χρόνου το ακίνητο ρυμοτομήθηκε εξ ολοκλήρου και καταλήφθηκε από κοινόχρηστο χώρο - πλατεία και δόθηκε για κοινή χρήση χωρίς να συντελεσθεί η απαλλοτρίωση.

Το θέμα παρέμεινε σε εκκρεμότητα, από το έτος 1983 μέχρι σήμερα, με αποτέλεσμα η απαλλοτρίωση να αρθεί αυτοδίκαια σύμφωνα με τις διατάξεις του άρθρου 11, του ν.2882/2001.

Ενέργειες της Τεχνικής Υπηρεσίας του Δήμου Χαλανδρίου

Α. Με το ΦΕΚ Β' 2835/2011 εγκρίθηκε από το ΥΠΕΚΑ χρηματοδοτικό πρόγραμμα με αντικείμενο «απόκτηση και διαμόρφωση ελεύθερων χώρων στις πόλεις». Σκοπός του προγράμματος είναι η απόκτηση από τους Οργανισμούς Τοπικής Αυτοδιοίκησης Α' βαθμού, κοινοχρήστων χώρων, που προβλέπονται σε εγκεκριμένα ρυμοτομικά σχέδια. Για την απόκτηση των κοινοχρήστων χώρων το Πράσινο Ταμείο ορίσθηκε να εξασφαλίσει και να καταβάλει τις αποζημιώσεις για τη συντέλεση επιβληθείσας απαλλοτρίωσης.
Η Τεχνική Υπηρεσία το έτος 2011, μετά από πρόσκληση του Πράσινου Ταμείου, υπέβαλλε φάκελο με δικαιολογητικά που τεκμηρίωναν την ωριμότητα της απαλλοτρίωσης των ΟΤ 569,567,650.

Προϋπόθεση για την επιλογή στο πρόγραμμα χρηματοδότησης:

- Εγκεκριμένο ρυμοτομικό σχέδιο στο οποίο οι προς απαλλοτρίωση χώροι να προβλέπονται ρητώς ως Κ.Χ
- Πράξη Αναλογισμού ή πράξη Εφαρμογής γι' αυτούς τους Κ.Χ....
- Απόφαση κύρωσης της Πράξης Αναλογισμού
- Απόφαση καθορισμού οριστικής τιμής...
- κ.λ.π

Η Δ/νση Πολεοδομικού σχεδιασμού του ΥΠΕΚΑ αξιολόγησε θετικά την πρόταση μας και το Πράσινο Ταμείο στη συνέχεια ενέκρινε για την Περιφέρεια Αττικής 6 προτάσεις και μεταξύ αυτών και την πρόταση του Δήμου Χαλανδρίου που αφορούσε αποζημίωση για απαλλοτρίωση 2.446,70τμ των ΟΤ 569,567,650 συνολικού ποσού 2.691.370 ευρώ.

Το θέμα της απαλλοτρίωσης δεν μπορούσε να προχωρήσει γιατί το χρηματοδοτικό πρόγραμμα καλύπτει αποκλειστικά και μόνο το μέρος που αντιστοιχεί στα βάρη του Δήμου, ενώ το μέρος των βαρών των παρόδιων υποχρεούται να το καταβάλει ο Δήμος, γεγονός που δεν ήταν εφικτό.

Η Τεχνική Υπηρεσία προκειμένου να αντιμετωπίσει την προαναφερόμενη υποχρέωση, σε συνεργασία με δικηγόρο που όρισε ο Δήμος, προκάλεσε απόφαση του Πράσινου Ταμείου βάσει της οποίας επιτρέπονταν αθροιστικά να συντρέχουν τα παρακάτω:
Οι συνιδιοκτήτες να υποβάλουν δηλώσεις του άρθρου 39, του ν.4024/2011:

- περί συναίνεσης τους για τη διατήρηση της απαλλοτρίωσης τους στη τιμή που είχε οριστεί δικαστικά κ.λ.π

- για την παραίτησή τους από το δικαίωμα αποζημίωσης τους έναντι των παρόδιων (ο Δήμος δεν υποχρεούται να καταβάλει τα βάρη των παρόδιων..).

Μετά την θετική ανταπόκριση των συνιδιοκτητών, στις 19 Δεκ. 2012 υποβλήθηκαν οι δηλώσεις για έγκριση στο Δημοτικό Συμβούλιο το οποίο ενέκρινε την προαναφερόμενη διαδικασία και τα δικαιολογητικά υποβάλλονται στο Πράσινο Ταμείο προκειμένου να εκδοθεί απόφαση οριστικοποίησης της πράξης και στη συνέχεια να ξεκινήσει η διαδικασία καταβολής της χρηματοδότησης στους δικαιούχους.

Β. Επίσης υποβάλαμε το έτος 2012 στο Πράσινο Ταμείο πρόταση που περιέχει όλους τους κοινόχρηστους χώρους που πληρούν τις προϋποθέσεις απαλλοτρίωσης και αποζημίωσης όπως ορίζονται από το χρηματοδοτικό πρόγραμμα και η οποία πρόταση θα αξιολογηθεί το έτος 2013.

Γ. Παράλληλα προβλέπεται στο τεχνικό πρόγραμμα έτους 2013 η σύνταξη «μελέτη αξιολόγησης εκκρεμών υποθέσεων για την απόκτηση δεσμευμένων ακινήτων προς δημιουργία Κ.Χ» προκειμένου:

- να προχωρήσει η ωρίμανση πράξεων για απαλλοτρίωση – αποζημίωση Κ.Χ από το Πράσινο Ταμείο.
- να κινηθούν οι διαδικασίες σύνταξης πράξεων αναλογισμού λόγω ρυμοτομίας κ.λ.π

Είναι γνωστό ότι η έλλειψη κοινοχρήστων χώρων και χώρων πρασίνου αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα του Δήμου μας. Η απόκτηση της πλατείας ΚΙΟΣΕ αλλά και των υπολοίπων Κ.Χ που βρίσκονται για αξιολόγηση, οι οποίες προτάσεις εκτιμούμε ότι θα αξιολογηθούν θετικά, θα συμβάλει σημαντικά αφενός στη μείωση του ελλείμματος και αφετέρου στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής μας.

Με σωστό προγραμματισμό, μεθοδικότητα και πολύ δουλειά μπορούμε να πετύχουμε τους στόχους μας.

Gold Point

ΑΓΟΡΑ ΧΡΥΣΟΥ
ΑΜΕΣΑ ΜΕΤΡΗΤΑ

Αγοράζουμε **χρυσά - ασημένια κοσμήματα - σκεύη - νομίσματα- ρολόγια** & ότι άλλο **περιέχει χρυσό** σε οποιαδήποτε κατάσταση **στις καλύτερες τιμές. Ελάτε στο χώρο μας για μια άμεση συναλλαγή.**

ΑΠΟΛΥΤΗ ΕΧΕΜΥΘΕΙΑ & ΣΙΓΟΥΡΙΑ ΕΚΤΙΜΗΣΕΙΣ & ΚΑΤΟΠΙΝ ΡΑΝΤΕΒΟΥ
Κάτοχοι κρατικής άδειας

ΠΑΛΛΗΝΗ: Λεωφ. Μαραθώνος 37
(3ος όρ. έναντι Τραπ. Eurobank)
ΤΗΛ. 213 00 43490, 6974 193 733

ΑΝΩ ΠΑΤΗΣΙΑ: Πατησίων & Αγίας Λαύρας 111
(Είσοδος Αγίας Λαύρας 1ος όρ., έναντι ηλ. σταθμού Άνω Πατησίων)
ΤΗΛ. 213 02 31762, 6974 193 733

ΚΟΛΩΝΑΚΙ: Καψάλη 6 κατάστημα MENU JEWELRY
(πλησίον πλατείας Κολωνακίου - παραπλεύρως Mark & Spencer)
ΤΗΛ. 210 72 56649, 6974 193 733

ΑΝΟΙΞΗ: Λεωφ. Μαραθώνος 80
(έναντι Εθνικής Τράπεζας)
ΤΗΛ. 213 00 35871, 6975 801 466

E-mail: goldpoint@hotmail.gr

8 Πολιτιστικές Πρωτεύουσες που θα λάμψουν το 2013

Νέοι προορισμοί «αναδεικνύονται» στον παγκόσμιο χάρτη, για τα ταξίδια σας τη νέα χρονιά. Οι παρακάτω πόλεις γιορτάζουν τον πολιτισμό, τη γαστρονομία, τη μουσική, τον αθλητισμό και πολλά ακόμη και έχουν επιλεγεί ως ξεχωριστές, από κυβερνήσεις και οργανισμούς όπως η UNESCO.

Από την πρώτη πόλη-Πολιτιστική Πρωτεύουσα του Ηνωμένου Βασιλείου, που βρίσκεται στη Βόρεια Ιρλανδία, μέχρι τη νεότερη πόλη της... γαστρονομίας στη Νότια Κορέα, τα παρακάτω αστικά κέντρα, πρωταγωνιστούν στην παγκόσμια πολιτιστική σκηνή. «Σημειώστε» τις εορταστικές εκδηλώσεις που διοργανώνονται τη νέα χρονιά και ανακαλύψετε τη Μπογκοτά, τη Μασσαλία, τη Νάπολη και άλλες Πόλεις του Πολιτισμού για το 2013.

Μασσαλία, Γαλλία

Ως μία από τις δύο Πολιτιστικές Πρωτεύουσες της Ευρώπης για το 2013, η Μασσαλία, στα νότια της Γαλλίας... δουλεύει σκληρά για τις προετοιμασίες της τιμητικής της χρονιάς. Μεγάλα έργα, έχουν αλλάξει πραγματικά την πόλη, στοχεύοντας να την μετατρέψουν σε μια... τεράστια παιδική χαρά και δημιουργώντας νέους, μόνιμους πολιτιστικούς χώρους. Κατά τη διάρκεια του έτους, θα διοργανώνονται στη Μασσαλία υπαίθριοι χοροί, εκθέσεις τέχνης και πολλά ακόμη events.

Barranquilla, Κολομβία

Ο τίτλος της Αμερικανικής, Πολιτιστικής Πρωτεύουσας για το 2013, πηγαίνει στην Barranquilla της Κολομβίας. Η πόλη-λιμάνι είναι διάσημη για το Καρναβάλι της, που προστέθηκε στη λίστα της UNESCO για την "Άϋλη Πολιτιστική Κληρονομιά της Ανθρωπότητας", το 2003. Η τέταρτη μεγαλύτερη πόλη της Κολομβίας, αποτελεί, τόσο έναν βιομηχανικό κόμβο, όσο και ένα κοσμοπολίτικο αστικό κέντρο και είναι γνωστή για τη νυχτερινή της ζωή, τα ιστορικά κτήρια και την λαχταριστή κουζίνα της. Ως πολιτιστική πρωτεύουσα, επικεντρώνεται στην αστική ανανέωση και φιλοξενεί σημαντικές εκδηλώσεις, συμπεριλαμβανομένων των εορτασμών για τα 200 χρόνια από την επίσημη αναγνώρισή της ως πόλη.

Jeonju, Νότια Κορέα

Είναι γνωστό: η πόλη Jeonju είναι ένα εξαιρετικό μέρος για να φάτε καλά . Αναγνωρισμένη για τα μέτρα που έχει λάβει για τη διασφάλιση της γαστρονομικής της κληρονομιάς, αυτή η πόλη της Νότιας Κορέας είναι η τέταρτη πόλη της γαστρονομίας, σύμφωνα με την UNESCO, μαζί με τις Popayan στην Κολομβία, Chengdu στην Κίνα και Ostersund στη Σουηδία. Μεταξύ των διάσημων πιάτων της είναι το Jeonju Bibimbap, ένα πολύχρωμο μπολ με ρύζι και πάνω από 30 διαφορετικά λαχανικά, κρέατα και αρωματικές ουσίες. Επίσης, ρύζι και κριθάρι σε ένα πέτρινο σκεύος, που σερβίρεται με ξηρούς καρπούς, ginseng και φρέσκα λαχανικά και το δυνατό παραδοσιακό κρασί leegangju.

Derry-Londonderry, Βόρεια Ιρλανδία

Η Βόρεια Ιρλανδία «φιλοξενεί» την πρώτη Πόλη Πολιτισμού στη Βρετανία. Η ιστορική, περιτοιχισμένη πόλη Derry-Londonderry, θα γιορτάσει την τιμητική της διάκριση με ένα νυχτερινό φεστιβάλ φώτων, το μεγαλύτερο ιρλανδικό φεστιβάλ του κόσμου, καθώς και δεκάδες άλλα πολιτιστικά γεγονότα τέχνης, αλλά και αθλητικές εκδηλώσεις και θεάματα με μουσική και χορό, όπως και τα καθιερωμένα φεστιβάλ Τζαζ και Έρχαρτ.

Πεκίνο, Κίνα

Το Πεκίνο είναι η πιο πρόσφατη πόλη που τιμήθηκε ως πόλη της UNESCO για το design. Με έργα εντυπωσιακού design, δημιουργικά προγράμματα κατάρτισης, νέα αρχιτεκτονική και πολεοδομία, που προωθούνται από μια όλο και περισσότερο ζωντανή κοινότητα δημιουργών, το Πεκίνο έχει κερδίσει επάξια μια θέση δίπλα σε άλλες πόλεις του design, όπως το Βερολίνο και το Μόντρεαλ.

Αμβέρσα, Βέλγιο

Η Αμβέρσα ενδιαφέρεται ιδιαιτέρως για τον αθλητισμό και έχει ανακηρυχθεί σε Πρωτεύουσα του Αθλητισμού για το 2013, από τον Σύνδεσμο για τις Ευρωπαϊκές Πρωτεύουσες του Αθλητισμού. Κάθε χρόνο, περισσότερα από 70 διαφορετικά, αθλητικά γεγονότα, όπως τένις, ποδηλασία, κολύμπι και τρέξιμο, προσελκύουν περισσότερους από 450.000 θεατές. Το 65% του ενήλικου πληθυσμού της Αμβέρσας ασχολείται με τα σπορ, ενώ υπάρχουν πολλές ευκαιρίες και για τους επισκέπτες, όπως ο μαραθώνιος τον Απρίλιο και το Iron Man Half Triathalon τον Ιούλιο.

Norwich, Αγγλία

Ως 34η πόλη στο Δίκτυο Δημιουργικών Πόλεων της UNESCO, το Norwich στην Αγγλία, είναι αντίστοιχη του Δουβλίνου στην Ιρλανδία, της Iowa City, στην Αϊόβα και άλλων πόλεων σε όλο τον κόσμο, ως Πόλη της Λογοτεχνίας. Το Norwich ξεχωρίζει για την ακμάζουσα κοινότητα συγγραφέων του και για την ιστορία των εκδόσεών του. Αν θέλετε να καταλάβετε τι σημαίνουν αυτά, επισκεφτείτε την πόλη μεταξύ Φεβρουαρίου και Ιουνίου, για το ετήσιο εαρινό Λογοτεχνικό Φεστιβάλ και από το Σεπτέμβριο έως το Δεκέμβριο για το Φθινοπωρινό Λογοτεχνικό Φεστιβάλ.

Νάπολη, Ιταλία

Σε μια ασυναγώνιστη τοποθεσία στην ακτή Amalfi της Ιταλίας, η Νάπολη είναι η Πολιτιστική Πρωτεύουσα του Ιδρύματος Universal Forum of Cultures για το 2013 . Ως οικοδεσπότρια πόλη του Παγκοσμίου Φόρουμ των Πολιτισμών, η πόλη και η γύρω περιοχή της Καμπανίας, θα φιλοξενήσει 101 ημέρες με εκδηλώσεις όπως μεγάλες συναυλίες και εκθέσεις, μεταξύ 25 Μαΐου και 4 Σεπτεμβρίου. Η περιοχή έχει αναδιαμορφωθεί για να προετοιμαστεί για τα φώτα της δημοσιότητας και οι επισκέπτες μπορούν να επωφεληθούν ακόμη και αν δεν παρακολουθήσουν τις προγραμματισμένες εκδηλώσεις.

La Famiglia

PIZZA • PASTA • GRILL

ΝΕΟ *αλλά και...* **γνωστό, ποιοτικό** *αλλά και...* **φθηνό, γευστικό** *αλλά και...* **αγνό..!**

>> Οι μεγαλύτερες επιχειρήσεις

Την ώρα που ο πλανήτης βυθίζεται ολοένα και περισσότερο στην οικονομική ύφεση, οι κορυφαίες εταιρίες του κόσμου συνεχίζουν να ευημερούν, με διψήφια μάλιστα νούμερα στις πωλήσεις και τα κέρδη.

Οι 2.000 μεγαλύτερες επιχειρήσεις του κόσμου μετρούν συνολικά έσοδα 27,1 τρισ. ευρώ (αύξηση 12% σε σχέση με πέρυσι), 1,98 τρισ. ευρώ κέρδη (αύξηση 11%) και 112,2 τρισ. ευρώ σε περιουσιακά στοιχεία (αύξηση 8%)!

Οι φίρμες αυτές απασχολούν 83 εκατομμύρια ανθρώπους σε όλη την οικουμένη, κινώντας την παγκόσμια οικονομία προς τα εμπρός.Το έγκριτο περιοδικό Forbes κατατάσσει τους κολοσσούς του οικονομικού μας συστήματος για το έτος 2012, αλλάζοντας τον τρόπο αξιολόγησης των εταιριών προς μια συνολικότερη αποτίμηση της επιχειρηματικής τους δραστηριότητας.

Η λίστα με τις μεγαλύτερες επιχειρήσεις δεν βασίζεται πλέον αποκλειστικά σε μια μονόπλευρη καταμέτρηση, όπως οι πωλήσεις ή τα κέρδη. Αντιθέτως, για την τελική ετυμηγορία προσμετρούνται πλέον τα έσοδα, τα κέρδη, τα περιουσιακά στοιχεία και η κεφαλαιοποίηση της εταιρίας.

No 1 - Exxon Mobil

Ο αμερικανικός πετρελαϊκός κολοσσός του Τέξας αντικατέστησε την JP Morgan Chase ως ο απόλυτος ηγέτης του επιχειρηματικού κόσμου αυτή τη χρονιά. Τα διψήφια νούμερά της σε πωλήσεις και κέρδη εκτόξευσαν την Exxon στην πρώτη θέση, για πρώτη μάλιστα φορά στην 9χρονη ενασχόληση του Forbes με την κατάταξη των εταιριών! Η εταιρία που ιδρύθηκε το 1870 και απασχολεί 82.100 εργαζομένους σε όλο τον κόσμο ήταν πρώτη σε κέρδη (30,97 δισ. ευρώ), τρίτη σε πωλήσεις (326,6 δισ. ευρώ) και δεύτερη σε κεφαλαιοποίηση.

No 2 - JPMorgan Chase

Έπειτα από δύο χρόνια απόλυτης κυριαρχίας ως η μεγαλύτερη εταιρία του κόσμου, η JPMorgan Chase εκθρονίστηκε αυτή τη χρονιά από την Exxon Mobil, χάρη στον νέο τρόπο πληρέστερης μέτρησης της δυναμικότητας μιας επιχείρησης. Παραμένει ωστόσο η πλέον κερδοφόρα τράπεζα των ΗΠΑ, με τα 14,3 δισ. ευρώ κερδών της να την κατατάσσουν στη 17η θέση του κόσμου στον αντίστοιχο δείκτη. Η τράπεζα που ιδρύθηκε το 1823 και απασχολεί 260.157 ανθρώπους είδε τις πωλήσεις της να αγγίζουν φέτος τα 83,4 δισ. ευρώ.

No 3 - General Electric

Ο όμιλος-κολοσσός, παρά τις ζημίες που σημείωσε στις δραστηριότητές του στο εξωτερικό (και κυρίως στην Ευρώπη), αντιστάθμισε την εταιρική του κερδοφορία με επεκτάσεις σε άλλους τομείς. Η αμερικανική General Electric, που ιδρύθηκε το 1892 και απασχολεί σήμερα 301.000 εργαζομένους, έκανε τζίρο 110,9 δισ. ευρώ και είχε κέρδη της τάξης των 10,7 δισ. ευρώ.

No 4 - Royal Dutch Shell

Η κορυφαία πετρελαϊκή Shell σημείωσε φέτος την καλύτερη επίδοση στις πωλήσεις (28% αύξηση σε σχέση με πέρυσι), αγγίζοντας το αστρονομικό νούμερο των 354,2 δισ. ευρώ. Τη θέση αυτή μάλιστα κατείχε εδώ και πολλά χρόνια η WalMart. Η ολλανδική Shell, που ξεκίνησε τις δραστηριότητές της το 1907 και μετρά σήμερα 90.000 εργαζομένους, σημείωσε κέρδη 23,3 δισ. ευρώ, τέταρτη καλύτερη επίδοση της χρονιάς.

No 5 - ICBC

Η τράπεζα-κολοσσός της Κίνας είναι μία από τις τέσσερις κινεζικές τράπεζες που περιλαμβάνονται στις 25 κορυφαίες θέσεις των επιχειρήσεων για το 2012! Η μεγαλύτερη επιχείρηση της Ανατολικής Ασίας σημείωσε την έβδομη καλύτερη επίδοση σε επίπεδο κερδών, με 18,9 δισ. ευρώ, ενώ έχει και την έκτη μεγαλύτερη κεφαλαιοποίηση του κόσμου. Ιδρύθηκε το 1984 και δίνει δουλειά σε 397.339 ανθρώπους...

στον κόσμο για το 2012

No 6 – HSBC Holdings

Η βρετανική τράπεζα είδε το τριετές σχέδιο αναδιάρθρωσής της να αποδίδει ήδη από την πρώτη χρονιά (ξεκίνησε το 2011), βελτιώνοντας δραστικά τη θέση της στην παγκόσμια αγορά. Η HSBC κατέγραψε ιδιαίτερες επιδόσεις στις αναπτυσσόμενες αγορές, μετρώντας κέρδη 12,2 δισ. ευρώ. Ο τραπεζικός κολοσσός του 1853 που απασχολεί 305.984 υπαλλήλους έχει μάλιστα την τρίτη καλύτερη θέση στον κόσμο σε περιουσιακά στοιχεία...

No 7 – PetroChina

Η κινεζική πετρελαϊκή είναι η μεγαλύτερη ασιατική επιχείρηση της λίστας, ήδη με το 2011 να τη βλέπει να ξεπερνά την Exxon Mobil για πρώτη φορά σε επίπεδο παραγωγής (2,4 εκατομμύρια βαρέλια πετρελαίου την ημέρα). Η PetroChina, που ντεμπούταρε στην αγορά το 1988 και έχει σήμερα 552.698 υπαλλήλους, σημείωσε την έκτη καλύτερη επίδοση στις πωλήσεις (233,6 δισ. ευρώ), ενώ έχει και την τρίτη μεγαλύτερη κεφαλαιοποίηση στον κόσμο...

No 8 Berkshire Hathaway

Η επενδυτική του Warren Buffett είδε τις δραστηριότητές της να ευημερούν το 2012, με τις 5 κορυφαίες μη-ασφαλιστικές της (BNSF, Iscar, Lubrizol, Marmon Group και MidAmerican Energy) να σημειώνουν κέρδη-ρεκόρ. Οι 271.000 εργαζόμενοι στην Berkshire (που ιδρύθηκε το 1955) μπορούν να μείνουν ήσυχοι για τη δουλειά τους, αφού ο όμιλος κατέγραψε κέρδη 7,7 δισ. ευρώ.

No 9 – Wells Fargo

Η δεύτερη μεγαλύτερη τράπεζα των ΗΠΑ κατέγραψε κέρδη-ρεκόρ το 2011 και συνέχισε εξίσου δυναμικά και φέτος, σκαρφαλώνοντας δύο θέσεις στην παγκόσμια κατάταξη. Ο τραπεζικός κολοσσός, που ξεκίνησε τη λειτουργία του το 1842 και απασχολεί 264.200 ανθρώπους, σημείωσε κέρδη 11,9 δισ. ευρώ...

No 10 – Petrobras

Ο τέταρτος μεγαλύτερος ενεργειακός κολοσσός του κόσμου είναι ταυτόχρονα και η μεγαλύτερη εταιρία της Βραζιλίας. Ο ηγέτης του πετρελαϊκού κόσμου της Βραζιλίας, που υπάρχει από το 1953 και απασχολεί 81.918 ανθρώπους, κατέγραψε κέρδη 15,1 δισ. ευρώ.

Η δυναμική νέα λίστα αποτυπώνει καλύτερα την πορεία της επιχείρησης στην αγορά και τις προοπτικές ανάπτυξής της. Οι 2.000 μεγαλύτερες επιχειρήσεις του πλανήτη καλύπτουν 66 χώρες, με τις ΗΠΑ (524 εταιρίες) και την Ιαπωνία (258 επιχειρήσεις) ωστόσο να κυριαρχούν.

Η Κίνα συμπληρώνει την τριάδα των ισχυρών χωρών, με 15 περισσότερα μέλη στη λίστα αυτή τη χρονιά, ενώ τα κράτη που ολοκληρώνουν το 2012 με τις περισσότερες επιχειρήσεις στην παγκόσμια κατάταξη είναι η Νότια Κορέα (68 φίρμες), η Ινδία (61) και η Βρετανία (93).

Τη λίστα των 25 κορυφαίων εταιριών συμπληρώνουν οι BP (11η θέση), Chevron (12η θέση), China Construction Bank (13η θέση), Citigroup (14η θέση), Gazprom (15η θέση), Wal-Mart Stores (16η θέση), Volkswagen Group (17η θέση), Total (18η θέση), Agricultural Bank of China (19η θέση), BNP Paribas (20ή θέση), Bank of China (21η θέση), Apple (22η θέση), Banco Santander (23η θέση), Sinopec-China Petroleum (24η θέση) και Toyota Motor (25η θέση).

Περίφημοι Ελληνικοί στρατοί

Από στρατιωτικές πόλεις-κράτη μέχρι και τα επίλεκτα πολεμικά σώματα

Η ελληνική στρατιωτική ιστορία βρίθει από ένδοξες στιγμές και χρυσές πολεμικές σελίδες.

Από την αρχαιότητα μέχρι και τη σύγχρονη ιστορία, οι ελληνικές δυνάμεις μετρούν ανά τους αιώνες αποφασιστικές νίκες και δαφνοστεφανωμένες εκστρατείες.

Είτε μιλάμε για πόλεις-κράτη με στρατιωτική οργάνωση, όπως η αρχαία Σπάρτη, είτε για το επίλεκτο σώμα των Ελλήνων αξιωματικών που απάρτιζαν τον Ιερό Λόχο της Μέσης Ανατολής, περίφημα στρατεύματα και μεμονωμένα εκλεκτά τάγματα έκαναν πάντα τη διαφορά.

Οι επίλεκτες μονάδες καλά εκπαιδευμένων στρατιωτών είναι άλλωστε η ολοκλήρωση του δόγματος ότι ο πόλεμος είναι τέχνη που κατακτιέται με την εκπαίδευση.

Ας δούμε τους περίφημους στρατούς στα πλούσια χρονικά της Ελλάδας...

Σπαρτιατική Φάλαγγα

Η πόλη του Λυκούργου, ειδικά μετά τους Μεσσηνιακούς Πολέμους, είναι που καθόρισε τον τρόπο «επιστημονικής» διεξαγωγής του πολέμου, αναγορεύοντας τη μάχη σε πολεμική τέχνη. Η Σπάρτη δημιούργησε τον πρώτο τακτικό στρατό του αρχαίου κόσμου, έναν στρατό επαγγελματικό μεν, αλλά χωρίς μισθό, στον οποίο ο πολίτης ήταν διά βίου (μέχρι το 65ο έτος της ηλικίας του) και για όλο το διάστημα της ημέρας οπλίτης. Η αξιοθαύμαστη δομή του σπαρτιατικού στρατού, ήδη από τον 5ο αιώνα π.Χ., είχε ως κύριο σώμα μάχης τη λακωνική φάλαγγα, ενώ ο βασικός πυρήνας του αποτελούνταν από άντρες που ήταν στενά δεμένοι μεταξύ τους με όρκο. Οι οπλίτες της λακωνικής φάλαγγας φορούσαν ερυθρά χλαίνη -για να μην είναι άμεσα ορατό το αίμα τους κατά τον τραυματισμό-, κρατούσαν χάλκινη ασπίδα μεγάλου μεγέθους (με σήμα ένα τεράστιο κεφαλαίο «Λ») και πολεμούσαν με δόρυ 3-4 μέτρων. Για τις μάχες σώμα με σώμα (εκ του συστάδην), χρησιμοποιούσαν τα ειδικής κατασκευής λακωνικά ξίφη τους. Η μακρά πολεμική παράδοση των Λακεδαιμόνιων δεν συγχωρούσε εκείνους που έδειχναν δειλία προ του εχθρού: ονομάζονταν χλευαστικά «τρέσαντες» (τρέμοντες) και τόσο αυτοί οι «ριψασπίδες» όσο και η οικογένειά τους δεν είχαν πλέον καμία υπόληψη στην πόλη. Η πολεμική αρχή των Σπαρτιατών, το «νικάν ή απόλλυσθαι» (να νικούν ή να σκοτωθούν) είναι που έκανε τον στρατό τους πανίσχυρο, αφού στην αρχαία Σπάρτη δεν ήταν αξιοσημείωτο το να είναι αλλά το να μην είναι κανείς γενναίος...

Παρά το αξιόμαχο του συνόλου του σπαρτιατικού στρατεύματος, υπήρχε ωστόσο ένα επίλεκτο τμήμα 300 ανδρών, οι περίφημοι «Ιππείς», το οποίο συγκροτούσαν οι καλύτεροι σπαρτιάτες «Όμοιοι» πολεμιστές, δηλαδή οι καλύτεροι των καλυτέρων! Αυτοί είχαν την τιμή να πολεμούν στην πρώτη γραμμή, δίπλα στον βασιλιά τους. Οι «Ιππείς» δεν είχαν καμία διαφορά στον τρόπο μάχης από τον υπόλοιπο στρατό των Λακεδαιμόνιων, καθώς σχημάτιζαν κι αυτοί φάλαγγες. Αν και ονομάζονταν «Ιππείς», ήταν στην πραγματικότητα πεζοί. Χαρακτηριστικό παράδειγμα δράσης των «Ιππέων» ήταν η μάχη των θερμοπυλών, όπου ο Λεωνίδας ηγούταν αυτού ακριβώς του τμήματος...

Ιερός Λόχος Θηβών

Ο Ιερός Λόχος των θηβών ήταν μια από τις κορυφαίες πολεμικές μονάδες που έδρασαν ποτέ στην αρχαία Ελλάδα. Ιδρύθηκε το 379 π.Χ. από τον Γοργίδα, σε μια εποχή που η θήβα είχε αποτινάξει τον σπαρτιατικό ζυγό. Ο λόχος απαρτιζόταν από 300 άνδρες, από τους πλέον εξέχοντες νέους της πόλης στις αθλοπαιδιές και ειδικά στην πάλη. Είχαν όλοι τους αριστοκρατική καταγωγή και ήταν προσεκτικά διαλεγμένοι σε ζευγάρια επιστήθιων φίλων, για να κρατούν τις γραμμές του λόχου αδιάσπαστες. Η εντατική εκπαίδευσή τους και οι συχνές μάχες τους, με δημόσια δαπάνη, έκαναν τον λόχο φόβητρο ξακουστό. Οι μεγαλύτερες στιγμές του λόχου σημειώθηκαν υπό τις διαταγές του Πελοπίδα -παρέμεινε αήττητος για 35 χρόνια- ενώ καταστράφηκε ολοκληρωτικά στη μάχη της Χαιρώνειας (338 π.Χ.) από το Μακεδονικό Ιππικό του Φίλιππου, το οποίο και διοικούσε ο Μέγας Αλέξανδρος. Σύμφωνα με τον Πλούταρχο, ο Ιερός Λόχος των θηβών ιδρύθηκε από τον Γοργίδα, ο Διόδωρος ο Σικελιώτης μαρτυρεί ωστόσο την ύπαρξη του Ιερού Λόχου ήδη από το 424 π.Χ., κατά τη μάχη του Δηλίου.

Αθηναϊκό Ναυτικό

Μέχρι το 490 π.Χ., η μετέπειτα θαλασσοκράτειρα Αθήνα διέθετε μεν στόλο, ανταγωνιζόταν στη θάλασσα ωστόσο με τα Μέγαρα και την Κόρινθο. Τη χρησιμότητα ισχυρού στόλου αντιλήφθηκε πρώτος ο θεμιστοκλής, ο οποίος και έπεισε

τους Αθηναίους να αναλάβουν τις σχετικές δαπάνες. Για την επάνδρωση των πλοίων πολλοί οπλίτες αναγκάστηκαν να μετατραπούν σε ναύτες, κατηγορώντας τον θεμιστοκλή ότι μετέτρεψε τους αριστοκράτες από ευγενείς πολεμιστές σε κωπηλάτες. Το 480 π.Χ. ωστόσο, κατά την εισβολή των Περσών, η Αθήνα μπορούσε να αντιπαρατάξει 200 ετοιμοπόλεμες τριήρεις και να νικήσει τους Πέρσες στη θάλασσα. Μετά την ήττα των Περσών, η Αθήνα είχε ήδη γίνει σημαντική ναυτική δύναμη, ενώ με τους φόρους επί των συμμάχων της κατάφερε να αυξήσει κι άλλο τον στόλο της σε 400 τριήρεις. Η αθηναϊκή θαλασσοκρατορία ήταν πλέον αδιαμφισβήτητη! Από τότε ως τον θάνατο του Αλέξανδρου (323 π.Χ.), η Αθήνα αποτελούσε τη μεγαλύτερη ναυτική δύναμη της Ελλάδας.

Μακεδονική Φάλαγγα

Ο χαρακτηριστικός τρόπος παράταξης μάχης, αρχικά των Μακεδόνων και στη συνέχεια όλων των κρατών των επιγόνων του Αλέξανδρου, ήταν και ο πρώτος σχηματισμός βαρέως πεζικού στη Μακεδονία. Η μακεδονική φάλαγγα, στην πλήρη ανάπτυξή της, αποδίδεται στον Μέγα Αλέξανδρο, η μεταρρύθμιση πάντως της οπλιτικής φάλαγγας στην περίφημη μακεδονική συντελέστηκε από τον Φίλιππο Β΄. Η φάλαγγα αποτελούταν από ελεύθερους επαγγελματίες της Μακεδονίας, από μικροϊδιοκτήτες αγρότες και αστούς των πόλεων, ενώ η προέλευση κάθε τάξης στη φάλαγγα από συγκεκριμένη περιοχή συνέβαλε στο να σφυρηλατείται το ομαδικό πνεύμα και να εξασφαλίζεται έτσι η καλύτερη απόδοση του σώματος. Υπό τη διοίκηση λοιπόν του Φιλίππου Β' και μετέπειτα του γιου του Αλέξανδρου, η Μακεδονική Φάλαγγα έγινε πανίσχυρος σχηματισμός, με ακρογωνιαίο λίθο της πολεμικής της τακτικής την περίφημη σάρισα: η τρομερή εμπρόσθια δύναμη κρούσης της φάλαγγας, με τις σάρισες των τριών πρώτων σειρών να εκτείνονται τουλάχιστον πέντε μέτρα μπροστά από το μέτωπό της, της έδινε μια ακαταμάχητη ορμή που ήταν πρακτικά αδύνατο να αποτραπεί κατά μέτωπο. Το μακεδονικό «υπερόπλο» έδωσε στον Αλέξανδρο την υπεροχή στην εκστρατεία του στα πέρατα της οικουμένης...

Οι Μυρμιδόνες του Αχιλλέα

Η ευρύτερη περιοχή της αρχαίας Φθίας [η σημερινή ανατολική Φθιώτιδα] φιλοξενούσε, σύμφωνα με τον Όμηρο, τον περίφημο πολεμικό λαό των Μυρμιδόνων και αποτελούσε πατρίδα του Αχιλλέα, γιου του Πηλέα και της Θέτιδας. Ο ημίθεος Αχιλλέας και οι Μυρμιδόνες του πήραν μέρος στον Τρωικό Πόλεμο και διέπρεψαν με τα στρατιωτικά ανδραγαθήματά τους και τον απαράμιλλο ηρωισμό τους στη μάχη.

Ιερός Λόχος 1821

Το στρατιωτικό σώμα συγκροτήθηκε στη Φωξάνη -πόλη στα όρια της Μολδαβίας με τη Βλαχία- στα μέσα Μαρτίου 1821 από τον Αλέξανδρο Υψηλάντη, αποτελούμενο κυρίως από εθελοντές σπουδαστές των ελληνικών παροικιών της Μολδοβλαχίας και της Οδησσού. Ήταν μάλιστα η πρώτη οργανωμένη στρατιωτική μονάδα της Επανάστασης του 1821 αλλά και του ελληνικού στρατού γενικότερα. Ο Υψηλάντης πίστευε ακράδαντα πως οι νεαροί αυτοί θα μπορούσαν να αποτελέσουν την ψυχή του στρατού του, γι' αυτό και τους έδωσε το περίφημο όνομα του Ιερού Λόχου των Θηβών. Οι άνδρες του Ιερού Λόχου ήταν οπλίτες, εφοδιασμένοι με καραμπίνες και ξιφολόγχες. Έφεραν στολές από μαύρο ύφασμα με τρίχρωμο εθνόσημο, ενώ στο κάλυμμα της κεφαλής -κάτω από το λοφίο- υπήρχε η φράση «Ελευθερία ή θάνατος». Στη Φωξάνη, οι σπουδαστές που δεν είχαν καμία στρατιωτική εμπειρία άρχισαν να γυμνάζονται και να εκπαιδεύονται στη χρήση των όπλων και της λόγχης. Η πρώτη μεγάλη μάχη, αν εξαιρέσουμε μερικές μικροσυμπλοκές, που επιλέγει να δώσει ο Υψηλάντης με τον Ιερό Λόχο του είναι στην κωμόπολη του Δραγατσανίου, όπου είναι εγκατεστημένη ισχυρή οθωμανική φρουρά. Οι Ιερολοχίτες πολέμησαν ηρωικά και έγραψαν μια ένδοξη σελίδα στη νεοελληνική αγωνιστική ιστορία.

Ιερός Λόχος Μέσης Ανατολής

Η ελληνική στρατιωτική «μονάδα ειδικών δυνάμεων» συγκροτήθηκε κατά τη διάρκεια του Δευτέρου Παγκοσμίου Πολέμου -το 1942- στη Μέση Ανατολή και αποτελούταν εξολοκλήρου από αξιωματικούς και των τριών όπλων, κάτω από τις εντολές του συνταγματάρχη Τσιγάντε. Ο Ιερός Λόχος πολέμησε στο πλευρό της βρετανικής SAS στην έρημο της Λιβύης και το Αιγαίο, καθώς επίσης και με τις γαλλικές δυνάμεις του στρατηγού Λεκλέρκ στην Τυνησία. Στη συνέχεια συμμετείχε σε εκκαθαριστικές επιχειρήσεις και στην απελευθέρωση νησιών του Αιγαίου. Ο Ιερός Λόχος διαλύθηκε τον Αύγουστο του 1945, αποτελώντας τον πρόδρομο των σύγχρονων ελληνικών ειδικών δυνάμεων. Η δράση του Ιερού Λόχου περιλάμβανε κυρίως επιχειρήσεις καταδρομικές και εκκαθαριστικές, με αξιόλογα αποτελέσματα τόσο στη Βόρεια Αφρική όσο και το Αιγαίο. Η επίλεκτη μονάδα ιδρύθηκε αρχικά ως Λόχος Επιλέκτων Αθανάτων και μετονομάστηκε στη συνέχεια σε Ιερό Λόχο από τον επικεφαλής της, συνταγματάρχη Πεζικού Χριστόδουλου Τσιγάντε.

Οικονομία στη θέρμανση

11 έξυπνοι τρόποι

Ο χειμώνας έχει μπει για τα καλά, τα Χριστούγεννα απέχουν λιγότερο από ένα μήνα και αυτό σημαίνει θαλπωρή και ζεστασιά. Βέβαια με την παρούσα οικονομική κατάσταση, η ζεστασιά ίσως χαρακτηριστεί ως «πολυτέλεια», άρα αυτό που χρειάζεστε είναι τα 11 τρικ,προκειμένου να χρησιμοποιήσετε λιγότερη θέρμανση το φετινό χειμώνα. Μπορεί η αλλαγή στον τρόπο θέρμανσης, που έκαναν οι πιο προνοητικοί, από πετρέλαιο σε φυσικό αέριο, να έχει ένα οικονομικό πλεονέκτημα αλλά αυτό δε σημαίνει ότι λύθηκε το πρόβλημα της θέρμανσης. Ωστόσο, και για όσους από εσας χρησιμοποιείτε ακόμα παραδοσιακές μεθόδους θέρμανσης (τζάκι, πετρέλαιο κλπ) υπάρχουν κάποια «κόλπα», που μπορείτε να εφαρμόσετε και να εξοικονομήσετε χρήματα από τη θέρμανση.

1. Πατάκια...θέρμανσης

Όλα τα σπίτια έχουν απώλειες στη θερμοκρασία, κυρίως από τις πόρτες και τα παράθυρα. Η αγορά όμως έχει προνοήσει και μπορείτε πλέον να βρείτε τα ειδικά πατάκια, τα οποία μοιάζουν με μικρά «σακιά» και είναι γεμάτα με άμμο συνήθως ή μικρά φασόλια, τα οποία εάν τοποθετηθούν στις «χαραμάδες», εγκλωβίζουν τη ζέστη μέσα στο σπίτι σας. Αν θέλετε μπορείτε μάλιστα, για περισσότερη οικονομία να τα φτιάξετε μόνοι σας.

2. Αδράξτε τον ήλιο

Ευτυχώς, που ο ήλιος είναι... διαθέσιμος και τους χειμερινούς μήνες, ειδικά στην Ελλάδα και μπορείτε να εκμεταλλευτείτε τη ...δωρέαν παροχή θερμότητας, που προσφέρει. Ένας καλός τρόπος για να κρατήσετε ζεστό τον χώρο σας είναι να ανοίγετε τα παραθυρόφυλλα, όσο και όταν ο ήλιος λάμπει και να τα κλείνετε φυσικά το βράδυ, που πέφτει η θερμοκρασία. Έτσι θα μπορέσετε να εγκλωβίσετε αρκετή θερμότητα στο εσωτερικό του σπιτιού σας.

3. Κλαδέψτε τα...δέντρα

Εάν βέβαια είστε από εκείνους, που τους αρέσουν τα φυτά εσωτερικού χώρου, θυμηθείτε ότι για να μπει ο ήλιος μέσα στο σπίτι σας, πρέπει να υπάρχει χώρος. Κλαδέψτε ή μετακινήστε τα φυτά σας, τόσο ώστε να μην εμποδίζουν τις ακτίδες του ήλιου να ζεστάνουν τον χώρο σας τις ηλιόλουστες μέρες.

4. Ακόμα δε στρώσατε;

Ένα από τα πιο απογοητευτικά πράγματα του χειμώνα, είναι να ξυπνά κάποιος το πρωί και να ακουμπά τα πόδια του σε ένα κρύο πάτωμα. Τα χειμερινά χαλιά, εκτός από εικαστική παρέμβαση και διακοσμητική άποψη, διατηρούν μία αρμονική θερμοκρασία στον χώρο, παρέχοντας μία σχετική μόνωση.

5. Κάτω από τα παπλώματα

Η αίσθηση του κρύου κρεβατιού είναι αναμφίβολα δυσάρεστη αλλά από την άλλη, είναι υπερβολικό να αφήνετε αναμμένα τα καλοριφέρ, για παράδειγμα, όλο το βράδυ επειδή δεν θέλετε να κρυώσετε. Χαμηλώστε τα καλοριφέρ σας (εδώ είναι χρήσιμος ο θερμοστάτης) και αν κρυώνετε, ρίξτε και μία κουβέρτα επιπλέον στο κρεβάτι. Σε περίπτωση δε, που ανησυχείτε για το κρύο πρωινό, απλά προγραμματίστε τη θέρμανσή σας να ανοίξει μισή ωρίτσα πριν σηκωθείτε.

6. Κι άλλο ρούχο

Η γνωστή ατάκα της μαμάς «Βάλε ένα ακόμα ρούχο πάνω σου, για να μην κρυώσεις» έχει εκτός από συναισθηματική αξία και ...οικονομική. Γιατί πρέπει να καταναλώνετε απίστευτα χρήματα για θέρμανση, όταν απλά μπορείτε να φορέσετε ένα έξτρα ρούχο στο σπίτι, ώστε να ζεσταθείτε και να ξοδεύετε παράλληλα λιγότερο πετρέλαιο, φυσικό αέριο ή ξύλα;

7. Μη ζεσταίνετε ένα άδειο σπίτι

Φεύγετε για δουλειά και το σπίτι σας μένει άδειο. Ποιός ο λόγος να αφήσετε τη θέρμανση ανοιχτή και να ξοδεύετε χρήματα άσκοπα; Εναλλακτικά μπορείτε να προγραμματίσετε π.χ τα καλοριφέρ σας να ανοίξουν κάποια συγκεκριμένη στιγμή, πριν γυρίσετε στο σπίτι ή πολύ απλά να δείξετε υπομονή μέχρι να ζεστάνει το σπίτι σας. Προσοχή ωστόσο, εάν έχετε κατοικίδια, φροντίστε να υπάρχει η κατάλληλη θερμοκρασία, ακόμα και όταν λείπετε. Ρωτήστε βέβαια, τον κτηνίατρο, καθώς τα ζώα έχουν διαφορετικές ανάγκες στον τομέα «θερμοκρασία».

8. Βάλτε και μία μόνωση

Εάν τα οικονομικά σας το επιτρέπουν, ένας καλός τρόπος για να διατηρήσετε ιδανική θερμοκρασία είναι να έχετε την κατάλληλη μόνωση. Μπορεί να διαθέσετε κάποια χρήματα παραπάνω, αλλά θα κάνετε απόσβεση από εκείνα, που θα ξοδεύατε για θέρμανση.

9. Ζεστές τροφές

Οι σούπες, τα καυτερά φαγητά και το τσάι είναι ένας καλός τρόπος να κρατήσετε τη θερμοκρασία του σώματός σας σε ...χειμερινά επίπεδα και να μη χρειάζεται να ανάβετε τα καλοριφέρ, το τζάκι ή τη σόμπα σας τόσο συχνά ή τουλάχιστον τόσο πολύ. Το κόκκινο κρασί είναι άλλη μία ευχάριστη εναλλακτική, που μπορείτε να απολαύσετε χωρίς να σκέφτεστε τα έξοδα.

10. Κινηθείτε

Η άσκηση, ειδικά κατά τους χειμερινούς μήνες, έχει διπλό όφελος: δεν παίρνετε τα «ύπουλα» κιλά του χειμώνα και ζεσταίνετε το σώμα σας... εκ των έσω. Οι μυς βοηθούν στην παραγωγή θερμότητας, άρα η γυμναστική μπορεί να χτίσει το σώμα σας ώστε να αντέχει σε χαμηλότερες θερμοκρασίες.

11. Party time!

Εάν κανένα από τα παραπάνω κόλπα δε σας ...γεμίζουν το μάτι, απλά κάντε ένα πάρτι και οι καλεσμένοι σας θα γίνουν η «φυσική» θέρμανση του σπιτιού σας. Άλλωστε το επιτάσσουν και οι γιορτινές μέρες που πλησιάζουν.

EXTRAVAGANZA

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ FREE PRESS / LIFE STYLE / WOMAN / GADGETS / ART / SPORTS / FASHION

#38 28|12 2012

Ευαγγελία Σαμιωτάκη

Δεν θα αγαπηθεί άλλη γυναίκα όπως εγώ!

Συνέντευξη στην Άννα Τσιάλτα

>> σελ. 16 - 17

ΜΕ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΤΗΣ... ΑΝΝΑΣ

>> της Άννας Τσιάλτα

Μυστικά ... που θα σε προετοιμάσουν για να λάμψεις στο Ρεβεγιόν!

>> σελ. 18

Ευαγγελία Σαμιωτάκη

Συνέντευξη στην Άννα Τσιάλτα
Φωτογραφίες: Γιάννης Γκογκόπουλος

Δεν θα αγαπηθεί άλλη γυναίκα όπως εγώ!

Η συνέντευξη έγινε στο θέατρο Αυλαία όπου και παίζεται η παράσταση στην οποία συμμετέχει!

Η καταξιωμένη ηθοποιός αυτή την περίοδο παίζει στην παράσταση «Θου κύριε οι φοροφυγάδες» στο θέατρο «Αυλαία». Μιλήσαμε μαζί της λίγο πριν ξεκινήσει την παράσταση. Ήταν καταπληκτική και μας έκανε να συγκινηθούμε αφού η γυναίκα αυτή, ακόμα και με το αναπηρικό της καροτσάκι, είναι στο θέατρο.

Μας μίλησε για τον μεγάλο έρωτα της ζωής της όπου δεν είναι άλλος από τον αξέχαστο άντρα της Σπύρο Καλογήρου, για την ζωή της μετά τον χαμό του, αλλά και την κατάθλιψη που πέρασε αλλά δεν το έβαλε κάτω και ξαναέκανε την δική της αρχή! Απολαύστε μια συνέντευξη που θα σας καθηλώσει από μια μεγάλη πρωταγωνίστρια της ζωής!!

Μιλήστε μου λίγο για αυτό τον ρόλο που σας συναντάμε φέτος;
Είναι μια σύγχρονη μάντισσα, που δεν ξέρει κανείς αν είναι αληθινή ή απατεώνισσα. Ο θεατής δεν το γνωρίζει. Έχω την δική μου θέση και πετάγομαι συνέχεια για να έχω επαφή με το κοινό. Είμαι με συναδέλφους που αγαπώ και εκτιμώ. Ιδιαίτερα με τον Γιώργο Μακρή που αγαπώ ιδιαίτερα και είναι η τέταρτη φορά που είμαστε μαζί στο σανίδι. Αυτός ο ρόλος με βοήθησε να βγώ από την κατάθλιψη. Πιστεύω πως σώθηκα από αυτό το μαύρο σκοτάδι που είχα πέσει μετά την απώλεια του Σπύρου!

Κυρία Σαμιωτάκη, το θέατρο είναι η ζωή σας; Ακόμα και με το αναπηρικό καροτσάκι βρίσκεστε στο θεατρικό σανίδι.
Βέβαια, και είναι η ζωή μου μετά από τόσα χρόνια. Το αγαπώ. Όπως σας είπα με γλίτωσε από την κατάθλιψη που είχα πέσει. Το θέατρο ήταν αυτό που τα τελευταία χρόνια με γλίτωσε από όλο αυτό. Μετά την απώλεια του Σπύρου είχα πέσει σε μεγάλη κατάθλιψη. Είχα απομονωθεί στο σπίτι μου στον Ωροπό και δεν ήθελα ούτε την κοπέλα που με φροντίζει να είναι δίπλα μου. Δεν ήθελα κανέναν. Ο Γιώργος Μακρής με έπαιρνε τηλέφωνα και του έλεγα συνέχεια όχι. Άμα σου λέω δεν ήθελα να κάνω τίποτα, δεν ήθελα τίποτα. Ήμουν κλεισμένη σε ένα δωμάτιο και το μόνο που ήθελα ήταν το απόλυτο σκοτάδι. Ο Γιώργος όμως επέμεινε και ήρθε και με βρήκε στο σπίτι μου και μου έκανε την πρόταση για το έργο του. Δεν τον ήξερα αλλά μου έκανε κάτι πολύ θετικό και όμορφο και τελικά του είπα το "Ναι". Αυτό ήταν ... ξανά γεννήθηκα από εκεί που ήμουν τόσο πολύ στεναχωρημένη και πιστευα πως δεν είχα άλλη ζωή!!
Αυτό είναι το τέταρτο έργο που παίζω με τον Μακρή!

Εύχεται σε όλο τον κόσμο καλές γιορτές και να έχουν υγεία και αγάπη! Να υπάρχει σεβασμός και υποστήριξη στα ζευγάρια και όλα να πάνε καλύτερα για την χώρα μας!

Στο θέατρο παίζετε καθισμένη στο αναπηρικό καροτσάκι;
Ναι, αλλά δεν φαίνεται. Παίζω την Πυθία και βγαίνω μέσα από ένα σπήλαιο και δεν φαίνομαι από την μέση και κάτω. Δεν ξέρουν αν είμαι πάνω στο καροτσάκι, νομίζουν ότι έτσι πρέπει να είμαι. Οπότε δεν κάνει κάτι άσχημο στον κόσμο. Όλα είναι μια χαρά! Λόγω του προβλήματος υγείας που έχω, πρέπει να είμαι πάνω στο καροτσάκι.

Πώς είναι η ζωή σας σήμερα;
Χωρίς τον άντρα σας;
(Σταματάει για λίγο να μιλάει και δεν μπορεί να κρύψει την συγκίνησή της) Πώς μπορεί να είναι η ζωή μιας γυναίκας που για 50 χρόνια ζούσε δίπλα στον πιο καταπληκτικό άνθρωπο. Μια ζωή ευλογία θεού. Μόνο έτσι μπορώ να χαρακτηρίσω την ζωή μου μαζί του. Εκπληκτικός πατέρας, σύζυγος, άνθρωπος και φυσικά ηθοποιός. Τον θαύμαζα σαν άνθρωπο, και αυτό είναι το πιο σημαντικό σε μια σχέση, να θαυμάζεις τον άνθρωπο που μοιράζεσαι την ζωή σου μαζί του. Ο Σπύρος ήταν ένας χαρισματικός άνθρωπος, και εγώ όπως καταλαβαίνεις ήμουν η μεγαλύτερή του θαυμάστρια. Ποτέ δεν υπήρξε ανταγωνισμός μεταξύ μας και χαιρόταν ο ένας για τον άλλον. Όλα αυτά κάνουν μια σχέση τέλεια! Έκανα υποχωρήσεις, ήμουν τέτοια γυναίκα. Άφηνα κατά μέρους τους εγωισμούς και να σου πω και κάτι Άννα μου... τις περισσότερες φορές είχε και δίκιο σε όλα όσα έλεγε. Δεν κρατιέται αλλιώς μια σχέση τέτοια και οικογένεια μαζί. Θέλει σεβασμό και αγάπη.
Εκατόν τέσσερα ποιήματα μου είχε γράψει. Δεν νομίζω ότι έχει αγαπηθεί άλλη γυναίκα όπως εγώ. Δεν είναι εγωιστικό αυτό που λέω αλλά αποκλείεται για 50 χρόνια να ζήσει σε τέτοια ερωτική ένταση άλλη γυναίκα. Ήμουν πάρα πολύ τυχερή που είχα στην ζωή μου τον Σπύρο!

Θέατρο "ΑΥΛΑΙΑ"
(ΣΤΗΣ ΜΕΡΑΡΧΙΑΣ & ΚΟΥΝΤΟΥΡΙΩΤΟΥ 162) ΠΕΙΡΑΙΑΣ
ΤΗΛ: 210-4522332, 210-2836069
Θου Κύριε
ΕΚΠΤΩΤΙΚΟ ΚΟΥΠΟΝΙ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΜΕ 32€ ΤΑ 5 ΑΤΟΜΑ

Πώς ήταν να είστε μαζί και στη δουλειά; Στο θέατρο;
Ήταν πολύ καλά γιατί ο ένας θαύμαζε τον άλλον και δεν υπήρχαν ζήλειες. Άκουγε ο ένας τον άλλον και έδινε σημασία σε όλα αυτά που του έλεγε. Υπήρχε πάνω από όλα ο θαυμασμός και στο τονίζω, γιατί αυτό είναι και σημαντικό και σπάνιο. Ακόμα και κάποιες φορές που εγώ έπαιζα στην Επίδαυρο εκείνος με στήριζε πάρα πολύ. Μόλις στεναχωριόμουν λίγο εκείνος με στήριζε πολύ και μου έλεγε μην σε νοιάζει καθόλου. Μην δίνεις σημασία, όλα θα πάνε καλά. Δεν ήθελε να στεναχωριέμαι καθόλου.

Με το πρόβλημα υγείας που αντιμετωπίζετε πώς είστε σήμερα; Θα κάνετε την επέμβαση που χρειάζεται;
Έχω ρευματοειδή αρθρίτιδα και θα υποβληθώ σε επέμβαση. Είναι αυτό που δημιουργεί πρόβλημα στα πόδια, και έχεις ένα σοβαρό θέμα με το περπάτημα. Απλά δεν πρόλαβα για να μην καθυστερήσω την πρεμιέρα και το άφησα. Να σου πω και την αλήθεια μου λίγο εδώ που τα λέμε ψιλόφοβάμαι. Γιατί έχω ακούσει και πολλά για αυτά τα χειρουργεία. Έχουν αποτέλεσμα αλλά και κάποιες φορές δεν έχουν και μπορεί να μην ξανάπερπατήσεις. Τον Απρίλιο βέβαια που θα ρίξει αυλαία το έργο θα την κάνω, αν έχω βέβαια τελειώσει με τις επαγγελματικές μου υποχρεώσεις.

Πείτε μου δυο λόγια για την εγγονή σας που ξέρω ότι λατρεύεται;
Είναι ένα θαυμάσιο παιδί. Η εγγονή μου η Ευαγγελία. Ευαγγελία Καλογήρου. Δεν βλέπω να ακολουθεί κάτι που έχει σχέση με όλο αυτό το θεατρικό. Όταν γεννήθηκε ο γιος μου μου είπε πως ότι είχες στο μυαλό σου ξέχνα το! (γέλια πολλά)! θα γίνει τεχνοκράτισσα όπως ο πατέρας της. Ασχολείται με όλα αυτά. Για μένα αυτό που θέλω για τα παιδιά μου είναι να έχουν την υγεία τους και να κάνουν ότι αγαπούν και θέλουν πραγματικά.

Πώς βλέπετε σήμερα την κατάσταση που επικρατεί στην χώρα μας;
Τα βλέπω πάρα πολύ δύσκολα και είμαι πάρα πολύ θυμωμένη. Είμαι μια γυναίκα μόνη μου αλλά ευτυχώς είχαμε προβλέψει με τον Σπύρο και κάναμε μια περιουσία και δεν ντρέπομαι να το λέω, αλλά όχι για να μου τα "φάει" το κράτος τώρα.Τις γιορτές θα τις περάσω με τα παιδιά μου, τον γιο μου, την νύφη μου και την εγγονή μου, καθώς και κάποιους ηθοποιούς από τον θίασο που θεωρώ πλέον οικογενειά μου.

Ο Ματθαίος Γιαννούλης σώζει με μια κίνηση αγάπης τον Αντρέα Μπάρκουλη

Επιμέλεια κειμένου: Άννα Τσιάλτα

Είναι μια κίνηση ανθρωπιάς, μια κίνηση αγάπης, για να βοηθήσουν τον συνάνθρωπό τους Ανδρέα Μπάρκουλη, που περνάει τις πιο δύσκολες στιγμές στην ζωή του.
Περνάει δύσκολα. Πολύ δύσκολα. Προβλήματα υγείας συν και ένας οικονομικός Γολγοθάς που ανεβαίνει τα τελευταία χρόνια. Οι δύσκολες ώρες του Ανδρέα Μπάρκουλη έχουν αναμφισβήτητα συγκινήσει όλο το πανελλήνιο. Ο μεγάλος ζεν πρεμιε του ελληνικού κινηματογράφου και η οικογένειά του κινδυνεύουν με έξωση από το σπίτι τους, αφού δεν μπορούν μήνες τώρα να καλύψουν τις υποχρεώσεις τους! Ο Ανδρέας Μπάρκουλης αλλά και η σύζυγός του ποτέ μέχρι σήμερα δεν ζήτησαν βοήθεια από κανέναν. Με αξιοπρέπεια αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες. Όπως αποδεικνύεται όμως και έμπρακτα, ο Ανδρέας Μπάρκουλης έχει δίπλα του ανθρώπους που τον αγαπούν και τον στηρίζουν. Πέρα από την σύζυγό του Μαρία και τον μονάκριβο γιο τους Ανδρέα, στην λίστα αυτών των ανθρώπων ήρθε να προστεθεί και ο Ματθαίος Γιαννούλης. Ευτυχώς υπάρχουν ακόμα άνθρωποι με ανθρωπιά.

Ο Ματθαίος Γιαννούλης, βρέθηκε στο σπίτι του Ανδρέα Μπάρκουλη και της Μαρίας, πέρασε ώρες μαζί τους, και κράτησε την υπόσχεση που τους έδωσε. Να διοργανώσει μια συναυλία αγάπης, τα έσοδα της οποίας θα διατεθούν στον ίδιο τον ηθοποιό, για να πάρει μια ανάσα ζωής. Να σωθεί, να γλιτώσει την έξωση και να πάρει μια τεράστια οικονομική βοήθεια για ένα καλύτερο μέλλον. Ο δημοφιλής νησιώτης τραγουδιστής κοινοποίησε σήμερα στον τοίχο του στο Facebook, μια αναγγελία και ένα κάλεσμα και σε άλλους συναδέλφους του να βοηθήσουν:
Σας καλούμε στην τιμητική βραδυά πού διοργανώνουμε το Σάββατο 5 Ιανουαρίου 2013 στο κέντρο διασκεδάσεως "ΑΚΡΩΤΗΡΙ- pallas" Αγ.Δημητρίου 42-Μπραχάμι.

Η εκδήλωση αυτή έχει σαν στόχο την οικονομική αλλά και ανθρώπινη στήριξη στον άνθρωπο πού μας έκανε και γελάσαμε ή και κλάψαμε, με τις ταινίες που όλοι μεγαλώσαμε και αγαπήσαμε!

Με τα μάτια ...της Άννας!

Από την Άννα Τσιάλτα

Μυστικά ... που θα σε προετοιμάσουν για να λάμψεις στο Ρεβεγιόν!

Οι ημέρες για το ρεβεγιόν πλησιάζουν και σίγουρα απασχολεί το μυαλό σου το τι θα κάνεις εκείνη την ημέρα αλλά και πως θα κάνεις την καλύτερή σου εμφάνιση! Πρέπει να λάμπεις και να είσαι η πρωταγωνίστρια της βραδιάς! Μάθε όλες τις λεπτομέρειες που θα σου δώσουν λάμψη, θα σε γεμίσουν με αυτοπεποίθηση και θα σε κάνουν να ξεχωρίσεις. Μια καλή χρονιά έρχεται και εσύ πρέπει να λάμπεις για να είναι η καινούργια χρονιά η καλύτερη σου !!!

Χρειάζεσαι λοιπόν μια λίστα ... Μία σωστά οργανωμένη λίστα με πράγματα που πρέπει να κάνεις πριν το ρεβεγιόν. Κι επειδή των φρονίμων τα παιδιά πριν πεινάσουν μαγειρεύουν άφησε το άγχος πίσω σου γιατί έχεις αρκετό χρόνο ακόμη και να χάσεις extra πόντους. Διάβασε λοιπόν τα δέκα μυστικά που θα σε κάνουν να λάμπεις αλλά θα πρέπει να θυμάσαι πάντα ότι χρειάζεσαι την αυτοπεποίθηση σου και την αγάπη για τον εαυτό σου. Το σεξαπίλ σου είναι δυνατό μόνο όταν εσύ αγαπάς τον εαυτό σου !!! Για αυτό κοίτα να περάσεις καλά και να το διασκεδάσεις!!

1. Κάνε beaute!

Ξεκίνησε όλη τη διαδικασία λάμψης από τον ίδιο σου τον εαυτό. Δώσε τον απαραίτητο χρόνο και πήγαινε στο κομμωτήριο! Κλείσε ραντεβού για να κάνεις αποτρίχωση αλλά και να περιποιηθείς τα νυχάκια σου. Το βράδυ του ρεβεγιόν το δέρμα σου θα είναι έτοιμο για το λαμπερό μακιγιάζ.

2. Φόρεσε glamorous ρούχα

Επίλεξε το ρούχο εκείνης της ημέρας να είναι αρκετά επίσημο ώστε να βγάλεις από μέσα σου την κρυμμένη ντίβα που καλά κρύβεις. Η βραδιά το επιτρέπει και η μόδα σου δίνει πολλές επιλογές. Φόρεσε μαύρο βελούδο, μαύρη δαντέλα, λαμπερά φορέματα και μεταξωτά υφάσματα.

3. Δώσε λάμψη στο τζιν σου

Αν θέλεις να φορέσεις ένα τζιν ή ένα μαύρο παντελόνι δεν είναι λάθος να το επιλέξεις, αρκεί να κάνεις έναν λαμπερό συνδυασμό. Ένα τοπ σε καλή ποιότητα, με πέτρες, με βαθύ σκίσιμο στο ντεκολτέ, εξώπλατο ή ακόμη κι ένα σακάκι με εντυπωσιακές λεπτομέρειες θα αναβαθμίσουν το κομμάτι που μέχρι σήμερα είχες συνηθίσει να φοράς μέσα στην ημέρα.

4. Επίλεξε πολύ εντυπωσιακά και ψηλά παπούτσια.

Άφησε την έφηβη που κρύβεις μέσα σου να εκφραστεί επιλέγοντας ένα ζευγάρι εντυπωσιακά γοβάκια ή πέδιλα. Φέτος μπορείς να επιλέξεις ζωηρά χρώματα, λουστρίνι αλλά και γόβες από βελούδο. Ενώ οι γόβες με glitter θα σε μεταμορφώσουν σε πραγματική σταχτοπούτα.

5. Κράτησε clutch

Ένα μικρό λαμπερό τσαντάκι αρκεί για να σε κάνει να ξεχωρίσεις. Μην υποτιμάς την ποιότητά του και προτίμησε το σατέν, τα φτερά αλλά και τα πολύ glamorous glitter κομμάτια.

6. Φόρεσε τη γούνα σου

Επίλεξε για πανωφόρι σου γούνινα σακάκια, γούνινα μαντό ακόμη και εσάρπες. Η βραδιά επιτρέπει τα φουντωτά πανωφόρια και μπορείς πάντα να το ρίξεις στην πλάτη σου μετατρέποντας το πανωφόρι σε κάπα. θα είσαι πολύ σικάτη !!

7. Βγες βόλτα στα μαγαζιά

Ακόμη κι αν δεν έχεις τα χρήματα που θα ήθελες να διαθέσεις στο ντύσιμό σου αφιέρωσε λίγο χρόνο σε μια βόλτα στα μαγαζιά είτε με φίλες είτε και μόνη σου. θα δεις με πόσες εικόνες και ιδέες θα γυρίσεις πίσω και πόσο η διάθεση σου θα ανέβει και το πνεύμα των εορτών θα τρυπώσει στην καρδιά σου!

8. Κάνε δώρο στον εαυτό σου

Τα Χριστούγεννα είναι γιορτή αγάπης και είθισται να κάνουμε δώρα σε αυτούς που αγαπάμε. Φέτος κάνε ένα δώρο στον εαυτό σου. Βάλε ένα ποσό μικρό ή μεγάλο, ανάλογα με την οικονομική σου δυνατότητα, στην άκρη και πάρε κάτι για εσένα.

Μία ολόκληρη χρονιά φτάνει στο τέλος της, κάνε τον απολογισμό σου και δες πόσο καλό κορίτσι ήσουν. Πες μπράβο στον εαυτό σου!

9. Μην το παρακάνεις με το φαγητό

Το ξέρω πως είναι δύσκολο να συγκρατηθείς στις Χριστουγεννιάτικες λιχουδιές, αλλά αν συγκρατηθείς θα νιώσεις διπλή χαρά που θα βγεις το βράδυ του ρεβεγιόν ανάλαφρη, ανανεωμένη και με όλους να παρατηρούν πως μάλλον αδυνάτισες. Δεν θέλει ιδιαίτερο κόπο, ούτε εξαντλητικές δίαιτες και ατελείωτο "χτύπημα" στο γυμναστήριο.

10. Φόρεσε πολλά αξεσουάρ

Φέτος κάν' το. Βάλε πολλά βραχιόλια και στα δύο χέρια. Επίλεξε χρυσές ζώνες ή πολλά κολιέ με χρωματιστές πέτρες και κάνε το μαύρο φόρεμα σου να δείχνει καινούργιο!

Πρωτοτύπησε φέτος και επέλεξε την ανδρόγυνη γραμμή στο ντύσιμό σου. Μία ψηλόμεση παντελόνα σε καλή ποιότητα που θα τη συνδυάσεις με πολλά βραχιόλια, edgy παπούτσια και ένα γούνινο πανωφόρι αναμφισβήτητα θα αποδείξουν πως αυτό που ξέρεις πολύ καλά είναι να διαφέρεις από τις υπόλοιπες.

Καλή χρονιά με αγάπη και υγεία και πάνω από όλα λάμψη ... γιατί οι γυναίκες πρέπει να είμαστε πάντα γυναίκες και πάντα πρωταγωνίστριες !!!

Χρήστος Γούναρης

Ο μάνατζερ των επιτυχιών και η ομάδα του ετοιμάζει πολλές εκπλήξεις

Επιμέλεια κειμένου: Άννα Τσιάλτα

Είναι ένα πρόσωπο το οποίο μπορεί να μην τραγουδάει, αλλά έχει καταφέρει να έχει μια από τις καλύτερες ομάδες με τραγουδιστές και την εποχή της κρίσης να κάνει τα καλύτερα πάρτυ στα μαγαζιά, τα οποία και καταφέρνει να γεμίσει. Έχει χαρακτηριστεί ως ο καλύτερος manager. Βέβαια αν ξεκινήσουμε να λέμε ένα ένα τα ονόματα των καλλιτεχνών με τους οποίους συνεργάζεται δεν θα μας φτάσει όλο το περιοδικό. Πολλές συνεργασίες και ακόμα πιο πολλές ετοιμάζει μέσα στο επόμενο έτος αφού έχει καταφέρει και κάνει πάντα τα καλύτερα event τα οποία και έχουν μεγάλη επιτυχία! Εμείς να ευχηθούμε η ομάδα αυτή να ανεβαίνει συνέχεια γιατί ο κόσμος χρειάζεται την καλή διασκέδαση για να χαμογελάει!!

Κυριάκος Χαμπίδης

Έδωσε τον καλύτερο εαυτό του σε μια βραδιά γεμάτη μουσική!!!

Επιμέλεια κειμένου: Άννα Τσιάλτα

Έρχεται για να κάνει την διαφορά στα βράδια του Χειμώνα και κατάφερε να την κάνει γιατί πολύ απλά είναι ταλέντο. Δίνει τους δικούς του ρυθμούς κάθε Σάββατο βράδυ, στο Casoual στην Γλυφάδα δίπλα από τα Αστέρια και ξεσηκώνει τον κόσμο.

Ο Κυριάκος Χαμπίδης και η μπάντα του κάνει ένα πρόγραμμα που θα ζηλέψουν πολλοί. Από έντεχνο ξένο, ροκ, ποπ, ελληνικό και ότι άλλο θέλεις να ακούσεις μπορείς να το απολαύσεις μόνο εκεί.

Έκανε πρεμιέρα και κατάφερε να γεμίσει το μαγαζί, αφού όλος ο κόσμος τον στηρίζει με τον καλύτερο τρόπο. Πάρτε μια γεύση από τις φωτογραφίες και δείτε ότι τα βράδια του Σαββάτου είναι με Κυριάκο τα καλύτερα!!!

THE LIKE PROJECT BAND

Μια ανατρεπτική, ενναλακτική παράσταση με τραγούδι, μουσική, χορό, κέφι, μπρίο, stand up comedy!!!

DR. ΘΑΝΟΣ ΑΣΚΗΤΗΣ
Ψυχίατρος - Νευρολόγος
Διδάκτωρ Παν/μου Αθηνών
Πρόεδρος Ινστιτούτου Ψυχικής & Σεξουαλικής Υγείας
και Κωνσταντίνος Ρόκκας / Ανδρολόγος – Ουρολόγος

ΔΩΡΕΑΝ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ - 210 7.79.79.79
ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 10.00-14.00 ΚΑΙ 16.00-20.00

ΚΙΡΣΟΚΗΛΗ, ΜΙΑ ΣΥΧΝΗ ΑΙΤΙΑ ΥΠΟΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟΥΣ ΑΝΔΡΕΣ

Η κιρσοκήλη είναι η μη φυσιολογική διάταση των φλεβών που απομακρύνουν το αίμα από τους όρχεις .Συνηθέστερα εμφανίζεται αριστερά , αλλά είναι δυνατόν να εμφανιστεί είτε δεξιά , είτε και αμφοτερόπλευρα . Αποτελεί την συχνότερη και ευκολότερα αναγνωρίσιμη αιτία υπογονιμότητας στον άνδρα .

Η συσχέτιση ανάμεσα στην διαταραχή αυτή και την υπογονιμότητα έχει αναγνωριστεί εδώ και αιώνες .Πρώτος ο Celsius τον 1ο μ.Χ αιώνα περιέγραψε την διάταση των σπερματικών φλεβών και υπογράμμισε την σύνδεση μεταξύ κιρσοκήλης και ατροφίας των όρχεων .Η κιρσοκήλη είναι ένα πολύ συχνό φαινόμενο το οποίο εμφανίζεται περίπου στο 15% του ανδρικού πληθυσμού και στο 35% των ανδρών με προβλήματα γονιμότητας . Οι προκαλούμενες βλάβες καταλήγουν προοδευτικά σε μια μείωση της ορχικής λειτουργίας καθώς και σε μια αλλοίωση των χαρακτηριστικών του σπέρματος .θα πρέπει επίσης να αναφερθεί ότι κιρσοκήλη παρουσιάζεται στο 53% των συγγενών πρώτου βαθμού των ασθενών που παρουσιάζουν την πάθηση αυτή .

Η παθοφυσιολογία της πάθησης αυτής δεν είναι απόλυτα κατανοητή και στην διεθνή βιβλιογραφία βρίσκουμε διάφορες αιτιολογίες οι οποίες συσχετίζονται με τις προκαλούμενες διαταραχές στο σπέρμα .Χαρακτηριστικά μπορούμε να αναφέρουμε , την υπερθερμία , την υποξία , την παλινδρόμηση τοξικών ουσιών στους όρχεις κ.α.. Οι εμφανιζόμενες διαταραχές στο σπέρμα αφορούν , είτε την μείωση του αριθμού των σπερματοζωαρίων , είτε την μείωση της κινητικότητας τους καθώς και την αύξηση ανώμαλων μορφών τους .

Οι ασθενείς έρχονται στον ιατρό γιατί παρουσιάζουν ένα αλλοιωμένο σπερμοδιάγραμμα .Είναι όμως δυνατόν να παραπονιούνται και για αίσθημα βάρους στην περιοχή των όρχεων . Η διάγνωση της πάθησης αυτής γίνεται αρχικά με την ψηλάφηση των όρχεων πάνω από τους οποίους διακρίνεται η μάζα των διατεταμένων φλεβών .Στην συνέχεια όμως είναι απαραίτητο να γίνουν και πιο εξειδικευμένες εξετάσεις και κυρίως ένα υπερηχογράφημα Doppler, το οποίο μας επιτρέπει τόσο να δούμε τις φλέβες που πάσχουν όσο και να καθορίσουμε τον βαθμό και την σοβαρότητα της πάθησης αυτής . Είναι επίσης αναγκαίο και ένα δεύτερο σπερμοδιάγραμμα για την επιβεβαίωση των ευρημάτων του πρώτου .

Η διόρθωση της κιρσοκήλης γίνεται με μία απλή χειρουργική επέμβαση . Έχουν περιγραφεί και άλλες μέθοδοι αλλά η χειρουργική αντιμετώπιση εξακολουθεί να είναι η αποτελεσματικότερη . Ο νέος έλεγχος του σπέρματος γίνεται τουλάχιστον 3 – 6 μήνες μετά την αντιμετώπιση της πάθησης αυτής .

Χριστίνα Μπαλαμώτη
Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, MSc.,
Λουκιανού 18 - Κολωνάκι
Τηλ./fax : 210 72 30 402
και Γερακάκη Στέλλα

/// Διατροφή

Ο «πειρασμός»του μελομακάρονου και του κουραμπιέ

Μέρες γιορτών και όλοι φέρνουμε στη μνήμη μας τα παραδοσιακά γλυκίσματα να στολίζουν το χριστουγεννιάτικο τραπέζι. Έτσι και φέτος αναπόσπαστο κομμάτι των εορτών αποτελούν τα μελομακάρονα και οι κουραμπιέδες.

Το εύλογο ερώτημα όμως είναι τι θα ήταν καλύτερα να καταναλώσουμε ώστε να μην επηρεαστεί αρνητικά το σωματικό μας βάρος.

Δεν υπάρχει πιο επικίνδυνη σύσταση από το «απαγορεύεται» να φας, μια τέτοια σύσταση οδηγεί σίγουρα στην υπερκατανάλωση με συνέπεια την παχυσαρκία. Αν όμως συνδυάσουμε την ποιότητα των θερμίδων με την χαμηλή ποσότητα κατανάλωσης λίπους στα γεύματα μπορεί να επιτευχθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα, προσπαθώντας να μην αποκλείσουμε κάτι από το διαιτολόγιο μας αλλά να το εμπλουτίσουμε με την απαραίτητη θρεπτική αξία.

θερμιδικά μπορεί να αποκλίνουν αρκετά αυτά τα δυο γλυκίσματα μεταξύ τους(τα 100gr μελομακάρονα δίνουν 360 θερμίδες, ενώ τα 100gr κουραμπιέ 520 θερμίδες),η ουσιαστική τους διαφορά όμως είναι ποιο από τα δυο περιέχει τα ποιο ωφέλημα συστατικά και ταυτόχρονα τα ποιο ευεργετικά αποτελέσματα στον οργανισμό.

Το βασικό συστατικό για την παρασκευή του μελομακάρονου είναι το μέλι, που περιέχει βιταμίνες του συμπλέγματος β και βοηθά στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος καθώς και στις μεταβολικές λειτουργίες του οργανισμού. Επίσης περιέχει καρύδια που είναι πλούσια σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα τα οποία ασκούν καρδιοπροστατευτική δράση στον οργανισμό μας. Άλλο ένα βασικό συστατικό είναι το ελαιόλαδο που περιέχει βιταμίνη Ε η οποία μας προστατεύει από τις ελεύθερες ρίζες καθώς και μονοακορεστα λιπαρά οξέα που βοηθούν στην μείωση καρδιαγγειακών επεισοδίων.

Παραλλαγές στη συνταγή του μελομακάρονου περιλαμβάνουν ξύσμα πορτοκαλιού, κανέλλα, γαρύφαλλο, χυμό πορτοκάλι. Η κανέλλα αποτελεί ένα εξαίρετο μπαχαρικό, πλούσιο σε αιθέρια έλαια (στα οποία οφείλει και τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά της) με ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία. Μάλιστα η κανέλλα περιέχει και μικρή ποσότητα σιδήρου, η οποία μάλιστα έχει και μεγάλη βιοδιαθεσιμότητα ειδικά όταν συνδυάζεται με τη βιταμίνη C του ξύσματος πορτοκαλιού ή του χυμού πορτοκάλι.

Από την άλλη ο κουραμπιές περιλαμβάνει βούτυρο, ζάχαρη και αμύγδαλα. Τα αμύγδαλα που εμπεριέχονται στον κουραμπιέ είναι πλούσια σε πολυακορεστα λιπαρά βιταμίνες και σίδηρο,αρκετα ευεργετικά για τον οργανισμό, σε αντίθεση με τα υπόλοιπα συστατικά ,όπως το βούτυρο που περιέχει κορεσμένα λιπαρά τα οποία είναι βλαβερά για το καρδιαγγειακό σύστημα. Τέλος η ζάχαρη που αποτελεί φυσική πηγή υδατανθράκων δεν έχει καμιά θρεπτική αξία και δίνει μονο «κενές»θερμίδες.

Συμπερασματικά το μελομακάρονο υπερτερεί του κουραμπιέ, όσον αφορά στην θρεπτική και θερμιδική αξία .Είναι σημαντικό να απολαμβάνουμε αυτά που μας αρέσουν, αλλά η απόλαυση να μην γίνεται εις βάρος της υγεία μας.

ΓΥΠΑΣ

Άση Γωνια Χανιων Κρητης

ΑΣΗ ΓΩΝΙΑ ΧΑΝΙΑ
ΤΗΛ.: 28310 82213
FAX: 28310 82272

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΚΡΗΤΙΚΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ
ΓΥΠΑΡΑΚΗ
ΧΑΝΙΑ

ΤΥΡΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΓΥΠΑΣ
ΑΦΟΙ ΓΥΠΑΡΗ Ο.Ε.

ΒΙΟΤΕΧΝΙΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΚΡΗΤΙΚΩΝ ΑΡΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΩΝ
Π. ΓΥΠΑΡΑΚΗ ΜΟΝ. ΕΠΕ

ΠΛΥΚΟΜΥΡΩΔΑΤΟ ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙ ΜΕΛΙΟΥ

ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙ ΜΕΛΕΝΙΟ ΑΡΧΟΝΤΙΚΟ

ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ

ΚΡΙΘΑΡΕΝΙΟ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙ ΠΕΤΡΟΜΥΛΟΥ

ΝΤΑΚΟΣ ΣΤΑΡΕΝΙΟΣ

ΓΛΥΚΟΜΥΡΩΔΑΤΟ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙ ΓΑΜΟΥ

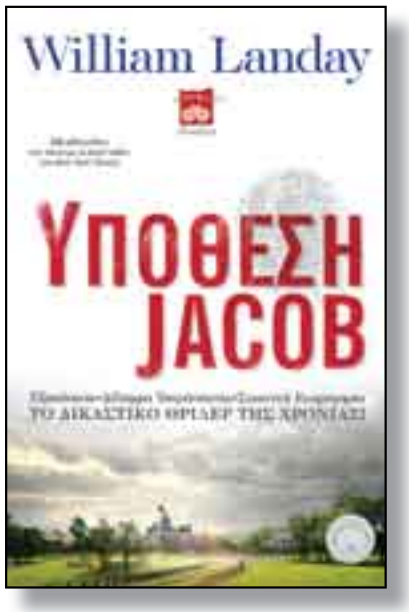
ΝΤΑΚΟΣ ΚΡΙΘΑΡΕΝΙΟΣ

*Από το 1985, στην Αση Γωνιά Χανίων, στην Κρήτη, ξεκίνησε η παρασκευή των τυροκομικών προϊόντων **ΓΥΠΑΣ**. Ένα όραμα χρόνων, με πάθος και μεράκι, άρχισε να παίρνει σάρκα και οστά.*
*Τα τυροκομικά προϊόντα **ΓΥΠΑΣ** άρχισαν να παρασκευάζονται και συνεχίζουν, χρησιμοποιώντας αποκλειστικά ντόπιο γάλα, πρόβειο και γιδινο και έχουν κατακτήσει με τη γεύση τους και τους πιο απαιτητικούς.*
*Σαν φυσική συνέχεια των τυροκομικών **ΓΥΠΑΣ**, ηρθε το 1999 η δημιουργία των **ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΚΡΗΤΙΚΩΝ ΑΡΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΩΝ ΓΥΠΑΡΑΚΗ**, βασισμένα σε συνταγές του χθες και ζυμωμένα με αρωματικά βότανα Κρήτης. Τα παξιμάδια και τα κουλούρια των γιαγιάδων μας κατέκτησαν με γρήγορους ρυθμούς και τους πιο «ασυμβίβαστους» της γεύσης. Ξεχωρίζουν για τη φρεσκάδα τους, τον αποκλειστικά παραδοσιακό τρόπο παρασκευής τους στις σύγχρονες εγκαταστάσεις μας και, κυρίως, για τις αγνές πρώτες ύλες τους, έχοντας ως βάση το εξτρα παρθένο ελαιόλαδο Κρήτης.*
Οι αυστηροί έλεγχοι και οι υψηλές προδιαγραφές των υπερσύγχρονων εγκαταστάσεων μας εγγυώνται την άριστη ποιότητα των προϊόντων μας πριν διατεθούν προς κατανάλωση, όλα σε αεροστεγείς συσκευασίες και χωρίς συντηρητικά.

Η εταιρία εφαρμόζει πιστοποιημένο σύστημα διαχείρισης, υγιεινής και ασφάλειας τροφίμων FSSC 22000.

ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΜΑΣ ΔΙΑΤΙΘΕΝΤΑΙ ΣΤΑ SUPER MARKET Α/Β ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΣ ΚΑΙ ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ

Ποιότητα, μεράκι, πίστη στην παράδοση και αγάπη για το αυθεντικό, εξακολουθούν να χαρακτηρίζουν τα προϊόντα μας σε όλη τη διάρκεια της πορείας μας!



ΥΠΟΘΕΣΗ JACOB

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: William Landay
Σελίδες: 552
Τιμή: € 18,80 (με ΦΠΑ)

Ο δεκατετράχρονος γιος ενός βοηθού εισαγγελέα κατηγορείται για τη δολοφονία ενός συμμαθητή του.

Σε προάστιο της Βοστόνης ένας έφηβος δολοφονείται άγρια. Ο διακεκριμένος βοηθός εισαγγελέα Άντριου Μπάρμπερ δεν διστάζει να αναλάβει προσωπικά την υπόθεση, παρότι το θύμα ήταν συμμαθητής του γιου του. Οι κάτοικοι είναι μουδιασμένοι από το σοκ, αλλά έχουν εμπιστοσύνη στη δικαιοσύνη και στις ικανότητες του Άντριου.

Αναπάντεχα, έρχονται στην επιφάνεια στοιχεία που υποδεικνύουν ως βασικό ύποπτο το γιο του Άντριου, τον Τζέικομπ, έναν δυσπρόσιτο έφηβο κλεισμένο στον εαυτό του. Τα Μέσα Ενημέρωσης οργιάζουν, φήμες διαδίδονται στη μικρή πόλη, άνθρωποι συνθλίβονται χωρίς ελαφρυντικά. Ο Άντριου Μπάρμπερ θα αντιμετωπίσει τρομακτικά ηθικά διλήμματα και με κάθε τίμημα θα προσπαθήσει να σώσει το γιο του. Βαθιά μέσα του γνωρίζει ότι είναι αθώος, αλλά δεν αρκεί η δύναμη της ψυχής για να πείσει τους ενόρκους. Όταν τα κίνητρα όλων των πρωταγωνιστών αποκαλυφθούν, ο χορός των σκιών θα μετατραπεί σε θρίλερ με απρόβλεπτο ένοχο.

Εσείς, μέχρι πού θα φτάνατε για να υπερασπιστείτε την οικογένειά σας;

ΕΝΑΣ ΤΣΙΡΚΟΛΑΝΟΣ, ΜΙΑ ΚΑΜΗΛΑ ΚΑΙ 4.000.000 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Andrew Nicoll
Σελίδες: 472
Τιμή: € 17,00 (με ΦΠΑ)

Το παν είναι να ξέρεις πώς να λες πειστικά ψέματα και να κουμαντάρεις καλά την καμήλα σου.

Η κοσμοθεωρία του τσιρκολάνου Ότο Βίτε συνοψίζεται στα εξής: Κανείς δεν δίνει σημασία σε κάποιον που κλέβει καμήλες, εφόσον είναι επιτυχημένος σε αυτό που κάνει. Το κόλπο είναι να κλέψεις χιλιάδες καμήλες. Άρπαξε τις καμήλες ολονών και πες ότι είναι δικές σου, και πλέον δεν είσαι αυτός που κλέβει καμήλες. Είσαι ο Βασιλιάς.

Εξαιτίας μιας απίθανης ομοιότητας του Ότο Βίτε με τον υποτιθέμενο καινούριο βασιλιά της Αλβανίας, τα μέλη ενός φανταχτερού τσίρκου της Βουδαπέστης αποφασίζουν να αναλάβουν τις τύχες της μικρής χώρας. Για να το πετύχουν, τι πιο φυσικό από το να κλέψουν το σιδερένιο κουτί με τις εισπράξεις, μια δύστροπη καμήλα και μερικά φανταχτερά ρούχα. Το σχέδιό τους είναι τόσο σατανικά απλό που μπορεί και να πετύχει, αρκεί οι συνάδελφοι του Ότο να παίξουν καλά τους ρόλους τους. Η Σάρα να είναι υπομονετική, ο Μαξ να καταπιεί σπαθιά, η Τίφτι να χορέψει σαγηνευτικά και ο καθηγητής Αλμπέρτο Φον Μέσμερ να απαντήσει σε τέσσερα εκατομμύρια ερωτήσεις.

Χιούμορ, τραγελαφικές καταστάσεις, τερατώδη ψέματα, ταχυδακτυλουργικά κόλπα, κανονιοβολισμοί και φανφαρόνικοι διάλογοι, σε μια περιπέτεια που θα σας κάνει να συνειδητοποιήσετε ότι ο κόσμος γύρω μας είναι ένα απέραντο τσίρκο.

ΚΥΡ Κρίση και 13 2013

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Γιάννης Κυριακόπουλος
Σελίδες: 132
Τιμή: € 18,90 (με ΦΠΑ)

Ο ΚΥΡ, πιστός στο ραντεβού του, επιστρέφει με το κλασικό λεύκωμα-ημερολόγιο που θα γίνει το απαραίτητο γιατρικό ενάντια στην κρίση για το 2013.

Αθώα συγκυβέρνηση, δόλιες ξένες δυνάμεις, οριζόντιες περικοπές, κάθετες διαπραγματεύσεις (ο θεός να τις κάνει) και ένα τρελό πανηγύρι μετάθεσης ευθυνών, ξεπετάγονται απ' τις εμπνεύσεις του διάσημου σκιτσογράφου. Οι εκδόσεις Διόπτρα έχουν την τιμή να καλωσορίσουν τον ΚΥΡ στο δυναμικό τους και να αντιτάξουν στην ασπρόμαυρη καθημερινότητα το λεύκωμα για τη νέα χρονιά με τίτλο «Κρίση και 13». Μπορεί να μην λύσετε τα οικονομικά σας προβλήματα διαβάζοντάς το, αλλά σίγουρα θα γελάσετε και θα συμφωνήσετε ότι οι Έλληνες προσπαθούνε, η Ελλάδα όμως ποτέ δεν πεθαίνει.

Ο γιος του δάσκαλου

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Γιάννης Ξανθούλης
Σελίδες: 320
Τιμή: € 15,90 (με ΦΠΑ)

Αμυνόμενος στο βαρύ κλίμα μιας Αθήνας που αυτοκαταστρέφεται, ο γιος του δάσκαλου ξεκινάει μια αναζήτηση για να συμφιλιωθεί με τον πόνο και τις εμμονές του.

Η αυτοκτονία ενός νέου άντρα, γιου του δάσκαλου, τη μακρινή άνοιξη του 1972, γίνεται αφορμή να στηθεί ένα σενάριο αισθηματικών ψευδαισθήσεων.

Φυσικά η τραγωδία και ο πόνος εξακολουθούν να ξετυλίγουν την οδύνη τους. Αλλά αυτό δεν εμποδίζει τους ηθικούς αυτουργούς να παρακάμπτουν τη θλίψη σαν να πρόκειται για μια ιστορική μελαγχολική παρένθεση. Αυτά συμβαίνουν στη διάρκεια μιας Σαρακοστής που, έτσι κι αλλιώς, φορτίζει με ξεχωριστό τρόπο την ατμόσφαιρα. Με τον καιρό, το δράμα αμβλύνεται και όλα μπαίνουν στην τροχιά μιας ήρεμης λήθης. Ως εδώ καλά. Ή περίπου καλά.

Σαράντα χρόνια αργότερα, οι συμπτώσεις θα σηματοδοτήσουν την επέλευση της Νέμεσης. Ένα βροχερό καλοκαιρινό αθηναϊκό απομεσήμερο θα σταθεί αιτία να ξεκινήσει μια κοπιαστική και ψυχοφθόρα αναζήτηση απαντήσεων σε αναπάντητους ως τώρα γρίφους. «Δράστης», ο λιγότερο... αξιοθέατος γιος του δάσκαλου.

Ο μικρότερος, που τώρα, κοντοζυγώνοντας στα εξήντα του χρόνια, αν και αδιάφορος για το ενδοοικογενειακό του οδοιπορικό, θα κάνει τα πάντα ώστε να βρεθεί άκρη στο μυστήριο της αυτοχειρίας του αδερφού του. Έτσι, θα επιστρέψει σε ό,τι είχε αγνοήσει μέχρι τότε. Ξαναζωντανεύει συνειδητά τις φοβίες του και επιζητεί τη δικαίωση του αυτόχειρα. Δεν θα διστάσει, αυτός, ο αποξενωμένος απ' όλουςκαι κυρίως από την επιλήψιμη επιρροή του πατέρα-δάσκαλου, να ισοπεδώσει τη σιγουριά της χρονικής απόστασης από την τραγωδία με ένα δικό του πια χρονόμετρο, γεμάτο φαντάσματα, θυμό και τύψεις.

Κι όλα αυτά, με αφορμή μια ξαφνική καλοκαιρινή βροχή...

ΑΠΟΣΥΡΕ ΤΟ

ΒΟΗΘΩΝΤΑΣ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

ΛΑΓΙΟΣ

και ξεμπέρδεψες...

ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΥ

Τέλος η ταλαιπωρία . Αναλαμβάνουμε
την μεταφορά του αυτοκινήτου σας χορηγώντας
νόμιμα πιστοποιητικά
καταστροφής - οριστικής διαγραφής

ΕΔΟΕ

ISO : 9001
ISO : 14001

ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΑ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ
& ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΩΝ
ΤΗΛ. 210.55.95.977 / 694-6025580 ΓΙΩΡΓΟΣ

Άγιοι Θεόδωροι Κορινθίας (θέση Κοκκινάδες)
τηλ: 27410 48022 - 27410 49291 fax:27410 48802
κιν: 6937 272 899 6946 025 580
www.lagios.eu www.lagios-recycling.gr e-mail: recycle@lagios.eu

Βέφα Αλεξιάδου

Χημικός
Διαιτολόγος
Συγγραφέας και
Εκδότρια βιβλίων
μαγειρικής

Χιονισμένα Μήλα

Μερίδες: 8
Χρόνος προετοιμασίας: 10'
Χρόνος ψησίματος: 50'

Υλικά:
8 μήλα πράσινα (Granny Smith)
2/3 κούπας μαρμελάδα πορτοκάλι
3 ασπράδια
1/2 κούπα ζάχαρη
1 συσκευασία βανίλια

Εκτέλεση:
Πλύντε τα μήλα και με το ειδικό εργαλείο αφαιρέστε την καρδιά με τα κουκούτσια. Μ' ένα κοφτερό μαχαίρι χαράξτε τα τριγύρω,
στη μέση. Τοποθετήστε τα σε πυράντοχο σκεύος και βάλτε 1 κουταλιά μαρμελάδα, στο άνοιγμα κάθε μήλου. Σκεπάστε με αλουμινόχαρτο και ψήστε τα στους 180°C 35΄- 40΄, ώσπου να μαλακώσουν. Χτυπήστε τ' ασπράδια σε μαρέγκα σφιχτή, να στέκεται. Συνεχίζοντας το χτύπημα ρίξτε λίγη-λίγη τη ζάχαρη και τη βανίλια. Βάλτε τη μαρέγκα σε κορνέ με μύτη αστέρι και σχηματίστε μια μεγάλη ροζέτα μαρέγκας επάνω σε κάθε μήλο. Βάλτε τα και πάλι στο φούρνο και ψήστε τα 10΄, ώσπου να ροδίσει η μαρέγκα. Σερβίρετέ τα ελαφρά ζεστά.

Βασιλόπιτα

Μερίδες: Για 30 άτομα
Χρόνος προετοιμασίας: 35'
Χρόνος ψησίματος: 1 ώρα και 15'

Υλικά:
1½ κούπας βούτυρο
2½ κούπες ζάχαρη
6 χωρισμένα αυγά
4½ κούπας αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
1 κουταλάκι μπέικιν πάουντερ
1/4 κουταλάκι αλάτι
ξύσμα ενός πορτοκαλιού
1 κούπα χυμό πορτοκαλιού
1 κούπα ψημένα και ψιλοκομμένα φουντούκια
1 κούπα ψηφίδες σοκολάτας
ζάχαρη άχνη για το πασπάλισμα

Υλικά για το στόλισμα:
125 γρ. σοκολάτα κουβερτούρα
φουντούκια
1 μεγάλο ρόδι

Εκτέλεση:
Κοσκινίστε το αλεύρι με το μπέικιν πάουντερ και το αλάτι. Χτυπήστε το βούτυρο με τη μισή ζάχαρη, ν' αφρατέψει. Συνεχίζοντας το χτύπημα, ρίξτε ένα, ένα τα κροκάδια και το ξύσμα. Χτυπήστε τα ασπράδια με την υπόλοιπη ζάχαρη σε μαρέγκα. Ρίξτε κι ανακατέψτε το αλεύρι λίγο, λίγο μέσα στο χτυπημένο βούτυρο εναλλάξ με το χυμό πορτοκαλιού και κατόπιν τη μαρέγκα λίγη, λίγη, ανακατεύοντας απαλά, για να ενσωματωθεί χωρίς να ξεφουσκώσει. Αλευρώστε ελαφρά τις ψηφίδες και τα φουντούκια κι ανακατέψτε τα απαλά μέσα στη ζύμη. Αδειάστε τη σ' ένα ταψάκι με διάμετρο 35 εκ., στρωμένο με αντικολλητικό χαρτί φούρνου. Ψήστε τη βασιλόπιτα στους 175°C 1 ώρα και 15΄. Αφού κρυώσει, βάλτε το νόμισμα τρυπώντας τον πάτο της πίτας σ' ένα σημείο και πασπαλίστε την επιφάνεια με ζάχαρη άχνη. Βάλτε τριγύρω μια γιρλάντα από καρουλάκια σοκολάτας και μέσα στην πιατέλα γύρω από την πίτα μια δεύτερη γιρλάντα από ρόδια. Σχηματίστε με φουντούκια το 2013 και Καλή Χρονιά!

ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ-DELIVERY
ΛΕΩΦ.ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ 2 - ΜΑΡΟΥΣΙ
ΤΛΦ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΩΝ: 210-6130.150

Απολαύστε στο γραφείο σας ή στο σπίτι, ένα νόστιμο και υγιεινά μαγειρεμένο γεύμα με σπιτικές γεύσεις από τις πολυβραβευμένες συνταγές της **Βέφας Αλεξιάδου.**

Ρωτήστε μας τι μαγειρέψαμε σήμερα στο **210-6130150** ή παραγγείλετε μας για την επόμενη μέρα το φαγητό που επιθυμήσατε και εμείς θα σας το ετοιμάσουμε ακόμα και για ένα άτομο.

Αναλαμβάνουμε τα πάρτι του γραφείου σας, τα business lunch αλλά και τις οικογενειακές σας συγκεντρώσεις στο σπίτι.

Εξυπηρετούνται οι περιοχές Μελίσσια, Μαρούσι, Βριλήσσια, Παλαιά και Νέα Πεντέλη.

SERVICE - Φανοποιϊα - Ανταλλακτικά Αξεσουάρ - Αναβαθμίσεις

Στο κατάστημά μας δημιουργήσαμε πρωτοποριακές και εξειδικευμένες τεχνικές υπηρεσίες άμεσης εξυπηρέτησης. Σας παρέχουμε γρήγορο τεχνικό έλεγχο, κάρτα καυσαερίων, αυθημερόν παράδοση service γρήγορη αποκατάσταση οποιασδήποτε εργασίας.

- Μηχανικά
- Ηλεκτρικά
- Αμορτισέρ
- Φανοποιϊα
- Βαφή με Αξιοπιστία

ΣΑΒΒΑΤΟ ΑΝΟΙΧΤΑ

Συνέπεια και Υπευθυνότητα

Εγγύηση όλων των εργασιών και ανταλλακτικών

Γ. & Χ. ΜΑΝΔΗΛΑΣ

Λ.ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ 26 & ΜΙΑΟΥΛΗ 82 - ΓΛΥΦΑΔΑ

ΤΗΛ. 210 96 16 327

ΚΡΙΟΣ

Πολύ πιο ευνοϊκή και θετική ως προς τις προσδοκίες σας είναι η τελευταία εβδομάδα του Δεκεμβρίου μήνα. Ο κυβερνήτης σας, ο Άρης, εγκαταλείπει το ζώδιο του Αιγόκερου που προκάλεσε αναταραχές και προβληματισμούς στην επαγγελματική σας ζωή, κάνοντας την είσοδό του στο ευεργετικό για εσάς ζώδιο του Υδροχόου. Ο πλανήτης της δράσης φέρνει πολλές κοινωνικές συναναστροφές και προσκλήσεις με ενδιαφέρουσες και δυναμικές παρουσίες. Η Πανσέληνος που πραγματοποιείται στις 28 του μήνα στο ζώδιο του Καρκίνου, προκαλεί ζωηρούς προβληματισμούς στο χώρο της οικογένειας ή της καριέρας.

ΤΑΥΡΟΣ

Η τελευταία εβδομάδα θα έχει αρκετό ανταγωνισμό στον επαγγελματικό σας τομέα. Η είσοδος του Άρη στο ζώδιο του Υδροχόου θα αυξήσει τις επαγγελματικές σας δραστηριότητες και θα υπάρχουν στιγμές που θα νιώθετε εξαντλημένοι. Ωστόσο είναι σχεδόν σίγουρο ότι μπορείτε να τα καταφέρετε και να εκπλήξετε με τα ταλέντα και τις δυνατότητες που διαθέτετε τους ανώτερους σας ακόμη κι αν δημιουργηθούν κόντρες μεταξύ σας. Τα οικονομικά σας θα είναι αρκετά ικανοποιητικά, ενώ τα καλύτερα θα δείτε λιγάκι αργότερα. Η Πανσέληνος που πραγματοποιείται στις 28 του μήνα στον Καρκίνο ίσως σας αποδιοργανώσει.

ΔΙΔΥΜΟΙ

Αισιόδοξη και χαρούμενη προβλέπεται η γιορτινή εβδομάδα για εσάς τους Διδύμους. Τα μηνύματα που λαμβάνετε από τα πλανητικά δρώμενα είναι πολύ αισιόδοξα στον τομέα της προσωπικής σας ζωής, αλλά και γενικότερα στον τομέα των σχέσεων και των συνεργασιών. Η επικοινωνία με τα άτομα του περιβάλλοντος σας, σας χαρίζουν μοναδικές στιγμές. Πολλοί από εσάς θα αποφασίσετε να πραγματοποιήσετε ένα ταξίδι που ίσως επιθυμούσατε εδώ και αρκετό καιρό. Η χρονιά σας αποχαιρετά με πολύ θετικούς οιωνούς για τον ερχόμο του νέου έτους. Η Πανσέληνος στις 28 σας παρασύρει σε περιττά έξοδα.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Περίεργα τελειώνει ο Δεκέμβριος μήνας. Από τη μια τα οικονομικά σας και από την άλλη τα επαγγελματικά σας ή τα οικογενειακά σας ζητήματα, σας φέρνουν προ εκπλήξεων. Ωστόσο ο μήνας τελειώνει με μηνύματα αισιοδοξίας, ενώ η γιορτινή σας διάθεση είναι πολύ έντονη κι αυτό φαίνεται στα χαρούμενα πρόσωπα των αγαπημένων σας. Δεν αποκλείεται να προβληματιστείτε με τις οικονομικές συναλλαγές που αφορούν εκκρεμότητες τρίτων προσώπων. Η Πανσέληνος στις 28 του μήνα, πραγματοποιείται στο δικό σας ζώδιο, επηρεάζοντας κυρίως τους γεννημένους του πρώτου δεκαήμερου, τονίζοντας την ανάγκη σας για συντροφικότητα.

ΛΕΩΝ

Εβδομάδα με γιορτινή ατμόσφαιρα, η οποία εξακολουθεί να σας χαρίζει ρέντα στον έρωτα και στη δημιουργία. Προσπαθήστε να μη χαλάσετε την Χριστουγεννιάτικη ατμόσφαιρα με ανταγωνιστικές διαθέσεις. Έτσι κι αλλιώς η ανασφάλεια δεν σας ταιριάζει, αλλά ούτε και σας χαρακτηρίζει. Αν αισθανθείτε ότι οι άλλοι είναι ανταγωνιστικοί απέναντί σας, εσείς απλά φορέστε το πιο γιορτινό σας χαμόγελο και συνεχίστε να αισιοδοξείτε. Η τύχη εξακολουθεί να είναι με το μέρος σας και αυτή την εβδομάδα. Η Πανσέληνος που πραγματοποιείται στις 28 του μήνα στο ζώδιο του Καρκίνου, προκαλεί νοσταλγικές διαθέσεις.

ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Έντονη προβλέπεται η γιορτινή περίοδο για εσάς τους Παρθένους που θα θελήσετε να προγραμματίσετε και την παραμικρή λεπτομέρεια. Θα έχετε πολύ τρέξιμο, σε καθημερινή βάση για την τακτοποίηση μικρών αλλά χρονοβόρων πραγμάτων. Η οικογενειακή θαλπωρή σας γεμίζει συναισθηματική ασφάλεια και πληρότητα. Θα ασχοληθείτε υπερβολικά με τη διακόσμηση του προσωπικού σας χώρου δίνοντας στους αγαπημένους σας τον καλύτερο εαυτό σας. Η Πανσέληνος που πραγματοποιείται στις 28 του μήνα στο ζώδιο του Καρκίνου, δεν είναι δυσαρμονική για το ζώδιό σας, αντίθετα σταθεροποιεί σημαντικές σχέσεις φιλικές ή ερωτικές.

ΤΑ ΖΩΔΙΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

γράφει ο
ΣΤΑΥΡΟΣ ΜΙΧΑΗΛΟΣ
& συνεργάτες

9019015260 ΑΠΟ ΟΛΑ ΤΑ ΣΤΑΘΕΡΑ & ΚΙΝΗΤΑ

Σταθερό 1,72€/1', κινητό 1,97€/1' συμπεριλαμβάνεται ο ΦΠΑ

ΖΥΓΟΣ

Προβληματισμοί και ανησυχίες που σας απασχόλησαν το προηγούμενο διάστημα δεν ταιριάζουν σε εσάς αλλά ούτε στη γιορτινή ατμόσφαιρα των Χριστουγέννων. Φαίνεται να έχουν αποκατασταθεί οι σχέσεις με τα άτομα του περιβάλλοντος σας και νιώθετε περιζήτητοι στις συγγενικές και φιλικές συντροφιές. Συζητήσεις, επαφές και μετακινήσεις είναι το επίκεντρο των ημερών, δεν αποκλείεται να κάνετε κάποια κοντινά ταξίδια ή διαδρομές. Στον ερωτικό σας τομέα θα είστε αρκετά εκκεντρικοί και πρωτοπόροι, ενώ δεν θα διστάσετε να διεκδικήσετε το πρόσωπο που σας ενδιαφέρει.
Η Πανσέληνος στις 28 του μήνα επηρεάζει θέματα καριέρας.

ΣΚΟΡΠΙΟΣ

Με την παρουσία του Άρη στο δυσαρμονικό για εσάς ζώδιο του Υδροχόου, οι μέρες των γιορτών σηματοδοτούν εντάσεις και διαπληκτισμούς με τα άτομα του οικογενειακού σας περιβάλλοντος. Θα νιώσετε αρκετή κούραση αυτή την περίοδο και τα συναισθήματα σας θα είναι ανάμικτα. Το ενδιαφέρον σας για τα οικονομικά, όπως και να βρείτε τρόπους για να αυξήσετε τα έσοδά σας παραμένει αμείωτο. Ξεκαθαρίσματα στον τομέα των σχέσεων και των συνεργασιών θα σας προκαλέσουν ένα είδος δυσφορίας. Η Πανσέληνος που πραγματοποιείται στο ζώδιο του Καρκίνου στις 28 του μήνα, σας κάνει υπερβολικά απαιτητικούς.

ΤΟΞΟΤΗΣ

Το γεγονός ότι η χρόνια κλείνει με την Αφροδίτη να διέρχεται στο ζώδιο σας δεν είναι τυχαίο. Ίσως κάπου παραμονεύει ένας μεγάλος έρωτας που θα προκύψει ξαφνικά κι αναπάντεχα. Ανασυγκροτηθείτε σε σχέση με τα οικονομικά σας και σε καμία περίπτωση μην τα εμπλέξετε με τα συναισθηματικά σας γιατί θα βγείτε χαμένοι. Το πλανητικό σκηνικό των ημερών σας προτρέπει να οργανωθείτε, να συντονιστείτε και να δείτε τα πράγματα στην κανονική τους διάσταση, είτε σας συμφέρει είτε όχι. Μπορείτε να αποφύγετε τις εξαπατήσεις να εκτοξευτείτε στα ύψη.

ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

Με αρκετά έξοδα κλείνει η χρονιά του 2012 για εσάς τους Αιγόκερους, αλλά από την άλλη η τύχη και η εύνοια στον οικονομικό σας τομέα συνεχίζεται. Η δουλειά θα αποφέρει κέρδη και την περίοδο των γιορτών, ενώ δεν σας νοιάζει να ξοδέψετε χρήμα και συναισθήματα για τους αγαπημένους σας που το αξίζουν. Η Πανσέληνος που πραγματοποιείται στον άξονα Καρκίνου Αιγόκερου στις 28 του μήνα, επηρεάζει τις διαπροσωπικές σας σχέσεις. Ίσως κάποιοι από εσάς αναστατωθούν από απρόβλεπτες εξελίξεις στον τομέα των σχέσεων των συνεργασιών.

ΥΔΡΟΧΟΟΣ

Αλλάζει το πλανητικό σκηνικό της τελευταίας εβδομάδας της χρονιάς του 2012 και σηματοδοτεί έναν δυναμικό χαρακτήρα για εσάς τους Υδροχόους. Η είσοδος του Άρη στο ζώδιό σας, σας χαρίζει τη ζωντάνια και την ενέργεια που χρειάζεστε για να πάρετε πρωτοβουλίες σε ότι αφορά την προσωπική, αλλά και επαγγελματική σας ζωή. Η κοινωνική σας ζωή συνεχίζει να είναι ευχάριστη και αρκετά δραστήρια με την συντροφιά των φιλικών σας προσώπων. Η Πανσέληνος που πραγματοποιείται στο ζώδιο του Καρκίνου στις 28 του μήνα, τονίζει την ανάγκη σας να αλλάξετε την καθημερινή σας ζωή.

ΙΧΘΕΙΣ

Με αναμνήσεις από το παρελθόν κλείνει για εσάς η χρονιά του 2012 που κάποιες φορές σας προκαλούν τάσεις απομόνωσης. Οι προοπτικές όμως που σας υπόσχεται η εβδομάδα είναι πολύ θετικές για να απομονωθείτε από τα αγαπημένα σας πρόσωπα. Ο Κρόνος από το Σκορπιό στηρίζει τα μελλοντικά σας σχέδια, ενώ ο Ερμής και η Αφροδίτη κινούμενοι στο ζενίθ του ωροσκοπίου σας, φέρνει πολύ θετικές εξελίξεις στα επαγγελματικά σας ζητήματα και σε θέματα καριέρας. Η είσοδος του Ήλιου στο ζώδιο του Αιγόκερου, σας παροτρύνει σε κοινωνικές επαφές και φιλικές συγκεντρώσεις.

ideal strom®

ιδανικές συνθήκες ύπνου

MILLENIUM

Κατασκευασμένο να προσφέρει ανατομικότητα και τη στήριξη που χρειάζεται το ανθρώπινο σώμα, χάρη στο σύστημα ανεξάρτητων ελατηρίων, προηγμένης τεχνολογίας με 7 ζώνες στήριξης, τα οποία προσαρμόζονται στις πιέσεις που δέχονται ακολουθώντας πιστά το περίγραμμα του σώματος. Άνεση, χάρη στις στρώσεις λάτεξ και φυσικά απόλυτη υγιεινή χάρη στα δύο αφαιρούμενα καλύμματα που το αγκαλιάζουν. Η ποιότητα είναι εξασφαλισμένη αφού φέρει την υπογραφή της ideal strom.

Στόχος μας η απόλυτη ποιότητα και ο τέλειος συνδυασμός υλικών, επεξεργασίας και κατασκευής στα προϊόντα μας.

Η καλή ποιότητα και η υγιεινή του στρώματος είναι αυτή που μας εξασφαλίζει τον ύπνο που θα μας ξεκουράσει και θα μας αναζωογονήσει. Για τον λόγο αυτό, εξασφαλίζοντάς σας τις ιδανικότερες συνθήκες ύπνου, η ideal strom καινοτομεί προσφέροντάς σας στρώματα με αφαιρούμενα καλύμματα που πλένονται.

ΑΦΑΙΡΟΥΜΕΝΟ ΚΑΛΥΜΜΑ

Έδρα: Λ. Καραμανλή & Θρακομακεδόνων | Αχαρναί Αττικής | **Τηλ:** 210 2403645-6 | **fax:** 210 2403669
E-mail: info@idealstrom.gr | **www.idealstrom.gr**

Athens boulevart

cinema

Ο Γιώργος Χωραφάς σε μια απολαυστική κωμωδία

Στο σκηνοθετικό του ντεμπούτο ο Ελληνοκύπριος Μάρκος Μάρκου, επιστρατεύει στους πρωταγωνιστικούς ρόλους τον Γιώργο Χωραφά και τον Στίβειν Ντιλέινι, σε μια κωμωδία που αναδεικνύει την ελληνική ματιά πάνω στην αντιμετώπιση της οικονομικής κρίσης.

«Παπαδόπουλος και ΣΙΑ»

Το ελληνικό ταμπεραμέντο αναμειγνύεται με το φλεγματικό βρετανικό χιούμορ σε ένα εκρηκτικό κοκτέιλ, με στόχο να εμπνεύσει αισιοδοξία και αυτοπεποίθηση στους θεατές. Η ταινία είχε αποσπάσει το βραβείο Κοινού στο Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης. Στην υπόθεση της ταινίας, δύο αδέλφια με διαμετρικά αντίθετους χαρακτήρες έρχονται κοντά εξαιτίας της κρίσης. Η περιπέτειά τους ξεδιπλώνεται στο σύγχρονο Λονδίνο, όπου ζουν μόνιμα οι ελληνικής καταγωγής ήρωες. Ο αυτοδημιούργητος, Χάρης Παπαδόπουλος φαίνεται να τα έχει όλα: μια έπαυλη, βραβεία και έναν πολυτελή τρόπο ζωής. Η οικονομική κρίση όμως τα σκορπίζει όλα αυτά εν ριπή οφθαλμού και ο Χάρης μαζί με την μαθημένη στα μεγαλεία οικογένειά του, χάνει σχεδόν όλη του την περιουσία. Το μόνο που απομένει στον άλλοτε πετυχημένο επιχειρηματία είναι ένα ξεχασμένο κατάστημα Fish and Chip «Τα τρία αδέλφια» που έχει εξ αδιαιρέτου με τον- αποξενωμένο εδώ και χρόνια με την οικογένεια- αδελφό του Σπύρο (Γιώργος Χωραφάς).

Ο Χάρης εγκαθίσταται μαζί με την οικογένειά του στο εγκαταλελειμμένο εστιατόριο «Τα τρία αδέλφια» και μαζί με τον Σπύρο προσπαθούν να ξαναζωντανέψουν τον παλιό χώρο. Ο παλαιός τους αντίπαλος, Χασάν, που διατηρεί απέναντι ένα μαγαζί κεμπάμπ παρακολουθεί άγρυπνα τις κινήσεις τους...Το ίδιο όμως κάνει και ο γιος του, ο οποίος είναι ερωτοχτυπημένος, με την κόρη του Χάρη, την Κέιτι...

«Αυτό που συμβαίνει στην Ελλάδα θα συμβεί με μαθηματική ακρίβεια παντού. Απλώς η Ελλάδα παίρνει όλη τη "δόξα", οι Έλληνες έχουν γίνει τα πειραματόζωα της Ευρώπης», έγραψε ο σκηνοθέτης στην επίσημη ιστοσελίδα της ταινίας του σχολιάζοντας το tagline με το οποίο κυκλοφόρησε διεθνώς η παραγωγή, «No one does the crisis like the Greeks!».

θέατρο

«Γυάλινος Κόσμος»: έως τις 27 Ιανουαρίου στην Αθήνα

Θεωρήθηκε από τις καλύτερες παραστάσεις της προηγούμενης χρονιάς, αποσπώντας τα εξαιρετικά σχόλια του κοινού και της κριτικής. Το αριστούργημα του Τένεσι Ουίλλιαμς «Γυάλινος Κόσμος» σε σκηνοθεσία Κατερίνας Ευαγγελάτου, με τη Ναταλία Τσαλίκη στο ρόλο της Αμάντα συνέχισε την επιτυχημένη πορεία του στο θέατρο Χορν όπου θα παίζεται έως την Κυριακή 27 Ιανουαρίου. Στη συνέχεια θα ταξιδέψει στη Θεσσαλονίκη όπου από τις 20 Φεβρουαρίου θα παίζεται στο θέατρο Αυλαία.

Το έργο περιστρέφεται γύρω από ένα τρίγωνο σιωπηλής απόγνωσης: μάνα-γιος-κόρη. Τρεις εγκλωβισμένοι άνθρωποι που καταφεύγουν στη φαντασία ή την ψευδαίσθηση για να ξεφύγουν από την πραγματικότητα. Όνειρα που συνθλίβονται από το χρόνο, ματαιωμένες προσδοκίες, χιούμορ και σαρκασμός, ανάγκη για αλλαγή, και βέβαια «..αυτό το κάτι που προσμένουμε αιώνια, μα πάντα αργεί να έρθει, αυτό το κάτι για το οποίο συνεχίζουμε να ζούμε...».

Η παράσταση ακολουθεί μια λιτή, αφαιρετική, αισθητική, γραμμή, επιχειρώντας να απομακρυνθεί από τον ρεαλισμό τον οποίο αποκηρύσσει ο Ουίλλιαμς. Όπως γράφει στον πρόλογο του «Γυάλινου κόσμου»: «Το κοινό ρεαλιστικό έργο με το αληθινό ψυγείο και τα αυθεντικά παγάκια, με τους χαρακτήρες που μιλούν όπως ακριβώς μιλούν οι θεατές, ανήκει στο ακαδημαϊκό πεδίο και διαθέτει την αξία μιας στεγνής φωτογραφικής απεικόνισης.

Ο «Γυάλινος Κόσμος», με τη Ναταλία Τσαλίκη στον πρωταγωνιστικό ρόλο, σε σκηνοθεσία της Κατερίνας Ευαγγελάτου, συνεχίζει τις παραστάσεις του μέχρι τις 27 Ιανουρίου στην Αθήνα. Μετά η πετυχημένη αυτή παραγωγή θα ταξιδέψει και στη Θεσσαλονίκη.

ΜΕΝΟΥ

1 ποτήρι KIR ROYAL

Γαλλική Κρεμμυδόσουπα με κονιάκ κουρβουαζιέ
με κρουτόν τυριού γκραντινέ στο φούρνο
Ποικιλία Καναπέ (καπνιστός Σολωμός, Προσούτο Πάρμας,
Μπρικ, Αυγά Ορτυκιών)
Σαλάτα του Αϊ Βασίλη (Μους Αβοκάντου με Γαρίδες
& Καβούρι με σος κοκτέϊλ σε Πανδαισία Λαχανικών)
Φρέσκα Φιλετάκια (Αμαρέτο με καβουρδισμένα Αμύγδαλα,
μαύρη Τρούφα - Συνοδεύεται με Μιλφέϊγ Πατάτας -
μαριναρισμένα καρότα - κολοκυθάκια, Μανιτάρια Κάπρι
με γέμιση Ροκφόρ γκραντινέ)
Μους Σοκολάτας με καρύδια & σος ζεστής σοκολάτας
Βασιλόπιτα

ΖΩΝΤΑΝΗ ΜΟΥΣΙΚΗ από τους ΑΚΡΟΒΑΤΕΣ με Έντεχνο Λαϊκό - Ρεμπέτικο Ρεπερτόριο

GUEST STAR ο ηθοποιός ΓΙΩΡΓΟΣ ΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΣ

Το 21

Ανέμελο και **φιλόξενο,** το εστιατόριο **«21»**
ήρθε.... για να μείνει στο **κέντρο του Ψυρρή**!

Μπορείτε να το επισκεφθείτε **οποιαδήποτε ώρα της ημέρας ή της νύχτας** επιθυμείτε και να απολαύσετε την **«νόστιμη» κουζίνα** του. Πιάτα από τη **μεσόγειο αλλά και τη διεθνή κουζίνα** κλέβουν τις εντυπώσεις! Εκτός από το φαγητό, θα σας κλέψουν την καρδιά το **service** και η **διακόσμηση** του χώρου!
Ζωντανή μουσική με έντεχνα, λαϊκά, ρεμπέτικα τραγούδια μας κρατούν συντροφιά καθώς και διάφορα events !

Το 21 Αγίων Αναργύρων 21 – Ψυρρή – Τηλ. & Fax 2103240370 Κα Κυριακή Καπελέρη Κιν.6989280136

Νόστιμες και οικονομικές λιχουδιές που μυρίζουν... Χριστούγεννα

Οι γιορτές ενίοτε γίνονται πηγή άγχους, ειδικά όταν τα οικονομικά είναι «στενά». Με καλό σχεδιασμό και με λίγη τέχνη ωστόσο, μπορείτε να έχετε γλυκές μπουκίτσες για κέρασμα, με πολύ χαμηλό budget...

Χριστουγεννιάτικα cupcakes

Δεν αποτυγχάνουν ποτέ και είναι «ευκολάκι» σε στιγμές γιορτινών διακοπών. Ανακατέψτε βούτυρο 110 γραμμαρίων με ίδια ποσότητα ζάχαρης άχνης, 2 αυγά χτυπημένα, εκχύλισμα βανίλιας και 110 γραμμάρια φαρίνα. Ψήνετε, αφήνετε να κρυώσουν τα κεϊκάκια σας και στη συνέχεια, πλάθετε με αμυγδαλόπαστα ό,τι σας κάνει κέφι από χριστουγεννιάτικα «σύμβολα» για να στολίσετε την κορυφή τους.

Τρουφάκια

Επειδή αυτά τα τρουφάκια δεν είναι για παιδιά, αποκλείστε τα από την κατανάλωσή τους και προσθέστε μία δόση ουίσκι ή μπράντι για ένα «ενήλικο» κέρασμα. Βράστε 150ml κρέμα γάλακτος, στη συνέχεια ανακατέψτε 100 γραμμάρια καλής ποιότητας μαύρη σοκολάτα και αφήστε το μείγμα στο ψυγείο όλη τη νύχτα. Με τη χρήση ενός κουταλιού του γλυκού, φτιάξτε βώλους, «επενδύστε» με νιφάδες καρύδας και σκόνη από ζάχαρη. Έτοιμα!

Μακαρόν

Τα αμύγδαλα και τα Χριστούγεννα κάνουν το τέλειο ζευγάρι. Ανακατέψτε μαζί 175 γραμμάρια ζάχαρη άχνη με 125 αλεσμένα αμύγδαλα. Χτυπήστε 110 γραμμάρια ασπράδια αυγού και τέλος προσθέστε 75 γραμμάρια ζάχαρης άχνης με αρωματικά και χρώμα, ώστε να φτιάξετε μία γυαλιστερή μαρέγκα στο χρώμα που σας αρέσει. Ενώστε τα δύο μείγματα, σχηματίστε στρογγυλές πλακουτσωτές μπάλες και ψήστε για 15 λεπτά. Στη συνέχεια, ενώστε δύο μπαλάκια με κρέμα ζαχαροπλαστικής στη μέση.

Μπισκότα σοκολάτας με ξηρούς καρπούς

Το να φουρνίσει κανείς αυτά τα κλασικά μακρόστενα μπισκότα δύο φορές, τους δίνει την κριτσανιστή υφή που χρειάζεται για να μετατραπούν σε βούτημα. Χτυπήστε αυγά και ζάχαρη, μέχρι το μείγμα να γίνει αφράτο, προσθέστε αλεύρι, baking powder, φουντούκια ή καρύδια και κομματάκια σοκολάτας. Σχηματίστε τη ζύμη σε κορμό, με διάμετρο περίπου 3 εκατοστά και φουρνίστε για 30 λεπτά μέχρι να σφίξει. Κόψτε σε κομμάτια και φουρνίστε ξανά για άλλα 10-15 λεπτά προκειμένου τα μπισκότα σας να γίνουν τραγανά.

Μπισκότα gingerbread

Αφήστε τα ακριβά και φτιάξτε φαγώσιμα... διακοσμητικά δικής σας έμπνευσης. Λιώστε ζάχαρη, μελάσα, τζίντζερ και βούτυρο και στη συνέχεια ανακατέψτε σε αλεύρι για την δημιουργία ζύμης. Ψύξτε τη ζύμη και στη συνέχεια σχηματίστε γιορτινά σχέδια και ψήστε τα. Ολοκληρώστε με κόκκινη και πράσινη κορδέλα ή με γλάσο.

Φλωρεντίνες

Λιώνουμε 25γραμμάρια βούτυρο μαζί με ίδια ποσότητα αλεύρι και 75 γραμμάρια ζάχαρη. Ανακατέψτε 75 γραμμάρια κρέμας γάλακτος και προσθέστε ψιλοκομμένα αμύγδαλα. Βάλτε με ένα κουταλάκι του γλυκού μικρές ποσότητες του μείγματος, μακρία τη μία από την άλλη στο ταψί και ψήστε για 10-12 λεπτά. Άφού κρυώσουν καλά οι φλωρεντίνες, επενδύστε την κάτω πλευρά τους με λιωμένη σοκολάτα.

Mince pies

Τα Χριστούγεννα επιβάλλεται το απόθεμά σας για κέρασμα να είναι ανεξάντλητο και τα ταρτάκια είναι πάντα βολικά σε αυτό το ρόλο. Ζύμη μαζί με ένα μίγμα από αποξηραμένα φρούτα, αλκοόλ και καρυκεύματα (ενίοτε και βοδινό κιμά) είναι οι βασικές πρώτες ύλες... Στο εξωτερικό και ιδιαίτερα στην Αγγλία, τα μικρά αυτά ταρτάκια γίνονται ανάρπαστα

LONDON GOLD
Κέντρο Δανεισμού - Αγοράς
ΧΡΥΣΟΥ & ΚΟΣΜΗΜΑΤΩΝ
Loan center
Αγοράζουμε και πουλάμε διαμάντια, κοσμήματα, χρυσά νομίσματα, ρολόγια (Rollex, Cartier, Patek Philippe κ.α.)
Ειδικευόμαστε στην κατασκευή και εμπορία δαχτυλιδιών γάμου - μονόπετρων,
Διαμαντένια κολλιέ, διαμαντένια βαραχιόλια, κρεμαστά κοσμήματα
Κατασκευή και γενικό εμπόριο παντός είδους δάνεια
ΔΑΝΕΙΑ

Πανεπιστημίου 34 & Ιπποκράτους γωνία (εντός στοάς Μεγάρου Παλλάδος)
Τηλ.: 21 10 15 28 78 e-mail: socdma3@yahoo.com

ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟ

αφοί Ασημακόπουλοι

από το 1915

Το παλαιότερο και καλύτερο ζαχαροπλαστείο των Εξαρχείων

Χρησιμοποιώντας πάντα αγνά υλικά και τις καλύτερες πρώτες ύλες. Φρέσκο γάλα αλλά και βούτυρο δικής μας παραγωγής!

Αποκλειστικά για ζαχαροπλαστική, και ακολουθώντας τον παραδοσιακό τρόπο παρασκευής... Θα σας συνεπάρουν γευστικά τα εξαίσια παρασκευάσματά μας.

Τσουρέκια, σοκολατοειδή, τούρτες μους, cheesecake, σουδάκια και τρουφάκια.

Τώρα στις γιορτές, οι κουραμπιέδες, είπαμε το βούτυρο παραγωγής μας, τα μελομακάρονα και οι δίπλες, είναι τα σουξέ των Ασημακόπουλων.

Χαρ.Τρικούπη 82
Εξάρχεια - Αθήνα
Τηλ. 210 3610092

Περιεχόμενα
- 1 κουταλάκι μπέϊκιν πάουντερ
- 1 ποτηράκι ούζου κονιάκ
- 2 κρόκοι αυγών
- 1 φλυτζάνι ζάχαρη
- ζάχαρη άχνη
- 2 φλυτζάνια βούτυρο φρέσκο ξεπαγωμένο όχι λιωμένο
- 2 βανίλλιες
- 4 φλυτζάνια αλεύρι
- 2 φλυτζάνια κοπανισμένο ξεφλουδισμένο αμύγδαλο

Οδηγίες / Εκτέλεση
- Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 200 C
- Κοσκινίζετε το αλεύρι και προσθέτετε το μπέϊκιν πάουντερ και τις βανίλλιες
- Χτυπάτε το βούτυρο μέχρι ν' ασπρίσει
- Προσθέτετε τη ζάχαρη και εξακολουθείτε το χτύπημα
- Προσθέτετε τ' αυγά και το κονιάκ και εξακολουθείτε το χτύπημα
- Προσθέτετε τ' αμύγδαλα και ανακατεύετε
- Ζυμώνετε το αλεύρι μέσα στο μίγμα
- Πλάθετε μικρά στρογγυλά κουλουράκια
- Ψήνετε για 20 λεπτά
- Μόλις κρυώσουν ελαφρά πασπαλίζετε με ζάχαρη άχνη με το κόσκινο

Περιεχόμενα
- 2 βανίλιες
- 1 κουταλάκι μπέϊκιν πάουντερ
- 10 αυγά
- 4 κουταλιές ζάχαρη άχνη
- 1 κιλό αλεύρι σκληρό
- λάδι για τηγάνισμα
- 1 1/2 φλυτζάνι ζάχαρη
- 1 1/2 φλυτζάνι νερό

Οδηγίες / Εκτέλεση
- Βάζετε σε ένα μπωλ το αλεύρι
- Ανοίγετε έναν λάκκο και προσθέτετε τη ζάχαρη, τις βανίλλιες, τα αυγά και το μπέϊκιν πάουντερ
- Ζυμώνετε μέχρι να γίνει η ζύμη σφικτή
- Αφήνετε για μισή ώρα να ξεκουραστεί
- Κόβετε μικρά κομμάτια και τα ανοίγετε φύλλα
- Χαράζετε σε κάθε φύλλο με ένα μαχαιράκι γραμμές
- Βάζετε το λάδι να κάψει
- Ρίχνετε τις δίπλες και τηγανίζετε
- Γυρίζετε να τηγανιστούν και από τις δύο πλευρές
- Μόλις τηγανιστούν τις βάζετε να στραγγίξουν σε ένα πιάτο που έχετε καλύψει με χαρτί κουζίνας μία σίτα ή στρατσόχαρτο
- Εάν θέλετε ρίχνετε ζάχαρη άχνη από πάνω ή το σιρόπι
- Βάζετε σε μία κατσαρόλα τη ζάχαρη και το νερό και αφήνετε να βράσει 5-10 λεπτά
- Και οι δίπλες και το σιρόπι πρέπει να είναι κρύα

Περιεχόμενα
- καρύδια, ζάχαρη, κανέλλα
- 1/2 ποτήρι γάλα
- 1/2 ποτήρι νερό
- 1/2 ποτήρι χυμό πορτοκαλιού
- 1 ποτήρι μέλι
- 1/2 ποτήρι μπύρα
- 1 ποτήρι ζάχαρη
- 1/2 ποτήρι ζάχαρη
- 1 κουταλάκι μπέϊκιν πάουντερ
- 1 ποτήρι λάδι
- ξύσμα πορτοκαλιού
- 3 ποτήρια αλεύρι
- 1 φλυτζανάκι του καφέ κονιάκ

Οδηγίες / Εκτέλεση
- Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 190 C
- Κοσκινίζετε το αλεύρι και προσθέτετε το μπέϊκιν πάουντερ
- Χτυπάτε το λάδι μέχρι ν' ασπρίσει
- Προσθέτετε τη ζάχαρη και εξακολουθείτε το χτύπημα
- Προσθέτετε την μπύρα, το κονιάκ, το γάλα, το ξύσμα και τον χυμό πορτοκάλι και εξακολουθείτε το χτύπημα
- Προσθέτετε το αλεύρι σταδιακά και ανακατεύετε
- Πλάθετε τα μελομακάρονα
- Ψήνετε για 20-30 λεπτά
- Εν τω μεταξύ βάζετε το νερό, το μέλι και την ζάχαρη να βράσουν
- Βουτάτε λίγα λίγα τα μελομακάρονα στο σιρόπι ενώ είναι χλιαρά και αφήνετε να βράσουν για 5 λεπτά
- Μόλις μελώσουν τα πασπαλίζετε με το μείγμα καρύδι και κανελλοζάχαρη

Περιεχόμενα
- 1 ποτήρι νερού χυμό πορτοκάλι
- 5 αυγά μεσαία
- 1 1/4 φλυτζάνια ζάχαρη
- αμύγδαλα
- 1 1/2 φλυτζάνια βούτυρο
- ζάχαρη άχνη
- 1 1/2 κουταλάκι μπέϊκιν πάουντερ
- 2 βανίλλιες
- 5 1/2 φλυτζάνια αλεύρι
- 1 φλυτζανάκι του καφέ κονιάκ
- 1 κουταλάκι σόδα

Οδηγίες / Εκτέλεση
- Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 180 C
- Χτυπάτε τους κρόκους με τη ζάχαρη
- Κοσκινίζετε το αλεύρι και του προσθέτετε το μπέϊκιν πάουντερ
- Διαλύετε τη σόδα στο κονιάκ
- Ρίχνετε στο μείγμα της ζάχαρης, το βούτυρο και ανακατεύετε καλά
- Προσθέτετε το χυμό πορτοκαλιού, το κονιάκ και τις βανίλλιες
- Προσθέτετε το αλέυρι και ανακατεύετε πολύ καλά
- Χτυπάτε τ ασπράδια με 2 σταγόνες λεμόνι σε μαρέγκα
- Διπλώνετε την μαρέγκα μέσα στη ζύμη
- Ψήνετε για 1 1/2 ώρα ανάλογα με το φούρνο
- Πασπαλίζετε εάν θέλετε με ζάχαρη άχνη και αμύγδαλα

ΧΑΡΑ
ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΑ

Πατησίων 339γ | Αθήνα
Τηλ.: 210 2287266, 210 2015009 | Fax: 210 2010847
E-mail: xara3@otenet.gr | www.xara.gr

Κάθε μέρα, από το 1969, με μεράκι και τέχνη, παίρνουμε αγνό, ολόφρεσκο γάλα και φτιάχνουμε τα νοστιμότερα παγωτά και γλυκά της Αθήνας.
Στους όμορφα διαμορφωμένους χώρους μας, οι φίλοι του καλού παγωτού απολαμβάνουν τις μοναδικές μας γεύσεις, όπως:

- παραδοσιακό πολίτικο παγωτό εκμέκ, παγωτό καϊμάκι και το κλασικό Σικάγο,
- καινούργιες γεύσεις, όπως ρούμι-σταφίδες, αγριοκέρασο, στρατζιατέλα και άλλα,
- και κατ' αποκλειστικότητα, τα παγωτά Copa Mundial και Athens 2004 εκμέκ.

Θέλοντας να είμαστε παρόντες σ' όλες τις ξεχωριστές στιγμές της ζωής σας, όπως τον αρραβώνα, τον γάμο, τις βαπτίσεις ή τα γενέθλιά σας, το τμήμα catering της ΧΑΡΑΣ εγγυάται την άψογη οργάνωση της δεξίωσής σας.
Η μεγάλη ποικιλία φαγητών και γλυκών σε συνδυασμό με την άψογη παρουσίαση και το καταπληκτικό προσωπικό μας, θα σας αφήσουν ελεύθερους να απολαύσετε ονειρεμένες στιγμές.
Μοναδική σας υποχρέωση είναι να περάσετε καλά και να διασκεδάσετε αφάνταστα.
Θα χαρούμε λοιπόν να σας εξυπηρετήσουμε από τις 9:00 το πρωί μέχρι τις 2:00 το βράδυ.

DELIVERY ΣΕ ΟΛΑ ΜΑΣ ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Πανετόνε

Υλικά:
- 600 γραμ. σκληρό αλεύρι
- 75 γραμ. νερό
- 100 γραμ. μαγιά φρέσκια
- 150 γραμ. ζάχαρη
- 150 γραμ. βούτυρο
- 3 αβγά
- 20 γραμ. κεράσι,
- 20 γραμ. πορτοκάλι,
- 20 γραμ. δαμάσκηνα

(όλα σε φρουί γλασέ)

Εκτέλεση:
- ➲ Βάζουμε το αλεύρι πάνω στο πάγκο και κάνουμε μία λακούβα. Τρίβουμε με τα χέρια μας τη μαγιά μέσα στη λακούβα και την ανακατεύουμε με λίγο αλεύρι. Τρίβουμε και το βούτυρο και το ανακατεύουμε και αυτό.
- ➲ Ρίχνουμε τη ζάχαρη και ανακατεύουμε. (Μέχρι τώρα δεν έχουμε βάλει καθόλου υγρό).
- ➲ Προσθέτουμε τα φρούτα και ανακατεύουμε.
- ➲ Προσθέτουμε τα αβγά και το νερό και ζυμώνουμε μέχρι να γίνει μια ζύμη σαν του τσουρεκιού.
- ➲ Βουτυρώνουμε καλά δύο στρογγυλές φόρμες με διάμετρο 15 εκ. και ύψος 20 εκ. και μοιράζουμε το μείγμα.
- ➲ Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 40 βαθμούς C. Βάζουμε μέσα τις φόρμες και περιμένουμε να φουσκώσει η ζύμη και να διπλασιαστεί. Το βγάζουμε και το ακουμπάμε ελαφρά στον πάγκο.
- ➲ Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 140 βαθμούς C και ψήνουμε για 40-45 λεπτά. Όταν ψηθεί και το πατάμε πρέπει να επανέρχεται, σαν μαξιλάρι.

Σημειώσεις:
- ➲ Το ανακάτεμα των υλικών μπορούμε να το κάνουμε και στο μίξερ, με το γάντζο.
- ➲ Ζυμώνουμε με τα χέρια 25-30 λεπτά (με το μίξερ λιγότερο).
- ➲ Όταν βγάλουμε τη φουσκωμένη αλλά άψητη ζύμη από το φούρνο, την ακουμπάμε απαλά στο πάγκο για να μην κάτσει με το χτύπημα.

Χριστουγεννιάτικο Κέϊκ

Τι χρειαζόμαστε:
- 2 ποτήρια αμυγδαλόψιχα ολόκληρη (δεν την κόβουμε)
- 2 ποτήρια καρύδια (κομμένα στα 2)
- 2 ποτήρια διάφορα γλυκά (κομμένα λίγο μεγάλα)
- 1/2 ποτήρι σταφίδα ξανθή
- 6 κερασάκια γλασέ
- 3/4 ποτηριού ζάχαρη μάυρη
- 1 ποτήρι αλεύρι που φουσκώνει
- 3 κουταλάκια Baking
- 4 μεγάλα αυγά
- 1 ποτήρι κονιάκ
- 1 ποτήρι ηλιανθέλαιο
- κανέλα, γαρύφαλλα αλεσμένα

Πως το κάνουμε:
- ➲ Τα γλυκά και την ξανθή σταφίδα τα βάζω να φουσκώσουν σε μπράντυ για ολόκληρο το βράδυ.
- ➲ Σε ένα μπώλ βάζω όλα τα στερεά υλικά, δηλαδή τα αμύγδαλα, τα καρύδια, τα γλυκά, τα κερασάκια, το αλευρι, το Baking, την κανέλα και τα γαρύφαλα και ανακατεύω καλά με ένα κουτάλι.
- ➲ Σε άλλο μπώλ κτυπώ τη ζάχαρη με το λάδι και προσθέτω τα αυγά. Βάζω και το κονιάκ.
- ➲ Ενώνω τα δύο μπώλ σε ένα και ανακατεύω καλά με το κουτάλι.
- ➲ Βάζω το μίγμα σε στρογγυλό ταψί No. 26 αφού πρώτα το ντύσω με χαρτί ψησίματος.
- ➲ Το ψήνω σε μέτριο φούρνο για 1 ώρα και 30 λεπτά περίπου.
- ➲ Αφού κρυώσει το βγάζω απο το ταψί.
- ➲ Το βάζω σε πιατέλα και την επομένη μέρα το ποτίζω με 2 φλυντζανάκια του καφέ λικέρ

Λίγα μυστικά ακόμα
- ➲ Στο κέικ αυτό δεν βάζω γλάσο. Απλά το ντύνω γύρω γύρω με μια κορδέλα.
- ➲ Το φτιάχνω 3-4 μέρες πριν τα Χριστούγεννα.
- ➲ Οι ξηροι καρποί και τα γλυκά δεν κοβονται σε μικρά κομμάτια και έτσι όταν κόβεται το κέικ έχει φανταστική εμφάνιση!!!!

33 χρόνια πείρας και πολύ μεράκι για τη δουλειά μας!

Valentino
ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΑ

ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ
1) Περικλέους 53, Χολαργός
Τηλ. 210 6528002
2) Ηρώων Πολυτεχνείου 4, Πλατεία Αγ. Παρασκευής
Τηλ. 2106008587
3) Κλεισθένους 209, Γέρακας
Τηλ. 210 6006213
4) Χίου 47 & Πεντέλης, Αγία Παρασκευή
Τηλ. 2106010315

- ➲ Παραδοσιακές συνταγές γλυκών που σε ταξιδεύουν με τις απαράμιλες γεύσεις τους.
- ➲ Ζεστό παγωτό semi - freddo, πολύ ελκυστική υφή και γεύση
- ➲ Γλυκά ταψιού φτιαγμένα από παραδοσιακά συριακά χέρια
- ➲ Χειροποίητο παραδοσιακό παγωτό ιταλικής προέλευσης
- ➲ Μεγάλη ποικιλία σε πάστες και τούρτες με συνδιασμό ελληνικής και γαλλικής patisserie
- ➲ Καροτσάκι παγωτού 4 γεύσεων για όλες τις εκδηλώσεις
- ➲ Ειδικευόμαστε σε παιδικές τούρτες με τεράστια γκάμα σχεδίων
- ➲ Οργανώνουμε catering με πλούσιους μπουφέδες

Galleria Κοραή

Φρέσκο παγωτό δικής μας παραγωγής!

Σταδίου 30 & Κοραή 4
(Εντός Στοάς Κοραή)
Μετρό Πανεπιστήμιο
Τηλ.: 210 3319833

Τι θα χρειαστούμε για τη ζύμη

- 250 γρ. μαργαρίνη σε θερμοκρασια δωματίου
- 300 γρ. ζάχαρη
- 800 γρ. αλεύρι (όσο σηκώσει)
- 3 αυγά σε θερμοκρασία δωματίου
- 1 κουταλάκι μπέκιν πάουντερ
- 1/2 κουταλάκι αλάτι
- Βανίλια

Πως φτιάχνουμε τα κουλουράκια

- Χτυπάμε στο μίξερ τη μαργαρίνη που εχουμε πρώτα κομματιάσει μαζί με τη ζάχαρη να αφρατέψει.
- Προσθέτουμε τα αυγά, τη βανίλια, το μπέκιν και το αλάτι και συνεχίζουμε να χτυπάμε με το μίξερ.
- Προσθέτουμε το αλεύρι σιγά σιγά μέχρι που να νιώσουμε οτι το μιξερ αρχιζει να ζορίζεται.
- Παρατάμε το μίξερ προσθέτουμε κι αλλο αλεύρι και αρχίζουμε να ζυμώνουμε με το χέρι.
- Συνεχίζουμε μέχρι να πάρει το περισσότερο αλεύρι, αν όχι, όλο ώστε να αποκτήσουμε μια εύπλαστη και όμορφη ζύμη.
- Χωρίζουμε τη ζύμη στα 4 και την τυλίγουμε με μεμβράνη. Τα βάζουμε στο ψυγείο και τα παρατάμε εκεί για ένα βράδυ.
- Στη συνέχεια βγάζουμε ένα ένα κομμάτι ζύμης και το ανοίγουμε με τον πλάστη σε πάχος μισού εκατοστού περίπου.
- Γενικά αν ρίξετε λίγο νισεστέ ή κορν φλάουρ στον πάγκο σας ανοίγει καλύτερα και δεν κολλάει.
- Επίσης μπορείτε να ανοίξετε το ζυμάρι σας ανάμεσα σε 2 λαδόκολλες.
- Κόβουμε τα κουλουράκια μας με τους ειδικούς κόφτες για κουλουράκια κουπ-πατ και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς για 7-8 λεπτάκια.
- Δε θέλουμε να πάρουν χρώμα τα κουλουράκια. Ούτε να γυαλίσουν γι'αυτό και δεν απλώνουμε αυγό πάνω τους.
- Όταν θα βγουν από το φούρνο θα είναι ακόμα σχετικά μαλακά, θα σκληρύνουν μέχρι να κρυώσουν.

Υλικά που θα χρειαστούμε:

- 300 γρ καρύδα τριμμένη
- 200 γρ τυρί κρέμα φιλαδέλφεια
- 200 γρ ζάχαρη
- 2 αυγά μέτρια
- 1κ.σ. ξύσμα πορτοκαλιού
- 1 βανίλια κερασάκια κόντιτα, ή φουντούκια, (προαιρετικά).
- 100 γρ. λιωμένη κουβερτούρα για τη διακόσμηση.

Εκτέλεση

- Ανάβουμε το φούρνο στους 180 βαθμούς στις αντιστάσεις.
- Χτυπάμε στο μίξερ όλα τα υλικά μαζί, να αφρατέψουν, εκτός από την καρύδα, τα κερασάκια και την κουβερτούρα.
- Προσθέτουμε την καρύδα και ανακατεύουμε απαλά με μία σπάτουλα.
- Σε ταψί με λαδόκολλα τοποθετούμε κουταλιές με δύο μικρά κουταλάκια, βάζουμε και μισό κερασάκι στην κορυφή.
- Ψήνουμε 10 λεπτά.
- Όταν κρυώσουν τα βουτάμε σε λιωμένη κουβερτούρα.

ΑΓΙΑΣ ΓΛΥΚΕΡΙΑΣ 22Α | ΓΑΛΑΤΣΙ | Τηλ.: 215 520 4424

ΙΠΠΟΛΥΤΟΥ 3 | ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΟΛΙΑΤΣΟΥ | Τηλ.: 210 22 88 163

ΤΑΫΓΕΤΟΥ 95 | ΠΑΤΗΣΙΑ | Τηλ.: 210 22 88 102

ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΑ

Bitter Sweet

www.bschocolate.com

www.facebook.com/zaxaroplasteio

Χριστουγεννιάτικος Κορμός

Τι χρειαζόμαστε:

Για το κέικ:

- 1/2 κούπα αλεύρι
- 1/4 κούπας κακάο
- 1 κ.γ baking powder
- 1/4 κ.γ αλάτι
- 3/4 κούπας ζάχαρη
- 4 αβγά χωρισμένα
- 1 βανίλια
- 2 κ.σ νερό

Για την γέμιση:

- 2 κούπες Κρέμα Γάλακτος ΝΟΥΝΟΥ (500 ml.)
- 1/4 κούπας άχνη ζάχαρη
- 1 βανίλια
- 1/3 κούπας αμυγδαλάκι φιλέ
- 2 κ.σ. λικέρ της αρεσκείας σας
- 3 κ.σ. γάλα
- 2 κούπες άχνη ζάχαρη
- 1/2 κούπα κακάο
- 5 κ.σ. βούτυρο μαλακό
- 125 γρ. κουβερτούρα για στόλισμα

Πως το κάνουμε:

Για το κέικ:

- Ανακατεύουμε τα 4 πρώτα υλικά σ΄ ενα μπολ.
- Κατόπιν χτυπάμε τα ασπράδια σε μαρέγκα και προσθέτουμε σιγά-σιγά τη μισή ζάχαρη, το αφήνουμε στην άκρη.
- Μετά χτυπάμε τα κροκάδια με την υπόλοιπη ζάχαρη και τη βανίλια μέχρι να πήξουν και σιγά-σιγά προσθέτουμε το νερό και μετά τα ανακατεμένα υλικά.
- Κλείνουμε το μιξερ και προσθέτουμε τη μαρέγκα ανακατεύοντας και προσέχοντας να μην ξεφουσκώσει.
- Αδειάζουμε το μείγμα στο ταψί του φούρνου, στο οποίο έχουμε στρώσει και βουτυρώσει λαδόκολλα και ψήνουμε στους 180 βαθμούς για 15΄.
- Μόλις βγει το αναποδογυρίζουμε σε πετσέτα πασπαλισμένη με λίγη άχνη και αμέσως το τυλίγουμε σε ρολό και το αφήνουμε να κρυώσει τελείως.
- Μόλις κρυώσει το ξετυλίγουμε σιγά-σιγά και απλώνουμε τη γέμιση και ξανατυλίγουμε απαλά.

Για τη γέμιση:

- Χτυπάμε τα υλικά της γέμισης και μόλις αφρατέψουν προσθέτουμε και το αμυγδαλάκι φιλέ.

Για το γλάσο:

- Ανακατεύουμε το λικέρ-γάλα. Ανακατεύουμε την άχνη-κακάο.
- Χτυπάμε το βούτυρο και προσθέτουμε σε δόσεις το λικέρ-γάλα και άχνη-κακάο. Συνεχίζου με το χτύπημα μέχρι το μείγμα να γίνει απαλό.
- Καλύπτουμε το ρολό με το γλάσο και πασπαλίζουμε κουβερτούρα τριμμένη και λίγη άχνη.

Λίγα μυστικά ακόμα

- Προσοχή να μην ψηθεί αρκετά το κέικ γιατί στο τύλιγμα θα σπάει!

άρτου εστία
THE BAKERY CORNER

Φραγκοκκλησιάς 3Α (Γρανικού)
Μαρούσι | Αττική | 15125
Τ. 210 61 79 277

Sandwich **Σφολιάτες**
Κουλούρια **Καφέδες**
Αρτοσκευάσματα **Χυμοί**

avdριάς

"ΠΡΟΦΙΤΕΡΟΛ ΑΝΔΡΙΑΣ"

Σας περιμένουμε στο νέο μας ζαχαροπλαστείο στο Γέρακα, στην οδό Κλεισθένους 80 Τηλ. 2106046466

Με την ασυναγώνιστη ποιότητα, την άψογη και γρήγορη εξυπηρέτηση, τα φανταστικά και πρωτότυπα σχέδια στις τούρτες, το υπέροχο και ξακουστό προφιτερόλ του... ο Ανδριάς έχει κοντά του μόνο φίλους - πελάτες!

ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΤΙΚΟ ΛΑΧΕΙΟ

Κέρδη τυχερής πεντάδας

7.000.000€

ΚΛΗΡΩΣΗ 31 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ