

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2021

ΤΕΥΧΟΣ 08
δωρεάν διανομή

fresh
mag



Εμμανουήλ Καραλής

Ο «Fly Manolo Fly» στην πρώτη συνέντευξή του
μετά τους Ολυμπιακούς του Τόκιο

Ντίνος Νικολάου | Σουφλί | Λιμνοθάλασσες Κεραμωτής |
Πελλοπόννησος | WRC Rally Acropolis | ΔΕΘεσσαλονίκης



JOY bar

Νέα Πέραμος | Καβάλα



ΑΥΤΟΚΑΝΤΟ

η ζωή αλλού

-BRUNCH BAR-

brunch and coffee

Στοά Μεγ. Αλεξάνδρου 28, Καβάλα



drive me



ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΗΣ

Ηλίας Κοτσιρέας

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

Ηλίας Κοτσιρέας, Intime News,
Intime Sports, Δημήτρης
Μπίρνταχας

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ

Σταύρος Σοφιανός

ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΟ ΤΜΗΜΑ

Fresh Advertising Team

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Γιάννης Παγκίνης, Κωνσταντίνος
Παπακοσμάς, Αθανάσιος
Νικολακόπουλος, Καφετζοπούλου
Χριστίνα, Δαλκίτση Μαρία,
Λένα Σαμέρκα, Θεωρής
Αγγελασόπουλος, Βίκη
Ξανθοπούλου

Ευχαριστούμε τους: Κωνσταντίνα
Τσότογλου, Σάκη Κοτόπουλο,
Σταμάτη Μούτλια, Περιφέρεια ΑΜΘ

ΕΚΤΥΠΩΣΗ

LITHOS ΑΦΟΙ ΜΑΧΑΛΙΩΤΗ Ο.Ε.
ΚΙΑΤΟ - ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ

FRESH GROUP

Σαππαίων 15
Καβάλα 65 201

T: 2510 220812, 693 6755597

e-mail: info@freshmagazine.gr

website: freshmagazine.gr

ΑΠΑΓΟΡΕΥΤΑΙ η αναδημοσίευση,
η αναπαραγωγή, ολική, μερική ή
περιληπτική, ή κατά παράφραση,
ή διασκευή απόδοσης του
περιεχομένου του περιοδικού με
οποιοδήποτε τρόπο, μηχανικό,
ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό,
ηχογραφησέως ή άλλο,
χωρίς προηγούμενη γραπτή
άδεια. Το περιοδικό διατηρεί το
δικαίωμα περικοπής μακροσκελών
επιστολών, υπό την προϋπόθεση
ότι δεν αλλοιώνεται το νόημά
τους. Ενυπόγραφα άρθρα δεν
εκφράζουν απαραίτητα την γνώμη
του περιοδικού.

Το περιοδικό FRESHmag
διανέμεται δωρεάν στην Περιφέρεια
Αν. Μακεδονίας & Θράκης

- 06 Εκθέσεις
- 10 Φεστιβάλ
- 12 Δράσεις
- 13 Αθλητισμός
- 14 Ευεξία - Hydra Spa
- 16 Υγεία - Παθήσεις του ματιού και τρόποι θεραπείας τους
- 18 Υγεία - ΔΥΣΛΕΞΙΑ..... Θείο Δώρο
- 20 Κλιματικό άγχος και πως μας επηρεάζει
- 21 Επιστρεπτές προκαταβολές
- 22 Συνέντευξη: Εμμανουήλ Καραλής Οι υψηλές πτήσεις του «Fly Manolo Fly» Καραλή
- 32 Αποδράσεις: Σουφλί - Κρυμμένο διαμάντι δίπλα από τα σύνορα
- 42 Συνέντευξη: Ντίνος Νικολάου Η γνώση πρέπει να μεταδίδεται, ειδικά στους νέους
- 48 Περιβάλλον: Η ζωή στις λίμνες - Λιμνοθάλασσες Κεραμωτής
- 60 Ταξίδι: Δάσος Στροφυλιάς - Καρδαμύλη - Ναύπλιο
- 66 Αγώνες: WRC - Rally Acropolis 2021



Φωτ. εξωφύλλου: Intime Sports

- 72 Γεύση: Cheesecake με ροδάκινα και αρμπανόριζα
- 74 Γεύση: Πάπια με κουμ κουάτ - Σαλάτα Ραπανάκια με ρέβα, σταφίδες, απάκι και σάλτσα τσικουδιάς
- 76 Ιστορία: Του Κωνσταντίνου Π. Παπακοσμά
- 78 Τεχνολογία: iPhone 13 με εντελώς νέα οθόνη ProMotion
- 80 Παιχνίδι: Παιχνίδια για το 1821
- 82 Βιβλιοπαρουσίαση



Κατ' αρχήν Editorial δεν θα έχουμε σε κάθε μας τεύχος, το θεωρούμε πολλές φορές περιττό. Προτιμάμε να έχουμε έστω και μία σελίδα ακόμα με μερικές φωτογραφίες ή να μεγαλώσουμε ένα άρθρο, μία συνέντευξη, μία παρουσίαση, μία έρευνα έστω και λίγο ακόμα.

Απλά θέλαμε να μοιραστούμε μαζί σας (ειδικά σε αυτό το τεύχος) την μεγάλη μας χαρά που είμαστε πάλι μαζί σας και που απλωνόμαστε ακόμα πιο πολύ, γιατί το Fresh γίνεται από το τεύχος που κρατάτε στα χέρια σας περιφερειακό Free Press. Θα μας βλέπετε και θα μας διαβάσετε εκτός από την Καβάλα και στην Δράμα και στην Ξάνθη και στην Κομοτηνή και στην Αλεξανδρούπολη. Γιατί στα δύσκολα πρέπει να προχωράμε μπροστά με μόνο οδηγό το να έχετε στα χέρια σας κάτι όμορφο και σε πολλές περιπτώσεις χρηστικό που δεν θα έχει να ζηλέψει τίποτα από τα μέσα της Αθήνας και της Θεσσαλονίκης.

Το καλοκαίρι βέβαια κυκλοφόρησε το Fresh Summer Stories που διανεμήθηκε σε ξενοδοχεία και AirBNB και που έχει αφήσει μεγάλες υποσχέσεις για το μέλλον και ταυτόχρονα μεγάλες ευθύνες σε εμάς! Θα το κάνουμε ακόμα καλύτερο του χρόνου, για να ταξιδέψι όπως και φέτος σε όλες τις γωνιές του κόσμου μέσω των επισκεπτών που ήρθαν στην περιοχή μας και που το είχαν σαν οδηγό στις διακοπές τους αλλά και σαν λεύκωμα που πήραν μαζί τους.

Πριν σας αφήσουμε να ξεφυλλίσετε το υπέροχο Σουφλί, τις γαλήνιες λιμνοθάλασσες της Κεραμωτής, τον μοναδικό Εμμανουήλ Καραλή, τον Ανδρέα Νικολάου, τις βόλτες στην Πελοπόννησο, τα κείμενα που έγραψαν για να μοιραστούμε μαζί σας καταξιωμένοι συνεργάτες μας, δεν γίνεται να μην ευχαριστήσουμε όλους εσάς που θέλατε να μας ξαναδιαβάσετε. Και επίσης να ευχαριστήσουμε όλες τις επιχειρήσεις που μας συνδράμουν και που εξελισσόμαστε μαζί τους στην κάθε μία συνεργασία μας. Για το τέλος θα σας δώσουμε μονάχα μία υπόσχεση... να προσπαθούμε να είμαστε συνέχεια Fresh για τον κάθε ένα σας ξεχωριστά.

Έρχονται και άλλες μεγάλες ευχάριστες εκπλήξεις σύντομα! Stay Tuned!

Η ομάδα του Fresh

Διεθνής έκθεση Θεσσαλονίκης 2021



Μετά από απουσία ενός χρόνου λόγω του κορωνοϊού η Διεθνής έκθεση Θεσσαλονίκης άνοιξε τις πύλες της για το κοινό για 85 φορά. Η φετινή διοργάνωση ήταν αφιερωμένη στην Ελλάδα με κεντρικό θεματικό άξονα το τρίπτυχο Παρελθόν - Παρόν- Μέλλον έναυσμα για το ότι είναι αφιερωμένη στην χώρα μας είναι και η ευκαιρία του εορτασμού της επετείου των 200 χρόνων από την Ελληνική Επανάσταση.

Τι μας έκανε εντύπωση

Η μεγάλη έκθεση ηλεκτρικών αυτοκινήτων που θεωρείτε το μέλλον στην οδήγηση και στις μετακινήσεις. Στην φετινή ΔΕΘ φιλοξενήθηκαν τα πιο εξελιγμένα και προσιτά μοντέλα ηλεκτρικών και υβριδικών αυτοκινήτων, ΙΧ και επαγγελματικά, καθώς και τα τελευταία μοντέλα μοτοσυκλετών, scooter και αμαξιδίων από τις μεγαλύτερες αυτοκινητοβιομηχανίες με δυνατή παρουσία στην ελληνική αγορά.

Μέσα σε αυτά τα πλαίσια ανα-

καλύψαμε και το όχημα "αργώ" που δεν είναι καθόλου αργό και κινείται με αιθανόλη. Είναι δημιουργημα του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης που έχει διακριθεί σε ευρωπαϊκούς αγώνες ράλι μεταξύ πανεπιστημίων, ενώ το 2021, στην Ολλανδία, κατέκτησε την 6η θέση. Εντυπωσιακό είναι πως το όχημα κατασκευάστηκε εξ ολοκλήρου από φοιτητές του πανεπιστημίου ενώ ο κινητήρας του είναι YAMAHA 600 κ.ε.

Ίσως το πιο σημαντικό που είδαμε στην έκθεση και μετά και το φετινό καλοκαίρι που δυστυχώς είχαμε εκατοντάδες χιλιάδες στρέμματα καμένων εκτάσεων στην χώρα μας. Μία ομάδα φοιτητών του τμήματος διαστήματος και αεροναυπηγικής "A.S.A.T." του ΑΠΘ δημιουργεί drone που καλύπτουν διάφορα ερευνητικά projects. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον έχει ένα drone το οποίο έχει μία σημαντική αποστολή, να εντοπίζει πυρκαγιές εν τη γεννέση τους και να ενημερώνει άμεσα τις αρχές για να σπεύσουν να την κατασβέσουν όσο δυνατόν

το συντομότερο. Εντυπωσιακό είναι πως μέσω των ηλιακών πάνελ έχει αυτονομία συνεχούς πετάγματος πάνω από τις δασικές περιοχές για ολόκληρες 24 ώρες.

Υπάρχουν εκατοντάδες ακόμα πράγματα και εικόνες που είναι άξιο να αναφερθούν αλλά βέβαια μέσα σε λίγες σελίδες δεν μπορούμε να σας δώσουμε πλήρη εικόνα για όσα έγιναν και μπόρεσαν να δουν οι επισκέπτες της 85ης ΔΕΘ όπου και οι επιχειρήσεις της περιφέρειας μας έκαναν αισθητή την παρουσία τους. Σας παρουσιάζουμε έστω και αναφορικά τις επιχειρήσεις και τους φορείς της ΑΜΘ που βρέθηκαν στην ΔΕΘ.

■ Απόστολος Παπαδόπουλος Meat Company με έδρα την Ξάνθη

Η εταιρεία Απόστολος Παπαδόπουλος Meat Company, είναι μία αμιγώς ελληνική οικογενειακή και κάθετα ολοκληρωμένη επιχείρηση, λειτουργεί στις ιδιόκτητες εγκαταστάσεις της στην Ξάνθη τις επιχειρησιακές μονάδες της εκτροφής



του σφαγείου, της επεξεργασίας κρέατος, της παραγωγής αλλαντικών και κρεατοσκευασμάτων, του εταιρικού κρεοπωλείου, της επεξεργασίας ζωικών παραπροϊόντων και υποπροϊόντων και των υπηρεσιών και υποπροϊόντων rendering.

■ ΒΜΑC με έδρα την Αλεξανδρούπολη

Εταιρεία συστημάτων ασφαλείας και αυτοματισμών

■ Κονος Μαρία Μιχέλη με έδρα την Αλεξανδρούπολη

Στις πλαγιές του λόφου Κώνος, εκτείνεται ο ελαιώνας στον οποίο συμπληρώνονται συνεχώς ελαιόδεντρα τοπικής ποικιλίας και οπωροφόρα όλων των ειδών. Παραγωγή ελαιολάδου εξαιρετικής ποιότητας

■ Perlostone με έδρα την Καβάλα

Που διενεργεί παραγωγή καινοτόμων προϊόντων για την μόνωση κτιρίων

■ SEEMS με έδρα την Αλεξανδρούπολη

Η SEEMS IKE είναι μια νεοφυής



εταιρεία υψηλής τεχνολογίας, που εστιάζει στην ανάπτυξη λύσεων Ψηφιακού Μετασχηματισμού με προηγμένες τεχνολογίες.

■ Svoura Traveller's Club με έδρα το Δάσος Δαδιάς / Σουφλί

■ Αμπαζούρ με έδρα την Καβάλα

Μελέτη-σχεδιασμός & κατασκευή φωτιστικών-αμπαζούρ. Ανακατασκευή παλαιών αμπαζούρ.

■ Άρωμα Έβρου με έδρα την Ορεστιάδα

Οι επιχειρήσεις ΑΡΩΜΑ ΈΒΡΟΥ διαθέτουν την Οικοτεχνία αρμόδια για την δημιουργία προϊόντων προστιθέμενης αξίας από την πρώτη ύλη παραγωγής μας καθώς επίσης και την Κοινωνική Συνεταιριστική Επιχείρηση όπου αποκλειστικό αντικείμενο ασχολίας της είναι η απορρόφηση προγραμμάτων συσχετισμένων με διάφορες μορφές του πρωτογενή τομέα.



Το όχημα “αργώ” κινείται με αιθανόλη. Είναι δημιούργημα του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης και έχει διακριθεί σε ευρωπαϊκούς αγώνες ράλι μεταξύ πανεπιστημίων.

■ **Thesambers studio με έδρα την Αλεξανδρούπολη**
Ζήστε νέες εμπειρίες ακούγοντας γνωστούς τίτλους βιβλίων

■ **ΑΥΓΗ με έδρα την Κομοτηνή**
Εκκοκκιστήριο Βάμβακος

■ **ΑΦΟΙ Γκιουζελίδη με έδρα την Κομοτηνή**
Ανταλλακτικά αυτοκινήτων - Αξεσουάρ

■ **Γεωποιεύν με έδρα την Καβάλα**
Φυσικά καλλυντικά OIL & BEE είναι φροντίδα και ομορφιά από τη φύση! Χαρίζουν τη ζωτική δύναμη των φυτών και των βοτάνων.

■ **Γιακούπ Γιασεμίν με έδρα την Κομοτηνή**
Βιοτεχνία γαλακτοκομικών, αλοιφών και σαλατών

■ **Elen Di με έδρα την Ξάνθη**
Κοσμήματα από ασήμι και χρυσό

■ **ΕΑΣ Δράμας με έδρα την Δράμα**
Εμπορία πατάτας Νευροκοπίου

■ **Επαγγελματικό και Βιοτεχνικό Επιμελητήριο Ροδόπης**
■ **Επιμελητήριο Δράμας**
■ **Επιμελητήριο Έβρου**
■ **Επιμελητήριο Καβάλας**
■ **Επιμελητήριο Ξάνθης**
■ **Χρlore Trails με έδρα την Ξάνθη**
Εξερευνήστε την φύση με ημερήσιες και πολυήμερες εκδρομές



■ **Ιστορικό Λαογραφικό Μουσείο Ξάνθης**

■ **Μέλι Φιλίππων Σεφερίδη με έδρα την Καβάλα**

■ **Ξενώνας Κοκκύμελον με έδρα την Ξάνθη (Τοξότες)**

Ο Ξενώνας Κοκκύμελον βρίσκεται σε περιοχή ιδιαίτερου φυσικού κάλλους, δίπλα στα Στενά του Νέστου, πρόκειται για ανακαινισμένο αρχοντικό και περιλαμβάνει πέντε διπλά δωμάτια, κοινόχρηστους χώρους και υπαίθριους χώρους.

■ **Περιφέρεια Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης**

■ **Ποτοποιία - Οινοποιία Θράκης με έδρα την Κομοτηνή**

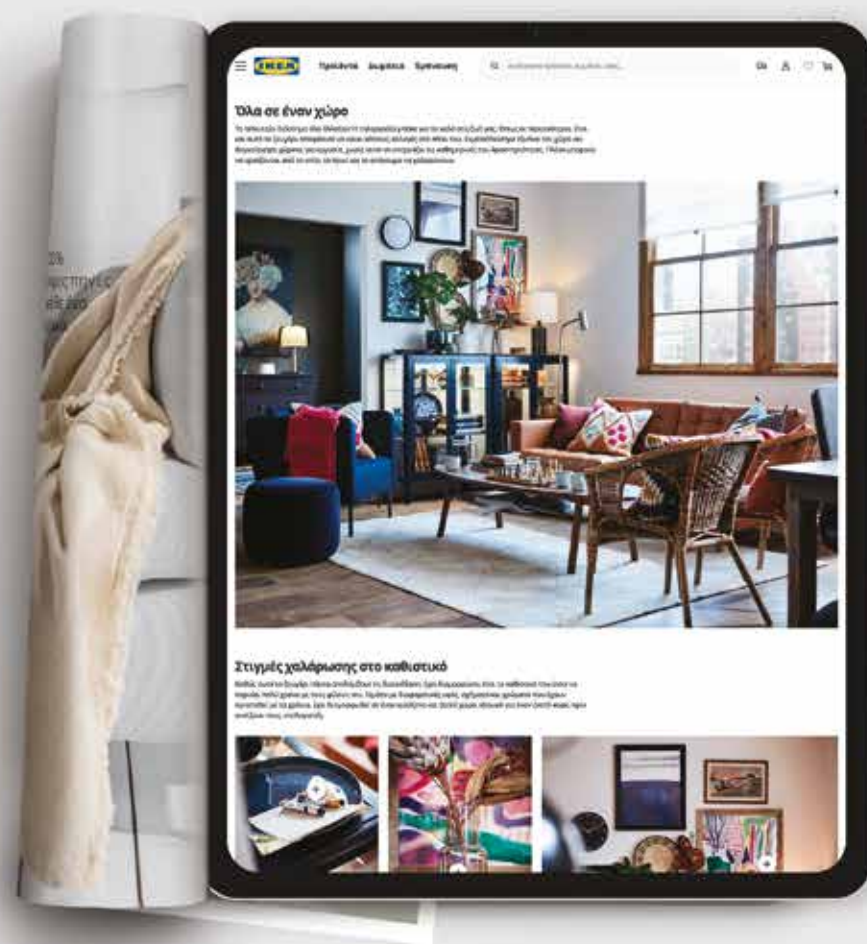
■ **Στεργίου Νικόλαος με έδρα την Κομοτηνή**

Η επιχείρηση firex ΣΤΕΡΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΣ είναι μια αναπτυσσόμενη επιχείρηση στον τομέα της πυρασφάλειας. Ειδικεύεται στο εμπόριο πυροσβεστικών ειδών και στην εγκατάσταση συστημάτων πυρόσβεσης.

■ **Τζιβαέρι με έδρα την Ξάνθη**
Παραδοσιακός ξενώνας στο Λυκοδρόμιο Ξάνθης

■ **Σχολή Κρέατος Μπατσολάκης με έδρα την Κομοτηνή**

Ιδιωτική Σχολή Επαγγελματιών Κρέατος. Αδειοδοτημένη από το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και τον ΕΟΠΠΕΠ. Σεμινάρια για κρεοπώλες, μάγειρες και κτηνοτρόφους.



Γυρίζουμε σελίδα.
Γεμίζουμε έμπνευση!



Σκανάρετε εδώ

Για πρώτη φορά, όλη η εμπειρία IKEA στο IKEA.gr

Αποχαιρετάμε τον έντυπο κατάλογο για να μειώσουμε το περιβαλλοντικό μας αποτύπωμα. Υποδεχόμαστε το ανανεωμένο IKEA.gr

Ζούμε μαζί



Ταινίες που ξεχώρισαν στο 44ο διεθνές φεστιβάλ ταινιών μικρού μήκους Δράμας



Το μεγάλο βραβείο Χρυσός Διόνυσος «**Brutalia, Days of Labour**» του Μανώλη Μαυρή - Ελλάδα, Βέλγιο.

(Το βραβείο συνοδεύεται από τρία έπαθλα: η Φίνος Φιλμ προσφέρει χρηματικό έπαθλο 4.000€, η ΕΡΤ προσφέρει χρηματικό έπαθλο 3.000€, το Ελληνικό Κέντρο Κινηματογράφου προσφέρει χρηματικό έπαθλο 2.000€) Σχεδόν αναμενόμενα και λόγω της φόρας από τις Κάνες όπου ο Μαυρής είχε

αποσπάσει το βραβείο του Canal+ στην Semaine de la Critique, το «**Brutalia**» προβλήθηκε την τελευταία μέρα του φεστιβάλ και επισκίασε τους βασικούς ανταγωνιστές του.

Όσον αφορά την πλοκή, η Άννα είναι μια εργάτρια μέλισσα. Έχει πολλή δουλειά. Γύρω της, σ' αυτή την απόλυτα μητριαρχική ολιγαρχική κοινότητα, κορίτσια πανομοιότυπα μ' εκείνη, ντυμένα με στρατιωτικές στολές αγγαρείας, έχουν κι αυτά πολλή δουλειά, όσο τ' αρσενικά, οι κηφίνες, αράζουν κι η βασίλισσα γεννά και διατάσσει. Η Άννα τολμά να κοιτάξει ερευνητικά τους κανόνες και ν' αντιδράσει.

Το Ειδικό Βραβείο της Επιτροπής κέρδισαν δύο ταινίες, το «**Horsepower**» του Σπύρου Σκανδαλού και «**Το Βανκούβερ**» της Αρτεμης Αναστασιάδου.

Το Horsepower μάς μιλάει για την Μαξ που είναι εικαστική καλλιτέχνης: όσο παθιασμένη κι εύγλωτη είναι για τη δουλειά της - κι ας την κοροϊδεύουν οι φίλοι της- τόσο μπλοκαρισμένη είναι η σεξουαλικότητά της. Η Μαξ δεν μπορεί να φτάσει στον οργασμό, αλλά προσπαθεί ν' απελευθερωθεί μέσα από τις φαντασιώσεις της, στις οποίες κυριαρχεί ένα γυαλιστερό, μυώδες, κατάμαυρο άλογο.

Όσον αφορά το Βανκούβερ η πλοκή περιστρέφεται γύρω από ένα μικρό κορίτσι που τρέχει παντού πίσω από τον λίγο μεγαλύτερο αδερφό της. Εκείνος θα φύγει μακριά, εκείνη θέλει να μείνει μαζί

του για όσο περισσότερο μπορεί, στην ερημωμένη επαρχιακή πόλη τους, τα Μηλαράκια, που ο τοπικός σύλλογος μάταια προσπαθεί να... εξωραΐσει.

Ακόμα μία ταινία που κέρδισε τις εντυπώσεις και την ομόφωνη αποδοχή του κοινού, είναι το animation «**Από το Μπαλκόνι**» του Άρη Καπλανίδη, το οποίο κατέκτησε 6 βραβεία, τα τρία στο διεθνές διαγωνιστικό πρόγραμμα και πιο συγκεκριμένα το Onassis Film Development Grant (10.000€), της Καλύτερης Ταινίας Νοτιοανατολικής Ευρώπης καθώς και το 2ο Βραβείο του Διεθνούς Διαγωνιστικού προγράμματος Animation. Επίσης κατέκτησε 3 βραβεία εθνικό διαγωνιστικό τα οποία είναι το Βραβείο Κοινού, το βραβείο σχεδιασμού ήχου και της καλύτερης Ταινίας από την Ομοσπονδία κινηματογραφικής λέσχης Ελλάδος (Ο.Κ.Λ.Ε). Η μικρού μήκους ταινία (13 λεπτά σε διάρκεια) που ξεκίνησε το ταξίδι της από το Pitching Lab του Φεστιβάλ Δράμας το 2017, μας μεταφέρει στη Νέα Φιλαδέλφεια και μας συστήνει την κυρία Λίνα που από το μπαλκόνι της στον τρίτο παρακολουθεί συνεχώς όσα συμβαίνουν έξω και μέσα από τις πόρτες, εκνευρίζοντας όλους τους γείτονες. Ένα απολαυστικό animation, κωμικό και βαθιά συγκινητικό, με ήρωες της διπλανής πόρτας, που με την αμεσότητα του και το οξυ-

Από το Μπαλκόνι

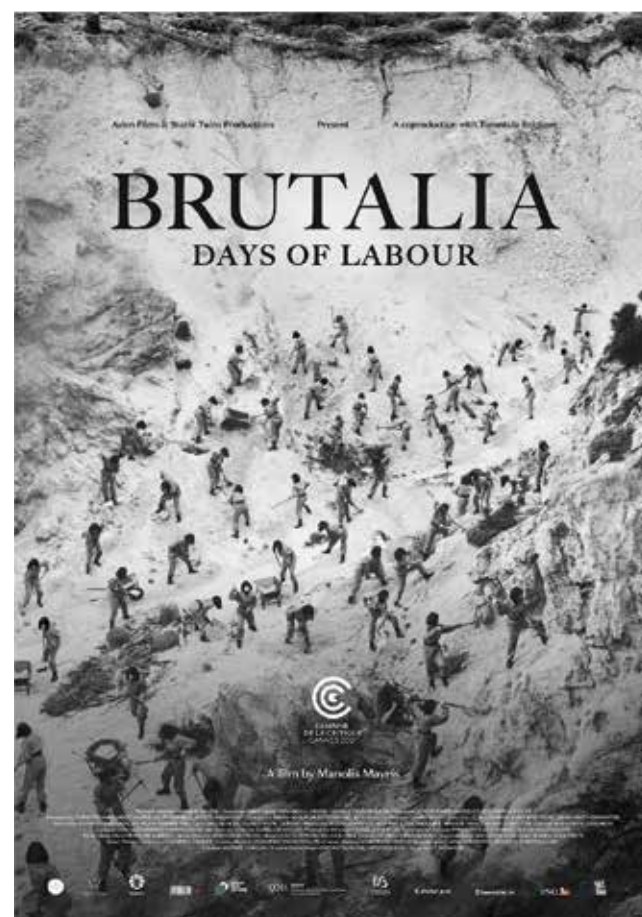


Βανκούβερ

δερκές χιούμορ του κερδίζει τον θεατή από το πρώτο λεπτό.

Η φετινή διοργάνωση, η δεύτερη που πραγματοποιήθηκε με καλλιτεχνικό διευθυντή τον Γιάννη Σακαρίδη, και παρουσιάστηκε ταυτόχρονα σε φυσικούς χώρους αλλά και online μέσω της διαδικτυακής πλατφόρμας του φεστιβάλ, παρουσίασε 158 ταινίες από περισσότερες από 50 χώρες σε όλα τα προγράμματά της. Η πόλη της Δράμας περιμένει κάθε χρόνο τις ημέρες αυτές του Σεπτεμβρίου και

κινείται στους ρυθμούς του φεστιβάλ, γεμίζοντας, τόσο τις κλασικές κλειστές αίθουσες - το Δημοτικό Ωδείο και τον κινηματογράφο «Ολύμπια» - όσο και τους νέους χώρους που επιστρατεύτηκαν από πέρσι λόγω της πανδημίας: το Drive in και τον θερινό κινηματογράφο «Αλέξανδρο», στην καρδιά του πάρκου, που εκτός από προβολές φιλοξένησε και τα πρωινά Q+A με τους σκηνοθέτες.



ΤΣΙΑΤΑΚΗΣ

Τροφοδοσία Αρτοποιείων, Ζαχαροπλαστέων, Ξενοδοχείων

Family

2510 391212
6944 274141

info@tsiatakis.gr

Η αστική ζούγκλα στο κέντρο της Καβάλας



Το φεστιβάλ Cosmopolis έφερε και εφέτος μουσικές και δράσεις στην πόλη της Καβάλας. Γέμισε με όμορφες εικόνες τους επισκέπτες αλλά και τους κατοίκους της πόλης. Η δράση της Action Team "Αστική Ζούγκλα" που έλαβε χώρα στο κεντρική πλατεία της πόλης ήταν πραγματικά όμως μία διαφορετική πινελιά που γέμισε χρώμα και μηνύματα οικολογίας.

Με την δράση αυτή για μερικές ημέρες μέσα από παλέτες, φυτά εξωτερικού χώρου και φωτισμό η πλατεία μεταμορφώθηκε σε "αστική ζούγκλα" με τους επισκέπτες να περιδιαβαίνουν στην πλατεία βγάζοντας φωτογραφίες και ακούγοντας μουσική από τις μπάντες που κάθε απόγευμα έκαναν τον κόσμο να τραγουδάει.

Πολλοί σε συζητήσεις που κάναμε έκφραζαν την ευχή να έχουν οι πλατείες των πόλεων μας πιο πολύ πράσινο, ενώ σε πολλούς δόθηκαν ιδέες για να δημιουργήσουν στο δικό τους χώρο την δική τους αστική ζούγκλα.



Με δύο εκπροσώπους τελικά η περιφέρειά μας στην Superleague 2



Λίγο πριν την διενέργεια της κλήρωσης για την νέα Superleague 2 και με απόφαση δικαστηρίου η Καβάλα μπήκε στην κληρωτίδα και έτσι πλαισιώνει την ομάδα της Ξάνθης στον Βόρειο όμιλο της δεύτερης κατηγορίας επαγγελματικού ποδοσφαίρου στην χώρα μας.

Η ομάδα της Ξάνθης που την προηγούμενη season άγγιξε την άνοδο στα σαλόνια της πρώτης κατηγορίας παίζοντας στα μπαράζ ανόδου με την ομάδα του Παναιτωλικού ενώ λίγες ημέρες πιο πριν

έχασε την απευθείας άνοδο από την ομάδα του Ιωνικού, ξεκινάει με στόχο και για φέτος την άνοδο με τα δείγματα στα πρώτα φιλικά παιχνίδια να είναι ενθαρρυντικά.

Η Καβάλα από την άλλη πλευρά ήταν δευτεραθλήτρια στην Football League της season 2020-2021 και είχε κερδίσει την αγωνιστική άνοδο της αλλά λόγω και της αλλαγής του νόμου για την συμμετοχή των ομάδων έφτασε σε σημείο να προσδοκά την άνοδο με δικαστική απόφαση αφού δεν είχε

πάρει έγγραφο συμμετοχής από την ΕΕΑ. Κυριολεκτικά λίγες ημέρες πριν την κλήρωση το δικαστήριο δικάωσε την ομάδα που προσδοκά να χτίσει γρήγορα μία ποιοτική ομάδα για να σταθεί στο σκληροτράχηλο αυτό πρωτάθλημα.

Δυστυχώς δύο ακόμα ομάδες της περιφέρειας μας με πρώτη την ιστορική Δόξα Δράμας αλλά και τον Ορφέα Ξάνθης που η πρώτη έπαιζε την προηγούμενη season στην δεύτερη την τάξη κατηγορία και την δεύτερη που είχε κερδίσει επάξια την άνοδό της, δεν θα συμμετέχουν στο πρωτάθλημα που ξεκινάει τον Οκτώβρη.

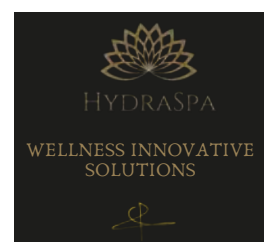
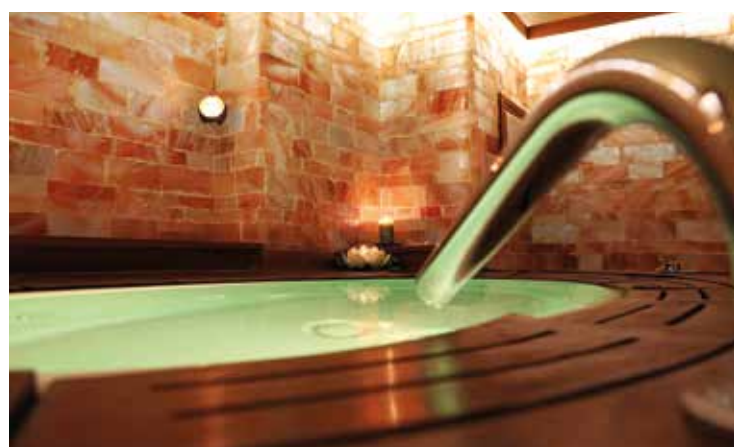
Το πρωτάθλημα

Οι βασικές αλλαγές που υπάρχουν στο φετινό πρωτάθλημα της Superleague 2 είναι οι παρακάτω:

- Οι ομάδες χωρίζονται σε δύο ομίλους με την Καβάλα και την Ξάνθη να συμμετέχουν στον Βόρειο Όμιλο.
- Δεν θα πραγματοποιηθούν play-off και play-out. Οι δύο πρωτοπόροι από τον κάθε όμιλο θα παίξουν μπαράζ (διπλό) μεταξύ τους για την απευθείας άνοδο στην Superleague 1. Ο χαμένος του μπαράζ θα έχει ακόμα μία ευκαιρία για την άνοδο σε ακόμα ένα διπλό μπαράζ με τον 13 της Superleague 1.
- Για πρώτη φορά συμμετέχουν οι Β' Ομάδες του ΠΑΟΚ, Ολυμπιακού, ΑΕΚ και Παναθηναϊκού. Οι ομάδες αυτές δεν έχουν δικαίωμα ανόδου. Με τον ΠΑΟΚ και τον Ολυμπιακό να παίζουν στον Βόρειο Όμιλο.
- Λόγω της πανδημίας είσοδο στο γήπεδο θα έχουν εμβολιασμένα άτομα όπως και άτομα που έχουν πιστοποιητικό νόσησης.
- Αντίπαλοι των ομάδων της περιφέρειας μας εκτός του ΠΑΟΚ Β, και του Ολυμπιακού Β είναι οι παρακάτω ομάδες: ΑΕΛ, ΑΛΜΩΠΟΣ, ΑΡΙΔΑΙΑΣ, ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ, ΑΠΟΛΛΩΝ ΛΑΡΙΣΑΣ, ΑΠΟΛΛΩΝ ΠΟΝΤΟΥ, ΒΕΡΟΙΑ, ΘΕΣΠΡΩΤΟΣ, ΝΙΚΗ ΒΟΛΟΥ, ΠΑΝΣΕΡΡΑΪΚΟΣ, ΠΙΕΡΙΚΟΣ, ΤΡΙΓΛΙΑ, ΤΡΙΚΑΛΑ.



HYDRA SPA με προδιαγραφές 5 αστέρων



εντός ξενοδοχείου Hydramas
Τ: 25214 02762



Το παραμύθι της λίμνης... Δράμα. Μια πόλη ταυτισμένη με τον ήχο των νερών. Αγία Βαρβάρα.

1925: Η χρυσή εποχή του καπνού. Η υγρασία των νερών δημιουργεί το ιδανικό περιβάλλον για να μπορέσει ο καπνός να διατηρήσει την κατάλληλη θερμοκρασία και να αποδώσει στο έπακρο την ποιότητά του. Τα πέτρινα σύνολα που χτίστηκαν δίπλα στον αχνό του νερού για να φυλάσσουν τα πολύτιμα φύλλα του καπνού, ομολογούν την οικονομική ευμάρεια της πόλης. Καπναποθήκη του Spierer. Ένα κτίριο ταυτισμένο με την ιστορία της πόλης.

2016: Η καπναποθήκη μετατρέπεται σε ξενοδοχείο υψηλών προδιαγραφών. 5 αστέρων και με γύρω προσδοκίων. Η μνήμη του τόπιου πάντα να διηγείται το παραμύθι της λίμνης.

2020: Η ομάδα μας αναλαμβάνει να μετατρέψει τις παροχές ενός 5στερου ξενοδοχείου, σε χώρο ευεξίας και ανάτασης, και τα καταφέρνει.

2021: Το όραμά μας μεστώνει και εξελίσσεται. Αποκτά δική του δυναμική και ξεφεύγει από το στενό πλαίσιο ενός χώρου. Γίνεται εμπειρική προσέγγιση και ιδιαίτερη οπτική. Όχημα μας, οι εξατομικευμένες και καινοτόμες υπηρεσίες. Επίκεντρο πάντα το ίδιο, ο άνθρωπος και η ευεξία του.

Σε μία από τις πιο δύσκολες και απρόβλεπτες εποχές των τελευταίων δεκαετιών, δημιουργείται το Hydramaspa. Ένα όραμα το οποίο στεγάζεται εντός του 5* ξενοδοχείου Hydramas Grand Hotel.

Σε ένα ιστορικό κτήριο, στο

ομορφότερο σημείο της Δράμας, ξεκινάει το ταξίδι για τον κόσμο της Ευεξίας, με εισιτήριο την αγάπη μας για τις Ολιστικές Θεραπείες και την Ευεξία και με αποσκευές την υψηλή ποιότητα των υπηρεσιών, την ασφάλεια και την πολυετή εμπειρία μας τόσο σε Ελλάδα όσο και Εξωτερικό.

Το Hydramaspa είναι κάτι παραπάνω από ένας χώρος. Είναι ένα όραμα, μια φιλοσοφία που ταξιδεύει σε κάθε μέρος της Ελλάδος, μέσα από τις εξατομικευμένες ανάγκες του καθένα και συνειδητοποιώντας πως η Ευεξία δεν είναι πολυτέλεια αλλά καθήκον. Γιατί έτσι λειτουργεί και αποδίδει ο οργανισμός μας. Έτσι λειτουργεί και αποδίδει η κοινωνία.

Στο Hydramaspa μπορείτε να βιώσετε μοναδικές εμπειρίες, μέσα από τεχνικές που εκπαιδευτήκαμε και συλλέξαμε από όλο τον κόσμο. Ένα ταξίδι στην ιστορία, από την Ανατολή έως τη Δύση, πάντα με επίκεντρο τον άνθρωπο και την ανάγκη του για την ευεξία, σε έναν

πολυτελή χώρο που στεγάζει 2 Φινλανδικού τύπου Σάουνες με ειδικές θεραπείες αποτοξίνωσης, 2 μαρμάρινα ατμόλουτρα τύπου Χαμάμ, Υδρομασάζ στο οποίο λαμβάνουν χώρα 10 πρωτόκολλα υδροθεραπείας, ένα μοναδικό δωμάτιο αλατοθεραπείας χτισμένο από αλάτι Ιμαλαίων, με 84 ιχνοστοιχεία και 5 ειδικά θερμαινόμενα μαρμάρινα ανάκλιντρα, στα οποία εκτός από στιγμές χαλάρωσης, μπορείτε να βιώσετε μοναδικές θεραπείες που αποσκοπούν στην αποβολή τους στρες, της κόπωσης και της έντασης καθώς και στην προαγωγή της ευεξίας και της ισορροπίας μεταξύ νου και σώματος!

Συνάντηση των παραδοσιακών εναλλακτικών τεχνικών με την υψηλή τεχνολογία και την ασφάλεια. 14 σταθμοί ασφαλείας σας εγγυώνται την υψηλή ασφάλεια του χώρου. Τα καινοτόμα προϊόντα μας, πιστοποιημένα βιολογικά και βραβευμένα διεθνώς, προσφέρουν ένα μίνι σπα στο σπίτι σας, υψηλής ποιότητας και προσιτής τιμής σε όλους.



Στο Hydramaspa, μπορείτε να οργανώσετε με πρωτότυπο και μοναδικό τρόπο το bachelor/ette πάρτι σας, πριν τη μεγάλη ημέρα σας, τα γενέθλια σας ή το event σας, απολαμβάνοντας μοναδικές στιγμές χαλάρωσης. Από μια ξεχωριστή συνάντηση με την παρέα σας, μέχρι και εταιρικές συναντήσεις.

Για τους επαγγελματίες, έχουμε ειδικό τμήμα Συμβουλευτικής Ευεξίας - Wellness Consulting, με τομείς όπως:

■ Τουρισμός Υγείας - Ευεξίας: Σχεδιάζουμε μαζί σας τα προγράμματα τουρισμού υγείας και ευε-



ξίας. Ενός ανερχόμενου κλάδου στην Τουριστική Επιχειρηματικότητα.

■ Business Wellness (W.I.B.S. - Wellness Innovative Business Solutions): Για την κάθε επιχείρηση, η οποία στοχεύει στην ανάπτυξη.

■ Διαχείριση Σπα - Spa Management: Επαγγελματική εκπαίδευση και οργάνωση χώρων ευεξίας.

■ Wellness Retreats: Σχεδιασμός ημερησίων ή πολυήμερων αποδράσεων με σκοπό την ολική αποτοξίνωση νου και σώματος, την ενδυνάμωση της αυτοεκτί-



μησης, την αύξηση της ψυχικής ανθεκτικότητας, την διαχείριση των συναισθημάτων και του στρες.

Hydramaspa....Το εισιτήριό σας για το ταξίδι στον κόσμο της Ευεξίας!



Το εισιτήριό σου για ένα ταξίδι στον κόσμο της Ευεξίας και της χαλάρωσης!



HYDRAMASPA



ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ: ΧΑΛΑΡΩΣΗ - ΕΥΕΞΙΑ - ΥΓΕΙΑ - ΕΥΤΥΧΙΑ



HYDRAMAS
GRAND HOTEL
LUXURY WITHIN HISTORY

Παθήσεις του ματιού και τρόποι θεραπείας τους



Αθανάσιος Νικολακόπουλος
Χειρουργός οφθαλμίατρος
Επιστημονικός διευθυντής
της μονάδας "Οφθαλμολογικό
Δράμας"
5ο χλμ. Δράμας-Καβάλας
Τ: 25210 42620, 42041
info@ophthalmologdramas.gr
www.ophthalmologdramas.gr



Στο ύψος της Χωριστής, στο 5ο χλμ. της εθνικής οδού Δράμας-Καβάλας, βρίσκεται το Οφθαλμολογικό Δράμας. Η πρώτη και μοναδική υπερσύγχρονη οφθαλμολογική μονάδα ημερήσιας νοσηλίας στην περιοχή της Αν. Μακεδονίας και Θράκης. Στη μονάδα αυτή παρέχονται υπηρεσίες τελευταίας τεχνολογίας στη διαγνωστική και μικροχειρουργική οφθαλμολογία.

Η θέση της έχει εύκολη πρόσβαση και άνετο χώρο στάθμευσης, σε ένα αυτοτελές κτήριο έξω από την πόλη της Δράμας, όπως απαιτεί η σύγχρονη θέση για δομές υγείας.

Σε έναν χώρο με υψηλή αισθητική και μοντέρνο σχεδιασμό συναντούμε τον επιστημονικό διευθυντή της μονάδας, χειρουργό οφθαλμίατρο, Αθανάσιο Νικολακόπουλο.

Κύριε Νικολακόπουλε, διαβάζοντας το βιογραφικό σας μόνο θαυμασμό μπορεί να μας προκαλέσει. Πως "βρεθήκατε" να παρέχετε τις υπηρεσίες σας σε έναν τόπο θεωρητικά μακριά από τα γνωστά ιατρικά κέντρα της Θεσσαλονίκης και της Αθήνας;

Μετά από πρόσκληση προσφίλους μου συνεργάτη επισκέφτηκα το νεοσύστατο Οφθαλμολογικό Δράμας. Έχοντας εμπειρία από την συνεργασία μου και διεύθυνση κλινικών στην Ελλάδα και το εξωτερικό, έμεινα έκπληκτος από την παρουσία της τελευταίας τεχνολογίας χειρουργικού και διαγνωστικού εξοπλισμού όπου θα μπορούσαν να

εφαρμοστούν όλες οι επεμβάσεις.

Ακόμη και της χειρουργικής μου εξειδίκευσης στην χειρουργική της ωχράς του αμφιβληστροειδούς, που γίνονταν μέχρι τώρα μόνο στα μεγάλα αστικά κέντρα από Θεσσαλονίκη και κάτω.

Η πρόκληση για να ξεκινήσουμε μια προσπάθεια σε μοναδικό εξοπλισμένο σύγχρονο χώρο με όλα τα τελευταία τεχνολογία εργαλεία είναι ότι καλύτερο σε συνθήκες εργασίας και απόδοσης. Σημαντικοί παράγοντες για όλους τους έμπειρους χειρουργούς στις εξελίξεις συναδέλφους, με εξαιρετικές προοπτικές και χωρίς το μόνιμο άγχος της έλλειψης εργαλείων και της γραφειοκρατίας. Χάρis στους επιχειρηματίες που είχαν το όραμα να καλύψουν ένα μεγάλο κενό.

Ποιος θα έλεγε ότι σε τέτοιες συνθήκες δημιουργίας. Σε ένα προξενίο με πολύ όμορφη, καλή και πλούσια ύψη δεν λες όχι!

Μπορείτε να μας κάνετε μια μικρή περιγραφή της πάθησης της ωχράς κηλίδας και πώς μπορεί να θεραπευθεί;

Η ωχρά κηλίδα είναι μια πολύ μικρή και ευαίσθητη περιοχή στο πίσω μέρος του ματιού με την οποία βλέπουμε τις λεπτομέρειες και τα χρώματα.

Δεν είναι μια πάθηση, αλλά πολλές παθήσεις. Άλλες που θεραπεύονται και απαιτούν λεπτές χειρουργικές επεμβάσεις (οπή, μεμβράνες κ.ά.) και άλλες που χρειάζονται ειδική

θεραπεία με ενέσεις και οφείλονται κυρίως σε ηλικιακές εκφυλίσεις της περιοχής.

Παθήσεις όπως ο καταρράκτης, το γλαύκωμα, οι ενδοϋαλοειδικές εγχύσεις, συνήθως καλύπτονται χειρουργικά από κλινικές στη Θεσσαλονίκη. Πλέον μπορούν οι συμπολίτες μας να έχουν τις ίδιες υπηρεσίες γλιτώνοντας αυτή την ταλαιπωρία;

Για τις ενδοϋαλοειδικές ενέσεις η σύγχρονη τεχνολογία για παρακολούθηση και διάγνωση απαιτεί OCT - ANGIO OCT. Γίνονται περίπου ανά μήνα τους πρώτους μήνες.

Η εφαρμογή τους είναι ολιγόλεπτη και ανώδυνη και επίσημα πλέον μπορούν να γίνονται με τακτικά ραντεβού στο Οφθαλμολογικό Δράμας μέσα σε λίγη ώρα και χωρίς την ανάγκη μετάβασης και ταξιδιού για μια ολιγόλεπτη επέμβαση.

Επίσης με τον ίδιο τρόπο μπορεί να γίνει και ο επανέλεγχος με τα πλέον σύγχρονα μηχανήματα.

Όσο για τον καταρράκτη, τα τακτικά χειρουργεία γίνονται σε συγκεκριμένη ώρα διαθέτοντας τέσσερα μηχανήματα τελευταίας τεχνολογίας

Οι πρώτες μετεγχειρητικές εξετάσεις είναι δωρεάν και πολύ κοντά στον τόπο σας, χωρίς μεγάλες αναμονές και αποστάσεις που προστίθενται στα συνολικά έξοδα και σε χρόνο.

Η νεότερη μονάδα "Οφθαλμολογική Δράμας" έχει το πλεονέκτημα



μα ότι όλος ο εξοπλισμός είναι τελευταίας τεχνολογίας, πολλές φορές πολύ πιο σύγχρονος από ό,τι σε κέντρα και κλινικές της Θεσσαλονίκης.

Συγγενικό μου πρόσωπο έπρεπε να κάνει μια ειδική εξέταση, τοπογραφία κερατοειδούς, και έπρεπε να πάει στη Θεσσαλονίκη με ό,τι αυτό συνεπάγεται στο κόστος και πέραν της εξέτασης. Μπορούν πλέον τέτοιες εξετάσεις να καλυφθούν στον χώρο της μονάδας και ποιες είναι αυτές;

Σε περίπτωση και για ενημέρωση μπορούν να καλυφθούν:

Για τον αστιγματισμό και παθήσεις κερατοειδούς, σύγχρονη τοπογραφία κερατοειδούς, έλεγχος ξηροφθαλμίας και ύπαρξης DEMODEX.

Για τις παθήσεις ελέγχου της ωχράς υπάρχει OCT τελευταίου τύπου.

Για τον έλεγχο των διαβητικών ασθενών η παρακολούθηση με φωτογραφίες βυθού και βιομικροσκόπηση.

Για τα αγγεία και τις παθήσεις η πλέον σύγχρονη αναιμάκτη ΑΓΓΕΙΟΓΡΑΦΙΑ (Angio OCT)

Όπως και σύγχρονη ΦΛΟΥΡΟΑΓΓΕΟΓΡΑΦΙΑ, A-B ΥΠΕΡΗΧΟΓΡΑΦΙΑ.

Για εσωτερικές αιμορραγίες του ματιού και όπου δεν μπορούμε να δούμε με άλλο τρόπο.

Για έλεγχο του γλαυκώματος αυτόματη περιμετρία και μέτρηση εξέλιξης με OCT οπτικού νεύρου.

Για τον έλεγχο των επιπλοκών

του διαβήτη και του βυθού ARGON LASER.

Καθώς και ανεστραμμένο RED LASER για ασθενείς που δεν μπορούν να καθίσουν.

Για την ατραυματική θεραπεία δευτερογενούς καταρράκτη YAG LASER.

Για νεοαγγειακό γλαύκωμα DIODE LASER or Kryoprobe.

Χειρουργικός τομέας

Αποκολλήσεις αμφιβληστροειδούς, αιμορραγίες, παθήσεις ωχράς, διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια, τραύματα και αφαίρεση ξένων σωμάτων, αποκατάσταση χειρουργικών επιπλοκών.

Για βιτρεκτομή στην διάθεση των χειρουργών: OCULUS AUTOMATED SYSTEM, EIBOS 2 XL, ENDOLASER, Constellation, Stellaris.

Για καταρράκτη - γλαύκωμα τέσσερα μηχανήματα στην διάθεση των χειρουργών: ULTRASONIC SYSTEMS OF CENTOURION, CONSTELLATION, STELLARIS, INFINITY.

Τι θα μπορούσατε να προτείνετε στους συναδέλφους σας οφθαλμίατρους που έχουν ιατρεία στην ευρύτερη περιοχή μας και μέχρι τώρα προτείνουν τη λύση της Θεσσαλονίκης στους ασθενείς τους;

Η σχετικά λεπτομερής αναφορά θεωρώ ότι είναι και ένα κάλεσμα για τους συναδέλφους.

Να μπορέσουν να μειώσουν το κόστος και την ταλαιπωρία των ασθενών τους για όλες τις παρακλινικές εξετάσεις που μπορούν να



γίνονται δίπλα τους και με μηχανήματα τελευταίας τεχνολογίας, όπου μπορούν να συμμετέχουν και οι ίδιοι.

Με τους περισσότερους έχω συνεργαστεί τα τελευταία χρόνια από διάφορες θέσεις στην Θεσσαλονίκη και θα χαρώ πολύ να συνεργαστούμε και από κοντά. Για να κάνουμε το "Οφθαλμολογικό Δράμας" κέντρο συνεργασίας, αναφοράς, εξέλιξης και μεταφοράς γνώσεων και όχι μόνο για την γύρω περιοχή.

Σας ευχαριστούμε πολύ για την πλήρη ενημέρωσή σας και την περιήγηση στους χώρους της μονάδας.

«Ένα κάλεσμα για τους συναδέλφους οφθαλμίατρους, να μπορέσουν να μειώσουν το κόστος και την ταλαιπωρία των ασθενών τους για όλες τις παρακλινικές εξετάσεις που μπορούν να γίνουν δίπλα τους και με μηχανήματα τελευταίας τεχνολογίας».



Καφετζοπούλου Χριστίνα, Ειδική Παιδαγωγός Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Επιστημονική Διευθύντρια του «Dyslexia Centers - Pavlidis Method», Καβάλας Τ: 25210 221100 dyslexiacenters.gr



ΔΥΣΛΕΞΙΑ.....Θείο Δώρο

Η Δυσλεξία είναι μια ειδική μαθησιακή δυσκολία, η οποία εμφανίζεται κυρίως στην ανάγνωση (αργή και με λάθη), στην ορθογραφία, στο γραπτό λόγο και ιδιαίτερα στην μεταφορά της σκέψης στο γραπτό. Γιατί όμως μια δυσκολία την αποκαλούμε Θείο Δώρο; Είναι θείο δώρο διότι η δυσλεξία είναι το κοινό χαρακτηριστικό των μεγάλων εφευρετών και διάσημων, όπως οι Αϊνστάιν, Έντισον, Στιβ Τζομπς, Μπιλ Γκέιτς και Γ. Ντίσνεϊ, που είναι μόνο μερικοί μεγαλοφυείς, διάσημοι και δυσλεξικοί.

Ποια είναι τα κυριότερα συμπτώματα της δυσλεξίας;

- Πολύ Αργή και με Λάθη ανάγνωση
- Δυσκολία μεταφοράς της σκέψης στο γραπτό
- Υστερούν στα φιλολογικά, στα θεωρητικά μαθήματα
- Καλύτεροι στα πρακτικά μαθήματα
- Καλύτεροι στα προφορικά
- Ανορθόγραφοι, παράλειψη τόνων
- Ακαλλιγράφοι-αδέξιοι



- Εφευρετικοί- σκέφτονται με εικόνες
- Χαμηλή αυτοπεποίθηση & αυτοεκτίμηση

Το σημαντικότερο χαρακτηριστικό της δυσλεξίας είναι η πολύ αργή, σχεδόν συλλαβιστή ανάγνωση με πολλά λάθη. Οι δυσλεξικοί, συχνά κατά την ανάγνωση πηδούν σειρές, αντικαθιστούν, προσθέτουν ή αφαιρούν λέξεις. Γεγονός το οποίο εξηγείται από την διαφορετική λειτουργία του εγκεφάλου τους σε σχέση με τους κανονικούς αναγνώστες. Γνωρίζουν τα γράμματα και τις συλλαβές, όμως το μεγαλύτερο μέρος της προσοχής τους επικεντρώνεται στην αναγνώριση των λέξεων και όχι στην κατανόηση του νοήματος.

Πόσοι είναι;

Οι δυσλεξικοί αποτελούν περισσότερο του 5% του πληθυσμού ενώ συναντάται παγκοσμίως σε αναλογία 4 αγόρια προς 1 κορίτσι. Έχει βιολογικά και κυρίως κληρο-

νομικά αίτια. Δεν οφείλεται δηλαδή σε νοητικούς, ψυχολογικούς ή αρνητικά περιβαλλοντικά ή εκπαιδευτικά αίτια. Ωστόσο, το περιβάλλον και η σωστή ψυχολογία μπορούν να βοηθήσουν στην βελτίωση και στην αντιμετώπισή της.

Τι είναι το Βιολογικό ΤΕΣΤ ΠΑΥΛΙΔΗ (Οφθαλμοκίνησης), Σε Τι Υπερέχει Διεθνώς, ώστε να επισκέπτονται τα 37 «DYSLEXIA CENTERS – PAVLIDIS METHOD» στην Ελλάδα, από 5 Ηπείρους και από 43 χώρες, και μάλιστα από τις πλέον προηγμένες;

Είναι το μοναδικό διεθνώς βιολογικό **Τεστ** το οποίο με υψηλή ακρίβεια **Προγινώσκει** τη **Δυσλεξία**, τη **Διάσπαση Προσοχής** και την **Παρορμητικότητα** (ανυπομονησία) (ΔΕΠΥ) και μάλιστα από την **Προσχολική** ηλικία. Είναι ασφαλές και αξιόπιστο και το μόνο που χρειάζεται να κάνει ο εξεταζόμενος είναι να παρακολουθεί σιωπηλά



με το βλέμμα του ένα φωτεινό ερεθισμό στην οθόνη του Η/Υ. Το PAVLIDISTEST είναι αναγνωρισμένο με διεθνείς πατέντες. Το φωτο-ηλεκτρονικό μας σύστημα της Οφθαλμοκίνησης είναι τόσο προηγμένο, γι' αυτό το έχουν αποκτήσει τα πλέον διεθνώς φημισμένα πανεπιστήμια, όπως το Harvard, Boston, Penn State, Columbia, Δανίας, Φιλανδίας, κλπ. (βλέπε www.dyslexiacenters.gr)

Τα Πλεονεκτήματα του ΤΕΣΤ και της ΜΕΘΟΔΟΥ ΠΑΥΛΙΔΗ, σε σχέση με τα διεθνώς χρησιμοποιούμενα διαγνωστικά ψυχο- εκπαιδευτικά τεστ για τη Δυσλεξία και με τα διαγνωστικά ερωτηματολόγια για τη ΔΕΠΥ

Διεθνώς για να διαγνωσθεί ένας μαθητής ως δυσλεξικός, πρέπει να υστερεί στην ταχύτητα και στην ευχέρεια της Ανάγνωσης τουλάχιστον κατά 1,5 έτος, από τον μέσο όρο της τάξης του. Επομένως, το νωρίτερο που μπορεί να διαγνωσθεί ως Δυσλεξικός, είναι μετά τα μέσα της 2^{ας} δημοτικού. Η διάγνωση με ψυχο-εκπαιδευτικά τεστ πραγματοποιείται από εξειδικευμένους Ειδικούς Παιδαγωγούς και Ψυχολόγους, και είναι υποκειμενική (=ανακριβής).

Η διάγνωση της ΔΕΠΥ που συχνότατα συνυπάρχει με τη Δυσλεξία, είναι ακόμη πιο ανακριβής και πραγματοποιείται με ερωτηματολόγια που συμπληρώνουν οι εκπαιδευτικοί ή οι γονείς.

Το **ΤΕΣΤ ΠΑΥΛΙΔΗ** έχει τα εξής σημαντικά Πλεονεκτήματα για τη Διάγνωση της Δυσλεξίας και της ΔΕΠΥ:

- Δεν βασίζεται στην ανάγνωση ή στη γραφή, αλλά σε σημαντικές βιολογικές-αντικειμενικές και

ακριβείς μετρήσεις (οφθαλμοκίνηση). Άρα, μπορεί να εφαρμοστεί Προσχολικά, για την Ακριβή Πρόγνωση της Δυσλεξίας και τη Διάγνωση της ΔΕΠΥ.

■ Προλαμβάνει-μειώνει τις Μαθησιακές Δυσκολίες και τη ΔΕΠΥ, μειώνοντας και τα σοβαρά δευτερογενή ψυχο-κοινωνικά προβλήματα (π.χ. Χαμηλή Αυτοπεποίθηση, Αυτοεκτίμηση, Bullying) που δημιουργεί η ταπεινωτική, καθημερινή σχολική-μαθησιακή αποτυχία και η αρνητική-επικριτική συμπεριφορά στο σπίτι και συχνά στο σχολείο, λόγω άγνοιας.

■ Αν γίνει έγκαιρη και σωστή Διάγνωση και Αντιμετώπιση, τότε τόσο η Δυσλεξία, όσο και η ΔΕΠΥ Αντιμετωπίζονται επιτυχώς.

■ Η Πρόγνωση και η έγκαιρη και έγκυρη Διάγνωση καθιστούν αποτελεσματικότερη την Αντιμετώπιση.

■ Η Αντιμετώπιση με τη ΜΕΘΟΔΟ ΠΑΥΛΙΔΗ (με πολυμέσα και Tablets) έχει αποδειχθεί από εκτεταμένες έρευνες Αγγλικών πανεπιστημίων, ότι είναι Αποτελεσματικότερη περισσότερο από 6 φορές στην Ορθογραφία και 8 φορές στην Παράλειψη τόνων, από τις μεθόδους που χρησιμοποιούνται στα Ελληνικά σχολεία.

Βελτιώνοντας, λοιπόν την σχολική επίδοση, αυξάνουμε την αυτοπεποίθηση των παιδιών μας και «δημιουργούμε» χαρούμενα και ευτυχισμένα παιδιά γεμάτα σιγουριά για τον εαυτό τους.

Το Dyslexia Centers Pavlidis Method Καβάλας, λειτουργεί στην πόλη μας από τον Οκτώβριο του 2019 επί της οδού Ερυθρού Σταυρού 38, στον 1^ο όροφο.



Μόνο για το μήνα Οκτώβρη, έκπτωση 50% στη διάγνωση Διάσπασης Προσοχής και Δυσλεξίας με το Τεστ Παυλίδης, και δωρεάν αξιολόγηση Λογοθεραπείας και Εργοθεραπείας.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επισκεφθείτε το site μας www.dyslexiacenters.gr αλλά και να μας καλέσετε στο 2510 221100.

Dyslexia Centers
PAVLIDIS METHOD
www.dyslexiacenters.gr

Ερυθρού Σταυρού 38, Καβάλα ☎ 25 10 22 1100

ΔΙΑΓΝΩΣΗ - ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

ΔΥΣΛΕΞΙΑ

ΔΙΑΣΠΑΣΗ ΠΡΟΣΟΧΗΣ (ΔΕΠΥ)

ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ



ΒΕΛΤΙΩΝΟΥΜΕ ΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΕΠΙΔΟΣΗ ΑΥΞΑΝΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

www.facebook.com/dyslexiacenters

Κλιματικό άγχος και πως μας επηρεάζει

Ο Γενικός Γραμματέας του ΟΗΕ ανέφερε τα ευρήματα της έρευνας στη μεγάλη ομιλία του στους ηγέτες του κόσμου.

Μία μεγάλη δημοσκόπηση πραγματοποιήθηκε για το κλιματικό άγχος σε παιδιά και νέους ανθρώπους με συμμετοχή 10.000 ατόμων από 10 χώρες. Η έρευνα αυτή μάς δείχνει πως σε κάθε χώρα το άγχος για την πλανητική κρίση είναι πολύ υψηλό, κι όχι μόνο επειδή είμαστε μάρτυρες τρομερών κλιματικών καταστροφών, αλλά και γιατί οι κυβερνήσεις αποτυγχάνουν συνεχώς να αναλάβουν ουσιαστική δράση για την αντιμετώπιση της κρίσης.

Τα αποτελέσματα αυτά είναι τρομακτικά, και σύμφωνα με ψυχολόγους το κλιματικό άγχος δεν επηρεάζει μόνο τα παιδιά, αλλά όλες τις ηλικίες, παντού.

Τι είναι το κλιματικό άγχος;

Το κλιματικό άγχος είναι η ανησυχία, η απογοήτευση, η θλίψη, ακόμα κι ο θυμός που προκαλεί η κλιματική κρίση και η συνεχιζόμενη αποτυχία των κυβερνήσεων μας να ανταποκριθούν όπως χρειάζεται.

Οι νέοι αισθάνονται προδομένοι απ' τους ηγέτες και φοβούνται για το μέλλον. Αυτά τα συναισθήματα είναι δυσάρεστα και δύσκολα, όμως είναι μια απόλυτα φυσιολογική και υγιής αντίδραση απέναντι στην καταστροφή του φυσικού κόσμου και την πολιτική αδράνεια.

Το θέμα δεν είναι να «αντιμετωπίσουμε» ή να «λύσουμε» αυτό το άγχος, αλλά να μάθουμε να το αναγνωρίζουμε και να ζούμε μ' αυτό, ώστε να συμμετέχουμε στον αγώνα ενάντια στην κλιματική κρίση απαιτώντας έκτακτα μέτρα απ' τις κυβερνήσεις μας, χωρίς να βυθιστούμε στην απόγνωση ή την άρνηση.

Αυτό το άγχος συχνά προέρχεται απ' τη βαθιά, ειλικρινή αγάπη μας για τη φύση και τον πλανήτη. Πώς να μην αγχωνόμαστε; Το πρόβλημα δεν είναι τα συναισθήματά μας αλλά η πραγματικότητα της κρίσης, σε συνδυασμό με την πολιτική αποτυχία.

Το **Climate Psychology Alliance** (Ένωση Κλιματικής Ψυχολογίας) μας δίνει μερικές συμβουλές που μπορούν να βοηθήσουν:

■ Να θυμάσαι πως δεν είσαι μόνη/μόνος. Πολλοί άνθρωποι ανησυχούν όσο εσύ, ίσως απλά δεν

Τα αποτελέσματα της έρευνας:

45%

Σχεδόν οι μισοί νέοι και νέες παγκοσμίως δηλώνουν πως το κλιματικό άγχος επηρεάζει την καθημερινότητά τους: το πώς παίζουν, τρώνε, μελετούν και κοιμούνται.

75%

Περισσότεροι από 7 στους 10 πιστεύουν πως «το μέλλον είναι τρομακτικό» -- μάλιστα στην Πορτογαλία το ποσοστό φτάνει το 81% και στις Φιλιππίνες το 92%.

58%

Το 58% δήλωσε πως οι κυβερνήσεις «πρόδωσαν εμένα και/ή τις επόμενες γενιές», ενώ το 64% δήλωσε πως οι κυβερνήσεις δεν κάνουν αρκετά για να αποφύγουν μια κλιματική καταστροφή.

39%

Σχεδόν 4 στους 10 νέους δήλωσαν πως πλέον διστάζουν να κάνουν παιδιά.

το εκφράζουν.

■ Μίλα για την κλιματική αλλαγή, ειδικά όμως για τα συναισθήματα που δημιουργεί σε σένα και σε άλλους. Άκου το πώς νιώθουν οι νέοι και πάρε τα συναισθήματά τους στα σοβαρά. Εξηγήσέ τους πως αυτά που νιώθουν έχουν νόημα και σημαίνουν πως είναι άτομα που νοιάζονται. Η λύπη κι η απογοήτευση είναι φυσιολογικές αντιδράσεις, έτσι όπως είναι τώρα τα πράγματα.

■ Να ξέρεις πως δεν εξαρτάται μόνο από εσένα. Ένα άτομο από μόνο του δεν μπορεί να κάνει και πολλά. Ναι, η ατομική δράση ΕΧΕΙ αντίκτυπο, αλλά η κλιματική κρίση

είναι συλλογική ευθύνη. Στήριξε τους νέους για να αναλάβουν δράση, όσο μικρός κι αν σου φαίνεται ο αντίκτυπος.

■ Κάνε ό,τι μπορείς για να φροντίσεις τον εαυτό σου σωματικά και συναισθηματικά. Ακούγεται προφανές, αλλά η φροντίδα των βασικών αναγκών μας μπορεί να βοηθήσει να μείνουμε δυνατοί και προσγειωμένοι.

■ Το να περνάς χρόνο στη φύση μπορεί να βοηθήσει. Άσε τον εαυτό σου να απολαύσει την ομορφιά της. Η αγάπη μας για τη φύση έχει τη δύναμη να εμπνέει τον αγώνα μας για την προστασία του πλανήτη.



Επιστρεπτές προκαταβολές

Τελικά πόσα χρήματα θα επιστρέψουν οι επιχειρήσεις στο δημόσιο



Γράφει η
Δαλκίτση Μαρία, (MSc)
Οικονομολόγος ΑΠΘ
Λογίστρια Α Τάξης

Μέσα σε 1,5 χρόνο δόθηκαν επτά «επιστρεπτές» συνολικού ύψους 8,267 δισεκατομμυρίων ευρώ. Από όλα αυτά όμως, ούτε 3 δισ. τελικά δεν θα επιστρέψουν στο δημόσιο οι 550.000 πληττόμενες επιχειρήσεις που τα έλαβαν.

Μειώνεται το ποσοστό επιστροφής όλων των Επιστρεπτέων Προκαταβολών, ανάλογα με την πτώση των ακαθάριστων εσόδων της επιχείρησης, δίνοντας μεγάλη ανάσα στις επιχειρήσεις και τους ελεύθερους επαγγελματίες.

Συγκεκριμένα, εφόσον έχει τηρηθεί η ρήτρα διατήρησης εργαζομένων που προβλεπόταν σε κάθε κύκλο Επιστρεπτέας, επιστρέφεται:

Για επιχειρήσεις που έχουν κάνει έναρξη εργασιών πριν την 1η Ιανουαρίου 2019 και έχουν ακαθάριστα έσοδα το 2019:

➔ Επιστρέφεται το εν τέταρτο (25%), εφόσον έχουν πτώση ακαθάριστων εσόδων το 2020, σε σχέση με το 2019, άνω του 70% και καταγράφουν ζημίες προ φόρων.

➔ Επιστρέφεται το εν τρίτο (33,3%), εφόσον έχουν πτώση ακαθάριστων εσόδων το 2020, σε σχέση με το 2019, μεταξύ 30% και 70% και καταγράφουν ζημίες προ φόρων.

➔ Για τις λοιπές επιχειρήσεις επιστρέφεται το 50%.

Για νέες επιχειρήσεις που έχουν κάνει έναρξη εργασιών μετά την 1η Ιανου-

αρίου 2019 ή είχαν μηδενικά ακαθάριστα έσοδα το 2019:

➔ Επιστρέφεται το εν τέταρτο (25%), εφόσον έχουν πτώση ακαθάριστων εσόδων το 2020, σε σχέση με το 2019 (εφόσον είχαν καταγράψει ακαθάριστα έσοδα το 2019), άνω του 30% και καταγράφουν ζημίες προ φόρων.

➔ Για τις λοιπές επιχειρήσεις επιστρέφεται το εν τρίτο (33,3%).

Με βάση το ανωτέρω σχήμα, υπολογίζεται από το υπουργείο Οικονομικών ότι:

➔ Το 28% των επιχειρήσεων θα επιστρέψουν το εν τέταρτο (25%),

➔ το 39% των επιχειρήσεων θα επιστρέψουν το εν τρίτο (33,3%),

➔ το 33% θα επιστρέψουν το 50%.

Υπενθυμίζεται ότι μέχρι σήμερα, στις Επιστρεπτές 1 έως 3 επιστρεφόταν από 50% έως και 100%, ανάλογα με την πτώση τζίρου, ενώ για όλες τις επιχειρήσεις στις Επιστρεπτές 4 έως 7 επιστρεφόταν το 50%.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΠΟΠΛΗΡΩΜΗΣ

Ισχύει η έκπτωση 15% σε περίπτωση εφάπαξ καταβολής του ποσού προς επιστροφή έως 31 Δεκεμβρίου 2021. Η έκπτωση αυτή οδηγεί σε μεγαλύτερη μείωση της οφειλής

Σε διαφορετική περίπτωση, το ποσό καταβάλλεται σε 60 δόσεις από τον Ιανουάριο 2022 έως και το τέλος του 2026.

Οι υψηλές πτήσεις του «Fly Manolo Fly» Καραλή

Ο Εμμανουήλ Καραλής ήταν από τους μεγάλους πρωταγωνιστές της ελληνικής αποστολής στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Τόκιο. Με τον αγώνα του καθήλωσε την χώρα, με το χαμόγελό του γέμισε με θετική ενέργεια τους Έλληνες σε πολύ δύσκολες (λόγω των πυρκαγιών εκείνης της περιόδου) στιγμές, με την επιτυχία του δημιούργησε ακόμα περισσότερες προσδοκίες για το μέλλον.

Τον Οκτώβριο συμπληρώνει 22 χρόνια ζωής. Είναι ακόμα μικρός σε ηλικία αλλά έχει καταφέρει να βρίσκεται στην ελίτ του πιο θεαματικού ίσως αγωνίσματος του βασιλιά των σπορ, όπως ονομάζεται ο στίβος, έστω και αν ο ίδιος ακόμα δεν λέει να το συνειδητοποιήσει. Έχει ταξιδέψει σε όλο τον κόσμο αλλά ποτέ στην Περιφέρεια Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης, στην οποία όμως φιλοδοξεί να έρθει και να την γνωρίσει στην πρώτη ευκαιρία.





Όσοι
ακολουούνταν
με τον στίβο
έλεγαν τα
προηγούμενα
χρόνια ότι ο
Εμμανουήλ
Καραλής
αποτελεί το
«next big
thing» του
ελληνικού
αθλητισμού

Αυτή όμως πιθανά να αργήσει αφού πριν καλά καλά συμπληρωθεί ένας μήνας από τον μεγάλο αγώνα του Τόκιο, ο Εμμανουήλ Καραλής είχε ξεκινήσει την προετοιμασία του για τη νέα σεζόν. Ο πρωταθλητισμός απαιτεί θυσίες αλλά ο Manolo δηλώνει ότι για τον ίδιο λέγονται επιλογές. Γνωρίζει ότι έχει διαλέξει έναν δύσκολο και αρκετά μοναχικό δρόμο, όπως και γνωρίζει ότι ο πρωταθλητισμός έχει ημερομηνία λήξης.

Τον απολαμβάνει, αλλά παρά το νεαρό της ηλικίας του, την ώρα που... «πετά στα ουράνια» με το κοντάρι του, ο ίδιος παραμένει προσγειωμένος και βάζει από τώρα και τις βάσεις για τη ζωή μετά από το επί κοντώ. Ο Manolo είναι ο συνομιλητής που θες για να φτιάξει η διάθεσή σου, όσο δύσκολη μέρα κι αν έχεις. Αλλά αυτό το προνόμιο το έχουν οι ελάχιστοι καλοί φίλοι του.

Αυτό το προνόμιο είχαμε και εμείς στο Fresh Magazine και μέσω ημών και εσείς, ως αναγνώστες, στην πρώτη του μεγάλη συνέντευξη μετά τους Ολυμπιακούς Αγώνες του Τόκιο. Είναι ο Εμμανουήλ Καραλής που όσοι ακολουούνταν με τον στίβο έλεγαν τα προηγούμενα χρόνια ότι αποτελεί το «next big thing» του ελληνικού αθλητισμού αλλά πρέπει να συνηθίσουμε πλέον στην ιδέα ότι το «next» είναι περιττό, αφού απο-

τελεί ήδη μέλος της παγκόσμιας αθλητικής ελίτ.

Εμμανουήλ, αμέσως μετά τον αγώνα στο Τόκιο έδειξες να μην μπορείς να αντιληφθείς το μέγεθος της επιτυχίας της τέταρτης θέσης στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Πλέον έχεις καταλάβει τι έχεις πετύχει;

Όχι, θα έλεγα ότι ακόμα δεν το έχω συνειδητοποιήσει. Για την ακρίβεια τώρα αρχίζω να το καταλαβαίνω. Πολλές φορές νιώθω ότι είναι ένα όνειρο που δεν έχει ακόμα πραγματοποιηθεί. Όμως αντιλαμβάνομαι την αγάπη του κόσμου, την πολλή αναγνώριση...

Περισσότερη σε σχέση με αυτή που είχες πριν το Τόκιο;

Ναι, αυτό είναι αναμφισβήτητο. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες είναι το κορυφαίο γεγονός και πλέον με σταματάει ακόμα πιο πολύς κόσμος στο δρόμο για μια φωτογραφία, ένα αυτόγραφο. Το κατάλαβα για τα καλά αυτό στις διακοπές μου...

Πρόλαβες να κάνεις διακοπές μετά την Ιαπωνία;

Αν πρόλαβα; Για ένα μήνα είναι αλήθεια ότι τα άφησα όλα. Το χρειαζόμουν μετά όλη αυτήν την πίεση των περασμένων ετών, ειδικά αν προσθέσεις πέρα από τους τραυματισμούς και τον παράγοντα πανδημία. Αποφάσισα να μην κατέβω σε άλλους αγώνες φέτος και επέλεξα για ένα μήνα πραγματικά να ξεκουραστώ. Σωματικά και ψυχικά. Να «αδειάσω». Πέρασα αρκετές μέρες στον Πύργο, που είναι το μέρος που έχω σαν «χωριό» μου, από όπου κατάγεται η οικογένειά μου. Την αγαπώ πολύ αυτήν την περιοχή! Αλλά απόλαυσα και λίγες μέρες στα νησιά του Αιγαίου. Πήγα στη Νάξο και για λίγο προς το τέλος, Σεπτέμβρη μήνα πλέον, στην Τζια.

Έχεις όμως ήδη ξεκινήσει προετοιμασία για τη νέα σεζόν...

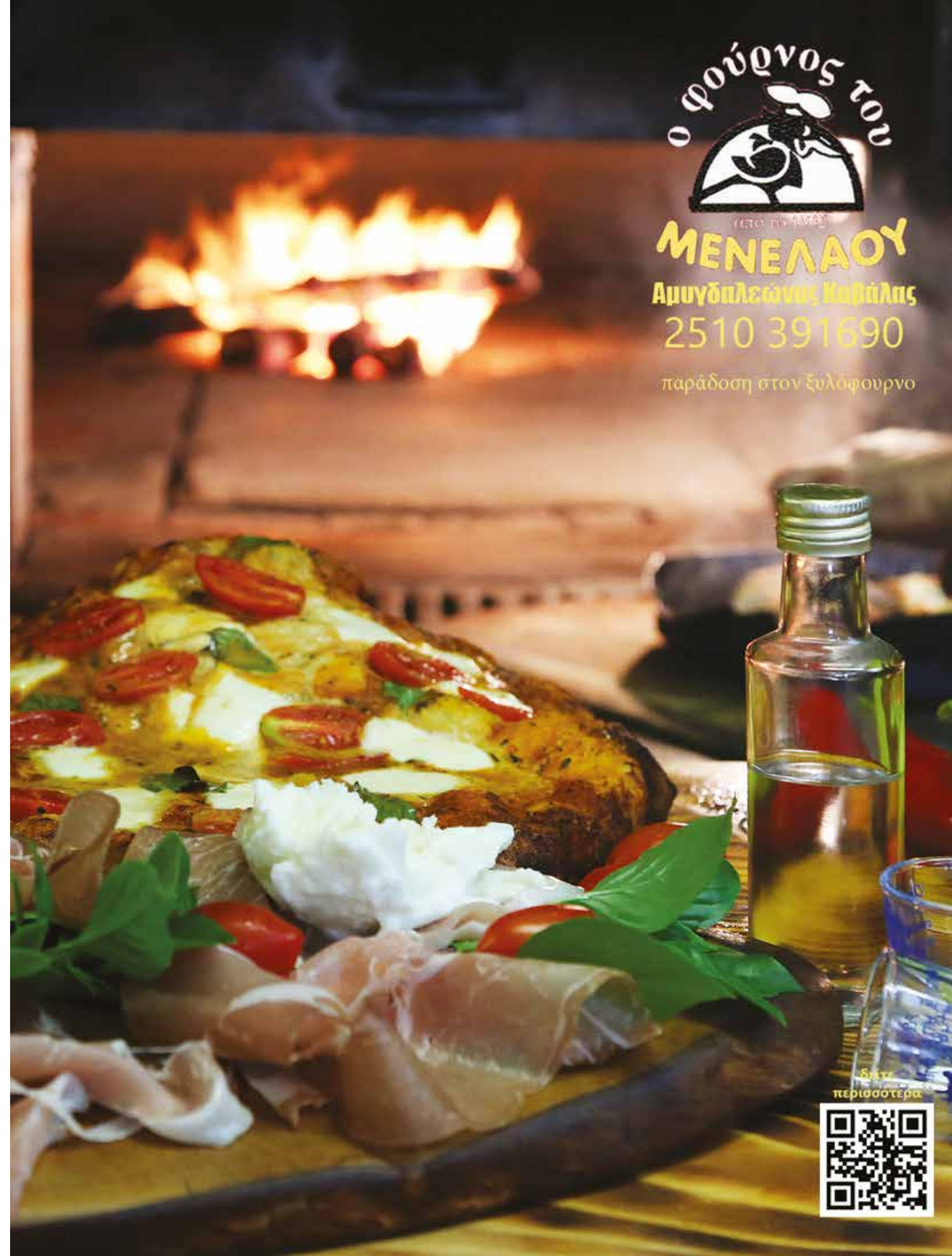
Ναι, αλήθεια είναι αυτό. Ξεκινήσαμε με ένα δεκάημερο στην Καλαμάτα στα μέσα Σεπτέμβρη, την ώρα που είναι αλήθεια ότι άλλοι συναθλητές μου ακόμα δεν είχαν ολοκληρώσει την προηγούμενη σεζόν. Αλλά δεν πρέπει να σας προκαλεί έκπληξη αυτό. Η καθημερινή και συνεχής δουλειά είναι η προϋπόθεση για να μπορέσεις να φτάσεις σε υψηλό επίπεδο, για να μπεις στην ελίτ και όπως έχω πει, θέλω πολύ να μπω σε αυτήν την ελίτ...

Μα είσαι μέρος αυτής της ελίτ!

Ναι, είδατε; Ακόμα δεν λέω να το συνειδητοποιήσω. Πλέον πρέπει να λέω ότι στόχος είναι να παραμείνω σε αυτό το υψηλό επίπεδο, να σταθεροποιηθώ σε αυτά τα άλματα και να πάω σε ακόμα μεγαλύτερα ύψη. Αντιλαμβάνομαι ότι η τέταρτη θέση στους Ολυμπιακούς Αγώνες δημιουργεί άλλες προσδοκίες από τον κόσμο αλλά πρωτίστως σε εμένα τον ίδιο. Πλέον ο στόχος θα πρέπει να είναι να πάμε ακόμα πιο ψηλά.

Άρα στόχος είναι το μετάλλιο στο Παρίσι το 2024;

Φυσικά και είναι αλλά οι επόμενοι Ολυμπιακοί Αγώνες είναι ακόμα μακριά. Για την ακρίβεια δεν είναι τόσο μακριά, είναι μόλις σε τρία και όχι σε τέσσερα χρόνια, αλλά πιο πριν έχει Παγκόσμια και Ευρωπαϊκά Πρωταθλήματα σε Ανοιχτό και Κλειστό Στίβο. Για να



ο φούρνος του

ΜΕΝΕΛΑΟΥ

Αμυγδαλεώνος Καβάλας

2510 391690

παράδοση στον ξυλόφουρνο

Δείτε
περισσότερα





μπορέσεις να παραμείνεις σε υψηλό επίπεδο, πρέπει να δίνεις το παρών σε όλες αυτές τις διοργανώσεις και τα διεθνή μίτινγκ. Και φυσικά να επαναλαμβάνεις τις καλές επιδόσεις σου.

Για να φτάσεις σε αυτό το επίπεδο, ποιες είναι οι θυσίες που έχεις κάνει; Περιέγραψέ μας το καθημερινό πρόγραμμα του Εμμανουήλ Καραλή...

Καθημερινά κάνω προπόνηση που ξεπερνά σε διάρκεια τις έξι ώρες. Όχι σερί, ουσιαστικά είναι δύο σετ, περίπου από ένα τρίωρο κάθε πρωί και κάθε απόγευμα. Συνήθως στο Ολυμπιακό Στάδιο αλλά και σε άλλες πόλεις όταν πάμε σε καμπ προετοιμασίας. Τρεις φορές την εβδομάδα πρέπει να παρακολουθώ και τα μαθήματα στην Σχολή. Και φυσικά πρέπει να προσέχεις την διατροφή σου και γενικά να έχεις ένα αυστηρό πρόγραμμα, χωρίς παρεκτροπές, με εξαίρεση ίσως κάποιες λίγες και μικρές στις διακοπές. Η αλήθεια είναι ότι στον πρωταθλητισμό υπάρχουν εννιά λύπες και μια χαρά, αλλά όταν έρχεται μια επιτυχία σαν και αυτή στο Τόκυο, σβήνουν όλα τα άλλα. Πρέπει να κάνεις πολλές θυσίες, αλλά εγώ δεν τις βλέπω ως θυσίες αλλά ως επιλογές. Και προσωπικά αυτές τις επιλογές τις έχω κάνει, όχι τώρα αλλά πριν 6-7 χρόνια. Εγώ έχω αποφασίσει να μην βγω έξω, να μην ξενυχτήσω, να μην πω, να μην φάω junk food. Υπάρχουν πράγματι θυσίες αλλά είναι επιλογή, οπότε δεν θα μπορούσα ακριβώς να το ονομάσω όλο αυτό «θυσίες».

Από ότι μπορούμε όλοι να καταλάβουμε, μεγάλη είναι η βοήθεια της οικογένειάς σου. Για αυτό και το περίφημο «thank you mum and dad» που σήκωσες αμέσως μετά το τέλος του αγώνα στο Τόκυο...

Μα στους γονείς μου χρωστάω τα πάντα. Αυτοί άλλωστε με έστρεψαν στον αθλητισμό και είναι συνοδοιπόροι και στην τωρινή μου προσπάθεια, για να τηρώ τον δύσκολο δρόμο του πρωταθλητισμού που έχω επιλέξει. Δεν υπάρχει απλά κατανόηση αλλά βοήθεια σε όλα τα επίπεδα. Γνωρίζουν τις ιδιαιτερότητες του να έχουν ένα παιδί που κάνει πρωταθλητισμό και είναι πάντα δίπλα μου σε όλα. Είναι ενεργοί λόγω και της αθλητικής τους ιδιότητας. Ο μπαμπάς μου για παράδειγμα είναι αυτός που με καθοδήγησε στις πιο δύσκολες αποφάσεις μου,



όπως για παράδειγμα στις αλλαγές προπονητών έτσι ώστε τώρα να είμαι με τον Παναγιώτη Συμεωνίδη. Ξέρει ότι η αθλητική ζωή ενός αθλητή είναι σύντομη και έψαχνε και αυτός το καλύτερο για τον γιο του, ώστε να κάνω το βήμα παραπάνω. Αλλά και η μαμά μου! Πριν το Τόκυο είχα δύο σοβαρούς τραυματισμούς. Οι γιατροί μετά τον τελευταίο της είχαν πει ότι δεν θα είμαι ποτέ ο ίδιος αθλητής με το παρελθόν και ότι ίσως αναγκαστώ να εγκαταλείψω. Αποφάσισε να μην μου πει τίποτα για να μην στεναχωρηθώ, για να μην αφήσω την προσπάθεια που είχα ξεκινήσει, για να μην σταματήσει πρόωρα το όνειρο που ζούσα. Και είδες; Έφτασα στους Ολυμπιακούς Αγώνες, συμμετείχα στον τελικό, βγήκα τέταρτος σε αυτόν. Κυρίως όμως το ευχαριστήθηκα, έζησα τον αγώνα με την καρδιά μου, πέτυχα το όνειρό μου.

Πως και επέλεξες ως αγώνισμα το άλμα επί κοντώ;

Ο μπαμπάς μου ήταν δεκαθλητής, άλλωστε στο γήπεδο του Πύργου γνωρίστηκε και με τη μαμά μου που ήταν επίσης αθλήτρια. Επειδή στο δέκαθλο το πιο δύσκολο αγώνισμα, το πιο επικίνδυνο για ακυρωση για τους συμμετέχοντες, είναι το επί κοντώ, με ξεκίνησε από αυτό. Εγώ πέταξα για πρώτη φορά, μου άρεσε πολύ η αίσθηση αυτή του να πετάς και... κόλλησα.

Μάθαμε πώς επέλεξες το επί κοντώ από τον στίβο. Αλλά γιατί δεν επέλεξες κάποιο άλλο άθλημα, ίσως κάποιο ομαδικό; Πάλι λόγω γονιών θα μου πεις, αλλά οι παρέες δεν σε οδηγούσαν να παίξεις σαν παιδί κάτι άλλο;



Μα σαν παιδί και εγώ έπαιξα καί ποδόσφαιρο και μπάσκετ, αλλά δε νομίζω ότι ήμουν τόσο καλός όσο στον στίβο. Δεν ξέρω, ίσως και να είχε να κάνει όμως αυτό και με τις παρέες. Για τα ομαδικά σπορ πρέπει να έχεις και φίλους που συμμετέχουν σε αυτά...

Και εσύ να φανταστώ, παρά αυτό το χαμόγελο που δεν λείι ποτέ να φύγει από το πρόσωπό σου, δεν είχες πάντα στα προηγούμενα χρόνια πολλούς φίλους ούτε ήταν πάντα όλα ρόδινα. Άλλωστε δεν έχεις κρύψει και σε τιμάει που δεν το κρύβεις, ότι έχεις βιώσει ρατσισμό και σε μικρότερη ηλικία αλλά ακόμα και εντός της Εθνικής Ομάδας...

Μα δεν έχω λόγο να το κρύψω. Έχω αντιμετωπίσει τέτοια περιστατικά και ακόμα και σήμερα τα αντιμετωπίζω. Προσωπικά όμως, όπως έχεις καταλάβει, είμαι πολύ θετικός άνθρωπος. Πλέον μπαίνει από το ένα αυτί και βγαίνει από το άλλο οτιδήποτε τέτοιο ακούω. Αλλά είναι αλήθεια ότι σε μικρότερη ηλικία πληγωνόμουν. Ειδικά όταν ήμουν στο Δημοτικό, όταν δεχτήκαμε με την διδυμη αδελφή μου ακόμα και χτυπήματα από ομάδα συμμαθητών μας, πέρα από το «μπούλινγκ» των όσων έλεγαν για «να πάμε δήθεν στην πατρίδα μας». Μα για εμάς, η Ελλάδα είναι η πατρίδα μας. Εδώ γεννηθήκαμε, εδώ μεγαλώσαμε, ο μπαμπάς μας είναι Έλληνας και η μαμά μας μπορεί να γεννήθηκε στην Ουγκάντα αλλά από τα 15 της είναι στην Ελλάδα και πιστεύτε με, αγαπάει αυτήν την χώρα και είναι πιο Ελληνίδα από πολλούς δήθεν Έλληνες.

Είμαστε βέβαιοι για αυτό αλλά πάνω από όλα, πέρα από εθνικότητες, φυλές, χρώματα, θρησκείες, το μήνυμα είναι ξεκάθαρο: όλοι είμαστε Άν-

θρωποι Μανόλο. Επειδή θα μας διαβάσει κόσμος, τι πρέπει να κάνουν τα παιδιά της ηλικίας σου ή και ακόμα μικρότερα, όταν πέφτουν θύματα ρατσιστικών ή οποιουδήποτε άλλου είδους επιθέσεων;

Πρέπει να μιλάνε αν πέσουν θύματα. Να μιλήσουν σε οποιονδήποτε, είτε δάσκαλο είτε φίλο αλλά πρωτίστως στην οικογένειά τους. Αν μιλήσεις, βρίσκεται λύση. Εγώ τότε δεν μίλησα αλλά ευτυχώς ήταν πιο ισχυρή σε χαρακτήρα η αδελφή μου και βρήκε το θάρρος, γιατί και αυτό θέλει θάρρος, να το πει στους γονείς μας. Εγώ δεν μιλούσα γιατί δεν ήθελα να τους πληγώσω αλλά αυτό δεν έκανε καλό.

Αυτά τα παιδιά που τότε έκαναν αυτά τα πράγματα ίσως το φετινό καλοκαίρι δήλωναν περήφανα για την επιτυχία σου...

Ίσως. Σε καμία περίπτωση δεν τους κατηγορώ. Κανείς δεν γεννιέται ρατσιστής. Ο καθένας μεταφέρει τα βιώματα και την παιδεία που παίρνει από την οικογένειά του. Στην περίπτωσή μας, τελικά μίλησε η μαμά μου στην διευθύντρια, η διευθύντρια στα παιδιά και τα πράγματα διορθωθηκαν.

Αλλά οι πληγές έμειναν...

Οι πληγές αυτές υπάρχουν και δύσκολα επουλώνονται. Από τα 14 χρόνια μου πηγαίνω σε ψυχολόγο και δεν έχω κρύψει ότι αυτό συμβαίνει μέχρι σήμερα. Το θέμα όμως είναι να μην το κρατάς μέσα σου.

Πίσω λοιπόν από αυτό το χαμόγελο κρύβονται και πολλές πίκρες και δυσκολίες.

Δε νομίζω ότι υπάρχει άνθρωπος που δεν έχει περάσει και δύσκολα. Η οικογένειά μου είχε πολλά οικονομικά προβλήματα για παράδειγμα, πάρα πολλά,

Αντιλαμβάνομαι ότι η τέταρτη θέση στους Ολυμπιακούς Αγώνες δημιουργεί άλλες προσδοκίες από τον κόσμο αλλά πρωτίστως σε εμένα τον ίδιο. Πλέον ο στόχος θα πρέπει να είναι να πάμε ακόμα πιο ψηλά.

Η πανδημία με τον κορονοϊό πρέπει να αποτελέσει μάθημα για όλους μας. Να έχουμε την υγεία μας και να απολαμβάνουμε κάθε στιγμή του σήμερα. Να χτίζουμε μεν τις βάσεις για ένα καλύτερο αύριο, αλλά πρωτίστως να ζούμε το παρόν.



αλλά ποτέ δεν έπαψε να στηρίζει τα όνειρά μου. Αυτό το χαμόγελο που λες, όμως, νομίζω ότι κρύβει περισσότερο πολλή αγάπη. Πολλή αγάπη που λαμβάνω πρωτίστως από τους γονείς μου και την αδελφή μου, αλλά πλέον και από πολύ κόσμο. Την οποία με τη σειρά μου την μεταδίδω σε όποιους συναναστρέφομαι.

Οι καλύτεροι σου φίλοι είναι από το οικογενειακό περιβάλλον, από το σχολείο ή πλέον από τον αθλητικό χώρο;

Μοιραία περιορίζονται κυρίως από τον χώρο των συναθλητών μου, γιατί και περισσότερες ώρες περνάμε μαζί στις προπονήσεις και τα ταξίδια. Επίσης, αντιλαμβάνονται πλήρως τις ιδιαιτερότητες των αυστηρών προγραμμάτων μας. Μαζί έχουμε ανάγκη να χαλαρώσουμε, όταν χαλαρώνουμε από τις προπονήσεις. Συνή-

θως με μουσική. Και αρκετή ενασχόληση με τα social media.

Ζούμε άλλωστε στην εποχή τους και εσύ είσαι από τους πιο δραστήριους σε αυτά! Έχεις αποκτήσει φιλίες με αθλητές – θρύλους όπως ο Στέφανος Τσιτσιπάς, ο Γιάννης Αντετοκούνμπο και φυσικά η Κατερίνα Στεφανίδη.

Καλά, με τα παιδιά του στίβου δεν είμαστε απλώς φίλοι αλλά κάτι παραπάνω. Ειδικά με την Κατερίνα η σχέση μου μετράει εδώ και πολλά χρόνια, πριν γίνει χρυσή ολυμπιονίκης στο Ρίο. Είμαστε και το ίδιο αγώνισμα. Όπως και με την Νικόλ Κυριακοπούλου. Αλλά και με τον Μίλτο Τεντόγλου ή την Βούλα Παπαχρήστου αλλά και τους δικούς σας, από επάνω Κώστα Δουβαλίδη και Κώστα Μπανιώτη, διατηρούμε εξαιρετικές σχέσεις.

Με σεβασμό στην παράδοση



 www.neogal.gr

 [neogalgr](https://www.facebook.com/neogalgr)



Σε βλέπουμε άλλωστε που στις μεγάλες διοργανώσεις πάντα, εκτός από τον δικό σου αγώνα, είσαι παρών στην εξέδρα και στηρίζεις τις προσπάθειες και των άλλων παιδιών!

Ναι, φυσικά. Μα είμαστε οικογένεια στην Εθνική Ομάδα. Πάνω από όμως, απολαμβάνω τους αγώνες! Είτε συμμετέχοντας σε αυτούς είτε ως θεατής από την εξέδρα!

Έχεις ταξιδέψει σχεδόν σε όλο τον κόσμο αλλά νομίζω ότι στα δικά μας μέρη, στην Περιφέρεια Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης δεν έχεις έρθει...

Ναι, δεν έτυχε ούτε να έρθω σε αγώνες επάνω ούτε για διακοπές. Είναι μια αλήθεια αυτό, αλλά ελπίζω σύντομα να συμβεί. Γενικά θέλω πολύ να ταξιδέψω σε όλη την Ελλάδα, καθώς υπάρχουν πολλές κρυφές ομορφιές. Έχω ακούσει πολλά και για την Δράμα από



την Άννα Κορακάκη και κυρίως τον Κώστα Δουβαλίδη που είναι από εκεί και ιδίως για το χιονοδρομικό της κέντρο, καθώς μου αρέσει το σνόουμπορντ. Επίσης για την Κομοτηνή από τον Κώστα Μπανιώτη, για την Καβάλα, την Ξάνθη, τον Έβρο στα σύνορα με την Τουρκία. Θέλω πολύ να γνωρίσω τα μέρη σας. Ωστόσο μια αλήθεια είναι ότι πολλός χρόνος αυτήν την περίοδο δεν υπάρχει, καθώς στα διαλείμματα από τις προπονήσεις υπάρχουν και οι σπουδές...

Σπουδές; Το ανέφερες και πριν. Πράγμα που σημαίνει ότι ήδη σκέφτεσαι και την επόμενη μέρα, μετά τον πρωταθλητισμό;

Μα, κακά τα ψέματα, ο πρωταθλητισμός έχει ημερομηνία λήξεως. Στο Αμερικάνικο Κολέγιο σπουδάζω Management και Marketing και Δημόσιες Σχέσεις. Είναι κάτι στο οποίο νομίζω ότι μπορώ να κάνω επαγγελματική σταδιοδρομία, όταν τελειώσει αυτό το παρამύθι που ζω τώρα. Άλλωστε κάνω ήδη και κάποια πρώτα ας πούμε... επιχειρηματικά βήματα, εκμεταλλευόμενος και τις επιτυχίες στον αθλητισμό. Υπάρχει για παράδειγμα η premium streetwear συλλογή που έχω βγάλει, ρούχα κατασκευασμένα στην Ελλάδα, τα οποία μπορείτε να δείτε στο flymanolofly.com! Μάλιστα μόλις εκδόθηκε η καινούρια κολεξιόν!

Άρα πως σκέφτεται ο Μανόλο Καραλής την ζωή του σε δέκα χρόνια από τώρα;

Δεν την σκέφτομαι γιατί δεν μου αρέσει να κοιτάω τόσο μακριά. Η πανδημία με τον κορονοϊό πρέπει να αποτελέσει μάθημα για όλους μας. Να έχουμε την υγεία μας και να απολαμβάνουμε κάθε στιγμή του σήμερα. Να χτίζουμε μεν τις βάσεις για ένα καλύτερο αύριο, αλλά πρωτίστως να ζούμε το παρόν. Γιατί κάποιιο το ξεχνάει αυτό. Και να ευγνωμονούμε τον Θεό για αυτά που έχουμε και κυρίως για την υγεία μας, όχι να γκρινιάζουμε για αυτά που θα θέλαμε να αποκτήσουμε...



fish & grill

από Δευτέρα έως Παρασκευή

07:30 - 17:00

παραγγελίες & delivery
2510222821 & 2510222822
Αγίου Νικολάου 1, Καβάλα



τηλεφώνησέ μας

ΣΟΥΦΛΙ

Κρυμμένο διαμάντι δίπλα από τα σύνορα

■ ΤΟΥ Ηλία Κοτσιρέα

Όλοι μας το έχουμε ακούσει, όλοι μας το έχουμε συνδέσει με την παραμεθόριο, με τον στρατό, με τις εσχατιές της χώρας μας και ίσως οι περισσότεροι από εμάς δεν θεωρούμε πως έχει πολλά να μας αφήσει σαν εμπειρίες. Και όμως αυτός ο ευλογημένος τόπος έχει διαμάντια κρυμμένα που απλά περιμένουν να τα ανακαλύψουμε και να τους αναγνωρίσουμε την πραγματική αξία που έχουν.

Ναι μπορεί η θάλασσα να μην είναι δίπλα, αλλά σχεδόν όλος ο δήμος ανήκει σε προστατευόμενη περιοχή μιας που το εντυπωσιακό δάσος της Δαδιάς καλύπτει ένα αρκετά μεγάλο μέρος της έκτασής του, ενώ ταυτόχρονα υπάρχει το απολιθωμένο δάσος της Λευκίμης, η λίμνη του Τυχερού, το μετάξι που δίνει ζωή στον τόπο και αποτελεί ταυτόχρονα πηγή εισοδήματος, ιστορία, αναμνήσεις, αλλά και δίνει πνοή για το μέλλον.



Η φύση λοιπόν είναι το συνώνυμο του τόπου που είναι ιδανικό μέρος για απόδραση δύο και ακόμα και τριών ημερών. Το Fresh ταξίδεψε λοιπόν στην φύση και την γη του μεταξιού, έζησε και μοιράζεται εμπειρίες με όλους εσάς που όταν θελήσετε να ξεφύγετε λίγο από την πόλη πρέπει να το έχετε σαν επιλογή για εξόρμηση.

Τι πρέπει να δείτε

Το Σουφλί είναι βέβαια πρώτο στην λίστα καθώς είναι η πόλη του μεταξιού. Έτσι και εμείς φτάνοντας αφήσαμε τα πράγματα μας σε ένα ιδιαίτερου κάλλους

ξενοδοχείο που σε βάσει πραγματικά στο νόημα της πόλης "Το Κουκούλι" είναι το όνομα του και οι χώροι του είναι διαμορφωμένοι εκεί που τα παλιότερα χρόνια δημιουργούσαν το μετάξι οι ντόπιοι. Ακόμα φαντάζεσαι τα ίδια δωμάτια που σήμερα ξαποσταίνουν οι επισκέπτες να είναι γεμάτα από τις "κρεβάτες" που αναπτύσσονταν οι μεταξοσκώληκες. Προσεγμένο, ιδιαίτερο, με φιλικό προσωπικό που ενδιαφέρεται για τον τόπο αποτελεί το ιδανικό ορμητήριο για να γνωρίσεις την περιοχή αλλά για να μπει στο κλίμα του μεταξιού που σαν απαλό σύννεφο σκεπάζει την ιστορία της.



νοστιμιές από το Σουφλί
σε όλη την Ελλάδα



online shop

Πλατεία 25ης Μαρτίου 25, Σουφλί
Τ. 25540 22860



find us



■ Η πρώτη στάση μας είναι στο Μουσείο Μετάξης του πολιτιστικού ιδρύματος της Τράπεζας Πειραιώς.

Το μουσείο στεγάζεται στο πλήρως ανακαινισμένο αρχοντικό στο κέντρο της πόλης, του γιατρού πολιτικού και λόγιου Κωνσταντίνου Κουρτίδη (1870 - 1944) που είναι χτισμένο το 1883 και στους χώρους του παρουσιάζονται όλες οι φάσεις της μεταξουργίας αλλά και της ιστορίας του μεταξιού μέσα στο διάβα των αιώνων με εστίαση βέβαια στο πως το Σουφλί αναδείχθηκε σε κέντρο παραγωγής του μεταξιού. Σε κάθε δωμάτιο του μουσείου μάθαμε το πως γίνεται παραδοσιακά η ανάπτυξη του μεταξοσκώληκα, είδαμε τα μέσα που χρησιμοποιούσαν, θαυμάσαμε τον τρόπο ύφανσης, μαγευτήκαμε από το πως χρωμάτιζαν το μετάξι με απλά υλικά και εντυπωσιαστήκαμε από τις ολομέταξες Σουφλιώτικες φορεσιές. Επίσης σας προτρέπουμε να δείτε το μικρό ντοκιμαντέρ που προβάλλεται στο μουσείο για να μπορέσετε να βιώσετε έστω και μέσα από την οθόνη το πως γίνεται όλη η διαδικασία ανάπτυξης του μεταξοσκώληκα, αλλά και την προσήλωση των κατοίκων σε αυτή την μακρά διαδικασία που διαρκεί σχεδόν 40 ημέρες.

Η εμπειρία μας από το μουσείο Μετάξης είναι πραγματικά πως αποτελεί ένα ιδιαίτερο στολίδι της χώρας μας που διδάσκει, μαθαίνει και δείχνει με απλό και κατανοητό τρόπο το γιατί η περιοχή και το Σουφλί βρίσκονται αιώνες τώρα αλλά μέχρι και σήμερα στον παγκόσμιο χάρτη του πολυτελούς ενδύματος.

Ώρες λειτουργίας:

Από 1 Μαρτίου έως 15 Οκτωβρίου:

Καθημερινά (εκτός από την Τρίτη) 10 π.μ.-6 μ.μ.

Από 16 Οκτωβρίου έως 28 Φεβρουαρίου:

Καθημερινά (εκτός από την Τρίτη) 10 π.μ.-5 μ.μ.



Κλειστό: Κάθε Τρίτη, 1 Ιανουαρίου, 18 Ιανουαρίου (τοπική εορτή), Μ. Παρασκευή (μέχρι 12:00 μ.μ.), Κυριακή του Πάσχα, 1 Μαΐου, 15 Αυγούστου, 25 και 26 Δεκεμβρίου.

Γενική είσοδος: 4 ευρώ

Μειωμένο εισιτήριο: 2 ευρώ. (άνω των 65 ετών, φοιτητές - σπουδαστές, σύλλογοι γονέων και κηδεμό-



νων, εργαζόμενοι στον Όμιλο της Τράπεζας Πειραιώς, οργανωμένες επισκέψεις 20 ατόμων και άνω με συντονισμό ταξιδιωτικού γραφείου ή φορέα)

Δωρεάν είσοδος: Κάτω των 18 ετών, μαθητές νυχτερινών σχολείων, σπουδαστές Α.Ε.Ι και Τ.Ε.Ι, στρατιώτες, υπάλληλοι υπουργείου πολιτισμού, ακαδημαϊκοί, δημοσιογράφοι, ξεναγοί, κάτοχοι κάρτας ICOM και ICOMOS, άνεργοι, μέλη επιμελητηρίου εικαστικών τεχνών, ευρωπαϊκής κάρτας νέων, άτομα με αναπηρία και ο συνοδός τους, μέλη πολύτεκνων οικογενειών.

Ημέρες ελεύθερης εισόδου

18 Μαΐου (Διεθνής Ημέρα Μουσείων)

5 Ιουνίου (Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος)

Τελευταίο Σ/Κ Σεπτεμβρίου (Ευρωπαϊκές Ημέρες Πολιτιστικής Κληρονομιάς)





ΜΕΤΑΞΩΤΑ ΣΟΥΦΛΙΟΥ
ΜΠΟΥΡΟΥΛΙΤΗ
GREEK SILK HANDICRAFTS
BOUROULITI

Ελ. Βενιζέλου 12, Σουφλί | Τ. 25540.24168



■ Λαογραφικό Μουσείο “Τα Γνάφαλα”

Η θέλησή μας να δούμε ακόμα περισσότερα μας οδήγησε στα “Γνάφαλα” της οικογένειας Μπουρουλίτη. Γνάφαλα ενοιολογικά είναι τα πρώτα νήματα που απλώνει ο μεταξοσκώληκας για να φτιάξει το κουκούλι του, την βάση, το στήριγμά του, και στο λαογραφικό μουσείο που απλώνεται σε όμορφες αίθουσες παρακολουθούμε όλη την πορεία του μέχρι την δημιουργία του γνάφαλου και του πολύτιμου κουκουλιού του.

Ο Γεώργιος Μπουρουλίτης ξεκίνησε με μεράκι να μαζεύει και να συλλέγει παλιά και ιστορικά αντικείμενα του τόπου και δύο γενιές μετά το μεράκι αυτό το συνεχίζει η οικογένειά του και μας το παρουσιάζει απλόχερα. Εντυπωσιακά μεταξωτά παραδοσιακά ρούχα και φορεσιές, σπάνιας ομορφιάς κοσμήματα, ρολόγια, στρατιωτικά αντικείμενα, πόρπες και τσεβρέδες, εκκλησιαστικά είδη, βραχιόλια και εργαλεία επαγγελματιών όπως του τσαγκάρη, του ράφτη, του κουρέα, του φωτογράφου όπως και επαγγελματιών που έχουν χαθεί



ή σχεδόν χαθεί όπως του βαρελά, του καρποποιού, του φαρμακοτρίφτη, συνθέτουν ένα πολύχρωμο ιστορικό και πολιτιστικό παζλ που μας δείχνει τον πλούτο, αλλά και την μαεστρία των ανθρώπων της περιοχής.

Επίσης στους χώρους του μουσείου που είναι προσεγμένοι μέχρι την τελευταία λεπτομέρεια θα μάθουμε τον τρόπο παραγωγής του μεταξιού μέσα από παραδοσιακά εργαλεία που έχουν την δική τους ιστορία... Τα γνάφαλα είναι ένας χώρος που πρέπει να επισκεφθείς για να δεις και εσύ την ομορφιά του μεταξιού, να ζήσεις νοερά την παραγωγή του, αλλά και για να αντιληφθείς τον κόπο και την προσπάθεια για να δημιουργηθεί ένα από τα κορυφαία μετάξια σε όλο τον κόσμο και όλα αυτά θα τα δεις με ελεύθερη είσοδο.





την “Ταβέρνα των Κυνηγών” που βρίσκεται στην είσοδο του Σουφλίου και που πραγματικά αξίζει να δοκιμάσεις όλο τον κατάλογο των εδεσμάτων.

■ Μια βόλτα στα στενά σοκάκια του Σουφλίου θα είναι πραγματικά έκπληξη. Να έχεις την φωτογραφική μηχανή έτοιμη, καθώς υπέροχα αρχοντικά διαδέχονται το ένα το άλλο, ενώ η παραδοσιακή αρχιτεκτονική ακόμα και τον πιο απλών κατοικιών ομορφαίνει τον τόπο. Ένα από τα πρέπει να δεις επίσης στον αστικό ιστό είναι το εργοστάσιο μετάξης Τζίβρε όπου τα τελευταία χρόνια αναπτύσσονται ποικίλες δράσεις του δήμου.

■ Μην ξεχάσεις να πάρεις παραδοσιακά λουκάνικα από την κρεαταγορά Μούτλια στο πιο κεντρικό σημείο της πόλης. Υπέροχα πραγματικά είναι κάτι που αξίζει να το δοκιμάσεις.

■ Επίσης δεν γίνεται να βρεθείς στην περιοχή και να μην πάρεις μαζί σου υπέροχης ποιότητας μεταξωτά. Ίδανικά για εσένα αλλά και για δώρα σε συγγενείς και φίλους. Από μαντήλι και γραβάτες μέχρι μοναδικά ενδύματα και υφάσματα. Δεν είναι τυχαίο πως μεγάλα παγκόσμια brands ράβουν ρούχα και υφαίνουν υφάσματα ανώτατης ποιότητας σε μονάδες της περιοχής.

Ευχαριστούμε πολύ τους για όλη την βοήθεια τους τους Σταμάτη Μούτλια συνοδοιπόρο μας σε αυτό το ταξίδι, το ξενοδοχείο “Κουκούλι”, τον Ζαχαρία αλλά και την υπέροχη κόρη του στο απολιθωμένο δάσος της Λευκίμης, τον δήμο Σουφλίου, τους υπαλλήλους στο μουσείο Μετάξης της Τράπεζας Πειραιώς, την οικογένεια Μπουλουρίτη και τον φορέα διαχείρισης του εθνικού πάρκου δάσους Δαδιάς.

Με την επιστροφή μας είχαμε μία ευχάριστη έκπληξη που δεν γίνεται να μην αναφερθεί! Με μεγάλη μας χαρά λοιπόν ενημερωθήκαμε πως το Σουφλί είναι ένα από τα τρία χωριά σε όλη την Ελλάδα που διεκδικούν παγκόσμια τουριστική διάκριση. Το Σουφλί, επιλέχθηκε από την ομάδα εργασίας του υπουργείου Τουρισμού, ως ένα από τα τρία χωριά που θα διεκδικήσουν για την Ελλάδα μια διάκριση στο διαγωνισμό του Παγκόσμιου Οργανισμού Τουρισμού (ΠΟΤ) «Best Tourism Villages». Πρόκειται για το μοναδικό της ηπειρωτικής Ελλάδας -τα άλλα δύο είναι στο δήμο Αλονήσσου και Δυτικής Σάμου – το οποίο κατάφερε να κερδίσει την υποψηφιότητα του σε μια αναμέτρηση με τρεις πυλώνες: α) την απονομή σήματος «best tourism village», β) τη συμμετοχή στο πρόγραμμα αναβάθμισης όσων υποψηφιοτήτων δεν κατάφεραν να πάρουν το σήμα και γ) τη συμμετοχή των υποψηφίων στο δίκτυο συντονισμού και ανάδειξης καλών πρακτικών. Τα αποτελέσματα θα ανακοινωθούν τους επόμενους μήνες και πραγματικά ευχόμαστε την καλύτερη επιτυχία σε μία περιοχή που μπορεί και πρέπει να γίνει πόλος ανάπτυξης.

Το απολιθωμένο δάσος της Λευκίμης

Πριν το χωριό Λευκίμη υπάρχει ένα από τα πιο όμορφα απολιθωμένα δάση της χώρας μας και αυτό γιατί εκτός την πολύ καλή κατάσταση που διατηρούνται οι κορμοί των δέντρων που έχουν ηλικία 35 εκ. ετών είναι και το μοναδικό δάσος στην Ευρώπη που τα απολιθώματα βρίσκονται διάσπαρτα μέσα σε ένα καταπράσινο πυκνό δάσος.

Η διαδρομή μας μέσα στο δάσος ήταν πραγματικά ονειρική, καθώς η αίσθηση των απολιθωμένων κορμών που βρίσκονται διάσπαρτα στην ήπια διαδρομή που ακολουθήσαμε έγινε με συντροφιά τα υπέροχα πεύκα αλλά το μικρό ρυάκι στα πρώτα βήματα μας. Περιπατήσαμε κάθε γωνιά της διαδρομής του περίπου ενός χιλιομέτρου και πραγματικά εντυπωσιαστήκαμε από το πως έχουν διατηρηθεί αυτά τα θαύματα της φύσης τα οποία δημιουργήθηκαν εξαιτίας της ηφαιστειακής δράσης που εκτυλισσόταν τότε στην περιοχή. Τα πλούσια σε διοξείδιο του πυριτίου διαλύματα που προέκυπταν από τις ηφαιστειακές εκρήξεις διαπότισαν το δάσος και απολίθωσαν το σύνολό του: αντικατέστησαν δηλαδή ολόκληρη την οργανική φυτική ύλη με ανόργανη.

Ακριβώς πριν το μονοπάτι υπάρχει υπέροχη μικρή μονάδα με ενοικιαζόμενα διαμερίσματα για όσους αγαπούν την φύση, ενώ η έκπληξη μας μεγάλωσε από την όμορφη αίθουσα όπου εκτίθενται απολιθώματα που έχουν βρεθεί στην περιοχή εκ των οποίων μερικά έχουν παγκόσμια επιστημονική αξία. Στον χώρο αυτό θαυμάσαμε ένα απολιθωμα που περιλαμβάνει 7 ψάρια, τα πιο παλιά φύλλα αμπέλξης της λεγόμενης προγονικής, κορμούς δέντρων που περιλαμβάνουν ακόμα και φοίνικες, δόντια καρχαρία, αχινους αλλά και πολλά ακόμα εκθέματα που κάποτε ζούσαν σε αυτόν τον τόπο και ζούσαν πριν 35 εκατομμύρια χρόνια.

Τι άλλο θα κάνεις στην περιοχή

■ Κατ’ αρχήν θα γευτείς υπέροχα κρεατικά. Ο τόπος φημίζεται για την παραγωγή πεντανόστιμων εδεσμάτων με βάση το κρέας. Κάθε μικρό χωριό αλλά και το Σουφλί έχουν ταβέρνες που θα σου δώσουν στιγμές νοστιμιάς. Δεν θα μπορούσαμε να μην αναφέρουμε



Το Δάσος της Δαδιάς

Μόλις 20-25 λεπτά από του Σουφλίου βρίσκεται ένα από τα πιο ξακουστά δάση της χώρας μας και ο “παράδεισος” των αρπακτικών πτηνών καθώς εδώ απαντώνται πάνω από 36 είδη, τόπος υπέροχων τοπίων γεμάτων με υπέροχη βλάστηση, τόπος κατάφυτος, τόπος γοητευτικός... Δεν είναι τυχαίο πως ήδη από το 1980 αποτελεί προστατευόμενη περιοχή ενώ από το 2006 έχει χαρακτηριστεί εθνικό πάρκο. Η έκτασή του αγγίζει τα 428 τετρ.χλμ. εκ των οποίων τα 72.9 είναι αυστηρά προστατευόμενα.

Στην είσοδο της αυστηρά προστατευόμενης περιοχής σταματήσαμε και εμείς και απευθυνθήκαμε για πληροφορίες στο κέντρο του φορέα διαχείρισης που υπάρχει ακριβώς δίπλα. Στους χώρους του ενημερωθήκαμε για τον φυσικό πλούτο της περιοχής και σε μία ειδικά διαμορφωμένη αίθουσα είδαμε με οπτικο-ακουστικό υλικό το γιατί αυτό το δάσος αποτελεί ένα τόπο παγκόσμιας έλξης ανθρώπων που αγαπούν την φύση. Εκτός των 36 ειδών αρπακτικών πουλιών έχουν καταγραφεί πάνω από 40 είδη ερπετών και αμφιβίων, 36 είδη θηλαστικών και πάνω από 180 είδη πουλιών.

Μέσα στην προστατευόμενη περιοχή υπάρχει παρατηρητήριο για την παρακολούθηση των μεγάλων αρπακτικών που φτάνουν σε άνοιγμα φτερών μέχρι και τα δύο ολόκληρα μέτρα. Για να πας εκεί υπάρχει ειδικό





Η χώρα μας έχει πολλές επιλογές για τουρισμό και έχει κάνει μεγάλα άλματα σε αυτό το επίπεδο.

ΝΤΙΝΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΥ

Η γνώση πρέπει να μεταδίδεται, ειδικά στους νέους

Ο Ντίνος Νικολάου έχει ξεκινήσει ένα μεγάλο ταξίδι στον ξενοδοχειακό, τουριστικό, γαστρονομικό αλλά και εκπαιδευτικό χώρο εδώ και πάρα πολλά χρόνια. Έχει συνεργαστεί με πολύ μεγάλες ξενοδοχειακές αλυσίδες όπως χαρακτηριστικά το Hilton, το Intercontinental, το Marriott, ενώ έχει συνεργαστεί με μεγάλα brand names στην εστίαση και τη διασκέδαση. Με χρόνια εμπειρίας και εργασίας σε πολλές χώρες σε όλα τα γεωγραφικά μήκη και πλάτη του κόσμου.

Ταξιδέψαμε από την Καβάλα για να συναντήσουμε έναν άκρως επικοινωνιακό και πολίτη του κόσμου άνθρωπο. Έχουμε λοιπόν την τιμή να είμαστε με τον κ. Ντίνο Νικολάου, στον δικό του φιλόξενο και χρωματιστό χώρο στην Αθήνα και συγκεκριμένα στην περιοχή της Κερατέας όπου και κατοικεί για να μας διηγηθεί και να μοιραστεί μαζί μας τις εμπειρίες του μέσα σε όλη αυτή την μακρά διαδρομή...

Πότε ξεκίνησε όλο αυτό το ταξίδι;

Από τότε που ήμουν μικρός είχα όνειρα να ταξιδεύω και διψούσα για νέες αναζητήσεις και ήξερα τι θέλω να κάνω. Έκανα τις σπουδές μου στην Θεσσαλονίκη και συγκεκριμένα στην Σχολή Τουριστικών Επαγγελματιών σε εποχές που ήταν πολύ πιο δύσκολες από τις σημερινές, με ένα τουριστικό προϊόν που τότε έκανε τα πρώτα του βήματα στην Ελλάδα. Όλα ήταν συγκεκριμένα εκείνη την περίοδο... τα ξενοδοχεία, τα εστιατόρια. Δεν υπήρχε η σημερινή πληθώρα επιχειρήσεων, αλλά και οι ίδιες οι απαιτήσεις των υπηρεσιών δεν ήταν μεγάλες.

Τελειώνοντας την σχολή, πήρες την απόφαση να φύγεις εξωτερικό... τι σε ώθησε σε αυτή την απόφαση;

Δεν ήθελα να μείνω στην Ελλάδα (αρχές δεκαετίας '80) γιατί οι δυνατότητες ανέλιξης ήταν μικρές, ενώ ταυτόχρονα ήθελα να ταξιδέψω για να γνωρίσω και άλλα πράγματα. Στη σχολή με την βοήθεια των καθηγητών μου απέκτησα μία γνώση για το πως ήταν το επαγγελματικό περιβάλλον σε τουριστικά προηγμένες χώρες. Έτσι λοιπόν αποφάσισα να ζήσω αυτή την εμπειρία, αλλά και για να βελτιωθώ σε επαγγελματικό επίπεδο. Παρά το νεαρό της ηλικίας μου εμπιστεύτηκα το ένστικτό μου.

Γι αυτούς τους λόγους επέλεξα να πάω στην Αυστρία και συγκεκριμένα στη Βιέννη, μια χώρα με πολύ τουρισμό και πολύ καλό επίπεδο υπηρεσιών.

Πώς ήταν τα πρώτα βήματα, ο πρώτος καιρός στην Αυστρία;

Με μία λέξη δύσκολα. Ήμουν πολύ νέος και συνάντησα μπροστά μου εικόνες που δεν τις είχα φανταστεί και έπρεπε να προσαρμοστώ σε όλο αυτό. Ταυτόχρονα όμως έβλεπα νέα πράγματα που είχαν πολύ μεγάλο ενδιαφέρον και έτσι μεγάλωνε η θέλησή μου στο να τα καταφέρω. Αποφάσισα ότι έπρεπε να μείνω χωρίς να μιλάω την γλώσσα τους τα Γερμανικά, όμως τα μεγάλα Ξενοδοχεία επειδή είναι πολυπολιτισμικά σε δέχονται εάν γνωρίζεις Αγγλικά και έτσι άρχισα να εργάζομαι στο Hotel Hilton σαν δεύτερος βοηθός. Δύσκολα για μένα σε ένα περιβάλλον άγνωστο, όμως επέμεινα και προσπαθούσα κάθε μέρα να γίνωμαι καλύτερος καθώς είχα την ευκαιρία να βρίσκομαι σε ένα Ξενοδοχείο πραγματικά κοσμοπολίτικο και με πολύ υψηλή ποιότητα υπηρεσιών.

Ποια ήταν η εξέλιξη σου στην Βιέννη;

Ήταν αργή αλλά σταθερή, πήγαινα βήμα - βήμα. Εξάλλου δεν γίνεται να ξεκινήσεις από την βάση και να ανεβαίνεις δυο - δυο τα σκαλοπάτια. Πρέπει να τα περάσεις όλα και μόνο εφόσον αποδείξεις ότι μπορείς να ανέβεις το επόμενο σκαλί προχωράς, το σύστημα είναι έτσι που σου δίνει την δυνατότητα να ανέβεις αρκεί να το αποδείξεις. Αυτό εξαρτάται από την θέληση που έχεις αλλά και το περιβάλλον στο οποίο βρίσκεσαι για να προχωρήσεις. Βέβαια με βοήθησαν και οι επιπλέον σπουδές που έκανα, φοίτησα σε Κολέγια Τουρισμού στην Αυστρία, στην Αμερική και παρακολούθησα πληθώρα εξιδεικευμένων σεμιναρίων.

Πόσα χρόνια έμεινες στην Αυστρία;

20 και κάτι χρόνια...

Είχες επαγγελματικές αλλαγές αυτά τα 20 χρόνια;

Είχα επαγγελματικές αλλαγές, εκτός από το Hilton, το Intercontinental και το Marriott, εργάστηκα και σε άλλα ξενοδοχεία, σε διάφορες χώρες, μαζεύοντας εμπειρίες και γνώση κοντά σε καταξιωμένους επαγγελματίες του Παγκόσμιου Τουρισμού αλλά και εξυπηρετώντας διασημότητες με τον καλύτερο πάντα τρόπο.

Μετά από τα Ξενοδοχεία, αποφάσισα πως ήρθε η ώρα να κάνω μια αλλαγή και να περάσω στην υψηλή γαστρονομία που άρχισε να αναπτύσσεται διεθνώς αλλά και στην Βιέννη την λεγόμενη Nouvelle Cuisine.



Η εκπαίδευση σε βοηθάει ώστε να αποκτήσεις δεξιότητες, σου δίνει τη δυνατότητα αλλά και σε καθοδηγεί να λαμβάνεις αποφάσεις και να κατανοείς καλύτερα τα πράγματα, σου προσφέρει γνώση.

Τι σημαίνει Nouvelle Cuisine με απλά λόγια και τι αλλαγές έφερε;

Σημαίνει Νέα Κουζίνα δηλαδή άλλαξε ο τρόπος παρασκευής των εδεσμάτων... μπήκαν νέα υλικά τα οποία πιο πριν δεν τα δούλευαν οι Σεφ, επίσης μπήκαν νέες μέθοδοι παρασκευής των εδεσμάτων, αλλά και παρουσίασής τους (από το πιάτο, μέχρι και τον τρόπο σερβιρίσματος).

Όταν ήρθε όλη αυτή η “επανάσταση” στην γαστρονομία τι θέση είχες πλέον στο ξενοδοχείο που εργαζόσουν;

Είχα πια διοικητική θέση, ήμουν Food & Beverage Director και γι αυτό με ενδιέφερε τόσο πολύ η επανάσταση που έγινε με την νέα κουζίνα στη γαστρονομία όπως πολύ σωστά είπατε και εσείς.

Εξάλλου στα ξενοδοχεία που εργαζόμουν ήμουν πάντα στο τμήμα που είχε σχέση με την γαστρονομία δηλαδή στο F&B (Food & Beverage) που ασχολείται με φαγητό και ποτό και σε αυτό συμπεριλαμβάνονται τμήματα όπως χώροι δεξιώσεων, επαγγελματικά δείπνα, Partys, Συνέδρια, εκθέσεις, συναυλίες αλλά και όλα τα outlets του ξενοδοχείου, όπως κάθε είδους Restaurants & Bars. Έτσι λοιπόν αποφάσισα να δω, αλλά και να μάθω πως λειτουργεί η Nouvelle Cuisine.

Εδώ θέλω να συμπληρώσω πως είναι πολύ βασικό να περάσει κάποιος που ασχολείται με την γαστρονομία από το τμήμα της κουζίνας. Είναι το πιο νευραλγικό τμήμα από όλα στον τουριστικό κλάδο. Γι αυτό και ζήτησα από τον Executive Chef του Ξενοδοχείου Hilton να εργαστώ για κάποιο χρονικό διάστημα στην κουζίνα, για να δω πως λειτουργεί το τμήμα αλλά και για να αποκτήσω κάποια γνώση. Όχι να γίνω μάγειρας αλλά για να δω τις λεπτομέρειες λειτουργίας της Μαγειρικής τέχνης..

Όταν λες πέρασες σε αυτή την αναπτυσσόμενη αγορά, τι ακριβώς έκανες;

Έφυγα από την ξενοδοχειακή αγορά και πέρασα στην υψηλή γαστρονομική και εστιατορική αγορά. Με πολλές απαιτήσεις σερβιρίσματος, παρουσίασης και γεύσης. Εργάστηκα σε κάποια από τα καλύτερα και πιο κοσμοπολίτικα εστιατόρια της Αυστρίας αλλά και διεθνώς με εξαιρετική αισθητική και ψαγμένες γεύσεις.

Μέσα σου λοιπόν ήθελες πια να επιστρέψεις στην Ελλάδα...

Ερχόμενος για διακοπές κάθε χρόνο στην Ελλάδα έβλεπα ότι είχε αρχίσει να αναπτύσσεται και η υψηλή γαστρονομία. Επισκεπτόμουν αρκετά εστιατόρια σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη και διαπίστωσα κάθε χρόνο την βελτίωση και την ανάπτυξη. Έτσι άρχισα μέσα μου να νοιώθω ότι ίσως θα έπρεπε να επιστρέψω στην Ελλάδα για να συμβάλλω και εγώ στην ανάπτυξη του τουριστικού προϊόντος και να αρχίσω να μοιράζομαι τις γνώσεις που τόσα χρόνια είχα αποκτήσει. Εξάλλου και η χώρα μας από τα μέσα της δεκαετίας του '90 άρχισε να εξελίσσεται στο τουριστικό προϊόν της.

Ερχόμενος πίσω με ποιο τομέα ασχολήθηκες; Ξενοδοχεία, γαστρονομία, ή εκπαίδευση;

Ασχολήθηκα με την αναπτυσσόμενη στην Ελλάδα, υψηλή γαστρονομία. Είχα την τύχη να εργαστώ σε χώρους υψηλής αισθητικής και άποψης. Εργαζόμενος τόσα χρόνια στη γαστρονομία διαπίστωσα ότι οι περισσότεροι εργαζόμενοι είχαν αποφοιτήσει από Σχολές Τουρισμού αλλά δεν είχαν μια συνεχόμενη εκπαίδευση που θα τους πήγαινε στην επόμενη μέρα της γαστρονομίας που αναπτυσσόταν με γρήγορους ρυθμούς. Έτσι λοιπόν αποφάσισα να ασχοληθώ με την εκπαίδευση και το Ανθρώπινο Δυναμικό (HR) διότι πιστεύω ότι η γνώση πρέπει να μεταδίδεται ειδικά στους νέους που θέλουν να ασχοληθούν με την εστίαση αλλά και γενικότερα με τον Τουρισμό. Αυτό βέβαια μπορεί ενίοτε να είναι και εθελοντικά.

Δίδαξα στην κρατική Σχολή Τουριστικής Εκπαίδευσης στη Θεσσαλονίκη, και διδάσκω σε διάφορα εκπαιδευτικά Ιδρύματα. Παράλληλα δίνω συμβουλευτικές υπηρεσίες και εκπαίδευση σε Ξενοδοχεία, χώρους εστίασης αναφορικά με την διαχείριση & ανάπτυξη του Ανθρώπινου Δυναμικού, επίσης είμαι σύμβουλος επί θεμάτων marketing και πωλήσεων στον ΣΕΛΠΕ (Σύνδεσμος Επιχειρήσεων Λιανικής Πώλησης Ελλάδος).

Είναι γεγονός ότι η εκπαίδευση σε βοηθάει ώστε να αποκτήσεις δεξιότητες, σου δίνει τη δυνατότητα αλλά και σε καθοδηγεί να λαμβάνεις αποφάσεις και να κατανοείς καλύτερα τα πράγματα, σου προσφέρει γνώση.

Ο Πλάτωνας όρισε την γνώση ως (τεκμηριωμένη και αληθή πεποίθηση).

Πιστεύω ότι μια εθελοντική Διημερίδα στην πόλη της Καβάλας με ομιλίες, σεμινάρια και workshops από επαγγελματίες του χώρου για τον κρίσιμο τομέα του Ξενοδοχείου, του επισιτισμού, του Τουρισμού και της Ευεξίας, με στόχο να αποκτήσουν οι εργαζόμενοι και οι σπουδαστές στην Τουριστική και επισιτιστική Βιομηχανία γνώσεις αλλά και να ενημερωθούν για ένα συνεχώς μεταβαλλόμενο περιβάλλον θα ήταν πολύ χρήσιμο να διοργανωθεί. Βέβαια υπάρχουν και πόλεις στη ευρύτερη περιφέρεια οι οποίες έχουν ανεπτυγμένη Τουριστική Βιομηχανία με τις οποίες μπορούμε να συμπορευτούμε σε κοινές δράσεις στα πλαίσια της Διημερίδας με κοινό στόχο πάντα την ανάπτυξη των ανθρώπων και του Τουριστικού προϊόντος. Σε αυτή την προσπάθεια θα μπορούσαμε να έχουμε και την στήριξη των τοπικών φορέων.

Συναίσθηματικά πως ήταν η επιστροφή σου στον χώρο αυτό;

Υπέροχο συναίσθημα, γιατί συνάντησα τους καθηγητές που είχα όταν ήμουν σπουδαστής στη Σχολή οι οποίοι μου δίδαν τι σημαίνει Τουριστικό προϊόν και τώρα ήμασταν πια συνάδελφοι.

Όμως είχα και απέραντη χαρά που μου δινόταν η ευκαιρία να μεταλαμπαδεύσω σε αυτούς τους νέους σπουδαστές όλη αυτή την συσσωρευμένη γνώση που απέκτησα αυτά τα χρόνια ξεκινώντας κι εγώ κάποτε από την ίδια Σχολή.

Μιας που είμαστε στον τομέα που ασχολείσαι. Θεωρείς πως ο Covid-19 έχει φέρει αλλαγές που θα μείνουν μόνιμα στον τουριστικό κλάδο;

Θεωρώ πως ο ιός ήρθε να μείνει για αρκετά χρόνια. Ο Δαρβίνος είχε πει “δεν θα επιβιώσει ούτε ο μεγαλύτερος ούτε ο ισχυρότερος αλλά αυτός που προσαρμόζεται”. Πιστεύω ότι κι εμείς θα προσαρμοστούμε γρήγορα στις νέες συνθήκες και αλλαγές.

Με την θετική σκέψη μας θεωρούμε πως ο covid-19 σταματάει να υπάρχει σήμερα. Πόσος χρόνος χρειάζεται για να επανέλθει η φυσιολογικότητα στον τουρισμό;

Επειδή η Ελλάδα είναι αμιγώς τουριστική χώρα, θεωρώ πως η μετάβαση δεν θα μας πάρει πολύ χρόνο, γιατί ήδη έχουμε ανεπτυγμένες υπηρεσίες και είμαστε στον Παγκόσμιο τουριστικό χάρτη.

Τελικά το τουριστικό προϊόν εξαρτάται και από την πληθώρα των επιλογών που έχει ο επισκέπτης;

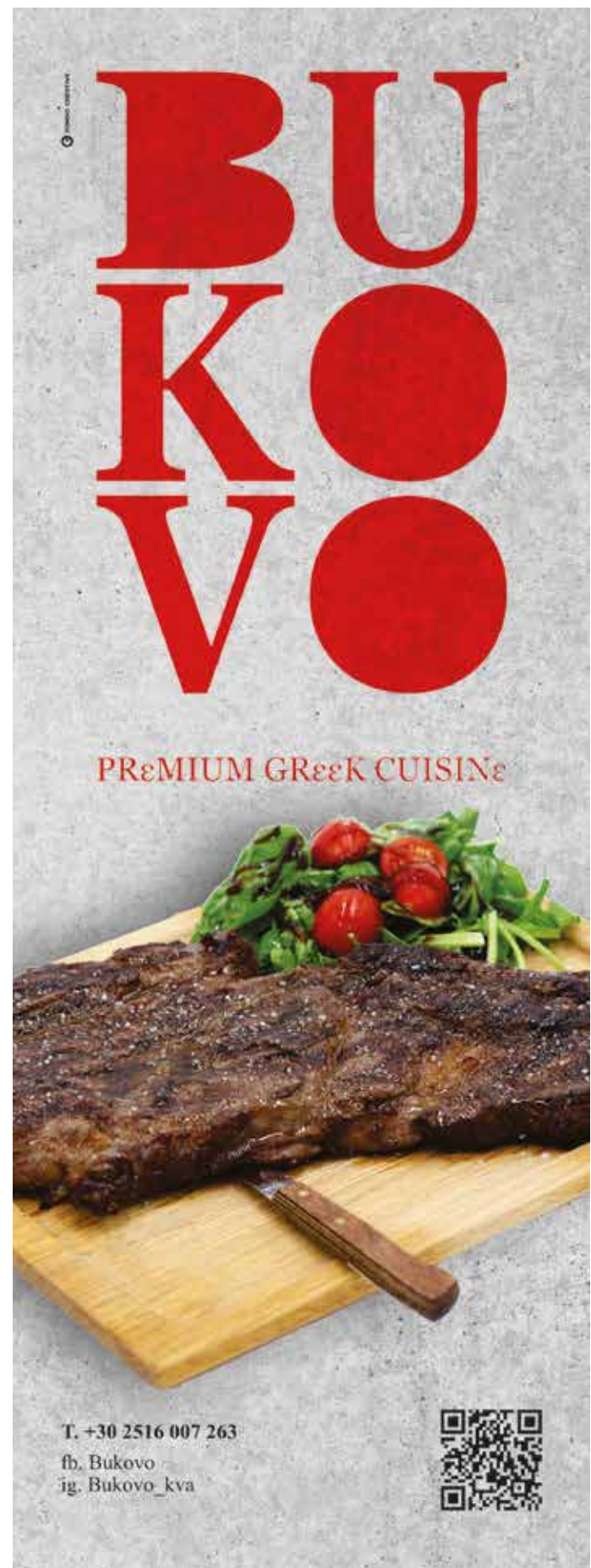
Ναι βεβαίως.. Η χώρα μας έχει πολλές επιλογές για τουρισμό και έχει κάνει μεγάλα άλματα σε αυτό το επίπεδο.

Που θα κατέταγες την χώρα μας ως προς την ποιότητα του τουριστικού προϊόντος; είμαστε στην μέση των τουριστικά ανεπτυγμένων χωρών, είμαστε προς τα πάνω ή προς τα κάτω;

Σε ένα γενικότερο πλαίσιο θα έλεγα πως έχουμε βελτιώσει πάρα πολύ τις τουριστικές μας υπηρεσίες, αλλά θέλουμε ακόμα δουλειά. Ωστόσο έχουμε επιχειρηματίες που επενδύουν και πιστεύουν στην ανάπτυξη του τουρισμού στη χώρα μας. Δεν είναι τυχαίο ότι πολύ μεγάλα Ξενοδοχειακά Brands επιλέγουν Ελλάδα. Για τον λόγο αυτό έχουμε μεγάλη ανάγκη να εκπαιδευόμαστε συνεχώς για να είμαστε έτοιμοι στις προκλήσεις του μέλλοντος.

Το προϊόν της Ελλάδας είναι καθαρά καλοκαιρινό. Ίσως να μην γίνει ποτέ και χειμερινό αλλά υπάρχουν περιθώρια ανάπτυξης και τον υπόλοιπο χρόνο, όπως π.χ. Χριστούγεννα, Πάσχα;

Εμάς μας έχουν συνδέσει πολλές χώρες κατά μεγάλο ποσοστό με ήλιο, θάλασσα, χαλάρωση, καλό φαγητό και διασκέδαση. Υπάρχουν όμως περιθώρια για πολλά περισσότερα πράγματα. Υπάρχει τεράστια ιστορία σε όλη την έκταση της χώρας μας, υπάρχουν βουνά που δεν έχουν τίποτα να ζηλέψουν από τα βουνά άλλων χωρών, έχουμε





υπέροχες γεύσεις διαφορετικές από τόπο σε τόπο, έχουμε οινικό τουρισμό, έχουμε έντονο θρησκευτικό τουρισμό, έχουμε ιαματικό τουρισμό, μπορούμε να αναπτύξουμε ιατρικό τουρισμό και πολλά άλλα είδη τουρισμού. Είναι γεγονός ότι είμαστε μια ευλογημένη χώρα αλλά θα χρησιμοποιήσω την φράση του Όσκαρ Ουάιλντ "Κάθε ευλογία που παραμελείτε γίνεται κατάρα". Έχουμε να δώσουμε πολλά περισσότερα από αυτά που δίνουμε, αρκεί να τα εκμεταλλευτούμε σωστά αλλά και να θέλουμε να προσφέρουμε περισσότερα.

Ποια χώρα σου έχει κάνει την μεγαλύτερη εντύπωση από όσες έχεις επισκεφθεί;

Έχω επισκεφτεί και εργαστεί σε πολλές χώρες όμως μου αρέσει πολύ η Αμερική και θα ήθελα να ζω στη Νέα Υόρκη, το Los Angeles, το Las Vegas είναι τόποι πολύχρωμοι κοσμοπολίτικοι και έχουν μόνιμα μια ζωντάνια, νιώθεις πως έχεις τα πάντα.

Ποιο φαγητό σου αρέσει πιο πολύ; σίγουρα θα έχεις δοκιμάσει πολλές γεύσεις όλα αυτά τα χρόνια.

Η Ελληνική κουζίνα και γενικά η Μεσογειακή είναι εξαιρετικές, μου αρέσουν οι μπάμιες και τα γεμιστά. Όσον αφορά την διεθνή κουζίνα όντως έχω δοκιμάσει σχεδόν τα πάντα, δεν μπορώ να πω ότι έχω τρελαθεί κιόλας, εντύπωση μου έχουν κάνει η ασιατική, η γαλ-

λική, η Οιβετιανή, η Βιετναμέζικη αλλά μία μπορώ να σου πω πως ξεχωρίζω από τις διεθνείς κουζίνες και αυτή είναι η ιταλική.

Θεωρείς πως οι Ελληνικές είναι γεύσεις που θα μπορούσαν να σταθούν στο εξωτερικό, σαν ένα είδος υγιεινής διατροφής;

Κάθε χώρα έχει τις δικές της γεύσεις, τα δικά της προϊόντα, τους δικούς της τρόπους παρασκευής και παρουσίασης των εδεσμάτων. Αλλά εδώ θα σου πω κάτι που αφορά τα πιάτα που αγαπώ. Γεμιστά έχω φάει και στο εξωτερικό αλλά δεν έχουν την ίδια γεύση με τα δικά μας, ελληνική χωριάτικη σαλάτα επίσης, αλλά και πάλι δεν έχει γεύση όπως στην χώρα μας.

Τον ελεύθερο χρόνο σου πως τον περνάς;

Πρέπει να βρω ελεύθερο χρόνο πρώτα (γέλια). Όταν βρίσκω χρόνο μου αρέσει να ακούω μουσική διότι με ταξιδεύει, με ηρεμεί και με πάει σε όλα όσα έζησα όλα αυτά τα χρόνια, επίσης ψάχνω συνεχώς να ανακαλύψω καινούργια θέματα στην εκπαίδευση.

Η ζωή τι είναι τελικά; μάζεμα εμπειριών; μάζεμα εικόνων; Και τι σου έχει μείνει μέσα από όλα αυτά τα χρόνια;

Η ζωή είναι τα πάντα και έχει ημερομηνία λήξης. Είναι εμπειρίες, εικόνες, σκέψεις, λάθη, συναισθήματα, αγάπη, έρωτας, μνήμες, χαμόγελο, λύπη, εξέλιξη. Ζω, σημαίνει είμαι σε πλήρη επικοινωνία με τον μέσα και τον έξω εαυτό μου, έτσι πρέπει να κοιτάζουμε στον καθρέφτη και να χαμογελάμε. Η ζωή είναι δύσκολη όταν δεν ξέρεις πώς να τη ζήσεις, για όλα όμως υπάρχει τρόπος χωρίς ιδιαίτερο κόπο, είναι μία διαρκής αναζήτηση. Πρέπει να μην μένουμε στάσιμοι και να μην επαναπαυόμαστε. Να μάθουμε την αξία της. Εγώ προσωπικά μέσα από όλες αυτές τις εμπειρίες διαπίστωσα ότι μπορεί αυτές να μην διαρκούν αλλά μου δημιούργησαν αναμνήσεις που μπορούν να μου παρέχουν μακροχρόνια ευτυχία και με βοήθησαν να κατανοήσω καλύτερα τον εαυτό μου αλλά και την ίδια τη ζωή.

Μια τελευταία ερώτηση μετά από όλη αυτή την όμορφη συζήτηση που είχαμε. Πες μου ένα μέρος που θα ήθελες να πας αλλά δεν τα έχεις καταφέρει ακόμα...

Περού καί αυτό γιατί είναι κάτι ιδιαίτερο και είναι ένας ιδιαίτερος πολιτισμός.

Σε ευχαριστούμε πάρα πολύ για όλα όσα είπαμε... πριν κλείσουμε θα ήθελες να προσθέσεις κάτι στην συνομιλία μας;

Ναι θα ήθελα να προσθέσω πως το τουριστικό προϊόν δεν σταματάει να εξελίσσεται, πάντα θα γεννάει νέες ιδέες και νέες τάσεις. Όσο οι λαοί έρχονται κοντά ο ένας στον άλλο θα δημιουργούνται ανάγκες που πρέπει να καλύπτονται συνεχώς.

Η εκπαίδευση είναι το εργαλείο για να γίνουμε καλύτεροι και πιο ανταγωνιστικοί.

Ήταν μεγάλη τιμή για μένα και σας ευχαριστώ που μου δώσατε την ευκαιρία να εκφράσω τις απόψεις μου σε ένα σοβαρό και έγκριτο περιοδικό τουρισμού & γαστρονομίας αλλά και για το ταξίδι που κάνατε από την Καβάλα στην Αθήνα για να με συναντήσετε.



ΚΑΦΕΤΖΗΣ
Α Ν Ε Λ Κ Υ Σ Τ Η Ρ Ε Σ

ΔΙΑΔΡΟΜΟΙ
ΚΥΛΙΟΜΕΝΕΣ ΣΚΑΛΕΣ
ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑ ΑΜΕΑ



Εξειδικευμένος συνεργάτης
KLEEMANN

ΥΔΡΑΥΛΙΚΟΙ
ΜΗΧΑΝΙΚΟΙ
ΑΝΕΛΚΥΣΤΗΡΕΣ

ISO 14001:2015 | ISO 14001:2015 | ISO 1801:2008

☎ + 30 2510 831168, F: 2510 227861 | 📍 Βενιζέλου 42., 654 03, Καβάλα

✉ info@kafetzisanelkystires.gr | 🌐 www.kafetzisanelkystires.gr

Η ζωή στις λίμνες Λιμνοθάλασσες Κεραμωτής

■ ΤΟΥ Σταύρου Σοφιανού

Στον τόπο όπου ο ποταμός Νέστος εκβάλλει στην θάλασσα εδώ και χιλιάδες χρόνια, έχει δημιουργήσει ένα μεγάλο δίκτυο με πολλές λιμνοθάλασσες. Όλος αυτός αυτός ο υδάτινος κόσμος αποτελεί ιδανικό καταφύγιο μεγάλων και μικρών πτηνών και θηλαστικών αλλά και τόπο ψαρέματος με τεχνικές ιδιαίτερες που δεν έχουν σχεδόν κανένα κοινό σημείο με το ψάρεμα στην ανοιχτή θάλασσα.

Αυτόν τον ιδιαίτερο τρόπο ψαρέματος σε έναν τόπο που βρίσκεται από την μία τόσο κοντά στον αστικό ιστό της πόλης της Καβάλας, που βρίσκεται δίπλα από το αεροδρόμιο, που βρίσκεται τόσο

κοντά στην αναπτυσσόμενη Κεραμωτή αλλά ταυτόχρονα τόσο μακριά από τον σύγχρονο τρόπο ζωής θέλαμε χρόνια να τον δούμε, να τον βιώσουμε και να τον μοιραστούμε μαζί σας.

Με την μεγάλη βοήθεια του αντιπεριφερειάρχη αλιείας κ. Ανδρέα Καραγιώργη ο οποίος μας βοήθησε στην διαδικασία τού να βρούμε τους ανθρώπους που πηγαίνουν στην περιοχή για ψάρεμα αλλά και τον πρόεδρο του αλιευτικού συλλόγου κ. Σταύρο που μας άνοιξε το “καταφύγιο” που ζουν και διαβιώνουν ξεκινήσαμε για την τελευταία αμμώδη άκρη στα δυτικά της Κεραμωτής.



Ο σύλλογος αλιέων ψαρεύει με τον τρόπο αυτό, εδώ και πάνω από 80 συνεχόμενα χρόνια.

Ο δρόμος για το “σπίτι των ψαράδων” είναι βατός γεμάτος δέντρα αλλά και καλλιέργειες με συντροφιά τα πουλιά. Μέσα σε απόσταση λίγων χιλιομέτρων συναντήσαμε δρυοκολάπτες, γεράκια, πελεκάνους, τσίχλες αλλά και άλλα είδη που δεν μπορέσαμε να ανακαλύψουμε σε ποιο είδος ανήκουν. Εκεί στην άκρη της γης με την θάλασσα να εμφανίζεται μεγαλόπρεπη σε μία στροφή μπροστά μας αλλά και τις γαλήνιες λιμνοθάλασσες να απλώνονται από την άλλη μεριά του δρόμου αντικρύσαμε αγνάντι μας ένα σπίτι μονάχο που ξεπροβάλλει μέσα από δέντρα και κανάλια νερού ενώ σχεδόν ταυτόχρονα 3 φιγούρες εμφανίζονται να χαιρετούν και να με καλωσορίζουν.

Σάκης, Θοδωρής, Γιάννης τα ονόματά τους. Είναι οι ψαράδες που θα είναι συνοδοιπόροι μας για το επόμενο 24ωρο και ταυτόχρονα οικοδεσπότες μας. Το πρώτο πράγμα που με οδηγούν είναι το σπίτι... άνετο με αρκετά κρεβάτια, με μεγάλη κουζίνα και μια υπέροχη βεράντα. Δίπλα ακριβώς υπάρχει το κτίριο όπου βάζουν τα ψάρια με το που βγαίνουν από το αλμυρό νερό, που κατόπιν ρίχνουν πάγο, μετέπειτα τα διαχωρίζουν και στο τέλος που τα τελαρώνουν για να φορτωθούν στο φορτηγό που θα τα μεταφέρει στην ιχθυόσκαλα της Καβάλας και από εκεί σε όλη την Ελλάδα αλλά και στο εξωτερικό.



Η ζωή στο σπίτι

Φανταστείτε ένα μεγάλο σπίτι μονάχο του και γύρω από το σπίτι μικρές και μεγάλες λιμνοθάλασσες που διαχωρίζονται με εμπόδια κατασκευασμένα από τσιμέντο την σημερινή εποχή, ξύλινα τα πιο παλιά χρόνια ώστε να οδηγούνται σιγά - σιγά τα ψάρια εκεί που τα μαζεύουν. Αλλά παράλληλα και μία έκταση δεκάδων στρεμμάτων που πρέπει να ελέγχουν σε καθημερινή βάση, σκεφτείτε τέλος την ίδια διαδικασία του ψαρέματος, αλλά και του φαγητού, του καθαρίσματος αλλά και των άλλων εργασιών που πρέπει να εκτελούνται σε πολύ συχνή βάση και δεν είναι δύσκολο να καταλάβετε πως η ζωή στον τόπο αυτό μόνο εύκολη δεν είναι.

Έτσι με το που φτάνουμε ο Γιάννης αναλαμβάνει το φαγητό. Το φαγητό που όπως πάντα όταν ο μάγειρας είναι ψαράς είναι απλό, γρήγορο στην διαδικασία της εκτέλεσης αλλά πάντα πεντανόστιμο.

Ο Θοδωρής μέχρι να ετοιμαστεί το γεύμα, μάς πηγαίνει για να μας δείξει τις εκτάσεις που έχουν αναλάβει να προσέχουν, αλλά και να ψαρεύουν.

Ο Σάκης σαν πιο έμπειρος με πάνω από 20 χρόνια στον τόπο αυτό οργανώνει την επόμενη μέρα, μιλάει με την ιχθυόσκαλα αλλά και με τον σύλλογο αλιέων της περιοχής και αντιμετωπίζει προβλήματα που μπορεί να υπάρχουν.

Την ώρα που βγαίνει αχνιστό το ψάρι με την σάλτσα της φρέσκιας ντομάτας αρχίζουν αυτές οι υπέροχες ιστορίες και με την συζήτηση να μεταφέρεται από την ιστορία του τόπου, στην θύμηση παλιών ψαράδων αλλά και στο μέλλον του.

Ο τρόπος αλιείας, μαθαίνουμε, στον τόπο αυτό είναι ο αρχαιότερος στην ανθρώπινη ιστορία, και η πε-

ριέργειά μας μεγαλώνει για το τι θα αντικρίσουμε το επόμενο ξημέρωμα κατά την διαδικασία του.

Επίσης μαθαίνουμε πως ο σύλλογος αλιέων ψαρεύει με τον τρόπο αυτό, εδώ και πάνω από 80 συνεχόμενα χρόνια, πως έχουν περάσει πολλές γενιές από αυτό εδώ το σημείο και πως η κάθε γενιά έχει αφήσει το δικό της στίγμα στο μέρος.

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΕΝΤΡΙΚΩΝ ΑΓΟΡΩΝ & ΑΛΙΕΙΑΣ Α.Ε.

Ιχθυόσκαλα Καβάλας



- σιγά τα ψάρια μεγαλώνοντας έρχονται προς την νότια πλευρά όπου βρίσκεται και το σπίτι. Μόλις μεγαλώσουν αρκετά και μετά από αρκετά μεγάλη διαδικασία που παίρνει χρόνο, τα ψάρια λόγω του μεγέθους τους πια δεν μπορούν να φύγουν από το σημείο που ήμουν πριν και έλεγξα. Αύριο θα δείτε τον τρόπο ψαρέματος και την διαδικασία που ακολουθούμε σε ένα ψάρεμα χωρίς καν βάρκα με τρίαίνες, τετράαινες και ειδικές απόχες."

Το ψάρεμα

Το πρωινό σε έναν τέτοιο τόπο με τον ήλιο να ανατέλλει ανάμεσα στα σύννεφα, τις λίμνες, τα καλάμια και τα σκιάχτρα που υπάρχουν για να μην πλησιάζουν τα ψαροπούλια είναι απλά μαγευτικό. Μόνο που αυτές οι εικόνες της γαλήνης και της ηρεμίας σύντομα θα τις διαδεχθούν οι ήχοι του ψαρέματος που είναι έτοιμο να ξεκινήσει με τον Σάκη, τον Θοδωρή και τον Γιάννη να έχουν παραταχθεί με τετράαινες περιμετρικά του καναλιού αλλά και τριών ακόμα ψαράδων που έχουν έρθει για βοήθεια κουβαλώντας μεγάλα δοχεία για να τοποθετούνται τα ψάρια αλλά και οι απόχες.

Είναι η εποχή που βγαίνει το αυγοτάραχο που περιέχουν οι κέφαλοι και όπως μου αναφέρει ο Θοδωρής τα χτυπήματα που πρέπει να γίνουν στα ψάρια που περιέχουν αυτόν τον διατροφικό θησαυρό πρέπει να είναι χειρουργικά και πολύ κοντά στο κεφάλι του ψαριού για δύο λόγους: ο πρώτος είναι να μην πειραχτεί το αυγοτάραχο και ο δεύτερος για να μην ταλαιπωρηθεί το ψάρι πολύ ώρα. Έτσι λοιπόν με την χρόνια εμπειρία

Σημαντικό στοιχείο είναι πως οι ψαράδες διαμένουν σε αυτόν εδώ το χώρο μία ολόκληρη εβδομάδα, στην συνέχεια θα τους αλλάξει η επόμενη βάρδια όπως την αναφέρουν για μία εβδομάδα και αυτό συνεχίζεται για όλη την διάρκεια του χρόνου. Για έξι μήνες λοιπόν αυτός εδώ ο χώρος είναι το σπιτικό τους, η ζωή τους και για αυτό τον λόγο το βλέπουν πραγματικά σαν τον δικό τους χώρο, δεν είναι ένας χώρος εργασίας, είναι ένας χώρος κατοικίας που εργάζονται σε αυτόν.

Τα ψάρια

Έχει αέρα σήμερα, η πρώτη βραδιά μετά από το καλοκαίρι που η θάλασσα σκάει αγριεμένη στα βράχια και ακούς τον αίοιο να σφυρίζει ανάμεσα στα δέντρα. Ακόμα και τα μικρά κανάλια σε λίγα μέτρα αποκτούν ένα μικρό κυματισμό. Εκεί που συναντάει το χρώμα της ημέρας εκείνο της νύχτας ο Σάκης έχει πάει στο

σημείο που βγάζουν τα ψάρια ελέγχοντας το τι περιέχει ο χώρος που για να τον φανταστείτε σαν έκταση είναι γύρω στα 200 τ.μ. Από όλες αυτές τις εκτάσεις των λιμνών που η έκτασή τους φτάνει συνολικά χιλιάδες στρέμματα η καθημερινή ψαριά καταλήγει να βρίσκεται σε ένα έναν τόσο μικρό χώρο.

Απορία μας κάτω από την συννεφιασμένη αυτή βραδιά είναι του πως όλα αυτά τα ψάρια καταλήγουν να βρίσκονται εδώ ακριβώς δίπλα από το σπίτι.

"Με απλά λόγια. Κάθε άνοιξη ανοίγουν οι μεγάλες πόρτες στην λιμνοθάλασσα όπου μπαίνει η ψαροσύνη μέσα λόγω του ότι τα νερά μας είναι θρεπτικά. Οι πόρτες κλείνουν όταν έχουν μπει αρκετά ψάρια μέσα και όποια πόρτα κλείνει να ξέρεις πως αφήνει τα νερά να κυκλοφορούν αλλά δεν αφήνει τα ψάρια πλέον να βγουν πάλι έξω. Είναι φαντάσου σαν τεράστιες σίτες. Όλες οι λιμνοθάλασσες έχουν αυτές τις πόρτες και σιγά

Είναι η εποχή που βγαίνει το αυγοτάραχο που περιέχουν οι κέφαλοι και τα χτυπήματα που πρέπει να γίνουν στα ψάρια που περιέχουν αυτόν τον διατροφικό θησαυρό πρέπει να είναι χειρουργικά.





Ο ΕΛΓΟ Δήμητρα, παρουσίασε δύο σήματα για ιχθυοκαλλιέργιες και λιμνοθάλασσες που σε πολύ σύντομο χρόνο θα έχουν την παγκόσμια αναγνώριση.

τους καμακώνουν τους κεφάλους πολύ προσεκτικά και τους βγάζουν με γρήγορες κινήσεις τοποθετώντας τους στα μεγάλα δοχεία. Μόλις τελειώσει αυτή η διαδικασία συνεχίζουν με μεγάλες απόχες παίρνοντας τα μικρότερα ψάρια.

Τα ψάρια όσο το δυνατόν το συντομότερο μεταφέρονται σε ένα μεγάλο δοχείο που είναι γεμάτο με νερό και πάγο όπου όσο περνάει η ώρα και γεμίζει με την ψαριά τόσο περισσότερο νερό και πάγος τοποθετούνται σε αυτό.

Σε λιγότερο από δύο ώρες με αυτό τον απλό τρόπο έχουν μαζευτεί περισσότερα από 600 κιλά φρέσκων ψαριών. Μόνο που τώρα ξεκινάει η επίσημη επίπονη διαδικασία της διαλογής ανά είδος, του ζυγίσματος και της τοποθέτησής τους σε τελάρα, όπου στην συνέχεια φορτώνονται για να μεταφερθούν στην ιχθυοσκάλα. Λίγες λέξεις η όλη διαδικασία αλλά απαιτεί κόπο ωρών καθώς τελειώνει λίγο πριν τις 14:00 το μεσημέρι.

Έτσι τελειώνει και το 24ωρο των ψαράδων της περιοχής και ταυτόχρονα ξεκινάει ο νέος καθημερινός κύκλος. Κύκλος που χάνεται μέσα στις ιστορίες, τις ανα-



τολές, τα νερά και το κύμα των λιμνών που απαντούν την θάλασσα. Κύκλος που δίνει ζωή σε ανθρώπους, γεύση σε άλλους και ακόμα μία ιστορία σε εμάς για να την μοιραστούμε μαζί σας. Καλή αντάμωση είπαμε χαιρετώντας τους ψαράδες της περιοχής και πραγματικά είμαστε ευγνώμονες για τις εμπειρίες που μας χάρισαν, την φιλοξενία τους, αλλά και την διάθεσή τους να μοιραστούν μαζί με όλους εμάς την ίδια την ζωή τους.

Στην περιοχή της Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης λόγω του αλιευτικού πλούτου της περιοχής αλλά και των προοπτικών ανάπτυξης έχει δημιουργηθεί η θέση του αντιπεριφερειάρχη Αλιείας στην οποία και βρίσκεται ο κ. Ανδρέας Καραγιώργης. Μετά από όλη την εμπειρία μας θελήσαμε να τον συναντήσουμε για να μας απαντήσει σε μερικές ερωτήσεις για τις λιμνοθάλασσες της Κεραμωτής και τον πλούτο που περιέχουν αλλά και για το παρόν και το μέλλον της αλιείας στον τόπο αυτό.

Με χαρά μας δέχθηκε στο γραφείο του και μας απάντησε στις ερωτήσεις μας.

κ. Καραγιώργη κατ' αρχήν θα θέλαμε να ρωτήσουμε για τις λιμνοθάλασσες της Κεραμωτής. Εδώ και πάρα πολλά χρόνια αξιοποιούνται αλιευτικά. Πείτε μας τι προοπτικές έχουν και ποια μέτρα ανάπτυξης θα υπάρξουν στο μέλλον;

Οι λιμνοθάλασσες Κεραμωτής έχουν ήδη πολλές δεκαετίες που αξιοποιούνται από τους ψαράδες του



αλιευτικού συνεταιρισμού, για να μπορέσουν όμως οι άνθρωποι αυτοί να συνεχίσουν την δουλειά τους απρόσκοπτα, πρέπει να λειτουργούν σε συνθήκες κανονικότητας, και εννοώ συνθήκες εργασίας, ικανές να τους δίνουν ότι αυτοί χρειάζονται για να μπορούν να εργάζονται σωστά. Με αυτή την σκέψη καταθέτουμε στο υπουργείο φάκελο για ένταξη σε πρόγραμμα που αφορά τις λιμνοθάλασσες όλης της περιοχής ύψους 20.400.000 ευρώ και συμπεριλαμβάνει τεχνικά έργα (εκβαθύνσεις, στόμια, χειμάδια, ιχθυοσυλλέκτες, ιχθυοφραγμούς...). Έργο που θα δώσει την δυνατότητα καλύτερων συνθηκών εργασίας στους αλιείς, αλλά και ταυτόχρονα ζωή και ισορροπία στο οικοσύστημα, μιας που δεν έχουν γίνει έργα εδώ και 67 ολόκληρα χρόνια.

Υπάρχει περιθώριο σε μία περιοχή Natura να αναπτυχθεί τουριστικά και τι είδους τουρισμός θα θέλατε να επισκεφθεί την περιοχή;

Φυσικά και υπάρχουν περιθώρια τουριστικής ανάπτυξης στην περιοχή! Το ότι είναι Natura, δεν επηρεάζει την ανάπτυξη, απλά υπάρχουν συγκεκριμένα δεδομένα που πρέπει να τηρηθούν σε ότι αφορά την υποδοχή για να παραμείνει η κατάσταση και να μην αλλάξουν τα δεδομένα του οικοσυστήματος. Ο αλιευτικός τουρισμός, ο εκπαιδευτικός τουρισμός είναι μορφές που θα αποδώσουν σε αυτούς τους ανθρώπους επιπλέον εισόδημα και ανάπτυξη, αλλά και την δυνατότητα εξωτερίκευσης του τρόπου εργασίας τους που είναι παραδοσιακός, με αποτέλεσμα την ανταλλαγή τεχνογνωσίας αλλά και προοπτικών. Οραματίζομαι την δυνατότητα να έρχονται σε αυτόν τον παράδεισο του συμπλέγματος των λιμνοθαλασσών, νέοι επιστήμονες που σε απόλυτα φυσικό περιβάλλον θα ζουν πρακτικά αυτό που διδάσκο-

21[®]
TRIBES
coffeehouse

Global Coffee Blends

Ομονοίας 90, Καβάλα, Τ. 251 600 7257
fb: 21-tribes-coffeehouse, ig: 21tribescoffeehouse



Ο τρόπος αλίευσης είναι σχεδόν κοινός για όλες τις λιμνοθάλασσες της περιφέρειάς μας, όμως έχει διαφορές από άλλες περιοχές της Ελλάδας.

νται στα πανεπιστήμια. Και εννοώ την δυνατότητα της φυσικής παρουσίας των φοιτητών από όλο τον κόσμο με τους καθηγητές τους για την εκπαίδευση τους. Για να γίνει βέβαια αυτό χρειάζονται υποδομές και προς αυτήν την κατεύθυνση κινούμαστε ως περιφέρεια.

Ο τρόπος ψαρέματος στις λιμνοθάλασσες της Κεραμωτής είναι ιδιαίτερος. Τον συναντάμε σε άλλα σημεία της περιφέρειας μας ή στην υπόλοιπη χώρα;

Ο τρόπος αλίευσης είναι σχεδόν κοινός για όλες τις λιμνοθάλασσες της περιφέρειάς μας, όμως έχει διαφορές από τους αντίστοιχους τρόπους αλίευσης από τις άλλες περιοχές της Ελλάδας. Αυτό βέβαια έχει να κάνει αποκλειστικά με την διαφορετικότητα των ιδίων των λιμνοθαλασσών στην χώρα μας.

Η αλιεία αποτελεί πυλώνα οικονομίας στην χώρα μας. Υπάρχουν πολλές φωνές όμως παγκόσμια που αναφέρουν πως η υπεραλίευση έχει δημιουργήσει πολλά προβλήματα. Στην περιοχή μας έχουν εντοπιστεί τέτοιου είδους προβλήματα και πως αντιμετωπίζονται αν υπάρχουν;



Ναι, κατά καιρούς υπάρχει δείγμα υπεραλίευσης των αλιευτικών προϊόντων και στην περιοχή μας, όμως για αυτό ακριβώς το λόγο βλέπετε δύο φορές τον χρόνο σε διάφορες περιοχές την απαγόρευση της αλίευσης από τις υπηρεσίες της περιφέρειας. Όμως ουσιαστικά η υπεραλίευση δεν έχει δημιουργήσει προβλήματα σε εμάς, γιατί και οι ίδιοι οι αλιείς είναι απόλυτα σωστοί, έχοντας και οι ίδιοι κατανοήσει πως η υπεραλίευση ουσιαστικά είναι εις βάρος και των δικών τους συμφερόντων. Πρέπει δε να ομολογήσω, πως έχω να κάνω με σοβαρότατους και ικανότατους επαγγελματίες αλιείς και είμαι ευτυχής που συνεργάζομαι μαζί τους.

Πέρα από το παγκόσμιο φαινόμενο της υπεραλίευσης, ποια είναι τα μεγαλύτερα προβλήματα που υπάρχουν στην περιοχή μας και πως αντιμετωπίζονται;

Τα προβλήματα είναι πολλά στην περιοχή μας, όμως με βάση την λογική ότι τα προβλήματα είναι για να λύνονται, όλοι μαζί προσπαθούμε για τη λύση τους. Το πρόβλημα της πιστοποίησης των προϊόντων είναι ένα θέμα που μας απασχολεί, γιατί ουσιαστικά χωρίς αυτό, έχουμε πρόβλημα με τις αγορές.



Μετά την προσπάθεια ενός έτους περίπου, είμαι στην ευχάριστη θέση, να σας ανακοινώσω πως ο ΕΛΓΟ Δήμητρα, παρουσίασε μόλις πριν λίγες ημέρες δύο σήματα για ιχθυοκαλιέργιες και λιμνοθάλασσες που σε πολύ σύντομο χρόνο θα έχουν την παγκόσμια αναγνώριση, οπότε άμεσα θα μπορούμε να προχωρήσουμε.

Οι υποδομές ήταν ένα μεγάλο πρόβλημα, αλλά και αυτό μέχρι το τέλος του 2023 με την ολοκλήρωση του προγράμματος των τεχνικών έργων που σας προανέφερα θα έχει λυθεί. Επιπλέον θα πρέπει να φροντίσουμε ως περιφέρεια, μέσω προγραμμάτων να τους εντάξουμε σε σύγχρονα προγράμματα επιμόρφωσης, έτσι ώστε όσοι εξ αυτών ενδιαφέρονται, να τους δοθεί ίσως μια άλλη προοπτική.

Και μία τελευταία ερώτηση αλλά πολύ σημαντική. Ποιο είναι το δικό σας όραμα για την αλιεία και τους ανθρώπους που ασχολούνται με αυτή στην περιφέρεια μας;

Το δικό μου όραμα έχει να κάνει πρωτίστως με αυτό που η φύση μάς έχει χαρίσει απλόχερα σε τούτο το κομμάτι γης που ζούμε. Έναν θησαυρό που έμεινε αναξιοποίητος τόσα χρόνια και λέγεται αλιευτικό προϊόν. Δεν μπορώ παρά να σκεφτώ πως αν εδώ παράγεται το 1/3 της συνολικής παραγωγής της χώρας, εμείς δεν το αξιοποιούμε! Με αυτές τις σκέψεις και βάζοντας ήδη την υποστήριξη των τεχνικών έργων, βαδίζουμε στην υλοποίηση ενός πλάνου που εμπεριέχει την ύπαρξη μονάδων συσκευασίας και επεξεργασίας, στην ανάπτυξη της οστρακοκαλλιέργειας και στη δημιουργία χώρων ανάπτυξης του αλιευτικού τουρισμού. Θεωρώ,



Οραματίζομαι την δυνατότητα να έρχονται σε αυτόν τον παράδεισο του συμπλέγματος των λιμνοθαλασσών, νέοι επιστήμονες που σε απόλυτα φυσικό περιβάλλον θα ζουν πρακτικά αυτό που διδάσκονται στα πανεπιστήμια.

ή καλύτερα είμαι σίγουρος πως βήμα - βήμα θα αναδείξουμε αυτόν τον κλάδο ως την βαριά βιομηχανία της περιφέρειάς μας, δίνοντάς του τη θέση που του πρέπει.

Σας ευχαριστούμε πάρα πολύ και ευχόμαστε να έχουμε στο μέλλον ξανά την ευκαιρία να συνομιλήσουμε γιατί έχουμε ακόμα πολλά να αναπτύξουμε και να δείξουμε στους κατοίκους της περιφέρειάς μας αλλά και να αναδείξουμε σε όλη την χώρα.





Περιφερειακό ραδιόφωνο ανατολικής Μακεδονίας –Θράκης

Ο Polis 102,6 σας καλωσορίζει στην ραδιοφωνική πραγματικότητα για την Αλεξανδρούπολη, τον Έβρο, την Θράκη!

Ο ραδιοφωνικός σταθμός POLIS 102.6 είναι στη θέση Νο 1 στον Έβρο σύμφωνα με την μέτρηση της FOCUS BARI, είναι εξοπλισμένος με μηχανήματα τελευταίας τεχνολογίας, ικανά να εγγυηθούν υψηλής ευκρίνειας ήχο, και ακουστική αρτιότητα για τους ακροατές του, με εμβέλεια που καλύπτει ολόκληρο το γεωγραφικό διαμέρισμα της Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης, και τα νησιά του Βορείου Αιγαίου.

Χιλιάδες ακροατές απέδειξαν την εμπιστοσύνη τους στον Polis 102,6 από την πρώτη στιγμή της λειτουργίας του, με την δυναμική τους παρουσία στις πάμπολες εκδηλώσεις του ραδιόφωνου με 24ωρους μαραθώνιους ζωντανών εκπομπών, μουσικών εκδηλώσεων, φιλανθρωπικών κινήσεων, ζωντανών μεταδόσεων.

Ο Polis συνεργάζεται με δισκογραφικές εταιρίες, και μεταδίδει πρώτος τις τελευταίες δισκογραφικές κυκλοφορίες, εξασφαλίζει αποκλειστικές συνεντεύξεις αλλά και προβάλλει θέματα που αφορούν άμεσα όλους τους κατοίκους της περιοχής.

Το διαφημιστικό τμήμα του POLIS 102,6, απαρτίζεται από έμπειρους συμβούλους διαφήμισης, που προσφέρουν λύσεις για τις ξεχωριστές ανάγκες του κάθε πελάτη. Συνεργαζόμαστε με τους καλύτερους εκφωνητές στο χώρο της διαφήμισης για το διαφημιστικό spot της εταιρίας σας. Επισφράγισμα της εμπιστοσύνης αυτής, είναι οι μακροχρόνιες συνεργασίες αλλά και η εμπιστοσύνη από μεγάλες επιχειρήσεις, τόσο στον χώρο της Θράκης όσο και στην πρωτεύουσα της Ελλάδας.

POLIS 102,6 Παντού και Πάντα!!!!

Τηλ. 25510-36700
info@polisradio.gr
katerina.stogidou@gmail.com

ΠΡΩΙΝΟ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΣΤΟΓΙΔΟΥ



ΩΡΕΣ: 9:15 - 13:00

ΑΠΟ: Δευτέρα έως Παρασκευή

 polis102,6 Alexandroupolis

Ακούστε ζωντανά www.polisradio.gr





Δάσος Στροφυλιάς

Υπάρχει σαβάνα στην Ελλάδα; Προφανώς και όχι αλλά υπάρχει ένας τόπος που πραγματικά της μοιάζει πολύ που δεν είναι άλλο από το δάσος της Στροφυλιάς το οποίο βρίσκεται περίπου 40 λεπτά από την Πάτρα και περιλαμβάνει μία έκταση 88.000 στρεμμάτων. Η μεγαλύτερες διαφορές από την σαβάνα είναι πως την περικλείει ένας μοναδικός υδροβιότοπος που συνδυάζει μικρές και μεγάλες λίμνες και λιμνοθάλασσες που καταλήγουν σε μία υπέροχης ομορφιάς παραλία -την Καλογριά- με κρυστάλλινα νερά που έχει στην βόρεια πλευρά της τεράστιους αμμόλοφους.

Την ματιά μας στην περιοχή την έκλειψαν οι υπέροχες φιγούρες των πεύκων που θυμίζουν πραγματικά ιδιαίτερους τόπους της Αφρικής. Χαρακτηριστική στιγμή για φωτογράφιση είναι όταν οι ακτίνες του ήλιου αρχίζουν να παίρνουν πορτοκαλί αποχρώσεις δημιουργώντας μία πραγματικά μοναδική ατμόσφαιρα, ενώ για τους πιο έμπειρους η ανάβαση στα Μαύρα Βουνά που βρίσκονται βόρεια από το δάσος δίνουν εντυπωσιακή θέα σε όλο το δάσος. Στην προστατευόμενη περιοχή υπάρχουν πολλά μικρά αλλά και μεγαλύτερα ξενοδοχεία με σημαντικότερο το Kalogria Beach Hotel, το οποίο προσφέρει όλες τις ανέσεις μιας πραγματικά πολυτελούς διαμονής μέσα στην φύση.



Το σύνολο της περιοχής είναι εθνικό πάρκο καθώς αποτελεί σημαντικό σταθμό στην μετανάστευση πουλιών, έχει μεγάλη ποικιλία φυτών και ζώων ενώ προστατεύεται από εθνική και διεθνή νομοθεσία.

Η Στροφυλιά έχει τις ιδανικές συνθήκες για διακοπές ή ολιγοήμερη εξόρμηση από την περιοχή μας καθώς συνδυάζει υπέροχες εικόνες από την φύση, μοναδικές παραλίες, λιμνοθάλασσες αλλά και πολύ καλές υπηρεσίες διαμονής.





Καρδαμύλη

Το χωριό αυτό της Μεσσηνιακής Μάνης, βρίσκεται στο σημείο που ο Ταΰγετος στέκεται αγέρωχος μπροστά στα μάτια σου και ο μεσσηνιακός κόλπος χαρίζει νότες πράσινου, τirkουάζ και μπλε χρώματος. Επίνειο της αρχαίας Σπάρτης, με ιστορία που ξεκινάει στην Ιλιάδα του Ομήρου καθώς αναφέρεται ονομαστικά. Η ιστορία αυτή φαίνεται στην αύρα του τόπου, σε κάθε βήμα που κάνεις δίπλα από τα πετρόχτιστα σπίτια, τους ανθισμένους κήπους και τις βάρκες που βρίσκονται στο γραφικό μικρό λιμανάκι.

Η Καρδαμύλη είναι προορισμός που σε κάνει να περάσεις σε έναν άλλο κόσμο, έναν κόσμο απλότητας, χαλάρωσης, ομορφιάς και αρμονίας και για αυτούς τους λόγους είναι μέρος που θα σε κερδίσει και θα θελήσεις μόλις την αποχωριστείς να ξαναβρεθείς κοντά της όσο το δυνατόν πιο σύντομα. Στην ευρύτερη περιοχή θα συναντήσεις την παλιά Καρδαμύλη αλλά και αρχαία ερείπια, παραλίες που είναι γνωστές σε όλο τον κόσμο όπως τα Ριτσά, του Φονέα, τα Δελφίνια και την Καλόγρια, το φαράγγι του Βυρού που μετά από 25 χιλιόμετρα φτάνει στην ρίζα της ψηλότερης κορυφής



του Ταΰγету, γραφικά χωριουδάκια που άλλα τα γνώφει το κύμα όπως τον Άγιο Νικόλαο, την Τραχήλα αλλά και την κοσμοπολίτικη Στούπα και άλλα είναι αγκαλιά στο βουνό όπως το Εξωχώρι, τα Τσέρια, την Καστάνια, την Σαϊδόνα.

Απαραίτητο το αυτοκίνητο για να μπορέσεις να δεις όσο πιο πολλά μπορείς, ενώ είναι σίγουρο πως όσες μέρες και να μείνεις δεν θα σου φτάσουν για να τα απολαύσεις όλα.

Στην περιοχή υπάρχουν πολλά ξενοδοχεία και διαμερίσματα ενώ είναι από τις λίγες περιοχές που μπορείς να νοικιάσεις για την διαμονής σου έναν ολόκληρο πύργο, κλασικό παράδειγμα της Μανιάτικης αρχιτεκτονικής που είναι συνυφασμένο με την σκληράδα των παλαιότερων χρόνων αλλά και τους ηθικούς κανόνες ζωής των κατοίκων της περιοχής.





Ναύπλιο

Το μικρό αλλά μεγάλο ταυτόχρονα ταξίδι μας τελειώνει στο υπέροχο σαν στολίδι Ναύπλιο, την πρώτη πρωτεύουσα της χώρας μας. Φαρδιοί δρόμοι που συναντάνε την ιστορία καθώς κάθε κτίριο στο κέντρο της πόλης είναι και ένα μικρό αριστούργημα που είναι συνώνυμο με την ιστορία και τα χρώματα μιας αλλοτινής εποχής. Με μία λέξη αν μπορούσαμε να χαρακτηρίσουμε την πόλη θα την ονομάζαμε "αρχοντική". Δεν μπορούμε όμως να μην αναφέρουμε το μοναδικό Παλαμίδι αλλά το ξακουστό Μπούρτζι που νιώθεις πως αγκαλιάζουν την πόλη το ένα από το βουνό και το άλλο από την θάλασσα δίνοντας ακόμα πιο κοσμοπολίτικο αέρα στον τόπο. Πιο συγκεκριμένα αν φτάσεις εδώ θα πρέπει να κάνεις βαρκάδα στο Μπούρτζι, να ανέβεις στο Παλαμίδι είτε με αυτοκίνητο είτε για τους πεζοπόρους ανεβαίνοντας τα 800 και παραπάνω σκαλοπάτια του και να δεις τον τόπο που φυλακίστηκε ο Κολοκοτρώνης αλλά και να θαυμάσεις την υπέροχη θέα στην πόλη αλλά και στην γύρω περιοχή και να περπατήσεις στην Ακροναυπλία αλλά και σε όσα περισσότερα σοκάκια βρεις καθώς κάθε ένα είναι και ένα μικρό μυστικό που περιμένει να ανακαλύψεις.



ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΟΤΙΤΙ...
ΜΕ ΕΝΑ ΚΛΙΚ

KAROL

online shop karol.gr

Καλέστε μας στο 2510 391594
Επισκεφθείτε μας στον Αμυγδαλεώνα Καβάλας

- Πόμολα
- Κουρτινόξυλα
- Είδη επιπλοποιίας
- Βερνίκια
- Πόρτες
- Είδη τζακιού
- Πατώματα laminate
- Σίτες
- Αποροφητήρες
- Νεροχύτες

δωρεάν μεταφορικά
για τον νομό Καβάλας

WRC

Rally Acropolis

2021





αλλά και τα ορεινά τοπία της Λαμίας στήθηκε ένα “πάρτι” των οπαδών του αθλήματος που πραγματικά διψούσε να δει μετά από αρκετά χρόνια τους κορυφαίους να ελίσσονται με μεγάλες ταχύτητες σε ένα ομολογούμενως διαχρονικά πολύ δύσκολο αγώνα. Δεν είναι τυχαίο πως η δίψα των φίλων του αυτοκινήτου έκανε χιλιάδες κόσμο να ανέβει στα βουνά της χώρας μας και σε δύο μάλιστα περιπτώσεις να είναι τόσο πολλός ακόμα και σε μη ασφαλή σημεία που ο αγώνας διακόπηκε όχι μία αλλά δύο φορές. Τόση ήταν η λαχτάρα του κόσμου που πολλοί δεν κατάφεραν λόγω των μέτρων ασφαλείας να φτάσουν στις ειδικές διαδρομές.



8 ολόκληρα χρόνια περίμεναν οι οπαδοί του μηχανοκίνητου αθλητισμού σε όλο τον κόσμο να αποκτήσει ξανά την αίγλη και να συμπεριληφθεί ξανά στο καλεντάρι του παγκόσμιου πρωταθλήματος. «Κομμάτι της ιστορίας των ράλλυ, του Παγκόσμιου Πρωταθλήματος Ράλλυ της FIA και του μηχανοκίνητου αθλητισμού» χαρακτήρισε προ ημερών ο πρόεδρος της FIA, Jean Todt, το ΕΚΟ Ράλλυ Ακρόπολις και μαζί του συμφωνούμε όλοι.

Η υπερειδική στο Σύνταγμα

Καλύτερη επανασύνδεση του ράλλυ με τον κόσμο δεν πιστεύουμε πως μπορούσε να υπάρξει σε μία “πίστα” ειδικά διαμορφωμένη πιο πολύ για να την

απολαύσει ο κόσμος που βρέθηκε από κοντά (όσο το επέτρεψαν οι ιδιαίτερες συνθήκες που ζούμε). Είναι φοβερό να ζεις αυτά τα “θηρία” να περνάνε λίγα μόλις μέτρα δίπλα σου. «Λατρεύω την Ελλάδα. Είναι μια υπέροχη χώρα», είπε στον τερματισμό της Υπερειδικής ο Οζιέ που χρίστηκε νικητής στο Σύνταγμα και συνέχισε: «Είμαι πολύ χαρούμενος που επέστρεψα σε αυτούς τους δρόμους. Έχουμε δουλειά να κάνουμε αύριο ανοίγοντας το δρόμο, αλλά θα κάνουμε το καλύτερο που μπορούμε γιατί είναι ένα ράλι που μου αρέσει».

Οι τρεις αγωνιστικές ημέρες

Από τα βουνά του Λουτρακίου και των Αγίων Θεοδώρων μέχρι και τις ειδικές διαδρομές στην Θήβα

ΣΥΝΕΡΓΕΙΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ

AUTOGAS

KAVALAS

- Service - επισκευή παντός τύπου οχημάτων
- Επισκευή ηλεκτρικών τιμονιών
- Έλεγχος - επισκευή ηλεκτρονικών συστημάτων οχήματος
- Επισκευή - προγραμματισμός εγκεφάλων
- Τοποθέτηση συσκευών υγραεριοκίνησης
- Διάγνωση και εντοπισμός βλαβών
- Έλεγχος και επισκευή συστημάτων ψεκασμού

www.autogaskavalas.gr

🏠 **2510 316720**

📞 **6947 613511**

✉ info@autogaskavalas.gr

📍 **όπισθεν γηπέδου Ανθή Καραγιάννη | Περιγιάλι**



Μεγάλος νικητής αναδείχθηκε μετά από τις 15 ειδικές διαδρομές και συνολική απόσταση 292.19χλμ ο 20χρονος Kalle Rovanpera με συνοδηγό τον Jonne Hattunen που οδήγησαν το Toyota Yaris WRC και έκαναν συνολικό χρόνο 3:28:24.6, ενώ δεύτερος αναδείχθηκε ο Ott Tanak με συνοδηγό τον Martin Jarveoja με το Hyundai i20 coupe WRC να τερματίζει σε 3:29:06.7. Εδώ θα πρέπει να αναφέρουμε πως ο Rovanpera είναι ο νεότερος οδηγός που κερδίζει ποτέ το ράλλυ των θεών.

Ειδική μνεία τέλος πρέπει να έχουμε για τους Έλληνες οδηγούς που μετείχαν στον αγώνα με πρώτο από όλους τον Καβαλιώτη Ιορδάνη Σιρδερίδη που αγωνίστηκε στην κατηγορία WRC με Ford Fiesta WRC, συνοδηγό τον Βέλγο Frederic Miclotte και συνολικό χρόνο 3:55:42.1, αλλά και στον Γιώργο Κεχαγιά που στην κατηγορία WRC3 οδήγησε αριστοτεχνικά την Skoda Fabia Evo κάνοντας χρόνο 3:55:31.3

Το Fresh βρέθηκε στον αγώνα των θεών και όπως λέμε και εμείς είμαστε περιοδικό της εικόνας για αυτό και μοιραζόμαστε μαζί σας μερικές εκπληκτικές στιγμές. Και του χρόνου ευχόμαστε με νέες εμπειρίες και για όσους δεν έχουν καταφέρει να δουν από κοντά το μεγάλο αυτό γεγονός ευχόμαστε να τους δοθεί η ευκαιρία να το κάνουν.



PEUGEOT ELECTRIC MOTION

3008 HYBRID

Ηλεκτρική αυτονομία 65-67km
4x4 300hp, 1,3l/100km
4x2 225hp, 1,4l/100km
Μηδενικά τέλη κυκλοφορίας
Μηδενικός εταιρικός φόρος

e-208

Αυτονομία 340km
136hp, 0-100km/h σε 8,1"
Μηδενικά τέλη ταξινόμησης
Μηδενικά τέλη κυκλοφορίας
Μηδενικός εταιρικός φόρος

e-2008

Αυτονομία 320km
136hp, 0-100km/h σε 9"
Μηδενικά τέλη ταξινόμησης
Μηδενικά τέλη κυκλοφορίας
Μηδενικός εταιρικός φόρος

PEUGEOT ΑΦΟΙ ΙΩΑΝΝΙΔΗ Α.Ε.

Σταυρός Αμυγδαλεώνα
64 012, ΚΑΒΑΛΑ
+30 2510 600 000

Η PEUGEOT ΣΥΝΙΣΤΑ TOTAL

Cheesecake

με ροδάκινα και αρμπαρόριζα

Sugar Free & Gluten Free



Λένα Σαμέρκα
Pastry Chef



Ρίχνουμε το λιωμένο βούτυρο επάνω από τα μπισκότα, ανακατεύουμε καλά και τοποθετούμε στην βάση από το τσέρκι μας. Πιέζουμε ομοιόμορφα τα μπισκότα και τοποθετούμε στο ψυγείο για να κρυσώσει.

Για την κρέμα τυριού:

Βράζουμε την κρέμα γάλακτος με το γλυκαντικό και μόλις κατεβάσουμε από το μάτι βάζουμε τα φύλλα αρμπαρόριζας και καλύπτουμε με διαφάνεια εξ επαφής. Βάζουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 4 ώρες ή από το προηγούμενο βράδυ.

Όταν η κρέμα γάλακτος έχει κρυσώσει, στραγγίζουμε καλά και αφαιρούμε τα φύλλα. Χτυπάμε το cream cheese μαζί με την stevia στο mixer και προσθέτουμε σταδιακά την στραγγισμένη κρέμα γάλακτος μέχρι να γίνει μια ελαφριά και όχι πολύ σφιχτή κρέμα. Προσθέτουμε πάνω από τη βάση μπισκότου και τοποθετούμε στο ψυγείο.

Για το γαρνίρισμα με τα ροδάκινα:

Σε ένα μπολ με παγωμένο νερό τοποθετούμε τη ζελατίνη για 15 λεπτά.

Κόβουμε τα ροδάκινα αρχικά στη μέση και μετά σε λεπτές φετούλες. Η φλούδα μπορεί να αφαιρεθεί. Τοποθετούμε τις φετούλες από τα ροδάκινα από έξω προς τα μέσα. Στην πρώτη σειρά βάζουμε μια φετούλα πάνω στην άλλη καλύπτοντας μόνο την μισή και προχωράμε δεξιόστροφα. Στην αμέσως πιο μέσα σειρά επαναλαμβάνουμε αυτό το μοτίβο αλλά αριστερόστροφα. Συνεχίζουμε εναλλάξ μέχρι να καλυφθεί όλη η επιφάνεια.

Τέλος τοποθετούμε στο ψυγείο.

Όσα ροδάκινα περισσέουν τα βάζουμε σε ένα κατσαrolάκι με 200ml νερό και την ζάχαρη και τα βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν. Μόλις τα κατεβάσουμε από το μάτι προσθέτουμε την μαλακωμένη ζελατίνη, ανακατεύουμε καλά και περνάμε από ένα κόσκινο πατώντας καλά τα ροδάκινα να αφήσουν όλο τους το ζουμί.

Το περιχύνουμε πάνω από τα ροδάκινα και βάζουμε στο ψυγείο για 3-4 ώρες ή μέχρι το υγρό να ζελέρει.

Καλή Επιτυχία

➔ Για ένα τσέρκι 22-25 εκατοστά θα χρειαστούμε:

Για την βάση μπισκότου:

250 γρ. μπισκότα gluten free και sugarfree
140 γρ. βούτυρο
50 γρ. αμύγδαλα
1 πρέζα βανίλια
1 πρέζα αλάτι

Για την κρέμα τυριού:

300 γρ. cream cheese
300 γρ. κρέμα γάλακτος 35% λιπαρά
6 κουταλιές stevia ή κάποιο άλλο υποκατάστατο ζάχαρης ή 100 γραμμάρια ζάχαρη καρύδας
λίγη βανίλια
20 μεγάλα φύλλα αρμπαρόριζας

Για την επικάλυψη:

4-5 ροδάκινα
10 γρ. ζελατίνη
20 γρ. ζάχαρη καρύδας ή 2 κουταλιές στέβια.
200ml νερό

➔ Εκτέλεση

Για την βάση:

Βάζουμε σε ένα μικρό κατσαrolάκι το βούτυρο για να λιώσει και προσθέτουμε το αλάτι και βανίλια.

Σπάμε τα μπισκότα (χοντροκομμένα) και προσθέτουμε τα αμύγδαλα είτε σε μέγεθος κροκάν είτε σε φιλέ είτε σε χοντροκομμένα εξίσου κομμάτια.

THIS IS A FXCKN BURGER HEAVEN

1 CHEESE BURGER

Μπιφτέκι μοσχαρίσιο 180g
με μουςτάρδα, κέτσαπ, sauce tartar,
διπλό cheddar, iceberg και ντομάτα

2 GOLDEN

Μπιφτέκι μοσχαρίσιο 180g,
με σως tartar, ψητό μπέικον, κεφαλοτύρι,
ντομάτα, iceberg, κέτσαπ, μουςτάρδα

3 CHICKEN

Τραχανά αντίστοιχ κοτόπουλο 120g
με σως μουςτάρδας, ντομάτα, μαρούλι,
κέτσαπ, μουςτάρδα

4 AUSTRALIAN

Μπιφτέκι μοσχαρίσιο 180g,
και ένα ολόκληρο αυγό, σως BBQ,
ψητό μπέικον, κεφαλοτύρι, ντομάτα,
iceberg, κέτσαπ, μουςτάρδα

5 VEGGIE

Μπιφτέκι λαχανικών 120g
με ντομάτα, iceberg, κέτσαπ,
μουςτάρδα

6 TEXAS

Μπιφτέκι Μοσχαρίσιο 180g,
με cheddar, με σως κέτσαπ, ψητό μπέικον,
onion rings, ντομάτα, μαρούλι, κέτσαπ,
μουςτάρδα

7 TRUFFLE

Μπιφτέκι Μοσχαρίσιο 180g
με μονιτάρια Portobello, μαγιονέζα τρούφας,
ντομάτα, καπνιστό κασέρι, καρυκευμένα
κρεμμύδια και iceberg

8 ITALIAN

Μπιφτέκι μοσχαρίσιο 180g
με τηγανητή mozzarella, μορτσέλλα, herb pest,
mustard mayo sauce, iceberg και ντομάτα

9 DIRTY

Μπιφτέκι μοσχαρίσιο 180g
με sauce tartar, τηγανητό αυγό, cheddar,
bacon, ψητό κρεμμύδι, iceberg και ντομάτα

10 BEEF BURGER

Μπιφτέκι μοσχαρίσιο 180g
Bao bun, μαρμελάδα bacon με Chili φρούλα,
κατοικίσιος κορμό, tartare sauce, iceberg

11 LAS VEGAS

Μπιφτέκι μοσχαρίσιο 180g
με κρέμα τυριών, φιστίκι, σως BBQ,αυγό,
μονιτάρια, iceberg, ντομάτα, cheddar
ψητό μπέικον

12 NEW YORK

Μπιφτέκι μοσχαρίσιο 180g
με κρέμα τυριών, σως μουςτάρδας, iceberg,
ντομάτα, κόκκινη πιπεριά, παρμεζάνα,
ψητό μπέικον, καρυκευμένα κρεμμύδια

+ FRIES

Πατάτες
Πατάτες BBQ
Γλυκοπατάτα

1,50€
2,00€
2,50€

+ XTRA SAUCE

Mayo Sauce
Sauce BBQ
Sauce Ketchup
Κρέμα Τυριών

Sauce γιοούρτι
Sauce Tartare
Mayo Truffle

mayo Mustard
Caesar Sauce
Pesto

1,00€

3 διαφορετικά φωμάκια για να διαλέξεις
Κλασικό, μπριός & Bao Buns (+0,50)

13 DOUBLE

Όλα τα burgers μπορούν να παρασκευαστούν
με διπλό μπιφτέκι (2x180g)

Πατάτες 1,50€
Πατάτες BBQ 2,00€
Γλυκοπατάτα 2,50€

14 BIG BRO

Το μεγαλύτερο burger που φάγατε ποτέ!
Παραγγείλτε το αγαπημένο σας burger
με ζουμερό μπιφτέκι από μοσχαρίσιο κρέας 350g
"κατάλληλο για 2 άτομα"

Cheese // Golden // Chicken 9,00€
Texas // Australian 10,00€

Πατάτες 2,00€
Πατάτες BBQ 2,50€
Γλυκοπατάτα 3,00€

RE FRESH MENTS

Αναψυκτικό 330ml 1,30€
Αναψυκτικό 500ml 1,70€
Αναψυκτικό 1L 2,00€
Αναψυκτικό 1,5L 2,80€
Amstel, Heineken 330ml 1,50€
Χαμοί, Τσάι 1,50€
Νερό μικρό 500ml 0,50€
Νερό μεγάλο 1,50L 1,00€
Monster 2,00€
Monster Zero 2,00€

STAYFITBRO 2510620989

F1 BEEF POTATOES

7,30€ Μοσχαρίσιο μπιφτέκι 200g
BABY πατάτα 200g
Super salad σπαράγγι 120g

F2 CHICKEN RICE

6,50€ Φιλέτο κοτόπουλο 200g,
Αγριο ρύζι 250g
Super salad μπρόκολο 120g

F3 CHICKEN PASTA

6,50€ Κοτόπουλο μπιφτέκι 200g
Μακαρόνια ολικής άλεσης 200g
Super salad μπρόκολο, σπαράγγι & καρότο 120g

CLUB SANDWICH

A CLASSIC CLUB

5,00€ Φέτες από φρυγανισμένο ψωμί του τσού
ντομάτα, μαρούλι, κίτρινο τυρί, ζαμπόν
ψητό μπέικον και μαγιονέζα

CHICKEN CLUB B

7,00€ Φέτες από φρυγανισμένο ψωμί του τσού
ντομάτα, μαρούλι, φιλέτο κοτόπουλο
λιωμένο κίτρινο τυρί και κρέμα τυρί

Πατάτες BBQ +0,50€ Γλυκοπατάτα +1,00€

CLADS SALADS SALAD

S1 CAESAR'S

Μαρούλι, iceberg, ντομάτα,
κρουτόν, φιλέτο κοτόπουλο,
κεφαλοτύρι και σως μουςτάρδας
Α 3,50€ Κ 6,00€

S2 WILD

Ρέκα, μαρούλι, παρμεζάνα
ψητός καπνιστός γαρίδας
σως βαλσάμικο και σταφίδες
Α 3,50€ Κ 6,00€

S3 GREEN

Μαρούλι, iceberg, φρούλες,
ψητός καπνιστός γαρίδας
φυστίκι & strawberry dressing
Κ 8,00€

{ Α = Ατομική Κ = Κοινωνική }

THE DESSERT

{ CHOCO BAO BUNS }

Με λευκή πρέζα, πρέζα φουντουκίου και όρεο

5.50€



Το κατάστημα διαθέτει φύλλα διαφημιστικά
για τους πελάτες σε ειδική θέση δίπλα στην είσοδο

Αγοραστικός υποθηκός
Παπαδόπουλος Πρόδρομος
Α.Φ.Μ 062732018

Ο καταναλωτής δεν έχει υποχρέωση να πληρώσει
αν δεν έχει λάβει το νόμιμο παραστατικό
(απόδειξη ή τιμολόγιο)

Στις τιμές συμπεριλαμβάνονται ο Φ.Π.Α.
Όλες οι σαλάτες παρασκευάζονται με ελαιόλαδο
Για τηρήνση χρησιμοποιούμε ημελόλαδο



από τον σεφ Θοδωρή
Αγγελασόπουλο

Πάπια με κουμ κουάτ

➔ Υλικά

1 πάπια κομμένη σε 8 κομμάτια
300gr κουμκουάτ γλυκό ασιρόπιαστο
αλεύρι για πασπάλισμα
1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι
½ λιτρο λευκό κρασί
ξύσμα από 1 πορτοκάλι
1 κουταλάκι δενδρολίβανο
ελαιόλαδο
αλάτι
φρεσκοτριμμένο πιπέρι

➔ Εκτέλεση

Αλευρώνουμε την πάπια και την σοτά-
ρουμε καλά μέσα σε μία κασαρόλα όπου
έχουμε βάλει ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά.

Σβήνουμε με το κρασί και το χυμό πορ-
τοκαλιού, προσθέτουμε το ξύσμα και αλα-
τοπιπερώνουμε.

Ρίχνουμε ζεστό νερό στην κασαρόλα
μέχρι να καλυφθεί η πάπια, και βάζουμε και
το δεντρολίβανο.

Σκεπάζουμε με καπάκι και αφήνουμε
να βράσει για 50 λεπτά (ίσως χρειαστεί λίγο
περισσότερο ανάλογα το κρέας μας). Στο
τέλος ρίχνουμε το κουμκουάτ και βράζουμε
για ακόμα 5 λεπτά.

Tips: Η πάπια μας πρέπει
να μείνει με την σάλτσα
της για να μην είναι
στεγνή.



Σαλάτα Ραπανάκια με ρέβα, σταφίδες, απάκι και σάλτσα τσικουδιάς

➔ Υλικά για 4 μερίδες

300gr Ραπανάκια
1 ρέβα κομμένη σε φέτες
50gr Σταφίδες ξανθές
50gr Σταφίδες μαύρες
8 φέτες απάκι
2 κρεμμυδάκια φρέσκα φιλοκομμένα
100gr λεπτές φλούδες από γραβιέρα

➔ Για την σάλτσα

½ ποτήρι Τσικουδιά
1 κρεμμύδι κομμένο σε κυβάκια
2 κουταλιές ζάχαρη
3 κουταλιές ελαιόλαδο
2 κουταλιές ξύδι μπαλσάμικο
Αλάτι
Μαύρο πιπέρι

➔ Εκτέλεση

Κόβουμε σε διάφορα μεγέθη όλα τα
ραπανάκια μας και τα ανακατεύουμε με τις
σταφίδες, το απάκι και τα φρέσκα κρεμμυ-
δάκια.

Σε ένα τηγάνι σοτάρουμε στο ελαιόλα-
δο το κρεμμύδι, μέχρι να μαραθεί και ρί-
χνουμε την ζάχαρη. Ανακατεύουμε 2 λεπτά
μέχρι να καραμελώσει.

Σβήνουμε με την τσικουδιά και το αφή-
νουμε για λίγο. Προσθέτουμε το μπαλσάμι-
κο και αφήνουμε ξανά για να δέσει η σάλ-
τσα και ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι.

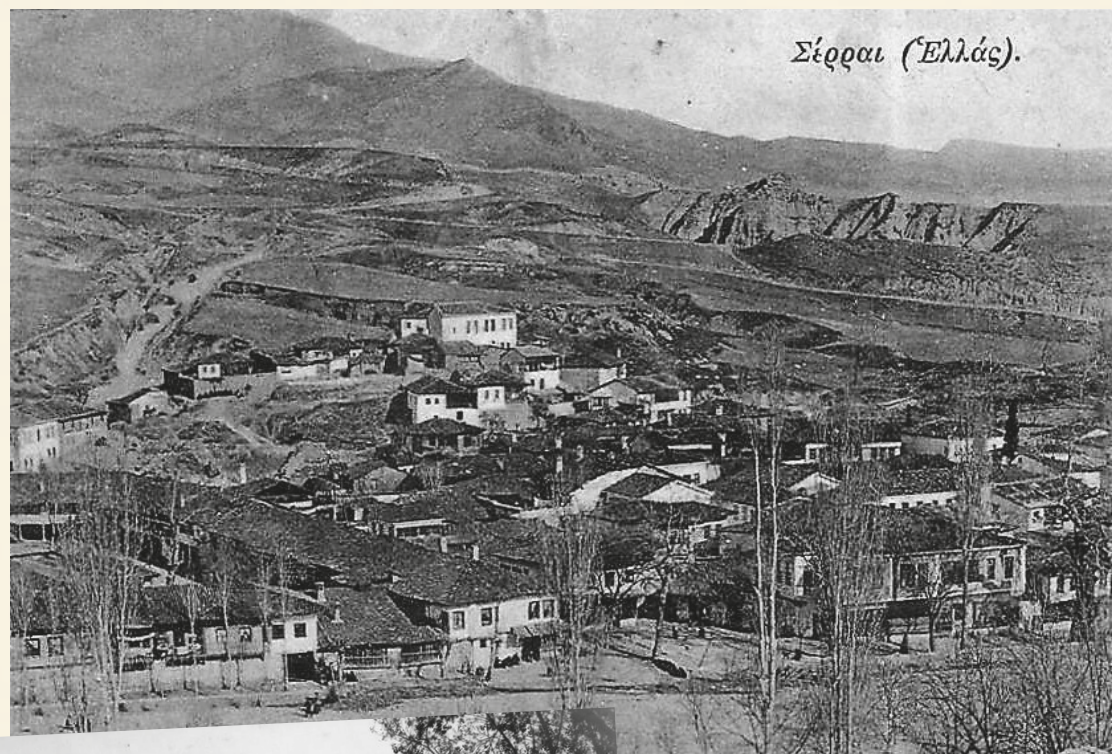
Περιχύνουμε ζεστή τη σάλτσα πάνω
στην σαλάτα και σερβίρουμε τοποθετώ-
ντας τις φλούδες από την γραβιέρα.



Οι κάρτες μιας άλλης εποχής



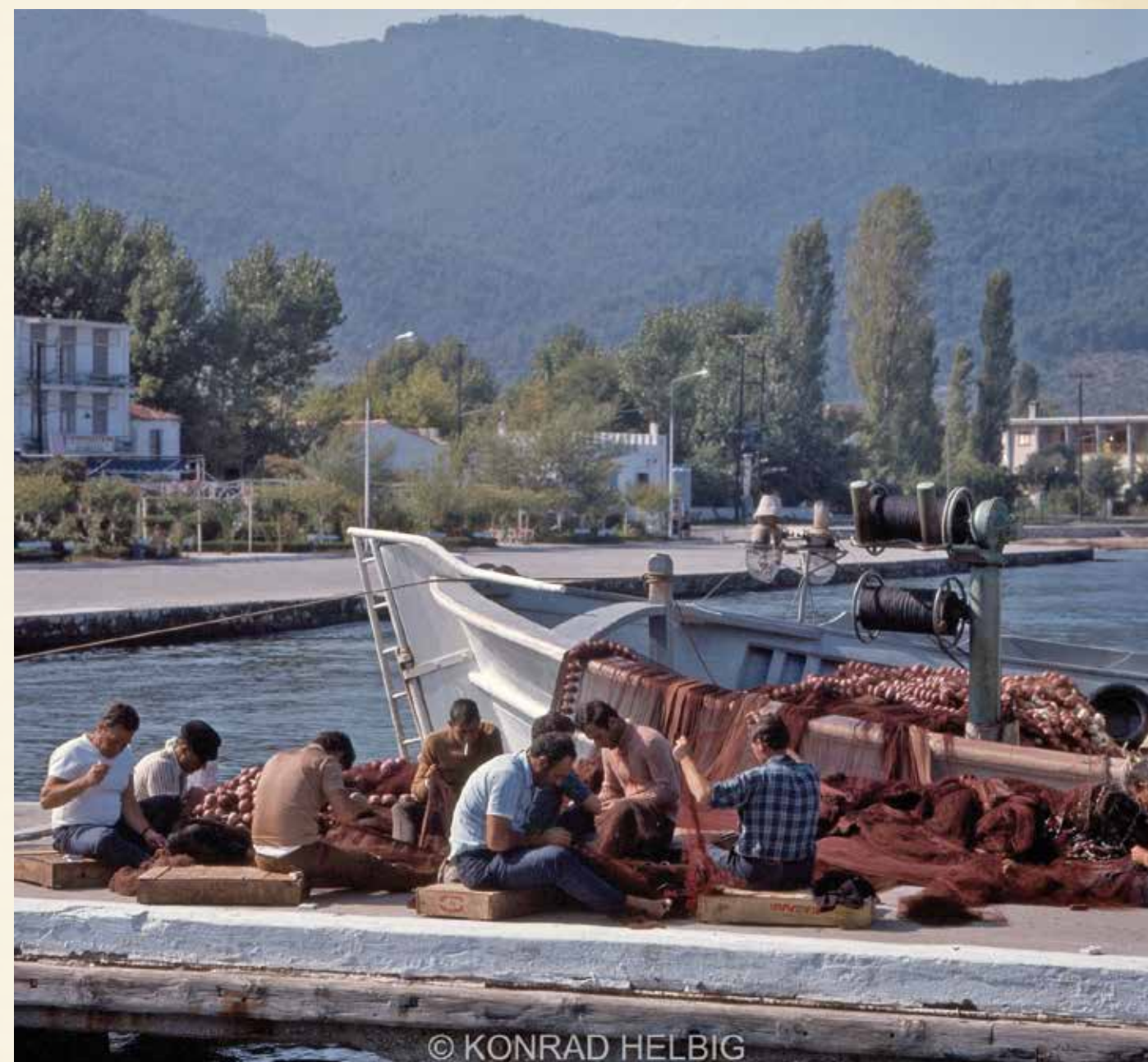
Του **Κωνσταντίνου Π. Παπακοσμά**
Ερευνητής της ιστορίας
Φωτογραφίες: Αρχείο
Κωνσταντίνου Παπακοσμά



Ο χρόνος τρέχει όπως και η τεχνολογία .. που αλλάζει έτσι τις συνήθειες των ανθρώπων.

Κάποτε η επίσκεψη σε ένα τόπο σήμαινε και την αγορά και αποστολή μιας.. κάρτας στα προσφιλή μας πρόσωπα. Σε ανάμνηση της παρουσίας μας εκεί. Η κάρτα συνήθως δεν ήθελα .. φάκελο αποστολής, στην μια της όψη η απεικόνιση του μέρους που επισκεφθήκαμε και στην άλλη η αποτύπωση των σκέψεων μας .. κάπου εκεί κολλούσαμε και το γραμματόσημο. Το καρτ ποστάλ φυλάσσονταν ως κειμήλιο αλλά και μας θύμιζε συνήθως ευχάριστα γεγονότα. Οι εκδοτικοί οίκοι συναγωνίζονταν στην έκδοση τέτοιων φωτογραφιών που διαχρονικά πλέον έχουν και μεγάλη ιστορική αξία αφού αποτυπώνουν εικόνες που είτε δεν υπάρχουν πια, είτε άλλαξαν ριζικά. Αξιοσημείωτη η γραφή στα Ελληνικά αλλά και στα λατινικά, εδώ στην Ανατολική Μακεδονία και στα Γαλλικά πολλές φορές. Συλλεκτικά και τα γραμματόσημα των καρτών εικονίζουν γεγονότα και σημαντικές ημερομηνίες.

Στις φωτογραφίες μας: Μια κάρτα από τις "Σέρραι" πριν .. εκατό χρόνια, το εμβληματικό σημείο της Δράμας τα νερά της Αγίας Βαρβάρας αλλά και η Αλεξανδρούπολη με τον Φάρο.



Οι ξένοι φωτογράφοι

Τα προηγούμενα χρόνια πολλοί γνωστοί ευρωπαίοι φωτογράφοι επισκέπτονταν την περιοχή μας και αποτύπωναν με τις φωτογραφικές τους μηχανές εικόνες από την ζωή στην Καβάλα αλλά και στην Θάσο. Σήμερα πολλές από τις φωτογραφίες αυτές υπάρχουν στο διαδίκτυο και ειδικά σε ψηφιακές βιβλιοθήκες Πανεπιστημίων του εξωτερικού, όπως αυτή όπου ψαράδες επιδιορθώνουν τα δίχτυα το μακρινό 1973 στον Λιμένα της Θάσου είναι αρχείο της Deutsche Fotothek και βρίσκεται στη Βιβλιοθήκη του Πανεπιστημίου του Βερολίνου.

iPhone 13 με εντελώς νέα οθόνη ProMotion και βάση στην φωτογραφία



Το iPhone 13 Pro και iPhone 13 Pro Max υποδέχονται την μεγαλύτερη αναβάθμιση οθόνης από την εποχή του θρυλικού iPhone 4. Η 120Hz ProMotion display του iPad Pro, αναμενόταν να έρθει στα iPhones πίσω στο 2020 με τα iPhone 12 Pro και iPhone 12 Pro Max. Ωστόσο, σύμφωνα με διάφορες πηγές, η Apple δεν κατάφερε να εξασφαλίσει αρκετά panels για όλα τα iPhones που θα πωλούνταν ενώ εδώ που τα λέμε έπαιξε το ρόλο του και ο covid-19. Όμως φέτος είναι η χρονιά της μεγαλύτερης ανανέωσης της οθόνης, από την εποχή του του iPhone 4 και ίσως του iPhone X.

Με λίγα λόγια, οι οθόνες στα iPhone 13 Pro και iPhone 13 Pro

Max θα τις αισθάνεσαι σημαντικά πιο γρήγορες. Τα animations όπως και το scrolling θα είναι πιο smooth όσο ποτέ άλλοτε. Η 120Hz ProMotion display θα ανεβάσει τα iPhone 13 και iPhone 13 Pro Max σε νέα επίπεδα. Τέλος, θα εξοπλιστούν και με Always On Display.

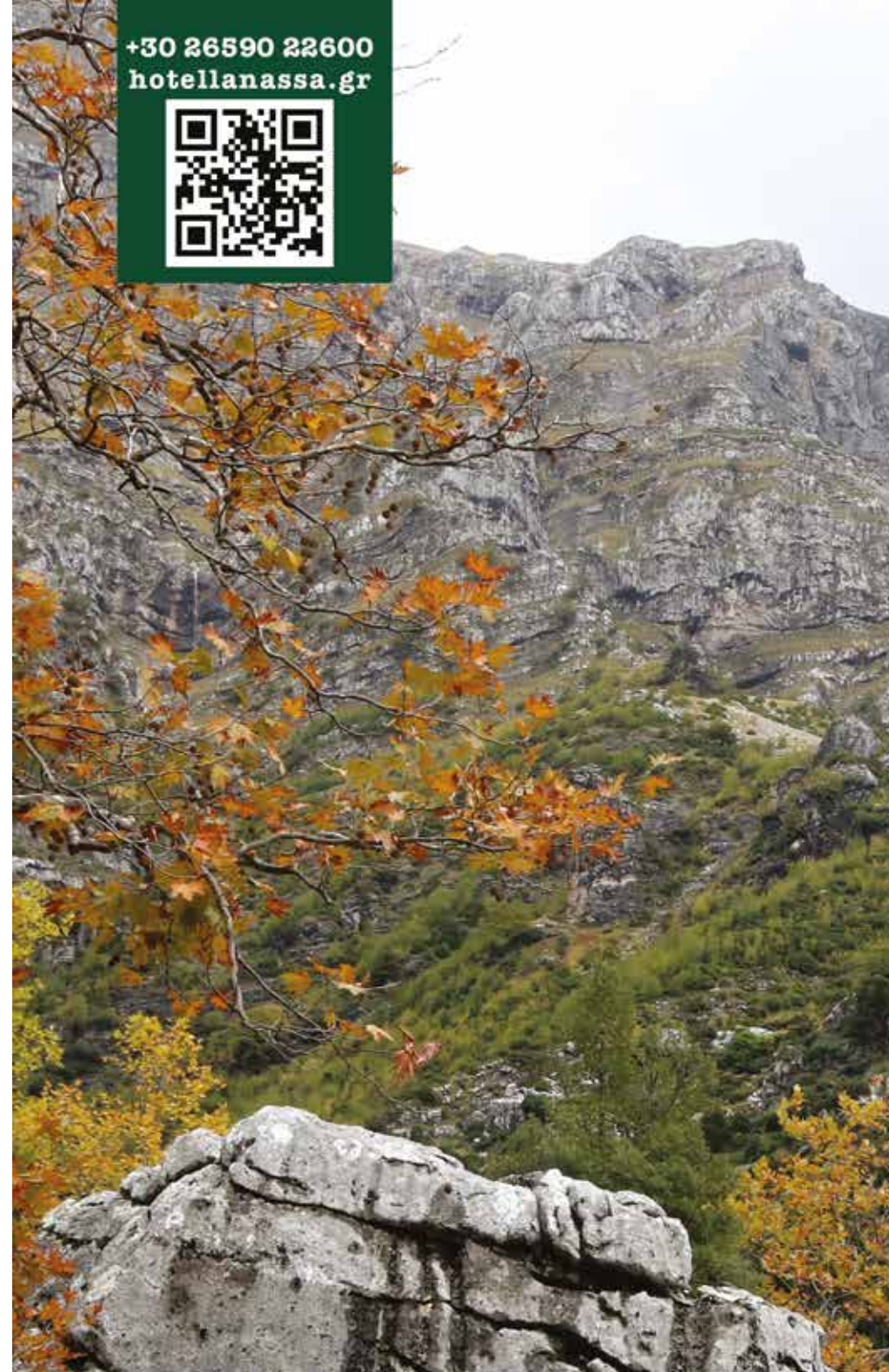
Τώρα στον τομέα της φωτογραφίας η Apple εξακολουθεί να σχεδιάζει σημαντικές αναβαθμίσεις για το iPhone 13. Τα νέα iPhone θα φέρνουν σε μεγάλο βαθμό αναβαθμίσεις στις δυνατότητες της κάμερας, συμπεριλαμβανομένου του ProRes και της λειτουργίας portrait για τα βίντεο, ενώ. Επίσης, τα νέα τηλέφωνα θα έχουν μικρότερο notch, μεγαλύτερες μπαταρίες αλλά και βελτιωμένη απόδοση.



+30 26590 22600
hotellanassa.gr



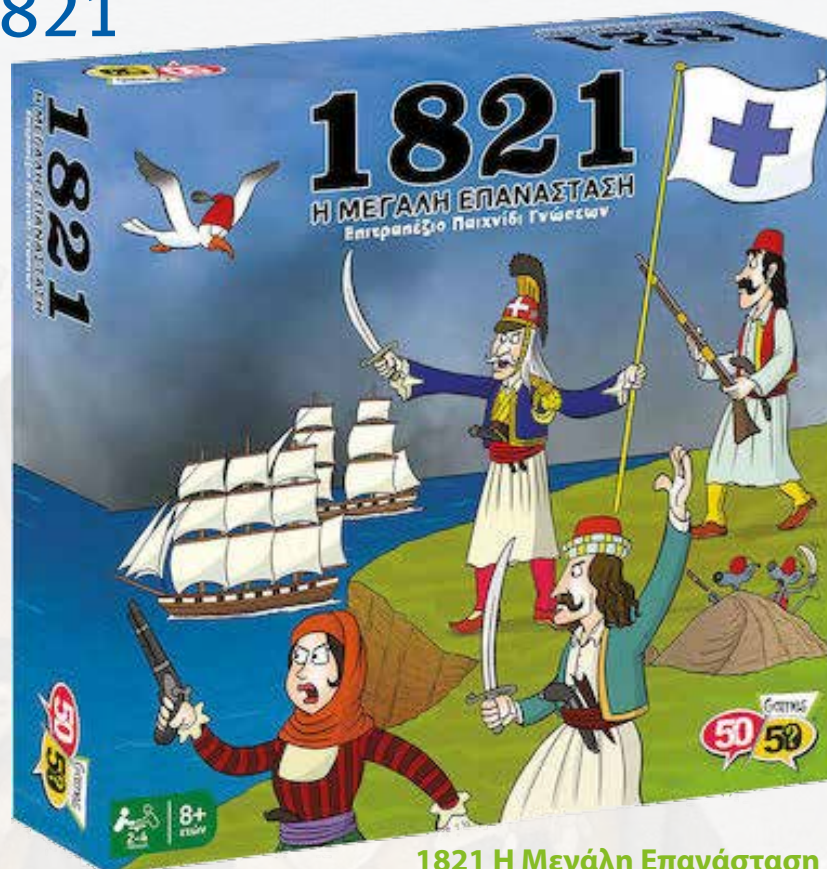
HOTEL PRINCESS
LANASSA
KOSTITSI TZOUMERKA
EPIRUS - GREECE



Tzoumerka - Discover the best hidden Gem of Greece - Princess Lanassa | 5 star hotel

Παιχνίδια για το 1821

200 χρόνια από την Ελληνική Επανάσταση και στην αγορά κυκλοφορούν επετειακά επιτραπέζια παιχνίδια με αφορμή τους εορτασμούς. Σας παρουσιάζουμε λοιπόν μερικά που έχουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον.



1821 Η Μεγάλη Επανάσταση
+8 ετών 50/50 games

Λάβε μέρος στην Ελληνική Επανάσταση του 1821 και κατάκτησε όσο περισσότερες μάχες μπορείς για να απελευθερώσεις την Ελλάδα και να την κάνεις ανεξάρτητο κράτος! Από την Άλωση της Τριπολιτσάς και τη Ναυμαχία του Ναυαρίνου έως και την Έξοδο του Μεσολογγίου και τη Μάχη στα Δερβενάκια, ο αγώνας για την Ελληνική Επανάσταση θα είναι γεμάτος περιπέτειες και δράση! Ξεκίνα τον δρόμο της κατάκτησης των μαχών!



1821 Η Μάχη
+10 ετών Desyllas

Ένα παιχνίδι γεμάτο δράση και ρίσκο, με πάνω από 200 μινιατούρες Ελλήνων και Οθωμανών! Στο συναρπαστικό αυτό παιχνίδι στρατηγικής, οι Οθωμανοί παίζουν μόνοι τους, με τους παίκτες να παίρνουν τον ρόλο των Ελλήνων Επαναστατών. Οι μινιατούρες έχουν απίστευτη λεπτομέρεια, όπου οι Ελληνικές με τις Οθωμανικές μονάδες είναι διαφορετικές.

Μέσα στο κουτί περιλαμβάνεται και ένθετο βιβλίο εκπαιδευτικού χαρακτήρα με τους πρωταγωνιστές της Επανάστασης!



1821 Οι Ήρωες της Επανάστασης
+8 ετών 50/50 games

Ετοιμάσου να ζήσεις μερικές από τις πιο σπουδαίες στιγμές της Ελληνικής Ιστορίας. Πάρε μέρος κι εσύ στην Ελληνική Επανάσταση του 1821! Φόρεσε τη «φουστανέλα» σου, πάρε το αλογό σου και ακολούθησε τους οπλαρχηγούς στις μάχες για την απελευθέρωση της πατρίδας! Στάσου με υπερηφάνεια δίπλα στον Κολοκοτρώνη, τον Οδυσσέα Ανδρούτσο, την Μπουμπουλίνα και τον Μακρυγιάννη. Ο αγώνας για την Ελληνική Επανάσταση θα είναι γεμάτος περιπέτειες και δράση!



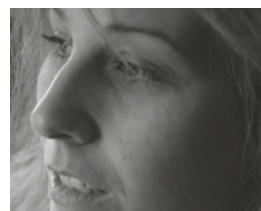
Stratego 1821
+8 ετών Zito!

Ειδική συλλεκτική έκδοση του κλασικού παιχνιδιού στρατηγικής για την επέτειο συμπλήρωσης 200 χρόνων από την έναρξη της Ελληνικής Επανάστασης του 1821!

Περιέχονται: Μοναδική εικονογράφηση στο ταμπλό αποκλειστικά για αυτή την έκδοση

Πιόνια στα οποία απεικονίζονται πρόσωπα των δύο αντίπαλων πλευρών που πρωταγωνίστησαν στην Ελληνική Επανάσταση. Χώρισμα για το στήσιμο των δύο στρατών με εικονογράφηση από σκηνές της Ελληνικής Επανάστασης. 2 φακέλους με προτάσεις στρατηγικής. Οδηγίες στα Ελληνικά και τα Αγγλικά.

Παίζουμε βιβλίο; Πως να αγαπήσουν τα παιδιά το διάβασμα



| Της Βίκης Ξανθοπούλου

Η Βίκη Ξανθοπούλου μετά από τις μεγάλες διακρίσεις που έχει πάρει για την διδακτική μέθοδο που ακολουθεί σε νηπιαγωγείο της Θάσου, μοιράζεται μαζί με όλους μας τρόπους για να έρθουν τα παιδιά πιο κοντά στο βιβλίο. Η ίδια μοιράζεται μαζί με όλους μας στην εισαγωγή της σειράς αυτής το τι την οδήγησε σε αυτή την απόφαση λέγοντας πως: «Η εικοσαετή εμπειρία μου στην εκπαίδευση με κάνει να πιστεύω όσο τίποτε άλλο ότι μέσα από την ανάγνωση ενός βιβλίου το παιδί μπορεί να ζήσει μια μοναδική εμπειρία και να νιώσει την ίδια ακριβώς ευχαρίστηση που βιώνει παίζοντας με τους φίλους του.

Το “Παίζουμε βιβλίο;” συνδυάζει τη βιωματική μάθηση με τη δια-

σκέδαση, επιχειρεί την εμβάθυνση σε όλες τις πτυχές του βιβλίου και δημιουργεί εν δυνάμει αναγνώστες. Απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς, βιβλιοθηκονόμους, εμψυχωτές, γονείς, ανθρώπους που επιθυμούν να προάγουν τη φιλιαναγνωσία και προτείνει δράσεις που μπορούν να εκτυλιχθούν στο σχολείο, σε εναλλακτικούς χώρους εκπαίδευσης, ακόμα και στο σπίτι.

Με δραστηριότητες που ενεργοποιούν τη φαντασία και τη δημιουργικότητα, το παιδί συμμετέχει ενεργά στη διαδικασία της ανάγνωσης, ταυτίζεται με τους ήρωες και ανακαλύπτει τα δικά του κίνητρα για διάβασμα.

Τι λέτε λοιπόν; Παίζουμε βιβλίο; Εμείς να ευχηθούμε “καλοτάξιδα”

CosmoHAIR

the nice hair is everything



Μιλήτου 8β, Νεάπολη Καβάλα | 2510246699



KALEAS

KOSMIMA

Ομονοίας 40, Καβάλα

T. 2510-224034 | mail.kaleas.gr



shop online



@kaleaskosmima



kaleas kosmima