

fresh mag

ΤΕΥΧΟΣ 01
ΙΟΥΛΙΟΣ - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2019
δωρεάν διανομή

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ●

Βλαδίμηρος Κυριακίδης

ΤΑΞΙΔΙ ●

ΜΗΛΟΣ

ΕΝΑ ΝΗΣΙ ΠΕΡΑ
ΑΠΟ ΤΑ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΑ

ΑΠΟΔΡΑΣΕΙΣ ●

**Σε δροσερές παραλίες
του τόπου μας**

ΑΝΘΗ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ

«Μέχρι να ανέβω στο βάθρο πάντα έκλαιγα»



OCEANVIEW
Beach Hotel

TORTUGA
— COAST —

#Tranquilo_On_The_Coast

T: 25940 23060 / oceanview-beachhotel.gr



ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΗΣ

Ηλίας Κοτσιρέας

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ

Σταύρος Σοφιανός

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΟΥ

Απόστολος Παπαματθαίου

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΤΜΗΜΑ

Δημήτρης Καρολίδης

ΕΚΤΥΠΩΣΗ

ΝΙΚΗ ΕΚΔΟΤΙΚΗ Α.Ε.

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ

FRESH GROUP

Σαππαίων 34

Καβάλα 65 201

T: 693 6755597

Το περιοδικό FRESHmag
κυκλοφορεί κάθε 2 μήνες

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,
ηχογραφήσεως 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.

e-mail: info@freshpost.gr

website: www.freshpost.gr



φωτό εξωφύλλου:
Ηλίας Κοτσιρέας

περιεχόμενα

ΤΕΥΧΟΣ 01 / ΙΟΥΛΙΟΣ - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2019

06	Γεγονότα
12	62ο Φεστιβάλ Φιλίππων
22	Συνέντευξη: Ανθή Καραγιάννη
32	Διακόσμηση: Συνταιριάξτε τα αταίριαστα
34	Τα 8 είδη μαγιά που φοριούνται φέτος
44	Τίποτε πιο υπέροχο από τη μητρότητα!
46	Ασκήσεις στη θάλασσα
48	Αντιμετωπίζοντας τις δύσκολες συμπεριφορές των παιδιών
50	Συνέντευξη: Βλαδίμηρος Κυριακίδης
56	ΜΗΛΟΣ: ένα νησί πέρα από τα συνηθισμένα
64	Παραδοσιακό τυρί Παγγαίου Ας γνωρίσουμε την παραγωγή του
66	Καλοκαίρι χωρίς μπύρα δεν γίνεται
68	Σε δροσερές παραλίες του τόπου μας
76	Συνταγές
78	Το ακριβότερο supercar στον κόσμο
82	Top 10 best-selling παιχνίδια μέχρι τώρα
84	iPhone XS MAX Vs Samsung Galaxy S10+
88	Καλοκαίρι και κατοικίδια
90	Βιβλιοπαρουσίαση

EDITORIAL

Το Fresh Mag ήρθε, γεμάτο φρεσκάδα όπως το όνομά του, με σκοπό να έχει η περιοχή μας ένα έντυπο που δεν θα έχει να ζηλέψει τίποτα από τα μεγάλα έντυπα των Αθηνών και της Θεσσαλονίκης. Ξέρουμε ότι δεν είναι εύκολο, αλλά όλοι μαζί θα το καταφέρουμε γιατί μας αρέσουν τα δύσκολα.

Θέλουμε να μας διαβάσετε, θέλουμε να μας προτείνετε, θέλουμε να μας ασκείτε κριτική γιατί μέσα από όλο αυτό θα μας κάνετε καλύτερους. Πάνω από όλα όμως θέλουμε να ευχαριστήσουμε όλους εσάς που μας εμπιστευθήκατε στην αρχή της προσπάθειάς μας αυτής, όλους εσάς που μας ακούσατε, όλους εσάς που μας βοηθήσατε με τις συμβουλές και την γνώμη σας, όλους εσάς που με έναν καλό λόγο μας δώσατε δύναμη να πατήσουμε το Start Button. Και από τη στιγμή που το κάναμε, θα ακολουθήσουν πολλές εκπλήξεις, ευχάριστες εκπλήξεις στο κοντινό μέλλον.

Η εποχή του να διαβάζεις ένα περιοδικό ξαναήρθε στην πόλη μας και στον νομό μας. Ξεφυλλίστε μας λοιπόν κι εμείς είμαστε εδώ για εσάς. Και θα είμαστε εδώ κάθε δύο μήνες για να μας ξαναδιαβάσετε. Κάθε φορά διαφορετικοί, γιατί η στασιμότητα δεν μας δίνει απολύτως τίποτα. Γιατί το Fresh για να μείνει Fresh πρέπει να είναι πάντα καινούργιο.

Η ομάδα του Fresh Team



2o Park Food Festival - Kavala



Επεισοδιακό ήταν το 2o Park Food Festival που διοργανώθηκε από την Action Team στο πάρκο Φαλήρου στην Καβάλα. Μέχρι την τελευταία στιγμή ακόμα και την ημέρα αλλά και ώρα της εκκίνησης του υπήρξαν αμφιβολίες για την επιτυχή έναρξη του. Τελικά το Festival ξεκίνησε κανονικά, αν και μουδιασμένα από πολλούς εμπόρους εστίασης που είχαν stand στον χώρο. Η προσέλευση του κόσμου παρόλα αυτά, έδωσε το στίγμα για ακόμα μία επιτυχημένη διοργάνωση. Το τι έφται-



ξε και το τι προηγήθηκε, πριν ανοίξει τις πύλες του πολλά έχουν ακουστεί και πολλά έχουν γραφτεί. Εμείς εδώ στο Fresh είμαστε της άποψης ότι τέτοιες προσπάθειες πρέπει να έχουν την αιγίδα πάνω από όλα του Εμπορικού συλλόγου της πόλης μας και να δίνεται η δυνατότητα σε όσους πιο πολλούς αν-

θρώπους και καταστήματα που ασχολούνται με όλα τα είδη της εστίασης να μπορούν να συμμετέχουν σε αυτό, σε βάθος χρόνου όλη η Καβάλα θα έχει κερδίσει από τέτοιες διοργανώσεις. Εμείς να ευχηθούμε και του χρόνου, ακόμα πιο οργανωμένα και με ακόμα περισσότερες συμμετοχές.

Summer Session IPA



Η Μικροζυθοποιία Καβάλας, Μαρμίτα, παρουσίασε στην ΟΙΝΟΗ στο κέντρο της Καβάλας με θέα τις Καμάρες την νέα της καλοκαιρινή μπίρα Summer Session IPA σε συνεργασία με την ΚΥΚΑΟ την μικροζυθοποιία Πατρών. Αρκετοί λάτρεις της μπίρας αλλά και οι θαμώνες της ΟΙΝΟΗΣ συζήτησαν με τους ιδιοκτήτες της Μαρμίτας αλλά και γεύτηκαν την καλοκαιρινή αυτή γεύση.

Μία μπίρα που χαρακτηρίζεται σύνθετη γιατί είναι πλούσια σε λυκίσκους (περιέχει 4 διαφορετικά

είδη), έχει μακρά επίγευση βγάζοντας αρώματα εσπεριδοειδών και τροπικών φρούτων. Το αποτέλεσμα είναι μία μπίρα με ξανθιά και πυκνή υφή που δεν έχει ξαναεμφανιστεί στην χώρα μας.

Και επειδή όπως μας ανέφεραν ο Βαγγέλης και ο Θάνος οι ιδιοκτήτες της Μαρμίτας, η μπίρα θα είναι διαθέσιμη σε περιορισμένη ποσότητα αλλά και σε χρονική διάρκεια, ψάξτε να την βρείτε και να την δοκιμάσετε. Αξίζει πραγματικά αυτή η εμπειρία απόλαυσης.

Το σύστημα Braille σε ταβέρνα στην Ηρακλείτσα

Με χαρά μάθαμε, πως ο ιδιοκτήτης της ταβέρνας "Στου Σαρρή" εκτός από την προσφορά εκλεκτών θαλασσινών και όχι μόνο εδεσμάτων έχει και κάτι διαφορετικό να δώσει στους πελάτες που τυχόν έχουν προβλήματα όρασης. Και αυτό δεν είναι άλλο από τον κατάλογο του εκτυπωμένο σε γραφή Braille ο οποίος δίνει την δυνατότητα σε όλους τους συνανθρώπους μας που έχουν οποιοδήποτε σοβαρό πρόβλημα όρασης να διαβάζουν μόνοι τους τα προσφερόμενα εδέσματα.

Εμείς θα θέλαμε να δώσουμε τα συγχαρητήρια μας στον Γιάννη Σαρρή που είναι ο ιδιοκτήτης και ευελπιστούμε να δούμε πιο πολλούς επαγγελματί-

ες της περιοχής μας (που πολλοί είναι ευαίσθητοποιημένοι) να προβούν σε ανάλογες κινήσεις.

Τι είναι το σύστημα Braille όμως;

Ο Λουδοβίκος Braille είχε τυφλωθεί πολύ μικρός και δεν ήταν ευχαριστημένος από το σύστημα ανάγνωσης που χρησιμοποιούσαν οι μη έχοντας όραση, επειδή ήταν δύσκολο με χοντρούς χαρακτήρες. Έτσι βάλθηκε να δημιουργήσει ένα καινούργιο ειδικό αλφάβητο για τυφλούς. Του πήρε πέντε χρόνια αλλά στο τέλος τα κατάφερε. Αυτό το αλφάβητο που έφτιαξε ο Μπράιγ ήταν μια αντικατάσταση του γραμματικού αλφάβητου με



ανάγλυφες στιγμές, που με διάφορους συνδυασμούς αποδίδουν ένα κείμενο. Ο έχοντας προβλήματα όρασης μπορεί μ' αυτό το σύστημα να διαβάζει ψηλάφοντας τις στιγμές με το δάχτυλο, δηλαδή έχουμε ανάγνωση με την αφή. Το σύστημα Μπράιγ έχει έξι ανάγλυφες κουκίδες σαν το κεφαλάκι μιας καρφίτσας. Είναι τοποθετημένες

ανά τρεις και μ' αυτές γίνονται 63 συνδυασμοί, που αντιστοιχούν στα γράμματα και τους αριθμούς. Η γραφή Μπράιγ διαβάζεται από αριστερά προς τα δεξιά και από πάνω προς τα κάτω, όπως ακριβώς και η γραφή των «βλεπόντων».

Από το 1948 η γραφή Braille εκδόθηκε και με τους Ελληνικούς χαρακτήρες.

Γαλάζιες Σημαίες Οι παραλίες που πήραν το βραβείο φέτος στην περιοχή μας!



Κριτήρια προγράμματος

- Καθαριότητα, θάλασσας και ακτής
- Οργάνωση ακτής
- Ασφάλεια επισκεπτών
- Προστασία φύσης και περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση

Κάθε χρόνο, οι καθαρότερες παραλίες σε όλο τον κόσμο βραβεύονται με ένα ιδιαίτερο τρόπο. Μια γαλάζια σημαία κυματίζει στην ακτή της δείχνοντας στον επισκέπτη της πως τα νερά είναι καθαρία και κρυστάλλινα. Φέτος η χώρα μας θα φιλοξενήσει αυτή την σημαία σε 515 παραλίες. Αξίζει να σημειωθεί πως στο σύνολο των 47 κρατών που συμμετέχουν η Ελλάδα κατέκτησε την δεύτερη θέση, έχοντας το 12% των συνολικών βραβεύσεων.

«Πρωταθλήτρια» στην Ελλάδα το 2019 αναδείχθηκε μία περιοχή δίπλα σε εμάς με το νούμερο να προκαλεί πραγματικά θαυμασμό. 85 σημαίες πήρε λοιπόν η Χαλκιδική! Τι κάναμε όμως εμείς στην περιοχή μας? Κερδίσαμε 10 σημαίες και η Θάσος άλλες 4, και αν σας φαίνονται λίγες φανταστείτε πως περιοχές που έχουν πλούσιες ακτές, όπως η Κορινθία (6),

Αργολίδα (5), Μεσσηνία (6), Ηλεία (8), Κέρκυρα (9) πήραν λιγότερες από εμάς.

Πάμε να δούμε που κολυμπάμε έχοντας λοιπόν την γαλάζια σημαία δίπλα μας...

- Αμμόγλωσσα – Κεραμωτή 1
- Αμμόγλωσσα – Κεραμωτή 2
- Τόσκα/Tosca Beach
- Μπάτης
- Περιγιαλί
- Αμμόλοφοι
- Νέα Ηρακλείτσα
- Νέα Πέραμος
- Οφρύνιο/Τούζλα
- Σαρακήνα

Αν έχετε κανονίσει διακοπές στο Νησί της Θάσος οι γαλάζια σημαία θα κυματίζει στην Μακρύαμμο, στο Πευκάρι 2, στον Πρίνο Δασύλιο 2 και στον Άγιο Ιωάννη Λουκάς. Ενώ για εσάς που θα βρεθείτε στην Λήμνο θα την δείτε στον Άγιο Ιωάννη, στον Εγγάτη-Ζεματά, στο Θάνος, στο Πλατύ και στα Ρηχά Νερά-Ρωμέϊκος Γιαλός 1.



Upcoming events



26-27-28 Ιουλίου "19ο Festival Πλάι στο Κύμα" στην Κεραμωτή
26 Μέλισσες
27 Πέγγυ Ζήνα
28 Στέλιος Ρόκκος

Προπώληση: 12€
Ταμείο: 14€
Για το τριήμερο: 30€

2&3 Αυγούστου "The Beer Festival" στο Λιμάνι της Καβάλας
Είσοδος Ελεύθερη

15 Αυγούστου "Πανσέληνος στα Κάστρα" στην Νέα Πέραμο
Γλυκερία - Ασλανίδου

Ώρα έναρξης: 21.30



ΤΙΜΕΣ ΕΙΣΙΤΗΡΙΩΝ: Προπώληση: 13 ευρώ Είσοδος: 15 ευρώ

19 Αυγούστου "Ο Μικρός Πρίγκιπας" στο Κάστρο της Καβάλας

Ώρα έναρξης: 21.00
Εισητήρια: VIVA.gr
8 ευρώ (ΠΡΟΠΩΛΗΣΗ), 10 ευρώ (ΤΑΜΕΙΟ)



ΠΑΡΑΛΙΑ ΟΦΡΥΝΙΟΥ ΚΑΒΑΛΑΣ
ΥΠΕΡΗΦΑΝΟΥ - ΕΓΓΛΕΖΟΥ Ο.Ε.
info@ikies-aithrion.com, +30 25940 31630, +30 6944 747203

IKIES

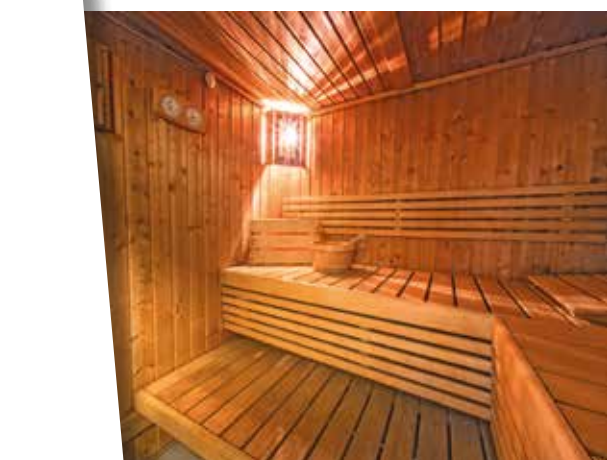
luxury apartments

Kavala
ofrinio beach



Το Vournelis Beach Hotel & Spa είναι ένα οικογενειακό ξενοδοχείο από το 1977. Χτισμένο μπροστά στη θάλασσα, σε ένα ήρεμο και χαλαρό περιβάλλον που προσφέρει ατελείωτες στιγμές χαλάρωσης και όλες τις ανέσεις για αξέχαστες διακοπές. Βυθιστείτε στην απόλυτη άνεση των μοντέρνων και ευρύχωρων δωματίων που είναι εξοπλισμένα με μπάνιο, κλιματισμό, ψυγείο, τηλέφωνο, τηλεόραση και Wi-Fi. Απολαύστε εκλεκτές γεύσεις στο εστιατόριο «Μαϊστράλι» που προσφέρει μια ευρεία γκάμα θαλασσινών και επιλογών της παραδοσιακής ελληνικής κουζίνας. Πιείτε τον καφέ σας, να δροσιστείτε με ένα κοκτέιλ κατά τη διάρκεια της ημέρας, ενώ απολαμβάνετε τον ήλιο στο Beach Bar του ξενοδοχείου.

Tip: Το Marinis Spa είναι ιδανικός προορισμός χαλάρωσης και ανανέωσης, καθώς προσφέρει μία πλούσια λίστα από θεραπείες που αναζωγονούν ψυχή και σώμα.



info: Μακεδονίας 43, Ν. Ηρακλείτσα, Καβάλα,
τηλ.: 25940 21353, fax: 25940 21325
e-mail: vournelis@otenet.gr • www.vournelis.gr

62 ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΦΙΛΙΠΠΩΝ

Το 62ο Φεστιβάλ Φιλίππων είναι αφιερωμένο στην Οδύσσεια του Ομήρου. Στην τέχνη της επιβίωσης. Στον ήρωα της καρτερίας. Τον Οδυσσέα. Θεατρικές και μουσικές παραστάσεις, αναλόγια, performance, αναγνώσεις, συζητήσεις, προβολές και ολόκληρο το 3ο Εργαστήριο Αρχαίου Δράματος, αντλούν τη θεματική

τους από την Οδύσσεια του Ομήρου. Το Φεστιβάλ λοιπόν, φέτος θα απλωθεί πέρα από το αρχαίο θέατρο, στον παράλιο χώρο της Καβάλας, στους κόρφους της, στις αμμουδιές της, στα λιμανάκια και στις γωνιές της τις απάνεμες. Στον παλιό ταρσανά, στον λιμενοβραχίονα, στον Φάρο και σε άλλα απρόσμενα μέρη.



Το Πρόγραμμα
Αρχαίο Θέατρο Φιλίππων
12 & 13 Ιουλίου
Νεφέλες του Αριστοφάνη

Ο **Δημήτρης Καραντζάς** καταπιάνεται για πρώτη φορά με το αριστοφανικό έργο και με τη σύμπραξη πολύ σημαντικών ηθοποιών, όπως ο **Γιώργος Γάλλος**, ο **Νίκος Καραθάνος**, ο **Χρήστος Λούλης** και η **Καρυοφυλλιά Καραμπέτη**, χρίζει πρωταγωνίστριες της παράστασης τις ίδιες τις Νεφέλες, που έρχονται να κυρήξουν την αμφισβήτηση της παντοδυναμίας της λογικής.

14 Ιουλίου
Στον μυστικό κήπο
του Νίκου Κυπουργού
Από την ορχήστρα Κυκλάδων
– Χορωδία ΣυνΩΔΗπόροι

Οι ευφάνταστες μελωδίες του Νίκου Κυπουργού, ερμηνευμένες από την 15μελή Ορχήστρα του, θα πλεχθούν αρμονικά με τις φωνές των 50 ΣυνΩΔΗπόρων, ταξιδεύοντας τους τυχερούς ακροατές πίσω στο χρόνο, μέσα από ένα υπέροχο μουσικό μονοπάτι, υπό τη διεύθυνση του **Νίκου Κυπουργού!** Στο πιάνο ο μαέστρος της χορωδίας **Γιάννης Κανάκης**.



Νεφέλες

20 & 21 Ιουλίου
Οιδίπους Τύραννος
του Σοφοκλή
Από τα Αθηναϊκά Θέατρα

Ο **Κωνσταντίνος Μαρκουλάκης** καταπιάνεται για πρώτη φορά σκηνοθετικά με το τελειότερο, ίσως, έργο αρχαίου δράματος. Στον ρόλο του Οιδίποδα, ο **Δημήτρης Λιγνάδης**. Στον ρόλο της Ιοκάστης, η **Αμαλία Μουτούση**.

27 & 28 Ιουλίου
Όνειρο Καλοκαιρινής Νύχτας
του Ουίλιαμ Σαίξπηρ



Όνειρο Καλοκαιρινής Νύχτας

Ένα από τα πιο ερωτικά και ποιητικά έργα του Σαίξπηρ σκηνοθετούν ο **Αιμίλιος Χειλάκης** και ο **Μανώλης Δούνιας** σε νέα μετάφραση του **Γιώργου Μπλάνα** και με πρωτότυπη μουσική του **Κωνσταντίνου Βήτα**. Στους κεντρικούς ρόλους ο **Αιμίλιος Χειλάκης** που αναλαμβάνει τον διπλό ρόλο του Θησέα και του βασιλιά των ξωτικών Όμπερον και ο **Βλαδίμηρος Κυριακίδης** που θα ερμηνεύσει τον Πάτο, έναν από τους πιο αξιαγάπητους και κωμικούς χαρακτήρες του παγκόσμιου δραματολογίου.

31 Ιουλίου
Ο Κατά φαντασίαν ασθενής
του Μολιέρου



Δον Ζουάν

Το τελευταίο έργο του κορυφαίου Γάλλου δραματουργού σκηνοθετεί ο **Πέτρος Φιλιππίδης**, ο οποίος υπογράφει τη μετάφραση μαζί με τον **Δημήτρη Φιλιππίδη**, κρατώντας παράλληλα τον πρωταγωνιστικό ρόλο, με έναν θίασο εξαιρετικών ηθοποιών, μεταξύ των οποίων η **Μυρτώ Αλικάκη**, ο **Τάκης Παπαματθαίου**, ο **Αντίνοος Αλμπάνης** και ο **Λαέρτης Μαλκότσης**.

2 Αυγούστου
Αγαμέμνων του Αισχύλου
Από το Εθνικό Θέατρο

Τρεις σκηνοθέτιδες παρουσιάζουν σε ενιαία παράσταση την Ορέστεια, τη μοναδική σωζόμενη τριλογία του αρχαίου δράματος,

με την ίδια δημιουργική ομάδα συντελεστών. Η παράσταση θα παίξει στο αρχαίο θέατρο Φιλίππων μοιρασμένη σε δύο μέρες. Το πρώτο μέρος της τριλογίας, Αγαμέμνονα, σκηνοθετεί η **Ιώ Βουλγαράκη**, με τον **Αργύρη Ξάφη**, τη **Δέσποινα Κούρτη** και την **Εύη Σαουλίδου** στους κεντρικούς ρόλους.

3 Αυγούστου
Χοηφόρες και Ευμένιδες του Αισχύλου
Από το Εθνικό Θέατρο

Την επόμενη μέρα έρχεται η συνέχεια, με το δεύτερο μέρος της Ορέστειας να παρουσιάζεται με τη σκηνοθετική καθοδήγηση της **Λίλ-λυσ Μελεμέ** και σημαντικούς ηθοποιούς όπως η **Φιλαρέτη Κομνηνού**, ο **Γιώργος Χρυσοστόμου** και η **Μαρία Κίτσου**, ενώ αμέσως μετά ακολουθεί το τελευταίο μέρος της τριλογίας, από τη **Γεωργία Μαυραγάνη** με ένα καστ νέων και

ταλαντούχων ερμηνευτών.

9 Αυγούστου
Δον Ζουάν του Μολιέρου
Από την 5 Εποχή Τέχνης

Η 5η Εποχή Τέχνης παρουσιάζει φέτος το καλοκαίρι τον **Δον Ζουάν του Μολιέρου**, που πραγματεύεται έναν από τους μεγαλύτερους σύγχρονους μύθους, οδηγώντας στα άκρα το προφίλ του ακόλαστου ήρωα. Ο **Θέμης Μουμουλίδης** σκηνοθετεί τον **Νίκο Κουρή**, τον **Μάκη Παπαδημητρίου** και τη **Ζέτα Μακρυπούλια** σε ένα από τα πιο γοητευτικά όσο και αινιγματικά έργα της παγκόσμιας δραματουργίας.

11 Αυγούστου
Ομήρου Οδήσσεια
στην Ποντιακή Διάλεκτο
- στο πλαίσιο Ομήρου Οδήσσεια, η τέχνη της επιβίωσης
 Μια διαφορετική Οδύσσεια



Ο Κατά φαντασίαν ασθενής

ΠΑΡΚΙΝΓΚ ΘΕΑΤΡΟΥ ΦΙΛΙΠΠΩΝ ΤΗΛ.: 2510 516090

ΚΑΦΕ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ
Parking Θεάτρου Φιλίππων

ΚΑΦΕ - ΠΟΤΟ - ΚΟΚΤΕΪΛ
- ΚΡΥΑ ΠΙΑΤΑ - ΠΙΤΣΑ
- ΣΤΗΝ ΣΧΑΡΑ

ΧΩΡΟΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΙΚΡΟΥΣ
ΜΑΣ ΦΙΛΟΥΣ
- ΑΝΕΤΟ PARKING
- ΥΠΕΡΟΧΗ ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ

Απόλαυση για μικρούς και μεγάλους

T: 2510516090

Ανοιχτά από τις 9 το πρωί έως αργά το βράδυ

στην ποντιακή διάλεκτο μεταφρασμένη από τον Πόντιο συγγραφέα **Πάυλο Κοτανίδη** θα παρουσιαστεί στο Φεστιβάλ των Φιλίππων από τον γιο του, ηθοποιό **Γιώργο Κοτανίδη**. Ο Πάυλος Κοτανίδης χρειάστηκε πολλά χρόνια δουλειάς για να μεταφέρει το συγκλονιστικό έπος του Ομήρου στην Ποντιακή διάλεκτο, την συγγενέστερη με την Ιωνική διάλεκτο στην οποία είναι γραμμένα τα Ομηρικά έπη με συνοδεία ποντιακής λύρας, από τον κορυφαίο λυράρη **Παναγιώτη Κογκαλίδη**.

Ιφιγένεια εν Αυλίδη



24 Αυγούστου
Ιφιγένεια εν Αυλίδη
του Ευριπίδη
Από το Κρατικό Θέατρο
Βορείου Ελλάδος

Το Κρατικό Θέατρο Βορείου Ελλάδος παρουσιάζει το έργο του Ευριπίδη σε νέα μετάφραση **Παντελή Μπουκάλα** και σκηνοθεσία **Γιάννη Καλαβριανού**. Η νικήτρια του 11ου Θεατρικού Βραβείου **Μελίνα Μερκούρη**, **Ανθή Ευστρατιάδου**, θα ερμηνεύσει το ρόλο της Ιφιγένειας, ενώ ο **Γιώργος Γλάστρας** και η **Μαρία Τσιμά** κρατούν τους ρόλους του Αγαμέμνονα και της Κλυταιμνήστρας αντίστοιχα.

25 Αυγούστου
Το βαλς με τα παραμύθια
της Κάρμεν Ρουγγέρη

Η **Κάρμεν Ρουγγέρη** και οι συνεργάτες της, δημιουργούν μια παράσταση από έξι παραμύθια, που μεταφέρει μικρούς και μεγάλους σε ονειρεμένες παραμυθοχώρες με πολύχρωμα κοστούμια, παραμυθένια σκηνικά, με μελωδίες και τραγούδια του πατέρα του βαλς, **Γιόχαν Στράους**.

31 Αυγούστου
Αφιέρωμα
στον Μάνο Ελευθερίου
Ο **Γιώργος Νταλάρας** μαζί με τον **Μίλτο Πασχαλίδη**, παρουσι-

άζουν μια συναυλία με τα ωραιότερα τραγούδια του Μάνου Ελευθερίου, που μελοποιήθηκαν από τους σημαντικότερους συνθέτες των τελευταίων 50 χρόνων.

ΦΡΟΥΡΙΟ
4 Αυγούστου
ΟΔΥΣΣΕΒΑΧ
της Ξένιας Καλογεροπούλου

Ένα γοητευτικό μαγικό ταξίδι σε χώρες ονειρικές, με αλλόκοτους ήρωες, ένα παραμύθι όπου τα πάντα είναι δυνατά και αδύνατα. Ο **Φώτης Σπύρος** σκηνοθετεί και συμμετέχει στην παράσταση ενώ η μουσική είναι του Διονύση Σαββόπουλου.



Αγαμέμνων



Στον μουσικό κήπο



Ομήρου Οδύσσεια στην Ποντιακή Διάλεκτο

7 & 8 Αυγούστου
Λωξάντρα
της Μαρίας Ιορδανίδου

Η **Λωξάντρα**, βασισμένη στο συναρπαστικό μυθιστόρημα της Μαρίας Ιορδανίδου, σε θεατρική απόδοση του **Άκη Δήμου** και σκηνοθεσία **Σωτήρη Χατζάκη** είναι μια γοητευτική παράσταση-ταξίδι

στο χρόνο, μέσα από τα μάτια και τις συνταγές μιας χαρισματικής γυναίκας. Στον ομώνυμο ρόλο, η σπουδαία **Ελένη Κοκκίδου**.

26 Αυγούστου
Μαρία Πενταγιώτισσα
του Μποστ
Από την Πέμπτη Εποχή Τέχνης



Το βαλς με τα παραμύθια

Ένα από πιο αστεία, σχεδόν σαρταριστά έργα του ελληνικού ρεπερτορίου, μια ξεκαρδιστική παρωδία ηθών βασισμένη σε ένα από τα γνωστά παραδοσιακά τραγούδια του τόπου μας εμπνευσμένο από αληθινά περιστατικά, σκηνοθετεί ο **Μάνος Καρατζογιάννης**, με τον **Χρήστο Χατζηπαναγιώτη**

στον πρωταγωνιστικό ρόλο. Μαζί του η **Ελένη Καστάνη**, ο **Δημήτρης Μαυρόπουλος**, ο **Αργύρης Αγγέλου** και ο **Ηλίας Μελέτης**.

28 Αυγούστου
- Παράλληλη Εκδήλωση
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΜΙΚΡΑΣΙΑΤΩΝ
ΚΑΒΑΛΑΣ

ΑΛΑΛΟΥΜ
Παιδότοπος

Αξέχαστα πάρτυ •
Γενέθλια •
Ονομαστική εορτή •
Βάφτιση •

ΚΡΗΝΙΔΕΣ ΚΑΒΑΛΑΣ
www.alaloum.gr
2510 517300

Από το σμυρναϊκό στο ρεμπέ-τικο... Μια μουσική περιδιάβαση στο ελληνικό αστικό τραγούδι.

Το μουσικό οδοιπορικό ξεκινάει από τα στενά της Σμύρνης, εκεί όπου έσμιγαν ποικίλες μουσικές παραδόσεις. Μετά ο δρόμος θα μας βγάλει στις γειτονίες των προσφύγων. Θα αφουγκραστούμε την ψυχή ενός λαού που συμφιλιώθηκε γρήγορα με την τραγική του μοίρα και αναζήτησε τις χαρές της ζωής στο τραγούδι και στο γλέντι, με τρόπους γνώριμους, που θύμιζαν τις χαμένες πατρίδες. Σε κείμενα του **Κυριάκου Λυκουρίνου**, με επιμέλεια χωρωδίας του **Απόστολου Αθιανού** και τραγούδι από την χωρωδία Συλλόγου Μικρασιατών Καβάλας.

ΛΙΜΕΝΟΒΡΑΧΙΟΝΑΣ
5 Αυγούστου

- στο πλαίσιο Ομήρου Οδήσειας, η τέχνη της επιβίωσης
The Golden Odyssey του Θεόδωρου Γρηγοριάδη.

Αφηγητής είναι ένας συγγραφέας, που του ανατίθεται να γράψει κάτι εμπνευσμένο από την Οδύσσεια. Θυμάται ότι πριν από καιρό ένας φίλος του, σκηνογράφος, συμμετείχε σε μια θεματική κρουαζιέρα στα ελληνικά νησιά με θέμα την Οδύσσεια φτιάχνοντας τα σκηνικά, κοστούμια, κοσμήματα. Έτσι ανακαλεί, σαν σύγχρονος

Χοηφόρες και Ευμένιδες



ραψωδός, τις διηγήσεις του σκηνογράφου και τις συζητήσεις τους. Ο **Θεόδωρος Γρηγοριάδης**, μετά από παραγγελία του Φεστιβάλ Φιλίππων, γράφει τη Χρυσή Οδύσεια, με αφορμή το ομηρικό έπος.

ΦΑΡΟΣ

17 Αυγούστου

- στο πλαίσιο Ομήρου Οδήσειας, η τέχνη της επιβίωσης
Παιχνίδια επιβίωσης

Στη θάλασσα ή στη στεριά; Στη θάλασσα, αν μπορείς να πατήσεις στέρεα στα σανίδια της βάρκας σου, αν μπορείς να ισορροπήσεις στους ανέμους. Στη στεριά, αν καταφέρει να μη πνιγείς με την πρώτη βροχούλα, αν ξέρεις να οργανώσεις τη γη. Στη θάλασσα τελικά.

Το ταξίδι μαζί της κρύβει απειλή και απρόσμενες συναντήσεις. Η Δραματική Σχολή του Κ.Θ.Β.Ε. επι-

χειρεί να συναντήσει τα δύσκολα και τα σπουδαία. Είμαστε ευγνώμονες για άλλη μια φορά σε όσους μας έδωσαν την ευκαιρία. Σε σκηνοθεσία **Γιάννη Ρήγα**, ενώ παίρνουν μέρος οι σπουδαστές της Δραματικής Σχολής του Κ.Θ.Β.Ε.

22 Αυγούστου

- στο πλαίσιο Ομήρου Οδήσειας, η τέχνη της επιβίωσης
Γιατί ο Όμηρος σήμερα;

Δύο συγγραφείς και ερευνητές του έργου του Ομήρου, ο **Γιώργης Γιατρομανωλάκης** μέσα από τη μελέτη του για τις γυναίκες της Οδύσσειας, τη δράση τους και τη σχέση τους με τον Οδυσσέα και ο **Κώστας Ακρίβος** μέσω του βιβλίου του Τελευταία νέα από την Ιθάκη, και ειδικότερα του διηγήματος Οδυσσέας, the one, απαντούν στο ερώτημα γιατί επιβάλλεται να διαβάζουμε τα

ομηρικά έπη στις μέρες μας.

23 Αυγούστου
- στο πλαίσιο Ομήρου Οδήσειας, η τέχνη της επιβίωσης
ΡΑΨΩΔΙΑ Ι / Ο Κανένας

Η Ραψωδία Ι μεταφρασμένη από τον **Γιώργο Ψυχουντάκη** στην κρητική διάλεκτο το 1979 από τις «Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης» προσφέρει ένα ξεχωριστό άρωμα στις αφηγήσεις του Οδυσσέα με το ρυθμό του δεκαπεντασύλλαβου. Μετά από παραγγελία του Φεστιβάλ Φιλίππων, οι Κρήτες **Μιχάλης** και **Παντελής Καλογεράκης** -με τη συνοδεία του **Αλέξη Στενάκη** στο σαξόφωνο- επέλεξαν τη συγκεκριμένη ραψωδία για να αφηγηθούν μουσικά το ταξίδι ενός ανθρώπου που ζητούσε επί της ουσίας να δει όλο τον κόσμο πριν φτάσει στον προορισμό του.

29 Αυγούστου
- Παράλληλη Εκδήλωση
Επιστροφή του Τμήματος
Δημιουργικής Γραφής Σ.Φ.Γ.Τ. Καβάλας

Η διδασκουςα του τμήματος δημιουργικής γραφής, Μάρτζη Κοντέσσα, παρακίνησε τους μαθητές να γράψουν κείμενα που να δίνονται ένα προσωπικό αποτύπωμα στην έννοια: «Οι δικές μας προσωπικές επιστροφές, τα ταξίδια, ο γυρισμός σε τόπους και καταστάσεις, συνθέτουν μια συλλογή κειμένων με κεντρικό θέμα την επιστροφή». Σε διασκευή και σκηνοθεσία της

Μαρίας Κολτσακίδου.

ΚΑΡΝΑΓΙΟ
29 & 30 Ιουλίου
- στο πλαίσιο Ομήρου Οδήσειας, η τέχνη της επιβίωσης

Βάρδα Μπένε - μια ιστορία που μάλλον δε θέλεις να ακούσεις, της Εύας Οικονόμου - Βαμβακά

Η επιτυχημένη παράσταση του Φεστιβάλ Φιλίππων, σκηνοθετημένη από την **Εύα Οικονόμου - Βαμβακά** με τους **Παύλο Σταυρόπουλο** και **Κυριακή Μακέδου**, που την περασμένη χρονιά εγκαινίασε θεατρικά τον χώρο του Καρνάγιου, επαναλαμβάνεται και φέτος στον ίδιο χώρο μετά από «απαίτηση» των θεατών.

19-21 Αυγούστου
- στο πλαίσιο Ομήρου Οδήσειας, η τέχνη της επιβίωσης
Ο Οδυσσέας ποιητής και ραψωδός

Στην Οδύσεια, η Ιλιάδα έχει

γίνει ποίηση. Την τραγουδούν οι Σειρήνες. Την τραγουδάει ο τυφλός αοιδός Δημόδοκος στη χώρα των Φαιάκων, μπροστά στον ναυαγό Οδυσσέα και η ιστορία του η ίδια, τα παθήματά του και τα κατορθώματά του, τον αναγκάζουν να αποκαλυφθεί, να ξεσκεπαστεί, να φανερωθεί, να πει το όνομά του. Σε Σκηνοθεσία **Θοδωρή Γκόννη**, με Σκηνικά του **Ανδρέα Γεωργιάδη**, Κοστούμια της **Ματίνας Μέγκλα**, Κίνηση του **Δημήτρη Σωτηρίου**, Φωτισμούς του **Τάσου Παλαιορούτα**, Βοηθός Σκηνοθέτη η **Εύα Οικονόμου - Βαμβακά** και Ερμηνεία του **Άρη Λεμπεσόπουλου**.

ΖΕΦΥΡΟΣ
10 Ιουλίου
Η Ανατολή έδυσε
του Αλέξανδρου Παπαηλιού
- Παράλληλη Εκδήλωση

Πώς, τότε και γιατί κόπηκε ο ομφάλιος τλώρος μας με την Ανατολή; Βασισμένο στις ανταπο-

κρίσεις του δημοσιογράφου **Κώστα Μισαηλίδη** την περίοδο της Μικρασιατικής Εκστρατείας. Την ταινία προλογίζει η ιστορική σύμβουλος **Ειρήνη Σαρίογλου**.

21-26 Ιουλίου / 28 Ιουλίου
- **2 Αυγούστου / 4-9 Αυγούστου**
Φεστιβάλ Φιλίππων - Κινηματογραφική Λέσχη Σ.Φ.Γ.Τ. Καβάλας
- **Παράλληλη Εκδήλωση**

Το Φεστιβάλ Φιλίππων πάει σινεμά και παρακολουθεί το αφιέρωμα της Κινηματογραφικής Λέσχης του Σ.Φ.Γ.Τ. Καβάλας στις βραβευμένες ταινίες από την Ελληνική Ακαδημία Κινηματογράφου, «10 χρόνια, 10+1 πόλεις»: Χενία του **Πάνου Κούτρα**, Τετάρτη 04.45 του **Αλέξη Αλεξίου**, Μικρά Αγγλία του **Παντελή Βούλγαρη**, Μαχαιροβγάλτης του **Γιάννη Οικονομίδη**, Το αγόρι τρώει το φαγητό του πουλιού του **Έκτορα Λυγίζου**, Η αιώνια επιστροφή του **Αντώνη Παρασκευά** της **Ελίνας Ψύκου**.

Ακολουθούν η βραβευμένη ταινία του **Γιώργου Λάνθιμου**, Η ευνοούμενη και το αφιέρωμα 100 χρόνων **Ινγκμαρ Μπέργκμαν**.

ΠΑΛΙΑ ΜΟΥΣΙΚΗ
10 Αυγούστου
Περιπλάνηση - Γραφή
- **Κατοίκηση**
- **Παράλληλη Εκδήλωση**

Η αρχιτεκτονική, μητέρα των τεχνών, ικανοποιεί τη βαθύτερη ανάγκη του ανθρώπου για τη δημιουργία εστίας. Στη δημιουργική γραφή μιλάμε για την αρχιτεκτονική του λόγου. Κατ' ουσία τον τρόπο με τον οποίο οικοδομείται μια ιστορία. Η συγγραφέας του βιβλίου «Μικροκατοικία - Άτλαντας για Αρχιτέκτονες» Αρχιτέκτων **Σοφία Βυζοβίτη** συνεργάζεται με τη Διδάσκουσα του τμήματος Δημιουργικής Γραφής του Σ.Φ.Γ.Τ **Μάρτζη Κοντέσσα** για τη δημιουργία ενός εργαστηρίου δημιουργικής γραφής ανοιχτό στο κοινό.



Προμηθέας Δεοιώτης



ΕΙΣΑΓΩΓΕΣ - ΕΜΠΟΡΙΟ
ΥΔΡΑΥΛΙΚΑ - ΕΙΔΗ ΥΓΙΕΙΝΗΣ - ΠΛΑΚΑΚΙΑ - ΕΙΔΗ ΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

ΚΕΝΤΡΙΚΟ: Φωτήλα 4
Τ: 2510 223113
ΕΚΘΕΣΗ: Χρυσ. Σμύρνης 26
Τ: 2510 244534 - 2510 245665

www.papaioannoy.com
jopaee@otenet.gr



Θανάσης Κονδύλης



Η αγάπη του και το όνειρό του ταυτόχρονα ήταν να γίνει μάγειρας από μικρός, από τότε που ανακατευόταν στην κουζίνα όταν η μητέρα του μαγείρευε. Η όλη διαδικασία τον μάγευε και μεγαλώνοντας έκανε το όνειρό του πραγματικότητα. «Έγινα μάγειρας, και είναι ευτυχία πραγματική να κάνεις αυτό που αγαπάς επάγγελμα», μας αναφέρει στην επίσκεψή μας στο εστιατόριο «Μποστανί» όπου το έχει κάνει πια ένα must eat point του νομού μας και όχι μόνο.

«Όταν ξεκίνησα σε αυτό τον μοναδικής ομορφιάς χώρο, ήθελα να συνδυάσω την παράδοση που εκπέμπει το σημείο που βρισκόμαστε με τις μοντέρνες γεύσεις» μας αναφέρει στη συζήτηση που είχαμε μαζί του, «είναι πολύ σημαντικό για εμένα το μαγείρεμα με αγνά υλικά. Οι γεύσεις, τα αρώματα, το αποτέλεσμα με ικανοποιεί μόνο όταν μαγειρεύω με τα καλύτερα» προσθέτει αμέσως. Θα δεις τι εννοώ και κατευθείαν, χάνεται στην κουζίνα για να μας δη-

μιουργήσει δύο πιάτα από το νέο του μενού.

Στην ερώτησή μας -γευόμενοι τα νέα πεντανόστιμα πιάτα που ετοιμάζει για όλους τους επισκέπτες- γιατί αλλάζεις ένα επιτυχημένο μενού; η απάντησή του Θανάση είναι πως «τίποτα δεν γίνεται να μένει στάσιμο, η ανανέωση είναι ένα θέμα που πηγάζει από μέσα μου, ο τρόπος με εμπνέει, το να παντρέψω την κλασική ομορφιά της φύσης με σύγχρονες γεύσεις είναι πάντα ένας τρόπος γευστικής ανέλιξης».

Έτσι λοιπόν καθισμένοι κάτω από τα πλατάνια και γευόμενοι μοναδικές εικόνες φύσης και γεύσης, ευχαριστήσαμε τον chef... «όχι, όχι chef» μας διακόπτει με χαμόγελο. «Δεν θα αποκαλέσω ποτέ τον εαυτό μου chef. Chef έχει στη Γαλλία, εδώ στην Ελλάδα μάγειρες ονομαζόμαστε».

Χαμογελώντας κι εμείς τον αποχαιρετήσαμε, σκεπτόμενοι ήδη την επόμενη επίσκεψή μας στο «Μποστανί».



ΑΝΘΗ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ

ΑΘΛΗΤΡΙΑ - ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΗΣ

Πώς ξεκίνησες Ανθή να ασχολείσαι με τον στίβο, ποια ήταν τα πρώτα σου βήματα στον αθλητισμό;

Μια μέρα ήρθε μία φίλη της αδερφής μου η Αθανασία που ασχολούνταν με τον στίβο για χρόνια και μου είπε «Έλα πάμε στο στάδιο, να δεις πόσο όμορφα είναι», η απάντησή μου ήταν «θέλω πολύ γιατί μου άρεσε να τρέχω από μικρή». Έτσι ήρθαμε μαζί στο στάδιο, μου άρεσε πολύ, με είδε

και μία προπονήτρια, μου μίλησε για το στίβο και πήραν όλα το δρόμο τους. Δεν ήθελε και πολύ, με πείσανε πολύ εύκολα.

Φαντάστηκες εκείνη την εποχή ότι το στάδιο της Καβάλας μετά από λίγα χρόνια θα ονομαζόταν «Ανθή Καραγιάννη»;

Όχι με τίποτα, δεν το περίμενα και δεν το σκέφτηκα ποτέ αυτό και όταν μου το



**Μέχρι να
ανέβω στο
βάθρο πάντα
έκλαιγα.**

ανακοινώσαν το 2004 μετά τους Παραολυμπιακούς, δεν ήξερα τι ακριβώς θα γίνει, μιας που εκείνη την περίοδο ήμουν και στην Εθνική Ομάδα και δυστυχώς δεν το έζησα το γεγονός αυτό όταν έγινε. Και όταν ήρθα, δεν σήκωνα το κεφάλι μου, δεν κοιτούσα την πινακίδα που ανέφερε το όνομά μου, η αλήθεια είναι ότι είμαι και λίγο ντροπαλή.

Ήσουν αθλήτρια της ταχύτητας στο στάδιο και του μήκους, με ποιο ασχολήθηκες πρώτα;

Στην αρχή ξεκίνησα με την τα-

χύτητα, το μήκος προέκυψε αργότερα.

Στον στίβο ουσιαστικά έτρεχες με ανθρώπους που δεν είχαν κάποιο πρόβλημα ή ειδικές ικανότητες, υπήρχε ανταγωνισμός μέσα σου;

Ναι όλοι ήταν αρτιμελείς, αλλά ο ανταγωνισμός μέσα μου ήταν πολύ μεγαλύτερος.

Άρα ουσιαστικά σε βοήθησε το ότι έκανες με αυτό τον τρόπο προπόνηση.

Ναι με βοήθησε πολύ, με έκανε πιο έμπειρη, μου έδινε κίνητρο

να προσπαθώ πιο πολύ, γιατί οι πιο πολλές από τις αθλήτριες ήταν μπροστά μου, αντικειμενικά ήταν μπροστά μου, ακόμα και όταν ήμουν Ολυμπιονίκης ή Παγκόσμια πρωταθλήτρια, πάλι ήταν πολλές από αυτές μπροστά μου, δεν παίζαμε με «ίσους» όρους. Αλλά αυτό το επιδίωκα, ήθελα να τρέχω με αθλητές αρτιμελείς γιατί αυτό με βοηθούσε, με έκανε καλύτερη αθλήτρια.

Bulling δέχτηκες την περίοδο που ήσουν αθλήτρια;

Όχι, στον αθλητισμό δεν ένιω-

σα κάτι τέτοιο, στο σχολείο ένιωσα μικρή όταν ήμουν, όμως μέχρι το Γυμνάσιο, από το Γυμνάσιο και μετά σταμάτησε.

Έχουν αλλάξει τα πράγματα από τότε που ήσουν εσύ μαθήτρια μέχρι τώρα;

Πολύ, πολύ, αν και κάποιες μανούλες σε πληροφορώ, όπου τα παιδιά τους είναι λίγο πιο εύσωμα μου αναφέρουν ότι υπάρχει θέμα στο σχολείο, αλλά πιστεύω ότι οι Ολυμπιακοί Αγώνες της Αθήνας και οι Παραολυμπιακοί, βοήθησαν πάρα πολύ το αναπηρικό κίνημα.

Άλλαξε η νοοτροπία του κόσμου και το σκεπτικό, πιο πριν μας βλέπαν «αχ τα καημένα». Ναι μπορεί να έχω ένα πρόβλημα εγώ προσωπικά με την όρασή μου αλλά δεν είμαι καημένη, δεν θέλω να με λυπάσαι, ούτε θέλω να με βοηθάς επειδή με λυπάσαι και είναι κρίμα, έ δεν είναι κρίμα. Μπορώ και μόνη μου και θέλω την βοήθεια σε κάτι που δεν ξέρω να το κάνω μόνη μου, που χρειάζομαι τις γνώσεις που πιθανών δεν έχω.

Η αλήθεια είναι ότι την περίοδο του 2004, έγιναν και τα πρώτα

βήματα για την κατεύθυνση των ανθρώπων με προβλήματα όρασης στα πεζοδρόμια, οι πρώτες ράμπες...

Όχι μόνο αυτά, ενημερώθηκε ο κόσμος, ενημερώθηκαν τα παιδιά στα σχολεία, γιατί από την παιδεία ξεκινάει όλο αυτό. Στους Παραολυμπιακούς βρέθηκαν πολλά σχολεία, πολλά παιδιά στις κερκίδες και έζησαν, έμαθαν πολλά και αυτά που έμαθαν τα διηγήθηκαν και στους γονείς τους. Και σήμερα φαντάσου, όταν επισκέπτομαι ένα σχολείο, μετά από λίγες ημέρες έρχονται μητέρες και μου λένε

**Θέλω την
βοήθεια σε
κάτι που δεν
ξέρω να το
κάνω μόνη μου.**



«επισκεφθήκατε το σχολείο και τους μιλήσατε για την διατροφή, για την γυμναστική και θέλουν να ασχοληθούν με τον αθλητισμό» αλήθεια σου λέω, για εμένα αυτό είναι ότι καλύτερο. Δεν πρέπει να είναι με το κινητό, το τάμπλετ, την τηλεόραση και τον υπολογιστή όλη μέρα, πρέπει να κάνουν κάτι.

Η τεχνολογία κάνει καλό ή κακό;

Δεν κάνει μόνο κακό ή μόνο καλό, σε κάποια κομμάτια βοηθάει πολύ και σε άλλα όχι. Όλα θέλουν το μέτρο τους. Και μην ξεχνάμε ότι ένα παιδί είναι ότι δει και ότι ακούσει, από εμάς τους μεγάλους εξαρτώνται σχεδόν όλα για τον τρόπο και το πως θα μεγαλώσουν.

Ας επιστρέψουμε λίγο στον αθλητισμό, πριν την Ολυμπιάδα του 2004 που είχες εμφανιστεί;

Στο Πανευρωπαϊκό του 2001, στο Παγκόσμιο του 2002 και στο Πανευρωπαϊκό του 2003.

Το αίσθημα των πρώτων σου μεγάλων αγώνων;

Στο Πανευρωπαϊκό του 2001 δεν είχα συνειδητοποιήσει ότι πήγαινα σε τόσο μεγάλους αγώνες. Ήταν στην Πολωνία και επειδή ακριβώς δεν το είχα βάλει καλά μέσα στο μυαλό μου, ήμουν πιο άνετη, πιο χαλαρή, χωρίς άγχος. Το καλό ήταν πως όλα πήγαν μια χαρά. Μόλις επέστρεψα μου μίλησε η Κατερίνα Δράκου και μου είπε πως πρέπει να δούμε λίγο πιο σοβαρά τα πράγματα και έτσι άλλαξε και ο τρόπος που προσέγγιζα τους αγώνες πια.

Πες μας λίγα λόγια για την Κατερίνα Δράκου;

Με βοήθησε πολύ. Μάνα, πραγματικά, μάνα – ψυχολόγος – προπονήτρια – φυσικοθεραπεύτρια. Τα πάντα είναι, φίλη. Όλους τους ρόλους έχει στην ζωή μου.

Στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας ανεβαίνεις στο βάθρο,

και όχι μόνο σε ένα αγώνισμα αλλά σε τρία κερδίζοντας τρία ασημένια μετάλλια.

Το ένα βέβαια αν υπήρχαν λίγα μέτρα ακόμα θα το έχανα στα 400 μέτρα, αλλά δεν πειράζει το κέρδισα.

Έτσι όμως δεν είναι ο αθλητισμός; Χαρακτηριστικό είναι το Χρυσό της Πατουλίδου, όπου κάποια συναθλήτρια της έπεσε σε ένα εμπόδιο.

Έτσι είναι, ο αθλητισμός θέλει και τύχη. Στην συγκεκριμένη περίπτωση ήταν η Πατουλίδου, σε άλλες στιγμές είναι κάποιοι άλλος ο άτυχος και κάποιοι ο τυχερός.

Έκανες και εμπόδια έτσι δεν είναι;

Ναι, και να σου πω μία ιστορία, έκανα αγώνες στην Καβάλα και εδώ στην στροφή δεν είχε εμπόδιο, αλλά εγώ μετρούσα τα βήματα για να πηδήξω, ήμουν σαν ρομποτάκι και πήδηξα εκεί που δεν είχε εμπόδιο και όταν έφτασα στον τερματισμό μου λέει η Δράκου. Καλά, επάνω στην στροφή δεν κατάλαβες ότι δεν είχε εμπόδιο, της απάντησα αλήθεια μου λες, χαμπάρι δεν πήρα, αχ και θα κερδίζαμε λίγα δευτερόλεπτα ήταν η απάντησή της.

Πως λοιπόν ήταν η αίσθηση του βάθρου στην Αθήνα το 2004, με αρκετό κόσμο στις κερκίδες να σε χειροκροτεί, να σε θαυμάζει;

Βασικά χαιρόμουν που λόγο ότι γινόταν στην Αθήνα ήταν αρκετοί φίλοι μου και η οικογένεια μου, η προπονήτρια μου που με στήριζε όλα αυτά τα χρόνια. Ένωσα μια ατέλειωτη ικανοποίηση.

Δάκρυες ποτέ;

Κλάματα κανονικά όχι απλά δάκρυα. Μέχρι να ανέβω στο βάθρο πάντα έκλαιγα, και πριν ανέβω πάντα σκουπιζόμουν για να φαινομαι γλυκούλα. Αλήθεια έκλαιγα πολύ.



Την Καβάλα
την αγαπώ,
είναι πανέμορφη.

**Είναι πολύ
σημαντικό να
ξέρεις πότε να
σταματήσεις.**

**Μετά την Αθήνα ήρθε το Πεκίνο,
ήρθε το Λονδίνο...**

Πεκίνο, άλλη εμπειρία, υπέροχη.

Έχουμε κοινά με τους Κινέζους;

Ναι, για μένα οι Κινέζοι ήταν φιλότιμοι. Τους ζητούσες κάτι και τρέχαν δέκα να στο φέρουν, ενώ στο Λονδίνο δεν ήταν έτσι, ήταν πιο τυπικοί. Στο Πεκίνο φαντάσου είχε τόσο κόσμο που καλά καλά δεν μπορούσες να περάσεις την σκάλα του σταδίου. Πραγματικά υπέροχες αναμνήσεις.

**Ποιος ήταν ο πιο όμορφος
αγώνας στην ζωή σου; Από θέμα**

**ανταγωνισμού, από δική σου
επίδοση, από τον κόσμο στην
κερκίδα. Ποιο μετάλλιο σου έχει
μείνει πιο έντονο στην μνήμη
σου;**

Θα σου πω ότι σε κάνα – δυο αγώνες στο μήκος, τρέλαινα την προπονήτρια μου. Είχα μία πολύ καλή Ουκρανή αθλήτρια στο τεχνικό κομμάτι, καλύτερη από εμένα.

Έλεγα λοιπόν στην Κατερίνα Δράκου, πες μου τα άλματα που έχει κάνει και εγώ θα τρέχω στο άλμα και θα την περνάω για ένα πόντο. Αυτό την τρέλαινε την Κατερίνα, αλλά εγώ το ευχαριστιόμουν γιατί πετύχαινα αυτό που

ήθελα. Με τσίτωνε να έχω κίνητρο και να προσπαθώ. Για εμένα όμως οι πιο σημαντικές στιγμές ήταν οι τρεις Ολυμπιακοί Αγώνες το 2004-2008-2012. Ο καθένας για τους δικούς του λόγους, το 2004 ήμουν στο «σπίτι μου», το 2008 είχα έναν πολύ δύσκολο τραυματισμό για πολλούς μήνες και η προετοιμασία μου ήταν ελάχιστη και που πήρα το μετάλλιο είπα δόξα το θεό, οπότε μπορεί να το χάρηκα και λίγο πιο πολύ. Φαντάσου μου έλεγαν ότι δεν θα τα καταφέρεις και η απάντησή μου ήταν ότι εγώ θα φύγω με μετάλλιο από το Πεκίνο. Το 2012 ήταν η τελευταία Ολυμπιάδα,



Και στο νοσοκομείο θέλω να πηγαίνω εθελοντικά και να βοηθάω σε όποιο κομμάτι μπορώ.

είχε και αυτή την συναισθηματική φόρτισή της. Όλα όμως τα μετάλλια είναι παιδάκια μου, τα αγαπώ.

Σταμάτησες από επιλογή ή λόγω συνθηκών;

Θέλαμε και εγώ και η Αλεξάνδρα, να σταματήσουμε σε ένα επίπεδο. Να είμαστε στο top. Και είναι πολύ σημαντικό να ξέρεις πότε να σταματήσεις. Έρχεται εξάλλου νέα γενιά από πίσω, καλύτερα να σταματάς όταν είσαι ψηλά. Τώρα πια δεν θέλω να ασχολούμαι συνέχεια με τον στίβο, θέλω για λίγο και αυτό συμβαίνει γιατί δεν θέλω

να θυμάμαι όλη μου την ζωή μέσα σε ένα στάδιο. Θέλω να κάνω και άλλα πράγματα, που ακόμα δεν τα έχω πραγματοποιήσει.

Για πες μας λοιπόν τι θα ήθελε η Ανθή Καραγιάννη να πραγματοποιήσει;

Θα ήθελα να ασχοληθώ με διάφορους συλλόγους, είτε αθλητικούς, είτε πολιτιστικούς και να μπορώ να βοηθάω παιδιά κυρίως. Ή ακόμα και στο νοσοκομείο να πηγαίνω εθελοντικά και να βοηθάω σε όποιο κομμάτι μπορώ. Θέλω να βοηθάω. Να σου πω

όμως πως προπονήτρια δεν θέλω να γίνω, τουλάχιστον σε αυτή την φάση.

Το έχεις όμως στο πίσω μέρος του μυαλού σου.

Ναι. Αλλά προς το παρόν υπάρχουν αξιόλογοι προπονητές που κάνουν καλή δουλειά. Στο μέλλον θα δούμε.

Αγώνες υπάρχουν στην χώρα μας για άτομα με αναπηρία;

Πανελλήνιο πρωτάθλημα και το πολύ ένα meeting την χρονιά. Δεν γίνονται, δυστυχώς.

Τι θα συμβούλευες σε ένα παιδί που τώρα ξεκινάει την ζωή του; Να ασχοληθεί με τον αθλητισμό;

Μπορεί τα κίνητρα στον αθλητισμό να έχουν πια μειωθεί. Γενικά όμως να ασχοληθεί με ότι αγαπάει, να έχει υπομονή, επιμονή, να δουλέψει πολύ. Πειθαρχία. Μπορεί εγώ να μην ήμουν και το πιο πειθαρχημένο άτομο, αν ρωτήσεις την Κατερίνα Δράκου έχει να σου πει πολλά. Έκανα και παζάρια για να μην κάνουμε π.χ 3 πεντακοσάρια στον στίβο. Αλλά παρόλα αυτά και την διατροφή μου πρόσεχα και προσέχω, και τις ώρες του ύπνου μου, και ήμουν πάντα τυπική και στην ώρα μου στην προπόνηση. Φαντάσου ότι για τα παζάρια όταν ήμουν μικρή έκανα, όταν μεγάλωσα σταμάτησα να τα κάνω στον εαυτό μου, για τους άλλους τα έκανα, όταν μου το ζητούσαν.

Πριν το τέλος της συνέντευξης

μας θα ήθελα να σε ρωτήσω. Είσαι στο Πεκίνο...

Ναι

Και σε ρωτάνε από που είσαι; Ελλάδα

Από ποιο μέρος της Ελλάδας; Καβάλα

Τι είναι λοιπόν η Καβάλα για εσένα, τι απαντούσες;

Εγώ επέστρεψα στην Καβάλα γιατί την αγαπάω. Θα μπορούσα να μείνω στην Αθήνα, ήμουν σχεδόν χρόνια εκεί λόγω των υποχρεώσεων με την Εθνική ομάδα. Ανυπομονούσα όμως να επιστρέψω. Ας φύγουν κάποιοι να πάνε να μείνουν σε άλλη πόλη και ύστερα θα δούμε πως θα θέλουν να επιστρέψουν, το λέω για όλους αυτούς που κλαίγονται και διαμαρτύρονται. Ας πάνε λοιπόν να μείνουν και αν δουν ότι υπάρχει άλλη πόλη που να έχει το



υπέροχο γαλάζιο, το αστικό τοπίο και το βουνό από πάνω και να τα συνδυάζει αρμονικά όλα αυτά, ελάτε να με βρείτε και να μου το πείτε. Την Καβάλα την αγαπώ, είναι πανέμορφη και έχω ταξιδέψει αρκετά σαν αθλήτρια.

Οικογένεια σκέφτεσαι;

Σκέφτομαι, δεν με ενδιαφέρει τόσο ο γάμος, αν είναι να γίνει

καλώς θα γίνει, αλλά με ενδιαφέρει το παιδί, είναι ένας από τους λόγους που και εμείς ερχόμαστε στην ζωή.

Θα ήθελα πραγματικά να σε ευχαριστήσω για την συνέντευξη που έδωσες προσωπικά σε εμένα και στο Fresh Mag.

Εγώ σας ευχαριστώ πολύ, να είστε πάντα καλά και κάθε επιτυχία να έχεις.



Συνταιριάζτε τα αταίριαστα

Bellino home
collection



Ελισάβετ Καραντενιζλή
ΟΜΟΝΟΙΑΣ 23, ΚΑΒΑΛΑ
Τ: 2513 010456

Στη ζωή μας, μαγικές συνταγές δεν υπάρχουν, ποτέ άλλωστε δεν υπήρχαν μαγικά ραβδάκια που χρησιμοποιώντας τα να αλλάζουν οι συνθήκες της ζωής μας ή η ίδια η ζωή μας.

Υπάρχει μόνο ένας τρόπος λοιπόν για να δημιουργήσεις ένα συναρπαστικό σπιτικό ιδανικό για εσένα και τις τωρινές συνθήκες της ζωής σου: να αγαπήσεις αυτό τον χώρο που ήδη έχεις στην κατοχή σου, να πιστέψεις σε αυτόν και να δουλέψεις για αυτόν ώστε να γίνει ο επίγειος παράδεισός σου.

Εμείς είμαστε εδώ για να σε βοηθήσουμε να υλοποιήσεις τις δικές σου προτιμήσεις τις δικές σου φιλοδοξίες, τα δικά σου σενάρια κ όνειρα για το προσωπικό σου καταφύγιο απ' την δύσκολη καθημερινότητα και τους φρενήρεις ρυθμούς της σύγχρονης ζωής, με λίγα λόγια θέλουμε να είμαστε ουραγοί της αξιέπαινης προσπάθειάς σου να δημιουργήσεις μια όαση ηρεμίας, ψυχικού ανεφοδιασμού, χαλάρωσης, έμπνευσης κ ξεκούρασης!

Αυτό για να επιτευχθεί υπάρχουν πολλοί τρόποι. Επιλέγουμε να ασχοληθούμε λόγω της ανεμελιάς που μας επιτάσσει το καλοκαίρι, με το πώς να επιφέρουμε αρμονία στο περιβάλλον μας επιλέγοντας να διακοσμήσουμε με όσα ήδη έχουμε να ενώσουμε διαφορετικά στυλ, διαφορετικά είδη επίπλων, διαφορετικά χρώματα και υφές. Μπορεί να μοιάζει ανέφικτο ή μη ρεαλιστικό το να ταιριάζεις χρώματα, υφές και έπιπλα από διαφορετικές εποχές και στυλ, παλιά και καινούργια κομμάτια, όμως αυτό μπορεί να καταστεί δυνατό ακολουθώντας κάποιους κανόνες.

Δεν υπάρχει τίποτα πιο κουραστικό απ' την στημένη διακόσμηση ειδικά αυτήν την εποχή.

Θα εκπλαγείτε θετικά από το πόσο



δημιουργικό κι ενδιαφέρον είναι να συνταιριάζεις ανόμοια "πράγματα" μα στο τέλος το αποτέλεσμα που παίρνεις να 'ναι αισθητικά άρτιο και απόλυτα αρμονικό. Είναι γνωστό πως οι Γάλλοι είναι ένας εκλεπτυσμένος λαός και αυτό γίνεται εμφανές και στον τρόπο που διακοσμούν τα σπίτια τους, είναι ανάλαφρα και ταυτόχρονα ραφινάτα.

Σπίτια κλασικά, αλλά με μια μοντέρνα πινελιά, απλά και διαχρονικά όπως το στυλ των Παριζιάνων γυναικών.

Ας δούμε πως μπορούμε να οικειοποιηθούμε την πρακτική τους κάνοντάς την κτήμα μας και τρόπο ζωής μας.

Συνταιριάζτε τα αταίριαστα μπερδέψτε Vintage ή κλασικά με σύγχρονα έπιπλα. Μην διστάσετε να τοποθετήσετε μια μοντέρνα πολυθρόνα που σας άρεσε κοντά σε ένα έπιπλο (ντουλάπα) που κληρονομήσατε απο την γιαγιά σας.

Αυτό δημιουργεί μια δυναμική που ενώνει διαφορετικές περιόδους

αγκαλιάζοντας τις ατέλειες χωρίς αναστολές.

Οι μικροφθορές στα οικογενειακά κειμήλια τους δίνουν περισσότερη αξία και φανερώνουν πως ζήσαμε και ζούμε σε αυτό το χώρο και δεν είναι αποστειρωμένος σαν χειρουργείο.

Να είστε τολμηροί στις ενώσεις χωρίς να ανησυχείτε για το αν ταιριάζουν μεταξύ τους αρκεί να ταιριάζουν οι αναλογίες, μια απ τις βασικές αρχές της εσωτερικής διακόσμησης είναι η μέτρηση της κλίμακας η οποία αναφέρεται στην αναλογία και το μέγεθος των αντικειμένων μέσα στον χώρο π.χ ένα λεπτεπίλεπτο φωτιστικό μπορεί να ταιριάζει καλύτερα πάνω σε ένα βαρύ σκαλιστό coffee table τύπου baroque.

Χαλιά, υφάσματα, ναυτικά αναμνηστικά από ταξίδια ή φυσικά υλικά που μεταφέρατε απ την επιστροφή σας ένα απόγευμα του Ιουλίου, αξιοποιήστε το και κάντε το χώρο σας να αποτυπώνει τη δική σας ιστορία, το δικό σας γούστο.



Εξισορροπήστε τα υλικά. Η αρμονία ενός χώρου εξασφαλίζεται από όλη την αξιολογική ενότητα των προσόντων που παρουσιάζουν τα έπιπλα και τα υπόλοιπα διακοσμητικά στοιχεία που τον αποτελούν. Γι' αυτό τον λόγο ο συνδυασμός διαφορετικών επίπλων, χρωμάτων, υλικών, υφών, υφασμάτων, στοχείων είναι πολύ πιο ευχάριστος από την ανιαρή συγκέντρωση στοιχείων της ίδιας εποχής.

Τα κομμάτια που καλούμαστε να παντρέψουμε θα πρέπει να παρουσιάζουν ομοιότητες στις γραμμές(ευθείες καμπύλες), ο αριθμός των επίπλων να μην είναι υπερβολικός όπως και ο όγκος τους να μην υπερβάλλει σε σχέση με τις διαστάσεις του χώρου.

Προτού επιλέξεις τα έπιπλα του χώρου φρόντισε να διαφέρουν τόσο τα υλικά από τα οποία είναι φτιαγμένα (μάρμαρο με ξύλο σε φυσική απόχρωση, μεταλλικές λεπτομέρειες με

γυάλινες επιφάνειες) και οι αποχρώσεις. Με λίγα λόγια δημιούργησε το εφέ του κοντράστ, συνταιριάζοντας τα φαινομενικά αταίριαστα, πχ αν προσθέσεις στο χώρο σου έπιπλα σε έντονα χρώματα εξισορρόπησέ το με ένα ουδέτερο χρώμα στους τοίχους.

Σε έναν κλασικό στυλ προσθέστε μοντέρνα έργα τέχνης και το αντίστροφο.

Με αυτόν τον τρόπο θα αναζωογονήσεις το περιβάλλον σου, θα δώσεις έμφαση και επιπρόσθετο ενδιαφέρον στα ήδη υπάρχοντα στοιχεία του χώρου.

Η εμπειρία δείχνει ότι η μάχη των αντιθέτων στη διακόσμηση εντέλει επιφέρει αρμονία.

Η Αρμονία κόρη του Άρη και της Αφροδίτης άρα καρπός τη συνένωσης Θεών που εκφράζουν δυο πολιτικά αντίθετες δυνάμεις και καταστάσεις τον πόλεμο (Άρης) και την ειρήνη



(Αφροδίτη) την καταστροφή και τη δημιουργία.

Η επινόηση του μυθοποιού είναι καταπληκτική, γιατί όντως χρειάζεται ο συνδυασμός του δυνατού και άγριου με κάτι ήρεμο και τρυφερό όπως η Αφροδίτη ώστε να γεννηθεί η αρμονία στον κόσμο.

Αυτό το καλοκαίρι ας αφήσουμε τα βαρετά και προβλέψιμα, ας τολμήσουμε να συνταιριάξουμε απρόβλεπτα υλικά και στοιχεία μεταξύ τους γεννώντας αρμονικούς μα κυρίως μοναδικούς, ανάλαφρους χώρους που θα αποτυπώνουν την ταυτότητά μας, την προσωπική αισθητική μας αλλά και κομμάτια της ιστορίας τόσο της δικής μας όσο και της οικογένειάς μας!

Αυτό το καλοκαίρι ας ξεκινήσουμε από το μηδέν δημιουργώντας απρόβλεπτα μαγικούς συνδυασμούς "παντρεύοντας" διαφορετικά υλικά, έπιπλα από διαφορετικά στυλ και εποχές ή εμπλουτίζοντας τον υπάρχοντα διάκοσμο της οικίας σας με λεπτομέρειες που θα του δώσουν προσωπικότητα και χαρακτήρα.

Αυτό το καλοκαίρι ας είναι μοναδικό ανεπανάληπτο και δικό σας!

Με εκτίμηση,
ΚΕ
Bellino home collection



Τα 8 είδη μαγιό που φοριούνται φέτος

ΜΑΓΙΟ



Belted



Polka Dots



Fruit Prints



Velvet



Frilled Sleeves



Sports Bra Tops



Cheeky



Warm Tones

Belted

Είτε πρόκειται για μία φαρδιά ζώνη σε ένα ολόσωμο μαγιό, είτε μία πιο λεπτή γύρω από το κάτω μέρος του μπικίνι, πρόκειται για swimwear κομμάτια που τραβάνε όλη την προσοχή στη μέση σας, αναδεικνύοντας τη θηλυκότητά σας.



Fruit Prints

Η τάση με τα φρουτώδη μοτίβα, όπως αυτά με τις μπανάνες και τα κεράσια, έχει αρχίσει να κάνει ήδη αισθητή την παρουσία της στους δρόμους. Γιατί, λοιπόν, να μη την κάνει και στα μαγιό κάνοντας τα ακόμα πιο... ζουμερά και δροσερά!



ΤΑΒΕΡΝΑ ΤΟ ΛΑΪΚΟΝ ΚΡΕΑΤΙΚΑ - ΨΑΡΙΚΑ

Σοφοκλή Βενιζέλου 25
(Κηπούπολη) Καβάλα
Τηλέφωνο
κρατήσεων:
2511 111807
Τηλέφωνα
πληροφοριών:
2511 104200
& 6972768124



Cheeky

Πρόκειται για το κομμάτι που αναδεικνύει τα γυμνασμένα οπίσθια καλύτερα από οποιοδήποτε άλλο, αφού δεν είναι ούτε brazilian, ούτε όμως και πολύ φαρδύ. Από μπροστά έχει το κλασικό τριγωνικό σχήμα και πίσω έχει ένα γλυκό αλλά σέξι κόψιμο στους γλουτούς, που αποκαλύπτει ακριβώς όσα πρέπει, για να εξιτάρει τη φαντασία.



keratin
nanocure
system

ΥΠΕΡΚΑΛΥΠΤΕΙ
ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ
ΤΩΝ ΜΑΛΛΙΩΝ ΣΑΣ



ρωτήστε μας
για την δική σας
θεραπεία!

Theodoros
hair salon

ΔΑΓΚΛΗ 14 & ΠΑΛΑΙΟΛΟΓΟΥ ΚΑΒΑΛΑ - ΤΗΛ. 2510 220 401

Frilled Sleeves

Τα βολάν, οι ασύμμετροι φραμπαλάδες και τα αρπλιμέ με λουλούδια που διακοσμούν τα μανίκια των μαγιό είναι από τις λεπτομέρειες που θα δείτε παντού φέτος και που θα εξακολουθείτε να βλέπετε και του χρόνου, τόσο σε ολόσωμα όσο και σε μπικίνι.



Sports Bra Tops

Τα bottoms με ψηλό κόψιμο που φτάνει μέχρι το ισχίο είναι από τα πιο hot μαγιό αυτή τη στιγμή, αν θέλετε όμως να απογειώσετε το trend, τότε συνδυάστε το με top που θυμίζουν μπουστάκια και έχουν χοντρή τιράντα.



ΠΑΣΚΑΛΗΣ ΡΕΤΣΙΛΙΔΗΣ
Ηλεκτρολογικό
Ηλεκτρονικό υλικό

SERVICE

- μικροσυσκευών
- κινητών
- tablet
- υπολογιστών
- ασύρματα τηλέφωνα
- κινητά
- αξεσουάρ
- gadgets

28ης Οκτωβρίου 6 - Νέα Πέραμος Καβάλλας
τ: 25940 21364, κ: 6947024500
e-mail: retsilidisp@hotmail.com

ΣΕΡΡΑΪΚΗ ΜΠΟΥΓΑΤΣΑ

🍴🍷🍰

Σερραίος
Ν. ΗΡΑΚΛΕΙΤΣΑ

ΙΑΚΩΒΟΣ ΖΑΧΟΣ
κ: 697 4374248
jackzaxos17@yahoo.gr

Polka Dots

Οι vintage τάσεις δεν ξεθωριάζουν σχεδόν ποτέ, το ίδιο συμβαίνει και με το πουά μοτίβο που δε φεύγει ποτέ από τη μόδα. Retro, ζωντανό και παιχνιδιάρικο, δημιουργεί ένα στιλ που μπορεί να φορεθεί σε κάθε ηλικία -και στην παραλία.



Το απαλό και αριστοκρατικό βελούδο έχει κάνει δυναμική είσοδο στο κόσμο του swimwear από το 2017. Ακόμα όμως παραμένει σταθερά στις προτιμήσεις των σχεδιαστών, καθώς είναι πολυτελές ενώ δείχνει και υπέροχο επάνω στα μαυρισμένα σώματα.

Velvet

Warm Tones

Εμπιστευτείτε τις ζεστές αποχρώσεις του ήλιου, από το πορτοκαλοκόκκινο μέχρι το έντονο κίτρινο, και λάμψτε όπως οι ακτίνες του! Σκεφτείτε χρωματικές αποχρώσεις που βασίζονται σε όλη την παλέτα της Ανατολής, μια ζωογόνο παλέτα που αποπνέει αισιοδοξία και θετική διάθεση.



Τίποτε πιο υπέροχο από τη μητρότητα!



Σοφία Γεμεντζοπούλου
Φιλικής Εταιρείας 11,
ΚΑΒΑΛΑ
Τ: 2510 224094
www.thilazo.shop



Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, το σώμα σας προετοιμάζεται μόνο του για τον νέο του ρόλο. Εσείς και ο σύντροφός σας θα έχετε πολλές νέες εμπειρίες. Μάθετε τα πάντα για το θηλασμό και τα πλεονεκτήματά του.

Τι υπέροχο: Είστε έγκυος! Μια νέα ζωή μεγαλώνει μέσα σας. Εσείς μπορείτε να την αισθανθείτε, οι άλλοι μπορούν να τη δουν: Η εγκυμοσύνη είναι κάτι θαυμάσιο! Θα έχετε πολλές νέες εμπειρίες, ιδίως αν αυτό είναι το πρώτο σας παιδί. Υπάρχουν αρκετές απορίες που έχουν οι μέλλοντες γονείς και αναζητούν απαντήσεις πριν τη γέννηση του παιδιού τους. Η πρώτη και βασικότερη είναι τι θα ταΐσουν το μωρό αμέσως μετά τη γέννησή του. Η οποία ενώ φαίνεται τόσο απλή στην απάντησή της, γίνεται πολλές φορές δύσκολη όταν φτάσει η στιγμή της πρακτικής εφαρμογής. Τι περίεργο, όμως, που το

μωρό δεν «πιάνει» τη θηλή να θηλάσει αμέσως, που το στήθος δεν μπαίνει άμεσα στην παραγωγή μεγάλης ποσότητας της πολύτιμης τροφής... Ο θηλασμός είναι «το πιο φυσικό πράγμα στον κόσμο» λένε όλοι, θεωρώντας ότι υπάρχει μια μορφή αυτοματισμού στη διαδικασία, χωρίς να χρειάζεται κάποια προετοιμασία. Η αλήθεια είναι ότι ο θηλασμός αποτελεί μια φυσική διαδικασία, όμως επειδή δεν αποτελεί τον κανόνα (όπως παλιά) έχει χαθεί η φυσική συνέχεια της διδασχής από τη μάνα στην κόρη (χάσμα γενεών) και αυτό δημιουργεί πολλές φορές προβλήματα. Υπάρχουν, επίσης, πολλοί μύθοι - ιστορίες που απογοητεύουν τις μητέρες για το θηλασμό αντί να τις ενθαρρύνουν.

Όμως ΜΗΝ επιτρέψετε στον εαυτό σας να αποθαρρυνθεί από όλα αυτά. Και στον θηλασμό ισχύει ότι



σε όλες τις καταστάσεις: υπάρχουν λύσεις. Υπάρχουν οι σύμβουλοι θηλασμού που κάνουν ακριβώς αυτή τη δουλειά. Η καλύτερη προετοιμασία για το θηλασμό είναι η σωστή πληροφόρηση. Όσο πιο πολλές πληροφορίες αποκτήσετε πριν τον τοκετό σχετικά με το θηλασμό, τόσο πιο πολλές πιθανότητες θα έχετε να θηλάσετε το μωρό σας χωρίς προβλήματα. Εάν τελικά αντιμετωπίσετε προβλήματα, σχεδόν πάντα θα υπάρχει κάποιος τρόπος να τα ξεπεράσετε. Οι σύμβουλοι θηλασμού είναι πάντοτε στη διάθεσή σας για βοήθεια. Ένα καλό βιβλίο για το θηλασμό είναι μια πολύτιμη επένδυση. Τα μαθήματα θηλα-

σμού είναι επίσης μια καλή ευκαιρία για να λυθούν απορίες.

Τέλος, παρ' όλο που ο θηλασμός είναι μια σχέση μεταξύ της μητέρας και του μωρού, ο πατέρας μπορεί, επίσης, να συνεισφέρει σημαντικά. Μπορεί να μάθει πριν τον τοκετό για το θηλασμό όσα και η μητέρα. Θα τον βοηθήσει να εξοικειωθεί με την εικόνα, να αποκτήσει θετική στάση απέναντι στη διαδικασία και να βοηθήσει στηρίζοντας τη σύντροφο του τη στιγμή που θα την κατακλύσουν οι ανησυχίες πριν τον τοκετό ή και μετά στη φάση της αναγνώρισης του καινούργιου μέλους της οικογένειας.

ΘΗΛΑΖΩ = ΔΙΝΩ ΧΑΡΑ ΚΑΙ ΖΩΗ





Ασκήσεις στη θάλασσα



Όταν είμαστε μέσα στο νερό, ασκούνται με την κάθε μας κίνηση δυνάμεις στο σώμα μας. Αυτές οι δυνάμεις προκαλούν αντίσταση. Έτσι με απλά λόγια κάθε κίνησή μας στη θάλασσα είναι και ένα είδος άσκησης.

Τα οφέλη της άσκησής μας στο νερό είναι πολλαπλά:

- Μικρή πιθανότητα τραυματισμού.
- Οι ασκήσεις επιφέρουν αυξημένη καρδιοαναπνευστική δράση.
- Οι περισσότερες ασκήσεις κάνουν καλό και στις αρθρώσεις.
- Καίμε πολλές θερμίδες.
- Αύξηση του βασικού σας μεταβολικού ρυθμού (δηλαδή σε κατά-

σταση ηρεμίας).

Με μια μικρή προθέρμανση 10 λεπτών και με το OK του γιατρού μας εφόσον δεν συντρέχει οποιοσδήποτε λόγος προσοχής μπορούμε να κάνουμε τα παρακάτω:

Τρέξιμο στην θάλασσα

Μπείτε στη θάλασσα μέχρι λίγο πάνω από το γόνατο και αρχίστε να τρέχετε με ελαφρύ αλλά σταθερό ρυθμό. Θα δείτε ότι η αντίσταση από το νερό είναι διττή: και προς τα κάτω, αλλά και προς τα πίσω. Αυτή η αντίσταση προκύπτει από τον τρόπο που ένα ρευστό ασκεί πίεση στο μπροστινό ή πίσω

μέρος ενός αντικειμένου που περνά μέσα από αυτό.

Τρέξτε με ένταση 60% έως 80% της μέγιστης ταχύτητάς σας για 10 μέτρα.

Μετά, σταματήστε για ένα λεπτό και επαναλάβετε τέσσερις φορές.

Κολύμπι με κλειστές γροθιές

Το μόνο πράγμα που χρειάζεται να κάνετε είναι να κολυμπήσετε ελεύθερα αλλά οι παλάμες σας να είναι κλειστές γροθιές.

Μπορείτε να ξεκινήσετε καλύπτοντας μια απόσταση 10-12 μέτρων, στο 70% έως 85% της μέ-

γιστης ταχύτητάς σας.

Μετά σταματήστε για ένα λεπτό και επαναλάβετε έξι φορές.

Καθίσματα σε ρυθμό “ένα, ένα, δύο”

Μπείτε στο νερό μέχρι την μέση και κάντε καθίσματα $\frac{3}{4}$ (τριών τετάρτων), δηλαδή μέχρι οι μηροί σας να έρχονται σχεδόν παράλληλα με τον βυθό, και στη συνέχεια πηδήξτε με το ένα πόδι όσο πιο ψηλά μπορείτε.

Κάντε παύση για μερικά δευτερόλεπτα και επαναλάβετε με το άλλο πόδι σας.

Κάντε δεύτερη παύση και στη



συνέχεια κάντε το άλμα και με τα δύο πόδια.

Επαναλάβετε 8- 10 φορές.

Άσκηση για να επιπλέετε

Αυτή είναι μία άσκηση που πρέπει να γίνει σε βάθος που δεν πατάτε στον βυθό. Σκοπός είναι να επιπλεύσετε, αλλά το νερό θα πρέπει να φτάνει το πολύ μέχρι το στήθος σας.

Βάλτε ένα “σημάδι” στο στήθος

σας και φανταστείτε ότι θα πρέπει αυτό το σημάδι να μην πέσει ποτέ κάτω από την επιφάνεια της θάλασσας.

Πρέπει να παραμείνετε σε θέση να επιπλέετε με αυτό τον τρόπο για τουλάχιστον ένα λεπτό, αλλά γενικά για όσο περισσότερο μπορείτε.

Στη συνέχεια ξεκουραστείτε για ένα λεπτό και κάντε 5 σετ των 4 επαναλήψεων.

Αντιμετωπίζοντας τις δύσκολες συμπεριφορές των παιδιών



Αθηνά Κισουδάκη
Ψυχολόγος-Οικογενειακή
θεραπεύτρια
Μαία Msc- IBCLC.
kisoudaki@gmail.com

Όλο και περισσότεροι γονείς βρίσκονται αντιμέτωποι με δύσκολες συμπεριφορές των παιδιών τους και αναρωτιούνται συχνά τι κάνουν λάθος ή τι χρειάζεται άλλο να κάνουν.

Τα καλά νέα είναι ότι οι σύγχρονοι γονείς είναι δημοκρατικότεροι στη ανατροφή των παιδιών τους συγκριτικά με εκείνους παλιότερων γενιών. Στηρίζουν την ειλικρίνεια, την αυτονομία, καλλιεργούν το διάλογο ενώ ενθαρρύνουν την συμμετοχή των παιδιών στις αποφάσεις της οικογένειας. Αναγνωρίζουν ότι κεντρικό ρόλο στο χτίσιμο της αυτοεκτίμησης των παιδιών έχει η άνευ όρων αγάπη, η αποδοχή, η υποστήριξη, η επιβράβευση της προσπάθειας και φροντίζουν να παρέχουν ένα τέτοιο περιβάλλον στα παιδιά τους.

Από την άλλη όμως η υπερβολική ελευθερία ή η υπερβολική επιείκεια και ανεκτικότητα καταργεί τα όρια και αναπτύσσει την αυθάδεια. Χρειάζομαστε παιδιά που να νιώθουν δυνατά-ικανά αλλά όχι παντοδύναμα. Συχνά οι γονείς καταθέτουν την αδυναμία τους να επιλύσουν μια σύγκρουση με το παιδί τους. Συναισθήματα ενοχής, απογοήτευσης και αβοηθητότητας εύκολα τους κυριεύουν. Καταρχήν χρειάζεται να γίνει σαφές ότι οι συγκρούσεις σε μια οικογένεια αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της ύπαρξής της εφόσον κάθε μέλος της είναι ξεχωριστό με τις δικές του ξεχωριστές ανάγκες, επιθυμίες, πεποιθήσεις. Σκοπός δεν είναι να αποφευχθούν οι συγκρούσεις αλλά να διαχειρίζονται με τέτοιο τρόπο που να αφήνουν στον καθένα ένα μάθημα και όχι ένα ψυχικό τραύμα.

Είναι συχνό φαινόμενο να εντοπίζονται ευκολότερα οι αρνητικές συμπεριφορές στους άλλους και αυτό



ισχύει και μέσα στις οικογένειες. Συνήθως ανακυκλώνονται οι ίδιες σκέψεις. "Γιατί αντιδρά έτσι; ; "Επίτηδες το κάνει;" "Συνέχεια τεμπελιάζει". Μια καλή αρχή είναι να βρεθεί μια εναλλακτική ερμηνεία πέρα από τη μία και μοναδική που δίνει ένας απογοητευμένος γονιός. Αντί της σκέψης "έχω ένα δύσκολο παιδί για αυτό και θα περάσουμε δύσκολα" να πει "Έχω ένα παιδί με περισσότερες απαιτήσεις που σημαίνει ότι χρειάζεται να είμαι περισσότερο παρών ή να ζητήσω βοήθεια".

Οι δύσκολες συνθήκες αποτελούν πάντα ευκαιρίες για μάθηση, επαναπροσδιορισμό και αλλαγή. Μια παγίδα στην οποία πέφτουν πολλοί γονείς είναι να απαιτούν στο εδώ και τώρα συμμόρφωση των παιδιών και όταν δεν συμβαίνει αυτό καταλήγουν σε συμπεράσματα ότι έχουν χάσει το κύρος τους ως γονείς ή ότι έχουν πολύ δύσκολα παιδιά. Οι αλλαγές

Για να μειώσετε μια αρνητική συμπεριφορά του παιδιού π.χ. επιθετικότητα δεν έχετε άλλη επιλογή παρά να την αντιμετωπίσετε με ψυχραιμία, ηρεμία και συμπόνια.

όμως γίνονται με μικρά βήματα αλλά σταθερά μέσα στο χρόνο και η σταθερή αυτή πορεία έχει μια καλύτερη πρόγνωση για την συμπεριφορά των παιδιών και αργότερα ενηλίκων. Η απογοήτευση και ο θυμός των γονιών γενικότερα αυξάνουν τα αρνητικά σχόλια προς τα παιδιά ακόμη και αν υπονοούνται και εκείνα με την σειρά τους τείνουν να επιβεβαιώνουν τους 'τίτλους' που τους δίνονται π.χ. άτακτος, τεμπέλης, μέτριος μαθητής κ.ο.κ.



Για να μειώσετε μια αρνητική συμπεριφορά του παιδιού π.χ. επιθετικότητα δεν έχετε άλλη επιλογή παρά να την αντιμετωπίσετε με ψυχραιμία, ηρεμία και συμπόνια. Το να αντιμετωπίσετε τον θυμό του παιδιού με θυμό και επιθετικότητα μόνο λάδι στη φωτιά θα ρίξει. Αρκετοί θεωρούν ή φοβούνται ότι μένοντας ήρεμοι σε μια έκρηξη του παιδιού αυτό υποδηλώνει παθητικότητα ή αδυναμία. Αντίθετα όμως η εκδήλωση μιας τέτοιας συμπεριφοράς από την μεριά του γονιού που βρίσκεται στη θέση του ενήλικα δείχνει ωριμότητα και αποτελεί την καλύτερη διαχείριση αποκλιμάκωσης μιας έντονης κατάστασης.

Ο καλύτερος τρόπος για να προλάβετε μάλιστα μια έντονη αντίδραση είναι να την προβλέψετε. Για να συμβεί αυτό θα χρειαστεί να μετακινηθείτε στον ρόλο του παρατηρητή.

Πότε είναι πιο πιθανό το παιδί να εκφράσει έντονο θυμό, ανησυχία, άγχος ή άλλο αρνητικό συναίσθημα; Σε τι πλαίσιο; Έχοντας προηγηθεί τι; Με ποια άτομα γύρω του; Πως αντιδράνε εκείνα; Πως αντιδράτε εσείς στην αντίδραση του παιδιού; Δίνοντας απαντήσεις σε τέτοια ερωτήματα μπορείτε να διερευνήσετε τα μοτίβα εμφάνισης μιας συμπεριφοράς, να παρατηρήσετε καλύτερα τις οικογενειακές διεργασίες γύρω από το 'πρόβλημα' και έπειτα να αποφασίσετε εάν θα χρειαστεί να αλλάξετε κάτι.

Μπορεί να χρειαστεί χρόνος προκειμένου να απαλλαχτείτε από μη ωφέλιμες συμπεριφορές όπως: επιπλήξεις, τιμωρίες, αυστηρά όρια και απειλές. Και μόνο ωστόσο η αναγνώριση μιας συμπεριφοράς που δεν θεωρείται πλέον χρήσιμη στην καθημερινότητά σας και η επιθυμία να

απαλλαχτείτε από αυτήν αποτελεί το πρώτο μεγάλο βήμα αλλαγής.

Εκφράστε τη θέση σας, τα συναισθήματά σας αντί να κατηγορείτε. Με αυτό τον τρόπο περνάτε το μήνυμα που θέλετε να περάσετε χωρίς να νιώθει το παιδί ότι του επιτίθεστε.

Για παράδειγμα: Είναι προτιμότερο να πείτε "με ενοχλεί πολύ όταν προσπαθώ να πω κάτι και δεν μπορώ να τελειώσω την πρότασή μου" από το να πείτε "Σταμάτα να με διακόπτεις συνέχεια, γίνεσαι αγενής".

Μεγαλώνοντας παιδιά είναι μια συνεχή πορεία μάθησης που δεν μπορεί να είναι απαλλαγμένη από λάθη. Τα λάθη επιτρέπονται επειδή διορθώνονται. Αντί να θλίβεστε λοιπόν σκεπτόμενοι ότι ο χρόνος δεν γυρίζει πίσω απλά πιστέψτε ότι τα λάθη μπορούν να επανορθωθούν και δείτε την κάθε ημέρα ως μια νέα ευκαιρία επανόρθωσης.

Εκφράστε τη θέση σας, τα συναισθήματά σας αντί να κατηγορείτε. Με αυτό τον τρόπο περνάτε το μήνυμα που θέλετε να περάσετε χωρίς να νιώθει το παιδί ότι του επιτίθεστε.

Βλαδίμηρος Κυριακίδης

«Η Καβάλα είναι η πόλη του Απροσδόκητου»



Χαιρόμαστε πραγματικά που έχουμε μαζί μας έναν από τους πιο δημιουργικούς και χαρισματικούς ανθρώπους της εποχής μας, τον Βλαδίμηρο Κυριακίδη που εκτός από ηθοποιός, είναι θεατρικός παραγωγός και σκηνοθέτης, ας ξεκινήσουμε λοιπόν την συνέντευξη μας με την πρώτη μας ερώτηση.

Βλαδίμηρε τελικά τι είναι πιο δύσκολο: το να παίζεις έναν ρόλο ή να πεις σε έναν άλλο ηθοποιό πως θα παίξει εκείνος τον ρόλο;

Δυο διαφορετικές διεργασίες εξίσου δύσκολες διότι βασίζονται στην υποκειμενική εκτίμηση και αντίληψη των δρωμένων. Ίσως λίγο πιο δύσκολο να παίζεις ένα ρόλο διότι την ώρα της ερμηνείας δεν μπορείς να δεις το αποτέλεσμα και να διορθώσεις. Άρα το ρίσκο επαυξάνεται.

Σοφοκλής, Ευριπίδης, Αισχύλος ή Αριστοφάνης, ποιος είναι πιο κοντά στο δικό σου «είναι» και γιατί;

Ο Ευριπίδης διότι κατ' εμέ έκανε την μεγάλη καινοτομία να διασκεύαζε τα μυθολογικά δεδομένα, στο επίπεδο της καθημερινής ζωής. Οι ήρωές του παρουσιάστηκαν με τρόπο ρεαλιστικό. Γίναν πιο ανθρώπινοι. Αυτή βέβαια δεν ήταν η μόνη καινοτομία που έφερε αλλά ίσως η πιο σπουδαία.

Πολύς κόσμος, έχει ταυτιστεί μαζί σου

στην τηλεοπτική σειρά «Μην αρχίζεις την μουρούρα», εσύ προσωπικά έχεις ταυτιστεί με κάποιον ρόλο που έπαιξες ή που θα ήθελες να παίζεις στο θεατρικό σανίδι;

Δεν έχω ταυτιστεί με κανέναν ρόλο διότι όλη η γοητεία της δουλειάς μου είναι να ζω δανεικές ζωές και αφού διδαχτώ από αυτές να περνώ σε άλλες ισχυροποιώντας έτσι τη δική μου προσωπικότητα.

Και μιας που μιλήσαμε για Μουρούρα, βλέπεις τον τηλεοπτικό «Ηλία» να συνεχίζει και την επόμενη χρονιά στους δέκτες μας;

Ναι! Η έβδομη χρονιά είναι γεγονός και είμαι πολύ χαρούμενος.

Στο πέρασμα του χρόνου, αν γυρνούσες πίσω θα άλλαζες κάτι στις επιλογές σου και με ποια κριτήρια θα έκανες αυτές τις αλλαγές;

Δεν θα άλλαζα τίποτα από τις επιλογές μου. Ίσως στα παιδικά μου χρόνια αφιέρωνα περισσότερη ώρα στην μελέτη.

Σε παλαιότερη συνέντευξη σου έχεις αναφέρει πως η αγάπη είναι ανθρώπινο εφεύρημα ενώ ο έρωτας όχι, μιλώντας για την συνοδοιπόρο και σύντροφο της ζωής σου Έφη. Πιστεύεις, ότι ο έρωτας είναι ότι πιο ουσιαστικό υπάρχει στην ζωή μας; Και αρκεί αυτός για να φέρει την ευτυχία;





Όσο μένουμε ερωτευμένοι με την ζωή και τις εκπλήξεις της δεν πρόκειται να μας τρομάξει τίποτα. Η αγάπη φωλιάζει μέσα μας και μας γεμίζει αλλά χρειάζεται την επανάσταση του έρωτα για να μην λιμνάσει στα βαθιά νερά της συνήθειας.

Ξέρω ότι λατρεύεις το διάβασμα. Αλλά ο κόσμος διαβάζει όλο και λιγότερο, αυτό το γεγονός έχει σχέση με την σημερινή κατάσταση της γενικότερης απαξίωσης;

«Όσο πιο ευαίσθητος είσαι στα αιτήματα της εποχής σου, με διάχυτη την ατμόσφαιρα της επανάστασης και της αμφισβήτησης, τόσο διαμαρτύρεσαι, καταδικάζεις, υποβάλλεις τους πάντες σε αυστηρή κριτική». Έτσι κάπως κάποιοι παλαιότεροι δάσκαλοι μας μάθαιναν να γινόμαστε ουσιαστικοί και δημιουργικά δραστήριοι. Σήμερα το οδυνηρό της κατάστασης δείχνει πώς πουθενά αλλού δεν έχουμε τόσο έντονη την αίσθηση ότι ο άνθρωπος δεν ορίζει το πεπρωμένο του και έχει αφεθεί έρμαιο των κερδοσκοπικών πολιτικών.

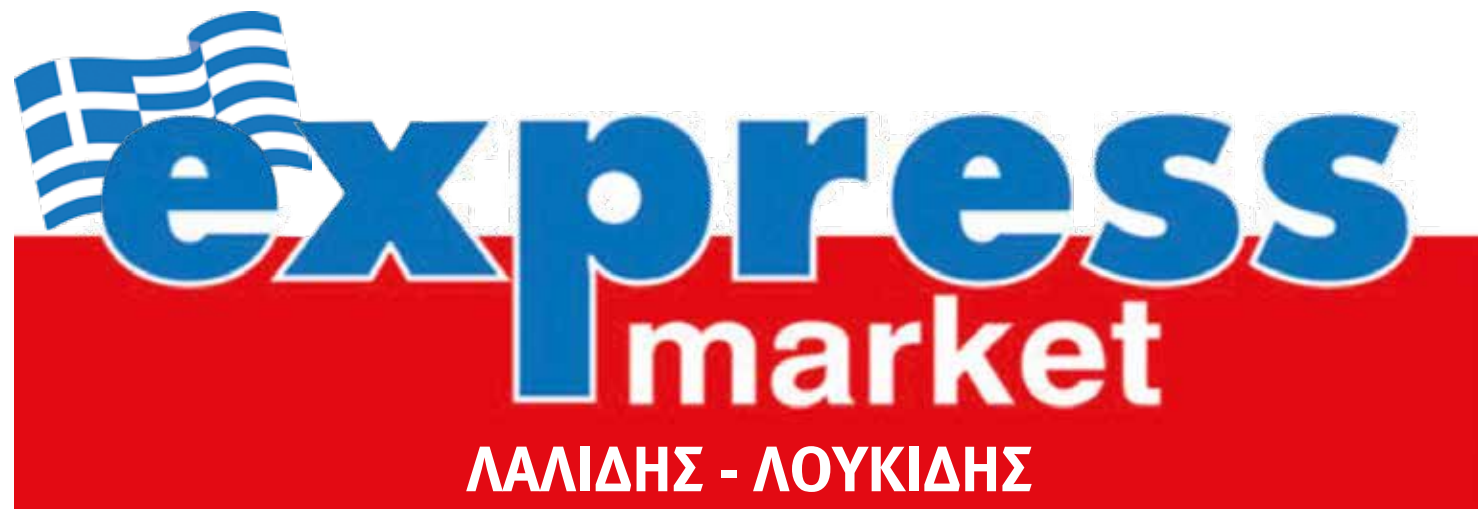
Ένα άλλο χαρακτηριστικό σου είναι η εργασιομανία. Πραγματικά σε γνωρίζω πολλά χρόνια και δεν έχει τύχει ποτέ να σε δω να κάθεσαι. Από γύρισμα, σε θέατρο, από την τέχνη του ηθοποιού στην σκηνοθεσία, από την σκηνοθεσία στις καθημερινές εργασίες που όλοι έχουμε. Αλήθεια πως χαλαρώνεις ή τι σε κάνει να ηρεμείς και να γεμίζεις ενέργεια για την επόμενη ημέρα;

Μου αρκεί να κοιτάξω το ηλιοβασίλεμα ή το χαμόγελο ενός μικρού παιδιού και θα γεμίσω τις μπαταρίες μου για να συνεχίσω.

**«Μου αρκεί να κοιτάξω
το ηλιοβασίλεμα
ή το χαμόγελο
ενός μικρού παιδιού»**

Έχει τύχει ποτέ να πεις «δεν μου φτάνει ο χρόνος» και πως το αντιμετωπίζεις;

Ούτε μία ούτε δύο φορές. Αυτό που περιγράφεις είναι η καθημερινότητα μου. Το αντιμετωπίζω με χιούμορ λέγοντας πώς στο μνήμα μου θα γράψουν «δουλευταράς ο μακαρίτης».



ΟΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ, ΟΛΟ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΑΝΟΙΧΤΑ



ΑΓΙΟΣ ΛΟΥΚΑΣ • 25ης Μαρτίου 3 • 2510222384



Και μιας που αναφέραμε το χρόνο ο θεατρικός χειμώνας πέρασε με επιτυχία παίζοντας την «Ματίλντα» στο θέατρο Ακροπόλ. Αλλά ήρθε το καλοκαίρι και σίγουρα θα έχεις ετοιμάσει κάτι για να σε παρακολουθήσουμε και εμείς που βρισκόμαστε αρκετά μακριά από το Κλεινόν Άστυ. Για πες μας που θα σε δούμε εφέτος και σε ποιο ρόλο;

Θα περιοδεύσω μαζί με τον Αιμίλιο Χειλάκη και το έργο «όνειρο καλοκαιρινής νύχτας» του Σαίξπηρ. Θα παίξω τον «Πάτο». Τον μάστορα εκείνον που γίνεται γαϊδούρι και τον ερωτεύεται η Τιτάνια.

Για το τέλος θα ήθελα να σου κάνω δύο ερωτήσεις με πιο τοπικό περιεχόμενο, μιας που βρισκόμαστε στην Καβάλα. Θα θέλαμε να μας πεις για το αρχαίο θέατρο Φιλίππων κατ' αρχάς. Σε έχουμε δει αρκετές φορές να παίζεις ρόλους σε αυτό το θέατρο. Πες μας τα συναισθήματα σου για το πως είναι να παίζεις εδώ.

Από τα πιο αγαπημένα μου θέατρα. Έχω πολλές φορές νοιώσει το δέος και το μεγαλείο του χώρου παίζοντας εκεί.

στο μνήμα μου θα γράψουν «δουλευταράς ο μακαρίτης»

Και μιας που είπαμε για το θέατρο, πες μας και για την Καβάλα δυο λόγια. Ξέρω πως σαν Μακεδόνας που είσαι την έχεις επισκεφθεί αρκετές φορές. Τι σου αρέσει σε αυτή την πόλη;

Κατ' αρχάς πόλη με θάλασσα σημαίνει ταξίδι στην φαντασία. Πόλη με καλντερίμια ταξίδι στην Ιστορία. Θα την χαρακτηρίζα πόλη του απροσδόκητου.

Θα ήθελα να σε ευχαριστήσω πάρα πολύ για το χρόνο σου, και όλοι εμείς στο Fresh σου ευχόμαστε τα καλύτερα και να έχουμε πάλι την ευκαιρία να μιλήσουμε μαζί σου σύντομα. Είσαι από τους ανθρώπους που η γνώμη και η άποψη τους έχει ιδιαίτερη σημασία για εμάς.

Εγώ ευχαριστώ πολύ...



«πόλη με θάλασσα σημαίνει ταξίδι στην φαντασία»



- ✓ Αστικές διανομές
- ✓ Μετακομίσεις - Αποθηκεύσεις
- ✓ Είσπραξη αντικαταβολών και απόδοσή τους
- ✓ Πληροφορία - Ταχύτητα - Ασφάλεια - Συνέπεια
- ✓ Παραλαβές - Παραδόσεις σε τελωνειακούς χώρους
- ✓ Περισυλλογές εμπορευμάτων και προώθησή τους σε όλη την Ελλάδα
- ✓ Παραλαβή - Παράδοση από Πόρτα σε Πόρτα (door to door)
- ✓ Υλικά υψηλής αντοχής και ποιότητας
- ✓ Άμεση εξυπηρέτηση όλο το 24ωρο
- ✓ Ολοκληρωμένες λύσεις στις μεταφορικές σας ανάγκες, για κάθε σημείο της Ελλάδας



ΓΕΝΙΚΕΣ ΜΕΤΑΦΟΡΕΣ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΕΤΑΦΟΡΙΚΗ ΚΑΒΑΛΑΣ

ΓΚΑΛΗ ΚΥΡΙΑΚΗ • ΜΕΤΑΦΟΡΕΣ - ΜΕΤΑΚΟΜΙΣΕΙΣ - ΔΙΑΝΟΜΕΣ • Αργοναυτών 7, Τ.Κ. 654 04, Καβάλα, (Έναντι Ιχθυόσκαλας)
Τ: 2510 242141, 2510 242151, Κ: 6948 366373, Fax: 2510 242141 • E-mail: metaforeskavala@gmail.com

ΜΗΛΟΣ

ΕΝΑ ΝΗΣΙ ΠΕΡΑ
ΑΠΟ ΤΑ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΑ

Γνωρίστε το πιο εξωτικό νησί του Αιγαίου. Το καλύτερο νησί της Ευρώπης (Best Island of Europe) για το 2019, σύμφωνα με τους αναγνώστες του κορυφαίου αμερικανικού ταξιδιωτικού περιοδικού «Travel and Leisure». Το νησί όπου ανακαλύφθηκε η Αφροδίτη της Μήλου. Το πιο εντυπωσιακό νησί των Κυκλάδων. Ηφαιστειογενή πετρώματα βάφουν τα βράχια στις παραλίες κόκκινα, ροζ, πορτοκαλί! Το Σαρακήνικο και το Κλέφτικο με τους λευκούς βράχους, τα πράσινα νερά και τις σπηλιές αφηγούνται ιστορίες για πειρατές. Οι κατακόμβες, οι εξωτικές παραλίες, το πολύχρωμο Κλίμα, ο Εμποριός και τα Μανδράκια με τα υπόσκαφα κτίσματα για τις βάρκες, το ηλιοβασίλεμα στην Πλάκα, όλα εδώ φωνάζουν: η Μήλος είναι μοναδική.



Τι πρέπει να δεις και να κάνεις στη Μήλο

Η Μήλος ανήκει στις Κυκλάδες και θεωρείται το πιο εξωτικό νησί του Αιγαίου. Εξαιτίας της ηφαιστιογενούς προέλευσης του εδάφους της διαθέτει ιδιαίτερη μορφολογία και ποικιλία παραλιών. Κατά την εξερεύνηση θα δείτε παραλίες με λευκόχρυσες αμμουδιές και παραλίες με κόκκινους, κίτρινους ή μαύρους βράχους. Όταν αποφασίσετε να πάτε στη Μήλο θα πρέπει να πάτε οπωσδήποτε στις εξής παραλίες: Σαρακήνικο, θεωρείται σεληνιακό τοπίο αφού διαθέτει κατάσπρα πετρώματα τα οποία απλώνονται μέσα κι έξω στη θάλασσα δημιουργώντας αψίδες και σπηλιές. Παπάφραγκας, θαλάσσια σπηλιά με γαλαζοπράσινα νερά. Το Κλέφτικο, παραλία με γκριζόλευκους βράχους, με σπηλιές και κοιλώματα. Αχιβαδόλιμνη, η μεγαλύτερη παραλία του νησιού με κατάλευκη αμμουδιά και καταγάλανα ρηχά νερά, κ.ά. Ακόμη, το νησί πέρα από τις εξωτικές παραλίες του διαθέτει και πολλά αξιοθέατα όπως: τα Θειορυχεία τα οποία είναι ένα μεταλλευτικό μουσείο στον Αδάμαντα, το Κάστρο το οποίο είναι χτισμένο στο λόφο του Προφήτη Ηλία, τις Κατακόμβες, το Αρχαίο θέατρο κ.ά. Το απογευματάκι που θα έχετε φύγει από τη θάλασσα μπορείτε να κάνετε μια βόλτα στη Μικρή Βενετία, έναν πολύχρωμο οικισμό πάνω στο νερό όπου βρισκόταν το λιμάνι της Αρχαίας Μήλου καθώς και στην Πλάκα όπου μπορείτε να απολαύσετε το ηλιοβασίλεμα και να επισκεφθείτε το αρχαιολογικό μουσείο, όπου φιλοξενείται το αντίγραφο του Αγάλματος της Αφροδίτης της Μήλου. Συμπερασματικά η Μήλος προσφέρει στον επισκέπτη εξωτικά τοπία, αξιοθέατα και γραφικούς οικισμούς τα οποία αφήνουν τους επισκέπτες του νησιού άφωνους δημιουργώντας τους την επιθυμία να επισκεφθούν το νησί ξανά!



Γέρακας

Ένα από τα στολίδια της Μήλου, απομονωμένη αν και πολύ κοντά στο Τσιγράδο και την Φυρίπλάκα. Η πρόσβαση είναι δυνατή μόνο με πλωτό ιδιωτικό μέσο ή με τα καραβάκια που κάνουν τον κύκλο του νησιού και σταματούν εδώ για μια βουτιά. Η θέα κόβει την ανάσα μιας που το βουνό κατεβαίνει απότομα στην θάλασσα δημιουργώντας ποτάμια άμμου στο διάβα του, που φτάνουν και συναντούν την αμμουδιά της παραλίας. Τα νερά καθάρια και το απέραντο γαλάζιο να συντροφεύει τον επισκέπτη. Εδώ όποιος έρθει θα πρέπει (με πλωτό μέσο πάντα) να έχει νερό μιας που η υπέροχη αυτή παραλία λόγω της δύσκολης πρόσβασής της έχει μείνει ανέπαφη στο χρόνο.



Φυροπόταμος

Δίπλα από τον πανέμορφο και γραφικό οικισμό βρίσκεται η ομώνυμη παραλία του Φυροπόταμου. Αμμουδιά, ρηχά νερά και αλμυρικά για φυσική σκιά συμπληρώνουν το τοπίο. Και εδώ το κόκκινο χρώμα στο τοπίο δίνει την δική του ομορφιά.





Κλέφτικο

Στη νοτιοδυτική μεριά του νησιού βρίσκεται το Κλέφτικο, από τα πιο φωτογραφημένα μέρη όχι μόνο του νησιού αλλά και ολόκληρης της χώρας και σήμα κατατεθέν μαζί με το Σαρακήνικο της Μήλου. Μοναδικά ηφαιστειακά εδάφη σχηματίζουν υπέροχα λευκά βράχια, μικρές παραλίες, ενώ τα νερά παίρνουν υπέροχα χρώματα. Ένας βράχος μέσα στη θάλασσα και μια μικρή σπηλιά με δύο εισόδους δίνουν ακόμα έναν τόνο μοναδικότητας στην όλη εικόνα. Και αυτά αν δεν είναι αρκετά αφήστε την φαντασία σας να

ταξιδέψει στους χρόνους της πειρατείας όπου αυτοί οι όρμοι ήταν ορμητήριο αλλά και κρυσφήγετο ξακουστών πειρατών. Ο θρύλος λέει ότι κάπου κοντά έχει κρυφτεί και ο αμύθητος θουσαυρός τους. Η πρόσβαση στο Κλέφτικο γίνεται μόνο με πλωτό μέσο και με τα караβάκια που κάνουν τον γύρο του νησιού. Η δύσκολη πρόσβαση δεν πρέπει να είναι κατασταλτικός παράγοντας στην επίσκεψη του τουρίστα γιατί το Κλέφτικο αποτελεί μια εμπειρία που πρέπει να έχει ο καθένας που επισκέπτεται τη Μήλο.



Σαρακήνικο

Μοναδική λευκή παραλία, πλαισιωμένη από λευκά ομαλά βράχια και υπέροχη θάλασσα δημιουργούν ένα ανεπανάληπτο σκηνικό που είναι μοναδικό σε όλη τη χώρα αλλά και παγκοσμίως. Ένας σχηματισμός υπέροχων φυσικών γλυπτών διαδέχεται ο ένας τον άλλο, ενώ ο επισκέπτης θα δει άλλα χρώματα στο τοπίο το πρωί, άλλα το μεσημέρι και άλλα το απόγευμα. Τα μοναδικά χαρακτηριστικά που υπάρχουν εδώ κάνουν την περιοχή να μοιάζει απόκοσμη και πολλοί το ονομάζουν και Σεληνιακό τοπίο. Ένα σεληνιακό τοπίο που περιλαμβάνει μέσα του και τα χρώματα της θάλασσας όμως. Ακόμα μία ιδιαιτερότητα της περιοχής που την προδίδει το όνομά της είναι ότι κάποτε την είχαν για ορμητήριό τους οι ξακουστοί πειρατές του Αιγαίου. Ακόμα και τώρα ο επισκέπτης θα δει τις σκαλισμένες σπηλιές και δέστρες για τα πλοία που ήταν κάποτε έτοιμα να κυνηγήσουν τη λεία τους. Το Σαρακήνικο δεν είναι οργανωμένη παραλία, άρα θα πρέπει να είναι ο επισκέπτης της περιοχής εφοδιασμένος με όλα τα απαραίτητα, αλλά ταυτόχρονα, δεν θα πρέπει να ξεχάσει με τίποτα την φωτογραφική του μηχανή, για να απαθανάτισει αυτό το έργο της φύσης.



Παπαφράγκα

Για ακόμα μία φορά η φύση έχει κάνει το θαύμα της και μας χαρίζει απλόχερα μοναδικές εικόνες. Η θάλασσα καθώς εισέρχεται στη στεριά, έχει δημιουργήσει υπέροχες φυσικές πισίνες που καταλήγουν σε μικρές αμμουδιές έχοντας διάκοσμο στα δεξιά και αριστερά ψηλούς ηφαιστειακούς βράχους σαν τείχη οι οποίοι κάνουν το τοπίο πραγματικά ιδιαίτερο. Για να φτάσει ο επισκέπτης στη μικρή αμμουδιά πρέπει να κατέβει προσεκτικά τα λαξευμένα στο βράχο σκαλοπάτια, αλλά η εμπειρία του να κάνεις μπάνιο εδώ αξίζει τον κόπο. Το μικροσκοπικό μέγεθος της παραλίας δεν σηκώνει αξιοποίηση με εστιατόριο, beach bar ή ξαπλώστρες, έτσι η παραλία και ο τόπος έχουν μείνει ανέπαφα στο πέρασμα του χρόνου.



Θειορυχεία

Απομονωμένη παραλία με φόντο τα μισογκρεμισμένα πια κτήρια από τα ορυχεία όπου πήρε και το όνομά της. Ακόμα τα βαγονάκια, οι ράγες, οι γερανοί που έχουν σκουριάσει πια, συνθέτουν μια πινελιά μοναδική στον επισκέπτη. Ακόμα και τώρα η περιοχή μυρίζει θειάφι που είναι άφθονο στα βουνά της περιοχής και που το βλέπεις συχνά χάρη στο χαρακτηριστικό κίτρινο χρώμα του, ακόμα και σαν βότσαλο στην παραλία. Μετά από την σίγουρη περιήγηση του επισκέπτη στα ερείπια, η βαθιά καθάρια παραλία τον περιμένει για να τον δροσίσει. Και αυτή η παραλία δεν είναι οργανωμένη γι' αυτό θα πρέπει να έχει μεριμνήσει να πάρει μαζί του ο λουόμενος όλα τα απαραίτητα για το μπάνιο του. Τέλος, η πρόσβαση στο σημείο γίνεται από χωματόδρομο, σε γενικές γραμμές εύκολο να τον διασχίσει ένα αυτοκίνητο.



ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ



**ΜΕ ΑΕΡΟΠΛΑΝΟ
ΑΠΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΓΙΑ ΜΗΛΟ**



**ΜΕ ΠΛΟΙΟ BLUE STAR
ΑΠΟ ΚΑΒΑΛΑ ΓΙΑ ΣΥΡΟ ΚΑΙ ΑΠΟ
ΕΚΕΙ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΓΙΑ ΜΗΛΟ**



**ΜΕ ΠΛΟΙΟ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΕΙΡΑΙΑ
ΓΙΑ ΜΗΛΟ**

Οι εξελίξεις στο ηλεκτρονικό τσιγάρο



Από τον Μπάμπη
Αθανασιάδη

Ο Μπάμπης Αθανασιάδης ασχολείται με τις μεθόδους διακοπής του καπνίσματος τα τελευταία 10 χρόνια. Ερευνά ότι καινοτόμο εμφανίζεται στην παγκόσμια αγορά και έχει βοηθήσει πολλούς ανθρώπους με τις γνώσεις του και την εμπειρία του στην απεξάρτησή τους από το κάπνισμα.

Τα τελευταία χρόνια υπάρχουν πάρα πολλά βοηθήματα για την απεξάρτησή μας από το τσιγάρο και τις βλαβερές επιπτώσεις του στον οργανισμό μας. Ένα από αυτά τα βοηθήματα είναι το ηλεκτρονικό τσιγάρο. Το ηλεκτρονικό τσιγάρο δεν είναι μέθοδος διακοπής του καπνίσματος, αλλά ένας από τους καλύτερους εναλλακτικούς τρόπους καπνίσματος, και απευθύνεται σε συνειδητοποιημένους καπνιστές που θέλουν να αφήσουν την κακή συνήθεια και να περάσουν σε ένα πιο υγιεινό και οικονομικό τρόπο καπνίσματος. Για ποιο λόγο όμως είναι πιο υγιεινός και οικονομικός τρόπος; Είναι πιο υγιεινός γιατί δεν λαμβάνεται η πίσσα, το διοξείδιο του άνθρακα, το μονοξείδιο, οι 75 καρκινογόνες ουσίες και οι 4.000 βλαβερές ουσίες που περιέχει το χαρτάκι και όλα αυτά υπό την μορφή καπνού. Πιο οικονομικός γιατί σε αντι-στοιχία με κάποιον που κάνει ένα πακέτο τσιγάρα την ημέρα και χρειάζεται 4,50 ευρώ, το ηλεκτρονικό τσιγάρο μας κοστίζει μόλις 1 ευρώ την ημέρα. Στόχος όλων όσων ανέφερα είναι η διακοπή του καπνίσματος μέσω του ατμίσματος με αποτέλεσμα τη σταδιακή μείωση της νικοτίνης που παίρνουμε στον οργανισμό μας, μέχρι και την πλήρη απαλοιφή της, μιας

που στο ηλεκτρονικό τσιγάρο υπάρχουν σκευάσματα που ουσιαστικά έχουν μηδενικό ποσοστό από την εθιστική αυτή ουσία.

Το ηλεκτρονικό τσιγάρο από τα πρώτα χρόνια που ήρθε στην χώρα μας μέχρι και σήμερα έχει κάνει χιλιάδες ανθρώπους να απαλλαγούν από το κάπνισμα, και χιλιάδες ακόμα να σταματήσουν και το άτμισμα και να είναι πια στη ζωή τους απαλλαγμένοι από τη νικοτίνη.

Πολλά επίσης προϊόντα έχουν βγει και δίνουν ακόμα περισσότερες λύσεις στον σημερινό καπνιστή για να διακόψει το κάπνισμα αλλά και για να βοηθήσει την ίδια του την υγεία. Το πρώτο είναι η νικοτίνη άλατος που βοηθάει στην απεξάρτηση από την κανονική νικοτίνη και το δεύτερο προϊόν είναι η κανναβιδιόλη ένα θεραπευτικό βότανο που απασχολεί όλο και πιο πολύ την επιστημονική κοινότητα για τις θεραπευτικές ιδιότητές της.

Πιο αναλυτικά λοιπόν η νικοτίνη άλατος βοηθάει έναν ενεργό καπνιστή να διακόψει τελικά την κακή αυτή συνήθεια του καπνίσματος μέσω του ατμίσματος. Χαρακτηριστικά μέσα από έρευνες έχει διαπιστωθεί ότι ένα 30% των ανθρώπων που είχαν θέληση και όρεξη να κόψουν το κάπνισμα, με την νικοτίνη άλατος το κατάφε-



ραν πιο εύκολα. Τι είναι όμως η νικοτίνη άλατος;

Το άλας νικοτίνης είναι η μορφή της νικοτίνης που βρίσκεται στα φύλλα του καπνού. Σε αντίθεση με τη νικοτίνη που χρησιμοποιούμε τόσο καιρό στα υγρά αναπλήρωσης (ελεύθερη νικοτίνη), τα άλατα δεν είναι σκέτη νικοτίνη – είναι χημικές ενώσεις που περιέχουν ελεύθερη νικοτίνη και άλλα οργανικά συστατικά (οξέα). Η αντίδραση της ελεύθερης νικοτίνης με τα οξέα δημιουργεί το άλας που είναι πιο εύκολα απορροφήσιμο από τον οργανισμό σε χαμηλότερες θερμοκρασίες.

Ένα άλλο καινοτόμο προϊόν είναι η σειρά φαρμακευτικής κάνναβης (κανναβιδιόλη CBD), όπου δεν έχει καμία ψυχοδραστική συνέπεια/παρενέργεια στον οργανισμό, ούτε φέρνει ευφορία. Ουσιαστικά λοιπόν η κανναβιδιόλη δεν είναι ψυχοτρόπα ουσία, αντίθετα είναι ένας ισχυρός προστάτης του νευρικού μας συστήματος και χρησιμοποιείται σε ένα ευρύ φάσμα ιατρικών

εφαρμογών μιας που το έλαιο CBD αποτελεί μια πολλά υποσχόμενη θεραπεία για μια ποικιλία προβλημάτων υγείας, ανεξάρτητα από το αν μιλάμε για σωματικά ή ψυχικά προβλήματα. Η κανναβιδιόλη μπορεί να ληφθεί από ατμιστές υπό μορφή CBD υγρού αναπλήρωσης ηλεκτρονικού τσιγάρου και όχι μόνο, υπάρχει επίσης σε ρόφημα, σε κάψουλες, σε σταγόνες και σε πολλά βρώσιμα προϊόντα. Δυστυχώς, επειδή εξάγεται από το φυτό της κάνναβης, πολλοί άνθρωποι ανησυχούν ότι το συγκεκριμένο προϊόν θα έχει ένα σύνολο ανεπιθύμητων παρενεργειών, αλλά στην πραγματικότητα ισχύει ακριβώς το αντίθετο, είναι ένα άκρως υγιεινό βότανο και συγκαταλέγεται στα περισσότερα υποσχόμενα βότανα που έχουμε πλέον στην διάθεσή μας παγκοσμίως.

Αν θέλετε να βρούμε τον δικό σας τρόπο για να κόψετε κι εσείς το κάπνισμα, επικοινωνήστε μαζί μου στο 2510 835824 και στο 2513 010665.



Παραδοσιακό τυρί Παγγαίου

Ας γνωρίσουμε την παραγωγή του



Το Fresh διείσδυσε σε μία από τις μεγαλύτερες εταιρείες της περιοχής μας, που δεν είναι άλλη από το ΠΑΓΓΑΙΟ Α.Ε. Το μέρος όπου παράγει φρέσκο τυρί, γιαούρτι, αλλά και προϊόντα γάλακτος για όλους εμάς. Το κάναμε αυτό για να αναδείξουμε τη μοναδική ποιότητα τυριού που παράγει ο δικός μας τόπος και που με το πέρασμα του χρόνου αυτή η ποιότητα έχει αρχίσει να γίνεται γνωστή στη Θεσσαλονίκη, στην Αθήνα, αλλά και στο εξωτερικό.

Πώς όμως ξεκίνησαν όλα αυτά;

Ο ιδιοκτήτης Νικόλαος Μάρτος μας αφηγήθηκε την ιστορία της εταιρείας, λέγοντάς μας πως «το 1963 ο Γεώργιος Μάρτος δημιούργησε την πρώτη μονάδα όπου παρήγαγε τυρί με γάλα από δικά του ζώα. Καθώς τα χρόνια περνούσαν η ζήτηση αυξήθηκε και άρχισε να συνεργάζεται με

τοπικούς παραγωγούς του όρους ΠΑΓΓΑΙΟ ενώ μετέφερε και την έδρα της επιχείρησης από την Νέα Ηρακλείτσα στην Ελευθερούπολη», στον τόπο όπου και εμείς επισκεφθήκαμε. «Ο διαρκής εκσυγχρονισμός σε υποδομές, αλλά και το εξειδικευμένο ανθρώπινο δυναμικό, μας δίνει τη δυνατότητα να κρατάμε αναλλοίωτη την αυθεντική γεύση του τυριού αλλά και όλων των προϊόντων μας, με μοναδικό σκοπό ο καθένας που θα το δοκιμάζει όπου και να βρίσκεται στην Ελλάδα ή στο εξωτερικό να κάνει ένα ταξίδι στην αυθεντική παραδοσιακή γεύση».

Στην συνέχεια μπήκαμε στα ενδότερα της επιχείρησης για να σας δείξουμε αλλά και να μάθουμε πώς παράγεται αυτό το υπέροχο τυρί.

Τι είναι το Τυρί ΠΑΓΓΑΙΟΥ λοιπόν; Τι περιέχει αυτή η υπέροχη

γεύση του που έρχεται στο τραπέζι μας;

«Είναι ένα λευκό τυρί άλμης που παράγεται από 100% Ελληνικό και συγκεκριμένα της περιοχής μας, αιγοπρόβειο γάλα, που συλλέγεται κάθε μέρα από τους παραγωγούς του ΠΑΓΓΑΙΟΥ όρους και τυροκομείται άμεσα από τους άρτια εκπαιδευμένους τυροκόμους, σε σύγχρονες εγκαταστάσεις με τον παραδοσιακό όμως τρόπο». Και συνέχισε αναφέροντας πως: «Έχει την παραδοσιακή υφή της ελληνικής φέτας, ήπια αλλά χαρακτηριστική γεύση που είναι ιδανική επιλογή συνοδευτι-

κού κάθε γεύματος, αυτούσιο σε σαλάτες, μαγειρεμένο, ακόμα και σκέτο».

Και δεν τελειώσαμε εδώ. Κάνουμε και την δύσκολη ερώτηση που δεν είναι άλλη στο γιατί να επιλέξουμε ΤΥΡΙ ΠΑΓΓΑΙΟΥ; Τι το διαφορετικό έχει;

«Το ΤΥΡΙ ΠΑΓΓΑΙΟΥ παράγεται με παραδοσιακό τρόπο και ωριμάζει μέσα σε τσαντίλες. Αυτό του δίνει τη δυνατότητα να κρατήσει όλα τα αρώματα του γάλακτος που έχει πάρει από τη φύση και να του δώσει αυτή την ιδιαίτερη απαλή γεύση και τα ιδιαίτερα

χαρακτηριστικά του. Σημαντικό ρόλο παίζει και το ανθρώπινο δυναμικό, όπου εκπαιδεύεται σε ότι νέο έρχεται με σκοπό να παράγει το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα για εσάς, με αγάπη και ευσυνειδησία, και με έλεγχο σε όλα τα στάδια της παραγωγής».

Η βόλτα μας στη μονάδα τελείωσε με αρώματα υπέροχου λευκού τυριού, αλλά το ταξίδι στη γεύση από το ΠΑΓΓΑΙΟ είναι καθημερινό, είναι νόστιμο, είναι ιδανικό για την κάθε νέα ημέρα που έρχεται. Το βρίσκουμε σε όλα τα super market, και επιλεγμένα σημεία πώλησης σε όλη την Καβάλα και όχι μόνο.





Καλοκαίρι χωρίς μπίρα δεν γίνεται

Το fresh κάνει μία λίστα με τις μπίρες του τόπου μας που όλοι πρέπει να δοκιμάσουμε. Τι καλύτερο από τον συνδυασμό ήλιου και θάλασσας, με τις στιγμές απόλαυσης που μας χαρίζει αυτό το μοναδικό ποτό. Τα τελευταία χρόνια οι στιγμές αυτές έχουν και έντονο το ελληνικό χρώμα μιας που Ελληνικές Μικροζυθοποιίες, μας χαρίζουν νέες γευστικές προτάσεις και μας κάνουν ακόμα πιο χαρούμενους συντροφεύοντάς μας σε κάθε καλοκαιρινή περιπλάνησή μας. Πάμε να γνωρίσουμε λοιπόν καλύτερα πέντε μπίρες του τόπου μας.

Θέρος

Η καλοκαιρινή σταρένια ξανθιά και Ξανθιώτικη επιλογή! Δημιουργημένη από το ηλιακό μικροζυθοποιείο Ξάνθης. Ελαφριά με 4,6% alcohol, πλούσιο άρωμα που της δίνει ο λυκίσκος Saaz και μεστή και δροσερή γεύση που την καθιστά ιδανική επιλογή στην παραλία. Συνδυάζεται με καλοκαιρινά ελαφριά γεύματα, φρούτα και επιδόρπια και γλυκά σε θερμοκρασία μέχρι τους 8°C.



Voreia Summer Ale

Μία μπίρα γεμάτη ελληνικό καλοκαίρι, δημιουργημένη από την Siris Micro Brewery που βρίσκεται στην περιοχή των Σερρών. Ξανθιά, αρωματική, ελαφριά ευκολόπιση και πάνω από όλα δροσερή με alcohol μόνο στο 4,5%. Αρώματα κωνοφόρων και τροπικών αρωμάτων από εξωτικά φρούτα και εσπεριδοειδή συνθέτουν μια μοναδική απολαυστική εμπειρία. Εμπειρία που την καταλαβαίνεις από το μπουκάλι το οποίο είναι εξόχως καλοκαιρινό. Συνδυάστε την με ψητό κρέας, snack food, αλλά και με επιδόρπια όπως η μηλόπιτα και τα muffins και μην ξεχάσετε να την έχετε στον πάγο μιας που οι 4 °C είναι η ιδανική θερμοκρασία να την γευθείτε.



Βεργίνα Πορφύρα

Μια ιδιαίτερη μπίρα δημιουργημένη από την γνωστή σε όλους μας εταιρία που εδρεύει στην Κομοτηνή. Με γεύση που παραπέμπει στις ξανθιές χειροποίητες μοναστηριακές με περιεκτικότητα alcohol 6,3%. Μεστή και αρμονική στα αρώματα του λυκίσκου και της βύνης. Δημιουργημένη με μεράκι και σε μικρές ποσότητες πίνεται στην θερμοκρασία των 4-6 °C. Μην ξεχάσετε όταν έχετε γεμίσει σχεδόν το ποτήρι να ανακινήσετε το μπουκάλι που περιέχει μαγιά στον πάτο και να προσθέσετε ένα ακόμα μέρος στο ποτήρι. Συνδυάστε την με μαλακά και νωπά τυριά που δεν έχουν έντονα αρώματα και με πιάτα κοτόπουλου, μοσχαριού αλλά και ποικιλίες αλλαντικών.



Johnnies Beer Hefeweizen

Δημιουργημένη από την Μακεδονική Μικροζυθοποιία Δράμας. Αφιλτράριστη και απαστερίωτη, σταρένια με παχύ αφρό, γεμίζει τον ουρανίσκο μας με πλούσια φρουτώδη και βελούδινα αρώματα. Ευκολόπιση όλο το χρόνο πόσο μάλλον το καλοκαίρι που ιδανικά συντροφεύει τα γεύματα μας αλλά και τον χρόνο με την παρέα και τους φίλους μας. Με περιεκτικότητα σε alcohol 5,4% είναι μια μοναδική μπίρα που περιέχει πολύτιμες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Πίνεται φυσικά κρύα σε θερμοκρασία έως 4 °C.



Marmita Red Ale

Τελευταία στην λίστα, αλλά η πρώτη μπίρα που παράγεται στην Καβάλα είναι πλέον γεγονός! Η Marmita είναι μία κόκκινη μπίρα με πικάντικη και φρουτώδη γεύση και ήρθε για να κατακτήσει την πόλη μας. Η περιεκτικότητα σε alcohol είναι 5,2% και είναι ιδανική να συνδυαστεί με πιάτα που περιέχουν χοιρινό και κοτόπουλο. Ήπια οξύτητα, πορτοκαλοκόκκινο χρώμα και πλούσιος αφρός σε δέμενο σώμα περιμένουν την ιδανική στιγμή που θα την δοκιμάσετε. Πέντε λοιπόν προτάσεις, πέντε διαφορετικές γεύσεις από τις μπίρες του δικού μας τόπου περιμένουν να τις απολαύσετε φέτος το καλοκαίρι σε κάθε σας στιγμή. Η κάθε μία έχει την δική της ιστορία που την γεύομαστε σε κάθε νέα μας γουλιά! Στην υγεία μας λοιπόν και καλό καλοκαίρι!



Σε δροσερές **παραλίες** του τόπου μας

Ο ήλιος λάμπει και η θερμοκρασία έχει ανέβει αρκετά. Ώρα για να μοιραστούμε μαζί σας δροσερές εικόνες από 5 παραλίες που διαθέτει ο νομός μας και είναι γνωστές ακόμα και πέρα από τα «σύνορά» μας.



Κεραμωτή

Βρίσκεται δίπλα από το ομώνυμο ψαροχώρι με τα γραφικά σπίτια και τις υπέροχες λιμνοθάλασσες και αντικρύζει την Θάσο και την Θασοπούλα. Με ψιλή άμμο και καταγάλανα νερά, μπορείς εδώ να κάνεις θαλάσσια σπορ αλλά και κάμπινγκ. Τέσσερα beach bar που έχουν όλες τις ανέσεις σε περιμένουν για να χαλαρώσεις και να διασκεδάσεις, αλλά αν είσαι πιο μοναχικός η παραλία είναι τόσο μεγάλη που έχεις αρκετά σημεία για να απολαύσεις την ηρεμία σου.

Beach Bar	Ναι
Σημεία Ελεύθερης Πρόσβασης	Ναι
Απόσταση από Καβάλα	39.8km
Αξιολόγηση Trip Advisor	4,5/5 από 35κριτικές



Είπαν για την παραλία:



Πηνελόπη Α "Η καλύτερη παραλία βορειας ελλαδος με φυσικη ομορφια.χιλιομετρα απο καθαρο θαλασσινο νερο και υπεροχη ψιλλη αμμο."



Chris E "Πολύ μεγάλη παραλία, καθαρά νερά και χώρος για όλα τα γούστα αν θέλεις μπαράκι να πληρώσεις καφέ 4 ευρώ ή την δικιά σου ομπρέλα και φραπέ στο φορητό ψυγειακι."



Valadi S "Ωραία καθαρά νερά!!! Οργανωμένα beach bar για όλα τα γούστα. Η παραλία είναι εύκολα προσβάσιμη για αυτοκινητο!!!"

παραλία Οφρυνίου

Beach Bar	Ναι
Σημεία Ελεύθερης Πρόσβασης	Ναι
Απόσταση από Καβάλα	56.1km



Στο δυτικό μέρος του νομού μας, ξεπροβάλει η παραλία Οφρυνίου με τα σμαραγδένια νερά της, είναι μια απέραντη ακρογιαλιά με λεπτή άσπρη άμμο και πολύχρωμα λεπτά βοτσαλάκια. Πολλά beach bar, ψαροταβέρνες και εστιατόρια και καφετέριες δίνουν τον τόνο της διασκέδασης την ημέρα, όπου το βράδυ εναλλάσσονται με την έντονη νυχτερινή ζωή που διαρκεί όλη την περίοδο του καλοκαιριού. Ο τόπος είναι ιδανικός για όλους εσάς που θέλετε να χαλαρώσετε και να μην κυκλοφορείτε συνέχεια με το αυτοκίνητο, μιας που όλα τα ξενοδοχεία και τα ενοικιαζόμενα διαμερίσματα βλέπουν τα καταγάλανα νερά του Στρυμονικού κόλπου, ενώ η αγορά και τα super market είναι όλα σε κοντινή απόσταση. Κάνοντας το μπάνιο σας, μπορείτε να δοκιμάσετε ντόπιο τσίπουρο, ελιές αλλά και τα ονομαστά αμύγδαλα της περιοχής. Σε πολύ κοντινή απόσταση βρίσκεται και η αρχαία Αμφίπολη, όπου τόσα έχουν ακουστεί τα τελευταία χρόνια και αξίζει να την επισκεφθείτε.



ΠΑΡΑΛΙΑ ΟΦΡΥΝΙΟΥ - ΚΑΒΑΛΑ
ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΥΠΕΡΗΦΑΝΟΥ +30 25940 31297, +30 694 4747203
yperapostolos@gmail.com

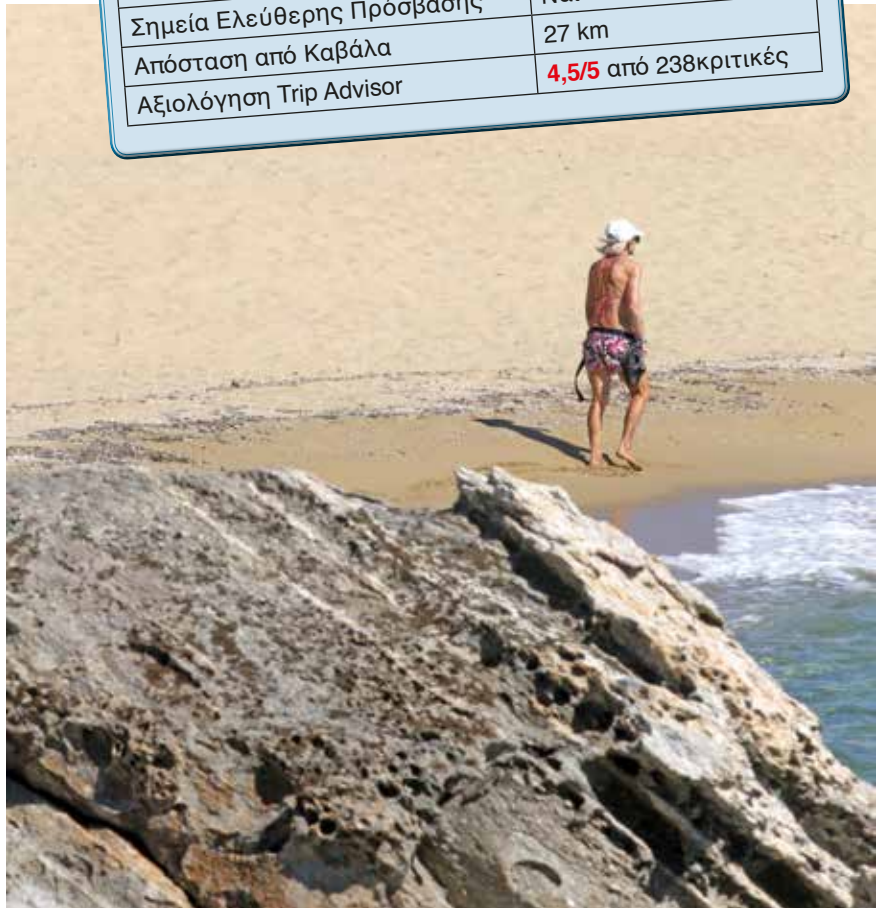


Αμμόλοφοι

Το διαμάντι της περιοχής μας! Ατέλειωτη, με λεπτή άμμο που σε πολλά σημεία δημιουργεί θίνες και δίνει το όνομα σε αυτή την μαγευτική παραλία, η οποία σε μερικά σημεία για να μας χαρίσει ακόμα μια πινελιά ομορφιάς διακόπτεται η άμμος από ειδικά και λειασμένα βράχια από την θάλασσα. Και μιας που αναφέραμε την θάλασσα δεν γίνεται να μην πούμε για τα τirkουάζ νερά της που χαρίζουν στο μάτι την αίσθηση ότι βρίσκεσαι σε τροπικό μέρος. Πολλά Beach Bar που έχουν το κάθε ένα το δικό του style στο στήσιμο και στην μουσική, ενώ υπάρχουν και σημεία με ελεύθερη πρόσβαση για εσάς που θέλετε να απλώσετε την πετσέτα σας πάνω στην χρυσαφένια άμμο.



Beach Bar	Ναι
Σημεία Ελεύθερης Πρόσβασης	Ναι
Απόσταση από Καβάλα	27 km
Αξιολόγηση Trip Advisor	4,5/5 από 238κριτικές



Είπαν για την παραλία:



GeorgiaEK “Αγαπημένη παραλία, σταθερή αξία! Ανετο δωρεάν παρκινγκ, ευκολη πρόσβαση, αμμώδης παραλία οποτε δεν χρειαζεσαι παπουτσακια θαλασσης, ρηχα νερα που βαθαινουν σταδιακα, κρυσταλλινη και καταγαλανη θαλασσα.”



Aiolos75 “Η καλύτερη παραλία της Βόρειας Ελλάδας. Η Αμμόλοφοι είναι ένα σύμπλεγμα από πεντακάθαρες παραλίες, με κατά βάση ρηχά νερά, και όταν έχει αέρα και κύμα στις περισσότερες παραλίες του νομού Καβάλας με αποτέλεσμα να μαζεύουν φύκια, εκεί παραμένουν πεντακάθαρες.”



Marianna K “Παράδεισος! Είναι μαγικό το τοπίο... δεν περιγράφεται με λόγια... πρέπει να πάει κάποιος για να καταλάβει.. Θα πάω και του χρόνου..”



ΠΑΡΑΛΙΑ ΟΦΡΥΝΙΟΥ
natasafil5684@gmail.com





Νέα Ηρακλείτσα



Ο μεγάλος όρμος του ομόνυμου οικισμού, αποτελεί ουσιαστικά μία παραλία, όπου σε άλλα σημεία της συναντάς λεπτή άμμο και σε άλλα πιο χοντρή στο μέγεθος του ρυζιού. Το βάθος του καθαριου νερού βαθαίνει σταδιακά κάνοντάς το ιδανικό για όλες τις ηλικίες. Σε άλλα σημεία οργανω-

μένη και σε άλλα ελεύθερη να σε δεχθεί! Μια παραλία που σε ταξιδεύει και σε ηρεμεί, μια που οι τόνοι της μουσικής δεν είναι τόσο έντονοι όσο στους Αμμολόφους και σε περιμένει για όμορφες στιγμές χαλάρωσης και διασκέδασης, ανάλογα με αυτό που αποζητάς εσύ.

Beach Bar	Ναι
Σημεία Ελεύθερης Πρόσβασης	Ναι
Απόσταση από Καβάλα	18 km
Αξιολόγηση Trip Advisor	4 από 36 κριτικές



Είπαν για την παραλία:



Veloglou S "Ωραια καθαρη παραλια..με καθαρα νερα..αμμο..εχει και ησυχια αλλα και κοσμο για οσους το επιθυμουν..μπαρ και εστιατορια."



Γεώργιος Κ "Καλή παραλία με άμμο, καθαρή σχετικά, με ενοικιαζόμενες ξαπλώστρες και πάρκινγκ. Απολαύσαμε το μπάνιο μας ένα τριήμερο."



Theofilos A "Ησυχια & Οικογενειακά, υπάρχουν επιλογές με αρκετά beach bar's για τα περισσότερα γούστα. Καθαρά νερά & φιλή άμμος."

Γλάστρες

Μια από τις πολλές παραλίες του Παλμού αλλά χαρακτηριστική και πολυφωτογραφημένη, με ρηχά καθαρία νερά, λεπτή χρυσαφένια άμμο, λειασμένα αλλά και άγρια βράχια από την ανατολική πλευρά της, όχι μεγάλη σε έκταση, αλλά υπέροχη για όσους εσάς που θέλετε ένα μέρος που δεν θα ακούγεται έντονη και δυνατή μουσική μιας που δεν είναι οργανωμένη.



Beach Bar	Όχι
Σημεία Ελεύθερης Πρόσβασης	Ναι
Απόσταση από Καβάλα	6km
Αξιολόγηση Trip Advisor	N/A

zirinog@yahoo.gr
T: 2310 262536
K: 6932 389599

ΨΑΡΟΤΑΒΕΡΝΑ ΠΙΘΑΡΙ

ΠΑΡΑΛΙΑ ΟΦΡΥΝΙΟΥ ΚΑΒΑΛΑΣ

Τσιρομενίδης Νίκος
T: 25940 31623 • κ: 6932 464651

Φιλέτο Μόσχου σοτέ με λαχανικά **τεμπούρα** και σάλτσα κρασιού



Από τον Βασίλη Ταραμπατζή

Υλικά (για 4 μερίδες)

- 4 φιλέτα μοσχαρίσια (γάλακτος) των 220gr
- 1 πράσινη πιπεριά
- 1 κόκκινη πιπεριά
- 1 κίτρινη πιπεριά
- 1 κολοκυθάκι
- 4 φουντίτσες από μπρόκολο
- 2 πατάτες
- 2 τεμάχια ωμό σπαγγέτι
- 1 ποτήρι ημίγλυκο κρασί
- Και λίγο αλεύρι

Εκτέλεση

Ψήνουμε τα φιλέτα στη σχάρα ή τα σοτάρουμε για 15 λεπτά σε τηγάνι με ελαιόλαδο (μην πετάξετε τα υγρά, θα τα χρεια- στούμε μετά).

Κόβουμε σε ροδέλες τις πιπεριές (όλα τα χρώματα), σε μπαστουνάκια το κολοκυ- θάκι και τρίβουμε τις πατάτες ωμές στον τρίφτη αφού αφαιρέσουμε την φλούδα.

Αλευρώνουμε τις τριμένες πατάτες και τις δίνουμε το σχήμα τάρτας (δημιουργού- με 4 τάρτες).

Αλευρώνουμε επίσης όλα τα άλλα κομμένα λαχανικά και τα περνάμε για λίγο από καυτό ελαιόλαδο όπως και την τάρτα πατάτας όπως και τα σπαγγέτι.

Την σάλτσα του κρασιού την κάνουμε με τα υγρά που περίσσεψαν από το σοτά- ρισμα των φιλέτων ρίχνοντας το κρασί και αφήνοντας να σιγοβράσει για λίγο μέχρι να μείνει μία παχύρρευστη σάλτσα.

Σερβίρουμε αφού στήσουμε τα υλικά μας όπως στην φωτογραφία, καθ' ύψος. Στην βάση βάζουμε το φιλέτο μας με την σάλτσα, από πάνω την τάρτα πατάτας,

μετά τις πιπεριές, το κολοκυθάκι ακολου- θεί και στην κορυφή βάζουμε το μπρό- κολο. Για να σταθεί περνάμε κόβουμε τα σπαγγέτι στην μέση και περνάμε ανά δύο κομμάτια ανά μερίδα.

Λίγα λόγια για τον Chef

Περνώντας σαν Chef μέσα από το εστιατόριο Μεσόγειος, το Electra Palace, το Πεντελικόν ο Βασίλης Ταραμπατζής, ξεκινάει μια νέα αρχή στην πόλη μας δημι- ουργώντας το Chef Box. Εμπνέεται από τις Ελληνικές και Μεσογειακές γεύσεις όπου δημιουργεί συνδυασμούς μοναδικούς. Χαιρόμαστε ιδιαίτερα που τον έχουμε στην ομάδα μας και που

θα σας παρουσι- άζει σε κάθε τεύχος και κάτι και- ν ο ύ ρ γ ι ο και προ- π ά ν τ ω ν φρέσκο.



Κορμός γεμιστός με **πορτοκάλια**

Εκτέλεση:

Σε ένα τηγάνι λιώνουμε τη μαργαρίνη και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά τα πορτοκάλια, μέχρι να ρο- δίσουν ελαφρά.

Ρίχνουμε τις 2 κουταλιές ζά- χαρη να καραμελώσουν και στην συνέχεια, το μέλι με τη βανίλια. Ανακατεύουμε προσεκτικά να μην διαλυθούν και αφήνουμε να κρυώ- σουν καλά

Χτυπάμε τα αυγά μαζί με τα 100gr ζάχαρη με ένα σύρμα για 5 λεπτά και ρίχνουμε το κακάο με το κονιάκ και ανακατεύουμε. Προσθέ- τουμε την κουβερτούρα, το βούτυ- ρο, και τα μπισκότα, όπου με μια κουτάλα ανακατεύουμε καλά.

Στρώνουμε ένα φύλλο αλουμι- νόχαρτο και από πάνω ένα μεγαλύ- τερο φύλλο μεμβράνη. Ρίχνουμε το μείγμα και στη μέση στρώνουμε τα πορτοκάλια (επάνω από το μείγμα μας) Κλείνουμε, πιάνοντας το αλου- μινόχαρτο σκεπάζοντας τη γέμιση και σφίγγουμε. Τυλίγουμε όπως εί- ναι μια καραμέλα.

Βάζουμε τον κορμό για 4 του- λάχιστον ώρες στο ψυγείο και σερβίρουμε αφού ξετυλίξουμε. Κό- βουμε σε κομμάτια και ρίχνουμε τα τριμμένα κρεμμύδια σαν μια τελευ- ταία πινελιά.

Η συνταγή είναι από τον Chef Θεωδω- ρή Αγγελασόπουλο

Υλικά για 8 άτομα

- 400gr μπισκότα σε κομμάτια
- 250gr βούτυρο σε θερμοκρα- σία δωματίου
- 100gr ζάχαρη
- ½ φλυτζάνι κονιάκ
- 3 αυγά
- 1 κουταλιά κακάο
- 300gr κουβερτούρα λιωμένη σε μπεν μαρί
- 200gr καρύδια τριμμένα

Για τα πορτοκάλια:

- 3 πορτοκάλια σε φέτες με την φλούδα
- 2 κουταλιές ζάχαρη
- 1 κουταλιά μαργαρίνη
- 2 κουταλιές μέλι
- 1 βανιλάκι

Chef box

υγιεινές γαστρονομικές απολαύσεις

- ΘΗμερήσια πακέτα
- ΘΜηνιαία Πακέτα
- ΘΔιαιτητικά Πακέτα

ΣΕΡΒΙΡΟΥΜΕ
11:30 - 16:30
2511 111 880

ΑΜΥΝΤΑ 16 & ΚΑΡΑΝΟΥ ΓΩΝΙΑ - ΚΑΒΑΛΑ



Samiotis Giorgos
PHOTOGRAPHY
ΦΩΤΟ, ΠΡΙΣΜΑ, Ν. ΠΕΡΑΜΟΣ

28ης Οκτωβρίου 3, Νέα Πέραμος
Τ: 25940 22112
Κ: 6948 272093
www.fotoprisma.eu
email: pri_sma@hotmail.gr



ISALOS
SEAFOOD RESTAURANT

isalostaverna

6944 98 73 50
6944 35 13 35
Nea Peramos
(+30)25940 22303



Bugatti La Voiture Noire

Το ακριβότερο **supercar** στον κόσμο

Η αποκάλυψη πραγματοποιήθηκε στην φετινή έκθεση αυτοκινήτου της Γενεύης από τον πρόεδρο της Bugatti, Stephan Winkelmann και παρουσιάστηκε ως το απόλυτο GT αυτοκίνητο στον κόσμο.

Είναι ένα εντυπωσιακό σε σχεδίαση και σε επιδόσεις αυτοκίνητο που σε μετάφραση από τα γαλλικά σημαίνει «Το Μαύρο Αυτοκίνητο» και αποτελεί μία σπονδή στην Type 57 SC Atlantic που είχε κατασκευαστεί την δεκαετία του 1930, όπως αναφέρει η κατασκευάστρια εταιρία.

Έχει κατασκευαστεί μόνο ένα αυτοκίνητο το οποίο και πουλήθηκε περισσότερο από 12 εκατομύρια \$ σε καθαρή αξία σε έναν ενθουσιώδη συλλέκτη.



ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΟΠΙΤΙ...
ΜΕ ΕΝΑ ΚΛΙΚ



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



Η όψη της κόβει την ανάσα με την εντυπωσιακή σχεδίαση να τοποθετεί σε νέο επίπεδο τον όρο εντυπωσιασμός. Οι προφυλακτήρες έχουν ενσωματωθεί στο αμάξωμα, τα πλαϊνά τζάμια μιμούνται την ζελατίνα ενός κράνους, αποτελώντας την φυσική συνέχεια του παρμπρίζ, οι τροχοί είναι βαμμένοι σε μαύρο ματ και τα δι-σκόφρενα που εντυπωσιάζουν σε French Racing Blue.

Χαρακτηριστικό είναι πως από το εσω-τερικό του αυτοκινήτου δεν έχουν δια-ρεύσει φωτογραφίες και εικάζεται πως θα προσομοιάζει στο εσωτερικό του Bugatti Divo.

Ο κινητήρας 8 λίτρων W-16 κρύβει 1497 ίππους στο εσωτερικό του και αν και δεν είναι το πιο δυνατό αυτοκίνητο στην ειδική κατηγορία του, μιας που το νέο Koenigsegg Jesco έχει 1578 ίππους, ενώ το SSC Tuatara έχει τα πρωτεία με 1750 ίπ-πους εν τούτης η αγορά του συγκεκριμέ-νου μοναδικού αυτοκινήτου σε αυτή την αστρονομική τιμή το κατατάσει στο ακρι-βότερο του είδους του.

Σύμφωνα με πληροφορίες, κάτοχος του αυτοκινήτου είναι ο πρώην ισχυρός άντρας του Volkswagen Group, Ferdinand Piech, ο οποίος είναι κάτοχος πολλών σπά-νιων και πολύτιμων αυτοκινήτων!

BUGATTI LA VOITURE

Engine	W16 8.0lt
Power	1479hp @ 6,700 rpm
Ποπή	1.180 lb-ft @ 2.000 - 6.000 rpm
0-100km	2,4 sec
Μέγιστη Ταχύτητα	418,43 km

Top 10 best-selling

παιχνίδια μέχρι τώρα

Η βιομηχανία των βιντεοπαιχνιδιών είναι από τις πιο ραγδαία αναπτυσσόμενες παγκοσμίως. Υπολογιστές, παιχνιδιομηχανές, tablets και κινητά τηλέφωνα έχουν «πάρει φωτιά» και οι gamers δίνουν εκατοντάδες δισεκατομμύρια παγκοσμίως. Βέβαια, δεν είναι όλα τα παιχνίδια επιτυχημένα. Εκτιμάται ότι το 97% του τζίρου πηγαίνει μόλις στο 3% των βιντεοπαιχνιδιών. Ας δούμε λοιπόν τα πιο αγορασμένα games στην ιστορία!

8 Grand Theft Auto IV 25 εκατομμύρια πωλήσεις

Όταν το GTA IV κυκλοφόρησε, ήταν το big deal εκείνης της εποχής. Είχε τεράστια διαφορά από τους προηγούμενους τίτλους της σειράς, με νέες μηχανικές στο gameplay και μοντέρνα γραφικά, κάνοντας χρήση της νέας τότε Rage μηχανής. Παρόλο που είχε έναν πιο σοβαρό τόνο συγκριτικά με τους παρελ-



θοντικούς, αλλά και τους μελλοντικούς τίτλους της σειράς, γεγονός που δυσaráστησε αρκετούς, το παιχνίδι αξίζει την δόξα του.

10 Call of Duty: Modern Warfare 2 22,7 εκατομμύρια πωλήσεις



Ένα παιχνίδι που μας πρόσφερε ότι αγαπήσαμε στο Call Of Duty. Υπέροχο campaign, διασκεδαστικό multiplayer που το έπαιζες ακόμα κι αν έχανες συνέχεια.

9 PUBG 24 εκατομμύρια πωλήσεις

Ένα παιχνίδι που από την στιγμή που βγήκε, δεν σταμάτα να σπάει ρεκόρ. Βασικά έσπασε τόσο πολλά που δημιούργησε ένα καινούριο είδος παιχνιδιού, που πλέον αναγράφεται από πολλές εταιρίες. Το παιχνίδι μας προσφέρει ατελείωτες ώρες διασκέδασης και φαίνεται πως γίνεται όλο και καλύτερο με προσθήκη νέου περιεχομένου και matches που λύνουν τα προβλήματά του.



7 Grand Theft Auto: San Andreas 27,5 εκατομμύρια πωλήσεις

Όταν κυκλοφόρησε το San Andreas ήταν κάτι το ξεχωριστό. Ένα παιχνίδι που εντυπωσίασε τους πάντες, τόσο με τα τεχνικά χαρακτηριστικά του, όσο και με το ατέλειωτο περιεχόμενο και το διασκεδαστικό gameplay του. Ήταν η στιγμή που το GTA έγινε πλέον κουλτούρα για την gaming κοινότητα, τόσο πολύ που πλέον τα παιδιά της γειτονιάς σου απο-



καλούσαν όλα τα GTA της σειράς, San Andreas... και το δεύτερο παιχνίδι της σειράς που συναντάμε στην λίστα μας!

6 Pokemon Red, Blue and Green 31,3 εκατομμύρια πωλήσεις

Πρόκειται για το trio παιχνιδιών που έδωσαν στην σειρά Pokemon, την φήμη και την δόξα που έχουν σήμερα. Το σύστημα με το οποίο λειτουργούσε καθώς και το gameplay, ήταν "πολύ μπροστά" για εκείνη την εποχή. Επίσης, το γεγονός ότι μπορούσαμε να παίξουμε εναντίον κάποιου φίλου μας, ήταν πρωτοπόρο.



4 Super Mario Bros 40,2 εκατομμύρια πωλήσεις



Θεωρείται από πολλούς το καλύτερο παιχνίδι όλων των εποχών. Είναι ίσως ο πιο γνωστός τίτλος, ένας τίτλος που έδωσε στο NES, αλλά και γενικά σε όλες τις κονσόλες, μια 2η ευκαιρία μετά την gaming "κρίση" του 1983. Είναι το παιχνίδι που ξεκίνησε την πιο φημισμένη πλέον σειρά παιχνιδιών, ενώ έσπαγε όλα τα γνωστά ως τότε ρεκόρ.

2 Minecraft 144 εκατομμύρια πωλήσεις

Από το 2009 που το παιχνίδι κυκλοφόρησε, κατάφερε να γίνει φαινόμενο. Το απλό gameplay και τα ξεχωριστά γραφικά του, είχαν απήχηση σε όλους, μεγάλους και μικρούς. Κυκλοφόρησε σε όλα τα platforms και κατάφερε ακόμα να βοηθήσει παιδιά να γιατρευτούν από ψυχολογικές κι όχι μόνο παθήσεις. Πρόκειται για μια κουλτούρα πλέον κι όχι απλά ένα videogame.



5 Mario Kart Wii 37 εκατομμύρια πωλήσεις

Είναι ξεκάθαρα τόσο το καλύτερο παιχνίδι της σειράς Mario Kart, όσο και το καλύτερο racing Kart παιχνίδι που υπάρχει μαζί με το Crash team racing. Με τόσο καλή μουσική και τόσο καλό gameplay, μας πρόσφερε ατελείωτες ευχάριστες στιγμές. Τόσο όταν παίζαμε μόνοι μας, παρέα με τους φίλους μας ή ακόμα και



online. Είναι ένα παιχνίδι που πολλοί από μας το "κάψαμε" μετά από τόσες ώρες παίξιματος (Wii did it at least).

3 Grand Theft Auto V 90 εκατομμύρια πωλήσεις

Και... Μιλάμε πάλι για GTA... Το 5ο παιχνίδι της σειράς, θεωρείται το καλύτερο ως τώρα. Είναι η επιστροφή της σειράς σε μια πιο σαρκαστική παρουσίαση της σημερινής κοινωνίας, ένα παιχνίδι που για πρώτη φορά μας έδωσε 3 βασικούς χαρακτήρες, γεγονός που άλλαξε την σειρά για πάντα. Επίσης, μας έδωσε ίσως τον πλη-



ρέστερο κόσμο σε ένα παιχνίδι ως τώρα, με καλό story, αλλά και side quests. Πέρα αυτού, έχουμε και το multiplayer το οποίο κατέληξε "εκτυπωτής" χρημάτων...

1 Tetris 170 εκατομμύρια πωλήσεις



Ναι κι όμως, η αυθεντική έκδοση του Tetris, δίχως 3D γραφικά και power ups, είναι το παιχνίδι που πούλησε περισσότερο από οποιοδήποτε άλλο. Λίγα είναι τα άτομα που αγόρασαν το Game Boy χωρίς

το Tetris. Το απλό gameplay και το replay ability είναι αυτό που του έφερε τόση δόξα... Αυτός είναι κι ο λόγος που το παιχνίδι έχει κυκλοφορήσει σε κυριολεκτικά οτιδήποτε "τρέχει" παιχνίδια.

iPhone XS MAX Vs Samsung Galaxy S10+



Μία από τις μεγαλύτερες εμπορικές κόντρες των τελευταίων ετών καλά κρατεί, μιας και κάθε χρόνο, οι δύο μεγάλες εταιρίες Apple και Samsung βγάζουν σε κυκλοφορία τα νέα μοντέλα τους δημιουργώντας ουρές για την απόκτηση τους, ευχαριστημένων ή λιγότερο ικανοποιημένων πελατών.

Στο 2019 λοιπόν έχουμε και από τις δύο εταιρίες την κυκλοφορία

στην αγορά του iPhone XS MAX και το Samsung Galaxy S10 Plus και που αποτελούν τις ναυαρχίδες των smart phones. Γεμάτα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και καινοτόμες κατασκευαστικές και λειτουργικές εφαρμογές, ας πάμε λοιπόν να τα γνωρίσουμε καλύτερα μέσα από τα βασικά χαρακτηριστικά τους και επειδή είναι πολλά θα τα χωρίσουμε σε μερικές κύριες κατηγορίες.





Όλα αυτά είναι απλά τα πιο ουσιαστικά χαρακτηριστικά τους με τιμή που ξεκινάει για το I-Phone XS MAX τα 985€ και για το Samsung Galaxy τα 800€.

Τώρα θα θέλατε να σας απαντήσουμε και πιο είναι το καλύτερο, αλλά δεν θα το κάνουμε. Γιατί το γούστο του καθενός, μας πηγαίνει

αλλού! Έχουμε γνωρίσει «φανατικούς» και «εχθρούς» των εταιριών αυτών και το μόνο που μπορούμε να σας πούμε είναι πως είναι και τα δύο, τεχνολογικά θαύματα της εποχής μας όπου οι κριτικοί τα έχουν βαθμολογήσει μέσα από την έρευνα που πραγματοποιήσαμε στο να αγγίζουν την τελειότητα.





vodafone

Νέα Πέραμος

 Vodafone N.Peramos | T & F 2594029120

Γενικά Χαρακτηριστικά & Επιδόσεις		
Προϊόν	I-Phone XS MAX	Samsung Galaxy S10+
Λειτουργικό Σύστημα	Apple IOS	Android
Επεξεργαστής	Apple A12 Bionic Chip (Hexa Core)	Exynos 9820 Octa Core
Ιδιότητες Επεξεργαστή	Hexa Core (2.49 GHz, Dual core, Vortex + 1.52 GHz, Quad core, Tempest)	Octa core (2.73 GHz, Dual core, M4 Mongoose + 2.31 GHz, Dual core, Cortex A75 + 1.95 GHz, Quad core, Cortex A55)
RAM	4GB	8GB
Οθόνη	6.5" Super Retina HD OLED HDR 2688X1242 (458 ppi)	6.4" / 19:9 / Dynamic AMOLED / Quad+ Resolution
Αρχιτεκτονική Επεξεργαστή	64 bit	
Συνδεσιμότητα	Bluetooth V5.0 / Wi-Fi 802.11 5GHz / MIMO / USB 2.0 / GPS / Προσωπικό HOT SPOT / Glonass	Bluetooth V5.0 / Wi-Fi 802.11 5GHz / USB / GPS / Προσωπικό HOT SPOT / Glonass
Βάρος	208gr	175gr
Μπαταρία	3174 mAh Li-ion/ γρήγορη φόρτιση	4100 mAh Li-ion / γρήγορη φόρτιση
Διαστάσεις	7.74cm x 0.77cm x 15.75cm	7.4cm x 0.8cm x 15.7cm
Αποθήκευση & Κάμερα		
Χώρος Αποθήκευσης	64GB / 256GB / 512 GB	128GB / 256GB / 512GB / 1TB
Extra Αποθήκευση	-	Μέσω Micro SD
Κάμερα	12MP F1.8 + 12 MP Telephoto F2.4 with Dual OIS	12MP Telephoto + 12MP Wide + 16MP Ultra Wide
Κάμερα Εμπρόσθια	7 MP F2.2	10 & 8 Megapixel UHD / selfie
Ανάλυση Εικόνας	4000X3000 pixels	4000X3000 pixels
Εγγραφή Video	4K @ 24/30/60fps, 1080p @ 30/60fps, 720p @ 30fps	4K UHD (3840x2160) @ 60fps
Ιδιότητες Κάμερας	Αντιστάθμιση Έκθεσης / ISO 10X ψηφιακό zoom / 2X οπτικό zoom / Αυτόματο Flash / Ανίχνευση προσώπου / Αγγιγμα Οθόνης για focus / Συνεχόμενες Λήψεις	Αντιστάθμιση Έκθεσης / ISO 10X ψηφιακό zoom / Αυτόματο Flash / Αναγνώριση προσώπου / Αγγιγμα Οθόνης για focus / Συνεχόμενες Λήψεις
Επιπλέον Χαρακτηριστικά		
Δίκτυο	4G / 3G / 2G	4G / 3G / 2G
Αναγνώριση Δακτυλικού Αποτυπώματος	OXI	NAI
Αναγνώριση Προσώπου	NAI	NAI
Εργαλεία	Φακός, αισθητήρας προσέγγισης, επιταχυνσιόμετρο, βαρόμετρο, πυξίδα, γυροσκόπιο	Φακός, αισθητήρας προσέγγισης, επιταχυνσιόμετρο, βαρόμετρο, πυξίδα, γυροσκόπιο
Ανθεκτικότητα	Αδιάβροχο για περισσότερο από 30 λεπτά σε βάθος μέχρι 2 μέτρα / IP68	Αδιάβροχο για περισσότερο από 30 λεπτά σε βάθος έως 1.5 μέτρο / IP68
Διαθέσιμα Χρώματα	Gold, Silver, Space Grey	Prism White, Prism Black, Prism Green, Prism Blue, Ceramic White



ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΩΝ
WEB-MATE



ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ E-SHOP
ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΩΝ



ΒΕΛΤΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ,
ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΩΝ



ΚΑΠΟΙΑ ΝΟΥΜΕΡΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ WEB-MATE ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΠΕΛΑΤΕΣ ΤΗΣ ΣΕ ΚΑΒΑΛΑ, ΞΑΝΘΗ, ΔΡΑΜΑ, ΚΑΤΕΡΙΝΗ, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ!

20

Web apps

70

E-shop κατασκευάστηκαν

150

Ιστοσελίδες δημιουργήθηκαν

60

Δημοσιευμένα άρθρα

Καλοκαίρι και κατοικίδια



Τα κατοικίδιά μας, αλλά ειδικότερα ο σκύλος και η γάτα μας, τους καλοκαιρινούς μήνες υποφέρουν πιο πολύ ακόμα και από εμάς τους ίδιους. Έτσι λοιπόν σας δίνουμε μερικές συμβουλές για να έχετε τα κατοικίδιά σας πιο ευχαριστημένα και πιο χαρούμενα τις ημέρες που ο υδράργυρος χτυπάει κόκκινο.

■ Βόλτα

Όταν πρόκειται να βγάλουμε βόλτα το σκύλο μας αποφύγετε τις πολύ ζεστές ώρες. Το ιδανικό είναι η βόλτα να γίνεται νωρίς το πρωί ή μόλις αρχίζει να βραδιάζει. Προσέξτε όταν περπατάτε με το σκύλο σας. Η καυτή ασφαλτος- ιδίως τις μεσημεριανές ώρες- μπορεί να δημιουργήσει προ-



βλήματα στις πατούσες του. Να έχετε πάντοτε μαζί σας νερό.

■ Όλα έχουν όρια

Ο σκύλος όταν πρόκειται για βόλτα ή παιχνίδι δεν σταματά και φτάνει στο όριά του. Γι' αυτό εσείς θα πρέπει να είστε ο κριτής και να αποφασίζετε πότε πρέπει να τελειώσει το παιχνίδι και να επιστρέψετε σπίτι.

■ Δροσερό νερό

Φροντίστε το κατοικίδιό σας να έχει άφθονο νερό και ιδιαίτερα όταν ζει εκτός σπιτιού. Επίσης αν για κάποιο λόγο βρεθείτε μαζί του εκτός σπιτιού κατά τις ώρες 10:00 π.μ. με 15:00 μ.μ. φροντίστε να κάνετε κάποιες στάσεις και να ξεκουράζετε και το σκύλο σας κάτω από κάποιο δέντρο ή μπείτε σε κάποιο χώρο που κλιματίζεται.

■ Ηλιακά εγκαύματα

Μειώστε το τώρα το καλοκαίρι αλλά μην το παρακάνετε. Αποφύγετε το ξύρισμα που θα γυμνώσει το δέρμα του. Το τρίχωμά τους τα προστατεύει και από τις ακτίνες του ήλιου.



■ Παράθυρο για τις γάτες

Μην αφήσετε τη γάτα σας για μεγάλο χρονικό διάστημα εκτεθειμένη στον ήλιο. Αν της αρέσει να κάθεται κοντά στο παράθυρο φροντίστε να το αφήσετε ανοιχτό.

■ Αυτοκίνητο

ΠΟΤΕ, μην αφήνετε το κατοικίδιό σας σε κλειστούς χώρους και ειδικά μέσα σε αυτοκίνητο.

Σύμφωνα με στοιχεία κάθε χρόνο 10.000 σκύλοι και γάτες πεθαίνουν σε παρκαρισμένα αυτοκίνητα (ακόμη και αν αφήσετε το παράθυρο λίγο ανοιχτό). Σε ζεστή μέρα, η θερμοκρασία μπορεί να διπλασιαστεί σε ένα κλειστό χώρο μέσα σε 30 λεπτά της ώρας.

Και πριν πάτε τις διακοπές σας μαζί με τους τετράποδους φίλους μας, είναι ιδανικό να έχετε βρει κατά-



λυμα φιλικό προς τα ζώα, με πιο απλά λόγια να τα δέχεται στους χώρους του. Αυτά τα λίγα από εμάς και καλό καλοκαίρι σε όλους μας.

Εξήντα βήματα

Εκδόσεις: Ψυχογιός
Κοινωνικό – Αισθηματικό
Ηλικία: 18+



Νικόλ - Άννα Μανιάτη

Περιγραφή

Ελεύθερος!

Ύστερα από τρία χρόνια εγκλεισμού σε ψυχιατρείο. Η τιμωρία της γυναίκας του για την υπεξαίρεση της περιουσίας της, την προδοσία του. Με την καρδιά γεμάτη μίσος, απογυμνωμένος από καθετί που είχε με αγώνες κερδίσει –καριέρα, υπόληψη, όνομα–, σκοπός του πια είναι να την πληγώσει και μαζί όσους τη βοήθησαν να τον εξευτελίσει. Απομονωμένος στο πατρικό του στο χωριό, ζει με αυτόν τον στόχο στη ψυχή. Αθώοι άνθρωποι, φίλοι της Μαριλένας Νέβα, πληρώνουν ακριβά την εμμονή του, μέχρι να φτάσει η ώρα για τη δική της σκληρή τιμωρία.

Και ξαφνικά, στην ερημιά της ζωής του Αντώνη Γαβριελάτου εισβάλλει δυναμικά και επιβάλλει την παρουσία της μια γυναίκα· η δική της ιστορία θα του δείξει τις πληγές της εξαπάτησης από την πλευρά του θύματος. Τις πληγές που ο ίδιος προκάλεσε στη Μαριλένα.

Όμως αυτός είχε ήδη ετοιμάσει την τιμωρία της!

Εξήντα βήματα τον χωρίζουν από την εκδίκησή του. Τρία χρόνια εξευτελισμού και ταπείνωσης, μίσος που σιγότρωγε την ψυχή του, θα βρει ρωγμή να τα διαπεράσει η αληθινή αγάπη, που χωρίς να το καταλάβει τρύπωνε στην καρδιά του;

Ή θα καλύψει αυτά τα εξήντα βήματα; Και με ποιο κόστος;



Η συγγραφέας

Η **ΝΙΚΟΛ-ANNA MANIATI** γεννήθηκε στην Κύπρο, όπου και έζησε τα παιδικά της χρόνια. Σε πολύ νεαρή ηλικία μετακόμισε με την οικογένειά της στο Λονδίνο. Σπούδασε Αγγλική Φιλολογία και είναι κάτοχος B.A., P.G.C.E. και M.A. Ολοκλήρωσε επίσης σπουδές νοσηλευτικής τριετούς φοίτησης στο King Edward Memorial Hospital. Το 1978 εγκαταστάθηκε στην Αθήνα, όπου αρχικά εργάστηκε ως καθηγήτρια αγγλικών, ενώ αργότερα άνοιξε δικό της κέντρο ξένων γλωσσών, το οποίο διεύθυνε επί δεκαοκτώ χρόνια. Στο διάστημα αυτό εξέδωσε με επιτυχία τέσσερα εκπαιδευτικά βιβλία, τρία από τα οποία εγκρίθηκαν από το Υπουργείο Παιδείας. Το τέταρτο κυκλοφόρησε από τον εκδοτικό οίκο Longman. Υπήρξε επίσης εισηγήτρια εκπαιδευτικών σεμιναρίων και μέλος εξεταστικών επιτροπών για την ξενόγλωσση παιδεία. Στο ενεργητικό της περιλαμβάνονται και πολλές δημοσιεύσεις εκπαιδευτικών άρθρων. Είναι μέλος της Εταιρίας Ελλήνων Λογοτεχνών. Από τις Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ κυκλοφορούν συνολικά δέκα μυθιστορήματά της.

Τα δώρα και τα δάκρυα

Εκδόσεις: Πατάκη
Παιδικό
Ηλικία: 6-12

Κάποτε, πριν πολλά πολλά χρόνια, ήταν έθιμο να δίνουν οι νεράιδες τα πιο σημαντικά χαρίσματα στα νεογέννητα παιδιά. Έτσι, όταν ο βασιλιάς και η βασίλισσα ενός όμορφου βασιλείου απέκτησαν μια κορούλα, προσκάλεσαν έξι νεράιδες που, μαζί με τα δώρα και τις ευχές τους, έδωσαν ξεχωριστή ομορφιά, περίσσεια χάρη κι ευπνάδα στην Ονέλια.

Παρ' όλα τα πολυτιμα χαρίσματά της, η πριγκίπισσα θα γίνεται όλο και πιο αλαζονική καθώς θα μεγαλώνει. Κι όταν φτάσει σε ηλικία γάμου, θα είναι πολλοί εκείνοι που, αδιαφορώντας για την αλαζονεία της, θα προσπαθήσουν να κερδίσουν την αγάπη της. Αλλά, για να το καταφέρουν αυτό, θα πρέπει να αποδείξουν την αξία τους. Εκείνος που θα βρει τα κρυμμένα δώρα των νεράιδων και θα κάνει την Ονέλια να δακρύσει, εκείνος θα κερδίσει και την αγάπη της!



Όλγα Κοτσιρέα

Η συγγραφέας

Η Όλγα Κοτσιρέα γεννήθηκε στην Αθήνα, όπου ζει ακόμα με την οικογένειά της, και εργάζεται ως καθηγήτρια στη μέση εκπαίδευση. Με καλλιτεχνικές αναζητήσεις, έχει εικονογραφήσει παιδικά βιβλία και έχει συμμετάσχει σε ομαδικές εικαστικές εκθέσεις. Η μεγάλη αγάπη της για τη λογοτεχνία και τα βιβλία την ώθησε στη συγγραφή. Το βιβλίο Τα δώρα και τα δάκρυα είναι το πρώτο της παιδικό βιβλίο.

loading...



KAVALA
auto



Νοικιάστε αυτοκίνητο με λίγα κλικ

- ✓ ΧΑΜΗΛΕΣ ΤΙΜΕΣ ΕΝΟΙΚΙΑΣΗΣ
- ✓ ΚΑΛΟΣΥΝΤΗΡΗΜΕΝΟΣ ΣΤΟΛΟΣ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ
- ✓ ΤΗΡΗΣΗ ΣΥΜΦΩΝΗΘΕΝΤΩΝ
- ✓ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ 24/7



 kavala-auto.gr
699 3819613