

fresh mag

ΤΕΥΧΟΣ 02

δωρεάν διανομή

● ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

Γιάννης Νίκου

Ιωάννα Ασημακοπούλου

Μάρκος Δέμπας

● ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ

BMW Σειρά 1

ΤΑΞΙΔΙΑ

Χαλκιδική

Φθινοπωρινό

Παγγαίο

2  **KAVALA**
EXPO 2019
27-30 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ

ΓΙΩΡΓΟΣ ΞΟΥΛΟΓΗΣ

Περί μουσικής ο λόγος...

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ - ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2019

ΝΤΥΝΟΥΜΕ ΤΟ ΦΩΣ

Abajur Design



Στέφανος Ξανθόπουλος

Ελευθερίου Βενιζέλου 50, Καβάλα

μελέτη - σχεδιασμός - κατασκευή αμπαζούρ - χειροποίητα φωτιστικά

www.abajur.gr | info@abajur.gr | FB. abajur.gr | Instagram abajur.gr

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΗΣ

Ηλίας Κοτσιρέας

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Ελισάβετ Καραντενιζλή, Θεόφιλος Κωστούλας, Ευαγγελία Δελένδα, Ευαγγελία Κωνσταντινίδου, Σοφία Γεμεντζοπούλου, Ελεονώρα Μάη, Στάθης Συμεωνίδης, Μαρία Μπακούρα, Βασίλης Ταραμπατζής

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

Ηλίας Κοτσιρέας, Intime News, Intime Sport

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ

Σταύρος Σοφιανός

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΟΥ

Απόστολος Παπαματθαίου

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΤΜΗΜΑ

Δημήτρης Καρολίδης

ΕΚΤΥΠΩΣΗ

ΝΙΚΗ ΕΚΔΟΤΙΚΗ Α.Ε.

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ

FRESH GROUP

Σαππαίων 15

Καβάλα 65 201

T: 2510 220812, 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 οποιονδήποτε τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό, ηχογραφησέως ή άλλο, χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια. Το περιοδικό διατηρεί το δικαίωμα περικοπής μακροσκελών επιστολών, υπό την προϋπόθεση ότι δεν αλλοιώνεται το νόημά τους. Ενυπόγραφα άρθρα δεν εκφράζουν απαραίτητα την γνώμη του περιοδικού.

e-mail: info@freshpost.gr
website: www.freshpost.gr

περιεχόμενα

ΤΕΥΧΟΣ 02 / ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ - ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2019

06	Συνέντευξη: Μάρκος Δέμπας
08	Γεγονότα
16	Decotime: Γιορτάστε την πτώση!
18	Διατροφή και ψυχολογία
22	Συνέντευξη: Ιωάννα Ασημακοπούλου
26	Μόδα
34	Συνέντευξη: Βίκυ Ξανθοπούλου
36	Συνέντευξη: Γιώργος Ξουλόγης
44	Εργοθεραπεία: Open Therapy
46	Ταξίδι: Χαλκιδική Εισαγωγή στον παράδεισο
54	Συνέντευξη: Γιάννης Νίκου
62	Οικογένεια: Ήρθε ο πελαργός!
64	Fresh thoughts: Γιατί οι άνθρωποι φοβούνται τη δέσμευση
66	Οικολογία: Καλαμάκι τέλος. Έρχεται το staramaki
68	Αθλητισμός
70	Αυτοκίνητο: BMW Σειρά 1
74	Τεχνολογία: Action Cameras
76	Παιχνίδια: Τα κάστρα του Μυστρά
78	Αποδράσεις: Φθινοπωρινό Παγγαίο
86	Σινεμά
90	Τεχνολογία: Galaxy fold
92	Κατοικίδια: Απλές συμβουλές από το A-Ω
94	Charlie ο σκύλος θεραπείας
96	Βιβλιοπαρουσιάσεις
98	Γεύση



φωτό εξωφύλλου:
Ηλίας Κοτσιρέας



editorial

Να 'μαστε και πάλι εδώ να σας Freshκάρουμε για ακόμα μία φορά! Η αλήθεια είναι πως παρέα με τις καλοκαιρινές μας βουτιές δουλέψαμε πολύ για να σας παρουσιάσουμε αυτό το τεύχος! Ταξιδέψαμε στη μαγευτική Χαλκιδική, πήγαμε βόλτα στο Παγγαίο, συνομιλήσαμε και πήραμε συνεντεύξεις από ανθρώπους που έχουν τη δική τους ιστορία, ο καθένας στον τομέα του. Όπως ο καταξιωμένος μουσικός Γιώργος Ξουλόγης, ο διεθνούς φήμης ζωγράφος Γιάννης Νίκου, η ηθοποιός Ιωάννα Ασημακοπούλου που με το χαμόγελό της στη σειρά «Το Σόι σου» την βάλουμε όλοι μας μέσα στην καρδιά μας, η νηπιαγωγός Βίκυ Ξανθοπούλου που με τη δουλειά της έχει αποσπάσει πολλά βραβεία, αλλά και ο δικός μας πρόεδρος, ο Μάρκος Δέμπας που προσφέρει τόσα στην πόλη και στο επιμελητήριο Καβάλας.

Γνωρίσαμε ανθρώπους που μας ευχήθηκαν καλή επιτυχία στο παρθενικό μας ταξίδι, που μας χαμογέλασαν, που μας έδωσαν ιδέες για να γίνουμε ακόμα καλύτεροι, γνωρίσαμε συνεργάτες που ο καθένας τους έχει γνώσεις και εμπειρίες στο δικό του κομμάτι, γνώσεις που θέλουν να μοιραστούν μαζί μας και τους ευχαριστούμε που αρθρογραφούν στο Fresh Mag κάνοντάς το ακόμα καλύτερο. Ευχαριστούμε Σοφία, ευχαριστούμε Στάθη, ευχαριστούμε Θεόφιλε, Ευαγγελία, Ελισάβετ, Ελεονώρα για τον χρόνο σας και τον κόπο σας αλλά και για τη θετική σας ενέργεια!

Επίσης ευχαριστούμε όλους εσάς που στηρίζετε οικονομικά το Fresh Mag τοποθετώντας καταχωρήσεις της επιχείρησής σας στις σελίδες του.

Το φθινόπωρο έφτασε λοιπόν, καλώς ήρθατε στην εποχή του κόκκινου, του κίτρινου, του καφέ, καλώς ήρθατε στην εποχή που πάλι γεμίζουν οι δρόμοι παιδικές και εφηβικές φωνές κάθε πρωί και κάθε μεσημέρι. Στην εποχή που ο αέρας είναι πιο δροσερός και πιο φρέσκος. Καλωσορίσατε στο νέο Fresh που είναι εδώ για να το ξεφυλλίσετε, για να πάρετε ιδέες, για σίνεμα, μόδα, αυτοκίνητο και πολλά - πολλά ακόμη θέματα! Και να ξέρετε, εμείς θέλουμε και τις δικές σας ιδέες, τις δικές σας προτάσεις, τη δική σας θετική αύρα. Αυτή είναι τελικά που μας κρατάει Fresh!

Εμείς από την πλευρά μας, σας ευχόμαστε καλό φθινόπωρο, υγεία, πολλά χαμόγελα και καλό ξεφύλλισμα στο περιοδικό μας!

Η ομάδα του Fresh Team

FIRST
insta meet up

KAVALA
16-17.11
2019

Hub Talks
Social Media Expert
UPDATING - WHAT'S NEW!

Street Photography CONTEST

City Tour
...and Party Time

Let's meet
your contact:
instameetupevent@gmail.com

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΚΑΒΑΛΑΣ
Εμπορικός Σύλλογος Καβάλας
TEAM GREECE
ANCIENT MEMES
MARMELO
UCU
KOITUNO
STREETS IN GREECE
GREETING MEMES
SNAPSHOT PHOTOGRAPHY

Ένα fresh-κο γεγονός στην πόλη. FRESHmag: @iliaskotsireas
#letsmeet #instameetup_kavala 😊

Μάρκος Δέμπας: «Στην Kavala Expro φέτος θα συμμετέχουν πάνω από 80 ξένες επιχειρήσεις»

Είναι μαζί μας σε μια πρώτη επαφή με το περιοδικό μας, ο πρόεδρος του Εμπορικού Επιμελητηρίου Καβάλας κ. Μάρκος Δέμπας όπου και θα τον ρωτήσουμε για την επερχόμενη Kavala Expro η οποία διοργανώνεται για 27 χρόνια, και όχι μόνο!

Καλώς ήρθες Μάρκο, και σε ευχαριστούμε για την αποδοχή του αιτήματός μας στο περιοδικό μας, εμείς θέλουμε να σου ευχηθούμε κατ' αρχάς καλή συνέχεια στο έργο σου, σε μια περίοδο που το έχει ανάγκη η πόλη και η περιοχή μας γενικότερα.

Για 27η χρονιά από τις 27-30 Σεπτεμβρίου η Καβάλα «γιορτάζει» την επιχειρηματικότητα, την καινοτομία, την εξωστρέφεια. Τελικά τι είναι για τον Καβαλιώτη και όχι μόνο επιχειρηματία αυτή η έκθεση;

Θεωρώ ότι για τον Καβαλιώτη επιχειρηματία αλλά και τον επισκέπτη της έκθεσης, η Kavala Expro που εδώ και 27 χρόνια είναι συνεχώς στο προσκήνιο, είναι μία έκθεση που την έχουμε βάλει όλοι μας στην ατζέντα και στο πρόγραμμά μας και αποτελεί μίας από τις κορυφαίες εκδηλώσεις του επιμελητηρίου Καβάλας. Είναι ένα σημείο συνάντησης, ένα σημείο αναφοράς, ένα σημείο όπου πλέον επιχειρηματίες της περιοχής αλλά και από όλη την χώρα αλλά και το εξωτερικό και καταναλωτές έχουν την δυνατότητα για τέσσερις ημέρες να συναντηθούν, να ανταλλάξουν απόψεις, προβληματισμούς, να δούνε προϊόντα, υπηρεσίες, αλλά και να συνάψουν συμφωνίες. Το νόημα αυτής της έκθεσης, είναι η σύζευξη των επιχειρήσεων μας, των επιχειρηματιών μας αφενός



μεταξύ τους, αφετέρου με τους καταναλωτές. Εφόσον επιτυγχάνεται αυτός ο σκοπός, το πρόσημο είναι θετικό και μπορούμε να λέμε ότι βοηθήσαμε τις επιχειρήσεις μας όπου κατά εκατοντάδες, όπως και φέτος θα συμμετάσχουν στην Kavala Expro 2019.

Όπως κάθε έκθεση έτσι και η Kavala Expro καθώς περνούν τα χρόνια εξελίσσεται, αναδιοργανώνεται. Ποια είναι τα νέα στοιχεία που έχουν εισέλθει την περίοδο που είστε εσείς πρόεδρος του επιμελητηρίου και ποια στοιχεία θα θέλατε να εισέλθουν στο μέλλον;

Προσπαθούμε στην έκθεσή μας κατ' αρχάς να δώσουμε μία διεθνή οντότητα, μέσα από την συμμετοχή ξένων επιχειρηματικών αποστολών αλλά και επιμελητηρί-

ων από τις βαλκανικές χώρες και όχι μόνο. Σιγά - σιγά με αυτό τον τρόπο φεύγουμε από το καθαρά τοπικό ή περιφερειακό επίπεδο και χιτίζουμε αυτόν τον διεθνή χαρακτήρα. Για τη φετινή έκθεση, έχουμε πολύ σημαντικές αποστολές από την Τουρκία, τη Βουλγαρία, τη Σερβία και φυσικά από την χώρα μας και δημιουργούμε το πρώτο επιχειρηματικό φόρουμ, το οποίο θα λάβει χώρα την δεύτερη μέρα της Kavala Expro (28 Σεπτεμβρίου) όπου και θα αναλυθεί για τουλάχιστον ένα δίωρο η επιχειρηματική κατάσταση που επικρατεί στις χώρες και τις περιοχές μας, ενώ θα ακολουθήσει ένα δίωρο για B2B συναντήσεις μεταξύ των επιχειρήσεων. Χαρακτηριστικό είναι ότι στην Kavala Expro φέτος θα συμμετέχουν πάνω από 80 ξένες επιχειρήσεις και 160 επιχειρήσεις από

την περιοχή μας και την χώρα μας γενικότερα.

Ο τόπος διεξαγωγής της έκθεσης είναι ένας χώρος ιδανικός, με εύκολο πάρκινγκ, άνετους χώρους εσωτερικά, πώς όμως θα μπορούσε το εκθεσιακό κέντρο «Απόστολος Μαρδύρης» να αξιοποιηθεί και σε άλλες στιγμές του έτους;

Αυτός είναι ένας από τους βασικούς στόχους που έχουμε θέσει. Θα πρέπει ο εκθεσιακός μας χώρος να γίνει ένα ζωντανό κύτταρο, έτσι ώστε να μην είναι μόνο μία έκθεση το χρόνο ή δύο - τρία συνέδρια που λαμβάνουν χώρα σε αυτό. Γι αυτό το λόγο έχουμε θέσει ένα σχεδιασμό και ήδη έχουμε ανακοινώσει για το 2020 είναι η έκθεση αλιείας και αλιευμάτων πανελληνιας εμβέλειας, με την στήριξη και

του πρωθυπουργού κ. Κυριάκου Μητσοτάκη. Έχουμε βάλει στόχο πέραν της Kavala Expro που είναι θεσμός και δεν πρόκειται να αλλάξει, να δούμε τι μπορούμε να κάνουμε σε σχέση με τον τουρισμό και την σύζευξη του με τα τοπικά προϊόντα, αλλά ταυτόχρονα αυτό που μελετάμε και βλέπουμε είναι και η δημιουργία κάποιας θεματικής ενότητας, ενός θεματικού πάρκου που θα το επισκέπτονται μαθητές, αλλά και ενδιαφερόμενοι με συνέπεια ο εκθεσιακός μας χώρος να λειτουργεί πολλές περισσότερες ημέρες το χρόνο. Ναι θέλουμε να αξιοποιηθεί περισσότερο το Απόστολος Μαρδύρης και τα πρώτα βήματα σε αυτή την κατεύθυνση θα φανούν μέσα στο 2020.

Η έκθεση είναι σχετικά κοντά χρονικά με την ΔΕΘ. Αυτό το γεγονός σίγουρα έχει και θετικές αλλά και ίσως αρνητικές προεκτάσεις. Για να πραγματοποιείτε αυτή την περίοδο σίγουρα υπερισχύουν τα θετικά, μπορείς να μας αναφέρεις τους θετικούς λόγους που διοργανώνεται η Kavala Expro στα τέλη του Σεπτεμβρίου;

Ο χρόνος της έκθεσης πάντα μας προβληματίζει και λόγω καιρικών συνθηκών αλλά και άλλων εκθέσεων που γίνονται αυτή την περίοδο στην ΔΕΘ, επίσης αυτή την περίοδο γίνονται και διεθνείς εκθέσεις κυρίως τροφίμων και μαρμάρου. Δεν σου κρύβω πως έχουμε χρόνια την σκέψη να μεταφέρουμε την έκθεση νωρίτερα στο τέλος Ιουνίου και συζητείται έντονα αυτό το σενάριο. Μέχρι τώρα έχει υπερισχύσει αυτή η χρονική περίοδος, όπου είναι μία εποχή που ξεκινάει μία νέα επιχειρηματική season, όπου έχει τελειώσει το καλοκαίρι, όπου υπάρχει ένας απολογισμός και συντονισμός των επόμενων κινήσεων. Θα δούμε όμως το θέμα και μέσα από το πλάνο και τον νέων δραστηριοτήτων

που θα αναπτύξουμε και εγώ δεν σας κρύβω πως ο χρόνος που πρέπει να γίνεται η έκθεση είναι υπό συζήτηση και μπορεί να αλλάξει ο χρόνος αυτός διεξαγωγής ίσως και το 2020.

Η Καβάλα είναι ένα σημείο ευλογημένο, κοντά σε απόσταση ακόμα και οδικώς σε πολλές πρωτεύουσες των Βαλκανίων όπως η Σόφια, το Βελιγράδι, η Κωνσταντινούπολη, η Αθήνα, τα Σκόπια και σε μεγάλες πόλεις όπως η Θεσσαλονίκη, το Μπουργκάς, την Αδριανούπολη και πολλές ακόμα. Πιστεύεις ότι επιχειρηματικά έχει εκμεταλλευτεί τις ευκαιρίες; Και τι χρειάζεται πιστεύεις, αν δεν έχει γίνει αυτό, για να γίνει;

Πράγματι ένα από τα πλεονεκτήματα της Καβάλας είναι ότι γειτνιάζει με πολλές μεγάλες πόλεις και χώρες όπου με λίγες ώρες οδήγησης βρίσκεσαι στην πόλη. Είναι μία ακτίνα περίπου 400 χιλιομέτρων όπου η προσβασιμότητα είναι πάρα πολύ εύκολη. Αυτό είναι ένα πολύ μεγάλο πλεονέκτημα της Καβάλας. Εφόσον ολοκληρωθεί και η σιδηροδρομική σύνδεση του λιμανιού με το δίκτυο, θα το καταστήσει ένα λιμάνι σύγχρονο και εμπορικό κόμβο, υπάρχει το αεροδρόμιο, υπάρχουν οι υποδομές των μικρότερων λιμανιών. Όλα αυτά κάνουν την Καβάλα έναν ελκυστικό τόπο για προσέλκυση επενδύσεων αλλά και για τουριστική ανάπτυξη. Αυτό είναι εξάλλου και το μέλημα που πρέπει να έχουμε από εδώ και πέρα. Οι ευκαιρίες υπάρχουν, ενώ κάθε χρονιά δημιουργούνται και νέες ευκαιρίες. Όσο βοηθάμε στο να έχουμε καλές υποδομές τόσο βοηθάμε τις επιχειρήσεις να πηγαίνουν μπροστά και να δημιουργούν επιχειρηματικές πράξεις.

Και μια τελευταία ερώτηση. Στον κόσμο της επιχειρηματι-



Ένα από τα πλεονεκτήματα της Καβάλας είναι ότι γειτνιάζει με πολλές μεγάλες πόλεις και χώρες, όπου με λίγες ώρες οδήγησης βρίσκεσαι στην πόλη.

κότητας ο χρόνος είναι πολύτιμος. Κάθε λεπτό μετράει. Μετά από μία κουραστική ημέρα με συναντήσεις, με ταξίδια πολλές φορές, με σωματική και ψυχολογική κόπωση, τι είναι αυτό που σε ξεκουράζει και σου δίνει δύναμη για την επόμενη ημέρα;

Το πρόγραμμα είναι αρκετά πιεστικό και κουραστικό. Είναι και το επιμελητήριο όπου πρέπει να δώσεις ψυχή και σώμα, γιατί είναι ένας ζωντανός οργανισμός όπου σε καθημερινή βάση υπάρχουν εξελίξεις, υπάρχουν προβλήματα για τον επιχειρηματία, υπάρχουν θέματα κεντρικής πολιτικής σκηνής αλλά και περιφερειακής. Το επιμελητήριο πρέπει να παράγει και παράγει κάθε ημέρα έργο, θέματα, προτάσεις όπου και πρέπει να αφιερώνεις χρόνο, και έτσι γίνεται. Από την άλλη επιχειρηματίες είμαστε κι εμείς και αναφέρομαι σε όλα τα μέλη του διοικητικού συμβουλίου όπου και πρέπει να δώσουμε και στις επιχειρήσεις μας την βάση που χρειάζονται, και εκεί υπάρχει σημαντικός χρόνος που πρέπει να αφιερώσουμε γιατί από εκεί έρχεται και το προς το ζην για εμάς και την οικογένειά

μας, υπάρχει οικογένεια, υπάρχει κοινωνική ζωή, άρα πολλές φορές προσωπικά εγώ λέω ότι 24 ώρες δεν επαρκούν. Αυτό όμως που με ξεκουράζει είναι οι καλοί φίλοι, οι καλές παρέες, είναι η οικογένεια, είναι το μικρό μου που έχει φτάσει τα έξι του χρόνια, ένα παιδί που μου χαρίζει ζωντάνια και δύναμη. Από εκεί και πέρα και μέσα στο πλαίσιο ότι μπορούμε όλα να τα χωρέσουμε σε ένα 24ωρο προσπαθούμε να τα έχουμε όλα σε μία ποσόστωση, λίγο παραπάνω το ένα, λίγο παρακάτω το άλλο, προτεραιότητα είναι επίσης να έχουμε όλοι μας την υγεία μας, να έχουμε ηρεμία στη ζωή μας και εφόσον τα έχουμε αυτά μπορούμε όλα με στόχους και σκοπό να τα πετύχουμε στη ζωή μας.

Θα θέλαμε να σε ευχαριστήσουμε σε αυτό το σημείο, που αποδέχτηκες αυτή την συνομιλία μας μαζί σου, από εμάς είναι σίγουρο ότι θα επανερχόμαστε κάθε φορά που κρίνεται απαραίτητο να μιλάμε, γιατί η στήριξη στην επιχειρηματικότητα είναι στήριξη στον τόπο που ζεις.

Παρασημοφόρηση του Φρίξου Παπαχρηστίδη από τον ΠτΔ Προκόπη Παυλόπουλο



Το παράσημο του Ταξιάρχου του Φοίνικος, αποτελεί ύψιστη τιμή και αποδίδεται από τον ίδιο τον πρόεδρο της Δημοκρατίας σε Έλληνες πολίτες που υπερέχουν στις τέχνες και τη λογοτεχνία, την επιστήμη, τη δημόσια διαχείριση, τη ναυτιλία, το εμπόριο, και τη βιομηχανία. Απονέμεται επίσης σε αλλοδαπούς για εξαιρετικές πράξεις τους που αυξάνουν το διεθνές γόητρο της Ελλάδας. Καθιερώθηκε στις 13 Μαΐου 1926 από την Κυβέρνηση της Β' Ελληνικής Δημοκρατίας και αντικατέστησε το παλαιότερο «Τάγμα του Γεωργίου Α'».

Ο πρόεδρος της Δημοκρατίας Προκόπης Παυλόπουλος παρασημοφόρησε την Τετάρτη 27 Αυγούστου 2019 τον κ. Παπαχρηστίδη και δήλωσε τα ακόλουθα: «Σας επιδίδω το Παράσημο του Ταξιάρχου του Φοίνικος

για την πολύπλευρη προσφορά σας προς την Πατρίδα μας, εντός και εκτός συνόρων. Από την προσφορά αυτή αναφέρω μόνο τις πτυχές της εκείνες, οι οποίες αφορούν το Εθνικό Σύστημα Υγείας, την Εκκλησία της Ελλάδος καθώς και τον Ελληνικό Πολιτισμό, μέσω της Έδρας Νεοελληνικών Σπουδών στο Πανεπιστήμιο McGill του Καναδά». Ενώ ο κ. Παπαχρηστίδης από την πλευρά του δήλωσε: «Πρέπει να πω ότι αισθάνομαι ταπεινός και θα ήθελα να διαβεβαιώσω ότι θα συνεχίσω το έργο μου, ότι θα στηρίζω τα ιδανικά που αντιπροσωπεύει το Τάγμα του Φοίνικα και, κατά τα άλλα, σας ευχαριστώ όλους».

Στην τελετή παρευρέθηκε και ο υπουργός εθνικής αμύνης και βουλευτής Καβάλας κ. Νίκος Παναγιωτόπουλος.

ΚΑΒΑΛΑ EXPO 2019

ΔΙΕΘΝΗΣ ΕΚΘΕΣΗ **27-30** ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ

ΝΕΑ ΚΑΡΒΑΛΗ - ΚΑΒΑΛΑ

Ευκαιρίες Ανάπτυξης

1ο ΔΙΕΘΝΕΣ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟ
ΦΟΡΟΥΜ

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑΣ

ΑΥΤΟ - ΜΟΤΟ
ΕΠΙΛΕΙΞΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΔΩΡΕΑΝ ΕΙΣΟΔΟΣ
FREE ENTRANCE

ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΟ
10^ο
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗΣ
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ
ΦΕΣΤΙΒΑΛ

ΕΚΘΕΣΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟΥ ΚΑΒΑΛΑΣ
"ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΜΑΡΔΥΡΗΣ"

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

ΧΟΡΗΓΟΙ

ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ ΚΑΒΑΛΑΣ
CHAMBER OF KAVALA

enterprise europe network

ΔΗΜΟΣ ΚΑΒΑΛΑΣ

HELLAS EXPO

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
ΚΑΙ ΕΡΕΜΑΣΙΑΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ
ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΝΩΣΗ
ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΩΝ
ΕΛΛΑΔΟΣ

ENTERPRISE GREECE

Εγκαίνια στο ανακαινισμένο «Βερούλειο», ξέχασαν όμως να καλέσουν την Άννα Βερούλη



Την Τρίτη 26 Αυγούστου πραγματοποιήθηκαν τα εγκαίνια στο ανακαινισμένο γήπεδο της Καβάλας «Βερούλειο» παρουσία πλήθους κόσμου, των αρχών της πόλης (κ. Μουριάδης - κ. Τσανάκα), του βουλευτή Μακάριου Λαζαρίδη, ενώ τον αγιασμό τέλεσε ο σεβασμιότατος μητροπολίτης Φ.Ν.Θ κ. Στέφανος. Δυστυχώς δεν παραβρέθηκε η ακοντίστρια Άννα Βερούλη όπου και το γήπεδο έχει το όνομά της, η οποία και εξέφρασε τη δυσφορία της στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Πριν τον αγιασμό πραγματοποιήθηκαν αγώνες λίγων λεπτών ο καθένας μεταξύ των παλαιμάχων ποδοσφαιριστών των τριών σωματείων που φιλοξενούνται στο γήπεδο, προσφέροντας θέαμα στους

παρευρισκόμενους.

Το νέο Βερούλειο έχει ανακαινιστεί ριζικά (αν και έχουν μείνει κάποια σημεία που ακόμα θέλουν εργασίες για να τελειώσουν, όπως τα σημεία που είναι ανάμεσα στις κερκίδες και το γήπεδο) και περιλαμβάνει ένα κεντρικό γήπεδο ποδοσφαίρου, και δύο βοηθητικά μικρά γήπεδα όλα με νέο χλοοτάπητα. Επίσης οι πυλώνες φωτισμού και οι κερκίδες ανακαινίστηκαν και τοποθετήθηκαν καθίσματα, ενώ και η περίφραξη του χώρου είναι εντελώς καινούργια.

Εμείς να ευχηθούμε το νέο γήπεδο να αναδείξει τα στοιχεία των νέων αθλητών δημιουργώντας καλούς ποδοσφαιριστές και ανθρώπους, και να γίνει πόλος έλξης της νεολαίας της πόλης της Καβάλας!



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

www.papaioannoy.com
jopaee@otenet.gr

CAFFE' MAURO
a tostatura lenta

STAR COFFEE

ΣΤΑΡΙΔΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ • ΕΜΠΟΡΙΟ ΚΑΦΕ • ΦΙΛΙΠΠΟΥ 13, ΚΑΒΑΛΑ • Τ: 2516 007145 - Κ: 6944 913613

Γεγονότα

Στο βαπτιστήριο της Αγίας Λυδίας η τελετή ορκωμοσίας του νέου δημοτικού συμβουλίου του Δήμου Καβάλας



Στο βαπτιστήριο της Αγίας Λυδίας της Φιλιππησίας, στις 29 Αυγούστου 2019 σε έναν ιερό χώρο πραγματοποιήθηκε η τελετή ορκωμοσίας του νέου δημοτικού συμβουλίου του Δήμου Καβάλας, καθώς και των τοπικών συμβουλίων. Στην λιτή τελετή ο Σεβασμιώτατος Μητροπολίτης Φ.Ν.Θ κ. Στέφανος αφού τέλεσε τον αγιασμό, ευχήθηκε καλή επιτυχία και καλή θητεία στο νέο συμβούλιο ευελπιστώντας σε μια καλή συνεργασία. (Λίγο αργότερα ο νέος δήμαρχος Θεόδωρος Μουριάδης του απάντησε πως η συνεργασία μεταξύ δήμου και εκκλησίας θα είναι συνεχής) Στην συνέχεια δόθηκε ο θρησκευτικός όρκος όπου και ορκίστηκε η συντριπτική πλειοψηφία των αιρετών της πόλης, ενώ ο νέος δήμαρχος σαν άρχων της πόλης αμέσως μετά, τέλεσε τον πολιτικό όρκο σε όσους τον επιθυμούσαν.



Ακολούθησε στο βήμα η απερχόμενη και πρώτη γυναίκα δήμαρχος της πόλης, η οποία μίλησε για την δική της ορκωμοσία πριν 5 χρόνια χαρακτηρίζοντας αυτά τα χρόνια σαν «τα πιο όμορφα της ζωής μου» όπως χαρακτηριστικά ανέφερε. Στην ομιλία της ευχήθηκε καλή επιτυχία στο δύσκολο έργο του νέου δημάρχου και επίσης εκδήλωσε την επιθυμία της στο να βοηθήσει όπου και όπως χρειαστεί η πολιτική παράταξη αλλά και η ίδια προσωπικά.

Ο νέος δήμαρχος Θεόδωρος Μουριάδης με εμφανές τρακ κάτι που παραδέχτηκε και ο ίδιος ανέφερε «πως η Καβάλα θα είναι μία διαφορετική πόλη το 2023» ενώ έδωσε και το στίγμα του για την τουριστική αξιοποίηση του τόπου μας, λέγοντας πως «η τελετή ορκωμοσίας του νέου Δημοτικού Συμβουλίου Καβάλας με φόντο τη λάμψη του ιερού προσκυνήματος της Αγίας Λυδίας της Φιλιππησίας, φωτίζει σε απόλυτο βαθμό την πρόθεση του Σύγχρονου Δήμου, όχι μόνο να τιμή-

σει την ιστορία αυτού του ευλογημένου τόπου, αλλά και να καταστήσει το παρακείμενο Βαπτιστήριο, μαζί με τον γειτνιάζοντα αρχαιολογικό χώρο των Φιλίππων, που προ τριετίας εντάχθηκε στα μνημεία παγκόσμιας κληρονομιάς της ΟΥΝΕΣΚΟ, σημείο αναφοράς της επικείμενης εκστρατείας προβολής και αξιοποίησης των συγκριτικών πλεονεκτημάτων που φιλοξενεί η ιδιαίτερη πατρίδα μας», έκανε μνεία σε πολλούς προκατόχους του λέγοντας για τον κάθε ένα το θετικό στίγμα που άφησε στην πόλη, ενώ έκανε ειδική μνεία στον Λευτέρη Αθανασιάδη αναφέροντας «Το πάθος του Λευτέρη Αθανασιάδη θα είναι εν πολλοίς οδηγός και στις δικές μας διεκδικήσεις. Νομίζω ότι ήρθε η ώρα να αξιοποιήσουμε προς όφελος των Καβαλιωτών το Παλιό Νοσοκομείο, το κτίριο του πρώην Πρωτοδικείου, το στρατόπεδο Ασημακοπούλου, το αεροδρόμιο του Αμυγδαλεώνα, τα εγκαταλελειμμένα κτίρια της πρωτεύουσας του δήμου

μας και την ακτή της Καλαμίτσας, καταθέτοντας ολοκληρωμένες προτάσεις στους αρμόδιους φορείς».

Με το πέρας και των υπογραφών δόθηκε μπουφές κάτω από ειδικά διατεταγμένους περιβάλλον, όπου όλοι μοιράστηκαν σκέψεις και απόψεις για το νέο κεφάλαιο του Δήμου Καβάλας που μόλις άνοιξε. Το παρών έδωσαν πλήθος κόσμου, ενώ πολλοί συγγενείς των συμβούλων δεν έκρυβαν την χαρά και την συγκίνησή τους για τους ανθρώπους τους. Επίσης το παρών έδωσαν οι βουλευτές του νομού Καβάλας, Μακάριος Λαζαρίδης και Τάνια Ελευθεριάδου, οι Αντιπεριφερειάρχες ΑΜ-Θ Κώστας Αντωνιάδης και Αλέξανδρος Ιωσηφίδης, ο περιφερειακός σύμβουλος Κωστής Σιμιτσή, ο πρόεδρος του Επιμελητηρίου Καβάλας Μάρκος Δέμπας, πρώην υπουργοί, βουλευτές και δημοτικοί σύμβουλοι, καθώς και εκπρόσωποι του Στρατού και της Αστυνομίας, ενώ την εκδήλωση συντόνισε ο δημοσιογράφος Νίκος Χαζαρίδης.



ηρ σκάνιλο
cafe bar
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



**Δοϊράνης 46,
Καβάλα
Τηλ.: 251 110 9677
www.steki-nenas.gr**

“Η ανακάλυψη ενός καινούργιου πιάτου συνεισφέρει περισσότερο στην ανθρώπινη ευτυχία από την ανακάλυψη ενός καινούργιου αστεριού” και πάνω σε αυτή την φράση στηρίχθηκε η Νένα για να δημιουργήσει το δικό της γευστικότατο στέκι. “Το Στέκι της Νένας”

όπου από το 2014 έστησε με μεράκι και πολύ πολύ αγάπη. Στο δικό της στέκι, σε έναν χώρο υπέροχο, με πινελιές πέτρας και ξύλου, με χρωματιστά πιάτα στα τραπέζια, με την αίσθηση της καθαριότητας να κυριαρχεί την συναντήσαμε.



“Ο χώρος που δημιουργώ τις γεύσεις μας, και ο χώρος που θα έρθεις να φας θέλω να είναι πεντακάθαρος” μας αναφέρει διαβάζοντας την σκέψη μας “παντού στο μαγαζί μου θέλω να κυριαρχεί το καθαρό και το τακτοποιημένο, θέλω να ευχαριστηθείς το φαγητό σου” συνεχίζει και πως να μην γίνει αυτό μιας που όλα σε προδιαθέτουν να γευθείς, να μυρίσεις, να κοιτάξεις.

Πες μας για την δική σου οπτική στο ταξίδι των γεύσεων την ρωτήσαμε. “Κατ’ αρχήν είναι η πρώτη ύλη, που θέλω να είναι στην καλύτερη ποιότητα, για αυτό και τα κρέατα που αγοράζουμε είναι όλα νωπά, από επιλεγμένους τοπικούς προμηθευτές, και όχι μόνο τα κρέατα αλλά και κάθε άλλο υλικό μου, είμαι απόλυτη σε αυτό, θέλω να ταξιδέψεις με τα πιάτα που θα σου φέρω και που θα διαλέξεις.” Και συνεχίζει

“μου αρέσουν πολύ τα μπαχάρια, με έχει επηρεάσει η πολιτική κουζίνα, το εστραγκόν, τον κourkouμά, τον σιναπόσπορο, τα λατρεύω. Όπως μου αρέσει και ο καλός ποιοτικά καβουρμάς και παστουρμάς”.

Τι σε χαρακτηρίζει στον τρόπο μαγειρέματος ενός πιάτου; “Μα φυσικά η αγάπη της δημιουργίας, σε κάθε ένα πιάτο που θα φας βάζω και μια γερή δόση αγάπης” και προχώρησε την σκέψη της “εκτός από την αγάπη, η φιλικότητα στην εξυπηρέτηση παίζει μεγάλο ρόλο. Για να φύγεις ευχαριστημένος και ολοκληρωμένος, για μένα η κάθε λεπτομέρεια μετράει”

Στο Στέκι της Νένας καθώς έρχονται τα πιάτα για να τα γευθούμε, όντως δίνει την αίσθηση της οπτικής τελειότητας αλλά και το σημαντικότερο της γευστικής αρμονίας. “Ξέρεις κάτι, ήθελα να δημιουργήσω σε γεύσεις που συναντάς ακόμα και σε μία ταβέρνα, μια αίσθηση εστιατορίου”, το πέτυχε της είπαμε. Πραγματικά οι θύμισες των πιάτων είναι οικείες σε όλους μας, αλλά με την ιδιαίτερη γευστική και οπτική προσέγγιση της Νένας λες και έχουν ταξιδέψει σε ένα άλλο επίπεδο.

Στο τέλος της γευστικής περιπλάνησης μας, παρατηρούμε και

τον κατάλογο σε σύστημα braille, ενώ ένα μικρό παιδί κάθεται στην ειδική καρέκλα που διαθέτει το εστιατόριο. “Έχουμε και ειδικό χώρο για να θηλάσει η νέα μανούλα” μας λέει με μεγάλη χαρά η Νένα. Και πραγματικά εδώ έχεις ότι χρειαστεί για να φύγεις γευστικά ευτυχισμένος και με χαμόγελο από την εξυπηρέτηση και το πραγματικά υπέροχο περιβάλλον. Και όλα αυτά μέσα στο κέντρο της Καβάλας, 50 μέτρα από την πλατεία Ελευθερίας. Εμείς σαν Fresh λέμε με απλά λόγια, επισκεφθείτε το, πραγματικά αξίζει αυτό το γευστικό ταξίδι.

Γιορτάστε ΤΗΝ ΠΤΩΣΗ!

Bellino home
collection



Ελισάβετ Καραντενιζλή
ΟΜΟΝΟΙΑΣ 23, ΚΑΒΑΛΑ
homebellino@gmail.com
Τ: 2513 010456

...Γενικά ο Σεπτέμβριος είναι ο μήνας της αναδιοργάνωσης, μάλιστα παρομοιάζεται ως δεύτερη πρωτοχρονιά του έτους αφού είναι άρρηκτα συνδεδεμένος με νέα ξεκινήματα (σχολείο, εργασία, σπίτι) είναι ένας μήνας που προσφέρεται για ανακαίνιση ή μικρές αλλαγές... καθώς πλέον μαζεύουμε τις σπιτικές μετὰ τις καλοκαιρινές βόλτες και σκεφτόμαστε πως θα ανανεώσουμε τους χώρους μας. Όπως η ζωή μας έχει φάσεις ή στάδια έτσι και η φύση έχει εποχές. Όλη η τέχνη έγκειται στο να αποδεχόμαστε τη ροή αυτών, κυριολεκτικά να αγκαλιάσουμε κάθε εποχή, αφού κάθε εποχή είναι πολύτιμη για εκείνον που γνωρίζει να τη ζει και να την απολαμβάνει στο έπακρο.

Πως μπορούμε να γιορτάσουμε την πτώση των φύλλων και γενικότερα τη μετάλλαξη του φυσικού τοπίου (ώστε να υποδεχτούμε τον χειμώνα) με την εσωτερική αλλά και εξωτερική διακόσμηση του σπιτιού μας; Τα δέντρα αλλάζουν ανάλογα με την εποχή, στολίζονται ώστε να υποδεχθούν τη νέα εποχή... μιμούμενοι τη σοφία τους εναρμονίζουμε τη διακόσμηση βάσει των εποχικών αλλαγών.

Τι υλικά μας δίνει το φθινόπωρο;

Ξύλα κανέλας, μοσχοκάρυδο, κρόκοι, χρυσάνθεμα, κυκλάμινα, κολοκύθες, ρόδια, καρύδια, βελανίδια, κάστανα, τουλίπες, χρυσοκόκκινα ξερά φύλλα κ.ά. Όλα αυτά, μπορούν να αποτελέσουν τα «διακοσμητικά» μας αντικείμενα!

Τι χρώματα έχουν

τα «διακοσμητικά» της φύσης;

Τα χρώματα του φθινοπώρου ίσως να είναι και από τα πιο ζεστά για την ανθρώπινη ψυχή. Το καφέ, το πράσινο, το φούξια υπό συνθήκες, το σμαραγδί, το



κίτρινο, αποχρώσεις του κόκκινου και κυρίως το πορτοκαλί είναι τα χρώματα που «προτείνει» αυτή η εποχή! Πώς να εντάξουμε τη φθινοπωρινή διάθεση στο εσωτερικό και εξωτερικό του σπιτιού μας χωρίς σπατάλες, γρήγορα και εύκολα;

- Αλλαγές στις κουρτίνες, λόγω της μεγάλης έκτασης που καταλαμβάνουν στο χώρο, η αλλαγή θα 'ναι άμεσα αισθητή (π.χ. μια κουρτίνα στην κουζίνα σε τόνους του πορτοκαλί)

- Με υφάσματα, μαξιλάρια σε διαφορετικά σχήματα και υφές., ίσως και με κάποιο σχετικό με την εποχή μοτίβο, πουφ με πλέξη εποχής και ριχτάρια καρό με κρόσια, καθώς και μονόχρωμα πλεκτά για τα βράδια που θα αναζητούμε θαλπωρή.

- Ένας μεγάλος ξύλινος δίσκος στο τραπέζι σαλονιού, στον οποίο μπορούμε να τοποθετήσουμε κεριά, βιβλία μόδας, τους καρπούς που περιγράψα-

με παραπάνω (βελανίδια, κουκουνάρια, φύλλα πλατάνου σε μια κανάτα μεταλλική ή βάζο, αποξηραμένα ρόδια, πορτοκάλια τρυπημένα με γαρύφαλλα που θα εγχέουν τα αρώματά τους καθώς θα θερμαίνονται από τα κεριά του δίσκου μας.)

- Σε διάφανα βάζα διαφόρων μεγεθών και χρήσεων τοποθετήστε ρόδια και άνθη ροδιάς γύρω - γύρω, αρωματικά κεριά στο κέντρο τους αποτελεί μια άκρως ελληνική επιλογή έναντι της κολοκύθας που τιμάται στις Η.Π.Α.

- Στο μπαλκόνι, μεταλλικά αντανεμικά φαναράκια διαφόρων μεγεθών, μαξιλάρια, ριχτάρια, κεριά votive (: σε διακοσμητικό ποτήρι ή βάζακι με άρωμα και χρώμα), λουλουδία φθινοπωρινά, ένα στεφάνι (με στάχια, κάστανα, βελανίδια, φύλλα και κλαδάκια από πλατανόφυλλα στην εξώθυρα), καρό ασπρόμαυρο ύφασμα σαν (βάση -πατάκι) και πάνω του ένα ψάθινο πατάκι



εισόδου με κάποιο μήνυμα επίκαιρο (hello fall)!

Τι μας προσφέρει ένας σωστός διαμορφωμένος χώρος ,που αλλάζει, μεταμορφώνεται και ακολουθεί τη ροή της ζωής μας αλλά και της φύσης; Παύει να είναι βαρετός, μονότονος και ίδιος 12 μήνες του έτους, όταν το περιβάλλον που βιώνουμε δεν είναι απόλυτα αποδεκτό, γίνεται αρνητικό για την ψυχολογία μας, επηρεάζει με λάθος τρόπο τη διάθεσή μας και ασκεί μια συνεχή πίεση. Αυτό μπορεί να οφείλεται στην κακή διακόσμηση σε κακούς ή λάθος χρωματισμούς ή όταν δεν αλλάζει ο χώρος και δεν προσαρμόζεται το περιβάλλον!

Πράγμα που μπορεί να προκαλέσει θλίψη, ανασφάλεια, έχει αρνητικό αντίκτυπο στο επάγγελμά μας, ακόμη επιδρά στην προσωπική μας διάθεση, δίχως πολλές φορές να αντιλαμβανόμαστε τα προφανή αίτια. Αντίθετα

ένα ισορροπημένο περιβάλλον, δημιουργεί μέσα μας αρμονία, παίρνουμε δύναμη, νιώθουμε ευχάριστα, οικεία, αποτελεί το αγχολυτικό, μετά την εργασία μας.

Η διακόσμηση που εκφράζει την προσωπική μας αισθητική, αφήνει εύκολα τα συναισθήματά μας να διαχέονται στον χώρο, νιώθουμε ευφορία καλυπτόμαστε απόλυτα, εμείς, η οικογένειά μας αλλά και οι εκάστοτε προσκεκλημένοι μας!

Είμαστε εμείς!!!

Αξίζει, ναι αξίζει να του δώσουμε τη σημασία που του αρμόζει και θα ανταμειφθούμε με μια ποιοτικότερη ζωή! Η σημασία του και η συμβολή είναι τεράστια, αφού εκεί τοποθετούμε εμείς και τα παιδιά μας, τις προσωπικές μας στιγμές, τα μυστικά μας, εκεί εξωτερικεύουμε με ευκολία τα βαθύτερα συναισθήματά μας και τις



μύχιες σκέψεις μας! Μαγειρεύουμε, βλέπουμε τηλεόραση, διαβάζουμε, κοιμόμαστε, ξεκουραζόμαστε και το σημαντικότερο, διαμορφώνουμε σχέσεις και στιγμές με τα σημαντικότερα πρόσωπα της ζωής μας...! Πηγαίνει η σκέψη μας πιο πάνω, αποτελεί το προσωπικό μας καταφύγιο! Άρα σίγουρα αξίζει τον κόπο και το χρόνο μας! Τώρα περισσότερο από ποτέ, όλοι έχουμε ανάγκη την επαφή με τη φύση, δεν χρειαζόμαστε τόσο τα πολυτελή σπίτια, δίχως να δαιμονοποιούμε φυσικά τους έχοντες τέτοια, ο άνθρωπος πέρα και πάνω απ' όλα, χρειάζεται να συνδεθεί με την αλήθεια του!

Άρα χρειαζόμαστε σπίτια αληθινά, ζωντανά, ζηρηρά όχι απαραίτητα τέλεια. Φέρνοντας τη φύση και το φθινόπωρο μέσα σε αυτό, το επιτυγχάνουμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο!

Δανειζόμαστε τη φράση του Αλμπέρ Καμύ: "Το φθινόπωρο είναι μια δεύτερη Άνοιξη, όπου το κάθε φύλλο είναι ένα λουλούδι! Άρα δεν υπάρχει λόγος φθινοπωρινής μελαγχολίας, αν εστιάσουμε στην αλλαγή, την ανανέωση, τη μετάλλαξη που επιτελείται!

Τουναντίον, είναι ώρα αναδιοργάνωσης και ανανέωσης του σπιτιού μας! Είναι ώρα που επικεντρωνόμαστε στο τι έχει να μας δώσει αυτή η χρονική συγκυρία!

Όρα να γεμίσουμε εσωτερικά και εξωτερικά, από τα χρώματα, τα αρώματα και τα συστατικά στοιχεία του φθινοπώρου!"

Καλό φθινόπωρο!
Με αγάπη,
ΚΕ

Αξίζει, ναι αξίζει να του δώσουμε τη σημασία που του αρμόζει και θα ανταμειφθούμε με μια ποιοτικότερη ζωή!

Διατροφή και ψυχολογία



Κωστούλας Η. Θεόφιλος
Φιλ. Εταιρείας 8B,
ΚΑΒΑΛΑ
Τ: 2514 000008
Κ: 6932560833

- Αθλητική, Παιδική, Κλινική Διατροφή
- Διατροφή, Εγκυμοσύνη, Θηλασμός, Εφηβεία
- Ανάλυση Σώματος
- Αδυνάτισμα
- Τροποποίηση Διατροφικής Συμπεριφοράς
- Αποκατάσταση μεταβολισμού
- Λιπομέτρηση
- Μέτρηση μεταβολισμού



Τις τελευταίες δεκαετίες ο άνθρωπος έχει εξοικειωθεί με τις έννοιες τόσο της διατροφής όσο και της ψυχολογίας. Το κοινό πλαίσιο συνύπαρξης των δύο αυτών εννοιών τις καθιστά συνδεδεμένες λειτουργικά με το φαινόμενο των συγκοινωνούντων δοχείων.

Η συναισθηματική υπερφαγία είναι η κατανάλωση φαγητού ή γλυκού σε καταστάσεις stress ώστε να βελτιώσουμε τη διάθεσή μας. Συγκεκριμένα, οι νευροδιαβιβαστές είναι χημικές ουσίες του εγκεφάλου που εκκρίνονται όταν αισθανόμαστε ευθυμία και ικανοποίηση. Η κατανάλωση φαγητού ενεργοποιεί την παραγωγή αυτών των ουσιών και μάλιστα υπάρχουν συστατικά τροφίμων όπως οι υδατάνθρακες, το φολικό οξύ και οι πρωτεΐνες που βοηθούν στην αύξηση της διάθεσής μας μέσω της πρόκλησης υψηλής παραγωγής ποσοτήτων νευροδιαβιβαστών.

ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής μας θέλει εγκλωβισμένους σε μία καρέκλα όπου περνάμε τις περισσότερες ώρες της ημέρας καθισμένοι. Δυστυχώς, αυτό έχει ως αποτέλεσμα, πέρα από τις χαμηλές τιμές της HDL και αύξηση κινδύνου καρδιαγγειακών νοσημάτων, την έλλειψη φυσικής δραστηριότητας. Είναι γεγονός ότι η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας μειώνει τα επίπεδα άγχους λόγω ενασχόλησης του μυαλού με έναν διαφορετικό τρόπο ζωής που του δημιουργεί ευεξία. Επιπλέον, η έλλειψη ξεκούρασης που είναι χαρακτηριστικό του σύγχρονου τρόπου ζωής δεν επιτρέπει ούτε το σώμα αλλά ούτε και το μυαλό να είναι αποδοτικά, κάτι που αυξάνει τους στρεσογόνους παράγοντες και κατ'επέκταση οδηγεί σε συναισθηματική υπερφαγία. Επομένως, μείωση άγχους μπορεί και προκληθεί με προσθήκη κάποιων φυσικής δραστηριότητας και

με σωματική ξεκούραση τουλάχιστον 6 ωρών συνεχόμενου ύπνου σύμφωνα με τις τελευταίες μελέτες.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Η πιο γνωστή ουσία που παράγεται στο ανθρώπινο σώμα και είναι συνδεδεμένη με τη πρόκληση ηρεμίας και χαλάρωσης λόγω της αντικαταθλιπτικής δράσης της είναι η σεροτονίνη. Η σεροτονίνη προέρχεται από τη διάσπαση των υδατανθράκων και κατ'επέκταση μειώνει το άγχος. Τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες είναι τα γλυκά, το ψωμί, τα δημητριακά, το ρύζι, οι πατάτες και τα φρούτα.

Επίσης, τρόφιμα που περιέχουν βιταμίνη D όπως το μωρουνέλαιο, το βοδινό, το μοσχάρι, τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα ψάρια (τόνος, σαρδέλες) αυξάνουν τα επίπεδα σεροτονίνης στο αίμα, άρα μειώνουν και τα επίπεδα άγχους. Ενώ η έλλειψη φολικού οξέος οδηγεί σε μειωμένη παραγωγή



σεροτονίνης και αύξηση άγχους. Τρόφιμα πλούσια σε φολικό οξύ είναι τα όσπρια, το σπανάκι, το μπρόκολο, τα φιστίκια, το αβοκάντο και τα αυγά.

Κατά τη διαδικασία της πέψης, οι πρωτεΐνες διασπώνται σε αμινοξέα. Ένα από τα αμινοξέα αυτά, η τυροσίνη, βοηθάει στην αύξηση των επιπέδων της ντοπαμίνης και της επινεφρίνης που προκαλούν ευδιαθεσία στον οργανισμό και τον έχουν σε εγρήγορση. Τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνες είναι το κόκκινο κρέας, τα αυγά, τα γαλακτοκομικά, τα ψάρια και το κοτόπουλο.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Οι διατροφικές μας συνήθειες είναι αδιαμφισβήτητα συνδεδεμένες με την ψυχική υγεία. Η επιστημονική κοινότητα προωθώντας το « ευ ζην» προτρέπει την αλλαγή τόσο της διατροφικής συμπεριφοράς όσο και των παράπλευρων οδών (ύπνος, φυσική δραστηριότητα) με τελικό σκοπό την



ευεξία και την ομοίωση. Οι επαγγελματίες ειδικοί, και μόνο αυτοί, θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν ώστε

να αγαπήσετε το σώμα και τον εαυτό σας έτσι ώστε να πετύχετε το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

Η ατομική επιχείρηση Μιχαηλίδης Σ Μιχαήλ ιδρύθηκε το 1997 με κύριο αντικείμενο την εμπορία μηχανημάτων πεπεσμένου αέρα, ηλεκτρικών μηχανημάτων και υλικών συσκευασίας.

Η επιχείρηση βρίσκεται στον Σταυρό Αμυγδαλεώνα στην Καβάλα σε ένα ιδιόκτητο χώρο 500m³ που εξυπηρετεί τις ανάγκες τις επιχείρησης, φιλοξένει μια τεράστια γκάμα εργαλείων, μηχανημάτων και κάθε είδους αναλώσιμων.

Η επιχείρηση διαθέτει ακόμη δικό της χώρο επισκευών και συντήρησης μηχανημάτων και εξασφαλίζει στους πελάτες της την πλήρη κάλυψη με ανταλλακτικά για όλα τα εμπορεύματα της. Οι τεχνικοί της εταιρίας έχουν υψηλή τεχνογνωσία, διαθέτουν εξοπλισμό τελευταίας τεχνολογίας και φροντίζουν για την σωστή ενημέρωση σχετικά με τον τρόπο λειτουργίας και συντήρησης των εμπορευμάτων.

Πολύ σημαντικό στοιχείο της επιχείρησης είναι ότι έχει καθιερώσει ένα σύστημα διαχείρισης ποιότητας το οποίο είναι σε συμμόρφωση με το διε-

θνές πρότυπο ΕΛΟΤ EN ISO 9001:2015, λειτουργεί με περιβαλλοντική ευθύνη και αναλαμβάνει την υποχρέωση να ασκήσει ένα υψηλό επίπεδο προστασίας του περιβάλλοντος.

Το 2017 ξεκίνησε την συνεργασία της με την εταιρεία «ANDREAS STIHL A.E η οποία πρωτοπορεί παρουσιάζοντας συνεχώς υψηλή ποιότητα, υψηλή τεχνολογία, δίνοντας ταυτόχρονα ιδιαίτερη σημασία στην προστασία του περιβάλλοντος και στην ασφάλεια του χρήστη κατά τη λειτουργία των μηχανημάτων της. Η συνεργασία αυτή της δίνει τη δυνατότητα να σας προσφέρει την ποιότητα των μηχανημάτων STIHL από το κατάστημα της και σε εσάς την δυνατότητα να απολαμβάνετε άριστη ποιότητα στην εξυπηρέτησή σας.

Η εταιρία Μιχαηλίδης σας προσφέρει μεγάλη ποικιλία σε μηχανήματα STIHL για τον ελαιώνα, οι καλλιεργητές μπορούν να αυξήσουν την παραγωγή, να μειώσουν το κόστος, να γλιτώσουν κοπιαστική χειρωνακτική εργασία και ταυτόχρονα να πετύχουν άριστη ποιότητα καρπού.

SP 401

ΔΩΡΟ **1.499€**



Αλυσοπρίονο **MS 180**
αξίας **249€**

Ελαιοραβδιστικό με δόνηση

Το βενζινοκίνητο επαγγελματικό ελαιοραβδιστικό SP 401 με ειδικό περιστρεφόμενο γάντζο διαθέτει σύστημα περιστροφής του σωλήνα και μπορεί να στραφεί προς την κατάλληλη κατεύθυνση. Έχει δυνατό κινητήρα 2,6Hp, 3.325 δονήσεις/λεπτό, γάντζο με άνοιγμα 4cm, εξαιρετικά αποτελεσματικό αντιδονητικό σύστημα, σύστημα εύκολης εκκίνησης Elastostart και παραδίδεται με ειδικό πρακτικό αορτήρα για ξεκούραστη εργασία. Διαθέσιμο με τρία διαφορετικά μήκη άξονα ώστε να φτάνει ακόμα και στα πιο ψηλά δέντρα.



KM 56 RC-E
SP-KM

Ελαιοραβδιστικό με χτένια

Το KM56 RC-E διαθέτει ένα κινητήρα 1,1Hp στον οποίο προσαρμόζονται εύκολα και με λίγους και απλούς χειρισμούς διαφορετικά εργαλεία, πολλαπλασιάζοντας την παραγωγικότητα και την απόδοσή σας. Σαν πρώτο βήμα, επιλέξτε τον ισχυρό βενζινοκίνητο κινητήρα Kombi και στη συνέχεια διαλέξτε το εργαλείο Kombi που χρειάζεστε: ελαιοραβδιστικό, τηλεσκοπικό αλυσοπρίονο, χορτοκοπτικό και φουσητήρα.

Εξαιρετικά ελαφρύ χάρη στο πλαίσιο μαγνησίου και τα χτένια από ανθρακονήματα. Εξαιρετικά χαμηλές δονήσεις.

Η STIHL ως πρώτο όνομα παγκοσμίως στα αλυσοπρίονα μπορεί να προσφέρει το κατάλληλο μηχανήμα για κάθε εργασία, με πρωτοποριακή τεχνολογία, πλούσιο εξοπλισμό και ασυμβίβαστη ποιότητα που ανταποκρίνεται στις πιο αυστηρές προδιαγραφές ασφάλειας και προστασίας του περιβάλλοντος.

Σύστημα KOMBI

Αλυσοπρίονο MS 170

Μικρό μοντέλο 1,6 Hp, 4,1 kg, για κοπή καυσόξυλων. Απλός χειρισμός, οικονομικός κινητήρας 2-MIX που είναι φιλικός για το περιβάλλον, αυτόματο σύστημα λίπανσης της αλυσίδας για άριστη λίπανση της αλυσίδας.

Αλυσοπρίονο MS 180

Μικρό μοντέλο για κοπή καυσόξυλων, με περισσότερη ισχύ και πλευρικό τεντωτήρα αλυσίδας για ασφαλές και απλό τέντωμα της αλυσίδας. Έκδοση 40 cm για κοπή χοντρών κλαδιών, οικονομικός κινητήρας 2-MIX.

535€ **από 728€**



MS 170

199€

Κυβισμός: 30,1 cm³
 Ισχύς: 1,6 Hp
 Βάρος: 4,1 kg
 Μήκος λάμας: 35 cm



ΔΩΡΟ 2^η ΑΛΥΣΙΔΑ
 Αξία ΔΩΡΟΥ **15,5€**



MS 180

249€

Κυβισμός: 31,8 cm³
 Ισχύς: 1,9 Hp
 Βάρος: 4,1 kg
 Μήκος λάμας: 40 cm



ΔΩΡΟ 2^η ΑΛΥΣΙΔΑ
 Αξία ΔΩΡΟΥ **17,5€**



Ιωάννα Ασημακοπούλου

«Όσο μεγαλύτερα φούντωνε η λαχτάρα μου για το θέατρο»

Η Ιωάννα Ασημακοπούλου είναι ηθοποιός στο θέατρο, στον κινηματογράφο και σε τηλεοπτικές σειρές. Αποφοίτησε από την δραματική σχολή του Γ. Κιμούλη το 2006. Έγινε ευρέως γνωστή μέσα από την αγαπημένη σειρά «Το Σόι σου» ενσαρκώνοντας την Αντωνία Τσιρίδου. Χαρακτήρισε την σειρά μέσα από συνεντεύξεις της «Σαν ένα σπάνιο, πολύτιμο και ενδιαφέρον όλο αυτό που συνέβει» με την συγκεκριμένη σειρά. Η πρώτη της όμως τηλεοπτική παρουσία ήταν την season 2007-2008 στο «Δεληγιάννειον Παρθεναγωγείον» του ANΤ1 όπου ήταν στο βασικό κορμό των ηθοποιών της σειράς. Στο θέατρο από την season 2010-2011 όπου και έπαιξε στο «Ένα βότσαλο στην λίμνη» του θεάτρου Γκλόρια, δεν έχει λείψει από το σανίδι. Συνεργάστηκε με καταξιωμένους ανθρώπους του θεάτρου και της τηλεόρασης όπως ο Πέτρος Φιλιππίδης, ο Βλαδίμηρος Κυριακίδης, ο Παύλος Χαϊκάλης, και ένα είναι σίγουρο, πως έχει πολλά να δώσει ακόμα με το υπέροχο ταλέντο της στην πολιτιστική ζωή του τόπου μας.

Έχουμε λοιπόν την χαρά να την έχουμε μαζί μας στο δεύτερο τεύχος του Fresh Mag και την ευχαριστούμε για αυτή την χαρά να συνομιλήσουμε μαζί της.

Ιωάννα, είσαι ένας άνθρωπος χαμογελαστός, σφύζει από ενέργεια. Έτσι θυμάσαι τον εαυτό σου από παιδί ή έχεις αλλάξει από εκείνα τα χρόνια;

Σίγουρα έχουν αλλάξει πολλά από τότε που ήμουν παιδί αλλά το χαμόγελο όμως και η αισιοδοξία, αποτελούν από τότε ένα βασικό στοιχείο του χαρακτήρα μου, ακόμα και στις πιο δύσκολες στιγμές!

Πότε σου μπήκε η ιδέα πως θέλεις γίνεις ηθοποιός; Τι



ήταν αυτό που σε τράβηξε σε αυτή την τέχνη;

Η απόφαση πάρθηκε όταν ήμουν σε πολύ μικρή ηλικία. Είχα πάει να δω μία παράσταση με τους γονείς μου κατά τη διάρκεια της οποίας, γυρίζω στη μητέρα μου και της ανακοινώνω ότι εγώ θέλω να γίνω ηθοποιός. Οι γονείς μου δε με πίστεψαν εκείνη τη στιγμή γιατί νόμιζαν, προφανώς, ότι λέω κάτι παιδιάστικο, κάτι που θα έχω ξεχάσει την επόμενη μέρα. Εγώ όμως όχι μόνο δεν το ξέχασα αλλά μέρα με την μέρα φούντωνε όλο και πιο πολύ η λαχτάρα μου για το θέατρο, ώσπου ήρθε επιτέλους εκείνη η στιγμή μετά το σχολείο, που έπρεπε να αποφασίσω πολύ σοβαρά τι πρέπει να σπουδάσω. Δεν είχα καμία αμφιβολία, έδωσα κατευθείαν εξετάσεις και πέρασα στη δραματική σχολή!

Εμείς βλέπουμε την βιτρίνα, βλέπουμε την Ιωάννα να έχει πλέον βασικούς ρόλους, στο θέατρο και την τηλεόραση, αλλά δεν γνωρίζουμε τον κόπο και την



υπομονή που χρειάζεται για να φτάσει ένας ηθοποιός στην καταξίωση. Ο δρόμος με τι είναι στρωμένος αλήθεια;

Η δουλειά μας πίσω από τα φώτα έχει πολύ ιδρώτα, κόπο και ματαιώση. Τίποτα δεν είναι εύκολο και τίποτα δεν γίνεται από τύχη. Πρέπει και στα πιο δύσκολα να τροφοδοτείς και να εξελίσσεις το υλικό σου. Τη στιγμή που λες δεν μπορώ, είναι η στιγμή που μπορείς να κάνεις τα πάντα! Νομίζω ότι αυτό που σε μαθαίνει η σκηνή είναι ζεις την κάθε στιγμή και να αντιμετωπίζεις όλα τα εμπόδια που θα προκύψουν. Για αυτό η σκηνή είναι ένα μεγάλο μάθημα για τη ζωή και αντιστρόφως.

Έχεις παίξει πολλούς ρόλους στην ζωή σου. Είναι κάποιος από όλους αυτούς πιο κοντά στην Ιωάννα σαν άνθρωπος;

Αυτό που σε μαθαίνει η σκηνή είναι ζεις την κάθε στιγμή και να αντιμετωπίζεις όλα τα εμπόδια που θα προκύψουν. Για αυτό η σκηνή είναι ένα μεγάλο μάθημα για τη ζωή και αντιστρόφως.



Σε όλους τους ρόλους θεωρώ ότι υπάρχουμε διότι είμαστε κάτι που το δημιουργούμε από αυτό που κουβαλάμε και φέρουμε ως άνθρωποι. Δεν θέλω να ξεχωρίσω κάποιο ρόλο που έχω έχω υποδυθεί τους διότι σε καθέναν ξεχωριστά έχω δώσει ένα κομμάτι μου.

Στο Σόι σου πραγματικά έχουμε διαβάσει από συνεντεύξεις σου πως περνούσατε πολύ όμορφα, πως ήσασταν μια οικογένεια, την περίοδο που γινόταν τα γυρίσματα. Όμως έχει περάσει λίγος καιρός πια από τότε που έριξε τίτλους τέλους, τι σου έχει μείνει, μετά από όλο αυτό το τηλεοπτικό ταξίδι της συγκεκριμένης σειράς;

Αυτό που μένει πάντα είναι οι όμορφες στιγμές και η αγάπη. Οι σχέσεις που δημιουργήσαμε σε αυτή τη δουλειά νομίζω ότι θα παραμείνουν αναλλοίωτες στον χρόνο! Πέρασαμε 5 χρόνια με καλές και δύσκολες στιγμές μαζί και όλα όσα ζήσαμε μας έκαναν μια οικογένεια! Υπάρχει κάτι καλύτερο!;

Φέτος για μια ακόμα χρονιά περιόδευσες με τον «Κατά φαντασία ασθενή». Η καλοκαιρινή περιοδεία για τον πολύ κόσμο είναι κατά κάποιο τρόπο «διακο-



πέες», είναι όμως τελικά έτσι τα πράγματα; Πως είναι η ζωή σε μια περιοδεία;

Θα σου πω πως είναι μια τυπική ημέρα όταν βρίσκεσαι σε μια περιοδεία. Ξυπνας το πρωί ετοιμάζεσαι, μπαίνεις στο πούλμαν ταξιδεύεις κατά μέσο όρο 5 ώρες την ημέρα φτάνεις στον εκάστοτε προορισμό, πας στο μέρος που διαμένεις βγάζεις τα ρούχα σου από τη βαλίτσα ετοιμάζεσαι, πας στο θέατρο 2 ώρες περίπου πριν την παράσταση, κάνεις την προετοιμασία που πρέπει να κάνεις, αρχίζει η παράσταση τελειώνει περίπου κατά τις 12:00 μετά φεύγεις για να πας, όπου βρεις ανοιχτά εκείνη την ώρα, για φαγητό, μετά πάλι στο ξενοδοχείο και την άλλη μέρα το πρωί πάλι το ίδιο πρόγραμμα! Επομένως καταλαβαίνεις ότι δεν είναι μια εύκολη διαδικασία. Όταν όμως η συνεργασία είναι καλή ξεχνάς κόπο και κούραση και συνεχίζεις ακάθεκτος.

Φέτος θα σε δούμε στο «Πέτα την Φριτέζα» δίπλα πάλι σε πολύ καλούς ηθοποιούς και σε μία αγαπημένη επίσης σειρά. Πες μας λίγα πράγματα για τον νέο σου ρόλο.

Έχω την τύχη για ακόμα μια φορά να συνεργαστώ με ανθρώπους που θαύμαζα εδώ και πολλά χρόνια! Το «Πέτα την Φριτέζα» είναι μια προσεγμένη δουλειά και μια από τις πιο καλές και επιτυχημένες κωμωδίες της προηγούμενης σεζόν και χαίρομαι που φέτος θα είμαι σε αυτό το υπέροχο cast ηθοποιών. Εγώ θα ερμηνεύσω την Πέτρα είμαι η ανηψιά της Φάλον (Τζένη Μπότση) όπου έρχομαι για να αναλάβω την επιχείρηση της θείας μου. Έχω πολλά πτυχία αλλά η ανεργία με ανάγκασε να αλλάξω επαγγελματική

Σε όλους τους ρόλους θεωρώ ότι υπάρχουμε διότι είναι κάτι που το δημιουργούμε από αυτό που κουβαλάμε και φέρουμε ως άνθρωποι.



κατεύθυνση. Η Πέτρα φαίνεται αυστηρή με τη πρώτη ματιά αλλά στην πραγματικότητα είναι τρομερά ευαίσθητος άνθρωπος που δεν ξέρει πως να εκφράσει τα συναισθήματα του και έτσι όταν αγαπάει το εκδηλώνει άγαρμπα.

Με το θέατρο θα συνεχίσεις και φέτος;

Αυτή την περίοδο βρίσκομαι σε συζητήσεις αλλά πολύ σύντομα θα έχω νέα. Λίγο υπομονή ακόμα...

Τι προσφέρει στην Ιωάννα η τηλεόραση και τι το θέατρο; Έχουν κοινά στοιχεία ή είναι εντελώς διαφορετικά;

Και τα δύο τα αγαπώ πολύ. Σίγουρα ξεχωρίζω το θέατρο. Θεωρώ ότι και από τα δύο μέσα έχω μάθει πολλά. Ο τρόπος της δουλειάς είναι διαφορετικός. Στο θέατρο κάνεις συνήθως 2 μήνες πρόβα ενώ στην τηλεόραση τα πράγματα είναι πολύ πιο γρήγορα. Στην παράσταση π.χ. ακόμα και λάθος να γίνει συνεχίζεις, ενώ σε ένα γύρισμα μπορείς να ξαναγυρίσεις τη σκηνή αν κάτι πάει στραβά.

Υπάρχει κάποιος/α ηθοποιός που σε εμπνέει, που νιώθεις πιο άνετα και πιο σίγουρη όταν παίζεις μαζί του;

Όταν έχεις δίπλα σου ανθρώπους που σε φωτίζουν με το ταλέντο τους και την προσωπικότητα τους σίγουρα αυτό αποτελεί μεγάλη πηγή έμπνευσης. Από την άλλη σίγουρος τι πάει να πει; Η σιγουριά είναι ένα πολύ μεγάλο θέμα, άλλοι την εκλαμβάνουν ως ναρκισσισμό άλλοι ως αυτοπεποίθηση κι άλλοι ως άμυνα. Σίγουρος στη δουλειά μας δεν ξέρω αν μπορεί να είναι κανείς διότι τα πάντα αλλάζουν από στιγμή σε στιγμή, ακριβώς όπως γίνεται και σε μια παράσταση. Δεν μπορείς να είσαι σίγουρος ότι επειδή πήγε καλά η χθεσινή παράσταση θα πάει καλά και η αποψινή διότι κάθε παράσταση είναι διαφορετική.

Διαβάσαμε ότι σου αρέσουν τα ταξίδια, θέλουμε να μας πεις έναν προορισμό στην Ελλάδα και έναν στο εξωτερικό, που θα ήθελες να πας και δεν τα έχεις καταφέρει ακόμα και γιατί θα ήθελες να ταξιδέψεις στα συγκεκριμένα μέρη.

Τα ταξίδια είναι μια μεγάλη αγάπη μου αλλά να σας πω την αλήθεια δεν έχω ταξιδέψει όσο θα ήθελα. Είναι αμέτρητα τα μέρη που έχω σκεφτεί ότι θα ήθελα να πάω... Θα ήθελα να πάω στην Αμερική π.χ. να πάω σε όλα τα όμορφα μέρη της Ελλάδας στα πιο μικρά νησιά και να τα ανακαλύψω όλα. Είδομεν!

Για τελευταία ερώτηση έχουμε κάτι πιο τοπικό. Έχεις έρθει στην πόλη της Καβάλας μέσω της δουλειάς σου



αρκετές φορές. Έχεις γυρίσει, έστω και για λίγο, την περιοχή μας και την πόλη. Πες μας τις εντυπώσεις σου.

Δυστυχώς έχω έρθει μόνο με παραστάσεις στην Καβάλα αλλά από το λίγο που έχω προλάβει να δω σφείλω να ομολογήσω ότι η Καβάλα είναι μαγική από την πρώτη ματιά ελπίζω να μου δοθεί η ευκαιρία κάποια στιγμή στο μέλλον να την ανακαλύψω περισσότερο!

Θα θέλαμε να σε ευχαριστήσουμε πάρα πολύ για αυτή την συνέντευξη στο Fresh, εμείς σου ευχόμαστε κάθε επιτυχία σε ότι κάνεις, καλή και δημιουργική season και ευελπιστούμε ότι στο μέλλον, όταν με το καλό έρθεις πάλι στην Καβάλα, θα σε ξαναέχουμε μαζί μας.

Γυναικεία Παπούτσια

οι τάσεις
στη μόδα
για τον χειμώνα
που έρχεται



Παπούτσια με χοντρό τακούνι πλατφόρμα

Εμπνευσμένα από την δεκαετία των 70's οι πλατφόρμες με ενιαίο πάτο αποτελούν άριστη επιλογή για το καθημερινό σου ντύσιμο όπως το τζιν, και το παντελόνι καμπάνα, άνετα και ξεκούραστα με σταθερό πάτημα μπορεί να κοσμήσει και μπότες και μποτάκια με πολύ όμορφο τρόπο.

Βικτωριανές μπότες και μποτάκια με κορδόνια

Μία μικρή λεπτομέρεια όπως είναι τα κορδόνια δίνουν στις μπότες και τα μποτάκια απίστευτο στυλ. Ακόμα μια φορά πηγή έμπνευσης είναι η δεκαετία του 1970. Κομψές και με φινέτσα με συνδυασμό που έχει λεπτά και

Τα παπούτσια δείχνουν τον χαρακτήρα σου



Για πολλά πράγματα που επιλέγουμε, όπως το στυλ μας, το αυτοκίνητό μας, το κατοικίδιό μας έτσι και τα παπούτσια που προτιμάμε να φοράμε έχουν κάτι από τον εαυτό μας! Εσύ τι προτιμάς;

➔Γόβες

Προφανώς είσαι από τις γυναίκες που τους αρέσει να τραβούν την προσοχή. Η αυτοπεποίθησή σου είναι αξιοζήλευτη.

➔Μπαλαρίνες

Αγαπάς την πραγματικότητα. Για σένα η άνεση είναι ίση με το στυλ. Παραγωγική και ειλικρινής, δεν μασάς καθόλου τα λόγια σου.

➔Μοκασίνια και Oxfords

Παπούτσια που ήρθαν πρόσφατα πολύ έντονα στο προσκήνιο. Έχεις δημιουργικό πνεύμα, είσαι αρκετά ανεξάρτητη και δεν διστάζεις να κάνεις πράγματα μόνη σου, τόσο στη δουλειά όσο και στο στυλ.

➔Μπότες

Εσύ λοιπόν που φοράς μπότες είσαι κοινωνική, σου αρέσουν τα ταξίδια και ξέρεις ένα δύο πράγματα παραπάνω για να αναδεικνύεις το σεξ απίλ σου.

➔Σαγιονάρες

Είσαι αυτό το κορίτσι που φοράει σαγιονάρες παντού, πάντα και με τα πάντα. Είσαι μια κοπέλα που θέλει να νιώθει άνετα σε οποιαδήποτε περίπτωση κι αν βρισκεσαι. Όμως για ποτό δεν είναι οι κατάλληλες.

➔Αθλητικά

Είσαι ένα άτομο που αγαπάει την άνεση και το στυλ, αφού τα παπούτσια σου γεμίζουν πολλές ντουλάπες.

➔Πλατφόρμες

Δίνουν τη σιγουριά και την ασφάλεια των ψηλών παπουτσιών οι πλατφόρμες. Όποια γυναίκα τις επιλέγει είναι λάτρης της μόδας αλλά και της ασφάλειας.



Κάθε γυναίκα λατρεύει τα παπούτσια και κάθε νέα εποχή η αγορά ενός νέου παπουτσιού αποτελεί ζήτημα ανανέωσης. Ποιες είναι όμως οι τάσεις για την Φθινοπωρινή – Χειμερινή Season του 2019-2020? Ακολουθούν trends που μπορεί να σας δώσουν την απάντηση που θέλετε. Άλλες επιλογές είναι κλασικές ενώ δεν λείπουν και νέες προτάσεις για εσένα που θέλεις να αγοράσεις ένα καινούργιο παπούτσι.

Χαρακτηριστικά της νέας season είναι τα χοντρά τακούνια, τα χαμηλά μποτάκια και τα πέδιλα. Τέρμα το στιλέτο, ενώ οι προτάσεις που καταφθάνουν από τους δημιουργούς αφορούν όλα τα γούστα,

από κομψά ψηλοτάκουνα μέχρι και rock style μπότες και μποτάκια. Ας τα δούμε λοιπόν...





ταυτόχρονα πλατιά τακούνια.

Η ώρα της λάμψης

Η βραδινή έξοδος έφτασε και για αυτή την στιγμή η εμφάνισή σου χρειάζεται παπούτσια με στρας. Αυτή την τάση θα την συναντήσεις σε όλων των ειδών τα παπούτσια. Μπότες, μποτάκια, χειμερινά πέδιλα, γόβες. Ότι τύπο και να διαλέξεις είναι ένα στυλ που πρέπει να το έχεις στο σπίτι σου.

Μικροσκοπικά τακούνια

Είναι κομψό και είναι και ξεκούραστο, αυτού του τύπου τα παπούτσια είναι ιδανικά για εσένα που δεν θέλεις τα ψηλά τακούνια.



Θηλυκότητα και κλασικότητα συνυπάρχουν αρμονικά, χωρίς όμως να σε ταλαιπωρούν. Και το καλύτερο? Είναι για όλη την ημέρα! Εύκολα τα φοράς τόσο στην δουλειά και στην βόλτα για καφέ, όσο και το βράδυ στις εξόδους σου. Επίσης θα συναντήσεις αυτόν τον τύπο σε όλων των ειδών τα παπούτσια!

Διαφορετικά σχέδια σε τακούνια

Είπαμε και στην αρχή, το στιλέτο φέτος δεν παίζει πολύ. Τα λεπτά τακούνια δίνουν την θέση τους στα κομψά και άνετα τετράγωνα σχήματα και όχι μόνο. Καλύτερη τάση για εσένα που θέλεις να περπατάς

πιο άνετα! Φόρεσε λοιπόν γόβες, μπότες και μποτάκια με τετράγωνο τακούνι και εντυπωσίασε το κοινό με διαφορετικό τρόπο φέτος το φθινόπωρο και τον χειμώνα.

Γαλότσες

Ναι, αυτό το κατεχοχόν φθινοπωρινό χειμερινό παπούτσι είναι πάλι εδώ. Ιδανική λύση για βροχερές ή χιονισμένες μέρες, αλλά μπορούν να φορεθούν άνετα σε όλη την διάρκεια της season. Κομψό και καθημερινό ταιριάζει με σχεδόν ότι έχεις από ρούχο μέσα από την γκαρνταρόμπα σου. Πλέον οι γαλότσες εκτός από τις κλασικές μονόχρωμες, μπορείς να τις βρεις



με όμορφα σχέδια ή ακόμα και με διακοσμητικά στοιχεία.

Παπούτσια τύπου Mary Jane

Τα παπούτσια κούκλας είναι μία κορυφαία τάση στη μόδα για το φθινόπωρο και τον χειμώνα που έρχεται. Έχουν κάτι ρομαντικό, κάτι που θυμίζει πιο ανέμελες εποχές και είτε έχουν τακούνια είτε είναι πιο φλατ, μπορούν να φορεθούν όλες τις ώρες της ημέρας. Και εδώ το κλασικό χρώμα είναι το μαύρο αλλά από εκεί και πέρα μπορείς να βρεις ότι μπορείς να φανταστείς και από χρώματα και από σχέδια και από prints επάνω τους.



CosmoHAIR



Είμαστε η Μαρία & Βασιλική Χριστοδούλου.
Εδώ και 16 χρόνια διατηρούμε ένα σαλόνι ομορφιάς στην περιοχή Νεάπολη Καβάλας.
Μας αρέσουν τα καινούργια και πρωτοποριακά κουρέματα και χρώματα, με ιδιαίτερη κλήση στα χτενίσματα. Θέλουμε οι πελάτες μας να αισθάνονται μοναδικοί και ικανοποιημένοι μετά από κάθε επίσκεψη στο χώρο μας!
Γι αυτό και με μεγάλη μας χαρά αποφασίσαμε να συνεργαστούμε με το νέο και φρέσκο περιοδικό της πόλης μας, με σκοπό να μεταφέρουμε στο κοινό του, ό,τι πιο καινούργιο, φρέσκο, πρωτοπόρο υπάρχει στον χώρο της ομορφιάς!
Η Μαρία έχει εξειδίκευση στις τεχνικές φανταστικών χρωμάτων (λέμε τα χρώματα φανταστικά γιατί δεν τα βλέπουμε σε φυσικά μαλλιά, παρά μόνο σε αντικείμενα) και η Βασιλική έχει κλήση και μεγάλο πάθος στα καλλιτεχνικά χτενίσματα και στις τεχνικές αποχρωματισμού σε φυσικές αποχρώσεις ombre, balayage, babylights, contouring.

MANTILITY

Η πρώτη διαδικτυακή γκαλερί μαντιλιών που τυπώνει Τέχνη σε μετάξι προβάλλοντας διεθνώς το ελληνικό design είναι από την Καβάλα!



Η MANTILITY είναι μια νέα, φιλόδοξη επιχειρηματική πρωτοβουλία που φιλοδοξεί να καταστεί μια διαδικτυακή γκαλερί που σε συνεργασία με Έλληνες σχεδιαστές θα δημιουργεί, παράγει και εμπορεύεται υψηλής ποιότητας **μεταξωτά μαντίλια**.

Η εν λόγω πρωτοβουλία ετοιμάζεται εδώ και δύο περίπου χρόνια με έδρα την πόλη της **Καβάλας** και τον Αύγουστο του 2019 πραγματοποίησε το πρώτο της αποφασιστικό βήμα διεκδικώντας **χρηματοδότηση** από τη διεθνή διαδικτυακή κοινότητα μέσω της δημοφιούς πλατφόρμας **crowdfunding** της **Indiegogo**, με σκοπό να ταξιδέψει διεθνώς το ελληνικό design με όχημα το μετάξι.

Η φιλοσοφία της Γκαλερί MANTILITY

Το **όνομα** του Brand αποτελεί μια ιδιότυπη **σύνθεση** ελληνικής (Μαντίλι) και αγγλικής λέξης (Mentality). Δημιουργεί μια **νέα έννοια** που απευθύνεται στην εκλεπτυσμένη λογική και στη συνήθεια που προκύπτει από τη χρήση της **νόησης** και της **γνώσης**.

Κάθε μαντίλι φέρει τις αξίες του σύγχρονου ελληνικού design αλλά και της παράδοσης της μεταξουργίας, συνδυάζει επιμελώς τη **μόδα** με την **τέχνη** και διατίθεται σε **περιορισμένα «αντίγραφα»**. Και όλα αυτά, σε **προσιτές τιμές** σε σχέση με το προσφερόμενο **πολυτελές** προϊόν.

Διαφορετικοί **σχεδιαστές** και **καλλιτέχνες** από ποικίλες κατηγορίες του Design (ζωγράφοι, αρχιτέκτονες, γραφίστες, κεραμίστες, σκηνογράφοι, καλλιτέχνες graffiti) παρέχουν στην γκαλερί τα **έργα** τους ώστε να «περαστούν» σε **μεταξένιο καμβά**. Κατόπιν, η MANTILITY τα **τυπώνει** ψηφιακά επάνω σε μαντίλια διαφόρων διαστάσεων (90X90εκ, 45X45εκ, 70X200εκ) τα οποία παράγονται στο **Σουφλί** από **100% υψηλής ποιότητας** (6A/5A) **μετάξι!**

Οι άνθρωποι

Ιδρύτρια της MANTILITY είναι η Καβαλιώτισσα **Βασιλική-Ζαφειρία Υψηλάντη**. Εδώ και **6 χρόνια** σχεδιάζει και υλοποιεί **επιχειρηματικές ιδέες** για τρίτους ως **Business Architect**, ενώ για **13 χρόνια** σχεδίαζε και υλοποιούσε **αναπτυξιακά** προγράμματα για λογαριασμό μεγάλου δημόσιου οργανισμού από τη θέση της **Διευθύντριας**, από όπου και παραιτήθηκε το 2018 ώστε να αφι-



ερωθεί **αποκλειστικά** στην υλοποίηση του **οράματός** της για τη MANTILITY.

Η γκαλερί MANTILITY συνεργάζεται αυτή τη στιγμή με **δεκατρείς (13) δημιουργούς** οι οποίοι έχουν σχεδιάσει μαντίλια που διαφέρουν σε **τεχνοτροπία, προσέγγιση και διάθεση**.

«Στην ομάδα της MANTILITY αντιλαμβάνομαστε τα μαντίλια μας ως έναν **ευγενή αγγελιαφόρο** του μεταξίου και ως «καμβάδες» για ταλαντούχους καλλιτέχνες να αφηγηθούν **ιστορίες** και **συναίσθημα** και να δημιουργήσουν μοναδικά τεχνουργήματα μόδας που θα συντροφεύουν ιδανικά τις καθημερινές στιγμές των ανθρώπων που θα τα φορούν», σημειώνει η ιδρύτρια, ονομάζοντας την επιχειρηματική της πρωτοβουλία ως «**Κίνημα MANTILITY**», θέλοντας να υπογραμμίσει την ιδεαλιστική προσέγγιση που **ένωσε** τόσους δημιουργικούς ανθρώπους **κάτω από μία ιδέα**.

Το όραμα

Το όραμα της ιδρύτριας είναι «να καταστεί η γκαλερί MANTILITY ένα σημείο **συνάντησης**, ένας νέος τόπος **αυθεντικότητας**, μια πολυδιάστατη **εικαστική συλλογικότητα**. Να γίνει η μεταξένια κλωστή που **ενώνει την πανίδα και τη χλωρίδα με τους ανθρώπους, την τέχνη και τις τεχνικές τους**».

Που μπορείτε να τα βρείτε;

Μέχρι τον Οκτώβριο η Γκαλερί MANTILITY θα «φιλοξενείται» στην πλατφόρμα Indiegogo <https://www.indiegogo.com/projects/mantility-the-mentality-of-silk/>, όπου μπορείτε να δείτε τα μαντίλια, να παραγγείλετε και να στηρίξετε την πρωτοβουλία. Μετά την ολοκλήρωση της καμπάνιας θα μπορείτε να τα προμηθεύσετε από τον επίσημο ιστοχώρο & e-shop της MANTILITY www.mantility.com

express market

ΛΑΛΙΔΗΣ - ΛΟΥΚΙΔΗΣ



ΜΑΝΑΒΙΚΗ | ΦΟΥΡΝΟΥ | ΤΥΡΟΚΟΜΙΚΑ - ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ | ΨΙΛΙΚΑ
ΧΑΡΤΙΚΑ | ΤΡΟΦΙΜΑ | ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΑΝΟΙΧΤΑ

ΑΓΙΟΣ ΛΟΥΚΑΣ • 25ης Μαρτίου 3 • 2510242384

Τάσεις του Φθινοπώρου



Ευαγγελία Δελένδα
Fashion Stylist



Λευκό και το Φθινόπωρο

Το καλοκαίρι έφυγε, το λευκό όμως παραμένει και προσθέτει κομψότητα και ισορροπία στα πιο «ζεστά» looks ακόμα και αυτή την περίοδο του χρόνου.

Cargo Pants

Η απόλυτη τάση που κυριαρχούσε στα 90s και 00s επιστρέφει δυναμικά. Πιο ανανεωμένη και πιο εκλεπτυσμένη από ποτέ!

See Through

Είναι sexy, είναι ρομαντικά και έρχονται να ανανεώσουν το στίλ και τη διάθεσή μας.

Cools

Διαχρονικό, αποπνέει κομψότητα και πρωταγωνιστεί και αυτή την season σε γήινα χρώματα, παστέλ αποχρώσεις και διαχρονικά μοτίβα



ΦΟΙΤΗΤΙΚΟ ΔΩΜΑΤΙΟ - ΦΟΙΤΗΤΙΚΑ ΕΠΙΠΛΑ



Ντουλάπα Αποθήκευσης
εξωτερικού χώρου,
διαθέσιμη σε διάφορες
διαστάσεις!

- ✓ Οικονομικές Τιμές για Όλους
- ✓ Δωρεάν Μεταφορά & Συναρμολόγηση
- ✓ Σχεδιασμένα να ταιριάζουν στο χώρο σας
- ✓ Ποιοτικά Έπιπλα



«Παίζουμε Βιβλίο»; από τη Θάσο

Η Βίκυ Ξανθοπούλου μεγάλωσε στην πόλη της Καβάλας στη συνοικία του Άη Γιάννη. Είναι απόφοιτος του Τμήματος Επιστημών της Προσχολικής Αγωγής και Εκπαίδευσης του Δ.Π.Θ. και κάτοχος μεταπτυχιακού διπλώματος στην Κοινωνικοπολιτισμική Εκπαίδευση και Εμφύχωση Ομάδων του Δ.Π.Θ. Από το 2005 υπηρετεί τη δημόσια εκπαίδευση.

Η αλήθεια είναι ότι με την εκπαίδευση ασχολήθηκε τυχαία. Δεν ονειρευόταν αυτό από παιδί. Μπαίνοντας πρώτη φορά μέσα στην τάξη και αντικρύζοντας τα παιδιά, συνειδητοποιήσε όμως ότι αυτός ήταν ο προορισμός της. Και όσο περνάνε τα χρόνια όπως λέει και η ίδια, είναι "απόλυτα σίγουρη για τον προσανατολισμό μου στην εκπαίδευση".

Βίκυ, είμαστε πραγματικά χαρούμενοι που ένας άνθρωπος που τιμά τον χώρο από όπου προέρχεται και που δεν μένει στην κλασική οδό είναι μαζί μας, εδώ στο fresh για να μας πει λίγα λόγια παραπάνω για όλο αυτό που έχει κάνει και που συνεχίζει να δημιουργεί.

Σας ευχαριστώ πολύ για τα θερμά σας λόγια! Εύχομαι κάθε επιτυχία στο fresh mag!

Βίκυ πες μας τι σε ώθησε να κάνεις το «Παίζουμε Βιβλίο»; Ποιο ήταν το εφελτήριο όλης αυτής της προσπάθειας;

Η δράση «Παίζουμε βιβλίο» είναι ένα προσωπικό όραμα που ξεκίνησε πριν από περίπου 5 χρόνια να χιτίζεται με σταθερά βήματα, γνώση, αγάπη και πίστη στη δύναμη του λογοτεχνικού παιδικού βιβλίου μέσα στην τάξη. Με τη σκέψη ότι οι αλλαγές στην κοινωνία είναι ραγδαίες και ότι οι ανάγκες των παιδιών αλλάζουν διαρκώς και προπορεύονται εκ των πραγμάτων από όσα ορίζει το εκάστοτε ισχύον αναλυτικό πρόγραμμα, αναζητούσα ένα εργαλείο, έναν

τρόπο διδασκαλίας ώστε να είναι σύγχρονος, ουσιαστικός, να συμβαδίζει με τις πραγματικές απαιτήσεις της κοινωνίας την οποία υπηρετώ και τις πραγματικές ανάγκες των παιδιών και ταυτόχρονα να τους δίνει μια ώθηση. Μια ώθηση που θα τους βοηθά να ξεπερνούν τα προσωπικά τους όρια και να οδηγούνται στη μάθηση με τρόπο ευχάριστο, παιγνιώδη, αλλά και αποτελεσματικό.

Ο προβληματισμός μου αυτός που είναι και το ζητούμενο της εκπαίδευσης στάθηκε η αφορμή για να πάρει ζωή το «Παίζουμε βιβλίο». Και κάνοντας πολλές φορές αναδρομή σε όσα έχουμε ζήσει με τα παιδιά, νιώθω τόσο τυχερή για όλες τις εμπειρίες και όλα τα συναισθήματα που έχουμε μοιραστεί!

Τι σημαίνει το «Παίζουμε Βιβλίο»;

Ο τίτλος της δράσης περιλαμβάνει δυο λέξεις που έχουν νόημα για μένα. Από τη μια το "παίζω" που αναδεικνύει το παιχνίδι ως τον πιο αποτελεσματικό τρόπο μάθησης και από την άλλη το "βιβλίο" που από μόνο του αποτελεί ύψιστο πολιτισμικό αγαθό. Το «Παίζουμε βιβλίο» είναι η επιθυμία μου το λογοτεχνικό βιβλίο να βρίσκεται στο κέντρο της μαθησιακής διαδικασίας χωρίς να είναι αντικείμενο διδασκαλίας και να υπηρετεί το σκοπό του που δεν είναι άλλος από την ευχαρίστηση και την απόλαυση. Μέσα σε ένα περιβάλλον μάθησης, πλούσιο σε ερεθίσματα, ελκυστικό και παιγνιώδες, τα παιδιά μαθαίνουν με τον πιο ευχάριστο και ουσιαστικό τρόπο. Το «Παίζουμε βιβλίο» συνδυάζει τις αρχές της βιωματικής μάθησης με την έμφυτη ανάγκη του παιδιού για παιχνίδι με εργαλείο διδασκαλίας τις αναγνωστικές εμπυχωσεις.

Από ότι έχω καταλάβει διαβάζοντας για όλο αυτό το project είναι κάτι διαδραστικό, κάτι που

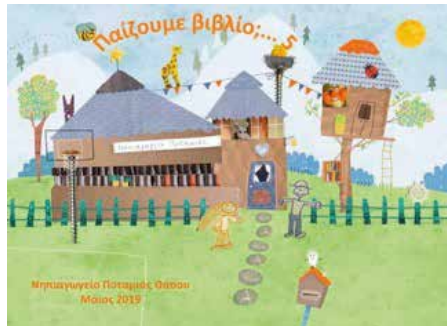


περιλαμβάνει μέσα στην χρονιά επιμέρους «κύκλους» μάθησης με επιλογή σε κάθε «κύκλο» έναν συγκεκριμένο τίτλο βιβλίου. Πες μας τον τρόπο συμμετοχής των παιδιών, μπαίνουν στο «παιχνίδι» και οι γονείς;

Ακριβώς! Πόσο εύστοχα το θέτετε! Και σας ευχαριστώ! Κατά τη διάρκεια μιας σχολικής χρονιάς δουλεύουμε περίπου 5 με 6 βιβλία. Κάθε πρότζεκτ διαρκεί περίπου ένα μήνα το ελάχιστο και ποτέ δε γνωρίζω, δεν προγραμματίζω ποιο θα είναι το επόμενο βιβλίο πάνω στο οποίο θα χτίσουμε τον καινούριο μας κόσμο. Πραγματικά αφουγκράζομαι τις ανάγκες της ομάδας μου τη δεδομένη χρονική στιγμή και ανάλογα προσαρμόζω τις δράσεις μας και επιλέγω το βιβλίο που μας ταιριάζει. Είναι μια ζωντανή διαδικασία, γεμάτη εκπλήξεις και συγκινήσεις. Και το πιο ουσιαστικό είναι ότι όλες οι δράσεις που ακολουθούν βασίζονται αποκλειστικά στις ιδέες των παιδιών. Το γεγονός αυτό τους βοηθά να νιώθουν σημαντικά, πως η γνώμη τους έχει αξία μέσα στην ομάδα, πως τα ίδια είναι σημαντικά. Και όλο αυτό είναι ένας κύκλος, όπως πολύ εύστοχα το χαρακτηρίσατε, που κέντρο του είναι η καλλιέργεια αξιών ζωής και της ενσω-



Βίκυ Ξανθοπούλου εκπαιδευτικός



ναίσθησης. Οι γονείς βλέπουν τον ενθουσιασμό των παιδιών τους και τον συμμερίζονται. Ζούνε το κάθε βιβλίο μαζί με τα παιδιά τους και αγωνιούν για το ποιο θα είναι το επόμενο. Τους έχω υποσχεθεί ότι κάποια στιγμή θα "παίζουμε βιβλίο" μαζί, χωρίς τα παιδιά τους! Πρέπει να κρατήσω την υπόσχεσή μου!

Με τι ενθουσιάζονται τα παιδιά μέσα σε όλο αυτό; Τι συναισθήματα όμως χαρίζει και σε εσένα;

Όπως σας ανέφερα και πριν, αυτό που τους συναρπάζει είναι να βλέπουν τις ιδέες τους να παίρνουν σάρκα και οστά, να ζωντανεύουν, να γίνονται παιχνίδια, ιστορίες, ζωγραφιές, ποιήματα, τραγούδια και συναισθήματα που όλη η ομάδα μοιράζεται και απολαμβάνει.

Ανυπομονούν κάθε φορά να γνωρίσουν το συγγραφέα ή τον εικονογράφο του βιβλίου, να του κάνουν ερωτήσεις, απίθανες, αυθόρμητες και τόσο μα τόσο εύστοχες. Δε δημιουργώ βιώματα μόνο για τα παιδιά, αλλά και για μένα την ίδια. Μαζί με τα παιδιά ζούμε τις περιπέτειες, μαζί μοιραζόμαστε όλα τα συναισθήματα και τον ενθουσιασμό. Θυμάμαι κάθε πρότζεκτ με κάθε λεπτομέρεια, γιατί το έχω ζήσει κι εγώ!

Υπάρχουν συνάδελφοί σου ή και υπεύθυνοι του υπουργείου, οι οποίοι σε έχουν πλησιάσει για να

σε ρωτήσουν το πώς θα μπορούσαν να εντάξουν το «Παίζουμε Βιβλίο» στα δικά τους τμήματα ή ακόμα και σαν έναν διαφορετικό τρόπο διδασκαλίας;

Η αλήθεια είναι ότι το τελευταίο χρονικό διάστημα, ειδικά μετά την ανακοίνωση της βράβευσης, πάρα πολλοί συνάδελφοι έχουν δείξει το ενδιαφέρον τους για τη δράση και ζητάνε να μάθουν περισσότερα για το πώς θα μπορούσαν να την εφαρμόσουν στην τάξη. Ιδιαίτερα συγκινητικό ήταν το ενδιαφέρον συναδέλφου που διδάσκει ελληνικά σε παιδιά Ελλήνων μεταναστών δεύτερης και τρίτης γενιάς στη Βιρτζίνια των Η.Π.Α. Και ειλικρινά είμαι στη διάθεση όλων, όσο μου το επιτρέπει φυσικά και ο δικός μου προσωπικός χρόνος, αφού είμαι μάχιμη εκπαιδευτικός. Η επιθυμία μου πραγματικά είναι να δημιουργηθεί ένα δίκτυο "Παίζουμε βιβλίο;" σε όλη την Ελλάδα και έξω από τα σύνορα της χώρας μας. Ένα δίκτυο που θα υποστηριχθεί θεσμικά

και θα μπορέσουν οι ιδέες και οι αξίες του να εξαπλωθούν.

Η όλη δράση έχει ήδη βραβευτεί αρκετές φορές, εκ των οποίων μία στις Η.Π.Α. κάτι που σου δίνει να υποθέσω ηθική ικανοποίηση αλλά ταυτόχρονα και μεγαλύτερη ευθύνη;

Η δράση έχει βραβευτεί τέσσερις φορές στην Ελλάδα. Τρεις φορές από το θεσμό των Education Leaders Awards ως καινοτόμα και βέλτιστη μαθησιακή εμπειρία και μία φορά από το Ελληνικό Τμήμα της IBBY – Κύκλος του Ελληνικού Παιδικού Βιβλίου. Στις διακρίσεις αυτές προστέθηκε φέτος και η διεθνής διάκριση (The Freedom Through Literacy Award), η οποία σίγουρα με γεμίζει χαρά και ικανοποίηση. Ευθύνη νιώθω, όχι σε σχέση με τον τρόπο δουλειάς μου, ότι δηλαδή θα πρέπει να ξεπεράσω τον εαυτό μου, θα πρέπει να αποδείξω ότι μπορώ και καλύτερα, κάνοντας έναν μάταιο αγώνα δρόμου. Αισθά-

νομαι ευθύνη απέναντι στους συναδέλφους μου, στους/στις νηπιαγωγούς σε όλη την Ελλάδα, που η δουλειά τους πραγματικά είναι υψηλής ποιότητας και ευρωπαϊκού επιπέδου. Αισθάνομαι την ευθύνη ότι τους εκπροσωπώ, ότι εκπροσωπώ το Ελληνικό δημόσιο νηπιαγωγείο και η αξία του πρέπει να αναγνωριστεί από την κοινωνία.

Εσύ στον προσωπικό σου χρόνο διαβάζεις σίγουρα. Πες μας τι αρέσει σε εσένα να διαβάζεις και τι προσφέρει η φιλιανγνωσία γενικότερα σε ένα περιβάλλον τεχνολογίας;

Διαβάζω μανιωδώς παιδική λογοτεχνία. Ανυπομονώ πάντα για τις καινούριες εκδόσεις. Στην Ελλάδα έχουμε εξαιρετικούς συγγραφείς και εικονογράφους παιδικής λογοτεχνίας και υπάρχει ιδιαίτερη φροντίδα από την πλευρά των εκδοτών και σεβασμός, ώστε το βιβλίο που φτάνει στα χέρια του μικρού αναγνώστη να είναι

υψηλής αισθητικής και ποιότητας. Όσον αφορά τη λογοτεχνία ενηλίκων είμαι λάτρης της αστυνομικής λογοτεχνίας. Η Χίλντα Παπαδημητρίου και η Ευτυχία Γιαννάκη είναι οι αγαπημένες μου. Δηλώνω φαν του αστυνομικού Χάρη Νικολόπουλου και του Χάρη Κόκκινου. Δεν αφορίζω την τεχνολογία, την αγαπάω την τεχνολογία. Με βοηθά στη δουλειά μου και στην επικοινωνία. Την ελευθερία, ωστόσο, που χαρίζει το ταξίδι με ένα βιβλίο δε νομίζω ποτέ να καταφέρει να μας την προσφέρει η τεχνολογία.

Θα θέλαμε να σε ευχαριστήσουμε για ακόμη μία φορά, να ευχηθούμε τα καλύτερα για την συνέχεια και πως για ότι νεότερο θα επανέλθουμε γιατί η παιδεία είναι το μέλλον για όλους μας. Καλή σχολική χρονιά!

Εγώ σας ευχαριστώ για όλα όσα μου δώσατε την ευκαιρία να μοιραστώ μαζί σας και για όλο το σεβασμό που δείξατε στη δράση αυτή!

ΚΕΝΤΡΟ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ ΒΑΪΤΣΑ ΘΩΜΑ

- ✓ Πιστοποιημένο κέντρο προετοιμασίας Cambridge - PTE Pearson exams
- ✓ Ολιγομελή τμήματα για όλα τα επίπεδα σε εξαιρετικά συμφέρουσες τιμές
- ✓ Χρήση Διαδραστικού Πίνακα και I-BOOKS
- ✓ Junior - Senior - Lower - Proficiency - Τμήματα Ενηλίκων - Ιδιαίτερη Διδασκαλία

19 Χρόνια Πρωτοπορίας, Δοκιμασμένης Επιτυχίας, Εμπνευσης & Φαντασίας

Φαβιέρου 18, Καβάλα - Τηλ. 2510 837445
email: vivithom2004@hotmail.com

Γιώργος Ξουλόγης

Περί μουσικής ο λόγος...

Έχει γράψει τη μουσική για πάνω από 40 ταινίες, βραβεύτηκε το 2019 στην Georgia της Αμερικής για καλύτερη πρωτότυπη μουσική στην ταινία «The Beauocrat», έχει ντύσει μουσικά project της Samsung, της Dimello, του TEDx, της Amazon και άλλων κολοσσών, και διευθύνει και την SCAPETUNES, την δική του εταιρεία μουσικής παραγωγής και μουσικής βιβλιοθήκης 40.000 κομματιών στο Λονδίνο, είναι ενορχηστρωτής, είναι μουσικολόγος, είναι καθηγητής στο Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου, μα πάνω απ' όλα είναι περήφανος Καβαλιώτης!

Γιώργο πες μας πώς ξεκίνησε αυτό το μουσικό ταξίδι;

Αρχικά να σας ευχαριστήσω και εγώ για την πρόσκληση, πολλά συγχαρητήρια για την προσπάθεια που κάνετε, θα ήθελα να σου πω πως διάβασα το πρώτο τεύχος και τα δείγματα γραφής είναι πάρα πολύ θετικά και εύχομαι να συνεχίσετε με τον ίδιο ζήλο.

Σε ευχαριστούμε πολύ Γιώργο για τα καλά σου λόγια, μας δίνουν δύναμη.

Να σου πω για το πως ξεκίνησε το ταξίδι! Από εδώ από την όμορφη Καβάλα μας, πολύ – πολύ συνειδητοποιημένα ήμουν πέντε – έξι χρονών όταν παρακολούθησα στο Δημοτικό Ωδείο Καβάλας ένα κονσέρτο για πιάνο στην αίθουσα Παπαϊωάννου με τους γονείς μου. Μόλις τελείωσε η συναυλία τους είπα αμέσως, ότι «αυτό θέλω να κάνω στην ζωή μου» και έτσι ξεκίνησα κατευθείαν μαθήματα πιάνου. Ξεκίνησα με δασκάλα την Κα Κατερίνα Ηλι-

οπούλου και από τότε ζω αυτό το ταξίδι. το ταξίδι της μουσικής.

Η έννοια της μουσικής είναι πολύ ευρεία, μπορεί να είναι μία αλλά έχει άπειρα είδη, οι εκφράσεις της είναι επίσης άπειρες. Εσύ πού είσαι πιο κοντά; Που εντάσεις τον εαυτό σου σε όλο αυτό τον μουσικό κόσμο;

Πολύ όμορφη ερώτηση! Βλέπω την μουσική πολύπλευρα, έχοντας περάσει από πολλά είδη μουσικής και εννοώ ότι έχω περάσει και από άποψη σπουδών και από άποψη μελέτης αλλά και επί του πρακτέου δηλαδή εκτέλεσης. Έχω παίξει επίσης πολλά είδη μουσικής και τελικά αυτό που με κερδίζει είναι η κινηματογραφική μουσική και αυτό γιατί η μουσική που παράγεται σε μία ταινία ενέχει πολλά είδη. Ο σκοπός της είναι η κάλυψη των αναγκών μιας ταινίας όπου μία στιγμή μπορεί να διαδραματίζεται μία σκηνή σε ένα μπαρ και εκεί να χρειαστείς μία Southern Rock μου-



Έχω παίξει επίσης πολλά είδη μουσικής και τελικά αυτό που με κερδίζει είναι η κινηματογραφική μουσική και αυτό γιατί η μουσική που παράγεται σε μία ταινία ενέχει πολλά είδη.

σική, άρα θα πρέπει να γνωρίζεις τα της σύνθεσης αυτού του είδους, ενώ στην ίδια ταινία λίγο πιο μετά μπορεί να διαδραματίζεται μία σκηνή μέσα σε έναν καθολικό ναό, άρα θα χρειαστεί να χρησιμοποιήσεις μία χορωδία, να σου ψάλει ένα Γρηγοριανό μέλος και θα πρέπει να έχεις και τέτοιου είδους ακούσματα.

Σου έρχεται στα χέρια σου μία ταινία. Κατ' αρχήν σε ποια φάση έρχεται η παραγωγή της μουσικής σε εσένα, η μουσική πότε εισέρχεται σε μία ταινία;

Η μουσική, αν όχι το τελευταίο, είναι από τα τελευταία κομμάτια στην διαδικασία παραγωγής μιας ταινίας. Αλλά ο μουσικός μιλάει με τον σκηνοθέτη και τον παραγωγό και στα τρία στάδια παραγωγής μιας ταινίας ή της τηλεοπτικής παραγωγής. Και ποιες είναι αυτές οι τρεις φάσεις; Η πρώτη είναι το σενάριο και το pre-production, ακολουθεί το production που γίνονται τα γυρίσματα, και είναι και το post-production όπου γίνεται το μοντάζ, το sound design η μουσική κα. Η μουσική λοιπόν έρχεται στο τέλος, αλλά μπορεί να αρχίσει να δουλεύεται από πολύ πρώιμη φάση, από την φάση του σεναρίου. Για παράδειγμα σε μία καταπληκτική μικρού μήκους ταινία που δουλεύω αυτή την στιγμή με την εξαιρετική σκηνοθέτη Βίβιαν Παπαγεωργίου σε παραγωγή Marni Films, από το σενάριο ξεκινήσα-

με τις συζητήσεις και κατά την διάρκεια των γυρισμάτων έγραφα μουσικές ιδέες σχετικά με τον εκάστοτε χαρακτήρα.

Πότε περιμένουμε αυτή την ταινία;

Από τον Οκτώβριο θα αρχίσει να ταξιδεύει στα φεστιβάλ. Τέλος Σεπτέμβρη έχουμε deadline όλοι. (Γέλια)

Τα deadlines είναι σκληρά; Είναι εντελώς οριοθετημένα;

Στην τηλεόραση είναι πάρα πολύ σκληρά, και στον κινηματογράφο μπορούν να θεωρηθούν σκληρά αλλά υπάρχει μεγαλύτερη ευελιξία. Σε γενικές γραμμές επειδή οι μουσικοί ερχόμαστε τελευταίοι στη διαδικασία τα deadlines είναι προσυμφωνημένα. Και φαντάσου αν έχουν πάει όλοι στα προηγούμενα στάδια μία μόλις εβδομάδα πίσω, φαντάσου πόσο γρήγορα πρέπει να κινηθώ εγώ. (Γέλια) Για να καταλάβεις μου έχει τύχει σε ταινία μεγάλου μήκους να χρειαστεί να γράψω γύρω στα 75 λεπτά μουσικής σε τρεις εβδομάδες.

Τρως καθόλου σε τέτοιες περιόδους;

Ευτυχώς έχω καλούς φίλους και μου φέρνουν φαγητό στο στούντιο ή delivery και μετά χρειάζονται τρεις εβδομάδες γυμναστήριο (Γέλια)





Αλήθεια η περιοχή όπου γεννήθηκες και μεγάλωσες σε έχει επηρεάσει στον τρόπο που προσεγγίζεις μία παραγωγή;

Η Καβάλα και το Παγγαίο

Ναι. Η Καβάλα, το Παγγαίο, το βουνό, η φύση, η πόλη, η θάλασσα... σε επηρεάζει στον τρόπο που εκφράζεσαι;

Συναισθηματικά με επηρεάζει. Στις προσωπικές εξω-κινηματογραφικές μου κυρίως συνθέσεις, όπου μέχρι τώρα δεν είναι πολλές, γιατί μπήκα στον χώρο του κινηματογράφου πάρα πολύ νωρίς ηλικιακά και σου λέω για τις προσωπικές γιατί στις ταινίες γράφεις κατά παραγγελία, δεν είσαι ιδιαίτερα ελεύθερος. Υπάρχουν βέβαια προσωπικά στοιχεία στις συνθέσεις μου, και για αυτό με επιλέγει ένας παραγωγός ή ένας σκηνοθέτης, γιατί τους αρέσει αυτό που ακούν περισσότερο από την σύνθεση ενός συναδέλφου. Δεν μπορώ να πω πως υπάρχει η Ελληνική τροπικότητα μέσα στις δικές μου συνθέσεις αλλά έχω το συναισθηματικό στοιχείο από την απόδοση της μουσικής μου ηχοχρωματικά. Δεν γίνεται να μεγαλώσεις σε έναν τόπο που συνδυάζει το βουνό με την θάλασσα και να μην σε επηρεάσει ανοίγοντας ευρύτερα το φάσμα της δημιουργίας σου.

Ο Ορφέας ανέβαινε επάνω στο Παγγαίο και καλωσόριζε τον ήλιο με τις μελωδίες του.

Ακριβώς, έτσι είναι.

Ποιο είναι το δικό σου όνειρο σαν άνθρωπος και σαν μουσικός, τι σου δίνει ικανοποίηση, τι θα ήθελες σε 10 χρόνια από τώρα να έχεις πετύχει.

Τα δέκα είναι πολλά (Γέλια) θα σου απαντήσω πολύ ανθρώπινα και ρεαλιστικά, μεγαλώνοντας διδάσκομαι καθημερινά, ότι ένα πολύ σημαντικό πράγμα στην ζωή ενός άντρα είναι η ισορροπία. Σε 20 χρόνια θα είμαι 53...

Δεν γίνεται να μεγαλώσεις σε έναν τόπο που συνδυάζει το βουνό με την θάλασσα και να μην σε επηρεάσει ευρύτερα το φάσμα της δημιουργίας σου.

Μικρός

Συνθετικά μικρός ναι. Άρα τώρα είμαι ακόμα νήπιο (Γέλια) Συνθετικά λοιπόν θα είμαι μικρός αλλά εύχομαι στα 53 να έχω μία ευτυχισμένη οικογένεια και να έχω ισορροπία ανάμεσα στην οικογενειακή μου ζωή και στην καλλιτεχνική μου δημιουργία. Έτσι θα ήθελα λοιπόν να με φαντάζομαι σε 20 χρόνια.

Μιας και μιλάμε για χρόνο, έχεις ταξιδέψει και κυριολεκτικά με την μουσική, έχεις πάει σε πολλά μέρη...

Σε πολλά φεστιβάλ, πέρα από τις σπουδές μου που ήταν σε Δανία, Αγγλία και Γερμανία η μουσική μου δίνει την δυνατότητα να ταξιδεύω πολύ.

Ας γυρίσουμε στην δημιουργία και ας πάρω εγώ τον ρόλο του σκηνοθέτη. Συνεργάζομαι μαζί σου μου στέλνεις την μουσική αλλά κάτι δεν μου αρέσει, δεν ξέρω πως να στο εκφράσω αυτό. Πώς καταλαβαίνεις εσύ που πρέπει να επέμβεις και να διορθώσεις κάτι;

Πολύ σωστή ερώτηση. Πρέπει για να μπορέσεις να υπάρξεις στον συγκεκριμένο χώρο να μιλάς την γλώσσα του συνθέτη και του παραγωγού. Διότι κανείς σκηνοθέτης δεν θα σου πει «Το συγκεκριμένο σημείο που έχει μι ύφεση ας το κάνουμε φα δίσση» θα σου πει «αυτό το σημείο βγάζει κάτι μοβ, ενώ εγώ το φανταζόμουν κίτρινο» και

πρέπει να το μεταφράσεις αυτό εσύ μουσικά. Όλο αυτό όπως καταλαβαίνεις κερδίζεται με την εμπειρία. Δεν μπορώ να πω ότι στα 33 είμαι έμπειρος, αλλά έχοντας συνθέσει τη μουσική σε πάνω από 40 ταινίες, έχω συνεργαστεί με πολλούς ανθρώπους κυρίως στο εξωτερικό, οπότε είναι πιο εύκολο πια να καταλάβω αν μου πεις εσύ πως η μουσική πρέπει να ταιριάζει με το άσπρο μπλουζάκι του πρωταγωνιστή, να ξέρω πως να κατευθύνω την μουσική ώστε να ταιριάζει με το άσπρο μπλουζάκι. Επίσης παίζει πολύ – πολύ μεγάλο ρόλο η προσωπικότητα του εκάστοτε συνθέτη. Όταν μπήκα στην κινηματογραφική μουσική βιομηχανία, μπήκα συνειδητοποιημένα εκμηδενίζοντας το Εγώ μου.

Άσχετα αν μπαίνει το όνομά σου στο τέλος κάθε παραγωγής.

Ναι, αλλά κατά την διαδικασία πατάς το εγώ σου κάθε δευτερόλεπτο, διότι εσύ αποδίδεις έτσι το άσπρο αλλά ο σκηνοθέτης θέλει να έχει άλλη απόχρωση το άσπρο, εσύ μπορεί από την πείρα σου να κρίνεις ότι σε αυτήν την σκηνή δεν θα πρέπει να υπάρχει μουσική γιατί πολλές φορές η ησυχία είναι πιο δραματική από την ένταση, ενώ ο σκηνοθέτης θέλει μουσική ή μπορεί να συμβεί και το ακριβώς αντίθετο. Αυτές τις στιγμές δεν πρέπει έρθεις σε κόντρα δεν είναι θέμα διπλωματίας, είναι θέμα συνεργασίας.

Η αλήθεια είναι κάπου στην μέση;

Υπάρχει πολύ έντονο το υποκειμενικό στοιχείο στην μουσική. Απλά σαν συνθέτης έρχεσαι μετά την δημιουργία του σεναριογράφου και του σκηνοθέτη και καλείσαι να φροντίσεις ένα μωρό. Αλλά το μωρό δεν είναι δικό σου, το μωρό είναι κάποιου άλλου. Ο μουσικός βάζει το δικό του λιθαράκι σε ένα ήδη υπάρχον βουνό. Για αυτό και συχνά λέω και στους μαθητές μου και σε νέους συνθέτες ότι είμαστε κρίκοι μιας αλυσίδας.

Βλέπεις παλιά σου έργα...

Δεν βλέπω παλιά μου έργα, δεν ακούω παλιά μου μουσική το αποφεύγω.

Για ποιον λόγο;

Το αποφεύγω γιατί είμαι σαν χαρακτήρας τελειομανής και θεωρώ ότι πάντα θα μπορούσα να κάνω κάτι καλύτερο αν μου δινόταν περισσότερος χρόνος.

Άρα ο χρόνος παίζει σημαντικό ρόλο.

Ναι, είναι κάτι που μας κυνηγάει σε αυτή την δουλειά πάρα-πάρα πολύ, θυμάσαι που σου είπα για σύνθεση 75 λεπτών μουσικής σε τρεις εβδομάδες, να συμπληρώσω για να γίνει κατανοητό, ότι για να γράψει σήμερα ένας άνθρωπος 60-70 λεπτά μουσικής είναι μία μεγάλη συμφωνία

Πυροπροστασία
ΑΞΑΡΛΗΣ
Για να είσαι πάντα ασφαλής!
ΠΩΛΗΣΗ - ΑΝΑΓΟΜΩΣΗ
2510 250040
Χρυσοστόμου Σμύρνης 30 - Καβάλα



νία με 3-4 μέρη. Σκέψου ότι ο Μπετόβεν για να γράψει μία συμφωνία ήθελε δύο με τρία χρόνια. (Γέλια)

Δεν είχε πίεση...

Ναι. Ο συγκεκριμένος συνθέτης δεν έγραφε κατά παραγγελία (γέλια) ήταν πιο ελεύθερο πνεύμα...

Εσύ θα έδινες πίστωση στον εαυτό σου να δημιουργήσεις μουσική χωρίς την πίεση του χρόνου; Χωρίς την πίεση του σκηνοθέτη, του παραγωγού.

Είμαι λάτρης της συμφωνικής μουσικής. Όσο τα χρόνια περνάνε η συμφωνική μουσική χρησιμοποιείται όλο και λιγότερο στη μουσική βιομηχανία και στον κινηματογράφο. Και αυτό συμβαίνει γιατί οι εκάστοτε παραγωγοί/σκηνοθέτες προτιμούν τη μίξη μουσικών ειδών. Αυτό ονομάζεται Hybrid Music. Δηλαδή σε έναν συμφωνικό ήχο να προσθέσουμε και ηλεκτρονικά στοιχεία, και rock στοιχεία, να προσθέσουμε και pop στοιχεία. Και μου αρέσει πάρα πολύ αυτό το υβριδικό στοιχείο αλλά το αμιγώς συμφωνικό πάντα θα με συναρπάζει. Και που θέλω να καταλήξω. Αν είχα το χρόνο, αν έλεγα στον εαυτό μου ότι για τρεις μήνες κάνεις διάλειμμα, θα απομονωνόμουν στην Καβάλα ή στην Μεσορόπη που την αγαπώ μιας που είναι το χωριό μου και θα έγραφα. Και νομίζω ότι όλοι οι δημιουργοί το έχουμε ανάγκη κάποια στιγμή αυτό. Αλλά, υπάρχει και ένα αλλά, επειδή μου αρέσει πάρα πολύ η δουλειά μου, και τα

Είμαι λάτρης της συμφωνικής μουσικής. Όσο τα χρόνια περνάνε η συμφωνική μουσική χρησιμοποιείται όλο και λιγότερο στη μουσική βιομηχανία και στον κινηματογράφο.

τελευταία χρόνια είμαι πάρα πολύ ευχαριστημένος και ευτυχημένος από τα αποτελέσματα των συνεργασιών και της δουλειάς, δεν το έχω αναζητήσει ακόμη. ...

Να σε διακόψω λίγο εδώ, γιατί γνωρίζω πως εκτός από συνθέτης, έχεις και μία εταιρία που διαχειρίζεται μουσική στο διαδίκτυο έτσι δεν είναι;

Εδώ και 18 μήνες, έχει δημιουργηθεί η Scapetunes η εταιρεία μουσικής παραγωγής μου και σε ευχαριστώ που μου δίνεις την ευκαιρία να την κάνω γνωστή και στο Ελληνικό κοινό γιατί η βάση της είναι στο Λονδίνο. Μέσα στους 18 αυτούς μήνες έχουμε καταφέρει να μαζέψουμε 40.000 μουσικά κομμάτια εξαιρετικής ποιότητας και αυτό το λέω γιατί έχω ακούσει και τα 40.000, και κοσμούν ένα κατάλογο που περιλαμβάνει 168 συνθέτες. Φαντάσου πόσα ακόμα έχω ακούσει που δεν συμπεριλήφθηκαν τελικά. (Γέλια)

Αλήθεια τι ισχύει με τα πνευματικά δικαιώματα; Η ΑΕΠΙ δεν υφίσταται πια. Δηλαδή έχω μία επιχείρηση και θέλω να κάνω ένα σποτ. Πώς βρίσκω μουσική και να είμαι κατοχυρωμένος από πνευματικά δικαιώματα χρήσης; Και δεν έχω και την οικονομική πολυτέλεια να πληρώσω π.χ εσένα να μου γράψεις κάτι από την αρχή...

Για αυτό θα χρειαστείς μία άδεια από μουσική βιβλιοθήκη σαν την Scapetunes. Η διαδικασία είναι να μπεις στην ιστοσελίδα μας, να πληκτρολογήσεις το είδος που

θέλεις π.χ πιάνο emotional και σου εμφανίζει τις επιλογές (πάνω από 300 κομμάτια συνήθως) με βάση αυτό που αναζητήσεις. Επιλέγεις το κομμάτι που σου αρέσει και το αγοράζεις πληρώνοντας ένα πολύ-πολύ μικρό αντίτιμο με βάση την χρήση που θέλεις να κάνεις, π.χ αν θέλεις να το χρησιμοποιήσεις για Social Media, για κινηματογραφική παραγωγή κτλ... Τα πνευματικά δικαιώματα είναι κάτι που έρχεται μετά, αν είσαι μεγάλο τηλεοπτικό στούντιο και χρησιμοποιείς το τάδε κομμάτι στην διαφήμισή σου θα κληθείς στο τέλος της χρονιάς να ορίσεις το τι χρησιμοποιήσες σαν μουσική επένδυση και να πληρώσεις το ανάλογο ποσό. Αυτή την στιγμή υπάρχουν προσπάθειες να υπάρξουν οργανισμοί πνευματικής ιδιοκτησίας, μιας που η ΑΕΠΙ είναι ουσιαστικά ανενεργή. Εύχομαι να ευδωθούν αυτές οι προσπάθειες και να έχουμε και εμείς οι συνθέτες μία πνευματική στέγη.

Scapetunes, τηλεοπτικές σειρές, διαφημίσεις, τελικά ξεκουράζεσαι καθόλου;

Επόμενη ερώτηση (Γέλια)... από το 2015 ζω στην Αθήνα μία πόλη που δεν αφήνει πολλά περιθώρια ξεκούρασης, τώρα που επιχειρηματικά η Scapetunes είναι στο Λονδίνο, πρέπει να βρίσκω χρόνο να ανεβαίνω και Αγγλία τουλάχιστον μία φορά το δίμηνο τουλάχιστον. Απλά έχω την σχετική άνεση αν πω πως χρειάζομαι ξεκούραση να

μπορέσω να βρω δυο – τρεις μέρες το μήνα να «εξαφανίζομαι». (Γέλια)

Εμείς θα θέλαμε να σε ευχαριστήσουμε πάρα πολύ για την μουσική συζήτηση αλλά και την πρακτική επί πνευματικών δικαιωμάτων που είχαμε και να σου ευχηθούμε ότι καλύτερο στην συνέχεια. Και ξέρεις πιστεύω ότι σε όλους τους ανθρώπους πάνω στην γη αρέσει η μουσική, ενώνει τους πάντες... τελικά η μουσική ενώνει, δίνει παιδεία;

Αν το καλοσκεφτείς, είναι από τις ελάχιστες ανθρωπίνες εμπνεύσεις που αποτελούν και επιστήμη και τέχνη...

Η ίδια η φύση δεν έχει μουσική μέσα της;

Ακριβώς – ακριβώς, πιστεύω πως υπήρξε ήχος από την πρώτη μέρα της δημιουργίας. Δεν είναι τυχαίο πως οι επιστήμονες πέρα από θεολογική άποψη ονομάζουν την πρώτη στιγμή του σύμπαντος Big Bang όπου το bang έχει να κάνει με τον ήχο. Η μεγάλη έκρηξη. (Γέλια)

Σε ευχαριστούμε πολύ Γιώργο, καλή επιτυχία σε ότι κάνεις!

Παρακαλώ, καλή συνέχεια στο υπέροχο ταξίδι του Fresh!

Facebook: xoulogis.george
Site: georgexoulogis.com

Κέντρο Ξένων Γλωσσών

ALMA
by Yiota Koraka languages

Σαππαίων 21, Τηλ.: 2510 831164 | **ΚΑΒΑΛΑ**
Φαβιέρου 3, Τηλ.: 2511 112235 | **pkoraka@otenet.gr**



Open Therapy - Κέντρο Ειδικής Αγωγής & Πολυαισθητηριακής Θεραπείας

ως κέντρο την αξιοποίηση των δυνατοτήτων του ατόμου δημιουργώντας το έδαφος για μια καλύτερη ποιότητα ζωής. Παράλληλα, σέβεται και αγκαλιάζει το θεσμό της οικογένειας παρέχοντας υποστήριξη και βοήθεια για την καλύτερη κατανόηση και αντιμετώπιση των δυσκολιών αυτών.

Η επίτευξη του παραπάνω στόχου γίνεται μέσω εξατομικευμένων προγραμμάτων αξιολόγησης, παρέμβασης και αποκατάστασης. Η πολυαισθητηριακή προσέγγιση του **Open Therapy** διαμορφώνει ένα χώρο θεραπειών με τα κατάλληλα ερεθίσματα ώστε να βοηθήσει το παιδί να έρθει σε επαφή με όλες του τις αισθήσεις ανακαλύπτοντας το εσωτερικό του κόσμο και τις δυνατότητες του.

Οι υπηρεσίες και το υλικό του χώρου μας ανανεώνονται και διεκδικούνται διαρκώς.

Η **Επιστημονική Υπεύθυνη του Κέντρου Open Therapy** είναι η **Κωνσταντινίδα Ευαγγελία** η οποία έχει σπουδάσει Εργοθεραπεύτρια στα ΑΤΕΙ Αθηνών, ενώ έχει **Μεταπτυχιακό MSc Εξειδίκευσης Αυτισμού** στο Πανεπιστήμιο Σκωτίας **Strathclyde**, είναι μέλος του Συλλόγου Ελλήνων Εργοθεραπευτών και Ειδικός Θεραπευτικού παιχνιδιού, μέλος **Play Therapy Greece** και μέλος της **Play Therapy International**. Έχει πιστοποίηση ειδικότητας στο **Special Yoga**, και είναι μέλος της **Yoga Alliance Professionals**.

Για να αναλύσουμε λίγο παραπάνω τις υπηρεσίες μας προς εσάς

Ξεκινάμε με την **Εργοθεραπεία** που έχει ως στόχο να καταστήσει ένα άτομο λειτουργικό στην καθημερινότητα του με οποιαδήποτε κινητική, γνωστική ή ψυχιατρική διαταραχή. Η **Παιδιατρική Εργοθεραπεία** εντοπίζει και αξιολογεί τα δυσλειτουργικά στοιχεία στη συμπεριφορά ενός παιδιού. Παρέχει εξειδικευμένη θεραπεία μέσω στοχοκατευθυνόμενων δραστηριοτήτων που βοηθούν το παιδί να διαχειριστεί τις δυσκολίες του, να αναπτύξει και να διατηρήσει τις δεξιότητες. Οι εργοθεραπευτές χρησιμοποιούν πολλά παιχνίδια, όπως μπάλες, πλαστελίνη, υλικά για κατασκευές και ζωγραφική, παζλ, κούνιες, σχοινάκια κ.ά.

Πώς όμως καταλαβαίνουμε πότε ένα παιδί χρειάζεται εργοθεραπεία;

- Παρουσιάζει καθυστέρηση στην ανάπτυξη του λόγου και της ομιλίας του.
- Υπάρχει δυσκολία στην αυτο-εξηγήρησή του να φάει μόνο του, να βάλει τα ρούχα ή τα παπούτσια του, να χρησιμοποιήσει την τουαλέτα
- Αποφεύγει με ασυνήθιστο τρόπο δραστηριότητες καθημερινής περιποίησης (όπως χτένισμα, βούρτσισμα δοντιών, το κόψιμο των νυχιών ή το κούρεμα των μαλλιών)
- Μοιάζει αδέξιο σε δραστηριότητες αδρής κίνησης (σκοντάφτει σε εμπόδια, δεν έχει καλή ισορροπία, πέφτει συχνά) έχει χαμηλό μυϊκό τόνο, δεν μπορεί να υπολογίσει καλά τη θέση του σώματός του στο χώρο (χτυπάει εύκολα)
- Είναι ιδιαίτερα παθητικό ή αποτραβηγμένο. Αποφεύγει να χρησιμοποιεί τον εξοπλισμό μίας παιδικής χαράς (κούνιες, τσοουλθρες, αναρριχησείς)
- Δείχνει υπερευαίσθητο σε οσμές, θορύβους, αγγίγματα
- Έχει δυσκολίες στο φαγητό με αποτέλεσμα να λερώνεται υπερβολικά ή να τρώει μόνο συγκεκριμένες τροφές/υφές
- Είναι ιδιαίτερα κινητικό, διασπάται εύκολα η προσοχή του και δεν μπο-



ρεί να ακολουθήσει τη σειρά ή τον κύκλο

- Αποφεύγει τις δραστηριότητες που απαιτούν δεξιότητες λεπτής κινητικότητας, όπως το γράψιμο, τη ζωγραφική και το ψαλίδι ή γράφει με υπερβολική πίεση στο χαρτί
- Δυσκολεύεται να βάλει και να βγάλει τα ρούχα και τα παπούτσια του, να κουμπώσει κουμπιά, να δέσει τα κορδόνια του
- Δυσκολεύεται στην κατασκευή παζλ ή σε άλλου τύπου κατασκευές, όπως με τουβλάκια, ξύλινα εργαλεία.

Σε ποιες παθήσεις απευθύνεται η Παιδιατρική Εργοθεραπεία;

Απευθύνεται σε άτομα με: Διαταραχές αυτιστικού φάσματος, Νοητική υστέρηση, Σύνδρομο Down, ΔΕΠΥ, Μαθησιακές δυσκολίες, Εγκεφαλική παράλυση, Ψυχοκοινωνική καθυστέρηση, Δυσπροσάρμοστη συμπεριφορά, Νευροαναπτυξιακές διαταραχές κ.ά.

Συνεχίζουμε με το Play Therapy – Ειδικό Θεραπευτικό Παιχνίδι.

Το **Play Therapy** είναι μια θεραπευτική προσέγγιση που χρησιμοποιεί ως μέσον το παιχνίδι και τις δημιουργικές τέχνες. Το παιδί είναι ικανό να κατανοήσει τον εαυτό του, τις πράξεις του αλλά και τα συναισθημάτων των άλλων. Μέσω του **Play Therapy** μπορούν να εξωτερικεύσουν και να

εκφράσουν με συμβολικό τρόπο τους φόβους, τα άγχη, τις ανησυχίες και τις επιθυμίες τους. Με την χρήση του παιχνιδιού ο θεραπευτής καταφέρνει με ή χωρίς ομιλία να ενθαρρύνει το παιδί να ανακαλύψει αυτά τα συναισθήματα. Το **Play Therapy** είναι πιο σύνηθες για τα παιδιά 4-12 ετών, αλλά μπορεί επίσης να αποτελέσει μια αποτελεσματική θεραπευτική προσέγγιση για εφήβους και ενήλικες.

Το **Play Therapy** περιλαμβάνει εργαλεία όπως: Δημιουργική απεικόνιση, Θεραπευτική ιστορία, Θεραπεία δράματος – Παίζοντας ρόλους, Κουκλοθέατρο και μάσκες, Δίσκος άμμου / Κόσμοι στην άμμο, Μουσική και Χορευτική κίνηση, Πηλό.

Ενδείκνυται για παιδιά με προβλήματα συμπεριφοράς (επιθετική συμπεριφορά), συναισθηματικές δυσκολίες (ζήλια, άγχος αποχωρισμού, σχολική φοβία, χαμηλή αυτοεκτίμηση), αναπτυξιακές διαταραχές, μαθησιακές και κοινωνικές δυσκολίες, τραυματικές εμπειρίες, διαζύγιο, πένθος. Όπως επίσης παιδιά που έχουν βιώσει τραυματικές ή δραστικές αλλαγές στη ζωή τους, φυσικές καταστροφές, διαταραχές ύπνου ή όρεξης. Με το **Play Therapy**, το παιδί καταφέρνει να αποκτήσει αυτοπεποίθησή και αυτοεκτίμηση εαυτού. Μειώνεται το άγχος, ανακαλύπτει το προσωπικό του δυναμικό ξεπερνώντας συναισθηματικά τραύματα ή συναισθηματικές δυσκολίες. Εκφράζεται ελεύθερο, αναγνωρίζει συναισθήματα, βρίσκει λύσεις στο πρόβλημά του.

Θεραπευτική Παρέμβαση με Special Yoga

Επίσης στις υπηρεσίες μας είναι και η **Special Yoga** μια ειδικά σχεδιασμένη θεραπευτική παρέμβαση για την αντιμετώπιση των αναγκών των παιδιών και των ενήλικων με ειδικές ανάγκες. Η μεθοδολογία της συμπεριλαμβάνει τις κλασσικές τεχνικές της κίνησης της γιόγκα, αναπνοή, βαθιά χαλάρωση σε συνδυασμό με ήχο, ρυθμό, μασάζ κ.ά. Η φιλοσοφία της **Special Yoga** αγκαλιάζει την ιδέα ότι



όλα τα παιδιά είναι μοναδικά και αξίζουν να βιώσουν γαλήνη, ευτυχία και ολοκλήρωση των επιθυμιών τους.

- Τα οφέλη της περιλαμβάνουν:
- Βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων
 - Ανάπτυξη φυσικής δύναμης, μυϊκού τόνου και ισορροπίας
 - Προώθηση της ευελιξίας και διόρθωση της ορθοστάτης μετατόπισης
 - Αύξηση της αυτογνωσίας
 - Βελτίωση συγκέντρωσης
 - Βελτίωση ποιότητας και ποσότητας ύπνου
 - Μείωση υπερκινητικότητας
 - Μείωση φόβου, απογοήτευσης και άγχους

Είναι η **πρώτη φορά** που η **Special Yoga** εφαρμόζεται στην πόλη της Καβάλας αλλά και γενικότερα σε όλη την Ελλάδα με αυτού του είδους την θεραπευτική προσέγγιση σε άτομα με νευροαναπτυξιακές και κινητικές δυσκολίες. Πραγματοποιείται από την πιστοποιημένη επαγγελματία εργοθεραπεύτρια **Ευαγγελία Κωνσταντινίδου** στο σύγχρονο θεραπευτικό κέντρο της **Open Therapy**.

Θεμελιώδεις αρχές



Κάθε άτομο είναι ξεχωριστό και μαθαίνει στο δικό του μοναδικό-διαφορετικό χωρόχρονο. Κάθε άτομο είναι ίσο και άξιο σεβασμού σε οποιοδήποτε κοινωνικό πλαίσιο.

Το Κέντρο

Το **Open Therapy** είναι ένα σύγχρονο θεραπευτικό κέντρο ειδικής δι-απαιδαιγωγής και πολυαισθητηριακής θεραπείας για παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας με διαταραχές ανάπτυξης και κίνησης. Όραμα του, είναι η διαφορετικότητα κάθε ατόμου να ταξιδέψει πάνω σε ένα «ανοιχτό» μονοπάτι, καθιστώντας το άτομο άξιο σεβασμού.

Ο πυρήνας της θεραπευτικής προσέγγισης του **Open Therapy** έχει

Ευαγγελία Κωνσταντινίδου
Εργοθεραπεύτρια,
Μεταπτυχιακό
στον Αυτισμό (MSc)
Δαγκλή 10, ΚΑΒΑΛΑ
www.opentherapy.gr
T: 2511 112389
K: 6945934593

Χαλκιδική

Εισαγωγή στον παράδεισο

© Φωτογραφίες: Ηλίας Κοτσιρέας, Intime News

Η Χαλκιδική με το άκουσμα της λέξης μόνο, θυμίζει χιλιάδες εικόνες στο νου. Παραλίες, στιγμές διασκέδασης, πεύκα που ακουμπούν το κύμα, γευστικές νοστιμιές. Η αλήθεια είναι πως με ένα αφιέρωμα δεν βγαίνει όλος αυτός ο πλούτος της περιοχής, δεν μπορούν να αναφερθούν όλα τα σημεία, εδώ τόμοι ολόκληροι δεν αρκούν για να περιγράψουν όλα όσα μπορεί να δεις και μπορεί να κάνεις σε αυτόν τον ευλογημένο τόπο.

Για αυτό και εμείς στο Fresh ονομάσαμε αυτό το ταξίδι «εισαγωγή στον παράδεισο» δημιουργώντας ένα οδοιπορικό όπου βασίστηκε σε βιωματικά κριτήρια και με την βεβαιότητα πως θα πρέπει να επανέλθουμε αρκετές φορές στο μέλλον με σημείο αναφοράς μας αυτόν τον τόπο!

Τips για την Κασσάνδρα

● Οι παραλίες, ατέλειωτες, πανέμορφες, ιδιαίτερες. Αν θέλεις κόσμο θα πας στην ανατολική πλευρά του ποδιού. Καλλιθέα, Πευκοχώρι, Χανιώτης, Άφυτος σφύζουν από Beach Bars και θαλάσσια σπορ. Στην ανατολική πλευρά η Σάνη, η Σίβηρη η Σκάλα Φούρκας και το Ποσειδί έχουν την πρωτοκαθεδρία. Ότι και να διαλέξεις θα το ευχαριστηθείς.

● Η Άφυτος το βράδυ. Υπέροχη περατζάδα πολλά μαγαζιά, και θέα στο πέλαγο, ειδικά με γεμάτο φεγγάρι είναι must do.

● Η αμμόγλωσσα στο Ποσειδί με τον φάρο. Ταξιδεύεις λες σε άλλο κόσμο.

● Το φαγητό, να δοκιμάσετε Μπριζόλα σουβλας, και κρεατικά στην Φούρκα (στο πάνω χωριό) και ψαρικά στα Κάστρα στην Νέα Ποτίδαια, ειδικά η γαρίδες σαγανάκι είναι πραγματικά μοναδικές.

● Το ηλιοβασίλεμα στην δυτική πλευρά, με τον Όλυμπο να γεμίζει το τοπίο. Υπέροχη στιγμή.

● Το ξενοδοχείο Μένδη που σου δίνει την δυνατότητα να κάνεις μπάνιο στις πισίνες πάνω από την θάλασσα άσχετα αν έχεις ή όχι διαμονή εκεί. Καλό φαγητό, όμορφα κοκτέιλ και προσιτές τιμές.

Η Κασσάνδρα

Ξεκινάμε λοιπόν, το νιώθετε και εσείς πως το καλοκαίρι έχει λίγο μετατοπιστεί προς τα πίσω? Τον Σεπτέμβριο ακόμα και τον Οκτώβρη η θερμοκρασία τα τελευταία χρόνια θυμίζει καλοκαίρι αρκετές ημέρες. Για αυτό και το ταξίδι στην Χαλκιδική είναι ιδανικό έστω και για λίγες ημέρες, κατ' αρχήν είναι κοντά, ανάλογα με το σημείο που θα πας το πολύ να κάνεις 3 ώρες να φτάσεις. Έτσι και εμείς για να φτάσουμε στην Σκάλα Φούρκας που ήταν και η βάση μας (δεν είναι και το πρώτο χωριό που συναντάς) αγγίξαμε το τρίωρο. Η Σκάλα Φούρκας βρίσκεται στην Κασσάνδρα και έχει τα πάντα για έναν επισκέπτη! Φαγητό, ποτό, αγορά, όλα είναι στα πόδια σου και βέβαια η θάλασσα. Ιδανικός τόπος για όποιον θέλει πραγματικά να χαλαρώσει έχοντας και το μεγάλο πλεονέκτημα ενός από τα πιο όμορφα ηλιοβασιλέματα της χώρας μας, με τον χρυσό δίσκο να χάνεται πίσω από τον Όλυμπο η ώρα αυτή μαζεύει κάθε απόγευμα πολύ κόσμο που χάνεται στα χρώματα του δειλινού έχοντας πρώτο πλάνο την απέραντη θάλασσα.

Κοντινός προορισμός είναι το Ποσειδί με τον φάρο να κεντρίζει τα βλέμματα αλλά και την παρθένα αμμόδη γλώσσα να εισέρχεται στην θάλασσα και να δημιουργεί ένα επιβλητικό τοπίο! Αν έρθεις εδώ για μπάνιο έλα προετοιμασμένος γιατί δεν υπάρχει



#travelwithus

www.kavalatours.gr



94 Omonias Str
Kavala | Greece | P.C. 65302
T. +30 2510 228831
T. +30 2510 232305
F. +30 2510 836082
info@kavalatours.gr

ΦΘΙΝΟΠΩΡΙΝΕΣ ΑΠΟΔΡΑΣΕΙΣ & 28η ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

- ➔ ΒΙΕΝΝΗ – ΒΟΥΔΑΠΕΣΤΗ, 5 ΗΜΕΡΕΣ – 1 ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΑΕΡΟΠΟΡΙΚΩΣ ΚΑΙ 1 ΟΔΙΚΩΣ, 21/10 ΚΑΙ 28/10 ΑΠΟ 195 € ΜΕ ΠΡΩΙΝΟ ΣΕ 4* ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ.
- ➔ ΔΑΛΜΑΤΙΑ – ΝΤΟΥΜΠΡΟΒΝΙΚ, 5 ΗΜΕΡΕΣ - 1 ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΑΕΡΟΠΟΡΙΚΩΣ ΚΑΙ 1 ΟΔΙΚΩΣ, 21/10 ΚΑΙ 28/10 ΑΠΟ 195 € ΜΕ ΗΜΙΔΙΑΤΡΟΦΗ.
- ➔ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΗ ΟΔΙΚΩΣ, ΚΑΘΕ ΕΒΔΟΜΑΔΑ, 4 ΗΜΕΡΕΣ/2 ΝΥΧΤΕΣ «ΒΡΑΔΙΝΗ ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ» ΑΠΟ 139 € ΜΕ ΠΡΩΙΝΟ ΣΕ 4* ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ.
- ➔ ΑΪΒΑΛΙ – ΣΜΥΡΝΗ, ΟΔΙΚΩΣ, 4 ΗΜΕΡΕΣ ΜΕ ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ 25/10, 119 € ΜΕ ΗΜΙΔΙΑΤΡΟΦΗ.
- ➔ ΒΟΥΚΟΥΡΕΣΤΙ, ΟΔΙΚΩΣ, 4 ΗΜΕΡΕΣ/ 2 ΝΥΧΤΕΣ «ΒΡΑΔΙΝΗ ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ», ΜΕ ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ 25/10 ΑΠΟ 159 € ΜΕ ΠΡΩΙΝΟ.

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ 2019 – SPECIAL OFFERS / EARLY BOOKING

- ➔ ΒΙΕΝΝΗ, ΑΕΡΟΠΟΡΙΚΩΣ, 5 ΗΜΕΡΕΣ , 18/12 ΑΠΟ 199 € ΜΕ ΠΡΩΙΝΟ ΣΕ 4*.
- ➔ SPECIAL ΒΟΥΔΑΠΕΣΤΗ, 5 ΗΜΕΡΕΣ, 18/12 ΑΠΟ 175 € ΜΕ ΠΡΩΙΝΟ ΣΕ 4*.
- ➔ ΠΡΑΓΑ, 5 ΗΜΕΡΕΣ, 18/12 ΑΠΟ 195 € ΜΕ ΠΡΩΙΝΟ ΣΕ 4*.
- ➔ ΛΑΠΩΝΙΑ, ΣΤΟ ΧΩΡΙΟ ΤΟΥ ΑΗ ΒΑΣΙΛΗ, 8 ΗΜΕΡΕΣ, 20/12 ΚΑΙ 27/12 ΑΠΟ 2.495 €.
- ➔ ΝΕΑ ΥΟΡΚΗ – BLACK FRIDAY – 8 ΚΑΙ 9 ΗΜΕΡΕΣ, 16, 22, 23, 24 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ ΑΠΟ 899 €.

*στις αεροπορικές εκδρομές δεν περιλαμβάνονται οι φόροι αεροδρομίου.





κάτι οργανωμένο για εκατοντάδες μέτρα, μετά βέβαια ο τόπος είναι γεμάτος beach bars που κάθε μέρα έχουν και ένα πάρτυ, ειδικά τον Αύγουστο.

Ακολουθώντας πορεία προς τον νότο και κάνοντας τον γύρο του πρώτου ποδιού αξίζει μία στάση στα Λουτρά της Αγίας Παρασκευής με τα ιαματικά λουτρά (που δυστυχώς είναι λίγο παρατημένα), και βέβαια στο Παλιούρι για καφέ ή φαγητό. Μετά το Παλιούρι έχουμε μπει στην ανατολική πλευρά της Κασσάνδρας, όπου χωριά όπως το Πευκοχώρι, ο Χανιώτης, η Καλλιθέα, η Άφυτος είναι γεμάτα παραλίες όλες με γαλάζιες σημαίες! Δεν είναι τυχαίο πως η Χαλκιδική έχει τις περισσότερες γαλάζιες σημαίες στην Ελλάδα! Πολύ κόσμο, πολύ διασκέδαση, clubs, συναυλίες, aqua parks μέσα στην θάλασσα. Η νεολαία επιλέγει αυτή την περιοχή της Χαλκίδικης για να δώσει το δικό της στίγμα σε στιγμές ανεμελιάς αλλά και οι μεγαλύτεροι για να γευθούν στιγμές δροσιάς! Εξάλλου εδώ είναι και τα περισσότερα μεγάλα ξενοδοχεία

με πολυτελείς ανέσεις για όσους θέλουν να ξεδέψουν κάτι παραπάνω.

Ναι εδώ είναι και ο Γλαρόκαβος μία μικρή αλλά πανέμορφη λιμνοθάλασσα που είναι γεμάτη μικρά βαρκάκια προστατευμένα από της εξάρσεις του ανέμου. Ειδυλλιακό τοπίο ειδικά στο σημείο που η θάλασσα έχει χωρίσει την γη, έχοντας τα πεύκα για συνοδοιπόρους.

Η Σιθωνία

Εμείς είχαμε την βάση στην Κασσάνδρα, αλλά μία βόλτα στην Σιθωνία δεν μπορούσαμε να μην κάνουμε, μια περιοχή που είναι σαφώς πιο «παρθένα» και πιο «άγρια». Με απίστευτο πράσινο, με κόλπους ανέγγιχτους στον χρόνο. Με χωριά όπως ο Παρθενώνας, η Τορώνη, το Κουφό, η Σάρτη και βέβαια η Βουρβουρού, η Νικήτη και ο Νέος Μαρμαράς όπου έχουν και τις μεγαλύτερες ξενοδοχειακές εγκαταστάσεις και τον περισσότερο κόσμο, αλλά και με τα μεγάλα κάμπινγκ όπως ο Ξακουστός εδώ και πολλά χρόνια Αρμενιστής. Το



Τίπς για την Σιθωνία

- Το είπαμε και στο κείμενο το λέμε και εδώ. Πρέπει αν δεν έχεις πάει στην παραλία Καβουρότρυπες να πας! Τα νερά θα σε ανταμείψουν με το παραπάνω.
- Να πιεις ποτό ή κοκτέιλ στο Νέο Μαρμαρά ενώ για τους τζογαδόρους δίπλα στο Porto Carras υπάρχει και το καζίνο.
- Να δεις το Πόρτο Κουφό, ένας στενός μικρός στενός κόλπος γνωστό αγγυροβόλιο από την αρχαιότητα που σφύζει από ψαροταβέρνες που σεβρίζουν φρέσκο ψάρι.
- Να κάνεις τον γύρο της Σιθωνίας. Μαγευτική διαδρομή που σε πολλά σημεία είναι μέσα στα πεύκα και σε άλλα προσφέρει μαγευτική θέα.
- Να πάρεις κρασί από το Porto Carras φημισμένο στην Ελλάδα και στο εξωτερικό με τους αμπελώνες του να βρίσκονται σε υπέροχες περιοχές ανάμεσα στα πεύκα γύρω από το ξενοδοχείο.



κερασάκι όμως εδώ είναι μία παραλία που έχει την δική της ιστορία από την εποχή των λουλουδιών και δεν είναι άλλη από τις Καβουρότρυπες. Είναι ο τόπος που η φύση έκανε το δικό της θαύμα, σμίλεψε τα βράχια, άφησε τα πεύκα για δροσιά, έβαψε τα νερά γαλαζοπράσινα και για θέα έβαλε ακριβώς απέναντι τον Άθωνα να επιβλέπει. Είναι το σημείο που όσο μακριά και αν μένεις, θα πρέπει να έρθεις να κάνεις μια βουτιά, να απολαύσεις τα νερά και τα χρώματα που αλλιώς σου φαίνονται τις πρωινές ώρες, και

αλλιώς στο σούρουπο. Εκτός από τις Καβουρότρυπες γενικά η Σιθωνία έχει στις θάλασσές της το κάτι παραπάνω από άποψη ομορφιάς ειδικά από την ανατολική της πλευρά. Η Βουρβουρού με τα μικρά νησάκια της που δεν γίνεται να μην κάνεις μία μικρή κρουαζιέρα, το Πλατανίτσι, η Συκιά, ο Αρμενιστής είναι μέρη πρέπει να τα δεις, έχουν το νησιώτικο στοιχείο πασπαλισμένο με πολλές δόσεις πράσινου.

Η Χαλκιδική είναι ανεξάντλητη, είναι ένας ευλογημένος τόπος. Μπορεί να την επισκεφθείς πολλές φορές και

κάθε φορά να είναι εντελώς διαφορετική και ως προς το που θα πας, το που θα κολυμπήσεις, το που θα φας και το τι θα δεις. Ένα ταξίδι του Fresh μόνο δεν φτάνει για να δείξει έστω και ένα μέρος αυτής της μαγείας. Για αυτό λοιπόν στο μέλλον θα ξαναεπανεέλθουμε με προσέγγιση βιωματική, με νέες φωτογραφίες, με νέα tips και νέες διαδρομές. Για όσους ταξιδεύετε καλό ταξίδι ευχόμαστε και για όσους δεν τα καταφέρετε ευχόμαστε σύντομα να μπορέσετε να το κάνετε, γιατί το ταξίδι είναι εμπειρίες ζωής.



Γιάννης Νίκου

«Η ζωγραφική είναι ένα τεράστιο ταξίδι»

Είμαστε πολύ χαρούμενοι σήμερα να έχουμε στο fresh έναν από τους μεγαλύτερους Έλληνες εικαστικούς της εποχής μας, τον ζωγράφο Γιάννη Νίκου για μια συνέντευξη περί τέχνης διαφορετική. Ο Γιάννης Νίκου, είναι ένας από τους σημαντικότερους σύγχρονους Έλληνες ζωγράφους και κύριος εκπρόσωπος του «Μαγικού Ρεαλισμού». Στην ιδιαίτερα συμβολιστική ζωγραφική του έχει προσθέσει και υπερρεαλιστικά στοιχεία, από την πρώτη περίοδο δουλειάς του (1970-1990), δημιουργώντας έτσι μια πολύ προσωπική και αναγνωρίσιμη ταυτότητα. Ο Γιάννης Νίκου σπούδασε ζωγραφική στην Σχολή Καλών Τεχνών Αθηνών, από το 1965 ως το 1970, με δασκάλους τους Γ. Μαυροειδή, Ν. Νικολάου και Γ. Μόραλη στη ζωγραφική και την Έλλη Βοίλα στο ψηφιδωτό. Εκείνη την περίοδο σπούδασε παράλληλα υποκριτική και σκηνογραφία στη Σχολή Θεάτρου και Κινηματογράφου Αθηνών, καθώς και κλασική κιθάρα. Ασχολήθηκε με την τοιχογραφία κι έκανε σκηνογραφίες και κοστούμια για θεατρικές παραστάσεις. Έχει στο ενεργητικό του δεκάδες ατομικές εκθέσεις στην Ελλάδα αλλά και σε ολόκληρο τον κόσμο και έχει βραβευθεί για το έργο στην Ελλάδα και στο εξωτερικό.

Σας ευχαριστούμε πολύ που μας δεχτήκατε στον χώρο σας.

Χαρά μου που βρίσκεστε εδώ στο εργαστήριό μου, κάπου στο πουθενά (γέλιο)... το πρώτο σπίτι βρίσκεται στα 3 χιλιόμετρα!

Θα θέλαμε να μας πεις αν η Τέχνη και η ζωγραφική σου δημιουργία αφορά όλο το γίνεσθαι; Διαχειρίζεσαι και ζωγραφίζεις τα πάντα... Ξέρουμε ότι ζωγραφίζεις και καταθέτεις τα έργα σου σε Κύκλους δημιουργίας, γιατί το κάνεις αυτό;





Θα πω το εξής. Δεν θα μιλήσω ακριβώς για την Τέχνη, θα μιλήσω για την φαντασία. Και η φαντασία δεν έχει όρια. Άρα και η τοποθέτηση των έργων μου σε δημιουργικούς, «Κύκλους» είναι μια πολύ γενική αρχειοθέτηση θα λέγαμε,

σύμφωνα με το θέμα και τον συμβολισμό του... Πολλά από τα έργα μου μπορεί να ανήκουν σε έναν «Κύκλο» και άλλα να μπορούσαν να ενταχθούν σε δύο ή ακόμα και τρεις. Ο κόσμος της φαντασίας μου δίνει τέτοιες δυνατότητες, που στην ουσία καταργεί όποιο όριο, με βάζει σε ένα κόσμο όπου ζωγραφίζω τα πάντα. Βασική προϋπόθεση είναι η τεχνική, η οποία εκ των πραγμάτων χρειάζεται πολλά χρόνια για να την αποκτήσεις. Δηλαδή το σε εισαγωγικά "κάνω ότι θέλω" και ότι μπορώ να ζωγραφίσω ότι θέλω, απαιτεί παιδεία και ταυτόχρονα μεγάλη προσπάθεια ετών. Πολλά χρόνια ήταν απαραίτητα για να μπορώ να πω ότι εκφράζομαι και λέω τις ιδέες μου με έναν τρόπο τέτοιο, που να φέρνει κοντά ακόμα και αυτούς που είναι στα αρχικά στάδια κατανόησης της τέχνης.

Τι σε μάγεψε όταν για πρώτη φορά κράτησες στο χέρι σου το πινέλο;

Ήμουν μόλις 12 χρονών. Αυτό που μπορούσα να δω και να κάνω ήταν ότι έβλεπα γύρω μου. Τοπία, δρόμους, ζώα, ότι έβλεπα το ζωγράφιζα. Και μάλιστα είχα και την δυνατότητα πολλά από τα πρώτα μου έργα να πουλιούνταν. Από πολύ μικρός ήμουν στον στίβο και τον αγώνα της ζωγραφικής και είναι ένας αγώνας που δεν εγκατέλειψα ποτέ, πάντα ήμουν συνεπής, πάντα ζωγράφιζα. Δεν θυμάμαι να έκανα κάτι άλλο και ούτε προσπάθησα να κάνω κάτι άλλο. Κάποιες όμορφες στιγμές ήταν πως σαν φοιτητής στην Σχολή Καλών Τεχνών στην Αθήνα, παράλληλα πέρασα και από Δραματική Σχολή, ολοκλήρωσα και είχα παίξει ρόλους σε θεατρικά έργα... ευχάριστες περιό-



ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΟΠΙΤΙ...
ΜΕ ΈΝΑ ΚΛΙΚ

KAROL

[online shop karol.gr](http://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



δοι στην ζωή μου, που τις θυμάμαι έντονα. Επίσης έχω διδαχθεί και παίξει κλασική κιθάρα -λατρεύω την μουσική- αλλά η ζωγραφική ήταν πάντα ο κυρίαρχος προορισμός στην ζωή μου.

Υπέροχες εικόνες, αλλά ας επιστρέψουμε στον τρόπο που δημιουργείς και να κάνουμε κατανοητούς τους «Κύκλους» του έργου σου. Προήλθε από ανάγκη;

Ουσιαστικά ναι. Όσο προχωρούσε το έργο σε πολλούς πίνακες και διαφορετικά θέματα, δημιουργήθηκε κι αυτή η ανάγκη... Βοήθησε πολύ στο σύστημα κατάταξης και κατανομής των δημιουργιών μου, η σύζυγός μου. Διπλωμάτης καριέρας αλλά και ζωγράφος η ίδια, όταν είδε ότι το κοινό ζητούσε να «ξεναγηθεί» στο έργο μου, καθώς απέναντι από έναν πίνακά μου μπορούσε να δει κάτι εντελώς διαφορετικό θεματικά... Γι αυτόν τον σημαντικό λόγο έπρεπε λοιπόν να βρεθεί ένας ευρύτερος «οδηγός» εκτός από τον τίτλο του έργου, σύμφωνα και την γνώση της Ιστορίας της Τέχνης... Η κατανομή αυτή έχει γίνει εδώ και πολλά χρόνια πια, από τα χρόνια που ζούσα και δούλευα

Ο κόσμος της φαντασίας μου δίνει τέτοιες δυνατότητες, που στην ουσία καταργεί όποιο όριο, με βάζει σε ένα κόσμο όπου ζωγραφίζω τα πάντα.

στην Ιταλία, την δεκαετία του '80. Οι Ιστορικοί Τέχνης, και οι δημοσιογράφοι που στην πορεία ασχολήθηκαν με το έργο μου διευκολύνθηκαν έτσι στην ανάγνωσή του, καθώς αυτοί οι θεματικοί «Κύκλοι» δεν αποτελούν περιόδους της δουλειάς μου, αλλά ζωγραφίζονται παράλληλα χρονολογικά, έργα από διαφορετικούς «Κύκλους»... Για παράδειγμα, μπορεί κανείς, όπως εσύ τώρα, να δει στο ένα καβαλέτο έργο που ανήκει στον «Μυθολογικό Κύκλο», στο διπλανό ένα έργο που ανήκει στον «Ρομαντικό Κύκλο» και πιο εκεί ένα άλλο που ανήκει στον «Αλληγορικό» ή στην «Abstraction»... Ως τώρα υπάρχουν δέκα «Κύκλοι» και βλέπουμε...

Ουσιαστικά Γιάννη, περνώντας οι δημιουργίες σου από τον ένα «Κύκλο» στον άλλο, σε μια αέναη αναζήτηση, υπάρχει κάποιος που αγαπάς πιο πολύ;

Θα πω ότι υπάρχουν αγαπημένα έργα, τα οποία ανήκουν σε διάφορους «Κύκλους». Είναι πιο σωστό και πιο δίκαιο, γιατί έχουν γίνει πολύ δυνατά έργα σε κάθε θεματικό μου «Κύκλο». Και που εκ των υστέρων και αφού περάσει

αρκετός καιρός, κάθονται και τα χαζεύω σαν να είμαι και εγώ πιά θεατής. Έχω ξεχάσει πως γίνανε, πως τα δημιούργησα και περνάω στην διάσταση του «α, τι όμορφο που είναι» ή «εδώ γιατί το είχα κάνει έτσι»

Σχεδιάζεις κιόλας; Ασχολείσαι και με αυτό τον τρόπο έκφρασης;

Το σχέδιο είναι απαραίτητο στοιχείο για εμένα. Ζωγραφική χωρίς γνώσεις σχεδίου και δομής σχεδιαστικής δεν υπάρχει. Από την Αναγέννηση έως και σήμερα, ότι έχει φτάσει σε εμάς, είναι ένα μεγάλο σχολείο. Το έχουμε για να μαθαίνουμε την κατανομή του χώρου, τα σχήματα, τα χρώματα. Όλα αυτά έχουν σαν βάση καθαρά τα μαθηματικά. Όλα αυτά είναι το σχέδιο.

Μέσα από όλους τους «Κύκλους» βλέπουμε ότι έχεις και τον «Ιστορικό Κύκλο», είσαι από τους λίγους δυστυχώς εικαστικούς στην σύγχρονη εποχή που ζούμε όπου έχεις ασχοληθεί με την Ελληνική επανάσταση, με την ιστορία της Ελλάδας, με τους ήρωες...

Δεν ξέρω τι έχουν κάνει συνάδελφοι, αλλά εγώ προσωπικά όταν μέσα από τις αναγνώσεις μου, δω κάτι από την Ιστορία μας που δεν έχει αποτυπωθεί εικαστικά, το βλέπω σαν προσωπική ανάγκη. Θέλω να αποδώσω την εικόνα στον καμβά, αποτυπώνοντας την στιγμή που το

Το κοινό ζητούσε να «ξεναγηθεί» στο έργο μου, καθώς απέναντι από έναν πίνακά μου μπορούσε να δει κάτι εντελώς διαφορετικό θεματικά



Παρέχουμε και υπηρεσίες πώλησης και τοποθέτησης κάμερας, πυρανίχνευσης και συναγερμών.

SECURITY
ΠΥΘΙΑ
ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ



- ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΓΕΡΜΟΥ
- ΠΥΡΑΝΙΧΝΕΥΣΗ
- ΚΛΕΙΣΤΟ ΚΥΚΛΩΜΑ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗΣ

ΓΝΩΣΗ, ΕΜΠΕΙΡΙΑ & ΤΕΧΝΟΓΝΩΣΙΑ ΠΟΥ ΠΕΙΘΕΙ ΑΜΕΣΩΣ

24ωρο
κέντρο
λήψης
σημάτων

Υπεύθυνος καταστήματος: Καλλιστρίδης Αθανάσιος

ΚΟΚΚΙΝΟΧΩΜΑ ΚΑΒΑΛΑΣ

6936 744637 6942 642444 @ diakosa1975@gmail.com



διάβαζα. Πρέπει η ιστορία μας να είναι ζωντανή, πρέπει να μας συνοδεύει, δεν μπορούμε να αδιαφορούμε για τους προγόνους μας, για τους πατεράδες μας. Γίνανε και πρέπει να τα τιμούμε. Για αυτούς τους λόγους ένα μεγάλο μέρος της ζωγραφικής μου το έχω αφιερώσει στην Ελληνική Ιστορία. Αρχαιότητα, Βυζάντιο, η Επανάσταση, χιλιάδες χρόνια. Να σου πω, ένα όνειρό μου ήταν να ζωγραφίσω όλους τους ήρωες του 1821 μαζί, σε ένα έργο, κάτι που δεν υπάρχει και να το κάνω δώρο στην Βουλή των Ελλήνων. Όταν απευθύνθηκα αρμοδίως, δεν θα σου πω πότε, η αίσθηση ήταν ότι μιλούσα ξένη κι άγνωστη γλώσσα κι έτσι το έργο έμεινε στις καλένδες, γιατί μιλάμε για ένα έργο 4-5 μέτρα...

Θα γίνει κάποια στιγμή, στο εύχομαι.

Το ελπίζω κι εγώ, γιατί έργα με αυτην την συμβολική και θεματολογία σαν το συγκεκριμένο, μένουν στον χρόνο ως κληροδότημα, κατάθεση...

Για πες μου έναν λόγο για έναν άνθρωπο που δεν έχει έρθει ποτέ σε επαφή με την τέχνη, που δεν την έχει γνωρίσει να το κάνει, γιατί να βάλει έργα στο χώρο του, στο σπίτι του, τι θα του προσφέρει;

Η Τέχνη από την φύση της σαν πομπός μορφαίνει την ζωή μας χωρίς να το καταλαβαίνουμε συνειδητά κατ'αρχάς... Ένας σωστός καλλιτέχνης όταν εργάζεται, θα χρησιμοποιήσει σε μεγάλο βαθμό την ψυχολογία για να κερδίσει τον θεατή, ακόμα και τον πιο αδαή. Δηλαδή χρησιμοποιεί την Ψυχολογία ως μέσον. Στην ζωγραφική το όχημα είναι τα σχήματα, τα χρώματα, η ατμόσφαιρα, το βάθος... Και έτσι βλέπεις και τον πιο αδαή να μπορεί να δει ένα έργο και να πει «α, τι ωραίος που είναι!» Έχω έτσι καταφέρει να αγγίξω το βάθος της ψυχής του, κατάφερα να περάσω τα απλοϊκά στρώματα και να εισχωρήσω πιο βαθιά, στο ασυνείδητο, βλέποντας αυτό που τον συγκινεί. Η γνώση και η εμπειρία με κάνει να κερδίσω και τον άν-

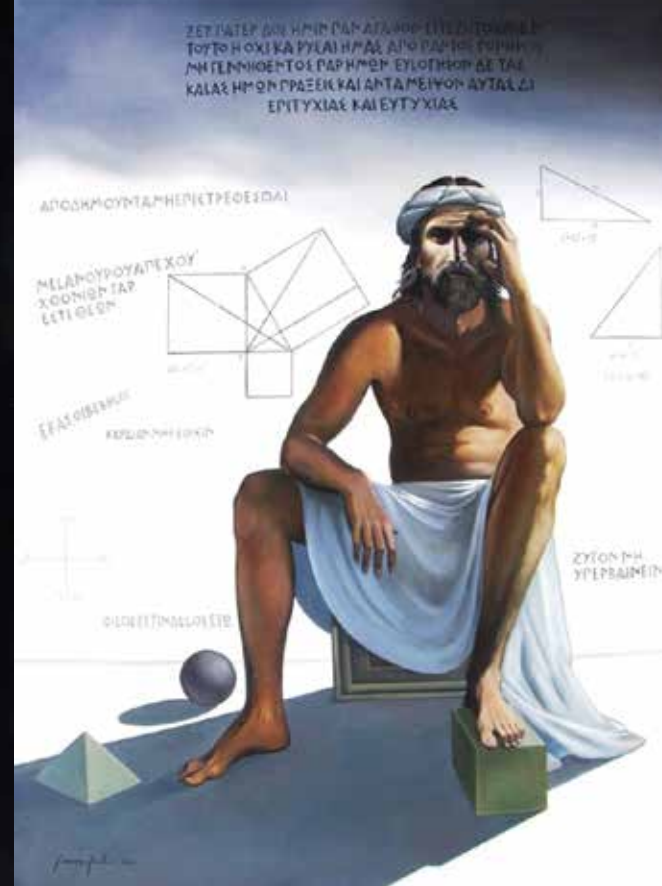
Ένα όνειρό μου ήταν να ζωγραφίσω όλους τους ήρωες του 1821 μαζί, σε ένα έργο



θρωπο που δεν έχει σχέση με την Τέχνη και να του δώσω να καταλάβει πως αν βάλει ένα όμορφο για εκείνον πάνω από όλα έργο στο σπίτι του, το σπίτι του ομορφαίνει. Ας σκεφτούμε ένα άδειο σπίτι, το οποίο το γεμίζουμε με τα πιο όμορφα έπιπλα, αλλά δεν έχει κουρτίνες, δεν έχει χαλιά, δεν έχει πίνακες, δηλαδή δεν έχει διακόσμηση. Ας φανταστούμε το ίδιο σπίτι βγάζοντας τα έπιπλα, αλλά προσθέτουμε, κουρτίνες, χαλιά και έργα Τέχνης. Το αποτέλεσμα είναι τόσο ζεστό που σου κάνει κέφι έστω να κοιμηθείς και στο πάτωμα. Αυτή είναι η διαφορά. Την Τέχνη δεν την προσπερνάς, δεν σε αφήνει αδιάφορο. Ο καθένας μας έχει σημεία ευαισθησίας και ένα έργο μπορεί να τον αγγίζει στην ψυχή και στην ζωή του. Και είμαι ευτυχής που αυτό το έχω πετύχει σε πολλούς και διαφορετικούς ανθρώπους.

Η Τέχνη του «μαγικού ρεαλισμού»...σε θεωρούν έναν από τους μεγαλύτερους εκπροσώπους, αλλά τι είναι ο «μαγικός ρεαλισμός»;

Είναι η δυνατότητα, με καθαρές φόρμες, σχήματα και θέματα, να δώσεις στον άλλο ένα ταξίδι πέρα από την καθημερινότητα, να τον μαγέψεις με ρεαλιστικές εικόνες και πολύ Φαντασία... Ρεαλισμός και μαγεία. Είναι ένα ταξίδι, γιατί βλέπει ο θεατής κάτι το οποίο δεν φανταζόταν ότι υπήρχε, βλέπει ένα έργο που εκπέμπει, μαγεύει και τον κάνει να το ακολουθεί, να το θέλει, να είναι οπαδός. Έχω πολλούς οπαδούς, πολλούς φίλους, μεγάλο fun club (γέ-



λια) γύρω από τον « μαγικό ρεαλισμό». Έχω περάσει και από τον σουρεαλισμό στην πρώτη περίοδο της δουλειάς μου κι έφερα στοιχεία του από τον κόσμο της ζωγραφικής του Φανταστικού, όπου ένα μεγάλο κεφάλαιο της είναι και ο μαγικός ρεαλισμός.

Εσένα προσωπικά υπάρχουν κάποια στοιχεία που σε εμπνέουν παραπάνω; Υπάρχει κάτι που το ζωγραφίζεις αλλά θέλεις να το κάνεις πάλι, ξανά και ξανά;

Η γυναίκα μου, που είναι το μοντέλο μου και η μούσα μου. Θα πω όμως και το εξής, ότι έχω στο μυαλό μου ένα τεράστιο αρχείο από πράγματα και εικόνες...Σε σημείο που φτάνω να λέω πως με τόσα θέματα και τόσα πράγματα που θέλω να ζωγραφίσω, δυσκολεύομαι ακόμα και τώρα μετά από τόσα έργα , να κάνω επιλογή και να ακυρώσω ή να αφήσω για το μέλλον πράγματα που με εμπνέουν, με συγκλονίζουν και θέλω να τα αποδώσω στον καμβά. Πάντα θα ζωγραφίζω μέσα από το πρίσμα του ερευνών και ανακαλύπτω.

Τελικά η ζωγραφική αποτελεί και ένα ταξίδι, έτσι δεν είναι;

Ένα τεράστιο ταξίδι, ειδικά όταν έχει θέματα που δίνουν στον θεατή την ευχέρεια να μπει κατά κάποιο τρόπο στο μυαλό του καλλιτέχνη και να συμπορευτεί μαζί του, να τον καταλάβει ακόμα και αν χρειαστεί βοήθεια στην ερμηνεία του έργου του. Μπορείς με την ζωγραφική να



Στην ζωγραφική το όχημα είναι τα σχήματα, τα χρώματα, η ατμόσφαιρα, το βάθος... Και έτσι βλέπεις και τον πιο αδαή να μπορεί να δει ένα έργο και να πει «α, τι ωραίος που είναι!»

ταξιδέψεις σε Κόσμους και σε σφαίρες που δεν μπορούσες να διανοηθείς ότι υπάρχουν...

Πες μας λίγα λόγια για τον ερχόμενο χειμώνα. Τι ετοιμάζεις;

Πολύ ζωγραφική έχει το πρόγραμμα (γέλια). Δεν γλιτώνω από αυτό και δεν θέλω κιάλας, είμαι χαρούμενος για αυτό. Επαφές και προοπτικές για εκθέσεις που θα τις μάθετε σύντομα, για Ελλάδα και εξωτερικό .Αλλά έχει και πολύ ζωγραφική γιατί θέλω να μοιραστώ καινούργια πράγματα!

Μάθαμε ότι είχες στην Γερμανία μια πολύ σημαντική παρουσία.

Ναι είναι αλήθεια, ήρθε τόσος κόσμος στο Μόναχο, στα εγκαίνια του «Κέντρου Ζωγραφικής» που έχει το όνομά μου, ήρθε να με δει από κοντά και τέτοια επιτυχία δεν την φανταζόμουν, πόσο μάλλον μια βραδιά με πάρα πολύ βροχή και πολύ κρύο. Και όμως ο χώρος ήταν ασφυκτικά γεμάτος και κράτησε αυτό για ώρες. Και όλο αυτό ξεκίνησε και υπάρχει από φίλους που αγαπάνε την ζωγραφική μου. Έτσι δημιουργήθηκε το «Κέντρο Ζωγραφικής Γιάννη Νίκου» στο Μόναχο, στο κέντρο της πόλης, με εκπρόσωπο εκεί τον φίλο και συλλέκτη μου κ. Μάριο Κουλαουζίδη. Με μόνιμη και εναλλασσόμενη έκθεση έργων μου... Ασχολήθηκαν Ιστορικοί Τέχνης ,τα σχετικά περιοδικά με αφιερώματα στην ζωγραφική μου και έχει συνέχεια... Όλο αυτό το γεγονός διευρύνει τους ορίζοντες μου σε μία χώρα όπως η Γερμανία ,αλλά και στο πεδίο της δημιουργίας μου.

Σε ευχαριστούμε πάρα πολύ και περιμένουμε να δούμε νέα δουλειά σου!

Και εγώ σας ευχαριστώ πάρα πολύ για την φιλοξενία στο Fresh και του εύχομαι το πιο επιτυχημένο ταξίδι!

iannisnikou.gr
fb. iannisnikou

Έρθε ο πελαργός!



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



Η πρώτη σας επαφή με το μωρό σας θα είναι συνταρακτική. Από την αρχή κιόλας, το μωρό σας έχει τη δική του ξεχωριστή προσωπικότητα. Ακόμα και στο πώς θηλάζει.

Μπορείτε επιτέλους να κρατήσετε το μωρό σας στα χέρια σας, να το κοιτάξετε, να το θαυμάσετε και να το σφίξετε στην αγκαλιά σας. Απολαύστε αυτές τις ιδιαίτερες στιγμές χωρίς άγχος! Είναι θαυμάσιο και για τον πατέρα να μοιραστεί αυτές τις στιγμές.

Αμέσως μετά τη γέννησή του, ένα υγιές νεογέννητο είναι συνήθως σε απόλυτη εγρήγορση και σύντομα αρχίζει να ψάχνει για το στήθος σας. Είναι τόσο απίστευτο όσο ακούγεται:

Μετά τον τοκετό, εάν το μωρό αφευθεί πάνω στο στομάχι της μητέρας και του δοθεί επαρκής χρόνος, θα καταφέρει μόνο του να συρθεί προς το στήθος, θα προσκολληθεί σε αυτό και θα αρχίσει να θηλάζει. Οι εργασίες ρουτίνας, όπως π.χ. το ζύγισμα, οι μετρήσεις και το πλύσιμο



του μωρού, μπορούν να περιμένουν για λίγο. Είναι πιο σημαντικό για την οικογένεια να εξοικειωθεί με το νέο μέλος της.

Τα μωρά έχουν τη δική τους ιδιαίτερη προσωπικότητα, με διαφορετικά χαρακτηριστικά.

Αυτό γίνεται ήδη φανερό από την

πρώτη στιγμή που θα θηλάσουν. Κάποια βρέφη αναρροφούν με δύναμη και ένταση, άλλα είναι διστακτικά και γλύφουν το μαστό αντί να θηλάζουν. Και τα δύο είναι καλά, αφού δεν είναι σημαντικό για το μωρό να πιει γρήγορα και μεγάλες ποσότητες από το μαστό. Την πρώτη ημέρα, η χωρητικότητα του



στομάχου ενός μωρού είναι περίπου 5 χιλιοστόλιτρα, όσο δηλαδή μια δαχτυλήθρα. Η ποσότητα γάλακτος που θα παραχθεί είναι αντίστοιχη.

Μερικές φορές χρειάζεται λίγη υπομονή.

Μερικές φορές, τα μωρά δείχνουν ελάχιστο ενδιαφέρον για θηλασμό κατά τις πρώτες λίγες ώρες μετά τη γέννησή τους. Μην ανησυχείτε, κάποια μωρά χρειάζονται λίγο περισσότερο χρόνο για να συνηθίσουν τον νέο κόσμο έξω από τη μήτρα. Δώστε αρκετό χρόνο σ' εσάς και στο μωρό σας, απολαύστε τα συναισθήματα, την οικειότητα και την οπτική επαφή. Μετά από λίγο, το μωρό σας θα αρχίσει να αναζητά το στήθος σας. Με αυτόν τον τρόπο, θα σας δείξει ότι είναι έτοιμο για τον πρώτο του θηλασμό. Τυχόν καθυστέρηση στην έναρξη του θηλασμού, όπως π.χ. μετά από καισαρική τομή, δεν αποτελεί εμπόδιο στο θηλασμό. Ο θηλασμός αμέσως μετά την επέμβαση μπορεί να είναι πιο κοπιαστικός, αλλά θα εξελιχθεί με τον ίδιο ακριβώς τρόπο όπως και μετά από φυσιολογικό τοκετό. Εάν υποβλήθηκατε σε καισαρι-



κή τομή ή αισθάνεστε έντονο πόνο μετά από περινεοτομία, μη διστάσετε να ζητήσετε ένα αναλγητικό που να είναι συμβατό με το θηλασμό.

Και μην ξεχνάτε εσείς οι νέες μαμάδες που κάνετε την βόλτα σας στο κέντρο της Καβάλας, πως στο κατάστημά μας, έχουμε ειδικά διαμορφωμένο χώρο για να ξεκουραστείτε, για να θηλάσετε το μωράκι σας ακόμα και να το αλλάξετε αν έχει λερωθεί.

Σας περιμένουμε στην διεύθυνση

ΝΑΙ

Επιλέγω Θηλασμό

Χώρος φιλικός
προς τις μπέρες
που θηλάζουν

www.epilegothilasmog.gr

Εθνική
Πρωτοβουλία
Προαγωγής
του Μητρικού
Θηλασμού

Ινστιτούτο
Υγείας
του
Παιδιού



Φιλικής Εταιρείας 11 στην Καβάλα, επίσης για ότι χρειαστείτε εσείς οι νέες μαμάδες, μην διστάσετε να μας καλέσετε στο 251 022 4094.

Γιατί οι άνθρωποι φοβούνται τη δέσμευση

© Ελεονώρα Μάη



Εδώ και αρκετό καιρό παρατηρώ μια κοινή συμπεριφορά σε ένα μεγάλο πλήθος ανθρώπων.

Αυτό ακριβώς είναι που μου κίνησε την περιέργεια... το ότι είναι πολλές οι περιπτώσεις ανθρώπων γύρω μου, και όχι μόνο, που φοβούνται ή δεν τους ενδιαφέρει η "δέσμευση".

Και για να μην παρεξηγηθώ ας διευκρινίσουμε κάποια πράγματα! Όταν αναφέρω την "δέσμευση" δεν εννοώ απαραίτητα τον γάμο, αλλά την δέσμευση σε όλα τα επίπεδα της ζωής μας. Βέβαια κυριαρχεί στο κομμάτι των σχέσεων (και τονίζω πάλι όχι απαραίτητα σχέσεις για γάμο).

Το πρώτο κομμάτι είναι το απλό κατά τη γνώμη μου και είναι οι δεσμεύσεις της καθημερινότητας, μια δουλειά, υποχρεώσεις οικονομικές, νομικές και άλλα τέτοια... Αυτά είναι μια απόφαση που περιέχουν και ρίσκο, δεν θα πω το αντίθετο, αλλά είναι ένα ναι ή ένα όχι (σχετικά απλή απόφαση και πιο εύκολη για τους ορθολογιστές!).

Τώρα όμως ας περάσουμε στο



δύσκολο κομμάτι, σε αυτό της σχέσης. Εδώ θα αναφερθώ στο πόσο εύκολα πλέον οι άνθρωποι αποζητούν κάτι εφήμερο απλώς για να καλύψουν -ναι θα το πω- τις σεξουαλικές τους ανάγκες. Δεν αναφέρομαι στα νεαρά άτομα αλλά και σε πιο μεγάλους σε ηλικία ανθρώπους. Το 90% των ανθρώπων γύρω μου δεν επιθυμούν να κάνουν μια "σχέση". Οι λόγοι

πολλοί, κάποιοι από αυτούς δικαιολογημένοι.

Μια προηγούμενη ερωτική απογοήτευση είναι συνήθως η αιτία. Κλειδώνουμε και οχυρώνουμε την καρδιά μας πίσω από το φόβο μήπως πληγωθεί ξανά... Άλλες φορές πάλι είναι ο τρόπος ζωής. Από που προέρχονται όμως όλα αυτά; Απλός φόβος της δέσμευσης; Κι αν ναι πόσο απλός



είναι αυτός ο φόβος; Φοβόμαστε την δέσμευση μήπως ανακαλύψουμε πράγματα για τον εαυτό μας που δεν θα μπορούμε να διαχειριστούμε; Μήπως το βλέπουμε λίγο εγωιστικά; Μήπως δεν θέλουμε να θυσιάσουμε τα συναισθήματά μας γιατί φοβόμαστε το μετά; Δηλαδή δεν το ρισκάρουμε και πολύ.

Τώρα θα μου πείτε και με το δικό σας, ότι υπάρχουν και κάποιοι άλλοι παράγοντες, όπως τα επαγγελματικά που καθορίζουν τον επόμενο παράγοντα που είναι τα οικονομικά. Πολλοί άνθρωποι δεν τολμούν αυτό το κάτι παραπάνω στη ζωή τους γιατί δεν έχουν την δυνατότητα να συντηρήσουν μια σχέση κι αν το τολμήσουν τα αποτελέσματα δεν είναι θετικά στο τέλος.

Υπάρχουν άνθρωποι που αναγκάζονται να φύγουν μακριά από τα αγαπημένα τους άτομα για επαγγελματικούς λόγους και στο τέλος καταλήγουν με άδειες τσέπες από τα πάνε έλα για να ειπωθούν για 1 ή 2 μέρες. Στο τέλος καταλήγουν κουρασμένοι και απογοητευμένοι με αποτέλεσμα να μην επιχειρήσουν ξανά το ίδιο περιμένοντας να καλυτερεύσει η ζωή τους για να το προσπαθήσουν ξανά. Έχω και εδώ ερωτήσεις - προβληματισμούς!

Ακούω από τους μεγαλύτερους πως στα δικά τους χρόνια δεν χωρίζαν και τόσο εύκολα παρ' όλης τις δυσκολίες που είχαν, που σημειωτέον

ήταν περισσότερες κατά τη γνώμη μου.

Βέβαια την αλήθεια μου θα την πω, ήταν άλλα τα πρότυπα της κοινωνίας τότε. Επανέρχομαι στους προβληματισμούς! Πόσο έχουν αλλάξει τα κοινωνικά πρότυπα στις μέρες μας; Πόσο είμαστε διατεθειμένοι να παλέψουμε για να κρατήσουμε μια σχέση ζωντανή; Μήπως μαζί με την κοινωνία αλλάξαμε και εμείς; Άλλωστε εμείς φτιάχνουμε τις κοινωνίες γύρω μας.

Υπάρχουν άνθρωποι που φοβούνται να προχωρήσουν την ζωή τους γιατί οι γύρω τους, συγγενείς και φίλοι (κυρίως οι γονείς τους, αν προέρχονται από χωρισμένους γονείς), είχαν αποτυχημένους γάμους. Είναι γεγονός ότι τα ποσοστά των διαζυγίων έχουν αυξηθεί σε μεγάλο βαθμό στις μέρες μας. Πόσο μας επηρεάζει το κοντινό μας περιβάλλον στο να δούμε τις σχέσεις αλλιώς; Πολύ θα έλεγα! Αν όμως μας επηρεάζει το περιβάλλον μας σε τέτοιο βαθμό γιατί δεν παίρνουμε παράδειγμα από αυτούς που έχουν ένα κατά κάποιο τρόπο ευτυχισμένο γάμο ή μια σχέση που πάει καλά; Γιατί δεν παρατηρούμε τους γονείς που βγαίνουν στα πάρκα και τις παραλίες με τα παιδιά τους γεμάτοι χαμόγελο; Μάλλον πιστεύουμε πως αυτές οι "ιδανικές" περιπτώσεις είναι λίγες. Έχουμε την τάση να παρατηρούμε μόνο τα αρνητικά και τα άσχημα γύρω μας και με

τον φόβο ότι θα συμβούν και σε εμάς δεν προσπαθούμε.

Γιατί σε καφετέριες και μπαράκια βλέπει κανείς παρέες μόνο με άντρες ή μόνο με γυναίκες;

Ποιος είπε ότι η ευτυχία δεν θέλει προσπάθεια; Δεν θα βρούμε από την αρχή αυτό που ψάχνουμε (εκτός αν είμαστε πια τόσο τυχεροί, και είναι λίγοι οι τυχεροί, αλλά υπάρχουν). Η αναζήτηση θα είναι μεγάλη. Μέσα σε αυτή την αναζήτηση θα ζήσουμε πολλά, όμορφα και άσχημα. Όλα θα μας διδάξουν και κάτι. Το σίγουρο είναι ότι δεν πρέπει να πάρουμε γρήγορα αποφάσεις πριν πάρουμε όλα τα μαθήματα και τις απαντήσεις. Πότε όμως θα ξέρουμε ότι έγινε αυτό; Σίγουρα θα το καταλάβει ο καθένας μας στον χρόνο που πρέπει και χρειάζεται για αυτό.

Τι είναι τελικά η δέσμευση; Μήπως την φοβόμαστε χωρίς λόγο; Μήπως υψώνουμε τείχη άδικα; Μήπως φοβόμαστε το ρίσκο; Κι αν όχι πόσο είμαστε διατεθειμένοι να ρισκάρουμε στη ζωή μας; Μήπως να μην βλέπουμε το θέμα τόσο επιφανειακά; Πολλές ερωτήσεις και προβληματισμοί! Ένα είναι σίγουρο, οι απαντήσεις είναι εκεί έξω και δεν έχουμε παρά μόνο να τις αναζητήσουμε. Η ζωή θα μας δώσει τις απαντήσεις αρκεί να την αφήσουμε να μας οδηγήσει σε αυτές. Αρκεί να μην φοβόμαστε να τολμήσουμε, να μην φοβόμαστε να ζήσουμε.

Είς το επανιδείν!

Έχουμε την τάση να παρατηρούμε μόνο τα αρνητικά και τα άσχημα γύρω μας και με τον φόβο ότι θα συμβούν και σε εμάς δεν προσπαθούμε.



Καλαμάκι τέλος. Έρχεται το staramaki

Καλαμάκι από σιτάρι



Η κοινωνική συνεταιριστική επιχείρηση staramaki σχεδιάζεται πάνω από ένα χρόνο. Ιδρύθηκε το 2019 στο Κιλκίς.

Το staramaki αποτελεί μια από τις συνολικά έξι προτάσεις προϊόντων κοινωνικής καινοτομίας που πιστεύουμε ότι ταιριάζουν με τα χαρακτηριστικά της περιοχής που ζούμε. Μια περιοχή που ερημώνει, που τα χωριά της σβήνουν αφού οι νέοι τα εγκαταλείπουν. Μια περιοχή που φημίζεται για τη μονοκαλλιέργεια σιτηρών. Μια περιοχή που κινδυνεύει να γίνει ακόμα ένα καταστροφικό πεδίο εξόρυξης χρυσού. Εμείς λοιπόν αντί τέτοιου είδους «επενδύσεις» αντιπροτείνουμε εναλλακτικές, φιλικές προς το περιβάλλον και τον άνθρωπο λύσεις με βάση την κοινωνική οικονομία.

Πήραμε ένα υποπροϊόν της

τοπικής αγροτικής οικονομίας (το στέλεχος του φυτού που μένει αφού αφαιρεθεί η ταξιανθία το οποίο σε πολλά μέρη ακόμα μέχρι και σήμερα οι αγρότες το καίνε) και του δώσαμε νέα χρήση. Αντί όμως να το πουλήσουμε μόνο, σκεφτήκαμε να εφαρμόσουμε και ένα σύστημα ανταλλαγής με υπολείμματα καφέ, τροφοδοτώντας με ένα ακόμα υποπροϊόν ένα νέο εγχείρημα που μετατρέπει τα υπολείμματα καφέ σε καύσιμη βιομάζα. Έτσι δεν καταλήγουν στα σκουπίδια ούτε πλαστικά καλαμάκια, ούτε υπολείμματα καφέ.

Το σταραμάκι καλλιεργείται και παράγεται στο Κιλκίς. Είναι ουσιαστικά το φυσικό στέλεχος του σιταριού. Δεν παράγεται από κατεργασία της ταξιανθίας του φυτού. Το παράγει η ίδια η γη στο σχήμα και μέγεθος που χρειάζεται. Αφού αφαιρεθεί λοιπόν το μέρος που προορίζεται για τροφή, διαλέγονται εκείνα τα στελέχη που έχουν τα κατάλληλα μορφολογικά χαρακτηριστικά (διάμετρος, μήκος) κόβονται στο επιθυμητό μέγεθος, πλένονται διεξοδικά και αφού στεγνώσουν, ελέγχονται και συσκευάζονται.

Αισιοδοξούμε να μπορέσουμε να απασχολήσουμε για το πρώτο έτος συνολικά 10 άτομα. Όταν ολοκληρωθούν με επιτυχία τα πιλοτικά προγράμματα και έχουμε καλύτερη εικόνα της αγοράς, θα μεγαλώσουν και τα επιμέρους παραγωγικά στάδια.

Σύντομα θα ανακοινωθεί ο πρώτος κλειστός κύκλος διάθεσης για αξιολόγηση επαγγελματικής χρήσης. Θα ακολουθήσει και δεύτερος κύκλος αξιολόγησης οικιακής χρήσης. Ο εμπορικός κατάλογος, με τις τιμές διάθεσης, θα είναι έτοιμος μετά το τέλος του φθινοπώρου. Ο πρώτος κύκλος προϊόντων αναμένεται προς τα τέλη του 2019. Θα αναρτήσουμε σχετικές πληροφορίες στις ιστοσελίδες του προϊόντος.



Από το νέο έτος θα δοκιμάσουμε να παράξουμε σε μεγαλύτερη ποσότητα το πειραματικό μέχρι τώρα staramaki XL μεγαλύτερης διαμέτρου κατάλληλο για παχύρρευστα ροφήματα (π.χ. γρανίτες) ενώ παράλληλα μελετούμε αρκετές εναλλακτικές χρήσεις του υποπροϊόντος των σιτηρών στον τομέα της βιοενέργειας και των κατασκευών.

Ευχαριστούμε όλους τους συνανθρώπους μας, που από την πρώτη στιγμή αγκαλιάσανε το εγχείρημα.

Ευχαριστούμε για τα θετικά τους σχόλια, για την στήριξη και τον ενθουσιασμό τους. Μας δώσανε ελπίδα, δύναμη και τόλμη να συνεχίσουμε. Προσπαθούμε να σταθούμε αντάξιοι των προσδοκιών

Είναι τα πρώτα μας βήματα όσο και να λαχταράμε να τρέξουμε πρέπει πρώτα να βαδίσουμε αργά και σταθερά.

Πηγαίνουμε όμως με σιγουριά, προς την κατεύθυνση των ονείρων μας.

Ευχαριστούμε για την κατανόηση και την υπομονή.

2ο χλμ. Κιλκίς - Μεταλλικό
Info@staramaki.gr
f: staramaki

ΕΥΛΟΤΟΡΝΟΤΕΧΝΙΚΗ

ΣΚΑΛΑ & ΚΟΥΖΙΝΑ

ΣΚΑΛΕΣ - ΚΑΓΚΕΛΑ - ΚΟΥΖΙΝΕΣ
ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΥΠΡΙΑΝΙΔΗΣ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ - ΕΚΘΕΣΗ:
8ο χλμ. Καβάλας - Ελευ/πολης (Αμισιανά) Τηλ. 2510 326077
facebook: Σκάλα.κουζίνα - www.skalakouzina.gr

ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ - ΕΜΠΟΡΙΑ ΕΥΛΕΙΑΣ

ΣΤΕΦΑΝΟΣ
ΚΟΒΟΥΣΙΑΔΗΣ

ΧΑΛΚΕΡΟ ΚΑΒΑΛΑΣ
τηλ. 2510.316886 - 2510.228194
fax: 2510.839108 | κιν.: 6936.554294
www.kovoussiadis.gr | kovoustef@gmail.com

Το πρόγραμμα της Καβάλας στην Football League 2019-2020



Το πρόγραμμα αναλυτικά: ΠΡΩΤΟΣ ΓΥΡΟΣ

1η αγωνιστική (29/9)
Αιγάλεω – Καλαμάτα
Καβάλα – Τρίγλια
Ιάλυσος – ΟΦ Ιεράπετρας
Ασπρόπυργος – Ολυμπιακός Βόλου
Νίκη Βόλου – Θεσπρωτός
Βέροια – Διαγόρας
Ιωνικός – Τρίκαλα

2η αγωνιστική (06/10)
Καβάλα – Αιγάλεω
Καλαμάτα – Ιάλυσος
Τρίγλια – Ασπρόπυργος
ΟΦ Ιεράπετρας – Νίκη Βόλου
Ολυμπιακός Βόλου – Βέροια
Θεσπρωτός – Ιωνικός
Διαγόρας – Τρίκαλα

3η αγωνιστική (13/10)
Αιγάλεω – Ιάλυσος
Ασπρόπυργος – Καβάλα
Νίκη Βόλου – Καλαμάτα
Βέροια – Τρίγλια
Ιωνικός – ΟΦ Ιεράπετρας
Τρίκαλα – Ολυμπιακός Βόλου
Διαγόρας – Θεσπρωτός

4η αγωνιστική (20/10)
Ασπρόπυργος – Αιγάλεω
Ιάλυσος – Νίκη Βόλου
Καβάλα – Βέροια
Καλαμάτα – Ιωνικός
Τρίγλια – Τρίκαλα
ΟΦ Ιεράπετρας – Διαγόρας
Ολυμπιακός Βόλου – Θεσπρωτός

5η αγωνιστική (27/10)
Αιγάλεω – Νίκη Βόλου
Βέροια – Ασπρόπυργος
Ιωνικός – Ιάλυσος
Τρίκαλα – Καβάλα
Διαγόρας – Καλαμάτα



Θεσπρωτός – Τρίγλια
Ολυμπιακός Βόλου – ΟΦ Ιεράπετρας

6η αγωνιστική (03/11)
Βέροια – Αιγάλεω
Νίκη Βόλου – Ιωνικός
Ασπρόπυργος – Τρίκαλα
Ιάλυσος – Διαγόρας
Καβάλα – Θεσπρωτός
Καλαμάτα – Ολυμπιακός Βόλου
Τρίγλια – ΟΦ Ιεράπετρας

7η αγωνιστική (10/11)
Αιγάλεω – Ιωνικός
Τρίκαλα – Βέροια
Διαγόρας – Νίκη Βόλου
Θεσπρωτός – Ασπρόπυργος
Ολυμπιακός Βόλου – Ιάλυσος
ΟΦ Ιεράπετρας – Καβάλα
Τρίγλια – Καλαμάτα

8η αγωνιστική (17/11)
Τρίκαλα – Αιγάλεω
Ιωνικός – Διαγόρας
Βέροια – Θεσπρωτός
Νίκη Βόλου – Ολυμπιακός Βόλου
Ασπρόπυργος – ΟΦ Ιεράπετρας
Ιάλυσος – Τρίγλια

Καβάλα – Καλαμάτα

9η αγωνιστική (24/11)
Αιγάλεω – Διαγόρας
Θεσπρωτός – Τρίκαλα
Ολυμπιακός Βόλου – Ιωνικός
ΟΦ Ιεράπετρας – Βέροια
Τρίγλια – Νίκη Βόλου
Καλαμάτα – Ασπρόπυργος
Ιάλυσος – Καβάλα

10η αγωνιστική (01/12)
Θεσπρωτός – Αιγάλεω
Διαγόρας – Ολυμπιακός Βόλου
Τρίκαλα – ΟΦ Ιεράπετρας
Ιωνικός – Τρίγλια
Βέροια – Καλαμάτα
Νίκη Βόλου – Καβάλα
Ασπρόπυργος – Ιάλυσος

11η αγωνιστική (08/12)
Αιγάλεω – Ολυμπιακός Βόλου
ΟΦ Ιεράπετρας – Θεσπρωτός
Τρίγλια – Διαγόρας
Καλαμάτα – Τρίκαλα
Καβάλα – Ιωνικός
Ιάλυσος – Βέροια
Νίκη Βόλου – Ασπρόπυργος



12η αγωνιστική (15/12)
ΟΦ Ιεράπετρας – Αιγάλεω
Ολυμπιακός Βόλου – Τρίγλια
Θεσπρωτός – Καλαμάτα
Διαγόρας – Καβάλα
Τρίκαλα – Ιάλυσος
Ιωνικός – Ασπρόπυργος
Βέροια – Νίκη Βόλου

13η αγωνιστική (22/12)
Αιγάλεω – Τρίγλια
Καλαμάτα – ΟΦ Ιεράπετρας
Καβάλα – Ολυμπιακός Βόλου
Ιάλυσος – Θεσπρωτός
Ασπρόπυργος – Διαγόρας
Νίκη Βόλου – Τρίκαλα
Ιωνικός – Βέροια

ΔΕΥΤΕΡΟΣ ΓΥΡΟΣ

14η αγωνιστική (05/01)
Καλαμάτα – Αιγάλεω
Τρίγλια – Καβάλα
ΟΦ Ιεράπετρας – Ιάλυσος
Ολυμπιακός Βόλου – Ασπρόπυργος
Θεσπρωτός – Νίκη Βόλου
Διαγόρας – Βέροια
Τρίκαλα – Ιωνικός

15η αγωνιστική (12/01)
Αιγάλεω – Καβάλα
Ιάλυσος – Καλαμάτα
Ασπρόπυργος – Τρίγλια
Νίκη Βόλου – ΟΦ Ιεράπετρας
Βέροια – Ολυμπιακός Βόλου

Ιωνικός – Θεσπρωτός
Τρίκαλα – Διαγόρας

16η αγωνιστική (19/01)
Ιάλυσος – Αιγάλεω
Καβάλα – Ασπρόπυργος
Καλαμάτα – Νίκη Βόλου
Τρίγλια – Βέροια
ΟΦ Ιεράπετρας – Ιωνικός
Ολυμπιακός Βόλου – Τρίκαλα
Θεσπρωτός – Διαγόρας

17η αγωνιστική (26/01)
Αιγάλεω – Ασπρόπυργος
Νίκη Βόλου – Ιάλυσος
Βέροια – Καβάλα
Ιωνικός – Καλαμάτα
Τρίκαλα – Τρίγλια
Διαγόρας – ΟΦ Ιεράπετρας
Θεσπρωτός – Ολυμπιακός Βόλου

18η αγωνιστική (02/02)
Νίκη Βόλου – Αιγάλεω
Ασπρόπυργος – Βέροια
Ιάλυσος – Ιωνικός
Καβάλα – Τρίκαλα
Καλαμάτα – Διαγόρας
Τρίγλια – Θεσπρωτός
ΟΦ Ιεράπετρας – Ολυμπιακός Βόλου

19η αγωνιστική (09/02)
Αιγάλεω – Βέροια
Ιωνικός – Νίκη Βόλου
Τρίκαλα – Ασπρόπυργος



Διαγόρας – Ιάλυσος
Θεσπρωτός – Καβάλα
Ολυμπιακός Βόλου – Καλαμάτα
ΟΦ Ιεράπετρας – Τρίγλια

20η αγωνιστική (16/02)
Ιωνικός – Αιγάλεω
Βέροια – Τρίκαλα
Νίκη Βόλου – Διαγόρας
Ασπρόπυργος – Θεσπρωτός
Ολυμπιακός Βόλου – Τρίγλια
Καβάλα – ΟΦ Ιεράπετρας
Καλαμάτα – Τρίγλια

21η αγωνιστική (23/02)
Αιγάλεω – Τρίκαλα
Διαγόρας – Ιωνικός
Θεσπρωτός – Βέροια
Ολυμπιακός Βόλου – Νίκη Βόλου
ΟΦ Ιεράπετρας – Ασπρόπυργος
Τρίγλια – Ιάλυσος
Καλαμάτα – Καβάλα

22η αγωνιστική (01/03)
Διαγόρας – Αιγάλεω
Τρίκαλα – Θεσπρωτός
Ιωνικός – Ολυμπιακός Βόλου
Βέροια – ΟΦ Ιεράπετρας
Νίκη Βόλου – Τρίγλια
Ασπρόπυργος – Καλαμάτα
Καβάλα – Ιάλυσος

23η αγωνιστική (08/03)
Αιγάλεω – Θεσπρωτός

Ολυμπιακός Βόλου – Διαγόρας
ΟΦ Ιεράπετρας – Τρίκαλα
Τρίγλια – Ιωνικός
Καλαμάτα – Βέροια
Καβάλα – Νίκη Βόλου
Ιάλυσος – Ασπρόπυργος

24η αγωνιστική (15/03)
Ολυμπιακός Βόλου – Αιγάλεω
Θεσπρωτός – ΟΦ Ιεράπετρας
Διαγόρας – Τρίγλια
Τρίκαλα – Καλαμάτα
Ιωνικός – Καβάλα
Βέροια – Ιάλυσος
Ασπρόπυργος – Νίκη Βόλου

25η αγωνιστική (22/03)
Αιγάλεω – ΟΦ Ιεράπετρας
Τρίγλια – Ολυμπιακός Βόλου
Καλαμάτα – Θεσπρωτός
Καβάλα – Διαγόρας
Ιάλυσος – Τρίκαλα
Ασπρόπυργος – Ιωνικός
Νίκη Βόλου – Βέροια

26η αγωνιστική (29/03)
Τρίγλια – Αιγάλεω
ΟΦ Ιεράπετρας – Καλαμάτα
Ολυμπιακός Βόλου – Καβάλα
Θεσπρωτός – Ιάλυσος
Διαγόρας – Ασπρόπυργος
Τρίκαλα – Νίκη Βόλου
Βέροια – Ιωνικός

BMW Σειρά 1

Γενιά τρίτη

Η τρίτη γενιά της BMW Σειράς 1 είναι πλέον γεγονός. Ανανεωμένη, με μεγαλύτερους χώρους πολλές τεχνολογικές καινοτομίες και εμφατική εξωτερική εμφάνιση δικαίως στρέφει τους προβολείς πάνω της. Ας αρχίσουμε την παρουσίασή μας από το εξωτερικό του αυτοκινήτου

που μαγνητίζει, με τον εντυπωσιακό σχεδιασμό της μάσκας που έχει μια επιθετική χροιά (θυμίζει καρχαρία) και κερδίζει την ματιά του θεατή, με νέους μπροστά προβολείς (τα πίσω φώτα μας θυμίζουν αρκετά το απερχόμενο μοντέλο). Συνολικά ο όλος σχεδιασμός αποπέμπει σιγουριά και

στιβαρότητα με τις ζάντες να είναι ελαφρού κράματος 16" στην βασική έκδοση Advantage. Μπορεί να είναι συνολικά 5mm πιο μικρό σε μήκος (4,319mm) και να έχει μεταξόνιο 20mm μικρότερο (2.670mm), αλλά ο προσεκτικός σχεδιασμός των εσωτερικών χώρων της νέας BMW τελικά προσφέρουν σημαντικά μεγαλύτερους χώρους ειδικά για τους πίσω επιβάτες (πάνω από 30mm), ενώ και το πορτμπαγκάζ είναι μεγαλύτερο κατά 20lt με συνολικό ωφέλιμο όγκο τα 380lt.

Το εσωτερικό της νέας BMW Σειράς 1

Ξεκινώντας από το ταμπλό βλέπουμε ότι όλα έχουν αλλάξει από την προηγούμενη γενιά. Πλέον μοιάζει πολύ με την Σειρά 3, με το X5 και άλλα νέα μοντέλα της BMW. Στο ταμπλό κυριαρχεί μία touch-screen οθόνη η οποία και βρίσκεται στην μέση ενώ χαμηλότερα συναντάμε τους αεραγωγούς με τους διακόπτες τους. Τα όργανα ένδειξης προαιρετικά μπορεί να είναι ψηφιακά, το τιμόνι είναι δερμάτινο, ενώ ανάλογα με την έκ-

THE NEW BMW 1 SERIES – Τα καλύτερα σημεία

BMW head-up display

BMW έξυπνος προσωπικός βοηθός

BMW οθόνη αφής



Εκτεταμένα συστήματα υποστήριξης οδηγού

Reversing Assistant Βοηθός παρκαρίσματος

Λογισμικό με συνεχείς αναβαθμίσεις

Ψηφιακό κλειδί μέσω smartphone



δοση υπάρχουν το head-up display, ανέπαφος έλεγχος, έξυπνο κλείδωμα μέσω smartphone αλλά και όλα τα προηγμένα συστήματα ασφαλείας και υποβοήθησης οδήγησης που έχει δημιουργήσει η BMW. Εντυπωσιακό προαιρετικό χαρακτηριστικό είναι οι διακοσμητικές λωρίδες κρυφού φωτισμού οι οποίες για πρώτη φορά σε αυτοκίνητο της εταιρείας διατίθενται σε τρία διαφορετικά σχέδια και έξι χρώματα τα οποία εντυπωσιάζουν με τα συναρπαστικά διαφανεί εφέ που δημιουργούν. Σημαντικό επίσης χαρακτηριστικό είναι η ηλεκτρική πανοραμική ηλιοροφή που δίνει την δυνατότητα να εισέρχεται διάχυτο φως στην καμπίνα παρέχοντας αίσθηση

άνεσης και ευρυχωρίας ακόμα μεγαλύτερης.

Καινοτομίες

Μεγάλος ο αριθμός των καινοτομιών και τον συστημάτων υποστήριξης του οδηγού στην BMW Σειρά 1 τα οποία βοηθούν στην ασφάλεια και την άνεση των διαδρομών και των ταξιδιών. Στον standard εξοπλισμό συναντάμε κατ' αρχήν τις προειδοποιήσεις σύγκρουσης με πεζό, την ειδική λειτουργία πέδησης σε αστικό περιβάλλον που επίσης προειδοποιεί τον οδηγό για την παρουσία μοτοσυκλέτας. Προχωράμε στο σύστημα Lane Departure Warning επαναφέροντας το αυτοκίνητο στην λωρίδα κυκλο-

φορίας και λειτουργεί σε ταχύτητα από 70-210km την ώρα. Σημαντικός επίσης είναι φωνητικός έλεγχος διαφόρων λειτουργιών του αυτοκινήτου, με ένα απλό "Hey BMW κρυνώ" το αυτοκίνητο αυξάνει την θερμοκρασία της καμπίνας. Επίσης μπορεί να ρυθμίσεις φωνητικά τον φωτισμό, τον αερισμό, την θερμοκρασία στο χώρο των ποδιών ενώ ταυτόχρονα μπορεί να ελεγχθεί το όχημα και να υπάρχουν απαντήσεις με απλές φωνητικές εντολές σε λειτουργίες και χρήσιμες πληροφορίες. Στον extra εξοπλισμό υπάρχει διαθέσιμος ο Active Cruise Control για ταχύτητα μέχρι 160km την ώρα για αυτοκίνητα της σειράς που έχουν αυτόματο κιβώτιο και λειτουργία Stop





& Go και το Driving Assistant, που περιλαμβάνει σύστημα Lane Change Warning, προειδοποίηση οπίσθιας σύγκρουσης αλλά και διέλευσης κυκλοφορίας πίσω. Επίσης η BMW Σειρά 1 μπορεί να παρέχει υποβοήθηση ελιγμών στάθμευσης με τη μορφή του προαιρετικού Park Distance Control (PDC), της κάμερας οπισθοπορείας ή του Parking Assistant.

Η καρδιά της BMW - ο κινητήρας

Το μοντέλο λανσάρεται με τρικύλινδρους και τετρακύλινδρους κινητήρες τελευταίας γενιάς της οικογένειας BMW EfficientDynamics. Διατίθενται τρεις κινητήρες πετρελαίου και δύο βενζινοκινητήρες, που αποδίδουν από 85 kW (116 hp) στην BMW 116d έως 225 kW (306 hp) στην BMW M135i xDrive. Ο νέος κινητήρας που παρέχει

ισχύ στο τελευταίο μοντέλο είναι το ισχυρότερο τετρακύλινδρο μηχανικό σύνολο της γκάμας του BMW Group. Όλοι οι κινητήρες συμμορφώνονται με το αυστηρό πρότυπο εκπομπών ρύπων Euro 6d-TEMP, ενώ η BMW 116d ήδη πληροί τις προδιαγραφές Euro 6d. Οι βενζινοκινητήρες εφοδιάζονται με ένα φίλτρο σωματιδίων βενζίνης και οι κινητήρες πετρελαίου με φίλτρο σωματιδίων, καταλύτη οξειδίων του αζώτου (NOx) και τεχνολογία επιλεκτικής καταλυτικής αναγωγής SCR (Selective Catalytic Reduction). Στην τρίτη γενιά της δημοφιλούς σειράς η μετάδοση κίνησης γίνεται στους εμπρός τροχούς, το αποτέλεσμα είναι μία δυναμική συμπεριφορά στην οδήγηση της.

Το κιβώτιο ταχυτήτων

Οι BMW 116d, BMW 118d και BMW 118i διατίθενται στάνταρ με ένα ακόμα πιο εξελιγμένο εξατάχυτο μηχανικό κιβώτιο, ενώ το προηγμένο επτατάχυτο κιβώτιο διπλού συμπλέκτη Steptronic διατίθεται προαιρετικά για τις BMW 116d και BMW 118i. Το οκτατάχυτο κιβώτιο Steptronic – που διατίθεται προαιρετικά για

την BMW 118d και στάνταρ με την BMW 120d xDrive – και το οκτατάχυτο Steptronic Sport της BMW M135i xDrive προσφέρουν μία ακόμα πιο πολιτισμένη και αθόρυβη λειτουργία. Η ευφυής συνδεσιμότητα επιτρέπει την προσαρμογή της στρατηγικής αλλαγών σχέσεων των αυτόματων κιβωτίων στις εκάστοτε κυκλοφοριακές συνθήκες.

Οι εκδόσεις της BMW Σειράς 1

Το βασικό μοντέλο Advantage στη νέα BMW Σειρά 1 πλαισιώνεται από τρεις ακόμα εκδόσεις εξοπλισμού που διαφέρουν μεταξύ τους εξωτερικά και εσωτερικά. Η Luxury Line αναδεικνύει τη φινέτσα και το επίπεδο άνεσης του αυτοκινήτου με στοιχεία όπως το σατινέ Αλουμίνιο και την δερμάτινη επένδυση καθισμάτων Dakota. Η Sport Line με Μαύρες πινελιές, γραφικό παραθύρου σε BMW Individual high-gloss Shadow Line και σπορ καθίσματα, και η έκδοση M Sport με στοιχεία σε σατινέ Αλουμίνιο, εμπρός ποδιά με ειδικά σχεδιασμένους αεραγωγούς και πίσω ποδιά BMW M σε High-gloss Black οδηγούν τη Σειρά 1 στην κορυφή



της σκάλας, όπου βρίσκεται η BMW M135i xDrive. Το μοντέλο ναυαρχίδα ξεχωρίζει με μία μάσκα νεφρών BMW τύπου πλέγματος, φαλτσοκομμένες απολήξεις εξαγωγής σε Cerium Grey και πίσω αεροτομή BMW M στο χρώμα του αμαξώματος.

Εν κατακλείδι

Η νέα σειρά BMW Σειρά 1 αποτελεί μια ιδανική λύση για την είσοδο

του οδηγού σε μια πολυτελή κατηγορία αυτοκινήτων. Μοναδική οδηγική συμπεριφορά, ασφάλεια, καινοτομίες, εισαγωγή τεχνολογιών οι οποίες μέχρι σήμερα υπήρχαν σε ακριβότερα μοντέλα της εταιρείας, τιμή που ξεκινάει από τα 26.000€ είναι μερικοί μόνο από τους λόγους που εκατομμύρια άνθρωποι σε όλη την Ευρώπη έχουν αποκτήσει ένα μοντέλο από την συγκεκριμένη σειρά.

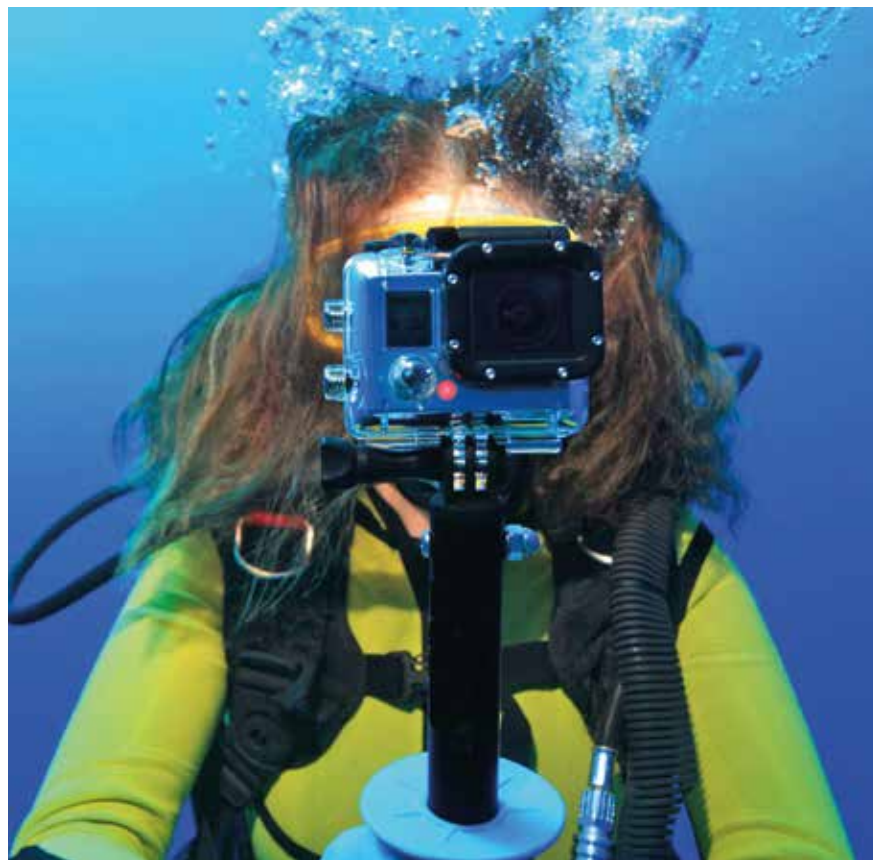


ITOS

Η νέα εποχή ολοκληρωμένων υπηρεσιών ασφαλείας από την **Champion Ellenic Security** σε συνεργασία με την **G4S**

Γιατί η ασφάλειά σας είναι πολύ σημαντική για να μην είναι και στα δικά σας χέρια, ΠΑΝΤΑ και ΠΑΝΤΟΥ

Επίσημος Αντιπρόσωπος **G4S**
 Ν. Καβάλας - Ν. Θάσου - Ν. Ξάνθης - Ν. Κομοτηνής
 Μεγ. Αλεξάνδρου 38-44, Καβάλα (Εμπορικό Κέντρο) - Τ: 2510 221934
www.championellenic.gr - www.g4s-itos.gr
G4S Champion Ellenic Security



Χαρακτηριστικά	
Τύπος Λήψης	Ultra HD
Αισθητήρας	12,4 MP CMOS
Μέγιστο Οπτικό Πεδίο	235ο
Λήψη Βίντεο	1080p 60fps, 4K 30fps, 720p 60fps σε MP4
Δυνατότητες	Λήψη Φωτογραφίας, Σταθεροποιητής Εικόνας, Λήψη 360ο
Προστασία	Dustproof, Shockproof, Splashproof, Waterproof (with case)
Αποθήκευση	Κάρτα Μνήμης (Micro Secure Digital (microSD), Micro Secure Digital Extended Capacity (microSDXC), Micro Secure Digital High Capacity (microSDHC))
Συνδεσιμότητα	HDMI, NFC, USB, WiFi
<p>Για υποθαλάσσια λήψη επιλέξαμε την <i>Kodak PixPro 4K SP360 Aqua Kit</i> που σε τρέχουσες τιμές έχει 499€.</p> 	

Action Cameras

Είσαι ταξιδιώτης, περιπατητής, σου αρέσουν τα extreme sports, απλά θέλεις να μοιράζεσαι με την οικογένεια σου όμορφες στιγμές στις εξορμήσεις σου και όχι μόνο? Αυτές τις ανάγκες καλύπτει ή όλο και αναπτυσσόμενη αγορά των action cam. Η αλήθεια είναι πως αυτές οι κάμερες υπάρχουν χρόνια στην αγορά, όμως ήταν λίγο πιο εξειδικευμένες και λίγο πιο τιμημένες στις τιμές τους, τον τελευταίο καιρό όμως ο ανταγωνισμός έχει μεγαλώσει και οι τιμές ξεκινάνε για κάτι απλό στην αγορά από μόλις 20€.

Τι πρέπει όμως πρέπει να προσέξεις πριν αγοράσεις action camera;

Το πιο σημαντικό είναι οι δικές σου ανάγκες! Άλλες ανάγκες έχει ένας κινηματογραφιστής, άλλες ένας που αγαπάει την

θάλασσα, άλλες αυτός που του αρέσει το ποδήλατο στο βουνό και άλλες ένας σκιέρ! Αν λοιπόν λατρεύεις τις υποθαλάσσιες λήψεις θα δώσεις βάση στην ανθεκτικότητα κάτω από το νερό, ενώ αν είσαι ποδηλάτης θα προτιμήσεις μία στιβαρής κατασκευής κάμερα. Επίσης θα πρέπει να δεις αν θα την χειρίζεσαι από το σώμα, μέσω wireless ή ακόμα και μέσω εφαρμογής. Πολλοί κατασκευαστές για να ξεφύγουν από την ομοιογένεια καταφεύγουν σε καινοτομίες όπως το wi-fi, το GPS ακόμα και στην οθόνη αφής, ενώ βγάζουν πληθώρα αξεσουάρ για να καλύψουν κάθε τι που μπορεί να χρειαστείς στις περιπέτειές σου.

Μην ξεχάσεις να δώσεις βάση πριν την αγορά στην διάρκεια της μπαταρίας! Δεν θα ήθελες στην μέση της διαδρομής σου να ξεμείνεις. Α! Και επίσης μιλάμε για δρά-

ση, οπότε όσο πιο ευρυγώνιος φακός τόσο μεγαλύτερο το πεδίο που αποτυπώνεται. Δεν είναι τυχαίο πως οι πιο ακριβές έχουν εύρος φακού στις 170ο μοίρες και παραπάνω ενώ στα πιο προσιτά μοντέλα το εύρος πέφτει στις 90ο μοίρες. Τέλος η ποιότητα της εικόνας να είναι τουλάχιστον full HD για να μπορείς να δεις τις δικές σου στιγμές με ευκρίνεια.

Ας δούμε τρία καλά μοντέλα τα οποία τα χωρίσαμε στις ανάγκες της υποθαλάσσιας λήψης, της των extreme sports και μία πιο προσιτή αλλά πολύ δυνατή σε χαρακτηριστικά!



Χαρακτηριστικά	
Τύπος Λήψης	Ultra HD
Αισθητήρας	12 MP CMOS
Μέγιστο Οπτικό Πεδίο	-
Λήψη Βίντεο	1080p 120fps, 1080p 240fps, 1080p 24fps, 1080p 30fps, 1080p 60fps, 1440p 24fps, 1440p 30fps, 1440p 60fps, 2.7K 120fps, 2.7K 24fps, 2.7K 30fps, 2.7K 60fps, 4K 24fps, 4K 30fps, 4K 60fps, 720p 240fps, 720p 60fps, 960p 120fps σε MP4 (H.264 & H.265)
Δυνατότητες	GPS, Voice Control, Λήψη Φωτογραφίας, Σταθεροποιητής Εικόνας
Προστασία	Waterproof
Αποθήκευση	Κάρτα Μνήμης Micro Secure Digital (microSD)
Συνδεσιμότητα	Bluetooth, HDMI, USB Type-C, WiFi
<p>Για Extreme Sports επιλέξαμε την <i>GoPro Hero7 Black</i> όπου και αποτελεί το τελευταίο μοντέλο της πρωτοπώρου εταιρίας με κόστος στα 350€. Σκληροτράχηλη, αξιόπιστη, ιδανική για κάθε έναν που αγαπάει τα extreme sports!</p> 	

Χαρακτηριστικά	
Τύπος Λήψης	Ultra HD
Αισθητήρας	12 MP
Μέγιστο Οπτικό Πεδίο	170ο
Λήψη Βίντεο	1080p 30fps, 1080p 60fps, 2.7K 30fps, 4K 25fps, 720p 120fps
Δυνατότητες	Λήψη Φωτογραφίας, Ασύρματη Προβολή σε Κινητό/Tablet, Οθόνη
Προστασία	Waterproof (with case)
Αποθήκευση	Κάρτα Μνήμης Micro Secure Digital (microSD)
Συνδεσιμότητα	HDMI, USB, WiFi
<p>Σε πιο προσιτή τιμή επιλέξαμε την <i>Eken H9R</i> που έχει πολύ δυνατά χαρακτηριστικά, αλλά και πολύ καλές αξιολογήσεις από τον κόσμο στο διαδίκτυο και τιμή κοντά στα 65€.</p> 	



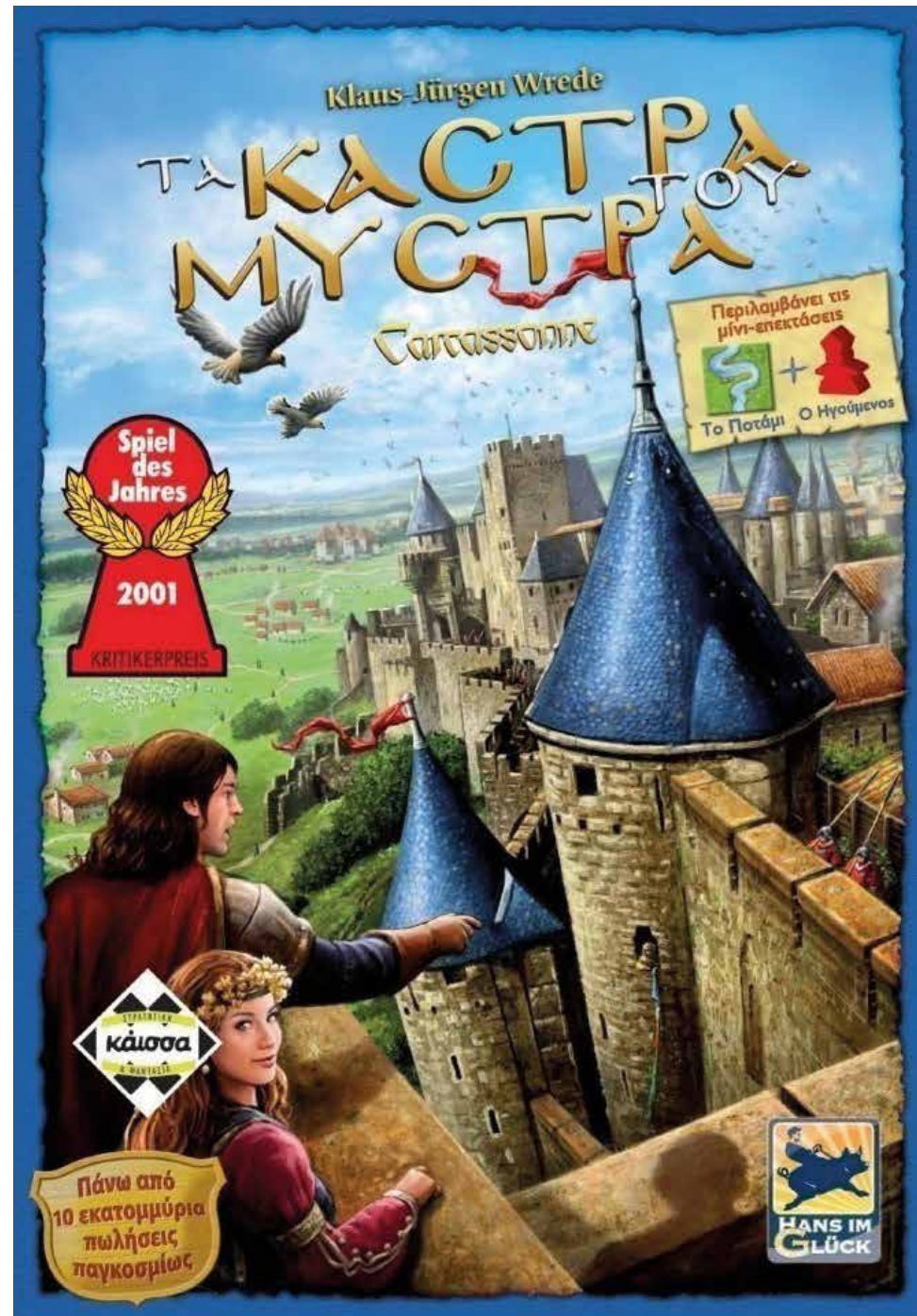


vodafone

Νέα Πέραμος

 Vodafone N.Peramos | T & F 2594029120

Τα Κάστρα του Μυστρά



Ένα ταξίδι στον μεσαίωνα, μέσα από πλακίδια

Ζούμε σε μία εποχή που όταν λέμε πάμε να αγοράσουμε ένα παιχνίδι το μυαλό μας πηγαίνει στα video games. Παιχνίδια δεν είναι όμως μόνο τα video games, αλλά και τα επιτραπέζια για αυτό κι εμείς εδώ στο fresh κατά περιόδους θα παρουσιάζουμε σε εσάς ιδιαίτερα παιχνίδια που αξίζει να τα έχουμε στο σπίτι μας για να περνάμε δημιουργικές, χαρούμενες και όμορφες στιγμές με την οικογένεια και τους φίλους μας.

Θα ξεκινήσουμε αυτές τις παρουσιάσεις με ένα παιχνίδι που στην Ελληνική έκδοσή του έχει Ελληνικότατο όνομα και δεν είναι άλλο από τα Κάστρα του Μυστρά, ένα παιχνίδι που πρωτοεκδόθηκε το 2000 και από τότε έχει αποκτήσει εκατομμύρια φίλους σε όλο τον κόσμο, τόσο φανατικούς που διοργανώνουν τουρνουά, ενώ η επιτυχία του έχει δώσει όχι μία, όχι δύο, αλλά 10 επεκτάσεις στο πέρασμα το χρόνου.

Τι είναι όμως τα Κάστρα του Μυστρά;

Είναι ένα ταξίδι στον μεσαίωνα, μέσα από πλακίδια που απεικονίζουν δρόμους, αγρούς, ποταμούς, μοναστήρια και φυσικά κάστρα! Στο ξεκίνημα του παιχνιδιού υπάρχει ένα κεντρικό πλακίδιο (είναι πάντα το ίδιο) και οι παίκτες ένας - ένας επιλέγουν ένα τυχαίο πλακίδιο από το κουτί (χωρίς να το βλέπουν) και το τοποθετούν με τέτοιο τρόπο έτσι ώστε να ταιριάζει με το τοπίο. Για παράδειγμα όταν ένα πλακίδιο υπάρχει τμήμα κάστρου θα πρέπει να συνδεθεί με ένα άλλο πλακίδιο που να έχει τμήμα κάστρου. Με αυτό τον τρόπο σιγά - σιγά δημιουργείται ένας χάρτης από πλακίδια, που κάθε φορά είναι και διαφορετικός!

Αφού λοιπόν τοποθετήσει το πλακίδιο του μπορεί αν θέλει να τοποθετήσει ένα πόντιο (ακόλουθο) το οποίο μπορεί να πάρει διάφορους ρόλους, μπορεί να γίνει κλέφτης (αν είναι πάνω σε δρόμο), μοναχός (αν τοποθετηθεί στο μοναστήρι), ιππότης (μέσα σε κάστρο), αγρότης (αν



είναι σε αγρό). Σημαντικό στοιχείο του παιχνιδιού είναι πως αν σε ένα από τα παραπάνω έχει τοποθετηθεί ακόλουθος, τότε ο ίδιος παίκτης ή οποιοδήποτε άλλος παίκτης δεν μπορεί να τοποθετήσει νέο ακόλουθο. Για παράδειγμα, αν ο παίκτης τοποθετήσει ένα πλακίδιο που απεικονίζει έναν αγρό και έναν δρόμο ώστε να επεκτείνει έναν υπάρχοντα δρόμο, δεν μπορεί να τοποθετήσει έναν ακόλουθο-κλέφτη αν ο δρόμος (στον οποίο συνδέεται το πλακίδιο) έχει ήδη έναν κλέφτη. Αν όμως το πλακίδιο συνδέεται σε έναν αγρό που δεν έχει αγρότη, τότε ο παίκτης μπορεί να τοποθετήσει έναν ακόλουθο-αγρότη.

Είναι συχνό το φαινόμενο, δύο όμοια γεωγραφικά χαρακτηριστικά που έχουν διεκδικηθεί από διαφορετικούς παίκτες κάποια στιγμή να συνδέονται. Για παράδειγμα μπορεί δύο διαφορετικοί παίκτες να έχουν τοποθετήσει ακολουθούς ιππότες σε δύο διαφορετικά κάστρα, τα οποία ενώ αρχικά ήταν διαφορετικές οντότητες, κάποια στιγμή στην πορεία του παιχνιδιού ενώθηκαν. Σε αυτή την περίπτωση κύριος γίνεται ο παίκτης με τους περισσότερους ακολουθούς ή αν οι παίκτες έχουν ίδιο αριθμό ακολουθών, μοιράζονται την κυριότητα και τους πόντους.

Προσοχή, όμως γιατί κάθε παίκτης έχει συγκεκριμένο αριθμό από ακόλουθους στη κατοχή του και για αυτό θα πρέπει να είναι πολύ προσεκτικός στις αποφάσεις του και να σχεδιάζει σοφά τις κινήσεις του, σχετικά με την τοποθέτησή τους. Οι παίκτες πρέπει να τοποθετούν τους ακολουθούς τους με στρατηγική όταν και όπου θα τους αποφέρουν τους περισσότερους πόντους νίκης.

Βαθμολόγηση

Η κυριότητα ενός γεωγραφικού χαρακτηριστικού δίνει στους παίκτες πόντους νίκης. Το παιχνίδι ολοκληρώνεται όταν τοποθετηθεί και το τελευταίο πλακίδιο και, όπως σε κάθε



παρόμοιο παιχνίδι, νικητής ορίζεται ο παίκτης που έχει μαζέψει τους περισσότερους πόντους νίκης. Αν μετά την τοποθέτηση ενός πλακιδίου ολοκληρωθεί ένα κάστρο, ένας δρόμος ή ένα μοναστήρι, τότε ο παίκτης που το διεκδικεί παίρνει αμέσως τους πόντους. Όλοι οι ακόλουθοι που είχαν τοποθετηθεί στο χαρακτηριστικό, επιστρέφονται στους παίκτες.

Όταν τοποθετηθεί και το τελευταίο πλακίδιο, τότε όλοι οι παίκτες παίρνουν πόντους για όλα τα χαρακτηριστικά που δεν έχουν ολοκληρωθεί. Επίσης, στο τέλος του παιχνιδιού υπολογίζονται και οι πόντοι που κερδίζουν οι αγρότες. Αν ένα χαρακτηριστικό διεκδικείται από δύο ή περισσότερους παίκτες (οι οποίοι έχουν τον ίδιο αριθμό ακολουθών πάνω του) τότε όλοι οι παίκτες παίρνουν τους αντίστοιχους πόντους.

Γιατί να το παίξετε;

- Γιατί κάθε παιχνίδι είναι διαφορετικό, ο χάρτης ποτέ δεν είναι ο ίδιος σε κάθε παιχνίδι.
- Γιατί είναι εύκολο στον τρόπο που παίζεται, κατανοητό ακόμα και σε παιδιά μικρότερης ηλικίας.
- Γιατί μπορεί να παιχτεί μέχρι και από 5 άτομα δίνοντας μεγάλη διαδραστικότητα στην κάθε παρτίδα παιχνιδιού.

Πληροφορίες

Χρονιά Έκδοσης: 2000
Εκδότης: Kaysa Games
Σχεδιαστής: Klaus-Jürgen Wrede
Αριθμός Παικτών: 2-5
Διάρκεια: 30-45 λεπτά (με την βασική έκδοση)
Ηλικία: 8+
Τιμή: Από 20ευρώ

Φθινοπωρινό Παγγαίο

Το καλοκαίρι σιγά – σιγά μας αποχαιρετά για να δώσει την θέση του στα υπέροχα χρώματα του φθινοπώρου, το πορτοκαλί, το κίτρινο, το καφέ, το κόκκινο παίρνουν την σκυτάλη από το μπλε, το πράσινο και το γαλάζιο. Αλλά για να καταλάβεις αυτή την ομορφιά, να ζήσεις την εμπειρία του πρώτου δροσερού αέρα, να θαυμάσεις την καθάρια θέα, πρέπει να βρεθείς στην φύση. Αυτό κάναμε και εμείς στο Fresh ανεβαίνοντας στο βουνό της περιοχής μας, το μυθικό Παγγαίο, όπου ο τραγοπόδαρος αρχαίος θεός Παν είχε σαν ερωτικό ορμητήριο του, όπου ο καλύτερος αρχαίος μουσικός, ο Ορφέας καλοσώριζε τον ήλιο από τις κορυφές του!

Το Παγγαίο είναι πολύ κοντά στην Καβάλα! Αλλά και από όλες τις περιοχές του νομού το βουνό είναι δίπλα, δεσπόζει στο τοπίο. Και αυτό είναι ευτύχημα για όλους εμάς που ζούμε σε αυτή την πόλη αλλά και στα χωριά και τις πόλεις του νομού μας.



Με αυτοκίνητο στις κορυφές

Για να «μπεις» στο βουνό ο κύριος δρόμος είναι από το χωριό Ακροβούνι και αφού περάσεις και τα τελευταία σπίτια αρχίζει ο δρόμος να τραβά την ανηφόρα! Στην αρχή το τοπίο είναι γεμάτο βελανιδιές και χαμηλή βλάστηση από θάμνους, αλλά όσο ανηφορίζεις το τοπίο μεταβάλλεται και πανύψηλες οξιές κυριαρχούν πια στην ματιά μας. Όσο πιο κρύος ο καιρός τόσο και τα φύλλα τους θα αφήνουν απογυμνωμένους τους κορμούς, ενώ ταυτόχρονα θα γεμίζουν υπέροχα χρώματα την ματιά του επισκέπτη. Σε μερικά χιλιόμετρα συναντάμε το πρώτο σημείο αναφοράς το δασικό χωριό Παγγαίου που τα τελευταία χρόνια έχει πάρει πάλι ζωή μιας που μια ομάδα ανθρώπων το διαχειρίζεται και το αναπτύσσει! Εδώ μπορείς να κάνεις μία στάση για ένα ζεστό ρόφημα έχοντας θέα τα τενάγη των Φιλιππων, το Σύμβολο όρος και τα βουνά της Λεκάνης. Ουσιαστικά από το σημείο πριν το δασικό χωριό και μέχρι τις κορυφές του όρους βρισκόμαστε κάτω από τα δέντρα και το δάσος που αγκαλιάζει το βουνό σχεδόν περιμετρικά. Αφήνοντας πίσω μας το δασικό, συναντάμε πολλές μικρές πτυχώσεις που δίνουν άριστα φωτογραφικά στιγμιότυπα ακριβώς δίπλα από τον δρόμο που ανηφορίζει φιδίσια το βουνό. Εκτός από την πανέμορφη φύση στον δρόμο συναντάμε δύο παιδικές χαρές, μία αρκετά χαμηλά και μία ψηλά στο σημείο

που έχουν χτιστεί οι ξύλινες καλύβες (που δυστυχώς είναι παρατημένες), σημεία εκκίνησης ή συνάντησης μονοπατιών που ανηφορίζουν και αυτά προς τις κορυφές ή πηγαίνουν προς πηγές ή ακόμα και προς καταφύγια και σημεία, όπου οι υλοτόμοι έχουν την ξυλεία τους αφήσει παράλληλα στον δρόμο για να την μεταφέρουν.

Μετά από μια δεξιά στροφή του δρόμου, εντελώς ξαφνικά, σαν με μαχαίρι να χωρίστηκε το βουνό, αρχίζει το αλπικό τοπίο καθώς μπαίνουμε κιάλας στην κοιλάδα του Ορφέα. Στην ματιά μας δεξιά δεσπόζει η κορυφή Αυγό (1835μ.) και αριστερά μας οι υπόλοιπες κορυφές Δίκορφο ή Τρίκορφο (1940μ.), Βοσκός (1858μ.) και η ψηλότερη που είναι το Μάτι (1940μ.) και που έχει τοποθετηθεί κεραία τηλεόρασης και τηλεπικοινωνιών. Σε λίγα μέτρα ο βατός δρόμος (ασφάλτινος κατά 90%) με αρκετά σημεία που πρέπει να προσέχουμε τις λακούβες βέβαια, σταματάει ακριβώς μπροστά από το ορειβατικό καταφύγιο «Στέργιος Χατζηγεωργίου» που κυριαρχεί μιας που μπορεί να φιλοξενήσει μέχρι και 60 άτομα. Διανύσαμε 25 χλμ. με τα πιο πολλά να είναι μέσα στο δάσος! Η ματιά μας βλέπει και την εγκαταλελειμμένη μικρή πίστα σκι που μας λένε πως δεν δούλεψε ποτέ. Για εσάς που έχετε 4x4 βέβαια υπάρχουν πολλοί δρόμοι που χάνονται στα δάση του βουνού αλλά και την κορυφή του Παγγαίου.





ΠΑΣΚΑΛΗΣ ΡΕΤΣΙΛΙΔΗΣ

Ηλεκτρολογικό
Ηλεκτρονικό υλικό



SERVICE

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

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



1961
CAFFÈ
alberto
TORINO ITALIA



pirate
since 1997
all day cafe+bar

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





**Η μονή της
Εικοσιφοίνισσας
μετράει ζωή
από τον 4ο
αιώνα μ.Χ. και
συγκαταλέγεται
στα παλαιότερα
και ιστορικότερα
μοναστήρια της
χώρας μας.**

Τα μονοπάτια του

Το βουνό έχει πολλά μονοπάτια για να δει κανείς την φθινοπωρινή φύση στο μεγαλείο της. Είναι το μονοπάτι της Αυλής που ξεκινάει από την παλιά Αυλή και ανηφορίζει στο δάσος μέχρι τις κορυφές, το μονοπάτι της Εικοσιφοίνισσας μια μαγευτική διαδρομή σε όλη την διάρκειά της, το μονοπάτι της Νικήσιανης το πιο άγριο και απότομο που χρειάζεται και ορειβατικές γνώσεις, αλλά και τα μονοπάτια του Ροδολίβου, τα «Μαύρα Νερά», της Πρώτης Σερρών αλλά και της Μεσορόπης που ακολουθεί μία πορεία μέσα από τρεχούμενα νερά και γεφύρια μέχρι το σπήλαιο που βρίσκεται στα όρια του αλπικού χώρου του βουνού. Για τα μονοπάτια του θα αναφερθούμε και σε επόμενα τεύχη του fresh εκτενέστερα!

Τι άλλο πρέπει να δείτε;

Τα υπέροχα μικρά και μεγάλα χωριουδάκια, γεμάτα με γεφύρια, πετρόχτιστα σπίτια, γραφικές πλατείες, μοναδικής ομορφιάς εκκλησίες και ξωκλήσια.

Τα μοναστήρια που βρίσκονται κοντά στην Νικήσιανη και που έδωσαν στην περιοχή το όνομα μικρό Άγιο Όρος με ιστορικότερο την μονή Εικοσιφοίνισσας όπου μετράει ζωή από τον 4ο αιώνα μ.Χ. και συγκαταλέγεται στα παλαιότερα και ιστορικότερα της χώρας μας.

Το μουσείο κέρινων ομοιωμάτων του Κου Κοκκινίδη στο χωριό Κητιά, που σε ταξιδεύει με την τέχνη του σε

TOOL POINT.GR

Τηλ.: 2510-516388 • ΔΩΡΕΑΝ ΜΕΤΑΦΟΡΙΚΑ ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

ΓΙΑΤΙ Η TOOLPOINT ΔΙΑΦΕΡΕΙ
Μοναδικές τιμές και ασυναγώνιστη εξυπηρέτηση.

✓ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ

Η Toolpoint κατάφερε να αναπτύξει συνεργασίες με εταιρείες που δίνουν μεγάλη βαρύτητα στην ποιότητα των προϊόντων τους.

✓ ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ

Στο Toolpoint.gr διαθέτουμε μια μεγάλη γκάμα εργαλείων και εξαρτημάτων που θα βρείτε μέσα από τις 100+ κατηγορίες προϊόντων μας.

✓ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΔΙΑΝΟΜΗΣ

Η Toolpoint διαθέτει ένα ταχύτατο δίκτυο διανομής μέσω courier αλλά και μεταφορικών εταιρειών.

✓ ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΣΥΝΑΛΛΑΓΕΣ

Για να πετύχουμε τη μέγιστη ασφάλεια χρησιμοποιούμε πρότυπα κρυπτογράφησης ssl τόσο στην ιστοσελίδα μας όσο και στον server συναλλαγών των συνεργαζόμενων τραπεζών.



μορφές της τέχνης και του πολιτισμού που σημάδεψαν όχι μόνο την χώρα μας αλλά και ολόκληρο τον κόσμο.

Φαγητό! Ναι στα πολλά ταβερνάκια που βρίσκονται στα χωριά και ειδικά στα κεφαλοχώρια Μουσθένη με το Μποστανί να ξεχωρίζει αλλά και τις Δύο Βρύσες έξω από το Ακροβούνι, τις Καστανιές στην Μεσορόπη και τις ομώνυμες Καστανιές στην Νικήσιανη.

Να επισκεφθείτε τα οινοποιεία της περιοχής με το Βιβλία Χώρα στο Κοκκινοχώρι να παράγει κρασί που συγκαταλέγεται όχι μόνο στα καλύτερα της χώρας μας αλλά και στα πιο καλά παγκοσμίως.



Τις περιβόητες βραχογραφίες που όμως για να τις βρείτε θα πρέπει να έχετε μαζί σας κάποιον που γνωρίζει το που βρίσκονται.

Εμείς κάναμε την φθινοπωρινή εξόρμησή μας στο βουνό, προτρέποντας όλους εσάς έστω για λίγες ώρες να την κάνετε και εσείς γιατί η φύση είναι το μεγάλο μας σπίτι. Αν είστε τυχεροί μπορεί να συναντήσετε και κανένα ζαρκάδι στην διαδρομή σας προς τις κορυφές. Βέβαια το κεφάλαιο Παγγαίο δεν τελειώνει με ένα μόνο άρθρο! Είναι ανεξάντλητο και σύντομα θα επανέλθουμε παρουσιάζοντας και άλλες υπέροχες εικόνες από αυτό το μαγικό βουνό! Καλό φθινόπωρο.

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

10 ταινίες που μας έρχονται το Φθινόπωρο - Χειμώνα



The Truth

Ο Χιροκάζου Κόρε - Έντα μετά τους «Κλέφτες Καταστημάτων» ετοιμάζει την νέα του ταινία με πρωταγωνίστριες (την αφρόκρεμα του Γαλλικού σινεμά) Κατρίν Ντενέβ και Ζιλιέτ Μπινό. Η Ντενέβ υποδύεται έναν ρόλο που είναι πολύ κοντά στην ζωή της και δεν είναι άλλος από την επιτυχημένη ηθοποιό, μία αληθινή star, μία βασίλισσα όπου στο κοντινό της περιβάλλον βρίσκεται ο άντρας, ο εραστής και ο αντζέντης της. Όταν θα εκδώσει την αυτοβιογραφία της, η κόρη της, Ζιλιέτ, η οποία έχει μετακομίσει από τη Γαλλία στην Αμερική για να ξεφύγει από την καταπιεστική μητέρα της, θα επιστρέψει με την οικογένειά της πίσω στο Παρίσι. Κι όσο η Κατρίν θα γυρίζει μια ταινία επιστημονικής φαντασίας στην οποία υποδύεται μια μητέρα που δεν γεννά ποτέ, μητέρα και κόρη θα συγκρουστούν μπροστά στα έκπληκτα μάτια των ανδρών που τις παρακολουθούν. Σκληρές αλήθειες θα



Ammonite

ειπωθούν, λογαριασμοί θα κλείσουν, στιγμές αγάπης και μίσους θα δώσουν τον τόνο σε αυτή την έντονη ιστορία για τους οικογενειακούς δεσμούς και την συναισθηματική διαδρομή των ανθρώπων που ορίζουν το σχήμα μιας οικογένειας. Το Cast συμπληρώνει ο Ίθαν Χοκ.

Αναμένεται: Οκτώβριος 2019
Είδος: Κοινωνικό Δράμα

Ammonite

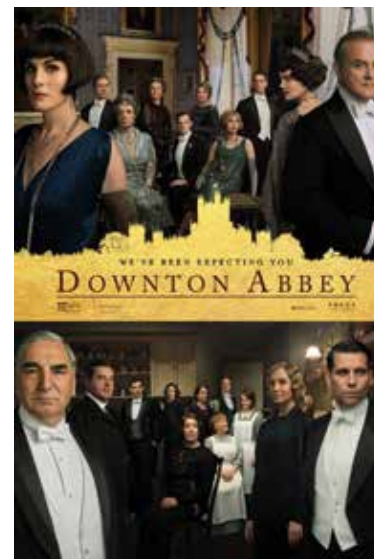
Για τη δεύτερη μεγάλη μήκους ταινία του, ο Βρετανός σκηνοθέτης και σεναριογράφος Φράνσις Λι, θα παραμείνει σε παρόμοια μονοπάτια, αυτή τη φορά όμως γένους θηλυκού, και μάλιστα με δύο star στους πρωταγωνιστικούς ρόλους, οι οποίες συναντιούνται για πρώτη φορά στη μεγάλη οθόνη. Η Κέιτ Γουίνσλετ και η Σίρσα Ρόναν θα πρωταγωνιστούν στο «Ammonite», το οποίο εκτυλίσσεται τη δεκαετία του 1820 σε μια βρετανική παραλιακή πόλη και ακο-

λουθεί το απρόσμενο ρομάντζο που αναπτύσσεται ανάμεσα στην παλαιοντολόγο Μέρι Ανινγκ και μια εύπορη γυναίκα από το Λονδίνο για την οποία αναγκάζεται απροσδόκητα να κάνει τη νοσοκόμα.

Είδος: Ρομαντικό Ερωτικό Δράμα
Αναμένεται: Αρχές 2020

Benedetta

Το «Benedetta» εκτυλίσσεται στην Ιταλία του 17ου αιώνα και αφηγείται την ιστορία της καλόγιας Μπενεντέτα (την υποδύεται η Βιρζίνι Εφίρα), η οποία υποφέρει από θρησκευτικά και ερωτικά οράματα που την αναστατώνουν. Σε βοήθειά της θα συντρέξει η αδελφή Μπατολομέα (την υποδύεται η Δάφνη Πατακιά) και η σχέση μεταξύ των δυο γυναικών θα εξελιχθεί σ' ένα σαρωτικό ρομάντζο. Το καστ συμπληρώνει ο Λαμπέρ Γουιλσον και το σενάριο βασίζεται στο μυθιστόρημα της Τζούντιθ Σ. Μπράουν, «Immodest



Acts: The Life Of A Lesbian Nun In Renaissance Italy».

Αναμένεται: Αρχές 2020

Είδος: Βιογραφία, Ιστορικό Δράμα

Downton Abbey

Το 2019 είμαστε όλοι προσκεκλημένοι. Οι πύλες του «Downton Abbey» ξαναοίγουν για να συνεχίσουν την ιστορία της οικογένειας Κρόλεϊ και του υπηρετικού προσωπικού της. Ο δημιουργός της σειράς Τζούλιαν Φέλοουζ επιστρέφει εδώ ως παραγωγός και σεναριογράφος, ενώ όλο το βασικό καστ, όπως η Λόρα Καρμάικλ (η οποία έπαιζε την Λαίδη Ιντιθ Κρόλεϊ) και η Σόφι ΜακΣέρα (η οποία έπαιζε την μαγειρίσσα Ντέιζι Μέισον), και (ναι) η Μάγκι Σμιθ θα βρίσκεται στις θέσεις τους.

Είδος: Δράμα
Αναμένεται: Σεπτέμβριος 2019

Gemini Man

Γουίλ Σμιθ εναντίον μιας νεότερης εκδοχής του εαυτού του σε μια περιπέτεια με πρωτοποριακά, όπως λέγεται, οπτικά εφέ «αντιγήρανση» και τον ταίβανέζο Ανγκ Λι, που ουδέποτε είπε όχι σε τεχνολογική πρόκληση, να αναλαμβάνει τα ηνία μιας υπερπαραγωγής, επτά χρόνια μετά τον θρίαμβο της Ζωής του Πι.



Είδος: Δράμα / Θρίλερ
Αναμένεται: Οκτώβριος 2019

Joker

Ο Χοακίν Φίνιξ πρωταγωνιστεί σαν Joker, που είναι πιθανότατα επη-



ρεασμένο από το Killing Joke του Άλαν Μουρ. Ο Ρόμπερτ Ντε Νίρο τον συμπληρώνει και με αυτή την ταινία η DC αρχίζει την μεταφορά κόμικ σε ένα κοινό πιο ενήλικο. Σε σκηνοθεσία του Τοντ Φίλιπς ενώ στην συγγραφή



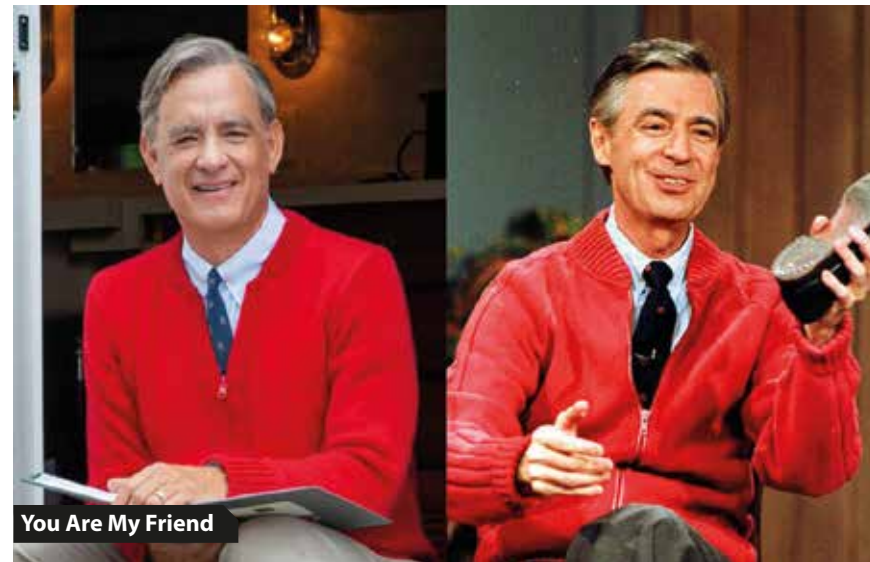
έβαλε το χεράκι του και ο Σκοτ Σίλβερ.

Είδος: Αστυνομικό Ψυχολογικό Θρίλερ

Αναμένεται: Οκτώβριος 2019

The Addams Family

Οι σκηνοθέτες του απολαυστικά τολμηρού και αθυρόστομου «Sausage Party», Κόνραντ Βέρνον και Γκρεγκ Τίρναν, αναλαμβάνουν να μεταφέρουν στη μεγάλη οθόνη την animated κινηματογραφική διασκευή των περιπετειών της διαβόητης οικογένειας. Ο Ματ Λίμπερμαν υπογράφει το σενάριο της καινούργιας ταινίας, η οποία αυτή τη φορά θα δώσει σάρκα και οστά στη Μορτίσια



Terminator



και τον Γκόμεζ, την Γουένσντεϊ και το Πράγμα, μέσα από ψηφιακά κινούμενα σχέδια, για λογαριασμό της MGM. Σύμφωνα με τους δύο σκηνοθέτες, το φιλμ θα αντλήσει στοιχεία από την αισθητική των πρωτοτύπων σχεδίων του Τσάρλι Ανταμς.

Είδος: Θρίλερ Κωμωδία

Αναμένεται: Οκτώβριος 2019

You Are My Friend

Ο Τομ Χανκς πρωταγωνιστεί ως Φρεντ Ρότζερς, δημιουργός και

παρουσιαστής (και σχεδόν όλα τα άλλα) σε μια από τις πιο μακροχρόνιες παιδικές εκπομπές της αμερικάνικης τηλεόρασης το «Mr. Rogers Neighborhood». Η ταινία επικεντρώνεται στη σχέση του Ρότζερς με το δημοσιογράφο του Esquire, Τομ Τζούνιο, ο οποίος το 1998 ανέλαβε χωρίς κανέναν ενθουσιασμό να γράψει ένα πορτρέτο του παρουσιαστή για το περιοδικό του και στην πορεία όχι μόνο έγινε φίλος του, αλλά σύμφωνα με δηλώσεις του, είδε τη ζωή του



να αλλάζει από την γνωριμία τους. Φέρτε μαζί σας αρκετά χαρτομάντιλα όταν η ταινία κάνει την πρεμιέρα της στις αίθουσες τον Οκτώβρη.

Είδος: Δράμα

Αναμένεται: Νοέμβριος 2019

Terminator

Ο σκηνοθέτης των «Deadpool» Τιμ Μίλερ αναλαμβάνει τα ηνία της σειράς με τη νέα ταινία να συνεχίζει από εκεί όπου σταμάτησε η δεύτερη, έχοντας σβήσει από το κινηματογραφικό της σύμπαν όλες τις υπόλοιπες συνέχειες. Κρίμα που δεν μπορεί να το κάνει αυτό και στο μυαλό μας. Ο Τζέιμς Κάμερον επιστρέφει ως παραγωγός, με τους Λίντα Χάμιλτον και Αρνολντ Σβαρτσενέγκερ να επιστρέ-

φουν στους ρόλους τους, και ο Γκάμπριελ Λούνα μπαίνει στο καστ ως νέος Εξολοθρευτής.

Είδος: Επιστημονικής Φαντασίας

Αναμένεται: Νοέμβριος 2019

Frozen 2

Όλο το αυθεντικό καστ και οι σκηνοθέτες της πρώτης ταινίας φαίνεται πως δεν μπόρεσαν να πουν «Let it Go» και έτσι επιστρέφουν στο Αρεντέλ για άλλη μια γερή δόση περιπέτειας.

Η Έλσα, η Άννα και ο Κρίστοφ ξεκινάνε ένα μακρινό ταξίδι μέσα στο δάσος για να μάθουν το αρχαίο μυστήριο του βασιλείου τους

Είδος: Ταινία Κινουμένων Σχεδίων

Αναμένεται: Νοέβριος 2019



Maleficent: Mistress of Evil

Όπως αποκάλυψε η Disney, το «Mistress of Evil» θα κυκλοφορήσει φέτος στις 18 Οκτωβρίου 2019 (ΗΠΑ). Η πρώτη αφίσα της ταινίας έχει απλά σε προφίλ τον χαρακτήρα, που υποδύεται ξανά η Angelina Jolie. Η ιστορία διαδραματίζεται κάμποσα χρόνια μετά το «Maleficent» και θα συνεχίσει να εξερευνά τη σχέση των Maleficent/Aurora καθώς «δημιουργούν νέες συμμαχίες και αντιμετωπίζουν νέους εχθρούς στον αγώνα τους να προστατέψουν το δάσος και μαγικά πλάσματα που ζουν σε αυτό».

Είδος: Περιπέτεια / Φαντασίας

Αναμένεται: Οκτώβριος 2019

Πρεμιέρα για το Galaxy Fold της Samsung



Το Galaxy Fold έχει δύο οθόνες. Μια εξωτερική 4,6 ιντσών και μια εσωτερική 7.3 ιντσών

Στην κυκλοφορία βγήκε σταδιακά το αναδιπλούμενο κινητό της Samsung Galaxy Fold ξεκινώντας από την Κορέα στις 6 Σεπτεμβρίου. Ακολούθησε στις 18 Σεπτεμβρίου Γαλλία, Γερμανία, Σιγκαπούρη, Ηνωμένο Βασίλειο και στις 27 Σεπτεμβρίου οι ΗΠΑ.

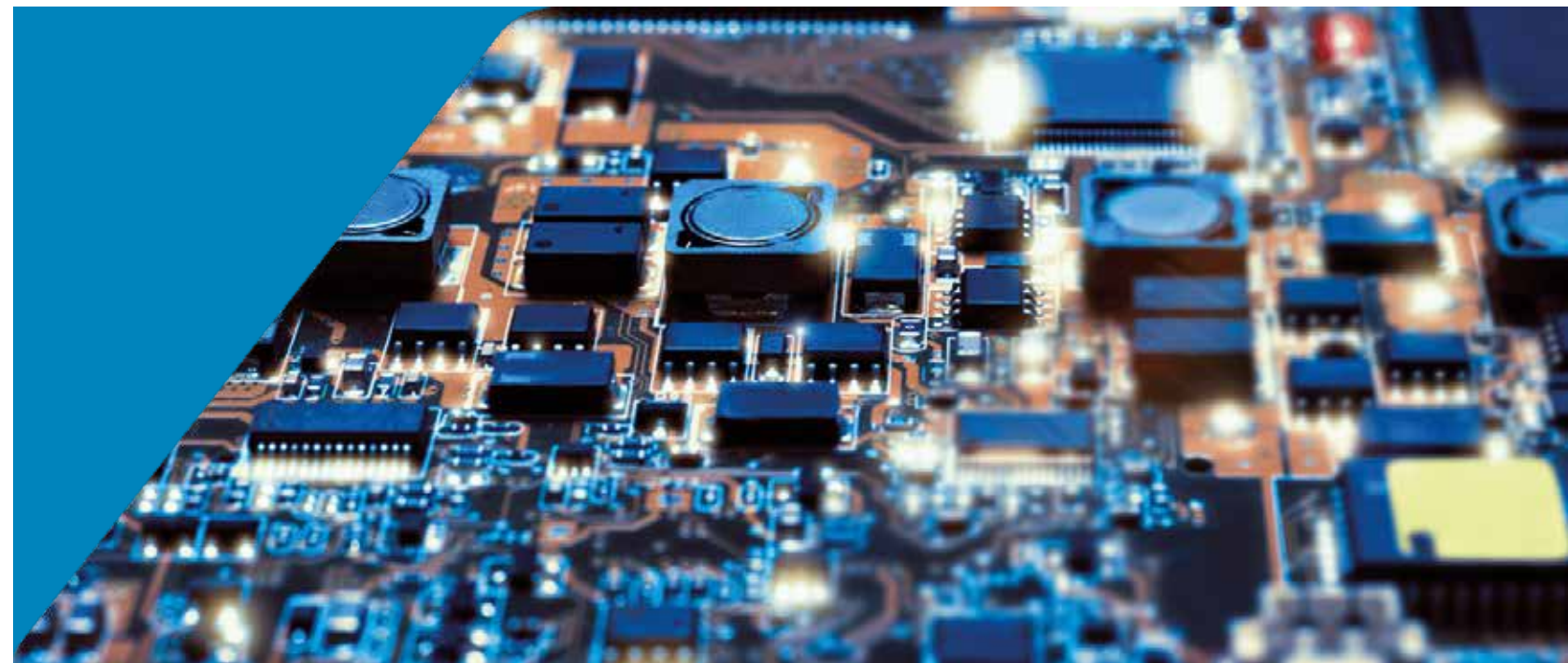
Πρόκειται για ένα από τα πιο αναμενόμενα κινητά της χρονιάς αλλά και για ένα μεγάλο στοίχημα της Samsung. Κατά την αρχική παρουσίαση του μοντέλου παρουσιάστηκαν προβλήματα με τις οθόνες γεγονός το οποίο οδήγησε την κορεατική εταιρεία να καθυστερήσει την επίσημη κυκλοφορία.

«Κατά τους περασμένους μήνες, η Samsung έχει βελτιώσει το Galaxy Fold για να εξασφαλίσει ότι θα προσφέρει την καλύτερη δυνατή εμπειρία. Βελτιώθηκε τόσο ο σχεδιασμός και η κατασκευή του Galaxy Fold, όσο και η εμπειρία χρήσης», αναφέρει η ανακοίνωση της Samsung.

Το Galaxy Fold έχει δύο οθόνες. Μια εξωτερική 4,6 ιντσών και μια εσωτερική 7.3 ιντσών. Όταν είναι κλειστό, ο χρήστης έχει πρόσβαση στις βασικές λειτουργίες εξωτερικής οθόνης της συσκευής με το ένα χέρι. Όταν ανοίγει, η συσκευή δίνει τη δυνατότητα πραγματοποίησης πολλαπλών λειτουργιών, παρακολούθησης video, εφαρμογών gaming κ.ά.

Ακόμη η Samsung ανακοίνωσε πως θα κυκλοφορήσει και μια έκδοση του Galaxy Fold με δυνατότητα 5G αλλά μόνο σε επιλεγμένες χώρες.

Κάθε Galaxy Fold κυκλοφορεί με αποκλειστική πρόσβαση σε υπηρεσίες εξυπηρέτησης καταναλωτών, μεταξύ των οποίων προσωπική υποστήριξη από ειδικούς της Samsung και ένα 24/7 κέντρο υποστήριξης, online ή μέσω τηλεφώνου, στις χώρες που θα διατεθεί», αναφέρει ακόμη η ανακοίνωση της Samsung.



ΜΗΧΑΝΟΡΓΑΝΩΣΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

Στην Computer Point πραγματοποιούμε μελέτη μηχανοργάνωσης μικρών και μεγάλων εταιρειών (δίκτυα, εμπορικά προγράμματα, ασύρματα hotspot, κάμερες, συναγερμούς) με σκοπό την παρουσία ολοκληρωμένων λύσεων για την καλύτερη δυνατή απόδοση και αδιάλειπτη λειτουργία της επιχείρησής σας.



ΕΠΙΣΚΕΥΗ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ

Θα παραλάβουμε την χαλασμένη συσκευή σας, θα γίνει καταγραφή του προβλήματος και άμεσα ένας τεχνικός θα ασχοληθεί με την συσκευή σας. Μετά από έλεγχο θα ενημερωθείτε για το πρόβλημα και για της ημέρες έως την αποκατάσταση της βλάβης.



ΕΠΙΣΚΕΥΗ ΚΙΝΗΤΟΥ

Εάν το τηλέφωνό σας έχει σπασμένο μπροστινό τζάμι, κουμπιά που δεν ανταποκρίνονται, σπασμένη κάμερα μπορούμε να το διορθώσουμε. Ακόμα και σε δύσκολες καταστάσεις που χρειάζεται ρομποτικό μηχάνημα συνεργαζόμαστε με επισκευαστικά κέντρα.

Απλές συμβουλές από το Α-Ω για τα κατοικίδια....



Στάθης Συμεωνίδης
Γαλλικής Δημοκρατίας 29,
ΚΑΒΑΛΑ
wevetkav@gmail.com
Τ: 2510 838237



Αν θέλετε να αποκτήσετε ένα κατοικίδιο πρώτα από όλα θα πρέπει να βρείτε ποιο σας ταιριάζει λαμβάνοντας υπόψη την προσωπικότητά σας, τον τρόπο ζωής σας, τον χώρο που διαβιώνετε, την οικογενειακή σας κατάσταση. Όλα τα σκυλιά δε μας ταιριάζουν, αλλά και πάντα υπάρχει ένα που μας ταιριάζει.

Βλέπετε ένα τραυματισμένο ζώο στο δρόμο, μην το αφήνετε βοήθητο. Το πρώτο πράγμα είναι να τηλεφωνήσετε σε έναν κτηνίατρο. Επόμενο βήμα η ασφαλής μεταφορά του ζώου.

Γάτες: Ανεξάρτητες από τη φύση τους, τους αρέσει ο χώρος τους που διαβιούν και σας «επιτρέπουν» να τις συντροφεύετε, αλλά και να τις αφήνετε στην ησυχία τους.

Διατροφή: Όταν δύο γλυκά ματάκια κάθονται στα πόδια του τραπέζιού

σας και «ικετεύουν» για λίγη τροφή, μην ξεχνάτε ότι δεν ανήκουν στο πεινασμένο αδέσποτο της γειτονιάς σας, αλλά στον εξαιρετικά λαιμαργό «ζήτουλα» σκύλο σας, ΜΗΝ υποχωρείτε.

Εμβόλια γίνονται στους σκύλους και τις γάτες γιατί με τον τρόπο αυτό, προστατεύονται από ιογενή νοσήματα που είναι επικίνδυνα για την υγεία τους (και μόνο). Η λύσσα που ενδιαφέρει και τον άνθρωπο έκανε επανεμφάνιση αλλά έχει περιοριστεί και πάλι με τους συστηματικούς εμβολιασμούς των αλεπούδων.

Ζωοφιλικά σωματεία, μεγάλη προσφορά στο θέμα των αδέσποτων αλλά η κόπωση πλέον είναι εμφανής λόγω της αδιαφορίας της πολιτείας

Η εκπαίδευσή τους (σκύλων και γάτων) είναι εύκολη σε όλα τα ζητήματα (τουαλέτα, υπακοή), η εκπαίδευσή σας λίγο δυσκολότερη για να

μπορείτε να συμβιώνεται μαζί τους αρμονικά.

Θα «θυσιάσετε» μερικές στιγμές ξεκούρασης για να βγάλετε βόλτα τον σκυλάκο σας, όμως τα αποτελέσματα (στην υγεία σας σωματική και ψυχική) είναι ανεκτίμητα.

Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δείξετε στο θέμα της στειρώσης. Έχει μόνο πλεονεκτήματα για την υγεία του ζώου.

Καρότα και άλλα λαχανικά, όταν καταναλώνονται άπλυτα, αποτελούν τον κύριο λόγο για να μεταδοθεί ο εχινόκοκκος και η τοξοπλάσωση στον άνθρωπο.

Λειψμανίαση ένα νόσημα, ένα τεράστιο πρόβλημα για τους σκύλους. Πλέον είναι εμφανή τα αποτελέσματα από τους εμβολιασμούς, ενώ κάθε χρόνο μαθαίνουμε και κάτι ακόμη για τη θεραπεία και την πρόληψη.



Μην μαλώνετε το κουτάβι σας αν δεν το πιάσετε τη στιγμή που κάνει τη ζημιά, δεν θα καταλάβει γιατί φωνάζετε (και θα θεωρήσει ότι το μαλώνετε χωρίς λόγο).

Να ξέρετε ότι όταν αρχίσει να γερνά, θα πρέπει να προσέχετε την διατροφή του και να του κάνετε ετήσιους ελέγχους της υγείας του.

Ξέρατε ότι τα σκυλιά που βοηθούν ανάπηρους ανθρώπους εκπαιδεύονται για 3 τουλάχιστον χρόνια; Στην Ελλάδα τα τελευταία χρόνια έχουν κάνει την εμφάνισή τους...!!!

Όταν ταξιδεύετε ο σκύλος και η γάτα σας θα πρέπει να βρίσκεται μέσα στο ειδικό κλουβί μεταφοράς για λόγους ασφαλείας. Επίσης, για ένα ταξίδι στο εξωτερικό πρέπει να φροντίσετε για το διαβατήριό τους, την ηλεκτρονική σήμανση και τα εμβόλιά τους.

Προληπτικοί αιματολογικοί έλεγχοι, έχει αποδειχθεί πόσο χρήσιμοι είναι. Μια φορά τον χρόνο είναι απαραίτητοι.

Ρωτήστε τα ξενοδοχεία που θα πάτε διακοπές, αν δέχονται σκύλους. Κάντε μαζί του διακοπές! Ή βρείτε ένα καλό ξενοδοχείο σκύλων και γάτων (με νόμιμη άδεια) για να τον φιλοξενήσει, στις δύσκολες, για αυτόν, μέρες του χωρισμού.

Συμβουλευτείτε για όποια απορία έχετε, τους κτηνιάτρους. Σπούδασαν το αντικείμενο και το γνωρίζουν πολύπλευρα και σε βάθος.

Τα παιδιά αποκτούν ενισχυμένο ανοσοποιητικό σύστημα όταν συμβιώνουν από την αρχή της ζωής τους με ένα κατοικίδιο. Επίσης, μαθαίνουν να γίνονται υπεύθυνα, να σέβονται τους αδύναμους και την αξία της συμβίωσης με ένα ζώο.



Υπάρχουν στην αγορά αποτελεσματικότερα κτηνιατρικά φάρμακα για την πρόληψη και τη θεραπεία, σχεδόν όλων, των ασθενειών των ζώων.

Φαρμακείο με απαραίτητα φάρμακα και υλικά, μαζί με στοιχειώδεις γνώσεις πρώτων βοηθειών είναι πάντα χρήσιμα για μας και τους τετράποδους φίλους μας.

Χαρείτε μαζί του τη φύση και τη θάλασσα.

Ψάρια, ινδικά χοιρίδια, κουνέλια οι άλλες εναλλακτικές λύσεις.

Ως εδώ συνοπτικά! Υπάρχουν πολλά ακόμη που μπορούν να λεχθούν. Μπορεί μια έρευνα στο διαδίκτυο να βοηθήσει (καλό φίλτράρισμα των πηγών και διασταύρωση των πληροφοριών γιατί υπάρχει αρκετή παραπληροφόρηση).

Καλή, υγιή και μακροχρόνια συμβίωση!

Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δείξετε στο θέμα της στειρώσης. Έχει μόνο πλεονεκτήματα για την υγεία του ζώου.

Charlie ο σκύλος θεραπείας



© Μαρία Μπακούρα



Η Ευτυχία είναι από τα Χανιά της Κρήτης, έζησε δέκα χρόνια στις Σέρρες και τα τελευταία δέκα χρόνια ζει στην Αθήνα και εργάζεται ως ηθοποιός.

Ευτυχία πως γνωριστήκατε με τον Τσάρλι;

Ήταν καλοκαίρι του 2013 και γυρνούσα από διακοπές στα Κύθηρα, αυτό είναι είπα, είμαι έτοιμη να πάρω σκύλο, θυμάμαι όλοι έπεσαν να με φάνε ο σκύλος είναι ευθύνη, ο σκύλος είναι το ένα, ο σκύλος είναι το άλλο. Δεν το μετάνιωσα ποτέ, αν για κάτι μετανιώνω είναι που δεν υπήρχε νωρίτερα στην ζωή μου ο Τσάρλι.

Από που πήρε το όνομά του;

Το όνομα του είναι Τσάρλι από τον Charlie Chaplin.

Είχες ποτέ αλλά κατοικίδια;

Μεγάλωσα σε μια οικογένεια η οποία είχε λατρεία στα ζώα. Από μι-

κρή έχω μεγαλώσει ανάμεσα σε χελώνες, ψάρια, παπαγάλους, κουνέλια, σκύλους, γάτους. Και επειδή μεγάλωσα σε ένα χωριό της Κρήτης υπήρχε και η επαφή με τα ζώα που είχαμε και στο αγρόκτημα.

Πως θα περιέγραφε τον Τσάρλι με πέντε λέξεις;

Πέντε;;; Φοφφ λίγες... Κοινωνικός, χαρούμενος χαδιάρης, αγκαλιτσας, λευκός πρίγκιπας.

Ποια είναι η πιο συγκινητική στιγμή που θυμάσαι με το κατοικίδιό σου;

Υπήρχαν βράδια που εγώ σαν άνθρωπος είχα κουραστεί και με έπιαναν τα κλάματα και αυτός ανέβαινε πάνω μου και μου έγλειφε τα δάκρυα μέχρι να με δει να γελάω.

Πως ξεκίνησε ο Τσάρλι ως σκύλος θεραπευτικής επαφής;

Έχω έναν φίλο τον Αντώνη Βούλ-

τσο ο οποίος είναι ειδικός παιδαγωγός. Μας κάλεσε σε ένα μάθημά του σε παιδιά με αυτισμό. Εκεί κατάλαβα ότι ο Τσάρλι έχει χαρακτήρα για να γίνει θεραπευτής. Έτσι ο Αντώνης ανακάλυψε τότε την ομάδα Athens Therapy Dogs. Η ομάδα αυτή ονομάζεται πλέον Pet Partners Greece και είναι πιστοποιημένη από μια ομάδα στην Αμερική.

Ποιος είναι ο εμπνευστής αυτής της ομάδας;

Είναι ο Βασίλης Σούκος.

Μπορεί κάθε σκυλάκι να γίνει σκύλος θεραπευτής;

Σύμφωνα με τους παγκόσμιους κανονισμούς σκύλων θεραπείας, δεν είναι όλοι οι σκύλοι ικανοί να γίνουν θεραπευτές. Οι περισσότεροι ίσως δεν επιθυμούν κιόλας να το κάνουν. Όπως αντίστοιχα δεν είναι και όλοι οι άνθρωποι δυνατόν να προσφέρουν σε ανθρώπους μέσω της θεραπείας



με κατοικίδια. Ένας σκύλος θα πρέπει να περάσει μία σειρά από τεστ και δοκιμές για να πιστοποιηθεί ως σκυλί θεραπευτικής επαφής. Θα πρέπει να μπορεί να χαιρετά έναν φιλικό άγνωστο χωρίς φόβο ή ασυγκράτητο ενθουσιασμό, να απολαμβάνει τα χάδια, να αισθάνεται άνετα με το ελαφρύ βούρτσισμα, να περπατά μέσα στο πλήθος με χαλαρό λουρί κοντά στον χειριστή, να αισθάνεται άνετα σε δυνατούς θορύβους, να κάθεται, να ξαπλώνει, να μένει στη θέση του, να έρχεται όταν τον καλούν όταν λάβει την εντολή, να δείχνει ελάχιστο ή καθόλου ενδιαφέρον σε άλλα σκυλιά.

Ποια ιστορία σε έχει συγκινήσει περισσότερο;

Είχαμε την χαρά να ζήσουμε στιγμές συγκίνησης πολλές φορές, δεν ξέρουμε ποια μπορεί να θεωρηθεί σπουδαιότερη, αλλά αξίζει να αναφερθούμε στη χαρά τυφλών παιδιών που άγγιζαν για πρώτη φορά σκύλο, τον ενθουσιασμό ατόμων με κινητικά προβλήματα όταν κάνουν βόλτα κρατώντας το λουράκι του σκύλου η έχοντας τον σκύλο στην αγκαλιά τους, στη προσπάθεια τετραπληγικών παι-

διών να μπορέσουν να ταΐσουν στο στόμα το φίλο τους τον σκύλο, σε άτομα με αυτισμό που στην προσπάθεια επικοινωνίας με τον σκύλο είπαν κάποιες λέξεις..

Τι σημαίνει για σένα η λέξη θεραπεία;

Υπάρχουν πολλών ειδών θεραπείες. Στη συγκεκριμένη περίπτωση η θεραπεία είναι η επαφή. Παραδείγματος χάριν, ένα αυτιστικό παιδί, που δεν ξέρει να χτενίσει τα μαλλιά του, χτενίζοντας ένα σκύλο μπορεί στη συνέχεια να μάθει να χτενίζεται. Τα αυτιστικά άτομα έχουν πολύ υψηλή νοημοσύνη, αλλά ζουν στο δικό τους κόσμο. Το ζώο γίνεται το κανάλι που τους κάνει να βγουν από τον κόσμο αυτό και να επικοινωνήσουν με τον έξω κόσμο. Οπότε για μένα θεραπεία σημαίνει να δημιουργείται ένας χώρος ασφαλής όπου κάποιος γίνεται κανάλι μέσα από το οποίο περνάει η ενέργεια και διοχετεύεται σε εκείνον που την δέχεται.

Τι θα συμβούλευες αυτούς που σκέφτονται ναβάλουν ένα σκύλο στη ζωή τους;



Αν κάποιος θέλει να προσθέσει στη καθημερινότητα του πατούσες, χάδια και γέλια να το κάνει ανεπιφύλακτα γιατί η επαφή με ζώα βελτιώνει τις κοινωνικές δεξιότητες, αυξάνει την αυτοεκτίμηση και το αίσθημα ευθύνης, μειώνει τη κατάθλιψη, το άγχος και τέλος προσφέρει ηρεμία και αίσθηση ασφάλειας. Να αποφασίσει συνειδητά και υπεύθυνα ότι ο σκύλος θα γίνει κομμάτι της καθημερινότητάς του.

Τέλος, ποιο είναι το μήνυμά που θέλεις να περάσεις;

Η ζωή μας έχει φτάσει πάνω σε αυτό τον πλανήτη σε ένα σημείο κρίσιμου. Υπάρχουν λύσεις που όλες ξεκινούν από την αγάπη για τον κόσμο και τους ανθρώπους, τα ζώα και το μεγαλείο της φύσης. Ο Χριστός δύο πράγματα είπε, να αγαπάς τους άλλους όπως τον εαυτό σου και αν έχεις δύο ρούχα, να δίνεις το ένα στον πλησίον σου. Ας ζήσουμε προς όφελος, όχι εις βάρος.

Τον Τσάρλι μπορείτε να τον βρείτε στα social [Facebook.com/charlie.therapydog/](https://www.facebook.com/charlie.therapydog/) [Instagram : Charlie_an](https://www.instagram.com/Charlie_an)

Ένας σκύλος θα πρέπει να περάσει μία σειρά από τεστ και δοκιμές για να πιστοποιηθεί ως σκυλί θεραπευτικής επαφής.

Το κουδούνι του τρόμου

Συγγραφέας: Ευγένιος Τριβιζάς

Σελίδες: 360

Ηλικία: 7+

Εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα



Ευγένιος Τριβιζάς

Ένα νέο, καθηλωτικό μυθιστόρημα από τον συγγραφέα που μας χάρισε τη «Φρουτοπία», την «Τελευταία Μαύρη Γάτα», τους «Δραπέτες της Σκακιέρας» και «Τα Τρία Μικρά Λυκάκια!» Στις απατηλές σκιές του σαλονιού ενός αρχοντικού σπιτιού ένα επικίνδυνο θηρίο караδοκει! Δύο φαινομενικά καλοκάγαθες γηραιές κυρίες στήνουν μια σατανική παγίδα για να παρασύρουν το θύμα τους σε έναν εφιάλη χωρίς τέλος! Μία ομάδα μυστικών αστυνομικών μεταμφιεσμένων σε ταυρομάχους και Γιαπωνέζες γκέισες αναζητούν τον ένοχο για την αρπαγή της «δροσοσταλίδας της χαραυγής» από τα ολλανδικά ανάκτορα! Ένα ανέμελο αγόρι επιστρέφοντας από το σχολείο το καλοκαιριάτικο εκείνο μεσημέρι τολμά μια ανόητη απειροσκεψία δίχως να φαντάζεται σε τι ανατριχιαστικούς κινδύνους και σε ποιες θανάσιμες πλεκτάνες θα το παρασύρει!

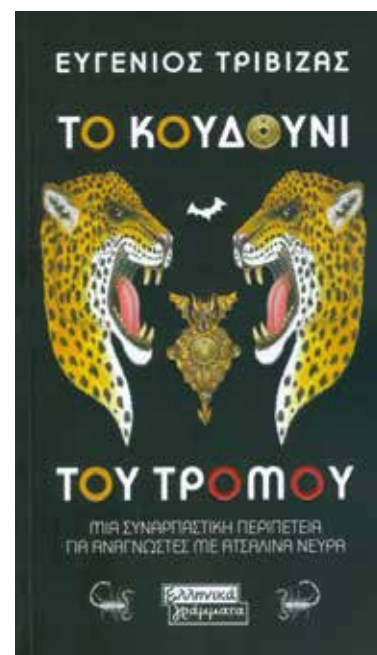
Ένας εκατομμυριούχος συλλέκτης σαρκοβόρων φυτών, παραδείσιων πτηνών και εξαφανισμένων ζώων είναι αποφασισμένος να προσθέσει το πιο περιζήτητο απ' όλα τα τρόπαια στη συλλογή του! Ένας κλόουν με πράσινα μαλλιά και ένας ζογκλέρ με φόρμα από δέρμα φιδιού επισκέπτονται ένα νεκροταφείο αυτοκινήτων όπου ανάμεσα σε ένα στρατιωτικό τζιπ με καμένα λάστιχα κι ένα σμπαρλιασμένο κίτρινο ταξί κρύβεται ένα αδιαπέραστο μυστήριο! Ένα αδιστακτος θηριοδαμαστής που, όταν περιπολικά με γαλάζιους περιστρεφόμενους προβολείς περικυκλώνουν το τσίρκο, σκηνοθετεί τον θάνατό του στις φλόγες μιας ολέθριας πυρκαγιάς! Και τι σχέση έχουν όλα αυτά τα ανατριχιαστικά με την τετραγωνι-

κή ρίζα του εννέα και τον ιδρυτή του Βασιλείου των Οστρογόθων μετά την κατάρρευση της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας; Ένα βαλσαμωμένο κολιμπρί, ένας φαρμακερός σκορπιός, ένα θερμοκήπιο με τροπική βλάστηση, μια ταραντούλα σε μια κασετίνα με σμαράγδια, ένα υπνωτικό σιρόπι για ρινόκερους, μια δαιμονική γυάλα, μια μυστηριώδης αποθήκη μπαχαρικών, ένα σπάνιο γραμματόσημο με τρεις ξιφίες, μια πάπια με πουά παπιγιόν, ένας φραπουτσίνος καλόγερος και ένα λεμούρι με χρυσά μάτια περιστρέφονται γύρω από ένα μοιραίο κουδούνι...

Βιογραφικό Ευγένιος Τριβιζάς

Ο Ευγένιος Τριβιζάς είναι εξερευνητής, εφευρέτης και ζογκλέρ μελάτων αυγών. Έχει ανακαλύψει το Νησί των Πυροτεχνημάτων, τη Φρουτοπία, το Πιπερού, το Κουτσουλισταν, την Κουμασιλάνδη, τη Χώρα των Χαμένων Χαρταετών και την Πολιτεία με Όλα τα Χρώματα εκτός από το Ροζ. Οι γνωστότερες εφευρέσεις του Ευγένιου είναι : ο γαργαλιός (ένα μηχανήμα που σε γαργαλίζει όταν είσαι λυπημένος), το ηλεκτρικό ρουφοσκόπιο (ένας συνδυασμός τηλεσκόπιου και ηλεκτρικής σκούπας, με το οποίο όχι μόνο βλέπει κανείς τα αστέρια, αλλά άμα θέλει τα ρουφάει και τα κάνει γιρλάντες), ο φαγώσιμος χαρτοπόλεμος, η μπανιέρα με τις δώδεκα τρύπες, ο ιπτάμενος ανεμόμυλος, η τσουλήθρα με τα σκαλοπάτια, η μελωδική ομπρέλα, το παπιγιόν για νάνους και ο αναδρομικός καθρέφτης (που σε δείχνει όπως ήσουν πριν από δέκα χρόνια).

Ο Ευγένιος ζει στο Νησί των Πυ-



ροτεχνημάτων με τον παπαγάλο του, τη Σύνθια, τον άσπρο του ελέφαντα, τον Πουκιπόν, τη Λιλή, την παρδαλή λεοπάρδαλη, τον Οράτιο Αοράτιο, το αόρατο πράσινο καγκουρό, και άλλους πολλούς γνωστούς και φίλους. Ο Ευγένιος έχει μια μοναδική συλλογή από κομμάτια παλιών παραμυθιών. Η σπάνια συλλογή του περιλαμβάνει: ένα πούπουλο από μαξιλάρι που κοιμόταν η πεντάμορφη πριγκιποπούλα, το κορδόνι από το δεξί παπούτσι του παπουτσωμένου γάτου, ένα τούβλο από το σπίτι που είχαν χτίσει τα τρία γουρουνάκια, τα γυαλιά της γιαγιάς της Κοκκινোসκουφίτσας και το φιτίλι από το λυχνάρι του Αλαντίν.

Η κοιλάδα των χαμένων κοριτσιών

Συγγραφέας: Μαρτίνεθ Αγουστίν

Εκδόσεις: Πατάκης

Μετάφραση από τα Ισπανικά: Παλαιολόγου Μαρία

Σελίδες: 576

Ηλικία: 18+



Μαρτίνεθ Αγουστίν

Πέντε χρόνια μετά την εξαφάνισή τους, το Μοντεπερδίδο, χωριό μες στην οργιώδη βλάστηση των Κεντρικών Πυρηναίων, εξακολουθεί να πενθεί την Άνα και τη Λουθία, δυο εντεκάχρονες φίλες, που ένα απόγευμα έφυγαν από το σχολείο και δεν τις είδε ποτέ ξανά κανείς. Η υπόθεση, μετά τις άκαρπες προσπάθειες των αρχών, πέρασε στο αρχείο. Τώρα, όμως, επανεμφανίζεται απροσδόκητα η Άνα, δίπλα σε έναν νεκρό άντρα, μες στα συντρίμια ενός αυτοκινήτου, τραυματισμένη αλλά ζωντανή. Η υπόθεση ανοίγει και πάλι, και ξεκινά ένας αγώνας ενάντια στον χρόνο που ζητά απαντήσεις: Ποιος είναι ο νεκρός; Ποιος είχε απαγάγει τα παιδιά; Είναι και η Λουθία ζωντανή; Ενώ ολόκληρο το χωριό προσπαθεί να δεχτεί τη νέα τροπή που παίρνουν τα πράγματα, καταφτάνουν εκεί από την Υποδιεύθυνση Προστασίας Ανηλίκων η νεαρή υπαστυνόμος Σάρα Κάμπος και το «αφεντικό» της, ο αστυνόμος Σαντιάγο Μπαϊν. Είναι υποχρεωμένοι να συνεργαστούν με την τοπική Πολιτοφυλακή σε μια έρευνα που σύντομα θα γίνει λαβυρινθώδης. Με μοναδική τους βεβαιότητα ότι το τέρας βρίσκεται ανάμεσά τους, θ' αρχίσουν μια καταδίωξη που θα βάλει σε κίνδυνο την ίδια τους τη ζωή. Οι κάτοικοι του Μοντεπερδίδο, ακόμη και οι οικογένειες των κοριτσιών, παγιδευμένοι όλοι τους στα μυστικά και στα ψέματά τους, δε θα διευκολύνουν καθόλου την έρευνα. Το χωριό έχει τους δικούς του κανόνες...

Βιογραφικό Συγγραφέα:

Ο Αγουστίν Μαρτίνεθ γεννήθηκε στη Λόρκα της Μούρθια το 1975. Πήρε το πτυχίο του στα Οπτικοακουστικά Μέσα από το Πανεπιστήμιο Κομπλουτένσε της Μαδρίτης. Εργάστηκε αρχικά στη διαφήμιση, αλλά σύντομα άρχισε να γράφει σενάρια για την τηλεόραση και να διευθύνει ή να συνεργάζεται με ραδιοφωνικά προγράμματα. Σήμερα είναι από τους πλέον αναγνωρισμένους σεναριογράφους της Ισπανίας και έχει υπογράψει μερικές από τις πιο δημοφιλείς αστυνομικές σειρές στη χώρα.

Σε ένα ταξίδι με την οικογένειά του στα Πυρηναία άκουσε τους ντόπιους να μιλούν για την εξαφάνιση ενός κοριτσιού. Έτσι γεννήθηκε η ιδέα της Κοιλάδας των χαμένων κοριτσιών, που είναι το πρώτο του μυθιστόρημα, έχει ήδη μεταφραστεί σε πολλές γλώσσες και έγινε επιτυχημένη σειρά στην Ισπανία με τον τίτλο La caza. Monteperdido.



Χοιρινό με βαλσάμικο ξύδι, μέλι και φασκόμηλο



| Από τον Βασίλη Ταραμπατζή

Με πολλά αρώματα, με γλυκόξινη υφή το συγκεκριμένο πιάτο, είναι εύκολο, γρήγορο και πολλά υποσχόμενο στην γεύση! Δοκιμάστε το!

Υλικά (για 4 μερίδες)

1 kg χοιρινό χωρίς κόκκαλα
2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
Μισό κρεμμύδι
2 σκελίδες σκόρδο
Λίγο Βαλσάμικο
1 κουτ. σούπας μέλι
2 φυλλαράκια φασκόμηλου
2 κουτ. σούπας στραγγιστό γιαούρτι
Αλάτι, τζίντζερ τριμμένο και αν θέλετε πολύχρωμες πιπεριές για ντεκόρ

Εκτέλεση

1. Κόβουμε το κρέας σε λωρίδες, το πλένουμε καλά και το στραγγίζουμε.
2. Κόβουμε το κρεμμύδι σε φέτες και το σοτάρουμε στο τηγάνι ελαφρά και κατόπιν προσθέτουμε το κρέας μας.
3. Ρίχνουμε το σκόρδο, το φασκόμηλο, το γιαούρτι, το τζίντζερ, το αλάτι, το μέλι και το βαλσάμικο ξύδι μας και το σιγομαγειρεύουμε για 8 λεπτά τουλάχιστον, μέχρι να δούμε ότι η σάλτσα μας έχει δέσει καλά.
4. Στη συνέχεια σεργιρούμε και εφόσον έχουμε πολύχρωμες πιπεριές τις κόβουμε σε μικρά κομμάτια και στολίζουμε το πιάτο μας.



fresh
post.gr



Sheer
Driving Pleasure



ΝΕΑ BMW ΣΕΙΡΑ 1.

Η νέα BMW Σειρά 1 ήρθε για να προσελκύσει όλα τα βλέμματα με τη δυναμική εσωτερική και εξωτερική της σχεδίαση. Εξοπλισμένη με πρωτοποριακές τεχνολογίες, BMW Intelligent personal assistant, digital key, head-up display & gesture control, η νέα BMW Σειρά 1 σε περιμένει για να σου προσφέρει μία αξέχαστη εμπειρία οδήγησης.

Αφοι Ιωαννίδη ΑΕ

Σταυρός Αμυδαλεώνα
64006 Καβάλα
Τηλ. 2510 600000
www.bmw-ioannidis.gr

Εκπομπές CO₂ (gr/km): 100 - 162. Κατανάλωση (lt/100km): Εντός πόλης: 4,3 - 8,5 - Εκτός πόλης: 3,5 - 6,3 - Μικτός κύκλος: 3,8 - 7,1