

fresh mag

ΤΕΥΧΟΣ 03
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2019
δωρεάν διανομή



ANNA ΚΟΡΑΚΑΚΗ

στο δρόμο για το Τόκιο

συνεντεύξεις

ΧΑΡΗΣ ΤΣΙΡΚΙΝΙΔΗΣ
ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΑΛΕΞΑΝΙΑΝ
ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΥΜΑΝΙΔΟΥ

αφιέρωμα

Η ΖΩΗ ΜΕ ΕΝΑ ΨΑΡΑ
ΤΖΟΥΜΕΡΚΑ
ΡΟΥΜΑΝΙΑ
ΟΝΕΙΡΟΥΠΟΛΗ ΔΡΑΜΑΣ
ΚΑΒΑΛΑ '86

Χρόνια πολλά
& καλή χρονιά





ΚΑΦΕΤΖΗΣ

ΑΝΕΛΚΥΣΤΗΡΕΣ

Εξειδικευμένος συνεργάτης
KLEEMANN

ΔΙΑΔΡΟΜΟΙ
ΚΥΛΙΟΜΕΝΕΣ ΣΚΑΛΕΣ
ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑ ΑΜΕΑ



ΥΔΡΑΥΛΙΚΟΙ
ΜΗΧΑΝΙΚΟΙ
ΑΝΕΛΚΥΣΤΗΡΕΣ

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

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

info@kafetzisanelkystires.gr | www.kafetzisanelkystires.gr



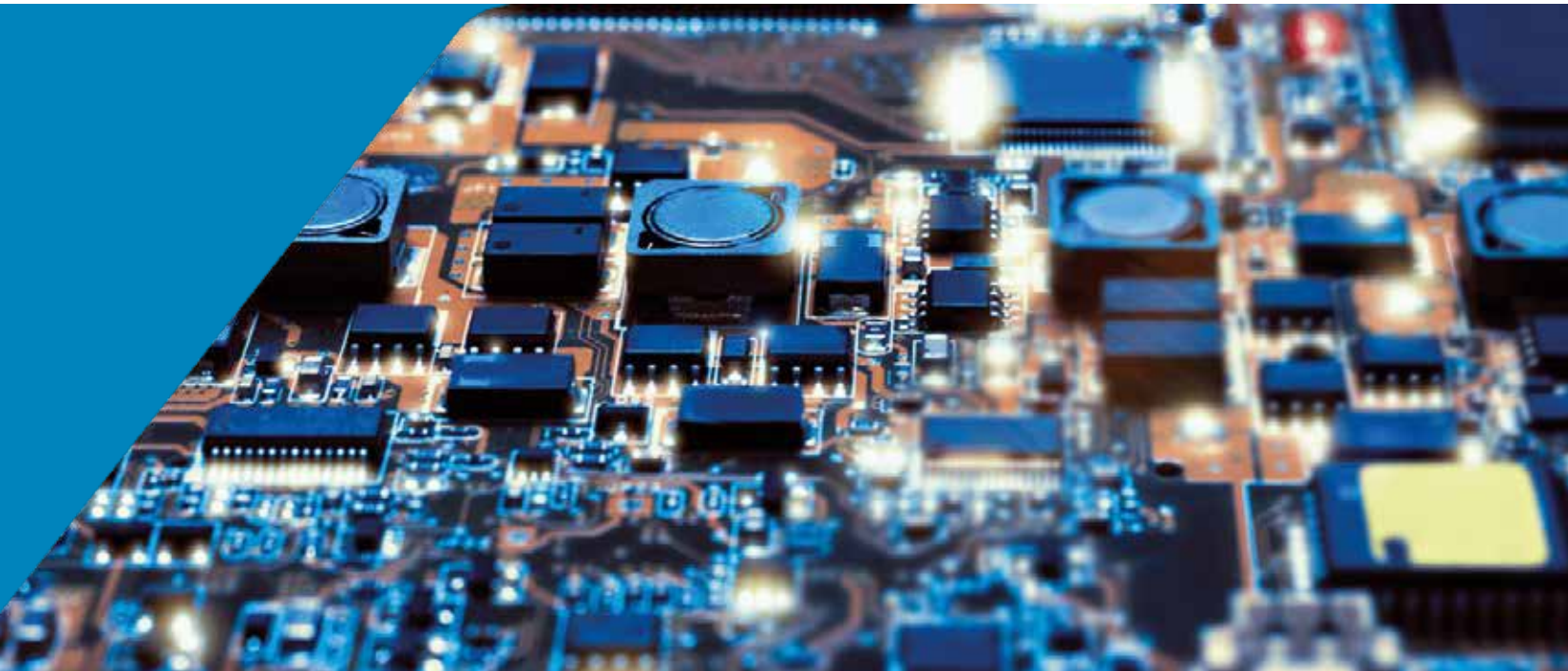
KALEAS

ΚΟΣΜΙΜΑ

Ιωάννης Α. Καλέας

Ομονοίας 40, Καβάλα τηλ. 2510 224034

@kaleaskosmima | Kaleas Kosmima



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 τις 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.

express market

ΛΑΛΙΔΗΣ - ΛΟΥΚΙΔΗΣ



κάθε μήνα
νέες προσφορές
για εσάς

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

ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΑΝΟΙΧΤΑ

ΑΓΙΟΣ ΛΟΥΚΑΣ • 25ης Μαρτίου 3 • 2510242384

ΟΜΟΝΟΙΑΣ 26, Καβάλα Τ.Κ. 65302, Τ: 2510 22 4593 Κ: 6987 44 4593
ΔΕΥΤΕΡΑ - ΣΑΒΒΑΤΟ 8:30 - 14:30 • ΤΡΙΤΗ, ΠΕΜΠΤΗ, ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 18:00 - 21:00

περιεχόμενα



ΤΕΥΧΟΣ 03 / ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2019

08	editorial	70	Συνέντευξη: Χάρης Τσιρκινίδης
10	Γιορτινή ατζέντα	74	Αποδράσεις: Ονειρούπολη Δράμας
20	Γιορτινό τραπέζι	82	Συνέντευξη: Χριστίνα Αλεξανιά
24	Ο Νίκος Κεχαγιάς μας συστήνεται	90	Η ζωή ενός ψαρά...
26	Συνέντευξη: Μποστανί, τόπος συνάντησης γεύσεων	104	Ταξίδι: Τζουμερκα
30	Συνταγή: The Toffee Coffee	120	Συνέντευξη: Κατερίνα Κουμανίδου
32	Που θα βρείτε το καλύτερο πείριπλί	128	Ταξίδι: Ρουμανία
34	Συνέντευξη: Άννα Κορακάκη	132	Αθλητισμός: Καβάλα 86
44	Υγεία: Τροφές για ενέργεια και αντιμετώπιση της κόπωσης	134	Υγεία: Η βαρηκοΐα στις ημέρες μας
46	Οικογένεια: Επιτέλους, σπίτι μετά τον τοκετό	136	Κατοικίδια: Προτάσεις καλής συνεργασίας
48	Εργοθεραπεία: Χριστούγεννα. Άκρως Οικογενειακά!	138	Κατοικίδια: Προϊόντα Καλλωπισμού Σκύλου
50	Μόδα	140	Διατροφή: Χοιροτροφική Φάρμα Σαατζόγλου
58	Ένα Spa για όλους!	142	Τεχνολογία: iPhone σειρά 11
60	Τι ρόλο παίζουν οι σχέσεις στην ζωή μας	144	Κινηματογράφος
62	Μαρία Μανωλαρίδη: Στόχος της να ομορφύνει τα σπίτια μας	148	Αυτοκίνητο: Mini Clubman
64	Η θέρμανση στο χώρο μας	152	Παιχνίδι
		148	Αγιογραφία: Η Εικόνα της Γέννησης του Χριστού

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΗΣ

Ηλίας Κοτσιρέας

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Θεόφιλος Κωστούλας,
Ευαγγελία Δελένδα, Ευαγγέλια
Κωνσταντινίδου, Σοφία
Γεμεντζοπούλου, Ελεονώρα
Μάη, Στάθης Συμεωνίδης, Μαρία
Κασάπογλου, Άγγελος Αναπλιώτης,
Θανάσης Κουτσιπετσίδης,
Παναγιώτης Σαμοθράκης

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

Ηλίας Κοτσιρέας, Intime News,
Intime Sport

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ

Σταύρος Σοφιανός

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΟΥ

Απόστολος Παπαματθαίου

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΤΜΗΜΑ

Δημήτρης Καρολίδης

ΕΚΤΥΠΩΣΗ

ΑΣΤΗΡ - ΚΑΛΑΪΤΖΗΣ ΗΛΙΑΣ

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

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



φωτό εξωφύλλου:
Ηλίας Κοτσιρέας



Ας χερίσουμε με αγάπη
ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ
ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ
γράφοντας τις πιο
ΓΕΥΣΤΙΚΕΣ
ΙΣΤΟΡΙΕΣ

Είμαστε εδώ για εσάς
ΟΜΙΛΟΣ ΧΑΤΖΗΓΑΒΡΙΗΛΙΔΗ

Αμσιανά Καβάλας Τ.Κ. 64100
2510 326230
bikre.gr

Έφτασαν οι πιο πολύχρωμες και γιορτινές ημέρες του χρόνου! Έφτασαν οι μέρες που θα ακούσουμε από παιδικές γλυκιές φωνούλες τα κάλαντα, που θα μαζευτούμε όλοι μαζί με τους φίλους και τις οικογένειες μας για να καλωσορίσουμε την γέννηση του θεανθρώπου αλλά και την νέα χρονιά, έφτασαν οι μέρες που θα πάρουμε, αλλά και θα δώσουμε δώρα με πολύ αγάπη ο ένας στον άλλον!

Όλοι εμείς στο Fresh mag ευχόμαστε τα καλύτερα για τον κάθε ένα σας προσωπικά! Πάνω απ' όλα υγεία αλλά και χαρούμενες και ευτυχημένες στιγμές γεμάτες χαμόγελα! Α! και κάτι ακόμα, να είστε Freshκοι και γεμάτοι ενέργεια για όλο το 2020 που ανατέλλει σε λίγες ημέρες!

Σε αυτό τσ' τεύχος δουλέψαμε πολύ για να σας δώσουμε κάτι ακόμα πιο ποιοτικό! Συνομιλήσαμε με την ολυμπιονίκη μας Άννα Κορακάκη και την φωτογράφησαμε πρώτοι στο καινούριο σκοπευτήριο που κάνει την προπόνηση της και την προετοιμασία της για το Τόκιο.

Επίσης βρήκαμε την Χριστίνα Αλεξανιά την γνωστή ηθοποιό και μιλήσαμε μαζί της για τα Τετράδια της Αντέλ Κουρτιάν αλλά και για το Λόγο τιμής, με την Κατερίνα Κου-

μανίδου προϊσταμένη στην Δημοτική Βιβλιοθήκη Καβάλας, αλλά και με τον συγγραφέα Χάρη Τσιρκινίδη που έγραψε το Κόκκινο Ποτάμι (και όχι μόνο), και επειδή είναι και γιορτινές ημέρες είδαμε και τον μάγειρα Θανάση Κονδύλη. Τιμή μας και σας ευχαριστούμε για την συνεργασία και την θετική σας ενέργεια!

Κάναμε όμως και άλλα για εσάς, δημιουργήσαμε ένα υπέροχο γιορτινό τραπέζι, ταξιδέψαμε στα μοναδικής ομορφιάς Τζουμέρκα, ζήσαμε την καθημερινότητα ενός ψαρά αλλά και της ιχθυόσκαλας της Καβάλας και καταγράψαμε τις εμπειρίες μας, επισκεφθήκαμε την προπόνησή της μοναδικής ομάδας της Καβάλας που έχει παίξει στο Champions League, ξεψαχνίσαμε και παρουσιάζουμε νέα προϊόντα για την γυναίκα, βρήκαμε μοναδικά και διαφορετικά επιτραπέζια παιχνίδια αλλά και βιβλία, θυμηθήκαμε όμορφες γιορτινές ταινίες, ενώ παρουσιάζουμε και το Mini Clubman στις σελίδες του αυτοκινήτου.

Έχει και άλλα! Βρήκαμε τον γνωστό αγιογράφο Θανάση Κουτσιπετσιδη που μας ανέλυσε την εικόνα της Γεννήσεως και μάθαμε ότι στην αγιογραφία τίποτα δεν είναι τυχαίο, η

Ελεονώρα Μάη μας έδωσε την δική της γραφή για τις σχέσεις στην εποχή μας, επισκεφθήκαμε μονάδες παραγωγής του τόπου μας αλλά και καταστήματα που παρουσιάζουν freshka προϊόντα και υπηρεσίες, είδαμε και την θέρμανση γιατί το κρύο έρχεται! Για το τέλος πήγαμε και μία βόλτα στην Ονειρούπολη και στην Ρουμανία!

Όμως θέλουμε να ευχαριστήσουμε και όλους όσους συμμετέχουν σε αυτή την προσπάθεια και δεν είναι λίγοι. Ευχαριστούμε πολύ λοιπόν τους Open Therapy Εργοθεραπεία, Θηλάζω, Στάθη Συμεωνίδη - κτηνίατρο, Θεόφιλο Κωστούλα - Διαιτολόγο, Τυραξία Εδωδιμοπωλείο, Κρεοπωλείο Κεχαγιά, Έιδη Σπιτιού Ποθητάκη, Φάρμα Σαατζόγλου, STHL Μιχαηλίδη, Διακοσμήτρια Μανωλαρίδου, Κούτλας Πέϊνιρλι, Ελληνικόν Εστιατόριο, Wellness day sra Kalliston, Εστιατόριο Μπισσάνι, Ακουστικά Κασάπογλου, Computer Point, CosmoHair, Express Market Λαλίδη - Λουκίδη, La Coquette Woman Fashion, Pet Sra Σαμοθράκης, ΒΙΚΡΕ, Εγγατία Palace, Ιχθυόσκαλα Καβάλας, Kavala Tours, Κόσμημα Καλέα, Άνεγκυστήρες Καφετζή, Ιορδάνης είδη Αλιείας, Ψαροταβέρνα Κυρά

Βαγγελιώ, Abajur, Ψαράδικο Πουλή Μαρκόπουλου, Αγρός - Σπίτι Σοφούδη, Το Κουτούκι του Σάρρη, Χαρτοποιία ANIL, Mauro Coffee, Champion Hellenic, Μετά τις 10, Ruby Cafe, Aparto Cafe, Λεμονίδης Shoestore, Παπαιωάννου Έιδη Υγιεινής, Charlie Woman Fashion, For Sale Properies, Nice - Πάγος, Velvet Nails, Verteco LG, Αργυράκης Sport Fashion, Wind Αρναούτογλου, Αυγοκάντο, Ιωαννίδου Κατερίνα, Κιοσέογλου, Μασλούνγκα, Πυθία Security, Durostick Τασιάδη, Τζάκια Καραμάνογλου, Χάντρα Woman Fashion, Ρετσιλίδης, Κυπριανίδης, Σαμιώτης Photography, Marmita Μικροζυθοποιία Καβάλας, Παγγαίο Μάρτος Νικόλαος, Σύλλογο Φαρμακοποιών Καβάλας, Ξηροί καρποί Χατζηαβραμίδης Νίκος, Χαρισματικοί Οίνοι Καραμπερίδης, Φρούτα λαχανικά Θέμης και το εστιατόριο τσ' Στέκι της Νένας.

Από όλους εμάς μέσα από την καρδιά μας **ΚΑΛΗ ΧΡΟΝΙΑ!**



Το πρόγραμμα της Δημοτικής Βιβλιοθήκης Καβάλας για τα φετινά Χριστούγεννα

Δεκέμβριος ο μήνας των Χριστουγέννων, της αγάπης, των παραμυθιών και της φαντασίας. Ο μήνας των παιδιών, μιας και μόνο ο Δεκέμβρης καταφέρνει ακόμη και τους μεγάλους να τους μεταμορφώσει έστω για λίγο σε παιδιά.

Πλούσιο και λίγο διαφορετικό το πρόγραμμα της Δημοτικής Βιβλιοθήκης Καβάλας «Βασιλης Βασιλικός» για τα φετινά Χριστούγεννα με την ευχή να απολαύσουν τα δρώμενα μεγάλοι και μικροί.

Αναλυτικότερα:

Παρασκευή, 13 Δεκεμβρίου, Χριστουγεννιάτικο sleeover των «Ονειροκουβαλητών» στη γιορτινή Βιβλιοθήκη.

Την Παρασκευή 13 Δεκεμβρίου 2019 οι «Ονειροκουβαλητές» αναλαμβάνουν και πάλι δράση και προσκαλούν παιδιά ηλικίας 9 έως 12 ετών σε μία ξεχωριστή διανυκτέρευση στην παιδική γωνιά της Δημοτικής Βιβλιοθήκης.

Τι πρέπει να έχουν μαζί τους:

- Μπλόκι αγάπη για τα βιβλία και τη Βιβλιοθήκη
- Περίσσιο κέφι
- Έναν κηδεμόνα
- Έναν υπνόσακο και ένα μαξιλάρι
- και φυσικά απεριόριστη Χριστουγεννιάτικη φαντασία

Όλα αυτά είναι απαραίτητα συστατικά για να απολαύσουν, το βράδυ της Παρασκευής, οι τυχεροί λιλιπούτσειοι Ονειροκουβαλητές Χριστουγεννιάτικες μελωδίες από το Ωδείο Νεάπολης, αφηγήσεις παραμυθιών από τα μέλη της ομάδας των αγαπημένων «Παραμυθιάδων», προβολή ταινιών, εικαστικές δημιουργίες και πολλές άλλες εκπλήξεις.

Ραντεβού λοιπόν την Παρασκευή 13 Δεκεμβρίου και ώρα 18:00 στην παιδική γωνιά της βιβλιοθήκης (3ος όροφος).



Επειδή ο αριθμός θέσεων είναι περιορισμένος η προεγγραφή των παιδιών θα γίνεται στο Δανειστικό Τμήμα (3ος όροφος) της Δημοτικής Βιβλιοθήκης Καβάλας, στις ώρες λειτουργίας της από τη Δευτέρα 25 Νοεμβρίου μέχρι και την Παρασκευή 29 Νοεμβρίου.

Τρίτη, 17 και Τετάρτη 18 Δεκεμβρίου 2019 και ώρα 18:00 στην παιδική γωνιά της Βιβλιοθήκης (3ος όροφος) «Καρκατζέλια στη Δημοτική Βιβλιοθήκη Καβάλας».

Ένα απολαυστικό Χριστουγεννιάτικο διήμερο για τους μικρούς μας φίλους με κεντρικούς ήρωες τα μικρά σκανδαλιάρικα ξωτικά των Χριστουγέννων. Την Τρίτη 17 Δεκεμβρίου στην παιδική γωνιά της Βιβλιοθήκης (3ος όροφος) με τα μέλη της ομάδας «Οι Παραμυ-

θάδες» ξεκινάμε με πολλές καλικάντζαρίσιες ιστορίες και παραμύθια ενώ την Τετάρτη 18 Δεκεμβρίου στον ίδιο χώρο συνεχίζουμε με ένα εργαστήριο κατασκευής διαδίστατης κούκλας. **«Ο καλικάντζαρος της φαντασίας μας».**

Πέμπτη, 19 Δεκεμβρίου 2019 και ώρα 19:00 στο Αναγνωστήριο της Βιβλιοθήκης (2ος όροφος) «Τα Χριστούγεννα αλλιώς», μια Χριστουγεννιάτικη γιορτή ενηλίκων.

Για Τρίτη συνεχόμενη χρονιά η Δημοτική Βιβλιοθήκη Καβάλας «Βασιλης Βασιλικός» και η Ομάδα Μελέτης, Διατήρησης και Διάδοσης του Λαϊκού Παραμυθιού και Παιχνιδιού «Οι Παραμυθιάδες», συμπράττουν στην Χριστουγεννιάτικη εκδήλωση για ενήλικες θεατές. Τα διηγήματά μας φέτος,

έρχονται μέσα από μία «άψυχη» ματιά για να μας κάνουν να δούμε **«Τα Χριστούγεννα αλλιώς».** Την παρέα μας θα συντροφεύσει μουσικά το Τμήμα Τσέλου του Ωδείου Νεάπολης με υπεύθυνη καθηγήτρια την Βασιλική Ζήσου.

Σάββατο, 21 Δεκεμβρίου 2019 και ώρα 12:00 στην Παιδική Γωνιά της Βιβλιοθήκης (3ος όροφος) θα είναι μαζί μας «ο Βαγγέλης των Χριστουγέννων»

Μια παιδική Χριστουγεννιάτικη γιορτή με τον συγγραφέα Βαγγέλη Ηλιόπουλο.

Παρασκευή, 27 Δεκεμβρίου 2019 και ώρα 18:00 στην Παιδική Γωνιά της Βιβλιοθήκης (3ος όροφος), κουκλοθέατρο για μικρά παιδιά. «Ένας διαφορετικός καλικάντζαρος» από τον ερασιτέχνη ηθοποιό Ιορδάνη Καλαϊτζίδη.

Ελευθερούπολη

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟ ΟΝΕΙΡΟ 2019»

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 13/12

-18:30 - Έναρξη εκδηλώσεων με τη φωταγώγηση του Χριστουγεννιάτικου Δέντρου με συμμετοχή παιδικών χορωδιών και της Φιλαρμονικής Ελευθερούπολης.

Το τρενάκι του Δήμου θα είναι διαθέσιμο για μικρούς και μεγάλους.

ΣΑΒΒΑΤΟ 14/12

-18:00 - Χριστουγεννιάτικη εκδήλωση του Πολιτιστικού Συλλόγου Νικήσιανης «Ο ΑΡΑΠΗΣ» στην αίθουσα πολλαπλών με άναμμα δέντρου και πολλές χριστουγεννιάτικες δράσεις και εκπλήξεις για τους μικρούς μας φίλους.

Το τρενάκι του Δήμου θα είναι διαθέσιμο για μικρούς και μεγάλους.

ΚΥΡΙΑΚΗ 15/12

-18:00 - Χριστουγεννιάτικη εκδήλωση του Πολιτιστικού Συλλόγου Παλαιοχωρίου με Άγιο Βασίλη και ανιματέρ για τα παιδιά.

Το τρενάκι του Δήμου θα είναι διαθέσιμο για μικρούς και μεγάλους.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 20/12

-17:00 - Πλατεία Μουσθένης: Χριστουγεννιάτικη εκδήλωση με τη συμμετοχή του Μάγου Μέρλιν και με πολλές δράσεις για παιδιά.

Το τρενάκι του Δήμου θα είναι διαθέσιμο για μικρούς και μεγάλους.

ΣΑΒΒΑΤΟ 21/12

-12:00 - «Τρυφερά Χριστουγεννιάτικα Παραμύθια». Ένα χριστουγεννιάτικο πρόγραμμα με αφήγηση από την Ανθή Θάνου και Μουσική-Τραγούδι του Αλέξη Μακρή στο χώρο της Δημοτικής Βιβλιοθήκης της Ελευθερούπολης

για όλους τους μικρούς μας φίλους.

-17:00 - Καραγκιόζης. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στο Αμφιθέατρο «Φρ. Παπαχρηστίδης» στην Ελευθερούπολη.

-17:00 - Άναμμα Χριστουγεννιάτικου Δέντρου στην πλατεία της Παραλίας Οφρυνίου με πολλές δραστηριότητες για τα παιδιά. Συμμετέχουν οι Πολιτιστικοί Σύλλογοι της Δημοτικής Ενότητας Οφρυνίου και ο Εμπορικός Σύλλογος της Παραλίας Οφρυνίου. Συμμετοχή Φωνητικών Συνόλων, Χριστουγεννιάτικες Γυμναστικές Επιδείξεις και ο Αϊ Βασίλης για τους μικρούς μας φίλους. Στο χώρο των εκδηλώσεων θα υπάρχει κουμπάρας για φιλανθρωπικό σκοπό.

Το τρενάκι του Δήμου θα είναι διαθέσιμο για μικρούς και μεγάλους.

ΚΥΡΙΑΚΗ 22/12

-16:00 - Παραλία Οφρυνίου. Χριστουγεννιάτικες δράσεις για παιδιά, συναυλία και Χριστουγεννιάτικες Γυμναστικές Επιδείξεις. Στο χώρο των εκδηλώσεων θα υπάρχει κουμπάρας για φιλανθρωπικό σκοπό.

-18:00 - Άναμμα Χριστουγεννιάτικου Δέντρου στη Ν. Πέραμο με τον Μάγο Μέρλιν, Ξυλοπόδαρους, Ξωτικά. Θα συμμετέχουν οι Πολιτιστικοί Σύλλογοι, οι Σύλλογοι Γονέων & Κηδεμόνων των Σχολείων, η Φιλαρμονική Περάμου και το ωδείο "Αρμονεία".

Το τρενάκι του Δήμου θα είναι διαθέσιμο για μικρούς και μεγάλους.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 27/12

-10:30 - Πατινάδα με αράπηδες, τσάνια, μωμόγερους και χορευτές από Πολιτιστικούς Συλλό-



γους του Δήμου Παγγαίου στον κεντρικό δρόμο της πόλης με ζωντανή παραδοσιακή μουσική από την «ΜΠΑΝΤΑ ΤΕΤΟΙΑ».

-18:00 - Για φέτος τα Χριστούγεννα, ο σύλλογος «Οι Παραμυθιάδες» αφηγείται ιστορίες και μύθους για καλικάντζαρους. Στο χώρο της Δημοτικής Βιβλιοθήκης της Ελευθερούπολης.

-19:00 - «Γιορτή Παιδείας και Επιστημών». Βράβευση εισαχθέντων την Τριτοβάθμια εκπαίδευση και διακριθέντων σε Πανελλήνιους Σχολικούς Διαγωνισμούς για το σχολικό έτος 2018-2019. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στο Αμφιθέατρο «Φρ. Παπαχρηστίδης» στην Ελευθερούπολη.

ΣΑΒΒΑΤΟ 28/12

-17:00 - Ο Μάγος Μέρλιν με ένα σπέσιαλ σόου μαγικών παρέα με τον "Dobby" το ξωτικό, τον Ξυλοπόδαρο, τον "Frosty" τον Χιονάνθρωπο, σε μία παράσταση κατάλληλη για όλες τις ηλικίες.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιη-

θεί στο Αμφιθέατρο «Φρ. Παπαχρηστίδης» στην Ελευθερούπολη.

-18:00 -Κουκλοθέατρο.Τι γίνεται όταν οι άνθρωποι φεύγουν από την βιβλιοθήκη και κλείνουν τα φώτα; Μήπως συμβαίνει κάτι μαγικό στο Χριστουγεννιάτικο δέντρο της βιβλιοθήκης; Ελάτε να το ανακαλύψουμε...

Στο χώρο της Δημοτικής Βιβλιοθήκης της Ελευθερούπολης.

ΚΥΡΙΑΚΗ 29/12

-18:00: Χριστουγεννιάτικη Εκδήλωση με τη συμμετοχή φωνητικών συνόλων. Την εκδήλωση θα πλαισιώσουν ο Μουσικοχορευτικός Σύλλογος «Το Πράβι», Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Ελευθερούπολης, ο Μορφωτικός Πολιτιστικός Σύλλογος Νέας Περάμου, ο Πολιτιστικός Σύλλογος Κάρυανης, η Αδελφότητα των Απανταχού Ηρακλεισιανών οι οποίοι θα μας ταξιδέψουν με υπέροχες χριστουγεννιάτικες μελωδίες. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στο Αμφιθέατρο «Φρ. Παπαχρηστίδης» στην Ελευθερούπολη.

4η Art Thessaloniki



Αποτελεί θεσμό στα εικαστικά γίνεσθαι της χώρας μας μιας που εφέτος είναι η τέταρτη διοργάνωση της διεθνούς Art Thessaloniki ενώ φέτος άνοιξε τις πύλες της την Πέμπτη 21 Νοεμβρίου στην Ηελεχρο.

Εμείς επισκεφτήκαμε την έκθεση πριν τα επίσημα εγκαινία γιατί θέλαμε να παρακολουθήσουμε και να μοιραστούμε μαζί σας την διαδικασία που είναι έντονη όπως την βιώσαμε. Σίγουρα όλος αυτός ο μέσα σε εισαγωγικά "πανικός" επικρατεί πριν το ξεκίνημα κάθε μεγάλης έκθεσης. Κιβώτια με έργα, ερχόντουσαν συνέχεια γεμάτα με έργα των καλλιτεχνών, και ενώ άλλες γκαλερί είχαν στήσει από πριν πάμε εμείς τα έργα τους οι πιο πολλές γέμιζαν τον χώρο τους την ώρα που φτάσαμε και εμείς. Ένα "μελίσι" εικαστικών, ιδιοκτητών γκαλερί, τεχνιτών και κοντινών φίλων που λένε την γνώμη τους για το



που θα μπει το κάθε έργο έχει πλημμυρίσει το χώρο.

Η βάση της βόλτας μας στους χώρους ήταν η chili art gallery που βρίσκεται στην Αθήνα και συγκεκριμένα στο πανέμορφο Θησείο και που στο περίπτερο της, στην Art Thessaloniki φιλοξενεί 13 καλλιτέχνες. Μιλώντας με την υπεύθυνη Μαρία Θεοφυλάκτου μαθαίνουμε πως η γκαλερί συμμετέχει από την πρώτη χρονιά της διοργάνωσης και πως κάθε χρόνο η έκθεση εξελίσσεται και γίνεται όλο και καλύτερη.



Στην βόλτα που κάναμε στους χώρους της έκθεσης μας έκανε εντύπωση ότι η συμμετοχή είναι από Θεσσαλονίκη, Αθήνα, Μύκονο, Νάξο, Βέροια, Ισραήλ, Ρουμανία, Τουρκία, Ιταλία, Ελβετία, Βέλγιο αλλά και από την μακρινή Αμερική. Ενώ το σύνολο των καλλιτεχνών είναι πάνω από 500(!) με τιμώμενο

πρόσωπο την φετινή χρονιά τον Billy Zane γνωστό σε όλους μας από την ταινία Τιτανικός. Επίσης μοναδικά έργα του Dennis Oppenheim αλλά και του Picasso και του Mice Jankulovski είδαμε και ευτυχώς είδαν και χιλιάδες ακόμα κόσμοι που πέρασαν το κατώφλι της έκθεσης.





ΜΕΤΑ ΤΙΣ 10 Π.Μ. Μ.Μ.
CafeBarRestaurant








Ελευθερίου Βενιζέλου 22 • Τ: 2510 836690 • Καβάλα





ΕΙΣΑΓΩΓΕΣ - ΕΜΠΟΡΙΟ - ΥΔΡΑΥΛΙΚΑ - ΕΙΔΗ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΠΛΑΚΑΚΙΑ - ΕΙΔΗ ΘΕΡΜΑΝΣΗΣ
ΚΕΝΤΡΙΚΟ: Φωτήλα 4 Τ: 2510 223113
ΕΚΘΕΣΗ: Χρυσ. Σμύρνης 26 Τ: 2510 244534 & 2510 245665

ΠΟΘΗΤΑΚΗΣ

από το 1922

www.pothitakis.gr

ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ & AIRBNB

ΚΡΕΒΑΤΙΑ • ΣΤΡΩΜΑΤΑ • ΧΑΛΙΑ

ΛΕΥΚΑ ΕΙΔΗ • ΚΟΥΡΤΙΝΑ

• Μ. Αλεξάνδρου 14-16 (Καβάλα)

T: 2510 223956

• Νέα Ηρακλείτσα

T: 25940 22857

Η ψυχή του σπιτιού



1ο σεμινάριο μητρικού θηλασμού στο ΓΝ Καβάλας

Η Μαιευτική / Γυναικολογική Κλινική του Γενικού Νοσοκομείου Καβάλας και ο Σύλλογος Μαιών - Μαιευτών Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης, γιόρτασαν και φέτος την εβδομάδα Μητρικού Θηλασμού μ' ένα σεμινάριο για γυναίκες.

Σε μια αίθουσα γεμάτη γυναίκες και μωρά... εντός κι εκτός κοιλάδας! Ενημερωθήκαμε, συζητήσαμε, γελάσαμε και μάθαμε πόσο εύκολος μπορεί να γίνει ο μητρικός θηλασμός με απλές οδηγίες και σωστή καθοδήγηση.

Ήταν μεγάλη η χαρά και η τιμή που ήμασταν για άλλη μια χρονιά μαζί σας!

Να μάστε όλοι γέροι να γιορτάσουμε και του χρόνου την εβδομάδα μητρικού θηλασμού!

Thilazo.shop



Οίνοι από τον τόπο σου...

Αυτό το τεύχος του Fresh είναι γιορτινό! Για αυτό δεν γίνεται να μην σας παρουσιάσουμε τρία κρασιά από το Βιβλία Χώρα που την χρονιά που ετοιμάζεται να μας αποχαιρετήσει, έχουν βραβευτεί σε παγκόσμιο επίπεδο!

Sole Semillon

Ο Γλυκός Οίνος Sole Semillon βραβεύτηκε ως ο Καλύτερος Ελληνικός Οίνος για το 2019, στον Διεθνή Διαγωνισμό Οίνου Citadelles Du Vin 2019, στη Γαλλία. Ο οίνος αυτός, παράγεται αποκλειστικά από σταφύλια που ένα ποσοστό τους παρουσιάζει ευγενή σήψη (rourriture noble / noble rot) και η συγκομιδή τους γίνεται τον μήνα Οκτώβριο (όψιμος τρύγος).

Όβηλος Ερυθρός 2013

Ο Όβηλος Ερυθρός 2013 βραβεύτηκε ως ο Καλύτερος Ελληνικός Ερυθρός Οίνος (Special Prize, Red Wine of Greece), στον Διεθνή Διαγωνισμό Οίνου Challenge International Du Vin 2019, στη Γαλλία. Ο οίνος αυτός, που παράγεται από την ποικιλία Cabernet Sauvignon, παλαιώνει σε καινούρια δρύινα βαρέλια για 16 μήνες και στη συνέχεια παραμένει άλλα 3 χρόνια στο οινοποιείο, για ωρίμανση στη φιάλη.

Όβηλος Λευκός 2018

Ο Όβηλος Λευκός, είναι ένα κρασί που παράγεται στις πλαγιές του Παγγαίου Όρους. Η μοναδική σύνθεσή του από Ασύρτικο και Semillon οδηγεί σε ένα κρασί με αρωματικό δυναμικό, πληθωρική γεύση, έντονη

λιπαρότητα και ευχάριστη οξύτητα.

Ο Όβηλος Λευκός εσοδείας 2018, συνεχίζοντας τη λαμπρή πορεία των προηγούμενων ετών, εντυπωσίασε τους βρετανούς κριτές και κατετάγη ανάμεσα στα 50 κρασιά που έλαβαν το βραβείο BEST IN SHOW (Trophy). Είναι αξιοσημείωτο ότι ο Όβηλος Λευκός είναι το μοναδικό ελληνικό κρασί που έλαβε αυτή τη διάκριση, ενώ αξίζει να αναφερθεί ότι η επιλογή έγινε ανάμεσα σε περίπου 16.500 οίνους, που συμμετείχαν στον διαγωνισμό.

Μέχρι σήμερα από τη συμμετοχή του σε διεθνείς διαγωνισμούς ο Όβηλος Λευκός έχει βραβευτεί με 34 χρυ-

σά μετάλλια και οι σημαντικότερες διακρίσεις του είναι οι εξής:

Όβηλος Λευκός 2003: Το Καλύτερο Λευκό Ξηρό κρασί της Ευρώπης (Mundus Vini 2004)

Όβηλος Λευκός 2005: International Trophy (Decanter 2006)

Όβηλος Λευκός 2008: Το μοναδικό ελληνικό κρασί που διακρίθηκε με χρυσό μετάλλιο ταυτόχρονα στους διαγωνισμούς «International Wine Challenge» και «Decanter» 2009. Εξώφυλλο στο Decanter ανάμεσα στα 7 καλύτερα κρασιά του κόσμου

Όβηλος Λευκός 2013: Ελληνικός οίνος με την υψηλότερη βαθμολογία (Les Citadelles Du Vin 2014)



Ο πρώτος τίτλος ATP Finals για την Ελλάδα από τον συγκλονιστικό Στέφανο Τσιτσιπά



Δεν γινόταν να μην αναφέρουμε την μεγάλη επιτυχία του δικού μας Στέφανου στο μεγάλο τουρνουά ATP Finals μεταξύ των 8 καλύτερων αθλητών στον κόσμο! Ο Στέφανος Τσιτσιπάς πήρε στο Λονδίνο την κούπα απέναντι στον Τιμ (2-1 σετ) και φέρνει... το πρώτο ATP Finals στην Ελλάδα. Ο 21χρονος Έλληνας τενίστας ήταν ο κορυφαίος στην εβδομάδα των κορυφαίων στο Λονδίνο και δίκαια έφτασε στην κατάκτηση του τροπαιού μετά από ένα τελικό θρίλερ.

Με μια μεγάλη εμφάνιση και επική ανατροπή με 2-1 σετ, απέναντι στον Ντόμινικ Τιμ (No 5 στον κόσμο), ο Στέφανος Τσιτσιπάς έφτασε στην κατάκτηση του μεγαλύτερου τίτλου της καριέρας του,

της σειράς ATP FINALS. Ο Στέφανος Τσιτσιπάς πήρε στο Λονδίνο την κούπα απέναντι στον Τιμ (2-1 σετ) και φέρνει... το πρώτο ATP Finals στην Ελλάδα. Ο 21χρονος Έλληνας τενίστας ήταν ο κορυφαίος στην εβδομάδα των κορυφαίων στο Λονδίνο και δίκαια έφτασε στην κατάκτηση του τροπαιού μετά από ένα τελικό θρίλερ.

Ο Στέφανος Τσιτσιπάς παρέλαβε το τρόπαιο και αφού πρώτα έδωσε συγχαρητήρια στον Ντόμινικ Τιμ τόνισε: «Θέλω να ευχαριστήσω όλη την ομάδα του. Θέλω να σας ευχαριστήσω για την υποστήριξη σας. Δεν έχω ξαναζήσει κάτι τέτοιο. Το χρωστάω σε σας. Ελπίζω να ευχαριστηθήκατε και εσείς όλα τα παιχνίδια».

Επίσης, αποθέωσε τον Αυστρι-

ακό δηλώνοντας: «Πολλά συγχαρητήρια στον Ντόμινικ. Είσαι έμπνευση για εμένα και για πολλούς άλλους στο χώρο του τένις. Έγινε μια πολύ όμορφη μάχη για το άθλημά μας. Πολλά συγχαρητήρια στον αντίπαλό μου για τη σκληρή δουλειά που έχει κάνει όλη τη χρονιά».

Στη συνέχεια, ο Τσιτσιπάς είπε: «Νιώθω απίστευτα που κρατάω αυτό το τρόπαιο. Ευχαριστώ την ομάδα μου, τον πατέρα μου και τον αντζέντη μου για την στήριξη. Αυτό το τουρνουά ήταν φανταστικό και τόσο ξεχωριστό για εμένα. Δεν έχω λάβει ποτέ ξανά τόσο αγάπη και στήριξη από τον κόσμο. Ένα μεγάλο κομμάτι της επιτυχίας το χρωστάω στον κόσμο που με στήριξε».

Σοκολάτα, το ρόφημα των γιορτών!



Το Fresh δοκίμασε κάτι γιορτινό και Χριστουγεννιάτικο! Βγαλμένο μέσα από τα καλύτερα γευστικά όνειρά μας και ταυτόχρονα μυστηριώδες. Μοιάζει ακόμα και σήμερα σαν εξωτικό δώρο από τους αρχαίους Μαγιά! Καλά καταλάβατε είναι η σοκολάτα που δημιουργεί μια μεγαλοπρεπή, ευχάριστη διάθεση και εμπνέει μια γαλήνια αίσθηση πολύτιμης απόλαυσης, ενώ μας γεμίζει και ενέργεια. Η πλούσια γεύση της, το μεταξένιο της άγγιγμα στο στόμα και το γήινο άρωμα της αιχμαλτωίζουν την γεύση και τη φαντασία των ανθρώπων πάνω από 3.000 χρόνια. Ένα τέτοιο ρόφημα θα μπορούσατε να απολαύσετε στο Αυγοκάντο, ένα ρόφημα που περιλαμβάνει 3 είδη μοναδικά είδη σοκολάτας. Ένα ρόφημα που θα απογειώσει όλες σας τις αισθήσεις, και θα σας μείνει αξέχαστο.

μοναδικές γεύσεις για πρωινό και καφέ
ΜΕΓ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ 28 (στην στοά)
695 518 0021

Εθν. Αντιστάσεως 10,
 Τηλ. 2510 211910,
 Καβάλα

Γιορτινό τραπέζι

Στο fresh μας αρέσει να δοκιμάζουμε αλλά και να μοιραζόμαστε με εσάς - που μας έχετε αγκαλιάσει από την πρώτη στιγμή - ότι καλύτερο έχει η περιοχή μας και όχι μόνο!

Έτσι ετοιμάσαμε για εσάς ένα γιορτινό τραπέζι σε συνεργασία με επιχειρήσεις της Καβάλας που είναι εξωστρεφείς και ταυτόχρονα που θέλουν να σας δίνουν ιδέες! Με τόσο απλό τρόπο και τόσο όμορφο συνάμα έγινε πράξη το να στρώσουμε ένα γιορτινό τραπέζι για εσάς και όλους όσους αγαπάτε, είναι ο δικός μας τρόπος να σας ευχηθούμε όλοι εμείς να έχετε καλή χρονιά, υγεία και ατέλειωτες ευτυχισμένες στιγμές.

Σε αυτή την σκέψη μας ήταν μαζί μας με χαμόγελο και μεγάλη προθυμία η Τυραξία που μας έδωσε όλα τα ιδιαίτερης νοστιμιές τυριά και τα αλλαντικά, ο Κεχαγιάς με τα γευστικότερα κρέατά του, το Παγγαίο με το πικάντικο πιπεροτύρι του, οι ξηροί καρποί Χατζηαβραμίδη - Nuts με την μεγάλη ποικιλία που διαθέτουν, τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά του Θέμη, τα μοναδικά κρασιά Χαρισματικοί Οίνοι και η δροσερή και ιδανική για όλες τις εποχές μπίρα Μαρμίτα!

Όλα αυτά όμως δεν θα μπορούσαν να παντρευτούν αρμονικά χωρίς ένα "μάεστρο", και αυτό δεν είναι άλλο από το εστιατόριο που μας έβγαλε ένα μοναδικό μενού, γεμάτο γεύση και ουσία! Αυτό το εστιατόριο είναι το "Στέκι της Νένας" που για ώρες έδωσε το χρόνο του σε εμάς για να γίνει το τραπέζι αυτό. Με αυτό τον τρόπο δημιουργήθηκαν οι συνδυασμοί των πιάτων που σας παρουσιάζουμε, με το μεράκι και την αγάπη για υπέροχες γεύσεις. Ναι - ναι το ξέρουμε, δεν δίνουμε συνταγές, αλλά δεν ήταν αυτός ο σκοπός μας! Συνταγές εξάλλου μπορείτε να βρείτε άπειρες στο διαδίκτυο. Εμείς θέλαμε απλά να σας παρουσιάζουμε το μενού για να πάρετε ιδέες. Σκοπός ήταν να μαγειρέψουμε με υλικά αγνά του τόπου μας και όχι μόνο και να σας δείξουμε ότι η Καβάλα μας και όλη η περιοχή μας έχει ό,τι χρειάζεστε να αγοράσετε και να κάνετε τις δικές σας δημιουργίες!

Ευχαριστούμε και το Flower Park στην Καβάλα που όταν χρειαστήκαμε μερικά όμορφα λουλούδια, μας τα έδωσε με χαμόγελο!

Bon Appetit!



Στέκι της Νένας

Με πινελιές πέτρας και ξύλου στο περιβάλλον, με χρωματιστά πιάτα στα τραπέζια, με την αίσθηση της καθαριότητας να κυριαρχεί, με πρόσωπα χαμογελαστά αλλά και το κυριότερο! Με γεύσεις που συναρπάζουν ακόμα και τον πιο δύσκολο ουρανίσκο! Το Στέκι της Νένας είναι το eat point σημείο της Καβάλας! Σημείο που συναντώνται οι ποιοτικότερες πρώτες ύλες και που με μπόλικη αγάπη γίνονται θεσπέσια πιάτα! Και όλα αυτά στο κέντρο της πόλης. Ναι λίγα μόλις μέτρα από την πλατεία, στην Δοϊράνης 46. Το τηλέφωνο για να κάνετε κράτηση είναι το 2511 109677. Νιώστε την μαγεία των γιορτών με υπέροχο φαγητό στο Στέκι της Νένας. Και μην ξεχάσετε στο τέλος το υπέροχο γλυκό...



Παγγαίο Μάρτος

Το εξαιρετικό λευκό τυρί Παγγαίου έχει πλέον μπει στην συνείδηση του καταναλωτή της περιοχής μας, ενώ τα τελευταία χρόνια το γνωρίζουν και στην Θεσσαλονίκη, την Αθήνα ακόμα και το εξωτερικό. Εκτός όμως από το λευκό τυρί η μεγάλη τυροκομική μονάδα της Ελευθερούπολης παράγει και εξαιρετικό Πιπεροτύρι! Ιδανικό για όποιον από εσάς θέλει να "τσιμπάει" λίγο το τυρί που τρώει το μεσημέρι ή το βράδυ. Με λίγο λάδι, ρίγανη και ψωμάκι θα θυμηθείς οικίες γεύσεις που είχες σαν παιδί, εκεί δίπλα από τζάκι με την βροχή και τον άνεμο να ακούγονται από έξω. Θα βρείτε το Πιπεροτύρι Παγγαίο σε επιλεγμένα σημεία πώλησης σε όλο το νομό Καβάλας!



ΧΑΡΙΣΜΑΤΙΚΟ ΟΙΝΟΙ

Χαρισματικοί Οίνοι

Στις πλαγιές του ιστορικού Παγγαίου όρους, πηγής χρυσού και αργύρου και τόπο ανατροφής του θεού Διόνυσου η οικογένεια Καραμπερίδη τρεις γενιές τώρα ασχολείται με την τέχνη της αμπελοκαλλιέργειας ενώ από το 2004, όλη αυτή η εμπειρία μετουσιώθηκε σε οινική απόλαυση για απαιτητικούς ουρανίσκους με την υπέροχη σειρά Χαρισματικοί Οίνοι που περιλαμβάνουν 9 κρασιά το καθένα μοναδικό, το καθένα υπέροχο! Υπέροχο δώρο για όσους αγαπάτε αλλά και για εσάς τους ίδιους να το πάρετε στο σπίτι σας και να το μοιραστείτε με τους δικούς σας ανθρώπους. Τους Χαρισματικούς Οίνους θα τους βρείτε στις κάβες της περιοχής μας αλλά και σε επιλεγμένα εστιατόρια.



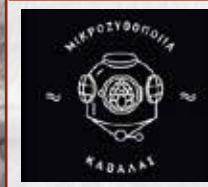
Χατζηαβραμίδης Nuts

Γιορτές έρχονται! Θα χρειαστούν ξηροί καρποί για το φαγητό όπως τους χρειαστήκαμε κι εμείς, θα χρειαστούν για βραδιές ταινιών, για κανένα ποτάκι χαλαρό στο σπίτι... γενικά όπως καταλαβαίνετε είναι απαραίτητοι όλο το χρόνο! Και ο Χατζηαβραμίδης τα έχει όλα! Και τα κλασικά και τα εξωτικά, έχει αποξηραμένα φρούτα, υπέροχες καραμέλες σαν τις βουτύρου αλλά και πολλές άλλες, έχει και ποτά, λουκούμια, γλυκά... Τελικά έχει σχεδόν τα πάντα, ότι μα ότι χρειαζόμαστε τις γιορτές! Και θα τα βρείτε όλα και ακόμα περισσότερα - γιατί κάτι θα έχει φέρει σαν έκπληξη - στο πιο κεντρικό σημείο της πόλης στην Ίωνος Δραγούμη 4 με τηλέφωνο επικοινωνίας το 2510 230566



Κρεοπωλείο Κεχαγιάς

Ιδιαίτερα, prime κρεατικά που έρχονται στην Καβάλα από διάφορες χώρες, και αναφέρουμε χαρακτηριστικά την Αργεντινή, Αμερική, Ουρουγουάη, Αυστραλία, αλλά και την μακρινή Ιαπωνία, αλλά και πάνω από 15 πινελιές γευστικές, με βάση βέβαια το κρέας που το ίδιο το κρεοπωλείο δημιουργεί για όλους εμάς! Επίσης σημαντικό είναι πως σε αυτό τον χώρο υπάρχει τεράστια ποικιλία σε κρέατα ξηράς ωρίμανσης που όπως γνωρίζετε δίνουν άλλη νοστιμιά στο μαγείρεμα τους! Ότι και να διαλέξετε είναι υπέροχο από το κρεοπωλείο Κεχαγιά που βρίσκεται στην Ζαλόγγου 21! Τηλεφωνήστε για τις παραγγελίες σας στο 2510 241343



Μαρμίτα

Ναι η πόλη μας έχει δική της μπίρα που έχει και υπέροχη γεύση και υπέροχη ονομασία! Φρέσκια λοιπόν Μαρμίτα από την μικροζυθοποιία Καβάλας. Βρες την και δοκίμασε την Marmita Red Ale που για τους ψαγμένους είναι πια κλασική. Το καλό είναι πως οι δημιουργία δεν τελειώνει ποτέ έτσι για τις γιορτές έχουμε και μια νέα μαύρη παρουσία, που δεν είναι άλλη από την Marmita Stout που έρχεται να καλύψει τα κρύα βράδια του χειμώνα με μοναδικό τρόπο! Την Marmita θα την βρείτε σε επιλεγμένα σημεία πώλησης αλλά και σε εστιατόρια της περιοχής μας.



Τυραξία - εδωδιμοπωλείο

Έχετε όρεξη να εξερευνήσετε νέες γεύσεις, θέλετε να δοκιμάσετε κάτι που μέχρι τώρα δεν μπορούσατε να βρείτε κάπου αλλού; Η Τυραξία είναι ο χώρος που ψάχνετε, και ναι είναι στην Καβάλα! Εδώ θα πιείτε το τσιπουράκι ή το ουζάκι σας, παρέα με όμορφες ψαγμένες γεύσεις από όλη την Ελλάδα αλλά και το εξωτερικό, ενώ το περιβάλλον σε πηγαινεί σε δεκαετίες όπου οι Ελληνικές ταινίες σαν τον Μπακαλόγατο είχαν την τιμητική τους. Επίσης εδώ θα μπορέσετε να αγοράσετε για το σπίτι σας, όποια από τις καινούργιες γεύσεις σας άρεσε λίγο παραπάνω. Εντάξει μπορεί και όλες δηλαδή γιατί όλες είναι υπέροχες. Η Τυραξία βρίσκεται στην Μητροπολίτου Χρυσοστόμου 3, απέναντι από τα ΚΤΕΛ και σας περιμένει από το πρωί μέχρι το βράδυ για να την επισκεφθείτε.



Θέμης

Τα φρούτα και τα λαχανικά θέλουμε όλοι μας πάνω από όλα να είναι φρέσκα. Και ο Θέμης κάθε μέρα φροντίζει για αυτό φέρνοντας για όλους εμάς τα πιο φρέσκα προϊόντα της μάνας γης! Ότι χρειάζεσαι για μία υπέροχη σαλάτα αλλά και για μία γευστική φρουτοσαλάτα, θα τα βρεις εδώ σε ελκυστικότερες τιμές! Που είναι το εδώ; Μα φυσικά στην Βουλγαροκτόνου 2, ενώ το τηλέφωνο επικοινωνίας είναι 2513 008603.



ΤΥΡΑΞΙΑ

Εδωδιμοπωλείον

Μητροπολίτου Χρυσοστόμου 3
έναντι ΚΤΕΛ



© FRESHgroup





Ο Νίκος Κεχαγιάς είναι κρεοπώλης τέταρτης γενιάς, ιδρυτικό μέλος της Λέσχης Ελλήνων Κρεοτεχνών και ιδρυτικό μέλος της Λέσχης Αρχιμαγειρών Ελληνικής Γαστρονομίας. Βρεθήκαμε μαζί του για να μας πει λίγα λόγια παραπάνω για το επάγγελμά του αλλά και για να μας παρουσιάσει ένα ιδιαίτερο πιάτο που τώρα τα Χριστούγεννα πρέπει όλοι να δοκιμάσουμε!

Νίκο πως είναι το επάγγελμα του κρεοπώλη. Βλέπουμε τον χώρο σου και την ματιά μας κεντρίζουν ενδιαφέροντα κομμάτια που έχεις για πώληση, κρέατα που δεν τα βλέπεις συχνά...

Η δουλειά ενός κρεοπώλη είναι απαιτητική και αρκετά κουραστική. Είσαι 10-12 ώρες όρθιος, σε στατική θέση. Πολλές φορές υπάρχουν μικροτραυματισμοί, υπάρχουν μεγάλες εναλλαγές στην θερμοκρασία

που βρίσκεται το σώμα σου, από το ψυγείο με έναν-δύο βαθμούς βγαίνεις στους 22 στο κατάστημα. Αλλά αν έχεις τεχνογνωσία δεν υπάρχει πρόβλημα, τα καταφέρνεις μια χαρά. Βρίσκεις τη λύση για οτιδήποτε προκύψει. Όπως σωστά συμπεράνες δεν είμαστε ένα κλασικό παραδοσιακό κρεοπωλείο μόνο. Εκτός από τα κρέατα που μπορεί να βρει ο καθένας σε όλα τα καλά κρεοπωλεία, εδώ μπορείς να βρεις ειδικές κοπές σε prime κομμάτια που μας έρχονται από διάφορες χώρες όπως: Αργεντινή, Αμερική, Ουρουγουάη, Αυστραλία, Ιαπωνία.

Πώς ξεκίνησε όλο αυτό; Εσύ άρχισες το ψάξιμο;

Ναι - ναι... Είναι θέμα μικροβίου. Έχω το μικρόβιο να ψάχνω πάντα ιδιαίτερα κρέατα, σε μοσχάρια γάλακτος με ιδιαίτερες κοπές, αλλά πιο σημαντικό είναι να εκπαιδευθώ



τον πελάτη. Τις βασικές γνώσεις που έχει να τις πολλαπλασιάσω.

Τέταρτης γενιάς κρεοπώλης... έχει μυστικά η δουλειά;

Δεν νομίζω να υπάρχουν μυστικά. Κόλπα μπορεί να υπάρχουν, μυστικά όμως όχι. Σίγουρα υπάρχουν διαφορετικές τεχνικές και προσεγγίσεις όπως αποστείωσης ή παρουσίασης. Τώρα ειδικά που είμαστε σε μία μεταβατική εποχή, μιας που όλοι μας γνωρίζουμε ή μαθαίνουμε μέσω της τηλεόρασης τι γίνεται. Πέρα από αυτό οι μάγειρες έχουν μπει πάρα πολύ στο "παιχνίδι" του κρέατος, όπως αντίστοιχα κι εμείς στο δικό τους. Δηλαδή ο ένας μαθαίνει από τον άλλον, χωρίς βέβαια να θέλει κανείς να πάρει τη θέση

του άλλου και όσο γίνεται αυτό, τόσο το αποτέλεσμα το ποιοτικό και το γευστικό ανεβαίνει επίπεδο.

Αυτός ήταν και ο λόγος που είσαι ιδρυτικό μέλος της Λέσχης Αρχιμαγειρών;

Ναι ουσιαστικά αυτός ήταν. Για εμένα είναι σημαντικό να μπορείς να βοηθήσεις τα νέα παιδιά και επίσης να μάθεις γνώσεις από τους παλαιότερους. Είναι ένα όμορφο πάντρεμα.

Το παιδί σου θα το έκανες κρεοπώλη 5ης γενιάς;

(Γέλια) είμαι από τους τυχερούς που έχω κόρες, αλλά ποτέ δεν ξέρεις τι μπορεί να γίνει με ένα γαμπρό αύριο - μεθαύριο.



Πάντως αλλιώς το επάγγελμα του κρεοπώλη πριν 40-50 χρόνια και αλλιώς σήμερα...

Σίγουρα είναι πολύ πιο καθαρή η δουλειά μας. Πριν 40-50 χρόνια, φαντάσου εικόνα, με όλα τα κρέατα κρεμασμένα έξω, πάνω στο δρόμο κυριολεκτικά. Τώρα μπαίνεις σε έναν χώρο που ουσιαστικά όλα τα κρέατα είναι σε θαλάμους, βαριές μυρωδιές δεν υπάρχουν. Απλώς τι γίνεται, δίνουμε πολύ περισσότερο χρόνο στην μικροεπεξεργασία του κρέατος, κάτι που δεν υπήρχε τα παλαιότερα χρόνια που ένα κομμάτι κρέας κοβόταν σε 10 κομμάτια και τέλος. Πλέον επειδή έχει μπει η μαγειρική στο "παιχνίδι" και δημιουργούμε κρεατοσκευάσματα ο χρόνος που ασχολούμαστε με την πρώτη ύλη μας έχει γίνει πολλαπλάσιος. Και μην ξεχνάς πως και ο πελάτης έχει γίνει, και καλώς, πιο απαιτητικός. Δεν πρέπει να υπάρχουν τένοντες, περιττά λίπη, νεύρα. Αυτό είναι το όμορφο "πρόβλημα" που έχουμε εμείς πια.

Εκπαιδεύεται ο Έλληνας καταναλωτής;

Εκπαιδεύεται, πάντα όμως με την προϋπόθεση να είναι ανοιχτός σε νέες γευστικές θετικές προκλήσεις. Ειδικά οι νεότεροι μπορούν πιο εύκολα να αντιληφθούν διαφορές και να δοκιμάσουν νέες γεύσεις. Μπορούν να καταλάβουν ότι όλα τα κρέατα δεν είναι το ίδιο. Υπάρχουν διάφορες ποιότητες, ράτσες, τιμές. Και όλο αυτό κάνει πολύ καλό γιατί τον εκπαιδευμένο πελάτη δύσκολα θα μπορέσει κάποιος κακοπροαίρε-

τα να τον κοροϊδεύει.

Τι εννοείς με την λέξη εκπαίδευση;

Είναι να μπορέσεις να του εξηγήσεις για ποιο λόγο είναι π.χ. πιο ακριβό ένα κομμάτι, για ποιο λόγο μία συγκεκριμένη ράτσα είναι πιο ιδιαίτερη από αυτή που έχει συνηθίσει, για ποιο λόγο να το επιλέξει... βασικά στοιχεία για να μάθει ο πελάτης να διαχωρίζει το κρέας.

Τι θα πρότεινες να δοκιμάσει κάποιος που θέλει να μπει σε αυτό τον κόσμο;

Είναι καθαρά θέμα γούστου! Μπορεί να ξεκινήσει με ένα απλό ribeye που είναι η καρδιά μιας σπλομπριζόλας. Εμείς εκτός από τις prime κοπές δημιουργούμε πάνω από 15 κρεατοσκευάσματα που εναλλάσσονται ανάλογα με την εποχή. Για να αγοράσεις βέβαια κρεατοσκεύασμα πρέπει να εμπιστευτείς το κρεοπωλείο. Το μεγάλο πλεονέκτημα είναι κάτι γρήγορο γιατί δεν έχεις να κάνεις προετοιμασία στο σπίτι σου για να το μαγειρεύσεις, δεν έχει μεγάλο κόστος, ενώ αρέσουν και σχεδόν σε όλους τα δοκιμάζουν. Το σημαντικό είναι να μην μένεις στατικός, γι αυτό και εγώ προσπαθώ να βγάζω πάντα και κάτι διαφορετικό. Η εποχές έχουν αλλάξει και υπάρχει κοινό που δοκιμάζει και ψάχνεται όπως σου είπα και πριν.

Τι λοιπόν προτείνεις για τις γιορτές στη νοικοκυρά, τι θα παρουσιάσουμε σήμερα;

ΚΕΧΑΓΙΑΣ

— Ν Ο Σ Τ Ι Μ Α — Κ Ρ Ε Α Τ Ι Κ Α —

— ΖΑΛΟΓΓΟΥ 21 - Τ: 2510 241343 - ΚΑΒΑΛΑ —



Σήμερα θα δείξουμε μία κλασική ποπιάτα από κοτόπουλο γεμιστή. Για εμάς είναι αρκετά χρονοβόρα η διαδικασία για να την φτιάξουμε, αλλά για τον καταναλωτή είναι ένα πανεύκολο έδεσμα. Απλά το τοποθετεί σε μία λαδόκολλα, το βάζει στο φούρνο που είναι προθερμασμένος στους 180 c και είναι έτοιμο σε 35-40 λεπτά!

Με τι θα το συνόδευες αυτό το γεύμα;

Το κοτόπουλο είναι ελαφρύ σαν γεύση, με ένα δροσερό ροζέ ή

με ένα λευκό κρασί.

Ας απολαύσουμε λοιπόν την διαδικασία παρασκευής της ποπιάτας κοτόπουλου με πλούσιο φωτογραφικό υλικό! Αν θέλετε κι εσείς να την δοκιμάσετε (εμείς το κάναμε και ακόμα έχουμε αυτή την υπέροχη γεύση της στο νου μας) επισκεφθείτε το κρεοπωλείο του Νίκου Κεχαγιά, όπου και τον ευχαριστούμε για την φιλοξενία και για την διάθεση που είχε να μας δείξει κάτι παραπάνω, να μας μάθει κάτι περισσότερο για ένα από τα βασικά συστατικά της σύγχρονης διατροφής μας.



Μουσθένη Καβάλας
T: 25920 93526 •
bostanirestcafe@gmail.com

Bostani
eatery bar



Μποστανί: Τόπος συνάντησης γεύσεων



Θανάσης Κονδύλης
Μάγειρας
Ιδιοκτήτης εστιατορίου
Μποστανί
Μουσθένη, ΚΑΒΑΛΑ
[fb.μποστανι/bostani](https://www.facebook.com/bostani)
bostanirestcafe@gmail.com
T: 2592 093526



Έχουμε μαζί μας τον Θανάση Κονδύλη, ιδιοκτήτη και μάγειρα στο εστιατόριο Μποστανί όπου έχει γίνει τόπος συνάντησης όσων αγαπούν την καλή κουζίνα και το όμορφο περιβάλλον. Ο ίδιος αγαπάει την δουλειά του και αυτό φαίνεται στο κάθε πιάτο που έρχεται στο τραπέζι που είναι φτιαγμένο με μεράκι, είναι όμορφο οπτικά, έχει αρώματα υπέροχα και πάνω από όλα πεντανόστιμο!

Θανάση καλώς ήρθες στην παρέα του Fresh Mag, είναι μεγάλη χαρά να μιλήσουμε μαζί σου για όμορφα θέματα όπως είναι η γεύση, το φαγητό και η τέχνη του μάγειρα. Θα θέλαμε να μας πεις πως και αποφάσεις να ασχοληθείς με το φαγητό;

Η αλήθεια είναι, τυχαία! Έμενα στο εξωτερικό για ένα χρονικό διάστημα και εκεί αναγκαστικά έπρεπε να μαγειρεύω μόνος μου. Τα φαγητά μου, μου άρεσαν πολύ και όσοι δοκίμασαν μου έκαναν την ερώτηση... είσαι μάγειρας; Εκεί κατάλαβα ότι είμαι ικανός να κάνω αυτή τη δουλειά.

Τι σε τράβηξε σε αυτό τον κόσμο; Με τράβηξε η δημιουργία. Στη μαγειρική δεν υπάρχει ρουτίνα...

Δημιούργησες έναν χώρο ο οποίος δεν είναι στην Αθήνα, στη Θεσσαλονίκη ή στην Καβάλα αλλά βρίσκεται στο χωριό σου! Στην γραφική Μουσθένη... Τι σε ώθησε στο να αναπτύξεις κάτι στον δικό σου τόπο;

Το μαγαζί στη Μουσθένη στήθηκε με ένα προσωπικό στοίχημα στον εαυτό μου. Δεν ήθελα να είμαι άγνωστος σε μια μεγάλη πόλη και να ψάχνω πελάτες για να γεμίσω το μαγαζί... Ήθελα οι πελάτες να ψάξουν το μαγαζί μου για να ανακαλύψουν παράλληλα και το πανέμορφο γραφικό χωριό μου.

Πόσο δύσκολο ήταν να το κάνεις γευστικό «στέκι» της περιοχής;

Πραγματικά ωραία ερώτηση! Δεν θα σε κουράσω καθόλου. Από το 1 έως το 10 με το ένα να σημαίνει εύκολο και το δέκα πολύ δύσκολο, εγώ θα σου πω 11!

Εσύ πως λειτουργείς μέσα στην

κουζίνα; Υπάρχει αυτή η ένταση που βλέπουμε πολλές φορές στους τηλεοπτικούς μας δέκτες ή είναι υπερβολικό όλο αυτό;

Η μαγειρική όπως είπα και προηγουμένως δεν έχει ρουτίνα. Άρα όπως καταλαβαίνεις ρουτίνα και ηρεμία δεν πάνε μαζί... (γέλια).

Φέτος έφερες κάτι στο Μποστανί που πραγματικά δεν ξέρουμε πόσο έχουν την τιμή να το μαγειρεύουν σε όλη την Ελλάδα. Είναι το ξακουστό Wagyu το οποίο έρχεται από την Ιαπωνία. Πώς και πήρες την απόφαση να το βάλεις στο μαγαζί σου;

Γιατί θεωρώ ότι ο πελάτης πρέπει να έχει τις ίδιες επιλογές και γεύσεις. Δεν είναι ωραίο να βάζεις ταμπέλες και να λες στον πελάτη σου... είσαι σε ένα μαγαζί στο χωριό και έχεις μόνο αυτές τις επιλογές. Οι άνθρωποι στην επαρχία θα πρέπει δηλαδή να πάνε σε ένα μεγάλο αστικό κέντρο για να γευτούν ένα συγκεκριμένο προϊόν... Αυτό για μένα είναι περιορισμός!



Θα έρθουν και άλλες γευστικές εκπλήξεις;

Όσο ο κόσμος εκτιμάει και επικροτεί την προσπάθειά μου έτσι κι εγώ οφείλω να τους προσφέρω περισσότερα!

Κάθε μάγειρας έχει τα δικά του μυστικά! Όχι δεν θέλουμε να μας πεις τις συνταγές σου, αλλά θέλουμε να μας πεις για τα αγαπημένα μυρωδικά ή μπαχαρικά που χρησιμοποιείς.

Για έναν μάγειρα όλα τα υλικά είναι αγαπημένα και δεν μπορεί να ξεχωρίσει κάποιο. Απλά πρέπει να ξέρει που να χρησιμοποιήσει σωστά το καθένα ώστε να το αναδείξει και να δώσει στον ουρανίσκο του πελάτη την απόλυτη γεύση του.

Είναι στις σκέψεις σου η δημιουργία ενός βιβλίου γεμάτου με δικές σου προτάσεις;

Το να ξέρεις ποιος είσαι νομίζω ότι είναι βασικό στη ζωή σου... Θεωρώ ότι έχω πολλά ακόμη να μάθω για να μπορέσω να συνθέσω ένα βιβλίο συνταγών.

Αλήθεια πολλές ώρες της ημέρας τις περνάς στην κουζίνα του εστιατορίου σου. Εκτός της δουλειάς σου όμως σου αρέσει να μαγειρεύεις για τον εαυτό σου, τους φίλους, την οικογένειά σου;

Ναι μου αρέσει πολύ και με ευχαριστεί, αλλά δυστυχώς λόγω έλλειψης χρόνου έχω βάλει τον εαυτό μου στη διαδικασία να βλέπει τους πελάτες ως φίλους και τους φίλους μου που έρχονται στο μαγαζί ως οικογένεια, για να



λαμβάνω την ίδια ευχαρίστηση.

Σου δίνεται η δυνατότητα να προσκαλέσεις όποιον ή όποια θέλεις εσύ στο Μποστανί. Ποιον θα καλούσες για να του κάνεις το τραπέζι;

Η καλύτερη ερώτηση. Θα καλούσα τον μέντορά μου τον κ. Δημήτρη Τσανανά executive chef. Ο πιο αυστηρός κριτής μου ο οποίος με μύησε στο τι σημαίνει πραγματική αγάπη για την μαγειρική πέρα από τη μόδα της εποχής... Ο άνθρωπος που με έκανε πραγματικά να καταλάβω ότι το να σέβασαι και να έχεις πειθαρχία είναι το πιο σημαντικό προσόν για έναν μάγειρα και παράλληλα επιχειρηματία.

Αν ήθελες να κάνεις ένα νέο επαγγελματικό βήμα, πού θα άνοιγες το επόμενο σου εστιατόριο, στην Καβάλα, την Θεσσαλονίκη, την Αθήνα, ή στο εξωτερικό;

Η αλήθεια είναι ότι έχω σκεφτεί ότι ένα εστιατόριο στις Βρυξέλλες, όπου χτυπάει η καρδιά της Ευρωπαϊκής Ένωσης, θα είναι ότι καλύτερο για να δώσουμε και να γνωρίσουμε στον κόσμο της Ευρώπης την παράδοσή μας, μέσα από τις γεύσεις μας.

Μπορεί ένας μάγειρας να είναι εξίσου καλός στην παρασκευή αλμυρών και γλυκών εδεσμάτων; Τι χαρακτηριστικά πρέπει να έχει για να το καταφέρει αυτό;

Νομίζω ότι είναι σαφώς απαραίτητο να υπάρχουν οι γνώσεις από έναν μάγειρα της ζαχαροπλαστικής τέχνης και να το κάνει εξίσου καλά και αυτό. Θεωρώ όμως ότι είναι καλό



να μην το επιδιώκει μέσα σε μια επαγγελματική στέγη για να μην χάνεται η ταυτότητά του!

Τι σε ευχαριστεί στη δουλειά σου και σε κάνει να χαμογελάς. Ένα ιδιαίτερο πιάτο, μία ικανοποιημένη παρέα, ένα νέο συστατικό;

Είναι πολλά αυτά που με ευχαριστούν...θα μείνω όμως στα χαμόγελα των πελατών.

Χειμώνας στο Μποστανί. Τι ετοιμάζεις για όλους εμάς;

Φέτος το χειμώνα αφουγκραζόμενοι τις επιθυμίες των πελατών μας έχουμε ετοιμάσει ένα μενού με κατά βάση μαγειρεμένα φαγητά στον ξυλόφουρνο, στον οποίο υπάρχουν επιλογές όπως κατσικάκι, αλλά και νέες γεύσεις όπως το οσομπούκο συνδυάζοντάς τα με μοντέρνες εκδοχές.

Θα θέλαμε να σε ευχαριστήσουμε πολύ για το χρόνο και την όμορφη αυτή συζήτηση που είχαμε, να σου ευχηθούμε καλό Χειμώνα! Χαρούμενο το 2020 και με πολλές ευχαρίστες στιγμές και βεβαίως γευστικές απολαύσεις!

Κι εγώ σας ευχαριστώ! Υγεία και ευτυχία σε όλο τον κόσμο.



Ι συνταγή

The Toffee Coffee

Χριστούγεννα και γιορτές χωρίς ζεστό espresso δεν γίνονται! Έτσι και εμείς σας παρουσιάζουμε το The Toffee Coffee! Ένα μοναδικό ζεστό ρόφημα με βάση τον καφέ, εύκολο στην δημιουργία του και απόλυτα γευστικό...

Για την δημιουργία του The Toffee Coffee θα χρειαζομαστε για κάθε μία κούπα.

- ☛ μία κοφτή κουταλιά σκόνη σοκολάτας
- ☛ εσπρέσο Mauro
- ☛ γάλα αμυγδάλου
- ☛ σαντιγί
- ☛ καραμέλα γάλακτος

Τοποθετούμε την σκόνη σοκολάτας στην κούπα μας, έπειτα φτιάχνουμε το εσπρέσάκι μας και το κάνουμε εκχύλιση στην κούπα μας, βρά-



ζουμε το γάλα αμυγδάλου χωρίς να το φουσκώσουμε και το βάζουμε και αυτό στην κούπα μας (μέχρι λίγο παραπάνω από την μέση να γεμίσει), από πάνω βάζουμε την σαντιγί μας και στο τέλος τρίβουμε την καραμέλα γάλακτος. Αυτό ήταν. Είναι έτοιμο να το απολαύσουμε είτε μόνοι μας είτε με παρέα κάθε γιορτινή ημέρα!



Την συνταγή μας την έστειλε για να την μοιραστούμε μαζί σας ο Barista Trainer Άγγελος Αναπλιώτης σε συνεργασία με το Star Coffee και τους ευχαριστούμε θερμά.

The Toffee Coffee by Mauro



CAFFE' MAURO

a tostatura lenta

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

Στο Κουτούκι του Σαρρή

Μεγάλου Αλεξάνδρου 27
στο Εμπορικό Κέντρο (2ος Όροφος)
Κρατήστε τραπεζάκι στο
2514 001 493



Καιρός να φάμε καλά!!
Μοσχαρίσια μπριζόλα ή χοιρινή
για όλα τα γούστα!
#στοκουτουκितουσαρρη

Έτος 2019 | Τεύχος 1 | Έκδοση Α'

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟΝ ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΣΤΟ ΑΝΑΚΑΙΝΙΣΜΕΝΟ ΓΑΣΤΡΟΜΑΡΓΙΚΟ ΣΤΕΚΙ



Εγγύηση τα εδέσματά μας με φημισμένες συνταγές, δημιουργημένες από αγνά προϊόντα με μεράκι και αγάπη για εσάς

Που θα βρείτε το καλύτερο πείνιρλί



παρτίδα, χάνεται στο εργαστήριό του κι ετοιμάζει καινούργια. Τον συναντήσαμε ένα βροχερό φθινοπωρινό πρωινό στο μαγαζί του, με τον κόσμο να το έχει γεμίσει ασφυκτικά αλλά και να περιμένει στην ουρά, να αγοράσει φρεσκοφουρισμένα πείνιρλί!

Μας άνοιξε με χαμόγελο την πόρτα του εργαστηρίου του για να παρακολουθήσουμε όλη τη διαδικασία της δημιουργίας του, που είχε και την καλύτερη κατάληξη! Δεν ήταν άλλη από το να γευθούμε το υπέροχο αυτό ορεκτικό που μόλις είχε βγει από το φούρνο, με τα αρώματα και την γεύση του να σε κάνουν να ταξιδεύεις...

Ο Κώστας είναι χρόνια στο χώρο του αρτοποιήματος, εκεί στο χωριό Πηγές μαζί με τον πατέρα του, έβγαζε αχνιστά ψωμιά καιρό τώρα. Στη Χρυσούπολη βρέθηκε γιατί σαν νέος που είναι ήθελε να βλέπει νέο κόσμο. Έτσι τα τελευταία δύο χρόνια έχει ανοίξει αυτή την νόστιμη γωνιά στο κέντρο της πόλης.

Ποια είναι όμως η σχέση σου με το πείνιρλί; Πως ξεκίνησε; των ρωτήσαμε...

Ουσιαστικά στο χωριό μου δούλευα πολύ το κουλούρι, από το 2007

φαντάσου. Τότε ερχόταν ένας έμπορος και μου έφερνε πείνιρλί. Με τον καιρό σκέφτηκα ότι μπορώ να το κάνω κι εγώ. Έτσι έκατσα κάτω και άρχισα να πειραματίζομαι με τη ζύμη. Το προσπαθούσα και μέσα από όλη αυτή τη διαδικασία μου βγήκε! Είναι μία ζύμη που όσο περνάει ο καιρός αντί να σκληραίνει μένει μαλακή και αυτό είναι το μεγάλο μυστικό. Ένα ακόμα είναι η σάλτσα ντομάτας που την φτιάχνω κάθε ξημέρωμα. Έχοντας λοιπόν τα δύο βασικά συστατικά ξεκίνησα από το 2007 να δημιουργώ πείνιρλί στις Πηγές, μέχρι και σήμερα και δεν έχω αλλάξει τίποτα στη συνταγή μου.

Τι περιλαμβάνει ένα νόστιμο πείνιρλί;

Η βάση είναι τα αγνά υλικά. Για μένα είναι το Α και το Ω και η υπομονή. Θέλει υπομονή, το ζυμάρι, θέλει το χρόνο του, πρέπει να το περιμένεις...

Ποιες είναι οι αντιδράσεις του κόσμου;

Ότι είναι το καλύτερο, ότι είναι πεντανόστιμο... και αυτό μου δίνει δύναμη να συνεχίσω.



Σκέφτεσαι στο μέλλον να έρθεις και προς την Καβάλα, ή να πας στην Ξάνθη;

Ναι, όλα τα σενάρια είναι ανοιχτά για εμένα αυτή την στιγμή. Υπάρχει δυναμική...

Αυτή την στιγμή όμως μπορούμε να πούμε ότι η Χρυσούπολη είναι γνωστή και για τα πείνιρλί της;

Το λένε πολλοί, για 'μένα είναι ακόμα μία ικανοποίηση για να συνεχίσω. Όσο ακούω καλά λόγια τόσο δίνω έμφαση στο προϊόν μου, συνέχεια είμαι στο εργαστήριο και φουρνίζω. Θέλω ο κόσμος να το τρώει φρέσκο - φρέσκο, τα πρωινά είμαι συνέχεια μέσα στο εργαστήριο και βγάζω. Η προεργασία μου ξεκινάει από τις 6 τα χαράματα αλλά μετά τις 8 είναι πλέον οι ώρες που μπορώ να πω ότι τρέχω.

Επειδή είναι χειροποίητα τα πείνιρλί σου, πόσα μπορείς να βγάλεις κάθε ημέρα;

150 κομμάτια τα έχω άνετα. Σε μία δύσκολη ημέρα με πολύ δουλειά μπορεί να φτάσω και τα 200. Όπως είδες θέλει το χρόνο του η δημιουργία του, θέλει άνοιγμα με το χέρι, τρίψιμο το κασέρι, χρόνο για να ετοιμαστεί.. και αυτό πιστεύω φαίνεται στο γευστικό αποτέλεσμα. Α! και κάτι ακόμα, παίζει ρόλο και η ψυχολογία μου, έχω ένα φίλο που τρώει κάθε μέρα πείνιρλί και μου λέει, "σήμερα ήσουν, πολύ καλά" ή "σήμερα κάτι σε απασχολούσε". Μέσα από αυτό βέβαια θα ήθελα να πω ότι το μαγαζί το ξεκίνησα με ένα φίλο μου που συμπληρώναμε ο

Έκατσα κάτω και άρχισα να πειραματίζομαι με τη ζύμη. Το προσπαθούσα και μέσα από όλη αυτή τη διαδικασία μου βγήκε! Είναι μία ζύμη που όσο περνάει ο καιρός αντί να σκληραίνει μένει μαλακή και αυτό είναι το μεγάλο μυστικό.

έναν τον άλλο και είχαμε κοινά όνειρα για το προϊόν μας, αλλά σήμερα δεν είναι πια μαζί μας και θέλω να του αφιερώσω αυτό το άρθρο.

Σε ευχαριστούμε πολύ Κώστα για τη συζήτηση που είχαμε, εμείς να πούμε για άλλη μια φορά πως όσοι βρεθείτε στην Χρυσούπολη πραγματικά κάντε μία στάση στην πλατεία! Βρείτε τον Κώστα και αν δεν έχει έτοιμα εκείνη την ώρα πείνιρλί, δεν θα αργήσουν να βγουν από το φούρνο του, φρέσκα - φρέσκα!

Εγώ σας ευχαριστώ και εύχομαι σε όλους μία δημιουργική και με υγεία νέα χρονιά!



Η Άννα Κορακάκη είναι ίσως η πιο αναγνωρίσιμη αθλήτρια της Περιφέρειας Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης, πιθανότατα και το πιο μεγάλο όνομα στην ιστορία του αθλητισμού της περιοχής μας. Πώς να μην είναι άλλωστε; Κατάφερε το 2016 στην ίδια διοργάνωση των Ολυμπιακών Αγώνων του Ρίο ντε Τζανέιρο να κατακτήσει όχι απλά ένα χρυσό αλλά δύο μετάλλια, κάτι που ελάχιστοι στον κόσμο και πολύ περισσότερο στην Ελλάδα έχουν καταφέρει. Και ήταν τότε μόλις 20 ετών, δηλαδή έχει όλο το μέλλον μπροστά της, σε ένα άθλημα που άλλωστε δεν έχει ημερομηνία λήξης λόγω ηλικίας, όπως πολλά άλλα.

Πλέον, χωρίς άγχος, προετοιμάζεται πυρετωδώς για μια νέα διοργάνωση Ολυμπιακών Αγώνων στο Τόκιο έχοντας πλέον λύσει το μεγάλο πρόβλημα που είχε, αυτό των προπονήσεων. Χάρη στη βοήθεια επιχειρηματία που κατάγεται από την περιοχή της Δράμας, διαθέτει πλέον στην πατρίδα της τον δικό της χώρο για να μπορεί να προετοιμάζεται για τις μεγάλες προκλήσεις του μέλλοντος. Δύο σκοπευτήρια, προπονητήρια όπως η ίδια θέλει να τα αποκαλεί, στα οποία περνά καθημερινά πολλές ώρες όταν δεν ταξιδεύει στην Ελλάδα και το εξωτερικό για τις πολλές αγωνιστικές της υποχρεώσεις.

Η επανάληψη της επιτυχίας της Βραζιλίας το ερχόμενο καλοκαίρι στην πρωτεύουσα της Ιαπωνίας είναι κάτι εξαιρετικά δύσκολο αλλά όχι ακατόρθωτο, όπως η ίδια λέει. Το Fresh Magazine βρέθηκε στην προπόνηση της Άννας Κορακάκη στο νέο της σκοπευτήριο και την παρακολούθησε, πάντα υπό τις οδηγίες του πατέρα και προπονητή της Τάσου. Κατέγραψε στιγμές από την προετοιμασία της και μίλησε μαζί της για τα ουκ ολίγα που έχει καταφέρει στα 23 της χρόνια και τα ακόμα περισσότερα που μπορεί να πετύχει τα επόμενα...

Άννα Κορακάκη Στο δρόμο για το Τόκιο



Πώς κυλάει πλέον η ζωή και η προπόνηση στο νέο σκοπευτήριο; Πόσο έχει αλλάξει ο τρόπος προπόνησης;

Είναι κάτι που με βοηθάει απίστευτα και με βάση τα δεδομένα που είχα μέχρι πριν λίγους μήνες, μπορώ να πω ότι δεν το φανταζόμουν ποτέ. Γι αυτό και είμαι κάτι περισσότερο από ευγνωμονούσα για τον κύριο Άρη Θεοδωρίδη, τον συντοπίτη μου επιχειρηματία που χρηματοδότησε όλες αυτές τις εγκαταστάσεις. Το περιβάλλον είναι εξαιρετικό, ο φωτισμός, οι συνθήκες, η θερμοκρασία. Αν δεν ήταν αυτό, δεν ξέρω αν θα μπορούσα να παραμείνω στην Ελλάδα για να μπορώ να παραμείνω σε υψηλό ανταγωνιστικό επίπεδο σαν αθλήτρια. Για παράδειγμα, ολόκληρη Θεσσαλονίκη δεν έχει σκοπευτήριο 25 μέτρων για πυροβόλο. Στην Αθήνα αν ήμουν, θα έπρεπε να τρέχω για προπονήσεις στην Μαλακάσα, εκεί είναι το πιο κοντινό κατάλληλο για προπονήσεις σκοπευτήριο. Πλέον με αυτά τα δύο προπονητήρια, αυτά τα δύο «ΙΧ προπονητήρια στην Δράμα», όπως θέλω να τα αποκαλώ, με όλον τον εξοπλισμό τους, αισθάνομαι ότι είναι ονειρικές οι συνθή-



κες στην πόλη μου. Γι αυτό και λέω ότι ποτέ δεν θα μπορέσω να ευχαριστήσω πραγματικά αναλογικά αυτόν τον άνθρωπο, τον κ. Θεοδωρίδη, όσα καλά λόγια και αν πω και όσα μετάλλια και αν φέρω και του αφιερώσω.

Πόσες ώρες ξοδεύεις καθημερινά στις προπονήσεις;

Πολλές. Αρκετές. Δεν μπορώ να πω ξεκάθαρα αριθμό, γιατί τη μία μέρα μπορεί να είναι τρεις ή τέσσερις και την άλλη έξι ή επτά. Νομίζω ότι κατά μέσο όρο όμως δουλεύω πέντε με έξι ώρες καθημερινά στο νέο αυτό χώρο, αλλά οφείλω να πω ότι αισθάνομαι τόσο πολύ όμορφα που είναι σαν να έχω δουλέψει πέντε λεπτά. Η δουλειά μας γίνεται πλέον πολύ ευχάριστα. Κυριολεκτικά είναι ονειρεμένες οι συνθήκες και το πιο σημαντικό είναι ότι όλα αυτά βρίσκονται στην Δράμα, στην πόλη μου, επομένως έχω στο απόλυτο το πλεονέκτημα να ζω και να προπονούμαι στην πόλη μου χωρίς να χάνω χρόνο σε μετακινήσεις, όπως θα συνέβαινε για παράδειγμα στην Θεσσαλονίκη ή πολύ περισσότερο στην Αθήνα.

Να φανταστώ ότι θεωρείς τη Δράμα ιδανική πόλη για να συνεχίσεις να μένεις ή ενδεχομένως σκέφτεσαι κάποια στιγμή να μετακομίσεις;

Όχι, σε καμία περίπτωση, ειδικά με τα τωρινά δεδομένα. Τη Δράμα την αγαπώ. Αυτό είναι το σπίτι μου, η πατρίδα μου, το μέρος όπου μεγάλωσα και έχω τους φίλους και τις παρέες μου. Έχω τα πάντα σε δυο λεπτά, δεν χάνω χρόνο για τίποτα. Δε νομίζω ότι θα μπορούσα να ζήσω αλλού. Και τη Θεσσαλονίκη την αγαπώ και την έχω μέσα στην καρδιά μου, αλλά και πάλι θα προτιμούσα τη Δρά-



μα. Η θάλασσα βρίσκεται σε μισή ώρα δρόμο, το βουνό είναι δίπλα, οι επιλογές είναι πολλές και δεν χάνεις χρόνο όπως για παράδειγμα στην κόλαση του κυκλοφοριακού της Αθήνας ή και της Θεσσαλονίκης. Όλα είναι πιο εύκολα εδώ. Και αν θέλω πετάγομαι στη Θεσσαλονίκη σε μια ώρα και κάτι. Νομίζω ότι η Δράμα είναι η ιδανική πόλη για μια οικογένεια και είμαι τυχερή που μεγάλωσα και μένω εδώ. Έχεις πλέον ταξιδέψει και σε πάρα πολλές χώρες, λόγω των αγώνων που συχνά έχεις. Υπάρχει ένα μέρος που ξεχωρίζεις; Για να το θέσω πιο απλά, ποιο είναι το πιο όμορφο μέρος που έχεις ταξιδέψει και θα μπορούσες να φανταστείς τον εαυτό σου να μένει εκεί;

Δύσκολη ερώτηση. Κάθε μέρος έχει τη δική του ομορφιά. Αντικειμενικά, για να ζήσω, την Ελλάδα δεν θα την άλ-

Σε εμάς αν είσαι μπροστά και σου έρθει στην τελευταία βολή μια θετική σκέψη, μπορεί να σε καταστρέψει.



Ποτέ δεν θα μπορέσω να ευχαριστήσω πραγματικά αναλογικά αυτόν τον άνθρωπο, τον κ. Θεοδωρίδη, όσα καλά λόγια και αν πω και όσα μετάλλια και αν φέρω και του αφιερώσω.

λαζα. Και ανάμεσα στα μέρη της Ελλάδας, όπως ανέφερα και πριν, προηγείται η Δράμα. Τώρα, αν θα έπρεπε οπωσδήποτε να διαλέξω μια άλλη χώρα, νομίζω θα προτιμούσα την Ιταλία, αλλά νομίζω ότι αυτό το λέω γιατί την αισθάνομαι ότι είναι πιο κοντά στην Ελλάδα. Δεν θα μπορούσα για παράδειγμα να πάω στις σκανδιναβικές χώρες, μου φαίνεται πολύ ψυχρό το κλίμα για εμένα εκεί.

Έχεις το προνόμιο πάντως να έχεις επισκεφθεί πολλές χώρες, αφού σχεδόν κάθε εβδομάδα είσαι με μια βαλίτσα στο χέρι. Αλήθεια, έχεις κάνει καταγραφή πόσες χώρες έχεις επισκεφθεί και προλαβαίνεις να τις γνωρίσεις;

Η αλήθεια είναι ότι δεν προλαβαίνω να κάνω αυτήν την καταγραφή, τις ώρες που είμαι στα αεροπλάνα. Έχοντας πλέον υποχρεώσεις και με την ομάδα μου στη Μουντεσλίγκα, σχεδόν κάθε Σαββατοκύριακο πρέπει να βρίσκομαι στη Γερμανία. Νομίζω κάποια στιγμή, όταν μεγαλώσω και εγκαταλείψω τον πρωταθλητισμό, θα πάρω αυτές τις υδρογείους με τις πινέζες και θα σημειώνω σε ποιες χώρες έχω ταξιδέψει και σε ποιες όχι. Η αλήθεια είναι ότι μου αρέσουν τα ταξίδια, αλλά δυστυχώς στην περίπτωσή μου τα πιο πολλά δεν τα απολαμβάνω όπως ο υπόλοιπος κόσμος. Δεν το χαίρεσαι σαν ταξίδι γιατί δεν μπορείς να τα ρουφήξεις όλα όταν πας κάπου για αγώνες. Κρατάς ενέργεια μέχρι να τελειώσει ο αγώνας σου και αν υπάρχει μετά χρόνος, χαλαρώνεις και γνωρίζεις όλα αυτά τα μέρη. Χαίρομαι πολύ περισσότερο τα ταξίδια αναψυχής, αλλά δεν είναι τόσα πολλά όσα ενδεχομένως να φαντάζεται ο



κόσμος και επίσης είναι σε ανάποδες για τον απλό κόσμο περιόδους, γιατί για παράδειγμα το καλοκαίρι που όλοι κάνουν διακοπές εγώ συνήθως βρίσκομαι στο φουλ των αγωνιστικών υποχρεώσεων.

Πως περιμένεις τις διακοπές των Χριστουγέννων;

Με ανυπομονησία. Θέλω να περάσω χαλαρά τα Χριστούγεννα. Οικογενειακά. Χουχουλιάρικα. Αυτό έχω ανάγκη, γιατί ουσιαστικά θα είναι το τελευταίο διάλειμμα πριν

μπούμε στην τελική ευθεία για τους Ολυμπιακούς Αγώνες του Τόκιο. Και θέλω όσο τίποτα να κερδίσω το φλουρί στην πίτα του σπιτιού. Από μικρή το είχα όνειρο και το 2016 το έτυχα για πρώτη φορά και μου έφερε γούρι, γιατί ήταν η χρονιά των Ολυμπιακών Αγώνων. Μακάρι να συμβεί και τώρα αλλά δεν θέλω να το επιδιώξουν οι δικοί μου, γιατί θα καταλάβω αν είναι «στημένο». Θέλω να τύχει, έτσι απλά, γιατί αν συμβεί θα το θεωρήσω πολύ θετικό σημάδι ενόψει της νέας χρονιάς.

RENT A CAR
ΚΙΟΣΕΟΓΛΟΥ Π. ΙΕΡΕΜΙΑΣ
ΠΟΛΥΣΤΥΛΟ ΚΑΒΑΛΑΣ | Τ. 6948 818 089

&apartments
Κρινίδες Καβάλας

Τη Δράμα την αγαπώ. Αυτό είναι το σπίτι μου, η πατρίδα μου, το μέρος όπου μεγάλωσα και έχω τους φίλους και τις παρέες μου. Έχω τα πάντα σε δυο λεπτά, δεν κάνω χρόνο για τίποτα. Δε νομίζω ότι θα μπορούσα να ζήσω αλλού.

Το 2020 είναι ολυμπιακή χρονιά, η διοργάνωση του Τόκιο είναι προφανώς ο μεγάλος στόχος. Υπερασπίζεσαι έναν τίτλο, υπερασπίζεται για την ακρίβεια δύο μετάλλια. Πόσο εύκολο είναι να επαναληφθεί μια επιτυχία όπως αυτή του Ρίο;

Εξαιρετικά δύσκολο, αλλά σίγουρα όχι ακατόρθωτο. Δεν είσαι όμως ρομπότ. Είμαστε 10-15 αθλήτριες στην ίδια γραμμή, σε πολύ υψηλό επίπεδο, με τις ίδιες επιδόσεις. Θα είναι καθαρά θέμα ημέρας και στιγμής. Ακόμα και η πρόκριση στον τελικό δεν μπορεί να θεωρείται δεδομένη. Και όπως είπε και η Κατερίνα Στεφανίδη, όταν είσαι σε τόσο υψηλό επίπεδο και εσύ και οι υπόλοιπες, σίγουρα θα παίξει σπουδαίο ρόλο και ο παράγοντας τύχη. Αντικειμενικά, είναι πολύ δύσκολο να επαναληφθεί η επιτυχία στο Ρίο ντε Τζανέιρο αλλά σίγουρα δεν είναι και κάτι απίθανο να συμβεί.

Αισθάνεσαι ότι έχεις ένα επιπλέον άγχος ότι πρέπει να αποδείξεις πράγματα, γιατί είσαι η εν ενεργεία ολυμπιονίκης;

Όχι. Σε καμία περίπτωση. Για την ακρίβεια, αν αισθανόσουν κάτι τέτοιο, θα ήταν συνταγή αποτυχίας. Είναι το λεγόμενο «state of mind». Υπάρχουν αυτοί που λένε «αμάν, όλοι έχουν πλέον προσδοκίες από εμένα». Αυτό όμως είναι κάτι το οποίο σε καταστρέφει. Εγώ σκέφτομαι διαφορετικά. Σκέφτομαι ότι αυτό που ήταν να κάνω το έκανα. Δεν έχω να αποδείξω τίποτα. Έκανα μάλιστα ίσως και μεγαλύτερα επιτεύγματα μετά τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Πήρα Ευρωπαϊκό που δεν είχα πάρει ποτέ. Έκανα παγκόσμιο ρεκόρ. Δυο μήνες μετά τους Ολυμπιακούς Αγώνες ήμουν σε Παγκόσμιο Κύπελλο και κέρδιζα ξανά. Θεωρώ πως είναι ήδη πολύ πειστικό αυτό που κάνω, όλη αυτή η διαχείριση των αγώνων. Δεν χρειάζεται περισσότερη πίεση. Μου αρκεί να σκέφτομαι ότι φέτος οι αγώνες της σκοποβολής στους Ολυμπιακούς Αγώνες

είναι νωρίς, από την πρώτη τους εβδομάδα κιόλας, μέσα στον Ιούλιο. Και αυτό σημαίνει ότι θα έχω έναν ολόκληρο Αύγουστο μετά να κάνω διακοπές. Αυτό προσπαθώ να σκέφτομαι και να χαλαρώνω. Η σκοποβολή δεν είναι όπως για παράδειγμα στον στίβο, που όταν πλησιάζεις στην γραμμή του τερματισμού και βλέπεις ότι είσαι μπροστά, αυτό σου δίνει ώθηση. Σε εμάς αν είσαι μπροστά και σου έρθει στην τελευταία βολή μια θετική σκέψη, μπορεί να σε καταστρέψει. Ακόμα και στον αγώνα έρχονται σκέψεις αλλά πρέπει να τις διώξεις. Το ίδιο και πριν.

Ξεκαθάρισε πάντως πολύ νωρίς την υπόθεση πρόκριση στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Πόσο σε βοήθησε αυτό;

Είμαι πολύ τυχερή που πήρα από τον πρώτο μου αγώνα την πρόκριση για το Τόκιο. Απέβαλα την πίεση και το άγχος και έγινα και το πρώτο χρονικά μέλος της ολυμπιακής ομάδας της Ελλάδας στο Τόκιο. Αυτό είναι το καλό με το σύστημα στην σκοποβολή. Ξεκινούν οι ολυμπιακές προκρίσεις από το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα, δυο χρόνια πριν τους Αγώνες. Πήρα εκεί το χρυσό που ήταν ο στόχος των στόχων και ξεμπερδεψα και με την πρόκριση για το Τόκιο. Με βοήθησε πάρα πολύ αυτό. Είναι σημαντικό για την ψυχολογία σου να μην έχεις πλέον άγχος και πίεση για κατάκτηση πρόκρισης παρά μόνο το όποιο άγχος της κατάκτησης μεταλλίων στον εκάστοτε αγώνα σου.



Ο πάγος είναι τρόφιμο
Ενημερώσου



Nice[®]
ΠΑΓΓΟΣ

ΠΑΣΧΑΛΗΣ ΓΚΟΥΔΙΝΑΚΗΣ

697 305 45 98
693 697 35 54





απλός κόσμος σε σχέση με την Άννα της πραγματικότητας;

Η Άννα που μιλάει ή που χαμογελάει ή που κλαίει να, είναι η ίδια και στην καθημερινότητά της. Αλλά ειδικά η Άννα του σκοπευτηρίου, αυτή η Άννα που ξέρει ο περισσότερος κόσμος από τις μεταδόσεις της τηλεόρασης, είναι άλλος άνθρωπος. Είναι τελείως διαφορετική η εικόνα που βγάζω στο σκοπευτήριο. Είμαι κρύα. Θα έλεγα «μουντρούχα». Το γνωρίζω αυτό, αλλά έτσι πρέπει να είμαι την ώρα του αγώνα. Κρύο αίμα που λένε. Φαντάσου, με βλέπω στα βίντεο και τρομάζω η ίδια. Λέω «Παναγία μου, έτσι δείχνω;».

Εμείς πάντως πάντα βλέπουμε μια κοπέλα που πάντα βγάζει θετική ενέργεια στους απέναντί της. Πως ονειρεύεται αυτή η κοπέλα τη ζωή της σε δέκα χρόνια από σήμερα;

Δεν ξέρω το αύριο και θα μιλήσω για δέκα χρόνια μετά; Εύχομαι πρωτίστως να έχουμε υγεία. Να έχω πολλές ακόμα συμμετοχές σε Ολυμπιακούς Αγώνες και μετά το Τόκυο, σε Παρίσι και Λος Άντζελες, γιατί το πιο σημαντικό είναι η συμμετοχή στην γιορτή. Μετά έρχονται οι ολυμπιακές επιτυχίες. Θέλω επίσης πολύ να πάρω το πτυχίο μου, ιδανικά μετά το Τόκυο. Και φυσικά θα ήθελα πολύ να κάνω και οικογένεια. Δεν είναι της ώρας, είναι κάτι μακρινό αλλά θα ήθελα όταν έρθει αυτή η στιγμή, να δημιουργήσω μια όμορφη οικογένεια...



Είμαστε 10-15 αθλήτριες στην ίδια γραμμή, σε πολύ υψηλό επίπεδο, με τις ίδιες επιδόσεις. Στο Τόκυο θα είναι καθαρά θέμα ημέρας και στιγμής. Ακόμα και η πρόκριση στον τελικό δεν μπορεί να θεωρείται δεδομένη.



Πόσο άλλαξε η ζωή σου μετά τα δύο ολυμπιακά μετάλλια;

Η ζωή μου άλλαξε ως προς την αναγνωρισιμότητα κυρίως. Επίσης, έχω πλέον τρεις μεγάλους χορηγούς, την Stoiximan, την Σουρωτή και την Alpha Bank, των οποίων η συμβολή είναι πολύ μεγάλη για να καταφέρω να διατηρηθώ σε υψηλό επίπεδο, καθώς δεν υπάρχουν πλέον τα προνόμια που υπήρχαν στο παρελθόν στους ολυμπιονίκες. Θα είμαστε μαζί μέχρι το Τόκυο και ελπίζω και μετά από αυτό. Πριν τις ολυμπιακές διακρίσεις ήταν εξαιρετικά δύσκολο να βρεθούν χορηγοί, αν και είχαμε βοηθηθεί από το πρόγραμμα «Υιοθετήστε έναν αθλητή» που εφάρμοσε η ΕΟΕ και ο πρόεδρος της Σπύρος Καπράλος. Η αλήθεια είναι ότι υπήρξαν αρκετές δύσκολες στιγμές πριν έρθει η επιτυχία, αλλά έχω αφήσει πίσω τις όποιες αρνητικές σκέψεις. Νομίζω ότι από το Ρίο, περισσότερο η επιστροφή και η υποδοχή μου φέρνουν τις πιο ευχάριστες αναμνήσεις. Πάντως ήταν δύσκολη για εμένα η διαχείριση της επιτυχίας. Ηρθε απότομα και δεν είχα κανέναν να με συμβουλευτεί πώς θα το διαχειριστώ όλο αυτό, με ποιον τρόπο θα εκφραστώ και θα πω αυτό που σκέφτομαι χωρίς να παρεξηγηθώ. Νομίζω όμως ότι πλέον έχω μάθει. Στην παρέα, στον καφέ, με τους φίλους μου, είμαι άλλος άνθρωπος. Κάνω πλάκες, μιλάω ελεύθερα. Αλλά πλέον στον δημόσιο λόγο πρέπει να είσαι λίγο πιο προσεκτικός γιατί δεν εκπροσωπείς μόνο την Άννα.

Είναι τόσο πολύ διαφορετική η Άννα που ξέρει ο

nonstop
Creative design studio



Δημιουργικό



Ψηφιακές
Εκτυπώσεις



Έντυπα



Διαφημιστικά
Δώρα



Επιγραφές



Κατασκευή
Ιστοσελίδων



Ρουχισμός

☎ 25210 20136 📄 Nonstop design 🌐 nonstopdesign.gr 📍 Φιλίππου 57 Δράμα

Τροφές για ενέργεια και αντιμετώπιση της κόπωσης



Κωστούλας Η. Θεόφιλος
Φιλ. Εταιρείας 8B,
5ος όροφος
ΚΑΒΑΛΑ

T: 2514 000008
K: 6932560833

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



Ο σύγχρονος τρόπος ζωής είναι άμεσα συνδεδεμένος με τις ελάχιστες διαθέσιμες ώρες για ύπνο και ταυτόχρονα με τις αμέτρητες ώρες απασχόλησης του ατόμου είτε στον εργασιακό του χώρο είτε σε διάφορες άλλες δραστηριότητες. Παρόλα αυτά, το αίσθημα της κόπωσης είναι εμφανές στο πρόσωπό μας, στις αντιδράσεις μας, στη δουλειά μας, στις επαφές μας με άλλους ανθρώπους και πρέπει να το αντιμετωπίσουμε. Παρακάτω, αναγράφονται μερικά tips όσο αφορά τις αλλαγές που πρέπει να κάνει ένας άνθρωπος ώστε να αντιμετωπίσει το αίσθημα της κόπωσης διατροφικά.

Μείωση Καφεΐνης

Οι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουν ότι με την αύξηση της ημε-

ρήσιας κατανάλωσης καφεΐνης θα βοηθήσουν στην αντιμετώπιση της κόπωσης. Το αποτέλεσμα όμως είναι τελείως διαφορετικό μιας και η καφεΐνη όσο γρήγορα μας τονώνει τόσο γρήγορα περνάει η δράση της και κατ'επέκταση ο οργανισμός την αναζητά σε μεγαλύτερες δόσεις.

Αύξηση ενυδάτωσης

Η αφυδάτωση αποδεδειγμένα προκαλεί ατονία και πνευματική σύγχυση. Επομένως, η σωστή ενυδάτωση μειώνει τα συμπτώματα αυτά. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, για να είμαστε επαρκώς ενυδατωμένοι θα πρέπει να καταναλώνουμε 35ml/Kg σωματικού βάρους πχ ένας άνθρωπος 80 κιλών θα πρέπει να καταναλώνει ημερησίως $80 \times 35 = 2,8$

λίτρα νερό.

Αύξηση βιταμίνης Β

Οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β ανήκουν στις υδατοδιαλυτές βιταμίνες και συμμετέχουν σε σημαντικές λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού και συγκεκριμένα βοηθούν στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος. Τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β είναι τα πουλερικά, τα ψάρια, τα αυγά, τα φυλλώδη λαχανικά, το μπρόκολο και τα εσπεριδοειδή.

Αποφυγή «κακών» λιπαρών

Η κατανάλωση κακών λιπαρών όπως το βούτυρο, το λίπος από μία μπριζόλα, τα τηγανητά γεύματα κ.α. αυξάνουν το αίσθημα της κόπωσης. Για την αποφυγή αυτού, πρέπει να



αντικαταστήσουμε τα κακά λιπαρά από καλά. Είναι προτιμότερη λοιπόν, η κατανάλωση ξηρών καρπών, ελαιολάδου, αβοκάντου και σολωμού λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε σεληνίου, ψευδάργυρο και φυσικά σε λιποδιαλυτές βιταμίνες.

Αποφυγή ζάχαρης

Παρόλο που η ζάχαρη αποτελεί απλό υδατάνθρακα και υδατανθρακώνει άμεσα τους γλυκοζοεξαρτώμενους ιστούς, θα πρέπει να αποφεύγεται και να αντικαθίσταται από σύνθετους όπως πχ δημητριακά, ψωμί, ρύζι, όσπρια κλπ. Αξίζει να σημειωθεί ότι η ζάχαρη μπορεί να αντικατασταθεί και από το μέλι που έχει αντιοξειδωτικό ρόλο, αποτελεί υποκατάστατό της και παρέχει και αυτό άμεση ενέργεια στον οργανισμό.

Κατανάλωση λιπαρών ψαριών

Τα λιπαρά ψάρια περιέχουν με-

ταξύ των άλλων μικροθρεπτικών συστατικών τους και ω3 λιπαρά οξέα τα οποία βοηθούν στη καλή λειτουργία του εγκεφάλου και ταυτόχρονα βοηθούν στην απομνημόνευση. Στη κατηγορία των λιπαρών ψαριών ανήκουν το σκουμπρί, ο τόνος, η πέτροφα, οι αντζούγιες, το χέλι, η αθερίνα, ο σολωμός και η παπαλίνα.

Μαύρη σοκολάτα

Η κατανάλωση μαύρης σοκολάτας επηρεάζει την σεροτονίνη στον οργανισμό, μία ουσία που προέρχεται από τη διάσπαση των υδατανθράκων και μειώνει το άγχος και έμμεσα αυξάνει τη διάθεση.

Φρούτα και λαχανικά

Η επαρκής κατανάλωση φρούτων και λαχανικών της εποχής καλύπτει στον οργανισμό τις ημερήσιες ανάγκες σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και μέταλλα που ταυτόχρονα αυξάνουν την

άμυνα του οργανισμού και μειώνουν το αίσθημα της κόπωσης.

Συμπληρώματα Διατροφής

Τα συμπληρώματα διατροφής χωρίζονται σε δύο κατηγορίες, σε εκείνα που προκαλούν στιγμιαία τόνωση όπως είναι η ταυρίνη, η καφεΐνη, ο βασιλικός πολτός και οι ηλεκτρολύτες καθώς και σε εκείνα που προκαλούν διαρκή τόνωση όπως το συνένζυμο Q10 που βρίσκεται στο κρέας και στα γαλακτοκομικά προϊόντα, η καρνιτίνη που βρίσκεται στη σαρδέλα, το σκουμπρί και το κοτόπουλο καθώς και οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β που αναφέρθηκαν παραπάνω.

Συμπερασματικά, η τροποποίηση των διατροφικών μας συνηθειών σε συνιστώσα με την υιοθέτηση των προαναφερθέντων συμβουλών μπορεί να οδηγήσει στην αποφυγή της κόπωσης και ταυτόχρονα στην αύξηση της διάθεσής μας.



Επιτέλους, σπίτι μετά τον τοκετό



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



Στο σπίτι ο θηλασμός είναι μια μοναδική συναισθηματική εμπειρία. Απολαύστε την ηρεμία σας, όταν το μωρό σας κοιμάται. Σας αξίζει. Δεν υπάρχει λόγος να αλλάξετε τη διατροφή σας, όσο θηλάζετε. Όπως πάντα, εφαρμόζετε το ρητό: "Παν μέτρον άριστον".

Η περίοδος του θηλασμού είναι ιδιαίτερη, αλλά δεν χρειάζεται να αλλάξετε ή να περιορίσετε τη διατροφή σας. Δεν χρειάζεται να προτιμάτε ούτε να αποφεύγετε συγκεκριμένες τροφές – το αλκοόλ είναι η μόνη εξαίρεση. Ακόμη και οτιδήποτε περιέχει καφεΐνη επιτρέπεται να καταναλώνεται, με μέτρο. Κάποια μωρά αντιδρούν σε συγκεκριμένες τροφές που καταναλώνει η μητέρα. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι η μητέρα θα πρέπει να αλλάξει αμέσως τις διατροφικές της συνήθειες. Εάν έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία σχετικά με μια συγκεκριμένη τροφή, απλώς καταναλώστε μικρή ποσότητα και παρατηρήστε το μωρό σας. Αν διαπιστώσετε ότι το μωρό σας συνεχίζει να είναι ανήσυχος, τότε καλύτερα να την αποφύγετε. Κάποιες φορές, τυχόν αλλεργιογόνα που καταναλώνει η μητέρα, όπως π.χ. πρωτεΐνες αγελαδινού γάλακτος, μπορεί να προκαλέσουν αντιδράσεις στο μωρό. Εάν μια μητέρα ανησυχεί ότι μπορεί να συμβαίνει κάτι τέτοιο, καλύτερα να διακόψει τελείως την κατανάλωση της συγκεκριμένης τροφής. Ωστόσο, καμία μείζων αλλαγή της διατροφής σας δεν πρέπει να γίνεται χωρίς τη γνώμη ενός επαγγελματία.

Ακολουθείτε ισορροπημένη διατροφή όσο θηλάζετε

Προσπαθήστε να ακολουθείτε μια ισορροπημένη διατροφή και να επιλέγετε προσεκτικά ό,τι τρώτε και πίνετε, για να έχετε ποικιλία. Τα φυτικά τρόφιμα είναι ωφέλιμα. Πίνετε τη συνήθη ποσότητα υγρών. Εάν τα



ούρα σας είναι άχρωμα ή ελαφρά κίτρινα, αυτό σημαίνει ότι καταναλώνετε αρκετά υγρά. Εάν ακολουθείτε από επιλογή μια συγκεκριμένη διατροφή, π.χ. εάν είστε χορτοφάγος, καλύτερα να ρωτήσετε το γιατρό σας πώς αυτό επηρεάζει το θηλασμό και το γάλα σας. Ο γιατρός σας μπορεί να σας συστήσει τη λήψη επιπλέον βιταμινών. Έχετε επιτύχει πολλά! Οι θηλάζουσες μητέρες συνήθως επανέρχονται γρήγορα στο προ εγκυμοσύνης σωματικό βάρος τους, χωρίς να χρειαστεί να κάνουν δίαιτα. Αν αυτό πάρει περισσότερο χρόνο, να έχετε υπομονή. Είναι φανταστικό αυτό που έχετε καταφέρει. Δώστε χρόνο στο σώμα σας να συνέλθει. Καλύτερα να μην ακολουθείτε αυστηρή δίαιτα, όσο θηλάζετε. Ένας σταθερός ρυθμός μείωσης του σωματικού βάρους κατά δύο κιλά περίπου το μήνα είναι ό,τι πρέπει.

Συμβουλές

Να πώς μπορείτε να καταλάβετε αν το μωρό σας πίνει αρκετό μητρικό γάλα:

- Στις τέσσερις πρώτες ημέρες μετά τη γέννησή του, το μωρό σας θα πρέπει να παίρνει τουλάχιστον 120-210 γραμμάρια σωματικού βάρους κάθε εβδομάδα.
- Από τη στιγμή που η παραγωγή γάλακτος θα έχει ξεκινήσει κανονικά και θα έχει σταθεροποιηθεί, θα πρέπει να αλλάζετε τη λερωμένη με ούρα πάνα του μωρού σας 5-6 φορές κάθε 24ωρο.
- Κατά τους πρώτους μήνες, το μωρό σας θα πρέπει να έχει τουλάχιστον 2 κενώσεις ανά 24ωρο. Μετά από 6 εβδομάδες περίπου, μερικά μωρά έχουν λιγότερες αλλά πιο έντονες κενώσεις.
- Κατά μέσον όρο, το μωρό σας



θα πίνει από το στήθος σας 8-12 φορές ανά 24ωρο και θα καταπίνει με θόρυβο.

- Το μωρό σας είναι εναργές, δείχνει υγιές, έχει σφικτό δέρμα και παρουσιάζει ανάπτυξη καθ' ύψος και περιφέρεια κεφαλής.

Κάποιες φορές λιγότερο, άλλες περισσότερες Μπορεί το δικό σας μωρό να είναι ένα ήσυχο παιδί, που κοιμάται συχνά και πολύ. Μπορεί όμως και να είναι ένα γεμάτο περιέργεια παιδί που, από την αρχή κιόλας, δείχνει τεράστιο ενδιαφέρον για το περιβάλλον του. Όποιον τύπο μωρού κι αν έχετε: Να ξέρετε ότι οι συνήθειες ύπνου και τα μοτίβα θηλασμού του θα αλλάζουν συνεχώς. Η συχνή απαίτηση για θηλασμό, οι σύντομες περίοδοι ύπνου και γενικώς η ανήσυχη συμπεριφορά οδηγούν πολλές μητέρες στο συμπέρασμα ότι δεν παράγουν αρκετό γάλα για το μωρό τους. Ωστόσο, στις περισσότερες περιπτώσεις, οι ανησυχίες τους αυτές είναι αβάσιμες και το στήθος τους παράγει όσο ακριβώς γάλα χρειάζεται το μωρό τους.

Επιπλέον...

Κάθε φορά που το μωρό σας κλαίει, δεν σημαίνει απαραίτητα ότι πεινάει κιόλας. «πεινάει» για μια ακόμη αγκαλιά...

Όταν τα μωρά τα παίρνουμε αγκαλιά, ο καρδιακός τους ρυθμός επιβραδύνεται και χαλαρώνουν αυ-



τόματα και βαθιά.

Οι περισσότεροι από εμάς γνωρίζουμε ήδη ότι τα μωρά αγαπούν να κρατιούνται αγκαλιά και να είναι πάνω μας, και συχνά κλαίει όταν τα αφήνουμε κάτω.

Μελέτες έδειξαν ότι τα μωρά χαλαρώνουν βαθιά όταν κρατιούνται στην αγκαλιά μας και υπάρχει λόγος για αυτό.

Είναι ένα ένστικτο της εξελικτικής διαδικασίας που κάνει τα μωρά που κλαίει να ηρεμήσουν όταν τα παίρνουν οι μητέρες ή οι άλλοι φροντιστές τους στα χέρια τους. Ο καρδιακός ρυθμός επιβραδύνεται και χαλαρώνουν βαθιά ως αποτέλεσμα ενός συντονισμένου συνόλου νευρικών, κινητικών και καρδιακών λειτουργιών.

Πιστεύεται ότι αυτή η απόκριση ηρεμίας είναι ένα χαρακτηριστικό επιβίωσης που παρατηρείται σε πολλά θηλαστικά (συμπεριλαμβανομένων των λιονταριών και των σκίουρων) που καθιστά πιο ευχάριστη

ΝΑΙ
Επιλέγω Θηλασμό

Χώρος φιλικός
προς τις μητέρες
που θηλάζουν

www.epilegothilasmo.gr

Εθνική
Πρωτοβουλία
Προαγωγής
του Μητρικού
Θηλασμού

Ινστιτούτο
Υγείας
του
Παιδιού

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
"ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΩΝ ΠΟΡΩΝ"
Προτεραιότητα στην Υγεία

ΕΣΠΑ
2007-2013

τη μεταφορά των μωρών τους δημιουργώντας όφελος τόσο για τη μητέρα όσο και για το βρέφος.

Ο άνθρωπος (καθώς και πολλά άλλα θηλαστικά) ανήκει στα είδη που μεταφέρει τα μωρά του και τα μωρά μας γεννιούνται με αυτή την έμφυτη επιθυμία.

Δεν κακομαθαίνουμε ένα νεογέννητο κρατώντας το και έχοντας τα αγκαλιά! Πάρτε τα μωρά σας αγκαλιά, φορέστε τα, αγκαλιάστε τα. Η φύση το έχει προνοήσει αυτό για σένα και για αυτά. Υπάρχει λόγος που σχεδίασθήκαμε με αυτόν τον τρόπο!

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

Μελέτες έδειξαν ότι τα μωρά χαλαρώνουν βαθιά όταν κρατιούνται στην αγκαλιά μας και υπάρχει λόγος για αυτό.

Χριστούγεννα: Άκρως Οικογενειακά!



Κέντρο Ειδικής Αγωγής & Πολυαισθητηριακής Θεραπείας
Υπεύθυνη Επιστημονικού Κέντρου
Ευαγγελία Κωνσταντινίδου
Εργοθεραπεύτρια,
Μεταπτυχιακό στον Αυτισμό (MSc)
Δαγκλή 10, ΚΑΒΑΛΑ
www.opentherapy.gr
Τ: 2511 112389
Κ: 6945934593



Χριστούγεννα, μια λέξη γεμάτη συναισθήματα και μαγεία. Είναι τόσο όμορφα και τόσο πολλά αυτά που συμβαίνουν την περίοδο των Χριστουγέννων για όλους μας. Δρόμοι στολισμένοι, φωτάκια, χριστουγεννιάτικα δέντρα, φαγητά, γλυκά και δώρα.

Η πραγματική μαγεία όμως κρύβεται αλλού. Κρύβεται εκεί που υπάρχει η αληθινή και ουσιώδης αγάπη. Και ποια είναι μεγαλύτερη αγάπη από την αγάπη από και προς τα παιδιά μας;

Πως μπορούμε λοιπόν την περίοδο των Χριστουγέννων, να προσφέρουμε στα παιδιά μαζί με την αγάπη μας, πολλή χαρά και αξέχαστες στιγμές;

Αγχωνόμαστε και σκεφτόμαστε τι θα τους πάρουμε, που θα τους πάμε βόλτα; Θέλουμε το καλύτερο για αυτά. Πάντα θέλουμε το καλύτερο για τα παιδιά μας. Όμως τελικά εμείς οι μεγάλοι χρειάζεται να σκεφτούμε με πιο απλό τρόπο. Με εκείνο τον τρόπο που σκέφτονται και οι μικροί μας φίλοι.

Τα παιδιά φυσικά και εντυπωσιάζονται από τα αγαπημένα τους παιχνίδια και τα χριστουγεννιάτικα μέρη που δεν έχουν πάει. Όμως το πιο σημαντικό στοιχείο πάντα σε όλα αυτά τα όμορφα



που κάνουμε για τα παιδιά μας **δεν είναι κανένα αγαθό υλικό παρά εμείς μαζί με τα παιδιά μας.** Όσο περιεργό και να σας φαίνεται πολλαπλασιαστής της χαράς τους είμαστε **εμείς, οι μεγάλοι!** Εμείς, οι γονείς, οι θείοι-θείες, οι παππούδες-γιαγιάδες, οι νονοί.

Με ποιο τρόπο;
Με το να γίνουμε οι μεγάλοι ξανά μικροί, παίζοντας!

Χρειάζεται λοιπόν συνειδητά να αποφασίσουμε ότι αυτή την μέρα ή την ώρα ή εκείνο το δεκάλεπτο της ημέρας που θα παίξουμε να είμαστε σε πραγματικό χρόνο δίπλα τους. Όχι απλά σωματικά, αλλά ουσιαστικά με όλη μας την ενέργεια και την προσοχή σε αυτό που κάνουμε μαζί τους. Να αφήσουμε για λίγο τα δικά μας θέλω στην άκρη, τα κινήτά μας ή στιδήποτε άλλο.

Τα παιδιά σας περιμένουν και είναι πάντα εκεί για εμάς, εμείς με ποιον τρόπο είμαστε;

Να μην αγχωνόμαστε. Χρειάζεται να σκεφτούμε μόνο ένα πράγμα.. ότι τα παιδιά δεν ζητάνε πολλά. Είναι ολιγαρκή. Θέλουν απλά εμάς, να τους κοιτάμε, να τους μιλάμε, να τους επιβραβεύουμε, να τους λέμε κάτι καινούργιο.

Πριν παίξουμε μαζί τους ή κατασκευάσουμε κάτι ή μαγειρέψουμε ή τους πάμε βόλτα κάπου, τους μιλούμε με λογάκια απλά και καθαρά όπως «**Ξέρεις, τώρα θα είμαστε μαζί και εγώ είμαι εδώ για σένα να κάνουμε ότι θες...**». Χρειάζεται να μείνουμε πιστοί στην υπόσχεση μας για όσο χρόνο έχουμε πει είτε είναι 5, 10, 20 λεπτά είτε κάποιες ώρες. Προσπαθούμε όσο είμαστε με το παιδί να αποφύγουμε πη-



γές διάσπασης π.χ. κινήτο, μαγείρεμα, πλυντήριο, τηλεόραση ή συζήτηση με συνομήλικούς μας.

Η χαρά τους αυτή την περίοδο των Χριστουγέννων διπλασιάζετε αν τους προτείνουμε και κάποια διαφορετική δραστηριότητα από αυτές που κάνουμε συνήθως. Προσπαθούμε να **προσαρμόσουμε** τις παρακάτω δραστηριότητες ώστε **να ανταποκρίνονται στις ανάγκες** του παιδιού μας. Αν το παιδάκι μας δυσκολεύεται να συμμετάσχει σε κάποιο από τα παρακάτω ή στο στιγίτη άλλο φτιάχνουμε ή παίζουμε, το ενθαρρύνουμε με όμορφα λογάκια και με το χαμόγελο μας.

Δραστηριότητες:

- **Παίξτε** με τα παιχνίδια του παιδιού που ήδη έχει και φτιάξτε ιστορίες. Εμπλακείτε στην ιστορία του ρωτώντας το παιδί τι ρόλο θα πάρει. Το παιδί θα σας κατευθύνει. Ξέρει καλύτερα από εμάς.
- **Διοργανώστε** οικογενειακές βραδιές επιτραπέζιων παιχνιδιών ή μόνοι σας με το παιδί (παντομίμα ή κάποιο δικό του υπάρχον επιτραπέζιο).
- Χριστουγεννιάτικες κατασκευές με υλικά απλά όχι πολύ ακριβά που μπορείτε να αγοράσετε (χαρτί, κόλλα, ψαλίδια, νερομπογιές) ή υλικά που μπορείτε να πάτε και να **συλλέξετε από την φύση** (φύλλα δέντρων, κουκουνάκια κτλ.) Γράψτε μέσα ευχές για τα αγαπημένα σας

πρόσωπα και βάλτε τες κάτω από το δέντρο.

- Δημιουργήστε την αίσθηση του Άγιου Βασίλη γράφοντας ένα γράμμα ή ετοιμάζοντας κουλουράκια για την επίσκεψή του. Με αυτό τον τρόπο συμμετέχει το ίδιο το παιδί μέσα στον μύθο.

- **Μαγειρέψτε** μαζί κάποιο φαγητό ή γλυκό. Εξηγήστε του τα βήματα. Υιοθετήστε το ρόλο του βοηθού και αφήστε τα παιδιά να γίνουν οι μάγειρες.

- **Διαβάστε** παραμύθια τοποθετώντας μια κουβέρτα τριγύρω σας. Αυτό δημιουργεί αίσθηση ασφάλειας και ηρεμίας.

- Μάθετε χριστουγεννιάτικα τραγουδάκια και **τραγουδήστε** μαζί τους.

- Δημιουργήστε χορευτικά παιχνίδια μαζί του. Βάλτε μουσική και **χορέψτε** μαζί του.

- **Δωρίστε** ρούχα και φαγητά. Μιλήστε στο παιδί για την αλληλεγγύη και πως κάποια παιδιά δεν έχουν παιχνίδια και ρούχα. Τυλίξτε μαζί κουτιά, βάλτε κορδέλα και δωρίστε σε κάποιο ίδρυμα. Δώστε τα σε μία οικογένεια που έχει ανάγκη.

Απλές οδηγίες: Εξηγήστε στο παιδί τα υλικά, τα βήματα, το μέρος που θα πάτε. Αφήστε το να έρθει σε επαφή με την δραστηριότητα ή το μέρος που θα πάτε και ξεκινήστε συζήτηση μαζί του. Κάντε ερωτήσεις για την κατασκευή, ή για κάτι που τον ενδιαφέρει ή για το μέρος. Βάλτε το στην διαδικασία να σας



ρωτήσει κάτι και αυτό. Αν το δυσκολεύει κάτι στη δραστηριότητα που επιλέξατε βοηθήστε το και υπενθυμίστε το ότι είστε μαζί του σε όλη τη διαδικασία και ότι αυτό, δεν χρειάζεται να αγχώνεται γιατί απλά διασκεδάζετε και περνάτε όμορφα.

Μην ξεχνάτε τα παιδιά αναζητάνε την προσοχή μας, το ζεστό μας χαμόγελο τους ηρεμεί και τους δημιουργεί ασφάλεια. Τέλος, θυμηθείτε να τον ευχαριστήσετε που κάθισε μαζί σας και που περάσατε πολύ ωραία. Να είστε έτοιμοι να δεχτείτε ένα πανέμορφο γούρλωμα ματιών και ένα σκαστό χαμόγελο.

Σαν εργοθεραπεύτρια σας διαβεβαιώνω πως **η αυτοπεποίθηση του παιδιού σας θα αυξηθεί** και πως θα κάνετε την μέρα του **διαφορετική** και κυρίως **αξέχαστη.** Άλλωστε τι είναι πιο σημαντικό απ'αυτό; Τίποτα!!

Γιατί, όπως εγώ έτσι και εσείς σαν ενήλικες σήμερα, τι είναι αυτό που θυμόμαστε τελικά;

Ναι, είναι εκείνες οι στιγμές με τους δικούς μας ανθρώπους, τους μεγάλους, που τώρα τις ξαναθυμόμαστε, χαμογελάμε και τις αναπολούμε με μια απέραντη ηρεμία και ομορφιά στο πρόσωπο μας!

Δημιουργήστε στα παιδιά σας τέτοιες αναμνήσεις για να χαμογελάσουν όπως χαμογελάσατε και εσείς σήμερα! Αγκαλιάστε σφιχτά τους δικούς σας ανθρώπους.

Σας Ευχαριστώ, Ευαγγελία Κωνσταντινίδου.



Η Επιστημονική Υπεύθυνη του Open Therapy

- Κέντρου Ειδικής Αγωγής & Πολυαισθητηριακής Θεραπείας είναι η **Ευαγγελία Κωνσταντινίδου** η οποία έχει σπουδάσει **Εργοθεραπεία** στο ΑΤΕΙ Αθηνών, ενώ έχει **Μεταπτυχιακό MSc Εξειδίκευσης Αυτισμού** στο **Πανεπιστήμιο Σκωτίας Strathclyde**, είναι μέλος του Συλλόγου Ελλήνων Εργοθεραπευτών και **Ειδικός Θεραπευτικός παιχιδιού**, μέλος **Play Therapy Greece** και μέλος της **Play Therapy International.** Έχει πιστοποίηση ειδικότητας στο **Special Yoga**, και είναι μέλος της **Yoga Alliance Professionals.**



Καθάρισε εύκολα και απλά τα ρούχα σου που έχουν λερωθεί με λάσπες



Ορειβατικά μποτάκια που δένουν για σταθερότητα και άνεση.

Τις ημέρες που βρέχει είναι πολύ πιθανό την ώρα που περπατάς στο πεζοδρόμιο να περάσει ένα αυτοκίνητο από δίπλα σου ή να πατήσεις λίγο πιο δυνατά το πόδι σε μία λακκούβα και να χρειαστεί να αντιμετωπίσεις αυτόν τον επίμονο λεκέ!

Αν, και λέμε αν, σου συμβεί αυτό το τελευταίο θέλουμε να δείξεις ψυχραιμία και να διαβάσεις προσεκτικά το τι πρέπει να κάνεις. Δεν υπάρχει λεκές που δεν απομακρύνεται από τα αγαπημένα σου κομμάτια και αυτός από λάσπη δεν αποτελεί εξαίρεση. Δες παρακάτω το πώς και βγες και πάλι άφοβα στην βροχή!

Για να αφαιρέσεις τον λεκέ από τα ρούχα, αφήνεις την λάσπη να ξεραθεί πρώτα πάνω του. Στην συνέχεια τρίβεις τον λεκέ με μία βούρτσα. Αφού έχεις τρίψει το ρούχο, το βάζεις σε υψηλό πρόγραμμα στο πλυντήριο, ως την θερμοκρασία βέβαια που αναφέρει η ετικέτα



πάνω στο ρούχο. Εναλλακτικά, μπορείς να φτιάξεις ένα διάλυμα με 30 ml σόδα καθαρισμού και 250ml ζεστού νερού και να βουτήξεις τη βούρτσα σου εκεί καθώς το τρίβεις, πριν το βάλεις στο πλυντήριο. Ένας άλλος τρόπος αφαίρεσης αυτού του λεκέ είναι να περιμένεις να στεγνώσει η λάσπη, να την απομακρύνεις τρίβοντάς της με μία μαλακή βούρτσα και μετά να αφήσεις το ρούχο να μουλιάσει για 2-3 ώρες σε ένα μείγμα από νερό και ξύδι. Αργότερα, αφού το ξεπλύνεις μπορεί να το βάλεις κανονικά στο πλυντήριο. Προσοχή, αν το ρούχο σου που λερώθηκε είναι μάλλινο, τότε πρέπει να το τρίψεις με κρόκο αυγού και μετά από 1-2 λεπτά να το ξεπλύνεις με νερό και να το πλύνεις κανονικά.

Τι παπούτσια φοράμε όταν βρέχει;

Η βροχή συνεχίζεται, είναι εξάλλου η εποχή της! Ο Χειμώνας είναι εδώ με τον καιρό να μας δείχνει το "κακό" πρόσωπό του, πολλές φορές χωρίς να το έχουν προβλέψει και οι ίδιοι οι μετεωρολόγοι. Έτσι λοιπόν μην βγεις έξω αν δεν φεύγουμε από το σπίτι χωρίς ομπρέλα στη τσάντα και δεύτερον φροντίζουμε να φορέσουμε από το πρωί τα κατάλληλα παπούτσια ώστε να μην βραχούν τα πόδια μας αν η μπόρα μας πετύχει στο δρόμο ή αν χρειαστεί να



Μποτάκια με τρακτερωτή σόλα για να μη γλιστράς.



Μπότες που σφίγγουν στο πόδι για να το προστατεύουν από το νερό της βροχής και την υγρασία.



Ψηλοτάκουνες μπότες από δέρμα σε σκούρα απόχρωση, όχι σουέτ, ώστε να μπορείς να τις καθαρίσεις εύκολα μετά.



Στέφανος Ξανθόπουλος

Ομονοίας 133, Καβάλα

μελέτη - σχεδιασμός - κατασκευή αμπαζούρ - χειροποίητα φωτιστικά

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



Χριστουγεννιάτικη διακόσμηση με minimal και μοντέρνες ιδέες για τον χώρο σας



Χριστουγεννιάτικα δέντρα μόνο με φωτάκια

Μια άλλη ιδέα είναι να δημιουργήσετε ένα, δυο ή περισσότερα χριστουγεννιάτικα δέντρα μόνο με φωτάκια. Αν μάλιστα τα τοποθετήσετε και κοντά στο τζάκι, αμέσως θα έχετε κάνει τέλεια και την χριστουγεννιάτικη διακόσμηση τζακιού, χωρίς περιττά στολίδια.

Χριστουγεννιάτικο δέντρο

Αν θέλετε Minimal, μοντέρνα χριστουγεννιάτικη διακόσμηση στο σπίτι σας, το χριστουγεννιάτικο σας δέντρο θα πρέπει να είναι όσο πιο απλό και λιτό γίνεται. Λίγα στολίδια, σε ίδιο στυλ, μικρά φωτάκια και γενικά αυτό που πρέπει να ακολουθήσετε είναι ένα αφαιρετικό στυλ, χωρίς πολλά χρώματα.



Σε μια γωνιά του σπιτιού

Μικρά δέντράκια χωρίς στολίδια και κεριά τριγύρω.

Κλαριά δέντρου

Μια άλλη ωραία και λιτή ιδέα είναι να στολίσετε μερικά κλαριά δέντρου.

Κρεμαστά χριστουγεννιάτικα διακοσμητικά, πάνω από το τραπέζι

Απλά γεμάτα με φωτάκια, ή με λιτά στολίδια, αστέρια και μπάλες ίδιας απόχρωσης, δίνουν το minimal στυλ που θέλετε.



Minimal χριστουγεννιάτικη διακόσμηση και στο τραπέζι

Ένα χριστουγεννιάτικο δέντρο χωρίς καθόλου στολίδια, γιρλάντες απλές πάνω στο γιορτινό τραπέζι με κουκουνάρια ως μόνα διακοσμητικά, κεριά και κρεμαστά διακοσμητικά μπισκοτάκια με απλά σχοινάκια.

CosmoHAIR

Μιλήτου 8B Νεάπολη Καβάλας

T. 2510 246 699

Για τις γιορτινές μέρες θέλουμε κάτι ιδιαίτερο
λαμπερό και εντυπωσιακό!

Γι αυτό υπάρχουν πολλές υπηρεσίες στο κατάστημά μας για να κάνουμε τον καθένα από εσάς να αισθανθεί μοναδικός.

Θεραπείες αναδόμησης και λάμψης για τα μαλλιά σας. Όπως είναι η **truffle**. Το μοναδικό σκεπτόμενο σαμπουάν που συνοδεύεται με μασάζ κεφαλής από ζεστές πέτρες το οποίο περιέχει πούδρα μετεωρίτη, λευκή τρούφα ρινίσματα διαμαντιού.

Άμεση λάμψη και ενυδάτωση της τρίχας.

Μπότοξ μαλλιών με υαλουρονικό και φυσικό κολλαγόνο.

Αναδόμηση της τρίχας και διάρκεια ένα μήνα.

Ισιωτική κερατίνης κατά του φριζαρίσματος και κείανση της τρίχας για τέσσερις μήνες

Και φυσικά μην ξεχνάμε την **αμπούλα** για ενυδάτωση και διατήρηση του χρώματος για να έχουμε υγιή και λαμπερά μαλλιά τις γιορτές.



Καλές γιορτές και καλή CosmoHAIR χρονιά!



Άρωμα... γυναίκας

Το άρωμα είναι μια προσωπική υπόθεση για την κάθε γυναίκα και τρόπος έκφρασης. Σεζόν με σεζόν συνηθίζουμε να αλλάζουμε άρωμα γι' αυτό και οι οίκοι ομορφιάς αρχές κάθε νέας σεζόν λανσάρουν τις νέες τους δημιουργίες οι οποίες ανταποκρίνονται σε όλα τα γούστα. Έτσι λοιπόν και όσο πλησιάζουν τα Χριστούγεννα θα κυκλοφορούν συνέχεια καινούργια αρώματα για κάθε γούστο! Εμείς στο Fresh ψάξαμε το διαδίκτυο και βρήκαμε όλες τις τελευταίες αφίξεις μέχρι και σήμερα...



YSL, Libre: fougère άρωμα με νότες κορυφής την λεβάντα και το πορτοκάλι.



Tom Ford, Metallique: λουλουδένιο άρωμα με νότες κορυφής το περγαμόντο και ροζ πιπέρι.



Hugo Boss, The Scent Absolute for Her & for Him: γυναικείο και ανδρικό άρωμα με νότες κορυφής μέλι και ροδάκινο για εκείνην και νότα κορυφής τζίντζερ για εκείνον.



Michael Kors, Wonderlust Sublime: λουλουδένιο άρωμα με νότες κορυφής τα άνθη πορτοκαλιάς.



Guerlain, Mon Eau De Parfum Intense: ξυλώδη άρωμα με νότες κορυφής λεβάντα, πορτοκάλι και περγαμόντο.



Gucci, Memoire d'une Odeur: με νότες κορυφής χαμομήλι και πικραμύδαλο.



Givenchy, L'Interdit Eau De Toilette: ξυλώδη λουλουδένιο άρωμα με νότα κορυφής παπαρούνα.



Chanel, Gabrielle Essence: λουλουδένιο άρωμα με νότες κορυφής tubereuse, γιασεμί, ylang ylang και orange blossom.

Οι χειμωνιάτικες τάσεις στα νύχια

ΜΑΡΙΑ - ΧΡΙΣΤΙΝΑ
ΠΑΥΛΙΔΟΥ
VELVET NAILS BY MARIA
Σαππαίων 36,
ΚΑΒΑΛΑ
T: 6940531348



Οι αποχρώσεις του κόκκινου και των σκουριών νυχιών θα επικρατήσουν και φέτος το χειμώνα όπως και τα Χριστούγεννα.

Έχουμε να προτείνουμε όμως και τα τελευταία Nail trends που είναι η τεχνική cat eye nails σε 5 αποχρώσεις και μεταλλικά χρώματα στις αποχρώσεις του μπλε.



Η ομορφιά της μόδας

Αν είσαι ένα από τα κορίτσια που σκέφτεται να ακολουθήσει καριέρα στον χώρο της μόδας... Ξανασκέψου το! Ο κόσμος της ομορφιάς είναι πολύχρωμος και τα νέα του είναι σχεδόν καθημερινά! Ξεασκέψου λοιπόν την καριέρα στη μόδα και βάλε την ομορφιά στο ραντάρ σου. Όσο το κάνεις αυτό, δες και στην παρακάτω gallery όλα τα νέα λανσαρίσματα που μας ξετρέλανε για να βάλεις στη λίστα σου αυτά που θα κεντρίσουν και το δικό σου ενδιαφέρον!



KORRES, HYDRA BIOME PROBIOTIC SUPERDOSE FACE MASK

Η νέα μάσκα προσώπου της Κορρές είναι μια «ασπίδα προστασίας» κατά των περιβαλλοντικών στρεσογόνων παραγόντων. Μια μάσκα πολλαπλής δράσης με mousse υφή, ιδανική για αφυδατωμένες, ευαίσθητες, θαμπές με κουρασμένη όψη επιδερμίδες.



JO MALONE, ORANGE BITTERS HOME CANDLE

Αν λατρεύεις τα κεριά τότε αυτό το νέο θα σε ξετρελάνει. Περιλαμβάνει δύο δόσεις από κίτρο, ένα γλυκό μείγμα από ώριμο μανταρίνι, λίγο πικρό πορτοκάλι, πλούσιο δαμάσκηνο και μια βάση από αισθησιακό σανδαλόξυλο και κεχριμπάρι. Yum!



CLINIQUE, EVEN BETTER POP LIP COLOUR FOUNDATION

Μία νέα συλλογή κραγιόν σε φυσικές αποχρώσεις που κολακεύει την επιδερμίδα με τη βοήθεια της τεχνολογίας Clinique Shade-Match Science™. Βασισμένα σε ένα μοναδικό αλγόριθμο, τα νέα αυτά κραγιόν διατίθενται σε αποχρώσεις που κολακεύουν τον τόνο και υποτόνο της επιδερμίδας και για κάθε απόχρωση του foundation για το πρόσωπο, θα βρεις 3 κολακευτικές αποχρώσεις foundation για τα χείλη.



DE JANEIRO, GLOWMOTIONS SAMBA WAY

Αν θέλεις να τυλίξεις το σώμα σου με την πιο sexy μυρωδιά και να δώσεις καυτή λάμψη σε πόδια και ντεκολτέ, μόλις βρήκες το προϊόν που θα σε βοηθήσει!



NYX PROFESSIONAL MAKEUP, LOVE LUST DISCO SATIN SPARKLE LIPSTICK

Είναι νέα, είναι glam, είναι disco... Είναι τα νέα κραγιόν της NYX και το κόκκινό τους μπαίνει αυτόματα στη λίστα με τα 5 αγαπημένα μας.



CERAVE, SA SMOOTHING CLEANSER

Ένα νέο ζελέ καθαρισμού εμπλουτισμένο με 3 απαραίτητα ceramides, σαλικυλικό οξύ και υαλουρονικό οξύ ώστε να καθαρίζει απαλά καθώς απολεπίζει την ξηρή τραχιά επιδερμίδα χωρίς να διαταράσσει τον προστατευτικό επιδερμικό φραγμό.



Ευδων & Αεσονίπ
La Coquette

ΚΑΒΑΛΑ Μοσχοπολίδου & Σαλδάρογλου (γωνία Ρούσβελτ)
 ΕΛΕΥΘΕΡΟΥΠΟΛΗ Μητροπολίτη Γερμανού 12
 ΝΕΑ ΠΕΡΑΜΟΣ Αγίου Νικολάου

Ένα Spa για όλους!



«Πείτε ευχαριστώ στον εαυτό σας που τα φέρνει εις πέρας»

Αναμφίβολα ο χώρος του SPA πρόκειται για τον πλέον κατάλληλο προορισμό και τρόπο για να επιβραβεύσετε τον εαυτό σας που τα φέρνει εις πέρας! Αν τις μέρες που έρχονται σκοπεύετε να αφήσετε για λίγο το σπίτι σας, να αφήσετε το κρύο και να απολαύσετε μερικές στιγμές χαλάρωσης, επισκεφτείτε το Kalliston Wellness Day SPA by Marialena Lavantsiotou!



«Δίνουμε σημασία στις ανάγκες σας και σε ότι αξίζει»

Στο ιστορικό κέντρο της Καβάλας, στην καρδιά της πόλης, στον κεντρικό πεζόδρομο της Π. Μελά, δημιουργήσαμε έναν σύγχρονο πολυχώρο αισθητικής, παρέχοντας σας όλες τις ανέσεις. Με αγάπη για την παραδοσιακή αισθητική και όλους εσάς που αξίζετε υπηρεσίες ευεξίας και ομορφιάς, ενσαρκώσαμε το όραμά μας σε ένα καταφύγιο αναζωογόνησης και χαλάρωσης με επιλογές, τιμές και φροντίδα που δεν αφήνουν κανέναν απ' έξω.

«Βρείτε χώρο και χρόνο»

Μην αναβάλετε το μοναδικό ραντεβού που δεν θα σας απο-

γοητεύσει! Βρείτε χρόνο και αφιερώστε τον για την προσωπική σας φροντίδα. Επιστήμονες λένε ότι ένα καλό μασάζ ισοδυναμεί με 8 ώρες ύπνου. Το μασάζ λειτουργεί σαν βάλαμο ψυχής και σώματος. Τα αιθέρια έλαια ξεκουράζουν το μυαλό και διεγείρουν τις αισθήσεις. Οι συχνές επισκέψεις στο SPA για μασάζ και body wraps (μάσκες σώματος) «χτίζουν» πιο υγιείς ιστούς στο σώμα μας. Έχουν αντιοξειδωτική, αντιγηραντική και αντί-στρες δράση. Οργανώσαμε με τέτοιο τρόπο τις υπηρεσίες και τον χρόνο λειτουργίας μας, ώστε εύκολα και ευχάριστα να



ξεφύγετε από την πολύβουη και εξαντλητική καθημερινότητα σας. Σε μια έως τρεις ώρες μπορείτε να απολαύσετε περιποιήσεις πέντε αστέρων από την κορυφή έως τα νύχια!

«Το κάλλος θέλει και... καλή παρέα»

Ξεχάστε τα προβλήματα και χαρίστε την πολυτέλεια του SPA στον εαυτό σας! Επισκεφτείτε μας συντροφιά με όσους αγαπάτε ή ακόμη καλύτερα με εκείνους που έχετε τόσα να πείτε και δεν προλαβαίνετε να δείτε! Για την εορταστική περίοδο κάντε ένα αξέχαστο δώρο στον εαυ-

τό σας και στους αγαπημένους σας. Υποδεχτείτε το νέο έτος ανανεωμένοι και λαμπεροί! Πώς; Πάρτε βαθιά ανάσα και βουτήξτε στον εσωτερικό σας κόσμο! Ζήστε την εμπειρία του Χαμάμ ή της θεραπείας SPA «**Ανθος Ανατολής**», εμπνευσμένη από την αρχαία λουτρική περιποίηση. Αφεθείτε στην χαλάρωση και την ομορφιά που χαρίζει σε πρόσωπο και σώμα το ατμόλουτρο και μυηθείτε σε μία από τις παλαιότερες ιεροτελεστίες καθαρισμού και εξαγνισμού παγκοσμίως! **Το χαμάμ ισορροπεί το μυαλό και το σώμα.** Ξεγελά τον χρόνο... καθώς ενεργοποιεί τους μηχανισμούς αντιγήρανσης! Καθα-



ρίζει σε βάθος και ανώδυνα, θρέφει και ενυδατώνει! Καταπολεμά την ακμή. Καταπραΐνει τον πόνο των μυών, τους ρευματισμούς και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα! Εγγυημένα μετά από το χαμάμ... έχετε καλύτερο ύπνο! Με δυο λόγια... **το χαμάμ ομορφαίνει και αναζωογονεί!**

«Ο πλούτος μας... εμείς και ο κόσμος μας»

Τίποτα λιγότερο από πολυτελή προϊόντα δεν θα δέχεστε στο σώμα και στο πρόσωπο σας! Με αυτό τον τρόπο προετοιμάζουμε το σώμα σας ώστε το «ραντεβού» αυτό να μείνει μια αξέχαστη εμπειρία ζωής... παραδοσιακό μαύρο σαπούνι ευκαλύπτου, έλαιο argan, βερικοκέλαιο, αμυγδαλέλαιο και

πολλά άλλα οργανικά και φυτική προέλευσης συστατικά, συνθέτουμε τα καλλυντικά μας!... **Ελιξίρια** που αποστάζουν στο δέρμα σας θησαυρούς ομορφιάς και απαλότητας!

«Κακομάθετε τον εαυτό σας και ξεκινήστε κάνοντάς του... καλό!»

Εμείς προτείνουμε το Kalliston! Προτιμήστε τα πακέτα προσφορών μας που περιλαμβάνουν ολιστικές λύσεις. Εκτός από παροχές αισθητικής, αναζωογονητικές περιποιήσεις προσώπου και σώματος για άντρες και γυναίκες κάθε ηλικίας, προσφέρουμε 11 είδη μασάζ, περιποιήσεις άκρων (μανικιούρ - πεντικιούρ), αποτρίχωση και μακιγιάζ νυφικό, Flash και ειδικών περιστάσεων. Προτείνουμε πακέτα για ζευγάρια



και φίλους! Παρέχουμε ασυναγώνιστα πακέτα νυφικής περιποίησης και δημιουργούμε μαζί στιγμές προσωπικής φροντίδας καθώς διαθέτουμε πολλές επιλογές. Εμπιστευτείτε τους ειδικούς! Δεχτείτε το άγγιγμα του Kalliston από τους ανθρώπους του, που λειτουργούν με διακριτικότητα, ευγένεια και έχουν φιλόξενη διάθεση! Οι γνήσιοι Spa therapists, είναι εκπαιδευμένοι στην τέχνη της αφής, θεωρούν το

έργο τους καθήκον και λειτουργήμα. Αγγίζουν με τα χέρια και ευεργετούν με την καρδιά...!

Κλείνοντας, θα σας δώσω μια συμβουλή!

«Η μόνη πίεση που οφείλετε στη ζωή σας... πρέπει να είναι η πίεση που ασκεί ο μασέρ στο σώμα σας».

Με εκτίμηση,
Λαβαντσιώτου Μαριαλένα

kalliston
wellness day spa
by Marialena Lavantsiotou

Παύλου Μελά 5, 1ος όροφος
Τ: 2511 104167, 6934 555708 - ΚΑΒΑΛΑ

Τι ρόλο παίζουν οι σχέσεις στην ζωή μας

© Ελεονώρα Μάη



Σχέσεις... Από την παιδική μας ηλικία φτιάχνουμε και διαμορφώνουμε σχέσεις γύρω μας. Σχέσεις οικογενειακές, φιλικές, ερωτικές, επαγγελματικές, τυπικές, μίσους αλλά και αγάπης, σχέσεις ουσιαστικές.

Ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή. Μια σχέση (οποιασδήποτε μορφής) τη δημιουργούμε γιατί το θέλουμε ή γιατί πρέπει; Νομίζω πως συμβαίνουν και τα δυο. Οι οικογενειακές μας σχέσεις είναι αναπόσπαστο μέρος της ζωής μας. Οι υπόλοιπες όμως; Άλλες τις αποζητούμε κι άλλες έρχονται από μόνες τους. Κάποιες τις έχουμε ανάγκη, άλλες πάλι όχι, ή έτσι νομίζουμε... Ο άνθρωπος είναι κοινωνικό ον είπε κάποιος, δηλαδή ζει μέσα σε κοινωνίες. Συνεπώς, είναι σχεδόν απίθανο να μην έχεις μια σχέση μέσα στην κοινωνία στην οποία ζεις.

Συνεχίζουμε με το εύκολο κομμάτι, δηλαδή να θέλεις να φτιάξεις μια σχέση. Επιλέγεις τον τύπο και ξεκινά η αναζήτηση του κατάλληλου ατό-



μου (όχι πάντα για ερωτική σχέση). Οι παρορμητικοί εμπιστεύονται σχεδόν αμέσως, οι πιο ρεαλιστές όμως το εξετάζουν εκτενώς και από όλες τις οπτικές γωνίες για να αποφασίσουν. Η αναζήτηση δεν είναι εύκολη, εκτός αν είσαι πολύ τυχερός και βρεις κάποιον που επικοινωνείς απόλυτα, σε

καταλαβαίνει και τον καταλαβαίνεις χωρίς να χρειάζεται να πείτε πολλά. Έτσι ίσως ξεκινούν οι καλύτερες φιλιές αλλά και οι μεγαλύτεροι έρωτες έτοιμοι να ξεπεράσουν οποιαδήποτε δυσκολία βρεθεί μπροστά τους.

Περνάμε τώρα στο πιο περίπλοκο κομμάτι. Μια σχέση που δεν την



περιμένεις, δεν την έχεις σχεδιάσει, δεν την έχεις καν φανταστεί, αυτές συνήθως είναι ερωτικές!!! Οι κεραυνοβόλοι έρωτες ή και δοκιμασμένοι που δεν περιμένεις να αντέξουν τόσο. Ας μείνουμε όμως στην πρώτη κατηγορία. Εδώ έχω μια απορία. Πόσο συχνά "κεραυνοβολιέται" κάποιος; Μάλλον έχω κι άλλη; Υπάρχει ο ένας και μοναδικός έρωτας της ζωής σου; Κάποιοι λένε πως το καταλαβαίνεις από την αρχή, άλλοι πάλι πως πρέπει να ζεις τον κάθε ένα σαν να είναι μοναδικός, σαν να είναι ο Ένας, ο Μεγάλος Έρωτας της ζωής σου, υπάρχουν όμως κι αυτοί που ζουν τον έναν μετά τον άλλον περιμένοντας να έρθει ο κατάλληλος.

Αφού λοιπόν μιλήσαμε για την απόφαση, την αναζήτηση και την εύρεση της σχέσης, καιρός να περάσουμε στο κομμάτι της διατήρησης, που νομίζω ότι είναι και το πιο σημαντικό. Άντε και βρήκες τον άνθρωπο για αυτή τη σχέση (που πάλι τονίζω δεν μιλάμε μόνο για ερωτική σχέση). Πώς είναι δυνατόν να μείνει μια σχέση ζωντανή στο χρόνο; Πρέπει οι συμβαλλόμενοι να κάνουν αμοιβαίες υποχωρήσεις, να κατανοεί ο ένας τον άλλο, να μην προσπαθεί να «μπει στα χωράφια» του άλλου και πάνω απ' όλα να πορεύονται δίπλα δίπλα και όχι απέναντι. Σαν λόγια ακούγονται εύκολα, δεν είναι όμως το ίδιο και σαν πράξεις. Ας σκεφτεί ο καθένας μας πόσα από τα παραπάνω τηρεί;



Είναι σωστός απέναντι στους άλλους; Τώρα θα μου πείτε αν οι άλλοι δεν είναι σωστοί απέναντί σου; Τι κάνεις τότε; Το σίγουρο είναι πως καλύτερα να μη δίνεις εσύ την αφορμή. Ακόμα κι αν ο άλλος είναι σε λάθος μεριά, με λάθος γνώμη και προς λάθος κατεύθυνση, εσύ κάνε αυτό που πρέπει. Τουλάχιστον θα σώσεις την αξιοπρέπειά σου και θα ξέρεις μέσα σου ότι εσύ έπραξες το σωστό.

Κάποιες σχέσεις έχουν ημερομηνία λήξης, που είτε την ξέρουμε από πριν είτε φαίνεται στην πορεία. Είναι το «τέλος» η φυσική κατάληξη μιας

σχέσης ή μήπως υπάρχουν κι αυτές που κρατούν για πάντα; Κι αν κάποιες τελειώνουν, έχουν καλό ή κακό τέλος; Εύλογες απορίες! Ένα τέλος μπορεί να είναι οδυνηρό, ένα τέλος που δεν το θέλει κανείς αλλά γίνεται. Από την άλλη πλευρά ένα τέλος μπορεί και να είναι μια λύτρωση, μπορεί να γίνεται για καλό.

Σχέσεις... Έχουν πάρει τη θέση τους στη ζωή μας με πολλές μορφές. Άλλες τις θέλουμε και άλλες όχι. Κάποιες τις διατηρούμε και κάποιες όχι είναι όμως και εκείνες που απλά τις ΕΛΠΙΖΟΥΜΕ!!!

Ο άνθρωπος είναι κοινωνικό ον είπε κάποιος, δηλαδή ζει μέσα σε κοινωνίες. Συνεπώς, είναι σχεδόν απίθανο να μην έχεις μια σχέση μέσα στην κοινωνία στην οποία ζεις.

Μαρία Μανωλαρίδη

Στόχος της να ομορφύνει τα σπίτια μας



Η Μαρία Μανωλαρίδη αρχιτέκτων εσωτερικών χώρων, διακοσμήτρια και industrial designer με σπουδές στην Αθήνα και στη Domus Academy (MI) – Ιταλία, μας συστήνεται παρουσιάζοντας ένα δείγμα της δουλειάς της.

Ανακαινίσεις κατοικιών, επαγγελματικών χώρων, ξενοδοχείων, είναι κάποιοι από τους τομείς που δραστηριοποιείται.

Έχοντας την αποκλειστική δι-άθεση επίπλων κουζίνας των εργοστασίων Effeti, L'OTTOCENTO την προβολή – αντιπροσώπευση των SUB-ZERO WOLF ηλεκτρικών συσκευών (ψυγεία, φούρνοι) made in USA και συνεργαζόμενη με πολλούς οίκους του εξωτερικού σε πλακίδια, έπιπλα έχει ως στόχο να ομορφύνει τα σπίτια μας και όχι μόνο.

Συνεργάζεται με επαγγελματίες με γνώση και συνέπεια ώστε το αποτέλεσμα να είναι το καλύτερο δυνατό.

T: 6974123499
mmaria530@gmail.com



Η θέρμανση στο χώρο μας



Η περιοχή μας τα τελευταία χρόνια, έχει σχετικά βαρύ χειμώνα, ποιος δεν θυμάται το πέρασμα της Αριάδνης πριν 2 χρόνια στις αρχές Ιανουαρίου όπου η πόλη αλλά και όλη η περιοχή είχε παραλύσει για μια ολόκληρη εβδομάδα, ποιος δεν θυμάται τον κρύο Ιανουάριο και Φεβρουάριο του 2018, όπου μπορεί να μην είχε τις τόσο έντονες χιονοπτώσεις αλλά είχε τσουχτερό κρύο για μεγάλο διάστημα. Η θέρμανση του χώρου μας λοιπόν παίζει μεγάλο ρόλο στο πέρασμα των κρύων ημερών του χειμώνα και η προετοιμασία μας για αυτές τις ημέρες ξεκινάει πάντα από το φθινόπωρο.

Οι τρόποι θέρμανσης του σπιτιού, του γραφείου μας, του καταστήματός μας είναι πολλοί. Οι επιλογές

που υπάρχουν στην διάθεσή μας είναι διάφορες αλλά στην τελική απόφασή μας είναι πολύ σημαντική μια παράμετρος που δεν είναι άλλη από την σχέση της ποιότητας θέρμανσης με το τελικό κόστος. Ειδικά στις δύσκολες οικονομικά εποχές που ζούμε αυτή η συνάρτηση έχει δημιουργήσει νέους τρόπους θέρμανσης εκτός από το κλασικό πετρέλαιο, όπως τα ενεργειακά τζάκια, ο κλιματισμός, το pellet, τις αντλίες θερμότητας. Σε αυτό το άρθρο θα παρουσιάσουμε όλους αυτούς τους τρόπους δίνοντας βέβαια τροφή για σκέψη αλλά και την τελική απόφαση σε εσάς.

Τζάκι

Ξεκινάμε από τα τζάκια! Τι πιο όμορφο από τον ήχο του ξύλου και

την γλυκιά ζεστασιά που βγάζει. Σε πολλούς θυμίζει αναμνήσεις παιδικές και ιστορίες. Σε αυτά θα προσθέσουμε και τα ενεργειακά τα οποία έχουν πολύ καλή θερμαντική απόδοση και πολύ καλή οικονομία στο ξύλο! Πώς όμως καταφέρνει ένα ενεργειακό τζάκι να πετυχαίνει το μέγιστο ενεργειακό αποτέλεσμα με το δυνατόν μικρό κόστος; Η απάντηση βρίσκεται στο γεγονός ότι τα ενεργειακά τζάκια εκμεταλλεύονται στο μέγιστο τη ζέστη που τα ίδια παράγουν, με την καύση στο χώρο της εστίας. Οι



Ε.Ο. Καβάλας - Δράμας | Πολύστιυλο | Τηλ. 2510 392049 & 6942 053503
karamanoglou.gr | tzakia@karamanoglou.gr



Εστίες σε ένα Ενεργειακό Τζάκι είναι φτιαγμένες με τέτοιο τρόπο που αξιοποιούν το 70-90% της θερμογόνου απόδοσης του ξύλου, έναντι μόλις 10%-15% ενός συμβατικού. Αυτό σημαίνει ότι μία καλή εστία ενεργειακού τζακιού καταναλώνει 4 – 6 κιλά καυσόξυλα την ώρα, δηλ. 40 – 50 κιλά την ημέρα ή 7 τόνους καυσόξυλων για όλο το χειμώνα.

Επίσης παίζει ρόλο και το καυσόξυλο που θα γίνει η καύση. Αλλα είδη, είναι κατάλληλα για «προσάναμμα», άλλα είδη είναι κατάλληλα για την «κυρίως καύση» που θέλουμε να κρατήσει για πολλές ώρες. Επιπρόσθετα, η φωτιά στο τζάκι εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό κι από το μέγεθος των καυσόξυλων που επιλέγουμε, καθώς επίσης και από την υγρασία τους.

Τα πιο συνηθισμένα στη χώρα μας είδη είναι η δρυς, η ελιά, η οξιά και το έλατο, ανάλογα με

την περιοχή και τη διαθεσιμότητα που υπάρχει. Διαλέγουμε συνεπώς τα καυσόξυλα που επιθυμούμε και τα προμηθευόμαστε έγκαιρα, ώστε να είναι όσο το δυνατόν πιο ξερά.

Pellet

Το pellet (συσσωματώματα) είναι ένα καύσιμο αποτελούμενο από ξύλο, απαλλαγμένο από κάθε υγρασία, συμπιεσμένο σε μικρούς κυλίνδρους χωρίς καμιά προστιθέμενη συγκολλητική ουσία. Η θερμιδική απόδοση των pellet ανέρχεται στα 4500 kcal/kg. Τα pellets είναι ένα νέο καύσιμο που απαντά στην ζήτηση για καθαρή και φθηνή ενέργεια. Η λύση θέρμανσης με pellets δίνει την δυνατότητα να έχουμε οικονομία στην θέρμανση του σπιτιού της τάξης του 50% - 70%. Τα pellets ανήκουν στην κατηγορία των ανανεώσιμων πηγών ενέργειας και μπορούν να παραχθούν από υπολείμματα επεξεργασίας ξύλου και αγροτικών καλλιεργειών καθώς και από καλλιέργεια ενεργειακών φυτών. Είναι σε συμπιεσμένη μορφή, διαμέτρου 6mm-8mm και μήκους 10mm-50mm. Η καύση τους έχει μηδενικό ισοζύγιο

διοξειδίου του άνθρακα (CO₂) δεν συνεισφέρει στο φαινόμενο του θερμοκηπίου - επειδή οι ποσότητες του διοξειδίου του άνθρακα (CO₂) που απελευθερώνονται κατά την καύση της βιομάζας δεσμεύονται πάλι από τα φυτά για τη δημιουργία της βιομάζας. Η μηδαμινή ύπαρξη του θείου συμβάλλει σημαντικά στον περιορισμό των εκπομπών του διοξειδίου του θείου (SO₂) που είναι υπεύθυνο για την όξινη βροχή.

Κλιματισμός

Με την είσοδο στην θέρμανση του κλιματισμού, πολλοί επένδυσαν στις αρχές όταν ακόμα δεν είχαν βγει τα Inverter και είδαν τους λογαριασμούς του ρεύματος φουσκωμένους. Αλλά τώρα πια αυτό το σενάριο του υπέρογκου λογαριασμού δεν είναι πια υπαρκτό. Τα Inverter όπως σας αναφέραμε άλλαξαν τα δεδομένα! Το κλιματιστικό δεν «ξοδεύει» ενέργεια για να παράγει θερμότητα αλλά την αντλεί από το εξωτερικό περιβάλλον. Σε σχέση, λοιπόν, με την παραδοσιακή μέθοδο θέρμανσης -το καλοριφέρ- η θερμική απόδοση του κλιματιστικού αγγίζει το 400%, σε αντίθεση με αυτό της κεντρικής θέρμανσης που δεν ξεπερνά το 1/4 του ποσοστού. Τα ενσωματωμένα φίλτρα και η λειτουργία του ενσωματωμένου Ιονιστή που η πλειοψηφία των μοντέλων διαθέτουν συμβάλουν στην διασφάλιση καθαρής ατμόσφαιρας απαλλαγμένης από σκόνη & μικροοργανισμούς. Παράλληλα, η χρήση κλιματιστικού σας επιτρέπει να ορίσετε την θερμοκρασία στην οποία θέλετε σε μια ενδιάμεση τιμή, η οποία εάν δεν παρουσιάζει εξαιρετικά μεγάλη διαφορά με το εξωτερικό περιβάλλον, επιτρέπει στον οργανισμό σας να προσαρμοστεί ευκολότερα σε αυτό.



Η πρώτη στον κόσμο
R32 Monobloc αντλία θερμότητας.
Παραγωγή ζεστού νερού 65°C



Ολοκληρωμένες λύσεις θέρμανσης και κλιματισμού

Κασσάνδρου 18, 65403, Καβάλα
τηλ. 2510 836242 | fax. 2510 600128
info@verteco.gr | www.verteco.gr



ΕΙΣΑΓΩΓΕΣ - ΔΙΑΝΟΜΕΣ ΠΕΛΛΕΤ

Ν. Πλαστήρα 66 • Κ. Νευροκόπι Δράμας
Τ: 25230 22284

ΔΩΡΕΑΝ μεταφορά στους νομούς Δράμας & Καβάλας

MCSHOP.GR
e-shop

**ΜΟΝΙΜΟ
ΣΤΟΚ
PELLET
ΑΝΑ ΠΑΣΑ
ΣΤΙΓΜΗ**



Αντλίες Θερμότητας

Από ότι μας είπαν βάσεις μία αντλία θερμότητας και έχεις μόνιμο κλιματισμό και καις τα μισά για την θέρμανση του χώρου σου! Δεν πιάνει χώρο και δεν ζητά λεφτά για συντηρήσεις! Η φιλοσοφία της αντλίας θερμότητας υπάρχει από τις αρχές του προηγούμενου αιώνα. Η αρχή λειτουργίας της βασίζεται στον ψυκτικό κύκλο εκτόνωσης και συμπίεσης ενός ρευστού (ψυκτικό υγρό) το οποίο αποβάλλει θερμότητα που απέδωσε ο συμπιεστής κατά τον κύκλο της συμπίεσης, προσλαμβάνοντας ενέργεια (από το περιβάλλον κατά τα ¾ και από το ηλεκτρικό ρεύμα κατά το ¼). Το χειμώνα, από την άλλη πλευρά αντλεί θερμότητα από το περιβάλλον και την παρέχει στο εσωτερικό της κατοικίας αυξάνοντας τη θερμοκρασία, ώστε να επιτευχθούν οι επιθυμητές συνθήκες στο χώρο μας. Η αντλία θερμότητας λοιπόν εκμεταλλεύεται τη θερμότητα που υπάρχει στο περιβάλλον για να θερμάνει ή

να ψύξει τους χώρους μας. Η απαιτούμενη ηλεκτρική ενέργεια για το στάδιο της άντλησης θερμότητας (λειτουργία συμπιεστή) είναι πολύ μικρή και ο χρήστης πληρώνει μόνο το κόστος της ηλεκτρικής ενέργειας που απαιτείται για την άντληση, σε σχέση με το αποτέλεσμα που λαμβάνει σε ψύξη ή θέρμανση. Έτσι κατά αναλογία αντλώντας 3kWh ενέργειας από το περιβάλλον και προσθέτοντας 1kWh ηλεκτρικής ενέργειας που απαιτείται για τη λειτουργία του συστήματος (συμπίεση), έχουμε συνολικά 4kWh ωφέλιμης θερμικής ενέργειας.

Οι αντλίες θερμότητας έχουν βαθμό απόδοσης πολλαπλάσιο της μονάδας διότι αντλούν την περισσότερη ενέργεια που απαιτούν, από το περιβάλλον.

Ότι και να επιλέξετε για την θέρμανσή σας, το σί-

γουρο είναι πως οι λύσεις είναι πια πολλές! Σας τις παρουσιάσαμε συνοπτικά και ουσιαστικά για να έχετε μία καλύτερη εικόνα στην επιλογή σας! Επισκεφθείτε τους ειδικούς και μαζέψτε τις πληροφορίες που σας είναι απαραίτητες. Αποφασίστε σύμφωνα με τις δικές ανάγκες για την θέρμανση του χώρου σας.

Καλό Χειμώνα και με πολύ ζεστασιά για όλους μας.



Καυσόξυλα



ΚΙΑΧΙΔΗΣ ΗΛΙΑΣ • Τηλ. 697 9902717 • Λεκάνη



A. ΑΡΓΥΡΙΑΔΟΥ - Α. ΣΟΦΟΥΔΗΣ Ο.Ε.

ΑΓΡΟΣ - ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ - ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ - ΣΠΙΤΙ

Γεωργικά μηχανήματα - Βιομηχανικά είδη - Ηλεκτρολογικό υλικό - Θέρμανση - Ψύξη - Κλιματισμός
Είδη προστασίας εργαζομένου - Είδη κήπου - Αρδευτικά - Κεραμικά - Είδη δώρων - Διακοσμητικά



ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΩ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ²

ΕΠΙΔΟΤΗΣΗ ΕΩΣ 70%

Θερμομόνωση - Υγρομόνωση
Αντλίες θερμότητας
Κλιματιστικά

Λέβητες Πέλλετ - Λέβητες Αερίου
Ηλιακοί θερμοσίφωνες
Χρώματα

www.argiriadou.gr

60 ΧΡΟΝΙΑ

Από το 1960 έχουμε αποδείξει
την αξιοπιστία και την
υπευθυνότητα του καταστήματός μας
στον επαγγελματία και τον ιδιώτη.

A. ΑΡΓΥΡΙΑΔΟΥ - Α. ΣΟΦΟΥΔΗΣ Ο.Ε.

Χρυσούπολη, τέρμα Δεληκάρη 40 (στο δρόμο Χρυσούπολης - Κεραμωτής)
Τηλ. 25910 22328 - Φαξ 25910 22068

Χάρης Τσιρκινίδης



«Όσα περισσότερα αποκαλύψουμε τόσο θα αναγκασθούν οι Τούρκοι να καταλάβουν ότι χρειάζεται έμπρακτη απόδειξη της αλλαγής συμπεριφοράς»

Ο Χάρης Τσιρκινίδης είναι μια πολύ έντονη προσωπικότητα, γεννήθηκε στην Λεκάνη της Καβάλας και από μικρός το όνειρό του ήταν να γίνει στρατιωτικός, έτσι εισήλθε στην Σχολή Ευελπίδων και υπηρέτησε σε πολλές μονάδες της χώρας μας. Επί χούντας τελείωσε κρυφά και την Νομική Σχολή στην Θεσσαλονίκη, ενώ από το 1987 έως και το 1990 υπηρέτησε την πατρίδας μας σαν διπλωματικός ακόλουθος άμυνας στις Ελληνικές πρεσβείες του Παρισιού, των Βρυξελλών και της Μαδρίτης. Από πολύ μικρή ηλικία στην Λεκάνη, όπου και μεγάλωνε έδωσε υπόσχεση στην πρόσφυγα μητέρα του, αλλά και σε έναν καλόγερο που επισκεπτόταν και διάβαζε τα χειρόγραφα και τα βιβλία του, ότι θα ερευνήσει και θα γράψει για την γενοκτονία των Ελλήνων στην Μικρά Ασία. Το ερέθισμα είχε δοθεί και όπως αναφέρει και ο ίδιος "Είμαι άνθρωπος

που παραμένω συνεπείς στις μεγάλες υποσχέσεις μου και δεν μπορούσα να μην ερευνήσω".

Η ευκαιρία δόθηκε κατά την παραμονή του στο εξωτερικό, μελετώντας και ερευνώντας τα διπλωματικά αρχεία. Με βάση τις μαρτυρίες της εποχής εκείνης έγραψε τα εξής βιβλία: Επιτέλους τους ξεριζώσαμε, Σύννεφα στη Μακεδονία (Το Μακεδονικό μέσα από τα Γαλλικά Αρχεία), Έχω όπλο την αγχόνη (Το ντοκουμέντο της Μεγάλης Καταστροφής), Συνοπτικές ιστορίες της Γενοκτονίας των Ελλήνων της Ανατολής, Το κόκκινο ποτάμι και Αγώνες χωρίς δικαίωση, Γέλενα Απολλώνεια (Το κορίτσι των Βαλκανίων). Τα τέσσερα πρώτα αφορούν τη Γενοκτονία των Ελλήνων της Ανατολής, ενώ το τελευταίο αναφέρεται στην μεγαλόνησο. Με αυτόν τον μεγάλο άνθρωπο, που έχει μελετήσει άπειρες ώρες, και που έχει μεταφέρει σε γραπτά που μένουν για να μαθαίνουν οι νεότερες γενιές την ιστορία του γένους μας, έχει την τιμή να συνομιλεί το περιοδικό μας.



Η ευκαιρία δόθηκε κατά την παραμονή του στο εξωτερικό, μελετώντας και ερευνώντας τα διπλωματικά αρχεία. Με βάση τις μαρτυρίες της εποχής εκείνης έγραψε τα εξής βιβλία: Επιτέλους τους ξεριζώσαμε, Σύννεφα στη Μακεδονία (Το Μακεδονικό μέσα από τα Γαλλικά Αρχεία), Έχω όπλο την αγχόνη (Το ντοκουμέντο της Μεγάλης Καταστροφής), Συνοπτικές ιστορίες της Γενοκτονίας των Ελλήνων της Ανατολής, Το κόκκινο ποτάμι και Αγώνες χωρίς δικαίωση, Γέλενα Απολλώνεια (Το κορίτσι των Βαλκανίων). Τα τέσσερα πρώτα αφορούν τη Γενοκτονία των Ελλήνων της Ανατολής, ενώ το τελευταίο αναφέρεται στην μεγαλόνησο. Με αυτόν τον μεγάλο άνθρωπο, που έχει μελετήσει άπειρες ώρες, και που έχει μεταφέρει σε γραπτά που μένουν για να μαθαίνουν οι νεότερες γενιές την ιστορία του γένους μας, έχει την τιμή να συνομιλεί το περιοδικό μας.

Σας ευχαριστούμε κ. Τσιρκινίδη για το χρόνο σας και για την άμεση και εγκάρδια θετική απάντησή σας στο να σας συναντήσουμε και να συνομιλήσουμε μαζί σας. Θα ξεκινήσουμε από τα παιδικά σας χρόνια! Δώσατε μία υπόσχεση στην μητέρα σας, σαν παιδί ακόμα,

ενώ διαβάζατε ιστορίες συγκλονιστικές μέσα από τα χειρόγραφα του καλόγερου που έμενε δίπλα σας. Τι αντίκτυπο είχαν στον εσωτερικό ψυχισμό ενός παιδιού όπως ήσασταν εσείς; Ήταν μήπως και το έναυσμα να θέλετε όταν μεγαλώσετε να εισέλθετε σε μία στρατιωτική σχολή;

Στη Σχολή Ευελπίδων εισήλθα αρχικά λόγω οικονομικών δυσκολιών. Όμως αγάπησα τον Στρατό, τίμησα τη Στολή εντός και εκτός Ελλάδος.

Πιστεύετε ότι η μητέρα σας και ο καλόγερος είδαν κάτι σε εσάς; Ο καλόγερος ειδικά σας εξόρκισε να γράψετε για όλα αυτά που θα διαβάζατε στα χειρόγραφα.

Το κλάμα της μάνας μου για τους εξοντωθέντες συγγενείς της ήταν το αρχικό ερέθισμα. Τα βιβλία και η συγκλονιστική ιστορία όπως μου τη διηγήθηκε ο Αρχιμανδρίτης Γρηγόριος Σιδηρουργόπουλος ήταν το έναυσμα που οδήγησαν τις επιλογές μου στα θέματα της Παιδείας και της Έρευνας.

Το ιστορικό διήγημα, είναι ένα πολύ δύσκολο εγχείρημα. Θέλει μελέτη, διασταύρωση στοιχείων, εξακρίβωση

Στο Κοινοβούλιο της Νότιας Αυστραλίας, ο Υπουργός Δικαιοσύνης παρουσιάζοντας το θέμα της Γενοκτονίας των Ελλήνων, δακρύζοντας, εξήτησε την αναγνώριση της Γενοκτονίας των Ελλήνων.



Στο Κοινοβούλιο της Νότιας Αυστραλίας, ο Υπουργός Δικαιοσύνης παρουσιάζοντας το θέμα της Γενοκτονίας των Ελλήνων, δακρύζοντας, εζήτησε την αναγνώριση της Γενοκτονίας των Ελλήνων.

Έχετε επισκεφθεί τον Πόντο, τι συναντήσατε εκεί; Ποια ήταν η αντιμετώπιση των ανθρώπων εκεί στο πρόσωπό σας;

Συνάντησα έναν τόπο υπέροχης ομορφιάς. Οι Τούρκοι κατέστρεψαν πολλά, όμως πάλι ο επισκέπτης αντιλαμβάνεται την άλλοτε λαμπρή Ελληνική δημιουργία!

Φέτος συμπληρώθηκαν 100 χρόνια από την γενοκτονία. Ο Ποντιακός Ελληνισμός ζει μέσα από την αγάπη για την πατρίδα, μέσα από τις παραδόσεις και τα έθιμά του, μέσα από τους χορούς και τα τραγούδια και όλα αυτά μέσα σε ένα συγκινησιακό περιβάλλον.

Η Γενοκτονία αφορά όλον τον Ελληνισμό της Ανατολής. Οι Πόντιοι πρωτοστατούν και αξίζουν συγχαρητηρίων. Όμως οι Τούρκοι γενοκτόνησαν Έλληνες και Αρμένιους σε όλες τις περιοχές της Ανατολής.

Το βιβλίο έχει μια έντονη δυναμική αλλά η τηλεόραση δίνει πληροφορίες στο ευρύ κοινό. Πώς αισθάνεστε που για πρώτη φορά στην τηλεόραση γίνεται σειρά ένα γεγονός που μέχρι τώρα δεν είχε αγγιχθεί από κανέναν;

Είς ό,τι αφορά την καθυστερημένη εμφάνιση αυτού του γεγονότος για πρώτη φορά στην τηλεόραση υπεισέρχονται πολλοί παράγοντες. Έστω και αργά είναι σημαντικό από μόνο του.

“Το κόκκινο ποτάμι” αγκαλιάστηκε από τους τηλεθεατές. Αυτό δείχνει μία ανάγκη του κόσμου να μάθει, να διδαχθεί. Τι θα θέλατε να μείνει σε εμένα και στον κάθε εμένα που παρακολουθώ την σειρά και που βασίστηκε στο ομότιτλο βιβλίο σας;

Να ρίξουμε ένα δάκρυ για τους γενοκτονηθέντες πρόγονους μας και να διδαχθούμε ότι τίποτε δεν χαρίζεται.

Διεδικούμε καταδίκη των γενοκτόνων. Για την Γενοκτονία των Ελλήνων άμεσοι εκτελεστές υπήρξαν οι Τούρκοι. Όμως μεγάλη ευθύνη φέρουν και οι τότε Μεγάλες Δυνάμεις.

Η έρευνα έχετε αναφέρει ότι δεν τελειώνει ποτέ. Έχετε κάτι νέο κάτι που να δημιουργείται και να γράφεται από την πένα σας αυτή την περίοδο;

Ταξιδεύω και ερευνώ συνέχεια. Όσα περισσότερα αποκαλύψουμε τόσο θα αναγκασθούν οι Τούρκοι να καταλάβουν ότι χρειάζεται έμπρακτη απόδειξη της αλλαγής συμπεριφοράς και αποτίναξη των βαρβαρικών καταβολών τους.

Έχετε το χρόνο να επισκεφθείτε το χωριό όπου μεγαλώσατε, την Λεκάνη;

Πάντα προσπαθώ να βρεθώ στο χωριό μου. Εκεί και θα ταφώ.

Σε λίγο καιρό μία νέα χρονιά ανατέλλει. Εμείς σας ευχόμαστε, πάνω από όλα υγεία, στιγμές χαράς, στιγμές δημιουργίας. Θα θέλαμε να μοιραστείτε και εσείς μαζί μας τις δικές σας ευχές για το 2020.

Σας ευχαριστώ πολύ για τις ευχές σας και αντεύχομαι το νέο έτος να ανατείλει με καλύτερους αιώνους για τον Ελληνισμό.

Χαιρετώ με αγάπη όλους τους συμπατριώτες μου.



Η Γενοκτονία αφορά όλον τον Ελληνισμό της Ανατολής. Οι Πόντιοι πρωτοστατούν και αξίζουν συγχαρητηρίων. Όμως οι Τούρκοι γενοκτόνησαν Έλληνες και Αρμένιους σε όλες τις περιοχές της Ανατολής.

«Τι εννοούμε με τη λέξη ανθρωπότητα;». Πάντα υπήρχαν, υπάρχουν και θα υπάρξουν βάρβαροι. Χρειάζεται να είμαστε σε διαρκή επιφυλακή.

γεγονότων, ενώ πολλές φορές φανταζόμαστε ότι θα έγινε όλο αυτό με έντονη συναισθηματική φόρτιση.

Τα δύσκολα με προκαλούν. Τις υποσχέσεις πάντα τις τηρώ. Τα δεινά του Γένους μας στην Ανατολή ήταν και θα είναι πάντα στις προτεραιότητές μου.

Μοιραστείτε μαζί μας ένα γεγονός από τα τόσα που έχετε μελετήσει και που πραγματικά σας έχει συνταράξει.

Οι απάνθρωποι τρόποι εξόντωσης των Χριστιανικών πληθυσμών από τους Τούρκους.

Τα βιβλία σας, είναι μαρτυρία γεγονότων και περιστατικών που σημάδεψαν όλο τον Ελληνισμό, σε εποχές ιστορικά ταραγμένες. Βλέπουμε όμως ότι η ιστορία επαναλαμβάνεται αυτή την στιγμή με τον ίδιο θύτη και άλλο θύμα, τελικά δεν μαθαίνουμε τίποτα σαν ανθρωπότητα από τα λάθη του παρελθόντος;

Το ερώτημα είναι: «Τι εννοούμε με τη λέξη ανθρωπότητα;». Πάντα υπήρχαν, υπάρχουν και θα υπάρξουν βάρβαροι. Χρειάζεται να είμαστε σε διαρκή επιφυλακή.

Παίξατε σημαντικότερο ρόλο στην αναγνώριση της γενοκτονίας του Ποντιακού Ελληνισμού στην Σουηδία και στην Αυστραλία. Βουλευτές και των δύο χωρών διάβασαν “Το Κόκκινο Ποτάμι” και ξεκίνησαν την διαδικασία της αναγνώρισης. Στην Αυστραλία παρευρεθήκατε και εσείς στο κοινοβούλιο την ημέρα του ψηφίσματος. Πείτε μας την εμπειρία σας από αυτές τις στιγμές.

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

Το όνειρο ζωντανεύει τα Χριστούγεννα στη Δράμα





Ο Δεκέμβριος είναι ο μήνας της Δράμας, και δεν γίνεται αλλιώς καθώς η μαγευτική Ονειρούπολη έχει γίνει θεσμός και δυναμικός χειμερινός προορισμός, μαζεύοντας επισκέπτες από ολόκληρη την Ελλάδα αλλά και από γειτονικές χώρες όπως η Βουλγαρία.

Τι είναι όμως αυτό που κεντρίζει το ενδιαφέρον; αυτό που κάνει τα παιδιά να γεμίζουν ευχάριστες αναμνήσεις και τους μεγάλους να γίνονται πάλι παιδιά;

Η Αγία Βαρβάρα και τα Καραβάκια των ευχών

Ας ξεκινήσουμε την απάντησή μας με κάτι μοναδικό που βάζει τους κατοίκους και τους επισκέπτες στο γιορτινό κλίμα, ένα έθιμο που κρατάει από την εποχή της τουρκοκρατίας και γίνεται παραμονή της εορτής της Αγίας Βαρβάρας, πολιούχου και προστάτιδας της πόλης αλλά και των μικρών παιδιών. Καλά καταλάβατε είναι το έθιμο με τα καραβάκια, που

πραγματοποιείται στις ομώνυμες πηγές και είναι από τα πιο όμορφα της πατρίδας μας!

Την παραμονή λοιπόν της γιορτής την ώρα που τα χρώματα της νύχτας επιβάλλονται στον ορίζοντα, εκατοντάδες καραβάκια - άλλα μικρά, άλλα μεγάλα, άλλα απλά, άλλα τεχνουργήματα - αφήνονται στα ήρεμα νερά των πηγών που βρίσκονται δίπλα από την εκκλησία δημιουργώντας ένα απίστευτης ομορφιάς περιβάλλον. Αυτά είναι τα καραβάκια των ευχών, όνομα που τόσο γερά δένει με τις ημέρες των εορτών που έρχονται...

Το πως ξεκίνησε όλο αυτό χάνεται στα βάθη των χρόνων και σήμερα οι εκδοχές που κυριαρχούν είναι δύο. Η πρώτη λέει ότι την παραμονή της Αγίας Βαρβάρας, μετά τη λιτανεία, ο κόσμος έστελνε στο βυθισμένο εκκλησάκι το κεράκι του για την Αγία πάνω σε ένα σανίδι από ξύλο. Η δεύτερη εκδοχή βασίζεται στο ότι η Αγία Βαρβάρα ήταν και η προστάτιδα των κοριτσιών που τις φυλούσε από τη γλωσσοφαγιά και τις βοηθούσε στα αισθηματικά τους. Έτσι όλα τα ελεύθερα κορίτσια στις 3 του Δεκέμβρη, κατά τη διάρκεια του Εσπερινού και μόλις σκοτεινίαζε, άναβαν κεριά στον ανατολικό τοίχο της λίμνης. Κάποιες κοπέλες έβαζαν τα κεράκια τους πάνω σε σανίδες ξύλου και μαζί με μια ευχή τα έστελναν στο βυθισμένο εκκλησάκι της Αγίας Βαρβάρας.

Η πορεία της σανίδας στη λίμνη έδειχνε αν η ευχή θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί. Αν το κεράκι έσβηνε θεωρούνταν αποτυχία αλλά η ελπίδα έμενε, καθώς το επόμενο πρωί όλα τα κορίτσια κατέφθναν και πάλι στη λίμνη για να πλυθούν με το νερό που η Αγία Βαρβάρα είχε αγιάσει το προηγούμενο βράδυ.

Η αλήθεια είναι πως όσοι δεν έχετε επισκεφθεί το βράδυ στις 3 Δεκεμβρίου τις πηγές της Αγίας Βαρβάρας θα πρέπει να το κάνετε, και όσοι έχετε παιδιά να τα πάρετε μαζί σας για να δουν και γιατί όχι να συμμετέχουν σε αυτό το έθιμο, εμείς είδαμε βαρκάκια





Κάτω από τα πελώρια δέντρα, σε κάθε γωνιά της Δράμας θα γευθείς, θα μυρίσεις, θα ακούσεις, θα παίξεις, θα διασκεδάσεις, θα χαζέψεις, θα χαρείς.



να είναι από ένα απλό φελιζόλ και ένα ρεσώ επάνω τους, αλλά το χαμόγελο και η ικανοποίηση του παιδιού που το άφηνε, αυτό το ταπεινό βαρκάκι στο νερό, πραγματικά μας έχει μείνει ανεξίτηλη.

Η Ονειρούπολη

Η Δράμα είναι μια πόλη όνειρο τις γιορτές, στα στενά σοκάκια της που είναι γεμάτα κόσμο, στα φαγάδικά της που σερβίρουν νόστιμα εδέσματα, στα μπαράκια που αναδεικνύουν τα ποτά σε διάφορα κοκτέιλ, αλλά πάνω από όλα στην Ονειρούπολη που κάθε Δεκέμβριο στο κεντρικό πάρκο της πόλης δίνει το φως της και χαρίζει διασκέδαση και χαμόγελα σε μικρούς και μεγάλους. Κάτω από τα πελώρια δέντρα, σε κάθε γωνιά αυτής της ονειρικής πόλης θα γευθείς, θα μυρίσεις, θα ακούσεις, θα παίξεις, θα διασκεδάσεις, θα χαζέψεις, θα χαρείς, θα γίνεις αν είσαι μεγάλος πάλι παιδί ενώ αν είσαι παιδί θα νιώσεις την ευτυχία να σε πλημμυρίζει.

Είμαστε υπερβολικοί; Για να τα δούμε πιο αναλυτικά λοιπόν!

Είπαμε θα γευθείς! Ναι ναι θα

γευθείς, από τα μικρά μαγαζάκια που πουλάνε όλα τα καλούδια, καραμέλες, γλυκά, αλμυρά, hot dog, ξηρούς καρπούς καραμελωμένους ακόμα και το μήλο εκείνο που οι μεγαλύτεροι θυμούνται με την καραμέλα γύρω - γύρω, ακόμα και αυτό θα βρεις...

Είπαμε θα μυρίσεις! Έτσι είναι θα γεμίσεις μυρωδιές από τα φαγητά, αλλά και από τα εργαστήρια που τα παιδιά μαθαίνουν να ζυμώνουν κουλουράκια, ενώ και μυρωδιές Χριστουγεννιάτικες έρχονται από τα εργαστήρια καραμέλας αλλά και από το μουσείο γεύσεων.

Είπαμε ότι θα ακούσεις! Είναι δυνατόν να μην ακούσεις αφού κάθε μέρα γίνονται συναυλίες στην κεντρική σκηνή άλλοτε από τοπικά συγκροτήματα και άλλοτε από τραγουδιστές γνωστούς σε όλη την χώρα. Και δεν είναι μόνο οι συναυλίες, είναι τα θεατρικά, τα χορευτικά, οι παραστάσεις Καραγκιόζη, οι ήχοι των Χριστουγέννων που ακούγονται σε όλο το πάρκο...

Ναι είπαμε ότι θα παίξεις! Αν είσαι μεγάλος θα γίνεις και πάλι παιδί! Θα θέλεις και εσύ να μεις και να συμμε-



τέχεις σε όλα τα εργαστήρια, σε όλα τα παιχνίδια. Και να μην μετέχεις θα έχεις ένα μεγάλο χαμόγελο βλέποντας τα παιδιά σου να τρέχουν από το ένα σημείο στο άλλο, σαν να μην υπάρχει επόμενο δευτερόλεπτο.

Και οπωσδήποτε θα διασκεδάσεις, και το κυριότερο θα μεις στο πνεύμα των γιορτών, μέσα από την βόλτα σου στην Ονειρούπολη θα θυμηθείς τα χρόνια που ήσουν εσύ μι-

κρός, τα χρόνια που σαν παιδί έβαζες τις μπάλες (που έσπαζαν με το παραμικρό) πάνω στο Χριστουγεννιάτικο δέντρο. Θα αφουγκραστείς τους ήχους του τρίγωνου που χτυπούσες λέγοντας τα κάλαντα, θα αναπολήσεις κάθε στιγμή που σε γέμιζε χαρά σαν παιδί. Για αυτό η Ονειρούπολη είναι για ένα κομμάτι της καρδιάς όλων μας ταυτόσημο με τις γιορτινές αυτές ημέρες.

Οπωσδήποτε θα διασκεδάσεις, θα μεις στο πνεύμα των γιορτών μέσα από την βόλτα σου στην Ονειρούπολη και θα θυμηθείς τα χρόνια που ήσουν μικρός.



Ελληνικόν γευσίσιον

Εθνικής Αμύνης 63, Τηλ. 25210 31389, Δράμα



Φωτογράφιση: Studio Kotsireas Athens

Hairstyle: Ηλίας Αντωνίου

Make Up Artist: Ιωάννα Τσελέντα

Ρούχα: Miro



Χριστίνα Αλεξανιάν

«Όταν μιλώ για τα δεινά που πέρασε η ηρωίδα μου, είναι σαν να μιλάω για τα δεινά των προγόνων μου»

Η Χριστίνα Αλεξανιάν είναι μία ευγενής, γελαστή, δυναμική και με πολύ ταλέντο ηθοποιός που γεννήθηκε στον Πειραιά, αλλά οι ρίζες της έχουν μέσα την γη της Καππαδοκίας και της Αρμενίας. Σπούδασε την υποκριτική τέχνη στην "Δραματική Σχολή του Εθνικού Θεάτρου" και έχει πρωταγωνιστήσει σε πολλές θεατρικές παραστάσεις και έχει συνεργαστεί με καταξιωμένους σκηνοθέτες (Μάγια Λυμπεροπούλου, Κώστας Τσιάνος, Γιάννης Χουβαρδάς, Ζυλ Ντασσέν, Μίνως Βολανάκης, Αθανασία Καραγιαννοπούλου κ.α.) και ηθοποιούς (Δημήτρης Παπαμιχαήλ, Ελένη Χατζηαργύρη, Λυδία Φωτοπούλου, Ξένια Καλογεροπούλου, Κωνσταντίνο Μαρκουλάκη, Άλκη Κούρκουλο κ.α.). Εδώ και δύο χρόνια περιοδεύει ανά την Ελλάδα και το εξωτερικό με τον θεατρικό μονόλογο «Τα τετράδια της Ανζέλ Κουρτιάν». Στην τηλεόραση την βλέπουμε στο «Λόγω Τιμής», μια σειρά που αγαπήθηκε στα τέλη της δεκαετίας του '90 και φέτος την απολαμβάνουμε από την τηλεοπτική συχνότητα του ΣΚΑΪ στο come back της σειράς.

Με μεγάλη χαρά δέχθηκε να μας δώσει συνέντευξη στο FRESHmag. Χριστίνα σε ευχαριστούμε πολύ για την χαρά αυτή που μας δίνεις όπως και στο κοινό της Καβάλας αλλά και όλης της ακριτικής περιφέρειάς μας!

Το λογικό θα ήταν να ξεκινήσουμε με ερώτηση για το Λόγω Τιμής, που προβάλλεται πάλι στους δέκτες μας 22 χρόνια μετά τα πρώτα γυρίσματα, αλλά θα ξεκινήσουμε από κάτι διαφορετικό. Που δεν είναι άλλο από "Τα τετράδια της Ανζέλ Κουρτιάν" μια συγκλονιστική αληθινή ιστορία που περιγράφει τον διωγμό και την γενοκτονία των Αρμενίων αλλά και του Ελληνικού πληθυσμού από την Μικρά Ασία. Ανέλαβες και την σκηνοθεσία και την ερμηνεία αυτού του μονόλογου. Ήταν στόχος ζωής για εσένα αυτή η παράσταση και πώς ένιωσες όταν πλέον έγινε πραγματικότητα;



Όλα ξεκίνησαν όταν η Νέλλη Χανικιάν, κόρη της Ανζέλ Κουρτιάν, μου έφερε το ομότιτλο βιβλίο και διαβάζοντάς το μου γεννήθηκε η επιθυμία να το μεταφέρω στην θεατρική σκηνή. Δούλεψα πολλούς μήνες πάνω σε αυτό, γιατί μέσα από την προσωπική ιστορία της Κουρτιάν περνάει όλη η ιστορία του Μικρασιατικού Ελληνισμού και του Αρμενικού λαού. Μια μάνα με τρία παιδιά, κατά τη διάρκεια της Γενοκτονίας των Αρμενίων, ξεριζώνεται από την Προύσα και γίνεται αυτόπτης μάρτυρας της καταστροφής της Σμύρνης. Δούλεψα με εμμονή πάνω στο κείμενο και στην ουσία αυτό μου υπαγόρευσε την σκηνοθεσία. Η πρώτη παράσταση δόθηκε στις «Ιωνικές Γιορτές» του Δήμου Νέας Σμύρνης σε ένα κατάμεστο θέατρο από 2.500 θεατές και η διάχυτη συγκίνηση του κοινού ήταν κάτι που δεν είχα ζηήσει σε αυτόν τον βαθμό και δεν θα ξεχάσω ποτέ. Αυτή η ανταπόκριση μου έδωσε και το κουράγιο να συνεχίζω μέχρι σήμερα με αυτόν τον μονόλογο.

Είναι μία παράσταση επίσης που περιέχει μέσα της και τις δικές σου ρίζες. Την καταγωγή της ίδιας της οικογένειάς σου. Να υποθέσω ότι η εσωτερική ένταση και τα συναισθήματά σου, θα είναι πολύ ιδιαίτερα και δυνατά. Πόσο εύκολο είναι να ισοροπήσεις μέσα σου όλα αυτά τα συναισθήματα και ταυτόχρονα να τα αποδώσεις με το δικό σου μέτρο απέναντι στο κοινό;

Ο μονόλογος από μόνος του είναι μια επώδυνη διαδικασία για τον ηθοποιό. Καλείται να βυθιστεί ο ίδιος μέσα στο συναίσθημά του και να επικοινωνήσει το δράμα του ήρωα στο κοινό. Στην προκειμένη περίπτωση όταν μιλάω για τα δεινά που πέρασε η ηρωίδα μου, είναι σαν να μιλάω για τα δεινά των προγόνων μου. Δεν είναι λίγες οι στιγμές που η μορφή της γιαγιάς μου ζωντανεύει μπροστά μου. Είναι οδυνηρό να μιλάς για εγκλήματα του παρελθόντος. Αλλά και λυτρωτικό με την ελπίδα πως υπενθυμίζοντάς τα ηρεμούν οι ψυχές των νεκρών και η ανθρωπότητα μπορεί να ελπίζει σε ένα μέλλον χωρίς πολέμους.

Η παράσταση έχει κάνει πρεμιέρα στην Νέα Σμύρνη το 2017 και συνεχίζει! Τον Δεκέμβριο θα είσαι στην Νέα Υόρκη, όπου ήδη η ομογένεια λαχταρά να σε δει! Στα μέρη της Καβάλας, της Δράμας, της Ξάνθης θα έχουμε την χαρά να μας επισκεφθείς, είναι στα σχέδια σου;

6-7-8 Δεκεμβρίου θα παρουσιάσω την παράσταση στο Πολιτιστικό Κέντρο της Αρχιεπισκοπής Αμερικής στην Αστόρια της Νέας Υόρκης και στις 14 Δεκεμβρίου στο Μαλλιώτειο Πολιτιστικό Κέντρο της Βοστώνης. Ενδιάμεσα θα δοθεί μια παράσταση στο Κονέκτικατ. Η παράσταση έχει παρουσιαστεί ήδη σε Θεσσαλονίκη, Δράμα, Ξάνθη και Κομοτηνή και αδημονώ για την στιγμή που θα την παρουσιάσω και στην Καβάλα.

Άλλοι αποφεύγουν να πάνε στην Μικρά Ασία, στην



Είναι οδυνηρό να μιλάς για εγκλήματα του παρελθόντος. Αλλά και λυτρωτικό με την ελπίδα πως υπενθυμίζοντάς τα ηρεμούν οι ψυχές των νεκρών και η ανθρωπότητα μπορεί να ελπίζει σε ένα μέλλον χωρίς πολέμους.

Αρμενία ή στον Πόντο για να μην δουν άλλα από αυτά που έχουν στο μυαλό τους, ενώ άλλοι το επιδιώκουν για να γνωρίσουν τα μέρη των παππούδων τους. Εσύ έχεις επισκεφθεί τις περιοχές από όπου κατάγεσαι;

Επισκέφτηκα την Σινασό της Καπαδοκίας και βρήκα το σπίτι των προγόνων μου. Στον εξωτερικό τοίχο δέσποζε μια επιγραφή «Φίλε εισέλθε χαίρων». Τα συναισθήματά μου ήταν μοναδικά. Κατά την επίσκεψή μου αυτήν λειτούργησε ο Πατριάρχης Κωνσταντινουπόλεως στην ενορία της γιαγιάς μου. Το βράδυ την είδα στον ύπνο μου κοριτσάκι να τρέχει στους μαχαλάδες. Το ταξίδι αυτό για μένα ήταν ένα όνειρο ζωής. Στην Αρμενία σχεδιάζω να πάω με την παράσταση.

Ας αλλάξουμε κλίμα! Μετά από 22 χρόνια το Λόγω Τιμής επέστρεψε δυναμικά. Η παρέα του 1997 πάλι



Charly
Μεγ. Αλεξάνδρου 13 - Τηλ.: 2510 223310
FB Group: Charly Kavala - FB: Akis Charly



μαζί. Αν δεν κάνω λάθος είναι η πρώτη φορά που γίνεται κάτι τέτοιο στην Ελληνική τηλεόραση, πως είναι το κλίμα στα γυρίσματα; Νιώθεις ένα déjà vu; Γύρισε ο χρόνος πίσω;

Ο χρόνος δεν γυρίζει ποτέ πίσω. Τις γλυκές και τρυφερές στιγμές τις κρατάς στην ψυχή σου και ζεις δυναμικά το παρόν. Αυτό κάνουν και οι ήρωες του «Λόγω Τιμής».

Η φίλια τους -πάντα παρούσα- τους υπενθυμίζει το παρελθόν και τους καθορίζει το μέλλον. Είμαι πολύ χαρούμενη για αυτό το come back, γιατί όλους ανεξαιρέτως τους συντελεστές της σειράς τους αγαπώ και τους θαυμάζω. Το κλίμα στα γυρίσματα ήταν εξαιρετικό, έως συγκινητικό. Όντως είναι το πρώτο sequel τηλεοπτικής σειράς και το απολαμβάνω.

Από το 1997 μέχρι το 2019 έχουν αλλάξει πολλά στο τηλεοπτικό και στο θεατρικό τοπίο. Τι κρατάς και τι πετάς μέσα στο διάστημα αυτό;

Τα κρατάω όλα, ακόμα και τα δύσκολα. Γιατί μόνο έτσι προχωράς. Από τα δύσκολα μαθαίνεις. Το παρελθόν σου συνθέτει το μέλλον σου και η μετάβαση σε αυτό δεν γίνεται με διακτινισμό. Όλα αυτά τα χρόνια «έχασα» και «βρήκα» ανθρώπους κι είμαι ευτυχής για την εξέλιξη που έχει πάρει η ζωή μου.

Ελεύθερος χρόνος! Είναι κάτι που όλοι ψάχνουμε για να βρούμε στιγμές πιο χαλαρές... Πώς περνάς τις πιο

Το παρελθόν σου συνθέτει το μέλλον σου και η μετάβαση σε αυτό δεν γίνεται με διακτινισμό. Όλα αυτά τα χρόνια «έχασα» και «βρήκα» ανθρώπους κι είμαι ευτυχής για την εξέλιξη που έχει πάρει η ζωή μου.

ανέμελες στιγμές σου;

Υπάρχουν μέρες που δουλεύω πολύ κι εντατικά και μέρες που βρίσκω χρόνο για να κάνω μια βόλτα με το ποδήλατο, να δω τους φίλους μου, να παίξω τάβλι και να χαζολογήσω.

Στα πολλά χρόνια που είσαι «εκτεθειμένη» στο κοινό, έχεις βρει τον τρόπο να έχεις προστατευμένη την προσωπική σου ζωή. Διαβάζουμε, όμως πως είσαι ερωτευμένη, τελικά ο έρωτας τι είναι; Πάθος, ένταση, δύναμη, αδυναμία, όλα μαζί ή κάτι άλλο;

Ο έρωτας είναι όλα αυτά και άλλα τόσα, αλλά αυτό που μετράει περισσότερο είναι οι «γεμάτες» σιωπές, αυτά που δεν λέγονται αλλά εννοούνται και η ένταση που άλλες φορές γίνεται γέλιο και άλλοτε λατρεία.

Στην Καβάλα έχεις έρθει. Αυτό το internet σου δίνει κατευθείαν πληροφορίες την σημερινή εποχή! Πως σου φαίνεται η πόλη; Έχεις γυρίσει και την περιοχή μας;

Στην Καβάλα έχω συγγενείς από την πλευρά της μητέρας μου και προσωπικούς φίλους. Έχω έρθει, αλλά πάντα περαστική. Πρόλαβα όμως να δω την ομορφιά αυτού του ευλογημένου τόπου. Εύχομαι στο μέλλον να καταφέρω να «ζήσω» τους ανθρώπους της και τους ρυθμούς της πόλης.

Σε λίγο καιρό έρχονται γιορτινές μέρες, Χριστούγεν-

Στην Καβάλα έχω συγγενείς από την πλευρά της μητέρας μου και προσωπικούς φίλους. Έχω έρθει, αλλά πάντα περαστική. Πρόλαβα όμως να δω την ομορφιά αυτού του ευλογημένου τόπου.

να, νέα χρονιά, στιγμές με οικογένεια, φίλους. Γιορτάζεις κιόλας! Χρόνια πολλά και καλά να μας έχεις. Τι εύχεσαι για το 2020;

Ευχαριστώ για τις ευχές. Οι δικές μου είναι υγεία και ένας κόσμος χωρίς αδικία και πολέμους.

Σε ευχαριστούμε πολύ για την όμορφη παρέα και συζήτηση που είχαμε! Σου ευχόμαστε πραγματικά υγεία, πολλές χαρές, και αυτά που επιθυμείς να τα έχεις για την νέα χρονιά που ανατέλλει. Και σύντομα να μπορέσουμε και εμείς να σε απολαύσουμε με την παράστασή σου “Τα τετράδια της Ανζέλ Κουρτιάν” στην πόλη μας!



Κάντρα

- Χειροποίητο κόσμημα
- Καλλυντικά
- Αρώματα
- Αξεσουάρ
- Ένδυση
- Υπόδηση

Τηλ. 6940 112595
Μεγ. Αλεξάνδρου 49
Ν. Πέραμος

SP 401

Ισχύς: 2,6 Hp
Βάρος: 14 kg
Συνολικό μήκος:
2,83m με άξονα 1,86m
3,23m με άξονα 2,26m
3,57m με άξονα 2,60m

1.499€
ΔΩΡΟ

Αλυσόπρινο MS 180
αξίας 249€

Επαγγελματικό ελαιολαβδιστικό με ειδικό περιστρεφόμενο γάντζο, που με τη βοήθεια του συστήματος περιστροφής του σωλήνα, μπορεί να στραφεί προς την κατάλληλη κατεύθυνση. Με ειδικό πρακτικό αορήτρα, για ξεκούραστη εργασία.

Ελάχιστοι κραδασμοί για πολύωρη εργασία



KM 56 RC-E
SP-KM

Σύστημα KOMBΙ

Ειδικά χτένια SP-KM από ανθρακονήματα και ελαφρύ πλαίσιο μαγνησίου. Μήκος: 1,44 m
τώρα 290 €
30% ΟΦΕΛΟΣ ΑΓΟΡΑΣ
από 419 €

Ελαφρύς κινητήρας KOMBΙ KM 56 RC-E 1,1 Hp με σύστημα ErgoStart. Μήκος 0,84 m
τώρα 245 €
20% ΟΦΕΛΟΣ ΑΓΟΡΑΣ
από 309 €

Προαιρετικοί σωλήνες προέκτασης:
Αλουμίνιο 50 cm: 77€ (συν. μήκος 2,78m)
Χάλυβας 100 cm: 98€ (συν. μήκος 3,28m)
Carbon 100 cm: 133€ (συν. μήκος 3,28m)

Ένας κινητήρας, 10 διαφορετικά μηχανήματα!

από 728€



MS 170

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

199€

ΔΩΡΟ 2^η ΑΛΥΣΙΔΑ
Αξία ΔΩΡΟΥ 15,5€



MS 180

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

249€

ΔΩΡΟ 2^η ΑΛΥΣΙΔΑ
Αξία ΔΩΡΟΥ 17,5€



RE 100

189€

Μεγ. πίεση λειτουργίας: 120 bar
Μεγ. παροχή νερού: 440 l/h
Βάρος: 16,5 kg



RE 110

219€

Μεγ. πίεση λειτουργίας: 120 bar
Μεγ. παροχή νερού: 440 l/h
Βάρος: 17,6 kg



RE 120

299€

Μεγ. πίεση λειτουργίας: 140 bar
Μεγ. παροχή νερού: 500 l/h
Βάρος: 20 kg



RE 130 PLUS

369€

Μεγ. πίεση λειτουργίας: 150 bar
Μεγ. παροχή νερού: 500 l/h
Βάρος: 21,2 kg



Η ζωή ενός ψαρά...

“Παράξενο, το βλέπω εδώ το φως του ήλιου... το χρυσό δίκτυ όπου τα πράγματα σπαρταρούν σαν τα ψάρια που ένας μεγάλος άγγελος τραβά μαζί με τα δίκτυα των ψαράδων.”

Γιώργος Σεφέρης



Με τις σύγχρονες μεθόδους ψαρέματος βλέπεις μέσα στο νερό που έχει κοπάδι. Με τα χρόνια όλες οι καλές τοποθεσίες έχουν γίνει γνωστές, τα ίδια τα ψάρια έχουν ελαττωθεί, πες η υπεραλίευση, πες η υγεία του ίδιου του νερού.

Θάλασσα, αλμύρα, ήλιος, βροχή, κρύο, υγρασία, κούραση, αλλά και πολύ αγάπη χωρούν σε μια δουλειά; Χωράνε στο ψάρεμα που είναι συνυφασμένο με την ιστορία της Καβάλας και όλης της περιοχής. Λες και από την μέρα που άνθρωπος κατοίκησε αυτόν τον ευλογημένο τόπο, το πρώτο που έκανε ήταν να ψάξει να βρει τις νοστιμιές που κρύβει το υγρό στοιχείο και από τότε μέχρι και σήμερα το ίδιο στοιχείο, το απέραντο γαλάζιο, δίνει ζωή, χρώμα και γεύση στους ανθρώπους που ζουν εδώ, αλλά και σε όλα τα μήκη και τα πλάτη της Ελλάδας και του κόσμου όλου.

Εμείς στο Fresh ακολουθήσαμε τα "βήματα" και πήγαμε να ζήσουμε μερικές στιγμές από το πως ζει και πως εργάζεται ένας άνθρωπος που έχει την θάλασσα δεύτερο σπίτι του. Μπορεί να ήταν ένας, αλλά όλοι οι ψαράδες, έχουν τον ίδιο μόχθο, τον ίδιο ζήλο, την ίδια αγάπη και την ίδια

αφοσίωση. Έχουν παρεμφερεί προβλήματα, αγωνίες και σκέψεις για το αύριο και αναμνήσεις που μένουν μια ζωή.

Τυχερός είσαι έχει μπονάτσα σήμερα, μου είπε ο Μάνος καλωσορίζοντας με στην κόκκινη βάρκα με τις μπλε και λευκές πιναλιές πάνω της. "Είναι Οκτώβρης θα πάμε να κάνουμε το ψάρεμα μας κοντά στις ακτές, παράκτιο το λέμε εμείς. Στα ανοιχτά θα βγω μετά τον Νοέμβρη, όπως έβγαινα και πριν τον Οκτώβρη", για ποιον λόγο όμως τον ρωτάω, "ε τώρα στα ανοιχτά βγαίνουν τα γρι - γρι, μέχρι 1η Οκτώβρη απαγορεύεται να ψαρέψουν και πηγαίνω την ψαριά μου στην ιχθυόσκαλα αλλά τώρα με την ποσότητα που μαζεύουν δεν αξίζει να φτάσω εκεί!..."

Δίχτυα στην θάλασσα...

Ξεκινήσαμε απόγευμα με τις ακτίνες του ήλιου να λαμπυρίζουν μέσα

στην θάλασσα και την πόλη να απλώνεται μπροστά μας. Φτάσαμε αφήνοντας το λιμανάκι των Σφαγείων πολύ γρήγορα στο πρώτο σημείο για να αφήσει τα πρώτα δίχτυα. Με μαεστρικές κινήσεις θυμίζοντας ακροβάτη πολλές φορές, τα μέτρα των δίχτυων αφήνονταν στην θάλασσα, ενώ ταυτόχρονα η βάρκα ελισσόταν πότε δεξιά και πότε αριστερά. "Οι ψαρότοποι είναι πια όλοι γνωστοί σε όλους μας, από γενιά σε γενιά ο ένας ψαράς έλεγε στον άλλον ένα σημείο και όλοι μας ξέρουμε που να αφήσουμε τα δίχτυα μας. Όποιος προλάβει πρώτος το σημείο είναι, αν ένας άλλος ψαράς αφήσει πρώτος, πας για άλλο!..."

Έτσι πέρασαν δύο ολόκληρες ώρες! 4 χιλιόμετρα αφέθηκαν σε διάφορα σημεία, και όταν τελείωσε, ο ήλιος πια είχε χαθεί, η υγρασία είχε κάνει έντονη την εμφάνισή της και τα μαβιά χρώματα της νύχτας είχαν απλωθεί στον ουρανό.

Ιστορίες...

"Τώρα περιμένουμε, είναι η ώρα της αναμονής, κάτω από τα αστέρια με μπονάτσα" και άρχισε η συζήτηση παρέα με κρύα μπύρα, μιας που έχει ακόμα καλές ημέρες.

Πότε ξεκίνησες, πότε αγάπησες την θάλασσα και το ψάρεμα;

Από μικρό παιδί, ο πατέρας μου με έβαλε στο νερό και από τότε δεν βγήκα ποτέ. Σιγά - σιγά την αγάπησα την θάλασσα, την λάτρεψα και δεν μπορώ να φανταστώ την ζωή μου μακριά από αυτή.

Είναι όμως δύσκολη η δουλειά σου...

Είναι δύσκολη, είναι απαιτητική και όσο περνούν τα χρόνια είναι και τα ψάρια λιγότερα.

Γιατί;

Γιατί πλέον με τις σύγχρονες μεθόδους ψαρέματος, βλέπεις μέσα στο νερό που έχει κοπάδι, γιατί με τα χρόνια όλες οι καλές τοποθεσίες έχουν γίνει γνωστές, γιατί τα ίδια τα ψάρια έχουν ελαττωθεί, πες η υπεραλίευση, πες η υγεία του ίδιου του νερού. Φαντάσου στην Ιαπωνία βλέπουν στα 100-150 χιλιόμετρα - μέσω ραντάρ - που έχει κοπάδι και λένε στα αλιευτικά εσύ θα πας εκεί, εσύ θα πας εκεί...

Η αγορά πώς είναι;

Δύσκολη. Οι χρυσές εποχές πέρασαν, ο κόσμος έχει μάθει να παίρνει πολλές φορές ψάρια ιχθυοτροφείου, κρίση υπάρχει, λογικό είναι. Οι ψαράδες οι ίδιοι έχουν λιγοστέψει φαντάσου, και ο Έλληνας δύσκολα γίνεται ψαράς πια. Υπάρχουν όμως ακόμα και τώρα οι ευκαιρίες, ακόμα η θάλασσα δίνει τροφή, δίνει το μερτικό της σε εμάς.

Κάθε ψάρι έχει την εποχή του έτσι δεν είναι;

Ναι βέβαια! Γλώσσες από τέλη Νοέμβρη και μετά, γαρίδες τον Μάιο και Ιούνιο, κάθε ψάρι στον καιρό του που λεί και η παροιμία και ο κολιός τον Αύγουστο! Που να δεις μερικές φορές την βάρκα γεμάτη με ψάρια που είναι στην εποχή τους. Η χαρά του κάθε ψαρά.





Στην διαδρομή του μαζέματος των δικτύων, υπήρχαν τσιπούρες, σκορπιοί, παντελίδες μαγιάτικα, αλλά σε εκείνο το ψάρι που έβγαλε ο Μάνος επιφώνημα ευχαρίστησης ήταν στη συναγρίδα! πάνω από 2 κιλά και πεντάμορφη! μόλις την είδε είπε "το βγάλαμε το μεροκάματο και σήμερα, δόξα το θεό" βάζοντάς στην σε πάγο και νερό. Και είναι πραγματικά όμορφο ψάρι με χρώματα υπέροχα. Όντως τα χρώματα των ψαριών είναι υπέροχα! Λαμπερά, γυαλιστερά, ζωντανά.

Μάνο όλα εδώ τα ψάρια είναι πιο φρέσκα και από τα φρέσκα! Αλλά πηγαίνοντας σε ένα ιχθυοπωλείο

πώς καταλαβαίνω ότι αυτό που αγοράζω είναι όντως φρέσκο;

Είναι όπως τα βλέπεις εδώ! Το σώμα τους δεν πρέπει να είναι μαλακό, αυτό να κοιτάς, τι είπες για τα χρώματα πριν; υπέροχα, λαμπερά, ζωντανά; έτσι πρέπει να είναι το ψάρι που θα πάρεις!

Και τι σου αρέσει να ψαρεύεις πιο πολύ;

Τους κυνηγούς, τα ψάρια που κυνηγούν! για αυτό και στην συναγρίδα χάρηκα τόσο, και οι ζαργάνες μου αρέσει πολύ να τις ψαρεύω.

Βλέποντας τις κινήσεις του Μάνου μέσα στο καΐκι θα το ξαναπούμε, γιατί είναι κάτι που πραγματικά μας



**ΙΧΘΥΟΠΩΛΕΙΑ
ΠΟΥΛΗΣ-ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΣ**



από την θάλασσα...
στο πιάτο σας

**ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΩΝ
ΦΙΛ. ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ 9 - 2510 230148
ΙΩΝ. ΔΡΑΓΟΥΜΗ 21 - 2510 230147**



έκανε εντύπωση και το βλέπουμε και στο μάζεμα της ψαριάς! Είναι φοβερό, να βλέπεις έναν άνθρωπο της θάλασσας να κινείται στο σκάφος του, να έχει κινήσεις ακροβάτη, να έχει ζωντάνια, λες και βλέπεις θεατρικό έργο τέλεια σκηνοθετημένο. Από την μία μαζεύει δίχτυα, από την άλλη βγάζει τα ψάρια, από την τρίτη πετάει πίσω τα "απορριπτόμενα", ταυτόχρονα ελέγχει την ρότα, διαχωρίζει τα δίχτυα, ενώ μου μιλάει κιόλας σαν να μην γίνονται όλα αυτά μαζί!

Το λιμανάκι των σφαγείων πα φαίνεται δίπλα μας και πριν το καταλάβω έχουμε κιόλας δέσει. Είναι η ώρα του τελαρώματος, η ώρα που αρέσει στον Μάνο και που βρήκα ιδιαίτερη, σαν ιεροτελεστία μπορείς να την πεις.

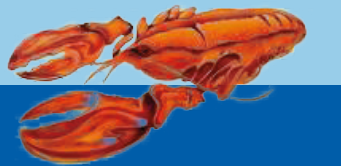
Τα ψάρια απλώνονται στο καϊκι και μπαίνουν τακτοποιημένα ένα προς ένα μαζί με πάγο στο φελιζολένιο κουτί τους, για να πάνε μέσα στην νύχτα στο ιχθυοπωλείο ή στην ιχθυόσκαλα της Καβάλας. "Τα παλαιότερα χρόνια, ξανά γυρνούσα στη θάλασσα και έκανα όλο αυτό που ζήσαμε μαζί τις τελευταίες ώρες" τώρα πια δεν το κάνω. Κοιτάζοντας το ρολόι μου είχε πάει η ώρα σχεδόν 12. Αφού ευχαρίστησα τον Μάνο για όλα όσα μοιράστηκε μαζί μου, εκείνος με χαμόγελο μου έδωσε 3 ψάρια για αποχαιρετισμό. Να έρθεις και μέσα στον Χειμώνα μία βόλτα μου είπε, εκεί είναι οι αληθινές δυσκολίες στην δουλειά μας.

Θα προσπαθήσω του είπα, θέλο-

ντας είναι η αλήθεια να ζήσω την θάλασσα και πάλι. Είπαμε σε έλκει και σε μαγεύει το υγρό στοιχείο σαν αρχέγονη μήτρα ζωής που είναι, αλλά έχει ταυτόχρονα και τις δυσκολίες της με όσους ζουν από αυτήν! Έχει μόχθο, πολλές ώρες μέσα στο νερό αλλά και πολλές ώρες προετοιμασίας, αγωνία και αντιμετώπιση όλων των καιρικών συνθηκών.

Απίστευτη εμπειρία να ζεις έστω και στο ελάχιστο όλα αυτά, ακόμα και μια μικρή γεύση κοντά σε αυτούς τους ανθρώπους σε γεμίζει εσωτερικά. Αναλογιζόμενος όλα αυτά που είπαμε με τον Μάνο, και έχοντας ακόμα την αλμύρα του νερού, έχω φτάσει ήδη στην ιχθυόσκαλα ανυπομονώντας στο τι θα συναντήσω εδώ.

ψαροταβέρνα



Χώρα ΒΑΓΓΕΛΙΩ



ΠΕΡΙΓΙΑΛΙ • Τ: 251 022 5846

Η Ιχθυόσκαλα της Καβάλας

«Ο ρόλος της Ιχθυόσκαλας στην αλιεία, είναι ουσιαστικά του εγγυητή, είναι ο φορέας που πιστοποιεί και ελέγχει τα αλιεύματα, επίσης ελέγχεται το μέγεθος και το βάρος»

Η Ιχθυόσκαλα της Καβάλας μας είναι η τρίτη σε όγκο αλιευμάτων στην Ελλάδα και τις ώρες που η υπόλοιπη πόλη κοιμάται, εδώ γίνεται ένας μικρός χαμός. Ήταν σχεδόν μεσάνυχτα όταν περάσαμε το κατώφλι του τεράστιου κτιρίου που είναι αντικριστά στο κάστρο. Ο κυρίως χώρος είναι σχεδόν άδειος, ελάχιστα τετραγωνικά του έχουν καταληφθεί από τις ψαριές μερικών αλιευτικών που είχαν έρθει προφανώς πριν φτάσουμε εμείς. Και μετά από λίγη ώρα αναμονής άρχισαν να εμφανίζονται τα αλιευτικά και να έρχονται το ένα πίσω από το άλλο - στο δικό τους σπίτι - γεμάτα με ψάρια που τακτοποιούνται από τους - σε μεγάλη πλειοψηφία - Αιγύπτιους ψαράδες που άφησαν την χώρα τους και εργάζονται πια στην περιοχή μας. Εκεί που πριν υπήρχε ησυχία τώρα δεκάδες άτομα

δουλεύουν τόσο αρμονικά - σημάδι εμπειρίας - άλλος ρίχνει πάγο, άλλοι τοποθετούν τα ψάρια, άλλοι τελαρώνουν, άλλοι τοποθετούν τα τελάρια και άλλοι τα μεταφέρουν μέσα στο κτίριο. Α! έχει και άλλα! Ανάλογα με το το είδος των δικτύων που έριξαν στα νερά του Αιγαίου, υπάρχουν και πολλοί που τα τακτοποιούν για την επόμενη μέρα... και όλο αυτό γίνεται μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες! μέχρι την στιγμή που έρχονται οι έμποροι για να διενεργηθεί η δημοπρασία και να ταξιδέψουν τα ψάρια από τις γειτονιές της Καβάλας μέχρι την Αθήνα, την Θεσσαλονίκη, την Πάτρα, μέχρι και τις αγορές της Ευρώπης.

Για να μάθουμε όμως πιο πολλά για την λειτουργία της ιχθυόσκαλας συναντήσαμε και τον διευθυντή της, τον Χαράλαμπο Μαντά, όπου και τον ευχαριστούμε για τον χρόνο του,

αλλά και για τις χρήσιμες πληροφορίες που μας έδωσε. Για να μάθουμε τι μας είπε:

“Ο ρόλος της Ιχθυόσκαλας στην αλιεία, είναι ουσιαστικά του εγγυητή, είναι ο φορέας που πιστοποιεί και ελέγχει τα αλιεύματα, επίσης ελέγχεται το μέγεθος και το βάρος γιατί όπως γνωρίζουμε πρέπει οι θάλασσές μας να είναι υγιείς και με πλήθος ζωής μέσα της. Η ιχθυόσκαλα της Καβάλας είναι η τρίτη μεγαλύτερη στην χώρα από άποψη οικονομικού μεγέθους, χιλιάδες τόνοι έρχονται σε εμάς κάθε χρόνο. Να φανταστείτε ότι από μετά από την δική μας έπονται άλλες οκτώ ιχθυόσκαλες που όμως ο συνολικός όγκος αλιευμάτων τους είναι μικρότερος από την ιχθυόσκαλα της Καβάλας. Σκοπός μας είναι να κρατηθεί σε υψηλότατο επίπεδο και από άποψη υπηρεσιών και από άποψη όγκου εργασιών.”

Εντυπωσιασμένοι από το μέγε-

θος σε οικονομικά μεγέθη, ρωτήσαμε από ποιες περιοχές έρχονται τα αλιευτικά σκάφη στην ιχθυόσκαλα της Καβάλας.

“Η περιοχή που καλύπτει η ιχθυόσκαλα της Καβάλας είναι το Βόρειο Αιγαίο και το Θρακικό πέλαγος. Το θετικό είναι πως είναι ακόμα πλούσια τα νερά της περιοχής αυτής ακόμα και πιστεύω πως θα συνεχίσουν να είναι πλούσια γιατί οι ίδιοι οι αλιείς έχουν καταλάβει την κρισιμότητα και περιορίζουν τον αριθμό της ψαριάς τους, ιδίως μετά το 2015 όπου υπήρξαν κάποια θέματα, όπως τα αλιεύματα ήταν πιο μικρά και δεν υπήρχε μεγάλη ποσότητα”

Ποια είναι η διαφορά μεταξύ των γρι - γρι με τις ανεμότρατες;

“Τα γρι-γρι δραστηριοποιού-

νται κυρίως τους καλοκαιρινούς μήνες και αλιεύουν αφρόψαρα. Γούρους, σαρδέλες, κολιούς, σκουμπριά. Συγκεκριμένα είδη. Η ανεμότρατα ψαρεύει όλα τα υπόλοιπα, τα ψάρια βυθού όπως λέγονται. Λόγω της διαφορετικής αλιεύσης υπάρχουν και σημαντικές διαφορές στον τρόπο που γίνεται το ψάρεμα.”

Τι γίνεται μόλις φτάσουν εδώ τα αλιευτικά;

“Το κάθε καΐκι αντιπροσωπεύεται από έναν έμπορο, ο οποίος έχει γραφείο στην ιχθυόσκαλα. Όταν αφήνει το αλιευτικό την ψαριά του, ο έμπορος παραλαμβάνει το εμπόρευμα, με σκοπό να τα πουλήσει για λογαριασμό του καϊκιού. Η διαδικασία αυτή γίνεται κάθε ημέρα και στο τέλος του μήνα γίνεται η εκκαθάριση, δηλαδή πόσα ψάρια του

έχουν παραδοθεί και με τι τιμές πουλήθηκαν. Ο έμπορος βέβαια μπορεί να είναι και μέλος του ίδιου του καϊκιού. Τώρα θα με ρωτήσεις ποιοι είναι οι αγοραστές. Είναι από την ευρύτερη περιοχή της Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης, αλλά υπάρχουν και αγοραστές και από το εξωτερικό, συχνά θα δούμε ανθρώπους από την Τουρκία, την Βουλγαρία, την Ρουμανία. Ταυτόχρονα όμως υπάρχουν και οι εξαγωγές που γίνονται στην Ιαπωνία, μια αγορά που θέλει πολύ τους τόνους.”

Και όλη αυτή η διαδικασία γίνεται όταν όλη η πόλη κοιμάται.

“Ναι, η λεγόμενη δημοπρασία ξεκινάει στις 4 τα χαράματα κάθε μέρα. Μπαίνουν μέσα ταυτόχρονα όλοι οι αγοραστές και αρχίζει η διαδικασία





της πώλησης η οποία είναι σε ρυθμούς χρηματιστηρίου. Κυριαρχούν οι φωνές, τόσα προσφέρω, τόσα δίνω. Μία μοναδική ιδιαίτερη κατάσταση."

Δεν μπορούσαμε να μην δώσουμε τα εύσημα για την ιχθυόσκαλα της πόλης μας! Περιποιημένη, καθαρή, με πολύ φως τις νυχτερινές ώρες. Με ανθρώπους που ξέρουν την δουλειά τους και τον τρόπο που θα κινηθούν.

"Σας ευχαριστούμε πολύ για τα καλά σας λόγια. Είναι μία κατάσταση που μας ικανοποιεί και εμάς, αλλά πάντα θέλουμε να κάνουμε κάτι ακόμα. Όπως είναι τα σπίτια μας που θέλουμε να τα βελτιώσουμε συνέχεια και αυτό προσπαθούμε. Αυτός είναι και ο σκοπός μας, να βελτιώνουμε συνεχώς τις υποδομές και τις υπηρεσίες μας στους αλιείς."

Στους ανθρώπους της θάλασσας, βλέπεις το άγγιγμα της πάνω τους. Είναι η αλμύρα αποτυπωμένη στα πρόσωπα τους, όπως άγρια την βλέπεις τις ώρες του χειμώνα, αλλά ταυτόχρονα όπως γαλήνια την βλέπεις και θελκτική σαν είναι ήρεμη. Οι άνθρωποι της έχουν μία ευγένεια, μία λεβεντιά, μία καθαρότητα. Όποιον και να δεις θα σε καλημερίσει, θα σου χαμογελάσει, ενώ την ίδια στιγμή μπορεί να είναι τόσο πολύ καταβεβλημένος και κουρασμένος από την πολύωρη και δύσκολη δουλειά. Θα είναι εκεί για να σε βοηθήσει σαν αρχάριος που είσαι και να σε κατευθύνει, να σου μάθει κάποια από τα "μυστικά" του, να μοιραστεί μαζί σου λίγη από την αλμύρα της θάλασσας.

**OKAA**
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΕΝΤΡΙΚΩΝ
ΑΓΟΡΩΝ & ΑΛΙΕΙΑΣ Α.Ε.

ΙΧΘΥΟΣΚΑΛΑ ΚΑΒΑΛΑΣ

σας ευχόμαστε χρόνια πολλά, με υγεία
και ευτυχισμένο το 2020



Τζουμέρκα Η Καρδιά της Πίνδου

Τα Τζουμέρκα ή αλλιώς Αθαμανικά όρη είναι λέξεις που βρίσκονται στον πληθυντικό αριθμό. Και πραγματικά το μέρος αυτό είναι η μαγεία του εναλλακτικού τουρισμού, είναι ένας τόπος που τα βουνά διαδέχονται το ένα το άλλο και που ανάμεσα τους κυλλούν επιβλητικά ποτάμια όπως ο Άραχθος και ο Αχελώος. Είναι ο τόπος όπου ο άνθρωπος έχτισε χωριά όπως το Συρράκο και τους Καλαρρύτες, χωριά που γνέφουν τα σύννεφα και τον ουρανό. Δημιούργησε μονοπάτια που διασχίζουν τα βουνά κι έχτισε γεφύρια με μεράκι και γνώσεις αρχιτεκτονικής σε καιρούς αλλοτινούς. Η τέχνη της κατασκευής φαίνεται και στα μοναστήρια που είναι άλλα χτισμένα σε κορυφογραμμές και άλλα μέσα σε γκρεμούς θεόρατους, στα καλντερίμια των χωριών και στα ίδια τα σπίτια που από πέτρα είναι φτιαγμένα.

Για τη φύση τι να πούμε; Τα αλπικά τοπία των βουνών εναλλάσσονται με τα δάση από έλατα και οξιές, με τα ρυάκια να γίνονται ποτάμια δημιουργώντας εντυπωσιακούς καταρράκτες, με σπήλαια μοναδικά όπως η Ανεμότρυπα και με φαράγγια άγριας ομορφιάς όπου το νερό σμιλεύει το τοπίο χιλιάδες χρόνια τώρα.

Αυτόν τον προορισμό επισκεφθήκαμε

με το Fresh Mag με αυτοκίνητο που ευγενικά μας παραχώρησε η εταιρία ενοικιάσεων Kavalas Auto και την ευχαριστούμε γι' αυτό, για να μπορέσουμε να μοιραστούμε μαζί σας εμπειρίες και εικόνες πραγματικά μοναδικές. Βάση μας είναι το ξενοδοχείο Princess Lanassa που βρίσκεται στο Κωστίτση (μόλις 35 λεπτά από την πόλη των Ιωαννίνων) όπου και φτάνουμε μετά από ταξίδι 4 ωρών από την όμορφη Καβάλα μας. Εκεί μας περιμένει ο Πάνος Μπουκουβάλας, ένας νέος άνθρωπος που αγαπάει τον τόπο του και κάνει ότι καλύτερο για την ανάδειξή του. Μας ξεναγεί στους υπέροχους και ζεστούς χώρους του ξενοδοχείου, όπου η πέτρα κυριαρχεί και εδώ και τα τζάκια δίνουν αυτό τον υπέροχο ήχο που κάνουν τα ξύλα καθώς σιγοκαίγονται και βγάζουν μία γλυκιά ζέστη, ενώ η διακόσμηση είναι εξαιρετική και σε βάζει κατευθείαν στην μαγεία του τόπου. Η τέλεια αίσθηση πραγματικά για χαλάρωση ειδικά όταν από έξω ακούς τον ήχο της βροχής να σιγοπέφτει. Στην τραπέζα καταστρώνεται το σχέδιο την φωτογράφισης για τις επόμενες δύο ημέρες που έχουν πολλά χιλιόμετρα αποστάσεων αλλά και μέρη που πρέπει να δεις για να αισθανθείς την αύρα του τόπου! Και μια που μιλάμε για αισθη-



σεις και τραπεζαρία δεν γίνεται να μην επαινέσουμε τις μαγειρίσες του Lanassa που κάθε μέρα δημιουργούν υπέροχες πίτες (τα Τζουμέρκα φημίζονται γι' αυτές), γευστικότερες σαλάτες και σούπες αλλά και κυρίως πιάτα που έχουν σαν βάση το αγριογούρουνο, το κατσίκι, το αρνί και που μαγεύουν τον ουρανό.

Αφού καταστρώθηκε το πλάνο μετά θεσπέσιου φαγητού, ήρθε η ώρα της ξεκούρασης σε ένα ειδυλλιακό δωμάτιο που έχει θέα στα βουνά της περιοχής. Με την βροχή να έχει δυναμώσει και να μετατρέπεται σε καταγίδα και με τον αχό των αστραπών πέρασε η πρώτη νύχτα στα βουνά της Πίνδου...

Ημέρα πρώτη Μουσείο Παπαγιάννη - Μονή Τσούκας - Αραχθος (Κλίφκη) - Καταρράκτης - Ανεμότρυπα

Αυτό το "μικρό" πρόγραμμα έχουμε για την πρώτη ημέρα στα Τζουμέρκα. Έτσι το πρωινό ξύπνημα είναι επιβεβλημένο, όπως και το καλό πρωινό στο Lanassa με παραδοσιακά προϊόντα της περιοχής όπως το γαλοτύρι, τις σπιτικές μαρμελάδες, και την χειροποίητη κρέμα σοκολάτας που συνδυάζονται με φουρνιστό ζεστό ψωμί! Ο χρόνος περνάει γρήγορα όμως έτσι και εμείς αποχαιρετούμε την ζεστασιά του ξενοδοχείου πηγαίνοντας στον πρώτο προορισμό μας που είναι το Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης του Θεόδωρου Παπαγιάννη που βρίσκεται πολύ κοντά από την βάση μας, στο χωριό Ελληνικό.

Το Μουσείο Θεόδωρου Παπαγιάννη

Μπαίνοντας στο χωριό καταλαβαίνεις ότι κάτι εικαστικό συμβαίνει εδώ. Μεγάλα έργα γλυπτικής τέχνης βρίσκονται στον κεντρικό δρόμο του οικισμού. Όπως μας αναφέρει και ο κατάλογος του μουσείου που βρίσκεται στο κτίριο του Δημοτικού Σχολείου "το μουσείο που δημιουργήθηκε φιλοδοξεί να είναι μοναδικό στο είδος του. Η μοναδικότητα του έγκειται στο ότι περιλαμβάνει έργα που μι-

λούν για την Ήπειρο και την ιστορία της, είναι μοναδικό γιατί μιλάει για το ψωμί, για τον ευεργέτη, τον ξενιτεμένο, τον πνευματικό άνθρωπο, τον Ηπειρώτη μάστορα, το βοσκό, τον γεωργό, την πολύπαθη Ηπειρώτισσα μάνα και τέλος για την μάθηση".

Στο χώρο μας περιμένει η Νίκη για να μας ξεναγήσει και να μας οδηγήσει σε αυτό το ταξίδι όπως το ονομάσαμε εμείς του Θεόδωρου Παπαγιάννη. Η αίθουσα της μάθησης, είναι πραγματικά ένα σημείο αναφοράς όλων, εμάς που θυμόμαστε και των νέων παιδιών που θέλουν να γνωρίζουν, ένα σημείο που ο χρόνος έχει παγώσει γεμίζοντας όλους εμάς αναμνήσεις και θύμησες. Η Νίκη μας εξηγεί επίσης για τον μετανάστη, για το ψωμί, για τις δυσκολίες του τόπου που όλες απεικονίζονται μοναδικά με έργα γλυπτικής. Μας πληροφορεί για τα αποκαϊδία έργα που δημιουργήθηκαν από ξύλα που κάρηκαν στην φωτιά του πολυτεχνείου μερικά χρόνια πριν. Μας μαθαίνει για το σκιάχτρο και την γάστρα, αλλά ταυτόχρονα μας αφήνει τον χώρο και τον χρόνο να αφεθούμε και να συνομιλήσουμε συναισθηματικά με τα έργα.

Στο τέλος της επίσκεψης μας μαθαίνουμε για το Συμπόσιο Γλυπτικής που πραγματοποιείται κάθε χρόνο την περίοδο του Αυγούστου - Σεπτεμβρίου στον περιβάλλοντα χώρο



του μουσείου, όπου ο κ. Παπαγιάννης προσκαλεί Έλληνες και ξένους γλύπτες να δημιουργήσουν γλυπτά. Πρέπει να είναι όντως μοναδικό να μπορείς να παρακολουθείς το πως δημιουργείται ένα έργο από άμορφη μάζα. Τα έργα αυτά κοσμούν τον εξωτερικό χώρο του μουσείου και σαν ζωντανός οργανισμός κάθε χρόνο

αναπτύσσονται.

Φεύγοντας γεμάτοι ενέργεια από το μουσείο δεν γίνεται να μην σας αναφέρουμε πως ο Θεόδωρος Παπαγιάννης είναι ένας από τους σημαντικότερους σύγχρονους Έλληνες γλύπτες. Έχει πραγματοποιήσει δεκάδες εκθέσεις στην χώρα μας αλλά και στο εξωτερικό, έχει βραβευθεί σε παγκό-



σμους διαγωνισμούς γλυπτικής, έχει δημιουργήσει μνημεία στην Ελλάδα και όχι μόνο. Είναι ένας Έλληνας με παγκόσμια καλλιτεχνική αναγνώριση!





μονής. Το μοναστήρι είναι αντρικό και είναι ανοιχτό για επίσκεψη μέχρι και την δύση του ηλίου. Ήλιο όμως σήμερα δεν έχει μέχρι τώρα και έτσι η βόλτα μας στο μοναστήρι και στους όμορφους χώρους του είναι γρήγορη αλλά ταυτόχρονα ευλαβική. Ένα μέρος που πρέπει να δεις και να αφηθείς.

Άραχθος (πηγές Κλίφκης)

Με τις πρώτες ακτίνες του ήλιου να διαπερνούν τα σύννεφα ξεκινάμε την κατάβαση μας στον Άραχθο και τις πηγές της Κλίφκης. Για να φτάσεις στις πηγές ή αφήνεις το αυτοκίνητο εκεί που ξεκινάει το μονοπάτι μετά το Καλέτζι, διασχίζοντας 4.2 χλμ έχοντας παράλληλα έντονη κατηφόρα αφού

από τα 590μ που ξεκινάει το μονοπάτι θα κατέβεις στα 300 όπου και βρίσκονται οι πηγές και το ποτάμι, ή αν και μόνο αν έχεις αυτοκίνητο 4Χ4 θα κατέβεις τον δύσκολο δρόμο σιγά - σιγά και πολλές φορές σταματώντας για να χαζέψεις την υπέροχη θέα στο φαράγγι που διασχίζει ο Άραχθος.

Μόλις φτάσεις κάτω το δέος σε πιάνει βλέποντας τον καταρράκτη ύψους 47μ να δεσπόζει ενώ μία μεγάλη φυσική δεξαμενή δημιουργεί μία μικρή ειδυλλιακή λίμνη. Δυστυχώς ο καταρράκτης δεν έχει νερό όλο το χρόνο αλλά όπως και εμείς αν δεν τον βρείτε με νερό μην απελπιστείτε έχει και άλλο παρακάτω! Έτσι και εμείς ακολουθήσαμε το μονοπάτι για λίγα λεπτά ακόμα και φτάσαμε



Μονή Τσοούκας

Περνώντας το Ελληνικό, και με τα έργα του Θεόδωρου Παπαγιάννη να μας συντροφεύουν, λίγα μόλις χιλιόμετρα πιο πέρα, βρίσκεται η Μονή Τσοούκας (τσοούκα σημαίνει κορυφή). Όντως το μοναστήρι που γιορτάζει στις 8 Σεπτεμβρίου στο Γενέθλιο της Θεοτόκου είναι χτισμένο στην κορυφή του λόφου με θέα απερίγραπτη στον Άραχθο ποταμό, αλλά και προς τον βορρά, εκεί που αχνοφαίνονται μόλις τα Γιάννενα λόγω του ψιλόβροχου. Η ίδρυση του μοναστηριού έγινε στα τέλη του 12ου αιώνα από τον αυτοκράτορα Ισαάκιο Β΄ Άγγελο και η θέση της είναι το σημείο που βρέθηκε η θαυματουργή εικόνα της, που σήμερα κοσμεί το καθολικό της



στο ποτάμι. Μία στάση για να θαυμάσουμε το θέαμα ήταν πραγματικά αναγκαία καθώς ο Άραχθος κυλάει δίπλα μας και τα βουνά τον πλαισιώνουν αγκαλιάζοντας τον. Είμαστε τυχεροί καθώς εκείνη την ώρα μία από τις ομάδες που κάνουν ράφτινγκ έρχονται δίνοντάς μας υπέροχες φωτογραφίες. Αντί όμως να συνεχίσουν

την πορεία τους προς το γεφύρι της Πλάκας το ξακουστό, σταματάνε και εκείνη στις πηγές για να θαυμάσουν το τοπίο αλλά και να επισκεφθούν το πιο μαγικό σημείο της Κλίφκης! Τον τελευταίο καταρράκτη που βρίσκεται δίπλα σχεδόν από το ποτάμι. Έτσι λοιπόν μαζί με την μεγάλη παρέα που έφτασε ανηφορίζουμε μόλις 5 λεπτά



και φτάνουμε και εμείς στον τελευταίο καταρράκτη της Κλίφκης! Ο χρόνος χάνεται καθώς η μαγεία μεγαλώνει... Δεν έχουμε λόγια παρά μόνο να μοιραστούμε τις φωτογραφίες που βγάλαμε για να δείτε και εσείς πως πραγματικά η εικόνα είναι όσο χίλιες λέξεις, αλλά και μερικές εικόνες δεν μπορούν να φτάσουν το μεγαλείο της γαλήνης που νιώθεις σε αυτό το σημείο... Επιστρέφοντας στο αυτοκίνητο αφού έχουμε αποχαιρετήσει την παρέα που έκανε ράφτινγκ, θελήσαμε να επισκεφθούμε τους μεγαλύτερους καταρράκτες της περιοχής μας που μάθαμε πως έχουν νερό και μάλιστα πολύ!



Καταρράκτης

Περνώντας τον Άραχθο και οδηγώντας προς το ομώνυμο χωριό το σημείο που θέλουμε να φτάσουμε φαίνεται από χιλιόμετρα! Εντυπωσιάζει την ματιά μας καθώς εκεί που σταματά το αλπικό τοπίο των Αθμανικών Όρεων και σε ύψος 1360μ





δύο μεγάλες λευκές γραμμές νερού ξεχωρίζουν στο επιβλητικό τοπίο. Οι δίδυμοι καταρράκτες είναι από τους πιο ορεινούς στην Ελλάδα ενώ πέφτουν από ύψος 87 και 100 μέτρων αντίστοιχα ο καθένας. Η φύση γύρω από τους καταρράκτες είναι η τυπική των ασβεστολιθικών πλαγιών του βουνού και με λίγο ψάξιμο στην γύρω περιοχή μπορείς να ανακαλύψεις διάφορα σπάνια είδη χλωρίδας των βουνών της Κεντρικής Ελλάδας. Καλύτερη εποχή μας είπε ο Πάνος για να τους επισκεφτείς είναι την Άνοιξη καθώς λιώνουν τα χιόνια αλλά μόλις φτάσαμε στα ριζά τους, ένα επιφώνημα θαυμασμού της και οι λέξεις "ποτέ δεν τους έχω δει με τόσο νερό το φθινόπωρο" έδωσαν το στίγμα. Πραγματικά εντυπωσιακό, με τον ένα να έχει τεράστιο όγκο νερού και τον άλλο να είναι λίγο πιο μικρός σε μέγεθος αλλά ψηλότερος. Πάρτε το αδιάβροχο σας και επισκεφθείτε τους! Νιώστε την δύναμη της φύσης και την αίσθηση του καθάρσιου νερού που με κρότο χτυπά τα βράχια και ένα μέρος του

διασκορπίζεται ακόμα και δεκάδες μέτρα μακριά αγγίζοντας το πρόσωπό σαν πρωινή πάχνη...

Ανεμότρυπα

Τελευταίος σταθμός για σήμερα είναι η Ανεμότρυπα ένα μοναδικής ομορφιάς σπήλαιο το οποίο βρίσκεται πολύ κοντά στα Πράμαντα που είναι και το κεφαλοχώρι της περιοχής.



Μοναδικά σμιλεμένοι χρωματιστοί σταλαγμίτες και τρεις λιμνούλες σε αποχρώσεις του γκρι, του ορείχαλκου και του άσπρου, που έχουν σχηματιστεί με την πάροδο των χρόνων, συνθέτουν ένα ονειρικό περιβάλλον φανταστικών προσώπων και αρχιτεκτονικών αριστουργημάτων όπως αναφέρει ο Δήμος Τζουμέρκων στην ιστοσελίδα του είναι αυτό το μονα-



δικό σπήλαιο. Το σπήλαιο έχει τρία επίπεδα. Το υψηλότερο και παλαιότερο έχει καταρρεύσει στο παρελθόν και σώζονται κάποια τμήματά του. Το μεσαίο επίπεδο είναι αυτό που έχει αξιοποιηθεί τουριστικά. Το τρίτο επίπεδο είναι η κοίτη υπόγειου ποταμού, ο οποίος φαίνεται στο τέλος του τουριστικού μονοπατιού, λίγο πριν δημι-

ουργήσει ένα καταρράκτη 2 μέτρων, 10 μέτρα χαμηλότερα από το μονοπάτι. Το νερό του ποταμού εμφανίζεται ξανά σε πηγή που βρίσκεται στην χαράδρα, 25 μέτρα κάτω από την είσοδο της σπηλιάς.

Το τουριστικό αξιοποιημένο τμήμα έχει μήκος 250 μ. ενώ είσοδος και έξοδος ταυτίζονται. Στο σπήλαιο

κατοικούν διάφορα έντομα όπως τα Λεπιδόπτερα. Πραγματικά αξίζει την επίσκεψή μας ενώ ο Μανώλης Σεντελέ έχει αναλάβει την ξενάγησή σας σε αυτό το στολίδι. Οι επισκέψιμες ώρες είναι από τις 9 το πρωί έως και τις 20:00 το βράδυ.

Η πρώτη ημέρα τελείωσε! Με έντονες συγκινήσεις, πολλές φωτο-

- Όλα ξεκινούν από ένα Χαμόγελο στη Ruby
- 100% Covim Arabica Espresso Coffee. Ειλικρίνεια στην παρασκευή ροφημάτων.
- Φτιάχνουμε την Χυμοδιάθεση με όλη τη Γεύση, Βιταμίνες & θρεπτικά συστατικά φρούτων απ' τη φύση στο Ruby-μπουκαλάκι
- Σπιτικές & φρέσκες γλυκοπολαύσεις
- Vegan & gluten free επιλογές από 9+ μηνών
- Οικολογική συνείδηση & ECO-ενέργειες
- Συνεργασίες με ντόπιους εμπόρους

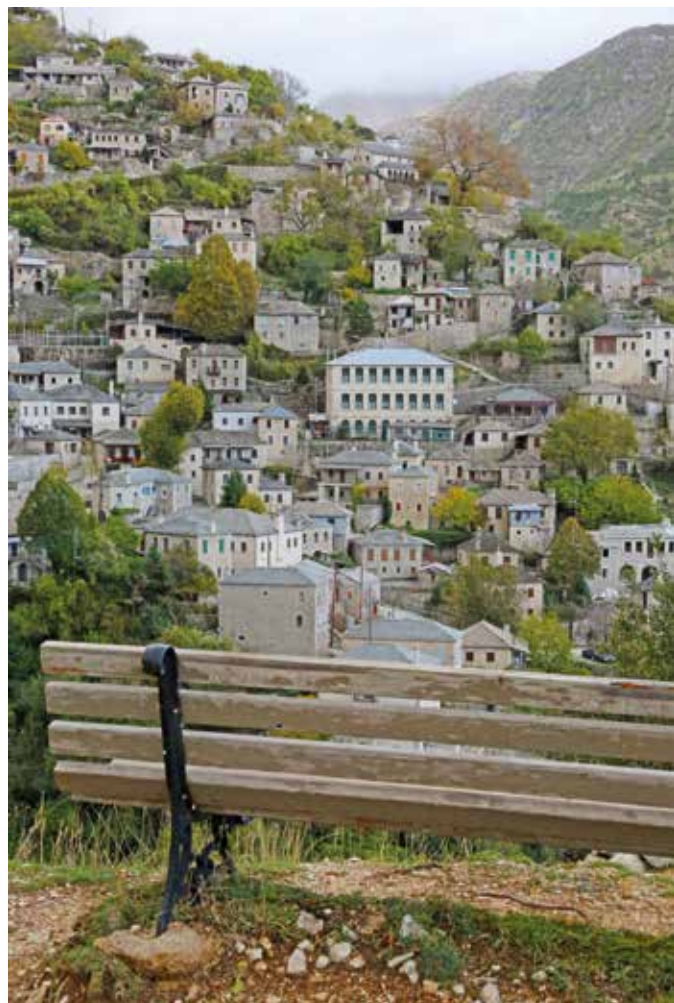


Ruby

coffee, Sandwiches, juices



Σοφοκλή Βενιζέλου 48,
Τηλ. 2510 245735, 6944223346
Καβάλα



γραφίες και έντονη πείνα! Φτάνοντας στο ξενοδοχείο όμως μας περίμενε ζεστή σούπα και υπέροχο αγριογούρουνο! Καταλαβαίνετε πως του δώσαμε και κατάλαβε, όπως όμως μας κατέλαβε και η κούραση καθώς άλλη μία μέρα θα έρθει που θα κάνουμε άλλα τόσα για να μοιραστούμε μαζί σας...

**Ημέρα δεύτερη
Συρράκο - Μονή Κηπίνας -
Μονοπάτι Κουιάσας -
Καλαρρύτες - Πέρασμα Μπάρου**

Ο αέρας του βουνού σε ανανεώνει και σε ξεκουράζει πολύ γρήγορα είναι η αλήθεια! Σήμερα ο καιρός εί-

ναι απίστευτος! Μέσα Νοέμβρη και μετά από πολλές μέρες βροχής και παιχνιδιού του ήλιου με τα σύννεφα, ο ήλιος λάμπει. Έχουμε να δούμε πολλά μαζί με τον Πάνο όπου και θα χωριστούμε στους Καλαρρύτες μιας που πήραμε την απόφαση να γυρίσουμε στην Καβάλα από τον ορεινότερο ασφαλτοστρωμένο δρόμο στην Ελλάδα! Από το πέρασμα του Μπάρου. Μέχρι εκείνη την ώρα όμως έχουμε να δούμε πολλά...

Αφού αποχαιρετήσαμε το φιλόξενο Hotel Lanassa ή καλύτερα αφού είπαμε εις το επανιδείν ξεκινήσαμε για το περιβόητο Συρράκο! Απολαύσαμε μία συγκλονιστική διαδρομή μέσα

από φαράγγια έχοντας τα επιβλητικά Τζουμέρκα στο πλευρό μας. Νερά τρεχούμενα, πέτρινα γεφύρια, σπίτια με σχιστόλιθο στις σκεπές τους γιατί ο χειμώνας είναι βαρύς εδώ, υπέροχα καλτερίμια και θέα που κόβει την ανάσα αντικρίζεις σε τούτο τον τόπο όπου η φύση έδωσε την μαγιά και ο άνθρωπος δεν την καταχράστηκε, απεναντίας της έδωσε αγάπη και την μετουσίωσε σε αριστούργημα. Εδώ το αυτοκίνητο δεν είναι απαραίτητο, το αφήνεις στην άκρη του χωριού και προχωράς μέσα από το καλντερίμι και τις πέτρινες γέφυρες σε έναν άλλο κόσμο. Καθώς προχωράς σου φεύγουν τα άγχη, τα καθημερινά και πας αλλού, λίγο πιο ψηλά, λίγο ίσως πιο ανθρώπινα. Έτσι και εμείς περπατήσαμε στα καλντερίμια του Συρράκου σταματήσαμε στην εκκλησία του χωριού που τιμά τον Άγιο Νικόλαο, ενώ φωτογραφίσαμε σχεδόν σε κάθε μέτρο της πορείας μας αυτό τον τόπο, περνώντας από το σπίτι του Κώστα Κρυστάλλη αυτού του μεγάλου ποι-



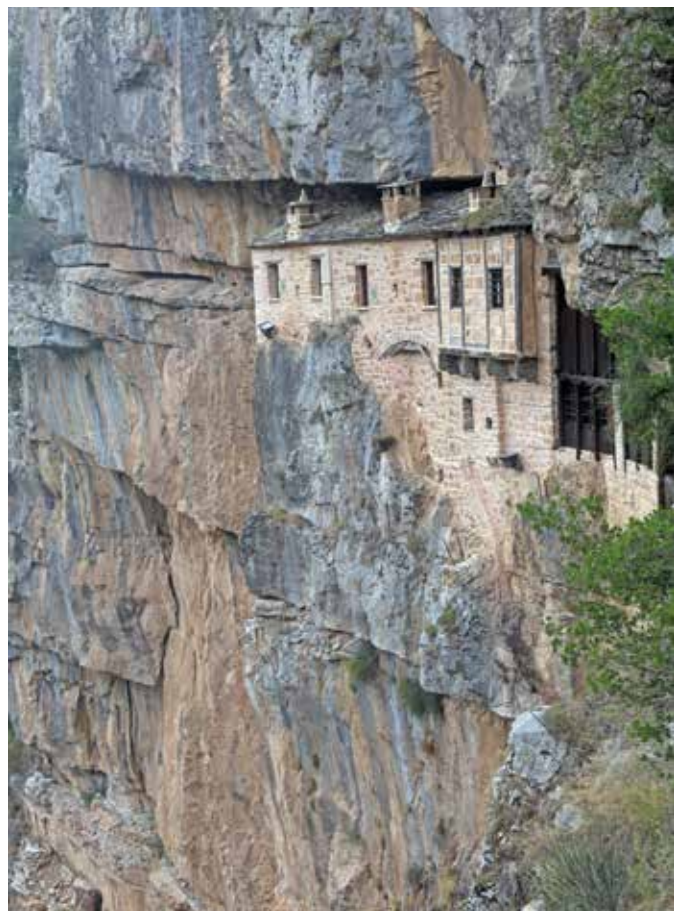


FOR SALE properties

Real Estate



Δαγκλή 8, Καβάλα • T: 2510 222296
fs.properties@yahoo.com

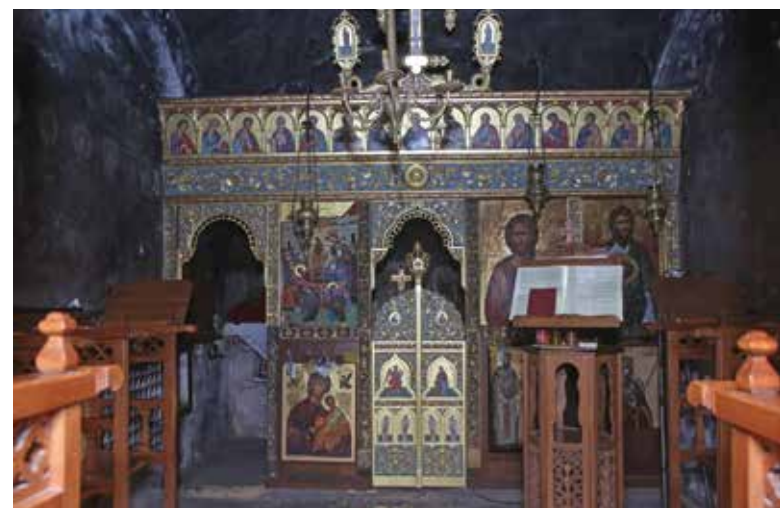


ητή και πεζογράφου της χώρας μας που έφυγε νωρίς από αυτή την ζωή καθώς ήταν μόλις 26 ετών. Δώστε χρόνο στο Συρράκο, είναι ένας προορισμός που αξίζει κάθε λεπτό της επίσκεψής σας σε αυτόν...

Μονή Κηπίνας

Αφού αποχαιρέτησαμε το πανέμορφο Συρράκο και από τον δρόμο βλέπουμε τον επόμενο προορισμό μας τους Καλαρρύτες! Μέχρι όμως να φτάσουμε εκεί θα πρέπει να διανύσουμε αρκετά χιλιόμετρα φιδισίου δρόμου μέσα από τοπία που μαγεύουν, ανάμεσα σε βουνά και μέσα σε φαράγγια όπου βρίσκεται και ο επόμενος προορισμός μας που δεν είναι

άλλος από την εμβληματική μονή Κηπίνας που είναι χτισμένη πάνω σε έναν θεόρατο γκρεμό και στέκεται σαν αετός φύλακας της περιοχής. Σε κείμενα αναφέρεται ότι ιδρύθηκε το 1212 από τον Αρχιεπίσκοπο Γρηγόριο. Στα χρόνια της Τουρκοκρατίας σύμφωνα με την παράδοση στην μονή λειτουργούσε κρυφό σχολείο. Τον 19ο αιώνα η μονή εγκαταλείφθηκε και από το 1931 είναι μετόχι της μονής Τσοούκας που αναφερθήκαμε πριν. Τα κλειδιά της μονής μπορεί να τα πάρει ο επισκέπτης λίγα χιλιόμετρα πριν από ένα μαγαζί πάνω στον δρόμο. Για να εισέλθουμε μέσα στην μονή περπατήσαμε λίγες δεκάδες μέτρα πάνω σε ένα μονοπάτι που κα-



ταλήγει σε κρεμαστή ξύλινη γέφυρα που οι μοναχοί σήκωναν και απέκοπταν την είσοδο σε οποιονδήποτε απρόσκλητο επισκέπτη. Το καθολικό όπως και το μεγαλύτερο μέρος του μοναστηριού είναι χτισμένο μέσα στον βράχο που έχει λαξευτεί για να θυμίζει θόλο, ενώ και τα κελιά με τις ξύλινες προεκτάσεις τους δημιουργούν ένα εξαιρετο αρχιτεκτονικό συγκρότημα δύο επιπέδων το οποίο είναι απόλυτα εναρμονισμένο με την φυσική πετρώδη στέγη του βουνού. Εντυπωσιασμένοι από την απόλυτη λιτότητα και ταυτόχρονα μεγαλοπρέπεια του χώρου παρατηρήσαμε και το σπήλαιο που ξεκινάει από τον πρόναο και φτάνει σε βάθος άνω των 240 μέτρων μέσα στα έγκατα της γης. Δυστυχώς δεν είναι επισκέψιμο και για αυτό τον λόγο δεν προχωρήσαμε πιο μέσα, αντίθετα όμως θαυμάσαμε την υπέροχη θέα στον Καλαρρύτεκο ποταμό και στα γύρω βουνά μέσα από τα κελιά των μοναχών που κάποτε ζούσαν σε αυτό τον μαγευτικό τόπο. Σε κλίμα κατάνυξης αποχαιρέτησαμε το μοναστήρι προχωρώντας προς το μονοπάτι της Κουιάσας στον δρόμο για τους Καλαρρύτες.

Μονοπάτι Κουιάσας

Μετά το πέρασμα μας από την σιδερένια γέφυρα μόλις λίγα μέτρα μακριά συναντάμε την είσοδο του



μονοπατιού. Αφήνουμε το αυτοκίνητο και προχωράμε προς τον παλιό νερόμυλο έχοντας αριστερά μας τον ποταμό Χρούσια. Η διαδρομή εύκολη που στα πρώτα της μέτρα κιάλας έχει το πρώτο σημείο που έχει ενδιαφέρον και είναι η ομώνυμη γέφυρα, ενώ λίγα μέτρα πιο μέσα ξεκινάει για τους έχοντες καλή φυσική κατάσταση το μονοπάτι για τους Καλαρρύτες που είναι γεμάτο σκαλιά πρόσφατα ανακατασκευασμένα. Εμείς συνεχίσαμε ευθεία για να συναντήσουμε

τον παλιό νερόμυλο όπου απέναντι του καθώς φτάσαμε δεν μπορούσαμε να μην θαυμάσουμε τον εντυπωσιακό καταρράκτη που χύνεται στο Χρούσιο από πηγές που βρίσκονται κάτω από το χωριό. Στον νερόμυλο το καλοκαίρι υπάρχει καφενεδάκι που συντροφεύει τους επισκέπτες για την στάση τους, αλλά Νοέμβρη μήνα είναι πια κλειστό. Απεναντίας ο Χρούσιος ποταμός είναι τόσο φουσκωμένος που τα νερά του φτάνουν στα μεταλλικά γεφύρια που έχουν



φτιαχτεί για το μονοπάτι κάνοντας την περιπατητική μας πορεία πιο προσεκτική. Δεν πτοηθήκαμε όμως και στον νερόμυλο φτάσαμε και μετά από προτροπή της συνοδοιπόρου μας προχωρήσαμε σε μία λίμνη γύρω στα 200 μέτρα πιο πέρα από αυτόν. Εδώ το καλοκαίρι θα κάνεις την δροσερή καλοκαιρινή βουτιά σου, αλλά τώρα μετά από τόσες βροχές το ποτάμι είναι τόσο ορμητικό που απλά χαζεύουμε την άγρια ομορφιά της φύσης! Γυρνώντας προς το αυτοκίνητο για να πάρουμε το δρόμο για τους Καλαρρύτες θαυμάζουμε για μερικές στιγμές ακόμα το τοπίο που είναι σπάνιας ομορφιάς.

Καλαρρύτες

Ο τελευταίος προορισμός του ταξιδιού μας στα Τζουμέρκα είναι οι



Καλαρρύτες, ένα από τα πιο όμορφα χωριά της πατρίδας μας, που μαζί με το Συρράκο αποτελούν παραδοσιακούς οικισμούς. Πιο απλωμένος από το γείτονα του, κτισμένος σε υψόμετρο 1200 μέτρων σε προσκαλεί να τον περιηγηθείς και να τον ανακαλύψεις! Και εδώ ευτυχώς χωρίς αυτοκίνητο μιας που στην είσοδο του χωριού το αφήσαμε. Το χωριό βρίσκεται στο νοτιοανατολικό άκρο του νομού και αποτυπώνει στη σημερινή όψη του την ακμή που γνώρισε, ιδιαίτερα τον 18ο αιώνα, με το εμπόριο και την ανάπτυξη της αργυροχρυσόχαιας, πέτρινα αρχοντικά και σπίτια που κοιτάνε τον ουρανό και την θέα προς το φαράγγι του Καλαρρύτεικου ποταμού αλλά και προς τα ορεινά



Τζουμέρκα, καλντερίμια που μας μαγνήτισαν με την ομορφιά τους και την καλαισθησία τους, πλατάνια και πηγές που αναβλύζουν πριν την κεντρική πλατεία είναι μέρος της μαγείας του τόπου. Όπως από το γειτονικό Συρράκο έχει καταγωγή ο Κώστας Βάρναλης από τους Καλαρρύτες έχει ξεκινήσει ένα παγκόσμιο brand της μόδας μιας που η οικογένεια Βούλγαρη έχει τις ρίζες της εδώ. Δεν καταλάβετε ποιους εννοούμε; Ούτε και εμείς αλλά μόλις μας το αναγράψανε στα λατινικά αμέσως το κατανοήσαμε! Bulgari λοιπόν. Εδώ όμως θα δεις και το την λαογραφική συλλογή της Α. Γκολφινόπουλου. Πρόκειται για αρχοντικό χτισμένο το 1872 στο οποίο κατοικεί έως σήμερα η οικογένεια και

είναι ανοιχτό για τους επισκέπτες. Περιλαμβάνει αντικείμενα του 17ου και 18ου αι., όπως εργαλεία επεξεργασίας ξύλου, μαλλιού και μετάλλου, ασήμενα κοσμήματα και διακοσμητικά οικιακά είδη, ξυλόγλυπτα, παραδοσιακές ηπειρώτικες στολές και κεντητά χειροποίητα ενδύματα, φωτογραφίες της κοινωνικής και αγροτικής ζωής και μεγάλο ιστορικό αρχαιολογικό με έγγραφα και σφραγίδες των προηγούμενων αιώνων. Εδώ υπάρχει και το μουσείο Καλαρρυτινής Αργυροτεχνίας όπου και στεγάζεται στο πρώην δημοτικό σχολείο από το 2015. Αναπτύσσεται σε δύο διαμορφωμένους χώρους με εκθέματα καλαρρυτικής αργυροτεχνίας του 18ου - 20ού αι. Στην πρώτη αίθουσα εκτίθενται μηχανήματα και εργαλεία επεξεργασίας μετάλλου, ενώ στη δεύτερη διακοσμητικά και οικιακά είδη, εκκλησιαστικά αντικείμενα, εξαρτήματα παραδοσιακών ενδυμασιών. Περιπατώντας στα πετρόχτιστα καλντερίμια καθώς περπατάμε προς το αυτοκίνητο ο δροσερός αέρας περιβάλλει τον τόπο

και γεμίζει οξυγόνο το σώμα αλλά και την ψυχή μας. Σαν να μας αποχαιρετά κιόλας μιας που η ώρα της επιστροφής μας στην Καβάλα έφτασε! Πριν όμως να πάρουμε αυτό το δρόμο αποχαιρετάμε τον άνθρωπο που μας βοήθησε, που μας ξενάγησε, που μας φιλοξένησε και που μας βοήθησε να φέρουμε σε πέρας όλο αυτό το οδοιπορικό, τον Πάνο Μπουκουβάλα, ιδιοκτήτρια τους ξενοδοχείου Princess Lanassa όπου αξίζει να επισκεφθείτε και δεν χρειάζεται να κάνετε σε δύο μέρες όσα κάναμε εμείς! Μείνετε λίγο παραπάνω και χαλαρώστε στην ζεστασιά του τζακιού...

Το πέρασμα του Μπάρου

Προσοχή! Πριν κάνετε αυτή την διαδρομή σιγουρευτείτε από τους ντόπιους πως είναι ανοιχτή! Πολλές φορές ο παγετός, τα χιόνια, οι βροχές και οι κατολισθήσεις καθιστούν απαγορευτική την διέλευση του περάσματος του Μπάρου ακόμη και μέσα στις αρχές του καλοκαιριού, ενώ απροειδοποίητες χιονοθύελλες



σαρώνουν την περιοχή και μέχρι τα τέλη της άνοιξης. Ο δρόμος ακολουθεί την πορεία που διάβαιναν τα καραβάνια των κυρατζήδων (αγωγιτών) μεταφέροντας ανθρώπους και εμπορεύματα στα δυσπρόσιτα χωριά, αλλά και στους τσελιγκάδες της Πίνδου που κάθε άνοιξη ανέβαζαν τα κοπάδια τους από τα χειμαδιά της





Θεσσαλίας, ψηλά στα αλπικά λιβάδια για να βοσκήσουν ελεύθερα όλο το καλοκαίρι.

Αυτόν τον δρόμο διασχίσαμε που από την άλλη είναι πραγματικά μαγευτικό! Ξεκινώντας από τους Καλαρρύτες δεν μπορούσαμε να φανταστούμε ότι έχουμε 48 χιλιόμετρα απίστευτης ομορφιάς να διασχίσουμε μέχρι να φτάσουμε στο Μέτσοβο! Η αρχή της διαδρομής είναι ανηφορική και σύντομα φτάνει σε μεγάλα υψόμετρα με το αλπικό τοπίο να μας περιβάλλει και την θέα να κόβει την ανάσα. Τις ελάχιστες μέρες του χρόνου που ο καιρός είναι σχετικά καθαρός όπως σήμερα βλέπεις να αχνοφαίνεται ο αμβρακικός κόλπος, ενώ ο

φιδίσιος δρόμος σταθερά ανεβαίνει όλο και πιο ψηλά φτάνοντας στο ψηλότερο σημείο της διαδρομής μόλις - 11 χιλιόμετρα από τους Καλαρρύτες - που αγγίζει τα 1900 μέτρα και που αφήνει την ματιά να δει όλη την βόρεια Πίνδο από την μια και από την άλλη σχεδόν όλη την Ήπειρο. Εδώ ο δρόμος διακλαδώνεται με την μία πλευρά να κατηφορίζει και την άλλη να συνεχίζει το ταξίδι της στο αλπικό τοπίο προς το χωριό Ματσούκι.

Ήρθε η ώρα να κατηφορίσουμε και να συναντήσουμε μετά από λίγα χιλιόμετρα τα πρώτα έλατα ενώ λίγο πιο χαμηλά οι οξιές δίνουν τον τόνο του φθινοπώρου. Οι στροφές συνεχίζουν να ηγαίνονται μέσα στο δάσος όπου ακόμα και αν έχει ήλιο σε πολλά σημεία δεν φτάνει στο έδαφος. Τόσο πυκνό δάσος από θεόρατα έλατα και οξιές διασχίζουμε, έχοντας πλέον δίπλα μας έναν ορμητικό χείμαρρο, τον Νέγκρη που μας συντροφεύει μέχρι το μοναστήρι της Παναγίας της Γαλατοτροφούσας σημείο συνάντησης των κτηνοτρόφων της περιοχής όπου πήρε και το όνομά της. Δίπλα της ένα καθαίο ποτάμι υπάρχει με νερά κρυστάλλινα! Οδηγώντας λίγο πιο βόρεια το περνάμε και δεν μπορούμε να μην σταματήσουμε να το θαυμάσουμε... και όμως είμαστε στον Αχελώο, το ποτάμι που λίγα χιλιόμετρα πιο νότια γίνεται το μεγαλύτερο πο-

τάμι σε όγκο νερού στην χώρα μας, εδώ μέσα στα βουνά της Πίνδου είναι ένα ορμητικό καθαίο μικρό ποτάμι. Το ακολουθούμε αντίθετα με την πορεία των νερών του φτάνοντας σε λίγα χιλιόμετρα στο χωριό Χαλίκι το πιο βόρειο βλαχοχώρι των Τρικάλων εδώ που ο Ασπροπόταμος (Αχελώος) έχει σιμά τις κύριες πηγές του.

Στα βουνά δίπλα από το χωριό η βλάστηση δεν είναι τόσο πυκνή όσο πριν, τα βοσκοτόπια δεσποζουν αφήνοντας το πίσω μας, ενώ μεγάλα κοπάδια βοοειδών βόσκουν ελεύθερα, ενώ ο δρόμος πάλι ανηφορίζει φτάνοντας στα 1650 μέτρα αυτή την φορά και που πάλι θα πρέπει να συμβουλευτείτε τους ντόπιους ότι είναι ανοιχτός μιας που υποφέρει από συχνές κατολισθήσεις. Είμαστε τυχεροί που μετά από τόσες βροχές οι κατολισθήσεις είναι ελάχιστες σε όλη την διαδρομή και ακόμα πιο τυχεροί που μετά το ανέβασμα στα 1650 η βορεινή πλευρά του βουνού είναι πραγματικά ότι πιο ονειρεμένο θα μπορούσε να συμβεί στο τέλος της διαδρομής μας. Τα τελευταία λοιπόν 10 χιλιόμετρα τα διανύσαμε μέσα από ένα χαλί φύλλων που έχουν πέσει από τις οξιές οι οποίες ακόμα αντέχουν να μας χαρίζουν φθινοπωρινά χρώματα σε τόνους κόκκινου, κίτρινου, και καφέ.

Η μεγάλη γέφυρα της Εγνατίας φαίνεται στο βάθος και το πέρασμα

του Μπάρου, το Χαλίκι, τα βουνά, ο Αχελώος έχουν πια γίνει μία έντονα όμορφη ανάμνηση! Σε λίγες ώρες θα είμαστε πάλι στην βάση μας, αλλά τα Τζουμέρκα θα συνεχίσουν να μας προσκαλούν να ξαναζήσουμε στιγμές ομορφιάς μαζί τους... Είς το επανιδείν!

Ευχαριστούμε πολύ:

Την εταιρία ενοικιάσεων Kavala Auto για την παραχώρηση του αυτοκινήτου ώστε να γίνει αυτό το ταξίδι, επίσης το ξενοδοχείο Princess Lanassa για την φιλοξενία και τον υπεύθυνο, Πάνο Μπουκουβάλα, για την αμέριστη βοήθεια που μας παρείχε αλλά και όλο το προσωπικό, τέλος θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την Νίκη στο Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης Θεόδωρου Παπαγιάννη για την όμορφη ξενάγηση στον χώρο, τον Μανώλη που μας ξενάγησε στο σπήλαιο της Ανεμότρυπας, όπως και όλους όσους γνωρίσαμε και μιλήσαμε και που μας άνοιξαν την αγκαλιά τους!



Κατερίνα Κουμανίδου

«Στόχος μας η συμβολή στη μόρφωση, την παιδεία και την διαμόρφωση ενεργών πολιτών με κριτική σκέψη»

Το Fresh συνάντησε την Κατερίνα Κουμανίδου, προϊσταμένη στην Δημοτική Βιβλιοθήκη Καβάλας “Βασιλίας Βασιλικός” και μίλησε μαζί της για το παρελθόν, το παρόν, αλλά κυρίως για τις μέρες που έρχονται στην βιβλιοθήκη, στο βιβλίο και στην φιλαναγνωσία.

Κατερίνα, πριν ξεκινήσουμε “να τα λέμε” θα θέλαμε να σε ευχαριστήσουμε πολύ για την ανταπόκρισή σου στο Fresh Mag και ακόμα πιο πολύ για το χαμόγελο και την θετική σου ενέργεια! Θα θέλαμε να σε ρωτήσουμε πώς και ασχολήθηκες με το βιβλίο, τι σε τράβηξε, τι αγάπες και βρέθηκες στο μαγικό αυτό κόσμο;

Η χαρά είναι δική μου και σας ευχαριστώ πολύ για την τιμή που συνομιλούμε μαζί.

Θα ήθελα να σας εξομολογηθώ πως η ενασχόλησή μου με τα βιβλία και γενικά με το χώρο των βιβλιοθηκών ήταν τυχαία. Τι εννοώ; Ως τελειόφοιτη του Λυκείου, όπως χιλιάδες άλλοι μαθητές και μαθήτριες, έφτασε η ώρα να συμπληρώσω το περιβόητο μηχανογραφικό. Εκεί λοιπόν ανάμεσα στις σχολές που επέλεξα ήταν και αυτή της Βιβλιοθηκονομίας.

Στα εφηβικά μου χρόνια, πέρα από τη σειρά των βιβλίων του Μενέλαου Λουντέμη και πολλά μα πάρα πολλά comics που λάτρευα, εκείνη την εποχή δεν είχα καμία μα καμία άλλη σχέση με το βιβλίο. Μπήκα στη Σχολή Βιβλιοθηκονομίας του Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης το 1991. Έκτοτε γνώρισα σπουδαίους ανθρώπους οι οποίοι μ’ έκαναν να αγαπήσω αυτό τον μαγικό κόσμο των Βιβλιοθηκών τον οποίο υπηρετώ και επαγγελματικά πιστά μέχρι και σήμερα.

Διαβάζοντας την ιστορία της βιβλιοθήκης, που ξεκινάει από το 1956, βλέπουμε μεγάλα ονόματα που πρόσφεραν υλική βοήθεια για να δημιουργηθεί ο χώρος, αλλά και βιβλία και έντυπα για να γεμίσει με γνώση. Σήμερα υπάρχουν άνθρωποι που βοηθούν





και που συμμετέχουν στην ανάπτυξη του με νέο υλικό (είτε έντυπο, βιβλίο κτλ) είτε με άλλους τρόπους;

Το πρώτο ξεκίνημα της Βιβλιοθήκης έγινε το 1956 με τη γενναία προσφορά του ευεργέτη της περιοχής Φρίξου Παπαχρηστίδη και πολλών επώνυμων και ανώνυμων συμπολιτών μας. Όπως και με όλες τις διοικήσεις του Δήμου από τότε, που είδαν τη Βιβλιοθήκη ως ένα πνευματικό φάρο για τους πολίτες της Καβάλας. Η προσφορά αυτή της γνώσης βοήθησε τα μέγιστα ώστε χιλιάδες συμπολίτες μας να αποκτήσουν εφόδια κοινωνικά και επαγγελματικά που τους καταξίωσαν στη ζωή.

Η αναζήτηση μεθόδων για την προσέλκυση των παιδιών στον κόσμο των βιβλίων και της ανάγνωσης αποτελεί κομμάτι της καθημερινότητάς μας.

Μετά από μία μακρά περιπλάνηση σε εμβληματικά κτήρια της πόλης μας, απέκτησε το δικό της χώρο το 2002 στην οδό Κασσάνδρου 6 κοντά στην πλατεία Καπνεργάτη. Έκτοτε η Δημοτική Βιβλιοθήκη Καβάλας «Βασίλης Βασιλικός» είναι υπόθεση όλων μας. Κάποιοι άνθρωποι την οραματίστηκαν και δουλεύοντας σκληρά την έκαναν πραγματικότητα και όλοι εμείς τη στηρίζουμε και την εξελίσσουμε. Οι δωρεές των συμπολιτών μας σε βιβλία και έντυπο υλικό είναι συγκινητική. Αξίζει να σημειωθεί το όνομα του πολυβραβευμένου και πολυμεταφρασμένου συγγραφέα Βασίλη Βασιλικού.

Δεν είναι τυχαίο που η Βιβλιοθήκη της Καβάλας φέρει το όνομά του. Δεν είναι απλά μία ονοματοδοσία. Είναι η άρρηκτη σχέση του δημιουργού με τον τόπο που τον γέννησε, με τους πολίτες που ζουν στην περιοχή μας, με τα εμβληματικά σημεία που αναφέρει στα πονήματά του και τα χιλιάδες βιβλία που δώρισε και συνεχίζει να δωρίζει αθόρυβα μέχρι και σήμερα στη Βιβλιοθήκη μας. Στο πρόσωπο του Β. Βασιλικού θα ήθελα να πω ένα μεγάλο ευχαριστώ και σε όλους τους συμπολίτες που δωρίζουν από ένα βιβλίο έως βιβλιοθήκες ολόκληρες.

Δεν είναι όμως μόνο τα βιβλία. Δεν είναι λίγοι οι άνθρωποι που μας στηρίζουν με περίσσιο μεράκι και εθελοντισμό σε ότι δράσεις πραγματοποιούμε.

Με την “τεχνολογική επανάσταση του διαδικτύου” σίγουρα ο κόσμος του βιβλίου και της φιλιαναγνωσίας πέρασε κρίση. Αντεπεξήλθε αυτής της κρίσης; Βρήκε τρόπους ανέλιξης και εξέλιξης ή ακόμα ψάχνεται και πειραματίζεται;

Στην εποχή του βομβαρδισμού της ψηφιακής εικόνας αξίζει να σημειωθεί η διαρκής προσπάθεια εξωστρέφειας της Βιβλιοθήκης στην κοινωνία της Καβάλας και όχι μόνο. Το έργο της είναι πολυποίκιλο. Όπως όλες οι Δημόσιες και Δημοτικές Βιβλιοθήκες έπαψε να είναι χώρος παραδοσιακός που περιορίζεται μόνο στην αγορά, φύλαξη και στο δανεισμό βιβλίων. Εξελίσσεται και προσαρμόζεται στις ανάγκες της σύγχρονης κοινωνίας. Κάθε χρόνος που περνάει παρά τις οικονομικές μας δυσκολίες αλλά και το ελάχιστο συνάμα όμως φιλότιμο προσωπικό αλλά με πολλούς υποστηρικτές και εθελοντές παραμένει ζωντανό κύτταρο γνώσης και αναζήτησης.

Συμμετέχει σε Φεστιβάλ και σε δραστηριότητες συλλόγων και φορέων με σκοπό την προώθηση της φιλιαναγνωσίας, της παιδείας και του πολιτισμού. Ξεχωριστή ήταν η συμμετοχή της στο 9ο wood water wild festival με τη δημιουργία της πρώτης Υπαίθριας Ανταλλακτικής Βιβλιοθήκης στο Μονοπάτι της Παλιάς Καβάλας, χώρος όπου εξελίχθηκε το Φεστιβάλ. Η Ανταλλακτική Βιβλιοθήκη της Παλιάς Καβάλας ταξίδεψε σε όλη την Ελλάδα μέσω της προβολής της τόσο Μ.Μ.Ε. όσο και του Διαδικτύου.

Πραγματοποιούνται πληθώρα δράσεων δημιουργικής απασχόλησης παιδιών όλων των ηλικιών τόσο στα παραρτήματά μας όσο και στην Κεντρική Δημοτική Βιβλιοθήκη. Η αναζήτηση μεθόδων για την προσέλκυση των παιδιών στον κόσμο των βιβλίων και της ανάγνωσης



Ομονοίας 87 • Καβάλα • lemonidishoes@gmail.com



σης αποτελεί κομμάτι της καθημερινότητάς μας. Έχουμε καταφέρει μέσα από την υλοποίηση προγραμμάτων και δράσεων να μεταμορφώσουμε τη γνώση σε παιχνίδι και την ανάγνωση ενός βιβλίου σε δρώμενο κερδίζοντας το ενδιαφέρον και την αγάπη των μικρών μας φίλων.

Τα τελευταία χρόνια έχουμε επιδείξει ένα πολύ σημαντικό έργο που αφορά κυρίως την προσέγγιση των παιδιών μιας και αυτά είναι το μέλλον και η ελπίδα όλων μας.

Δεκάδες παιδιά όλων των ηλικιών γεμίζουν καθημερινά την παιδική γωνιά προκειμένου να παρακολουθήσουν δράσεις που διοργανώνουμε είτε μόνοι μας είτε σε συνεργασία με συλλόγους και σωματεία.

«Σκοπός» μας είναι, μέσα από την υλοποίηση προγραμμάτων οι μικροί μας επίδοξοι αναγνώστες να αγαπήσουν το βιβλίο μέσα από καινοτόμες διαθεματικές και βιωματικές προσεγγίσεις. Επιδιώκουμε η δημιουργία και το παιχνίδι να αποτελέσουν το κλειδί της εισόδου στη Δημοτική Βιβλιοθήκη Καβάλας την οποία θέλουμε να αισθάνονται ως σπίτι τους.

Αξίζει να τονίσουμε το γεγονός πως η Βιβλιοθήκη μας ως μέλος, από τις 7 Μαΐου του 2018, του Δικτύου των Ελληνικών Βιβλιοθηκών επισφράγισε την συνεργασία της

Εδώ και τρία χρόνια φιλοξενούνται στους χώρους της Βιβλιοθήκης μας τέσσερις Λέσχες Ανάγνωσης. Ιστορικού Μυθιστορήματος, Αστυνομικού Μυθιστορήματος, Ψυχολογίας και Ρώσικης Λογοτεχνίας.

με την Εθνική Βιβλιοθήκη της Ελλάδας, συμμετέχοντας με πολλές βιβλιοθήκες του Δικτύου σε προγράμματα που απευθύνονται σε παιδιά και συντονίζονται από την Εθνική Βιβλιοθήκη.

Εκτός από τους λιλιπούτειους αναγνώστες μέλημά μας αποτελεί και η αφύπνιση και ενεργοποίηση των ενηλικων συμπολιτών μας στο να επιστρέψουν στο διάβασμα ενός βιβλίου.

Εδώ και τρία χρόνια φιλοξενούνται με μεγάλη επιτυχία στους χώρους της Βιβλιοθήκης μας τέσσερις Λέσχες Ανάγνωσης. Ιστορικού Μυθιστορήματος, Αστυνομικού Μυθιστορήματος, Ψυχολογίας και Ρώσικης Λογοτεχνίας. Στόχος μας είναι η δημιουργία μιας πέμπτης Λέσχης, μελέτης συγγραφέων που κατάγονται από την πόλη μας.

Στις Λέσχες ανάγνωσης το βιβλίο παύει να είναι προσωπική υπόθεση και γίνεται υπόθεση των μελών μιας ομάδας ανθρώπων που συναντιούνται τακτικά και συζητούν για τα βιβλία που έχει αποφασίσει από κοινού να μελετήσουν.

Βλέπουμε με μεγάλη χαρά, να γίνονται συνεχώς νέες εκδηλώσεις στον χώρο της Δημοτικής Βιβλιοθήκης της πόλης μας. Παρουσιάσεις νέων βιβλίων, συναντήσεις, διαλέξεις, ενημερώσεις, σεμινάρια. Υπάρχει θέληση, υπάρχει όρεξη, υπάρχει και ζητούμενη ανταπόκριση από πλευράς των πολιτών;

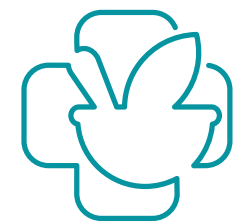
Η ανταπόκριση του κόσμου είναι σημαντική. Όπως σας είπα και πριν, η Δημοτική Βιβλιοθήκη της Καβάλας είναι υπόθεση όλων των συμπολιτών μας, ανεξάρτητα από φύλο, ηλικία, πνευματικό και κοινωνικό επίπεδο. Όλο και περισσότεροι αναγνώστες επισκέπτονται το φιλόξενο χώρο προκειμένου να δανειστούν βιβλία, να περάσουν το χρόνο τους δημιουργικά, να χρησιμοποιήσουν τους υπολογιστές για το κοινό, να εκμεταλλευτούν το ήσυχο και ειδικά διαμορφωμένο χώρο του αναγνωστηρίου και φυσικά να συμμετέχουν σε εκδηλώσεις που έχουμε σχεδιάσει για αυτούς. Δεν είναι λίγες οι φορές που δεχόμαστε αιτήματα με νέες ιδέες και προτάσεις για δράσεις προς υλοποίηση από ευαισθητοποιημένους συμπολίτες μας. Άλλωστε αυτός είναι και ο στόχος μας. Η συμβολή στη μόρφωση, την παιδεία και την διαμόρφωση ενεργών πολιτών με κριτική σκέψη.

Είδαμε το ΔΗΠΕΘΕ φέτος να βγαίνει ακόμα πιο πολύ από τους κλασικούς χώρους παρουσίασης θεατρικών έργων, έγιναν παραστάσεις στο καρνάγιο, στην παραλία, σε δημοτικό σχολείο. Θα μπορούσε κάτι τέτοιο να γίνει και με δραστηριότητες της βιβλιοθήκης;

Το ΔΗΠΕΘΕ φέτος έκανε κάτι πολύ όμορφο. Χωρίς να είμαι ειδική σε θέματα Θεάτρου είδα με ενθουσιασμό αυτό το νέο εγχείρημα. Κάτι διαφορετικό, κάτι πρωτότυπο. Ίσως να είναι αυτό που λείπει ο λαός: «αν δεν πάει ο Μωάμεθ στο βουνό πάει το βουνό στο Μωάμεθ».

Η Δημοτική μας Βιβλιοθήκη, στο παρελθόν και στο πρόσφατο παρόν, πραγματοποίησε αρκετές εκδηλώσεις σε υπαίθριους χώρους. Ενδεικτικά σας αναφέρω την εθελοντική δράση wheeling2help στην οποία συμμετείχαν 19 πόλεις της Ελλάδας. Η βιβλιοθήκη ανέλαβε το συντονισμό για τη συμμετοχή της δική μας πόλης ενεργοποιώντας 30 φορείς και συλλόγους του νομού. Το όλο εγχείρημα στόχευε στην ευαισθητοποίηση του κόσμου για τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι με αναπηρία και πραγματοποιήθηκε στην παραλιακή λεωφόρο της Καβάλας. Μικροί και μεγάλοι πήραν μέρος σε αθλητικές δραστηριότητες, δημιουργικής απασχόλησης καθώς επίσης και δράσεις σχετικές με την υγεία.

Με το σύνθημα «Η Βιβλιοθήκη πάει παντού» το 2017, γιορτάσαμε με ένα πρωτότυπο τρόπο την Παγκόσμια Ημέρα Παιδικού Βιβλίου. Σε συνεργασία με τους Παιδικούς Σταθμούς του Δήμου Καβάλας και το Σύλλογο Εικαστικών Τεχνών και Φιλότεχνων Καβάλας «Art Attak», η Βιβλιοθήκη συντόνισε ένα εορταστικό διήμερο στο Δημοτικό Κήπο για τα Δημοτικά Σχολεία της πόλης μας. Οι μαθητές είχαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν αφηγήσεις και δραματοποιήσεις παραμυθιών, να φτιάξουν τα δικά τους παραμύθια και να παρουσιάσουν δικά τους θεατρικά δρώμενα που είχαν κληθεί να ετοιμάσουν. Το αποτέλεσμα του εορταστικού διημέρου ήταν αντάξιο των προσδο-



**KAVALA
MEDICAL
GROUP**

ΕΝΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΓΙΑ ΣΕΝΑ

Έχετε σκεφτεί τι μπορούν να κάνουν 90 φαρμακεία για εμάς; Μπορούν να ενωθούν και να μας προσφέρουν τα πιο ποιοτικά προϊόντα στις καλύτερες τιμές της αγοράς, πάντα με την πιο φιλική και άμεση εξυπηρέτηση και φυσικά την αξιοπιστία 90 έμπειρων φαρμακοποιών.





Όταν ένα παιδί έχει συνηθίσει από μικρό να του διαβάζουν ή να βλέπει τον γονιό να διαβάζει βιβλία, κάποια στιγμή θα νιώσει την ανάγκη να κάνει κι αυτό το ίδιο.

κίων μας. Ο Δημοτικός Κήπος πλημμύρισε από παιδιά που «δραπέτευσαν» από τη σχολική καθημερινότητα και συμμετείχαν με κέφι και μεράκι στα δρώμενα.

Δεν είναι λίγες οι φορές, όπως αυτή του 9ο wood water wild festival, που η Βιβλιοθήκη μας δηλώνει ένα δυνατό παρόν κάνοντας αισθητή την παρουσία της.

Φέτος το καλοκαίρι ξεκινήσαμε μία νέα σειρά εκδηλώσεων με κοινωνικό περιεχόμενο χρησιμοποιώντας το αίθριο της Βιβλιοθήκης. Η ανταπόκριση του κόσμου ξεπέρασε τη φέρουσα ικανότητα του χώρου με αποτέλεσμα να επαναληφθούν οι εκδηλώσεις προκειμένου να συμμετέχουν όλοι/ες οι ενδιαφερόμενοι/ες.

Φυσικά δεν σταματάμε και συνεχίζουμε να αναζητούμε, με αμείωτο ενδιαφέρον, τρόπους εναλλακτικής προσέγγισης αναγνωστών.

Σήμερα υπάρχουν πολλά παιδιά που μεγαλώνουν χωρίς να διαβάζουν λογοτεχνικά βιβλία; Σε πολλές περιπτώσεις ακούς και το “Δεν θέλω να διαβάσω βιβλίο” πως θεωρείς ότι ένας γονιός μπορεί να το αντιμετωπίσει αυτό το φαινόμενο;

Χωρίς να είμαι ειδική σε θέματα που αφορούν την παι-

δική ηλικία θα σας μιλήσω εμπειρικά και με την ιδιότητα της Βιβλιοθηκονόμου.

Ξεκινώντας με το πιο απλό ερώτημα. Εμείς διαβάζουμε; Θεωρώ πως η αγάπη για το διάβασμα εμποτίζεται στο παιδί από πολύ μικρή ηλικία. Όταν ένα παιδί έχει συνηθίσει από μικρό να του διαβάζουν ή να βλέπει τον γονιό να διαβάζει βιβλία, κάποια στιγμή θα νιώσει την ανάγκη να κάνει κι αυτό το ίδιο. Τα παιδιά μας βλέπουν ως πρότυπο κι αυτό που πρέπει να κάνουμε, είναι να τους δώσουμε όλα τα απαραίτητα εφόδια δείχνοντάς τους δρόμους που θα τους βοηθήσουν στη μετέπειτα πορεία τους. Ένα λάθος που έκανα εγώ με το δικό μου παιδί, ήταν ότι το πίεζα να διαβάσει βιβλία που αρέσουν σ’ εμένα. Βασικό λοιπόν κριτήριο για να πείσουμε το μικρό μας να παρατήρει το τάμπλετ, το κινητό ή ότι άλλο του προσφέρει ψηφιακή ψυχαγωγία και να διαβάσει, είναι να βρούμε την κατάλληλη θεματολογία γνωρίζοντας τι αρέσει στο ίδιο. Σαφώς και οι τακτικές επισκέψεις στη Βιβλιοθήκη βοηθούν στην καλλιέργεια της ανάγνωσης από μικρή ηλικία που θα πρέπει να συνδυάζεται πάντα με το παιχνίδι.

Κάθε βιβλίο είναι και ένα ταξίδι. Πες μας το βιβλίο που εσένα σε έχει κάνει να μεις εντελώς στον κόσμο το δικό του. Και αν δεν μπορείς να πεις μόνο ένα γιατί είναι δύσκολο πες μας περισσότερα.

Δεν θα σας πω έναν τίτλο, ούτε περισσότερους. Αν το κάνω αυτό, θα αδικήσω κάποια βιβλία που πραγματικά αξίζουν να διαβαστούν. Αυτό που μπορώ να σας εξομολογηθώ είναι η κατηγορία των βιβλίων που όταν τα διαβάζω πραγματικά «ταξιδεύω» σε άλλες μακρινές, περασμένες εποχές. Δεν είναι άλλα από τα ιστορικά μυθιστορήματα.

Πως βλέπετε την βιβλιοθήκη της Καβάλας στο μέλλον; Ποιος ή ποιοι είναι οι στόχοι για την επόμενη χρονιά;

Θα μπορούσα να σας μιλήσω ώρες ατέλειωτες για τη Βιβλιοθήκη στην οποία δημιουργώ. Οι στόχοι είναι αδιάκοποι και προσαρμόζονται πάντα στις ανάγκες της σύγχρονης κοινωνίας.

Το δικό μου όραμα είναι μία Βιβλιοθήκη ανοιχτή από το πρωί έως το βράδυ που θα συνυπάρχουν όλες οι ηλικίες.

Μείνετε συντονισμένοι στη σελίδες μας για να ενημερώνεστε για ότι νέο λαμβάνει χώρα στις αίθουσές μας. Fb: Δημοτική Βιβλιοθήκη Καβάλας, site: <http://library.kavala.gov.gr>

Σε ευχαριστούμε πολύ για το χρόνο σου, ευχόμαστε το καλύτερο σε προσωπικό επίπεδο αλλά και το καλύτερο για την βιβλιοθήκη του τόπου μας! Εμείς θα είμαστε συνοδοιπόροι σε ότι κάνετε και θα προβάλουμε όσα κάνετε στην περιοχή μας. Σου ευχόμαστε ένα χαρούμενο και δημιουργικό 2020.

Η Δημοτική μας Βιβλιοθήκη πραγματοποίησε αρκετές εκδηλώσεις σε υπαίθριους χώρους. Ενδεικτικά σας αναφέρω την εθελοντική δράση wheeling2help στην οποία συμμετείχαν 19 πόλεις της Ελλάδας.



Εσείς τι στόχο βάλατε για τη νέα χρονιά;
Εμείς βάλαμε στόχο να φροντίσουμε την υγεία σας

**Ασφάλεια
Υγείας**

Πιο απλά και πιο προσिता από ποτέ

Αυτή τη χρονιά
κάντε ένα δώρο ζωής στον εαυτό σας
ή στα πρόσωπα που αγαπάτε

Ασφαλιστική & Επενδυτική Σύμβουλος

Ιωαννίδου Κατερίνα

Δοϊράνης & Ψαρρών 1

Τηλ. 2510 222 215 & 6979 117 831

ioannkaterina@yahoo.gr



Ρουμανία





Τι να επισκεφθείς;

Θα επισκεφθείς την παλιά πόλη. Στην παλιά πόλη, εκτός από πολλά καφέ και μπαρ στους πεζόδρομους θα συναντήσεις την ορθόδοξη εκκλησία της Σταυρουπόλεως. Κτίρια που θα σου τραβήξουν την προσοχή: αυτό της Εθνικής Τράπεζας, το Εθνικό Μουσείο Ρουμανικής Ιστορίας αλλά και το Πανεπιστήμιο της πόλης. Μη φύγεις από την πόλη αν δεν απολαύσεις μια βόλτα στην κυριακάτικη υπαίθρια αγορά Vitan-Barzesti. Ακόμη, επισκέψου το Obor που είναι η μεγαλύτερη αγορά της πόλης.

Τι να περιμένεις;

- Να περιμένεις όμορφη φύση, ίσως να είναι και περισσότερες οι πράσινες ομορφιές παρά οι urban!
- Να περιμένεις φτηνές τιμές!
- Να περιμένεις νυχτερινή ζωή!



Η Ρουμανία έχει πολλά να προσφέρει στους επισκέπτες της. Τα παραδοσιακά χωριά της όπου τα έθιμα τα διατηρούν έως και σήμερα και τα εντυπωσιακά της φυσικά τοπία. Το παλάτι της Άνοιξης όπου εκεί διέμενε η οικογένεια Τσαουσέσκου. Η χλιδή που κυριαρχεί στα δωμάτια, στις τραπεζαρίες θα εντυπωσιάσει τον καθένα ξεχωριστά. Το μουσείο του χωριού είναι το μοναδικό στο είδος του, καθώς και το παλάτι της Βουλής, χτισμένο από τον Τσαουσέσκου. Το παλάτι είναι το δεύτερο σε μέγεθος δημόσιο κτίριο του κόσμου μετά το Πεντάγωνο. Επίσης κάποιος μπορεί να θαυμάσει το Αντενέουμ, το πιο φημισμένο μέγαρο μουσικής της χώρας, τα ανάκτορα της βασιλικής οικογένειας, την Αψίδα του θριάμβου που είναι εμπνευσμένη από αυτή του Παρισίου, το Ορθόδοξο Πατριαρχείο, την Ελληνική εκκλησία που θυμίζει Παρθενώνα, το μουσείο του Πυροσβέστη και την στρατιωτική Ακαδημία. Αν διασχίσει κανείς την κοιλάδα του ποταμού Πράχωβα θα φτάσει στην Σινάια, το μαργαριτάρι των Καρπαθίων, όπου θα μπορεί να επισκεφθεί το παλάτι Πελες, θερινή κατοικία του βασιλιά Καρόλου, του 1ου βασιλιά της Ρουμανίας. Ακόμα θα θαυμάσει το Μοναστήρι της Σινάια, το 1ο κτίριο που κτίστηκε ύστερα από την επίσημη ονομασία της πόλης. Έπειτα ο Πύργος



Μπραν γνωστό και ως Πύργος του Δράκουλα όπου βρίσκεται στα σύνορα μεταξύ Τρανσυλβανίας και Βλαχίας, ο οποίος κτίστηκε τον 14ο αιώνα ως αμυντικό φρούριο απέναντι στις



οθωμανικές επιθέσεις. Τέλος μπορεί κάποιος να θαυμάσει την παλιά πόλη και τη Μαύρη εκκλησία, γοθικού ρυθμού, τη μεγαλύτερη σε μέγεθος στη νοτιοανατολική Ευρώπη.



#travelwithus

www.kavalatours.gr



94 Omonias Str
Kavala | Greece | P.C. 65302
T. +30 2510 22883 1
T. +30 2510 232305
F. +30 2510 836082
info@kavalatours.gr

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ - ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑ

- ➔ ΟΡΕΙΝΗ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑ: 4 ΗΜΕΡΕΣ, 23/12, 30/12, 3/1 ΑΠΟ 169 € ΜΕ ΠΡΩΙΝΟ (+ 30 € ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΟ ΔΕΙΠΝΟ) ΣΕ 3* ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ
- ➔ ΑΘΗΝΑ: 4 ΗΜΕΡΕΣ, 24/12, 30/12, 3/1 199 € ΜΕ ΠΡΩΙΝΟ (+ 25 € ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΟ ΔΕΙΠΝΟ) ΣΕ 4* ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ
- ➔ ΚΑΛΑΜΠΑΚΑ - ΜΕΤΕΩΡΑ: ΔΙΗΜΕΡΗ ΕΚΔΡΟΜΗ 4-5/1, 75 € ΜΕ ΠΡΩΙΝΟ ΣΕ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΚΑΛΑΜΠΑΚΑΣ
- ➔ ΦΙΛΙΠΠΟΥΠΟΛΗ ΚΑΙ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΜΠΟΡΟΒΕΤΣ 24-26/12, 130 € ΜΕ ΗΜΙΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟ GRAND HOTEL PLOVDIV 5*.
- ➔ ΑΔΡΙΑΝΟΥΠΟΛΗ 3 ΗΜΕΡΕΣ, 24/12, 27/12, 31/12 ΚΑΙ 4/1 119 € ΜΕ ΠΡΩΙΝΟ ΣΕ 3* ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ
- ➔ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΗ ΚΑΙ ΒΟΣΠΟΡΟΣ 4 ΗΜΕΡΕΣ / 2 ΝΥΧΤΕΣ, 23/12, 24/12, 26/12 03/1 ΑΠΟ 119 € ΜΕ ΠΡΩΙΝΟ
- ➔ ΒΟΥΔΑΠΕΣΤΗ - ΒΙΕΝΝΗ - ΜΠΡΑΤΙΣΛΑΒΑ 5 ΗΜΕΡΕΣ 22-26/12 ΟΔΙΚΩΣ ΑΠΟ 179 € ΜΕ ΠΡΩΙΝΟ, 02-06/1 ΑΠΟ 189 € ΜΕ ΠΡΩΙΝΟ
- ➔ ΒΕΛΙΓΡΑΔΙ 4 ΗΜΕΡΕΣ ΒΡΑΔΙΝΗ ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ ΟΔΙΚΩΣ 19/12-22/12, 23/12 - 26/12, 26/12-29/12 ΑΠΟ 79 € ΜΕ ΠΡΩΙΝΟ
- ➔ ΒΙΕΝΝΗ - ΒΟΥΔΑΠΕΣΤΗ - ΜΠΡΑΤΙΣΛΑΒΑ ΑΕΡΟΠΟΡΙΚΩΣ 4 ΗΜΕΡΕΣ 19/12 ΑΠΟ 175 € ΜΕ ΠΡΩΙΝΟ
- ➔ ΒΟΥΔΑΠΕΣΤΗ 4,5 ΗΜΕΡΕΣ 26/12 ΑΠΟ 179 € ΜΕ ΠΡΩΙΝΟ

για περισσότερες προτάσεις μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα μας www.kavalatours.gr



Καβάλα 86 Η ομάδα της Καβάλας που έπαιξε Champions League



Επισκεφθήκαμε την προπόνηση μίας ομάδας που είναι από τις πιο ιστορικές στην περιοχή μας αλλά και σε ολόκληρη την Ελλάδα, είναι πραγματικά εντυπωσιακό πως αυτή την στιγμή είναι το αρχαιότερο σωματείο ποδοσφαίρου το οποίο συνεχίζει να δίνει χαρές στην πόλη μας και όχι μόνο. Μιας ομάδας που έχει πάρει 2 πρωταθλήματα Ελλάδος, 1 κύπελλο Ελλάδος, 3 περιφερειακά πρωταθλήματα ενώ είναι και η μοναδική ομάδα της Καβάλας που έχει συμμετάσχει στο Champions League την πρώτη χρονιά της δημιουργίας του θεσμού! Έτσι η Καβάλα 86 αγωνίστηκε το 2001 με την πρωταθλήτρια Ολλανδίας (Teer Leede), Ρωσίας (T.N.K. Ryazan) και Σλοβακίας (S.K.F. Zilina) στην Ολλανδία. Χαρακτηριστικό της επιτυχημένης πορείας μέσα στο χρόνο είναι πως 45 παίκτες έχουν χριστεί διεθνείς από το 1986 μέχρι και σήμερα!

Οι αριθμοί είναι εντυπωσιακοί πραγματικά όπως και οι επιτυχίες

αυτής της ομάδας. Με μία διαφορά! Αυτή η ομάδα, αυτό το στολίδι της περιοχής μας, είναι γυναικεία! Το πάθος, η διάθεση, η όρεξη όλων των μελών της, δεν διαφέρει σε τίποτα από τους άντρες ποδοσφαιριστές! Είναι υπερήφανες και δυναμικές και πάνω από όλα αγαπάνε το άθλημα, αγαπούν το ποδόσφαιρο.

Επισκεφθήκαμε λοιπόν την προπόνηση αυτής της ομάδας στην Χρυσούπολη, παρακολουθήσαμε όλη την διαδικασία που πραγματικά είναι σκληρή και δεν διαφέρει σε τίποτα από μία προπόνηση ανδρικής ομάδας και συνομιλήσαμε με την Λίνα η οποία είναι υπεύθυνη της ομάδας. Η Λίνα βρίσκεται στην ομάδα από το 1996 και έχει ζήσει όλες σχεδόν τις ένδοξες στιγμές της.

Πως ήταν τα πράγματα τότε;

Βασικά η Καβάλα 86 ήταν από τις καλύτερες ομάδες στην Ελλάδα, η μισές παίκτριες φαντάσου έπαιζαν στην Εθνική.



Εσύ σε τι θέση έπαιζες ποδόσφαιρο;

Στην επίθεση, καθαρόαιμη επιθετικός.

Από τότε πέρασαν αρκετά χρόνια, έχει το γυναικείο ποδόσφαιρο επίδραση στην γυναίκα; Έχει νέα κορίτσια που έρχονται για να μάθουν και να παίξουν μπάλα;

Η αλήθεια είναι πως μετά από μία μεγάλη πτώση, τα τελευταία τρία χρόνια υπάρχουν πολλά παιδιά, ενώ υπάρχουν και παλιές παίκτριες που προσπαθούν να ανεβά-



σουν το άθλημα. Τρέχουμε εμείς οι παλιές για να διεκδικήσουμε αυτό που πραγματικά αξίζει στο γυναικείο ποδόσφαιρο της χώρας μας.

Ποιο είναι το όνειρο σου; Που πιστεύεις ότι μπορεί να φτάσει το γυναικείο ποδόσφαιρο;

Το όνειρο μου είναι να πραγματοποιηθεί γυναικείος αγώνας ποδοσφαίρου και να έχει 20.000-25.000 άτομα στις κερκίδες, όπως αυτός που πραγματοποιήθηκε πρόσφατα στην Ισπανία.

Τι μπορεί να προκαλέσει ή να

προσκαλέσει τον κόσμο στο να δει έναν γυναικείο αγώνα ποδοσφαίρου;

Οι επιτυχίες, θέλουμε επιτυχίες... Μαγιά υπάρχει, πολλές παίκτριες αυτή την στιγμή που μιλάμε βρίσκονται στην Ευρώπη και στην Αμερική και αγωνίζονται. Αυτό έχει ξεκινήσει τα τελευταία 5-6 χρόνια. Φαντάσου η Μάρκου έχει βγει κορυφαία ποδοσφαιρίστρια στην Αμερική. Και δεν είναι μόνη, πολλές ακόμα έχουν αναδείξει και αναδεικνύουν το ελληνικό ποδόσφαιρο στο εξωτερικό. Σημαντικό ρόλο βέβαια για την εξέλιξη του αθλήματος είναι πως δεν υπάρχει επαγγελματικό γυναικείο ποδόσφαιρο, είναι όλο το οικοδόμημα ερασιτεχνικό, ενώ στο εξωτερικό είναι επαγγελματικό.

Τι διαφορές έχει το γυναικείο με το ανδρικό ποδόσφαιρο;

Στον τρόπο παιχνιδιού η μόνη διαφορά είναι η μυική. Στην σκέ-



ψη, στο μυαλό στην αντοχή είμαστε ακριβώς το ίδιο.

Δεν ήταν λίγο taboo να παίζει μία γυναίκα ποδόσφαιρο;

Δεν έχεις άδικο, μέχρι πριν 5-6 χρόνια ήταν όντως πιο δύσκολο, αλλά ευτυχώς έχουμε αλλάξει λίγο και ως κοινωνία και είμαστε πιο ανοιχτοί στο γυναικείο ποδόσφαιρο. Και το θετικό είναι πως και πολλοί γονείς πλέον το βλέπουν διαφορετικά, πιο θετικά σίγουρα. Εγώ προσωπικά παίζω μπάλα



20-25 χρόνια και όλο αυτό που βλέπεις σήμερα είναι οικογένεια, μόνο τα ταξίδια και όλα αυτά που έχω περάσει με τα παιδιά δεν τα αλλάζω με τίποτα. Οι φίλιες που έχω κάνει από το ποδόσφαιρο είναι μοναδικές. Σε όλη την Ελλάδα, παντού! Να κάτσω να σου πω ιστορίες από το ποδόσφαιρο...

Φέτος που αγωνίζεται η ομάδα;

Αγωνίζεται στην Γ' Εθνική κατηγορία και οι αγώνες ξεκίνησαν στις 3 Νοεμβρίου. Η έδρα μας εί-

ναι στα Αμισιανά δίπλα από τον κεντρικό δρόμο είναι το γήπεδο...

Θα θέλαμε να σας ευχαριστήσουμε για όλη αυτή την συζήτηση που είχαμε μαζί σας. Ευχόμαστε την άνοδο στην μεγαλύτερη κατηγορία και το όνειρο που μου είπες πριν, να έρθει η στιγμή να γίνει πραγματικότητα.

Μετά τη συνομιλία μας με την κ. Λίνα, το σκοτάδι είχε αρχίσει να πέφτει και τα φώτα του γηπέδου είχαν ανάψει, φωτίζοντας τις κόκκινες εμφανίσεις της ομάδας που εκείνη την ώρα έκανε οικογενειακό διπλό. Χαζέψαμε την ενέργεια και το πάθος των κοριτσιών αυτών που το μικρότερο είναι 12 μόλις χρονών και το μεγαλύτερο 23. Η Καβάλα 86 έχει το μέλλον μπροστά της και αυτό είναι υπέροχο!

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την κ. Ελένη Σεφερίδου για την βοήθειά της.



Argyrakis

CLOTHES • SHOES • ENERGY DRINKS

ΑΡΓΥΡΑΚΗΣ ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΣ
ΧΡΥΣΟΥΠΟΛΗ • ΑΒΕΡΩΦ 17
ΤΗΛ: 25910 24492, 6976 999430













Η βαρηκοΐα στις ημέρες μας



ΚΑΣΑΠΟΓΛΟΥ
ΑΚΟΥΣΤΙΚΑ ΒΑΡΗΚΟΪΑΣ



Μαρία Κασάπογλου
Απόφ. Μετεκπαιδευτικού στην Ακουσλογία-Νευρωτολογία της Α' & Β' Ωτορινολαρυγγολογικής Κλινικής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών
Απόφ. BSc Business Administration Management & Marketing του Α.Σ.Τ. Χρυσοστόμου Σμύρνης 6, Καβάλα
Τ: 251 600 7003
mkasapoglou@akoustikakentra.gr



Είναι η βαρηκοΐα ένα απλό πρόβλημα που δε θα πρέπει να μας απασχολεί ιδιαίτερα ή μήπως κρύβει από πίσω σοβαρότερες καταστάσεις;

Βαρηκοΐα ονομάζουμε την μερική απώλεια ακοής. Αν εσείς ή κάποιο άτομο που γνωρίζετε έχει βαρηκοΐα να ξέρετε ότι δεν είστε οι μόνοι.

Πάνω από το 5% του παγκόσμιου πληθυσμού 466 εκατομμύρια άνθρωποι έχουν βαρηκοΐα.

Από αυτούς τα 432 εκατομμύρια είναι ενήλικες και τα υπόλοιπα 34 εκατομμύρια είναι παιδιά.

Εκτιμάται ότι μέχρι το 2050 πάνω από 900 εκατομμύρια άνθρωποι θα έχουν πρόβλημα βαρηκοΐας.

Οι στατιστικές μας δείχνουν ότι από τη στιγμή που θα καταλάβει ένας μέσος άνθρωπος ότι έχει βαρηκοΐα μέχρι τη στιγμή που θα αποφασίσει να αναζητήσει λύση μπορεί να περάσουν επτά χρόνια.

Η απώλεια ακοής έχει κοινωνικό

αλλά και ψυχολογικό αντίκτυπο που επηρεάζει την ποιότητα της ζωής μας, τη σχέση με το σύντροφο, τα παιδιά, τα εγγόνια και τους φίλους μας. Όταν ένας άνθρωπος δεν ακούει καλά, σταδιακά απομακρύνεται από τις παρέες του, από κοινωνικές εκδηλώσεις, από οικογενειακές συγκεντρώσεις και περνάει περισσότερες ώρες μόνος του. Αυτή η έλλειψη επικοινωνίας προκαλεί εκνευρισμό, αίσθηση μοναξιάς, απομόνωση, μείωση αυτοπεποίθησης και άγχος, τα οποία μπορούν να οδηγήσουν σε κατάθλιψη, περισσότερο βεβαίως σε ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας. Η βαρηκοΐα ευθύνεται για τη σωματική κόπωση και δημιουργεί προβλήματα καθώς διαταράσσει την ισορροπία. Άλλες επιπτώσεις στην καθημερινότητα μας είναι το άγχος, το οποίο μπορεί από μόνο του να οδηγήσει σε πολλά δευτερεύοντα προβλήματα υγείας.

ReSound GN



Σύμφωνα με μελέτες, οι άνθρωποι με βαρηκοΐα είναι πιθανότερο να αναπτύξουν άνοια ή Αλτσχάιμερ, σε αντίθεση με ανθρώπους που αντιμετωπίζουν το έλλειμμα ακοής φορώντας ακουστικά βαρηκοΐας. Δυσκολίες αντιμετωπίζουμε επίσης και στο χώρο εργασίας. Με την πάροδο του χρόνου γίνεται δυσκολότερο να παρακολουθήσουμε μια ομιλία ή μια παρουσίαση σε μια συνάντηση με

συναδέλφους και πελάτες όσο μεγαλώνει η βαρηκοΐα.

Αν η εργασία μας βασίζεται στην επικοινωνία με πελάτες η χαμηλή κατανόηση συζητήσεων μπορεί να θεωρηθεί ακόμα και αγένεια.

Σε κάποιες εργασίες η απώλεια ακοής μπορεί να είναι επικίνδυνη. Για παράδειγμα, σε ένα εργοτάξιο οι οδηγίες που δεχόμαστε είναι λεκτικές συνεπώς, η μη σωστή κατανόηση μπορεί να είναι ζήτημα ζωής και θανάτου. Μελέτες έχουν δείξει ότι σε θορυβώδη εργασιακά περιβάλλοντα, οι εργαζόμενοι με απώλεια ακοής είναι κατά 3,6 φορές πιθανότερο να τραυματιστούν στη δουλειά.

Άλλες επιπτώσεις της μη διάγνωσης βαρηκοΐας στο εργασιακό περιβάλλον μπορεί να μην είναι επικίνδυνες άλλα είναι σίγουρα απογοητευτικές, καθώς η απόδοση στην εργασία σταδιακά μειώνεται και αυτό μπορεί να οδηγήσει ακόμα και σε απόλυση.

Για να καταλάβετε αν έχετε απώλεια ακοής μπορείτε να δείτε αν συμβαίνουν τα παρακάτω:

- Ζητάτε συχνά από τους γύρω σας να επαναλάβουν αυτό που λένε
- Δυσκολεύεστε να παρακολουθήσετε συζητήσεις δύο ή παραπάνω ατόμων
- Πιστεύετε ότι οι συνομιλητές σας μουντζουρίζουν
- Χρειάζεται να δυναμώσετε την ένταση της τηλεόρασης τόσο πολύ που είναι ενοχλητικό για τους γύρω σας
- Δεν ξεκαθαρίζετε όταν σαν μιλάνε



μικρά παιδιά ή γυναίκες

- Δυσκολεύεστε να μιλήσετε στο τηλέφωνο
- Αποφεύγετε να πηγαίνετε σε θορυβώδη μέρη ή εστιατόρια επειδή δεν ακούτε τους συνομιλητές σας

Αν βιώνετε ή αναγνωρίζετε αυτά τα προβλήματα θα πρέπει να ελέγξετε την ακοή σας. Πολλοί άνθρωποι υποφέρουν από τη μη αντιμετώπιση της βαρηκοΐας. Πολλά από τα προβλήματα που αναφέραμε μπορούν να μειωθούν σημαντικά με τη χρήση ακουστικών βαρηκοΐας, καθώς βελτιώνουν την ποιότητα ζωής!

Μόλις καταλάβετε ότι έχετε απώλεια ακοής θα πρέπει να κάνετε κάποιες κινήσεις που θα σας βοηθήσουν να κατανοείτε με μεγαλύτερη ευκολία συζητήσεις.

Αρχικά θα πρέπει να ενημερώσετε τους οικείους σας ότι δεν ακούτε καλά. Να ζητάτε από το κόσμο να σας κοιτάζει στο πρόσωπο και να μιλάει αργά και καθαρά έτσι ώστε να μπορείτε να καταλαβαίνετε πιο εύκολα



αυτά που σας λένε. Να δίνετε σημασία στις εκφράσεις του προσώπου και στις κινήσεις του συνομιλητή σας. Κάτι που βοηθάει επίσης πολύ είναι η χειλεανάνγωση. Σε περίπτωση που δεν καταλαβαίνετε τι σας λέει ο συνομιλητής σας ενημερώστε τον για να το επαναλάβει ή να χρησιμοποιήσει διαφορετικές λέξεις που θα σας βοηθήσουν περισσότερο στην κατανόηση της πρότασης. Αν υπάρχει δυνατότητα, να διαλέγετε ένα μέρος στο χώρο που έχει τη λιγότερη φασαρία.

Το πιο σημαντικό πράγμα που πρέπει να κάνετε είναι να ζητήσετε τη γνώμη ενός ειδικού και έπειτα ανάλογα με τη βαρηκοΐα να καταφύγετε στα κατάλληλα ακουστικά βαρηκοΐας που θα λύσουν το πρόβλημα της ακοής σας και θα σας προσφέρουν ξανά ποιότητα ζωής, κοινωνική επαφή με φίλους και οικογένεια αλλά και τις δραστηριότητες που σας γεμίζουν.

Όταν το πρόβλημα υπάρχει θα πρέπει να το αντιμετωπίσουμε άμεσα και με τον καλύτερο τρόπο.

Πάνω από το 5% του παγκόσμιου πληθυσμού 466 εκατομμύρια άνθρωποι έχουν βαρηκοΐα.

Από αυτούς τα 432 εκατομμύρια είναι ενήλικες και τα υπόλοιπα 34 εκατομμύρια είναι παιδιά.

Προϊόντα Καλλωπισμού Σκύλου



Σαμοθράκης Παναγιώτης
Pet Groomer
Αίαντος 5
Τ: 2510 836922



Είναι πολύ συχνή η απορία των ιδιοκτητών κατοικίδιων, το πώς θα πρέπει να πλένουν τον σκύλο τους, πόσο συχνά κτλ. Όλες αυτές οι απορίες είναι δικαιολογημένες γιατί δεν υπάρχει ενημέρωση σε αυτό το πεδίο. Στις μέρες μας υπάρχει μια εκτενή γκάμα προϊόντων που συνέχεια εμπλουτίζεται. Τα σύγχρονα προϊόντα περιέχουν ήπιους καθαριστικούς παράγοντες αποφεύγοντας χρήση συστατικών που μπορεί να βλάψουν την υγεία του κατοικίδιου μας, όπως χρωστικές, παραφινέλαιο και πάντα σεβόμενο το pH της επιδερμίδας του σκύλου που είναι διαφορετικό από αυτό του ανθρώπου.

Πότε δημιουργώ πρόβλημα;

- ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩ ΣΑΜΠΟΥΑΝ ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΜΕΝΟ ΑΠΟ ΦΥΣΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ.
- ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΞΕΠΛΕΝΩ ΚΑΛΑ ΤΟ ΣΑΜΠΟΥΑΝ.
- ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΣΤΕΓΝΩΝΩ ΤΟ ΤΡΙΧΩΜΑ ΜΕΤΑ ΤΟ ΛΟΥΣΙΜΟ

Τι είδους σαμπουάν να χρησιμοποιήσω;

Επειδή στην αγορά θα βρούμε μεγάλη ποικιλία, θα πρέπει να κατανοήσουμε με βάση ποια χαρακτηριστικά του σκύλου μας θα πρέπει να γίνει η επιλογή.

Αυτή εξαρτάται από το δέρμα και από το τρίχωμα που έχει ο φίλος μας. Ξεκινάμε από το δέρμα. Αν δεν είναι υγιές, τότε καταφεύγουμε στη συμβουλή του κτηνιάτρου μας που θα μας προτείνει σαμπουάν με θεραπευτική σύνθεση.

Σε υγιές δέρμα λαμβάνουμε υπόψη τον τύπο του τριχώματος. Αν χρησιμοποιήσουμε το αντίστοιχο σαμπουάν σε κοντό (Τζακ Ράσελ, Γαλλικό Μπουλντόκ, Παγκ), σε μακρύ (Μαλτέζ Γιόρκσαϊρ), σε μα-



κρύ σγουρό (Μπιζόν Φριζέ, Κανίε) και σε τραχύ τρίχωμα (Τέριερ, Τσοου Τσοου, Πομεράνιαν, Ακίτα) θα έχουμε εκπληκτικά αποτελέσματα.

Πάντως, σε όλες τις περιπτώσεις θα πρέπει το σαμπουάν που θα επιλέξουμε να ξεπλένεται τελείως και πολύ γρήγορα, να μην δακρύζει τα μάτια, να έχει ουδέτερο pH, να μην περιέχει αλκοολούχα προϊόντα λάδι ή σιλικόνη που επηρεάζουν αρνητικά το δέρμα.

Γενικά για να αποφύγουμε ξηροδερμίες και ερεθισμούς το σαμπουάν θα πρέπει να αφαιρεί μόνο την υπερβολική λιπαρότητα και βρωμιά και να σεβεται το φυσικό λίπος της τρίχας και του δέρματος.

Πόσο συχνά να λούσω τον σκύλο μου;

Δεν υπάρχει συγκεκριμένο χρονικό διάστημα μεταξύ των λουσιμάτων. Αυτό θα πρέπει να προσαρμόζεται ανάλογα με τις ανάγκες κάθε τριχώματος. Υπάρχουν προϊόντα καλλωπισμού ακόμα και για καθημερινή χρήση!

Να χρησιμοποιήσω conditioner;

Καλό είναι να το χρησιμοποιήσουμε σε όλους τους τύπους τριχώματος γιατί επαναφέρει την λιπαρότητα στο δέρμα που χάθηκε με το λούσιμο, δίνει λάμψη και ενισχύει την υφή του τριχώματος. Έτσι προλαμβάνουμε το μπερδεμα και τη δημιουργία κετσέδων.



Η ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΣΩΣΤΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΚΑΛΩΠΙΣΜΟΥ ΟΧΙ ΜΟΝΟ ΔΕΝ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΑΛΛΑ ΣΥΜΒΑΛΛΕΙ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΤΡΙΧΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΑΡΑ ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ ΤΗΝ ΓΕΝΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΟΥ ΜΑΣ



Εβνατία Palace

ΑΙΘΟΥΣΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ



Κηπιά Καβάλας, Τ: 6984 853259

Χοιροτροφική Φάρμα Σαατζόγλου



είναι υπεύθυνος της μονάδας τα τελευταία χρόνια για να μας πει για την ιστορία της φάρμας αλλά και για τις συνθήκες διαβίωσης των ζώων όπως και για το σήμερα και το αύριο της εταιρείας...

Καλημέρα Άγγελε, θα θέλαμε να μας πεις λίγα λόγια για την ιστορία της Φάρμας Σαατζόγλου.

Την εκτροφή την έχουμε ξεκινήσει από το 1984. Αργότερα, το 2007, χρειάστηκε να γίνει μετεγκατάσταση για λόγους εξελίξεων.

Περιπτώ να σας αναφέρω πως έχουμε μια από τις πιο σύγχρονες μονάδες της Μακεδονίας μας.

Ο στόχος μας για το χοιρινό μας είναι να έχουμε ένα «τέλειο» αποτέλεσμα στην ποιότητα.

Η δυναμικότητα της μονάδας αυτή την στιγμή είναι 250 χοιρομητέρες. Μέσα στο 2020 θα υπάρξει μια αύξηση στις 350. Η δυναμικότητα σε σφαγεία είναι κοντά στις 7.000 για το 2019 ενώ ο στόχος μας είναι τα 10.000 για το 2020.

Τι εννοείς με τις λέξεις τελειότητα και απόδοση στην δική σου εργασία;

Η ποιότητα πρέπει να αγγίζει τα όρια της τελειότητας, αυτός είναι ο στό-

χος μας. Η απόδοση της δικής μου εργασίας είναι με το να δοκιμάζω νέα προϊόντα και νέες τεχνικές στην εκτροφή.

Πώς καταλαβαίνει ο καταναλωτής ότι το χοιρινό που αγοράζει είναι ποιοτικό;

Η περιοχή μας ζητάει υψηλά standards, το κρέας λοιπόν πρέπει να είναι άπαχο, που το άπαχο κρέας στις περισσότερες περιπτώσεις σημαίνει στεγνό και άνοστο, αλλά εμείς έχουμε καταφέρει να κάνουμε το στεγνό και άνοστο, νόστιμο και ζουμερό.

Σε αυτό παίζει ρόλο του τι τρώει το ζώο;

Είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας κατά 70%. Το υπόλοιπο 30% είναι η φυλή εκτροφής του.

Ποιο είναι το μέλλον της Φάρμας Σαατζόγλου. Είσαι ήδη πέντε γεμάτα χρόνια εδώ, πως θέλεις ή ονειρεύεσαι να εξελιχθεί η μονάδα;

Η βάση θα είναι αυτή που έχουμε μέχρι τώρα. Δηλαδή τα ζώα να έχουν ευζωία που σημαίνει να έχουν καλές συνθήκες διαβίωσης. Να προσέχουμε τα χοιρινά όσο περισσότερο μπορού-



με. Να προσθέσω σε αυτό το σημείο πως στα στάδια πάχυνσης δεν χρησιμοποιούμε αντιβιοτικά, ενώ προσθέτουμε αιθέρια έλαια για να έχουμε ένα καινοτόμο προϊόν. Αυτό το καταφέρνουμε σε μεγάλο βαθμό έχοντας ένα σύστημα όπου αναπαράγουμε μόνοι μας τις χοιρομητέρες. Ουσιαστικά δεν εισάγουμε ζώα στη μονάδα με σκοπό να έχουμε χαμηλότερο μικροβιακό φορτίο.

Στην χοιροτροφία γίνονται καινούργια πράγματα; Υπάρχει εξέλιξη;

Μονίμως γίνονται καινούργια πράγματα. Έχουν σχέση και με την διαβίωση των ζώων και με την τροφή τους. Φαντάσου, προσωπικά εγώ φεύγω συχνά στο εξωτερικό και παρακολουθώ σεμινάρια και εκθέσεις όπου πραγματοποιούνται σε όλη την Ευρώπη.

Το χοιρινό που παράγεις που μπορούμε να το βρούμε;

Τα βρίσκουμε εκτός από το κατάστημα μας στις Κρηνίδες, στην Θεσσαλονίκη, στην Καβάλα, Δράμα, Σέρρες και στο νησί της Θάσου. Το κρέας μα βρίσκεται σε κρεοπωλεία αυτών των περιοχών αλλά και σε επιλεγμένα εστιατόρια και ταβέρνες πιο πολύ στην Καβάλα.

Από ότι μάθαμε πριν η μονάδα έχει έντονο το οικολογικό στοιχείο μέσα της. Πες μας λίγα πράγματα για αυτό. Ποιο είναι το οικολογικό προφίλ της;

Θα σου πω ένα πολύ σημαντικό στοιχείο της επιχείρησής μας. Δίπλα



μας υπάρχει μεγάλη μονάδα βιοαερίου όπου όλα μας τα λύμματα καταλήγουν στο να γίνονται ενέργεια. Ενώ το κατάλοιπο που μένει γίνεται λίπασμα για τα χωράφια.

Εσύ από πότε βρισκεσαι εδώ;

Τελείωσα την Αμερικανική Γεωργική Σχολή και ξεκίνησα να εργάζομαι από το 2014 μέχρι και σήμερα.

Κάθε δουλειά έχει τις δυσκολίες της. Μοιράσου μαζί μας τις δικές σου.

Κάθε ημέρα βρίσκομαι εδώ παρακολουθώ τα μηχανήματα ώστε να δουλεύουν σωστά. Κάθε ημέρα κάνω έλεγχο δύο και τρεις φορές κάθε χοίρου που βρίσκεται στην μονάδα και όταν μιλάμε για 4.000 πληθυσμό καταλαβαίνεις το χρόνο που χρειάζεται αυτός ο έλεγχος. Και αυτός ο έλεγχος γίνεται τόσο συχνά ώστε αν πάει να ξεκινήσει κάποιος ιός ή ασθένεια να τον προλάβεις στην αρχή του.

Ένα ήμερο γουρούνη σαν αυτά που έχει στην μονάδα, μπορεί να επιβιώσει στο περιβάλλον;

Όχι, για κανένα λόγο. Είναι πολύ ευαίσθητα. Δεν είναι σαν τους αγριόχοιρους που έχουν άγρια ένστικτα και έν-



στικτα επιβίωσης. Τα ήμερα γουρούνια δεν έχουν το ένστικτο της επιβίωσης.

Τελικά όλη η οικογένεια Σαατζόγλου ασχολείται με τα ζώα...

Ναι, όλη. Πραγματικά.

Είναι πιο εύκολο ή πιο δύσκολο να έχεις την οικογένεια σου στην εργασία σου;

Νομίζω πιο εύκολο, γιατί όταν κάνεις κάτι τόσο μεγάλο μόνος σου θα είναι πολύ δύσκολο. Και δεν θα μπορείς να ανταπεξέλθεις μόνος σου. Έχουμε ξεκαθαρίσει τους ρόλους μας, το τι θα κάνει ο καθένας μας και το πως θα το κάνει και έχουμε βρει τις ισορροπίες μας.

Πριν σε αφήσουμε να επιστρέψεις στην δουλειά σου, θέλουμε μία ευχή για το 2020 που ανατέλλει σε λίγο καιρό...

Υγεία, αγάπη και το καλύτερο για τον καθένα μας να έρθει.

Σε ευχαριστούμε πολύ Άγγελε, για την ξενάγηση, την απολύμανση (γέλια) και την πολύ όμορφη συζήτηση που είχαμε.

Εγώ σας ευχαριστώ! Και σε εσάς καλή συνέχεια σε ότι κάνετε.



Δίπλα μας υπάρχει μεγάλη μονάδα βιοαερίου όπου όλα μας τα λύμματα καταλήγουν στο να γίνονται ενέργεια. Ενώ το κατάλοιπο που μένει γίνεται λίπασμα για τα χωράφια.

iPhone σειρά 11

Οι φωτογραφικές δυνατότητές τους



Οι πιο "καλές" OLED οθόνες Super Retina έχουν φωτεινότητα 800nits που ενισχύεται ως 1200nits σε λειτουργία απεικόνισης HDR Photo και Video ενώ το φθηνότερο IPS panel του "βασικού" iPhone 11 φθάνει τα 625nits



Φέτος οι άνθρωποι του Cupertino έδειξαν στις 11 Σεπτεμβρίου ολόκληρη τη σειρά 11, που περιλαμβάνει τα μοντέλα iPhone 11, 11 Pro και 11 Pro Max που παίρνουν τα πρωτεία από τα iPhone XR, XS και XS Max, αντίστοιχα.

Στο φωτογραφικό υποσύστημα, και τα τρία έχουν τη βασική διαμόρφωση με δύο κάμερες μία "γενικής χρήσης" με φακό ισοδύναμο με 26mm και ανάλυση 12Megapixel και μία με υπερ-ευρυγώνιο φακό 13mm και φωτεινότητα f/2,4 ενώ επιπροσθέτως, στα δύο Pro μοντέλα ενσωματώνεται και τρίτη κάμερα με τηλεφακό, όπως είχε εμφανιστεί και σε προγενέστερα μοντέλα, με φωτεινότητα f/2 και ανάλυση αισθητήρα. Τα μοντέλα διαφοροποιούνται στην οθόνη. Το απλό 11 άρι φοράει απλούστερη οθόνη με διαγώνιο 6,1in. τύπου IPS XDR και τα δύο Pro panel OLED HDR με μεγέθη διαγώνιων 5,8in.(2436x1125pixel) και 6,5in.(2688x1242pixel) αντίστοιχως.

Και οι τρεις οθόνες υποστηρίζουν το χρωματικό χώρο DCI-P3 για πιστή αναπαραγωγή video HDR. Οι πιο "καλές" OLED οθόνες Super Retina έχουν φωτεινότητα 800nits που ενισχύεται ως 1200nits σε λειτουργία απεικόνισης HDR Photo και Video ενώ το φθηνότερο IPS panel του "βασικού" iPhone 11 φθάνει τα 625nits (συγκριτικά μια μέση οθόνη laptop έχει φωτεινότητα 300nits). Αναβάθμιση έχει δεχθεί και η selfie κάμερα που ονομάζεται True Depth και πλέον έχει και αυτή 12Megapixel.

Σε κατακόρυφη θέση (Portrait Mode) αξιοποιεί τα 7Megapixel ενώ αν έλθει σε θέση landscape τότε χρησιμοποιούνται και τα 12MP. Στις λειτουργίες έχει προστεθεί Night Mode που "φωτίζει" με τεχνητή νοημοσύνη σκοτεινές σκηνές, κάτι αντίστοιχο του Night Sight στο Google Pixel 3, όπου αξιοποιείται

μια αόρατη ακολουθία από διαδοχικές λήψεις με διαφορετικούς χρόνους που η Apple ονομάζει adaptive bracketing. Με τον τρόπο αυτό συνδυάζεται η πληροφορία από διαφορετικές λήψεις για σωστή εκφώτιση. Δεν έχει ενσωματωθεί αλλά επίκειται η λειτουργία Deep Fusion, που συνδυάζει 9 καρτέ σε ένα αρχείο 24Megapixel. Το video 4K δεν θα μπορούσε να λείπει και μάλιστα με ρυθμό ανανέωσης 60fps και εκτεταμένη δυναμική περιοχή (EDR ή Extended Dynamic Range) ενώ υποστηρίζεται slow motion και time lapse καθώς και εναλλαγή ανάμεσα σε διαφορετικές κάμερες κατά τη διάρκεια λήψης του ίδιου video.

Όλες αυτές οι λειτουργίες και η ταχύτητα που εκτελούνται δεν θα ήταν εφικτά χωρίς το νέο chip A13 Bionic που ενσωματώνει σε ένα "κέλυφος" CPU, GPU και Neural Engine με χαρακτηριστικά Machine Learning. Το φθηνότερο iPhone 11 (64GB) βγαίνει στην Αμερική με εντυπωσιακή για τα δεδομένα της Apple τιμή κάτω από \$700 αλλά στην Ελλάδα ο υψηλός ΦΠΑ και το μεγαλύτερο περιθώριο κέρδους το εκτοξεύει στα €869.



ΟΛΑ ΑΛΛΑΖΟΥΝ ΚΑΙ ΓΙΝΟΝΤΑΙ WINDONE

ΑΡΝΑΟΥΤΟΓΛΟΥ ΑΝΔΡΙΑΝΑ
Χρυσούπολη | 6907699761
ts-kavala4@windstores.gr

WIND

Cinema με ταινίες γιορτινές



Το χριστουγεννιάτικο δέντρο στολισμένο, αναβοσβήνει τα φωτάκια του στο χώρο, το κρύο έξω είναι τσουχτερό, το φαγητό έχει ετοιμαστεί ή έρχεται από στιγμή σε στιγμή. Το καλύτερο σκηνικό έχει στηθεί για να δεις μια γιορτινή Χριστουγεννιάτικη ταινία παρέα με την οικογένεια σου ή με φίλους! Εμείς στο fresh ετοιμάσαμε μία λίστα με αγαπημένες ταινίες που μπορείς να τις δεις ξανά και ξανά!



Elf (2003)

Ο Μπάντι μωρό ακόμα στο ορφανοτροφείο, κατάφερε να μπει στο σάκο του Αγίου Βασιλή και να ταξιδέψει μέχρι το Βόρειο Πόλο! Μεγαλώνει μαζί με τα ξωτικά και ενήλικος παίρνει την άδεια από τον Άγιο Βασίλη να ταξιδέψει μέχρι την Νέα Υόρκη για να ανακαλύψει και να γνωρίσει τον βιολογικό του πατέρα.

Home Alone (1990)

Μια ιστορία που άφησε εποχή την δεκαετία του 1990! Μια οικογένεια με πάρα πολλά παιδιά έχει κανονίσει διακοπές στο Παρίσι. Στο μέτρημα πριν αναχωρήσουν ξεχνάνε τον Κέβιν μόνο του στο σπίτι! Τον αρχικό ενθουσιασμό του μικρού διαδέχεται η νοσταλγία για την οικογένεια του, ενώ έχει να αντιμετωπίσει (με ευφυετικό ομολογουμένως τρόπο) και δύο διαρρήκτες που βρίσκουν την ευκαιρία να εισβάλλουν στο σπίτι.

Το πολικό Express (2004)

Ένα αγόρι που δεν είναι σίγουρο για το αν υπάρχει ή όχι ο Άγιος Βασίλης, επιβιβάζεται στο μαγικό Πολικό Εξπρές μαζί με μία παρέα άλλων παιδιών και ταξιδεύει μέχρι τον Βόρειο

Πόλο. Βασισμένο στο παιδικό βιβλίο του Κρις Βαν Όλσμπεργκ με χρησιμοποίηση νέων τεχνικών στα κινούμενα σχέδια που δίνουν οντότητα και αληθοφάνεια, το Πολικό Εξπρές σε ταξιδεύει και σε κάνει να νοσταλγείς την παιδική σου ηλικία

The Holiday (2006)

Δύο γυναίκες που ζουν εντελώς διαφορετικές ζωές σε άλλες ηπείρους (Αμερική και Ευρώπη) έχουν ένα κοινό σημείο! Είναι και οι δυο μόνες τους... Αποφασίζουν να αλλάξουν σπίτια για δύο εβδομάδες την περίοδο των Χριστουγεννιάτικων διακοπών. Κάτι που αλλάζει όλη τους την ζωή... Στην Αγγλία η πρώτη ερωτεύεται τον αδερφό της δεύτερης, η οποία με την σειρά της γνωρίζει έναν γοητευτικό μουσικό στο Λος Άντζελες. Ρομάντζο και αίσθημα σε αυτή την τρυφερή ταινία κυριαρχούν.

Arthur Christmas (2011)

Hi tech Άγιος Βασίλης! Πολλά ξωτικά και ο Arthur ο μικρότερος γιος του που είναι λίγο παραγκωνισμένος δίνουν ένα ρεσιτάλ, για το πως μοιράζονται παντού τα δώρα την ημέρα των Χριστουγέννων. Ένα παιδί όμως



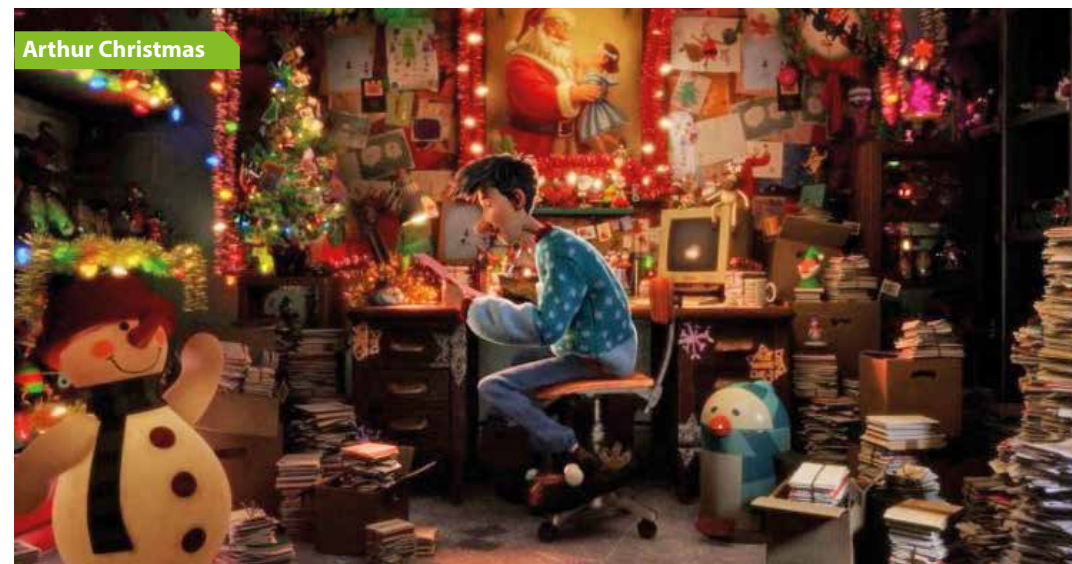
the Holiday

ξεχνιέται. Θα καταφέρουν να δώσουν το δώρο του πριν ξυπνήσει; Ο Arthur τελικά θα αναδειχθεί σαν άγιος συνεχιστής της παράδοσης; Ευρηματική ταινία κινουμένων σχεδίων που δίνει μια άλλη αίσθηση της παράδοσης του Χριστουγεννιάτικου δώρου στο σπίτι σας.

A Christmas Carol (2009)

Ο Εμπενίζερ Σκρουτζ μέσα στην μιζέρια και την κακομοιριά ξεκινά τις Χριστουγεννιάτικες διακοπές του, βάζοντας τις φωνές σε όποιον βρεθεί

στον δρόμο του αλλά και στον πιστό βοηθό του και τον ανιψιό του. Για ακόμα μια χρονιά αφήφά την αύρα των Χριστουγέννων! Όχι όμως για πολύ καθώς το βράδυ εμφανίζονται 3 πνεύματα, το Παρελθόν, το Παρόν και το Μέλλον όπου και τον οδηγούν σε ένα αποκαλυπτικό ταξίδι και τον φέρνουν αντιμέτωπο με τον ίδιο του τον εαυτό και τις αλήθειες που μόνο εκείνος ξέρει και διστάζει να παραδεχτεί. Το ιδιαίτερο μυθιστόρημα του Κάρολου Ντίκενς, με πρωταγωνιστή τον Τζιμ Κάρει, μοιράζεται μαζί μας



την πραγματική έννοια των ημερών των Χριστουγέννων.

Frozen (2013)

Δεν έχει Άγιο Βασίλη, ούτε δώρα, ούτε ξωτικά! Έχει όμως έναν αιώνιο χειμώνα που η Elsa και οι παγερή της δύναμη έχουν επιβάλει στο βασίλειο. Η Αδερφή της, Anna, ξεκινάει με τον

Καλά Χριστούγεννα (2005)



Του Κριστιάν Καριόν όπου και βασίζεται στην αληθινή ιστορία της αυθόρμητης ανακωχής που στήθηκε το 1914 στο φοβερό δυτικό μέτωπο του Α΄ Παγκοσμίου πολέμου. Χιλιάδες Γερμανοί, Βρετανοί και Γάλλοι στρατιώτες άφησαν τα όπλα, βγήκαν από τα αιματοβαμμένα χαρακώματα και προχώρησαν στην μοναδική αυτοσχέδια - μέχρι στιγμής πολεμική ιστορία - εκχειρία. Το περιστατικό είναι μία σύντομη έκρηξη ανθρώπινων συναισθημάτων στην δίνη του πολέμου και του θανάτου. Οι Γερμανοί στρατιώτες άρχισαν να σφυρίζουν μελωδίες και να τραγουδούν κάλαντα. Οι Βρετανοί στρατιώτες, από το αντίπαλο στρατόπεδο, ανταποκρίθηκαν. Εγκατέλειψαν τα χαρακώματα, παρά τις οδηγίες των ανωτέρων τους προσέγγισαν τους «εχθρούς» και τους συνάντησαν στην ουδέτερη ζώνη («no man's land») για να τους ευχηθούν για τα Χριστούγεννα. Αντάλλαξαν ιστορίες, τσιγάρα και παστό κρέας. Συμφώνησαν σε κατάπαυση του πυρός για να θάψουν τους νεκρούς. Σε κάποια φάση εμφανίστηκε μία αυτοσχέδια μπάλα, στην ουσία άχυρο δεμένο με σπάγκο. Και 100 στρατιώτες από τα αντίπαλα στρατόπεδα άρχισαν να παίζουν ποδόσφαιρο! Μία ταινία που αν δεν έχεις δει πρέπει οπωσδήποτε να δεις αυτές τις ημέρες.



Christof και τον πιστό του τάρανδο Sven να την βρει για να σώσει και εκείνη και το βασιλείο τους από τον απέραντο χειμώνα, σε έναν αγώνα δρόμου κάτω από απίστευτα αντίξοες συνθήκες.

A Christmas Tale (2008)

Λίγες μέρες πριν τα Χριστούγεννα, η Ζινιόν μαθαίνει ότι έχει λευχαιμία και πρέπει να βρει έναν πιθανό δότη μυελού ανάμεσα στα μέλη της οικογένειάς της, που ήρθαν για να περάσουν μαζί τις γιορτές. Το πρόβλημα είναι πως ο μόνος συμβατός δότης είναι ο Ανρί, το μεσαίο από τα τρία παιδιά της και «μαύρο πρόβατο» της οικογένειας...



ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΟΠΙΤΙ...
ΜΕ ΈΝΑ ΚΛΙΚ

KAROL

online shop karol.gr

Καλέστε μας στο 2510 391594
Επισκεφθείτε μας στον Αμυγδαλεώνα Καβάλας

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

δωρεάν μεταφορικά
για τον νομό Καβάλας



Mini Clubman

Get Connected

Το νέο Mini Clubman έχει στοχευμένες αλλαγές που προσφέρουν υπέροχη οδηγική ευχαρίστηση, μέγιστη ασφάλεια και μεγάλη χρηστικότητα. Ταυτόχρονα η χρησιμοποίηση τελευταίας τεχνολογίας καινοτόμων στοιχείων στον εξοπλισμό του αυτοκινήτου, κάνουν το νέο Mini Clubman να αποτελεί μία έκρηξη φινέτσας δημιουργώντας κομψότητα ενώ ταυτόχρονα είναι μία πραγματικά εξατομικευμένη πρόταση για την είσοδο του οδηγού στον κόσμο της πολυτελής compact κατηγορίας.

Μια ματιά στα κυριότερα νέα χαρακτηριστικά του νέου Clubman

Νέας σχεδίασης μάσκα σε κομψό Piano Black ενισχύουν το στυλ των πλαισίων των προβολέων, των πίσω φώτων και της μάσκας ψυγείου του MINI Clubman. Αυτό το κλασικό γυαλιστερό φινιρίσμα υπογραμμίζει την ιδιαίτερη παρουσία και τονίζει τη θρυλική εμφάνιση MINI.

Προβολείς LED με λειτουργία Matrix για τη μεγάλη σκάλα. Οι πρωτοποριακοί προβολείς matrix LED της

MINI παρέχουν τα καλύτερα δυνατά επίπεδα φωτισμού, για ακόμα καλύτερη ορατότητα και ασφάλεια. Ενώ και τα πίσω φώτα είναι LED με προερατικό σχέδιο σε Union Jack.

Νέες ζάντες αλουμινίου.

Σπόρ ανάρτηση προερατικά με το αμάξωμα χαμηλωμένο κατά 10 χιλιοστά

Νέα γκάμα δερμάτινων επενδύσεων και επιφανειών αλλά και προερατικός φωτισμός LED στο εσωτερικό.

Mini Connected με νέες λειτουργίες



όπως λειτουργία πλοήγησης διαδρομής που συνδυάζει εκφώνηση οδηγίων με βέλη και χάρτη σε μια κεντρική, υψηλής ανάλυσης και εύχρηστη οθόνη αφής. Έτσι, έχεις τη δυνατότητα να κάνεις ζουμ με «τσιμπίμα» στην εφαρμογή, για να δεις μια πιο ξεκάθαρη, λεπτομερή προβολή της διαδρομής σου. Το σύστημα διαθέτει νυχτερινή λειτουργία, Πληροφορίες Κυκλοφορίας σε Πραγματικό Χρόνο και λειτουργία αναζήτησης σημείων ενδιαφέροντος, για να σε καθοδηγήσει γρήγορα και με ασφάλεια στον προορισμό σου.

Εκτεταμένη νέα γκάμα γνήσιων αξεσουάρ. Η χαρακτηριστική φυσιογνωμία του νέου Clubman είναι επίσης αποτέλεσμα της νέας σχεδίασης των στρογγυλών προβολέων. Νέα στοιχεία είναι οι μονάδες LED για τη μεσαία και μεγάλη σκάλα, που παράγουν αυξημένη φωτεινότητα, και ένα προστατευτικό που επίσης έχει μαύρο φινιρίσμα. Επιπλέον, οι προσαρμοζόμενοι προβολείς LED περιλαμβάνουν τώρα μία αυτόματη επιλογή δέσμης μεγάλης σκάλας. Η τεχνολογία Matrix για τη μεγάλη σκάλα επιτρέπει την αύξηση της ορατότητας χωρίς αυτό να ενοχλεί τους υπόλοιπους οδηγούς.

Το αμάξωμα

Η σχεδίαση αμαξώματος του νέου Clubman είναι κομψή και εξατομικευμένη και αποκλειστική, ενώ οι δύο πίσω πόρτες το καθιστούν το μοναδικό μοντέλο στην compact κατηγορία που προσφέρει έξι πόρτες, σε συνδυασμό με εξαιρετική μεταβλητότητα, καθώς ο χώρος αποσκευών μπορεί να αυξηθεί από 360 στα 1 250 λίτρα, ανάλογα με τις ανάγκες.



ναδικό μοντέλο στην compact κατηγορία που προσφέρει έξι πόρτες, σε συνδυασμό με εξαιρετική μεταβλητότητα, καθώς ο χώρος αποσκευών μπορεί να αυξηθεί από 360 στα 1 250 λίτρα, ανάλογα με τις ανάγκες.

Στους υπό επιλογή χρωματικούς συνδυασμούς, προσφέρονται τρεις νέες προτάσεις (Indian Summer Red metallic, British Racing Green metallic ή MINI Yours Enigmatic Black metallic). Εναλλακτικά, αντί της απόχρωσης του αμαξώματος, η οροφή και τα καλύμματα των εξωτερικών καθρεπτών μπορούν να βάφονται σε μαύρο, λευκό ή ασήμι.

Ανάλογα με την έκδοση, το νέο

Clubman εφοδιάζεται σάνταρ με ζάντες αλουμινίου διαστάσεων 16" ή 17". Προαιρετικά, οι ζάντες αλουμινίου διατίθενται σε διαστάσεις 18" και 19". Μία νέα προσθήκη στη γκάμα είναι οι ζάντες αλουμινίου 18" στις εκδόσεις Multiray Spoke 2-tone και Mini Yours British Spoke 2-tone, μαζί με τις ζάντες αλουμινίου 19" της έκδοσης John Cooper Works Circuit Spoke 2-tone.

Ο Εξοπλισμός του Mini Clubman

Η σάνταρ γκάμα εξοπλισμού του νέου Clubman περιλαμβάνει ένα ηχοσύστημα με έξι ηχεία και θύρα USB. Αυτό επιτρέπει τη χρήση





audio streaming μέσω μιας σύνδεσης Bluetooth. Υπάρχει επίσης hands-free εγκατάσταση τηλεφώνου με διεπαφή USB. Το στάνταρ λειτουργικό σύστημα περιλαμβάνει έγχρωμη οθόνη 6,5" στο κεντρικό όργανο και Mini Controller στην κεντρική κονσόλα. Η επιλογή Connected Media περιλαμβάνει Radio Mini Visual Boost και έγχρωμη οθόνη 6,5" με λειτουργία αφής και νέας σχεδίασης γραφικές ενδείξεις. Επίσης, υπάρχει δυνατότητα χρήσης πολυάριθμων διαδικτυακών υπηρεσιών Mini Connected.

Τώρα όσον αφορά τον προαιρετικό εξοπλισμό ο Connected Navigation παρέχει μια σειρά πρόσθετων λειτουργιών infotainment και ένα πρακτικό σύστημα καθοδήγησης διαδρομής. Το σύστημα πλοήγησης προσφέρει απεικόνιση χάρτη υπό διάφορες προοπτικές στην έγχρωμη οθόνη 6,5". Από την άλλη, τα βασικά χαρακτηριστικά του προαιρετικού συστήματος Connected Navigation Plus είναι μία έγχρωμη οθόνη 8,8" (που επίσης επιτρέπει λειτουργία διαιρούμενης οθόνης) και το Mini

Touch Controller. Η επιλογή αυτή περιλαμβάνει ασύρματη φόρτιση για συμβατά κινητά τηλέφωνα και μία δεύτερη θύρα USB.

Συνδεσιμότητα

Το νέο Clubman εφοδιάζεται με κάρτα SIM που είναι μόνιμα τοποθετημένη στο αυτοκίνητο και πληροί το πρότυπο κινητής τηλεφωνίας 4G. Αυτό σημαίνει ότι διατίθεται λειτουργία Intelligent Emergency Call με αυτόματη ανίχνευση θέσης οχήματος και σοβαρότητας ατυχήματος, καθώς και Mini TeleServices. Σε συνδυασμό με τις επιλογές Connected Navigation και Connected Navigation Plus, μπορεί να χρησιμοποιηθεί η υπηρεσία Real Time Traffic Information με δελτία κυκλοφορίας σε πραγματικό χρόνο, ο προσωπικός βοηθός - Concierge Service, η ιντερνετική πλατφόρμα Online και η συμβατότητα Apple CarPlay. Η σύνδεση κινητού τηλεφώνου παρέχει αυτόματη ενημέρωση χαρτών πλοήγησης του οχήματος.

Επιπλέον, η τρέχουσα έκδοση της εφαρμογής Connected App προσφέρει μία ευρεία γκάμα ψηφιακών υπηρεσιών που επιτρέπουν την ομαλή ενσωμάτωση του προγραμματισμού μετακινήσεων στην καθημερινή ψηφιακή ρουτίνα.

Περιλαμβάνονται: δυνατότητα αποστολής προορισμών πλοήγησης από το smartphone στο όχημα, λήψη πληροφοριών ως προς την ιδανική ώρα αναχώρησης, και Απομακρυσμένες Υπηρεσίες (Remote Services) που επιτρέπουν στον οδηγό να βλέπει όχι μόνο τη θέση αλλά και άλλες λεπτομέρειες κατάστασης του οχήματος στην ψηφιακή συσκευή του (όπως π.χ. τη στάθμη καυσίμου), αλλά και να ενεργοποιεί το σιγάλο προβολέων, την κόρνα, τη λειτουργία εξαερισμού και το κλείδωμα/ξεκλείδωμα θυρών.

Εν κατακλείδι

Το νέο Mini Clubman είναι ένα αυτοκίνητο ιδιαίτερης φινέτσας και ομορφιάς, μοναδικό όπως και ο κάθε οδηγός του, καθώς δίνει πολλές επιλογές εξατομίκευσης των εξωτερικών χαρακτηριστικών του! Ταυτόχρονα όμως είναι ένα αυτοκίνητο ασφαλές και άνετο, με πολλές τεχνολογικές καινοτομίες να περιέχονται μέσα στον εξοπλισμό του. Τι άλλο θέλει ένας οδηγός για να μπει στην πολυτελή κατηγορία compact; Προφανώς τίποτα παραπάνω! Το Mini Cooper Clubman τα παρέχει όλα απλόχερα!

Οι εκδόσεις				
	ONE	COOPER	COOPER S	JOHN COOPER WORKS
Κατανάλωση	5,6-4l/100km	5,7-4,2l/100km	6,5-4,3l/100km	7,4-7,1l/100km
Εκπομπές CO2	128-105g/km	129-111g/km	147-113g/km	169-161l/km
Ισχύς Κινητήρα	116PS (85kW) - 102PS (75kW)	150 PS (110 kW) - 136 PS (100 kW)	192 PS (141 kW) - 190 PS (140 kW)	306 PS (225 kW)
Καύσιμο	Diesel/Βενζίνη	Diesel/Βενζίνη	Diesel/Βενζίνη	Βενζίνη
Κιβώτιο Ταχυτήτων	Χειροκίνητο / Αυτόματο	Χειροκίνητο / Αυτόματο	Χειροκίνητο / Αυτόματο / Σπορ Αυτόματο	Σπορ Αυτόματο
Κίνηση	Σε 2 τροχούς	Σε 2 τροχούς	Τετρακίνηση, Σε 2 τροχούς	Τετρακίνηση
ΒΑΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ				
Χρώμα	Indian Red μεταλλικό	Indian Red μεταλλικό	Indian Red μεταλλικό	Rebel Green
Ζάντες	Ζάντες ελαφρού κράματος 16» Revolite Spoke, ασημί	Ζάντες ελαφρού κράματος 16» Revolite Spoke, ασημί	N/A	Ζάντες ελαφρού κράματος 19» John Cooper Works Circuit Spoke, δίχρωμες
Διακοσμητικές Λωρίδες	Δεν διατίθενται	Τρία διαθέσιμα χρώματα διακοσμητικών λωρίδων	Τρία διαθέσιμα χρώματα διακοσμητικών λωρίδων	Τρία διαθέσιμα χρώματα διακοσμητικών λωρίδων
Χρώμα Οροφής	Πρέπει να είναι ίδιο με του αμαξώματος	Τρία διαθέσιμα χρώματα οροφής	Τρία διαθέσιμα χρώματα οροφής	Τρία διαθέσιμα χρώματα οροφής
Καλύμματα εξωτερικών καθρεπτών	Πρέπει να είναι ίδιο με του αμαξώματος	Τρία διαθέσιμα χρώματα καλυμμάτων	Τρία διαθέσιμα χρώματα καλυμμάτων	Διατίθενται σε μαύρο και κόκκινο χρώμα







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

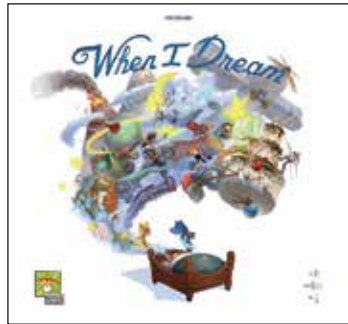


Επίσημος Αντιπρόσωπος **G4S**
 Ν. Καβάλας - Ν. Θάσου - Ν. Ξάνθης - Ν. Κομοτηνής
 Μεγ. Αλεξάνδρου 38-44, Καβάλα (Εμπορικό Κέντρο) - Τ: 2510 221934
www.championellenic.gr - www.g4s-itos.gr
G4S Champion Ellenic Security



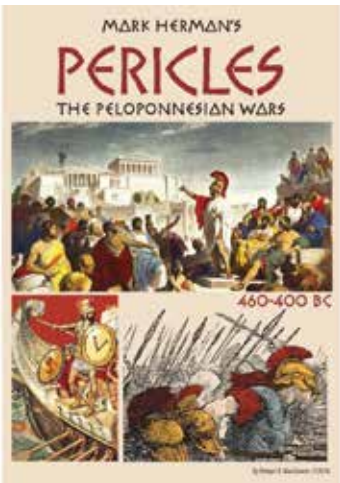
5 επιτραπέζια για ατέλειωτη διασκέδαση

Στις γιορτινές ημέρες όλοι μας γινόμαστε λίγο παραπάνω παιδιά! Είναι μία βόλτα; είναι τα ψώνια; είναι το κλίμα που είναι πιο χαρούμενο και πιο χρωματιστό; Είναι όλα τα παραπάνω αλλά και ακόμα ο χρόνος που μοιραζόμαστε όλοι μαζί, σε κάθε σπίτι, σε κάθε οικογένεια! Και μέσα σε αυτό το χρόνο τα επιτραπέζια παιχνίδια έχουν την τιμητική τους! Εμείς στο Fresh ψάξαμε και βρήκαμε 5 τίτλους παιχνιδιών όπου μερικοί έχουν και ένα άρωμα Ελλάδας μέσα τους και σας τους παρουσιάζουμε... Καλές γιορτές με πολύ παιχνίδι!



καινούργιο σύστημα συλλογής καρτών, 3 τρόπους νίκης, επιστημονική πρόοδος, ένα πρωτότυπο στρατιωτικό σύστημα και 12 Θαύματα σε ένα παιχνίδι όπου κάθε παρτίδα είναι και μια μοναδική εμπειρία! Χτίσε τον Κολοσόο της Ρόδου, και το Άγαλμα του Δία στην Ολυμπία, είσαι έτοιμος να σχεδιάσεις τον δικό σου τρόπο και να αναπτύξεις την δική σου τακτική για να νικήσεις;

Ηλικία: 10+
Εταιρεία: Κάισσα
Παίκτης: 2
Χρόνος: 30'
Τιμή: Από 22€



Pericles: The Peloponnesian Wars 460-400 BC

Ένα ιδιαίτερο παιχνίδι sandbox από την GMT Games το οποίο πραγματεύεται την περίοδο από

το 460 έως και το 400 π.Χ. Παίζεται μεταξύ 4 παικτών οι οποίοι εκπροσωπούν μία από τις δύο Αθηναϊκές και Σπαρτιατικές παρατάξεις. Το παιχνίδι χωρίζεται σε δύο φάσεις την Πολιτική και την Στρατιωτική αλλά το εντυπωσιακό χαρακτηριστικό του είναι πως στην Πολιτική φάση ο παίκτης είναι εναντίων όλων των άλλων, ενώ στην Στρατιωτική του φάση οι παίκτες ενώνονται σε ομάδες και παίζουν Αθήνα εναντίον Σπάρτης. Η πόλη-κράτος που θα έχει στο τέλος του πολέμου περισσότερη τιμή θα κερδίσει και τον πόλεμο, αλλά και ο παίκτης της πόλης - κράτους που θα κερδίσει περισσότερη τιμή είναι ο μεγάλος νικητής. Το εξίσου εντυπωσιακό στο παιχνίδι αυτό του 2017 που έχει κερδίσει μοναδικές κριτικές σε όλο τον κόσμο είναι πως μπορεί να παιχτεί με πάνω από 20 σενάρια που οριοθετούν το χρόνο του παιχνιδιού από τα 30 - 45 - 60 - 90 λεπτά έως και τα 360 λεπτά που καλύπτουν όλο το εύρος και του Α' και του Β' Πελοποννησιακού πολέμου. Τέλος περιλαμβάνονται κανόνες για παιχνίδι τριών - δύο ακόμα και ενός παίκτη!

Ηλικία: 12+
Εταιρεία: GMT Games
Παίκτης: 1-4
Χρόνος: από 30 - 360 λεπτά
Κείμενο: μόνο στα Αγγλικά
Τιμή: Από 80€

Όταν Ονειρεύομαι

Βαρύναμε λίγο με τα παιχνίδια στρατηγικής που μπορεί να

κρατήσουμε μέχρι και 6 ώρες; Ας ταξιδέψουμε στο Όταν Ονειρεύομαι λοιπόν μιας που ο παίκτης που αναλαμβάνει το ρόλο του "κοιμισμένου" φοράει την μάσκα του και οι υπόλοιποι παίκτες θα πάρουν την κάρτα ρόλου που τους αναλογεί, μπορεί να είναι πνεύμα καλοσύνης ή πνεύμα εφιάλτη, ενώ μπορεί να είναι και κάτι ενδιάμεσο που αλλάζει όσο προχωράει το παιχνίδι. Κάθε παίκτης πρέπει να περιγράψει την κάρτα του στον κοιμισμένο μόνο με μία λέξη και εκείνος πρέπει να βρει τι περιλαμβάνει η κάρτα! Οι σωστές μαντεψιές πάνε στην στοίβα με τα καλά πνεύματα και οι λάθος στην στοίβα με τους εφιάλτες! Έτσι μαζεύουν πόντους οι ρόλοι, αλλά ο κοιμισμένος πώς κερδίζει; Και εδώ αρχίζει το γέλιο μιας που για να πάρει extra πόντους θα πρέπει να θυμηθεί τις λέξεις και να δημιουργήσει το δικό του όνειρο! Όσο πιο πολλές θυμηθεί τόσο το καλύτερο για εκείνον. Τέλειο και εύκολο παιχνίδι που βγάζει πολύ γέλιο.

Ηλικία: 8+
Εταιρεία: Asmodee
Παίκτης: 4-10
Χρόνος: 20-40 λεπτά
Τιμή: Από 28€

Ticket to Ride: Europe

Συνδυασμός σκέψης, επιλογών και λίγο τύχης αυτό το συναρ-

παστικό παιχνίδι έχει αποσπάσει πολλά βραβεία. Μάζεψε κάρτες που περιέχουν βαγόνια και χρησιμοποίησε τις για να φτιάξεις σταθμούς, να περάσεις μέσα από σήραγγες, να διασχίσεις την θάλασσα και να ολοκληρώσεις διαδρομές σε όλη την Ευρωπαϊκή ήπειρο. Όσο μεγαλύτερη διαδρομή μπορέσεις να ολοκληρώσεις, τόσο περισσότερους πόντους θα πάρεις! Μπορείς και να κόψεις τον αντίπα-

λό σου αν καταλάβεις τι προσπαθεί να κάνει! Και μην ξεχνάς, Extra πόντους κερδίζουν οι παίκτες που θα καταφέρουν να εκπληρώσουν τα Εισιτήρια Μυστικών Διαδρομών, που έχουν στα χέρια τους. Τα εισιτήρια αυτά απαιτούν από τον παίκτη να ενώσουν συγκεκριμένες πόλεις με τα βαγόνια τους. Νικητής θα βγει ο παίκτης που στο τέλος θα έχει καταφέρει να μαζέψει περισσότερους πόντους. Θέλεις ένταση, και τεχνικές τακτικών σε κάθε ένα γύρο; Το Ticket to Ride: Europe είναι το παιχνίδι ψάχνεις.

Ηλικία: 8+
Εταιρεία: Games of Wonder
Παίκτης: 2-5
Χρόνος: 40-80 λεπτά
Τιμή: Από 39€

Cyclades

Στο τελευταίο παιχνίδι που παρουσιάζουμε έχουμε πάλι άρωμα Ελλάδας, πιο συγκεκριμένα στο νησιωτικό σύμπλεγμα των Κυκλάδων την αρχαία εποχή. Οι μεγάλες πόλεις-κράτη της εποχής (Σπάρτη, Αθήνα, Κόρινθος, Θήβα και Άργος) έχουν αρχίσει να αναπτύσσονται,



και παλεύουν μεταξύ τους για την κυριαρχία στο Αιγαίο. Κι όλα αυτά κάτω από το άγρυπνο βλέμμα των Θεών, που βοηθάνε όποιον τους προσφέρει τα περισσότερα. Ποιος θα καταφέρει να επιβληθεί στους υπόλοιπους; Κάθε παίκτης προσπαθεί να χτίσει δυο Μητροπόλεις, σημάδι της εξουσίας και της ανωτερότητας του. Ο πρώτος που θα τα καταφέρει θα είναι ο νικητής!

Ηλικία: 12+
Εταιρεία: Κάισσα
Παίκτης: 2-5
Χρόνος: 80 λεπτά
Τιμή: Από 53€

ΠΑΣΚΑΛΗΣ ΡΕΤΣΙΛΙΔΗΣ
Ηλεκτρολογικό
Ηλεκτρονικό υλικό

SERVICE

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

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

ΕΥΛΟΤΟΠΝΟΤΕΧΝΙΚΗ

ΣΚΑΛΑ & ΚΟΥΖΙΝΑ

ΣΚΑΛΕΣ - ΚΑΓΚΕΛΑ - ΚΟΥΖΙΝΕΣ
ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΥΠΡΙΑΝΙΔΗΣ

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

Samiotis Giorgos

PHOTOGRAPHY

ΦΩΤΟ, ΠΡΙΣΜΑ, Ν. ΠΕΡΑΜΟΣ

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

Η Εικόνα της Γέννησης του Χριστού

Η τέχνη της αγιογραφίας στην Ορθοδοξία δεν λειτούργησε ποτέ ως μια αποκλειστικά ιστορική αποτύπωση των γεγονότων της ζωής του Χριστού. Ούτε ως μια ρομαντική ή ωμή αναπαράσταση, όπως θα μπορούσε να συμβεί με την εικόνα της Σταύρωσης, προκειμένου να εγείρει συναισθηματικά τους πιστούς. Με γνώμονα το βαθύτερο νόημα των γεγονότων του Ευαγγελίου, η αγιογραφία ουσιαστικά αποτυπώνει με τον τρόπο της τις αλήθειες της χριστιανικής πίστης. Επιπλέον, σε κάποιες παραστάσεις εντάσσει στην ίδια εικόνα γεγονότα που συνέβησαν σε διαφορετικό τόπο και χρόνο. Λειτουργώντας έτσι έξω από τα δεσμά χρονικών και τοπικών ορίων, κατεξοχήν επικεντρώνεται στην ουσία των γεγονότων που όλα οδηγούν στη Σταύρωση και στην Ανάσταση του Χριστού.

Η εικόνα της Γέννησης του Χριστού είναι κι αυτή ένα μικρό αποτύπωμα του Ευαγγελίου και έχει ένα βαθύτερο νόημα, σχεδόν σε κάθε τι που απεικονίζει. Ας δούμε τι μας «λέει».

Η Σπηλιά

Γνωρίζουμε ότι ο Χριστός γεννήθηκε στη Βηθλεέμ, καθώς η απογραφή του πληθυσμού που είχε διατάξει ο Ρωμαίος αυτοκράτορας στην αυτοκρατορία, είχε αναγκάσει τότε τους ανθρώπους να βρεθούν στον τόπο καταγωγής τους. Τα πανδοχεία της Βηθλεέμ ήταν ελάχιστα και γεμάτα από θαμώνες όταν έφθασε ο Ιωσήφ με τη μητέρα του Χριστού, αλλά ένας πανδοχέας, συμπωνώντας την εγκυμονούσα νέα κοπέλα, πρόσφερε το στάβλο του ως κατάλυμα για τη νύχτα, όπου εκεί γεννήθηκε ο Χριστός. Στην εικόνα της Γέννησης, εντούτοις, ο στάβλος είναι όμοιος με σπηλιά μέσα σ' ένα βράχο και συνήθως σκοτεινός, και δεν είναι διόλου τυχαίο αυτό. Η σκοτεινιά δηλώνει την άγνοια των ανθρώπων στη μακραιννη αναζήτησή τους για την αλήθεια του κόσμου, πριν τον ερχομό του Χριστού, ενώ ήδη στη Γέννηση προμηνύεται η Σταύρωση που θα οδηγήσει στην Ανάσταση, αφού η σπηλιά παραπέμπει και σε τάφο καθώς πολλοί τάφοι εκείνη την εποχή ήταν σε σπηλιές, είτε φυσικές είτε τεχνητές.

Ο Χριστός ως βρέφος

Ο Χριστός στη Φάτνη δεσπόζει στο κέντρο της εικόνας κι είναι το σημείο αναφοράς όλων των προσώπων που υπάρχουν τριγύρω του. Σύμφωνα με τα έθιμα της εποχής έχει σπαργανωθεί. Με μια προσεχτική ματιά, εντούτοις, δεν είναι ξαπλωμένος στην ταϊστρα των ζώων, αλλά σε ένα πέτρινο «λίκνο», αναγωγή και αυτό στη Σταύρωση και στην Ανάσταση.

Τα ζώα

Τα δύο ζώα που ζεσταίνουν τον Χριστό με την ανάσα τους, πέρα από τη συμμετοχή της φύσης στο γεγονός της Γέννησής Του, δηλώνει και τους λιγοστούς Ισραηλίτες που θα τον αποδεχτούν ως Μεσσία, όπως προφητικά είχε πει πριν αιώνες και ο προφήτης Ησαΐας.

Η Μητέρα του Χριστού

Η Παναγία είναι μετά τον Χριστό το πιο κεντρικό πρόσωπο. Άλλοτε κοιτά αλλού, γεμάτη δέος που το παιδί της είναι ταυτόχρονα και Θεός της, ενώ άλλοτε οι αγιογράφοι τη ζωγραφίζουν να αγκαλιάζει στοργικά το πρόσωπό του. Κάποιες φορές, στην πολύ μεταγενέστερη κρητική τεχντροπία, τη ζωγραφίζουν γονατισμένη. Πάντα όμως βρίσκεται μόνο αυτή δίπλα στο Χριστό, αφού είναι η Μητέρα Του και εξαίτιας της δικής της ελεύθερης αποδοχής τη μέρα του Ευαγγελισμού, ο Θεός του σύμπαντος κόσμου κωφορήθηκε στη μήτρα της, λαμβάνοντας μέσω αυτής την ανθρώπινη φύση.

Ο Ιωσήφ

Ο Ιωσήφ πάντα βρίσκεται μακριά από τον Χριστό και σε μικρότερη ζωγραφική κλίμακα, τότε στραμμένος αλλού και τότε στραμμένος προς τη φάτνη, πάντα ωστόσο κρατά απορημένος το κεφάλι του για όλα έχουν συμβεί και συμβαίνουν, αφού υπερβαίνει κάθε λογική μια παρθένος να γεννά ένα παιδί. Είναι ένας δίκαιος πραγματικά άνθρωπος που δέχτηκε με τη θέλησή του μετά από αποκάλυψη του Θεού για το μυστήριο της ενανθρώπισης του Χριστού, την ευθύνη να προστατέψει τη Μαρία και το παιδί της.

Το Λουτρό του Χριστού

Οι δύο κοπέλες πλένουν το βρέφος, όπως πάντα γίνεται σε ένα βρέφος μετά τον τοκετό. Όμως είναι και μια αναγωγή στη Βάπτισή του Χριστού από το Βαπτιστή Ιωάννη, τριάντα χρόνια αργότερα, όταν θα χριστεί Μεσσίας του κόσμου από το Άγιο Πνεύμα. Καθώς και στο μυστήριο της βάπτισής των ανθρώπων αφού θυμίζει σαφέστατα μια κολυμπήθρα εκεί που τον πλένουν.

Οι βοσκοί

Οι βοσκοί ήταν οι μόνοι άνθρωποι που είδαν το φως του αστεριού να φωτίζει το στάβλο εκείνη τη νύχτα καθώς και τους αγγέλους. Αυτοί οι ταπεινοί για τις κοινωνικές νόρμες άνθρωποι βρέθηκαν έπειτα στη φάτνη και προσκύνησαν το βρέφος ως Μεσσία.



Οι μάγοι με τα δώρα

Πέρα από το συμβολισμό των δώρων που πρόσφεραν, οι τρεις μορφωμένοι άντρες από τις χώρες της Ανατολής προσκύνησαν τον Χριστό στην Ιερουσαλήμ δύο περίπου χρόνια μετά τη γέννησή Του, μετά από ένα μακρύ ταξίδι αναζήτησης. Στην εικόνα όμως της Γέννησης του Χριστού σχεδόν πάντα απεικονίζονται κι αυτοί, τότε ως ιππείς να κοιτούν το αστέρι που τους οδηγούσε στον Μεσσία, κι άλλοτε να προσφέρουν τα δώρα τους στο νεογέννητο, σα να ήταν παρόντες στη φάτνη. Υπερβαίνοντας η εικόνα ξανά τα χρονικά δεσμά, οι τρεις αυτοί άντρες συμβολίζουν τους ανθρώπους από άλλους λαούς που θα αποδεχτούν τον Χριστό ως Μεσσία, καθώς η αγάπη του Θεού δεν κάνει καμιά διάκριση σε φυλές και έθνη.

Οι Άγγελοι

Όλος ο κόσμος αγνούσε τι συνέβαινε εκείνη τη νύχτα, και μόνο λίγοι βοσκοί είδαν τους αγγέλους κι άκουσαν τον ύμνο τους, ενώ τα λόγια των αγγέλων, τους οδήγησαν στη φάτνη. Οι βοσκοί εκπροσωπούν το ανθρώπινο γένος, ενώ οι άγγελοι τον ουράνιο κόσμο που συμμετέχουν από κοινού στο γεγονός της γέννησης, γεμάτοι δέος κι αυτοί που ο Θεός του σύμπαντος κόσμου είναι και άνθρωπος.

Το άστρο

Το άστρο δηλώνει το φυσικό φως, καθώς ένα δυνατό αστρικό φαινόμενο είχε εμφανιστεί στο ουρανό πριν και μετά τη γέννηση του Χριστού, που διήρκεσε λίγα χρόνια, γεγονός που υπάρχει και στις προφητείες ως σημάδι της έλευσης του Μεσσία. Δηλώνει ωστόσο και το φως της Χάρης του Θεού, που φωτίζει τον νεογέννητο Χριστό, ένα παιδί όμοιο με τα άλλα και ταυτόχρονα διαφορετικό όπως «λέει» η εικόνα σε όλα όσα απεικονίζει. Είναι ο Θεός που με την ενανθρώπισή Του γίνεται αδελφός και συνοδοιπόρος του κάθε ανθρώπου, κι ακολουθώντας όλη την πορεία της ανθρώπινης φύσης θα γνωρίσει και το θάνατο για να τον νικήσει από αγάπη για τον άνθρωπο και τον κόσμο με την Ανάστασή Του.



... σημαίνει απαλότητα
Μεγάλη ποικιλία προϊόντων σε επιλεγμένα σημεία πώλησης



ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΟΡΤΕΣ, ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ.

Το νέο MINI Clubman έχει 6 πόρτες και χωράει ό,τι χρειάζεσαι.
Περισσότερες εμπειρίες, περισσότερα ταξίδια, περισσότερο ποιοτικό χρόνο με την οικογένεια,
περισσότερες επαγγελματικές προοπτικές, περισσότερες κατευθύνσεις για να εξερευνήσεις.
Κάνε χώρο για περισσότερα με το νέο MINI Clubman.
Μάθε περισσότερα και κλείσε τώρα ένα test drive με το νέο MINI Clubman στην έμπορος ΑΕ.

Αφοι Ιωαννίδη ΑΕ
Σταυρός Αμυγδαλεώνα
64006 Καβάλα
Τηλ. 2510 600000
www.mini-ioannidis.gr

ΝΕΟ MINI CLUBMAN.
ΑΠΟ €24.920 Ή €199/ΜΗΝΑ.*



MINI Clubman: Εκπομπές CO₂ (g/km): 105-169 – Κατανάλωση (lt/100km): Εντός πόλης: 4,4-8,9– Εκτός πόλης: 3,7-6,5 – Μικτός κύκλος: 4,0-7,4.

*Η μηνιαία δόση έχει υπολογιστεί για το μοντέλο MINI One Clubman με το πρόγραμμα ALL IN MINI της MINI Financial Services με αξία οχήματος €24.920, προκαταβολή €11.060, ετήσιο ονομαστικό επιτόκιο 4,9%, πλέον εισφοράς 0,6% Ν. 128/75, διάρκεια 48 μήνες, τελευταία μεγάλη δόση €9.220, άτοκη χρηματοδοτούμενη ασφάλεια (Top Cover) €1.970, άτοκη προστασία δανείου €349, έξοδα φακέλου €280, συνολικό ποσό πίστωσης €16.178, συνολικό ποσό καταβολής €30.086 και ΣΕΠΠΕ 6,25%.