

ΤΕΥΧΟΣ 04  
δωρεάν διανομή

# fresh mag

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2020

- **ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ**  
Ηλίας Καρελλάς  
Νίκος Καλαμπαλίκης  
Νίκος Βουγιούκας
- **ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ**  
Νέο Peugeot 208
- **ΤΑΞΙΔΙ**  
Παρνασσός - Δελφοί
- **ΑΠΟΔΡΑΣΕΙΣ**  
Καρναβάλι Ξάνθης
- **ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ**  
Γ.Σ. Ελευθερούπολης

## ΘΑΝΑΣΗΣ ΕΥΘΥΜΙΑΔΗΣ



ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΟΠΙΤΙ...  
ΜΕ ΈΝΑ ΚΛΙΚ



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

Καλέστε μας στο 2510 391594  
Επισκεφθείτε μας στον Αμυδαλεώνα Καβάλας

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

Δωρεάν μεταφορικά  
για τον νομό Καβάλας



# KALEAS

## K O S M I M A



Ιωάννης Α. Καλέας • Ομονοίας 40, Καβάλα, Τ: 2510 224034



@kaleaskosmima



Kaleas Kosmima



ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ

# ΠΟΘΗΤΑΚΗΣ

από το 1922

[www.pothitakis.gr](http://www.pothitakis.gr)

ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ & AIRBNB  
ΚΡΕΒΑΤΙΑ • ΣΤΡΩΜΑΤΑ • ΧΑΛΙΑ  
ΛΕΥΚΑ ΕΙΔΗ • ΚΟΥΡΤΙΝΑ

# ΚΙΝΗΤΡΟ ΑΓΟΡΑΣ

με νέες χαμηλές τιμές

• Μ. Αλεξάνδρου 14-16 (Καβάλα), Τ: 2510 223956 • Νέα Ηρακλείτσα, Τ: 25940 22857

# περιεχόμενα

## ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΗΣ

Ηλίας Κοτσιρέας

### ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Θεόφιλος Κωστούλας, Ευαγγέλια Κωνσταντινίδου, Δημήτρης Αθανασιάδης, Δέσποινα Ιατρού, Ελεονώρα Μάη, Στάθης Συμεωνίδης, Μαρία Κασάπογλου, Παναγιώτης Σαμοθράκης, Οοδωρής Αγγελασόπουλος

### ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

Ηλίας Κοτσιρέας, Intime News, Intime Sports

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ

Σταύρος Σοφιανός

### ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΟΥ

Απόστολος Παπαματθαίου

### ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΤΜΗΜΑ

Δημήτρης Καρολίδης

### ΕΚΤΥΠΩΣΗ

DOCULAND A.E.

ΑΡΧΙΜΗΔΟΥΣ 82 - ΚΟΡΩΠΙ

### ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ

FRESH GROUP

Σαππαίων 15

Καβάλα 65 201

T: 2510 220812, 693 6755597

Το περιοδικό FRESHmag κυκλοφορεί κάθε 2 μήνες

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

e-mail: [info@freshpost.gr](mailto:info@freshpost.gr)  
website: [www.freshpost.gr](http://www.freshpost.gr)

## ΤΕΥΧΟΣ 04 / ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2020

07	editorial	62	Ταξίδι: Παρνασσός - Το βουνό που γέννησε τους Έλληνες
10	Γεγονότα	70	Συνέντευξη: Νίκος Βουγιούκας Action Team, παρελθόν, παρόν και μέλλον
12	Μόδα	76	Αυτοκίνητο: Νέο Peugeot 208
18	Συνέντευξη: Θανάσης Ευθυμιάδης	80	Αθλητισμός: Γ.Σ. Ελευθερούπολης Στα σαλόνια του Ελληνικού μπάσκετ
26	Διατροφή: Ο ρόλος της διατροφής στην εξέλιξη των νέων αθλητών	86	Τεχνολογία: Redmi Noto 8pro
28	Εργοθεραπεία: Οδηγός για τέλειες απόκριες!	87	Κατοικίδια: Πως περιποιούμαστε τα σκυλιά malteze
30	Υγεία: Παιδικές ιώσεις τον χειμώνα	88	Κατοικίδια: Άραγε, οι κτηνίατροι κάνουν αυτό το επάγγελμα μόνο για τα χρήματα;
32	Εκδηλώσεις: Αλφαβητοπαρέλαση με εικόνες τσίρκου	92	Βιβλιοπαρουσίαση
40	Συνέντευξη: Ηλίας Καρελλάς Η τέχνη των σκιών	94	Σχέσεις: Έρωτας... το μεγαλύτερο πείραμα της ζωής μας (. ; !)
46	Αποδράσεις: Το καρναβάλι της Ξάνθης	96	Κινηματογράφος: Οι ταινίες των Oscar
52	Φυσικοθεραπεία: Αντιμετώπιση παθήσεων της σπονδυλικής στήλης με τη σουηδική χειροπρακτική μέθοδο Ackermann	98	Γεύση: Μπακαλιάρακια σιφάδο
56	Συνέντευξη: Νίκος Καλαμπαλίκης Πως θα μπορούσε να είναι η «παραλία» της Καβάλας		



φωτό εξωφύλλου:  
Βάσια Αναγνωστοπούλου





Καλή χρονιά σε όλους μας! Όλοι εμείς σας ευχόμαστε υγεία, αγάπη και πολλά πολλά χαμόγελα για κάθε νέα μέρα του 2020.

Σε αυτό το τεύχος σας ετοιμάσαμε πολλά και ενδιαφέροντα άρθρα που μοιραζόμαστε μαζί σας, έχουμε τον γνωστό και αγαπητό σε όλους μας Θανάση Ευθυμιάδη σε μία συνέντευξη όπου μας μιλάει για την πορεία του στο χώρο του θεάτρου και της τηλεόρασης, αλλά και για την αγάπη του προς την Καβάλα. Έχουμε τον αρχιτέκτονα Νίκο Καλαμπαλίκη ο οποίος έχει δημιουργήσει αρχιτεκτονική μελέτη για την παραλία της Καβάλας που ακόμα και σήμερα είναι μία “πληγή” στην πόλη. Έχουμε τον Νίκο Βουγιούκα, βασικό στέλεχος της Action Team, που μας μιλάει για όλη την πορεία της ομάδας μέχρι και σήμερα αλλά και για το μέλλον της και καταλήγουμε στον Ηλία Καρελλά έναν μεγάλο καραγκιοζοπαιχτή όπου έχει αναγάγει το θέατρο σκιών σε τέχνη που διεισδύει ακόμα και μέσα στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών.

Ταξιδέψαμε στον Παρνασσό για να μοιραστούμε μαζί σας εικόνες από τον ιερό αυτό τόπο, επισκεφθήκαμε την Ξάνθη για να μοιραστούμε μαζί σας εικόνες ξεφαντώματος και διασκέδασης από το περίφημο καρναβάλι της. Και μιας που μιλάμε για καρναβάλι δεν θα μπορούσαμε να μην μιλήσουμε για την δική μας Αλφαβητοπαρέλαση όπου επισκεφθήκαμε τους χώρους όπου δημιουργούνται όλα αυτά τα μοναδικά κοστούμια για τους μικρούς αλλά και τους μεγάλους φίλους της.

Όπως πάντα υπάρχουν θέματα για ομορφιά και μόδα, για το βιβλίο, γεγονότα που έχουν νότα χαράς και αισιοδοξίας, τεχνολογία και άρθρα από τους επιστημονικούς μας συνεργάτες που αφορούν το παιδί, την διαίτολογία, τα κατοικίδια μας, την διατροφή μας, την υγεία μας, τις σχέσεις.

Ευχόμαστε να έχετε καλές απόκριες και καλή σαρακοστή και σύντομα θα είμαστε πάλι μαζί σας με εκπλήξεις πολλές να έρχονται και που θα μοιραστούμε μαζί σας σύντομα!

## Γεγονότα

# Πάνω από 2.000 φαναράκια γέμισαν τον ουρανό της Καβάλας



Με μεγάλη επιτυχία στέφθηκε και εφέτος η δράση "Λάμπει ο Ουρανός" από την Action Team. Χιλιάδες μικροί και μεγάλοι έστειλαν στον ουρανό φωτισμένα φαναράκια κάνοντας κυριολεκτικά τον ουρανό να γεμίσει με πολύχρωμα φώτα. Χαρακτηριστικό είναι πως τα φαναράκια εξαντλήθηκαν πολύ νωρίς από την αθρόα προσέλευση του κόσμου. Την ίδια ώρα οι μικροί μας φίλοι είχαν την δυνατότητα να μάθουν αλλά και να διασκεδάσουν μέσα από τα εργαστήρια που είχαν στηθεί όπως, το εργαστήριο ζαχαροπλαστικής, το εργαστήριο κατασκευής σελιδοδεικτών, το εργαστήριο κατασκευής χάρτινων ταρανδών, το εργαστήριο κατασκευής χάρτινων στολιδιών! Επίσης έμαθαν τον τρόπο που κατασκευάζονται οι κάρτες, ζωγράρισαν με θέμα

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

Ελευθερίου Βενιζέλου 22 • Τ: 2510 836690 • Καβάλα





“Ο Άγιος Βασίλης φέρνει υγεία στα παιδιά”, ενώ οι νέοι εθελοντές της οργάνωσης ζωγράφισαν με την σειρά τους οι ίδιοι όμορφα τα προσώπακια των παιδιών. Μετά το πέταγμα των φαναριών στον ουρανό της Καβάλας, ακολούθησε συναυλία από τους Kings στο πάρκο Φαλήρου.

Μέρος των εσόδων από την δράση πήγε στην μικρή Ιωάννα όπου πάσχει από ρινοβλάστωμα στα μάτια της.

Δείτε τις εντυπωσιακές φωτογραφίες...



# ΚΑΦΕΣ



## ΑΝΑΝΙΑΔΗ

1903

Ίωνος Δραγούμη - Ομονοίας • Καβάλα  
 T: 2510 222 358 • email: [info@kafesananiadi.gr](mailto:info@kafesananiadi.gr)  
[www.kafesananiadi.gr](http://www.kafesananiadi.gr)

## Εγκαίνια των νέων εγκαταστάσεων στο Αεροδρόμιο της Καβάλας



σκευαστική εταιρία INTRAKAT ΑΕ.

Ο διευθύνων σύμβουλος της Fraport Hellas, Alexander Zinel τόνισε μεταξύ άλλων ότι πρόκειται για την αρχή πολλών εκδηλώσεων που θα ακολουθήσουν το επόμενο διάστημα στο αεροδρόμιο «Μέγας Αλέξανδρος» της Καβάλας. Επίσης έκανε λόγο και για το έργο επισημαίνοντας ότι ολοκληρώθηκε σε λιγότερο από 16 μήνες και είχε προϋπολογισμό 11,5 εκατομμυρίων ευρώ.

Σχετικά με τις νέες πτήσεις τσάρτερ, αυτές πρόκειται να ξεκινήσουν με δρομολόγια από Μιλάνο (Ιταλία), Ελσίνκι (Φινλανδία) και Βουκουρέστι (Ρουμανία). «Για το αποτέλεσμα μιλούν θετικά ήδη οι επιβάτες του αεροδρομίου, αυτή είναι μόνο η αρχή. Η συνεργασία με τις αρχές του τόπου και τους εκπροσώπους του τουρισμού θα συνεχιστεί. Όλοι μαζί θα επιδιώξουμε να αυξήσουμε την επιβατική κίνηση. Το

αεροδρόμιο είναι εδώ, είναι το δικό σας αεροδρόμιο και είναι εδώ για να υπηρετεί την τοπική κοινότητα» είπε ο κ. Zinel, ενώ σημείωσε ότι δημιουργήθηκε ένα νέο σύστημα διαχείρισης αποσκευών, καλύτερος εξοπλισμός και επιπλέον χώροι για τα καταστήματα. Από την πλευρά του ο διευθύνων σύμβουλος της INTRAKAT ΑΕ, Πέτρος Σουρέτης αναφέρθηκε στο έργο λέγοντας πως: «Το παραδώσαμε έγκαιρα», ενώ δήλωσε συγκινημένος καθώς με το έργο αυτό επανήλθε στον τόπο που γεννήθηκε και μεγάλωσε.

Το «παρών» έδωσαν φορείς του τόπου και αιρετοί, όπως ο περιφερειάρχης Ανατολικής Μακεδονίας – Θράκης Χρήστος Μέτιος, ο αντιπεριφερειάρχης Καβάλας Κώστας Αντωνιάδης, ο βουλευτής Καβάλας με τη ΝΔ Μακάριος Λαζαρίδης, και άλλοι που έχουν να κάνουν με τον τουρισμό και όχι μόνο.



Το απόγευμα της Δευτέρας (27 Ιανουαρίου 2020), πραγματοποιήθηκε στην Καβάλα από τον μητροπολίτη Φιλίππων Νεαπόλεως και Θάσου Στέφανο η τελετή εγκαίνιων των ανακαινισμένων και αναβαθμισμένων εγκαταστάσεων του διεθνούς αερολιμένα «Μέγας Αλέξανδρος», το οποίο υλοποιήθηκε για λογαριασμό της εταιρίας Fraport από την κατα-



## Στις 16 Μαρτίου η Ολυμπιακή Φλόγα θα περάσει από την Καβάλα!



Ο Δήμος Καβάλας, αποδεχόμενος την πρόταση της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής, θα έχει την τιμή να υποδεχτεί και να φιλοξενήσει, το Σάββατο 16 Μαρτίου 2020, την Ολυμπιακή Φλόγα για τους XXII Θερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες "Tokyo 2020". Με αυτό τον τρόπο και η πόλη της Καβάλας θα συμμετέχει σε αυτή την παγκόσμια γιορτή του αθλητισμού. Όλοι εμείς περιμένουμε με χαρά να την υποδεχτούμε και να νιώσουμε το πραγματικό νόημα της φλόγας και της ουσίας που μεταφέρει σε όλο τον κόσμο.

A Beyond Meat burger is shown in a white square dish. The burger has a thick patty, cheese, tomatoes, and pickles. A black flag with the Beyond Meat logo and text is stuck in the burger. The background is dark blue with a white circle containing the text "ΑΥΓΟΚΑΝΤΟ".

ΑΥΓΟΚΑΝΤΟ  
ΕΡΕΤΣΕ - ΑΝΑΡΤΗ

BEYOND  
MEAT

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

# 5 τρόποι να φορέσεις σκούφο και καπέλο τώρα που κάνει κρύο

Τα πλατύγυρα καπέλα και οι σκούφοι είναι τα αξεσουάρ αυτά που θυμόμαστε πολύ περισσότερο τις κρύες χειμωνιάτικες μέρες από ότι τον υπόλοιπο καιρό. Και αυτό γιατί ψάχνουμε αγωνιωδώς τρόπους να προστατεύσουμε το κεφάλι μας από το κρύο ενώ ταυτόχρονα δεν θέλουμε να κάνουμε «εκπτώσεις» σε ζητήματα στυλ. Οι σκούφοι μπορούν να δώσουν ένα casual χαρακτήρα σε όλα σου τα σύνολα, ενώ τα σοφιστικέ καπέλα θα δώσουν μία αίσθηση θηλυκότητας στα looks σου.

Παρακάτω θα βρεις 5 outfits στα οποία μπορείς να εντάξεις άνετα τον σκούφο ή το καπέλο σου και να είσαι fashionable προσθέτοντας ουσιαστικά μόνο αυτό το νέο στοιχείο σε έναν συνδυασμό ρούχων που θα φορούσες έτσι και αλλιώς. Αυτό είναι όμως η «μικρή, στυλιστική λεπτομέρεια» που θα κάνει όλη τη διαφορά στο look σου. Και τώρα που έχει πέσει τόσο η θερμοκρασία είναι καιρός να «δώσεις σημασία στις λεπτομέρειες» και να φορέσεις ό,τι δεν τολμάς τον υπόλοιπο χρόνο!



Με καμπαρντίνα και γόβες



Με δερμάτινο shorts και πουκάμισο



Με μακρύ παλτό και jean



Με ζιβάγκο και statement παλτό



Με denim καμπίνα

# CosmoHAIR



## Εμπνευστείτε από τις αντιθέσεις!

Η μόδα το 2020 χαρακτηρίζεται από την ισορροπία μεταξύ των αντιθέσεων, όπου κάπου ανάμεσα υπάρχει η πλήρης αρμονία. Το minimal παντρεύεται το maximal & τα ζεστά χρώματα τα ψυχρά.

Μέσα από την γκάμα των σύγχρονων τεχνικών που εφαρμόζουμε δημιουργούμε μοναδικά χρωματικά αποτελέσματα συνδυάζοντας το χρώμα των μαλλιών σας με παστέλ ή διαφανείς αποχρώσεις. Προσαρμόζουμε τις προτάσεις μας σύμφωνα με το προσωπικό σας στυλ και την εποχή που διανύουμε. Ξεχωρίστε με ακόμα πιο έντονα χρώματα που θα χαρίσουν μοναδικό στυλ και δεν θα μείνει απαρατήρητο. Όποιος και αν είναι ο τύπος σας, έχουμε μια ξεχωριστή πρόταση!

Μιλήτου 8β Νεάπολη Καβάλας • Τ: 251 024 6699

# Βαριέσαι τις ρουτίνες περιποίησης και μακιγιάζ;

## Αυτά είναι τα μόνο 10 προϊόντα ομορφιάς που χρειάζεσαι στο νεσεσέρ σου

Κάποιες γυναίκες δεν ντρέπονται να παραδεχτούν ότι η καθημερινή περιποίησή τους περιλαμβάνει πέντε βήματα αληθινής ιεροτελεστίας το πρωί, μπροστά στον καθρέφτη και άλλα πέντε το βράδυ, όπου εναλλάσσει μπουκαλάκια, βαζάκια, σωληνάρια καλλυντικών, σκιές και κραγιόν. Άλλες γυναίκες είναι περήφανες για τον ακριβώς αντίθετο λόγο. Αλλά όπου και αν ανήκεις υπάρχουν κάποια προϊόντα που πρέπει να βρίσκονται μέσα στο νεσεσέρ σου και που θα σου χρειαστούν -είναι σίγουρο- κάποια στιγμή. Για να τα δούμε λοιπόν!



### 1. Το καθαριστικό προσώπου

Μια καλή αγωγή καθαρισμού μπορεί να βελτιώσει ορατά την κατάσταση της επιδερμίδας, αρκεί να γίνεται πρωί και βράδυ. Ανάλογα με τον τύπο της επιδερμίδας σου (λιπαρή, ξηρή, κανονική, ευαίσθητη, με ακμή κ.λπ.), επέλεξε ένα cleanser (σε μορφή λοσιόν, gel ή αφρού). Για την ξηρή επιδερμίδα καλύτερο είναι το λιπαρό γαλακτώμα καθαρισμού, όπως και για τις ηλικίες άνω των 45, που το δέρμα γίνεται πιο ξηρό. Αν η δική σου είναι λιπαρή ή μεικτή, θα πρέπει να αποφεύγεις τα γαλακτώματα και να προτιμάς προϊόντα με σύνθεση απαλλαγμένη από σκληρές καθαριστικές ουσίες, χρωστικές και οινόπνευμα.



### 2. Serum

Αγόρασε ένα ενυδατικό βιταμινούχο για να το απλώνεις καθημερινά πρωί και βράδυ κάτω από την κρέμα σου. Τα serums, λόγω του μικρού μοριακού βάρους τους, έχουν καλύτερη διείσδυση μέσα στον επιδερμικό ιστό και διεγείρουν τη διαδικασία ανανέωσης των κυττάρων. Αν είσαι κοντά στα 40, ψάξε για κάποιο με ισχυρά αντιγηραντικά συστατικά και βιταμίνες που καταπολεμούν τα σημάδια του χρόνου, ώστε να παρατείνεις τη φρεσκάδα και τη νεότητα της επιδερμίδας σου.



### 3. CC cream

Είναι ένα πολυχρηστικό προϊόν που τα κάνει όλα: Ενυδατώνει, καλύπτει ατέλειες, διορθώνει, φωτίζει και βελτιώνει μακροπρόθεσμα την όψη της επιδερμίδας, ενώ παράλληλα την προστατεύει από την έκθεση στον ήλιο. Γι' αυτό, μάλιστα, οι CC creams, εκτός από χρωστικές και SPF, εμπεριέχουν και συστατικά που συναντάμε στις αντιγηραντικές συνταγές, όπως υαλουρονικό οξύ, γλυκερίνη, βιταμίνες και ισχυρές αντιοξειδωτικές ουσίες. Αν δοκιμάσεις μια τέτοια κρέμα, δύσκολα επιστρέφεις στη συνηθισμένη σου κρέμα και make up. Το μόνο που έχεις να κάνεις είναι να επιλέξεις αυτήν που ταιριάζει με τον τύπο της επιδερμίδας σου.



### 4. Η κρέμα ματιών

Το λεπτότερο -άρα και το πιο ευαίσθητο- κομμάτι δέρματος που έχεις στο πρόσωπό σου είναι αυτό κάτω από τα μάτια. Οφείλεις να το διατηρείς «δυνατό» με ένα προϊόν που περιέχει συνένζυμο Q10, πολυφαινόλες, βιταμίνη Α και α-υδροξυοξέα. Ψάξε για μια φόρμουλα σε κρέμα ή gel με βιταμίνη C, καφεΐνη, που μειώνει τις σακούλες, και ρετινόλη, που απαλύνει τις λεπτές γραμμές και ρυτίδες.



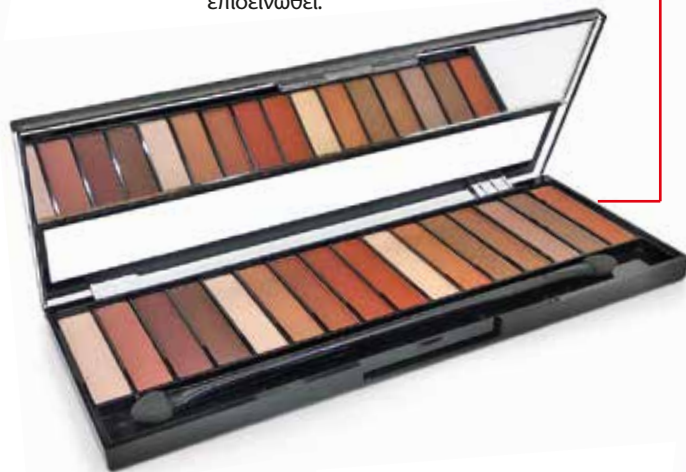
### 5. Το έλαιο

Κυρίαρχη τάση στα καλλυντικά αναδείχθηκε φέτος η μεταστροφή από την κρέμα στο λάδι. Απλώνοντας ένα έλαιο περιποίησης σαν ενυδατικό προσώπου, θα διαπιστώσεις πως εισχωρεί βαθύτερα και γρηγορότερα στο δέρμα από μία κρέμα.



### 7. Το κραγιόν

Ποτέ μην υποτιμάς την πολλαπλή χρήση του! Αξιοποίησέ το σαν εργαλείο πολλαπλών χρήσεων για να δώσεις ζωντάνια και χρώμα στα μάγουλα ή έξτρα λάμψη στα βλέφαρα για να φωτίσεις το βλέμμα σου – και, βέβαια, για να βάψεις τα χείλη σου.



### 9. Η μάσκαρα

Με αυτήν μπορείς πραγματικά να μεταμορφώσεις το βλέμμα σου. Στην αγορά θα βρεις μεγάλη ποικιλία τους για πυκνές ή με πλούσιο όγκο βλεφαρίδες. Η τελευταία τάση στις μάσκαρες τις θέλει να επιμηκύνουν τις βλεφαρίδες μέχρι και 60%, κάνοντάς τες τόσο μακριές σαν να απέκτησαν extensions!

### 6. Η ενυδατική κρέμα σώματος

Διάλεξε τη σωστή, δηλαδή, να έχει ωραία υφή και άρωμα, να απορροφάται εύκολα και να μην αφήνει ίχνη λιπαρότητας. Οι περισσότερες ενυδατικές κρέμες είναι εμπλουτισμένες με υαλουρονικό οξύ, shea butter, σφιγγολιπίδια και πανθενόλη και αφήνουν την επιδερμίδα απαλή και μεταξένια, ενώ παράλληλα την προστατεύουν από την αφυδάτωση. Αν το δέρμα σου έχει ακμή, π.χ., σε ντεκολτέ ή πλάτη, επίλεξε ένα προϊόν με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρές ουσίες ώστε το πρόβλημα να μην επιδεινωθεί.



### 8. Η παλέτα σκιών

Πρέπει οπωσδήποτε να έχεις στη συλλογή σου μία όχι μόνο για να τονίζεις τα μάτια σου, αλλά και για να αλλάζεις look ανάλογα με το αποτέλεσμα που επιθυμείς να πετύχεις. Οι περισσότερες παλέτες περιέχουν 4 σκιές ματιών: μία πολύ ανοιχτή, μία λιγότερο και δύο πιο σκούρες. Μπορείς να βάλεις ως βάση σε όλο το βλέφαρο την πιο ανοιχτόχρωμη σκιά και μετά να περάσεις τη μεσαία σε όλο το κινητό βλέφαρο. Η σκούρα μπορεί με λεπτό πινελάκι να φορεθεί και σαν eyeliner.



### 10. Το άρωμα

Φορώντας ένα άρωμα ποιότητας, νιώθεις όμορφα και αποπνέεις αισθησιακή αύρα σε κάθε σου βήμα. Δεν χρειάζεται να αλλάζεις άρωμα ανάλογα με την εποχή: αν το brand που προτιμάς μυρίζει πάνω σου ωραία το χειμώνα, θα μυρίζει το ίδιο και το καλοκαίρι.

## Οι τάσεις για όμορφες βλεφαρίδες και νύχια

ΜΑΡΙΑ - ΧΡΙΣΤΙΝΑ  
ΠΑΥΛΙΔΟΥ  
VELVET NAILS BY MARIA  
Σαππαίων 26,  
ΚΑΒΑΛΑ  
T: 6940531348



Οι τάσεις λοιπόν στα νύχια για το χειμώνα 2019-2020 είναι αρκετά πρωτοποριακές, χωρίς όμως να απουσιάζουν και ορισμένα κλασικά μανικιούρ. Αν θες λοιπόν να είσαι στη μόδα φέτος το χειμώνα, ανακάλυψε τις.

Αποφάσισες να αποκτήσεις πυκνές και όμορφες βλεφαρίδες; Τα extension βλεφαρίδων 3D Volume, ίσως είναι αυτό που σου ταιριάζει! Το Volume 3D είναι η νέα τάση της μόδας στα extension βλεφαρίδων, που έγινε αμέσως αγαπητή από πολλές γυναίκες που επιθυμούν να έχουν υπέροχο βλέμμα.





# Abajur

Design

**«Ένα αμπαζούρ μπορεί να μεταμορφώσει το βλέμμα, την αίσθηση και την άνεση ενός δωματίου»**

Φέρτε το λαμπατέρ σας και θα σας βοηθήσουμε να βρείτε τη σωστή εφαρμογή για το στυλ, τον προϋπολογισμό και τις ανάγκες σας. Φτιάχνουμε μοναδικά χειροποίητα αμπαζούρ για κάθε χώρο.

Ρωτήστε μας.

Ξανθόπουλος Στέφανος

**ΝΤΥΝΟΥΜΕ ΤΟ ΦΩΣ!**







# Θανάσης Ευθυμιάδης

**Θανάσης θα θέλαμε να μοιραστείς μαζί μας το πότε αποφάσισες να ασχοληθείς με την υποκριτική.**

Αυτό έγινε σχετικά αργά, φαντάσου μέχρι τα 18 μου δεν είχα δει καμία παράσταση, ούτε στους Φιλίππους, ούτε σε παραστάσεις που έρχονταν στην πόλη. Γενικά το θέατρο δεν ήταν στα ενδιαφέροντά μου, αλλά όταν τελείωσα το επαγγελματικό λύκειο Καβάλας και ήταν να δώσω γυμναστική ακαδημία, ένα ατύχημα την ημέρα των εξετάσεων δεν μου έδωσε τη δυνατότητα να δώσω τις εξετάσεις μου. Η επόμενη σχολή που είχα επιλέξει ήταν ένα τμήμα λογιστών στις Σέρρες, οπότε πήγα εκεί για να εγγραφώ και να πάρω την αναβολή για το στρατό με σκοπό να ξαναδώσω εξετάσεις την επόμενη χρονιά. Εκεί λοιπόν γνώρισα μία κοπέλα - φοιτήτρια και εκείνη - που ασχολιόταν με το θέατρο και συμμετείχε σε μία ερασιτεχνική ομάδα. Μου πρότεινε λοιπόν κι εμένα να συμμετέχω. Πήγα, μου άρεσε και ειδικά όταν παρουσιάσαμε μία ερασιτεχνική παράσταση που θυμάμαι πως είχε θέμα το Πολυτεχνείο. Αυτό ήταν η αφορμή να το ψάξω παραπάνω για το που και το πως μπορεί να σπουδάσω την υποκριτική.

**Και έτσι πήρες την απόφαση να σπουδάσεις στην σχολή Βεάκη.**

Ναι, κατέβηκα στην Αθήνα στην σχολή Βεάκη, αλλά η πρώτη παράσταση που παρακολούθησα ήταν στους Φιλίππους ο "Οιδίπους Τύραννος" με τον Νικήτα Τσακίρογλου και την Αντιγόνη Βαλάκου, νομίζω το 1985-1986.

**Τα πρώτα χρόνια στην πρωτεύουσα πως ήταν;**

Ήταν πολύ δύσκολα γιατί δούλευα ταυτόχρονα με την δραματική σχολή ενώ παράλληλα έπρεπε να δω πολλές παραστάσεις και να διαβάσω πολλά κείμενα για να αναπληρώσω όλο αυτό το χάσμα που υπήρχε μεταξύ εμού και των υπόλοιπων συμμαθητών μου οι οποίοι είχαν μία θεατρική παιδεία, είχαν δει παραστάσεις... Οπότε τα πρώτα χρόνια είχαν πάρα πολύ τρέξιμο, αλλά είχα την τύχη να έχω πολύ σημαντικούς ανθρώπους - δασκάλους στην σχολή όπως τον Νικήτα Τσακίρογλου, την Λυδία Κονιόρδου. Θεατράνθρωποι που με μύησαν σιγά - σιγά σε όλο αυτό τον μαγικό κόσμο του θεάτρου. Ήδη από τον δεύτερο χρόνο της σχολής με επέλεξε ο Δημήτρης Βογιατζής να

Στην Ελλάδα, ας μην κρυβόμαστε, δεν υπάρχουν σχολές υποκριτικής για την κάμερα. Ότι έχουμε μάθει για την τηλεόραση εμπειρικά το μάθαμε, μόνοι μας. Οι σχολές που υπάρχουν είναι σχολές υποκριτικής για το θέατρο και δικαιούμαστε να έχουμε τόσες πολλές σκηνές, γιατί στην πατρίδα μας γεννήθηκε το θέατρο.



είμαι στην θεατρική του ομάδα όπου και από αυτόν έμαθα πολύ σημαντικά πράγματα που ήταν και οι βάσεις μου για την μετέπειτα πορεία μου.

**Μπορώ να πω όμως πως ήσασταν και μία ευλογημένη γενιά μια που στις αρχές της δεκαετίας του '90 άνοιξε η ιδιωτική τηλεόραση δίνοντας ευκαιρίες που την δεκαετία του '80 δεν υπήρχαν.**

Έχεις δίκιο σε αυτό. Εγώ χωρίζω τους Έλληνες ηθοποιούς σε δύο μεγάλες κατηγορίες, σε αυτούς που ξεκίνησαν πριν το 1990 και σε αυτούς που ξεκίνησαν μετά την έλευση της ιδιωτικής τηλεόρασης. Όταν ήμουν στη σχολή όλοι σπουδάζανε και κάτι ακόμα παράλληλα με την υποκριτική. Δεν υπήρχε τότε το επάγγελμα του ηθοποιού με την έννοια που το γνωρίζουμε σήμερα. Ήταν όλα πολύ πιο δύσκολα στο να βρεις δουλειά σαν ηθοποιός. Ναι ήμουν λοιπόν σε μία τυχερή γενιά, μιας που μόλις τελείωσα την δραματική σχολή και έκανα μερικά χρόνια θέατρο, άνοιξε η ιδιωτική τηλεόραση και ήδη από το 1993 έκανα το πρώτο μου τηλεοπτικό γύρισμα με τον Μανούσο Μανουσάκη στο σήριαλ "Τμήμα Ηθών".

**Σειρά που την θυμόμαστε ακόμα όπως και πολλές ακόμα από εκείνη την εποχή και συγκεκριμένα το "Ντόλτσε Βίτα" όπου και είχες τον πρώτο πρωταγωνιστικό σου ρόλο δίπλα στην Άννα Παναγιωτοπούλου...**

Ναι όπως σου είπα από το 93' ξεκίνησα τα πρώτα γυρίσματα σε αυτοτελή επεισόδια όπως το "Τμήμα Ηθών", "Ανατομία ενός εγκλήματος", "Εσύ αποφασίζεις", μετά ήρθε το 1995 και με ενημέρωσαν για μία μεγάλη οντισιόν που θα γινόταν για να βρεθεί ο πρωταγωνιστής της σειράς Ντόλτσε Βίτα. Έπεσε και σε περίοδο που ψαχνόμουν κι εγώ γιατί μόλις είχε τελειώσει η συνεργασία μου με τον Βογιατζή και έτσι πήρα την απόφαση να συμμετέχω στην οντισιόν όπου τελικά πήρα το ρόλο και μετά άλλαξαν όλα. Μπήκα σε μία νέα φάση της ζωής μου, έγινα αναγνωρίσιμος και αυτό μου έδωσε μία μεγάλη ηρεμία τα επόμενα χρόνια της επαγγελματικής μου ζωής.

**Παρόλα αυτά ήσασταν μία γενιά που είχε περίσσιο ταλέντο και πολλοί από την γενιά εκείνη ακόμα και σήμερα είστε μπροστάρηδες.**

Η αλήθεια είναι από όλα αυτά που έχω δει στην ζωή μου είναι πως όλες οι σειρές που γίνονταν εκείνα τα χρόνια είχαν ένα μεράκι και ένα κέφι για την δουλειά. Πραγματικά δίνανε την ψυχή μας για όλο αυτό και χωρίς διάλειμμα. Φαντάσου τελειώναμε τα γυρίσματα και πηγαίναμε στο θέατρο με χαρά αν και δεν είχαμε προσωπική ζωή.

**Μέχρι το 2011 έκανες αρκετά σήριαλ αλλά από τότε τραβήχτηκες συνειδητά από την τηλεόραση, δεν θα σε**

**ρωτήσω όμως γιατί το έκανες αυτό, αλλά θα σε ρωτήσω τι θα είναι αυτό που θα μπορέσει να σε γυρίσει πίσω στην τηλεόραση;**

Θα πρέπει να αλλάξουν οι συνθήκες των γυρισμάτων. Εγώ έζησα τη χρυσή εποχή της ελληνικής τηλεόρασης. Άρα καταλαβαίνεις κι εσύ πως οι συνθήκες από το 2010 άλλαξαν και ως προς την ποιότητα αλλά και ως προς την οικονομική απολαβή. Τώρα στα περισσότερα σήριαλ πας εκεί απλώς για να φαίνεσαι, τα λεφτά είναι ίσα - ίσα για τις βενζίνες σου και για κανένα πρωινό. Άσε που οι συνθήκες είναι πολύ άγριες. Ακούω για δωδεκάωρα γυρίσματα, βλέπω και τους ανθρώπους στο θέατρο που έρχονται μετά από τα γυρίσματα πραγματικά κουρασμένους. Θα πρέπει λοιπόν να είναι ένα πολύ δυνατό σενάριο, μια πολύ δυνατή κωμωδία, αυτό θα ήθελα να κάνω αν έκανα πάλι τηλεόραση. Είναι και αυτό που χρειάζεται ο Έλληνας μετά από τόσα δύσκολα χρόνια. Μέχρι τώρα όμως η επιλογή μου είναι πως αφού έχω ζήσει την χρυσή εποχή και αφού τώρα έχω και οικογένεια και η οικογένειά μου αποζητά την παρέα μου, μιας που τα κορίτσια μου είναι σε ηλικία και θέλουν να έχουν τον πατέρα τους δίπλα τους όπως και η γυναίκα μου. Θέλω να έχω ευτυχισμένες στιγμές στο σπίτι, έτσι λοιπόν έχω κρατήσει μόνο το θέατρο που ήταν και ο βασικός λόγος που ξεκίνησα τις σπουδές μου στην υποκριτική.



**DURO STICK®**

Τασιάδης Βασιλείος  
Τα χρώματα που ονειρεύεστε  
θα τα βρείτε σ' εμάς  
ΑΜΥΓΔΑΛΕΩΝΑΣ | Τ. 2510 391 130

**Τι είναι αυτό όμως που προσφέρει το θέατρο σε εσένα και που δεν μπορείς να το αφήσεις με τίποτα;**

Είναι η άμεση επαφή με το κοινό. Είναι ότι αυτό που κάνεις εκείνη την στιγμή υπάρχουν άνθρωποι που πραγματικά με ευλάβεια σε παρακολουθούν. Το θέατρο είναι ένας τόπος θεραπείας της ψυχής. Ο θεατής στο θέατρο νιώθει την ενέργεια των ηθοποιών να τον αγγίζει άμεσα. Η μαγεία του θεάτρου είναι όλη η "τελετή" που διενεργείται και είναι συνένοχοι όλοι όσοι βρίσκονται μέσα σε αυτό. Στο θέατρο η κάθε παράσταση είναι μοναδική, δεν γίνεται



να γίνει ακριβώς ίδια ποτέ και επίσης εδώ στην Ελλάδα ας μην κρυβόμαστε, δεν υπάρχουν σχολές υποκριτικής για την κάμερα. Ότι έχουμε μάθει για την τηλεόραση εμπειρικά το μάθαμε, μόνοι μας. Οι σχολές που υπάρχουν είναι σχολές υποκριτικής για το θέατρο και δικαιούμαστε να έχουμε τόσες πολλές σκηνές, γιατί στην πατρίδα μας γεννήθηκε το θέατρο.

**Έχεις σκεφτεί ποτέ να ασχοληθείς με την παραγωγή, με την σκηνοθεσία;**

Μέχρι στιγμής δεν έχει περάσει κάτι τέτοιο από το μυαλό μου σαν ανάγκη. Γιατί ο χρόνος που είναι απαραίτητος για να ασχοληθείς με αυτά είναι πραγματικά σχεδόν όλο το 24ωρο σου. Πρέπει να αφιερώσεις τη ζωή σου εκεί. Εγώ δεν είμαι διατεθειμένος να το κάνω αυτό γιατί αυτό προϋποθέτει να ζεις μία "μοναστηριακή" ζωή.

**Και δεν είσαι διατεθειμένος γιατί έχεις όπως μου είπες πριν την γυναίκα σου και τα κορίτσια σου στη ζωή σου. Πέρυσι ήρθαν στην παράσταση "Γοργόνες και Μάγκες" και σε παρακολούθησαν για πρώτη φορά, πώς ήταν η εμπειρία να έρθει το παιδί σου να σε παρακολουθήσει στο θέατρο;**

Κοίτα να δεις, στην τηλεόραση δεν με έχουν δει ποτέ, σε καμία δουλειά που έχω κάνει στο παρελθόν. Αυτή ήταν η πρώτη τους εικόνα από εμένα σαν ηθοποιό. Ήρθαν και με παρακολούθησαν σε μία μεγάλη παραγωγή με όμορφα σκηνικά και κοστούμια, με χορευτές, μπαλέτα, με τον Γιάννη τον Πλούταρχο να τραγουδάει. Ήταν μία μεγάλη παραγωγή και τους άρεσε, εντυπωσιάστηκαν με το όλο της παράστασης. Μου αρέσει που ήρθαν στο θέατρο και που θα ξαναέρθουν γιατί θέλω τα παιδιά μου να έχουν μία επαφή με όλες τις μορφές τέχνης. Τα πηγαίνουμε και σε παραστάσεις χορού και σε εικαστικά δρώμενα. Θα είμαι πολύ ευτυχισμένος όταν κάποια στιγμή της ζωής τους ασχοληθούν έστω και ερασιτεχνικά με κάποια μορφή τέχνης. Η τέχνη απελευθερώνει τον άνθρωπο. Το να δημιουργείς κάτι εσύ είναι πολύ σημαντικό, γιατί ζούμε σε μία ηλεκτρονική εποχή.

**Πες μας λίγα λόγια για την φετινή παράσταση που συμμετέχεις το "Ψύλλοι στα αυτιά" είναι κωμωδία έτσι δεν είναι;**

Είναι μία κωμωδία του Ζωρζ Φεντώ. Με τον Πέτρο Φιλίππιδη εδώ και αρκετά χρόνια ψάχναμε την ευκαιρία να συνεργαστούμε. Τον Πέτρο τον είχα δει πρώτη φορά στο θέατρο Φιλίππων με την κλασική παράσταση "Ορνιθες" του Αριστοφάνη. Ήταν μία επετειακή παράσταση που είχε πραγματοποιηθεί μόλις είχε φύγει από τη ζωή ο μεγάλος Κάρολος Κουν, αν θυμάμαι καλά το 1988 και μου είχε κάνει τρομερή εντύπωση γιατί όλοι προσπαθούσαν να κάνουν τα πουλιά στην χορογραφία και ένας ξεχώριζε γιατί πραγματικά πέταγε σαν πουλί και αυτός δεν ήταν άλλος από

τον Πέτρο. Είναι ένας άνθρωπος που εκτιμώ πάρα πολύ βαθιά και το ταλέντο του είναι τεράστιο. Εγώ τον θεωρώ έναν από τους τρεις κορυφαίους Έλληνες ηθοποιούς. Ο ρόλος μου επίσης μου άρεσε γιατί είναι κάτι εντελώς κόντρα από αυτό που ζω εγώ, όπου τα τελευταία χρόνια έχει επέλθει στη ζωή μου μία ηρεμία με την γιόγκα, τον τρόπο διατροφής και τον γενικότερο τρόπο που ζω. Και μου άρεσε γιατί είναι ένας πολύ ζηλιάρης σύζυγος, Ισπανός άρα έπρεπε να μάθω και λίγα Ισπανικά. Γενικά είναι ένας πολύ ενδιαφέρον ρόλος, όπως και όλοι οι ρόλοι της παράστασης όπου τους ενσαρκώνουν πάρα πολύ καλοί ηθοποιοί.

#### **Μέχρι πότε θα έχετε παραστάσεις;**

Σίγουρα μέχρι το Πάσχα, αλλά επειδή πάμε πάρα πολύ καλά υπάρχει πιθανότητα να συνεχίσουμε κιόλας. Βλέπω με χαρά ότι ο κόσμος τιμά αυτό που κάνουμε, με κατάθεση ψυχής σε κάθε παράσταση. Είναι μία παράσταση που βγάζει γέλιο, καλό γέλιο, είναι ένα κλασικό έργο που βλέπεις πόσο σύγχρονο είναι αν και έχει γραφτεί πριν από 100 χρόνια.

#### **Είναι στην φύση του ανθρώπου έτσι δεν είναι; Να μην αλλάζουν κάποια πράγματα.**

Τελικά ναι. Αυτό είναι τελικά το γεγονός που κάνει κάποιους συγγραφείς κλασικούς, είναι αυτοί που πιάνουν



# WIND Fiber

**ΑΡΝΑΟΥΤΟΓΛΟΥ ΑΝΔΡΙΑΝΑ**

Χρυσούπολη

6907699761|6938116583

ts-kavala4@windstores.gr



**ΤΟ INTERNET**

**ΤΟΥ ΑΥΡΙΟ... ΣΗΜΕΡΑ**



**Η Καβάλα  
ένας τόπος  
που χρωστάω  
πολλά. Είναι  
ένας τόπος όπου  
μεγαλώσαμε με  
ελευθερία που  
αν ήμουν στην  
Αθήνα δεν θα  
την είχα.**

ορισμένα στοιχεία της φύσης του ανθρώπου και τα αναλύουν. Και τελικά αυτά στα τελευταία 2-3 χιλιάδες χρόνια που γνωρίζουμε τι γίνεται ιστορικά, δεν αλλάζουν.

**Σχεδιάζεις κάτι για το καλοκαίρι;**

Όχι μέχρι τώρα. Θα προτιμούσα να κάνω διακοπές και να πάρω την γυναίκα μου και τα παιδιά μου στην Καβάλα. Έρχομαι συχνά στην Καβάλα. Εκεί είναι η μητέρα μου, τα αδέρφια μου, τα ανήψια μου, οι φίλοι μου. Κρατάω όσο μπορώ συχνότερα την επαφή με την πόλη και με τις ρίζες μου. Είναι η Καβάλα ένας τόπος που χρωστάω πολλά. Είναι ένας τόπος όπου μεγαλώσαμε με ελευθερία που αν ήμουν στην Αθήνα δεν θα την είχα. Με χαρά βλέπω και πολλές προσπάθειες στο θέατρο, βλέπω πολλές ομάδες, είναι πολύ φίλοι μου και τα αδέρφια Αντώνης και Κώστας Κούφαλης που έχουν εργαστεί και στο Εθνικό θέατρο.

**Τι άλλο σου αρέσει στην περιοχή;**

Η θάλασσα, βόλτες στο βουνό, τα ποτάμια πάρα πολύ,

μας αρέσουν οι βόλτες σε όλα τα ποτάμια της περιοχής. Θέλω να υπάρχει μία επαφή με την φύση και χαίρομαι που αρέσει και στα παιδιά μου αυτή η επαφή.

**Σε ευχαριστούμε για όλη την συζήτηση που είχαμε μαζί σου, σου ευχόμαστε κάθε επιτυχία σε ότι κάνεις και κάθε χαρά στην οικογένεια σου που δίνεις χρόνο και που σημαίνει πολλά για εσένα.**

Εγώ σας ευχαριστώ, το αρχαιοελληνικό “Δούναι και λαβείν” που έχει γίνει στην εποχή μας “Πάρε - Δώσε” δεν απαντάται στο δικό μου εγώ. Εγώ θέλω να δίνω και δεν θα με πειράξει αν δεν πάρω κιόλας. Θεωρώ τον εαυτό μου πολύ ευλογημένο για όσα ζω, πολύ τυχερό, οπότε θα ήμουν αχάριστος αν δεν έδινα, αν ήμουν μικρόψυχος θα ήμουν αχάριστος απέναντι σε όλα αυτά που έχω δεχθεί από τον Θεό.

**Σε ευχαριστούμε πολύ**

Και εγώ σας ευχαριστώ.





*Ελληνικόν*  
γενοσιπωλείον

Εθνικής Αμύνης 63, Τηλ. 25210 31389, Δράμα

# Ο ρόλος της διατροφής στην εξέλιξη των νέων αθλητών



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



Η διατροφή αποτελεί πάντα αναπόσπαστο κομμάτι της άθλησης λόγω του ότι μέσω της διατροφής οι αθλητές μπορούν να στοχεύσουν στη μείωση του λίπους, στην αύξηση της μυϊκής μάζας, στην διατροφική αποκατάσταση και φυσικά στη μέγιστη απόδοση στους αγώνες.

Η διατροφική αποκατάσταση είναι το Α και το Ω στην εξέλιξη των νέων αθλητών. Συγκεκριμένα, η διατροφική αποκατάσταση ενισχύει την γενικότερη αποκατάσταση του οργανισμού καθώς επίσης βοηθάει στην επισκευή των ιστών από βλάβες που έχουν επέλθει κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Ακόμα, η διατροφική αποκατάσταση στοχεύει στην αύξηση της σύνθεσης των μυϊκών πρωτεϊνών και στη βελτίωση της κατάστασης της

διάθεσης μετά από έντονη άσκηση.

Τα μακροθρεπτικά συστατικά, υδατάνθρακες και πρωτεΐνες, καθορίζουν επίσης την επίδοση των αθλητών καθώς και επηρεάζουν την διατροφική αποκατάσταση.

### Υδατάνθρακες

Η ανάγκη των αθλητών σε υδατάνθρακα πριν τον αγώνα υπολογίζεται στα 200-300gr και πρέπει να καταναλωθεί 3-4 ώρες πριν την άσκηση. Παρόλα αυτά μπορούμε να προσθέσουμε μία μικρή ποσότητα τροφίμων που περιέχουν απλούς υδατάνθρακες έως και 15 λεπτά πριν την άσκηση έτσι ώστε να αποφύγουμε πιθανή υπογλυκαιμία.

Για άσκηση που η διάρκειά της δεν ξεπερνά τα 60 λεπτά, η γενική οδηγία αναφέρει ότι αρκεί η έκπλυση στο στόμα με υδατάνθρακες ενώ για άσκηση πάνω από 60 λεπτά προτιμάτε η χρήση gels υδατανθράκων, αθλητικά ποτά και σπάνια στέρεη τροφή. Αξίζει να αναφερθεί ότι η πρόσληψη γλυκόζης δεν πρέπει να είναι πάνω από 60gr ανά ώρα διότι η απορρόφησή της είναι 1-1,1gr ανά λεπτό και η κατανάλωση παραπάνω ποσότητας μπορεί να δημιουργήσει γαστρεντερικά προβλήματα. Το μυστικό σε αυτή την περίπτωση είναι η κατανάλωση συνδυασμού γλυκόζης και φρουκτόζης που απορροφάται από διαφορετι-



κούς μεταφορείς στο σώμα.

Μετά την άσκηση, η κατανάλωση των υδατανθράκων έχει στόχο την αποκατάσταση γλυκογόνου και τη πλήρη αποκατάσταση των ενεργειακών αποθεμάτων. Η πρόσληψη των υδατανθράκων πρέπει να είναι 1,2gr ανά κιλό σωματικού βάρους για τις πρώτες 4-6 ώρες ενώ για τις επόμενες 9-10gr ανά κιλό σωματικού βάρους.

### Πρωτεΐνες

Σύμφωνα με τα επιστημονικά δεδομένα έχει αποδειχθεί ότι η σύνθεση μυϊκής πρωτεΐνης είναι υψη-

λότερη μετά από άσκηση αντοχής και όχι πριν. Αυτό είναι κάτι που μας οδηγεί στο να καταλήξουμε στο συμπέρασμα ότι η συνολική ημερήσια πρόσληψη πρωτεΐνης έχει το σημαντικότερο ρόλο και όχι η τμηματική π.χ. πριν τη προπόνηση ή μετά. Συγκεκριμένα, για κάθε ώρα προπόνησης προσθέτουμε 0,4 gr ανά κιλό σωματικού βάρους στην ημερήσια πρόσληψη πρωτεΐνης και αυτό που αποτελεί σημαντικό παράγοντα είναι το είδος των πρωτεϊνών που πρέπει να καταναλωθούν για την πρωτεϊνική αναπλήρωση. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η σύγκριση κατανάλωσης βοδινού κρέατος και γάλακτος. Συγκεκριμένα, το βοδινό κρέας έχει μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη σε σχέση με το γάλα παρόλα αυτά το γάλα λόγω της περιεκτικότητάς του σε λευκίνη καθώς και λόγω της ταχείας απορρόφησής του σε σχέση με το βοδινό κρέας έχει υψηλότερη πρωτεϊνική σύνθεση.

Κλείνοντας, είναι γεγονός ότι η ύπαρξη ταλέντου στους νέους αθλητές αποτελεί το κίνητρο για μία λαμπρή καριέρα, παρόλα αυτά χωρίς τις επαγγελματικές προπονήσεις καθώς και την κατάλληλη διατροφική προσέγγιση, οι πιθανότητες εξέλιξης σε επαγγελματικό επίπεδο μειώνονται αισθητά.

### Χρήσιμα tips

- Η πρόσληψη ω3 και ω6 λιπαρών οξέων βοηθάει στην καταπολέμηση των φλεγμονών και ταυτόχρονα προσφέρει άμεση αναπλήρωση. Τρόφιμα που περιέχουν αυτά τα καλά λιπαρά οξέα είναι το σκουμπρί, η σαρδέλα, ο σολωμός, τα χτένια, οι γαρίδες, ο τόνος και οι ξηροί καρποί.
- Η πρόσληψη ψευδαργύρου μαζί με μαγνήσιο ανεβάζουν την παραγωγή τεστοστερόνης και βοηθούν στην μυϊκή ανάπτυξη. Στην κατηγορία αυτή ανήκουν τα στρείδια, το συκώτι, τα μανιτάρια, τα όσπρια, το γάλα, το γιαούρτι, το τυρί, η φυτική μαργαρίνη, οι κρόκοι αυγών κ.ά.



# Οδηγός για τέλειες απόκριες!



Κέντρο Ειδικής Αγωγής  
& Πολυαισθητηριακής  
Θεραπείας  
Υπεύθυνη Επιστημονικού  
Κέντρου  
Ευαγγελία Κωνσταντινίδου  
Εργοθεραπεύτρια,  
Μεταπτυχιακό στον Αυτισμό  
(MSc)  
Δαγκλή 10, ΚΑΒΑΛΑ  
[www.opentherapy.gr](http://www.opentherapy.gr)  
T: 2511 112389  
K: 6945934593



**Απόκριες, μια εποχή τόσο μαγική!** Μικροί και μεγάλοι γελάνε, ξεφεύγουν από την καθημερινή ρουτίνα και τις σχολικές υποχρεώσεις.

Είναι η **εποχή** όπου τα **προσωπικά θέλω** μας **μεταμορφώνονται**. Υιοθετούμε διάφορους ρόλους χωρίς όρια και ενδοιασμούς.

Για τα παιδιά μας είναι **μια γιορτή λυτρωτική!** Βάφονται, φορούν μάσκες, δοκιμάζουν καινούργιους χαρακτήρες (άγιος, κακός κ.ά.), άλλες ηλικίες, άλλο φύλο. Τους ενθουσιάζει το γεγονός πως κρατάνε όπλα, κάνουν μονομαχίες, ή γίνονται πριγκίπισσες και κανένας δεν ενοχλείται. Αυτό γίνεται δύο φορές πιο αστείο όταν συμμετέχουν η μαμά και ο μπαμπάς υιοθετώντας αστείους χαρακτήρες με πιο ανέμελες συμπεριφορές απ' ό,τι τους έχουν συνηθίσει (μπαμπάς: Οβελίξ, μαμά: χαβανέζα).

**Γιατί όμως πραγματικά τα περισσότερα παιδιά χαίρονται τόσο πολύ με τις απόκριες;**



Μέσω της μεταμφίεσης τα παιδιά μας, έχουν την δυνατότητα να υποδυθούν ρόλους! Κρυφές τους φαντασιώσεις και επιθυμίες γίνονται πραγματικότητα.

**Οι στολές** που διαλέγουν τα παιδιά στα καρναβάλια **εκφράζουν**

**στοιχεία του χαρακτήρα** τους. Η επιλογή της στολής εξαρτάται από πολλούς παράγοντες όπως: το συναίσθημά τους, τα ενδιαφέροντά τους, τα πρότυπα της κοινωνίας, οι προσδοκίες των μεγάλων.

Είναι σύνηθες τα αγόρια να τεί-



νουν σε κάτι πιο δυναμικό, ηρωικό ή επιθετικό (τέρας, ήρωας) και τα κορίτσια σε κάτι πιο θηλυκό (νεράιδα, πριγκίπισσα). Δεν είναι λάθος ωστόσο αν τα κορίτσια να διαλέγουν μια μαχήτρια και τα αγόρια έναν πρίγκηπα.

Η περίοδος των αποκριών **δίνει «φτερά» στην παιδική φαντασία** μικρών και μεγάλων. Κυρίως όμως είναι λυτρωτική για τις ψυχές των παιδιών μας. Η αμφιέσή τους είναι ένα μήνυμα προς τους γύρω τους, είναι ο τρόπος με τον οποίο μαθαίνουν και ζουν τη ζωή τους.

Όσο περίεργη και να είναι η επιλογή τους χρειάζεται να την υποστηρίξουμε. Να αναρωτηθούμε και **να μπορούμε στη θέση τους**. Χρειάζεται να τους δώσουμε χώρο να εκφραστούν και όχι να τους περάσουμε αυτό που θέλουμε εμείς.

Στην περίπτωση όμως που παρατηρήσουμε πως μια στολή χαρακτηρίζεται σεξουαλικά προκλητική, προσβλητική προς κάποιον άνθρωπο (άστεγος), ή προς μια θρησκεία προστατεύουμε τα παιδιά μας και τους εξηγούμε με ευγένεια το λάθος τους.

Χρειάζεται επίσης να θυμόμαστε και **να προσέχουμε κατά την αγορά μας**, οι στολές να μην έχουν μικρά κομμάτια ή υλικά που μπορεί να τα βάλει ένα μωρό στο στόμα του, να είναι φτιαγμένες από φυσικά και άφλεκτα υλικά. Ακόμη να είναι άνετες στο πρόσωπο (να αναπνέουν) και στο σώμα των παιδιών μας (να μην τις πατάνε). Τέλος, προτιμούμε να βάψου-



με τα προσωπάκια τους με χρώματα μη τοξικά, δερματολογικά ελεγμένα, κατάλληλα για παιδικό μακιγιάζ που αφαιρούνται με το νερό.

Παρ' όλα αυτά όμως, **τι γίνεται με τα παιδάκια που δεν τους αρέσουν τα μασκαρέματα** και απεχθάνονται τις μπογιές στο πρόσωπο και τις στολές; Ναι, υπάρχουν και αυτά τα παιδιά. Είναι **απόλυτα σεβαστό και αποδεκτό** να μην θέλουν να ντυθούν. Δεν χρειάζεται να μας τρομάζει ή να μας ανησυχεί. Απλά το παιδί νιώθει με αυτό τον τρόπο πιο άνετα να συμμετάσχει στις αποκρίες. Δεν το πιέζουμε με τη φράση «όλοι οι άλλοι θα είναι ντυμένοι», καθώς μόνο αρνητικό αποτέλεσμα θα φέρουμε. Δεχόμαστε την γνώμη του παιδιού μας. Μεγαλώνοντας ίσως να θέλει να μεταμφιεστεί με μια δική του στολή που θα την φτιάξει είτε μόνο του είτε μαζί μας. Σε κάθε περίπτωση αφήνουμε

το παιδί ελεύθερο να κάνει αυτό που επιθυμεί!

**Πως λοιπόν μπορείτε να κάνετε τις αποκρίες αξέχαστες;**

■ **διαλέξτε στολές**, μια βόλτα σε ένα μεγάλο κατάστημα αρκεί για να βρεθεί στολή, δοκιμάστε μαζί με τα παιδιά σας καπέλα, περούκες και βγάλτε φωτογραφίες.

■ **φτιάξτε μαζί** με τα παιδιά σας τις **στολές** τους, χωρίς να ξοδέψετε πολλά χρήματα. Φαντασία θέλει μόνο! Κολλήστε κουμπιά, φτερά, αυτοκόλλητα, πούλιες, χάντρες κ.ά.

■ **εξοπλιστείτε με ειδικές μπογιές** μη τοξικές και υποαλλεργικές για να βάψετε το πρόσωπό σας. Μουτζουρωθείτε όσο πιο πολύ μπορείτε. Αφήστε τα παιδιά να σας βάψουν.

■ **οργανώστε** ένα μικρό μασκέ πάρτι για ξεφάντωμα στο σπίτι με λίγους φίλους, μικρούς και μεγάλους, φτιάξτε μερικές λιχουδιές, βάλτε τραγούδια για ξέφρενο χορό.

■ **βγείτε έξω**, πηγαίνετε σε αποκριακές **εκδηλώσεις και παρελάσεις**, ελάτε σε επαφή με τα ήθη και τις παραδόσεις του τόπου σας.

■ **ντυθείτε κι εσείς μαζί τους!**

Τελικά πρέπει να θυμόμαστε, πως δεν είναι ανάγκη να μεταμφιεζόμαστε μόνο κατά τη διάρκεια του καρναβαλιού. Μπορούμε να το κάνουμε πιο συχνά γιατί τα παιδιά λατρεύουν να μεταμφιέζονται συνεχώς. Γιατί όχι κι εμείς μαζί τους;

Ένα παιχνίδι μεταμορφώσεων για όλα τα μέλη της οικογένειας είναι σημαντικό, γιατί προτρέπει το παιδί να συνεισφέρει με τις ιδέες του, να αναλάβει πρωτοβουλίες, να εκφράσει τη γνώμη του, τη φαντασία του, τη δημιουργικότητά του, τον αυθορμητισμό του, τα συναισθήματά του.

Αυτό που μετράει πάνω απ' όλα είναι η χαρά της διαδικασίας που θα μοιραστείτε με τα παιδιά σας. Γιατί μη ξεχνάμε δυο πράγματα! Πώς **από εμάς εξαρτώνται όλα** και πως **οι στιγμές φεύγουν σαν άνεμος**. Εκμεταλλευτείτε το σήμερα που είναι ακόμη παιδί, γιατί το αύριο θα έρθει γρήγορα μαζί πια με την ενηλικίωσή του!



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

# Παιδικές ιώσεις τον χειμώνα



Ιατρός Δέσποινα Παιδίατρος  
Κλείτου 2,  
ΚΑΒΑΛΑ  
Τ: 2513 006333  
Κ: 6977038112

Οι χειμωνιάτικοι μήνες συνοδεύονται από πλήθος ιώσεων του αναπνευστικού.

Η γρίπη και οι άλλες ιώσεις του αναπνευστικού είναι τα κύρια νοσήματα που απασχολούν τα παιδιά όλων των ηλικιών, με προεξάρχοντα συμπτώματα τον βήχα, πονοκέφαλο, πυρετό, μυαλγίες.

## ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

- Καλή ενυδάτωση με νερό, τσάι, φρέσκους χυμούς φρούτων
- Σούπες
- Ύπνο και ξεκούραση
- Αυστηρή αντισηψία για το περιβάλλον και τα χέρια
- Κατάλληλη θερμοκρασία και υγρασία του χώρου

Τα περισσότερα φάρμακα δεν βοηθούν στις ιώσεις του αναπνευστικού και στον βήχα.

Ο ασφαλέστερος τρόπος για να καθαρίσει μια βουλωμένη μύτη είναι οι συχνές ρινοπλύσεις με φυσιολογικό ορό.



Ο βήχας φοβίζει τους γονείς αρκετά. Αποτελεί ένα από τα κυριότερα συμπτώματα των αναπνευστικών ιώσεων και τις περισσότερες φορές υποχωρεί χωρίς φάρμακα μετά από λίγες μέρες. Όταν όμως επιμένει ή είναι παρατεταμένος αποτελεί σύμπτωμα σοβαρότερης λοίμωξης ή επιπλοκής (πνευμονίας, βρογχίτιδας ή βρογχιολιτιδας στα βρέφη).

Σε κάθε περίπτωση που το παιδί εμφανίσει κάποιο σύμπτωμα που επιμένει, καλό είναι να επικοινωνήσετε με τον παιδίατρό σας και να τον συμβουλευτείτε.

Ο βήχας και το συνάχι για να υποχωρήσουν, ίσως χρειαστεί να περάσουν περισσότερες από 10 μέρες, από τη στιγμή που θα απυρετίσει το παιδί.

Επίσης λαμβάνοντας υπόψη ότι οι ιώσεις αυτές είναι πολύ συχνές τον χειμώνα, τα παιδιά νοσούν συχνά και πρέπει να μένουν στο σπίτι για μεγάλο χρονικό διάστημα.

## ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

- ✓ Απύρετο για πάνω από 24 ώρες
- ✓ Χωρίς εμέτους/διάρροιες για πάνω από 24 ώρες
- ✓ Χωρίς συχνό βήχα



- ✓ Καλά ενυδατωμένο, χωρίς εξάντληση
- ✓ Επιτρέψτε του να ξαναρχίσει τις δραστηριότητές του μια εβδομάδα μετά την έναρξη των συμπτωμάτων

Δεν υπάρχει κάποιο συγκεκριμένο χρονικό διάστημα για να γίνει καλά από το κρυολόγημα ή την γρίπη.

Κάποιες από τις ιώσεις περνούν νωρίτερα και άλλες χρειάζονται περισσότερο χρόνο.

Καθώς εσείς είσαστε τα μοναδικά πρόσωπα που γνωρίζετε καλύτερα το παιδί σας, εσείς θα αποφασίσετε πότε θα επιστρέψει στο σχολείο και στην καθημερινότητα, βασιζόμενοι στο πως νοιώθει και τι εσείς νομίζετε ότι είναι καλύτερο για εκείνο.

Συμπτώματα	Κρυολόγημα	Γρίπη
Πυρετός	Σπάνιος	Συνήθως υψηλός
Μπούκωμα	Συχνά	Μερικές φορές
Πονόλαιμος	Συχνά	Συχνά
Βήχας	Ελαφρύς	Συχνός
Εξάντληση	Ποτέ	Σχεδόν πάντα από την αρχή
Μυαλγίες	Ελαφρά	Συνήθως και έντονες
Αίσθημα κόπωσης	Ελαφρά	Έντονο για 15-20 μέρες
ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ	Ιγμορίτιδα Ωταλγία	Βρογχίτιδα Πνευμονία
ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ	Καλό πλύσιμο των χεριών Αποφυγή των αρρώστων	Αντιγριπικό εμβόλιο ετησίως Καλό πλύσιμο των χεριών Αποφυγή των αρρώστων Αντικατάσταση φάρμακα

keratin  
nanocure  
system

ΥΠΕΡΚΑΛΥΠΤΕΙ  
ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ  
ΤΩΝ ΜΑΛΛΙΩΝ ΣΑΣ



ρωτήστε μας  
για την δική σας  
θεραπεία!

Theodoros  
hair salon

ΔΑΓΚΛΗ 14 & ΠΑΛΑΙΟΛΟΓΟΥ ΚΑΒΑΛΑ - ΤΗΛ. 2510 220 401

# Αλφαβητοπαρέλαση με εικόνες τσίρκου

Φωτογραφίες: Ηλίας Κοτσιρέας / FRESHgroup

Η Αλφαβητοπαρέλαση για  
ακόμα μία χρονιά θα κάνει την  
εμφάνισή της στην Καβάλα  
όπου μικροί μαθητές με τους  
γονείς τους θα διασκεδάσουν  
και θα χορέψουν  
γεμίζοντας τους δρόμους  
και το κέντρο χρώματα,  
χαμόγελα και πολλές  
χαρούμενες στιγμές σε  
μικρούς και μεγάλους!









Εμείς επισκεφτήκαμε για όλους εσάς το σημείο όπου δημιουργούνται όλα! Τον χώρο όπου με πολύ κόπο αλλά και πολύ χαρά κάθε χρόνο μία ομάδα γυναικών δημιουργεί τα φορέματα και τα κοστούμια που θα φορέσουν μικροί και μεγάλοι. Είναι πραγματικά συγκινητικό πως σε ένα δωμάτιο μπορεί να βγει τόση δουλειά! Εκεί λοιπόν συναντήσαμε την κ. Ζωή Ζαχαριάδου που μας μίλησε για την φετινή γιορτή του καρναβαλιού της Καβάλας.

**Ζωή θα θέλαμε να μας πεις πότε θα πραγματοποιηθεί η Αλφαβητοπαρέλαση φέτος.**

Θα πραγματοποιηθεί την Κυριακή στις 16 Φεβρουαρίου και οι καρναβαλιστές μας θα ξεκινήσουν από τον Άγιο Παύλο στις 12 το μεσημέρι.

**Ποιο είναι το φετινό θέμα; Βλέπουμε εντυπωσιακές στολές που μας θυμίζουν τσίρκο.**

Ναι, γιορτάζουμε τα 15 χρόνια με

έμπνευση από το τσίρκο! Ζογκλέρ, σκηνοβάτες, ακροβάτες και ότι άλλο μπορείς να σκεφτείς όταν ακούς την λέξη τσίρκο. Δεν θα έχουμε όμως ότι έχει σχέση με τα ζωάκια τα οποία θεωρούμε ότι τυρανιούνται για να μάθουν οποιοδήποτε ρόλο έχουν στο τσίρκο.

**Από ότι ξέρουμε έχουν απαγορευτεί εντελώς τα ζωάκια σε παραστάσεις.**

Ναι, και καλώς έχει γίνει αυτό. Δεν πρέπει να βασανίζονται τα ζωάκια και αυτό είναι ένα μήνυμα που πρέπει να περάσουμε σαν Αλφαβητοπαρέλαση.

**Φέτος αλλάζει κάτι ως προς την όλη διαδικασία;**

Η βασική αλλαγή είναι πως δεν θα υπάρχει χορευτικό στην πλατεία Ελευθερίας αλλά στο κάτω μέρος της θα υπάρχουν μπουφέδες από τα σχολεία που θα συμμετέχουν και στους οποίους θα κερνιούνται τα παιδιά



ενώ θα συνεχίζεται εκεί η διασκέδαση με την μορφή όχι της παρέλασης αλλά του πάρτι.

#### **Η συμμετοχή την φετινή χρονιά πώς είναι;**

Μέχρι αυτή την στιγμή που μιλάμε ακόμα μαζεύεται ο κόσμος. Έχουμε πάντως πολύ καλή συμμετοχή με το μεγαλύτερο γκρουπ να είναι στα 180 άτομα, παίζει ρόλο βέβαια και η δυναμικότητα του κάθε σχολείου. Ένα σχολείο που αποτελείται από 100 παιδιά και τα 80 συμμετέχουν είναι μεγάλη επιτυχία.

#### **Μάθαμε ότι θα πραγματοποιηθεί και μία συνεργασία με το make a wish. Πείτε μας λίγα λόγια παραπάνω.**

Υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να έρθουν κάποια σχολεία και κολλέγια να συμμετέχουν από την Θεσσαλονίκη μετά από συζήτηση που είχαμε με την κ. Ανθή Χατζηφρατζή αλλά και με κυρίες του make a wish της νύμφης





του Θερμαϊκού. Το σίγουρο είναι πως θα υπάρχει ένας τοίχος ευχών στην πλατεία ενώ θα πωλούνται και τα αστέρια του make a wish με κόστος 2€ για να μπορέσει να ενισχυθεί μία ευχή ενός παιδιού από την περιοχή μας.

**Άρα το μήνυμα φέτος είναι και να διασκεδάσουμε και να προσφέρουμε.**

Ακριβώς έτσι όπως το λέτε είναι. Και να περάσουμε καλά γελώντας, τραγουδώντας και ζώντας την χαρά του καρναβαλιού, αλλά και να προσφέρουμε στους συνανθρώπους μας.

**Καλή επιτυχία σε όλα! Ανυπομονούμε να παρακολουθήσουμε και την φετινή Αλφαβητοπαρέλαση!**  
Σας ευχαριστούμε πολύ..





**ΕΚΠΤΩΣΕΙΣ**



Lemonidis  
shoeshop



Ομονοίας 87 • Καβάλα • [lemonidishoes@gmail.com](mailto:lemonidishoes@gmail.com)

# Χελιδόνι

## Ένα κατάστημα στα μέτρα του πελάτη



Το Χελιδόνι είναι ένα σύγχρονο κατάστημα cash & carry με εξειδίκευση στον τομέα των τροφίμων



**Είναι κατάστημα που απευθύνεται σε πελάτες χονδρικής αποκλειστικά ή υπάρχει και δυνατότητα λιανικής πώλησης;**

Το Χελιδόνι είναι ένα κατάστημα χονδρικής λιανικής με εξειδίκευση στον τομέα των τροφίμων. Το κατάστημα έγινε με γνώμονα τη γρήγορη και άμεση εξυπηρέτηση των πελατών μας, οι οποίοι είναι κυρίως σημεία εστίασης. Στο χώρο αυτό η ταχύτητα και η άμεση εξυπηρέτηση έχουν προτεραιότητα.

**Σε τι διαφέρει το Χελιδόνι από τα υπόλοιπα καταστήματα και σε τι καινοτομεί στην περιοχή της Καβάλας;**

Στο κατάστημά μας, δίνεται η δυνατότητα για άμεση παράδοση εντός της ημέρας. Συγκεκριμένα μπορεί κάποιος να παραγγείλει και το πολύ σε 2 ώρες θα έχει παραλάβει. Μπορεί να παραγγείλει όσες φορές θέλει μέσα στην ημέρα και όση ποσότητα θέλει.

Θέλουμε οι πελάτες μας να νοιώθουν ασφάλεια ότι όποτε και να ξεμείνουν θα είμαστε εκεί για να τους εξυπηρετήσουμε.

Η λήψη των παραγγελιών γίνεται με διάφορους τρόπους:

1. Έχουμε 2 πωλητές που γυρίζουν την πόλη όλη μέρα
2. Μπορούν να πάρουν τηλέφωνο στο κατάστημα

**3. Ή μπορούν να έρθουν και να ψωνίσουν απευθείας από το κατάστημά μας.**

**Σε ποια γεωγραφική ακτίνα μπορεί να έχει ο πελάτης την υπηρεσία carry και αυτή η υπηρεσία υπάρχει από ένα ποσό και πάνω;**

Η περιοχή δράσης μας είναι η πόλη της Καβάλας, προς το παρόν.

Όσον αφορά την λιανική, οι πελάτες μπορούν να έρθουν στο κατάστημά μας και να προβούν στις αγορές τους, μέσα από μία τεράστια ποικιλία προϊόντων και μάλιστα προϊόντων που δεν μπορούν να τα βρουν εύκολα αλλού.



**Χελιδόνη**  
Εξυπηρέτηση που πετάει!

**T: 2511 810240**  
ΕΡΥΘΡΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥ 28 • ΚΑΒΑΛΑ  
f chelidonifoods  
info@chelidoni.gr • www.chelidoni.gr





# Ηλίας Καρελλός

## Η τέχνη των σκιών



Πάντα με συνέπαιρνε η μαγεία του ότι ένας άνθρωπος μπορεί να κάνει όλους τους ρόλους πίσω από τον μπερντέ, με τόσες διαφορετικές φωνές.

Έχουμε την τιμή να είναι μαζί μας ένας φρέσκος και νέος άνθρωπος που χαρίζει στιγμές γέλιου και χαράς σε όλους τους μικρούς μας φίλους, πώς το καταφέρνει αυτό; είναι πολύ απλό και συνάμα πολύ δύσκολο! Είναι Καραγκιοζοπαίχτης. Δημιουργεί παραστάσεις με ηθοποιούς που τους παντρεύει αρμονικά με το θέατρο σκιών, ενώ εδώ και χρόνια τις ημέρες των γιορτών των Χριστουγέννων οι παραστάσεις του φιλοξενούνται και στο μέγαρο Μουσικής Αθηνών. Αεικίνητος στην τέχνη του, έχει μετουσιώσει τον γνωστό σε όλους μας Καραγκιόζη σε θέαμα, με παραστάσεις που απευθύνονται αποκλειστικά για εμάς τους μεγαλύτερους.

Ποιος είναι; Ο Ηλίας Καρελλός που σήμερα θα τον γνωρίσουμε καλύτερα, γιατί ήδη τον γνωρίζουμε σαν καλλιτέχνη μέσα από τις επισκέψεις του στα πλαίσια του Φεστιβάλ Cosmopolis.

**Ηλία πως ξεκίνησες να ασχολείσαι με το Θέατρο Σκιών, τι ήταν αυτό που σε τράβηξε σε αυτό τον κόσμο;**

Ξεκίνησα να ασχολούμαι επαγγελματικά με το θέατρο σκι-

ών γύρω στο 1995-1996. Γνώρισα το θέατρο σκιών σαν παιδί από το υπαίθριο θέατρο σκιών του Γιώργου Χαρίδημου στην Πλάκα κι από τότε ξεκίνησα να ασχολούμαι ερασιτεχνικά με αυτό.

Η τέχνη της σκιάς είναι τόσο γοητευτική. Πάντα με συνέπαιρνε η μαγεία του ότι ένας άνθρωπος μπορεί να κάνει όλους τους ρόλους πίσω από τον μπερντέ, με τόσες διαφορετικές φωνές. Αρχισα έτσι να φτιάχνω τις δικές μου φιγούρες, τις δικές μου παραστάσεις, τα δικά μου κείμενα και να ζωντανεύω έναν διαφορετικό κόσμο, μια μικρογραφία του κόσμου που ζούμε.

**Όποιον και να ρωτήσεις γνωρίζει τον μεγάλο Ευγένιο Σπαθάρη, αλλά η τέχνη του θεάτρου Σκιών περνάει στην επόμενη γενιά μέσα και από εσένα και προφανώς και άλλων νέων ανθρώπων, τι κάνει τον Καραγκιόζη τόσο διαχρονικό ήρωα;**

Το θέατρο σκιών στην Ελλάδα έχει ταυτιστεί με το όνομα του Ευγένιου Σπαθάρη, αλλά και με άλλων μεγάλων καλλιτεχνών. Είχα τη χαρά να γνωρίσω τον Ευγένιο Σπαθάρη από κο-



**Ο Καραγκιόζης είναι ένας λαϊκός ήρωας. Δεν είναι σαρ, θα λέγαμε πως είναι αντι-σαρ. Συμβολίζει μες στην ψυχή του Έλληνα μια ολόκληρη εποχή, είναι μια ιδεολογία αζεπέραστη και γι' αυτό μιλάει κατευθείαν στην καρδιά των θεατών μέσα από τις παραστάσεις.**



ντά, καθώς και άλλους σπουδαίους καραγκιζοπαίχτες όπως τον Θανάση Σπυρόπουλο, που αποτέλεσε τον βασικό μου δάσκαλο στην τέχνη του θεάτρου σκιών, τον σπουδαίο Γιάνναρο από την Πάτρα, τον Μάνθο Αθηναίο και τόσους άλλους που είχα την τιμή να γνωρίσω και σε ένα ευρύτερο πλαίσιο να συνεργαστώ μαζί τους.

Γνωρίζοντας λοιπόν αυτά τα ιερά τέρατα και την παρακαταθήκη που αφήνουν στους νεότερους, ξεκίνησα κι εγώ να φτιάχνω τις δικές μου παραστάσεις εμπνευσμένος από αυτήν την εποχή, από τους μαστόρους αυτής της λαϊκής τέχνης, με σκοπό να φέρω τον Καραγκιόζη σε έναν ισότιμο διάλογο με άλλα είδη θεάτρου στο σήμερα.

**Τελικά ο Καραγκιόζης τι είναι; Ένας συνηθισμένος Έλληνας; Ένας αντιήρωας; Ένας ήρωας; Ποια είναι τα κύρια χαρακτηριστικά του, που έχουν μεγαλώσει γενιές και γενιές παιδιών;**

Ο Καραγκιόζης είναι ένας λαϊκός ήρωας. Δεν είναι σαρ, θα λέγαμε πως είναι αντι-σαρ. Συμβολίζει μες στην ψυχή του Έλληνα μια ολόκληρη εποχή, είναι μια ιδεολογία αζεπέραστη και γι' αυτό μιλάει κατευθείαν στην καρδιά των θεατών μέσα από τις παραστάσεις.

Ο Καραγκιόζης ανάλογα με το target group στο οποίο απευθύνεται κάθε φορά, έχει να πει διαφορετικά πράγματα.

Για τους μεγάλους είναι ένα θέατρο που τους θυμίζει τα παιδικά τους χρόνια, αλλά και που παράλληλα μπορεί να σατιρίσει τα κακώς κείμενα της κοινωνίας, ενώ για τα παιδιά, το θέατρο σκιών αποτελεί ένα από τα πιο σημαντικά εργαλεία για την εκπαίδευση. Μέσα από αυτήν την τέχνη μπορεί κάποιος να περάσει πολλά και διαφορετικά μηνύματα στα παιδιά, είτε αυτά έχουν να κάνουν με τη σχολική τους ζωή, είτε με το πώς μεγαλώνουν και εντάσσονται στην κοινωνία. Είναι ένα θέατρο που μέσα από το χιούμορ, μπορεί να καυτηριάζει και να σατιρίζει πράγματα, αλλά και να δίνει τροφή για σκέψη.

**Πόσο δύσκολο είναι να είσαι πίσω από τον μπερντέ (σκηνή) και να κάνεις όλες αυτές τις κινήσεις για να πάρουν ζωή οι φιγούρες;**

Η δυσκολία του θεάτρου σκιών κατά τη γνώμη μου έγκειται στο ότι είναι κατά κάποιον τρόπο ένα «one man show». Πίσω από ένα φωτισμένο άσπρο πανί και χωρίς να βλέπεις το κοινό σου, πρέπει να ζωντανέψεις όλες αυτές τις φιγούρες, να τους δώσεις τη φωνή σου, να παίξεις μια παράσταση που δεν ατακάρεις με κάποιον, αλλά ο ίδιος ρωτάς και απαντάς, προχωράς δηλαδή τη δράση. Πρόκειται για ένα είδος θεάτρου στο οποίο το κείμενο είναι συνήθως μικρό και σε μεγάλο βαθμό βασίζεται στον αυτοσχεδιασμό. Πρέπει να είσαι παράλληλα σκηνογράφος, σκηνοθέτης,

εκτελεστής, μουσικός, ηθοποιός, τραγουδιστής.

**Από το 1996 είσαι στο χώρο του θεάτρου σκιών, ενώ από το 2002 οι παραστάσεις που μας ετοιμάζεις είναι πιο δραστηρικές. Πες μας λίγα λόγια για αυτές αλλά με τι κριτήρια αποφασίζεις να ανεβάσεις μία παράσταση.**

Αφού βίωσα όλο το παραδοσιακό θέατρο σκιών και άρχισα να φτιάχνω τις δικές μου παραστάσεις βασισμένες στην παράδοση, μετά το 2002 ξεκίνησα να κάνω - καλώς εννοούμενους - πειραματισμούς και να δοκιμάζω διαφορετικές παραστάσεις με βασικό άξονα το θέατρο σκιών, δημιουργώντας πια παραστάσεις, όπου πάνω στη σκηνή συνυπάρχουν οι σκιές, ο ηθοποιός και η ζωντανή μουσική, δημιουργώντας έτσι μια τάση στο παιδικό, κατά κύριο λόγο θέατρο, όπου πολλές τέχνες, διαφορετικές εκ πρώτης όψευς, συνδυάζονται με αρμονικό τρόπο και δημιουργούν ένα σπουδαίο αποτέλεσμα, αποτελώντας πια όλο αυτό το στυλ του θεάτρου σκιών τη δική μου ταυτότητα.

Υπάρχουν πολλοί θεατές που έρχονται στις παραστάσεις μου, είτε αυτές περιλαμβάνουν τον Καραγκιόζη είτε όχι, οι οποίοι μου λένε ότι αρχικά δεν τους άρεσε το θέατρο σκιών, όμως μέσα από μια τέτοια εμπειρία άλλαξαν γνώμη και αγάπησαν αυτό το είδος θεάτρου, που θεωρούσαν παρωχημένο ή μουσειακό.

**Τελικά το χαμόγελο ενός παιδιού είναι η μεγαλύτερη ευτυ-**



**χία και ταυτόχρονα ικανοποίηση; Και όλοι μας γνωρίζουμε ότι τα παιδιά ίσως να είναι και το πιο δύσκολο κοινό.**

Τα παιδιά είναι ένα ιδιαίτερα απαιτητικό κοινό. Στις μέρες μας δέχονται πολλά ερεθίσματα από το περιβάλλον τους και η παράσταση που έρχονται να δουν θα πρέπει να έχει εκείνα τα στοιχεία που θα τους κεντρίσουν το ενδιαφέρον και θα τα κάνουν να θέλουν να την παρακολουθήσουν. Είναι μεγάλη ευτυχία το να βλέπω χαμόγελα στα πρόσωπα των παιδιών μετά την παράσταση ή να συνομιλώ μαζί τους και να μου μεταφέρουν τον ενθουσιασμό ή τους προβληματισμούς τους.

**Μέσα από αυτήν την τέχνη μπορεί κάποιος να περάσει πολλά και διαφορετικά μηνύματα στα παιδιά, είτε αυτά έχουν να κάνουν με τη σχολική τους ζωή, είτε με το πώς μεγαλώνουν και εντάσσονται στην κοινωνία.**

Χειροποίητος Χαλβάς  
Παραδοσιακό Ταχίνι

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ  
\* Π \*  
ΧΑΛΒΑΣ ΚΥΡΓΙΩΝ  
~ est. 1924 ~  
ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΟΣ

Α. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ & ΥΙΟΣ Ο.Ε. | [www.halvaskirgion.gr](http://www.halvaskirgion.gr) | ΚΥΡΓΙΑ ΔΡΑΜΑΣ - 25210 68100



Μετά το 2002 ξεκίνησα να δοκιμάζω διαφορετικές παραστάσεις με βασικό άξονα το θέατρο σκιών, δημιουργώντας παι παραστάσεις, όπου πάνω στη σκηνή συνυπάρχουν οι σκιές, ο ηθοποιός και η ζωντανή μουσική, δημιουργώντας έτσι μια τάση στο παιδικό, κατά κύριο λόγο θέατρο, όπου πολλές τέχνες, διαφορετικές εκ πρώτης όψεως, συνδυάζονται με αρμονικό τρόπο και δημιουργούν ένα σπουδαίο αποτέλεσμα.

**Καραγκιόζης και μέγαρο Μουσικής. Φαινομενικά σαν άκουσμα δεν είναι και το πιο ταιριαστό, αλλά μετά από 3 χρόνια συνεχόμενης παρουσίας τελικά είναι αρκετά κοντά το ένα με το άλλο. Έχει καμμία διαφορά το να παίζεις στο μέγαρο Μουσικής ή σε ένα π.χ. χωριό;**

Μετά από θεατρικές μου παραστάσεις σε μεγάλους πολιτιστικούς χώρους τη Αθήνα, αλλά και σε μεγάλα θέατρα με παιδικές ή εφηβικές παραστάσεις, ήρθε και η συνεργασία μου με το Μέγαρο Μουσικής Αθηνών. Εκεί, πριν από επτά χρόνια μου προτάθηκε να κάνω την πρώτη χριστουγεννιάτικη παράσταση, μια παράσταση θεάτρου σκιών σε μεγάλη κλίμακα με γιγαντοφιγούρες, έναν μπερντέ μεγάλων διαστάσεων και ζωντανή μουσική. Από τότε ξεκίνησε μια συνεργασία που συνεχίζεται ως τις μέρες μας με μεγάλη επιτυχία.

Παραστάσεις μου εκτός από το Μέγαρο Μουσικής Αθηνών έχουν φιλοξενηθεί και σε πολλούς άλλους σημαντικούς πολιτιστικούς οργανισμούς, όπως η Στέγη του Ιδρύματος Ωνάση, το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, αλλά και το Summer Nostos Festival του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος. Δεν ξεχωρίζω κάποια από αυτές τις συνεργασίες μου με τον ίδιο ζήλο και χαρά θα παίξω είτε στη σκηνή του Μεγάρου, είτε στην πλατεία ενός χωριού.

Η αλήθεια είναι ότι το Μέγαρο έχει αγκαλιάσει τις παραστάσεις μου. Μάλιστα εκεί φιλοξενείται τα δύο τελευταία χρόνια ο χώρος που λέγεται «Το Σπίτι του Καραγκιόζη», ένα ζωντανό διαδραστικό μουσείο θεάτρου σκιών. Θεωρώ ότι ο Καραγκιόζης δεν έχει τίποτα να χάσει μέσα σε έναν τέτοιο χώρο.

**Μικρός αλήθεια όταν ήσουν ποια παράσταση του θεάτρου σκιών σου άρεσε περισσότερο και γιατί; Παραμένει ακόμα και σήμερα η ίδια;**

Αγαπημένη μου παράσταση ήταν «Ο ήρωας Κατσαντώνης» από τις πρώτες παραστάσεις που είχα δει στο θέατρο του Γιώργου Χαριδημου και την θυμάμαι σαν όνειρο...γεμάτη ατμόσφαιρα και μυσταγωγία!

**Θέατρο Σκιών έχουν πολλές χώρες της Ασίας. Βλέπουμε φιγούρες να υπάρχουν στην Κίνα, στην Ινδία, στην Ιάβα, στην Ταϊλάνδη. Έχουμε κοινά στοιχεία με τον τρόπο που λειτουργεί το θέατρο Σκιών σε αυτές τις χώρες;**

Με όλα τα θέατρα σκιών του κόσμου έχουμε πολλές ομοιότητες αλλά και μεγάλες διαφορές. Το πιο συγγενές θέατρο σε εμάς είναι αυτό της Τουρκίας. Αν και ο Καραγκιόζης ερχόμενος στην Ελλάδα έγινε ένα πολύ διαφορετικό είδος θεάτρου, κράτησε ειδικά παλαιότερα, πολλά από τον Τούρκο πρόγονο του.

**Πες μας για τα μελλοντικά σου σχέδια. Τι μας ετοιμάζεις;**

Στο θέατρο Κάππα παρουσιάζεται από τα τέλη Σεπτεμβρίου, ένα από τα αριστουργήματα του κλασσικού ρεπερτορίου «Ο Συρανό ντε Μπερζεράκ» στην ευρηματική διασκευή για παιδιά και νέους του Jo Roets, με καθημερινές παραστάσεις για σχολεία και κάθε Κυριακή για το κοινό. Ο κόσμος έχει αγκαλιάσει με πολλή αγάπη αυτό το έργο και οι παραστάσεις κάθε Κυριακή είναι αρκετό καιρό πριν sold out.

«Το Σπίτι του Καραγκιόζη» στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών, που από το Νοέμβριο επισκέπτονται καθημερινά σχολεία, ανοίγει στις 18 Ιανουαρίου τις πόρτες του και για το κοινό με παραστάσεις κάθε Σάββατο. Φέτος, παρέα με την Αρετή Κετιμέ και πολλούς αγαπημένους συνεργάτες σας προσκαλούμε στο «ανακαινισμένο» Σπίτι του Καραγκιόζη για να απολαύσετε την παράσταση «Ο Καραγκιόζης και το δέντρο της μουσικής».

Τον Φεβρουάριο ξεκινά στο Μέγαρο για δυο Κυριακές (2 & 9/2) και το εκπαιδευτικό εργαστήριο «Φτιάξε τον Καραγκιόζη». Οι μικροί φίλοι του Καραγκιόζη θα μάθουν από ποια υλικά φτιάχνεται μια φιγούρα, θα φτιάξουν τη δική τους φιγούρα, ενώ στο τέλος του εργαστηρίου θα παίξουν οι ίδιοι πίσω από τον μπερντέ σαν αληθινοί καραγκιοζοπαίκτης.

Τέλος, από 19 Φεβρουαρίου και κάθε Τετάρτη μέχρι 11 Μαρτίου, «Το Σπίτι του Καραγκιόζη» θα πλημμυρίσει από ρεμπέτικες μελωδίες! Η παράσταση «Αναντί μαέστρο... ρεμπέτικα» είναι ένα μουσικό ταξίδι στον κόσμο του θεάτρου σκιών και της ρεμπέτικης μουσικής για όλη την οικογένεια! Μαζί με τον Αγάθωνα και την Κατερίνα Τσιρίδου, σας προσκαλούμε σε ένα μελωδικό οδοιπορικό, από τη «Φραγκοσυριανή» ως το «Καρτσέρη τράβα» και από τα «Καβουράκια» ως το «Μινόρε της αυγής», με ζωντανή ορχήστρα και γιγαντοφιγούρες θεάτρου σκιών, για ηλικίες έως 102 ετών!

Παράλληλα, έχω αρχίσει ήδη να ψάχνω για το νέο θεατρικό έργο που θα ήθελα να παρουσιάσω. Είναι τόσο όμορφη η περιπλάνηση μέσα στα τόσα θεατρικά αριστουργήματα που υπάρχουν, που περιμένω με ανυπομονησία να καταλήξω σε ένα νέο έργο που θα με συναρπάσει και να φτιάξω μια καινούργια παράσταση για τα παιδιά!

**Έχεις έρθει στην Καβάλα για το μεγαλύτερο ethnic φεστιβάλ της χώρας μας, το Cosmopolis. Πώς σου φαίνε-**

### Ται η περιοχή μας και η πόλη;

Όταν ήρθαν για πρώτη φορά πριν δύο χρόνια στο Cosmopolis, στο καταπληκτικό αυτό εθνικό φεστιβάλ, ήταν για μένα μια πρωτόγνωρη εμπειρία. Είχα ακούσει για το φεστιβάλ, αλλά δεν είχα ποτέ μέχρι τότε τη χαρά να έρθω προσκεκλημένος. Η εμπειρία του να παίζεις σε μια τόσο όμορφη πόλη όπως η Καβάλα, αλλά και μπροστά από ένα τόσο όμορφο κοινό που γεμίζει όλα τα σημεία που λαμβάνει χώρα το φεστιβάλ, είναι κάτι απίστευτο.

Ήταν μια υπέροχη εμπειρία γιατί πέραν του μεγάλου αριθμού θεατών που παρακολούθησε την παράσταση και τις δύο χρονιές, το ίδιο το φεστιβάλ είναι μια μοναδική διοργάνωση που πρέπει να συνεχίσει να υπάρχει και να στηρίζεται από την πολιτεία και όλους τους υπέροχους ανθρώπους που είναι εκεί και δουλεύουν σαν μια ομάδα γι' αυτό. Μπορείς να γνωρίσεις πολλούς και διαφορετικούς πολιτισμούς χάρη στο φεστιβάλ, απλά περπατώντας στους δρόμους της παλιάς πόλης της Καβάλας. Ευχαριστώ από καρδιάς το Cosmopolis για αυτήν την πρόσκληση και με χαρά να τα ξαναπούμε σε ένα επόμενο φεστιβάλ.

**Και μιά τελευταία ερώτηση που μου την υπέβαλε ο γιος μου μόλις έμαθε ότι μιλάμε μαζί για το νέο τεύχος του περιοδικού μας... Θέλουμε να μας πεις ποια είναι η αγαπημένη σου φιγούρα στο θέατρο σκιών.**



Δεν έχω κάποια συγκεκριμένη αγαπημένη φιγούρα του θεάτρου σκιών. Σίγουρα ο Καραγκιόζης είναι αυτός που ξεχωρίζει, γιατί είναι η προσωπικότητα του ίδιου του Καραγκιοζοπαίκτη, πολλές φορές είναι κι η ίδια η φωνή του. Όλοι οι ήρωες είναι λατρεμένοι, ο καθένας έχει τα δικά του χαρακτηριστικά γνωρίσματα, τη δική του ντοπιολαλιά, ο καθένας έχει το δικό του τραγούδι εισαγωγής στον μπερντέ. Κι αυτή είναι η μαγεία του θεάτρου σκιών. Το γεγονός δηλαδή ότι, επειδή το θέατρο σκιών είναι one man show, μέσα σε δευτερόλεπτα αλλάζεις τόσους ρόλους και γίνεσαι ένας διαφορετικός χαρακτήρας. Σίγουρα ο Καραγκιόζης είναι ο βασικός πρωταγωνιστής αυτού του θεάτρου.

**Το Μέγαρο έχει αγκαλιάσει τις παραστάσεις μου.**

**Μάλιστα εκεί φιλοξενείται τα δύο τελευταία χρόνια ο χώρος που λέγεται «Το Σπίτι του Καραγκιόζη», ένα ζωντανό διαδραστικό μουσείο θεάτρου σκιών.**

Ο πάγος είναι τρόφιμο  
Ενημερώσου

**NICE**<sup>®</sup>  
ΠΑΓΟΣ

ΠΑΣΧΑΛΗΣ ΓΚΟΥΔΙΝΑΚΗΣ

697 305 45 98  
693 697 35 54

HACCP  
ISO  
22000:2005

| αποδράσεις

# Το καρναβάλι της Ξάνθης

Φωτογραφίες: Ηλίας Κοτσιρέας / FRESHgroup







Εκεί που η οροσειρά της Ροδόπης αφήνεται στην θάλασσα, είναι χτισμένη αμφιθεατρικά η πόλη της Ξάνθης, η αρχόντισσα της Θράκης όπου ο ποταμός Κόσυνθος περνάει από μέσα της και της δίνει μεγαλύτερη ομορφιά.

Υπέροχα καλντερίμια που τα συντροφεύουν ιδιαίτερης αισθητικής κτίρια που έχουν ακόμα το άρωμα του καπνού να αναβλύζει από μέσα τους δίνουν ακόμα μία νότα ιδιαιτερότητας στο καθε βήμα μας. Η Ξάνθη είναι μία πόλη ζωντανή όπου συναντάς μπροστά στα μάτια σου εικόνες που σε ταξιδεύουν και σε κάνουν να θες να την ψάξεις όλο και πιο πολύ, να την διαβείς μέχρι και το επόμενο στενάκι της, να ανακαλύψεις και το επόμενο μικρό εστιατόριο, το επόμενο καφέ, το επόμενο μπαράκι της.

Η ζωντάνια αυτή της πόλης όλο το χρόνο σε συντροφεύει, αλλά υπάρχει μία περίοδος που η πόλη αυτή γίνεται πολύχρωμη, με την μουσική να ακούγεται παντού κυριολεκτικά και με χιλιάδες κόσμος να έρχονται από

όλη την Ελλάδα αλλά και από γειτονικές χώρες για να ζήσουν στιγμές ξεγνοιασιάς, χορού και διασκέδασης. Ναι είναι ο Φεβρουάριος - και λίγο ο Μάρτιος - ο μήνας της Ξάνθης αφού φιλοξενεί το περίφημο καρναβάλι, είναι ο μήνας που η πόλη είναι συνυμνο της χαράς και του κεφιού.

Κάθε σημείο της πόλης γεμίζει ασφυκτικά από νέους ανθρώπους αλλά και κόσμο μεγαλύτερης ηλικίας που γεύονται τους ρυθμούς του καρναβαλιού μέσα στην βραδινή παρέλαση ενώ ακολουθεί η μεγάλη μεσημεριανή παρέλαση στο κέντρο της πόλης με το ξεφάντωμα να συνεχίζεται με ένα μεγάλο πάρτι στο μεγάλο πάρκο δίπλα από το γήπεδο της πόλης ενώ ακολουθεί το κάψιμο του τζάρου δίπλα από τα νερά του ποταμού μέσα σε ένα εντυπωσιακό show πυροτεχνημάτων. Σύμφωνα με την τοπική παράδοση «ο Τζάρος» ή «η Τζάρους» ήταν ένα κατασκευασμένο ανθρώπινο ομοίωμα, τοποθετημένο πάνω σε ένα σωρό από πουρνάρια. Η ονομασία «Τζάρος» προήλθε από





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



**THERMA V.**

**Verteco**  
Ενεργειακές λύσεις & προϊόντα

Ολοκληρωμένες λύσεις θέρμανσης  
και κλιματισμού

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



τον ήχο που προκαλούσε η καύση του θάμνου «τζ, τζ, τζ...». Την Κυριακή της Τυρινής, καίγεται στο κέντρο αλάνας, πλατείας ή σε υψώματα για να μην έχουν το καλοκαίρι ψύλλους.

#### **Η ταυτότητα του καρναβαλιού!**

Το πρώτο καρναβάλι στην πόλη διοργανώθηκε το μακρινό πια 1966. Είναι πια 56 ετών αλλά με καρδιά πάντα εφηβική. Στην μεγάλη παρέλαση της τελευταίας Κυριακής της αποκριάς συμμετέχουν πάνω από 40 πολιτιστικοί σύλλογοι της περιοχής με χιλιάδες κόσμου να μεταμφιέζεται και να παρευλαύνει στους κεντρικούς δρόμους της πόλης.

Ο καθένας μας μπορεί να παρελάσει εφόσον το θέλει! Η διαδικασία είναι να μπει στην ιστοσελίδα [www.carnivalxanthi.gr](http://www.carnivalxanthi.gr) και να επιλέξει τον σύλλογο που επιθυμεί και να παραγγείλει την στολή του.

Εμείς στο fresh σας παρουσιάζουμε εντυπωσιακές φωτογραφίες που βγάλαμε μέσα από καρναβάλι για να σας βάλουμε στους ρυθμούς του αλλά και για να μοιραστούμε μαζί σας την αύρα της διασκέδασης, του χορού, και των χρωμάτων που κατακλύζουν την πόλη.





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

# Αντιμετώπιση παθήσεων της σπονδυλικής στήλης με τη σουηδική χειροπρακτική μέθοδο **Ackermann**



Physiodrō



Αθανασιάδης Δημήτρης  
Msc, PT  
Φυσικοθεραπευτήριο  
"Physio drō"  
Μητροπόλεως 8B  
ΚΑΒΑΛΑ

<https://www.facebook.com/Physiodro>  
T: 2511 104148,  
697 3252265

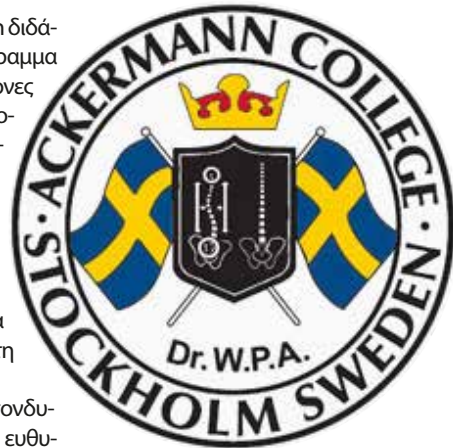


Η χειροπρακτική είναι μια μέθοδος που χρησιμοποιείται εδώ και 2.000 χρόνια για τη θεραπεία και την ανακούφιση του πόνου στην πλάτη. Πρώτος ο Ιπποκράτης, στο βιβλίο του "Περί κλειδώσεων", όρισε τη χειροπρακτική και ονόμασε τη σπονδυλική στήλη το κέντρο της συνολικής υγείας του σώματος.

Σήμερα είναι θεραπεία εκλογής για την ανακούφιση και την αποκατάσταση μυοσκελετικών δυσλειτουργιών, με πιο γνωστή μέθοδο, αυτή του Dr. Ackermann. Συγκεκριμένα, το Ackermann College of Chiropractic ιδρύθηκε το 1974, στη Στοκχόλμη. Η μέθοδος χειροπρακτικής του Dr Ackermann εφαρμόζεται από 4.500 θεραπευτές παγκοσμίως, επιβεβαιώνοντας την αποτελεσματικότητά της σε χιλιάδες ασθενείς. Ο γιός του, Dr. Paul W. Ackermann, καθηγητής Ορθοπαιδικής Χειρουργικής του Karolinska Institutet, ηγείται του Ackermann College.

Η μέθοδος του Dr. Ackermann διδάσκει ως μεταπτυχιακό πρόγραμμα στην κλινική πράξη για επιστήμονες με γνώση ανατομίας και φυσιολογίας, όπως γιατροί και φυσικοθεραπευτές. Το Ackermann College συνεργάζεται ερευνητικά με το τμήμα Φυσιολογίας της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών πάνω στην αποτελεσματικότητα της μεθόδου στον οξύ πόνο στη μέση, αλλά και στον αυχένα.

Επεξηγηματικά, μια υγιής σπονδυλική στήλη έχει πάρα πολύ καλή ευθυγράμμιση. Όταν έχουμε έναν οξύ πόνο στη μέση, χάνεται αυτή η σωστή ευθυγράμμιση, λόγω του μυϊκού σπασμού. Όπως λέει ο καθηγητής Dr. Ackermann "θα πρέπει να βλέπουμε τη σπονδυλική στήλη σαν ολότητα, από την οσφυϊκή μοίρα, μέχρι το κεφάλι". Κι αυτό γιατί αν έχουμε μια λοξότητα στην πύελο



και στην οσφυϊκή μοίρα, το κεφάλι θα αντισταθμίσει για να μπορούμε να διατηρήσουμε το βλέμμα οριζόντιο και ευθύ. Οπότε, η θεραπευτική προσέγγιση έγκειται στην ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης στην ολότητά της. Ακολουθώντας μια ακριβή αξιολό-



Η μέθοδος χειροπρακτικής του Dr Ackermann εφαρμόζεται από 4.500 θεραπευτές παγκοσμίως.

γηση (ιστορικό, ψηλάφηση, διαγνωστικά τεστ κ.α.) μπορούν να ανιχνευθούν “μπλοκαρίσματα” και να αποκατασταθούν χρησιμοποιώντας επιλεγμένες και ήπιες τεχνικές. Είναι πλέον γνωστό πως οι οκτώ στους δέκα ασθενείς με πόνο στην πλάτη έχουν αναπτύξει κακή σκελετική ευθυγράμμιση. Μέσω της μεθόδου προσφέρεται ανάταξη της σπονδυλικής στήλης από τη λεκάνη έως τον αυχένα.

Αναφορικά, κάποιες από τις παθήσεις που η μέθοδος εφαρμόζεται με πολύ καλά αποτελέσματα είναι:

- ➔ οσφυαλγία,
- ➔ ισχιαλγία,
- ➔ δισκοπάθεια,
- ➔ πρωτοπαθής πονοκέφαλος - ημικρανία,
- ➔ σκολίωση – κύφωση,

➔ διαταραχές άνω και κάτω άκρων, κ.ά.

Σε τέτοιες παθήσεις, δεν θέλουμε να γίνει αυτό που γίνεται συνήθως με τα παυσίπονα, δηλαδή να αντιμετωπίσουμε το σύμπτωμα. Θα πρέπει να αντιμετωπιστεί η αιτία που είναι η κακή ευθυγράμμιση. Πρέπει να ξαναβρεί η σπονδυλική στήλη, τη σωστή βιομηχανική και λειτουργική ικανότητα που πρέπει να έχει. Οι καινούργιες μελέτες δείχνουν πως η μέθοδος Ackermann έχει αποτελέσματα ίσης αξίας με αυτά της φαρμακευτικής αγωγής. Μάλιστα, υπάρχουν και καλύτερα αποτελέσματα όταν συνδυαστεί η μέθοδος με ειδικές θεραπευτικές ασκήσεις σταθεροποίησης κορμού (core stability).

Η μέθοδος δομικής οστεοπαθητικής και ήπιας χειροπρακτικής συστήνε-

ται από όλες τις κατευθυντήριες οδηγίες (guidelines) που υπάρχουν διεθνώς (το βρετανικό NICE, το American College of Physicians, το American Pain Society κ.α.) ως πρώτη γραμμή θεραπείας για την αντιμετώπιση επώδυνων μυοσκελετικών παθήσεων. Γενικά, είναι μια μέθοδος που έχει εφαρμογή στη πλειοψηφία των ασθενών. Εξαιρέση αποτελούν οι ασθενείς με σοβαρές παθολογίες όπως κάταγμα, καρκίνος, αυτοάνοσα νοσήματα κ.ά.

Με τη μέθοδο Ackermann δεν χρειάζονται πολλές συνεδρίες για τον οξύ πόνο στη μέση. Λίγες συνεδρίες διάρκειας 30 λεπτών αρκούν για να έχουμε άμεσα αποτελέσματα. Ανώδυνα, ήπια και με πλήρη ασφάλεια.

# Η προβληματική ακοή μπορεί με διάφορους τρόπους να επηρεάσει την υγεία μας



**ΚΑΣΑΠΟΓΛΟΥ**  
ΑΚΟΥΣΤΙΚΑ ΒΑΡΗΚΟΪΑΣ



Μαρία Κασάπογλου  
Απόφ. Μετεκπαιδευτικού  
στην Ακοολογία- Νευρο-  
ωτολογία της Α' & Β'  
Ωτορινολαρυγγολογικής  
Κλινικής του Εθνικού και  
Καποδιστριακού  
Πανεπιστημίου Αθηνών  
Απόφ. BSc Business  
Administration  
Management & Marketing  
του Α.Σ.Τ.  
Ελ. Βενιζέλου 33,  
Καβάλα  
Τ: 251 600 7003  
mkasapoglou@  
akoustikakentra.gr



Πρόσφατη έρευνα από το JAMA Otolaryngology-Head & Neck Surgery, μας έδειξε ότι η απώλεια ακοής μπορεί να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό αλλά και κατάθλιψη. Τα προβλήματα ακοής που δεν έχουν αντιμετωπιστεί μπορούν να έχουν αρνητική επίδραση στη ζωή των ανθρώπων.

Το πρώτο πράγμα που προτείνετε να κάνετε αν υποπτεύεστε ότι η ακοή σας εξασθενεί είναι να την εξετάσετε το γρηγορότερο. Αυτός ήταν και ο σημαντικότερος λόγος που στα Ακουστικά Κέντρα Κασάπογλου παρέχουμε ΔΩΡΕΑΝ ΔΟΚΙΜΗ. Παρέχουμε την δυνατότητα στους ανθρώπους με μία επίσκεψη στα καταστήματά μας να δοκιμάσουν όλους τους τύπους ακουστικών μας δωρεάν και για άτομα με προβλήματα μετακίνησης πλέον με ένα τηλεφώνημα ερχόμαστε εμείς στον χώρο τους.

Αξίζει όμως να δούμε πως τα

ακουστικά βοηθήματα μπορούν να βελτιώσουν τη ζωή μας γιατί η βαρηκοΐα δεν είναι μόνο θέμα ακοής αλλά θέμα ποιότητας ζωής και υγείας συνολικά!

Το πρώτο πράγμα που συμβουλεύουμε είναι **να μην νιώθει κάποιος αμηχανία να φορέσει ακουστικό βοήθημα**. Αρκετοί είναι αυτοί που ανησυχούν πως θα φαίνεται το ακουστικό βοήθημα. Τα σύγχρονα ακουστικά όμως δεν μοιάζουν καθόλου με τα παλιά ακουστικά που έχουμε στο μυαλό μας. Από το 1987 μέχρι σήμερα που είμαστε δίπλα στα άτομα με προβλήματα ακοής μπορούμε με βεβαιότητα πλέον να πούμε ότι τα ακουστικά έχουν γίνει πολύ διακριτικά και κομψά. Μερικά είναι εντελώς αθέατα ή όσο το δυνατόν πιο μικρά με αποτέλεσμα να κρύβονται διακριτικά.

**Μην αφήνετε τα προβλήματα ακοής να επηρεάζουν την κοινωνι-**

ReSound GN



**κή σας ζωή και τις σχέσεις σας.**

Δεν είναι τυχαίο ότι άνθρωποι που επισκέπτονται τα καταστήματά μας εξομολογούνται ότι αποφεύγουν τις κοινωνικές συναναστροφές, «Κουράζομαι να προσπαθώ να παρακολουθήσω μία συζήτηση», «Αισθάνομαι συνεχώς εκνευρισμό» ακούμε καθημερινά. Υπάρχουν πλέον αρκετές μελέτες που αποδεικνύουν ότι η μη θεραπευμένη απώλεια ακοής μπορεί



να επηρεάσει αρνητικά τις σχέσεις μας με την οικογένεια και τους φίλους μας. Να σημειώσουμε εδώ ότι δεν αναφερόμαστε μόνο σε ανθρώπους που αντιμετωπίζουν πρόβλημα με το πέρασμα της ηλικίας αλλά και παιδιά με απώλεια ακοής σε μικρή ηλικία μπορούν να απομακρυνθούν από τους συνομήλικούς τους. Πολύ απλά αναφέρουμε ότι **το 73% των ανθρώπων με απώλεια ακοής που φορούν ακουστικά βοηθήματα πιστεύουν ότι οι οικογενειακές τους σχέσεις βελτιώθηκαν!**

Δεν θα μπορούσαμε να μην αναφέρουμε την έρευνα του University of Pennsylvania για την **ατροφία του εγκεφάλου**. Τα προβλήματα ακοής όπως αναφέρουμε συνεχώς επηρεάζουν συνολικά την ποιότητα της ζωής μας, περιοχές του εγκεφάλου μας που χρησιμοποιούνται για την επεξεργασία ήχου συρρικνώνονται, με αποτέλεσμα να έχουμε περισσότερες δυσκολίες στην κατανόηση του λόγου και σε άλλες νοητικές ικανότητες. Με το πέρασμα της ηλικίας είναι φυσικό να μειώνεται η ακουστική ικανότητα συνεπώς παρεμβάσεις όπως ακουστικά βοηθήματα θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη και για την βελτίωση της ακοής **αλλά κυρίως για την διατήρηση του εγκεφάλου**.

Η **παραγωγικότητα και το εισόδημα** μας είναι άλλος ένα σημαντικός παράγοντας που θα πρέπει να σκεφτούμε όταν αντιμετωπίζουμε πρόβλημα ακοής. Η ακοή μας είναι ένα από τα σημαντικότερα εργαλεία



μας ανεξαρτήτως τι δουλειά κάνουμε. Η μείωση της ακοής επηρεάζει την επικοινωνία μας, την μνήμη, την συγκέντρωση μας και φυσικά την ασφάλεια μας!

#### **Τι μπορεί να κάνει λοιπόν ένα ακουστικό βαρηκοΐας;**

Αρχικά θα σας επιτρέψει να συμμετέχετε σε κοινωνικές εκδηλώσεις, να γίνεται ξανά δημιουργικά και ενεργά μέλη της οικογένειάς σας, της παρέας σας, της εργασίας σας, της διασκέδασης σας!

Αφετέρου θα δυναμώσει τους ήχους που χρειάζονται ένταση, δηλαδή θα μπορείτε να δώσετε ένταση στις υποβαθμισμένες συχνότητες όπως σε σύμφωνα υψηλών συχνοτήτων (θ, τ, σ, φ κ.τ.λ.).

Ειδικά για τα ηλικιωμένα άτομα επιβραδύνει τον ρυθμό πτώσης της ακοής, δίνοντας στον εγκέφαλο τα σωστά ηχητικά ερεθίσματα.



Σήμερα κίολας κάντε το σημαντικότερο δώρο στον εαυτό σας και εμπιστευτείτε στο πρόβλημα ακοής σας στους ειδικούς! Από το 1987 τα Ακουστικά Κέντρα Κασάπογλου βελτιώνουν την ποιότητα ζωής για τα άτομα με απώλεια ακοής, τις οικογένειες και τους φίλους τους.

Με κατανόηση των χρηστών της ακουστικής βοήθειας και βαθιά ακουστική γνώση παρέχουμε πρωτοποριακές λύσεις ακοής. Με 50 καταστήματα στην Ελλάδα και το εξωτερικό είμαστε δίπλα στα άτομα με απώλεια ακοής ώστε να μπορούν να βιώσουν, να συνδεθούν και να επικοινωνήσουν καλύτερα από ποτέ!

**Το 73% των ανθρώπων με απώλεια ακοής που φορούν ακουστικά βοηθήματα πιστεύουν ότι οι οικογενειακές τους σχέσεις βελτιώθηκαν!**

συνέντευξη



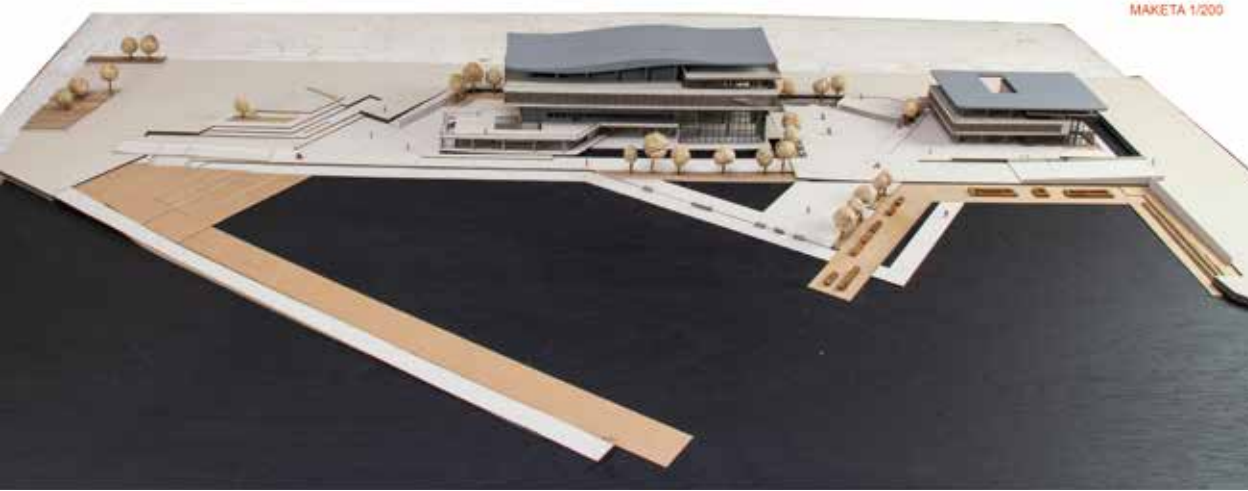
# Νίκος Καλαμπαλίκης

Πως θα μπορούσε  
να είναι η «παραλία»  
της Καβάλας





ΜΑΚΕΤΑ 1/200



Το έναυσμα για να ασχοληθώ με ένα τέτοιο έργο ήταν η σημαντική έλλειψη ενός κτιρίου Δημοτικού Θεάτρου και παράλληλων εκδηλώσεων, ενός κτιρίου που να αποτελεί πολιτιστικό τοπόσημο για την πόλη, πόσο μάλλον τώρα που η περιοχή του αρχαίου θεάτρου των Φιλίππων έχει μπει στον Παγκόσμιο Πολιτιστικό Χάρτη της UNESCO.

Η ανάπλαση του παραλιακού μετώπου πρέπει να αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς στόχους των εκάστοτε πολιτικών αρχών της πόλης.

Η Καβάλα είναι μία ευλογημένη πόλη, έχοντας τη θάλασσα να την αγκαλιάζει και το βουνό να την σκεπάζει. Πολλοί την έχουν αναφέρει σαν το Μόντε Κάρλο της Ελλάδας, αλλά το παραλιακό της μέτωπο δυστυχώς δεν είναι το ανάλογο. Η εγκατάλειψή του σε ένα μέρος του, αφαιρεί από την αίγλη και την αισθητική της πόλης μεγάλο κομμάτι. Δουλειά μας δεν είναι να πούμε πως φτάσαμε μέχρι εδώ, ούτε να ρίξουμε ευθύνες στους εκάστοτε άρχοντες της πόλης και της περιφέρειας, γνωρίζουμε εκ των προτέρων πως σε μερικούς από τους χώρους αυτούς υπάρχουν πολλές φορές κολλημάτα ιδιοκτησιακά, αλλά και γραφειοκρατικά. Παρόλα αυτά δεν μπορούμε να μείνουμε αμέτοχοι γνωρίζοντας πως μία ανάπλαση του μετώπου όπου βρίσκεται το παλιό ανοιχτό κολυμβητήριο θα δώσει στην πόλη μας, ένα άνοιγμα προς το μέλλον και τις γενιές που έρχονται, θα προσδώσει υπεραξία αλλά το πιο σημαντικό θα αναβαθμίσει την ποιότητα της ζωής μας.

Σε αυτό το πλαίσιο δεν γίνεται να μην παρουσιάσουμε την πολύ ενδιαφέρουσα μελέτη ανάδειξης του μετώπου, από τον Νίκο Καλαμπαλίκη, αρχιτέκτονα - μηχανικό όπου έχουμε την χαρά να συνομιλούμε μαζί του.

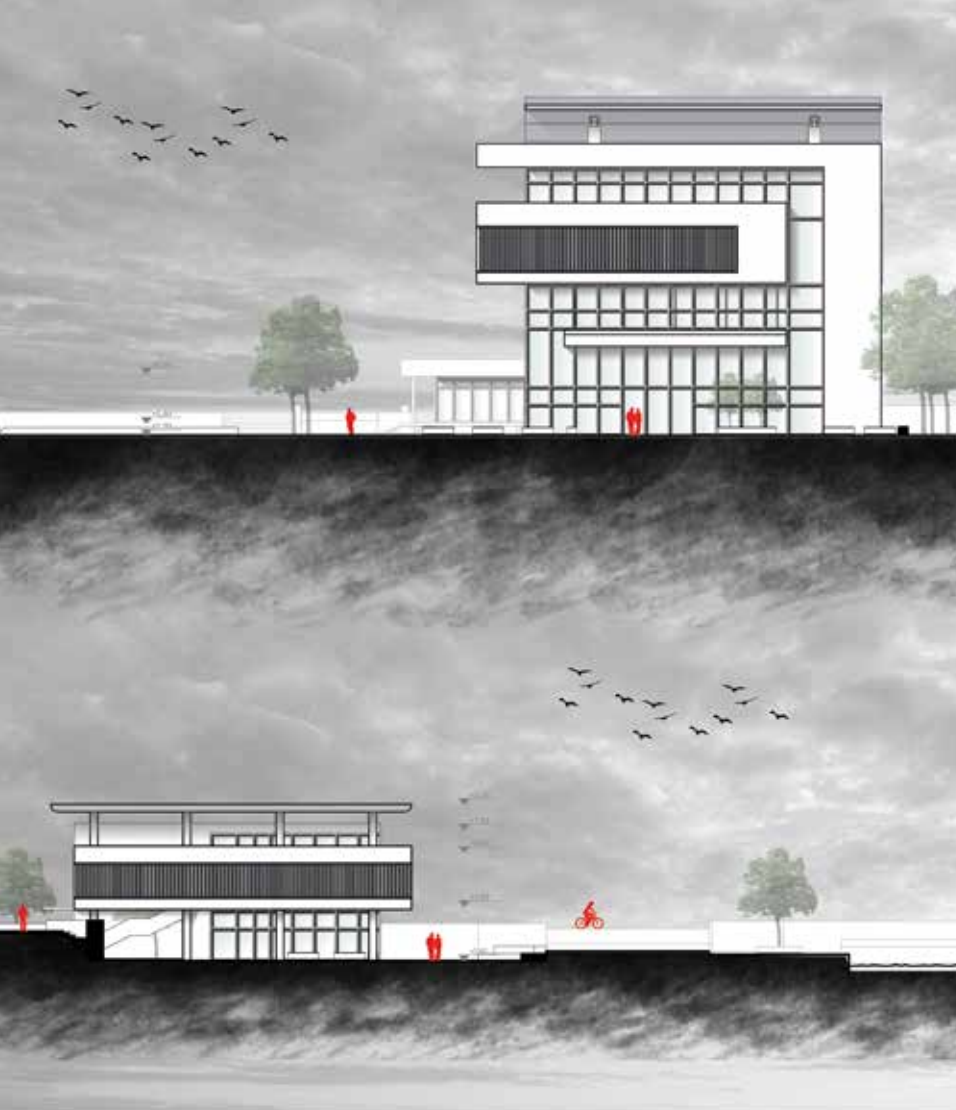
**Νίκο πραγματικά είναι χαρά μας να σε έχουμε στο Fresh Mag για να παρουσιάσουμε την αρχιτεκτονική μελέτη που έχεις δημιουργήσει δίνοντας πραγματικά μία άλλη διάσταση στο παραλιακό μέτωπο της πόλης**

**μας. Πως ξεκίνησε αλήθεια να δουλεύετε αυτή η ιδέα στο μυαλό σου; Ποιο ήταν το έναυσμα;**

Θεωρώ ότι η συγκεκριμένη περιοχή είναι μια από τις σημαντικότερες στο αστικό κέντρο της πόλης και ενώ από τη μια βλέπουμε να της δίνουμε την αρμόζουσα σημασία τοποθετώντας το μοναδικό πάρκο της Καβάλας εκεί μαζί με το αρχαιολογικό μουσείο από την άλλη βλέπουμε τόσα χρόνια μια εγκατάλειψη και μια απαξίωση. Αποτελεί μέρος του παραλιακού μετώπου της Πόλης και την πρώτη εικόνα που συναντά ένας επισκέπτης από τη θάλασσα. Πραγματικά αναλογιζόμουν όσα χρόνια σπούδαζα στην αρχιτεκτονική, την ανάγκη αναβάθμισης και ανάδειξης αυτής της περιοχής. Επιπλέον η έλλειψη ενός κτιρίου Δημοτικού Θεάτρου και παράλληλων εκδηλώσεων, ενός κτιρίου που να αποτελεί πολιτιστικό τοπόσημο για την πόλη έκρινε ότι ήταν αναγκαίο για την Καβάλα, πόσο μάλλον τώρα που η περιοχή του αρχαίου θεάτρου των Φιλίππων έχει μπει στον Παγκόσμιο Πολιτιστικό Χάρτη της UNESCO. Όλα τα παραπάνω ήταν για μένα το έναυσμα να ασχοληθώ με ένα τέτοιο έργο.

**Θα θέλαμε να μας πεις επίσης ποια είναι τα κύρια χαρακτηριστικά του έργου.**

Το κύριο χαρακτηριστικό της σύνθεσης είναι η άμεση επαφή της περιοχής επέμβασης με το υδάτινο στοιχείο, τη θάλασσα και ο «διάλογος» μεταξύ τους. Η συνεχόμενη επαφή με τη θάλασσα από τον απλό περαστικό που κάνει τον περίπατό του στην παραλία μέχρι και τον επισκέπτη. Η διαδρομή συνεχίζεται παράλληλα με το νερό



Εάν οι αρμόδιες αρχές θελήσουν να πραγματοποιηθεί ένα τέτοιο έργο πιστεύω ότι όλα τα υπόλοιπα έστω και μακροπρόθεσμα λύνονται.

### **Τι θα προσφέρει κατά την γνώμη σου μία ανάπλαση στο παραλιακό μέτωπο της πόλης μας;**

Καταρχάς θα ήθελα να σημειώσω ότι πιστεύω στην ανάγκη και στην επιτυχία ενός τέτοιου έργου είτε αυτούσιο όπως παρουσιάζεται, είτε διαχωρίζοντάς το. Πιστεύω δηλαδή στην ανάγκη ανάπλασης και αναβάθμισης της περιοχής και ξεχωριστά, ίσως και σε άλλη θέση, την ανάγκη δημιουργίας ενός σύγχρονου Δημοτικού Θεάτρου. Είναι επιτακτική η ανάγκη ανάπλασης της περιοχής σε συνδυασμό με την ανάπλαση του πάρκου με συνέπεια την ανάδειξη του αρχαιολογικού μουσείου τόσο για τους κατοίκους της Καβάλας όσο και για τους επισκέπτες. Ιδανικά θα ήθελα να δω αυτήν την περιοχή γεμάτη με κόσμο, με συνεχόμενες εκδηλώσεις και φεστιβάλ κυρίως τους καλοκαιρινούς μήνες και γενικά ένα σημείο χαλάρωσης και ψυχαγωγίας.

### **Ποια ήταν η πηγή της έμπνευσής σου σχεδιάζοντας κάτι τόσο μεγάλο;**

Η έννοια έμπνευση για μένα είναι πολυδιάστατη, είναι ένας συνδυασμός από βιώματα, εικόνες, συναισθήματα και ακούσματα που όλα μαζί σε οδηγούν να τραβήξεις την πρώτη γραμμή. Στη συνέχεια οι γραμμές θα γίνουν περισσότερες, κάποιες θα σβηστούν, κάποιες θα ξανά χαρακτούν ώσπου το αρχιτεκτόνημα παίρνει μορφή. Οι εικόνες που αποτυπώνονται στο μυαλό του κάθε αρχιτέκτονα είτε από την πόλη που γεννήθηκε. Η Καβάλα από μόνη της αποτελεί ένα αρχιτεκτονικό «ανθολόγιο», είτε από τα ταξίδια, είτε φυσικά από τα παραδείγματα μεγάλων Ελλήνων και ξένων αρχιτεκτόνων δημιουργούν τα σημαντικότερα στοιχεία έμπνευσης.

### **Έχεις ασχοληθεί και με άλλα σημεία που παρουσιάζουν ενδιαφέρον στην Καβάλα ή στην γενικότερη περιοχή; Πες μας μερικά σημεία που μπορούν να γίνουν αντίστοιχες παρεμβάσεις.**

Κατά τη διάρκεια των σπουδών μου έχω ασχοληθεί με την ανάπλαση και τον αστικό σχεδιασμό της περιοχής του λιμανιού της Καβάλας. Παράλληλα, ως αρχιτέκτονας στην εταιρεία GLC and Partners έχουμε ασχοληθεί ανά διαστήματα με σημαντικά κτήρια του πολιτιστικού χάρτη της Καβάλας με σκοπό την προστασία και ανάδειξή τους. Όσο για τα σημεία που χρήζουν παρέμβαση, σίγουρα θα πω την περιοχή της Παναγίας (μιας που είναι και επίκαιρη), η κεντρική πλατεία, η περιοχή του Αγίου Νικολάου και η ευρύτερη περιοχή των καπναποθηκών.

### **Σε έχει καλέσει ο Δήμος ή η Περιφέρεια για να αναπτύξεις το έργο;**

**Σημεία που χρήζουν παρέμβαση σίγουρα είναι η περιοχή της Παναγίας, η κεντρική πλατεία, η περιοχή του Αγίου Νικολάου και η ευρύτερη περιοχή των καπναποθηκών.**

και δίπλα σε αυτό, ενώ τόσα χρόνια ο περαστικός πρέπει να συνεχίσει τον περίπατό του πίσω από τα υφιστάμενα κτίρια - χρήσεις. Μια «κυματοειδής» κίνηση του περιπατητή, η οποία κίνηση επαναλαμβάνεται στη στέγη με μια πιο «γλυπτική» διάθεση, η διαμπερότητα, ο αντικατοπτρισμός και άλλα είναι μερικά από τα χαρακτηριστικά που συνθέτουν το συγκεκριμένο αρχιτεκτόνημα.

### **Με ποιον τρόπο πιστεύεις ότι μπορεί να ξεπεραστούν τα γραφειοκρατικά αλλά και τα ιδιοκτησιακά θέματα που υπάρχουν; Θα πρέπει να γίνουν αλλαγές και στον τρόπο χρήσης γης;**

Γενικά υπάρχουν πολλές δυσκολίες στην υλοποίηση ενός τέτοιου έργου στη συγκεκριμένη θέση, από το ιδιοκτησιακό μέχρι τις υφιστάμενες χρήσεις γης που προβλέπονται. Θα πρέπει να γίνει νέο Γενικό Πολεοδομικό Σχέδιο και δεν εννοώ ότι θα γίνει μόνο γι' αυτό το έργο και σίγουρα η εύρεση κονδυλίων δεν θα είναι κάτι εύκολο. Το σημαντικότερο από όλα όμως θεωρώ ότι είναι η θέληση.

Οφείλω να ομολογήσω ότι ο σημερινός δήμαρχος κ. Μουριάδης έχει αρκετό καιρό που έχει ενδιαφερθεί ιδιαίτερα για το συγκεκριμένο έργο, μάλιστα το έχει δει σε πολύ πρώιμο στάδιο και έχουμε συζητήσει για τα επί μέρους χαρακτηριστικά ενός τέτοιου έργου. Επιπλέον κατά τη διάρκεια παρουσίασης της μελέτης σε εκδήλωση του ομίλου, «Η Καβάλα μπροστά», συζητήθηκαν στοιχεία και λεπτομέρειες του έργου αυτού με βουλευτές της πόλης και στελέχη της τοπικής αυτοδιοίκησης. Επίσημα όμως δεν έχω συζητήσει για την προοπτική πραγματοποίησης ενός τέτοιου project.

**Και μία τελευταία ερώτηση πριν παρουσιάσουμε την μελέτη σου στο κοινό μας. Ποιο είναι το όνειρό σου για την Καβάλα;**

Θα ήθελα να δω μια σύγχρονη, άρτια οργανωμένη και αισθητικά άψογη πόλη που να την απολαμβάνουν όλοι και να αποκτήσει την αίγλη και τη φήμη που είχε κάποτε, γιατί της αξίζει.

**Σε ευχαριστούμε πολύ για τις απαντήσεις σου, σου ευχόμαστε να είσαι πάντα δημιουργικός και να έχεις πάντα πρωτοποριακές ιδέες που θα γίνονται πράξη. Ήρθε η ώρα να σας παρουσιάσουμε την αρχιτεκτονική μελέτη που συντάξαες.**



**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.



## ΠΑΚΕΤΟ ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ

Με την αγορά ενός πακέτου KORRES Λευκής Πεύκης νυκτός παίρνετε **ΔΩΡΟ** την Λευκή Πεύκη κρέμα ημέρας αξίας 37ευρώ!

# Η αρχιτεκτονική της Καβάλας



**Η γεωγραφική θέση της Καβάλας, το φυσικό της λιμάνι αλλά και η γειτνίαση με το χρυσοφόρο Παγγαίο όρος, την καθιστούν μία από τις αρχαιότερες παραλιακές πόλεις της ευρύτερης περιοχής.**

Η Καβάλα (στους αρχαίους χρόνους «Νεάπολις», στο Βυζάντιο «Χριστούπολις» και έως το 1928 «Καβάλλα») είναι πόλη στην ανατολική Μακεδονία, χτισμένη στους πρόποδες του όρους Σύμβολο, πρωτεύουσα της ομώνυμης Περιφερειακής Ενότητας και έδρα του δήμου Καβάλας.

Η γεωγραφική της θέση, το φυσικό της λιμάνι αλλά και η γειτνίαση με το χρυσοφόρο Παγγαίο όρος την καθιστούν μία από τις αρχαιότερες παραλιακές πόλεις της ευρύτερης περιοχής, με τα ίχνη της να χάνονται στα βάθη της προϊστορίας.

Η αρχιτεκτονική στην Καβάλα συνδέεται απόλυτα με την ιστορία της. Στο σημερινό αστικό τοπίο της πόλης μπορεί κανείς εύκολα να διακρίνει όλα τα κομμάτια της ιστορίας που συνθέτουν ένα ποικιλόμορφο σκηνικό αντιθέσεων και δίνουν μια ιδιαίτερη αρχιτεκτονική ταυτότητα στην πόλη.

Από την Ύστερη Νεολιθική εποχή, την Πρώιμη εποχή του Σιδήρου, το Βυζάντιο και την Οθωμανική περίοδο καθώς και από τις αρχές του προηγούμενου αιώνα μέχρι και σήμερα, η ιστορία αφήνει τα σημάδια της, με χαρακτηριστικά αρχιτεκτονήματα που εμφανίζονται διάσπαρτα στον αστικό ιστό της πόλης. Βυζαντινή και Οθωμανική αρχιτεκτονική, κτίρια με ισλαμικές επιρροές, τεχντροπιές που εκδηλώθηκαν είτε στο δυτικοευρωπαϊκό, είτε στον ελληνικό χώρο• σπίτια μακεδονικής λαϊκής αρχιτεκτονικής, κτίρια με έντονα νεοκλασικά στοιχεία, δείγματα μπαρόκ, ροκοκό και γοτθικού ρυθμού καθώς και σημάδια του

ελληνικού μοντερνισμού είναι μερικά από τα χαρακτηριστικά που διαμορφώνουν το αρχιτεκτονικό λεξιλόγιο της Καβάλας.

Το οικοπέδο που πρόκειται να εγκατασταθεί το Δημοτικό Θέατρο Καβάλας βρίσκεται στο κέντρο της πόλης και εφάπτεται με το παραλιακό μέτωπο αυτής. Βρίσκεται σε πλεονεκτική θέση γιατί περικλείεται από το δημοτικό ανοιχτό πάρκο της πόλης, το αρχαιολογικό μουσείο, το κτίριο της Νομαρχίας και την παραλιακή οδό η οποία χαρακτηρίζεται από καταστήματα αναψυχής και πεζοδρόμους για περίπατο. Είναι εύκολα προσβάσιμο και με σχεδόν 270° διαφυγές θέασης. Η σημασία του οικοπέδου έρχεται να ενισχυθεί με την ταύτισή του με το λιμάνι και κατά συνέπεια με την είσοδο στην πόλη από την πλευρά της θάλασσας είτε με επιβατικά πλοία, είτε με κρουαζιερόπλοια. Παρόλα αυτά, το οικοπέδο εδώ και χρόνια είναι εγκαταλειμμένο και το συγκεκριμένο τμήμα του κεντρικού παραλιακού μετώπου υποβαθμίζεται σταδιακά.

Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, η πρόταση ανάπλασης και αναβάθμισης της περιοχής αποτελεί επιτακτική ανάγκη η οποία με τη σειρά της μπορεί να αναβαθμίσει και τις όμορες περιοχές και λειτουργίες της περιοχής. Η δημιουργία ενός σύγχρονου Δημοτικού θεάτρου - Κέντρο πολιτισμού και εκπαίδευσης για το δήμο, όπου απουσιάζει από την πόλη, θα συνδέσει τα χαρακτηριστικά της ψυχαγωγίας, της αναψυχής και του πολιτισμού που εμφανίζονται στην περιοχή και θα δημιουργήσει έναν πόλο έλξης και ενδιαφέροντος, ένα τοπόσημο, όχι μόνο για την πόλη της Καβάλας, αλλά και για την ευρύτερη περιοχή.

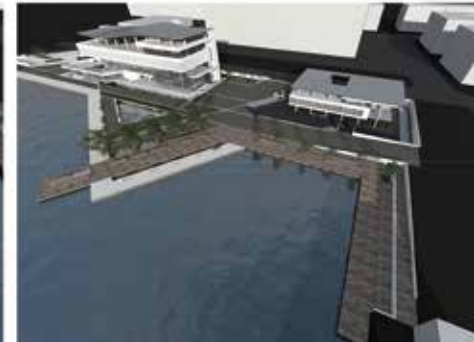
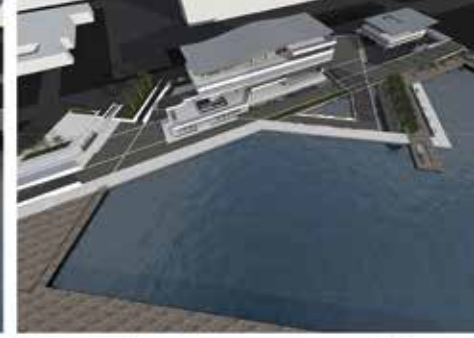
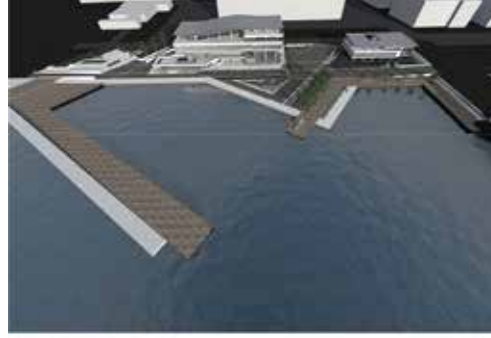
Η παραθαλάσσια θέση του οικοπέδου αποτελεί το σημαντικότερο χαρακτηριστικό που έχει επηρεάσει την πορεία της σύνθεσης. Το πρώτο σημαντικό στοιχείο που λήφθηκε υπόψη κατά τη σύνθεση είναι η σύνδεση του παραλιακού περιπάτου με το πάρκο με πεζόδρομο που εφάπτεται στην παραλία. Μέχρι τώρα η σύνδεση γίνεται με δρόμο βόρεια του οικοπέδου με αποτέλεσμα ο επισκέπτης να συνεχίζει την πορεία του χωρίς να επανέρχεται ξανά στην παραλιακή πορεία. Η επαφή του επισκέπτη με το νερό πρέπει να είναι συνεχόμενη, γι' αυτό και το αρχιτεκτόνημα υψώνεται σε Pilotis με αποτέλεσμα όποιο δρόμο και να χρησιμοποιεί ο επισκέπτης να μη χάνει τη θέαση προς τη θάλασσα. Επιπλέον, η δημιουργία ενός Δημοτικού θεάτρου - Κέντρο πολιτισμού και εκπαίδευσης δημιουργεί έναν πυρήνα στην περιοχή. Για το λόγο αυτό το οικοπέδο υποβαθμίζεται (εδαφικά) σε χαμηλότερο επίπεδο από το έδαφος της περιοχής (έρχεται πιο κοντά στη θάλασσα) για τη δημιουργία ενός μαλακού αλλά συνάμα σημαντικού ορίου σε σχέση με την γύρω περιοχή. Η επιστέγαση του κεντρικού κτηρίου γίνεται με μεταλλική στέ-

γη με έντονη γλυπτική διάθεση.

Η σύνθεση περιλαμβάνει δυο κτιριακούς όγκους οι οποίοι υιοθετούν χαρακτηριστικά σύγχρονης αρχιτεκτονικής, υλικά που συνδυάζονται αρμονικά μεταξύ τους, κάνει έντονη την παρουσία του, χωρίς όμως να χάνει την εναρμόνιση και τη συνεχή συνομιλία με τον περιβάλλοντα χώρο και αποκτά μια εμβληματική μορφολογία όπως αρμόζει σε ένα Δημοτικό Θέατρο - Κέντρο Πολιτισμού και εκπαίδευσης

Το κεντρικό κτίριο περιλαμβάνει τον χώρο του κλειστού Θεάτρου 400 θέσεων, χώρο υποδοχής και χώρο αναμονής, δύο χώρους εκθέσεων και παράλληλων εκδηλώσεων (έναν κλειστό και έναν ανοιχτό χώρο στο δώμα του κτιρίου), αναψυκτήριο-κυλικείο για τους θεατές, βεστιάριο, καμαρίνια και αποδυτήρια για τους ηθοποιούς, χώρους υγιεινής, καθώς και διάφορους βοηθητικούς χώρους. Στον ίδιο κτιριακό όγκο συμπεριλαμβάνεται και ένα αυτόνομο καφέ-αναψυκτήριο για τους περαστικούς, στο επίπεδο του ισόγειου.

Το δεύτερο κτίριο περιλαμβάνει χώρο υποδοχής, χώρο παρουσίασης εκδηλώσεων [Press Room], χώρο προβών για τους ηθοποιούς, χώρο προβών για μουσικούς, χώρο προβολών, χώρο εργαστηρίων [Workshops], καθώς και τα διοικητικά γραφεία με τους απαραίτητους χώρους υγιεινής.



Στον περιβάλλοντα χώρο έχουν δημιουργηθεί αρκετοί χώροι «εκτόνωσης» περιμετρικά των κτιρίων: εξωτερικός χώρος αναμονής για το θέατρο, χώρος εκδηλώσεων, καθώς και διάφοροι χώροι διημέρευσης και ψυχαγωγίας των περαστικών.

**Νίκος Καλαμαλικής**



- ομάδα Ruby: χαμόγελα, συνεργασία, σεβασμός, αξίες, καθοδήγηση
- προτεραιότητα το πνεύμα της άριστης συνεργασίας με τον πελάτη
- επίτευγμα των υψηλών προτύπων ποιότητας



*Καφές εσπρέσο Covim Gold Arabica από 100% Arabica:  
Ανώτερης ποιότητας χαράμι από Βραζιλία και Άγιο Δομίνικο.  
Μοναδικό έντονο άρωμα. Γεμάτη γεύση. Χρυσασφένια κρέμα.  
Η λεπτή αρωματική επίγευση ανεβάζουν τη διάθεση!  
Εμπνευσμένο από Ιταλική φινέτσα με ευχάριστη και απαλή  
οξύτητα χαρίζει δίκαια τον τίτλο Gold Arabica.*



**Σοφοκλή Βενιζέλου 48,  
Τ: 2510 245735, 6944780402  
Καβάλα**

**f Ruby  
r Ruby\_kavala**



# Παρνασσός

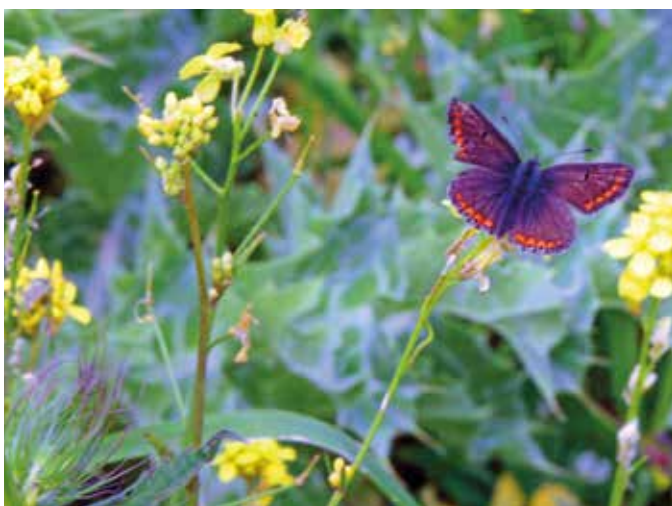
## Το βουνό που γέννησε τους Έλληνες

Το Fresh Mag, ταξίδεψε στον υπέροχο Παρνασσό μέσα από τους δρόμους της ιστορίας, και της μυθολογίας, αλλά ταυτόχρονα ακολουθώντας και τα σύγχρονα βήματα των χιλιάδων επισκεπτών του, που ανεβαίνουν στις πλαγιές του για να διδαχθούν αλλά και να διασκεδάσουν.

Δεν σας κρύβουμε ότι μέσα από αυτό το ταξίδι γίναμε λάτρεις τον κορυφών του, της ομορφιάς του, των χωριών του, αλλά και των μύθων και της ιστορίας του...

### Το βουνό γενέτειρα των Ελλήνων

Κάποτε, στα χρόνια που οι μύθοι έμπλεκαν με ιστορία δημιουργώντας την Ελληνική μυθολογία, μαθαίνουμε ότι ανάμεσα στις ψηλές κορυφές και τις κοιλάδες του, υπήρχε μία πόλη, όπου... αρχηγός της ήταν ο ήρωας Παρνασσός γιος του θεού της θάλασσας Ποσειδώνα και της νύμφης Κλεοδώρας όπου και έδωσε το όνομα του στο βουνό. Και αν νομίζατε ότι η ιστορία (μύθος) εδώ τελειώνει όμορφα και απλά δεν είναι έτσι τα πράγματα... διαβάστε λοιπόν τι έγινε: με το πέρασμα του χρόνου οι άνθρωποι που κατοικούσαν πάνω στην γη κατάντησαν διεφθαρμένοι και χω-



ρίς πνευματικά χαρίσματα πια, έτσι ο Δίας αποφάσισε να καταστρέψει το ανθρώπινο είδος, δημιουργώντας έναν χωρίς προηγούμενο κατακλυσμό, έχοντας πριν προειδοποιήσει τον Δευκαλίωνα τον μόνο ενάρετο που είχε απομείνει στον κόσμο, στο να φτιάξει γερό σκαρί και να μπει μέσα για να σωθεί με την οικογένεια του... Μέρες και νύχτες έβρεχε ασταμάτητα και τα νερά ολοένα και ανέβαιναν, ενώ οι κάτοικοι της πόλης που είχε κτίσει ο Παρνασσός, βλέποντας τα νερά να ανεβαίνουν δεν ήξεραν τι να κάνουν, ακούγοντας τις

κραυγές των λύκων από τις κορυφές του βουνού, τρέξανε και εκείνοι ψηλά για να σωθούν (ακόμα και σήμερα μία από τις κορυφές του όρους έχει μείνει με το όνομα Λυκώρεια - Όρος των Λύκων), δυστυχώς όμως ακόμα και στις κορυφές ο θάνατος ήταν αναπόφευκτος, μιας που η οργή του Δία ήταν τρομερή. Σύντομα όλος ο γνωστός κόσμος μαζί και οι κορυφές του Παρνασσού, ήταν κάτω από την στάθμη των νερών, όπου είχαν δημιουργήσει ένα ατέλειωτο υγρό τάφο. Μετά από 9 μερόνυχτα συνεχούς καταϊγίδας η οργή του Δία κόπασε και

η βροχή σταμάτησε και τα νερά άρχισαν να οπισθοχωρούν σιγά-σιγά. Η βάρκα που μέσα της ήταν ο Δευκαλίωνας βρέθηκε σε μία από τις πλαγιές του Παρνασσού, έτσι ο Δευκαλίων βγήκε έξω από αυτήν και έκανε αμέσως θυσία στον Δία για την εύνοια που του έδειξε χαρίζοντας του την ζωή. Ο θεός για ευχαριστημένους από την θυσία αυτή, έστειλε τον φτερωτό Ερμή με μήνυμα να πραγματοποιήσει την μεγαλύτερη του επιθυμία. Ο Δευκαλίων ζήτησε την ανάσταση του ανθρώπινου γένους αλλά η επιθυμία του δεν εισακούστηκε, για





αυτό λοιπόν παρακάλεσε την Θέμιδα ιέρεια του ιερού μαντείου να του δοθεί μία λύση σε αυτή του την επιθυμία και έτσι του δόθηκε η διαταγή να σκεπάσουν το πρόσωπο τους και να πετάξουν πέτρες στην γη, η κάθε πέτρα που ακουμπούσε στο έδαφος μετά από την ρίψη της από τον Δευκαλίωνα ήταν και μία γέννηση άντρα και κάθε πέτρα που έρριπτε η γυναίκα του Δευκαλίωνα, η Πύρρα ήταν γέννηση γυναίκας... Η πρώτη πέτρα που ακούμπησε την γη, δημιούργησε των Έλληνα γενάρχη του λαού μας. Και τέλος για να γνωρίζουμε όλοι μας η λέξη λαός είναι παραφθορά της λέξης λάος που σήμαινε πέτρα στις

απαρχές της ιστορίας.

### Μία βόλτα στον Παρνασσό

Ο Παρνασσός, δεσπόζει στο κέντρο της Στερεάς Ελλάδας και οι κορυφές του Λιάκουρα με ύψος 2457 μέτρα και Τσάρκος με ύψος 2416 μέτρα, να είναι ανάμεσα στις ψηλότερες της χώρας. Ο ορεινός του όγκος βρίσκεται στις νότιες παρυφές της οροσειράς της Πίνδου και καθώς πλησιάζεις σε αυτόν το μεγαλείο του φαντάζει υπέροχο στην ματιά του ταξιδευτή. Η διαδρομή που ακολουθήσαμε για να τον πλησιάσουμε ήταν μέσω της Εθνικής οδού Αθηνών - Θεσσαλονίκης όπου και στον κόμ-



βο του Κάστρου ακολουθήσαμε την επαρχιακή οδό στα ίχνη της χαμένης πια λίμνης Κωπαΐδας, φτάνοντας έτσι στα ριζά του βουνού...



Η βόλτα μέσα στα πέτρινα καλντερίμια, με τα γραφικά σπίτια, τα μικρά εστιατόρια, τα μπαρ, τα καφέ και τα γεμάτα λουλούδια σε πολύχρωμες γλάστρες και τα μεγάλα έλατα είναι πραγματικά αξέχαστη εμπειρία.



### Όσιος Λουκάς

Η πρώτη στάση μας στον ανηφορικό δρόμο που οδηγεί στον Παρνασσό, είναι το μοναστήρι του Οσίου Λουκά που βρίσκεται χτισμένο στις υπώρειες του Ελικώνα. Χτισμένο στα μέσα του 11ου αιώνα πριν την παρακμή της Βυζαντινής αυτοκρατορίας, αποτελεί ένα αναπόσπαστο κομμάτι της ιστορίας μας, ενώ πολλοί του δίνουν τον τίτλο του πιο σημαντικού Βυζαντινού μνημείου της Ελλάδας και όσοι το λένε έχουν μεγάλη δόση αλήθειας στα λεγόμενα τους. Το μο-

ναστήρι είναι επιβλητικό, με υπέροχη αρχιτεκτονική, με δυο εκκλησιές μέσα του κτισμένες, τα μοναδικά ψηφιδωτά του. Όλο το συγκρότημα είναι επιβλητικό και ιδιαίτερο, ενώ ιστορικά έχει συνδεθεί με τον Ελληνισμό και την διάδοση του Ελληνικού πνεύματος και του Ελληνικού πολιτισμού.

### Η Αράχωβα

Η Αράχωβα είναι χτισμένη στις πλαγιές του Παρνασσού και σε υψόμετρο 968 μέτρων και η αμφιθεατρι-

κή δομή της, τα μικρά στενάκια της, τα γραφικά χτισμένα με πέτρα σπίτια της, το εντυπωσιακό ρολόι της, αλλά και η εύκολη προσέγγιση στις ψηλές κορυφές του βουνού όπου λειτουργούν τα χιονοδρομικά κέντρα του βουνού, την έκαναν να είναι σήμερα η πιο ανεπτυγμένη τουριστικά χειμερινή περιοχή της Ελλάδας. Η διαμονή σε πολλά σαλέ και ξενοδοχεία, το άπλετο λευκό τοπίο τους χειμερινούς μήνες και η διασκέδαση όλη την διάρκεια της ημέρας και της νύχτας είναι τα κύρια χαρακτηριστικά της Αράχωβας, αλλά και η δική μας βάση μιας που εδώ θα είναι ο τόπος διαμονής μας για σήμερα το βράδυ. Αφού αφήσαμε τα αυτοκίνητα στο ξενοδοχείο και τακτοποιηθήκαμε, βγήκαμε μία βόλτα και εμείς στον κεντρικό δρόμο που τα Σαββατοκύριακα έχει τόση κίνηση όση και σε μία μεγαλούπολη και χωθήκαμε μέσα στα σοκάκια της πόλης. Η βόλτα μέσα στα πέτρινα καλντερίμια, με τα γραφικά σπίτια, τα μικρά εστιατόρια, τα μπαρ, τα καφέ και τα γεμάτα λουλούδια σε πολύχρωμες γλάστρες και τα μεγάλα έλατα είναι πραγματικά αξέχαστη εμπειρία. Το βράδυ μετά από το ποτό μας σε ένα από τα κεντρικά μπαρ της



πόλης ολοκληρώνει την εικόνα αυτής της ζωντανής πόλης και η ξεκούραση κρίνεται απαραίτητη γιατί την ημέρα που ξημερώνει έχουμε πολλά να δούμε ακόμα..

#### Οι Δελφοί

Το επόμενο πρωινό είναι πραγματικά πολύ ιδιαίτερο, θα επισκεφθού-

με τους Δελφούς, όπου σύντομα θα έχουμε και αναλυτικό οδοιπορικό για ένα ιδιαίτερο και ιστορικό σημείο, που είναι και σημείο αναφοράς για όλο τον Ελληνισμό. Οι Δελφοί είναι ο ομφαλός της γης, είναι το σημείο που ένωνε όλες τις πόλεις κράτη της αρχαίας Ελληνικής οικουμένης, είναι το επιστέγασμα της ζωής και της σχέσης

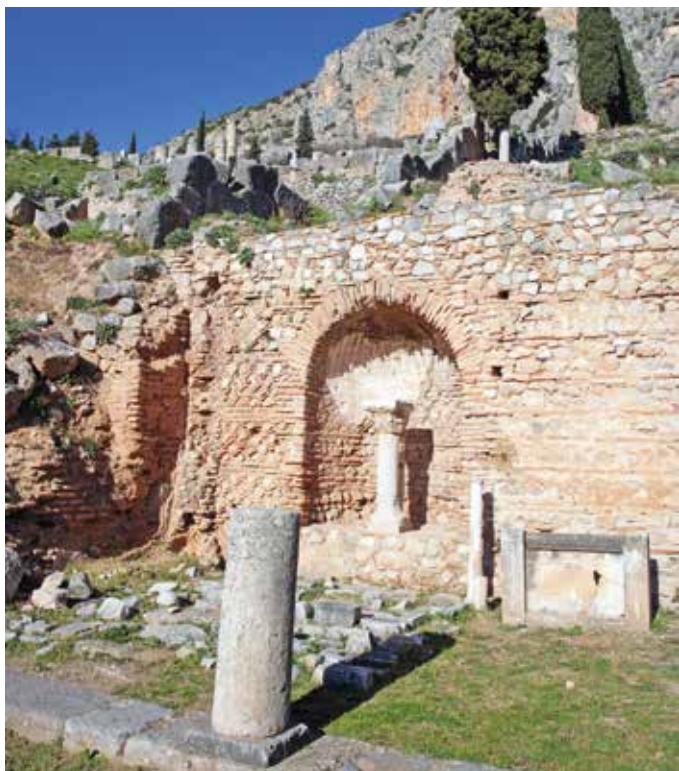


των αρχαίων προγόνων μας με τους θεούς και τους ανθρώπους. Είναι ένας χώρος μυστηριακός, ιδιαίτερος, μοναδικός, δημιουργημένος από χιλιάδες χρόνια μύθων και ιστορίας...

**Ανοιχτά όλο το έτος**

# Camping Alexandros

Παραλία Νέας Καρβάλης - Καβάλα  
Τηλ.: 693 6984236  
E-mail: [camping.alexandros@yahoo.gr](mailto:camping.alexandros@yahoo.gr)



αυτός είναι ο πρώτος μας προορισμός για σήμερα. Ο αρχαιολογικός χώρος των Δελφών χωρίζεται σε δύο μέρη από τον επαρχιακό δρόμο, από την κάτω μεριά δεσπόζει ο Θόλος της Αθηνάς Προναίας, το διάσημο κυκλικό κτίσμα που την δομή του ελάχιστα ακόμα κτίσματα έχουν ακόμα και από την πάνω μεριά είναι και ο κυρίως χώρος των Δελφών, ο οποίος αναπτύσσεται βαθμιδωτά ακολουθώντας το τραχύ ανάγλυφο του εδάφους, ανεβαίνοντας και εμείς λοιπόν προς τα πάνω όλη η αρχαία ιστορία ξεδιπλώνεται σε κάθε μας βήμα... Στην αρχή συναντάμε τα ιερά και τις σπονδές που έκαναν οι πόλεις - κράτη προς το ιερό μαντείο και προς τον Απόλλωνα τον προστάτη του, όπου ο ναός του αντέχει με κάποιους κίονες να δεσπόζουν ακόμα όρθιοι... σταματάμε στον ομφαλό της γης και του κόσμου όπου ο συμβολισμός και η θέση όπου βρίσκεται είναι πάντα στο επίκεντρο επιστημονικών και όχι μόνο μελετών. Να λίγο πιο ψηλά ξεπροβάλλει το αρχαι-



θέατρο, μεγαλόπρεπο και με ιδιαίτερα ακουστικά χαρίσματα, ενώ ακόμα πιο μακριά, βρίσκεται το στάδιο όπου γινόντουσαν αγώνες σχεδόν ισάξιοι της Ολυμπίας.

Οι Δελφοί είναι ένας τόπος μυθικός όπου οι ενδείξεις και οι ιστορικές αποδείξεις, χάνονται στο βάθος των αιώνων εκεί που η μυθολογία ήταν ιστορία. Έτσι λοιπόν γνωρίζουμε ότι εκείνα τα χρόνια υπήρχε ιερό αφιερωμένο στην αρχέγονη θεότητα της Γαίας και φύλακας του ιερού ήταν ο τεράστιος δράκος με το όνομα Πύθων, ο θεός Απόλλων όμως κατάφερε και τον σκότωσε και έτσι έγινε αυτός ο κύριος του χώρου μέχρι και το τέλος της λειτουργίας του μαντείου που έγινε τον 4ο αιώνα μ.Χ. από τον αυτοκράτορα Θεοδόσιο τον Μέγα. Σήμερα είναι ένας από τους πιο γνωστούς παγκοσμίως αρχαιολογικούς χώρους και περιλαμβάνεται στην λίστα με των μνημείων παγκόσμιας κληρονομιάς της UNESCO. Η περιήγηση μας στον χώρο ολοκληρώνεται με την επίσκεψη μας στο αρχαιολογικό μουσείο, όπου η συλλογή του περιλαμβάνει υπέροχα και ιδιαίτερα εκθέματα με πρώτο μεταξύ ίσων το υπέροχο άγαλμα του Ηνίοχου... Η σύντομη πρώτη αναδρομή μας στους Δελφούς τελειώνει με ένα γεύμα στα ομώνυμο χωριό δίπλα από τον αρχαι-

ολογικό χώρο.

Μετά την επίσκεψη μας στους Δελφούς, ήρθε η ώρα να πάρουμε τα βουνά και να ανέβουμε προς τις κορυφές του Παρνασσού, γυρνώντας προς την Αράχωβα και στρίβοντας με το που φτάνουμε στην είσοδο της πόλης. Μέσα από έναν βατό δρόμο που ανηφορίζει τις πλαγιές φτάνουμε σε μία μεγάλη κοιλάδα που χωρίζει το βουνό στα δύο, προς τα δυτικά υπάρχει ένα τεράστιο δάσος και προς τα ανατολικά το βουνό υψώνεται και φτάνει μέχρι τα 2457 μέτρα. Στην μέση της κοιλάδας είναι χτισμένα τα Καλύβια Αράχωβας που χάρη στην τουριστική αξιοποίηση του τόπου, τα Καλύβια έχουν πια πολλά ξενοδοχεία, σαλέ, μαγαζιά με είδη χειμερινών σπορ καθώς και πολλά καφέ και εστιατόρια. Δεν το γνωρίζουμε αλλά σύντομα το μαθαίνουμε ότι είμαστε στην καρδιά ενός από τους πιο παλιούς Εθνικούς Δρυμούς της χώρας μας και η αλήθεια είναι ότι το τοπίο, είναι πραγματικά εξωτικό, με το σκούρο πράσινο της Ελάτης να κυριαρχεί και τις χιονισμένες πλαγιές να είναι εντυπωσιακές στην ματιά μας. Αφήνουμε τα Καλύβια πίσω μας και μετά από λίγα χιλιόμετρα ο δρόμος χωρίζει και δεξιά ανηφορίζει προς τα χιονοδρομικά κέντρα του βουνού, τα οποία είναι πολύ καλά εξοπλισμένα



και διαθέτουν πίστες για κάθε γούστο αλλά και για κάθε βαθμό δυσκολίας και εμπειρίας. Από εδώ περνάνε, το Ευρωπαϊκό μονοπάτι E4 και το πιο γνωστό Ελληνικό μονοπάτι E22. Ανάμεσα από Έλατα, και γυμνές χιονισμένες κορυφές εκατοντάδες κόσμου χαίρεται τα χειμερινά σπορ σε αυτό το μέρος, ενώ αν είσαι τυχερός και

έχει καλή ατμόσφαιρα, τα βουνά της Πελοποννήσου και η οροσειρά της Πίνδου είναι μια αγκαλιά με τα χέρια σου.

Αφήνοντας μετά από ώρες τα ορεινά μονοπάτια και τα χιονισμένα τοπία επιστρέφουμε στην βάση μας κουρασμένοι αλλά γεμάτοι από ιστορία, ομορφιά και στιγμές γεμάτες.



**Perigialos** takeaway  
Coffee & Restaurant

T: 2510 227404 • Αμερικανικού Ερυθρού Σταυρού 200 • Καβάλα  Perigialos Coffe & Restaurant



# Νίκος Βουγιούκας

## Action Team, παρελθόν, παρόν και μέλλον



Συναντήσαμε τον Νίκο Βουγιούκα στο κέντρο της Καβάλας όπου και είχαμε μία συζήτηση για την Action Team, το παρελθόν το παρόν και το μέλλον της εθελοντικής αυτής οργάνωσης και επίσημα πια, μιας που έχει γίνει σωματείο από τα τέλη του 2019. Μάθαμε για τη δομή, για τις δράσεις, για τα όνειρα, όχι μόνο του Νίκου, αλλά και όλων των παιδιών που βρίσκονται μέσα σε αυτή την ομάδα που έχει απασχολήσει την κοινή γνώμη της Καβάλας.

**Νίκο χαιρόμαστε που σε έχουμε μαζί μας. Θα θέλαμε να μας πεις λίγα παραπάνω λόγια για την Action Team, πώς λειτουργεί;**

Και εγώ χαίρομαι που είμαι στο Fresh. Καταρχήν η ομάδα μας έχει μία πολύ απλή δομή. Όποιος θέλει μπορεί να μπει σε μία ομαδική σελίδα που διαθέτουμε στο Facebook και που αριθμεί αυτή την στιγμή 120 μέλη. Όλα αυτά τα μέλη έρχονται

και συμμετέχουν τουλάχιστον σε μία δράση μας κάθε χρόνο.

### **Πώς γίνεται η διαδικασία εγγραφής;**

Απλά συμμετέχει σε αυτή την ομαδική σελίδα. Από την αρχή θέλαμε να είναι κάτι πολύ απλό, μπαίνεις λοιπόν και συμμετέχεις. Αν θέλεις και μπορείς να έρθεις έστω και σε μία δράση το χρόνο αυτό μας αρκεί.

### **Υπάρχει ηλικιακό όριο;**

Όχι. Είμαστε νέοι άνθρωποι με όρεξη αλλά δεν έχουμε οριοθετήσει κάποιο όριο ηλικίας. Επίσης δεν υπάρχει καμία οικονομική υποχρέωση, παρόλο που σαν σωματείο που είμαστε είναι υποχρεωτικό να υπάρχουν μερίσματα από τους συμμετέχοντες. Το αντιμετωπίζουμε γιατί ιδεολογικά θεωρούμε πως όλοι μπορούν να βρίσκονται επάξια στην Action Team. Μόνο αν θέλει κάποιος να αγοράσει το μπλουζάκι της ομάδας.

Πιστεύω ότι με την θετική τροπή και την θετική ενέργεια που έχουμε, θα δημιουργήσουμε το μεγαλύτερο beer festival της Ελλάδας στην Καβάλα με την συμμετοχή όχι μόνο ελληνικών ζυθοποιιών αλλά και αρκετών ξένων.



#### **Πως λειτουργεί εύρυθμα με 120 μέλη;**

Κάποια από τα μέλη έχουν αναλάβει το ρόλο του συντονιστή. Αυτή τη στιγμή που μιλάμε, το ρόλο αυτό τον έχουν 20 άτομα όπου συμπεριλαμβάνομαι κι εγώ. Το σημαντικό είναι πως σε σχέση με τα προηγούμενα χρόνια αυτός είναι και μεγαλύτερος αριθμός συντονιστών αλλά και μελών και με χαρά βλέπω ότι γινόμαστε όλο και περισσότεροι. Ουσιαστικά οι συντονιστές είναι και η οργανωτική επιτροπή, δηλαδή παίρνονται οι αποφάσεις, γίνονται οι πρώτες συζητήσεις για ότι θέλουμε να προετοιμάσουμε.

#### **Πλέον λοιπόν η Action Team είναι σωματείο. Με ποιους σκοπούς και με ποιους στόχους;**

Ο βασικός μας στόχος είναι να φέρουμε μία αλλαγή στην πόλη που έχουμε καταλάβει πως για όλους μας είναι αναγκαία, καθώς ακόμα και με ανθρώπους που διαφωνούμε ή δεν συμφωνούμε να το πω καλύτερα σε όλα, ακόμα και με αυτούς υπάρχει ταύτιση πως η πόλη χρειάζεται αλλαγή. Δεν έχω μιλήσει με άνθρωπο που να μου πει πως η Καβάλα είναι μια χαρά δεν χρειάζεται κάτι. Δυστυχώς η Καβάλα μας είναι μία πόλη που δεν γίνεται κάτι εδώ και χρόνια και που πολλές φορές μπορεί να κάνει και βήματα προς τα πίσω. Επίσης πιστεύουμε ότι αυτή την αλλαγή δεν μπορεί να την φέρει ένας Δήμος ή μία Περιφέρεια, ένας φορέας ή ένα επιμελητήριο από μόνοι τους. Την αλλαγή αυτή πρέπει να την φέρουμε όλοι μαζί, με τα σχολεία της ομάδας, τους πολιτιστικούς συλλόγους αλλά και με τον κάθε πολίτη μεμονωμένα. Αυτό το στόχο έχουμε κι εμείς

σαν νέοι. Να κινητοποιήσουμε και τους υπόλοιπους νέους του τόπου μας να ασχοληθούν με τον πολιτισμό, την αλληλεγγύη, την ποιότητα ζωής αλλά και με ότι πιστεύουμε ότι θα κάνει καλό στην πόλη.

#### **Η σχέση της ομάδας με τους φορείς που προανέφερες ποια είναι;**

Σε γενικές γραμμές καλή. Υπάρχει ένα θέμα με τους φορείς της αγοράς. Έχουν προηγηθεί κάποιες διαφωνίες στο Park Food Festival. Τώρα όμως βρισκόμαστε σε επικοινωνία μαζί τους, έχουμε κάνει κάποιες συναντήσεις, γιατί κι εμείς δεν θέλουμε να έρχονται τα πράγματα στα όρια τους.

#### **Γιατί πιστεύεις ότι αντέδρασαν τόσο;**

Υποστήριξαν ότι οι καταστηματαρχές δεν ήθελαν να γίνει μία τέτοια πρωτοβουλία πράξη. Εμείς δεν το εισπράξαμε έτσι από τις επιχειρήσεις της περιοχής. Ίσα - ίσα το αντίθετο, μια που από την Καβάλα μας είχαν δηλώσει πολλοί επιχειρηματίες ενδιαφέρον να συμμετέχουν. Πολλοί επίσης στήριξαν την προσπάθεια με χορηγίες, μέχρι που έγινε όλο αυτό που έγινε και να ακυρωθούν τα 2/3 των συμμετεχόντων. Παρόλα αυτά ότι έγινε - έγινε, φέτος είναι μία νέα χρονιά, υπάρχει επικοινωνία όπως σου είπα και καλή διάθεση.

#### **Πώς τα βλέπεις λοιπόν για το 2020 τα πράγματα. Beer festival θα ξαναγίνει, park food festival;**

Beer Festival θα ξαναγίνει σίγουρα. Υπάρχει η υποστήριξη



αρκετών επιχειρηματιών της περιοχής μας που έχουν πολύ όρεξη. Το που, πως και πότε ας το κρατήσουμε έκπληξη. Πάντως πιστεύω ότι με την θετική τροπή και την θετική ενέργεια που έχουμε, θα δημιουργήσουμε το μεγαλύτερο beer festival της Ελλάδας στην Καβάλα με την συμμετοχή όχι μόνο ελληνικών ζυθοποιιών αλλά και αρκετών ξένων. Όσον αφορά το Street Food festival είμαστε σε μία διαδικασία που ψάχνουμε το νομοθετικό πλαίσιο. Τώρα δεν θα διοργανωθεί από μία εταιρία αλλά από ένα σωματείο και αλλάζουν εντελώς τα δεδομένα. Από τις αρχές του 2020 θα έχουμε επαφές και με τον δήμο και με φορείς της αγοράς και με το επιμελητήριο για να το κάνουμε όλοι μαζί. Και να σας πω την αλήθεια από την αρχή αυτό μας ενδιέφερε! Να γίνει αυτό το φεστιβάλ και να είμαστε όλοι μαζί.

Εκτός από αυτές τις μεγάλες δράσεις κάνετε πολλά ακόμα! Με δράσεις που ποικίλουν και γίνονται όλη την χρονιά.

Είναι αυτό που σας είπα πριν. Δεν ασχολούμαστε μόνο με τον πολιτισμό, αλλά και με την αλληλεγγύη και με την ποιότητα ζωής, όπως αυτό με τις ζωγραφιές που κάναμε στα σκαλάκια της πόλης. Έχουμε κάνει δύο φορές ανάπλαση στο πάρκο Φαλήρου, έχουμε καθαρίσει πολλές παραλίες, έχουμε κοινωνικά θέματα όπως αυτό που έγινε σαν καμπάνια για το AIDS, την εκστρατεία που διοργανώσαμε για την οικολογία το "Καβάλα Μπορούμε".

Ετοιμάζουμε μία μεγάλη δράση που έχει σχέση με την φι-

λοζωία ενώ έχουμε ολοκληρωμένο πλάνο δράσεων για όλη τη νέα χρονιά που μόλις ήρθε.

#### Για πες μας λίγα περισσότερα για τη νέα χρονιά.

Αποτελείται από δράσεις πολύ πρωτότυπες και πολύ χρήσιμες από όλους εμάς στην Action Team για την πόλη και τους πολίτες της Καβάλας κι ευχόμαστε να αρέσουν και να τις υποστηρίξουν όπως και όλες τις προηγούμενες.

**Πάμε στα λίγο πιο δύσκολα. Πολλούς προβληματίζει ή φέρνει και πολλές φορές εναντίά σας το οικονομικό κομμάτι, λένε παραδείγματος χάριν ότι αυτή η ομάδα μαζεύει κάποια λεφτά και δεν ξέρουμε που πηγαίνουν. Ουσιαστικά σας έχουν εντάξει σαν μία Μ.Κ.Ο. όπου τα πράγματα και η διαχείριση είναι λίγο αδιαφανή. Πες μας τη δική σας άποψη για όλα αυτά.**

Πρώτα από όλα πρέπει να ξεκινήσουμε από το πιο βασικό. Ότι δεν κρύψαμε ποτέ πως υπάρχουν έσοδα και ενισχύεται η ομάδα, γιατί πολλοί αμφισβητούν και αυτό. Πλέον είμαστε οργανισμός. Έχουμε πάρα πολλές δράσεις που περιλαμβάνουν διάφορα αντικείμενα, σχεδόν κάθε μήνα κάνουμε και μία δράση. Είμαστε λοιπόν από τους πιο δραστήριους συλλόγους της περιοχής μας. Όλες αυτές οι δράσεις από την πιο μικρή μέχρι την πιο μεγάλη έχουν ένα κόστος, το οποίο κόστος ανάλογα με την δράση μπορεί να είναι ένα αρκετά σεβαστό ποσό. Αυτά

**Φεύγουμε πιστεύω σιγά - σιγά από την εποχή των πτυχίων, γιατί πτυχία έχουμε σχεδόν όλοι, και πάμε στην εποχή των δεξιοτήτων.**

# OSCAR

## Clothes & Shoes



Κ. Παλαμά 3 - Καβάλα / Τηλ. 2510 83308



λοιπόν τα έξοδα πρέπει με κάποιο τρόπο να καλύπτονται και δεν γίνεται ούτε και πρέπει να βασιζόμαστε στους φορείς, όπως ο Δήμος Καβάλας ή η περιφέρεια, γιατί δεν υπάρχει η οικονομική δυνατότητα από μέρους τους να δώσουν πολλά χρήματα σε εμάς. Υπάρχουν πολλά προβλήματα. Υπάρχουν επίσης πολλοί σύλλογοι που παράγουν έργο και υπάρχει και η γραφειοκρατία. Θέλουμε λοιπόν όσο μπορούμε να αποφεύγουμε να συνεργαζόμαστε σε οικονομικό πλαίσιο με τους φορείς, γιατί παρόλο που υπάρχει η πρόθεση, πολλές φορές δεν υπάρχει η δυνατότητα.

Από εκεί και πέρα όσον αφορά την διαφάνεια, γι' αυτό το λόγο γίναμε σωματείο και μετά από κάθε δράση μας θα υπάρχει οικονομικός απολογισμός. Βέβαια μιλάμε για τις δράσεις που έχουν οικονομικές συναλλαγές γιατί υπάρχουν και δράσεις όπου δεν υπάρχει αυτό στο στοιχείο.

#### **Άρα το κάθε πονηρό μυαλό ή σκέψη δεν θα πρέπει να είναι πια τόσο πονηρό.**

Εγώ πιστεύω, ότι τα πονηρά μυαλά θα συνεχίσουν να είναι πονηρά και ότι θα συνεχίσουν να βρίσκουν αφορμές για να προβάλλουν κάποια πράγματα που κι εμείς μπορεί να έχουμε κάνει λάθη. Το θέμα είναι πως όλοι μας κάνουμε λάθη, ποτέ δεν αρνηθήκαμε ότι κάναμε λάθη και μάλιστα πολλά. Αλλά λάθη δεν κάνει μόνο αυτός που δεν δουλεύει. Εμείς όλοι μας δίνουμε πολύ από τον χρόνο μας και προφανώς αφήνουμε άλλα πράγματα και μην ξεχνάς ότι μας λείπει και η εμπειρία. Είμαστε όλοι μας πολύ μικροί στην ηλικία. Φαντάσου εγώ που είμαι από τους μεγαλύτερους της ομάδας και είμαι 19 χρονών.

Επειδή λοιπόν θα κάνουμε λάθη, η κριτική είναι καλοδεχούμενη αλλά με την προϋπόθεση να είναι καλοπροαίρετη. Αυτού του είδους η κριτική κάνει καλό και σε εμάς.

**Οι γονείς των παιδιών που έρχονται στην ομάδα, σας υποστηρίζουν ηθικά; Είδαμε στη δράση που έγινε με τα φαναράκια πολλούς εθελοντές που είναι σε ηλικία 14-15-16 ετών όπου σε αυτή την ηλικία οι γονείς ουσιαστικά τους λένε προχώρα κι εγώ είμαι μαζί σου. Και τι προσφέ-**



#### **Ρει στο παιδί ή στον έφηβο ο εθελοντισμός;**

Η αλήθεια είναι πως χωρίς υποστήριξη από τους γονείς μας και τους δικούς μας ανθρώπους δεν θα μπορούσαμε να κάνουμε τίποτα από όσα έχουμε καταφέρει. Πολλές φορές οι γονείς μας διαθέτουν και μέσα που χρειαζόμαστε αλλά και εμπειρία. Προσωπικά μιλώντας, οι γονείς μου βλέπουν ότι έχουν ένα παιδί με φιλοδοξίες και θέλουν να το βοηθήσουν. Φαντάσου ένα πρόβλημα που είχαμε μέχρι φέτος ήταν η οδηγηση, μιας που κανένας από εμάς δεν ήταν σε ηλικία για να έχει δίπλωμα. Οι γονείς μας δίνανε λύση με τα δικά τους μέσα σε αυτό το πρόβλημα.

Από εκεί και πέρα στο τι προσφέρει ο εθελοντισμός σε ένα παιδί. Πρώτα απ' όλα υπάρχει μία πολύ μεγάλη ικανοποίηση. Όχι μόνο επειδή έχεις βοηθήσει τον συνάνθρωπό σου ή την πόλη σου αλλά και γιατί έχεις δημιουργήσει κάτι, έχεις εργαστεί σε κάτι, έχεις βγει από το καθιστό και την πολλές φορές άσκοπη χρήση του χρόνου σου κι έχεις προσφέρει. Είναι ένα μοναδικό συναίσθημα αυτό που σου χαρίζει ο εθελοντισμός. Από εκεί και πέρα μαθαίνεις πάρα πολλά πράγματα. Αποκτάς εμπειρίες, όπου και θεωρώ πως είναι το πιο σημαντικό πράγμα στην ζωή μας, ενώ αποκτάς και δεξιότητες γιατί σε λίγο όλοι μας θα βγούμε στην αγορά εργασίας όπου τα πράγματα είναι δύσκολα. Φεύγουμε πιστεύω σιγά - σιγά από την εποχή των πτυχίων, γιατί πτυχία έχουμε σχεδόν όλοι, και πάμε στην εποχή των δεξιοτήτων. Την εποχή που ακόμα και στην Ελλάδα

μετράει όλο και περισσότερο ο εθελοντισμός μετράει καθώς και τι δεξιότητες, τι γνώσεις έχεις αποκτήσει.

**Για το τέλος θα θέλαμε να μας πεις μία νέα δράση που ετοιμάζεται για την νέα χρονιά. Κάτι νέο, κάτι φρέσκο.**

Είναι πάρα πολλές και οι περισσότερες είναι καινούργιες δράσεις και σε αυτό παίζει ρόλο ότι είμαστε και πολύ περισσότεροι.

**Πες μας λοιπόν μία δράση που θέλεις να γίνει οπωσδήποτε, που σου δίνει έναυσμα και ίσως πάθος να ασχοληθείς ακόμα πιο πολύ με αυτή.**

Κάτι που ετοιμάζουμε εδώ και καιρό είναι το καλοκαίρι να γίνει ένα φεστιβάλ τέχνης δρόμου. Για να καταλάβεις, κάτι σχετικά κοντά, γιατί θα έχει βασικές διαφορές, είναι το Street Mood που πραγματοποιείται στην Θεσσαλονίκη. Σε αυτό το φεστιβάλ θα συμμετέχουν πολλά συγκροτήματα όπου και θα παρουσιάζονται διάφορα στυλ μουσικής όπως έντεχνο, ραπ. Θα υπάρχουν δύο stage όπου και θα παίζουν ταυτόχρονα μουσική. Θα έρθουν πολλοί και καταξιωμένοι graffiti arts. Θα υπάρχει stage όπου θα έχει χορευτές και πάλι από όλη την Ελλάδα, επίσης πολλοί καλλιτέχνες και χειροτέχνες θα παρουσιάσουν και θα εκθέτουν τις δημιουργίες τους και τα προϊόντα τους.

Το πότε ακριβώς θα πραγματοποιηθεί είναι ακόμα υπό συζήτηση γιατί όπως ξέρουμε όλοι μας το καλοκαίρι στην



πόλη μας γίνονται πολλά και όμορφα πράγματα.

**Καλή επιτυχία σε ότι κάνετε, εύχομαστε τα καλύτερα και να έχουν όλα μεγάλη επιτυχία.**

Εμείς σας ευχαριστούμε για αυτή την παρουσίαση και τον χρόνο! Καλή χρονιά σε όλους μας.



# Νέο Peugeot 208

Η γαλλική υπέρβαση  
επετεύχθη



Τα οδηγικά του χαρακτηριστικά φέρνουν περισσότερο στη γερμανική σχολή σε ό,τι αφορά την αίσθηση «one piece» με τον τρόπο που περνά τις λακκούβες, αλλά και την ποιότητα κύλισης και το κράτημα, θυσιάζοντας λίγο την παραδοσιακή γαλλική άνεση ενώ η αισθητική του είναι εκείνη που του προσφέρει τους περισσότερους πόντους και ιδίως το εσωτερικό με την οδηγοκεντρική προσέγγιση. Αυτό είναι με λίγα λόγια το νέο 208 όπου και θα το αναπτύξουμε περισσότερο.

Κατ' αρχήν είναι νεανικό! Με εντυπωσιακή φινέτσα στο αμάξωμα και ιδιαίτερη αισθητική στο εσωτερικό του. Οι σχεδιαστές της εταιρείας πέταξαν για ακόμα μία φορά τις συνηθισμένες φόρμες και με αυτό τον τρόπο και βέβαια την φαντασία τους κατάφεραν να μας δώσουν ένα ιδιαίτερα όμορφο αυτοκίνητο το οποίο συνδυάζει αρμονικά το κλασικό με το μοντέρνο και το σπορτίφ. Είναι πραγματικά δύσκολο κάποιος να βρει αντιαισθητικό το οπτικό αποτέλεσμα

του νέου 208 και αυτό είναι άξιο μνείας στους σχεδιαστές.

Χωρίς να μοιάζει με κανένα αυτοκίνητο από τους βασικούς ανταγωνιστές του λοιπόν, έχει τη σχεδίαση ενός premium αυτοκινήτου, με τις ακμές, τα φωτιστικά LED, την νέα μάσκα, αλλά και τη σχεδίαση της κολώνας C που φέρνει κάτι σε 205 (θυμίζουμε ότι πρωτοπαρουσιάστηκε το 1983) να είναι τα βασικά στοιχεία.

Όσο εντυπωσιακό είναι το εξωτερικό του οχήματος άλλο τόσο είναι και στους εσωτερικούς του χώρους. Ευρύχωρο, άνετο και κατασκευασμένο με ποιοτικά υλικά. Το ταμπλό είναι κατασκευασμένο με μαλακά υλικά στην αφή, το φινιρίσμα είναι άψογο, ενώ κάποιες ωραίες σχεδιαστικές λεπτομέρειες όπως οι ραφές των υφασμάτων επενδύσεων ή ο ρυθμιζόμενος φωτισμός προσφέρουν μια αίσθηση πολυτέλειας στο 208 που πολύ απλά στον ανταγωνισμό δεν υπάρχει. Σε ό,τι αφορά τους χώρους, είναι επαρκείς, χωρίς να βρίσκονται στο απόγειό τους, όπως ακριβώς γί-



### Οι κινητήρες

Το νέο 208 αυξάνει στο έπακρο την εμπειρία της δυναμικής οδήγησης με τους υψηλών επιδόσεων τελευταίας γενιάς Euro6, κινητήρες βενζίνης & diesel PureTech και BlueHDi οι οποίοι είναι ακόμα πιο οικονομικοί χάρη στην βελτιστοποιημένη κατανάλωση, εδώ θα πρέπει να σημειώσουμε ότι οι συγκεκριμένοι κινητήρες διαθέτουν σύστημα Stop & Start.

Στην βενζινοκίνητη λοιπόν έκδοση συναντάμε τον υπερτροφοδοτούμενο 3κύλινδρο 1.2 λίτρων με απόδοση 75, 100 και 130 ίππους (η ισχυρότερη αποκλειστικά με το αυτόματο κιβώτιο των 8 σχέσεων) και στη ντίζελ τον 1.5 απόδοσης 100 ίππων, ο οποίος συνδυάζεται με μηχανικό κιβώτιο έξι σχέσεων, όπως και οι μικρότερης ισχύος εκδόσεις βενζίνης.

### Τεχνολογικές Καινοτομίες

#### ■ PEUGEOT DRIVE ASSIST

Το σύστημα υποβοήθησης οδήγησης (PEUGEOT Drive Assist)\* σας οδηγεί στην εποχή της ημι-αυτόνομης οδήγησης αφού παρακολουθεί την πορεία και την θέση του αυτοκινήτου στα όρια της λωρίδας κυκλοφορίας, ταυτόχρονα αναγνωρίζει την οδική σήμανση ενώ επίσης ρυθμίζει την ταχύτητα και διατηρεί την απόσταση ασφαλείας



#### ■ ACTIVE SAFETY BRAKE

Που πολύ απλά σημαίνει: Αυτόματο φρενάρισμα σε κατάσταση κινδύνου. Εάν το σύστημα αναγνωρίσει επικείμενη σύγκρουση με το προπορευόμενο αυτοκίνητο ή με έναν πεζό στην πορεία του, το σύστημα φρενάρει αυτόματα για να αποφευχθεί η σύγκρουση ή να μειωθούν οι συνέπειές της. Το σύστημα αυτό μπορεί να λειτουργεί μέχρι τα 85 χλμ/ώρα.

νετα και με το χώρο των αποσκευών ο οποίος αγγίζει τα 311lt αποθήκευσης.

Το πιο εντυπωσιακό σημείο του εσωτερικού και σημείο αναφοράς στο 208 είναι το i-Cockpit, ο ψηφιακός πίνακας οργάνων που έχει αναφορές στον αντίστοιχο του 3008, ωστόσο στο κορυφαίο επίπεδο εξοπλισμού (Allure, GT-Line) προσφέρει και μια 3D απεικόνιση. Η βελτιωμένη θέση οδήγησης επιτρέπει την καλύτερη θέασή του, ενώ και οι τρισδιάστατες εικόνες εξαιρετική πληροφόρηση. Στο κέντρο του ταμπλό υπάρχει οθόνη επτά ιντσών, ενώ προαιρετικά ο οδηγός μπορεί να επιλέξει μια μεγαλύτερη (10-ίντσες) που είναι στάνταρ στο e-208.

Σημαντικό είναι ότι επίσης προσφέρει στους επιβάτες μία νέα οπτική, καθώς η πανοραμική ηλιοροφή Cielo η οποία είναι διαθέσιμη προαιρετικά όπου εκτείνεται μέχρι τις πίσω θέσεις εξασφαλίζοντας απάραμιλλη φωτεινότητα και πανοραμική θέα προς τον ουρανό.



#### ■ ΠΛΗΡΗΣ ΥΠΟΒΟΗΘΗΣΗ ΣΤΑΘΜΕΥΣΗΣ

Ναι είναι η πλήρως αυτοματοποιημένη διαδικασία στάθμευσης σε παράλληλη θέση ή σε σειρά. Δεν απαιτείται καμία κίνηση από τον οδηγό στο τιμόνι και τα πεντάλ, διότι μετά τον εντοπισμό ενός αρκετά μεγάλου

χώρου, το σύστημα αναλαμβάνει το τιμόνι, το γκάζι και τα φρένα. Το μόνο που χρειάζεται είναι μια συνεχής ώθηση στο μοχλό των ταχυτήτων (ώθηση στην επιλογή Ρ). Το σύστημα αυτό σας επιτρέπει επίσης και την εύκολη έξοδο από τη θέση στάθμευσης.

#### ■ ΥΠΟΒΟΗΘΗΣΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

Χρησιμοποιώντας μια κάμερα στην κορυφή του παρμπρίζ, το σύστημα\* αναγνωρίζει τις συνεχείς και διακεκομμένες διαγραμμίσεις στο οδόστρωμα, καθώς και τα όρια του δρόμου, και διορθώνει την πορεία επεμβαίνοντας στο τιμόνι πριν από την ακούσια εκτροπή από τη λωρίδα ή από τα όρια του δρόμου, χωρίς να έχει προηγουμένως ενεργοποιηθεί το αντίστοιχο φλάς. Το σύστημα λειτουργεί σε ταχύτητες από τα 65 χλμ/ώρα.

#### ■ ΣΥΣΤΗΜΑ ΕΝΕΡΓΗΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΤΥΦΛΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ

Μεταξύ 65 και 140χλμ/ώρα, το σύστημα προειδοποιεί τον οδηγό για την παρουσία οχήματος σε κάποιο τυφλό σημείο. Η προειδοποίηση δίνεται με οπτική ένδειξη στον καθρέφτη της αντίστοιχης πλευράς. Εάν ο οδηγός συνεχίζει να αλλάζει λωρίδα, (πατώντας το φλάς), τότε το σύστημα διορθώνει την πορεία επεμβαίνοντας στο τιμόνι, αποτρέποντας έτσι τη σύγκρουση.

Πολλές από τις παραπάνω λειτουργίες είναι ανάλογα με την έκδοση του αυτοκινήτου, ενώ άλλες είναι στον προαιρετικό εξοπλισμό.





## ALL-NEW PEUGEOT e-208



 **LOW USE COST**

 **RAPID CHARGE 80% IN 30 MIN**

 **NO CO2 EMISSIONS**

 **BATTERY PRICE INCLUDED**

 **EASY TO CHARGE**

 **SILENT ENGINE**

 **RANGE OF UP TO 217 MILES (WLTP)**

 **BATTERY GUARANTEED\* FOR 8 YEARS / 100,000 MILES**



### Και λίγα λόγια για το ηλεκτρικό e-208

Η ηλεκτρική έκδοση του γαλλικού μίνι προσφέρει αυτονομία 340 χιλιομέτρων πράγμα που σημαίνει πώς (με την παραδοχή της διάνυσης 50 km/ημέρα) χρειάζεται φόρτιση μόλις μια φορά την εβδομάδα! Για να φορτίζει τις μπαταρίες του στο 80% χρειάζεται μόλις μισή ώρα (καλύπτονται με 8ετή εγγύηση), ενώ η ιπποδύναμή του φτάνει τους 136 ίππους.

Ο ηλεκτρικός κινητήρας βρίσκεται κάτω από το εμπρός καπό, ενώ η μπαταρία των 50kWh βρίσκεται κάτω από τα πίσω καθίσματα. Το εσωτερικό παραμένει το ίδιο, καθώς οι μπαταρίες δεν «κλέβουν» από το χώρο των επιβατών.

### Εν Κατακλείδι

Το νέο 208 είναι ένα αξιόλογο αυτοκίνητο με τους Γάλλους να κάνουν την υπέρβαση. Τα οδικά του χαρακτηριστικά φέρνουν περισσότερο

στην γερμανική σχολή σε ό,τι αφορά την αίσθηση «one piece» με τον τρόπο που περνά τις λακκούβες, αλλά και την ποιότητα κύλισης και το κράτημα, θυσιάζοντας λίγο την παραδοσι-

ακή γαλλική άνεση. Η αισθητική του είναι εκείνη που του προσφέρει τους περισσότερους πόντους και ιδίως το εσωτερικό με την οδηγοκεντρική προσέγγιση.

*Επίσημος Έμπορος Peugeot για το νομό Καβάλας Αφοί Ιωαννίδη*

Κινητήρας	Puretech 75 S&S	Puretech 100 S&S	Puretech 130 S&S AUTO	BlueHDI 100 S&S
Ισχύς (PS/rpm)	75/5750	100/5500	130/5500	100/3500
Ροπή(Nm/rpm)	111/2750	205/1750	230/1750	250/1750
Τελική(km/h)	170	188	208	188
0-100 km/h	14,9	11,4	8,7	11,4
Κατανάλωση	5,4	5,4	5,6	4,2

# Γ.Σ. Ελευθερούπολης

## Στα σαλόνια του Ελληνικού μπάσκετ





Η ομάδα της Ελευθερούπολης στο μπάσκετ έχει καταπλήξει τους πάντες ευχάριστα με τις συνεχόμενες ανόδους κατηγοριών τα τελευταία χρόνια. Από τα τοπικά πρωταθλήματα βρίσκεται πλέον στην Α2 και στόχος είναι να ανέβει και στην μεγαλύτερη εγχώρια κατηγορία τα επόμενα χρόνια. Το γήπεδο γεμίζει κάθε φορά που η ομάδα αγωνίζεται παρέχοντας μία αθλητική γιορτή στην πόλη και στην ευρύτερη περιοχή. Εμείς παρακολουθήσαμε την προπόνηση της ομάδας καθώς η προετοιμασία για τον επόμενο αγώνα δεν σταματάει ποτέ, αφούγραστήκαμε το πάθος και την όρεξη των παικτών και του προπονητή Κυριάκου Παπαδόπουλου και μιλήσαμε



**Το όνειρό μου είναι να δω την ομάδα να παίζει στην Α1. Αυτήν τη στιγμή όπως είναι το μπασκετικό τοπίο δεν είναι κάτι το ουτοπικό, είναι κάτι που μπορεί να γίνει αρκεί να είμαστε όλοι συσπειρωμένοι γύρω από την ομάδα.**

με τον τεχνικό διευθυντή της ομάδας για το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον της ομάδας αυτής που κάθε μέρα που περνά την κάνει πιο γνωστή στην χώρα με τις επιτυχίες της.

**Βρισκόμαστε μαζί με τον Βασίλη Μουλλάκη και είναι χαρά για όλους εμάς στο Fresh να σε έχουμε κοντά μας και το πρώτο πράγμα που θέλουμε να σε ρωτήσουμε είναι για τις συνεχείς ανόδους κατηγοριών της ομάδας και να μας πεις το μυστικό της επιτυχίας.**

Έχει πραγματικά εκπλήξει η Ελευθερούπολη, αλλά εγώ από την πρώτη κιόλας μέρα που ανέλαβα πόστο στην διοίκησή της, αν και τότε ήταν παρακινδυνευμένο να το κάνω είχα πει πως σε μερικά χρόνια η ομάδα θα είναι στις πρώτες κατηγορίες του Ελληνικού μπάσκετ και όταν με ρωτούσαν αν αυτό σημαίνει την άνοδο στην Γ. Εθνική, τους έλεγα όχι μόνο εκεί αλλά ψηλότερα στην Α2. Κάποιοι γέλασαν τότε, κάποιοι το θεώρησαν πολύ δύσκολο, κάποιοι πίστεψαν ότι

θα κάνουμε πίσω. Και να σου πω το μυστικό της επιτυχίας που νομίζω πως είναι πρώτα από όλα η υπομονή, η πίστη στο πλάνο ακόμα και όταν τα πράγματα δεν πηγαίνουν όπως τα επιθυμείς, ο προπονητής μας που έχουμε τον ίδιο από την αρχή της ανόδου μας και νιώθουμε πέρα για πέρα δικαιωμένοι για την επιλογή μας αυτή. Πολύ σημαντικό ρόλο παίζει και η οικονομική συνέπεια της ομάδας προς όλους αλλά και πάσης φύσεως συνέπεια και σε αυτά που λέμε και σε αυτά που υποσχόμαστε ότι θα κάνουμε.

**Ο κόσμος το έχει στηρίξει το εγχείρημα και οι τοπικοί φορείς;**

Ναι. Και ο κόσμος το έχει στηρίξει όπως και ο Δήμος Παγγαίου μέχρι στιγμής το έχει στηρίξει, και χρειαζόμαστε αυτή την στήριξη εφέτος ειδικά γιατί είμαστε σε μία πολύ δύσκολη κατηγορία, μία κατηγορία που έχει πάρα πολλά έξοδα και δεν έχει έσοδα, μία κατηγορία που έχει πάρα πολλά ταξίδια και μετακινήσεις.

**Φέτος στην Α2 παίζει και η ομάδα του Ολυμπιακού. Δεν έχει φέρει αυτό λίγη περισσότερη αίγλη στο πρωτάθλημα;**

Ο Ολυμπιακός είναι από μόνος του μία μεγάλη συζήτηση, δεν ξέρω αν έχει φέρει κάτι στην Α2 αλλά σίγουρα έχει στερήσει κάτι από την Α1. Το Ελληνικό πρωτάθλημα μόνο έχασε από αυτές τις κινήσεις του Ολυμπιακού.

**Ας γυρίσουμε στην ομάδα. Πιστεύεις ότι πρέπει να σταθεροποιηθεί σε αυτή την κατηγορία; Πιστεύεις πως αν της δοθεί η ευκαιρία τώρα θα διεκδικήσει την άνοδο;**

Η ομάδα αυτή την στιγμή έχει ένα σημαντικό πρόβλημα που δεν είναι άλλο από το γήπεδο. Αν το γήπεδο ήταν αύριο έτοιμο η ομάδα θα είχε σιγή θανάτου στην αρχή της χρονιάς, θα σπινθόταν πάλι με στόχο την άνοδο. Φέτος όμως ήταν η πρώτη χρονιά που στο πλάνο μας δεν ορίσαμε την άνοδο, αλλά το πλάνο μας είναι να μείνουμε στην κατηγορία, να



σταθεροποιηθούμε σε αυτήν και να αποκτήσουμε εμπειρία. Φαντάσου στην αρχή της χρονιάς είχαμε κάποια ατυχή αποτελέσματα τα οποία ήταν καθαρά έλλειψη εμπειρίας αγώνων σε αυτή την κατηγορία.

**Τι γίνεται λοιπόν με το γηπεδικό;**

Θα πρέπει όλοι να επιληφθούν ώστε να λυθεί αυτό το πρόβλημα. Όλοι οι αρμόδιοι, είναι ο Δήμος; είναι η Περιφέρεια; είναι το Ελληνικό κράτος; Πρέπει να λυθεί το γηπεδικό άμεσα. Αυτή τη στιγμή το γήπεδο έχει πάρει μία έγκριση για ένα κονδύλι γύρω στο 1 εκ ευρώ για ενεργειακή αναβάθμιση. Τώρα σε αυτό το κονδύ-

λι προσπαθούμε αφού θα μείνει μόνο ο σκελετός του γηπέδου και τίποτα άλλο να βάλουμε και νέα κερκίδα, έτσι από τους 800 που χωράει αυτή την στιγμή να αυξηθεί η χωρητικότητά στα 1200-1500 άτομα.

**Υπάρχει κάποιο χρονοδιάγραμμα στο έργο;**

Αυτή την στιγμή γνωρίζω ότι η ενεργειακή αναβάθμιση θα ξεκινήσει ή τον Μάιο ή τον Σεπτέμβριο του 2020, οπότε ένα άλλο πρόβλημα προστίθεται του χρόνου στην ομάδα που δεν είναι άλλο από το ποια θα είναι η έδρα. Θα πρέπει να ξενιτευτούμε για κάποιο διάστημα και να

παίζουμε είτε στην Νικήσιανη, είτε στην Καβάλα.

**Ποιο είναι το όνειρό σου για αυτή την ομάδα;**

Μα φυσικά να την δω να παίζει στην Α1. Αυτήν τη στιγμή όπως είναι το μασκετικό τοπίο δεν είναι κάτι το ουτοπικό, είναι κάτι που μπορεί να γίνει αρκεί να είμαστε όλοι συσπειρωμένοι γύρω από την ομάδα, κόσμος, διοίκηση, παίκτες, δήμος, περιφέρεια, επιχειρήσεις της περιοχής.

**Βλέπουμε τα τελευταία χρόνια ομάδες από την επαρχία να ανεβαίνουν επίπεδο, όπως ο Προ-**

**Αυτή τη στιγμή το γήπεδο έχει πάρει μία έγκριση για ένα κονδύλι γύρω στο 1 εκ. ευρώ για ενεργειακή αναβάθμιση.**



**μηθέας, το Αγρίνιο και μεγάλες ομάδες όπως εφέτος ο Άρης και ο ΠΑΟΚ να έχουν πρόβλημα. Ζούμε εποχή ανακατατάξεων στο Ελληνικό μπάσκετ;**

Το θέμα με την Αθήνα και την Θεσσαλονίκη είναι το εξής. Μπορεί να στηθεί πολύ εύκολα μία ομάδα που να ανταποκρίνεται στην Α2 παίρνοντας όλα τα ταλέντα που βρίσκονται στην περιοχή σου λόγω μεγάλης πυκνότητας πληθυσμού. Ενώ στην επαρχία είναι πολύ πιο δύσκολο να στήσεις μία ομάδα και να βρεις τόσα ταλέντα. Από την άλλη όμως όταν



παίζει η ομάδα αυτή στην Αθήνα ή στην Θεσσαλονίκη και δεν μιλάω για τις ομάδες που έχουν τον κόσμο τους όπως αυτές που ανέφερες πριν αλλά για τις υπόλοιπες. Σε αυτές τις ομάδες όταν παίζουν το γήπεδο δεν έχει κόσμο, ενώ στις επαρχιακές ομάδες επειδή ο κόσμος διψάει για αθλητισμό υψηλού επιπέδου οι κερκίδες είναι πάντα γεμάτες. Είναι μεγάλη η χαρά μου όταν περπατάω στην πόλη και με σταματάνε ρωτώντας με πότε είναι ο επόμενος αγώνας, τι ώρα και τα σχετικά.

**Εσύ προσωπικά πώς και ασχολήθηκες με τα διοικητικά; Από ότι ξέρουμε έπαιζες μπάσκετ.**

Ασχολήθηκα ξέροντας πως ξεκινάει μία υγιή προσπάθεια και πιστεύω επίσης πως όταν από κάπου παίρνεις κάτι μεγαλώνοντας κάποια στιγμή έρχεται και η ώρα να δώσεις πίσω. Έτσι λοιπόν μέσα μου νιώθω ότι στο μπάσκετ χρωστάω και πρέπει να δώσω πράγματα, ότι μπορώ να δώσω θα το δώσω μέσα στα αθλητικά πλαίσια.

**Πόσο εύκολο είναι να έρθει ένας παίκτης από το εξωτερικό στην Ελευθερούπολη; Μπορεί να μην την έχει ακούσει ποτέ του την πόλη ή την περιοχή.**

Σε αυτό έχεις ένα δίκιο. Εκτός από την Αθήνα και την Θεσσαλονίκη πολλοί δεν γνωρίζουν κάτι παραπάνω. Την περιοχή μας θα ψάχνουν να την βρουν στο χάρτη. Το καλό είναι όμως ότι εμείς έχουμε φτιάξει ένα όνομα και αυτό χάρη στους παίκτες που έχουν έρθει εδώ και έχουν αγωνιστεί. Οι παλιοί μας αθλητές είναι η καλύτερη διαφήμιση μας για αυτόν το νέο παίκτη που θέλουμε να έρθει εδώ και να αγωνιστεί.

**Γενικά το μέλλον του Ελληνικού μπάσκετ πώς το βλέπεις; Είναι σε φθίνουσα τροχιά ή σε ανοδική;**

Θεωρώ ότι ακόμα είμαστε σε φθίνουσα πορεία. Δεν έχει αρχίσει η άνοδος. Για να αρχίσει η άνοδος θα πρέπει να δυναμώσουν οι κάτω κατηγορίες. Το επίπεδο είναι δυστυχώς χαμηλό και αυτό εξηγεί πως παίκτες που είναι γύρω στα 40 πια ακόμα διαπρέπουν εκεί που αγωνίζονται. Κάποια εποχή είχαμε το καλύτερο πρωτάθλημα στην Ευρώπη, είχαμε πάρα πολλές επιτυχίες και σε ομαδικό επίπεδο και στο επίπεδο εθνικών ομάδων. Νομίζω ότι είναι πολύ μεγάλη συζήτηση για τα στραβά του αθλήματος και πρέπει επιτέλους οι μεγάλοι του Ελληνικού μπάσκετ να ασχοληθούν σοβαρά με αυτά, όπως θα πρέπει να ασχοληθούν και οι πα-

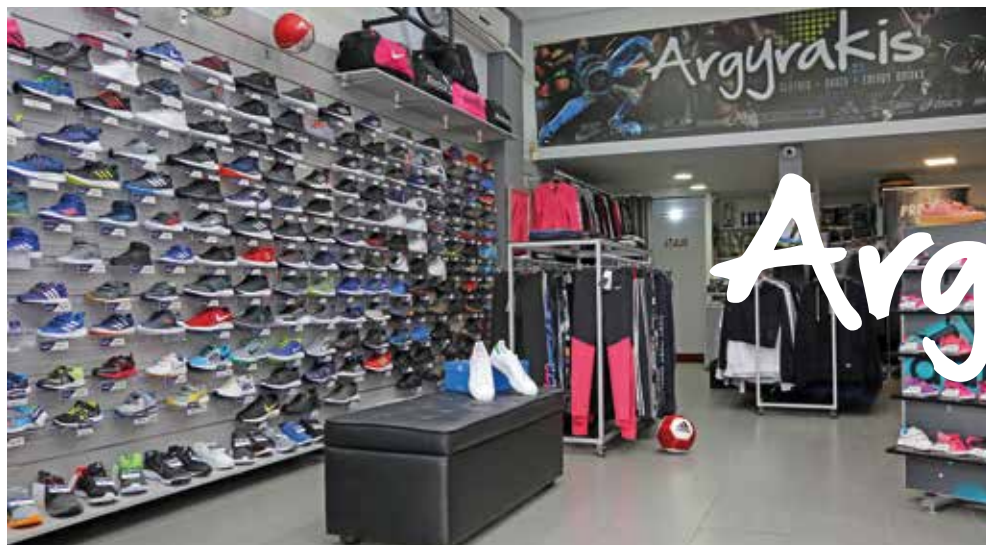
λιοί παίκτες της Εθνικής, όλοι γενικά όσοι πήρανε από το άθλημα πρέπει να δώσουν πράγματα πίσω σε αυτό. Μην ξεχνάς ότι ακόμα και τώρα οι κορυφαίες ομάδες της Ευρώπης έχουν Έλληνες προπονητές αλλά στην εθνική δεν έχουμε Έλληνα.

**Μια τελευταία ερώτηση πριν σε ευχαριστήσουμε. Η Ελευθερούπολη έχει μπει γερά στον μασκετικό εγχώριο χάρτη, τι σημαίνει για εσένα αυτό;**

Είναι μία δικαίωση για εμένα, ότι μέσω της ομάδας η πόλη και η περιοχή ακούγεται σε όλη την χώρα. Πραγματικά με μεγάλη χαρά διαπιστώνω ότι άνθρωποι που δεν γνώριζαν την περιοχή τώρα την ξέρουν και πολλοί θέλουν να την επισκεφθούν.

**Σε ευχαριστούμε πολύ και σου ευχόμαστε καλή επιτυχία στην ομάδα και προσωπικά σε εσένα.**

Εγώ ευχαριστώ, καλή συνέχεια στην προσπάθειά σας.



**ΕΚΠΤΩΣΕΙΣ**  
**20-50%**

# Argyrakis

CLOTHES • SHOES • ENERGY DRINKS

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



# Redmi Noto 8pro



Το πρώτο smartphone με 64megapixel! Ο τεράστιος ανταγωνισμός των κινέζων κατασκευαστών smartphone και ο δυναμισμός των σχεδιαστικών τους τμημάτων δεν αφήνει περιθώρια για εφησυχασμό. Κάθε τόσο προκύπτει μια σημαντική είδηση που αφορά τον κόσμο του imaging όπου δίνεται η μεγάλη μάχη των smartphone.

Αυτή τη φορά την έκπληξη κάνει η μικρότερη (σε σχέση με Samsung και Huawei) αλλά ραγδαία αναπτυσσόμενη Xiaomi με το hi end μοντέλο της Redmi Note 8Pro που ενσωματώνει για πρώτη φορά το πολλά υποσχόμενο chip αισθητήρα 1/1,7in. Isocell GW1 Quad – Bayer 64Megapixel το οποίο κατασκευάζει η Samsung.

Στη συγκεκριμένη υλοποίηση το chip συνδυάζεται με φακό φωτεινότητας f/1,8 και σύστημα autofocus phase detect. Το chip χρησιμοποιεί τεχνικές pixel binning αθροίζοντας τέσσερα-τέσσερα τα pixel για να δώσει τελικές φωτογραφικές εικόνες 16 Megapixel με αυξημένη δυναμική περιοχή και χαμηλό θόρυβο. Το συγκεκριμένο smartphone έχει τετραπλή κάμερα δηλ. Εκτός αυτής που περιγράψαμε των 16MP διαθέτει άλλες τρεις μια με υπερευρυγώνιο φακό και 8Megapixel, μια με 2Megapixel ειδικά για macro και μία επίσης 2Megapixel για εξομοίωση εφέ bokeh. Επίσης υπάρχει front camera 20MP αποκλειστικά για selfie. Κατά τα λοιπά, το Redmi Note 8 Pro έχει οθόνη 6,53in. Με ανάλυση FHD+ 8GB RAM και μπαταρία μεγάλης διάρκειας 4500mAh.



# Πως περιποιούμαστε τα σκυλιά malteze



Σαμοθράκης Παναγιώτης  
Pet Groomer  
Αίαντος 5  
Τ: 2510 836922



Τα μαλτέζ είναι πανέμορφα σκυλιά χάρη στον υπέροχο λευκό τους μανδύα. Ο μανδύας όμως είναι πολύ απαιτητικός σε περιποίηση για να αναδείξει όλη του την ομορφιά. Η περιποίηση που απαιτείται μπορεί να χωριστεί σε τρεις κατηγορίες σχετικά με την περιοδικότητά τους. Οπότε έχουμε τις καθημερινές εργασίες συντήρησης, τις εβδομαδιαίες και τις μηνιαίες εργασίες που γίνονται από εξειδικευμένο pet groomer.

## Χρήσιμες συμβουλές

- ΚΑΘΑΡΙΖΟΥΜΕ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΓΙΑ ΑΠΟΦΥΓΗ ΛΕΚΕΔΩΝ
- ΔΕΝ ΛΟΥΖΟΥΜΕ ΠΡΙΝ ΝΑ ΑΝΟΙΞΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΚΟΜΠΟΥΣ
- ΣΚΟΥΠΙΖΟΥΜΕ ΤΟ ΤΡΙΧΩΜΑ ΤΑΜΠΟΝΑΡΙΣΤΑ
- ΧΤΕΝΙΖΟΥΜΕ ΑΠΟ ΤΗ ΡΙΖΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΞΩ

## ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ

### 1. Καθημερινό χτένισμα

Χτενίζοντας κάθε μέρα το τρίχωμα προλαμβάνει τη δημιουργία κόμπων και κετσέδων που καταστρέφουν τη γούνα. Αν δεν μπορούμε μια μέρα θα πρέπει να γίνει την επόμενη σχολαστικά. Το σωστό χτένισμα γίνεται όταν ξεκινάμε από την ρίζα προς τα έξω. Οι βούρτσες παίζουν επίσης καθοριστικό ρόλο για το σωστό αποτέλεσμα. Οι βούρτσες με μαλακές τρίχες είναι αναποτελεσματικές. Στη συντήρηση χτενίζουμε με pin brush και με μια ίσια χτένα που ξεμπερδεύουν χωρίς να σπάνε την τρίχα.

Όταν τα πράγματα δυσκολεύ-

Για την σωστή θρέψη της τρίχας συνιστούμε την τροφή Royal Canin Maltese. Είναι εμπλουτισμένη με προσαρμοσμένο περιεχόμενο ωμέγα-3 λιπαρών οξέων (EPA & DHA), λιπαρά οξέα Omega 6, έλαιο μπόρτζας και βιταμίνη.



ψουν και βρεθούμε αντιμέτωποι με κόμπους τότε και μόνο τότε χρησιμοποιούμε την slicker brush.

**Tip:** Ψεκάζουμε αραιωμένο κοντίσιονερ για καλύτερο αποτέλεσμα.

### 2. Περιποίηση ματιών

Σε πολλά μαλτέζ παρατηρούμε ένα κόκκινο - καφέ χρωματισμό γύρω από τα ματιά που οφείλεται στην έκκριση δακρύων γι' αυτό θα πρέπει καθημερινά να απομακρύνουμε τα δάκρυα σκουπίζοντας την περιοχή των ματιών με βμβακι εμποτισμένο με ειδικό καθαριστικό υγρό ή με υγρά πανάκια κατασκευασμένα γι αυτό τον σκοπό. Στο εμπόριο υπάρχουν προϊόντα που εφαρμόζονται στην γωνιά του ματιού λύνουν μονιμα το πρόβλημα όπως το Eye Envy και άλλα πολλά. Η έντονη έκκριση δακρύων που συνοδεύεται από ξερές τσίμπλες απαιτεί την γνώμη του κτηνιάτρου μας!

## ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ

### Μπάνιο

Το σωστό μπάνιο ξεκινάει με... χτένισμα! Πριν βρέξουμε το τρίχωμα σιγουρευόμαστε ότι δεν έχουμε κόμπους γιατί όταν θα πέσει το νερό και αυτοί βραχούν τότε θα σφίξουν και θα γίνουν ακόμα πιο συμπαγείς (γάδια-

σμα). Αφού βρέξουμε το χτενισμένο τρίχωμα, προσέχοντας να μην μπει νερό στα αυτιά, σαπουνίζουμε μια με δυο φορές ανάλογα με πόσο βρόμικο τρίχωμα έχουμε. Απαραίτητα μετά το σαμπουάν εφαρμόζουμε κοντίσιονερ.

Μετά το μπάνιο δεν αφήνουμε ποτέ το τρίχωμα να στεγνώσει μόνο του. Σκουπίζουμε ταμποναριστά για να μην μπερδευτούν οι τρίχες και σε δεύτερη φάση με πιστολάκι στην μικρή με μεσαία θερμότητα και ταυτόχρονο χτένισμα. Δεν χρησιμοποιούμε ποτέ σαμπουάν και κοντίσιονερ που είναι για ανθρώπινη χρήση.

## ΜΗΝΙΑΙΑ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ

Το κούρεμα-χτένισμα, το κόψιμο νυχιών, το ξεκόμπισμα, το καθάρισμα των αυτιών, είναι μερικές από τις εργασίες που θα πρέπει να γίνονται κάθε μήνα με επίσκεψη σε κομμωτήριο σκύλων.

Όσο περισσότερο τρίχωμα έχει το Μαλτέζ μας τόσο περισσότερες ώρες περιποίησης απαιτεί. Γι' αυτό οι Pet Groomers είναι διατεθειμένοι να συζητήσουν μαζί με τους ιδιοκτήτες τις συνήθειες και τις ανάγκες τους, ώστε να προσαρμόσουν το κατάλληλο στυλ κουρέματος που ταιριάζει στο δικό τους life style!

# Άραγε, οι κτηνίατροι κάνουν αυτό το επάγγελμα μόνο για τα χρήματα;



Στάθης Συμεωνίδης  
Κτηνίατρος, MBA  
Γαλλικής Δημοκρατίας 29,  
ΚΑΒΑΛΑ  
[wevetkav@gmail.com](mailto:wevetkav@gmail.com)  
T: 2510 838237



Πρόσφατα κάποιος με ρώτησε, ποιο είναι το χειρότερο κομμάτι στη δουλειά μου ως κτηνίατρος, σίγουρος ότι περίμενε να πω κάτι σχετικό με τα ζώα που δεν τα καταφέρνουν να επιβιώσουν από νοσήματα ή τις ευθανασίες, αλλά πραγματικά, το χειρότερο κομμάτι στη δουλειά μου είναι να πρέπει να ακούω πελάτες να μου λένε πως είμαστε κτηνίατροι μόνο και μόνο για τα χρήματα και ότι δεν ενδιαφερόμαστε αρκετά για τα κατοικίδια τους επειδή χρεώνουμε για ό,τι κάνουμε. Ας το δούμε από την πλευρά μας.

Ας ξεκινήσουμε με μια παραδοχή: Η αληθινή αγάπη για τα ζώα είναι βασική προϋπόθεση για να μπορέσει κάποιος να εργαστεί ως κτηνίατρος. Και πλέον οι σχολές έχουν φοιτητές που συνειδητά διάλεξαν αυτό το επάγγελμα. Ξεπερνώντας το θέμα των σπουδών και των μεταπτυχιακών (όχι γιατί δεν είναι σημαντικό αλλά γιατί στην Ελλάδα η οικογένεια συνει-

σφέρει σε αυτά οπότε είναι σπάνια τα φοιτητικά δάνεια) πολλοί κτηνίατροι γίνονται ιδιοκτήτες μικρών ιατρείων ζώων. Αυτό σημαίνει ότι πληρώνουν για την επαγγελματική τους στέγη, τον εξοπλισμό τους, τις προμήθειές τους, το προσωπικό τους, την ασφάλειά τους και περισσότερους φόρους. Ιδανικά, όλοι σκέφτονται ότι πρέπει να πάρουμε όσα το δυνατόν περισσότερα χρήματα μπορούμε από τους πελάτες μας. Ποια είναι όμως η πραγματικότητα;

Ποια είναι τα θέματα προς συζήτηση με τον κτηνιάτρό σας, μόλις αποκτήσετε ένα ζώο; Το πρώτο είναι οι εμβολιασμοί (εμποδίζουν την εξάπλωση των μεταδοτικών ασθενειών, οι οποίες, ναι μεν δεν τις θέλετε για το κατοικίδιό σας) και η στείρωση (η οποία θα εμποδίσει τυχάιες εγκυμοσύνες ή τραυματισμούς στο ζευγάρι). Θα μιλήσετε για λοιμώξεις απειλητικές για τη ζωή του ζώου σας και για τον καρκίνο. Θα σας μιλήσει

επίσης για την προστασία από το σκουλήκι της καρδιάς, δηλ. τη Διροφιλαρίωση και τη σημασία της χορήγησης αντιπαρασιτικής αγωγής όλο το χρόνο. Επίσης, μπορεί να συστήσει ειδική διατροφή για το κατοικίδιό σας. Θα σκεφτεί κανείς ότι έγινε πολύ δαπανηρή η απόκτηση του ζώου και η επίσκεψη στον κτηνίατρο.

Λοιπόν ας το δούμε λίγο διαφορετικά.

Εάν ο κτηνιάτρός σας το έκανε μόνο για τα χρήματα, δεν θα σας σύστηνε κάποιον εμβολιασμό. Θα έβγαζε πολλά περισσότερα χρήματα εάν θεράπευε αυτές τις ασθένειες απ' ό,τι βγάζει με τα εμβόλια. Η θεραπεία της παρβοϊώσεως είναι μια περίπλοκη διαδικασία με νοσηλεία πολλών ημερών και την παράλληλη χορήγηση ενδοφλέβιων διαλυμάτων και φαρμάκων για να βοηθήσουμε τον οργανισμό του ζώου να αντιμετωπίσει τον ιό (με όχι πάντα επιτυχές αποτέλεσμα) και έχει κόστος. Το εμβόλιο κατά του τύ-





φου κοστίζει συνήθως το ένα δέκατο της θεραπείας.

Εάν ο κτηνίατρός σας το έκανε μόνο για τα λεφτά, δεν θα σύστηνε να κάνετε στείρωση στο κατοικίδιό σας. Το κόστος της χρήσης των αντισυλληπτικών, το κόστος της χειρουργικής θεραπείας της πυομήτρας (μια σημαντική μόλυνση στη μήτρα) ή η θεραπευτική προσέγγιση του καρκίνου του προστάτη και των όρχεων (αρσενικά) ή του μαστού (θηλυκά) πρόκειται να στοιχίσει πολλά περισσότερα απ' ότι στοιχίζει το χειρουργείο της στείρωσης. Τεράστια τα πλεονεκτήματα όταν γίνονται οι διαδικασίες αυτές προγραμματισμένα, προσφέρουν μεγάλη εξοικονόμηση (δυσεύρετων πολλές φορές) πόρων.

Εάν ο κτηνίατρός σας εποφθαλμιούσε τα χρήματά σας, δεν θα σας έλεγε για την πρόληψη από το σκουλήκι της καρδιάς. Η θεραπεία από το παράσιτο, εάν το κατοικίδιό σας προσβληθεί, έχει κόστος και είναι μια δύσκολη διαδικασία λόγω της πολυπλοκότητας του θεραπευτικού πρωτοκόλλου. Η πρόληψη στοιχίζει, συγκριτικά, ελάχιστα. Θεραπεύοντας την ασθένεια αποφέρει σίγουρα περισσότερα χρήματα σε εμάς.

Εάν ο κτηνίατρός σας το έκανε μόνο για τα λεφτά, θα σας έλεγε να ταΐσετε το κατοικίδιό σας τη φθηνότερη τροφή που θα βρίσκατε. Θα σας ενθάρρυνε να του δίνετε τα δικά σας περισσέματα φαγητού και κόκκαλα. Γιατί; Διότι η διατροφή είναι το κλειδί για τη λύση τόσων πολλών προβλημάτων. Θα έβγαζε πολλά περισσότερα χρήματα θεραπεύοντας αυτά τα

προβλήματα, όπως να προχωρά σε χειρουργική απομάκρυνση των κόκκαλων που ο σκύλος σας έχει καταπιεί.

Οι κτηνίατροι επιλέγουν αυτό το επάγγελμα διότι αγαπούν τα ζώα και θέλουν να είναι η φωνή αυτών που δεν μπορούν να μιλήσουν μόνοι τους. Αναπτύσσουν δεσμούς με τα κατοικίδια ζώα σας, όπως και αγαπούν να βλέπουν τους δεσμούς που έχουν τα κατοικίδια με τις οικογένειές τους. Πιστεύουν αληθινά στο δεσμό ανθρώπου-ζώου και κατανοούν πλήρως τη σημασία που έχουν οι τετράποδοι φίλοι στη ζωή σας. Δακρύζουν όταν φτάνει η ώρα να πουν το τελικό αντίο, ίσως όχι μπροστά σας, αλλά αυτό συμβαίνει επειδή προσπαθούν να είναι δυνατοί για εσάς.

Έτσι, κάνουν συστάσεις με βάση του τι θα είναι το καλύτερο για το κατοικίδιό σας, επειδή ο στόχος τους σε τελική ανάλυση είναι να το κρατήσετε μαζί σας όσο το δυνατόν περισσότερο. Αυτό σημαίνει ότι συνιστούν εμβολιασμούς, αντιπαρασιτικές αγωγές, στείρωσεις, οδοντικούς καθαρισμούς και τροφή υψηλής ποιότητας. Όλα αυτά κοστίζουν, αλλά κοστίζουν λιγότερα από το να μην το έκαναν καθόλου.

Δεν μπορούμε να πούμε ότι δεν υπάρχουν κτηνίατροι που δεν έχουν πέσει στην παγίδα του εύκολου χρήματος, εφευρίσκοντας νοσήματα που δεν έχουν διαγνώσει ή που συστήνουν θεραπείες και ειδικές δίαιτες που δε χρειάζονται. Κανείς δεν είναι τέλειος, αλλά μπορώ να πω, πως από όλους τους συναδέλφους που έχω



την ευχαρίστηση να γνωρίζω και να συνεργάζομαι, όλοι μεριμνούν πρωτίστως για την ευημερία των ζώων και έπειτα για τη δική τους. Επίσης, έχω δει συναδέλφο να παύει τις επαγγελματικές της δραστηριότητες, επειδή πολλές από τις υπηρεσίες που πρόσφερε ήταν δωρεάν.

Για εμάς στόχος είναι η προσαρμογή στις οικονομικές δυνατότητες που έχει ο κηδεμόνας του ζώου, που προσπαθούμε να βοηθήσουμε. Τα πάντα μπορούν να γίνουν θεραπευτικά αλλά υπάρχει πάντα ένα οικονομικό όριο. Και κάθε φορά, αν δεν υπάρχει η δυνατότητα της απόλυτης λύσης ενός προβλήματος, θα σκεφτόμαστε αν υπήρχε ένα τρόπος να κάνουμε περισσότερα ξεπερνώντας τον οικονομικό περιορισμό.

Έτσι, την επόμενη φορά που θα σκεφτείτε ότι "ο κτηνίατρός μου το κάνει μόνο για τα χρήματα", παρακαλώ, πάρτε λίγο χρόνο και αναλογιστείτε το.

**Στόχος των κτηνιάτρων είναι η προσαρμογή στις οικονομικές δυνατότητες που έχει ο κηδεμόνας του ζώου, που προσπαθούμε να βοηθήσουμε.**

## Μια ξεχασμένη χώρα



**Συγγραφέας:** Βαγγέλης Βουραζάνης

**Σελίδες:** 448

**Ηλικία:** Ενήλικες

**Εκδόσεις:** Λιβάνη

Ο Στέφανος Μυρίδης, οχτώ χρόνια μετά τον χαμό του αδερφού του στο μακελειό της Βεγορίτιδας, ψάχνει ακόμα τις ισορροπίες του. Η φυγή από τους αγαπημένους του θα αποδειχτεί αναπόφευκτος μονόδρομος.

Μια αναπάντεχη συνάντηση όμως με ένα από τα φαντάσματα του παρελθόντος έρχεται για να τον παγιδεύσει σε μια παλιά ιστορία κι έναν κύκλο αιματος που πίστευε ότι είχε κλείσει. Εγκλωβισμένος σε μια δίνη γεγονότων, ο Στέφανος θα έρθει αντιμέτωπος με παιχνίδια παγκόσμιας κυριαρχίας, ανομολόγητα αμαρτήματα του πατέρα του, το παρελθόν του και τα φλογερά βράδια με μια νεαρή Κολομβιανή στο Μεδεγίν, το περιεχόμενο μιας θυρίδας που αποτελεί ωρολογιακή βόμβα έτοιμη ανά πάσα στιγμή να εκραγεί, εκτελεστές που τον θέλουν νεκρό, όλες τις αστυνομικές δυνάμεις της Αθήνας και μια απρόσμενη προδοσία.

Ο «Πολωνός» καλείται να βρει τη λύση μέσα σε λίγα εικοσιτετράωρα, μέσα από μια οδύσσεια που ξεκινά από την Αλόνησο και καταλήγει σε μια ξεχασμένη χώρα που κάποτε κάποιιο αποκαλούσαν Μπιάφρα...

Η Ντάρια δεν ήθελε να πιστέψει ότι όλο αυτό το ζούσε. Ένωθε ότι είχε παγιδευτεί μέσα σε κάποιο κακό εφιάλτη και ότι από

στιγμή σε στιγμή θα ξυπνούσε. Σιγουρευτηκε ότι ήταν τελικά ξύπνια όταν άκουσε τα τελευταία λόγια του γιατρού, και κατανοούσε απόλυτα τους λόγους που ο Στέφανος είχε αποφασίσει να σωθούν με τον θάνατό του άλλες ζωές. Δεν μπορούσε να φανταστεί κάπως αλλιώς το τέλος του, όσο κι αν ευχόταν να γεράσουν και να φύγουν μαζί, σκεβρωμένοι και αγκαλιασμένοι.

Τελικά η αγάπη της δεν ήταν αρκετή για να του χαρίσει τη γαλήνη σε μια ήσυχη ζωή. Αλλά πώς είχε φτάσει μέχρι εκεί;

### Λίγα λόγια για τον συγγραφέα

Ο Βαγγέλης Βουραζάνης γεννήθηκε το 1990 στη Θεσσαλονίκη. Το 2007 εισήχθη στα ΤΕΙ Καβάλας, στο Τμήμα Διαχείρισης Πληροφοριών, αλλά οικονομικές δυσχέρειες τον ανάγκασαν να επιστρέψει στη Θεσσαλονίκη για να εργαστεί. Για μία δεκαετία εργάστηκε ως barista, ενώ το 2017 εξέδωσε το πρώτο του βιβλίο με τίτλο «Ψυχή από μαύρο βελούδο (Εκδόσεις Βάρφη)». Η σχέση του με τη συγγραφή και τη λογοτεχνία είναι για τον ίδιο σχέση ερωτική, αποτελώντας την τέλεια ψυχοθεραπεία.



# Το μεγάλο ταξίδι της Ευρώπης



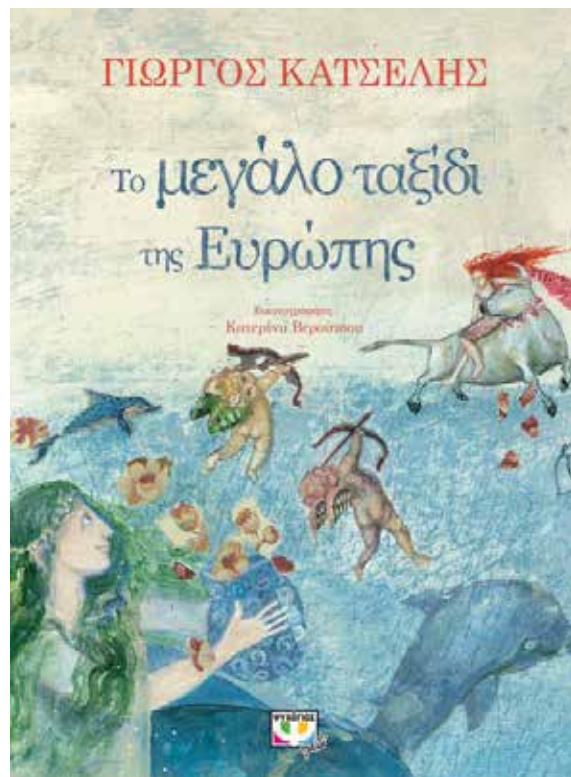
**Συγγραφέας:** Γιώργος Κ. Κατσέλης  
**Εκδόσεις:** Ψυχογιός  
**Σελίδες:** 48  
**Ηλικία:** 5-8

Η ιστορία της Ευρώπης ξεκινάει πολύ παλιά. Από τότε που οι άνθρωποι ζούσαν μαζί με τους θεούς, μονοιασμένοι και αγαπημένοι. Από τη μέρα που ο Δίας ερωτεύεται την όμορφη βασιλοπούλα Ευρώπη, βάζει στόχο να την κατακτήσει, και απ' τα μέρη της Φοινίκης όπου ζει να τη φέρει στην Κρήτη. Παίρνοντας τη μορφή ενός λευκού ταύρου απάγει την Ευρώπη με τα πανέμορφα μάτια και τότε ξεκινάει για την ίδια ένα ταξίδι γεμάτο καινούριες εμπειρίες και εικόνες. Ένα ταξίδι που συνεχίζεται στους αιώνες από την ήπειρο που φέρει τ' όνομά της και που μέλλει να αποδειχθεί αντάξια του ονόματός της. Η Ευρώπη του μύθου και η σύγχρονη Ευρώπη. Ποια κοινά στοιχεία τις συνδέουν; Ποια κοινή μοίρα τις ενώνει; Θα το μάθετε κι εσείς διαβάζοντας ΤΟ ΜΕΓΑΛΟ ΤΑΞΙΔΙ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΗΣ.

## Λίγα λόγια για τον συγγραφέα

Ο Γιώργος Κ. Κατσέλης είναι συγγραφέας λογοτεχνικών βιβλίων για παιδιά και εκπαιδευτικός. Κατάγεται από στην Ασωπία Θηβών. Είναι αριστούχος του Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Αθηνών και της Φιλοσοφικής Σχολής Αθηνών. Από το 1999 υπηρετεί στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση. Το 2007 απέκτησε μεταπτυχι-

ακό τίτλο σπουδών από το Π.Τ.Δ.Ε του Πανεπιστημίου Αθηνών στο αντικείμενο της Παιδικής Λογοτεχνίας. Είναι αποσπασμένος στο Μαράσλειο Διδασκαλείο Δημοτικής Εκπαίδευσης Αθηνών. Τα συγγραφικά του ενδιαφέροντα αφορούν στην Παιδική Λογοτεχνία, στο Παιδικό θέατρο και στην εφαρμογή των Νέων Τεχνολογιών στην εκπαιδευτική πράξη. Το 2005 κυκλοφόρησε από μεγάλη εταιρεία εκπαιδευτικού λογισμικού η εκπαιδευτική εφαρμογή «Η Γλώσσα μου, παίζω και μαθαίνω, για την Α' και Β' Δημοτικού». Έχει συνεργαστεί με το συγγραφέα και σκηνοθέτη Νέστορα Μάτσα για την παραγωγή μορφωτικών ταινιών και πολιτιστικών εκδηλώσεων. Επίσης έχει ασχοληθεί με τη γλωσσική επιμέλεια βιβλίων. Άρθρα του έχουν δημοσιευτεί στον ημερήσιο και περιοδικό Τύπο.



# Έρωτας... το μεγαλύτερο πείραμα της ζωής μας (. ; !)

© Ελεονώρα Μάη

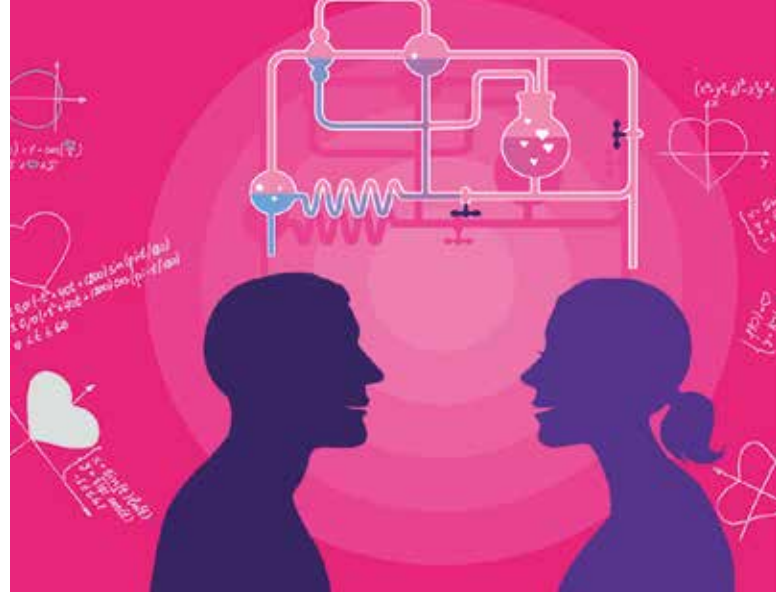


Οι προβληματισμοί πολλοί... Το απαιτεί άλλωστε η εποχή μας! Ατέλειωτα βράδια με σκέψεις που δεν τολμάμε να πούμε φωναχτά και πράξεις που ίσως δεν πραγματοποιήσουμε. Αλλά δεν είναι ωραίο που έχεις αυτό τον χρόνο με τον εαυτό σου;

Οι σκέψεις πολλές λοιπόν, αλλά και τα ερωτηματικά! Με θέλει; Να του-ης μιλήσω; Πως με βλέπει; Αχ!!! Θέλω να είμαστε μαζί! Και το επόμενο λεπτό, ώρα, ημέρα προσγειώνεσαι τελικά στην πραγματικότητα..

Μήπως να αδράξουμε τη μέρα και να κάνουμε όλα αυτά που σκεφτόμαστε πράξη; Να το βγάλουμε από μέσα μας βρε αδερφέ! Τώρα μια ψυχή θα πει "δάσκαλε που δίδασκες και λόγο δεν κρατούσες", αλλά δεν πειράζει!

Και τελικά, ακολουθείς τη συμβουλή ενός φίλου που σου λέει μίλα για να φύγει το βάρος από πάνω σου,



ρίξε το μπαλάκι στον απέναντι, πέτα το γάντι! Ποιος-α δεν το έχει κάνει, ε; Τώρα που το βλέπω απ' έξω, σαν πείραμα μοιάζει. Μπορεί και να είναι! Έρωτας, το μεγάλο πείραμα, ίσως και το μεγαλύτερο, της ζωής μας.

Έρωτας, κεραυνοβόλος, παθιασμένος, απλός αλλά και σύνθετος μαζί, ένα παραμύθι μέσα στην πραγματικότητα. Τα ερωτήματα γύρω του πολλά. Έρωτας και αγάπη πάνε μαζί; Έρωτας και σεξ πάνε μαζί; Ο γάμος σκοτώνει τον έρωτα; Είναι ο έρωτας της ζωής μου; Εγώ πότε θα ερωτευτώ αληθινά; Κι άλλα πολλά ακόμη ερωτήματα που θα κληθούμε να απαντήσουμε.

Θα ήθελα να ξεκινήσω με την εικόνα που βλέπω τα τελευταία χρόνια όταν βγω σε κάποιο καφέ ή νυχτερινό μαγαζί. Παρέες με την ίδια μονοτονική σύνθεση, μόνο άντρες ή μόνο γυναίκες, που βγήκαν να πιουν τον καφέ ή το ποτό τους χωρίς να κοιτάξουν γύρω τους. Εντάξει, υπάρχουν κι αυτοί που κοιτάζουν, δε λέω, αλλά πόσοι-ες τολμούν να μιλήσουν, να φλερτάρουν; Βέβαια την αλήθεια μου θα την πω. Φταίνε λίγο και οι δύο πλευρές, οι μεν άντρες είτε θα είναι αδιάφοροι είτε θα στην "πέσουν" με έναν χάλια τρόπο και χωρίς πρωτοτυπία, με αποτέλεσμα να τους χαρακτηρίσουμε κοινώς "πέφτουλες". Οι μεν γυναίκες, έχουν ξεχάσει κι αυτές ή δεν ξέρουν πως να αντιμετωπίσουν κάποιον που τις φλερτάρει, με αποτέλεσμα να είναι οι ψηλομύτες που δεν



καταδέχονται να μιλήσουν με κανέναν. Το αποτέλεσμα; Στο τέλος φεύγουν και οι δυο μόνιμοι κατηγορώντας ο ένας τον άλλον.

Είμαστε πολύ πιο απαιτητικοί από πριν ή φοβόμαστε να βάλουμε τον εαυτό μας μέσα στον λαβύρινθο που

λέγεται έρωτας ή μήπως ισχύουν και τα δύο; Αν συμβαίνει το πρώτο εντάξει μπορούμε να βάλουμε λίγο νερό στο κρασί μας, αν όμως συμβαίνει το δεύτερο; Γιατί οχυρώνουμε τον εαυτό μας απέναντι στον έρωτα; Ο λόγος δικός σας...

Έρωτας και αγάπη πάνε μαζί; Έρωτας και σεξ πάνε μαζί; Ο γάμος σκοτώνει τον έρωτα; Είναι ο έρωτας της ζωής μου; Εγώ πότε θα ερωτευτώ αληθινά;

# Οι ταινίες των Oscar

Στις 9 Φεβρουαρίου 2020 (ξημερώματα 10 Φεβρουαρίου 2020 στην χώρα μας) θα πραγματοποιηθεί η 92η τελετή απονομής των μεγαλύτερων βραβείων που δίνονται στον κινηματογράφο. Πριν περάσουμε στο να σας παρουσιάσουμε επιλεγμένες ταινίες που θα διαγωνιστούν για να αποκτήσουν το περιβόητο αγαλματίδιο θα σας αναφέρουμε μερικά ενδιαφέροντα στατιστικά για τις φετινές υποψηφιότητες.

- 17 από τις ταινίες έλαβαν πολλές υποψηφιότητες
- 11 υποψηφιότητες έλαβε το Joker τις περισσότερες από κάθε άλλη ταινία, ακολουθούν με 10 υποψηφιότητες ο "Ιρλανδός" το "1917" και το "Κάποτε... στο Χόλιγουντ"
- 6 υποψηφιότητες πήραν οι ταινίες «Jojo Rabbit», «Μικρές Κυρίες», «Ιστορία Γάμου» και «Παράσιτα»
- Πάνω από 200 χώρες θα έχουν την δυνατότητα να παρακολουθήσουν την τελετή
- Το «Τζόκερ» είναι μόλις η 2η βασισμένη σε κόμικ ταινία, που κερδίζει υποψηφιότητα στην κατηγορία της Καλύτερης Ταινίας. Η προηγούμενη ήταν το «Black Panther».
- Το Netflix συγκέντρωσε τις περισσότερες υποψηφιότητες, 24, από οποιοδήποτε στούντιο ή διαδικτυακή πλατφόρμα («Ιστορία Γάμου», «Ο Ιρλανδός», «Οι Δύο Πάπες»).

■ Άλλοι αγαπημένοι της Ακαδημίας Κινηματογράφου επέστρεψαν δριμύτεροι μετά από αρκετά χρόνια απουσίας. Ο Άντονι Χόπκινς είχε να προταθεί από το 1998, ο Τομ Χανκς από το 2001, η Ρενέ Ζελβέγκερ από το 2004 και η Σαρλίζ Θερόν από το 2006.

## Marriage Story

Στην «Ιστορία Γάμου» του Νόα Μπόμπακ δεν υπάρχει ουσιαστικά τίποτα που δεν έχουμε ξαναδεί, αλλά όλα παρουσιάζονται εκ νέου με τόσο αποπλιστική ειλικρίνεια και συναισθηματική απλοχεριά που είναι σα να τα βλέπουμε για πρώτη φορά από την αρχή. Όπως ακριβώς από την αρχή γνωρίζουμε τον Τσάρλι και τη Νικόλ, ένα ζευγάρι τριαντάρηδων καλλιτεχνών στη Νέα Υόρκη. Εκείνος είναι αυτοδημιούργητος θεατρικός σκηνοθέτης. Εκείνη είναι ηθοποιός και κορυφαία του θιάσου του. Για χάρη του Τσάρλι η Νικόλ άφησε μια αμφίβολης ποιότητας καριέρα πρωταγωνίστριας σαχνών νεανικών κομεντί στο Χόλιγουντ για να αφοσιωθεί στις πειραματικές παραστάσεις του συζύγου της. Στο πρόσωπο της Νικόλ ο Τσάρλι βρήκε τη μούσα του. Έχουν μαζί ένα παιδί, τον μικρό Χένρι. Στην εισαγωγή της ταινίας, η χειροκίνητη και αυτοσχεδιαστική κάμερα καταγράφει στιγμές της καθημερινότητάς τους, όσο εκείνοι περιγράφουν τι αγαπούν ο ένας στον άλλο. Αυτός κλαίει στις ταινίες, αυτή σε ακούει και σε κάνει να αισθάνεσαι άνετα ακόμα και με τα πιο ντροπιαστικά πράγματα. Και οι δύο παθιάζονται με τα επιτραπέζια και σε κανέναν δεν αρέσει να χάνει. Όλα αυτά, όμως, είναι απατηλά.

## The Irishman

Μια επική ιστορία για το οργανωμένο έγκλημα στη μεταπολεμική Αμερική μέσα από τα μάτια του βετεράνου του Β' Παγκόσμιου Πολέμου, Φρανκ Σίραν, ενός απατεώνα και εκτε-



λεστή που συνεργάστηκε με διαβόητες μορφές του 20ού αιώνα. Το The Irishman πραγματεύεται την (βασισμένη σε πραγματικά γεγονότα) ιστορία του Frank Sheeran, ενός εκτελεστή της αμερικανικής Μαφίας του οποίου η δράση και εμπλοκή σε σημαντικές εξελίξεις σκιαγραφεί με τρόπο αδρό και κυνικό το περίπλοκο, αμαρτωλό πολιτικό και κοινωνικό σκηνικό των ΗΠΑ στις δεκαετίες του '50 και του '60. Ο Sheeran ξεκινά, ως... είθισται στα Mafia films του Scorsese, «από χαμηλά» στην ιεραρχία του οργανωμένου εγκλήματος, για να αναλάβει στην συνέχεια δολοφονίες και εν τέλει την προστασία ενός από τα πλέον αμφιλεγόμενα πρόσωπα στην αμερικανική ιστορία, του Jimmy Hoffa.

## The Two Popes

Ο Γερμανός Γιόζεφ Ράτζινγκερ, εκπρόσωπος της πιστής στη δογματική τήρηση των αρχών του καθολικισμού τάσης, εξελέγη τελικά νέος επίσκοπος Ρώμης, ύστερα από επτά χρόνια όμως πολλά άλλαξαν. Οι καταγγελίες για παιδεραστία ιε-



ρωμένων, γνωστές στην αγία έδρα, πληθθαίνουν απειλητικά, όπως και οι κατηγορίες για οικονομικές ατασθαλίες, οι οποίες έχουν στείλει το δεξί χέρι του πάπα στη φυλακή. Στην άλλη άκρη της Γης, ο Χόρχε Μπεργκόλιο νιώθει πως δεν μπορεί πλέον να προσφέρει ως καρδινάλιος, απογοητευμένος από την αποκομμένη από τις ανάγκες των πιστών ιδεοληψία της καθολικής εκκλησίας. Στέλνει λοιπόν μια επιστολή στον πάπα για να τον πληροφορήσει πως πλέον επιθυμεί να συνεχίσει να υπηρετεί τον θεό ως απλός ιερέας. Η απάντηση έρχεται με τη μορφή πρόσκλησης από το Βατικανό, όπου ταξιδεύει για να συναντήσει τον ποντίφικα και να τον πείσει να υπογράψει την επίσημη παραίτησή του.

### Once Upon A Time...In Hollywood

Με το Once Upon a Time In Hollywood, ο QT πηγαίνει κατευθείαν στην πηγή, επισκέπτεται το Λος Άντζελες του 1969, όπου όλα αλλάζουν, όταν ο διάσημος τηλεοπτικός αστέρας Rick Dalton (Leonardo DiCaprio) και ο επί χρόνια κινηματογραφικός του «παρτενέρ», που εκτελεί χρέη κασκαντέρ, Cliff Booth (Brad Pitt) βρίσκονται σε μια βιομηχανία που δεν μπορούν πλέον να αναγνωρίσουν, ενώ παράλληλα προσπαθούν να “χτίσουν” ένα όνομα για τον εαυτό τους γύρω από το χρονικό των δολοφονιών του Manson το 1969.

### Joker

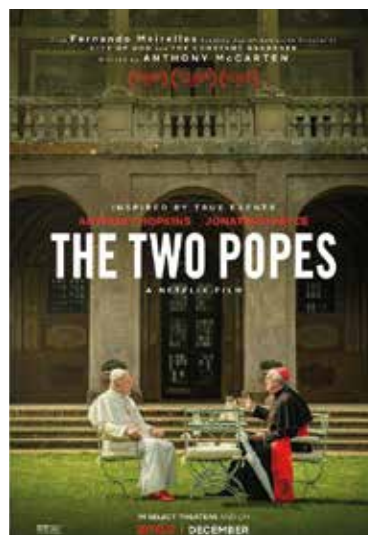
Ένας από τους διασημότερους κακούς στην ιστορία των κόμικς, ο – διά χειρός Μπιλ Φίνγκερ, Μπομπ Κέιν και Τζέρι Ρόμπινσον– Τζόκερ ευτύχησε να διαπρέψει και ως εμβληματική κινηματογραφική φιγούρα. Είναι μέχρι σήμερα όχι μόνον ο πιο καλοπληρωμένος ρόλος στην ιστορία (ο Τζακ Νίκολσον στον «Μπάτμαν») αλλά και ο μοναδικός χάρτινος χαρακτήρας που χάρισε Όσκαρ στον ερμηνευτή του (στον Χιθ Λέτζερ για τον «Σκοτεινό Ιππότη»). Διεσδυτική, η πολιτικο-κοινωνική ματιά του Φίλιπς ακτινο-



γραφεί μια Γκόθαμ/Νέα Υόρκη του άμεσου μέλλοντος, παρουσιάζοντάς τη σαν ένα χαοτικό μικροσύμπαν όπου βασιλεύουν η βία και η διαφθορά. Ο ήρωάς του, ο οποίος ανεβαίνει κάθε μέρα έναν συμβολικό γολγοθά (οι τοιμεντένιες σκάλες), έχει για μοναδικό στήριγμα τη μητέρα του, μια οικογενειακή σχέση που θα αποδειχτεί τραυματική, και ως διέξοδο ένα φανταστικό success story, αυτό της σπουδαίας κωμικής καριέρας.

### How to Train Your Dragon: The Hidden World

Η γνωστή παρέα του κουτσού νεαρού αρχηγού Ψάρη που εξακολουθεί να ζει στην απομακρυσμένη του κοινότητα, μια παραλλαγή του γαλατικού χωριού του Αστερίξ, αλλά με Βίκινγκς, βρίσκει νόημα στην αναζήτηση ενός μαγικού τόπου πέρα από τον ορίζοντα, εκεί όπου ζουν οι δράκοι που δεν έχουν ακόμη εξημερωθεί. Κακοί τους φθονούν, ένας έμπειρος δρακοφονιάς τους κυνηγά και το κλου της καλόγουστης, σβέλτης σειράς του Ντιν ΝτεΜπλουά με τα κομψά ιπτάμενα πλάνα, τα κοινωνικά μηνύματα και την ισορροπημένη δράση είναι το άτσαλο φλερτ του Φαφούτη με μια πάλλευκη δρακίνα – μοιάζουν με ερωτευμένα κουτάβια σε ονειρικά ψηφιακά τοπία.



### Klaus

Η πρώτη ταινία animation σε παραγωγή του Netflix παρουσιάζει την ιστορία του Jasper, ενός κακομαθημένου ταχυδρόμου που καλείται να φέρει εις πέρας την πιο δύσκολη αποστολή: να αναλάβει το ταχυδρομείο ενός μικροσκοπικού αλλά άκρως τρομακτικού χωριού του Αρκτικού Κύκλου, όπου όλοι μισούντα μεταξύ τους. Τα πράγματα δεν πάνε καθόλου καλά για εκείνον μέχρι που γνωρίζει έναν πρώην κατασκευαστή παιχνιδιών και νυν απομονωμένο ξυλουργό με το όνομα Klaus. Και μαζί αλλάζουν τα πάντα.



# Κρέας ξηρής ωρίμανσης



## Το νέο trend της γεύσης

**Νίκο θα θέλαμε να μας πεις τι ακριβώς εννοούμε όταν λέμε ότι το κρέας είναι ξηρής ωρίμανσης.**

Προέρχεται από την Αμερική, από εκεί ξεκίνησε πριν πολλά χρόνια. Ήρθε στην Ευρώπη πριν περίπου 20 χρόνια και τα τελευταία 5-6 χρόνια έχει κάνει την εμφάνισή της αυτή η μέθοδος και στην Ελλάδα. Η ξηρή ωρίμανση είναι στην ουσία μία παραδοσιακή μέθοδος για να δημιουργήσεις εξαιρετικά τρυφερό κρέας όπου κατά τη διαδικασία τα ίδια τα ένζυμα που περιέχει το κάνουν ιδιαίτερα μαλακό. Στην ουσία αφήνεις κατά την μέθοδο μεγάλα κομμάτια από μπριζόλες που περιέχουν 7-8 τεμάχια ή κόντρα που περιέχει και το φιλέτο του για να μπορέσεις να τα αφυδατώσεις εξωτερικά. Δυστυχώς με αυτή την διαδικασία μόνο αυτά τα δύο είδη κρέατος μπορούν να παραχθούν. Η μόνη εξαίρεση για να γίνουν και άλλα κομμάτια του ζώου είναι σπάνια και την συναντάμε σε επιλεγμένα εστιατόρια σε παγκόσμιο επίπεδο που κάνουν ολόκληρο το μοσχάρι ξηρή ωρίμανση, όπως σου είπα είναι πολύ ιδιαίτερες περιπτώσεις καθώς



κοστολογικά εκτοξεύεται η τιμή του.

### **Ποια λοιπόν είναι η διαδικασία;**

Αφήνεις το κομμάτι κρέατος τουλάχιστον 21 ημέρες ενώ το μέγιστο μπορεί να περάσει και τις 90 ημέρες... Με την δική μου εμπειρία μία πάροδος 45 - 50 ημερών καθιστά το κρέας ιδανικό. Δίνει στο κρέας την μαλακότητα που χρειάζεται ενώ είναι απίστευτα γευστικό. Από εκεί και πέρα όσο πλησιάζουμε

στις 90 - 100 ημέρες το κρέας γίνεται ολοένα πιο έντονο και βαρύ ώστε φτάνεις στην κατάσταση που είναι πιο πολύ αλλαντικό. Για παράδειγμα αν μία μερίδα σε κανονικές συνθήκες για να χορτάσεις είναι 250γρ με κρέας ξηρής ωρίμανσης 100 ημερών μία μερίδα 120γρ είναι αρκετή για να φτάσεις σε κορεσμό.

**Γίνεται δηλαδή όπως "το παλιό καλό κρασί";**



# ΚΕΧΑΓΓΑΣ

— ΝΟΣΤΙΜΑ — ΚΡΕΑΤΙΚΑ —

— ΖΑΛΟΓΓΟΥ 21 - Τ: 2510 241343 - ΚΑΒΑΛΑ —



Όντως, τα ένζυμα με την πάροδο του χρόνου κάνουν όλη τη δουλειά, μαλακώνουν τον ιστό όμως υπάρχει ταυτόχρονα μία απώλεια βάρους 20-30%. Το αποτέλεσμα όμως είναι η απομυθοποίηση ότι το μοσχαρίσιο κρέας είναι σκληρό. Συγκεκριμένα το κρέας του νεαρού βόειου ζώου δεν τρώγεται φρέσκο, με αυτή τη διαδικασία μπορεί να φαγωθεί άνετα.

## Τι διαφορές έχει στη γεύση το αποτέλεσμα της ξηρής ωρίμανσης από το κανονικό κρέας;

Πιο έντονη γεύση κρέατος στο στόμα, αυτή είναι η σημαντικότερη διαφορά. Μετά παίζει ρόλο η ράτσα. Κάθε ράτσα δίνει και διαφορετικό αποτέλεσμα. Όσο καλύτερο ενδομυϊκό έχεις, τόσο καλύτερο αποτέλεσμα θα έχεις, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι ένα καλό κομμάτι κρέατος ή μία καλή

μπριζόλα δεν θα δώσει ένα πολύ καλό γευστικό στίγμα. Θα δώσει επειδή είναι και θέμα γούστου. Σημαντικό επίσης είναι το ζώο να είναι καλοταϊσμένο. Αν πάρεις ένα ζώο που δεν έχει τραφεί σωστά, δεν έχει μεγαλώσει σωστά δεν θα πάρεις και καλό αποτέλεσμα. Είναι νόμος αυτό.

## Ο κόσμος το δοκιμάζει;

Ο κόσμος ναι το δοκιμάζει, και εδώ πρέπει να πω ότι το κρεοπωλείο μας είναι το πρώτο που έφερε κρέας ξηρής ωρίμανσης στην περιφέρειά μας και θυμάμαι πως οι πρώτοι που το δοκίμασαν ήταν φοιτητές στο εξωτερικό, οι άνθρωποι που ζουν εκτός Ελλάδος. Ήταν οικείο σε αυτές τις κατηγορίες γιατί ήταν κάτι που το είχαν ξαναδεί. Αν κάποιος δεν το έχει δει θα ρωτήσει "γιατί έγινε το κρέας έτσι;" ή "γιατί μαύρισε το κρέας, χάλασε;" Λογικό είναι μιας που στην

διαδικασία αυτή όταν κόβουμε το κομμάτι ουσιαστικά καθαρίζεται πολύ καλά και δεν δίνετε ποτέ το εξωτερικό κρέας, αυτό δηλαδή που ουσιαστικά φαίνεται στο μάτι. Όσο πιο ξερό είναι εξωτερικά, τόσο πιο καλά θα δουλέψουν τα ένζυμα στον πυρήνα.

## Όσο καιρό δημιουργείς κρέας ξηρής ωρίμανσης σου έχει τύχει κάτι ιδιαίτερο με κάποιον πελάτη σου;

Ναι, μία κυρία που ο πατέρας της είναι πολύ μεγάλος σε ηλικία, κάποια στιγμή μου ζήτησε ένα κομμάτι κρέας που θα μπορούσε να το φάει. Της πρότεινα ξηρής ωρίμανσης και από τότε αυτό που μου αναφέρει είναι πως η χαρά της είναι πολύ μεγάλη που ο πατέρας της μπορεί να ξαναφάει κρέας. Φαντάσου είχε να γευτεί χρόνια κρέας και με χαροποίησε και εμένα το γεγονός αυτό.

## Δοκιμάζεις δικούς σου συνδυασμούς, εκτός από τον ψυχρό αέρα που διαχέεται στο ψυγείο;

Η αλήθεια είναι πως ναι! Υπάρχει

φαντάσου κομμάτι κρέας που γίνεται σε ξηρή ωρίμανση σκεπασμένο με κόκκους καφέ. Δύσκολη τεχνική μιας που σε πολλά σημεία λόγω των κόκκων ο αέρας δεν πηγαίνει παντού και χρειάζεται συνέχεια καθαίρισμα. Εμένα όμως μου αρέσει πολύ η διαδικασία εμποτισμού του κρέατος με malt ούισκι. Λατρεύω το αποτέλεσμα. Με ούισκι πειραματίζομαι συνεχώς και μερικές φορές εκπλήσσομαι ευχάριστα πόσο γευστικό είναι το αποτέλεσμα.

## Και μία τελευταία ερώτηση. Υπάρχει καμία διαφορά στον τρόπο μαγειρέματος;

Όχι καμία διαφορά! Μπορείς να το κάνεις στο φούρνο, σε τηγάνι, όπως θέλεις εσύ, βέβαια εμένα μου αρέσει ιδιαίτερα το ψήσιμο στα κάρβουνα.

## Σε ευχαριστούμε πολύ Νίκο που μας μίλησες για ένα θέμα το οποίο έχει μπει στην κουζίνα μας αλλά πολλοί από εμάς δεν γνωρίζουμε το πως και γιατί.

Παρακαλώ να είστε καλά.



## Μπακαλιάρακια στιφάδο



| από τον σεφ Θοδωρή  
| Αγγελασόπουλο

### Υλικά (για 4 μερίδες)

8 μπακαλιάρακια μέτρια και καθαρισμένα  
1 κιλό κρεμμυδάκια για στιφάδο, καθαρισμένα  
½ φλυτζάνι ξύδι  
½ φλυτζάνι πάστα ντομάτας  
2 ντομάτες τριμμένες στον τρίφτη  
1 φλυτζάνι λευκό κρασί  
1 ξυλαράκι κανέλας  
1 κουταλάκι δεντρολίβανο  
2 φύλλα δάφνης  
2 κουταλιές ζάχαρη ελαιόλαδο  
αλάτι  
και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### Εκτέλεση

Σε μία κατσαρόλα σοτάρουμε σε ελαιόλαδο τα κρεμμυδάκια μας για 3 λεπτά και σβήνουμε με το ξύδι και το κρασί. Προσθέτουμε την πάστα ντομάτας με τις τριμμένες ντομάτες και όλα τα μπαχαρικά μας και αλατοπιπερώνουμε.

Σε ένα ταψί στρώνουμε τα μπακαλιάρακια και τα αλατοπιπερώνουμε ελαφρά. Ρίχνουμε το μείγμα μέσα και προσθέτουμε ζεστό νερό μέχρι σχεδόν να σκεπαστούν τα υλικά μας. Προσθέτουμε 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο και κλείνουμε με μεμβράνη και από πάνω με αλουμινόχαρτο.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 45 λεπτά. Αν μας αρέσει το χρώμα στο τέλος αφαιρούμε την μεμβράνη και το αλουμινόχαρτο και το αφήνουμε για 1-2 λεπτά ξεσκέπαστο.

Καλή μας όρεξη και καλή σαρακοστή!



# ΙΧΘΥΟΠΩΛΕΙΑ ΠΟΥΛΗΣ-ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΣ



από την θάλασσα...  
στο πιάτο σας

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

# ΝΕΟ PEUGEOT 208

## ΜΟΛΙΣ ΗΡΘΕ. ΜΟΛΙΣ ΒΡΑΒΕΥΤΗΚΕ!



3 Επιλογές Κινητήρων: BENZINΗ / DIESEL / ELECTRIC

3D Πίνακας Οργάνων i-COCKPIT®

Ημι-αυτόνομη Οδήγηση

**MOTION & e-MOTION**



**PEUGEOT**

**ΑΦΟΙ ΙΩΑΝΝΙΔΗ**

ΠΩΛΗΣΕΙΣ-SERVICE-ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΑ

8ο ΧΛΜ ΔΡΑΜΑΣ - ΚΑΒΑΛΑΣ, 64010 ΚΑΒΑΛΑ

ΤΗΛ.: +30 2510 600000