

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2020
Ένας χρόνος FRESH

ΤΕΥΧΟΣ 05
δωρεάν διανομή

fresh mag

Βασίλης Βασιλικός

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ●

Γιάννης Ζουγανέλης
Τάκης Αγγελίδης
Άλκη Ζοπούλου

ΑΦΙΕΡΩΜΑΤΑ ●

Ψάρεμα με γριγκρί
Cosmopolis 2020
Πηλοθεραπευτήριο Κρηνίδων

ΤΑΞΙΔΙ ●

ΛΗΜΝΟΣ | Ταξίδι στο νησί του Ηφαίστου

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ●

Με επίκεντρο τη γραβιέρα



OCEANVIEW
Beach Hotel

TORTUGA
— COAST —

#Tranquilo_On_The_Coast

T: 25940 23060 / oceanview-beachhotel.gr



ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΗΣ

Ηλίας Κοτσιρέας

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

Ηλίας Κοτσιρέας, Intime News, Intime Sports, Δήμος Λήμνου, ΔΗΜΩΦΕΛΕΙΑ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ

Σταύρος Σοφιανός

ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΟ ΤΜΗΜΑ

Fresh Advertising Team

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Βασιλική Χριστοδούλου, Μαρία Χριστοδούλου, Ευαγγελία Κωνσταντινίδου, Στάθης Συμεωνίδης, Παναγιώτης Σαμοθράκης, Νίκος Κεχαγιάς, Μαρία Χριστίνα Παυλίδου, Μαρκέλλα Κασάπογλου, Μαρία Πιστοφίδου, Μαριαλένα Λεβαντισιώτου, Αλέξανδρος Πούλος, Βασίλης Κελεμένης, Νίκος Σαατζόγλου

ΕΚΤΥΠΩΣΗ

LITHOS ΑΦΟΙ ΜΑΧΑΛΙΩΤΗ Ο.Ε.
ΚΙΑΤΟ - ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ

FRESH GROUP

Σαππαίων 15

Καβάλα 65 201

T: 2510 220812, 693 6755597

e-mail: info@freshpost.gr

website: www.freshpost.gr

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.

Το περιοδικό FRESHmag κυκλοφορεί κάθε 3 μήνες

- 06 Γεγονότα
- 12 Συνέντευξη: Βασίλης Βασιλικός
- 22 Beauty Summer by Kalliston
- 24 Velvet Nails: Περιποίηση με καλοκαιρινούς τόνους
- 25 Medical Group Καβάλας
- 26 Εργοθεραπεία: Η ομορφιά του καλοκαιριού είναι οι στιγμές με τα παιδιά σας...
- 28 Παρουσίαση / συνέντευξη: Πηλοθεραπευτήριο Κρηνιδών
- 32 Fish and Grill: Ιχθυοπωλείο - εστιατόριο - take away - delivery
- 34 Αποστολή: Καλοκαιρινό ψάρεμα με γριγρί
- 50 Συνέντευξη: Γιάννης Ζουγανέλης
- 58 Υγεία: Κέντρα ακουστικών Κασάπογλου
- 60 Φεστιβάλ: Cosmopolis 2020, μας μιλά ο καλλιτεχνικός του διευθυντής Άλκης Ζοπάγλου
- 66 Το πρόγραμμα του Cosmopolis
- 70 Mafioso Pizza: Μια ιταλίδα στην Καβάλα
- 72 Ιστορία: Οθωμανική Καβάλα και η περιοχή Αγίου Νικολάου

- 79 Κατοικίδια: Ανθρώπινος κορονοϊός και ζώα συντροφιάς
- 80 Κατοικίδια: Πως περιποιούμαστε τα σκυλιά Yorkshire terrier
- 82 Ταξίδι: ΛΗΜΝΟΣ | Συνδυασμός μοναδικής ομορφιάς και γαλήνης
- 94 Αυτοκίνητο: Η περιπέτεια ξεκινάει με τη νέα GLA
- 96 Αθλητισμός: Τα σενάρια για τις Εθνικές Κατηγορίες
- 98 Βιβλιοπαρουσίαση
- 100 Φάρμα Σαατζόγλου: Καλοκαιρινές προτάσεις για barbecue
- 102 Γεύση: Γραβιέρα | Το εθνικό σκληρό τυρί της χώρας μας
- 104 Συνταγές: Πρωταγωνιστής η γραβιέρα
- 106 Καλοκαιρινά κοκτέιλ από τον Τσαλαπετεινό



Φωτ. εξωφύλλου: Ηλίας Κοτσιρέας



Τα κουζινοκτικά, τα ποτήρια, και τα διακοσμητικά που υπάρχουν στο χώρο που βλέπετε, για να μην ξεχνιόμαστε, αποτελούν επιλογή του Δημήτρη και της Ανθής. Εμείς, το μόνο που κάναμε ήταν να διαμορφώσουμε την κουζίνα τους, από έναν απλό χώρο, σε ένα χώρο που με την φροντίδα μας θα τον χαίρονται για πάντα. Σε ένα χώρο για να ζουν.

ALTA *ine*
a place to live

Διεύθυνση καταστήματος:
Χρυσοστόμου Σμύρνης 18 | Καβάλα
T: 2510250018
email: altakav@otenet.gr
www.altalineagr

Το πρόγραμμα του Φεστιβάλ Φιλίππων



Παρουσιάστηκε το νέο πρόγραμμα του Φεστιβάλ Φιλίππων σε μία ιδιαίτερη περίοδο όπως αυτή που διανύουμε. Είναι πολύ σημαντικό πως το φεστιβάλ είναι εδώ, προχωράει, αναπτύσσεται, προσφέρει ακόμα και σε αυτό το δύσκολο καλοκαίρι... ας δούμε αναλυτικά τις παραστάσεις που θα μας παρουσιαστούν στο αρχαίο θέατρο και όχι μόνο.

• Στο Αρχαίο Θέατρο Φιλίππων

Σάββατο 25- Κυριακή 26 Ιουλίου

5^η Εποχή Τέχνης – Ars Aeterna
«Αντιγόνη» του Σοφοκλή
 Σκηνοθεσία: Θέμης Μουμουλίδης | Παίζουν: Ιωάννα Παππά, Γιώργος Χρυσοστόμου, Λουκία Μιχαλοπούλου

Σάββατο 1 Αυγούστου

«5 λαϊκές μορφές με τρόπον εντόνως ερωτικών» Σταύρος Ξαρχάκος

Σάββατο 8 Αυγούστου

«Όλη η Ελλάδα ένας πολιτισμός»

ΥΠΠΟΑ - ΚΘΒΕ – ΔΗΠΕΘΕ Καβάλας

«Η Φυλλάδα του Μεγαλέξανδρου»

Σκηνοθεσία: Θοδωρής Γκόνης | Παίζουν: Δημήτρης Κοντός, Ελένη Μαβίδου, Δημήτρης Μανδρινός, Έλενα Μεγγρέλη, Στεφανία Χονδράκη

Δευτέρα 24 Αυγούστου

Θεατρικές Επιχειρήσεις Τάγαρη
«Οιδίπους»
 Σκηνοθεσία: Δημήτρης Καραντζάς | Παίζουν: Μιχάλης Σαράντης, Μαρία Κεχαγιόγλου, Κωνσταντίνος Αβαρικιώτης

Τετάρτη 26 Αυγούστου

Εθνικό Θέατρο
«Πέρσες» του Αισχύλου
 Σκηνοθεσία: Δημήτρης Λιγνάδης | Παίζουν: Λυδία Κονιόρδου, Λαέρτης Μαλκότσης, Νίκος Καραθάνας, Γιάννος Περγλέγκας, Αργύρης Πανταζάρας

Σάββατο 29 Αυγούστου

ΚΘΒΕ
«Όρνιθες» του Αριστοφάνη
 Σκηνοθεσία: Γιάννης Ρήγας |

Παίζουν: Χρήστος Στέργιου, Ταξιάρχης Χάνος, Γιώργος Κολοβός, Αναστασία-Ραφαέλα Κονίδη

Κυριακή 30 Αυγούστου

«Θησέας και Μινώταυρος»
 της Κάρμεν Ρουγγέρη
 Σκηνοθεσία: Κάρμεν Ρουγγέρη – Χριστίνα Κουλουμπή | Παίζουν: Χριστίνα Κουλουμπή, Στέλιος Νίνης, Κατερίνα Γεωργάκη

Δευτέρα 31 Αυγούστου

«Solo»
 Αλκίνοος Ιωαννίδης

• Στο Φρούριο της Καβάλας

Τετάρτη 22 Ιουλίου

«...προς ύστατον φως...»
 της Λήδας Τασοπούλου
 Σκηνοθεσία: Ραφίκα Ελένη Σαουίς

Παρασκευή 24 Ιουλίου

«Όλη η Ελλάδα ένας πολιτισμός»*
 ΥΠΠΟΑ - Ίδρυμα Μιχάλης Κακογιάννης
«Ριχάρδος Β΄ – Το Ρέκβιεμ ενός Βασιλιά» του Ουίλιαμ Σαίξπηρ



Σκηνοθεσία: Marlene Kaminsky | Παίζουν: Τάσος Νούσιας, Αλέξανδρος Φιλιππόπουλος, Μάιρα Μηλολιδάκη

Τετάρτη 29 Ιουλίου

«Μικροί Κύριοι-Μικρές Κυρίες: Η δύναμη της φιλίας»

της Καλλιόπης Παπαδάκη
Σκηνοθεσία: Παυλίνα Χαρέλα | Παίζουν: Διογένης Γκίκας, Αναστασία Ευσταθοπούλου, Θεοδώρα Καμπούσου

Πέμπτη 6 Αυγούστου

Παιδική Σκηνή Φώτη Σπύρου

«Ο Ροβινσώνας και ο Κρούσος»

της Ξένιας Καλογεροπούλου
Σκηνοθεσία: Φώτης Σπύρος | Παίζουν: Φώτης Σπύρος, Νίκος Χρηστίδης

Τετάρτη 19 Αυγούστου

«Όλη η Ελλάδα ένας πολιτισμός»*

ΥΠΠΟΑ - ΚΘΒΕ

«Στα όνειρα των ποιητών»

Σκηνοθεσία-Μουσική: Φένια Χρήστου

• 4ο Εργαστήριο Αρχαίου Δράματος

Τετάρτη 12 Αυγούστου

«Μήδεια» του Georg Benda
Ερμηνεία: Καρουφυλλιά Καραμπέτη | Μουσική εκτέλεση: Μάρκελλος Χρυσικόπουλος
Αρχαίο Θέατρο Φιλίππων
Μουσική παράσταση

Κυριακή 16 Αυγούστου

Ευριπίδου «Ελένη» [ή η ανασκευή του Στησιχόρου]

Σκηνοθεσία: Ιόλη Ανδρεάδη | Ερμηνεία: Βασιλική Τρουφάκου
Αρχαίο Θέατρο Φιλίππων

Τρίτη 18 Αυγούστου

«Ιστορίες του Πρόσπερο»

Σκηνοθεσία: Ακύλλας Καραζήσης | Ερμηνεία: Μαίρη Καραζήσης, Ζωή Καραζήσης, Μαριλένα Ρασιδάκη, Ακύλλας Καραζήσης
Αρχαίο Θέατρο Φιλίππων
Θεατρική παράσταση

«Κασσάνδρα»

Σκηνοθεσία: Χρήστος Τζιούκαλιας, Λουκία Μιχαλοπούλου | Ερμηνεία: Λουκία Μιχαλοπούλου

Αρχαίο Θέατρο Φιλίππων
Performance

Παρασκευή 21 Αυγούστου

«Βάκχες, το σώμα δίχως σώμα»

Σκηνοθεσία: Ρηνιώ Κυριαζή | Ερμηνεία: Julianna Bloodgood, Rafal Habel, Ειρήνη Κουμπαρούλη, Κώστας Σεβδαλής, Ρηνιώ Κυριαζή

Αρχαίο Θέατρο Φιλίππων
Θεατρική παράσταση

«Χορός: ο θεατής του τραγικού»

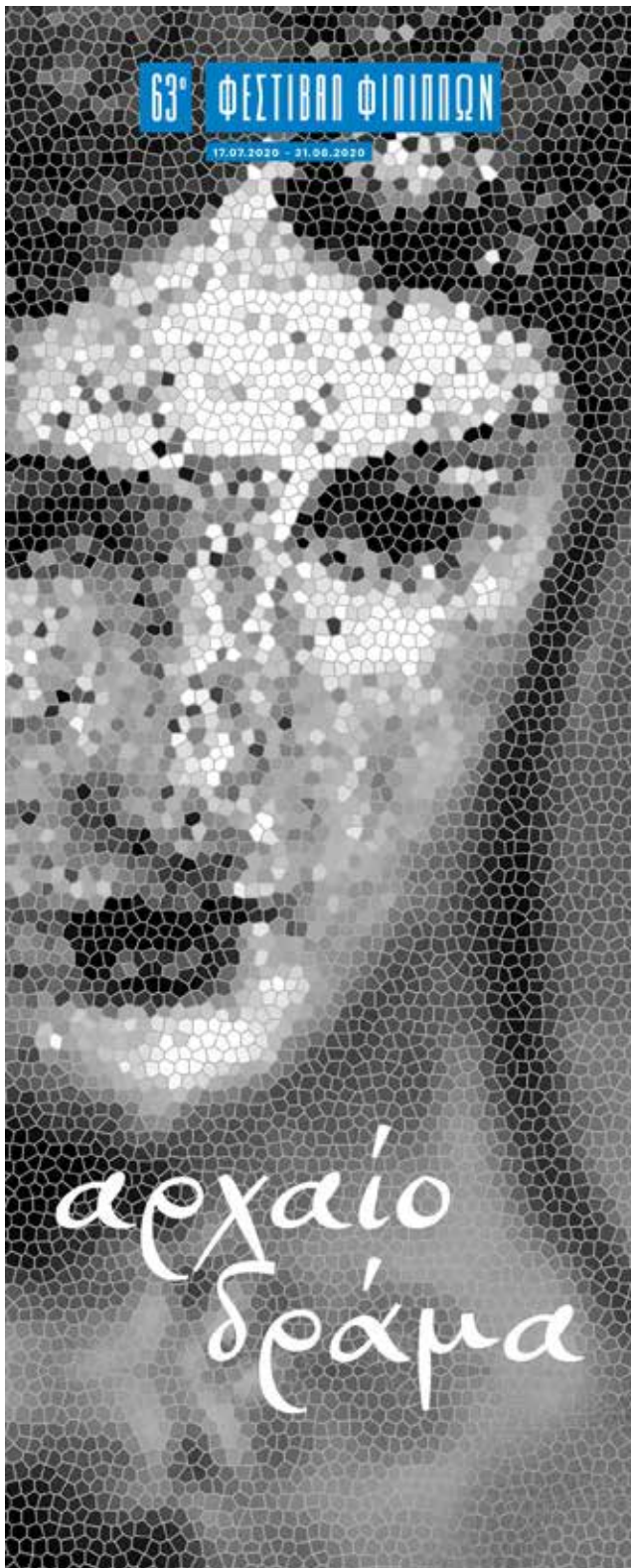
Ερμηνεία: Λυδία Φωτοπούλου | Μουσική: Μόνικα Αρχαίο Θέατρο Φιλίππων
Θεατρικό αναλόγιο

- BRUNCH BAR -

ΑΥΤΟΚΑΝΤΟ

μοναδικές γεύσεις για πρωινό και καφέ

T: 694 0708389
Μεγάλου Αλεξάνδρου 28 (στην στοά)



Κυριακή 23 Αυγούστου

«Μήδεια» του Ευριπίδη
 Σκηνοθεσία: Θοδωρής Γκόνης
 | Σκηνικά – κοστούμια: Ανδρέας Γεωργιάδης | Ερμηνεία: Εύη Σαουλίδου, Φώτης Σιώτας, Δημήτρης Σωτηρίου, Κική Μπάκα
 Προαύλιο Αρχαιολογικού Μουσείου Φιλιππων
 Θεατρική παράσταση

«Η μετάφραση στο αρχαίο δράμα & η δραματουργία των αρχαίων κειμένων»

Γιάννης Λιγνάδης - Παντελής Μπουκάλας
 Προαύλιο Αρχαιολογικού Μουσείου Φιλιππων
 Ομιλία

• «Κλειστά Κτίρια»

Παρασκευή 17 Ιουλίου

«Θάλασσα, θαλασσάκι μου...»
 Χορωδία Προνόμιον-Κώστας Κατιώνης
 Τελωνείο

Δευτέρα 20 Ιουλίου

«Η κόκκινη Αφροδίτη» του Κοσμά Χαρπαντίδη
 ΔΗ.Π.Ε.Θ.Ε. Καβάλας - Δημοτικό Ωδείο Καβάλας
 7^ο Δημοτικό Σχολείο Καβάλας (Φάρος)
 Θεατρικό αναλόγιο

Δευτέρα 27 Ιουλίου

«Καβάλα, μια πόλη στη ρωμή του χρόνου»
 Νίκος Βατόπουλος – Σύλλογος Αρχιτεκτόνων Νομού Καβάλας

Πλατεία Καπνεργάτη
 Ομιλία

Δευτέρα 3 Αυγούστου

«Ο Μότσαρτ στο βουνό των Κενταύρων» του Γιάννη Καραπιπερίδη
 Παλιά Μουσική Προβολή

Τετάρτη 5 Αυγούστου

«Τα παράσιτα του παραδείσου»
 Όλια Λαζαρίδου - Μελίνα Τανάγρη
 7^ο Δημοτικό Σχολείο Καβάλας (Φάρος)
 Μουσική παράσταση

Δευτέρα 10 Αυγούστου

«Αύγουστος στο Φρούριο της μουσικής»
 Νιόβη Κλαυδιανού – Δημήτρης Αραμπατζής
 Φρούριο Καβάλας
 Συναυλία

Τετάρτη 19 Αυγούστου

«Στον ίσκιο της Αργώς»
 Αλεξία Βουλγαρίδου - Κορίνα Βουγιούκα
 Αρχαίο Θέατρο Φιλιππων
 Μουσική εκδήλωση

Πέμπτη 20 Αυγούστου

«Σπίτι μου σπιτάκι μου, πες μου μια ιστορία»
 Στράτος Καλαφάτης – Μανίνα Ζουμπουλάκη
 Μεγάλη Λέσχη
 Έκθεση φωτογραφίας
 Ανάγνωση κειμένων

400 Terabyte αποθηκευτικού χώρου μόλις σε μία κασέτα!

Η Fujifilm διατυπώνει ξανά την τεχνολογία tape storage

Μαθαίνουμε λοιπόν από το τμήμα R&D ότι έχουν στα σκαριά καινούργιες ανακαλύψεις που επιτρέπουν τιτανωτέρες χωρητικότητες της τάξης των 400 Terabyte (!) σε μια μόνον -όχι και τόσο απλή- μαγνητική κασέτα. Για να δώσουμε μια αίσθηση αναλογιών ας παραθέσουμε τις χωρητικότητες των τυπικών δίσκων SSD στους υπολογιστές μας (256GB-2TB) και των σκληρών δίσκων (ως 12TB ανά μονάδα) και των διάφορων καρτών μνήμης flash (η μεγαλύτερη φθάνει το 1TB).



Η ανακάλυψη αναμένεται να δώσει καινούργια ώθηση στην τεχνολογία Linear Tape Open (LTO). Στην παρούσα μορφή της LTO8 οι αντίστοιχες κασέτες έχουν χωρητικότητες ως 12TB ενώ και η έκδοση LTO9 μόνον διπλασιάζει την αποθηκευτική ικανότητα στα 24TB. Σημειώνουμε ότι η Fujifilm παράγει τη σειρά κασεττών Ultrium LT. Πίσω από την επερχόμενη επαναστατική νέα γενιά LTO βρίσκεται η τεχνολογία με επιστροφή στροντιούχου φερριτή (SrFe) που έχει εξαιρετικές μαγνητικές ιδιότητες πολύ καλύτερες από τις επιστρώσεις βαριούχου φερριτή (BaFe) που χρησιμοποιούνται σήμερα. Η έρευνα πάνω στο υλικό αυτό άρχισε από το 2012 και το 2015 οι επιστήμονες της ομάδας ήταν σε θέση να δείξουν ένα πρωτότυπο με χωρητικότητα 220TB ενώ ως σήμερα έχουν πετύχει κατά 40% βελτίωση επιδόσεων.

Σε σχετική δημοσίευση το Bloomberg Businessweek αναφέρει στην σημασία των μαγνητικών μέσων για τη διατήρηση αντιγράφων εφεδρείας. Αντίθετα από τη γενική πεποίθηση, οι κασέτες LTO όχι μόνον έχουν εξαφανιστεί αλλά παίζουν σημαντικό ρόλο στα data center. Για παράδειγμα η εξειδικευμένη εταιρία διαφύλαξης αντιγράφων εφεδρείας Iron Mountain διαθέτει 85εκ. κασέτες του είδους καταναμημένες σε διάφορα "ασφαλή" σημεία, ακόμη και παλιά ορυχεία!!

Αν και η τεχνολογία αυτή στη βάση της κοντεύει τον ένα αιώνα ζωής και οι περισσότεροι εκπλήττονται όταν πληροφορούνται ότι επιζεί, οι μαγνητικές κασέτες αποτελούν προτιμητέα λύση για backup τεράστιων όγκων δεδομένων. Με όλο τον εκμοντερνισμό των solid state μέσων, η μαγνητική τεχνολογία διατηρεί την αξία της. Με δεδομένο μάλιστα ότι οι μόνες εταιρίες παραγωγής παρόμοιων αποθηκευτικών μέσων είναι η Fujifilm και η Sony, κατανοούμε όλοι πόσο εξαρτάται ο σημερινός κόσμος που στηρίζεται τόσο πολύ στο cloud storage, από τις δύο αυτές εταιρίες.

Την επόμενη φορά λοιπόν που αποθηκεύετε κάπου στο σύννεφο τις καλύτερες φωτογραφίες σας σε RAW format και υψηλές αναλύσεις για να μην χαθούν και να διαιωνιστούν στο άμεσο και απώτερο μέλλον, να ξέρετε ότι τα αντίγραφα τους καταλαμβάνουν λίγα χιλιοστά σε μαγνητικές κασετούλες της Fujifilm και Sony κάπου σε ένα "αόρατο" data center.



Δοϊράνης 36 | Κεντρική Πλατεία Καβάλας

T: 251 181 0136

galaktokomikagkogkou.gr 

galaktokomika.gkogkou 

Τον Σεπτέμβριο ξεκινούν τα έργα στην Αμφίπολη



Την έγκριση της αρχιτεκτονικής μελέτης του μνημειακού συνόλου του Τύμβου Καστά, στην Αμφίπολη, σε συνέχεια της ομόφωνης γνωμοδότησης του Κεντρικού Αρχαιολογικού Συμβουλίου στις 17 Δεκεμβρίου 2019, ακολούθησε η ολοκλήρωση από τις αρμόδιες υπηρεσίες του Υπουργείου Πολιτισμού και Αθλητισμού και την ερευνητική ομάδα του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, η γεωτεχνική διερεύνηση γύρω από το ταφικό μνημείο.

“Οι μελέτες, αναμένεται να εισαχθούν προς έγκριση στο Κεντρικό Αρχαιολογικό Συμβούλιο στις 14 Ιουλίου 2020. Στόχος είναι να ξεκινήσει αμέσως η διαδικασία δημοπράτησης, προκειμένου εντός του β' 15ημέρου του Σεπτεμβρίου 2020 να ξεκινήσει η πρώτη φάση εργασιών στερέωσης και αποκατάστασής του μνημειακού συνόλου”, αναφέρει το ΥΠΠΟΑ στην ανακοίνωσή του.

“Παράλληλα και προκειμένου να αντιμετωπιστούν, με τον δέοντα επιστημονικό τρόπο, τα ζητήματα των υπό εκπόνηση μελετών (στατικής και γεωτεχνικής) για το μνημείο και για την εφαρμογή της εγκεκριμένης – από το 2015 – μελέτης χωματουργικής διαμόρφωσης των πρανών του Τύμβου, κατέστη αναγκαία η χρήση νέου επικαιροποιημένου τοπογραφικού υποβάθρου υψηλής ακριβείας του Τύμβου και της ευρύτερης περιοχής του”, αναφέρει μεταξύ άλλων η ίδια ανακοίνωση, ενημερώνοντας ότι την εκπόνηση του νέου υποβάθρου ανέλαβε το τμήμα Τοπογραφίας ΑΠΘ, στο πλαίσιο Μνημονίου Συνεργασίας που έχει υπογραφεί από τον Μάρτιο 2020, μεταξύ του Πανεπιστημίου και του ΥΠΠΟΑ. Στο τοπογραφικό, η διεύθυνση Αναστήλωσης έκανε την περαιτέρω επεξεργασία, όπως και πλήθος σχεδιαστικών τομών, για την άμεση υποβοήθηση των μελετών.

“Προκειμένου να αποκατασταθεί η αρχική γεωμετρία των πρανών του Τύμβου με την μετακίνηση των

όγκων χώματος, που είχαν αφαιρεθεί κατά τις ανασκαφές των τελευταίων 60 ετών από την κορυφή του και είχαν απλωθεί περιμετρικά, αλλοιώνοντας την μορφή του, έγινε λεπτομερής τοπογραφική τεκμηρίωση και προμέτρηση του όγκου τους. Έτσι σημάνθηκαν με ακρίβεια τα σημεία που πρέπει να αφαιρεθούν οι ανασκαφικές επιχώσεις, για να αποκατασταθεί η αρχαία γεωμετρία του Τύμβου. Μεγάλο τμήμα των επιχώσεων αυτών θα επανατοποθετηθούν – κατά το δυνατόν – στη αρχική τους θέση, σε ένα πρωτότυπο, διεθνώς, εγχείρημα αποκατάστασης Τύμβου, με το αυθεντικό του υλικό”, συμπληρώνει το ΥΠΠΟΑ στην ανακοίνωσή του.

Για την σύγχρονη διεπιστημονική έρευνα προστάσις των μνημείων, αυτό το αυθεντικό υλικό εκλαμβάνεται ως μνημείο, όπως και ο τρόπος διαβάθμισης και διάστρωσής του κατά την αρχαία οικοδομική, ως αναπόσπαστο τμήμα της αρχιτεκτονικής του. Για τους λόγους αυτούς εκπονήθηκε από την διεύθυνση Αναστήλωσης ένα τρισδιάστατο μοντέλο του Τύμβου, υψηλής ακριβείας, στο οποίο τέθηκε η αρχική γεωμετρία των πρανών του, βάσει των στοιχείων της αρχιτεκτονικής μελέτης αποκατάστασης και αφαιρέθηκε ο ακριβής όγκος χώματος στον οποίο πρέπει να γίνουν οι εργασίες, ενώ προστέθηκαν οι ανάλογες επιχώσεις. Επιπρόσθετα, θα γίνουν διαμορφώσεις και στερέωση των κατάντη του μνημείου ανατολικών πρανών, έτσι ώστε το καλύτερα σωζόμενο τμήμα του περιβόλου να καταστεί επισκέψιμο εντός του 2020.

Από την έρευνα στο διάσπαρτο μαρμάρινο υλικό του περιβόλου το οποίο μεταφέρθηκε πρόσφατα στον Τύμβο, αποδόθηκαν στις αρχικές τους θέσεις 39 μέλη στο νοτιοανατολικό τμήμα του, ενώ δρομολογείται άμεσα η τοποθέτηση 45 μελών δυτικά του Ταφικού Μνημείου, στο πλαίσιο της εκκίνησης μιας πιλοτικής αποκατάστασης τμήματος του περιβόλου μήκους 12,5 μέτρων”, πληροφορεί μεταξύ άλλων το ΥΠΠΟΑ.

«Είμαστε εδώ, στο τύμβο Καστά, γιατί έπρεπε να δούμε την πορεία των μελετών που εκπονούνται όλο αυτό το διάστημα, την εφαρμογή τους στο πεδίο και τους χρόνους που θα χρειαστούν, προκειμένου να εγκατασταθούν τα εργοτάξια. Είμαι απόλυτα ικανοποιημένη γιατί τα πράγματα εξελίσσονται εντός χρονοδιαγράμματος. Γύρω στις 15 Ιουλίου θα εισαχθούν στο ΚΑΣ οι δυο μελέτες, οι οποίες είναι άμεσα συνδεδεμένες με την πρώτη φάση των εργασιών. Ελπίζουμε να ξεκινήσουν αφού γίνουν οι διαγωνιστικές διαδικαστικές και η δημοπράτηση των έργων, περί το δεύτερο δεκαπενθήμερο του Σεπτεμβρίου. Οι απαλοτριώσεις που έπρεπε να γίνουν και είχαν ξεχαστεί απολύτως, ως περσισι το καλοκαίρι, ήδη είναι στην τελική τους φάση. Αυτό το λέω ως παράδειγμα εγρήγορσης όλων των αρμοδίων και συναρμοδίων υπηρεσιών του υπουργείου. Ήδη έχει γίνει η δημοσίευσή τους στο ΦΕΚ, ενώ ξέρουμε ότι οι ανάλογες διαδικασίες χρειάζονταν μερικά χρόνια». Τα παραπάνω δήλωσε η υπουργός Πολιτισμού και Αθλητισμού, Λίνα Μενδώνη, σύμφωνα με την ανακοίνωση του υπουργείου Πολιτισμού και Αθλητισμού.

Οι Πάνθηρες στην Α2 Μπάσκετ Γυναικών!



Μια νέα σελίδα για το Καβαλιώτικο μπάσκετ



Ύστερα από πολλά χρόνια απουσίας της Καβάλας από τις εθνικές κατηγορίες του μπάσκετ γυναικών, η γυναικεία ομάδα των Πανθηρών κατέκτησε την άνοδο και θα συμμετέχει στον Βορειοανατολικό όμιλο της Α2 μαζί με άλλες δέκα ομάδες. Επτά από την Θεσσαλονίκη και τρεις ακόμη από γειτονικούς νομούς με ισχυρές και ιστορικές ομάδες όπως Άρης, Ηρακλής, Παναθητικός, Καλαμαριά, Πυλαία,

Πανόραμα, Μενεμένη, Ιερισός, Πανσερραϊκός και Ασπίδα Ξάνθης.

Η επιτυχία ήρθε μέσα από την συστηματική δουλειά που κάνουν οι Πάνθηρες στα κορίτσια και στις γυναίκες όπως πιστοποιούν και τα αποτελέσματα των τελευταίων χρόνων στα ανάλογα πρωταθλήματα της Ανατολικής Μακεδονίας Θράκης και Σερρών (Πρωταθλητές σε κορασίδες 2015-2016, νεανίδες 2016-2017, γυναίκες 2017-2018 και

2019-2020).

Οι Πάνθηρες συνεχίζουν αποκλειστικά ως «γυναικείο» σωματείο, χωρίς ανδρικά τμήματα, έχοντας ως νέο προπονητή τον Βαγγέλη Καρατσομπάνη με την φιλοδοξία να εκπροσωπήσουν άξια την πόλη μας στην Α2 και να φέρουν στο μπάσκετ πολλά νέα κορίτσια.

Facebook: Panthers Women's Basketball

Instagram: panthers_wbc

στέφουμε την επιλογή σας
JIOLAS
T: 251 083 1121

Ομονοίας 74 | Καβάλα  Jiolas2000@gmail.com  JiolasGiorgos

Βασίλης Βασιλικός

Μια συζήτηση εφ' όλης της ύλης με τον μεγάλο Καβαλιώτη συγγραφέα



«Σε περιόδους ασφυξίας το πνεύμα ανθεί. Διότι είναι άυλο. Δεν το πιάνει κανένας κορωνοϊός».

Κ. Βασιλικέ, γεννηθήκατε στην Καβάλα, η καταγωγή σας είναι από την Θάσο και μεγαλώσατε στην Θεσσαλονίκη. Τι κρατάτε από τα παιδικά και εφηβικά σας χρόνια; Πόσο καθόρισε η οικογένεια την μετέπειτα σταδιοδρομία σας;

Κρατώ αυτά που έγραφα σποραδικά στα βιβλία μου. Δηλαδή θυμάμαι όσες παιδικές και εφηβικές εμπειρίες έχω καταγράψει. Κι ευτυχώς, γιατί στην πορεία του χρόνου θα τις είχα τώρα ξεχάσει. Όσο για την οικογένεια που ρωτάτε, η μητέρα μου ήταν απόφοιτος της Σχολής Καλογραιών της Τήνου, δηλαδή γαλλομαθής και λάτρης της γαλλικής ποίησης, ιδιαίτερα εκείνης του Πωλ Ζεραλντύ και των ρομαντικών μυθιστορημάτων της εποχής της, ο δε πατέρας μου, δικηγόρος και πολιτευτής του νομού, (διετέλεσε βουλευτής το 1936 με το βενιζελικόν κόμμα, πλην όμως εξάμηνης διάρκειας μόνο λόγω της δικτατορίας του Ιωάννη Μεταξή στις 4 Αυγούστου εκείνης της χρονιάς) και λάτρης του Παπαδιαμάντη καθώς η Σκιάθος

του κοσμοκαλόγερου του θύμιζε τη δική του Θάσο. Με δυο λόγια ήταν γονείς που αγαπούσαν τα γράμματα και έτσι δεν είχαν πρόβλημα με μένα που από πολύ μικρός είχα αρχίσει να γράφω. Αντίθετα με ενθάρρυναν σε αυτό.

Είστε από τους συγγραφείς που τα βιβλία τους επανεκδίδονται συνεχώς και διαβάζονται πάντα με το ίδιο ενδιαφέρον. Ποιο είναι για εσάς το μυστικό της διαχρονικότητας των βιβλίων σας;

Οι επανεκδόσεις ξεκίνησαν τα τελευταία χρόνια, με τη συμπλήρωση μιας 40ετίας και πλέον από την πρώτη τους έκδοση, η οποία πρώτη φυσικά είχε και άλλες επανεκδόσεις στον καιρό της. Δεν υπάρχει κανένα «μυστικό διαχρονικότητας» όπως ρωτάτε. Απλούστατα οι σημερινοί 45πεντάρηδες και κάτω, δεν τα ξέρουν ούτε τα διάβασαν ποτέ. Έτσι οι εκδότες πρόθυμα τα δέχονταν, παρόλη την δεκαετή Κρίση και στον χώρο του βιβλίου.





«Η Ελλάδα χρειάζεται να διδαχτεί από τα λάθη της, τώρα που θα εορτάσει τα 200 χρόνια της Ανεξαρτησίας της και να φέρει ξανά, πανηγυρικά, τον νέο ηγέτη, που έχει και «ρίζα» καλή και που δεν είναι γόνος».

Κατά την γνώμη σας ποιες είναι οι καθοριστικές στιγμές της νεότερης Ελληνικής ιστορίας που επηρέασαν εσάς σαν άνθρωπο και ως συγγραφέα;

Πρώτα και κυρίως ο Β' Παγκόσμιος Πόλεμος. Ξέρете τι είναι για ένα παιδί να βλέπει στο δρόμο σκελετωμένους ενήλικες από την πείνα; Και μετά οι βομβαρδισμοί των συμμάχων. Οι βόμβες τους που προορίζονταν για τους Γερμανούς κατακτητές, πολύ συχνά πέφταν στα σπίτια μας. (Στην Κατοχή είχαμε δραπετεύσει απ' την Καβάλα λόγω των Βουλγάρων φασιστών και ο πατέρας μου προτίμησε τους Ναζί Γερμανούς στη Θεσσαλονίκη για να αποφύγει μια νέα βουλγαρική ομηρία όπως είχε συμβεί το 1913 στην πόλη μας). Ακολούθησε η Απελευθέρωση που κατέληξε στον Εμφύλιο. Με βρήκε εσώκλειστο στο σχολείο Ανατολία, πάνω από την Καπουτζίδα, σημερινή Πυλαία. Κατόπιν ο 1^{ος} Καραμανλής (1955- 1963) που έφερε την «αντιπαροχή» στην οικοδομή και κατέστρεψε την Αθήνα, και μετά η Χούντα των Συνταγματαρχών. Η πιο μακροχρόνια περίοδος ειρήνης που γνώρισε η χώρα μας από την Απελευθέρωση και μετά υπήρξε αυτή που ονομάστηκε «Μεταπολίτευση». Ωσπου ήρθε η Κρίση το 2009 και μας αποτέλειωσε.

Ποια είναι τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που μπορεί να σας οδηγήσουν στην συγγραφή ενός νέου βιβλίου;

ΚΑΒΑΛΑ

Ή άπνοια και σήμερα
κράτησε τή σημαία ανέγγιχτη.
Τά καραβάκια ξεκίνησαν
διχαλώνοντας στο πέλαγο:
τόνα για τό νησί, τ' άλλο για τό Όρος.
Τά «σιλό» του Μύλου
παρουσίαζαν όπλα στά ναρκαλιευτικά.
Τό Σανατόριο, στο βουνό,
βλεφάριζε τήν πόλη.
Και ή καμπάνα του Άγιου Παύλου
στις ΞΕι σχόλασε τά καπνομάγαζα,
κ' έφερε, μέσ στ' άπλωμένα ρούχα
της μπουγάδας, ένα άεράκι
του άντάρτη Θεού.

1971



KALEAS

KOSMIMA

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

 @kaleaskosmima |  Kaleas Kosmima



Δεν υπάρχουν «ιδιαίτερα χαρακτηριστικά» στην συγγραφή ενός βιβλίου. Εκείνο που με οδηγεί, τουλάχιστον εμένα, στην συγγραφή είναι η γραφή η ίδια. Από την γραφή οδηγείσαι στην «συγγραφή». Είναι όπως τρως και μετά χωνεύεις αυτό που έφαγες. Στην χώνεψη πάνω προκύπτει το θέμα ενός νέου βιβλίου. Θα σας φαίνεται παράξενο αυτό που λέω, αλλά εγώ έτσι λειτουργώ. Δεν υπάρχει «θέμα» α priori. Το θέμα βγαίνει από εκεί που σε οδηγεί η ίδια η γραφή. Όπως στο ποδόσφαιρο που ο παίκτης πρέπει να ζεσταθεί πρώτα με την προπόνηση πριν βάλει το πολυπόθητο γκολ.

Ποιο ήταν το ερέθισμα για τα πρώτα συγγραφικά βήματα;

Κοιτάξετε. Αυτό που θα σας απαντήσω ίσως σας παραξενέψει. Αλλά έχω μια δική μου εκδοχή για το «ερέθισμα» που με ρωτάτε. Στα 13-14 χρόνια μου είχα ψωρίαση και πέφταν τα μαλλιά μου. Στην Καβάλα τότε δεν υπήρχε Ακτινολογικό. Έτσι πήγαμε στη Δράμα που

είχε. Ακτινοβολήθηκα, σταμάτησαν να πέφτουν τα μαλλιά, αλλά από εξωστρεφής που ήμουν σαν χαρκτηήρας έγινα εσωστρεφής. Από παιδί της αλάνας και του ποδοσφαίρου, έγινα εσώκλειστος του δωματίου, διάβαζα εξωσχολικά βιβλία, ποίηση και πεζά, κι άρχισα να γράφω ποιήματα και διηγήματα. Οπότε συμπεράνα, πολύ αργότερα, ότι οι ακτινοβολίες εκείνες στη Δράμα κατέστρεψαν τα υγιή κύτταρα του εγκεφάλου μου και με... «δραματοποίησαν».

Το “Ζ” θα λέγατε ότι το έργο που σας χαρακτηρίζει περισσότερο;

Ναι, αλλά όχι λόγω του βιβλίου. Λόγω του γεγονότος που περιγράφει. Η δολοφονία του Λαμπράκη, θα άλλαζε, όπως και άλλαξε, το πολιτικό κλίμα της χώρας. Το «Ζ» προέκυψε 3 χρόνια μετά, Νοέμβρη του 1966. Εκείνα που πραγματικά με χαρακτηρίζουν περισσότερο είναι η τριλογία «Το φύλλο-Το πηγάδι- Τ’αγγέλι-ασμα» (1961) και το ογκώδες μετά-νεωτερικό μυθιστόρημα «Γλαύκος Θρασάκης» (1973-1975).

Ποιο βιβλίο σας, πέρα από το θρυλικό “Ζ”, θα θέλατε να μεταφερθεί στη μεγάλη οθόνη;

Μεταφέρθηκαν αρκετά στη «μικρή».

Τα «σιλό», το πρώτο σας μυθιστόρημα το γράψατε στην ηλικία των 15 ετών και αναφέρονται στη Μακεδονία της βουλγαρικής Κατοχής του 1941-1944. Είναι μία περίοδος όπου ως λαός δεν γνωρίζουμε πολλά πράγματα, αυτό έπαιξε ρόλο για την συγγραφή του συγκεκριμένου βιβλίου;

Ναι, πράγματι, είναι όπως το λέτε. Δεν γνωρίζαμε ως λαός τίποτα σχετικά με τη βουλγαρική κατοχή. Εμείς όμως, ως Μακεδόνες, είχαμε υποφέρει πολλαπλά από τους Βούλγαρους κομιτατζήδες στις αρχές του 20^{ου} αιώνα. Κι ευτυχώς η Πηνελόπη Δέλτα κάλυψε εκείνη την περίοδο με τα υπέροχα βιβλία της. Το 1941-1944 δεν βρήκε ακόμα τον συγγραφέα του, τον παραμυθά του αν θέλετε. Εγώ το έγραφα επειδή το είχα βιώσει. Και το ξέχασα. Όταν στην Μεταπολίτευση το ανακάλυψα σε ένα μπαούλο -καθώς οι εκδότες τότε μου ζητούσαν πειστικά ανέκδοτα κείμενα- το έδωσα και η έκδοση εκείνη ήταν πολύ πρόχειρη, δεν μου άρεσε καθόλου. Γεμάτη λάθη. Στην τωρινή του φροντισμένη επανέκδοση από τον Gutenberg το βιβλίο σαν έκδοση «αστράφτει». Κι ο «Επίλογος» του Επίκουρου καθηγητή στην έδρα της Φιλολογίας του ΕΚΠΑ Θανάση Αγάθου δικαιώνει την ύπαρξή του στην αγορά.

Είστε παντρεμένος με έναν άνθρωπο της τέχνης. Η Βάσω Παπαντωνίου είναι ένας δυναμικός χαρκτηήρας, μία πριμαντόνα, η οποία έβαλε τα “θεμέλια” με τον τρόπο της, του νέου σύγχρονου χώρου όπερας που διαθέτει πλέον η Αθήνα στο “Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος”. Τι ρόλο παίζει στην ζωή σας η σύζυγός σας; Έχει αποτελέσει έμπνευση σε κάποιο από τα έργα σας;

Να συμπληρώσω ότι τώρα παλεύει εδώ και μια δεκαετία για το δεύτερο όραμά της: την ίδρυση μιας «Ακαδημίας Λυρικής Τέχνης “Maria Callas” στο Σόροφο κτίριο όπου έζησε η μεγάλη Ντίβα από το 1937 έως το 1945. Με τη Βάσω (Βασιλεία λόγω της συμρνεϊκής καταγωγής των γονιών της) που είμαστε αναπόσπα-

στοι εδώ και 37 ολόκληρα χρόνια μυήθηκα στη Μουσική που έφτασα να την θεωρώ ως την ανώτατη βαθμίδα της Τέχνης με την Λογοτεχνία μετά από αυτήν. Διότι ο Λόγος είναι υλικός, ενώ η Μουσική είναι άυλη.

Τι σας χαλαρώνει και τι σας γεμίζει ενέργεια;

Με χαλαρώνει το κάπνισμα της πίπας και με γεμίζει ενέργεια το μη κάπνισμά της.

Η ιδέα πως υπάρχει ένα ανώτερο ον, ένας Θεός, σας βρίσκει σύμφωνο;

Απολύτως.

Σας έχει μείνει κάποιο απωθημένο στη ζωή σας; Αν μπορούσατε να γυρνούσατε το χρόνο πίσω θα αλλάζατε κάτι;

Το μεγάλο απωθημένο μου είναι ότι ενώ ξεκίνησα σαν θεατρικός συγγραφέας το 1955 έγινα μια «στραβή» και δεν συνέχισα.

Διανύουμε μία περίοδο οικονομικής λιτότητας. Την τελευταία δεκαετία η οικονομική κρίση «χτύπησε την πόρτα» κάθε νοικοκυριού. Πιστεύετε ότι έχουμε υποστεί και πνευματική κρίση;

Αντιθέτως. Σε περιόδους ασφυξίας το πνεύμα ανθεί. Διότι είναι άυλο. Δεν το πιάνει κανένας κορωνοϊός.

Αλήθεια περάσαμε μία δύσκολη περίοδο με τον κορωνοϊό. Εσείς πώς βιώσατε την πανδημία;

Γιατί ο παρατατικός; Ακόμα τη βιώνουμε και θα



«Από παιδί της αλάνας και του ποδοσφαίρου, έγινα εσώκλειστος του δωματίου, διάβαζα εξωσχολικά βιβλία, ποίηση και πεζά, κι άρχισα να γράφω ποιήματα και διηγήματα».

Κέντρο Ξένων Γλωσσών

ALMA
by Yiota Koraka
languages

Με δική μας πλατφόρμα Σύγχρονης και Ασύγχρονης Τηλεκπαίδευσης παρέχουμε ένα οργανωμένο και απόλυτα ασφαλές περιβάλλον διαδικτυακής τάξης για ONLINE μαθήματα

Εξαιρετική επιτυχία σε εξετάσεις γλωσσομάθειας Αγγλικών & Γερμανικών

- Σαππαίων 21
☎ 2510 831164
 - Φαβιέρου 3
☎ 2511 112235
- ΚΑΒΑΛΑ

Καινοτόμες μαθησιακές εμπειρίες

- Ολιγομελή τμήματα
- Ευέλικτα προγράμματα για εξυπηρέτηση μαθητών

Εμπειρία
Αξιοπιστία
Φροντίδα
ΧΑΜΗΛΑ ΔΙΔΑΚΤΡΑ



συνεχίσουμε να τη βιώνουμε ώσπου να βρεθεί το εμβόλιο. Κι αυτό θ' αργήσει.

Γιατί επιλέξατε να ασχοληθείτε με την πολιτική και πόσο μάλλον σαν επικεφαλής του ψηφοδελτίου του ΣΥΡΙΖΑ στις εκλογές της 7ης Ιουλίου;

Διότι με πλήγωσε το αποτέλεσμα των ευρωεκλο-

γών του Μάη 2019 και βρήκα πολύ αντρίκια την απόφαση του Αλέξη Τσίπρα για πρόωρες εκλογές χάνοντας το πολύτιμο 4μηνο ως τον Οκτώβριο του 2019 με ένα επιπλέον «μαξιλάρι» 37 δις. ευρώ στο προσκέφαλο της, επιτελικά αναποτελεσματικής, πρώην και νυν Δεξιάς, που «τρώει τώρα από τα έτοιμα».

Κύριε Βασιλικέ, έχετε ζήσει στο εξωτερικό, έχετε γνωρίσει πολιτισμούς και κουλτούρες, τι χρειάζεται η Ελλάδα ώστε να προχωρήσει με ταχύτερα βήματα προς τα εμπρός;

Να διδαχτεί από τα λάθη της, τώρα που θα εορτάσει τα 200 χρόνια της Ανεξαρτησίας της, (Καποδίστριας, Χαρίλαος Τρικούπης, Ελευθέριος Βενιζέλος) και να φέρει ξανά, πανηγυρικά, τον νέο ηγέτη, που έχει και «ρίζα» καλή και που δεν είναι γόνος.

Υπάρχουν «σταθμοί» που έχουν μείνει ανεξίτηλα χαραγμένοι στην μνήμη σας θετικά ή αρνητικά;

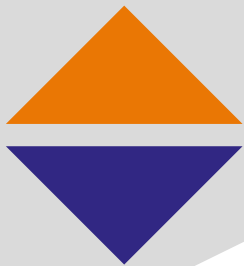
Θα σας παραπέμψω στην αυτοβιογραφία μου «Η μνήμη επιστρέφει με λαστιχένια πέδιλα».

Πως αισθάνεστε που η Καβάλα έχει τιμήσει το πρόσωπό σας, δίνοντας το όνομά σας στην Δημοτική Βιβλιοθήκη;

Για μένα αυτό υπήρξε τιμή ισάξια με το Νόμπελ.

Με αφορμή την καταγωγή σας από την βόρεια Ελλάδα, τι μήνυμα θα στέλνατε στους αναγνώστες μας στην Καβάλα και την Θάσο;

Να γίνουν συνδρομητές στο περιοδικό σας που έλειπε ως τώρα από την περιοχή μας.



ΚΑΦΕΤΖΗΣ

Α Ν Ε Λ Κ Υ Σ Τ Η Ρ Ε Σ

Εξειδικευμένος συνεργάτης
KLEEMANN

ΔΙΑΔΡΟΜΟΙ
ΚΥΛΙΟΜΕΝΕΣ ΣΚΑΛΕΣ
ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑ ΑΜΕΑ

ΥΔΡΑΥΛΙΚΟΙ
ΜΗΧΑΝΙΚΟΙ
ΑΝΕΛΚΥΣΤΗΡΕΣ



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

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

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

CosmoHAIR

«Η περιποίηση των μαλλιών, είναι και ψυχική υγεία!»

Η φιλοσοφία του CosmoHair, είναι πάνω απ όλα να συμπεριφερόμαστε με σεβασμό προς τα μαλλιά! Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να τα διατηρούμε οπωσδήποτε ενυδατωμένα και ιδιαίτερα τους καλοκαιρινούς μήνες που η καταπόνηση λόγω ήλιου και θάλασσας είναι μεγαλύτερη.

Αυτό το επιτυγχάνουμε με τα αντηλιακά προϊόντα τα οποία προσφέρουν ενυδάτωση, προστασία και λείανση της τρίχας! Επίσης με την αμπούλα περιποίησης η οποία έχει τεχνολογία κλειδώμα χρώματος και ρεφλέ, βαθιά ενυδάτωση και προστασία, επομένως μας αφήνει ελεύθερους να επιλέξουμε όποιο χρώμα επιθυμούμε για τα μαλλιά μας, π.χ. από πολύ έντονο κόκκινο έως και παστέλ ή extreme χρώματα χωρίς να αγωνιούμε για την διάρκειά τους!

Το CosmoHair διαθέτει την κατάλληλη τεχνογνωσία όπως και τα προϊόντα προκειμένου να μην αφήσει κανέναν

πελάτη-ισσα ανικανοποίητο!

Αυτό που έχουμε να προτείνουμε, πέραν της ενυδάτωσης, της καλής περιποίησης στο σπίτι και της κατάλληλης επιλογής χρώματος σε σχέση πάντοτε με την εκάστοτε επιθυμία σας, είναι σαφώς κι η πρόταση για ένα κούρεμα με βάση τα χαρακτηριστικά του προσώπου & σώματος ή μια ωραία συντήρηση κούρεματος στις άκρες που βοηθάει στην καλή υγεία των μαλλιών!

Επίσης είμαστε δίπλα σας για όμορφα νυφικά χτενίσματα & μακιγιάζ για τις επίσημες στιγμές της ζωής σας!

Πιστεύουμε ότι με όλες αυτές τις πολύτιμες συμβουλές σωστής υγείας των μαλλιών, προωθείται και η αυτοπεποίθηση, το αίσθημα ικανοποίησης, το χαμόγελο της χαράς! Επομένως η σωστή περιποίηση των μαλλιών, είναι και ψυχική υγεία!!!

Βασιλική Χριστοδούλου
Μαρία Χριστοδούλου





Ένα
περιποιημένο
μαλλί είναι
και ένα υγιές
μαλλί!

Beauty Summer by Kalliston



Παύλου Μελά 5, (Ιστορικό Κέντρο) 1ος όροφος
T: 2511 104167, 6934 555708, ΚΑΒΑΛΑ



Ό,τι καλύτερο μπορείτε να προσφέρετε στον εαυτό σας, βρίσκεται στο Kalliston wellness day spa από τη Μαριαλένα Λαβανσιώτου!

Χαμάμ, θεραπείες όλων των ειδών, μασάζ, αγνές κρέμες από φυσικά προϊόντα, υπηρεσίες μανικιούρ και πεντικιούρ, μακιγιάζ και αποτρίχωση!

Το να βρείτε χρόνο για μια θεραπεία είναι ο τέλειος τρόπος για να ξαναβρείτε τον εαυτό σας, να αποτοξινωθείτε και να ανακτήσετε τη φόρμα σας. Το Spa δεν είναι πολυτέλεια: είναι μια ανάγκη για αναζωογόνηση του σώματός μας!

Γι' αυτό το καλοκαίρι, δοκιμάστε αυτές τις 5 περιποιήσεις για να αναδείξετε την ομορφότερη εκδοχή του εαυτού σας.

1. Για ανακούφιση:

50' Μυοχαλαρωτικό μασάζ. Αν αισθάνεστε πιασμένοι, επωφεληθείτε από αυτή τη θεραπεία. Είναι πιο στοχευμένο και ενεργητικό μασάζ, που σημαίνει ότι οι περιοχές πόνου ή έντασης, διεγείρονται προκειμένου να επουλωθούν.

2. Για λαμπερή εμφάνιση:

Περιποιήσεις προσώπου και σώματος.

Μια boost περιποίηση προσώπου με τη δύναμη συστατικών από τις 4 γωνιές της γης. Αρχαίες συνταγές Μαροκινών, Ιαπωνικών, Αβοριγίνων και Αφρικανικών παραδόσεων, ήρθαν στην καμπίνα μας!! Η περιποίηση προσώπου Kalliston care που συνδυάζεται με το ειδικό μασάζ κοιλιάς, ντεκολτέ και προσώπου, την αποκλειστική μέθοδο tribal θα σας χαρίσει εξαιρετική ζωτικότητα και λάμψη στην επιδερμίδα. Ιδανική



θεραπεία πριν από κάθε σημαντικό γεγονός! Μία πρωτοποριακή περιποίηση για άνδρες και γυναίκες που αναζητούν τη διατήρηση της σφριγηλότητας του οβάλ του προσώπου και του ντεκολτέ χαρίζοντας νεανικότερη όψη σε κάθε ηλικία, φωτεινότητα, ευεξία και ομορφιά! Δεν πήρε τυχαία το όνομα της ...ζητήστε την Kalliston care!

Για το σώμα σας, δοκιμάστε τις Flash Treatments! Η ολοκαίνουρια θεραπεία «Βασιλικό κεχριμπάρι» περιλαμβάνει απολέπιση που αφαιρεί τα νεκρά κύτταρα της επιδερμίδας, τους ρύπους και τη λιπαρότητα από την επιδερμίδα! Με βιολογικό λάδι ελιάς, jojoba, avocado, δίνουν βελούδινη υφή, ενυδάτωση και εξαιρετική μαλακτική δράση. Το φυσικό, χαλαρωτικό άρωμα από κεχριμπάρι, αποκαθιστά την πνευματική ισορροπία και εξάπτει τις αισθήσεις. Ολοκληρώνουμε με μασάζ με αντιγηραντικό έλαιο σταφυλιού, που διαθέτει βιταμίνη E και αυξάνει την ελαστικότητα του δέρματος.

3. Για πλήρη αποτοξίνωση:

Πως δείχνει το σώμα σας ότι χρειάζεστε αποτοξίνωση; Σημάδια όπως εξάντληση, κόπωση και ατονία, σας το θυμίζουν! Επιλέξτε την απόλυτη αποτοξίνωση κλείνοντας μία από τις θεραπείες μας με Black Lava για το πρόσωπο και Λάσπη Νεκράς Θάλασσας για το σώμα.

Η θεραπεία προσώπου με ηφαιστειακή λάβα, κόκκους από κουκούτσι ελιάς και εκχύλισμα ηφαιστειακού πετρώματος. Τα δραστικά

συστατικά της μάσκας, όπως κόκκινο κρασί, αλόη, λάδι αργκάν και βιολογικό λάδι ελιάς, παρέχουν ζωτικής σημασίας θρέψη και αναζωογόνηση

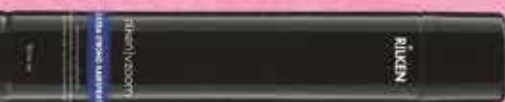
Η πλήρης αυτή θεραπεία σώματος περιλαμβάνει απολέπιση με θαλάσσια άλατα, body wrap με Λ.Ν.Θ. και προηγμένες τεχνικές λεμφικού μασάζ που βοηθούν στην αποβολή των τοξινών. Εκτός από την ευεξία και τη χαλάρωση ολόκληρου του σώματος, η λασποθεραπεία «υπόσχεται» την καταπολέμηση των μυϊκών πόνων, βοηθάει στην ακμή, σε μια σειρά από δερματοπάθειες, στα εκζέματα, τους ρευματισμούς και καταπραΰνει φλεγμονές, καθώς η λάσπη περιέχει άργιλο, ασβέστιο, θείο και ψευδάργυρο. Είναι κατάλληλη για τις ζεστές ημέρες και ιδανική μετά από ηλιακά εγκαύματα.

4. Για περιποίηση στα άκρα:

Καθώς προγραμματίζετε τις περιποιήσεις μανικιούρ και πεντικιούρ, μην παραλείψετε να κλείσετε ραντεβού για ένα χαλαρωτικό και επουλωτικό spa άκρων. Κρεμομάσκες με αρώματα θαλάσσιας λεβάντας και θεραπείες παραφίνης, θα θωρακίσουν την απαιτούμενη υγρασία του ευαίσθητου κατά την θερινή περίοδο, δέρματος σας.

5. Για να κάνετε εντύπωση:

Flash make up. Αφεθείτε στα χέρια των έμπειρων αισθητικών μας και εντυπωσιάστε στις καλοκαιρινές σας εμφανίσεις! Η υπηρεσία διαρκεί μόλις 15', μα το αποτέλεσμα... όλη μέρα!



Londessa®

C O S M E T I C S

ΚΑΛΥΝΤΙΚΑ, ΕΙΔΗ ΚΟΜΜΩΤΗΡΙΩΝ,
ΚΕΝΤΡΩΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ & SPA

GOLDEN ROSE



style & beauty

ΝΕΟ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ

ΟΜΟΝΟΙΑΣ 73, ΚΑΒΑΛΑ

ΤΗΛ: 2510 830119

ΩΡΑΡΙΟ ΑΓΟΡΑΣ ΚΑΒΑΛΑΣ

find us!



goldenrosegreece

ΕΔΡΑ

ΝΗΛΕΩΣ 3, ΚΑΒΑΛΑ

ΤΗΛ: 2510 247500

ΠΩΛΗΣΗ ΧΟΝΔΡΙΚΗ - ΛΙΑΝΙΚΗ

ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 08.00 - 16.30

Περιποίηση με καλοκαιρινούς τόνους

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



Jelly pedicure με πέρλες διαμαντιού που ενισχύουν την χαλάρωση των ποδιών καθώς επίσης διατηρούν τη θερμοκρασία του νερού. Περιέχουν Άρνιτα, aloe vera, mango, φρούτα του δάσους



Τα καλοκαιρινά σχέδια βασισμένα στις τάσεις της σεζόν, με έντονα, αλλά και απαλά χρώματα μανό. Κάποια εξ αυτών είναι πολύ διακριτικά και ιδανικά για το γραφείο ή για όσες δεν προτιμούν τα περίεργα nail art σχέδια. Δεν λείπουν όμως και τα πιο ιδιαίτερα «έργα τέχνης» που θα κάνουν το μανικιούρ σου να ξεχωρίζει.



MEDICAL GROUP Καβάλας

Η MEDICAL GROUP ΚΑΒΑΛΑΣ Ι.Κ.Ε. είναι μια Ιδιωτική Κεφαλαιουχική Εταιρία την οποία δημιούργησαν 90 φαρμακοποιοί, εν μέσω της μνημονιακής κρίσης, το 2015, για να μπορούν να προμηθεύονται την ύλη του φαρμακείου που δεν ανήκει στο φάρμακο, **σε μικρές ποσότητες και χαμηλές τιμές**. Είδη φαρμακείου εκτός των φαρμάκων είναι τα καλλυντικά, τα συμπληρώματα διατροφής, τα επιδεσμικά, τα ορθοπεδικά και άλλα.

Οι συνεχείς μειώσεις των τιμών των φαρμάκων όλα αυτά τα 10 χρόνια της κρίσης, μείωσαν δραματικά την ρευστότητα των φαρμακείων, αφού οι φαρμακοποιοί αγόραζαν τα φάρμακα που χρειάζονταν ακριβά και με κάθε υποτίμηση υποχρεώνονταν να τα πουλούν φθηνά. Από την άλλη βέβαια και η αγοραστική δύναμη των Ελλήνων ακολουθούσε και ακολουθεί πτωτική πορεία με αποτέλεσμα όλοι να αναζητούν την καλύτερη δυνατή τιμή.

Με την Medical καταφέραμε να καλύψουμε αυτήν ακριβώς την ανάγκη, διότι όλοι μαζί μπορούμε να εκμεταλλευτούμε τις υψηλές κλίμακες των εταιριών και να εξασφαλίσουμε πολύ καλές τιμές για τους πελάτες μας στα είδη αυτά. Στην ουσία η Medical είναι ένα e-shop

στο οποίο όμως έχουν πρόσβαση μόνο φαρμακοποιοί. Οι πελάτες μας ωφελούνται από τις συμφέρουσες τιμές που εμείς εξασφαλίζουμε, μέσα από την Medical, για αυτούς.

Μέχρι τώρα η Medical, μετά από περίπου πέντε χρόνια λειτουργίας, εμφανίζει σταθερά ανοδική πορεία με αξιοθαύμαστη πιστότητα από πλευράς εταιριών. Οι συνάδελφοι σε καθημερινή σχεδόν βάση αποστέλλουν τις παραγγελίες τους και τις παραλαμβάνουν στο φαρμακείο τους την επόμενη εργάσιμη. Σήμερα η Medical είναι μία κερδοφόρα επιχείρηση του νομού που απασχολεί πέντε υπαλλήλους και στεγάζεται στον τρίτο όροφο του Συνεταιρισμού Φαρμακοποιών Καβάλας, ενώ μέρος του εταιρικού της κεφαλαίου κατέχει και ο ΣΥ.ΦΑ.Κ.

Με πολλή προσπάθεια αλλά και την στήριξη των εταιριών φαρμακοποιών και των συνεργαζομένων εταιριών ελπίζουμε και προσπαθούμε ώστε το 2020 να είναι άλλη μία καλή και κερδοφόρα χρονιά.

Μαρία Πιστοφίδου
Πρόεδρος Διοικούσας Επιτροπής MEDICAL GROUP ΚΑΒΑΛΑΣ Ι.Κ.Ε.



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.

Από 24,40 ευρώ
μόνο 14,90
ευρώ!! μέχρις
εξαντλήσεως
των αποθεμάτων



Αντιρυτιδική Κρέμα Προσώπου SPF 50 - Υψηλή Προστασία + After Sun Δροσιστική Ενυδατική Κρέμα-Gel Προσώπου & Σώματος



Κρέμα Προσώπου Κατά των Πανάδων SPF 50 - Υψηλή Προστασία + After Sun Δροσιστική Ενυδατική Κρέμα-Gel Προσώπου & Σώματος



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 παιχιδιού**, μέλος **Play Therapy Greece** και μέλος της **Play Therapy International**. Έχει πιστοποίηση ειδικότητας στο **Special Yoga**, και είναι μέλος της **Yoga Alliance Professionals**.



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

Η ομορφιά του **καλοκαιριού** είναι οι στιγμές με τα παιδιά σας...

Καλοκαίρι 2020. Αρκετά **διαφορετικό, μα** ταυτόχρονα πολύ **ξεχωριστό.**

Το καλοκαίρι είναι μια περίοδος ανεμελιάς, παιχνιδιού, εξερεύνησης. Είναι μια καλή περίοδος για **να εμφυσησετε το κίνητρο** των παιδιών σας, αλλά και για να κρατήσετε τα όρια και το πρόγραμμα τους με πιο ελεύθερους και λειτουργικούς τρόπους.

Είναι **μύθος** πως τα παιδιά το καλοκαίρι **δεν θέλουν πρόγραμμα.** Αντιθέτως, τους προσφέρει **ασφάλεια και ένα σκοπό** γνωρίζοντας το τι θα ακολουθήσει στην ημέρα τους. Να θυμάστε πως τα όρια και η **ανάπτυξη υγιών οικογενειακών σχέσεων** δημιουργούνται **σε χαλαρές χρονικές περιόδους** όπως τις καλοκαιρινές διακοπές κ.α. Το **καλοκαίρι** χαρακτηρίζεται ως **εμπειρία ζωής**, όπου διαμορφώνονται οι προσωπικότητες τους και ο συναισθηματικός τους κόσμος.

Δημιουργείστε ένα **καλοκαίρι ξεχωριστό** με μέρες ποιоти-



κής επικοινωνίας ακολουθώντας **απλές δραστηριότητες.** Δεν χρειάζεται να ξοδέψετε πολλά χρήματα, αρκεί η όμορφη διάθεση σας όταν είστε μαζί τους. Αυτό που μετράει **δεν είναι τι κάνετε μαζί τους, αλλά πως το κάνετε και τι νιώθετε όταν είστε μαζί τους.** Αναρωτηθείτε το σημαντικότερο: **για πόσο ακόμα θα είναι παιδιά;** Δώστε τους λοιπόν ανέμελο και ποιοτικό χρόνο μαζί σας.

Δραστηριότητες

Ανάλογα την ηλικία κάθε παιδιού ανάλογη να είναι και η «ενήλικη» βοήθεια σας χωρίς να «υπερισχύσετε» των παιδιών σας. **Σας δαισιθάνονται** και μπορούν να καθρεφτίσουν – **μιμηθούν αυτό που νιώθετε** είτε είναι άγχος είτε χαρά. Να είστε χαλαροί, ευδιάθετοι. Προσαρμόστε τις δραστηριότητες στις ανάγκες τους. Δώστε τους **χώρο-χρόνο να εκφραστούν** και διασκεδάστε.

Στο Σπίτι

Φτιάξτε παγωτό-γλυκό/ παίξτε μαξιλαροπόλεμο-επιτραπέζιο/ φτιάξτε μπλουζάκια (ο ένας για τον άλλον)/ δείξτε στα παιδιά φωτογραφίες-βίντεο όταν ήταν μικρότερα σε ηλικία & μοιραστείτε τις τότε ιστορίες τους/ ζωγραφίστε βότσαλα, κοχύλια

Στην Αυλή-Κήπο-Βεράντα

Σαπουνόφουσκες-μπουγέλο/ δημιουργείστε κατασκήνωση με χορογραφίες-αστεία θεατρικά σκερτσάκια και αφήστε να σας σκηνοθετήσουν-βιντεοσκοπήσουν / φυτέμα-πότισμα φυτά, λαχανικά, γλάστρες/ μπάμπη-κιου-φωνάξτε φίλους/ ξαπλώστε στο γρασίδι ή από την βεράντα – συζητήστε- παρατηρήστε ουρανό-σύννεφα-αστέρια/ ζωγραφίστε-χειροτεχνίες με κοχύλια, πέτρες, βότσαλα/ σινεμά-ταινία με pop-corn στον εξωτερικό σας χώρο

Εκτός Σπιτιού

Πηγαίνετε για πικνίκ στη φύση (θάλασσα-βουνό) ασφαλές σκαρφάλωμα/ ποδήλατο, πεζοπορία/ δείτε το ηλιοβασίλεμα από το βουνό ή θάλασσα/ ταΐστε ζώα, πουλιά ή οποιοδήποτε ζώακι συναντήσετε/ επισκεφτείτε κάποιο παζάρι ή πανηγύρι/ βόλτα στις γειτονίες (παρατηρήστε τα δέντρα, τα στενά)/ παιδική χαρά

Δώστε στα παιδιά σας την ευκαιρία να βιντεοσκοπήσουν και να φωτογραφίσουν τις στιγμές σας. Φτιάξτε το οικογενειακό σας άλμπουμ με τις φωτογραφίες που εκείνα έβγαλαν. Η **χαρά** και η **περηφάνια** που θα τους προσφέρετε θα είναι **για πάντα αποτυπωμένη στις αναμνήσεις τους.**

Και **τι καλύτερο**, από ένα μελλοντικό **ενήλικα με όμορφες παιδικές αναμνήσεις;**

Με Αγάπη,
Ευαγγελία Κωνσταντινίδου



Χελιδόνι

Εξυπηρέτηση που πετάει!

T: 2511 810240

ΕΡΥΘΡΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥ 28 • ΚΑΒΑΛΑ

 chelidonifoods

info@chelidoni.gr • www.chelidoni.gr



ΠΗΛΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟ Κρηνίδων

Ο πρόεδρος της Δημωφέλεια μας μιλά για το παρόν και το μέλλον

Έχουμε την χαρά να συνομιλήσουμε με τον πρόεδρο της ΔΗΜΩΦΕΛΕΙΑ κ. Τάκη Αγγελίδη για το Πηλοθεραπευτήριο Κρηνίδων, το παρελθόν του, το παρόν και την δύσκολη φετινή περίοδο αλλά και το μέλλον του, μιας που υπάρχει πρόγραμμα ένταξης για την ανάπτυξή τους.

κ. Αγγελίδη θα θέλαμε να μας πείτε λίγα λόγια για το Πηλοθεραπευτήριο...

Από το 2011 το Πηλοθεραπευτήριο Κρηνίδων περιήλθε στον Δήμο Καβάλας όπου και ανέθεσε την διαχείρισή του ιαματικού αυτού φυσικού πόρου στην ΔΗΜΩΦΕΛΕΙΑ.

Μετά από μία δεκαετία το Πηλοθεραπευτήριο Κρηνίδων έχει αναγνωριστεί ως ιαματικός φυσικός πόρος και διαθέτει ειδικό σήμα λειτουργίας ως Κέντρο Ιαματικού Τουρισμού. Ταυτόχρονα λειτουργεί ως ξεχωριστή Διεύθυνση Κέντρου Ιαματικού Τουρισμού στην ΔΗΜΩΦΕΛΕΙΑ ενώ εντάχθηκε στο πρόγραμμα χρηματοδότησης ΕΣΠΑ της Περιφέρειας ΑΜΘ για τον εκσυγχρονισμό και την επέκταση της λειτουργίας του σε 12μηνη βάση. Ένα έργο συνολικού προϋπολογισμού 3.091.539 ευρώ. Με αυτό τον τρόπο επενδύουμε στη σημαντικότητα αυτού του μοναδικού φυσικού αλλά και τουριστικού πόρου που διαθέτει ο Δήμος Καβάλας.

Μην ξεχνάμε πως το Πηλοθεραπευτήριο Κρηνίδων συγκαταλέγεται στις προνομιού-

χες περιοχές που η φύση της χάρισε όχι μόνο τοπία με πλούσιες εναλλαγές αλλά και πηγές με θεραπευτικές ιδιότητες όπως είναι και ο συνδυασμός πηλού και θερμού ιαματικού νερού. Ένας συνδυασμός που έχει εξαιρετικές ιαματικές ιδιότητες.

Σε τι λοιπόν ωφελεί η πηλοθεραπεία;

Ο μοναδικός αυτός φυσικός πόρος της περιοχής μας διαθέτει θεραπευτικές ιδιότητες και ενδείκνυται για ρευματολογικές και καρδιαγγειακές παθήσεις, γυναικολογικές και δερματικές παθήσεις αλλά και σαν καλλυντικό.

Φέτος είναι μία ιδιαίτερη χρονιά. Τι μέτρα έχετε πάρει για την ασφάλεια των επισκεπτών;

Φέτος, προτάσσοντας την ασφάλεια και προωθώντας την προστασία της δημόσιας υγείας στο πλαίσιο αποφυγής της διασποράς του κορωνοϊού γίνεται εφαρμογή ειδικών υγειονομικών πρωτοκόλλων. Όλα τα μέτρα που έχουμε πάρει αποσκοπούν στην αποφυγή συνωστισμού στους χώρους του Κέντρου Ιαματικού Τουρισμού καθώς και στην ασφαλή διαμονή των επισκεπτών του χώρου και μάλιστα με εξασφάλιση της παρουσίας ιατρικού προσωπικού καθ' όλη τη διάρκεια πραγματοποίησης των ιαματικών θεραπειών. Παράλληλα το προσωπικό του Πηλοθεραπευ-

τηρίου Κρηνίδων Καβάλας έχει ενημερωθεί και είναι σε θέση να εξυπηρετήσει με συνέπεια όλους τους επισκέπτες διαθέτοντας τα κατάλληλα μέσα ατομικής προστασίας και εφαρμόζοντας όλους τους προβλεπόμενους κανόνες καθαριότητας και απολύμανσης των χώρων.

Γνωρίζουμε ότι είναι μία δύσκολη περίοδος για όλες τις τουριστικές μονάδες, εντούτοις με την πυρετώδη προετοιμασία που έχει γίνει από την ΔΗΜΩΦΕΛΕΙΑ καθώς και με τον επαγγελματισμό και το ζήλο που επιδεικνύει το απασχολούμενο προσωπικό στην εφαρμογή όλων των απαιτούμενων κανόνων, ευελπιστούμε ότι η επισκεψιμότητα του χώρου και κατά συνέπεια η όλη λειτουργία του θα παραμείνει σε ικανοποιητικό επίπεδο, δεδομένης της έναρξης της λουτρικής περιόδου έναν μήνα μετά την συνηθισμένη έναρξη του Πηλοθεραπευτηρίου Κρηνίδων για το κοινό.

Ποια είναι τα πρώτα δείγματα επισκεψιμότητας στο Πηλοθεραπευτήριο μετά και το άνοιγμά του στο κοινό την 1 Ιουλίου;

Δεδομένου των δύο ειδικών παραμέτρων που αντιμετωπίζουμε φέτος, αφενός του ότι ξεκινήσαμε έναν μήνα αργότερα από τη καθιερωμένη έναρξη και αφετέρου η κατάσταση που επικρατεί με την υγειονομική κρίση έχουν φέρει σαν αποτέλεσμα αυτή την στιγμή μείωση κατά 60% όσον αφορά τις πη-



«Μετά από μία δεκαετία το Πηλοθεραπευτήριο Κρηνίδων έχει αναγνωριστεί ως ιαματικός φυσικός πόρος και διαθέτει ειδικό σήμα λειτουργίας ως Κέντρο Ιαματικού Τουρισμού. Ταυτόχρονα λειτουργεί ως ξεχωριστή Διεύθυνση Κέντρου Ιαματικού Τουρισμού στην ΔΗΜΩΦΕΛΕΙΑ»

λοθεραπείες, ενώ το εστιατόριο παρουσιάζει μείωση εσόδων περίπου κατά 40%.

Όπως σας είπα και παραπάνω είναι μία δύσκολη περίοδος όμως είμαστε προετοιμασμένοι κατάλληλα και σας περιμένουμε με χαρά για να σας υποδεχτούμε, να σας φιλοξενήσουμε και να σας προσφέρουμε τη μοναδική εμπειρία που χαρίζει ο χώρος με στιγμές χαλάρωσης και ευεξίας που είναι ιδανικός για όλες τις ηλικίες, και τους νέους αλλά και για τους μεγαλύτερους.

Πείτε μας για το αναπτυξιακό πρόγραμμα που έχει εγκριθεί για το Πηλοθεραπευτήριο.

Έγινε ένταξη του έργου προϋπολογισμού περίπου 3εκ ευρώ. Υπολείπονται κάποιες τελευταίες διευκρινίσεις να διευθετηθούν.

Η ίδια συμμετοχή της επιχείρησης είναι στο 15% οπότε μετά την έκπτωση του έργου το ποσό που θα πρέπει να διαθέσουμε μαζί με το Φ.Π.Α. θα είναι περίπου 650.000 ευρώ.

Ας δούμε τι περιλαμβάνει η μελέτη του έργου.



Πρώτον μετατρέπει υφιστάμενο κτίριο σε χώρο ατομικής πηλοθεραπείας με θερμά επιθέματα. Θα τοποθετείται λάσπη με επιθέματα και με αυτό τον τρόπο θα γίνεται η θεραπευτική αγωγή. Παράλληλα μετατρέπει υφιστάμενο κτίριο σε χώρο ατομικής υδροθεραπείας (τζακούζι, χαμάμ, κτλ).

Προβλέπεται η κατασκευή 10 ξύλινων οικίσκων κάποιοι εξ αυτών κατάλληλοι για χρήση και για άτομα με αναπηρία που θα έχουν σκοπό την βελτίωση των συνθηκών διαμονής και φιλοξενίας καθ' όλη την διάρκεια του έτους.

Η ομαδική υδροθεραπεία θα μεταφερθεί δίπλα από τον υφιστάμενο χώρο σε μία φυσική λίμνη την οποία θα καλλωπίσουμε. Στο έργο προβλέπεται πλήρης ανακαίνιση των ντουζ και των αποδυτηρίων, ενώ θα γίνει και επανασχεδιασμός του χώρου μπροστά από την ρεσεψιόν με την λογική χρήσης και για τους 12 μήνες του έτους. Επανασχεδιάζεται και η κεντρική είσοδος και ο περιβάλλον χώρος της ενώ αξιοποιείται ένα κτίριο σε εστιατόριο για παροχή γευμάτων κατάλληλα σε χώρους υγείας και ευεξίας. Τέλος είναι επίσης σημαντική η κατασκευή αποχετευτικού αγωγού που θα

συνδέει το Πηλοθεραπευτήριο και την γύρω περιοχή με τον κεντρικό αγωγό λυμάτων της Λυδίας.

κ. Αγγελίδη είναι πολύ σημαντικά όλα όσα μας έχετε πει. Θα θέλαμε για το τέλος να μας πείτε ποιος είναι ο στόχος που έχουν όλα αυτά τα έργα ανάδειξης και εκσυγχρονισμού;

Όλα αυτά τα έργα στόχο έχουν την καλύτερη αξιοποίηση του πηλοθεραπευτηρίου και μετά την υλοποίηση του προγράμματος το όραμά μας είναι να εξασφαλίσουμε σε διάρκεια την πρώτη ύλη αλλά και να αξιοποιήσουμε και εμπορικά τον πηλό μέσα από συγκεκριμένη τυποποίηση. Παράλληλα διερευνούμε την δυνατότητα κατασκευής σκεπής στην πηλολεκάνη, έργο το οποίο θα συμβάλει περαιτέρω στην 12μηνη λειτουργία του Πηλοθεραπευτηρίου Κρηνίδων.

Σας ευχαριστούμε πολύ για τις ενδιαφέρουσες πληροφορίες που μας δώσατε, για έναν τόπο που έχει γίνει γνωστός σε όλη την Ελλάδα για τις ιαματικές ιδιότητές του και που έχει πολλές προοπτικές ανάδειξης.

Εγώ σας ευχαριστώ.

Έγινε ένταξη του έργου
προϋπολογισμού περίπου 3εκ
ευρώ. Η ίδια συμμετοχή της
επιχείρησης είναι στο 15%.



Fish and Grill

Ιχθυοπωλείο - εστιατόριο - take away - delivery



Το πρώτο
μαγαζί στην
Καβάλα το
οποίο καλύπτει
ότι έχει σχέση
με το ψάρι



Βρεθήκαμε στο Fish and Grill, έναν πρωτοποριακό χώρο στο λιμάνι της Καβάλας, για να γνωρίσουμε το μαγαζί αλλά και να μιλήσουμε με τον Γιάννη Καραμπουρνιώτη υπεύθυνο του χώρου, ώστε να μας ξεναγήσει αλλά και να μας μάθει τι ακριβώς γίνεται σε αυτή την υπέροχη γωνιά που έχει θέα το κάστρο και το λιμάνι της πόλης.

Καλημέρα Γιάννη, πες μας λίγα λόγια για το μαγαζί. Ποια είναι η κεντρική ιδέα;

Η ιδέα που δουλεύουμε και έχουμε κάνει πράξη είναι πρωτότυπη για την Καβάλα και προήλθε από την σκέψη τριών ανθρώπων. Στην βασική μορφή μας λοιπόν λειτουργούμε σαν ιχθυοπωλείο, αλλά δεν μένουμε εκεί. Έτσι λοιπόν στο Fish and Grill μπορούμε, να τηγανίσουμε ή ακόμα και να αχνίσουμε το ψάρι ή τα ψάρια που θα διαλέξεις και μετά να επιλέξεις ανάμεσα στο να τα φέρουμε στον δικό σου χώρο ή να κάτσεις εδώ στον υπέροχο χώρο μας για να τα απολαύσεις. Take away, delivery και εστιατόριο. Και αυτό μπορεί να γίνει για όσα ψάρια βρίσκεις στον πάγκο μας



τα οποία είναι ολόφρεσκα. Επίσης έχουμε και κάποια μαγειρευτά πιάτα σε καθημερινή βάση αλλά και κάποια συνοδευτικά. Είμαστε το πρώτο μαγαζί στην Καβάλα το οποίο λειτουργεί καλύπτοντας ότι έχει σχέση με το ψάρι.

Σημαντικό ρόλο βλέπουμε πως έχει και το σημείο όπου βρίσκεσαι, έχεις "πρώτο πιάτο" το λιμάνι και το κάστρο της πόλης...

Έχεις δίκιο, και να σου πω πως

ψάχναμε πολύ καιρό τον χώρο. Για να κάνεις ένα τέτοιο μαγαζί θα πρέπει να είσαι σε ένα μέρος το οποίο να το τονίζει. Καταφέραμε και το βρήκαμε και έτσι μπορούμε να απολαύσεις αυτή την στιγμή το ψαράκι σου δίπλα από το λιμάνι έχοντας θέα το κάστρο μας. Νομίζω ότι από άποψη τοποθεσίας είναι ότι καλύτερο το σημείο που βρισκόμαστε.

Θα ήθελα να μοιραστείς μαζί μας μερικά από τα σχόλια που σου



λένε οι άνθρωποι που αγοράζουν ή κάθονται για φαγητό στο Fish and Grill.

Αυτό που μου λένε πιο συχνά είναι πως "είναι φοβερή ιδέα"... Αλλά δεν φτάνει μόνο η ιδέα για όλους εμάς. Στόχος μας είναι να προσφέρουμε και κάτι νόστιμο και ποιοτικό αλλά και ταυτόχρονα να υπάρχει ποικιλία. Εδώ λοιπόν θα βρεις από τα πιο "λαϊκά" ψάρια έως και τα πιο ακριβά και έτσι απευθυνόμαστε σε όλο τον κόσμο, είμαστε εδώ για όλα τα γούστα. Είτε θέλεις να φάς λαϊκά είτε αν θέλεις να βρεις κάτι που δύσκολα μπορείς αλλού εμείς το διαθέτουμε.

Πες μας δυο τρία παραδείγματα.

Κατ' αρχήν τον Χειμώνα που δουλεύουν οι ανεμότρατες έχουμε караβίδες, φαγκριά, συναγρίδια... Τα πιο καθαρά ψάρια τα διαθέτουμε και παράλληλα τα πιο φρέσκα. Κοιτάω να είναι πάντα "ζωντανό" το ψάρι. Και έχουμε και τα πιο απλά ψάρια όπως γαύρος, σαρδέλα, κου-

τσομούρα, μπακαλιάρο. Τώρα αν πάμε στο Καλοκαίρι πιο πολύ έχουμε γαύρο, σαρδέλα και ότι έρχεται κάθε μέρα από την θάλασσά μας κυρίως από παραγάδια.

Από ότι μου έχεις πει εγώ βγάζω το συμπέρασμα πως το σημείο που βρισκόμαστε, το Fish and Grill είναι ένας τόπος συνάντησης καλού φαγητού με ολόφρεσκο ψάρι.

Όπως το λες είναι. Και σε αυτή την βάση προσπαθούμε να γινόμαστε όλο και καλύτεροι και πιο εξυπηρετικοί, επίσης προσπαθούμε να είμαστε και στις τιμές μας όσο γίνεται πιο προσιτοί και φθινοί. Ποιοτικοί και οικονομικοί, αυτό είναι το βασικότερο για εμάς. Φρέσκο ψαράκι, αυτό που βλέπεις αυτό τρως, αυτό που διαλέγεις αυτό σου σερβίρουμε.

Σε ευχαριστούμε πολύ Γιάννη και ευχόμαστε καλές δουλειές.

Να είστε καλά εγώ σας ευχαριστώ..



- 🏠 Καβάλα
- 📍 Φιλικής εταιρείας και Αβέρωφ 1
- ☎️ 251 024 0878
- 📅 Ψαράδικο & Ψητοπωλείο Fish-Grill 2019

Καλοκαιρινό ψάρεμα με γριγρί





Καβάλα η πόλη που αγναντεύει την θάλασσα και που λούζεται από την δροσιά της το καλοκαίρι αλλά και από τα κύματα του νοτιά όποτε φυσά η Όστρια και ο Γαρμπής, η πόλη που αιώνες τώρα ζει από αυτήν και τον πλούτο που μας χαρίζει απλόχερα.

Κάθε απόγευμα τον καιρό που η μέρα έχει μεγαλώσει και πλησιάζουμε στο θερινό ηλιοστάσιο και την ώρα που ο ήλιος λούζει ακόμα το λιμάνι της Καβάλας 22 γριγκρί ξε-

κινάνε για το καθημερινό αλιευτικό τους ταξίδι στα θρεπτικά νερά του Αιγαίου και του Θρακικού πελάγους. Θρεπτικά γιατί ο Στρυμόνας, ο Νέστος και πιο ανατολικά ο Έβρος με την ροή τους συμβάλλουν στον εμπλουτισμό των υδάτων και μειώνουν την αλατότητα των νερών καθιστώντας τα ιδανικά σε τροφή για μεγάλους πληθυσμούς ψαριών διαφόρων ειδών.

Θέλαμε εδώ και μήνες να ακολουθήσουμε τα αλιευτικά σκάφη

και να δημιουργήσουμε ένα οδοιπορικό για να ζήσουμε αλλά και να μοιραστούμε μαζί σας το πως ζουν, το πως αλιεύουν, το πως τα ψάρια της περιοχής μας φτάνουν σε όλη την χώρα. Οι καταστάσεις που περάσαμε όλοι μας φρέναραν αλλά τελικά καταφέραμε με το άνοιγμα στην νέα καθημερινότητα μας να οργανώσουμε αυτό που επιζητούσαμε τόσο καιρό.

Καπετάνιος μας είναι ο Γιάννης Μανιός όπου και τον συναντήσαμε στο λιμάνι της Καβάλας απόγευμα της 19 Ιουνίου. Αναφέρουμε την ημερομηνία γιατί είναι σημαντική καθώς πριν μερικά χρόνια τέτοια μέρα όπως μας είπε έβγαλε από τα νερά του Αιγαίου 3 ανθρώπους σώους που είχαν ναυαγήσει έξω από τον Άθω. "Εβλεπα στο ραντάρ μία κουκίδα που ήταν σαν φάρος, τότε εμφανιζόταν τότε όχι, ενώ και ένας από το πλήρωμα μου είχε πει πως είχε ακούσει ένα μακρινό βοήθεια. Πλάκα κανείς του είχα απαντήσει γιατί άλλο σκάφος δεν φαινόταν κοντά μας ενώ sos δεν είχε εκπέμψει κανείς. Αυτή η κουκίδα όμως με έβαλε σε σκέψεις και δεν έβγαине από το μυαλό μου. Τελικά αποφάσισα το ξημέρωμα να πάω να δω. Αντίκρισα μια μικρή πλαστική βάρκα με τρεις ανθρώπους πάνω... Ευτυχώς ήταν όλοι καλά αν και αρκετές ώρες μέσα στην θάλασσα. Σαν σήμερα έγινε πριν 10 χρόνια."

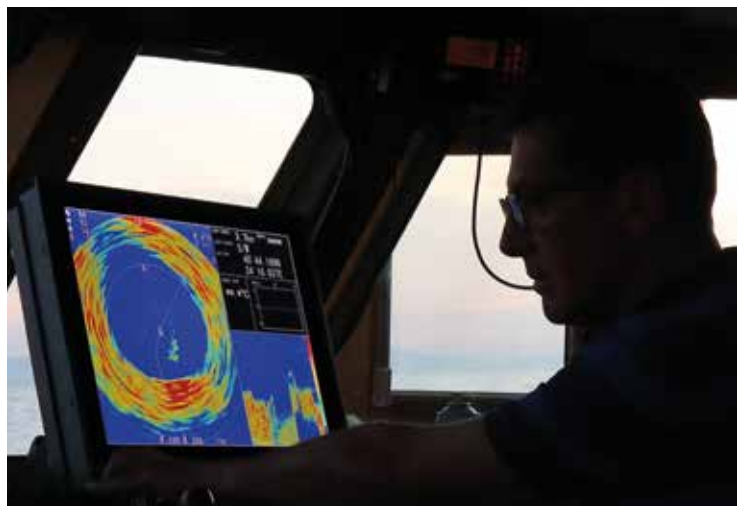


Λέγοντας μου την ιστορία μπή-κα για τα καλά στο πνεύμα του να πως μπορεί να είναι η ζωή ενός ανθρώπου μέσα στην θάλασσα και αφήνοντας το κάστρο της πόλης πίσω μας άρχισα να ακούω ιστορίες που μόνο ένας άνθρωπος που έχει μεγαλώσει μέσα στην αλμύρα μπορεί να σου μεταφέρει...

“Σήμερα θα πάμε προς τον Πύργο” μου αναφέρει την ώρα που σιγά - σιγά αρχίζει να αλλάζει το χρώμα του ουρανού αποκτώντας τα πρώτα χρώματα του δειλινού. “Ξέρεις” συνεχίζει ο Γιάννης, “το γρι-

γρί είναι να πετύχεις την στιγμή με τα ψάρια, όλα γίνονται πολύ γρήγορα και θα το διαπιστώσεις, σε αντίθεση με την ανεμότρατα που θα πας και θα τραβήξεις μία γραμμή με τα δίχτυα σου για κάποιες ώρες και μετά θα δεις τι έπιασες.”

Έχει ψάρι τον ρωτήσαμε... “Έχει ψάρια, είναι ευλογημένος τόπος τα νερά μας εδώ πάνω, έχουμε τα ποτάμια, έχουμε νερό που δεν είναι πολύ αλμυρό. Ο τόπος έχει ζωή. Βέβαια θα σου πω πως είναι και μία περίοδος που υπάρχει η νέα γενιά, ο γόνος που λέμε και πρέ-



«Είναι ευλογημένος τόπος τα νερά μας εδώ πάνω, έχουμε τα ποτάμια, έχουμε νερό που δεν είναι πολύ αλμυρό. Ο τόπος έχει ζωή».

πει να είμαστε πολύ προσεκτικοί. Η εμπειρία μετράει για να ζήσει η επόμενη γενιά. Στατιστικά υπάρχουν πιο πολλά ψάρια τα τελευταία χρόνια στην περιοχή μας. Βέβαια είμαστε και εμείς πιο οργανωμένοι και έχουμε καλύτερη επικοινωνία μεταξύ μας, ενώ υπάρχει και έλεγχος από το ΙΝΑΛΕ σε πολύ τακτά χρονικά διαστήματα και απροειδοποίητα...»

Κοιτάζοντας στην ρότα που είχαμε πάρει το πόσα πολλές οθόνες και εργαλεία υπάρχουν πάνω στο καΐκι δεν γινόταν να μην αναρωτηθούμε το πόσο ρόλο παίζει η τεχνολογία στην αλιεία στην εποχή μας... ο Γιάννης χαμογέλασε δυνατά. «Ξέρεις είμαι τρίτη γενιά ψαράς και από παιδάκι στην θάλασσα. Θυμάμαι το μέρος πριν φτιαχτεί ο δρόμος όπου υπήρχαν εδώ στα βουνά δύο βοσκοί. Φωνάζανε λοιπόν μόλις μας έβλεπαν και μας έλεγαν σε πιο σημείο είχαν δει γλάρους να κάθονται μέσα στην θάλασσα και εκεί πηγαίναμε και ρίχναμε τα δίχτυα μας, στο νου μου έρχονται αναμνήσεις που καμιά φορά βγαίναμε στην στεριά,

ανάβαμε φωτιά και βάζαμε εμείς τα ψάρια και οι βοσκοί το κρέας. Οι εικόνες αυτές δεν βγαίνουν από μέσα μου και καθώς τις σκέφτομαι μου φαίνονται τόσο μακρινές πια γιατί έχουν αλλάξει όλα. Η τεχνολογία έχει γίνει κομμάτι της δουλειάς μας, βυθόμετρα, σόναρ και άλλα τόσα και τόσα που έχουν βγει, γίνονται συχνά απαραίτητα.» λέγοντας την τελευταία φράση σηκώθηκε από την καρέκλα και άρχισε να μου εξηγεί τι κάνει το καθένα αλλά αυτό που μου έκανε τρομερή εντύπωση είναι όχι ένα αλλά δύο πράγματα...

Το πρώτο είναι πως πραγματικά μέσα στο πέρασμα των χρόνων ο Γιάννης έχει κάνει πραγματικά σκανάρισμα σχεδόν όλου του Θρακικού πελάγους. Έχει βγει τόσες φορές που τα ίχνη της κάθε ρότας έχουν ενωθεί και έχουν δημιουργήσει έναν τρισδιάστατο χάρτη που ούτε το google earth δεν τον φτάνει σε ποιότητα. Το δεύτερο είναι πως με την εμπειρία του και την γνώση της τεχνολογίας, μπορεί να δει που υπάρχουν κοπάδια ψαριών στην περιοχή και να εστιάσει στο σημείο που πιστεύει ότι θα αποδώσει καλύτερα.



ΙΧΘΥΟΠΩΛΕΙΑ
ΠΟΥΛΗΣ-ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΣ



από την θάλασσα...
στο πιάτο σας

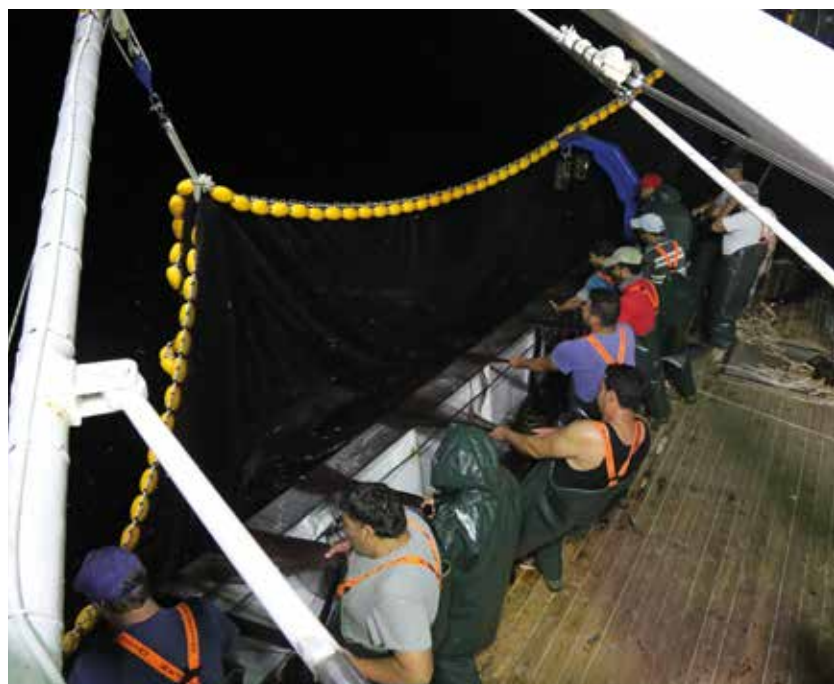
ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΩΝ
ΦΙΛ. ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ 9 - 2510 230148
ΙΩΝ. ΔΡΑΓΟΥΜΗ 21 - 2510 230147



Ο αθέμιτος ανταγωνισμός με τους Τούρκους

Είπαμε και στην αρχή πως είναι μεγάλη η μέρα σήμερα και περιμένουμε να πέσει το φως, ενώ ταυτόχρονα ο Γιάννης κάνει αναγνώριση της περιοχής που έχει επιλέξει να ρίξει τα δίχτυα του απόψε την νύχτα. Ακόμα το πλήρωμα του είναι σε ρυθμούς χαλαρούς με τους αιγυπτιακής καταγωγής να απολαμβάνουν το ζεστό τους τσάι. Παρακολουθώ τις κινήσεις του που δείχνουν άνθρωπο που ξέρει τι θέλει και πως να το κάνει. Η σιωπή διακόπτεται ξαφνικά. “Πρέπει να έρθεις χειμώνα να δεις τι γίνεται με

τους Τούρκους στο πέλαγος” μου λέει, και συνεχίζει “δεν τους αγγίζει κανένας νόμος της Ευρωπαϊκής Ένωσης, δεν έχουν κανένα όριο και έρχονται στα νερά μας με κάτι τεράστια σκάφη, ενώ χρησιμοποιούν και απαγορευμένες μορφές ψαρέματος. Και αυτό κρατάει χρόνια, είναι μία κατάσταση που πολλές φορές μας φέρνει στα όριά μας, γιατί μπαίνουν και εντός των χωρικών υδάτων μας.” καταλήγει αγανακτισμένος. Μα δεν υπάρχει κάποιος να τους ελέγξει τον ρωτώ. “Οχι και πριν δύο χρόνια που είχε γίνει θέμα σε όλη την χώρα, δεν έγινε κάτι γιατί είναι θέμα εξωτερικής πολιτικής





μας ανέφεραν. Δεν βλέπω να γίνεται κάτι..." ενώ η απογοήτευση κυριάρχησε στο πρόσωπό του.

Το ψάρεμα αρχίζει

Το μαβί - μαύρο έχει κυριαρχήσει στον ουρανό και τα αστέρια έχουν προβάλει, καθώς φεγγάρι

απόψε δεν έχει. Η ώρα πλησιάζει ενώ έχουν πέσει στην θάλασσα τα ρομπότ (μικρά μεταλλικά σκάφη που έχουν πάνω τους προβολείς). Έχει αποφασιστεί που θα ριχθεί το δίχτυ και ένας Αιγύπτιος που δουλεύει μια ζωή στο καΐκι έχει βγει με την βάρκα με το κουπί και ακόμα

δύο μεγάλους προβολείς για να αρχίσει την δική του δουλειά. "ουσιαστικά στο γριγκρί κάνουμε έναν κύκλο με το δίχτυ μας γύρω από το κοπάδι, σιγά σιγά μαζεύουμε το δίχτυ και ότι υπάρχει μέσα σε αυτό το πιάνουμε και το ανεβάζουμε στο καΐκι μας. Θα το δεις στην πρά-



ΑΚΡΟΒΟΥΝΙ | Διασταύρωση Ηρακλείτσας - Περάμου | Τ: 25920 22272



«Ουσιαστικά στο γριγρί κάνουμε έναν κύκλο με το δίχτυ μας γύρω από το κοπάδι, σιγά σιγά μαζεύουμε το δίχτυ και ότι υπάρχει μέσα σε αυτό το πιάνουμε και το ανεβάζουμε στο καΐκι μας».

ξη...» και βγήκε έξω για να δώσει το σύνθημα πως η "επιχείρηση" αρχίζει. Ξαφνικά 14 άνθρωποι που οι πιο πολλοί ήταν χαλαροί μέχρι και αυτή την στιγμή πετιούνται πάνω σαν ρομποτάκια και βρίσκεται ο καθένας στο πόστο του. Πλέον όλα γίνονται γρήγορα, αθόρυβα και όπως έχει γίνει και της μόδας η πρόταση, πολύ σχολαστικά.

Το καΐκι αφήνει όσο πιο ήσυχα γίνεται το δίχτυ κάνοντας παράλληλα κυκλική πορεία την οποία και ολοκληρώνει σε λίγα λεπτά. Πλέον έχει σχηματιστεί ένας κύκλος από το αφημένο στην θάλασσα δίχτυ ο οποίος αρχίζει και τελειώνει στο καΐκι. Ο καπετάνιος κατεβάζει στο βυθό της θάλασσας ένα προβολέα ο οποίος ρίχνει έντονο φως και εμποδίζει τα πιο ατρόμητα ψάρια από το να δραπέτεύσουν. Σιγά - σιγά τα δίχτυα αρχίζουν και μαζεύονται και από τις δύο πλευρές του καΐκιού, σαν μια μεγάλη τανάλια που αρχίζει και σφίγγει και όσα ψάρια βρίσκονται στο ενδιαμέσο ουσιαστικά σε λίγη ώρα θα βρίσκονται πάνω στο γερό σκαρί. Η όλη διαδικασία να σας πω την αλήθεια

δεν θυμάμαι πόση ώρα κράτησε γιατί έβλεπα τις κινήσεις του καπετάνιου και όλων των αλιέων, παρακολουθούσα την ένταση στα πρόσωπά τους και ταυτόχρονα ένιωθα την δύναμη των δικτύων και του βάρους που είχαν στο ίδιο το σκαρί, ένιωθα τα σχοινιά να τεντώνονται ακούγοντας μικρά τριξίματα.

Τα δίχτυα έχουν έρθει πια δίπλα από το σκάφος και την σκυτάλη την παίρνουν οι άνθρωποι του καΐκιού από τις μηχανές. Το βάρος από τα ψάρια το νιώθεις καθώς έχουμε γύρει προς τα δεξιά. Πλέον ήρθε η ώρα να δούμε τι ψάρια πιάσαμε. Όλο το προσωπικό είναι κυριολεκτικά στα δίχτυα και βάζουν όλη την δύναμή τους και ταυτόχρονα τις προσευχές τους που ακούγονται στα αραβικά μιας που όπως σας έχουμε πει και πιο πριν είναι σχεδόν όλο το προσωπικό Αιγύπτιοι. Ο Γιάννης μας λέει πως αυτό τους δίνει δύναμη και κουράγιο, ενώ θυμούνται και τα αγαπημένα τους πρόσωπα που έχουν αφήσει πίσω.

Κάθε μέτρο δίχτυ που ανεβαίνει στο σκαρί γίνεται με πολύ ιδρώτα. Όταν λέμε πως είναι δύσκολο

το επάγγελμα του ψαρά καθώς έχει αλμύρα μέσα του, κύμα, ιδρώτα, άσχημο καιρό πολλές φορές, και ξενύχτι σε κάτι τέτοιες στιγμές έντασης γίνεται απόλυτα κατανοητή η δυσκολία. Πρέπει να το ζήσεις για να το καταλάβεις. Ήρθε η ώρα να απλωθούν κάτι μεγάλα δοχεία - σαν μεγάλες μπανιέρες μοιάζουν - όπου σε λίγο θα γεμίσουν ψάρια και πάγο. Την ίδια στιγμή ένα βοηθητικό εργαλείο σαν μεγάλη χοάνη μπαίνει μέσα στα δίχτυα που βρίσκονται δίπλα από το σκάφος και γεμίζει ψάρια. Το εργαλείο αυτό είναι τοποθετημένο σε έναν γερανό που δουλειά του είναι να το μεταφέρει πάνω από τα μεγάλα δοχεία.

Η βάση του λύνεται και τα δοχεία γεμίζουν ψάρια και πάγο. Οι τέλεια συγχρονισμένες κινήσεις όλου του προσωπικού ή αλήθεια είναι πως κάνουν την κατάσταση να μοιάζει εύκολη αλλά μόνο έτσι δεν μπορώ να την χαρακτηρίσω. Μοιάζει σαν μια καλά προπονημένη ομάδα που ο κάθε ένα μέλος της έχει μία συγκεκριμένη ευθύνη να φέρει εις πέρας. Σύντομα γεμίσαν τα μεγάλα δοχεία με ψάρια και



Στου Σαρρή

EST. 2018

Γιάννης Σαρρής
Μεγάλου Αλεξάνδρου 21
Νέα Ηρακλείτσα Καβάλας

T.: 25940 22 400
K.: 697 85 25 344

 Στου Σαρρή





Τα ψάρια με τα τελάρια μεταφέρονται στο εσωτερικό της ιχθυόσκαλας από το καΐκι.

πάγο και ήρθε η ώρα για διαμοιρασμό εργασιών στο κατάστρωμα.

Μία ομάδα μαζεύει τα δίχτυα που έχουν μείνει μέσα στην θάλασσα, άλλη ομάδα μαζεύει τα ρομπότ με τους προβολείς και ενώ το καΐκι έχει ξεκινήσει την ρότα του για την ιχθυόσκαλα μια τρίτη ομάδα αρχίζει και διαχωρίζει τα ψάρια κατά είδος. Αυτή η ομάδα όσο περνάει η ώρα και τελειώνουν οι άλλες δουλειές γίνεται πολυπληθέστερη και μέχρι να φτάσουμε πίσω όλο το προσωπικό θα ασχολείται με τον διαχωρισμό και το τελάρωμα.

Είμαστε ήδη 7 ώρες στην θάλασσα και ακόμα δεν το έχω καταλάβει... λίγο οι νέες εμπειρίες, λίγο η συζήτηση με τον Γιάννη,

λίγο οι εικόνες που αντίκρισα, λίγο οι διαδικασίες κάνανε το χρόνο να αλλάξει υπόσταση.

Επιστροφή στην Ιχθυόσκαλα

Όλο το πλήρωμα ασχολείται με την διαλογή των ψαριών που σήμερα είχε σαρδέλα, γαύρο και γόπες, το ζύγισμα και το τελάρωμα τους. Την ίδια στιγμή ο Γιάννης έχει βάλει πλώρη για την ιχθυόσκαλα της Καβάλας, υπολογίζει να δέσουμε λίγη ώρα πριν ανοίξουν οι πύλες και μπουν οι αγοραστές μέσα στην μεγάλη αίθουσά της η οποία θα είναι γεμάτη με την ψαριά της ημέρας. Μου προκαλεί εντύπωση το βυθόμετρο το οποίο δείχνει εδώ και αρκετή ώρα σταθερό βάθος το οποίο

είναι γύρω στα 40 μέτρα. Ο Γιάννης μου λέει πως η περιοχή μας (ο κόλπος της Καβάλας) έχει ένα σταθερό βάθος μέχρι και το νησί της Θάσου, ενώ ανοιχτά της Σαρακίνας ξαφνικά κάνει ένα βύθισμα γύρω στα 200 μέτρα το οποίο συνεχίζει να έχει σταθερό αυτό το βάθος για πολλά χιλιόμετρα μέχρι που συναντάς το μεγάλο βύθισμα του Αγίου Όρους ή αλλιώς φρέαρ του Θερμαϊκού που φτάνει τα 1600 μέτρα βάθος περίπου. Σε άλλα σημεία υπάρχει άμμος, σε άλλα βράχια και σε άλλα ίζημα που μοιάζει με λάσπη.

Η κούραση σαν λέξη για το πλήρωμα ακόμα δεν υπάρχει. Δουλεύουν μέσα στην ένταση για να προλάβουν μόλις δέσουμε να



έχουν σχεδόν τελειώσει με το τε-
λάρωμα των ψαριών στις ειδικές
θήκες που έχουν σαν βάση το φε-
λιζόλ. Ο Γιάννης ενημερώνει το λι-
μεναρχείο πως επιστρέφουμε και
ταυτόχρονα ετοιμάζει τα αυτοκόλ-
λητα που θα κολληθούν πάνω στα
φελιζόλ. Είναι υποχρεωτικό μου
αναφέρει “κάθε ένα φελιζόλ πρέπει
να αναγράφει τον τύπο του ψαριού,
το βάρος, το όνομα της εταιρείας”
και συνεχίζει λέγοντας “όλα αυτά
που κάνουμε, όπως το ηλεκτρονικό
ημερολόγιο, ο έλεγχος από το ΙΝΑ-
ΛΕ, οι συζητήσεις μεταξύ μας, είναι
για να έχουν και οι νεότερες γενιές
που έρχονται και θα έρθουν στο
επάγγελμα συνέχεια... να έχουν
μέλλον και εκείνοι και τα πλούσια

νερά μας σε αλιεία”.

Μπαίνουμε στην ιχθυόσκαλα
κατά τις 3 το χάραμα. Είχαμε ξανα-
έρθει στο παρελθόν στο πιο ζωντα-
νό σημείο της πόλης αλλά θα είναι
η πρώτη φορά που θα παρακολου-
θήσουμε την διαδικασία πώλησης
των ψαριών από αγοραστές που
φτάνουν από όλη την βόρεια Ελ-
λάδα και όχι μόνο. Τα ψάρια της
περιοχής μας ταξιδεύουν σε όλη
την χώρα με διαδικασίες γρήγο-
ρες! Μέχρι το πρωί θα πρέπει να
είναι στα μαγαζιά της Καβάλας, της
Θάσου, της Δράμας, της Ξάνθης,
της Θεσσαλονίκης, της Λάρισας,
της Αθήνας ακόμα και της Πάτρας!
Κατά περιόδους ταξιδεύουν και
στο εξωτερικό... Βουλγαρία, Σερ-



βία, Ρουμανία ακόμα και Γερμανία και Ιαπωνία είναι αγοραστές των αλιευμάτων της Καβάλας.

Τα ψάρια με τα τελάρα μεταφέρονται στο εσωτερικό της ιχθυόσκαλας από το καΐκι. Σε μία μεγάλη αίθουσα που ο κάθε αλιέας έχει αρχίσει να παρουσιάζει την θαλασσινήπραμάτεια του. Μεγάλα ψάρια, μικρά ψάρια, οστρακοειδή, καρκινοειδή, βρίσκονται σε κοινή θέα μιας που σε λίγο θα ανοίξουν οι πύλες... Μέχρι τότε οι έμποροι βλέπουν το τι

έχει ψαρέψει ο διπλανός του και γενικότερα το κάθε καΐκι και με αυτό τον τρόπο κανονίζουν την τιμολογική πολιτική της πώλησης των αλιευμάτων. Τα φορτηγά περιμένουν έξω ήδη με τις μηχανές αναμμένες για να ξεκινήσουν τα ταξίδια τους, ενώ την ίδια ώρα δεκάδες κόσμος κάνουν την εμφάνισή τους στην μεγάλη αίθουσα της ιχθυόσκαλας.

Ένα ποτάμι ανθρώπων που ψάχνει να βρει το ιδανικό ψάρι για να αγοράσει. Αφουγκράζεται, κοιτάει

ενδελεχώς, μερικές φορές αλλάζει τρόπο σκέψης στις αγορές του γιατί βλέπει νέο και όπως πάντα φρέσκο. Σε μερικά σημεία μαζεύονται πολλοί που έχουν την ίδια σκέψη για αγορά, θέλουν το ίδιο ψάρι. Εκεί λοιπόν αρχίζει μία διαδικασία χρηματιστηρίου! Πολλοί αγοραστές για το ίδιο φορτίο; το καλύτερο για τον έμπορο που εκκινεί πλειστηριασμό! Μπορεί ένα ψάρι ή μία παρτίδα τελάρων να πάρει απίστευτη αξία σε ελάχιστα λεπτά. Φωνές,



τιμές και συναισθήματα αλλάζουν συνεχώς. Ο πλειοδότης καταχωρείται όπως και η τιμή που αγόρασε το επιθυμητό προϊόν. Τα λογιστήρια στον πάνω όροφο περιμένουν τους πλειοδότες όπου με χαρτάκι που τους έχει δοθεί και την τιμή αποπληρώνουν τα συμφωνηθέντα και γεμίζουν το φορτηγό τους για να πάρουν τον δρόμο της επιστροφής από τον τόπο που ήρθαν. Στο τέλος όχι της ημέρας αλλά της νύχτας μιας που έχει φτάσει 4 το χάραμα κάποιοι φεύγουν χαρούμενοι και κάποιοι λυπημένοι. Πραγματικά όμως είναι μία διαδικασία που ότι και να πούμε πρέπει να την ζήσεις για να καταλάβεις την ζωντάνια


της, τον αυθορμητισμό της και τα συναισθήματα που γεννά.

Η διαδικασία θα συνεχιστεί για μερικές ώρες ακόμα αλλά εμείς ήρθε η ώρα να επιστρέψουμε στο λιμάνι. Τα τελάρα πουλήθηκαν όλα σήμερα και τα χαμόγελα περισσεύουν. Το μικρό κομμάτι θάλασσας που διανύουμε μέχρι το λιμάνι της Καβάλας γίνεται μέσα στα μαβιά χρώματα της ανατολής που πλησιάζει. Οι δουλειές όμως για το πλήρωμα δεν έχουν τελειώσει ακόμα... πρέπει να καθαρίσουν το καϊκι, να ετοιμάσουν τα δίχτυα για το επόμενο βράδυ, να τσεκάρουν όλα τα μηχανήματα... δύσκολη η δουλειά του ψαρά αλλά ελεύθερη



Yalos
RESTAURANT BAR
KAVALA

reset your soul

Χρυσοστόμου Σμύρνης 3 | Ραψάνη | 2510 241010 | 6940 530358  Yalos kavala



συνάμμα από κάθε τι περιττό. Όλα έχουν ουσία, όλα έχουν νόημα... Σε πόσες δουλειές εξάλλου βλέπεις το χάρμα της νέας μέρας;

Ευχαριστίες

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τον πρόεδρο της Ιχθυόσκαλας Καβάλας κ. Μαντά για την αμέριστη βοήθειά του. Τον κ. Μανιό πρόεδρο των αλιέων γριγρί της Καβάλας και καπετάνιο του Στέφανος Μανιός που μας χάρισε μια μοναδική εμπειρία και που ανέχτηκε καρτερικά κάθε ερώτησή μας και απορία μας. Το πλήρωμα του Στέφανος Μανιός για την προθυμία του αλλά και για

το υπέροχο φαγητό που μας πρόσφερε, πραγματικά πεντανόστιμο! Όλους τους εργαζόμενους στην Ιχθυόσκαλα για το χαμόγελο και την προθυμία τους. Τέλος όλους τους αλιείς της Καβάλας που μας χαρίζουν φρέσκο ψάρι, σεβόμενοι τη ζωή στη θάλασσα και τους οργανισμούς που μεγαλώνει. Είναι σημαντικό να υπάρχει μέλλον και ζωή στα νερά μας και μετά από όσα συναντήσαμε είμαστε πιο αισιόδοξοι ότι και μέλλον θα υπάρξει και ζωή. Θα επανέλθουμε στο μέλλον του περιοδικού μας στη θάλασσα, εξάλλου κάθε φορά που είμαστε σιμά της δεν θέλουμε να την αποχωριστούμε.

Ιχθυόσκαλα Καβάλας





Γιάννης Ζουγονέλης

Τα φώτα μπορεί να πέφτουν πάνω μας για κάποιες ώρες στην σκηνή, αλλά να ξέρεις ότι αυτά τα φώτα ουσιαστικά τα κρατάνε οι αποδέκτες μας, όλοι εσείς

Σήμερα έχουμε την τιμή να έχουμε μαζί μας έναν άνθρωπο που δεν χρειάζεται ιδιαίτερες συστάσεις. Έναν άνθρωπο της μουσικής, της τηλεόρασης, του κινηματογράφου. Έναν άνθρωπο που χαρίζει απλόχερα χαμόγελα αλλά και ταυτόχρονα προκαλεί την σκέψη μας δίνοντας της άφθονη τροφή. Έναν άνθρωπο που έχει ευαισθησίες και ταυτόχρονα αγαπάει την ζωή. Βέβαια και μιλάμε για τον Γιάννη Ζουγονέλη και τον ευχαριστούμε για την συνέντευξη που μας παραχώρησε με μεγάλη χαρά.

Γιάννη θα θέλαμε να μας πεις καταρχάς πως είδες όλη αυτή την δύσκολη περίοδο που διανύσαμε και τι συναισθήματα σου άφησε εσένα;

Εμένα η όλη κατάσταση μου άφησε ανάμεικτα συναισθήματα. Χαίρομαι για την αξιοπρέπεια του λαού μας το οποίο υπάκουσε. Όμως εκτός από την υπακοή που είναι απαραίτητη για να αποδείξουμε ότι σεβόμαστε ο ένας τον άλλο δεν μπορώ να μην διακρίνω και μια φοβερή υποταγή. Εγώ διαφωνώ με την υποταγή. Η μεγάλη νίκη ήταν του ίδιου του λαού για τον τρόπο που αντιμετώπισε ο ίδιος τον εαυτό του όπως επίσης και το πόσο σεβάστηκε αλλά ήταν και αλληλέγγυος απέναντι στους συνανθρώπους του όχι μόνο με ηθική υποστήριξη αλλά και με υλική όπως τρόφιμα και χρήματα. Σε συνανθρώπους που δεν πήραν κανένα επίδομα όπως δυστυχώς ήταν οι περισσότεροι των μουσικών και των ηθοποιών της χώρας, οι αφανείς αυτοί ήρωες για μένα που κάποιοι τους έχουν πολύ μεγάλη ανάγκη... βασικά όλοι μας τους έχουμε ανάγκη.

Ένα ακόμα που θα ήθελα να αναφέρω είναι πως δεν συμφωνώ με την άποψη και την λογική πως ότι λεγόταν εκτός της επίσημης άποψης χαρακτηριζόταν άμεσα συνωμοσιολογικό - σε πολλές περιπτώσεις μπορεί να ισχύει - αλλά θα ήθελα να ακούσω και αντίθετες απόψεις στον δημόσιο διάλογο.

Επίσης το πιο σημαντικό είναι βέβαια η ίδια η ζωή αλλά την περίοδο του κορονοϊού χάθηκαν πολλοί διαβητικοί - πάνω από 1000 - επειδή έπαψαν να πηγαίνουν στα νοσοκομεία. Χειροκροτώ ταπεινά όλους αυτούς τους ανθρώπους του συστήματος υγείας που ενήργησαν με έναν τρόπο όχι απλά ανθρώπινο αλλά ερωτικό προς την ζωή και την αγάπη προς τον άνθρωπο. Όμως δεν ανέχομαι να τους χειροκροτούν εκ των υστέρων άνθρωποι οι οποίοι στο παρελθόν τους πολέμησαν και

τους γύρισαν την πλάτη.

Εγώ προσωπικά δημιούργησα μέσα στην καραντίνα. Έγραψα και ολοκλήρωσα και έναν νέο δίσκο που κυκλοφορεί στην Αμερική. Λυπάμαι που το λέω μόνος μου αλλά ίσως να είμαι και ο μοναδικός τα τελευταία χρόνια που εκδίδει σε μεγάλη δισκογραφική εταιρία και με μεγάλο παραγωγό. Ο νέος δίσκος περιέχει instrumental μουσική και είναι μάλιστα διπλός.

Πότε κυκλοφορεί ο δίσκος;

Ο δίσκος θα έπρεπε να έχει κυκλοφορήσει, αλλά λόγω των συνθηκών θα καθυστερήσει λιγάκι. Θα τον παρουσιάσουμε και στην Ελλάδα όχι από ματαιοδοξία αλλά με ενδιαφέρει να ακούσει ο κόσμος την σκέψη μου μέσα από την μουσική... χωρίς στίχο, χωρίς τίποτα... μόνο μουσική.

Δηλαδή μέσα στην περίοδο του κορονοϊού σου γεννήθηκαν σκέψεις και μουσική...

Κοίταξε, αυτά που συμβαίνουν στην κάθε νέα μέρα, την οποία θέλω να σου πω πως τα αγαπώ και πιστεύω πως αυτά φέρνουν το μέλλον. Η καθημερινότητα έχει πολλά προβλήματα, η καθημερινότητα μας εκθέτει... Ενώ στην καραντίνα μπορεί όλο αυτό να σε εμπνεύσει μιας που είναι μία πιο στατική κατάσταση, στην καθημερινότητα μπαίνει ένα ακόμα στοιχείο, της ανατροπής και εγώ διδάσκομαι από αυτήν. Η καθημερινότητα είναι ανατρεπτική και ζούμε πολλές φορές στιγμές όπου υπάρχουν μαγκιές, ψευτοσαμπουκάδες, φαλλοκρατία, μη σεβασμός στον άνθρωπο. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι οι τραπεζίτες οι οποίες έχουν χρηματοδοτηθεί από το ίδιο το υστέρημα του λαού μας, μην το ξεχνάμε αυτό. Εγώ εξοργίζομαι με αυτό τον "πολιτισμό".

Και για να κλείσουμε το θέμα της καραντίνας, όλη αυτή η επιστροφή που λένε στην νέα καθημερινότητα, εμένα με συγχύζει. Γιατί δεν είναι τίποτα κανονικό... Υπάρχει μεγάλη διαφορά οικονομική στους ανθρώπους αυτή την στιγμή, πολλοί συνάνθρωποί μας είναι κάτω από τα όρια της φτώχειας, άλλοι τα βγάζουν ίσα - ίσα πέρα, και άλλοι είναι πλούσιοι και δεν καταλαβαίνουν τίποτα. Και να σου πω και κάτι ακόμα, δεν πιστεύω εγώ στους κανονισμούς και σε νόμους που θεσπίστηκαν για να προστατεύσουν το κράτος από τον πολίτη. Δεν είναι δημοκρατία αυτή που υπερασπίζεται



«Όταν αγνοείς τον πολιτισμό σημαίνει ότι δεν έχεις σχέση με τον πολιτισμό, πιο απλά ότι είσαι απολίτιστος. Αντίθετα ο λαός αυτή την περίοδο όχι μας ευνόησε, αλλά μας τίμησε με την διπλή υπόσταση της τιμής.

το κράτος και όχι τον πολίτη. Στην δημοκρατία υπερασπίζεται ο πολίτης κανονικά από την λαίλαπα του κράτους. Σκοπός είναι να αποτελούμε όλοι μας μία δυνατή γροθιά και όχι διαίρει και βασίλευε και ατομικότητα. Όλα αυτά που σου λέω τα σκέφτηκα και τα επικοινωνήσα όλη αυτή την περίοδο που πέρασε.

Να σου πω όμως και κάτι ακόμα, είμαι καθηγητής στο πανεπιστήμιο του Μονάχου και κάναμε τηλεμαθήματα και συνειδητοποίησα πόσο μας σέβονται οι Γερμανοί και πόσο ενοχικά αισθάνονται απέναντι μας με τον τρόπο που μας φέρθηκαν στον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, αλλά και την αντιμετώπιση που είχαμε ως έθνος στην κρίση χρέους αλλά και για τους πολιτικούς που τους χαρίστηκαν και ονομάστηκαν εθνάρχες.

Είδες ένα κλίμα αλληλεγγύης προς τον λαό μας...

Κοίταξε εγώ πιστεύω στην αλληλεγγύη, η ζωή μας πρέπει να είναι αλληλέγγυη αλλά το κακό είναι πως φτωχώναμε πάρα πολύ. Στο κομμάτι του πολιτισμού, μουσικοί, ηθοποιοί, άνθρωποι της τέχνης γενικότερα έχουν μεγάλο πρόβλημα. Προσωπικά γνωρίσω φίλο ηθοποιό που κάνει τον καθαριστή την περίοδο αυτή. Στενοχωρήθηκα πολύ που στην αρχή άσχετα με το τι λένε αυτοί που κυβερνάνε και αντιπολιτεύονται, κανείς

δεν είπε του πως θα γίνει η επιστροφή σε εμάς. Μας αγνόησαν τελείως και όταν αγνοείς τον πολιτισμό σημαίνει ότι δεν έχεις σχέση με τον πολιτισμό, πιο απλά ότι είσαι απολίτιστος. Αντίθετα ο λαός αυτή την περίοδο όχι μας ευνόησε, αλλά μας τίμησε με την διπλή υπόσταση της τιμής. Να μας επιλέγει και να μας δίνει από το περίσσευμα του - όσοι μπορούσαν - αλλά η μεγάλη πλειοψηφία από το υστέρημα του για να προασπίσει την τέχνη. Η τέχνη είναι όπως και κάθε εργασία είναι πολύ σημαντική. Εγώ σέβομαι και τον σκουπιδιάρη - σκεφτείτε να μην υπήρχαν σκουπιδιάριδες πως θα ήταν ο κόσμος μας - και τον γιατρό και όλους με τον ίδιο τρόπο. Το ίδιο σέβομαι τον διανοούμενο καθώς όλοι μας έχουμε την διάνοια στην σκέψη μας. Και το σημαντικότερο είναι πως και ο σκουπιδιάρης και ο γιατρός με σεβάστηκε μέσα στην περίοδο της κρίσης.

Βοήθησε η τεχνολογία στην κρίση αυτή;

Όσον αφορά την τεχνολογία και το διαδίκτυο εμείς οι μουσικοί έχουμε σχέση πολλά χρόνια τώρα, από το 1982 έχουμε επαφή με τα κομπιούτερ. Έζησα όλη την εξέλιξη από τα αναλογικά στούντιο στα ψηφιακά και από τους δίσκους στα mp3. Έχω λοιπόν μία γνώση αλλά δεν γινόταν να ασχοληθώ πάνω από μία ώρα την ημέρα γιατί τρέχω και με τα επαγγελματικά μου και με τα ανιδιοτελή. Παρόλο τον λίγο χρόνο που διαθέτω στον χώρο του διαδικτύου κατάλαβα πολλά πράγματα. Μπορεί κατά το πλείστον να βρίζει ο ένας τον άλλο - ανώνυμα - αλλά υπάρχει και θετική επικοινωνία. Επίσης συνειδητοποίησα πως το internet είναι ένα μεγάλο επίτευγμα των τελευταίων χρόνων... και επικοινωνούμε με πια με όλο τον κόσμο και πιο οικονομικά. Για να σου δώσω να καταλάβεις στο παρελθόν σκεφτόμασταν να πάρουμε ένα τηλέφωνο στην Αμερική για παράδειγμα, τώρα με ένα κουμπί και ο συνομιλητής σου εμφανίζεται στην οθόνη σου. Κάποτε αυτό θα το λέγαμε παραμύθι αλλά το ζούμε πια. Από την άλλη όμως υπάρχει μία τρομερή παραπληροφόρηση, υπάρχει αυθαιρεσία, μπορεί να γίνει κεντρική είδηση κάτι ψεύτικο. Όλα αυτά τα συνειδητοποίησα τώρα που ασχολήθηκα, αλλά παρόλα αυτά σκοπός μου είναι να δουλεύω το διαδίκτυο για ουσιαστική επικοινωνία...

Casa di ΚΟΥΡΟΣ

ΜΟΝΑΔΙΚΕΣ
προτάσεις
σε τιμές που
ξεχωρίζουν!



ΝΕΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ

Αμυγδαλεώνα Καβάλας 64012 | Τ.2510391509



«Είμαι καθηγητής στο πανεπιστήμιο του Μονάχου και κάναμε τηλεμαθήματα και συνειδητοποίησα πόσο μας σέβονται οι Γερμανοί και πόσο ενοχικά αισθάνονται απέναντι μας με τον τρόπο που μας φέρθηκαν στον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο».

Πως εκφράστηκες αυτή την περίοδο;

Έγραφα τραγούδια που έχουν σχέση με τον άνθρωπο, με το πως μπορούμε να βρεθούμε ξανά μεταξύ μας. Πιο συγκεκριμένα ένα τραγούδι που έκανε πολύ μεγάλη αίσθηση είναι του φίλου μου του Αντώνη Παπαϊωάννου που γράφτηκε την πρώτη εβδομάδα της καραντίνας που ο κόσμος ήταν χαμένος ακόμα.

“Όταν όλα θα έχουν περάσει και θα βγούμε στους δρόμους ξανά, σαν γλυκό κουταλιού με κεράσι θα 'ναι όλα γλυκά γιορτινά.

Όταν όλα θα έχουν λήξει και ο φόβος θα έχει χαθεί, και σαν κύμα απαλό μας τυλίξει η καινούργια ζωή που θα 'ρθει.

Θέλω να 'μαστε όλοι εκεί
θέλω να 'μαστε όλοι εκεί

Όταν όλα θα έχουν τελειώσει ένα ουφ από μέσα βγει, και οι πάγοι θα έχουν λιώσει και θα ανθίσει και πάλι η Γη

Θέλω να 'μαστε όλοι εκεί
θέλω να 'μαστε όλοι εκεί

Ακριβώς γιατί υπήρχε ένας φόβος, μία ανασφάλεια. Εγώ δεν φοβήθηκα, όχι πως κάνω τον μάγκα προς θεού, το αντίθετο. Πρόσεξα, εφάρμοσα τα μέτρα ακόμα και εκεί που διαφωνούσα για έναν απλό λόγο, σέβομαι τον άνθρωπο. Να σου πω και κάτι ακόμα, πιστεύω πως όταν μπαίνουμε στην υπερβολή, ας πούμε πως τα πράγματα διαλύονται. Και όλοι μας είμαστε και

λίγο συνωμοσιολόγοι και ας βρίζουμε τους συνωμοσιολόγους στην καθημερινότητα μας. Όταν πολλοί εξ' υμών κάναμε διάφορα πράγματα, εγώ έκανα κάτι με το στοιχείο που ευχαριστούσαμε τον κόσμο για την αντίδραση του. Ας πούμε ο Σπύρος Παπαδόπουλος με το γνωστό τηλεοπτικό σποτ. Όλοι νομίζανε ότι τα παίρναμε, ενώ η αλήθεια είναι πως δεν πήραμε ευρώ για όλα αυτά που κάναμε. Για εμένα του Σπύρου ήταν ένα εξαιρετικό σποτ, αλλά το παίζανε τα κανάλια άπειρες φορές την ημέρα που στο τέλος όλοι μόλις το βλέπανε θέλανε να βγουν έξω. Αυτό εννοώ όταν σου μιλάω για υπερβολή.

Πάμε λίγο στο τώρα... Τι ετοιμάζεις για το καλοκαίρι;

Όλα αλλάξαν. Είχα ετοιμάσει μία εξαιρετική δουλειά που είχαν πραγματοποιηθεί πρόβες για δύο μήνες. Θέλαμε να παρουσιάσουμε συναυλίες και παραστάσεις με έντονο το στοιχείο της διάδρασης. Δυστυχώς όλο αυτό αναιρέθηκε και αυτό γιατί οι χώροι που θα παίζαμε δεν είναι τόσο μεγάλοι και με τα τωρινά μέτρα προστασίας που υπάρχουν δεν μπορούμε να προχωρήσουμε. Θα γίνουν λοιπόν κάποιες συναυλίες και με το σχήμα που εργάστηκα το χειμώνα και πιο συγκεκριμένα την Δήμου, τον Τσακνή και τον Λάκη Παπαδόπουλο. Η πρώτη συναυλία θα είναι στις 4 Ιουλίου στην Θεσσαλονίκη σε εξωτερικό χώρο. Το ρισκάρουμε και εμείς, ξεκινάμε χωρίς να γνωρίζουμε αν θα καταφέρουμε να αμοιφθούμε αλλά ξέρεις... είμαστε υποχρεωμένοι να το κάνουμε και στο τέλος πιστεύω ότι ο κόσμος θα μας τιμήσει.

Εκτός από τις συναυλίες με τα παιδιά παραπάνω, θα πραγματοποιήσω και μερικές με μία εξαιρετική μπάντα που την έχω ονομάσει “Καιρός για Αγάπες”. Όλοι τους είναι νέα παιδιά και νιώθω ευτυχής που θα δουλέψω μαζί τους γιατί είμαι από τους ανθρώπους που πιστεύω πως πρέπει να υπάρχουν ευκαιρίες στην νεολαία... Είναι ο Παναγιώτης Αυγερινός, ο Αλέξανδρος Ζουγανέλης, η Τάνια Ρόκα. Με την μπάντα θα παίξουμε σε διάφορα μέρη της χώρας μας αλλά και θα συμμετάσχουμε σε διάφορες εκδηλώσεις που αφορούν παιδιά με αναπηρία και νοητική υστέρηση. Και τα παιδιά αυτά ξέρεις έχουν ανάγκη όπως όλοι μας την επικοινωνία και είναι πάρα πολύ γλυκά παιδιά με υπέροχη αθωότητα.

Ξέρεις Γιάννη πιστεύω ότι ο κόσμος έχει ανάγκη από το να γίνουν παραστάσεις, συναυλίες. Θέλουμε όλοι μας πιστεύω να νιώσουμε πως η ζωή προχωράει και πως είμαστε ζωντανοί.

Ναι είναι αλήθεια αυτό και για να συμβάλουμε και εμείς οι καλλιτέχνες ότι κάνουμε πιστεύω ότι θα γίνει και πολύ πιο οικονομικά φέτος. Για μένα οι εκπώσεις είναι απαραίτητες ώστε να έρθεις σε ουσιαστική επικοινωνία με το κοινό. Να το κάνεις να σκεφτεί αλλά και να γελάσει. Είναι πολύ σημαντικό όλο αυτό και για εμάς.

Θα σε δούμε στην περιοχή μας; Θα έρθεις προς Καβάλα, Δράμα, Ξάνθη;

Ναι πολύ πιθανόν. Είμαστε σε συζητήσεις αλλά ακόμα δεν έχω κάτι πιο συγκεκριμένο να σου πω. Αυτό που γνωρίζω είναι πως αγαπώ πολύ την Μακεδονία,

την Καβάλα, την Δράμα, την Ξάνθη, την Κρήτη, όλη την Ελλάδα. Και κάθε φορά που φεύγω από την Αθήνα, ξεφεύγω. Βλέπω τόπους, ανθρώπους. Είναι μία υπέροχη συνθήκη αυτά τα ταξίδια που τα επιτρέπει η φύση της δουλειάς μου.

Ελπίζουμε να τα καταφέρεις για να μας φέρεις χαμόγελο και ζωντάνια που την έχουμε ανάγκη.

Να σου πω κάτι Ηλία μου. Οι σχέσεις των ανθρώπων έχουν μια αμοιβαιότητα και αυτήν την έχουμε ανάγκη και εμείς. Και πρέπει να γίνει αντιληπτό πως εμείς μέσα από την διαδικασία της έκφρασής μας, υπάρχουν και έμμεσες ευχαριστίες. Ότι αποτελεί την έμπνευσή μας το δεχόμαστε από ανθρώπους της καθημερινότητας. Εμείς είμαστε αντανάκλαση σε ότι συμβαίνει και στο θετικό και στο αρνητικό. Έτσι είναι και η ζωή.

Ας πάμε λίγο στο παρελθόν. Θυμάμαι αρκετά χρόνια πριν που σε είχα παρακολουθήσει σε ένα μεγάλο stage της Αθήνας και πραγματικά ήσουν μία ορχήστρα μόνος σου. Και όχι μόνο. Μέσα από την παράσταση σου γέλασα πραγματικά τόσο πολύ που ακόμα και μετά από 20 χρόνια σχεδόν μόλις μου έρχονται εικόνες από τότε πάλι χαμογελάω. Πως το καταφέρνεις όλο αυτό;

Η βάση είναι η έκθεση. Πρέπει να εκτιθέμεθα. Να θέτουμε εαυτόν στην σκηνή χωρίς ματαιοδοξίες. Μπορεί να πέφτουν τα φώτα πάνω μας για κάποιες ώρες, αλλά να ξέρεις ότι αυτά τα φώτα ουσιαστικά τα κρατάνε οι αποδέκτες μας, όλοι εσείς. Εγώ προσωπικά



«Ότι αποτελεί την έμπνευσή μας το δεχόμαστε από ανθρώπους της καθημερινότητας. Εμείς είμαστε αντανάκλαση σε ότι συμβαίνει και στο θετικό και στο αρνητικό. Έτσι είναι και η ζωή».

έχω και αυτή την δυσπιστοσασία, είμαι και μουσικός και ηθοποιός και δεν έχω κανένα πρόβλημα να εκτιθέμαι. Να κάνω τον αποδέκτη μου και να σκεφτεί και να γελάσει. Τώρα ντρέπομαι που θα το πω εγώ, αλλά είμαι ο πρώτος που έκανε stand up στην Ελλάδα ένα δύσκολο εγχείρημα γιατί πολλοί σε αυτό το κομμάτι μπορεί να περάσουν το όριο της χυδαιότητας. Εγώ λοιπόν διατέθηκα, εκτέθηκα, και δεν μπήκα ποτέ στην διαδικασία να πουλήσω μούρη. Και αυτό δεν μου έκανε κακό στην πορεία μου γιατί αν την δεις έχω τις περισσότερες

Το ΚΕΓ κλείνει 20 ΧΡΟΝΙΑ λειτουργίας

Αγγλικά - Ιταλικά

- ✓ Ολιγομελή τμήματα
- ✓ 100% επιτυχία στα πτυχία **CAMBRIDGE – Pearson PTE exams TOEFL – IELTS**
- ✓ **Blended teaching: Online μάθημα + διαζώσης**
- ✓ Σεμινάρια για τις πλατφόρμες και την online διδασκαλία σε ένα ενδεχόμενο lock down σε όλους τους γονείς των μαθητών
- ✓ Εξουσιοδοτημένο κέντρο εξετάσεων **Cambridge – Pearson PTE exams**



Διδάσκει στην επιτυχία

**Εγγραφές από 20 Αυγούστου
Έναρξη μαθημάτων 1η Σεπτεμβρίου**

Φαβιέρου 18 απέναντι από την εκκλησία του Αγ. Δημητρίου | Τηλ.: 2510 837445



εκδόσεις στην Ευρώπη και στην Ελλάδα χωρίς να επικοινωνηθεί ποτέ, ίσως γιατί έχω αυτήν την διποστασία που σου ανέφερα πριν. Πιο συγκεκριμένα έχουν εκδοθεί 7 δίσκοι στην Ευρώπη οργανικής μουσικής, έχω συνεργαστεί με μεγάλες προσωπικότητες όπως είναι ο Τζον Κομπ, ο Ζαν Μισέλ Ζαρ και αυτά δεν επικοινωνήθηκαν ποτέ. Παρόλα αυτά δεν έχω νιώσει ποτέ πως πάω προς τα πίσω ή στο να σκεφτώ να αλλάξω στάση στην ζωή μου. Ίσα - ίσα μπορώ να πω και ένα όχι αν δεν με εκφράζει κάτι. Θέλω και ανοίγω την ψυχή μου για να έρθετε μέσα και αυτό το προκαλώ.

Έχεις σκεφτεί να κάνεις κάτι μαζί με την Ελεονώρα;
 Η Ελεονώρα είναι μία εξαιρετική καλλιτέχνης και

αυτό το λέω έχοντας βγάλει το πρίσμα του ότι είναι παιδί μου. Όταν ξεκίνησε η Ελεονώρα της είπα στην αρχή να μην αναφέρει ότι την λένε και Ζουγανέλη. Και αυτό γιατί ήθελα ότι κατακτούσε να το θεωρούσε απόλυτα δικό της. Δεν ήθελα με τίποτα να ακουστεί ότι "Εκείνη είναι του τάδε κόρη". Είμαι ευτυχής που ότι έχει κατακτήσει το έχει καταφέρει μόνη της, με την καρδιά την ψυχή της και την προσωπικότητά της.

Έχω κάνει πολλά πράγματα με την κόρη μου... Στην σκηνή προς το παρόν δεν βλέπω να μπορούμε να κάνουμε κάτι, και αυτό γιατί μου αρέσει η σχέση του πατέρα έξω από αυτές τις διαστάσεις. Έχω όμως γράψει πολλά πράγματα. Όταν ήταν 15 χρονών, είχαμε γράψει τα τραγούδια για τους Παραολυμπιακούς Αγώνες. Την Ελεονώρα την έχω ηχογραφημένη 2 χρονών στο γύρω - γύρω όλοι, τον δίσκο που κυκλοφόρησε το 1988. Την έχω ηχογραφημένη να τραγουδάει το "Δώρα, Δώρα μου δράκαινα", ένα εξαιρετικό κομμάτι. Μετά έχω δημιουργήσει ένα τραγούδι που συνιστώ να τ' ακούσεις το "Να φυλάγεται" που γράφει για τον πατέρα που απολογείται στην κόρη για όλα όσα έκανε αλλά και δεν έκανε. Επίσης έχω γράψει μουσική σε στίχους της Sunny Μπαλτζή, το "Βάζει ένα φιλή"... Γενικά κάνω πράγματα αφανώς.

Γιατί ένας πατέρας δεν μπορεί ποτέ να έχει το παιδί του να εξαρτάται από εκείνον. Για αυτό και μένουμε στην σχέση αίματος και δεν έχουμε κάτι για την σκηνή. Άσε που δεν είναι και εύκολος άνθρωπος. Αλλά παίρνω και παίρνει πολλά πράγματα ο ένας από τον άλλο στις προσωπικές μας σχέσεις και να σου πω σε αυτή την κατάσταση παίζει και σημαντικό ρόλο η μητέρα της, η Ισιδώρα Σιδέρη, η οποία είναι διαρκώς κοντά της. Δεν έχω γνωρίσει καλύτερη μητέρα. Να σου πω και κάτι ακόμα, η Ελεονώρα μπήκε στην τέχνη χωρίς να το καταλάβει καθώς και η Ισιδώρα είναι πολύ καλή τραγουδίστρια.

Πάμε προς το τέλος της συζήτησής μας και θα ήθελα να σε ρωτήσω πως βλέπεις το μέλλον, τι προσδοκάς;

Οι άνθρωποι δεν είμαστε ίδιοι... αλλά πρέπει να είμαστε ίσοι απέναντι στην ζωή. Να διατηρήσουμε ο καθένας μας την μοναδικότητά του, την ιδεολογία του. Εξαιρέσε όλους αυτούς που δεν έχουν μνήμη στο τι έγινε με τον Χίτλερ και τον Γκεμπελισμό σε όλη αυτή την ιστορία του Β' Παγκοσμίου Πολέμου. Επίσης να λέμε την αλήθεια, όπως π.χ. για την επιτυχία ή την αποτυχία του πάλαι ποτέ Σοβιετικού μπλοκ. Να δούμε την εκκλησία κατά πόσον είναι μέσα στην ζωή και στο τι χάνουν οι άνθρωποι αν δεν έχουν πίστη και πιο συγκεκριμένα της Ορθοδοξίας που είναι ότι καλύτερο έχει βγει από αυτόν τον κόσμο αλλά θα πρέπει να αυτοκαθαριστεί από διάφορους στυλ Αμβρόσιου που διώχνει τον κάθε πολιτισμένο άνθρωπο. Αλλά και το κράτος να σεβαστεί την εικόνα της Ορθοδοξίας, εχθές μου έλεγε ένας πνευματικός άνθρωπος μοναχός πια ενώ στο παρελθόν ήταν σκληρός ροκάς πως εμείς δεν είπαμε σε κανέναν να έρθει να κοινωνήσει, δεν παρακαλέσαμε, όποιος θέλει το κάνει. Στην Ελλάδα όλα σχεδόν παρερμηνεύονται, πρέπει να βρούμε μία αρμονία. Δεν ξέρω αν θα μπορούσαμε να λειτουργήσουμε στην Ελλάδα χωρίς την Ορθοδοξία... Ακόμα και οι άθεοι λένε τότε θα συναντηθούμε - της Παναγίας είναι η απάντηση, και όσο και αν σου φαίνεται οξύμωρο η Ορθοδοξία έχει ενσωματώσει πολλές γιορτές της αρχαίας εποχής. Να σου πω κάτι τελευταίο... Δεν πρέπει να είμαστε στάσιμοι, γιατί αν μείνουμε στάσιμοι θα βρωμίσουμε όπως τα στάσιμα νερά. Θέλω να βρεθούμε οι άνθρωποι μεταξύ μας και να



«Η Ορθοδοξία είναι ότι καλύτερο έχει βγει από αυτόν τον κόσμο αλλά θα πρέπει να αυτοκαθαριστεί από διάφορους στυλ Αμβρόσιου που διώχνει τον κάθε πολιτισμένο άνθρωπο».

σταματήσει ο ανταγωνισμός και να υπάρξει συναγωνισμός για να γινόμαστε καλύτεροι, να δημιουργούμε και να μην περιμένουμε τίποτα από καμμία κυβέρνηση. Να σεβόμαστε και να προχωράμε...

Σε ευχαριστούμε πάρα πολύ για όλες τις σκέψεις που μοιράστηκες μαζί μας και σου ευχόμαστε τα καλύτερα.

Εγώ σε ευχαριστώ, την αγάπη μου στην όμορφη Καβάλα.



Θεόφιλος Κωστούλας
Διαιτολόγος - Διατροφολόγος
Φιλικής Εταιρείας 8 - 5ος όροφος
Σταθερό 2514 00 00 08
Κινητό 6932 560 833
E-mail info@nutr.gr
Website: www.nutr.gr

Δέχεται κατόπιν ραντεβού

- Διατροφή για απώλεια/αύξηση βάρους
- Αξιολόγηση Σύστασης Σώματος
- Μέτρηση Βασικού Μεταβολισμού
- Κλινική & Αθλητική διατροφή
- Διατροφή για Εγκυμοσύνη και Γαλουχία
- Παιδική και Εφηβική Διατροφή
- Τροποποίηση Διατροφικής Συμπεριφοράς
- Αντιμετώπιση Διατροφικών Διαταραχών
- Αποκατάσταση Μεταβολισμού
- Εξατομικευμένα Προγράμματα Διατροφής

Τα ωράρια λειτουργίας μπορείτε να τα βρείτε στη σελίδα του γραφείου στο facebook:
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΘΕΟΦΙΛΟΣ ΚΩΣΤΟΥΛΑΣ

Αναλαμβάνουμε και περιστατικά μέσω τηλεδιασκέψεων

Κέντρα ακουστικών Κασάπογλου



ΚΑΣΑΠΟΓΛΟΥ
ΑΚΟΥΣΤΙΚΑ ΒΑΡΗΚΟΪΑΣ

Ελ. Βενιζέλου 33,
Καβάλα
Τ: 251 600 7003
mkasapoglou@
akoustikakentra.gr



Το νέο υπερσύγχρονο κέντρο ακουστικών βαρηκοΐας Κασάπογλου, μεταφέρθηκε σε νέα διεύθυνση στο κέντρο της Καβάλας. Ένας πλήρως εξοπλισμένος χώρος, με καταρτισμένο και ειδικά εκπαιδευμένο προσωπικό ενισχύει την πόλη μας παρέχοντας την **λύση στην βαρηκοΐα!**

Τα κέντρα ακουστικών Κασάπογλου με 33 χρόνια εμπειρία έχουν σαν μέλημα τους την πρόληψη και την αποκατάσταση των ατόμων με βαρηκοΐα. Οι κάτοικοι της Καβάλας έχουν την δυνατότητα να ενημερωθούν για τα νέα ακουστικά τελευταίας τεχνολογίας αλλά και να μάθουν με μία απλή επίσκεψη όλες τις εξελίξεις στον τομέα βαρηκοΐας.

Αποκλειστικοί αντιπρόσωποι στην Ελλάδα της βραβευμένης παγκοσμίως εταιρίας ακουστικών GN RESOUND και συνεργάτες της Αμερικάνικης εταιρίας STARKEY.

Ο πρόεδρος του ομίλου «Κασάπογλου Ακουστικά Κέντρα Ελλάδος» συνομίλησε μαζί μας και ευχαρίστησε τον κόσμο για την εμπιστοσύνη του όλα αυτά τα χρόνια! Τόνισε ότι «Η πολυετής εμπειρία μας και το καταρτισμένο προσωπικό μας προσφέρουν μόνο υψηλής ποιότητας υπηρεσίες με ακουστικά τελευταίας γενιάς.»

Οι παροχές των καταστημάτων Κασάπογλου αρκετές για τους συνανθρώπους μας.

- ➔ δωρεάν δοκιμή όλων των τύπων ακουστικών
- ➔ δωρεάν εγγύηση ποιότητας
- ➔ δωρεάν συντήρηση
- ➔ δωρεάν έλεγχος & καθαρισμός ακουστικών
- ➔ δωρεάν επίσκεψη σε άτομα με δυσκολία μετακίνησης

Φυσικά δεν μπορούμε να μην αναφέρουμε και την δημιουργία ενός άρτια τεχνολογικά εξοπλισμένου εργαστηρίου ώστε να παρέχουν άμεση βοήθεια και εξυπηρέτηση!

Με χαρά λοιπόν καλωσορίζουμε σε νέα διεύθυνση στην πόλη μας το αναβαθμισμένο κέντρο ακουστικών βαρηκοΐας Κασάπογλου **Βενιζέλου 33, Καβάλα.**



«Βραβευμένα με το Hear More Award για το 2019»



| φεστιβάλ

COSMOPOLIS 2020

Μας μιλά ο καλλιτεχνικός του διευθυντής Άλκης Ζοπόγλου για τον τρόπο οργάνωσής του, για τις αλλαγές που έγιναν αλλά και το μέλλον του



Συνομιλήσαμε με τον Άλκη Ζοπόγλου, καλλιτεχνικό διευθυντή του φεστιβάλ Cosmopolis για το πως στήνεται ένα φεστιβάλ τέτοιου μεγέθους, για τις δυσκολίες, για την περίοδο του κορονοϊού και τι αλλαγές έφερε αυτό στον προγραμματισμό αλλά και για το μέλλον του φεστιβάλ.

Καλημέρα Άλκη, καταρχήν σε ευχαριστούμε για τον χρόνο σου, γιατί γνωρίζουμε σε αυτή την περίοδο κάθε λεπτό είναι πολύτιμο. Ας ξεκινήσουμε με την πρώτη μας ερώτηση. Πότε η ομάδα του Cosmopolis βάζει τις βάσεις για την δημιουργία του επόμενου φεστιβάλ.

Παρακαλώ είναι μεγάλη μου χαρά.

Σε φυσιολογικές συνθήκες ο προγραμματισμός του φεστιβάλ ξεκινάει από το Σεπτέμβριο με την έναρξή του να λαμβάνει χώρα τον Απρίλιο - Μάιο. Ουσιαστικά δουλεύουμε με έναν ορίζοντα 8 μηνών. Το όραμά μου είναι να ξεκινάει ο προγραμματισμός σε μεγαλύτερο βάθος, δηλαδή πριν ξεκινήσει να τρέχει το φεστιβάλ της εκάστοτε χρονιάς εμείς, να έχουμε ήδη τις πρώτες επαφές για το επόμενο. Και αυτό γιατί έτσι θα υπάρχει μια οργανωτική δομή πολύ ξεκάθαρη μπροστά μας και ταυτόχρονα όλοι οι εμπλεκόμενοι θα έχουμε πολύ σαφή εικόνα για το τι πρέπει να κάνουμε. Θα προλαβαίνουμε τα οποιαδήποτε προβλήματα πιθανόν να προκύψουν και θα τα διορθώνουμε άμεσα. Αυτό βέβαια είναι ένα όραμα το οποίο θα υλοποιηθεί σιγά - σιγά. Ειδικά φέτος ξεκινήσαμε λίγο απότομα καθώς εγώ προσλήφθηκα τον Οκτώβριο και μόλις φτάσαμε σε ένα πολύ καλό σημείο στο στήσιμο του φεστιβάλ, όλο αυτό ανατράπηκε εξαιτίας του κορονοϊού. Αναγκαστήκαμε να ξαναστήσουμε το φεστιβάλ από την αρχή μέσα σε μεγάλη πίεση. Προσδοκούμε πως το αποτέλεσμα εν τέλει θα είναι πάρα πολύ όμορφο...

Στόχος είναι το Cosmopolis να ξεκινάει και από πιο νωρίς; Από τον Απρίλιο όπως μας είπετε προηγουμένως;

Κοίταξτε... στα πλαίσια της επιμήκυνσης του θεσμού η στόχευση είναι το φεστιβάλ να τρέχει καθ' όλη την διάρκεια του χρόνου...

Και να έχει κορυφώσεις ουσιαστικά;

Ακριβώς. Θα έχει κάποιες κορυφώσεις όπου θα γίνονται εκδηλώσεις σε πιο πυκνό χρόνο.

Αλλά στόχος είναι να τρέχει το Cosmopolis όλο τον χρόνο.

Είναι λοιπόν σίγουρο πως την περίοδο που αναπτύσσεται ένα φεστιβάλ μπαίνουν πολλές νέες ιδέες στο τραπέζι. Ποια είναι τα κριτήρια που υπάρχουν ώστε μία ιδέα να περάσει σε φάση υλοποίησης;

Είναι αλήθεια πως μπαίνουν πολλές ιδέες ως προς την ανάπτυξη του φεστιβάλ. Σκοπός μας είναι να αξιοποιήσουμε τις υγιείς καλλιτεχνικές και δημιουργικές ομάδες που υπάρχουν στην πόλη έτσι ώστε οι ιδέες να είναι ακόμα περισσότερες και να προέρχονται από πολλές πλευρές. Εμείς έχουμε τον ρόλο και να παράγουμε νέες ιδέες από την μια αλλά και να αξιοποιούμε τις ιδέες που έρχονται στα χέρια μας με κριτήριο πάντοτε το καλλιτεχνικό επίπεδό τους. Θέλουμε να κρα-



τήσουμε τα standards σε πολύ υψηλό επίπεδο και για αυτό το λόγο φιλτράρουμε όλες τις προτάσεις. Σε αυτό το σημείο θα ήθελα να πω πως είναι η πρώτη φορά στα τόσα χρόνια του Cosmopolis που έχει δημιουργηθεί μία δυναμική ιστοσελίδα όπου μπορούν όλοι να υποβάλουν τις προτάσεις τους μέσα από αυτήν και θα παρότρυνα τους καλλιτέχνες να την χρησιμοποιούν γιατί έτσι θα διευκολυνθεί το έργο όλων μας.

Θέλουμε δηλαδή τις ιδέες από όλο τον κόσμο...

Ναι το επιδιώκουμε αυτό. Είτε είναι καλλιτέχνης, είτε εθελοντής, είτε πολίτης, είτε οικοδεσπότης... Η λογική μου είναι αυτές οι προτάσεις είναι να αξιοποιούνται συνολικά, χωρίς να υπάρχει μεροληψία ως προς οποιαδήποτε πρόταση. Όλες οι ιδέες θα μπαίνουν σε μία βάση, θα βγαίνουν από αυτή όταν έρχεται η ώρα της αξιολόγησης και θα εξετάζονται από την ομάδα του φεστιβάλ και μέσα από την διαδικασία αυτή θα κρίνουμε ποιες είναι οι προτάσεις που αξίζει να συμπεριληφθούν στο πρόγραμμα του Cosmopolis.

Πάνω σε ποια θεματολογία θα μπορώ να στείλω την δική μου ιδέα; Είναι χορός, θέατρο, σινεμά, φωτογραφία, μουσική; Τι χαρακτηρίζει το Cosmopolis;

Ο βασικός προσανατολισμός του φεστιβάλ είναι η μουσική. Είναι αυτό το κομμάτι που δίνουμε μεγάλο βάρος. Από εκεί και πέρα ο ρόλος του Cosmopolis είναι το να είναι ανοιχτό προς όλες τις τέχνες οπότε θέλουμε να έχουμε προτάσεις από όλες τις εκφράσεις της τέχνης. Το Cosmopolis είναι ένα φεστιβάλ που πρέπει να εξελίσσεται και θέλουμε να φέρνει τον κόσμο δίπλα στην τέχνη και να την κρατάει ζωντανή.

Θέλουμε να μοιραστείτε μαζί μας την μεγαλύτερη δυσκολία που έχετε συναντήσει στον σχεδιασμό.

Θεωρώ πως το κομμάτι που με δυσκολεύει περισσότερο σε αυτή την φάση που βρισκόμαστε είναι η λεγόμενη αλλαγή νοοτροπίας. Μέχρι τώρα βρισκόμασταν μπροστά σε έναν θεσμό ο οποίος διαρκούσε 4 ημέρες και πριν από αυτές αλλά και μετά εξαφανιζόταν.

«Το όραμά μου είναι να ξεκινάει ο προγραμματισμός σε μεγαλύτερο βάθος, δηλαδή πριν ξεκινήσει να τρέχει το φεστιβάλ της εκάστοτε χρονιάς εμείς, να έχουμε ήδη τις πρώτες επαφές για το επόμενο».



«Είναι η πρώτη φορά στα τόσα χρόνια του Cosmopolis που έχει δημιουργηθεί μία δυναμική ιστοσελίδα όπου μπορούν όλοι να υποβάλλουν τις προτάσεις τους μέσα από αυτήν».

Τώρα όπως αναφέραμε και προηγουμένως θέλουμε να δημιουργήσουμε έναν θεσμό ο οποίος θα απλωθεί μέσα στον χρόνο και μέσα στον τόπο όπου ζούμε. Αυτό το εγχείρημα θα πρέπει να αφομοιωθεί από τους συνεργάτες μου αλλά και από τον κόσμο της πόλης.

Θεωρώ ότι πρέπει να υλοποιηθεί την πρώτη φέτος, ο κόσμος να δει τα προτερήματα αλλά και τα οφέλη και από εκεί και πέρα καθώς θα το έχει ζήσει τουλάχιστον μια φορά θα μπορεί να το κρίνει πολύ καλύτερα. Αν λοιπόν ξεπεράσουμε αυτή την πρώτη χρονιά μετά θα είμαστε ανοιχτοί πολύ περισσότερο και σε νέες προτάσεις ενώ παράλληλα ο κόσμος θα αντιμετωπίζει με μεγαλύτερη δεκτικότητα όλο αυτό που πάμε να στήσουμε.

Από την απάντησή σας καταλαβαίνουμε πως υπήρξαν αντιδράσεις...

Πάντοτε υπάρχουν αντιδράσεις, όταν υπάρχει μία παγιωμένη κατάσταση. Οι άνθρωποι μαθαίνουμε να κινούμαστε πάνω σε μία συγκεκριμένη λογική και δεν είναι εύκολο αυτή να αλλάξει από την μία στιγμή στην άλλη. Αυτό είναι κάτι φυσιολογικό και το γνώριζα από την πρώτη στιγμή ότι θα συμβεί. Παράλογο και όχι λογικό είναι αυτό που γίνεται επιτηδευμένα, όμως εμείς δεν ασχολούμαστε με αυτό το κομμάτι και προχωράμε στην ουσία που είναι να κάνουμε την δουλειά μας. Θεωρώ ότι ο κόσμος πολύ γρήγορα θα αφομοιώσει την αλλαγή αυτή.

Μεγάλο ρόλο στο να κριθεί ένα φεστιβάλ επιτυχημένο είναι ο εθελοντισμός. Ποια είναι η ανταπόκριση του κόσμου στο να μετέχει εθελοντικά; Και ποιες διαδικασίες “εκπαίδευσης” ακολουθούνται;

Θα ήθελα να σταθώ λιγάκι στην ανταπόκριση του

κόσμου. Όταν ξεκινήσαμε θελήσαμε να πάρουμε ένα feedback από τον κόσμο για το πως βλέπει τον θεσμό. Συστάθηκε ένα ερωτηματολόγιο το οποίο στάλθηκε ηλεκτρονικά σε περίπου 250 ανθρώπους. Από τις απαντήσεις πήραμε πραγματικά πάρα πολύ κουράγιο. Είναι η αλήθεια πως ο κόσμος αγαπάει πάρα πολύ το θεσμό και του αρέσει πάρα πολύ η ιδέα της διαπολιτισμικότητας καθώς η πόλη μας έχει έντονο αυτό το στοιχείο στην παράδοσή της, ήταν πάντα ανοιχτή σε νέες κουλτούρες. Μέσα από αυτό το πρίσμα η συμμετοχή του κόσμου σε εθελοντικό επίπεδο είναι πραγματικά πολύ αισιόδοξη. Αυτήν την στιγμή, ήδη έχουμε πάνω από 100 εθελοντές που θέλουν να συμμετέχουν και να βοηθήσουν στην υλοποίηση του θεσμού. Ο κόσμος λοιπόν θέλει να προσφέρει, θέλει να συμμετέχει, θέλει να είναι ενεργός στις δράσεις. Και είναι αλήθεια πως έτσι όπως διαμορφώνεται το φεστιβάλ θα χρειαστούν ακόμα περισσότεροι άνθρωποι.

Τώρα όσον αφορά στο δεύτερο σκέλος της ερώτησης, υπάρχει μία πυραμίδα ευθυνών όπου υπάρχουν επικεφαλές, οι οποίοι έχουν αναλάβει ο καθένας έναν τομέα υλοποίησης του φεστιβάλ. Ο κάθε επικεφαλής έχει αναλάβει επίσης τους εθελοντές που βρίσκονται στον τομέα του όσον αφορά την εκπαίδευσή του στα καθήκοντα που θα έχει.

Υπάρχει κάποιο σημείο που θεωρείται η βάση του φεστιβάλ, ο πυλώνας αν θέλετε να το πούμε, για όλα τα άλλα και αν ναι ποιο είναι αυτό;

Όλοι μας θεωρούμε ότι η βάση του φεστιβάλ είναι η χερσόνησος της Παναγίας, είναι ο χώρος όπου γεννήθηκε και μεγάλωσε το φεστιβάλ και εκεί θα συνεχίσει να χτυπά η καρδιά του στο μέλλον. Είναι το «ιστορικό» κέντρο της πόλης και έχει ιδιαίτερη αξία

Welcome

to the world of



ΝΑΥΛΩΣΕΙΣ ΣΚΑΦΩΝ ΑΝΑΨΥΧΗΣ



charter@yachtbook.gr



+30 6906458901



yachtbook.gr



Ημερήσιες Κρουαζιέρες



Πολυήμερες Ναυλώσεις



Bachelor Parties

and more ..



«Στόχος μας είναι καταρχήν να γίνει γνωστό στην περιφέρειά μας, να ακούει ο κόσμος Cosmopolis και να το περιμένει ανυπόμονα, γνωρίζοντας ταυτόχρονα ότι αυτό διαδραματίζεται στην πόλη της Καβάλας».

το γεγονός αυτό για εμάς. Η φετινή χρονιά αποτελεί δυστυχώς εξαίρεση γιατί λόγω της κατάστασης με τον κορονοϊό, η Παναγία με τους στενούς της δρόμους ευνοεί συνθήκες συνωστισμού και έτσι αποφασίσαμε να ανοίξουμε το φεστιβάλ σε σημεία πιο ανοιχτά και μπορούν να φιλοξενήσουν πιο άνετα τον κόσμο. Ειδικά για φέτος θα γίνουν εκδηλώσεις στην πλατεία του Καπνεργάτη όπου και θα πραγματοποιηθεί ένα μεγάλο event, το CosmoLights όπου γίνεται για πρώτη φορά στην ευρύτερη περιοχή και μαζεύει συμμετοχές από όλο τον κόσμο.

Παράλληλα πολλές εκδηλώσεις θα πραγματοποιηθούν στον λιμενοβραχίονα αλλά και σε όλο το μήκος του λιμανιού. Από του χρόνου, καλώς εχόντων των πραγμάτων θα μπορούμε πάλι στα σοκάκια της Παναγίας. Στόχος μας είναι να επανέλθει εκεί ο κύριος όγκος των εκδηλώσεων μας αλλά ταυτόχρονα αυτές να υπάρχουν και σε άλλα σημεία της πόλης. Με αυτό τον τρόπο θα δημιουργηθεί ένα πολύ μεγαλύτερο φεστιβάλ σε μέγεθος που θα αγκαλιάζει μεγαλύτερο κομμάτι της πόλης. Με την πολιτική επικοινωνίας που έχουμε ήδη υιοθετήσει θέλουμε να πιστεύουμε ότι από του χρόνου θα υπάρξει ένα ξέσπασμα επισκεπτών στην πόλη μας ειδικά κατά την περίοδο του φεστιβάλ.

Είπες την λέξη επικοινωνία. Πως γνωστοποιείται το φεστιβάλ εκτός Καβάλας; Τι κινήσεις γίνονται;

Πολύ καλή ερώτηση... Το πρώτο πράγμα που θέλησα να κάνω σαν καλλιτεχνικός διευθυντής είναι η αλλαγή της επικοινωνιακής πολιτικής. Αυτό τι σημαίνει; Εξωστρέφεια και μεγαλύτερη φήμη. Στόχος μας είναι καταρχήν να γίνει γνωστό στην περιφέρειά μας, να ακούει ο κόσμος Cosmopolis και να το περιμένει ανυπόμονα, γνωρίζοντας ταυτόχρονα ότι αυτό διαδραματίζεται στην πόλη της Καβάλας. Σε δεύτερο επίπεδο θέλουμε να γίνει γνωστό σε όλη την Ελλάδα. Όπως όλοι γνωρίζουμε αν φτάσει η πληροφορία επαρ-

κώς στο κέντρο της χώρας αυτόματα θα υπάρξει καλύτερος διαμοιρασμός της παντού. Το τρίτο επίπεδο στο οποίο έχουμε στρέψει την προσοχή μας είναι ο θεσμός να αποκτήσει μία παγκόσμια αναγνώριση και να αφήσει το δικό του στίγμα στον παγκόσμιο χάρτη των φεστιβάλ. Και σε όλους τους παραπάνω στόχους επιδιώκουμε τον άμεσο συσχετισμό του φεστιβάλ με την πόλη της Καβάλας, ώστε αυτά τα δύο στοιχεία (Cosmopolis και Καβάλα) να διαχέονται ταυτόχρονα προς όλες τις κατευθύνσεις.

Ποια είναι τα συναισθήματα σας μόλις όλο αυτό που ετοιμάζεται για τόσο μεγάλο χρονικό διάστημα έρχεται η στιγμή στο να το παρακολουθεί ο κόσμος;

Είναι πολύ σημαντικό να δημιουργείς ένα τέτοιο γεγονός... Είναι σαν να μεγαλώνεις ένα δικό σου παιδί. Βέβαια το παιδί αυτό το καθοδηγείς στην αρχή και σιγά - σιγά αυτό πρέπει να κάνει βήματα και μόνο του. Αρά αυτή την στιγμή αυτό που κάνω είναι να βάλω τις βάσεις για μία οπτική η οποία θα είναι διαφορετική από αυτή που υπήρχε μέχρι τώρα. Αυτό δεν σημαίνει πως ότι έγινε μέχρι τώρα δεν ήταν επιτυχημένο, αλλά ήρθε η ώρα να κάνουμε τα επόμενα βήματα. Κάθε καινούργια προσπάθεια μπορεί να είναι δύσκολη και επίπονη αλλά πάντα ο χρόνος μας δείχνει τις διορθωτικές κινήσεις που πρέπει να γίνουν. Δεν θα είμαι εξάλλου εσαεί σε αυτή την θέση, στόχος μου είναι να αφήσω μία προίκα για το φεστιβάλ και την ίδια την πόλη. Όλοι οι πολίτες θα πρέπει να επωφελούνται από το φεστιβάλ και να είναι όσο περισσότερο ευχαριστημένοι από την παρουσία του.

Σας ευχαριστούμε για την συνομιλία μας και ανυπομονούμε να δούμε και να ζήσουμε το Cosmopolis και αυτή την χρονιά στην πόλη μας...

Εγώ σας ευχαριστώ.

ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑΚΟΣ Εξοπλισμός



Σε εμάς θα βρείτε ΟΛΗ την γκάμα
για τον εξοπλισμό ξενοδοχείων και σπιτιού!

WWW.ISTIKBALKOUROS.CR



23 ΙΟΥΛΙΟΥ

συναυλία

Οι Λοξάτοι Πετεινοί Στην Αυλή

21:30 Φρούριο (προαύλιο φυλακής)

ΑΚΟΥΣΤΙΚΟ ΤΡΙΟ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΕΚΔΟΧΩΝ
- Μιχάλης Πρεπόνης, Απόστολος Πρεπόνης, Ιωάννης Τσίγκας

Ακούσματα από την Κρήτη, την Ήπειρο αλλά και την ανατολή γίνονται αντιληπτά, αναμειγμένα με πιο σύγχρονες και ελεύθερες φόρμες.

συναυλία

Κιόρ Τοπάλ

21:30 Μπακαλάκια

Ζαφείρης Ευθυμιάδης, Σωτήρης Τσουλουφίδης, Κώστας Αποκατανίδης

Η μουσική μπάντα "Κιόρ Τοπάλ" δημιουργήθηκε αναβιώνοντας μια παλιά μπάντα Ελλήνων μουσικών της Καππαδοκίας οι οποίοι μετέφεραν την πολύ μεγάλη και ιδιαίτερη μουσική τους παράδοση στη νέα τους πατρίδα.

συναυλία

Ένα Βιολί & Ένα Νέι

21:30 Αυλή Χριστίνας

Ο Μάκης Μπακλατζής στο βιολί και η Ανδριάντα Αχιτζάνοβα στο νέι μας ταξιδεύουν πίσω το χρόνο. Ξεκινώντας με συνθέσεις Ελλήνων, Αρμένιων και Τούρκων.

30 ΙΟΥΛΙΟΥ

συναυλία

Tales from the box

21:30 Καρυδιά (Φειδίου 24)

Η Στέλλα Τέμπρηλη και ο Θάνος Σταυρίδης είναι δύο μουσικοί που τους αρέσει να παίζουν πολλά είδη μουσικής και να τα ανακατεύουν δημιουργώντας ιστορίες. Ιστορίες που φέρνουν στο νου κλασικά έργα, παλιό ραδιόφωνο, Διεθνή κι Ελληνικό κινηματογράφο, αλλά και μουσικές και ακούσματα από προηγούμενες δεκαετίες μέχρι σήμερα.

συναυλία

Βαρέα και ανθυγιεινά

21:30 Παλιά Μουσική

Οι Καβαλιώτες δημιουργοί Βασίλης & Δημήτρης Ευφροσυνίδης θα παρουσιάσουν με λιτή ενορχήστρωση τραγούδια και μουσικές από τις δύο δισκογραφικές τους δουλειές Βαρέα & Ανθυγιεινά (2015) και Επαρχιακά μπλουζ νόστου & ερώτων (2018), καθώς και νέα ακυκλοφόρητα τραγούδια. Μαζί τους η Αναστασία Χατζηπροστολίδου.

συναυλία

Τρίηχο

21:30 Φάρος Παναγίας

Το μουσικό σχήμα Τρίηχο, με το ιδιαίτερο ηχόχρωμα των δύο μουσικών οργάνων (Σωτήρης Μπέης, Θανάσης Κουλεντιανός) και την φωνή της Σοφίας Νεοχωρίτου, θα παρουσιάσουν τραγούδια που γράφτηκαν από εξαιρετικούς στιχουργούς και συνθέτες και αγαπήθηκαν τα τελευταία 100 χρόνια στην Ελλάδα.

6 Αυγούστου

συναυλία

Ταξιδεύοντας στην νησιωτική Ελλάδα

21:30 Καρυδιά (Φειδίου 24)

Ο Μάκης Μπακλατζής και ο Κώστας Κυρι-

τσάκης δημιουργούν μια πρωτοποριακή ζυγιά, στην οποία, πέραν από τους συνηθισμένους ρόλους του οργάνου τους, θα δοκιμάσουν να αναλάβουν και τους ρόλους των υπόλοιπων οργάνων μιας τυπικής νησιώτικης κομπανίας, όπως είναι το λαούτο, το τουμπάκι ή ακόμα και η τσαμπούνα.

συναυλία

Βραδιά για φλάουτο και κιθάρα

21:30 Κυπαρίσσι (Ιουστινιανού 32)

Με μελωδίες και ατμόσφαιρα από την Λατινική Αμερική μέχρι τα σοκάκια του Παλέρμο, Ο Αλέξανδρος Παρισσίδης και Ρεβέκκα Μελετιάδου με την σαγηνευτική συνήχηση της κιθάρας και του φλάουτου θα ερμηνεύσουν συνθέσεις εμπνευσμένες από την παράδοση, τους μεγάλους κλασικούς μέχρι σύγχρονους συνθέτες που είναι εν ζωή.

συναυλία

Tango with two - Reverie duo

22:30 Αυλή Χριστίνας

Τα τελευταία 5 χρόνια το Reverie Duo εμφανίζεται σε διάφορες μουσικές σκηνές παίζοντας αργεντινικό τάνγκο, βαλς και κινηματογραφική μουσική κυρίως με έργα των Astor Piazzolla και Kurt Weill.

13 Αυγούστου

συναυλία

Rodopi Trio

21:30 Φάρος Παναγίας

Οι μελωδίες του Rodopi Trio (χασάπικα, τσιφτετέλια, καρσιλαμάδες, ζείμπέκικα και άλλοι χοροί), συνθέτουν ένα πολύχρωμο μωσαϊκό με ήχους διασκεδάζοντας με κάθε ευκαιρία τον κόσμο.

συναυλία

g-MBT

21:30 Φρούριο (Βόρειο τείχος)

Πρωτότυπες, δραματοποιημένες μουσικές συνθέσεις εμπνευσμένες από τον βαλκανικό χαρακτήρα της βόρειας, διασυνοριακής περιοχής της Ελλάδας. Δρομικά όργανα και δρομικά ηχοτοπία αποτυπώνουν από τη μία την ομορφιά που προκύπτει από την πρόσμιξη της τοπικής διαφορετικότητας και από την άλλη το σύγχρονο «μοντέλο» της κοινωνικής διαφοροποίησης.

συναυλία

Μουσική δωματίου για δύο βιολιά

21:30 Αυλή Άνας

Ο Στέφανος Σεκέρογλου, με καταγωγή από τις Σέρρες και η Δήμητρα Κατιώνη, με καταγωγή από την Καβάλα, ενώνουν το βλέμμα τους απέναντι στη μουσική δωματίου, στους συνθέτες από την προκλασική μέχρι τη σύγχρονη εποχή, στις προκλήσεις του οργάνου τους και στην ομορφιά που καλούνται να γεννήσουν.

20 Αυγούστου

συναυλία

Once upon a summer night...

21:30 Μπακαλάκια

3 μουσικοί της Καβάλας (Υρώ Ζερβούδη, Αλέξης Μαντιράκης, Ευριπίδης Ταρασίδης) ενώνουν για πρώτη φορά τις δυνάμεις τους, για να σχηματίσουν ένα μουσικό σύνολο και να εκφράσουν τις καλλιτεχνικές ανησυχίες τους. Υπόσχονται ένα φρέσκο και ζωντανό πρόγραμμα βασισμένο στην ξένη, κυρίως, pop και rock μουσική.

συναυλία

Γυναίκα

21:30 Κήπος Στρατηγού

Αφιερωμένη μοναδικά στα παιδιά της, στον αγώνα της καθημερινότητας και φυσικά στην ομορφότερη συναίσθηση του έρωτα. «Κοιμήσου αγγελούδι μου» τι γλυκιά κουβέντα και πόσο όμορφη εικόνα με τη μαμά να νανουρίζει το μωρό!!! Ή αργότερα ἄ παιδί μου



ώρα σου καλή» η αγωνία της μητέρας για την πορεία του παιδιού της και η απάντηση «Μανούλα μου». Με τους Λίτσα Ασωνίτου, Χρύσανθο Γιαννικόπουλο και Κώστα Κατιώνη.

συναυλία

Hot Dixie Society

21:30 Φρούριο (προαύλιο φυλακής)

Ένα jazz combo κουαρτέτο που συνδυάζει μελωδικά όργανα κλασικών καταβολών, όπως βιολί και τσέλο και την ρυθμική και αρμονική συμπεριφορά των τυπικών μουσικών οργάνων της jazz όπως κρουστά και πιάνο. Το ρεπερτόριο τους βασίζεται σε παραδοσιακά κομμάτια της dixieland και της jazz που σε συνδυασμό με την αυτοσχεδιαστική ευκαιρία των ερμηνευτών, δημιουργεί το ιδιαίτερο ηχόχρωμα της μπάντας κάνοντας το project πραγματικά πολύ ενδιαφέρον στον ακροατή. Με τους Γιάννη Κεραμίδη, Κρίστοφερ Μπάκα, Βάσω Ζήσου, Πάρη Τσίρτση.

26 Αυγούστου

χορευτική παράσταση

Έναρξη Cosmoworld

21:00 Πλατεία Καπνεργάτη

Μία μουσικοχορευτική παράσταση στην όψη του κτιρίου της Καπναποθήκης στην

πλατεία Καπνεργάτη της Καβάλας, θα σημάψει την έναρξη του φεστιβάλ COSMOPOLIS. Το ιστορικό αυτό κτίριο, είναι μάρτυρας της ιστορικής συνέχειας της πόλης και επιλέχθηκε ως την τοποθεσία της έναρξης και ως μία από τις βασικές τοποθεσίες του φεστιβάλ. Σκιές ανθρώπων θα χορέψουν στην επιφάνειά του επιδιώκοντας να αναδείξουν ζεύγη αντιθέσεων που συνθέτουν την πραγματικότητα μας: το «εφήμερο» και το «αθάνατο», το «άυλο» και το «υλικό», το «ελληνικό» και το «ξένο», το «παραδοσιακό» και το «σύγχρονο». Το κοινό του Cosmopolis θα ακολουθήσει την κίνηση των καλλιτεχνών πάνω στο κτίριο και οι σκιές θα οδηγήσουν στην πρώτη συναυλία του φεστιβάλ... με τους JukeBox Band.

DJ music

CosmoShapes

00:00 Κολυμβητήριο - Πάρκο Φαλήρου

Το CosmoShapes αποτελεί την πρώτη επίσημη συνεργασία του Cosmopolis festival με το Bloque festival. Την μουσική υποστήριξη θα αναλάβουν καταξιωμένοι Έλληνες καλλιτέχνες διεθνούς φήμης (Dj's), οι οποίοι πρεσβεύουν ήδη την χώρα μας στην παγκόσμια μουσική βιομηχανία. Μην διστάσετε να συνδεθείτε μαζί μας για να προσθέσετε τη φωνή σας στη δική τους.





συναυλία

JukeBox Band

22:00 Πλατεία Καπνεργάτη

Το πάρτυ στο Cosmopolis αρχίζει με τους JukeBox Band, μια τρελή μπάντα της πόλης που θα μας ταξιδέψει στους ήχους και τους ρυθμούς της πολυαγαπημένης σε όλους μας DISCOOOOO...!!!

Οι Jukebox αποτελούν μουσικό σχήμα της Καβάλας, που από το 2014, μέσα από ελληνικά και ξένα cover από 80's, 90's και 00's, συμμετέχει σε μουσικές σκηνές, εκδηλώσεις και φεστιβάλ, αποδεικνύοντας στην πράξη την αγάπη και το πάθος του για τη μουσική. Συμμετέχουν οι μουσικοί Ελένη Γαλανοπούλου, Θάνος Κουτσογιάννης, Γιάννης Δεγδέτης, Θεόφιλος Σαρηνικολαΐδης, Νίκος Τσιλιγούδης, Χάρης Ξυλάς.

27 Αυγούστου

συναυλία

The Dreamers

21:00 Πλατεία Καπνεργάτη

Οι Dreamers είναι ένα indie rock συγκρότημα από την Καβάλα που σχηματίστηκε όταν τα μέλη του συγκροτήματος ήταν ακόμη μαθητές. Έχουν εμφανιστεί σε μουσικές σκηνές σε όλη τη χώρα μεταξύ των οποίων το Block 33 στη Θεσσαλονίκη και το six d.o.g.s στην Αθήνα, καθώς και σε πολυάριθμα μουσικά φεστιβάλ.

συναυλία

Αρμενία - Πόντος

21:15 Πάρκο Φαλήρου

Δύο πολιτισμικά κομμάτια αυτού του όμορφου ψηφιδωτού των πολιτισμών, την Αρμενία και τον Πόντο, έρχονται να εκπροσωπήσουν επί σκηνής σε μία μοναδική μουσική σύμπραξη, που για πρώτη φορά παρουσιάζεται στο Cosmopolis festival, ο Haig Yazdjian από την Αρμενία και το μουσικό σχήμα Argatia με τον μοναδικό Αλέξανδρο

Παρχαρίδη από τον Πόντο.

28 Αυγούστου

συναυλία

Gangsters of Love

21:00 Πλατεία Καπνεργάτη

Περισσότερο οικογένεια παρά φίλοι, οι Gangsters of Love συνδυάζουν τον ψηφιακό με τον αναλογικό ήχο σε ένα full band soulful, disco, triphop, χορευτικό αλλά και ρομαντικό σέτ.

συναυλία

Χειμερινοί Κολυμβητές

22:30 Πάρκο Φαλήρου

Οι Χειμερινοί Κολυμβητές παρουσιάζουν στο COSMOPOLIS ένα πρόγραμμα εφ' όλης της ύλης, τραγούδια από την 40χρονη παρουσία τους στη μουσική σκηνή με οκτώ δίσκους και άλλα ανέκδοτα.

Ο Αργύρης Μπακιρτζής, βασικός συνθέτης, στιχουργός και τραγουδιστής του συγκροτήματος, ζει από το 1975 στην Καβάλα. Γεγονός που επηρέασε τη στιχουργική του έμπνευση. Πολλά τραγούδια του, όπως και αρκετά του μακαρίτη, στενού του φίλου Σταύρου Καραμανιώλα απ' το Καζαβήτι της Θάσου, αναφέρονται στην Καβάλα και είναι αυτά που θα αποτελέσουν τον βασικό κορμό της συναυλίας των Χειμερινών Κολυμβητών.

29 Αυγούστου

συναυλία

Wild Souls

21:00 Πλατεία Καπνεργάτη

Οι melodic hard rockers – Wild Souls δημιουργήθηκαν στην Καβάλα το 2010. Είναι μια πενταμελής μπάντα που αγαπάει το «μελωδικό ροκ» της δεκαετίας του '80 και συνεχίζει την «παράδοση» και την «κληρονομιά» που έχουν αφήσει πίσω τους συγκροτήματα όπως οι Motley Crue, οι Whitesnake, οι Bon

Jonί και τόσα άλλα.

συναυλία

Δημήτρης Μυστακίδης

22:30 Πάρκο Φαλήρου

Ο Δημήτρης Μυστακίδης αποτίει φόρο τιμής στο ρεμπέτικο που υπηρετεί πιστά 30 χρόνια τώρα και μας παρουσιάζει μια συναυλία με τα ρεμπέτικα της κιθάρας γεμάτη μεράκι και απόλαυση!

30 Αυγούστου

συναυλία

Σοφία Νεοχωρίτου- Γιώργος Κουτσοκώστας

21:00 Πλατεία Καπνεργάτη

Το Cosmopolis θα φιλοξενήσει στη λήξη του, ένα παραδοσιακό μουσικό σχήμα με δύο καταξιωμένους τραγουδιστές, τον **Δρόσο Κουτσοκώστα** και την **Σοφία Νεοχωρίτου**.

Με τις μοναδικές αξιαγάπητες φωνές τους την πολύχρονη εμπειρία τους και με την μουσική ομάδα που θα τους πλαισιώσει, θα "ταξιδέψουν" τους επισκέπτες του Cosmopolis σε τραγούδια και ήχους της ελληνικής παραδοσιακής μουσικής με στόχο ένα ξέφρενο, γεμάτο κέφι και χορό γλέντι για όλους!

συναυλία

Μαρίνα Σάττι

22:30 Πάρκο Φαλήρου

Η Μαρίνα Σάττι, η νεαρή τραγουδοποιός που μετράει δεκάδες εκατομμύρια views στο YouTube, με τις επιτυχίες "Κούπες", "Νιφάδα" και "Μάντισσα", παρουσιάζει με τις Φοπές και ένα σύνολο εξαιρετων μουσικών σολίστ, ένα μοναδικό και ιδιαίτερο μουσικό θέαμα, βαθιά επηρεασμένο από παραδοσιακές καταβολές περίτεχνα συνδυασμένες με τις σύγχρονες gypsy punk, reggae και electronica τάσεις.

27 - 28 - 29 - 30 Αυγούστου

3d projection mapping

CosmoLights

20:30 Πλατεία Καπνεργάτη

Η 1η έκδοση του CosmoLights θα παρουσιαστεί κατά τη διάρκεια του φεστιβάλ Cosmopolis 2020. Δημιουργικοί σχεδιαστές projection mapping από όλο τον κόσμο καλούνται να λάβουν μέρος, προκειμένου να συνδέσουν την ιστορία και τη ξεχωριστή αρχιτεκτονική της Δημοτικής Καπναποθήκης Καβάλας με ένα μοναδικό θέαμα. Οι καλλιτέχνες θα έχουν την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε έναν νέο διαγωνισμό projection mapping στην Καβάλα και να παρουσιάσουν το έργο τους σε μια από τις πιο παραδοσιακές και σημαντικές τοποθεσίες της πόλης.

Εκθέσεις

10:00 - 18:00 Δημοτική Καπναποθήκη
Η Δημοτική Καπναποθήκη γεμίζει τέχνη
καθώς εκθέσεις από τον **Αναστάσιο, Στέφανο Σιμιτσή, Ροδούλα Ανδρεάδου**
και τις **Νέες Οπτικές** θα παρουσιάζονται στους χώρους της.



Έκθεση

Το Παλιό Σχολείο

18:00 Δημοτική Καπναποθήκη

Μια εντυπωσιακή έκθεση που στόχο έχει να αναβιώσει την ζωή στα σχολεία πριν από πολλές δεκαετίες, στέινει για το Cosmopolis festival ο εκπαιδευτικός Βασίλης Βεργόπουλος μεταφέροντας κάποια από τα χιλιάδες

εκθέματα που έχει συλλέξει στην προσωπική του συλλογή.

Ταυτόχρονα από τις 27 έως και τις 30 Αυγούστου το Πάρκο Φαλήρου θα είναι γεμάτο εκδηλώσεις, με παιχνίδια, γεύσεις, χορό, show, δράσεις για μικρούς αλλά και για μεγαλύτερους. Ενώ στο Πάρκο Κανάρη η Action Team θα εκπέμπει μέσω του CosmoYouth Radio!



Ελ. Βενιζέλου 26

T: 251 301 2212

Φρέσκα ζυμαρικά
street food | salads



Mafioso Pizza

Μια ιταλίδα στην Καβάλα

DELIVERY 2510 240222

25ης Μαρτίου 5
Άγιος Λουκάς
Καβάλα

Το Fresh γυρίζει στα νέα στέκια της πόλης για να μοιραστεί μαζί σας εμπειρίες και να συνομιλήσει με ανθρώπους που δημιουργούν φρέσκα και ενδιαφέροντα πράγματα.

Σήμερα λοιπόν βρεθήκαμε στον Άγιο Λουκά στην νέα πιτσαρία με το ιντριγκαδόρικο όνομα "Mafioso pizza" του Νίκου Κεχαγιά. Μπαίνοντας στον χώρο παρατηρήσαμε στην αίθουσα αναμονής και παραγγελιών τα πολλά κάδρα με φωτογραφίες από πολύ γνωστές ταινίες όπως "Ο Σημαδεμένος" και "Ο Νονός" που κυριαρχούν στον χώρο και σε βάζουν στο παιχνίδι του Ιταλικού νότου. Το μάτι μας κέντρισε επίσης και ο εντυπωσιακός ξυλόφουρνος που είναι διακοσμημένος με ιδιαίτερης αισθητικής πλακάκια που στολίζονται από έντονα χρώματα.

Να σας πούμε ότι δεν φάγαμε; Ψέματα θα ήταν. Δοκιμάσαμε μία μεγάλη πίτσα από τον κατάλογο της Mafioso που και εκείνος έχει εμπνευστεί από την μαφία της Ιταλίας σε πολλά σημεία του. Διαβάζοντάς τον, ονόματα πίτσας όπως Ντιαμπόλα, Μαφιόζο, Αλ Καπόνε, Φέρετρο, Κορλεόνε, το διπλό Μαφιόζικο burger, την Καρμπονάρα originale, πλαισιώνουν τις επιλογές μας. Δεν θα σας αναφέρουμε το τι φάγαμε θα σας πούμε όμως πως η φρέσκια ζύμη και τα αγνά υλικά μας έφεραν έντονες και συνάμα υπέροχες γεύσεις στον ουρανίσκο μας. Και κάτι ακόμα! Μπορεί η πίτσα να ήταν μεγάλη αλλά δεν μας βάρυσε στο στομάχι. Υπέροχος συνδυασμός πραγματικά.

Στην συνέχεια συνομιλήσαμε με τον Νίκο στον "μπαλκόνι" που έχει για να απολαύσεις την πίτσα αν δεν θέλεις να την παραλάβεις στο σπίτι σου. Το τι είπαμε ήρθε η ώρα να μοιραστούμε μαζί σας.

Καλησπέρα Νίκο και σε ευχαριστούμε για την φιλοξενία. Βρισκόμαστε στο Mafioso pizza και το πρώτο πράγμα που μας έρχεται στο μυαλό είναι γιατί Mafioso;

Το όνομα μου ήρθε μέσα σε δευτερόλεπτα Ηλία. Εκεί που καθόμουν και σκεφτόμουν λέξεις που με παραπέμπουν στην Ιταλία όπως, υψηλή γα-



στρονομία, ιστορία, φινέτσα, γεύσεις. Μετά μου ήρθε η κακή πλευρά που έχει η χώρα και είναι μέσα στην κουλτούρα της και είναι η μαφία. Με το που πήγε εκεί το μυαλό μου, μου ήρθε το Mafioso... Μέσα σε 10 δευτερόλεπτα το είχα βρει. Μέσα στο πλαίσιο αυτό είδες και τις φωτογραφίες στον χώρο αναμονής της πιτσαρίας μας.

Νίκο είσαι μέσα στο χώρο της γαστρονομίας αρκετά χρόνια. Έχεις το δικό σου κρεοπωλείο που όσοι σε ξέρουμε γνωρίζουμε πως θα βρούμε ιδιαίτερα πράγματα μέσα σε αυτό, είδη κρέατος που δύσκολα συναντάμε αλλού. Έχεις το "Δια Χειρός" το οποίο ασχολείται με κάτι παραδοσιακά Ελληνικό όπως είναι το σουβλάκι και ο γύρος, και δημιουργείς τώρα το Mafioso που είναι

Ιταλικό φαγητό. Είναι ένας άλλος κόσμος το Mafioso;

Είναι ένας άλλος κόσμος όντως. Είναι κάτι πρωτόγνωρο αλλά όπως ξέρεις είμαι παθιασμένος με το θέμα γαστρονομία αλλά και το φαγητό γενικότερα και για αυτό το λόγο μπηκά και στην Ιταλική κουζίνα. Θέλω η πιτσαρία να προχωρήσει σωστά...

Συγγνώμη που σε διακόπτω, αλλά θέλω να μοιραστείς το τι σημαίνει για εσένα η έκφραση που μόλις είπες "να προχωρήσει σωστά".

Καλά κάνεις και με ρωτάς, γιατί για μένα η βάση όλων είναι να έχεις σωστή και ποιοτική πρώτη ύλη. Δεν γίνεται να κάνεις εκπώσεις σε αυτό. Αν μιλάμε για αυθεντική ιταλική συνταγή πρέπει να γίνεται με τα προϊόντα και τον τρόπο που τον κάνουν οι ίδιοι οι Ιταλοί, όχι



πάντως όπως σε συμφέρει εσένα, είτε οικονομικά, είτε από θέμα ευκολίας. Χαρακτηριστικό παράδειγμα η καρμπονάρα... Δεν μπορείς να την λες Καρμπονάρα όταν έχει μέσα κρέμα γάλακτος, αυτά είναι βρετανικά, γαλλικά, ελληνικά τερτίπια. Οι Ιταλοί την Καρμπονάρα την κάνουν με 4 υλικά. Πεκορίνο, γουαντσάλε, αυγό και πιπέρι, αυτά, δεν βάζουν τίποτα άλλο. Εμείς από την άλλη μπορεί να βάζουμε ότι θέλουμε αλλά δεν είναι το αποτέλεσμα καρμπονάρα. Άλλο παράδειγμα είναι η πίτσα με μοτσαρέλα, δεν γίνεται να πούμε πως φάγαμε μια πίτσα που περιέχει αυτό το τυρί αλλά ήταν άγευστη. Μα η μοτσαρέλα είναι από αγελαδινό γάλα και το αποτέλεσμα της στην γεύση είναι το να είναι άγευστο. Ελαφρύ τυρί, δροσερό τυρί αλλά μην περιμένεις γεύση.

Μafioso το όνομα λοιπόν αλλά από ποιότητα και γεύση μόνο mafioso δεν είναι...

Έτσι όπως το λες, η ποιότητα μας είναι ότι πιο κοντά στο originale. Και επειδή είμαστε καινούργιοι στο χώρο, επιδιώξη μας είναι πάντα να βρισκόμαστε μικρούς και αξιόλογους παραγωγούς, να ανακαλύπτουμε ιδιαίτερα και νόστιμα προϊόντα και να τα μοιραζόμαστε μαζί σας. Να τα προσθέτουμε στο μαγαζί μας αλλά με πολύ προσοχή. Επιτυχία για εμάς είναι να μπορούμε να πειραματιζόμαστε και να μοιραζόμαστε τις γευστικές επιτυχίες των πειραματισμών μας. Για αυτό και ο πρώτος μας κατάλογος είναι σχετικά μικρός, ενώ θα μπορούσε να ήταν πολύ μεγαλύτερος.

Οπότε στόχος είναι η γευστική συνεχόμενη εξέλιξη.

Ακριβώς, η εξέλιξη στον χρόνο και η προσθήκη στο μενού μας γεύσεων προσεκτικά επιλεγμένων. Όπως μου ανέφερες και εσύ πριν έχουμε το κρεπωλείο μας και αυτή την στιγμή θα μπορούσα εδώ να έχω 30 επιλογές κρέατος. Αλλά εδώ θέλω να τονίσω την ιταλική

κουζίνα, την τρατορία. Η τρατορία έχει συγκεκριμένα πράγματα μέσα. Μιας που μιλάμε για ιταλική κουζίνα πρέπει να γνωρίζουμε πώς ανήκει στις 3 καλύτερες στον κόσμο.

Τι θα βρούμε λοιπόν επισκεπτόμενοι την πιτσαρία Μafioso;

Κλασική ιταλική πίτσα, πάστα, burgers και δροσερές σαλάτες. Αυτά είναι τα βασικά. Έχουμε και ιταλική μπίρα ενώ προσεχώς σχεδιάζουμε να μοιραστήσουμε μαζί σας ένα ιδιαίτερο ιταλικό επιδόρπιο.

Η πίτσα σε ξυλόφουρνο...

Πάντα ξυλόφουρνος, θέλω να πιστεύω πως έχουμε τον καλύτερο ξυλόφουρνο στην πόλη και λόγω κατασκευής και όμως από άποψη ομορφιάς.

Μας έκανε εντύπωση ο τρόπος που ανοίγει το ζυμάρι σε φύλλο πίτσας. Είναι πραγματικά εντυπωσιακό και πρέπει να το δει ο κόσμος για να καταλάβει τι εννοούμε. Θα θέλαμε να μας πεις όμως για τις πρώτες αντιδράσεις των πελατών στις γεύσεις που προσφέρεις.

Πριν δημιουργηθεί η τελευταία πινακίδα καθώς μπαίνει το προϊόν στο κουτί, υπάρχει μία μεγάλη προεργασία. Είναι πολύ σημαντική η σάλτσα και το ζυμάρι που κάθε μέρα ζυμώνουμε στον χώρο μας. Δουλεύουμε την πρώτη ύλη, αφήνουμε να ξεκουραστεί το ζυμάρι και αυτό το κάνουμε κάθε μέρα. Οι πίτσες που κάνουμε πιστεύω πως είναι ότι πιο κοντά στην Ιταλία και το λέω έχοντας ταξιδέψει και Ρώμη και Μιλάνο. Η διαφορά είναι πως στην Ιταλία τους αρέσει να δουλεύουν πάρα πολύ λεπτό ζυμάρι κάτι που η Καβάλα είμαι σίγουρος πως δεν πρόκειται να αγαπήσει... είναι πραγματικά η ζύμη τους τόσο λεπτή σαν τσιγαρόχαρτο και αυτός είναι ο λόγος που βάζουν πάρα πολύ λίγα υλικά οι Ιταλοί, φαντάσου υπάρχει πίτσα με ρίγανη, σάλτσα και λίγο βασιλικό.



Το σκέφτεσαι να το βάλεις στο μενού σου;

Δεν θα έπιανε - όσο και αν μου αρέσει εμένα προσωπικά - στην Καβάλα και όχι μόνο. Εμείς οι Έλληνες έχουμε συνηθίσει την ζύμη της πίτσας μας πιο αφράτη και πιο ψωμένια. Αλλά είμαστε κοντά στην γεύση της Ιταλίας προσομοιάζοντας και στην γεύση και στην ποιότητα. Για να φτάσουμε σε αυτό το σημείο πειραματιστήκαμε πάνω από δύο εβδομάδες και καταλήξαμε σε αυτήν την ζύμη που είναι ότι πιο κοντά στην Νάπολη υπάρχει.



Που βρίσκουμε λοιπόν αυτές τις γνήσιες ιταλικές γεύσεις;

Είμαστε στην συνοικία του Αγίου Λουκά, 25 Μαρτίου 5 και οι ώρες delivery είναι από της 13:00 το μεσημέρι αλλά μέχρι της 01:00 το βράδυ. Αυτό είναι το καλοκαιρινό ωράριο μας. Υπάρχει βέβαια και η δυνατότητα όποιος θέλει να έρθει στον χώρο μας και να καθίσει εδώ να απολαύσει την πίτσα του αλλά και να δει το πως παρασκευάζεται μπροστά του.



Για το τέλος πες μου κάτι που δεν έχω δοκιμάσει και θα πρέπει να το δοκιμάσω στο Μafioso;

Αυθεντική Καρμπονάρα, αξίζει να γευτείς την γνήσια, αυθεντική συταγή.

Σε ευχαριστούμε Νίκο και σου ευχόμαστε ολόψυχα καλές δουλειές.

Και εγώ σας ευχαριστώ. Καλό καλοκαίρι σε όλους μας, με υγεία.

Κλασική ιταλική πίτσα, πάστα, burgers, δροσερές σαλάτες και ιταλική μπίρα

| ιστορία

Οθωμανική Καβάλα

και η περιοχή Αγίου Νικολάου

© Σύλλογος Αρχιτεκτόνων νομού Καβάλας

Φωτ.: Ηλίας Κοτσιρέας



Το σημείο που ενώνεται το υδραγωγείο με το τείχος της πόλης.



Ο Σουλεϊμάν ο Μεγαλοπρεπής, στα 1520 με 1530, επανοίκησε την Χριστούπολη, με το όνομα Καβάλα μετατρέποντας σε τζαμί το κεντρικό κλίτος της παλαιοχριστιανικής Βασιλικής, κάτω από το νεότερο τζαμί του Χαλίλ μπέη, προσθέτοντας και μιναρέ

Το 1391 η Χριστούπολη/Νεάπολη, σημαντικός κόμβος της αρχαίας Εγνατίας οδού καταλαμβάνεται από τους Οθωμανούς, οι οποίοι σταδιακά εγκαθιδρύουν ένα είδος «Pax Ottomanica» εντάσσοντας όλες τις επαρχίες της Ανατολικής Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας στα όρια της δικής τους επικράτειας.

Μετά τη κατάληψή της, η πόλη ουσιαστικά εγκαταλείπεται, για διάστημα μεγαλύτερο των εκατό χρόνων, χωρίς να μας είναι γνωστή η αιτία που το προκάλεσε, σίγουρα με απόφαση του σουλτάνου, αλλά πιθανά και ως αποτέλεσμα των επτά Βενετο-οθωμανικών πολέμων που ακολούθησαν και των πειρατικών επιδρομών που ιδιαίτερα ενδείνονται αυτή την περίοδο. Χαρακτηριστικά το 1515, ο σουλτάνος Σελίμ ο Α΄, στρατοπεδευμένος έξω από την ερειπωμένη Χριστούπολη, κινδύνευσε να αιχμαλωτιστεί από πειρατές που εξόρμησαν από το νησί της Θάσου.

Στη συνέχεια αντιδρώντας, ο Σουλεϊμάν ο Μεγαλοπρεπής, στα 1520 με 1530, επανόκησε την Χριστούπολη, με το όνομα Καβάλα εγκαθιστώντας εντός του αστικού ιστού και Εβραίους κατοίκους. Οι Οθωμανοί μετέτρεψαν σε τζαμί το κεντρικό κλίτος της παλαιοχριστιανικής Βασιλικής, κάτω από το νεότερο τζαμί του Χαλίλ μπέη, προσθέτοντας και μιναρέ, ενώ οι Χριστιανοί περιχαρακώθηκαν γύρω από το υστεροβυζαντινό ναύδριο της Παναγίας της Καμμουτζιώτισσας, στο άκρο της χερσονήσου.

Στα 1528 ο βεζίρης Ιμπραήμ πασάς, επισκέυασε με το θεσμό του vakif, τα τείχη και το υδραγωγείο, τις καμάρες, κατασκεύασε την Ακρόπολη και τα κτίριά της και επεξέτεινε το τείχος προς τη βορειοδυτική επίπεδη περιοχή του σημερινού Αγίου Νικολάου. Εκεί κατασκεύασε külliye, που περιελάμβανε το μονότρουλο



Castello pizza

by Κουτουκάκι

16 γεύσεις pizza
burgers σουβλάκια
και πολλές ακόμα
νοστιμιές



Θ. ΠΟΥΛΙΔΟΥ 29 ΠΑΝΑΓΙΑ - ΚΑΒΑΛΑ
DELIVERY & RESERVE 2510 838583

Εσωτερική άποψη του χαμάμ του βεζίρη Ιμπραήμ πασά όπως σώζεται σήμερα (Σούσουρο).



Στα 1528 ο βεζίρης Ιμπραήμ πασάς κατασκεύασε külliye, που περιελάμβανε το μονότρουλο ομώνυμό του τζαμί της Παρασκευής, караβάν σεράϊ, μεγάλο δημόσιο λουτρό, χαμάμ, (σημ. Σούσουρο και Μπαχάρι), μικρότερα λουτρά (στη δυτική πλευρά), δημόσια κρήνη (σεμπίλ, δε σώζεται), χάνι και ιμαρέτ (που επίσης δε σώζονται)



ομώνυμό του τζαμί της Παρασκευής, караβάν σεράϊ, μεγάλο δημόσιο λουτρό, χαμάμ, (σημ. Σούσουρο και Μπαχάρι), μικρότερα λουτρά (στη δυτική πλευρά), δημόσια κρήνη (σεμπίλ, δε σώζεται), χάνι και ιμαρέτ (που επίσης δε σώζονται). Εκτός των τειχών κτίστηκαν υπό περιορισμούς λίγα σπίτια και μαγαζιά που εξυπηρέτουσαν το λιμάνι και την Εγνατία οδό, ενώ δυτικά η επέκταση περιοριζόταν από το χείμαρρο της οδού Δοϊράνης που λειτουργούσε και ως τάφος της ευάλωτης στους πειρατές πλευράς των τειχών.

Οι δράσεις εκσυγχρονισμού του κέντρου της ελληνικής πόλης θα οδηγήσει καταρχήν στην καταστροφή του μεγαλύτερου μέρους του δυτικού τείχους, Δοϊράνης – Τζανέτου εκτός από τα υπολείμματα ενός κυκλικού πύργου, απέναντι από το κατάστημα Τζανέτου, το σημερινό μπαράκι Χαμάμ, ενώ τη δεκαετία του 1980 καταστρέφεται και το νότιο τείχος. Τα υπάρχοντα δε μνημεία προστατεύονται, αμελώς, μόλις από το 2002 και μετά με το Ν. 3028 ως κτίσματα προ του 1834 και χωρίς διοικητική πράξη. Αυτό άλλωστε επέτρεψε και την εγκατάσταση του μνημείου του Απ. Παύλου στη ΝΑ γωνία του τεμένους.

Η πόλη την περίοδο 1701-1864

Το 18ο αι., η Οθωμανική αυτοκρατορία βρέθηκε αποδυναμωμένη και ο γαλλικός εμπορικός στόλος ανέλαβε το εμπόριο της, εξυπηρετούμενος από προξενεία σε διάφορα λιμάνια της. Οι κάτοικοι της Καβάλας καλλιεργούν βαμβάκι, όπιο και πλέον καπνό στο Κιουτσούκ και Καρά Ορμάν. Τα υποπροξενεία είναι πολλά: Γαλλικό, Βενετικό, Αυστροουγγρικό, Ελληνικό, προσωρινό Αγγλίας καθώς και προξενείο Σαρδηνίας. Το 1771 ιδρύθηκε και γαλλικός εμπορικός οίκος. Το 1838 οι

κάτοικοι φτάνουν τους 4.210, μόνο 200 είναι Έλληνες και 10 Ευρωπαίοι. Το καπνεμπόριο το διαχειρίζονται Εβραίοι, αλλά υπάρχουν ήδη και 3 ελληνικοί εμπορικοί οίκοι. Από το έτος αυτό και μετά, υπογράφονται Εμπορικές Συμβάσεις μεταξύ Οθωμανικής Αυτοκρατορίας και Μεγάλης Βρετανίας-Βορείου Ιρλανδίας, και των περισσότερων ευρωπαϊκών κρατών, που διευκόλυναν την εγκατάσταση ξένων εμπόρων.

Επιπροσθέτως, το 1839, ο ναύαρχος Κωνσταντίνος Κανάρης, εξολόθρευσε τους πειρατές από το Βόρειο Αιγαίο, ενώ με τις μεταρρυθμίσεις του πρώτου διατάγματος του Τανζιμάτ, η Καβάλα αναδείχτηκε σε καπνούπολη. Αμέσως μετά την Ελληνοοθωμανική Συνθήκη Εμπορίου και ναυτιλίας του 1855, Έλληνες έμποροι εγκαταστάθηκαν ομαδικά στην Καβάλα.

Το 1860 η περιοχή της ανήκει στο Σαντζάκι Δράμας και στην πόλη εδρεύουν μουτεσελίμης, καδής και φρούραρχος. Τα καπνά έρχονται σε μπάλες, αποθηκεύονται στα χάνια, και οι Οθωμανοί εισπράττουν τεράστια ενοίκια. Η πόλη διαθέτει 500 σπίτια από τα οποία τα 60 είναι ελληνικά, κτισμένα στη χριστιανική συνοικία της Παναγίας. Οι μουσουλμάνοι κατοικούν στις συνοικίες του Ιμπραχίμ πασά, Χουσεϊν Μπέη, Χαλίλ μπέη, Καδή Αχμέτ Εφέντη. Οι προσπελάσεις είναι ελάχιστες με δύο κύριες πύλες, στην βορειοανατολική και δυτική πλευρά. Καθώς ο ιστός είναι ιεραρχημένος σε στενούς κύριους δρόμους παράλληλους προς την κλίση και σε δευτερεύοντες κάθετους, το σύστημα εμφανίζει μορφή πλέγματος με πολυάριθμα αδιέξοδα. Τα σαχνισιά των σπιτιών εμποδίζουν τον ήλιο να εισέλθει



Ο πύργος στο οικόπεδο Κρέη όπως σώζεται σήμερα.



Αγ. Νικολάου 13 | Καβάλα

251 023 3554

 Charcoal Steak Bar



Το σημείο που ενώνεται
το υδραγωγείο με το τείχος
της πόλης.



Ότι έχει απομείνει από τον
δυτικότερο πύργο της πόλης
(Τζανέτος).



**Το μεγαλύτερο
μέρος του
δυτικού τείχους,
Δοϊράνης
- Τζανέτου
καταστράφηκε
εκτός από τα
υπολείμματα
ενός κυκλικού
πύργου,
απέναντι από
το κατάστημα
Τζανέτου**

στις κατοικίες και η πυκνοκατοίκηση εντός των τειχών επιδεινώνει το ήδη κακό κλίμα. Οι συχνές επιδημίες, κυρίως η πανώλη, αποδεκατίζουν τον πληθυσμό.

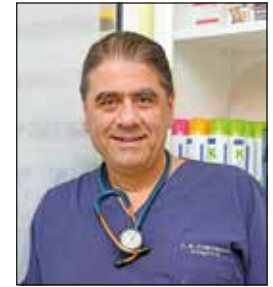
Εκτός των τειχών παρατηρούμε εκτεταμένα οθωμανικά νεκροταφεία, δύο παζάρια, αγορά, χάνι, την Εγνατία οδό, το υδραγωγείο και δυτικά του καλύβες τσιγγάνων. Στην παραθαλάσσια περιοχή, ξεκινώντας από τα ανατολικά υπάρχουν βυθισμένος ο βυζαντινός μόλος, καλύβες των ψαράδων, διόδια, αποθήκη του αλατιού, άλλος μόλος σε προέκταση της Κουντουριώτου, ενώ μπροστά από την Iskele karısı βρύση. Δυτικά και μετά το παζάρι συναντούμε αποθήκη βλημάτων, ενώ ξεχωρίζουμε και τις γέφυρες των χειμάρρων.

Η νεότερη περιτειχισμένη περιοχή στα βορειοδυτικά σημειώνεται ως προάστιο. Η είσοδος από τη θάλασσα γίνεται από την Iskele karısı της οδού Κουντουριώτου. Διασχίζουμε την οδό και φτάνουμε στην βορειότερη πύλη στην Istanbul karısı. Η οδός, έχει εκατέρωθεν της εμπορικά καταστήματα και σκιαζόταν από κληματαριές. Κοντά στην πύλη του λιμανιού, ση-

μειώνεται το τζαμί του Ιμπραήμ πασά. Από αυτό ξεκινά η σημερινή οδός Ύδρας, με το κτίριο του αυστριακού υποπροξενείου, ενώ κοντά του βρίσκονται δύο καπναποθήκες.

Ανηφορίζοντας, περνούμε την πύλη orta karısı και βρίσκουμε το δικαστήριο, και το σχολείο του Μεχμέτ Αλή, το Ιμαρέτ, το μεγαλύτερο δημόσιο κτίριο της εποχής στη Βαλκανική. Συνεχίζουμε στην σημερινή οδό Μεχμέτ Αλή και περνάμε δίπλα από τα τζαμιά του Χουσεϊν μπέη και του Χαλίλ μπέη και καταλήγουμε στην Ακρόπολη, όπου σημειώνεται μόνο ο πύργος της πυρίτιδας. Επιστρέφουμε στο Ιμαρέτ και ακολουθούμε το παράλιο τείχος για να βρούμε το πλατυμέτωπο ξυλόπηκτο κονάκι του μουτασελίμη, το κατεδαφισμένο παλιό στρατιωτικό νοσοκομείο. Συνεχίζουμε στην περιφραγμένη Ελληνική συνοικία, και εντοπίζουμε το ναό του Αγίου Αθανασίου, την τρισυπόστατη τρίκλιτη βασιλική της Κοίμησης Θεοτόκου που αναφέρεται με το όνομα του δεύτερου τιμώμενου άγιου της. Βόρειά της σημειώνεται το κονάκι του Μεχμέτ Αλή.

Ανθρώπινος κορονοϊός και ζώα συντροφιάς



Στάθης Συμεωνίδης
Κτηνίατρος, MBA
Γαλλικής Δημοκρατίας, 29,
ΚΑΒΑΛΑ
wevetkav@gmail.com
T: 2510 838237

Τώρα που το θέμα δεν έχει τη δημοσιότητα που είχε ίσως είναι και η στιγμή για να γίνει μια ανασκόπηση των γεγονότων. Υπήρξε πληθώρα δημοσιευμάτων, τηλεοπτικών και ραδιοφωνικών εκπομπών (δελτία ειδήσεων, εκπομπές ενημερωτικές και ψυχαγωγικές) που είχαν αναφορές στο νέο κορονοϊό SARS-COV-2 και τα ζώα συντροφιάς.

Σε ολόκληρο τον πλανήτη τα περιστατικά μόλυνσης του ανθρώπου από τον ιό ξεπερνούν 7,5 εκατομμύρια και οι θάνατοι είναι κοντά στις 500000. Σε αντίθεση με αυτά, ελάχιστα ήταν τα περιστατικά που σύνδεσαν τα ζώα συντροφιάς με τον SARS-COV-2. Είχατε διαβάσει για 2 σκύλους στο Χονγκ Κονγκ, μια γάτα στο Βέλγιο και 2 γάτες στη Νέα Υόρκη. Στην περίπτωση των σκύλων από το Χονγκ Κονγκ οι υγειονομικές αρχές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι πρόκειται για περιστατικά παθητικών μόλυνσεων γιατί τα ζώα διαβίωσαν με ιδιοκτήτες που νοσούσαν. Στο περιστατικό της γάτας στο Βέλγιο, υπήρξαν διάφορα θέματα που δεν ξεκαθάριζαν το τοπίο σχετικά, γιατί τόσο το ιστορικό και όσο οι διαδικασίες λήψης και αποστολής των δειγμάτων στο εργαστήριο δεν ήταν ξεκάθαρα, όμως και στην περίπτωση αυτή, είχαμε ιδιοκτήτη που νοσούσε. Και

αυτό ανακοίνωσαν και οι αρμόδιες υγειονομικές αρχές του Βελγίου οι οποίες απέδωσαν την παρουσία του ιού στο κατοικίδιο, στο συγχρωτισμό του με άνθρωπο που νοσούσε. Το ίδιο συνέβη και στις γάτες που βρέθηκαν θετικές στην Νέα Υόρκη.

Όλα αυτά τα δημοσιεύματα και οι φήμες που τα συνόδευαν έκαναν πολλούς ιδιοκτήτες ζώων συντροφιάς να αναρωτιούνται τι ακριβώς συμβαίνει και να ρωτούν αν υπάρχουν λόγοι ανησυχίας και αν πρέπει να κάνουν κάποιες ενέργειες ώστε να προστατευθούν.

Πλέον απομακρυσμένοι από την ασφάλεια της περιόδου μπορούμε να δούμε, ψυχραιμα, ότι δεν υπάρχει κανένας λόγος να φοβόμαστε. Θα πρέπει να επαναλάβουμε ότι οι σκύλοι και οι γάτες έχουν τους δικούς τους κορονοϊούς, οι οποίοι είναι αποκλειστικοί του κάθε είδους, παρόλο που ανήκουν στην ίδια οικογένεια.

Τα ζώα συντροφιάς, όπως ακριβώς τα χαρακτηρίζουμε, λειτουργήσαν σαν αντίδοτο στην απομόνωση της πανδημίας, παίζοντας καθοριστικό ρόλο στην συντροφιά μοναχικών και απομονωμένων ανθρώπων. Ενώ, οι κανόνες ατομικής και οικογενειακής υγιεινής δε θα πρέπει να παραβλέπονται και να παραλείπονται γιατί ακόμη η πανδημία δεν έληξε.

Έτσι, λοιπόν, πλένουμε τα χέρια μας, πριν και μετά από κάθε δραστηριότητα που έχουμε με το κατοικίδιο μας. Μόλις επιστρέψουμε από τη σύντομη βόλτα μαζί του, την οποία πρέπει να κάνουμε με όλες τις προϋποθέσεις που ορίζει ο νόμος για τους ιδιοκτήτες ζώων συντροφιάς, φροντίζουμε να καθαρίσουμε τα πόδια, το δέρμα του ή το τρίχωμά του σχολαστικά αλλά χωρίς να υπερβάλουμε.

Θα πρέπει να συνεχίσουμε να έχουμε στο πίσω μέρος του μυαλού μας τι θα κάνουμε σε περίπτωση που θα νοσήσουμε. Να έχουμε φροντίσει για τη μέριμνα του κατοικιδίου μας αν χρειαστεί να νοσηλευτούμε ή αν ασθενήσουμε και αυτοπεριοριστούμε. Για κάθε μας προβληματισμό σχετικά με το κατοικίδιο μας, επικοινωνούμε με τον κτηνίατρό μας, ο οποίος μπορεί να απαντήσει στις ερωτήσεις μας και να επιλύσει τις απορίες μας.

Σύμφωνα με τα όσα γνωρίζουμε μέχρι σήμερα δεν υπάρχει καμία απόδειξη ότι τα ζώα συντροφιάς μπορούν να αποτελέσουν πηγή μόλυνσης των ανθρώπων ή να προσβληθούν τα ίδια από τον κορονοϊό SARS-COV-2. Μένουμε ασφαλείς, έξω από το σπίτι πλέον αλλά με την προσοχή μας στον ίδιο βαθμό ανεβασμένη για να αποφύγουμε οποιαδήποτε δυσάρεστη εξέλιξη.

Πως περιποιούμαστε τα σκυλιά Yorkshire terrier



Σαμοθράκης Παναγιώτης
Pet Groomer
Αίαντος 5
T: 2510 836922



Τα Yorkshire Terrier είναι ένας πανέξυπνος σκύλος συντροφιάς που το ταπεραμέντο και το μικρό του μέγεθος, τον έχουν κατατάξει στα δημοφιλέστερα σκυλιά συντροφιάς.

Τα Yorkie ανήκουν στα σκυλιά με μακρύ μεταξένιο τρίχωμα. Το τρίχωμα αυτό απαιτεί μεγάλη περιποίηση με καθημερινό βούρτσισμα. Το κούρεμα αν και μπορεί να γίνει με πολλές παραλλαγές (π.χ. το Asian style) είναι προαιρετικό και αυτό γιατί το μακρύ του τρίχωμα δίνει μια αριστοκρατική όψη στην συνολική του εικόνα.

ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ ΤΟ ΧΤΕΝΙΣΜΑ

Τα Yorkie δεν έχουν πυκνό εσωτερικό στρώμα τριχών και χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή να μην πληγωθεί το δέρμα.

Για να ξεμπλέξουμε και να απομακρύνουμε τους κόμπους χρησιμοποιούμε μια σκληρή συρμάτινη βούρτσα (slicker brush). Όταν έχουμε τρίχωμα χωρίς κόμπους τότε χρησιμοποιούμε μια βούρτσα οβάλ με μεγάλα και αραιά δόντια (rin brush) ή με μια τρίχινη.

Tip: Για καλύτερο αποτέλεσμα ψεκάζουμε τον μανδύα με αραιωμένο κοντίσιονερ σκύλου ή με ειδική λοσιόν χτενίσματος.

ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ ΤΟ ΜΠΑΝΙΟ

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 (γάδιασμα). 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.

Tip: Σκουπίζουμε ταμπουαριστά για να μην μπερδευτούν οι τρίχες. Σε δεύτερη φάση στεγνώνουμε με πιστολάκι στην ελάχιστη ως μεσαία θερμότητα και ταυτόχρονα χτένισμα.

Δεν χρησιμοποιούμε ποτέ σαμπουάν και κοντίσιονερ που είναι για **ανθρώπινη χρήση**.

ΑΛΛΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ

Θα πρέπει καθημερινά να απομακρύνουμε αν υπάρχουν δάκρυα σκουπίζοντας την περιοχή των ματιών με βαμβάκι εμποτισμένο με ειδικό καθαριστικό υγρό ή με υγρά πανάκια κατασκευασμένα γι' αυτόν τον σκοπό. Υπάρχουν προϊόντα

που εφαρμόζονται στην γωνία του ματιού και λύνουν μόνιμα το πρόβλημα όπως το EyeEnvy και άλλα πολλά. Αν όμως υπάρχουν έντονα παθολογικά εκκρίματα απαιτείται το συντομότερο επίσκεψη στον **κτηνίατρο** μας! Το κόψιμο νυχιών, το ξεκόμπιασμα, το καθάρισμα των αυτιών, είναι μερικές από τις εργασίες που θα πρέπει να γίνονται κάθε έξι έως οχτώ εβδομάδες με επίσκεψη σε κομμωτήριο σκύλων.

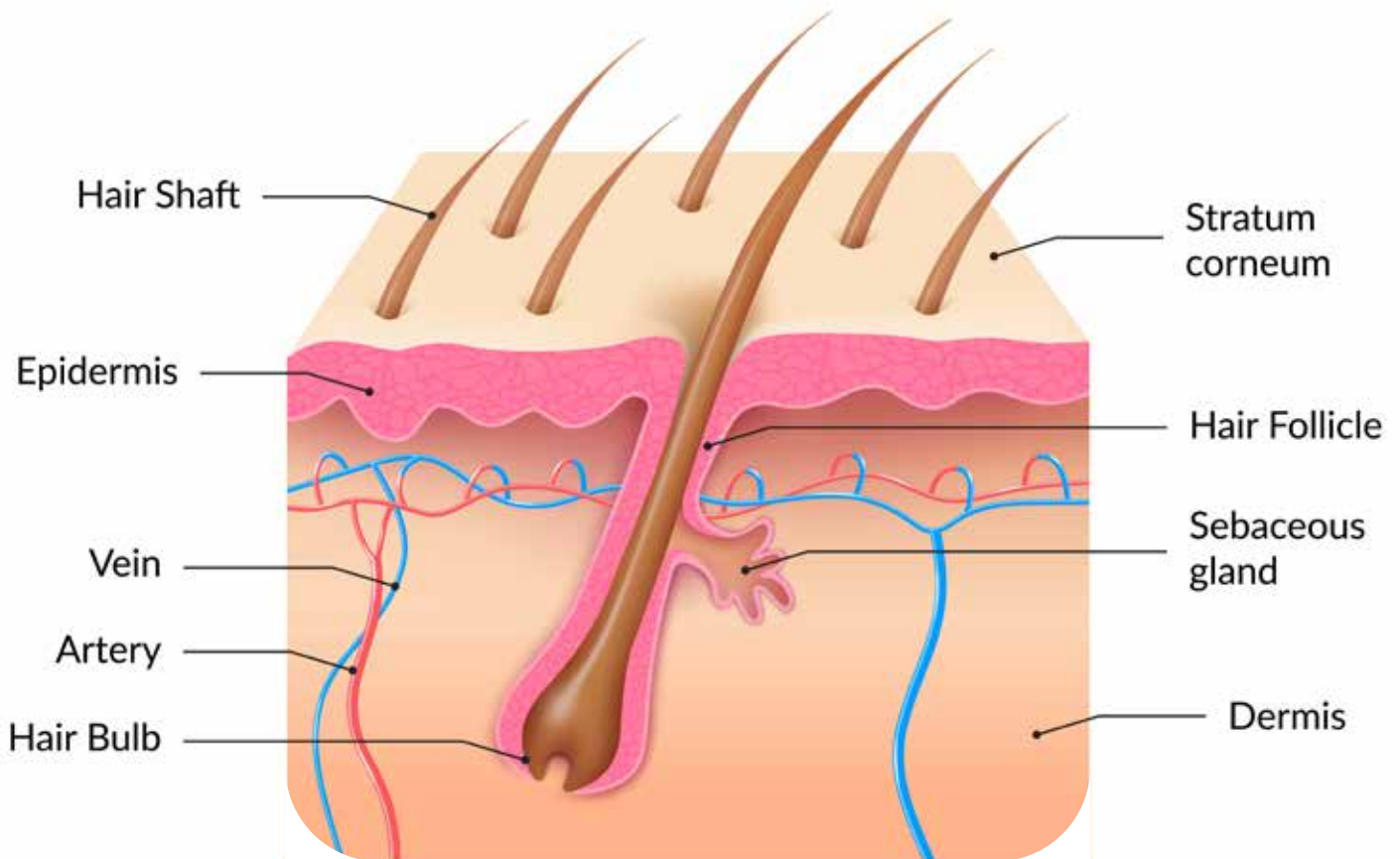
ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΕΡΑΤΙΝΗΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ PET SPA

Η κερατίνη είναι μια πρωτεΐνη που είναι το σημαντικότερο δομικό συστατικό της τρίχας. Η θεραπεία κερατίνης επαναφέρει την λάμψη και την ελαστικότητα και βοηθά τις άκρες να παραμείνουν υγιείς και να μην σπάνε.



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

PET SPA BRINGS YOU KERATIN TREATMENT



#SHINE AGAIN

Η κερατίνη είναι ινώδης δομική πρωτεΐνη η οποία ανήκει στην οικογένεια των σκληροπρωτεϊνών. Η α-κερατίνη είναι ένας τύπος κερατίνης που βρίσκεται στα σπονδυλωτά. Είναι το βασικό δομικό υλικό από το οποίο αποτελούνται οι τρίχες, τα νύχια κ.α.

Info:

Διεύθυνση: Αιάντος 5, Καβάλα

Τηλέφωνο: 251 083 6922




Είμαστε περήφανοι και σας

παρουσιάζουμε το νέο μας λογότυπο.

Σχεδιασμένο από το Studio Ramen





ΛΗΜΝΟΣ

Ταξίδι στο νησί
του Ηφαίστου



Στο χρώμα του δειλινού που υψώνεται ο Άθως και στα νερά του βαθιού γαλάζιου του Αιγαίου, ένα νησί ξεπροβάλλει. Σμιλεμένο από την δύναμη της φωτιάς πάνω στην θάλασσα και από την αύρα του θεού Ηφαιστού σε κάθε σπιθαμή της. Συνδυασμός που χαρίζει στον επισκέπτη εικόνες μοναδικής ομορφιάς και μίας ιδιαίτερης γαλήνης. Αυτή την γαλήνη ένωσα μόλις επισκέφθηκα πρώτη φορά την Λήμνο και μετά από πολλές μέρες κατάλαβα πως είναι το ίδιο συναίσθημα που νιώθω όταν έχει περάσει η καταιγίδα και έχει βγει το ουράνιο τόξο. Έτσι λοιπόν και η Λήμνος μπορεί να έχει παρελθόν γεμάτο φωτιά και λάβα αλλά αυτή την στιγμή εκπέμπει ηρέμια. Αυτή την ηρεμία νιώθω πάντα μόλις αντικρίσω την Λήμνια Γη με το καράβι που έχει ξεκινήσει από την Καβάλα πριν 3'30 ώρες μόνο και ταυτόχρονα αδημονώ την στιγμή που θα μπω στο λιμάνι της υπέροχης Μύρινας, την στιγμή που θα γευτεί η ματιά μου το κάστρο της και την στιγμή που θα περπατήσω στα σοκάκια της.

Η Μύρινα

Αφήνοντας το πλοίο αγναντεύουμε την πόλη. Η Μύρινα είναι υπέροχη, μοναδική. Σαν σε κόσμημα λιτό και απέριττο μα ταυτόχρονα σπάνιας ομορφιάς με το κάστρο στον διπλανό λόφο να την αγκαλιάζει στοργικά και θαρρείς να την προστατεύει. Χτισμένη στα δυτικά του νησιού η Μύρινα έχει και μία άλλη ακόμα εικόνα χλιοφωτογραφημέ-





νη, που δεν είναι άλλη από τα χρώματα που φέρνει κάθε δειλινό με φόντο το Άγιο Όρος, εικόνα που σαν την αντικρίσεις μένει πάντα χαραγμένη σαν υπέροχη εμπειρία στο μυαλό σου. Το βράδυ σαν έχει πέσει η νύχτα κάνει την πολη ακόμα πιο σαγηνευτική. Μία βόλτα στα καλντερίμια της σε κάνει να χάνεις την αίσθηση του χρόνου και έτσι και εγώ αν και κουρασμένος από το ταξίδι χώθηκα στα στενά δρομάκια και στον κεντρικό πεζόδρομο απηλλαγμένος από το βάρος του χρόνου. Ναι δεν κατάλαβα αλήθεια πότε έφτασε μεσάνυχτα.

Το πρωινό έχει βόλτα στις δύο κύριες συνοικίες της πόλης, τον Ρωμέικο γιάλο και τον Τουρκικό ή απλός λιμάνι. Στον Ρωμέικο γιάλο η αίγλη των παλιών αρχοντικών εκεί που σκάει το κύμα είναι πραγματικά σημείο συνάντησης καθώς εδώ απαντάμε υπέροχα καφέ και εστιατόρια, ενώ ταυτόχρονα η θάλασσα μας περιμένει για να μας δροσίσει. Στην πε-

ριοχή θα αντικρίσουμε την Αγία Τριάδα, μητρόπολη της Λήμνου, το Αρχαιολογικό και το Εκκλησιαστικό Μουσείο. Δίπλα ακριβώς η παραλία Ρηγά Νερά είναι ιδανική για μπάνιο με μικρά παιδιά όπως μας λέει και το όνομά της, ενώ σε μικρή απόσταση από τη Μύρινα συναντάμε και την παραλία του Αυλώνα. Μπάνιο λοιπόν και δροσιά μέχρι το απόγευμα που επισκεφθήκαμε το κάστρο.

Το Κάστρο

Δεν γίνεται να μην το δεις όπως απλώνεται στον λόφο σιμά από την πόλη. Από την άλλη δεν γίνεται να μην το επισκεφθείς γιατί εκτός από την υπέροχη θέα σε κάθε σημείο του ορίζοντα θα συναντήσεις και τα υπέροχα ελάφια που τα φέρανε στο νησί την δεκαετία του '70 και τώρα με την αγάπη των κατοίκων έχουν πολλαπλασιαστεί. Η βόλτα που κάναμε στο κάστρο ήταν πάνω από 3 ώρες και αυτό γιατί σε πολλά σημεία σταματούσαμε



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





Το κάστρο είναι το μεγαλύτερο του Αιγαίου (!) και η ιστορία του χάνεται στα βάθη των αιώνων καθώς στο σημείο αυτό υπήρχε αρχαία ακρόπολη με κυκλώπεια τείχη.



για να δούμε την θέα, αλλά και για να θαυμάσουμε τα ελάφια, εδώ θα πρέπει να πούμε όμως πως το κάστρο είναι και το μεγαλύτερο του Αιγαίου (!) και η ιστορία του χάνεται στα βάθη των αιώνων καθώς στο σημείο αυτό υπήρχε αρχαία ακρόπολη με κυκλώπεια τείχη. Μέσα στο κάστρο συναντήσαμε και δεξαμενές, υπόγεια λατομεία, καθώς και ένα μισοκατεστραμμένο οχυρό στην κορυφή με πολλούς χώρους. Ιδανική ώρα είναι η επίσκεψη το απόγευμα μιας που τα σημεία με σκιά είναι λίγα και ο ήλιος καυτός κατά την διάρκεια της ημέρας. Εξάλλου το δειλινό εδώ είναι απλά μαγευτικό!

Γραφικά χωριά συναντάς παντού

Δεν είναι λίγα τα χωριά που υπάρχουν στο νησί, είναι 40 και το καθένα έχει την δική

του ομορφιά. Άλλα τα συναντήσαμε εκεί που σκάει το κύμα και άλλα τα απαντήσαμε μέσα στους χαμηλούς λόφους που κυριαρχούν στο εσωτερικό του νησιού. Είπαμε πριν ότι το καθένα έχει την δική του ομορφιά και πραγματικά κυριολεκτούμε σε αυτό τον όρο. Η πέτρα σε πολλά από αυτά κυριαρχεί ενώ συναντήσαμε πολλά αρχοντικά, υπέροχες πλατείες, μεγαλοπρεπείς εκκλησίες και κρήνες από την εποχή της τουρκοκρατίας. Το πιο σημαντικό είναι πως είδαμε παντού φιλοξενία αγνή και απέριττη και όπου σταθήκαμε να φάμε, κυριολεκτικά γλύφαμε τα δάχτυλά μας από την νοστιμιά που γευόμασταν. Θάνος, Κάσπακας, Κατάλακκος, Κοτσινάς, Μούδρος, Λιβαδοχώρι, Λύχνα είναι μερικά από τα χωριά που από την στιγμή που τα αντικρύσαμε μας προσκαλούσαν να τα γνωρίζουμε πέρα

14ο χλμ. Δράμας - Νευροκοπίου, Προσοτσάνη



ΠΟΣΕΙΔΩΝΙΟ WATER PARK

f Πισίνες Ποσειδώνιο



Όλο το
πάρκο είναι
προσβάσιμο σε
άτομα ΑμεΑ

- από την 1 Ιουνίου
έως τα μέσα Σεπτεμβρίου
- ωράριο: 10:00 - 19:00
- T: 252 202 2888

Τέσσερις ●
νεροτσουλήθρες
(2 καμικάζι
1 black hole 75μ.
και 1 σώματος)

Δύο κολυμβητικές δεξαμενές ●
Μία 25x12,5μ. με μέσο βάθος
1,70μ και μία παιδική, 8x12,5μ.
με μέσο βάθος 80εκ.

Λίμνη 16x19μ. με βάθος 40εκ. ●
με ψεκαστικό παιχνίδι στη
μέση (πειρατής) και τρεις
νεροτσουλήθρες



Οι αμμοθίνες εκτείνονται σε μία έκταση 70 στρεμμάτων όπου έχει κυριαρχήσει η άμμος δημιουργώντας ένα μοναδικό σημείο. Ουσιαστικά είναι μία μικρή έρημος που όμως έχει κυριαρχήσει στο τοπίο έχοντας όλα τα χαρακτηριστικά της άνυδρης γης.

από το κλασικό πέραςμα με το αυτοκίνητο. Μας γνώφανε να τα περπατήσουμε και να πάρουμε λίγο από την αύρα της ιστορίας τους. Προτροπή μας είναι να αφεθείτε και εσείς στα σοκάκια και τις πλατείες, να περιδιαβείτε σιμά από τα σπίτια και τους μαχαλάδες γιατί πέρα από τις παραλίες και την θάλασσα ο τόπος αυτός αντανakλά παντού τις ακτίνες του ήλιου και σε γεμίζει ενέργεια. Ενέργεια που ουσιαστικά σου χαρίζει το συναίσθημα γαλήνης.

Στις παραλίες του νησιού

Μπορεί ο νους όταν ακούμε το όνομα της Λήμνου να πηγαίνει στον στρατό καθώς το σημείο όπου βρίσκεται είναι στρατηγικό. Ουσιαστικά ελέγχει τα στενά ενώ την ίδια στιγμή βρίσκεται σχεδόν στην μέση του Αιγαίου. Αν την παρατηρήσουμε καλύτερα στον χάρτη θα δούμε μια τεράστια δαντελωτή ακτογραμμή που δημιουργεί κόλπους όπως του

Μούδρου και της Μύρινας. Είναι τόσο μεγάλη η έκταση της ακτογραμμής που η Λήμνος μπορεί να είναι το 8 σε μέγεθος νησί της χώρας μας αλλά αν βάλουμε στην παράμετρο την ακτογραμμή σκαρφλώνει στην 4 θέση.

Σημαντικό ρόλο στην άγρια ομορφιά των παραλιών παίζει και το ηφαιστειακό παρελθόν του νησιού. Οι έντονες γήινες αποχρώσεις στο σημείο που συναντούν το βαθύ μπλε της θάλασσας δημιουργούν πραγματικά υπέροχες αντιθέσεις. Με τόσες παραλίες λοιπόν ο επισκέπτης όπως και εμείς βρεθήκαμε πολλές φορές σε ευχάριστα διλήμματα για το που θα κάνουμε το δροσερό μας μπάνιο. Σημαντικό ρόλο για τις αποφάσεις μας έπαιξε και ο άνεμος μιας που σαν νησί του Αιγαίου έτσι και η Λήμνος πολλές φορές βρίσκεται στις ορέξεις του Αιόλου. Το καλό στην περίπτωση που φυσάει δυνατά είναι πως υπάρχει πάντα επιλογή να πάμε σε μία παραλία που είναι απάνεμη.

Στο συγκεκριμένο ταξίδι μας επισκεφθήκαμε τις παραλίες του Αγίου Ιωάννη, τον Ρωμέικο Γιαλό και τα Ρηγά Νερά στην δυτικά πλευρά του νησιού, υπέροχες παραλίες με καθάρια νερά και λεπτή άμμο. Τον Ρωμέικο γιαλό και τα Ρηγά νερά να καλά τα θυμάστε γιατί ουσιαστικά βρίσκονται μέσα στην Μύρινα, ενώ ο Άγιος Ιωάννης βρίσκεται στην δυτική πλευρά επίσης, αλλά πιο βόρεια.

Στους έντονους βοριάδες του Αυγούστου επισκεφθήκαμε την παραλία του Θάνος σχετικά κοντά επίσης στην Μύρινα αλλά από την νότια πλευρά του νησιού, ενώ επειδή θέλαμε να δούμε και τα άγρια κύματα να σκάνε πάνω στην ακτογραμμή του νησιού είδαμε χωρίς να τολμήσουμε να κολυμπήσουμε λόγω του αέρα την πανέμορφη παραλία Γομάτι την οποία και φανταστήκαμε με ήρεμα νερά. Πραγματικά κάθε στάση μας για δροσιά στα νερά της Λήμνου μας αποζημίωσε με το παραπάνω.

Στις αμμοθίνες της Λήμνου... αλλά και στα άλλα μοναδικά μέρη του νησιού

Πάνω από την παραλία Γομάτι που σας αναφέραμε πριν, υπάρχει κάτι μοναδικό στην χώρα μας. Σε μία έκταση 70 στρεμμάτων έχει κυριαρχήσει η άμμος δημιουργώντας ένα μοναδικό σημείο. Ουσιαστικά είναι μία μικρή έρημος που όμως έχει κυριαρχήσει στο τοπίο έχοντας όλα τα χαρακτηριστικά της άνυδρης γης. Και όπως κάθε έρημος καλό θα είναι να μην την επισκεφθείς τις μεσημβρινές ώρες αλλά κατά τις πρωινές ή τις απογευματινές



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



THERMAV.



Ολοκληρωμένες λύσεις θέρμανσης και κλιματισμού

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



ώρες της ημέρας. Πραγματικά ταξιδεύεις στον τόπο αυτό ενώ νιώθεις και λίγο το πως μπορεί να είναι οι άπειρες εκτάσεις της αφρικανικής σαχάρας ή και άλλων παρόμοιων περιοχών του πλανήτη. Η μοναδική βλάστηση που συνθέτει τη χλωρίδα των Αμμοθινών, είναι κυρίως τα πανέμορφα λευκά κρινάκια της Λήμνου...

Η **Αλυκή** βρίσκεται στην ανατολική πλευρά του νησιού και αποτελείται από μία παράκτια αλμυρή λιμνοθάλασσα ενώ η **Χορταρολίμνη** είναι ένα παράκτιο, εποχιακό, υφάλμυρο έλος. Το ιδιαίτερο αυτό οικοσύστημα βρίσκεται κατά μήκος της παράκτιας ζώνης και σε κοντινή μεταξύ τους απόσταση. Η επιφάνεια των δύο λιμνών είναι **600** και **230 εκτάρια**. Η Αλυκή καλύπτεται κατά το μεγαλύτερο μέρος του έτους με θαλασσινό νερό, σε αντίθεση με τη Χορταρολίμνη η οποία στερείται νερού κατά το μεγαλύτερο μέρος του έτους. Όταν δεν υπάρχει νερό, τόσο η Αλυκή όσο και η Χορταρολίμνη σχηματίζουν ένα εκτεταμένο αλίπεδο του οποίου τα κράσπεδα, που βρίσκονται προς τη θάλασσα, είναι γυμνά από βλάστηση εξαιτίας των ισχυρότατων ανέμων που πνέουν στην περιοχή. Πραγματικά ένα ιδιαίτερης ομορφιάς τοπίο, στο οποίο δεν υπάρχει ανθρώπινη παρέμβαση

καθιστώντας το ιδανικό προορισμό για διάφορα πτηνά και ζώα, πολλά εκ των οποίων απειλούνται με εξαφάνιση και βρίσκουν καταφύγιο σε αυτή την παρθένα από τον άνθρωπο γη.

Ακόμα ένα μοναδικής αισθητικής τοπίο που έχει δημιουργηθεί από την έντονη ηφαιστειακή δραστηριότητα πριν από εκατομμύρια χρόνια είναι το γεωλογικό πάρκο του Φαρακλού κοντά στην Ατσίκη. Βράχια σε περίεργους χρυσοκίτρινους και κοκκινωπούς χρωματισμούς, σε διάφορα σχήματα και μεγέθη κυριαρχούν στο σημείο και καλύπτουν τη μικρή πλαγιά καταλλήγοντας στο νερό. Εδώ η φαντασία οργιάζει καθώς τα σχήματα που δημιουργούν τα βράχια μας θυμίζουν διάφορα και περίεργα πολλές φορές όντα. Αξίζει την επίσκεψή σας αλλά και την βουτιά σας στην διπλανή παραλία με το όνομα Τρύγκες.

Από την αρχαιότερη πόλη μέχρι και τον Α΄ Παγκόσμιο πόλεμο

Η Λήμνος στο μέσο του Αιγαίου δεν γινόταν να μην έχει αφήσει το στίγμα της στην ιστορία. Η αρχαία Πολιόχνη πόλη που στην εποχή του Τρωικού πολέμου ήταν κυρίαρχη στο Αιγαίο, αλλά και την κατοπινή Ηφαιστεια

με το καταπληκτικό αρχαίο θέατρο, το Καβίρειο, όπου τελούνταν μυστικιστικές τελετές εξαίψουν ακόμα και σήμερα την φαντασία μας. Μην ξεχνάμε και την σπηλιά του Φιλοκτήτη γνωστού από τα αρχαία έπη του Ομήρου η οποία βρίσκεται σε αυτόν τον παρθένο ακόμα τόπο. Όλη η Λήμνος αποτελεί την όαση του ταξιδιώτη που θέλει να δει και να βρει έναν τόπο διαφορετικό μα ταυτόχρονα και φιλικό. Έναν τόπο που η ίδια η ιστορία θέλησε να επιβραβεύσει καθώς με την Συνθήκη του Μούδρου που υπογράφηκε πριν 100 χρόνια επικυρώθηκε εδώ στην Λήμνο σημαίνοντας το τέλος του πιο αιματηρού πολέμου στην ιστορία όπου μόνο ο Β' Παγκόσμιος Πόλεμος τον ξεπέρασε. Η Λήμνος έγινε ο τόπος λοιπόν που ξαναγεννήθηκε η Ειρήνη σε χρόνους δύσκολους. Έγινε το μέρος όπου ακόμα και σήμερα βλέπουμε μέσα από τα κοινοπολιτειακά κοιμητήρια, ανθρώπων που ήρθαν από τα πέρατα του κόσμου και που έδωσαν την ζωή τους για τα ιδανικά ενός ελεύθερου κόσμου. Αναπαυμένοι αιώνια πια στην Λήμνια Γη.

Φαγητό

Ποιοτικές πρώτες ύλες είναι η βάση για ξεχωριστές γεύσεις και η Λήμνος τις διαθέτει άφθονες! Ψάρι, κρέας, τυροκομικά, χειροποίητα ζυμαρικά αποτελούν την βάση μοναδικών



και γευστικών προτάσεων που δεν θα αφήσουν κανέναν μα κανέναν παραπονεμένο. Σημαντικό στην ποιότητα είναι πως το νησί δεν στηρίχθηκε ποτέ στον μαζικό τουρισμό και έτσι οι γεύσεις έμειναν σε άριστο επίπεδο. Για αυτό τον λόγο όπου και να καθίσαμε να φάμε απολαύσαμε το φαγητό αλλά και θα το συνδιάσαμε με μια ετικέτα Λημνίου οίνου, οίνου που έχει ξεπεράσει τα όρια του νησιού αλλά και της χώρας μας και γίνεται γνωστός με αργά αλλά σταθερά βήματα σε όλο τον κόσμο. Τον γαστριμαργικό παράδεισο συμπληρώνουν τα πολλά οινοποιία αλλά και μονάδες παραγωγής τυροκομικών προϊόντων που παραμένουν ανοιχτά στο κοινό και υπάρχει η δυνατότητα

να τα επισκεφτούμε και να συναντήσουμε ανθρώπους ευγενικούς και πρόθυμους που ασχολούνται με τους επισκέπτες και τους μεταφέρουν το πάθος τους για το νησί αλλά και για τον πρωτογενή τομέα.

Ήθερε η ώρα να φύγουμε νιώθοντας πως ακόμα δεν έχουμε δει όλο το νησί. Μπορεί να πήγαμε σε χωριά, σε παραλίες, στο κάστρο. Μπορεί να περπατήσαμε και να αγνατέψαμε το πέλαγο και τον Αθω, αλλά αν θέλετε το πιστεύετε δεν μας έφτασε. Του Ηφαίστου νησί το λένε και πράγματι ο αρχαίος θεός έβαλε τα δυνατά του για να κάνει αυτό το μέρος σημείο αναφοράς. Θα επιστρέψουμε λοιπόν γιατί έχουμε πολλά ακόμα να μοιραστούμε μαζί σας.

ΣΤΑΦΥΛΗΣ

παραδοσιακά προϊόντα της Λήμνιας Γης
θα τα βρείτε σε επιλεγμένα σημεία
στην Καβάλα και στην Λήμνο

Παραδοσιακό τυρί
ΣΤΑΦΥΛΗΣ
Καλαθάκι
ΛΗΜΝΟΥ
ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΜΕΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ (Π.Ο.Π)
Τυρί από αιγοπρόβριο παστεριωμένο γάλα

Διατροφική αξία/100gr	
Λιπαρά	26g
Χολερόλη/λιπαρά	14,2g
Πρωτεΐνες	15,5g
Υδατάνθρακες	0,5g
Σάκχαρα	0,5g
Αλάτι	2g
Ενεργειακή	248,55Kcal/1033KJ

ΠΑΡΑΓΩΓΗ:
ΚΩΝ/ΝΟΣ ΣΤΑΦΥΛΗΣ
ΠΛΑΚΑ ΛΗΜΝΟΥ
Τ. 6977607915

GR 33 2576 CE

Παραδοσιακό τυρί
ΣΤΑΦΥΛΗΣ
Μελίχλωρο
ΛΗΜΝΟΥ
Τυρί από αιγοπρόβριο παστεριωμένο γάλα

Διατροφική αξία/100gr	
Λιπαρά	25g
Χολερόλη/λιπαρά	19,5g
Πρωτεΐνες	22,5g
Υδατάνθρακες	0,5g
Σάκχαρα	0,5g
Αλάτι	2,2g
Ενεργειακή	344,1Kcal/1439KJ

ΠΑΡΑΓΩΓΗ:
ΚΩΝ/ΝΟΣ ΣΤΑΦΥΛΗΣ
ΠΛΑΚΑ ΛΗΜΝΟΥ
Τ. 6977607915

GR 33 2576 CE

ΠΑΡΑΓΩΓΗ: ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΣΤΑΦΥΛΗΣ | ΠΛΑΚΑ ΛΗΜΝΟΥ | Τ. 6977607915



Η περιπέτεια ξεκινάει με τη νέα GLA



Ανακαλύψτε τον κόσμο, ξεπεράστε τα εμπόδια, αναπνεύστε την ελευθερία, απολαμβάνοντας συγχρόνως τις ανέσεις και το στυλ του σύγχρονου, αστικού τρόπου ζωής. Με τη νέα GLA μπορείτε να κάνετε τα πάντα. Η GLA 2ης γενιάς δεν έρχεται απλά για να αποτελέσει τον αντικαταστάτη ενός επιτυχημένου μοντέλου της Mercedes, αλλά για να στοχεύσει απευθείας στην κορυφή της κατηγορίας των compact SUV, ασχέτως ανταγωνισμού.

Παρουσιασμένη για πρώτη φορά στα τέλη του 2013, η Mercedes GLA έχει να επιδείξει μια άκρως επιτυχημένη πορεία στην κατηγορία των μικρομεσαίων – ή compact – SUV,

εκμεταλλεύομενη στοιχεία όπως το ελκυστικό της design, η πολύ καλή ποιότητα κατασκευής, οι εγνωσμένες αξίας κινητήρες, αλλά και φυσικά το κύρος που φέρει πάντα ένα δημιούργημα της μάρκας με το αστέρι.

Απέραντη θέα

Το κομψό κόκπιτ με ευρεία, ανεξάρτητη ψηφιακή οθόνη κάνει την κάθε διαδρομή μοναδική. Η οθόνη προβάλλει όλες τις σημαντικές πληροφορίες για την οδήγηση, με ευχάριστο και κατανοητό τρόπο.

Δελεαστικά άνετη

Με τη νέα GLA, η φόρτωση και η εκφόρτωση του πορτμπαγκάζ δε

γίνεται περιπέτεια. Εάν θέλετε, μπορείτε να ανοίγετε άνετα το πίσω καπό, είτε με το πάτημα ενός κουμπιού, είτε με μια ελαφριά κίνηση του ποδιού κάτω από τον προφυλακτήρα. Είναι ιδιαίτερα πρακτικό, ειδικά όταν μεταφέρετε πολλά.

Έξω, η άγρια φύση.

Μέσα, μία οάση ευεξίας

Η νέα GLA σας επιτρέπει να αισθανθείτε αμέσως καλύτερα, μόνο με το πάτημα ενός κουμπιού. Τα προαιρετικά πακέτα ENERGIZING διασυνδέουν διάφορα συστήματα ανέσεων σε προγράμματα ευεξίας διάρκειας έως δέκα λεπτών, τα οποία σας αναζωογονούν ή σας χαλαρώνουν.



νουν. Άλλη μία καινοτομία είναι το ENERGIZING COACH, το οποίο σας προτείνει το κατάλληλο πρόγραμμα άσκησης ανάλογα με τις συνθήκες και τη φυσική σας κατάσταση.

Σας μιλά και συνηνοείται μαζί σας

«Hey Mercedes». Αυτές οι δύο λέξεις αρκούν για να συζητήσετε με τη νέα GLA σαν δύο καλοί φίλοι. Από πίσω κρύβεται το σύστημα φωνητικών εντολών LINGUATRONIC φυσικής ομιλίας, που σας καταλαβαίνει απόλυτα. Το σύστημα επεξεργάζεται ακόμα και την έμμεση ομιλία - π.χ. ο κλιματισμός αντιδρά ακόμα και σε φράσεις όπως «κρυώ-

νω», ρυθμίζοντας τη θερμοκρασία σε υψηλότερα επίπεδα. Επιπλέον, ο χειρισμός με φωνητικές εντολές μαθαίνει τη φωνή σας, ώστε να ικανοποιεί όλο και περισσότερο τις ανάγκες σας και να καταλαβαίνει ακόμα και διαλέκτους.

Φτιαγμένη για περιπέτεια

Ψηλότερη, φαρδύτερη, ακόμη πιο compact. Οι δυναμικές αναλογίες της και ο έντονα λιτός, προοδευτικός σχεδιασμός προσδίδουν στη νέα GLA ακόμα περισσότερη εκφραστικότητα και χαρακτήρα.

Με θέα στον ουρανό

Η πανοραμική οροφή δύο τμη-








μάτων διευρύνει ακόμα περισσότερο τους ορίζοντές σας, ακόμα κι όταν είναι κλειστή. Οι μεγάλες γυάλινες επιφάνειες δημιουργούν συναρπαστικές προοπτικές και προσδίδουν μια ιδιαίτερη αίσθηση ελευθερίας στον εσωτερικό χώρο.

Με αδιαπραγμάτευτη ασφάλεια

Με τα προνοητικά της συστήματα, η νέα GLA μπορεί να σας προειδοποιεί σε περίπτωση ανάγκης, να σας υποστηρίζει στη διάρκεια της οδήγησης, ακόμα και να αντιδρά αυτοματοποιημένα. Για παράδειγμα, διατηρώντας την απόσταση, την ταχύτητα ή τη λωρίδα κυκλοφορίας.

Η GLA 2ης γενιάς έρχεται για να στοχεύσει απευθείας στην κορυφή της κατηγορίας των compact SUV



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

www.autogaskavalas.gr

 2510 316720

 6947 613511

 info@autogaskavalas.gr

 όπισθεν γηπέδου Ανθή Καραγιάννη | Περιγιάλι

Τα σενάρια για τις Εθνικές Κατηγορίες



Για ακόμη μια φορά το πρωτάθλημα της Superleague λήγει και δεν γνωρίζουμε ούτε τον αριθμό των ομάδων, ούτε τον τρόπο διεξαγωγής του επόμενου. Θα... περιμένουμε μέχρι τα τέλη Ιουλίου, ίσως και αρχές Αυγούστου. Έως τότε, ας κάνουμε μια απόπειρα καταγραφής και ανάλυσης των τωρινών δεδομένων για τις τρεις πρώτες κατηγορίες που μοιάζουν αλληλένδετες αυτή τη φορά...

Τα ευτράπελα... γενικώς στην Ελλάδα και ειδικώς στο ελληνικό ποδόσφαιρο έχουν γίνει συνήθεια. Δεν συνιστούν έκπληξη. Κι' ένα επιπλέον είναι προ των θυρών. Διότι πιθανότατα (δεν το έχουμε ψάξει σε όλες τις ομοσπονδίες της UEFA, μην λέμε και ψέματα...) η Ελλάδα θα είναι (και πάλι) η μοναδική χώρα όπου οι ομάδες και οι φίλαθλοι θα μάθουν τον τρόπο διεξαγωγής του επόμενου πρωταθλήματος αφού ολοκληρωθεί το τρέχον!

"Μα στον ΚΑΠ προβλέπεται ότι η εκάστοτε αναδιάρθρωση μπορεί να αποφασίζεται ΜΟΝΟ για το ΜΕΘΕΠΟΜΕΝΟ πρωτάθλημα" θα αντιτάξει κάποιος. Κάποιος... τυ-

πολάτρης ή νομιμόφρων. Σιγά τα ωά. Θα κάνουμε μια τροποποίηση τον Ιούλιο κι' ούτε γάτα, ούτε ζημιά. Βάσει του νέου «Νόμου Αυγενάκη» απαιτείται η ψήφος από τα 3/4 των μελών της Λίγκας για να λάβει απόφαση πρότασης στην ΕΠΟ περί αναδιάρθρωσης.

Ως είθισται, το θέμα δεν είναι μόνο αθλητικό. Είναι και πολιτικό (λόγω ΕΡΤ) και τηλεοπτικό (λόγω Nova και Cosmote). Τα μόνα δεδομένα προς το παρόν είναι τα εξής:

α) Από την τέταρτη κατηγορία (η οποία στην Ελλάδα ονομάζεται "Γ' Εθνική"!!!) έχουν προβιβαστεί (εν μέσω κορονοϊού) στην τρίτη κατηγορία (που ονομάζεται "Football League") οκτώ ομάδες.

β) Από τη Superleague 2 δεν γνωρίζουμε αν θα προβιβαστούν μία, δύο ή τέσσερις ομάδες.

γ) Η Nova έχει επανειλημμένως ταχθεί κατά της αύξησης των ομάδων της Superleague 1.

δ) Η κυβέρνηση δεν φαίνεται διατεθειμένη να δώσει το πράσινο φως στην ΕΡΤ για συμβόλαια ομάδων Superleague 1, αλλά θα το συζητούσε για τη Superleague 2

(στη σημερινή της Γενική συνέλευση ακούστηκε ότι «Η ΕΡΤ ξεκίνησε τη συζήτηση από τα 3,5 εκατ. Ευρώ για «κεντρική διαχείριση»).

Πάμε παρακάτω για να τα βάλουμε σε μια σειρά ως έχουν τώρα τα πράγματα που είναι όλα στον αέρα.

1. Οι όποιες αποφάσεις για την αναδιάρθρωση θα ληφθούν ΜΕΤΑ τη λήξη του πρωταθλήματος και την απόφαση του CAS για την υπόθεση της πολυ-ιδιοκτησίας.

2. Την τελική απόφαση για αναδιάρθρωση την παίρνει η Εκτελεστική Επιτροπή της ΕΠΟ, αφού ακούσει τις προτάσεις των λιγκών. Όπως και επί Βασιλειάδη, έτσι και φέτος, πολλά θα κριθούν από τις διαθέσεις της κυβέρνησης (δηλαδή της ΕΡΤ) για τα τηλεοπτικά δικαιώματα και ομάδων της Superleague 1 και της Superleague 2.

3. Δύο είναι τα πιθανά μοντέλα και καθένα έχει και ένα "παρακλάδι". Σε κανένα εξ' αυτών δεν φαίνεται πλέον πιθανό να συνεχιστεί η Superleague 1 με 14 ομάδες, play offs και play out, όπως διε-

ξήχθη εφέτος.

4. Πρώτο πιθανό μοντέλο: Superleague 1 με 18 ομάδες (δεν υποβιβάζεται κανείς, προβιβάζονται τέσσερις) - Superleague 2 με 16 ομάδες - Football League με 14 ομάδες. Αυτό το μοντέλο έχει και το εξής "παρακλάδι": Superleague 1 με 18 ομάδες και "ενιαία" δεύτερη κατηγορία με 30 ομάδες σε δύο ομίλους (Νότος και Βορράς), από 15 ομάδες έκαστος.

5. Δεύτερο πιθανό μοντέλο: Superleague 1 με 16 ομάδες (δεν υποβιβάζεται κανείς/προβιβάζονται δύο ή υποβιβάζεται ένας/προβιβάζονται τρεις) - Superleague 2 με 16 ομάδες - Football League με 14 ομάδες. Αυτό το μοντέλο έχει και το εξής "παρακλάδι": Superleague 1 με 16 ομάδες και "ενιαία" δεύτερη κατηγορία με 32 ομάδες σε δύο ομίλους (Νότος και Βορράς), από 16 ομάδες έκαστος.

Αντε να δούμε τι θα δούμε και εφέτος. Play offs και play out, πάντως, δύσκολα θα έχουμε του χρόνου...



ΓΗΠΕΔΟ ΠΑΙΔΟΤΟΠΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

2511 810240

ΣΦΑΓΕΙΑ | ΚΑΒΑΛΑ | goaloffive@gmail.com [f goaloffive.kavala](https://www.facebook.com/goaloffive.kavala)

«Το βιβλίο που θα ήθελες να είχαν διαβάσει οι γονείς σου»



Σελίδες: 352
Εκδόσεις: ΔΙΟΠΤΡΑ
Κατηγορία: Ανατροφή Παιδιών
ISBN: 9606059529
Μετάφραση από τα Αγγλικά: Παπαγεωργίου Ιωάννα

Κάθε γονιός θέλει δύο βασικά πράγματα: Να είναι το παιδί του ευτυχισμένο και να μην τα θαλασσώσει με την ανατροφή του. Πώς επιτυγχάνονται όμως αυτά; Σε αυτό το καθηλωτικό, έξυπνο και με χιούμορ βιβλίο, η αναγνωρισμένη ψυ-

χοθεραπεύτρια Philippa Perry εξηγεί πώς χτίζονται ισχυροί δεσμοί αγάπης με τα παιδιά μας και πώς αυτοί οι δεσμοί προάγουν την πνευματική και ψυχική υγεία τους τόσο στην παιδική όσο και στη μετέπειτα ζωή τους.

Αντί να καταστρώσει το «τέλειο» πλάνο ανατροφής, μας προσφέρει μια πλήρη εικόνα των στοιχείων που οδηγούν στη βέλτιστη σχέση γονέα-παιδιού. Με αυτό το φρέσκο και χωρίς επικριτική διάθεση βιβλίο μάς βοηθάει:

- Να καταλάβουμε πώς ο τρόπος που έχουμε μεγαλώσει και το ψυχολογικό μας υπόβαθρο επηρεάζουν την ανατροφή των παιδιών μας
- Να αποδεχτούμε τα λάθη μας και να μάθουμε τι μπορούμε να κάνουμε γι' αυτά
- Να σπάσουμε τα αρνητικά, επαναλαμβανόμενα μοτίβα ανατροφής
- Να διαχειριστούμε τόσο τα δικά μας συναισθήματα όσο και του παιδιού μας
- Να αντιληφθούμε τι μηνύματα περνούν οι διαφορετικές συμπεριφορές.

Με εύστοχες και σοφές συμβουλές, είναι το βιβλίο που κάθε γονιός θα θέλει να διαβάσει και κάθε παιδί θα εύχεται να είχαν διαβάσει οι γονείς του! Κάθε γονιός πρέπει να διαβάσει αυτό το βιβλίο, ασχέτως της ηλικίας του παιδιού του. Μέσα σε λιγότερες από 300 σελίδες προσφέρει έναν χάρτη για υγιείς σχέσεις. Απαραίτητο ανάγνωσμα!

Λίγα λόγια για τη συγγραφέα

Η Philippa Perry είναι ψυχοθεραπεύτρια. Κείμενά της έχουν δημοσιευθεί στις εφημερίδες «Guardian» και «Observer», στα περιοδικά «Time Out» και «Healthy Living». Από το 2011 έχει τη δική της στήλη στο περιοδικό «Psychologies». Το 2010 έγραψε το «Couch Fiction», ένα μυθιστόρημα υπό μορφή κόμικς, σε μια απόπειρα να απομυθοποιήσει την ψυχοθεραπεία. Ζει στο Λονδίνο και στο Σάσσεξ με τον σύζυγό της, τον καλλιτέχνη Grayson Perry.



«Ταξίδι στη Βενετία»

Σελίδες: 544
Εκδόσεις: ΨΥΧΟΓΙΟΣ
Κατηγορία: Ελληνική Λογοτεχνία
ISBN: 6180127557



Ταξίδι στη Βενετία... ή μήπως ταξίδι με τη Βενετία;

Η Μάνια, η Ιφιγένεια και η Πηνελόπη εκεί κατέφευγαν κάθε φορά που στη ζωή τους ερχόταν μια απρόσμενη αλλαγή ή μια δυσάρεστη ματαιώση. Στο σαλόνι μιας άλλης εποχής, καθισμένες σε χρυσοποίκιλτες πολυθρόνες, έπιναν τσάι από πορσελάνινα φλιτζάνια και, μαζί με την αγαπημένη τους Βενετία, ταξίδευαν νοερά στην Πόλη των Δόγηδων... Όλα τότε φαινόταν πιο εύκολα. Οι καρδιές άνοιγαν, τα χείλη μιλούσαν και τα μάτια δάκρυζαν...

Στα βαθιά κανάλια της ψυχής της, η Βενετία πετούσε όσα πονούσαν και έφερνε δροσερό αεράκι στις ζωές τους... Η πόλη ή η γυναίκα; Τι σημασία έχει;

Το ταξίδι στη Βενετία αέναο, γεμάτο ανατροπές και εκπλήξεις. Κυρίως γεμάτο μαγεία...

Λίγα λόγια για τη συγγραφέα

Η Λένα Μαντά γεννήθηκε στην Κωνσταντινούπολη αλλά ήρθε στην Ελλάδα σε μικρή ηλικία. Σπούδασε νηπιαγωγός χωρίς ποτέ να θελήσει να ασκήσει το συγκεκριμένο επάγγελμα. Επί τρία χρόνια είχε δικό της θέατρο κουλθοέατρο, με έργα δικής της συγγραφής. Έχει δημοσιεύσει άρθρα σε τοπικές εφημερίδες και για δύο χρόνια διετέλεσε διευθύντρια προγράμματος σε ραδιοφωνικό σταθμό των βορείων προαστίων. Είναι παντρεμένη, έχει δύο παιδιά και μένει μόνιμα στο Καπανδρίτι. Βραβεύτηκε «Συγγραφέας της Χρονιάς» το 2009 και το 2011 από το περιοδικό Life & Style.

Το βιβλίο της ΘΕΑΝΩ, Η ΛΥΚΑΙΝΑ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ έχει μεταφραστεί και στα τουρκικά, ενώ το μυθιστόρημά της ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΔΙΠΛΑ ΣΤΟ ΠΟΤΑΜΙ κυκλοφορεί στα αλβανικά, στα ιταλικά και στα ισπανικά, ενώ σύντομα θα εκδοθεί και στα αγγλικά. Το ΕΡΩΤΑΣ ΣΑΝ ΒΡΟΧΗ κυκλοφορεί στα αλβανικά, ενώ το ΒΑΛΣ ΜΕ ΔΩΔΕΚΑ ΘΕΟΥΣ, που έγινε τηλεοπτική σειρά στην Κύπρο και την Ελλάδα, έχει μεταφραστεί στα κινεζικά και στα βουλγαρικά. Τέλος, το ΗΤΑΝ ΕΝΑΣ ΚΑΦΕΣ ΣΤΗ ΧΟΒΟΛΗ έχει κυκλοφορήσει στα αλβανικά. Τα βιβλία της έχουν πουλήσει περισσότερα από 1,5 εκατομμύριο αντίτυπα. Από τις Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ έχουν εκδοθεί δεκατρία μυθιστορημάτά της, καθώς και δύο συλλογές διηγημάτων.



ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΟΠΙΤΙ...
ΜΕ ΈΝΑ ΚΛΙΚ



KAROL

online shop karol.gr

Καλέστε μας στο 2510 391594
Επισκεφθείτε μας στον Αμυγδαλέωνα Καβάλας

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

Δωρεάν μεταφορικά
για τον νομό Καβάλας



Χαριλάου Τρικούπη 2 | Κρηνίδες

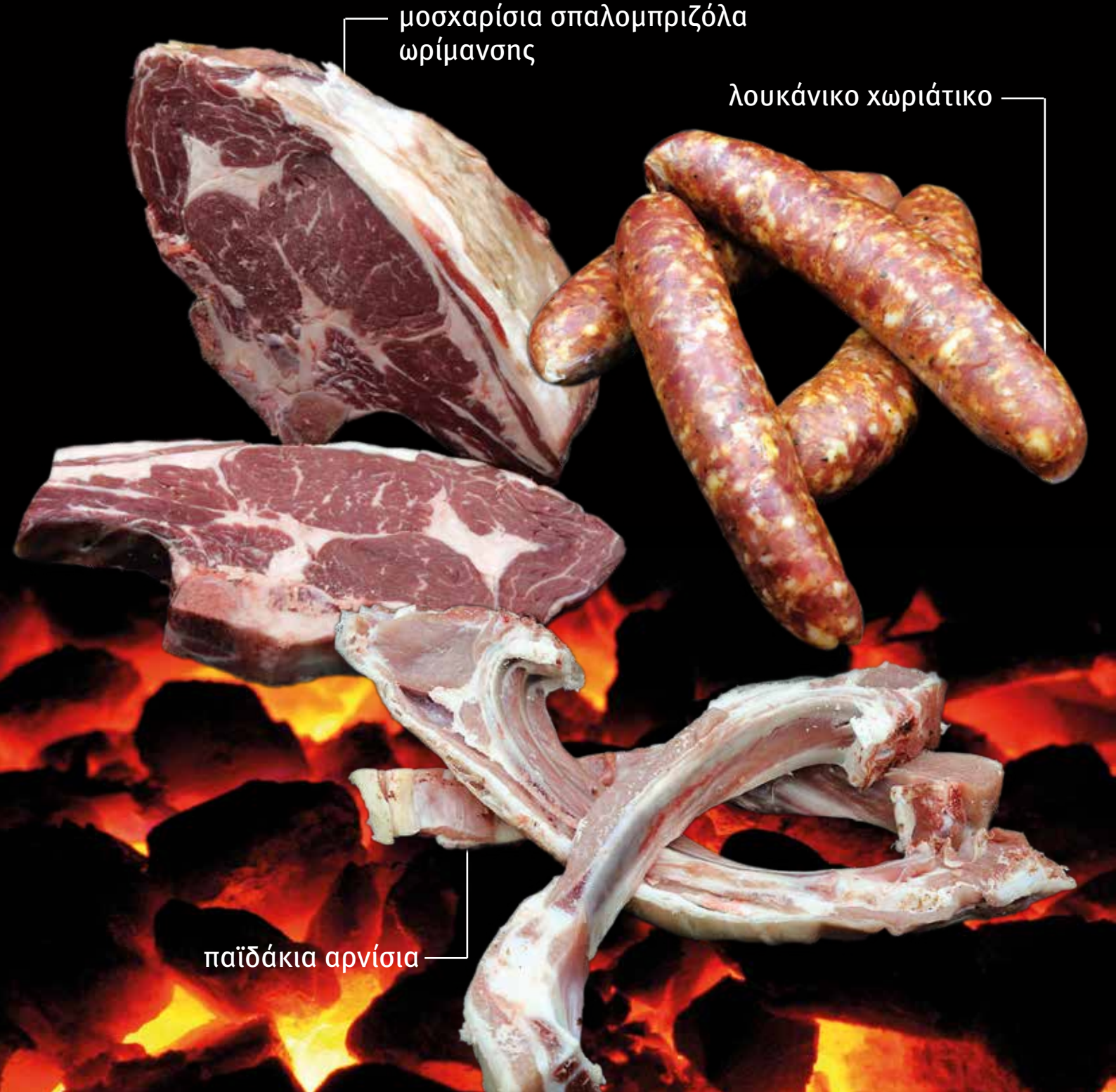
251 051 6200 | [f farmasaatzoglou](#)

Σας προτείνουμε για το καλοκαιρινό σας **barbeque**

μοσχαρίσια σπαλομπριζόλα
ωρίμανσης

λουκάνικο χωριάτικο

παϊδάκια αρνίσια



Και για το τηγάνι

σουβλάκι χοιρινό

σουβλάκι
κοτόπουλο

χοιρινή
σπαλομπριζόλα
ωρίμανσης



γύρος μαριναρισμένος



χοιρινή τηγανιά
με πιπεριά



Γραβιέρα | Το εθνικό σκληρό τυρί της χώρας μας



Ας γνωρίσουμε την περιβόητη γραβιέρα! Ένα τυρί το οποίο είναι αγαπημένο για όλους μας. Τόσο πολύ που υπολείπεται σε δημοφιλία μόνο από την φέτα. Τυρί νόστιμο, γευστικό, μεστό συντροφεύει πολλές συνταγές στην κουζίνα μας ενώ παραμένει απολαυστικό ακόμα και σκέτο. Είναι εξάλλου το εθνικό μας σκληρό τυρί.

Η ιστορία της γραβιέρας δεν είναι τόσο παλιά, παράγεται στην χώρα μας μόλις 100 και κάτι χρόνια όταν και ο επονομαζόμενος ιδρυτής της σύγχρονης τυροκομίας στην χώρα μας ο Νικόλαος Ζυγούρης επιχείρησε το 1914 να δημιουργήσει έναν τύπο κίτρινου τυριού έχοντας σαν βάση το παγκοσμίου φήμης ελβετικό τυρί La Gruyere.

Μετά από πειραματισμούς κατάφερε σε σύντομο χρονικό διάστημα να το παράξει στην Μανωλάδα όπου άνηκε τότε στα βασιλικά κτήματα και για να τιμήσει το La Gruyere, μετέφερε την λέξη στην γλώσσα μας ονομάζοντάς το

ΤΥΡΑΞΙΑ

Εδωδιμοπωλείον

Μητροπολίτου Χρυσοστόμου 3 | Καβάλα
251 022 2110

νέο τυροκομικό παρασκεύασμα γραβιέρα.

Στο πέρασμα του χρόνου, η ελληνική γραβιέρα απέκτησε τον δικό της χαρακτήρα, αναδείχθηκε στο κοινό και αποτελεί πια μέρος της παράδοσής μας. Είναι τόσο μεγάλη η διαφορά από το τυρί που ενέπνευσε την δημιουργία της που σήμερα 3 ελληνικές γραβιέρες έχουν την ένδειξη Π.Ο.Π. (Κρήτης, Νάξου, Αγράφων) ενώ πολλές ακόμα είναι εξαιρετικές στην γεύση και την υφή τους!

Διαλέξτε τις ποιοτικότερες από το κατάστημά μας

Η Τυραξία σας παρουσιάζει ελληνικές ετικέτες γραβιέρας τις

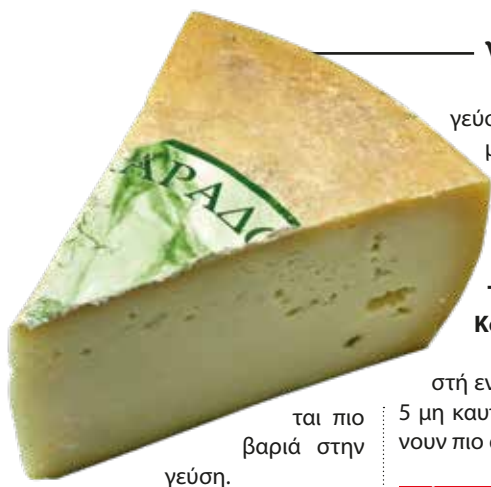
οποίες και μπορείτε να τις προμηθευτείτε από το κατάστημά μας.

■ **Π.Ο.Π. Γραβιέρα Νάξου Ε.Α.Σ.** με γεύση και αρώματα γάλακτος και βουτύρου, στόμα πλούσιο, κομψό και ευχάριστο, με έντονη γεύση γάλακτος και ελαφρές νύξεις αμυγδαλού, ισορροπημένα γλυκιά. Η Γραβιέρα Νάξου είναι ένα ευγενικό, σύνθετο και νόστιμο τυρί.

■ **Π.Ο.Π. Γραβιέρα Κρήτης Γαπαράκη και Καλλιγιάννη**

Πρέπει να έχει ωριμάσει για τρεις μήνες, το λιγότερο. Συναντάμε γραβιέρα 12μηνης και σπανιότερα μεγαλύτερης ακόμα ωρίμανσης που έχει λιγότερη υγρασία και γίνε-





γραβιέρα Κρήτης

γεύση, συμπυκνωμένη, που μαλακώνει κάπως από το γλυκό ελαιόλαδο που το αγκαλιάζει.

■ Γραβιέρα Τραχειάς Επιδαύρου Κουτρομυπή

Με γεύση απαλή και μεστή ενώ υπάρχει και επιλογή με 5 μη καυτερά πιπέρια που την κάνουν πιο αρωματική.

ται πιο βαριά στην γεύση.

Η Γραβιέρα Γασπαράκη έχει ιδανική ισορροπία ανάμεσα στο γλυκό και το πικάντικο. Βουτυράτη, γεμάτη, αλλά που δεν «λιγώνει», όπως συμβαίνει κάποιες φορές στις πολύ γλυκές γραβιέρες. Με έντονη γεύση, αλλά όχι επιθετική.

Η γίδινη γραβιέρα Καλλιγιάννη είναι πικάντικη, βουτυράτη, αρκετά αλμυρή με οξεία γεύση και έντονη επίγευση. Μια γραβιέρα που στέκεται υπέροχα σε πλατώ τυριών, ενώ λιώνει ωραία σε σουφλέ, πίτσες και τάρτες λαχανικών. Για τους λάτρεις του πιο πικάντικου υπάρχει και γραβιέρα Καλλιγιάννη που περιέχει μπουκόβο.

■ Παλαιωμένη Γραβιέρα Μυτιλήνης 24 μηνών

Η γραβιέρα Ταστάνη παρασκευάζεται από αιγοπρόβειο γάλα στην Άγρα Λέσβου και είναι 24μηνος ωρίμανσης. Το νησί φημίζεται για την ποιότητα της γραβιέρας και αν και δεν έχει χαρακτηριστεί με ένδειξη Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης έχει φανατικούς θαυμαστές που προτιμούν την συγκεκριμένη γεύση.

Η ωρίμανσή της δίνει σπαρταριστή «πρόβεια»

Και το αντίπαλο δέος La Gruyere

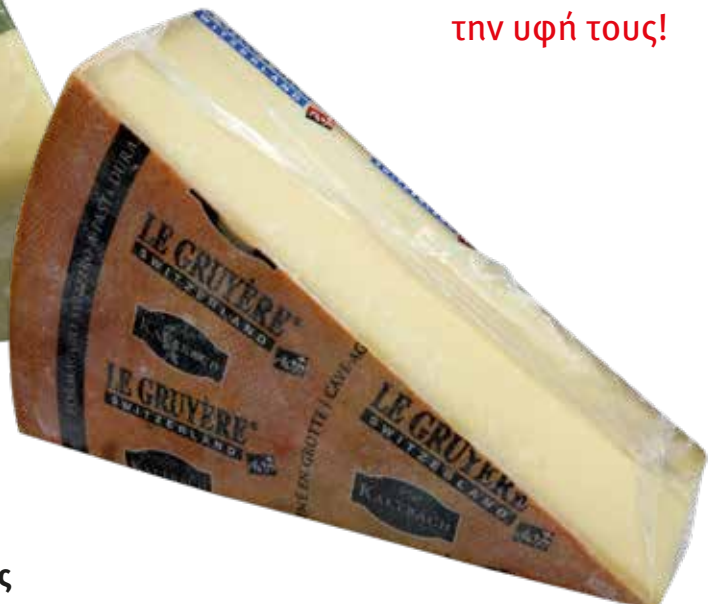
Το περίφημο ελβετικό τυρί παράγεται αποκλειστικά από αγελαδινό γάλα στην ομώνυμη περιοχή της χώρας. Το γκρουγιέρ προσομοιάζει στην εμφάνιση και τη διαδικασία παραγωγής ακόμα και στο όνομα με τις ελληνικές γραβιέρες, με τις οποίες συχνά συγχέεται, αλλά διαφέρει και στη γεύση και στη σύστασή του.

Όσον αφορά την ιστορία του εδώ και εκατοντάδες χρόνια η περιοχή La Gruyere της Ελβετίας είναι ονομαστή για την παραγωγή λιπαρού τυριού. Αλλά ως σκληρό τυρί με τις σημερινές ιδιότητες και τον τρόπο δημιουργίας του το συναντάμε από τον 17ο αιώνα μ.Χ. (ωριμάζει σε θερμοκρασίες και υπό ακριβείς συνθήκες, μετά το πήγμα με πυτιά από γάλα που είναι θερμαινόμενο σε χαμηλή θερμοκρασία), όσον αφορά την παραγωγή



400 λίτρα γάλακτος δίνουν μόλις 35 κιλά από το ονομαστό τυρί (αναλογία 1 κιλό προς 11.5 λίτρα γάλα), ενώ η διαδικασία ωρίμανσής του μας χαρίζει και διαφορετική γεύση. Πέντε μήνες αρκούν για να φτάσει στο γλυκό στάδιο, περίπου οκτώ μήνες για το ημι-αλμυρό, δέκα μήνες για το αλμυρό και τουλάχιστον δώδεκα μήνες για να φτάσει σε μία ιδιαίτερη αλμυρή και ταυτόχρονα πυκνή γεύση. Υπάρχουν και ειδικές εκδόσεις του τυριού όπως η παραγωγή του από καθαρά βιολογικό γάλα, ή η παραγωγή που γίνεται μόνο από 32 σαλέ της περιοχής. Η γεύση του είναι γεμάτη και μεστή, περιέχει πικάντικες αποχρώσεις, ενώ δίνει και μία νότα καρδιού.

Σήμερα 3 ελληνικές γραβιέρες έχουν την ένδειξη Π.Ο.Π. (Κρήτης, Νάξου, Αγράφων) ενώ πολλές ακόμα είναι εξαιρετικές στην γεύση και την υφή τους!



γραβιέρα Μυτιλήνης

Με επίκεντρο τη γραβιέρα

Με γνήσια υλικά από την Τυραξία και με το μεράκι και την τέχνη του Αλέξανδρου Πούλου, σεφ του Μαγειρείου δημιουργήθηκαν δύο υπέροχες συνταγές που σαν στοιχείο τους είχαν την γραβιέρα αλλά και το ελβετικό La Gruyere. Εύκολες στη διαδικασία της εκτέλεσης και νόστιμες τόσο που θα γλείφετε τα δάχτυλά σας!

Ας τις δούμε λοιπόν:



Ρωμανού 8 Καβάλα

T: 2510832320 & 69444363025

ΤΥΡΑΞΙΑ
Εδωδιμοπωλείον

Μητροπολίτου Χρυσσοστόμου 3

T: 251 022 2110



Σπασμένος Ντάκος με 3 Γραβιέρες

- ⇒ Κριθαρένια παξιμάδια κομμένα σε μπουκίτσες
- ⇒ **150 γρ** Γραβιέρα Τραχειάς Επιδαύρου κομμένη σε μικρά κομμάτια
- ⇒ **150 γρ** Γραβιέρα Γασπαράκη κομμένη σε μικρά κομμάτια
- ⇒ **150 γρ** Γραβιέρα Ρεθύμνου με μπούκοβο Καλλιγιάννη κομμένη σε μικρά κομμάτια
- ⇒ 2 σκελίδες σκόρδο κομμένο σε λεπτές φέτες
- ⇒ θυμάρι
- ⇒ φρέσκο κρεμμυδάκι (μόνο τα φύλλα)
- ⇒ πολτός από 2 μεγάλες ώριμες ντομάτες
- ⇒ αλάτι
- ⇒ πιπέρι
- ⇒ ελαιόλαδο

Δυσκολία
στην εκτέλεση:
Πολύ μικρή



Βάζουμε σε ένα μεγάλο πήλινο δοχείο τον πολτό από τις ντομάτες και τον απλώνουμε να πάει παντού. Τοποθετούμε από πάνω τα κομμάτια από τις γραβιέρες μας και τα παξιμάδια μας. Κόβουμε τα κρεμμυδάκια και τα τοποθετούμε και αυτά μαζί με λίγο θυμάρι. Αλατίζουμε και πιπερώνουμε.

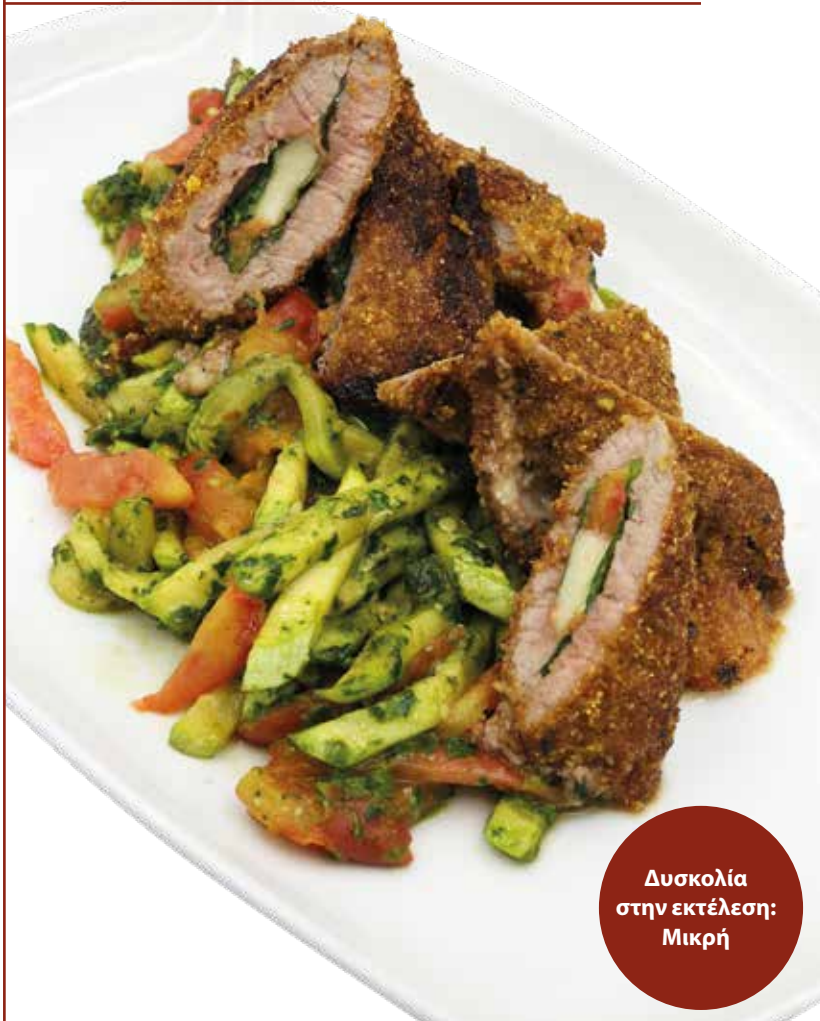
Στην συνέχεια σοτάρουμε το σκόρδο μας σε ελαιόλαδο μέχρι να πάρει χρώμα. Το αφαιρούμε από το λάδι με ένα κουτάλι χωρίς να βγάλουμε την κατσαρόλα μας από την φωτιά. Αφήνουμε το λάδι να κάψει καλά και ρίχνουμε στο πήλινο τις σκελίδες με το σκόρδο.

Μόλις το λάδι κάψει για τα καλά το αφαιρούμε από την φωτιά και το ρίχνουμε έτσι καυτό στο πήλινο και είμαστε έτοιμοι!

Καλή μας όρεξη!

Υλικά
για 4 άτομα

Μοσχαράκι Trans a La Gruyere



Υλικά για 4 άτομα

1κλ Μοσχαράκι Trans κομμένο σε λεπτές φέτες και χτυπημένο με το σφυράκι

3 Ντομάτες χωρίς τα σπόρια τους και ξεφλουδισμένες

100γρ La Gruyere κομμένο σε λεπτές φέτες

500γρ κολοκυθάκια κομμένα σε λεπτές φέτες

12 φύλλα σπανάκι

ελαιόλαδο

αλάτι

πιπέρι

θυμάρι

Για το πανάρισμα:

Καλαμποκίσιο παξιμάδι τριμμένο

Για το πέστο:

500γρ σπανάκι

50γρ La Gruyere

2 σκελίδες σκόρδο

καρύδια

αλάτι

πιπέρι

ελαιόλαδο

Εκτέλεση:

Πανάρουμε το Μοσχαράκι Trans με θυμάρι, αυγό, ελαιόλαδο και cornflower και το αφήνουμε να ξεκουραστεί 60 λεπτά στο ψυγείο.

Μετά φτιάχνουμε το πέστο μας ρίχνοντας σε ένα μπλέντερ το σπανάκι μας (εκτός από 12 φύλλα), τα 50γρ La Gruyere κομμένα σε μικρά κυβάκια, τις δύο σκελίδες σκόρδο. Προσθέτουμε τα καρύδια μας - 5-6 κομμάτια - μια πρέζα αλάτι και λίγο πιπέρι. Ρίχνουμε στο τέλος ελαιόλαδο και τα αλέθουμε.

Την ίδια ώρα μπορούμε να σοτάρουμε ελαφρά σε ένα τηγάνι με ελάχιστο ελαιόλαδο τις ντομάτες μας, αφού πρώτα τις έχουμε κόψει σε λωρίδες και έχουμε αφαιρέσει τους σπόρους και την φλούδα. Βάζουμε και λίγο θυμάρι. Μόλις μετά από 1 λεπτό τις βγάζουμε από την φωτιά και τις βάζουμε σε ένα πιάτο (θα χρειαστούν για την γέμιση στο μοσχαράκι μας αλλά και στο σοτάρισμα που θα γίνει στα κολοκυθάκια μας).

Παίρνουμε τα καλαμποκίσια παξιμάδια μας και τα αλέθουμε για να έχουμε έτοιμο και το πανάρισμα για το μοσχαράκι μας.

Σοτάρουμε επίσης τα κολοκυθάκια μας για λίγα λεπτά και προσθέτουμε τα 6 κομματάκια από τις ντομάτες μας και 10 κουταλιές από την σάλτσα πέστο που έχουμε ετοιμάσει. Εν συνεχεία τα βάζουμε σε ένα μπολ και ανακατεύουμε για να πάει η σάλτσα πέστο παντού. Αν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο ακόμα πέστο.

Ήρθε η ώρα για να ετοιμάσουμε το μοσχαράκι μας! Απλώνουμε το κρέας στον πάγκο μας και στην μέση τοποθετούμε μία φέτα ντομάτα, ένα φύλλο σπανάκι και μία φέτα La Gruyere. Εν συνεχεία κλείνουμε το κρέας αγκαλιάζοντας τα υλικά που τοποθετήσαμε και ρίχνουμε ελάχιστο αλάτι και αν θέλουμε πιπέρι.

Το επόμενο βήμα μας είναι να πανάρουμε το μοσχαράκι μας στο τρίμμα του καλαμποκένιου παξιμαδιού!

Είμαστε ένα βήμα πριν το σερβίρισμα. Τηγανίζουμε λοιπόν το παναρισμένο μοσχαράκι μας. Τρία λεπτά από την κάθε πλευρά είναι αρκετή.

Σερβίρουμε στα πιάτα μας πρώτα βάζοντας το σοταρισμένο κολοκυθάκι με την σάλτσα πέστο και από πάνω τοποθετώντας κομμένο στην μέση το κάθε τηγανισμένο μοσχαράκι.

Πεντανόστιμο μοσχαράκι με ιδιαίτερα βουτυρένια γεύση από το La Gruyere και φρεσκάδα καλοκαιρινή από το πέστο μας! Καλή σας όρεξη!

Afternoon choice

Mediterranean Negroni

30ml Σχίνοξ Μαστίχα spirit
infused with strawberries
20ml Martini Rosso
20ml Campari

1 strawberry slice
& 1 lemon zest



Night choice

Inked Jerry

60ml Sailor Jerry
2.5ml Lime Juice
15ml Honey Syrup
25ml Mixed Tea Syrup
15ml Passion Puree
1 drop Papper

Half Passion fruit with
dried mixed fruits inside





τσαλαπετεινός

ΠΑΓΓΑΙΟ

παράδοση από το 1963

Βιομηχανία Γάλακτος Καβάλας Μάρτος Νικόλαος



Artware.gr

ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΑΡΙΑΝΙ

Απολαυστική δροσιά,
με ευχάριστη γεύση για μικρούς και μεγάλους!



Έναντι Εθνικού Σταδίου
Ελευθερούπολη / Τ.Κ. 64100
Τ: 25920 23860 F: 25920 21060
www.pageo.gr / info@pageo.gr