

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2021 - ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2022

ΤΕΥΧΟΣ 09
δωρεάν διανομή

fresh mag

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ
ΑΡΗΣ ΤΣΑΝΑΚΛΙΔΗΣ

- ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗ - ΛΕΙΒΑΔΙΤΗΣ
- ΑΓΙΑ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗ
- ΓΙΑ ΦΑΓΗΤΟ ΣΤΗΝ ΚΑΒΑΛΑ
- ΜΟΥΣΕΙΟ ΚΑΠΝΟΥ
- ΧΕΙΜΩΝΑΣ ΣΤΟ ΠΑΓΓΑΙΟ

Αλίνα Κωτσοπούλου



KALEAS
K O S M I M A



Ομονοίας 40, Καβάλα

 @kaleaskosmima

 Kaleas Kosmima

kaleas.gr



shop online

ΑΥΤΟΚΑΝΤΟ

η ζεύγη αλλούς

-BRUNCH BAR-

brunch and coffee

Στοά Μεγ. Αλεξάνδρου 28, Καβάλα



drive me



ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΗΣ

Ηλίας Κοτσιρέας

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

Ηλίας Κοτσιρέας, Intime News,
Vivartia, Αλέξανδρος Κανάρης,
Alpha TV, Spyros Panopoulos

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ

Σταύρος Σοφιανός

ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΟ ΤΜΗΜΑ

Fresh Advertising Team

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Κωνσταντίνος Παπακοσμάς,
Χριστίνα Καφετζοπούλου,
Λένα Σαμέρκα, Αθανάσιος
Νικολακόπουλος, Κωνσταντίνος
Νικολάου, Ξένια Κορνιούσινα, Νίκος
Ζουγιανός, Στέλιος Κατάκαλος
Ευχαριστούμε τους: Κωνσταντίνα
Τσότογλου, Σάκη Κοτόπουλο,
Σταύρο Τσιρέλη

ΕΚΤΥΠΩΣΗ

B & I ΣΥΚΑΡΗ Ι.Κ.Ε.

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ

FRESH GROUP

Σαππαίων 15

Καβάλα 65 201

T: 2510 220812, 693 6755597

e-mail: info@freshmagazine.gr

website: freshmagazine.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 διανέμεται δωρεάν στην Περιφέρεια Αν. Μακεδονίας & Θράκης

- 06 Τύμβος Καστά στην Αμφίπολη
- 08 Προτάσεις δώρων
- 10 Ονειρούπολη Δράμας
- 12 Βόλτα για φαγητό (και όχι μόνο) στην Καβάλα
- 22 Διατροφή - Κρεαταγορά Μούτλιας
- 26 Ευεξία - Hydra Spa
- 28 Υγεία - Τα οφέλη της Πρώιμης παρέμβασης Ξηροφθαλμία και πως αντιμετωπίζεται
- 30 Εργοθεραπεία - Φούσκες! Μία δραστηριότητα με οφέλη μόνο
- 31 Διατροφή - ΔΙΑΤΡΟΦΟΓΕΝΕΤΙΚΗ: Ότι πιο σύγχρονο και πρωτοποριακό, η προσωπική σας γενετική ταυτότητα
- 32 Metaverse, το internet με (ψηφιακή) σάρκα και οστά
- 34 Παρουσίαση: Μουσείο Καπνού Καβάλας
- 38 Αγορά: Χριστούγεννα στην αγορά της Καβάλας
- 40 Συνέντευξη: Άρης Τσανακλίδης
- 48 Αποδράσεις: Σταυρούπολη Ξάνθης

- 58 Τουρισμός: Νέα πρότυπα τεχνολογικής και καταναλωτικής συμπεριφοράς στον δυναμικό κλάδο της εστίασης και του τουρισμού
- 60 Ταξίδι: Χριστούγεννα στην Αγία Πετρούπολη
- 68 Συνέντευξη: Αλίνα Κωτσοβούλου
- 80 Οδοιπορικό: Χειμώνας στο Παγγαίο
- 84 Αυτοκίνητο
- 90 Mince Pies με μανταρίνι και ρούμι
- 92 Ιστορία: Του Κωνσταντίνου Π. Παπακοσμά
- 94 Τεχνολογία: Η GoPro Hero έφτασε στην 10η έκδοσή της
- 96 Παιχνίδι
- 98 Βιβλιοπαρουσίαση



Φωτ. εξωφύλλου: αρχείο Αλίνας Κωτσοβούλου

Καλά Χριστούγεννα
και καλή Πρωτοχρονιά



ΔΗΜΩΦΕΛΕΙΑ

ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΦΕΛΗΣ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ ΚΑΒΑΛΑΣ

ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ

δείτε εδώ
τις εκδηλώσεις
του Δήμου
Καβάλας



Το καλοκαίρι του '22 γίνεται επισκέψιμος στο κοινό ο Λόφος Καστά και το ταφικό μνημείο που περιλαμβάνει



Το επόμενο καλοκαίρι θ' ανοίξει τις πύλες του ο **Τύμβος Καστά στην Αμφίπολη**. Αρχικά για ομάδες ερευνητών και στη συνέχεια για το κοινό. Μετά την πρόσφατη έγκριση της αρχιτεκτονικής προμελέτης από το Κεντρικό Αρχαιολογικό Συμβούλιο (ΚΑΣ), για την εξωτερική κατασκευή της κεντρικής εισόδου αλλά και της διαμόρφωσης του περιβάλλοντα χώρου με τις επισκέψιμες διαδρομές, το υπουργείο Πολιτισμού έχει επιδοθεί σ' έναν αγώνα δρόμου, προκειμένου να πετύχει τους στόχους του χρονοδιαγράμματος που η υπουργός Λίνα Μενδώνη έχει επιτακτικά θέσει. Την ίδια ώρα το ενδιαφέρον της αρχαιολογικής έρευνας στρέφεται στον παρακείμενο «Λόφο 133».

Με δύο διαδρομές στη βάση και στην κορυφή του Τύμβου Καστά και μέσω μιας εξωτερικής κατασκευής, που θα παραπέμπει μινιμαλιστικά σε αρχαίο προστώο, θα γίνει επισκέψιμο για το κοινό, το πολυσυζητημένο μνημείο. Οι εργασίες, που



θα πραγματοποιηθούν το αμέσως επόμενο διάστημα, βασίζονται στις μελέτες που εκπόνησε ο δρ. αρχιτέκτονας μηχανικός του υπουργείου Πολιτισμού Μιχάλης Λεφαντζής και προϊστάμενος Αρχαιολογικών Έργων και Μελετών της Εφορείας Αρχαιοτήτων Πόλης Αθηνών, και εγκρίθηκαν από το ΚΑΣ.

Οι διάδρομοι που θα δημιουργηθούν

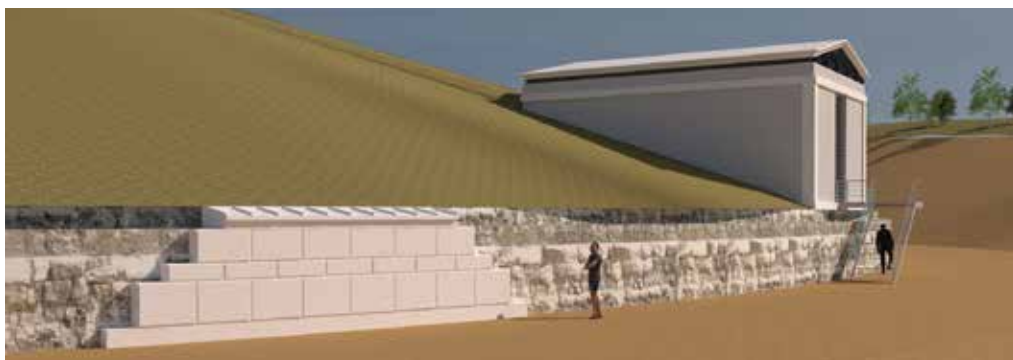
Εξωτερικά του τύμβου θα διαμορφωθούν διάδρομοι πρόσβασης προς το μνημείο, αλλά και επιμέρους στοιχεία του, όπως σε τμήματα του επιβλητικού μαρμάρινου περιβόλου. Οι διάδρομοι θα επιτρέπουν επίσης την άνετη μετακίνηση αμαξιδίων ΑμεΑ έως και το αναβατόριο, πλησίον της εισόδου που θα οδηγεί στο εσωτερικό του μνημείου.

Η πρόσβαση στον χώρο του μνημείου θα ακολουθεί τη σημαντική διευθέτηση. Η κύρια επισκέψιμη διαδρομή, μήκους 320 μ., θα

ξεκινάει νότια του σημερινού προσωρινού φυλακίου εισόδου, προς τη δυτική πλευρά του Τύμβου και ακολουθώντας την κυρτή χάραξη του περιβόλου θα κατευθυνθεί ΝΑ προς την είσοδο του Ταφικού Μνημείου, συναντώντας και τμήμα του περιβόλου, που θα αποκατασταθεί το επόμενο διάστημα. Στον ίδιο χώρο θα διαμορφωθεί επίπεδος χώρος θέασης, ενώ ο διάδρομος θα καταλήγει στη ΝΑ πλευρά του Τύμβου, και σε τμήμα του περιβόλου που διασώζεται πλήρης και εντυπωσιάζει για την άρτια τεχνική του.

Παράλληλα θα υπάρξει και μία δευτερεύουσα διαδρομή, μήκους 210 μ., προς την κορυφή του Τύμβου, όπου έχουν έρθει στο φως παλαιότερες ταφές, από την εποχή του σιδήρου, αλλά και τμήμα του θεμελίου του Ταφικού Σήματος της κορυφής στο σημείο όπου είχε αρχικά κατασκευαστεί το βάθρο με τον Λέοντα της Αμφίπολης. Στο τέλος αυτής της διαδρομής, ο επισκέπτης θα μπορεί να δει πανοραμικά τη χάραξη του κυκλικού μαρμάρινου περιβόλου, αλλά και ολόκληρη την ευρύτερη περιοχή, με την οροσειρά του Παγγαίου, τον ποταμό Στρυμόνα, τα όρια της αποξηραμένης λίμνης Κερκινίτιδος, καθώς και την αρχαία Αμφίπολη.

Οι διαδρομές θα κατασκευαστούν με «πατημένο χώμα» με σταθεροποιητή και θα σημανθούν με απλή περιχοίνιση σε συγκεκριμένα τμήματά τους.



CosmoFLAIR

the nice hair is everything



Μιλήτου 8β Νεάπολη Καβάλας
2510246699





Bleu de Chanel

Eau de Parfum για άνδρες

Σύνθεση

σανδαλόξυλο, γιασεμί, ροζ πιπέρι, τζίντζερ, κεχριμπάρι, πατσουλί, βετιβέριο, ξύλινες νότες, κέδρος, λάβδανο, λεμόνι, λιβάνι, μέντα, μοσχοκάρυδο



Givenchy

L'Interdit Rouge

Eau de Parfum για γυναίκες

Σύνθεση

Οι αποκαλούμενες Ύψηλές νότες - αναπτύσσονται αμέσως μετά την εφαρμογή. Είναι η πρώτη εντύπωση και είναι συνήθως πολύ έντονες, έχουν γρήγορο ρυθμό.

Νότες κορυφής

πορτοκάλι σαγκουίνι, τζίντζερ, νότες μπαχαρικών

Οι λεγόμενες Μεσαίες νότες -

Καρδιά εμφανίζονται μετά από λίγα λεπτά, αφού οι νότες κορυφής έχουν φύγει. Διαρκούν συνήθως 2-3 ώρες

Μεσαίες νότες

γιασεμί, άνθος πορτοκαλιού Οι λεγόμενες νότες βάσης - τελευταίες και οι μεγαλύτερες φάσεις αρωμάτων. Διαρκούν περίπου 4 ώρες, αλλά μπορεί να είναι και όλη μέρα.

Νότες βάσης

σανδαλόξυλο, πατσουλί, Μπαχάρι φύλλα



Smartphone Samsung Galaxy Z Flip 3 5G 256GB - Phantom Black

Με Οθόνη: 6.7" Dynamic AMOLED 2X 120Hz FHD+ / 1.9" Super AMOLED, **χωρητικότητα:** 256GB, Μνήμη **RAM:** 8GB ram και **κάμερα:** 12MP, F2.2 / 12MP Dual Pixel OIS F1.8
1.149 ευρώ



Armani

My Way Intense

Eau de Parfum για γυναίκες

Σύνθεση

Νότες κορυφής

άνθος πορτοκαλιού, πικρό πορτοκάλι

Οι λεγόμενες Μεσαίες νότες - Καρδιά εμφανίζονται μετά από λίγα λεπτά, αφού οι νότες κορυφής έχουν φύγει.

Διαρκούν συνήθως 2-3 ώρες

Μεσαίες νότες

τουμπερόζα ινδίας, τουμπερόζα Οι λεγόμενες νότες βάσης - τελευταίες και οι μεγαλύτερες φάσεις αρωμάτων. Διαρκούν περίπου 4 ώρες, αλλά μπορεί να είναι και όλη μέρα.

Νότες βάσης

σανδαλόξυλο, βανίλια μαγαδασκάρης



Bvlgari

Man Terra Essence

Eau de Parfum για άνδρες

Σύνθεση:

Νότες κορυφής

λεμόνι

Οι λεγόμενες Μεσαίες νότες - Καρδιά εμφανίζονται μετά από λίγα λεπτά, αφού οι νότες κορυφής έχουν φύγει. Διαρκούν συνήθως 2-3 ώρες

Μεσαίες νότες

βετιβέρια

Οι λεγόμενες νότες βάσης - τελευταίες και οι μεγαλύτερες φάσεις αρωμάτων. Διαρκούν περίπου 4 ώρες, αλλά μπορεί να είναι και όλη μέρα.

Νότες βάσης

γήινες νότες



Apple iPhone 13 128GB Midnight

Με οθόνη: Super Retina XDR display // 6.1-inch (diagonal) all-screen OLED display // 2532-by-1170-pixel resolution at 460 ppi και **χωρητικότητα:** 128 GB. **Μνήμη RAM:** 6 GB και **κάμερες:** Dual 12MP camera system: Wide and Ultra Wide cameras // **Wide:** f/1.6 aperture // **Ultra Wide:** f/2.4 aperture and 120° field of view // 2x optical zoom out // Digital zoom up to 5x από 869 ευρώ



Smartphone Samsung Galaxy A12 128GB Dual Sim Black

με Οθόνη: 6.5» // PLS IPS // 720 x 1600 pixels και **Χωρητικότητα:** 128GB, Μνήμη RAM 4 GB και **κάμερα:** 48 Megapixel & 5 Megapixel & 2 Megapixel & 2 Megapixel 219 ευρώ



Yves Saint Laurent

Black Opium Extreme

Eau de Parfum για γυναίκες

Σύνθεση:

Νότες κορυφής

αχλάδι

Οι λεγόμενες Μεσαίες νότες - Καρδιά εμφανίζεται μετά από λίγα λεπτά, αφού οι νότες κορυφής έχουν φύγει. Διαρκούν

συνήθως 2-3 ώρες

Μεσαίες νότες

άνθος πορτοκαλιού

Οι λεγόμενες νότες βάσης - τελευταίες και οι μεγαλύτερες φάσεις αρωμάτων. Διαρκούν περίπου 4 ώρες, αλλά μπορεί να είναι και όλη μέρα.

Νότες βάσης

καφές



Κελάρι Διαλεκτό SYRAH

Ερυθρός ξηρός οίνος από σταφύλια βιολογικής καλλιέργειας

Χαρακτηριστικά:

Εντυπωσιακό πορφυρό χρώμα με ιώδεις ανταύγειες, άρωμα κόκκινων φρούτων, μαύρου πιπεριού, βιολέτας, κέδρου και βανίλιας.

Ωρίμασε για 12 μήνες σε γαλλικά δρύινα βαρέλια από το δάσος Allier.

Συνοδεύει άριστα: κρεατικά με πικάντικες σάλτσες, κυνήγι, λαγό στιφάδο και λιπαρά τυριά.



Κελάρι Διαλεκτό MERLOT

Ερυθρός ξηρός οίνος από σταφύλια βιολογικής καλλιέργειας

Χαρακτηριστικά:

Έντονο κόκκινο χρώμα, αρώματα κερασιού, φράουλας, δαμάσκηνου, μπαχαρικών και ινδικής καρύδας

Ωρίμασε για 12 μήνες σε γαλλικά και αμερικανικά βαρέλια.

Συνοδεύει άριστα: κρεατικά, κυνήγι, μοσχάρι και βοδινό κρέας στη σχάρα, ζυμαρικά με πικάντικες σάλτσες.



Ονειρούπολη Δράμας

Χριστούγεννα και στην βόρεια Ελλάδα υπάρχει ένας προορισμός που έχει γίνει γνωστός, για την ομορφιά αλλά και την χαρά που δίνει στους μικρούς και τους μεγαλύτερους που δεν είναι άλλος από την πόλη της Δράμας και την Ονειρούπολη.

Πέρυσι λόγω της πανδημίας έλειψε σε όλους αυτή η γιορτινή ατμόσφαιρα που δημιουργείται στο κεντρικό πάρκο της πόλης, αλλά εφέτος θα έχουμε πάλι την δυνατότητα να επισκεφθούμε το σπίτι του Άγιου Βασίλη, να δούμε τα ζωτικά, να παίξουμε σαν παιδιά, να

χαρούμε τις γιορτές και να χαμογελάσουμε. Βέβαια η πανδημία είναι ακόμα εδώ και έτσι ο δήμος της Πόλης ανέφερε πως όλες οι δράσεις θα πραγματοποιηθούν με αυστηρά υγειονομικά πρωτόκολλα.

Η Ονειρούπολη θα είναι ανοιχτή για το κοινό μέχρι και τις 2 Ιανουαρίου 2022 και είναι σίγουρο πως για ακόμα μία χρονιά θα χαρίσει υπέροχες αναμνήσεις σε όσους από όλους εμάς την επισκεφθούν. Μέχρι τότε ας μοιραστούμε μαζί σας υπέροχες εικόνες από τα χρόνια που πέρασαν για να μπούμε όλοι μαζί στο πνεύμα των Χριστουγέννων.




BIRD PET

QUALITY PET SUPPLIES

Σαββίδης Σπυρος
Δράμα - Πραξιτέλους 1
Τηλ 2521031779
Τηλ.6947933589






















Βόλτα για φαγητό (και όχι μόνο) στην Καβάλα

Περνώντας μέσα από το κέντρο της Καβάλας, είτε βρίσκεσαι στην καινούργια πόλη, είτε περπατάς στα γραφικά σοκάκια του Αγίου Νικολάου και της Παναγίας είναι σίγουρο πως θα συναντήσεις πολλά μικρά αλλά και μεγαλύτερα στέκια για φαγητό (και όχι μόνο) όπως μας αναφέρει και ο τίτλος στο άρθρο μας.

Ξεκινάμε την βόλτα μας και εμείς στο κέντρο και το πρώτο μαγαζί που βρισκόμαστε είναι το **Αυγοκάντο** που βρίσκεται σε μία όμορφη στοά στον πεζόδρομο της Μεγάλου Αλεξάνδρου. Το νεανικό στέκι προσφέρει

φαγητό εκτός από καφέ, με ιδιαίτερες αλμυρές και γλυκές γεύσεις που δύσκολα θα συναντήσεις αλλού στην πόλη. Ο ιδιοκτήτης του, ο Τάσος, όταν του προτείναμε να μας πει εκείνος τι συνιστά για να φάμε τις γιορτές και τον χειμώνα που έχει έρθει πια, με χαρά μας έφτιαξε ένα rapcake που έχει συνδυασμένα αρμονικά σοκολάτα γάλακτος με σοκολάτα φράουλα. Πεντανόστιμος πειρασμός του χειμώνα που πραγματικά πρέπει να τον μοιραστείς, γιατί μόνος δύσκολα θα μπορέσεις να το καταφέρεις μέχρι την τελευταία μπουκιά.

Νεανικό στέκι με ιδιαίτερες αλμυρές και γλυκές γεύσεις που δύσκολα θα συναντήσεις αλλού στην πόλη.



ΑΥΓΟΚΑΝΤΟ

Στοά Μεγάλου Αλεξάνδρου

- BRUNCH BAR -





ταβέρνα το αραλίκι



Συνεχίζουμε την περιήγησή μας μέσα στο παλαιότερο σημείο της πόλης, την Παναγία όπου και συναντάμε το **Αραλίκι** στην μέση της πλακόστρωτης Θεοδώρου Πουλίδου απέναντι από το ιστορικό Ιμαρέτ. Υπέροχος χώρος που τον συνοδεύει η αύρα της παλιάς πόλης δημιουργημένος με μεράκι και ζεστασιά αλλά το σημαντικότερο υπέροχους μεζέδες για να γευθείς.

Στην είσοδο μάς περιμένει ο Γιάννης, υπεύθυνος εδώ και χρόνια σε αυτή την γευστική γωνιά που έχει γίνει γνωστή σε όλους τους ντόπιους και όχι μόνο. Πάντα με το χαμόγελο και πάντα πρόθυμος να εξυπηρετήσει, είναι άνθρωπος που βλέπεις στο πρόσωπο του ζωγραφισμένη την χαρά όταν οι επισκέπτες του χώρου είναι ευχαριστημένοι. Θέλοντας να ευχαριστήσει κι εμάς μας έφερε δύο πιάτα για να δοκιμάσουμε.

Το πρώτο είναι ένα κλασικό πιάτο μα συνάμα τόσο γευστικό, τόσο δροσιστικό, τόσο μοναδικό και δεν είναι άλλο από το γιαουρτλού. Με το που το αφήνει στο τραπέζι η ευωδία από το κρέας με τα μυρωδικά δεν αφήνει πολλές αντοχές για υπομονή. Δυο - τρεις φωτογραφίες που θέλαμε να μοιραστούμε μαζί σας και μετά πέρασε "με τα μούτρα" κυριολεκτικά στο πιάτο όπου μέσα σε λίγα λεπτά δεν αφήσαμε τίποτα. Αυτός ο συνδυασμός με το φρέσκο και ιδανικά ψημένο κεμπάπ, με το γιαούρτι και τα μυρωδικά πραγματικά είναι ένα "πρέπει" που δεν γίνεται να μην δοκιμάσεις στον καλαίσθητο αυτό χώρο.

Το επόμενο πιάτο είναι επίσης ευδιαστό και επίσης θελκτικό όσο το πρώτο, είναι το κοντοσούβλι που έχει προετοιμάσει και ψήσει ο Γιάννης με πολύ μεράκι πριν φτάσει στο τραπέζι μας. Ψημένο όσο πρέπει για να είναι τρυφερό μέσα και τραγανό απ' έξω και κομμένο ιδανικά για να γεμίσει το στόμα από αυτή την λιχουδιά.

Μετά από τόσο νόστιμο φαγητό κυριολεκτικά αράξαμε στο Αραλίκι αγναντεύοντας την παλιά πόλη και το σουρۇπου που έχει δώσει τα χρώματά του στον

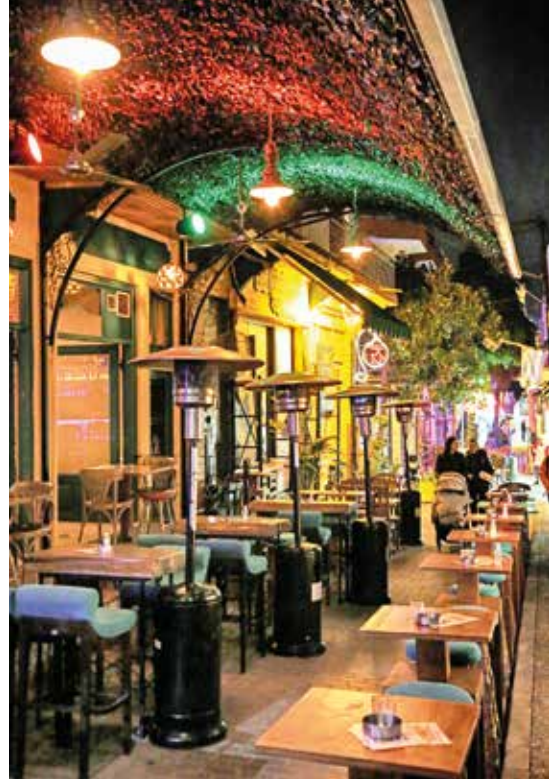
ουρανό. Κυριολεκτικά Αραλίκι με καλό φαγητό σε ένα όμορφο περιβάλλον τι άλλο να θελήσουμε για να περάσουμε αλλά και να περάσετε και εσείς υπέροχα.

Υπέροχος χώρος που τον συνοδεύει η αύρα της παλιάς πόλης δημιουργημένος με μεράκι και ζεστασιά.



Θεοδώρου Πουλίδου 33





Όταν συναντάς το **Pecado**, είναι σαν να μπαίνεις σε έναν άλλο κόσμο. Από την μία είναι το μικρό στενό που βρίσκεται, από την άλλη η ιδιαίτερη διακόσμηση του τόσο εξωτερικά αλλά και εσωτερικά που έχει πολύ

Ιδανικό για βραδινή έξοδο για κοκτέιλ, ή χαλαρό ποτό και με εξαιρετικά όμορφα πιάτα

έντονα χρώματα! Ναι, μπαίνεις στον κόσμο της Κεντρικής Αμερικής, σαν να τηλεμεταφέρεσαι στο Μεξικό. Ιδανικό για βραδινή έξοδο για κοκτέιλ, ή χαλαρό ποτό και επίσης εξαιρετικό για να συνδυαστεί η έξοδος αυτή με όμορφα πιάτα που έχουν επίσης το χρώμα της υπέροχης αυτής χώρας που αναφέραμε.

Ο Λεωνίδας ήθελε να κάνει κάτι διαφορετικό στην πόλη και το πέτυχε πραγματικά! Πέτυχε τον συνδυασμό σε φαγητό και ποτό, πέτυχε στο να έχει έναν όμορφο χώρο, πέτυχε στο να γίνει προορισμός για νέους αλλά και μεγαλύτερους! Στο Pecado καθώς περιμένουμε να μας φέρουν τα πιάτα που θα δοκιμάσουμε, πραγματικά χαλαρώνουμε μετά από μία πιεστική ημέρα ενώ μετά από λίγο μας έρχονται 5 υπέροχα πιάτα πολύ όμορφα κατ' αρχήν σαν παρουσίαση και φαίνονται ιδιαίτερα γευστικά! Μοναδικά νόστιμα Burritos, Alambres με μοσχαρίσιο κιμά και γέμιση cheddar, μπέικον, pico de gallo και δροσερή μαγιο παρμεζάνας, αλλά και Tacos με φρέσκα κομματάκια χοιρινού και κοτόπουλου, γέμισαν αρώματα και γεύση το τραπέζι μας που σε συνδυασμό με το περιβάλλον κάνει την έξοδό μας πράγματι ειδυλλιακή. Κάθε μπουκιά κι ένα ταξίδι, αυτό είναι το συμπέρασμα που βγάλαμε δοκιμάζοντας το κάθε πιάτο. Στο τέλος βέβαια ήρθε και το επιστέγασμα της βραδιάς. Ένα πραγματικά πεντανόστιμο Brownie σοκολάτας με σάλτσα καραμέλας, καραμελωμένο φουντούκι και παγωτό βανίλια... τι άλλο να ζητήσουμε για να κλείσει αυτή η υπέροχη νύχτα.

Αξίζει την επίσκεψή σας!



Δαρδανελλίων 18





Kavala Live Stage
El. Venizelou 53



Reserve
6999225548

Λίγο μετά την κεντρική πλατεία, σε έναν από τους πιο εμπορικούς δρόμους, την Ομονοίας, υπάρχουν μικρά στενάκια που ανηφορίζουν προς τις γειτονιές. Στο πρώτο ακριβώς σοκάκι που συναντάμε στο δεξί μας χέρι υπάρχει το **“Σοκάκι”**, ένα μικρό αλλά με πολύ μεράκι δημιουργημένο στέκι για για όσους αγαπούν μαμαδίστικο φαγητό. Τον ιδιοκτήτη του τον συναντήσαμε ένα δροσερό απόγευμα έχοντας ήδη ακούσει για τις νοστιμιές που δημιουργεί. Από την πρώτη στιγμή νιώθεις οικεία στο σοκάκι και μπορεί να βρίσκεσαι μόλις 30 μέτρα από έναν πολύβουο δρόμο αλλά εδώ έχει ηρεμία, μπορεί να είσαι στο κέντρο της πόλης αλλά εδώ ακούς χαμόγελα από τις παρέες και νιώθεις ευχαρίστηση από το φαγητό που απολαμβάνεις.

Ζητήσαμε από τον Κώστα χωρίς να δούμε το μενού να μας ετοιμάσει ότι προτείνει εκείνος για τον χειμώνα. Εξαφανίστηκε στην κουζίνα και τον χάσαμε για μερικά λεπτά και μετά εμφανίστηκε με τρία υπέροχα και πεντανόστιμα πιάτα. Το πρώτο είναι τηγανητές ελιές, ναι δεν είναι λάθος, είναι τηγανητές ελιές που σε γεμίζουν προσδοκίες οπτικά οι οποίες επιβεβαιώνονται γευστικά εντός λίγων μόνο δευτερολέπτων. Συμβουλή μας να τις δοκιμάσετε οπωσδήποτε.

Για δεύτερο πιάτο μας έχει έρθει στο τραπέζι μας η σαλάτα που έχει και το όνομα **“Σοκάκι”**. Χορταστική, γεμάτη γεύσεις, γεμάτη δροσιά και με μία υπέροχη επίγευση σε κάθε της μπουκιά. Δεν γινόταν να μην ρωτήσουμε για την σως που χρησιμοποιεί και με χαμόγελο πήραμε την απάντηση πως είναι ένα μυστικό του μαγαζιού, ένα από τα πολλά που έχει βάλει στο μενού σαν λεπτομέρειες που κάνουν όμως την διαφορά.

Τελευταίο πιάτο είναι οι **“Κεφτέδες της γιαγιάς”**, όπου για τέσσερις γενιές το μυστικό της συνταγής τους έχει φτάσει μέχρι τις μέρες μας και επιτέλους το μοιράζονται μαζί μας, έστω και γευστικά. Μας αρκεί, του αναφέρουμε του Κώστα γιατί είναι υπέροχα τραγανό εξωτερικά και με απίστευτο συνδυασμό γεύσης που σε κάθε μπουκιά νιώθεις να γίνεται έκρηξη νοστιμιάς στο



στόμα σου. Δεν είναι τυχαίο που στο Σοκάκι υπάρχουν οι λεγόμενοι κεφτεδολάτρες, όπως επίσης δεν είναι τυχαίο που στο μενού υπάρχει ειδική κατηγορία, η Κεφτεδοκατάσταση.

Στο Σοκάκι κάθε πιάτο είναι και μία όμορφη πρόκληση από ότι καταλάβαμε αλλά και δοκιμάσαμε ή οποία στο τέλος συνοδεύεται και από εκπλήξεις που δεν θα σας αναφέρουμε, όχι γιατί δεν θέλουμε αλλά κάθε ημέρα είναι διαφορετικές και μπορεί να είναι είτε αλμυρές, είτε γλυκές.



SOK AKI



Β' Παρ. Ομόνοιας

Μπορεί να βρίσκεσαι μόλις 30 μέτρα από έναν πολύβουο δρόμο στο κέντρο της πόλης, αλλά εδώ ακούς μόνο χαμόγελα από τις παρέες και νιώθεις ευχαρίστηση από το φαγητό που απολαμβάνεις.



από το 1932

ΜΕΝΕΛΑΟΥ

Αμυγδαλεώνας Καβάλας

2510 391690

παράδοση στον ξυλόφουρνο

δείτε
περισσότερα





Στην περιοχή του Αγίου Νικολάου, μία περιοχή που έχει κρατήσει το άρωμα των αρχών του προηγούμενου αιώνα υπάρχει ένας μοντέρνος χώρος που έχει ζεστή διακόσμηση με πέτρα και ξύλο, ένας χώρος που έχει ζεστασιά, ιδανικός για όσους αγαπούν το σωστά και με μεράκι ψημένο κρέας. Αυτό το εστιατόριο είναι το **Charcoal** που σε περιμένει με λικουδιές που δύσκολα θα ξεχάσεις, γιατί ότι φτάσει στο πιάτο σου θα σε ταξιδέψει σε μέρη υψηλής γαστρονομίας. Ο ιδιοκτήτης του εστιατορίου, ο Τάσος, έχει ειδικευτεί στο γευστικό αντικείμενο που σου προσφέρει ενώ στην πορεία του χρόνου έχει εξελίξει τα πιάτα του, έχει δοκιμάσει, έχει πειραματιστεί και αυτοί είναι μερικοί ακόμα λόγοι που η κάθε επιλογή που υπάρχει μέσα στο μενού είναι και ένας γευστικός πειρασμός.

Φτάσαμε ένα κρύο βράδυ του χειμώνα, μα μπαίνοντας μέσα στον χώρο, νιώσαμε σαν είμαστε σε ένα όμορφο χωριό, μα βρισκόμασταν στο κέντρο της Καβάλας. Είχαμε ενημερώσει τον Τάσο και είπε ότι θα μας ετοιμάσει ένα έδεσμα που ο καθένας μας πρέπει να έχει δοκιμάσει και αν δεν το έχει κάνει είναι κάτι που θα πρέπει να το κάνει, ενώ μας ανέφερε επίσης πως θα είναι πλεονασμός να μας παρουσιάσει και άλλο πιάτο.

Περιμένουμε χαλαρώνοντας πραγματικά στον ζεστό αυτό χώρο και ξαφνικά εμφανίζεται ο Τάσος με ένα ξύλο που πάνω του έχει μία τεραστίων διαστάσεων Tomahawk.

Φαίνεται υπέροχα ψημένο, και είναι ακόμα αχνιστό καθώς τοποθετείται πάνω στο τραπέζι

Το Charcoal σε περιμένει με λικουδιές που δύσκολα θα ξεχάσεις, γιατί ότι φτάσει στο πιάτο σου θα σε ταξιδέψει σε μέρη υψηλής γαστρονομίας.



Αγίου Νικολάου 13

μας. “Μην το κοιτάτε, ξεκινήστε” είναι η παρότρυνση του Τάσου, και την ακολουθούμε πιστά και κατά γράμμα. Ευτυχώς προλάβουμε να βγάλουμε και μία φωτογραφία για να την μοιραστούμε μαζί σας. Το κρέας όντως είναι ιδανικά ψημένο και λιώνει στο στόμα κυριολεκτικά. Κάθε μπουκιά και ένα έντονα γευστικό ταξίδι και το καλό με την Tomahawk είναι πως έχει πολλές μπουκιές! Είτε το συνδυάσεις με πατάτες country και κλασική αμερικανική κέτσαπ, είτε με ψητά λαχανικά το αποτέλεσμα είναι να συντροφεύουν απέρριπτα το πιάτο και να δημιουργούν ταυτόχρονα απόλυτες γευστικές εκρήξεις. Πραγματικά υπέροχο πιάτο, μέσα σε ένα μενού όπου ότι και να επιλέξεις για να φας, είναι σίγουρο πως θα ξαναέρθεις για να δοκιμάσεις και τα άλλα πιάτα του καταλόγου. Είπαμε είμαστε στο σημείο που έχει ιδανικό κρέας, δημιουργημένο από έναν ειδικευμένο στον χώρο άνθρωπο. Αυτό είναι το μοναδικό στην Καβάλα Charcoal.



ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΨΩΝΙΖΟΥΜΕ ΣΤΗΡΙΖΟΥΜΕ ΤΟΝ ΤΟΠΟ ΜΑΣ





25ης Μαρτίου 5

Απλός συνδυασμός
σωστού ψησίματος,
αγνής ζύμης και
επιλογή των πιο
ποιοτικών υλικών



Η Ιταλίδα της Καβάλας βρίσκεται στα δυτικά της πόλης. Στον κεντρικό δρόμο του Αγίου Λουκά την 25η Μαρτίου, αλλά και να μην βρίσκεται εκεί το delivery της αγκαλιάζει κάθε μέρος της πόλης.

Δημιουργημένη στον ξυλόφουρνο με ποιοτικά υλικά και ιδιαίτερα νόστιμη πραγματικά όποια και να επιλέξετε. Εμείς επισκεφθήκαμε τον καλαίσθητο χώρο που έχει δημιουργήσει ο Νίκος για να δούμε αλλά και να γευτούμε τις πίτσες που ετοιμάζει την ώρα που βγαίνουν από τον ξυλόφουρνο.

Δεν ξέραμε τι να πρωτοεπιλέξουμε μέσα από τον κατάλογο που διαθέτει η **Mafioso**. Κάθε μια που συναντάμε πραγματικά είναι ιδιαίτερη, είναι με πολύ ψαγμένα και ποιοτικά υλικά που μας δημιουργήσε ένα υπέροχο “πρόβλημα” στο τι να πρωτοδιαλέξεις. Κορλεόνη, Μαφιόζο, Αλ Καπόνε, του Καίσαρα, BBQ, Πεπερόνη, Χωριάτικη και πολλές ακόμα επιλογές που η μία είναι καλύτερη από την άλλη.

Αποφασίσαμε να πάρουμε για να μοιραστούμε μαζί σας την Πεπερόνη, την Χωριάτικη και για κλείσιμο την υπέροχη γλυκιά πίτσα και αφεθήκαμε παρακολουθώντας την διαδικασία της δημιουργίας τους μέχρι το σημείο που βγήκαν λαχταριστές και τοποθετήθηκαν στον μεγάλο ξύλινο δίσκο. Εκεί ήταν το σημείο που παραγγείλαμε δύο από τις Ιταλικές μπύρες που διαθέτει η Mafioso και πραγματικά αρχίσαμε να την γευόμαστε ζεστή και ευωδιαστή.

Ξεκινήσαμε από την Πεπερόνη και αμέσως διαπιστώσαμε την υπέροχη ζύμη που διαθέτει η πίτσα που σε συνδυασμό με τα φρέσκα και ψημένα όσο πρέπει υλικά δίνει υπέροχη αίσθηση στον ουρανίσκο. Ήταν μερικά λεπτά που υπήρχε απόλυτη ησυχία στο τραπέζι, γνωρίζετε κι εσείς πως είναι αυτά τα λεπτά που δεν έχεις κάτι να πεις, παρά μόνο να γευτείς.

Συνεχίσαμε στην Χωριάτικη που αν και δεν περιέχει αλλαντικό, πραγματικά δεν της λείπει τί-



ποτα. Φρέσκια, νόστιμη, ιδιαίτερη.

Αφήσαμε για το τέλος την πραγματικά σαν στολίδι Γλυκιά Πίτσα. Τραγανή ζύμη, με πραλίνα, φράουλα και λευκή σοκολάτα με μπισκότα oreo και μικρά smarties από πάνω. Πανδαισία στο μάτι, πανδαισία και σε κάθε μπουκιά. Όσο χορτασμένος και γεμάτος να είσαι, όπως ήμασταν κι εμείς δεν γίνεται πραγματικά να μην φας, δεν γίνεται να μην την εξαφανίσεις από το πιάτο σου.

Φεύγοντας θα νιώσεις γεμάτος από γνήσια Ιταλική γεύση, αλλά όχι βαρύς όπως συχνά μπορεί να είσαι μετά από όλο αυτό το φαγοπότι. Δεν γίνεται να μην ρωτήσουμε τον Νίκο πως το καταφέρνει αυτό. “Είναι απλός συνδυασμός σωστού ψησίματος, αγνής ζύμης και η επιλογή των πιο ποιοτικών υλικών, υλικών που έχω καταλήξει μετά από πολλές μα πάρα πολλές δοκιμές” μας απάντησε.

“Δεν είναι τυχαίο το όνομα της πιτσαρίας και δεν είναι τυχαία και η νοστιμιά της κάθε μιας επιλογής” του απαντήσαμε. Είναι πραγματικά μια Ιταλίδα στην Καβάλα και δεν γίνεται να μην την δοκιμάσετε.



“Εφρασε ή ώρα για...
“Αυθεντικές γεύσεις”



ΑΝΟΙΧΤΑ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

ΑΠΟ ΤΙΣ 12:00 ΜΕΧΡΙ ΤΙΣ 00:00

ΣΠΕΤΣΩΝ 27

ΤΗΛ. ΚΡΑΤΗΣΕΩΝ: 2516 007167

TaVareliaKavala



Κρεαταγορά Μούτλιας: νοστιμιά και ποιότητα

Σταμάτης Μούτλιας
Πλατεία 25ης Μαρτίου 25,
Σουφλί
Τ: 25540 22860
info@moutlias.com
www.moutlias.com



Σε όλους, αρέσει το καλό φαγητό, είμαστε καλοφαγάδες και σε πολλές περιπτώσεις ακόμα και για να επισκεφθούμε έναν τόπο μαθαίνουμε πρώτα τι εδέσματα θα μας προσφέρει. Και το έδεσμα για σχεδόν όλους εμάς περιέχει μέσα του, το καλό κρέας, το ποιοτικό αλλαντικό.

Στον Έβρο το καλό κρέας και το ποιοτικό αλλαντικό έχει όνομα και δεν είναι άλλο από την Κρεαταγορά Μούτλιας που εδώ και σχεδόν πέντε δεκαετίες μοιράζει απλόχερα νοστιμιές που σε ταξιδεύουν σε όλη την χώρα. Νοστιμιές που υπάρχουν είτε στα ξακουστά λουκάνικα Σουφλίου Μούτλια, όπως και να τα διαλέξεις, απλά, με πράσο ή ακόμα και με καλύτερη πιπεριά, είτε στα φρέσκα και νοστιμότερα κρέατα που παράγει η ίδια η μονάδα που διαθέτει η επιχείρηση, είτε στον πραγματικά πεντανόστιμο καβουρμά.

Δεν θα μπορούσαμε να μην επισκεφτούμε το Σουφλί και να συναντήσουμε από κοντά τον Σταμάτη Μούτλια που εδώ και χρόνια διευθύνει, οργανώνει, παράγει και ελέγχει την ποιότητα όλων των κρεάτων και των αλλαντικών.

Το ραντεβού μας είναι στην κεντρική πλατεία της όμορφης αυτής πόλης όπου και βρίσκεται το κατάστημά του και το πρώτο πράγμα που παρατηρούμε, είναι η καθαριότητα του χώρου, η μεγάλες βιτρίνες με τα προϊόντα και πολύ κόσμος! Καταλάβαμε αμέσως πως εδώ έρ-



- **1974** - Δημιουργία της χοιροτροφικής μονάδας και του κρεοπωλείου στο Σουφλί
- **1998** - Λειτουργία της νέας υπερσύγχρονης χοιροτροφικής μονάδας στο 1χλμ Σουφίου - Ορεστιάδας
- **2006** - Ανακαίνιση του εργαστηρίου και του καταστήματος στην κεντρική πλατεία του Σουφλίου

χονται άνθρωποι για να ψωνίσουν όχι μόνο από το Σουφλί αλλά και από όλο τον Έβρο και ναι, ακόμα και από όλη την χώρα, μιας που σε πολλές περιπτώσεις αντί για την κλασική σακούλα που υπάρχει σε ένα κρεοπωλείο, επιστρατεύονται ειδικές κούτες από φελιζόλ που αντέχουν στο ταξίδι και κρατάνε τα προϊόντα φρέσκα. Παρατηρήσαμε επίσης μέσα σε λίγα μόλις λεπτά πως το προσωπικό με ευγένεια και χαμόγελο εξυπηρετεί τον κόσμο.

Γνωρίζοντας τον Σταμάτη και μιλώντας μαζί του διαπιστώσαμε πως όλη αυτή η ευγένεια πηγάζει επειδή η επιχείρηση είναι οικογενειακή... Στο κατάστημα όντως δεν νιώθει κανείς ξένος.

“Η βάση σε όλα όσα έχω κάνει,

είναι η αγάπη και το μεράκι, όλων μας” μας αναφέρει χαρακτηριστικά και συνέχισε λέγοντας “η ποιότητα δεν έχει πέσει στο ελάχιστο όλα αυτά τα χρόνια, παρά μόνο αναβαθμίζεται, προχωρώντας και αξιοποιώντας σύγχρονες καινοτομίες, είτε στην μονάδα παραγωγής μας, είτε στο κατάστημά μας.”

Πολύ σημαντικό για τον καταναλωτή αναφέруμε με την σειρά μας να έχεις δική σου παραγωγή, μιας που τις εποχές που ζούμε είναι ουσιαστικό το να έχεις άριστη σχέση μεταξύ ποιότητας και τιμής. Εδώ λοιπόν όλα τα ντόπια κρέατα που θα βρεις, μοσχάρι, χοιρινό, κοτόπουλο, συκώτι, κιμά, φιλέτο και ότι άλλο εξαιρετικό κρέας μπορεί να βάλεις στο νου βαθμολογείται

με άριστα και θα το διαπιστώσετε όπως το διαπιστώσαμε κι εμείς μαγειρεύοντας, ψήνοντας, τηγανίζοντας όποιο έδεσμα και να αγοράσετε από το κατάστημα.

Πριν φύγουμε από το πανέμορφο Σουφλί, πήγαμε και μία βόλτα μέχρι την γραμμή παραγωγής η οποία βρίσκεται σε κοντινή απόσταση από την πόλη και εκεί παρατηρήσαμε ακόμα έναν λόγο που τα κρέατα είναι τόσο νόστιμα, που δεν είναι άλλος από την ποιοτική και καθαρή τροφή που δίνεται στα ζώα. “Όλα είναι όπως πρέπει να είναι” μας αναφέρει ο Σταμάτης αποχαιρετώντας μας. Και όντως αυτή είναι η πραγματικότητα για μία μονάδα που μας προσφέρει νοστιμιά και ποιότητα.



Χαριλάου Τρικούπη 2 | Κρηνίδες

2510 516200 | [f](#) farmasaatzoglou



*Για το χορτινό σας τρατέρι
και όχι μόνο...*



Hydraspa

Αφεθείτε στην εμπειρία της Ευεξίας

Αποδράστε,
Χαλαρώστε, και
Αναζωογονηθείτε
με ασφάλεια.



εντός ξενοδοχείου Hydrama
Τ: 25214 02762
www.hydraspa.gr



Σας προσκαλούμε σε έναν μοναδικό χώρο ηρεμίας, χαλάρωσης και αναζωογόνησης σώματος και νου.

Αποδράστε από την καθημερινότητα και ανακαλύψτε το δικό σας καταφύγιο ευεξίας και χαράς.

Το Hydraspa είναι κάτι παραπάνω από ένας χώρος. Είναι όραμα, φιλοσοφία και εμπειρία. Η Ευεξία είναι μια ολιστική προσέγγιση της ζωής και δεν αποτελεί πολυτέλεια αλλά καθήκον για τον καθένα μας.

Ανακαλύψτε λοιπόν μια θεραπευτική φιλοσοφία που στοχεύει τόσο στην ενεργοποίηση όσο και στην ισορροπία σας. Η ισορροπία που ξεκινά από την εσωτερική διεργασία και γίνεται τρόπος οπτικής και ζωής. Μια άμεση και προσεγγίσιμη βιωματική πραγματικότητα προσιτή σε όσους την ανακαλύψουν. Γιατί έτσι λειτουργεί και αποδίδει ο οργανισμός και έτσι λειτουργεί και αποδίδει η κοινωνία.

Ταξιδέψτε λοιπόν μαζί μας σε έναν χώρο ιδιαίτερο.

Βρεθείτε σε ένα υπέροχο τοπίο, με ενεργειακή ισχύ ανάμεσα σε νερά και σε δέντρα στην καρδιά της Δράμας. Ακούστε το παραμύθι της λίμνης και τον ήχο των νερών. Θαυμάστε το κτίριο στο οποίο



στεγαζόμαστε, έναν αρχιτεκτονικό θησαυρό, που διηγείται ιστορίες αίγλης και ισχύς της πόλης, την εποχή του καπνού. Μια υπέροχη καπναποθήκη που μετατράπηκε σε πεντάστερο ξενοδοχείο. Πάνω απ' όλα όμως Αφεθείτε στην Εμπειρία!!

Η εποχή είναι ιδανική για Hydraspa weekends ή Hydraspa day pass. Μια μέρα σπα προσφέρει την ευκαιρία να έχετε το χρόνο να ασχοληθείτε ουσιαστικά και αποκλειστικά με τον εαυτό σας, να χαλαρώσετε και να τον περιποιηθείτε πραγματικά. Μια απόδραση ευεξίας η οποία θα χαλαρώσει και θα αναζωογονήσει το σώμα και το πνεύμα σας. Θα σας δώσει μια ώθηση ενέργειας και μια αύξηση στα συναισθήματά σας. Θα σας βοηθήσει να διαμορφώσετε μια άλλη οπτική για τον κόσμο γύρω σας.

Τα προγράμματα και οι υπηρεσίες ευεξίας είναι σχεδιασμένα με την συνεργασία εξειδικευμένων

επιστημονικού προσωπικού και με μεγάλη εμπειρία στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Μπορούμε να παρέχουμε προσωποποιημένες και εξατομικευμένες υπηρεσίες δίνοντας το μέγιστο αποτέλεσμα στον καθένα.





Καφετζοπούλου Χριστίνα,
Ειδική Παιδαγωγός
Πανεπιστήμιο Μακεδονίας
Επιστημονική Διευθύντρια
του «Dyslexia Centers -
Pavlidis Method», Καβάλας
Τ: 25210 221100
dyslexiacenters.gr



Τα οφέλη της Πρώιμης παρέμβασης

Τις τελευταίες δεκαετίες η επιστήμη της ειδικής διαπαιδαγώγησης εξελίσσεται ραγδαία σημειώνοντας θεαματική πρόοδο ιδίως σε ό,τι αφορά **τα στάδια ανάπτυξης των παιδιών**. Συχνά, μάλιστα, παρατηρείται ότι, ενώ ορισμένα παιδιά κατακτούν τα στάδια ανάπτυξης χωρίς κάποια παρέμβαση, υπάρχουν και εκείνα που χρειάζονται επιπλέον ενίσχυση προκειμένου να φτάσουν στα “τυπικά” ορόσημα για την ηλικία τους.

Για τον λόγο αυτό, σήμερα, μέσω των **κέντρων ειδικής αγωγής** και των ειδικών παρέχονται υπηρεσίες στο παιδί και την οικογένειά του, οι οποίες περιλαμβάνουν υπηρεσίες υγείας και κοινωνικής στήριξης με θεραπείες, όπως η **εργοθεραπεία**, η **ψυχοθεραπεία**, η **λογοθεραπεία** και η **ειδική εκπαίδευση**, αλλά και **υπηρεσίες συμβουλευτικής υποστήριξης γονέων**. Ωστόσο, η αποτελεσματικότητα της παρέμβασης εξαρτάται κατά ένα μεγάλο ποσοστό από την **πρώιμη αντιμετώπιση**, η οποία κρίνεται μείζονος σημασίας. Τόσο το παιδί με γλωσσικές διαταραχές και δυσκολίες στην ανάγνωση και τη γραφή, όσο και το παιδί που παρουσιάζει δυσκολίες στην **αυτονομία** και την **αυτοεξυπηρέτηση** του χρήζουν άμεσης και πρώιμης αντιμετώπισης.



Επομένως, η έγκαιρη διάγνωση των δυσκολιών και η αξιολόγηση της κατάστασής του παιδιού στα πρώτα στάδια της ζωής του, και ειδικά πριν από την έναρξη της σχολικής ηλικίας είναι καθοριστικής σημασίας. Ακόμα, αναγκαία θεωρείται η εκπαίδευση και η υποστήριξη της οικογένειας μέσω της συμβουλευτικής υποστήριξης, ώστε να μπορεί να εφαρμόζεται στο σπίτι και όχι μόνο στα ειδικά δομημένα «θεραπευτικά» πλαίσια.

Σε γενικές γραμμές, η Πρώιμη Παρέμβαση εφαρμόζει τεχνικές και μεθόδους, μεταξύ άλλων, από την επιστήμη της **Αναπτυξιακής Ψυχολογίας**, της **Εργοθεραπείας**, της **Λογοθεραπείας** και της **Παιδαγωγικής** κ.α.

● Στον τομέα της **Λογοθεραπείας** τα στάδια ανάπτυξης που ενισχύονται σημαντικά μέσω των προγραμμάτων πρώιμης παρέμβασης, είναι:

- ✓ γνωστικές δεξιότητες (η ικανότητα του παιδιού να αναλύει, να σκέφτεται, να θυμάται και να μαθαίνει)
- ✓ επικοινωνιακές δεξιότητες (η ικανότητα του παιδιού να αρθρώσει λόγο, να χρησιμοποιεί το σωστό λεξιλόγιο και να επικοινωνεί)
- ✓ ικανότητες αυτοεξυπηρέτησης (σίτιση, ένδυση)
- ✓ κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες (η ικανότητα του παιδιού να συμμετέχει σε ομαδικά παιχνίδια - δραστηριότητες, να δημιουργεί κοινωνικές σχέσεις με άλλα παιδιά, να εκφράζει τα συναισθήματά του)
- ✓ κινητικές και αισθητηριακές δεξιότητες (η ικανότητα του

παιδιού να κινείται, να παρατηρεί ήχους και οπτικά ερεθίσματα)

● Η **Εργοθεραπεία** μέσω των προγραμμάτων πρώιμης παρέμβασης, εστιάζει στους εξής στόχους:

- ✓ Να προάγει ελεγχόμενα αισθητηριακά κίνητρα μέσα από τη θέση στο χώρο και τη δραστηριότητα.
- ✓ Να ρυθμίσει τον τόνο και να εγκαταστήσει φυσιολογικά μοντέλα κινητικότητας.
- ✓ Να προάγει τη σταθερότητα στάσης όπως χρειάζεται στην αυτοεξυπηρέτηση, στο παιχνίδι, στη δουλειά.
- ✓ Να διευκολύνει την ανάπτυξη αντιδράσεων ισορροπίας με τη χρήση επιλεγμένων δραστηριοτήτων.
- ✓ Να παραμένει το παιδί σε μια δραστηριότητα για περισσότερο χρονικό διάστημα.
- ✓ Να κατανοεί και να αντιλαμβάνεται τη δομή της δραστηριότητας και να συνεργάζεται αρμονικά είτε σε ομαδικό είτε σε ατομικό περιβάλλον.
- ✓ Να αναπτύξει τη δύναμη και τη σταθερότητα των μυών.

Στα Dyslexia Centers- Pavlidis Method Καβάλας, η αξιολόγηση κάθε περίπτωσης πραγματοποιείται διεπιστημονικά, από τα μέλη της ομάδας μας, εντοπίζοντας έτσι έγκαιρα όλες τις ενδείξεις που συνδέονται με την εμφάνιση οποιασδήποτε δυσκολίας.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επισκεφθείτε το site μας www.dyslexiacenters.gr αλλά και να μας καλέσετε στο 2510 221100.



Ξηροφθαλμία και πως αντιμετωπίζεται



Η ξηροφθαλμία είναι μια συχνή αλλά και σοβαρή πάθηση. Είναι μια φλεγμονώδης διεργασία, που έχει έντονα συμπτώματα και μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρή βλάβη των οφθαλμών.

Συχνά είναι μια υποτιμημένη οφθαλμική πάθηση η οποία μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ποιότητα ζωής του ασθενούς. Περίπου το 34% των ανθρώπων υποφέρουν από κάποια μορφή ξηροφθαλμίας.

Τα συμπτώματα της ξηροφθαλμίας είναι:

- Αίσθηση ξένου σώματος
- Ερυθρότητα οφθαλμών
- Φωτοευαισθησία
- Δυσανεξία σε φακούς επαφής
- Δακρύρροια
- Καύσος
- Βλενώδεις εκκρίσεις
- Θολή όραση ειδικά μετά από διάβασμα, χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή ή και κατά το τέλος της ημέρας

Η διάγνωση και η θεραπεία είναι συχνά αρκετά πολύπλοκη, καθώς η ξηροφθαλμία είναι πολυπαραγοντική νόσος.

Το **“Οφθαλμολογικό Δράμας”**, η πρώτη και μοναδική υπερσύγχρονη οφθαλμολογική μονάδα ημερήσιας

νοσηλίας στην περιοχή της Αν. Μακεδονίας και Θράκης, μπορεί πλέον να θεραπεύσει την ξηροφθαλμία με το ολοκαίνουριο μηχάνημα που απέκτησε, το Optima IPL.

Τα οφέλη που θα έχουν οι ασθενείς από τη θεραπεία με Optima IPL είναι:

- Αλλεργικές αντιδράσεις σε ερεθίσματα του περιβάλλοντος ή φακούς επαφής.
- Ανεπάρκεια ορμονών που προκαλεί αλλοιωμένο δακρυϊκό φιλμ.
- Χρόνια φλεγμονή των βλεφάρων από δερματικές παθήσεις (ροδόχρους ακμή) ή το παράσιτο demodex.
- Το “σύνδρομο ξηροφθαλμίας υπολογιστή” εξαιτίας του κλιματισμού και του μειωμένου βλεφαρισμού στον υπολογιστή.
- Η θεραπεία με OPTIMA IPL πρέπει να θεωρηθεί σαν πιθανή θεραπεία αν τα τεχνητά δάκρυα και τα σπρέι δεν έχουν φέρει αποτέλεσμα μετά από περίπου 1 μήνα χρήσης.

Η θεραπεία IPL πλέον είναι δημοφιλής στην οφθαλμολογία για την αντιμετώπιση των προβλημάτων της ξηροφθαλμίας.

Το “Οφθαλμολογικό Δράμας” βρίσκεται στο ύψος της Χωριστής, στο 5ο χλμ. της εθνικής οδού Δράμας-Καβάλας.

Τηλέφωνο επικοινωνίας: **25210 42620, 42041**





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



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

Φούσκες! Μία δραστηριότητα με οφέλη μόνο



Η δημιουργία και το σκάσιμο μια φούσκας είναι ένα αρκετά διασκεδαστικό παιχνίδι τόσο για τους μικρούς μας φίλους όσο και για τους μεγάλους.

Είναι ένα παιχνίδι σχέσης και αλληλεπίδρασης μεταξύ των μεγαλύτερων και των παιδιών!

Πέρα όμως από τη διασκέδαση και τα πολλά χαμόγελα που παρέχει μια τόσο απλή και ευχάριστη δραστηριότητα είναι εξίσου σημαντικό πως μέσω αυτού του παιχνιδιού ενθαρρύνονται στο παιδί αρκετοί τομείς ανάπτυξης και μάθησης.

Με τις φούσκες καταφέρνουμε ταυτόχρονα να αναπτύξουμε τη γλώσσα, την ομιλία και τη κινητική ανάπτυξη. Ενδείκνυται για όλες τις ηλικιακές ομάδες παιδιών ενισχύοντας την εκάστοτε δεξιότητα ή ανάγκη.

Τι καταφέρνουν να ενισχύσουν τα παιδιά μας όταν κάνουν φούσκες;

Πρώτα από όλα τον οπτικοκινητικό & λεπτό συντονισμό των χεριών, δηλαδή να συντονίσουν τα μάτια με τα χέρια για να καταφέρουν να κρατήσουν το μπουκάλι, να το ανοίξουν, να βάλουν το φουσητήρα, να φουσήξουν και τέλος να το κλείσουν ξανά.

Με το φύσημα πραγματοποιείται και η ενδυνάμωση των μυών του προσώπου. Πιο συγκεκριμένα οι μύες του στόματος ενδυναμώνονται σημαντικά κάτι που βοηθάει



στην σίτιση, στην κατάποση αλλά και στην παραγωγή των ήχων από το παιδί.

Ακόμη, ενδυναμώνονται οι μύες του κορμού καθώς τεντώνονται όταν κατευθύνονται με το σώμα τους προς τις φούσκες.

Επίσης γίνεται ενίσχυση της ισορροπίας και της ευκινησίας ειδικά στις μικρότερες ηλικίες καθώς κατευθύνεται το παιδί προς τις φούσκες ή ακόμα όταν τις αποφεύγει.

Καταφέρνουν τη γνωστική μάθηση του αίτιο - αποτέλεσμα γιατί μέσα από αυτό το παιχνίδι τα παιδιά καταφέρνουν να κατανοήσουν τη γνωστική διαδικασία του αίτιο -

αποτέλεσμα με το να την σκάσουν και αυτή απλά να εξαφανιστεί.

Επίγνωση του σώματος. Κατανοούν και αντιλαμβάνονται που βρίσκονται τα μέρη του σώματος τους και πώς μπορούν να τα κινήσουν. Επιπλέον, τα παιδιά μαθαίνουν και τις έννοιες του χώρου όπου βρίσκονται όπως το μπροστά, το κοντά, το μακριά, το πίσω.

Τέλος, αλλά εξίσου σημαντικό είναι πως τα παιδιά μαθαίνουν να ελέγχουν την αναπνοή τους, να ηρεμούν και να αυξάνουν ή να μειώνουν τους σφυγμούς τους.

Μετά από όλα αυτά δεν είναι καθόλου τυχαίο που τα παιδιά αγαπούν τόσο πολύ αυτό το όμορφο παιχνίδι και διασκεδάζουν τόσο μαζί τους. Είναι τόσο απλό μα ταυτόχρονα τόσο διδακτικό και ευχάριστο.

Κάντε λοιπόν άφοβα όσο πιο πολλές μπορείτε και εσείς μαζί με τα παιδιά σας! Και το πιο σημαντικό, να χαμογελάτε πάντα!!

Με εκτίμηση,
Ευαγγελία Κωνσταντινίδου

ΔΙΑΤΡΟΦΟΓΕΝΕΤΙΚΗ:

Ότι πιο σύγχρονο και πρωτοποριακό, η προσωπική σας γενετική ταυτότητα

Η διατροφογενετική είναι ο κλάδος της γενετικής που μελετά τα γονίδια τα οποία σχετίζονται με παθήσεις και καταστάσεις οι οποίες μπορούν μέσα από τη κατάλληλη διατροφή και τον τρόπο ζωής να περιοριστούν σε ότι αφορά την εκδήλωση τους σύμφωνα με το ξεχωριστό γενετικό προφίλ του καθενός. Είναι δεδομένο ότι η υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή έχει πολλά οφέλη για όλους μας. Παρόλα αυτά, κάθε οργανισμός ανταποκρίνεται ανάλογα με τις δικές του προσωπικές ανάγκες. Αυτό συμβαίνει επειδή κατέχει το δικό του μοναδικό γενετικό υλικό (DNA) και τον δικό του τρόπο ζωής.

Η εξέταση είναι ανώδυνη και αναίμακτη. Συγκεκριμένα, με κατάλληλο εξοπλισμό παίρνουμε σίελο από το εσωτερικό του μάγουλου (κυτταρικό επίχρισμα παρειάς) το οποίο με τη σύγχρονη τεχνολογία είναι ικανό να μας δώσει επαρκές DNA για να γίνουν οι απαραίτητες αναλύσεις. Τα αποτελέσματα των αναλύσεων αποστέλλονται περίπου 20-25 ημέρες μετά της λήψη του δείγματος. Στόχος της διατροφογενετικής είναι να προσδιορίσει τη γενετική ευαισθησία σε ασθενείς που σχετίζονται με τον μεταβολισμό (πχ σακχαρώδη διαβήτη, υπέρταση, δυσλιπιδαιμία, παχυσαρκία, κοιλιοκάκη, καρδιαγγειακές παθήσεις), καθώς και τους τρόπους με τους οποίους οι πολύ μικρές διαφορές στα γονίδια μπορούν να μεταβάλουν τις επιδράσεις της πρόσληψης θρεπτικών συστατικών αλλά και



τοξικών (πχ καπνός, αλκοόλ) στον ανθρώπινο οργανισμό.

Με την επιστήμη της Διατροφογενετικής, μεταξύ άλλων, μπορούμε να ελέγχουμε την προσωπική ικανότητα του οργανισμού μας στα εξής:

- Δυσανεξία στη λακτόζη / γλυτένη
- Ευαισθησία στους υδατάνθρακες ή/και στο κορεσμένο λίπος
- Ευαισθησία στον καφέ, το αλκοόλ και το αλάτι
- Αντιοξειδωτική ικανότητα του οργανισμού – ανάγκη σε αντιοξειδωτικές ουσίες μέσω διατροφής
- Ικανότητα καταπολέμησης της φλεγμονής – ανάγκη σε ω3 λιπαρά οξέα
- Ικανότητα αποτοξίνωσης – ανάγκη σε σταυρανθή λαχανικά

- Ανάγκη σε βιταμίνες του συμπλέγματος B και βιταμίνη D

Η διατροφογενετική δεν αποτελεί μία μαγική διαίτα αλλά μας δίνει τα εφόδια και τις γνώσεις να φτιάξουμε ένα εξατομικευμένο διατροφολόγιο με στόχο την απώλεια βάρους και την βελτίωση της υγείας. Επίσης, γνωρίζοντας το γενετικό προφίλ είναι πιο εύκολο να σχηματισθεί προσωπικό διατολόγιο ώστε να εκπαιδευτεί το άτομο στο πως θα πρέπει να διατρέφεται και να ζει έτσι ώστε να αποτραπεί η εκδήλωση μιας κλινικής κατάστασης. Τέλος, συγκεκριμένα τρόφιμα σύμφωνα με τα γονίδια μας θα φανούν χρήσιμα και στην απώλεια βάρους. Σας περιμένουμε στο χώρο μας να δοκιμάσετε τη μέθοδο της διατροφογενετικής που αποτελεί ότι πιο σύγχρονο και πρωτοποριακό στον τομέα της διατροφής.



Κωστούλας Η. Θεόφιλος
Φιλ. Εταιρείας 8B,
5ος όροφος
ΚΑΒΑΛΑ
Τ: 2514 000008
Κ: 6932560833



ΘΕΟΦΙΛΟΣ ΚΩΣΤΟΥΛΑΣ
Διατολόγος - Διατροφολόγος

www.nutr.gr

Δέχεται κατόπιν ραντεβού

Φιλικής Εταιρείας 8 - 5ος όροφος

2514 00 00 08 | 6932 560 833 | info@nutr.gr

ΘΕΟΦΙΛΟΣ ΚΩΣΤΟΥΛΑΣ

- ✓ Διατροφή για απώλεια/αύξηση βάρους
- ✓ Αξιολόγηση Σύνταξης 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

+ Αναλαμβάνουμε και περιστατικά μέσω τηλεδιασκέψεων



Metaverse, το internet με (ψηφιακή) σάρκα και οστά

Στέλιος Κατάκαλος

IT Consultant – Web Developer
IT Support | Xperience Services
+30 2511 514216 | +30673991995
www.xperience.services
Παύλου Μελά 11, Kavala

“Είναι το μέλλον για το οποίο εργαζόμαστε”, δήλωσε χαρακτηριστικά ο Mark Zuckerberg της Facebook μιλώντας για το metaverse, ένα νέο τρόπο να αλληλεπιδρούν οι άνθρωποι μεταξύ τους χρησιμοποιώντας το διαδίκτυο όμως όχι με τον παραδοσιακό τρόπο που γνωρίζουμε μέχρι σήμερα.

Το θέμα του **metaverse** έχει αρχίσει να «ζεσταίνεται» καθώς, ανάμεσα σε άλλους, η Facebook ανακοίνωσε πως θα ασχοληθεί με αυτό και όπου εμπλέκεται η συγκεκριμένη εταιρεία-κολοσσός, τα πράγματα αποκτούν ενδιαφέρον. Η ομπρέλα εταιρειών, ονόματι “Facebook”, πλέον ονομάζεται “Meta” σε μια προσπάθεια να αποτυπωθεί καλύτερα ο στόχος τους. Όμως προτού φτάσουμε στις υποσχέσεις της εταιρείας, ας κάνουμε μερικά βήματα πίσω για να δούμε πιο συνολικά τι εστί metaverse.

Τι είναι το metaverse;

Ως **metaverse** ορίζεται ένας ψηφιακός χώρος που μοιράζονται ταυτόχρονα πολλοί χρήστες, ενοποιώντας τη φυσική πραγματικότητα με την εικονική πραγματικότητα. Πρακτικά, οι χρήστες θα μπορούν να επισκεπτόνται τον ψηφιακό κόσμο και να βρίσκονται με άλλους, να συνομιλούν, να συμμετέχουν σε δραστηριότητες και άλλα πολλά, όπως ακριβώς συμβαίνει στην πραγματικότητα. Η διαφορά είναι πως τα παραπάνω συμβαίνουν μέσω ενός avatar το οποίο χειρίζεται ο παίκτης και μέσω αυτού θα βιώνει οποιαδήποτε εμπειρία έχει να προσφέρει ο ψηφιακός κόσμος στον οποίο βρίσκεται.

Η ποικιλία των εμπειριών αυτών δεν περιορίζεται σε κάτι συγκεκριμένο – μπορεί να είναι ένας απλός χώρος συνεύρεσης όπου οι χρήστες μιλούν μεταξύ τους, μπορεί να είναι ένα παιχνί-

δι στο οποίο συμμετέχουν ή μια συναυλία την οποία παρακολουθούν μαζί. Στην ουσία, οι χρήστες του metaverse «ζουν» σε έναν ψηφιακό κόσμο η φύση του οποίου ορίζεται από το δημιουργό του, ως προς την εμφάνιση του κόσμου, τις διαθέσιμες δραστηριότητες ή τις δυνατότητες του καθενός. Μπορεί να είναι βασισμένος στην πραγματικότητα ή πλήρως φανταστικός, περιλαμβάνοντας απλές εμπειρίες όπως η παρακολούθηση μιας ταινίας ή πιο σύνθετες, όπως ολοκληρωμένα παιχνίδια στα οποία συμμετέχει ο παίκτης μέσω του avatar του ή αγορές μέσα σε ψηφιακά καταστήματα, αναδημιουργημένα όπως ακριβώς είναι στην πραγματικότητα και παρέχοντας τη δυνατότητα για πραγματικές συναλλαγές.

Στην ουσία, το metaverse στεγάζει όλες τις δραστηριότητες-εμπειρίες και με την είσοδό τους σε αυτό, οι χρήστες θα είναι ελεύθεροι να κάνουν ό,τι θελήσουν μέσα στον ψηφιακό κόσμο. Αν και βρισκόμαστε ακόμα στην αρχή, ίσως μια ταινία μας δίνει μια ιδέα για το πως θα μπορούσε να εξελιχθεί το multiverse σε βάθος αρκετών χρόνων και με βάση την τεχνολογική εξέλιξη. Η ταινία αυτή -που πιθανόν έχετε ήδη δει- είναι το Ready Player One (2018) του Steven Spielberg και βασίζεται στο ομώνυμο μυθιστόρημα επιστημονικής φαντασίας του Έρνεστ Κλάιν (ελληνικές τίτλος: Αν είσαι έτοιμος, πάτα Enter).

Ποια θα είναι η σχέση του με το internet;

Το metaverse, πρακτικά, στηρίζεται στο internet για να λειτουργήσει κι έπειτα σε τεχνολογίες επαυξημένης ή εικονικής πραγματικότητας. Σκοπός είναι όλα όσα βλέπει ο χρήστης να βρίσκονται σε μια οθόνη, είτε παραδοσιακού τύπου είτε μέσα σε ένα ζευγάρι γυαλιών εικονικής/επαυξημένης πραγματικότητας. Από εκεί κι έπειτα, το τι θα συναντήσει μέσα στο metaverse δεν μπορεί να περιοριστεί: καταστήματα, διαφημίσεις, διοργανώσεις και οτιδήποτε άλλο είναι εφικτό να δημιουργη-



θεί ψηφιακά για να εμφανιστεί στο metaverse.

Έχοντας πρόσβαση στον παγκόσμιο ιστό και τον κολοσσιαίο όγκο πληροφορίας που υπάρχει στο διαδίκτυο, το metaverse θα μπορεί να συνδυάζει δεδομένα με ποικίλους τρόπους. Για παράδειγμα, οι χρήστες θα μπορούν να μπαίνουν σε ένα κατάστημα ρούχων και να βλέπουν τα ρούχα επάνω στο avatar τους, το οποίο θα έχει φτιαχτεί βάσει των πραγματικών διαστάσεών τους, οπότε αν καταλήξουν σε κάποιο ρούχο, το παραγγέλνουν μέσω του ψηφιακού καταστήματος και έρχεται στο (πραγματικό) σπίτι τους. Η αγοραστική εμπειρία μπορεί να γίνει εντελώς ψηφιακή και μάλιστα οι χρήστες να κερδίσουν από αυτό, χωρίς απαραίτητα να γίνει εις βάρος των φυσικών καταστημάτων – αν μια πόλη ψηφιοποιηθεί εντελώς, τότε όλα τα καταστήματά της θα μπορούσαν να είναι ψηφιακά και να λειτουργούν με τον παραπάνω τρόπο παράλληλα με όλους τους πελάτες στο φυσικό κατάστημα.

Αντίστοιχα, οι διαφημίσεις που εμφανίζονται στις ταμπέλες της πόλης θα μπορούσαν να διαφέρουν από χρήστη σε χρήστη βάσει ενδιαφερόντων, κάτι που πρακτικά ήδη συμβαίνει όταν επισκεπτόμαστε ένα site και επιτρέπουμε τη χρήση των cookies. Ένας άνθρωπος με κινητικές δυσκολίες θα μπορεί να συμμετέχει σε δραστηριότητες μέσω του avatar του και να βιώνει

μια εμπειρία που ενδεχομένως δεν μπορεί να ζήσει στον φυσικό κόσμο. Τα παραδείγματα του τι θα μπορούσε να κάνει το metaverse είναι πολλά όμως το «ζουμί» είναι ένα και πολύ απλό: πρακτικά, θα κάνει ψηφιακή τη ζωή μας και δυνητικά, θα προσφέρει πλουσιότερες εμπειρίες για όλους.

Ποιο είναι το «στοίχημα» της “Meta”;

Κάπου εδώ εισέρχεται στην εικόνα η Facebook. Η εισαγωγή –για την εμπλοκή της στο metaverse– είναι περιττή, μιας και τα δισεκατομμύρια χρηστών είναι μια πολύτιμη βάση πάνω στην οποία μπορεί να χτίσει το μέλλον της η εταιρεία. Σε δηλώσεις του ο Mark Zuckerberg, ανέφερε πως είναι το «επόμενο κεφάλαιο της εταιρείας» και πως «ο κόσμος θα πάψει να τη βλέπει ως μια εταιρεία κοινωνικής δικτύωσης αλλά ως μια εταιρεία metaverse». Ο Διευθύνοντας Σύμβουλος της Facebook επίσης δήλωσε πως η επένδυση στο metaverse θα είναι «δισεκατομμύρια» (όχι συγκεκριμένο νούμερο), διόλου ευκαταφρόνητη επένδυση για κάτι που ακόμη βρίσκεται σε πολύ πρώιμο στάδιο.

Ας μην ξεχνάμε και ότι η Oculus ανήκει στη Facebook. Η εταιρεία θα θέλει να αξιοποιήσει τα VR headsets που ήδη υπάρχουν σε εκατομμύρια σπίτια και σταθερά παράγονται (και πωλούνται) κάθε χρόνο. Έχοντας τόσους χρήστες έτοιμους να μπουν στο metaverse (η προθυμία

τους είναι άλλο κομμάτι, βέβαια) είναι σίγουρα ενθαρρυντικό για την εταιρεία και το όλο εγχείρημα μπορεί να δώσει νέα πνοή στη βιομηχανία της εικονικής/επαυξημένης πραγματικότητας, με την τεχνολογία να μην έχει ακόμη υιοθετηθεί ευρέως παρά τις προσπάθειες πολλών εταιρειών συμπεριλαμβανομένης και της Oculus. Στα πλαίσια του συνεδρίου του Facebook, την περασμένη εβδομάδα ανακοινώθηκε για κατόχους Oculus VR headsets το Horizon Home, ενός «εικονικού σπιτιού όπου οι χρήστες θα μπορούν να παρακολουθήσουν μαζί videos και να παίξουν multiplayer παιχνίδια, αλλάζοντας παράλληλα τη διακόσμηση του χώρου».

Ωστόσο, ο Zuckerberg προσέθεσε πως σκοπός της επένδυσης στο metaverse από τη Facebook δεν είναι η πώληση ακριβών περιφερειακών αλλά η δημιουργία ενός μέσου που θα φέρνει κοντά τους ανθρώπους με τρόπο που δεν έχουν ξαναζήσει, ανεξάρτητα από το που βρίσκονται – θα μπορούν να επισκεφθούν φίλους και συγγενείς ακόμη κι αν βρίσκονται στο νοσοκομείο και να περάσουν χρόνο μαζί, σαν να ήταν εκεί. Για να συμβεί κάτι τέτοιο, συνέχισε ο Zuckerberg, δεν αρκεί μια εταιρεία όσο ισχυρή κι αν είναι καθώς η σύσταση του metaverse απαιτεί ολοκαίνουριες τεχνολογίες και συνεργασία πολλών εταιρειών σε τεράστια κλίμακα.

Μάλιστα, λίγο διάστημα μετά τις αρχικές, πιο γενικού ύφους δηλώσεις του, ο Zuckerberg προχώρησε σε μια πιο απτή αλλαγή συνοδευόμενη από σχετικές ολοκαίνουριες δηλώσεις. Η Facebook πλέον μετονομάστηκε σε “Meta”, ώστε από το όνομα της εταιρείας να είναι ξεκάθαρο ο στόχος της, με το βασικό σλόγκαν να αναφέρει πως η «σύνδεση» εξελίσσεται και μαζί της, εξελίσσεται και η Meta. Η εταιρεία θα αναπτύξει ολοκαίνουριες τεχνολογίες που θα υποστηρίξουν την εξέλιξη αυτή, έχοντας ήδη κάποιες έτοιμες (όπως το Oculus Quest 2 για τις ανάγκες της ψηφιακής πραγματικότητας και το Spark AR Studio για εφαρμογές επαυξημένης πραγματικότητας).

Μεταξύ άλλων, αναφέρεται

πως επενδύθηκαν 150\$ εκατομμύρια σε εκπαιδευτικό υλικό για VR/AR που θα βοηθήσει προγραμματιστές, δημιουργούς και μαθητές να εγκλιματιστούν ευκολότερα με την ιδέα του metaverse και να βάλουν το δικό τους λιθαράκι για την ανάπτυξή του. Παράλληλα, γίνεται ειδική μνεία στο πώς προστατεύονται οι χρήστες και όλοι γύρω τους, ως προς τα προσωπικά τους δεδομένα κι όχι μόνο, σε μια προσπάθεια να εφησυχαστούν όσοι σκοπεύουν να επενδύσουν στο metaverse με οποιονδήποτε τρόπο. Κι όπως επίσης αναφέρεται, το metaverse δε θα είναι μια συλλογική προσπάθεια που θα είναι μεγαλύτερη από την ίδια τη Meta, κάτι που θα δημιουργηθεί «από τους ανθρώπους όλου του πλανήτη, και θα είναι διαθέσιμο για όλους».

Μια γεύση του metaverse, σήμερα

Σε ορισμένες (μικρότερες) μορφές, το metaverse υπάρχει ήδη σήμερα. Ένα καλό παράδειγμα είναι το παιχνίδι Roblox, στο οποίο οι χρήστες μέσω των avatars τους μπορούν να συμμετέχουν σε δραστηριότητες που δημιουργούν άλλοι παίκτες, οι οποίες μπορούν να έχουν οποιαδήποτε μορφή: από πλήρη παιχνίδια με ξεκάθαρο στόχο έως ένα χώρο όπου οι παίκτες συναντιούνται και περνούν μαζί χρόνο. Πριν μερικούς μήνες, το Roblox άρχισε να επεκτείνει το κοινωνικό κομμάτι του παιχνιδιού – για παράδειγμα, η δημοφιλής μπάντα Royal Blood έπαιξε ζωντανά τραγούδια της (όπως και μια νέα κυκλοφορία) με τα μέλη της αναδημιουργημένα ως avatars στον κόσμο του Roblox και τους παίκτες επίσης ως avatars να παρακολουθούν.

Κάτι παρόμοιο κάνει και το Fortnite από το 2018, με διάφορα live events όπου οι παίκτες παρευρίσκονται και παρακολουθούν με κάποιους περιορισμούς – για παράδειγμα, δεν μπορούν να πυροβολήσουν ο ένας τον άλλο όμως μπορούν να χτίσουν προκειμένου να βλέπουν καλύτερα τη σκηνή. Διάσημοι καλλιτέχνες, όπως οι **Travis Scott** και **Ariana Grande**, έχουν πραγματοποιήσει συναυλίες ως avatars με τους παίκτες να παρακολουθούν ως avatars. Όμως το Fortnite δεν έμεινε εκεί, μιας και ένα άλλο event που πραγματοποιή



ήθηκε στα τέλη του 2019 με σκοπό την προώθηση της ταινίας **Star Wars Episode IX - The Rise of Skywalker** έφερε τον σκηνοθέτη **J. J. Abrams** μέσα στο παιχνίδι προκειμένου να μιλήσει λίγο στο κοινό προτού προβληθεί μια ολοκαίνουρια σκηνή από την επερχόμενη ταινία.

Μέσα στο 2020, οι παίκτες είχαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν παρέα τρεις από τις μεγαλύτερες ταινίες του Christopher Nolan, τα *The Dark Knight*, *Inception* και *The Prestige*. Πώς; Μέσα από το Fortnite, σε τεράστιες οθόνες εντός του παιχνιδιού. Είχαν επίσης τη δυνατότητα να ρίχνουν ντομάτες στην οθόνη ή να κάνουν σίγαση σε μέλη του κοινού που ενοχλούσαν μιλώντας στο μικρόφωνο, πράγματα που σίγουρα δε θα μπορούσαν να γίνουν σε ένα τυπικό κινηματογράφο στην πραγματικότητα. Όλο αυτό εν μέσω πανδημίας, με τους κινηματογράφους κατά βάση κλειστούς ή ανοιχτούς με περιοριστικά μέτρα σε όλο τον πλανήτη, δίνοντας έτσι στους παίκτες τη δυνατότητα να ζήσουν την εμπειρία του σινεμά με τους φίλους τους ακόμη κι αν στην πραγματικότητα δεν μπορούσαν.

Όσοι γνωρίζουν το *Second Life* ή έχουν ασχοληθεί μαζί του όταν εμφανίστηκε το μακρινό 2003, έχουν μια καλή εικόνα του τι μπορεί να είναι το metaverse. Στον συγκεκριμένο εικονικό κόσμο –που ο δημιουργός αρνήθηκε να αποκαλέσει παιχνίδι ελέω έλλειψης ενός στόχου– οι χρήστες μπορούν να έχουν τη ρουτίνα τους, να αγοράζουν αντικείμενα και κτίσματα τα οποία υπάρχουν μόνο μια φορά (όπως στην πραγματικότητα, δηλαδή) και να προσφέρουν υπηρεσίες σε άλλους χρήστες επί πληρωμή. Πρακτικά, μπορούν να ζουν, να εργάζονται, να μιλούν μεταξύ τους και να περνούν το χρόνο τους όπως κάνουν και στην πραγματική ζωή τους.

Εκτός παιχνιδιών, πρόσφατα λανσαρίστηκε το *Horizon Workrooms*, μια υπηρεσία μέσω της οποίας οι παρευρισκόμενοι σε ένα εικονικό meeting room συμμετέχουν ως avatars. Για να νιώθουν πως όντως βρίσκονται εκεί, οι φωνές προσαρμόζονται ανάλογα με την απόσταση και τα avatars είναι αρκετά εκφραστικά. Όσοι έχουν Oculus Quest 2 μπορούν να το δοκιμάσουν στην πρώτη μορφή του, η οποία είναι πολύ εντυπωσιακή αν και υπάρχουν αρκετά τεχνικά προβλήματα που πρέπει να λυθούν προτού κυκλοφορήσει και επίσημα.

Υπάρχει ακόμη και hand tracking για προσομοίωση της κίνησης των χεριών του χρήστη, αντί για τη χρήση χειριστηρίων που σίγουρα δε θα ήταν τόσο κοντά στην πραγματικότητα σε πολλές κινήσεις. Για πολλούς που το χρησιμοποίησαν, είναι ένας άξιος αντικαταστάτης των βιντεοκλήσεων και πόσω μάλλον τον συναντήσεων μέσω βιντεοκλήσης που εν μέσω πανδημίας έγιναν αναγκαιότητα για εκατομμύρια ανθρώπων. Βλέποντας τους συνεργάτες τους στο ίδιο τραπέζι, προβάλλοντας την οθόνη τους σε μια μεγάλη τηλεόραση όπως θα γινόταν και διά ζωής, βλέποντας ακόμη και τα πληκτρολόγια ή τους υπολογιστές τους στο τραπέζι ήταν εξωπραγματικό αλλά πολύ πραγματικό ταυτόχρονα.

Το μέλλον στο metaverse φαντάζει εκπληκτικό και σφυζει από δυνατότητα, ωστόσο είναι κάπως ανησυχητικό το πώς θα έρθουν κοντά όλες οι εταιρείες και τι θα σημαίνει αυτό για τους χρήστες. Βλέποντας μονάχα τη θετική πλευρά, μπορεί να «λύσει» πολλά καθημερινά προβλήματα, από την απόσταση έως τη δυσκολία στην κίνηση, και να δώσει χαρά σε εκατομμύρια χρηστών με φαινομενικά απλό τρόπο – πώς θα είναι αυτό στην πράξη, μένει να το δούμε.

| παρουσίαση

■ ΤΟΥ Ηλία Κοτσιρέα

ΜΟΥΣΕΙΟ ΚΑΠΝΟΥ ΚΑΒΑΛΑΣ

Ταξίδι στον νόστο μιας άλλης εποχής





Το μουσείο Καπνού του Δήμου Καβάλας είναι ένας τόπος που πρέπει να επισκεφθείς όταν βρεθείς στην πόλη και αυτό γιατί μέσα από τα εκθέματά του θα ταξιδέψεις στην ιστορία αλλά και στις μνήμες ολόκληρης της περιοχής, που έχουν αφήσει το αποτύπωμά τους μέχρι και σήμερα, σε όλη την περιφέρεια της Ανατολικής Μακεδονίας και της Θράκης.

Το μουσείο στεγάζεται προσωρινά στο ισόγειο του κτιρίου του Εθνικού Οργανισμού Καπνού. Μπορεί σαν χώρος να είναι πιο μοντέρνος από τις άλλες καπναποθήκες που βρίσκονται διάσπαρτες στον αστικό ιστό μιας που χτίστηκε στις αρχές της δεκαετίας του 1960, αλλά με την είσοδό μας σε αυτόν, το υπέροχο άρωμα που έχουν τα καπνά κατευθείαν γίνεται αισθητό. Ο καπνός, μας αναφέρει η δημόσιος ιστορικός κ. Κλεοπάτρα Χαλβατζόγλου, είναι ένα προϊόν το οποίο συνδέθηκε με την πόλη από όλες σχεδόν τις οπτικές που μπορεί να σκεφτεί ο ανθρώπινος νους και όντως η ιστορία που θα μάθεις καθώς περιδιαβαίνεις τα εκθέματα συνδέουν το προϊόν με όλες τις κοινωνικές, οικονομικές αλλά και τις πολιτικές εξελίξεις σε όλη την περιοχή από τα μέσα του 17ου αιώνα.

Η αίθουσα του μουσείου ακολουθεί την ιστορία του καπνού από τα πρώτα του βήματα με την καλλιέργεια του μπασμά και συνεχίζει βήμα - βήμα μέχρι την εκμηχάνιση της παραγωγής του και την καλλιέργεια της ποικιλίας Βιρτζίνια. Περιδιαβαίνοντας ανάμεσα στα εκθέματά του επίσης μαθαίνουμε γιατί η πόλη και το λιμάνι της έγιναν μέσα σε περίοδο μερικών δεκάδων ετών το κέντρο του παγκόσμιου εμπορίου καπνού με τα φορτία να φτάνουν μέσω των πλοίων σχεδόν σε όλες τις ηπείρους αλλά και τις μεγάλες αγορές του πλανήτη μας.

Στα βήματα μας μέσα στους χώρους του θεματικού αυτού μουσείου, μας εντυπωσίασαν αρκετά εκθέματα, όπως τα φύλλα των ποικιλιών του καπνού και πως άλλαξε με το πέρασμα του χρόνου ακόμα και η ίδια η τεχνική αποθήκευσης, ξήρανσης και δημιουργίας των δεμάτων που φεύγανε για εξαγωγή. Τα εργαλεία αλλά και ο τρόπος συλλογής των φύλλων που επίσης με το πέρασμα του χρόνου έφτασε σχεδόν στην πλήρη εκ-



μηχάνιση. Οι υπέροχες φωτογραφίες που πραγματικά σε μαγνητίζουν και σε βάζουν μέσα στην όλη μαγεία του προϊόντος και σε συνδέουν με ανθρώπους που εκπρέμπουν την αγάπη που είχαν για την εργασία που έκαναν.

Ιδιαίτερη εντύπωση όμως μας έκαναν και μερικές λεπτομέρειες όπως η χρήση του καπνού για να δημιουργήσουν άνθρωποι με μεράκι τέχνη, όπως ένας χάρτης όλης της Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης, αλλά και τεχνουργήματα που είναι δημιουργημένα αποκλειστικά από τα φύλλα αυτού του μοναδικού φυτού.



«Ο καπνός είναι ένα προϊόν το οποίο συνδέθηκε με την Καβάλα από όλες σχεδόν τις οπτικές που μπορεί να σκεφτεί ο ανθρώπινος νους».



Με την περιπλάνησή μας να ολοκληρώνεται σταθήκαμε στο πωλητήριο του μουσείου όπου μπορεί ο κάθε ένας μας να αγοράσει προϊόντα που βασίζονται στο άρωμα του καπνού, όπως το αρωματικό κερί, αλλά και αιθέρια έλαια που πραγματικά δίνουν ένα απαλό και συνάμμα όμορφο άρωμα στον χώρο.

Φεύγοντας από τον χώρο που στεγάζεται το μουσείο, είδαμε την πόλη της Καβάλας με άλλο "μάτι", τώρα ουσιαστικά κατανοήσαμε πως κάθε στενό και κάθε δρόμος της έχει το αποτύπωμα του καπνού μέσα της. Κάθε σημείο που ακουμπά στην θάλασσα, κάθε περπατησιά έχει το άρωμά του. Για αυτό το μουσείο Καπνού είναι πραγματικά μοναδικό, μετά την επίσκεψή σου σε αυτό μεταφέρεσαι στην σύγχρονη πόλη και αισθάνεσαι τα αρώματα της ιστορίας να σε αγκαλιάζουν και να σου γεννούν εικόνες που πριν δεν μπορούσες καν να φανταστείς σε κάθε βήμα σου.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΜΠΑΣΜΑ ΣΤΟ ΒΙΡΤΖΙΝΙΑ

Μικρά φύλλα, έντονο άρωμα, έντονη γεύση. Αυτός είναι ο Μπασμάς που η καλλιέργεια του ξεκίνησε τον 17ο αιώνα στην Ξάνθη και γρήγορα επεκτάθηκε σε όλη σχεδόν την Μακεδονία. Ο Μπασμάς Ξάνθης που καλλιεργήθηκε και καλλιεργείται στην Ανατολική Μακεδονία είναι ο πιο αρωματικός τύπος καπνού σε ολόκληρο τον κόσμο. Ανήκει στα Ανατολικού τύπου καπνά που έχουν μικρά και κοντά φύλλα και για να βγουν στην αγορά πρώτα πρέπει να τρυπηθούν τα φύλλα, να δεθούν με σπάγγους και να κρεμαστούν σε λεπτά ξύλα και να ξεραθούν μέσα σε ειδικούς χώρους που ονομάζονται ξηραντήρια. Μετά ταξινομούνται ανάλογα με την ποιότητα του φύλλου και προωθούνται για περαιτέρω επεξεργασία.

Αντίθετα το Βιρτζίνια έχει μόνο 20-30 φύλλα ανά φυτό, μόνο που τα φύλλα είναι τεράστια σε σύγκριση



με τον μπασμά, οπτικά η αναλογία είναι 1 φύλλο Βιρτζίνια σε 40 με 50 φύλλα μπασμά. Σιγά - σιγά με την αύξηση των αναγκών η καλλιέργεια τύπου Βιρτζίνια επικράτησε του Μπασμά στην περιοχή μας για συγκεκριμένους λόγους όπως το πολύ μεγαλύτερο φύλλο, αλλά και η πολύ πιο απλή διαδικασία στην παραγωγή μιας που το φύλλο ξεραίνεται στον ίδιο τον αγρό μόνο του.

Διεύθυνση: Κ. Παλαιολόγου 4
Τηλέφωνο: 2510 223344
Ιστοσελίδα: www.tobaccomuseum.gr
Ώρες Λειτουργίας: Από Οκτώβριο έως Μάιο. Δευτέρα έως Παρασκευή: 08:00 - 16:00 και Σάββατο: 10:00 - 14:00
Από Ιούνιο έως Σεπτέμβριο: Τρίτη έως Σάββατο 09:00 - 17:00
Εισιτήρια: Γενική Είσοδος 2€ | Μαθητές, Άνεργοι, Στρατιώτες 1€ | Παιδιά έως 7 ετών και ΑΜΕΑ δωρεάν



Τάκης Αγγελίδης, Πρόεδρος ΔΗΜΩΦΕΛΕΙΑ

ΚΑΒΑΛΑ Η ΜΕΚΚΑ ΤΟΥ ΚΑΠΝΟΥ

Η Καβάλα, λόγω της γειννιάσής της με περιοχές όπου καλλιεργούνταν η εξαιρετική ποικιλία καπνού «μπασμάς», αλλά και του φυσικού λιμανιού της, από τα μέσα του 19ου αιώνα και μέχρι τη δεκαετία του 1950 γίνεται το μεγαλύτερο κέντρο επεξεργασίας και εξαγωγών καπνού στα Βαλκάνια. Η ανάπτυξη του καπνεμπορίου φέρνει εμπορικούς οίκους της Ευρώπης, ακόμη και προξενεία ευρωπαϊκών χωρών, προκειμένου να εξασφαλίσουν τα πολυπόθητα καπνά, με αποτέλεσμα τη μεγάλη οικονομική ανάπτυξη της περιοχής.

Όλη αυτή η ιστορία αποτυπώνεται στο Μουσείο Καπνού του Δήμου Καβάλας, ένα βιομηχανικό, μονοθεματικό μουσείο με πλούτο εκθεμάτων και αρχαικού υλικού. Στον συγκεκριμένο χώρο η ιστορία του γεωργικού προϊόντος αγκαλιάζει όλους τους παραγωγικούς τομείς, παρουσιάζοντας τον πρωτογενή τομέα του καπνού με την παραδοσιακή και σύγχρονη καλλιέργεια, τον δευτερογενή τομέα με την επεξεργασία του καπνού στα καπνομάγαζα και τέλος, τον τριτογενή τομέα με το εμπόριο του καπνού στην Ευρώπη, στην Αμερική και αλλού.

Η μοναδικότητα του μουσείου έγκειται, όχι μόνον, στο ότι περιλαμβάνει και εκθέτει την εμπορική επεξεργασία των ανατολικών καπνών (που δεν βρίσκονται σε κανένα άλλο μουσείο του κόσμου), αλλά και στο ότι αποτελεί ένα μουσείο, το οποίο αναδεικνύει την οικονομική και κοινωνική ιστορία, καθώς και την τεχνολογική ιστορική εξέλιξη στην Καβάλα και ευρύτερα στην Ανατολική Μακεδονία και Θράκη.

Το μουσείο φιλοξενείται προσωρινά στο ισόγειο του κτιρίου του Εθνικού Οργανισμού Καπνού, μέχρι να ολοκληρωθούν οι διαδικασίες για τη μεταστέγασή του στη Δημοτική Καπναποθήκη Καβάλας.



Χριστούγεννα στην αγορά της Καβάλας



Στην αγορά της Καβάλας είναι σίγουρο πως θα ευχαριστηθείς την βόλτα σου αλλά και θα βρεις αυτό που πραγματικά ψάχνεις για να αγοράσεις όποια εποχή του χρόνου και να έρθεις. Το καλοκαίρι θα συναντήσεις πολλούς τουρίστες να περιδιαβαίνουν και το χειμώνα θα ανακαλύψεις κάτω από τον Χριστουγεννιάτικο φωτισμό ιδανικά δώρα για εσένα και τους αγαπημένους σου ανθρώπους.

Όλο το κέντρο της πόλης ουσιαστικά αποτελεί ένα μεγάλο shopping center ιδανικό για κάθε ηλικία και βαλάντιο. Εύκολο στο περπάτημα και ταυτόχρονα





ασφαλές αφού σε μεγάλο μέρος του κέντρου υπάρχουν άνετοι και όμορφοι πεζόδρομοι μα και πολλές διαβάσεις πεζών στους κεντρικούς δρόμους που οι οδηγοί σέβονται δίνοντας την προτεραιότητα όπου πρέπει.

Υπέροχες βιτρίνες βρίσκονται σε κάθε σου βήμα ενώ τα στολισμένα καταστήματα και πολυκαταστήματα περιέχουν στα ράφια τους την τελευταία λέξη στην μόδα, αλλά και μεγάλες ευκαιρίες, στην υπόδηση, στην ένδυση, στην τεχνολογία, στο κόσμημα, και σε ό,τι άλλο ψάχνεις για την γυναίκα, τον άντρα, το παιδί, βρίσκονται στο κάθε σου βήμα.

Η πόλη γιορτάζει φέτος και τα 30 χρόνια λειτουργίας της Δημοτικής Αγοράς που βρίσκεται στο κέντρο της, πίσω από την κεντρική πλατεία (Πλατεία Ελευθερίας). Με μεγάλο πάρκινγκ που είναι ιδανικό ν' αφήσεις με ασφάλεια το αυτοκίνητό σου. Διαθέτει σύγχρονο πολυκατάστημα και καταστήματα όπου θα βρεις φρέσκα κρέατα, φρούτα, λαχανικά, είδη ένδυσης και υπόδησης και οικιακά είδη, αλλά και ποτά καθώς και άνθη, ενώ μπορείς να χαλαρώσεις στο όμορφο καφέ που διαθέτει.

Για όλα τα ψώνια σου λοιπόν, εορταστικά ή καθημερινά, μόνοι σας ή με παρέα, η αγορά της Καβάλας σας περιμένει και είναι σίγουρο πως μετά την βόλτα σας, θα είστε απόλυτα ικανοποιημένοι και για την ποιότητα των αγορών σας αλλά και για τις τιμές που θα τα έχετε αγοράσει.

ΑΡΗΣ ΤΣΑΝΑΚΛΙΔΗΣ

Ο πρωτεργάτης της fusion και της δημιουργικής κουζίνας στο Fresh

Ο Άρης Τσανακλίδης τελειώνοντας τις σπουδές του στον τομέα των πολιτικών επιστημών, αποφάσισε να ακολουθήσει το πάθος του και να σπουδάσει την τέχνη της γαστρονομίας στο Culinary Institute of America. Κατά τα χρόνια που ακολούθησαν εργάστηκε σε γνωστά εστιατόρια στην Νέα Υόρκη, το Λος Άντζελες, την Ουάσιγκτον, την Ιαπωνία, το Χόνγκ Κονγκ, το Μεξικό και τις Παρθένες Νήσους. Ο πλούτος αυτός σε εικόνες, γεύσεις, χρώματα και κουλτούρες ήταν που καθόρισε την γαστρονομική προσωπικότητα του Άρη Τσανακλίδη, ο οποίος από το 1993 που επέστρεψε στην Ελλάδα καθιερώθηκε ως ένας από τους πλέον ευφάνταστους και δημιουργικούς chef, με έντονες fusion διαθέσεις και προτάσεις.

Τα τελευταία χρόνια πρωταγωνιστεί στην Kuzina και παρουσιάζει δημιουργίες του τόπου μας, μαγειρεμένες με βάση τα πιο αγνά υλικά της ελληνικής φύσης δίνοντας μια δημιουργική και fusion διάσταση, ενώ παράλληλα παρουσιάζει μια από τις πιο επιτυχημένες εκπομπές μαγειρικής στην Ελληνική τηλεόραση. Με μεγάλη μας χαρά τον υποδεχόμαστε στο Fresh Mag!

Άρη, για αρχή θα θέλαμε να μας πεις ποιο ήταν το έναυσμα να ασχοληθείς με την μαγειρική; Ήταν όνειρό σου να γίνεις σεφ;

Όχι, δεν ξεκίνησα από μικρός με όνειρο να γίνω σεφ. Θα σου πω την ιστορία όπως έγινε. Έφυγα στην Αμερική όταν ήμουν 17 έχοντας σαν στόχο να σπουδάσω πολιτικές επιστήμες, μπήκα στο πανεπιστήμιο και πιο συγκεκριμένα στο Jorge και ξεκίνησαν οι σπουδές μου, παράλληλα όμως δούλευα στην εστίαση...

Σε ελληνικό εστιατόριο;

Όχι σε Ελληνικό, σε Ιταλικό αλλά όπως λέμε και στην γλώσσα μας ένα μεγάλο εστιατόριο, από τα καλύτερα. Είχαμε φαντάσου πρώην προέδρους της Αμερικής αλλά και τον ίδιο τον πρόεδρο τα τότε χρόνια να τρώει δύο φορές την εβδομάδα, πολλούς πολιτικούς, ανθρώπους του καλλιτεχνικού στερεώματος. Εκεί είδα την μαγεία που εκπέμπει ένα πολύ καλό εστιατόριο και πως τα φρέσκα υλικά από τον μανάβη, τον κρεοπώλη, μεταμορφώνονταν σε κάτι υπέροχο. Την ίδια εποχή στο πανεπιστήμιο βρισκόμουν ήδη στο τρίτο έτος, και γίνονταν οι σπουδές μου όλο και πιο απαιτητικές. Ο ίδιος ο πρύτανης που ήταν καθολικός ιερέας, ο πάτερ Cilly βλέποντάς με να δυσκολεύομαι, με προέτρεψε να ασχοληθώ πιο σοβαρά με την μαγειρική καθώς έβλεπε πως είχα κλίση. "Γιατί δεν ασχολείσαι" μου ανέφερε ακριβώς.

Άρχισα να το σκέφτομαι σοβαρά και μετά από συζητήσεις μαζί του αποφάσισα να ακολουθήσω αυτό τον δρόμο. Με έγραψε σαν συνέχεια της απόφασής μου σε μία πολύ καλή σχολή μαγειρικής την Culinary Institute of America, μπήκα σαν τρόφιμος και από εκείνη την στιγμή δεν σταμάτησα ποτέ να ασχολούμαι με αυτή την τέχνη.

Ποια ήταν η πρώτη μεγάλη πρόκληση που αντιμετώπισες σαν σεφ;

Υπήρχαν πολλές αλλά θα σου πω πως με το που τελείωσα την σχολή δούλεβα όχι ως βασικός σεφ σε ένα εστιατόριο που ήταν επίσης πολύ διάσημο στην Ουάσιγκτον αλλά όχι για το φαγητό του αλλά για την τοποθεσία του. Μέ-





**Το “Kuzina”
είναι ένας
πολυμορφικός
χώρος, με
την τaráτσα
όπου έχει μία
πραγματικά
μοναδική
θέα, χώρο
όπου είναι
πιο casual,
χώρο για prive
δείπνο...**

ρος που μπορώ να σου πω πως πήγαιναν οι πολιτικοί συχνά με τους παράνομους δεσμούς τους.

Σε αυτό το εστιατόριο ο βασικός σεφ ήταν κάκιστος για μένα, έβλεπα τον τρόπο που μεταχειριζόταν τις πρώτες ύλες, αλλά και το ότι δεν ήταν καθαρός και είχε απηυδήσει πραγματικά.

Ευτυχώς δεν το έβλεπα μόνο εγώ και μετά από κάποιο διάστημα η ιδιοκτήτης του εστιατορίου τον έδιωξε και ήρθε σε μένα και μου είπε πως αναλαμβάνω εγώ. Της απάντησα πως δεν είμαι ακόμα έτοιμος, αλλά επέμεινε και έτσι ξεκίνησα σαν βασικός σεφ δημιουργώντας ένα Ελληνικό μενού. Θυμάμαι πως το πρώτο σπέσιαλ που είχα ήταν ένα φρικασέ όπου μάζευα εγώ τα χόρτα, επισκεπτόμουν μία φάρμα που είχε καλά αρνάκια, έκανα ανεπιτήδευτα, το λεγόμενο σήμερα “ψάξιμο”. Το φρικασέ είχε τρομερή επιτυχία και συνέχισα με τον ίδιο τρόπο, σε κάθε μενού και σε κάθε εστιατόριο σε όλο τον κόσμο όπου δούλεψα. Σε κάθε τόπο δούλεψα πρώτα με τα υλικά της περιοχής αξιοποιώντας τα στην δημιουργία νέων συνταγών. Γι’ αυτό και η κουζίνα μου είναι μία κολεκτίβα εμπειριών μου, γι’ αυτό και όταν ξεκίνησε η δημιουργία του εστιατορίου μου στην Αθήνα δεν ήθελα να ονομαστεί “Κουζίνα” αλλά ήθελα να ονομαστεί “Is soul Greek to me” και αυτό γιατί ήθελα η Ελληνικότητα των γεύσεων να έχει σαν βάση τις δικές μου εμπειρίες.

Αυτή είναι η φιλοσοφία μου, δεν θέλω να έχω ετικέτες όπως π.χ αυτό είναι Ελληνικό, αυτό Γαλλικό. Θα σου πω ένα παράδειγμα, η Θεσσαλονίκη έχει υπέροχες γεύσεις γιατί στο πέρασμα του χρόνου κατοικούνταν από έναν ετερόκλητο πληθυσμό όπως Σέρβους, Εβραίους, Τούρκους, Σλάβους, Έλληνες, Αρμένιους που έφτιαξε ένα υπέροχο αμάλγαμα γεύσεων και δημιούργησε την γαστρονομική κουλτούρα της πόλης. Έτσι βλέπω την μαγειρική και εγώ προσωπικά. Γι’ αυτό και όταν πρωτοήρθα στην Ελλάδα με ονόμασαν σαν πρωτεργάτη της fusion κουζίνας, μόνο που εγώ δεν έκανα fusion αλλά δημιουργούσα

από τις εμπειρίες που είχα από όλο τον κόσμο.

Και να σου πω και κάτι τελευταίο, δεν πιστεύω στους νεωτερισμούς, πιστεύω στην καλή γεύση γιατί εκεί είναι όλη η ουσία και επίσης πως όλα τα στοιχεία του πιάτου πρέπει να συνδέονται γευστικά.

Μας ανέφερες προηγουμένως πως έχεις ταξιδέψει σε πολλές χώρες. Ποια σε επηρέασε πιο πολύ μαγειρικά;

Μεγάλη επιρροή σε μένα είχε η Ιαπωνία, γιατί η χώρα αυτή έχει τρομερή πειθαρχία και πείσμα όσον αφορά την τελειοποίηση των τεχνικών. Φαντάσου πως ένας Ιάπωνας μπορεί να κάνει μία ζωή το ίδιο πράγμα, υπάρχει π.χ. Ιάπωνας σεφ που ασχολείται μόνο με τεμπούρα. Σκέψου τώρα πόσο εξειδικευμένος είναι αυτός ο άνθρωπος. Επίσης το σούσι, αν δεις έναν σούσι μάστερ να δουλεύει είναι σαν παραμύθι, σαν χορογραφία... και εδώ θα σου πω πως το σούσι που τρώμε στην Ελλάδα και στην Ευρώπη δεν έχει καμία σχέση με το αυθεντικό, με το Ιαπωνικό.

Τι είναι το αυθεντικό, Ιαπωνικό σούσι;

Είναι πάνω από όλα η αποθήωση της πρώτης ύλης. Για αυτό θα έχεις ακούσει πως ένας τόνος του θρακικού πελάγους μπορεί να έχει πωληθεί ακόμα και 50.000 ευρώ στην Ιαπωνία. Όταν λοιπόν έχει αυτό το τρομερό υλικό στην διάθεσή του δεν θέλει με τίποτα να χρησιμοποιήσει πολλά πράγματα, δεν θέλει να αλλοιώσει την γεύση του και αυτή είναι και η ουσία της Ιαπωνικής κουζίνας, αγνότητα πρώτων υλών και απόλυτη εξειδίκευση. Θα σου πω τέλος για τον Ελληνικό γιαγιά που θεωρώ ότι είναι το πιο νόστιμο είδος ροδάκινου στον κόσμο, την πρώτη φουρνιά δεν την βρίσκουμε στην Ελλάδα και γνωρίζεις γιατί; Γιατί απλά εξάγεται στην Ιαπωνία. Γνωρίζεις πώς παρασκευάζεται; Τοποθετείται σε ειδικά ξύλινα μικρά κουτιά που έχουν τρύπες για να αναπνέουν. Οι Ιάπωνες τα παίρνουν για δώρο



σε δείπνο. Ένα μόνο κάθε φορά και μετά το δείπνο, το ανοίγουν, το κόβουν σαν σε ιεροτελεστία σε μικρά κομματάκια και το γεύονται όλοι οι συνδαιτυμόνες με ευχαρίστηση.

Τι σε έφερε πίσω στην Ελλάδα, γιατί με όλα αυτά που μας λες σε άλλη στιγμή αν μιλούσαμε θα έλεγα πως δύσκολα θα γυρνούσες πίσω...

Δεν με έφερε η ανάγκη πίσω. Σαν χαρακτήρας είμαι και εξωστρεφείς και λειτουργώ σαν χαμελαίων με την έννοια πως προσαρμόζομαι πολύ εύκολα. Θα σου πω, πως έγινε λοιπόν... Μια πρωτοχρονιά ήμουν με τον αδερφό μου γιορτάζοντας το νέο έτος και μου ανέφερε πάνω στην συζήτηση που είχαμε "Τι ωραία που θα ήταν να ανοίγαμε ένα εστιατόριο στην Ελλάδα" και πάνω στην νοσταλγία της πατρίδας που έχουμε όλοι οι Έλληνες στο εξωτερικό του απάντησα "Βρες μου εσύ χώρο και εγώ θα έρθω...", πέρασε καιρός και μπορού να σου πω πως είχα ξεχάσει την συζήτηση αυτή, μέχρι που κάποια μέρα με πήρε ο αδερφός μου τηλέφωνο και μου είπε πως βρήκε χώρο και είχε πληρώσει κιάλας τον "αέρα" και πως με περιμένει να γυρίσω.

Πραγματικά δεν είχα πρόθεση να έρθω, αλλά ακούγοντας το τι είχε κάνει για μένα δεν μπορούσα να μην επιστρέψω.

Ήμουν λοιπόν στην χώρα μου πάλι δημιουργώντας το εστιατόριο που δυστυχώς όμως δεν με κράτη-



σε στην Ελλάδα καθώς μερικά χρόνια μετά επέστρεψα στην Αμερική. Μπορεί να είχε πολύ καλές κριτικές από τον τύπο, μπορεί να βραβευόταν κάθε χρονιά αλλά ήρθε μία δύσκολη στιγμή καθώς πέσαμε έξω και ξεμείναμε οικονομικά. Ήταν ένα απωθημένο μου να ανοίξω βέβαια ένα τέτοιου τύπου εστιατόριο και δεν το μετά-νιωσα ποτέ μου και χωρίς να θέλω να περιαυτολογήσω το εστιατόριο που είχαμε ανοίξει τότε άλλαξε τον γαστρονομικό χάρτη στην Ελλάδα.

Επίσης για να γνωρίζεις στα πολύ ακριβά εστιατόρια δυστυχώς σχεδόν ποτέ δεν βγάζεις λεφτά, είναι πολύ δύσκολο να βρεις την χρυσή τομή για να έχεις οικονομικές απολαβές και για αυτό στα πολύ ακριβά εστιατόρια σε όλο τον κόσμο, όποιος μάγειρας και να είναι στην κουζίνα, υπάρχουν εταιρείες και χρηματοδότες από πίσω.

Μετά από πόσο καιρό επέστρεψες πάλι στην Ελλάδα;

Το 1993 είχαμε ανοίξει το εστιατόριο που σου ανέφερα πριν, το 1996 αφού άνοιξα και έβαλα τις βάσεις για την "Σπονδή" και νιώθω μεγάλη περηφάνια που αυτή την στιγμή έχει δύο αστέρια Michelin, επέστρεψα στην Αμερική και το 2001 ήμουν πάλι εδώ. Από την στιγμή που πάτησα το πόδι μου πάλι στην Ελλάδα δουλεύω για μία μεγάλη εταιρεία και ταυτόχρονα έχω και το "στρατηγείο" μου στο "Kuzina".

Δεν πιστεύω
στους
νεωτερισμούς,
πιστεύω στην
καλή γεύση
γιατί εκεί είναι
όλη η ουσία και
επίσης πως όλα
τα στοιχεία του
πιάτου πρέπει
να συνδέονται
γευστικά.



Υπάρχει κάποιο υλικό, μια πρώτη ύλη που σου αρέσει να δουλεύεις παραπάνω με αυτήν;

Κατ' αρχήν να σου πω πως μου αρέσει το κρέας σαν πρώτη ύλη παρά το ότι δεν είμαι κρεατοφάγος, μπορώ να σου πω πως είμαι σαν τους παλιούς Έλληνες που έτρωγαν κρέας μια φορά την εβδομάδα. Με τα χρόνια λοιπόν μπορώ να σου πω πως λατρεύω το ψάρι ένα υλικό που στην Ελλάδα δεν έχουμε ακόμα και σήμερα την εστιατορική παιδεία για να το εκτιμήσουμε όσο πρέπει. Στο εστιατόριό μου προσπάθησα να βάλω πολλές φορές ψάρια "ευτελούς" μόνο στον τίτλο βέβαια προέλευσης όπως αφρόψαρα, σαρδέλα, σκουμπρί - είδη που λατρεύω - αλλά ο κόσμος που έρχεται στο "Kuzina", ένα όχι ακριβό αλλά σε καμία περίπτωση

φθινό εστιατόριο, δεν αποδέχτηκε ποτέ πως μπορεί να του σερβίρω τέτοια είδη ψαριών και πραγματικά με στεναχωρεί αυτό το πράγμα.

Είναι σαν να έχουμε ακόμα κατάλοιπα από το παρελθόν... Ξέρεις πόσο μου αρέσει το κεφαλόπουλο; απίστευτο ψάρι αλλά αν το προτείνω στον πελάτη μου θα μου απαντήσει "κεφαλόπουλο θα φάω;" και όμως το κεφαλόπουλο βγάζει το αυγοτάραχο.

Μου αρέσουν πάρα πολύ τα χόρτα, τα μαζεύω κιόλας και τα γνωρίζω πολύ καλά, μου αρέσουν τα άγρια μανιτάρια...

Έχεις καθιερωθεί και αυτό το λέω διαβάζοντας εφημερίδες και περιοδικά που αναφέρονται σε



**εσένα ως ένας από τους πιο ευφάνταστους και
τολμηρούς σεφ της γενιάς σου...**

Στην γενιά μου σίγουρα γιατί δεν ήμασταν και πολλοί, ενώ σήμερα υπάρχουν πολλοί απίστευτων δυνατοτήτων νέοι μάγειρες, παιδιά τα οποία ταξιδεύουν στο εξωτερικό, μαζεύουν νέες ιδέες, να δημιουργούν και όταν επιστρέφουν να ανεβάζουν το γαστρονομικό προϊόν της χώρας μας.

Η Ελλάδα σύντομα θα γίνει παγκόσμιος γαστρονομικός προορισμός, όπως λέμε σήμερα θα πάμε να φάμε στην Ισπανία, πάμε να φάμε στις σκανδιναβικές χώρες που αυτή την στιγμή είναι το κέντρο της γαστρονομίας έτσι θα γίνει και η χώρα μας. Αυτή την στιγμή στο εστιατόριό μου το 85% είναι τουρίστες που έχουν γαστρονομική παιδεία. Βέβαια υπάρχουν πολλά να γίνουν ακόμα, όπως για παράδειγμα μας πάνε πολύ πίσω ξενοδοχεία που βάζουν βραχιολάκι στους επισκέπτες τους και τους ταΐζουν πραγματικά κακής ποιότητας φαγητό, έχοντας τους στοιβαγμένους όλους μαζί. Ας ακολουθήσουν το παράδειγμα εξάιρετων προορισμών στην Μύκο-

νο, την Σαντορίνη που όσο και αν πολλοί τους βρίζουν, έχουν αναγάγει τον τουρισμό πραγματικά. Βρίζουν την Μύκονο αλλά το νησί έχει 40 εστιατόρια παγκοσμίου φήμης και η Σαντορίνη άλλα 50...

Με την τηλεόραση τι σχέση έχεις;

Έκανα τηλεόραση για πολλά χρόνια, αλλά πλέον θεωρώ πως δεν έχει την αίγλη που είχε παλαιότερα.





Η Ελλάδα σύντομα θα γίνει παγκόσμιος γαστρονομικός προορισμός.

Αυτό που με κούρασε όμως είναι πως στις εκπομπές υπήρχαν και υπάρχουν χορηγοί που δίνουν τα προϊόντα τους και αυτά θα πρέπει να τα διαφημίσουμε και να τα δείχνουμε... τι γίνεται όμως όταν δεν σου αρέσει αυτό το προϊόν; δεν ήθελα να κάνω κάτι το οποίο δεν πίστευα. Επίσης θα ήθελα να σου πω πως η πλειονότητα των σεφ που είναι στην τηλεόραση και ειδικά στις πρωινές εκπομπές δεν πληρώνονται... είναι δυνατόν να πηγαίνω κάθε μέρα σε μία εκπομπή και να μην πληρώνομαι; Κατά καιρούς με πλησιάζουν βέβαια, αλλά αρνούμαι ευγενικά.

Τέλος θα σου πω και κάτι ακόμα. Μετά από τόσα χρόνια που είχα κάνει τηλεόραση διαπίστωσα πως το κοινό της δεν ήρθε ποτέ στο εστιατόριο μου. Οι πελάτες μου φαντάσου δεν είχαν ιδέα πως έκανα τηλεόραση...

Στην πρωινή ζώνη ήσουν και εσύ;

Όχι, φαντάσου είχα δικές μου εκπομπές μαγειρικής, στον ΣΚΑΙ, στο OPEN... είχα ξεκινήσει με τον Μικρούτσικο στο "Χαμογελάτε" και μέχρι το 2018 έκανα σχεδόν κάθε χρόνο εκπομπή. Από εκείνη την χρονιά όμως σταμάτησα.

Η τεχνολογία βοηθάει πάντως στην μαγειρική...

Εννοείται πως βοηθάει. Συνέχεια βγαίνουν καινούργια και καινοτόμα μηχανήματα. Εδώ θα πρέπει να

σου πω πως η μαγειρική που γίνεται στο σπίτι δεν έχει καμία σχέση με την μαγειρική που γίνεται στα εστιατόρια. Εμείς συστηματοποιούμε τις διαδικασίες στην παρασκευή των συνταγών, και εκνευρίζομαι όταν κάποιος δεν ακολουθεί πιστά τις διαδικασίες... Στο εστιατόριό μου όλα φαντάσου γίνονται με ζυγαριά και αν δω κάποιον να μην την χρησιμοποιεί γίνομαι έξαλλος. Από την στιγμή που φτάσουμε στο αποτέλεσμα που αποζητώ, λέμε την μαγική λέξη "κλειδώνουμε" και τι σημαίνει αυτό; Πως από εκείνη την στιγμή κατά την παρασκευή της θα βάζουμε 14γρ από αυτό το υλικό, 40γρ από εκείνο το υλικό, θα το φουρνίσουμε για 27 λεπτά σε συγκεκριμένο φούρνο... και όλα αυτά ξέρεις για ποιο λόγο γίνονται; Για να έχουμε πάντα την ίδια γεύση.

Κάποτε ρωτήσανε τον πιο διάσημο μάγειρα της Αμερικής, τον Τόμας Χέλερ, ποιο είναι το μυστικό επιτυχίας ενός εστιατορίου και απάντησε "η συνέπεια", το να τρως το ίδιο πράγμα κάθε φορά!

Άρη, μαγειρεύεις στο σπίτι;

Όχι, ποτέ! Εκεί κάνει κουμάντο η γυναίκα μου με απλά Ελληνικά φαγητά που λατρεύω. Και ξέρεις ε; Δεν τολμώ να κάνω κριτική. (γέλια)

Το εστιατόριο σου, το "Kuzina" είναι ένας φοβερός χώρος απέναντι από την Ακρόπολη και το ναό του Ηφαίστου...

Θέλεις να σου πω μια μικρή ιστορία για το πως έγι-
νε το “Kuzina”;

Βεβαίως.

Όταν ξαναγύρισα από την Αμερική, ανέλαβα Executive Chef στην εταιρία που βρίσκομαι ακόμα και σήμερα την Vivartia όπου θα ξέρεις πως έχει πολλά εστιατόρια, όπου και μου δώσανε διάφορα project, τους ανέφερα πως σε τέτοιου τύπου εστιατόρια δεν έχω δουλέψει καθόλου γιατί μέχρι τότε ήμουν σε upender εστιατόρια σε όλο τον κόσμο, μπορώ όμως να το κάνω και θέλω να βάλουμε ένα πρόγραμμα στό-
χων που αν τους πιάσω στην διάρκεια 5 ετών μετά
θέλω να μου ανοίξετε ένα εστιατόριο όπου θα γίνει το
“playground” μου.

Στο πέρασμα αυτών των πέντε ετών εγώ είχα βρει τον απίστευτο αυτό χώρο, έχοντας πετύχει όλους τους στόχους που είχαν τεθεί, τους ανέφερα πως πρέπει να προχωρήσουμε σε αυτό που τους είχα ζητήσει. Εκείνοι όμως το είχαν ξεχάσει, αλλά με την συζήτηση το θυμή-
θηκαν και το ξεκινήσαμε.

Όμως παρόλα αυτά είδα δισταγμό από την πλευρά τους με την έννοια του αντί να κάνουν αυτό που είχαμε πει, αποφάσισαν να το κάνουν ακόμα μία pasteria. Μου το αναφέρουν την ώρα που εγώ βρίσκoμαι στην Νέα Υόρκη για το στήσιμο ενός καινούργιου καταστήματος εστίασης και όπως είμαι εξωστρεφής τους απάντησα πως εγώ αποχωρώ από την συνεργασία μου μαζί τους. Αμέσως έκαναν πίσω και έγινε τελικά αυτός ο υπέρο-
χος χώρος που δεν μετάνιωσαν και εκείνοι ποτέ που δημιουργήθηκε γιατί είναι το “κόσμημα” του ομίλου...

Το “Kuzina” είναι ένας πολυμορφικός χώρος, με την τσάτσα όπου έχει μία πραγματικά μοναδική θέα, χώρο όπου είναι πιο casual, χώρο για ρίβε δείπνο...

Και ανά τακτά διαστήματα διοργανώνω εκθέσεις, αλλά όπως γνωρίζεις αυτή την περίοδο λόγω του ιού τα έχω σταματήσει προσωρινά.

Υπάρχει κάτι που θα ήθελες να κάνεις, κάποιο όνει- ρο σου που θα ήθελες να πραγματοποιήσεις;

Επειδή φτάνω σιγά - σιγά και σε μία ηλικία που άλλοι θα μπορούσαν να παίρνουν σύνταξη το βλέπω αυτό που μου είπες σαν ιστορία τρόμου (γέλια). Βέβαια δεν θα μπω στην σύνταξη γιατί μου αρέσει πολύ η δου-
λειά μου η οποία δεν έχει και όρια.

Τι εύχεσαι για την νέα χρονιά;

Να τελειώσει επιτέλους το θέμα με τον ιό και να μπορούμε να ζούμε φυσιολογικά. Να ξεπεράσουμε όλες τις δυσκολίες και προσωπικά αλλά και η χώρα μας την οποία αγαπώ και την υποστηρίζω όπου και αν βρί-
σκομαι. Θέλω να μεγαλουργήσουμε, θέλω να φύγει η γραφειοκρατία, να βγουν μπροστά οι ικανοί... Είμαστε κυριολεκτικά μία κουκίδα στον παγκόσμιο χάρτη αλλά μπορούμε να μεγαλουργήσουμε πραγματικά, γιατί έχουμε τα φόντα να το πετύχουμε. Κανείς δεν είναι κα-
λύτερος από εμάς, αλλά πρέπει να το πιστέψουμε και να δημιουργούμε συνεχώς.

Σας ευχαριστούμε πολύ Άρη

Και εγώ σας ευχαριστώ. Την αγάπη μου στην Καβά-
λα, την Ξάνθη, την Δράμα, την Αλεξανδρούπολη, την Κομοτηνή.



| αποδράσεις

ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗ

ομορφιά διαχρονική

Η Σταυρούπολη είναι ένας προορισμός με εύκολη προσέγγιση από όπου και αν ξεκινάει το ταξίδι σου και σου ανοίγει ένα παράθυρο για να περάσεις υπέροχες στιγμές, μακριά από την καθημερινότητα της πόλης. Όποια διαδρομή λοιπόν και να ακολουθήσεις, από όποια πόλη της περιφέρειάς μας και να έχεις ξεκινήσει, ένα είναι σίγουρο, πως θα μαγνητιστείς από την ομορφιά του τόπου και πως θα χαρείς την βόλτα σου εδώ.

■ ΤΟΥ Ηλία Κοτσιρέα







Σε αυτό το ταξίδι ξεκινήσαμε από την Καβάλα και μέσω των βουνών της Λεκάνης αντικρύσαμε τον κάμφο της Σταυρούπολης. Βασικά δεν τον αντικρύσαμε αμέσως γιατί συχνά τις πρωινές ώρες ο κάμπος είναι μέσα σε ένα έντονο πέπλο ομίχλης, και σε αυτό το λευκό πέπλο βρεθήκαμε κι εμείς φτάνοντας στον μεγαλοπρεπή Νέστο χωρίς να το καταλάβουμε. Με το πέρασμα λίγης ώρας η ομίχλη άρχισε να διαλύεται και έτσι αντικρύσαμε το χωριό το οποίο αν και είναι πολύ

κοντά στις όχθες του ποταμού, στέκεται σαν μικρό κάστρο και αυτό συμβαίνει γιατί τα σπίτια ακολουθούν το ήπιο ανάγλυφο που σχηματίζει έναν μεγάλο λόφο.

Πριν ανέβουμε όμως στο χωριό κάνουμε μία πρώτη στάση εκεί που κάποτε ήταν η πύλη της περιοχής με τον υπόλοιπο κόσμο, μια πρώτη στάση στον σταθμό του τρένου που αν και ακόμα περνάει από τις ίδιες ράγες, η εγκατάλειψή του είναι εμφανής, όχι όμως και η ομορφιά του κτιρίου που ακόμα και στην κατάσταση





Παραδοσιακά αλλαντικά

Η εταιρεία Απόστολος Παπαδόπουλος Meat Company, μια κάθετα ολοκληρωμένη εταιρεία παραγωγής, επεξεργασίας και εμπορίας κρέατος και προϊόντων και υπηρεσιών που συνδέονται με αυτό, παράγει στην Ξάνθη μια μεγάλη γκάμα αλλαντικών από βοδινό, χοιρινό και κρέας πουλερικών.

Τα αλλαντικά παρασκευάζονται από αυτοτελή κομμάτια ή σύγκοπτο κρέας, με ποικίλες μεθόδους επεξεργασίας: θερμική, κάπνιση, φυσική ξήρανση, φυσική ωρίμανση ή και συνδυασμό των παραπάνω, με βάση παραδοσιακές πατροπαράδοτες ή σύγχρονες, και τοπικές ή κοσμοπολίτικες συνταγές.

Όλα τα αλλαντικά της εταιρείας είναι χειροποίητες παρασκευές περιορισμένου όγκου και σύντομης διάρκειας ζωής.

Στην γκάμα των αλλαντικών περιλαμβάνονται και προϊόντα “καθαρής ετικέτας”, προϊόντα χωρίς κανένα συντηρητικό και πρόσθετο, ενώ μετά την ένταξη της εταιρείας στην Πρωτοβουλία και τη σχετική πιστοποίηση, επιλεγμένα αλλαντικά της φέρουν το σήμα ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ.

**ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ**
meatcompany.gr

Πάρκο Παραγωγής
Λαμπρινό Ξάνθης 67100
Τ. +302451 600500
info@meatcompany.gr
www.meatcompany.gr



σημεία
πώλησης





που βρίσκεται σε ταξιδεύει σε μία άλλη εποχή.

Στη συνέχεια προχωρήσαμε προς το χωριό και γρήγορα χαθήκαμε μέσα στην γραφικότητα των πλακόστρωτων δρόμων και των παραδοσιακών σπιτιών που πολλά έχουν χτιστεί στις αρχές του 20ού αιώνα και μαρτυρούν ακόμα και σήμερα τον πλούτο που υπήρχε στην ακμή της καλλιέργειας του καπνού. Αξίζει να περπατήσεις πραγματικά σε κάθε στενό σοκάκι, αξίζει να συναντήσεις τους ανθρώπους που με χαρά θα σε καλωσορίσουν και θα σου χαμογελάσουν, αξίζει να μυρίσεις αυτό που λέμε όλοι εμείς αέρα εξοχής.

Στον δρόμο σου σίγουρα θα συναντήσεις ταβερνούλες οι οποίες προσφέρουν υπέροχα φαγητά και σίγουρα θα σταματήσεις για έναν καφέ στην κεντρική πλατεία όπου τα μεγαλόπρεπα πλατάνια θα σου κρατούν συντροφιά. Έτσι λοιπόν κι εμείς μετά την βόλτα μας σταματήσαμε για ν' αγναντέψουμε τα πλατάνια και αφεθήκαμε στην δροσιά τους συζητώντας τι θα μπορούσαμε να επισκεφθούμε στην περιοχή.

Επιλογές σαν έρθεις εδώ έχεις πολλές, όπως τα τέμπη του υπέροχου Νέστου αλλά και στο πανόραμα που βλέπεις το ποτάμι σε όλη την μεγαλοπρέπεία του ή το ν' ανηφορίσεις προς τον καταρράκτη του Λειβαδίτη ή το να επισκεφθείς το κάστρο της Καλύβας ή το να πας στον υπέροχο διατηρημένο Μακεδονικό τάφο των Κομνηνών ή το να πας στο δάσος της Χαϊντούς ή απλά να "αράξεις" εδώ και να μείνεις το βράδυ σε ένα από τα υπέροχα ξενοδοχεία της περιοχής για να ξεφύγεις

ακόμα περισσότερο από την καθημερινότητα. Ότι και να αποφασίσετε ένα είναι σίγουρο, πως θα περάσετε υπέροχα!

Μετά από αρκετή συζήτηση αποφασίσαμε να πάμε στον Λειβαδίτη και στο Πανόραμα του Νέστου, ενώ στο πίσω μέρος του μυαλού μας είχαμε και το να πάμε στο κάστρο της Καλύβας που είναι καλοδιατηρημένο. Εκ των υστέρων καταλάβαμε πως μόνο ο Λειβαδίτης θέλει αρκετό χρόνο να διαθέσεις για να το ευχαριστηθείς.

Λειβαδίτης

Ξεκινήσαμε για το χωριό το οποίο είναι κτισμένο σε υψόμετρο 1300μ και που μετά από έντονη ανάβαση φτάνεις σε αυτό. Η εποχή είναι όμως πραγματικά ιδιαιτερή και σε κάθε στροφή η φύση λες και έχει βαλθεί να σε μαγέψει ακόμα πιο πολύ με τα χρώματα που σου παρουσιάζει. Αξίζει την ανάβαση στο χωριό που μπορεί να είναι ένα κλασικό ορεινό μικρό χωριό αλλά σε λίγα χιλιόμετρα από αυτό βρίσκεται ένας από τους πιο όμορφους καταρράκτες της χώρας μας. Για τους μυημένους στην πεζοπορία ξεκινάει από το χωριό μονοπάτι για τον καταρράκτη που έχει μήκος 9 χιλιόμετρα, για αυτούς που τους αρέσει το περπάτημα υπάρχει και το μονοπάτι μήκους 2 χιλιομέτρων μέσα από βατό δρόμο και για όσους έχουν κατάλληλο αυτοκίνητο ο δρόμος που γίνεται πιο δύσκολος φτάνει μόλις 300 μέτρα από τον καταρράκτη.





Πήραμε την ενδιάμεση λύση των 2 χιλιομέτρων που είναι πραγματικά υπέροχη γιατί περνάς μέσα από ένα υπέροχο δάσος που την εποχή αυτή συναντάς όλα τα χρώματα της φύσης μέσα στο κάθε ένα κλαδί αλλά και στο κάθε βήμα σου. Κυριολεκτικά σταματήσαμε για να θαυμάσουμε το τοπίο πάρα πολλές φορές ενώ συχνά ερχόταν στο μυαλό μας οι στίχοι "σημασία δεν έχει μόνο ο προορισμός, αλλά το ταξίδι". Εντυπωσιακό είναι το γεγονός πως ακόμα και μετά από περπάτημα 1500 μέτρων δεν ακούς το νερό! Πλησιάζεις μεν τον καταρράκτη αργά και σταθερά μα ο αχός από το πέσιμο των νερών ακούγεται στα τελευταία μέτρα. Επίσης αξίζει να αναφερθεί πως το μονοπάτι είναι συνεχώς κατηφορικό και το λέμε αυτό γιατί έχει το νόημά του για την επιστροφή σας.

Η εικόνα που συναντάς καθώς φτάνεις όμως στον προορισμό σου δεν είναι εύκολο να περιγραφεί με λόγια και στην συγκεκριμένη περίπτωση δεν είναι εύκολο να περιγραφεί και με φωτογραφίες. Σαν κρυμμένο

στολίδι εκεί ανάμεσα σε θεόρατους βράχους βρίσκεται το σημείο όπου το νερό από ύψος 60 μέτρων δημιουργεί αυτόν τον θαυματικό καταρράκτη. Χρειαστήκαμε μερικά λεπτά να συνέλθουμε από το δέος που μας δημιούργησε αυτό που αντικρίζαμε μπροστά στα μάτια μας. Πραγματικά πρέπει να φτάσετε σε αυτό το σημείο εσείς για να αντιληφθείτε την ομορφιά αλλά και το γιατί το σημείο είναι τόσο ξακουστό και γνωστό ακόμα και σε ξένους που έρχονται να τον θαυμάσουν. Μπορεί και εμείς να έχουμε γυρίσει αρκετές ημέρες πια από το ταξίδι μας στο σημείο αυτό, αλλά η ομορφιά αυτή δεν ξεχνιέται, μένει ανεξίτηλα γραμμένη μέσα στο μυαλό μας, όπως έμειναν και τα δύο υπέροχα αλλά ανηφορικά χιλιόμετρα μέχρι να φτάσουμε ξανά στο αυτοκίνητο μας.





Επόμενη στάση στο Πανόραμα του Νέστου

Το Πανόραμα του Νέστου βρίσκεται ακριβώς πάνω από τα τέμπε που δημιουργεί το ποτάμι και μπορείς να φτάσεις είτε από το χωριό Γαλήνη είτε από την Σταυρούπολη. Όποια διαδρομή και να ακολουθήσεις ο φιδίσιος δρόμος θα σε οδηγήσει σε ένα μαγικό σημείο όπου η θέα είναι πραγματικά ατέλειωτη.

Εμείς κάναμε την διαδρομή ερχόμενοι από τον Λειβαδίτη και περνώντας μέσα από την Σταυρούπολη και τα Κομνηνά στρίψαμε αριστερά. Ο δρόμος στενός, δεν είναι για να αναπτύξεις ταχύτητα και χρειάζεται αρκετή προσοχή γιατί είναι σκιερός στα πρώτα του χιλιόμετρα και μαζεύει συχνά υγρασία. Μετά από πορεία περίπου 20 λεπτών μας οδηγεί στο σημείο που αναφέραμε.

Ένα σημείο που στέκεται πάνω στην κόψη του βουνού προς το ποτάμι σου δίνει την αίσθηση ότι είσαι πραγματικά στον αέρα και πετάς, βλέποντας χιλιόμετρα και χιλιόμετρα μακριά σου. Είναι τόσα πολλά τα σημεία που πρέπει να εστιάσει η ματιά σου που στην αρχή δεν γνωρίζαμε κι εμείς που να δώσουμε έμφαση. Από κάτω σου, σαν να βρίσκεται στα πόδια σου, αποκαλύπτεται όλη η ομορφιά των τεμπών με το ποτάμι να τα συντροφεύει. Σηκώνοντας το βλέμμα, αποκαλύπτονται τα βουνά της Λεκάνης και στο βάθος το Παγγαίο όρος, γυρνώντας στα δεξιά αχνοφαίνεται το Φαλακρό, ενώ αν η ατμόσφαιρα είναι καλή εμφανίζεται και το

όρος Πίριν που βρίσκεται στην Βουλγαρία. Γυρνώντας από την άλλη πλευρά, η απέραντη θάλασσα του Αιγαίου, με την Θάσο και το Άγιο Όρος δίνουν τις δικές τους νότες, ενώ πιο αριστερά ακόμα, το όρος Σάος της Σαμοθράκης δημιουργεί την δική του επιβλητικότητα στο τοπίο.

Την ημέρα που βρισκόμαστε εδώ στα ψηλά, έχει επίσης και ομίχλη στην θάλασσα και το νησί της Θάσου ξεπροβάλλει ανάμεσα στα σύννεφα κάνοντας ακόμα πιο ιδιαίτερη την εικόνα που βρίσκεται μπροστά μας, αλλά όπως μας είπε ένας κάτοικος της Σταυρούπολης, "κάθε μέρα έχει άλλη θέα μπροστά στο μπαλκόνι του Νέστου, κάθε μέρα είναι μοναδική", έτσι λοιπόν φεύγοντας το πρώτο πράγμα που είπαμε είναι πως σε αυτό το σημείο θα ξαναέρθουμε.

Φθάνοντας πίσω στην βάση μας θέλουμε να σας προτρέψουμε να επισκεφθείτε αυτούς τους τόπους. Είναι σίγουρο πως όσο κουρασμένοι σωματικά και να γυρίσετε θα είστε γεμάτοι από υπέροχες εμπειρίες, γεύσεις και εικόνες που θα σας μείνουν για μια ζωή.

Χρόνος οδήγησης

Από Δράμα: 61χλμ (60 λεπτά)
Από Ξάνθη: 27χλμ (25 λεπτά)
Από Καβάλα: 79χλμ (60 λεπτά)
Από Κομοτηνή: 74χλμ (60 λεπτά)
Από Αλεξανδρούπολη: 129χλμ (90 λεπτά)





fish & grill

από Δευτέρα έως Σάββατο

07:30 - 16:30

Νέα πρότυπα τεχνολογικής και καταναλωτικής συμπεριφοράς στον δυναμικό κλάδο της εστίασης και του τουρισμού

■ ΤΟΥ Κωνσταντίνου Δ. Νικολάου



Ο σύγχρονος καταναλωτής από απλός πελάτης μετατρέπεται σε έμπειρο γνώστη που ζητά συγκεκριμένη ικανοποίηση των αναγκών του, προσωποποίηση, εξατομίκευση συμπεριφοράς, κάνει συγκρίσεις ανάμεσα σε παρόμοια προϊόντα και έχει αυξημένες ποιοτικές απαιτήσεις.

Η τεχνολογία σήμερα είναι αμείλικτη, ξεπερνά γεωγραφικά σύνορα και κουλτούρες, η δε ταχύτητα σύγκλισης των επιχειρήσεων ανά τον κόσμο με τον παράγοντα τεχνολογία είναι είτε προσδιοριστικός παράγων μετάβασης σε μία άλλη εποχή είτε παράγων αποτυχημένης προσέγγισης λόγω αδυναμίας προσαρμογής.

Η ταχεία αυτή προσαρμογή τους στις νέες τεχνολογικές προκλήσεις (connectivity-Internet) είναι δεικτική ακόμα και υπέρβασης της πανδημικής κρίσης. Ένας από τους πλέον δυναμικούς κλάδους της Οικονομίας που πρωταγωνιστεί στις εξελίξεις είναι της εστίασης, πυλώνας αύξησης του ΑΕΠ με καθοριστική συμβολή στην απασχόληση και δημιουργία νέων θέσεων απασχόλησης. Ο κύκλος εργασιών των συγκεκριμένων επιχειρήσεων το α' εξάμηνο 2021 διαμορφώθηκε σε 1,5 δις. Ευρώ έναντι 1,62 το αντίστοιχο του 2020 και 2,43 το α' εξάμηνο του 2019. Η ευρεία χρήση έξυπνων συσκευών για παραγγελίες, η ταχεία ενημέρωση και βελτιστοποίηση της αγοραστικής εμπειρίας του καταναλωτή σε εξατομικευμένο επίπεδο, τα πολλαπλά κανάλια διάθεσης προϊόντων (εταιρείες ντελίβερι) και η προστιθέμενη αξία τόσο στον καταναλωτή όσο και στο προϊόν (customer driven) επηρεάζουν τον κλάδο εστίασης και τη συμπεριφορά των επιχειρήσεων στη διαδικασία σχεδιασμού, στρατηγικής ανάλυσης και Μάρκετινγκ νέων καταναλωτικών προϊόντων.

Με βάση λοιπόν τα νέα πρότυπα κατανάλωσης και την επιρροή των τεχνολογικών εξελίξεων ο καταναλωτής αλλάζει και μεταβάλλεται διαρκώς. Η εμπειρία που αναζητά θα ξεπεράσει την αξία και την τιμή του προϊόντος. Βρίσκεται σε συνεχή διασύνδεση - σύμπλεξη (engaged consumer), θέλει να δαπανά όλο και περισσότερο, αναζητά όλο και υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης και επιδιώκει συνεχή βελτίωση του βιολογικού του επιπέδου. Ο σύγχρονος καταναλωτής από απλός πελάτης μετατρέπεται σε έμπειρο γνώστη που ζητά συγκεκριμένη ικανοποίηση των αναγκών του, προσωποποίηση, εξατομίκευση συμπεριφοράς, κάνει συγκρίσεις ανάμεσα σε παρόμοια προϊόντα - χώρους εστίασης και έχει αυξημένες ποιοτικές απαιτήσεις τιμής, προϊόντος και εξυπηρέτησης (total customer satisfaction). Ο σύγχρονος καταναλωτής - πελάτης θέλει χώρο (από το market place στο market space), θέλει δηλαδή διαφορετική εμπειρία, θέλει συναίσθημα και διατηρήσιμο ανταγωνιστικό πλεονέκτημα. Μεταβάλλεται όμως πρακτικά και ο τρόπος που κάνει τις επιλογές του. Επισκέπτεται το κατάστημα ή κάνει χρήση του smartphone για σύγκριση τιμών, επιθυμεί προϊόντα που επηρεάζουν τον ίδιο, ενώ ενημερώνεται ταυτόχρονα για διάφορες κριτικές περί του προϊόντος. Ιδιαίτερη σημασία για αυτόν έχουν τα σχόλια φίλων, γνωστών, της ευρύτερης οικογένειας και των μέσων

κοινωνικής δικτύωσης. Οι βασικές ομάδες καταναλωτών εστίασης που πρέπει να εστιάσει την προσοχή της μια σύγχρονη επιχείρηση εστίασης ώστε να σχεδιάζει και την αντίστοιχη στρατηγική της στην προσπάθεια καλύτερης και ποιοτικότερης προσέγγισης αυτών των εν δυνάμει αγοραστών είναι αφενός, η ενήλικη και ηλικιωμένη ομάδα καταναλωτών που παρουσιάζει μία ιδιαίτερη δυναμική ανάπτυξης καθώς αναμένεται να αγγίξει παγκοσμίως το 2030 τα 250 εκατομμύρια, συμμετέχοντας στο 20% της παγκόσμιας κατανάλωσης και αφετέρου, οι νεαροί ενήλικες 18-35ετών με αυξημένη κατά κεφαλήν κατανάλωση που θα φτάσει τα επόμενα χρόνια το 25%.

Πολλοί από αυτούς τελούν σε εισοδηματική πίεση και προφανώς έχουν μεγαλύτερη ευαισθησία από τους πρώτους σε σχέση με το κόστος, ένα δε μικρό ποσοστό της τάξης του 20% έχει εισόδημα δέκα φορές μεγαλύτερο από το υπόλοιπο 80%.

Όσον αφορά τώρα τις νέες τάσεις που διαμορφώνονται γενικότερα στην εστίαση έχουν να κάνουν με:

- Την ψηφιακή εποχή και το ηλεκτρονικό εμπόριο (e-commerce) στην εστίαση που διαδραματίζουν πρωτεύοντα ρόλο στην αναπτυξιακή τροχιά της οικονομίας
- Τις ευρύτερες χρήσεις του κινητού τηλεφώνου (mobile retail) που αφορούν αγορά προϊόντων μέσω ηλεκτρονικής παραγγελίας. Σημειωτέων ότι το 65% του πληθυσμού σήμερα έχει κινητό μέσο τηλεφώνου και το 90% αυτών έχει πρόσβαση στο Internet μέσω του κινητού.
- Την κινητοποίηση των τουριστών ως δυναμικά ανα-



πτυσσόμενης αγοράς καθώς συνιστούν εν δυνάμει δυνητικούς πελάτες είτε στο φυσικό κατάστημα είτε με τη μορφή αγοράς take away είτε on line. Ένα τρισεκατομμύριο πολιτών κινούνται ετησίως μεταξύ διαφόρων χωρών για τουριστικούς και όχι μόνο λόγους.

- Την δημιουργία ισχυρών συνεργατικών σχημάτων στην εστίαση για καλύτερη αξιοποίηση ευκαιριών, εξορθολογισμό των δαπανών και δημιουργία οικονομικών κλίμακας, αξιοποίηση των περιουσιακών στοιχείων αλλά και ενεργοποίηση συμβουλευτικών υπηρεσιών από εξειδικευμένους συμβούλους εστίασης.



Βιομηχανία Γάλακτος Καβάλας
Μάρτος Νικόλαος

ΤΟ ΟΤΙ
Παράγεται
από το **1963**
ΜΕ ΤΗΝ ΙΔΙΑ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ
Έχει Σημασία



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

Χριστούγεννα στην Αγία Πετρούπολη

Έχετε πάει ποτέ στην Αγία Πετρούπολη; Τι θα συμβεί αν σας προσκαλέσουμε να επισκεφτείτε την πιο όμορφη ρωσική πόλη - την Αγία Πετρούπολη - για να γιορτάσουμε τα Χριστούγεννα και την Πρωτοχρονιά του 2022; Σας διαβεβαιώνουμε ότι αυτό το ταξίδι θα αφήσει μόνο θετικές εντυπώσεις. Ας δούμε γιατί πρέπει να έρθετε εδώ και να κάνετε τις διακοπές της Πρωτοχρονιάς σας αξέχαστες.

■ κείμενο & φωτογραφίες Αλέξανδρος Κανάρης, Ξένια Κορνιούσινα

Η Αγία Πετρούπολη βρίσκεται στο ευρωπαϊκό τμήμα της Ρωσίας και είναι η βορειότερη πόλη στον κόσμο με πληθυσμό που ξεπερνά το ένα εκατομμύριο. Η Αγία Πετρούπολη αποκαλείται συχνά η πόλη των λευκών νυχτών, «Βενετία του Βορρά», «Παλμύρα του Βορρά». Όλα αυτά τα ονόματα ταιριάζουν στην Πετρούπολη. Άλλωστε συνδυάζει πολλούς πολιτισμούς. Μια πόλη την οποία την συναντά και οι τέσσερις εποχές του χρόνου, αλλά στην οποία συμμετείχαν άνθρωποι από όλο τον κόσμο για την δημιουργία της.

Η Αγία Πετρούπολη ιδρύθηκε το 1703 από τον πρώτο Ρώσο αυτοκράτορα Πέτρο Α'. Το 1712-1918 ήταν η πρωτεύουσα του ρωσικού κράτους. Το 1914 μετονομάστηκε σε Πετρούπολη και το 1924 - Λένινγκραντ. Το ιστορικό όνομα της πόλης επέστρεψε το 1991. Σήμερα είναι η δεύτερη σε πληθυσμό πόλη στη Ρωσία μετά τη Μόσχα.



Αυτή η πόλη είναι μοναδική στη ρωσική ιστορία, άπιαστη και ακατανόητη από όλες τις απόψεις της. Για περισσότερο από δύο αιώνες ήταν η λαμπρή πρωτεύουσα της μεγάλης Ρωσικής Αυτοκρατορίας και τώρα διατηρεί το καθεστώς του πολιτιστικού και πνευματικού κέντρου της χώρας.

Για μένα η Αγία Πετρούπολη είναι όμορφη κάθε εποχή του χρόνου. Το καλοκαίρι υπάρχουν πολλά λουλούδια, συντριβάνια και μουσικοί, και το χειμώνα η πόλη καλύπτεται από λευκό χιόνι, μυρωδιές από κουλούρια και καφέ. Μην καθυστερείτε την επίσκεψή σας στην Αγία Πετρούπολη! Εάν έχετε την ευκαιρία - πηγαίνετε εδώ για τις διακοπές των Χριστουγέννων. Θα προσπαθήσουμε να σας πείσουμε ότι το καλύτερο μέρος για να περάσετε τις Πρωτοχρονιάτικες διακοπές σας είναι εδώ.

Κάθε χρόνο η πόλη στολίζεται πολύχρωμα για την

Πρωτοχρονιά. Οι δρόμοι, τα αναχώματα και οι γέφυρες της Αγίας Πετρούπολης αρχίζουν να αλλάζουν την καθημερινή τους εμφάνιση τον Νοέμβριο και πιο κοντά στις 31 Δεκεμβρίου, η πόλη θα εμφανιστεί σε όλο της το μεγαλείο. Η Αγία Πετρούπολη θα διακοσμηθεί για την Πρωτοχρονιά με τέτοιο τρόπο ώστε να ευθυμήσει όλους τους περαστικούς και να εμπνεύσει πολίτες και τουρίστες να βγάλουν λαμπερές selfies.

Είναι ενδιαφέρον να βλέπεις την Αγία Πετρούπολη από ψηλά όχι μόνο το καλοκαίρι αλλά και το χειμώνα. Η χειμερινή πόλη είναι ένα ιδιαίτερο θέαμα. Χιονισμένα σπίτια και δρόμοι, καλυμμένα από χιόνι δέντρα, πολυσύχναστοι δρόμοι, αυτοκίνητα... Υπάρχουν επιπλέον ενδιαφέροντα σημεία παρατήρησης στην κιονοστοιχία του καθεδρικού ναού του Αγίου Ισαάκ, στον καθεδρικό ναό "Σπολν", στο καμπαναριό του καθεδρικού ναού Πέτρου και Παύλου, επιπλέον, μπορείτε να θαυ-



μάστε την πανοραμική θέα από τα παράθυρα ορισμένων καφέ και εστιατορίων, αλλά ακόμη και από κάποιο ανοιχτό κτήριο για να επισκεφθείτε τις στέγες.

Πολλά χριστουγεννιάτικα δέντρα είναι εγκατεστημένα στην πόλη. Κάθε ένα από αυτά είναι διακοσμημένο ειδικά. Το μεγαλύτερο θα εγκατασταθεί παραδοσιακά στην πλατεία του Παλατιού (Palace's Square). Το 2021, όλοι οι επισκέπτες και οι κάτοικοι της πόλης ενθουσιάστηκαν με ένα ζωντανό έλατο 25 μέτρων, διακοσμημένο σε ρετρό στυλ.

Το πάρκο κοντά στην εκκλησία του Καζάν (Kazan's Cathedral) είναι διακοσμημένο με την εγκατάσταση «Χριστουγεννιάτικη Σκηνή της Γέννησης». Δεν είναι η πρώτη χρονιά που τοποθετείται στη θέση της βρύσης και απεικονίζει τη σκηνή της γέννησης του Χριστού στο σπήλαιο της Βηθλεέμ. Ένα φωτεινό αστέρι λάμπει πάνω από το άγιο παιδί.

Η εποχή των σιντριβανιών στην Αγία Πετρούπολη

συνήθως τελειώνει τον Οκτώβριο, αλλά υπάρχει μια ιδιαίτερη που εμφανίζεται μόνο το χειμώνα. Αυτό είναι ένα φωτεινό σιντριβάνι κοντά στο Ναυαρχείο. Χάρη στα ίσια σοκάκια του πάρκου, φαίνεται από μακριά. Φυσικά, τα καλύτερα πλάνα θα βγουν το βράδυ, όταν τα πάντα γύρω θα βυθιστούν στο λυκόφως. Τότε το σιντριβάνι μεταμορφώνεται και αρχίζει να αστράφτει και να αστράφτει. Τα νήματα του φωτός μοιάζουν με ρεύματα νερού, έτσι η Αγία Πετρούπολη παραμένει μια πόλη με σιντριβάνια ακόμα και το χειμώνα.

Η πλατεία Manezhnaya μεταμορφώνεται πάντα μέχρι τα μέσα Δεκεμβρίου. Έμποροι και έμποροι από διάφορα μέρη της Ρωσίας έρχονται στην Αγία Πετρούπολη. Τα φιλόξενα μαγαζιά με τα πρωτοχρονιάτικα πιότα, αναμνηστικά και δώρα φωτίζονται με εορταστικό φωτισμό.

Πολύχρωμος φωτισμός φαίνεται σε όλες τις γέφυρες, τους κεντρικούς δρόμους και τις βιτρίνες καταστημάτων. Πέρυσι, το Singer House, το κατάστημα Eliseevsky και άλλα κτίρια έλαμψαν με χρυσό και οι πάγκοι ήταν πλεγμένοι με γιρλάντες.

Αναμφίβολα, ένας από τους πιο βολικούς τρόπους για να μετακινηθείτε στην πόλη είναι το μετρό. Είναι το βαθύτερο στον κόσμο. Το βάθος του σταθμού Admiralteyskaya είναι 86 μέτρα.

Δεν είναι τυχαίο που οι σταθμοί της Αγίας Πετρούπολης ονομάζονται υπόγεια παλάτια: είναι διακοσμημένοι με περίπου 65 είδη φυσικών υλικών. Για παράδειγμα, στο σταθμό Ploshchad Lenina, όταν οι επεξεργαστές πριόνισαν κόκκινο μάρμαρο που έφερε από τον Καύκασο, βρήκαν υπολείμματα κοραλλιών, πολλά μαλάκια και θαλάσσια κρίνα. Μπορείτε να τα δείτε στο δρόμο προς την κυλιόμενη σκάλα από τη δεξιά πλευρά.

Έχει μάλλον κρύο στην Αγία Πετρούπολη το χειμώνα. Πρέπει να λάβετε υπόψη αυτό το γεγονός και να





είστε έτοιμοι για πραγματικούς ρωσικούς χειμώνες. Μερικές φορές η θερμοκρασία στην Αγία Πετρούπολη πέφτει στους -20 βαθμούς. Έτσι, δεν μπορείτε να μετακινηθείτε χωρίς σκούφο, γάντια, ζεστό μπουφάν και ζεστά παπούτσια. Τα παπούτσια πρέπει να είναι άνετα και αδιάβροχα, ώστε να μπορείτε να περάσετε όλη την ημέρα ακτινοβολώντας τα πιο όμορφα μέρη της πόλης. Η Πετρούπολη είναι τόσο όμορφη γιατί υπάρχει κάτι να κάνεις σε κάθε καιρό. Τώρα θα σας πούμε για τα μέρη που πρέπει να πάτε.

Μουσεία

1. Το Ερμιτάζ – Hermitage Museum (κλειστό τις Δευτέρες). Το Μουσείο Ερμιτάζ που βρίσκεται στην καρδιά της Αγίας Πετρούπολης, στις όχθες του ποταμού Νέβα, περιέχει περισσότερα από 3 εκατομμύρια αντικείμενα τέχνης. Το μουσείο παρουσιάζει, πολλά κομμάτια της αρχαιότητας, μια συλλογή ευρωπαϊκής τέχνης της κλασικής περιόδου που θεωρείται μια από τις ομορφότερες συλλογές στον κόσμο. Ανάμεσα στα έργα που εκτίθενται, υπάρχουν πίνακες Ιταλών, Ολλανδών και Γάλλων δασκάλων όπως ο Ρέμπραντ, ο Ρούμπενς και ο Λεονάρντο ντα Βίντσι. Τα κτίρια που στεγάζουν το Μουσείο Ερμιτάζ είναι ένα από τα κύρια σύνολα στο κέντρο της Αγίας Πετρούπολης, το οποίο προστατεύεται από την UNESCO.

2. Το Ρωσικό Μουσείο – Russian Museum (κλειστό κάθε Τρίτη). Το Ρωσικό Μουσείο της Αγίας Πετρούπολης είναι το σημαντικότερο μουσείο τέχνης της Ρωσίας. Το Ρωσικό Μουσείο παρουσιάζει αντικείμενα ρωσικής τέχνης από την αρχή της Ρωσίας μέχρι σήμερα. Οι συλλογές του μουσείου αντικατοπτρίζουν αυτή τη χρονολογική εξέλιξη και παρουσιάζουν εμβληματικά έργα από την ιστορία της ρωσικής τέχνης.

Η συλλογή περιλαμβάνει σχεδόν 400.000 έργα τέχνης: πίνακες, γλυπτά και άλλα αντικείμενα εφαρμοσμένης τέχνης. Οι πιο αξιόλογες συλλογές είναι 6.000 ρωσικές εικόνες που χρονολογούνται από τον 10ο αιώνα, 10.000 έργα Ρώσων ζωγράφων από τον 18ο έως τον 20ό αιώνα.

3. Μουσείο Faberge. Είναι ένα ιδιωτικό μουσείο με τη μεγαλύτερη συλλογή έργων στον κόσμο της εταιρείας Carl Faberge. Εκτός από τα περίφημα αυγά Faberge, εδώ μπορείτε να δείτε έργα ρωσικής διακοσμικής και εφαρμοσμένης τέχνης του 19ου - αρχές του 20ου αιώνα. Τα πιο πολύτιμα είναι εννέα πασχαλινά αυγά που δημιούργησαν οι τε-

Η γνημία φωτογράφιση Μοναδικότητα Πρωτοτυπία Τυπογραφία Σχέδι

Marketing Περιεχομένου Αλγόριθμος Instagram Νοοτροπία Video

■ Διαχείριση social media

■ Brand identity

■ Social media design solutions

■ Συνεχές community building

■ Επαγγελματική φωτογράφιση / Video

ARTVERTISE7

Ο ελβετικός σουγιάς στην προώθηση της επιχείρησής σας

#ARTYOURBUSINESS

ΟΜΟΝΟΙΑΣ 94, 65302 ΚΑΒΑΛΑ / www.artvertise7.com / info@artvertise7.com



Μερικές φορές η θερμοκρασία στην Αγία Πετρούπολη πέφτει στους -20 βαθμούς. Έτσι, δεν μπορείτε να μετακινηθείτε χωρίς σκούφο, γάντια, ζεστό μπουφάν και ζεστά παπούτσια.

χνίτες της εταιρείας Carl Faberge για τους δύο τελευταίους Ρώσους αυτοκράτορες. Όλα είναι αριστουργήματα κοσμημάτων και μοναδικά ιστορικά μνημεία που συνδέονται με τη βασιλεία και την «προσωπική ζωή» των αυτοκρατόρων Αλέξανδρου Γ' και Νικολάου Β'. Μέχρι σήμερα, η συλλογή του Μουσείου Faberge έχει περισσότερα από 4.000 εκθέματα, τα οποία παρουσιάζουν και άλλους τομείς στους οποίους εργάστηκε η εταιρεία Faberge: αντικείμενα φαντασίας, κοσμήματα, ασημικά, εσωτερικά και θρησκευτικά αντικείμενα.

4. Το Φρούριο Πέτρου και Παύλου (Peter & Paul Fortress) είναι η αρχική ακρόπολη της Αγίας Πετρούπολης της Ρωσίας, που ιδρύθηκε από τον Μέγα Πέτρο το 1703 και χτίστηκε σύμφωνα με τα σχέδια του Domenico Trezzini από το 1706 έως το 1740 ως φρούριο αστέρων.

5. Cabinet of Curiosities. Όλοι γνωρίζουν την Kunstkamera στην Αγία Πετρούπολη - το πρώτο μουσείο στη Ρωσία, που ιδρύθηκε από τον ίδιο τον αυτοκράτορα Πέτρο τον Μέγα. Η Kunstkamera άνοιξε τις πόρτες της στους επισκέπτες το 1719. Τώρα το μουσείο διαθέτει πλούσιες συλλογές που αντιπροσωπεύ-

ουν τον παραδοσιακό πολιτισμό και τη ζωή διαφορετικών χωρών και λαών.

6. Το καταδρομικό «Aurora». Το σύμβολο της ρωσικής επανάστασης έχει πολλές αξιόλογες σελίδες στο ενεργητικό του. Το καμάρι της Αγίας Πετρούπολης παραμένει στις τάξεις - το πανό του Αγίου Ανδρέα εξακολουθεί να κυματίζει πάνω από το πλοίο και εξακολουθεί να προσελκύει επισκέπτες.

7. Το Grand Maket Rossiya (ρωσικά: Grand Maket Russia) είναι ένα ιδιωτικό μουσείο στην Αγία Πετρούπολη της Ρωσίας. Είναι μια διάταξη μοντέλου σχεδιασμένη σε κλίμακα 1:87 (κλίμακα HO) και καλύπτει έκταση 800 m². Σε αυτήν την περιοχή, αντιπροσωπεύονται συλλογικές εικόνες περιοχών της Ρωσικής Ομοσπονδίας. Είναι η μεγαλύτερη διάταξη μοντέλων στη Ρωσία και η δεύτερη μεγαλύτερη στον κόσμο (μετά το Miniatur Wunderland στο Αμβούργο της Γερμανίας).

Η Αγία Πετρούπολη φημίζεται για τον μεγάλο αριθμό των θεάτρων της. Δεν είναι καθόλου τυχαίο ότι αυτή η πόλη ονομάζεται επίσης «πολιτιστική πρωτεύουσα της Ρωσίας». Κάθε ένα από αυτά είναι μοναδικό και ενδιαφέρον με τον δικό του τρόπο. Δεν θα μπορούσαμε να απαριθμήσουμε όλα τα πολυάριθμα θέατρα της πόλης σε αυτό το άρθρο, αλλά θα αναφέρουμε τα πιο διάσημα. Επιπλέον, πολλές παραγωγές σε αυτά τα θέατρα συνοδεύονται από αγγλικούς υπότιτλους.

1. Το θέατρο Mariinsky είναι ένα από τα μεγαλύτερα θέατρα όπερας και μπαλέτου στη Ρωσία και στον κόσμο. Για περισσότερους από δύο αιώνες της ιστορίας του, έχει γίνει σύμβολο του ρωσικού πολιτισμού.

2. Θέατρο Mikhailovsky - ένα θέατρο όπερας και μπαλέτου στην Αγία Πετρούπολη, ένα από τα πιο σημαντικά μουσικά θέατρα στη Ρωσία. Το θέατρο Mikhailovsky άνοιξε το 1833 με εντολή του αυτοκράτορα Νικολάου Α' και ήταν ένα από τα προνομιούχα αυτοκρατορικά θέατρα.

3. Θέατρο Αλεξανδρίνσκι. Ήταν κόρη του Μεγάλου Πέτρου, αυτοκράτειρας Ελισάβετ στις 30 Αυγούστου 1756, ανήμερα του Αγίου Αλεξάνδρου Νιέφσκι.



Το κανάλι Griboyedon βρίσκεται κοντά στο σταθμό του μετρό Nevsky Prospekt. Ένα γραφικό κανάλι με πολλές υπέροχες γέφυρες.

Αυτό το θέατρο είναι ο γενάρχης όλων των ρωσικών θεάτρων και η ημερομηνία ίδρυσής του είναι τα γενέθλια του ρωσικού επαγγελματικού θεάτρου. Το θέατρο διαθέτει μοναδικές συλλογές σκηνικών, κοστούμιων, επίπλων, θεατρικών σκηνικών, όπλων, τα πλουσιότερα μουσειακά κεφάλαια που μπορούν να εκτεθούν τόσο στη Ρωσία όσο και στο εξωτερικό στους πιο αναγνωρισμένους εκθεσιακούς χώρους.

Η Ρωσία είναι μια ορθόδοξη χώρα. Υπάρχουν πολλοί ναοί και εκκλησίες στην Αγία Πετρούπολη. Μερικοί από αυτούς μπορούν δικαίως να χαρακτηριστούν μάρτυρες της ιστορίας της πόλης. Πολλά ιδρύθηκαν από τους πρώτους Ρώσους αυτοκράτορες και αποτελούν μοναδικά αρχιτεκτονικά μνημεία.

1. Ο καθεδρικός ναός, που δημιούργησε ο μεγάλος αρχιτέκτονας Auguste Montferrand, είναι σύμβολο της Αγίας Πετρούπολης. Είναι η τέταρτη μεγαλύτερη δομή με τρούλο στον κόσμο. Σε μέγεθος, ο ναός είναι κατώτερος από τους καθεδρικούς ναούς του Αγίου Πέτρου στη Ρώμη, του Αγίου Παύλου στο Λονδίνο και της Αγίας Μαρίας στη Φλωρεντία. Το ύψος του κτιρίου είναι 101,5 μέτρα και το βάρος του φτάνει τους τριακόσιους χιλιάδες τόνους. Η έκταση είναι 4000 τ.μ. Ο ναός μπορεί να φιλοξενήσει έως και 12.000 άτομα. Πριν από την επανάσταση του 1917, ο καθεδρικός ναός ήταν ο κύριος καθεδρικός ναός της Αγίας Πετρούπολης και μόνο μετά το 1937 μετατράπηκε σε μουσείο ιστορίας και τέχνης.

2. Σωτήρας επί αίματος. Η Εκκλησία του Σωτήρα στο χυμένο αίμα χτίστηκε για να τιμήσει τη μνήμη του θανάτου του τσάρου-απελευθερωτή Αλέξανδρου Β' το 1881. Η σειρά από πολύχρωμα κεφάλαια του καθεδρικού ναού μοιάζει με τους τρούλους του καθεδρικού ναού του Αγίου Βασιλείου στη Μόσχα.

3. Καθεδρικός ναός Καζάν. Ο καθεδρικός ναός του Καζάν φημίζεται για τη μεγαλειώδη κιονοστοιχία των 96 κιόνων και αυτό θυμίζει αρχαίο ελληνικό ναό. Μνημεία στους διοικητές Μ. Kutuzov και Barclay de Tolly υψώθηκαν μπροστά στον καθεδρικό ναό. Μετά την επανάσταση του 1917, ο σταυρός αφαιρέθηκε από τον τρούλο, στη θέση του τοποθετήθηκε μια επιχρυσωμένη μπάλα με ένα κωδωνοστάσιο και στη συνέχεια άνοιξε εδώ ένα μουσείο ιστορίας της θρησκείας.

4. Ο καθεδρικός ναός Πέτρου και Παύλου θεωρείται δικαίως ως ένα από τα κύρια αξιοθέατα του φρουρίου Πέτρου και Παύλου. Χτίστηκε το 1712-1733 ως ο κύριος καθεδρικός ναός της Αγίας Πετρούπολης, της νέας πρωτεύουσας της Ρωσικής Αυτοκρατορίας.

α. Σχεδιασμένο σε στυλ μπαρόκ από τον Dominico Trezzini, συνδυάζει χαρακτηριστικά γνωρίσματα της δυτικοευρωπαϊκής και ιταλικής εκκλησιαστικής αρχιτεκτονικής.

Η Αγία Πετρούπολη ήταν η έδρα της ρωσικής αυτοκρατορικής οικογένειας. Για πολύ καιρό, η πόλη ήταν η πρωτεύουσα της Ρωσίας και βασιλικοί άνθρωποι ζούσαν εδώ. Η πόλη έχει διατηρήσει τα πιο όμορφα παλάτια - τα σπίτια της ρωσικής ελίτ.

1. Στις 15 Αυγούστου 1723 έγιναν τα εγκαίνια του **Πέτερχοφ**, της προαστιακής κατοικίας των Ρώσων τσάρων, που βρίσκεται στη νότια ακτή του Φινλανδικού Κόλπου. Το Κάτω Πάρκο του Πέτερχοφ, το πιο διάσημο τμήμα του συγκροτήματος του ανακτορικού πάρκου, διαμορφώθηκε στο πρότυπο της εξοχικής κατοικίας του Γάλλου βασιλιά Λουδοβίκου XIV στις Βερσαλλίες.

2. Catherine Palace. Η κατοικία της Αικατερίνης (το παλάτι είναι κλειστό τις Τρίτες). Η αυτοκρατορική κατοικία της Αικατερίνης βρίσκεται σε μια μικρή πόλη που ονομάζεται Tsarskoye Selo (πόλη Πούσκιν), ήταν το αγαπημένο μέρος όλων των Ρώσων αυτοκρατόρων. Βρίσκεται 20 χλμ. από την Αγία Πετρούπολη στα νότια. Το παλάτι της Αικατερίνης έγινε το απόγειο του ρωσικού μπαρόκ στυλ, βρίσκεται στην κορυφή ενός λόφου και περιβάλλεται από όμορφα διαμορφωμένα πάρκα.

3. Παλάτι Γιουσούποφ. Μια φορά κι έναν καιρό, το παλάτι ήταν η κύρια κατοικία των Γιουσούποφ, της





πλουσιότερης οικογένειας της Ρωσικής Αυτοκρατορίας. Είναι ένα από τα παλάτια που επέζησαν κατά τη διάρκεια των επαναστάσεων και των πολέμων! Ποτέ δεν κλείστηκε ούτε καταστράφηκε από επαναστάτες! Το παλάτι είναι διάσημο για τη σκηνή της δολοφονίας του Ρασπούτιν.

4. Κατοικία Pavlovsk (το παλάτι είναι κλειστό την Παρασκευή και την 1η Δευτέρα κάθε μήνα). Ένα άλλο διάσημο σύνολο, με άλλο στυλ, το πάρκο και το παλάτι Pavlovsk είναι εντελώς διαφορετικά σε σύγκριση με τις κατοικίες Petergof και Catherine. Το αγγλικό πάρκο με όλα τα αγάλματα, τα νεοκλασικά περίπτερα, τους κήπους έχει έκταση 600 εκταρίων. Είναι το μεγαλύτερο πάρκο στην Ευρώπη.

Το κανάλι Griboyedon βρίσκεται κοντά στο σταθμό του μετρό Nevsky Prospekt. Ένα γραφικό κανάλι με πολλές υπέροχες γέφυρες. Αλλά η πιο γνωστή είναι η γέφυρα της Τράπεζας. Σε αυτό, μπορείτε να κάνετε πολλές όμορφες φωτογραφίες με τις επαγγελματικές κάρτες της Αγίας Πετρούπολης. Φυσικά, τα πιο διάσημα λιοντάρια της Αγίας Πετρούπολης είναι εδώ, πολύ κοντά στον καθεδρικό ναό του Καζάν... στη γέφυρα της όχθης. Η γέφυρα ονομαζόταν από την Τράπεζα Εκχώρησης, που βρίσκεται κοντά.

Η Ακαδημία Οικονομικών και Οικονομικών της Αγί-

ας Πετρούπολης βρίσκεται τώρα στο κτίριο της πρώην Assigination Bank.

Ένα άλλο διάσημο αξιοθέατο με το οποίο μπορείτε να τραβήξετε μια δροσερή φωτογραφία είναι η Στήλη του Αλεξάνδρου στην πλατεία του Παλατιού που ζυγίζει 613 τόνους. Είναι το ψηλότερο μνημείο του κόσμου ανάμεσα σε αυτά από συμπαγή γρανίτη και η τρίτη ψηλότερη στήλη νίκης.

Κάθε δρόμος στην Αγία Πετρούπολη έχει κάτι όμορφο και μοναδικό. Ο πιο διάσημος δρόμος της πόλης είναι ο ο κεντρικός δρόμος της πόλης Nevsky Prospekt. Είναι το κέντρο της νυχτερινής ζωής, του πολιτισμού, των εμπορικών γκαλερί, εκτός από το θρησκευτικό κέντρο.

Μπορείτε να σταματήσετε στο Malaya Sadovaya ενώ ταξιδεύετε κατά μήκος του Nevsky. Εδώ συνήθως όλοι φωτογραφίζονται με το σιντριβάνι «Ball», ένα γλυπτό του φωτογράφου και κάνουν ευχές, πετώντας κέρματα στο στηθαίο με τη γάτα Βασιλίσα. Μετά από αυτό, προτείνουμε να πάμε στην Karavannaya για να αλλάξουμε διαδρομή και να κρυφτούμε από τη μεγάλη ροή του κόσμου στον κεντρικό δρόμο της πόλης.

Η οδός Italiyanskaya εκτείνεται από το ανάχωμα του καναλιού Griboyedon μέχρι τη Fontanka. Περπατώντας κατά μήκος της Italiyanskaya, θα πρέπει να πάτε στην



Πλατεία Τεχνών ή στην Πλατεία Manezhnaya για να χαλαρώσετε και να θαυμάσετε τον βραδινό φωτισμό. Στη συνέχεια θα περάσετε από τις οδούς Mikhailovskaya, Sadovaya, Malaya Sadovaya και Karavannaya και ήδη υπάρχει το House of Cinema με βραδινές προβολές για το ρομαντικό τέλος του μίνι ταξιδιού.

Στην πόλη της Πετρούπολης υπάρχει ελληνική προοπτική. Ναι, ναι, καλά ακούσατε. Η Ελληνική Λεωφόρος χτίστηκε τη δεκαετία του 1860. Η λεωφόρος εκτείνεται μεταξύ της Vilensky Lane και της Second Sovetskaya Street. Αναφέρεται στην Κεντρική Περιφέρεια της Αγίας Πετρούπολης. Κοντινός σταθμός του μετρό: «Ploschad Vosstaniya». Η λεωφόρος πήρε την επίσημη ονομασία της χάρη στην ελληνική εκκλησία, που φωταγωγήθηκε στο όνομα του αγίου μεγαλομάρτυρα Δημητρίου Θεσσαλονίκης. Η εκκλησία στεκόταν στον ομώνυμο δρόμο μέχρι το 1967.

Χειμερινή διασκέδαση

Το σκι και το πατινάζ στον πάγο είναι πολύ δημοφιλή στη Ρωσία. Το χειμώνα λειτουργούν πολλά παγοδρόμια στην πόλη και όχι μόνο, όπου μπορείτε να νοικιάσετε όλο τον απαραίτητο εξοπλισμό.

1. Ένα από τα αγαπημένα μέρη των κατοίκων της πόλης είναι το παγοδρόμιο στον δημιουργικό χώρο της New Holland. Παράλληλα, το παγοδρόμιο στη Νέα Ολλανδία μπορεί να φιλοξενήσει 250 άτομα. Το πατινάζ εδώ μπορεί να συνδυαστεί με χορό γιατί η σκηνή για τις παραστάσεις σύγχρονων μουσικών και άλλων ερμηνευτών βρίσκεται πολύ κοντά. Το παγοδρόμιο είναι ανοιχτό καθημερινά από τις 10:00 έως τις 22:00 τις καθημερινές και έως τις 23:00 τα Σαββατοκύριακα και τις αργίες.

2. Επισκεφθείτε το πάρκο Okhta. Το Okhta Park Resort είναι ένα εξαιρετικό μέρος για οικογενειακή ξεκούραση ή εταιρικά πάρτι, καθώς και για διάφορες εκ-

δηλώσεις (συμπόσιο, παιδικό πάρτι, γάμος, συγκρότηση ομάδας, συνέδριο, σεμινάριο κ.λπ.). Το Okhta Park, ένα από τα πιο δημοφιλή προαστιακά θέρετρα στην Αγία Πετρούπολη και την περιοχή του Λένινγκραντ, βρίσκεται σε μια δασώδη περιοχή μόλις 10 χλμ. από το βόρειο τμήμα της πόλης. Το θέρετρο διαθέτει ένα μεγάλο εξοχικό χωριό, ένα συγκρότημα από υπαίθριες πισίνες, ένα συγκρότημα μπάμιου και υγείας, ένα εστιατόριο και πολλές υπαίθριες δραστηριότητες! Κατά τη χειμερινή περίοδο, υπάρχουν 10 πίστες σκι διαφόρων επιπέδων δυσκολίας, ένα ακραίο snowpark, ένα παγοδρόμιο στο δάσος και παιδικά αξιοθέατα. Και το καλοκαίρι υπάρχει ένα πάρκο με σχοινιά, ένα λούνα παρκ για παιδιά και ένα μοναδικό θαλάσσιο αξιοθέατο. Διατίθεται ενοίκιαση αθλητικού εξοπλισμού όλο το χρόνο. Και φυσικά, εδώ θα βρείτε πολλά καφέ με διαφορετικές κουζίνες! Η σύστασή μας είναι να αφιερώσετε τουλάχιστον 3 ώρες εκεί.

3. Μπορείτε να κάνετε πατινάζ και να δείτε τον Κόλπο της Φινλανδίας στο παγοδρόμιο στο Sevkabelport, το οποίο είναι ανοιχτό κάθε μέρα από τις 13 Νοεμβρίου έως τις 13 Μαρτίου. Το παγοδρόμιο είναι αρκετά μεγάλο. 280 άτομα μπορούν να επιβιβαστούν σε αυτό ταυτόχρονα. Παλαιότερα, ο χώρος αυτός στέγαζε εργοστάσιο παραγωγής καλωδίων και όταν έκλεισε, οργανώθηκε εδώ ένας δημιουργικός χώρος που αγαπούν όλοι οι κάτοικοι και οι επισκέπτες της πόλης. Εκτός από το παγοδρόμιο, θα βρείτε άφθονη καφεΐνη, διάφορα καφέ και εκθέσεις.

Αυτό είναι το είδος της Αγίας Πετρούπολης: μια ποικιλομορφή, πολιτιστική, πόλη με μακρά ιστορία. Ελπίζω ότι καταφέραμε να σας πείσουμε να έρθετε στην Αγία Πετρούπολη αυτόν τον χειμώνα. Η πόλη δεν θα σας αφήσει αδιάφορους. Ακόμα και τώρα, υπό τους περιορισμούς του covid 19, η πόλη σας περιμένει. Φροντίστε τον εαυτό σας και τους αγαπημένους σας, ταξιδέψτε και απολαύστε κάθε μέρα.

Η Αγία Πετρούπολη θα διακοσμηθεί για την Πρωτοχρονιά με τέτοιο τρόπο ώστε να ευθυμήσει όλους τους περαστικούς και να εμπνεύσει πολίτες και τουρίστες να βγάλουν λαμπερές selfies.



ΑΛΙΝΑ ΚΩΤΣΟΒΟΥΛΟΥ

Το μόνο που ήξερα ήταν πως ήθελα να γίνω ηθοποιός



Η Αλίνα Κωτσοβούλου πρωταγωνίστρια του Σα-σμού, μίας εκ των μεγάλων τηλεοπτικών επιτυχιών της χρονιάς είναι ένας άνθρωπος που έχει μακριά πορεία στα θεατρικά, τηλεοπτικά και εν γένει καλλιτεχνικά δρώμενα της χώρας μας. Προσωπικά έχω την χαρά και την τιμή να την γνωρίζω εδώ και αρκετά χρόνια και έχω διαπιστώσει παρακολουθώντας τις ερμηνείες της το πόσο μέσα στο ρόλο της βρίσκεται πάντα, αλλά και το πιο σημαντικό, το ότι είναι ένας άνθρωπος που χαίρεσαι την συνεργασία μαζί του γιατί έχει πάντα να σου χαρίσει γνώση, εμπειρία αλλά και χαμόγελο.

Αλίνα πες μας πότε αποφάσισες να ασχοληθείς με το θέατρο;

Θέατρο, η μεγάλη μου αγάπη και μπορώ να πω και ψύχωση για μένα. Με ώθησαν σε αυτή την τέχνη πολλοί παράγοντες, κατ' αρχήν, το οικογενειακό μου περιβάλλον που ήταν καλλιτεχνικό, με τον πατέρα μου να παίζει πιάνο και να αγαπάει το θέατρο ενώ είχε και μία μεγάλη βιβλιοθήκη με θεατρικά έργα. Επίσης η γιαγιά μου ήταν λυρική τραγουδίστρια η οποία όμως δεν έκανε συνειδητά καριέρα και ας ήταν και συμμαθήτρια με την Κάλλας στο ωδείο Αθηνών.

Καθοριστικός παράγοντας επίσης ήταν οι καλοκαιρινές μας διακοπές, που συχνά ήταν στην Ιθάκη, όπου και υπήρχε θεατρική ομάδα, άρα κάθε καλοκαίρι από

τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου κάναμε πρόβες. Μετά το μπάνιο μαζευόμασταν σε μία αυλή, ήταν μια δραστηριότητα που θυμάμαι με αγάπη. Επίσης και στο σχολείο μου ασχολιόμουν με το θέατρο και στα 12 μου έπαιξα τον πρωταγωνιστικό ρόλο στο "Ανέβα στην στέγη" να πάμε να φάμε το σύννεφο" και μου άρεσε πάρα πολύ.

Και εκεί είχα μία μεγάλη παύση... και αυτό γιατί δεν μου άρεσε το σχολείο, ένιωθα μεγάλη καταπίεση, ήμουν μπορώ να σου πω μελαγχολική.

Τι ήταν αυτό που σε πίεζε τόσο, οι εξετάσεις;

Ναι, πάρα πολύ. Το σύστημα του ότι πρέπει να αποφασίσω το τι θα κάνω στην ζωή μου, το πρέπει να διαβάσω αυτά τα 4 μαθήματα των πανελληνίων. Δεν μπορούσα όλο αυτό να το μετατρέψω σε δημιουργία ενώ όλη αυτή η πίεση με οδήγησε να ξεκινήσω χοροθεραπεία και κάνοντας αυτή την δραστηριότητα ταυτόχρονα με την πειθαρχία που εξέπεμπε περισσότερο η μητέρα μου, με έκανε μετά το πέρασμα λίγων μηνών στην απόφαση να γίνω ηθοποιός. Βγήκε από μέσα μου σαν να μην υπάρχει τίποτα άλλο στον κόσμο. Και όπως γνωρίζεις στις αρχές της δεκαετίας του '90 δεν υπήρχε το διαδίκτυο, υπήρχαν όμως οι βιβλιοθήκες.

Πήγα στην βιβλιοθήκη του σχολείου, άρχισα να διαβάζω τους αρχαίους τραγικούς και αντέγραφα κάποια κείμενα που μου άρεσαν.



Χειρόγραφα;

Ναι, στο χέρι. Ακόμα και σήμερα όταν θέλω να ξέρω κάτι χειρόγραφα το μαθαίνω. Ξεκίνησα να αναζητώ χωρίς να το γνωρίζει πραγματικά κανένας το πως θα γίνω ηθοποιός. Μετά από διάστημα δύο μηνών το ανέφερα στους γονείς μου το πως και με ποιο τρόπο θα μπορούσα να γίνω ηθοποιός και αν γνώριζαν κάποιον που θα μπορούσαν να με γνωρίσουν μαζί του για να με καθοδηγήσει. Ευτυχώς ο πατέρας μου γνώριζε τον Κώστα Γεωργουσόπουλο και ήρθε ο άνθρωπος που έγινε και δάσκαλός μου αργότερα και τον ευγνωμονώ γι' αυτό, με άκουσε δύο φορές φιλοκερδώς και με κατεύθυνε στο να πάω στο κέντρο Αρχαίου Ελληνικού Δράματος της Ασπασίας Παπαθανασίου όπου ήταν εκείνος υπεύθυνος σπουδών. Έτσι ξεκίνησε το ταξίδι, στα 17 μου να μαθαίνω αρχαία Ελληνικά, αρχαία τραγωδία, μετρική, χορό. Ήταν σαν να βρίσκομαι σε έναν άλλο κόσμο.

Ήταν αυτό που περίμενες, όταν μπήκες σε αυτό το χώρο;

Να σου πω πως δεν ήξερα τι περίμενα; Δεν είχα καμία ιδέα για το τι θα συναντήσω και το τι θα βρω μπροστά μου. Το μόνο που ήξερα ήταν το πως ήθελα να γίνω ηθοποιός. Δεν με ενδιέφερε να γίνω η πιο διάσημη, ήθελα απλά να εκφραστώ από αυτή την τέχνη.

Πως ήταν η καθημερινότητά σου στην σχολή;

Ήταν πολλές ώρες... μπαίναμε μέσα στις 9 το πρωί και βγαίναμε το νωρίτερο στις 18.00 και φαντάσου πως

Για να βρεις δουλειά πολλές φορές δεν αρκεί να είσαι καλός ερμηνευτικά, αλλά θα πρέπει να έχεις και κάποιες δεξιότητες, αλλά και επικοινωνιακά χαρίσματα.

όταν μπαίναμε και βγαίναμε από το κτίριο υπογράφαμε. Σε πολλές περιπτώσεις καθόμασταν και κάνα δίωρο περισσότερο για να ετοιμάσουμε λίγο την επόμενη ημέρα μας. Ένα γεμάτο δωδεκάωρο που μαθαίναμε συνέχεια καινούργια πράγματα ενώ η Ασπασία εκείνα τα χρόνια είχε φέρει στοιχεία από την ανατολή και μας έκανε διαλογισμό, γιόγκα, αναπνοές. Ήμασταν επίσης η πρώτη τάξη που έκανε μάθημα ο Λιβαθηνός όταν επέστρεψε από την Μόσχα με ιδέες που ακόμα ήταν πολύ φρέσκιες. Είχαμε την Έρση Πίττα στην κινησιολογία, ενώ είχαμε και πολύ ισχυρούς θεωρητικούς όπως τον Γιάγκο Ανδρεάδη, την Βαροπούλου, τον Γιατρομανωλάκη, τον Στεφανόπουλο που έκανε και μετρική, τον Τσακίρογλου, τον Τριανταφυλλίδη, τον Μπουντουβή και πολλούς ακόμα αξιόλογους δασκάλους.

Ουσιαστικά όπως τα ακούω δεν ήταν απλά ένα σχολείο, αλλά μία στάση ζωής.

Ακριβώς... και την επόμενη χρονιά αποφάσισα να ξεκινήσω και ωδείο γιατί τραγουδούσα ήδη. Βούτηξα μέσα σε όλο αυτό με όλο μου το είναι και δεν έζησα φοιτητική ζωή, δεν έκανα ξενύχτια, δεν ξεσάλωσα αυτά τα χρόνια.

Δεν σου έλειψε από ότι ακούω όμως η φοιτητική ζωή.

Βέβαια μου έλειψε και σε πληροφορώ πως την έζησα μόλις τελείωσα την σχολή, γηραιότερη (γέλια). Αυτό που λέγανε οι παλιοί πως αν δεν τα ζήσεις εκείνη την στιγμή, κάποτε θα τα ζήσεις, ισχύει. Και καλό είναι να τα ζεις την ώρα που πρέπει, δεν πειράζει και να είσαι πιο ελαστικός, και αυτά στα λέω εκ των υστέρων γιατί ήμουν ένα αρκετά αυστηρό παιδί και ταυτόχρονα δύσκολη. Ήταν όμως όμορφα, εντελώς διαφορετικά από αυτά που βλέπω και ακούω για εκείνη την ηλικία.

Τελείωσες μετά από 3 χρόνια την σχολή και μετά κατευθείαν θέατρο; ποια ήταν η πρώτη δουλειά σου επαγγελματικά;

Η πρώτη μου δουλειά ήταν με την σχολή το 1994 όπου παρουσιάσαμε τις Ικέτιδες του Αισχύλου με τον χορό όπου μετείχα και εγώ να φοράει μάσκα να μιλάει στα αρχαία Ελληνικά, στην Επίδαυρο σε σκηνοθεσία του Σταύρου Ντουφεξή, ενός εξαιρετικού σκηνοθέτη και πρωταγωνιστές τον Γιάννη Νταλιάνη, την Βιβή Κόκκα και την Υβόννη Μαλτέζου. Πολύ ιδιαίτερη παράσταση και ταυτόχρονα τρομερή εμπειρία που έγινε στα πλαίσια της αποφοίτησής μας.

Μετά βρήκα κατευθείαν δουλειά στο θέατρο Εξαρχείων και αυτό δεν μου έφερε τον προβληματισμό που έχουν πολλοί άνθρωποι που βγαίνουν από την σχολή και δεν βρίσκουν άμεσα εργασία.

Πόσο δύσκολο όμως θεωρείς πως είναι το επάγγελμά σου;

Είναι πάρα πολύ δύσκολο...

Γιατί το λές αυτό, ανέφερε μας τις δυσκολίες.

Είναι πολλοί παράγοντες που προσωπικά με κάνουν να το θεωρώ δύσκολο. Κατ' αρχήν δεν έχεις δουλειά συνέχεια και πρέπει να εφευρίσκεις τρόπους ώστε να εργάζεσαι. Έπειτα για να βρεις δουλειά πολλές φορές δεν αρκεί να είσαι καλός ερμηνευτικά, αλλά θα



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



Αυτό που έχει νόημα και πραγματικά προσδοκώ πως θα συνεχιστεί είναι πως το σωματείο μας πήρε μπροστά, και αυτό γίνεται με ήθος και χωρίς κουτσομπολιό.

πρέπει να έχεις και κάποιες δεξιότητες, αλλά και επικοινωνιακά χαρίσματα. Επίσης θα πρέπει να ξέρεις να διεκδικείς χωρίς όμως να γίνεσαι πειστικός και αυτό πολλές φορές γίνεται κάθε εξάμηνο ή και πιο συχνά ακόμα.

Όπως και να αφήνεις τα προβλήματά σου όταν ανεβαίνεις στην σκηνή και να γίνεσαι κάτι άλλο. Και αυτό πρέπει να είναι δύσκολο.

Ναι είναι, απλά εδώ να σου πω πως ειδικά σε αυτό, όσο μεγαλύτερη εμπειρία έχεις, αποκτάς μία δεύτερη φύση όταν βρίσκεσαι στη σκηνή. Βέβαια από την άλλη όταν είσαι μικρός δεν έχεις και πολλές απαιτήσεις και εγώ προσωπικά όπως σου είπα δεν είχα στόχο να γίνω διάσημη απλά ήθελα να δουλεύω και να γίνομαι καλύτερη... Επίσης με βοήθησε πολύ στα αρχικά στάδια το ότι χόρευα, τραγουδούσα. Και στο λέω τώρα που κι εγώ έχω πια σκηνοθετήσει παραστάσεις, έχω κάνει βοηθός σκηνοθέτη, έχω γράψει έργα.

Παρόλα αυτά εγώ είχα εκείνα τα χρόνια τάσεις φυγής, δεν φανταζόμουν να μείνω για πάντα στην Ελλάδα, οπότε μετά από 5 χρόνια που δεν είχα μείνει ποτέ χωρίς δουλειά έφυγα για Λονδίνο πιστεύοντας πως θα μείνω για πάντα εκεί.

Είχα έντονη λαχτάρα να βρεθώ στην Αγγλία, χωρίς να είναι και τα καλύτερα χρόνια οικονομικά πριν πάω εκεί, αλλά δεν με κρατούσε τίποτα, έπρεπε να το κάνω...

Και τι έγινε εκεί;

Πήγα που λες, έδωσα ακροάσεις και με πήραν στο Guildford School of Artting στο τριετές τμήμα. Οι Άγγλοι έχουν και το εξής καταπληκτικό, σε βλέπουν σαν επαγγελματία από την πρώτη στιγμή, σε βλέπουν ισότιμα και επίσης σε βοηθούν να πάρεις την σωστή απόφαση για το μέλλον σου. Με ρώτησαν αν θέλω να κάνω artting ή μιούζικαλ και από μόνοι τους μου πρότειναν το μιούζικαλ γιατί με τραγωδία είχα ήδη ασχοληθεί. Πραγματικά από την πρώτη στιγμή σε βλέπουν σαν συνεργάτη. Εδώ θα σου πω πως την ίδια χρονιά με πήρε ο Φασουλής στη μουσική παράσταση "Βίρα τις άγκυρες" και έστειλα ένα γράμμα στην σχολή αν γίνε-



ται να μεταφερθεί η εγγραφή μου ένα χρόνο μετά και το δέχτηκαν ευχαρίστως.

Την επόμενη χρονιά βρεθηκα στην Αγγλία όμως δεν έκανα το τριετές τμήμα για οικονομικούς λόγους, το έκανα μεταπτυχιακό στο μουσικό θέατρο. Εκπληκτικός χρόνος, πήγα κι εγώ πολύ καλά, πρωταγωνίστησα στις παραστάσεις τους, βρήκα ατζέντη και μετά άρχισαν τα δύσκολα...

Άρχισα να πηγαίνω σε ακροάσεις, σε ατελείωτες ακροάσεις και δεν με παίρνανε πουθενά, μόνο κάτι μικρές δουλειές, χωρίς να είναι όμως αυτό που θα μπορούσε να με κρατήσει οικονομικά αλλά και στο να μπω σε ένα μεγάλο θέατρο. Εντελώς αντίθετο περιβάλλον από ό τι είχα συναντήσει στην Ελλάδα. Εκ των υστέρων αντιλήφθηκα πως δεν έπρεπε να το πάρω τόσο προσωπικά γιατί όλοι οι συμμαθητές μου είχαν το ίδιο πρόβλημα και συγκεκριμένα συμμαθητές μου που πραγματικά αυτή την στιγμή στο Λονδίνο είναι πολύ μεγάλα ονόματα. Απλά η Αγγλία θέλει 2-3 χρόνια για να σε μάθουν και να μάθεις κι εσύ να χειρίζεσαι τις καταστάσεις.

Θεωρείς πως δεν έδωσες αυτό το χρόνο;

Όχι δεν τον έδωσα... έπρεπε να είχα μείνει άλλα δύο χρόνια. Επίσης θεωρώ πως θα έπρεπε να έχω συγκατοικήσει με τους συμμαθητές μου, έπρεπε να ήμουν σε ένα περιβάλλον πιο κοινωνικό και ενισχυτικό ταυτόχρονα της δουλειάς που ήθελα να κάνω. Βέβαια όλα τα πράγματα για κάποιο λόγο γίνονται κι έτσι επέστρεψα στην Ελλάδα.

Είχες κάνει καθόλου τηλεόραση μέχρι τότε;

Όχι, μόνο ένα πολύ μικρό ρόλο στην "Πρόβα Νυφικού". Στην σχολή που ήμουν στην Ελλάδα ήταν και λίγο απαγορευτικό να κάνουμε τηλεόραση.

Γιατί;

Γιατί δεν θεωρείται η τηλεόραση ένα μέσον για την τέχνη μας. Εμείς ήμασταν μαθητές του θεάτρου. Το αντίθετο από την Αγγλία που όλα είναι μέσα στην τέχνη μας, και η τηλεόραση και η διαφήμιση, και ο κινηματογράφος. Όλα είναι μέρος της δουλειάς. Για αυτό όταν γύρισα ήμουν πιο ισορροπημένη.

Και άρχισες να κάνεις και τηλεόραση.

Όχι κατευθείαν και αυτό γιατί στις επαγγελματικές συναναστροφές μου είχα στο παρελθόν υπάρξει αρκετά παθητική και αυτό το χαρακτηριστικό μου πολλές φορές το έπαιρναν σαν να είμαι σνομπ, σαν να μην έχω ανάγκη. Ξεκίνησα όμως πάλι θέατρο και γνώρισα τον Θεοδωρή (Αθερίδη) που μου έδωσε και την μεγάλη ευκαιρία να παίξω στο "Από Έρωτα" αλλά και στο "Μια μέλισσα τον Αύγουστο" και έτσι άρχισε και μία πιο εμπορική εποχή για μένα. Μετά ήρθε και η τηλεόραση και λίγα χρόνια αργότερα είδα πως μου άρεσε και η σκηνοθεσία γι αυτό κι έγινα βοηθός σκηνοθέτη σε αρκετές παραστάσεις, ενώ έκανα και μουσικές παραστάσεις...

Εκφράζεσαι με πολλούς τρόπους Αλίνα, δεν είσαι μόνο ηθοποιός.

Αλήθεια είναι αυτό, φαντάσου πως μεταφράζω κίολας, ακόμα θυμάμαι την πρώτη δουλειά μου, μία συνεργασία με την Βάσια Παναγοπούλου που μόλις τελείωσε, απαίτησε το όνομά μου να μπει στην μαρκίζα του θεάτρου και απαίτησε και να πληρωθώ. Μπορεί να θεωρείται αυτονόητο αλλά πολλές φορές δεν είναι. Πολλοί εκμεταλλεύονται τέτοιες καταστάσεις.

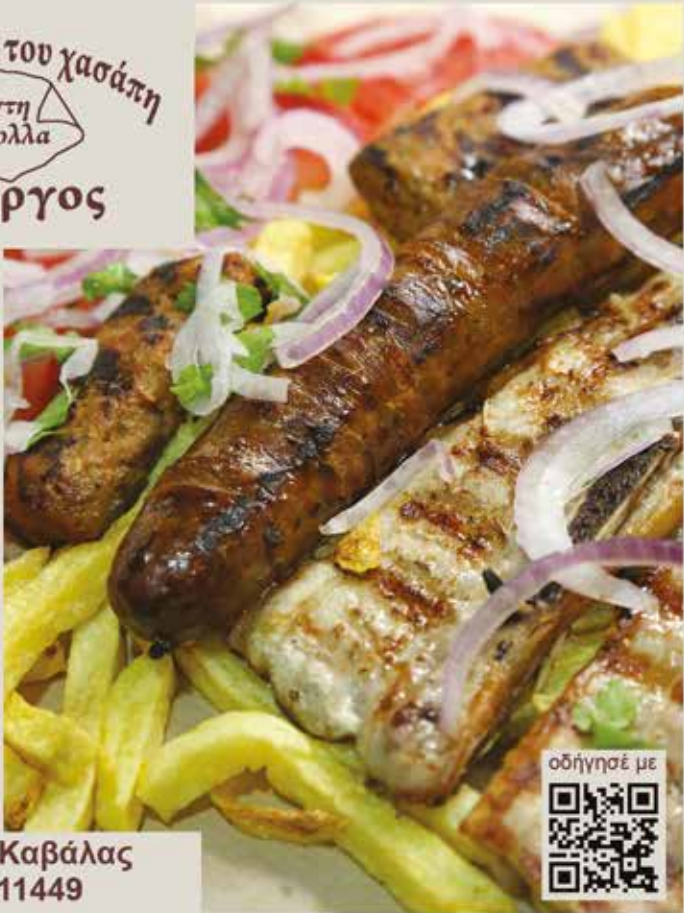


Έχει τύχει να σε εκμεταλλευτούν στην δουλειά σου;

Ναι μπορεί να έχει τύχει αλλά δεν μπορώ να πω πως δεν φέρω ευθύνη γι αυτό. Και στο λέω γιατί κανένας δεν γίνεται να σ' εκμεταλλευτεί αν δεν δώσεις και εσύ αυτό το δικαίωμα.

Το θέατρο βρίσκεται γενικά σε έναν κυκεώνα.

Έχουν γίνει γνωστά στο ευρύ κοινό αρκετά και σοβαρά πράγματα που έχουν ή δεν έχουν γίνει θα το αποφασίσει η δικαιοσύνη.



Η Ταβέρνα του χασάπη
Όλα στη
Λαδοκολλα
ο Γιώργος

Κρυονέρι Καβάλας
2510 611449

οδήγησέ με



Γνωρίζαμε ότι το μυθιστόρημα (Σασμός) είναι καταπληκτικό και πέσαμε με τα μούτρα στην δουλειά γιατί είναι καθημερινή και μόνο με εξωτερικά γυρίσματα.



Κάποια πράγματα πρέπει να σου πω πως συνέβαιναν πολλά χρόνια και συμβαίνουν και τώρα. Είναι ένα θέμα γενικότερα που δεν μου αρέσει να εκφράζομαι δημόσια γιατί το πιστεύω μου είναι πως ο καθένας μας πρέπει να δίνει τις μάχες του ιδιωτικά και επίσης είμαι άνθρωπος που δίνω μεγάλη βάση και στην ομάδα αλλά και στον άνθρωπο. Αυτό όμως που έχει νόημα και πραγματικά προσδοκώ πως θα συνεχιστεί είναι πως το σωματείο μας πήρε μπροστά, και αυτό γίνεται με ήθος και χωρίς κουτσομπολιό.

Και χωρίς ιδιοτέλεια ίσως;

Αυτό δεν το γνωρίζω γιατί δεν ξέρω τι έχει ο κάθε ένας μας μέσα του, αυτό που βλέπω είναι όμως πως γίνονται πράγματα χωρίς τυμπανοκρουσίες, χωρίς διαφήμιση. Εμένα με ενοχλεί πολύ η διαφήμιση και γι αυτό με ακούς επιφυλακτική στο να σου πω κι εγώ προσωπικά πότε πέρασα δύσκολα και με ποιους στην καριέρα μου. Η διαφήμιση σε οποιοδήποτε θέμα τόσο λεπτό, εμένα με κάνει καχύποπτη, όπως και η αναφορά ονομάτων και η συνεχής αναπαραγωγή τους. Χάνουμε την ουσία και είναι σαν να κοιτάμε από κλειδαρότρυπες βλέποντας ανατριχιαστικά πράγματα που αν ισχύουν είναι όχι μόνο αξιόποινα αλλά και κατάπτυστα. Για 'μένα τα πράγματα πρέπει να γίνονται πιο αθόρυβα και βέβαια όπου πρέπει να υπάρχουν τιμωρίες, να υπάρχουν καταδίκες.

Και αν ένας άνθρωπος κακοποιείται και θα μιλήσω πρώτα για το ψυχολογικό κομμάτι ή τον εκμεταλλεύονται που μπορεί να το έχω βιώσει κι εγώ είναι πολύ σημαντικό που υπάρχει το σωματείο που τρέχει πλέον αυτά τα θέματα, γιατί νιώθω και εγώ μία ασφάλεια του ότι μπορώ να μιλήσω κάπου. Επίσης πιστεύω πάρα πολύ για την αντιμετώπιση τέτοιων καταστάσεων στην δύναμη της αυτογνωσίας, της ψυχοθεραπείας. Βέβαια δεν μπορώ να κρίνω κανέναν που βγαίνει δημόσια και λέει τα κατηγορώ του γιατί κάθε άνθρωπος κάνει αυτό που τον εκφράζει.

Βέβαια μετά από όλο αυτό που έχει γίνει εύχομαι

να γίνει καλύτερος ο χώρος, ελλοχεύει βέβαια ο κίνδυνος να συνεχίσουν να γίνονται πράγματα εντελώς κρυφά και με πολύ μεγαλύτερες δικλείδες ασφαλείας.

Πάμε σε κάτι πιο ευχάριστο, πάμε στον Σασμό... Πώς είναι το περιβάλλον, τα γυρίσματα σε μια σειρά που κάνει πραγματικά θραύση την φετινή σεζόν.

Για να είμαι ειλικρινείς δεν το περιμέναμε να πάμε τόσο καλά. Γνωρίζαμε ότι το μυθιστόρημα είναι καταπληκτικό και πέσαμε με τα μούτρα στην δουλειά γιατί είναι καθημερινή και μόνο με εξωτερικά γυρίσματα.

Σε εμένα έγινε πρόταση τον Ιανουάριο από τον Πέτρο Κωστόπουλο να συνεργαστούμε σε έναν ρόλο που στο βιβλίο δεν γίνεται έντονη αναφορά, υπάρχει απλά σαν η μητέρα του Μανώλη και της Θεοδώρας.

Οπότε όταν εγώ συμφώνησα ακούγοντας τα δεδομένα και τους εξαιρετικούς ηθοποιούς που θα συμμετείχαν δεν είχα κείμενο να διαβάσω και να δω τι ακριβώς θα κάνω, διάβασα πως είμαι η γυναίκα του Καφετζή που είναι δύστροπος, διάβασα πως εγώ θα ήμουν πιο μαζεμένη, πως θα κρατούσα την οικογένειά μου. Χαίρομαι πολύ που η "συνταγή" πέτυχε από όλους μας με πολύ βέβαια σκληρή δουλειά και το απολαμβάνουμε!

Η αλήθεια είναι πως χρειαζόμαστε τέτοιες σειρές και πως κι εσείς πιστεύω τις έχετε ανάγκη.

Πάρα πολύ, βλέπω φαντάσου σκηνές της σειράς από όλο το καστ και παρακολουθώ όμορφη κινηματογραφική τηλεόραση.

Πάμε λίγο σε πιο καθημερινές ερωτήσεις. Τι φαγητό σου αρέσει να τρως;

Καλά... Πολλά και διάφορα, είμαι και φαγού τα τελευταία χρόνια. Μου αρέσει το ψάρι.

Να έρθεις εδώ στην περιφέρεια, έχουμε φρέσκο - φρέσκο.

Step One®

• EVERY JOURNEY STARTS WITH A STEP •

Γιορτινές μέρες
γεμάτες χαμόγελο.



01

Step One Exclusive

Κωστή Παλαμά 5

02

Step One Boutique

Κωστή Παλαμά -
Παύλου Μελά 1

03

Step One Fashion

Κωστή Παλαμά 7

T: 2510 232 287

click & shop

sone.gr



f: stepone.stores @: stepone_stores



Θα ήθελα να μπει η ψυχοθεραπεία στα σχολεία, είμαι σίγουρη θα ήταν σήμερα ο κόσμος μας καλύτερος. Από το ατομικό έως το ομαδικό και εν τέλει ως κοινωνία.

Έχω έρθει περιοδείες στην περιοχή σας αρκετές φορές κι έχω φάει υπέροχο φαγητό. Θυμάμαι όμως χαρακτηριστικά την περιοδεία μας με τον Τάσο Χαλκιά όπου και πηγαίναμε στα καζίνο μετά τις παραστάσεις μας (γέλια). Σαν εχθές είναι που ήμασταν Κομοτηνή μετά από την παράσταση, περάσαμε από Ξάνθη όπου ήταν το καζίνο τότε και πετάω στην ομάδα “δεν πάμε μία βόλτα;” θυμάμαι ήταν η Παπουτσάκη, Παυλίδου, Ανδρούτσου, Γεροδήμος, Μαρκουλάκης και όλους εμάς μας “έσουρνε” ο Τάσος. Παρά όμως αυτή την προτροπή μου, συνεχίσαμε και φτάσαμε στην Καβάλα. Έχουμε κάτσει λοιπόν και τρώμε πεντανόστιμο ψάρι και μόλις τελειώσαμε είπα να πάω να κοιμηθώ. - Που πας; με ρώτησε ο Τάσος, - Πάω για ύπνο του απάντησα, - Καλά με έχεις ξεσηκώσει με το καζίνο και πας για ύπνο; Έλα πίσω και φεύγουμε για Ξάνθη... και βρεθήκαμε να είμαστε όλοι μας στο καζίνο, παρά την κούρασή μας, η επιστροφή μας πίσω ήταν για πρωινό στις 7 το πρωί στο ξενοδοχείο, ήμασταν τόσο καλή παρέα που η ενέργειά μας στις παραστάσεις ήταν πάντα αστείρευτη.

Φαντάσου δεν παίζω ποσά, ένα 50άρικο μόνο, αλλά με τρελαίνει η αίσθηση στο καζίνο.

Χόμπι; Τι αρέσει στην Αλίνα πέρα από τον χορό, την ηθοποιία, το τραγούδι, το θέατρο, τις μεταφράσεις...

Θα σου πω, είχα την τιμή και την τύχη το 2017-18

μια πάρα πολύ σημαντική συνάντηση στην ζωή μου γνωρίζοντας τον Μάνο Ελευθερίου, έναν υπέροχο άνθρωπο, τελειομανή και σοβαρό στην επικοινωνία, από τον οποίο ζήτησα να διασκευάσω τον “Καιρό των Χρυσανθέμων” και να παίξω την Ευαγγελία Παρασκευοπούλου. Είχα το βιβλίο συνέχεια στην τσάντα μου και όταν τον πετύχαινα ακόμα και στον δρόμο του έλεγα “κοιτάχτε, έχω και το βιβλίο σας μαζί μου, μπορώ να σας πάρω τηλέφωνο να μιλήσουμε;”

Με τα πολλά με κάλεσε σπίτι του για να του αναφέρω τι θέλω και μόλις του το ανέφερα μου απάντησε “πως είναι πολύ δύσκολο να το κάνω αυτό”, αλλά συνεχίσαμε την επικοινωνία μας και μετά από την συζήτησή μου με την Κίρκη Καραλή καταφέραμε και ανεβάσαμε το έργο σε δική της σκηνοθεσία και την δική μου καλλιτεχνική επιμέλεια στον Απόλλωνα της Σύρου δυστυχώς όμως τρεις μήνες μετά τον θάνατο του Μάνου Ελευθερίου.

Ήθελα να καταλήξω με αυτή την ιστορία στο ότι η διασκευή μυθιστορημάτων είναι ένα από τα χόμπι μου και η συνεργασία μου με τον Μάνο Ελευθερίου μπορώ να σου πω πως μου άλλαξε την ζωή, όπως και η αναβίωση παλαιών κειμένων. Αυτή την εποχή δουλεύω μία οπερέτα του Ξενοφών Αστεριάδη. Εδώ πρέπει να αναφέρω και το πόσο με έχει βοηθήσει και με βοηθάει ο αδερφός μου ο Σέργιος στις παραστάσεις που ανεβάζω όσον αφορά τα σκηνικά και το art direction και με έχει ανεχτεί και με ανέχεται πολλά χρόνια.

Από εκεί και πέρα έχω και άλλα χόμπι. Πέρυσι ξεκίνησα και κάνω ιππασία που την λατρεύω, κάνω γυμναστική, α... και να πίνουμε κρασί με τις μαμάδες των συμμαθητών της κόρης μου, και σκι στο βουνό αλλά μετά από δυο - τρεις κατεβασίες εμένα θα με βρεις να πίνω ζεστές σοκολάτες μέσα στο σαλέ.

Τέλος θα σου αναφέρω εσένα κάτι που δεν το γνωρίζει πολλός κόσμος είναι πως έχω κάνει πάρα πολλά χρόνια ψυχοθεραπεία. Ομαδική και ψυχαναλυτική. Στην αρχή ξεκίνησα σε ατομικό επίπεδο αλλά θεωρείται σημαντικό να ενταχθείς στην ομάδα και μπορεί το θέατρο να είναι ψυχοθεραπευτικό για έναν ηθοποιό αλλά αν δεν έχεις θεραπευτή δεν γίνεται να μπεις σε ένα πλαίσιο, δεν μπορείς να δεις ακριβώς που πηγαίνεις. Εμένα η ένταξή μου στην ψυχοθεραπεία με τόνωσε και μερικές φορές με λύτρωσε κιόλας. Ο ρόλος της ομάδας λοιπόν είναι τόσο σημαντικός γιατί σε ότι σε απασχολεί 9 στις 10 φορές θα σου απαντήσει ένα κοινό πράγμα και αυτό γιατί δεν υπάρχει συμφέρον και ιδιοτέλεια.

Πραγματικά θα ήθελα να μπει η ψυχοθεραπεία στα σχολεία, είμαι σίγουρη θα ήταν σήμερα ο κόσμος μας καλύτερος. Από το ατομικό έως το ομαδικό και εν τέλει ως κοινωνία.

Πριν σε ευχαριστήσω για όλα όσα μοιράστηκες μαζί μας θα ήθελα να μας δώσεις μία ευχή για την νέα χρονιά που ανατέλλει.

Η πρώτη ευχή είναι να έχουμε όλοι μας την υγεία μας και τους αγαπημένους μας ανθρώπους δίπλα μας. Να είμαστε καλά, να έχουμε ψυχραιμία και να ζούμε μέρα με την ημέρα, να γευόμαστε κάθε στιγμή της.

Σε περιμένουμε με χαρά στα μέρη μας...

Και εγώ θα χαρώ πάρα πολύ να έρθω.

ΚΑΖΑΝΤΖΙΔΗΣ

ΕΙΔΗ ΡΑΠΤΙΚΗΣ

ΥΦΑΣΜΑΤΑ



Αβέρωφ 13 & Ομονοίας 113 Καβάλα
2510 224866

shop online. e-kazantzidis.gr

 [kazantzidis.eidi.raptikis](https://www.facebook.com/kazantzidis.eidi.raptikis)

 [kazantzidis_eidi_raptikis](https://www.instagram.com/kazantzidis_eidi_raptikis)





Περιφερειακό ραδιόφωνο ανατολικής Μακεδονίας –Θράκης

Ο Polis 102,6 σας καλωσορίζει στην ραδιοφωνική πραγματικότητα για την Αλεξανδρούπολη, τον Έβρο, την Θράκη!

Ο ραδιοφωνικός σταθμός POLIS 102.6 είναι στη θέση Νο 1 στον Έβρο σύμφωνα με την μέτρηση της FOCUS BARI, είναι εξοπλισμένος με μηχανήματα τελευταίας τεχνολογίας, ικανά να εγγυηθούν υψηλής ευκρίνειας ήχο, και ακουστική αρτιότητα για τους ακροατές του, με εμβέλεια που καλύπτει ολόκληρο το γεωγραφικό διαμέρισμα της Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης, και τα νησιά του Βορείου Αιγαίου.

Χιλιάδες ακροατές απέδειξαν την εμπιστοσύνη τους στον Polis 102,6 από την πρώτη στιγμή της λειτουργίας του, με την δυναμική τους παρουσία στις πάμπολες εκδηλώσεις του ραδιόφωνου με 24ωρους μαραθώνιους ζωντανών εκπομπών, μουσικών εκδηλώσεων, φιλανθρωπικών κινήσεων, ζωντανών μεταδόσεων.

Ο Polis συνεργάζεται με δισκογραφικές εταιρίες, και μεταδίδει πρώτος τις τελευταίες δισκογραφικές κυκλοφορίες, εξασφαλίζει αποκλειστικές συνεντεύξεις αλλά και προβάλλει θέματα που αφορούν άμεσα όλους τους κατοίκους της περιοχής.

Το διαφημιστικό τμήμα του POLIS 102,6, απαρτίζεται από έμπειρους συμβούλους διαφήμισης, που προσφέρουν λύσεις για τις ξεχωριστές ανάγκες του κάθε πελάτη. Συνεργαζόμαστε με τους καλύτερους εκφωνητές στο χώρο της διαφήμισης για το διαφημιστικό spot της εταιρίας σας. Επισφράγισμα της εμπιστοσύνης αυτής, είναι οι μακροχρόνιες συνεργασίες αλλά και η εμπιστοσύνη από μεγάλες επιχειρήσεις, τόσο στον χώρο της Θράκης όσο και στην πρωτεύουσα της Ελλάδας.

POLIS 102,6 Παντού και Πάντα!!!!

Τηλ. 25510-36700
info@polisradio.gr
katerina.stogidou@gmail.com

ΠΡΩΙΝΟ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΣΤΟΓΙΑΔΟΥ



ΩΡΕΣ: 9:15 - 13:00

ΑΠΟ: Δευτέρα έως Παρασκευή

 polis102,6 Alexandroupolis

Ακούστε ζωντανά www.polisradio.gr



Χειμώνας στο Παγγαίο

Μπορεί να μην είναι από τα πιο ψηλά της χώρας μας, αλλά η φύση που περικλείει μέσα στον επιβλητικό του όγκο είναι πραγματικά μοναδικής ομορφιάς που σε συνδυασμό με την εύκολη πρόσβαση, χαρίζει στους λάτρεις της φύσης υπέροχες εμπειρίες κάθε εποχή του χρόνου.

■ ΤΟΥ Ηλία Κοτσιρέα



Επισκεφθήκαμε το βουνό για να μοιραστούμε μαζί σας εικόνες του χειμώνα, την περίοδο που τα φύλλα των μεγάλων φυλλοβόλων δέντρων έχουν πέσει δημιουργώντας ένα υπέροχο χαλί στα χρώματα του κόκκινου, πορτοκαλί και κίτρινου χρώματος. Ενώ στα πιο ψηλά του βουνού το λευκό του χιονιού έχει κάνει την εμφάνισή του δίνοντας πραγματικά υπέροχες εικόνες στην ματιά.

Γενικά η ανάβασή μας στον κεντρικό δρόμο του όρους που φτάνει μέχρι και το μικρό χιονοδρομικό κέντρο έχει συνέχεια σταματήματα για μικρές βόλτες στην φύση και τράβηγμα φωτογραφιών αλλά και για να νιώσουμε λίγο αυτές τις κρύες ριπές του ανέμου που κάνουν τις ψηλές κορυφές των δέντρων να κροταλίζουν αλλά και τους κορμούς να σφυρίζουν. Όσο πιο ψηλά ανεβαίνουμε τόσο πιο έντονες είναι αλλά και τόσο η διαφορά θερμοκρασίας σχετικά με τις πόλεις της περιοχής μας είναι μεγαλύτερη. Εντυπωσιακό είναι το γεγονός της απόλυτης ησυχίας στα σημεία που δεν φυσάει, εκεί που κάθε βήμα ακούγεται τόσο έντονα...

Η αλήθεια είναι πως δεν καταφέραμε να φτάσουμε στο χιονοδρομικό (ψηλά στην κοιλάδα του Ορφέα) γιατί ο δρόμος δεν είχε καθαριστεί και μετά από τα τελευταία σπιτάκια που συναντάμε στα δεξιά ήταν εντελώς απάτιτος με το χιόνι να έχει δημιουργήσει



Tips

- Ανεβείτε μέχρι εκεί που μπορείτε, και να έχετε πάντα μαζί σας αλυσίδες, γιατί σε πολλά σημεία υπάρχει αρκετό χιόνι που όσο ανεβαίνεις γίνεται ολοένα και πιο πυκνό.
- Πάντα να είστε την ημέρα στο βουνό, το βράδυ είναι πραγματικά δύσκολες οι συνθήκες...



Tips

- Ένα ζεστό ρόφημα στο δασικό χωριό ή ένα καλό φαγητό στα χωριά που είναι στις ρίζες του βουνού όπως στην Μουσθένη, στην Μεσορόπη, στην Ελευθερούπολη είναι κάτι που πρέπει να κάνετε...
- Απολαύστε την εκδρομή σας χωρίς να ρυπαίνετε αυτόν το υπέροχο τόπο.



ένα χοντρό πέπλο σαν τεράστια κουβέρτα σε όλη την έκτασή του. Σταματήσαμε όμως στο δασικό χωριό για να γευθούμε μια ζεστή σοκολάτα και να μοιραστούμε τις φωτογραφίες και τις εντυπώσεις μας από αυτή την χειμερινή εκδρομή μας, έστω και χωρίς να έχουμε την θέα μιας που η ομίχλη είχε αγγίξει κάθε γωνιά του ορεινού όγκου.

Παρόλα αυτά οι φωτογραφίες του χειμερινού Παγγαίου είναι πραγματικά υπέροχες πόσο μάλλον που σε πολλές περιπτώσεις είχαν και αυτήν την απόκοσμη αίσθηση που βγάζει η ομίχλη με τα βαριά σύννεφα της εποχής.

Στόχος μας ήταν να μοιραστούμε μαζί σας αυτές τις εικόνες, τις εικόνες του χειμώνα σε ένα βουνό το οποίο είναι εύκολα προσβάσιμο και τόσο διαφορετικό κάθε νέα μέρα του χρόνου...







Το **Chaos** είναι εδώ, και είναι Ελληνικό

■ ΤΟΥ Νίκου Ζουγιανού, μηχανολόγος μηχανικός

■ ΦΩΤ. spyrospanopoulos.com



Chaos είναι το όνομα του hypercar που αποκάλυφθηκε διαδικτυακά για πρώτη φορά στις 01 Νοεμβρίου 2021 στη χώρα μας από την εταιρία Spyros Panopoulos Automotive (spyrospanopoulos.com) προκαλώντας «χάος» στα μάτια όσων λατρεύουν τα αυτοκίνητα! Πρόκειται για το πρώτο υπεραυτοκίνητο της παγκόσμιας αυτοκινητοβιομηχανίας που η σχεδίαση και τα χαρακτηριστικά του εντυπωσιάζουν.

Το Ελληνικής κατασκευής Chaos θα χρησιμοποιεί έναν V10 κινητήρα βενζίνης 4.000 κ.εκ. με δύο turbo. Λόγω της υψηλής τεχνολογίας των υλικών αλλά και της εξαιρετικά λεπτομερής κατασκευής των μερών του. Ο κινητήρας θα μπορεί να λειτουργεί ανάλογα με την έκδοση με διαφορετικά χαρακτηριστικά.

Έτσι για την βασική έκδοση "Earth Version" θα λειτουργεί ως τις 11.000 σ.α.λ. (στροφές) και θα αποδίδει 2.049 ίππους ενώ στη δεύτερη κορυφαία "Zero Gravity" θα λειτουργεί και ως τις 12.200 με απόδοση 3.064 ίππους.

Αξίζει να αναφέρουμε ότι τα περισσότερα εξαρτήματα του κινητήρα κατασκευάστηκαν μέσω 3d εκτυπώτη και με υλικά όπως το τιτάνιο. Επίσης, σύμφωνα με τον Σπύρο Πανόπουλο, (ιδρυτή της εταιρίας) τα πάντα πάνω στο αυτοκίνητο είναι σχεδιασμένα και κατασκευασμένα από την εταιρία του, στην Ελλάδα.



Οι διαστάσεις του θα είναι 5.053 x 2.068 x 1.121μ και το μεταξόνιο φτάνει τα 2.854 μ.

Το βάρος θα είναι 1.388 κιλά στη βασική έκδοση και 1.272 κιλά στη Zero Gravity.

Η τελική ταχύτητα θα ξεπερνά και στις δύο περιπτώσεις τα 500 χλμ/ώρα. Σύμφωνα με τα στοιχεία της εταιρείας η έκδοση Earth Version από την στάση μέχρι τα πρώτα 100χλμ/ώρα χρειάζεται 1,9 δευτερόλεπτα, ενώ στην έκδοση Zero Gravity η επιτάχυνση έρχεται σε μόλις 1,55.

Η τεχνολογία δεν θα μπορούσε να λείπει από ένα τέτοιο αυτοκίνητο και όπως μπορείτε να δείτε ξεπερνά κάθε λογική. Μοναδικής αισθητικής το τιμόνι που θυμίζει ταϊνιά επιστημονικής φαντασίας. Εσωτερικά φιλοξενούνται δύο επιβάτες, με τα μπάκετ καθίσματα να αγκαλιάζουν οδηγό και συνοδηγό, ενώ κατασκευάζονται βάση αναγκών και... κιλών των πελατών.

Κάθε τι πάνω στο αυτοκίνητο, από την παραμικρή βίδα, μέχρι το τοποκορμείο πλαίσιο που είναι κατασκευασμένο από το εξωτικό υλικό zylon είναι σχεδιασμένα και κατασκευασμένα στην Ελλάδα, από τον ίδιο και την ομάδα του, που αποτελείται από εννέα Έλληνες σχεδιαστές και μηχανικούς.



Επίσημος Έμπορος & Επισκευαστής
Ν. Δράμας – Ν. Καβάλας
Ι. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ & ΣΙΑ Ε.Ε.



5° χλμ. Δράμας - Καβάλας ΤΗΛ.: 25210 43020



Οι σημερινές εγκαταστάσεις επιτρέπουν να κατασκευάζει 5 αυτοκίνητα τον χρόνο, αλλά υπάρχει δυνατότητα επέκτασης, εάν η ζήτηση είναι μεγαλύτερη.

Η εταιρία σύμφωνα με τον κ. Πανόπουλο θέλει να κρατήσει την Spyros Panopoulos Automotive στην Ελλάδα, αρκεί να υπάρξει η απαιτούμενη χρηματοδότηση για το project του. Ήδη έχει προτάσεις από άλλες χώρες, αλλά ο Πανόπουλος θέλει να επιμείνει στην ιδέα του hypercar "Made in Greece". Καθώς και να γίνει μια προσπάθεια επαναπατρισμού Ελλήνων μηχανολόγων στην εταιρία του, μια και ο ίδιος πιστεύει ότι "όπου υπάρχει προκοπή από πίσω υπάρχει κι ένας Έλληνας".

Το Πρόγραμμα της SPA για το 2022-23 έχει ως εξής.

- Παρουσίαση του αυτοκινήτου από την ελληνική κυβέρνηση.
- Παρουσίαση του αυτοκινήτου για το κοινό στο καινούριο εταιρικό κέντρο - εργοστάσιο.
- Παρουσίαση και δοκιμή από το BBC - Top Gear.
- Προσπάθεια ρεκόρ τελικής ταχύτητας για το πιο γρήγορο αυτοκίνητο παραγωγής. (Χορηγός Red Bull)
- Προσπάθεια ρεκόρ χρόνου στην πίστα Nurburgring για το πιο γρήγορο αυτοκίνητο παραγωγής.
- Προσπάθεια ρεκόρ επιτάχυνσης στα 0-402 μέτρα για το πιο γρήγορο αυτοκίνητο παραγωγής.

Τέλος το κόστος της βασικής έκδοσης των 2.000 ίππων θα είναι περίπου 5,5 εκατομμύρια ευρώ και της έκδοσης με τους 3.000 ίππους ξεπερνά τα 12 εκατομμύρια ευρώ.



- 🚗 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



**ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΙΠΠΑΣΙΑΣ
ΚΑΤΣΙΤΗ**
ΔΑΤΟ ΚΑΒΑΛΑΣ • 6984 361 110



drive me



Ανακαλύψτε την πρώτη A-Class με τεχνολογία Plug-in Hybrid



Η A-Class Plug-in Hybrid συνδυάζει τη δυναμική και την αποδοτικότητα ενός ηλεκτροκινητήρα με την αυτονομία ενός κινητήρα εσωτερικής καύσης επιτυγχάνοντας ισχύ συστήματος έως 118 kW (160 hp) και μέγιστη ροπή στρέψης 230 Nm. Ο ηλεκτροκινητήρας εξασφαλίζει πρόσθετη ισχύ κατά την επιτάχυνση ή κινεί το αυτοκίνητο στην πόλη πλήρως αυτόνομα έως 74 χιλιόμετρα, ώστε να μπορείτε να διανύετε μεγάλο μέρος των καθημερινών διαδρομών σας άνετα και τοπικά χωρίς εκπομπές.

Κατανάλωση ρεύματος της A 250 e σε μικτό κύκλο δοκιμών: 15,3 kWh/100 km, κατανάλωση καυσίμου σε μικτό κύκλο: 1,4 l/100 km, εκπομπές CO2 σε μικτό κύκλο: 32 g/km

Σχεδίαση

Ο εσωτερικός χώρος της A-Class αγκαλιάζει τους επιβάτες. Οι μεταβάσεις ανάμεσα στο ταμπλό οργάνων, την κεντρική κονσόλα και τις επενδύσεις των θυρών είναι ρευστές και διαμορφώνουν την ευχάριστη σχεδίαση «wrap around».

Ασφάλεια

Σε ώρες αιχμής, σε μεγάλες νυχτερινές διαδρομές ή σε άγνωστους δρόμους, η A-Class σας ξεκουράζει αισθητά, ειδικά σε αγχωτικές καταστάσεις. Από πίσω κρύβεται μία ιδέα, η οποία κάνει κάθε διαδρομή με μια Mercedes-Benz ασφαλέστερη και μοναδική: το Mercedes-Benz Intelligent Drive. Για να φτάνετε στον προορισμό σας πρωτίστως με περισσότερη ασφάλεια, αλλά και πιο έξυγνα.



Το νέο Hyundai i20 N. Κάτι παραπάνω από απλή οδήγηση



Εμπνευσμένο από το νικητή του παγκοσμίου πρωταθλήματος rally, i20 Coupe WRC, το νέο i20 N φέρνει στη ζωή σας αγωνιστικές συγκινήσεις και ένα κύμα αδρεναλίνης που ανεβάζει τους παλμούς σας στα ύψη.

Οδηγήστε το στους δρόμους της πόλης ή απολαύστε το σε μία αγωνιστική πίστα. Το i20 N διαθέτει спор εμφάνιση και εντυπωσιακές επιδόσεις όταν τις χρειάζεστε.

Με έναν ισχυρό κινητήρα 1.6L turbo GDi που αποδίδει εντυπωσιακή ισχύ 204PS, είναι ισχυρό όσο και η έκδοση rally στην οποία βασίζεται.

Επιδόσεις δεν σημαίνουν θυσιές στην άνεση. Περιλαμβάνει τα καλύτερα χαρακτηριστικά ασφαλείας και συνδεσιμότητας της Hyundai για απολαυστικά και ασφαλή ταξίδια.

Επιδόσεις

Σημαντικές βελτιώσεις επιδόσεων με την standard τεχνολογία Flat Power και εξελιγμένη απόκριση στις στροφές χάρη στο διαφορικό περιορισμένης ολίσθησης N Corner Carving Differential με το Performance Pack.



Το νέο RENAULT Arkana εντυπωσιάζει με το στυλ του



Το Arkana συνδυάζει τις λιτές γραμμές με το εντυπωσιακό στυλ. Η μοναδική του σχεδίαση ορίζεται από ένα όμορφο προφίλ, από τη μεγάλη απόσταση από το έδαφος, αλλά και το κορυφαίο εσωτερικό του.

Το Arkana ικανοποιεί τις ανάγκες οδηγού και επιβατών χάρη στη μεγάλη χωρητικότητα του εσωτερικού και του πορτμπαγκάζ, που κυμαίνεται από τα 513 έως τα 1.296 λίτρα (με την αναδίπλωση του πίσω καθίσματος), ανάλογα την έκδοση.

Χάρη στο σύστημα πολυμέσων 'easy link' με την οθόνη των 9,3", την πλήρως διαμορφώσιμη οθόνη 10,2" του πίνακα οργάνων, το ηλεκτρικό χειρόφρενο, τη λειτουργία ασύρματης (επαγωγικής) φόρτισης του smartphone, τους έξυπνους αποθηκευτικούς χώρους και άλλα πολλά, σας προσφέρεται η πιο αναβαθμισμένη εμπειρία οδήγησης!

ARKANA E-TECH HYBRID

Εμπνευσμένη από τους αγώνες, η τεχνολογία E-TECH hybrid προσφέρει τον τέλειο συνδυασμό απόδοσης και οικονομίας. Στην πόλη, κινηθείτε ηλεκτροκίνητα, περιορίζοντας έως και 40% την κατανάλωση καυσίμου σε σύγκριση με ένα αντίστοιχο βενζινοκίνητο μοντέλο!

Το σύστημα ανάκτησης ενέργειας κατά το φρενάρισμα φορτίζει αυτόματα την μπαταρία του Arkana E-TECH hybrid καθώς οδηγείτε. Το Arkana E-TECH hybrid φροντίζει να ικανοποιεί κάθε οδηγική απαίτηση, εξασφαλίζοντας την ιδανική ευελιξία.



PEUGEOT ELECTRIC MOTION

3008 HYBRID

Ηλεκτρική αυτονομία 65-67km
4x4 300hp, 1,3l/100km
4x2 225hp, 1,4l/100km
Μηδενικά τέλη κυκλοφορίας
Μηδενικός εταιρικός φόρος

e-208

Αυτονομία 340km
136hp, 0-100km/h σε 8,1"
Μηδενικά τέλη ταξινόμησης
Μηδενικά τέλη κυκλοφορίας
Μηδενικός εταιρικός φόρος

e-2008

Αυτονομία 320km
136hp, 0-100km/h σε 9"
Μηδενικά τέλη ταξινόμησης
Μηδενικά τέλη κυκλοφορίας
Μηδενικός εταιρικός φόρος

PEUGEOT ΑΦΟΙ ΙΩΑΝΝΙΔΗ Α.Ε.

Σταυρός Αμυγδαλεώνα
64 012, ΚΑΒΑΛΑ
+30 2510 600 000

Η PEUGEOT ΣΥΝΙΣΤΑ **TOTAL**

Mince Pies με μανταρίνι και ρούμι



Λένα Σαμέρκα
Pastry Chef

Για την ζύμη:

150gr βούτυρο
40gr άχνη
2 αυγά
350gr αλεύρι
Ξύσμα από ένα λεμόνι και ένα μανταρίνι
Μία πρέζα Βανίλια
Μια πρέζα Αλάτι

Για το mince meat:

40gr cranberries
40gr σταφίδες
40gr αμύγδαλα
40gr καρύδια
40gr pecan
40gr φουντούκια
120gr βούτυρο
20gr ginger
150gr ζάχαρη καστανή
Μισό κουταλάκι κανέλα
Μισό κουταλάκι γαρύφαλο
Ξύσμα και χυμό από 3 μανταρίνια
1 μήλο σε μικρά κομματάκια
20ml ρούμι

Βάζουμε όλα τα υλικά στον κάδο του mixer και χτυπάμε έως ότου σχηματιστεί ομοιόμορφη ζύμη.

Βάζουμε στο ψυγείο να ξεκουραστεί για 30 λεπτά

Όση ώρα ξεκουράζεται η ζύμη ετοιμάζουμε το μείγμα του mince meat βάζοντας όλα τα υλικά μαζί εκτός το ρούμι σε ένα καθαρολάκι μέχρι να λιώσει το βούτυρο με την ζάχαρη και να αρχίσει να καραμελώνει το μείγμα.

Όταν κατεβάσουμε το μείγμα από την φωτιά αφήνουμε να κρυώσει και προσθέτουμε το ρούμι.

Βγάζουμε την ζύμη από το ψυγείο, ανοίγουμε με ένα πλάστη και κόβουμε με coupe pate μικρά δισκάκια στην διάμετρο της φόρμας του muffin, καθώς και δεντράκια και αστεράκια. Τοποθετούμε σε φόρμες για muffins και βάζουμε ένα κουταλάκι mince meat και τοποθετούμε από πάνω ένα αστεράκι ή ένα δεντράκι.

Αλείφουμε λίγο αυγό στην ζύμη μας για να πάρει χρώμα στο ψήσιμο και ψήνουμε στους 175 για μισή ώρα.

Όταν κρυώσουν τα mince pies πασπαλίζουμε με άχνη. Καλή επιτυχία



ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΟΠΙΤΙ...
ΜΕ ΕΝΑ ΚΛΙΚ



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

Καλέστε μας στο 2510 391594
Επισκεφθείτε μας στον Αμυγδαλεώνα Καβάλας

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

δωρεάν μεταφορικά
για τον νομό Καβάλας

Οι σχέσεις Ελλάδος και Αιγύπτου με επίκεντρο την Καβάλα



Του Κωνσταντίνου
Π. Παπακοσμά*
Ερευνητής της ιστορίας



Η εφημερίδα των Αθηνών **“Ελευθερία”** την **7η Δεκεμβρίου 1949** σε μονόστηλο της έγραφε για την τελετή εγκαινίων του αγάλματος του Μοχάμετ Αλί στην γενέτειρά του, την Καβάλα. Είχαν συμπληρωθεί **εκατό χρόνια** από τον θάνατό του και **δεκαπέντε** από την τοποθέτηση του επιβλητικού αγάλματος στην πόλη. Μια διπλωματική προσέγγιση Ελλάδος - Αιγύπτου με συνδυαστικό κρίκο την ομογένεια στην Αλεξάνδρεια και το Κάιρο απέδιδε καρπούς. Φυσικά στα δεκαπέντε αυτά χρόνια... ο κόσμος είχε αλλάξει ριζικά. Στο σημείωμα αυτό θα προσεγγίσω ιστορικά το γεγονός εκείνο αλλά και την σχέση Καβάλας με την Αίγυπτο εδώ και δυο αιώνες.

Πριν λίγο καιρό η οριοθέτηση της Αποκλειστικής Οικονομικής Ζώνης (ΑΟΖ) μεταξύ Ελλάδας - Αιγύπτου μπορεί να αφορούσε μόνο το νότιο κομμάτι της θαλάσσιας ζώνης των δύο χωρών και όχι την ανατολική περιοχή, η οποία περιλαμβάνει και το Καστελόριζο. Αποτέλεσε όμως μια ιστορική και συνάμα σημαντική, επιτυχία της Ελληνικής διπλωματίας.

Είναι γνωστό ότι οι σχέσεις των δύο λαών, **Αιγύπτιων και Ελλήνων**, έχουν βαθιές ρίζες, ανατρέχοντας στην ιστορία, θα αναφερθώ στον ρόλο του **Μοχάμεντ Αλί** αλλά και της **Ελληνικής ομογένειας** κατά τους προηγούμενους αιώνες.

Η σχέση μας με την Αίγυπτο δεν

είναι μία τυχαία σχέση που δημιουργήθηκε για γεωπολιτικούς λόγους. Τη σχέση αυτή, την κτίσαμε ως **Έλληνες**, επί πάρα πολλά χρόνια, πιστεύοντας ακράδαντα πως η **Αίγυπτος** είναι χώρα «κλειδί» για την σταθερότητα στην ευρύτερη περιοχή.

Στην **Καβάλα** γεννήθηκε ο ιδρυτής της δημιουργίας του σύγχρονου Αιγυπτιακού κράτους **Μοχάμεντ Αλί**. Στην παλαιά συνοικία της πόλης, την Παναγία, υπάρχει το εντυπωσιακό του άγαλμα, μια δωρεά στην πόλη από τους Έλληνες της Αλεξάνδρειας, το 1934.

Έργο του διάσημου Έλληνα γλύπτη **Κώστα Δημητριάδη**, το άγαλμα κατασκευάστηκε στην Γαλλία. Η ιστορία κατασκευής και τοποθέτησης του αγάλματος ξεκινά από την δεκαετία του 1920. Χρειάστηκαν αρκετά χρόνια για να υλοποιηθεί η επιθυμία των Ελλήνων της Αιγύπτου αλλά και του Ελληνικού κράτους, που φρόντισε να διαμορφωθεί η περιοχή, ώστε να είναι αντάξια της φήμης του ιδρυτή της Αιγύπτου. Ο περιβάλλον χώρος διαμορφώθηκε με κόπο, από το κράτος αφού έπρεπε να συμπεριλάβει και την αποκατάσταση μετά την έλευση στη περιοχή, χιλιάδων προσφύγων από τις πατρίδες της Ανατολής που είχαν ανάγκη καταλυμάτων. Χρειάστηκε μεθοδικότητα και επιμονή. Αυτή ήρθε από τον Ιταλό φημισμένο αρχιτέκτονα **Ερνέστο Βερούτσι Μπέη** που άφησε το στίγμα του στο χώρο, με

Το σπίτι, το άγαλμα και η πλατεία στη συνοικία της Παναγίας στην Καβάλα.

© MOHA Research Center

λιτές και απέριπτες κατασκευές που εντυπωσιάζουν ακόμα και σήμερα. Τα μάρμαρα που χρησιμοποιήθηκαν ήταν από την Θάσο, την Πεντέλη αλλά και την Δράμα.

Το εντυπωσιακό ορειχάλκινο άγαλμα παρέμενε καλυμμένο για... δεκαπέντε ολόκληρα χρόνια για να αποκαλυφθεί την **6η Δεκεμβρίου του 1949**, παρουσία του Αιγύπτιου Πρίγκιπα **Άμπρ Ιμπραήμ** αλλά και των εκπροσώπων της τότε Ελληνικής κυβέρνησης, Υπουργών, **Κωνσταντίνου Καραμανλή, Σταύρου Νικολαΐδη και Κωνσταντίνου Κορόζου**, ο οποίος μίλησε για τον ιδρυτή της Αιγυπτιακής δυναστείας τονίζοντας τις σχέσεις φιλίας των δύο λαών κάνοντας αναφορά και στη μάχη του **Ελ Αλαμείν** και στους Έλληνες μαχητές που πολέμησαν για τα ιδανικά της Ελευθερίας των λαών. Στους δρόμους της πόλης οι Καβαλιώτες επιθυμούσαν τον υψηλό προσκεκλημένο, ενώ στο λιμάνι της πόλης, που τιμούσε τον Άγιο Νικόλαο, δυο πολεμικά πλοία ένα Ελληνικό και ένα Αιγυπτιακό, που έφερε την ονομασία **“Μωχάμετ Αλί”** απέδιδαν τιμές.

Το πιο εντυπωσιακό όμως όλων των γεγονότων ήταν όταν έγιναν τα αποκαλυπτήρια του αγάλματος ακολουθήθηκε η στρατιωτική παρέ-

λαση και η ανάκρουση των εθνικών ύμνων των δυο χωρών ο Πρίγκιπας, επισκέφθηκε το Δημαρχείο της πόλης και παρέδωσε στον τότε Νομάρχη, επιταγή **δυο χιλιάδων Αιγυπτιακών Λιρών** για τους... φτωχούς της πόλης.

Η τοποθέτηση του αγάλματος αποτέλεσε διπλωματικό συνδυασμό κρίκο για δυο δεκαετίες μεταξύ Ελλάδας και Αιγύπτου. Στην πόλη της Καβάλας, την επομένη της αποκάλυψης του αγάλματος, η τοπική της εφημερίδα «**ΤΑΧΥΔΡΟΜΟΣ**» έγραψε κάτι απλό, μα τόσο ανθρώπινο: **“Ένα παιδί της Καβάλας τιμήθηκε, όλοι οι Καβαλιώτες χάσανε...”**

ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΤΟΥ ΜΟΧΑΜΕΤ ΑΛΙ

Στην ίδια περιοχή είναι και το σπίτι του Μοχάμεντ Αλί. Σήμερα λειτουργεί ως Μουσείο, χάρη στην φροντίδα της επιχείρησης **ΜΙΣ-ΣΙΡΙΑΝ Α.Ε.** και ειδικά της **Άννας Μισσιριάν**. Δρόμος της Καβάλας, στην συνοικία της Παναγίας φέρει την ονομασία του Μοχάμεντ Αλί. Για πολλά χρόνια η πλατεία της Καβάλας αλλά και κεντρικός δρόμος (η σημερινή οδός Κωστή Παλαμά) έφεραν την ονομασία “Φουάτ, Βασιλιά της Αιγύπτου”.

Σήμερα η οικία είναι έδρα του **Ερευνητικού Κέντρου ΜΟΗΑ**, επίσημα αναγνωρισμένου από την ελληνική πολιτεία φορέα, με πεδίο δράσης την καταγραφή και ανάδειξη της πολιτιστικής ποικιλομορφίας που απαντάται στην ευρύτερη περιοχή της Μεσογείου και της Μέσης Ανατολής.

Το ΜΟΗΑ με τις δραστηριότητές του υποστηρίζει τους όρους της μορφωτικής συμφωνίας του 1984 ανάμεσα στην Ελλάδα και την Αίγυπτο. Οι πολύ καλές διπλωματικές σχέσεις σήμερα των δύο χωρών θα ευνοούσαν πρωτοβουλίες αναβάθμισης των σχέσεων, που θα είχαν σίγουρα πολλαπλά οφέλη τόσο για την Ελλάδα όσο και για την Καβάλα.

ΤΟ ΙΜΑΡΕΤ

Το εντυπωσιακό και εμβληματικό Ιμαρέτ, δημιούργημα – δώρο του ιδρυτή της Αιγυπτιακής δυναστείας, αποτελεί ένα από τα πιο σημαντικά ιστορικά μνημεία της Καβάλας, το οποίο περικλείει μέσα του ως κτίσμα, πολιτισμική και κοινωνική δυναμική και αποτελεί



κληροδότημα των προηγούμενων γενεών στην πόλη.

Το μνημείο, αναμφίβολα, αποτελεί ένα από τα πιο χαρακτηριστικά παραδείγματα αρμονικής συνύπαρξης του **ανατολικού και δυτικού πολιτισμού**, αλλά και λειτουργικής και πετυχημένης ένταξης και αξιοποίησης ενός τόσο σημαντικού κεφαλαίου της πολιτιστικής κληρονομιάς, στον αστικό ιστό της.

Αξίζει δε να τονίσουμε την συνεισφορά του μνημείου, μέσω της λειτουργίας του, ως πολυτελές ξενοδοχείο (ΙΜΑΡΕΤ) σήμερα, στην ανάπτυξη της πόλης και δη στην τουριστική.

ΤΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ

Μετά τη **Συνθήκη της Λοζάνης** και την ανταλλαγή των πληθυσμών ανάμεσα στην Ελλάδα και την Τουρκία, το συγκρότημα στέγαζε Έλληνες πρόσφυγες από τη Μικρά Ασία (1927-1960).

Από το 1954 το Ιμαρέτ είναι διατηρητέο ιστορικό μνημείο. Ακολουθεί μια σειρά διαπραγματεύσεων ανάμεσα στην Ελλάδα και την Αίγυπτο για την αποκατάσταση του μνημείου. Τον Αύγουστο του 2001, υπεγράφη η σύμβαση μεταξύ του **Αιγυπτιακού Οργανισμού Βακουφιών** και της οικογένειας Μισσιριάν, η οποία ανέλαβε το δύσκολο έργο της αποκατάστασης τόσο του **Ιμαρέτ** όσο και της **Οικίας του Μοχάμετ Αλί**, αλλά και της απόδοσής τους σε νέα χρήση.

Η αποκατάσταση ξεκίνησε τον **Νοέμβριο του 2001** και ολοκληρώθηκε τον Ιούνιο του 2004, σύμφωνα με τις πιο αυστηρές διεθνείς

προδιαγραφές συντήρησης. Το έργο θεωρείται ως το σημαντικότερο του είδους του, που ανέλαβε ιδιωτικός φορέας στην Ελλάδα. Οι βασικές αρχές της αποκατάστασης ήταν η τήρηση των αρχικών μορφών και δομών του συγκροτήματος, καθώς και η προσαρμογή του στη νέα του χρήση, με ελάχιστα στοιχεία εκμοντερνισμού.

ΕΛΛΗΝΟΑΙΓΥΠΤΙΑΚΗ ΣΥΜΦΩΝΙΑ

Να σημειωθεί ότι με το Ελληνοαιγυπτιακό Πρακτικό της **1ης Αυγούστου 1984**, που κυρώθηκε με το ν. 1490/1984 της Βουλής των Ελλήνων (ΦΕΚ Α' 172/13-11-84), και το οποίο ρύθμιζε το θέμα των αιγυπτιακών βακούφικων κτημάτων στην Καβάλα και τη Θάσο, τα Μνημεία, Ιμαρέτ και οικία Μοχάμεντ Αλί (που με Νόμο του Ελληνικού Κράτους είχαν κηρυχθεί διατηρητέα από το 1954) παρέμειναν ως αιγυπτιακή ιδιοκτησία, λόγω μεγάλης ιστορικής σπουδαιότητας για την Αίγυπτο. Έκτοτε ανήκουν στον **Αιγυπτιακό Οργανισμό Βακουφιών**, ο οποίος και τα διαχειρίζεται αναλόγως.

ΑΙΓΥΠΤΙΟΙ ΠΟΛΙΤΕΣ ΣΤΗΝ ΚΑΒΑΛΑ

Η Καβάλα όμως έχει και μια άλλη σχέση με την Αίγυπτο τα τελευταία σαράντα χρόνια... ζουν και εργάζονται, ενταγμένοι αρμονικά στην τοπική κοινωνία, δεκάδες **Αιγύπτιοι αλιεργάτες** στον αλιευτικό στόλο της περιοχής που είναι ένας από τους μεγαλύτερους στην Ελλάδα.

Ο Βασιλιάς Γεώργιος επισκέφθηκε το χώρο της πλατείας και του σπιτιού Μοχάμετ Αλί το 1936. Το άγαλμα πίσω του καλυμμένο με... λινάτσα.

*Ο Κωνσταντίνος Π. Παπακοσμάς είναι ερευνητής της τοπικής ιστορίας, διετέλεσε Αντιπεριφερειάρχης Πολιτισμού στην Περιφέρεια Α.Μ.Θ.

Η GoPro Hero έφτασε στην 10η έκδοσή της



Η νέα **GoPro Hero 10 Black** είναι η γρηγορότερη action camera που περιέχει ακόμα πιο ομαλή κίνηση στην εγγραφή των δικών σας στιγμών. Μεγάλο ρόλο στην κίνηση αλλά και στην ταχύτητα παίζει η νέα ισχυρή μηχανή **G2** που δίνει στη **Hero10** την διπλάσια απόδοση από την **Hero9**. Όσον αφορά τις φωτογραφίες που βγαίνουν από την action κάμερα έχουν απίστευτη λεπτομέρεια, ρεαλιστική αφή και εκπληκτικό **contrast**, με έως **23MP** αλλά και το βίντεο που δημιουργείται είναι στα **5.3K** στα **60fps**. Η κύρια οθόνη είναι αφής **2.27" LCD** και υπάρχει και η εμπρόσθια **1.4" LCD**.

Η λειτουργία **HyperSmooth 4.0**, δεν ήταν ποτέ καλύτερη καθώς τώρα είναι πιο ομαλή, και σου δίνει μεγαλύτερη σταθερότητα έτσι ώστε το υλικό σου να αποτυπώνεται τέλειο. Παράλληλα με **Power Tools** όπως το **LiveBurst**, μπορείς να καταγράψεις **1.5 δευτερόλεπτα** πριν και μετά τη λήψη. Το **Hindsight** καταγράφει **30 δευτερόλεπτα** πριν ξεκινήσεις την καταγραφή.

Ένα ακόμα χρήσιμο στοιχείο της **Hero10** είναι η συνδεσιμότητα με το internet για να κάνεις **Live Stream** με τη λειτουργία **Web+** με ανάλυση βίντεο **1080p Full HD** και ένα **field of view 132 μοιρών**.

Η μηχανή G2

Η **GP2 engine** κάνει την **GoPro Hero10** γρηγορότερη, ομαλότερη και και καλύτερη. Της δίνει **2X** καλύτερη απόδοση από την **Hero9**, προσφέρει καλύτερη ποιότητα εικόνας και λεπτομέρειας και γρηγορότερα **offloads** με ενσύρματη ή ασύρματη σύνδεση στο **Quick app**. Το **GP2 chip** επίσης κάνει την **2.27 ιντσών** οθόνη αφής να λειτουργεί με καλύτερη ανταπόκριση. Επιπλέον αυξανόμενη δύναμη επεξεργαστή και πιο αποτελεσματική χρήση της μνήμης βελτιώνει την αξιοπιστία της κάμερας.

Απίστευτη Ποιότητα Εικόνας

Η **GoPro HERO10** με το νέο αναβαθμισμένο τσιπ μπορεί να εγγράψει βίντεο σε ανάλυση **5,3K** έως **60 καρέ ανά δευτερόλεπτο** ή **4K** βίντεο στα **120 καρέ**. Εάν η αργή κίνηση είναι το ζητούμενο, τα **240 καρέ** ανά δευτερόλεπτο είναι επίσης δυνατά εάν είσαι πρόθυμος να μειώσεις την ανάλυση βίντεο στα **2,7K**. Η τεχνολογία **HyperSmooth 4.0** της **GoPro** προσφέρει «σταθεροποίηση σαν το **Gimbal**» μαζί με άλλες αξιοσημείωτες ανέσεις, όπως στεγανοποίηση έως και **10 μέτρα**, οθόνη αφής και φωνητικό έλεγχο. Η ανάλυση φωτογραφίας έχει αυξηθεί έως και **23 megapixel** χάρη στον νέο αισθητήρα εικόνας και οι λειτουργίες όπως η υποστήριξη φωτογραφιών **RAW**, η λειτουργία κάμερας και το **HDR** είναι διαθέσιμες για να εκμεταλλευτείς όσο το δυνατόν περισσότερα δημιουργικά εργαλεία της **GoPro**.

Hypersmooth 4.0

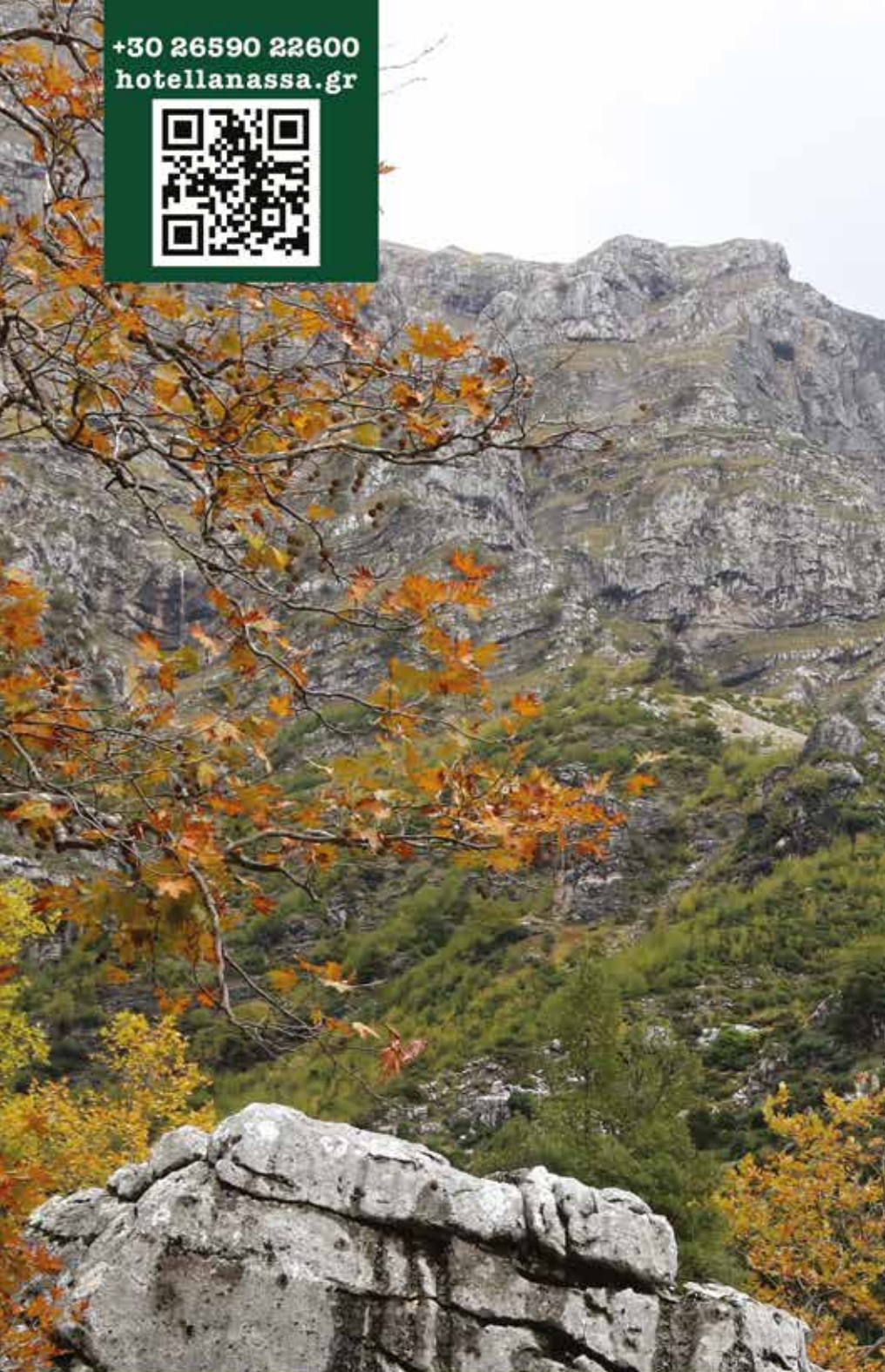
Το **Hypersmooth 4.0** δεν ήταν ποτέ πιο ομαλό, καθιστώντας εύκολο να έχεις την καλύτερη σταθεροποίηση ανά πάσα στιγμή. Επιπλέον, απόκτησε ακόμη καλύτερο **horizon leveling** με υψηλότερο όριο κλίσης, έτσι ώστε τα πλάνα σου να φαίνονται σε τέλεια ευθεία όταν το θέλεις. Το **TimeWarp 3.0** συμπυκνώνει το χρόνο, καταγράφοντας στιγμές όπως τίποτα άλλο.

Η **Go Pro** είναι ιδανική για τις εξορμήσεις σας στο βουνό, στην θάλασσα αλλά και για την καταγραφή των αθλητικών σας δραστηριοτήτων.

+30 26590 22600
hotellanassa.gr



HOTEL PRINCESS
LANASSA
KOSTITSI TZOUMERKA
EPIRUS - GREECE



Tzoumerka - Discover the best hidden Gem of Greece - Princess Lanassa | 5 star hotel



FIFA 22



Ας γίνει το ποδόσφαιρο πιο φυσικό είναι το μότο που προσπάθησε να περάσει το νέο Fifa που από τον Οκτώβριο βρίσκεται στις προθήκες των καταστημάτων.

Η αλήθεια είναι πως μετά από αρκετά χρόνια που γίνονταν μόνο μερικές μικρές βελτιώσεις η φετινή χρονιά είναι μια χρονιά όπου έχουν γίνει πολλές βελτιώσεις όσον αφορά και τα γραφικά αλλά και στο gameplay.

Η μεγαλύτερη προσθήκη από τις πολλές που έχουν γίνει είναι η χρήση της τεχνολογίας Hyper Motion η οποία σε κονσόλες όπως το PS5 και το Xbox Series X έδωσε μία νέα αίσθηση στις κινήσεις και τις συμπεριφορές των παικτών μετά από ενδελεχή μελέτη τους μέσα από τους πραγματικούς αγώνες. Έτσι λοιπόν το αποτέλεσμα είναι οι συμπεριφορές, οι αντιδράσεις, τόσο με όσο και χωρίς την μπάλα να είναι πραγματικά εκπληκτικές. Το ίδιο ισχύει και στους τερματοφύλακες καθώς έχουν πολύ μεγάλη γκάμα στις αποκρούσεις αλλά και στο πως χάνουν την μπάλα, πως κυνηγάνε την φάση κτλ. Μέσω της Hyper Motion επανέρχεται κατά κάποιο τρόπο το απρόβλεπτο σε έναν αγώνα και αυτό είναι σημαντικό σε ένα παιχνίδι ποδοσφαίρου.

Βέβαια όλη αυτή η νέα τεχνολογία κάνει ίσως το παιχνίδι πιο βαρύ αλλά αυτό δεν είναι απαραίτητα κακό γιατί γίνεται με πιο ομαλό και όμορφο τρόπο. Επίσης ένα άλλο στοιχείο είναι τα λιγότερα φάουλ που γίνονται το οποίο δίνει την δυνατότητα μεγαλύτερης χρονικής διάρκειας στο παιχνίδι.

Μία ακόμα σημαντική προσθήκη είναι το Mixed Bug το οποίο σε ακολουθεί σε όλη την διάρκεια του παιχνιδιού και με το οποίο



χτίζεις έναν χαρακτήρα (avatar) και που θα μπορείς να χρησιμοποιήσεις σε διάφορες λειτουργίες του παιχνιδιού αλλά και να περάσεις την ημέρα σου στο Παρίσι συναντώντας τους Ντέιβιντ Μπέκαμ, Ερίκ Καντονά, Αντονι Τζόσουα, Λιούις Χάμιλτον, Τιερί Ανρί αλλά και τον πρωταγωνιστή του φετινού τίτλου τον κ. Κάιλιαν Μπαπέ. Μέσα από όλους αυτούς θα μάθεις το χρονομετρημένο τρέξιμο, την εναλλαγή εικονιδίων αλλά και τα νέα σουτ, σέντρες κ.τ.λ.

Οι πιο συναρπαστικές ενημερώσεις όμως βρίσκονται στην λειτουργία καριέρας με την πιο σημαντική (την περιμέναμε καιρό είναι αλήθεια) να μπορείς πλέον να δημιουργήσε-

τε την δική σας ομάδα και γήπεδο από την αρχή. Σε πολλά σημεία αυτή η νέα προσθήκη λειτουργεί καλά αλλά σε άλλα θέλει βελτίωση.

Είναι εντυπωσιακό όμως πως θα δημιουργήσετε τα κιτ εμφάνισης, θα προσαρμόσετε το γήπεδο σας και στην συνέχεια θα επιλέξετε μία ομάδα την οποία και θα αντικαταστήσετε στο πρωτάθλημα που αγωνίζεται. Βέβαια ακόμα δεν λειτουργεί η μηχανή του παιχνιδιού όπως θα πρέπει μιας και χρειάζεται χρόνος...

Όπως και να έχει το FIFA 22 είναι ένας τίτλος που αξίζει τα λεφτά του και είναι σίγουρο πως θα δώσετε αρκετό χρόνο παιχνιδιού!



Η πέμπτη έκδοση ενός παιχνιδιού που έχει εκατομμύρια θαυμαστές σε όλο τον κόσμο μας μεταφέρει στο Μεξικό και από τις ζούγκλες του τροπικού κλίματος, στις ερήμους, στα αστικά τοπία αλλά και στα αρχαία ερείπια αυτής της μεγάλης χώρας της Αμερικής.

Ο χάρτης είναι ο μεγαλύτερος που έχει γίνει στην σειρά και αυτό όπως ανέφερε ο Μάικλ Μπράουν (Creative director) δίνει μία άλλη οπτική στο παιχνίδι.

Όπως σε κάθε τίτλο του παιχνιδιού υπάρχουν πάρα πολλές επιλογές για να αγωνιστείτε όπως αγώνες δρόμου, ράλι, πίστες σε χρώμα κτλ. Ένα όμως χαρακτη-

ριστικό του παιχνιδιού είναι πως η τεχνητή νοημοσύνη είναι πάρα πολύ καλά δημιουργημένη και έτσι αυξάνεται πολύ η δυσκολία στις πίστες, ειδικά αν θέλετε να παίξετε το παιχνίδι σε μεγάλο ποσοστό ρεαλιστικότητας.

Η περιγραφή τέλος όλων των αγώνων αλλά και των τόπων που συναντάς είναι πολύ αξιόλογη καθώς παρουσιάζουν στην εντέλεια την χώρα του Μεξικού τόσο γεωγραφικά όσο και πολιτιστικά. Ο καιρός στο παιχνίδι αλλάζει κάθε εβδομάδα αλλά καιρός είναι αυτός, μπορεί να βρέξει ανά πάσα στιγμή την ώρα του παιχνιδιού.



Επιλογές Fresh

Battlefield 2042



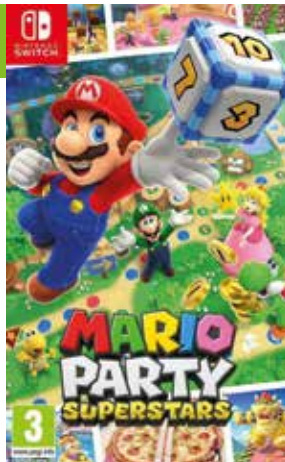
Shooter πρώτου προσώπου
XSX, PC, PS5, PS4, Xbox One

Far Cry 6



βολών πρώτου προσώπου, περιπέτεια
PC, PS4, PS5, Xbox One,
Xbox Series X, Stadia

Mario Party Superstars



Nintendo
Switch

Η ΕΠΙΛΟΓΗ

ISBN: 9786180102185

Εκδότης: Ψυχογιός

Έκδοση: Νοέμβριος 2013

Σελίδες: 313

Διαστάσεις: 14x21



Για τριάντα πέντε κορίτσια, η Επιλογή αποτελεί την ευκαιρία της ζωής τους. Την ευκαιρία να μπουν σ' έναν κόσμο γεμάτο λαμπερά φορέματα και ανεκτίμητα κοσμήματα. Να ζήσουν σ' ένα παλάτι και να προσπαθήσουν να κερδίσουν την καρδιά του γοητευτικού πρίγκιπα Μείζον. Για την Αμέρικα Σίνγκερ, η πιθανότητα να Επιλεγεί είναι εφιάλτης. Γιατί σημαίνει ότι θα αναγκαστεί να απαρνηθεί τον κρυφό έρωτά της για τον Άσπεν, να αφήσει το σπίτι της για να συμμετάσχει σε ένα σκληρό διαγωνισμό για ένα στέμμα που δε θέλει και να ζήσει σ' ένα παλάτι που απειλείται από επιθέσεις επαναστατών. Και τότε η Αμέρικα συναντά τον πρίγκιπα Μείζον. Σταδιακά αρχίζει να αμφισβητεί όλα όσα σχεδίαζε για τον εαυτό της και να συνειδητοποιεί ότι η ζωή που είχε ονειρευτεί δεν μπορεί να συγκριθεί με ένα μέλλον που δεν είχε ποτέ φανταστεί.

Οι μούσες της σιωπής

Εκδότης: Ψυχογιός

ISBN: 9786180139761

Αριθμός Σελίδων: 536

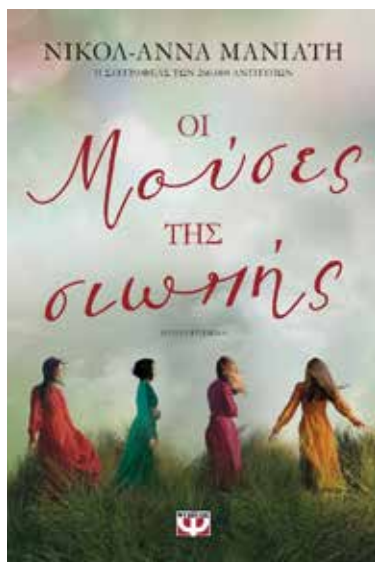
Εξώφυλλο: Μαλακό εξώφυλλο

Διαστάσεις: 14x21

Γλώσσα Γραφής: Ελληνικά

Ημερομηνία 1ης Έκδοσης: 2021

Έτος Έκδοσης: 2021



Τέσσερις νέες γυναίκες, άγνωστες μεταξύ τους, συναντήθηκαν. Μόνο για μερικές στιγμές!

Κάτι ανεξήγητο γνώριμο σκίρτησε μέσα τους, ένα ανεπαίσθητο τρέμουλο σαν τα βλέμματα αντάμωσαν, λες και μια ριπή παγωμένου αέρα τις διαπέρασε. Μια αδικαιολόγητη αίσθηση φευγαλέου φόβου, ένα ξάφνιασμα και μια αδιόρατη νοσταλγία τις τύλιξε. Ύστερα η καθεμία ακολούθησε τον δρόμο της, ενώ στον αέρα πλανιόταν αόρατη η σφραγίδα του πεπρωμένου!

Αθέατη στα μάτια των θνητών, η Μοίρα έπλεκε το υφαντό της. Η σαίτα της χοροπηδούσε δίνοντας σχήμα, μορφή και σχέδια στο χαλί της ζωής τους. Δεν ήταν ικανοποιημένη και αποφάσισε να προσθέσει μια χρυσοκλωστή στην πορεία τους ξεχωριστά, σε διαφορετικό χρόνο, για να δώσει λίγο χρώμα στο υφαντό και στη ζωή των τεσσάρων γυναικών. Όμως η χρυσοκλωστή θα φέρει αβάσταχτο πόνο, θα αφήσει συντρίμια και δυστυχία και απέραντη ερημιά στην ψυχή.

Όταν η Μοίρα μπλέξει τα νήματα μεταξύ τους, οι γυναίκες θα συναντηθούν και θα ανακαλύψουν με τρόπο πως ο υπαίτιος της δυστυχίας τους ήταν ο ίδιος άντρας. Η λίγη χαρά που πρόσφερε είχε βαρύ τίμημα... την καταστροφή τους.

Θα αποφασίσουν να τον εκδικηθούν...

Μα η Μοίρα έχει τα δικά της σχέδια, αποφασίζει αλλιώς!

ΚΑΡΤ ΠΟΣΤΑΛ

ISBN: 9786180140842

Εκδότης: Ψυχογιός

Έκδοση: Σεπτέμβριος 2021

Σελίδες: 272

Διαστάσεις: 14x21



Κάθε εβδομάδα η Έλι βρίσκει στο γραμματοκιβώτιό της καρτ ποστάλ από την Ελλάδα που, αν και δεν προορίζονται για την ίδια, φωτίζουν τη μουντή λονδρέζικη καθημερινότητά της.

Γοητευμένη από τα ειδυλλιακά στιγμιότυπα, θα αποφασίσει να ταξιδέψει για να γνωρίσει από κοντά αυτόν τον ιδιαίτερο τόπο. Τη μέρα της αναχώρησής της για την Αθήνα, ωστόσο, στο γραμματοκιβώτιό της θα βρει ένα σημειωματάριο.

Στις σελίδες αυτού του τετραδίου, που θα γίνει οδηγός της Έλι, ξεδιπλώνεται η προσωπική διαδρομή του Α, καθώς ανακαλύπτει την καρδιά μιας χώρας, αλλά και τη βαθύτερη αλήθεια της δικής του καρδιάς. (Από την παρουσίαση στο οπισθόφυλλο του βιβλίου)

Όπου "φρέσκο", βάλε





Για κάθε σας ιδέα που κάνει τις γιορτές πιο μαγικές.



VINTER 2021
Διακόσμηση
μπάλα/γυαλί, Ø3,5cm
4,79€ /25 τεμ.

Ζούμε μαζί

