

FREE EDITION
fresh

WINTER STORIES 2025



Ευτυχία ΑΓΓΕΡΙΖΟΥ 2017



3peripteron

3 χρόνια γεμάτα απόλαυση καταστήματα στην Καβάλα

Το **PERIPTERON** έφερε μια νέα εποχή στην Καβάλα, καθώς μέσα σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα κατάφερε να είναι το απόλυτο σημείο αναφοράς για κάθε ανάγκη, οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας! Ξεκινώντας το 2023, η εταιρεία δημιούργησε ένα καινοτόμο δίκτυο με **τρία καταστήματα** στο κέντρο της πόλης, βασισμένο σε μία απλή αλλά δυναμική φιλοσοφία: η πόλη αξίζει να εξυπηρετείται **365 ημέρες** τον χρόνο, **24 ώρες** το 24ωρο.

Η βασική δύναμη του **PERIPTERON** είναι η ασύγκριτη ποικιλία αλλά και η ποιότητα των προϊόντων του! Στους χώρους του, ο επισκέπτης μπορεί να βρει:

Ποτά και αναψυκτικά: Εμφιαλωμένα κρασιά, αλκοολούχα και νεργειακά ποτά όπως μεγάλη γκάμα αναψυκτικών.

Είδη πρώτης ανάγκης: Τσιγάρα, είδη σπιτιού (όπως απορρυπαντικά) και είδη προσωπικής φροντίδας.

Σνακ και γλυκά: Μια εντυπωσιακή ποικιλία από σοκολάτες, τσιπς, σνακ από όλο τον κόσμο!

Το στοιχείο όμως που εκτοξεύει την εμπειρία είναι ο καθημερινός σας καφές! Το **PERIPTERON** έχει επενδύσει στον **ποιοτικό καφέ**, προσφέροντας παράλληλα **φρεσκοστυμμένους χυμούς**, δίνοντας στον πελάτη τη δυνατότητα για ένα υγιεινό διάλειμμα είτε με το να καθίσει να το απολαύσει στους χώρους μας, είτε για να το πάρει μαζί του!

Το **PERIPTERON** ξεχώρισε αμέσως στην καρδιά των κατοίκων της Καβάλας αλλά και των χιλιάδων επισκεπτών της καθώς κατάφερε να συνδυάσει τρία βασικά πλεονεκτήματα:

24ωρη Λειτουργία: Είναι πάντα εκεί, καλύπτοντας τις ανάγκες των πελατών όλο το 24ωρο. **Τεράστια Ποικιλία:**

Η πληθώρα των χιλιάδων κωδικών σημαίνει ότι ο πελάτης βρίσκει σχεδόν τα πάντα σε ένα μόνο σημείο.

Εστίαση στην Ποιότητα: Η έμφαση στον ποιοτικό καφέ και στους φρέσκους χυμούς δίνει πάντα έναν ακόμα λόγο να το επισκεφτείτε!

Όσο για το όραμα του **PERIPTERON** είναι ξεκάθαρο! Να υπηρετήσει τους κατοίκους και επισκέπτες Καβάλας, παρέχοντας συνέπεια και πληρότητα ώστε ο πελάτης να βρίσκει άμεσα αυτό που θέλει, οποιαδήποτε στιγμή!



Service never sleep

σύντομα και **DELIVERY**



ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΗΣ

Ηλίας Κοτσιρέας

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

Ηλίας Κοτσιρέας, Intime News,
Intime Sports

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ

Σταύρος Σοφιανός

Ευχαριστούμε τους:

Κωνσταντίνα Τσότογλου, Ρόη Ζεϊνοπούλου,
Ντίνος Νικολάου, Μαρία
Δαλκίτση, Νικόλ Σταύρου,
Στέργιος Πυραλεμίδης,
Βασιλική Βασιλειάδου,
Αναστασία Κεσκεσιάδου, Όλγα
Κωνσταντινίδου, Όλγα Κοτσιρέα

ΕΚΤΥΠΩΣΗ

Pressius Arvanitidis

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, ηχογραφήσεως 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 τη γνώμη του περιοδικού.

Το περιοδικό FRESH Winter Stories
διανέμεται δωρεάν

- 14 Αποψη: Ο Ελληνικός Τουρισμός το 2025
- 16 Οικονομία: Τριετής απαλλαγή φόρων για κενές κατοικίες - Τι αλλάζει
- 18 Λογοθεραπεία: Δυσκολίες σίτισης και κατάποσης
- 20 Εκπαίδευση: Όταν η εκπαίδευση συναντά την ψυχολογία
- 34 Γεύση: Ένα γαστρονομικό Ταξίδι στην Ανατολική Μακεδονία και τη Θράκη
- 44 Ιστορία: Καμάρες, το εντυπωσιακό τοπόσημο της Καβάλας
- 48 Ταξίδι: Ιωάννινα, βόλτα στην ασημένια πόλη
- 56 Συνέντευξη: Σωτηρία Αλεβίζου
- 64 Καβάλα: Μία πόλη-κόσμημα γεμάτη εμπειρίες και τον Χειμώνα
- 74 6+1 εκδρομές για υπέροχες χειμερινές στιγμές
- 94 Ταξίδι: Νεπάλ, ανάμεσα στον ουρανό και τη γη



Εξώφυλλο: "Θροϊζουν, ενθυμούνται" στυλό σε χαρτί, Σωτηρία Αλεβίζου

•TAPAS & MORE•

DECA DO

EST. 2020



σκάναρε
για πληροφορίες



18 Dardanelion Str. Kavala



cafe bar restaurant

city ζεν
ΚΑΒΑΛΑ

Απολαύστε τη Χειμερινή Πολυτέλεια

κάντε την κράτησή σας
Τ. 6951094445

Εθν. Αντιστάσεως 1
Καβάλα



drive me



Κτήμα Βιβλία Χώρα:

Ο οινικός πόλος έλξης που γοητεύει όλο τον χρόνο



Το **Κτήμα Βιβλία Χώρα**, φωλιασμένο στις πλαγιές του ιστορικού **Όρους Παγγαίου** στην Κοκκινοχώρι Καβάλας, ξεπερνά την έννοια του απλού οινοποιείου. Αποτελεί τη ζωντανή απόδειξη της σύμπραξης δύο κορυφαίων οραματιστών, του Βαγγέλη Γεροβασιλείου και του Βασίλη Τσακταρλή, οι οποίοι από το 1998 αφέρωσαν τη γνώση και το πάθος τους για να επαναφέρουν την περιοχή στη χρυσή εποχή της αρχαίας «Βιβλίας Χώρας» – της φημισμένης γης του κρασιού.

Σήμερα, το Κτήμα έχει καταξιωθεί ως κορυφαίο, χάρη στις **ποιοτικές του ετικέτες** που κερδίζουν διακρίσεις παγκοσμίως, αλλά και επειδή έχει σχεδιαστεί και λειτουργεί ως ένας **ολόπλευρος, επισκέψιμος προορισμός** που μαγνητίζει τους επισκέπτες ανεξαρτήτως εποχής.



Κτήμα Βιβλία Χώρα Λευκό
Sauvignon Blanc & Ασύρτικο
Δένει αρμονικά με ψάρια, θαλασσινά, πράσινες σαλάτες με φρέσκα και αποξηραμένα φρούτα, και διάφορα λευκά τυριά.



Κτήμα Βιβλία Χώρα Ροζέ
Syrah
Συνοδεύει οστρακοειδή και γαρίδες, ζυμαρικά με θαλασσινά, λιπαρά πιάτα, και διάφορα αλλαντικά.



Κτήμα Βιβλία Χώρα Κόκκινο
Cabernet Sauvignon, Merlot, και Αγιωργίτικο
Δένει αρμονικά με κόκκινα κρέατα, ψητά κρέατα στη σχάρα ή στον φούρνο, αλλαντικά, και μαλακά τυριά.



Η επίσκεψη στο Βιβλία Χώρα: Μια εμπειρία με αξία κάθε εποχή του χρόνου

Η αρχιτεκτονική του Κτήματος Βιβλία Χώρα είναι ένα αριστούργημα λειτουργικότητας και αισθητικής, ενταγμένο αρμονικά στον **βιολογικά καλλιεργούμενο αμπελώνα των 550 στρεμμάτων**. Η δέσμευση του Κτήματος να λειτουργεί ως πόλος έλξης όλο τον χρόνο είναι εμφανής στον σχεδιασμό των χώρων του, οι οποίοι προσφέρουν άνεση και μια μοναδική ατμόσφαιρα καθ' όλη τη διάρκεια του έτους.

➔ **Άνοιξη και Καλοκαίρι:** Οι επισκέπτες απολαμβάνουν την περίοδο της άνθισης και της καρποφορίας! Το έντονο πράσινο είναι στο αποκορύφωμά του. Οι εξωτερικοί χώροι του Κτήματος, με θέα στο Παγγαίο, τους λόφους **έως και το Αιγαίο**, γίνονται ιδανικά σημεία για να χαλαρώσει το βλέμμα και η γευσίγνωσία γίνεται μέθεξη κάτω από τον μεσογειακό ήλιο. Μην χάσετε τις **Ανοιχτές Πόρτες** ένα διήμερο δρώμενο που οι λάτρεις του κρασιού και όχι το περιμένουν με ανυπομονησία!

➔ **Φθινόπωρο:** Η περίοδος του τρύγου είναι γεμάτη δράση και μεθυστικά αρώματα μέσα στο οινοποιείο. Αυτή την περίοδο η επίσκεψη είναι μία μυσταγωγία μέσα στους χυμούς και τα αρώματα των σταφυλιών. Το φθινόπωρο φιλοξενεί μεγάλες **θεματικές εκδηλώσεις** στους εσωτερικούς χώρους και στους αμπελώνες, όπως η **Παγκόσμια Ημέρα Οινoturισμού** τον Νοέμβριο, που μαζεύουν χιλιάδες οινόφιλους και σηματοδοτούν την έναρξη της νέας οινικής χρονιάς.

➔ **Χειμώνας:** Οι ζεστοί, φιλόξενοι εσωτερικοί χώροι του επισκέψιμου κέντρου και της αίθουσας γευ-



Αρετή Λευκό

Ασσύρτικο
Δένει αρμονικά με πιάτα θαλασσινών και λευκά κρέατα με ελαφριές σάλτσες.



Αρετή Κόκκινο

Αγιωργίτικο
Δένει αρμονικά με πλούσια μαγειρευτά κρέατα, αλλαντικά, και παλαιωμένα τυριά.



Βίβλινος Ροζέ

Τοπική ερυθρή ποικιλία στην περιοχή του Παγγαίου
Δένει αρμονικά με εξωτικά πιάτα, πουλερικά με σάλτσες φρούτων, και διάφορες πίτες.



Βίβλινος Κόκκινο

Τοπική ερυθρή ποικιλία στην περιοχή του Παγγαίου
Συνοδεύει κοκκινιστά κρέατα, μαγειρευτά κατσαρόλας, και ώριμα τυριά.



**Καλέστε στο
Βιβλία Χώρα
για να οργανώ-
σετε την δική
σας ξενάγηση
στους μοναδι-
κούς χώρους
του και να ζή-
σετε μία υπέρο-
χη εμπειρία!**



drive me

σιγνωσης προσφέρουν καταφύγιο. Η εμπειρία επι-
κεντρώνεται στο **υπόγειο κελάρι παλαίωσης** – έναν
ιερό χώρο με εκατοντάδες δρύινα βαρέλια και φιάλες.
Η ατμόσφαιρα είναι ιδανική για εμβάθυνση στην τέ-
χνη του κρασιού.

Το εξειδικευμένο προσωπικό του Κτήματος είναι
πάντοτε πρόθυμο να καθοδηγήσει τους επισκέπτες,
εξασφαλίζοντας ότι η εμπειρία είναι πλούσια σε γνώ-
ση και απόλαυση, ανεξαρτήτως εποχής ή καιρού.

■ Η ώρα της Οινογευσίας σε έναν μεθεξιακό χώρο!

Η επισκεψιμότητα του Κτήματος είναι μία εκπλη-
κτική εμπειρία, που συνδυάζεται αρμονικά χάρη στην
κορυφαία ποιότητα των κρασιών του. Η Βιβλία
Χώρα έχει εδραιωθεί ως συνώνυμο της αριστείας με
τη **βιολογική καλλιέργεια** και την ακριβή οινοποίηση.

**Εδώ θα γευτείτε ετικέτες που ταξιδεύουν σε
όλο τον κόσμο μα από εδώ ξεκινούν το ταξίδι
τους!** Εδώ θα απολαύσετε τον **Όβηλο**, την **Αρετή**, το
Πλαγιώς αλλά και το ομώνυμο **Βιβλία Χώρα**.

Αυτές οι εμβληματικές ετικέτες αποτελούν τον
τελικό προορισμό της εμπειρίας: ο επισκέπτης παρα-
κολουθεί τη διαδικασία της παραγωγής, για να δοκι-
μάσει τελικά το υψηλής ποιότητας αποτέλεσμα στην
αισθητικά άρτια αίθουσα γευσιγνωσίας, ενώ μόλις
λίγα βήματα παραπέρα θα απολαύσεις το ποτήρι με
το κρασί έχοντας πανοραμική θέα που ενώνει το βου-
νό, τη θάλασσα και τον αμπελώνα. Η δοκιμή αυτή δεν



είναι απλώς μια γευσιγνωσία, αλλά η **επιβεβαίωση
της φιλοσοφίας** του Κτήματος.

Το Κτήμα Βιβλία Χώρα, με την προσήλωσή του
στην **ποιότητα** και την άψογη **οργάνωση των επι-
σκέψιμων χώρων του**, προσφέρει έναν σπάνιο
συνδυασμό: ένα ταξίδι στον κόσμο του εκλεκτού
κρασιού, το οποίο είναι πάντα ανοιχτό, φιλόξενο και
γεμάτο εκπλήξεις, καθιστώντας το έναν **επιβεβλημέ-
νο προορισμό** για κάθε οινόφιλο και ταξιδιώτη κάθε
περίοδο του χρόνου!



Βιδιανό

Βιδιανό & Ασύρτικο

Συνοδεύει τηγανητά ή ψητά
ψάρια, πουλερικά, και ποικιλίες
κίτρινων τυριών.



Sole Semillon

Semillon & Gewurztraminer

Συνοδεύει μπλε τυριά, φουά
γκρα, και τάρτες φρούτων.



Pinot Noir

Pinot Noir

Δένει αρμονικά με ζυμαρικά με
πλούσιες λευκές και κόκκινες
σάλτσες, μαγειρευτά κρέατα, και
ασιατική κουζίνα.



Πλαγίως Λευκό Chardonnay

Δένει αρμονικά με λιπαρά ψάρια, ζυμαρικά με κρεμώδεις σάλτσες, πιάτα πουλερικών, και ώριμα τυριά.



Πλαγίως Κόκκινο Merlot

Δένει αρμονικά με ψητά και μαγειρευτά κρέατα με πικάντικες σάλτσες και λιπαρά τυριά.



Όβηλος Λευκό

Ασύρτικο & Semillon

Συνοδεύει μεγάλα ψητά ψάρια, ριζότο θαλασσινών, σούσι, γεμιστή γαλοπούλα, και σουφλέ τυριού.



Όβηλος Κόκκινο Cabernet Sauvignon

Συνοδεύει κομμάτια μοσχარიού, αρνί ή κατσίκι στη σούβλα, κυνήγι, και πιάτα με τρούφες.

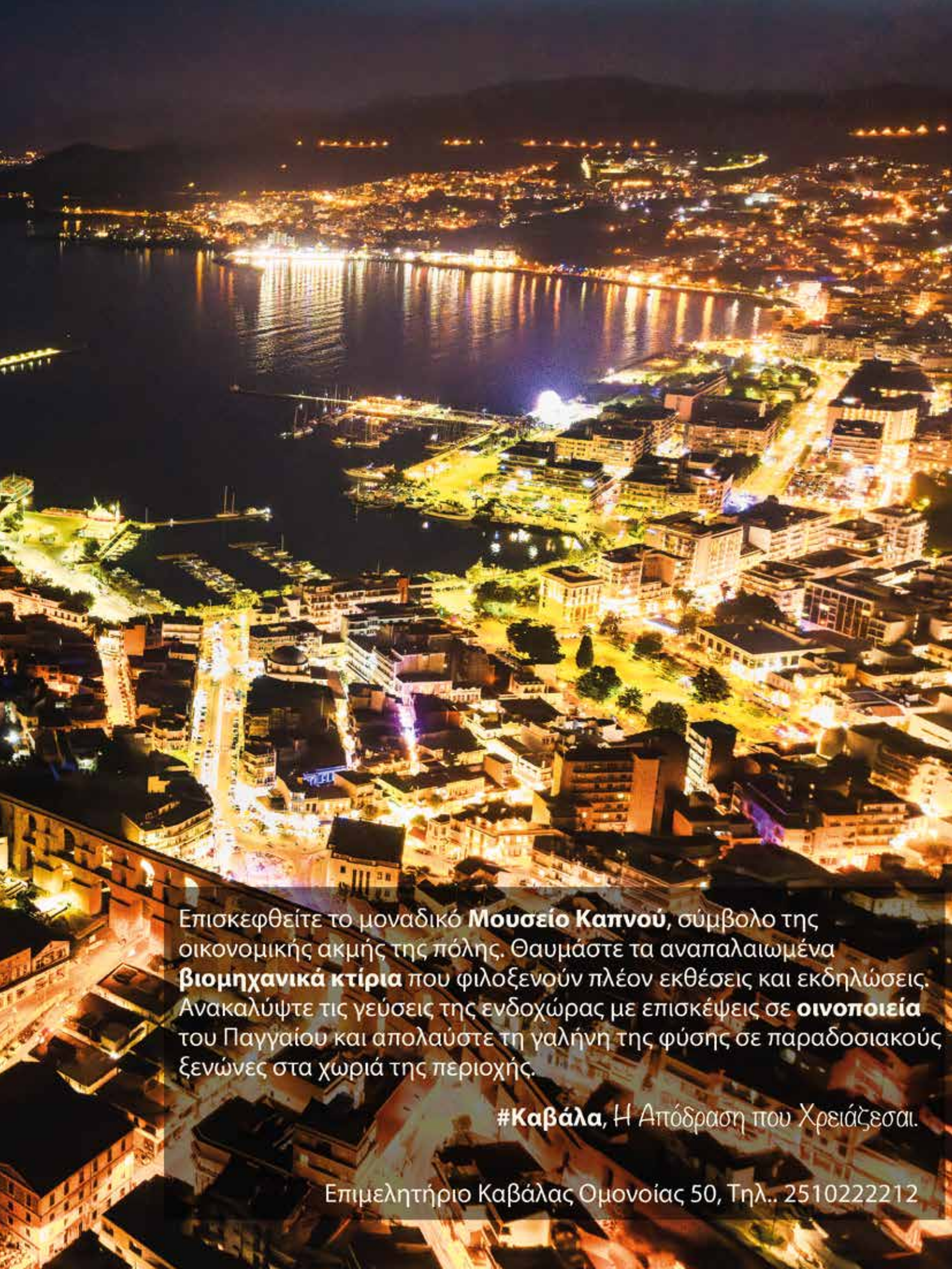
ΚΑΒΑΛΑ

Το City Break που σε Αναζωογονεί



Μια Πόλη... Χιλιάδες Χρόνια: Η Καβάλα είναι ένα ζωντανό υπαίθριο μουσείο. Δείτε το **Φρούριο** και την **Παλιά Πόλη** της Παναγίας, περπατήστε στις **Καμάρες** (υδραγωγείο) αλλά και στους εμπορικούς δρόμους του κέντρου και ταξιδέψτε πίσω στον χρόνο στον **Αρχαιολογικό Χώρο των Φιλίππων** (Μνημείο UNESCO).

Εξερευνήστε τα **μονοπάτια** του Παγγαίου, τους **καταρράκτες** της Παλιάς Καβάλας ή τα δάση της περιοχής. Γευθείτε την **πλούσια τοπική κουζίνα** με γεύσεις που ζεσταίνουν, παραδοσιακά πιάτα και τοπικά προϊόντα.



Επισκεφθείτε το μοναδικό **Μουσείο Καπνού**, σύμβολο της οικονομικής ακμής της πόλης. Θαυμάστε τα αναπαλαιωμένα **βιομηχανικά κτίρια** που φιλοξενούν πλέον εκθέσεις και εκδηλώσεις. Ανακαλύψτε τις γεύσεις της ενδοχώρας με επισκέψεις σε **οινοποιεία** του Παγγαίου και απολαύστε τη γαλήνη της φύσης σε παραδοσιακούς ξενώνες στα χωριά της περιοχής.

#Καβάλα, Η Απόδραση που Χρειάζεσαι.

Επιμελητήριο Καβάλας Ομονοίας 50, Τηλ.. 2510222212

Ο Ελληνικός Τουρισμός το 2025



Ντίνος Νικολάου
Trainer Leadership
& Strategy



Συνολικά, η Ελλάδα φαίνεται να διατηρεί μια σταθερή οικονομική πορεία με τον τουρισμό να παραμένει βασικός μοχλός ανάπτυξης.

Η ελληνική οικονομία εισήλθε στο 2025 με θετικές προοπτικές, με τον τουρισμό να διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην αναπτυξιακή της πορεία. Παρά τις παγκόσμιες οικονομικές αβεβαιότητες, η Ελλάδα εμφανίζει σταθερή οικονομική ανάπτυξη, με προβλεπόμενη αύξηση του ΑΕΠ κατά 2,1% το 2025, σύμφωνα με το Διεθνές Νομισματικό Ταμείο. Η κατανάλωση και οι επενδύσεις, ενισχυμένες από ευρωπαϊκά κονδύλια, αποτελούν βασικούς πυλώνες αυτής της ανάπτυξης.

Ο τουριστικός τομέας συνεχίζει να αποτελεί κινητήριο δύναμη για την ελληνική οικονομία. Το 2024, οι αφίξεις τουριστών ξεπέρασαν τα 36 εκατομμύρια, ενώ για το 2025 προβλέπεται περαιτέρω αύξηση, με εκτιμήσεις για 41,6 εκατομμύρια αφίξεις, σημειώνοντας άνοδο 22,4% σε σχέση με το 2023. Ο τουρισμός συμβάλλει περίπου στο 13% του ΑΕΠ, με κύριες αγορές προέλευσης την Ιταλία, τη Γαλλία, το Ηνωμένο Βασίλειο, τη Γερμανία και τις Ηνωμένες Πολιτείες. Οι πρώτοι μήνες του 2025 έδειξαν ενθαρρυντικά σημάδια, με αύξηση των διεθνών αφίξεων κατά 11,4% τον Ιανουάριο και αύξηση των εσόδων από τον τουρισμό κατά 7,5%. Ωστόσο, προκλήσεις όπως ο υπερτουρισμός σε δημοφιλείς προορισμούς όπως η Σαντορίνη και η Μύκονος, καθώς και οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής, απαιτούν στρατηγικό σχεδιασμό και βιώσιμες λύσεις.

Η επανεκλογή του Ντόναλντ Τραμπ στις Ηνωμένες Πολιτείες ενδέχεται να επηρεάσει τον τουρισμό από την αμερικανική αγορά, λόγω πιθανών εμπορικών πολιτικών και δασμών που θα μπορούσαν να επηρεάσουν την ευρωπαϊκή οικονομία. Ωστόσο, η ενίσχυση του δολαρίου έναντι του ευρώ καθιστά την Ευρώπη πιο προσιτό προορισμό για Αμερικανούς ταξιδιώτες, γεγονός που θα μπορούσε να αντισταθμίσει εν μέρει τις αρνητικές επιπτώσεις. Συνολικά, η Ελλάδα φαίνεται να διατηρεί μια σταθερή οικονομική πορεία με τον τουρισμό να παραμένει βασικός μοχλός ανά-

πτυξης. Ενώ οι παγκόσμιες προοπτικές για τον τουρισμό είναι θετικές στο εσωτερικό οι ελληνικές τουριστικές επιχειρήσεις αντιμετωπίζουν φορολογικά βάρη, αθέμιτο ανταγωνισμό από βραχυπρόθεσμες ενοικιάσεις και έλλειψη συνεκτικού σχεδιασμού, τα οποία δημιουργούν αβεβαιότητα στον κλάδο.

Η αντιμετώπιση των προκλήσεων και η προσαρμογή στις παγκόσμιες εξελίξεις θα είναι καθοριστικής σημασίας για τη διατήρηση και ενίσχυση αυτής της θετικής δυναμικής.

Ωστόσο, οι ευκαιρίες είναι πολλές. Η προβλεπόμενη αύξηση του εξερχόμενου τουρισμού από τη Γερμανία και η ευνοϊκή συναλλαγματική ισοτιμία για τους Αμερικανούς ταξιδιώτες τοποθετούν την Ελλάδα ως ανταγωνιστικό προορισμό. Με στρατηγικό σχεδιασμό, δίκαιες πολιτικές και διαφανή διακυβέρνηση, η χώρα μπορεί να βασιστεί στις πρόσφατες επιτυχίες της και να εδραιώσει τη θέση της ως παγκόσμιος ηγέτης στον τουρισμό.





YOUR HOTEL FOR EVERY SEASON

This time it's a golden one as Lucy Hotel proudly celebrates its fiftieth anniversary!
We welcome the winter season with the warmth and elegance that have defined our hospitality for half a century. Come along and gaze in wonder as we mark this milestone and create new memories together – season after season.



Τριετής απαλλαγή φόρων για κενές κατοικίες Τι αλλάζει



Γράφει η
Δαλκίση Μαρία, (MSc)
Οικονομολόγος ΑΠΘ
Λογίστρια Α Τάξης
33147
ΛΟΓΙΣΤΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ
Καβάλα
ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 29
Τ: 2510 233166



Δημοσιεύτηκε ο Ν. 5246/2025 με τίτλο «Φορολογική Μεταρρύθμιση για το Δημογραφικό και τη Μεσαία Τάξη», με σημαντικές διατάξεις για τη φορολογία ακινήτων.

Με το παρόν θα αναφερθούμε στο άρθρο 9 (τριετής φοροαπαλλαγή κενών κατοικιών), όπως διαμορφώθηκε. Ενημερώνουμε λοιπόν τους ιδιοκτήτες με κενές κατοικίες ή σε βραχυχρόνια μίσθωση που έχουν τις νόμιμες προϋποθέσεις, να τις εκμισθώσουν άμεσα για να επωφεληθούν από την τριετή φοροαπαλλαγή.

Οι προϋποθέσεις για την τριετή φοροαπαλλαγή:

1. Η απαλλαγή ισχύει για ιδιοκτήτες που θα νοικιάσουν κατοικίες που ήταν κενές για τουλάχιστον τρία χρόνια, καθώς και κατοικίες που τα προηγούμενα χρόνια ήταν προς εκμετάλλευση στη βραχυχρόνια μίσθωση, επιφανείας το πολύ έως 120 τ.μ. Αν ο ενοικιαστής έχει περισσότερα από δύο τέκνα, για κάθε επιπλέον τέκνο το όριο αυτό θα αυξάνεται κατά 20 τ.μ.

2. Η απαλλαγή ισχύει εφόσον οι ενοικιαστές συνάψουν τριετή μισθωτική σύμβαση κύριας κατοικίας. Αν ο ενοικιαστής αποχωρήσει από την κατοικία, η απαλλαγή θα συνεχιστεί μέχρι τη συμπλήρωση τριετίας εφόσον εντός τριμήνου ο ιδιοκτήτης συνάψει μία και μόνον νέα τριετή σύμβαση κύριας κατοικίας. Αν λυθεί και η μίσθωση αυτή, χάνεται και η περαιτέρω φοροαπαλλαγή.

3. Η απαλλαγή θα ισχύει όμως κατ' εξαίρεσίν και για μισθώσεις τουλάχιστον εξαμήνης διάρκειας, για κατοικίες που θα εκμισθωθούν «σε ιατρικό ή νοσηλευτικό προσωπικό που απασχολείται σε φορείς της Γενικής Κυβέρνησης, σε εκπαιδευτικούς όλων των βαθμίδων της δημόσιας εκπαίδευσης, καθώς και σε ένστολο προσωπικό των Ενόπλων Δυνάμεων και των Σωμάτων Ασφαλείας». Στην περίπτωση αυτή ο ιδιοκτήτης δεν θα χάνει τη συνέχιση της φοροαπαλλαγής

αν εντός εξαμήνου συνάψει νέες μισθωτικές συμβάσεις κύριας κατοικίας, τουλάχιστον εξαμήνης ή και τριετούς διάρκειας.

Σημειώνεται ότι η απαλλαγή ισχύει για κατοικίες των οποίων η σύμβαση ενοικίασης ως κύριας κατοικίας θα συναφθεί έως την 31η Δεκεμβρίου 2026, υπό την προϋπόθεση ότι ήταν κλειστές για την προηγούμενη τριετία. Πως αποδεικνύεται ότι ήταν κενές ή σε βραχυχρόνια μίσθωση Να έχει δηλωθεί στο έντυπο Ε2 της δήλωσης φορολογίας εισοδήματος ως κενό ακίνητο ή Να μην έχει δηλωθεί ως μισθωμένο ακίνητο ούτε ως κύρια ούτε δευτερεύουσα κατοικία του εκμισθωτή ούτε ως ιδιοχρησιμοποιούμενο ούτε δωρεάν παραχωρούμενο ακίνητο, στα έντυπα Ε1 και Ε2 της δήλωσης φορολογίας εισοδήματος κατά τα τρία τελευταία οικονομικά έτη πίσω από το έτος κατάρτισης της (πρώτης) μίσθωσης.

Να μην έχει υποβληθεί στην ΑΑΔΕ δήλωση πληροφοριακών στοιχείων άλλης μίσθωσης του ακινήτου κατά το έτος της μίσθωσης και μέχρι την έναρξή της ή Να έχει διατεθεί νόμιμα και αποκλειστικά για βραχυχρόνια μίσθωση κατά το εκάστοτε προηγούμενο της σύναψης της (πρώτης) μίσθωσης φορολογικό έτος.

Να έχουν δηλωθεί στη φορολογική διοίκηση οι συναφθείσες βραχυχρόνιες μισθώσεις.

Να έχει υποβάλει δήλωση βραχυχρόνιας μίσθωσης κατά το έτος της μίσθωσης και μέχρι την έναρξή της. Η συνδρομή των προϋποθέσεων της απαλλαγής της παρούσας αποδεικνύεται μόνο από εκπρόθεσμες δηλώσεις πληροφοριακών στοιχείων και φορολογίας εισοδήματος και, ειδικά ως προς τα έτη 2022 και 2023, από δηλώσεις που έχουν υποβληθεί έως την 5η.12.2024. Η προσαύξηση των τετραγωνικών μέτρων χορηγείται σύμφωνα με τα εξαρτώμενα τέκνα του μισθωτή κατά τον χρόνο σύναψης της σύμβασης μίσθωσης.



Η BMW ΣΕΙΡΑ 1.

Η BMW Σειρά 1, πρωτοπόρος της οδηγικής απόλαυσης στην premium compact κατηγορία είναι εδώ για να κάνει αισθητή την παρουσία σου με την δυναμική της σχεδίαση και πρωτοποριακές τεχνολογίες.

Απόκτησέ την τώρα με **κινητήρα 1.500 κυβικών εκατοστών και αυτόματο κιβώτιο ταχυτήτων στον βασικό εξοπλισμό.**

ΑΠΟ 27.700 € Ή ΑΠΟ 199€/ ΜΗΝΑ

Κλείσε τώρα ένα test drive στην Αφοί Ιωαννίδη ΑΕ.

Αφοί Ιωαννίδη ΑΕ

Σταυρός Αμυγδαλέωνα

64 012 Καβάλα

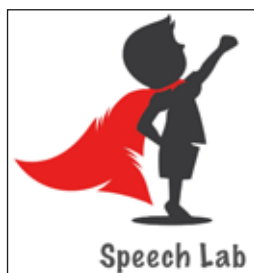
Τηλ: 2510 600 000

www.bmw-ioannidis.gr

Μάθετε περισσότερα



Δυσκολίες σίτισης και κατάποσης



Πυραλεμίδης Στέργιος
Λογοθεραπευτής NDT -
Bobath/NMES
Βαλέττας Πρόδρομος
Λογοθεραπευτής NMES
Αβέρωφ 2
T: 251 0839195



Γιατί κάτι τόσο απολαυστικό να εξελίσσεται σε κάτι δυσάρεστο για τα μικρά παιδιά;

Από τη γέννηση, το νεογνό είναι εφοδιασμένο με αρχέγονα αντανakλαστικά, τα οποία αποτελούν προστατευτικό μηχανισμό για τη διαδικασία της σίτισης του. Τα αντανakλαστικά αυτά, τα οποία είναι έντονα στους πρώτους μήνες της ζωής του και έπειτα υποχωρούν, είναι τα ακόλουθα:

- Αντανakλαστικό αναζήτησης. Το νεογνό αναζητάει τη θηλή της μητέρας του και κατευθύνει το στόμα του προς αυτήν.
- Αντανakλαστικό δήξεως (δαγκώματος). Όταν τοποθετηθεί το θήλαστρο στην περιοχή των πάνω ούλων, το νεογνό αυτόματα το δαγκώνει.
- Αντανakλαστικό θηλασμού.
- Αντανakλαστικό εξεμέσεως (εμετοί)

Σε αυτήν την περίοδο ο θηλασμός αποτελεί τον μοναδικό τρόπο σίτισης. Κατά τη διάρκεια του 5ου – 6ου μήνα, διάστημα κατά το οποίο εμφανίζονται τα πρώτα δόντια, πραγματοποιείται η μετάβαση από το θήλαστρο σε κουτάλι. Ανάμεσα στον 7ο και 9ο μήνα, πραγματοποιείται η έναρξη σίτισης με στερεά τροφή καθώς και η έναρξη πόσης με ποτήρι. Από την ηλικία των 10 μηνών και μέχρι την ηλικία των 3 ετών, το παιδί βελτιώνει διαρκώς και τελειοποιεί τις διαδικασίες σίτισης και πόσης, καθώς τα όργανα που συμμετέχουν σε αυτές ωριμάζουν.

Ποια είναι τα χαρακτηριστικά ή τα συμπτώματα των διαταραχών σίτισης και κατάποσης στα παιδιά;

Ενδεικτικά αναφέρονται:

- έκταση ή κάμψη του σώματος κατά τη διάρκεια της σίτισης



- δυσκολία στο μητρικό θηλασμό
- αυξημένες ενδείξεις πνιγμού κατά τη διάρκεια των γευμάτων
- βήχας ή εμετός κατά τη διάρκεια των γευμάτων
- δυσκολία συντονισμού αναπνοής με σίτιση και πόση
- υπερβολική σιελόρροια ή τροφόρροια από το στόμα ή τη μύτη



• δυσκολία στη μάθηση
• μεγάλη διάρκεια γευμάτων (π.χ. περισσότερο από 30 λεπτά)

• αδυναμία πρόσληψης τροφών διαφορετικής υφής (π.χ. μόνο πολτοποιημένες τροφές ή τραγανά δημητριακά)
• άρνηση τροφής ή υγρών
• υγρή ή βραχνή ποιότητα φωνής

Ως αποτέλεσμα των παραπάνω, τα παιδιά μπορεί να κινδυνεύουν από:

• εισρόφηση (τροφές ή υγρά περνούν στον αεραγωγό) και πνιγμός
• μικρότερη του κανονικού αύξηση βάρους ή ανάπτυξη

• πνευμονία ή επαναλαμβανόμενες λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού που μπορεί να οδηγήσουν σε χρόνια πνευμονοπάθεια

• αφυδάτωση ή φτωχή διατροφή
• αμηχανία ή απομόνωση σε κοινωνικές περιστάσεις που περιλαμβάνουν φαγητό

Από ποια ηλικία και με ποιον τρόπο μπορεί να παρέμβει ο λογοθεραπευτής;

Ο εξειδικευμένος στην παιδιατρική νευρολογική αποκατάσταση λογοθεραπευτής NDT, μπορεί να παρέμβει από τους πρώτους κιόλας μήνες της ανάπτυξης του παιδιού, εκπαιδεύοντάς το με εξατομικευμένο πρόγραμμα προσαρμοσμένο στις ανάγκες του και παρέχοντας διαρκή υποστήριξη και συμβουλευτική καθοδήγηση στους γονείς.

Πώς βοηθά η εργοθεραπεία;

Η εργοθεραπεία αποτελεί σημαντικό πυλώνα υποστήριξης για τα παιδιά με διαταραχές σίτισης, προσφέροντας στοχευμένες παρεμβάσεις που εν-

σχύουν την ασφάλεια, την άνεση και την αυτονομία τους κατά το φαγητό. Ο εξειδικευμένος εργοθεραπευτής αξιολογεί συνολικά το παιδί και παρεμβαίνει στους ακόλουθους τομείς:

• Αισθητηριακή επεξεργασία. Υποστήριξη στην αποδοχή διαφορετικών υφών, θερμοκρασιών, μυρωδιών και χρωμάτων τροφών.

• Στάση σώματος και έλεγχος κορμού. Διασφάλιση σταθερότητας και σωστής θέσης κατά τη σίτιση.

• Λεπτή κινητικότητα και δεξιότητες αυτοσίτισης. Ανάπτυξη δεξιοτήτων όπως η χρήση κουταλιού, πιπτηρίου και πιρουνιού.

• Συμμετοχή και συμπεριφορά στο περιβάλλον της σίτισης. Αντιμέτωπιση προκλήσεων όπως δυσκολία παραμονής στο τραπέζι ή υπερευσαισθησία μυρωδιές.

• Ρουτίνες και αυτονομία. Υποστήριξη στην οργάνωση, στον ρυθμό και στη γενικότερη ανεξαρτησία του παιδιού κατά τη διάρκεια του φαγητού.

Μέσα από μια ολοκληρωμένη και εξατομικευμένη παρέμβαση, ο εργοθεραπευτής βοηθά το παιδί να αναπτύξει απαραίτητες δεξιότητες και να βιώσει τη σίτιση ως μια πιο ευχάριστη, ασφαλή και λειτουργική διαδικασία.

Επίλογος

Η σίτιση πρέπει να είναι μια ασφαλής και ευχάριστη εμπειρία για κάθε παιδί. Με έγκαιρη παρέμβαση και σωστή καθοδήγηση, οι δυσκολίες μπορούν να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά, ενισχύοντας την ανάπτυξη και την αυτονομία του παιδιού.

Και επειδή η ασφάλεια δεν είναι ποτέ δεδομένη, ως θεραπευτές και ως γονείς ενθαρρύνουμε κάθε φροντιστή να εκπαιδευτεί στην ΚΑΡΠΙΑ και στις πρώτες βοήθειες για πνιγμονή. Είναι μια δεξιότητα ζωής που μπορεί να αποδειχθεί ανεκτίμητη.



Όταν η εκπαίδευση συναντά την ψυχολογία



φόβος της «ετικέτας» που τόσο εύκολα δίνεται στα παιδιά και τόσο δύσκολα ξεκολλάει.

Και τότε κατάλαβα, για άλλη μία φορά, πως η δουλειά μου δεν είναι να διδάξω μόνο μαθηματικά, αλλά να διδάξω απελευθέρωση από τις ταμπέλες. Να προσφέρω έναν χώρο όπου το παιδί θα μπορεί να συναντήσει τον εαυτό του χωρίς φόβο, να τσαλακωθεί, να προβληματιστεί, να κλάψει, αλλά και να δυναμώσει και να καταξιωθεί. Είναι σημαντικό να του δείξω ότι η αξία του δεν μετριέται σε μονάδες, ασκήσεις ή βαθμούς.

Άλλωστε σήμερα τα παιδιά μεγαλώνουν μέσα σε έναν κόσμο γεμάτο αντιφάσεις. Από τη μια, τους λέμε «νιώσε ελεύθερα», και από την άλλη τα φορτώνουμε με προγράμματα, δραστηριότητες, στόχους, συγκρίσεις και συνεχείς αξιολογήσεις. Από τη μια, τους μιλάμε για ισορροπία, και από την άλλη ζουν σε περιβάλλοντα όπου τα social media δημιουργούν μη ρεαλιστικά πρότυπα, όπου ο ανταγωνισμός ξεκινά από το δημοτικό, όπου οι γονείς παλεύουν με άγχος, κούραση και οικονομική πίεση και όπου η σχολική πίεση συχνά υπερβαίνει τις αντοχές της ηλικίας τους.

Γι' αυτό το λόγο στο ψυχοεκπαιδευτικό περιβάλλον που δημιουργούμε, τα πράγματα λειτουργούν αλλιώς. Δεν ξεκινάμε με την ύλη, αλλά ξεκινάμε με το παιδί. Στα εργαστήρια, στις αξιολογήσεις και στις ατομικές συνεδρίες, τα παιδιά μαθαίνουν:

- ➔ να αποκωδικοποιούν τα συναισθήματά τους,
- ➔ να βάζουν όρια στον εαυτό τους και στους άλλους,
- ➔ να ξεχωρίζουν την πραγματική τους αξία από την απόδοση,
- ➔ να κατανοούν πως η δυσκολία δεν είναι σημάδι αδυναμίας αλλά ευκαιρία ανάπτυξης.

Και το πιο σημαντικό είναι να μην συγκρίνουν τον εαυτό τους με πρότυπα που δεν αντιστοιχούν στην πραγματικότητα.

Οι γονείς σήμερα έχουν διπλό ρόλο: να μεγαλώσουν παιδιά και να επιβιώσουν οι ίδιοι σε συνθήκες πίεσης. Βλέπω καθημερινά γονείς που παλεύουν να είναι «σωστοί», να μην κάνουν λάθη, να δώσουν τα πάντα.

Και τους εξηγώ πάντα ότι δεν χρειάζεται να είναι τέλειοι. Χρειάζεται να είναι διαθέσιμοι και αληθινοί. Τα παιδιά έχουν ανάγκη από γονείς και όχι από super ήρωες. Χρειάζεται να ακούν, να αγκαλιάζουν. να συνεργάζονται με τους εκπαιδευτικούς, να δίνουν χώρο στο παιδί να αναπνεύσει, να δίνουν χρόνο στο παιδί να αναπτυχθεί με τον δικό του ρυθμό.

Η συνεργασία σχολείου-γονιών-παιδιού είναι το δυνατότερο «τείχος» απέναντι στις κοινωνικές πιέσεις που βαραίνουν τα παιδιά.

Γιατί η εκπαίδευση δεν είναι προετοιμασία για το μέλλον. Είναι το μέλλον. Και το μέλλον αξίζει παιδιά με αυτοπεποίθηση, ανθεκτικότητα και φωνή.



Διεύθυνση:
Βασιλική Βασιλειάδου
(μαθηματικός)
Καβάλα
Ομονοίας 77
Τ: 2510 220201

find us



Ως εκπαιδευτικός, μαθηματικός και άνθρωπος που συνεχίζει να σπουδάζει ψυχολογία και ειδική αγωγή, βιώνω καθημερινά αυτό που τα βιβλία σπάνια περιγράφουν ολοκληρωμένα:

Η μάθηση είναι μια ψυχική διαδικασία, πολύ πριν γίνει γνωστική και εκπαιδευτική.

Σε κάθε παιδί που μπαίνει στο χώρο μου, βλέπω κάτι διαφορετικό. Άλλα φέρνουν ανησυχία, άλλα υπερένταση, άλλα κουρασμένα χαμόγελα. Κανένα όμως δεν έρχεται 'άδειο'. Όλα κουβαλούν τις κοινωνικές πιέσεις της εποχής, τον ρυθμό μιας κοινωνίας που τρέχει, τα πρότυπα που καλλιεργούνται στα κοινωνικά δίκτυα, τις προσδοκίες των ενηλίκων και τα άγχη που συσσωρεύονται ακόμη και πριν την εφηβεία.

Δεν θα ξεχάσω ποτέ ένα δεκάχρονο παιδί που ήρθε στο φροντιστήριο για να ξεκινήσουμε μαθήματα. Όταν του έδωσα μια απλή δραστηριότητα, μου είπε σχεδόν διακωμωδώντας τον εαυτό του:

"Λογικά αν δεν τα καταφέρω πάλι... θα είμαι και εδω πάλι ο χαζός της τάξης"

Εκείνη η πρόταση δεν ήταν απλώς λόγια. Ήταν ολόκληρο κοινωνικό φορτίο. Ήταν τα σχόλια των συμμαθητών, ήταν η πίεση της επίδοσης, ήταν ο



drive me



Γέρακας Ξάνθης RSV. 6984688456

Κόσμημα Χρηστίδης: Ποιότητα και αξία στη Δράμα από το 1988



Δράμα

19ης Μαΐου 41

T: 25210 47147

find us



Το ποιοτικό
κόσμημα
πρέπει να είναι
προσβάσιμο σε
όλους όσους
αναζητούν
την αληθινή
λάμψη.



Στην καρδιά της Δράμας, το «**Κόσμημα Χρηστίδης**» αποτελεί από το 1988 σημείο αναφοράς στην τέχνη του κοσμήματος. Με πάνω από τρεις δεκαετίες εμπειρίας, το όνομά μας έχει γίνει συνώνυμο της **ποιότητας**, της αισθητικής και της διαχρονικής αξίας. Η ιστορία μας ξεκίνησε με ένα όραμα: να προσφέρουμε στους πελάτες μας όχι απλώς κοσμήματα, αλλά έργα τέχνης που θα σηματοδοτούν τις πιο ξεχωριστές στιγμές της ζωής τους.

Στο «Κόσμημα Χρηστίδης» πιστεύουμε ότι η **άριστη ποιότητα** δεν πρέπει να είναι προνόμιο λίγων. Γι' αυτό, η δέσμευσή μας είναι διπλή: να διασφαλίζουμε ότι κάθε κόσμημα που φέρει την υπογραφή μας είναι κατασκευασμένο με τις υψηλότερες προδιαγραφές δεξιοτεχνίας και ταυτόχρονα να διατηρούμε τις τιμές μας σε επίπεδα που αντικατοπτρίζουν τη **δίκαιη αξία** του προϊόντος. Η φιλοσοφία μας βασίζεται στην πεποίθηση ότι το **ποιοτικό κόσμημα** πρέπει να είναι **προσβά-**

σιμο σε όλους όσους αναζητούν την αληθινή λάμψη.

Η συλλογή μας είναι τόσο πλούσια και ποικιλόμορφη όσο οι ιστορίες που καλείται να εκφράσει. Είτε αναζητάτε ένα κλασικό κόσμημα με διαχρονική φινέτσα, είτε ένα μοντέρνο κομμάτι, είτε ένα πολυτελές δημιουργήμα, θα βρείτε μια εκλεκτή επιλογή για κάθε γούστο. Δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στον χρυσό – το ευγενές μέταλλο που συμβολίζει την αιωνιότητα – προσφέρουμε μια εκθαμβωτική γκάμα, όλα φιλοτεχνημένα με την υψηλότερη δεξιοτεχνία. Επιπλέον, έχουμε φροντίσει να καλύψουμε τις ανάγκες όλης της οικογένειας, προσφέροντας ξεχωριστές συλλογές για γυναίκες, άνδρες και παιδιά.

Σας προσκαλούμε να επισκεφθείτε το «Κόσμημα Χρηστίδης» στη Δράμα και να ανακαλύψετε από κοντά έναν κόσμο όπου η τέχνη του κοσμήματος συναντά την προσωπική σας ιστορία, πάντα με την καλύτερη **σχέση ποιότητας-τιμής** της αγοράς.



Σχεδιάζουμε κουζίνες στη σύγχρονη εποχή με οδηγό την εμπειρία πολλών ετών



find us



Καβάλα

Χρυσοστόμου
Σμύρνης 18

T: 2510 250018

Οι κουζίνες του 2026 εκφράζουν μια νέα εποχή ηρεμίας και φυσικότητας. Γήινες αποχρώσεις, απαλό πράσινο, αποχρώσεις του καφέ, συνδυάζονται με χρυσές και μαύρες λεπτομέρειες, δημιουργώντας χώρους με ήπια πολυτέλεια. Τα ματ φινιρίσματα, το φυσικό ξύλο, οι πέτρινες επιφάνειες με έντονα νερά, υπογράφουν μια αισθητική σύγχρονη και διαχρονική.

Ο ενιαίος χώρος κουζίνας-σαλονιού γίνεται ο φυσικός πρωταγωνιστής. Με κοινή παλέτα χρωμάτων, ο χώρος αποκτά ενότητα και ηρεμία. Μια επιβλητική νησίδα λειτουργεί ως σημείο σύνδεσης, ενώ ο φωτισμός και οι απαλές υφές δημιουργούν αίσθηση ζεστασιάς και καθιστούν τον χώρο σημείο συνάντησης για όλη την οικογένεια.

Τα οφέλη του ενιαίου σχεδιασμού είναι πολλά: περισσότερο φυσικό φως, αίσθηση ευρυχωρίας, καλύτερη ροή κινήσεων και ένας χώρος ιδανικός για φιλοξενία και κοινωνικότητα.

Η κουζίνα δεν είναι απλώς ένας χώρος μαγειρέματος. Είναι η καρδιά του σπιτιού - ένα καταφύγιο φυσικής κομψότητας και σύγχρονου τρόπου ζωής.

Με γνώση, δημιουργικότητα και εμπειρία πολλών ετών στον χώρο του επίπλου κουζίνας, η εταιρεία μας μπορεί να υλοποιήσει κάθε αισθητική και λειτουργική ανάγκη. Από τις πλέον σύγχρονες τάσεις έως τις απολύτως εξατομικευμένες λύσεις, σχεδιάζουμε και κατασκευάζουμε χώρους που αντανακλούν το στυλ και τις απαιτήσεις κάθε πελάτη. Η δέσμευσή μας στην ποιότητα και η βαθιά τεχνογνωσία μας εξασφαλίζουν ένα αποτέλεσμα άρτιο, καλαίσθητο και μοναδικά δικό σας.





5 tips για τέλεια κουζίνα

- ✓ Αξιοποίησε κάθε εκατοστό χώρου
- ✓ Διάλεξε υλικά που αντέχουν
- ✓ Πρόσθεσε έξυπνο LED φωτισμό
- ✓ Επέλεξε εργονομική διάταξη
- ✓ Ζήτησε 3D σχέδιο πριν αποφασίσεις

follow us



COSMO HAIR

nice hair is everything



find us



Καβάλα
Μιλήτου 8
Τ: 2510 246699

Περί χρωμάτων ο λόγος...

Θα έχετε ακούσει πολλές φορές για την θεωρία των χρωμάτων. Τι σημαίνουν, τι αισθανόμαστε, πως μας επηρεάζουν στην ψυχολογία μας, τι χρώμα ταιριάζει στην επιδερμίδα μας και πως να επιλέγουμε σωστούς συνδυασμούς.

Τι γίνεται όμως όταν έχουμε καλλιτεχνικές ανησυχίες και αναρωτιόμαστε τι χρώματα ταιριάζουν μεταξύ τους; Ποιες υφές συνδυάζονται, και ποιες πολυχρωμίες είναι αρμονικές; Υπάρχει κάτι που να μην είναι αποδεκτό;

Όλα αυτά βέβαια είναι απόλυτα λογικό να τα σκεφτεί κάποιος!

Υπάρχει βέβαια ένας εμπνευστής πολύ μεγάλος! Και δεν είναι άλλος από την ίδια την φύση! Αρκεί να

ρίξετε μια ματιά γύρω σας, να παρατηρήσετε την αρμονία και την ισορροπία των χρωμάτων!

Η φύση λοιπόν! Ανεξάντλητος χρωματολόγος και κορυφαίος δάσκαλος! Ψάξτε στην καθημερινότητά σας, στα πιο απλά αντικείμενα που βρίσκονται παντού! Η παρατηρητικότητα είναι το κλειδί για την έναρξη αυτού του καλλιτεχνικού παιχνιδιού χωρίς όρια!

Πάρτε για παράδειγμα πόσο όμορφη είναι η Φύση όταν αφήνει τα πορτοκαλοκίτρινα φύλλα να πέφτουν στο χώμα, ή τα πολύχρωμα πουλιά, των οποίων το μεγαλύτερο **ατού** είναι τα χρώματα! Τα παραδείγματα, λοιπόν, είναι άπειρα! Αρκεί να μη βάλετε όρια στη φαντασία σας!



Γενικά

Το 2015 ιδρύθηκε η Αποσταγματοποιία - Ποτοποιία Δημητριάδη, στο Μικροχώρι Δράμας, βασισμένη στο πάθος του πατέρα μας Δημητριάδη Ιωάννη, για την παραγωγή υψηλής ποιότητας αποσταγμάτων. Έπειτα από αρκετές δοκιμές και συνεχή έρευνα και αφοσίωση, το 2016 κυκλοφόρησε το πρώτο μας απόσταγμα, το **Τσίπουρο Ζώπυρο**. Το 2020, ο πατέρας μας απεβίωσε κι έκτοτε, το όραμα του συνεχίζεται από την οικογένειά του, τιμώντας το έργο που άφησε πίσω του.

Εγκαταστάσεις

Οι εγκαταστάσεις μας βρίσκονται στο Μικροχώρι Δράμας, όπου πραγματοποιείται ολοκληρωμένα η παραγωγή (παραλαβή και προετοιμασία πρώτης ύλης, απόσταξη σε σύγχρονο χάλκινο άμβυκα με 6πλη κλασματική στήλη, εμφιάλωση και συσκευασία), ενώ τα ιδιόκτητα αμπέλια μας, συνολικής έκτασης 36 στρεμμάτων, βρίσκονται σε κοντινή περιοχή.

Προϊόντα

Τσίπουρο Ζώπυρο (χωρίς γλυκάνισο): {ζωή και πυρ}, ετυμολογικά, το έναυσμα, ο σπινθήρας, αυτό που αναζωογονεί και εμψυχώνει.

Αποτελείται από ένα blend 5 ποικιλιών: chardonnay, sauvignon blanc, ασύρτικο, μαλαγουζιά και μοσχάτο Αλεξανδρείας. Φινετσάτη μύτη με σύνθετα αρώματα εσπεριδοειδών που πλαισιώνονται από νότες βοτάνων. Στο στόμα είναι ευχάριστο, γλυκόπιτο και μαλακό με μεγάλης διάρκειας επίγευση.

Συνιστάται παγωμένο χωρίς πάγο.

Διατίθεται σε φιάλες των 50, 200, και 700 ml.





DIMITRIADIS

DISTILLERY

📍 Μικροχώρι, Δράμας ☎ 697 1581525
f Τοίπουρο Ζώπυρο @dimitriadis_distillery



Karydi Amour / καρυδόπιτα αγάπη μου

Χρόνος προετοιμασίας: 20 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος: 40 λεπτά

Μερίδες: 24 κομμάτια

→ ΥΛΙΚΑ

- 7 αυγά
- * 1 φλυτζάνι αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- * 1 φλυτζάνι ψιλό σιμιγδάλι
- 250 γρ ζάχαρη κρυσταλλική
- 2 βανίλιες σκόνη
- 1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα
- 1 κουταλάκι του γλυκού μοσχοκάρυδο
- 500 γρ καρύδι ψιλοκομμένο
- 1/2 κτσ κανέλα σκόνη
- 1 κτγ μπέικιν πάουντερ
- φλούδα από 1 λεμόνι
- 1 φλούδα από ένα πορτοκάλι
- 1/2 φλυτζάνι κονιάκ ή ουίσκι ή γλυκό γαλλικό κρασί (Gewurztraminer – λουλουδένιο, με τριαντάφυλλο και λίτσι.)

→ Υλικά για το σιρόπι

- 400 ml νερό
- 400 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- Φλούδα από λεμόνι ή πορτοκάλι
- 1 ξύλο κανέλας

→ ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Αρχικά βάζουμε όλα τα υλικά για το σιρόπι σε ένα κατσαρολάκι (προσοχή όχι φαρδιά κατσαρόλα) και βάζουμε να βράσει. Με το που βράσει μετράμε 5 λεπτά, βγάζουμε από τη φωτιά και το αφήνουμε να κρυώσει.
2. Βάζουμε στον κάδο του μίξερ τα αυγά και τα χτυπάμε για 2 λεπτά σε δυνατή ταχύτητα.
3. Προσθέτουμε σε τρεις δόσεις την ζάχαρη, ανακατεύοντας συνεχώς και τέλος την βανίλια.
4. Κατόπιν προσθέτουμε σιγά σιγά όλα τα υλικά ανακατεύοντας πολύ καλά με μια κουτάλα.
5. Αφού τα μεταφέρουμε σε βουτυρωμένο και αλευρωμένο ταψί 28 εκ, ψήνουμε στον αέρα και στους 180 βαθμούς για 40 λεπτά.
6. Βγάζουμε από τον φούρνο και σιροπιάζουμε με κρύο σιρόπι.
7. Όταν κρυώσει συντηρείται στο ψυγείο.



Η Νικόλ προτείνει:

✓ Η απόλυτη παραδοσιακή συνταγή, που όλοι πρέπει να δοκιμάσετε. Προσοχή με το σιρόπι! Μην ξεπεράσετε το χρόνο βρασμού διότι μετά γίνεται πολύ πηχτό και δεν θα έχετε αρκετή ποσότητα για την καρυδόπιτα.

✓ Μπορούμε να σιροπιάσουμε την καρυδόπιτα μας αντίστροφα δηλαδή η καρυδόπιτα κρύα και το σιρόπι ζεστό. Αν δεν βρεις γαλλικό κρασί αντικατέστησε το με γλυκό κρασί Σάμου.



Νικόλ Σταύρου
Σεφ στο Marriott
Hotel, Στρασβούργο

Μεγάλωσε στην Σάμο. Σπούδασε πληροφορική, αλλά η μεγάλη της αγάπη ήταν η μαγειρική, μιας που τα παιδικά της χρόνια τα πέρασε ανάμεσα σε μυρωδιές και συνταγές στο εστιατόριο του πατέρα της. Τα μυστικά του ήταν αυτά που την μύησαν στο χώρο των γεύσεων.

Μετά από διάφορα σεμινάρια εξειδικευμένης μαγειρικής, τα βραβεία από συμμετοχές σε διαγωνισμούς για ευρωπαίους σεφ κοσμούν το βιογραφικό της.

Διαμένει μέχρι και σήμερα στο Στρασβούργο πρεσβεύοντας στην Γαλλία τις ελληνικές γεύσεις μέσω του μοναδικού ελληνικού μπιστρό της πόλης του οποίου είναι ιδιοκτήτρια και σεφ. Πέραν αυτού συνεργάζεται με διάφορους διεθνείς οργανισμούς με την παροχή ελληνικού κέτεριγκ καθώς παράλληλα τα δυο τελευταία χρόνια εργάζεται σε γαλλικό γαστρονομικό εστιατόριο.



ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ

ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

Π. Μελά 6, Καβάλα | Τ: 2510 226999

Το Πείνιρλί του Μενέλαου: Όταν η Παράδοση Συναντά την Ιταλική Έμπνευση στον Αμυγδαλεώνα



Ο ΦΟΥΡΝΟΣ ΤΟΥ ΜΕΝΕΛΑΟΥ

Αμυγδαλεώνας, Καβάλα
ανοικτά από 6:00 - 14:00



 Ο Φούρνος
του Μενέλαου
μεζεδοπεινιραδικο

 @fournos_tou_
menelaou

 @giannismenelaos

■ Μια φλόγα που ταξιδεύει στο χρόνο

Στον Αμυγδαλεώνα της Καβάλας υπάρχει ένας φούρνος που δεν μοιάζει με κανέναν άλλον. Ο Φούρνος του Μενέλαου δεν είναι απλώς ένα μαγαζί• είναι τόπος μνήμης και παράδοσης. Από το 1924, όταν ο Μενέλαος Σταυρίδης άναψε για πρώτη φορά τη φωτιά του, ξεκίνησε μια ιστορία που μύριζε ψωμί, υπομονή και μεράκι.

Σήμερα, ο Γιάννης Σωτηρέλης και η Βάσω Καραβά συνεχίζουν αυτό το ταξίδι με πάθος και φαντασία. Με σεβασμό στις ρίζες και αγάπη για τη δημιουργία, κράτησαν τη φλόγα αναμμένη και μετέτρεψαν τον φούρνο σε σύμβολο γεύσης, σημείο αναφοράς για όσους αγαπούν την αυθεντικότητα. Εδώ, η ελληνική παράδοση του ξυλόφουρνου συναντά τη λεπτότητα της ιταλικής έμπνευσης, δημιουργώντας μια εμπειρία που μένει χαραγμένη στη μνήμη.

■ Όπου η ζύμη γίνεται ψυχή

Η ζύμη του Μενέλαου είναι η ψυχή του φούρνου. Ζυμώνεται με τρόπο που σέβεται τον χρόνο, χωρίς βιασύνη, όπως τότε.

Το αποτέλεσμα είναι μια βάση αφράτη, τραγανή στις άκρες, εύπεπτη και ευγενική στη γεύση. Μια συνταγή που περνά από χέρια σε χέρια, με τον σεβασμό που αξίζει σε κάτι αληθινό. Κάθε πείνιρλί είναι μια μικρή τελετουργία• μια γευστική ιστορία που ξεκινά με αλεύρι και φωτιά και τελειώνει με χαμόγελο.

■ Χορός φωτιάς και αρώματος

Μέσα στον ξυλόφουρνο, οι φλόγες χορεύουν όπως τότε, πριν από εκατό χρόνια.

Ο καπνός απλώνεται, αγκαλιάζει τη ζύμη, της χαρίζει εκείνο το λεπτό, καπνιστό άρωμα που δεν αντιγράφεται. Η θερμότητα του ξύλου δίνει στο πείνιρλί σώμα, τραγανή κόρα και γεύση που ξυπνά μνήμες. Είναι κάτι περισσότερο από ψήσιμο• είναι μια τελετή, όπου η παράδοση συναντά την τέχνη.

■ Πείνιρλί: ιστορία και γεύσεις που αφήνουν στίγμα

Ο φούρνος του Μενέλαου έγινε διάσημος για το πείνιρλί με κοκορέτσι – ένα τολμηρό δημιουργήμα



που προκαλεί ουρές και χαμόγελα. Κι όμως, αυτό δεν είναι απλώς μια συνταγή• είναι ένα κάλεσμα σε δημιουργικότητα. Κάθε πελάτης που έχει μια πρωτότυπη ιδέα μπορεί να αφήσει το δικό του στίγμα, όπως συνέβη με το κοκορέτσι, και να δει τη γεύση του να ζωντανεύει μέσα στο φούρνο. Με αυτόν τον τρόπο, το πείνιρλί γίνεται όχι μόνο απόλαυση αλλά και συμμετοχική εμπειρία, μια γεύση που δημιουργείται από την παράδοση και τη φαντασία του κόσμου.

■ Ό,τι μπορεί να φανταστεί η καρδιά

Ο Φούρνος του Μενέλαου δεν είναι μόνο χώρος γεύσης• είναι καμβάς φαντασίας, μια σκηνή όπου η παράδοση, η δημιουργικότητα και η συμμετοχή των πελατών συναντιούνται. Κάθε πείνιρλί, κάθε μπουκιά, κάθε ιδέα που παίρνει ζωή στο φούρνο αφήνει ένα ανεξίτηλο σημάδι - όχι μόνο στη γεύση αλλά και στην ψυχή.



find us



Καβάλα

Αμυγδαλεώνας

T: 2510 391690



Κλασικές επιλογές που ξεχωρίζουν περιλαμβάνουν:

- Το πείνιρλί με πανσέτα, ζουμερό και γεμάτο χαράκτηρα.
- Το πείνιρλί με μοσχάρι σε μπουκίτσες και δροσερό γιαούρτι, μια γευστική αρμονία που ισορροπεί ανάμεσα στο γήινο και το ανάλαφρο.

■ Κι όμως, αυτά είναι μόνο η αρχή.

Στον Φούρνο του Μενέλαου υπάρχει μια πληθώρα γεύσεων σε πείνιρλί - τόσες όσες μπορεί να χωρέσει η φαντασία. Από τις πιο κλασικές έως τις πιο ευρηματικές, ό,τι μπορεί να σκεφτεί και να επιθυμήσει κανείς, μπορεί να το βρει. Κάθε συνδυασμός κουβαλά τη δική του ιστορία• μια πράξη αγάπης προς τη γεύση που δεν επιδεικνύεται αλλά εκφράζεται και αφήνει ανεξίτηλο σημάδι στον ουρανίσκο και τη μνήμη.

■ Κάθε μπουκιά, μια ανάμνηση

Μπαίνοντας στον Φούρνο του Μενέλαου, σε προϋπαντά πρώτα η μυρωδιά.

Το άρωμα του φρεσκοψημένου ψωμιού και του καμένου ξύλου σε τυλίγει απαλά, σαν ανάμνηση από τα παιδικά χρόνια. Και ύστερα, τα χαμόγελα: ο Γιάννης, η Βάσω, οι άνθρωποί τους. Είναι εκείνοι που κάνουν τον χώρο ζεστό, ανθρώπινο, οικείο.

Είναι ένας φούρνος αισθαντικός - όχι επειδή προσπαθεί, αλλά επειδή το είναι του κουβαλά συνείδηση. Εκεί δεν πας απλώς για να φας• πας για να νιώσεις.

Να θυμηθείς τι σημαίνει γεύση με ψυχή και φροντίδα, τι σημαίνει να τρως κάτι που έγινε με αγάπη και σεβασμό.

Ένα γαστρονομικό Ταξίδι

στην Ανατολική Μακεδονία και τη Θράκη

Όταν ο χειμώνας απλώνει το κρύο του, το μυαλό μας ταξιδεύει σε ζεστά σπίτια και τραπέζια γεμάτα νοστιμιές. Σε αυτή τη γωνιά της Ελλάδας μας, την Ανατολική Μακεδονία και τη Θράκη, η παράδοση συναντά τη γεύση σε πιάτα που ζεσταίνουν όχι μόνο το σώμα αλλά και την ψυχή. Από τις βουνίσσιες λικουδιές της Ροδόπης μέχρι τα καπνιστά κρέατα της Δράμας, κάθε γεύμα είναι μια ιστορία, μια κληρονομιά που περνά από γενιά σε γενιά. Ελάτε μαζί μας σε ένα γαστρονομικό ταξίδι, για να ανακαλύψουμε τα πιο αντιπροσωπευτικά εδέσματα που δίνουν γεύση στον χειμώνα αυτής της μοναδικής περιοχής.

■ Γεύσεις από τη Θράκη

Στη Θράκη, η παράδοση συναντά τη γαστρονομία σε πιάτα που μαρτυρούν την ιστορία και τον πολιτισμό του τόπου.

→ Καβουρμάς

Ο καβουρμάς αποτελεί ένα από τα πιο αναγνωρίσιμα εδέσματα της περιοχής, ειδικά στην περιοχή της Ροδόπης. Είναι ένα πιάτο με βρασμένο κρέας, συνήθως χοιρινό, πρόβατο ή μοσχάρι, που έχει συντηρηθεί μέσα στο δικό του λίπος. Η παρασκευή του είναι μια διαδικασία που απαιτεί υπομονή και δεξιότητες, καθώς το κρέας σιγομαγειρεύεται μέχρι να γίνει εξαιρετικά τρυφερό. Οι ντόπιοι τον απολαμβάνουν κυρίως τηγανητό, σερβιρισμένο με αυγά, δημιουργώντας ένα πλούσιο και θρεπτικό πιάτο που είναι ιδανικό για τις κρύες ημέρες του χειμώνα.

→ Μπάμπω

Η μπάμπω είναι ένα παραδοσιακό χοιρινό λουκάνικο που παρασκευάζεται ειδικά κατά τη διάρκεια των γιορτών των Χριστουγέννων. Είναι ένα χορταστικό έδεσμα, γεμισμένο με φιλοκομμένα εντόσθια χοίρου, ρύζι και μια ποικιλία από μυρωδικά και μπαχαρικά. Η γεύση της είναι πλούσια και ιδιαίτερη, αντιπροσωπεύοντας τη γιορτινή και οικογενειακή παράδοση της περιοχής.

→ Η Ξάνθη και οι ανατολίτικες γεύσεις

Η γαστρονομία της Ξάνθης αποτελεί ένα μοναδικό μείγμα γεύσεων από την Ελλάδα και την Ανατολή.



Καβουρμάς

Πιάτα όπως τα σουτζουκάκια και οι τζιγεροσαρμάδες έχουν γίνει αναπόσπαστο κομμάτι της τοπικής κουζίνας, προσφέροντας πλούσια αρώματα και γεύσεις. Η πόλη φημίζεται, επίσης, για τα γλυκά της, με τις περίφημες καριόκες Ξάνθης να ξεχωρίζουν, καθώς είναι φτιαγμένες με σοκολάτα, καρύδια και ένα μυστικό, παραδοσιακό μείγμα που τις κάνει μοναδικές.



2510 227173

Ερυθρού Σταυρού 2 - Καβάλα





Αλλαντικά Δράμας



Καριόκες



Μπάμπω

■ Γαστρονομικοί Θησαυροί της Ανατολικής Μακεδονίας

Η Ανατολική Μακεδονία, με τη δική της ξεχωριστή ταυτότητα, προσφέρει μοναδικές γαστρονομικές εμπειρίες που συνδυάζουν τη βουνίσια παράδοση με τις επιρροές από τους πρόσφυγες.

➔ Κουραμπιέδες Νέας Καρβάλης

Αν και οι κουραμπιέδες είναι ένα γλυκό των Χριστουγέννων, αυτοί της Νέας Καρβάλης ξεχωρίζουν για την ιδιαίτερη συνταγή τους, η οποία έχει τις ρίζες της στην Μικρά Ασία. Εκτός από τα κλασικά αμύγδαλα, συχνά περιέχουν φρέσκο βούτυρο και μια μοναδική, βουτυρένια γεύση που τους κάνει να λιώνουν στο στόμα.

➔ Αλλαντικά Δράμας

Στην περιοχή της Δράμας, οι παραδοσιακές τεχνικές καπνίσματος και συντήρησης του κρέατος έχουν δημιουργήσει μια παράδοση στα αλλαντικά. Τα καπνιστά λουκάνικα και τα άλλα προϊόντα κρέατος είναι ιδανικά για τον χειμώνα, προσθέτοντας πλούσια γεύση σε κάθε πιάτο.

■ Ένα Ταξίδι Γεύσεων που Αξίζει να Κάνετε

Από τον αρωματικό καβουρμά της Θράκης μέχρι τους βουτυρένιους κουραμπιέδες της Καβάλας, η Ανατολική Μακεδονία και η Θράκη αποδεικνύουν πως ο χειμώνας δεν είναι μόνο κρύο, αλλά και μια εποχή για πλούσια γεύματα και ζεστές αναμνήσεις. Αυτά τα εδέσματα δεν είναι απλά φαγητά, αλλά κομμάτια μιας πλούσιας παράδοσης που μας καλούν να την ανακαλύψουμε και να την απολαύσουμε για όλους τους κρύους μήνες του χειμώνα!



Κουραμπιέδες



ταβέρνα το αραλίκι

Καβάλα, παλιά πόλη, Πουλίδου 33



Μέσα στην πανέμορφη παλιά πόλη, στο πλάι του κεντρικού πλακόστρωτου δρόμου που περνά ανάμεσα στα ιδιαίτερης αισθητικής κτίρια και απέναντι από το ξακουστό Ιμαρέτ βρίσκεται το Αραλίκι.

Τόπος συνάντησης, τόπος κεφιού, τόπος που συνδιάζει την ομορφιά της περιοχής με πεντανόστιμες παραδοσιακές γεύσεις. Αυτό είναι το αραλίκι, αυτός είναι ένας χώρος που δίνει νόημα στην λέξη διακοπές. Εξάλλου όλοι μας χρειαζόμαστε μια δόση αραλίκι στις ημέρες της ξεγνοιασιάς και της χαλάρωσής μας.

Το πέτρινο εσωτερικό που είναι απλό μα τόσο ζεστό ταυτόχρονα, η θέα στο ιστορικό ιμαρέτ, ο βράχος που υπάρχει δίπλα την ταβέρνα, ο χαρούμενος κόσμος δίπλα μας, μας δίνει το πρώτο στίγμα και μας προϊδεάζει στο τι θα ακολουθήσει! Αλήθεια εσύ τι θα προτιμήσεις να απολαύσεις ανάμεσα από την φρεσκοψημένη φέτα, τους υπέροχους κολοκυθοκεφτέδες, τις ζουμερές σαλάτες, τα ντόπια κρέατα που ψήνονται με μαεστρία και που προσφέρονται μέσα από μια μεγάλη ποικιλία επιλογών;

Ότι και να διαλέξεις πάντως θα σε αποζημιώσει ενώ με την απαραίτητη συνοδεία κρασιού, τσίπουρου ή ούζου που θα διαλέξει η παρέα είναι σίγουρο πως στο όμορφο ταβερνάκι της παλιάς πόλης της Καβάλας θα δημιουργήσεις αναμνήσεις! Αναμνήσεις γεμάτες γεύση, ποιότητα και ανέμελες στιγμές!

Αυτό είναι το Αραλίκι, έτσι με λίγα και απλά λόγια! ένα μέρος που σε περιμένει να ανακαλύψεις και ζήσεις και εσύ μία καλοκαιρινή γευστική εμπειρία.



drive me

reserved
6984718521



Χριστουγεννιάτικο τραπέζι με προϊόντα καθαρής ετικέτας



Αλλαντικά καθαρής ετικέτας

Τα αλλαντικά με καθαρή ετικέτα (clean label) είναι προϊόντα στα οποία δεν έχουν προστεθεί συντηρητικά και τεχνητά συστατικά, έχουν παραχθεί με ήπια ή πολύ μικρή επεξεργασία και η συνταγή τους βασίζεται σε απλές και αναγνωρίσιμες πρώτες ύλες φυσικής προέλευσης.



Καβουρμάς θρακιώτικος

Επιλεγμένα κομμάτια 100% ελληνικού βόειου κρέατος καβουρντισμένα και σιγομαγειρεμένα στο λίπος τους, σε τεχνητό μη βρώσιμο περίβλημα. Παραδοσιακή συνταγή της Θράκης.

Διαθέσιμος σε συσκευασία των 130 g* (φέτα) και σε μπαστούνι των 3 kg* για επαγγελματική χρήση.



Πρόβειο λουκάνικο

Επιλεγμένα κομμάτια 100% ελληνικού πρόβειο κρέατος σε φυσικό βρώσιμο βοδινό περίβλημα, φυσικά ωριμασμένο.

Διαθέσιμο σε συσκευασία των 300 g* (2 κομμάτια)



Πέταλο λουκάνικο Ξάνθης

Επιλεγμένο 100% ελληνικό βόειο κρέας με μπαχαρικά σε φυσικό βρώσιμο περίβλημα, δένεται με το χέρι στο χαρακτηριστικό σχήμα από όπου παίρνει και το όνομά του και ωριμάζει φυσικά.

Πατροπαράδοτη τοπική συνταγή, πρεσβευτής της γαστρονομικής ταυτότητας της Ξάνθης.

Διαθέσιμο σε συσκευασία των 280 g* (1 κομμάτι) και χύμα για επαγγελματική χρήση.



Γλώσσα βοδινή καπνιστή

Γλώσσα επιλεγμένων βοοειδών καπνισμένη σε ξύλο οξιάς.

Διαθέσιμη σε συσκευασία των 200 g* (φέτες)

Πρόταση σερβιρίσματος: καταναλώνεται δροσερή στο 6-10°C με αλάτι, μαύρο πιπέρι, χυμό λεμονιού και extra παρθένο ελαιόλαδο.

*κατά προσέγγιση.
Ζυγιζόμενο προϊόν

Χριστουγεννιάτικο τραπέζι απο ελληνικό χοιρινό κρέας



Πάρκο Παραγωγής
Λαμπρινό Ξάνθης 67100
T. +30 2541 600500
Κρεοπωλείο
Δημοτική Αγορά Ξάνθης
Ξάνθη 67133
T. +30 25410 22080

Sales Points



More info



info@meatcompany.gr
www.meatcompany.gr

Ένωση Ποτοποιιών Καβάλας: Το Απόσταγμα μιας αγαπημένης Ιστορίας



follow us



Καβάλα
Περιγιάλι
Τ: 2510 226022

Η Καβάλα, μια πόλη που σφύζει από ιστορία και είναι στενά συνδεδεμένη με τη θάλασσα, φιλοξενεί μια ποτοποιία που αποτελεί ζωντανή συνέχεια της προσφυγικής μνήμης και παράδοσης: την **Ένωση Ποτοποιιών Καβάλας Α.Ε. (ΕΝΠΟΚΑ)**. Η ιστορία της δεν είναι απλώς μια επιχειρηματική πορεία, αλλά μια κληρονομιά που ξεκινάει από το 1969, όταν 18 ιδρυτικά μέλη, στην πλειοψηφία τους **γόννοι προσφυγικών οικογενειών ποτοποιιών του 1922**, αποφάσισαν να ενώσουν τις γνώσεις, τις εμπειρίες και τις οικονομικές τους δυνάμεις.

Αυτοί οι άνθρωποι, φέρνοντας μαζί τους τις μυστικές συνταγές και την τέχνη της απόσταξης από τις χαμένες πατρίδες, έθεσαν τις βάσεις για μια επιχείρηση που θα εξελισσόταν σε έναν από τους σημαντικότερους πρεσβευτές των ελληνικών αποσταγμάτων. Η ΕΝΠΟΚΑ, εγκατεστημένη σε ιδιόκτητες σύγχρονες εγκαταστάσεις στο Περιγιάλι της Καβάλας, κατάφερε να διατηρήσει μέχρι σήμερα **αμιγώς ελληνικό ιδιοκτησιακό καθεστώς**, αποδεικνύοντας τη δέσμευσή της στην ελληνική παραγωγή.

Η φιλοσοφία της ΕΝΠΟΚΑ βασίζεται στην αδιάλειπτη δέσμευση στην **ποιότητα και την**

ασφάλεια. Η διοίκησή της είναι προσηλωμένη στην ανάπτυξη και συνεχή βελτίωση του συστήματος παραγωγής αλκοολούχων ποτών, διασφαλίζοντας στους πελάτες ασφαλή προϊόντα σταθερής ποιότητας. Αυτή η δέσμευση επισφραγίζεται με την εφαρμογή του Διεθνούς προτύπου **ISO 22000**, ένα Σύστημα Διαχείρισης Ασφάλειας Τροφίμων, το οποίο καλύπτει κάθε στάδιο, από την παραγωγή και την εμφιάλωση μέχρι την εμπορία του Ούζου και του Τσίπουρου.

■ Το Δίδυμο της Επιτυχίας: Ούζο EXTRA και Τσίπουρο Θάλασσα

Στην καρδιά της προϊόντικής της γκάμας βρίσκονται δύο αποστάγματα που έχουν κατακτήσει το ελληνικό τραπέζι και τις διεθνείς αγορές: το **Ούζο EXTRA** και το **Τσίπουρο Θάλασσα!**

Το **Ούζο Καβάλας EXTRA**, με τον αλκοολικό του βαθμό να βρίσκεται στο 38% vol, αποτελεί την κορωνίδα της ποτοποιίας. Η παραγωγή του ακολουθεί πιστά τις παραδοσιακές μεθόδους απόσταξης, εξασφαλίζοντας την τήρηση της **Γεωγραφικής Ένδειξης**. Ο χαρακτήρας του διακρίνεται για την **ισορροπία** και την **πλούσια αρωματική πολυπλοκότητα**, αποτέλεσμα της



Ο Εξαγωγικός Πρεσβευτής της Καβάλας

Η ΕΝΠΟΚΑ εδώ και δεκαετίες έχει αναγνωρίσει εγκαίρως την ανάγκη να ανοιχτεί πέρα από τα ελληνικά σύνορα. Η εταιρεία διαθέτει **μεγάλη εξαγωγική δυνατότητα**, καθιστώντας τα προϊόντα της **πρεσβευτές** του ελληνικού αποστάγματος σε διεθνές επίπεδο.

Τα Ούζα και τα Τσίπουρά της έχουν βρει τη θέση τους σε αγορές της Ευρώπης και όχι μόνο. Αυτή η διεθνής παρουσία είναι το επιστέγασμα της συνεχούς προσήλωσης στην ποιότητα, την οποία διασφαλίζουν τα πιστοποιημένα συστήματα παραγωγής. Η ικανότητα της ΕΝΠΟΚΑ να ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις των διεθνών καταναλωτών, προσφέροντας ένα προϊόν με **σταθερή ποιότητα και ισχυρή ελληνική ταυτότητα**, είναι το κλειδί της επιτυχίας της στις αγορές του εξωτερικού.

Συνδυάζοντας την κληρονομιά των προσφύγων ποτοποιών, την αυστηρή τήρηση των ποιοτικών προτύπων και έναν σαφή εξαγωγικό προσανατολισμό, η Ένωση Ποτοποιών Καβάλας Α.Ε. συνεχίζει να γράφει τη δική της ιστορία, αποδεικνύοντας ότι η ελληνική παράδοση, όταν συνδυάζεται με το όραμα, μπορεί να κατακτήσει τον κόσμο.

προσεκτικής επιλογής και απόσταξης. Είναι το ιδανικό ούζο για εκείνους που αναζητούν την αυθεντική, ευχάριστη γεύση του ούζου της Μακεδονίας! Και για όσους δεν το έχουν δοκιμάσει πρέπει να το κάνουν!

Από την άλλη πλευρά, το **Τσίπουρο «Θάλασσα»**, χωρίς γλυκάνισο (38% vol.), εκφράζει την καθαρότητα και τη δύναμη του ελληνικού σταφυλιού. Η ονομασία του είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη θάλασσα της Καβάλας, και ο καθαρός, διαυγής χαρακτήρας του το καθιστά το απόλυτο συνοδευτικό για φρέσκα ψάρια και θαλασσινούς μεζέδες. Πίνεται σκέτο ή με πάγο, προσφέροντας μια αυθεντική, γήινη γεύση που τιμά την τέχνη της απόσταξης των στεμφύλων.



Το μυστικό της επιτυχίας της «Νέγκογλου» σε ξηρούς καρπούς και καφέ



NEGOGLOU

CARPO DIEM

Βρισκόμαστε με τον Γιώργο Νέγκογλου για να κάνουμε ένα "ταξίδι" σε γεύσεις και αρώματα, για να κάνουμε ένα ταξίδι σε ένα κόσμο με ξηρούς καρπούς, αρώματα καφέ και μυρωδιές μπαχαρικών. Γιώργο πες μας λίγα πράγματα για το πώς ξεκίνησες;

Ξεκινήσαμε την επιχείρηση ξηρών καρπών τον **Μάιο του 1998**, βασισμένη στην **χειροποίητη επεξεργασία** και το ψήσιμο. Οι συνταγές μας προέρχονται από μια ενδελεχή έρευνα στις γνώσεις και τις παραδόσεις της παλιότερης γενιάς.

Οπότε, είχατε κάνει εκτενή έρευνα προτού ξεκινήσετε;

Ναι. Ανοίξαμε το πρώτο μας κατάστημα στην πόρο Ερυθρού Σταυρού **60**, ένα μικρό μαγαζί που δεν προσέφερε μεγάλες δυνατότητες για λιανική πώληση. Για τον λόγο αυτό, απευθυνόμασταν κυρίως σε πελάτες χονδρικής, όπως καφετέριες, ξενοδοχεία και μπαρ. Παραμείναμε εκεί για περίπου **5 χρόνια**, μέχρι που μεταφερθήκαμε σε ένα πιο **κεντρικό σημείο** με σκοπό να ενισχύσουμε τη λιανική μας πώληση. Έτσι βρεθήκαμε στη Βενιζέλου 32, στο κατάστημα όπου βρισκόμαστε μέχρι σήμερα. Τα τελευταία χρόνια επεκταθήκαμε και στην κεντρική πλατεία της Καβάλας με

το νέο μας χώρο. Ένα κατάστημα που λόγω της κεντρικής του θέσης μας έκανε γνωστούς και σε κόσμο που δεν μας ήξερε πριν.

Το συστατικό της επιτυχίας μας είναι η **ποιότητα**, το **φρέσκο προϊόν**, η **συνέπεια** και το **χαμόγελο**. Όλα αυτά συνθέτουν έναν πολύ καλό συνδυασμό.

Ο καφές είναι επίσης ένα σημαντικό κομμάτι που υπήρχε από την πρώτη μέρα λειτουργίας μας. Με το πέρασμα του χρόνου, καταλάβαμε πως είναι ένα **ζωτικής σημασίας** προϊόν και έτσι το εξελίξαμε. Συνεχίζουμε την εξέλιξη μέχρι και σήμερα, προσθέτοντας νέα χαρμάνια και γεύσεις. Σήμερα, η εταιρεία "στήνει" μηχανές, μύλους και όλο τον απαραίτητο εξοπλισμό σε καφετέριες, με την προοπτική τα καταστήματα αυτά να χρησιμοποιούν αποκλειστικά τον καφέ μας.

Τι είδους καφέδες θα βρούμε σε εσάς;

Διαθέτουμε 3 χαρμάνια espresso, μονοποικιλιακούς speciality coffee για espresso, γαλικό καφέ στην κλασσική γεύση καθώς και αρωματισμένους, σοκολάτα κλασσική αλλά και με γεύσεις όπως και σαλέπι.

Πόσο μεγάλο είναι το εύρος των προϊόντων που διαθέτετε στα καταστήματά σας;

Είναι περίπου **1.000 κωδικοί**, δηλαδή **1.000 δια-**

find us



Καβάλα

Ερμού 2

T: 2510 225727



φορετικά προϊόντα! Πέρα από τους καφέδες, η ποικιλία περιλαμβάνει ξηρούς καρπούς, αποξηραμένα φρούτα, μπαχαρικά, βότανα, είδη τσαγιού, προϊόντα με βάση τη σοκολάτα και δημητριακά. Αυτή είναι μια **ζωντανή διαδικασία**, καθώς συνέχεια προσθέτουμε νέα είδη.

Τι σας ωθεί να προσθέσετε ένα νέο προϊόν στην πληθώρα που ήδη διαθέτετε;

Η βασική μου αρχή είναι να διαπιστώσω πως το προϊόν αυτό έχει ή θα έχει **ζήτηση από τους πελάτες**. Έπειτα, πρέπει να ταιριάζει με τη **φιλοσοφία του μαγαζιού**. Εμείς είμαστε ξηροκαρπάδικο και καφεκοπτείο, και τα προϊόντα που σας ανέφερα ταιριάζουν απόλυτα με την αναπτυξιακή μας φιλοσοφία. Αν λοιπόν το προϊόν έχει ζήτηση και ταιριάζει, σίγουρα θα το δείτε στα ράφια μας. Σε εμάς θα βρείτε πολλά **μοναδικά προϊόντα** που δεν θα τα συναντήσετε αλλού.

Αναφέρατε το μοναδικό... τι ακριβώς μοναδικό θα βρει ο πελάτης σε εσάς;

Καταρχάς, οι ξηροί καρποί μας είναι μοναδικοί! Κάθε κωδικός είναι ξεχωριστός, καθώς εμείς τους **επιλέγουμε** και εμείς τους **επεξεργαζόμαστε** με τις δικές μας συνταγές. Επίσης, θα βρει **ιδιαίτερα χαρμάνια καφέ**! Όλοι οι κόκκοι καφέ που διαθέτουμε ψήνονται και χαρμανιάζονται από εμάς σε διάφορες αναλογίες. Πολλές φορές έχουμε αφιερώσει πολύ χρόνο και κόπο για να τις βρούμε, ώστε να φτάσουμε στο τελικό προϊόν.

Η επεξεργασία γιατί είναι τόσο σημαντική;

Διότι κάθε επιχείρηση δημιουργεί το δικό της **ιδι-**



find us



Καβάλα

Ελ. Βενιζέλου 34

T: 2510 833385



αίτερο ύφος μέσα από την επεξεργασία. Είναι όπως ένα φαγητό: μπορεί να είναι το ίδιο στο όνομά του, αλλά να έχει τόσο διαφορετική γεύση ανάλογα με το ποιος το μαγειρεύει.

Ποιο βλέπετε το μέλλον της εταιρείας Νέγκογλου; Ποιο είναι το όνειρό σας;

Το μέλλον είναι η **συνέπεια** σε ποιοτικά προϊόντα. Ήδη υπάρχει πολύ δουλειά στα **2 καταστήματά μας**, ειδικά στο νέο μας κατάστημα που βρίσκεται στην κεντρική πλατεία, το οποίο μας έμαθε σε κόσμο που δεν μας γνώριζε ή δεν μπορούσε να έρθει στο πρώτο κατάστημα. Έτσι, τα προϊόντα μας **ταξιδεύουν** σε διάφορες πόλεις, καθώς μπορούμε να στείλουμε "πακέτα" σε κάθε γωνιά της Ελλάδας.

Πριν κλείσουμε, θέλω να σας ρωτήσω αν έχει έρθει ποτέ κάποιος στο μαγαζί και να "χαθεί" μέσα στις μυρωδιές και την πανδαισία των προϊόντων, με αποτέλεσμα να μην ξέρει τι να πρωτοπάρει;

Ναι... συμβαίνει πολύ συχνά, ειδικά σε ανθρώπους που επισκέπτονται την Καβάλα και δεν μας γνώριζαν. Υπάρχουν πελάτες που έρχονται για κάτι συγκεκριμένο, αλλά μπορεί να κάτσουν στους χώρους μας για **αρκετή ώρα**, καθώς θέλουν συνεχώς και κάτι ακόμα. Εμείς είμαστε πάντα εκεί για να καλύψουμε κάθε γευστική ανάγκη όλων των πελατών μας με **χαμόγελο** και **άριστη εξυπηρέτηση**.

Και κάτι ακόμα... πείτε μου με λίγες λέξεις τι είναι το μαγαζί για εσάς;

Είναι **όλη μου η ζωή**. Δημιουργήθηκε από το μηδέν, έφτασε στο σημείο που ήθελα, και το καλό είναι πως ακολουθούν και τα **δύο μου παιδιά**, στα οποία αρέσει πολύ όλη αυτή η μυρωδιά, η επαφή με τον κόσμο, και θέλουν να συνεχίσουν και να το αναπτύξουν ακόμα περισσότερο.

Καμάρες

Το εντυπωσιακό τοπόσημο της Καβάλας

Souvenir de Cavalla (Turquie)

قوال بادشاهی

Ἐνθὺμιον Καβάλλας

L'Acqueduc



Οι **Καμάρες** κατασκευάστηκαν από τοπικό γρανίτη και πλίνθους. Έχουν μήκος περίπου 280 μέτρα, μέγιστο ύψος 25 μέτρα, χωρίζονται σε τρία διαζώματα (στο άνω διάζωμα υπήρχε ο αγωγός που μετέφερε το νερό), στηρίζονται σε 18 μεσόβαθρα (ποδαρικά) και έχουν επάλληλα τόξα.

Η ύπαρξη νερού αποτελούσε πάντα τον πιο σημαντικό παράγοντα για την επιλογή μιας περιοχής ως τόπου μόνιμης κατοίκησης.

Από τους αρχαίους χρόνους κατασκευάστηκαν σημαντικά έργα για την εξασφάλισή του. Όταν τα πηγάρδια και οι δεξαμενές έπαψαν να καλύπτουν τις ανάγκες σε νερό, επινοήθηκαν τα υδραγωγεία και πριν την κατασκευή τους, οι μηχανικοί έλεγχαν την ποιότητα του νερού. Ύδωρ και άγω είναι η ετυμολογία της λέξης υδραγωγείο και σημαίνει το τεχνητό κανάλι που μεταφέρει νερό από το ένα μέρος στο άλλο. Στην αρχαία Σάμο το Ευπαλίνειο Όρυγμα ήταν ένα μεγαλειώδες έργο μηχανικής και μετέφερε νερό στο Πυθαγόρειο.

Πολλά άλλα υδραγωγεία κατασκευάστηκαν σε άλλες περιοχές εντός και εκτός της Ελλάδας. Οι Ρωμαίοι διακρίθηκαν σ' αυτόν τον τομέα διαθέτοντας πολλά χρήματα. Τοξωτές υδροφόρες γέφυρες αποτελούν δική τους καινοτομία. Το υδραγωγείο του Χορτιάτη ήταν δικό τους έργο και υδροδοτούσε τη Θεσσαλονίκη. Σημαντικά ήταν και τα ρωμαϊκά υδραγωγεία της Νικόπολης, της Μόριας στη Μυτιλήνη, της Πάτρας, της Χαλκίδας και το Αδριάνειο Υδραγωγείο της Αθήνας.

Στην Καβάλα το τελευταίο τμήμα του παλιού υδραγωγείου, γνωστό με το όνομα Καμάρες, αποτελεί εμβληματικό έργο και σήμα κατατεθέν της πόλης. Δεν είναι τυχαίο ότι φωτογραφίες έχουν αυτές ως φόντο και ότι αναδεικνύονται σε τουριστικούς οδηγούς, παλιούς και νεότερους. Όταν λέμε Καμάρες, εννοούμε συγκεκριμένα το οικοδόμημα που αρχίζει από τη βάση του λοφίσκου της Παναγίας μέχρι το κτίριο του πρώην Γυμνασίου Αρρένων.

Πιθανότατα κατασκευάστηκαν πάνω σε υδραγωγείο ρωμαϊκής εποχής (χρονολογημένο μεταξύ 1ου και 6ου αιώνα μ.Χ.) της αρχαίας Νεάπολης, το οποίο επισκευάστηκε πολλές φορές αλλά από το τέλος του 14ου αιώνα και μετά έπαψε να λειτουργεί. Η σημερινή τους δομή ανάγεται στον 16ο αιώνα. Συγκεκριμένα επισκευάστηκαν μεταξύ 1520 και 1530 επί Σουλεϊμάν Β' του Μεγαλοπρεπή (που χρηματοδότησε πολλά έργα στην επικράτεια της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας) με σκοπό να τροφοδοτήσουν με νερό την άνυδρη τότε χερσόνησο της Παναγίας. Την ίδια περίοδο έγιναν και άλλα μεγάλα έργα για την ανασυγκρότηση της Καβάλας. Ειδικότερα οι Καμάρες χτίστηκαν από τον Ιμπραήμ Πασά, βεζύρη του Σουλεϊμάν. Ο περι-



γητής Pierre Belon αναφέρει το 1547 ότι ο Ιμπραήμ ήταν εκείνος που αναστήλωσε το υδραγωγείο και γι' αυτήν του την αναφορά βασίστηκε σε αυτόπτες μάρτυρες της επισκευής του. Αξιοσημείωτο είναι ότι ο Ιμπραήμ Πασάς ήταν Έλληνας από την Πάργα, που εξισλαμίστηκε και αγάπησε την Καβάλα γιατί του θύμιζε την πατρίδα του.

Στα μέσα του 16ου αιώνα μ.Χ. έπρεπε 34 χριστιανικές οικογένειες να παραδίδουν περίπου 2.600 κιλά κιμωλία, 54 περίπου κιλά λινέλαιο και πολλά κιλά βαμβακιού για τη σύνθεση μείγματος με το οποίο έκλειναν τρύπες στους υδροσωλήνες. Άλλες 18 οικογένειες και 13 άγαμοι συνέβαλαν στη συντήρηση του επισκευασμένου υδραγωγείου. Για όλες αυτές τις υπηρεσίες τους είχαν φορολογικές απαλλαγές από τις οθωμανικές αρχές.

Οι Καμάρες κατασκευάστηκαν από τοπικό γρανίτη και πλίνθους. Έχουν μήκος περίπου 280 μέτρα, μέγιστο ύψος 25 μέτρα, χωρίζονται σε τρία διαζώματα (στο άνω διάζωμα υπήρχε ο αγωγός που μετέφερε το νερό), στηρίζονται σε 18 μεσόβαθρα (ποδαρικά) και έχουν επάλληλα τόξα. Ο αρχαιολόγος Κώστας Τσουρής εστιάζει στην ποικιλία των τόξων, στα υλικά και στην τοιχοποιία τους. Ένα στοιχείο που αποδεικνύει ότι στις Καμάρες προϋπήρχε υδραγωγείο είναι ότι σε τρία ποδαρικά τους η τοιχοποιία είναι παλιότερη της περιόδου 1520-1530. Στο βόρειο και νότιο άκρο τους υπήρχαν δύο δεξαμενές και το νερό διανεμόταν σε δημόσιες κρήνες (υπάρχουν ακόμα υπολείμματά τους), δημόσια κτίρια (π.χ. λουτρά, δεξαμενές) και λίγα σπίτια. Η πιο γνωστή κρήνη της πόλης βρισκόταν κοντά στο τζαμί του Ιμπραήμ Πασά (σημερινό ναό του Αγίου Νικολάου) κι απ' αυτήν έπαιρναν νερό οδοιπόροι και τα άλογά τους. Η ύπαρξη κρηνών στη



χερσόνησο της Παναγίας φαίνεται και από τις παλιές ονομασίες οδών ή τοποθεσιών στις Καμάρες, π.χ. Αράπ Τσεσμέ (Μαύρη Βρύση: η οδός Βυζαντίου), Ντεβέ Τσεσμέ (Βρύση της Καμήλας: η οδός Ναυαρίνου) και άλλες.

Ο αγωγός του νερού που κατέληγε στις Καμάρες συνέδεε την Καβάλα με τα απέναντι υψώματα. Ξεκινούσε από πηγή που βρισκόταν σε ύψος 400 μέτρων, την ονομαζόμενη Μάνα του Νερού ή Σούμπαση ή Τρία Καραγάτσια. Εκτός απ' αυτήν υπήρχαν και δευτερεύουσες πηγές καθώς και κρήνες και γούρνες για να ξεδιψάσουν πεζοπόροι και ζώα κοπαδιών που έβοσκαν έξω από την πόλη. Ο αγωγός είχε μήκος 6,5 χιλιόμετρα και πριν φθάσει στην Καβάλα, περνούσε από πέντε πέτρινες υδατογέφυρες και δεξαμενές. Ένα



«Το έργο αυτό του Σουλεϊμάν-ο Θεός ας τον ελεήσει- είναι ανώτερο από κάθε περιγραφή. Υψώνεται σαν ουράνιο τόξο και μπορεί να συγκριθεί μόνο με το φρούριο της Καβάλας, που έκτισε ο βασιλιάς Φίλιππος».

**Τούρκος περιηγητής
Εβλιγιά Τσελεμπή
1667**

ακόμα στοιχείο που αποδεικνύει ότι στις Καμάρες προϋπήρχε υδραγωγείο είναι ότι δύο από τις πέντε υδατογέφυρες έχουν διαφορετικά τόξα από εκείνα στις Καμάρες. Ο αγωγός ήταν σχεδόν επίγειος και, καθώς πλησίαζε στην πόλη, η κλίση του κατέβαινε ακολουθώντας τις υψομετρικές καμπύλες της περιοχής. Ήταν επιχρισμένος με υδραυλικό κονίαμα για τη στεγανότητά του και καλυπτόταν με ακανόνιστες μαρμαρόπλακες, σχιστόπλακες και με λαξευμένους μακρόστενους λίθους. Τα κενά τους καλύπτονταν με ασβεστοκονίαμα. Ορισμένα τμήματά του διατηρούνται και σήμερα. Η πορεία του φαίνεται και από την ονομασία της συνοικίας Σούγιολου (δηλαδή δρόμος του νερού).

Σήμερα μπορεί κάποιος να παρακολουθήσει την πορεία του αγωγού μέχρι την εκκλησία του Αγίου Κωνσταντίνου. Μετά η πορεία του συνέπιπτε με την οδό Αγίου Κωνσταντίνου και έπειτα με την οδό Κωνσταντινίδου Ποιητού μέχρι να καταλήξει στις Καμάρες βγαίνοντας νότια του παλιού Γυμνασίου Αρρένων.

Η σημασία που έχουν οι Καμάρες και γενικά το παλιό υδραγωγείο φαίνεται από το ότι παρόμοιο έργο της οθωμανικής περιόδου όσον αφορά την ισχύ και την εμφάνισή του δε βρίσκουμε αλλού. Κυρίως, όμως, οι Καμάρες, εξαιτίας της παροχής ύδρευσης, συνέβαλαν στη αύξηση του πληθυσμού της Καβάλας, που μέχρι τότε αποτελούσε έναν άσημο οικισμό. Αυτό το γεγονός επισημαίνει το 1547 και ο Belon αναφέροντας ότι η Καβάλα, αν και ήταν σχεδόν ακατοίκητη, μετά την κατασκευή του υδραγωγείου έγινε πολυάνθρωπη.

Στις Καμάρες έγιναν πολλά έργα συντήρησης στη

διάρκεια του χρόνου και πολύ γνωστή είναι εκείνη του 1818 στο νότιο τμήμα τους.

Τις τελευταίες δεκαετίες του 19ου αιώνα το νερό στην πόλη δεν επαρκούσε καθώς δημιουργήθηκαν νέες τουρκικές συνοικίες (Γενή Μαχαλέ, Χαμιντιγιέ, Σελιμιγιέ).

Το 1912-1913 η τότε βουλγαρική διοίκηση μετέτρεψε το μονοπάτι του νερού σε δρόμο καθώς η διέλευση πεζών, κοπαδιών και αμαξών προκαλούσε ρήγματα στον αγωγό με συνέπεια την απώλεια νερού και τη μόλυνσή του.

Η σημασία του παλιού υδραγωγείου της Καβάλας φαίνεται και από την κατάσταση που επικράτησε μετά την κατάργησή του. Συγκεκριμένα μετά την έλευση των προσφύγων, όταν ο πληθυσμός της πόλης αυξήθηκε από 25.000 σε 50.000, δεν υπήρχε εσωτερικό δίκτυο ύδρευσης, νερό υπήρχε μέρα παρά μέρα και για λίγο, ενώ στις δημόσιες κρήνες γίνονταν συγκρούσεις για την εξασφάλισή του. Σήμερα μικρά προσφυγικά σπίτια διατηρούνται ακόμα στη βάση του υδραγωγείου.

Γενικά μεταξύ 1913-1928 παρατηρήθηκε κρίση όσον αφορά την υδροδότηση της Καβάλας. Το 1923 ο μηχανικός Νικόλαος Μίχας εκπόνησε σχέδιο ύδρευσης και το 1928 κατασκευάστηκε νέο υδραγωγείο με εξασφάλισή νερού από τρεις γεωτρήσεις στην περιοχή Τεκίρ Μπουνάρ.

Το 1930 η πόλη έπαιρνε νερό από τη δεξαμενή του Αγίου Αθανασίου. Όμως, το 1936 γράφει ο ανταποκριτής στην αθηναϊκή εφημερίδα «Ελεύθερη Γνώμη» Κουχτσόγλου: «Το νερό που πίνουμε είναι τελευταίας κατηγορίας ως περιέχον μεγάλο ποσοστόν



ασβέστου. Πανθομολογούμενον δε είναι ότι πλείσται χρόνια εντερικά και στομαχικά ασθένειαι Καβαλιωτών προέρχονται από τα επιβλαβή του ύδατος συστατικά...». Το 1937 ο πολιτικός μηχανικός Β. Ποντικόπουλος επισημαίνει σε έκθεσή του με τίτλο «Επί του Υδρευτικού Προβλήματος της πόλεως Καβάλας»: «... τουλάχιστον εν εκατομμύριον είναι ετησίως η ζημία ήν υφίστανται οι Καβαλιώται λόγω του ότι χρησιμοποιούν το αρτεσιανόν ύδωρ του Τεκίρ-Μπουνάρ και όχι το πηγαίον από Μπουνάρ-Μπασή». Το 1948, παρά τη βελτίωση της κατάστασης, η έλλειψη νερού ήταν έντονη.

Την περίοδο 1958-1959 η λειψυδρία αντιμετωπίστηκε με δύο νέες γεωτρήσεις. Μολονότι οι πολλές βροχές το 1961 μείωσαν το πρόβλημα, έγινε αντιληπτό ότι η περιοχή Τεκίρ Μπουνάρ δεν επαρκούσε για να το καλύψει παρά τις μελέτες που έγιναν.

Το 1968 ανατέθηκε στον πολιτικό-υδραυλικό μηχανικό Θεμιστοκλή Ξανθόπουλο να εκπονήσει μελέτη για την εξασφάλιση νερού τουλάχιστον για σαράντα χρόνια. Ως πιο αποδοτικές επιλέχτηκαν οι πηγές Μπουνάρ Μπασή (Βοϊράνης) και το έργο ολοκληρώθηκε το 1973 με την έναρξη του νέου Κεντρικού Αντλιοστασίου Ύδρευσης.

Το 1997 άρχισε η συντήρηση τμημάτων του υδραγωγείου με χρηματοδότηση από κοινοτικούς και εθνικούς πόρους. Η Εφορεία Βυζαντινών Αρχαιοτήτων συνέβαλε πολύ στη μορφή που έχουν σήμερα οι Καμάρες.

Οι Καμάρες, χαρακτηριστικό τοπίο της Καβάλας, εξακολουθούν και σήμερα να εντυπωσιάζουν, όπως και σε πολύ παλιότερες εποχές. Όμως, δεν θα πρέπει να αντιμετωπίζεται ως μεμονωμένο μνημείο



αλλά ως τμήμα ενός μεγαλύτερου δημόσιου έργου. «Το έργο αυτό του Σουλεϊμάν -ο Θεός ας τον ελεήσει- είναι ανώτερο από κάθε περιγραφή. Υψώνεται σαν ουράνιο τόξο και μπορεί να συγκριθεί μόνο με το φρούριο της Καβάλας, που έκτισε ο βασιλιάς Φίλιππος», έγραψε το 1667 ο Τούρκος περιηγητής Εβλιγιά Τσελεμπί.



Ιωάννινα

Βόλτα στην ασημένια πόλη

Υπάρχουν πόλεις που τις επισκέπτεσαι και πόλεις που ζουν μέσα σου. Τα Ιωάννινα, η αρχοντική πρωτεύουσα της Ηπείρου, ανήκουν αναμφίβολα στη δεύτερη κατηγορία. Με την ομίχλη να αγκαλιάζει συχνά τα πρωινά τη λίμνη, η πόλη αποπνέει μια μυστηριώδη, σχεδόν παραμυθένια γοητεία, η οποία είναι εντονότερη τους χειμερινούς μήνες.

Αυτό το ταξίδι δεν είναι απλά μια περιήγηση, αλλά μια βουτιά στην ιστορία, εκεί όπου η Βυζαντινή κληρονομιά συναντά την Ανατολή και τους θρύλους του Αλή Πασά. Δύο είναι τα στοιχεία που καθορίζουν την ταυτότητα των Ιωαννίνων: το επιβλητικό Κάστρο, ο παλαιότερος βυζαντινός οικισμός που κατοικείται ακόμα, και η γαλήνια Λίμνη Παμβώτιδα, το φυσικό στολίδι που δίνει ζωή και ρυθμό στην πόλη.

Ελάτε να περπατήσουμε στα πέτρινα μονοπάτια, να ανακαλύψουμε τα μυστικά της Ασημένιας Πόλης και να νιώσουμε τη γοητεία του ηπειρώτικου χειμώνα.





■ Στο Κάστρο των Ιωαννίνων: Ένας Πέτρινος Κόσμος

Το Κάστρο των Ιωαννίνων δεν είναι ένα απλό μνημείο. Είναι μια ζωντανή πόλη μέσα στην πόλη, μια από τις παλαιότερες βυζαντινές ακροπόλεις που κατοικούνται ακόμα στην Ελλάδα. Η ιστορία του χάνεται στα βάθη των αιώνων, με την ανέγερσή του να τοποθετείται γύρω στο 528 μ.Χ. από τον αυτοκράτορα Ιουστινιανό.

Περπατώντας στα στενά, λιθόστρωτα σοκάκια του, ο επισκέπτης νιώθει αμέσως τη βαριά κληρονομιά του τόπου. Τα πέτρινα σπίτια με τις στέγες από σχιστόλιθο, οι μικρές αυλές και οι παλιές βυζαντινές εκκλησίες συνθέτουν ένα μοναδικό αρχιτεκτονικό





DEBINA CLASSIC

ΝΤΕΜΠΙΝΑ ΚΛΑΣΣΙΚΗ

Οίνος Λευκός Ξηρός- ΠΟΠ Ζίτσα
Ντεμπίνα 100%

Λαμπερό χρώμα λεμονιού με χρυσαφένιες ανταύγειες. Αρώματα πράσινου μήλου, αχλαδιού, κίτρου και ανθών εσπεριδοειδών. Κομψό και ισορροπημένο στόμα με δροσερή οξύτητα και νύξεις λευκόσαρκου ροδάκινου. Αρμονικό με ευχάριστη ζωντάνια και λεμονάτο τελείωμα.

ZOINOS

zitsa winery est. 1974

www.zoinos.gr



Fresh Tips

Καλύτερη Ώρα για το Ιτς Καλέ:

Επισκεφθείτε την Ακρόπολη του Ιτς Καλέ νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα. Το φως είναι ιδανικό για φωτογραφίες και η θέα προς τη λίμνη είναι μαγική, ειδικά αν υπάρχει ομίχλη.

Περίπατος στα Τείχη: Κάντε έναν περίπατο κατά μήκος των εξωτερικών τειχών του Κάστρου. Θα ανακαλύψετε κρυμμένες πύλες και γωνιές και θα έχετε μια διαφορετική οπτική της παλιάς πόλης.

Δοκιμάστε το Παραδοσιακό Φύλλο:

Μην παραλείψετε να δοκιμάσετε τις **γιαννιώτικες πίτες**, φτιαγμένες με τοπικά τυριά. Θα βρείτε παραδοσιακά μαγαζιά μέσα και γύρω από το Κάστρο.



σύνολο. Η σημερινή του μορφή οφείλεται κυρίως στις εκτεταμένες οχυρωματικές κατασκευές, ιδιαίτερα κατά την περίοδο της οθωμανικής κυριαρχίας, με αποκορύφωμα τη δραστηριότητα του Αλή Πασά, ο οποίος το μετέτρεψε σε μια από τις ισχυρότερες πολιτικές και στρατιωτικές έδρες της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας.

Το Κάστρο χωρίζεται σε τέσσερα μέρη: την εξωτερική πόλη και τις τρεις ακροπόλεις. Εντός των τειχών του, η ζωή συνεχίζεται με τον δικό της αργό ρυθμό, μακριά από τη βιασύνη της σύγχρονης πόλης. Τα πανέμορφα αρχοντικά, τα παραδοσιακά εργαστήρια και οι γωνιές με τα καφενεία σε μεταφέρουν πίσω στον χρόνο, προσφέροντας μια αίσθηση ηρεμίας και αυθεντικότητας που είναι δύσκολο να βρεις αλλού.

Συνεχίζουμε με την Ακρόπολη, το πιο ιστορικό σημείο του Κάστρου.

■ Η Ακρόπολη του Ιτς Καλέ: Στο Μονοπάτι του Αλή Πασά

Η πεζοπορία μέσα στο Κάστρο οδηγεί φυσικά στην καρδιά του: στο **Ιτς Καλέ** (İç Kale), την εσωτερική ακρόπολη. Το Ιτς Καλέ, που σημαίνει «Εσωτερικό Φρούριο» στα τουρκικά, αποτελούσε το διοικητικό κέντρο του Αλή Πασά, το οποίο με την οχύρωσή του ήταν σχεδιασμένο να είναι το τελευταίο καταφύγιο σε περίπτωση επίθεσης.

Εδώ, οι ιστορίες γίνονται πιο έντονες και δραματικές. Κυρίαρχο στοιχείο του χώρου είναι το **Τζαμί Φετιχιέ**, που χτίστηκε αρχικά μετά την κατάκτηση της πόλης και ανακατασκευάστηκε εκ βάθρων από τον Αλή Πασά στις αρχές του 19ου αιώνα. Στο προαύλιο του τζαμιού βρίσκεται ο **τάφος του Αλή Πασά**, ένα λιτό, πέτρινο κτίσμα που θυμίζει το βίαιο τέλος ενός από τους πιο αμφιλεγόμενους ηγεμόνες της περιοχής.



Σήμερα, το Ιτς Καλέ φιλοξενεί το **Δημοτικό Μουσείο Ιωαννίνων** και διάφορες εκθέσεις, αλλά η πραγματική του αξία βρίσκεται στην ατμόσφαιρα και την **πανοραμική θέα**. Από τα τείχη του, η ματιά αγκαλιάζει ολόκληρη την πόλη, τα βουνά της Πίνδου και, φυσικά, τη Λίμνη Παμβώτιδα. Αυτό το σημείο προσφέρει ίσως την πιο φωτογραφική γωνία του αφιερώματος, ειδικά την ώρα του ηλιοβασιλέματος ή όταν η λίμνη είναι σκεπασμένη με ομίχλη.

■ **Λίμνη Παμβώτιδα: Το Στολίδι των Ιωαννίνων**

Αν το Κάστρο είναι η ψυχή της πόλης, η **Λίμνη Παμβώτιδα** είναι η καρδιά της. Η λίμνη, γνωστή και ως λίμνη των Ιωαννίνων, είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ταυτότητα του τόπου, αποτελώντας ένα καταφύγιο ηρεμίας και ομορφιάς. Το όνομά της, Παμβώτιδα, σημαίνει «αυτή που τρέφει τα πάντα» και πράγμα-





Fresh Tips

Βόλτα στη Λίμνη:

Νοικιάστε ένα ποδήλατο ή απλώς περπατήστε κατά μήκος του παραλίμνιου δρόμου. Είναι ο καλύτερος τρόπος για να απολαύσετε τη θέα προς το Κάστρο και να νιώσετε τον παλμό της πόλης.

Προσκύνημα στο

Κάστρο: Επισκεφθείτε το σημείο όπου μαρτύρησε ο **Άγιος Γεώργιος ο Νεομάρτυρας**. Η μνήμη του είναι συνδεδεμένη με τον τόπο, προσδίδοντας μια βαθύτερη πνευματική διάσταση στην περιήγησή σας στο Κάστρο.

Η Στοά των Χειρο-

τεχνών: Αναζητήστε τη μικρή στοά με τα αργυροχρυσοχοεία μέσα στο Κάστρο. Τα Ιωάννινα έχουν μεγάλη παράδοση στην ασημουργία, και είναι ιδανικό μέρος για να αγοράσετε ένα μοναδικό ενθύμιο.



τι, εδώ και αιώνες, θρέφει την ιστορία, την οικονομία και τους μύθους της περιοχής.

Η Παμβώτιδα αλλάζει πρόσωπο ανάλογα με την ώρα και τον καιρό. Μπορεί να είναι γαλήνια και καθαρή, καθρεφτίζοντας τα βουνά της Πίνδου, ή να είναι μυστηριώδης, σκεπασμένη από την παχύρρευστη ομίχλη του χειμώνα. Η βόλτα στον παραλίμνιο πεζόδρομο είναι ένα από τα πιο αγαπημένα τελετουργικά των κατοίκων, καθώς προσφέρει θέα προς το Κάστρο, το οποίο μοιάζει να αναδύεται από τα νερά της.

Ωστόσο, η λίμνη κουβαλάει και τις δικές της δραματικές ιστορίες. Ο πιο γνωστός θρύλος είναι αυτός της **Κυρα-Φροσύνης**, η οποία πνίγηκε στα παγωμένα νερά της λίμνης το 1800, κατ' εντολή του Αλή Πασά. Αυτός ο μύθος δίνει έναν τόνο μελαγχολίας και ρομαντισμού στο τοπίο, υπενθυμίζοντας στον επισκέπτη την ένταση και το πάθος που σημάδεψαν την περιοχή.

■ Η Γοητεία της Ηπειρώτικης Ψυχής

Το ταξίδι μας στην καρδιά των Ιωαννίνων, ανάμεσα στα στιβαρά τείχη του Κάστρου και τα γαλήνια νερά της Παμβώτιδας, φτάνει στο τέλος του. Η πόλη αυτή δεν προσφέρει μόνο εντυπωσιακά αξιοθέατα και πλούσια ιστορία, αλλά μια ολοκληρωμένη εμπειρία που συνδυάζει την αρχοντιά του παρελθόντος με τη ζεστασιά του σήμερα.



Από τις αριστοκρατικές γωνιές του Ιτς Καλέ, όπου η θέα κόβει την ανάσα, μέχρι την περίπατο δίπλα στη λίμνη, η ασημένια πόλη της Ηπείρου μας υπενθυμίζει τη δύναμη της παράδοσης και την ομορφιά που κρύβεται στην πέτρα και το νερό. Τα Ιωάννινα είναι ένας προορισμός που αξίζει να ζήσει κανείς, ιδανικά τους χειμερινούς μήνες, όταν η ομίχλη και η ατμόσφαιρα του Κάστρου προσδίδουν στον τόπο μια ανεπανάληπτη γοητεία.

ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΟΣ ΣΤΟΛΟΣ
ΜΟΝΑΔΙΚΕΣ ΤΙΜΕΣ
24/7 ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ



see our cars



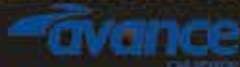
AUTORENTALS

Powered by Carelko



www.autorentals.gr

ΕΠΙΣΗΜΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ



ΚΑΒΑΛΑ | ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ

ΚΑΒΑΛΑ ΚΕΝΤΡΟ & ΑΕΡΟΔΡΟΜΙΟ
ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ ΑΕΡΟΔΡΟΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΑΕΡΟΔΡΟΜΙΟ

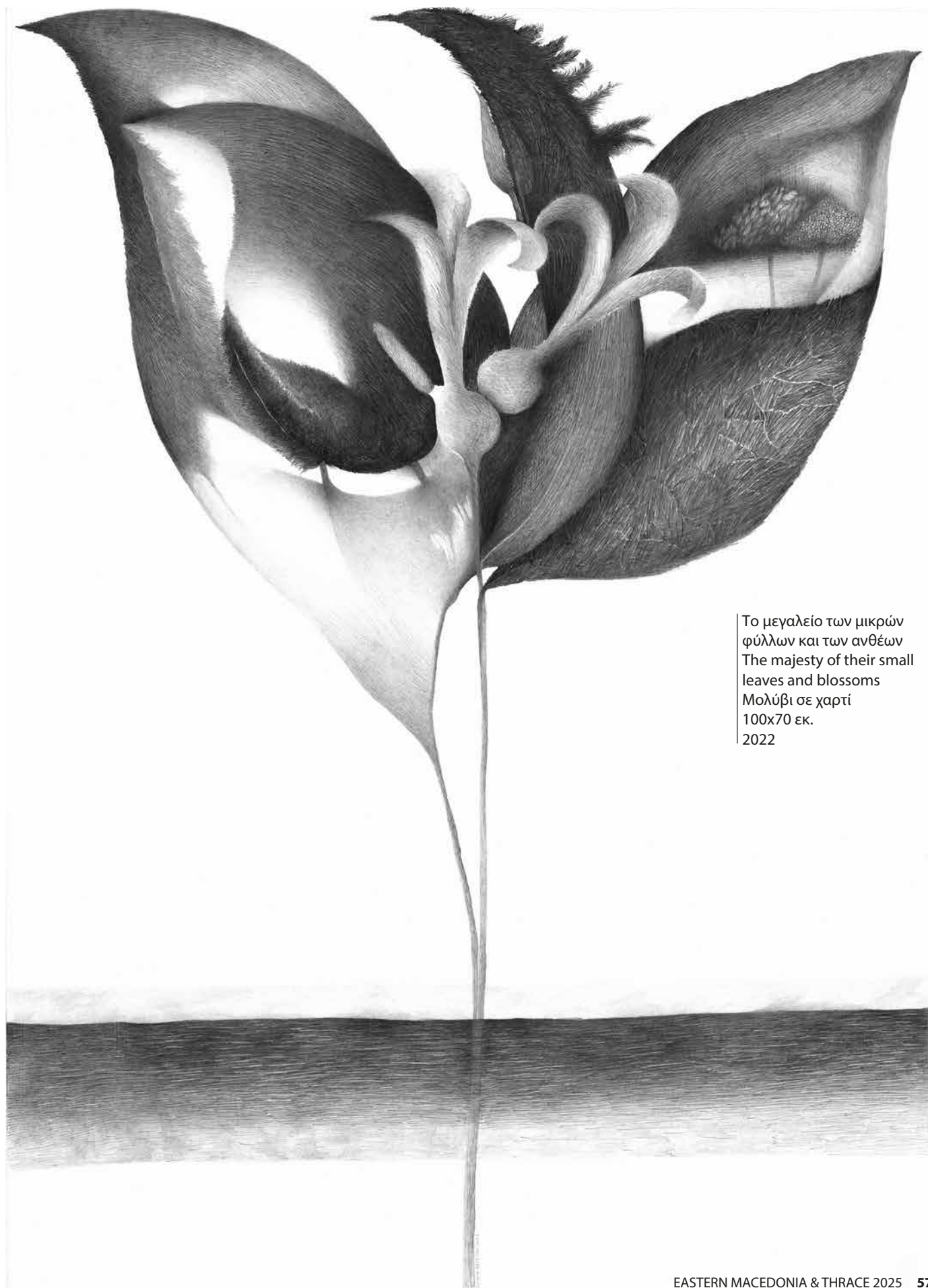
CALL CENTER & ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ
+30 2510 231231

ΣΩΤΗΡΙΑ ΑΛΕΒΙΖΟΥ

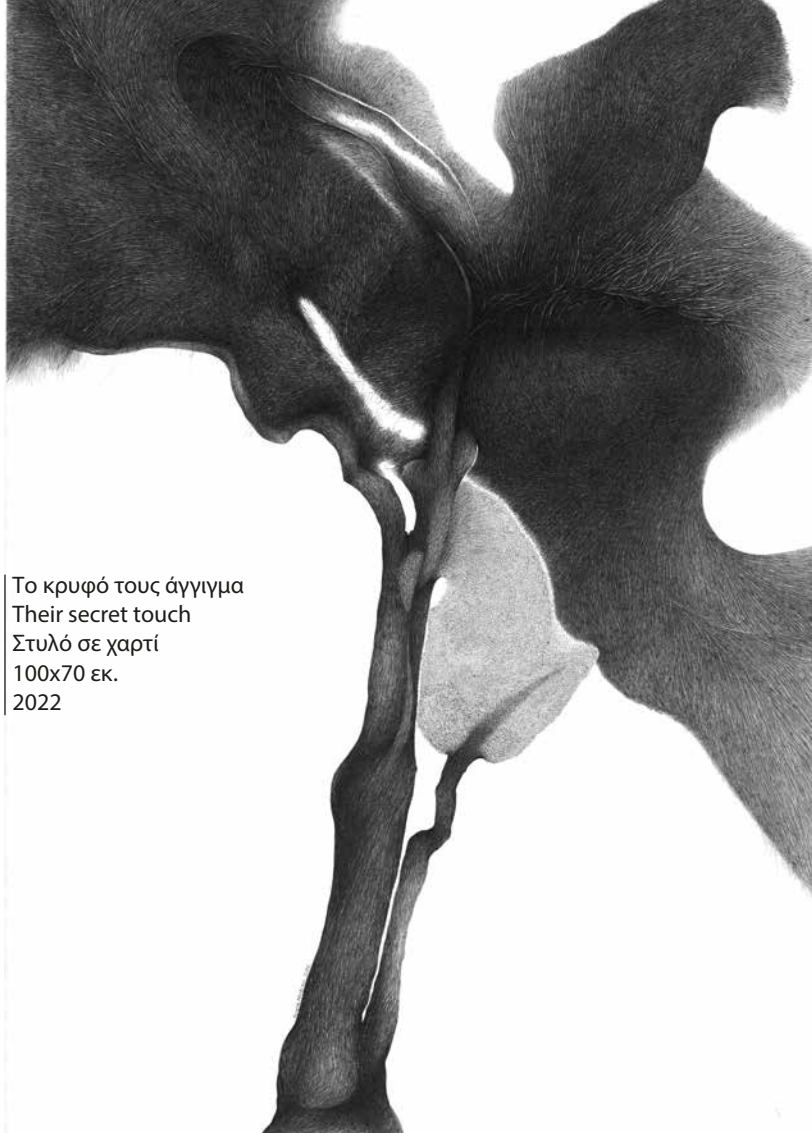


Έχουμε την χαρά στο χειμερινό μας τεύχος να φιλοξενούμε την εικαστικό Σωτηρία Αλεβίζου που γεννήθηκε στη Χαλκίδα το 1968 και το ταλέντο της στη δημιουργία φάνηκε από πολύ μικρή ηλικία, πριν ακόμα πάει σχολείο. Αργότερα, από τα 18 της χρόνια, ξεκίνησε να μαθητεύει σε εργαστήρια διακεκριμένων καλλιτεχνών και ιστορικών τέχνης. Εκτός από τη ζωγραφική, διδάχθηκε επίσης κεραμική και Βυζαντινή τέχνη.

Η καλλιτεχνική της πορεία περιλαμβάνει δεκάδες συμμετοχές σε ομαδικές εκθέσεις, Art Projects και Art Fairs, τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό. Τα έργα της έχουν παρουσιαστεί σε σημαντικά γεγονότα, όπως η Μπιενάλε του Λονδίνου (καλοκαίρι 2023), όπου το έργο της επιλέχθηκε και συμπεριλήφθηκε στον κατάλογο, καθώς και στη Medina Art Gallery της Ρώμης (άνοιξη 2024 & 2025). Επιπλέον, συμμετείχε στους 30ούς και 31ους ΠΛΟΕΣ του Ιδρύματος Π. & Μ. Κυδωνιέως (καλοκαίρι 2024 & 2025) και στις εκθέσεις Art Athina (2021 & 2022) και Art Thessaloniki (2021).



Το μεγαλείο των μικρών
φύλλων και των ανθέων
The majesty of their small
leaves and blossoms
Μολύβι σε χαρτί
100x70 εκ.
2022



Το κρυφό τους άγγιγμα
Their secret touch
Στυλό σε χαρτί
100x70 εκ.
2022

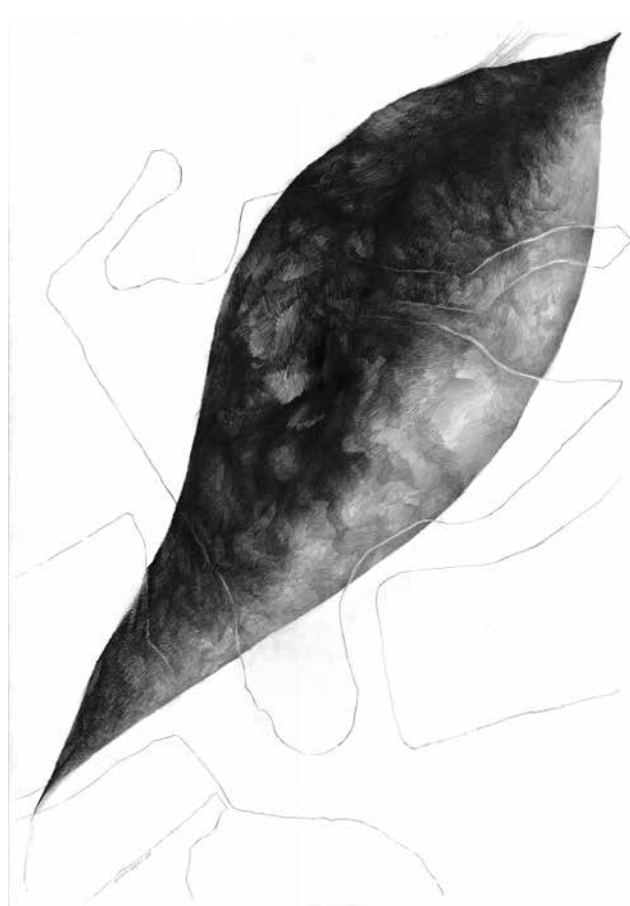
Η δημιουργία
ενός έργου
και εν τέλει
ενός έργου
τέχνης δεν
είναι "σκέψη",
"δουλειά".
Είναι.... εγώ.
Σίγουρα είναι
κομμάτια της
ψυχής μου!

Σωτηρία ας ξεκινήσουμε με κάτι που είχες αναφέρει πιο παλιά σε συνέντευξή σου. Είχες πει ότι ο καλλιτέχνης συμμετέχει στη "δημιουργία και αποκάλυψη του κόσμου". Με ποιους τρόπους πιστεύεις ότι η δική σου τέχνη αποκαλύπτει μια διαφορετική αλήθεια για τον κόσμο που μας περιβάλλει;

Ο κάθε άνθρωπος αποκαλύπτει σε εμάς μικρές στιγμές του στον κόσμο μας. Ο καλλιτέχνης, όποιας μορφής τέχνης, μέσω του έργου του μας καλεί να αφουγκραστούμε τον κόσμο του. Το χαρτί για μένα και ο τρόπος που το απλό και καθημερινής χρήσης μας στυλό και μολύβι (όπως και η ακουαρέλα) κυλά, γράφει, ζωγραφίζει επάνω στο χαρτί είναι ο κόσμος μου! Είναι ένα ταξίδι δίχως χρόνο, καθημερινό, αληθινό! Είναι η κάθε στιγμή ακόμη και στα ίδια πράγματα. Όλα είναι μοναδικά και καινούργια κάθε φορά που τα κοιτώ! Οι μνήμες μου, τα όποια ερεθίσματα έρχονται, συντροφεύουν, συνομιλούν και ενώνονται σε αυτό το ταξίδι της στιγμής! Τα κοιτώ καθώς ζωγραφίζω κι αυτά με οδηγούν σε ένα κόσμο που μόλις δημιουργείται!

Τα έργα σου συχνά κινούνται ανάμεσα στο φως και το σκοτάδι, δημιουργώντας "τοπία μετέωρου χρόνου". Πώς επιλέγεις να αποτυπώσεις αυτή τη δυαδικότητα και ποια συναισθήματα θέλεις προσωπικά να προκαλέσεις στον θεατή;

Στα έργα μου αναζητώ το φως. Ακόμη και σε αυτά που είναι περισσότερο στο σκοτάδι. Σε αυτά δε ακούω πιο πολύ το αναζητώ. Γιατί υπάρχει! Είναι το φως



Το φύλλο του βασιλικού ζούσε στο Torcello της Βενετίας
The basil leaf lived in the Torcello of Venice
Μολύβι σε χαρτί
70X50 εκ
2016

της σκοτεινιάς, αυτό της νύχτας. Το φως σε ένα βαθιά σκιερό τοπίο/τόπο.

Το εσωτερικό φως! Αυτό το φως υπάρχει στα δέντρα, στη θάλασσα, στα βουνά. Υπάρχει παντού γύρω μας. Μέσα από γραφισμούς έντονους και διάφανους προσπαθώ να το αγγίξω. Με σεβασμό αφήνω να φανερωθεί. Αφουγκράζομαι την κίνησή του, τον ήχο του, την ευαισθησία του και προσπαθώ να την αποδώσω.

Εκτός από τη ζωγραφική, έχεις ασχοληθεί και με την κεραμική και τη Βυζαντινή τέχνη. Πώς αυτές οι διαφορετικές μορφές τέχνης έχουν επηρεάσει το προσωπικό σου στυλ και πώς συνδέονται μεταξύ τους στο έργο σου;

Και οι δύο αυτές τέχνες, η κεραμική και η Βυζαντινή τέχνη δημιουργούν κόσμους. Στην κεραμική τέχνη η δημιουργία αυτή έρχεται μέσα από την αφήγηση σκηνών επάνω σε αγγεία/ κεραμικές επιφάνειες. Με δυνατό σχέδιο και χρήση της γραμμής ή της χάραξης και του κενού / το λευκό του χαρτιού/ το φως του χαρτιού. Στην εικαστική κεραμική, η ύλη και η χειρονομία του καλλιτέχνη δημιουργεί για μένα ένα κόσμο που είναι μέρος του κόσμου που πολλές φορές δεν παρατηρούμε. Στη Βυζαντινή τέχνη οι μορφές, οι παραστάσεις εμφανίζονται στο φως του κάμπου που είτε είναι χρυσό είτε ένα χρώμα δίχως διαβαθμίσεις.

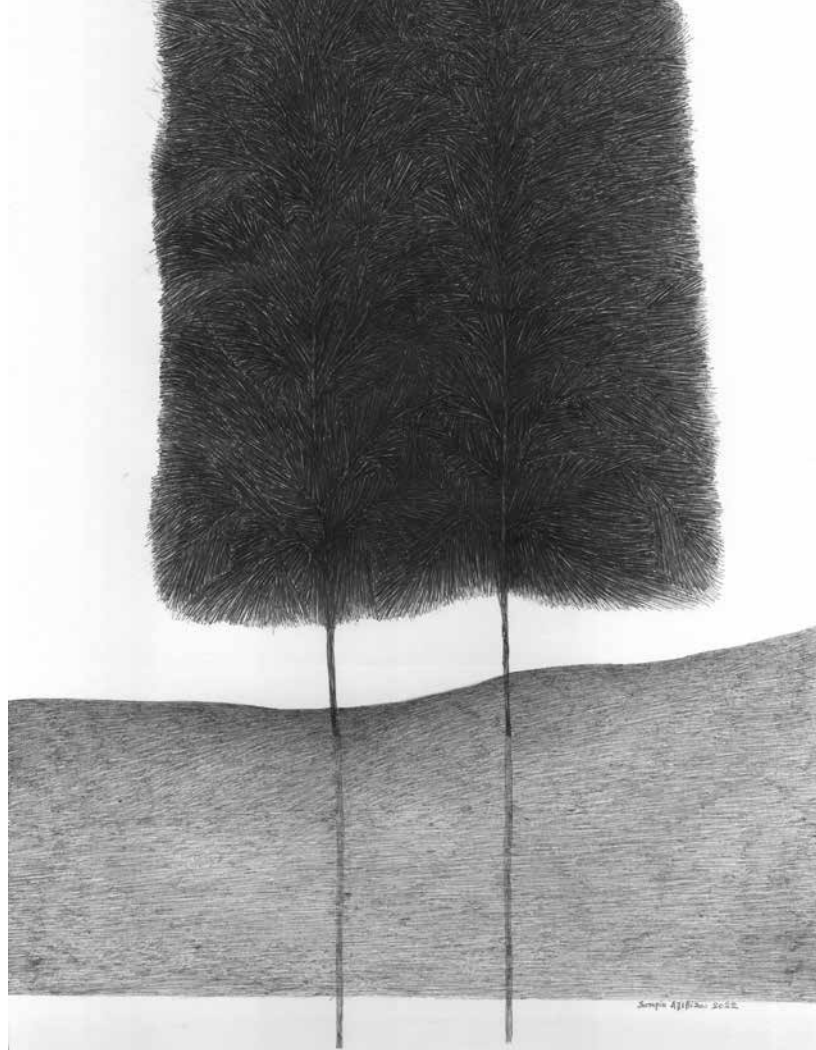
Επίσης η προοπτική η ανάστροφη όπου φέρνει το μακρινό σε πρώτο πλάνο, πράγμα που χρησιμοποιώ στη ζωγραφική μου. Για παράδειγμα μέσα από έναν



Λικνίζονται, στο βλέμμα του ανάλαφρου γαλήνιου τοπίου
They swaying, in the gaze of the light peaceful landscape
Στυλό σε χαρτί
100x70 εκ.
2022



Ανθολογία
Anthology
Μολύβι σε χαρτί
50x35 εκ.
2023



Στέκει κοντά στην κορι-
τσίστικη ομορφιά της
He stands close to her
girlish beauty
Στυλό σε χαρτί
40x29,5 εκ.
2022

τόπο ή ένα φύλλο φανερώνεται ένας κόσμος που εί-
ναι και μακριά και κοντά σε πρώτο πλάνο.

Τέλος το φως των μορφών και των στιγμών είναι
κάτι που βαθιά με συγκινεί με τον τρόπο που αποδι-
δεται μέσα από το σχέδιο και το χρώμα.

**Έχεις συμμετάσχει σε μεγάλες διεθνείς εκθέσεις
όπως η Μπιενάλε του Λονδίνου και η Medina Art
Gallery στη Ρώμη. Ποια είναι η μεγαλύτερη πρό-
κληση για έναν Έλληνα καλλιτέχνη στο εξωτερικό
και ποια είναι η πιο σημαντική εμπειρία που απο-
κόμισες από αυτές τις συμμετοχές;**

Η συμμετοχή σε διεθνείς εκθέσεις είναι η τιμή
και η χαρά της συμμετοχής σου με μόνο κριτήριο το
έργο που παράγεις. Η συνύπαρξη και η συνομιλία του
έργου σου με έργα από όλο τον κόσμο! Πόσο κοντά
τελικά είναι η δική σου αναζήτηση με το έργο ενός
καλλιτέχνη από τόσο μακριά;

**Ποιος είναι για σένα ο σκοπός της δημιουργίας
έργων τέχνης; Είναι η αντίδραση με το κοινό σε μία
έκθεση; Είναι η τοποθέτησή τους σε έναν ιδιωτικό
χώρο ή σε μία συλλογή; Είναι το να βγάζεις κομ-
μάτια της ψυχής σου στον καμβά; ή μήπως κάτι
διαφορετικό;**

Η δημιουργία ενός έργου και εν τέλει ενός έρ-
γου τέχνης δεν είναι "σκέψη", "δουλειά". Είναι.... εγώ.
Σίγουρα είναι κομμάτια της ψυχής μου λοιπόν! Δεν
υπάρχει κάτι να απαντήσω γιατί δεν υπάρχει κάποιος
σκοπός. Τώρα αν αυτά τα κομμάτια της ψυχής μου
αγγίξουν κάποιον άνθρωπο, αυτό είναι μια στιγμή συ-



Η θάλασσα γαλήνια. Η στιγμή τους ιερή
The sea is calm. Their moment is sacred
Στυλό σε χαρτί
40X29,5 εκ
2022

γκλονιστική, συγκινητική, υπέροχη.

Εύχομαι εφόσον κάποιο έργο μου "μιλήσει" στην
ψυχή κάποιου ανθρώπου να είναι ένα ταξίδι φωτεινό
γι αυτόν γεμάτο συνέχεια με καινούργιες αποκαλύ-
ψεις κι ας είναι στο ίδιο πάντα έργο μπροστά!

**Θα θέλαμε να μάθουμε μερικά πράγματα για
σένα... πως περνάς τον ελεύθερο χρόνο σου, τι
σου προσφέρει γαλήνη; με τι μπορείς να παθια-
στείς και με τι να εμπνευστείς;**

Αγαπώ να ταξιδεύω με όποιον τρόπο! Από τις
σελίδες ενός βιβλίου μέχρι τον περίπατο στη φύση.
Όπου κι αν βρίσκομαι παρατηρώ, φωτογραφίζω, κρα-
τώ μέσα μου την κάθε στιγμή. Την αλλαγή της, την
αντανάκλασή της, το φως, τη σκιά της, τον ήχο, την
κίνηση, τη μυρωδιά της. Ακόμη και στις στιγμές της
καθημερινότητας κάτι καινούργιο ανακαλύπτω.

**Θέλω να μου πεις στην τελευταία ερώτησή μας τι
ετοιμάζεις για το 2026 και που μπορούμε, εκτός
από το τεύχος που έχει στην κατοχή του ο αναγνώ-
στης μας, να δει έργα σου.**

Με μεγάλη μου χαρά και τιμή θα συμμετέχω στα
"Θεωρήματα IV, 2025" με την ιστορικό τέχνης κ. Αθη-
νά Σχινά. Τα "Θεωρήματα" είναι ένας θεσμός της ΑΙCΑ
Ελλάς με πρόεδρο τον κ. Εμμανουήλ Μαυροματή.
Στη φετινή διοργάνωση θα συμμετέχουν 23 επιμελη-
τές/τριες με ισάριθμους καλλιτέχνες/ίδες. Παράλληλα
προετοιμάζω την 2η ατομική μου έκθεση που θα λά-
βει χώρα μέσα στο 2026. Έργα μου υπάρχουν στην
γκαλερί με την οποία συνεργάζομαι Technohoros Art
Gallery, Αθήνα και στους λογαριασμούς Facebook
(Sotiria Alevizou) και Instagram (alevizousotiria).

**Σε ευχαριστούμε πολύ και ευχόμαστε κάθε επιτυ-
χία σε ό,τι ετοιμάζεις.**

Εγώ ευχαριστώ για την συνομιλία μας αυτή!
Ευχαριστώ για τις ευχές και ανταποδίδω.

Είδη Ραπτικής
Υφάσματα
Είδη Μόδας
Κέντημα
Πλέξιμο

KAZANTZIDIS

ΕΙΔΗ ΡΑΠΤΙΚΗΣ



Αβέρωφ 13 & Ομονοίας 113
Τ. 2510224866

online shop. www.e-kazantzidis.gr

ΕΝΑΣ ΥΠΕΡΟΧΟΣ ΚΟΣΜΟΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ



visit us

follow us





40 χρόνια

δίπλα σας

σε κάθε διαδρομή

επισκεψου την σελίδα μας
και κατέβασε το app



24/7 call center
2510232001-4

Καβάλα

Μία πόλη-κόσμημα γεμάτη εμπειρίες και τον Χειμώνα



Η **Καβάλα**, γεμάτη θέα στη θάλασσα και το πράσινο του βουνού, αποκαλύπτει την αληθινή της ομορφιά όλο τον χρόνο. Με την πρώτη δροσιά του φθινοπώρου και τους κρύους μήνες του χειμώνα, η πόλη ντύνεται στα χρώματα της ομίχλης, οι μυρωδιές της θάλασσας αναμειγνύονται με τον καπνό από τα τζάκια, και το τοπίο αποκτά μια μοναδική, ποιητική ατμόσφαιρα. Σε αυτό το άρθρο του **Fresh**, σας προσκαλούμε να γνωρίσετε μια άλλη Καβάλα: μια πόλη-έκπληξη που συνδυάζει την αστική γοητεία με την άγρια ομορφιά του τοπίου και την ιστορία με τη φύση. Είναι μια πόλη που έχει πάντα κάτι νέο να σου δείξει, όσα χιλιόμετρα κι αν έχεις διανύσει για χάρη της και που δικαιοματικά αποτελεί έναν από τους καλύτερους **city break** προορισμούς της Ελλάδας!

Τι μπορείτε να κάνετε σε ένα γεμάτο 48ωρο ή 72ωρο; Εμείς μοιραζόμαστε μαζί σας την εμπειρία μας, μέσα από ένα πλάνο γεμάτο περιπέτειες, ιστορία και χαλάρωση. ➡


SIMEONIDIS
ESTATE



Ανακάλυψτε περισσότερα / Find out more :



Ελαιοχώρι, Καβάλα / Eleochori, Kavala



www.simeonidisestate.gr



+30 25940 92789



hello@simeonidisestate.gr



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



1η Ημέρα: Η Καρδιά της Πόλης

Το ταξίδι μας στην Καβάλα ξεκινά από το **λιμάνι**, που ακόμα και τους πιο κρύους μήνες παραμένει ζωντανό και γεμάτο εικόνες. Μία πρωινή βόλτα δίπλα στις μικρές βάρκες, με φόντο το Αιγαίο, τη συχνά συννεφοσκεπαστή Θάσο και το λευκό από το χιόνι **Άγιο Όρος** στο βάθος, γεμίζει τις αισθήσεις. Η **παραλιακή οδός** αποτελεί έναν καμβά από εικόνες: το πρωί, το φως αντανακλάται στα νερά, ενώ το βράδυ, τα φώτα της παλιάς πόλης και των σπιτιών της δημιουργούν ένα θέαμα που θυμίζει χριστουγεννιάτικο στολισμό. Περιπατώντας θα συναντήσετε ντόπιους που απολαμβάνουν τον περίπατό τους και αμέτρητα καφέ και εστιατόρια που προσφέρουν ζεστά ροφήματα και τοπικές γεύσεις. Ολόκληρη η διαδρομή, από τη μία πλευρά του λιμανιού μέχρι την άλλη, είναι μια ευχάριστη πεζοπορία 20-30 λεπτών που αξίζει να κάνετε με

χαλαρό βήμα και τάση εξερεύνησης.

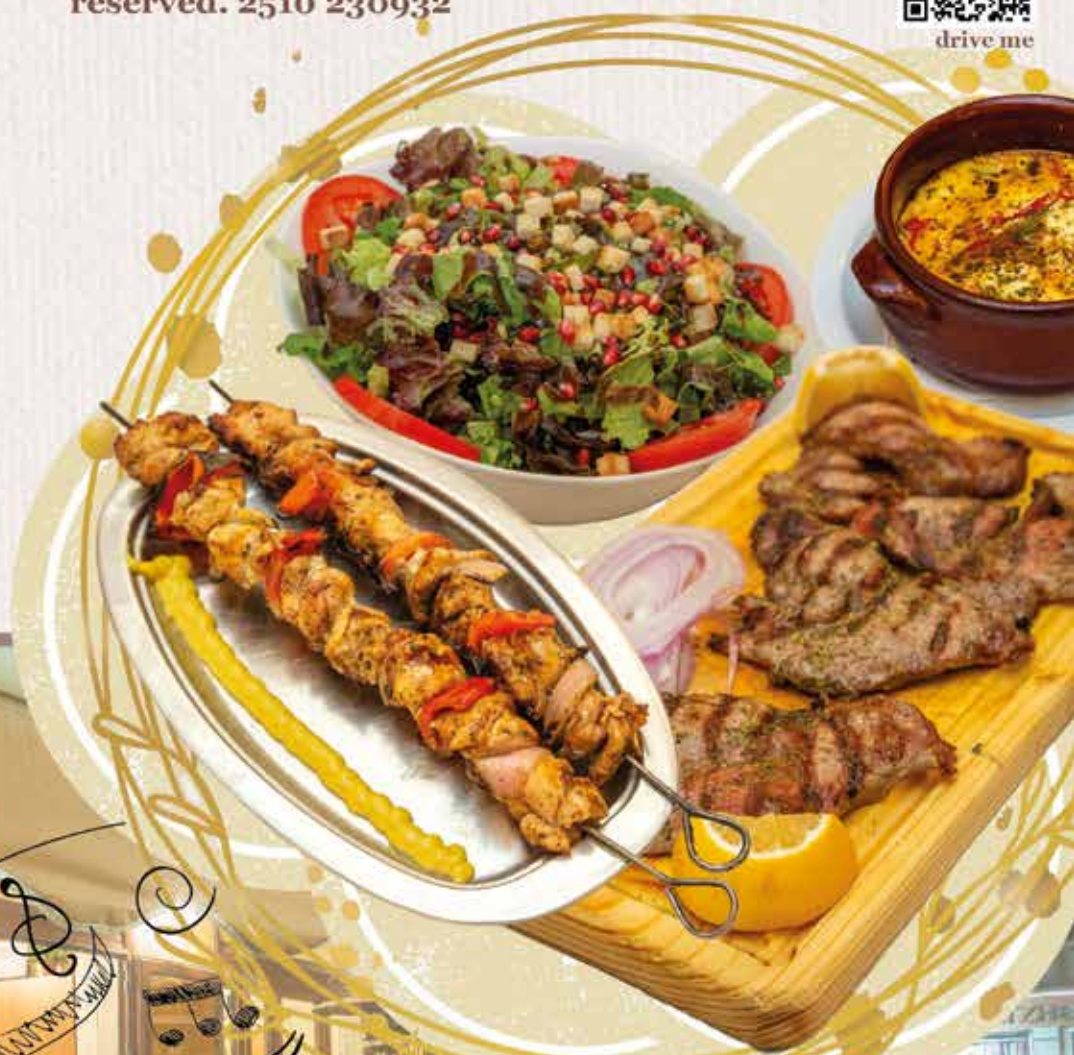
Από το λιμάνι, η ανάβαση στην παλιά πόλη, την **Παναγία**, είναι ένα ταξίδι πίσω στο χρόνο. Ο καυτός ήλιος του καλοκαιριού έχει δώσει τη θέση του σε δροσερές αύρες, κάνοντας το ανηφορικό μονοπάτι πολύ πιο ευχάριστο. Τα στενά **σοκάκια**, στρωμένα με πλακόστρωτο, σε καλούν να χαθείς μέσα τους, ενώ τα παραδοσιακά σπίτια με τα ξύλινα μπαλκόνια και τις πολύχρωμες προσόψεις μαρτυρούν την πλούσια ιστορία του τόπου. Εδώ θα συναντήσετε τα περίφημα **Ιμαρέτ**, το **Σπίτι του Μεχμέτ Αλή** και παλιά τζαμιά που έχουν μετατραπεί σε χώρους πολιτισμού, όπως η **Παλιά Μουσική**. Στην κορυφή δεσπόζει το **Κάστρο της Καβάλας**. Μόλις φτάσετε στην πύλη, η θέα που αντικρίζετε είναι απλά μαγευτική. Η πανοραμική θέα της πόλης, των Καμαρών και της Θάσου θα σας ανταμείψει.

TABERNA - ΟΥΖΕΡΙ “ΣΤΟΥ ΜΗΝΑ”

Ψαρών 15, Καβάλα
reserved. 2510 230932



drive me





2η Ημέρα: Φύση και Ιστορία

Η Καβάλα προσφέρει εκπληκτικές επιλογές για μια εξόρμηση, τόσο μέσα στην πόλη όσο και στην ευρύτερη περιοχή. Μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε φύση και ιστορία, ανάλογα με τη διάθεσή σας.

Για τους λάτρεις της φύσης, μια πανοραμική θέα της πόλης βρίσκεται στην εκκλησία του **Προφήτη Ηλία**, μόλις 5 λεπτά με αυτοκίνητο από την κεντρική πλατεία. Από εκεί, μπορείτε να θαυμάσετε το λιμάνι, το Κάστρο και τις νέες συνοικίες, ενώ ακριβώς πάνω από τον Προφήτη Ηλία, στην περιμετρική οδό, ξεκινάει ένα φαρδύ, πλακόστρωτο μονοπάτι. Περπατήστε προς τον **Άγιο Παντελεήμονα**, που βρίσκεται ανάμεσα στα πεύκα, και συνεχίστε ακόμα πιο ψηλά στον **Σταυρό**, που φωτίζεται το βράδυ και φυλάει σαν προστάτης την πόλη. Όσο πιο ψηλά ανεβαίνετε, τόσο

ο ορίζοντας θα μακραίνει και η Θάσος θα μοιάζει να έρχεται πιο κοντά!

Αν είστε λάτρεις της ιστορίας, μια σύντομη διαδρομή θα σας φέρει στην **Αρχαία Εγνατία Οδό** και στον αρχαιολογικό χώρο των **Φιλίππων**, έναν από τους σπουδαιότερους αρχαιολογικούς χώρους της χώρας. Ο χειμώνας, με λιγότερο κόσμο, κάνει την επίσκεψη πιο γαλήνια και εντυπωσιακή. Πιο πέρα, ορθώνεται το επιβλητικό **Παγγαίο Όρος**, γνωστό για τα μοναστήρια και τα παραδοσιακά χωριά του, όπως η **Ελευθερούπολη**, η **Νικήσιανη**, η **Μουσθένη** και η **Μεσορόπη**. Ο ασφαλτοστρωμένος δρόμος φτάνει μέχρι ψηλά στο βουνό, αλλά θέλει προσοχή καθώς έχει αρκετές "τρύπες" και είναι πολύ πιθανό να χρειαστείτε αλυσίδες! Το Παγγαίο, όμως, δεν είναι απλώς ένα βουνό· είναι ένας θρύλος που περιμένει να τον ανακαλύψετε.



Ιχθυόσκαλα Καβάλας





3

3η Ημέρα: Περπάτημα στην Πόλη

Αν έχετε στη διάθεσή σας και μια τρίτη ημέρα, μπορείτε να αφιερώσετε χρόνο για να εξερευνήσετε τα εντυπωσιακά σημεία του κέντρου. Περπατήστε στην πεζοδρομημένη αγορά της πόλης, ανακαλύψτε τα στενά γύρω από τον Άγιο Νικόλαο και βγείτε μπροστά από τις εντυπωσιακές **Καμάρες**, το **Μεσαιωνικό Υδραγωγείο** που ορθώνεται προς τον ουρανό.

Περάστε από κάτω και προχωρήστε μέχρι το γραφικό καρνάγιο που βρίσκεται λίγες δεκάδες μέτρα παραπέρα. Αν δεν είστε φίλοι της πεζοπορίας, επιστρέψτε προς τον Άγιο Νικόλαο και δείτε το μνημείο που έχει δημιουργηθεί για τα πρώτα βήματα του **Αποστόλου Παύλου** στην Ευρώπη. Αν, πάλι, είστε λάτρεις της πεζοπορίας, συνεχίστε παραλιακά για περίπου 30 λεπτά μέχρι το μικρό λιμανάκι των Σφαγείων και απολαύστε την ηρεμία και τη θέα.





Στοά Μεγ. Αλεξάνδρου 28, Καβάλα | T: 694 0708389



επιλογές





Επίλογος: Η Καβάλα είναι για όλο τον χρόνο

Η **Καβάλα** το χειμώνα είναι μια πόλη διαφορετική, αλλά εξίσου εντυπωσιακή. Είναι ο προορισμός που προσφέρει την ηρεμία της φύσης, τη γοητεία της ιστορίας και την ατμόσφαιρα μιας ζωντανής πόλης, μακριά από τους καλοκαιρινούς ρυθμούς. Από το γαλήνιο λιμάνι και τα ιστορικά σοκάκια της παλιάς πόλης μέχρι την ομορφιά του περιαστικού δάσους και το μεγαλείο του Παγγαίου, η Καβάλα αποδεικνύει πως είναι ένας προορισμός για όλο τον χρόνο. Ετοιμαστείτε να ανακαλύψετε τις κρυφές της ομορφιές και να ζήσετε αξέχαστες στιγμές, με φόντο το γαλάζιο του Αιγαίου και το λευκό του χιονιού.



Ο ΧΕΙΜΩΝΑΣ
ΘΕΛΕΙ
ΤΑ
ΚΑΛΥΤΕΡΑ
...και εμείς τα
προβφέρουμε



follow us

ΕΓΓΥΗΣΗ
ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ







6+1

εκδρομές για υπέροχες χειμερινές στιγμές

Ποιος είπε πως ο χειμώνας δεν μπορεί να μας χαρίσει παραμυθένιες στιγμές; Εμείς στο Fresh ταξιδέψαμε σε έξι μοναδικούς προορισμούς που συνδυάζουν την απόλυτη ηρεμία με την περιπέτεια και τη γαστρονομία, προσφέροντας ιδανικά σκηνικά για ατέλειωτες χειμερινές απολαύσεις.

Από τις επιβλητικές κορυφές της Ηπείρου μέχρι τις γραφικές λίμνες της Μακεδονίας, σας παρουσιάζουμε 6+1 αποδράσεις για να ζήσετε τον πιο όμορφο ελληνικό χειμώνα. Ετοιμάστε τις βαλίτσες σας, φορέστε τα ζεστά σας και επιλέξτε που θα κάνετε μια πανέμορφη απόδραση από την καθημερινότητα σε ένα ταξίδι που θα σας γεμίσει με αναμνήσεις. ➡

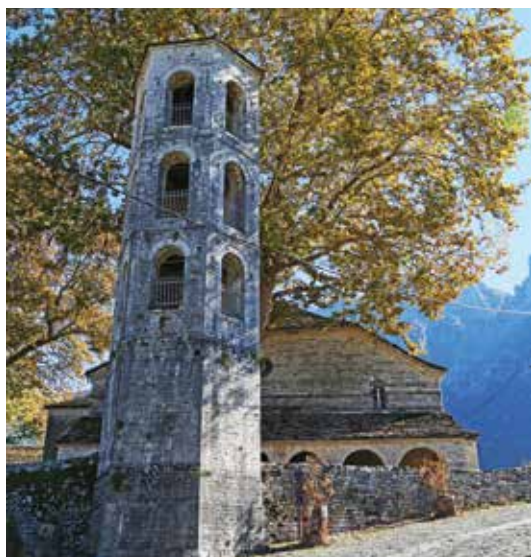
1. Πάπιγκο: Στην καρδιά του Ζαγορίου



Μεγάλο Πάπιγκο

Tips

- ✓ Φορέστε ζεστά, αδιάβροχα ρούχα και κατάλληλα παπούτσια, καθώς ο καιρός στο βουνό είναι απρόβλεπτος.
- ✓ Δοκιμάστε τις τοπικές πίτες, όπως την αλευρόπιτα, και τα κρεατικά της περιοχής.
- ✓ Επισκεφθείτε την **εκκλησία των Ταξι-αρχών**, στο κέντρο του Μεγάλου Πάπιγκου, για να δείτε το επιβλητικό καμπαναριό της.



Στους πρόποδες της επιβλητικής **Τύμφης**, γνωστής και ως Γκαμήλα, το **Μικρό** και το **Μεγάλο Πάπιγκο** στέκουν ως δύο πετρόχτιστα κοσμήματα, φωλιασμένα μέσα στην άγρια ομορφιά του Ζαγορίου. Το χειμώνα, το τοπίο αποκτά μια σχεδόν παραμυθένια ατμόσφαιρα. Οι επιβλητικοί **Πύργοι της Αστράκας** υψώνονται πάνω από τα χωριά, συχνά καλυμμένοι με χιόνι, ενώ η ομίχλη αγκαλιάζει τα σπίτια με τις στέγες από σχιστόλιθο. Τα πλακόστρωτα σοκάκια, με την παραδοσιακή αρχιτεκτονική της Ηπείρου, προσκαλούν για ατελείωτες βόλτες, ενώ η αίσθηση ηρεμίας είναι απόλυτη.



Μικρό Πάπιγκο

Δοξάτο | Δράμα
T. +302521068880
info@maleasestate.gr


Maleas
ESTATE

PREMIUM OLIVE OIL



Maleas
ESTATE

Premium Blend

Organic

Halkidikis & Megaritiki

Early Harvest

Extra Virgin Olive Oil

Εξαιρετικό
Παρθένο Ελαιόλαδο

Cold pressed
Limited edition

500ml



SHOP ONLINE

Βοΐδομάτης



Κολυμπήθρες



Πέρα όμως από την ομορφιά των ίδιων των χωριών, η περιοχή προσφέρει μοναδικές εμπειρίες. Ο **Βοΐδομάτης**, ένας από τους καθαρότερους ποταμούς της Ευρώπης, διασχίζει την περιοχή και το χειμώνα τα κρυστάλλινα νερά του δημιουργούν μια εντυπωσιακή αντίθεση με το παγωμένο τοπίο. Αξίζει να τον δείτε από κοντά και αν είστε τολμηροί, η εμπειρία του **ράφτινγκ** το χειμώνα είναι αξέχαστη. Μη χάσετε τις φυσικές **κολυμπήθρες** (οβίρες) του Ρογκοβού, που σχηματίζονται από τα νερά του ποταμού. Ακόμα και παγωμένες, αποτελούν ένα μοναδικό φωτογραφικό θέμα. Για τους πιο έμπειρους πεζοπόρους, το μονοπάτι προς την **Δρακόλιμνη** της Τύμφης είναι μία πρόκληση που ανταμείβει με μία θέα που κόβει την ανάσα.



Εγκατάσταση Συστημάτων

- Καμερών (CCTV)
- Συναγερμού
- Πυρασφάλειας



CCTV Installation



Alarm Monitoring



Wireless Systems



Sensor Integration

**TECHNO
GATE**



Τηλέφωνο:
2511-104-545



Email:
info@technogate.gr



Τοποθεσία:
Βενιζέλου 6, Καβάλα



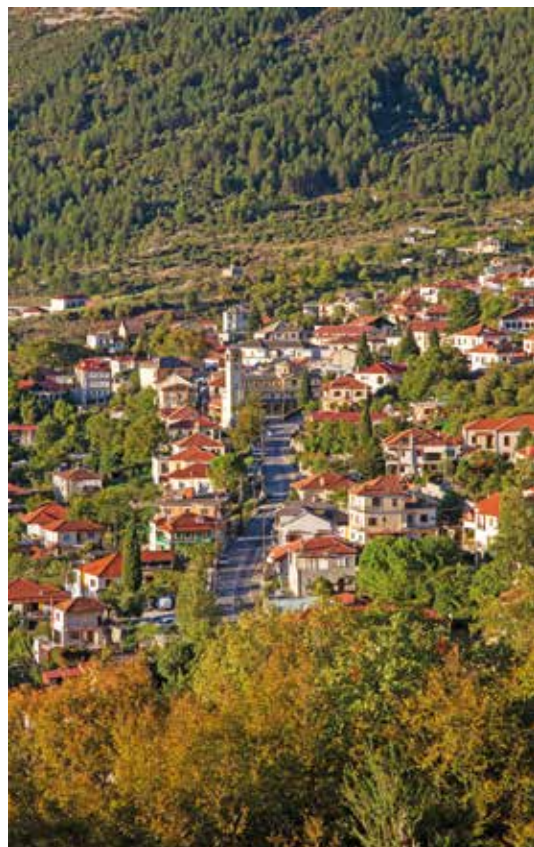
Tips

- ✓ Εξερευνήστε το παλιό τμήμα της πόλης, με τα στενά σοκάκια και τα παραδοσιακά σπίτια.
- ✓ Επισκεφθείτε το **φαράγγι του Αώου**, έναν από τους σημαντικότερους βιότοπους της Ελλάδας, για μια πεζοπορία διαφορετική από τις άλλες.
- ✓ Δοκιμάστε παραδοσιακές συνταγές όπως το κονιτσιώτικο κεμπάπ, αλλά και τα φημισμένα τυροκομικά της περιοχής.

2. Κόνιτσα: Το σταυροδρόμι της Ηπείρου



Η **Κόνιτσα**, χτισμένη αμφιθεατρικά στους πρόποδες της Πίνδου, αποτελεί ένα ζωντανό σταυροδρόμι φυσικής ομορφιάς, ιστορίας και πνευματικότητας. Η πόλη δεσπόζει πάνω από τη συμβολή των ποταμών Αώου και Βοϊδομάτη, προσφέροντας μία μοναδική θέα. Το σήμα κατατεθέν της είναι το περίφημο **πέτρινο γεφύρι του Αώου**, ένα αριστούργημα της λαϊκής αρχιτεκτονικής του 18ου αιώνα. Μια βόλτα πάνω σε αυτό, με το ποτάμι να κυλάει από κάτω, είναι μια εμπειρία που σε συνδέει άμεσα με το παρελθόν. Σε κοντινή απόσταση βρίσκεται και το **γεφύρι της Κλειδωνιάς**, στον Βοϊδομάτη, με την καταπράσινη φύση γύρω του να δημιουργεί ένα μαγευτικό σκηνικό, ιδανικό για χαλαρωτικούς περιπάτους.



ΚΤΗΜΑ



ΒΙΒΛΙΑ ΧΩΡΑ

WWW.BIBLIACHORA.GR

ΚΟΚΚΙΝΟΧΩΡΙ - ΚΑΒΑΛΑ





Μαστοροχώρια



Γεφύρι του Αώου



Ιερά Μονή Στομίου



Σπίτι Αγίου Παΐσιου

Η περιοχή είναι επίσης γνωστή για την πλούσια παράδοση στα **Μαστοροχώρια**, όπου οι περίφημοι Ηπειρώτες τεχνίτες έχτισαν μερικά από τα πιο εντυπωσιακά πέτρινα γεφύρια και κτίρια της χώρας. Μια επίσκεψη σε αυτά τα χωριά δίνει μια εικόνα της πολιτιστικής κληρονομιάς του τόπου! Δείτε το Γανναδιό, επισκεφθείτε την Καστάνιανη και εντυπωσιαστείτε από την εκκλησία που χτίστηκε από τους ίδιους μαστορους που κατασκεύασαν την μητρόπολη της Αθήνας! Πέρα από τη φυσική ομορφιά, η Κόνιτσα

έχει και έντονη πνευματική ζωή. Το σπίτι όπου έζησε ο **Άγιος Παΐσιος** στα παιδικά του χρόνια, αποτελεί έναν πόλο έλξης για πολλούς επισκέπτες, προσφέροντας μια ευκαιρία για περισυλλογή και ηρεμία. Αν έχετε την αντοχή η Ιερά Μονή Στομίου μέσα στο άγριο φαράγγι του Αώου είναι ένας τόπος τόσο επιβλητικός αλλά συνάμα και τόσο γαλήνιος! Ο χειμώνας ντύνει την περιοχή στα λευκά, προσδίδοντας μια ιδιαίτερη γοητεία, ενώ η ατμόσφαιρα της πόλης είναι ζεστή και φιλόξενη.

ΣΑΡΗΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΟΔΗΓΩΝ



Κάνουμε την **οδήγηση**
μία **ξεχωριστή** εμπειρία

- ✓ εμπειρία 40 ετών στην εκμάθηση κυκλοφοριακής αγωγής
- ✓ υπεύθυνη εκπαίδευση υποψηφίων οδηγών σε όλες τις κατηγορίες οχημάτων
- ✓ σίγουρη επιτυχία στην απόκτηση διπλώματος

ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ - ΜΟΤΟΣΥΚΛΕΤΑ - ΦΟΡΤΗΓΟ - ΛΕΩΦΟΡΕΙΟ

ΕΛ ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 55 - ΚΑΒΑΛΑ



Επικοινωνήστε μαζί μας στο
2510 222700





Tips

- ✓ Δοκιμάστε τα τοπικά προϊόντα, όπως το μετσοβίτικο τυρί (μετσοβόνε) και το κρασί.
- ✓ Περιπλανηθείτε στο χωριό και ανακαλύψτε τις παραδοσιακές βρύσες και τα μικρά εκκλησάκια.
- ✓ Επισκεφθείτε το **Λαογραφικό Μουσείο** για να μάθετε περισσότερα για την ιστορία και τις παραδόσεις του τόπου.

3. Μέτσοβο: Το στολίδι της Πίνδου



Το **Μέτσοβο** είναι ένα από τα πιο όμορφα και δημοφιλή ορεινά θέρετρα της Ελλάδας, με μια ιδιαίτερη πολιτιστική ταυτότητα και παραδοσιακή αρχιτεκτονική. Χτισμένο αμφιθεατρικά, το χωριό προσφέρει πανοραμική θέα στο βουνό, ενώ τα ξύλινα μπαλκόνια και οι στέγες από σχιστόλιθο του προσδίδουν έναν μοναδικό χαρακτήρα. Ο χειμώνας είναι η εποχή του, καθώς το χιόνι δημιουργεί ένα ειδυλλιακό σκηνικό για χαλάρωση και χειμερινές δραστηριότητες.

Εκτός από την φυσική του ομορφιά, το Μέτσοβο είναι γνωστό για την πλούσια πολιτιστική του ζωή. Η



Πινακοθήκη Ε. Αβέρωφ, με έργα σημαντικών Ελλήνων καλλιτεχνών, είναι ένα must-visit σημείο για τους λάτρεις της τέχνης. Για τους οινόφιλους, το **Κατώγι Αβέρωφ** προσφέρει ξεναγήσεις και γευσιγνωσίες σε μια από τις πιο γνωστές και παλιές οινοποιίες της χώρας. Για τους λάτρεις των σπορ, το **χιονοδρομικό κέντρο του Ανήλιου** είναι μια εξαιρετική επιλογή για σκι και snowboard, με πίστες για όλα τα επίπεδα. Τέλος, μια επίσκεψη στην **τεχνητή λίμνη των πηγών του Αώου**, που το χειμώνα συχνά παγώνει, προσφέρει μία μοναδική εικόνα.



Κατώγι Αβέρωφ



Πινακοθήκη Ε. Αβέρωφ



Τεχνητή λίμνη πηγών του Αώου



Tips

✓ Κάντε μια βάρκα στη λίμνη για να απολαύσετε την πόλη από διαφορετική οπτική γωνία.

✓ Επισκεφθείτε το **Σπήλαιο του Δράκου**, ένα εντυπωσιακό σπήλαιο με σταλακτίτες και σταλαγμίτες, δίπλα στη λίμνη.

✓ Δοκιμάστε τα τοπικά εδέσματα, όπως τα τηγανητά **γριβάδια** (είδος ψαριού της λίμνης) και τα χειροποίητα γλυκά του κουταλιού.

4. Καστοριά: Η αρχόντισσα της λίμνης

Η **Καστοριά** είναι μια από τις πιο γραφικές και ατμοσφαιρικές πόλεις της Ελλάδας, χτισμένη πάνω σε μια χερσόνησο που εισχωρεί στα γαλήνια νερά της ομώνυμης λίμνης. Το χειμώνα, η πόλη αποκτά μια μυστηριώδη και ρομαντική αύρα. Η ομίχλη που συχνά καλύπτει τη λίμνη δημιουργεί ένα ονειρικό τοπίο, ενώ οι πάπιες, οι κύκνοι και οι κορμοράνοι προσδίδουν μία αίσθηση ηρεμίας.

Ο γύρος της λίμνης είναι μια από τις πιο όμορφες βόλτες που μπορείτε να κάνετε. Θαυμάστε την φυσική ομορφιά και επισκεφθείτε την **Ιερά Μονή Παναγίας Μαυριωτίσσης**, ένα βυζαντινό μνημείο που στέκεται στις όχθες της. Περιπατήστε στα στενά σοκάκια της παλιάς πόλης, όπου θα ανακαλύψετε τα περίφημα **αρχοντικά**, τα οποία μαρτυρούν την οικονομική ακμή της πόλης χάρη στην τέχνη της γούνας. Κατά τη διάρκεια του χειμώνα, τα τζάκια ανάβουν στα παραδοσιακά καφέ και ταβέρνες, προσφέροντας ζεστασιά και φιλοξενία. Η Καστοριά είναι ένας προορισμός που συνδυάζει την ιστορία, την φύση και την παράδοση, ιδανικός για όσους αναζητούν μια απόδραση που θα τους ταξιδέψει στον χρόνο.





Ιερά Μονή Παναγίας Μαυριωτίσσης



Αρχοντικό Εμμανουήλ



Tips

- ✓Επισκεφθείτε το **Πολεμικό Μουσείο** και το **Μουσείο Κέρινων Ομοιωμάτων** του Παύλου Βρέλλη για μια διαφορετική εμπειρία.
- ✓Δοκιμάστε τις παραδοσιακές Ηπειρώτικες πίτες, αλλά και το περίφημο **καζάν ντιπί** για επιδόρπιο.
- ✓Για τους λάτρεις της περιπέτειας, τα κοντινά **Μονοδένδρι** και **Αρίστη** με το φαράγγι του Βίκου, είναι ιδανικοί προορισμοί.

5. Ιωάννινα: Η πόλη των θρύλων



Τα **Ιωάννινα**, η πρωτεύουσα της Ηπείρου, είναι μια πόλη γεμάτη ιστορία, θρύλους και ζωντάνια. Χτισμένη στις όχθες της λίμνης **Παμβώτιδας**, η πόλη συνδυάζει την ατμόσφαιρα μιας σύγχρονης μεγαλούπολης με την γοητεία του παρελθόντος. Ο χειμώνας της δίνει έναν ξεχωριστό τόνο, καθώς η ομίχλη και η υγρασία της λίμνης δημιουργούν ένα σκηνικό που παραπέμπει σε παλιές ιστορίες με πρωταγωνιστές τον Αλή Πασά και την Κυρά Φροσύνη.

Μια βόλτα στο κέντρο είναι απαραίτητη για να νιώσετε τον παλμό της πόλης. Περπατήστε μέσα στο



Κάστρο των Ιωαννίνων, ένα από τα παλαιότερα και μεγαλύτερα σωζόμενα κάστρα στην Ελλάδα. Εδώ θα ανακαλύψετε το **Φετιχέ Τζαμί**, τον **Τάφο του Αλή Πασά** και τα μουσεία που βρίσκονται μέσα στα τείχη. Το νησάκι της λίμνης, στο οποίο μπορείτε να φτάσετε με καραβάκι, είναι ένας ξεχωριστός προορισμός. Εκεί θα βρείτε το σπίτι-μουσείο του Αλή Πασά, αλλά και μια σειρά από παραδοσιακά μαγαζιά και ταβέρνες. Η πόλη διαθέτει επίσης ένα πολύ ζωντανό φοιτητικό κοινό, με πολλά καφέ, εστιατόρια και μπαρ, κάνοντας την ιδανική επιλογή για όσους αναζητούν και νυχτερινή ζωή.



6. Φλώρινα και Νυμφαίο: Από την πόλη του Σακουλέβα στο παραμυθένιο χωριό



Tips

- ✓ Στη Φλώρινα, δοκιμάστε την τοπική πιπεριά, γνωστή ως «πιπεριά Φλωρίνης», και απολαύστε τα τοπικά κρεατικά.
- ✓ Στο Νυμφαίο, κάντε ιππασία στο δάσος και εξερευνήστε τα μονοπάτια του.
- ✓ Επισκεφθείτε την κοντινή **Λίμνη Ζάζαρη** για δραστηριότητες όπως κανό, και τοποθετήστε τη Φλώρινα ως βάση για να εξερευνήσετε τις λίμνες των Πρεσπών, που απέχουν περίπου μία ώρα.

Η **Φλώρινα** και το **Νυμφαίο** αποτελούν ένα δίδυμο προορισμών που συνδυάζουν την αστική γοητεία με την άγρια ομορφιά του βουνού. Η Φλώρινα, μια πόλη που τη διασχίζει ο ποταμός **Σακουλέβας**, αποκτά το χειμώνα μια μαγική ατμόσφαιρα. Οι όχθες του ποταμού, με τα πεζούλια και τα παλιά νεοκλασικά σπίτια, δημιουργούν ένα σκηνικό που μοιάζει βγαλμένο από ταινία – και όχι άδικα, αφού η πόλη έχει αποτελέσει σκηνικό για πολλές κινηματογραφικές παραγωγές. Μια βόλτα στον πεζόδρομο δίπλα στον Σακουλέβα, ειδικά το βράδυ με τον φωτισμό, είναι μια πραγματικά ρομαντική εμπειρία. Η πόλη διαθέτει επίσης ένα πολύ ενδιαφέρον Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης και είναι ιδανική για να απολαύσετε έναν ζεστό καφέ.

Λίγα χιλιόμετρα μακριά, φωλιασμένο στις πλαγιές του Βιτσιού, το **Νυμφαίο** είναι ένα από τα πιο γραφικά και παραδοσιακά χωριά της Ελλάδας, ανακηρυγμένο ως ένας από τους δέκα πιο όμορφους οικισμούς της Ευρώπης από την UNESCO. Το χωριό, με τα πέτρινα σπίτια και τους πλακόστρωτους δρόμους, είναι χτισμένο μέσα σε ένα καταπράσινο δάσος οξιάς. Εδώ θα βρείτε τη **Νίκη Σχολή**, ένα εντυπωσιακό κτίριο που στεγάζει πλέον συνεδριακό κέντρο, και το **Μουσείο Αργυροχρυσοχοΐας**, που μαρτυρά την πλούσια ιστορία του χωριού. Το πιο ξεχωριστό σημείο όμως είναι το **Καταφύγιο της Καφέ Αρκούδας του Αρκτούρου**, όπου μπορείτε να δείτε από κοντά τις προστατευόμενες αρκούδες (με την προϋπόθεση ότι δεν βρίσκονται σε χειμερία νάρκη).





7. Καϊμακτσαλάν: Χειμερινό παιχνίδι στις χιονισμένες πλαγιές



Tips

✓ Αν δεν έχετε τον δικό σας εξοπλισμό, μπορείτε να νοικιάσετε τα πάντα στο χιονοδρομικό κέντρο.

✓ Επισκεφθείτε τη μικρή **Εκκλησία του Προφήτη Ηλία** στην κορυφή του χιονοδρομικού. Είναι η ψηλότερη εκκλησία των Βαλκανίων και προσφέρει μία απίστευτη θέα.

✓ Προτιμήστε να μείνετε στον Παλιό Άγιο Αθανάσιο για να απολαύσετε πλήρως την ατμόσφαιρα του χωριού.



Για τους λάτρεις του χιονιού, το **Καϊμακτσαλάν**, με το επίσημο όνομά του **Βόρας**, είναι ο απόλυτος χειμερινός προορισμός. Το **χιονοδρομικό κέντρο** είναι ένα από τα μεγαλύτερα και ψηλότερα στην Ελλάδα, προσφέροντας πίστες για όλα τα επίπεδα, από αρχάριους έως έμπειρους σκιέρ. Η θέα από την κορυφή, στα 2.524 μέτρα, είναι μαγευτική και αν η ορατότητα είναι καλή, μπορείτε να δείτε μέχρι την λίμνη Βεγορίτιδα και τον Όλυμπο.

Η περιοχή όμως δεν είναι μόνο για σκι. Σε πολύ κοντινή απόσταση, βρίσκεται ο παραδοσιακός οικισμός του **Παλιού Αγίου Αθανασίου**, ένας από τους



πιο γραφικούς προορισμούς της Μακεδονίας. Με τα χαρακτηριστικά πετρόχτιστα σπίτια και τους ξύλινους φράχτες, το χωριό έχει μεταμορφωθεί σε ένα ζωντανό θέρετρο με πέτρινους ξενώνες, παραδοσιακά εστιατόρια και ζεστά καφέ. Εδώ μπορείτε να απολαύσετε στιγμές χαλάρωσης δίπλα στο τζάκι, απολαμβάνοντας το τοπικό τσίπουρο και τα πλούσια πιάτα. Το κλίμα και η ατμόσφαιρα του χωριού προσφέρουν μια απόλυτη αίσθηση θαλπωρής, καθιστώντας το ιδανικό μέρος για να ανακάμψετε μετά από μια μέρα στα χιόνια.

ΤΑΒΕΡΝΑ ΑΣΑΓΚΑ

Παλιά Ιστορία

2381 039995

Π. Άγιος Αθανάσιος



Νεπάλ

Ανάμεσα στον ουρανό και τη γη

Ένα ταξίδι στις
αντιθέσεις,
την πίστη και
την εσωτερική
σιωπή



Το Νεπάλ είναι μια χώρα που δεν σου επιτρέπει να μείνεις ουδέτερος. Από την πρώτη στιγμή που πατάς το πόδι σου εκεί, καταλαβαίνεις πως βρίσκεσαι κάπου αλλού. Όχι απλώς γεωγραφικά, αλλά υπαρξιακά.

Συνορεύει με δύο γίγαντες —την Ινδία και την Κίνα— και όμως, έχει κρατήσει τη δική του ξεχωριστή ταυτότητα. Η πλειοψηφία του πληθυσμού είναι Ινδουιστές, αλλά ο Βουδισμός κυλά εξίσου δυνατά στις φλέβες του πολιτισμού. Αυτή η συνύπαρξη θρησκειών δημιουργεί έναν ρυθμό ζωής που δεν εξηγείται εύκολα με λόγια. **Το κατάλαβα αυτό, όταν** επισκέφτηκα ένα βουδιστικό μοναστήρι. Ήταν χτισμένο σε έναν λόφο, μακριά από τη φασαρία της πόλης, σαν να ήθελε να κρατήσει τη σιωπή του μακριά από τον κόσμο. Εκείνη την ώρα, οι μοναχοί είχαν συγκεντρωθεί για μια τελετή, άρχισαν να ακούγονται βαθιοί ήχοι από τύμπανα, κέρατα και μεταλλικά κύμβαλα.

Ήταν κάτι παραπάνω από μουσική — ήταν σαν προσευχή που δεν χρειαζόταν λόγια. Οι μοναχοί, ντυμένοι με τις χαρακτηριστικές μπορντό και κίτρινες φορεσιές, κάθονταν σε σειρές και έψελναν σε ρυθμό, με τα μουσικά όργανα να δίνουν ένταση και ιερότητα στη στιγμή. Δεν ήμουν βουδιστής, αλλά εκείνη την

ώρα ένιωσα σαν να συμμετέχω σε κάτι πολύ βαθύ και παγκόσμιο: τη σιωπηλή ανάγκη του ανθρώπου να βρει νόημα, να καθαρίσει τη σκέψη του, να συνδεθεί με κάτι ανώτερο.

■ Στην καρδιά των βουνών – Το Annapurna Base Camp

Το Νεπάλ είναι η πατρίδα του ουρανού. Και όσο πλησιάζεις τα Ιμαλάια, τόσο πιο πολύ το νιώθεις. Για μένα, η πεζοπορία μέχρι το Annapurna Base Camp δεν ήταν απλώς ανάβαση σε ένα σημείο — ήταν κατάβαση μέσα μου.

Η φύση εκεί είναι άγρια αλλά σοφή. Συναντάς καταρράκτες, παγωμένες κοιλάδες, περάσματα με σημαίες προσευχής που χορεύουν στον αέρα, και ανθρώπους που σε κοιτούν στα μάτια με γνήσιο ενδιαφέρον. Εκεί, μαθαίνεις τι σημαίνει “ησυχία” — όχι έλλειψη ήχου, αλλά παρουσία νοήματος.

Για όσους αγαπούν την πεζοπορία και το βουνό, το Annapurna Circuit είναι κάτι παραπάνω από διαδρομή — είναι πνευματικό challenge και σωματική υπέρβαση. Ανάμεσα σε απότομες πλαγιές, αρχαία χωριά και χιονισμένες κορυφές, ξεδιπλώνεται μια από τις





Οι Ινδουιστές
δεν θεωρούν
τον θάνατο
τέλος - τον
βλέπουν ως
μετάβαση. Η
μετενσάρκωση
είναι βασικός
άξονας της
πίστης τους: η
ψυχή δεν πε-
θαίνει, απλώς
αλλάζει σώμα,
μέχρι να φτά-
σει στην τελική
απελευθέρω-
ση.

πιο φημισμένες πεζοπορικές διαδρομές του κόσμου.

Η διαδρομή φτάνει περίπου τα 120 χιλιόμετρα, ανάλογα με το σημείο εκκίνησης και τερματισμού. Για εμάς που δεν παίρνουμε απλά την κάμερα, αλλά βάζουμε τα μποτάκια και το σακίδιο στην πλάτη, αυτό σημαίνει δεκάδες χιλιόμετρα καθημερινής πεζοπορίας, μέσα από φαράγγια, ορεινά χωριά, γεφύρια που αιωρούνται στο κενό και... περίπου 20.000 σκαλοπάτια!

Το υψόμετρο ανεβαίνει σταδιακά και φτάνει έως τα 4.130 μέτρα στο Annapurna Base Camp, μια αλπική κοιλάδα που σου κόβει την ανάσα — κυριολεκτικά και μεταφορικά. Εκεί, περιτριγυρισμένος από τις κορυφές Annapurna I, Machharuchare και άλλες ιεροπρεπείς θεότητες της φύσης, νιώθεις μικρός... αλλά και τόσο ζωντανός.

Το εντυπωσιακό είναι ότι σε κάθε στάση, σε κάθε tea house, συναντάς άλλους ταξιδιώτες που έχουν τον ίδιο στόχο: όχι να φτάσουν “κάπου”, αλλά να μουν βαθιά στην εμπειρία. Και αυτό σε κάνει να νιώθεις μέλος μιας παγκόσμιας κοινότητας πεζοπόρων που δεν αναζητούν απλώς το υψόμετρο — **αναζητούν την ουσία του ταξιδιού.**

■ Αντιμέτωπη με τον κύκλο της ζωής

Μία από τις πιο έντονες εμπειρίες μου στο Νεπάλ ήταν η επίσκεψή μου στον ποταμό Bagmati, δίπλα στον ιερό ναό Pashupatinath στην Κατμαντού. Εκεί, καθημερινά, τελούνται δημόσιες τελετές καύσης νεκρών — μια εμπειρία βαθιά, σιωπηλή και συγκλονιστική.

Στην αρχή ένιωσα άβολα, ίσως ακόμα και αμήχανα. Το να βλέπεις το τέλος μιας ζωής τόσο απροκάλυ-



FRESHROVE.COM

ROVE YOUR PASSION!



Βρες το Δικό Σου:



Unique
Stays



Shop
Local



FRESHROVE.COM

ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΕ
& ΠΑΡΕ ΙΔΕΕΣ!
είσαι fresh?
γίνε Rove!



ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ ΜΟΝΑΔΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΚΑΙ ΜΥΣΤΙΚΑ! ΓΙΝΕ ROVE!



Η φύση είναι άγρια αλλά σοφή. Συναντάς καταρράκτες, παγωμένες κοιλάδες, περάσματα με σημαίες προσευχής που χορεύουν στον αέρα, και ανθρώπους που σε κοιτούν στα μάτια με γνήσιο ενδιαφέρον.

πτα, μπροστά σου, με καπνό να ανεβαίνει στον ουρανό και συγγενείς να παρακολουθούν ήρεμα, δεν είναι κάτι που συναντάμε στη δική μας κουλτούρα.

Αλλά μετά, άρχισα να το βλέπω αλλιώς. Οι Ινδουιστές δεν θεωρούν τον θάνατο τέλος — τον βλέπουν ως μετάβαση. Η μετενσάρκωση είναι βασικός άξονας της πίστης τους: η ψυχή δεν πεθαίνει, απλώς αλλάζει σώμα, μέχρι να φτάσει στην τελική απελευθέρωση. Ο φόβος του θανάτου εδώ δεν έχει το ίδιο βάρος. Υπάρχει πένθος, ναι, αλλά κυριαρχεί μια αποδοχή, μια ειρήνη με το αναπόφευκτο.

Ίσως ήταν μια από τις πιο φιλοσοφικές στιγμές του ταξιδιού μου. Με έκανε να σκεφτώ τη δική μου ζωή, τους δικούς μου φόβους, και ίσως... να τους δω λίγο αλλιώς.

Το Νεπάλ δεν είναι μια χώρα που σου προσφέρεται εύκολα — πρέπει να τη σεβαστείς, να την αφογκραστείς. Και τότε σου δίνει απλόχερα: εικόνες, συναισθήματα, αντιθέσεις που σε ταρακουνούν. Εκεί, ανάμεσα στην απλότητα και στο ιερό, στη σκόνη και στη σιωπή, ένιωσα για άλλη μια φορά αυτό που κάθε ταξίδι μου υπενθυμίζει:

Κάθε φορά που φεύγω από κάπου, δεν είμαι η ίδια. Γυρίζω πιο γεμάτη, πιο ήρεμη, και λίγο καλύτερη.



Egnatia Hotel

City Hotel & Spa | Kavala



**Η ΔΙΑΜΟΝΗ
ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ**

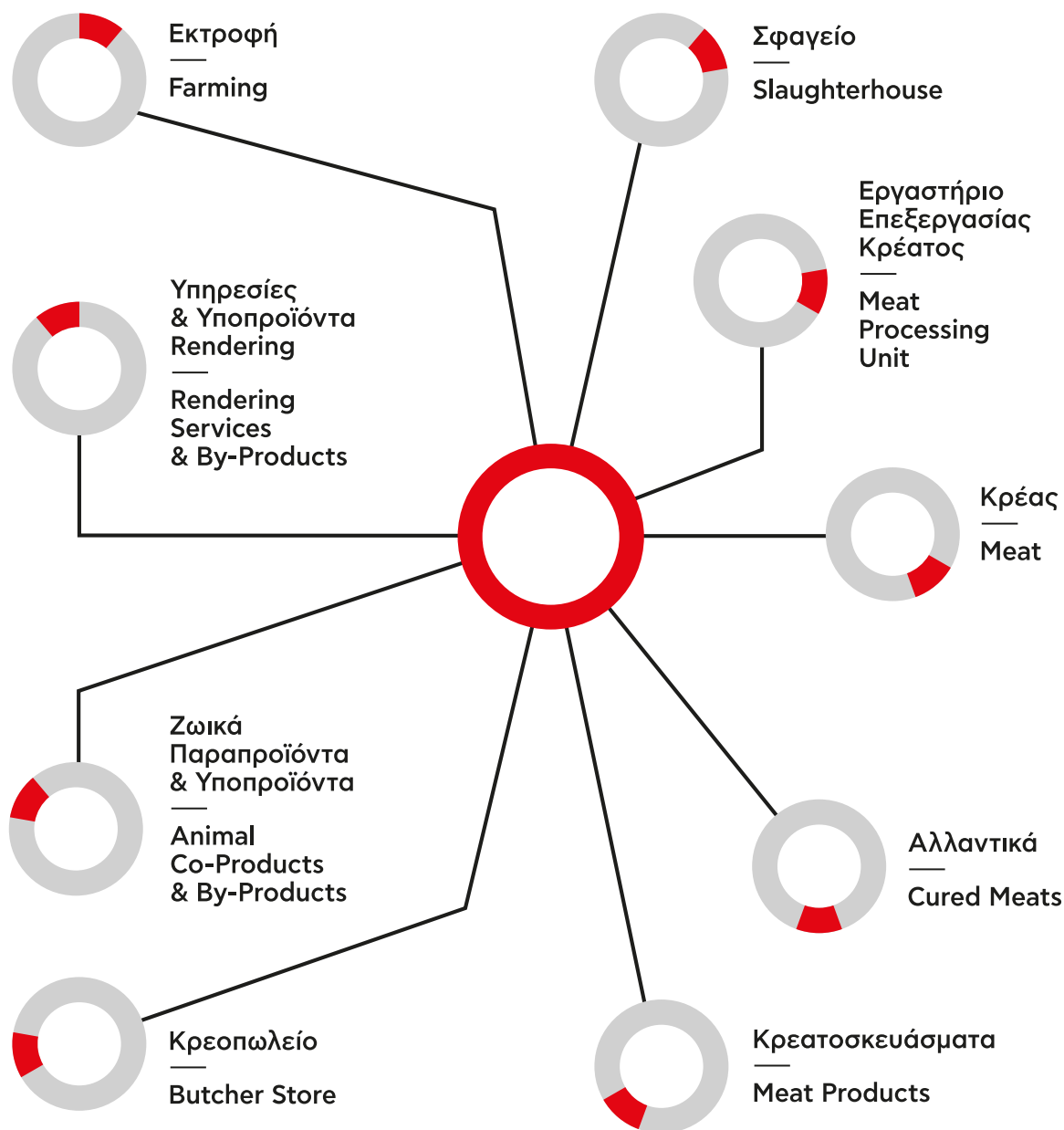
Το **Egnatia Hotel** με θέα σε όλη την πόλη και τα νερά του Αιγαίου καθώς και ποιοτικές υπηρεσίες, είναι η **ιδανική επιλογή** για την φιλοξενία σας **στην Καβάλα**.

7ης Μεραρχίας 139, 65403, Καβάλα
Τ. +30 251 060 0250



book now





Πάρκο Παραγωγής
Λαμηνινό Ξάνθης 67100
Τ. +30 2541 600500
Κρεοπωλείο
Δημοτική Αγορά Ξάνθης
Ξάνθη 67133
Τ. +30 25410 22080

More info



info@meatcompany.gr
www.meatcompany.gr

