

ΣΥΛΛΕΚΤΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ LARISSANET

www.larissanet.gr

# summer2018

**Π** 05 | ΙΟΥΝΙΟΣ 2018

14-25

## ΛΑΡΙΣΣΑ: Η ΠΟΛΗ ΤΩΝ ΜΟΥΣΕΙΩΝ

Οι κορυφαίες επιλογές για τους ταξιδιώτες

32-42

## ΠΑΡΑΛΙΑ ΛΑΡΙΣΣΑΣ

Προτάσεις για όλους τους επισκέπτες

49-62 & 65 - 68

## ΕΞΙ ...ΠΟΘΟΙ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ

Και τρεις προορισμοί... έρωτας!

26-30

## ΕΥΡΙΠΙΔΗΣ, ΘΕΜΗΣ & ΘΩΜΑΣ ΜΠΕΚΟΣ

Καινοτομία στην ελληνική μουσική

78-80

## ΛΙΝΑ ΜΟΥΣΙΩΝΗ

«Η γενιά αυτή θα βρει το δρόμο της δημιουργικότητας...»

73 - 77

## ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΛΛΙΩΣ...

Γέμισε προσωπογραφίες το Γενικό Λύκειο Τυρνάβου

**icBS**

Larissa Business College



δημιουργεί επαγγελματίες



έχει θάλασσα  
η Λάρισα;

67 χιλιόμετρα  
παραλία...

ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ



ΛΑΡΙΣΑΣ

Παπακυριαζή 44  
ΤΚ 41222, Λάρισα  
τηλ: 2410 255388

ζήσε εδώ την  
αυθεντική  
καλοκαιρινή  
εμπειρία!

Νομός Λάρισας

θάλασσα | βουνό | ιστορία | πολιτισμός | δραστηριότητες

# icBS



## Larissa Business College

ΤΟ ΜΟΝΑΔΙΚΟ ΙΔΙΩΤΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΣΤΗ ΘΕΣΣΑΛΙΑ

# δημιουργεί επαγγελματίες

που μπορούν να ανταπεξέλθουν σε οποιαδήποτε εργασιακή δυσκολία



### ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΜΕ ΒΡΕΤΑΝΙΚΑ ΠΤΥΧΙΑ ΣΕ:

**Executive MBA:** Μάρκετινγκ, Τραπεζική και Χρηματοοικονομική, Στρατηγικό Μάνατζμεντ, Μάνατζμεντ Λειτουργιών, Μάνατζμεντ Ανθρωπίνων Πόρων, Μάνατζμεντ Logistics, Μάνατζμεντ Μονάδων Υγείας, Μάνατζμεντ Νομικών Λειτουργιών, Μάνατζμεντ Δημοσίου Τομέα  
(MA στο Μάνατζμεντ, MSc στη Λογιστική & Χρηματοοικονομική, PG Diploma στο Μάνατζμεντ)

**Bachelor:** Διοίκηση Επιχειρήσεων, Τουριστικό Μάνατζμεντ, Μάρκετινγκ, Μάρκετινγκ - Επικοινωνία & Δημόσιες Σχέσεις, Λογιστική & Χρηματοοικονομική

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ ΤΟ Σ.Α.Ε.Π.



# \* EDITORIAL

## Η Ελλάδα που αγάπησε όλος ο κόσμος...

Του Χρήστου Μπεχλιβάνου  
bechlivanos@larissanet.gr

**Τ**ο φετινό ελληνικό καλοκαίρι είναι διαφορετικό εξαιτίας μιας διάχυτης μεταμνημονιακής αισιοδοξίας για τη χώρα μας. Η τουριστική κίνηση στην Ελλάδα αυξάνεται ραγδαία τα τελευταία χρόνια και πέρσι οι ταξιδιώτες που ήρθαν στη χώρα μας ξεπέρασαν τα 30 εκατομμύρια. Φέτος, με επίσημα στοιχεία το πρώτο τετράμηνο η εισερχόμενη τουριστική κίνηση εμφάνισε αύξηση κατά 11,5%, οι τουρίστες έφτασαν τα 2,9 εκατ. και σύμφωνα με τα στοιχεία της Τράπεζας της Ελλάδας τα έσοδα «τσιμπισαν» κατά 7,4%, σε σύγκριση με την ίδια περίοδο την περασμένη χρονιά και ανήλθαν σε 1,05 δισ. ευρώ. Όλα τα μηνύματα είναι θετικά για την φετινή τουριστική σεζόν.

Ο τουρισμός αποτελεί έναν από τους σταθερούς πυλώνες ανάπτυξης της χώρας μας. Ακόμη και στα οκτώ χρόνια της οικονομικής ύφεσης και κρίσης ο τουρισμός άντεξε, στήριξε όλους τους εμπλεκόμενους με τον κλάδο και την εθνική οικονομία. Σε πολλές περιπτώσεις το τουριστικό προϊόν άνθισε. Φέτος η χρονιά είναι ορόσημο για την Ελλάδα καθώς έκλεισε ο κύκλος των μνημονίων και η χώρα μας ξαναβγαίνει στις αγορές. Ήδη, τα μεγάλα ταξιδιωτικά γραφεία και οι παγκόσμιοι τουριστικοί οργανισμοί προβλέπουν κορύφωση του αριθμού των επισκεπτών σε ελληνικούς προορισμούς τα επόμενα χρόνια, ενώ οι εκτιμήσεις τους ξεπερνούν κάθε προσδοκία. Ενδεικτικά αναφέρουμε ότι στην ετήσια έκθεση για τον τουρισμό της ερχόμενης δεκαετίας στην Ελλάδα το Παγκόσμιο Συμβούλιο για τα Ταξίδια και τον Τουρισμό (WTTC), προέβλεψε ότι το 22,7% του Ακαθάριστου Εθνικού Προϊόντος (ΑΕΠ) της χώρας μας θα συνδέεται με τον τουρισμό! Φαντάζει εξωπραγματικό, αλλά ρεαλιστικό σύμφωνα με τους ειδήμονες του τουρισμού. Οι ίδιες πηγές εκτιμούν πως την επόμενη πενταετία οι επισκέπτες που θα έρθουν στη χώρα μας θα ξεπεράσουν το «φράγμα» των 50 εκατο-



μμυρίων αναδεικνύοντας την Ελλάδα ως έναν από τους δημοφιλέστερους προορισμούς παγκοσμίως.

Το «τσουνάμι» των ταξιδιωτών θα συμπαρασύρει, όπως είναι αναμενόμενο, την απασχόληση σε όλους τους τουριστικούς κλάδους και θα δημιουργήσει πραγματικές ανάγκες για νέες επενδύσεις. Οι πραγματικές θέσεις εργασίας αναμένεται να φτάσουν τις 1.266.000 (28,5% του συνόλου) και οι νέες επενδύσεις θα αυξηθούν 3,6% το 2018 και 5,5% την επόμενη δεκαετία! Οι επιχειρηματίες του κλάδου για να μπορέσουν να ανταπεξέλθουν στις πρωτόγνωρες προκλήσεις οφείλουν να επενδύσουν σε υποδομές ποιότητας, στηριζόμενοι σε όλα τα χρηματοδοτικά εργαλεία, τα προγράμματα ΕΣΠΑ και το νέο Αναπτυξιακό.

Τα εκατομμύρια των ταξιδιωτών που θα έρθουν στα νησιά μας και σε κάθε περιοχή της ηπειρωτικής χώρας πρέπει να τύχουν άψογης και ποιοτικής εξυπηρέτησης σε όλα τα επίπεδα. Η χώρα μας βρίσκεται στις πρώτες επιλογές των παγκόσμιων ταξιδιωτικών γραφείων για τις φυσικές ομορφιές της, τα μνημεία της, την ιστορία της, την ελληνική κουζίνα και τα ποιοτικά τοπικά προϊόντα μας. Για ένα ηλιοβασίλεμα στη θάλασσα κι ένα δείπνο με τοπικά εδέσματα και ντόπιο κρασί σε μία ταβέρνα. Αυτή είναι η Ελλάδα που αγάπησε όλος ο κόσμος! Είναι στο χέρι μας να τον (ξανα)κερδίσουμε για πάντα. Καλό καλοκαίρι σε όλους...

\* Πάρτε μαζί σας στις διακοπές βιβλία.

Φ.Π.Τ. Τηλέμαχος Μπεχλιβάνος

ΣΥΛΛΕΚΤΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ LARISSANET

summer2018

Περιοδικό της εφημερίδας Larissanet

Φωτ. εξωφύλλου:  
unsplash/Ishan

Ιδιοκτήτης - Εκδότης - Διευθυντής: Χρήστος Μπεχλιβάνος  
Αρχισυντάκτης: Βαλεντίνα Μπεχλιβάνου  
Σχεδιασμός: Ατελιέ Larissanet  
ΕΚΤΥΠΩΣΗ: SMART PRINT

Γραφεία: Παπακρυαζή 53, ΤΚ 41222, Λάρισσα  
Τ: 2410 670 588 • 2410 256 381  
U: www.larissanet.gr • E: info@larissanet.gr

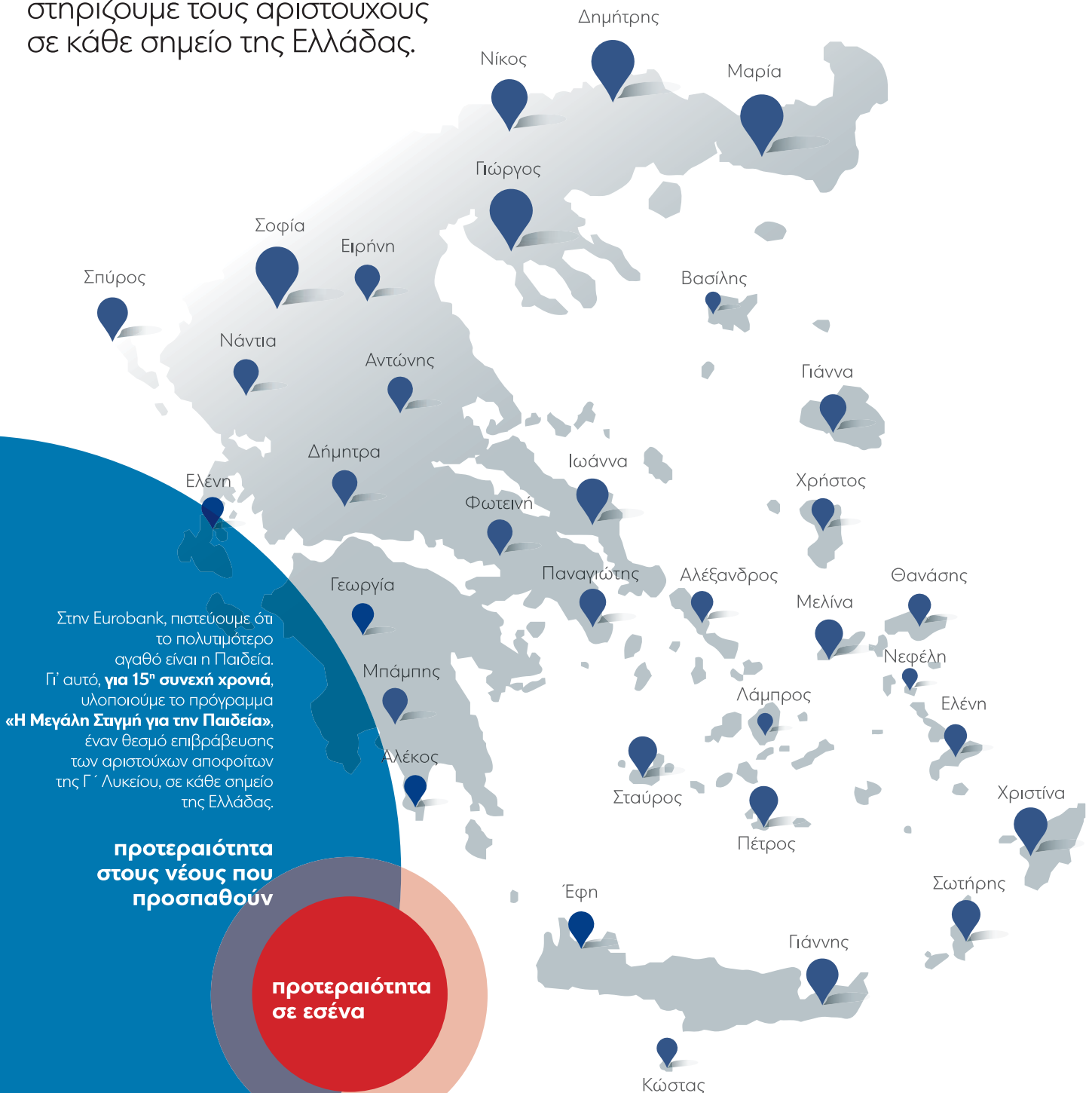
**Γράφουν:** Νίκος Ασπρούδης, Γιάννης Παννακόπουλος, Άκης Μπισούλης, Τάσος Καστρινός, Πάνος Γαρουφαλιάς, Αναστάσιος Γούσιος, Αλεξία Κατσαρού, Ευανθία Καραβέντζα, Βασίλης Αλεξίου, Μιχάλης Κοντός, Στέλιος Γ. Αλβανός, Στυλιανός Ι. Χαϊδεμενάκης, Νίκος Παπανδρέου, Ιωάννης Λουλάκης, Γεώργιος Ε. Καπίτοσης, Αχιλλέας Μάνδαλος.

**Φωτογραφίες:** Eurokinissi, Θανάσης Καλλιάρης, Μιχάλης Κοντός, Σπύρος Τσαντόπουλος, Κώστας Τσομάκος, Τηλέμαχος Μπεχλιβάνος.



# Απ' άκρη σ' άκρη.

15 χρόνια  
στηρίζουμε τους αριστούχους  
σε κάθε σημείο της Ελλάδας.



Στην Eurobank, πιστεύουμε ότι το πολυτιμότερο αγαθό είναι η Παιδεία. Γι' αυτό, για 15<sup>ο</sup> συνεχή χρονιά, υλοποιούμε το πρόγραμμα «Η Μεγάλη Στιγμή για την Παιδεία», έναν θεσμό επιβράβευσης των αριστούχων αποφοίτων της Γ' Λυκείου, σε κάθε σημείο της Ελλάδας.

**προτεραιότητα  
 στους νέους που  
προσπαθούν**

**προτεραιότητα  
σε εσένα**



**PORTOKALIDES**  
GROUP



Warranty



Viscon Jacquard  
Fabric



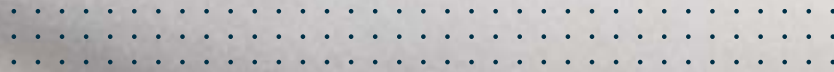
Support  
Foam



Pocket Spring  
System

Πάντα  
καθαρό με  
ένα άγγιγμα  
φωτός!





ΝΕΟ ΣΤΡΩΜΑ

# Self Cleaning

Νέα μοναδική καινοτομία από την Istikbal. Ένα στρώμα μοναδικών χαρακτηριστικών με εξαιρετικής αίσθησης ύφασμα επιφάνειας Zaquard και τεχνολογία αυτοκαθαρισμού. Χρησιμοποιώντας την τελευταία λέξη της νανοτεχνολογίας το ύφασμα τεχνολογίας Self Clean βοηθά στην εξάλειψη των οργανικών ρύπων με τη χρήση φωτός. Επιπλέον η επιφάνεια απωθεί το νερό αλλά και τα έλαια αποτρέποντας ρύπους, υγρασία αλλά και την αναπαραγωγή βακτηρίων στην επιφάνεια του στρώματος.

Διατηρήστε πάντα το στρώμα σας σαν καινούργιο και εξασφαλίστε παράλληλα για εσάς και τους δικούς σας το πιο υγιεινό περιβάλλον ύπνου. Το στρώμα επιπλέον διαθέτει αποσπώμενο ανώστρωμα και σύστημα ανεξάρτητων ελατηρίων τελευταίας τεχνολογίας για μοναδική άνεση και ιδανική στήριξη κατά τη διάρκεια του ύπνου. Ύψος στρώματος 34cm. Τα στρώματα Istikbal διαθέτουν εγγύηση 3 ετών για τα υφάσματα και 10 ετών για τα ελατήρια.



Όλα τα στρώματα Istikbal διαθέτουν Αμερικανικά και Ευρωπαϊκά πιστοποιητικά ποιότητας

 **istikbal**

ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΛΑΡΙΣΑΣ

3° χλμ. Π.Ε.Ο. Λάρισας-Αθηνών, Τηλ.: 2410 592121



# Το ελληνικό καλοκαίρι

**Γ**ια να περιγράψεις το ελληνικό καλοκαίρι δεν φτάνουν οι λέξεις στο χαρτί. Χρειάζεται κανείς να χρησιμοποιήσει και τις πέντε αισθήσεις του (ίσως και να ανακαλύψει περισσότερες) για να αντιληφθεί αυτό που από την αρχαιότητα αποκαλούνταν περίπου και θαύμα: Η αίσθηση του καλοκαιριού στην Ελλάδα. Χρειάζεται σίγουρα η όσφρηση. Για να μυρίσεις τις ευωδιές της θάλασσας. Τα αρώματα της ώριμης ντομάτας στο τραπέζι. Τη μυρωδιά του νωχελικού πρωινού στους ανθισμένους κήπους. Χρειάζεσαι την όραση. Για να ξεκουραστεί το βλέμμα στο γαλάζιο τ' ουρανού το απόγευμα. Για να παιχνιδίσουν με το βλέμμα οι χρυσοσταλίδες του ήλιου που αντανακλούν στο κύμα. Για να θαυμάσεις την πρεμία του πρωινού μεσ' τη σιωπή του Αυγούστου. Χρειάζεσαι οπωσδήποτε την ακοή. Για ν' ακούσεις το θρόισμα των φύλλων στη δροσιά του μπάττι. Τη βοή σαν σκάει το κύμα νύχτα. Τους μακρινούς ήχους του κλαρίνου στο πανηγύρι του διπλανού χωριού.



Του Γιάννη  
Γιαννακόπουλου

Χρειάζεσαι την αφή. Για να καϊδέψεις την καυτή άμμο της παραλίας. Τ' αλατισμένα μαλλιά του παιδιού σαν στεγνώνουν μετά το θαλασσινό μπάνιο.

Χρειάζεσαι σίγουρα τη γεύση. Ναι, τη γεύση του ελαιόλαδου στη χωριάτικη σαλάτα. Τη γεύση του καρπουζιού και των κερασιών. Τη γεύση του

μουσακά στο νησιώτικο ταβερνάκι.

Μα πάνω απ' όλα, πρέπει να γίνεις λίγο παιδί. Να μετρήσεις πάλι τα μπάνια και τα παγωτά. Να νιώσεις τις πατούσες σου να καίγονται στην καυτή άμμο. Μίκι Μάους το μεσημέρι και θερινό σινεμά το βράδυ. Κι ατέλειωτο παιχνίδι στις αλάνες. Κρυφτό, κυνηγητό και πατήματα στο ζωγραφισμένο πεζοδρόμιο.

Για να νιώσεις το ελληνικό καλοκαίρι, πρέπει τα χνώτα σου να μυρίζουν θάλασσα. Τα μάτια σου να γίνονται γαλάζια από το φως του πελάγου. Κι η ψυχή σου να πρεμεί

κάθε απόγευμα, όπως πρεμεί το Αιγαίο

μετά το μελέμι.

Τότε ξέρεις ότι είναι καλοκαίρι. Τότε ξέρεις ότι είσαι στην Ελλάδα. Τότε ξέρεις ότι το παιδί που κρύβεις μέσα σου ξυπνάει. Κι είναι χαρούμενο... Καλό καλοκαίρι.

# Μουσικό ταξίδι με Beyoncé για 2 τυχερούς συνδρομητές WIND F2G και Q

**Μ**ε αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Μουσικής, η WIND επιφυλάσσει μία ευχάριστη έκπληξη για τους συνδρομητές WIND F2G και Q που θα επισκεφθούν ένα από τα καταστήματα της αλυσίδας της έως τις 21 Ιουνίου. Συγκεκριμένα, δυο τυχεροί

νικητές θα κερδίσουν από δυο διπλά εισιτήρια για τη συναυλία της Beyoncé & του Jay-Z που θα γίνει 8 Ιουλίου στη Ρώμη, αεροπορικά εισιτήρια καθώς και μία διανυκτέρευση στην αιώνια πόλη.

Με κάθε ανανέωση χρόνου ομιλίας αξίας 12€ και άνω, οι συνδρομητές μπορούν να συμμε-

τάσχουν στο διαγωνισμό και να διεκδικήσουν το μεγάλο δώρο ενώ όσοι επιθυμούν μπορούν να μάθουν περισσότερες λεπτομέρειες στα καταστήματα WIND, στο [www.wind.gr/gr/f2g/](http://www.wind.gr/gr/f2g/), στο <https://www.wind.gr/gr/q/> ή το myF2Gapp.

Η ανάδειξη των νικητών θα γίνει 21 Ιουνίου 2018.

JOIN  
the music  
EXPERIENCE



ΕΧΕΙΣ

WIND  
**F2G** ή 

ΚΕΡΔΙΣΕ ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΑΥΛΙΑ

**BEYONCÉ  
& JAY-Z**





# 11 χρόνια Media Markt® στη Λάρισα

**Τ**ο κατάστημα της Media Markt στη Λάρισα μετρά **11 χρόνια λειτουργίας**. Ανοίγοντας τις πόρτες του τον Οκτώβριο του 2007, έθεσε νέα δεδομένα στην αγορά συσκευών τεχνολογίας της πόλης. Με πάνω από **120.000 προϊόντα** σε πάνω από **5.000τμ.**, έδωσε για πρώτη φορά στους κατοίκους της Λάρισας και των γύρω περιοχών την απόλυτη ελευθερία να βρουν τη συσκευή που ανταποκρίνεται στις ανάγκες τους αλλά και στο χρηματικό ποσό που διαθέτουν.

Σήμερα, 11 χρόνια μετά, το κατάστημα απασχολεί 30 άτομα από την πόλη που είναι έτοιμα να εξυπηρετήσουν τους επισκέπτες με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Συμπληρωματικά στα χιλιάδες διαθέσιμα προϊόντα τεχνολογίας, όπως **smartphone, τηλεοράσεις, laptop, συστήματα ήχου, φωτογραφικές μηχανές, κουζίνες, ψυγεία, πλυντήρια, gadget** κλπ., άμεσα



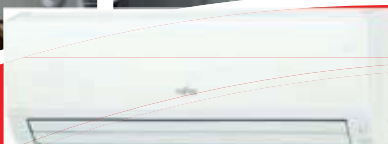
προς παραλαβή από το κατάστημα, υπάρχει μία **πλήρης γκάμα υπηρεσιών** που θα επιτρέψει στους φίλους της Media Markt να απολαύσουν το προϊόν που αγόρασαν άμεσα και χωρίς προβλήματα. Από την απλή παράδοση και εγκατάσταση συσκευών μέχρι και προηγμένες τεχνολογικά υπη-

ρεσίες όπως το **calibration** της οθόνης των τηλεοράσεων για τέλει φυσικό αποτέλεσμα, **smartphone** και **laptop ready for use** με εγκαταστημένα προγράμματα και application ώστε να είναι έτοιμα προς χρήση, **express repair για άμεση επισκευή smartphone** αλλά και **same day delivery** που δίνει τη δυνατότητα στους πελάτες με μικρό αντίτιμο να παραλάβουν τη συσκευή που αγόρασαν την ίδια κιόλας μέρα. Φανταστείτε να παραλαμβάνετε το ψυγείο ή την τηλεόρασή σας την ίδια κιόλας μέρα, ενώ για μικρότερα αντικείμενα η παράδοση μπορεί να γίνει εντός 2 ωρών!

Τη διεύθυνση του καταστήματος έχει αναλάβει εδώ και χρόνια ο Λαρισαίος **Αντώνης Δημόπουλος**, στέλεχος με μεγάλη εμπειρία στη Media Markt αλλά και βαθιά γνώση των αναγκών της πόλης, θα τον βρείτε στο κατάστημα, πάντα διαθέσιμος να σας εξυπηρετήσει προσωπικά.







FUJITSU SET 24 ASYG24KLCA / AOYG24KLTA ενεργειακή κλάση A++, Compact Design, Ψυκτικό υγρό R32



TOYOTOMI SET 9 KURO TKN/TKG-628R32 ενεργειακή κλάση A+++, wifi, λειτουργία ιονιστή



BRAUN SE 9579 αδιάβροχο, γρήγορο και ακριβής αποτρίχωση, περιλαμβάνει κεφαλή μασάζ προσώπου



NILOX DOC HOVERBOARD PLUS OFF ROAD Hoverboard

Μέγιστη Απόσταση 20km, Μέγιστη Ταχύτητα 10km/h, Τροχοί 8", 700w



SONY

Bluetooth speaker

Powerbank/Αυτονομία 24h/Extra Bass/NFC/Αδιάβροχο/Party light/Party booster/Σύνδεση μέχρι 100 συσκευές



PHILIPS

QP 6510/20 ONE BLADE PRO Τεχνολογία παρακολούθησης περιγράμματος



IMETEC 7IME11619 BELLISSIMA BEACH WAVES GT20 100

Αναστρεφόμενη βάση για έντονα κύματα ή για σφιχτά κύματα



DJI PHANTOM 4 PRO V2.0 Drone Εμβέλεια 7km, Αυτονομία 30', Ανάλυση 4k/60fps, Noise Reduction, Λειτουργία αυτόματης αποφυγής εμποδίων



ORAL B

GENIUS PRO 9000 RG

σύνδεση μέσω bluetooth, θήκη ταξιδιού με φόρτιση USB, βάση smartphone



NILOX DOC AIR SCOOTER Scooter Μέγιστη Απόσταση 25km, Μέγιστη Ταχύτητα 25km/h, Τροχοί 6", 250w



READY FOR USE LAPTOP

Ready for use: Θέλεις laptop, smartphone, tablet με προεγκατεστημένα τα πιο περιζήτητα προγράμματα; Με το Ready for use έχεις όλα όσα θέλεις... από social media apps έως προγράμματα για να κάνεις video-κλήση με την οικογένειά σου και πολλά ακόμη!



ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΟΘΟΝΗΣ

Προστασία οθόνης: Προστάτευσε το κινητό σου με τις πιο εξελιγμένες μεθόδους αποκλειστικά στη Media Markt. Διάλεξε ανάμεσα στην τεχνολογία Zagg ή στην προστασία οθόνης με νανοτεχνολογία.



ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΠΑΤΑΡΙΑΣ

Express repair: Στη Media Markt αλλάζουμε μπαταρία ή οθόνη στο κινητό σου μέσα σε λίγα λεπτά. Με την υπηρεσία express repair επισκευάζουμε το κινητό, το tablet και laptop σου γρήγορα, οικονομικά και με 2 χρόνια εγγύηση.

**Media Markt**  
**Εμπορικό Κέντρο Pantheon Plaza**  
**413 35 Λάρισα . +30 241 180 6800**



# Ρίτα - Ριτάκι...

Χτύπησε το τηλέφωνό μου...  
κοίταξα το ρολόι...  
ήταν 10 το πρωί...  
ώρα που συνήθως πήγαινα για ύπνο...  
έριξα μια ματιά στην οθόνη...  
η οθόνη έγραφε το όνομα της τότε συντρόφου μου...  
21 Μαΐων...  
προφανώς δεν είχα δώσει την πρόβλεψη σημασία...  
στο σιχάκι από το Ρίτα - Ριτάκι των Κατομιχαίων...  
εσύ είσαι 18 και 'γω 45...  
Ρίτα είσαι στην αρχή και γω στο παραπέντε...  
το σήκωσα...  
το αυτί μου τινάχθηκε από την ένταση χαράς...  
αυτής της χαράς ανακατεμένης με ζουζούνισμα και νάζι όλα μαζί σε μέγεθος έχουμε κερδίσει το Τζόκερ...  
είναι 10 η ώρα ψέλλισα... τι συμβαίνει;  
είναι Κυριακή μου είπε μέσα στην τρελή χαρά ζουζουνίζοντας και πάλι...  
Κυριακή είπα... μία χαρά μέρα για να κοιμηθούμε χωρίς ενοχλήσεις...  
τόνισα το «ενοχλήσεις» προπαθώντας να γίνω σαρκαστικός και δηκτικός για την ίδια αλλά μάλλον δεν το κατάλαβε...  
τι... μου είπε... Κυριακή... δεν θα πάμε θάλασσα...;  
όχι... της απάντησα κοφτά... δεν θα πάμε θάλασσα...  
η ιδέα του να πάω θάλασσα Κυριακή μαζί με το χαμό μου ήταν απεχθής... ήδη στη σκέψη της και μόνο κουράστηκα...  
απτόητη εκείνη συνέχισε στην άλλη άκρη της γραμμής...  
μα όλοι πάνε θάλασσα Κυριακή...  
ένας λόγος να κάνουμε τη διαφορά, της είπα ξανά...  
δεν το άκουσε καν...  
άρχιζε ένα απίστευτο ζουζουνητό γεμάτο νάζι και παιδική αφέλεια, από εκείνη που έχουν όλες οι γυναίκες ανεξαρτήτου ηλικίας όταν θέλουν να πετύχουν κάτι...  
μόνο που εδώ - και λόγω ηλικίας - το ζουζουνητό έσπαζε τα αυτιά μου...  
το μόνο που διέκρινα σε όλο αυτό ήταν μια διαρκή αέναη επανάληψη του «σήκω να πάμε θάλασσα, σήκω να πάμε θάλασσα...»  
αέναη επανάληψη σε λούπα που θα ζήλευνε ο καλύτερος dj...  
τι να κάνω...  
σηκώθηκα...  
έτσι και αλλιώς είχα χάσει τον ύπνο μου...  
έκλεισε το τηλέφωνο με μία τσιρίδα χαράς...  
έμεινα πέντε λεπτά στο κρεβάτι σε δια-



Γράφει ο Άκης Μπουσούλης

λογισμό με τον εαυτό μου για τη λάθος απόφαση που πήρα...  
και άλλα πέντε για το τι θα αντιμετώπισω...  
μετά από λίγο ήμουν στο σπíti της για να την πάρω...  
ήταν ήδη έξω και χοροπηδούσε από τη χαρά της...  
βαμμένη με το μαγιό, σορτς και όλα τα λιγούστα που φορούσε μέσα στην απόλυτη πανέμορφη προκλητική σεξουαλικότητα...  
σε άλλες περιπτώσεις θα την χαιρόμουν όλη αυτή τη σεξουαλικότητα, αλλά εκείνη τη στιγμή το μόνο που έβλεπα ήταν ο καφές με το πορτοκαλί κιτς καλαμάκι...  
πήδηξε στη θέση του συνοδηγού έβαλε τα πόδια της στο ταμπλό του αυτοκινήτου και άνοιξε το ραδιόφωνο...  
άρχιζε να το σκαλίζει μέχρι που το σταθεροποίησε σε Οικονομόπουλο - Παντελίδη με μία δόση Αργυρό για κουλουτούρα...  
δεν τους ήξερα... μου τους έμαθε μέσα σε ταχύρρυθμα αναγκαστικά σεμινάρια... τραγούδησε σε όλη τη διαδρομή ντυέτο με τον Αργυρό...  
όταν φτάσαμε επιτέλους τη ρώτησα που θα πάμε...  
μα στο πιο in beach bar μου είπε...  
μου το είπε με τον τόνο ότι ήταν πασιφανές ότι θα το ήξερα...  
μου εξήγησε καθώς και τους λόγους για τους οποίους το συγκεκριμένο μπαρ ήταν in την παρούσα σαιζόν με τρόπο που φοβήθηκα ότι θα έπρεπε να κρατώ σημειώσεις γιατί θα εξεταστώ μετά...  
κατεβήκαμε από το αυτοκίνητο...  
στην πόρτα του πιο in beach bar με γνώρισε ο ιδιοκτήτης...  
χαιρετηθήκαμε...  
τι μου λέει...  
τι λέω...  
τον ξέρεις...  
τον ξέρω λέω...  
ε, δεν θα του πεις κάτι...  
του είπα... καλημέρα... τι άλλο να του πω...  
να του ζητήσεις την καλύτερη ξαπλώστρα μου λέει...  
αφού τον ξέρεις...  
αυτή που είναι εκεί μπροστά - μπροστά μου λέει και μου δείχνει μία που ήταν με

κάτι κουνουπιères μέσα στη θάλασσα...  
να βάλω μέσο για ξαπλώστρα πρώτη φορά μου τύχαινε...  
προκειμένου να κάτσω κάπου, οπουδήποτε, σύντομα πήγα και τη ζήτησα...  
ο σερβιτόρος, μετρ δεν ξέρω 'γω πως λέγονται αυτοί στα beach bar μας οδήγησε στην ξαπλώστρα με την κουνουπιέρα...  
ήταν χαρούμενη...  
ποτέ δεν φανταζόμουν ότι ένας άνθρωπος θα χαιρόταν με μία ξαπλώστρα με κουνουπιères...  
έβγαλε και τα λιγούστα...  
έμεινε με το μπραζιλ μαγιό...  
άρχιζε να βάζει αντηλιακό...  
ατέλειωτο αντηλιακό...  
πρέπει να έβαζε ώρες αντηλιακό...  
αντηλιακό και κάτι σπρέι που δεν ήξερα τι κάνουν ακριβώς...  
μετά άρχισε να σκαλίζει το κινητό για τη σέλφι της παραλίας...  
τράβηξε πάνω από 500 φωτογραφίες για να βρει την καλύτερη...  
μετά κάθισε να την επεξεργαστεί πριν την ανεβάσει...  
καθίσαμε ώρες...  
ώρες ατέλειωτες στην ξαπλώστρα κουνουπιέρα...  
ατέλειωτο αντηλιακό...  
ατέλειωτες απαντήσεις στα σχόλια θαυμασμού για τη σέλφι που ανέβασε...  
τάκα τούκα με τις ρακέτες...  
κάτι τύποι αποφάσισαν να γίνουν ολυμπιονίκες στην παραλία, ενώ όλο το χειμώνα σαβούριαζαν παιδάκια...  
δυο παιδάκια έπαιζαν το survivor...  
και ένα τύπος με ψαροντούφεκο...  
στο διάλειμμα από τα αντηλιακά με σκουντούσε και μου έλεγε...  
κοίτα - κοίτα μας κοιτάνε...  
προφανώς μας κοιτάνε...  
είμαστε οι μόνοι σε κουνουπιέρα 12 το μεσημέρι...  
φύγαμε 9 το βράδυ...  
φτάσαμε σπíti με όλη την κίνηση κοντά στα μεσάνυχτα...  
έκανα να συνέλθω μία εβδομάδα από την κούραση...  
στο αυτοκίνητο...  
καθώς σκάλιζε και πάλι το ραδιόφωνο για να βρει Οικονομόπουλο άκουσα το Ρίτα - Ριτάκι...  
αυτή τη φορά...  
πολύ κατάλαβα το σικουργό...  
τον κατάλαβα...  
τον συμπίνεσα...  
γύρισα και την κοίταξα...  
τραγουδάρα της λέω...  
με κοίταξε περιέργα...  
δεν το ήξερε καν...





# CARTONTEC A.E

ΧΑΡΤΟΚΙΒΩΤΙΑ | ΧΑΡΤΟΤΕΛΑΡΑ | ΚΥΨΕΛΕΣ | ΧΑΡΤΩΔΕΙΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ



- Άμεση εξυπηρέτηση • Υψηλής ποιότητας προϊόντα





# Η πόλη του καφέ και των Μουσείων!

Πάω Λάρισα για τα Μουσεία και τα Μνημεία της!

## Του Τάσου Κασρινού

**Π**ριν από λίγα χρόνια δύσκολα απαντούσες στο ερώτημα «γιατί ο περαστικός να εισέλθει στην πόλη της Λάρισας» καθώς ο επισκέπτης στη Λάρισα δεν μπορούσε να επισκεφθεί σχεδόν κανένα Μουσείο ή Μνημείο. Μόνο τη Δημοτική Πινακοθήκη, άντε και το Λαογραφικό Μουσείο, κι αυτό στις παλιές εγκαταστάσεις του επί της Μανδηλαρά 74, αλλά δεν ήταν η πρόκληση...

Η Λάρισα ήταν κυρίως γνωστή, ως μια πόλη γεμάτη ζωντάνια, κίνηση όλες τις ώρες στους δρόμους και τους

πεζόδρομους, ως η πόλη του καφέ, με τα περίφημα καφέ να φτάνουν τα 1.700 (1.674 για την ακρίβεια, όπως έγραψε στο πρωτοσέλιδο η εφημερίδα *Iarissanet* στις 25/7/14) και εξαιτίας της καλής νυχτερινής ζωής.

Το μόνο σίγουρο ήταν πως η επίσκεψη τουριστών, όποια εποχή, δεν περιλάμβανε στο πρόγραμμά τους πολιτιστικές διαδρομές. Οι καιροί αλλάζουν και στον Πολιτισμό της πόλης φυσάει ούριος άνεμος που συμπαρασύρει και τον εσωτερικό τουρισμό.

Το φετινό Summer σας παρουσιάζει Μνημεία και Μουσεία της πόλης που μαγνητίζουν τους τουρίστες και αξίζει να επισκεφθείτε στην πόλη μας.



## Η ανακύκλωση είναι στο χέρι μας



# ΦΟΔΣΑ

ΦΟΡΕΑΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΤΕΡΕΩΝ ΑΠΟΒΑΝΤΩΝ  
ΔΗΜΟΥ Ν. ΛΑΡΙΣΣΑΣ



### Ανακυκλώνουμε:

χαρτί, π.χ. εφημερίδες, περιοδικά, διάφορα έντυπα, κ.ά. // χάρτινες συσκευασίες και χαρτοκιβώτια, π.χ. συσκευασίες μπισκότων, δημητριακών, απορρυπαντικών, οδοντόκρεμας, ζάχαρης, κ.ά. // συσκευασίες υγρών προϊόντων (τετραπάκ), π.χ. συσκευασία γάλακτος, χυμών, πρέπει να ξεπλένονται ελαφρά // συσκευασίες αλουμινίου, π.χ. κουτάκια αναψυκτικών, μπίρας, κ.ά. // σιδηρούχες συσκευασίες, π.χ. από γάλατα εβαπορέ, κονσέρβες, ζωοτροφές, τοματοπολτός, πρέπει να ξεπλένονται ελαφρά // σπρέι καλλυπτικών. ΠΡΟΣΟΧΗ! πρέπει να είναι εντελώς άδεια // πλαστικές συσκευασίες, π.χ. μπουκάλια νερού, αναψυκτικά, απορρυπαντικά, καλλυπτικά, σακούλες, συσκευασίες παιδιού, βουτύρου, πρέπει να ξεπλένονται ελαφρά ...



### Στον μπλε κάδο ΔΕΝ ρίχνουμε:

αιχμηρά αντικείμενα, π.χ. σύριγγες. ΠΡΟΣΟΧΗ! Ο διαχωρισμός και η διαλογή των υλικών δεν γίνεται αυτόματα, αλλά απαιτείται το «χέρι» του εργαζόμενου // αφρολέξ και συσκευασίες από φελιζόλι // υαλοβάμβακα // φωτοδιασπόμενες-βιοαποικοδομήσιμες πλαστικές σακούλες // περτυγμένα έτοιμων φαγητών // σιδερώστρες, απλώστρες / χαρτοπετσέτες, χαρτί υγείας, χαρτί κουζίνας, λαδόκολλες // συσκευασίες τοξικών υλικών, π.χ. ορυκτελαίων, αντιψυκτικών, εντομοκτόνων, κ.ά. // φωτογραφίες και καρμπόν...

Ανακυκλώνουμε σήμερα, για μια καλύτερη ποιότητα ζωής αύριο.

Η ανακύκλωση είναι πλέον μια εύκολη «πράσινη» διαδικασία προσητή σε όλους.



# ΦΟΔΣΑ

ΦΟΡΕΑΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΤΕΡΕΩΝ ΑΠΟΒΑΝΤΩΝ  
ΔΗΜΟΥ Ν. ΛΑΡΙΣΣΑΣ

Καλλιάρχου 17, 41221, Λάρισα  
Τ: 2410289229. F: 2410289262  
E: fodsalar@otenet.gr

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



Στην καρδιά της πόλης το **Α' Αρχαίο Θέατρο της Λάρισας**, του 3ου αιώνα π.Χ., άνοιξε για επιλεγμένες παραστάσεις. Το Α' Αρχαίο Θέατρο της Λάρισας, η ταυτότητα της πόλης, χαρακτηρίστηκε κι όχι άδικα «Β' Επίδαυρος» και σε 2-3 χρόνια θα' ναι έτοιμο για παραστάσεις. Μέχρι τότε ο επισκέπτης απολαμβάνει το κορυφαίο Μνημείο της πόλης από την Βενιζέλου και την ταράτσα του Λίντο και απαθανατίζει μοναδικές στιγμές με φόντο το Θέατρο.

Δυτικά του Α' Θεάτρου στη συμβολή των οδών Εργατικής Πρωτομαγιάς και Ταγμ. Βελισσαρίου βρίσκεται το **Β' Θέατρο της Λάρισας**. Ένα ακόμη σπουδαίο Μνημείο στο κέντρο της πόλης. Κι εδώ δίνονται επιλεγμένες παραστάσεις και είναι επισκέψιμο κατόπιν συνεννόησης με την Εφορεία Αρχαιοτήτων.

Όσοι βρεθούν στο κέντρο μπορούν να ανηφορήσουν στο λόφο του Φρουρίου, την Ακρόπολη της Λάρισας. Τα δρομάκια που οδηγούν στο λόφο είναι γεμάτα χώρους αναψυχής, ιδιαίτερα προσεγμένους για να απολαύσετε εκλεκτά εδέσματα, ένα δείπνο ή το ποτό σας. Το ίδιο συμβαίνει και στην κορυφή του Φρουρίου με εξαιρετικά εστιατόρια και μπαρ με θέα το **Μπεζεστένι** (αγορά επί Οθωμανικής Αυτοκρατορίας), εξαιρετικής αρχιτεκτονικής. Από την άλλη πλευρά δεσπόζει ο Άγιος Αχίλλιος, ενώ όσοι ενδιαφέρονται μπορούν να επισκεφθούν και τη **Βασιλική του Αγίου Αχιλλίου**.





# Sleeping... the **bed** garden



**ΠΕΤΡΟΣ & ΣΤΑΥΡΟΣ ΧΑΤΖΗΕΥΦΡΑΙΜΙΔΗΣ**

Παπαναστασίου 20, 41222, Λάρισα, Τηλ. 2410 538015 – 571641-2



Κατηφορίζοντας από την πίσω πλευρά του λόφου του Φρουρίου ο επισκέπτης βλέπει το **Μύλο του Παππά**, ένα ιδιαίτερο κτίριο του 1893, όπου σήμερα στο χώρο - συγκρότημα στεγάζονται το **Μουσείο Σίτου**, το **Μουσείο Κούκλας**, η σκηνή του Δημοτικού Κουκλοθιάσου «Τριτόμπα», η μόνιμη σκηνή του Θεσσαλικού Θεάτρου, η αυλή του Θεσσαλικού, το **θερινό σινεμά**, το περίφημο **Θεσσαλικό Θέατρο**, υπηρεσίες φορέων Πολιτισμού και δέσμη πολιτιστικών κυττάρων. Στον ίδιο χώρο βρίσκεται και ο περίφημος συναυλιακός χώρος «Μύλος 1927», που τους θερινούς μήνες λειτουργεί η αυλή, ενώ στο ίδιο σύμπλεγμα βρίσκεται και το μπαράκι του Μύλου.

Το συγκρότημα του Μύλου βρίσκεται σε μικρή απόσταση από το κέντρο της πόλης, όπου κυριαρχούν οι πεζόδρομοι, οι φινετσάτες βιτρίνες των εμπορικών καταστημάτων, τα σικ εστιατόρια, τα ιδιαίτερα καφέ, τα μπαρ και τα τοπουράδικα. Η πόλη φημίζεται για την παροχή ιδιαίτερα υψηλών υπηρεσιών σε όλα τα καταστήματα εστίασης και ψυχαγωγίας. Ιδιαίτερα στέκια θα συναντήσετε και στις πλατείες Κεντρική, Ταχυδρομείου, πέριξ του Δικαστικού Μεγάρου, Λαού, αλλά και στις συνοικίες όπως Νεράιδα, Νεάπολη, Λειβαδάκι, Νέα Πολιτεία, κ.ά. Μικρά και ιδιαίτερα μπαράκια, όπως και ταβερνάκια θα βρείτε σχεδόν σε όλες τις πλατείες των συνοικιών της πόλης.



THE  
ART  
OF

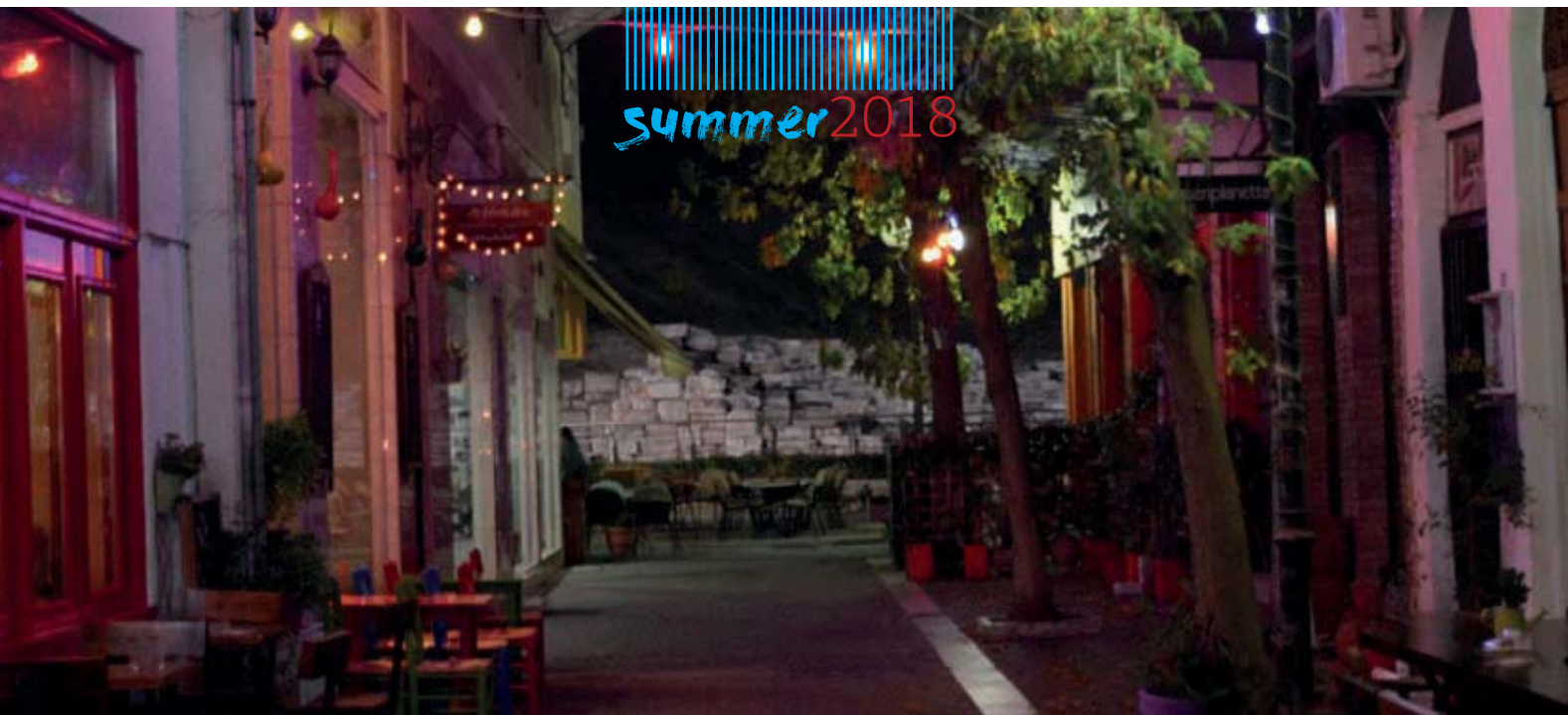
D  
R  
I  
N  
T  
I  
N  
G

**chroma**  
print&sign

ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΕΚΤΥΠΩΣΕΙΣ  
PROMOTION STAND  
ΕΠΙΓΡΑΦΕΣ  
ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΑ ΔΩΡΑ

Φαρσάλων 63 Λάρισα Τ. 2410 250.450 e-mail: [info@chromaprint.gr](mailto:info@chromaprint.gr)  
[www.chromaprint.gr](http://www.chromaprint.gr)





Σε κάθε δρόμο συναντάτε και τα ξακουστά street café που ξεκίνησαν από τη Λάρισα και κατέκλυσαν όλη την Ελλάδα κι όλα μόνο.

Βγαίνοντας από την πόλη, στη σκιά του Αγίου Αχιλλίου, αφήνουμε πίσω μας τη νησίδα με το άλογο – γλυπτό του **Μιλτιάδη Παπαστεργίου**, διασχίζουμε την πεζογέφυρα του Αλκαζάρ, με τα ποδήλατα του **Χρήστου Παπανικολάου**, κι αντικρίζουμε το περίφημο **πάρκο του Αλκαζάρ**. Εδώ κάθε καλοκαίρι οι μουσικόφιλοι και θεατρόφιλοι απολαμβάνουν όλα τα μεγάλα ονόματα στη σκηνή του Κηποθεάτρου.

Οι φυσιολάτρες και περιπατητές γεύονται έναν σπουδαίο πνεύμα πρασίνου. Στο Αλκαζάρ «κρύβεται» και το «Φτερό», το κορυφαίο έργο του παγκόσμιου γλύπτη **Φιλολάου**. Τα παιδιά παίζουν στη βάση του, συνήθως αγνοώντας την σπουδαία ιστορία του.

Στο τέλος του πάρκου βρίσκεται το θρυλικό γήπεδο Αλκαζάρ, της ΑΕΛ, της αγαπημένης ομάδας όλων των Λαρισαίων. Στο άλσος του Αλκαζάρ ο Δήμος Λαρισαίων από πέρυσι έστησε και το «Πάρκο των Ευχών», ένα θεματικό εορταστικό πάρκο που έφερε στην πόλη επισκέπτες από όλη την Ελλάδα.

Κι αν φτάσετε μέχρι το Αλκαζάρ στην επιστροφή θα δείτε το **Μνημείο του Ιπποκράτη** και κατόπιν συνεννόησης με το Σύλλογο «Ο Ιπποκράτης στη Λάρισα» και το σημαντικό Μουσείο του πατέρα της Ιατρικής.







# Η τεχνολογία στην υπηρεσία της πυρόσβεσης

Πυροπροστασία περιουσιακών στοιχείων ζωτικής σημασίας

**Η** επιχείρηση ΧΑΡΙΤΟΣ – Πυροσβεστικός εξοπλισμός λειτουργεί αδιάκοπα από το 1992. Είναι μία από τις πρωτοπόρες εταιρίες στα είδη πυρόσβεσης, πυρανίχνευσης και συστημάτων αυτόματης κατάσβεσης και μια από τις κορυφαίες στην πώληση και συντήρηση πυροσβεστικού εξοπλισμού υψηλής ποιότητας.

Ακολουθεί από την αρχή μια προγραμματισμένη πορεία και σήμερα είναι η κατ'εξοχήν εξειδικευμένη εταιρία σε πυροσβεστικά μέσα σύμφωνα με τα ευρωπαϊκά πρότυπα.

Η πυροπροστασία ενός χώρου συμπεριλαμβάνει:

- Πυροσβεστήρες
- Πυρανίχνευση
- Αυτόματο Σύστημα Πυρόσβεσης
- Μόνιμο Υδροδοτικό Δίκτυο
- Πυροσβεστικούς Σταθμούς

### Νέα προϊόντα

«Αναγνωρίζουμε της ανάγκες της αγοράς και τις καλύπτουμε με νέα προϊόντα

που απευθύνονται στην κάθε επιχείρηση και στον κάθε ιδιώτη ξεχωριστά, πάντα στις καλύτερες δυνατές τιμές» τονίζει ο κ. **Θωμάς Χαρίτος** και υπογραμμίζει πως «Υπάρχει τεράστιο χάσμα μεταξύ γνωρίζω και κάνω».

«Δηλαδή, οι περισσότερες επιχειρήσεις είναι προσανατολισμένες προς τη δράση και όχι προς τη σκέψη» εξηγεί και συμπληρώνει: «Χορεύουν όλοι μαζί στη σάλα και δεν ανεβαίνουν να δουν το χορό από το μπαλκόνι, ώστε να εντοπίσουν προβλήματα ή

ευκαιρίες για βελτιωτικές αλλαγές».

### Πυρόσβεση φιλική προς το περιβάλλον

Η τεχνολογία του συμπυκνωμένου αερόλυματος καταστολής της φωτιάς εμφανίστηκε στο προσκήνιο ως συνέπεια του Πρωτοκόλλου του Μόντρεαλ, το 1994. Η διεθνής αυτή συνθήκη κατάργησε τις ουσίες που συνεργούν στην καταστροφή του όζοντος, όπως το Halon και άλλες αλογονανθρακικές και χλωροφθοραν-

ρακικές ουσίες. Χρησιμοποιώντας την **τεχνολογία συμπυκνωμένου αερόλυματος FirePro** ενισχύονται οι προσπάθειες για ένα βιώσιμο μέλλον για την ανθρωπότητα.

**Η τεχνολογία FirePro** κατασβήνει τη φωτιά διακόπτοντας τις αλυσιδωτές αντιδράσεις στη φλόγα σε μοριακό επίπεδο, χωρίς να καταστρέφει το οξυγόνο. Περιέχουν την τελευταία γενεάς στερεά χημική ένωση FPC, η οποία αποτελείται κυρίως από καλλιοούχα άλατα, χωρίς πυροτεχνικά υλικά.

Επιπρόσθετα, **η τεχνολογία της FirePro** είναι συμβατή με διευθυνσιοδοτούμενα και συμβατικά συστήματα πυρανίχνευσης και συναγερμού.

Τα συστήματα FirePro καίρουν της εμπιστοσύνης των κορυφαίων ονομάτων στην αγορά παγκοσμίως.

### Σχέση εμπιστοσύνης

«Η εργασία εκτός από μέσο επιβίωσης είναι για μένα δημιουργία και η σχέση μου με τους πελάτες ενέχει εμπιστοσύνη» επισημαίνει ο κ. Θωμάς Χαρίτος και καταλήγει: «Σε κανέναν από εμάς δεν αρέσει να τον πιάσει ένας πωλητής για να αγοράσει».



**ΧΑΡΙΤΟΣ**  
πυρόσβεση - πυροπροστασία

ΙΟΥΣΤΙΝΙΑΝΟΥ 2 - ΛΑΡΙΣΑ | ΤΗΛ. 2410 618681 - ΚΙΝ. 6972410795  
www.xaritos-pyrasfalia.gr | info@xaritos-pyrasfalia.gr





Η Λάρισα διαθέτει πλειάδα Μουσείων τα οποία τα τελευταία χρόνια άρχισαν να λειτουργούν και να δημιουργούν ένα νέο τουριστικό ρεύμα επισκεπτών στην πόλη μας.

Ναυαρχίδα των Μουσείων είναι το **Διαχρονικό Μουσείο Λάρισας**, κτισμένο στον καταπράσινο λόφο του «Μεζούρλου», σε μία έκταση 54 στρεμμάτων. Το Διαχρονικό Μουσείο – κόσμημα για την Λάρισα, είναι για την περιοχή μας ότι το Μουσείο της Ακρόπολης για την Αθήνα. Άνοιξε τις πύλες του τον Νοέμβριο του 2015 και πλέον είναι επισκέψιμο για το κοινό. Στους χώρους του λειτουργούν μεγάλες εκθέσεις, γίνονται οργανωμένες ξεναγήσεις και πολλά εκπαιδευτικά προγράμματα για παιδιά. Η ακούραστη διευθύντρια της Εφορείας Αρχαιοτήτων Λάρισας κα **Σταυρούλα Σδρόλια** το ενέταξε ήδη στον ιστό της πόλης.

Στα σπουδαία Μουσεία της πόλης συγκαταλέγεται και το **Λαογραφικό Ιστορικό Μουσείο Λάρισας «Γιώργος και Λένα Γουργιώτη»**. Στο Μουσείο αναπτύσσεται η μόνιμη έκθεση, φιλοξενούνται περιοδικές εκθέσεις, πραγματοποιούνται εκπαιδευτικά προγράμματα κ.ά. Στις ενόπτες της μόνιμης έκθεσης παρουσιάζονται κυρίως όψεις του αγροτικού και αστικού πληθυσμού της θεσσαλικής περιφέρειας.





# KidDO™

Βρεφικά Νέας Γενιάς

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



№ 1 ΕΛΛΗΝΙΚΟ BRAND

## ΛΑΡΙΣΑ MEGASTORE 1.500 τ.μ

Το **Μεγαλύτερο** Βρεφικό Πολυκατάστημα στη Θεσσαλία  
με τις **μικρότερες τιμές**, είναι γεγονός!



1ο χλμ. Π.Ο. Λάρισας-Τρικάλων (Εντός "COSMOS")  
Τηλ.: 2410 660 001 / [store6@kidDO.gr](mailto:store6@kidDO.gr)

Ωράριο  
Δευτέρα - Παρασκευή 10:00 - 21:00  
Σάββατο 10:00 - 20:00

## ΓΙΟΡΤΑΖΟΥΜΕ ΕΝΑ ΧΡΟΝΟ ΔΙΠΛΑ ΣΑΣ ΚΑΙ ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΜΕ ΑΠΙΣΤΕΥΤΕΣ ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ!



FAMILY  
CARD



**KIDDO**ΤΙΜΕΣ  
ΟΛΟ ΤΟ  
ΧΡΟΝΟ  
**ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ!**

Ενημερωθείτε για το πρόγραμμα **KIDDO FAMILY** σε ένα από τα καταστήματά μας  
ή μέσω της ιστοσελίδας [www.kidDO.gr](http://www.kidDO.gr)



## ΛΑΡΙΣΑ POINT

Αλ. Παναγούλη 36  
Τηλ.: 2410 671 111  
[store7@kidDO.gr](mailto:store7@kidDO.gr)

Ωράριο  
Δευτέρα - Τετάρτη - Παρασκευή  
08:30 - 14:00 & 17:30 - 21:30  
Τρίτη - Πέμπτη 08:30 - 14:00  
Σάββατο 08:30 - 14:30

Shop Online  
[www.kidDO.gr](http://www.kidDO.gr)

ΤΟ ΠΙΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ  
**E-SHOP** ΒΡΕΦΙΚΩΝ  
----- ΜΕ ΤΙΣ -----  
**ΧΑΜΗΛΟΤΕΡΕΣ**  
**ΤΙΜΕΣ**  
-----  
**ΕΙΝΑΙ ΕΔΩ!**





Επίσης σπουδαία εκθέματα θα δείτε και στο **Μουσείο Εθνικής Αντίστασης**, που στεγάζεται στις παλιές φυλακές, παλιά Πυριτιδαποθήκη της Λάρισας. Στη μόνιμη έκθεση του Μουσείου κυριαρχούν εκθέματα της περιόδου 1941 – 1944, «*Η Θεσσαλία αντιστέκεται*», ανάμεσά τους χάρτες, φωτογραφίες, εφημερίδες της περιόδου, γραφομηχανές που είχαν ο ΕΛΑΣ και η ΕΠΟΝ, στολές του Σαράφη κ.ά.

Οι φιλότεχνοι πρέπει να επισκεφθούν τη **Δημοτική Πινακοθήκη Λάρισας - Μουσείο Γ.Ι. Κατσιόγρα** στη Νεάπολη. Στη μόνιμη συλλογή της βρίσκονται περισσότερα από 700 σπουδαία έργα που δώρισε στην πόλη ο αείμνηστος γιατρός και συλλέκτης Γεώργιος Κατσιόγρας. Η μόνιμη συλλογή της συμπληρώνει τη συλλογή της Εθνικής Πινακοθήκης και τη συλλογή Κουτλίδη. Επίσης φιλοξενούνται έπιπλα του γραφείου του **Ερρίκου Σλήμαν**. Η μόνιμη συλλογή εμπλουτίζεται συνεχώς από έργα δωρητών. Στους χώρους της Πινακοθήκης βρίσκονται και τα έργα της συλλογής του Μουσείου Σύγχρονης Τέχνης της Λάρισας. Στους εκθεσιακούς χώρους της Πινακοθήκης διοργανώνονται μεγάλες ατομικές και ομαδικές εκθέσεις ζωγραφικής, γλυπτικής και χαρακτικής. Το καλοκαίρι στην Πινακοθήκη μπορείτε να συνδυάσετε τη βόλτα σας απολαμβάνοντας εκθέσεις, αλλά και τον καφέ ή το ποτό σας.







Πάρκο ΟΣΕ



Κηποθέατρο Αλκαζάρ



Μιτζοστένι



Γλυπτός ποταμός



Μουσείο Εθνικής Αντίστασης

Για τους λάτρεις του σιδηροδρόμου στην πόλη μας λειτουργεί και το **Σιδηροδρομικό Μουσείο Λάρισας**. Ξεκίνησε το 2005, από δραστήριους σιδηροδρομικούς και μέλη του Συλλόγου Φίλων του Σιδηροδρόμου Λάρισας. Βρίσκεται δίπλα στο σιδηροδρομικό σταθμό της Λάρισας, ενώ στην πλατεία ΟΣΕ εκτίθεται ένα ιστορικό βαγόνι. Στο Μουσείο θα δείτε παλιές δρεζίνες και στις προθήκες του από στολές και καπέλα σταθμάρχη και προϊσταμένου αμαξοστοιχίας μέχρι σφυρίκτρες, καραμούζες, τοιμπίδες ακύρωσης εισιτηρίων, φανούς θυέλλης, τηλέφωνα, ρολόγια τσέπης κ.ά. Τέλος στο **Μουσείο Στρατιωτικής και Κτηνιατρικής Υπηρεσίας**, το μοναδικό στην Ελλάδα, που στεγάζεται σε δύο πέτρινα κτίρια στις εγκαταστάσεις της 1<sup>ης</sup> Στρατιάς θα δείτε σπάνιο λαογραφικό υλικό από το στρατιωτικό ιππικό μιας πόλης που έχει σύμβολό της το άλογο. Στο Μουσείο ξετυλίγεται η ιστορία της Στρατιωτικής Κτηνιατρικής Υπηρεσίας από το 1904, έως την κατάργησή του Ιππωνιακού Τμήματος το 1990. Στους φροντισμένους εκθεσιακούς χώρους φιλοξενούνται σπάνια εκθέματα από κτηνιατρικό και ιππωνιακό υλικό. Το Μουσείο είναι επισκέψιμο κατόπιν συνεννόησης.

Άλογα στις μέρες μας θα δείτε στο άλσος του Αλκαζάρ, στο Αισθητικό Άλσος, αλλά και στην κοίτη του Πηνειού! Στο ποτάμι που κάθε χρόνο γεμίζει κόσμο στο Φεστιβάλ Πηνειού, ένας πολιτιστικός θεομός.

Στην είσοδο της πόλης από την Τρικάλων συναντάτε την **Αβερύφειο Γεωργική Σχολή**, με βαριά ιστορία και ένα κτίριο κόσμημα. Στην είσοδο της πόλης από την Κοζάνης, στο ύψος των εργατικών κατοικιών της Γιάννουλης δεσπόζει το ιστορικό **Κονάκι Χαροκόπου**.

Μία πόλη με ιστορία 10.000 ετών σας προσκαλεί να γνωρίσετε τα Μνημεία και τα Μουσεία της.

Και σαν πέσει το ηλιοβασίλεμα η νύχτα παίρνει τη σκυτάλη και στο ημίφως σε ταξιδεύει στα σοκάκια της πόλης. Μιας πόλης που αξίζει να γνωρίσεις και να ζήσεις την κάθε στιγμή...



**Ευριπίδης, Θέμης  
& Θωμάς Μπέκος**

Καινοτομία  
στην ελληνική  
μουσική



Το ελληνικό καλοκαίρι είναι άμεσα συνυφασμένο με τις συναυλίες. Άλλοτε ακούμε παλιά και γνωστά τραγούδια κι άλλοτε ανακαλύπτουμε τις νέες δουλειές των καλλιτεχνών. Τα νέα τραγούδια, οι πειραματισμοί, η ταυτότητα του κάθε δημιουργού απαιτούν ατέλειωτες ώρες δουλειάς στο γραφείο, στο σπίτι και στο στούντιο μέχρι να ολοκληρωθούν, να τα ακούσουμε και να τα κρίνουμε όλοι εμείς. Μία από αυτές τις περιπτώσεις είναι ο συνθέτης Ευριπίδης Μπέκος ή καλύτερα η οικογένεια Μπέκου, που μοιράζεται το χρόνο της διαμένοντας σε Λάρισα και Τύρναβο. Μία λαρισινή οικογένεια, η οποία αλλάζει όσα γνωρίζαμε μέχρι σήμερα στη σύγχρονη ελληνική μουσική. Ο Ευριπίδης, καθηγητής πλέον στο ΔΩΛ, ο Θέμης τριτοετής φοιτητής Μουσικών Σπουδών στο ΕΚΠΑ με κατεύθυνση τεχνολογία ήχου και ο πατέρας τους ο Θωμάς, η μουσική ψυχή της οικογένειας. Έχω την τύχη να ακούσω, στο στούντιό τους στον Τύρναβο, ένα από τα νέα τους τραγούδια που ετοιμάζουν για ένα cd – έκπληξη, που αναμένεται να κυκλοφορήσει το φθινόπωρο.

Όλα ξεκίνησαν από το μικρόβιο του Θωμά να γράφει μουσική και στίχους. Ένα μικρόβιο ανθεκτικό που ανθίζει και εξελίσσεται διαρκώς στον εργασιακό του χώρο, ένα ανθοπωλείο επί της Σωκράτους στη Λάρισα. Μέχρι σήμερα έχουν μελοποιηθεί περισσότερα από εκατό τραγούδια του Θωμά, ενώ τα νέα του κομμάτια ενορχηστρώνουν πλέον ο Ευριπίδης και ο Θέμης, δύο ταλαντούχοι δημιουργοί με μουσική παιδεία και σπουδές.

Κι όλα αυτά δεν θα μπορούσαν να εξελιχθούν χωρίς του πολυτάλαντο Ευριπίδη.

Ο **Ευριπίδης Μπέκος** (φωτ.), γεννημένος στη Λάρισα το 1991, έχει παρουσιάσει μια πολυποίκιλη δράση στον δημιουργικό τομέα της μουσικής. Από μικρός μέσα στη μουσική, έχοντας αρχίσει τις σπουδές του σχεδόν στην προσχολική ηλικία, πλέον ασκεί το επάγγελμα του καθηγητή Ανωτέρων Θεωρητικών στο Δημοτικό Ωδείο της πόλης μας.

Οι συνεργασίες πολλές, σημαντικές και από πολύ νωρίς. Στα 15 του χρόνια, παρουσιάζει την πρώτη του δουλειά ως συνθέτης και ενορχηστρωτής στον δίσκο **«Των Αγγέλων το Κρασί»**, σε μουσική συνδημιουργία με τον πατέρα του και στίχους του κορυφαίου φιλολόγου **Κώστα Ντόλκου**. Ταυτόχρονα, η πρώτη του εμφάνιση σε πανελλαδική εμβέλεια ως συνθέτη ορχηστρικής μουσικής, έρχεται μέσα από τις εκδόσεις **«Διάπλους»**, εκεί συνθέτει τις μουσικές για μια σειρά παιδικών θεατρικών παραστάσεων υπό τον τίτλο **«Το Δικό μας Θέατρο»**.

Στα 16 του έρχεται σε πρώτη επαφή με τον γνωστό τραγουδοποιό **Δημήτρη Ζερβουδάκη**, οποίος από την πρώτη στιγμή διέκρινε στον Ευριπίδη μία μεγάλη μουσική και δημιουργική ευστροφία, με ουσιαστικό λόγο, ωριμότητα και άρτια τεχνική προσέγγιση. Έτσι το 2008 κυκλοφορεί ο δίσκος **«Περί Μπάζων και Λοιπών Απορριμμάτων»**, σε μουσική συνδημιουργία με τον πατέρα του Θωμά, ενορχηστρώσεις του Ευριπίδη, στίχους των Κώστα Ντόλκου, Θωμά Μπέκου και Λάμπρου Καραγεώργου, με τις πρώτες τρανταχτές συμμετοχές να έρχονται και να ακούν στο όνομα των Βασίλη Παπακωνσταντίνου και Γιάννη Ζουγανέλη.

Ως φοιτητής πλέον στην Ειδίκευση της Σύνθεσης του Τμήματος Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης του Πανεπιστημίου Μακεδονίας, και στο πρώτο έτος των σπουδών του, έρχεται η πρώτη διάκριση όταν το έργο του **«Ήως»**



(2010) βραβεύεται με το **Β΄ βραβείο** στον Διαγωνισμό Σύνθεσης του Τμήματος με διακεκριμένα μέλη ως επιτροπή όπως οι διεθνούς φήμης συνθέτες και μουσικοί **Χρήστος Σαμαράς, Ντίνος Κωνσταντινίδης** και **Αθανάσιος Ζέρβας**. Παράλληλα εμφανίζεται στη μουσική σκηνή «**Μετρό**» των Αθηνών, ως πιανίστας πλάι στον **Δημήτρη Ζερβουδάκη**.

Το 2012 επιστρέφει στη δισκογραφία με τον δίσκο «**Quark**», όπου και εκεί μια πλειάδα συμμετοχών στηρίζουν την όλη προσπάθεια με ερμηνευτές όπως ο Ψαραντώνης, ο Λαυρέντης Μαχαιρίτσας, ο Βασίλης Παπακωνσταντίνου, ο Διονύσης Τσακνής, ο Γιάννης Ζουγανέλης ο Θωδωρής Κοτολιάς, ο Κώστας Θωμαΐδης, η Καλλιόπη Βέτα κ.ά. Ο δίσκος κυκλοφορεί από την -τότε- Universal Music Greece.

Η μουσική ωστόσο δημιουργία για τον Ευριπίδη αποτελεί μια πολυδιάστατη διαδικασία κατά την οποία κάθε μουσικό στυλ και ιδίωμα έχει και κάτι ξεχωριστό να πει. Έτσι δεν σταματά να συνθέτει ορχηστική μουσική και το 2012 επίσης, παρουσιάζεται στο Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης το έργο του «**Στίγμα**» αποσπώντας πολύ θετικές κριτικές. Παράλληλα, το έργο του «**Μυθοπλασία**» παρουσιάζεται στο Φεστιβάλ της Κρατικής Ορχήστρας Θεσσαλονίκης «**Κ.Ο.Θ Underground**» από το ορχηστρικό σύνολο βιολοντσέλων «**Violoncellissimo**».

Το 2014 αποφοιτά με Άριστα από το Πανεπιστήμιο και η αποφοίτησή του συμπιέπει με την πρώτη παρουσίαση ενός πειραματικού μουσικού project του υπό τον τίτλο «**ΕΛΞΕΙΣ**». Εδώ επιχειρεί μια γεφύρωση της παραδοσιακής και πιο λόγιας μουσικής με βασικό όχημα τον αυτοσχεδιασμό και την ελευθερία των μουσικών επί σκηνής να πλάσουν το ηχητικό αποτέλεσμα με πρωτότυπους και ευφάνταστους τρόπους. Οι κριτικές του κοινού και του τύπου για το εγχείρημα υπήρξαν θετικότητες.

Το 2016, η τρίτη κατά σειρά δισκογραφική του δουλειά παρουσιάζεται στο κοινό με τον τίτλο «**Ο Tempora! Ο Mores!**». Εκδίδεται από την εταιρεία **AYLOS RECORDS** του Γιάννη Ζουγανέλη και κυκλοφορεί από την **MINOS-EMI**. Ο **Γιάννης Ζουγανέλης**, όντας ένας πολυδιάστατος και βαθιά καταρτισμένος μουσικός διαβλέπει στον Ευριπίδη μια πολύ πρωτότυπη μουσική ρητορική στηριζόμενη, σύμφωνα με τον ίδιο, στο βιωματικό παρελθόν και ανοίγει πολλαπλές νέες προοπτικές στο μουσικό στερέωμα.

Το 2017 πραγματοποιείται με μεγάλη επιτυχία η πρώτη εκτέλεση του συμφωνικού του έργου «**Μυθοπλασία I**» από την **Συμφωνική Ορχήστρα του Δημοτικού Ωδείου Λάρισας** υπό την διεύθυνση του καταξιωμένου μαέστρου **Χρήστου Κτιστάκη**. Ταυτόχρονα, εμβαθύνοντας ακόμη περισσότερο στην τέχνη και την τεχνική της μουσικής ξεκινά μαθήματα σύνθεσης με τον διεθνώς αναγνωρισμένο

συνθέτη και καθηγητή **Χρήστο Σαμαρά**.

Το 2018, βραβεύεται από την **Ένωση Ελλήνων Μουσουργών** με το **Γ΄ Πανελλήνιο Βραβείο Σύνθεσης** για το έργο του «**Μετείκασμα I**».

Εντός του έτους έχει προγραμματιστεί η πρώτη εκτέλεση ενός έργου του σε μεγάλη φόρμα (Καντάτα) για **Συμφωνική Ορχήστρα, Χορωδιακό Σύνολο και σολίστες**, σε μία πολύ μεγάλη και σημαντική διοργάνωση της πόλης μας. Παράλληλα, μια **νέα δισκογραφική δουλειά** βρίσκεται στο στάδιο της παραγωγής και αναμένεται να κυκλοφορήσει το 2019. Τέλος, ο Ευριπίδης Μπέκος έχει συνθέσει μουσική για κινηματογράφο και ντοκιμαντέρ με σημαντικές συνεργασίες όπως με το Σύγχρονο Μουσικό Θέατρο, «**Σ.ΜΟΥ.Θ**» και τον σκηνοθέτη **Κώστα Λαμπρούλη**.

Πώς τα καταφέρνει όλα αυτά; Γράφει καθημερινά μουσική επί ώρες...

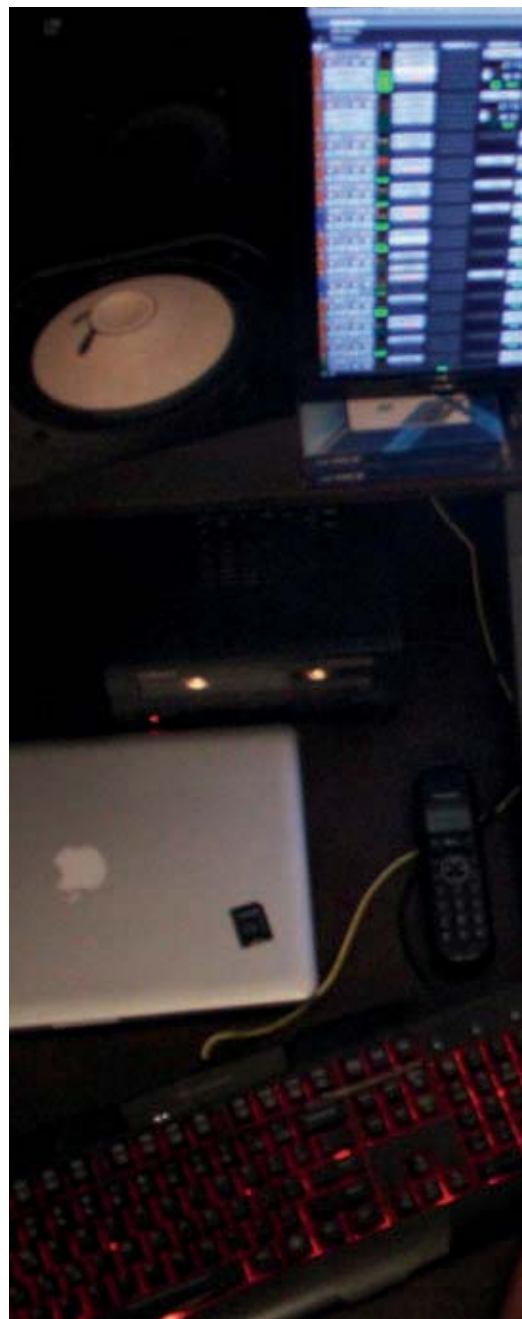
### **Τρόπος ζωής η μουσική**

Ο **Θέμης Μπέκος** (φωτ.), ο Βενιαμίν της οικογένειας, μοιράζει το χρόνο του ανάμεσα στις σπουδές και τις μουσικές παραγωγές, ενώ διαφαίνεται να τον κερδίζει η hip hop. Ξεκίνησε τη σύνθεση δίπλα στον Θωμά και τον ακούσαμε στις δουλειές που έχουν κυκλοφορήσει μέχρι τώρα, όπως στο QUARK, στο τραγούδι «**Νέα γενιά**», που ερμηνεύουν μαζί με τον Ευριπίδη. Ο Θέμης ακολουθεί μία αυτόνομη πορεία και συνεργάζεται με μεγάλους δημιουργούς.

Ο Θέμης γεννήθηκε στη Λάρισα το 1997. Η μουσική, πλάι στον πατέρα του Θωμά και τον μεγαλύτερο αδερφό του Ευριπίδη αποτελούσε ένα βασικό στοιχείο της καθημερινότητας, έναν **τρόπο ζωής**. Μυήθηκε από πολύ νωρίς στην όλη δημιουργική διαδικασία. Ήταν αυτονόητο για τον ίδιο ότι θα πάει στο Ωδείο, όπως και έγινε, και πλέον, πτυχιούχος **Αρμονίας, Αντίστιξης και Βυζαντινής Μουσικής**, φοιτά στο τρίτο έτος του **Τμήματος Μουσικών Σπουδών του Καποδιστριακού Πανεπιστημίου** των Αθηνών ενώ συνεχίζει τις σπουδές του για την απόκτηση του **Πτυχίου Φυγής** με διδάσκοντα τον διευθυντή του Δημοτικού Ωδείου Λάρισας **Απόστολο Αλεξίου**.

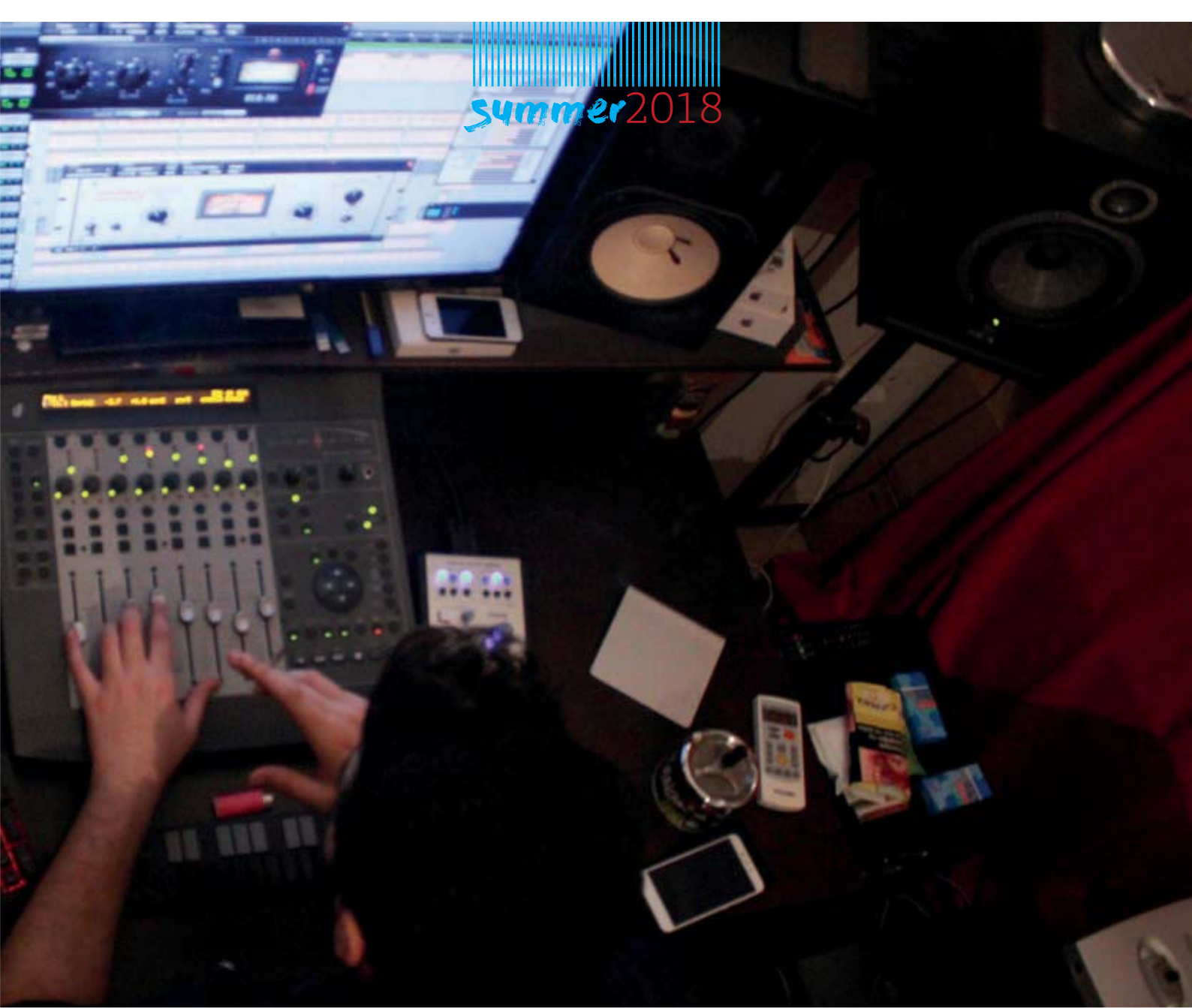
Οι επιρροές πολύ μεγάλες, γνώρισε όλους τους σημαντικούς καλλιτέχνες που ο πατέρας του και ο αδερφός του συνεργάστηκαν και σιγά σιγά άρχισε να λαμβάνει ενεργό συμμετοχή στην όλη δημιουργική διαδικασία παρουσιάζοντας ωστόσο ο ίδιος μια ιδιαίτερη μουσική αισθητική όπου παρά τις έντονες επιρροές από το οικογενειακό περιβάλλον, η διαφορετικότητα στην ταυτότητα ήταν -και είναι- προφανής.

Αν και τα ερεθίσματα που έχει δεχτεί από πολύ μικρή ηλικία ήταν πολλά και με έντονες κατευθύνσεις προς το έντεχνο τραγούδι, ο ίδιος χαράσσει πλέον μια δική του πορεία στον τομέα της Hip - Hop μουσικής. Ήδη, έχει διαμορφώσει το δικό του κοινό

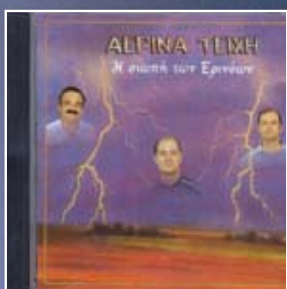
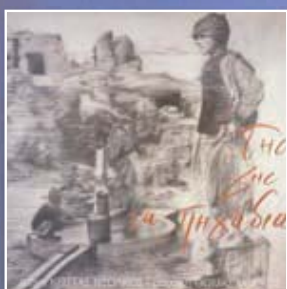
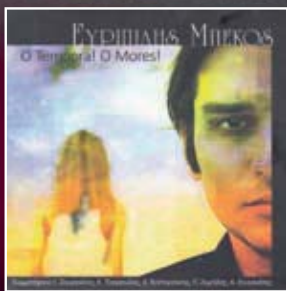




summer 2018







και ακροατήριο στο χώρο, έχοντας συνεργαστεί με σημαντικούς ανερχόμενους νέους καλλιτέχνες της μουσικής αυτής κοινότητας. Τυγχάνει μεγάλης αποδοχής και αναγνώρισης τόσο από το κοινό του όσο και από τους ομότεχνούς του και οι παραγωγές του, υπογεγραμμένες υπό το ψευδώνυμο **M.O.Nomad** πολύ γρήγορα αποσπούν μεγάλο αριθμό προβολών σε πλατφόρμες όπως το **YouTube** και το **Sound Cloud**. Στην Αθήνα, κέντρο του πολιτισμού και των νέων τάσεων, είχε την ευκαιρία να συνεργαστεί με σημαντικούς καλλιτέχνες του YouTube επενδύοντας μουσικά videos με αξιοσέβαστο αριθμό προβολών, υπό την αιγίδα του δημοφιλέ-

θα είναι **καθοριστική** στη διαμόρφωση του τελικού αποτελέσματος.

### Εξοστρακίζει τα προβλήματα με το στίχο

Η ψυχή της λαρισινής μουσικής οικογένειας, ο **Θωμάς Μπέκος** διαγράφει μια πορεία «ματωμένη», ανεξάρτητη και συνάμα πολύ ιδιαίτερη, όπως κάθε μεγάλος στιχουργός. Έβαλε το λιθαράκι στη δισκογραφική ιστορία με το cd «**Η σιωπή των Ερινύων**», που ερμήνευσε το συγκρότημα «**Αέρινα Τείχια**» χαρίζοντάς μας δώδεκα καταπληκτικά τραγούδια, ανάμεσά τους «Τη Χίμαιρα», τον «Κάλχα», «Της οργής τα θρύψαλα», «Στον αστερισμό της Βερενίκης», «Αλχημιστής» κ.ά.



στατου διαδικτυακού καναλιού **Comedy Lab** με παρουσιαστές όπως ο **Κώστας Μαλιάτσος**.

Όντας ένας «**millennial**», παιδί του 2000, έχει μια εντελώς ανατρεπτική και φρέσκια ματιά για τον κόσμο, με την αμεσότητα και την ανάγκη για καθαρή επικοινωνία να χαρακτηρίζουν και την καλλιτεχνική του έκφραση. Επίσης, ως παιδί της νέας εποχής η επαφή του με την τεχνολογία και κυρίως με την τεχνολογία του ήχου αποτελεί βασικό πεδίο του ενδιαφέροντός του. Βλέπεις του είναι να ολοκληρώσει τις σπουδές του πάνω στον τομέα και μετέπειτα να συνεχίσει σε μεταπτυχιακό επίπεδο και στο εξωτερικό. Άλλωστε, υπήρξε ο βασικός ηκολήπτης και παραγωγός στον δίσκο «**O Tempora! O Mores!**», του αδερφού του Ευριπίδη, ο οποίος δίσκος κυκλοφόρησε από την **MINOS-EMI**. Εν κατακλείδι, την αγάπη του για το έντεχνο τραγούδι δεν παύει να την εκφράζει με κάθε ευκαιρία, καθώς συμμετέχει ως πανίστας και ενορχηστρωτής σε έντεχνα μουσικά σχήματα των Αθηνών ενώ παράλληλα αναμένεται το **ντεμπούτο** του και ως **ερμηνευτή** στην επερχόμενη δουλειά της οικογένειας Μπέκου όπου εκτός από την ηκοληψία και όλο το τεχνικό σκέλος του δίσκου, η **μουσική και ερμηνευτική** συμβολή του

Ακολούθησαν τα cd «**Των αγγέλων το κρασί**» και «**Της γης τα πηγάδια**», όπου συνεργάζεται με τον συντοπίτη φιλόλογο Κώστα Ντόλκο, το ... «**Περί μπάζων και λοιπών απορριμμάτων**», μια παραγωγή του **Δημήτρη Ζερβουδάκη** με τη συμμετοχή των **Βασίλη Παπακωνσταντίνου** και **Γιάννη Ζουγανέλη**, το «**QUARK**» που συνυπογράφει με τον γιο του Ευριπίδη και το «**O Tempora! O Mores!**».

Ακούω ένα, ένα τα cd. Αυθεντικός στίχος, πρωτόλεια μουσική. Μια διαδρομή «Οδύσεια», χωρίς μπάτζετ, με ανατρεπτικά τραγούδια για όσα συμβαίνουν στις μέρες μας, τον φασισμό και τον αναρχισμό. Πέρασε μια δεκαετία για να ξεφλήσει τα έξοδα ενός από τα πρώτα cd. Εξοστρακίζει τα προβλήματα με το στίχο, δραπετεύει χορεύοντας αντικριστό χορό στον καθρέφτη. Κολυμπάει με μια σχεδία, με το μαχαίρι στο στόμα, ακούγοντας του τρελού την ανάσα και την πόρνη που ψεύτικα στενάζει! Κρατάει γερά τη γεμάτη στίχους φαρέτρα βγαλμένη από το πητικό οπλοστάσιο της ψυχής του.

Ο Ευριπίδης, ο Θέμης και ο Θωμάς Μπέκος είναι η λαρισινή οικογένεια που καινοτομεί στην ελληνική μουσική. Τα επόμενα χρόνια θα απολαμβάνουμε τους καρπούς της ξεχωριστής δουλειάς τους...

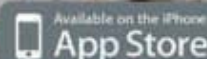


# Η ηλεκτρονική εφημερίδα της Λάρισας κάθε στιγμή μαζί σας!

“Κατεβάστε” τις νέες μας  
εφαρμογές για συσκευές  
iOS (iPhone/iPad),  
Apple Watch και Android!



<http://www.larissanet.gr/apps>





# Παράλια Λάρισας: Ύμνος στη φύση...

Επίγειοι παράδεισοι σε απόσταση αναπνοής  
από την πόλη της Λάρισας –  
Άγνωστες παραλίες - κρυμμένα διαμάντια  
στους Δήμους Αγιάς και Τεμπών

Γράφει ο Τάσος Κασρινός  
Φωτ. Σπύρος Τσαντόπουλος





- Κρατικό δίπλωμα
- Άδεια ασκήσεως επαγγέλματος
- Αναβολή στρατού



## σπούδασε

- μαγειρική
- αρτοποιία-ζαχαροπλαστική
- στέλεχος τουριστικών επιχειρήσεων
- συνοδοί βουνού

ΛΑΡΙΣΑ:  
ΠΑΛΑΙΟΛΟΓΟΥ 19  
Τ 2410 554024

ΒΟΛΟΣ:  
ΦΕΡΩΝ 65  
Τ 24210 38333



f IEK ΔΗΜΗΤΡΑ

[iekdimitra.gr](http://iekdimitra.gr)



**M**ία ακτο-  
γραμμή  
70 χλμ.  
στα πα-  
ράλια της

Λάρισας (Δήμοι Αγίας και Τεμπών), δίνει ανέλπιστες επιλογές για καλοκαιρινές αποδράσεις στους επισκέπτες. Τα μοναδικά παράλια που δεν θα πλήξεις ποτέ καθώς οι ακτές εναλλάσσονται και προσφέρονται για οικογενειακές, κοσμικές, εργένικες, ειδυλλιακές διακοπές, αποδράσεις για λίγους, για φυσιολάτρες και τολμηρούς. Εδώ θα συνδυάσεις βουνό, θάλασσα, διαδρομές στον παραπλήνιο πολιτισμό, σε λίμνες ακόμα και στα ...νησιά της Λάρισας!

#### Κοσμικές διακοπές...

Θέλεις διακοπές και παράλληλα να έχεις τα πάντα; Τότε σίγουρα θα επιλέξεις τις οργανωμένες παραλίες της περιοχής μας. Στον Δήμο Αγίας έχετε πολλές επιλογές, από Αγιόκαμπο, Σωτηρίτσα, Βελίκα και Μπούκα, μέχρι Κουτσουπιά, Παλιουριά και Πλατιά Άμμο. Πιο κοσμικές διακοπές θα κάνετε σε Αγιόκαμπο, Σωτηρίτσα, Μπούκα και Πλατιά Άμμο. Πιο ήρεμες και οικογενειακές διακοπές σε Βελίκα, Παλιουριά και Κουτσουπιά. Εδώ ο επισκέπτης τα έχει όλα: οργανωμένα μπιτς μπαρ, εστιατόρια, φαρμακεία, βενζινάδικα κ.α.

Στο Δήμο Τεμπών οι προορισμοί είναι κυρίως οικογενειακοί με τις παραλίες στα Μεσάγκαλα και στο Καστρί Λουτρό να «μαγνητίζουν» τους επισκέπτες. Εδώ παραθερίζουν πολλοί Θεσσαλοί, αλλά και ξένοι ανάμεσά τους Γερμανοί, Πολωνοί και επισκέπτες από όλα τα Βαλκάνια.

Οι Δήμοι Αγίας και Τεμπών, οι πολιτιστικοί φορείς και οι εθελοντικές ομάδες της περιοχής οργανώνουν «κύμα» εκδηλώσεων κάθε καλοκαίρι για αξέχαστες διακοπές.

Αγιοκαμπος



Καστρο Βελικας



Βελίκα







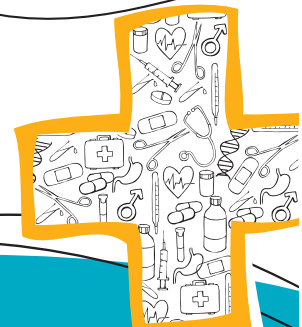
Σωπρίτσα



**iek**  
**ΔΗΜΗΤΡΑ**

- Κρατικό δίπλωμα
- Άδεια ασκήσεως επαγγέλματος
- Αναβολή στρατού

ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟ  
 **ΙΑΣΩ Θεσσαλίας**  
 Για ό,τι πιο πολύτιμο έχεις.



**Σπούδασε**  
 στα  
**Επαγγέλματα**  
**Υγείας**

- βοηθός νοσηλευτικής (χειρουργική-μαιευτική)
- φυσιοθεραπεία-εργοθεραπεία
- βοηθός φαρμακείου
- βοηθός ιατρικών εργαστηρίων

**ΛΑΡΙΣΑ:**  
 ΠΑΛΑΙΟΛΟΓΟΥ 19  
 Τ 2410 554024

**ΒΟΛΟΣ:**  
 ΦΕΡΩΝ 65  
 Τ 24210 38333

  **IEK ΔΗΜΗΤΡΑ**  
**iekdimitra.gr**



### «Φάρος» διακοπών

Το Στόμιο, με το φάρο – σύμβολο του χωριού, αποτελεί ιδανικό προορισμό κυρίως για οικογενειακές ή ήρεμες διακοπές. Πέριξ του φάρου αναπτύσσονται μια οργανωμένη παραλία, καταλύματα και ξενοδοχεία για τους επισκέπτες. Το γραφικό λιμάνι του Στομίου χαρίζει ιδανικές στιγμές στους επισκέπτες, ενώ ακριβώς δίπλα του θα βρείτε μπιτς μπαρ, εστιατόρια και σε μικρή απόσταση ψαροταβέρνες.

### Οι...άγνωστες παραλίες

Μια ντουζίνα άγνωστες παραλίες – διαμάντια βρίσκονται στο Δήμο Αγιάς. Ανακαλύψτε τις παραλίες του **Ασπρόβραχου**, τα **Μεταλλεία**, τον **Μύλο Γλυμμένη**, την **ακτή Παπακώστα**, το **Πολυδέντρι**, τον **Ρακοπόταμο**, τον **Κάβο Δερματά**, τον **Τσιλιγιώργο**, το **Καλύβι**, το **Πηγάδι**, τον **Ψαρόλακα** και την **Παναγιά** και στο Δήμο Τεμπών την **Αλεξανδρινή** και την παραλία **Κουλούρας**.

### Παραλίες για ζευγαράκια

Ο Κίσαβος ερωτοτροπεί μόνιμα με το Αιγαίο σ' ένα σπάνιο πρασινογάλαζο σύμπλεγμα... Ίδανικές παραλίες για ζευγαράκια είναι ο **Ρακοπόταμος** και η **ακτή Παπακώστα**. Επίσης το **Καλύβι**, το **Πηγάδι**, ο **Ψαρόλακας**, η **Παναγιά** και η παραλία **Τσιλιγιώργος**. Επίγειοι παράδεισοι με εύκολη πρόσβαση.

### Παραλίες για τολμηρούς

Οι τολμηροί που έχουν διάθεση να περπατήσουν ή και να κολυμπήσουν για να πάνε σε παραλίες για λίγους θα επιλέξουν τον **Ασπρόβραχο**, τα **Μεταλλεία**, τον **Μύλο Γλυμμένη**, τον **Κάβο Δερματά**.

### Θεραπευτικά νερά...

Κάνεις οικογενειακές διακοπές ή έχεις μαζί σου παππούδες ή την πεθερά; Επέλεξε **Κόκκινο Νερό**.



Λιμάνι Αγιοκάμπου



Μεταλλεία



Νησάκι στο Δέλιτα Πηνειού

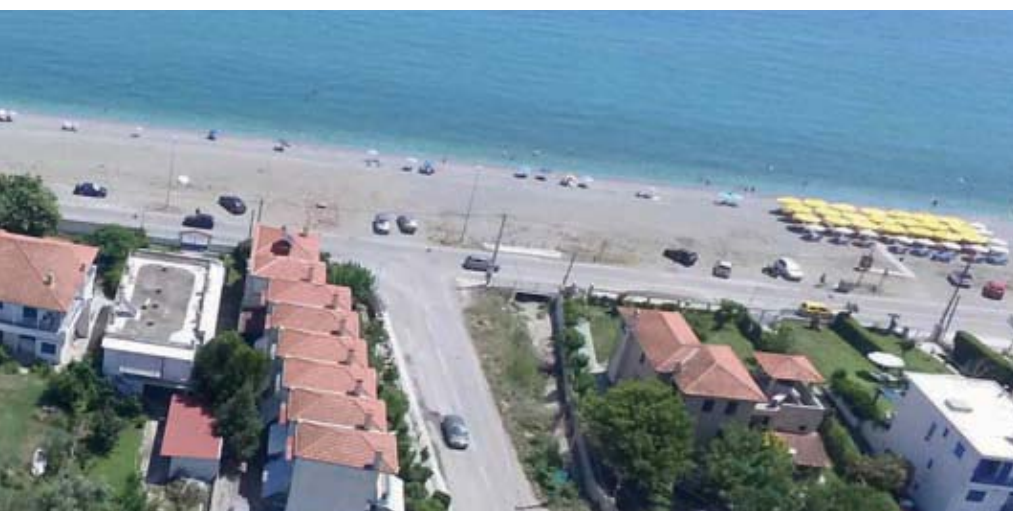


Λιμάνι Στομίου



Σωτηρίτσα





# iek ΔΗΜΗΤΡΑ

- Κρατικό δίπλωμα
- Άδεια ασκήσεως επαγγέλματος
- Αναβολή στρατού



## Σπούδασε

- γραμματέας διεύθυνσης
- ειδικός marketing
- στέλεχος logistics
- στελεχων διοίκηση μονάδων υγείας

ΛΑΡΙΣΑ:  
ΠΑΛΑΙΟΛΟΓΟΥ 19  
Τ 2410 554024

ΒΟΛΟΣ:  
ΦΕΡΩΝ 65  
Τ 24210 38333



IEK ΔΗΜΗΤΡΑ

[iekdimitra.gr](http://iekdimitra.gr)





Κολυμβήθρες,  
Κόκκινο Νερό

Το «κόκκινο νερό», είναι πλούσιο σε θειάφι και σίδηρο και φημίζεται για τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Οι περισσότεροι, ακόμα και οι νεότεροι που θα επισκεφθούν το Κόκκινο Νερό θα δοκιμάσουν ένα λασπόλουτρο στις κολυμβήθρες. Εξάλλου το χωριό πήρε το όνομά του από το ερυθρό χρώμα των νερών που αναβλύζουν στην περιοχή. Ακόμα και τα πετρώματα στα ρέματα βάφτηκαν κόκκινα... Εδώ θα συναντήσετε Τσέχους και Πολωνούς όλων των ηλικιών. Οπότε, αν έχετε μαζί σας παιδιά θα βρουν και νέες παρέες.

Η παραλία έχει βότσαλα και πάνω στο κύμα θα βρείτε όμορφα ταβερνάκια για φαγητό...

#### Απόδραση στα χωριά...

Σε μικρές αποστάσεις από τον παραλιακό άξονα του Δήμου Αγίας είναι χτισμένα όμορφα χωριά όπως η **Σκήτη**, η **Άνω Σωτηρίτσα**, η **Μελιβοία**, το **Μεταξοχώρι** - χωριό των καλλιτεχνών, το **Μεγαλόβρυσσο**, η **Ανατολή**, η **Καρίτσα** κ.ά.

Στο Δήμο Τεμπών μπορείτε να επισκεφθείτε χωριά του Κισσάβου, όπως η **Σπηλιά** και τα ιστορικά **Αμπελάκια**, αλλά και τα χωριά του Ολύμπου, **Ραψάνη**, **Καλλιπέυκη**, **Κρανιά** κ.ά.

Σε όλα τα χωριά θα βρείτε ταβερνάκια με ντόπια κρέατα,



Πολυδένδρι



Κουτσουπά





Κόκκινο Νερό

# iek ΔΗΜΗΤΡΑ

- Κρατικό δίπλωμα
- Άδεια ασκήσεως επαγγέλματος
- Αναβολή στρατού



## Σπούδασε

- κομμωτική
- αισθητική
- fashion designer
- ποδολογία
- ονυχοπλαστική

ΛΑΡΙΣΑ:  
ΠΑΛΑΙΟΛΟΓΟΥ 19  
Τ 2410 554024

ΒΟΛΟΣ:  
ΦΕΡΩΝ 65  
Τ 24210 38333



f iek ΔΗΜΗΤΡΑ

[iekdimitra.gr](http://iekdimitra.gr)







τυριά, κρασί και φρούτα.

### Διακοπές για τολμηρούς

Οι πιο τολμηροί και λάτρεις της περιπέτειας μπορούν να επισκεφθούν με φουσκουτό τις **σπιλιές** και να γνωρίσουν τα διαμαντένια παράλια της Λάρισας. Επίσης μπορούν να επιλέξουν για μπάνιο τις βάρρες στο **φαράγγι της Καλυψούς**.

### Φυσιολάτρες και περιπατητές

Οι φυσιολάτρες που θα επιλέξουν την περιοχή θα ξετρελαθούν από τον κατάφυτο **Κίσαβο**, το **Μαυροβούνι**, το **Δέλτα Πηνειού** και τις περιοχές του Κάτω Ολύμπου. Οργανωμένα μπορούν με κανόε καγιάκ να περιηγηθούν στον Πηνειό και να φτάσουν μέχρι το **Δέλτα του Πηνειού**, να θαυμάσουν τα νησάκια και να δουν πως



Σωτηρίτσα



Νταηλάκας | Δαβάκη 55 και Αθ. Διάκου | Νεάπολη Λάρισας | τηλ. 2410669077



τα νερά του θρυλικού και πολυτραγουδισμένου ποταμού χύνονται στο Αιγαίο. Έχουν τη δυνατότητα να περπατήσουν το **παραποτάμιο μονοπάτι στο Δέλτα** και να ζήσουν ένα σκηνικό ζούγκλας! Επίσης μπορούν να απολαύσουν ένα **βασιλικό περπάτημα στο κτήμα Πολυδενδρίου**.

#### Σε Κίσαβο - Όλυμπο

Φυσικά ιδανικές διαδρομές για τους περιπατητές και τους ορειβάτες, ακόμη και για τους αρχάριους είναι ο **Κίσαβος**, όπου σχεδόν όλοι μπορούν να ανέβουν μέχρι την κορυφή, αλλά και ο **μυθικός Όλυμπος**.

#### Τα συν των παραλίων

Στα πλεονεκτήματα των παραλίων της Λάρισας συμπεριλαμβάνονται οι πολύ μικρές αποστάσεις για τις μετακινήσεις σας, οι πεντακάθαρες και οργανωμένες παραλίες, στα μπιτς μπαρ παρέχονται δωρεάν οι ξαπλώστρες και οι ομπρέλες, το επίπεδο υπηρεσιών στους χώρους εστίασης και ψυχαγωγίας είναι υψηλό, θα βρείτε τοπικά προϊόντα άριστης ποιότητας (ντόπια κρέατα, φρέσκα ψάρια κ.ά.) και οι τιμές είναι προσιτές.

Επιλέξτε προορισμούς, παρεάκι και απολαύστε το φετινό καλοκαίρι στα παράλια της Λάρισας.



Γλυμμένη Μύλου



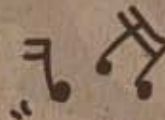


μεζεδοπωλείο

# Κατηλιό

οὐκ' ἐν τῷ πολλῷ το εὖ

κάθε κήπος  
ἔχει μια φωλιά  
για τα πουλιά



κάθε δρόμος  
ἔχει μια καρδιά  
για τα παιδιά

ΟΔΟΣ  
ΡΕΜΠΕΤΙΚΟΥ



Λ0. Διάκου 4 - 6, Λάρισα, Τηλ: 2414 002577





**«Να επενδύσουμε  
τουριστικά στα δυνατά  
μας σημεία»**

**συνέντευξη**

**Σωτήρης Γιαννακόπουλος**  
Πρόεδρος Επιμελητηρίου Λάρισας



## • Συνέντευξη στον Πάνο Γαρουφαλιά

**Ε**ίναι ίσως επιβεβλημένο παρά ποτέ να υπάρχει κοινή δράση για την προώθηση του τουριστικού προϊόντος του ν. Λάρισας και στη συνέχεια ολόκληρης της Θεσσαλίας. Οι 7 Δήμοι της περιοχής, η Περιφέρεια Θεσσαλίας και το Επιμελητήριο Λάρισας κάθισαν στο ίδιο τραπέζι για να σχεδιάσουν το νέο τουριστικό προϊόν της περιοχής το οποίο θα βασίζεται στα μοναδικά και ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, σε αξιοθέατα σε συνδυασμό με τις μοναδικές γεύσεις της περιοχής μας που προέρχονται από αναγνωρισμένα ΠΟΠ προϊόντα. Τον σχεδιασμό που θα οδηγήσει σε μια διαφορετική τουριστική πραγματικότητα αναλύει ο Πρόεδρος του Επιμελητηρίου Λάρισας **Σωτήρης Γιαννακόπουλος**.

• **Πώς πρέπει να «τρέξει» ο τουρισμός στο ν. Λάρι-σας προκειμένου ν' αλλάξει βηματισμό στην ουσία.**  
Έχουμε ένα δίλλημα. Ή να ακολουθήσουμε την παλιά συνταγή που δεν μας οδήγησε κάπου ή να πάμε σε μια

•••

**Η τοπική γαστρονομία, τα ΠΟΠ προϊόντα και τα ξεχωριστά αξιοθέατα μπορούν να συνθέσουν ένα μοναδικό τουριστικό προϊόν**

•••

**Πρέπει να συνδέσουμε όλα τα αξιοθέατά μας με γεύσεις τοπικές. Αυτός είναι ο σωστός δρόμος - Η κοινή δράση Δήμων, Περιφέρειας και Επιμελητηρίου θα φέρει την νέα αποτελεσματική πρόταση για την ανάπτυξη του τουρισμού**

νέα συνταγή. Η παλιά συνταγή που αποδείχθηκε λάθος είναι ότι το Επιμελητήριο και κάποιοι φορείς ή δήμοι είχαν όλοι την δική τους διαφορετική στοχοθεσία, χωρίς κοινή δράση. Για πρώτη φορά καθίσαμε σ' ένα τραπέζι με τους 7 δήμους του ν. Λάρισας και την Περιφέρεια και συμφωνήσαμε ότι πρέπει να γίνει ένας κεντρικός φορέας διαχείρισης με κοινό βηματισμό για το τουριστικό προϊόν. Θέλουμε να είμαστε όλοι μαζί, η Τοπική Αυτοδιοίκηση, η Περιφέρεια, το Επιμελητήριο ώστε να διαχειριστούμε αυτή την κοινή προσπάθεια όσο γίνεται καλύτερα. Το πρώτο βήμα έγινε ήδη με το δήμο Λάρισας, με τον αντιδήμαρχο Παναγιώτη Νταή, ο οποίος είναι ένθερμος υποστηρικτής αυτής της προσπάθειας. Κάτι ανάλογο έχουν κάνει τα Τρίκαλα. Το Επιμελητήριο Τρικάλων διαχειρίζεται όλο το τουριστικό προϊόν του νομού.

Έρχονται 3 εκ. τουρίστες στα Μετέωρα. Αυτά θα γίνουν η πρωτεύουσα του ορθόδοξου Χριστιανισμού. Εμείς πρέπει να δούμε τα δικά μας δυνατά σημεία και βέβαια να εντοπίσουμε τα αδύνατα, να βρούμε τις ευκαιρίες και να μειώσουμε τις απειλές. Πρέπει να δημιουργήσουμε το δικό μας τουριστικό προϊόν.

• **Μέσα στο δικό μας τουριστικό προϊόν το Α' Αρχαίο Θέατρο της Λάρισας, που θα είναι επισκέψιμο το 2023, τι θέση πρέπει να έχει; Μαζί με ποιες άλλες περιοχές μπορεί να συνδεθεί ώστε όλο αυτό το προϊόν να αποτελέσει ένα ιδιαίτερο brand;**

Η Λάρισα σε τουριστική ανάπτυξη είναι 4<sup>η</sup> στη Θεσσαλία. Υστερούμε πάρα πολύ. Έχουμε δυνατά σημεία που δεν τα έχουν άλλες περιοχές. Το Αρχαίο Θέατρο της Λάρισας είναι το μοναδικό θέατρο παγκοσμίως εντός του ιστού της πόλης. Χρειάζονται κάποιες παρεμβάσεις για να γίνει επισκέψιμο. Αλλά μιλάμε για έναν πολύ σημαντικό πόλο έλξης. Από την άλλη στα παράλια έχουμε 67 χλμ. ακτογραμμή. Δυστυχώς το ξέρουν πάρα πολύ λίγοι εκτός της περιοχής μας. Αν κάνουμε γκάλοπ και ρωτήσουμε αν η Λάρισα έχει θάλασσα μάλλον θα μας απαντήσουν ότι έχει σιτάρι. Πρέπει να κάνουμε γνωστές τις ομορφιές του Κισσάβου, όλων των παραλίων. Έχουμε και τα ορεινά της Ελασσόνας που είναι μοναδικής ομορφιάς με τον Όλυμπο, το μεγαλύτερο brand name μετά την coca- cola παγκοσμίως. Επίσης έχουμε τα Φάρσαλα με τον Αχιλλέα τον οποίο γνωρίζει όλη η υφήλιος. Άρα, εδώ θα πρέπει να συνδέσουμε την ιστορία και να επενδύσουμε πάνω στον αρχαιολογικό και μυθολογικό προορισμό. Σε βάθος χρόνου μετά, ας δούμε συνολικά το θεσσαλικό τουριστικό προϊόν. Πρέπει ως Θεσσαλία να δώσουμε 15 ημέρες γεμάτες διακοπές με διαφορετικές εικόνες στον τουρίστα.

• **Τα παράλια δεν τα γνωρίζουν και ορθά το λέτε. Πώς θα μπορέσουμε να τα αναπτύξουμε;**

Θα πρέπει στην αρχή να κάνουμε την κουβέντα με τους ανθρώπους των παραλίων. Να συζητήσουμε τι τουριστικό προϊόν θέλουμε. Υπάρχουν πολλοί που θέλουν να είναι γεωργική περιοχή και άλλοι που θέλουν να είναι τουριστική. Εμείς πρέπει να επιλέξουμε τον τουρισμό στα παράλια. Δεν μπορεί ο γεωργικός πληθυσμός να έχει υπό ομηρία την τουριστική ανάπτυξη. Στη συνέχεια θα πρέπει να υπάρξει μια μελέτη ανάπτυξης των παραλίων. Θα πρέπει να έχει μια αρχιτεκτονική ταυτότητα όλη η περιοχή, δηλαδή μιλάμε για ένα ενιαίο μοντέλο. Έχουμε δυνατότητα να γίνουμε η καλύτερη παραλία στην Ελλάδα. Βέβαια θα πρέπει να θεωρούμε δεδομένο ότι θα είναι άρτιες όλες οι υποδομές. Όμως θα χρειαστεί και εκπαίδευση των ανθρώπων που ασχολούνται με τον τουρισμό.

• **Τα προϊόντα μας τί ρόλο θα παίξουν σε αυτό το προϊόν που πάμε να δημιουργήσουμε;**

Θεωρούμε απαραίτητη την σύνδεση του τουρισμού με τις τοπικές γεύσεις για να δώσουμε στον επισκέπτη μια άλλη μοναδική και ξεχωριστή γευστική εμπειρία ποντάροντας στη δική μας διαφορετική τοπική γαστρονομία που βασίζεται στα ντόπια ΠΟΠ προϊόντα μας. Εμείς όταν πάμε σ' έναν προορισμό θυμόμαστε ότι είδαμε, αλλά και ότι γευτήκαμε σ' αυτό το ταξίδι. Έτσι θα είναι και για τον τουρίστα που θα έρθει στα μέρη μας. Πρέπει να συνδέσουμε όλα τα αξιοθέατά μας με γεύσεις τοπικές. Αυτός είναι ο σωστός δρόμος.



**Νίκος Ντάγκας**

Επιχειρηματίας, Υπεύθυνος τουρισμού  
του Επιμελητηρίου Λάρισας

## Τοπικά προϊόντα, τοπία και γεύσεις το τρίπτυχο του τουρισμού

### Του Πάνου Γαρουφαλιά

**Ο Νίκος Ντάγκας** υπεύθυνος Τουρισμού του Επιμελητηρίου Λάρισας και πολλά χρόνια επιχειρηματίας στα παράλια της Περιφερειακής Ενότητας Λάρισας μιλάει για εκείνες τις προϋποθέσεις που μπορούν για την περιοχή να δημιουργήσουν ένα ξεχωριστό τουριστικό προϊόν που θα βασίζεται στα μοναδικά τοπικά προϊόντα, το απίστευτο φυσικό κάλος των παραλίων και τις μοναδικές γεύσεις που μπορούν να απολαύσουν οι τουρίστες κατά την διάρκεια της διαμονής τους. Είναι μια πρόταση που το Επιμελητήριο θέλει να τρέξει ώστε να βοηθήσει στη δημιουργία ενός δυνατού τουριστικού brand.

**• Κύριε Ντάγκα δραστηριοποιείστε πάνω από 30 χρόνια ως επιχειρηματίας και επί σειρά ετών είστε υπεύθυνος Τουρισμού του Επιμελητηρίου. Τι γίνεται την φετινή σεζόν στα παράλια;**

Τα μέχρι τώρα δείγματα δείχνουν την ανοδική τάση, κάτι που εμείς περιμέναμε. Μιλάμε και για τουρισμό εσωτερικού και για τουρισμό εσωτερικού. Είναι αλήθεια ότι πολλοί δεν μπορούν να πάνε σε νησιά και επιλέγουν την ηπειρωτική Ελλάδα και η δική μας περιοχή είναι μια από αυτές. Πρέπει να πάρουμε ένα κομμάτι από αυτή την «πίτα». Έχουμε σε αυτούς του νέους τουρίστες να δώσουμε αρκετά πράγματα. Αυτό έστω και με αργά βήματα αρχίσει να γίνεται γνωστό. Για τον εσωτερικό τουρισμό θα πρέπει να εστιάσουμε σε ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που έχει η περιοχή, όπως η αυθεντικότητα και το ανεξερεύνητο που κάποιος εν δυνάμει πελάτης της παγκόσμιας αγοράς συνεχίζουν να το ψάχνουν. Αυτά τα στοιχεία είναι που δημιουργούν την ανοδική τάση στα παράλια του ν. Λάρισας.

**• Από την μια συζητάμε για αύξηση του τουρισμού, αλλά από την άλλη μας λείπουν καταλύματα για να ικανοποιήσουν μεγαλύτερη ζήτηση και αυτά που έχουμε δεν είναι καταλύματα που προσφέρουν πολυτέλεια.**

Από τη μια λέμε δεν έχουμε καταλύματα. Από την άλλη είναι μια λαθεμένη στάση και επιλογή να δημιουργήσουμε κι άλλα καταλύματα σήμερα που μας είναι και λίγο δύσκολο. Να ξεκινήσουμε

με έναν σχεδιασμό για την αύξηση στη διαμονή στα υπάρχοντα καταλύματα. Έτσι θα δημιουργήσουμε την οικονομία και αυτές τις συνιστώσες που θα μας δώσουν την δυναμική ώστε να δημιουργήσουμε νέα και ίσως πιο πολυτελή καταλύματα. Προφανώς και σήμερα δεν έχουμε πολυτελή καταλύματα. Από την άλλη έχουμε να δώσουμε έναν προικισμένο τόπο, με εμπειρίες που θα αποκτήσω, που δεν θα δω κάπου αλλού και με αυτά που μπορώ να γευτώ καθώς μιλάμε για πληθώρα εξαιρετικών τοπικών προϊόντων.

**• Τι πράγματα θα πρέπει να συνδέσουμε ώστε τελικά να φτιάξουμε ένα διαφορετικό και ιδιαίτερο τουριστικό προϊόν για την περιοχή το οποίο και θα προβάλουμε ώστε να κερδίσουμε περισσότερους τουρίστες;**

Είναι πολύ σωστό αυτό που λέτε. Πρέπει να συνδυάσουμε τον παραγωγικό αγροτικό μας τομέα, που σήμερα συμπίεζεται, με τον τουρισμό. Σήμερα έχουμε πολλά σημαντικά και ΠΟΠ προϊόντα της περιοχής που ψάχνει και ζητάει ο κόσμος. Από την άλλη έχουμε άθικτα μέρη και χώρους που κάποιος έχει ανάγκη να δει και να απολαύσει. Αυτά πρέπει να τυποποιήσουμε να συνδυάσουμε για να δαλεάσουμε τον επισκέπτη. Δηλαδή ανεξερεύνητες τουριστικές επιλογές, εξαιρετικά τοπικά προϊόντα και μοναδικές γεύσεις πρέπει να συνθέσουν το διαφορετικό τουριστικό προϊόν αυτού του τόπου. Έτσι θα αναπτύξουμε το τουριστικό κομμάτι που μπορεί να φέρει την απάντηση στην οικονομική κρίση.

Ταυτόχρονα συμπαρασύρει και τον παραγωγικό τομέα σε αυτή την άνοδο.

**• Είναι το Επιμελητήριο στην ουσία ο οδηγός για ένα τέτοιο σχεδιασμό;**

Προφανώς είναι ο οδηγός το Επιμελητήριο σε ένα τέτοιο εγχείρημα, για να διασφαλίσει, να δρομολογήσει, να σχεδιάσει και να υποστηρίξει όλη την στρατηγική που αφορά την περιοχή μας. Υπάρχει δικαιολογημένη καθυστέρηση στην ανάπτυξη του τουριστικού τομέα γιατί πριν την κρίση υπήρχε μια δυναμική στην οικονομία. Σήμερα όμως μέσα στην κρίση πρέπει μέσα από συνέργειες να συνδέσουμε αυτό που επενδύσαμε και τις ενέργειες προκειμένου να το αναπτύξουμε. Πρέπει να σχεδιάσουμε για το αύριο και να το παλέψουμε όλοι μαζί.

•••  
**Τα μέχρι τώρα δείγματα δείχνουν την ανοδική τάση, κάτι που εμείς περιμέναμε - Να εστιάσουμε σε ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που έχει η περιοχή όπως η αυθεντικότητα και το ανεξερεύνητο**



# ασφάλειες

αστικής ευθύνης

επιχείρησης

υγείας

κατοικίας

οχήματος

και σκάφους



Καλό Καλοκαίρι

# NET-INSURANCE

ΔΙΚΤΥΟ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΩΝ ΣΥΜΒΟΥΛΩΝ

ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΛΑΡΙΣΑΣ  
ΜΑΝΔΗΛΑΡΑ 18, 4ος όροφος,  
41221 Λάρισα  
Τηλ. 2410 250560, fax 2410 250588  
www.net-insurance.gr  
info@net-insurance.gr

ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟΙ ΣΥΜΒΟΥΛΟΙ  
ΑΝΤΩΝΟΥΛΗΣ ΜΙΧΑΗΛ  
mob. 6980605505  
ΒΑΣΙΛΑ ΣΤΑΜΑΤΙΑ 6977459510  
ΓΡΕΚΑ ΘΕΑΝΩ 698 439 2309  
ΚΑΡΑΒΑΓΙΟΠΟΥΛΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ  
6948083217  
ΝΤΑΝΙΚΑΣ ΜΙΧΑΗΛ 693 676 9456  
ΠΙΑΧΑ ΑΘΑΝΑΣΙΑ 6938706976  
ΣΤΑΜΠΟΥΛΙΔΗΣ ΙΣΑΑΚ 6932645148

ΓΡΑΦΕΙΟ ΛΑΡΙΣΑΣ 2  
ΣΠΑΝΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ  
τηλ και fax 2411115328  
mobile. 6974830777  
e-mail : giorgiozots@gmail.com

ΓΡΑΦΕΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΑΜΑΝΑΤΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ  
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΟΣ  
ΠΕΡΑΝ 22, ΤΚ 56123  
ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
Τηλ. 2311 207094  
Fax: 2311242474  
Mob. 6949001915  
Giorg.amanatidis@gmail.com

ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΡΤΑΣ  
ΝΟΥΛΑΣ ΧΑΡΗΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΠΩΛΗΣΕΩΝ  
ΙΩΑΝΝΗ ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ 6,  
ΤΡΙΓΩΝΟ ΑΡΤΑΣ  
(ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΠΙΑΤΣΙΑ ΤΑΞΙ),  
ΤΚ 47100, ΑΡΤΑ  
Τηλ & fax: 2681028888  
Mob. 6946867047 & 6983473750  
Noulas xaris.nefinsurance@  
gmail.com

ΓΡΑΦΕΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ  
ΠΟΥΓΛΗΣ ΠΕΤΡΟΣ  
ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ  
ΧΡ. ΚΑΤΣΑΡΗ 40 Α, 45221,  
ΙΩΑΝΝΙΝΑ  
Τηλ. 2651070950  
Fax: 2651075949

Mob. 6977745003  
pgiouglis@gmail.com

ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΛΜΥΡΟΥ &  
ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ  
ΚΟΝΤΟΥΡΗ ΕΥΤΥΧΙΑ  
ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ  
ΙΑΣΟΝΟΣ 7, ΑΛΜΥΡΟΣ  
ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ  
Τηλ. 2422023423  
Mob. 6947915197  
Eutuxia\_91@hotmail.com

ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΡΙΠΟΛΗΣ  
& ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ  
ΤΣΙΑΜΟΥΛΟΣ ΒΑΛΛΕΡΙΑΝΟΣ  
ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ

Τ. ΣΕΧΙΩΤΗ 38-40, ΤΚ 22100,  
ΤΡΙΠΟΛΗ ΑΡΚΑΔΙΑΣ  
Τηλ. 2710 225351  
Fax: 2710 241485  
Mob. 6947038839  
vatsiam@yahoo.gr

ΓΡΑΦΕΙΟ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ  
(Δ/σην Επιθεώρησης Δυτ.  
Μακεδονίας), Νταούτη Γιαννούλα,  
Επιθεωρητής Ανάπτυξης,  
ΓΡΑΜΜΟΥ 65, 52100, ΚΑΣΤΟΡΙΑ  
Τηλ. 2467083510  
Fax: 2467083512  
Mob. 6977990871  
ntaoutii-@hotmail.com





# ‘Ετοιμάζουμε χάρτη με όλα τα αξιοθέατα των παραλίων’

Ο πρόεδρος καταστηματαρχών των παραλίων ν. Λάρισσας μιλάει για την κοινή συνεργασία όλων που θα βοηθήσει στην ανάδειξη της περιοχής

Η τουριστική περίοδος ξεκίνησε και φέτος με τους καλύτερους οιωνούς στα παράλια του νομού Λάρισσας. Μάλιστα ήδη καταγράφεται αύξηση των τουριστών σύμφωνα με τα πρώτα στοιχεία σε μια τουριστική περίοδο που φέτος ξεκίνησε νωρίτερα από άλλες χρονιές. Ο Πρόεδρος του Συλλόγου Καταστηματαρχών των Παραλίων Δημήτρης Χασιώτης δηλώνει την ικανοποίησή του για την καλή αρχή της νέας σεζόν. Μάλιστα αποκαλύπτει ότι ο Σύλλογος ετοιμάζει χάρτη με όλες τις απόκρυφες ομορφιές της περιοχής, που πολλοί από εμάς παρά το γεγονός ότι είμαστε επισκέπτες, αγνοούμε. Μάλιστα, αυτός ο χάρτης με τα αξιοθέατα θα διανέμεται δωρεάν.

**• Πώς ξεκίνησε φέτος η τουριστική περίοδος στα παράλια της Λάρισσας για τους καταστηματαρχες;**

Νομίζω ότι φέτος μπήκαμε νωρίτερα και πιο δυναμικά. Η διαφορά φάνηκε από το τριήμερο του Αγίου Πνεύματος όπου ο κόσμος κατέβηκε στα παράλια. Υπάρχει αρκετός κόσμος εδώ και αρκετές ημέρες. Είμαστε σαφώς ευχαριστημένοι. Τα τελευταία χρόνια έχουν αυξητική τάση στον τουρισμό.

Τα παράλια αποκτούν πάρα πολλούς φίλους και επισκέπτες, που έρχονται και ξανάρχονται γιατί πραγματικά είναι ένα πολύ όμορφο μέρος. Τα παράλιά μας προτιμούν και ξένοι, γεγονός που μας γεμίζει με αισιοδοξία.

**• Αλήθεια, έχουμε περισσότερους ξένους τουρίστες φέτος; Αυτό δείχνει μια πρώτη καταγραφή από τις αφίξεις.**

Έχουν αυξηθεί φέτος οι ξένοι τουρίστες χωρίς ακόμη να μπορούμε να μιλάμε με αριθμούς. Είναι κυρίως άνθρωποι που είχαν έρθει και ξαναήρθαν στην περιοχή αλλά έχουμε αφίξεις και πολλών

νέων τουριστών που έχουν ακούσει για τις ομορφιές της περιοχής μας. Επίσης, έχουν αυξηθεί και τα γραφεία από το εξωτερικό που ζητάνε χώρους και καταλύματα.

**• Υπάρχει μια νέα δράση των καταστηματαρχών που αφορά τη δημιουργία ενός χάρτη με το τί μπορεί κανείς να δει στην περιοχή μας. Τι στοχεύετε με τη νέα δράση;**

Ο Χάρτης που ετοιμάζει ο Σύλλογος Καταστηματαρχών είναι μια προσπάθεια να αναδείξει την περιοχή των παραλίων του ν. Λάρισσας και όλη την ακτογραμμή, όλα τα σημεία επισκεψιμότητας που πολλοί δεν τα γνωρίζουν. Τα δικά μας παράλια είναι η μεγαλύτερη ακτογραμμή μετά τα παράλια της Ζαχάρως με 12 χιλιόμετρα

συνεχόμενης παραλίας. Έχουν εξαιρετικά σημεία όπως φαράγγια, λίμνες, βουνό, θαλάσσιες σπηλιές, ιαματικά νερά που μπορεί κανείς να επισκεφτεί. Έτσι για να προβάλλουμε όλα αυτά αποφασίσαμε να κάνουμε έναν χάρτη τον οποίο θα παίρνει δωρεάν οποιοσδήποτε επισκέπτεται την περιοχή καθώς θα μπορεί να βρει όλα τα σημεία τα οποία αξίζει να επισκεφτεί.

**• Πόσο αναγκαία είναι**

**μια κοινή προσπάθεια όλων για την προώθηση των παραλίων;**

Καταρχήν είναι σημαντικό ότι υπάρχει ένας ενιαίος σύλλογος καταστηματαρχών για όλη την ακτογραμμή. Ο σύλλογος είναι ανοιχτός σε συνεργασίες κι συνέργειες με τους φορείς και το Επιμελητήριο, με την Περιφέρεια και τους Δήμους. Στα παράλια μπορούμε να φιλοξενήσουμε Συλλόγους από άλλες περιοχές καθώς εδώ μπορεί να γίνουν πολλές δραστηριότητες που αφορούν το βουνό και τη θάλασσα.

...  
Έχουν αυξηθεί και τα γραφεία από το εξωτερικό που ζητάνε χώρους και καταλύματα - Στα παράλια μπορούμε να φιλοξενήσουμε Συλλόγους από άλλες περιοχές καθώς εδώ μπορεί να γίνουν πολλές δραστηριότητες που αφορούν το βουνό και τη θάλασσα





# Έξι... πόθοι του καλοκαιριού

Φωτογραφίες: Κώστας Τσομάκος  
Επιμέλεια: Νίκος Ασπρούδης

**Γ**νωστά ή λιγότερο γνωστά έξι νησιά του Αιγαίου σας περιμένουν και φέτος για να σας «μαγέψουν» το καθένα με τη δική του ομορφιά ή και τη διαφορετικότητα. Από την πολύβουη Ίο,

ως τη μικρή Χάλκη και από το νησί της Αφροδίτης, τη Μήλο, ως τη Σαμοθράκη, ο φωτογραφικός φακός του Κώστα Τσομάκου «αιχμαλώτισε» πανέμορφες εικόνες και σας τις προσφέρει για να σας... δελεάσει.





# ΧΑΛΚΗ

## Ο μικρός παράδεισος

Κάτω από το αιγαιοπελαγίτικο φως και πάνω από τη γαλάζια θάλασσα, ένα γνήσιο ελληνικό χαμόγελο υψώνεται ανάμεσα στα νησιά των Δωδεκανήσων και σας προσκαλεί.

Η Χάλκη, αυτός ο τόπος «ο μικρός, ο μέγας» κρύβει αληθινούς θησαυρούς. Θα το αντιληφθείτε μόλις αντικρύσετε το πανέμορφο λιμάνι και μοναδικό οικισμό του νησιού, το Νημποριό. Η απουσία οχημάτων, η πρεμία που αποπνέει αυτό το μικρό νησάκι, η ρομαντική ατμόσφαιρα υποβάλλει τον επισκέπτη.

Όλα κινούνται με χαλαρούς ανθρώπινους ρυθμούς. Θα χαρείτε βόλτες στα πλακόστρωτα δρομάκια ανάμεσα σε αρχοντικά και αναπαλαιωμένα σπίτια με χρώματα βγαλμένα λες από την παλέτα ζωγράφου, βουτιές στα διάφανα νερά, στιγμές ανάπαυλας με ουζάκι και ταβλάκι, πανηγύρια με παραδοσιακό άρωμα. Και οι ντόπιοι, άνθρωποι που διακρίνονται για τη φιλικότητα και την έμφυτη ευγένειά τους, σεβάστηκαν τον τόπο τους και αντιστάθηκαν στον άναρχο τουρισμό.









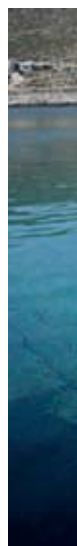


### Η εναλλακτική των Κυκλάδων

Εντυπωσιάζει με την ομορφιά της, γοητεύει με τους ήρεμους ρυθμούς της. Οι διακοπές στη Φολέγανδρο θα σας κάνουν κομμάτι μιας μεγάλης παρέας με φόντο το Αιγαίο.

Λίγα χρόνια πριν ήταν ένα καλά κρυμμένο μυστικό στην καρδιά του Αιγαίου. Το μοιράζονταν λίγοι. Σήμερα όσοι την επιλέγουν σταθερά ως προορισμό, και είναι πλέον πολλοί, προσπαθούν να μην τη διαφημίσουν. Το νησί με την ανόθευτη ομορφιά και τους χαλαρούς ρυθμούς θα σας κάνει έναν από αυτούς.

Οι πλατείες με τα τραπεζάκια πλάι στις παλιές εκκλησίες, ο κάθετος βράχος πάνω στον οποίο ισορροπεί η Χώρα, τα ρακόμελα και η αίσθηση της παρέας -όταν θα τραγουδάτε μαζί με όλους τους άλλους στα πεζούλια των μπαρ- τα σπιτάκια με τα πολύχρωμα πορτοπαράθυρα, οι παραλίες με τα απίθανα νερά, όλα θα σας κάνουν πιστό φίλο και θεματοφύλακα της ομορφιάς της. Καλωσήλθατε στη Φολέγανδρο!





summer 2018







## Ομορφιά και ενέργεια στην άκρη του Αιγαίου

«Ανυπάκουος» βράχος στο Βόρειο Αιγαίο, όπως και ο νέος στον οποίο κρωστά το όνομά του. Ο μυθικός Ίκαρος, ο γιος του Δαίδαλου, αγνόησε την προειδοποίηση του πατέρα του και ο ήλιος έλιωσε το κερί που στέριωνε τα φτερά του. Ο νέος έγινε όνομα νησιού και υπόμνηση του ανθρώπινου ορίου. Χάρισε, όμως, σε αυτό το νησί την αιώνια ενέργειά του.

Εξήντα χωριά, τρεχούμενα νερά, άγρια βλάστηση, δάση που εναλλάσσονται με ονειρεμένες παραλίες, πολιτισμός του διαφορετικού. Ταξίδι σε έναν τόπο μαγικό, γεμάτο αντιθέσεις με πολύ ιδιαίτερους ανθρώπους, όπου η φαντασία περισσεύει και η λογική υπακούει.

Απόφαση πρώτη. Αδιαφορούμε για τον χρόνο. Μπορεί να κυλάει όσο αργά θέλει.

Απόφαση δεύτερη. Τελικά δεν χρειαζόμαστε διακοπές από την καθημερινότητα. Χρειάζεται να καιρούμαστε διαρκώς τη ζωή μας. Τα δύο μυστικά των ντόπιων, που σε συνδυασμό με το ιδιαίτερο κλίμα του νησιού, τους έχουν χαρίσει τη μακροζωία.

Ένα φαινόμενο στην Ελλάδα, αλλά και σε ολόκληρο τον κόσμο.





summer2018





# ΣΑΜΟΘΡΑΚΗ







## Στο νησί των Θεών

Στη Σαμοθράκη, το νησί των Μεγάλων Θεών, φυσικές και «υπερφυσικές» δυνάμεις θα σας παρασύρουν σε ένα σκηνικό μυθικό. Στα δύσβατα ορεινά μονοπάτια του όρους Σάος και στους «κρυφούς» του καταρράκτες, στη φύση που οργιάζει και στους ανέμους, στη Χώρα της ζωντανής παράδοσης και στην ψηλότερη κορυφή του Αιγαίου, το Φεγγάρι, η ενέργεια θα σας κατακλύσει.

Και όταν το νησί-ύψωμα του Βορείου Αιγαίου λουστεί στο φως του φεγγαριού, τα αινιγματικά του αρχαία μυστήρια θα ζωντανέψουν μπροστά σας.

Είστε έτοιμοι να μυθηθείτε στον κόσμο της Σαμοθράκης; Έτοιμοι να ανακαλύψετε τι κρύβεται στο όρος Σάος; Στη Σαμοθράκη θα συναντήσετε δεκάδες ρέματα, που κατεβάζουν το νερό ορμητικά. Πυκνό δάσος, πλατάνια, μονοπάτια και... αμέτρητοι καταρράκτες, κρυμμένοι ανάμεσα στην πυκνή βλάστηση, σάς περιμένουν.

Ακολουθήστε τον ήχο του νερού που πέφτει, για να βρεθείτε σε ένα σκηνικό νεραϊδένιο: το νερό πέφτει και δημιουργεί μικρές λίμνες, που οι ντόπιοι ονομάζουν βάθρες. Δεν θα αντισταθείτε σε μία δροσερή, αναζωογονητική βουτιά.





## Ατελείωτο πάρτι στη μέση του Αιγαίου

Η φήμη της ξεπερνάει τα λόγια: η Ίος σάς προσκαλεί στις παραλίες και τα σοκάκια της Χώρας της, για να διασκεδάσετε στο πιο κεφάτο καλοκαιρινό πάρτι των Κυκλάδων.

Μουσική στη διαπασών, χαρούμενες φωνές, όλου του κόσμου οι γλώσσες, χορός, ιδρωμένα κορμιά, σφηνάκια... Κι όλοι γίνονται μια παρέα μέχρι το πρωί.

Το άλλο πρόσωπο της Χώρας; Πέρα από τα μπαρ, θα βρείτε κυκλαδίτικα σπίτια, στοές, καφέ, παιδιά στις πλατείες, ασπρισμένα σκαλιά, καλόγουστα μαγαζάκια, εστιατόρια με διεθνή κουζίνα και την Παναγία Γκρεμιώτισσα να επιβλέπει και να προστατεύει. Η Ίος είναι οι διακοπές κεφιού που ονειρευόσασταν το χειμώνα.

Ένα ελληνικό νησί, όπου η ξέφρενη διασκέδαση παίρνει σάρκα και οστά. Αλλά είναι και κάτι άλλο πιο βαθύ: η ομορφιά του πρωινού... με φόντο το Αιγαίο... μετά το πάρτι.

ΙΟΣ











## Το νησί της Αφροδίτης

Γνωρίστε το πιο εξωτικό νησί του Αιγαίου. Το νησί όπου ανακαλύφθηκε η Αφροδίτη της Μήλου. Το πιο εντυπωσιακό νησί των Κυκλάδων. Ηφαιστειογενή πετρώματα βάφουν τα βράχια στις παραλίες κόκκινα, ροζ, πορτοκαλί!

Το Σαρακήνικο και το Κλέφτικο με τους λευκούς βράχους, τα πράσινα νερά και τις σπηλιές αφηγούνται ιστορίες για πειρατές.

Οι κατακόμβες, οι εξωτικές παραλίες, το πολύχρωμο Κλίμα, ο Εμπουριός και τα Μανδράκια με τα υπόσκαφα κτίσματα για τις βάρκες, το ηλιοβασίλεμα στην Πλάκα, όλα εδώ φωνάζουν: η Μήλος είναι μοναδική.

Παλιοχώρι, Πατάφραγκας, Γέροντας, Φυρή, Πλάκα, Τσιγκράδο, Πλάθινα. Κίτρινα, πορτοκαλί, κόκκινα και εκτυφλωτικά λευκά πετρώματα και βράχοι συνδυάζονται με νερά πρασινογάλαζα και τirkουάζ και σμιλεύουν παραλίες μοναδικές.

Η ηφαιστειακή γη της Μήλου γέννησε ένα θέαμα πέρα από κάθε φαντασία... Πηδήξτε σε ένα караβάκι ή πάρτε το σκάφος σας και απολαύστε το πολύχρωμο καλειδοσκόπιο των παραλιών της Μήλου σε όλο του το μεγαλείο.

ΜΗΛΟΣ











# Do you speak e;

**Π**ολύς ντόρος και πολύ «μελάνι», φυσικό και ψηφιακό, χύνεται τα τελευταία χρόνια για το digital marketing, το οποίο θα έπρεπε να αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της marketing στρατηγικής κάθε επιχείρησης.

Από το σημείο αυτό πηγάζουν οι διαπιστώσεις:

- Για να υπάρχει digital marketing θα πρέπει να υπάρχει marketing.
- Για να υπάρχει marketing θα πρέπει να υπάρχει προϊόν, υλικό αγαθό, υπηρεσία ή μίξη και των δύο.

Παράλληλα γεννώνται τα παρακάτω ερωτήματα:

- Είναι γνωστά τα «συστατικά» του digital marketing;
  - Πως υλοποιείται το digital marketing;

Σε ότι αφορά το marketing, η κατάσταση που υφίσταται σήμερα στην αγορά σε σχέση με τα κανάλια διανομής και αφορά τις τουριστικές επιχειρήσεις και ιδιαίτερα τα καταλύματα ανεξαρτήτως μεγέθους, είναι η παρακάτω:

Τα τουριστικά καταλύματα αποτελώντας αναπόσπαστο μέρος κάθε ταξιδιού επιλέγονται είτε ως «προϊόν – προορισμός», είτε ως τμήμα της συνολικής ταξιδιωτικής εμπειρίας. Οι δυνατότητες να επιλέξει ένας επισκέπτης κάποιο κατάλυμα είναι οι παρακάτω:

- Από σύσταση γνωστού.
  - Από το ταξιδιωτικό γραφείο που εμπιστεύεται.
  - Από έρευνα σε μηχανές αναζήτησης στο διαδίκτυο.
  - Από Διαδικτυακά Ταξιδιωτικά Γραφεία (OTA, Online Travel Agents), όπως το δημοφιλές booking.com.
  - Από Ιστοσελίδες Σύγκρισης Τιμών, όπως η trivago.com.
  - Από κοινωνικά δίκτυα με δημοφιλέστερα το facebook.com και το tripadvisor.com, με το τελευταίο να ξεχωρίζει λόγω του χαρακτηριστικού του να φιλοξενεί κριτικές για καταλύματα και άλλες ταξιδιωτικές υπηρεσίες.
- Από τα παραπάνω συμπεραίνεται πως για να έχει πιθανότητα να επιλεγεί ένα κατάλυμα θα πρέπει να έχει παρουσία στα παραπάνω «κανάλια» διανομής. Με βάση έρευνες

ισχυρότερο εμφανίζεται η «Σύσταση γνωστών» και ακολουθεί η αναζήτηση στο διαδίκτυο. Και στην περίπτωση όμως της σύστασης από γνωστό ακολουθεί η «επιβεβαίωση» της επιλογής με επίσκεψη στην ιστοσελίδα του καταλύματος. Κατά συνέπεια η ψηφιακή παρουσία ενός καταλύματος είναι επιβεβλημένη.

Στο σημείο αυτό εμπλέκεται το «κλασικό» marketing, προσδιορίζοντας τα χαρακτηριστικά του καταλύματος ως προϊόν, τη φυσιογνωμία του, τα συγκριτικά του πλεονεκτήματα, την τιμολογιακή του πολιτική, την παρουσία του σε κανάλια διανομής και τέλος τις προωθητικές ενέργειες που θα πραγματοποιήσει. Αυτό είναι το αποκαλούμενο marketing plan της επιχείρησης.

## Η ιστοσελίδα

Το διαδίκτυο σήμερα, ως μέσο και τρόπος επικοινωνίας δίνει τη δυνατότητα, στην περίπτωση του τουρισμού, να μπορεί κανείς να γνωρίσει τον προορισμό, τις υπηρεσίες που προσφέρονται και ακόμη και να περιηγηθεί μέσω των συστημάτων εικονικής πραγματικότητας (VR – Virtual Reality). Αυτή η δυνατότητα είναι η μεγάλη ευκαιρία για κάθε επιχείρηση να προσεγγίσει κάποιον υποψήφιο πελάτη και να μεταφέρει το «μήνυμά» της χωρίς κανένα γεωγραφικό περιορισμό. Άρα είναι πολύ σημαντικός ο σχεδιασμός και οι λειτουργίες που θα πρέπει να προσφέρει η ιστοσελίδα.

Συνοπτικά η σελίδα ενός καταλύματος θα πρέπει:

- Να είναι σύγχρονη σχεδιαστικά
- Να είναι συμβατή για επισκέπτες από mobile συσκευή
- Να φορτώνουν γρήγορα και η desktop και η mobile σελίδα
- Να παρέχει τη φιλοσοφία, τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και όλη τη πληροφορία την οποία χρειάζεται ο πελάτης
- Να υπάρχει εύκολη πλοήγηση
- Να υπάρχει ευδιάκριτα η δυνατότητα για άμεσες κρατήσεις

## Ο σκοπός του digital Marketing

Ο κύριος στόχος του digital marketing είναι η αύξηση του μεριδίου των απευθείας κρατήσεων στο τουριστικό κατάλυμα αποφεύγοντας το κόστος προμήθειας σε ταξιδιωτικούς πράκτορες. Οι ενέργειες οι οποίες σχεδιάζονται και υλοποιούνται αποσκοπούν στο πως θα πεισθεί ο χρήστης της ιστοσελίδας να πραγματοποιήσει κράτηση.

Οι κυριότερες συνιστώμενες ενέργειες επιγραμματικά συ-



Γράφει  
**ο Τάσος Γούσιος**  
Σύμβουλος Επιχειρήσεων

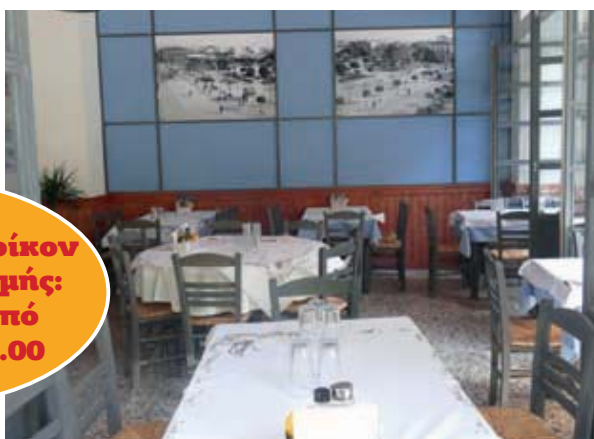




## Ο Νέος Κόσμος της γεύσης με παραδοσιακές συνταγές



**Μ**πέιτε στο νέο κόσμο των παραδοσιακών γεύσεων και το εκπληκτικών συνταγών. Το μαγειρείο «Νέος Κόσμος» στην συμβολή των οδών Ανθίμου Γαζή και Παπακυριαζή από το 1925 υπόσχεται και σας ταξιδεύει σε γευστικά μονοπάτια της ελληνικής κουζίνας και όχι μόνο. Με νωπά παραδοσιακά κρέατα, γνήσια ΠΟΠ φέτα και ελαιόλαδο ως βασικά υλικά. Μπορείτε να δοκιμάσετε διάφορες σαλάτες, ψητά σουβλάς, σπέσιαλ πιάτα, μοναδικά ζυμαρικά, παστίσιο, μουσακά και γευστικά πιάτα με βάση το κοτόπουλο, το μοσχαράκι και το χοιρινό. Αν πάλι δεν είστε του κρέατος θα βρείτε γευστικές προκλήσεις με θαλασσινά. Ότι και να διαλέξετε, ανάλογα με το τι τραβάει η όρεξή σας, θα διαπιστώσετε ότι θα βρείτε προσιτές τιμές. Να θυμάστε ότι το μαγειρείο είναι 24 ώρες ανοιχτό όλο το χρόνο. Βέβαια, το φαγητό έρχεται και στο χώρο σας με ένα τηλεφώνημα.



### Info

Μαγειρείο «Νέος Κόσμος»  
Ελληνική Κουζίνα  
Τ: 2413- 020223  
Cosμοκάρτα 6971588230  
What's Up: 6971698500  
CU: 6945153997  
F2G: 6908580565

**Διανομή κατ' οίκον  
Ωράριο διανομής:  
καθημερινά από  
12.00 έως 23.00**

**Ανθίμου Γαζή & Παπακυριαζή (γωνία), Λάρισα**



νομίζονται παρακάτω:

### Οργανική προώθηση

Στην οργανική προώθηση κατατάσσονται οι ενέργειες οι οποίες δεν έχουν κάποιο επιπλέον κόστος για την επιχείρηση. Οργανική προώθηση θεωρείται για παράδειγμα μια ανάρτηση στο Facebook, ένα άρθρο το οποίο φιλοξενούμε στην ιστοσελίδα της επιχείρησής μας.

### Επί πληρωμή προώθηση

Στην κατηγορία αυτή εντάσσονται όλες τις ενέργειες για τις οποίες υπάρχει διαθέσιμο κάποιο χρηματικό ποσό προκειμένου να υλοποιηθούν. Για παράδειγμα, οι επί πληρωμή διαφημίσεις στις μηχανές αναζήτησης, σε δημοφιλείς ενημερωτικές ιστοσελίδες ή τα διάφορα κοινωνικά δίκτυα ανήκουν σε αυτή την κατηγορία.

### Παρουσία στα Social Media

Τα σημαντικότερα κοινωνικά δίκτυα είναι κατά σειρά μέγεθους τα παρακάτω:

#### Facebook

Το Facebook είναι το μεγαλύτερο κοινωνικό δίκτυο στον κόσμο. Τα στατιστικά είναι εντυπωσιακά:

- 2 δισεκατομμύρια ενεργοί μηνιαίοι χρήστες
- 1.15 δισεκατομμύρια χρήστες από mobile
- 5 δισεκατομμύρια αναρτήσεις γίνονται καθημερινά από τις οποίες 300 εκατομμύρια είναι φωτογραφίες.

#### Instagram

Το Instagram είναι ένα κανάλι με πολλές ιδιαιτερότητες.

- Υπάρχουν περισσότεροι από 500 εκατομμύρια χρήστες του Instagram
- 100 εκατομμύρια φωτογραφίες ανεβαίνουν κάθε μέρα και το σύνολο των φωτογραφιών στο Instagram ξεπερνά τα 40 τρισεκατομμύρια.
- 300 εκατομμύρια άνθρωποι χρησιμοποιούν το Instagram κάθε μέρα.

#### YouTube

Το YouTube ανήκει στη Google και είναι το μεγαλύτερο κανάλι για video στο Internet, με επίσης εντυπωσιακά στοιχεία.

- Έχει 1.3 δισεκατομμύρια χρήστες.
- 5 δισεκατομμύρια videos παίζονται καθημερινά
- Οι χρήστες του YouTube καταναλώνουν περισσότερα από 3 δισεκατομμύρια ώρες video κάθε μήνα.

#### Twitter

Παρά τις ιδιαιτερότητές του είναι ένα πολύ δυνατό και αποτελεσματικό μέσο:

- Έχει σχεδόν 700 εκατομμύρια χρήστες από τους οποίους οι μισοί περίπου είναι ενεργοί.
- 58 εκατομμύρια tweets ανεβαίνουν κάθε μέρα.

#### Google Plus

Το Google Plus αν και θεωρείται από πολλούς αποτυχημένο εγχείρημα της Google έχει 2 δισεκατομμύρια χρήστες.

#### Pinterest

Το Pinterest είναι ένα ιδιαίτερο κοινωνικό δίκτυο με 110 εκατομμύρια ενεργούς χρήστες τον μήνα.

#### LinkedIn

Το LinkedIn είναι ένα μέσο επαγγελματικής δικτύωσης με περισσότερα από 450 εκατομμύρια μέλη και το 40% αυτών επισκέπτεται το site καθημερινά.

Πέρα από τα παραπάνω κοινωνικά δίκτυα σημαντικός είναι και ο ρόλος του **Tripadvisor**.

Το Tripadvisor, είναι σημαντικό μια και έχει να κάνει με τη διαχείριση φήμης μιας τουριστικής επιχείρησης στο Internet. Δημοσιεύει κριτικές επισκεπτών και κατατάσσει την τουριστική επιχείρηση ανάλογα.

#### Το Tripadvisor σε αριθμούς

- Έχει 455 εκατομμύρια ενεργούς χρήστες τον μήνα

- Υπάρχουν δημοσιευμένα 600 εκατομμύρια reviews τουριστικών επιχειρήσεων
- Αφορούν 7,5 εκατομμύρια τουριστικές επιχειρήσεις
- Καλύπτουν 136.000 προορισμούς
- 1.000.000 είναι ξενοδοχεία
- 775.000 ενοικιαζόμενα δωμάτια
- 4.400.000 εστιατόρια
- 875.000
- και **το σημαντικότερο:** συγκρίνει τιμές από 200 ιστοσελίδες διαδικτυακών κρατήσεων

### Ο ρόλος των OTA στο digital marketing των τουριστικών επιχειρήσεων

#### Τι είναι οι OTA;

Τα OTA είναι ταξιδιωτικά γραφεία που παρέχουν τις υπηρεσίες τους μέσω των ιστοσελίδων τους και από τις οποίες οι χρήστες μπορούν:

- 1) να αναζητήσουν ξενοδοχεία και καταλύματα
- 2) να διαβάσουν πληροφορίες και κριτικές σχετικά με αυτά
- 3) να προχωρήσουν σε κράτηση μέσα από την πλατφόρμα τους



Τα πιο γνωστά διεθνή OTA είναι η Booking.com, Expedia. Βέβαια υπάρχουν και OTA που εξειδικεύονται σε τοπικές αγορές όπως το Ρωσικό TOPHotels.ru και το Γερμανικό HolidayCheck.

Το βασικό μοντέλο οικονομικής συνεργασίας μεταξύ των δύο μερών προβλέπει τη χρέωση ποσοστού σε κάθε κράτηση που γίνεται στο περιβάλλον του OTA.

Η συνεργασία ενός καταλύματος με τους OTA είναι τόσο απαραίτητη όσο και η συνεργασία του με τους φυσικούς διανομείς τους Τουριστικούς Πράκτορες. Το καθοριστικό πλεονέκτημα που έχει αυτή η συνεργασία σε σχέση με τους πράκτορες είναι η υψηλή κατάταξη των σελίδων αυτών στις μηχανές αναζήτησης.

Αυτά που αναφέρθηκαν παραπάνω αποτελούν απλά την κορυφή του παγόβουνου που αποκαλείται digital marketing, η υλοποίηση του οποίου απαιτεί γνώσεις, εμπειρία, εξοικείωση και δημιουργικό σχεδιασμό. Όπως κάθε ενέργεια marketing μπορεί να υλοποιηθεί είτε από τον επιχειρηματία και στελέχη της επιχείρησής του, αφιερώνοντας τον αντίστοιχο χρόνο, είτε από εξειδικευμένα γραφεία που έχουν ως αντικείμενό τους την παραπάνω υπηρεσία. Σε κάθε περίπτωση η ενασχόληση με το digital marketing είναι ένα συναρπαστικό ταξίδι που μόλις ξεκίνησε...



# 3 καλοκαιρινοί προορισμοί... έρωτας

Γράφει η Ευανθία Καραβέντζα, ξεναγός

Φαντάζομαι ήδη έχετε αρχίσει να καταστρώνετε μικρά και μεγάλα σχέδια για το φετινό σας καλοκαίρι! Αφεθείτε λοιπόν στη μαγεία του και ακολουθήστε τις προτάσεις μου! Μόνοι,

με φίλους ή με το άλλο σας μισό, τα ταξίδια χαράζουν μνήμες και δημιουργούν έρωτες! Ο έρωτας κρύβεται σε μία αγκαλιά στην παραλία, σ' ένα ηλιοβασίλεμα, σ' ένα ωραίο δείπνο με θέα το Αιγαίο ή πάλι σ' ένα ξέφρενο αυγουσιάτικο πανηγύρι! Το καλοκαίρι τα έχει όλα και είναι για όλους!



## Παλιός Παντελεήμονας

Διασχίστε την πανέμορφη **κοιλάδα των Τεμπών** ακολουθώντας τα βήματα του θεού **Απόλλωνα**, που τιμόταν εκεί χιλιάδες χρόνια πριν. Η έντονη βλάστηση και ο **Πννειός** ποταμός σίγουρα θα σας μαγέψουν και αξίζει λοιπόν να σταματήσετε για μία selfie! Στους όχθες του ποταμού μην ξεχάσετε να διασχίσετε την

κρεμαστή γέφυρα και να επισκεφθείτε το μικρό **εκκλησιάκι** της **Αγίας Παρασκευής**. Στη διαδρομή για το χωριό θα σας μαγνητίσει το επιβλητικό **Κάστρο του Πλαταμώνα**, που δεσπόζει σε έναν ψηλό λόφο με θέα το **Αιγαίο**. Έπειτα κατευθυνθείτε στους πρόποδες του μυθικού **Ολύμπου**, όπου στα 500μ. υψόμετρο





δεσπάζει ο τελικός σας προορισμός. Ένα πέτρινο χωριό με τα πλακόστρωτα καλντερίμια, μακεδονίτικα **αρχοντικά** και **παραδοσιακούς** καφενέδες. Η θέα στο Αιγαίο, εκπληκτικής ομορφιάς, ενώ ανάσες δροσιάς προσφέρουν οι καστανιές, οι οξιές και τα πελώρια **πλατάνια**. Αν θελήσετε να βουτήξετε σε καταγάλανα νερά, 5,5 χλμ. μακριά από το χωριό, κάτω από το Κάστρο, θα βρείτε ένα τούνελ του παλιού σιδηροδρομικού σταθμού που έχει μετατραπεί σε ένα από τα πιο πολυσύχναστα **beach bar** της Ελλάδας, το φημισμένο Gallaria!

**Tips:**

- Στις 26 Ιουλίου θα τελεστεί Θεία Λειτουργία στο εκκλησάκι της Αγίας Παρασκευής, ανήμερα της εορτής της.
- Λίγα μέτρα πίσω από το εκκλησάκι της Αγίας Παρασκευής εντοπίστε το μαρμάρινο μνημείο του ΕΛΑΣ Ολύμπου.
- Στην Κοιλάδα των Τεμπών και συγκεκριμένα στη θέση «Χάνι της Κοκκώνας» υπάρχει αρχαιολογικός χώρος, όπου εντοπίστηκε βυζαντινό συγκρότημα με εκκλησία, πανδοχείο και νεκροταφείο.
- Στις όχθες του ποταμού ψάξτε τα ερείπια του βυζαντινού Κάστρου της Ωριάς.





## Ναύπλιο

Διασχίστε την μαγευτική **Πελοπόννησο**, που υμνήθηκε από ποιητές και συγγραφείς, καθείτε στους **αμπελώνες** και στους **ελαιώνες** της και κινηθείτε ανατολικά για μαγευτικό Ναύπλιο. Μία πόλη, ορισμός του έρωτα στην Ελλάδα! Φρουρός της πόλης, το αγέρωχο **Παλαμίδι**, το ενετικό **κάστρο** που είναι το καλύτερο σημείο για ένα αξέχαστο **πλιοβασίλεμα**, με θέα το **Μπούρτζι**! Πολύχρωμα **νεοκλασικά** σπίτια, οθωμανικές κρήνες, φούξια **μπουκαμβίλιες**, δεκάδες **παγωτατζίδικα**, παραθαλάσσιες **ψαροταβέρνες** και βυζαντινά μνημεία, δημιουργούν ένα παζλ πολυεθνικό και πολιτισμικό για την **πρώτη πρωτεύουσα** της Ελλάδας! Νοικιάστε ένα **ποδήλατο** ή έναν **καροτσέρη** και φθάστε στην **παραλία της Αρβανιτιάς**, όπου θα βρείτε το καλύτερο beach bar-restaurant της πόλης, το Blu Blanc! Το Ναύπλιο είναι ένας από τους πιο δημοφιλείς προορισμούς όχι μόνο για ζευγάρια, αλλά και για οικογένειες, γι' αυτό μην ανησυχείτε για τους λιλιπούτιους φίλους μας... θα έχουν πολλά να δουν. Η κουλτούρα της πόλης κρύβεται στα **μουσεία** της, όπως το Αρχαιολογικό, το Πολεμικό, το Λαογραφικό και την Πινακοθήκη. Αν όμως θέλετε να ταξιδέψετε στο χρόνο, ξεκινήστε από την πόλη με προορισμό το **Άργος**, με το κάστρο «Λάρισα» και το σκαλιστό αρχαίο θέατρο, την αρχαία **Τίρυνθα**, με τους άθλους του Ηρακλή, τις πολύχρυσες **Μυκίνες** και την Αρχαία **Επίδαυρο**, όπου κάθε καλοκαίρι διοργανώνεται και το **Διεθνές Φεστιβάλ Θεάτρου**.

### Tips:

- Μην ξεχάσετε να φωτογραφήσετε το πελώριο σκαλισμένο κοιμώμενο λιοντάρι των Βαυαρών στην οδό Μιχαήλ Ιατρού.

- Αν θελήσετε να πεταχτείτε σ' ένα νησάκι, από το Ναύπλιο πραγματοποιούνται μονοήμερες εκδρομές στις Σπέτσες.

- Στο δρόμο για την Αρχαία Επίδαυρο, δείτε την μυκηνναϊκή γέφυρα της Καζάρμας, που βρίσκεται στο 15° χλμ. Ναυπλίου-Επίδαυρου και θεωρείται ως η αρχαιότερη γέφυρα της Ευρώπης.







Φωτ. Eurokinissi

## Μύκονος

Πολυγραφημένη και όχι άδικα, η **ναυαρχίδα** των **Κυκλάδων**, η Μύκονος, με τα ξέφρενα **πάρτυ** και την **πολυτελή** ζωή, για ακόμη μία χρονιά εμφανίζεται πρώτη στις καλοκαιρινές λίστες των προτιμήσεων των **νέων** σε ηλικία ταξιδιωτών από την Ελλάδα και απ' όλο τον κόσμο! Το νησί της υπερβολής, όπου όλα επιτρέπονται, σε συναρπάζει με την πρώτη ματιά. Τα πλακόστρωτα στενά **καλντερίμια**, σαν ένας μεγάλος **λαβύρινθος**, σας οδηγούν στους **ανεμόμυλους** με τα ρομαντικά μπαρ στη μικρή **Βενετία**, ή άλλοτε σε ακριβά **διεθνή** εστιατόρια. Τα άσπρα σπιτάκια με τα μπλε παραθυράκια, σε συνδυασμό με το καταγάλανο του Αιγαίου, σας ταξιδεύουν στο χρόνο σε μια άλλη παλιά Ελλάδα. Το μεγάλο θετικό της Μυκόνου είναι οι πολλές αμώδεις **παραλίες** με το χαρακτηριστικό τους αεράκι, να σας δροσίζει και να σας χαλαρώνει. Το νησί των ανέμων πέρα από τα φαντασμαγορικά γεγονότα, έχει και μια πλούσια ιστορία με υπέροχες εκκλησίες, μουσεία και ενδιαφέρουσα γαστρονομία. Το ορόσημο βέβαια της αρχαίας

Ελλάδας για μένα, είναι το νησί απέναντι από την Μύκονο, η **Δήλος**, που αξίζει να την επισκεφθείτε για να ανακαλύψετε από την μία, το μέρος όπου γεννήθηκε ο Απόλλωνας και η Άρτεμις, και από την άλλη, το πιο διάσημο αρχαίο διεθνές εμπορικό κέντρο της Μεσογείου!

### **Tips:**

- Για αξέχαστο πλιοβασίλεμα πείτε τον καφέ σας ή το κοκτέιλ σας, είτε στο πιο διάσημο beach bar-restaurant, το Scorpios, είτε στο 180ο cocktail bar.

- Για μεζεδάκια πηγαίνετε στην παραδοσιακή πλατεία της Άνω Μέρας και επισκεφθείτε ακριβώς δίπλα της, το αξιόλογο βυζαντινό μοναστήρι της Παναγίας Τουρλιανής.

- Από την Μύκονο αυθημερόν μπορείτε να πάτε στην Τήνο, για να προσκυνήσετε το Μοναστήρι της Παναγίας της Τήνου.

- Από τα πιο γνωστά πανηγύρια της Μυκόνου είναι της Αγίας Μαρίνας, στην Άνω Μερά και ανήμερα του Σταυρού, στο Μαράθι.





# Bier Center:

## Ανακαλύψτε τον εκπληκτικό κόσμο του ζύθου

Δοκιμάστε πάνω από 400 κωδικούς μπίρας που συνοδεύονται από μοναδικές γευστικές εμπειρίες

**Α**ν θέλετε να μπειτε στο μοναδικό κόσμο του ζύθου, τότε ο προορισμός στη Λάρισα δεν είναι άλλος από το Bier Center που βρίσκεται στην Ανθήμου Γαζή 26. Εκεί θα βρείτε πάνω από 420 κωδικούς μπίρας για κάθε γούστο και προτίμηση. Αν βρεθείτε στο χώρο μην αντισταθείτε σε αυτή τη μύηση, η οποία μπορεί να σας οδηγήσει σε άλλα ξεχωριστά μονοπάτια γεύσης και εμπειρίας.

Μπαίνοντας στο χώρο ο «ουρανός» είναι γεμάτος από κάθε λογής ποτήρι μπίρας που μπορείτε να φανταστείτε. Γύρω σου εκατοντάδες διαφορετικές μπίρες περιμένουν να τις δοκιμάσεις. Πάμπολλες ετικέτες από το εξωτερικό και την Ελλάδα, ζεστά και νόστιμα πιάτα, μουσική που ακολουθεί την τεχνοτροπία του χώρου, σέρβις εξαιρετικό και πάντα στις καλύτερες τιμές. Το Bier Center λειτουργεί και σας γεμίζει ζυθοεμπειρίες από το 2010.

Ο Αντώνης Μελανός, η ψυχή και ο ιδιοκτήτης του Bier Center είναι εκεί για να ακούσει τις προτιμήσεις σας, αλλά και να σας προτείνει και ο ίδιος μοναδικές μπίρες που μπορούν να συνοδευτούν από ιδιαίτερα πιάτα που θα επιλέξετε. «Το Bier Center γεννήθηκε για να βοηθήσει τον κόσμο της Λάρισας να δοκιμάσει, να γευτεί και να απολαύσει καινούργιες γεύσεις που θα μπορούσε να βρει μόνον στο εξωτερικό», λέει ο ίδιος.

Φανταστείτε ότι μόνιμα έχετε να επιλέξετε ανάμεσα από 300 - 400 κωδικούς μπί-

ρας, αλλά κάθε χρόνο και κάθε εποχή το κωδικολόγιο αναπροσαρμόζεται και σε ετήσια βάση ξεπερνά τους 1.000 κωδικούς! «Κάθε φρεστίβαλ μπίρας έχει τις δικές του γεύσεις τις οποίες φέρνουμε κι εμείς. Η πιο σπάνια μπίρα που έχουμε είναι μια μοναστηριακή από το Βέλγιο είναι μπουκάλι 330 ml και στοιχίζει 18 ευρώ», λέει ο κ. Μελανός.

Βέβαια δεν θα μπορούσε ένας τέτοιος χώρος να μην φιλοξενεί και ελληνικές μπίρες κυρίως από μικρές ζυθοποιίες. Υπάρχουν τον τελευταίο καιρό και μπίρες με πρόσθετα φρούτων που αξίζει να δοκιμάσετε καθώς ξεπερνούν τα συνηθισμένα. «Ο Λαρισσιός φαίνεται να προτιμά πιο κλασικές γεύσεις.

Προτιμά κυρίως lager και pils. Όμως αγαπά και τις ελληνικές μπίρες από μικρά ζυθοποιεία», σημειώνει ο ιδιοκτήτης του Bier Center.

Το Bier Center στηρίζει τις μικρές ελληνικές ζυθοποιίες. Στην εξίσωση της γεύσης αναπόφευκτα μπαίνει και ο καλός μεζές. «Μαζί με κάθε μπίρα θα απολαύσετε διαφορετικούς μεζέδες, από αυτούς που έχετε συνηθίσει. 12-13 κωδικό για λουκάνικα. Κάθε εβδομάδα όμως υπάρχει και το gest λουκάνικο που μπορείτε να απολαύσετε», καταλήγει ο κ. Μελανός.

Μπειτε λοιπόν στο ξεχωριστό κόσμο του ζύθου, όπως σας ταξιδεύει με τον δικό του τρόπο το Bier Center και δεν θα χάσετε...



**Bier Center Est. 2010 - Beer BQ Gastropub +Bottle Shop**  
26 Anthimou Gazi str., 41222 Larissa, GR | T: +30 2410259703, +306951927792  
Facebook: Bier Center Larisa | biercentergr@gmail.com





# λόγοι να πάμε το καλοκαίρι στα Τρίκαλα...

• Του Βασίλη Αλεξίου

**Λ**ένε ότι η πόλη των Τρικάλων και η ευρύτερη περιοχή, τα χωριά του ορεινού όγκου της Πίνδου, η Καλαμπάκα και τα Μετέωρα, είναι μόνο ένας ιδανικός χειμερινός προορισμός. Κι όμως το καλοκαίρι μπορεί να ζησει κανείς μοναδικές εμπειρίες επισκεπτόμενος τα μοναδικής και σπάνιας ομορφιάς μέρη... Κι όμως σήμερα σας παρουσιάζουμε μερικούς από τους λόγους για τους οποίους αξίζει κανείς να επισκεφτεί Τρίκαλα το φετινό καλοκαίρι.

## 1. Πανέμορφα χωριά

Ο ορεινός όγκος της περιοχής και τα παραδοσιακά χωριά προσφέρουν απίστευτες εμπειρίες στους επισκέπτες. Ξεχασμένα από το χρόνο μονοπάτια οδηγούν

τον επισκέπτη σε ποτάμια και καταρράκτες, σε δάση με σπάνια βλάστηση και άγρια ομορφιά που ξεκουράζουν νου και σώμα.

**Στην Παλαιοκαρυά, συναντάμε τους σπάνιας ομορφιάς καταρράκτες.** Εντυπωσιακό σκηνικό, ιδανικό για φωτογραφία με τους καταρράκτες να πέφτουν από ύψος 20 μέτρων και πίσω ακριβώς από το πέτρινο γεφύρι που ένωνε επί αιώνες την Ήπειρο με τη Θεσσαλία.

**Στην κοσμική Ελάτη** θα βρει κανείς τα καλύτερα ξενοδοχεία, μοναδικές ταβέρνες και ζαχαροπλαστεία. Στο Περτούλι μπορεί κανείς να κάνει βόλτα με άλογα και λίγα χιλιόμετρα πιο πάνω, μπάνιο στην... παραλία του Ασπροπόταμου στο ύψος του Γαρδικίου. Οι νεολαίοι κάνουν τις βουτιές τους και στον Αχελώο, στο ύψος της Μεσοχώρας κάτω από το «στοιχειωμένο» φράγμα το οποίο θα έπρεπε να είχε δημιουργήσει από χρόνια μια λίμνη.





50  
χρόνια

*...από γενιά σε γενιά*

**ΛΙΟΥΛΙΟΣ - ΠΑΠΑΕΥΘΥΜΙΟΥ Ο.Ε.**

Καραϊσκάκη 12, Τρίκαλα | 24310 24455 | [www.votanikoskipos.gr](http://www.votanikoskipos.gr)



## 2. Επιστροφή στην παράδοση

Μια μοναδική εμπειρία που μπορεί ο επισκέπτης να ζήσει είναι στα παραδοσιακά πανηγύρια της περιοχής. Συνολικά... 52 χωριά (!) εορτάζουν και πανηγυρίζουν τον Δεκαπενταύγουστο και άλλα τόσα του Αϊ Λιός και της Αγίας Παρασκευής. Τα πανηγύρια έχουν χρώμα άλλης εποχής και στους επισκέπτες προσφέρεται παραδοσιακή φιλοξενία. Φαγητό και κρασί κάτω από τα πλατάνια στις πλατείες των χωριών.

## 3. Γεύσεις που απογειώνουν

Ο επισκέπτης θα φύγει... χορτάτος από τα Τρίκαλα. Θα βρει παντού, σε κάθε γωνιά, σε κάθε χωριό, ψητά στη σούβλα, κερπάπι πρόβειο και χοιρινό, σουβλάκια και παραδοσιακά λουκάνικα φτιαγμένα στις περισσότερες των περιπτώσεων από τους ίδιους τους παραγωγούς. Παραδοσιακά σιροπιαστά γλυκά, πουτίγκες και παγωτά φτιαγμένα με πραγματικό γάλα.

## 4. Μία πόλη ...όαση

Στην πόλη των Τρικάλων θα περπατήσει κάτω από τη σκιά των αιονόβιων δέντρων, στις όχθες του Ληθαίου, από την κεντρική πεζογέφυρα έως το Κουρσούμι Τζαμί (μοναδικό αρχιτεκτόνημα της Οθωμανικής περιόδου) και το εμβληματικό Μουσείο Τσιτσάνη, όπου μέχρι πριν μερικά χρόνια λειτουργούσαν οι παλιές φυλακές των Τρικάλων. Θα διαβεί τα στενά δρομάκια της παλιάς πόλης, του Βαρουσίου ή των «στενών του Σακαφλιά» όπως έχουν γίνει ευρύτερα γνωστά. Εκεί θα νιώσει τον αέρα μιας άλλης εποχής κι ύστερα θα ανέβει στο Φρούριο, να δει την πόλη από ψηλά και να απολαύσει μια θεατρική παράσταση στο μικρό θεατράκι που υπάρχει εκεί. Κι ύστερα για φαγητό στα «Μανάβικα», μια ολόκληρη συνοικία που οι μυρωδιές των καλομαγειρεμένων φαγητών και ψητών την κυριεύουν.

## 5. Παγωμένος καφές στην Ασκληπιού και στο ποτάμι

Κι όταν η θερμοκρασία τα μεσημέρια του καλοκαιριού ανεβαίνει οι καφετέριες στον μοναδικό και περίφημο πεζόδρομο της Ασκληπιού, προσφέρουν στιγμές χαλάρωσης και θερινής... ραστώνης.

Παγωμένος καφές και κουβεντούλα. Κι αν όχι στον πεζόδρομο, οι νεολαίοι δείχνουν πάντα... νέα στέκια, όπως στην πλατεία του ΟΤΕ ή στα «πλατανάκια» και εσχάτως τα café-bistro πάνω στις όχθες του Ληθαίου.

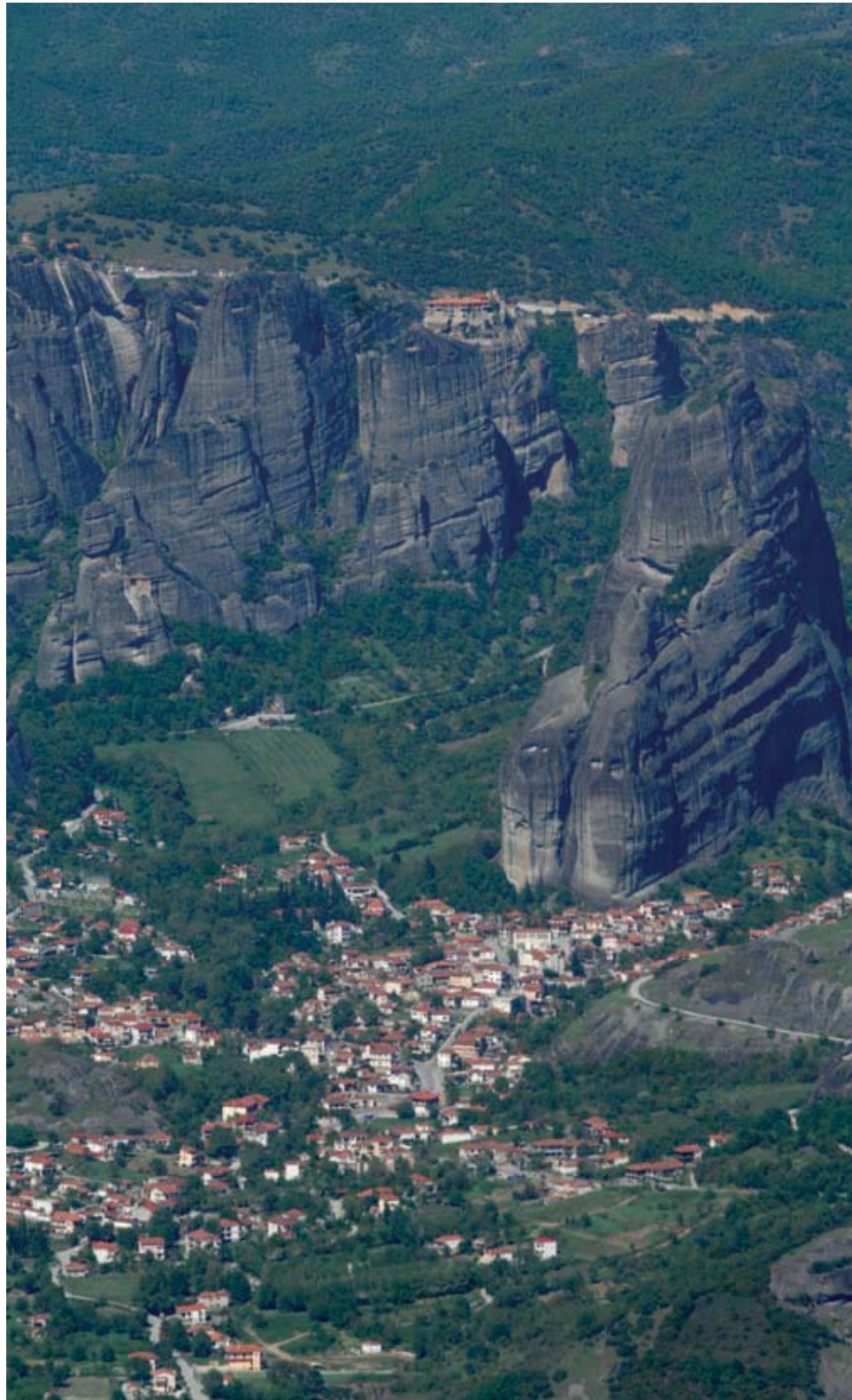
## 6. Ένα τόμα για τον Άγιο

Αφήνουμε για το τέλος τα δεκάδες μοναστήρια τα οποία είναι φυτεμένα σε κάθε γωνιά της Τρικαλινής γης. Εκτός της περίφημης μοναστικής πολιτείας των Μετεώρων, ο επισκέπτης μπορεί να επισκεφτεί Ιερές Μονές οι οποίες χάνονται μέσα σε δάση και λαγκάδια, όπως του Αγίου Βησσαρίωνα, πάνω από την Πύλη (σ.σ. το μοναδικό άβατο για γυναίκες Μοναστήρι, εκτός Αγίου Όρους) ή του Κόρμποβου και της Γκούρας και της Μονής Σιαμάδων στην Καστανιά.

φωτ. larissanet



Η Καλαμπάκα και τα Μετέωρα από ψηλά  
Φωτ. Eurokinissi/Θανάσης Καλλιάρης





# Το σχολείο αλλιώς...

**«Η τέχνη και η τεχνική της προσωπογραφίας» άγγιξε  
τους μαθητές του Γενικού Λυκείου Τυρνάβου**









**Μ**έσα στο πλαίσιο του πολιτιστικού προγράμματος «*Η τέχνη και η τεχνική της προσωπογραφίας*» που πραγματοποιήθηκε από 40 μαθητές του Γενικού Λυκείου Τυρνάβου κατά το scho-

λικό έτος 2017-18, οι μαθητές του σχολείου είχαν τη δυνατότητα να δουν διαφορετικά τη σχολική ζωή και την εκπαιδευτική διαδικασία. Για τρεις μήνες το ραντεβού δινόταν τις Κυριακές στις 4 το μεσημέρι, χωρίς να χτυπά το κουδούνι και χωρίς απουσιολόγιο. Τα





ρούχα ήταν πρόχειρα, και η τσάντα προαιρετική. Τα κινητά απαραίτητα, η μουσική τους ακουγόταν παντού.

Ο σκοπός της συνάντησης φαινόταν στην αρχή απλός, όχι όμως και απολύτως προσδιορισμένος...

Τα παιδιά ζητούσαν φως στους διαδρόμους του σχολείου μέσα από τα μονοπάτια της ζωγραφικής. Αυτό από μόνο του αρκεί, το ταξίδι είχε ήδη αρχίσει...

Τα βιβλία τέχνης και τα μπλοκ ζωγραφικής ανοίξαν, τα σχέδια και οι προτάσεις άρχισαν να παίρνουν μορφή σε χαρτιά, σχολικά βιβλία και θρανία. Το θέμα «προσωπογραφία» τους άγγιζε όλους, κάθε πορτρέτο είχε κάτι καινούργιο να τους πει. Η έρευνα έφερε τη δημιουργία και παράλληλα την κατανόηση του φαινομένου της τέχνης. Και το πείραμα έφερε τα δικά του αποτελέσματα.

«Στηριχτήκαμε στη δουλειά των μεγάλων δημιουργών VanGogh, Picasso, Egon Shiele, Μπουζιάννης, Σακαγιάν, και προσπαθήσαμε να κατανοήσουμε τη γραφή τους και την καλλιτεχνική τους ταυτότητα. Παράλληλα άρχισε να μας απασχολεί το δικό μας εικαστικό αποτύπωμα, η εγκατάσταση στο χώρο του σχολείου και η επεξεργασία μικτών τεχνικών απεικόνισης των έργων» τονίζουν οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα και συμπληρώνουν:

«Μέσα σε αυτό το πλαίσιο ταξιδέψαμε σε σημαντικούς πολιτιστικούς χώρους της Αθήνας. Αποκτήθηκε έτσι προσω-

πική εμπειρία και καταγραφή των εικαστικών γεγονότων από τους ίδιους τους μαθητές, αναπτύχθηκε ο διάλογος γύρω από διαφορετικές μορφές τέχνης και αναγνωρίσαμε την αξία της τέχνης ως σημαντική ανθρώπινη εμπειρία.

Ο καθένας μας κράτησε αυτό που μπορούσε. Ο διάλογος με την τέχνη ήταν σίγουρα ο αρχικός μας σκοπός. Όπως κάθε διάλογος όμως δεν επιβάλλεται, ούτε καθοδηγείται. Γνωρίσαμε πολλά και γνωριστήκαμε καλύτερα. Μοιράσαμε ο ένας στον άλλο συντροφιά, συνεργασία, απαντήσεις και νοιώσαμε όμορφα. Καταγράψαμε και μοιραστήκαμε ανθρώπινες στιγμές. Προσπαθήσαμε να κάνουμε τις μέρες μας πιο όμορφες. Και ίσως τα καταφέραμε».

Συνεργάστηκαν οι μαθητές: **Θωμάς Μπαλάφας, Ζέφη Νάκα, Ελένη Μπαλιάφα, Ιωάννα Καραμούτη, Μαργαρίτα και Χριστίνα Νάκα, Δάφνη Παπακωνσταντίνου, Κατερίνα Τσιουμάνη, Σοφία Τσιγγέλη, Δημήτρης Τσιμπλούλης, Μαριάννα Δαούλα, Βασίλης Πίπας, Αποστόλης Ζαραγκότας, Βασίλης Κυρατζής και Ολυμπία Κινόλι.**

Υποστηρίχτηκε ενεργά από τις εκπαιδευτικούς **Ελένη Καλαμπαλίκη, Ελένη Μπελέτς και Ναυσικά Ζιάκου.**

Η φωτογράφιση του χώρου έγινε από τον **Γιάννη Χατζηαντωνίου.**









# ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

**Λίνα Μουσιώνη**

συγγραφέας παιδικών βιβλίων



**«Η γενιά αυτή θα βρει  
το δρόμο  
της δημιουργικότητας...»**



• Συνέντευξη στον Χρήστο Μπεχλιβάνο  
 bechlivanos@larissanet.gr

**Κ**αλοκαίρι, ταξίδια, βιβλία... Ένα ανέμελο, παραμυθένιο τρίπτυχο μας βγάζει από την ένταση της δημιουργικής καθημερινότητας και αφήνει το νου να ονειρευτεί τα φετινά καλοκαιρινά ταξίδια και τα βιβλία που θα διαβάσουμε σε παραλίες και βουνά. Και εδώ θέλει σκέψη, τι βιβλίο θα πάρουμε μαζί μας, για μας και για τα παιδιά μας! Μία από τις συγγραφείς που σας ουσπίνω είναι η Λίνα Μουσιώνη. Την Λίνα, την γνωρίζω πολλά χρόνια, πριν γίνει συγγραφέας. Κι όμως πίστευα ότι ήταν θέμα χρόνου να ξεκινήσει το γράψιμο... Το μεράκι της και το πάθος για τη δουλειά της σε συνδυασμό με τον ευγενικό χαρακτήρα της έπλασαν κι έκρυσαν καλά μια ήρεμη δύναμη. Μία δύναμη που διαχέεται στις σελίδες καθενός από τα έντεκα βιβλία της για παιδιά. Μαγική περιπλάνηση στη σύγχρονη εποχή μας με μια γραφίδα σμέρνα στη θαλασσογραφία της παιδικής λογοτεχνίας. Καλοκαίρι, παιδιά, παιχνίδι, σχέδια, όνειρα... Μια δροσερή συνομιλία με «τζιτζικια, βυσσινάδες, μακροβούτια και τεμπέλικα μεσημέρια παρά με βιβλία!».

Ελάτε, να γνωρίσουμε καλύτερα την Λίνα Μουσιώνη.

• **Λίνα, έχεις συγγράψει ένδεκα βιβλία για παιδιά. Πολλές ιστορίες, όμορφα γραμμένες και πολλαπλά μηνύματα. Τι έχουν ανάγκη σήμερα τα παιδιά;**

Τα παιδιά έχουν ανάγκη πάντα από αγάπη και εμπιστοσύνη. Αγάπη για να νιώσουν ασφαλή και προστατευμένα. Εμπιστοσύνη για να εξελιχθούν ως αυτόνομες προσωπικότητες. Η παιδική λογοτεχνία με τις μυριάδες ιστορίες της δείχνει στα παιδιά πως είναι πολλοί ο δρόμοι που μπορεί κανείς να διαβεί, πολλές οι λύσεις στα προβλήματα, πολλές οι ζωές με κοινές αγωνίες και προβληματισμούς. Η επαφή με τη λογοτεχνία βοηθά τα παιδιά να βρουν τη θέση τους στον κόσμο και να γνωρίσουν την πολυπλοκότητά του. Το ζήτημα είναι να βιώσουν και να νιώσουν από νωρίς τη χαρά της ανάγνωσης και των βιβλίων. Τότε αυτή η ανάγκη θα γίνει τρόπος ζωής και κομμάτι της καθημερινότητά τους.

• **Σήμερα τα παιδιά στην Ελλάδα είναι από τους πιο σκληρά εργαζόμενους. Πολύ δουλειά στο σχολείο και μαθήματα για το σπίτι. Χρειάζονται όλα αυτά;**

Πιστεύω πως οι «σχολικές» υποχρεώσεις των παιδιών πρέπει να σταματούν στο σχολείο. Ο χρόνος στο σπίτι ας είναι χρόνος χαλάρωσης και παιχνιδιού. Χρόνος για την καλλιέργεια καλλιτεχνικών, αθλητικών ή άλλων δεξιοτήτων που θα εκτονώσουν δημιουργικά το παιδί και θα το βοηθήσουν να εξελίξει την προσωπικότητά του. Στην ελληνική πραγματικότητα, το εκπαιδευτικό σύστημα έχει δομηθεί πάνω στο μοντέλο «εργασία για το σπίτι». Είναι δύσκολο να ανατραπεί η παιδαγωγική αυτή τακτική, αν και γίνονται κάποια μικρά και διστακτικά βήματα. Έχουμε «μπουκώσει» τα παιδιά με περιττή γνώση και τους στερήσαμε τη χαρά του παιχνιδιού και του ελεύθερου δημιουργικού χρόνου. Ένα από τα βασικά δικαιώματά τους. Αρνούμαι να το αποδεχτώ.

• **Και το παιχνίδι;**

Το παιχνίδι είναι θεμέλιο για την ανάπτυξη του παιδιού. Μέσα από το παιχνίδι μαθαίνει ρόλους, κανόνες, τρόπους να επιλύει διαφορές, να υπερασπίζεται τον εαυτό του, να επιχειρηματολογεί, να διεκδικεί. Μέσα από το παιχνίδι τα παιδιά ωριμάζουν και αντιλαμβάνονται την πολυπλοκότητα της ζωής. Τις ανατροπές, τα λάθη, τη χαρά της νίκης, τη διαχείριση της ήττας. Άλλωστε η παιγνιώδης μάθηση είναι ο πιο γλυκός τρόπος για να κατακτήσουμε κάθε νέα γνώση. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, ο εγκλεισμός στις πολυκατοικίες, οι εύλογες ανασφάλειες των γονιών, η κατάργηση του ρόλου της «γειτονιάς» περιορίζουν την πρόσβαση των παιδιών σε ασφαλείς χώρους παιχνιδιού. Τα «ανοιχτά» σχολεία

ίσως ένα βήμα για την αποκατάσταση του «παιχνιδιού» στη θέση που του ανήκει.

• **Στις μέρες μας και στην ψηφιακή εποχή, που κερδίζει έδαφος σιγά σιγά, πώς πρέπει να απολαμβάνουν τα παιδιά τον ελεύθερο χρόνο τους;**

Ζούμε στην ψηφιακή εποχή. Τα παιδιά έρχονται από μνηών σε επαφή με το κινητό της μαμάς και το τάμπλετ του μπαμπά. Είναι τόσο φυσιολογικό στα χέρια τους όπως παλιότερα η κουδουνίστρα! Δεν χρειάζεται να δαιμονοποιούμε την εποχή που ζούμε. Μέτρο χρειάζεται και γνώση για την ουσιαστική αξιοποίηση της τεχνολογίας. Νομίζω πως τα παιδιά και τα νεαρά άτομα χρειάζονται παράλληλα εξωτερικά ερεθίσματα από διαφορετικούς πόλους έλξης για να οριοθετήσουν τη σχέση τους με τον ψηφιακό κόσμο. Ο αθλητισμός, η μουσική, το θέατρο, ο χορός, η τέχνη, η επαφή με τη φύση μπορούν να λειτουργήσουν ως αντίπαλο δέος στις προκλητικές και πανταχού παρούσες ψηφιακές οθόνες. Καθώς είμαι φύση αισιόδοξη, πιστεύω πως η γενιά αυτή θα βρει το δρόμο της δημιουργικότητας μόνο που θα είναι διαφορετικός από αυτό που έχουμε συνηθίσει..

• **Και το καλοκαίρι; Πώς πρέπει να 'ναι ένα δημιουργικό καλοκαίρι για τα παιδιά;**

Ρωτάτε έναν απόλυτα καλοκαιρινό τύπο. Τζιτζικια, βυσσινάδες, μακροβούτια και τεμπέλικα μεσημέρια παρά με βιβλία! Τα παιδικά καλοκαίρια είναι συνώνυμα με παιχνίδι, φίλους και ξενοιασιά. Καμιά υποχρεωτικότητα. Μόνο χαρά και βουτιές σε θάλασσα, βιβλία και παιχνίδια. Αναγνωρίζω πως σε μεγάλο βαθμό η ελληνική οικογένεια στην περίοδο κρίσης δεν μπορεί να προσφέρει μακρά περίοδο διακοπών για τα παιδιά σε θαλασσινούς ή άλλους προορισμούς. Ευτυχώς στην πόλη μας τα παιδιά και οι οικογένειές είναι προνομιούχα γιατί λειτουργεί το πρόγραμμα «Κατασκήνωση στην Πόλη» του δήμου Λαρισαίων που δροσίζει δημιουργικά το καλοκαίρι τους.

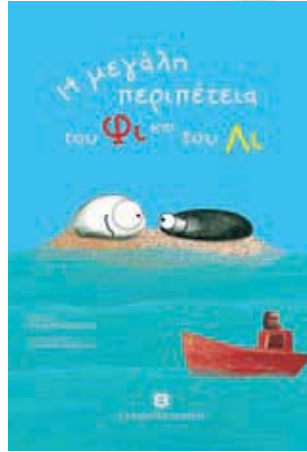
• **Η ψηφιακή εποχή «απειλεί» το βιβλίο;**

Αγαπώ τα βιβλία. Μου αρέσει να ξεφυλλίζω τις σελίδες τους και να μυρίζω μελάνι και χαρτί. Ποτέ δεν ένιωσα την ψηφιακή εικόνα ως απειλή. Στο κάτω κάτω και το ασανσέρ δεν κατήργησε τη σκάλα. Σε μεγάλο βαθμό η αγάπη για τα βιβλία είναι θέμα παιδείας ή καλύτερα αναγνωστικής παιδείας που πρέπει να καλλιεργηθεί από τη νηπιακή ηλικία. Θα προσθέσω ακόμη πως είναι και θέμα πολιτικής. Ενός ευρύτερου σχεδίου για την υποστήριξη του βιβλίου, των βιβλιοθηκών και όλων όσων εμπλέκονται στην διαδικασία παραγωγής και διάθεσης των βιβλίων. Δεν με απασχολεί αν τα παιδιά επιλέξουν το ψηφιακό ή το έντυπο βιβλίο. Είμαι σίγουρη πως το ένα δεν αναιρεί το άλλο. Τα τελευταία χρόνια γίνονται πολλές εκστρατείες ανάγνωσης και δημιουργικότητας που συμβάλλουν στην καλλιέργεια των νεαρών αναγνωστών. Το βιβλίο το απειλεί η αδιαφορία και η άγνοια. Αυτοί είναι οι εχθροί του, επιμένω.

• **Λίνα, ποια είναι τα νέα σου σχέδια;**

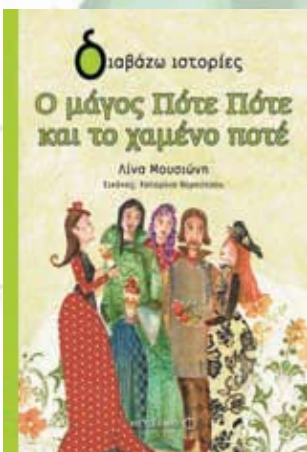
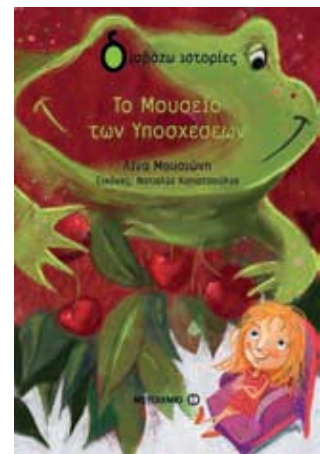
Θα ήθελα πολύ να μην είχα κανένα σχέδιο! Γιατί το μόνιμο πρόβλημά είναι πως σχεδιάζω πολλά και δεν προλαβαίνω να τα χαρώ όταν τα εκτελώ. Προσπαθώ να ολοκληρώσω μερικά κείμενα απ' το «σουτάρι» μου, με πολιορκεί μια καινούργια ιδέα και περιμένω τον Οκτώβριο ένα ακόμη βιβλίο. Έχω μερικά σχέδια για την δουλειά μου ως υπεύθυνη παιδαγωγικού συντονισμού των Κέντρων Δημιουργικής Απασχόλησης Παιδιών του Δήμου Λαρισαίων, που αφορούν σε θέματα δημιουργικής ανάγνωσης και γραφής. Ελπίζω στην επόμενη συνάντησή μας να έχω περισσότερα να σας πω. Ευχαριστώ πολύ για τις ενδιαφέρουσες ερωτήσεις σας!





## Ποια είναι η Λίνα Μουσιώνη

Η **Λίνα Μουσιώνη** γεννήθηκε στη Λάρισα. Σπούδασε Αρχαιολογία και Ιστορία της Τέχνης και είναι διδάκτωρ Λαογραφίας στη Φιλοσοφική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών. Από το 1991 έως το 2009 εργάστηκε ως επιμελήτρια στο Λαογραφικό Ιστορικό Μουσείο Λάρισας και υπεύθυνη του Τμήματος Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων. Συμμετείχε με άρθρα και ανακοινώσεις σε πολλά επιστημονικά συνέδρια και ημερίδες για τον υλικό πολιτισμό και τη μουσειακή εκπαίδευση. Είναι ιδρυτικό στέλεχος της ΝΟΥΤΟΠΙΑ, συλλόγου για την αισθητική και συναισθηματική καλλιέργεια των παιδιών και μέλος του Διεθνούς Συμβουλίου Μουσείων – ICOM. Με την παιδική λογοτεχνία ασχολείται συστηματικά από το 2010. Είναι μέλος της Γυναικείας Λογοτεχνικής Συντροφιάς και του Κύκλου Ελληνικού Παιδικού Βιβλίου – Greek Ibbv. Από το 2016 έχει την παιδαγωγική ευθύνη για το συντονισμό των Κέντρων Δημιουργικής Απασχόλησης Παιδιών του Δήμου Λαρισαίων. Έχει τρεις μεγάλες αγάπες: τα παιδιά, τα μουσεία και τα βιβλία.



Οι «σχολικές» υποχρεώσεις των παιδιών πρέπει να σταματούν στο σχολείο - Έχουμε «μπουκώσει» τα παιδιά με περιττή γνώση και τους στερήσαμε τη χαρά του παιχνιδιού και του ελεύθερου δημιουργικού χρόνου





## Παρεχόμενες Υπηρεσίες

- Διάγνωση - Αποκατάσταση Μαθησιακών Δυσκολιών
- Εκτίμηση Αναπτυξιακού Επιπέδου Λειτουργικότητας σε παιδιά με ΔΑΔ
- Πρώιμη Παρέμβαση
- Κοινωνική Ένταξη
- Προγράμματα κατ'οίκον
- Ειδικά Παιδαγωγικά Προγράμματα
- Παιδαγωγική Παρέμβαση
- Θεραπεία Συμπεριφοράς
- Λογοθεραπεία
- Ψυχοθεραπεία
- Εργοθεραπεία
- Ιππασία
- Εξωτερικό Πρόγραμμα Εκπαίδευσης σε Δραστηριότητες Καθημερινής Ζωής
- Ψυχοκινητική Αγωγή και Προσαρμοσμένα Προγράμματα Άθλησης
- Δραστηριότητες – Ομάδες Κοινωνικοποίησης
- Εκπαίδευση, Θεραπεία και Υποστήριξη Οικογενειών
- Εποπτείες Συνοδών Παράλληλης Στήριξης
- Εκπαίδευση Ενηλίκων σε θέματα ειδικής αγωγής και εκπαίδευσης



## Ομάδα

### Υπεύθυνη Σχεδιασμού Προγραμμάτων Παρέμβασης:

Συντονίζει και εποπτεύει την διεπιστημονική ομάδα.  
Σχεδιάζει θεραπευτικά προγράμματα, παρέχει υπηρεσίες εκπαίδευσης και συμβουλευτικής οικογένειας

**Διοικητικός Σύμβουλος:** Διοικητική παρακολούθηση, ανάπτυξη προγραμμάτων, εκθέσεις αξιολόγησης

**Επόπτης:** Διαμορφώνει τους θεραπευτικούς στόχους και εποπτεύει τους θεραπευτές. Ενημερώνει και εκπαιδεύει τους γονείς.

**Υπεύθυνοι Θεραπείας:** Συντάσσουν το εξατομικευμένο πρόγραμμα του παιδιού σύμφωνα με τις οδηγίες του επόπτη, οργανώνουν το εκπαιδευτικό υλικό, συντάσσουν κάθε τρίμηνο αναλυτική έκθεση προόδου του παιδιού.



Νικηταρά 18 (3<sup>ος</sup> όροφος)  
Λάρισα  
τηλ.: 2410 414599  
κιν.: 6945 035 015  
info@horippos.gr  
www.horippos.gr



# Το Κλου προτείνει...

## «Υπό το φως των όσων γνωρίζουμε»

**Zia, Haider Rahman, «Υπό το φως των όσων γνωρίζουμε», ξένη πεζογραφία, μετάφραση Ανδρέας Μιχαηλίδης, εκδόσεις ΠΟΛΙΣ, Αθήνα 2018, σσ. 648.**



Ένα πρωινό, σε μια αριστοκρατική συνοικία του Λονδίνου: ο αφηγητής, ανώτερο στέλεχος του τραπεζικού τομέα, γύρω στα σαράντα, που η καριέρα του καταρρέει και ο γάμος του πνέει τα λούσια, δέχεται μια απρόσμενη επίσκεψη στο σπίτι του. Στην αρχή,

δεν αναγνωρίζει τον άντρα που παρουσιάζεται στην πόρτα του, με σακίδιο στην πλάτη και ταιλωμένη ύψη. Εκείνος, όμως, του απευθύνεται σαν να συνεχίζει μια συνομιλία που έχει μόλις διακοπεί. Είναι ο Ζαφάρ, πρώην συμφοιτητής του στην Οξφόρδη, μαθηματική ιδιοφυΐα, που είχε εξαφανιστεί για πολλά χρόνια. Ο αφηγητής τού προσφέρει τη φιλοξενία του. Είναι η αρχή μιας μακράς συνομιλίας μεταξύ των δύο ανδρών. Έτσι αρχίζει αυτό το πληθωρικό, περίτεχνο και φιλόδοξο μυθιστόρημα. Πέρα από την εξιστόρηση της ζωής ενός ανθρώπου, μας προσκαλεί σ' ένα μεγάλο ταξίδι, από τη Μεγάλη Βρετανία ως την ηπειρωτική Ευρώπη, και από τις Ηνωμένες Πολιτείες ως την Ασία.

Όλα διαδραματίζονται μέσα σε έναν κόσμο που σημαδεύεται από το χόος και την ανασφάλεια, όπου τα πάντα μεταβάλλονται ραγδαία και όπου οι κρίσεις κι οι συγκρούσεις -πολεμικές, οικονομικές, πηκικές- αφθονούν. Ο Ράχμαν μάς προσφέρει ένα «ολικό» μυθιστόρημα, για τις ρίζες, την επινόηση της ταυτότητας, την εξορία, τον ρατσισμό, τις ταξικές σχέσεις, την πίστη και την προδοσία, ένα μεγαλειώδες πανόραμα του τέλους του 20ού και των αρχών του 21ου αιώνα.

## «Μυρωδιά από σανίδι»

**Κώστας Κρομμύδας, «Μυρωδιά από σανίδι», μυθιστόρημα, εκδόσεις διόπτρα, Αθήνα 2018, σσ. 431.**



Το νέο συγκλονιστικό μυθιστόρημα του βραβευμένου Κώστα Κρομμύδα. Ο νεαρός Νικόλας μέσα από μια σειρά επεισοδιακών γεγονότων γνωρίζει τη Λυδία. Πρωταγωντιστούν σε παραστάσεις που γράφουν ιστορία στο ελληνικό θέατρο.

Αγατούν, μισούν, πονάνε, πληγώνονται παραμένοντας δέσμιοι ενός έρωτα γεννημένου στα καμαρίνια, τρεφόμενου από τη μυρωδιά του θεάτρου, από τη μυρωδιά του θεατρικού σανιδιού.

Ο δημοσιογράφος Δημήτρης Κοτταρίδης, έγραψε: «Καθηλωτικό και άκρω, ατμοσφαιρι-

κό το Μυρωδιά από σανίδι του Κώστα Κρομμύδα τον καθιερώνει πλέον ως έναν από τους πιο δυναμικούς συγγραφείς της γενιάς του. Ο ίδιος καταφέρει με μοναδικό τρόπο να πλημμυρίσει τον αναγνώστη με εικόνες και συναισθήματα δημιουργώντας ένα τρυφερό και συναρπαστικό αφήγημα όπου η ιστορική προσέγγιση μπλέκεται αρμονικά με τη μυθοπλασία».

## «Η Μπριτ Μαρί ήταν εδώ»

**Fredrik Backman, «Η Μπριτ Μαρί ήταν εδώ», πεζογραφία, μετάφραση Γιώργος Μαθόπουλος, εκδόσεις «ΚΕΔΡΟΣ», σσ. 424.**



Η Μπριτ-Μαρί δεν αντέχει την ακαταστασία - ακόμη και ένα συρτάρι με ανακατεμένα μαχαιροπίρουνα μπορεί να την αποσυντονίσει εντελώς. Επίσης ξυπνάει κάθε μέρα την ίδια ώρα και τρώει το φαγητό της ακριβώς όταν πρέπει, γιατί έτσι κάνουν όλοι οι πολιτισμένοι άνθρωποι.

Δεν είναι επιθετική - κάθε άλλο. Απλώς μερικές φορές οι άνθρωποι παρερμηνεύουν τις καλοπροαίρετες παρατηρήσεις της και τις θεωρούν κακόβουλη κριτική.

Στα εξήντα τρία της όμως η Μπριτ-Μαρί νιώθει πως έχει υποστεί αρκετά. Αποφασίζει ύστερα από σαράντα χρόνια να διαλύσει τον γάμο της, να παρατήσει το σπίτι της και να βρει δουλειά στο μοναδικό μέρος όπου μπορεί: στο Μποργ, ένα κατεστραμμένο από την οικονομική κρίση και σχεδόν ερειπωμένο χωριό.

Μια αστεία και εμπυκωτική ιστορία για την αγάπη, για τις δεύτερες ευκαιρίες και για τις σχέσεις που δημιουργούνται εκεί που δεν το περιμένεις, αποκαλύπτοντας ποιος πραγματικά είσαι και πόσα μπορείς να πετύχεις.

## «Η Αγαπτικιά»

**Σόφη Θεοδωρίδου, «Η Αγαπτικιά», μυθιστόρημα, εκδόσεις «ΨΥΧΟΓΙΟΣ», Αθήνα 2018, σσ. 544.**



Κόρη καλής αθηναϊκής οικογένειας, η Ρόσα γεννήθηκε ανυπότακτη, όπως μαρτυρούσε και το φλογερό κόκκινο των μαλλιών της, αν και πολλοί απέδιδαν τον απειθαρχο χαρακτήρα της στο γεγονός πως είχε ανατραφεί με ελευθερία

ανάρμωστη, έχοντας μπτέρα μια γυναίκα κλεισμένη στον κόσμο της και για πατέρα έναν επιπόλαιο μπον βιβέρ.

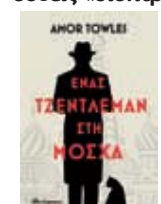
Η νεαρή αριστοκράτισσα θα σοκάρει την οικογένειά της, όταν το καλοκαίρι του 1914 ερωτευτεί τον Χάρη, έναν φτωχό φοιτητή της ιατρικής που κατάγεται απ' τις τουρκοκρατούμενες ως πρόσφατα περιοχές της Μακεδονίας. Κι

ενώ ο Πρώτος Παγκόσμιος Πόλεμος μαινεται, κι η Αθήνα, η πόλη της, κι η Ελλάδα ολόκληρη σπαράσσονται από τον δικασμό που δημιουργεί η ρήξη Κωνσταντίνου και Βενιζέλου, εκείνη θα ασπαστεί τον βενιζελισμό αψηφώντας τις φιλοβασιλικές της καταβολές και θα βαδίσει σε δρόμους ριψοκίνδυνους, κερδίζοντας για τις επιλογές της από τους συμπολίτες της το ειρωνικό παρανόμι «η αγαπτικιά του Τουρκομερίτη».

Η ζωή μιας τολμηρής και ξεχωριστής γυναίκας στην ταραγμένη εποχή του Εθνικού Διχασμού και των μετέπειτα χρόνων, η οποία δε θα διστάσει να απαρηνηθεί τα προνόμια της κοινωνικής της θέσης και να πάει κόντρα στα επικρατούμενα ήθη, ακολουθώντας τα προστάγματα της καρδιάς της.

## «Ένας τζέντλεμαν στη Μόσχα»

**Amor Towles, «Ένας τζέντλεμαν στη Μόσχα», μετάφραση Ρηνούλα Γεωργιάδου, εκδόσεις «διόπτρα», Αθήνα 2018.**



Μόσχα, Ιούνιος 1922: Ο κόμης Ροσόφ καταδικάζεται σε εγκλεισμό δια βίου στο ξενοδοχείο Μετροπόλ. Μια πανδαισία εικόνων, αρωμάτων και αισθήσεων αναμειγνύονται με τις πιο επεισοδιακές δεκαετίες της ρωσικής και παγκόσμιας

Ιστορίας, σε ένα μυθιστόρημα ευφυές, διορατικό και πρωτότυπο. Ένα κορίτσι, ένα πασπαρτού, ένας αξιωματικός του Κόκκινου Στρατού, λίγο σαφράνι και ένας ρωσικός μπλε γάτος... θα μεταμορφώσουν τον μικρόκοσμο του κόμης Ροσόφ. Τη στιγμή που ο Αλεξάντρ Ίλιτς Ροσόφ περνούσε φρουρούμενος τις πύλες του Κρεμλίνου και έβγαινε στην Κόκκινη Πλατεία, ο καιρός ήταν αίθριος και δροσερός. Οι αξιωματικοί του τωρινού καθεστώτος αποφάνθηκαν ότι η ποινή που αρμόζει σε έναν αριστοκράτη που τόλμησε να γράψει ποίηση είναι ο εγκλεισμός του στο ξενοδοχείο Μετροπόλ. Ήταν Ιούνιος του 1922 στη Μόσχα, όταν ο λοχαγός οδήγησε τον κόμη και τη συνοδεία του στην είσοδο του μεγαλόπρεπου αρ νουβό ξενοδοχείου κι από εκεί σε ένα σκοτεινό κλιμακοστάσιο που κατέληγε σε μια σοφίτα. Ανάμεσα στα λιγοστά έπιπλα που του επέτρεψαν να κρατήσει, ο κόμης διάλεξε ένα πορσελάνινο σερίβισο, το πορτρέτο της νεκρής αδελφής του και όλα τα βιβλία του. Μέσα σ' αυτό το δωμάτιο ο πρώην αριστοκράτης θα μπορούσε ν' ακούσει τις σκέψεις του για τα επόμενα τριάντα χρόνια, καθώς έξω εκτυλίσσονταν μερικές από τις πιο επεισοδιακές δεκαετίες της ρωσικής και παγκόσμιας Ιστορίας, η άνοδος του Στάλιν και η Μεγάλη Εκκαθάριση, η κατάρρευση του μετώπου του καλοκαίρι του '41, η απαρχή του Ψυχρού Πολέμου...







ΚΕΝΤΡΟ ΙΣΠΑΝΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

# Maria Barbero

CENTRO DE ESTUDIOS HISPANICOS



## Ισπανικά και Πολιτισμός στο Valladolid

Επιμόρφωση στην Ισπανία  
για 9 ημέρες

από 12 έως 20 Ιουλίου 2018



### Περιλαμβάνει

- Διαμονή σε εστία με πλήρη διατροφή
- Μαθήματα Ισπανικών (διαφόρων επιπέδων)
- Πιστοποιητικό παρακολούθησης
- Μαθήματα flamenco (Ισπανικός χορός)
- Μαθήματα Πολιτισμού και Ιστορίας της Ισπανίας
- Σεμινάριο Ισπανικής γαστρονομίας
- Οινογνωσία
- Ξενάγηση στην πόλη του Valladolid
- Επισκέψεις σε μουσεία

365€

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επικοινωνήσουν με την διευθύντρια του Κέντρου Ισπανικών Σπουδών, την κυρία Maria Barbero, στα τηλέφωνα 2410 530356 ή 6972 089868.



**Maria  
Barbero**

Κούμα & Παναγούλη 12  
Λάρισα (1ος όροφος), τηλ.: 2410.530356

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

[www.facebook.com/MariaBarberoLarisa](https://www.facebook.com/MariaBarberoLarisa)

UEMC

Universidad Europea  
Miguel de Cervantes



# «Άνεμος»: Βιβλία για τις διακοπές...

## «Η Μπριτ-Μαρί ήταν εδώ»

**FREDRIK BACKMAN, «Η Μπριτ - Μαρί ήταν εδώ», μυθιστόρημα, εκδόσεις Κέδρος, Αθήνα 2018, σσ. 423.**



Η Μπριτ-Μαρί δεν αντέχει την ακαταστασία – ακόμη και ένα συρτάρι με ανακατεμένα μαχαροπύρινα μπορεί να την αποσυντονίσει εντελώς. Επίσης ξυπνάει κάθε μέρα την ίδια ώρα και τρώει το φαγητό της ακριβώς όταν πρέπει, γιατί έτσι κάνουν όλοι οι πολιτισμένοι άνθρωποι.

Δεν είναι επιθετική – κάθε άλλο. Απλώς μερικές φορές οι άνθρωποι παρερμηνεύουν τις καλοπροαίρετες παρατηρήσεις της και τις θεωρούν κακόβουλη κριτική.

Στα εξήντα τρία της όμως η Μπριτ-Μαρί νιώθει πως έχει υποστεί αρκετά. Αποφασίζει ύστερα από σαράντα χρόνια να διαλύσει τον γάμο της, να παρατήσει το σπιτικό της και να βρει δουλειά στο μοναδικό μέρος όπου μπορεί: στο Μποργ, ένα κατεστραμμένο από την οικονομική κρίση και σχεδόν ερειπωμένο χωριό. Η Μπριτ-Μαρί, που σκαίανει το ποδόσφαιρο, γίνεται προπονήτρια μιας ομάδας εφήβων που δεν έχει καμία ελπίδα. Εκείνη, που σκαίανει τους θορύβους και τη βρωμιά, ζει πλέον σε έναν χώρο γεμάτο φωνακλάδικα παιδιά, πατάει σε λασπωμένα πατώματα και συγκατοικεί (κυριολεκτικά) με έναν αρουραίο.

Και όμως σ' αυτό το αφιλόξενο περιβάλλον η Μπριτ-Μαρί νιώθει πως γίνεται κάθε μέρα και πιο χρήσιμη στους γύρω της. Της συμβαίνει μάλιστα και κάτι ακόμη πιο απρόσμενο: τη φλετάρει ένας φιλικός και ευπαιδευμένος αστυνομικός!

## «Περίμενέ με θα γυρίσω»

**Έφη Καγξίδου, Λίνα Σπεντζάρη, «Περίμενέ με θα γυρίσω», εκδόσεις ΕΞΗ, Αθήνα 2018, σσ. 501.**



«Η Σοφία... κρατηθείσα από την 7/3/1945 απολύεται σήμερα στην δύναμη του... Αθήνα, Πέμπτη 12/04/1951». Τρεις μελανές αράδες όλες κι όλες τα ατελείωτα μερόνυχτά της στη φυλακή. Μια σφραγίδα στρογγυλή με υπογραφή πάνω της, τα κλειδιά της ελευθερίας της. Και το μυαλό της γυρίζει πίσω...

28η Οκτωβρίου 1940. Η καμπάνα αρχίζει να χτυπά ασυνήθιστα γρήγορα. Η οικογένεια της Σοφίας εγκλωβίζεται στις Μυρτιές, ένα μικρό χωριό του Κιλκίς, καθώς όλα τα μεταφορικά μέσα επιτάσσονται. Ο πόλεμος ξεσπά, μα η μοίρα της Σοφίας ακολουθεί μελανότερη πορεία. Ο Αφέντης της περιοχής θέλει να την κάνει γυναίκα του και την αρπάζει με τη βία. Σύμμαχό του ο πόλεμος και τα σφραγισμένα από φόβο στόματα των κατοίκων. Έκτοτε, οι βιασμοί και οι ταπεινώσεις εί-

ναι οι μόνιμοι επισκέπτες της ζωής της. Εγκλωβισμένη και μόνη, υπομένει τα πάντα. Όμως η Σοφία είναι αγωνίστρια και η ψυχή της δεν μπορεί να δεχτεί κανενός είδους κατακλιτική. Μοναδικός της σύμμαχος, η αγάπη. Μια αγάπη κι από το θάνατο πιο δυνατή.

Παλικάρια από όλα τα μέρη της Ελλάδας καταφτάνουν στο μέτωπο για να πολεμήσουν τον κατακλιτική. Η αντιστασιακή ομάδα Εμπρός αναλαμβάνει δράση στην περιοχή του Κιλκίς. Ανάμεσά τους κι εκείνος... Εικόνες φρίκης και δυστυχίας εκτυλίσσονται μπροστά στα μάτια τους, μα των γενναίων το φρόνημα δεν κάμπτεται ποτέ. Η Σοφία κρατά στα χέρια της την τύχη του χωριού και το γνωρίζει. Όπου έρχεται η στιγμή που πρέπει να επιλέξει. Οι κρεμάλες σπίνονται στην πλατεία του χωριού, τα όπλα είναι έτοιμα να στείλουν τη σφαίρα κατ' ευθείαν στην καρδιά του...

Ο πόνος δεν έχει φωνή. Μια υπόσχεση που γίνεται κραυγή, βγαίνει από τα χείλη της. «Περίμενέ με, θα γυρίσω...»

## «Μια στιγμή αρκεί»

**Φωτεινή Αζαμοπούλου, «Μια στιγμή αρκεί», εκδόσεις ΕΞΗ, Αθήνα 2018, σσ. 502.**



Ο έρωτας ξεκινά σε μια στιγμή, με την πρώτη ματιά. Όταν τα βλέμματα ανταμώσουν και μέσα τους ξεπηδήσει μια φλόγα που σιγοκαίει και δεν σε αφήνει λεπτό να σουχάσεις. Και αν είσαι τυχερός και ο έρωτας γίνει αγάπη, τότε αυτή η φλόγα μεταμορφώνεται σε πυρκαγιά ικανή να κάψει

οποιοδήποτε αντισταθεί στο διάβα της... Ακόμα και σε τον ίδιο... Κάπως έτσι ξεκίνησε και ο έρωτας του Αχιλλέα με την Κανέλα, σαν ανταμώθηκαν για πρώτη φορά. Μα έπρεπε να μείνει κρυφός, γιατί αυτή η γυναίκα δεν του άρμοζε. Ήταν φτωχή, ενώ αυτός μεγαλωμένος μέσα στα πλούτη μιας οικογένειας που ήθελε πάντα να βαδίζει σύμφωνα με τα πρέπει μιας κοινωνίας σκληρής και απρόσωπης. Εμπόδιο στη σχέση τους, η μάνα του, η οποία δεν είχε σκοπό να αφήσει τον γιο της να πέσει στα δίχτυα μιας μικρής πλανεύτρας. Μα η ζωή και ο θάνατος δεν υπολογίζουν τα θέλω και τα όνειρα των ανθρώπων. Ο Αχιλλέας πρέπει να παλέψει για την αγαπημένη του, να κινήσει γη και ουρανό για να την κάνει δική του. Θα απαρνηθεί τη μάνα του και μόνος θα προσπαθήσει να χτίσει ένα μέλλον όπως ακριβώς το ονειρεύεται. Μα αρκεί μόνο αυτό; Ποιες αποκαλύψεις στις ζωές τους θα προσπαθήσουν να τους κλέψουν το μερίδιο στην ευτυχία; Ποια τραγικά συμβάντα θα υψωθούν στο δρόμο τους για να τους συντρίψουν; Πόσα χρόνια θα περάσουν –μια ολόκληρη ζωή αλήθεια– για να δουν αυτό που πεισματικά αρνούνται;

**Και τότε, το μόνο που απομένει για να συνεχίσουν, είναι η αλήθεια που κρύβουν μέσα τους.**

## «Το δέμα»

**Sebastian Fitzek, «Το δέμα», εκδόσεις Διόπτρα, μετάφραση Δέσποινα Κανελλοπούλου, Αθήνα 2018, σσ. 384**



Τους τελευταίους μήνες, μετά το απαίσιο εκείνο γεγονός, μένεις κλεισμένη στο σπίτι σου.

Θέλεις να το αφήσεις πίσω σου.

Ένα πρωί, ο ταχυδρόμος σου αφήνει ένα δέμα για τον γείτονα που λείπει.

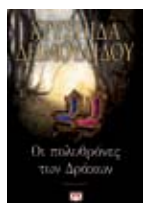
Δεν έχεις ακούσει ποτέ ξανά το όνομά του.

Κοιτάζει από τον φράχτη, και ο κήπος του φαίνεται παρατημένος. Δείχνει σαν να μη ζει κάποιος εκεί καιρό τώρα.

Κάτι σε σπρώχνει να ανοίξεις το δέμα.

## «Οι πολυθρόνες των δράκων»

**Χρυσίδα Δημουλίδου, «Οι πολυθρόνες των δράκων», μυθιστόρημα, εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ, Αθήνα 2018, σσ. 708**



Στην πιο άγρια και απομωνωμένη κομητεία του βασιλείου, δύο πολυθρόνες εξουσίας καθορίζουν τις ζωές τριών γενεών αρχόντων της οικογένειας των Δράκων: του Μάξιμου, του Βάλτεμαρ και του Ματτία, τόσο διαφορετικών μα συνά-

μα τόσο όμοιων χαρακτήρων. Και δίπλα τους οι γυναίκες τους, άλλοτε ως απόλυτες αρχόντισσες και άλλοτε ως σκιές, κινούν τα νήματα των πράξεων των συζύγων τους.

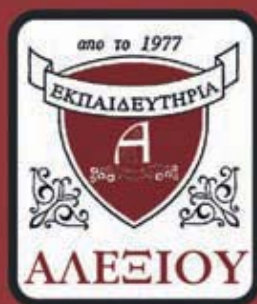
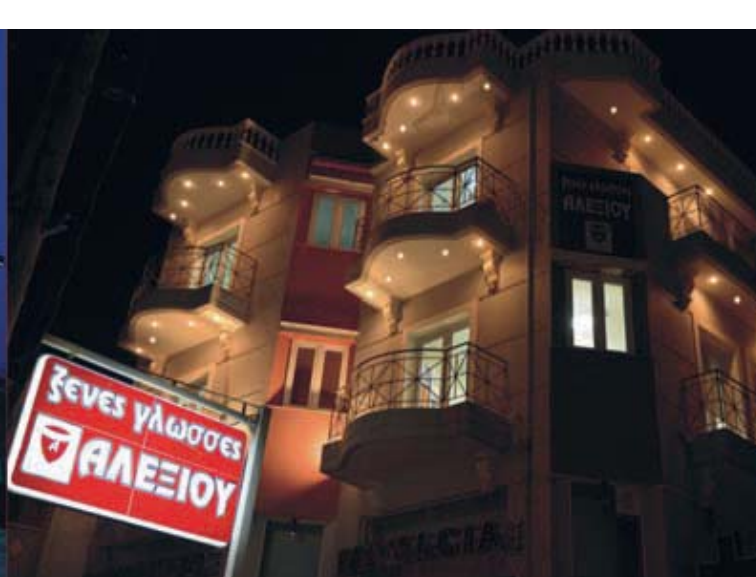
Εξουσία, έρωτες, αγάπη, πάθη, ίντριγκες, προδοσίες μίσου, δολοποκίες, εμπορικές φιλοδοξίες, πολιτικές συμφωνίες, πόλεμοι, βασανιστήρια, δολοφονίες γράφουν την ιστορία τους στο απροσπέλαστο κάστρο των Δράκων με τα καλά κρυμμένα μυστικά, κιασμένο στο πιο δύσβατο σημείο του απέραντου πυκνού δάσους. Κι εκεί, στην καρδιά αυτού του δάσους, κρύβεται ένα μυθικό πλάσμα που παρακολουθεί τα πάντα, μα επεμβαίνει μόνο όταν απειλείται η γη του.

Ένα φανταστικό οδοιπορικό που ξεκινά από τον παγωμένο Βορρά και φτάνει μέχρι τη Βενετία και τη Γένουα του 16ου αιώνα, μεταφέροντας τη μαγεία από το παραμύθι στην πραγματικότητα. Γιατί ακόμη και σήμερα υπάρχει μαγεία. Ποιος είναι εκείνος που θα εμποδίσει το μεγάλο παιδί που κρύβουμε μέσα μας να αναζητά την παραμυθοχώρα του; Ποιος είπε πως οι άνθρωποι έπαψαν να είναι ρομαντικοί; Η μήπως στις σκληρές εποχές που διανύουμε δεν έχουμε όλοι ανάγκη από ένα παραμύθι, που θα μας θυμίσει τη χαμένη μας αθωότητα; Μια φορά κι έναν καιρό...

Πίσω από κάθε παραμύθι κρύβεται μια αλήθεια. Και πίσω από μια αλήθεια, η πραγματική ζωή.







# ΖΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ ΑΛΕΞΙΟΥ

- ✓ Τμήματα εξετάσεων όθων των επιπέδων
- ✓ Τμήματα ενηλίκων
- ✓ Τμήματα του ειδικού μαθήματος των Αγγλικών των Πανελληνίων για Αγγλική Φιλολογία, Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, Διεθνών Ευρωπαϊκών Σπουδών, Μεταφραστών
- ✓ Διαδραστικοί πίνακες σε όλες τις αίθουσες με καθημερινή χρήση

Το φροντιστήριο των επιτυχιών

**40** ΧΡΟΝΙΑ  
ΠΡΩΤΟΠΟΡΟΙ



Ακαδημαϊκή Διευθύντρια:

Όλγα Αλεξίου-Περιστεροπούλου

Πτυχιούχος Αγγλικής Φιλολογίας

του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης

Μεταπτυχιακά στη Μετάφραση - Απόφοιτος του GCS της Νέας Υόρκης

1. Φαρσάλων 104, Λάρισα - Τηλ. 2410-616316

2. Φαρσάλων 164, Λάρισα - Τηλ. 2410-660654

3. Νίκαια Λάρισας - Τηλ. 2410-921688





# Το Λύκειον των Ελληνίδων Λάρισας μάγεψε τους Ισπανούς



**Τ**ο Λύκειον των Ελληνίδων της Λάρισας, ανταποκρίθηκε για άλλη μια φορά σε ένα ιδιαίτερα τιμητικό κάλεσμα και ταξίδεψε από τις 9 έως τις 15 Μαΐου στη Βαλένθια της Ισπανίας προκειμένου να συμμετάσχει σε μια σημαντική πολιτιστική διεθνή συνάντηση.

Η χορευτική ομάδα του Λυκείου των Ελληνίδων της πόλης μας έδωσε τρεις παραστάσεις οι οποίες έλαβαν χώρα σε επιλεγμένα θέατρα στη Βαλένθια και στη μεσαιωνική πόλη Καστεγιόν (Castellón).

Ο δάσκαλος του ΔΕΛ **Δημήτρης Τσιπλακούλης** προετοίμασε και παρουσίασε ένα πρόγραμμα με έντονο δυναμισμό και γρήγορες εναλλαγές μελωδιών, χορών, ρυθμών, τραγουδιών, ενδυμασιών, που ανέδειξε με τον καλύτερο τρόπο τις επιβλητικές φορεσιές του Λυκείου των Ελληνίδων, και τα πλούσια κοσμήματα που τις κοσμούν και ταξίδεψε τους Ισπανούς σε όλη τη Ελλάδα από την Κρήτη ως τη Μακεδονία και από το Αιγαίο ως τον Πόντο. Οι θεατές, τόσο ο απλός κόσμος όσο και οι διοργανωτές συγκινήθηκαν και ενθουσιάστηκαν από τον πλούτο αλλά και την ποιότητα του ελληνικού πολιτισμού και καθηλώθηκαν από το θέαμα το οποίο

χαρακτήρισαν οι ίδιοι ως ένα θέαμα υψηλής αισθητικής.

Το Λύκειο των Ελληνίδων Λάρισας για άλλη μια φορά απέδειξε πως αποτελεί τον καλύτερο, τον ικανότερο και τον πιο αποτελεσματικό πρεσβευτή του ελληνικού πολιτισμού διεθνώς αφού καταφέρνει να προβάλλει με σεμνότητα και απλότητα όλα αυτά τα στοιχεία της ελληνικής παράδοσης που μιλούν στις καρδιές του κόσμου και συγκινούν ακόμα και το πιο δύσκολο κοινό. Οι μουσικοί που συνόδευαν την αποστολή είναι η φημισμένη κομπανία χάλκινων πνευστών του Ζώρα από τη Γουμένισσα Κιλκίς.

Στο περιθώριο των εκδηλώσεων του φεστιβάλ οι χορευτές και τα μέλη του Λυκείου των Ελληνίδων, είχαν την ευκαιρία να γευτούν την εξαιρετική τοπική κουζίνα, να ξεναγηθούν και να γνωρίσουν τα σημαντικότερα πολιτιστικά μνημεία, τις γραφικές γειτονιές της πόλης, καθώς και τη σύγχρονη πόλη της Βαλένθια αλλά και της ευρύτερης περιοχής.

Το Λύκειο των Ελληνίδων εκπροσώπησε επίσημα την Ελλάδα μεταλαμπαδέυσε τον πολιτισμό και την παράδοσή της, γεγονός που δίνει ιδιαίτερη βαρύτητα και αξία στο έργο του που εδώ και χρόνια ακούραστα επιτελεί με συνέπεια, ποιότητα και σοβαρότητα.





...  
Το Λύκειον των Ελληνίδων  
Λάρισας στην Ισπανία,  
Καστεγιόν, Βαλένθια.  
Όμορφη συνάντηση  
πολιτισμών, χορός, μουσική,  
λόγια, κίνηση, χρώματα,  
ρυθμοί αναδεικνύουν πόσο  
διαφορετικοί και πόσο  
όμοιοι είμαστε!





# Τα καλοκαίρια της Λάρισας στη θεσσαλική λογοτεχνία

Γράφει ο Μιχάλης Ι. Αργυρίδης

**Σ**τον χώρο της θεσσαλικής λογοτεχνίας υπάρχουν κείμενα που μας γνωρίζουν μέσα από τη δύναμη της Τέχνης, με τρόπο ευχάριστο και ελκυστικό, τις κλιματολογικές συνθήκες που επικρατούσαν παλαιότερα στη Λάρισα τους καλοκαιρινούς μήνες. Στα κείμενα αυτά αξίζει να ρίξουμε κάποιο φως.

Και πρώτα ας δούμε πώς ο **Μ. Καραγάτσης** περιγράφει πολύ ζωντανά, στο μυθιστόρημα «Ο Συνταγματάρχης Λιάπκιν», τις κλιματολογικές συνθήκες που επικρατούσαν στη -μετά το 1914- Λάρισα κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού: «Η Λάρισα νεκρώθηκε όταν από τον ολόχρυσο κι αθέριστο κάμπο φύσηξε ο πρώτος Λίβας του καλοκαιριού. Κάπου, κατά το Νοτιά, κάποιος φοβερός δράκος πρέπει ν' άνοιξε το φλογισμένο στόμα και να 'χυσε την πύρινη ανάσα του πάνω στα στάχνα...

Οι Λαρισαίοι μόλις νιώσουν τις πρώτες πνοές του Λίβα, κλείνονται στα σπίτια τους. Η πολιτεία νεκρώνεται, ως κι αυτές οι δροσερές αυλές, με τα σκιερά καγιάτια, στους παλιούς μαχαλάδες, ερημώνονται. Πόρτες, παραθυρόφυλλα, τζάμια, κλειστά· είναι ο μόνος τρόπος να ζήσει κανείς. Το αυστηρό κλείσιμο δημιουργεί στα σπίτια δροσιά ευεργετική. Μόλις όμως τολμήσεις ν' ανοίξεις οτιδήποτε, μια καντή πνοή σου καψαλίζει τα μάτια και τα πλεμόνια. Με το ηλιόγεμα ο Λίβας πέφτει, κι ως τα μεσάνυχτα βασιλεύει ζέστα υγρή, πνικτική, αντίθετη απ' την ξερή λαύρα της μέρας. Κατά τα μεσάνυχτα, απ' τις κορφές του Ολύμπου κατεβαίνει ένα ψυχρό αεράκι, γεμάτο ζωή κι ανακούφιση.

Η Λάρισα ανασαίνει. Πόρτες και παράθυρα ανοίγουν διπλάτα. Οι Λαρισαίοι, που ίσα με τότε ιδρωκοπούσαν στους δρόμους αποκαυλωμένοι, φορούν το σακάκι τους πάνω απ' το μουσκεμένο πουκάμισο. Το θερμόμετρο κατακυλάει από τα 40 στα 20. Δροσιζονται τα σπίτια, οι άνθρωποι κοιμούνται ευχάριστα· μα ξυπνούν, μια στιγμή, πριν βγει ο ήλιος, να ξανακλείσουν παράθυρα και πόρτες· γιατί οι πρώτες του ακτίδες είναι κιόλας θανατερές».

Μετά τον Λαρισαίο Μ. Καραγάτση, που το πραγματικό του όνομα ήταν Δημήτρης Ροδόπουλος, ο Βολιώτης **Ηλίας Λεφρούσης**, με τον λαϊκό γλωσσικό του πλούτο, περιγράφει, στο μυθιστόρημα «Κολήγοι», τις καιρικές συνθήκες που επικρατούσαν στη Λάρισα, τον Ιούλιο του 1930: «Σιδηροδρομικός σταθμός: ώρα μεσημεριανή. (...) Σύννεφα σκόνη, στροβιλίζονται και πέφτουν με πάταγο στα υπόστεγα του σταθμού. Φυσάει και ξεγδέρνει τον τόπο».

Ο Λαρισαίος **Βαγγέλης Κολώνας**, στο βιβλίο του «Ενα σκυλί στον ουρανό», κάνει λόγο για τα λαρισνά καλοκαίρια στα παλαιότερα χρόνια: «Έμοιαζαν ατελείωτα τα καλοκαίρια τότε. Ζεστά, ανυπόφορα, αποπνικτικά. Ο ήλιος πυρπολούσε ανελέητα τον κάμπο που έμοιαζε να φλέγεται. Ο ουρανός είχε ένα ακαθόριστο χρυσοκίτρινο χρώμα, κι ο λί-



βας ανέβαζε ακόμα πιο ψηλά τη θερμοκρασία, δοκιμάζοντας την αντοχή και τα νεύρα των ανθρώπων.

Η Λάρισα στον προθάλαμο της κόλασης.

Με τη δύση του ήλιου, η ζέστη χαλάρωνε κι όλα έπεφταν σε ένα είδος μελωδικής πλαδαρότητας.

Τα παντζούρια των σπιτιών άνοιγαν βαριά λες και ήταν από σίδηρο. Οι κήποι ποτίζονταν και η μυρωδιά του νοτισμένου χώματος έβαζε ένα προσωρινό τέλος στον εφιάλητη της ζέστης.

Τα πρώτα «πηγαδάκια» στη γειτονιά άνοιγαν.

Καρέκλες, πολυθρόνες, καρεκλάκια, σκαμνάκια, ακόμα και κουρελούδες στρωνόντουσαν και η κουβέντα άρχιζε με τη ζέστη.

-Πολύ ζέστη σήμερα, μας ζεμάτισε.



Η καινούργια μέρα που ερχόταν ήταν όμοια με την προηγούμενη, ζεστή, μόνο που στο τέλος της υπήρχε «η φυγή», ο θερινός σινεμάς.



Θερινοί κινηματογράφοι με ονόματα εξωτικά, που στις μαυρόασπρες εικόνες, φέρνουν τη νύχτα το έγχρωμο όνειρο χωρίς διάκριση, για όλους.

ΡΕΞ - ΤΙΤΑΝΙΑ - ΟΡΦΕΥΣ - ΟΑΣΙΣ - ΔΙΑΝΑ - ΤΕΜΠΗ - ΑΡΙΖΟΝΑ - ΧΑΡΑΥΓΗ - ΑΝΕΣΙΣ - ΠΙΑΝΟΡΑΜΑ, θερινοί κινηματογράφοι που δεν υπάρχουν πια.

Μια άβυσσος άνοιξε, κατακύλησαν σ' ένα απύθμενο πηγάδι και χάθηκαν.

Έμειναν μόνο ένας - δύο έρμημοι, εγκαταλειμμένοι, να θυμίζουν αξέχαστες βραδιές που κάπκαν και έγιναν στάχτη».

Με τα γεμάτα λυρισμό και γλυκιά νοσταλγία αποσπάσματα από τη συλλογή διηγημάτων «Ενα σκυλί στον ουρανό», του Βαγγέλη Κολώνα, τελείωσε το ταξίδι μας στις σελίδες της θεσσαλικής πεζογραφίας που αναφέρονται στα καλοκαίρια της Λάρισας. Ταξιδέψαμε στον χρόνο. Ταξιδέψαμε ταξίδι της καρδιάς που είναι και το πιο αληθινό και γοητευτικό.

Καλό καλοκαίρι, αγαπητοί αναγνώστες!

\* Ο κ. Μιχάλης Ι. Αργυρίδης είναι μελετητής της σύγχρονης παιδικής λογοτεχνίας - συνεργάτης του Διεθνούς Ινστιτούτου Παιδικής Λογοτεχνίας της Οσάκα (Ιαπωνία)





Από τον Αχιλλέα Μάνδαλο,  
Χειρουργό Οφθαλμίατρο, Λάρισα

## Μήπως αισθάνεστε τα μάτια σας κουρασμένα, όταν κάθεστε στον υπολογιστή;

**Α**ν ναι, τότε πιθανότατα τα συμπτώματά σας οφείλονται στην ψηφιακή καταπόνηση των ματιών ή αλλιώς στο λεγόμενο Σύνδρομο Όρασης στον Υπολογιστή (Computer Vision Syndrome).

Ακολουθούν ορισμένες χρήσιμες συμβουλές για την αποφυγή/αντιμετώπιση της καταπόνησης των ματιών στον υπολογιστή:

**1** Ένας από τους βασικούς λόγους κόπωσης των ματιών στον υπολογιστή είναι οι (υποσυνειδητά, λόγω προσήλωσης) αραιοί και ατελείς βλεφαρισμοί, που αποτρέπουν την ομαλή κατανομή της λιπιδικής στοιβάδας των δακρύων στην επιφάνεια του ματιού και επιτείνουν το αίσθημα ξηροφθαλμίας. Αναπτύξτε συνειδητά τη συνήθεια να κάνετε συχνούς και πλήρεις βλεφαρισμούς (τουλάχιστον 6 πλήρεις βλεφαρισμούς ανά λεπτό, δηλαδή τουλάχιστον ένα βλεφαρισμό κάθε 10 δευτερόλεπτα).

**2** Η οθόνη του υπολογιστή θα πρέπει να βρίσκεται ελαφρώς χαμηλότερα από το επίπεδο των ματιών σας. Τα μάτια μας στεγνώνουν πολύ πιο εύκολα, όταν κοιτάζουμε προς τα πάνω.

**3** Δώστε κλίση 10-20° στην οθόνη του υπολογιστή/laptop μακριά

### Συμβουλές για την αντιμετώπιση της ψηφιακής καταπόνησης των ματιών

- Συχνά διαλείμματα
- Συχνοί και πλήρεις βλεφαρισμοί
- Οθόνη κεκλιμένη και ελαφρώς χαμηλότερα από το ύψος των ματιών
- Όρθια θέση σώματος και κεφαλιού
- Επαρκής φωτισμός χώρου
- Ελαττωμένη φωτεινότητα και ένταση χρωμάτων οθόνης
- Αποφυγή ξηρής ατμόσφαιρας
- Χρήση κατάλληλων γυαλιών

από τα μάτια σας.

**4** Η φωτεινότητα του χώρου όπου εργάζεστε πρέπει να είναι παρόμοια με αυτή της οθόνης του υπολογιστή σας. Προσαρμόστε τη φωτεινότητα και τα χρώματα της οθόνης, έτσι ώστε να είναι άνετα για τα μάτια σας.

**5** Μην τοποθετείτε τον υπολογιστή απέναντι από παράθυρο, για να αποφύγετε ενοχλητικές αντανακλάσεις του φωτός στην οθόνη.

**6** Προσοχή στους κλιματιζόμενους χώρους, η ατμόσφαιρά τους είναι κατά κανόνα ξηρή και αυτό

επιδεινώνει την ξηροφθαλμία και το αίσθημα κόπωσης των ματιών.

**7** Αν φοράτε διπλοεστιάκα ή πολυεστιάκα γυαλιά, έχετε υπόψη σας ότι ευκρινής όραση στον υπολογιστή επιτυγχάνεται μόνο από συγκεκριμένες περιοχές των γυαλιών αυτών. Αν δυσκολεύεστε, τότε καλύτερο για εσάς θα είναι να έχετε ένα ζευγάρι γυαλιών ειδικά προσαρμοσμένο για εργασία στον υπολογιστή (δηλ. για μέση απόσταση εργασίας).

**8** Αν φοράτε φακούς επαφής, έχετε υπόψη σας ότι τα μάτια σας στεγνώνουν πιο εύκολα

μπροστά στον υπολογιστή, επομένως καλό είναι να έχετε μαζί σας τεχνητά δάκρυα.

**9** Διατηρήστε σωστή (όρθια) θέση του κορμού και του λαιμού/κεφαλιού, όταν εργάζεστε σε υπολογιστή. Κάποιες φορές τα ενοχλήματα από τα μάτια μας μπορεί να οφείλονται μεταξύ άλλων και στην κακή θέση του σώματός μας.

**10** Κάνετε συχνά διαλείμματα από την οθόνη του υπολογιστή. Στα διαλείμματα κρατήστε τα μάτια σας κλειστά ή χαλαρώστε τα, εστιάζοντας την όρασή σας σε μακρινά αντικείμενα (πχ. ατενίστε από το παράθυρο).



## Οστεοαρθρίτιδα γόνατος



**Ο**στεοαρθρίτιδα γόνατος ονομάζεται η κατάσταση κατά την οποία η άρθρωση καταστρέφεται λόγω εκφύλισης του αρθρικού χόνδρου. Η οστεοαρθρίτιδα είναι ένα φυσιολογικό βιολογικό φαινόμενο το οποίο εκδηλώνεται με την πάροδο των χρόνων (μετά τα 45-50) αλλά επιβαρύνεται από διάφορους παράγοντες όπως καταπόνηση, παχυσαρκία και τυχόν παλαιότερο τραυματισμό της άρθρωσης. Οι αιτίες που την προκαλούν δεν έχουν διευκρινιστεί. Μπορεί να παρουσιαστεί και ως συνέπεια άλλων νόσων που προσβάλλουν τις αρθρώσεις όπως ρευματοειδής αρθρίτιδα, αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα κλπ.

Το αρχικό σύμπτωμα της οστεοαρθρίτιδας του γόνατος είναι ο πόνος της άρθρωσης που μπορεί να φτάνει ως και τις γάμπες. Ο πόνος είναι εντονότερος μετά από περίοδο ακινησίας (πχ μετά τον ύπνο) και υποχωρεί με την κίνηση. Άλλο σύμπτωμα, σε πιο προχωρημένο στάδιο, είναι η δυσκαμψία της άρθρωσης με μείωση του εύρους κίνησής της, δηλαδή το γόνατο δεν

μπορεί να κλείσει και να ανοίξει πλήρως.

Η διάγνωση της πάθησης γίνεται από ορθοπαιδικό ιατρό με την κλινική εξέταση, με ακτινογραφίες σε όρθια θέση του ασθενούς και σπανιότερα με μαγνητική τομογραφία.

Η θεραπεία της οστεοαρθρίτιδας του γόνατος εξαρτάται από το στάδιο της πάθησης. Στα αρχικά στάδια ένα απλό αναλγητικό (παρακεταμόλη) είναι αρκετό, όπως επίσης η εφαρμογή πρακτικών μέτρων ανακούφισης (απώλεια σωματικού βάρους, ξεκούραση, φυσικοθεραπείες, κολύμπι, αποφυγή ορθοστασίας και σκαλιών κλπ). Στη συνέχεια χρησιμοποιούνται αντιφλεγμονώδη που έχουν πιο ισχυρή δράση, αλλά σε μακροχρόνια χρήση παρουσιάζουν παρενέργειες.

Η γλυκοζαμίνη και η διασερεϊνη είναι οι δραστικές ουσίες των χονδροπροστατευτικών - αναπλαστικών φαρμάκων που τα τελευταία χρόνια έχουν δείξει μεγάλη αποτελεσματικότητα. Μπορούν να λαμβάνονται για μεγάλο χρονικό διάστημα χωρίς ιδιαίτερες παρενέργειες είτε

εναλλάξ, είτε μεμονωμένα. Ένα φάρμακο που έχει αλλάξει σημαντικά την πορεία της οστεοαρθρίτιδας του γόνατος είναι το υαλουρονικό οξύ. Πρόκειται για ένα φυσιολογικό συστατικό των αρθρώσεων το οποίο μειώνεται αρκετά σε ασθενείς με οστεοαρθρίτιδα με αποτέλεσμα να μην προστατεύει πλέον την άρθρωση. Οι εγχύσεις με υαλουρονικό οξύ μειώνουν σημαντικότερο πόνο για μεγάλο χρονικό διάστημα. Σαν μειονέκτημα του φαρμάκου μπορεί να αναφερθεί ότι δεν ανταποκρίνεται σ' αυτό θετικά όλοι οι ασθενείς, αξίζει όμως να δοκιμαστεί διότι δεν εμφανίζει καμία σημαντική παρενέργεια.

Η χειρουργική αντιμετώπιση περιλαμβάνει τον αρθροσκοπικό καθαρισμό της άρθρωσης του γόνατος ιδίως σε νεότερους ασθενείς αλλά η οριστική αντιμετώπιση της οστεοαρθρίτιδας επιτυγχάνεται με την αρθροπλαστική του γόνατος. Η αρθροπλαστική του γόνατος περιλαμβάνει την αφαίρεση των κατεστραμμένων τμημάτων της άρθρωσης και την αντικατάστασή τους με τεχνητή άρθρωση.





**Μάριος Ξηρομερίτης**  
Χειρουργός Ουρολόγος

# Χειρουργική καινοτομία από τον Μ. Ξηρομερίτη

Στη θεραπεία της ανδρικής υπογονιμότητας



**Σ**το Πανελλήνιο Ουρολογικό συνέδριο της Ρόδου παρουσιάστηκε η χειρουργική καινοτομία του Λαρισαίου χειρουργού Ουρολόγου κ. Μάριου Ξηρομερίτη.

Η χειρουργική αυτή επέμβαση ξεκίνησε στην Αμερική, αλλά την τεχνική αυτή, εξέλιξε με έναν δικό του ελληνικό τρόπο ο συντοπίτης χειρουργός. Η επέμβαση αυτή αφορά τους νέους άνδρες που έχουν πρόβλημα υπογονιμότητας εξαιτίας της γνωστής πάθησης που ονομάζεται κισσοκλήλη και η θεραπεία της είναι χειρουργική.

Οι ασθενείς, ως επί την πλειοψηφία νέα παιδιά μπορούν να αντιμετωπιστούν χωρίς γενική ή τοπική αναισθησία πάρα μόνο με λίγο μέθη και σε ελάχιστο χρόνο 25- 40 λεπτά (αν πρόκειται και για τις δύο πλευρές).

Οι νέοι φεύγουν από την κλινική μέσα σε λίγες ώρες χωρίς να αισθάνονται πόνο ή ενόχληση. Η ελάχιστη επεμβατική αυτή μέθοδος της μικροχειρουργικής (αφού η τομή είναι μόλις ένα εκατοστό) χαμηλώνει πολύ το κόστος της νοσηλείας και την επιβάρυνση του ασθενή. Εικόνα 1



Στη Λάρισα πραγματοποιήθηκαν επεμβάσεις κισσοκλήλης με τη μέθοδο Marmar βελτιωμένη κάνοντας 1 εκατ. τομή στο δέρμα, όπως φαίνονται και στις φωτογραφίες

## Τεχνική MARMAR - ΞΗΡΟΜΕΡΙΤΗ

Η επέμβαση Marmar διενεργείται με υποβουβωνική τομή και αποτελεί μικροχειρουργική επέμβαση της κισσοκλήλης. Η επέμβαση αυτή δύναται να διενεργηθεί με μέθη και τοπική αναισθησία. Ο dr Marmar έχει ήδη ξεπεράσει τις 2.000 επεμβάσεις τέτοιου είδους, ενώ ο Λαρισαίος ιατρός έχει φτάσει τις 600.

Η τομή όπως περιγράφεται από τον ίδιο, πραγματοποιείται στον έξω δακτύλιο του βουβωνικού πόρου και είναι περίπου 2 εκατ. Γίνεται Παρασκευή του υποδόριου λιπώδους ιστού και με μικρά άγκιστρα εμφανίζεται ο σπερματικός τόνος. Με ήπιες κινήσεις της λαβίδας με τολύπιο αποκολλάται ο σπερματικός τόνος από τους πέριξ ιστούς με τη βαλβίδα Babcock συλλαμβάνουμε τον σπερματικό τόνο ήπα χωρίς μεγάλη τάση και σύνθλιψη των ανατομικών στοιχείων. Εν συνεχεία τοποθετείται ένα Penrose ώστε να συγκρατείται ο σπερματικός τόνος στην επιφάνεια του δέρματος. Στη συνέχεια ανοίγουμε την κρεμαστήρια περιτονία και βρίσκοντας τους κλάδους της σπερματικής φλέβας τους παρασκευάζουμε και τους απολινώνουμε.

Η τεχνική βελτιώνεται για τις υποτροπές από άλλου είδους τεχνικές με τη χρήση μικροσκοπίου.



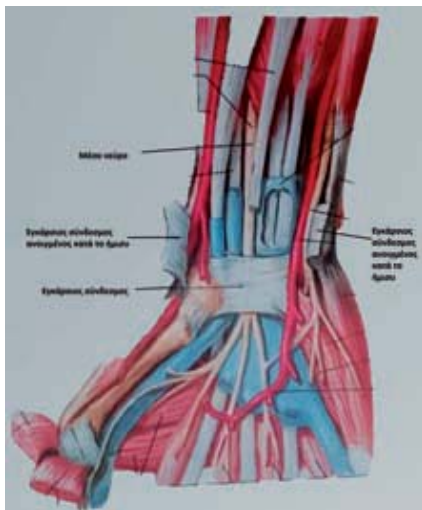


## Σύνδρομο Καρπιαίου Σωλήνα

**Τ**ο **Σύνδρομο Καρπιαίου Σωλήνα (ΣΚΣ)** είναι μια επώδυνη σταδιακά επιδεινούμενη κατάσταση στο χέρι, που προκαλείται από πίεση του μέσου νεύρου στην περιοχή του καρπού. Είναι συνήθετο στις γυναίκες (σε αναλογία γυναικών/ανδρών: 7,5 προς 1, σύμφωνα με τις πιο πρόσφατες εργασίες).

### Ανατομία

• Ο καρπιαίος σωλήνας είναι μια στενή σήραγγα στην παλαμιαία επιφάνεια του καρπού. Η βάση της είναι τα οστά του καρπού και η οροφή της είναι μια ισχυρή «ταινία» συνδετικού ιστού που ονομάζεται εγκάρσιος σύνδεσμος του καρπού.



Μέσα στην σήραγγα αυτή περνούν το μέσο νεύρο και οι τένοντες (κορδόνια) που κάμπουν (κλείνουν) τα δάκτυλα του χεριού.

Το μέσο νεύρο είναι μικτό νεύρο (κινητικό και αισθητικό). Δίνει αίσθηση στην παλαμιαία επιφάνεια του αντίχειρα, του δείκτη, του μέσου και στην μία πλευρά (κερκιδική) του παραμέσου δακτύλου. Κίνηση δίνει στους μικρούς μυς της βάσης του αντίχειρα (θέναρ ή όρος της Αφροδίτης)

### Αίτια

Το ΣΚΣ εμφανίζεται στους ιστούς που περιβάλλουν τους καμπτήρες του καρπού που πρήζονται και πνέζουν το μέσο νεύρο. Πολλές αιτίες συμβάλλουν στην ανάπτυξη του ΣΚΣ:

- Η κληρονομικότητα.

• Η ηλικία. Εμφανίζεται συχνότερα σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας (ιδίως γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση).

• Διάφορες παθήσεις όπως ο διαβήτης, η ρευματοειδής αρθρίτιδα και διαταραχές του θυρεοειδή αδένου.

- Κύηση.
- Υπερχρησιμοποίηση του χεριού.
- Κάταγμα στην περιοχή του καρπού με δημιουργία υπερτροφικού πύρου.
- Μικρά ογκίδια-γάγγλια στην περιοχή του καρπού.
- Ιδιοπαθή αίτια (άγνωστη αιτιολογία).

### Συμπτώματα

Τα πιο συχνά συμπτώματα είναι:

- Μούδιασμα (μυρμήγκιασμα) και πόνος στο χέρι.
- Αίσθηση ηλεκτρικού ρεύματος στα 3,5 δάκτυλα.



• Αίσθημα πόνου και βάρους από τον καρπό μέχρι τον βραχίονα ή και τον ώμο.

- Πτώση αντικειμένων από το χέρι που πιέζει.

Τα συμπτώματα είναι ιδιαίτερα έντονα την νύχτα και ξυπνούν την ασθενή. Τα αρχικά ενοχλήματα έρχονται και παύουν, αλλά με την πάροδο του χρόνου γίνονται σταθερά και μόνιμα με μια αίσθηση αδεξιοτίας ή αδυναμίας σε μικρές κινήσεις (κούμπωμα πουκαμίσου, πιάσιμο βελόνας κ.τ.λ). Προοδευτικά εμφανίζεται και η πτώση των αντικειμένων.

### Διάγνωση

Γίνεται από το ιστορικό και την νευρολογική εξέταση. Επιβεβαιώνεται με το νευροφυσιολογικό έλεγχο (ηλεκτρομυογράφημα άνω άκρων- ΗΜΓ).

### Θεραπεία

Η θεραπεία διακρίνεται σε **συντηρητική** και **χειρουργική**.

Η **συντηρητική** θεραπεία ενδείκνυται σε αρχικά στάδια όταν η πάθηση είναι ήπια έως μέτρια και συνίσταται:

• Στη χρήση κηδεμόνα (νάρθηκα) νυκτός που κρατά τον καρπό σε ουδέτερη θέση και μειώνει τον ερεθισμό του μέσου νεύρου.

• Φάρμακα κυρίως αντιφλεγμονώδη που μειώνουν το μούδιασμα και ανακουφίζουν από τον πόνο.

• Αποφυγή κάποιων κινήσεων (εάν είναι δυνατόν) που αποδεδειγμένα προκαλούν αύξηση των συμπτωμάτων.

• Εφαρμογή ψυχρών επιθεμάτων.

• Ενέσεις κορτικοστεροειδών. Μια ένεση κορτιζόνης συχνά προσφέρει ανακούφιση αλλά τα συμπτώματα θα επανεμφανιστούν. Επίσης υπάρχει ο κίνδυνος εκφυλίσεως του νεύρου ή και των παρακειμένων τενόντων.

Επί αποτυχίας της συντηρητικής αγωγής ή όταν τα συμπτώματα είναι έντονα και μόνιμα (ιδίως όταν υπάρχει αδυναμία στο χέρι) η χειρουργική αντιμετώπιση θα φέρει την οριστική λύση του προβλήματος.

Η **χειρουργική επέμβαση** γίνεται με τοπική αναισθησία. Διενεργείται μια μικρή τομή επί της χειρομαντικής γραμμής (για καλύτερη επούλωση, χωρίς ουλή) στην παλάμη. Αποκαλύπτεται ο εγκάρσιος σύνδεσμος και αποκόπτεται. Αυτό αυξάνει το μέγεθος της σήραγγας και μειώνεται η πίεση στο νεύρο. Ακολουθεί συρραφή του δέρματος με λεπτό Nylon ράμμα και βαμβακοελαστική περιδέση.

### Αποθεραπεία

Αμέσως μετά την χειρουργική επέμβαση δίνονται οδηγίες για ανύψωση του χεριού και άμεση κινητοποίηση των δακτύλων. Αυτό μειώνει το πρήξιμο και εμποδίζει την δυσκαμψία. Οδήγηση και αυτοεξυπηρέτηση επιτρέπονται αμέσως μετά την επέμβαση. Οι περισσότεροι ασθενείς βλέπουν αμέσως βελτίωση μετά την επέμβαση, αλλά η ανάκαμψη είναι σταδιακή. Για την πλήρη αποθεραπεία απαιτείται, κατά μέσο όρο, χρονικό διάστημα δύο μηνών μετά την επέμβαση.

Σε μακροχρόνια παραμελημένα ΣΚΣ με σοβαρή απώλεια αίσθησης ή και ατροφία των μυών γύρω από τη βάση του αντίχειρα η αποθεραπεία είναι πιο αργή (έως και 6 μήνες) ενώ σε μερικές περιπτώσεις μπορεί να μην είναι πλήρης.





Γράφει ο Νίκος Παπανδρέου  
χειρουργός ΩΡΛ

## Καλοκαίρι και ωτίτιδες!

**Π**ονάει το αυτί μου, άραγε έχω ωτίτιδα; Τι κάνω; κολυμπάω ή όχι στη θάλασσα; Ρίχνω σταγόνες ή παίρνω αντιβίωση;

Δεν είναι πάντα ίδια η απάντηση στα παραπάνω ερωτήματα!

Προηγείται η διευκρινιστική ερώτηση: «τι ωτίτιδα είναι; Εξωτερική ή μέση;»

Τις απαντήσεις μόνο ο ιατρός ΩΡΛ μπορεί να τις δώσει μετά από ολοκληρωμένη εξέταση!

**Οξεία εξωτερική ωτίτιδα ('καλοκαιρινή ωτίτιδα'):**



Η εξωτερική ωτίτιδα που καλείται και "νόσος του κολυμβητή", είναι η μόλυνση του δέρματος του έξω ακουστικού πόρου, του μικρού σωλήνα με μήκος περίπου 3cm, που οδηγεί στο τύμπανο (εκεί που επιτέλους πρέπει όλοι να σταματήσουμε να βάζουμε μπατονέτα).

Όταν στον έξω ακουστικό πόρο μπει νερό και δεν απομακρυνθεί, μικρόβια και μύκητες που ήδη ζούνε εκεί χωρίς μέχρι τότε να ενοχλούν, βρίσκουν την ευκαιρία να πολλαπλασιαστούν και να μολύνουν την περιοχή (πιο εύκολα μάλιστα αν βρουν μια μικρή πληγή από τη χρήση μπατονέτας ή άλλου αντικειμένου που βάλαμε στο αυτί).

Τότε το αυτί παρουσιάζει πόνο, φαγού-

ρα, "μπούκωμα" και έκκριση δύσοσμου υγρού.

Η εξωτερική ωτίτιδα είναι πιο συχνή τους καλοκαιρινούς μήνες αφού με τα θαλασσινά μπάνια και τα συχνότερα ντους, ο ακουστικός πόρος μένει βρεγμένος για πολλή ώρα.

Θεραπεύεται συνήθως με ωτικές σταγόνες που περιέχουν αντιβιοτικό ή αντιμυκητιασικό και σε λίγες μόνο προχωρημένες περιπτώσεις χρειάζεται αντιβίωση από το στόμα.

Η επαφή του νερού με το αυτί απαγορεύεται στην οξεία εξωτερική ωτίτιδα.

Επομένως μπάνια STOP για λίγες ημέρες!

**Οξεία Μέση Ωτίτιδα:**



Η Οξεία Μέση Ωτίτιδα είναι η μόλυνση



του μέσου ωτός (πίσω από την τυμπανική μεμβράνη).

Το φυσιολογικό μέσο αυτί είναι ερμητικά κλειστό από μπροστά με μια μεμβράνη, αλλά αερίζεται και αποσυμπίεζεται από την πίσω μεριά του μέσω της ευσταχιανής σάλπιγγας, ένα στενόμακρο σωληνάκι που το ενώνει με το βάθος της μύτης.

Όταν κάποιος αρρωστήσει και "μπουκώσει" η μύτη του, μπορεί να φράξει και η είσοδος της ευσταχιανής σάλπιγγας, με συνέπεια το μέσο αυτί να παύει να αερίζεται. Τότε αναπτύσσεται αρνητική πίεση και ίσως υγρό στο μέσο αυτί που δεν μπορεί να εκτονωθεί από πουθενά και η περιοχή μολύνεται. Ο ασθενής περιγράφει ότι το αυτί του πονάει 'βαθιά', νιώθει εκεί μόνιμη πίεση, εμφανίζει πυρετό, έχει μια δυσκολία στην ακοή και ίσως ζαλάδα.

Από την αυξημένη πίεση μπορεί να 'σχιστεί' η τυμπανική μεμβράνη και να τρέξει υγρό από το αυτί.

Θεραπευτικά είναι αναγκαία η αντιβιοτική αγωγή από το στόμα και παρακολούθηση μέχρι το τύμπανο να αποκατασταθεί. Συστήνονται επίσης αποσυμφορητικά για τη μύτη και παυσίπονα για τον πόνο.

Εάν στην οξεία μέση ωτίτιδα η κατάσταση δεν φτάσει ως τη ρήξη της τυμπανικής μεμβράνης, δεν απαγορεύεται αυστηρά η επαφή του αυτιού με το νερό όπως στην εξωτερική ωτίτιδα.

Επομένως δεν χάνονται πολλά καλοκαιρινά μπάνια!

Ωστόσο, αυτή η ωτίτιδα (η οξεία μέση) συμβαίνει πολύ συχνότερα τους χειμερινούς μήνες με τις ιώσεις που φέρνουν το 'μπούκωμα' της μύτης και λιγότερο συχνά το καλοκαίρι.

Καλό καλοκαίρι!





Γράφει ο **Ιωάννης Λουλάκης MD, MSc**  
**Μαιευτήρας - χειρουργός**  
**γυναικολόγος**  
Επιστημονικός υπεύθυνος Μαιευτικού Τμήματος  
ΙΑΣΩ Θεσσαλίας

## Τι είναι η Λαπαροσκόπηση

**Ε**ίναι μια εξέταση των ενδοκοιλιακών οργάνων που γίνεται με μια λεπτή κάμερα που τοποθετείται μέσα από μία τομή 1 εκ. διαμέσου του ομφαλού.

Η λαπαροσκόπηση γίνεται με γενική αναισθησία και συνήθως απαιτούνται συνολικά 2 έως 4 τομές 0.5-1 εκ. στο δέρμα της κοιλιάς ανάλογα με τον τύπο της (διαγνωστική ή επεμβατική).

**Η λαπαροσκόπηση δίνει τη δυνατότητα πλήρους ελέγχου των ενδοκοιλιακών οργάνων που περιλαμβάνουν τόσο τα έσω γεννητικά όργανα της γυναίκας όσο και τα υπόλοιπα εσωτερικά όργανα του ανθρώπινου σώματος (έντερο, ήπαρ, χοληδόχο κύστη κλπ).**

Τα πλεονεκτήματα της λαπαροσκόπησης έναντι των ανοικτών επεμβάσεων είναι πολλαπλά όπως το σημαντικά ανώτερο αισθητικό αποτέλεσμα, ο ελάχιστος μετεγχειρητικός πόνος, η σύντομη παραμονή στο νοσοκομείο (από λίγες ώρες έως 1 μέρα στην πλειοψηφία των περιπτώσεων) και η ταχεία επιστροφή στην εργασία.

Το βασικό πλεονέκτημα της λαπαροσκόπησης όμως παραμένει η χειρουργική ακρίβεια με την οποία γίνονται οι επεμβάσεις και ο σχεδόν ατραυματικός χειρισμός των ιστών που μεγιστοποιεί την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητα των επεμβάσεων και ελαχιστοποιεί τη δημιουργία συμφύσεων.



Προϋπόθεση για τα παραπάνω απαιτεί η διενέργεια λαπαροσκοπήσεων από έμπειρη χειρουργική ομάδα και η χρήση σύγχρονης τεχνολογίας.

Επιπλέον απαιτείται η διενέργεια πολλαπλών λαπαροσκοπικών επεμβάσεων για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων της ομάδας καθώς και η συνεχιζόμενη εκπαίδευση με παρακολούθηση νέων τεχνικών.

Στη Γυναικολογία η λαπαροσκόπηση αποτελεί πλέον το χρυσό κανόνα τόσο στη διάγνωση όσο και στη θεραπεία πολλών συχνών παθήσεων όπως **ενδομητρίωση, κύστεις ωοθηκών, υπογονιμότητα, συμφύσεις, παθήσεις σαλπίγγων (π.χ. υδροσάλπιγγες), ινομυώματα, χρόνιο πόνο πυέλου, εξωμήτριο**

**κύηση κλπ.**

### Λαπαροσκόπηση & Υπογονιμότητα

Η λαπαροσκόπηση (σε συνδυασμό με την υστεροσκόπηση) αποτελεί το χρυσό κανόνα στη διάγνωση της Υπογονιμότητας.

Υπερτερεί του διακολπικού υπερηχογραφήματος και της υστεροσάλπιγγογραφίας διότι επιτρέπει τον πλήρη έλεγχο των έσω γεννητικών οργάνων της γυναίκας.

Με τη λαπαροσκόπηση εξετάζεται με ακρίβεια η βατότητα των σαλπίγγων, γίνεται λεπτομερής καταγραφή της σχέσης μεταξύ σαλπίγγων και ωοθηκών, και επιπλέον γίνεται έλεγχος για συμφύσεις (ουλώδη ιστό) μεταξύ των οργάνων.

Επιπλέον, ενδομητρίωση, μικρά ινομυώματα μήτρας, κύστεις ωοθηκών ή σαλπίγγων και υδροσάλπιγγες διαγιγνώσκονται και θεραπεύονται με ακρίβεια.

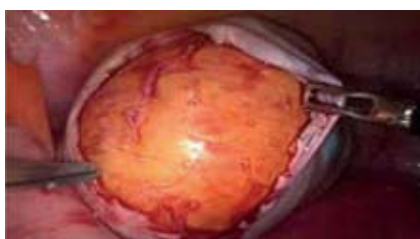
Σε πολλές περιπτώσεις με τη λαπαροσκόπηση διορθώνονται χειρουργικά προβλήματα υπογονιμότητας που οδηγούν σε φυσική σύλληψη σε σύντομο χρονικό διάστημα χωρίς τη χρήση μεθόδων υποβοηθούμενης αναπαραγωγής.



### Λαπαροσκόπηση & Κύστεις ωοθηκών

Οι κύστεις ωοθηκών, όπως λειτουργικές κύστεις (μεγαλύτερες από 5-6 εκατοστά που παραμένουν για αρκετούς μήνες), κύστεις ενδομητρίωσης (ενδομητρίωματα), δερμοειδείς κύστεις (τερατώματα), βλεννώδεις και ορώδεις κύστεις. Κακοήθεις κύστεις (καρκίνος των ωοθηκών) είναι εξαιρετικά σπάνιες σε γυναίκες νεότερες των 40 ετών (2-3%) και η συχνότητα αυξάνει σε μεγαλύτερες γυναίκες.

Στη συντριπτική τους πλειοψηφία οι κύστεις ωοθηκών αντιμετωπίζονται με λαπαροσκόπηση και πλέον στη σύγχρονη Γυναικολογία η ανοικτή επέμβαση έχει πολύ περιορισμένη θέση.



### Λαπαροσκόπηση & Εξωμήτριος κύηση

Η συχνότητα της εξωμητρίου κύησης (κύηση σε θέση εκτός της ενδομήτριας κοιλότητας, συνήθως στη σάλπιγγα) έχει αυξηθεί τα τελευταία χρόνια.

Η λαπαροσκόπηση αποτελεί το χρυσό κανόνα στη διάγνωση και τη θεραπεία της εξωμητρίου κύησης με ελάχιστες εξαιρέσεις (π.χ. ασθενείς σε αιμορραγικό σοκ).

### Λαπαροσκόπηση & Ινομυώματα

Ινομυώματα είναι συμπαγείς όγκοι της μήτρας που μπορεί να βρεθούν τυχαία σε γυναικολογική εξέταση (ασυμπτωματικά) είτε να προκαλέσουν αιμορραγία, πόνο-διάταση κοιλιάς, υπογονιμότητα και αποβολές.

Σε περίπτωση που απαιτείται αφαίρεση των ινομυωμάτων ο εξειδικευμένος Γυναικολόγος θα συζητήσει με την ασθενή τον τρόπο αφαίρεσής τους (με λαπαροσκόπηση, υστεροσκόπηση, ανοικτή επέμβαση ή με συνδυασμό των μεθόδων) ανάλογα με την περίπτωση.

**Γενικά, λαπαροσκοπική αφαίρεση συνιστάται σε περιπτώσεις μικρών ή μεσαίων ινομυωμάτων (διαμέτρου έως 4-7 εκ.) που εντοπίζονται σε «επιφανειακή» θέση στη μήτρα (υπογογόνια ή ελαφρώς τοιχικά).**

### Λαπαροσκόπηση & Υστερεκτομή (αφαίρεση μήτρας)

Σε ορισμένες περιπτώσεις που συνιστάται η υστερεκτομή η λαπαροσκόπηση μπορεί να διευκολύνει την εκτέλεσή της όπως π.χ. λαπαροσκοπικά υποβοηθούμενη κολπική υστερεκτομή σε περίπτωση διογκωμένης μήτρας ή όταν απαιτείται και η αφαίρεση των ωοθηκών ή λαπαροσκοπική υφολική υστερεκτομή σε περιπτώσεις που επιλέγεται η διατήρηση του τραχήλου.

Αν και ακόμη και σήμερα η πλειοψηφία των υστερεκτομών γίνεται με ανοικτή επέμβαση, η λαπαροσκόπηση κερδίζει σταδιακά έδαφος και αποκτά θέση ως χειρουργική επιλογή στη σύγχρονη Γυναικολογία.

**Ο απόλυτος σκοπός μας είναι η εξατομικευμένη αντιμετώπιση των ασθενών και η παροχή επιστημονικά τεκμηριωμένης ιατρικής φροντίδας, με ειλικρίνεια, σεβασμό και αγάπη στην ασθενή...**







# Το κάπνισμα και οι επιπτώσεις του

## Ιατρείο Διακοπής Καπνίσματος

**Η** 31η Μαΐου έχει οριστεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.) ως η Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος. Σύμφωνα με πρόσφατα επιδημιολογικά στοιχεία του Π.Ο.Υ. για την Ελλάδα, το 45% του ανδρικού και το 25% του γυναικείου πληθυσμού άνω των 15 ετών (περίπου 3,8 εκατομμύρια συνολικά) είναι καθημερινοί καπνιστές, ενώ στον παγκόσμιο πληθυσμό, ο αριθμός των ενεργών καπνιστών υπολογίζεται στο 1,1 δισεκατομμύριο (σχεδόν το 20% των ανθρώπων).

Αν και οι ρυθμοί καπνίσματος μεταξύ των ενηλίκων έχουν μειωθεί τα τελευταία 20 χρόνια, ως αποτέλεσμα της αντικαπνιστικής εκστρατείας, οι ρυθμοί έναρξης του καπνίσματος μεταξύ των εφήβων παραμένουν σταθεροί κατά το ίδιο χρονικό διάστημα.

Ο καπνός του τσιγάρου είναι ένα αερόλυμα από σταγονίδια που περιέχουν νερό, νικοτίνη, CO, αλκαλοειδή και πίσσα, ενώ η σύστασή του σε χημικά συστατικά (περίπου 4.000 διαφορετικές ουσίες), μπορεί να σχετίζεται τόσο με τοξική όσο και με καρκινογόνο δράση. Η χρήση του καπνού κινητοποιείται από την επιθυμία για νικοτίνη, η οποία δρα στους νικοτινικούς υποδοχείς του εγκεφάλου, προκαλώντας ένα αίσθημα ευχαρίστησης, 10-15 δευτερόλεπτα μετά από κάθε εισπνοή. Με τη μακρόχρονη χρήση του καπνού αναπτύσσεται φυσική εξάρτηση, ως αποτέλεσμα της συνεχούς αύξησης των υποδοχών της νικοτίνης στον εγκέφαλο. Στη φάση αυτή, η έλλειψη του



καπνού μπορεί να προκαλέσει στερητικά συμπτώματα, όπως ανησυχία, ευερεθιστότητα, δυσκολία στη συγκέντρωση και διαταραχές του ύπνου.

Το κάπνισμα ευθύνεται παγκοσμίως για περισσότερους από επτά εκατομμύρια θανάτους ετησίως, που θα μπορούσαν να προληφθούν, αφού αυτό αποτελεί την κύρια προληψίμη αιτία θανάτου στις αναπτυγμένες χώρες. Συγκεκριμένα, αποτελεί την κύρια αιτία θανάτου από καρκίνο (περίπου το 30% των περιπτώσεων), καρδιαγγειακή νόσο (έμφραγμα του μυοκαρδίου, ασταθής στηθάγχη, εγκεφαλικό επεισόδιο, περιφερική αρτηριοπάθεια) και πνευμονοπάθειες (καρκίνος του πνεύμονα, χρόνια βρογχίτιδα, εμφύσημα, βρογχικό άσθμα).

Η διακοπή του καπνίσματος σχετίζεται με υποδιπλασιασμό του κινδύνου θανάτου και του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου του πνεύμονα στα επόμενα 15 χρόνια, καθώς και με σημαντική μείωση του κινδύνου οξέως εμφράγματος του μυοκαρδίου. Διακοπή τους πρώτους 3-4 μήνες της κύησης μειώνει τον κίνδυνο γέννησης ελλειποβαρούς νεογνού. Επίσης, παρατηρείται μια επιβράδυνση του ρυθμού έκπτωσης της αναπνευστικής λειτουργίας, σε επίπεδα παρόμοια με του μη καπνιστού. Όσο όμως και αν αυτό είναι επιθυμητό από πολλούς

καπνιστές, τελικά λίγοι θα το επιτύχουν. Σύμφωνα με στατιστικές, από το 70% των καπνιστών που επιθυμούν να διακόψουν το κάπνισμα, μόλις 1% θα το καταφέρει με αυτόματη διακοπή, 3% με απλές συμβουλές ιατρού, 5-10% με προγράμματα ελάχιστης παρέμβασης, ενώ το ποσοστό αυτό ανέρχεται στο 40-70% στο ιατρείο διακοπής του καπνίσματος.

Η θεραπεία που εφαρμόζεται στο ιατρείο από ειδικό πνευμονολόγο βασίζεται στην εξατομικευμένη προσέγγιση του καπνιστή και συνδυάζει τη συμβουλευτική υποστήριξη και παρακολούθηση με την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή. Οι φαρμακευτικές ουσίες που διαθέτουμε είναι τα σκευάσματα υποκατάστασης της νικοτίνης (τσιχλες, διαδερμικά αυτοκόλλητα, ρινικό αερόλυμα), η βουπροπιόνη και η βαρενικλίνη. Σημαντική είναι η απόλυτη αποχή από το κάπνισμα κατά τη διάρκεια της θεραπείας, η οποία σε μεγάλο ποσοστό επιτυγχάνεται ήδη από τις πρώτες ημέρες. Η τακτική παρακολούθηση στο ιατρείο αυξάνει το ρυθμό της μακρόχρονης αποχής, αφού η συμβολή του ειδικού κρίνεται απαραίτητη στην ενθάρρυνση του ατόμου να ξαναδοκιμάσει, δεδομένου ότι οι υποτροπές είναι συχνές τα δύο πρώτα χρόνια. Οι προσεγγίσεις για την πρόληψη του εθισμού στον καπνό στους νέους, που αποτελεί και το σπουδαιότερο κεφάλαιο στο θέμα του καπνίσματος, περιλαμβάνει τις επιμορφωτικές δραστηριότητες στα σχολεία και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, τη μείωση της διαθεσιμότητας του καπνού (όπως η φορολογία και η ενίσχυση των περιορισμών κατά της αγοράς και της χρήσης καπνού), την αλλαγή των κοινωνικών και περιβαλλοντολογικών προτύπων και την απαξίωση του καπνίσματος (απαγόρευση σε κλειστούς χώρους, ενημέρωση των γονέων να μη καπνίζουν μπροστά στα παιδιά τους).

**ΙΑΣΩ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**  
**ΓΕΝΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ**  
**- ΙΔΙΩΤΙΚΟ ΜΑΙΕΥΤΗΡΙΟ Α.Ε.**  
**8ο ΧΛΜ. Π.Ε.Ο.**  
**Λάρισας - Αθηνών**  
**415 00 Νίκαια Λάρισας**  
**Τηλ: +302410-996100**  
**e-mail: thessalias@iaso.gr**  
**www.iasothesalias.gr**





# Η Βάγια Σαμαρτζή κάνει ασκήσεις για όλο το σώμα με **Fitball**



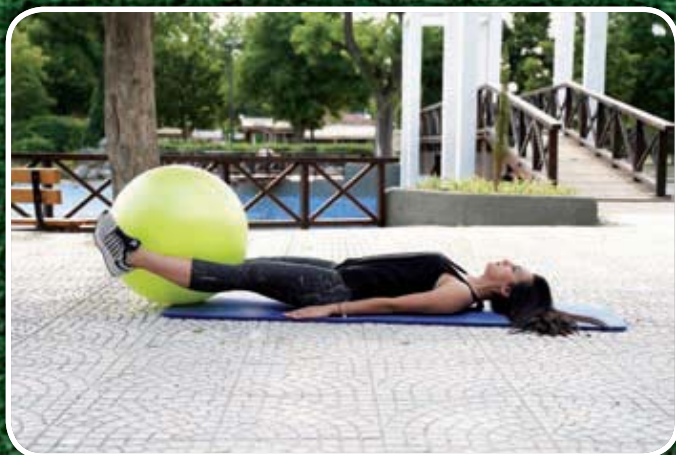
**1.**

Από τετραποδική θέση, τοποθετώ το πάνω μέρος των πελμάτων μου πάνω στη Fitball.



**2.**

Τεντώνω τα πόδια μου. Διατηρώ τον αυχένα, τη σπονδυλική στήλη και τη λεκάνη μου στην ίδια ευθεία. Σφίγγω την κοιλιακή χώρα. Το βλέμμα μου είναι ελαφρώς διαγώνια και κάτω (άτομα με προβλήματα στη μέση, καλό είναι να αποφύγουν αυτή την άσκηση ή να τη δουλέψουν για λιγότερη ώρα).



**3.**

Ξαπλώνω στο έδαφος. Τοποθετώ τη Fitball ενδιάμεσα από τα πόδια μου (αστραγάλους και γάμπες). Διατηρώ σφιχτούς τους κοιλιακούς μου με στόχο να μην ανασηκωθεί το κάτω μέρος της σπονδυλικής μου στήλης.



**4.**

Ανασηκώνω τεντωμένα τα πόδια μου αργά. Επαναφέρω εξίσου αργά και πάντα με σφιχτούς κοιλιακούς ( άτομα με προβλήματα στη μέση, είναι καλό να αποφύγουν αυτή την άσκηση ή να δοκιμάσουν κάποια παραλλαγή).



**5.**

Ξαπλώνω και τοποθετώ τις φτέρνες μου πάνω στη Fitball.





**6.**

Σφίγγω τους κοιλιακούς μου και με τεντωμένα πόδια ανεβαίνω ψηλά. Προσπαθώ να φέρω την σπονδυλική μου στήλη σε θέση λόρδωσης. Έξω στήθος, κάτω ώμοι, πιγούνι ψηλά.



**7.**

Πόδια ανοικτά στο άνοιγμα της λεκάνης. Πέλματα σε έξω στροφή (ελαφριά).



**8.**

Ρίχνω όλο μου το βάρος στις φτέρνες. Προσπαθώ όταν κατέβω χαμηλά τα γόνατά μου να μη προεξέχουν από τα δάκτυλα των ποδιών. Στήθος έξω. Κεφάλι ψηλά. Η κίνηση πρέπει να σταματήσει, όταν οι μηροί έρθουν παράλληλα με το έδαφος. Επιστρέφω στην αρχική μου θέση και επαναλαμβάνω. (άτομα με προβλήματα στα γόνατα, καλό είναι να αποφεύγουν αυτή την άσκηση ή να μη κατέβουν τόσο χαμηλά).



**9.**

Τοποθετώ το στήθος και την κοιλιακή μου χώρα πάνω στη Fitball. Πόδια τεντωμένα. Χέρια πίσω από το κεφάλι.



**10.**

Σφίγγω τους γλουτούς μου και ανασηκώνω αργά τον κορμό μου. Επανέρχομαι στην αρχική μου θέση και επαναλαμβάνω.



**11.**

Ξαπλώνω και τοποθετώ τα πόδια μου πάνω στη Fitball.



**12.**

Σφίγγω τους κοιλιακούς μου και ανασηκώνω τον κορμό μου, δημιουργώντας ορθή γωνία με τη σπονδυλική μου στήλη. Επανέρχομαι αργά και ελεγχόμενα.





Γράφει η Αλεξία Κατσαρού

Διαιτολόγος – Διατροφολόγος PHD,  
Επιστημονικό Κέντρο Σύγχρονης  
Διαιτολογίας & Διατροφικής  
Υποστήριξης

# Δροσερές συστάσεις καλής θρέψης για το φετινό καλοκαίρι



**Τ**ο καλοκαίρι για τους περισσότερους αντιπροσωπεύει μία εποχή ανέμελης διάθεσης, διακοπών, καλοπέρας και φυσικά μία ευκαιρία για κολύμπι και άλλες δραστηριότητες. Πράγματι, στην καλή της εκδοχή, η εποχή αυτή μας προδιαθέτει να χαλαρώσουμε και να ασχοληθούμε περισσότερο με τους εαυτούς μας και το σώμα μας. Έχουμε το χρόνο και τη διάθεση να ασχοληθούμε περισσότερο με τη σωστή θρέψη, την άσκηση και την ξεκούρασή μας. Από την άλλη, για κάποιους οι υψηλές θερμοκρασίες, αλλά και η διαφοροποίηση του συνηθισμένου προγράμματος καθημερινότητας μπορεί ενίοτε να θέτουν μικρά εμπόδια στην επίτευξη των παραπάνω στόχων. Σε γενικές γραμμές, είναι καλό να έχουμε στο νου μας ότι τα βασικά διατροφικά ζητούμενα του καλοκαιριού είναι τα ακόλουθα: **Καλή ενυδάτωση - Πρόσληψη αντιοξειδωτικών ουσιών - Ισορροπημένες ποσότητες τροφής** (ώστε να μην κουράζετε τον οργανισμό σας με βαριά και μεγάλα γεύματα).

Η παραπάνω τριάδα θα βοηθήσει τον οργανισμό μας να ανταπεξέλθει στις υψηλές θερμοκρασίες, την ηλιακή ακτινοβολία, αλλά και στην – ευχάριστη – κούραση των μετακινήσεων. Επιπλέον, η σωστή θρέψη, που το καλοκαίρι στη χώρα μας είναι πιο εύκολη από ποτέ λόγω της αφθονίας φρέσκων φυσικών τροφών, μαζί με τις περισσότερες ευκαιρίες για κολύμπι και άσκηση μας προετοιμάζουν για πιο μόνιμες αλλαγές τρόπου ζωής από το Φθινόπωρο!

Τι θα μπορούσατε, λοιπόν, να έχετε υπ' όψιν αναφορικά με τις διατροφικές σας επιλογές φέτος το καλοκαίρι;

## Καλή ενυδάτωση

- Βασίστε όλα σας τα γεύματα σε πολύχρωμα και άφθονα λαχανικά και φρούτα εποχής. Αποτελούνται κατά 85-90% από νερό και περιλαμβάνουν κάλιο και μαγνήσιο.

- Επιλέξτε δροσερά ροφήματα όπως μεταλλικό νερό ή σόδα με αρκετό συμπυκνωμένο λεμόνι ή πορτοκάλι ή χυμό ρόδι, κρύο τσάι (χωρίς ζάχαρη), 1-2 μερίδες καφέ με πάγο (αν είναι κάτι που το συνηθίζετε).

- Καταναλώστε αλκοόλ με μέτρο, καθώς εντείνει την αφυδάτωση.

- Σας προτείνω να μην περιμένετε να διψάσετε. Είναι σημαντικό να κρατάτε ένα καλό και σταθερό επίπεδο ενυδάτωσης καθόλη τη διάρκεια της ημέρας.

## Πρόσληψη αντιοξειδωτικών

Ό,τι πιο εύκολο το καλοκαίρι. Κάθε σας γεύμα είναι σημαντικό να περιλαμβάνει αρκετά από αυτά, καθώς προστατεύουν το δέρμα και τα κύτταρά μας από καρκινογόνους παράγοντες, όπως η ηλιακή ακτινοβολία.

Το πορτοκάλι, το σκούρο πράσινο, το κίτρινο, το μωβ και το κόκκινο χρώμα είναι ενδεικτικά της ύπαρξης αντιοξειδωτικών στη φυσική τροφή. Έτσι, επιλέξτε καθημερινά πεπόνι, καρπούζι, βερίκοκα, βανίλιες, νεκταρίνια, ντομάτες, πράσινες πιπεριές, μελιτζάνες (πλούσιες πηγές βιταμίνης C, A, K, λυκοπενίου, β-καροτενίου).

## Συχνά, μικρά και ελαφρά γεύματα

Το συστήνουμε για όλο το χρόνο, αλλά πόσο μάλλον το καλοκαίρι. Σε συνδυασμό με τις δύο παραπάνω συστάσεις, επιλέξτε:

- Σαλάτες – γεύματα και κρύα ελαφριά πιάτα.
- Φρουτοσαλάτες και φρέσκους φρουτοχυμούς.
- Έξυπνα σνακ (από το σπίτι) για την παραλία. Προσπαθήστε να τρώτε κάθε 3 ώρες.
- Επιλέξτε να καταναλώνετε το μαγειρεμένο ή «κυρίως» γεύμα σε ένα δροσερό μέρος.
- Επιλέξτε ελαφριά μαγειρεμένα φαγητά. Προτιμήστε το ωμό ελαιόλαδο.

- Προτιμήστε να τοποθετήσετε το γλυκό ή παγωτό σας σε μικρή ποσότητα σαν «επίλογο» κάποιου από τα 4-5 γεύματα που θα κάνετε μέσα στη μέρα, και όχι ως αντικατάστασή τους.

Η ακολουθία των παραπάνω συστάσεων θα σας βοηθήσουν να απολαύσετε ακόμη περισσότερο ένα δροσερό, γεμάτο ενέργεια και καλή διάθεση φετινό καλοκαίρι!



ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΣ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΩΝ ΛΑΡΙΣΑΣ



ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1946

**Σ.ο.Φ.ΛΑ**  
ΣΥΝ.ΠΕ



## Σε νέα εποχή συνεργασιών ο Σ.ο.Φ.ΛΑ

Με κερδοφορία έκλεισε και το 2017  
για το Συνεταιρισμό Φαρμακοποιών Λάρισας

**Μ**ια νέα εποχή ανατέλλει για τον Σ.ο.Φ.ΛΑ, που είναι ο οδηγός στον τομέα της διανομής φαρμάκου στη Λάρισα και όχι μόνο. Ο Συνεταιρισμός Φαρμακοποιών Λάρισας συνεχίζει την κερδοφορία πορεία του, όπως ανακοίνωσε κατά την διάρκεια τη Ετήσιας Γενικής Συνέλευσης που έγινε στο ξενοδοχείο IMPERIAL ο πρόεδρος του κ. **Πέτρος Καφανέλης**.

Και το 2017 έκλεισε με κέρδη σημείωσε ο κ. Καφανέλης και ανέφερε πως ο ΣΟΦΛΑ είναι ο πυλώνας πάνω στον

οποίο μπορεί σταθερά να υπολογίζει ο φαρμακοποιός μέσα στην κρίση. Μάλιστα υπογράμμισε ότι ο συνεταιρισμός μπαίνει στην νέα εποχή με εμβάθυνση των υπάρχοντων συνεργειών, αλλά και νέων συνεργασιών με άλλους συνεταιρισμούς τόσο σε θεσσαλικό όσο και σε εθνικό επίπεδο.

«Ο ΣΟΦΛΑ ήταν η αταλάντευτη κολώνα που στήριξε τον φαρμακοποιό, αλλά και τον ασθενή μέσα στην κρίση. Λόγω της υπερφορολόγησης η ρευστότητα μειώθηκε δραματικά. Στο μυαλό μας πάνω απ' όλα είναι ο ασθενής και γι' αυτόν παλεύει ο συνεταιρισμός»

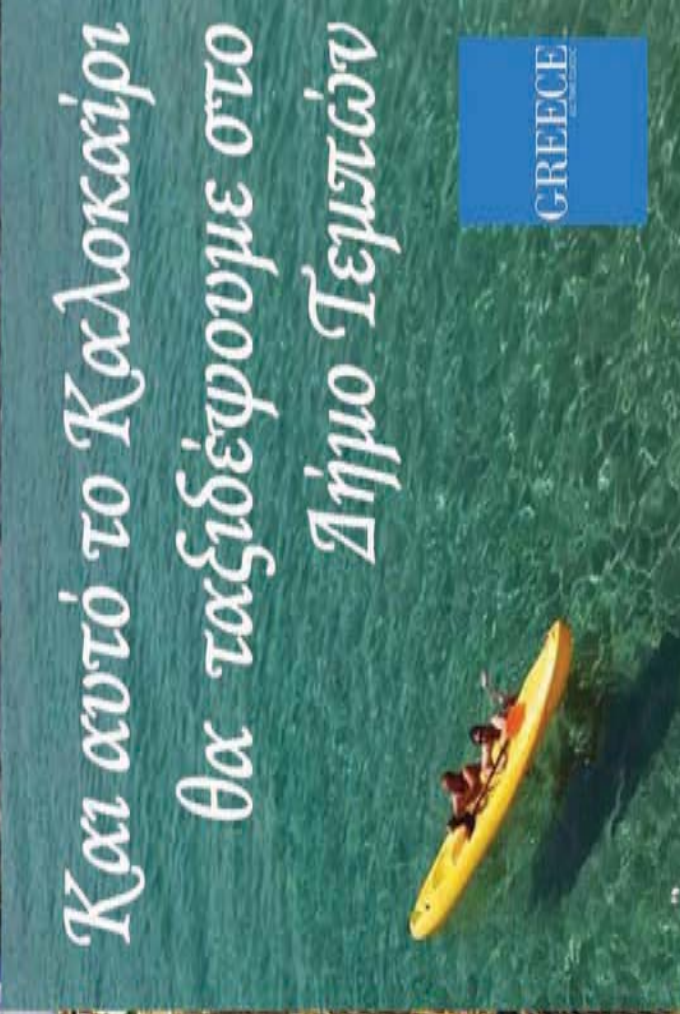
επισημαίνει ο πρόεδρος του.

Ο κ. Καφανέλης μιλώντας προς τα μέλη κατά την διάρκεια της Ετήσιας Τακτικής Συνέλευσης υπογράμμισε με νόημα ότι «έφτασε η εποχή που πρέπει να πάμε σε νέες συνεργασίες και όπου δεν τις έχουμε να τις ανακαλύψουμε. Σε όσες συνέργειες ήδη τρέχουν πρέπει να τις εμβαθύνουμε». Μάλιστα ξεκαθάρισε ότι το πρώτο βήμα στην νέα εποχή θα πρέπει να γίνει σε περιφερειακό επίπεδο και σε δεύτερο χρόνο σε εθνικό, ώστε αυτές οι συνέργειες να φέρουν τα επιθυμητά αποτελέσματα.



Σ.ο.Φ.ΛΑ | Ρούσβετ 73, Λάρισα | Τ. 2410-625766, 2410-625763 | E-mail: info@sofla.gr





Και αυτό το Καλοκαίρι  
θα ταξιδέψουμε στο  
Ζήμιο Τεμπών

GREECE