

Summer 2020

Π
ΙΟΥΛΙΟΣ 2020

ΣΥΛΛΕΚΤΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ LARISSANET
• www.larissanet.gr

ΑΝΑΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ

10 μύθοι στη νέα πραγματικότητα
της εποχής του COVID - 19

ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΗ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΟΣ ΚΛΑΔΟΣ

Η επόμενη μέρα

ΤΑΣΟΣ ΓΟΥΣΙΟΣ

Το 4ο Ρ του σύγχρονου Τουριστικού
Μάρκετινγκ είναι ικανό να φέρει
κρατήσεις;

ΝΙΚΟΣ ΜΑΚΡΥΠΛΙΔΗΣ

Ο «ΟΜΗΡΟΣ» είναι έτοιμος
να υποδεχθεί ξένους
και Έλληνες φοιτητές

ΠΑΜΕ ΣΤΑ ΠΑΡΑΛΙΑ ΤΗΣ ΛΑΡΙΣΑΣ

Ικανοποιούν όλες σας τις επιθυμίες
και στην εποχή του κορωνοϊού

ΛΑΡΙΣΑ, ΟΜΟΡΦΗ ΚΑΙ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

Προτάσεις για
όσους θα παραμείνουν
στην πόλη

ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΥΠΟΒΡΥΧΙΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΣΤΗΝ ΑΛΟΝΝΗΣΟ

Μία καινοτομία στην πράξη από την
Περιφέρεια Θεσσαλίας

ΒΟΛΤΑ ΣΤΟ ΙΟΝΙΟ ΠΕΛΑΓΟΣ

Κέρκυρα, Λευκάδα, Ιθάκη, Κεφαλονιά
και Ζάκυνθος

larissanet.gr

Η πρώτη επιλογή των Λαρισαίων και στις διακοπές

EXALCO[®]
ALUMINIUM SYSTEMS

Ενεργειακή αναβάθμιση με συστήματα αλουμινίου **Exalco Economy**

Βελτιώστε την ενεργειακή απόδοση
του σπιτιού σας με συστήματα
αλουμινίου **EXALCO ECONOMY**.

- / ΣΥΡΟΜΕΝΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ
- / ΑΝΟΙΓΟΜΕΝΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ
- / ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΣΚΙΑΣΗΣ
- / ΠΟΡΤΕΣ ΕΙΣΟΔΟΥ

Γνωρίστε τα προϊόντα που
συμμετέχουν στο πρόγραμμα
Εξοικονόμηση Κατ' Οίκον II, βρείτε το
συνεργάτη σας και ανακαλύψτε τις
ιδανικές επιλογές ενεργειακών
συστημάτων για το δικό σας σπίτι!

JOIN US:



WWW.EXALCOECONOMY.GR

5^ο χλμ. Ε.Ο. Λαρίσης - Αθηνών, Λάρισα
T. +30 2410 688 688 F. +30 2410 688 530 E. info@exalco.gr



Μένουμε ασφαλείς και το καλοκαίρι



Όταν η θερμοκρασία χτυπάει «κόκκινο» και οι υποχρεώσεις δεν σου επιτρέπουν τις βουτιές στην θάλασσα.

Η απόλαυση είναι δίπλα σου...

Οι δημοτικές εγκαταστάσεις και οι πισίνες του Δήμου Λαρισαίων σε περιμένουν.

Δημοτικές Εγκαταστάσεις Νεάπολης:

Μεγάλη και μικρή (παιδική) πισίνα, Αναψυκτήριο, γήπεδο beach volley

Δημοτικό Κολυμβητήριο Νέας Πολιτείας:

Η μεγάλη πισίνα διατίθεται για το κοινό από 11 π.μ. έως 7 μ.μ.

* Με δωρεάν είσοδο για όλους αλλά με τήρηση όλων των μέτρων ασφαλείας και υγιεινής.

* Για τη χρήση των εγκαταστάσεων είναι απολύτως απαραίτητη η προσκόμιση ιατρικής βεβαίωσης από δερματολόγο και από παθολόγο ή καρδιολόγο (ισχύος 6 μηνών).

* EDITORIAL

Διακοπές στον αστερισμό του κορωνοϊού...

Του Χρήστου Μπεκλιβάνου
bechlivanos@larissanet.gr

Το φετινό καλοκαίρι θα μείνει στην ιστορία λόγω των αλλεπάλληλων αλλαγών, των μέτρων και των υγειονομικών πρωτόκολλων εξαιτίας της πανδημίας. Την ώρα που γράφονταν το κείμενο καταγράφονταν ένα εκατομμύριο νέα κρούσματα μέσα σε ένα πενήνήμερο, ενώ οι επιστήμονες σήμαναν ξανά συναγερμό ζητώντας από τους μηχανισμούς να συνεχιστούν οι έλεγχοι και από όλους να τηρούνται τα μέτρα.

Διακοπές στον αστερισμό του κορωνοϊού φέτος και εικόνες πρωτόγνωρες σε παραλίες και παραθεριστικά θέρετρα. Λουόμενοι, επαγγελματίες της εστίασης, ξεναγοί, ταξιτζίδες, οδηγοί, εργαζόμενοι σε τουριστικές μονάδες και καταλύματα να φοράνε μάσκες, να κρατάνε αποστάσεις ασφαλείας και να έχουν στην πρώτη γραμμή τα υγειονομικά πρωτόκολλα. Και οι επιχειρηματίες να επιδιώκουν επανεκκίνηση προσδοκώντας να ξαναβρούν βημασιό και τη νέα κανονικότητα στην εποχή του κορωνοϊού.

Στη χώρα μας το οικονομικό πλήγμα από την πανδημία στον τουρισμό είναι τεράστιο καθώς ο τουρισμός αποτελεί έναν από τους ισχυρούς πυλώνες ανάπτυξης της ελληνικής οικονομίας. Ενδεικτικά αναφέρουμε πως ο κλάδος, είχε μέχρι πέρυσι συνολική συμμετοχή 30,9% στο ΑΕΠ!, συνολική απασχόληση στους 946.200 εργαζόμενους, ενώ σύμφωνα με στοιχεία του υπουργείου Τουρισμού οι εισπράξεις από τον τουρισμό το 2019 ανήλθαν σε 18,2 δισ. ευρώ.

Φέτος πολλά μεγάλα ξενοδοχεία, τουριστικές μονάδες, χώροι εστίασης και αναψυχής παρέμειναν κλειστά, ενώ η μείωση του τουριστικού προϊόντος αναμένεται να είναι σημαντική. Οι εμπλεκόμενοι με τον τουρισμό είδαν θετικά τα όποια κυβερνητικά μέτρα, αλλά επεσήμαναν αφενός πως ήρθαν καθυστερημένα, αφετέρου σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να καλύψουν τις πραγματικές ανάγκες τόσο των επιχειρηματιών, όσο και των εργαζόμενων.



Φωτ. Eurokinissi

Παράλληλα άλλαξαν και οι συνήθειες των πολιτών, των επισκεπτών, των τουριστών. Στην περιοχή της Θεσσαλίας για παράδειγμα, έναν τόπο που διαθέτει τα πάντα, από το παγκόσμιο μνημείο των Μετεώρων, τον Όλυμπο, τον Κίσοβα και μια πλειάδα επιλογών για ορεινές αποδράσεις, την Κάρλα, την λίμνη Πλαστήρα και μια δέσμη μικρές λίμνες, τον Πηνειό και τους παραποτάμους του, το σύμπλεγμα των Σποράδων, το Πήλιο, μικρά και γραφικά χωριουδάκια, τοπικά προϊόντα άριστης ποιότητας, πανέμορφες πόλεις που σφύζουν από ζωή και δίνουν τη δυνατότητα πολλαπλών επιλογών για αποδράσεις στον τόπο μας. Όπου και να ταξιδέψεις στην Θεσσαλική περιφέρεια μαγεύεσαι.

Το σλόγκαν της χρονιάς είναι «μένουμε στον τόπο μας», στηρίζουμε την τοπική οικονομία και ανακαλύπτουμε ξανά τις ομορφιές της περιοχής μας. Στην εποχή του κορωνοϊού άλλαξαν πολλά σε όλους τους τομείς και κάθε μέρα που έρχεται δεν είναι ίδια με χτες. Οι προκλήσεις της επόμενης ημέρας πολλές. Οι οικονομικές απώλειες για τον κλάδο μεγάλες και σε πολλές περιπτώσεις μη αναστρέψιμες. Ας αδράξουμε την πρόκληση της υγειονομικής κρίσης και ας την κάνουμε ευκαιρία για τον τουρισμό και την εθνική μας οικονομία. Δεν υπάρχουν περιθώρια εφησυχασμού για κανέναν. Καλές διακοπές σε όλους και με ασφάλεια.

*Σας προτρέπουμε και φέτος να πάρετε μαζί σας στις διακοπές βιβλία.

Φωτ. εξωφύλλου Unsplash/Angelo Pantazis

ΕΥΑΓΓΕΛΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ LARISSANET
Summer 2020
Περιοδικό της εφημερίδας Larissanet
ISSN: 2654-0398

Ιδιοκτήτης - Εκδότης - Διευθυντής: Χρήστος Μπεκλιβάνος
Υπεύθυνη διαφήμισης: Σπυριδούλα Μέλιτα
Σχεδιασμός: Ατελιέ Larissanet
ΕΚΤΥΠΩΣΗ: ΙΝΤΕΡΤΥΠΙ

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

Γράφουν: Νίκος Ασπροούδης, Πάννης Ανδρεάκης, Πέτρος Γαλασιάτος, Πάνος Γαρουφαλιάς, Γιάννης Πανακόπουλος, Βάιος Κουριντζής, Βασιλική Μάνδαλου, Θανάσης Μάργαρης, Άκης Μπτσούλης, Στέλλα Μπάσδρα, Νίκος Μπουζής, Τάσος Καστρινός, Αναστάσιος Γούσιος, Μενέλαος Κατσαμπέλας, Αλεξία Κατσαρού, Ευανθία Καραβέντζα, Θεόδωρος Μεταξάς, Νικόλαος Πέντσας, Μαρία Πλάδα, Μιχάλης Τζεζαίρηδης, Στυλιανός Χαϊδεμενάκης

Φωτογραφίες: Eurokinissi, Larissanet, Θανάσης Καλλιάρης, Μιχάλης Τζεζαίρηδης, Κώστας Τσομάκος, Τηλέμαχος Μπεκλιβάνος.

* Διανέμεται δωρεάν με την εφημερίδα Larissanet



Κάνε την κάθε σου μέρα, μια ξεχωριστή μέρα!

Όποιες κι αν είναι οι ανάγκες σου για ψυχαγωγία και επικοινωνία, η Nova θα είναι πάντα εκεί!
Για ασταμάτητο σερφάρισμα με ταχύτητες έως 100Mbps και απεριόριστη ομιλία σε σταθερά,
Nova2play με Internet 100 μόνο με **29,90€** το μήνα.

Κι αν θέλεις και ψυχαγωγία, με μόνο **10€** επιπλέον το μήνα, έχεις **όλο το κινηματογραφικό θέαμα**
Nova Cinema pack, με μοναδικές επιλογές για κάθε διάθεση!

**Βρες τη λύση που ταιριάζει στις δικές σου ανάγκες,
στα καταστήματα Nova.**

Κατάστημα Nova

ΛΑΡΙΣΑ: Αλ. Παπαναστασίου 68,
Τηλ.: 2410 537904

nova
Zeis καλύτερα!



Σήμερα **4.685** δημόσια & ιδιωτικά έργα
υλοποιούνται για τη Θεσσαλία, με χρηματοδότηση
από όλα τα Προγράμματα του ΕΣΠΑ,



Ενώνουμε Δυνάμεις
Κερδίζουμε με Πράξεις



Συνολικού Π/Υ (Δημόσια Δαπάνη)

1.567.102.975 ευρώ.



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκά Διαρθρωτικά
και Επενδυτικά Ταμεία



Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης
Περιφέρεια Θεσσαλίας

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Το πιο παράξενο καλοκαίρι

Αναμφίβολα, αυτό το καλοκαίρι είναι το πιο παράξενο που θυμάμαι. Και θυμάμαι πολλά. Σχεδόν όλα. Από τα πολύ μακρινά όταν παιδάκια χτίζαμε πύργους στην άμμο, μέχρι τα πιο πρόσφατα. Όλα είχαν ένα άρωμα καυτής άμμου και παγωμένου καρπουζιού. Εκτός από το φετινό.

Τούτο το καλοκαίρι χτυπήθηκε από την πανδημία. Η θάλασσα άρχισε να μοιάζει ύποπτη, ο νεαρός που σεβρίρει στο beach bar δεν είχε τη μάσκα του σωστά κι οι διπλανοί έβηχαν. Ξαφνικά το καλοκαίρι μας λερώθηκε. Έγινε μικρό και επικίνδυνο. Τα ξενοδοχεία έχουν «σήμα υγείας», οι τουρίστες εξαφανίστηκαν κι ο τουρισμός καταρρέει. Η μαγεία χάθηκε...

Όμως το καλοκαίρι στην Ελλάδα δεν είναι τίποτα απ' όλα αυτά και είναι όλα μαζί. Το καλοκαίρι στην Ελλάδα μπορεί να ξαναγίνει μαγικό μ' ένα βλέμμα στο γεμάτο ηλιοβασίλεμα. Μπορεί να ξαναβρεί το άρωμα του με ένα άγγιγμα στην καυτή άμμο. Μπορεί να ξαναγεμίσει με αναμνήσεις από μια αγκαλιά ενός αγαπημένου προσώπου σ' ένα ιδρωμένο απομεινέριο.

Έτσι κι αλλιώς, οι μνήμες μας από τα καλοκαίρια δεν είχαν ποτέ συγκεκριμένα υλικά. Πάντα φέρνουν στο νου την αίσθηση που αφήνει ο ήλιος στο κορμί μας και οι άνθρωποι στις αισθήσεις μας.

Πάντα το ενεργοποιούσαν μια μυρωδιά νυχτολούλουδου, ή ένα συναίσθημα νοσταλγίας. Όλο το υπόλοιπο είναι χαραγμένο ανεξίτηλα σαν ένα όνειρο που ξετυλίχτηκε στο ξεκίνημα μας ζεστής ημέρας. Δίπλα σε μια παραλία.

Η πανδημία θα περάσει. Ο κορωνοϊός θα σβήσει κάποια στιγμή. Θα έχει κλέψει ίσως λίγες από τις στιγμές μας, αλλά δεν θα μπορέσει ποτέ να κλέψει το καλοκαίρι μας. Όσο παράξενο κι αν το έκανε. Γιατί το καλοκαίρι είναι ένα

κομμάτι της ψυχής μας. Είναι τα παιδικά μας όνειρα, οι έρωτες μας. Είναι η αίσθηση του πρώτου μπάνιου και μετά του πρώτου παγωτού. Είναι η αφή του αέρα στο πρόσωπο μας. Και η δροσιά του πρωινού μας. Κι αυτά δεν χάνονται. Είναι κομμάτια της ψυχής μας, χαραγμένα για πάντα στην καρδιά μας.

Ναι είναι παράξενο ετούτο το καλοκαίρι. Το πιο παράξενο που θυμάμαι.

Είμαι όμως σίγουρος πως κι απ' αυτό το παράξενο καλοκαίρι, στη μελλοντική μας μνήμη θα μείνει αυτή η γλυκιά αίσθηση του πρωινού που μας βρήκε να αγναντεύουμε τη θάλασσα. Αυτή η μακρινή μελωδία που στριφογύριζε στο μυαλό μας. Αυτή η γοητεία του αθάνατου ελληνικού καλοκαιριού. Που παρά τις δυσκολίες κατάφερε και καταφέρνει να χαράζει το όνομά του στις καρδιές μας με γράμματα ανεξίτηλα.

Καλό καλοκαίρι σε όλους...



Του Γιάννη
Γιαννακόπουλου

29

ΧΡΟΝΙΑ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ

1991 - 2020



ΕΣΡΑ
ΠΑΡΑΓΩΓΗ
ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ
ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ



ZABALOS - CARTONTEC A.E.

18^ο χλμ. Π.Ε.Ο Λάρισας - Βόθου, Τ.Κ 41500 • Τηλ.: 2410 951140-1 • Fax: 2410 951142

Νίκος Μακρυπλίδης: Ο «ΟΜΗΡΟΣ» είναι έτοιμος να υποδεχθεί ξένους και Έλληνες σπουδαστές σε όλη την Ελλάδα

Ο πρόεδρος του Εκπαιδευτικού Ομίλου ΟΜΗΡΟΣ μιλά για την ποιότητα σπουδών που προσφέρεται αλλά και την άμεση επαγγελματική αποκατάσταση των αποφοίτων



• Του Πάνου Γαρουφαλιά

Ο κ. Νίκος Μακρυπλίδης, πρόεδρος του Εκπαιδευτικού Ομίλου ΟΜΗΡΟΣ, μιλά στη Larissanet για τις σπουδές που προσφέρονται από το ΙΕΚ ΟΜΗΡΟΣ και το Aegean College στη Θεσσαλία και για τη διασύνδεση με την αγορά εργασίας. Υπογραμμίζει ότι σε ορισμένες ειδικότητες ανοίγει και ο δρόμος της επαγγελματικής αποκατάστασης στο Δημόσιο με πτυχίο Κολλεγίου. Τονίζει, επίσης, ότι ο μεγάλος εκπαιδευτικός οργανισμός είναι έτοιμος να υποδεχθεί ξένους φοιτητές. Στους νέους της Θεσσαλίας, προσφέρει ειδικότητες υψηλής ζήτησης, αλλά και το πλεονέκτημα των σπουδών στον τόπο των σπουδαστών με λογικά δίδακτρα, χωρίς να απαιτείται μετακόμιση σε άλλη πόλη.

• Ποια είναι η πορεία του οργανισμού σας τα τελευταία χρόνια που μάλιστα έχετε έρθει και στη Λάρισα;

Από την πλευρά μας έχουμε συνειδητοποιήσει ότι η Ελλάδα διαθέτει όλες τις προδιαγραφές για να εξελιχθεί σε διεθνές εκπαιδευτικό κέντρο, περιφερειακής εμβέλειας. Ας θεωρήσουμε δεδομένο το ενδιαφέρον από την Κίνα, αλλά και από άλλες μεγάλες χώρες. Τα τελευταία πέντε χρόνια αποφασίσαμε να εργαστούμε προς αυτή την κατεύθυνση ώστε να είμαστε έτοιμοι για το ενδεχόμενο να έρθουν ξένοι σπουδαστές στην Ελλάδα. Μιλάμε για μεταλυκειακές σπουδές, για επαγγελματική κατάρτιση και για κολλεγιακή, ακαδημαϊκή εκπαίδευση. Με αυτό το σκεπτικό αναπτυσσόμαστε. Έχουμε νέες εγκαταστάσεις σε δύο κτήρια στο κέντρο της Αθήνας, το 2016 ανοίξαμε στον Πειραιά και από το 2018 βρισκόμαστε στη Λάρισα. Και έπεται συνέχεια.

Φαίνεται ότι αυτή η κυβέρνηση έχει ως στόχο να αναπτύξει ένα τέτοιο εθνικό κέντρο Εκπαίδευσης.

• Μιλάμε για ιδιωτικά κολλέγια ή ιδιωτικά πανεπιστήμια;

Ιδιωτικά πανεπιστήμια ίσως. Προς το παρόν αυτό που μπορεί να γίνει είναι η **αναβάθμιση των Κολλεγίων** έτσι ώστε να διευκολυνθεί η διαδικασία προσέλκυσης ξένων φοιτητών. Τα πτυχία που απονέμονται στους φοιτητές μας δεν είναι «ελληνικά». Είναι Πτυχία που απονέμουν τα συνεργαζόμενα ευρωπαϊκά Πανεπιστήμια και είναι **απόλυτα αναγνωρισμένα** στην Ελλάδα και στο εξωτερικό. Αυτό που πρέπει να κάνει η κυβέρνηση είναι να δημιουργήσει συνθήκες κατάλληλες τόσο στο εξωτερικό -μέσα από διακρατικές

συμφωνίες- όσο και στο εσωτερικό -με αναβάθμιση του status των Κολλεγίων- ώστε να έρθουν ξένοι φοιτητές στη χώρα μας με όχημα τον **ιδιωτικό τομέα**.

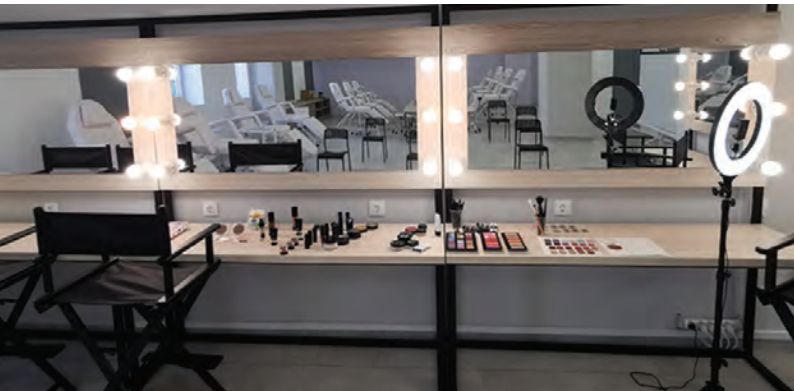
Ήδη έχει γίνει ένα βήμα προς αυτή την κατεύθυνση με νομοσχέδιο που ψηφίστηκε τον Ιανουάριο του 2020 και που δίνει στους αποφοίτους Κολλεγίων παιδαγωγικών κατευθύνσεων τη δυνατότητα συμμετοχής σε διαγωνισμούς του Δημοσίου για να εργαστούν στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Με άλλα λόγια **άνοιξε πλέον η διαδρομή από το Κολλέγιο προς το Δημόσιο**.

Αυτό όμως που θα πρέπει να μας ενδιαφέρει είναι το ότι όλα αυτά τα χρόνια τα έσοδα που κάνει η Ελλάδα είναι τεράστια. Για παράδειγμα η Μεγάλη Βρετανία, πριν από το Brexit, είχε έσοδα από τον κλάδο της εκπαίδευσης που ξεπερνούσαν τις 100 εκατ. λίρες. Αν η Ελλάδα μπορούσε να εισπράξει το 15-20% θα μιλούσαμε για μια πηγή εσόδων αντίστοιχη του τουρισμού.

• Ο Εκπαιδευτικός Όμιλος «ΟΜΗΡΟΣ» τι πρόκειται να πράξει περιμένοντας με την προοπτική ενός τέτοιου κύματος φοιτητών; Στην Παιδεία στην Ελλάδα έχουμε μείνει πίσω στην νέα ψηφιακή εποχή.

Συμπτωματικά έχω σχέση με την τεχνολογία. Είμαι από τους πρώτους ανθρώπους που ασχολήθηκαν με την τεχνολογία της πληροφορικής και των επικοινωνιών, αυτή ήταν και η βασική εξειδίκευση της σχολής όταν δημιουργήθηκε. Ο ΟΜΗΡΟΣ λειτουργήσε ως σχολή τεχνολογίας το 1981. Στο δρόμο συνειδητοποιήσαμε ότι έπρεπε οπωσδήποτε να επενδύσουμε και σε άλλες ειδικότητες με μοχλό την τεχνολογία. Σήμερα το ΙΕΚ ΟΜΗΡΟΣ προσφέρει περίπου 50 ειδικότητες. Από την άλλη πλευρά, το Aegean College διαθέτει ειδικότητες, όλες σχετικές με την τεχνολογία, με παρακλάδια τον τουρισμό, τα παραϊατρικά, business κ.ά. Και οι δύο δομές επενδύουν στις νέες τεχνολογίες και στις **δυνατότητες του e-learning χωρίς εκπτώσεις** στο επίπεδο των σπουδών και τη διασύνδεσή τους με την αγορά εργασίας.

Στόχος μας είναι να προσφέρουμε σπουδές που δίνουν επαγγελματική προοπτική στην Ελλάδα, αλλά και στο εξωτερικό. Για αυτό το λόγο συνεργαζόμαστε με δύο μεγάλα βρετανικά πανεπιστήμια, το Coventry University και το Canterbury Christ Church University, τα οποία είναι πάρα πολύ προχωρημένα σε εφαρμοσμένη τεχνολογία ενώ προχωράμε τη συνεργασία μας με το St Mary's University του Λονδίνου.



«Συνεργαζόμαστε με δύο μεγάλα βρετανικά πανεπιστήμια, το Coventry University και το Canterbury Christ Church University, τα οποία είναι εξαιρετικά προηγμένα σε εφαρμοσμένη τεχνογνωσία ενώ προχωράμε τη συνεργασία μας με το St Mary's University του Λονδίνου»



Ειδικά το Coventry University είναι ένα εξωστρεφές πανεπιστημιακό ίδρυμα που δραστηριοποιείται κυριολεκτικά σε όλο τον κόσμο. Επενδύει στις νέες τεχνολογίες και τις συνεργασίες υψηλού επιπέδου όπως αυτή με το Aegean College. Αυτή τη στιγμή είναι το **κορυφαίο πανεπιστήμιο που εκπροσωπείται στην Ελλάδα** και κατατάσσεται στο 4% των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων παγκοσμίως.

• Θα ήθελα να μου πείτε τι εικόνα έχετε αποκομίσει από την δραστηριότητά σας στη Λάρισα;

Η Λάρισα είναι ένα κομβικό σημείο. Είναι το κέντρο της Ελλάδας. Έχει μια μεγάλη περιφέρεια σε κοντινές αποστάσεις, δηλαδή ένα δίκτυο πόλεων με σημαντική παραγωγική δραστηριότητα.

Όταν εξετάζαμε τις προοπτικές γεωγραφικής επέκτασης των δραστηριοτήτων μας διαπιστώσαμε ότι η Λάρισα και εν γένει η Θεσσαλία είναι μια περιοχή με πολύ μεγάλη δυναμική σε διάφορους τομείς της οικονομίας.

Ήρθαμε για να δημιουργήσουμε επαγγελματίες και στη Θεσσαλία, για να προσφέρουμε στην τοπική κοινωνία και οικονομία και για να συνδέσουμε τη δυναμική της περιοχής με τη δική μας. Δεν είναι τυχαίο ότι το διοικητικό και προσωπικό μας στη Λάρισα είναι νέοι άνθρωποι από την πόλη και την ευρύτερη Θεσσαλία.

Συν τοις άλλοις είχαμε την τύχη να βρούμε ένα εκπληκτικό κτήριο στο κέντρο της πόλης το οποίο μπορεί να στεγάσει το όραμά μας, αλλά και τα όνειρα των ανθρώπων που θα επιλέξουν το ΙΕΚ ΟΜΗΡΟΣ και το Aegean College για τις σπουδές τους.

Αυτό που μπορώ να πω είναι ότι μέχρι στιγμής η πόλη μας έχει «αγκαλιάσει» και αυτό είναι κάτι που με χαροποιεί ιδιαίτερα.

• Τι θα συμβουλευάτε τους νέους που θα ψάξουν για σπουδές από Σεπτέμβριο;

Τα Κολλέγια και τα ΙΕΚ που προσφέρουν σπουδές σε υψηλό επίπεδο είναι λίγα.

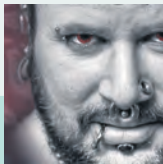
Σε ότι αφορά στη Θεσσαλία αυτό που παρέχουμε είναι σπουδές υψηλού επιπέδου και μια εναλλακτική διαδρομή στους νέους της περιοχής πέρα από τις πανελλήνιες.

Για παράδειγμα ένας απόφοιτος Λυκείου που θέλει να σπουδάσει διοίκηση επιχειρήσεων, νέες τεχνολογίες, ψυχολογία, τουριστικά ή παραϊατρικά επαγγέλματα έχει την ευκαιρία να σπουδάσει στη Λάρισα σε ένα από τα καλύτερα πανεπιστήμια του κόσμου, όπως το Coventry University, πληρώνοντας προσιτά δίδακτρα.

Εξυπακούεται ότι πρέπει να έχει όρεξη για μάθηση ώστε να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις των σπουδών.

Μπορεί επίσης να σπουδάσει το επάγγελμα που τον ενδιαφέρει στο ΙΕΚ ΟΜΗΡΟΣ και να καταρτιστεί σε σύγχρονες υποδομές από ανθρώπους της τοπικής αγοράς.

Αυτό που θα μπορούσα να συμβουλευώ τους ανθρώπους που αναζητούν σπουδές στη Θεσσαλία είναι να επισκεφθούν τις εγκαταστάσεις μας στην οδό Πατρόκλου 14 & Ρούσβελτ, να μας γνωρίσουν από κοντά και να συνδέσουν τα όνειρά τους με τα δικά μας.



Γράφει ο Άκης Μπουσούλης

Η Ξανθιά

Η οθόνη του κινητού φωτίστηκε μέσα στη νύχτα...

με αργές κινήσεις, τα χέρια κατευθύνθηκαν ασυναίσθητα μέσα στον ύπνο μου στο ρολόι, πριν πιάσω το κινητό...

κοίταξα το ρολόι...

η ώρα διαγραφόταν με εκείνα τα κακόγυστα κόκκινα ψηφία...

εξάλλου το ρολόι είχε μείνει κατάλοιπο της φοιτητικής μου ζωής στη δεκαετία του '90...

3 και 25...

η νύχτα έξω ήταν ακόμα βαθιά...

ο αέρας έμπαινε από το ανοιχτό παράθυρο...

ενώ το νιόπαντρο ζευγάρι του κάτω ορόφου έκανε ακόμα μία φορά σεξ γεμίζοντας αναστεναγμούς την καλοκαιρινή νύχτα...

το κινητό συνέχιζε να δονείται με την οθόνη να φωτίζει πια ολόκληρο το δωμάτιο...

το έπιασα στα χέρια μου...

στην οθόνη του εμφανιζόταν η φωτογραφία της λυδίας...

πάτησα το πράσινο κουμπίκι απαντώντας στην κλήση...

έλα γρήγορα... γρήγορα σε παρακαλώ...

στην άλλη άκρη της τηλεφωνικής γραμμής άκουγα λαχανιασμένη και τρομαγμένη τη φωνή της Λυδίας...

έλα γρήγορα... είναι εδώ..., συνέχισε...

εγώ έμεινα Ζωγράφου...

η Λυδία τέρμα Αχαρνών...

η ώρα ήταν 3 και 25...

όσο γρήγορα και να έκανα...

αυτό το γρήγορα μπορεί να μην ήταν αρκετό...

εξάλλου ήταν ήδη εκεί...

έμεινα για λίγο σκεφτικός προσπαθώντας να συνειδητοποιήσω τι έχω να αντιμετωπίσω...

η Λυδία συνέχιζε να φωνάζει...

η φωνή της είχε μετατραπεί σε ουρλιαχτά...

έλα γρήγορα σε παρακαλώ... είναι εδώ... η Ξανθιά είναι εδώ... σώσε με...

έρχομαι... της είπα... και έκλεισα το τηλέφωνο...

ήξερα ότι έπρεπε να φανώ δυνατός...

ντύθηκα όσο πιο γρήγορα μπορούσα...

βγήκα από σπίτι και κατέβηκα στον έρημο δρόμο...

Αύγουστος και η Αθήνα είχε αδειάσει για μία ακόμα φορά...

το ταξί σταμάτησε μπροστά μου...

μπήκα μέσα...

Αχαρνών είπα στον ταξιτζή, κόβοντας με το ύψος μου οποιαδήποτε διάθεση από μέρος του να μου πιάσει την κουβέντα...

το μυαλό μου ήταν στη Λυδία...

στη Λυδία που είχε την ανάγκη μου...

που χρειαζόταν τη βοήθειά μου...

στη Λυδία που απειλούνταν...

με τη Λυδία είμασταν καιρό ζευγάρι...

ανεξάρτητοι και οι δύο, αν και ζούσαμε μαζί,

ο καθένας είχε διατηρήσει τον χώρο του...

έτσι νιώθαμε και μαζί και ανεξάρτητοι ταυτόχρονα...

η Λυδία ήταν η προσωποποίηση της τελειότητας...

όσο προσπαθούσα να βρω ελαττώματα, οι προσπάθειές μου έπεφταν στο κενό...

έτσι αποδέχθηκα με το πέρασμα του χρόνου αυτή την αφόρητη τελειότητα της Λυδίας...

αν η Λυδία είχε ένα ελάττωμα αυτό ήταν η σχέση της με την Ξανθιά...

ποτέ η Λυδία δεν τα πήγε καλά με τη Ξανθιά...

ίσως ποτέ δεν ξεπέρασε την πρώτη φορά που τη συνάντησε στο σπίτι μου...

πάλι καλοκαίρι και η Ξανθιά έκοβε αμέριμη βόλτες μέσα στο δωμάτιο...

δεν με πείραζε...

ίσα ίσα μπορώ να πω ότι μου άρεσε κιόλας... μου άρεσε η παρουσία της...

μου άρεσε να τη βλέπω άνετη να κυκλοφορεί σχεδόν γυμνή, έχοντας αποκαλυφθεί χωρίς ντροπή πλήρως σε μένα...

τότε ήταν που άνοιξε η πόρτα...

τότε ήταν που η Λυδία μπήκε στο δωμάτιο και είδε την Ξανθιά...

μόλις την είδε...

η Λυδία άρχισε να ουρλιάζει...

τι θέλει αυτή εδώ... πως μπορείς να την ανέχεσαι ακόμα... και συνέχιζε να ουρλιάζει...

η Ξανθιά δεν ταράχτηκε καθόλου ούτε από την παρουσία, ούτε από τα ουρλιαχτά της Λυδίας...

συνέχισε αμέριμη τις βόλτες στο δωμάτιο... εκεί η Λυδία έφτασε στα όρια της...

ή αυτή, ή εγώ είπατε...

ο τόνος της φωνής της ήταν αυστηρός... κατάλαβα ότι αυτή τη φορά το τηλεγράφο είναι σοβαρό...

εσύ... εννοείται εσύ... γύρισα και είπα στη Λυδία...

την επόμενη στιγμή κατευθυνόμουν στην Ξανθιά...

αυτή σα να κατάλαβε, με πολύ γρήγορες κινήσεις εξαφανίστηκε από την ανοιχτή πόρτα, κάνοντας τη Λυδία να ουρλιάξει ακόμα μία φορά καθώς η Ξανθιά περνούσε από μπροστά της...

στα τσακίδια, και να μην Ξανάρθεις... ήταν οι τελευταίες κουβέντες της Λυδίας προς την Ξανθιά...

δεν την Ξανάδα την Ξανθιά από εκείνη τη νύχτα του Αυγούστου...

δεν την Ξανάδα, μέχρι σήμερα που άκουσα τα ουρλιαχτά της λυδίας από το τηλέφωνο...

το ταξί σταμάτησε ακριβώς έξω από την πολυκατοικία της Λυδίας...

πλήρως τον ταξιτζή και έβαλα τα γάντια μου...

αυτή τη φορά πρέπει να δράσω άμεσα... μπήκα στο ασανσέρ για τον πέμπτο όροφο...

η πόρτα της Λυδίας ήταν ανοιχτή...

με περίμενε μπροστά στην πόρτα...

στα χέρια της κρατούσε μία λακ...

τι νομίζεις ότι θα καταφέρεις με αυτό της είπα χαμηλόφωνα...

δεν ξέρω απάντησε... αλλά ήταν το μόνο που σκέφτηκα για να την αντιμετωπίσω...

ήταν το μόνο που είχα...

καλό θα είναι να αφήσεις τη λακ... της πρότεινα... εκτός αν θέλεις να φτιάξεις το μαλλί της Ξανθιάς...

άστο επάνω μου...

ξεκίνησα να μπαίνω στο σκοτεινό δωμάτιο... πρόσεχε μου είτε η Λυδία... ξέρεις ότι είναι επικίνδυνη...

ξέρω... της είπα αδιάφορα μιας και δεν πίστευα ποτέ, ότι η Ξανθιά ήταν επικίνδυνη κατά κάποιο τρόπο...

ήξερα ότι απόψε πρέπει να δοθεί ένα τέλος...

με προσεκτικά βήματα κατευθύνθηκα στο δωμάτιο...

την είδα...

ήταν εκεί...

στεκόταν...

όπως την ήξερα...

όπως ακριβώς τη θυμόμουν να κυκλοφορεί στο δικό μου δωμάτιο...

για μια στιγμή τα βλέμματά μας συναντήθηκαν...

με κοίταξε με το θολωμένο, από τη λακ που είχε αδειάσει πάνω της η Λυδία, βλέμμα και κάπου μέσα της ένιωθε ότι είχε έρθει το τέλος...

με πολύ προσοχή...

έβγαλα την παντόφλα από το πόδι μου...

άρχισα να τη χτυπώ με δύναμη...

δε χρειάστηκε μεγάλη προσπάθεια...

την ένιωθα παραδομένη στη μοίρα της...

μετά το δεύτερο χτύπημα η Ξανθιά είχε συνθλιβεί κάνοντας εκείνο το μοναδικό κρατς κάτω από την παντόφλα μου...

η Ξανθιά κείτονταν νεκρή μπροστά μου...

έπιασα το νεκρό σώμα της με τα γάντια μου και το πέταξα στα σκουπίδια...

είχα γίνει για χάρη της λυδίας δολοφόνος... δολοφόνος που δεν θα καταδικαστεί ποτέ...

είχα διασπράξει το τέλειο έγκλημα...

φεύγοντας γύρισα στη Λυδία...

ξέρεις, για τις κατσαρίδες υπάρχει η παντόφλα ή το εντομοκτόνο... της είπα...

πάντως όχι η λακ... εκτός αν πρόκειται να της φτιάξεις το μαλλί...

χαιρέτησα τη Λυδία...

η πόρτα έκλεισε πίσω μου...

έσυρα αργά τα βήματά μου, γεμάτος τύψεις μέχρι την πιάτσα των ταξί...

η Ξανθιά ήταν νεκρή...

τίποτα δεν θα χαλούσε τη γαλήνη της σχέσης μου με τη Λυδία...

τουλάχιστον τίποτα, μέχρι την επόμενη Ξανθιά που θα έβγαινε από το σκοτάδι της και θα την έβρισκα να με περιμένει καθώς θα άνοιγα την πόρτα της κουζίνας...

Καλοκαίρι

με μεγάλες προσφορές!



Λίστα Γάμου

Αποκτήστε τα έπιπλα
& διακοσμητικά είδη
των ονείρων σας!

ΛΑΡΙΣΑ ΠΕΡΙΦΕΡ. ΟΔΟΣ ΛΑΡΙΣΑΣ-ΤΡΙΚΑΛΩΝ

T 2410 670 970 F 2410 670 977

Facebook Cosmos AE E-shop www.cosmos.com.gr

Ωράριο Δε-Παρ 10:00-21:00 & Σαβ 10:00-16:00

cosmos

εμπορικό κέντρο οικιακού εξοπλισμού

Πάντα με μεγάλες προσφορές!

BoConcept
urban design

calligaris
ITALIAN
HOME DESIGN
SINCE 1923

Pacific

entôs



bizzotto
homemotion

Επιχειρηματική υπευθυνότητα και τουριστικός κλάδος. Η επόμενη μέρα.

Του Νικολάου Ι. Πέντσα

Τμήμα Οικονομικών Επιστημών - Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου
Μέλος του Business Future Institute

Η ταχέως μεταβαλλόμενη εικόνα της οικονομίας και της επιχειρηματικότητας, εξαιτίας των επιπτώσεων του COVID-19, αφενός αναδεικνύει ακόμη περισσότερο την ανάγκη διαμόρφωσης του επιχειρηματικού υποδείγματος της Ελλάδος και αφετέρου, κάνει ακόμη πιο απαραίτητη τη συμβολή των επιχειρήσεων στην αντιμετώπιση των ιδιαίτερα αυξημένων κοινωνικών και άλλων αναγκών. Τώρα που η επιχειρηματικότητα «ανεβάζει» πάλι ρολά, ο αρχικός δισταγμός των καταναλωτών μετατρέπεται σε συγκρατημένη αισιοδοξία και οι αγορές ανακουφίζονται.

Όσον αφορά την τουριστική βιομηχανία, αισιοδοξεί ότι θα ανακάμψει σύντομα, ενώ οι επαγγελματίες του κλάδου ευελπιστούν, ότι τα οριστικά μεγέθη της ύφεσης θα είναι λιγότερο δραματικά. Όμως, σε ένα παγκοσμιοποιημένο περιβάλλον, η προσπάθεια επανόδου σε αναπτυξιακή πορεία, απαιτεί αμοιβαία συνεργασία των επιχειρήσεων του κλάδου με τα εμπλεκόμενα μέρη τους, σε ολόκληρο το μήκος της αλυσίδας αξίας των δραστηριοτήτων τους. Μέχρι σήμερα ο τουρισμός στηριζόταν στην αναγνώριση της χώρας ως διεθνή τουριστικό προορισμό, στο brand name και λιγότερο στην υψηλή ποιότητα υπηρεσιών ή στην τεχνολογία.

Όμως από εδώ και πέρα, η επανεκκίνηση απαιτεί αλλαγές στο μοντέλο τουριστικής ανάπτυξης. Οι επιπτώσεις του COVID-19 οι οποίες επηρεάζουν τόσο τη διεθνή τουριστική ζήτηση, όσο και την προσφορά, εν τέλει, θα σημάδουν μια νέα εποχή που θα εντείνει τον ανταγωνισμό μεταξύ των τουριστικών επιχειρήσεων. Αυτός ο ανταγωνισμός, δεν αφορά μόνο τους «μεγάλους», αλλά αφορά κυρίως τους ευέλικτους και προσαρμοστικούς. Πλέον, για τις τουριστικές επιχειρήσεις θα απαιτηθεί μαζί με την προσαρμογή τους στα νέα δεδομένα του οικονομικού περιβάλλοντος, να εξελιχθούν παράλληλα επιχειρησιακά σε στόχους, οργάνωση, στρατηγική και εκτέλεση.

Ως εκ τούτου, η βιομηχανία του τουρισμού, θα πρέπει να σχεδιάσει από την αρχή το ύψος και τις παραδοσιακές μεθόδους λειτουργίας της. Μέσα στη δίνη των καταστάσεων που βιώνουμε, απαιτείται να «συνοριοποιήσει» το παρελθόν της, να επαναπροσδιοριστεί και να αξιολογήσει από την αρχή τις επιχειρηματικές πρακτικές της, προσφέροντας ένα διευρυμένο φάσμα υπηρεσιών προστιθέμενης αξίας. Η αναγκαιότητα αυτή για τις τουριστικές επιχειρήσεις, έχει να κάνει άμεσα και με την ικανότητά τους να σχεδιάσουν **την επόμενη μέρα**: επαναπροσδιορισμό της αποστολής και του οράματός τους, αξιολόγηση της κατάστασης, διαμόρφωση νέου positioning, τμηματοποίηση του κοινού που θέλουν να απευθυνθούν, σχεδιασμός νέων δράσεων, κοστολόγηση και τιμολόγησή τους, επιλογή συνεργατών και καναλιών διανομής, προετοιμασία **προωθητικών ενεργειών**.

Σε αυτό το πλαίσιο, η Επιχειρηματική Υπευθυνότητα, ως **market-oriented** στρατηγική, αποτελεί μία ολιστική επιχειρηματική πρακτική, που μπορεί να ενισχύσει την λειτουργία των τουριστικών επιχειρήσεων σε περιόδους κρίσεων όπως η παρούσα.

Την ώρα που η πανδημία ενισχύει την πίεση για εστίαση σε πρακτικές Επιχειρηματικής Υπευθυνότητας, ο τουρισμός, με ότι αυτός συμπεριλαμβάνει, καλείται να ξεπεράσει τις δυσκολίες σε μικρότερο χρονικό διάστημα, να μετατρέψει τις προκλήσεις σε ευκαιρίες και να δημιουργήσει προϋποθέσεις ανάπτυξης. Καθώς το 2020 επιβραδύνει τις προσπάθειες, τους σχεδιασμούς και τις στρατηγικές που είχαν θεθεί από το 2019, ο τουριστικός τομέας θα χτίσει την επιτυχία του σε θέματα που αφορούν στην προστασία των εργαζομένων, στην ικανοποίηση των προσδοκιών των εταίρων, σε λύσεις που βοηθούν στη μείωση της εξάπλωσης της πανδημίας, στην προστασία των κοινωνιών όπου δραστηριοποιούνται, στην μέριμνα για το περιβάλλον. Καλείται να κρατήσει ψηλά το ηθικό των εργαζομένων του και να δημιουργήσει ανταγωνιστικό πλεονέκτημα σε μία διεθνή αγορά, που απαιτεί δέσμευση σε θέματα πράσινης επιχειρηματικότητας και δημιουργίας θετικού αποθέματος και αποτυπώματος. Καλείται να ενεργήσει ως πραγματικό κύτταρο της κοινωνίας, δίνοντας διέξοδο στις εγχώριες οικονομικές προκλήσεις. Καλείται να δημιουργήσει νέες προοπτικές για την οικονομία, μέσω της ενίσχυσης της εταιρικής παρουσίας και απόδοσης των επιχειρήσεων του κλάδου (business performance). Όλα αυτά αποτελούν συστατικά μίας στρατηγικής Επιχειρηματικής Υπευθυνότητας. Παράλληλα με τα παραπάνω, δεν πρέπει να λησμονούμε, ότι την ώρα που η παγκόσμια κοινότητα ενώνεται για να καταπολεμήσει τις επιπτώσεις της, οι παγκόσμιες προκλήσεις που υπήρχαν και πριν όπως η κλιματική αλλαγή, η κυκλική οικονομία, η αναβάθμιση της ποιότητας της ζωής, η εστίαση στις νέες τεχνολογίες κ.α., θα συνεχίσουν να βρίσκονται στο προσκήνιο και για την αντιμετώπισή τους απαιτούνται συντονισμένες ενέργειες και δράσεις. Οι τουριστικές επιχειρήσεις έχουν την ευκαιρία να γίνουν κοινωνοί της επίλυσης αυτών των ευρύτερων προβλημάτων και να προσδώσουν ένα νέο στίγμα στον κλάδο.

Υπό το φως των παραπάνω, χρειάζεται επείγοντως ένα νέο τουριστικό **μοντέλο ανάπτυξης, που θα προτάσσει ορθολογικές επιλογές ως μηχανισμό λήψης αποφάσεων και θα αντιλαμβάνεται την Υπευθυνότητα ως οικονομική αποδοτικότητα** (economic efficiency). Ένα μοντέλο που θα ανασχεδιάσει την «υπεύθυνη» επιχειρηματική στρατηγική κατά τρόπο, ώστε οι δράσεις της να συνδυάζουν σκοπούς αποδοτικότητας, εκεί που δεν τους επιτυγχάνει η αγορά. Δηλαδή, εντοπισμό δράσεων εταιρικής υπευθυνότητας, με προσανατολισμό προς τις ανάγκες των επιχειρήσεων και τις προσδοκίες της τουριστικής αγοράς και στη συνέχεια η διατύπωση και ο σχεδιασμός τους μέσα σε μία δομημένη στρατηγική. Αυτή είναι και η πεμπουσία της επιχειρηματικής πρακτικής που ονομάζεται Επιχειρηματική Υπευθυνότητα: να αποφασίζει ορθολογικά, διορθώνοντας αστοχίες ή αρνητικές εξωτερικότητες της επιχειρηματικής δράσης.

Να λοιπόν που μπορεί η Επιχειρηματική Υπευθυνότητα να συμβάλει στον τουρισμό: στην οργάνωση ενός συστήματος το οποίο θα λαμβάνει τις βέλτιστες επιχειρηματικές αποφάσεις, εκείνες που υπηρετούν με τον πλέον αποτελεσματικό τρόπο την οικονομική απόδοση και μακροχρόνια ευημερία. Όραμα, στρατηγική, ανάλυση επιχειρηματικού περιβάλλοντος, καθορισμός στόχων, ανάλυση ρίσκου, κόστος/όφελος, μηχανισμοί ελέγχου, όλα τα επί μέρους συστατικά.



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

Summer 2020

Λάρισσα, όμορφη και το καλοκαίρι

Προτάσεις για όσους θα μείνουν στην πόλη



Του Γιάννη Ανδρέακη

Μια
«βόλτα» σε
πολύβουα
στέκια,
μικρούς
πεζοδρόμους
και χαλαρές
γωνιές

Μπορεί η Λάρισα να καθιερώθηκε ως συνώνυμο των υψηλών θερμοκρασιών κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, όμως με το πέρασμα των χρόνων έχει αποκτήσει «ταυτότητα» ακόμα και στην καρδιά του θέρους...

Σημεία στην πόλη, πλατείες, μικροί πεζόδρομοι, στέκια αποτελούν προτάσεις για όσους μένουν «εντός των τειχών», δίνοντας αμέτρητες δυνατότητες που καλύπτουν ακόμη και τους πιο απαιτητικούς.

Άλλωστε, πλέον, η Λάρισα δεν αδειάζει ποτέ. Έχει ζωή που δεν σταματά, ενώ μια βόλτα μπορεί να πείσει και τον πλέον δύσπιστο, ότι είναι πόλη όμορφη για να ζεις όλο τον χρόνο... ακόμα και το καλοκαίρι!

Ας ξεκινήσουμε την καλοκαιρινή μας βόλτα...

Λόφος Φρουρίου, πλατεία Λαμπρούλη: Όλοι οι δρόμοι, κυρίως τα πιο ζεστά βράδια, οδηγούν στο Λόφο του Φρουρίου και στα πάμπολλα στέκια γύρω από την πλατεία Λαμπρούλη. Η κορυφή του Λόφου είναι το σημείο της πόλης με το μεγαλύτερο υψόμετρο, το αεράκι – όσο δειλό και αν είναι – χαρίζει ανάσες δροσιάς, ενώ η θερμοκρασία βρίσκεται λίγους βαθμούς χαμηλότερα σε σχέση με την υπόλοιπη Λάρισα. Νέοι και νέες ακροβολίζονται στα παγκάκια της πλατείας Λαμπρούλη, ενώ από τον Άγιο Αχίλλιο βλέπουν τα φώτα της πόλης προς το Αλκαζάρ. Παράλληλα, στον Λόφο υπάρχουν αμέτρητες προτάσεις για καφέ, ποτό και φαγητό, όπου με καλή παρέα, περνάς όμορφα τις καλοκαιρινές νύχτες.

Πεζόδρομος Απόλλωνος: Όποιος περπατά, αφού βραδιάσει, στον πεζόδρομο της Απόλλωνος πίσω από το κτίσμα που στη συλλογική συνείδηση έχει καταγραφεί ως «το σπίτι του Στρατηγού», νιώθει μονομιάς ότι μεταφέρεται κάπου αλλού... Στενός ο πεζόδρομος, εστιατόρια και μπαράκια στο διάβα του περιπατητή και παντού παρέες να περνούν ξέγνοιαστα σε ένα από τα σημεία της πόλης που έχει αποκτήσει το δικό του, ξεχωριστό, χρώμα.





Πεζόδρομος Βενιζέλου: Βγαίνοντας από την Απόλλωνος, ο περιπατητής μπορεί να στρίψει αριστερά και να συνεχίσει την καλοκαιρινή βόλτα του σ' αυτό το όμορφο και πολύβουο τμήμα του πεζόδρομου Βενιζέλου. Αρχικά αντικρίζει το Α΄ Αρχαίο Θέατρο της Λάρισας, το οποίο στέκει επιβλητικό και φωτισμένο, μεταφέροντας το μυαλό αιώνες πίσω όταν εκεί βρίσκονταν το επίκεντρο της πόλης ακόμη από την αρχαιότητα. Βέβαια, συνεχίζοντας στον πεζόδρομο έχουν δημιουργηθεί εκπληκτικά στέκια, όπου οι Λαρισαίοι απολαμβάνουν χαλαρές στιγμές, ενώ η σχετική πρόσφατη αστική ανάπλαση έχει μεταμορφώσει την διαδρομή με κατεύθυνση προς τον κυκλικό κόμβο του Αλκαζάρ.

Κηποθέατρο, κοίτη του Πηνειού: Για όσους θέλουν να έρθουν σε επαφή με τη δροσιά που δημιουργούν τα δέντρα και να κάνουν μια βόλτα πιο χαλαρά, μπορούν να συνεχίσουν την πορεία τους προς το πάρκο του Αλκαζάρ και να απολαύσουν ήχους της Φύσης, το θρόισμα των φύλλων και γενικά ένα περιβάλλον διαφορετικό από όσα άλλα προσφέρει η πόλη. Μάλιστα, ο περίπατος μπορεί να συνεχιστεί και στην κοίτη του Πηνειού, όπου πλέον

πολλοί Λαρισαίοι – όλων των ηλικιών – κάνουν τη βόλτα τους ή και τη γυμναστική τους έχοντας συντροφιά αυτό το τμήμα του ποταμού που είναι συσφρασμένο με την μούρα και την ιστορική πορεία της Λάρισας.

Πίσω από το Δικαστικό: Η βόλτα μπορεί να καταλήξει σε ένα από τα μπαράκια πίσω από το Δικαστικό Μέγαρο. Στον πεζόδρομο της Παπακυριαζή το βράδυ κυλάει με ποτό και καλή παρέα έως τις πρώτες πρωινές ώρες. Άλλωστε, από το συγκεκριμένο σημείο οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας ή της νύχτας περνάει κάποιος, μπορεί να δει έναν γνωστό και να κάνει μια σύντομη - ή... όχι και τόσο σύντομη - στάση.

Όλα τα παραπάνω σημεία της Λάρισας μόνο ενδεικτικά αναφέρονται, καθώς η πόλη διαθέτει ακόμη πολλές γωνιές τόσο στο κέντρο, όσο και στις πλατείες των συνοικιών, όπου ο Λαρισαίος και ο επισκέπτης μπορούν να περάσουν ξέγνοιαστες στιγμές.

Άλλωστε, κάπως έτσι η Λάρισα έχει μετεξελιχθεί σε πόλη που αξίζει να ζεις και το καλοκαίρι...





COMFORT

SUITES & ROOMS



Comfort Suites & Rooms - Οδός Υγείας, 41110, Λάρισσα

Έναντι κεντρικής εισόδου Πανεπιστημιακού Γενικού Νοσοκομείου Λάρισσας

Τηλ. 2410614040 - 2410619999, W: <https://comfortlarissa.gr> - E. info@comfortlarissa.gr

Επιμέλεια: Πάνος Γαρουφαλιάς

Το καλοκαίρι του 2020 άλλαξε σε όλα και φυσικά και τις διακοπές μας. Φέτος οι περισσότεροι έστρεψαν τα βλέμματά τους σε κοντινούς προορισμούς, με λιγότερους ή και λίγους επισκέπτες και σε προορισμούς με κόσμο αλλά και με υγειονομικά πρωτόκολλα.

Φέτος οι περισσότεροι θέλουν πιο πολύ χώρο στην παραλία τηρουμένων των αναλογιών με τις αποστάσεις ασφαλείας.

Ε, και, που είναι το πρόβλημα; Τα παράλια στην περιοχή της Λάρισας διαθέτουν 70 χιλιόμετρα ακτογραμμής και για όσους δεν το γνωρίζουν διαθέτουν την δεύτερη μεγαλύτερη σε έκταση παραλία της χώρας μετά από αυτή της Ζαχάρω. Μιλάμε για τον παραλιακό άξονα των Δήμων Αγίας και Τεμπών.

Επιλέξτε από τις παραλίες του Αγιοκάμπου, της Σωτηρίτσας και της Βελίκας έως και τον κόβο του Δερματά.

Αν θέλετε μικρότερες παραλίες, αλλά εξίσου καθαρές και κρυστάλλινες, επιλέξτε μια ανάμεσα στις παραλίες Παλιουργιά, Κουτσουπιά, Πλατιά Άμμος, Κόκκινο Νερό, Στόμιο, Μεσάγκαλα και Καστρί Λουτρό. Άλλωστε οι παραλίες των Δήμων Αγίας και Τεμπών καλύπτουν όλα τα γούστα. Με τέτοιο εύρος ακτογραμμής λοιπόν ποιος μπορεί να φοβηθεί τον κορωνοϊό;

Τώρα θα μου πείτε ότι φέτος και με τα μέτρα για τον κορωνοϊό θα θέλατε πιο πριβέ ή πιο απόκρυφες παραλίες. Και εδώ τα παράλια της Λάρισας μπορούν να ικανοποιήσουν όλες τις επιθυμίες. Απολαύστε λοιπόν διαφορετικές παραλίες όπως ο Ασπρόβραχος, τα Μεταλλεία, ο Μύλος Γλυμμένη, η ακτή Παπακώστα, το Πολυδέντρι, ο Πύργος Πολυδεντρίου, ο Ρακοπόταμος, ο Σκιαθάς, ο Κάβος Δερματάς, ο Τσιλιγιώργος, το Καλύβι, το Πηγάδι, ο Ψαρόλακας, η Παναγιά, η Κουλούρα, αλλά και η Αλεξανδρινή.

Θέλετε να συνδυάσετε τις διακοπές σας και με το ορεινό στοιχείο; Δεν έχετε παρά να επισκεφτείτε τη Σκήτη, την Άνω Σωτηρίτσα, την Μελιβοία, το χωριό των καλλιτεχνών, το Μεταξοχώρι, το Μεγαλόβρυσσο, την Ανατολή, την Καρίτσα, τη Σπηλιά, τα ιστορικά και γραφικά Αμπελάκια και την φανταστική Ραψάνη. Ο Κίσσαβος θα είναι εκεί για να σας μαγέψει με τις μοναδικές ορεινές του διαδρομές και τα εκπληκτικά μονοπάτια που θα σας κάνουν να γνωρίσετε τις κρυμμένες του ομορφιές.

Για να ανακαλύψετε τις μοναδικές απόκρυφες παραλίες της περιοχής, δεν χρειάζεται να μπείτε στην λογική του «έχω και κότερο πάμε μια βόλτα», της γνωστής ελληνικής ταινίας. Το πολύ να χρειαστείτε μια βάρκα για τις προσεγγίσετε κάποιες από αυτές. Κάποιες άλλες βέβαια τις φτάνετε με το τον γνωστό τρόπο, με αυτοκίνητο ή και λίγο περπάτημα.

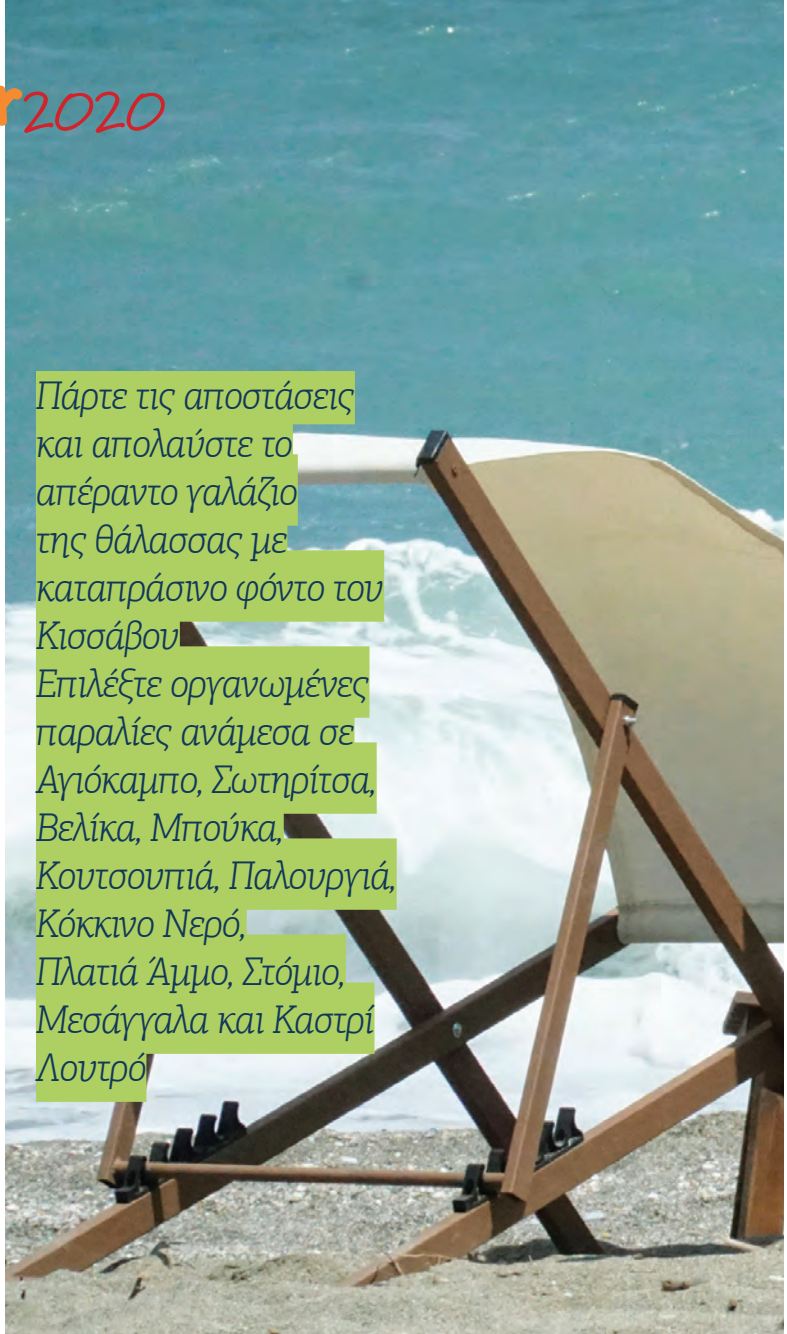
Ας ξεκινήσουμε λοιπόν την παρουσίαση των παραλιών που θα δώσουν στις διακοπές σας μια πιο πριβέ αίσθηση.

Ασπρόβραχος: Στα όρια της Περιφερειακής Ενότητας Λάρισας με την Π.Ε. Μαγνησίας, συναντάμε τον Ασπρόβραχο. Μία ιδανική παραλία, η οποία είναι προσβάσιμη από τη θάλασσα. Μην χάσετε την μοναδική ευκαιρία να την επισκεφτείτε από θαλάσσης.

Μεταλλεία: Μία πρόταση για απαιτητικούς επισκέπτες. Κάντε βουτιές στα καταγάλανα βαθιά νερά της. Για να πάτε στα Μεταλλεία θα συνεχίσετε τη διαδρομή μετά τον Ρακοπόταμο προς Σκλήθρο. Εκεί θα δείτε και το «κουφάρι» των Μεταλλείων που στέκεται αγέρωχο δίπλα στη θάλασσα.

Μύλος Γλυμμένη: Εδώ θα βρείτε τον ορισμό της πριβέ παραλίας. Θα συναντήσετε βράχια και βότσαλα. Απέχει 5 χλμ. από τον Ρακοπόταμο. Το όνομά της οφείλεται στον Μύλο που λειτουργούσε κάποτε στην περιοχή.

Ακτή Παπακώστα: Απέχει μόλις 4 χλμ. από τον Αγιοκάμπο και η παραλία έχει μήκος περίπου 1 χλμ. Πηγαίνοντας με το όχημά



Πάρτε τις αποστάσεις και απολαύστε το απέραντο γαλάζιο της θάλασσας με καταπράσινο φόντο του Κίσσαβου

Επιλέξτε οργανωμένες παραλίες ανάμεσα σε Αγιοκάμπο, Σωτηρίτσα, Βελίκα, Μπούκα, Κουτσουπιά, Παλιουργιά, Κόκκινο Νερό, Πλατιά Άμμο, Στόμιο, Μεσάγκαλα και Καστρί Λουτρό

Ικανοποιούν όλες σας τις επιθυμίες και στην εποχή του κορωνοϊού

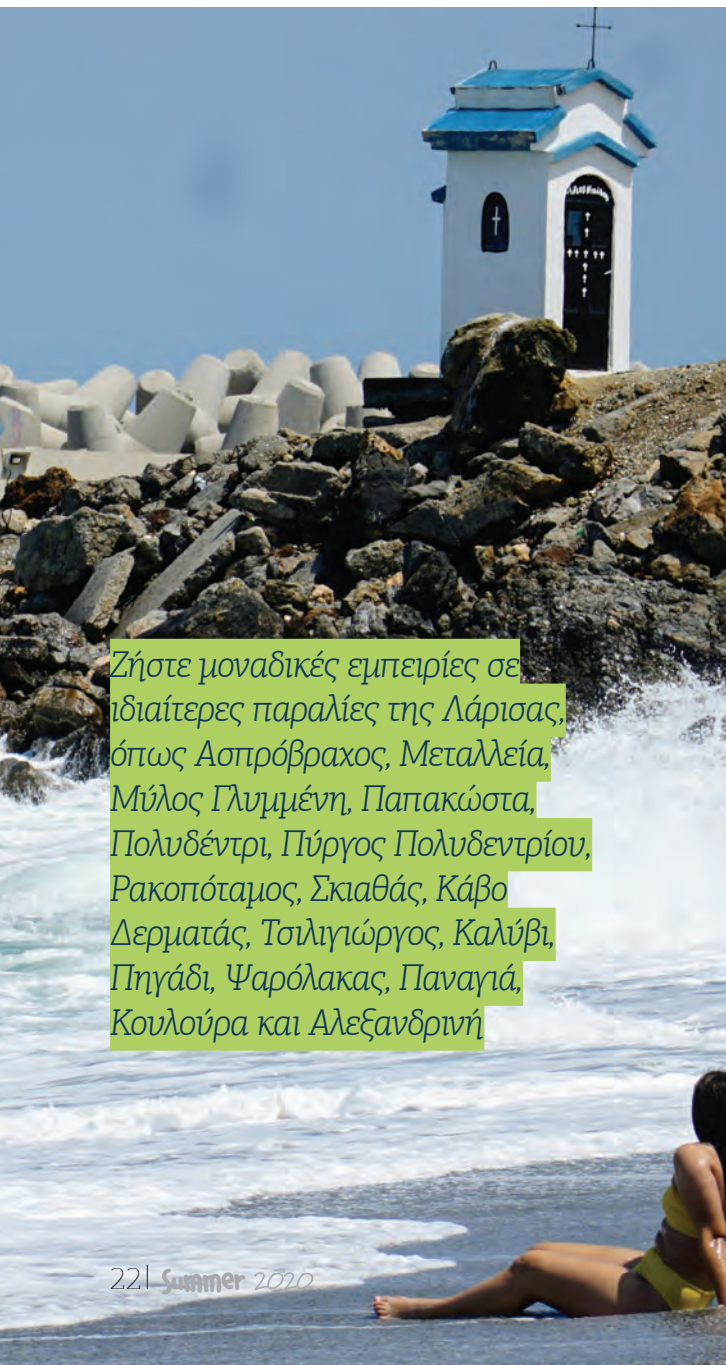


Summer 2020



Πάμε στα παράλια Λάρισας





Ζήστε μοναδικές εμπειρίες σε ιδιαίτερες παραλίες της Λάρισας, όπως Ασπρόβραχος, Μεταλλεία, Μύλος Γλυμμένη, Παπακώστα, Πολυδέντρι, Πύργος Πολυδεντρίου, Ρακοπόταμος, Σκιαθάς, Κάβο Δερματάς, Τσιλιγιώργος, Καλύβι, Πηγάδι, Ψαρόλακας, Παναγιά, Κουλούρα και Αλεξανδρινή

μας από Αγιόκαμπο προς το Σκλήθρο, θα βρούμε την πανέμορφη ακρογιαλιά «Παπακώστα». Τα συμπλέγματα των βράχων με την αμμουδιά προσκαλούν τον επισκέπτη να απολαύσει τις διακοπές του σε έναν μικρό γήινο «παράδεισο».

Ρακοπόταμος: Βρίσκεται σε απόσταση 5 χλμ. από τον Αγιόκαμπο και έχει μήκος μόλις 400 μ. Σε μικρή απόσταση από την ακρογιαλιά «Παπακώστα» βρίσκεται η πανέμορφη παραλία του Ρακοποτάμου. Εδώ, χύνονται τα νερά του Αρκοποτάμου, Ρακοπόταμου, χειμάρρου του Μαυροβουνίου, που στη διαδρομή του δημιουργεί μικρούς πανέμορφους καταρράκτες ιδανικούς για καταβάσεις από τους λάτρεις των σπορ.

Ο Ρακοπόταμος, κυρίως, είναι για λίγους και μυημένους, όπου επιλέγουν να απολαύσουν μοναδικές στιγμές χαλάρωσης. Αφήστε το αυτοκίνητό σας πάνω στο δρόμο και περπατήστε 2-3 λεπτά μέχρι να φτάσετε στην αμμουδιά και στο εκπληκτικό καταγάλανο τοπίο.

Πολυδέντρι: Στο Πολυδέντρι, ένα από τα φημισμένα δάση, η φύση οργιάζει και το πράσινο των δέντρων σκιαζει τις ακρογιαλιές. Καταπληκτικοί κολπίσκοι με αμμουδιά χαρίζουν στον παραθεριστή την απόλαυση της απλότητας. Προορισμός για φυσιολάτρες.

Πύργος Πολυδεντρίου: Αμμουδιά για ψαγμένους. Το πράσινο του βουνού φτάνει στην παραλία που λούζεται στο γαλάζιο του Αιγαίου. Συμπλέγματα βράχων χαρίζουν μοναδικές εικόνες στους επισκέπτες.

Σκιαθάς: Η παραλία «Σκιαθά» βρίσκεται ακριβώς δίπλα από τον Αγιόκαμπο. Λίγα μέτρα από το λιμάνι κρύβεται μία μικρή ήσυχη παραλία. Μια ήσυχη παραλία που μπορείτε να επισκεφτείτε περπατώντας.

Κάβο Δερματάς: Στον Κάβο Δερματά δεν υπάρχουν συμβιβασμοί. Το ερωτικό σύμπλεγμα του πράσινου του Κισσάβου με το γαλάζιο του Αιγαίου προκαλούν τους ασυμβίβαστους επισκέπτες για μπάνιο στη δική τους ακρογιαλιά. Θυμίζει παραλία σαν σε νησί με μοναδικά νερά και λευκή αμμουδιά.

Τσιλιγιώργος: Αμμουδερή παραλία για λίγους και χωρίς υποδομές. Τα πλατάνια προσφέρουν φυσική σκιά στους λουόμενους.

Πλατιά Άμμος: Ένας από τους ωραιότερους κολπίσκους με βότσαλο και υψηλές υπηρεσίες για τους τουρίστες. Τα Σαββατοκύριακα έχει αρκετό κόσμο, αλλά τίποτα δεν θυμίζει τις παλιές εποχές που ο επισκέπτης δεν μπορούσε να βρεί ούτε μία θέση στάθμευσης. Τυχεροί όσοι μπορούν να βουτήξουν τις καθημερινές.

καλοκαίρι στον
Δήμο Αγιάς
Municipality of Agia





Καλύβι: Ένα μονοπάτι οδηγεί τους επισκέπτες στην παραλία για ερημικές βουτιές στα καταπράσινα νερά. Ανακαλύψτε την...

Πηγάδι: Μία ακόμη καταπληκτική παραλία περίπου 80 μ., για όσους επιθυμούν ψυχία και βουτιές σε φοβερά νερά. Για τους απαιτητικούς καλά είναι να πάνε οργανωμένοι...

Ψαρόλακας: Ιδανική παραλία για όσους λατρεύουν τη φύση και το περπάτημα. Το τρκουάζ χρώμα των νερών θα σας μαγέψει και η απόδραση θα σας μείνει αξέχαστη. Η ομορφιά της παραλίας θα σας αποζημιώσει για το περπάτημα. Επίσης μπορείτε να απολαύσετε και τον καφέ σας από την καντίνα που άνοιξε και διαθέτει και μαξιλάρες...

Παναγιά: Ερημική παραλία περίπου 50 μ. με πέτρες και βότσαλα. Τα πιατάκια χαρίζουν την παχιά σκιά τους στους επισκέπτες...

Κουλούρα: Στη σκιά του Ολύμπου βρίσκεται η ήσυχη, αμμουδερή παραλία της Κουλούρας. Ένας οικίσκος, σε απόσταση 2 χλμ.

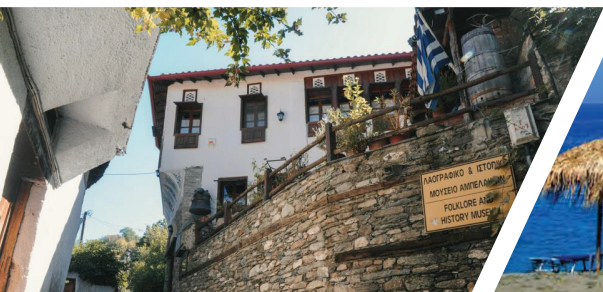
από τον Παλιόπυργο. Σε μικρή απόσταση θα δείτε τον Πηνειό να χύνεται στο Αιγαίο, μια εικόνα που αξίζει να απολαύσετε...

Αλεξανδρινή: Διασχίζοντας την Κοιλιάδα των Τεμπιών θα αντικρίσετε μία αμμουδερή παραλία μήκους 2 χλμ. που βρίσκεται δίπλα στις εκβολές του Πηνειού.

Καλό φαγητό, ποτό και βραδιές αξέχαστες

Στα παράλια της Λάρισας δεν θα χρειαστείτε μια... περιουσία για να κάνετε τις διακοπές σας. Δεν πληρώνετε ξαπλώστρα και ομπρέλα και παίρνετε το καφεδάκι σας ή το σνακ απολαμβάνοντας όλη μέρα την θάλασσα. Το βράδυ απολαμβάνετε φαγητό ή ποτό σε λογικές τιμές. Η νυχτερινή σας έξοδος, που επιβάλλεται στις διακοπές, είναι ξεχωριστή στα παράλια της Λάρισας. Ακόμη κι αν δεν θέλετε την πολυκοσμία παίρνετε το ποτό σας και κάθεστε στη αμμουδιά με την παρέα σας έχοντας συντροφιά τους ήχους της θάλασσας και το φεγγάρι. Στιγμές ανεκτίμητες για τις φετινές μας ιδιαίτερες -λόγω κορωνοϊού- διακοπές μας...

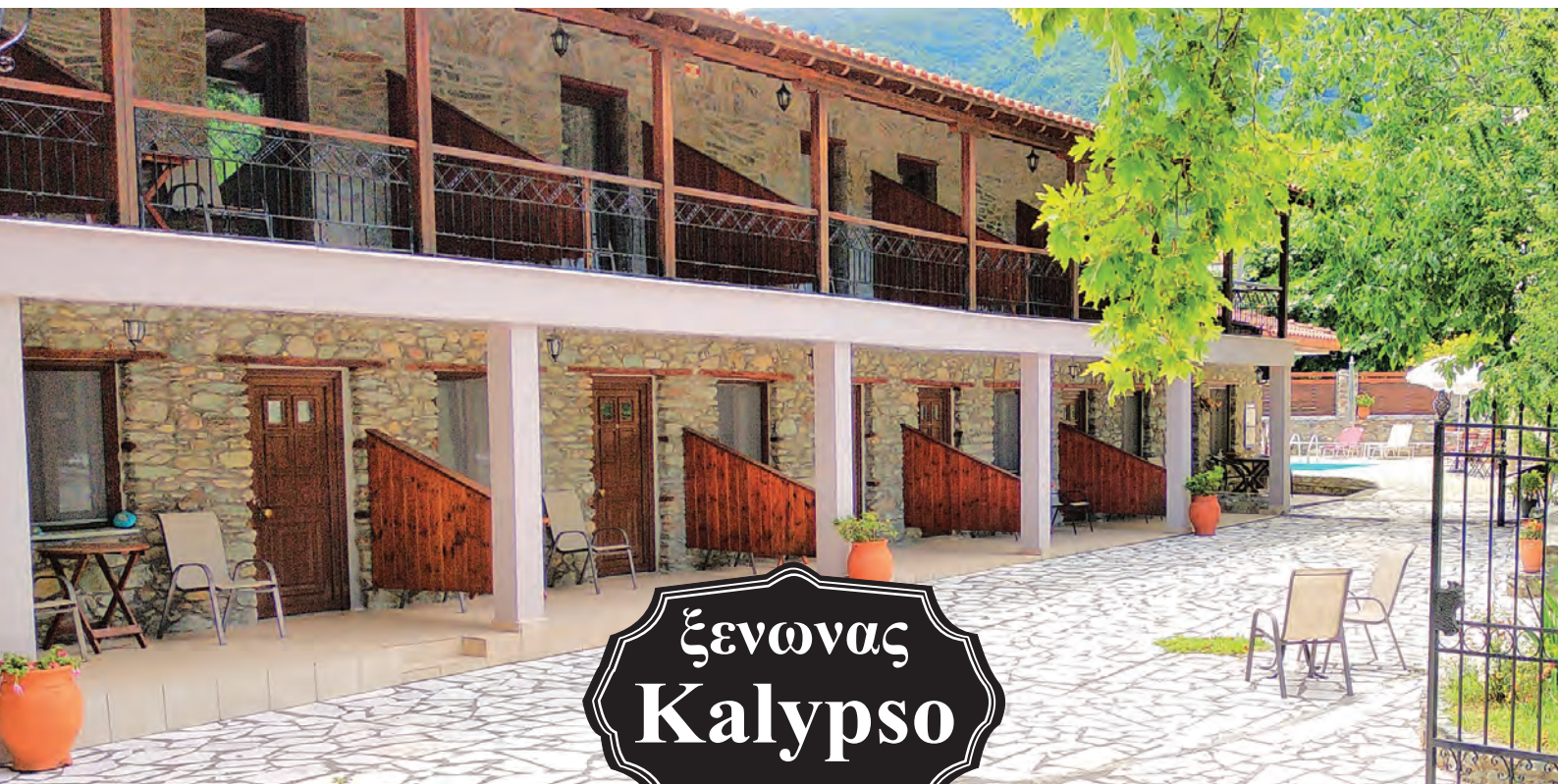
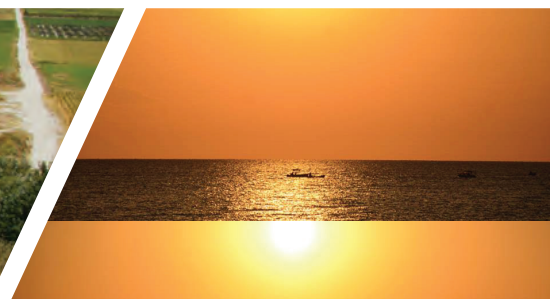




Διακοπές με ασφάλεια στις βραβευμένες με «Γαλάζια Σημαία» παραλίες του Δήμου Τεμπών

Μεσάγγαλα και Καστρί Λουτρό

Πληροφορίες: www.gotempi.gr



γιατί η φιλοξενία δεν είναι απλά μια λέξη, είναι τρόπος ζωής...

KW ONE
KELLERWILLIAMS®

#1

REAL ESTATE

ΔΙΚΤΥΟ
ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ



 **#1 ΚΤΗΜΑΤΟΜΕΣΙΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ**

 **#1 ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ**

 **#1 REAL ESTATE FRANCHISE**

ΟΙ 3 ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΡΩΤΙΕΣ ΑΝΗΚΟΥΝ ΣΤΗΝ

kw ONE
KELLERWILLIAMS®

ΕΣΕΙΣ ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΕΤΕ ΚΑΤΙ ΛΙΓΟΤΕΡΟ;



ΛΑΡΙΣΑ

Ηρ. Ποθυτεχνείου 61
2410 539429-30

www.kwone.gr
www.akinita-larisa.gr

ΑΘΗΝΑ

Λεωφ. Βασιλίσσης Σοφίας 10
2110 131911

www.kwac.gr

ΚΑΡΔΙΤΣΑ

Νικ. Πλαστήρα 12
24410 80900-901

www.kwone.gr
www.akinita-karditsa.gr

ΤΡΙΚΑΛΑ

Χατζηγάκη 12
2431 402323

www.kwone.gr





Γράφει
ο Δρ. Θεόδωρος
Μεταξάς

Αναπληρωτής Καθηγητής
Οικονομικής Ανάπτυξης
στο Τμήμα Οικονομικών
Επιστημών του
Πανεπιστημίου
Θεσσαλίας

ΑΝΑΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ



10 μύθοι

στην νέα πραγματικότητα
της εποχής του COVID-19



Μια αναδρομή...

Αν κάποιος μιλούσε πριν από 20-25 χρόνια για τον σχεδιασμό και την ανάπτυξη εξειδικευμένων μοντέλων στον τουρισμό, ίσως και να χαρακτηριζόταν 'αίρετικός'!! Και σίγουρα θα ήταν κάποιος μακριά από την πραγματικότητα της τουριστικής αγοράς και την καθημερινότητά της!! Αλλά τα πράγματα όπως αποδείχτηκε, με το πέρασμα των ετών και ανά χρονική περίοδο δεν ήταν ακριβώς έτσι!!

Ο Τουρισμός εξελίχθηκε από κάτι που κάποιος θεωρούσαν απλό – ποτέ δεν ήταν – σε κάτι πολύ βαθύ, πολυδιάστατο και εξειδικευμένο. Ο Kaspar (1973) δηλαδή πριν 47 χρόνια, τον περιέγραφε ως ένα 'Πολυσύνθετο φαινόμενο με πολλές διαστάσεις, που ανάλογα με το χώρο που αναπτύσσεται μπορούν να είναι οικονομικές, κοινωνικές, πολιτικές, ψυχολογικές κ.α.'. Και φυσικά δεν ήταν ο μόνος!! Κάποιοι από τότε θεωρούσαν τον τουρισμό επιστήμη, έρευνα και όχι μια απλή αποτύπωση των πλεονεκτημάτων φυσικών ή επίκτητων που μπορεί να έχει μια περιοχή και που ο κάθε τουρίστας μπορεί να δει και να καταναλώσει!!

Και σίγουρα ο τουρισμός σε διεθνές επίπεδο έχει επηρεαστεί και με την σειρά του έχει επηρεάσει, πράγματα και καταστάσεις και κυρίως τους ίδιους τους τουρίστες και την ψυχολογία τους, την ταξιδιωτική τους συμπεριφορά, διαμορφώνοντας νέες ανάγκες, απαιτήσεις, συναισθήματα, απαιτήσεις, προσδοκίες, στάσεις, τάσεις και τελικά αποφάσεις.

Κάνοντας μια σύντομη ιστορική αναδρομή των τελευταίων 30 χρόνων θα δούμε πως πολλές περιοχές σε διεθνές αλλά κυρίως σε ευρωπαϊκό επίπεδο, χρησιμοποίησαν τον τουρισμό και τον πολιτισμό ως βασικούς άξονες των παραγωγικών τους μοντέλων, προκειμένου να μείνουν ανθεκτικές και να αντιμετωπίσουν τόσο την περίοδο της αποβιομηχανοποίησης τις δεκαετίες του '80 και '90, όσο και να ενισχύσουν την τοπική τους ταυτότητα, τόσο μετά τη διάσπαση της πρώην ΕΣΣΔ όσο και της πρώην Γιουγκοσλαβίας αλλά και για να παραμείνουν βιώσιμες στην νέα πραγματικότητα που διαμορφώθηκε μετά την μεγαλύτερη ευρωπαϊκή διεύρυνση το 2004. Φαινόμενα, πολιτικά, οικονομικά, γεωπολιτικά, στρατιωτικά, επηρέασαν κοινωνίες, οικονομίες και κυρίως τους ευρωπαϊκούς πληθυσμούς και ευρωπαίους κατοίκους!

Κατά συνέπεια επηρέασαν τις οικονομίες των χωρών και την ψυχολογία των ανθρώπων. Κάποιοι ακόμα και σήμερα τείνουν να πιστεύουν ότι ο τουρισμός και ακόμα περισσότερο ο πολιτισμός δεν συνδέονται με την οικονομική ανάπτυξη! Κάνουν μεγάλο λάθος, ευτυχώς είναι λίγοι!

Ο Τουρισμός είναι πολυδιάστατος, διότι πολυδιάστατη είναι και η ψυχολογία της αγοράς, των τουριστών και με το πέρασμα των χρόνων η μελέτη του τουρισμού και των διαστάσεών του τόσο από την πλευρά της προσφοράς όσο και την πλευρά της ζήτησης, καθίσταται περισσότερο απαιτητική, βαθύτερη και εξειδικευμένη. Σήμερα μιλάμε για εναλλακτικές μορφές τουρισμού (alternative tourism) διότι απλά ο τουρισμός συνδέεται πέρα από την πολυδιάστατη ψυχολογία των τουριστών και με **την ιδιαιτερότητα και μοναδικότητα των προορισμών** (uniqueness and distinctiveness). Κατά συνέπεια οι εναλλακτικές μορφές σχεδιάζονται και αναπτύσσονται προκειμένου να αναδείξουν την ιδιαίτερη δυναμική του κάθε προορισμού και να

ικανοποιήσουν την ψυχολογία των δυναμικών αγορών τουρισμού όπου απευθύνονται.

Αναφορικά με τη ζώνη της Μεσογείου, την λεγόμενη Sun Belt (Ζώνη του Ήλιου) σίγουρα οι συνθήκες έχουν διαφοροποιηθεί εδώ και αρκετά χρόνια. Νέοι τουριστικοί προορισμοί έχουν βγει στο προσκήνιο της παγκόσμιας αγοράς με πλήθος ανταγωνιστικά και ποιοτικά τουριστικά αγαθά. Και όλα αυτά για να προσφέρουν πλέον την μέγιστη συνολική ικανοποίηση μέσα από την εμπειρία που βιώνει ο τουρίστας (total satisfaction of tourist experience). Το σημαντικό είναι ότι αυτοί οι νέοι προορισμοί πλέον είναι ανταγωνιστές του Ελληνικού τουρισμού και των ελληνικών τουριστικών αγαθών. Ας το καταλάβουμε ότι πλέον δεν είμαστε μόνοι μας, η τουριστική παρέα της Μεσογείου έχει μεγαλώσει και όλοι οι προορισμοί επιδιώκουν το ίδιο ή παρόμοιο πράγμα: να προσφέρουν ποιοτική και βιωματική εμπειρία!!

Μύθοι...και πραγματικότητα!

Μύθος 1: όλοι και αυτό το καλοκαίρι θα έρθουν σε εμάς

Η Ελλάδα είναι μια χώρα μοναδική και ιδιαίτερη συνδυάζοντας τα πάντα σε μια επίσης μοναδική γεωγραφικά, γεωπολιτικά και με εύκολη πρόσβαση θέση. Κατά συνέπεια 'όλοι και αυτό το καλοκαίρι θα έρθουν σε εμάς'. Πιθανές **σωστές** απαντήσεις: **ναι θα έρθουν ΚΑΙ σε εμάς, δεν θα έρθουν ΜΟΝΟ σε εμάς!!!** Ο μύθος αυτός του

'μοναδικού προορισμού' πρέπει πλέον να ξεπεραστεί, αν θέλουμε να έχουμε τουρισμό και στα επόμενα χρόνια και ειδικότερα την περίοδο μετά τον COVID-19! Το γεγονός ότι πλέον δεν είμαστε οι μόνοι αλλά με μεγάλη και ισχυρή παρέα θα πρέπει να το κατανοήσουμε!

Μύθος 2: η Ελλάδα είναι μοναδική!

Φυσικά και ναι!! Και αν κάποιος του τουρισμού πει το αντίθετο δεν ξέρει την Ελλάδα!! Αλλά το να είσαι πλέον μοναδικός, να είσαι κορυφαίος, να είσαι πασίγνωστος **ΔΕΝ φτάνει!!** Οι επιχειρηματίες

του τουρισμού και τα στελέχη όταν τα ρωτήσαμε στην πρόσφατη πανελλαδική μας έρευνα 'τι νομίζετε ότι θα σας δώσει ξανά επανεκκίνηση; απάντησαν **η μοναδικότητα της Ελλάδας και η δυναμική της ως brand tourism destination!** Αυτό είναι πολύ καλό, στο να πιστεύεις τι έχεις ως χώρα! Δεν είναι καλό όμως στο να πιστεύεις μόνο αυτό!! Ο κάθε προορισμός πλέον επενδύει στην μοναδικότητα και στην ιδιαιτερότητά του και αυτό έχει σημασία! Ο κάθε τόπος επενδύει στην ανάδειξη εξειδικευμένων μορφών τουρισμού, κάτι που έχει και αυτό σημασία. Τέλος, τα τελευταία 15 χρόνια σε διεθνές επίπεδο οι προορισμοί και οι ιθύνοντες του τουρισμού έχουν επενδύσει στην έρευνα, στην καταγραφή, στη συνεργασία, στη συνέργεια, στη συμμετοχή, στον στρατηγικό σχεδιασμό και στην εστίαση στην βιωματική εμπειρία! Να κάνουν όλοι αυτοί λάθος (π.χ. Κροάτες, Μαλτέζοι, Ρουμάνοι, Τούρκοι, Σικελίοι, Μαροκινοί, Κύπριοι, Πορτογάλοι) και στα βόρεια (Φιλανδοί, Νορβηγοί, Γερμανοί κ.α). Είναι ορισμένες από τις χώρες που όλες τις προηγούμενες έννοιες τις έχουν κάνει αλυσίδα γύρω από την τουριστική ανάπτυξη! Ακολουθούν άλλοι περισσότερο επιτυχημένα και άλλοι λιγότερο, αυτό που προστάζει η παγκόσμια τουριστική αγορά διαμορφώνοντας με βάση αυτό, τουριστικά πακέτα και υπηρεσίες! Είναι καιρός να το αποδεχτούμε και εμείς!! Έχουμε ήδη αργήσει!



Μύθος 3: 35-40 εκατ. τουρίστες

Κάνοντας αναφορά κάποιος στο νούμερο αυτό μπορεί και να πει: Είμαστε μια χαρά, 5 εκατ. περισσότερα από πέρσι! Πάμε καλά! **Λάθος διαπίστωση!** Γιατί αν δεν έχεις δεδομένα γι' αυτούς τους τουρίστες ή αντιπροσωπευτικά δείγματα αυτών, που να εξηγούν με ποια κριτήρια ήρθαν στην Ελλάδα, τι τους ικανοποίησε και γιατί, πως βίωσαν τις διακοπές τους, πως είναι η ψυχολογία τους, αν μείναν ευχαριστημένοι από τις υπηρεσίες και τους ανθρώπους, αν είναι διατεθειμένοι να μεταφέρουν την εμπειρία τους και αλλού, τότε **ΔΕΝ ΠΑΜΕ ΚΑΛΑ και αν πάμε καλά.....ΠΑΝΕ ΤΥΧΑΙΑ ΚΑΛΑ!!!!** Και επειδή καμιά επιχείρηση και κανείς άνθρωπος της αγοράς δεν βάσισε την πορεία του στο τυχαίο, είναι καιρός να σκεφτούμε το πως θα γίνουμε περισσότερο επαγγελματίες στον



τουρισμό!

Μύθος 4: Εφαρμογή μιας Γενικής Εθνικής Τουριστικής Στρατηγικής

Ούτε για ασείο! Γιατί και ως ασείο πλέον είναι κακόγουστο! Όχι άλλη γενική τουριστική στρατηγική, όχι και πάλι τουρισμός σε γενικό μοντέλο ανάπτυξης! Δεν οδηγεί πουθενά! Η Ελλάδα είναι μια μικρή χώρα, αυτό δεν σημαίνει ότι οι προορισμοί της είναι ίδιοι! Ναι έχουν κοινά χαρακτηριστικά αλλά και ακόμα περισσότερες ιδιαιτερότητες και μοναδικότητες που διαμορφώνουν τη δυναμική και την εμβέλεια του κάθε προορισμού! Το γεγονός ότι οι Β. Σποράδες (Σκιάθος, Σκόπελος, Αλόνησος και Σκύρος) είναι κοντά, δεν σημαίνει ότι απευθύνονται και στις ίδιες ομάδες τουριστών! 'Πουλάνε' διαφορετικό τουριστικό αγαθό!!! Το ίδιο και η Πάρος με την Νάξο ή με την Σύρο! Στην ίδια θάλασσα όλα αλλά τόσο διαφορετικά, με διαφορετική εμπειρία να προσφέρουν στους τουρίστες – επισκέπτες. **Ειδική και εξειδικευμένη συμ-**

μετοχική στρατηγική χρειάζεται ο τουρισμός στη χώρα μας και όχι κάτι άλλο!!

Μύθος 5: κάθε προορισμός και ένα...brand

Θα ήταν καλό αλλά στην πραγματικότητα δεν ισχύει!!! Η 'καρμέλα' να κάνουμε και εμείς ένα brand θα πρέπει κάποια στιγμή να σταματήσει! Το brand name δεν είναι κάτι τυχαίο ούτε φυσικά κάτι που γεννιέται δια μαγείας ή φτιάχνεται 'στο πόδι'. Απαιτεί εξειδικευμένη προσέγγιση, στρατηγικό σχέδιο μάρκετινγκ και φυσικά κάποιο στοιχείο, γνώρισμα, χαρακτηριστικό, προϊόν, προσωπικότητα ή ότι άλλο που να συνδέεται με το ιστορικό παρελθόν και την ταυτότητα του προορισμού και να επενδύσεις επάνω σε αυτό την υποστήριξη της εικόνας ενός προορισμού! Η χώρα μας έχει πολλά διεθνή και αναγνωρισμένα brands τόσο προορισμών όσο και άλλων στοιχείων και πάνω από όλα είναι η ίδια ένα ισχυρό και αναγνωρισμένο brand name. Π.χ. η Χίος δεν είναι brand name, η μαστίχα της όμως είναι, από τα πιο ισχυρά, ίσως το ισχυρότερο brand name της Κρήτης είναι η Κνωσός, brand names είναι η Μύκονος και η Σαντορίνη ή η Ρόδος και η Κέρκυρα, ενώ τις δεκαετίες του '50 και '60 ήταν η Αιδηψός και τα λουτρά της, δεν είναι όμως η Πάτιμος, η Σάμος ή η Κέα! Η Κάλυμνος πλέον δεν έχει brand name τα σφουγγάρια της, αλλά τους βράχους της που θεωρούνται αρίστης καταλληλότητας για αναρρίχηση διεθνώς! Η Αθήνα είναι brand name, δεν είναι όμως η Πάτρα ή η Κομοτηνή και άλλες φυσικά περιοχές/ πόλεις. Στο Μεσολόγγι, brand name δεν είναι η πόλη και η ιστορία της αλλά 4 προϊόντα με διεθνή απήχηση στις παγκόσμιες αγορές (αυγοτάραχο, αλάτι, λαβράκι και ελιές). Αυτό σημαίνει ότι η δυναμική του κάθε τόπου είναι διαφορετική και ιδιαίτερη και προκειμένου να διαχύσεις την ανάπτυξη τουριστικά απαιτείται τοπική προσέγγιση σε βάθος!

Μύθος 6: Τουρισμός...η βαριά βιομηχανία της Ελλάδας

Ναι ισχύει έως έναν μεγάλο βαθμό! Θεωρώντας όμως τη διαπίστωση αυτή ως κάτι το δεδομένο, φτάνουμε να μιλάμε πολλές φορές για 'τουριστική μονοκαλλιέργεια' αφήνοντας στο περιθώριο δυο άλλους βασικούς πυλώνες ανάπτυξης αυτής της χώρας, που είναι ο πρωτογενής τομέας και η ναυτιλία. Και φυσικά δεν θα μπορούσε το τρίπτυχο αυτό να είναι καλύτερο, καθώς και οι τρεις τομείς έχουν άμεση σύνδεση μεταξύ τους! Η Ελλάδα είναι μια ευλογημένη χώρα και στην παραγωγή υψηλών προδιαγραφών ποιότητας προϊόντων από διάφορες περιοχές που αναδεικνύουν την ταυτότητα, την ιστορία, την παράδοση, την πορεία ενός τόπου και τους ανθρώπους του! Αυτό είναι μια μορφή πολύ έντονης βιομηματικής εμπειρίας που αποζητά το νέο μοντέλο της τουριστικής ψυχολογίας! Ας συνδεθεί το προϊόν στην αρχική του μορφή με την μεταποίηση και ας έρθει ως τελικό προϊόν στην τουριστική προσφορά! Τόσο υγιείς και τόσο δυναμικό!! Από την άλλη, Ναυτιλία, σημαίνει θάλασσα κάτι για το οποίο η Ελλάδα είναι γνωστή από την αρχαιότητα, από τη γέννηση αυτού του κόσμου! Είμαστε ναυτικός λαός, ας επενδύσουμε προς αυτήν την κατεύθυνση! Η χώρα με την πρωτιά στην παγκόσμια κατάταξη (2018-2019) αναφορικά με τον εμπορικό της στόλο και από πίσω της να ακολουθούν υπερδυνάμεις, Ιαπωνία, Κίνα και ΗΠΑ. Κατά συνέπεια δεν είναι μόνο ο τουρισμός βαριά βιομηχανία της χώρας...απλά γιατί **η μονοκαλλιέργεια βλάπτει την ανάπτυξη**

Μύθος 7: Τουρισμός στην Ελλάδα 365 μέρες το χρόνο!

Μπορεί η Ελλάδα να προσφέρει 365 μέρες το χρόνο τουρισμό; Η απάντηση στο ρομαντικό της σενάριο είναι ναι!! Στο ρεαλιστικό της σενάριο όμως είναι όχι!! Για να γίνει κάτι τέτοιο πρέπει να πραγματοποιηθεί πρώτα η μεγάλη και τεράστια στροφή από **το μοντέλο του τουρισμού στην παρούσα του μορφή, στο μοντέλο της εξειδίκευσης και του εναλλακτικού και βιομηματικού τουρισμού!** Το μεγαλείο αυτής της χώρας αποτυπώνεται και στη

γεωφυσική-μορφολογική της διάσταση, μια ορεινή σίγουρα χώρα ιδανική για εναλλακτικές μορφές τουρισμού και το χειμώνα και μια θαλάσσια χώρα με τις γνωστές δυναμικές για το καλοκαίρι!!! Τι χρειάζεται; Απλά να δουλέψουμε με σοβαρότητα και να μη θεωρούμε πράγματα δεδομένα! Μπορούμε να αναπτύξουμε σχεδόν όλες τις μορφές εναλλακτικού τουρισμού και σίγουρα είναι περισσότερες από 80! Καθυστερούμε; Αναμφίβολα! Αναλωνόμαστε σε συζητήσεις, σε επιτροπές, σε δηλώσεις, σε γενικούς σχεδιασμούς, σε ατεκμηρίωτες παραδοχές και σε μικροπολιτικές, λαϊκίστικες και μικροκομματικές στρεβλώσεις! Σίγουρα όχι μόνο στον τουρισμό αλλά εδώ για αυτόν μιλάμε! Κατά συνέπεια ΝΑΙ στις 365 μέρες τουρισμού στην Ελλάδα, αλλά μόνο αν ασχοληθούμε σοβαρά!

Μύθος 8: Η περηφάνεια τουδεν ξέρω – δε γνωρίζω και ζητώ βοήθεια!

Η πρόσφατη δυσάρεστη εμπειρία του Covid-19 κατέδειξε περίτρανα ένα πράγμα: Πόσο εύκολα μπορεί να πει κάποιος..... δεν ξέρω εγώ, ξέρουν οι ειδικοί!! Ολόκληρος ο πλανήτης έκανε στην άκρη εγωισμούς, προκαταλήψεις...οι ισχυρογνώμονες στις περισσότερες περιπτώσεις έπαψαν να είναι, είτε από φόβο, είτε



από το βάρος της ευθύνης αλλά κυρίως **επειδή ΔΕΝ ΗΞΕΡΑΝ** και άφησαν το πεδίο της διαχείρισης, της εμπόλεμης κατάστασης στους ειδικούς!!! Επειδή ήταν θέμα παγκόσμιας Υγείας και Ασφάλειας; Η απάντηση είναι ναι! Μα και η παγκόσμια οικονομία είναι θέμα υψίστης σημασίας, και η καθημερινή απώλεια παιδιών στην Αφρική είναι ζήτημα παγκόσμιας δυναμικής, το ίδιο και οι εμπόλεμες καταστάσεις!! Εκεί που είναι οι ειδικοί; Και για να πούμε και για τον τουρισμό στην χώρα μας, έναν από τους βασικούς πυλώνες της οικονομίας μας, που είναι οι ειδικοί; Η απάντηση είναι απλή!!! Βρίσκονται παντού, γιατί όλοι στον τουρισμό στην Ελλάδα είμαστε ειδικοί!! **Και δυστυχώς ανάμεσα σε όλους αυτούς τους 'ειδικούς' υπάρχουν και πολλοί επικίνδυνα άσχετοι!!** Ο Τουρισμός είναι Επιστήμη, δεν είναι κάτι τυχαίο πλέον, έχει μελετηθεί και μελετάται καθημερινά, με μετρήσιμα στοιχεία, μοντέλα, δεδομένα, στρατηγικές, τακτικές και εναλλακτικά σενάρια! Οφείλουμε όσοι ασχολούμαστε με τον τουρισμό οργανικά και δυναμικά, να κρατήσουμε μακριά τους 'αλεξιπρωτιστές του τουρισμού' ή τους 'τουρίστες του τουρισμού' και να δεχτούμε τη βοήθεια, τη γνώση και την εμπειρία αυτών που ξέρουν! Το κάνουν όλοι, καιρός να το κάνουμε και εμείς!!

Μύθος 9: Ο Covid -19 μας τσάκισε!!!

Σίγουρα όποιος ισχυριστεί κάτι αντίθετο ή τρελός θα είναι ή από άλλον πλανήτη! Η πανδημία ήταν ένα πολύ σοβαρό πλήγμα για τον ελληνικό αλλά και διεθνή τουρισμό, κάτι το οποίο περίτρανα

αποτυπώθηκε και στην πρόσφατη έρευνα του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και του Τμήματος Οικονομικών Επιστημών για τις επιδράσεις της πανδημίας στους επαγγελματίες του τουρισμού και τις επιχειρήσεις τους. Το **σχεδόν 90% αρνητικής επίδρασης** δεν το λέει κάποιος και λίγο! Άρα αναρωτιέται κάποιος που είναι ο μύθος!! Ο Μύθος παραμονεύει εάν λόγω της πανδημίας, μείνουμε σχεδίαστικά στάσιμοι, παραμείνουμε οι ίδιοι, δε βελτιώσουμε προϊόντα και υπηρεσίες, δεν αναζητήσουμε υποστήριξη και βοήθεια όπου δεν μπορούμε να προχωρήσουμε. Η περίοδος της πανδημίας θα συνεχίσει να έχει συνέπειες καθώς συνδέεται άμεσα με την αλλαγή στη ψυχολογία της αγοράς. Είναι ευκαιρία να αναπροσαρμόσουμε το μοντέλο της τουριστικής μας ανάπτυξης, ειδικά, στοχευμένα, με βάση τα χαρακτηριστικά και τη δυναμική της κάθε περιοχής! Ας μην πάμε μακριά! Όλοι ή σχεδόν όλοι αποδεχτήκαμε και δώσαμε τα εύσημα στους ιθύνοντες διαχειρίσις της πανδημίας στη χώρα μας! Η επιτυχία όμως δεν ήταν μόνο στα μέτρα που πάρθηκαν έγκαιρα, αλλά και στην στοχευμένη και όχι γενική αντιμετώπιση της πανδημίας με βάση την εξέλιξη της σε κάθε περιοχή! Άρα η στρατηγική ήταν η εστίαση σε κάθε περιοχή.....**μπορούμε να το κάνουμε και στον τουρισμό, γιατί απλά πλέον επιβάλλεται να αλλάξουμε ρότα!!**

Μύθος 10: Στο βωμό της 'τεχνολογικής εικόνας'

Η εικόνα της κάθε περιοχής (place image) αποτελεί το τελικό παραγόμενο αγαθό προς τις δυναμικές αγορές στόχους! Η εικόνα είναι ένα πάζλ μοναδικών και ιδιαίτερων χαρακτηριστικών που αντιπροσωπεύουν την εκάστοτε περιοχή και επικοινωνούν την περιοχή στο εξωτερικό της περιβάλλον. Σημαντικό στοιχείο, εργαλείο αυτής της διάχυσης και υποστήριξης είναι φυσικά η τεχνολογία και οι πολυσύνθετες εφαρμογές της. Αυτό που θα πρέπει να γίνει κατανοητό είναι ότι η εικόνα ενός τόπου, δεν είναι μόνο αυτό που ένα τηλεοπτικό-ακουστικό σποτ ή κάποια άλλη εφαρμογή ή κάποιο site ή app ή κάποιο βίντεο προβάλλει, δεν είναι μόνο οι υπηρεσίες που παρέχονται στα κινητά τηλέφωνα, στους χάρτες ή όπου αλλού! Όλα αυτά επιβάλλεται και πρέπει να υφίστανται και να εξελίσσονται! Η εικόνα όμως ενός τόπου είναι οι άνθρωποι και η καθημερινότητά τους, η ιστορία τους και η παράδοσή τους, τα βιώματά τους, τα προϊόντα τους και οι υπηρεσίες τους! Όλα αυτά απλά υποστηρίζονται από την τεχνολογία, η τεχνολογία είναι απλά το μέσο και το εργαλείο, δεν είναι ο πυρήνας της εικόνας μιας περιοχής, ενός τόπου! **Δεν μπορούμε να θεωρούμαστε γνωστές και ειδικό του τουρισμού, όταν εστιάζουμε στη δημιουργία ενός ευφυέστατου τεχνολογικού σποτ/ βίντεο, προκειμένου να προσελκύσουμε τη διεθνή τουριστική αγορά και να μην γνωρίζουμε απολύτως τίποτα για αυτήν την αγορά, όταν τελικά επιλέξει για διακοπές τη χώρα μας!! Απλά τραγικό!!**

Συμπερασματικά, όλα τα παραπάνω τα ζούμε στον τουρισμό εδώ και πολλά χρόνια! Οι ανακοινώσεις για αναπροσαρμογή του τουριστικού μοντέλου στη χώρα μας θα πρέπει να φύγουν από το γενικό και να πάνε στο ειδικό, στο εξειδικευμένο, στο στοχευμένο, στο ιδιαίτερο! Υπάρχουν περιοχές/ τόποι στην Ελλάδα που δεν ζουν έντονα την τουριστική δυναμική απλά γιατί δεν είναι γνωστές ή δεν είναι 'τουριστικά αναγνωρισμένες'. Είναι κάτι σαν τους δείκτες της μακροοικονομικής ανάπτυξης στη χώρα μας! Δείχνουν τα μακροοικονομικά μεγέθη, ευρωστία, αλλά σε μικροοικονομικό επίπεδο η ευρωστία και η ανάπτυξη αποτυπώνεται σε συγκεκριμένες περιοχές και περιφέρειες. Το ίδιο και στον τουρισμό! Υπάρχουν οι περιοχές που είναι **οι λεγόμενες overtourism και οι άλλες που οι τουρίστες είναι είδος πολυτελείας!** Κατά συνέπεια υπάρχει πολύ δρόμος μπροστά μας για την νέα αναπροσαρμογή του τουριστικού μοντέλου και την ικανοποίηση της υπόθεσης... η Ελλάδα προσφέρει τουρισμό 365 μέρες το χρόνο!

Η αξία της τουριστικής εκπαίδευσης στη μετά Covid-19 εποχή

Ο τουρισμός για την Ελλάδα αποτελεί έναν σημαντικό κλάδο της οικονομίας καθότι ενισχύει την ανάπτυξη και την απασχόληση και έχει χαρακτηριστεί ως η «ατμομηχανή» της ελληνικής οικονομίας, με συνεχώς μάλιστα αυξανόμενη σημασία.

Παρ' όλα αυτά, τα τελευταία χρόνια, το «πρόϊόν» της ελληνικής τουριστικής αγοράς «δοκιμάστηκε» από πολλούς παράγοντες, κυρίως λόγω της τεχνολογικής πρόδου, η οποία βοήθησε τους τουρίστες του 21^{ου} αιώνα να είναι περισσότερο ενημερωμένοι και να επιζητούν προσωποποιημένες υπηρεσίες και τουριστικά προϊόντα.

Πλέον ο άνθρωπος θεωρείται πολύτιμος του κόσμου (Homo Globalis), παγκόσμιος σε ένα παγκόσμιο φαινόμενο που πλήττει έναν παγκόσμιο κλάδο υψηλής εξωστρέφειας. Η εξωστρέφεια είναι επωφελής για την οικονομία αλλά και εύαλπη, απαιτεί γνώση για να υποστηριχθεί βιώσιμα στον χρόνο.

Έχοντας συνειδητοποιήσει τα ανωτέρω, οι φορείς που εμπλέκονται με τον τουρισμό προσπαθούν να διαγνώσουν έγκαιρα και με ακρίβεια τις σύγχρονες τάσεις της τουριστικής αγοράς και τις ανάγκες των πελατών, ενώ ταυτόχρονα επικεντρώνουν την προσοχή τους στη σωστή οργάνωση ώστε να επιτύχουν το στόχο τους. Στο πλαίσιο αυτής της οργάνωσης, καθοριστικό ρόλο παίζει και η τουριστική εκπαίδευση.

Όταν αναφερόμαστε στην τουριστική εκπαίδευση μιλάμε για ένα σύνολο απασχολούμενων σε πολλές και διάφορες ειδικότητες, όπως είναι οι ξενοδοχοπάλληλοι (reception, housekeeping, food & beverage, rooms division, sales, human resources κ.ά.), καθώς και τα διευθυντικά στελέχη των ξενοδοχείων, οι υπάλληλοι και τα στελέχη των ταξιδιωτικών γραφείων και των τουριστικών οργανισμών, οι υπάλληλοι και τα στελέχη των κρουαζιεροπλοίων.

Σύμφωνα με μία μελέτη του INSETE που εκπονήθηκε το 2019 η απασχόληση στα τουριστικά καταλύματα και την εστίαση μεταξύ των ετών 2009 έως 2018 αυξήθηκε κατά 12,7%, σε αντίθεση με τους λοιπούς κλάδους όπου η απασχόληση την ίδια περίοδο κατέγραψε μείωση κατά 18,2%.

Οι εργαζόμενοι μερικής απασχόλησης αυξάνονται διαχρονικά στα καταλύματα και την εστίαση. Συγκεκριμένα, μεταξύ των ετών 2009 και 2018, οι εργαζόμενοι στα καταλύματα και την εστίαση με μερική απασχό-



Γράφει ο Πέτρος Γαλιτασός
Ακαδημαϊκός Διευθυντής
Εκπαιδευτικού Ομίλου
ΟΜΗΡΟΣ Λάρισας

ληση αυξάνονται κατά 144,2% ενώ στους λοιπούς κλάδους αυξάνονται κατά 12,6%.

Αυτό όμως που είναι ιδιαίτερα σημαντικό είναι ότι η αύξηση της μερικής απασχόλησης στα καταλύματα και την εστίαση μετά το 2013, δεν είναι εις βάρος της πλήρους απασχόλησης αλλά προστίθεται σε αυτή, δίνοντας μια διέξοδο μερικής έστω απασχόλησης σε δεκάδες χιλιάδες εργαζόμενους.

Στο σημείο αυτό πρέπει να τονίσουμε ότι ο τουριστικός κλάδος στην Ελλάδα δίνει σχεδόν ίσες ευκαιρίες σε άνδρες και γυναίκες καθώς τα μεγέθη απασχολούμενων ανέρχονται στο 52,0% και 48,0% αντίστοιχα.

Και ενώ για πολλά έτη ο τουρισμός κινούνταν με επιτάχυνση, ήρθε ένα απότομο «φρενάρισμα» για να μας υπενθυμίσει ότι ακόμα και η «αδράνεια» κρύβει μέσα της μία δύναμη. Κανένας δεν μπορούσε να προβλέψει την παρατεταμένη περίοδο της επιδημίας Covid-19. Σύμφωνα με μία άλλη μελέτη του INSETE που εκπονήθηκε τον Απρίλιο του 2020 σε παρελθούσες κρίσεις (κυρίως των τελευταίων είκοσι ετών), η ανάκαμψη ξεκινούσε την αμέσως επόμενη χρονιά. Ο χρόνος ανάκαμψης από τις διάφορες κρίσεις, περιλαμβανομένων των επιδημιών, μειώνεται καθώς περνούν τα χρόνια. Αυτό ενισχύεται και από μία έρευνα του Trip Advisor, σύμφωνα με την οποία ο κόσμος γίνεται ολοένα και πιο ανθεκτικός σε σοκ, ειδικά αν υπάρχει εξοικείωση με τον προορισμό.

Στα θετικά στοιχεία, αναφορικά μετά την ανάκαμψη από την παρούσα κρίση, περιλαμβάνεται η διατήρηση της επιθυμίας των πολιτών να ταξιδέψουν άμεσα, όταν οι συνθήκες

επιτρέψουν.

Επομένως πρέπει όλοι μας να προετοιμαστούμε για τα έτη που ακολουθούν.

Η τουριστική εκπαίδευση (και όχι μόνο κατάρτιση) είναι ίσως πιο σημαντική από ποτέ και πρέπει να εστιάσει σε θέματα αξιών, στάσεων και συμπεριφορών, αλλά και τρόπων κριτικής σκέψης.

Τα εκπαιδευτικά ιδρύματα χρειάζεται να επανεξετάσουν και να αναβαθμίσουν τη τουριστική εκπαίδευση με τέτοιο τρόπο ώστε να καλύπτονται οι ανάγκες των τουριστικών επιχειρήσεων για ποιοτικό ανθρώπινο δυναμικό.

Η τουριστική εκπαίδευση πρέπει να περιλαμβάνει πολλά σεμινάρια, πέρα από τα βασικά γνωστικά αντικείμενα, σεμινάρια τα οποία θα διευρύνουν τους ορίζοντες και τις προοπτικές των συμμετεχόντων και θα τους παρουσιάζουν ακόμα και νέες, διαφορετικές επαγγελματικές διεξόδους. Επίσης πρέπει να περιλαμβάνει επισκέψεις σε εργασιακούς χώρους, ώστε οι φοιτητές να γνωρίζουν το χώρο όπου μελλοντικά θα απασχοληθούν.

Χρειάζεται, όλοι όσοι ασχολούμαστε άμεσα ή και έμμεσα με το τουρισμό, να κοιτάξουμε προς το μέλλον και να σχεδιάσουμε το αύριο του τουρισμού της Ελλάδας. Και η αρχή πρέπει να γίνει αμέσως. Ο ελληνικός τουρισμός μόνο όφελι μπορεί να περιμένει από τη βελτίωση των παρεχόμενων τουριστικών προϊόντων.

Ο εκπαιδευτικός Όμιλος που απασχολούμαι ασχολείται με την εκπαίδευση και κατάρτιση όλων των προαναφερθέντων θέσεων εργασίας και θεωρεί ότι η εκπαίδευση είναι ίσως πιο σημαντική από ποτέ και πρέπει να εστιάσει σε θέματα στάσεων και συμπεριφορών, αλλά και τρόπων κριτικής σκέψης.

Οι αξίες και η ιεράρχηση αυτών είναι πλέον τα απαραίτητα συστατικά για μία πετυχημένη και ουσιαστική ταυτόχρονα εκπαίδευση και κατάρτιση. Ιδιαίτερα τώρα, στη μετά Covid-19 εποχή, πρέπει να επανεξεταστεί η όλη τουριστική εκπαίδευση. Εάν ο μετασχηματισμός αυτός σημαίνει μία ουσιαστική αλλαγή προς μια θετική κατεύθυνση, τότε η πανδημία μπορεί να θεωρηθεί ακόμα και «ευλογία» για την μετάλλαξη της τουριστικής εκπαίδευσης.

Οι καθηγητές πρέπει επίσης να «αλλάξουν» και να ακολουθήσουν τα νέα δεδομένα ώστε να προετοιμάσουν τους σπουδαστές και φοιτητές σύμφωνα με τις νέες απαιτήσεις της τουριστι-

κής βιομηχανίας, όπως είναι για παράδειγμα η υγιεινή και τα υγειονομικά πρωτόκολλα, κυρίως όμως πρέπει να δοθεί έμφαση στη σημασία που αποδίδεται πλέον στην εγκαθίδρυση μίας αμοιβαίας εμπιστοσύνης μεταξύ πελατών και επιχειρήσεων, καθώς και στην ανάπτυξη του αισθήματος της ευθύνης απέναντι στους πελάτες, αλλά και στην ορθή αντιμετώπιση των διαφόρων κρίσεων.

Από τη στιγμή που επαναλειτούργησαμε ως Εκπαιδευτικός Όμιλος προσφέραμε δωρεάν σεμινάρια για τα Υγειονομικά Πρωτόκολλα των Τουριστικών Καταλυμάτων σε εκατοντάδες εργαζομένους, ενώ παρείχαμε στους σπουδαστές μας σεμινάρια που τους προσέφεραν στοιχειώδεις γνώσεις σχετικά με τις πιθανές μεταδοτικές ασθένειες ή και τον Covid-19, τη διαχείριση κρίσεων κ.ά.

Ταυτόχρονα διατηρούμε συνεργασίες με περισσότερες από 200 επιχειρήσεις από τον κλάδο του Τουρισμού και των Ξενοδοχείων. Με αυτό το τρόπο οι φοιτητές έρχονται σε επαφή με την αγορά εργασίας πραγματοποιώντας επισκέψεις σε μεγάλα ξενοδοχεία, σε Boutique Hotels καθώς και σε Τουριστικά Γραφεία, ενώ και επιχειρηματίες του τουριστικού κλάδου πραγματοποιούν επισκέψεις, ομιλίες και παρουσιάσεις.

Επιπλέον κάθε έτος πραγματοποιούμε εξειδικευμένα σεμινάρια για τη σύνταξη του βιογραφικού σημειώματος και τη διαδικασία της συνέντευξης, ενώ διοργανώνονται και οι Ημέρες Καριέρας με τη συμμετοχή εκατοντάδων επιχειρήσεων.

Πιστεύουμε ότι ο επιτυχημένος επαγγελματίας χαρακτηρίζεται από το ανώτατο επαγγελματικό επίπεδο, στο οποίο έχει φτάσει μέσα από ένα συνδυασμό σπουδών, κατάρτισης και εμπειριών.

Κλείνοντας θεωρώ χρήσιμο να τονίσω ότι: *Φέτος δώσαμε μία μάχη και πετύχαμε, διαχειριστήκαμε σωστά την υγειονομική κρίση, τώρα έχουμε την υποχρέωση να διαχειριστούμε αποτελεσματικά την τουριστική εκπαίδευση. Από μας εξαρτάται, με ενότητα, πάση και ικανότητα, να αντιμετωπίσουμε όλα τα θέματα που θα παρουσιαστούν.*

Έφτασε η στιγμή που όλοι εμείς που ασχολούμαστε με την εκπαίδευση πρέπει να προετοιμάσουμε τους φοιτητές μας ώστε να στέκονται όρθιοι απέναντι στις επιδημικές καταστάσεις και να ατενίζουν το μέλλον με αυτοπεποίθηση και χαμόγελο.



TSINAS
Liquor Store
WINE & SPIRITS

ΝΕΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ
ΣΤΗ ΛΑΡΙΣΑ

ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 144



Το 4ο P του σύγχρονου Τουριστικού Μάρκετινγκ είναι ικανό να φέρει κρατήσεις;

Tο 1967 όταν πρωτοκυκλοφόρησε το Marketing Management του Philip Kotler, απετέλεσε μία από τις βίβλους των επιχειρήσεων και επηρέασε σημαντικά την επιχειρηματική αντίληψη και σκέψη. Από τότε έχει κυλίσει πολύ νερό στο μύλο του marketing με συνέπεια σήμερα να συγχέεται με έννοιες όπως η διαφήμιση, οι πωλήσεις, η προώθηση κλπ.

Ποιο είναι εκείνο το στοιχείο που κάνει τη διεργασία του marketing αποτελεσματική; Πρώτα απ' όλα είναι η ίδια η φύση του επιστημονικού αυτού εργαλείου που τοποθετεί τις διαδικασίες σε μια σειριακή βάση επιτρέποντας όμως ταυτόχρονα και παράλληλες ενέργειες. Πρόκειται ουσιαστικά για έναν τρόπο σκέψης και λειτουργίας στην καθημερινότητα που σκοπό έχει να γεφυρώσει την προσφορά με τη ζήτηση ώστε οι «προσφέροντες» να αποκτούν κέρδη από τη δραστηριότητα παραγωγής και οι «ζητούντες» να ικανοποιούν στο μέγιστο βαθμό ανάγκες και επιθυμίες.

Το θεωρητικό πλαίσιο της εφαρμογής στρατηγικού σχεδίου Marketing ακολουθεί τη σειρά, **Positioning** - Τοποθέτηση, όπου περιγράφεται το Όραμα και η Αποστολή της επιχείρησης, **Segmentation** - Προσδιορισμός και τμηματοποίηση αγοράς, όπου καθορίζεται με σαφήνεια το μέρος εκείνο της αγοράς στο οποίο απευθύνεται η επιχείρηση, **Έρευνα** δευτερογενή και πρωτογενή για το μέγεθος της αγοράς, τις προτιμήσεις και καταναλωτικές συνήθειες, τον ανταγωνισμό κλπ, **PEST** ανάλυση για σαφή προσδιορισμό του πολιτικού, οικονομικού, περιβαλλοντικού και τεχνολογικού περιβάλλοντος, **SWOT** ανάλυση για την περιγραφή των συγκριτικών πλεονεκτημάτων, των ευκαιριών και απειλών, ανάλυση των **4P's Product** - Προϊόν, **Price** - Τιμολογιακή πολιτική, **Place** - Διάθεση στην αγορά και **Promotion** - Προώθηση στην αγορά που αποτελεί και τον «οδικό χάρτη» εφαρμογής,



Γράφει
ο Τάσος Γούσιος *

budgeting - εξασφάλιση των απαραίτητων πόρων και τέλος **έρευνα ορθής εφαρμογής** του σχεδίου και αποδοχής από το αγοραστικό κοινό, στοιχεία που ανατροφοδοτούν τη συνεχή και αέναη διαδικασία του Marketing. Όλα τα παραπάνω εφαρμόζονται για να «αγοράσει» ο υποψήφιος πελάτης.

Ας υποτεθεί ότι έχει ακολουθηθεί η διαδικασία και μένει να εξεταστεί ο 4^{ος} πυλώνας το **Promotion** οι ενέργειες προβολής και προώθησης.

Αρχικά θα πρέπει να συμφωνηθεί ένας κοινά αποδεκτός ορισμός για το τι αντιλαμβάνεται ο καθένας μας ως Προβολή και Προώθηση.

Προώθηση για τον ΕΟΤ και τους ΟΤΑ ίσως να σημαίνει ενίσχυση της φήμης της Ελλάδας και των περιοχών τους ως Τουριστικού Προορισμού, ενώ για τις επιχειρήσεις τουρισμού η απόκτηση κρατήσεων μέσα από αυτές τις ενέργειες.

Και εδώ είναι που γεννιέται η πρώτη μεγάλη παρεξήγηση.

Οφείλει να διασαφηνιστεί και να γίνει κτήμα των επιχειρηματιών ότι οι πωλήσεις για την απόκτηση κρατήσεων δεν είναι άμεση ευθύνη των κρατικών φορέων αλλά δική τους.

Οι ενέργειες προβολής και προώθησης αποτελούν την κορυφή του παγόβουνου του Μάρκετινγκ, είναι δηλαδή οι ενέργειες που φθάνουν στους αποδέκτες και τους καλούν να αντιδράσουν προς όφελος του προορισμού, ικανοποιώντας δικές τους ανάγκες, επιθυμίες, απαιτήσεις. Θα πρέπει να πραγματοποιούνται σε δυο κατευθύνσεις, προς το κοινό στόχο - τελικό αποδέκτη και επισκέπτη της περιοχής και προς όλους τους ενδιάμεσους, κανάλια διανομής, οι οποίοι καλούνται στη συνέχεια να επικοινωνήσουν με τους τελικούς αποδέκτες μέσα από τα δικά τους κανάλια επικοινωνίας. Σε κάθε περίπτωση, είτε πρόκειται για προώθηση προορισμού, είτε επιχείρησης, πριν από την υλοποίηση



ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΛΟΓΟΙ ENERGY

ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΦΩΤΟΒΟΛΤΑΪΚΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ



Στη Θεσσαλία **και όχι μόνο** ένα είναι το όνομα που κυριαρχεί στα φωτοβολταϊκά συστήματα και δεν είναι άλλο από την **Περιβαλλοντολόγοι Energy**.

Μια εταιρεία, με έδρα τη Λάρισα, την οποία ίδρυσε το 2007 η περιβαλλοντολόγος κα Φωτεινή Κούρου, και που εδώ και 13 ολόκληρα χρόνια, πρωτοπορεί, καινοτομεί και διακρίνεται κάθε χρόνο στον κλάδο της, με την επιτυχή κατασκευή πολλών, σύνθετων και απαιτητικών Φωτοβολταϊκών Πάρκων.

Το κύριο χαρακτηριστικό της **Περιβαλλοντολόγοι energy**, το οποίο τη διαφοροποιεί και την ξεχωρίζει στον τομέα των φωτοβολταϊκών συστημάτων, είναι η εγγύηση για τη βέλτιστη επιλογή του ποιοτικότερου εξοπλισμού, συνδυάζοντας εύστοχα και αποτελεσματικά τις καλύτερες τιμές για τον πελάτη, με τη μέγιστη απόδοση και το μικρότερο δυνατό κόστος συντήρησης.

Αυτό δεν θα μπορούσε να επιτευχθεί, χωρίς την αρωγή και τη συνεισφορά των στελεχών της εταιρείας, που αποτελείται από έμπειρους και με διαρκή κατάρτιση και μετεκπαίδευση, Περιβαλλοντολόγους, Μηχανολόγους μηχανικούς, Ηλεκτρολόγους μηχανικούς και Τοπογράφους μηχανικούς.

ενεργειών προς αυτές τις δυο κατευθύνσεις θα πρέπει να υπάρχει βεβαιότητα για την ύπαρξη του κατάλληλου υλικού.

Απαραίτητο βασικό υλικό για τη διενέργεια προωθητικών ενεργειών.

Ιστοσελίδα και διασύνδεση με κοινωνικά δίκτυα

Αποτελεί το σημείο αναφοράς της εικόνας και των λειτουργιών του αρμόδιου επιχειρησιακού κέντρου για την εφαρμογή του Σχεδίου Μάρκετινγκ.

Λογότυπο

Το λογότυπο ουσιαστικά εκφράζει το positioning όπως περιεγράφηκε λεκτικά με οπτική απεικόνιση. Χρησιμοποιείται παντού και σε όλες τις ενέργειες, οι οποίες στο σύνολό τους αποτελούν τις ενέργειες branding, καθώς μεταφέρουν την «εικόνα».

Κείμενα

Θα πρέπει να υπάρχουν κείμενα που να περιγράφουν με σαφήνεια τον προορισμό ή την επιχείρηση και όλα τα στοιχεία που συνθέτουν την ταξιδιωτική εμπειρία, φυσικά ελκτικά στοιχεία, μνημεία, πολιτιστικές και κοινωνικές συνθήκες κλπ.

Φωτογραφίες

Είναι απαραίτητη η ύπαρξη Φωτοθήκης για όλα όσα περιεγράφηκαν παραπάνω.

Video

Η ύπαρξη video αποτελεί συγκριτικό πλεονέκτημα.

Games (Gamification)

Η δημιουργία ψηφιακών εφαρμογών που εμπλέκουν τον επισκέπτη με την περιοχή πριν ακόμη αυτός φτάσει στον προορισμό αυξάνει την αναγνωρισιμότητα και ενισχύει την εικόνα.

Χάρτες

Παρόλο που η τεχνολογία έχει ενσωματώσει τα πάντα σε φορητές συσκευές, οι χάρτες εξακολουθούν να αποτελούν βασικό ενημερωτικό και προωθητικό υλικό για κάθε επισκέπτη ενός προορισμού.

Υλικό B2B & Press Kit

Το υλικό προς την τουριστική Βιομηχανία συνήθως αποτελείται κατά κύριο λόγο από κείμενα, εικόνες και video, όπως περιεγράφηκαν παραπάνω, συχνά σε ακατέργαστη μορφή, ώστε να μπορούν να προσαρμοστούν στις ανάγκες και ιδιαιτερότητες του κάθε επαγγελματία. Συχνά συναντάται και εγχειρίδιο διαχείρισης προορισμού (Destination Management ή Sales Manual), όπου περιγράφονται επιχειρήματα και τρόποι προώθησης του προορισμού. Αντίστοιχο υλικό συνθέτει και το Press Kit που απευθύνεται σε δημοσιογράφους και bloggers.

Υλικό B2C

Το υλικό προς τον ενδιαφερόμενο επισκέπτη συνήθως αποτελείται από έντυπους καταλόγους, χάρτες και αναμνηστικά δώρα, αφίσες ή τοπικά προϊόντα σε μικρογραφία.

Απαραίτητες βασικές ενέργειες για την προώθηση ενός προορισμού ή μιας τουριστικής επιχείρησης

Σε ότι αφορά τις ενέργειες αυτές διακρίνονται σε ενέργειες μεταξύ επιχειρήσεων B2B και ενέργειες επιχειρήσεων προς καταναλωτές B2C.

Ενέργειες B2B

Συμμετοχή σε Εκθέσεις

Η συμμετοχή σε εκθέσεις αποτελεί αποτελεσματικό τρόπο προώθησης μια και παρέχει τη δυνατότητα υποδοχής ενός παλαιού ή νέου συνεργάτη σε οικείο χώρο, όπου υπάρχει συνήθως ο χρόνος για ανταλλαγή απόψεων πρόσωπο με πρόσωπο. Παράλληλα μια συμμετοχή μπορεί να αξιοποιηθεί για έρευνα αναγνώρισης των επιθυμιών και τάσεων της αγοράς καθώς και για την επισήμανση των στοιχείων του ανταγωνισμού.

Επισκέψεις πωλήσεων σε tour operators

Είναι ο παραδοσιακός τρόπος λειτουργίας της αγοράς με τα καλύτερα αποτελέσματα διαχρονικά. Συχνά αποφεύγεται λόγω του μεγάλου κόστους.

Emailing

Αποτελεί σε συνδυασμό με την τηλεφωνική επικοινωνία τον αρ-

χικό τρόπο προσέγγισης ενός νέου συνεργάτη. Χρησιμοποιείται και ως εργαλείο ενημέρωσης για νέα χαρακτηριστικά του προορισμού, προσφορές, εκδηλώσεις κλπ. Απαιτεί προσεκτική επιλογή υποψηφίων αποδεκτών.

Fam trips

Αποτελεσματικός τρόπος εκπαίδευσης του συνεργάτη για τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και τα βιώματα που μπορεί να ζήσει κανείς στην περιοχή. Χρησιμοποιείται κυρίως για την προσέλκυση νέων συνεργατών ή την παρουσίαση νέων χαρακτηριστικών σε ένα προορισμό, πχ νέα πίστα του σκι σε χιονοδρομικό κέντρο.

Συνεργατική διαφήμιση

Περιγράφεται συνήθως ως οικονομική συμμετοχή σε προωθητικές ενέργειες συνεργατών που αφορούν τον συγκεκριμένο προορισμό και στις οποίες ενέργειες έχει άποψη και ο προορισμός για τα μηνύματα και την επιλογή των μέσων.

Ενέργειες B2C

Συμμετοχή σε Εκθέσεις

Η συμμετοχή σε Εκθέσεις κοινού, σε αντίθεση με τη συμμετοχή σε Εκθέσεις για επαγγελματίες, αποδίδει μόνο στην περίπτωση που συνδυαστεί με τη συμμετοχή στον ίδιο χώρο και επαγγελματιών του τουρισμού από τον συγκεκριμένο προορισμό.

Το κοινό που επισκέπτεται αυτές τις εκθέσεις συνήθως αναζητά να βρει μια απάντηση στο ερώτημα του «Που να πάω διακοπές φέτος;» και στην περίπτωση που δεν βρει τον τρόπο να κάνει κράτηση, προχωρά στην επόμενη επιλογή, στο διπλανό δηλαδή stand.

Διαφήμιση σε MME κλασικά – web

Πρόκειται για τις κλασικές μεθόδους αξιοποίησης μέσων στα οποία συγκεντρώνεται το κοινό στόχος, στο οποίο στοχεύει η καμπάνια. Επιπρόσθετα διαφήμιση στη google και σε σελίδες κοινωνικών δικτύων επιτρέπουν στόχευση και γεωγραφική και δημογραφική.

Διαγωνισμοί με Προσφορές

Πρόκειται για δημοφιλή τεχνική προώθησης ιδιαίτερα για νεοεισερχόμενους προορισμούς, όπου το σύνολο σχεδόν των εμπλεκόμενων προσφέρει είτε δωρεάν συμμετοχή, είτε συμμετοχή με σημαντικά ποσοστά έκπτωσης.

Press trips

Πρόκειται για ταξίδια γνωριμίας δημοσιογράφων με τον προορισμό. Συνήθως έχουν ως αποτέλεσμα προβολή με χαμηλό κόστος, χωρίς όμως τη δυνατότητα ελέγχου του περιεχομένου.

Αξιοποίηση blogging

Οι bloggers, όσοι τουλάχιστον έχουν ικανοποιητικό αριθμό κοινού που τους ακολουθεί, τείνουν να υποκαταστήσουν τους δημοσιογράφους του ειδικού Τύπου, μια και προσφέρουν προς το αναγνωστικό κοινό την αξιοπιστία του ανεπηρέαστου από διαφημιστικά κονδύλια και άλλες εξαρτήσεις. Για έναν προορισμό ή μια επιχείρηση που δεν έχει λόγους να κρύψει κάτι το blogging μπορεί να του αποφέρει πολλαπλά οφέλη.

Κλείνοντας θα πρέπει να επισημανθεί, ότι βασικός παράγοντας για την επιτυχία είναι η **δικτύωση**, με την ανάπτυξη συνεργειών και συνεργασιών, τοπικά, περιφερειακά εθνικά και σε διεθνές επίπεδο. Στην πράξη η δικτύωση μειώνει το κόστος, συμβάλλει στην κατανόηση της πολυπλοκότητας των υπηρεσιών μεταξύ των εμπλεκόμενων, ενισχύει τον εποικοδομητικό διάλογο μεταξύ των συμμετεχόντων και υποστηρίζει την ανάπτυξη καινοτομιών. Το γεγονός αυτό οδηγεί στη διαμόρφωση ενός «καλού» τουριστικού προϊόντος, βιώσιμου, σε ιδιαίτερα ανταγωνιστική τιμή, διευκολύνοντας τη διάθεσή του στις αγορές που είναι και το τελικό ζητούμενο.

* Ο κ.Τάσος Γούσιος είναι Μαθηματικός με μεταπτυχιακές σπουδές στο Marketing και το Σχεδιασμό και Ανάπτυξη Τουρισμού και Πολιτισμού. Είναι ιδρυτικό στέλεχος της Alpha Marketing Greece και πρόεδρος της Ένωσης Επιχειρήσεων Διαφήμισης και Επικοινωνίας Κεντρικής Ελλάδας.



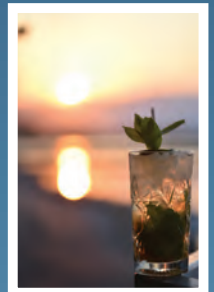
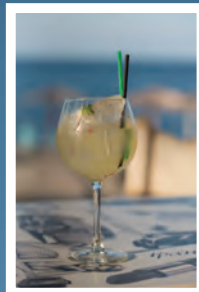
Δίπλα στο λιμάνι του Στομί-ου, εκεί που το βουνό σμίγει με τη θάλασσα, βρίσκεται το Beach Bar Iranepeta. Και φέτος γιορτάζει τα 22 χρόνια του! Με μοντέρνα αισθητική και χρώματα που δένουν αρμονικά με το πράσινο και το γαλάζιο του τοπίου και ήχους από όλο τον κόσμο το «Iranepeta» υπόσχεται μέρες καλοκαιρινές και νύχτες μαγικές. Ανεβαίνοντας από την οργανωμένη παραλία στο bar, φτάνουμε στο Hotel Vlassis. Η θέα στη θάλασσα είναι μοναδική και στο εστιατόριο του ξενοδοχείου μπορεί κανείς να απολαύσει από φρέσκο ψάρι και τσιπουρομεζέδες μέχρι μαγειρευτά φαγητά.

Δε κάνουμε τις ξεχωριστές live βραδιές που διοργανώνει το Iranepeta κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού με συγκροτήματα από όλη την Ελλάδα.

22 χρόνια Beach Bar

Iranepeta

Το καλοκαιρινό μας στέκι δίπλα στο λιμάνι του Στομίου!



- **Κολυμπάμε** στα καθαρά νερά της οργανωμένης παραλίας του Iranepeta
- **Πίνουμε καφέ**, τσίπουρο, μπίρα, cocktails στο μπαρ κάτω από τη σκιά των πλατανιών
- **Τρώμε** στο εστιατόριο του ξενοδοχείου με θέα τη θάλασσα.
- **Ιδανικός προορισμός** για οικογένειες με παιδιά, ζευγάρια με ρομαντική διάθεση, αλλά και παρέες που ξέρουν να εκτιμούν την ομορφιά της φύσης και την καλή μουσική.

info

Στόμιο Λάρισας | T. 24950 91301, 24950 91198 | www.hotelvlassis.gr | hotelvlassis@gmail.com



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Π.Μ.Σ. Τοξικολογία του Τμήματος Βιοχημείας και Βιοτεχνολογίας



Το Π.Μ.Σ. Τοξικολογία του Τμήματος Βιοχημείας και Βιοτεχνολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, στα χρόνια της λειτουργίας του δημιούργησε μεγάλες προσδοκίες στην ακαδημαϊκή κοινότητα καθώς και στην κοινωνία εν γένει. Τις οποίες και δεν διέψευσε.

Το Π.Μ.Σ. Τοξικολογία μετράει την δεδομένη χρονική στιγμή πέντε συναπτά έτη λειτουργίας και η συμβολή του υπήρξε μεγάλη.

Πριν όμως παρουσιασθεί το έργο του Π.Μ.Σ. Τοξικολογία, ποιο είναι το αντικείμενο του και ποιες οι αξίες που προεβύει;

Το Π.Μ.Σ. Τοξικολογία λειτουργεί έχοντας ως αντικείμενο την εκπαίδευση υψηλής ποιότητας επιστημόνων στην εφαρμοσμένη τοξικολογία, με ενισχυμένη αντίληψη του σεβασμού στο περιβάλλον, καθώς και την προστασία της υγείας του εργαζομένου και του καταναλωτή. Αποτελεί την πρώτη προσπάθεια στον ελληνικό χώρο για την κάλυψη σε μεταπτυχιακό επίπεδο γνώσεων τοξικολογίας με ευρωπαϊκή πιστοποίηση και ταυτόχρονα πρόκειται για το μοναδικό πλήρες μεταπτυχιακό πρόγραμμα στην Νότια Ευρώπη. Για τον λόγο αυτό προσελκύει φοιτητές από μεγάλα ιδρύματα της αλλοδαπής.

Η ανταποδοτικότητα, πρώτον και κύριων απέναντι στους φοιτητές του, εκδηλώθηκε με την παροχή υποτροφιών και κινήτρων για παρακολούθηση ετήσιων συνεδρίων στον τομέα της τοξικολογίας με παγκόσμια εμβέλεια. Συγκεκριμένα έχει προσφέρει έξι πλήρεις υποτροφίες και δωρεάν φροντίση σε οικονομικά ασθενέστερους φοιτητές, κάλυψε τα έξοδα μετακίνησης και διαμονής δύο φοιτητριών στο «56^ο Συνέδριο της Αμερικανικής Εταιρείας Τοξικολογίας», το οποίο πραγματοποιήθηκε στη Βαλτιμόρη των Η.Π.Α., καθώς και τα έξοδα μετακίνησης ενός φοιτητή για την παρακολούθηση του «52^{ου} Ευρωπαϊκού Συνεδρίου των Ευρωπαϊκών Εταιρειών Τοξικολογίας», το οποίο πραγματοποιήθηκε στην Σεβίλλη της Ισπανίας. Στο πλαίσιο του έχουν δημοσιευθεί περισσότερες από είκοσι δημοσιεύσεις σε επιστημονικά περιοδικά υψηλού κύρους, και αυτό μόνο σε πέντε χρόνια λειτουργίας. Έχει οργανώσει τρία επιστημονικά συνέδρια με προσκεκλημένους διεθνούς φήμης επιστήμονες από την Ευρώπη και τις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής. Τι λένε όμως για αυτά και οι ίδιοι οι φοιτητές του Π.Μ.Σ. Τοξικολογίας;

«Οι γνώσεις που μου παρείχαν οι καθηγητές αλλά και οι διαλέξεις που έγιναν από διακεκριμένα πρόσωπα της επιστημονικής κοινότητας με έκαναν πιο ολοκληρωμένο επιστήμονα. Τέλος, είχα την ευκαιρία να δημοσιευτεί η πτυχιακή μου εργασία στο επιστημονικό περιοδικό "Toxicology Reports"».

Κομίνη Ουρανία, **εργαζόμενη στην British American Tobacco**

«Η συμμετοχή μου στο πρόγραμμα μεταπτυχιακών σπουδών Τοξικολογία μου έδωσε την δυνατότητα να γνωρίσω από κοντά έμπειρους και καταξιωμένους επιστήμονες καθώς επίσης και να παρευρεθώ σε διεθνή συνέδρια».

Παπικινός Κωνσταντίνος, **εργαζόμενος στην British American Tobacco**

Αξιόλογο θα μπορούσε να θεωρηθεί το έργο του Π.Μ.Σ. «Τοξικολογία» σχετικά με την επαγγελματική αποκατάσταση των αποφοίτων του. Με εφόδιο τον μεταπτυχιακό τους τίτλο τρεις πτυχιούχοι εργάζονται στη Μεγάλη Βρετανία, οι δύο εξ αυτών στην εταιρεία British American Tobacco στο Southampton, ενώ η τρίτη στην εταιρεία Cyprotex στο Nether Alderley. Μία απόφοιτος απασχολείται σε διαγνωστικό κέντρο στην Νέα Υόρκη, ενώ δύο απόφοιτοι εργάζονται σε υψηλό ευρωπαϊκό επίπεδο και συγκεκριμένα στον ECHA (European Chemical Agency) στο Ελσίνκι της Φινλανδίας. Επίσης άλλοι είκοσι απόφοιτοι έχουν βρει εργασία στην Ελλάδα λόγω της απόκτησης του μεταπτυχιακού τους. Απόφοιτοι του Π.Μ.Σ. επίσης συνεχίζουν τις σπουδές τους ως υποψήφιοι διδάκτορες στο εσωτερικό και στο εξωτερικό, αναφέροντας επί παραδείγματι χρηματοδοτούμενες έρευνες στο τμήμα Βιοχημείας και Βιοτεχνολογίας, στο Limerick της Ιρλανδίας και στο πανεπιστήμιο της California. Με τα λόγια των ίδιων των φοιτητών:

«Το μεταπτυχιακό αυτό διαμόρφωσε και καθόρισε το μέλλον μου. Αυτή την στιγμή σας γράφω από την Ιρλανδία, και συγκεκριμένα από το Λίμερικ όπου εκτελώ διδακτορικό δίπλωμα σπουδών (Τοξικότητα Ναουύλικών). Χωρίς το Π.Μ.Σ. Τοξικολογία δεν θα ήμουν εδώ σήμερα. Το Π.Μ.Σ. παρέχει πολύ καλές βάσεις σε όλους τους τομείς της τοξικολογίας και ξεκλειδώνει διάφορα μονοπάτια στην εργασιακή ή/και ακαδημαϊκή πορεία. Θα ήθελα να ευχαριστήσω τον καθηγητή Δ. Κουρέτα, διευθυντή του προγράμματος, για αυτό το εξαιρετικό Π.Μ.Σ.».

Φουρτζή Ειρήνη, **υποψήφια διδάκτορα στο Πανεπιστήμιο του Limerick**

«Χάριν της έως τώρα επαγγελματικής εμπειρίας και των σπουδών μου στο Π.Μ.Σ. Τοξικολογία, μου δόθηκε η ευκαιρία να ξεκινήσω *traineeship* στην Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA), στον τομέα των γενετικά τροποποιημένων οργανισμών (GMO), ώστε να διευρύνω περισσότερο τις επαγγελματικές μου γνώσεις και δεξιότητες στο κομμάτι της τοξικολογίας».

Χρόνης Κωνσταντίνος, **εργαζόμενος στον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Χημικών (ECHA)**

Δεν θα μπορούσε να παραβλεφθεί η συμβολή του Π.Μ.Σ. «Τοξικολογία» στη δημιουργία νέων θέσεων εργασίας. Εμπλεκόμενοι στην οργάνωση του Π.Μ.Σ. έγιναν νέοι, οι οποίοι απασχολούνται στους τομείς της διοικητικής υποστήριξης, υποβοήθησης της διδασκαλίας εργαστηριακών μαθημάτων και της τεχνικής υποστήριξης. Ειδικότερα, για κάθε χρόνο λειτουργίας του προγράμματος παρέχονται πέντε θέσεις εργασίας.

Αυτά είναι μόνο λίγα από τα επιτεύγματα του Π.Μ.Σ. Τοξικολογία. Κάθε χρόνο διοργανώνεται το ετήσιο συμπόσιο Τοξικολογίας στη Λάρισα, όπου προσκαλούνται και δίνουν το παρόν σημαίνουσες προσωπικότητες από την Ελλάδα και το εξωτερικό, ενώ ανά τακτά χρονικά διαστήματα διοργανώνονται ημερίδες σχετικές με σύγχρονα ζητήματα της Τοξικολογίας.

Η προσπάθεια συνεχίζεται...



Βάσω Λαλιέ

ΤΜΗΜΑΤΑ: ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ - ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ - ΛΥΚΕΙΟΥ | ΕΠΑΛ

...για όσους

στοχεύουν ψηλά!!!

Έχουμε ότι χρειάζεται,

έχεις ότι χρειάζεσαι...



drakotos



20 χρόνια
τώρα κάνουμε τα όνειρά
σας πραγματικότητα

Βόλου 104 - ΛΑΡΙΣΑ

Τηλ.: 2410.286.309, Κιν.: 6944 144581 & 6978 521932 | e-mail: basolale@gmail.com

Το πρώτο Υποβρύχιο Μουσείο στην Αλόνησο

Μια καινοτομία στην πράξη από την Περιφέρεια Θεσσαλίας

Η πρώτη και μοναδική Περιφέρεια στη χώρα με Υποβρύχια Μουσεία είναι η Περιφέρεια Θεσσαλίας που από φέτος το καλοκαίρι προσφέρει στην παγκόσμια κοινότητα των αυτοδυτών και στους λάτρεις των ενάλιων αρχαιοτήτων τη δυνατότητα να επισκεφτούν τον «Παρθενώνα των ναυαγίων», το κλασικό ναυάγιο της Περιστεράς, στα ανοικτά της Αλοννήσου, το αρχαιότερο ναυάγιο στον κόσμο στο οποίο μπορεί κάποιος να καταδυθεί.

Οι επισκέπτες που δεν μπορούν ή δεν θέλουν να καταδυθούν, μπορούν να ζήσουν μια μοναδική εμπειρία κατάδυσης στο Κέντρο Ενημέρωσης Κοινοτήτων στη στεριά, όπου λειτουργεί ειδική εγκατάσταση τρισδιάστατης, ψηφιακής απεικόνισης για εικονική κατάδυση στο κλασικό ναυάγιο της Περιστεράς. Στο παλιό Δημοτικό Σχολείο της Χώρας της Αλοννήσου, διαμορφώθηκε ένας καινοτόμος και μοναδικός στην Ελλάδα εκθεσιακός χώρος εικονικής πραγματικότητας όπου ψηφιακές τεχνολογίες αιχμής συνδυάζονται με παραδοσιακές μουσειακές πρακτικές και μεταφέρουν τον επισκέπτη στη μαγεία του βυθού προσφέροντας μια μοναδική καταδυτική εμπειρία.

Επισκέψεις σε αρχαία ναυάγια και ενάλιους αρχαιολογικούς χώρους

«Η Θεσσαλία καινοτομεί στην πράξη. Σε συνεργασία με το Υπουργείο Πολιτισμού και την υπουργό Λίνα Μενδώνη και το Υπουργείο Τουρισμού ανοίξαμε δρόμο για τη νομοθεσία, δρόμο για τον πολιτισμό, δρόμο για ένα διαφοροποιημένο τουριστικό προϊόν που δημιουργεί νέες θέσεις εργασίας. Ο τουρίστας πρέπει να ερωτηστεί ξανά την Ελλάδα μέσα από ειδικά, ποιοτικά τουριστικά προϊόντα όπως είναι τα καταδυτικά πάρκα και τα υποβρύχια μουσεία, για να επιστρέφει κάθε χρόνο στη χώρα μας. Είναι θέμα εθνικό, θέμα ανταγωνιστικότητας,

ανάπτυξης και προστιθέμενου εθνικού πλούτου» δήλωσε ο περιφερειάρχης Θεσσαλίας κ. **Κώστας Αγοραστός** και πρόσθεσε: «Κινητοποιήσαμε ένα κοιμώμενο γίγαντα της Θεσσαλίας, που είναι οι ενάλιες αρχαιοτήτες. Φέραμε στο φως σπάνιας ομορφιάς ναυάγια και από φέτος το καλοκαίρι, δίνουμε τη δυνατότητα στην παγκόσμια κοινότητα των αυτοδυτών να καταδύονται στο αρχαιότερο επισκέψιμο ναυάγιο του κόσμου, το ναυάγιο της Περιστεράς στην Αλόνησο, ισάξιο σε μοναδικότητα με τον Παρθενώνα. Σε συνδυασμό με τα άλλα ναυάγια των υστερορωμαϊκών, βυζαντινών και νεότερων χρόνων στις Σποράδες και τον Δυτικό Παγασητικό, δημιουργούμε ένα κρίσιμο αριθμό υποβρυχίων μουσείων, πόλο έλξης για ένα πολυάριθμο, νέο τουριστικό κοινό.

Ο τουρισμός σε παγκόσμιο επίπεδο περνά κρίση. Για να συνεχίσουμε να προσελκύουμε τουρίστες πρέπει να προφέρουμε ένα διαφοροποιημένο, πιο ποιοτικό, πιο ερωτεύσιμο τουριστικό προϊόν. Αυτή είναι η μεγάλη προσφορά των Υποβρυχίων Μουσείων στον τουριστικό χάρτη της Θεσσαλίας. Αλλά και η απάντησή μας στην κρίση: Κάνουμε αντίσταση ποιότητας στον μαζικό τουρισμό, επιμηκύνουμε την τουριστική περίοδο, δημιουργούμε νέες θέσεις εργασίας και τονώνουμε την πραγματική, τοπική οικονομία.

Με το βραβευμένο από την Ευρώπη έργο των υποβρυχίων μουσείων, η Θεσσαλία πρωτοπορεί ακόμη μια φορά και δημιουργεί εξελίξεις σε πανελλαδικό και διεθνές επίπεδο. Με στρατηγικό σχεδιασμό προχωράμε στην υλοποίηση του πρώτου στην Ελλάδα έργου επισκεψιμότητας καταδυτικού κοινού σε αρχαία ναυάγια και ενάλιους αρχαιολογικούς χώρους στη χώρα μας και ένα από τα ελάχιστα του είδους σε όλη τη Μεσόγειο. Συνδέουμε τον έξυπνο τουρισμό με τον πολιτισμό και δημιουργούμε θέσεις

εργασίας, αναβαθμίζοντας την εικόνα της Θεσσαλίας στο διεθνή τουριστικό χάρτη. Το έργο συμβάλλει στην προστασία ενός συνόλου μοναδικών ναυαγίων και αποτελεί έργο υποδομής για την ανάδειξη των ενάλιων αρχαιολογικών χώρων, το άνοιγμά τους και την προβολή του ενάλιου πλούτου στο ευρύ κοινό, καθώς και για την προσέλκυση και ανάπτυξη του καταδυτικού τουρισμού τόσο στην Αλόνησο όσο και στο Δυτικό Παγασητικό. Το σύνολο της λειτουργίας των Υποβρυχίων Μουσείων και η τεχνογνωσία που θα προκύψει θα αποτελέσουν πρότυπο για την ανάπτυξη αντίστοιχων δραστηριοτήτων σε όλη τη χώρα.

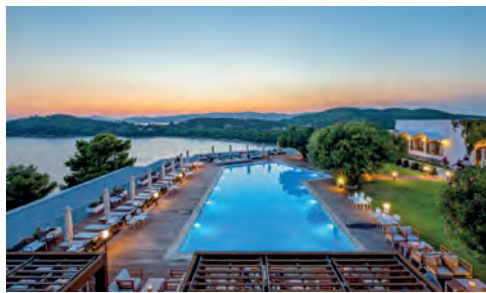
Το ναυάγιο της Περιστεράς

Κοντά στο νησάκι Περιστερά Αλοννήσου, σε βάθος 25 μ., βρέθηκε στις αρχές της δεκαετίας του 1990 και ανασκάφηκε από την Εφορεία Εναλίων Αρχαιοτήτων ένα από τα μεγαλύτερα ναυάγια πλοίων της κλασικής εποχής που έχουν βρεθεί στο Αιγαίο. Το εμπορικό πλοίο μετέφερε περισσότερους από 4.000 αμφορείς, πριν ναυαγήσει στα νερά των Σποράδων. Ο αριθμός των αμφορέων, η κατάσταση διατήρησης του ναυαγίου και η ομορφιά των νερών και του βυθού της περιοχής, που βρίσκεται μέσα στο Εθνικό Θαλάσσιο Πάρκο Βορείων Σποράδων, το καθιστούν ένα μοναδικό αξιοθέατο. Το ναυάγιο της Περιστεράς έχει επιλεγεί από το Υπουργείο Πολιτισμού και Αθλητισμού, μαζί με άλλα ναυάγια στον Παγασητικό και τις Βόρειες Σποράδες, για να μετατραπεί σε επισκέψιμο ενάλιο αρχαιολογικό χώρο με καθοδηγούμενη κατάδυση. Μέσω του ευρωπαϊκού προγράμματος BlueMed, η Εφορεία Εναλίων Αρχαιοτήτων και η Περιφέρεια Θεσσαλίας, αποδίδουν τον ενάλιο πλούτο του Παγασητικού και των Βορείων Σποράδων στο κοινό, τους αυτοδύτες αλλά και σε όσους δεν έχουν δυνατότητα κατάδυσης αλλά θέλουν να

AP.MHT.E. 07266K015A0169301



ΜΕ ΘΕΑ 5 ΑΣΤΕΡΩΝ



THE SKIATHOS PALACE HOTEL

KOUKOUNARIES BAY, SKIATHOS 370 02, GREECE TEL: +30 24270 49700 FAX: +30 24270 49666
33, SKOUFA STR, ATHENS 106 73, GREECE TEL: +30 210 3242152 FAX: +30 210 3233667



skiathos-palace.gr

info@skiathos-palace.gr



Γνωρίστε τη
νέα εμπειρία
πολυτέλειας &
υψηλής αισθητικής

THE SKIATHOS PALACE HOTEL

EXECUTIVE^{plus}
FLOOR



Info

First underwater museums in #Greece 4 shipwrecks, dating from #Classical to #Byzantine periods, to become underwater museums, combining diving with #antiquities, protecting #CulturalHeritage. @BlueMedEU promotes #blueeconomy

Το ναυάγιο της Περιστερας, στα ανοιχτά της Αλοννήσου, τοποθετεί τη Θεσσαλία στον παγκόσμιο χάρτη του καταδυτικού τουρισμού

ζήσουν την εμπειρία της βουτιάς στην Περιστερά, χάρη στις δυνατότητες της τεχνολογίας, στο Κέντρο Ενημέρωσης Κοινού που λειτουργεί στη Χώρα της Αλοννήσου. Ανάλογο Κέντρο λειτουργεί και στη Μιτζέλα.

Σύστημα υποβρυχίων καμερών NOUS

Το σύστημα υποβρυχίων καμερών - NOUS - uNdersea visiOn sUrveillance System αναπτύχθηκε από την Εφορεία Εναλίων Αρχαιοτήτων σε συνεργασία με την Περιφέρεια Θεσσαλίας και χρηματοδοτήθηκε από το ευρωπαϊκό πρόγραμμα «BLUEMED MED 2014-2020» στο οποίο η Περιφέρεια Θεσσαλίας είναι επικεφαλής εταίρος. Είναι παγκοσμίως πρωτοποριακό και πολλαπλώς χρήσιμο αφού συμβάλει καθοριστικά στην ανάδειξη των ενάλιων αρχαιοτήτων της Περιφέρειας Θεσσαλίας.

Η εγκατάσταση και λειτουργία του συστήματος NOUS (uNdersea visiOn sUrveillance System) στο Ναυάγιο της Περιστερας, στα ανοιχτά της Αλοννήσου, επιτρέπει στο ευρύ κοινό την παρακολούθηση του ναυαγίου σε real time χρόνο, στο site nous.com.gr

Το υποβρυχίο σύστημα που εγκαταστάθηκε παρέχει σε πραγματικό χρόνο:

-video streaming από 5 υποβρύχιας κάμερες, κάμερα επιτήρησης, πλήρη δεδομένα καιρικά κλπ και άλλα στατιστικά στοιχεία

Το BlueMed στη Θεσσαλία

Το βραβευμένο στην Ευρώπη έργο BlueMed, προωθεί τη βιώσιμη τουριστική ανάπτυξη στις παράκτιες περιοχές και τα νησιά της Μεσογείου, μέσω του σχεδιασμού, του συντονισμού και της πιλοτικής λειτουργίας Επισκέψιμων Ενάλιων Αρχαιολογικών Χώρων και Κέντρων Ευαισθητοποίησης Γνώσης στην Ελλάδα (Δυτικός Παγασητικός και Σποράδες), στην Ιταλία (Capo Rizutto και Baia) και στην Κροατία (Cavtat). Η Στενή Βάλα Αλοννήσου και η Αμαλιάπολη του Δήμου Αλυρού είναι οι πιλοτικές περιοχές

του προγράμματος στις οποίες θα δημιουργηθούν τα πρώτα Κέντρα Ευαισθητοποίησης και Ενημέρωσης των υποθαλάσσιων Μουσείων.

Το έργο με σεβασμό στις αρχές της προστασίας των φυσικών και πολιτιστικών πόρων, έχει ως στόχο την προώθηση της καινοτομίας στον τομέα της κατάδυσης και την βελτίωση της εμπειρίας της κατάδυσης μέσω καινοτόμων υπηρεσιών και τεχνολογιών. Αναμένεται να προσελκύσει ένα σημαντικό μέρος από τον αυξανόμενο αριθμό των ταξιδιωτών που επιλέγουν καταδυτικό τουρισμό και θα παρουσιάζει στο ευρύ κοινό την υποβρύχια πολιτιστική κληρονομιά μέσω μιας βυθιζόμενης τρισδιάστατης απεικόνισης στα Κέντρα Ευαισθητοποίησης και Ενημέρωσης.

Τα Κέντρα βασίζονται στο σχεδιασμό ενός εκθεσιακού και ενημερωτικού κέντρου όπου οι προηγμένες ψηφιακές τεχνολογίες συνδυάζονται με την παραδοσιακή πρακτική του μουσείου, μέσω των οποίων οι μη - δύτες θα μπορούν να απολαμβάνουν τα αρχαιολογικά ευρήματα, βελτιώνοντας ταυτόχρονα την γνώση τους και το ενδιαφέρον τους για την ενάλια πολιτιστική κληρονομιά. Οι δύτες θα έχουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν σε ξεναγήσεις που οργανώνονται σε ειδικά υποθαλάσσια μονοπάτια χρησιμοποιώντας το σύστημα καταδύσεων της Επαυξημένης Πραγματικότητας (Augmented Reality).

Τα Κέντρα Ενημέρωσης θα μπορούν να λειτουργούν όλο το χρόνο, επεκτείνοντας την τουριστική περίοδο, δημιουργώντας ευκαιρίες απασχόλησης και αυξάνοντας τη δημοσιότητα της περιοχής. Ακόμη τα Κέντρα Ενημέρωσης θα λειτουργήσουν ως μηχανισμός περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης του κοινού, μέσω ολοκληρωμένων δραστηριοτήτων πληροφόρησης, όπως διαδραστικές εκθέσεις, εκπαιδευτικές δραστηριότητες, κλπ.



PORTARIA

HOTEL

★★★★



Tο Portaria Hotel κατασκευάστηκε με σεβασμό στην Πηλιορείτικη αρχιτεκτονική και με όλες τις σύγχρονες ανέσεις, σε μια ειδυλλιακή τοποθεσία που την συνθέτουν η θέα στο απέραντο γαλάζιο του Παγασητικού και η μαγεία των χρωμάτων κάθε εποχής του Πηλίου.

Απέχει μόλις 15 λεπτά από τον Βόλο, 15 λεπτά από το χιονοδρομικό κέντρο Πηλίου, τα Χάνια και μόλις 35' λεπτά από τα γαλαζοπράσινα νερά του Αιγαίου, τις παραλίες του Αγ. Ιωάννη, την Πλάκα και Παπά Νερό.

Καθένα ένα από τα δωμάτια - σουίτες του ξενοδοχείου έχει το δικό του ιδιαίτερο χαρακτήρα και όλα είναι σχεδιασμένα και διακοσμημένα, ώστε να προσφέρουν όλες τις απαραίτητες ανέσεις χαλάρωσης και ηρεμίας.

Διαθέτει εστιατόριο με τζάκι και βεράντα για τους καλοκαιρινούς μήνες, café - bar, Pool bar, Σαλόνι, Εξωτερική πισίνα, αίθουσα ψυχαγωγίας, υπηρεσίες SPA με υδροτονική πισίνα υδροθεραπείας, σάουνα, καμμάμ, event shower, θεραπείες προσώπου, σώματος και μασάζ, Αίθουσες Εκδηλώσεων - Συνεδρίων, εκκλησιάκι στους καταπράσινους κήπους του ξενοδοχείου μας και άνετο parking.

Διακοπές σημαίνουν απόδραση από την καθημερινότητα σε κάθε εποχή του χρόνου και ιδανική αξιολόγηση του ελεύθερου χρόνου σε ένα άνετο και ευχάριστο περιβάλλον με φιλική διατροφή, διασκέδαση, επιλογές για σπόρ και εκδρομές.

Να ποια είναι η φιλοσοφία μας στο PORTARIA HOTEL!

ΠΟΡΤΑΡΙΑ, ΒΟΛΟΣ-ΠΗΛΙΟ

ΤΗΛ: +30 2428090000

E-MAIL: info@portariahotel.gr

Βόλτα στο Ιόνιο Πέλαγος...

Κέρκυρα, Λευκάδα, Ιθάκη, Κεφαλονιά και Ζάκυνθος
σας καλωσορίζουν στον παράδεισο

Επιμέλεια: Νίκος Ασπρούδης
Φωτ. Κώστας Τσομάκος

Στα ζαφειρένια νερά του Ιονίου, τα νησιά του σάς καλωσορίζουν στον παράδεισο. Κεφαλονιά, Κέρκυρα, Ζάκυνθος, Λευκάδα, Ιθάκη. Όλα τα νησιά του Ιονίου, στο σύμπλεγμα Παξοί και Κύθηρα, είναι υπέροχα. Νησιά με κάστρα και πανέμορφες πόλεις ιδιαίτερης αρχιτεκτονικής, επηρεασμένης κυρίως από τους Ενετούς. Νησιά καταπράσινα. Ελαιώνες και πευκώνες που φτάνουν ως το νερό. Βραβευμένες εξωπικές παραλίες με λευκή άμμο και γαλαζοπράσινα νερά. Φιλόξενοι κάτοικοι με τη μουσική στο DNA τους.

Και ακόμη, μοναστήρια και βυζαντινοί ναοί, ορεινά χωριά και κοσμοπολίτικα λιμάνια, μαρίνες για γιοτ και ιστιοπλοϊκά, καταρράκτες, μονοπάτια, υπέροχες ασφαλτοστρωτες διαδρομές, υγρότοποι, βουνά και θαλάσσια πάρκα όπου βρίσκουν καταφύγιο οι χελώνες και οι φώκιες. Με

ιστιοπλοϊκό ή σκάφος στο Ιόνιο; Must όλο το καλοκαίρι, καθώς τα νερά του είναι φιλικά και οι άνεμοι ήπιοι. Τα Ιόνια νησιά είναι, επίσης, ιδανικός προορισμός για όσους αγαπούν τα θαλάσσια σπορ και ειδικά το windsurf και το kitesurf.

Παραλίες διάσπμες, εξωτικές, των σκαφών ή του ανέμου Βραβευμένες και διάσπμες ανά την υφήλιο, οι εξωτικές παραλίες της Λευκάδας θα σας μαγέψουν: Εγκρεμνοί, Πόρτο Κατσιί, Κάθισμα - όπως φυσικά και η περίφημη παραλία με το Ναυάγιο στη Ζάκυνθο. Το Βουτούμι και η Βρίκα στους Αντίπαξους αποτελούν τις αγαπημένες παραλίες όσων έρχονται με σκάφος, ενώ ο Σχίνος της Ιθάκης είναι η παραλία των επωνύμων. Η παραλία του Μύρτου στην Κεφαλονιά, με τα επιβλητικά βράχια, την κάτασρη άμμο και τα βαθυγάλαζα νερά είναι αληθινή καρτ ποστάλ. Σε όλα τα νησιά του Ιονίου υπάρχουν δεκάδες ακόμη μεγάλες και μικρές παραλίες με πλήρη οργάνωση και όλα τα θαλάσσια σπορ.

**Ασφαλής,
ευέλικτη,
φιλική,
δική μας!**

Πόλη - πόλη μεγαλώνουμε μαζί!



**ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΤΙΚΗ
ΤΡΑΠΕΖΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**

Σας γνωρίζουμε, σας στηρίζουμε.

Δυνατότητα εξυπηρέτησης σε 10 καταστήματα, 130 σημεία σε όλη την Ελλάδα και σε όλα τα ATM

Κέρκυρα: Ένας κήπος γεμάτος μουσική και άρωμα σπάνιων λουλουδιών

Η κοσμοπολίτικη Κέρκυρα είναι ίσως το πιο γνωστό νησί στο Ιόνιο και ένα από τα δημοφιλέστερα στη Μεσόγειο. Πόλος έλξης εκατοντάδων χιλιάδων επισκεπτών κάθε χρόνο, αλλά και πηγή έμπνευσης για όλες τις καλές τέχνες, με τεράστια πολιτιστική κληρονομιά, διαθέτει ιδιαίτερη αίγλη, η οποία, σε συνδυασμό με τις φυσικές ομορφιές, το θαυμάσιο κλίμα, τις παραλίες και τα ενδιαιφέροντα αξιοθέατα, την καθιστά έναν από τους πιο ελκυστικούς προορισμούς για Έλληνες και ξένους ταξιδιώτες.

Η ομώνυμη πρωτεύουσα του νησιού είναι μια πόλη-μουσείο, τόπος με μεγάλη καλλιτεχνική παράδοση και με πλήθος ευρωπαϊκών επιρροών αποτελεί το πιο επιτυχημένο παράδειγμα συγκερασμού ελληνικής και δυτικής αρχιτεκτονικής. Δεν είναι τυχαίο ότι το άριστα διατηρημένο ιστορικό της κέντρο έχει κηρυχτεί μνημείο παγκόσμιας πολιτιστικής κληρονομιάς της UNESCO. Στην Κέρκυρα ιδρύθηκε το πρώτο ελληνικό πανεπιστήμιο, η Ιόνιος Ακαδημία, η πρώτη φιλαρμονική και η πρώτη σχολή Καλών Τεχνών στην Ελλάδα.

Ανακαλύψτε κάθε όμορφη γωνιά της πόλης και περιπλανηθείτε:

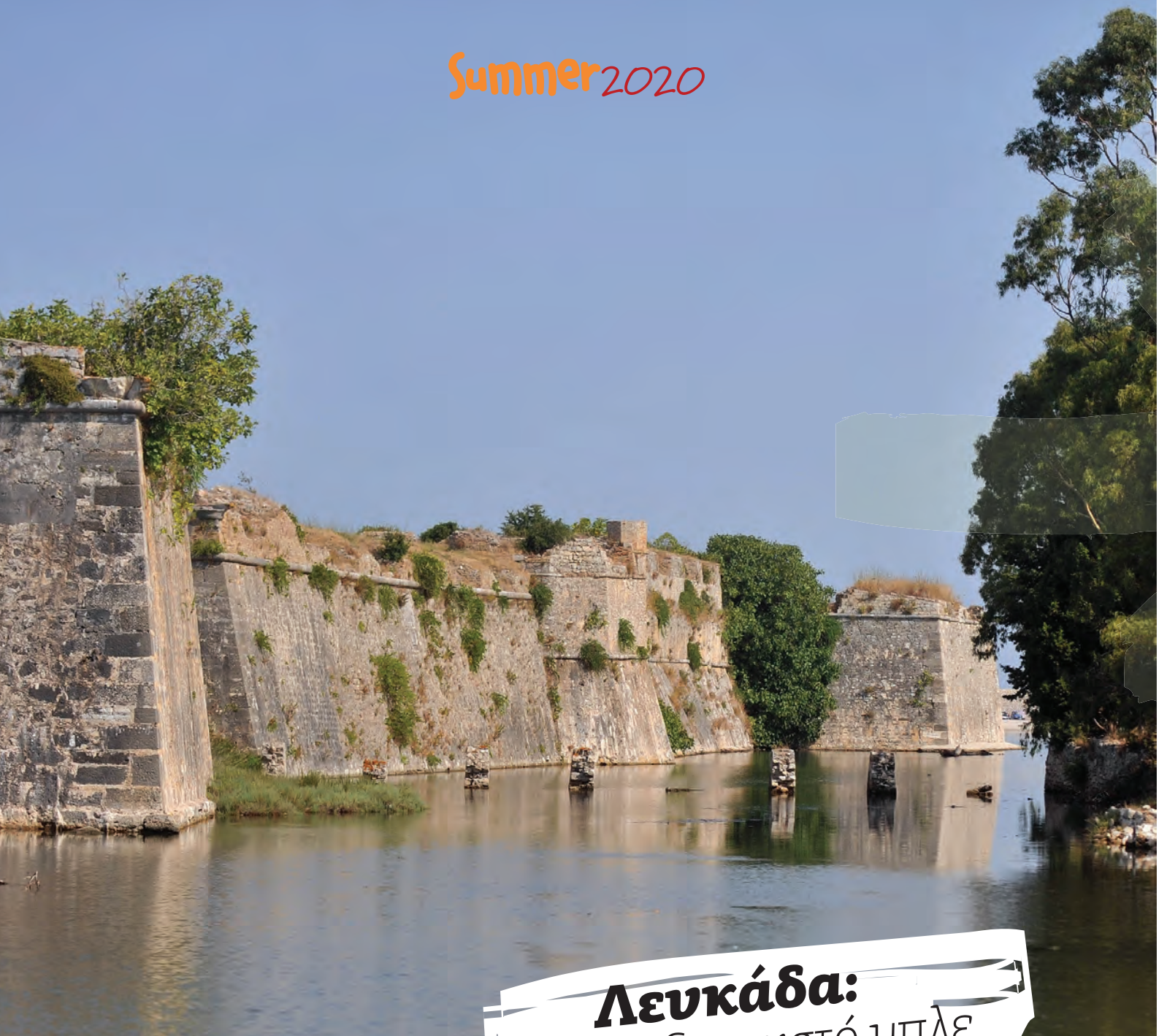
- στην παλιά πόλη (το «Ξωπόλι», όπως το ονομάζουν οι ντόπιοι, ανάμεσα στο παλιό και το νέο φρούριο) με τα περιμετρικά τείχη, που δεν της επέτρεψαν να απλωθεί έχει μια ιδιαίτερη αρχιτεκτονική δόμηση, με ψηλά πολυώροφα σπίτια, στενά δρομάκια (καντούνια) με απλωμένες μπουγάδες και μικρές πλατείες

- στα προάστια, το Μαντούκι βορειοδυτικά, το Σαρόκο ανάμεσα στους λόφους Αβράμη και Σωτήρος, και τη Γαρίτσα, που ξεκινά από την κολόνα του Ντούγκλα στη νότια παραλία

- στην πλατεία Σπιανάδα, τη μεγαλύτερη και εντυπωσιακότερη της χώρας, όπου πραγματοποιούνται και οι περισσότερες εκδηλώσεις, όπως μουσικές συναυλίες, λιτανείες, παρελάσεις, καθώς και αγώνες κρίκετ (στο γκαζόν της πλατείας). Εδώ βρίσκεται και το Λιστόν, συγκρότημα κτηρίων γαλλικής αρχιτεκτονικής με τις χαρακτηριστικές τοξοστοιχίες, προορισμένο αποκλειστικά για τον περίπατο των αριστοκρατών της πόλης!

Όμορφη και ρομαντική, με σεβασμό στην ιστορία και στην παράδοσή της, η Κέρκυρα ξελογιάζει σαν άλλη Κίρκη όσους τυχερούς βρεθούν στα μέρη της. Γνωρίστε την και εσείς. Σίγουρα θα φύγετε μαγεμένοι.





Λευκάδα:
Το ξακουστό μπλε...



Σίγουρα έχετε δει φωτογραφίες των διάσημων παραλιών της Λευκάδας. Όταν όμως την επισκεφτείτε, θα διαπιστώσετε ότι η αλήθεια της ξεπερνά κάθε φήμη. Το «στεριανό» νησί, εύκολα προσβάσιμο, φιλόξενο, ζωντανό έχει τη συνταγή των τέλειων διακοπών. Το Ιόνιο Πέλαγος αδημονεί να αγκαλιάσει τις εμπειρίες σας από τις βουτιές στη Λευκάδα. Κάθισμα, Εγκρεμνοί, Πόρτο Κατσίκι: οι πιο όμορφες παραλίες της Μεσογείου, που βραβεύονται κάθε χρόνο με Γαλάζια Σημαία και κερδίζουν διεθνείς διακρίσεις, θα κερδίσουν και την καρδιά σας.

Windsurf, kitesurf, παραπέντε, καταδύσεις, πτήσεις με υπερελαφρά αεροπλάνα, ιππασία, ιστιοπλοΐα γύρω από μικρά νησιά της περιοχής και τον Σκορπιό του Ωνάση... Τα σπορ και οι δραστηριότητες δεν τελειώνουν ποτέ εδώ. Περιηγήσεις στην ενδοχώρα, διαμονή σε ξενοδοχεία πολυτελή ή παραδοσιακά και εστιατόρια πάνω στο κύμα. Η γεμάτη ζωή πόλη της Λευκάδας σας καλεί στην κουλτούρα της, που -όπως όλα τα Ιόνια νησιά- κρύβει κάτι από Δύση: βόλτα στα καντούνια, καντάδες, χωρατά από τους περίφημους «μπουρανέλους», ένα πιάτο φακές της Εγκλουβής στο πανηγύρι του Αγίου Δονάτου. Και να... Μπήκατε κιάλας στον μαγευτικό κόσμο της!

Έτοιμοι για μια βουτιά στον παράδεισο; Παραλίες με τirkουάζ και πράσινα νερά, λευκή άμμος ή ψιλό άσπρο βότσαλο. Αχανείς εξωτικές παραλίες, όρμιοι, βράχια κομμένα κάθετα, πεύκα που φτάνουν μέχρι το νερό. Κάθισμα, Εγκρεμνοί, Μύλος, Πευκούλια, Μύλοι, Αμμόγλωσσα. Και η σαρ του νησιού, το Πόρτο Κατσίκι. Κάθε βουτιά και κάθαρση. Κάθε παραλία και μία αξέχαστη εμπειρία.

Στο Νυδρί δεκάδες κατάρτια στη σειρά κουνιούνται στο ρυθμό της αύρας. Ανυπόμονα τα ιστιοπλοϊκά σας περιμένουν να οργώσετε το Ιόνιο. Λύστε τους κάβους και ανοίξτε πανιά για τα γαλαζοπράσινα νερά. Τέσσερα νησιά -μικροί παράδεισοι- σας περιμένουν να τα ανακαλύψετε: Πριγκιπόνησα, Μεγανήσι, Κάλαμος και Καστός. Για τους λάτρεις της ιστιοπλοΐας τα νησάκια της Λευκάδας είναι από τους πιο αγαπημένους προορισμούς σε όλη την Ελλάδα.

Κοντά στο Νυδρί, ένα από τα πιο διάσημα νησιά στην Ελλάδα αλλά και σε ολόκληρο τον κόσμο: ο Σκορπιός, το θέρετρο του μεγιστάνα Αριστοτέλη Ωνάση, το λατρεμένο του νησί, το «καταφύγιο» του. Το αγόρασε το 1963 και το «στόλισε» με κάθε είδους δέντρα και εξωτικά φυτά. Λιζ Τέιλορ, Ρίτσαρντ Μπάρτον, Κένεντι, Τσόρτσιλ, βασιλείς, δούκες, εφοπλιστές... Όλοι βρέθηκαν στα περίφημα γλέντια και τα πάρτι στον Σκορπιό και στη θαλαμγό Χριστίνα, όλοι ανακάλυψαν τη μαγεία του Ιονίου. Εδώ, αναπαύεται για πάντα και ο ίδιος ο Ωνάσης από το 1975.



Summer 2020



Ιθάκη: Το νησί του Οδυσσέα





Μπορεί ένα ταξίδι να χαρίσει το μύθο και την αθανασία; Μπορεί, εάν ο προορισμός του είναι η Ιθάκη. Ο νόστος του Οδυσσέα: το περιπετειώδες και πολυτάραχο ταξίδι του ήρωα προς την πατρίδα του την Ιθάκη έκανε αυτό το νησί μυθικό, αθάνατο. Το μετέτρεψε σε σύμβολο, έμπνευση, καταφύγιο, με τη βοήθεια της μούσας των ποιητών, όπως του Καβάφη.

Το δικό σας ταξίδι σε αυτό το νησί του Ιονίου θα είναι το ίδιο «μυθικό» και αξέχαστο. Η καταπράσινη Ιθάκη με τις πανέμορφες παραλίες και τους καταπράσινους φυσικούς όρμους που λατρεύουν οι ιστιοπλόοι, τους κατοίκους της, που έχουν το πείραγμα και το χωρατό στο αίμα τους, τους παραδοσιακούς οικισμούς, το μαγευτικό Κιόνι, τη μεσαιωνική Ανωγή με τα «μενίρ», και την Εξωγή με τις «πυραμίδες» της είναι ένα νησί για όσους λατρεύουν το στοχασμό, αναζητούν τη γαλήνη, ενθουσιάζονται με τις ανακαλύψεις, μα πάνω από όλα αναζητούν τη δική τους «Ιθάκη».

Αδύνατο να μην ερωτευτείτε το Κιόνι –ιδιαίτερα όταν μπαίνετε με σκάφος στον κλειστό όρμο του και αντικρίζετε τον παραδοσιακό, αμφιθεατρικά κτισμένο, διατηρητέο οικισμό. Πέτρινα σπίατα με αυλές που ευωδιάζουν από τα λουλούδια, μικρά καφέ και εστιατόρια με τραπέζακια πάνω στη θάλασσα, κομψά μπαράκια. Με το πρώτο βήμα στην προκυμαία, το Κιόνι σάς παίρνει από το χέρι για ένα γοητευτικό ταξίδι στην ιστορία του, που ξεκινάει από τον 16ο αιώνα.

Ένας θρησκευτικός φάρος, το μοναστήρι της Παναγίας της Καθαριώτισσας, πολιούχου της Ιθάκης, στέκει στο Ομηρικό όρος Νήριτος, στο ομορφότερο σημείο του νησιού, από το 1696 και αποτελεί ένα από τα αξιοθέατα του νησιού. Αξίζει να έρθετε στο πανηγύρι που γίνεται στη μονή στις 7 Σεπτεμβρίου.

Στο πετρόκτιστο μεσαιωνικό χωριό της Ανωγής θα πάτε οπωσδήποτε. Γύρω της υψώνονται τα... μενίρ. Δεν τα κατασκεύασε ο Οβελίξ, είναι δημιουργήματα της φύσης. Το πιο σπουδαίο είναι ο λεγόμενος Αράκλης.

Ο βυθός της Ιθάκης με τα πανέμορφα λιβάδια Ποσειδωνίας, τα σπύλαια και τους υφάλους είναι ιδανικός για scuba diving. Αν είστε τυχεροί, μπορεί να συναντήσετε και τις μεσογειακές φώκιες Monachus Monachus που βρίσκουν καταφύγιο στις βραχώδεις ακτές.

Nοσί καταπράσινο, παραλίες απίστευτης ομορφιάς, νερά στο χρώμα του σμαραγδιού και μια έντονη αύρα πολιτισμού.

Είναι η Κεφαλονιά, που λάμπει στο Ιόνιο πέλαγος. Το μεγαλύτερο από τα Ιόνια νησιά και ένας από τους πιο δημοφιλείς τουριστικούς προορισμούς. Το πράσινο και το μπλε εναρμονίζονται, η φύση έχει απλόχερα προσφέρει στο νησί. Πεύκα, κυπαρίσσια και ελιές και στις κορυφές του Αίνου η κεφαλληνιακή ελάτη. Στις πλαγιές του βουνού καλλιεργούνται τα κλήματα από τα οποία παράγεται η Ρομπόλα, το ξακουστό λευκό κρασί της Κεφαλονιάς.

Εκπληκτικός και ο πλούτος του θαλάσσιου βυθού της. Εκεί βρίσκουν καταφύγιο οι σπάνιες χελώνες καρέτα-καρέτα, εκεί και οι επίσης σπάνιες φώκιες μονάρχους-μονάρχους. Το κοσμοπολίτικο Αργοστόλι είναι η πρωτεύουσα, πολυσυλλεκτική και δραστήρια, υπάρχουν όμως πολλοί γραφικοί οικισμοί προς τέρψη των ταξιδιωτών, όλοι τους ξεχωριστοί, γεμάτοι ιστορία, μνημεία και παράδοση, και με καλαίσθητες εστίες διασκέδασης, από κομψά μπαράκια μέχρι ταβερνάκια όπου ευωδιάζει η νόστιμη κεφαλλονίτικη κουζίνα. Και όσον αφορά τις παραλίες: πολλές, αμέτρητες, ξεχωριστές. Δεν είναι να απορεί κανείς που ο επισκέπτης ερωτεύεται αυτό το με τις πολλές χάρες φιλόξενο νησί και επιστρέφει με κάθε ευκαιρία.

Η κουζίνα της Κεφαλονιάς γνώριμη και πρωτότυπη. Γεύσεις οικίες, αλλά και ιδιαίτερες. Το νησί αυτάρκες σε τρόφιμα, παράγει αγνές ύλες. Κίτρινα τυριά, φέτα, λάδι, μέλι, κρέατα, αλλαντικά παραγωγής τους. Και πολλές αυθεντικές συνταγές. Κεφαλλονίτικες ρετσέτες, τετράδια με συνταγές που ταξίδευαν στο χρόνο από γενιά σε γενιά. Δοκιμάστε την χαρακτηριστική κρεατόπιτα, λαγώτο με λαγό, γίδα σωφιγάδο. Γευτείτε μπακαλιάρωπα με παστό μπακαλιάρο και σκορδαλιά με πατάτα βρασμένη σε ζωμό από μπακαλιάρο με λεμόνι ή ξύδι. Υπάρχει η στραπατσάδα με αυγά και ντομάτα και τα τσιγαρίδια που είναι χόρτα γιαχνί. Παραδοσιακά γλυκά, μάντολες και παστοκύδωνο. Και βέβαια είναι το ξακουστό κρασί της Κεφαλονιάς, η Ρομπόλα, κρασί ξηρό με γεύση λεπτή.



Κεφαλονιά: Συμφωνία σε γαλάζιο και πράσινο.







Ζάκυνθος: Το φιόρε
του Λεβάντε



Το νοτιότερο νησί του Ιονίου είναι και το λουλούδι της Ανατολής: η Ζάκυνθος - το Fiore di Levante, όπως το ονόμασαν οι Λατίνοι. Και αυτό γιατί κάθε

καλοκαίρι ανθίζει και σας τραβάει να γευτείτε το νέκταρ του. Στις παραλίες Λαγανά, Τσιλιβή, Αργάσι, Καλαμάκι, Αλυκές Άγγλοι, Γάλλοι, Ιταλοί χορεύουν μαζί σε ένα ατέλειωτο beach party. Αναζητάτε μοναδικές στιγμές; Βρείτε τις στην διάσημη παραλία Ναυάγιο, στο ηλιοβασίλεμα στο Κερί και το Κρουονέρι, στις παραλίες που αφήνουν τα αυγά τους οι χελώνες καρέτα - καρέτα, στις καντάδες των ντόπιων. Ψάχνετε ένα μοναδικό ελληνικό νησί που να τα έχει όλα;

Κρεμασμένοι στην κουπαστή του καϊκιού που κάνει το γύρο της Ζακύνθου, βλέπετε την ωραιότερη «παρέλαση» παραλιών. Το Ναυάγιο, ο Λαγανάς, ο Γέρακας, ο Βασιλικός, το Μαραθονήσι, οι Γαλάζιες Σπηλιές θεωρούνται από τις ωραιότερες παραλίες στην Ελλάδα. Μεγάλος πρωταγωνιστής, το διάσημο ναυάγιο, που ονόμασε την εξωτική παραλία με την ολόλευκη άμμο και τα πράσινα-τροκούζνερα. Ελάτε νωρίς το πρωί ή αράξτε αρόδο από το προηγούμενο απόγευμα, για να κάνετε την πρώτη πρωινή βουτιά, πριν έρθει ο πολύς κόσμος..

Γύρω από τη Ζάκυνθο βρίσκεται το πρώτο Εθνικό Θαλάσσιο Πάρκο της Ελλάδας. Γιατί; Εδώ «συχνάζουν» οι σπάνιες θαλάσσιες χελώνες καρέτα - καρέτα. Από την άνοιξη ξεκινούν από τον κόλπο της Λιβύης και τη Β. Αδριατική, για να φτάσουν εδώ... όχι για διακοπές, αλλά για να αφήσουν τα αυγά τους στις παραλίες Γέρακα, Δάφνη, Καλαμάκι, Μαραθονήσι και κυρίως στα Σεκάνια, ανατολικά του Λαγανά. Σσςς... Αν είστε τυχεροί, ώστε να δείτε την ωτοκόκια, θαυμάστε σιωπηλά το θέαμα της φύσης.

Έτοιμοι για βόλτα στην ομορφότερη γειτονιά της πόλης της Ζακύνθου; Στην παλιά συνοικία Μπόχαλη, 2 χλμ. από το κέντρο, θα απολαύσετε το πανόραμα προς το λιμάνι, το Αργάσι και τον κόλπο του Λαγανά. Στενά με παλιά σπίτια και καφέ με συνοδεία την απίστευτη θέα. Ακόμη πιο ψηλά, πνιγμένο στο πράσινο, το φρούριο της Ζακύνθου, όπου επί Ενετοκρατίας βρισκόταν η πρωτεύουσα του νησιού.

Βάλτε στο πρόγραμμά σας μια επίσκεψη στα οινοποιεία του νησιού, μερικά από τα οποία έχουν μεγάλη ιστορία. Στη Ζάκυνθο καλλιεργούνται περίπου 19.000 στρέμματα με αμπέλια και υπάρχουν πάνω από 60 διαφορετικές ποικιλίες.



Στο νησί του “έρωντα”

Ένας απαλός κυματισμός νότιζε τ' ακρογιαλία του νησιού, στραφταλίζοντας κάτω απ' τις λοξές ακτίνες του πρωινού ήλιου. Το πλοίο, γεμάτο ταξιδιώτες, στρίβοντας απ' τη ρότα του, προσέγγιζε στ' απάνεμο λιμάνι.

Ο συγγραφέας Άγης Κ. αραγμένος στο τελευταίο κατάστρωμα αγνάντευε το νησί, που πλησίαζε ολοένα προς το μέρος του. Πήγαινε με σκοπό να ξεκουραστεί, μερικές ημέρες, πιο πολύ πνευματικά παρά σωματικά. Φεύγοντας απ' τη Λάρισα, ενημέρωσε την γκαρσόνα στο «Vissini Café», όπου σύχναζε, ότι θα βρισκόταν στη Σκιάθο, για κάθε ενδεχόμενο. Βαλίτσες κι άλλα μπαγκάζια δεν είχε. Μόνο ένα σάκο στο χέρι κι ένα σακίδιο στην πλάτη. Χάζεψε, για λίγο, από ψηλά, την αποβίβαση των ναυβατών και, κατόπι, κατέβηκε και κατευθύνθηκε στο σταθμό των λεωφορείων. Το αστικό, μετά από μια σύντομη διαδρομή, τον άφησε έξω απ' το ξενοδοχείο: «Ονειρο στο κύμα», όπου θα κατέλυε. Το λογότυπο, προδήλως, ήταν παρμένο απ' το ομώνυμο ερωτικό διήγημα του Αλέξανδρου Παπαδιαμάντη.

Αφού τακτοποιήθηκε στο δωμάτιο, βγήκε στον ανοιχτό εξώστη και στάθηκε κάτω απ' την ξύλινη πέργκολα με την καλαμωτή. Οι ηλιαχτίδες, περνώντας ανάμεσα απ' τα διάκενα, δημιουργούσαν περίεργα γεωμετρικά, γραμμωτά σχήματα στο δάπεδο και στους τοίχους. Τα δίκυκλα με τα ζευγαράκια πηγαυοέρχονταν στο μοναδικό δρόμο του νησιού, κάνοντας ένα δαιμονισμένο θόρυβο. Οι νεαρές κοπελιές κολλημένες στ' αγόρια τους, όπως οι πεταλίδες στους βράχους, πρόσφεραν ένα όμορφο θέαμα με τα μισόγυμνα σώματά τους, πριν τα μηχανάκια εξαφανιστούν με ταχύτητα στη στροφή του δρόμου.

Κουρασμένος απ' το ταξίδι, έκανε μπάνιο, ξάπλωσε κι αποκοιμήθηκε. Το βραδάκι πήρε το λεωφορείο για την πόλη. Στριμώχτηκε αναγκαστικά με τους άλλους επιβάτες, ακουμπώντας μέχρι παρεξήγησης το κορίτσι με το καυτό σορτί, από ξεφτισμένο τζιν, που της κάλυπτε μόνο το μισό πσιινό και θυμήθηκε τι συνέβη σ' ένα φίλο του, τον Ντίνο, που είχε πάει διακοπές σ' ένα αιγαιοπελαγίτικο νησί. Γύριζε απ' το μπάνιο με το λεωφορείο, όντας τυχερός που βρήκε μια θέση να καθίσει και σε λίγο είδε κατάπληκτος να θρονιάζεται πάνω του μια ξανθιά καλλονή, που του είπε όλως αυθορμήτως: «No problem!» Μόνο που το πρόβλημα δεν το είχε εκείνη αλλά ο Ντίνος, ο οποίος νοσταλγεί μέχρι σήμερα τα μαλακά οπίσθια της δεσποινίδας. Προσπάθησε βέβαια να κρατηθεί, φέρνοντας στο μυαλό του αχνινούς, δηλητηριώδεις μέδουσες κι έτερα σχετικά τέρατα, αλλά δεν το κατόρθωσε, και το κορίτσι, που το αντήφθηκε, του επανέλαβε χαμογελώντας, με τα πρόσωπά τους ν' απέχουν ολίγα εκατοστά, «No problem, boy!»

Έφαγε στην αυλή ενός εστιατορίου, όπου μια τραγουδίστρια μ' ένα εντυπωσιακό μακρύ εβένινο φόρεμα, μεγάλο ντεκολτέ και πλούσιο στήθος, που μέρος του είχε δραπετεύσει απ' την υφασμάτινη φυλακή, διασκέδαζε τους πελάτες με παλιά νοσταλγικά τραγούδια, ελληνικά και ξένα. Είχε γλυκιά, ζεστή φωνή κι ο κόσμος τη χειροκροτούσε.

Είχε αφαιρεθεί τόσο πολύ με τη βοήθεια της αιοιδού, που χάθηκε στους διαδρόμους του χρόνου, και στο μισοσκόταδο που επικρατούσε του φάνηκε ότι, στο στενό δρομάκι, είδε τον μπαρμπα - Γιαννίό τον Έρωντα να κατέρχεται εις την παραθαλάσσιον αγοράν ⁽¹⁾.

Το πρωί σηκώθηκε αχάραγα, άνοιξε διάπλατα την μπαλκονόπορτα και βγήκε στη βεράντα. Βρισκόταν στο δεύτερο όροφο ενός εκ των κτιρίων της τουριστικής μονάδας. Στηρίχτηκε στο ξύλινο, λιτό κικκλίδωμα, θαυμάζοντας το τοπίο στο θαμπό λυκαυγές. Μια κοπελιά στο διώροφο, απέναντι απ' το δρόμο, γυμνόστηθη, μπροστά στον καθρέφτη, περιποιούνταν μ' επιμέλεια το πρόσωπό της. Δε θα τον είχε δει, σκέφτηκε. Ο Ηλιος δεν είχε αναδυθεί ακόμα μέσ' απ' την ακύμαντη θάλασσα κι έτσι το θέαμα είχε μια ιδιαίτερη σαγήνη. Δε θέλησε να φανεί αδιάκριτος, κατασκοπεύοντας τις προσωπικές στιγμές της και μπήκε στο δωμάτιο. Άνοιξε τη βαλίτσα του και βόλεψε με τάξη στο μικρό γραφείο και στο μπάνιο τα πράγματά του.

Έπειτα, πήρε πρωινό στη σκεπαστή βεράντα, που ανασπυσόταν κατά μήκος της όψης του κτιρίου. Η μπαλκονόπορτα, στο αντικρινό διώροφο, ήταν κλειστή και η κουρτίνα τραβηγμένη πέρα ως πέρα.

Πήρε το αυτοκίνητο που είχε νοικιάσει ψες και κατέβηκε στην ομώνυμη πολίχνη του νησιού. Αφού παρκάρισε, κατευθύνθηκε στον κεντρικό δρόμο με τα λογιής λογιής καταστήματα. Οι τουρίστες δημιουργούσαν ένα πανδαιμόνιο γλωσσικής Βαβέλ. Οι γυναίκες ποικιλότροπα κι ελάχιστα ντυμένες τραβούσαν τα βλέμματα των αρσενικών και δημιουργούσαν ευχάριστο ερωτικό περιβάλλον. Στο μοναδικό βιβλιοπωλείο της πόλης, της πόλης που γέννησε τον Παπαδιαμάντη και τον Μωραϊτίδη, δυο απ' τους μεγαλύτερους λογοτέχνες της χώρας, τα βιβλία ήταν λιγοστά. Δεν είχε ούτε τα βιβλία τους!

Επέστρεψε στο ξενοδοχείο και ανέβηκε στο δωμάτιό του. Η κοπέλα βρισκόταν στη βεράντα. Φορούσε μπικίνι και κάτι ανάλαφρο και διάφανο κυμάτιζε στο λιγοστό αεράκι, πιασμένο στο λαϊμό της. Ένα ψάθινο καπέλο με φαρδύ μπορ σκίαζε το πρόσωπό της. Στο τραπέζακι ένα ποτήρι με σααστό καλαμάκι φανέρωνε ότι απολαμβάνε τον καφέ της διαβάζοντας. Αν και δεν είχε δει ακόμη άντρα δίπλα της, η διαίσθηση του έλεγε ότι ήταν παντρεμένη.

Άνοιξε το «Δαιμόνιο» του Θεοτοκά και συνέχισε την ανάγνωση από κει που την είχε αφήσει στο πλοίο.

Με το σούρουπο, κατέβηκε στην πόλη. Άφησε το αυτοκίνητο στ' ανατολικά και περπάτησε κατά μήκος της προκουμιάς. Τα κότερα λικνίζονταν, παράγοντας παράξενους ήχους και τριγμούς.

Καθόταν σταυροπόδι πάνω στο χοντρό σίδηρο που δένουν τα σκιοινιά τους τα πλοία, όταν αράζουν στο λιμάνι. Φορούσε ρουμπινί φόρεμα, πέδιλα στο ίδιο χρώμα με δέσιμο πάνω απ' τον αστραγάλο και τα μαλλιά της ήταν κοκκινωπά και κομμένα κοντά. Ένα κολιέ λευκών μαργαριταριών στόλιζε το λαϊμό της και ένα – όμοιας κατασκευής και χρώματος – βραχιόλι το αριστερό χέρι. Κοιτούσε προς τα μικρά νησάκια που προσάτευσαν το λιμάνι.

– Μοιάζετε σα να 'χετε δραπετεύσει από κόμεις του Giardino, της είτε ζυγώνοντας.

Τον κοίταξε και χαμογέλασε.

– Ομολογώ ότι είναι το πιο έξυπνο κομπλιμέντο που έχω ακούσει. Φαντάζομαι πως ο Giardino θα σχεδιάζει όμορφες γυναίκες.

– Ναι, και καλοντυμένες όπως εσείς. Αν δεν περιμένετε κάποιον, θέλετε να πιούμε ένα ποτό μαζί;

Στο ανηφορικό δρομάκι με τις καφετέριες δεν έβλεπες τη μύτη σου στο σκοτάδι ούτε άκουγες το διπλανό σου απ' τη δυνατή μουσική. Βρήκαν δυο ψηλά σκαμπό και κάθισαν. Θα 'λεγες πως κανένας δε σημείωσε την άφιξη τους, αλλά, περιέργως, εντός ελάχιστων δευτερολέπτων, ένας νεαρός ξεπρόβαλε απ' το πουθενά, ελισσόμενος με δεξιότητες μεταξύ των πελατών. Ο Άγης τον ρώτησε αν είχαν



Του Βάιου Κουτριντζέ



aroma dryos
ECO & DESIGN HOTEL



Συμπυκνώστε όλη την ομορφιά του δάσους, τα χρώματα και τα αρώματα της ορεινής ηπειρώτικης φύσης. Προσθέστε ισχυρές δόσεις εκλεπτυσμένης πολυτέλειας, ζεστασιάς και αυθεντικής ελληνικής φιλοξενίας. Συνδυάστε την ασύγκριτη θέα στις κορυφογραμμές της Πίνδου με όλες τις ανέσεις ενός σύγχρονου πολυτελούς ξενοδοχείου που σέβεται απόλυτα το περιβάλλον. Αποτέλεσμα, το Aroma Dryos Eco & Design Hotel, το ξενοδοχείο του Μετσόβου που θα σας κάνει να αισθανθείτε ότι είστε ο πρωταγωνιστής στο πιο ονειρεμένο σκηνικό διακοπών, στην καρδιά του παραδοσιακού οικισμού της Ηπείρου.

Τηλ. 2656029008
e-mail: info@aromadryos.gr
<https://aromadryos.gr>
ΜΕΤΣΟΒΟ - ΗΠΕΙΡΟΣ



καναδέζικο ουίσκι.

- Βεβαίως, κύριε, το καλύτερο. Να φέρω δύο;
- Η γυναίκα κούνησε καταφατικά το κεφάλι της.
- Βλέπω, είστε εκλεκτικός. Διαβάζετε κόμιξ, επιλέγετε το ποτό σας.
- Συναναστρέφομαι, επίσης, γυναίκες ωραϊόμορφες.

Γέλασε στο άκουσμα της λέξης, άστραφτε ολόκληρη, έσφυζε από ζωή. Την πρόσεξε καλύτερα, εξονυχιστικά το σκοτεινό περιβάλλον βοηθούσε, ώστε να μη χαρακτηριστεί ανάγωγος. Τα χείλη της ήταν βαμμένα στο χρώμα του φορέματος, όπως και τα νύχια της. Η ηλικία της γύρω στα τριάντα, τόσο την υπολογίζει. Δεσποινίδα ή, μήπως, κυρία; - γιατί η απουσία δαχτυλιδιού δεν αποδεικνύει τίποτε. Πάντως, έπρεπε να είναι προσεκτικός με τις φιλοφρονήσεις, καμιά φορά φέρνοντο το αντίθετο αποτέλεσμα.

Ήπιε απ' το ποτό της («Νέκταρ!» είπε θαυμαστικά) και σταύρωσε τα πόδια της πάνω στο σκαμπό, όπως τόσο εύκολα και αισθαντικά μπορούν και το κάνουν οι γυναίκες. Το φόρεμά της κρεμάστηκε γλείφοντας το κορμί της, χωρίς να συμβούν «τυχαίες» αποκαλύψεις. Τα μάτια της φάνηκαν ονειροπόλα. Τον κοιτούσαν, αλλά στιγμιαία έφευγαν μακριά. Έριξε μια ματιά στο ρολόι της. Πρόσεξε πως η διάθεσή της άλλαξε ξαφνικά.

- Πάμε να πάρουμε αέρα, εδώ μέσα πνίγομαι, είπε.

Τα κόττερα συνέχιζαν το χορό τους κι ένας υπαίθριος καλλιτέχνης ζωγράφιζε υπέροχα έργα με σπρέι και φλόγιστρο, με μια παράξενη τεχνική και τελετουργικές κινήσεις, ενώ πολλοί στέκονταν και τον παρακολουθούσαν με περιέργεια. Ένωσε να τον πιάνει απ' το χέρι και να τον τραβάει απ' το μαζεμένο μπουλούκι. Περιπάτησαν πέρα απ' τη δημοσιά, προς τα δέντρα της παραλίας.

Περνώντας δίπλα σ' ένα γερτό αλμυρικό στάθηκε και στηρίχτηκε με την πλάτη της σ' αυτό. Τα λόγια περιίπτευσαν. Σέρνοντας πάνω της τα χέρια του, νόμισε ότι άγγιζε το μεσημεριώτικο ήλιο. Τα κύματα, λίγο παρακάτω, ακούγονταν να σμίγουν ερωτικά με την άμμο σκεπάζοντας τους ανασασμούς τους.

Κατεβάζοντας το φόρεμα, είπε:

- Μη με ακολουθήσεις, σε παρακαλώ.

Την έβλεπε, ωστόσο μπερδεύτηκε με τον κόσμο και την έχασε απ' τα μάτια του. Είχε ακούσει ότι στα νησιά γίνεται το σώσε, αλλά αυτό που του συνέβη παραήταν αναπάντεχο.

Έτσι νόμιζε.

Την άλλη μέρα το πρωί βγήκε στη βεράντα, αλλά τα παντζούρια της μπαλκονόπορτας ήταν ασφαλιστά.

«Πάει κι αυτή! ωραία αρχίσαμε», σκέφτηκε.

Τον είδε που έκοβε βόλτες. Ίσιασε το φόρεμα πάνω στους γλουτούς της, είπε σιγανά: «Να πάρει! το ξέχασα κρεμασμένο στο δέντρο, ήταν και πανάκριβο», αλλά αμέσως γέλασε στη σκέψη ότι θα το βρισके εκείνος και θα είχε κάτι δικό της να τη θυμάται, έφτιαξε τα μαλλιά της, κοιτάχτηκε σ' έναν καθρέφτη, έβαψε τα χείλη της και προχώρησε.

- Φαίνεσαι κουρασμένη, καλή μου.
- Ξεθεώθηκα. Έκανα βόλτες στα μαγαζιά, αλλά δεν αγόρασα τίποτε.
- Πάμε για ένα ποτό;

Συμφώνησε. Παρακαλούσε από μέσα της να μην πάνε στο ίδιο Café.

Τελικά, πήγαν εκεί.

- Είναι όμορφα εδώ, της είπε.

- Ναι.

Ο ίδιος νεαρός κατέφτασε και στάθηκε πάνω απ' τα κεφάλια τους σαν το Δισκοβόλο του Μύρωνα.

- Απ' το ίδιο, κυρία,.. άρχισε να λέει, αλλά το μυαλό του πήρε αμέσως στροφές. Είχαν δει τόσα τα μάτια του.

- Συγγνώμη,.. λάθος τραπέζι,.. τι προτιμάτε παρακαλώ; Εσείς, κύριε;
- Ουίσκι καναδέζικο απ' το καλό και για τους δυο μας, πρόλαβε η γυναίκα.

- Μάλιστα, κυρία.
- Λητώ, μ' εντυπωσιάζεις!
- Η Αלקηστη μου το έμαθε.
- Αυτή η χωρισμένη;
- Δεν τον χώρισε αυτή, Αλέξανδρε' εκείνος το 'σκασε με τη γραμματέα του.

- Έχεις δίκιο,.. δεν ήθελα να προσβάλω την κολλητή σου. Ο νεαρός δεν κρατήθηκε και το διέδωσε στους φίλους του.

- Δεν ήταν πριν από λίγο εδώ με κείνο το ομορφόπαιδο;
- Ποια ρε μαλάκα;
- Τους την έδειξε.
- Για να το λες εσύ, έτσι θα 'ναι.
- Είναι παντρεμένη, μόλις τώρα είδα το δαχτυλίδι, προηγουμένως όμως δεν το φορούσε!
- Καμιά αρπαχτή θα έκανε η γυναίκα, τι κολλάς; Η πρώτη είναι;

Τους πήγε τα ποτά και ξανακοίταξε το δάκτυλό της. Είχε δίκιο.

- Στην υγεία μας, αγάπη μου.
- Εσύ τι έκανες, μελέτησες;
- Αρκετά. Του χρόνου αναλαμβάνω τα τελευταία έτη των πολιτικών μηχανικών και πρέπει να προετοιμαστώ κατάλληλα.
- Ξεκουράσου όμως και λίγο, βρε μωρό μου. Σε διακοπές βρισκόμαστε. Θυμάσαι πότε κάναμε έρωτα για τελευταία φορά;
- Δε θυμόταν, η Λητώ είχε δίκιο. Έσκυψε το κεφάλι.

- Καλά,.. δεν το είπα για να στενοχωρηθείς.

Στο δωμάτιο, ο Αλέξανδρος ξάπλωσε κι έσβησε το φως να κοιμηθεί. Η Λητώ βγήκε στο μπαλκόνι. Το ξενοδοχείο απέναντι ήταν σκοτεινό. Οι ένοικοι κοιμόνταν. Το βλέμμα της στυλώθηκε στον εξώστη του δευτέρου ορόφου. Εκείνος ή κοιμόταν ή ήταν έξω ακόμη. Τρυφερός άντρας, ήξερε καλά τις γυναίκες. Ένα ρεύμα ευχαρίστησης σάρωσε το κορμί της και κατέληξε στον εγκέφαλο σαν ανατριχίλα. Αλήθεια, πώς τον έλεγαν; Τι δουλειά έκανε; Σε ποια πόλη ζούσε; Αλλά γιατί αναρωτιόταν,

δε θα τον ξανάβλεπε.

Τον είχε προσέξει απ' την πρώτη στιγμή που έφτασε στο ξενοδοχείο -έτυχε να βρίσκεται στη βεράντα- και της άρεσε. Το επόμενο πρωί, έπαιξε την παράστασή της στον καθρέφτη, για να του τραβήξει την προσοχή. Αν δεν τη συναντούσε τυχαία το βράδυ, όπως έγινε, ή δεν της μιλούσε, θα το έκανε εκείνη μ' οποιονδήποτε τρόπο, γιατί την άλλη μέρα θ' αναχωρούσαν απ' το νησί. Ήθελε να κάνει έρωτα μαζί του και δε θα τη σταματούσε τίποτε. Εκτός αν την απέρριπτε. Κι όλ' αυτά, γιατί ο Αλέξανδρος δεν την άγγιξε ούτε μια φορά, ένα μήνα που παραθέριζαν στο νησί. Όλα έχουν και τα όριά τους διάολε,.. γυναίκα ήταν!

Η κίνηση στο δρόμο είχε σταματήσει. Όλοι ξεκουράζονταν για το αυριανό ξεσάλωμα. Ήθελε να μιλήσει με κάποιον. Ψαχούλεψε την τσάντα της για το κινητό.

- Αלקηστη!
- Φιλενάδα! πότε επιστρέφεις, βαρέθηκα μόνη μου.
- Αύριο, καλή μου. Πού σε βρίσκω;
- Έξω, είμαι για καφέ. Ανακάλυψα μια γαμάτη καφετέρια στην Πλατεία Ταχυδρομείου. «Vissini Café» λέγεται. Έγινε τίποτε, τελικά, με το παλληκάρι που μου 'λεγες, ή σ' έπιασαν πάλι οι αναστολές;
- Έχω να σου πω νέα.
- Μπράβο, Λητώ μου! Ο Αλέξανδρος... "κοιμάται" ως συνήθως;
- Αלקηστη!

Πέρασε στο δωμάτιο κι έκλεισε μαλακά την μπαλκονόπορτα μην τον ξυπνήσει. Ξάπλωσε και κοίταξε το ταβάνι. Από αύριο ξανά στη Λάρισα. Ο Αλέξανδρος στο πανεπιστήμιο κι αυτή με την Αלקηστη. Πώς την έυτε την καφετέρια η φίλη της;

«Vissini Café» ;
[(1). από το δήγημα του Αλ. Παπαδιαμάντη: « Ο Ερωτας στα χιόνια»]



ΚΤΈΝΙΟΝ

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ
ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ
ΤΩΝ ΧΡΩΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ
ΜΑΛΛΙΩΝ!



Οι ανάγκες των μαλλιών σε ενυδάτωση και προστασία από τις ακτίνες Ήν τους καλοκαιρινούς μήνες είναι αυξημένη!

Το **κομμωτήριο Κτένιον** και η **Άννα Λαζαρίδου**, hair expert, συνιστά την σειρά περιποίησης της **schwarzkopf BC SUN PROTECT** που προστατεύει, καθαρίζει και περιποιείται τα μαλλιά πριν και μετά την έκθεσή τους στον ήλιο, προσφέροντας μια προστατευτική ασπίδα και αποτρέποντας τον αποχρωματισμό, απομακρύνοντας το θαλασσινό νερό και τους ρύπους, ενώ αναζωογονεί και καλλωπίζει τα ταλαιπωρημένα από τον ήλιο μαλλιά!

Κτένιον: ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ ΑΝΔΡΩΝ/ΓΥΝΑΙΚΩΝ

28ης Οκτωβρίου 15, Τηλ. 2410281605 | Μιαούλη 21& Ηπείρου, Τηλ. 2410550978 | Λάρισα

Mail: ktenion@gmail.com | Follow us FB- Insta/ [ktenion.gr](https://www.facebook.com/ktenion.gr)

Η Μαρία Δεμπέλα μας παρουσιάζει τα οφέλη της γιόγκα

Ας ξεκινήσουμε από τα οφέλη στο πνεύμα και στην ψυχική μας υγεία. Η γιόγκα χτίζει την αυτοεπίγνωση σας, καθώς στρέφει όλη μας την προσοχή στις ικανότητες και κινήσεις του σώματός μας στο παρόν, στο εδώ και τώρα.

Οι στάσεις κατά τη διάρκεια της εξάσκησης δεν γίνονται μόνο για γυμναστική, ούτε κανείς ενδιαφέρεται για το πώς φαινόμαστε εκείνη τη στιγμή.

Αντιθέτως, μαθαίνουμε να συνδεόμαστε με κάθε μικρό μέρος του σώματός μας, χωρίς καμία επικριτική διάθεση. Συνεπώς, η γιόγκα προωθεί την θετική εικόνα του σώματος.

Πολλοί είναι εκείνοι που επιλέγουν τη γιόγκα για να βελτιώσουν την ευλυγισία τους σώματός τους και την καλύτερη ισορροπία του.

Όσον αφορά στο τελευταίο, η γιόγκα έχει την ικανότητα να διορθώνει την ιδιοδεκτικότητά μας, την ικανότητα δηλαδή να νιώθουμε πού βρισκόμαστε σε έναν χώρο.

Συνήθως αυτό το χαρακτηριστικό είναι αποδυναμωμένο σε άτομα με κακή στάση σώματος ή δυσλειτουργικά μοτίβα κίνησης, κάτι που προκαλεί χρόνια πόνο σε μέση, πλάτη, αυχένα και γόνατα.

Όσο για την ευλυγισία, δεν χρειάζεται να πούμε και πολλά. Μπορεί τα πρώτα μαθήματα να είναι υπερβολικά δύσκολα, αφού είναι πιθανό να μην μπορείτε καν να σκύψετε σωστά, αλλά με τον καιρό αυτό θα γίνεται με μεγάλη ευκολία και κάθε φορά θα ανακαλύπτετε και μια νέα δυνατότητα του σώματός σας.

Αυξάνοντας την ευλυγισία σας, μειώνετε και τον πόνο σε διάφορα σημεία του σώματος, που μάλιστα σχετίζονται με την καθιστική ζωή.

Ας δούμε μερικές χαρακτηριστικές ασκήσεις.

1. Δυναμώνει την πλάτη, ανοίγει το στήθος και βοηθάει στην ανακούφιση των αναπνευστικών προβλημάτων, τεντώνει το μπροστινό μέρος του σώματος, μειώνει την τάση για υπερ-κύφωση.

2. Τονώνει και δυναμώνει ολόκληρο το πίσω μέρος του σώματος, βοηθάει να ανοίξει η αναπνοή σε όσους έχουν αναπνευστικά προβλήματα, διατείνει το μπροστινό μέρος του σώματος.

3. Βελτιώνει τη στάση του σώματος, εξουδετερώνει την τάση για καμπούρα στο πάνω μέρος της πλάτης, αναζωογονεί την σπονδυλική στήλη, διευρύνει στο στήθος, ανοίγει τους πνεύμονες, διεγείρει ολόκληρο το σώμα και βοηθά από ήπια κατάθλιψη.

4. Αυξάνει το εύρος της κίνησης στους ώμους και δυναμώνει το πάνω μέρος του κορμού, τεντώνει τους δικέφαλους μπριαίους και τις γάμπες.

5. Τεντώνει τους δικέφαλους μπριαίους και τους προσαγωγούς, μειώνει την αρτηριακή πίεση, δροσίζει και ηρεμεί το νου.

6. Ηρεμεί συγκεντρώνει και χαλαρώνει ολόκληρο το σώμα, ενθαρύνει την ανταπόκριση στη χαλάρωση, μακραίνει το κάτω μέρος της πλάτης και χαλαρώνει τους ώμους, τεντώνει τους τετρακέφαλους.



10 χρόνια
Λατρεία για το Ζύθο !!
2010 - 2020

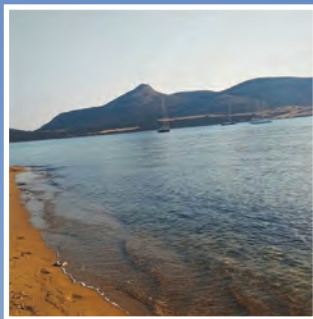


Bier Center

est. 2010

BeerBQ Gastropub + Bottle Shop

fb Bier Center Larisa, t 2410 259703
26 Anth. Gazi str., 41222 Larisa



Αντίπαρος: Ο κρυφός ανερχόμενος προορισμός των Κυκλάδων

Γράφει η Ευανθία Καραβέντζα
Διπλωμ. Ξεναγός/Αρχαιολόγος M.Ed.
Travel blogger

Tο μικρό αδερφάκι της Πάρου, η Αντίπαρος, τα τελευταία χρόνια έχει διαφημιστεί ως ένας από τους πιο ανερχόμενους παραδεισένιους κυκλαδίτικους προορισμούς, κυρίως από τότε που ο χολιγουντιανός σαρ Tom Hanks επένδυσε στο νησί. Ωστόσο, το νησί τιμήθηκε...πιο πριν ...στο ελληνικό σινεμά μέσα από την ταινία «Μανταλένα» με την Αλίκη Βουγιουκλάκη και τον Μάνο Χατζιδάκι!

Οι **New York Times** και **Guardian** έχουν προβάλει την Αντίπαρο ως έναν καλά **κρυμμένο προορισμό** της Ελλάδας για **ψαγμένους ταξιδιώτες**, που θέλουν να ζήσουν την **αυθεντική ελληνική φιλοξενία!**

Εκτός από ξένους επισκέπτες το νησί προσελκύει τα τελευταία χρόνια την ελληνική νεολαία, μιας και έχει την πιο δυνατή **νυχτερινή ζωή** των Κυκλάδων!

Μια τυπική σου μέρα θα ξεκινήσει... αργά... με έναν πρωινό καφέ στο Lollo's ή στο Nautica cafe με θέα το απέραντο γαλάζιο του Αιγαίου και τα ψαροκάικα! Μετά την βόλτα στον γιαλό ώρα να γευτείς brunch με ελληνικά προϊόντα στο Yam cafe, κωμένο σε έναν κήπο με βουκαμβίλιες και πικροδάφνες πίσω από τα καλντερίμια της χώρας.

Τί θα ήταν όμως το καλοκαίρι χωρίς παγωτό; Το πιο νόστιμο θα το βρεις στο Vicky's και απόλαυσε το στην βόλτα σου για το Ενετικό Κάστρο που χτίστηκε το 1440 στην καρδιά του οικισμού! Μην περιμένεις να δεις τα κλασικά τείχη. Αντ' αυτού θα δεις μια σειρά από αλλεπάλληλα διώροφα σπίτια που δημιουργούν μια αμυντική κατασκευή. Κάποια από αυτά τα σπίτια συνεχίζουν και κατοικούνται ως και σήμερα. Μετά το Κάστρο ήρθε η ώρα για βουτιές στα κρυστάλλινα νερά του νησιού. Οι επιλογές είναι πολλές, το νησί πολύ μικρό, οπότε φτάνεις γρήγορα ή με μηχανάκι, ή με το δημοτικό ΚΤΕΛ ή...και γιατί όχι... περπατώντας!

Ψαράλικο, Άγιος Γεώργιος, Σωρός, όρμος Φανερωμένης, Σιφνέικος γιαλός και Γλυφά είναι από τις πιο διάσημες παραλίες του νησιού που πρέπει να επισκεφθείς. Στην παραλία Σωρός, βρίσκεται και το πιο γνωστό beach bar, το Beach House, όπου τα ντεσιμπέλ της χορευτικής μουσικής ανεβάζουν την διάθεση σου.

Αν τώρα πεθύμησες και λίγο ουζάκι με φρέσκο ψαράκι, τότε στην ταβέρνα Ακρογιάλι στον Άγιο Γεώργιο θα φας πεντανόστιμα πιάτα. Αν όμως θέλεις παραδοσιακά μαγειρευτά φαγητά, θα πας στο ταβερνάκι Αργώ στην Χώρα.

Ωστόσο κατά την διαμονή σου στο νησί μην παραλείψεις να επισκεφθείς ένα σημαντικό αξιοθέατο, το διεθνώς γνωστό σπήλαιο με τους σταλαγμίτες και σταλακτίτες στον λόφο του Αγίου Ιωάννη, δίπλα από το ομώνυμο εκκλησάκι του Αγ. Ιωάννη του Σπλιωτή. Πέρασε την κεντρική είσοδο, κατέβα τα 411 σκαλιά και φτάσε σε βάθος 85μ.

Στην διαδρομή θα συναντήσεις τον αρχαιότερο σταλαγμίτη της Ευρώπης καθώς επίσης και υπογραφές σημαντικών προσωπικοτήτων, όπως του αρχαίου λυρικού ποιητή Αρχίλοχου και του βασιλιά Όθωνα. Σταλακτίτες και σταλαγμίτες που αποσπάστηκαν κατά το παρελθόν, στολίζουν σήμερα τις προθήκες του μουσείου Ερμιτάζ.

Για υπέροχη πανοραμική θέα της Αντιπάρου, των απέναντι νησιών της, και του μαγευτικού ηλιοβασιλέματος ανέβα στα 308 μ. υψόμετρο, στο πιο ψηλό σημείο του νησιού, όπου δεσπόζει το ξωκλήσι του Προφήτη Ηλία. Το πιο διάσημο κοντινό νησί που θα δεις είναι το Δεσποτικό, όπου ανασκάφηκε ένα από τα μεγαλύτερα αρχαία ιερά του θεού Απόλλωνα. Στον αρχαιολογικό χώρο πραγματοποιούνται αναστηλώσεις για να δεχτούμε σε λίγα χρόνια τουρίστες από όλον τον κόσμο.

Η νύχτα όμως πέφτει στην Αντίπαρο και μετά τα μεσάνυχτα τα πάρτυ και ο ρυθμός της έντονης μουσικής κτυπάει στα μπαρ δίπλα στο Κάστρο. Από τα πιο διάσημα είναι το Boogaloo, το Lime, το Tabula Rasa. Μετά τις 4 το πρωί βέβαια οι δρόμοι οδηγούν στην θρυλική ντίσκο La Luna ή στον Dancing Club Μύλος όπου το ελληνικό κέφι φτάνει στα ύψη! Καλή σου διασκέδαση!

ασφάλειες

αστικής ευθύνης

επιχείρησης

υγείας

κατοικίας

οχήματος

και σκάφους



NET-INSURANCE

ΔΙΚΤΥΟ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΩΝ ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΤΩΝ

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

ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟΙ ΠΡΑΚΤΟΡΕΣ
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

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

ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΑΡΤΑΣ
ΝΟΥΛΑΣ ΧΑΡΗΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΠΩΛΗΣΕΩΝ
ΙΩΑΝΝΗ ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ 6,
ΤΡΙΓΩΝΟ ΑΡΤΑΣ
(ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΠΛΑΤΣΑ ΤΑΞΙ),
ΤΚ 47100, ΑΡΤΑ

Τηλ & fax: 2681028888
Mob. 6946867047 & 6983473750
Noulas.xaris.netinsuranse@
gmail.com

ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΑΛΜΥΡΟΥ &
ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ
ΚΟΝΤΟΥΡΗ ΕΥΤΥΧΙΑ
ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟΣ ΠΡΑΚΤΟΡΑΣ
ΙΑΣΟΝΟΣ 7, ΑΛΜΥΡΟΣ
ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ
Τηλ. 2422023423
Mob. 6947915197
Eutuxia_91@hotmail.com

ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ
ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ
NET-INSURANCE ΕΒΡΟΥ

ΑΡΧΟΝΤΙΔΗΣ ΦΩΤΙΟΣ ΚΑΙ
ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ
ΑΒΑΝΤΟΣ 39
68100 ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ
Τηλ. 2551115655
Mob. 694 166 5707
arxon2018@gmail.com

ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΧΑΝΙΩΝ
NET-INSURANCE ΚΡΗΤΗΣ
ΖΑΧΑΡΙΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ
ΜΑΞΙΜΟΥ ΜΑΡΓΟΥΝΙΟΥ 2 &
ΙΩΝΙΑΣ 73136 ΧΑΝΙΑ
Τηλ. 28210 99874
Fax: 28210 99876
Mob. 698 880 8455
iazachariakis@net-insurance.gr

ΓΡΑΦΕΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΓΙΟΥΓΛΗΣ ΠΕΤΡΟΣ
ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟΣ ΠΡΑΚΤΟΡΑΣ
ΧΡ. ΚΑΤΣΑΡΗ 40 Α, 45221,
ΙΩΑΝΝΙΝΑ
Τηλ. 2651070950
Fax: 2651075949
Mob. 6977745003
pgiouglis@gmail.com

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

5 συμβουλές για ασφαλή

συμβίωση με το σκύλο μας

Γράφει ο Νίκος Μπούζης
Εκπαιδευτής, «Larisa Dog Academy»

Καλοκαιράκι, προγραμματίζουμε διακοπές, αλλά φροντίζουμε και το σκύλο μας είτε μένουμε σε διαμέρισμα, είτε διαθέτει το σπίτι μας αυλή. Τι μπορεί να συμβεί εάν αφήνουμε το σκύλο στο αυτοκίνητο, πως προσαρμόζουμε τον περίπατο, τις διακοπές μας και τη βόλτα μας στη θάλασσα.

Διαμέρισμα ή αυλή

Εάν μένουμε σε διαμέρισμα όταν λείπουμε από το σπίτι και είναι μόνος του ο σκύλος φροντίζουμε να έχει πάντα την κατάλληλη θερμοκρασία.

Είτε αφήνοντας το air condition ανοικτό ή έναν ανεμιστήρα σε ένα επίπεδο που θα αισθάνεται άνετα. Ποτέ δεν αφήνουμε το σκύλο μόνο του στη βεράντα οποιαδήποτε ώρα της ημέρας.

Εάν ο σκύλος μας μένει σε αυλή φροντίζουμε το σπίτι του ή ο χώρος του καθόλη τη διάρκεια της ημέρας να βρίσκεται σε μέρος με σκιά. Να έχει πάντα δροσερό νερό στη διάθεσή του. Επίσης σε σκιερό μέρος και ιδανικά το αλλάζουμε. Κάθε μία με δύο ώρες αναλόγως τη θερμοκρασία που επικρατεί.

Στο αυτοκίνητο

Δεν αφήνουμε ποτέ το σκύλο μας μόνο του στο αυτοκίνητο, ούτε με ανοικτά παράθυρα ιδιαίτερα το καλοκαίρι όπου μπορεί να ανέβει η θερμοκρασία πολύ γρήγορα μέσα σε μερικά λεπτά.

Τα σκυλιά δεν μπορούν να ιδρώσουν διότι δεν έχουν πόρους στο δέρμα τους και ρυθμίζουν τη θερμοκρασία τους με το λαχάνιασμα κατά κύριο λόγο. Έτσι λοιπόν πολύ γρήγορα μπορεί να έρθει η θερμοπληξία με αποτέλεσμα να χάσει τη ζωή του.

Ο περίπατος

Όταν βγάζουμε βόλτα το σκύλο μας και ειδικά τις ώρες που έχει πολύ ζέση προσέχουμε τη θερμοκρασία στο έδαφος. Το τσιμέντο και

ειδικά η άσφαλτος απορροφούν πολύ γρήγορα τη θερμοκρασία και μπορεί πολύ εύκολα να καούν οι πατούσες του σκύλου μας. Ιδανικά δεν βγάζουμε βόλτα το σκύλο μας τις πιο θερμές ώρες της ημέρας. Εάν όμως πρέπει να βγει οπωσδήποτε εκείνη την ώρα βόλτα ελέγχουμε τη θερμοκρασία του εδάφους με τις παλάμες μας να είναι ανεκτή και ασφαλής.

Μία ακόμα εναλλακτική είναι να βγούμε βόλτα σε μέρη, όπως πάρκα, όπου έχουν πολύ πράσινο και όχι το καυτό τσιμέντο.

Διακοπές

Η καθημερινή ρουτίνα για το σκύλο είναι πολύ σημαντική. Έτσι λοιπόν όταν πάμε διακοπές, πρέπει να τηρούμε το καθημερινό πρόγραμμά του. Εάν χρειαστεί το προσαρμόζουμε και δεν ζορίζουμε το σκύλο μας με έντονο παιχνίδι, σωματική άσκηση ή εκπαίδευση τις πιο ζεστές ώρες της ημέρας. Εάν για μια-δύο μέρες χαλάσουμε το πρόγραμμα του σκύλου μας δεν θα μπερδευτεί. Όμως αν σταματήσουμε να το τηρούμε για καιρό θα αγχωθεί και πιθανόν να βγάλεϊ κάποιες αρνητικές συμπεριφορές που δεν υπήρχαν πριν.

Θάλασσα

Όταν πάμε για μπάνιο στη θάλασσα δεν πιέζουμε το σκύλο μας να μπει με το ζόρι. Μόνο εάν το θέλει και αυτό με προσοχή για να μην γίνει αρνητική η εμπειρία του με αυτή. Ειδικά εάν είναι η πρώτη του φορά διότι μπορεί να κουραστεί πολύ εύκολα και υπάρχει κίνδυνος ακόμη και πνιγμού. Επίσης προσέχουμε να μην απομακρυνθεί και να έχουμε πάντα τον έλεγχο. Όσο καθόμαστε στην παραλία φροντίζουμε πάντα να είναι στη σκιά και να υπάρχει δροσερό νερό στη διάθεσή του. Αφού γυρίσουμε από το μπάνιο μας ξεπλένουμε πολύ καλά το σκύλο μας ώστε να αποφύγουμε τυχόν δερματοπάθειες ή άλλους ερεθισμούς.

Δεν ξεχνάμε ποτέ να ρωτήσουμε τον γιατρό μας για το τι χρειάζεται ο σκύλος μας τους καλοκαιρινούς μήνες για την προστασία του από τσιμπούρια, σκνίπιες, κουνούπια και άλλα έντομα ώστε να είναι ασφαλής από διάφορες ασθένειες που μπορεί να προκύψουν εξαιτίας τους ή από οποιοδήποτε άλλο παράγοντα.



ΝΕΟ

Κατοσκάκι Kids

ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ ΓΑΛΑΚΤΟΣ



ΤΡΙΚΚΗ

ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΤΙΚΗ ΓΑΛΑΚΤΟΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΤΡΙΚΑΛΩΝ

«Θέατρο σε δημόσιο χώρο» από το Θεσσαλικό

Μετά από τις μνήμες επιθεώρησης έρχονται μιούζικαλ και παράσταση σε αρχαιολογικούς χώρους

Γράφει ο Μενέλαος Κατσαμπέλας

Το καλοκαίρι του 2020 μπορεί να έφερε σοβαρά προσκόμματα στην καλλιτεχνική δημιουργία, όπου γης, έφερε όμως και μια σειρά προκλήσεις στον κόσμο του θεάματος, προκειμένου να αντιμετωπίσουν δημιουργικά τις συνέπειες της πανδημίας.

Το Θεσσαλικό Θέατρο της Λάρισας απέδειξε ότι ανταποκρίθηκε σε αυτές τις προκλήσεις. Κι αν ανατράπηκαν οι σχεδιασμοί της διοίκησής του, υλοποιήθηκαν νέοι σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα, χωρίς να «πειραχτούν» οι σταθερές της ποιότητας, της καινοτομίας και της εξωστρέφειας, κινητήριοι μοχλοί της αισθητικής του.

Έτσι, οι προτάσεις του Θεσσαλικού γι' αυτό το καλοκαίρι, διέπονται από το γενικό χαρακτήρα του «θεάτρου σε δημόσιο χώρο», εκτός της θεατρικής αίθουσας, με παραστάσεις - προτάσεις σε δρόμους, πλατείες αλλά και αρχαιολογικούς χώρους, όχι μόνο της Λάρισας.

Η αρχή έγινε προ ημερών με την περιπατητική δράση στην Κεντρική και την Πλατεία Λαμπρούλη της πόλης, όπου οι ηθοποιοί του Θεσσαλικού, υπό τη σκηνοθετική επιμέλεια της καλλιτεχνικής διευθύντριας, Κυριακής Σπανού, παρουσίασαν στους Λαρισαίους έξι τραγούδια από δύο ιστορικές επιθεωρήσεις του θεάτρου, «Χαιρέτα μου τον πλάτανο» και «Μας πήρε το ποτάμι», ξυπνώντας μνήμες, αλλά και συστήνοντας στο νέο κοινό το όμορφο παρελθόν του.

Οι περιπατητικές δράσεις θα συνεχιστούν με τον Woyzeck (Βόιτσεκ). Η θεατρική ιδιοφυία του Γκέοργκ Μπύκνερ, μέσα από τη διάσημη παρουσίαση της ως μιούζικαλ, από τον κορυφαίο σκηνοθέτη Bob Wilson, με τη μουσική υπογραφή του Tom Waits, αποτελεί τη βάση αυτής της δράσης. Τραγούδια «με τον τρόπο» του Μπρεχτ που αφηγούνται τις ιστορίες των καταφρονεμένων αυτής της γης. Δέκα τραγούδια προσαρμοσμένα στα ελληνικά από τον συνθέτη και μαέστρο Κώστα Βόμβολο, με κουστούμια τσίρκου και αναφορές στο αισθητικό κίνημα του Bauhaus, συστήνει στο πολυπληθές κοινό του Θεσσαλικού Θεάτρου το εντυπωσιακό είδος του σύγχρονου μιούζικαλ. Η

επεξεργασία του υλικού έγινε από τα εργαστήρια Σκηνογραφίας και Μουσικού Θεάτρου του ΑΠΘ.

Η ταυτότητα της παράστασης

Σκηνοθετική Επιμέλεια: Κυριακή Σπανού

Βοηθός σκηνοθέτη: Μαρία Παπουτσή

Κίνηση: Αναστασία Μπρουζιώτη

Ενδυματολογική επιμέλεια: Ολυμπία Σιδερίδου

Προσαρμογή κουστούμιών: Νικολέττα Καίση

Φωτογραφίες: Γιάννης Χατζηπαντωνίου

Παίζουν οι ηθοποιοί: Θανάσης Ζέρβας, Χρήστος Κορδελάς, Μαρσέλα Λένα, Ανδρομάχη Μακρίδου, Αθηνά Σακαλή, Βάνα Σλέιμαν, Παναγιώτης Τόλιας.

Μαζί τους παίζει κιθάρα και τραγουδά ο Αλέξανδρος Τσιωνάς, σαξόφωνο: Ηρακλής Τζαφέτας

Τεχνική υποστήριξη: Νίκος Γεωργάκης - Μάκης Παπατριανταφύλλου.

Παράσταση σε αρχαιολογικούς χώρους

Το διαφορετικό φετινό καλοκαίρι για το Θεσσαλικό Θέατρο δεν σταματάει όμως εδώ, καθώς θα ακολουθήσουν παραστάσεις έργου που γράφτηκε ειδικά για το Θεσσαλικό και οι οποίες προγραμματίζονται σε σημαντικούς αρχαιολογικούς χώρους της πόλης και του νομού Λάρισας, σε συνεργασία με την Εφορεία Αρχαιοτήτων.

Πρόκειται για το θεατρικό έργο «Τα αγάλματα περιμένουν» που έγραψε ο Ανδρέας Φλουράκης και έχει ως αφετηρία την ιστορία της απόκρυψης των αρχαιολογικών θησαυρών όλων των μουσειών της χώρας το 1940. Διερευνά δε τον αντίκτυπο που έχει στη διαμόρφωση της νεοελληνικής συνείδησης η επαφή με τα μνημεία της αρχαιότητας.

Το ερώτημα που διατρέχει την παράσταση είναι «Τι πολύτιμο διασώζω σε συνθήκες απειλής και κινδύνου».

Η παράσταση θα κάνει πρεμιέρα στο Β' Αρχαίο Θέατρο Λάρισας τέλη Ιουλίου.

Τη σκηνοθεσία του έργου έκανε η Κυριακή Σπανού και συμμετέχουν οι ηθοποιοί: Θανάσης Ζέρβας, Χρήστος Κορδελάς, Μαρσέλα Λένα, Ανδρομάχη Μακρίδου, Αθηνά Σακαλή, Βάνα Σλέιμαν, Ηρακλής Τζαφέτας και Παναγιώτης Τόλιας.





Παπακυριαζή 46 Λάρισα
Τ. 2413 020463

Κυψέλες πολιτισμού ολόκληρο το καλοκαίρι

Τα Μουσεία της Λάρισας μένουν ανοικτά για τους επισκέπτες εμπλουτίζοντας τις εκθέσεις τους

Γράφει ο Μενέλαος Κατσαμπέλας

Για τρεις μήνες περίπου αναγκάστηκαν να κλείσουν τις πόρτες τους στους επισκέπτες λόγω του κορωνοϊού, αφήνοντας στη μέση εκθέσεις και σειρά άλλων δραστηριοτήτων.

Κατάφεραν να παραμείνουν σε λειτουργία την περίοδο της καραντίνας, επιδεικνύοντας δημιουργικά αντανάκλαστικά και διατηρώντας την επαφή με τον κόσμο, μέσω διαδραστικών διαδικτυακών εφαρμογών.

Μετά τις 15 Ιουνίου, τα Μουσεία της Λάρισας λειτουργούν και πάλι κανονικά, τηρώντας ασφαλώς όλα τα υγειονομικά πρωτόκολλα που όρισε το υπουργείο Πολιτισμού. Συνεχίζοντας εκθέσεις και δράσεις από εκεί που σταμάτησαν την περασμένη άνοιξη, θα παραμείνουν ανοικτά ολόκληρο το καλοκαίρι, αποτελώντας κυψέλες πολιτισμού, αλλά και δροσιάς για τους Λαρισαίους που θα μείνουν στην πόλη αλλά και για τους επισκέπτες της.

Διαχρονικό Μουσείο Λάρισας

Έχει ενταχθεί στο πρόγραμμα πανελλαδικών δράσεων και παραστάσεων που υλοποιεί ολόκληρο το καλοκαίρι, μέχρι και τον Σεπτέμβριο, το υπουργείο Πολιτισμού με μία θεατρική παράσταση και μία αντίστοιχη χορού, οι οποίες θα ανακοινωθούν προσεχώς. Ενδεικτική είναι άλλωστε η πρόσφατη επίσκεψη της υπουργού, Λίνας Μενδώνη, η οποία ξεναγήθηκε στη μόνιμη έκθεση του μουσείου και εξέφρασε αφενός τον ενθουσιασμό της για τα εκθέματα και αφετέρου τη βούληση του υπουργείου να αναδείξει την σημαντικότητά του σε πανελλαδικό και διεθνές επίπεδο.

Μόλις την περασμένη Τρίτη άνοιξε η έκθεση της Λαρισαίας κεραμίστριας, Μαρίας Γκουντουβά με τίτλο «Αναγέννηση 2 - Χώμα, Νερό και Φωτιά», όπου δείγματα της πρόσφατης και παλαιότερης δουλειάς της καλλιτέχνιδας συνθέτουν ένα μοναδικό σύνολο έργων από πηλό υψηλής θερμοκρασίας, που πλαισιώνονται από ξεχωριστά κοσμήματα φτιαγμένα με πορσελάνη, σε μια έκθεση όπου σύγχρονες δημιουργίες κεραμικής συνομιλούν με τα έργα της πανάρχαιας κεραμικής τέχνης που φι-

λοξενεί το μουσείο.

Η έκθεση, που θα διαρκέσει μέχρι και τις 30 Αυγούστου και θα είναι ανοικτή καθημερινά στις ώρες λειτουργίας του Διαχρονικού Μουσείου (08.00 - 20.00).

Τις επόμενες μέρες ανοίγει και η έκθεση «Ειδώλιο. Ένας κόσμος σε μικρογραφία. Θεσσαλία και Μακεδονία» που διοργανείται από το Διαχρονικό Μουσείο Λάρισας σε συνεργασία με το Αρχαιολογικό Μουσείο Θεσσαλονίκης. Η συγκεκριμένη έκθεση αποτέλεσε και το θέμα του εντυπωσιακού ημερολογίου του μουσείου για το 2020, που τυπώθηκε από τη Larissanet.

Παράλληλα, συνεχίζονται κάθε Τρίτη



οι νύχτες ισπανόφωνου κινηματογράφου στον κήπο του Διαχρονικού Μουσείου. Οι προβολές των ταινιών οργανώνονται από την Εφορεία Αρχαιοτήτων Λάρισας στο πλαίσιο του προγράμματος του Ινστιτούτου Θερβάντες «Περιοδεύων Ισπανόφωνος Κινηματογράφος», σε συνεργασία με τις πρεσβείες της Ισπανίας, της Αργεντινής και της Ουρουγουάης στην Αθήνα και υλοποιούνται με την υποστήριξη του Συλλόγου Φίλων του Διαχρονικού Μουσείου, της Κινηματογραφικής Λέσχης Λάρισας και του Αναψυκτηρίου-Καφέ του Διαχρονικού Μουσείου. Οι προβολές είναι με ελεύθερη είσοδο, αλλά τηρείται

σειρά προτεραιότητας.

Στον ίδιο χώρο, κάθε Πέμπτη αυτή τη φορά, ο Κοινωνικός Συνεταιρισμός Λάρισας «Μυρμιδόνες» προβάλλει κλασικές κινηματογραφικές ταινίες.

Λαογραφικό Ιστορικό Μουσείο Λάρισας

Ολόκληρο το καλοκαίρι θα παραμείνει ανοικτό και το συγκεκριμένο μουσείο, στο οποίο θα λειτουργούν καθημερινά για το κοινό τρεις εκθέσεις.

Η μόνιμη έκθεση αντανάκλα τις σύγχρονες μουσειολογικές αντιλήψεις και φέρει την υπογραφή της μουσειολόγου Λαλούλας Χρυσικοπούλου. Κύριος στόχος είναι η ανάδειξη της πολιτισμικής ταυτότητας της Λάρισας και της ευρύτερης περιοχής (19ος - α' μισό 20ού αι.) μέσα από μία νέα ανθρωποκεντρική ερμηνεία.

Προβάλλονται όψεις του αγροτικού και αστικού πολιτισμού στη Θεσσαλία, πριν και μετά την προσάρτησή της στο νεοελληνικό κράτος (1881), με έμφαση στον άνθρωπο, τη λατρεία, την κατοικία και την εργασία, όπως αυτά αντανάκλονται μέσα από τις συλλογές του Μουσείου.

Η μόνιμη έκθεση διαρθρώνεται κατά θεματικές ενότητες και είναι ενδεδυμένη με σύγχρονα οπτικοακουστικά μέσα και νέες τεχνολογίες.

Λειτουργεί επίσης η περιοδική έκθεση «Εκκλησία: Τέχνη και Λαϊκή λατρεία, 18ος-20ός αι.». Οι επισκέπτες θα δουν αντικείμενα εκκλησιαστικής τέχνης και εικόνες που χρονολογούνται από τον 18ο αι. έως τον 20ό αι. και προέρχονται από τους παλαιότερους ναούς της Λάρισας και κυρίως από τον μητροπολιτικό ναό του Αγίου Αχιλλίου.

Επίσης, αντικείμενα από τη συλλογή Γιώργου και Λένας Γουργιώτη που προέρχονται από ναούς της Θεσσαλίας και χρονολογούνται στο διάστημα αυτό.

Ολόκληρο το καλοκαίρι θα λειτουργεί επίσης η περιοδική έκθεση με θέμα «Λιθανάγλυφα και πελεκάνοι στη Δυτική Θεσσαλία 19ος- αρχές 20ου αι.» που αναπτύσσεται στην εξωτερική όψη του κτιρίου. Στην έκθεση παρουσιάζεται φωτογραφικό υλικό του Τάκη Τλούπα που μελέτησε η ιδρύτρια του Μουσείου Λένα Γουργιώτη, με την οποία τον συνέδεε αδελφική φιλία.



Για πρώτη φορά σκαλισμάτα της πέτρας του 19ου και των αρχών του 20ου αιώνα από τη Δυτική Θεσσαλία, τα οποία είναι ενσωματωμένα, κυρίως, σε ναούς ως περιθυρώματα ή εντοιχισμένα σε εξωτερικούς τοίχους αλλά και δημόσιες κρήνες, εκτίθενται στο Μουσείο.

Δημοτική Πινακοθήκη

Λάρισα - Μουσείο Γ. Ι. Κατσιόγρα

Πλούσια εκθέματα, διεθνώς αναγνωρισμένα, σε διάφορες εκθέσεις, μπορεί να απολαύσει ο επισκέπτης και εδώ.

Η Συλλογή Γ.Ι. Κατσιόγρα δημιουργήθηκε στο διάστημα 1950-1965 από τον γιατρό Γεώργιο Κατσιόγρα (1914 - 1998) και περιλαμβάνει 780 έργα - ζωγραφικά, χαρακτικά και σχέδια - από τον 19ο μέχρι τα μέσα του 20ου αιώνα.

Η επανασχεδιασμένη έκθεση της Συλλογής προτείνει μια νέα αφήγηση στην οποία πρωταγωνιστούν ο τόπος και οι άνθρωποι στην ιστορική εξέλιξη των μεταξύ τους σχέσεων.

Τα έργα τέχνης δεν αντιμετωπίζονται μόνο ως φορείς αισθητικής αξίας, αλλά και ως πολύτιμη πηγή πληροφοριών για την οργάνωση των κοινωνικών σχέσεων, καθώς και την αλληλεπίδραση των ανθρώπων με το φυσικό και δομημένο περιβάλλον.

Λειτουργεί επίσης η έκθεση «Τάκης Τλούπας - Ταξίδια μιας ζωής», τιμητική έκθεση για τα 100 χρόνια από τη γέννηση του σπουδαίου Λαρισαίου φωτογράφου.

Ο σχεδιασμός της έκθεσης είναι εμπνευσμένος από τον πολύπλευρο χαρακτήρα του Τάκη Τλούπα και από την αστείρευτη επιθυμία του για ταξίδια. Η αγορά της βέσπας και το ταξίδι στο Παρίσι το 1953 στάθηκαν η αφορμή να στηθεί ένα φωτογραφικό ταξίδι με αφετηρία την Ελλάδα και προορισμό την Ευρώπη.

Στο αίθριο του ισογείου της Δημοτικής Πινακοθήκης λειτουργεί έκθεση γλυπτών από τις Συλλογές του μουσείου.

Στο χώρο αυτό παρουσιάζονται έργα γλυπτικής που ανήκουν στην Συλλογή Γ.Ι. Κατσιόγρα, την συλλογή Δωρεών - Αγορών του Δήμου Λαρισαίων, στη Συλλογή του Εικαστικού Κέντρου Σύγχρονης Τέχνης καθώς και εκμαγεία του Αρχαιολογικού μουσείου.

Παράλληλα, στο χώρο απέναντι από την βιβλιοθήκη του μουσείου λειτουργεί η έκθεση φωτογραφίας «Η μνήμη της πόλης - Λάρισα - Κατοχή - Απελευθέρωση 1941-44» με 70 φωτογραφίες του αρχείου φωτογραφιών του Βύρωνα Μήτου, μαζί με 50 φωτογραφίες της συλλογής της Φωτοθήκης Λάρισας, της Ισραηλιτικής Κοινότητας, της συλλογής Ζαμπερίν και της συλλογής Τάκη Τλούπα.

Όλο το καλοκαίρι, κάθε Παρασκευή, στον εξωτερικό χώρο της Δημοτικής Πινακοθήκης, θα προβάλλονται επιλεγμένες κινηματογραφικές ταινίες.

Συναυλίες και παραστάσεις στην «Αυλή του Μύλου»

Μια πραγματική παρέλαση του ντόπιου καλλιτεχνικού δυναμικού με ελεύθερη είσοδο για το κοινό

Γράφει ο Μενέλαος Κατσαμπέλας

Μια σειρά μουσικών συναυλιών, καθώς και θεατρικών και όχι μόνο παραστάσεων, είναι προγραμματισμένες να γίνουν μέχρι και τις 4 Σεπτεμβρίου, με ελεύθερη είσοδο για το κοινό, στη φιλόξενη και δροσερή «Αυλή του Μύλου» στον Μύλο του Παππά, από την Αντιδημαρχία Πολιτισμού και Εποσημών του Δήμου Λαρισαίων.

Οι συγκεκριμένες δράσεις εντάσσονται στην καινοτόμα και ιδιαίτερα αποτελεσματική πρωτοβουλία του δήμου για την έμπρακτη ενίσχυση και προβολή του ντόπιου καλλιτεχνικού δυναμικού που δοκιμάζεται οικονομικά, ως συνέπεια της καραντίνας που προηγήθηκε και των περιοριστικών μέτρων που επιβάλλει η πανδημία του κορωνοϊού covid - 19. Παράλληλα, οι δράσεις αυτές προσφέρουν τη δυνατότητα στους Λαρισαίους φιλότεχνους να παρακολουθήσουν χωρίς οικονομική επιβάρυνση μια σειρά εκδηλώσεων επιπέδου.

Όπως σημείωσε ο αρμόδιος αντιδήμαρχος, Πάνος Σάπκας, «ελπίζω να χαρούμε όλοι το αποτέλεσμα αυτής της πρωτοβουλίας του δήμου Λαρισαίων. Νομίζω πως καταφέραμε να δώσουμε σε αυτή τη δύσκολη συγκυρία ένα μικρό κίνητρο

στους καλλιτέχνες μας να συνεχίσουν να δημιουργούν. Κι εμείς, θα συνεχίσουμε να πορευόμαστε με γνώμονα την ποιότητα, την εξωστρέφεια, την αλληλεγγύη και να στηρίζουμε τις τέχνες και τους καλλιτέχνες».

Επισημαίνεται ότι από το σύνολο των προτάσεων για εκδηλώσεις που κατέθεσαν οι Λαρισαίοι καλλιτέχνες μέχρι το τέλος Σεπτεμβρίου, θα πραγματοποιηθούν 37, ενώ μεταγενέστερα (κλειστοί χώροι-καλάρωση μέτρων) θα υλοποιηθούν άλλες 10 προτάσεις.

Όλες οι συναυλίες και οι παραστάσεις στην «Αυλή του Μύλου» θα πραγματοποιηθούν τηρώντας τα υγειονομικά πρωτόκολλα που η συγκυρία επιτάσσει, θα ξεκινάουν στις 9.15 το βράδυ και η είσοδος θα είναι ελεύθερη για το κοινό.

Αναλυτικά, το πρόγραμμα συναυλιών και παραστάσεων έχει ως εξής:

Δευτέρα 20 Ιουλίου
Συναυλία Χρήστος Γκόρτσος and the Band

Τρίτη 21 Ιουλίου
Συναυλία Πέτρου Παλάσκα

Τετάρτη 22 Ιουλίου
Συναυλία Οι Νοικοκυραίοι

Πέμπτη 23 Ιουλίου
Παράσταση χορού Τανούρα

Παρασκευή 24 Ιουλίου
Συναυλία D-Trio

Δευτέρα 27 Ιουλίου
Συναυλία «Οι φίλοι τα λένε λαϊκά»

Τρίτη 28 Ιουλίου
Παιδική Παράσταση «Ο Φλας και Ο Μπακ»

Τετάρτη 29 Ιουλίου
Συναυλία Katerina Katri

Παρασκευή 31 Ιουλίου
Θεατρική Performance «Απομόνωση-Isolation»

Δευτέρα 3 Αυγούστου
Συναυλία Παραδοσιακής Ορχήστρας Μέλισμα

Παρασκευή 7 Αυγούστου
Συναυλία Μουσικού Σχήματος «Μνήμη»

Πέμπτη 20 Αυγούστου
Συναυλία «Πάμε Σινεμά! Cine-Recital»

Τρίτη 25 Αυγούστου
Παράσταση «Το Κοντραμπάσο»

Πέμπτη 27 Αυγούστου
Παράσταση «Η Τελευταία Μάρθα»

Παρασκευή 28 Αυγούστου
Συναυλία We Are The Clouds

Τρίτη 1 Σεπτεμβρίου
Παράσταση Stand up Comedy

Τετάρτη 2 Σεπτεμβρίου
Παράσταση «Ταξιδεύοντας στην Ανατολή»

Πέμπτη 3 Σεπτεμβρίου
Παράσταση «Ορκοί Αγάπης»

Παρασκευή 4 Σεπτεμβρίου
Συναυλία Ja Love Maria.



Εδωνικά σε κάθε τους γονδιά!



Κάθε τους σταγόνα αναδύει άρωμα Ελλάδας. Κρύβει μέσα της τη γεύση της τυρναβίτικης γης και των καρπών της, τον κόπο, τη γνώση και το μεράκι των αμπελοκαλλιεργητών και αποσταγματοποιών του Αγροτικού Οινοποιητικού Συνεταιρισμού Τυρνάβου που πάντα πρωτοπόρος, είναι ο πρώτος παραγωγός ποτών που αποκτά το ελληνικό σήμα για τα εκλεκτά του αποστάγματα πιστοποιώντας την ελληνικότητά τους.

Τα κρυστάλλινα, βραβευμένα τσίπουρα Τυρνάβου και το αυθεντικό, παραδοσιακό ούζο φέρουν πλέον στην ετικέτα τους το διακριτικό σήμα που σφραγίζει την ελληνική τους ταυτότητα.





Τετράποδες ιστορίες...

Είναί τρία τέσσερα τετράποδα ζωντανά στις γύρω πολυκατοικίες στις βεράντες μονίμως. Ντάλα ο ήλιος εκεί αυτά, μπουμπουνητά βροχή, εκεί σαν να εκτίουν ποινές... Περνάει ένα σκυλί, μια γάτα από το δρόμο και γαβγίζουν, ολοφύρονται κι άλλοτε πάλι γάου γάου παρακαλάνε για λίγο ίσκιο, μια συντροφιά. Κάπου στο βάθος ακούς μια φωνή, "σκάσε παλιόσκυλο", ψάχνεις να βρεις από που ήλθε, από ποιόν, να πας κοντά και να του ψιθυρίσεις, "μη βρίζεις το σκυλί, το αφεντικό του βάλε στο στόμα σου..."

Αφεντικό, ιδιοκτήτη, ανάδοχο, τι να σας πω, πείτε μας όπως θέλετε, -έχω κι εγώ μια φάτσα βλέπετε...-. Μια φάτσα που τώρα που τρελλαινείται ο τζιτζικας, θέλει τη δροσιά της το κρύο το νερό, τη θάλασσα, το κλιματιστικό, θέλει όσα απολαμβάνουν τα υπόλοιπα μέλη του σπιτιού.

Καμιά φορά μια αταξία με θυμώνει, «βλέπεις φωνάζω-νομίζοντας πως όλα τα καταλαβαίνει-, πώς ζούνε άλλα σκυλιά; στις βεράντες νύχτα μέρα». Κάνει πως φοβάται και πάει στη γωνιά του, γάου γάου ακούς το λυκάκι απ' την απέναντι βεράντα, γάου...είναι Σάββατο οι ιδιοκτήτες πήγαν για μπάνιο θα γυρίσουν βράδυ, αυτό εκεί γάου...

Το ακούω και ταυτόχρονα διαβάζω πως μεγαλόσωμο σκυλί κατασπάραξε ένα μικρόσωμο, εδώ πιο κάτω στο κέντρο της πόλης. Βάζω τον εαυτό μου στη θέση της κυρίας που αμέριμνη πήγε το ζωντανό της κατευθείαν στο στόμα του λύκου και με πιάνει σύγκρυο, πώς να ξεπεράσεις τέτοιο σοκ...

Θα μου πούνε κάποιοι, εδώ γίνονται τόσα και τόσα...ίσως όμως ανάμεσα στα τόσα και τόσα ανθρώπινα πάθη και στεναγμούς, κάπου έχει τη θέση του κι ο πόνος για την απώλεια του φιλαράκου σου, και μάλιστα με τέτοιο τρομαχτικό και βίαιο τρόπο.

Στην περίπτωση της βεράντας και στην περίπτωση της επίθεσης κοινός

παρανομαστής ο άνθρωπος. Στην πρώτη αυτός που δε νοιάζεται για το σκυλί του, ένας θεός ξέρει γιατί το έχει σπίτι του, μπορεί για φύλακα, μπορεί πάλι να το είχε πάρει για παιχνίδι στα παιδιά κι αυτά να μεγάλωσαν και να έφυγαν.

Στην άλλη περίπτωση ο ιδιοκτήτης έχει το θηρίο το ατρόμητο, το έχει εκπαιδεύσει νάναι θηρίο, το αφήνει χωρίς λουρί και ότι γίνει έγινε, απλά πράγματα... μόνο που την κενότητα του θα την πληρώσει και το δικό του ζωντανό καθώς το περιμένει ευθανασία.

Το γάου από απέναντι συνεχίζεται αλλά πιο σιγά, κουράστηκε ο φουκαράς, και να 'ταν μόνο αυτός...Καλοκαίριασε και πολλοί πηγαίνονται στις κοντινές παραλίες για λίγες ώρες, τι θα πάθει ο σκύλος στο μπαλκόνι, λίγο νερό, και φαγητό το βράδυ... άλλοι πάλι φεύγουν για μέρες τα αφήνουν στις αυλές βγαίνουν στους δρόμους κι αλυχτούνε τα ζωντανά και βέβαια αυτά έχουν το φταίξιμο... είναι και κάποιοι που δεν βρίσκουν άλλες λύσεις, πάνε έξω από την πόλη τα εγκαταλείπουν κι «εύχονται» να βρεθεί κάποιος να το μαζέψει, συνήθως το μαζεύει κάποια ρόδα...

Όλα τούτα συμβαίνουν γιατί είναι πολλοί αυτοί που ξεκινούν την περιπέτεια της συμβίωσης με ένα τετράποδο χωρίς την αίσθηση της ευθύνης απέναντί του, που δεν αποδέχονται ότι ο κόσμος τους είναι διαφορετικός και χρειάζεται μεγάλος κόπος να τον προσεγγίσεις, που το βλέπουν σαν ένα παιχνίδι που κάποια στιγμή το βαρέθηκαν... Το γάου σταμάτησε, γύρισε το αφεντικό...αύριο πάλι που είναι Κυριακή...

Το λυκάκι απέναντι τις μέρες της καραντίνας, με ένα μήνυμα στο αχρείαστο νάναι από δω και πέρα,13033, έβγαλε την οικογένειά του αμέτρητους περιπάτους...ίσως το θυμάται γι' αυτό και «κλαίει» συνέχεια...το θυμάται σίγουρα, οι άνθρωποί του το ξέχασαν...





Κ Δ Α Π

ΚΕΝΤΡΟ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ
ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ

για παιδιά 5-12 χρονών

ΔΩΡΕΑΝ ΜΕΣΩ ΕΣΠΑ



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ
ΑΛΕΞΙΟΥ ★

Η προσαρμογή

Η επιγραφή και το περιεχόμενο της ανακοίνωσης του καθεστώτος αρκετά διευκρινιστική και εξίσου εκφοβιστική: **ΚΕΝΤΡΟ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΑΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΕΚΤΑΚΤΗ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ.**

Σήμερα 10 Σεπτέμβρη 2048 δεκαετή επέτειο της ηλεκτρονικής επανάστασης της 10-09-2038, ο μεγάλθος ηγέτης μας Υπερεγκέφαλος (Super Brain) προαναγγέλλει νέες ευνοϊκές ρυθμίσεις καταστολής στο σωφρονιστικό κώδικα.

Προτρέπει τους εναπομείναντες απροσάρμοστους, περίπου 50 ανθρώπινα όντα, να παρουσιαστούν εντός δεκαήμερου στο ΚΑΑΣ και να επιλέξουν σε ποια από τις δύο επιλογές θα προτιμήσουν να ενταχθούν.

Οι δύο επιλογές έχουν ως εξής:

α) Μερική εγκεφαλική επέμβαση

Είναι η μόνη λύση με αποτέλεσμα την πλήρη απέχθεια του όντος για το βιβλίο και κάθε έντυπο του παρελθόντος που αποκρύπτουν κυρίως μέλη μιας παράνομης σχέτας.

β) Ολική εγκεφαλική επέμβαση

Αφορά κυρίως τους αμετανόπητους βιβλιολάτρες όσους παρανόμως διακινούν ιδέες που αντιβαίνουν στο πνεύμα και το σκεπτικό της ηλεκτρονικής πίστης, όπως αυτό εκφράζεται στο δεκάτομο ηλεκτρονικό ΠΙΣΤΕΥΩ του μοναδικού ηγέτη μας Υπερεγκέφαλου.

Η ανακοίνωση τυγχάνει άμεσης εφαρμογής και μεταδίδε-

ται συνεχώς από ολόκληρο το ηλεκτρονικό και τηλεοπτικό δίκτυο.

10 Σεπτέμβρη 2048.*

Ο αμετανόπητος κυνηγημένος από τις αρχές του καθεστώτος συγγραφέας και εξέχων επιστήμονας Θ.Μ. μόλις πληροφορήθηκε από τη μικρή οθόνη την ανακοίνωση μ' έναν έντονο φόβο και απογοήτευση.

Ένα χρόνο τώρα η ομάδα Bradbury κρυπτόμενη προσπαθεί να προσπλιτίσει μέλη που αγαπούν το καλό βιβλίο και τη μελέτη. Πενήντα περίπου μέλη με συντροφικότητα και αγάπη για το βιβλίο διανέμουν τα εναπομείναντα αντίτυπα από τους πυρομανείς του καθεστώτος.

Ο Θ.Μ. με τον «Ξένο» του Αλμπέρ Καμύ στη φόρμα του προσπαθεί απεγνωσμένα να αποφύγει τους διώκτες του.

*

Έκτακτο δελτίο

Οδηγήθηκαν στο ΚΑΑΣ σαράντα μέλη της αναρχικής ομάδας Bradbury που συνελήφθησαν πρόσφατα από τις κυβερνητικές αρχές. Οι υπόλοιποι αναζητούνται. Άπαντες αποδέχτηκαν τη μερική εγκεφαλική επέμβαση και αποδίδονται υγιείς στην κοινωνία.

Ο μόνος αμετανόπητος αρχηγός της οργάνωσης ονόματι Θ.Μ. προτίμησε την ολική εγκεφαλική επέμβαση. Αυτή τη στιγμή οδηγείται ο Θ.Μ. στον ειδικό θάλαμο για πλήρη εξόντωση της εγκληματικής ύπαρξής του.

Λεπτομέρειες στο επόμενο τηλεοπτικό μας δελτίο.



Του Θανάση Μάργαρη



ΚΟΥΤΑΛΆΚΙ

**Ελληνικός καφές στη χόβολη,
σιροπιαστά γλυκά και άλλες νοστιμιές.**

Κάθε μέρα, ανακαλύπτουμε
και μια νέα συνταγή που μας έκανε εντύπωση
ή θυμόμαστε κάποια που νοσταλγήσαμε
να γευτούμε.

Ρωτήστε μας για τα προϊόντα
ημέρας!

 **2416 007 628**

 Βενιζέλου 157  @koutalakilarissa



Έλα να πάμε μια βόλτα



Γράφει η Βασιλική Αστ. Μάνδαλου
Φιλολόγος, Λογοτέχνις - Κριτικός Λογοτεχνίας

Έλα να πάμε μια βόλτα, μια σαν εκείνες που παίρναμε τα ποδήλατα βράδυ και οργώναμε τις γειτονιές της Λάρισας. Και σαν σε παραμύθι ταξιδεύαμε ανίκητοι στο ιδρωμένο πετάλι και δως του κι άλλο και πιο μακριά πότε γρήγορα και πότε αργά ...Όλες εκείνες τις εξορμήσεις που γυρίζαμε τον κόσμο ανάποδα και χαιρετούσαμε τους ανθρώπους στις σκοτεινές καλοκαιριάτικες αυλές τους από ποτάμι μέχρι έξω από την πόλη. Σαν από κείνες τις βόλτες που ισοφαρίζαμε το λιοπύρι της μέρας ανακαλύπτοντας τους εαυτούς μας ανάμεσα στις ακτινωτές ρόδες.

Δεν υπήρχε κλείσιμο και κλεισούρα τότε, είμασταν ελεύθεροι και μοιραίοι ακροβάτες πάνω στην παλιά σέλα. Εγώ είχα ένα παλιό κόκκινο ποδήλατο κι εσύ ένα ακαθορίστου χρώματος σκουριασμένο και λείο. Το ζήλευα το ποδήλατό σου...Το ζήλευα και το θαύμαζα παράλληλα, γιατί σου φύσκωνε το λινό σου πουκάμισο κι έκανε τα πόδια σου να φαίνονται πότερο σιδερένια. Σήκωνες τα μπατζάκια και φάνταζαν οι αστράγαλοι σου σαν από φαρί Θεσσαλικό. Κι απάνω σε κάθε στροφή με άφηνες να περνάω μπροστά. Αργότερα μου μαρτύρησες το γιατί. Διότι ήθελες να βλέπεις τα σχήματα και τις πτυχές του φουστανιού μου. Ήταν σαν πτυχές από μια νέα στροφή- μια νέα ζωή αναγκαία να στραφεί στο αναγκαίο. Εσύ ήσουν λείος, θεϊκά ανθρώπινος και λειασμένος σαν το ποδήλατό σου. Ενώ εγώ ακολουθούσα άλλες γραμμές. Γραμμές και ευθείες που αποτελούσαν προέκταση των τριγωνικών μου σαγονιών, αιχμηρές τεθλασμένες ευθείες που, αν ήταν χρώμα, θα ήταν κόκκινο.

Διαφορετικές φιλοσοφίες. Οι δικές σου στρογγυλεμένες κι οι δικές μου μυτερές, που όμως πάντα φίλιωναν στην ταυτόχρονη ισορροπία της αδράνειας του ποδηλάτου. Έλα, γι' αυτό σου λέω, έλα να πάμε μια βόλτα. Σαν κι αυτή που ζωγράφισε ο γείτονας ζωγράφος. Μερώνυχτα τον έβλεπα από την ανοικτή του μπαλκονόπορτα να δουλεύει στο ατελιέ του. Και νόμιζα μάλιστα ότι δεν με είχε καταλάβει. Αλλά η δύναμη της αδράνειας στην ισορροπία του ποδηλάτου σε κάνει να παρατηρείς κι όλες τις υπόλοιπες δυνάμεις γύρω σου. Κι έτσι, λοιπόν είχε δει κι εκείνος εμένα που έβλεπα τη δική μας βόλτα να ξεδιπλώνεται στον καμβά άλλοτε με βήμα γοργό κι άλλοτε με αργό, όπως ακριβώς κάνει κι ένας αστός ποδηλάτης.

Είσαι ιδέα γενική και αφαιρετική, μου έλεγες. Αφαιρείς από τον

κόσμο τα «πολλά» και τ' άχρηστα κι ο κόσμος μαθαίνει ν' αγαπάει τη γόνιμη αφαίρεση στο διάβα σου. Και πίσω σου αφήνεις σαν σπασμένα γυαλιά τα δήθεν, τους φόβους και τις αγκυλώσεις που μόνο να πληγώνουν ξέρουν. Αντικομφορμισμός στην εποχή μιας απολίθωσης, ίσως... «Παίρνε τις στροφές πιο ανοικτά» σε άκουγα να μου φωνάζεις καθώς χωρίζαμε στο τέλος κάθε βόλτας... Η φωνή σου έβγαινε από το στενό δρομάκι που κωνόσουν σαν την αλήθεια πως μόνον όταν η στροφή έχει απλωσιά, κάνει τους ανθρώπους να συναντιούνται.

Χρειάζεται ρεαλισμός, σαν ετούτον εδώ τον πίνακα, για να αποδομηθεί η όποια πρώιμη αποδόμηση του ατόμου. Κι ύστερα έρχεται η δεύτερη αναδόμηση, εκείνη που βασιίζεται στη γνώση και την επίγνωση που κατακτήθηκε. Η άμυνα δεν χρειάζεται πια. Τη θέση της έχει πάρει η αποφασιστική βεβαιότητα που χαρίζουν οι γωνίες και οι βιτρό πτυχώσεις, η φυγόκεντρος ισορροπία όποιου κάνει πετάλι στη ζωή με μόνο καύσιμο τη θέληση της ψυχής του για την ουσία των πραγμάτων.

Γι' αυτό λοιπόν... Είναι καλοκαίρι, είμαι στο ποδήλατό μου και σε περιμένω στη γνώριμη γωνία...

Έλα να πάμε μια βόλτα...

* Τον Πάνο Μωραϊτη- moretti τον γνωρίζω από παλιά και παρακολουθώ στενά την πορεία του έργου του. Δεν θα πω ποτέ για τον Πάνο ότι κάνει καλή δουλειά, διότι είναι από τους ανθρώπους που παράγουν έργο. Έχω μελετήσει πολλούς πίνακές του και κάθε φορά η βαρύτητα της σημειολογίας του ολοένα και αυξάνει. Πράγμα ζωτικής σημασίας σε καιρούς και ανθρώπους επιφανειακούς.

Το έργο κινείται στο χώρο του abstract και της αποδομημένης φόρμας. Σηματοδοτεί τη νέα του συλλογή που έρχεται ουσιαστικά να ολοκληρώσει και να τελειοποιήσει την πρώιμη αποδόμηση που έγινε στην έκθεση ΣΤΡΟΦΗ το 2007 στο Γαλλικό Ινστιτούτο. Οι νέες αυτές δημιουργίες είναι απόρροια ενός ρεαλισμού που κατακτήθηκε για να αποδομηθεί με απόλυτη γνώση και σιβαρή παιδεία χρόνων.

Συγκρίνοντας την έκθεση του Γαλλικού, όπου εκείνα τα έργα χαρακτηρίζονταν από κύκλους και καμπύλες...πράγμα που σημαίνει την άμυνα του καλλιτέχνη να αφηθεί πλήρως...εδώ βλέπουμε γωνίες που δίνουν μια πιο επιθετική και σίγουρη στάση απέναντι στην αποδόμηση.

Το συγκεκριμένο κομμάτι κυριολεκτικά μίλησε στο μέσα μου, καθώς ένωση να με περιγράφει προσωπικά και μάλιστα σε σημεία γνωστά μόνο σε μένα. Και αισθάνθηκα την ανάγκη αυτού του δικού μου προσωπικού μοιράσματος.

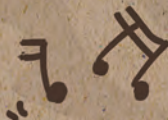
μεζεδοπωλείο

Κατηλιό

οὐκ' ἐν τῷ πολλῷ το εὖ

ΟΔΟΣ
ΡΕΜΠΕΤΙΚΟΥ

κάθε κήπος
έχει μια φωλιά
για τα πουλιά



κάθε δρόμος
έχει μια καρδιά
για τα παιδιά



Σωστή θρέψη και υγεία για το φετινό καλοκαίρι

Το καλοκαίρι που θα ζήσουμε φέτος θα είναι μάλλον διαφορετικό από τα προηγούμενα. Κι αυτό διότι φέτος, πιο πολύ από ποτέ, οφείλουμε να προσέχουμε το συνωστισμό, να τηρούμε τις «αποστάσεις», να προσέχουμε την ατομική μας υγιεινή, αλλά να συνεχίσουμε να φροντίζουμε ιδιαίτερα και την εύρυθμη λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος. Μάλιστα, για ένα υγιές ανοσοποιητικό σύστημα απαιτείται σταθερά καλή θρέψη. Τα καλά νέα είναι ότι η σωστή θρέψη στη χώρα μας και κατά τη διάρκεια των θερινών μηνών αποτελεί μία εύκολη και προσίτη επιλογή.

Επομένως, μαζί με το στόχο της φροντίδας του ανοσοποιητικού μας συστήματος, συμπληρωματικά διατροφικά ζητούμενα του καλοκαιριού αποτελούν, εξίσου, η καλή ενυδάτωση, η πρόσληψη αντιοξειδωτικών ουσιών και βιταμινών, η κατανάλωση ισορροπημένης ποσότητας τροφής (ώστε να μην επιβαρύνεται ο οργανισμός μας με μεγάλα και βαριά γεύματα), η κίνηση/**άθληση** (περπάτημα, κολύμπι κλπ), ο καλός και επαρκής ύπνος. Τα παραπάνω βοηθούν τον οργανισμό μας να ανταπεξέλθει στις υψηλές θερμοκρασίες, την κόπωση, αλλά και στις «προκλήσεις» που δέχεται από το περιβάλλον.

► Πώς επιτυγχάνουμε ισορροπημένες ποσότητες τροφής;

Σταθεροποιώντας και τους καλοκαιρινούς μήνες τις ώρες των γευμάτων μας καθημερινά. Καλό είναι αυτά να εξελίσσονται με μία σταθερή συχνότητα μέσα στη μέρα, τηρώντας μία καλοκαιρινή διατροφική «ρουτίνα».

Οργανωθείτε και προμηθευτείτε μαζί σας θρεπτικά και δροσερά γευματίδια για την παραλία όπως σαλάτες-γεύματα, σπιτικά σάντουιτς με σπιτικά υλικά, φρουτοσαλάτες, γιαούρτι με φρούτα, ξηρούς καρπούς. Τέλος, 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.

► Πώς μπορούμε να προσλάβουμε αντιοξειδωτικές ουσίες και βιταμίνες από την τροφή μας το καλοκαίρι;

Με το να φροντίζουμε όλα μας τα γεύματα (και τα τέσσερα ή πέντε) να περιλαμβάνουν πολύχρωμα και άφθονα λαχανικά, καθώς και φρούτα εποχής. Για παράδειγμα, το πορτοκαλί, το σκούρο πράσινο, το κίτρινο, το μωβ και το κόκκινο χρώμα είναι ενδεικτικά

της ύπαρξης αντιοξειδωτικών στο τρόφιμο. Επιλέξτε, λοιπόν, καθημερινά πεπόνι, καρπούζι, βερίκοκα, βανίλιες, νεκταρίνια, ντομάτες, πράσινες πιπεριές, μελιτζάνες από τους παραγωγούς της περιοχής σας.

Με το να επιλέγουμε όσο το δυνατόν περισσότερο μη επεξεργασμένες τροφές. Επιτρέψτε στην κουζίνα σας και παρασκευάστε στο μέτρο του εφικτού εσείς τα γεύματά σας!

► Πώς μπορούμε να παραμένουμε ενυδατωμένοι το καλοκαίρι;

Φυσικά, με το να φροντίζουμε κάθε γεύμα μας να περιλαμβάνει άφθονα πολύχρωμα λαχανικά και φρούτα εποχής, καθώς αποτελούνται κατά 85-90% από νερό και περιλαμβάνουν ηλεκτρολύτες, όπως κάλιο και μαγνήσιο. Δροσερά ροφήματα όπως μεταλλικό νερό ή σόδα με αρκετό στυμμένο λεμόνι ή πορτοκαλί ή χυμό ρόδι, κρύο τσάι (χωρίς ζάχαρη) είναι επίσης πολύ βοηθητικές επιλογές.

Βεβαίως, το αλκοόλ θα πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο, καθώς εντείνει την αφυδάτωση και υπονομεύει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού.

Τέλος, θα σας πρότεινα να μην περιμένετε να διψάσετε, καθώς όταν νιώσετε ότι διψάτε θα είστε ήδη αφυδατωμένοι. Είναι, λοιπόν, σημαντικό να κρατάτε ένα καλό και σταθερό επίπεδο ενυδάτωσης καθόλη τη διάρκεια της ημέρας.

► Πώς μπορούμε να βελτιώσουμε τη φυσική μας κατάσταση το καλοκαίρι;

Κολυμπώντας και περπατώντας! Προτιμήστε το περπάτημα νωρίς το πρωί ή/και αργά το βράδυ για να αποφύγετε τις υψηλές θερμοκρασίες, αλλά και την έκθεση στον ήλιο.

Δοκιμάστε, επίσης, να καλλιεργήσετε τα δικά σας λουλούδια, αλλά και λαχανικά-φρούτα εποχής.

► Επιπλέον συστάσεις:

Συμπληρώστε επαρκείς ώρες ύπνου και ξεκουραστείτε. Καταναλώστε κάθε σας γεύμα σας συνειδητά.

Αναπτύξτε τη δεξιότητά σας να ακούτε το σώμα σας. Να αφουγκράζεστε δηλαδή το φυσιολογικό οργανικό ερέθισμα της μέτριας πείνας και του μέτριου/φυσιολογικού κορεσμού.

Σας εύχομαι ένα ασφαλές, πλιν όμως χαρούμενο και ανέμελο Καλοκαίρι!



Γράφει η **Αλεξία Κατσαρού**

Dr Διατολόγος - Διατροφολόγος

γράφει

ο **Στυλιανός Χαϊδεμενάκης**
Στρατιωτικός Ιατρός Αεροπορίας
Χειρουργός ορθοπεδικός - τραυματιολόγος



Αυχενική σπονδυλαρθρίτιδα

Ατομα που έχουν περάσει την μέση ηλικία παρουσιάζουν Αυχενική Σπονδυλαρθρίτιδα. Αυτή χαρακτηρίζεται από:

α) εκφύλιση των μεσοσπονδυλίων δίσκων (κυρίως στα κατωτέρα διαστήματα A5-A6 και A6-A7

β) αλλοιώσεις των αρθρικών αποφύσεων και

γ) οστεόφυτα

Αίτια

Αυχενική δισκοπάθεια ή δισκοκλίση ή κήλη του μεσοσπονδυλίου δίσκου που αφορά κατά κανόνα τα μεσοσπονδύλια διαστήματα A5-A6 και A6-A7 επειδή η κινητικότητα της Αυχενικής μοίρας της ΣΣ είναι μεγαλύτερη στα επίπεδα αυτά. Η αυξημένη κινητικότητα σε συνδυασμό με αυξημένη συχνότητα τραυματισμών (βίαιες κάμψεις-εκτάσεις της κεφαλής) αποτελούν τους σπουδαιότερους παράγοντες εκδήλωσης της πάθησης που προοδευτικά εξελίσσεται προς σπονδυλαρθρίτιδα.

Γενικευμένη εκφυλιστική προδιάθεση για οστεοαρθρίτιδα. Η Αυχενική σπονδυλαρθρίτιδα αποτελεί τοπική εκδήλωση αυτής.

Προηγηθείσες παθήσεις και κακώσεις της Αυχενικής μοίρας της ΣΣ (κατάγματα, εξάρθρημα, υπεξάρθρημα, φλεγμονώδης σπονδυλοδισκίτιδα, ρευματοειδής αρθρίτις κ.λ.π). Οι επαναλαμβανόμενοι μικροτραυματισμοί επιταχύνουν, σε όλες αυτές τις περιπτώσεις, την εκδήλωση της πάθησης.

Κλινική εικόνα

Τα κύρια συμπτώματα εκδήλωσης της πάθησης είναι πόνοι στον αυχένα που αντανακλούν στους ώμους π/και στην ινιακή περιοχή (βάση του κρανίου) με την μορφή ινιακής κεφαλαλγίας. Παρατηρείται κριγμός (τρίξιμο) και μικρού βαθμού δυσκολία στις κινήσεις του αυχένα. Σε πιο προχωρημένες περιπτώσεις μπορεί να υπάρχουν μούδιασμα και τσιμπήματα στα χέρια από οστεόφυτα που πιέζουν για η περισσότερες ρίζες των νεύρων.

Τα οστεόφυτα, κατά τη διάρκεια ανάπτυξης της σπονδυλαρθρίτιδας, εμφανίζονται όχι μόνο στα πρόσθια όρια του σπονδύλου αλλά και πίσω από τους συνδέσμους, όπου μεγαλώνουν μεταξύ των αρθρικών επιφανειών πιέζοντας τις νευρικές ίνες που περνάνε από εκεί. Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις υπάρχει μια ελάττωση του αντίστοιχου μεσοσπονδυλίου διαστήματος και ελάττωση του συνολικού μήκους της Σπονδυλικής Στήλης. Τα μεσοσπονδύλια τμήματα στενεύουν, οι κινήσεις περιορίζονται και πάνω στις αρθρώσεις ασκούνται ασυνήθεις μηχανικές τάσεις. Αυτές οι αλλαγές μπορεί να εμφανίζονται σε περιορισμένη ή σε μεγάλη έκταση.

Σε μερικές περιπτώσεις υπάρχουν επεισόδια ζάλης, λιγγού, προσωρινής απώλειας της όρασης και τάση για λιποθυμία. Αυτό σε συνδυασμό με ορισμένες κινήσεις της κεφαλής, συμβαίνει λόγω ισχαιμίας του εγκεφάλου από πίεση ή σπασμό των σπονδυλικών αρτηριών μέσα στα εγκάρσια τμήματα των 6 ανώτερων αυχενικών σπονδύλων, όπου συνυπάρχουν βεβαίως και αλλοιώσεις των αρτηριών (αθηρωματικές πλάκες).

Η χρόνια ισχαιμία οδηγεί σε ένα φαύλο κύκλο εκφυλιστικών αλλαγών στα οστά, στον αρθρικό θύλακο και στις αρθρώσεις. Για τον λόγο αυτό η παρακολούθηση τηλεόρασης σε κατακεκλιμένη θέση πρέπει να αποφεύγεται διότι λόγω της κάμψης του αυχένα η ισχαιμία επιτείνεται.

Κατά την κλινική εξέταση υπάρχει μέτριου βαθμού περιορισμός στις κινήσεις του αυχένα, χωρίς ευαισθησία στην πίεση παρασπονδυλικά και χωρίς μυϊκό σπασμό.

Στις περιπτώσεις όπου υπάρχει πίεση των νευρικών ριζών διαπιστώνεται ελάττωση της αισθητικότητας, ελάττωση της δύναμης των μυών στα άνω άκρα (χέρια) και μείωση της έντασης π/και εξάλειψη των αντανακλαστικών (δικεφαλικού, τρικεφαλικού).

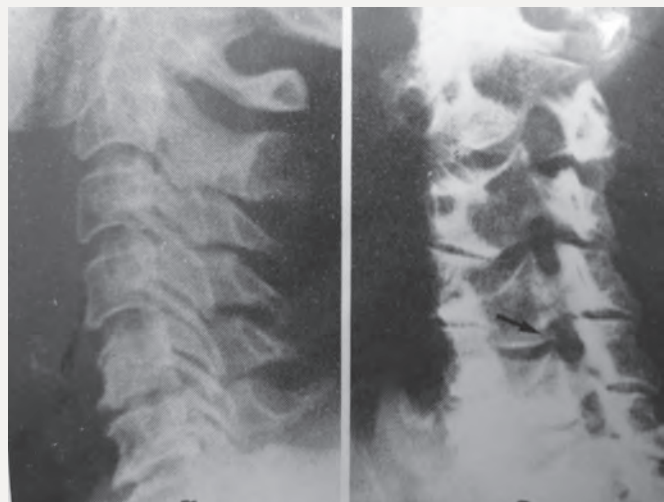
Σπανιότατα σε βαριές αλλοιώσεις των σπονδύλων με διαταραχή των νευροοστικών και νευροαγγειακών σχέσεων, υπάρχουν πυραμιδικά φαινόμενα στα κάτω άκρα (πόδια) λόγω μεγάλης πίεσης του νωτιαίου μυελού.

Η διάγνωση τίθεται από τον ακτινολογικό έλεγχο:

α) Απλές ακτινογραφίες (κυρίως λοξές 45 μοιρών) δείχνουν στένωση των διαστημάτων, αρθρίτιδα των οπισθίων αρθρώσεων κ οστεόφυτα. (εικ.1)

β) Αξονική τομογραφία(CT) Αυχενικής μοίρας ΣΣ

γ) Μαγνητική τομογραφία (MRI) Αυχενικής μοίρας ΣΣ



εικ.1

Η ύπαρξη σοβαρών ακτινολογικών ευρημάτων δεν συνεπάγεται απαραίτητα και αντίστοιχες κλινικές εκδηλώσεις.

Θεραπεία

Παρόλο που τα ακτινολογικά ευρήματα είναι μόνιμα και χειροτερεύουν με την πάροδο του χρόνου, εντούτοις τα συμπτώματα υποχωρούν με την εφαρμογή θεραπειών και μεσολαβεί ένα αρκετό χρονικό διάστημα για την επανεμφάνισή τους.

Η θεραπεία είναι κυρίως συντηρητική και στοχεύει στην αντιμετώπιση της οξείας φάσης και των επώδυνων επεισοδίων. Περιλαμβάνει φάρμακα (αντιφλεγμονώδη, μυοχαλαρωτικά και παυσίπονα) και ακινητοποίηση με αυχενικό κολλάρο. Μετά την υποχώρηση της οξείας φάσης ακολουθεί Φυσικοθεραπεία με υπερήχους, διαθερμίες, ήπιες μαλάξεις και ενεργητικές ασκήσεις για διατήρηση της κινητικότητας της ΣΣ.

Αν τυχόν υπάρχουν πυραμιδικές εκδηλώσεις (δυσκολία στην πραγματοποίηση λεπτών κ επιδέξινων κινήσεων των άκρων) που συνεπάγονται στενό σπονδυλικό σωλήνα και πίεση του νωτιαίου μυελού, γίνεται επέμβαση(αποσυμπίεστική πεταλεκτομή) σε ένα ή περισσότερα επίπεδα με ή χωρίς σπονδυλοδεσία.

«Μείναμε σπίτι» και «φάγαμε πολύ»

Η ρθε επιτέλους το καλοκαίρι και η ανάγκη για διακοπές και διατροφή είναι ίσως μεγαλύτερη από τις άλλες χρονιές καθώς φέτος «Μείναμε σπίτι» και «φάγαμε πολύ!» Ός αποτέλεσμα αυτής της κατάστασης είναι το αυξημένο βάρος και ίσως τα πολλά παραπανίσια κιλά για ορισμένους. **Όμως οι ειδικοί λέμε ότι «δεν χρειάζεται πανικός»!**

Σημαντικό είναι να γνωρίζουμε πως τους καλοκαιρινούς μήνες οι διατροφικές μας ανάγκες διαφοροποιούνται σημαντικά από εκείνες του χειμώνα καθώς οι υψηλές θερμοκρασίες απαιτούν **αυξημένη ενυδάτωση και εύπεπτες τροφές.**

Το νερό αποτελεί πολύτιμο συστατικό στη διατροφή μας και ιδιαίτερα το καλοκαίρι καθώς αποβάλλουμε μεγαλύτερες ποσότητες νερού από το σώμα μας μέσω της εφίδρωσης. Βασικός κανόνας να πίνουμε συνέχεια νερό σε μικρές γουλιές έτσι ώστε να ενεργοποιούμε στο σώμα μας έναν μηχανισμό διατήρησης της ενυδάτωσης.

Νερό πίνουμε συνέχεια πριν διψάσουμε καθώς οι έρευνες έχουν δείξει ότι η δίψα αποτελεί σημάδι αφυδάτωσης. Σχεδόν 2-3 λίτρα την ημέρα είναι αναγκαία για τη διατήρηση της ενυδάτωσης του υγιούς ανθρώπου.

Βασικός κανόνας είναι ακόμη και το καλοκαίρι ακόμη και στις διακοπές μας να μπορούμε να καταναλώνουμε τα πέντε γεύματα την ημέρα.

Καλό είναι τα γεύματα μας, να περιλαμβάνουν **τροφές εύπεπτες** καθώς η αυξημένη θερμοκρασία περιβάλλοντος σε συνδυασμό με πολύπλοκα γεύματα πλούσια σε λιπαρά θα μπορούσαν να προκα-

λέσουν **στομαχικό βάρος και δυσπεψία.**

Τα **φρέσκα φρούτα** (φρουτοσαλάτα) και οι **χυμοί εποχιακών φρέσκων φρούτων** επιπρόσθετα είναι η ιδανική επιλογή για το καλοκαίρι καθώς ελέγχουν την πείνα, δίνουν ενέργεια, βιταμίνες και προσφέρουν ενυδάτωση. Επιλέγουμε **ποικιλία φρούτων** (καρπούζι, πεπόνι, βερίκοκα, ροδάκινα, βανίλιες κ.ά.) και **ποικιλία λαχανικών** (ντομάτα, αγγούρι, κολοκύθι, μελιτζάνα, χρωματιστές πιπεριές κ.ά.) στα σνακ καθώς μας παρέχουν πληθώρα αντιοξειδωτικών βιταμινών με φωτοπροστατευτική δράση (βιταμίνη C, καροτένια, λυκοπένιο κ.α.)

Η επιλογή των παραπάνω μας αποτρέπει από την κατανάλωση επεξεργασμένων σνακ όπως (ρυζογκοφρέτες, τυποποιημένες μπάρες δημητριακών, κρουασάν, μπισκότα, παγωτά κ.ά.).

Εύκολα και υγιεινά γεύματα όπως μία σαλάτα με εποχιακά φρέσκα λαχανικά σε συνδυασμό με ένα σκληρό τυρί και ένα κρίθινο παξιμάδι αποτελεί πλήρες

γεύμα με αυξημένη θρεπτική αξία, εύπεπτη και πρακτική. Τα ψητά λαχανικά επίσης μπορούν να αντικαταστήσουν την ωμή σαλάτα όπως και ένα σάντουιτς με ψητά ή ωμά λαχανικά σε πολύσπορο ψωμάκι αποτελούν σνακ με υψηλή θρεπτικότητα, εύκολα στην προετοιμασία και ασφαλή στη συντήρησή τους.

Στις έτοιμες σαλάτες **συχνά αποτελεί παγίδα το dressing.** Αποφεύγουμε σαλάτες που έχουν βάση τη μαγιονέζα καθώς είναι εύκολο να αλλοιωθεί. Επιλέγουμε dressing με βάση το ελαιόλαδο και το ξύδι. Σαλάτες με συστατικό το ψάρι (όπως κονσέρβα τόνος ή καπνιστός σολομός) δεν συντηρούνται εύκολα οπότε καλό είναι να μην τις προτιμάμε.

Υγιεινή και πρακτική επιλογή ιδιαίτερα όταν είμαστε στην παραλία και ιδιαίτερα έχουμε παιδιά μαζί μας είναι τα σπιτικά χορτοπιτάκια ή τυροπιτάκια, ή σπιτική πίτα με βάση εποχιακά λαχανικά (μελιτζανόπιτα, κολοκυθόπιτα, μανιταρόπιτα κ.α), τα μπουρεκάκια, τα τoστ με κρίθινο τυρί και ντομάτα και άλλα. **Προσοχή όπως στην ποσότητα των τροφών που καταναλώνουμε στην παραλία καθώς απαγορεύεται το κολύμπι με γεμάτο στομάχι.** Συχνά παρατηρούμε γονείς να ταΐζουν το παιδί τους λίγο πριν το κολύμπι. Αυτή αποτελεί μία ιδιαίτερα επικίνδυνη πρακτική για το λόγο αυτό καλύτερα να κολατίζουν τα παιδιά μετά το κολύμπι.

Θρεπτικά σνακ όπως οι **ξηροί καρποί** όπως είναι τα **αμύγδαλα, οι ηλιόσποροι τα καρύδια αποτελούν επίσης εξαιρετική επιλογή καθώς είναι σημαντικά ωφέλημα** καθώς αυξάνουν τον κορεσμό και μειώνουν την όρεξη για τροφή.

Επίσης σημαντικό είναι να **αποφύγουμε τα αναψυκτικά, τα φρουτοποτά, τυποποιημένα ροφήματα κρύου τσαγιού κ.ά., καθώς περιέχουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης, πολλές θερμίδες, πολλά συντηρητικά και δεν βοηθάνε καθόλου στην απώλεια βάρους.**

Προσοχή στο αλκοόλ καθώς περιέχει πολλές θερμίδες, μπορεί να προκαλέσει αφυδάτωση και πολλές αρνητικές συνέπειες ιδιαίτερα στις αυξημένες θερμοκρασίες.

Απολαύστε λοιπόν το καλοκαίρι σας τρώγοντας σωστά και μεσογειακά!

Γράφει η

Μαρία Πλάδα

Κλινική Διαιτολόγος

Πανεπιστημίου

Οξφόρδης (Bsc)

Αθλητική Διατροφολόγος

Πανεπιστημίου

Λονδίνου (MSc)



2^ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΟΛΥΘΕΜΑΤΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ Αυτοάνοσων Παθήσεων, Ρευματολογίας και Κλινικής Ανοσολογίας

ΚΟΙΝΕΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ

**Ρευματολογίας,
Δερματολογίας,
Πνευμονολογίας,
Καρδιολογίας και
Νεφρολογίας**

25-27 Σεπτεμβρίου 2020

**Ξενοδοχείο ΚΑΖΑΡΜΑ,
Λίμνη Πλαστήρα**

Σε συνεργασία με την

Κλινική Ρευματολογίας και Κλινικής Ανοσολογίας
του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας,
Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Λάρισας

Υπό την αιγίδα

του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας
του Τμήματος Ιατρικής
Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Βράβευση
καλύτερων εργασιών
στην τελετή λήξης
του Συνεδρίου

Χορήγηση Πιστοποιητικού
Παρακολούθησης με Μόρια
Συνεχιζόμενης Ιατρικής
Εκπαίδευσης (CME - CPD),
από τον Πανελλήνιο Ιατρικό Σύλλογο

Οργάνωση - Γραμματεία

Διδάσκουν πτυχιούχοι
Φιλοσοφικών Σχολών της
Ισπανίας και της Ελλάδας

Το κέντρο με το μεγαλύτερο
ποσοστό επιτυχίας

Ιδιαίτερα μαθήματα
σε ανταγωνιστικές τιμές

Ολιγομελή τμήματα

ESOLAR
Feliz verano



22^{ΧΡΟΝΙΑ}



ΔΙΔΑΣΚΟΥΜΕ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ
ΤΗ ΜΗΤΡΙΚΗ ΜΑΣ ΓΛΩΣΣΑ

ΚΕΝΤΡΟ ΙΣΠΑΝΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

MARIA BARBERO

ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΣ ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗΣ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΤΗΣ ΜΑΛΑΓΑ

ΚΟΥΜΑ & ΠΑΝΑΓΟΥΛΗ 12 ΛΑΡΙΣΑ / Τ. 2410 530356

ΕΓΓΡΑΦΕΣ ΑΠΟ
18 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ

 MariaBarberoLarisa

www.mariabarbero.gr

Ελληνικό Φάρμακο η λύση



για την ΥΓΕΙΑ

- Το Ελληνικό Φάρμακο μπορεί να καλύψει άμεσα το **70%** των αναγκών της **ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗΣ** και το **50%** των αναγκών της **ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΗΣ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗΣ**
- Η ανάδειξη και στήριξη του Ελληνικού Φαρμάκου είναι **ΕΘΝΙΚΗ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ**, με μια **ΕΘΝΙΚΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΦΑΡΜΑΚΟΥ** και με **ΚΙΝΗΤΡΑ** σε Πατρούς & Φαρμακοποιούς

Με αυτόν τον τρόπο μπορούμε να πετύχουμε:

- **ΜΕΙΩΣΗ** στις άσκοπες εισαγωγές ακριβών φαρμάκων
- **ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟ** του ελλείμματος στο ισοζύγιο εμπορικών συναλλαγών στα φάρμακα
- **ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗ** πόρων για τα καινοτόμα φάρμακα που πραγματικά χρειαζόμαστε

για την ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Το Ελληνικό Φάρμακο είναι:

- **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟ** και **ΑΣΦΑΛΕΣ** γιατί πιστοποιείται από τους σημαντικότερους Οργανισμούς Φαρμάκου παγκοσμίως
- **ΠΟΙΟΤΙΚΟ** γιατί παράγεται σε ελληνικά εργοστάσια που ακολουθούν αυστηρά τα διεθνή πρότυπα διασφάλισης ποιότητας
- **ΔΙΕΘΝΩΣ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΜΕΝΟ** γιατί εκατομμύρια ασθενείς σε περισσότερες από 85 χώρες το εμπιστεύονται καθημερινά
- **ΠΡΟΣΙΤΟ** για τον Έλληνα ασθενή γιατί μειώνει το κόστος συμμετοχής των ασφαλισμένων



για την ΑΝΑΠΤΥΞΗ

- Παράγεται σε **27** υπερσύγχρονα ελληνικά **ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΑ**
- Επηρεάζει πάνω από **53.000 ΘΕΣΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**
- Κατέχει την **2η ΘΕΣΗ ΣΤΙΣ ΕΞΑΓΩΓΕΣ** της Ελλάδας
- Εξάγεται σε **85 ΧΩΡΕΣ**
- Για κάθε €1.000 δαπάνης το **ΑΕΠ ΕΝΙΣΧΥΕΤΑΙ** κατά €3.420
- Συμβάλει συνολικά με **€2,8 δισ.** το χρόνο στο **ΑΕΠ**
- Η Ελληνική Φαρμακοβιομηχανία επενδύει €30 εκατ. ετησίως σε **80 ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ**, έχοντας πραγματοποιήσει συνολικές **ΕΠΕΝΔΥΣΕΙΣ €800 εκατ.** την τελευταία 10ετία

**Ελληνικό
Φάρμακο**

Αποτελεσματικό | Ασφαλές | Προσιτό

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ
ΕΝΩΣΗ
ΦΑΡΜΑΚΟΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑΣ

Business RESTART

Παγώνουμε τις δόσεις κεφαλαίου για δύο έτη

Φέτος, στον μεγαλύτερο αγώνα του ξενοδοχειακού κλάδου, δημιουργούμε νέο πακέτο μέτρων €750 εκ. για την επανεκκίνηση του Τουρισμού.

Χορηγούμε

άμεση ρευστότητα για όλες τις ανάγκες του 2020.

Εγκρίνουμε

σήμερα κεφάλαια και για την επανεκκίνηση του 2021.

Προσφέρουμε

για όλες τις επιχειρήσεις του Τουρισμού αποκλειστική προνομιακή τιμολόγηση στην πιστοποίηση «CoVid-Shield», από τον οργανισμό TÜV AUSTRIA.

Στρατηγικός Εταίρος:

SETE MARKETING GREECE

προτεραιότητα
σε εσένα