

# ΙΟΥΛΙΟΣ 2022 Summer 2022

ΣΥΛΛΕΚΤΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ LARISSANET  
• [www.larissanet.gr](http://www.larissanet.gr)

## Καλοκαίρι γεμάτο αναμνήσεις

ΤΑ ΔΕΚΑ ΚΟΡΥΦΑΙΑ  
ΣΗΜΕΙΑ ΓΙΑ SELFIES  
ΚΑΙ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

## Ταξίδι γεύσεων

ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΕΣ  
ΑΠΟΛΑΥΣΕΙΣ ΣΤΑ ΠΑΡΑΛΙΑ

## Οινοποιεία

ΚΑΛΑ ΚΡΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΣΙΠΟΥΡΟ  
ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΣΣΑΛΙΑ

## Οι «φυλές» των παραλιών

ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ, ΠΟΥ ΠΑΝΕ,  
ΠΩΣ ΔΙΑΣΚΕΔΑΖΟΥΝ

## Υποθαλάσσια Μουσεία στη Θεσσαλία

ΠΑΝΟΡΑΜΑ ΕΝΝΕΑ ΕΠΙΣΚΕΨΙΜΩΝ  
ΝΑΥΑΓΙΩΝ ΣΕ ΔΥΤΙΚΟ ΠΑΓΑΣΗΤΙΚΟ  
ΚΑΙ ΣΠΟΡΑΔΕΣ

## Πάμε νησιά

ΑΠΟΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΚΡΙΑ  
ΑΠΟ ΤΑ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΑ

## Πέντε + 1 χωριά

ΑΦΕΧΑΣΤΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ  
ΣΤΑ ΟΡΕΙΝΑ ΤΗΣ ΛΑΡΙΣΑΣ

## Οάσεις δροσιάς

Ο «ΓΛΥΠΤΟΣ ΠΟΤΑΜΟΣ»  
ΚΑΙ ΤΑ ΣΥΝΤΡΙΒΑΝΙΑ

# larissanet.gr

Η πρώτη επιλογή των Λαρισαίων και στις διακοπές

**EXALCO**  
ALUMINIUM SYSTEMS



εξοικονομώ  
καλύτερα ζω!



Αναβαθμίστε τον χώρο και την ποιότητα ζωής σας με τα κορυφαία συστήματα αλουμινίου **EXALCO** που παρέχουν ασφάλεια, οικονομία, υψηλή αισθητική και δίνουν λύσεις για μια ζωή.

**EXALCO**  
Σταθερή αξία στη ζωή μας!

Για το πρόγραμμα **εξοικονομώ-αυτονομώ** γνωρίστε την εξειδικευμένη σειρά **EXALCO Economy** στο [exalcoeconomy.gr](http://exalcoeconomy.gr)

join us    [exalco.gr](http://exalco.gr)



Δεν κατασκεύασες το πρώτο έξυπνο ρολόι, **αλλά ανακάλυψες από τους πρώτους** τον τρόπο να πληρώνεις με αυτό.

Αυτό σε κάνει μια καθημερινή πρωτοπόρο. Γιατί αυτή η μικρή καθημερινή κίνησή σου, μας πηγαίνει όλους μπροστά.

Στην Eurobank κάνουμε τις συναλλαγές των ιδιωτών και των επιχειρήσεων ανέπαφες και εύκολες.

Για αυτό προσφέρουμε τα πιο αναγνωρισμένα ψηφιακά πορτοφόλια.

# \* EDITORIAL

## Πυλώνας ανάπτυξης ο τουρισμός...

Του Χρήστου Μπεχλιβάνου  
bechlivanos@larissanet.gr

Ένα στα τέσσερα ευρώ στην ελληνική οικονομία προέρχονται από τον τουρισμό. Ο κλάδος αποτελεί έναν πολύ ισχυρό πυλώνα την τελευταία δεκαετία παρά τους κραδασμούς της υφεσιακής διαταραχής λόγω των μνημονίων, της κρίσης χρέους και της πανδημίας. Παρόλα αυτά ο τουρισμός άντεξε και η χώρα μας εξακολουθεί να βρίσκεται στη λίστα με τους πιο ελκυστικούς τουριστικούς προορισμούς για τους ταξιδιώτες όλου του κόσμου.

Στον συνεχώς αναπτυσσόμενο τουριστικό κλάδο, οι προκλήσεις του φετινού καλοκαιριού παραμένουν πολλές εξαιτίας της πανδημίας του κορωνοϊού, της ενεργειακής κρίσης, του πολέμου στην Ουκρανία και των βléψεων από τους γείτονες στο Αιγαίο. Η ελληνική ταξιδιωτική και τουριστική βιομηχανία δείχνει όχι μόνο να αντέχει αλλά και να αναπτύσσεται σε ένα δυσμενές περιβάλλον συνεισφέροντας σημαντικά στο ΑΕΠ της χώρας.

Η πανδημία άλλαξε με γοργούς ρυθμούς και την αρχιτεκτονική της τουριστικής βιομηχανίας με τον ψηφιακό μετασχηματισμό, την «πράσινη μετάβαση» με νέες φιλικές προς το περιβάλλον επενδύσεις και θέτει ως προτεραιότητες τα νέα πρότυπα για τις διακοπές λόγω πανδημίας, την προσβασιμότητα σε όλες τις υποδομές, ενώ επιβάλλεται να διατηρήσει την ποιότητα σε όλους τους τομείς και τις παρεχόμενες υπηρεσίες σ' ένα διαρκώς μεταβαλλόμενο επιχειρηματικό περιβάλλον.

Στη Θεσσαλία, ο τουρισμός εξακολουθεί να αποτελεί



Σκλήθρο Αγιάς

μια σημαντική οικονομική πηγή με κορυφαίες επιλογές για τους ταξιδιώτες, από τα Μετέωρα, τον Όλυμπο, τον Κίσσοβο, τα επισκέψιμα ναυάγια στο Δυτικό Παγασητικό και τις Σποράδες, τις παραλίες στις Π.Ε. Λάρισας και Μαγνησίας, τις Σποράδες, τη λίμνη Πλαστήρα, τον καταπληκτικό ορεινό όγκο όλης της θεσσαλικής περιφέρειας, τα Μουσεία και τα Μνημεία, όπως το Σπήλαιο Θεόπετρας, το Διαχρονικό Μουσείο Λάρισας, το Α' Αρχαίο Θέατρο της Λάρισας κ.ά.

Τουριστικοί προορισμοί, πολιτιστικές και πολιτισμικές διαδρομές και εκδηλώσεις, αλλά και τα τοπικά προϊόντα του τόπου μας συνθέτουν το μοντέλο της τουριστικής ανάπτυξης της περιοχής μας. Κι όλοι ελπίζουν και φέτος, ο τουρισμός να αποτελέσει για άλλη μια χρονιά «σωσίβιο» για την ελληνική οικονομία.

Καλές διακοπές σε όλους και σε όλες.

*\*Και μην ξεχάσετε και το φετινό καλοκαίρι να πάρετε μαζί σας βιβλία.*

Φωτ. εξωφύλλου Unsplash/Kevin Chart

ΣΥΛΛΕΚΤΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ LARISSANET  
**Summer 2022**  
Περιοδικό της εφημερίδας Larissanet  
ISSN: 2654-0398

**Ιδιοκτήτης - Εκδότης - Διευθυντής:** Χρήστος Μπεχλιβάνος

**Υπεύθυνη διαφήμισης:** Σπυριδούλα Μέμπο

**Σχεδιασμός:** Ατελιέ Larissanet

**ΕΚΤΥΠΩΣΗ:** SYKARIS GRAPH

**Γραφεία:** • Παπακυριαζή 53, ΤΚ 41222, Λάρισα  
Τ: 2410 670 588 • 2410 256 381

• Βασιλίσσης Σοφίας 10, ΤΚ 10674, Αθήνα • Τ: 210 7240400  
U: www.larissanet.gr • E: info@larissanet.gr

**Γράφουν:** Νίκος Ασπρούδης, Γιάννης Ανδρεάκης, Γιάννης Γιαννακόπουλος, Άκης Μπουσούλης, Στέλλα Μπάσδρα, Τάσος Κασρινός, Μιχάλης Τζεζαϊρλίδης, Τηλέμαχος Μπεχλιβάνος, Φανή Δουρδούρα, Λάμπρος Αναγνωστόπουλος

**Άρθρα:** Τάσος Γούσιος, Αγγαία Νάκα, Μαρία Πλάδα, Κατερίνα Ράπτη, Νίκος Μπούζης, Δημοσθένης Πιτσιλάκας, Αγγελική Πνευματικού, Γιάννης Νικολάου, Γιώργος Κασούνας

**Φωτογραφίες:** Eurokinissi, Θανάσης Καλλιάρης, Λεωνίδα Τζέκας, Κώστας Τσομάκος

\* Διανέμεται δωρεάν με την εφημερίδα Larissanet



**INTERCOMM FOODS**

*Taste of Greece!*



8<sup>th</sup> km Road Larissa Sykoyrion, 41500, Greece, T: +30 2410 575092-3, F: +30 2410 575091, email: [olivexport@intercomm.gr](mailto:olivexport@intercomm.gr), [fruitsales@intercomm.gr](mailto:fruitsales@intercomm.gr)

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

# Τι είναι το καλοκαίρι;

**Τ**α καλοκαίρια στον κάμπο έχουν αλλάξει! Όχι μόνο σε επίπεδο κλιματολογικών συνθηκών, τις οποίες σίγουρα η κλιματική αλλαγή έχει κάνει πιο δύσκολες. Κυρίως έχουν αλλάξει στον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τον αιώνιο καλοκαιρινό «εχθρό»: Τη ζέστη και σε κάποιες περιπτώσεις τον καύσωνα.

Η Θεσσαλία, ο παλιός «σιτοβολώνας» της Ελλάδος, ήταν πάντα συμβιβασμένη με τα ακραία καιρικά φαινόμενα του καλοκαιριού. Ο «λίβας» που σε κάποιες περιπτώσεις κατάφερνε να καταστρέψει και τις πιο ανθεκτικές καλλιέργειες όπως αυτές των σιτηρών, ήταν πάντα εδώ.

Α π ό

τις αναφορές της αρχαίας ελληνικής γραμματείας, μέχρι τα διηγήματα του Καραγάτση. Τα κλειστά παντζούρια στη μεσημεριανή Λάρισα, μαρτυρούσαν τους τρόπους που οι κάτοικοι του κάμπου επινοούσαν για να κρατήσουν τη ζέστη έξω από τα σπίτια τους. Ούτε κλιματιστικά, ούτε θερμομονώσεις, ούτε «συχνά ντουζ». Κλειστά παντζούρια για να μη μπει ο ήλιος μέσα. Και αποφυγή των άσκοπων μετακινήσεων. Η Λάρισα της δεκαετίας του '50 και του '60 ήταν έρημη τα μεσημέρια του καλοκαιριού. Τα παράθυρα κλειστά και οι άνθρωποι «εξαφανισμένοι» (κάπως έτσι προέκυψε και η συνήθεια της μεσημεριανής ραστώνης άλλωστε, την οποία ακόμα οι Αθηναίοι δυσκολεύονται να κατανοήσουν).

Τα χρόνια βέβαια πέρασαν, η τεχνολογία μας έδωσε καινούρια όπλα και βέβαια, σιγά – σιγά, το κλίμα μας εκδικείται: Οι κατασκευές των σπιτιών μας βελτιώθηκαν ως προς θερμομόνωση, τα κλιματιστικά ανέλαβαν να «αποκρούσουν» τις επιθέσεις του καύσωνα και βέβαια όλοι μας γίναμε πιο ευάλωτοι στις καλοκαιρινές συνθήκες. Ακόμα και στα αυτοκίνητά μας, εκείνη η εικόνα του ιδρωμένου οδηγού με το ανοικτό παράθυρο που ανέπνεε με δυσκολία, ή της κυρίας που ανέμιζε ρυθμικά τη βεντάλια της στο αστικό λεωφορείο, άλλαξαν: Πλέον

κλειστά παράθυρα και βρόγχος του air-condition σε κάθε διασταύρωση.

Κι όμως, όσο κι αν τα μέσα που έχουμε στη διάθεσή μας άλλαξαν και οι εικόνες είναι πιο χωρίς ιδρώτα και βεντάλιες, κάποια πράγματα σ' αυτό το καλοκαίρι του κάμπου, μένουν πάντα ίδια: Η σπίθα που ανάβει στο μυαλό σαν έρχεται ο Ιούλιος και πιο πολύ ο Αύγουστος, είναι ακόμα ίδια. Η λαχτάρα για ένα δροσερό καρπούζι, το κλάμα των παιδιών μπροστά στο ψυγείο του περιπτέρου για ένα ακόμα παγωτό και περισσότερο το ταξίδεμα της ψυχής μας στις παραλίες, νομίζω πως δεν θα αλλάξουν ποτέ!

Γιατί, τι είναι το καλοκαίρι; Σίγουρα δεν είναι οι τρόποι που θα επινοήσει η επιστήμη για να αντέξουμε τον καύσωνα. Δεν είναι ούτε καν τα κλειστά παράθυρα του μεσημεριού κι αν φέρνουν γλυκές θύμισες από εποχές που νοσταλγούμε.

Το καλοκαίρι είναι αυτό το άγνωστο άρωμα του πρωινού που κάνει την ψυχή μας να πετάει. Που ανάβει αυτή τη φωτιά στο μυαλό και χρειάζεται το κύμα για να σβήσει. Είναι αυτή η ανάγκη, η επιθυμία, τα όνειρά μας να συναντήσουν την αλμύρα της θάλασσας. Αυτή η αέναη γεννήτρια ονείρων, που λίγο μας νοιάζει αν θα πραγματοποιηθούν. Περισσότερη αξία έχει να βρίσκονται εκεί, σαν το καλύτερο όπλο για να αντέξεις τις υψηλές θερμοκρασίες του κάμπου. Όσα όπλα κι αν επινοήσει η επιστήμη.

Αυτό είναι το καλοκαίρι!

Γράφει ο Γιάννης Γιαννακόπουλος

Η Λάρισα  
έχει  
**67**  
χιλιόμετρα  
παραλία!

Περιφερειακή  
Ενότητα Λάρισας

Μία αυθεντική  
εμπειρία

# Το καλοκαίρι που έγινα πορνοστάρ

Η δεκαετία του '80 πλησίαζε το μέσον της...

Ο Ανδρέας Παπανδρέου και το ΠΑΣΟΚ μεσουρανούσε, μαζί με το βίντεο.

Τα βίντεο κλαμπ ανθούσαν ενώ κάτω στο υπόγειο, μακριά από αδιάκριτα μάτια ήταν ο παράδεισος του πορνό.

Το ίντερνετ δεν υπήρχε, το pornhub σενάριο επιστημονικής φαντασίας.

Στα υπόγεια των βίντεοκλαμπ μία ομερτά συνονοχής.

Δε σε είδα, δε σε ξέρω, δε συναντηθήκαμε ποτέ.

Κάπως έτσι, εκεί στο μέσον της δεκαετίας του '80, η Ελλάδα ζούσε τις ερωτικές της φαντασιώσεις, κάνοντας πράξη το σύνθημα, «Δώστε την τσόντα στο λαό», αφήνοντας τον σύζυγο να φαντασιώνεται όλα όσα δεν μπορούσε να κάνει με τη γυναίκα του.

Για μένα τα άβατα των υπογείων ήταν απαγορευμένα.

Το αγριεμένο βλέμμα του υπαλλήλου δεν σήκωνε πολλά και δεν είχε καμία διάθεση να αφήσει ένα δεκαετηράχρονο να περάσει τις πύλες του κολασμένου παραδείσου.

Εμείς οι πιτσιρικάδες, βολευόμασταν με κανένα Ταρατατά, και κάτι άλλα που στη θέση της γυναικείας θηλής είχαν αστεράκια, κάτι που τόσες φορές που το είχαμε δει όταν βρεθήκαμε για πρώτη φορά πραγματικά με γυναίκα βλέπαμε αστεράκια.

Κυριολεκτικά.

Στη δεκαετία του '80 κάθε καλοκαίρι τα μπάνια του λαού ήταν αδιαπραγμάτευτα. Ακόμα και πόλεμος δε θα ξεκινούσε ποτέ καλοκαίρι.

Το είχε πει ο ίδιος ο Αντρέας.

Ο ι -  
κο-

Γράφει ο Άκης Μητσούλης

γενειακώς, ξεκινήσαμε και εκείνο το καλοκαίρι του 1984 για τη Μπλίνα του Πηλίου.

Ήταν το μέρος της γιαγιάς και κάθε καλοκαίρι βρισκόμασταν να παραθερίζουμε στα δωμάτια της κυρίας Σουλτάνας.

Η κυρία Σουλτάνα είχε ένα νεοκλασικό σπίτι πάνω στο δρόμο δίπλα στη θάλασσα.

Τα δωμάτια της κυρίας Σουλτάνας ήταν αυτό που λέει η λέξη, δωμάτια, κουζίνα και τουαλέτες μοιραζόντουσαν με τους άλλους νοικάρηδες των άλλων δωματίων.

Το σπίτι της κυρίας Σουλτάνας έβλεπε στο δρόμο, ενώ από την πίσω μεριά υπήρχε μία τεράστια αυλή η οποία συνόρευε με τα τελευταία δωμάτια της πίσω μεριάς του σπιτιού.

Εκείνο το καλοκαίρι, οι άλλοι νοικάρηδες ήταν μία οικογένεια από Αθήνα, πατέρας, ο κύριος Νίκος, μητέρα και δύο παιδιά με τον κύριο Νίκο να είναι κομπάρσος σε ταινίες.

Πρώτη φορά έβλεπα από κοντά άνθρωπο που έβλεπα στην τηλεόραση έστω και κομπάρσο.

Μαζί τους είχαν φέρει μία βάρκα.

Σε μία από τις εξορμήσεις για ψάρεμα γυρνάει ο κύριος Νίκος και δείχνοντας ένα νησάκι στο βάθος λέει στον πατέρα μου με νόημα.

- Εκεί γυρίζονται ταινίες.

- Τι ταινίες; ρωτά ο πατέρας μου.

- Τσόντες απαντά με ύφος ειδήμονα ο κύριος Νίκος μιας και ήταν του κινηματογράφου.

Κοίταξα το νησί στο βάθος.

Το μυαλό μου άρχισε να συμπληρώνει την εικόνα του νησιού με γυμνές γυναίκες να κάνουν ατελείωτα σεξ με ακούραστους άντρες.

Επιστρέψαμε. Το μυαλό μου κολλημένο στο νησί.

Το νησί που γυρίζονται τσόντες.

Το Ταρατατά που είχα κρύψει στο βάθος της βαλίτσας φαινόταν πολύ λίγο πια για τις φαντασιώσεις μου που είχαν πλέον περάσει σε άλλο επίπεδο.

Τις επόμενες μέρες ο κύριος Νίκος μάζεψε βάρκα και οικογένεια και γύρισε στην Αθήνα.

Το δωμάτιο δεν θα έμενε άδειο. Η κυρία Σουλτάνα περίμενε δύο Αμερικανίδες να έρθουν μητέρα και κόρη.

Ήρθαν το επόμενο πρωί.

Τις είδα και μαζί είδα τον παράδεισο.

Δεν μπορούσες να ξεχωρίσεις

ποια είναι η μητέρα και ποια η κόρη. Πανέμορφες, ερωτικές, ψηλά γυμνά πόδια, τζιν σορτς φανελάκι.

Το δωμάτιό τους ήταν το τελευταίο με το παράθυρό τους να βλέπει στην αυλή.

Μου ήταν αδύνατον να ψυχάσω όλο το μεσημέρι.

Το βράδι γλίστρησα κρυφά και αθόρυβα πλησίασα το παράθυρό τους. Αυτό που είδα με έστειλε στον παράδεισο και με άφησε εκεί.

Γυμνές και οι δυο, ετοιμαζόταν για τη βραδινή τους έξοδο.

Τα στήθη τους τα ωραιότερα που είχα δει στη ζωή μου.

Πραγματικά στήθη με πραγματικές θηλές. Όχι αστεράκια.

Η εικόνα που έβλεπα ερχόταν να μπολιαστεί σε μία τρελή φαντασίωση με το νησί που γυριζόταν οι τσόντες.

Όλα στο μυαλό μου μία ταινία πορνό.

Λίγο πριν ανοίξουν την πόρτα έτρεξα να καθώ για να μη με πάρουν μυρωδιά. Τις ξαναείδα καθώς έβγαιναν από την μπροστινή πόρτα.

Με κοίταξε η κόρη.

Ένα αίσθημα ενοχής με κυριεύσει.

Λες να με είδαν. Λες να κατάλαβαν ότι ήμουν εκεί και τις έβλεπα.

Με πλησίασε.

Άρχισε να λούζει κρύος ιδρώτας. Σίγουρα έχουν καταλάβει. Σίγουρα ξέρουν.

Η κόρη ακριβώς μπροστά μου. Γυρνάει με νόημα και κάτι ψιθυρίζει στη μητέρα. Δεν μπόρεσα να ακούσω.

Την επόμενη στιγμή σκύβει και με αγκαλιάζει.

Το πρόσωπό μου πάνω στα στήθη της.

Εκείνη τα στήθη που είχα δει, τα στήθη χωρίς αστεράκια, αυτά τα θεϊκά στήθη που τώρα είναι δικά μου, που τώρα ακουμπώ το πρόσωπό μου.

Δεν ξέρω πόση ώρα έμεινα έτσι.

Μου φάνηκαν αιώνες.

Όταν συνήλθα οι Αμερικανίδες είχαν εξαφανιστεί.

Έμεινα με το βλέμμα να κοιτάζω στο βάθος.

Εκεί κατά το νησί.

Εκεί που είχα αφήσει τον εαυτό μου, τις Αμερικανίδες, τις γυμνές πρωταγωνίστριες, τις κάμερες.

Έμεινα να κοιτάζω.

Εκείνη τη στιγμή, για μία μοναδική στιγμή, ήμουν και εγώ, ένας πραγματικός πορνοστάρ.



# Συσκευάζουμε την κάθε σας ιδέα!

ΑΜΕΣΗ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ | ΥΨΗΛΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΠΡΟΪΟΝΤΑ



Είμαστε από τις πιο ευέλικτες παραγωγικές μονάδες στην Ελλάδα και καταφέρνουμε να ανταποκριθούμε στον ρυθμό παραδόσεων που επιθυμεί ο κάθε πελάτης μας.

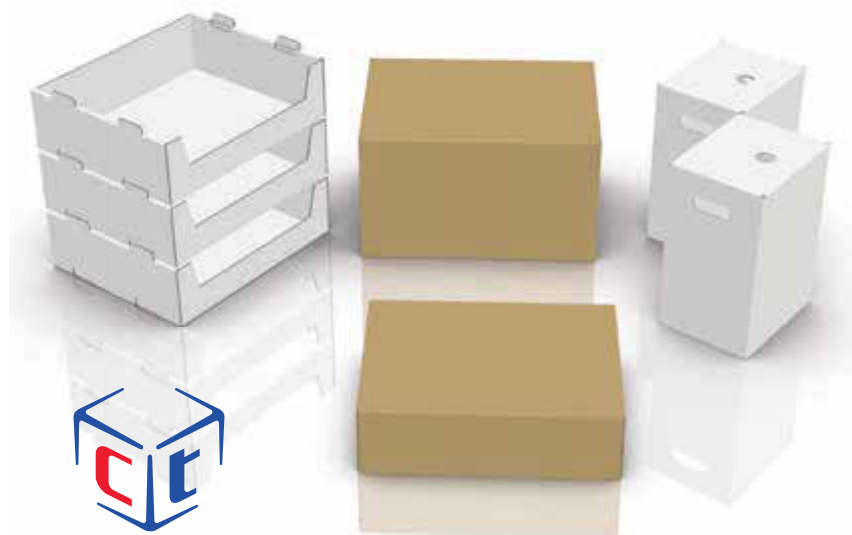
Οι εκτυπωτικές μας μηχανές είναι σύγχρονες δίνοντας ένα υψηλής αισθητικής αποτέλεσμα και προσφέροντας μια τέλεια εικόνα για τα προϊόντα σας στο ράφι.

Όλα μας τα προϊόντα είναι φιλικά προς το περιβάλλον. Κατασκευάζονται από 100% ανακυκλώσιμα υλικά. Ελεγχονται και πιστοποιούνται σε ένα άριστα οργανωμένο τμήμα ποιοτικού ελέγχου.



# 31

**ΧΡΟΝΙΑ  
ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ  
1991 - 2022**



**ZABALLOS - CARTONTEC A.E.**  
**ΧΑΡΤΟΚΙΒΩΤΙΑ**

18<sup>ο</sup> χλμ. Π.Ε.Ο. Λάρισας - Βόλου, Τ.Κ. 41500 / Τηλ: 2410 951140 - 1 / 2410 951142

# Σαν τα αλλοτινά...

**Ο** Ιούνης τελειώνει οσονούπω. Το φετινό Καλοκαίρι, της κρίσης, της ευλογιάς των πιθήκων, του covid, που κάπου εδώ γύρω λιάζεται και κάνει σχέδια για τον χειμώνα, της ακρίβειας, της βροχής και του καύσωνα, των αέριδων και των πυρκαγιών, της προεκλογικής πρεμούρας, των πολέμων και των γεωπολιτικών ανακατατάξεων, του αναθεωρητισμού, της κλιματικής αλλαγής που δείχνει πιά τα δόντια της, προχωρά ακάθεκτο.

Μαζί του καλπάζει ο νους και σχεδιάζει μέρες καλοκαιρινές, τις σχεδιάζει σαν πιτσιρίκι που προσμένει να πάει κατασκίνωση, σαν ζευγαράκι που μετράει τις ώρες μέχρι μια σκηνούλα να σκεπάσει το αντάμωμα του, σαν μια παρέα ήντα και φεύγα γνωστών και φίλων που θα μαζευτούν για τα μπανάκια, τα ουζάκια, τις μπιρίμπες, τις ατέρμονες συζητήσεις επί παντός επιστητού, που όσο περνούν τα χρόνια διανθίζονται και με ιατρικές συμβουλές βγαλμένες από εμπειρίες, -μη πίνεις άλλο θα σου ανέβει το σάκχαρο, η σαρδέλα η ψητή κάνει καλό κι άλλα παρόμοια-, σχέδια ανυπόμονα μέχρι όσοι είμαστε τυχεροί να φύγουμε,

να ξεφύγουμε έστω για λίγο από την μέγγενη της καθημερινότητας και της πίεσης που ζήσαμε τα τελευταία χρόνια με όλα όσα δυστοπικά μας έλαχαν.

Το οικονομικό τοπίο της χώρας για την πλειοψηφία των πολιτών έχει ανάψει

κόκκινο για πολλά σπίτια και μάλλον διακοπές και αποδράσεις για πολλούς φαίνονται όνειρο θερινής νυκτός... Αλλά στη χώρα του μπλε της θάλασσας και του ουρανού, στη χώρα που όλα τα πράσινα της γης την ομορφαίνουν και τα όνειρα καμμιά φορά βγαίνουν αληθινά και έστω για λίγο αναπνέεις και πας παρακάτω...

Καλοκαίρι στις αρχές του ακόμα, και αν εξαιρέσουμε τους ξένους τουρίστες που ήδη κάνουν δυναμική παρουσία σε περιώνυμους και λιγότερο επώνυμους προορισμούς, η πλειοψηφία των πολιτών βράζει στο ζουμί του μεροκάματου, των υποχρεώσεων, κάνει υπολογισμούς, πόσα για αεροπλοϊκά, πόσα για αεροπορικά εισιτήρια, πόσα για βενζίνες, τόσα για δωμάτιο, τόσα για κάμπινγκ, τόσα για ένα μαγιουδάκι κι ένα φανελάκι, τόσα για φαγητό, πόσα για ξαπλώστρες... Πήραν φωτιά τα κομπιουτεράκια..., όπως πήραν φωτιά και το σουβλάκι, ο γύρος, οι τιμές σε ξενοδοχεία και ενοικιαζόμενα δωμάτια, οι παροχές σε οργανωμένες παραλίες... Όλα ζεματάνε φέτος...!

Είναι όμως και ένα Καλοκαίρι σαν τα παλιά...που όταν ανταμώναμε ανοίγαμε τις αγκαλιές μας, που μοιραζόμασταν μια χωριάτικη και μια φέτα καρπούζι, που γέμιζαν οι βεράντες φίλους και κουβέντες αζημέρωτες, που ο έρωτας κι ας ήταν αλλωνών μας φώτιζε, που ένα βιβλίο γινόταν ένα με την άμμο μέχρι να το κλείσουμε στην καρδιά μας, που μια θεατρική παράσταση μας παρέσερνε σε άλλους κόσμους, μια συναυλία μας έβαζε για μέρες ένα τραγούδι στο στόμα, ένα κοχύλι περίμενε μια χούφτα να γεμίσει...!

Είναι ένα Καλοκαίρι σαν τα αλλοτινά...!

Αυτό και μόνο αρκεί για να χαμογελάσουμε, να γελάσουμε, να τ' αγκαλιάσουμε και όπου μας βγάλει...!

Γράφει η Στέλλα Μπιώδρα

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

ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΤΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΤΙΚΗ  
**ΤΡΑΠΕΖΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**

*Σας γνωρίζουμε, σας στηρίζουμε.*

**Πόλη - πόλη μεγαλώνουμε μαζί!**

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

# Υδάτινες «οάσεις»...

**Μ**πορεί οι υψηλές θερμοκρασίες και οι καύσωνες να αποτελούν στοιχείο της καθημερινότητας για την πόλη της Λάρισας, κατά την καλοκαιρινή περίοδο, ωστόσο υπάρχουν γωνιές της πόλης, που μπορούν να προσφέρουν μικρές ανάσες δροσιάς. Είτε σε πάρκα, είτε σε πλατείες στο κέντρο και τις συνοικίες της πόλης, υπάρχουν αρκετά συντριβάνια και υδάτινα στοιχεία. Τα συντριβάνια που έχουν κατασκευαστεί σε βάθος χρόνου από τον Δήμο Λαρισαίων και άλλους φορείς, αναμφίβολα συμβάλλουν σε κάποιο βαθμό στην ανακούφιση των συνεπειών του καύσωνα.

ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΛΑΡΙΣΑΣ  ΜΕΣΑ ΣΤΟ COSMOS

**entôs**

# ΜΕΓΑΛΕΣ ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ

εώς **70%** ΣΕ ΟΛΑ  
ΤΑ ΑΝΑΤΟΜΙΚΑ  
ΣΤΡΩΜΑΤΑ



Ritz



Regency



V-Shape



**BRAND OF THE YEAR**

WE MAKE THE WORLD'S  
BEST MATTRESS™

12 ΒΡΑΒΕΙΑ  
ΣΕ 7 ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ



Sleep  
AWARDS  
2022



Mystique

Στρώματα κορυφαιάς τεχνολογίας



Majestic



Privilege

ΛΑΡΙΣΑ ΠΕΡΙΦΕΡ. ΟΔΟΣ ΛΑΡΙΣΑΣ-ΤΡΙΚΑΛΩΝ

T 2410 670 970

F 2410 670 977

Facebook Cosmos AE E-shop [www.cosmos.com.gr](http://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

Pacific

entôs

bizzotto  
homeemotion

Η τεχνολογία έχει βοηθήσει σημαντικά και πλέον υπάρχουν πολλές κατασκευαστικές δυνατότητες. Σιντριβάνια με περίεργους πίδακες που κάνουν το νερό να χορεύει, συντριβάνια με όμορφους χρωματισμούς, συντριβάνια με μουσική και άλλες κατασκευές με ό,τι άλλο μπορεί να σκεφτεί ο ανθρώπινος νους, αξιοποιώντας τις τεράστιες δυνατότητες της τεχνολογίας.

Στην πόλη της Λάρισας θα δείτε και αρκετά συντριβάνια, πολλά εκ των οποίων είναι εντυπωσιακά.

Αναμφίβολα, η πιο εντυπωσιακή υδάτινη παρέμβαση – έργο τέχνης και όχι συντριβάνι - και μάλιστα στο κέντρο της πόλης, είναι ο γλυπτός ποταμός της σπουδαίας Λαρισαίας γλύπτρια Πολεοδομικού Τοπίου Νέλλας Γκόλαντα. Η σύνθεση της Ν. Γκόλαντα, «απλώνεται»

στις δυο μεγάλες πλατείες του κέντρου της Λάρισας.

Στην πλατεία Ταχυδρομείου βρίσκεται ο «Γλυπτός Ποταμός», το μεγάλο συντριβάνι της Λαρισαίας γλύπτριας, όπου οι καταρράκτες των νερών συμβολίζουν τις ορεινές πηγές του Πηνειού ποταμού. Το πνεύμα της γλυπτικής σύνθεσης συνεχίζεται στο κεντρικό συντριβάνι της πλατείας, με την εμφάνιση εκ νέου των νερών, τα οποία θα συνεχίσουν υποθετικά μια υπόγεια διαδρομή μέχρι την κεντρική πλατεία Σάπκα, συμβολίζοντας έτσι τη διαδρομή που κάνει ο Πηνειός ποταμός.

Το συντριβάνι της Κεντρικής πλατείας, αποτελεί συνέχεια του «Γλυπτού ποταμού» που βρίσκεται στην πλατεία Ταχυδρομείου, συμβολίζοντας την πεδινή διαδρομή της ροής του ποταμού.



## connubia

Μια συλλογή με μοντέρνο, λειτουργικό σχεδιασμό και με κυρίαρχο στοιχείο το χρώμα. Η **Connubia** είναι ένα νέο brand της **Calligaris Group** εμπνευσμένο από τον σύγχρονο τρόπο ζωής που μας προτείνει πολυλειτουργικά έπιπλα και αξεσουάρ που προσαρμόζονται σε διαφορετικά περιβάλλοντα.

# καλοκαιρινές προσφορές



## BoConcept® urban design

Η συλλογή επίπλων εξωτερικού χώρου της **BoConcept** προτείνει stylish και πρακτικές λύσεις για τον κήπο και τη βεράντα, για το διαμέρισμα στην πόλη, το εξοχικό αλλά και την επίπλωση μιας Airbnb κατοικίας. Έπιπλα που ξεχωρίζουν για την άνεση, το στυλ και φυσικά την ανθεκτικότητα κάτω από τον ήλιο.



Το πάθος των σχεδιαστών της ιταλικής εταιρείας **Bizzotto** για φυσικές πρώτες ύλες δημιούργησε μια σειρά επίπλων εξωτερικού χώρου που βρίσκεται σε πλήρη αρμονία με τη φύση. Χειροποίητα ριχτάρια, μπαμπού, ρατάν και ακατέργαστες υφές δημιουργούν το ιδανικό σκηνικό για χαλάρωση και αναζωογόνηση.



BoConcept  
urban design

calligaris

Pacific

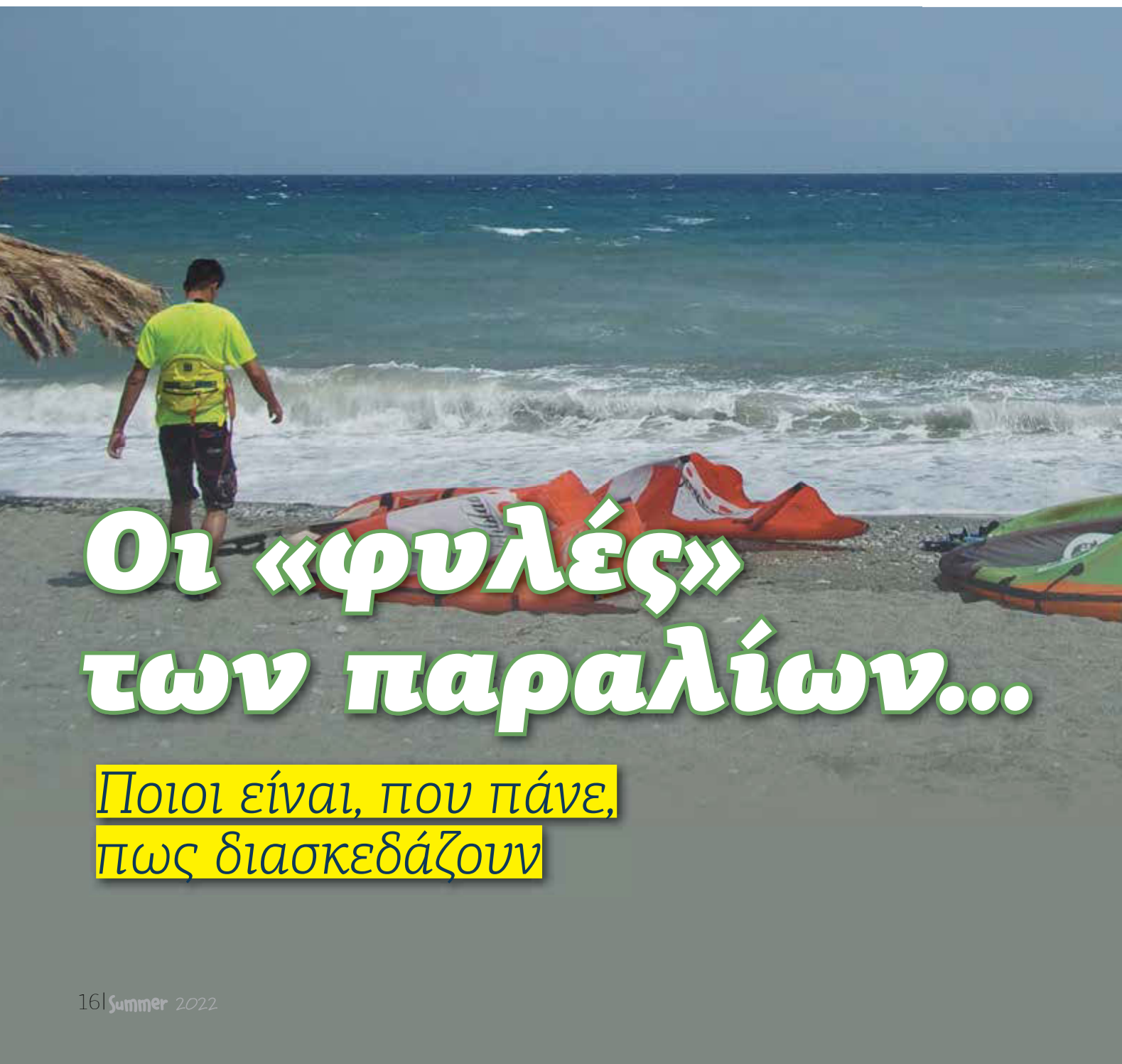
entôs

bizzotto  
homemotion

ΛΑΡΙΣΑ ΠΕΡΙΦΕΡ. ΟΔΟΣ ΛΑΡΙΣΑΣ-ΤΡΙΚΑΛΩΝ  
Τ 2410 670 970 F 2410 670 977  
Facebook Cosmos AE E-shop [www.cosmos.com.gr](http://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!

Summer 2022



# Οι «φυλές» των παραλίων...

Ποιοι είναι, που πάνε,  
πως διασκεδάζουν





**Ε**φτασε ο καιρός που θα γεμίσουν τα παράλια της Π.Ε. Λάρισας από παραθεριστές και επισκέπτες όλων των ηλικιών. Άτομα από διάφορες χώρες των Βαλκανίων αλλά και γενικότερα της Ευρώπης έρχονται εδώ για να φορτίσουν με ωραίο τρόπο τις μπαταρίες τους, ενόψει του επικείμενου φθινοπώρου.

Το **Summer 2022** προσπαθεί να σκιαγραφήσει τα προφίλ των «φυλών» ανάλογα με την εθνικότητά τους, τις συνήθειές τους, τις αθλητικές τους δραστηριότητες, τον τρόπο με τον οποίο κάνουν αισθητή την παρουσία τους και διάφορα άλλα...

Ας ξεκινήσουμε:

### **Πολωνία, Σερβία, Β. Μακεδονία**

Μέχρι και πριν τον κορωνοϊό γνωρίζαμε πως η λέξη Πολωνία ήταν άμεσα συνδεδεμένη με την περιοχή του Κόκκινου Νερού. Ακόμα και μετά τον κορωνοϊό έτσι είναι. Ακριβώς το ίδιο συμβαίνει και τώρα. Αυτή την ιδιαίτερη σχέση δεν την αλλάζει ούτε μια πανδημία. Και φέτος από πολύ νωρίς οι Πολωνοί έχουν γεμίσει το Κόκκινο Νερό.

Από κοντά τους βέβαια και οι Σέρβοι που αρχίζουν τα τελευταία χρόνια γλυκοκοιτάζουν τα παράλια της Βελίκας και της Σωτηρίτσας. Πολύ συχνά όμως επισκέπτονται και παραθεριστές από τη Βόρεια Μακεδονία το Στόμιο.

### **Οι εξερευνητές**

Θα τους δει κάποιος να ψάχνουν να μάθουν για τον βυζαντινό ναό της Πλατιάς Άμμου, ή να διαβάζουν πληροφορίες για το χαμένο βυζαντινό γεφύρι του Κόκκινου Νερού. Ίσως τους συναντήσει να περπατούν από την Κουτσουπιά μέχρι την Καρίτσα ψάχνοντας συγκεκριμένα είδη φυτών. Είναι οι άνθρωποι που δεν περιορίζονται απλά σ' ένα μπάνιο. Οι διακοπές για εκείνους σημαίνουν πολλά περισσότερα. Ανακαλύπτουν δρομάκια, κρυφές διαδρομές και μη δημοφιλή αξιοθέατα.

### **Οι «ιπτάμενοι»**

Συνήθως βρίσκονται στο Στόμιο αλλά δεν αποκλείεται να εμφανίζονται και σε Αγιοκαμπο αλλά και Μεσαγγαλα. Αναλόγως δηλαδή που έχει αέρα. Οι λάτρεις του Kite Surf έχουν κάνει την εμφάνισή τους τα τελευταία χρόνια και ολοένα και αυξάνονται σε αριθμό. Άτομα μεταξύ 25-45 συνήθως που ακολουθούν τους ανέμους και πετούν πάνω από την θάλασσα εντυπωσιάζοντας την παραλία με τις φιγούρες τους.

### Οι «αραχτοί»

Είναι οι άνθρωποι που με το που φτάνουν στην παραλία και δεν αφήνουν την ξαπλώστρα τους παρά μόνο για πολύ έκτακτες συνθήκες. Από το πρωί που θα φτάσουν με την παρέα τους στην θάλασσα θα επιλέξουν ένα ωραίο μέρος και δίχως να θέλουν να ενοχλήσουν κανέναν θα καθίσουν ήσυχα και απλά να κάνουν αυτό που θέλουν. Να «αράξουν» όμορφα και ωραία. Έτσι τους αρέσει, έτσι το απολαμβάνουν.

### Πού έχει ένα καλό τσιπουράδικο;

Καλοκαίρι σημαίνει θάλασσα και θάλασσα σημαίνει θαλασσινά και θαλασσινά σημαίνει... τσίπουρο. Έτσι δεν είναι λίγοι εκείνοι που όταν λένε πως θα φτάσουν στα παράλια εννοούν πως θα κάνουν μια βουτιά και χωρίς να χάσουν χρόνο θα ανέβουν σ' ένα ωραίο τραπέζι από τσιπουράδικο και θα ξεκινήσουν την ιεροτελεστία του μεζέ και της γουλιάς.

### Λατρεία για τα σπορ

Ρακέτες, βόλεϊ, ποδόσφαιρο ακόμα και φρίσμπι. Όλα τα κάνει στην παραλία, ένας άνθρωπος που αγαπάει τα σπορ και φυσικά δεν ξεχνάει το κολύμπι. Μπαίνει για τα βαθιά και το εννοεί αφού βγαίνει από τη θάλασσα μετά από αρκετή ώρα. Φυσικά και ψάχνει αντίπαλο σε όλα τα σπορ ενώ δεν θέλει να κάνει ούτε και στο... τάβλι.

### Τι καλό να διαβάσω τώρα;

Αρχίζουν από την κλασική έντυπη εφημερίδα, συνεχίζουν με λίγο κινητό, πίνουν το περιοδικό και μετά αρχίζουν το βιβλίο. Μόλις βαρεθούν ξαναπάνουν το κινητό, παίρνουν ξανά λίγο την εφημερίδα, ξαναγυρίζουν στο βιβλίο. Τους αρέσει το διάβασμα και γι' αυτό στη θάλασσα έχουν όλες τις επιλογές μαζί τους. Έντυπες και ηλεκτρονικές.

### Ξεχασμένοι κάτω από τον ήλιο

Καλοκαίρι για εκείνους σημαίνει ευκαιρία για καλό μαύρισμα. Γι' αυτό το λόγο θα τους δει κάποιος από νωρίς το πρωί να βγαίνουν χωρίς ομπρέλα και να μαζεύονται από την παραλία αφού πέσει ο ήλιος. Από τον Ρακοπόταμο μέχρι και το Καστρί Λουτρό. Σε αντίθεση μ' εκείνους υπάρχουν και αυτοί που δεν θέλουν σε καμία περίπτωση να εκτεθούν ούτε λεπτό στις ακτίνες του ηλίου χωρίς μάλιστα την απαραίτητη γενναία ποσότητα αντηλιακού.



καλοκαίρι στον  
Δήμο Αγιάς  
26 παραλίες





## ΒΡΑΔΙΑ ΕΡΕΥΝΗΤΗ 2022

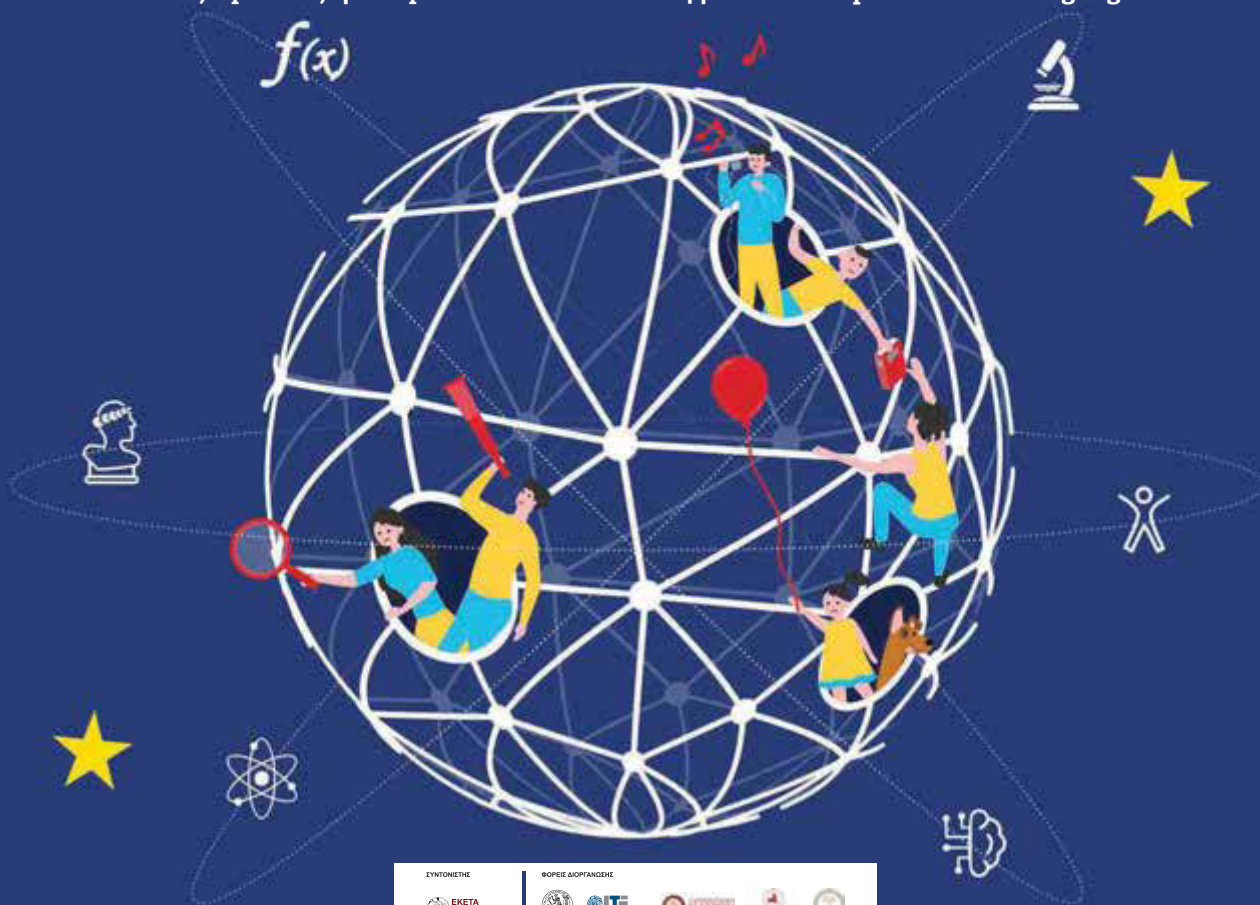
# Έλα και εσύ στην γιορτή της Έρευνας

Η «Βραδιά του Ερευνητή» αφορά εκδηλώσεις που διοργανώνονται σε όλη την Ευρώπη, με πρωτοβουλία της Ευρωπαϊκής Ένωσης, και στοχεύουν στην εξοικείωση των παιδιών, και όχι μόνο, με τον κόσμο της έρευνας. Συνεχίζοντας μια παράδοση 8 ετών το εργαστήριο Φυσιολογίας Ζωικών Οργανισμών του Τμήματος Βιοχημείας και Βιοτεχνολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με Διευθυντή τον καθηγητή Δημήτριο Κουρέτα, διοργανώνει και φέτος την βραδιά ερευνητή στις 30 Σεπτεμβρίου, ημέρα Παρασκευή και ώρα 18:00, στον Μύλο του Παππά - Λάρισα.

Στο χώρο θα βρίσκονται ερευνητές του Εργαστηρίου, όπου θα παρουσιάζουν τα αποτελέσματα από την έρευνα τους, κατάλληλα προσαρμοσμένα για κάθε ηλικία παιδιών. Τα θέματα που θα αναδείξουμε και εξηγήσουμε είναι η ποιότητα

τροφίμων που καταναλώνουμε καθημερινά (πχ κρέας, μέλι, ελαιόλαδο και άλλα πολλά). Επιπλέον θα ενημερωθούν για περιβαλλοντικά θέματα και πώς μπορούν να αξιοποιηθούν τα υποπροϊόντα τυροκομείων, ελαιουργείων, οινοποιείων. Θα ταξιδέψουμε τα παιδιά στο μέλλον με την επιστήμη των νανοϋλικών και την επίδραση τους στην ανθρώπινη υγεία. Επιπρόσθετα θα γίνονται live πειράματα, με το φορητό εργαστήριο που διαθέτουμε στο οποίο θα γίνεται μέτρηση αντιοξειδωτικών σε ροφήματα, τσάγια, αφεψήματα, χυμούς κ.α. από δείγματα που θα έχουμε εμείς αλλά και από ροφήματα που θα μας δώσει το κοινό και οι μαθητές.

Περισσότερες πληροφορίες και φωτογραφικό υλικό για την βραδιά του ερευνητή από προηγούμενα έτη μπορείτε να βρείτε εδώ: <https://researchersnight.gr>



# Το φετινό καλοκαίρι έχει γεύση\* **καρπούζι** **νεκταρίνι** \*χωρίς κουκούτσια



ΕΑΡΑ  
ΠΑΡΑΓΟΓΗ  
ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ  
ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

[www.epsa.gr](http://www.epsa.gr) | [f epsa.gr](https://www.facebook.com/epsa.gr) | [i epsagreece](https://www.instagram.com/epsagreece)



28

ΙΟΥΛΙΟΥ  
ΚΗΠΟΘΕΑΤΡΟ  
ΑΛΚΑΖΑΡ

ΩΡΑ 21:30



ΤΑΚΗΣ

ΖΑΧΑΡΑΤΟΣ

“ Έλα μεσ' την αγκαλιά μου ”

ΚΕΙΜΕΝΑ:  
ΤΑΚΗΣ  
ΖΑΧΑΡΑΤΟΣ

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ:  
ΤΑΚΗΣ ΖΑΧΑΡΑΤΟΣ  
& ΣΟΦΙΑ ΣΠΥΡΑΤΟΥ

ΕΝΟΡΧΗΣΤΡΩΣΗ:  
ΔΗΜΗΤΡΗΣ  
ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ

ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣ



larissa klik.gr

larissanet larissanet.gr



wish

A sisters

ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣ SKY

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ



ΤΑΜΕΙΟ  
ΚΗΠΟΘΕΑΤΡΟ ΑΛΚΑΖΑΡ



**ΕΝΩΜΕΝΑ**  
ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑ

Μετά τις αναγκαίες διακοπές,  
πραγματικά αποτελεσματική προετοιμασία  
από 17 Αυγούστου







# ΑΣΤΕΡΑΣ EVENTS

Ο νέος *ELEGANT* πολυχώρος δεξιώσεων της Λάρισας

**Η** αίγλη και η υψηλή αισθητική συναντούν την οργάνωση και την εμπειρία στον τομέα της μαζικής εστίασης από τους Αδερφούς Νιαβή. Από το 2004 ο Αστέρας δημιουργήθηκε με πολύ αγάπη για να προσφέρει υψηλές υπηρεσίες στον χώρο των εκδηλώσεων. Σήμερα η συνεχώς επεκτεινόμενη επιχείρηση και η διαρκής αναζήτηση των Αδερφών Νιαβή για καινοτομίες και νέες υπηρεσίες, δημιούργησε 2 νέα ειδικά κτήματα για να προσφέρει στους πελάτες του μοναδικές στιγμές. Σκοπός της εταιρίας με τα νέα κτήματα είναι να παρέχει ειδικό χώρο μέσα στο πράσινο με ιδιωτικό παρκινγκ 600 θέσεων και 2 εσωτερικές ανακαινισμένες αίθουσες με υψηλή αισθητική.

Μια εκδήλωση που θα σας μείνει αξέχαστη για την οργάνωση, την εξυπηρέτηση και το menu που υπογράφει ο γνωστός chef ΜΙΛΤΟΣ ΚΑΡΟΥΜΠΑΣ και σε τιμές που μπορεί να διαμορφωθούν ανάλογα με τα ζητούμενα του πελάτη.

Οι εγκαταστάσεις μας βρίσκονται σε ιδιόκτητη έκταση 20.000 τ.μ. στο 5ο χλμ. Λάρισας-Αμπελώνα και αποτελούνται από δύο στεγασμένους χώρους και 2 νέα κτήματα για τη θερινή περίοδο.

Η διεύθυνση και το προσωπικό του Αστέρρα σας περιμένουν για να οργανώσουν την εκδήλωσή σας.



## Top 10 σημεία των παραλιών για σέλφις και φωτογραφίες

Εδώ και πολλά χρόνια ο καθένας έχει μια καλή και αξιόπιστη φωτογραφική στην τσέπη του μέσω του κινητού τηλεφώνου. Εύκολα και απλά τραβάει μια φωτογραφία και αμέσως την μοιράζεται με τους διαδικτυακούς του φίλους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Άμεσα, γρήγορα και διαδραστικά. Με την ίδια απλότητα και αμεσότητα άνθρωποι που ζούνε μακριά από τα μέρη μας καταφέρνουν μέσα από αυτές τις φωτογραφίες να μάθουν για τις ομορφιές του τόπου μας. Τις καλοκαιρινές ομορφιές. Το Summer επέλεξε τα 10 πιο πολυφωτογραφημένα σημεία της Π.Ε. Λάρισας που σχετίζονται με το καλοκαίρι.



### 1. Βραχάκια Βελίκα

Το σημείο «Βραχάκια» στην άκρη της Βελίκας είναι ένα πολύ γνωστό μέρος για όλους τους Λαρισαίους. Αρκετοί είναι εκείνοι που σταματούν εκεί για να βγάλουν φωτογραφίες και να θαυμάσουν την ομορφιά της ακτογραμμής από τη μια (προς Πήλιο) αλλά και να δούνε την άγρια ομορφιά της φύσης με τους βράχους από την άλλη (προς Στόμιο). Παλιότερα στο χώρο υπήρχε και ένα κίосκι όπου οι επισκέπτες μπορούσαν να ξαποστάσουν αλλά και να δροσιστούν από την πηγή, η οποία συνεχίζει να λειτουργεί. Ότι καιρικές συνθήκες και να επικρατούν η θέα είναι πανέμορφη. Αξίζει η στάση για μια φωτογραφία όλες τις εποχές.



### 2. Φαράγγι Καλυψούς

Όχι μόνο φωτογραφίες αλλά και βίντεο. Σέλφι και ικανότητες στις βουτιές είναι απαραίτητες για κάποιον που θα φτάσει στο φαράγγι της Καλυψούς. Είναι ένα σημείο που χρόνο με το χρόνο καταφέρνει και πολλαπλασιάζει τους επισκέπτες του.

Άνθρωποι όλων των ηλικιών πηγαίνουν στο σημείο για να δούνε με τα ίδια τους τα μάτια όσα όμορφα έχουν ακούσει από φίλους και γνωστούς. Σύμφωνα με έμπειρους ταξιδιώτες και επαγγελματίες της περιοχής πρόκειται για το μοναδικό φαράγγι στην Ελλάδα που ο επισκέπτης μπορεί και αγναντεύει το Αιγαίο Πέλαγος καθώς κατεβαίνει τους καταρράχτες μέσα από μια πυκνή βλάστηση και τις φυσικές πεντακάθαρες λίμνες. Από το Summer σίγουρα μια «καρδούλα».



*Better Together*



Μελιβοία Αγίας  
Πλατεία Δημάρχου Γ. Γάλλου  
RSV 2494 031591

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



## 3. Λιμάνι Αγιοκάμπου

Είναι το μεγαλύτερο λιμάνι της Περιφερειακής Ενότητας Λάρισας. Μια σωστή βόλτα στα παράλια της Λάρισας ξεκινάει από εκεί ή τελειώνει εκεί. Το λιμάνι του Αγιοκάμπου καταφέρνει παρά τα όσα προβλήματα του να κερδίζει τις εντυπώσεις παρά το γεγονός πως τα τελευταία χρόνια γίνονται συχνά έργα. Το σκηνικό είναι ιδανικό για καλές φωτογραφίες. Με τους ψαράδες, τις βάρκες και το εκκλησάκι του Αγίου Νικολάου. Σαν παλιά ελληνική ταινία...



## 4. Κόκκινο Νερό

Οι ιαματικές πηγές του Κόκκινου Νερού προσφέρουν ιδανικό σημείο για μια ξεχωριστή φωτογράφιση. Ο τρόπος με τον οποίο είναι χτισμένες αλλά και το κόκκινο του νερού προσφέρουν ένα καλό αποτέλεσμα και αμέτρητα Likes. Πολύ ψηλά στις προτιμήσεις των επισκεπτών είναι και οι κολυμπήθρες αφού ο περιβάλλοντας χώρος είναι καταπράσινος και κάνει ιδανική αντίθεση με το νερό.

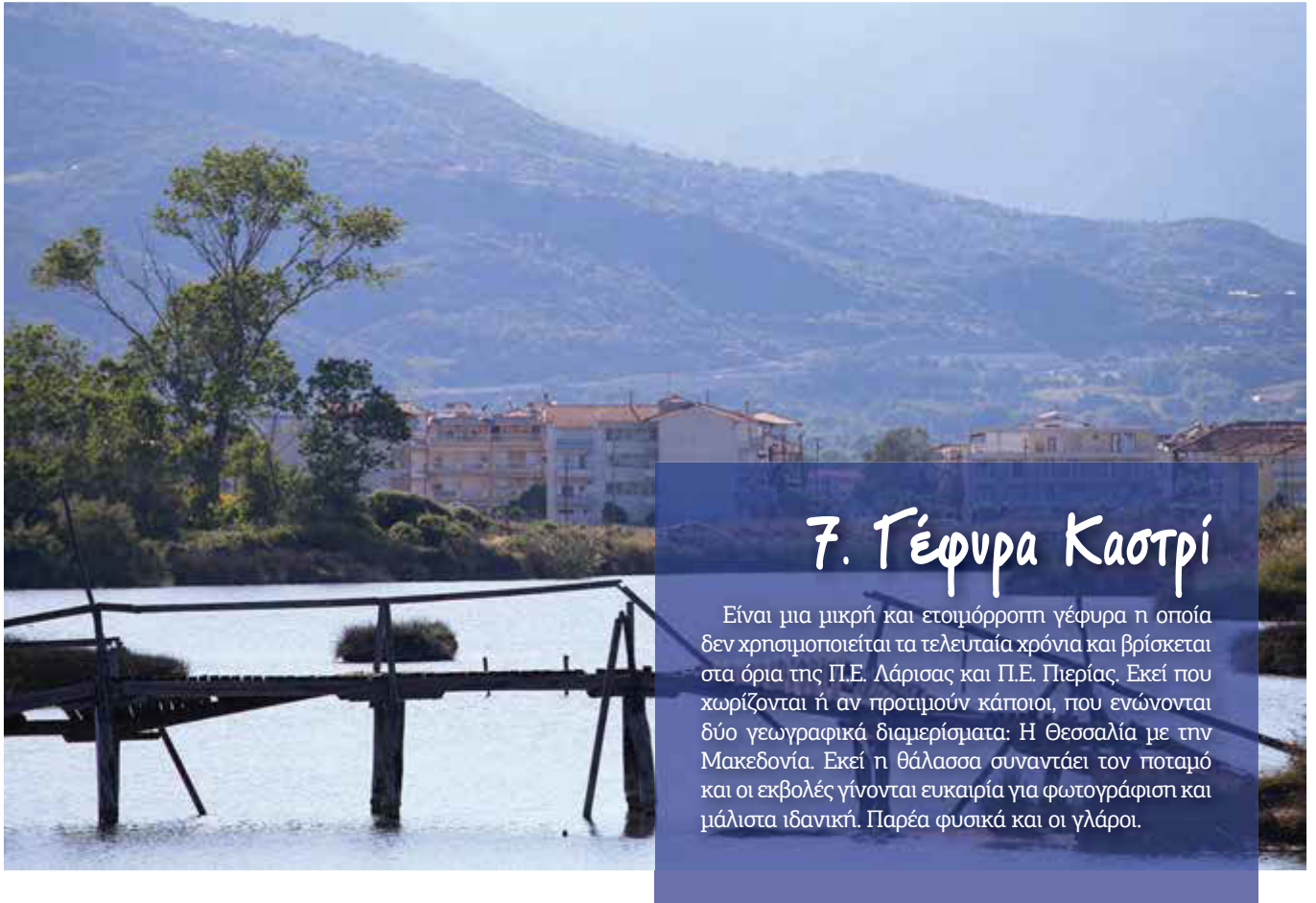
## 5. Φοίνικες τροπικοί

Απέχει λίγες δεκάδες χιλιόμετρα από την πόλη της Λάρισας. Ειδικά με το νέο δρόμο από τις σήραγγες των Τεμπών η απόσταση έγινε ακόμα μικρότερη. Βρίσκεται στο Δήμο Τεμπών και είναι περιοχή που προτιμούν εδώ και πολλά χρόνια χιλιάδες λουόμενοι.

Στα Μεσάγγαλα και το Καστρί Λουτρό η παραλία σε κάποια σημεία θυμίζει κάτι μακρινό από την Ελλάδα. Οι φοίνικες και η ψηλή άμμος την κάνουν να μοιάζει με παραλία τροπικού μέρους. Οι φωτογραφίες που μοιράζονται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προκαλούν το ενδιαφέρον όσων τις βλέπουν καθώς δεν μπορούν να πιστέψουν πως πρόκειται για μια παραλία της Π.Ε. Λάρισας.

## 6. Δέλτα Πηνειού

Το Δέλτα του Πηνειού έχει την μαγεία του και φυσικά πολλούς θαυμαστές. Είναι τα «νησάκια» που θεωρούνται τα μοναδικά στην Π.Ε. Λάρισας. Είναι οι βάρκες των ερασιτεχνών αλιέων της περιοχής. Είναι σίγουρα κι ο τρόπος με τον οποίο εκβάλλει ο ποταμός στο Αιγαίο. Ίσως όλα αυτά μαζί δίνουν μια εξήγηση στο γεγονός πως πολλοί Λαρισαίοι όταν περνούν από εκεί σταματούν για μια αναμνηστική φωτογραφία. Ακόμα και νεόνυμφα ζευγάρια μετά την εκκλησία επιλέγουν αυτό το σκηνικό για τη φωτογράφιση της επόμενης ημέρας.



## 7. Γέφυρα Καστρί

Είναι μια μικρή και ετοιμόρροπη γέφυρα η οποία δεν χρησιμοποιείται τα τελευταία χρόνια και βρίσκεται στα όρια της Π.Ε. Λάρισας και Π.Ε. Πιερίας. Εκεί που χωρίζονται ή αν προτιμούν κάποιοι, που ενώνονται δύο γεωγραφικά διαμερίσματα: Η Θεσσαλία με την Μακεδονία. Εκεί η θάλασσα συναντάει τον ποταμό και οι εκβολές γίνονται ευκαιρία για φωτογράφιση και μάλιστα ιδανική. Παρέα φυσικά και οι γλάροι.



## 8. Γέφυρα Αγίας Παρασκευής

Δεν είναι στα παράλια αλλά είναι στο δρόμο γι' αυτά. Η γέφυρα της Αγίας Παρασκευής είναι ένα από τα πιο συμβολικά μέρη της Κεντρικής Ελλάδας. Από κάτω ρέει ο Πηνειός με σκοπό να φτάσει στο Αιγαίο. Αποτελεί ένα σίγουρο μέρος για εντυπωσιακό αποτέλεσμα στο φωτογραφικό φακό και εγγύηση για ωραίο φόντο. Μπορεί ο κεντρικός δρόμος να μην περνάει πλέον από εκεί όμως αυτό δεν εμποδίζει πολύ κόσμο να σταματάει εκεί και φυσικά να φωτογραφηθεί.



## 9. Ρακοπόταμος

Ο Ρακοπόταμος έχει ένα σημαντικό πλεονέκτημα. Αν κάποιος επιλέξει να σταθεί στο κατάστημα που υπάρχει στην άκρη θα νομίζει πως βρίσκεται σε κάποιο νησί. Η θέα από εκεί ψηλά δεν περιγράφεται αφού το Αιγαίο απλώνεται μπροστά σου με τρόπο μοναδικό. Το μπλε της θάλασσας συναντάει κάποια στιγμή το γαλάζιο του ουρανού. Μια γλάστρα με ωραία λουλούδια και ένα κοκτέιλ αποτελούν τα καλύτερα στοιχεία για μια εξαιρετική φωτογραφική σύνθεση του τοπίου.



## 10. Πολυδένδρι

Το Πολυδένδρι έχει μια ιδιαίτερη παραλία. Εκεί βρίσκεται ένα ογκώδες βράχος μπροστά στην αμμουδιά και μικρά διάσπαρτα βράχια στην άκρη της. Από πίσω η βλάστηση είναι πυκνή και πολλοί επιλέγουν να βγούνε μια αναμνηστική φωτογραφία μπροστά σ' αυτό το περίεργο για την περιοχή θέαμα. Σίγουρα κάτι παραπάνω θα ξέρουν.

# Καφές και παραλία

Γράφει  
ο Γιάννης  
Νικολάου  
independent  
coffee  
consultant

Έχει τύχει σε όλους μας άπειρες φορές. Φτάνεις παραλία, παρκάρεις και είσαι έτοιμος να στήσεις ομπρέλα, να ρίξεις την πρώτη βουτιά και να αράξεις απολαμβάνοντας τον αγαπημένο σου καφέ που έχεις πάρει πακέτο. Σπκώνεις το χάρτινο κυπελάκι να πιεις μία γουλιά ακόμη και συνειδητοποιείς ή είσαι πλέον βέβαιος μετά από τόσες φορές που την έχεις πάθει, πως ο καφές ή έχει ζεσταθεί ή έχει μόλις τελειώσει. Το κοντινότερο beach bar κάνει άθλιο καφέ και μετανιώνεις την ώρα και την στιγμή που για μία ακόμη φορά δεν πήρες μαζί σου εκείνη την συσκευή που έχεις σπίτι και "κάθεται" ή έστω ένα θερμός που θα είχε κρατήσει τον υπόλοιπο καφέ σου τουλάχιστον κρύο.

Υπάρχουν αρκετά ποιοτικά μεταλλικά ή διπλότοιχα ποτηράκια τύπου θερμός που αξίζει τον κόπο να επενδύσεις, ειδικά αν παίρνεις τετραπλό ή αλλιώς maxi freddo, που κρατάνε τον καφέ σου δροσερό για ώρες, έστω και σε ακραία υψηλές θερμοκρασίες. Κοστίζουν λίγο παραπάνω βέβαια από τα κοινά πλαστικά ποτηράκια πολλαπλών χρήσεων αλλά αξίζουν τα λεφτά τους. Άλλωστε τα περισσότερα καφέ προσφέρουν και έκπτωση αν έχεις το δικό σου ποτηράκι.

Αν έχεις ήδη ένα καλό θερμός και φτιάχνεις εσπρέσο στο σπίτι, μπορείς να φτιάξεις ένα ή δύο διπλά ristretto, να γεμίσεις το θερμός με πάγο και να ρίξεις κατευθείαν τον καφέ μέσα. Ο ristretto εκτός του ότι είναι η πιο συμπτυκνωμένη μορφή καφέ, διαθέτει και την μικρότερη ποσότητα καφεΐνης. Έτσι μέχρι να φτάσεις στην παραλία θα έχεις και κρύο καφέ με γεμάτη γεύση και ικανή ποσότητα με λιγότερη καφεΐνη αν αυτή σε ταράζει.

Επίσης στο σπίτι μπορείς να φτιάξεις μεγάλη ποσότητα cold brew και να τον κρατήσεις στο ψυγείο για μέρες. Όταν είσαι έτοιμος για παραλία γεμίζεις πάλι το θερμός

με παγάκια, ρίχνεις μέσα όσο cold brew θέλεις και έφυγες. Βέβαια πρέπει να γνωρίζεις πως ο συγκεκριμένος καφές χρειάζεται 18 έως 24 ώρες για να παρασκευαστεί, καθώς κι ότι περιέχει αρκετή καφεΐνη, οπότε με μέτρο τον cold brew. Η διαδικασία είναι απλούστατη και μπορείς να φτιάξεις όση ποσότητα θέλεις εφόσον διατηρείται για τουλάχιστον 15 μέρες στο ψυγείο. Υπάρχουν αρκετές συσκευές παρασκευής cold brew που μπορείς να βρεις κυρίως στο διαδίκτυο και παρασκευάζουν από 1 lt μέχρι και μερικές δεκάδες! Το μειονέκτημα είναι πως χρειάζεται αρκετή ποσότητα αλεσμένου καφέ σε σχέση με την ποσότητα ροφήματος που θα παραχθεί (περίπου 1/3 αναλογία καφέ/παραγόμενου ροφήματος).

Αν έχεις διάθεση και χρόνο όμως, στην παραλία μπορείς να φτιάξεις καφεδάρες με τον κατάλληλο εξοπλισμό. Το μόνο που χρειάζεσαι είναι ένα γκαζάκι για να ζεστάνεις το νερό, έτοιμο αλεσμένο καφέ και την κατάλληλη συσκευή. Αν προτιμάς τον καφέ σου κρύο, θα πρέπει απαραίτητα να έχεις μαζί σου και πάγο ή να ζητήσεις/αγοράσεις από κάποιο κοντινό μαγαζί. Κανείς δεν θα σου αρνηθεί 1-2 ποτηράκια με πάγο δίνοντάς τους 50 λεπτά.

Υπάρχουν πάρα πολλές συσκευές που μπορείς να βρεις που είναι και οικονομικές και βολικές για να τις παίρνεις μαζί σου. Εμείς εδώ θα αναφέρουμε μόνο μερικές που θεωρούμε πιο ποιοτικές, ευκολόχρηστες, οικονομικές και με μικρό σχετικό όγκο.

1) Η κλασική ιταλική mocha pot. Βγαίνει σε διάφορα μεγέθη και μπορείς να την έχεις έτοιμη από το σπίτι γεμάτη νερό και αλεσμένο καφέ. Απλά την βάζεις στο γκαζάκι και περιμένεις μερικά λεπτά μέχρι να γίνει ο καφές. Για καλύτερα αποτελέσματα, καλό είναι να απομακρύνεις την mocha από την φωτιά πριν αρχίσει ο καφές να πιτσιλάει και ας παραμείνει κάποια ποσότητα νερού εντός. Με αυτόν τον τρόπο θα έχεις και πιο συμπτυκνωμένο καφέ, αν θελήσεις να προσθέσεις μπλόκι πάγο για να τον παγώσεις, αλλά και λιγότερη πίκρα.

2) AeroPress. Αυτή η συσκευή είναι πανεύκολη στην χρήση, πανάλαφρη και σχετικά οικονομική. Οι συνταγές που μπορείς να φτιάξεις (αναλογία καφέ/νερού) είναι πάρα πολλές, ανάλογα τα γούστα. Το μειονέκτημά της είναι ότι χρειάζεται ένα χάρτινο φίλτρο κάθε φορά που θα κάνεις καφέ (αν και πλέον έχουν βγει και μεταλλικά πολλαπλών χρήσεων) και ένα σταθερό σημείο να ακουμπήσει γιατί λειτουργεί με την πίεση του χεριού μας. Η δυνατότητα όμως που προσφέρει στην ποσότητα αλεσμένου καφέ που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και τον χρόνο που αυτός μπορεί να παραμείνει σε επαφή με το ζεστό νερό, προσφέρει μεγάλη ευελιξία στην ένταση και την γεύση του καφέ που θα φτιάξουμε. Συνιστάται λοιπόν για πολλούς πειραματισμούς.

3) Wacaco mini press. Ότι πιο κοντινό στον κλασικό εσπρέσο. Ακριβότερη από τις προηγούμενες σε σχέση με την παραγόμενη ποσότητα καφέ, μιας και παρασκευάζει έναν διπλό εσπρέσο κάθε φορά και κοστίζει περίπου 50€. Παρόλα αυτά, αν θέλετε έναν εσπρέσο γεμάτο σε γεύση και αρώματα καθώς και πλούσια κρέμα, είναι η καταλληλότερη συσκευή κατά την ταπεινή μας άποψη.

Έχετε υπόψη σας πως τίποτα από τα παραπάνω δεν θα έχει το επιθυμητό αποτέλεσμα χωρίς ποιοτικό, φρεσκοκαβουρδισμένο και φρεσκοαλεσμένο καφέ, καθώς και καλής ποιότητας νερό. Καλές βουτιές!





Με συνολικά 59 καταστήματα (και 9 υπό κατασκευή) και παρουσία σε 27 πόλεις στην Ελλάδα και 2 του εξωτερικού, η τεχνογνωσία και η 19χρονη πορεία της Franklin CH αποδεικνύει στην πράξη ότι στα FCH, ο καφές είναι τέχνη! Εδώ, η γεύση του καφέ απογειώνεται και δίνει τη δυνατότητα στους καταναλωτές να επιλέξουν το ρόφημα της αρεσκείας τους ανάμεσα σε περισσότερες από 100 επιλογές στον κατάλογο.



— TO —  
**ΤΑΧΥΤΕΡΑ**  
ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΜΕΝΟ  
**FRANCHISE**  
— CONCEPT —

Άνοιξε το δικό σου  
**FRANKLIN**

[info@franklin.gr](mailto:info@franklin.gr)



## Τσίπουρο Καλαϊτζή

Το 1947, ο Χαράλαμπος Κρομμύδας -ή “Καλαϊτζής” (γανωματής), όπως τον φώναζαν λόγω του επαγγέλματός του- μετοίκησε με την οικογένειά του, από τα ορεινά χωριά της Μουργάνας Θεσπρωτίας, στο χωριό Βασιλική, στα Τρίκαλα Θεσσαλίας. Εκεί συνέχισε να φτιάχνει το καλύτερο τσίπουρο στην περιοχή, που έγινε γνωστό και ως το τσίπουρο του Καλαϊτζή.

*Έτσι... για την ιστορία!*





## Εκλεκτό τσίπουρο διπλής απόσταξης, με...οικογενειακή ιστορία

Το Τσίπουρο Καλαϊτζή δεν είναι απλά ένα μαλακό, ευκολόπιτο και αρωματικό τσίπουρο διπλής απόσταξης. Είναι το πείσμα, η διαίσθηση και η αφοσίωση, που έγιναν η οικογενειακή ιστορία τριών γενεών. Ακολουθώντας πιστά την πατροπαράδοτη συνταγή, το Τσίπουρο Καλαϊτζή είναι ένα ποιοτικό, εκλεπτυσμένο απόσταγμα από επιλεγμένα στέμφυλα αρωματικών ελληνικών ποικιλιών αμπέλου, με αρώματα λευκών λουλουδιών και λευκόσαρκων φρούτων, με διακριτές νότες εσπεριδοειδών και μοναδική γεύση με μαλακό, αρωματικό τελείωμα.

Φινετσάτο, καθαρό και ειλικρινές, ξεχωρίζει χάρη στη διπλή απόσταξή του σε χάλκινο άμβυκα ασυνεχούς απόσταξης, που αναδεικνύει τα ποικιλιακά αρώματα των σταφυλιών (Μοσχάτο, Μαλαγουζιά, Σαββατιανό, Ασύρτικο, Ροδίτης) της Θεσσαλικής γης.

Σήμερα, η τρίτη γενιά συνεχίζει να παράγει το γνωστό τσίπουρο του παππού τους, με το ίδιο όνομα, τα ίδια μυστικά και το ίδιο μεράκι.

Το τσίπουρο, σύμβολο της ελληνικής φιλοξενίας, καταφέρνει πάντα να ενώνει τους ανθρώπους γύρω του. Γιατί το τσίπουρο πίνεται πάντα με καλή παρέα!

*Έτσι... για την ιστορία!*

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



# ΚΤΙΜΑ ΚΑΡΙΠΙΔΙΣ:

## Μία διαχρονική ποιότητα στο κρασί

**Τ**ο 1908 η οικογένεια Καριπίδη εγκαθίσταται στα Βούναινα Κραννώνος της Θεσσαλίας και το ενδιαφέρον των μελών της για την αμπελοκαλλιέργεια είναι άμεσο. Περισσότερο από έναν αιώνα μετά, η σχέση της οικογένειας με το κρασί και την οινοποίηση παραμένει δυνατή και γίνεται όλο και καλύτερη, όλο και πιο ειλικρινής.

Σήμερα, την παράδοση συνεχίζει ο Παντελής Καριπίδης και η οικογένειά του που με μεγάλη προσπάθεια αλλά πάνω απ' όλα με αγάπη, παράγουν κρασιά που ξεχωρίζουν για την ποιότητά τους, αλλά και για τις εμπειρίες που χαρίζουν σε κάθε ποτήρι.

Στα τέλη του 2011, η οικογένεια Καριπίδη προχώρησε σε ένα ακόμα αποφασιστικό βήμα και επένδυσε σε ένα καινούριο οινοποιείο, αντάξιο των κρασιών της. Με σεβασμό στο

περιβάλλον και χρησιμοποιώντας την τελευταία λέξη της τεχνολογίας, δημιουργήθηκε ένα σύγχρονο οινοποιείο που μπορεί να διασφαλίσει ότι η άριστη πρώτη ύλη από τον βιολογικό αμπελώνα, θα δώσει ένα κρασί πολύ υψηλής ποιότητας.

Το οινοποιείο Καριπίδη είναι πλήρως εξοπλισμένο και έτοιμο να ανταποκριθεί ακόμα και στην πιο απαιτητική παραγωγή. Σήμερα παράγει περί τις 250.000 φιάλες ετησίως και είναι έτοιμο να στηρίξει ακόμα μεγαλύτερους αριθμούς αλλά κυρίως καινούριες ιδέες.

Πέρα από τις εδραιωμένες και γνώριμες στο ελληνικό κοινό ποικιλίες, Cabernet Sauvignon, Merlot, Syrah, Sauvignon Blanc και Chardonnay που εδώ και χρόνια εξελίσσει και παράγει, η οικογένεια Καριπίδη πρωτοπορεί και ξεχωρίζει και με τις ποικιλίες Sangiovese και Nebbiolo.

Οι Ιταλικές αυτές ποικιλίες καλλιεργήθηκαν πειραματικά πριν από αρκετά χρόνια και πλέον εντάσσονται στη μόνιμη δυναμική του οινοποιείου, συνεχίζοντας να ενισχύουν τη φήμη και την αξία του Κτήματος μέχρι σήμερα, χαρίζοντας μια ενδιαφέρουσα έκφραση των χαρακτηριστικών τους.

Πρόκειται για ένα οινοποιείο πρότυπο, που δίνει βαρύτητα στην παραγωγή και τη συντήρηση του κρασιού. Παράλληλα όμως, είναι και ένας χώρος ζεστός και φιλόξενος που επικοινωνεί τον μαγικό κόσμο της οινοποίησης, αλλά και τον πραγματικό χαρακτήρα της ετικέτας Καριπίδη. Εκτός από τις εγκαταστάσεις, ο επισκέπτης μπορεί να ξεναγηθεί στην έκθεση αγροτικών μηχανημάτων παλαιάς εποχής καθώς και στην αίθουσα γευσιγνωσίας, έχοντας την ευκαιρία να μάθει περισσότερα για το κρασί και την ιστορία του.



Summer 2022



ΚΤΗΜΑ  
ΚΑΡΙΠΙΔΗ





# Το γευστικό «ταξίδι» στα παράλια της Λάρισας

Φρέσκα ψάρια, σουβλάκια, κεμπάπ, πίτσες, ρόκες και λουκουμάδες...



# Κόκκινο κρασί στον... πάγο!

Τι θα λέγατε αν σας έφερνε κάποιος ένα κόκκινο κρασί και σας ζητούσε να το βάλετε στο ψυγείο, να παγώσει;

Και όμως, υπάρχει ένα κόκκινο κρασί, που σερβίρεται αποκλειστικά παγωμένο. Συνοδεύει τέλεια φαγητό, ειδικά κόκκινα κρέατα, ψητά λουκάνικα και μπέργκερ.

Καινοτομώντας και πάλι, από την σοδειά του 2021 η Λημνιώνα μάς έδωσε ένα ερυθρό κρασί κατάλληλο για το ελληνικό καλοκαίρι με 10% αλκοόλ και έντονα τα αρώματα

βύσσινου, κερασιού και σύκου.

Η οινοποιία Σταυράκη με δύο εξαιρετικές δημιουργίες και στην κατηγορία των λευκών ξηρών κρασιών, ένα πολύ αρωματικό κρασί από την ποικιλία Μαλαγουζιά και ένα φινετσάτο από τις ποικιλίες Sauvignon Blanc Trebbiano, έρχεται να ενθουσιάσει και τον πιο απαιτητικό ουρανίσκο.

Θα μας βρείτε σε επιλεγμένες κάβες, μπαρ, εστιατόρια και στο οινοποιείο μας κατόπιν τηλεφωνικής επικοινωνίας.

ΓΕΝΝΗΜΕΝΑ ΑΠΟ ΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΦΩΣ



Οινοποιία Σταυράκη

Υπεύθυνος: Θεόδωρος Σταυράκης

Ευθ. Γουντσιώτη 50, Τύρναβος

τηλ. 2492022700 κιν. 697 1591066

site: [www.stavrakiswinery.com](http://www.stavrakiswinery.com)

F: Stavrakis Winery

I: Stavrakis Winery



SINCE 1860  
  
**STAVRAKIS**  
WINERY



**Δ**εν υπάρχει γεύση που να λαχταρήσει κάποιος ή κάποια για φαγητό - ποτό και να μην το βρει στα παράλια της Περιφερειακής Ενότητας Λάρισας. Από το τελευταίο καφέ - μπαρ που βρίσκεται στο Καστρί - Λουτρό που είναι τα όρια της Θεσσαλίας με την Μακεδονία, μέχρι την τελευταία ταβέρνα που βρίσκεται στο Ρακοπόταμο πριν ξεκινήσει η Π.Ε. Μαγνησίας το γευστικό ταξίδι είναι ατελείωτο. Φρέσκα ψάρια, ντόπια κρέατα και τυριά, τσιπουράκι και κρασί... Όρεξη δηλαδή να υπάρχει κι όλα τα υπόλοιπα βρίσκονται...

## Καφέ

Οι αλυσίδες των καφέ έχουν κατακλύσει τα παράλια. Ξεκίνησαν από την πόλη της Λάρισας που παραδοσιακά παράγει όχι απλά καφέ, αλλά αλυσίδες τέτοιων καταστημάτων και έφτασαν σε κάθε παραλία. Έτσι πλέον οι λουόμενοι μπορούν να έχουν την αγαπημένη του γευστική συνήθεια ακόμα και κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού.

## Ταβέρνες

Ταβέρνες στο βουνό με θέα τη θάλασσα. Ταβέρνες δίπλα στο κύμα. Ταβέρνες μέσα στο πράσινο. Ταβέρνες πάνω στην παραλία. Ταβέρνες «μυστικές» αλλά και ταβέρνες πασίγνωστες. Ταβέρνες για πολλούς αλλά και για λίγους. Όλο το παραλιακό μέτωπο της Π.Ε. Λάρισας είναι γεμάτο από ταβέρνες όλων των ειδών. Με ποιοτικά πιάτα και φυσικά ωραίο ντόπιο κρασί.

## Τσιπουράδικα

Δεν γίνεται στην Περιφερειακή Ενότητα Λάρισας να λείπουν τα κλασικά τσιπουράδικα. Με τους ωραίους μεζέδες σε μικρά πατάκια, με αμέτρητα караφάκια, με τον πάγο έτοιμο να πέσει στο ποτήρι και την παρέα να πει αστεία με γλυκάνισο αλλά και χωρίς...

## Ψαροταβέρνες

Είναι μια κατηγορία από μόνες τους κι αυτό γιατί το καλοκαίρι έχουν την τιμητική τους. Στην Κουτσουπιά, στο Στόμιο, στον Αγιοκαμπο αλλά και γενικά σε







## ΟΙΝΟΠΟΙΑ ΜΑΛΑΜΑΤΙΝΑ

*Μια ζωή μαζί, μια ζωή Μαλαματίνα*

### Η ΟΙΝΟΠΟΙΑ ΜΑΛΑΜΑΤΙΝΑ «ΑΛΛΑΖΕΙ ΣΕΛΙΔΑ» ΜΕ ΝΕΑ ΕΙΚΟΝΑ ΣΤΗ ΡΕΤΣΙΝΑ, ΝΕΕΣ ΟΙΝΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΒΡΑΒΕΙΑ!

Η αγάπη για το καλό κρασί, και το μεράκι για δημιουργία, είναι οι αξίες που συντροφεύουν την **Οινοποιία Μαλαματίνα από το 1895**. Σήμερα, η ιστορική Οινοποιία μεγαλώνει την γκάμα των προϊόντων της με το **λανσάρισμα δύο νέων σειρών κρασιών με τις ονομασίες Ρεζινέ και Φίλιωμα**. Λίγο μόλις καιρό μετά το λανσάρισμά τους, οι δύο νέες σειρές Φίλιωμα και Ρεζινέ βραβεύτηκαν τόσο στον **International Wine and Spirit Competition 2022** όσο και στον **Διεθνή Διαγωνισμό Οίνου και Αποσταγμάτων Θεσσαλονίκης** δίνοντας παράλληλα και το στίγμα για τη νέα εποχή στην οποία περνά η **Οινοποιία Μαλαματίνα**.

#### ΡΕΤΣΙΝΑ

Η Ρετσίνα Μαλαματίνα, **αυθεντικά ελληνική και πρώτη στην καρδιά των Ελλήνων καταναλωτών**, μας συντροφεύει μια ζωή με την ασύγκριτη ποιότητα και την αυθεντική της γεύση. Σήμερα ξανασυστήνεται στο κοινό **με νέα ελκυστική ετικέτα**, δίνοντας μια φρέσκια εικόνα στην ιστορική μάρκα, διατηρώντας όμως ταυτόχρονα τα παραδοσιακά στοιχεία της αγαπημένης όλων Ρετσίνας Μαλαματίνα.

#### ΦΙΛΙΩΜΑ

Μία σειρά εμπνευσμένων κρασιών, που συνδυάζει την παράδοση με σύγχρονες πρακτικές οινοποίησης και συντροφεύει ιδανικά κάθε ξεχωριστή μας στιγμή.

#### ΦΙΛΙΩΜΑ ΟΙΝΟΣ ΛΕΥΚΟΣ ΞΗΡΟΣ

Με λαμπερό, λεμονοπράσινο χρώμα, **από τις αγαπημένες ελληνικές ποικιλίες Σαββατιανό και Ροδίτη**.

Π.Γ.Ε. Στερεά Ελλάδα.

#### ΦΙΛΙΩΜΑ ΟΙΝΟΣ ΡΟΖΕ ΞΗΡΟΣ

Με ζωντανό τριανταφυλλί χρώμα, διατηρεί την απόλαυση μετά από κάθε γουλιά. **Από 100% Merlot**.

#### ΦΙΛΙΩΜΑ ΟΙΝΟΣ ΕΡΥΘΡΟΣ ΞΗΡΟΣ

Με έντονο, πορφυρό χρώμα και φωτεινές μπλε ανταύγειες, **από 100% Αγιωργίτικο**.

Π.Γ.Ε. Πελοπόννησος.



#### ΡΕΖΙΝΕ

Μια μοντέρνα ρετσίνα με φινεσοτάτη απόλαυση! Παράγεται από σταφύλια παλαιών κλημάτων που τρυγούνται με το χέρι, από επιλεγμένα αμπέλια, χαμηλής στρεμματικής απόδοσης. Πριν φτάσει στο ποτήρι σας, το κρασί ωριμάζει για τρεις μήνες σε δεξαμενή, για να αποκτήσει τη μοναδική του γευστική προσωπικότητα.

#### ΡΕΖΙΝΕ ΟΙΝΟΣ ΛΕΥΚΟΣ ΞΗΡΟΣ

Μία σύγχρονη πρόταση για την παραδοσιακή ρετσίνα γεμάτη φρεσκάδα, **από 100% Σαββατιανό**.

#### ΡΕΖΙΝΕ ΟΙΝΟΣ ΡΟΖΕ ΞΗΡΟΣ

Ελαφριά και φινεσοτάτη επιλογή με υπέροχο πορτοκαλί ροζέ χρώμα και φρουτώδη επίγευση, **από Σαββατιανό και Merlot**.

**Βρείτε τη Ρετσίνα Μαλαματίνα και τις νέες σειρές Φίλιωμα και Ρεζινέ στα ράφια των μεγάλων αλυσίδων σούπερ μάρκετ και σε επιλεγμένους χώρους εστίασης.**



όλα τα μέρη υπάρχουν καλές και κλασσικές γνήσιες ψαροταβέρνες που προσφέρουν ωραίο και φρέσκο ψάρι. Υπάρχουν και ψαροταβέρνες που δουλεύουν με δικά τους καϊκια κάτι που τους δίνει μοναδικό χαρακτήρα.

### Πιτσαρίες

Η πίτσα. Αυτή η στρογγυλή αμαρτία είναι εύκολη και γρήγορη λύση. Ότι δηλαδή απαιτεί και το καλοκαίρι. Έξυπνες και γρήγορες επιλογές. Πιτσαρίες πολλές από τον Αγιοκάμπο ως

και τα Μεσάγγαλα. Με πολλά αλλαντικά, διάφορα τυριά, μανιτάρια και πράσινες πιπεριές να «χορεύουν» πάνω στη τραγανή ζύμη. Και φυσικά μια παγωμένη μπίρα για συνοδεία.

### Παγωτά - παγωμένα γιαούρτια

Τα τελευταία χρόνια τα καταστήματα με παγωτά, βάφλες αλλά και παγωμένα γιαούρτια κερδίζουν ολοένα έδαφος στα παράλια της Π.Ε. Λαρίσιας. Μια βόλτα στην παραλία ειδικά

όταν πέσει ο ήλιος τις απογευματινές και βραδινές ώρες κλείνει ιδανικά μ' έναν τέτοιο δροσερό τρόπο. Απαραίτητες και οι γαρνιτούρες από πάνω.

### Γλυκά, πολλά γλυκά...

Λουκουμάδες, προφιτερόλ, εκμέκ είναι λίγα από τα γλυκά που καταφέρνουν να γνωρίζουν την «αποθέωση» στις οικογενειακές βόλτες. Με ένδυση καλοκαιρινή και διάθεση χαλαρή η απόλαυση των γλυκών γίνεται ακόμα πιο μεγάλη όταν

συνδυάζεται με σχέδια για την επόμενη ημέρα των διακοπών.

### Κοκτέιλς - ποτά

Τα καλοκαίρια είναι η καλύτερη εποχή για δοκιμή κοκτέιλ. Τα μπαρ σε όλες τις παραλιακές περιοχές τόσο του Δήμου Αγιάς όσο και του Δήμου Τερπιών προσφέρουν μια σειρά ποιοτικών επιλογών με μεγάλη δόση φαντασίας. Όρεξη να έχει κανείς για δοκιμές και φυσικά να μην έχει οδήγηση στη συνέχεια.



# ΟΥΖΟ ΜΕ ΚΑΤΑΓΩΓΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ

**ΟΥΖΟ 1954**

ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗ

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΟΥΖΟΥ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΗΣ ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ ΞΕΚΙΝΗΣΕ ΤΟ 1922, ΟΤΑΝ ΜΙΚΡΑΣΙΑΤΕΣ ΠΡΟΣΦΥΓΕΣ ΑΠΟ ΤΗ ΣΜΥΡΝΗ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΘΗΚΑΝ ΣΤΗ ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ ΤΗΣ ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ.

ΤΟΤΕ, ΣΤΙΣ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ 20ΟΥ ΑΙΩΝΑ ΤΑΞΙΔΕΨΑΝ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟΥΣ ΠΑΠΠΟΥΔΕΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗ ΑΠΟ ΤΗ ΣΜΥΡΝΗ ΤΗΣ ΜΙΚΡΑΣ ΑΣΙΑΣ ΣΤΑ ΠΡΟΣΦΥΓΙΚΑ ΤΗΣ ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ, ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΚΑΙ Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΟΥ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΥ ΣΜΥΡΝΕΪΚΟΥ ΟΥΖΟΥ.

ΤΡΙΑΝΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ΜΕΤΑ, ΤΟ 1954, ΥΛΟΠΟΙΗΘΗΚΕ ΞΑΝΑ ΣΤΗ ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ ΤΟΥ ΒΟΛΟΥ Η ΠΑΛΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ, ΔΙΝΟΝΤΑΣ ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΜΠΟΥΚΑΛΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΟΥΖΟ ΜΕ ΚΑΤΑΓΩΓΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ, ΤΟ ΟΥΖΟ 1954!

ΣΗΜΕΡΑ, ΜΕ ΟΔΗΓΟ ΤΗ ΣΜΥΡΝΕΪΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗ ΣΥΝΕΧΙΖΕΙ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΤΩΝ ΜΥΣΤΙΚΩΝ ΤΗΣ ΠΑΛΙΑΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΣΥΝΤΑΓΗΣ, ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΟ ΚΑΙ ΓΛΥΚΟΠΙΟΤΟ ΟΥΖΟ, ΤΟ ΟΥΖΟ 1954 ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗ.



Drink Responsibly



apostolakis distillery

Παραγωγή & Εμφιάλιση: ΠΟΤΟΠΟΙΕΙΟ ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗ ARGOWINE • ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗΣ Α.Ε. ΚΡΟΚΙΟ - ΘΕΣΣΑΛΙΑ, ΕΛΛΑΔΑ  
Produced & Bottled: APOSTOLAKIS DISTILLERY ARGOWINE • APOSTOLAKIS S.A. ΚΡΟΚΙΟ - THESSALY, GREECE

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

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ  
PRODUCE OF GREECE

WWW.AMALFIPIZZA.GR



LOVE AT FIRST SLICE

SCAN TO  
ORDER



DELIVERY

2410 253 888 & 2410 253 898

M. ANTIPA 1 LARISSA



*“η τροφή σου είναι  
το φάρμακο σου”*

Ιπποκράτης 400 π. Χ

GRECO GRILL

ARTISAN MEDITERRANEAN GRILL

WWW.GRECOGRILL.GR

Μ. ΑΝΤΥΠΑ 1 \_ ΛΑΡΙΣΑ

DELIVERY: 2410253889 & 2410253899

SCAN  
TO ORDER



Summer 2022

# Υποθαλάσσια Μουσεία στη Θεσσαλία

Πανόραμα εννέα επισκέψιμων  
ναυαγίων στον Δυτικό Παγασητικό  
και τις Σποράδες

## • Επιμέλεια: Τάσος Καστρινός

**Σ**τον παγκόσμιο καταδυτικό τουρισμό εντάχθηκε η Θεσσαλία με το κλασικό ναυάγιο της Περιστεράς, τον «Παρθενώνα των Υποθαλάσσιων Μουσείων». Το κλασικό ναυάγιο της Περιστεράς, το αυθεντικό, αρχαιότερο ναυάγιο στον κόσμο στο οποίο μπορεί να καταδυθεί άνθρωπος, που εγκαινιάστηκε τον Αύγουστο του 2020, ενέταξε για πάντα τη Θεσσαλία στον χάρτη του παγκόσμιου καταδυτικού τουρισμού, ως την πρώτη Περιφέρεια στην Ελλάδα με επισκέψιμους ενάλιους αρχαιολογικούς χώρους, ενώ ανέδειξε την Αλόνησσο στους κορυφαίους προορισμούς βιώσιμης τουριστικής ανάπτυξης στον κόσμο.

Ένα εμβληματικό έργο καινοτομίας στην πράξη, αποτέλεσμα της συμμετοχής της

Περιφέρειας Θεσσαλίας στο ευρωπαϊκό πρόγραμμα BlueMed και της δημιουργικής συνεργασίας με το Υπουργείο Πολιτισμού, που άνοιξε νέους δρόμους για τον πολιτισμό, για ένα διαφοροποιημένο τουριστικό προϊόν που σέβεται και αναδεικνύει το φυσικό περιβάλλον, φέρνει προστιθέμενο εθνικό πλούτο και δημιουργεί νέες θέσεις εργασίας. Ένα έργο οδηγός για την προστασία, ανάδειξη και τουριστική αξιοποίηση των ενάλιων αρχαιολογικών χώρων αφού μόλις το Μάιο 2020 θεσπίστηκε το θεσμικό πλαίσιο για τον καταδυτικό τουρισμό στην Ελλάδα.

Να σημειώσουμε ότι η **Περιφέρεια Θεσσαλίας** βραβεύτηκε για τα **Υποθαλάσσια Μουσεία** της, με το **πρώτο ευρωπαϊκό βραβείο καινοτομίας ECTN** στην κατηγορία: **«Καινοτομία και ψηφιοποίηση στον αειφόρο πολιτιστικό τουρισμό, προς έξυπνους**

**προορισμούς»**. Η Επιτροπή Αξιολόγησης αναγνώρισε το έργο ως «παράδειγμα αριστείας που εμπνέει άλλους τουριστικούς προορισμούς και ενθαρρύνει την περαιτέρω ανάπτυξη βιώσιμων και υπεύθυνων πρωτοβουλιών πολιτιστικού τουρισμού».

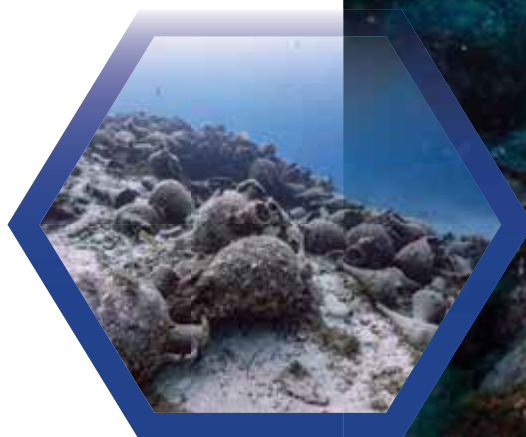
Σήμερα η Θεσσαλία διαθέτει ένα πανόραμα εννέα επισκέψιμων ναυαγίων, στον Δυτικό Παγασητικό και τις Σποράδες - κλασικής εποχής, ελληνιστικής, βυζαντινής και νεότερων χρόνων- που συνθέτουν ένα ολοκληρωμένο Υποθαλάσσιο Πάρκο επισκέψιμων ενάλιων χώρων για τους αυτοδύτες. Πιο συγκεκριμένα, επισκέψιμα είναι τα ναυάγια Φαγκρού, Περιστερά, Σκάντζουρα, Τσέλιος, Άγιος Πέτρος στην Αλόνησσο, Χριστόφορος στη Σκόπελο, Κίκυνθος, Γλάρος, Τηλέγραφος στο Δυτικό Παγασητικό.





## **Κώστας Αγοραστός: Αποδίδουμε τα ναυάγια της Θεσσαλίας στον κόσμο**

«Σε συνεργασία με το Υπουργείο Πολιτισμού και την υπουργό κα Λίνα Μενδώνη, αναδείξαμε εννέα επισκέψιμους ενάλιους αρχαιολογικούς χώρους με τεράστια τουριστική και πολιτιστική υπεραξία για τη Θεσσαλία, τόσο συμβολική όσο και πραγματική. Ευχαριστώ όλους όσους συνεργαστήκαμε στο ευρωπαϊκό πρόγραμμα Blue Med που μας οδήγησε στο 1ο ευρωπαϊκό βραβείο πολιτιστικής καινοτομίας για τα Υποβρύχια Μουσεία της Θεσσαλίας. Ο πολιτισμός είναι κατ' εξοχήν αναπτυξιακό εργαλείο. Αποδίδουμε τα ναυάγια της Θεσσαλίας στον κόσμο, γιατί μόνο έτσι προστατεύονται και δημιουργούν προστιθέμενη αξία ιστορική, πολιτιστική και οικονομική για τον τόπο και τους ανθρώπους» δήλωσε στο Summer 2022, ο περιφερειάρχης Θεσσαλίας κ. **Κώστας Αγοραστός**.







© Ministry of Culture and Sports,  
Ephorate of Underwater Antiquities



© Ministry of Culture and Sports,  
Ephorate of Underwater Antiquities

©Ministry of Culture and Sports  
Ephorate of Underwater Antiquities





### **Ναυάγια σε Δυτ. Παγασητικό και Σποράδες**

Εννέα ναυάγια είναι επισκέψιμα στον Δυτικό Παγασητικό και τις Σποράδες. Ειδικότερα: Επισκέψιμα είναι τα ναυάγια σε **Φαγκρού, Περιστερά, Σκάντζουρα, Τσέλιος, Άγιος Πέτρος** στην Αλόνησσο, **Χριστόφορος** στη Σκόπελο, **Κίκυνθος, Γλάρος, Τηλέγραφος** στο Δυτικό Παγασητικό. Φυσικά υπάρχουν κι άλλα ναυάγια, που δεν είναι ακόμη επισκέψιμα.

#### **Στον Δυτικό Παγασητικό κόλπο**

##### **Τέσσερα ναυάγια στο βυθό του Γλάρου**

**Ακρωτήριο Γλάρος**, σε βάθος 15 έως 22 μέτρα. Ολόκληρο το ακρωτήριο του Γλάρου, στη νοτιοδυτική είσοδο του Παγασητικού κόλπου, είναι ένα επικίνδυνο πέρασμα για τα πλοία που προσπαθούσαν να μπουν στον προστατευμένο όρμο των αρχαίων Νηών, εκεί από όπου η παράδοση θεωρεί ότι απέπλευσε ο στόλος των Αχαιών για την Τροία.

Στο βυθό του Γλάρου εντοπίζονται τέσσερα τουλάχιστον ναυάγια, ένα ελληνιστικό, ένα ρωμαϊκό και δύο βυζαντινά, ενώ



# ΜΕ ΘΕΑ 5 ΑΣΤΕΡΩΝ



## THE SKIATHOS PALACE HOTEL

Στο απέραντο γαλάζιο του Αιγαίου, το βλέμμα συναντά το Skiathos Palace Hotel που ξεπροβάλλει μέσα από την καταπράσινη αγκαλιά της παραλίας των Κουκουναριών. Ιδανικός προορισμός για τους λάτρεις της προσιτής πολυτέλειας και της ανεπιτήδευτης φυσικής ομορφιάς, συνδυάζει αριστοτεχνικά τις σύγχρονες υποδομές με την πολυετή εμπειρία και υπόσχεται μια διαμονή υψηλών προσδοκιών.

SKIATHOS-PALACE.GR

Summer 2022



Το ALKYON υποδέχεται  
μία νέα εποχή στον τουρισμό  
με αναβαθμισμένη εμφάνιση και  
εκσυγχρονισμένες υπηρεσίες



## ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΤΗΣ ΣΚΙΑΘΟΥ



Δύο βήματα από την πόλη, το λιμάνι και σε μικρή απόσταση από τις 60 υπέροχες παραλίες του νησιού, στο ανακαινισμένο ALKYON κυριαρχεί το φως που αφήνεται να εισβάλλει στο εσωτερικό και να λούσει με καθαρότητα τις ξύλινες επιφάνειες, τους λευκούς τοίχους και την ανοιχτόχρωμη πέτρα.

Το νέο ALKYON αφαίρεσε ό,τι περιττό και άφησε τα φυσικά υλικά και τα αρμονικά με τον περιβάλλοντα χώρο γαλαζοπράσινα χρώματα να κυριαρχούν. Όλα και το καθένα χωριστά, προσδιορίζουν τη νέα εποχή του ALKYON. Απολαύστε τα.





υπάρχουν ενδείξεις, αγγεία και άγκυρες άλλων περιόδων, για περισσότερα. Ίσως βέβαια πρόκειται και για απορρίψεις στο δύσκολο ακρωτήριο, πριν την είσοδο στον κόλπο των Νήων.

Σερά περισσότερων από δέκα σιδερένιες βυζαντινές άγκυρες, που μπορούν να συνδεθούν με τους αμφορείς του 12ου-13ου αιώνα που βρίσκονται διάσπαρτοι στην ευρύτερη περιοχή, ανήκουν πιθανώς σε μεγάλο εμπορικό βυζαντινό πλοίο.

Η περιοχή ερευνάται συστηματικά από το Ινστιτούτο Εναλίων Αρχαιολογικών Ερευνών ήδη από το 2005, υπό τη

**Στην Αλόνησσο το μεγαλύτερο ναυάγιο της κλασικής περιόδου**

**Ναυάγιο Περιστεράς**, σε βάθος 22 ως 33 μέτρα. Η νησίδα Περιστερά βρίσκεται κοντά στην Αλόνησσο, στο σύμπλεγμα των Βορείων Σποράδων. Το 1985, ένας ψαράς, ο **Δημήτρης Μαυρίκης**, κάτοικος του νησιού, ανακάλυψε ένα αρχαίο ναυάγιο κοντά στη δυτική βραχώδη ακτή.

Επρόκειτο για ένα μεγάλο εμπορικό πλοίο, φορτωμένο με αμφορείς και άλλα αγγεία. Το ναυάγιο είναι από τα σημαντικότερα της κλασικής αρχαιότητας. Έχει θεωρηθεί μέχρι τώρα το μεγαλύτερο ναυάγιο της κλασικής περιόδου.

Το πλοίο, που ήταν πιθανότατα αθηναϊκό εμπορικό και είχε διαστάσεις 25 μέτρα μήκος και 10 μέτρα πλάτος περίπου, βυθίστηκε σε βάθος από -22 έως -33 μέτρα γύρω στο 425-400 π.Χ. Η ανασκαφή του ναυαγίου έγινε από την Εφορεία Εναλίων Αρχαιοτήτων υπό τη διεύθυνση της Δρ Ελπίδας Χατζηδάκη, κατά τα έτη 1992-1993, 1999, 2000-2001. Το μεγάλο ξύλινο εμπορικό πλοίο χρονολογείται γύρω στο τελευταίο τέταρτο του 5ου αι. π.Χ. και θεωρείται ένα από τα μεγαλύτερα εκείνης της περιόδου.

Υπολογίζεται ότι ήταν σε θέση να μεταφέρει τρεις έως τέσσερις χιλιάδες αμφορείς, οι οποίοι ήταν ένα από τα κύρια εμπορικά προϊόντα κατά την αρχαιότητα. Ένας εξαιρετικά τεράστιος και εντυπωσιακός σωρός αμφορέων μεταφοράς παραμένει ακόμη στον βυθό της θάλασσας, ο οποίος σχεδόν διατηρεί το σχήμα του ξύλινου κύτους.

Το φορτίο αποτελούνταν κυρίως από μεταφορικούς αμφορείς, τύπου «Μενδης», και τύπου «Πεπαρηθου» (πιθανότατα



διεύθυνση του αρχαιολόγου **Ηλία Σπονδύλη**.

**Νήσος Κίκυνθος: Ναυάγιο βυζαντινού εμπορικού πλοίου**

**Νήσος Κίκυνθος**, σε βάθος 3 ως 11 μέτρα. Η νησίδα Κίκυνθος αναπτύσσεται ως φυσικός κυματοθραύστης στα ανατολικά του όρμου της Αμαλιάπολης. Ένα βυζαντινό εμπορικό πλοίο, φορτωμένο με πίθους και αμφορείς, ναυάγησε στην είσοδο του Παγασπικού κόλπου, κοντά στο νησάκι, μεταξύ 11ου και 13ου αιώνα. Το φορτίο του σχηματίζει ένα σωρό θραυσμένων κεραμικών, σε έκταση 12x8 μέτρων. Η θέση εντοπίστηκε από ομάδα του Ινστιτούτου Εναλίων Αρχαιολογικών Ερευνών στο πλαίσιο συστηματικής έρευνας στην περιοχή το 2005 υπό τη διεύθυνση του αρχαιολόγου **Ηλία Σπονδύλη**.

**Τρία ναυάγια στον Όρμο Τηλέγραφος**

**Όρμος Τηλέγραφος**, σε βάθος 17 ως 23 μέτρα. Στον πυθμένα του κόλπου του Τηλέγραφου έχουν εντοπιστεί τρία ναυάγια: ένα ρωμαϊκό πλοίο του 4ου αιώνα, φορτωμένο με εμπορικούς αμφορείς που παράγονταν μάλλον στην Κόρινθο και τη Σάμο. Προσέκρουσε πιθανότατα στα απότομα βράχια και βυθίστηκε. Αιώνες αργότερα, ένα βυζαντινό πλοίο του 11ου-13ου αιώνα και μία σύγχρονη βάρκα συνάντησαν την ίδια μοίρα. Το ναυάγιο εντοπίστηκε για πρώτη φορά το 2000 από ομάδα του Ινστιτούτου Εναλίων Αρχαιολογικών Ερευνών, στο πλαίσιο συστηματικής έρευνας στην περιοχή και ανασκάφηκε πλήρως από το 2003 έως το 2008, επίσης από το Ινστιτούτο Εναλίων Αρχαιολογικών Ερευνών, υπό τη διεύθυνση του αρχαιολόγου **Ηλία Σπονδύλη**.



Summer 2022



56 | Summer 2022







© Ministry of Culture and Sports,  
Ephorate of Underwater Antiquities

Photo by Matteo Collina,  
Università della Calabria – DIMEG



©Ministry of Culture and Sports  
Ephorate of Underwater Antiquities  
Photo by Mateo Collina  
Università delle Calabria- DIMEG

παράγονταν στην αρχαία Πεπάρθη, τη σημερινή Σκόπελο). Το κρασί και το λάδι ήταν δύο από τα κύρια προϊόντα που μεταφέρονταν κατά την αρχαιότητα μέσα σε αμφορείς καθώς και άλλα προϊόντα (αγγεία, σιτηρά, ξύλο κ.λπ.). Έτσι, πιθανότατα αυτά τα πολύτιμα προϊόντα αποτελούσαν το κύριο φορτίο του πλοίου.

Είναι πολύ δύσκολο να προσδιοριστεί η ακριβής διαδρομή του πλοίου καθώς και το λιμάνι του τελικού προορισμού του. Μια από τις σημαντικότερες αγορές της περιόδου ήταν η Αθήνα επομένως το λιμάνι του Πειραιά θα μπορούσε να αποτελεί μια εύλογη υπόθεση.

Η παντελής απουσία γραπτών πηγών, όπως συμβαίνει για όλα τα αρχαία ναυάγια, δεν μπορεί να βοηθήσει να κατανοήσουμε ακριβώς ποιοι ήταν οι λόγοι του ναυαγίου και ποια ακριβώς ήταν η διαδρομή του πλοίου.

### **Νησί «Σκάντζουρα»: Ναυάγιο υστερο-κλασικής εποχής**

Το ναυάγιο βρίσκεται σε απόσταση 110 μέτρων από τις νοτιοδυτικές ακτές του **νησιού Σκάντζουρα**, το οποίο βρίσκεται νοτιοανατολικά της Αλοννήσου και εντός του νοτίου τμήματος του Εθνικού Θαλασσίου Πάρκου Βορείων Σποράδων.

Πρόκειται για συγκεντρώσεις αμφορέων που αποτελούσαν το φορτίο του ναυαγίου, οι οποίες βρίσκονται σε βάθος που κυμαίνεται από τα 29 μέχρι 40 μέτρα.

Το πλοίο φαίνεται να μετέφερε ποικίλους τύπους αμφορέων ενώ η δειγματοληπτική έρευνα χρονολόγησε το ναυάγιο στην υστερό-κλασική εποχή. Μέρος του φορτίου του ναυαγίου έχει συληθεί.

### **Όρμος «Τσέλιος»: Ελληνιστικό ναυάγιο**

Το ναυάγιο βρίσκεται κοντά στο νησί της Περιστεράς, σε 50 μέτρα απόσταση από το όρμο «Τσέλιος». Πρόκειται για ένα ναυάγιο εμπορικού πλοίου σε βάθος που κυμαίνεται από 32-36 μ. και χρονολογείται, σύμφωνα με τα ευρήματα, στην ελληνιστική εποχή (323- 31 π. Χ).

Μέρος του φορτίου πρέπει ν' αποτελούνταν από αμφορείς από το νησί της Χίου, τους οποίους μπορεί να βρει κανείς διασκορπισμένους στο βυθό.

### **Κυρά-Παναγιά, όρμος «Αγ. Πέτρος»: Βυζαντινό ναυάγιο**

Στην θαλάσσια περιοχή του **όρμου «Αγ. Πέτρος»** στην νήσο **κυρά-Παναγιά** ΒΑ της Αλοννήσου και σε βάθος που κυμαίνεται από τα 29-34 μέτρα, βρίσκεται το φορτίο ενός ναυαγίου που χρονολογείται στα μέσα του 12ου αι. μ.Χ.

Το φορτίο του ναυαγίου, βυζαντινών χρόνων, αποτελείται από αμφορείς, πινάκια με εγχάρακτο πλούσιο διάκοσμο καθώς και μυλόπετρες, έξι σε αριθμό, από γρανίτη.

Επιπλέον και κατά την ανασκαφή του 1970 αποκαλύφθηκε μεγάλο μέρος του πετωμάτος του πλοίου. Εντυπωσιακό είναι επίσης το γεγονός ότι πρόκειται για ένα μεγάλο εμπορικό πλοίο με μεγάλη χωρητικότητα και διαστάσεις 25x8 μέτρα το εκτόπισμα του οποίου φαίνεται να ξεπερνούσε τους 100 τόνους.

### **Νησί «Φαγκρού»: Κλασικό ναυάγιο**

Το ναυάγιο, 100 χρόνια αρχαιότερο του κλασικού της Περιστεράς, βρίσκεται στην ανατολική πλευρά του **νησιού «Φαγκρού»**, σε απόσταση περίπου 100 μέτρων από την ακτή. Πρόκειται για ένα **ναυάγιο εμπορικού πλοίου** σε βάθος που κυμαίνεται από τα 28-36 μέτρα, το οποίο βάσει των ευρημάτων του έχει χρονολογηθεί στο 476 π. Χ.

Το φορτίο του πλοίου αποτελούνταν κυρίως από αμφορείς

στον τύπο της «Μένδης», γεγονός που μαρτυρά και την προέλευσή του φορτίου, η οποία σχετίζεται με την αρχαία πόλη της Μένδης που βρίσκεται στην περιοχή της Χαλκιδικής και αποτελούσε σημαντική αποικία της Ευβοϊκής Ερέτριας.

### Σκόπελος: Ναυάγιο «Χριστόφορος»

**Ναυάγιο «Χριστόφορος»**, στον Πάνορμο Σκοπέλου. Το πλοίο «Χριστόφορος» κατασκευάστηκε τον Ιανουάριο του 1950 στη Σκωτία, στο Ναυπηγείο Grangemouth με το όνομα «Thomas Hardi». Από το 1968 μέχρι το 1975 το πλοίο πραγματοποιούσε εμπορικά ταξίδια με το όνομα «Birling». Τελικά, το 1976 εγγράφηκε στον ελληνικό εμπορικό στόλο με το όνομα «Χριστόφορος». Το μήκος του πλοίου ήταν 85 μέτρα



ενώ το πλάτος του ήταν περίπου 13 μέτρα. Τον Οκτώβριο του 1983 το «Χριστόφορος» χρειάστηκε να ταξιδέψει από τον Βόλο προς τον Πειραιά, με φορτίο 2.600 τόνων τσιμέντου. Η αλλαγή του καιρού στη διαδρομή συνοδεύτηκε από μια κλίση επτά μοιρών προς τα δεξιά. Κατόπιν συνεννόησης του καπετάνιου και των ιδιοκτητών με το θάλαμο επιχειρήσεων του Υπουργείου Εμπορικής Ναυτιλίας, το πλοίο οδηγήθηκε στη Σκόπελο με σκοπό τη διάσωσή του. Ύστερα από ανεπιτυχείς προσπάθειες διάσωσής του αποφασίστηκε η εγκατάλειψή και τελικά η βύθισή του.

Σχεδόν 38 χρόνια μετά, το «Χριστόφορος» παραμένει σε όρθια θέση στο βυθό του Πανόρμου. Με βάση το ΦΕΚ 228/15.10.2018 η θέση που βρίσκεται το ναυάγιο και η οποία





σημειώνεται στους ναυτικούς χάρτες, αποτελεί πλέον δημοφιλή προορισμό ιδανικό για καταδύσεις από ενδιαφερόμενους επισκέπτες των νησιών των Βόρειων Σποράδων.

Το «Χριστόφορος» στη Σκόπελο θεωρείται ίσως το περισσότερο καλοδιατηρημένο ναυάγιο και είναι ιδανικό για υποβρύχιες επισκέψεις. Τέλος, προσφέρεται η ευκαιρία στους ενδιαφερόμενους να εκπαιδευτούν ακολουθώντας εξειδικευμένα προγράμματα ενάλιων δραστηριοτήτων οργανωμένα από το Καταδυτικό Κέντρο Σκοπέλου.

\* Με στοιχεία και φωτογραφίες από το <http://meddiveinthepast.eu>



**Μπορείτε να κάνετε  
τα πάντα μόνοι σας,  
αλλά δεν είναι  
απαραίτητο\***



\*και ίσως να σας κοστίσει ΠΟΛΥ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ

(έμπνευση ΙΚΕΑ)

## Ανάπτυξη μικρών και μεσαίων τουριστικών επιχειρήσεων στην πράξη



«**Μ**πορείτε να κάνετε τα πάντα μόνοι σας, αλλά δεν είναι απαραίτητο», αυτό είναι το νέο σλόγκαν της ΙΚΕΑ που προωθεί τις συγκεκριμένες υπηρεσίες μεταφοράς και συναρμολόγησης.

«Κάντο μόνος σου, είναι εύκολο», είναι αντίθετα το σλόγκαν στον κλάδο του τουρισμού που κυριαρχεί και επικοινωνείται από τους «δημοφιλείς» παρόχους κοινωνικής δικτύωσης και τις διάφορες διαδικτυακές πλατ-

φόρμες κρατήσεων και δώσου ξεπιδούν τα διάφορα σεμινάρια και επιμορφωτικά προγράμματα “How to do...” που έχουν σκοπό να διδάξουν τις «εύκολες» διαδικασίες διαχείρισης των παραπάνω εργαλείων. Γιατί για απλά εργαλεία πρόκειται και ΟΧΙ για ολοκληρωμένες λύσεις ανάπτυξης της τουριστικής επιχείρησης.

Και τι γίνεται στην πράξη; Οι μεγάλες οργανωμένες τουριστικές επιχειρήσεις λειτουργούν τμήματα Marketing και Πωλήσεων τα οποία στελεκώνουν με εκπαιδευμένο προσωπικό και αξιοποιούν στο μέγιστο τις δυνατότητες που τους παρέχονται από τα εργαλεία αυτά. Οι μικρότερες επιχειρήσεις που δεν έχουν τη δυνατότητα και ίσως και την ανάγκη να συντηρούν τέτοιου είδους τμήματα, παραδίδονται αμαχητί είτε σε δημοφιλείς πλατφόρμες online κρατήσεων, είτε αναρτούν σποραδικά αμφιβόλου αποτελεσματικότητας φω-



Kritsa  
Gastronomy  
\*\*\*  
Hotel



Απολαύστε πηλιορείτικες ελληνικές γεύσεις στο εστιατόριο του Kritsa Gastronomy hotel, καθημερινά από τις 12 το μεσημέρι έως το βράδυ.

Κεντρική πλατεία Πορταριάς

| Τ. 24280 90006

| [www.hotel-kritsa.gr](http://www.hotel-kritsa.gr)

τογραφίες και κείμενα, με τη βοήθεια του ανιψιού της ξαδέλφης που ξέρι από κομπούτερ και παρακολούθησε στο youtube ένα tutorial. Το αποτέλεσμα όλων αυτών το εισπράττει ο υποψήφιος ταξιδιώτης που αναζητά να κάνει κράτηση σε κάποιο κατάλυμα.

Υπάρχει όμως και τρίτος δρόμος ώστε και να μην απαιτείται η συντήρηση δαπανηρού τμήματος Marketing και Πωλήσεων, αλλά και να επιτυγχάνεται το αποδοτικότερο αποτέλεσμα που θα μπορούσε να επιδιώξει μια μικρή και μεσαία Τουριστική Επιχείρηση. Αρχικά να προσδιορίσουμε ποιες είναι οι ενέργειες που υλοποιούνται από το συγκεκριμένο τμήμα. Διακρίνονται τρεις φάσεις: ο σχεδιασμός, η εκτέλεση και η αξιολόγηση και ανατροφοδότηση.

## 1<sup>η</sup> Φάση: Στρατηγικός σχεδιασμός

Στη φάση του στρατηγικού σχεδιασμού ξεκινάμε με την ανάλυση της παρούσας κατάστασης καταγράφοντας όλα τα στοιχεία που μας είναι απαραίτητα για να αποτυπώσουμε την εικόνα της επιχείρησης και τη θέση της έναντι του στενού και ευρύτερου ανταγωνισμού. Στη συνέχεια καθορίζουμε το που θέλουμε να φτάσουμε και προσδιορίζοντας με σαφήνεια τους στόχους που θέλουμε να επιτύχουμε. Οι στόχοι μας θα πρέπει να είναι SMART, Specific - συγκεκριμένοι, Measurable – μετρήσιμοι, Achievable – Υλοποιήσιμοι, Relevant – οχετικοί, Time-bounded – χρονικά προσδιορισμένοι.

Στο σημείο αυτό θα πρέπει να αναφέρουμε ότι καθοριστικός παράγοντας για την επιτυχία του στρατηγικού σχεδιασμού είναι η υλοποίηση κάθε ενέργειας σύμφωνα με τη φιλοσοφία Marketing, η έννοια του οποίου περιγράφεται ως η δραστηριότητα που έχει σκοπό την ικανοποίηση των αναγκών και επιθυμιών των ανθρώπων μέσα από τη διαδικασία των συναλλαγών. Δύο είναι οι παράγοντες που αναλύονται και αλληλοεπιδρούν, η προσφορά και η ζήτηση. Η λειτουργία του Marketing είναι σύνθετη και περιλαμβάνει τον καθορισμό της αποστολής και του οράματος της επιχείρησης, την δόμηση τοποθέτησης της στην αγορά (Positioning), την έρευνα περιβάλλοντος – αγοράς – καταναλωτών, την τμηματοποίηση της αγοράς και επιλογή του τμήματος αυτού που είναι αποδοτικό για την επιχείρηση, την ανάλυση SWOT, Ισχυρών στοιχείων, Αδυναμιών, Ευκαιριών και Απειλών, τον προσδιορισμό των **7 P's**, **Product – προϊόν, Price – τιμή, Place – τοποθέτηση, διανομή, Promotion – προωθητικές ενέργειες, People – Ανθρώπινο δυναμικό, Process – τον καθορισμό διαδικασιών, Physical environment – τον σεβασμό του φυσικού περιβάλλοντος** και τέλος την κατάρτιση προϋπολογισμού για την εκτέλεση των ενεργειών. Το σύνολο όλων αυτών αποτελεί το Marketing Plan της επιχείρησης. Η ανάλυση όλων των παραπάνω εννοιών ξεφεύγει από το σκοπό του συγκεκριμένου άρθρου και είναι διαθέσιμη με μια αναζήτηση σε βιβλιογραφία ακόμη και στο διαδίκτυο.

Ολοκληρώνοντας τη διαδικασία του στρατηγικού σχεδιασμού προσδιορίζουμε, σύμφωνα με όσα αποτυπώνονται στο Marketing Plan, το κοινό στο οποίο θέλουμε να απευθυνθούμε, επιλέγουμε τα μέσα και τα εργαλεία που θα χρησιμοποιήσουμε και φροντίζουμε, ιδιαίτερα σημαντικό, για την εξασφάλιση των πόρων υλικών και σε ανθρώπινο δυναμικό που θα υλοποιήσουν τις ενέργειες που περιγράφονται.

## 2<sup>η</sup> φάση: Υλοποίηση ενεργειών

Σε αυτή τη φάση υλοποιούνται οι ενέργειες που έχουν καταγραφεί στο στρατηγικό σχεδιασμό και για τις οποίες, όπως ήδη έχει αναφερθεί αλλά το επαναλαμβάνουμε επειδή θεωρούμε ότι είναι καθοριστικό για την επιτυχία, έχουν εξασφαλιστεί οι ανθρώπινοι πόροι και ο προϋπολογισμός. Δύο είναι τα σημαντικά στοιχεία στη φάση αυτή, η δημιουργία της «εικόνας» της επιχείρησης και οι προωθητικές ενέργειες που θα υλοποιηθούν και θα εξασφαλίσουν την «αγορά» των υπηρεσιών της τουριστικής επιχείρησης από πλευράς ταξιδιωτών.

Για τη δημιουργία της «εικόνας» της επιχείρησης και την υλοποίηση των προωθητικών ενεργειών προϋπόθεση είναι η ύπαρξη υλικού όπως το λογότυπο, κείμενα, εικόνες και video. Στην εποχή που καλούμαστε να δραστηριοποιηθούμε δεν αρκεί πλέον μόνο η φυσική παρουσία της επιχείρησης, κτίριο, υπηρεσίες κλπ., αλλά απαιτείται και η ψηφιακή της παρουσία μια και όπως είναι κοινά αποδεκτό η αναζήτηση για ΚΑΘΕ ΤΙ ξεκινά από το διαδίκτυο. Κατά συνέπεια βασικό και απαραίτητο στοιχείο για την «ύπαρξη» μιας τουριστικής επιχείρησης είναι η ιστοσελίδα. Χωρίς ιστοσελίδα είμαστε ανύπαρκτοι και ο υποψήφιος ταξιδιώτης δεν θα φτάσει ΠΟΤΕ κατευθείαν στο κατώφλι μας, παρά μόνο μέσα από δαπανηρούς μεσάζοντες.

Ο ρόλος της ιστοσελίδας είναι να επικοινωνεί τα προϊόντα και τις υπηρεσίες σε όλο τον κόσμο, να μεταφέρει μηνύματα, να μετατρέπει έναν αρχικά άγνωστο επισκέπτη σε επαφή και να τον πείσει να αγοράσει και να γίνει πελάτης. Τα χαρακτηριστικά μιας καλής ιστοσελίδας για μια τουριστική επιχείρηση είναι η λειτουργικότητα που έχει να κάνει με την ταχύτητα φόρτωσης και την ευκολία πλοήγησης, η καλαισθησία, η συμβατότητα με όλους τους browsers, το ποιοτικό περιεχόμενο σε κείμενα, εικόνες και video και τέλος η απαραίτητη πλέον ύπαρξη μηχανισμού απευθείας online κρατήσεων.

Σε ότι αφορά τις προωθητικές ενέργειες αυτές διακρίνονται στις δια ζώσης όπως η συμμετοχή σε Εκθέσεις και Road shows, στις διαφημιστικές ενέργειες στα παραδοσιακά μέσα, outdoor, τηλεόραση, ραδιόφωνο, εφημερίδες περιοδικά και στις σύνθετες πλέον ενέργειες διαδικτυακής επικοινωνίας, όπως είναι η παρουσία, διαχείριση κοινωνικών δικτύων, η παρουσία και οι ενέργειες παρουσίας στις πρώτες θέσεις στις μηχανές αναζήτησης, οι ενημερωτικές αποστολές emails & newsletters και η διαφήμιση στις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης, στις σελίδες αναζήτησης, σε ενημερωτικές ιστοσελίδες καθώς και σε εφαρμογές στα κινητά τηλέφωνα.

Ξεχωριστό ρόλο παίζουν οι πωλήσεις που έχουν να κάνουν αρχικά με την αναζήτηση των υποψηφίων πελατών μαζικών κρατήσεων, tour operators και ταξιδιωτικών γραφείων και την επικοινωνία μαζί τους και με τις διαδικτυακές πωλήσεις που έχουν να κάνουν με την επιλογή των σημαντικότερων διαδικτυακών ταξιδιωτικών πρακτόρων, όπως είναι οι δημοφιλείς πλατφόρμες κρατήσεων, αλλά και με την τοποθέτηση σε πλατφόρμες σύγκρισης τιμών που με την κατάλληλη στρατηγική μπορεί να οδηγούν σε απευθείας κρατήσεις στην ιστοσελίδα της τουριστικής επιχείρησης.

## 3<sup>η</sup> φάση: Αξιολόγηση και ανατροφοδότηση

Στη φάση αυτή συγκρίνονται τα αποτελέσματα των ενεργειών με τους στόχους που έχουν τεθεί, αναλύονται οι παράγοντες που οδήγησαν είτε στην επίτευξη τους, είτε στην απόκλιση από το επιθυμητό και τα στοιχεία αυτά χρησιμεύουν για να αποτελέσουν σημαντικές πληροφορίες για τον στρατηγικό επανασχεδιασμό. Στο σημείο αυτό θα πρέπει να τονίσουμε ότι ο στρατηγικός σχεδιασμός και όλες οι ενέργειες που ακολουθούν δεν αποτελούν μια εφ' άπαξ διεργασία, αλλά είναι μια αέναη διαδικασία που επαναλαμβάνεται ανά τακτά χρονικά διαστήματα τα οποία καθορίζονται κατά βάση από τις πολιτικές, οικονομικές, κοινωνικές και τεχνολογικές εξελίξεις.

Ο τρίτος δρόμος που προτείνουμε λοιπόν για τις μικρές και μεσαίες τουριστικές επιχειρήσεις είναι η συνεργασία με επιχειρήσεις που έχουν ως αποστολή την ανάπτυξη τουριστικών επιχειρήσεων, η αμοιβή των οποίων για όλες τις παραπάνω υπηρεσίες δεν φτάνει συχνά ούτε στο ήμισυ της αμοιβής ενός ανειδίκευτου υπαλλήλου.

«Μπορείτε να κάνετε τα πάντα μόνοι σας, αλλά δεν είναι απαραίτητο και ίσως να σας στοιχίζει και ΠΟΛΥ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ».

*\*Ο Τάσος Γούσιος είναι Σύμβουλος Τουριστικής Ανάπτυξης, Διευθυντής Alpha Marketing*



  
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](mailto:info@aromadryos.gr)  
<https://aromadryos.gr>  
ΜΕΤΣΟΒΟ - ΗΠΕΙΡΟΣ



# Εργασιακές σχέσεις στην Ελλάδα

## Αλλαγές και προκλήσεις με το νέο πληροφοριακό σύστημα ΕΡΓΑΝΗ II

**Σ**την προσπάθεια ψηφιοποίησης όλων των υπηρεσιών της χώρας αλλά και εκσυγχρονισμού αυτών μπήκαν και οι εργασιακές σχέσεις. Ξεκινώντας από το ΕΡΓΑΝΗ I με ηλεκτρονική υποβολή των αναγγελιών πρόσληψης, αποχώρησης και λήξεων συμβάσεων αλλά και την γνωστοποίηση των συμβάσεων μερικής απασχόλησης στο ΕΡΓΑΝΗ II. Με τον νόμο 4808/2021 και το κεφάλαιο Γ' αυτού (άρθρα 73-79) καθορίζεται η λειτουργία και ο σκοπός του συστήματος ΕΡΓΑΝΗ II

Με απλά λόγια...

Ψηφιακή οργάνωση του χρόνου εργασίας & ψηφιακή κάρτα εργασίας.

**Πρακτικά θα στέλνονται όλα τα απαραίτητα στοιχεία για την εποπτεία της αγοράς εργασίας** ενώ προσφάτως δημοσιεύτηκαν και οι σχετικές αποφάσεις για τον τρόπο εφαρμογής!

Στο πρώτο στάδιο θα ενταχθούν τα σούπερ μάρκετ με άνω των 250 εργαζόμενων καθώς και για το σύνολο των Τραπεζών της χώρας από 1 Ιουλίου.

Έρχεται επομένως να προστεθεί στην προσπάθεια των επιχειρήσεων για την εναρμόνιση με τα μη data την ψηφιοποίηση δηλαδή του συνόλου των παραστατικών και η προσπάθεια ψηφιοποίησης ως προς τον εργασιακό τομέα. Σίγουρα ένα δύσκολο

εγχείρημα με αρκετά προβλήματα ως προς

την εφαρμογή στις μικρές και μεσαίες επιχειρήσεις. Δύσκολο

τόσο ως προς το κόστος

αλλά και ως προς την

υλοποίησή του. Το

πεδίο εφαρμογής

του είναι ευρύ

και θα έχει

ουσιαστικό

αντίκτυπο

στις μεγάλες

και πολύ

μεγάλες

επιχειρήσεις

που

λειτουργεί

και σήμερα

το σύστημα

ωρομέτρησης

της εργασίας.

Τα πλεονεκτήματα είναι αρκετά ως προς την καταπολέμηση των «παρανομιών» που γίνονται εις βάρος των εργαζομένων. Τα πάντα θα είναι γνωστά στα αρμόδια ελεγκτικά όργανα πριν έρθουν στην επιχείρηση για έλεγχο.

Θα γίνεται προγραμματισμός της εργασίας και πλήρης καταγραφή αυτής στο πληροφοριακό σύστημα ΕΡΓΑΝΗ II.

Θα καταγράφονται όλων των τύπων οι άδειες που λαμβάνει ο εργαζόμενος, ενώ σήμερα έχουμε την υποχρέωση να δηλώνεται μόνο η κανονική άδεια και αυτή εκ των υστέρων.

Ο εργαζόμενος μέσω της εφαρμογής myErgani app στο κινητό του θα μπορεί να ενημερώνεται άμεσα τις όποιες αλλαγές προκύπτουν στην εργασιακή του σχέση.

Μέσω της ψηφιακής κάρτας εργασίας θα δηλώνεται η ώρα έναρξης της εργασίας και η ώρα λήξης. Με αυτόν τον τρόπο γίνεται προσπάθεια καταπολέμησης του φαινομένου της «υποδηλωμένης εργασίας».

Μια νέα και ριζική μεταρρύθμιση η οποία σίγουρα προϋποθέτει χρόνο αλλά και δοκιμαστική περίοδο μέχρι την πλήρη εφαρμογή της.

Το γνωρίζαμε ότι ετοιμάζεται καιρό πριν και να που έφτασε η ώρα να εφαρμοστεί.

Τα πάντα προχωράνε με γοργό ρυθμό και οι εξελίξεις στην τεχνολογία είναι ραγδαίες. Εξελίξεις με τις οποίες πρέπει να συμβαδίσουμε και όλοι εμείς! Θα πρέπει όλοι μας εργοδότες και εργαζόμενοι να είμαστε έτοιμοι να δεχτούμε τα νέα δεδομένα και να μπορούμε εύκολα να προσαρμοστούμε σε αυτά.

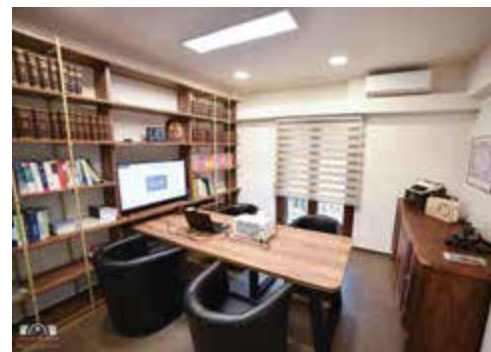
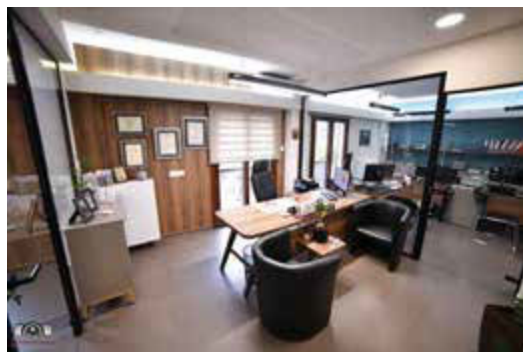
Η νέα εποχή της τεχνολογίας πλέον προϋποθέτει και αλλαγές στην οργάνωση της λειτουργίας των επιχειρήσεων αλλά και στις ικανότητες των εργαζομένων ώστε να μπορούν να εξελισσονται. Νέα δεδομένα και νέες προκλήσεις για την αγορά εργασίας στη χώρα μας. Αλλαγές οι οποίες ευελπιστούμε να είναι για το καλύτερο όλων, εργοδοτών και εργαζομένων.

**\*Η κα Αγλαΐα Ηλ. Νάκα είναι Λογίστρια Φοροτεχνικός Α' Τάξης, MSc Εφαρμοσμένης Λογιστικής & Ελεγκτικής Πανεπιστημίου Μακεδονίας, Ειδικευθείς στην «Εργατική & Ασφαλιστική Νομοθεσία» μέσω του Εθνικού Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών**



Γράφει η Αγλαΐα Ηλ. Νάκα \*





**Αγλαΐα Ηλ. Νάκα**  
Λογίστρια - Φοροτεχνικός Α' Τάξης  
MSc Εφαρμοσμένης Λογιστικής & Ελεγκτικής  
Ειδικευθείς στην «Εργατική & Ασφαλιστική Νομοθεσία»  
Μέσω Εθνικού Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών  
Μέλος Οικονομικού Επιμελητηρίου Ελλάδος

**Αστέριος Ηλ. Νάκας**  
Λογιστής - Φοροτεχνικός Α' Τάξης  
MSc Εφαρμοσμένης Λογιστικής & Ελεγκτικής  
Μέλος Οικονομικού Επιμελητηρίου Ελλάδος

Ανθ. Γαζή 10 (1ος όροφος) Λάρισα  
Τηλ.: 2410 257690, 2410 530754

fax: 2410 549896 • e-mail: nakasil@otenet.gr, info@nakas-logistiki.gr • web: www.nakas-logistiki.gr

# Ραψάνη, όμορφο χωριό!

Γράφει η Χάιδω Πανταζή  
Βιβλιοθηκονόμος MSc,  
Υπεύθυνη Δ.Β.Ραψάνης του Δ.Τεμπών

«Δένδρα καταπράσινα σκιερά, ππνά τονίζοντα μελωδικώς το ωραίον αυτών άσμα, ρυάκες ων το γλυκύ κελάρυσμα αποτελεί μυστηριώδη αρμονίαν, στολίζουσι το χωρίον τούτο...» Μαρία Πίπιζα «Αι γυναίκες της Ραψάνης, Ημερολόγιον της Εφημερίδος των Κυριών, 1890.

Διασχίζοντας την Κοιλιάδα των Τεμπών το βλέμμα σου πέφτει σε μία πινακίδα, Ραψάνη 9 χλμ! Ακολουθώντας τον επαρχιακό δρόμο, φτάνεις στη Ραψάνη! Ημιορεινό χωριό, θέα στη θάλασσα και στον Κίσαβο με ιστορία 6 αιώνων διάσπαρτη στον οικισμό.

Θα περιγράψω τον τόπο μου, δίνοντας τις εικόνες της καθημερινότητας. Ο επισκέπτης ερχόμενος στο χωριό αντικρίζει την σκιερή και πανέμορφη πλατεία. Αιώνες στέκουν τα πλατάνια εκεί και υποδέχονται τους επισκέπτες. Μαγαζιά φροντισμένα περιμένουν τους ταξιδιώτες, προσφέροντας γεύσεις και εξαιρετικό κόκκινο κρασί, η βρύση στη μέση της πλατείας προσφέρει απλόχερα το γάργαρο νερό της. Η Ραψάνη όμως δεν προσφέρει μόνο αυτό.

Στη Ραψάνη ο επισκέπτης μπορεί να επισκεφτεί τη Δημοτική βιβλιοθήκη Ραψάνης, το Μουσείο Οίνου και Αμπέλου Ραψάνης, να συμμετέχει στις δράσεις που διοργανώνονται όλο το χρόνο αλλά και τους καλοκαιρινούς μήνες σε συνεργασία με τους φορείς και τους συλλόγους του χωριού, το Σύλλογο Γυναικών Ραψάνης, το Μορφωτικό Σύλλογο Ραψάνης, το πρόγραμμα προαγωγής αυτοβοήθειας Λάρισας - Ξενώνας Ραψάνης, την Κοινότητα Ραψάνης.

Η Ραψάνη είναι όμορφο χωριό όπως δηλώνουμε στο #ραψανπομορφοχωριο, γιατί σου προσφέρει εικόνες που σε συντροφεύουν για μια ζωή, τις κουβαλάς μαζί σου πάντα. Ραψάνη είναι η ανατολή που ξεπροβάλλει από την θάλασσα τα ξημερώματα, την απολαμβάνεις από το μπαλκόνι ενός πέτρινου σπιτιού ή το κιόσκι στο ανήλιο, ακούγοντας το κελάηδημα των πουλιών. Ραψάνη είναι οι αμέτρητες βρύσες που κοσμούν τον οικισμό και σε δροσίζουν καθώς περπατάς στα σοκάκια. Ραψάνη είναι οι μυρωδιές και οι γεύσεις που ξεπροβάλουν από τις ορθάνοιχτες αυλές, στολισμένες με λουλούδια. Ραψάνη είναι οι άνθρωποι που κατοικούν, με τα καλά τους και τα κακά τους, που δεν το βάζουν κάτω και συνεχίζουν να καλλιεργούν τα αμπέλια και να εκτρέφουν κοπάδια.

Η Ραψάνη είναι ένας τόπος που σε περιμένει να τον ανακαλύψεις. Προφέρει όμορφες διαδρομές για όλη την οικογένεια. Μπορείς να περπατήσεις μέσα στον οικισμό ή στο δάσος των Αγίων Θεοδώρων, χωρίς ιδιαίτερα τεχνικές δυσκολίες, να γευματίσεις στην πλατεία, να απολαύσεις τον καφέ σου καθώς το παιδί σου απασχολείται δημιουργικά στις δράσεις που οργανώνονται.

«Μια μονάχα εικόνα ξανάρχεται μ' επιμονή στη μνήμη μου: το ξεκίνημα από τη Ραψάνη για το Νεζερό, πριν ακόμα φέξει. Το παράξενο φως του φεγγαριού που πάει να βασιλέψει. Η αίσθηση πως δίχως να φαίνεται η μέρα πρέπει να κοντεύει. Κι από κεί, η αυγή, πάνω από τη θάλασσα. ...» **Μ. Καραγάτσης**, η ελληνική επαρχία: Θεσσαλία/ Όλυμπος και Κίσαβος, Η Καθημερινή, 15 έως 19 Μαΐου 1938.

Summer 2022



# Μία ορθολογική προσέγγιση στις εφαρμογές απεντομώσεων

**Κ**αλοκαίρι! Θάλασσα, βουνό, ήλιος, διακοπές, ξεγνοιασιά... Καλοκαίρι! Μυρμήγκια, κατσαρίδες, κουνούπια, μύγες... κοινά παράσιτα που απαντώνται σε οικίες, εξοχικά, ξενοδοχεία και επαγγελματικούς χώρους.

Η παρουσία τους δυσάρεστη, προκαλούν φοβίες στον άνθρωπο και έχουν την ικανότητα να μεταδίδουν παθογόνους οργανισμούς, να μεταφέρουν βακτήρια και μύκητες. Σχετίζονται με τη μετάδοση ιώσεων με σοβαρές επιπτώσεις για τον άνθρωπο, ευθύνονται για αλλεργίες. Επίσης μπορούν να επιμολύνουν τα τρόφιμα.

Για την καταπολέμησή τους στους χώρους που διαβιώνουν άνθρωποι και κατοικίδια πρέπει να χρησιμοποιούμε πάντα εγκεκριμένα προϊόντα υγειονομικής σημασίας που εφαρμόζονται σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους, σε επαγγελματικούς χώρους, σε καταστήματα, βιομηχανίες, νοσοκομεία, οικίες κλπ.

Τα προϊόντα που χρησιμοποιούνται για την καταπολέμησή τους είναι υγρά σε μορφή έτοιμου διαλύματος, υγρά συμπυκνωμένα για παρασκευή διαλύματος, αερόλυμα (μορφή έτοιμου σπρέι), Gel, στερεά (μορφή σκόνης για παρασκευή διαλύματος), στερεά (για απευθείας χρήση), παγίδες κόλλας με κολλώδη επιφάνεια, με διάφορες τεχνικές και μεθόδους.

Όσον αφορά την ορθολογική χρήση των παραπάνω προϊόντων διαχείρισης επιβλαβών οργανισμών υγειονομικής σημασίας πρέπει να έχουμε σωστή ενημέρωση, και πλούσια γνώση ώστε να λαμβάνουμε όλα τα απαραίτητα μέτρα για

μία ασφαλή εφαρμογή απεντόμωσης – απολύμανσης με προστασία για το χρήστη, τον εφαρμοστή, τον άνθρωπο και φυσικά το περιβάλλον.

Όσο εφόσον επικοινωνήσετε με διάφορες εταιρίες του κλάδου μας, που διαθέτουν άδεια καταπολέμησης εντόμων και τρωκτικών σε κατοικημένους χώρους, από το υπουργείο αγροτικής

ανάπτυξης και τροφίμων, για κάποιο πρόβλημα που αντιμετωπίζεται στο χώρο σας, υπάρχει σοβαρή πιθανότητα να λάβετε διαφορετικές απαντήσεις και προτάσεις αντιμετώπισης της περίπτωσηής σας. Αυτό οφείλεται στο ότι η εκάστοτε εταιρία έχει διαφορετικά χρόνια παρουσίας στο χώρο - άρα έχει διαφορετικές εμπειρίες, χρησιμοποιεί διαφορετικά φάρμακα, διαφορετικές τεχνικές και μηχανικά μέσα. Ουσιαστικά έχει μεγαλύτερη ή μικρότερη πείρα, εκπαίδευση, γνώση και επιμόρφωση πάνω στο αντικείμενο.

Αν λάβουμε υπόψιν μας ότι οι εφαρμογές απεντόμωσης και απολύμανσης αποτελούν «δυναμική» διαδικασία η οποία αλλάζει τόσο τεχνικά όσο και θεσμικά, θα πρέπει ο συνεργάτης, ο τεχνικός εφαρμογών διαχείρισης παρασίτων που επιλέγουμε και εμπιστευόμαστε να έχει συνεχή επιμόρφωση και εκπαίδευση, την κατάλληλη γνώση, και πολυετή πείρα για να μπορεί να διαχειριστεί σωστά την υγιεινή του χώρου και του περιβάλλοντος.

Να εκτιμά σωστά τις ιδιαιτερότητες του κάθε χώρου λαμβάνοντας υπόψιν του παραμέτρους όπως την παρουσία ανθρώπων ή ζώων, την τοποθεσία και το μέρος που θα πραγματοποιηθεί η εφαρμογή (εσωτερικός ή εξωτερικός χώρος), καιρικές συνθήκες, βιολογία του εντόμου, μέγεθος προσβολής, χαρακτηριστικά του φαρμάκου κ.α. ώστε εύστοχα να καταλήξει στη μέθοδο, στην τεχνική που θα ακολουθήσει και ποιο προϊόν θα χρησιμοποιήσει για την καταπολέμησή του.

Να είναι ενήμερος, να γνωρίζει τις εξελίξεις στον τομέα της δημόσιας υγείας για να είναι σε θέση να κρίνει αν θα προχωρήσει στην εφαρμογή με εγκεκριμένα εντομοκτόνα ή με βιολογικά προϊόντα ολοκληρωμένης καταπολέμησης αποφεύγοντας την άσκοπη χρήση εντομοκτόνων σκευασμάτων. Προστατευόμαστε λοιπόν από την προσφορά αμφιβόλου ποιότητας υπηρεσιών από μη ειδικούς. Απευθυνόμαστε και επιλέγουμε έναν συνεργάτη αξιόπιστο, για την αποτελεσματικότητα της εφαρμογής αλλά και για την ασφαλή διαχείριση και εφαρμογή εντομοκτόνων σκευασμάτων, σε επαγγελματικούς δημόσιους και ιδιωτικούς χώρους. Οφείλουμε να έχουμε ένα καλύτερο περιβάλλον και ασφαλέστερο για εμάς και τους γύρω μας! Καλό καλοκαίρι!

**\* Η Κατερίνα Ράπτη είναι Υπεύθυνη επιστήμονας της εταιρίας αύρα Διαχείριση, Τεχνολόγος Γεωπόνος**





# αύρα

Διαχείριση Φροντίδα Ασφάλεια

- ▶ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ
- ▶ ΑΠΕΝΤΟΜΩΣΕΙΣ
- ▶ ΒΙΟΚΑΘΑΡΙΣΜΟΙ
- ▶ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ
- ▶ ΑΣΦΑΛΕΙΕΣ

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



ΛΑΡΙΣΑ: Κοραή 5 τ.2410 617700  
ΚΑΤΕΡΙΝΗ: Παρμενίωνος 48 τ.23510 61710

από το **2008**  
κοντά σας



# Μελιβοία: Τόπος ιστορικός κι ευλογημένος

**Ε**ίναι ένας τόπος άμεσα συνδεδεμένος με την ιστορία. Την αρχαιότερη αναφορά του οικισμού τη συναντούμε στα τέλη της βυζαντινής εποχής. Το παλιότερο όνομα του χωριού ήταν Αθανάτη, λόγω των πολλών κακουχιών που υπέστησαν οι κάτοικοι ανά τους αιώνες. Σε Μελίβοια μετονομάστηκε το 1920 και από τότε όλοι έτσι την γνωρίζουν.

Εκεί τα τελευταία χρόνια δειλά – δειλά αρκετοί πολίτες άρχισαν να ανεβαίνουν και να φτιάχνουν τα εξοχικά τους. Κυρίως σπίτια που βρήκαν από τους παππούδες τους και τους γονείς τους αλλά και όχι μόνο. Σπίτια που αγοράζουν για να ανακατασκευάσουν. Ο βασικός λόγος είναι πως η Μελιβοία αποτελεί έναν ιδανικό τόπο. Σχεδόν ευλογημένο. Τόπο αυτόνομο που έχει και το πλεονέκτημα να απέχει λίγα μόλις λεπτά από τη θάλασσα.

Η Μελίβοια είναι το μεγαλύτερο χωριό του Δήμου Αγίας και ως τέτοιο έχει πολλές επιλογές. Ένα χωριό που βρίσκεται σφηνωμένο μέσα στο καταπράσινο τοπίο με το μεγαλύτερο μέρος των κατοίκων να ασχολούνται με την καλλιέργεια της γης. Το κάστανο άλλωστε της περιοχής είναι ξακουστό και κάθε Σεπτέμβρη γεμίζει όλη την Ελλάδα. Παλιότερα βέβαια το κρασί και το μετάξι είχαν κάνει ονο-

μαστή τη Μελιβοία στη γύρω περιοχή.

Κάθε επισκέπτης μπορεί να βρει ιδιαίτερα ενδιαφέρουσες τις βυζαντινές αλλά και τις νεότερες εκκλησίες: της Κοίμησης της Θεοτόκου (1800), της Αγ. Παρασκευής, του Προφ. Ηλία, της Αγ. Κυριακής και του Αγ. Θωμά. Στον οικισμό της Βελίκας συναντά κανείς την Ιερά Μονή του Ιωάννου του Θεολόγου, την εκκλησία της Παναγίας (12ος-13ος αι), των Αγ. Αποστόλων και του Τιμίου Προδρόμου.

Αν κάποιος/α δεν προλάβει το πανηγύρι στις 8 Μαΐου (Ιωάννου του Θεολόγου) τότε έχει άλλες δύο επιλογές. Στις 30 Ιουνίου και στις 26 Ιουλίου (Αγία Παρασκευή) και του Αγίου Θωμά.

Μοναδική εμπειρία αποτελεί η πεζοπορία στο μονοπάτι Μελιβοίας - Βελίκα, το οποίο έχει οργανωθεί με χώρους αναψυχής. Οι επισκέπτες περνούν από ξύλινα γεφύρια, πέτρινες βρύσες και τον όμορφο καταρράκτη Σωτηρίτσας.

Κάτι που όμως που δεν πρέπει κανείς να χάσει είναι το αυγουσιάτικο φεγγάρι. Τα τελευταία χρόνια ο κόσμος μαζεύεται στο Κάστρο της Βελίκας και από εκεί παρακολουθεί την πορεία της πανσελήνου. Κάτι το μοναδικό.





*Zades Home team, by Keller Williams One*

Σας ευχαριστούμε για την εμπιστοσύνη σας!  
Η Νο1 ομάδα στην πόλη μας!

Ενημερωθείτε για την αξία του ακινήτου σας:



[zadeshome.com](http://zadeshome.com)



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



[info@zadeshome.com](mailto:info@zadeshome.com)



2410-539429



# Αιγάνη: Χώρος πολιτισμού με μοναδική θέα

**Σ**την Αιγάνη μπορεί κάποιος να κάνει απλά μια επίσκεψη όμως αν το επιχειρήσει υπάρχει ένας «κίνδυνος», κι αυτός δεν είναι άλλος από το να επιθυμήσει να παραμείνει και λίγες ημέρες. Σίγουρα όχι άδικα καθώς η θέα της είναι μοναδική, η δροσιά της γλυκιά και το χωριό έχει κάτι το ξεχωριστό. Βρίσκεται σε υψόμετρο μόλις 312 μέτρων και έχει το πλεονέκτημα να απέχει μόλις 40 χιλιόμετρα από την πόλη της Λάρισας. Όσα βέβαια περίπου και από την πόλη της Κατερίνης και γι' αυτό είναι το βορειότερο άκρο της Περιφέρειας Θεσσαλίας. Είναι ουσιαστικά στα διοικητικά όρια των δύο Περιφερειών.

Η Αιγάνη έχει πάρα πολλές φυσικές ομορφιές και συνδυάζει βουνό και θάλασσα. Η εκκλησία της Γεννήσεως της Θεοτόκου, παλιό μοναστήρι καθώς ήταν, είναι μία σημαντική χριστιανική κληρονομιά και το εξωκλήσι του Αγίου Αθανασίου που χρονολογείται από το 14ο αιώνα και θεωρείται το παλαιότερο της Θεσσαλίας αποτελεί το μεγαλύτερο πολιτισμικό και θρησκευτικό πλούτο του χωριού. Στο χωριό υπάρχουν ωραίες ταβέρνες και φιλόξενοι άνθρωποι.

Στο δημοτικό διαμέρισμα της Αιγάνης, ανήκουν ακόμη δύο οικισμοί. Πρόκειται για την Κάτω Αιγάνη, οικισμός ο οποίος βρίσκεται επί της εθνικής οδού, και την Παραλία της Αιγάνης που βρίσκεται 8 χιλιόμετρα από την Κάτω Αιγάνη και 12 από την Αιγάνη. Η παραλία της Αιγάνης αποτελείται από τα Μεσόαγγαλα και το Καστρί Λουτρό.

Το Θέατρο της Αιγάνης αποτελεί ένα πολιτισμικό επίτευγμα για την περιοχή. Βρίσκεται στην είσοδο του χωριού, έχει χωρητικότητα πλέον των πεντακοσίων θέσεων και η θέα του είναι προς τη θάλασσα του Αιγαίου. Λειτουργήσε για πρώτη φορά πριν λίγα χρόνια, δημιουργώντας εξαρχής μια δυναμική που έδειξε ότι ο πολιτισμός είναι πάντα το ζητούμενο και ότι οι πολίτες κατευθύνονται – ενστικτωδώς – προς την πηγή του. Το θέατρο της Αιγάνης λοιπόν είναι



πηγή πολιτισμού και προσφέρει το «ζητούμενο», σε μια εποχή που οι άνθρωποι – εξαιτίας της οικονομικής κρίσης – έχουν γίνει πιο εκλεκτικοί.

Γι' αυτό και μια παρέα ανθρώπων με αγάπη για τον πολιτισμό και τον τόπο τους, πριν λίγα χρόνια προχώρησαν στην ίδρυση ενός νέου θεσμού που βασίστηκε στη λειτουργία του Θεάτρου Αιγάνης. Η ιδιαίτερη και μοναδική τοπογραφία της περιοχής (βρίσκεται ανάμεσα σε δύο τούνελ), αποτέλεσε έμπνευση γι' αυτούς, ώστε, αξιοποιώντας το νεόδμητο θέατρο, εισήγαγαν στα πολιτιστικά δεδομένα, ένα θεσμό, το Olympus Tunnel Festival Αιγάνης, το οποίο περιελάμβανε ένα σύνολο εκδηλώσεων, οι οποίες πρόσφεραν μια σειρά ποιοτικών καλλιτεχνικών επιλογών στους κατοίκους και στους παραθεριστές κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών διακοπών τους.





# Βάσω Λαλιέ

ΤΜΗΜΑΤΑ: ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ - ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ - ΛΥΚΕΙΟΥ | ΕΠΑΛ

...για όσους

**στοχεύουν ψηλά!!!**

Έχουμε ότι χρειάζεται,

έχεις ότι χρειάζεσαι...



Βόλου 104 - ΛΑΡΙΣΑ

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



Φωτ. Εφορεία Αρχαιοτήτων Λάρισας

# Μεγαλόβρυσο Αγιάς:

## Το στολίδι του Κισσάβου

**Α**φθονο νερό να ρέει. Γάργαρο και δροσερό. Πεντακάθαρο όπως και η θέα από το χωριό.

Μεγαλόβρυσο θα πει μεγαλείο. Όχι, δεν το λέει κανένα βιβλίο. Το λέει όμως η καρδιά κάθε επισκέπτη που φεύγει από το χωριό γεμάτος ευχαρίστηση. Για όσα είδε και γεύτηκε. Για όσα ένωσε και όσα άφησε.

Το Μεγαλόβρυσο Αγιάς ή αλλιώς **Νιβόλιανη** για τους παλιότερους έχει κάτι το ξεχωριστό κι αυτό ίσως γιατί είναι σ' ένα τέτοιο μέρος χτισμένο που του δίνει ένα σημαντικό πλεονέκτημα σε όλον τον Κίσαβο. Τα σπίτια του χαρακτηρίζονται από ομοιομορφία ως προς το χρώμα τους. Η βρύση «Μεσοχώρι» κοσμεί το χωριό, η πηγή «Μεγάλη Βρύση» γοητεύει κάθε επισκέπτη. Η θέα από τη θέση «Καραούλι», 200 μέτρα μόλις έξω από το χωριό είναι εξαιρετική.

**Το μονοπάτι στο Μεγαλόβρυσο** προσφέρει τα πάντα: υπέροχη θέα προς το Μαυροβούνι, γνωριμία με την πλούσια βλάστηση του βουνού, επικοινωνία με τη φύση, ματιές προς το απέραντο γαλάζιο, αλλά και την ατμόσφαιρα μιας άλλης εποχής, τότε που τα καλύτερα του μονοπατιού ήταν ο μόνος τρόπος για ζώα και ανθρώπους –και στη διάρκεια πολλής ώρας ιδιαίτερα κατά την ανάβαση– για επαφή με τη μικρή πόλη στους πρόποδες του βουνού. Ένα πολύ ωφέλιμο μάθημα οικολογίας και παραδοσιακού πολιτισμού ο συνδυασμός της διάβασης του μονοπατιού και της περιήγησης μέσα στο χωριό ...

Το Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Κισσάβου-Ελασσόνας, υλοποιώντας το εκπαιδευτικό πρόγραμμά του «Μονοπάτια της Πέτρας και του Δάσους στον Κίσαβο» για περιβαλλοντικές ομάδες σχολείων, αλλά και διάφορες άλλες δράσεις ενηλίκων στην περιοχή της Αγιάς, φρόντιζε να εντάσσει πολύ συχνά εκπαιδευτική-επιμορφωτική επίσκεψη στο μονοπάτι του Μεγαλοβρύσου.

**Η Μονή Κοιμήσεως της Θεοτόκου.** Λίγο πριν την είσοδο του χωριού Μεγαλόβρυσο, σε ένα πλάτωμα με θέα προς τον κάμπο της



Φωτ. Τοπική Κοινότητα Μεγαλοβρύσου

Αγιάς, είναι κτισμένο ένα από τα σπουδαιότερα βυζαντινά μοναστήρια της περιοχής. Σύμφωνα με την Εφορεία Αρχαιοτήτων Λάρισας, πρόκειται για ένα σχετικά μικρό μοναστηριακό συγκρότημα, χωρίς μοναχούς σήμερα, στο οποίο γύρω από μία ορθογώνια εσωτερική αυλή διατάσσονται το ένα δίπλα στο άλλο τα διάφορα κτίσματα.

Η τράπεζα, τα κελιά, οι αποθήκες και οι λοιποί βοηθητικοί χώροι διατηρούνται σε κακή κατάσταση και βρίσκονται στη βόρεια, δυτική και σε ένα μεγάλο μέρος της νότιας πλευράς, ενώ το καθολικό, που συντηρήθηκε πρόσφατα, καταλαμβάνει την υπόλοιπη νότια πλευρά και σχεδόν όλη την ανατολική.

Το καθολικό είναι ένας τρίκλιτος ναός με υπερυψωμένο το κεντρικό κλίτος, που διατηρεί στο ιερό την πλινθοπερίκλειστη τοιχοποιία του 13ου αιώνα. Η στέγη του ναού είναι ξύλινη, επίπεδη εσωτερικά. Ο ναός διαθέτει ξυλόγλυπτο τέμπλο, ενώ στο εσωτερικό του ναού φυλάσσονται αξιόλογα κομμάτια από ξυλόγλυπτα τέμπλα. Ο ναός ανακαινίσθηκε το 16ο αιώνα και είναι κατάγραφος με τοιχογραφίες του 1639.



# Ταβέρνα του Κορώννα



Δασοχώρι Λάρισας  
2410941391



# Καρίτσα: Έχει το Αιγαίο στα πόδια της



εν υπάρχουν πολλά χωριά σαν κι αυτό. Η Καρίτσα συνδυάζει το βουνό με τη θάλασσα απόλυτα κι αρμονικά. Το πράσινο της φύσης με το μπλε της θάλασσας. Το γαλάζιο του ουρανού με το καφέ της γης. Κι όλα αυτά δένουν με το χαμόγελο των κατοίκων. Απλά και όμορφα.

Η Καρίτσα, φημισμένη για την πλούσια και ποιοτική παραγωγή κάστανου ατενίζει το Αιγαίο σκαρφαλωμένη στις πλαγιές του Κιοσάβου. Η ομορφιά της απaráμιλλη. Σπίτια παραδοσιακά, αυλές λουλουδιασμένες, στενά πλακόστρωτα δρομάκια. Και παντού πράσινο.

Με ψηλά δένδρα να χαρίζουν, όπως τονίζεται και από το Δήμο Αγιάς, απλόχερα τον ίσκιο τους κι έναν τεράστιο πλάτανο στο κέντρο του χωριού, να δροσίζει τους μόνιμους κατοίκους και τους επισκέπτες της τις θερμές μέρες του καλοκαιριού.

Αγκαλιασμένη με τον μοναδικής ομορφιάς δασικό χώρο του Αριόπρινου, με τα τιτιβίσματα των πουλιών και την υποβλητικότητα του βουνού, η Καρίτσα καττιφορίζει ως την απεραντοσύνη της θάλασσας και βρέχεται από τις ακρογιαλιές της Πλατιάς Άμμου, της Παναγίας, του Ψαρόλακα και του Πηγαδιού. Λέγεται, μάλιστα, ότι η αρχική θέση της Καρίτσας ήταν σ' αυτές τις ακτές, όμως οι κάτοικοί της μάλλον αναγκάστηκαν να χτίσουν ψηλότερα τις κατοικίες τους εξαιτίας των πειρατών, στη διάρκεια της τουρκοκρατίας.

Η Καρίτσα, μπορεί να φιλοξενήσει τους επισκέπτες της, όλες τις εποχές του χρόνου, καθώς λειτουργούν άρτια οργανωμένα ξενοδοχεία, ενώ το καλοκαίρι διατίθενται αρκετά επιπλωμένα δωμάτια και διαμερίσματα. Στις ταβέρνες του χωριού δε, θα γευτούν νοστιμιές που θα τους μείνουν αξέχαστες.

Η Καρίτσα αποτελεί μια ιδιαίτερη και εναλλακτική επιλογή γι' αυτό το καλοκαίρι. Όσοι την επιλέξουν θα έχουν να περιγράψουν στις παρέες τους μια ωραία εμπειρία. Τελείως διαφορετική απ' όλες όσες έχουν ζήσει στο παρελθόν.

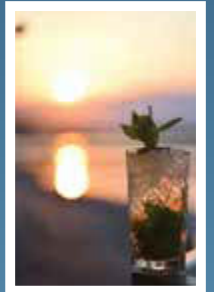


Δίπλα στο λιμάνι του Στομί-ου, εκεί που το βουνό σμίγει με τη θάλασσα, βρίσκεται το Beach Bar Iranepeta. Και φέτος γιορτάζει τα 24 χρόνια του! Με μοντέρνα αισθητική και χρώματα που δένουν αρμονικά με το πράσινο και το γαλάζιο του τοπίου και ήχους από όλο τον κόσμο το «Iranepeta» υπόσχεται μέρες καλοκαιρινές 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.**

# 24 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, μπύρα, 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](http://www.hotelvlassis.gr) | [hotelvlassis@gmail.com](mailto:hotelvlassis@gmail.com)



# Σπηλιιά: Μια δροσερή επιλογή του καλοκαιριού

**Κ**ι αν κουράστηκε κάποιος από τα ίδια και τα ίδια, έχει μια ιδανική επιλογή για να ξεφύγει απ' όλα αυτά. Ονομάζεται Σπηλιιά και βρίσκεται στο βουνό του Κισσάβου. Συνηθίζεται να λέγεται πως είναι κλασσικά ένας χειμωνιάτικος προορισμός μα όλα αυτά ανατρέπονται με μια μόνο καλοκαιρινή βόλτα. Αυτήν από μόνη της αρκεί.

Η δροσιά σε συνδυασμό με τη χαλάρωση είναι κάτι που δίνει στη Σπηλιιά μια διαφορετική αίσθηση. Μοναδικός συνδυασμός ξεκούρασης.

Καλοκαιρινές επισκέψεις στο βουνό; Η απάντηση είναι ναι αλλά όταν το βουνό λέγεται Κίσαβος το «ναι» γίνεται ακόμα πιο έντονο.

Με κρασί στην πλατεία, καλούς μεζέδες από τις ταβέρνες και γλυκό του κουταλιού όλα είναι πανέμορφα. Ειδικά για τις οικογένειες με μικρά παιδιά που νιώθουν μεγάλη ασφάλεια στην περιοχή.

Το Summer 2022 βρέθηκε σε υψόμετρο 850 μέτρων. Το χωριό αν και το χειμώνα έχει λιγοστούς κατοίκους, τώρα το καλοκαίρι πολλαπλασιάζονται καθώς το μέρος αποκτά παραθεριστικό χαρακτήρα. Εκεί βέβαια κατά κύριο λόγο πηγαίνουν οι οικογένειες που έχουν εξοχικές κατοικίες. Με λίγο ψάξιμο όμως όλο και κάποια καλή επι-

λογή εννοιάζεται για ολιγοήμερες διακοπές, εναλλακτικού τύπου.

Οι εκδρομείς μπορούν να ξεδιψάσουν στα κρύα νερά των πηγών της περιοχής. Το χωριό περιστοιχίζουν χείμαρροι «Παλιογέφυρο» και «Μέγας Λάκκος», δημιουργώντας ένα πλούσιο υδάτινο περιβάλλον. Από την κορυφή του Κισσάβου «Προφήτης Ηλίας» (υψόμετρο 1.978 μ.) και τα σημεία «Σέλωμα», «Καραμπίκι», «Τράπεζος» αλλά και το ίδιο το χωριό, ο επισκέπτης απολαμβάνει τις ομορφιές της περιοχής από ψηλά. Πηγή ζωής για τους κατοίκους αποτελούν τα δάση «Κουρί» με βελανιδιές ηλικίας πάνω από 800 ετών, το ασύλλο από οξείες στη θέση «Φτέρη» του Αγίου Παντελεήμονα και το δασικό σύμπλεγμα Κισσάβου.

Η Σπηλιιά ανήκει στο ευρωπαϊκό δίκτυο «NATURA 2000». Διαθέτει την ελεγχόμενη κυνηγητική περιοχή Κισσάβου που είναι πλούσιος τόπος θηραμάτων (λαγοί, αγριογούρουνα, πέρδικες, ζαρκάδια κ.ά.), ενώ παράλληλα λειτουργούν πυρηνές εκτροφής πτερωτών θηραμάτων.

Η Σπηλιιά αποτελεί ουσιαστικά ένα ορμητήριο. Τόσο για ορεινές δραστηριότητες όσο και για επισκέψεις στα παράλια της Π.Ε. Λάρισας. Και για εκείνα του Δήμου Τεμπών αλλά και με λίγη υπομονή παραπάνω μπορεί να φτάνει και σ' εκείνα του Δήμου Αγιάς.

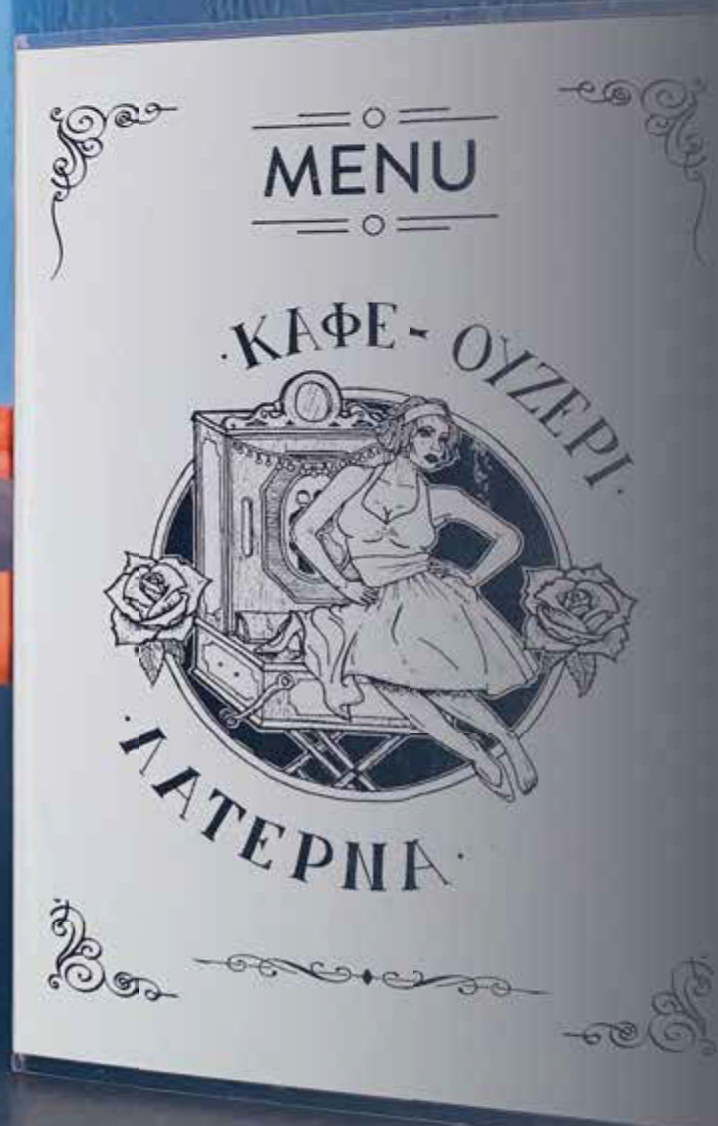




Νεάρχου & Νίκης  
Τρίκαλα Θεσσαλίας  
Τηλέφωνο:  
24310 63130 – 4  
Fax: 24310 63135  
Ιστοσελίδες:  
[www.aetonmelathron.gr](http://www.aetonmelathron.gr)  
[www.rphotels.gr](http://www.rphotels.gr)  
e-mail:  
[info@aetonmelathron.gr](mailto:info@aetonmelathron.gr)

# Σημείο έλξης για σύγχρονη Λατέρνα...

Γράφει ο Γιώργος Καούνας



Μια Λατέρνα, που εκπροσωπεί μια ιδιαίτερη πινελιά στο χώρο της εστίασης. Μια νότα παράδοσης που συνυπάρχει με το μοντέρνο. Μια κουλτούρα που συμπληρώνει και γεμίζει τα κενά των ανθρώπων που την αγκαλιάζουν καθημερινά, από τον μικρότερο μέχρι και τον μεγαλύτερο. Οι επιλογές, είναι ποικίλες όταν θέλεις να την απολαύσεις. Οι μουσικές διαδρομές της από τα πρώτα μονοπάτια του ρεμπέτικου και τα στενά σοκάκια της παράδοσης, θα σε συντροφεύουν με τα πιο γευστικά και αρωματικά στοιχεία της. Το τσίπουρο σήμα κατατεθέν, πλούσιο και άφθονο στα καραφάκια, ο ποιοτικός οίνος γενναιόδωρα να προσφέρει τις απολαύσεις του και οι μαγευτικές επιλογές της, να συμπληρώνουν τη γνήσια γευστική πανδαισία της.

Μια σύγχρονη Λατέρνα, που βαδίζει σταθερά με τον αυθεντικό της χαρακτήρα μέσα στην καθημερινότητά μας και στις ποικίλες προτιμήσεις των ανθρώπων της πόλης, κερδίζονταν έτσι με αυτό τον τρόπο, την έμπρακτη συμπάθεια, την εμπιστοσύνη αλλά και την αγάπη τους. Μια εμπιστοσύνη που μετατρέπεται παράλληλα σε μια ποιοτική συνήθεια, που προτιμάται ανεξάρτητα, από όλους. Άλλωστε, ένα κύριο χαρακτηριστικό της εξίσου, το πιο βασικό θα έλεγε κανείς παρατηρώντας το χώρο και την αύρα της, είναι η απλότητά της. Αυτή σε καθλώνει. Η απλότητα και ο αυθορμητισμός των ανθρώπων, που συντελούν με

**Info:** Λατέρνα  
Λάρισα | Φρίξου 9  
Πλαταμώνας | Κ. Καραμανλή



# Summer 2022



την προσωπικότητά τους έναν συν-  
δειτικό κρίκο αυτής της επιτυχίας,  
αποτελούν και όλοι μαζί ταυτόχρονα,  
αυτή την σύγχρονη Λατέρνα.

Έτσι λοιπόν, αυτή η Λατέρνα αθό-  
ρυβα, κάνει το δικό της θόρυβο στις  
προτιμήσεις μας. Στις γευστικές μας  
και μουσικές επιλογές. Αποτελεί το  
σέκι μας, την παρέα μας, τους φίλους  
μας, το φλέρι μας, τα συναισθήματα  
μας, τα βράδια μας, τα μεσημέρια  
μας, τα ξενύκτια μας και όλες αυτές  
τις αναμνήσεις και εμπειρίες που  
χτίζουμε καθημερινά. Και επειδή το  
καλοκαίρι στη Λάρισα είναι καυτό,  
για όλους εμάς τους θαμώνες της,  
αλλά και για όλους τους υπόλοιπους  
που διπλώνουν θαυμαστές της, αλλά  
και για αυτούς που θα κερδίσει το  
στοίχημα μαζί τους, η Λατέρνα από  
φέτος το καλοκαίρι θα είναι και στον  
Πλαταμώνα. Πιο δροσερή από ποτέ!



# Βόλτα στα χωριά των γεύσεων

Από τις σαρδέλες και τα παϊδάκια μέχρι τα κάστανα και τα κεράσια



**Δ**ιακοπές δεν σημαίνει μόνο θάλασσα και κολύμπι. Διακοπές και καλοκαίρι σημαίνει και δοκιμή γεύσεων. Ένα ταξίδι για τον ουρανό που οδηγεί στην απόλυτη ικανοποίηση. Η περιοχή της Περιφερειακής Ενότητας Λάρισας τόσο στον ορεινό της όγκο όσο και στην πεδιάδα αλλά και τις θάλασσές της, διαθέτει δεκάδες χωριά που μπορούν να συνδυάζουν όλες τις γευστικές εμπειρίες. Από τα κρέατα και τα ψάρια, μέχρι τα κρασιά και τις μπύρες. Από τους πλούσιους γευστικούς καρπούς των δένδρων μέχρι τα τσίπουρα, τα φρούτα και φυσικά τα τυριά όλων των ειδών. Όλα με γνήσια λαρισινή σφραγίδα. Με ποιότητα και με μεράκι.

Για όσους έχουν όρεξη και χρόνο για τέτοιες αναζητήσεις και ανησυχία για νέες εμπειρίες το Summer 2022 τους προσφέρει μια γκάμα τέτοιων επιλογών.

Ξεκινάμε λοιπόν:

**Κρεατικά:** Για τα κρεατικά φημίζεται η περιοχή της Ελασσόνας που η κτηνοτροφία της είναι η μεγάλη της δύναμη. Από εκεί φεύγει ένας μεγάλος αριθμός κρεάτων που εφοδιάζει όλη την περιοχή και εν συνεχεία μεγάλο τμήμα της χώρας. Βέβαια υπάρχουν κι άλλες περιοχές όπως τα Φάρσαλα, τα χωριά των Τεμπών αλλά και του Τυρνάβου που έχουν επίσης μεγάλη δυναμική και ποιότητα στα κρέατα.

Από ταβέρνες και πλατείες σε χωριά τώρα εγγυημένα καλά θα περάσει κάποιος ένα δροσερό βράδυ στο Αργυροπούλι, στα Αμπελάκια, στη Σπυλιά, τη Φαλάνη, στη Σκήτη, στο Δασοχώρι, στον Αμπελώνα, τη Χάλκη χωρίς βέβαια να ζηλέψουν από δροσιά και ομορφιά πολλά άλλα χωριά.

**Ψάρια:** Για τους λάτρεις των ψαριών είναι γνωστή η



περιοχή του πρώην Δήμου Ευρυμενών για την σαρδέλα. Άλλωστε πολλά χρόνια πριν γινόταν κάθε χρόνο και μια γιορτή αφιερωμένη στο πολύτιμο αυτό ψάρι. Πλέον όμως και στο Δέλτα του Πηνειού μπορεί να γευτεί κάποιος ωραίο ψάρι από τα... χέρια των Ερασιτεχνών Αλιέων αν έχει καλούς φίλους. Φυσικά και σε όλο το παραλιακό μέτωπο του Δήμου Αγίας υπάρχουν έμπειροι και καλοί ψαράδες με καταστήματα, αλλά και ψαροταβέρνες δεκαετιών.

**Τυριά:** Η Λάρισα είναι η πρωτεύουσα της φέτας. Η Ελασσόνα είναι γνωστή για την παραγωγή της, ενώ από περιοχές όπως η Φαλάνη και ο Παραπόταμος φεύγουν προϊόντα για όλον τον κόσμο. Θα ήταν κρίμα για κάποιον επισκέπτη να μην δοκίμαζε κάτι από τα δεκάδες φημισμένα τυροκομεία της περιοχής. Μανούρι, μπάτζος, γραβιέρα, γιαούρτια και άλλα προϊόντα έχουν επίσης εντυπωσιακή κατανάλωση και κοινό τόπο καταγωγής. Την Π.Ε. Λάρισας.

**Κρασιά:** Η Ραφήνη αλλά και μεγάλο μέρος των χωριών της επαρχίας Τυρνάβου διαθέτουν ατέλειωτους αμπελώνες με το κρασί να εμφιαλώνεται με άψογο τρόπο σε ωραία μπουκάλια. Πολλά οινοποιεία της Π.Ε. Λάρισας όμως έχουν καταφέρει να ταξιδεύουν σε όλο τον κόσμο με οδηγό την ποιότητα που τα διακρίνει. Οι γεύσεις και τα αρώματα του λαρισινού κρασιού αποτελούν εγγύηση για καλή διαφήμιση του τόπου. Ένα καλό μπουκάλι κρασί από τον τόπο αυτό δίνει μια άλλη γεύση στο καλοκαίρι.

**Τσίπουρο:** «Άγιο μου τσιπουράκι σε γυαλινό κορμάκι» λέει το γνωστό τραγούδι και όχι άδικα. Το τσίπουρο ένα γνήσιο παραδοσιακό ποτό της Ελλάδας έχει πατρίδα την καρδιά της Ελλάδας, την καρδιά της Λάρισας, φυσικά τον Τύρναβο. Από εκεί ο κάθε καλοκαιρινός επισκέπτης μπορεί να εφοδιαστεί με ωραίο ευωδιαστό τσίπουρο με γλυκάνισο και χωρίς. Δεκάδες παραγωγοί προσφέρουν πλήθος επιλογών.

**Μπύρα:** Ακόμα και μπύρα παράγει αυτός ο τόπος. Στο δρόμο για το Συκούριο υπάρχει γνωστή ζυθοποιεία που κάνει άλματα τα τελευταία χρόνια και καταφέρνει να κάνει γνωστή τη μπύρα της Λάρισας σε όλη την Ελλάδα. Γευστική, δροσιστική, λαρισινή... LoLa τη λένε.

**Φρούτα:** Από φρούτα άλλο τίποτα η περιοχή της Περιφερειακής Ενότητας Λάρισας. Φρούτα όλων των ειδών και των μεγεθών. Φρούτα όμως με ποιότητα. Αν ξεκινήσουμε από τον παραλιακό δήμο Αγίας θα βρούμε εκλεκτά κεράσια που αυτήν την εποχή κάνουν θραύση. Εκεί όμως βρίσκονται και τα πολύ καλά μήλα. Αν περάσουμε στο Μακρυχώρι θα βρούμε κατακόκκινα καρπούζια που παίρνουν το δρόμο από τα μποσάνια για όλα τα ψυγεία. Στο Δήμο Τεμπών ο τόπος είναι γεμάτος από χωράφια με ακτινίδια. Ενώ τέλος στο Δήμο Τυρνάβου οι δενδροκαλλιέργειες έχουν την τιμητική τους. Αχλάδια από τα Πλατανούλια είναι το κάτι άλλο...

**Ξηροί καρποί:** Αμύγδαλα από το Συκούριο και κάστανα από τη Μελιβοία και τα Αμπελάκια ολοκληρώνουν το παζλ των προϊόντων που μπορεί να βρει κάποιος και να προμηθευτεί ερχόμενος στην Π.Ε. Λάρισας.

**Γλυκά:** Κι επειδή όλα τα γεύματα κλείνουν μ' ένα γλυκό, δεν θα μπορούσε ένα τέτοιο θέμα να μην ολοκληρωθεί με τον ίδιο τρόπο. Γλυκό λοιπόν και το μυαλό όλων πηγαίνει προς τα Φάρσαλα. Εκεί όπου ο Χαλβάς είναι ο «βασιλιάς» καθώς είναι ξακουστός σε όλη την Ελλάδα. Να δοκιμάσετε πουτίγκα Τυρνάβου και τα φημισμένα γλυκά Κωνσταντινίδη.



# Ρόκα: Η επίσημη... αγαπημένη του καλοκαιριού

**Ε**ίναι μέρος μιας ωραίας, γλυκιάς και απόλυτα καλοκαιρινής διαδικασίας. Είναι αναπόσπαστο κομμάτι της βραδινής βόλτας στην παραλία. Το καλαμπόκι στα κάρβουνα έχει πάντα την τιμητική του καθώς το προτιμούν όλες οι ηλικίες. Με τη βερμούδα, τη παντόφλα και φυσικά χαλαρή διάθεση και μια ρόκα στο χέρι...

Ψημένη στα κάρβουνα, αλατισμένη αρκετά, λίγο λιωμένο βούτυρο από πάνω και με ένα πράσινο φύλλο για να μην καίει, η ρόκα πηγαίνει πάνω – κάτω ώσπου να φαγωθεί και το τελευταίο της κομμάτι.

Στην παραλία του Αγιοκάμπου, στη Βελίκα και τη Σωτηρίτσα, στο Κόκκινο Νερό, στην Κουτσουπιά και την Παλιουριά, φυσικά στο Στόμιο αλλά και στα Μεσσήγγαλα και το Καστρί Λουτρό υπάρχουν πολλοί ψήστες που στήνουν τον πάγκο τους και διαλαλούν το προϊόν τους. Το ίδιο συμβαίνει και σε εκδηλώσεις, πανηγύρια και φεστιβάλ σε κάθε γωνιά του τόπου μας.

Η αλήθεια πάντως είναι πως όταν ψήνεται το καλαμπόκι στα κάρβουνα έχει μια χαρακτηριστική μυρωδιά που μαγνητίζει τους περαστικούς και τους κατευθύνει αβίαστα στην αγορά μιας λαχταριστής ρόκας.

Βέβαια υπάρχουν κι εκείνοι που για λόγους υγείας ή για λόγους γευστικών

προτιμήσεων επιλέγουν να το φάνε βραστό που είναι ακόμα πιο μαλακό και ζουμερό. Πολλές οικογένειες το έχουν μαζί τους κατά τη διάρκεια της ημέρας για να δίνουν στα παιδιά τους κατά τη διάρκεια της παραμονής τους στη θάλασσα ως ένα ωραίο σνακ. Κάθε κομμάτι γεμάτο απόλαυση και ενέργεια. Πλούσιο σε θρεπτικά στοιχεία.

Το καλαμπόκι όπως κι αν καταναλωθεί σύμφωνα με τους ειδικούς, βελτιώνει την λειτουργία του εντέρου και «αγαπάει» την καρδιά λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε κάλιο. Είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά που καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες και συμβάλλουν στη μείωση χρόνιων παθήσεων. Φροντίζει για την όραση λόγω των καροτενοειδών και τέλος βοηθάει και στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας.

Καλαμπόκι λοιπόν. Τι καλύτερο;

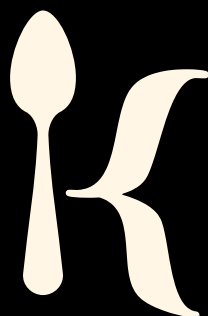


VICTORIA  
CINEMAS

life needs love  
& cinema

[victoria-cinema.gr](http://victoria-cinema.gr)

ΛΑΡΙΣΑ-ΒΟΛΟΣ-ΝΕΟΙ ΠΟΡΟΙ-ΚΑΣΤΟΡΙΑ-ΚΕΡΚΥΡΑ-ΣΗΤΕΙΑ-ΙΕΡΑΠΕΤΡΑ



**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



μεζεδοπωλείο

# Κατηλιό

οὐκ' ἐν τῷ πολλῷ το εὖ

κάθε κήπος  
ἔχει μια φωλιά  
για τα πουλιά

κάθε δρόμος  
ἔχει μια καρδιά  
για τα παιδιά



# Φροντίζοντας το σώμα μας

Γράφει ο Δημοσθένης Πισίλλκας  
Φυσικοθεραπευτής NDT, OMT (c)

**Τ**ο καλοκαίρι επανήλθε επίσημα και μαζί του έρχεται και η άνοδος της θερμοκρασίας. Αν και η εξωτερική θερμοκρασία πολλές φορές αποτελεί περιοριστικό παράγοντα της άσκησης, υπάρχουν ορισμένες στρατηγικές και σκέψεις που μπορούν ακόμα να κάνουν τη συμμετοχή σε όλες τις καλοκαιρινές υπαίθριες δραστηριότητες μια ασφαλή και διασκεδαστική εμπειρία.

Οι φυσικοθεραπευτές ενθαρρύνουμε τους ασθενείς μας να παραμείνουν δραστήριοι και να ασκούνται τακτικά, αλλά ταυτόχρονα συνιστούμε να λαμβάνουν κάποιες προφυλάξεις κατά την φυσική τους δραστηριότητα, καθώς οι υψηλές θερμοκρασίες και η υψηλή υγρασία είναι παράγοντες κινδύνου για ανάπτυξη δυνητικά επικίνδυνων καταστάσεων όπως η θερμοπληξία ή η αυξημένη θερμοκρασία σώματος.

Δείτε μερικές από τις παρακάτω προτάσεις για να προετοιμαστείτε και να αξιοποιήσετε στο έπακρο τις καλοκαιρινές σας δραστηριότητες: η ενυδάτωση, η άσκηση νωρίς το πρωί ή το βράδυ, η χρήση ελαφράς ένδυσης και η χρήση κλιματιζόμενου χώρου γυμναστικής τις πολύ ζεστές μέρες, είναι σημαντικοί κανόνες που πρέπει να ακολουθείτε.

Όσoο εάν θέλετε πραγματικά να βγείτε σε εξωτερικούς χώρους, θα πρέπει επίσης να λάβετε υπόψη αυτούς τους παράγοντες:

**Χρησιμοποιήστε αντηλιακό.** Σκιαστείτε τα μάτια σας όταν είναι δυνατόν – ιδιαίτερα όταν συμμετέχετε σε θαλάσσια σπορ.

**Προσαρμόστε την άσκηση.** Ο τρόπος με τον οποίο ασκούμε τις υπόλοιπες εποχές του χρόνου μπορεί να χρειάζεται προσαρμογή. Ο συνήθης τρόπος προπόνησης του καθενός τις υπόλοιπες εποχές του χρόνου, στις υψηλές καλοκαιρινές θερμοκρασίες θα απαιτήσει περισσότερη ενέργεια.

Αυτό συμβαίνει αρχικά διότι η υπερθερμία μειώνει τη μυϊκή αντοχή αλλά και επιπρόσθετα διότι το σώμα μας θα χρησιμοποιήσει την ενέργεια πιο γρήγορα στη ζέστη (χρησιμοποιώντας περισσότερο αναερόβιο μεταβολισμό απ' ότι αερόβιο). Θα είναι πιο δύσκολο να εκτελέσετε δραστηριότητες που απαιτούν μεγάλη διάρκεια ή ένταση. Τα συχνά διαλείμματα σε μέρος με σκιά και ο σταδιακός εγκλιματισμός στην άσκηση σε υψηλές θερμοκρασίες είναι επίσης πολύ σημαντικά.

**Παραμείνετε ενυδατωμένοι.** Η αυξημένη εφίδρωση που θα προκληθεί κατά την άσκηση σε υψηλές θερμοκρασίες ή/και σε υψηλή υγρασία μπορεί να προκαλέσει αφυδάτωση η οποία μπορεί να οδηγήσει σε θερμοπληξία, μυϊκούς σπασμούς ή θερμική εξάντληση. Φροντίστε να παραμείνετε ενυδατωμένοι πίνοντας συχνά δροσερά υγρά. Το καθαρό νερό είναι πάντα μια καλή επιλογή. Τα αθλητικά ποτά περιέχουν συνήθως υδατάνθρακες, ηλεκτρολύτες και αλάτι, τα οποία μπορούν να βοηθήσουν το σώμα να διατηρήσει την ενέργεια κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

**Πολύ σημαντικό είναι να μάθετε να ακούτε το σώμα σας.** Είναι καλύτερο να αποφεύγετε την άσκηση σε εξωτερικό χώρο όταν οι θερμοκρασίες είναι πολύ υψηλές και η υγρασία πάνω από 80%. Οι μυϊκοί σπασμοί (κράμπες) μπορεί να είναι το αποτέλεσμα υπερχρήσης μιας μυϊκής ομάδας, είτε αφυδάτωσης, είτε καταπόνησης του σώματος που σας λείπει να κάνετε ένα διάλειμμα. Εάν αισθανθείτε κράμπα, το ήπιο τοπικό μασάζ, τα κρύα επιθέματα και οι διατάσεις στα όρια του πόνου θα σας βοηθήσουν να χαλαρώσετε την περιοχή. Φροντίστε να ξεκουράζεστε όταν αισθάνεστε κουρασμένοι και μην προσπαθείτε να πιέξετε τον εαυτό σας να αυξήσει χρόνο ή ένταση στην δραστηριότητα. Είναι εξαιρετικά σημαντικό να ξέρετε πότε πρέπει να σταματάτε.

**Εξετάστε νέες δραστηριότητες.** Το καλοκαίρι είναι μια καλή περίοδος για να δοκιμάσετε το κολύμπι ή το ποδήλατο, κάτι που μπορεί να σας βοηθήσει να κρατάτε δροσερό το σώμα σας.

**ΠΡΟΣΟΧΗ!!** Ζάλη, ναυτία, έμετος, αδύναμος σφυγμός ή απώλεια συνείδησης μπορεί να είναι σημάδια θερμοπληξίας. Σταματήστε τη δραστηριότητά σας και πιείτε πολλά δροσερά υγρά. Σε μια τέτοια περίπτωση συνιστάται άμεσα η αναζήτηση ιατρικής βοήθειας.

Εύχομαι σε όλους ένα ασφαλές, υγιές και ξεκούραστο καλοκαίρι!







# Tennis Hall • ACADEMY •

DIMITRIS PATSOURAKOS

Λειτουργούν γήπεδα padel



2ο ΧΛΜ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗΣ ΟΔΟΥ  
ΛΑΡΙΣΗΣ - ΤΡΙΚΑΛΩΝ  
(ΟΠΙΣΘΕΝ ΠΑΝ ΜΕΓΑΣΤΟΡΕΣ) | ΛΑΡΙΣΑ  
6936981138 | [info@tennishall.gr](mailto:info@tennishall.gr)

# Οκτώ συμβουλές για ασφαλές μπάνιο στη θάλασσα με τα παιδιά σας

Γράφει η Αγγελική Πνευματικού  
Παιδίατρος

**Ο**ι καλοκαιρινές διακοπές πλησιάζουν και οι γονείς θέλουν να απολαύσουν τον ήλιο και την θάλασσα μαζί με τα παιδιά τους χωρίς αγωνία για απρόοπτα. Όσο και εάν φαντάζει δύσκολο, ειδικά για τους νέους γονείς, είναι εφικτό αρκεί να ακολουθήσετε τις παρακάτω συμβουλές:

## **Επιλογή κατάλληλης παραλίας**

Προτιμήστε παραλίες με άμμο, σκιά, χωρίς βράχια, κύμα ή θαλάσσια ρεύματα. Ενημερωθείτε από τους κατοίκους της περιοχής για πιθανούς κινδύνους της συγκεκριμένης παραλίας. Προτιμήστε να μην γίνονται θαλάσσια σπορ κοντά στην ακτή και να μην υπάρχει μεγάλη κίνηση σκαφών. Διαλέξτε μια παραλία με καθαρά νερά.

## **Αποφύγετε τον ήλιο**

Ο ήλιος είναι ευεργετικός αλλά και βλαπτικός ταυτόχρονα. Αποφύγετε τις ώρες 11:00 το πρωί με 17:00 το απόγευμα, φορέστε πάντα αντλιακό στο παιδί και ανανεώστε το συχνά. Χρησιμοποιείστε καπέλο και φροντίστε για επαρκή ενυδάτωση.

## **Φαγητό και κολύμπι**

Το κολύμπι και το παιχνίδι θα ανοίξουν την όρεξη στα παιδιά όμως απαγορεύεται να κολυμπήσουν σε λιγότερο από 3 ώρες από το τελευταίο τους γεύμα. Ένα πλήρες γεύμα θεωρείται ακόμα και ένα σάντουιτς ή πολλά φρούτα.

## **Δώστε σαφείς οδηγίες**

Εξηγήστε από την αρχή στα παιδιά τους κινδύνους που έχετε

εντοπίσει στην παραλία και δώστε σαφείς οδηγίες. Εάν η θάλασσα έχει βράχια επισημάνετε στα παιδιά να κολυμπούν σε απόσταση από αυτά. Ζητήστε από τα μεγαλύτερα παιδιά να βουτούν με τα πόδια και όχι με το κεφάλι. Αν η θάλασσα έχει κύμα, πείτε στα παιδιά να κολυμπούν με την πλάτη προς την ακτή, ούτως ώστε να μην κλυφθούν ξαφνικά από τα κύματα και τρομάξουν. Τέλος, θέστε όρια, εξηγήστε μέχρι ποιο σημείο επιτρέπεται να κολυμπούν.

## **Σταθερή επίβλεψη**

Μην αφήνεται τα παιδιά μόνα τους στην παραλία ή υπό την επίβλεψη μεγαλύτερου παιδιού. Σε παιδιά μικρότερα των τριών ετών απαιτείται επίβλεψη αφής, ώστε να μπορείτε να επέμβετε άμεσα.

## **Μην εμπιστεύεστε τα μπρατσάκια**

Τα παιδιά φορούν συχνά μπρατσάκια ή σωσίβιο αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι μπορείτε να τα αφήσετε χωρίς επίβλεψη στο νερό, επειδή τα φουσκωτά βοηθήματα δεν αποτελούν σωστικά μέσα. Εάν θέλετε το παιδί να έχει ένα βοήθημα, προτιμήστε τα κολυμβητικά σωσίβια επίβλεψης ή τα κολυμβητικά γιλέκα.

## **Μην επαναπαύεστε από το κολυμβητήριο.**

Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι οι γονείς συχνά υπερεκτιμούν τις ικανότητες των παιδιών τους όταν αυτά πηγαίνουν κολυμβητήριο, με αποτέλεσμα να χαλαρώνουν την επιτήρησή τους.

## **Φροντίδα των ματιών**

Φροντίστε ώστε το παιδί να φορά πάντα στην παραλία καλής ποιότητας γυαλιά ηλίου. Έκθεση στον ήλιο για μια μέρα μπορεί να προκαλέσει έγκαυμα στον κερατοειδή χιτώνα.

# Αποδράσεις μακριά από τα συνηθισμένα

Επιμέλεια:  
Νίκος Ασπρούδης  
Φωτογραφίες:  
Κώστας Τσομάκος

**Ή**ρεμες γωνιές του Αιγαίου,  
γεμάτες φυσική ομορφιά,  
αλλά και ευκαιρίες για  
βουτιές σε καταγάλανα  
καθαρά νερά.

Στο Summer 2022 προτείνουμε πέντε  
νησιά με τις δικές τους ξεχωριστές  
ομορφιές, που σε καλούν να τα  
εξερευνήσεις, να γεμίσεις με τα αρώματά  
τους, αλλά και τις μοναδικές τους  
εικόνες.



## Σάμος: Το καταπράσινο νησί του Αιγαίου

**Η** Σάμος είναι ένα καταπράσινο νησί του Βόρειου Αιγαίου με πλούσια ιστορία, πανέμορφες παραλίες και πεντανόστιμη παραδοσιακή κουζίνα.

Η Σάμος είναι γεμάτη μοναδικές φυσικές ομορφιές, υπέροχες παραλίες, εντυπωσιακά αξιοθέατα και αρχαιολογικά μνημεία. Αποτελεί ιδανικό προορισμό για ξεκούραστες διακοπές και προσφέρει τη δυνατότητα για ποικίλες δραστηριότητες, όπως βόλτες στη φύση, αναρρίχηση και πεζοπορία. Το νησί έχει μακρά ιστορία και είναι γενέτειρα επιφανών προσωπικοτήτων της αρχαίας Ελλάδας, όπως ο Πυθαγόρας και ο Αρίσταρχος.

Οι ακτές της Σάμου είναι γεμάτες όμορφες παραλίες που ικανοποιούν ακόμα και τα πιο απαιτητικά γούστα. Με άμμο ή βότσαλα, οργανωμένες ή πιο απομονωμένες, όλες έχουν πεντακάθαρα κρυστάλλινα νερά!

Στη Σάμο γεννήθηκαν ο Πυθαγόρας και ο Αρίσταρχος, ενώ σύμφωνα με τη μυθολογία το νησί είναι γενέτειρα και της θεάς Ήρας. Για να γνωρίσεις την πλούσια ιστορία της Σάμου, προτείνουμε να επισκεφτείς τα πολυάριθμα αρχαιολογικά μνημεία και σημεία ιστορικού ενδιαφέροντος. Το νησί διαθέτει, επίσης, σπάνιο φυσικό πλούτο που περιλαμβάνει προστατευόμενους βιότοπους και το επιβλητικό όρος Άμπελος.







**Αγαθονήσι:**  
Ο κρυμμένος θησαυρός  
του Αιγαίου



**Τ**ο Αγαθονήσι είναι ένα μικρό νησάκι στο βορειότερο άκρο των Δωδεκανήσων, κοντά στη Σάμο και τους Λειψούς. Στο ανεξερεύνητο νησί, θα ευχαριστηθείς απόλυτη χαλάρωση, ήσυχες παραλίες, νόστιμο φαγητό και αυθεντική νησιωτική ζωή.

Οι περισσότερες παραλίες του νησιού είναι προσβάσιμες είτε με τα πόδια μέσα από όμορφα μονοπάτια είτε μέσω θαλάσσης. Αν ψάχνεις για τις καλύτερες παραλίες στο Αγαθονήσι, προτείνουμε να επισκεφτείς τη Σηπλιά, το Βαθύ Πηγάδι, το Γαϊδουραύλακο, τον Τσαγγάρη, τον Άγιο Γεώργιο, το Αμμουδάκι και το Καθολικό. Υπάρχουν ακόμα περισσότερες όμορφες παραλίες στο Αγαθονήσι. Οι περισσότερες έχουν βότσαλο, κάποια αρμυρικά και απίθανα νερά.

Μπορείς, επίσης, να ναυλώσεις ένα μικρό σκάφος και να εξερευνήσεις τις πιο απομακρυσμένες παραλίες ή να επισκεφτείς τα κοντινά νησάκια και τις βραχονησίδες, όπως το Γλάρο, τα Νερά, το Ψαθονήσι ή το Κουνέλι.

Το Αγαθονήσι και τα γύρω νησάκια ανήκουν στο δίκτυο Natura 2000, μιας και είναι σημαντικός βιότοπος για πολλά είδη σπάνιων πουλιών που βρίσκουν καταφύγιο στην περιοχή.

Στο κρυφό διαμάντι των Δωδεκανήσων θα έχεις την ευκαιρία να εξερευνήσεις αγνά τοπία και να θαυμάσεις τα μοναδικά εκκλησιάκια του νησιού. Αν σου αρέσει η πεζοπορία, μπορείς να περπατήσεις από τον Άγιο Ιωάννη στον Άγιο Χαράλαμπο. Η θέα στα γειτονικά νησιά και το Αιγαίο θα σε αποζημιώσει! Ακόμα αξίζει να επισκεφτείς τους βυζαντινούς θόλους κοντά στο ξωκλήσι του Αγίου Νικολάου στο ανατολικό κομμάτι του νησιού, ένα από τα πιο σημαντικά αξιοθέατα στο Αγαθονήσι.





## Πάτμος:

Το αρχοντικό νησί με την «αποκαλυπτική» ομορφιά





**Μ**εγαλείο και γαλήνη. Αυτό νιώθετε, όταν περιδιαβαίνετε στα σοκάκια της Χώρας και τις Ιερές Μονές. Η Πάτμος εδώ και χρόνια, Πάσχα ή καλοκαίρι, αποτελεί σταθερό προορισμό για διανοούμενους, καλλιτέχνες και επώνυμους επισκέπτες απ' όλο τον κόσμο. Ένα μικρό, αλλά σπουδαίο νησί στο σύμπλεγμα των Δωδεκανήσων. Το νησί της Αποκάλυψης. Η «Ιερουσαλήμ του Αιγαίου».

Κάντε τις πιο όμορφες διακοπές στην Πάτμο για να ανακαλύψετε τον μυστηριακό της χαρακτήρα, τη βαθιά σχέση της με τη θρησκεία και την εσωτερική γαλήνη: στη σκοτεινή σπηλιά, όπου ο Ιωάννης έγραψε την Αποκάλυψη, στο Καθολικό της Ιερής Μονής του Αγίου Ιωάννη του Θεολόγου, στα σοκάκια της Χώρας με τα εντυπωσιακά αρχοντικά, στα ασκητάρια που τα λένε «Καθίσματα». Επισκεφθείτε τη και ανακαλύψτε ένα νησί-μνημείο Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO.

#### **Σκαρφαλώστε στην ογκώδη πέτρα στην Καλικατσού**

Ένας τεράστιος βράχος που μοιάζει με γλυπτό πάνω στη θάλασσα. Ένας σημαντικός αρχαιολογικός χώρος. Οι ερευνητές θεωρούν ότι ήταν ιερό της Αφροδίτης με συνεχή λατρεία έως τους χριστιανικούς αιώνες. Σκαρφαλώστε πάνω του και δείτε τις λαξεύσεις στο βράχο, τις υδατοδεξαμενές για τις ιερές τελετουργίες, τα μικρά τεχνητά σπήλαια, όπου άφηναν αναθήματα. Μην ξεχάσετε να κοιτάξετε τη θέα από την κορυφή -είναι μοναδική: όλο το Αιγαίο στα πόδια σας!

Υπάρχουν πολλές παραλίες στην Πάτμο και πολλές από αυτές είναι αμμώδεις. Οι καλύτερες παραλίες του νησιού είναι η Πέτρα, ο Γροίκος, το Άγριο Λιβάδι, οι Λεύκες, η Ψιλή Άμμος, και η Λάμπη.

#### **Γιατί αξίζουν οι Διακοπές στην Πάτμο;**

Οι διακοπές στην Πάτμο είναι πολύ δημοφιλείς ανάμεσα στους επισκέπτες των νησιών του Αιγαίου. Από την πανέμορφη Χώρα και το Σπήλαιο της Αποκάλυψης μέχρι τις υπέροχες παραλίες, το νησί τα έχει όλα.





## Φούρνοι: Το ήσυχο νησί του Αιγαίου

**Ο**ι Φούρνοι είναι μία συστάδα μικρών νησιών και βραχονησίδων κοντά στην Ικαρία. Έχουν πολύ ιδιαίτερη, «δαντελωτή» ακτογραμμή με πολλούς κόλπους και ορμίσκους, που στο παρελθόν αποτελούσαν λημέρι πειρατών από όλη τη Μεσόγειο.

Το μεγαλύτερο νησί του συμπλέγματος είναι το ομώνυμο νησί των Φούρνων, όπου μπορείς να απολαύσεις ήσυχες, ανέμελες διακοπές, να φας πεντανόστιμο φρέσκο ψάρι και θαλασσινά και να κολυμπήσεις σε υπέροχες παραλίες. Σημείο κατατεθέν του νησιού είναι η πλατεία της Χώρας, που αποτελεί κέντρο συνάντησης ντόπιων και ταξιδιωτών. Το δεύτερο μεγαλύτερο νησί των

Φούρνων είναι η πανέμορφη Θύμιανα, που διαθέτει δύο οικισμούς και πολλές γοπευτικές παραλίες, προσβάσιμες είτε από μονοπάτι είτε με καραβάκι.

Το σχήμα των Φούρνων θυμίζει αστακό και σε αυτό, σύμφωνα με κάποιους, οφείλεται η αφθονία αστακών στις θάλασσες του νησιού!

Η μεγάλη ακτογραμμή των Φούρνων είναι γεμάτη υπέροχες παραλίες με κρυστάλλινα νερά! Οι περισσότερες δεν είναι οργανωμένες, οπότε φρόντισε να έχεις μαζί τα απαραίτητα εφόδια. Πολλές από τις παραλίες των Φούρνων προσεγγίζονται από μονοπάτι. Υπάρχουν, όμως, και πιο απομονωμένες ακτές, που είναι προσβάσιμες μόνο με καραβάκι και προσφέρονται για γυμνισμό.





# Λειψοί: Το παραμυθένιο νησί των Δωδεκανήσων



Οι Λειψοί είναι γνωστοί στην ελληνική μυθολογία με το όνομα Ωγυγία, το μυθικό νησί που κατοικούσε η θεά Καλυψώ. Βρίσκονται βόρεια από τη Λέρο και ανατολικά από την Πάτμο και προσφέρονται για ονειρεμένες καλοκαιρινές διακοπές. Οι κάτοικοι φημίζονται για τη φιλοξενία τους και το νησί για τη γαλήνια ατμόσφαιρα, τα καταγάλανα νερά, τα γραφικά καλντερίμια της Χώρας και το νοστιμότατο φαγητό. Οι Λειψοί είναι ένα κρυφό διαμαντάκι του Αιγαίου που θα σε γοητεύσει με τις υπέροχες μυρωδιές, τον καυτό ήλιο και τα χαμόγελα των ντόπιων!

Όλες οι παραλίες στους Λειψούς είναι μαγευτικές, με πεντακάθαρα κρυστάλλινα νερά, που συνήθως είναι ρηχά. Πολλές από αυτές δεν έχουν φυσική σκιά ή ομπρέλες, οπότε καλό θα ήταν να έχεις μαζί σου τον κατάλληλο εξοπλισμό.

Παρόλο που οι Λειψοί είναι μικρό νησί, διαθέτουν αξιοθέατα που μαρτυρούν τη μακρά ιστορία τους. Αν θέλεις να κάνεις ένα διάλειμμα από τις βουτιές, το νησί προσφέρει, επίσης, δραστηριότητες για να περάσεις όμορφα τον χρόνο σου.

Οι λόφοι του νησιού είναι γεμάτοι μυρωδιές: ρίγανη, θυμάρι, θαλασσινός κρίνος, ελιές, συκιές και αμπελώνες. Ακολουθώντας τα μονοπάτια στους Λειψούς θα ανακαλύψεις ρεματιές, κατάφυτους κάμπους και μικρά δάση με νησιώτικους κέδρους που θα σε μαγέψουν!



# Καλοκαιρινές διαδρομές για μηχανόβιους...

Δρόμοι γεμάτοι στροφές και φυσικά πανέμορφη θέα

**Α**πό τη μία το βουνό του Κισσάβου και από την άλλη το Αιγαίο. Αυτός ο συνδυασμός στην Περιφερειακή Ενότητα Λάρισας είναι ο καλύτερος λόγος για να ταξιδέψει κάποιος με μηχανή και να γνωρίσει μερικές από τις ομορφιές αυτού του τόπου. Το Summer 2022 επέλεξε μερικές μικρές διαδρομές τις οποίες οι φίλοι των δύο τροχών μπορούν να απολαύσουν κατά τη διάρκεια του φετινού καλοκαιριού. Καλή οδήγηση...

**Παλιός δρόμος Αγιάς - Αγιοκάμπου**  
Μια ωραία διαδρομή ιδανική για μηχανές είναι ο παλιός δρόμος Αγιάς - Αγιοκάμπου. Οι αναβάτες βέβαια καλούνται να οδηγήσουν σε παλιό οδόστρωμα βέβαια και θα πρέπει δείχνουν μεγάλη προσοχή ειδικά στις στροφές. Από κει και πέρα η βλάστηση είναι πυκνή, υπάρχει μεγάλο ποσοστό σκιάς και δεν έχει μεγάλη κίνηση οχημάτων. Επίσης υπάρχουν και αξιοθέατα στο δρόμο που μπορεί να απολαύσει κάποιος σε μια στάση. Όπως

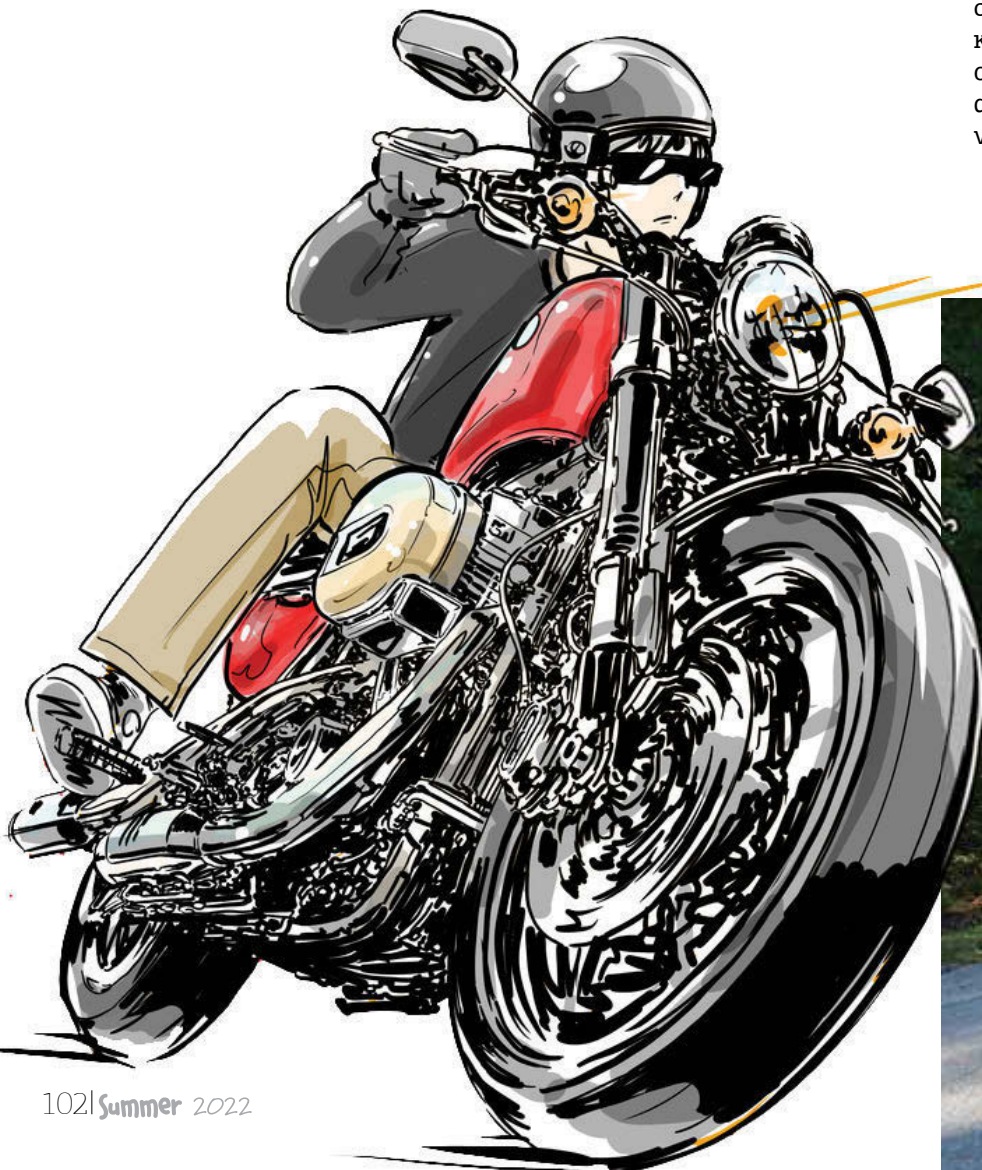
για παράδειγμα το πέτρινο γεφύρι του Αλαμάνου αλλά και η θέα από το όμορφο κίосκι που βρίσκεται ανάμεσα στην Σκήτη και την Ποταμιά.

## Αγιοκάμπος - Ρακοπόταμος

Αν αρέσουν σε κάποιον οι στροφές και το πράσινο της φύσης τότε μια ωραία επιλογή είναι ο δρόμος που αρχίζει από το ξενοδοχείο Golden Beach στον Αγιοκάμπο και φτάνει μέχρι το Ρακοπόταμο αλλά συνεχίζει και μέχρι το Σκλήθρο. Πρόκειται για ένα κομμάτι γεμάτο ωραίες στροφές. Επειδή όμως πρόκειται για ένα σημείο που το καλοκαίρι έχει μεγάλη κίνηση χρειάζεται προσοχή αφού κάποιοι οδηγοί αφαιρούνται και περνούν στο αντίθετο ρεύμα στην προσπάθειά τους να στρίψουν.

## Βελίκα - Ομόλιο

Μισή ώρα γεμάτη οδηγική μαγεία



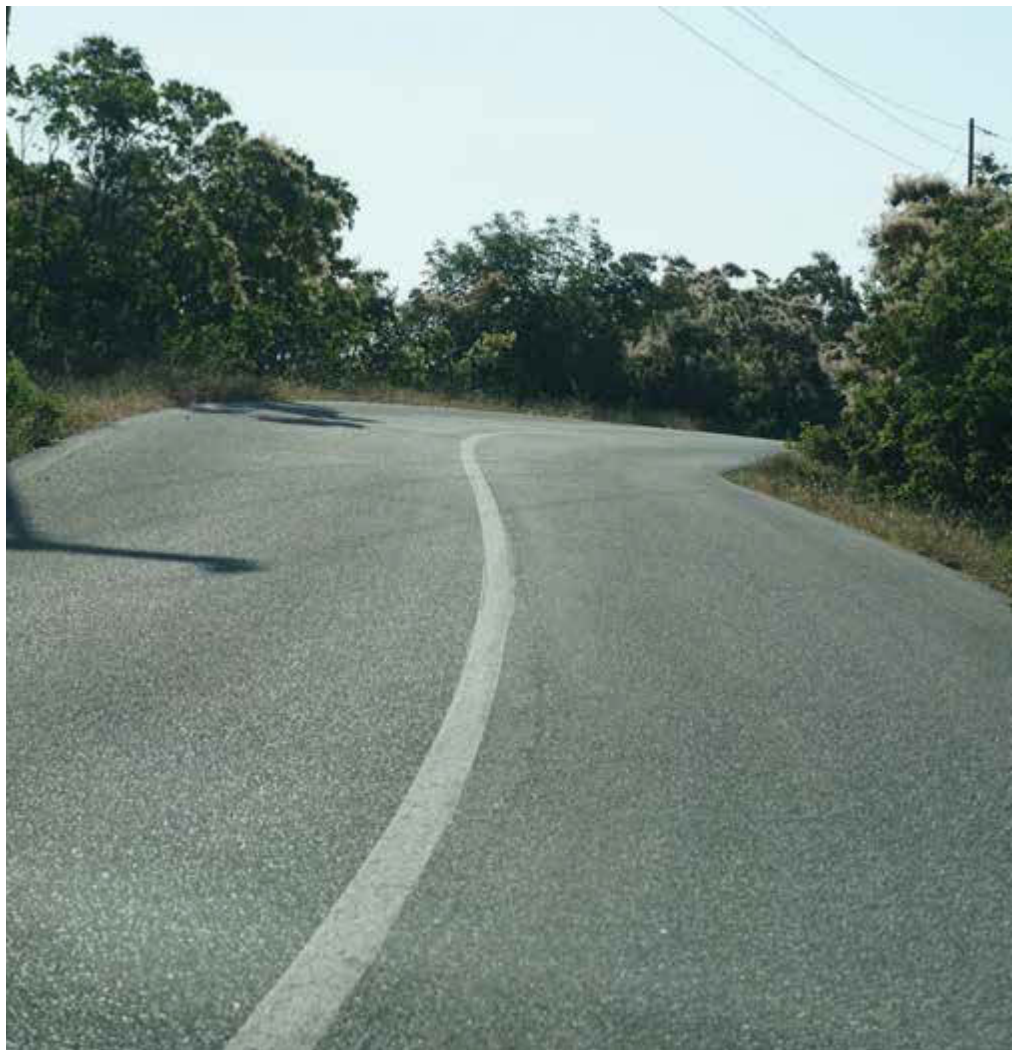
είναι το κομμάτι που αρχίζει από τα βραχάκια της Βελίκας και φτάνει ως και το Ομόλιο και τη γέφυρα του Πηνειού. Οι αναβάτες δεν κουράζονται σε καμία περίπτωση αφού από τη μια έχουν τη θάλασσα και την ατελείωτη θέα και από την άλλη έχουν την πυκνή βλάστηση και τη δροσιά. Οι στροφές είναι «γλυκές» όμως χρειάζεται προσοχή το γεγονός πως σε κάποια σημεία ο δρόμος είναι χαλασμένος από τις κακοκαιρίες του χειμώνα και ενίοτε επικίνδυνος. Το θετικό είναι επίσης πως στην διαδρομή αυτή υπάρχουν συνεχόμενα χωριά όπως Παλιουριά, Κουτσουπιά, Κόκκινο Νερό, Στόμιο και Ομόλιο. Ευκαιρίες για στάσεις.

## **Τέμπη - Αμπελάκια**

Από την κοιλάδα των Τεμπών μπορεί ένας αναβάτης να έχει μια μοναδική εμπειρία στρίβοντας προς τα Αμπελάκια. Το «πλέξιμο» των στροφών είναι εντυπωσιακό και δίνει την δυνατότητα σε όσους την επιλέγουν να βλέπουν τον Πηνειό ποταμό αλλά και τον κάμπο της Θεσσαλίας από ένα μοναδικό σημείο. Φυσικά θα πρέπει να προσέχουν καθώς δεν θα είναι καθόλου καλή ιδέα να αναπτύσσουν μεγάλες ταχύτητες.

## **Συκούριο - Σπηλιά**

Από το χωριό Συκούριο αρχίζει η ανάβαση στο βουνό της Λάρισας, στο βουνό του Κισσάβου. Μερικά χιλιόμετρα γεμάτα ανοιχτό πεδίο είναι ότι πιο εντυπωσιακό





για να βλέπει κάποιος τόσο τον κάμπο από την μια όσο και το βουνό από την άλλη. Το σκηνικό εναλλάσσεται διαρκώς όμως χρειάζεται ο οδηγός να ελέγχει διαρκώς το δρόμο για το ενδεχόμενο διέλευσης κάποιου ζώου. Ο Κίσαβος είναι γεμάτος από ζώα.

### **Σπλιά - Καρίτσα**

Είναι μια διαδρομή που ξεκινάει από την καρδιά του Κισσάβου και μερικά χιλιόμετρα οδηγεί στο «μπαλκόνι» του Αιγαίου, στο χωριό Καρίτσα. Πριν από λίγα χρόνια μάλιστα ολοκληρώθηκαν

και τα σχετικά έργα που σχετιζόταν με τη βελτίωση της επαρχιακής οδού και πράγματι είναι πλέον ένας ωραιότατος δρόμος. Το γεγονός πως οι μηχανές περνούν ανάμεσα από τα καταπράσινα δένδρα προσφέρει μια μοναδική αίσθηση οδήγησης.

### **Κοιλάδα των Τεμπών**

Τα τεράστια βράχια που υψώνονται, το άκουσμα του Πννειού που κυλάει στο δρόμο του για το Δέλτα, τα εντυπωσιακά πλατάνια σ' όλο το μήκος του ποταμού, οι σιδηροδρομικές γραμμές που

διακρίνονται στην απέναντι πλευρά. Αν κάποιος τα συνδέσει όλα αυτά και προσθέσει την μειωμένη κίνηση στο δρόμο λόγω της ύπαρξης των σπράγγων τα τελευταία χρόνια, τότε η συγκεκριμένη διαδρομή αποτελεί μια ιδανική λύση για όσους αγαπούν να οδηγούν μηχανές. Μια στάση στην Αγία Παρασκευή φυσικά επιβάλλεται.

\*Φυσικά υπάρχουν κι άλλες διαδρομές σε όλη την Π.Ε. Λάρισας, σε γραφικά χωριά, αλλά και τον μυθικό Όλυμπο...





# Ντόντος

ατομική υπόθεση  
προσεγμένη παραγωγή

σκοπός  
μας  
η άριστη  
ποιότητα  
για εσάς

Το θρεπτικό μας γάλα,  
που παράγεται & συλλέγεται  
στη φάρμα μας στον  
Παραπόταμο Λάρισας,  
φθάνει καθημερινά  
ολόφρεσκο  
στο τραπέζι σας



γάλα πλήρες 1Lit



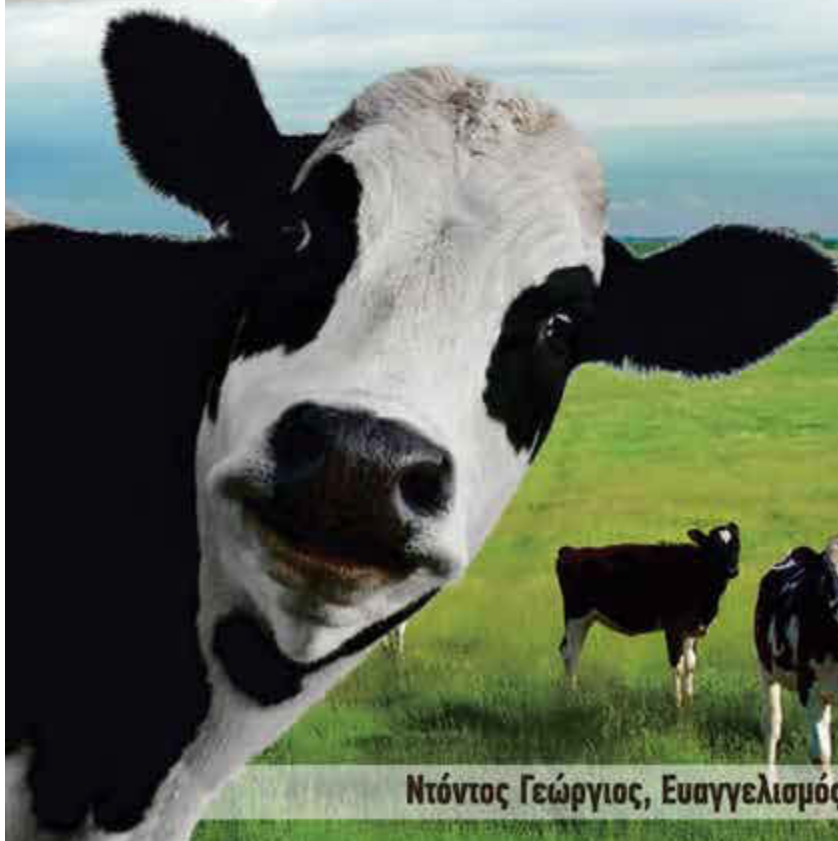
γάλα ελαφρύ 1Lit



γάλα σοκολατούχο 500ml/1Lit



ΕΛΛΗΝΙΚΟ  
ΠΡΟΪΟΝ



αριάνι 500ml



κεφίρ φράουλα  
500ml



κεφίρ  
500ml

Ντόντος Γεώργιος, Ευαγγελισμός Ελασσόνας • ΤΗΛ.: 6936490971



# Γρήγορο αδυνάτισμα... όχι ευχαριστώ!

Γράφει η Μαρία Πλάδα

Κλινική Διαιτολόγος Πανεπιστημίου Οξφόρδης (Bsc)  
Αθλητική Διατροφολόγος Πανεπιστημίου Λονδίνου (MSc)

**Τ**ο καλοκαίρι έφτασε και μέσα από τα δύσκολα χρόνια του Covid-19 αποκτήσαμε ξανά την ελευθερία μας. Είμαστε έτοιμοι για τις παραλίες και τις διακοπές χωρίς όμως να έχουμε πετύχει τους στόχους για απώλεια βάρους...ή μήπως δεν είμαστε πραγματικά; Λίγη η ψυχολογική κούραση, λίγο η αβεβαιότητα της εποχής, το αποτέλεσμα είναι άλλο από αυτό που θα θέλαμε.

Ανοίγεις το κινητό και στα κοινωνικά δίκτυα, είναι όλες κούκλες, υπέρλαμπρες, στα τέλεια κιλά, με τις τέλειες αναλογίες και μια κλεφτή ματιά στον καθρέπτη είναι αρκετή για να αρχίσεις να αναρωτιέσαι, εγώ πως είμαι έτσι; Τί κάνω λάθος; Το αίσθημα της αποτυχίας, το αίσθημα της βιασύνης για γρήγορη απώλεια βάρους κυριαρχούν και κάπως έτσι βρίσκεσαι στην αναζήτηση για την κατάλληλη «δίαιτα» που θα σε κάνει γρήγορα να μοιάζεις με την αγαπημένη σου ινφλουένσερ!

Πόσοι κίνδυνοι και πόσες παγίδες είναι κρυμμένες πίσω από την ανάγκη για γρήγορη και εύκολη απώλεια βάρους. Κίνδυνοι και παγίδες όχι μόνο, για τη σωματική υγεία αλλά κυρίως για την ψυχική ισορροπία. Η ανάγκη για το ιδανικό βάρος είναι επιθυμητή για λόγους υγείας, πρόληψης και ευεξίας. Όταν όμως έχει να κάνει με τα λανθασμένα πρότυπα που παρατηρούμε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τότε αγγίζουμε τα όρια της νοσηρότητας σε ψυχολογικό επίπεδο. Οι κίνδυνοι αυτοί αφορούν κυρίως σε μικρότερες ηλικίες κοριτσιών και αγοριών, στα οποία ασκούν κακή επιρροή και αρνητική εικόνα του σώματός τους.

Είναι ανάγκη να τονίσουμε πως το αυξημένο βάρος, οι κακές διατροφικές συνήθειες και η έλλειψη καθημερινής άσκησης επηρεάζει την υγεία αρνητικά και αυτός είναι ο λόγος που κα-

λούμαστε να διορθώσουμε τους παραπάνω παράγοντες. Αυτά, για να διορθωθούν απαιτούν χρόνο, ώστε η σωστή διατροφή και η άσκηση να αποτελέσουν αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητας.

Πολυάριθμες μελέτες σε έγκυρα επιστημονικά περιοδικά έχουν αποδείξει με τα χρόνια πόσο μεγάλη επιβάρυνση και βλάβες μπορούν να προκληθούν από την γρήγορη απώλεια βάρους. Γρήγορες και απότομες μεταβολές στο βάρος μπορεί να χαρίζουν χαρά στο διαιτώμενο όμως αυτό δεν αποτελεί σωστή πρακτική. Σημαντικότατο είναι να καλύπτουμε τις ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά και όχι απλά σε θερμίδες. Μέγιστο λάθος να πιστεύουμε πως εάν καταναλώσω τις σωστές θερμίδες θα χάσω βάρος! Αυτό από μόνο του δεν αρκεί.

**Το ανθρώπινο σώμα έχει την ανάγκη να τραφεί σωστά ώστε να αποβάλλει το περιττό βάρος και λίπος. Παράλληλα η ψυχή χρειάζεται τροφή, ώστε να μην αισθανθεί τη στέρηση** και να μην πυροδοτήσουμε διατροφικές διαταραχές (υπερφαγία κ.α). Όταν στη διατροφή υπάρχει ισορροπία σε θρεπτικά συστατικά τότε το αποτέλεσμα είναι θεαματικό, όχι μόνο στον αριθμό της ζυγαριάς αλλά και στην ενέργεια, την ευεξία και την πληρότητα που αισθάνεται το άτομο.

Η διατροφή αποτελεί μία τεράστια επιστήμη προληπτικής Ιατρικής που μπορεί να προλαμβάνει και να θεραπεύει την αρρώστια. Προνόμιο για τη χώρα μας αποτελεί η Μεσογειακή Διατροφή με την αποδεδειγμένη προληπτική και θεραπευτική δράση ενάντια στις χρόνιες παθήσεις που μαστίζουν τον Δυτικό κόσμο. **Εφαρμογή της Μεσογειακής διατροφής στην καθημερινότητα μπορεί να εξασφαλίσει σωστή απώλεια βάρους μέσα από**

*«Η μεσογειακή διατροφή λοιπόν αποτελεί τον καλύτερο τρόπο διατροφής για όλη την οικογένεια καθώς για όσους επιθυμούν να χάσουν βάρος. Αρκεί τα γεύματα να είναι σωστά σχεδιασμένα και βασισμένα στις ανάγκες του κάθε ατόμου»*



**την κατανάλωση ολοκληρωμένων γευμάτων χωρίς στέρηση, αρκεί να ακολουθήσουμε τους βασικούς κανόνες της Μεσογειακής διατροφής και του Μεσογειακού τρόπου ζωής.**

Η ποικιλία φρούτων και λαχανικών καθημερινά προσφέρουν πληθώρα αντιοξειδωτικών βιταμινών. Η κατανάλωσή τους όμως είναι σημαντικό να γίνεται με μέτρο καθώς και οι υγιεινές τροφές περιέχουν θερμίδες και υδατάνθρακες τους οποίους όταν ο οργανισμός δεν τους μεταβολίζει λόγω χαμηλής φυσικής δραστηριότητας, τότε τους αποθηκεύει με τη μορφή του λίπους.

Τα μούρα, οι φράουλες, τα κεράσια, το καρπούζι, το πεπόνι,

τα νεκταρίνια κ.ά. αποτελούν εξαιρετικές πηγές βιταμινών την καλοκαιρινή περίοδο, ενώ τα τοματίνια, η ντομάτα, η μελιτζάνα, το κολοκύθι, η πιπεριά, η αγκινάρα, κ.ά. αποτελούν τις καλύτερες επιλογές σαλάτας καθώς είναι πλούσια σε βιταμίνη C, καροτίνη, λυκοπένιο και άλλα αντιοξειδωτικά συστατικά.

**Τα δημητριακά ολικής άλεσης έχουν σημαντικό ρόλο στην καθημερινή διατροφή και ιδιαίτερα τα μη επεξεργασμένα. Προσοχή στα επεξεργασμένα τρόφιμα τα οποία έχουν κρυμμένο λίπος, ζάχαρη και καρκινογόνα συντηρητικά.**

Το γιαούρτι και το κεφίρ με φυσικά προβιοτικά περιέχουν πρωτεΐνη και ασβέστιο τα οποία επίσης συμβάλλουν στην απώλεια λίπους από τον οργανισμό και στη διατήρηση της φυσιολογικής χλωρίδας του εντέρου.

Οι ζωικές πρωτεΐνες να καταναλώνονται με μέτρο και ο διαιτώμενος να μην επηρεάζεται από τη «διατροφική μόδα» της εποχής, που προτείνει κρέας και σαλάτα για απώλεια βάρους καθώς είναι εντελώς λάθος και μπορεί να προκαλέσει πολλά προβλήματα στην υγεία (όπως δυσκοιλιότητα, αυξημένα λιπίδια αίματος, πολυπόδες εντέρου, νευρική υπερευαισθησία κ.ά). Σύμφωνα λοιπόν με τη Μεσογειακή διατροφή η κατανάλωση κρέατος να μην είναι συχνή και να αντικατασταθεί με φυτικής προέλευσης πηγές πρωτεΐνης όπως είναι τα όσπρια τα οποία σε συνδυασμό με ρύζι ή άλλο δημητριακό αποτελούν ένα γεύμα υψηλής πρωτεϊνικής αξίας και εξαιρετική θρεπτική αξία.

Επιπρόσθετα, η πρωτεΐνη από **τα ψάρια ιδιαίτερα τους καλοκαιρινούς μήνες** είναι πολύτιμη καθώς το ψάρι περιέχει πολύτιμα ω-3 λιπαρά οξέα τα οποία συμβάλλουν στην καλή υγεία και παράλληλα αποτελεί ένα εύπεπτο ελαφρύ γεύμα βοηθητικό στην απώλεια βάρους.

Σημαντικό όμως είναι τα ψάρια που καταναλώνουμε να είναι αφρόψαρα π.χ. (σαρδέλες, σκουμπρί, γάυρο, σαφρίδι, κολιός, προσφυγάκι, γόπα κ.ά.) καθώς είναι πιο καθαρά και απαλλαγμένα από βαρέα μέταλλα.

Το **ελαιόλαδο** επίσης βάση των πολύτιμων βιταμινών (βιταμίνη E) που περιέχει αποτελεί συστατικό υψηλής αντιοξειδωτικής δράσης. Σημαντικό όμως είναι η κατανάλωσή του να γίνεται με μέτρο καθώς περιέχει πολλές θερμίδες. Μια κουταλιά ελαιόλαδο ανά μερίδα φαγητού και μία κουταλιά στην ατομική σαλάτα είναι αρκετή ποσότητα για τα γεύματά μας.

Οι ξηροί καρποί όπως είναι **τα αμύγδαλα, οι πλιόσποροι, ο κολοκυθόσπορος, ο λιναρόσπορος, τα καρύδια πέκαν κ.ά., αποτελούν ιδανικά σνακ για τις λιγούρες,** όμως με προσοχή καθώς είναι πλούσια σε θερμίδες.

Μία ισορροπημένη διατροφή μπορεί να βοηθήσει στην απώλεια βάρους στο έπακρο. Η χρήση συμπληρωμάτων διατροφής δεν είναι χρήσιμη και μπορεί να είναι και επικίνδυνη όταν συστήνεται από μη ειδικούς.

**Η μεσογειακή διατροφή λοιπόν αποτελεί τον καλύτερο τρόπο διατροφής για όλη την οικογένεια καθώς για όσους επιθυμούν να χάσουν βάρος. Αρκεί τα γεύματα να είναι σωστά σχεδιασμένα και βασισμένα στις ανάγκες του κάθε ατόμου.**

**Τέλος, η φυσική δραστηριότητα παίζει πρωταρχικό ρόλο στην καθολική υγεία τόσο για τους ενήλικες όσο και για τα παιδιά και αποτελεί σύμμαχο στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας και την απώλεια βάρους. Η καθημερινή άσκηση είναι αναγκαία και σε συνδυασμό με τη σωστή διατροφή μπορεί να κάνει θαύματα στην υγεία και την εμφάνιση. Θυμήσου, παν μέτρον άριστον!**



## La Kiatra: Συνδέσου στο σύμπαν σου!

Εντυπωσιακοί κρύσταλλοι από όλο τον κόσμο...  
Σπάνιοι ελληνικοί λίθοι, συλλεκτικής αξίας...  
Πετράδια στο χρώμα του Αιγαίου πελάγους...  
Κοσμήματα που περιγράφουν το μπλε του ουρανού και της  
θάλασσας!

Μάρμαρο ανώτερης ποιότητας... Σαν κι αυτό που οι αρχαίοι  
Έλληνες χρησιμοποίησαν για να φιλοτεχνήσουν θαύματα της  
τέχνης, γλυπτά, αγάλματα, ναούς!

Κοσμήματα που μυρίζουν Ελλάδα και φέρνουν λίγο από τον  
αιγαίοπελαγίτικο αέρα των νησιών μας!

Ασυνήθιστα ορυκτά από μακρινά μέρη, αλλά και από τη γη  
του Περικλή, στην Αττική...

Κοσμήματα με καλοκαιρινή διάθεση, που υπογράφουν στιγ-  
μές θερινής κομψότητας και συνοδεύουν με ανάσες δροσιάς  
πολυτελείς και ξεχωριστές εμφανίσεις.

Κοσμήματα για τον άντρα και τη γυναίκα που παραπέμπουν  
σε αρχαιοελληνικό ύφος...

Μοναδικά κομμάτια που μοιάζουν να έχουν ταξιδέψει στο  
χρόνο!...

Στη La Kiatra κάθε κόσμημα ξεδιπλώνει μία μοναδική ιστορία,  
ένα όμορφο ταξίδι σε έναν ξεχωριστό και δροσερό κόσμο, αυτό  
του ελληνικού καλοκαιριού και της αρχαίας ιστορίας.

Κάθε λίθος στα κοσμήματα της La Kiatra αφηγείται την δική  
του ιστορία, το μακρινό, περιπετειώδες ταξίδι που έκανε στο  
χώρο και στον χρόνο, από τα έγκατα της Γης μέχρι να φτάσει  
στα χέρια της δημιουργού, Ελένη Μόκα!

Γιατί εδώ κάθε λίθος, κάθε κόσμημα αποτελεί μία μοναδική  
περίπτωση!

Όπως μοναδικός είναι κάθε άνθρωπος, που επιδιώκει επαφή  
με κάτι περισσότερο από την απλή ύλη...

Για όποιον αναζητά σύνδεση με κάτι ανώτερο και αιθέριο...  
"Connect to your universe!"

Δηλαδή... συνδέσου με το σύμπαν σου!!!

Αυτό είναι το σύνθημά μας στη La Kiatra για εκείνους που  
επιθυμούν κάτι περισσότερο από ένα απλό κόσμημα!...

Για περισσότερες εικόνες δροσιάς και κοσμήματα μοναδικά  
με ξεχωριστή προσωπικότητα, επισκεφθείτε το e shop της La  
Kiatra στο [www.lakiatra.com](http://www.lakiatra.com)



# Διακοπές με βιβλία από τον «Άνεμο»

• **Η ήερα με το τατουάζ**  
Πασχαλία Τραυλού.  
Εκδόσεις: Διόπτρα.



... Λα-γοκοιμή-θηκε, και ανάμεσα στον ύπνο και στον ξύπνιο της νόμιζε πως ξεπρόβαλε στο δωμάτιο

η παράξενη ελαφίνα που είδαν στον δρόμο τους. Ένας άγιος άνεμος ανάδευε ξανά το τρίχωμά της, παρότι ο χώρος ήταν κλειστός σαν κονσέρβα. Κοιτάζονταν ακίνητες. Το χρώμα των ματιών του ζώου είχε την κοβαλτένια απόχρωση των δικών της ματιών. Όταν όμως η Αίθρα έκανε να το καϊδέψει, εκείνο αποτραβήχτηκε και πήρε τη μορφή μιας γυναίκας με παράξενα, έγχρωμα τατουάζ. Η φιγούρα ενός ελαφιού ξεχώριζε ανάμεσά τους...

Έπειτα από τον θάνατο του γιου της, η αρχαιολόγος και συγγραφέας Αίθρα Μπάξερ βυθίζεται στο ποτό και την κατάθλιψη. Όταν όμως της γίνεται η πρόταση από την ανθρωποαρχειολόγο Άντριαν Μάγινο να συμμετέχει σε μια αρχαιολογική αποστολή στα Αλτάια όρη προκειμένου να αποδειχτεί πως οι Αμαζόνες ήταν πρόσωπα υπαρκτά, αποφασίζει να ενδώσει. Μια κόκκινη κλωστή, ο πίνακας Πληγωμένο ελάφι της Φρίντα Κάλο, το νερό απ' την πηγή των ελαφιών και το βοτάνι του θανάτου, μαζί με μια πλειάδα ηρώων που αλληλεπιδρούν σε παρόν και παρελθόν με διπλές ταυτότητες, δημιουργούν έναν ισχυρό ιστό μυστηρίου, προσφέροντας ένα απίστευτο ταξίδι στον χρόνο. Ένα βιβλίο για μια εποχή όπου τα όρια ήταν ρευστά ανάμεσα στην πραγματικότητα και τον θρύλο, την ιστορία και τον μύθο, τους ανθρώπους και τους θεούς.

• **Ο Βασιλιάς Πεθαίνει Πάντα Τελευταίος**  
Κλαίρη Θεοδώρου.  
Εκδόσεις: Ψυχογιός.



Μια διάσημη συγγραφέας αστυνομικών μυθιστορημάτων που, αποφασίζοντας να σκοτώσει τον βασικό

ήρωα των βιβλίων της, πέφτει ξαφνικά σε δυσμένεια. Ένας σύζυγος-τρόπαιο που ετοιμάζεται να την εγκαταλείψει για τη νεότερη ερωμένη του. Ο πανταχού παρών Βασιλιάς και ο Γελοτοποιός του, που στοιχειώνουν κάθε κίνησή της. Κι ένας ανώτατος επιθεωρητής –σε μια γκρίζα και παγωμένη πόλη– κόντρα σε όλα τα μυθιστορηματικά κλισέ. Μόναχο, 2018. Η Λούνα Μάρκος, πασίγνωστη συγγραφέας, σκηνοθετεί με τη συγκατάθεση του σύντομα πρώην συζύγου της τη δολοφονία του, προκειμένου να προκαλέσει εκ νέου φρενιτίδα στα μίντια με το όνομά της. Δε φαντάζεται όμως πως η πραγματικότητα ξεπερνά πολλές φορές κάθε φαντασία, καθώς μονάχα η αλήθεια μπορεί να μετατραπεί τελικά στον απόλυτο εφιάλτη. Ένας ειδικός φόνος οδηγεί τους πάντες στην παράνοια. Τίποτα δεν είναι αυτό που φαίνεται και κανένας δεν είναι αθώος, ενώ τα γεγονότα μοιάζουν να διαστρεβλώνονται σαν σε παραμορφωτικό καθρέφτη. Γιατί τελικά είναι οι οικογενειακές ιστορίες –αυτές που «γράφονται» μέσα σε τσεσερις τοίχους– που μπορεί να αποδειχθούν οι πιο τρομακτικές απ' όλες.

Ένα θρίλερ για την ανατροπή που έρχεται μετά την κίνηση ματ. Γιατί, ως γνωστόν, ο Βασιλιάς πεθαίνει πάντα τελευταίος. Κάποιες φορές, όμως, δεν πεθαίνει και καθόλου.

• **Το νερό της λίμνης δεν είναι ποτέ γλυκό**  
Giulia Caminito Μετάφραση: Δήμητρα Δόση.  
Εκδόσεις: Διόπτρα



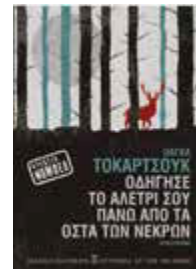
Ένα αρχαίος κρατήρας που λίγο λίγο γέμισε νερό –στάσιμο νερό, που μυρίζει βρύα και λάσπη.

Αυτή εί-

ναι η λίμνη Μπρατσάνο. Εδώ φτάνει η Αντόνια για να στήσει το σπίτι της, ύστερα από αμέτρητες μάχες για να βρει μια στέγη της προκοπής στη Ρώμη. Η περήφανη, πεισματάρα Αντόνια, με τον ανάπρη άντρα και τα τέσσερα παιδιά, που παλεύει λυσοσάλα για μια καλύτερη ζωή. Η Αντόνια, που σπρώχνει όλες τις ελπίδες της στην κόρη της, την Γκάια, γ' αυτό την κυνηγάει σαν Κέρβερος: να μάθει γράμματα, να σπουδάσει, ν' ανεβεί κοινωνικά. Και η Γκάια; Η Γκάια μαθαίνει να μη ζητάει, να μην παραπονιέται, να διαβάζει. Να κάνει το θέλημα της μάνας της, που γίνεται ολοένα πιο σκληρή και εμμονική. Αλλά, κάθε φορά που σηκώνει το κεφάλι της, το βλέμμα της Αντόνια την καρφώνει σαν λεπίδα. Η Γκάια βουτάει στη λίμνη χωρίς να φοβάται τα βάθη, τρέχει τις νύχτες μ' ένα μηχανάκι με σβηστά τα φώτα, εξεγείρεται με την αφόρητη κοινοτοπία της ζωής. Η Γκάια ξέρει πως, όσο κι αν προσπαθήσει, δεν θα γίνει ποτέ «σαν τους άλλους», όπως ονειρεύεται η Αντόνια. Η νέα χιλιετία έχει μπει, κάπου μακριά ο κόσμος αλλάζει, αλλά εδώ, μπροστά στη λίμνη, όλα μένουν ίδια. Όσο κι αν τρέξεις, μπροστά σου θα 'ναι πάντα το στάσιμο νερό μιας ζωής χωρίς προοπτική.

Ένα εντυπωσιακό μυθιστόρημα που συνεπέρα την Ιταλία το 2021.

• **Οδήγησε το αλέτρι σου πάνω από τα οστά των νεκρών**  
Ολγκα Τοκαρτσουκ.  
Μετάφραση: Αναστασία Χατζηγιαννίδη.  
Εκδόσεις: Καστανιώτη.



Τον χειμώνα η όμορφη Κοιλάδα του Κλότσκο μετατρέπεται σε ένα μέρος αρκετά ερημικό και μάλλον

αφιλόξενο. Μεταξύ των λιγοστών κατοίκων που παραμένουν εκεί είναι η Γιανίνα Ντουσέικο, λάτρης της αστρολογίας, η οποία στον ελεύθερο χρόνο της προσέχει τα σπύια των απόπνων γειτόνων και μεταφράζει ποιήματα του Μπλέικ. Κάπως έτσι γεμίζει τις μέρες της αυτή η ώριμη και μοναχική γυναίκα. Από τους άλλους, πάλι, η ίδια θεωρείται ιδιότροπη και εκκεντρική, αν όχι τρελή, επειδή ακριβώς προτιμά την παρέα των ζώων παρά των ανθρώπων. Όσοι κάποια στιγμή η γαλίνη του τόπου διαταράσσεται, γίνεται ένας φόνος. Δεν πρόκειται για μεμονωμένο περιστατικό. Τα πτώματα αυξάνονται και τα θύματα είναι κυνηγοί. Τι συμβαίνει; Η Γιανίνα κάτι υποψιάζεται και αναλαμβάνει να διερευνήσει την υπόθεση. Ακολουθεί όμως τα σωστά ίχνη; Η βραβευμένη με το Νόμπελ Λογοτεχνίας Ολγκα Τοκαρτσουκ αφηγείται μια αντισηματική ιστορία μυστηρίου και αγωνίας με γρήγορο ρυθμό και παιγνιώδη διάθεση. Δημιουργεί ένα υπαρξιακό θρίλερ, με κοινωνικό και πολιτικό ορίζοντα, που προσλαμβάνει ωστόσο φιλοσοφικές και μεταφυσικές διαστάσεις. Ένα ακατάτακτο και απολαυστικό μυθιστόρημα για την αξία της ενσυναίσθησης.



# Διήγηση για παιδιά

## Η πείνα

Η ζέστη ήταν αφόρητη. Τι θερμό καλοκαίρι κι αυτό, έτσι θα είναι όλα απ' εδώ και πέρα; Ένα σκουπιδιάρικο που πέρασε από μπροστά μου αφήνοντας όλη του την μπόχα, έκοψε απότομα τη σκέψη μου. Πίσω του έσταζαν βρώμικα ζουμιά. Αποφάσισα να μπω στον αγαπημένο μου φούρνο. Συνήθως τα πρωινά πίνω σκέτο καφέ όταν βρίσκομαι στο κέντρο φροντίζω να γεύομαι την σπανακόπιτα του κυρ- Τάκη. Κατηφόριζα την Αρεοπαγίτου. Στις πρώτες μπουκιές είδα έναν γέρο να κάθεται δεξιά στο πεζοδρόμιο.

Έχει πολλούς εκεί. Πωλητές, μικροπωλητές, άστεγους, νέους, γέρους και πρεζάκια. Συνήθως τους προσπερνώ. Εκείνος όμως ήταν διαφορετικός. Δεν είχε ούτε καρτέλα «πεινάω», ούτε καπέλο για χρήματα. Είχε την πλάτη ακουμπισμένη στον τοίχο και τα πόδια του ήταν σκεπασμένα με μια παλιά κουβέρτα. Από πάνω φορούσε μονάχα ένα λευκό φανελάκι τιράντα. Ήταν αξύριστος, αλλά με βλέμμα καθαρό.

Κοντοστάθηκα τον ρώτησα αν θέλει να του πάρω κάτι για φαγητό ή να του κόψω ένα κομμάτι από αυτό που τρώω. Ο γέρος με κοίταξε κάπως απορημένος και μου είπε αν θέλω ντε και καλά να του πάρω κάτι, ας είναι από τον τύπο απέναντι. Ήταν ένας παλαιοπώλης, πωλούσε παλιά βιβλία μεταχειρισμένα, όλα ένα και δύο ευρώ. Χωρίς να το πολυσκεφτώ πήγα και του πήρα το πρώτο βιβλίο που βρήκα μπροστά μου: Τη Δίκη, του Κάρφα.

«Το έχω διαβάσει αλλά δεν πειράζει, καλό είναι» μου λέει. Του αφήνω κι ένα μπουκάλι παγωμένο νερό και πάω να φύγω. «Σε μένα συμβαίνει το εξής. Πεινάει το μυαλό και όχι το στομάχι» συνέχισε ο γέρος. Αυτή την φορά τον κοίταξα εγώ κάπως απορημένος. «Το ήξερες ότι πέθανε ο Σιμόπουλος;». «Όχι» του απαντώ μονολεπτικά. «Αυτός το έλεγε αυτό...». Του χαμογέλασα κι έφυγα. Καθώς συνέχιζα να τρώω την σπανακόπιτα, γκούγκλαρα να δω ποιος ήταν ο Σιμόπουλος.

**Γράφει  
ο Λάμπρος  
Αναγνωστόπουλος**

## Προτάσεις από το βιβλιοπωλείο Καλτσάς

### Να είχα, λέει, μια τρομπέτα

**Δούκα Μάρω**  
Εκδόσεις Πατάκη  
384 σελ.



Γειτονιά σε γειτονιά, από παγκάκι σε παγκάκι. Από το εδώ στο εκεί, από την Αθήνα του σήμερα στην Κρήτη των παιδικών της χρόνων. Ασφαλής μέσα στις φαντασιώσεις της, βέβαιη ότι η ζωή της εξαρτάται από τα μικρά και τα ταπεινά, παίρνει τους δρόμους με τις τρεις πεθαμένες γιαγιάδες της για συντροφιά: την όμορφη Αφροδίτη, με τα παραμύθια και τις γυιές• τη Σφρακιανή Εργινιά, τη βουνίσια αρχόντισσα με τα δώρα• την περίλυπη Φιλαρέτη, τη σπουδαγμένη, με τα ιταλικά και το μαντολίνο της. Εικόνες, σκέψεις, εμμονές, Παραμιλιπτό, ονειροπόλημα, η χειμαρρώδης εξομολόγηση μιας γυναίκας από πλατεία σε πλατεία, από περιπλανήσεις, στόματα πεινασμένα για ιστορίες, καθείς και το παγκάκι του. Έρωτες, γάμοι, φονικά, πανηγύρια και γεννητούρια, η ορμή του χρόνου, το βουπτό της Ιστορίας, πόλεμοι, κακουχίες, ο μόχθος των ανθρώπων. Κατίνα-Κάτια-Κατίγκω, η αμετανόητη Κάκια που ονειρευόταν ότι τρέχει με το έλκθρο στο χιονισμένο άγνωστο. Από ένα δυάρι στην Πατισίω, μ' ένα παγκάκι ορμητήριο, γεννήθηκε ή δεν γεννήθηκε ακόμη, όλα έχει την τέχνη να τα επινοεί. Παιγνιώδης, παθιασμένη, τρυφερή, γλυκόπικρη, μια αφήγηση ποταμός για τη διαχρονική γυναικεία εμπειρία.

### «Να βρω ξανά του νήματος την άκρη...». Σχεδιάσμα ποιητικής βιογραφίας του Θανάση Παπακωνσταντίνου

**Ναρ Λέων**  
Εκδόσεις Πατάκη  
160 σελ.

«Λοιπόν, διηγηθείτε μου τι έγινε εδώ, να βρω ξανά του νήματος την άκρη». Ένα βιβλίο για τον σικουρικό κόσμο του Θανάση Παπακωνσταντίνου, που έχει αγαπηθεί πολύ χάρη στα τραγούδια του. Στα δύο μέρη αυτού του σχεδιασματος ποιητικής βιογραφίας –«Με τη δική του περπατοσιά» και «Θεματική και καταβολές»– εξετάζεται, μεταξύ άλλων,



η κοινωνική διάσταση των στίχων του Παπακωνσταντίνου, που με ποικίλους τρόπους αποτυπώνουν την ένταση της υπαρξιακής αγωνίας, καθώς και η σχέση τους με το δημοτικό τραγούδι και τη νεότερη ποίηση. Επιχειρείται επίσης, μέσα από χαρακτηριστικά παραδείγματα τραγουδιών, η κατανόηση του βλέμματος του δημιουργού προς τον κόσμο και τον εαυτό του, την κοινωνία και το άτομο, το παρόν και το παρελθόν, τη μνήμη και το όραμα, την Ανατολή και τη Δύση. Στην προσπάθεια σύνθεσης του βιβλίου αυτού συνέβαλε ο ίδιος ο Θανάσης Παπακωνσταντίνου, απαντώντας πρόθυμα σε ερωτήσεις του συγγραφέα σχετικά με την ποιητική του κοσμοθεωρία.

### Ο έρωτας είναι παιχνίδι,

**μωρό μου**  
**Δήμητρα Παπαδοπούλου**  
Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ  
392 σελ.



Η ηρωίδα είναι μια από τις συνθησιμένες περιπτώσεις που έλαβε την πάγια εντολή να σπουδάσει, να γίνει ένα αξιοπρόσεκτο μέλος της αγέλης και, αν είναι δυνατόν, ο αρχηγός της. Όλα τα άλλα μοιάζανε μόνο με χάσιμο χρόνου.

Κι έτσι βρέθηκε φοιτήτρια στα Εξάρχεια, στα μπαρ, στις καταλήψεις και στη γεμάτη ελπίδες εποχή για επανάσταση, να σπαταλάει τη μοναδική περιουσία του ανθρώπου: τον χρόνο.

Μην ξέροντας προς τα πού να πορευτεί, κατευθύνθηκε προς έναν έρωτα, που τον λέγανε Βασίλη.

Εκεί πάνω κούμπωσε όλες τις ελπίδες για τα δύσκολα ερωτήματα της υπαρξης.

Και ένα βράδυ, ανακατωμένη με τη μωρωδιά του δακρυγόνου και του τσιγάρου, άκουγε απαντήσεις από μια ξέμπαρπη, που πριν γίνει αστρολόγος έκανε πιάτσα στη Σόλωνος. «Άκου! Εσείς σε προηγούμενη ζωή ήσασταν αντρόγυνο».

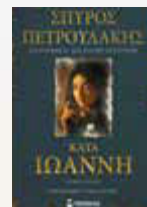
«Σ' αυτήν μπορείς να μου πεις τι είμαστε;» «Κάτσε, βρε παιδάκι μου, εδώ μάλλον πληρώνεις όσα του 'κανες τότε. Αυτός σε άλλη

ζωή ήτανε πολύ πιστός κι εσύ πήγαινες με άλλους και τώρα σε ξεπληρώνει». «Σε ποια ζωή ήμασταν αντρόγυνο;» τη ρώτησε. «Α, πολύ παλιά». «Πόσο παλιά;» «Μπορεί και στην αρχαία Αίγυπτο».

Το 'κανε εικόνα αυτή στην αρχαία Αίγυπτο να κουβαλάει φαί και ο Βασίλης μέσα στον ήλιο να χτίζει πυραμίδες. «Μωρέ, ας είχα εγώ τον Βασίλη σύζυγο πιστό κι ας ήταν και στην αρχαία Αίγυπτο κι ας ήμουνα τώρα μούμια!»

Τόσο πολύ είχε καψουρευτεί.

**Κατά Ιωάννη**  
**ΠΕΤΡΟΥΛΑΚΗΣ ΣΠΥΡΟΣ**  
Εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ  
496 σελ.



Χανιά, σήμερα

Στην Ιερά Μονή της Παναγίας Ακρωτηριανής ο συντηρητής έργων τέχνης Σταύρος Βεγράκης ανακαλύπτει μια αριστουργηματική και συνάμα «βλάσφημη» εικόνα, που κανείς δεν θα περίμενε να βρίσκεται σ'

ένα μοναστήρι. Ποιος είναι, άραγε, ο άγνωστος δημιουργός της, του οποίου την τέχνη χαρακτηρίζει ένας γνήσιος και απαράμιλλος ρεαλισμός, και κυρίως πώς έφτασε να ακολουθήσει μια τόσο τολμηρή τεχνική στις αγιογραφίες του;

Σε ένα ταξίδι του στη Σμύρνη ο Βεγράκης θα βρει την άκρη της ιστορίας σε ένα εντελώς απρόσμενο μέρος. Επιστρέφοντας στα Χανιά, θα του αποκαλυφθεί μια τραγική ιστορία, βαθιά θαμμένη στη μνήμη της πόλης.

Χανιά, 1900-1922

Μια μάνα ψαλιδίζει με άκαρδο πείσμα τις φτερούγες που πάνε να φυτρώσουν στις πλάτες του παιδιού της. Ξεφεύγοντας για λίγο από το υγρό υπόγειο, τη φυλακή του, ο Ιωάννης, ένας «ατελής» άνθρωπος, πασχίζει να φτάσει στην τελειότητα. Ο νεαρός ζωγράφος τολμά το αδιανόπο, αδιαφορώντας για το τίμημα. Βλασφημία ή ωδή στον έρωτα είναι η δημιουργία του; Ποιος, όμως, μπορεί να κρίνει την τέχνη που πηγάζει από την αλήθεια της ψυχής;

Στη δίνη της ανασφάλειας και των τραγικών ιστορικών γεγονότων, δύο νέα παιδιά δεν διστάζουν να ερωτευτούν μέχρι εσχάτων. Έναν αιώνα μετά, η αγάπη, η ανθρώπινη αναλγησία και το φοβερό τέλος είναι αδύνατο να ξεχαστούν...

# Σκύλος, υγεία, ασφάλεια και μπάνιο στη θάλασσα

Γράφει ο Νίκος Μπούζης  
Larisa Dog Academy  
www.all4pet.gr

**Ε**τοιμαζόμαστε για το καλοκαιρινό μας μπάνιο μαζί με το σκύλο μας. Τι θα πρέπει να προσέξουμε για το μπάνιο του σκύλου στη θάλασσα, την υγεία του και την ασφάλειά του.

**Υγεία:** Οι σκύλοι το καλοκαίρι, σε σχέση με τον χειμώνα, παίζουν αρκετά σε περισσότερα και διαφορετικά μέρη σε εξωτερικούς χώρους. Έτσι πρέπει να προσέχουμε να τηρούμε το πρόγραμμα των εμβολίων τους κανονικά. Επίσης προσοχή σε τοξικά λουλουδιά, φυτά και γκαζόν που ενδεχομένως έχει φάρμακα ή άλλου είδους χημικά που μπορεί να γίνουν επικίνδυνα για την υγεία του. Δεν ξεχνάμε ποτέ να παρέχουμε προστασία στο σκύλο μας από τσιμπούρια, ψύλλους, σκνίπες και κουνούπια ώστε να αποφύγουμε όσο μπορούμε δυσάρεστες εκπλήξεις και ασθένειες.

Επιπλέον βουρτσίζουμε πάντα το τρίχωμά του ώστε να μην υπάρχουν κόμποι, να μένει λείο και καθαρό και

να μην επηρεαστεί η υγεία του μακροχρόνια.

**Ασφάλεια:** Σε ώρες που η ζέστη είναι μεγάλη και ο ήλιος καίει, εάν πρέπει να βγει βόλτα ο σκύλος μας ελέγχουμε προσεκτικά τοποθετώντας τα χέρια μας στο έδαφος ώστε να δούμε εάν η θερμοκρασία του είναι εντάξει για να μπορέσει να περπατήσει με ασφάλεια χωρίς να πάθει εγκαύματα στις πατούσες του. Στην παραλία ο σκύλος πρέπει να είναι πάντα σε μέρος σκιερό και με άφθονο δροσερό νερό στη διάθεσή του. Επίσης το πολύωρο τρέξιμο και η άσκηση στην καυτή άμμο μπορεί να δημιουργήσει και πάλι εγκαύματα ή φουσκάλες στις πατούσες του. Τα σκυλιά με κοντό τρίχωμα, ανοιχτόχρωμο τρίχωμα και ανοιχτόχρωμο δέρμα μπορούν να καούν εύκολα από τον ήλιο. Έτσι με τη συμβουλή του κτηνιάτρου μας εφαρμόζουμε όπου χρειάζεται αντιηλιακό και όχι πολύ ώρα στον ήλιο. Αντίστοιχα σκυλιά με σκουρόχρωμο τρίχωμα, μακρύτριχα και με σκούρο δέρμα μπορούν πιο εύκολα, εάν δεν προσέξουμε, να πάθουν θερμοπληξία.

Προσέχουμε όταν ο σκύλος βρίσκεται στο νερό να μη γίνει εύκολος στόχος για μέδουσες και άλλα παράσιτα της

θάλασσας. Επιπλέον δεν τον αφήνουμε να πει θαλασσινό νερό γιατί το αλάτι μπορεί να κάνει ζημιά στην υγεία του. Όταν τελειώσει τις βουτιές στη θάλασσα τον ξεπλένουμε καλά με άφθονο «γλυκό» νερό ώστε να αποφύγουμε δερματικά εκζέματα.

**Μπάνιο στη θάλασσα:** Μην πείσετε ποτέ το σκύλο σας να μπει στο νερό εάν εκείνος δεν το θέλει. Μπορεί να δημιουργήσουμε μία αρνητική εμπειρία και να αποκτήσει φοβία σε σχέση με τη θάλασσα. Κάποια σκυλιά είναι από τη φύση τους καλοί κολυμβητές και μπορεί να μπουν αμέσως και χωρίς πρόβλημα στη θάλασσα. Εάν ο σκύλος μας είναι διστακτικός μπορούμε να τον βοηθήσουμε να νιώσει πιο άνετα, είτε με ένα από τα αγαπημένα του παιχνίδια ή με κάποια λικουδιά ώστε να μπει και εκείνος και να απολαύσει το καλοκαιρινό μπάνιο.

Σε ένα σκυλάκι το οποίο δεν έχει ξανακάνει ποτέ μπάνιο ιδανικά φοράμε ένα σωσίβιο. Επίσης προσέχουμε πόση ώρα κολυμπάει ο σκύλος μας ώστε να μην κουραστεί πολύ και πάντα πρέπει να τον έχουμε υπό την επίβλεψή μας ώστε να τον βοηθήσουμε εάν κάτι συμβεί.





# ασφάλειες

αστικής ευθύνης

επιχείρησης

υγείας

κατοικίας

οχήματος

και σκάφους



# NET-INSURANCE

## ΔΙΚΤΥΟ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΩΝ ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΤΩΝ

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

ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟΙ ΠΡΑΚΤΟΡΕΣ  
ΒΑΣΙΛΑ ΣΤΑΜΑΤΙΑ 6977459510  
ΓΡΕΚΑ ΘΕΑΝΩ 698 439 2309  
ΚΑΡΑΒΑΓΙΟΠΟΥΛΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ  
6948083217  
ΝΤΑΝΙΚΑΣ ΜΙΧΑΗΛ 693 676 9456  
ΠΙΑΧΑ ΑΘΑΝΑΣΙΑ 6938706976

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 ΠΙΑΤΣΑ 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 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/ση Επιθεώρησης Διυτ.  
Μακεδονίας), Νταούτη Γιαννούλα,  
Επιθεωρητής Ανάπτυξης,  
ΓΡΑΜΜΟΥ 65, 52100, ΚΑΣΤΟΡΙΑ  
Τηλ. 2467083510  
Fax: 2467083512  
Mob. 6977990871  
ntaoutli-@hotmail.com

Πρώτοι

στην επιλογή  
των Λαρισαίων  
καθημερινά...

**larissanet.gr**



**kw ONE**  
KELLERWILLIAMS®  
ΚΤΗΜΑΤΟΜΕΣΙΤΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

ΕΙΜΑΣΤΕ  
**ΟΙ ΕΙΔΙΚΟΙ ΣΤΑ ΕΝΟΙΚΙΑ**  
ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΕΙΤΕ ΜΑΣ ΤΟ ΑΚΙΝΗΤΟ ΣΑΣ



**ΛΑΡΙΣΑ**

Ηρ. Πολυτεχνείου 61  
2410 539429-30

[www.kwone.gr](http://www.kwone.gr)  
[www.akinita-larisa.gr](http://www.akinita-larisa.gr)

**ΑΘΗΝΑ**

Λεωφ. Βασιλίσσης Σοφίας 10  
2110 131911

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

**ΤΡΙΚΑΛΑ**

Χατζηγάκη 12  
2431 402323

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

**ΚΑΡΔΙΤΣΑ**

Νικ. Πλαστήρα 12  
24410 80900-901

[www.kwone.gr](http://www.kwone.gr)  
[www.akinita-karditsa.gr](http://www.akinita-karditsa.gr)



# Η ΛΑΡΙΣΑ

## 936 έργα

αλλάζει!



ΣΥΝΟΛΙΚΟΥ ΠΡΟΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ 959 ΕΚ. €



- 1 Ανέγερση Εργαστηρίων Ειδικής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης Και Κατάρτισης (Ε.Ε.Ε.Ε.Κ) ατόμων με αναπηρίες.
- 2 Αποκατάσταση Αρχαίου Θεάτρου Λάρισας.
- 3 Κατασκευή Λεωφόρου Καραμανλή.
- 4 Βιολογικός Καθαρισμός και Δίκτυα Αγιοκάμπου – Σωτηρίτσας και Βελίκας.
- 5 Ολοκλήρωση Προσκήνιου Πολιτισμού.
- 6 Φράγμα Γυρτώνης,.
- 7 Κατασκευή Κολυμβητηρίου Νέας Πολιτείας.
- 8 Ιατροτεχνολογικός εξοπλισμός για Γενικό Νοσοκομείο Λάρισας, Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Λάρισας και Δομές Υγείας.
- 9 Κτίριο Βιοχημείας – Βιοτεχνολογίας.
- 10 Κατασκευή Λιμνοδεξαμενής Καστρί.



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Ταμείο  
Περιφερειακής Ανάπτυξης



Περιφέρεια Θεσσαλίας  
Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης  
Π.Ε.Π. ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ 2014-2020

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη