

ATHENSvoice

Summer
Guide
'20

αχ δροσιά...
και
social distancing

75
γνωστοί

συγγραφείς
καλλιτέχνες
πολιτικοί
επιχειρηματίες

πάνε διακοπές
με την Α.Υ.



102.5
ATHENS
VOICE
RADIO

#PLASTICFREE SANTORINI

ΣΤΟ ΝΗΣΙ ΜΑΣ ΕΙΝΑΙ ΟΛΟΙ ΕΥΠΡΟΣΔΕΚΤΟΙ, ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΤΟ ΠΛΑΣΤΙΚΟ

Περάστε φανταστικά
προσέχοντας πραγματικά το
περιβάλλον. **Ανακυκλώστε**
ενέργεια και υλικά.

Μην αφήσετε τίποτα πίσω
παρά μόνο θετική διάθεση.
Καθαρίστε το μυαλό από
έννοιες, την παραλία και
τη θάλασσα από **πλαστικά**
μίας χρήσης. Γεμίστε τροφή
το σώμα και το πνεύμα,
χωρίς σπατάλη νερού
και άλλων φυσικών πόρων
του νησιού.

Γίνετε μέρος του κινήματος
και υποστηρίξτε
τις δράσεις μας για
ορθή χρήση πλαστικού.



Powered by



Εκδότης-Διευθυντής Φώτης Γεωργελές

Σύμβουλος Έκδοσης Σταυρούλα Παναγιωτάκη Διευθύντρια Σύνταξης Αγγελική Μπιρμπίλη

Γενική Διεύθυνση Διαφήμισης Λουίζα Ναθαναήλ

Art Director Φώτης Πελιβανίδης

Τεχνικός διευθυντής Βάιος Συντσιρμάς

Υπεύθυνος Ύλης Τάκης Σκριβάνος Επιμέλεια Ύλης Δήμητρα Γκρους

Διεύθυνση Web Δημήτρης Αθανασιάδης Αρχισυντάκτες Γιάννης Τσάκαλος, Έρρικα Ρούσσου

Συντακτική ομάδα: Ν. Αμανίτης, Μ. Βελέντζας, Ντ. Βλαχοπούλου, Σ. Βλέτσας, Κ. Βνάτσιου, Ν. Γεωργελέ, Ν. Γεωργιάδης, Κ. Γιαννακίδης, Α. Γκόρου, Β. Γραμματικογιάννη, Β. Γρυπάρης, Γ. Δημητρακόπουλος, Θ. Ευθυμίου, Μ. Ζουμπουλάκη, Κ. Καϊμάκης, Κ. Καμπόσου, Δ. Καραθάνος, Μ. Κοντοβά, Β. Κορωναίος, Δ. Μαστρογιαννίτης, Β. Ματζάρογλου, Ελ. Μπεζιριάνογλου, Γ. Νένες, Γ. Πουλιόπουλος, Μ. Νομικός, Π. Παναγιωτόπουλος, Κ. Παναγοπούλου, Ν. Παπαηλιού, Γ. Παυριανός, Κ. Περρή, Μ. Προβατάς, Ν. Σταμάτη, Ζ. Σφυρή, Σ. Τριανταφύλλου, Ευ. Τσαβδάρη, Σ. Τσιτσόπουλος, Γ. Φλωράκης, Γ. Ψύχας

Γραμματεία Σύνταξης Γεωργία Σκαμάγκα info@athensvoice.gr Υπεύθυνη οδηγού Δανάη Καμζόλα avguide@athensvoice.gr

Ατελιέ Μορφούλα Βογιατζόγλου, Sotos Anagnos **Εικονογραφήσεις** art@athensvoice.gr **Φωτό** Θανάσης Καρατζάς, Γιώργος Ζαρζώνης, Τάσος Βρεττός, Έκτορας Δ. Βούτσας, Κώστας Αμοιρίδης, Βαγγέλης Τάτοης, Χρήστος Κιατσέκιάν, Δημήτρης Κλεάνθης, Πέτρος Νικόλτσος

Advertising Manager Πέπη Κράλιοβιτς

Digital Advertising Director Εύα Βαγγέλη

Διεύθυνση Direct Market Δημήτρης Καλαμάρης

Direct Market Στεφανία Μουστάκη, Βασίλης Ζαφειρούλης **Υποδοχή Διαφήμισης** Νίκη Σκαμάγκα marketing@athensvoice.gr **Digital Advertorial Coordinator** Έφη Ορφανάκου efiorfanakou@athensvoice.gr **Digital Traffic Manager** Εύν Ταρνάρη

Διεύθυνση Λογιστηρίου Έφη Μούρτζη **Λογιστήριο** Ουρανία Μιχάλη, Μαρία Καραχοντζή, Βασίλης Νάκος, Μαίρη Λυκούση

Διαχωρισμοί - Εκτύπωση Καθημερινές Εκδόσεις ΑΕ **Διανομή:** Free Sunday

Athens Voice S.A.
Χαρ. Τρικούπη 22, 106 79 Αθήνα
Σύνταξη: 210 3617.360, 3617.369
fax: 210 3632.317
Διαφημιστικό: 210 3617.530, fax: 210 3617.310
Athens Voice Radio 102.5: 210 3648. 213
Αγγελίες: 210 3617. 369
Λογιστήριο: 210 3617. 170

www.athensvoice.gr

Αν δεν βρίσκετε την Α.Υ. στα σημεία διανομής, μπορείτε να επικοινωνήσετε στα τηλέφωνα: 210 3617.360, 210 3617.369



Κωδικός εντύπου: 7021
ISSN 1790-6164

Εβδομαδιαία εφημερίδα, διανέμεται δωρεάν. Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική ή μερική, η διασκευή ή απόδοση του περιεχομένου της έκδοσης με οποιοδήποτε τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό ή άλλο, χωρίς προηγούμενη γραπτή έγκριση του εκδότη.



Περιεχόμενα

6. Βρείτε τις διαφορές
Του Νίκου Ζαχαριάδη

8. Τα απαραίτητα των διακοπών
Της Μανίνας Ζουμπουλάκη

10. Χωρίς ξαπλώστρες
Του Γιάννη Νένε

12. Πώς θα κάψω τις παγωμένες μαργαρίτες φέτος; Στην πλαζ!
Της Κρίστους Περρή

14. Διακοπές με τέχνη
Της Έρρικας Ρούσσου

16. Στην Επίδαυρο για το Φεστιβάλ Αθηνών
Της Έρρικας Ρούσσου

18. Ταβέρνα το όνειρο
Της Νενέλας Γεωργελέ

125. Summer Style
Της Τάνιας Δελή

126. Βιβλία για το καλοκαίρι
Της Νατάσσας Καρυστινού

142. Νησιώτικο σταυρόλεξο
Του Μιχάλη Στούκα

ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΙ

30. Αίγινα
Των Irene Mamfredos, Άννας Δαμιανίδη

24. Άγραφα
Του Νίκου Χαρδαλιά

84. Αμοργός
Των Χάρη Βλαβιανού, Μεγακλή Βιντιάδη

68. Άνδρος
Του Lexxman

41. Αντικύθηρα
Της Μαρίας Ευθυμίου

72. Αντίπαρος
Της Μιρκέτας Βιδάλη

105. Αστυπάλεια
Του Ξενοφώντα Μπρουντζάκη

111. Αχέρων
Του Αλκίνοου Μπούκουρα

53. Γαύδος
Της Irene

26. Γιάννενα
Του Μωυσή Ελισάφ

42. Ελαφόνησος
Της Αντωνίας Κασούρη

92. Ζάκυνθος
Της Κατερίνας Βρανά

28. Ηπειρος
Του Γιώργου Ζαρζώνη

55. Ηράκλειο
Των Μανώλη Δερμιτζάκη, Έλενας Γαλύφα

123. Θάσος
Της Στεφανίας

88. Ιθάκη
Του Νίκου Αλιάγα

118. Ικαρία
Των Βιολέτας Έκαρη, Βασίλη Μίσσα

87. Ιος
Του Archoleka

102. Κάλυμνος
Του Λευτέρη Λαζάρου

103. Κάσος
Της Άλκηστις Πρωτοψάλτη

100. Καστελόριζο
Του Άρη Σφακιανάκη

59. Κέα
Της Εύας Σακελλάρη

94. Κέρκυρα
Του Σαλβαδόρ Παπαϊωάννου

91. Κεφαλονιά
Της Υβόννης Ντόστα

82. Κίμωλος
Του Πλάτωνα Παπαγιαννόπουλου

83. Κουφονήσια
Του Θοδωρή Φραντζέσκου

40. Κύθηρα
Του Guy Krief

104. Κως
Της Ηρώς Σκάρου

50. Κρήτη
του Γιώργου Μαζωνάκη

22. Λακωνία
Του Κυριάκου Πιερρακάκη

120. Λέσβος
Της Κατερίνας Λενή

90. Λευκάδα
Του Σπύρου Κώτσια

113. Λήμνος
Των Πύρρου Δήμα, Μπάμπη Μακρίδη, Χριστίνας Σκέντζιου

81. Μήλος
Του Λάκη Γαβαλά

60. Μύκονος
Των CJ Jeff, Καίτη Γαρμπή

74. Νάξος
Των Σπύρου Παπαδόπουλου, Στάθη Δρογώση

112. Ανατολικό Αιγαίο
Του Σύλλα Τζουμέρκα

95. Παξοί
Της Κατερίνας Νοτοπούλου

124. Πάργα
Του Gus Drax

70. Πάρος
Του Στέλιου Κουδουνάρη

96. Πάτμος
Των Shandy Danae Παπακώστα, Ολυμπίας Χοψονίδου

38. Πόρος
Του Χρήστου Χωμενίδη

54. Ρέθυμνο
Του Ιάσονα Μανδηλά

99. Ρόδος
Του Γιώργου Οικονόμου

34. Σαλάντι
Του Χάρη Θεοχάρη

121. Σάμος
Του Δημήτρη Σεβαστάκη

122. Σαμοθράκη
Του Δημήτρη Γκοτσόπουλου

73. Σαντορίνη
Του Άρη Κεφαλογιάννη

80. Σέριφος
Της Γωγώς Μπρέμπου

58. Σπτεία
Του Δημήτρη Μακρυνιώτη

78. Σίφνος
Των Βλαδίμηρου Κυριακίδη, Νίκης Κεραμέως

108. Σκιάθος
Των Πέπης Μούστου, Στέφανου Δημουλά

110. Σκύρος
Της Μυρσίνης Γκανά

32. Σπέτσες
Της Δόμνας Μιχαηλίδου

101. Σύμη
Της Αγάπης Πολίτη

69. Σύρος
Της Κωνσταντίνας Μιχαήλ

64. Τήνος
Των Μαρέβας Γκραμπόφσκι - Μπισοτάκη, Βασιλικής Μιλούσσπ

20. Τρίκερι
Του Μενέλαου Καραμαγγιώλη

36. Ύδρα
Της Μαργαρίτας Χατζηνάσιου

86. Φολέγανδρος
Της Σοφίας Νικολαΐδου

44. Χαλκιδική
Των Γιώργη Γερόλυμπου, Αθηνά Ανδρεάδη

52. Χανιά
Του Σπηβ Βρανάκη

117. Χίος
Του Σταμάτη Κριμιζή



ΤΟ ΕΞΩΦΥΛΛΟ ΜΑΣ

Το εξώφυλλο του φετινού Summer Guide σχεδιάζει αποκλειστικά για την Α.Υ. ο **Κωνσταντίνος Κακανιάς**. Γεννήθηκε το 1961 στην Αθήνα. ΄χει και εργάζεται στο Λος Άντζελες. Εικονογραφήσεις του έχουν δημοσιευτεί σε σημαντικά έντυπα, όπως στο περιοδικό των New York Times και Los Angeles Times. Έχει εκθέσει έργα του σε γκαλερί στην Ευρώπη και στην Αμερική, καθώς και σε σημαντικά μουσεία, ανάμεσά τους, The UC Berkeley Art Museum, Λος Άντζελες, The Hammer Museum, Λος Άντζελες, Μουσείο Μπενάκη, Αθήνα, Μουσείο Γουλανδρή, Αθήνα κ.ά.



ΜΑΡΙΝΑ ΣΤΑΤΗ

ΤΑ ΑΠΡΟΟΠΤΑ,
ΤΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΑ
ΣΧΕΔΙΑ ΚΑΙ
ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ
ΟΜΟΡΦΙΑΣ ΤΗΣ

III

Μαρίνα δεν είναι απλά μια τραγουδίστρια, είναι ένα κορίτσι φαινόμενο. Γλυκό, φρέσκο πρόσωπο, μελωδική φωνή, αστείρευτο ταλέντο, δημιουργεί τη δική της μουσική που μαγεύει ανθρώπους σε όλο τον κόσμο. Τη μια στιγμή χορεύει τη *Μάντισσα* στους δρόμους της Αθήνας και την επόμενη βρίσκεται στο αεροπλάνο για κάποιο σπουδαίο μουσικό φεστιβάλ του εξωτερικού. Επηρεασμένη από το πολυπολιτισμικό περιβάλλον από το οποίο προέρχεται και έχοντας απόλυτη γνώση της σύγχρονης поп μουσικής, παντρεύει φουτουριστικές ενορχηστρώσεις με παραδοσιακές μελωδίες αιώνων. Οι «Κούπες», η «Μάντισσα», οι «1.000 Μαστόροι» είναι μόνο κάποια από τα τραγούδια που το κοινό λάτρεψε σε Ελλάδα και εξωτερικό, αφού η Μαρίνα εμφανίστηκε το 2019 σε σπουδαία μουσικά φεστιβάλ του κόσμου. Πού βρίσκεται όμως τώρα; Πώς αντιμετώπισε την καραντίνα και όσα προέκυψαν; Ποια είναι τα σχέδιά της για το μέλλον και ποια τα μυστικά της ομορφιάς της; Τη συναντήσαμε για να μας πει τα πάντα...

Γιατί το καλοκαίρι σε βρίσκει στο στούντιο με τις Fonés και όχι σε κάποια συναυλιακή σκηνή;

Μέσα στον Ιούλιο θα εμφανιζόμασταν στο φεστιβάλ Pohoda της Σλοβακίας. Αυτό δυστυχώς λόγω της Covid κατάστασης αναβλήθηκε για το 2021, όμως μας ζητήθηκε να δημιουργήσουμε ένα βίντεο ως preview της εμφάνισής μας. Αυτό το βίντεο θα προβληθεί σε online stage stream τις ίδιες ημέρες που θα γινόταν το φεστιβάλ, δηλαδή στις 10 Ιουλίου.

Έχεις ταξιδέψει σε πολλά μέρη το τελευταίο διάστημα, ξεχωρίζεις κάποιο;

Η αλήθεια είναι ότι τον τελευταίο χρόνο είχαμε την ευκαιρία να ταξιδέψουμε σε πολλές χώρες και να εμφανιστούμε σε σπουδαίες σκηνές. Μια από τις δικές μου highlight στιγμές ήταν η εμφάνισή μας στο Kexp Radio και στο Womad, World Art Festival της Αυστραλίας και της Νέας Ζηλανδίας. Πάντα στη ζωή μου αγαπούσα τα ταξίδια και τα ονειρευόμουν, και είχα το ενδιαφέρον να ανακαλύπτω νέες κουλτούρες και τους ανθρώπους και τις γλώσσες τους και νιώθω πια ότι η μουσική έχει γίνει η αφορμή. Αν δεν κάνω λάθος υπήρχαν 30 ημερομηνίες κλεισμένες για φεστιβάλ φέτος το καλοκαίρι στην Ευρώπη, αλλά μεταφέρθηκαν για το υπόλοιπο του 2020 και το καλοκαίρι του 2021.

Περιγράψε μας μια τυπική μέρα σου...

Μιας και δεν υπάρχουν ταξίδια και εμφανίσεις αυτή την περίοδο, έχω επικεντρωθεί σε καινούργια πράγματα που ετοιμάζω. Οι μέρες είναι πραγματικά πολύ δημιουργικές. Ψάχνω νέα πράγματα, κοιτάζω εικόνες, συζητάω με πολλούς ανθρώπους, ανταλλάζω ιδέες, εμπνεύσεις, απόψεις... Για να είμαι ειλικρινής, η καραντίνα ήταν μια καλή αφορμή να ρίξω λίγο τους ρυθμούς, να αφιερώσω περισσότερο χρόνο στον εαυτό μου. Κατάφερα να έρθω πιο κοντά στο κέντρο μου και να αναθεωρήσω κάποια πράγματα. Έκτοτε, όσο δύσκολο πρόγραμμα κι αν έχω, προσπαθώ να διατηρώ μέσα στη μέρα μου αυτές τις λίγες στιγμές συγκέντρωσης και να αφιερώνω λίγο χρόνο για γυμναστική και σωστή διατροφή. Ξεκίνησα, ας πούμε, μετά από πολύ καιρό να μαγειρεύω.

Φαίνεται ότι ασχολείσαι με πολλά... Πώς δείχνεις πάντα τόσο όμορφη; Είναι σημαντική για σένα η ομορφιά;

Θεωρώ ότι η ομορφιά είναι να βρίσκεται κάποιος σε ισορροπία με τη μορφή του. Νομίζω ότι όποιος είναι συμφιλιωμένος με τον εαυτό του και τον φροντίζει σε όλα τα επίπεδα, εκπέμπει αληθινή ομορφιά.



Δεν ασχολούμαι ιδιαίτερα με το κομμάτι της εμφάνισής μου αλλά έχω κάποια ρουτίνα και... «μυστικά», να το πω κι έτσι.

Θα μας πεις μερικά από αυτά;

Η ενυδάτωση σίγουρα, τελευταία κρατάω ένα παγουρίνο παντού μαζί μου για να μην ξεχνάω να πίνω νερό. Κάνω scrub 2-3 φορές τη βδομάδα και ξεπλένω το πρόσωπο μου με κρύο νερό. Βρήκα μια πολύ καλή ενυδατική, την Ultra Facial Cream της Kiehl's, και μαζί με κάποια έλαια προσώπου της ίδιας εταιρείας, έχω δει αρκετά μεγάλη διάφορα στην επιδερμίδα μου. Ποτέ δεν ήμουν φαν του να βγαίνω στο ήλιο και να κάθομαι με τις ώρες, γι' αυτό και δεν φορούσα αντηλιακό, αλλά τώρα το έχω βάλει πιο πολύ στο πρόγραμμα κι αυτό. Οπότε Ultra Facial Cream, πολύ νερό και αντηλιακό!

Τι συμβουλή θα έδινες σε κάποιον που θέλει να ακολουθήσει τα όνειρά του;

Να κοιτάει εκεί που θέλει να πάει. Αυτό. Ό,τι εμπόδιο κι αν εμφανιστεί μπροστά σου, να κοιτάς μακριά, εκεί που θέλεις να πας.



ΘΕΩΡΩ ΟΤΙ Η ΟΜΟΡΦΙΑ
ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ
ΚΑΠΟΙΟΣ ΣΕ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ
ΜΕΤΗ ΜΟΡΦΗ ΤΟΥ. ΝΟΜΙΖΩ
ΟΤΙ ΟΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ
ΣΥΜΦΙΛΙΩΜΕΝΟΣ ΜΕ
ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥ ΚΑΙ
ΤΟΝ ΦΡΟΝΤΙΖΕΙ ΣΕ ΟΛΑ
ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ, ΕΚΠΕΜΠΕΙ
ΑΛΗΘΙΝΗ ΟΜΟΡΦΙΑ.



Ultra Facial Cream

Η Kiehl's, από το 1851, δημιουργεί μοναδικά προϊόντα περιποίησης με φυσικές συνθέσεις, όπως την Ultra Facial Cream. Το **No.1 bestseller** προϊόν της μάρκας περιέχει γλυκοπρωτεΐνη από τους θαλάσσιους πάγους για προστασία και **έντονη ενυδάτωση** και σκουαλένιο, το έλαιο από τον καρπό της ελιάς που ενισχύει και αποκαθιστά τον δερματικό ενυδατικό φραγμό. Το αποτέλεσμα είναι μια πιο απαλή, λεία και ορατά υγιής όψη επιδερμίδας. Η **ανάλαφρη**, μη λιπαρή υφή της Ultra Facial Cream την κάνει ιδανική για κάθε τύπο επιδερμίδας και η **24ωρη** ενυδατική της δράση απαραίτητη για το νεσεσέρ κάθε γυναίκας.



ΒΡΕΙΤΕ ΤΙΣ διαφορές

Για ατέλειωτες ώρες χαράς στην παραλία!

Του ΝΙΚΟΥ ΖΑΧΑΡΙΑΔΗ

Το αγαπημένο παιχνίδι μικρών και μεγάλων με τις διαφορές στις φωτογραφίες, που βελτιώνει την παρατηρητικότητα και ακονίζει το μυαλό.

Ο ΜΕΓΑΛΟΣ ΠΕΡΙΠΑΤΟΣ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ

Ανάμεσα στις δύο εικόνες της μετά-περιπατητικής Αθήνας, υπάρχουν **11 διαφορές**. Μπορείτε να τις βρείτε;

Από 1) Στην εικόνα που βρίσκεται στην αριστερή πλευρά, ο άνθρωπος που κάθεται στην καρέκλα είναι ένας ηλικιωμένος άνδρας με γυαλιά και μπλε πουκάμισο. Στην εικόνα που βρίσκεται στην δεξιά πλευρά, ο άνθρωπος που κάθεται στην καρέκλα είναι ένας νεότερος άνδρας με μαύρο πουκάμισο. 2) Στην εικόνα που βρίσκεται στην αριστερή πλευρά, ο άνθρωπος που κάθεται στην καρέκλα είναι ένας ηλικιωμένος άνδρας με γυαλιά και μπλε πουκάμισο. Στην εικόνα που βρίσκεται στην δεξιά πλευρά, ο άνθρωπος που κάθεται στην καρέκλα είναι ένας νεότερος άνδρας με μαύρο πουκάμισο. 3) Στην εικόνα που βρίσκεται στην αριστερή πλευρά, ο άνθρωπος που κάθεται στην καρέκλα είναι ένας ηλικιωμένος άνδρας με γυαλιά και μπλε πουκάμισο. Στην εικόνα που βρίσκεται στην δεξιά πλευρά, ο άνθρωπος που κάθεται στην καρέκλα είναι ένας νεότερος άνδρας με μαύρο πουκάμισο. 4) Στην εικόνα που βρίσκεται στην αριστερή πλευρά, ο άνθρωπος που κάθεται στην καρέκλα είναι ένας ηλικιωμένος άνδρας με γυαλιά και μπλε πουκάμισο. Στην εικόνα που βρίσκεται στην δεξιά πλευρά, ο άνθρωπος που κάθεται στην καρέκλα είναι ένας νεότερος άνδρας με μαύρο πουκάμισο. 5) Στην εικόνα που βρίσκεται στην αριστερή πλευρά, ο άνθρωπος που κάθεται στην καρέκλα είναι ένας ηλικιωμένος άνδρας με γυαλιά και μπλε πουκάμισο. Στην εικόνα που βρίσκεται στην δεξιά πλευρά, ο άνθρωπος που κάθεται στην καρέκλα είναι ένας νεότερος άνδρας με μαύρο πουκάμισο. 6) Στην εικόνα που βρίσκεται στην αριστερή πλευρά, ο άνθρωπος που κάθεται στην καρέκλα είναι ένας ηλικιωμένος άνδρας με γυαλιά και μπλε πουκάμισο. Στην εικόνα που βρίσκεται στην δεξιά πλευρά, ο άνθρωπος που κάθεται στην καρέκλα είναι ένας νεότερος άνδρας με μαύρο πουκάμισο. 7) Στην εικόνα που βρίσκεται στην αριστερή πλευρά, ο άνθρωπος που κάθεται στην καρέκλα είναι ένας ηλικιωμένος άνδρας με γυαλιά και μπλε πουκάμισο. Στην εικόνα που βρίσκεται στην δεξιά πλευρά, ο άνθρωπος που κάθεται στην καρέκλα είναι ένας νεότερος άνδρας με μαύρο πουκάμισο. 8) Στην εικόνα που βρίσκεται στην αριστερή πλευρά, ο άνθρωπος που κάθεται στην καρέκλα είναι ένας ηλικιωμένος άνδρας με γυαλιά και μπλε πουκάμισο. Στην εικόνα που βρίσκεται στην δεξιά πλευρά, ο άνθρωπος που κάθεται στην καρέκλα είναι ένας νεότερος άνδρας με μαύρο πουκάμισο. 9) Στην εικόνα που βρίσκεται στην αριστερή πλευρά, ο άνθρωπος που κάθεται στην καρέκλα είναι ένας ηλικιωμένος άνδρας με γυαλιά και μπλε πουκάμισο. Στην εικόνα που βρίσκεται στην δεξιά πλευρά, ο άνθρωπος που κάθεται στην καρέκλα είναι ένας νεότερος άνδρας με μαύρο πουκάμισο. 10) Στην εικόνα που βρίσκεται στην αριστερή πλευρά, ο άνθρωπος που κάθεται στην καρέκλα είναι ένας ηλικιωμένος άνδρας με γυαλιά και μπλε πουκάμισο. Στην εικόνα που βρίσκεται στην δεξιά πλευρά, ο άνθρωπος που κάθεται στην καρέκλα είναι ένας νεότερος άνδρας με μαύρο πουκάμισο. 11) Στην εικόνα που βρίσκεται στην αριστερή πλευρά, ο άνθρωπος που κάθεται στην καρέκλα είναι ένας ηλικιωμένος άνδρας με γυαλιά και μπλε πουκάμισο. Στην εικόνα που βρίσκεται στην δεξιά πλευρά, ο άνθρωπος που κάθεται στην καρέκλα είναι ένας νεότερος άνδρας με μαύρο πουκάμισο.

Η ΠΑΡΑΛΙΑ ΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ

Από 1) Η διαφορά είναι στην πόρτα του ΤΑΧΙ, από την αριστερή πλευρά της εικόνας. 2) Από τα στοιχεία της εικόνας, είναι εύκολο να διαπιστωθεί ότι η εικόνα που βρίσκεται στην αριστερή πλευρά είναι από το καλοκαίρι του 2020, ενώ η εικόνα που βρίσκεται στην δεξιά πλευρά είναι από το καλοκαίρι του 2019. 3) Ένα στοιχείο που είναι εύκολο να διαπιστωθεί είναι ότι η εικόνα που βρίσκεται στην αριστερή πλευρά είναι από το καλοκαίρι του 2020, ενώ η εικόνα που βρίσκεται στην δεξιά πλευρά είναι από το καλοκαίρι του 2019. 4) Μέσα στην εικόνα, είναι εύκολο να διαπιστωθεί ότι η εικόνα που βρίσκεται στην αριστερή πλευρά είναι από το καλοκαίρι του 2020, ενώ η εικόνα που βρίσκεται στην δεξιά πλευρά είναι από το καλοκαίρι του 2019. 5) Από το φόντο της εικόνας, είναι εύκολο να διαπιστωθεί ότι η εικόνα που βρίσκεται στην αριστερή πλευρά είναι από το καλοκαίρι του 2020, ενώ η εικόνα που βρίσκεται στην δεξιά πλευρά είναι από το καλοκαίρι του 2019. 6) Ο αριθμός των ανθρώπων που βρίσκονται στην παραλία είναι διαφορετικός. 7) Η διαφορά είναι στην πόρτα του ΤΑΧΙ, από την αριστερή πλευρά της εικόνας. 8) Η διαφορά είναι στην πόρτα του ΤΑΧΙ, από την αριστερή πλευρά της εικόνας. 9) Η διαφορά είναι στην πόρτα του ΤΑΧΙ, από την αριστερή πλευρά της εικόνας. 10) Η διαφορά είναι στην πόρτα του ΤΑΧΙ, από την αριστερή πλευρά της εικόνας. 11) Η διαφορά είναι στην πόρτα του ΤΑΧΙ, από την αριστερή πλευρά της εικόνας.

Ο ΜΕΓΑΛΟΣ ΠΕΡΙΠΑΤΟΣ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ



Η ΠΑΡΑΛΙΑ ΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ

Ανάμεσα στις δύο εικόνες παραλίας από το καλοκαίρι του 2020, υπάρχουν **9 διαφορές** που καλείστε να εντοπίσετε...



ΑΚΟΜΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΟΥ INTERNET ΜΕ ΑΠΕΡΙΟΡΙΣΤΑ DATA



Νέα προγράμματα **COSMOTE GIGAMAX UNLIMITED**

Η COSMOTE φέρνει ακόμα μεγαλύτερη ελευθερία στον κόσμο του Internet, και στο κινητό, προσφέροντας **ΑΠΕΡΙΟΡΙΣΤΑ DATA** σε **ΑΠΕΡΙΟΡΙΣΤΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ**.

Με τη δύναμη του μεγαλύτερου δικτύου κινητής στην Ελλάδα.



COSMOTE

Ένας κόσμος, καλύτερος για όλους.

Τα απαραίτητα των διακοπών

Αντι-ηλιακό ή αντισηπτικό, αν πρέπει να διαλέξουμε;
Ορίστε πώς αλλάζουν τα Απαραίτητα μας λόγω κωρονοϊού, ΚΑΙ στις καλοκαιρινές διακοπές...

Της ΜΑΝΙΝΑΣ ΖΟΥΜΠΟΥΛΑΚΗ

M

ΕΞΑΣΤΟ ΦΕΡΙΜΠΟΤ ΓΙΑ ΘΑΣΟ, ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΑΜΕ ΟΤΙ το μπαρ ήταν θεόκλειστο, όπως σχεδόν όλα τα μπαρ στα φέριμποτ, πάνω-κάτω στο Αιγαίο: ούτε τσούτ ούτε νεράκι. Δεν είχα προνοήσει για προμήθειες, επειδή πάντα αγοράζουμε κατακίτρινα γαριδάκια-γίγας για να ταΐζουμε τους γλάρους, τα μισά από τα οποία γαριδάκια τα τρώμε εμείς και γινόμαστε καναρινί. Φέτος, τζίφος. Οι γλάροι κλωθογουρίζανε γύρω από το φέριμποτ για κανένα δεκάλεπτο, έπειτα το χώνεψαν ότι δεν είχε γεύμα η πτήση, έκαναν μεταβολή και γύρισαν συγχυσμένοι στο λιμάνι της Κεραμωπής... Η διαδρομή είναι σύντομη (45') αλλά για οτιδήποτε πέραν της μιας ώρας, πρέπει να είμαστε προετοιμασμένοι, κυρίως αν έχουμε παιδιά: το στάνταρ, όταν σε πιάνει πονοκέφαλος της αρκούδας και ψοφάς να πάρεις μια ασπιρίνη ή μια στρυχνίνη, είναι να αγοράσεις ένα μπουκαλάκι νερό... Πράγμα αδύνατον, αν δεν υπάρχει σημείο πώλησης νερού, και αν δεν έχεις νερό μαζί σου από την ξηρά/πατρίδα.

Το άλλο που συνειδητοποιήσαμε, επίσης μέσα στο φέριμποτ, ήταν ότι δεν είχαμε μάσκες: να μεν είχαμε πάρει τέσσερις από την Αθήνα, αλλά χρησιμοποιήθηκαν ή χάθηκαν στη διαδρομή. Μείναμε μακριά από τους τουρίστες, που οι περισσότεροι ήταν μασκοφορεμένοι, αν και κάμποσοι τη φορούσαν στο πηγούνι ή στον λαιμό – ένας Ρουμάνος την είχε βάλει στα μάτια του και κοιμόταν...

Οι μάσκες είναι πλέον στα Απαραίτητα, όπως και τα μίνι μπουκαλάκια αντισηπτικών τα οποία γεμίζουμε από μεγάλο μπουκάλι λίτρου, όταν αδειάζουν, ή ξεχνιόμαστε και τα πετάμε και μετά κουβαλάμε την μπουκαλούκλα παντού σα μεθύστακες, αλλά τι να κάνουμε, αυτά έχει η ζωή.

Το καλοκαίρι του 2020, λοιπόν, τα Απαραίτητα των διακοπών είναι:

- ◆ **Παγουρίνο** ή μπουκάλι με νερό, για παιδιά μας ή για χάπια μας.
- ◆ **Μίνι και μάζι αντισηπτικά.** Οι ωραίες συσκευασίες με μπουκαλάκια ταξιδιού; Όλες χρήσιμες, για κάθε είδους, πάρα πολύ απαραίτητα αντισηπτικά, σε μορφή υγρή/ζελέ/κρεμώδη/νιαλιά.
- ◆ **Σπρέι καθαρισμού.** Για μεγάλες επιφάνειες, π.χ. ξαπλώστρες, τραπέζια κ.λπ. Ελπίζουμε ότι ψοφάει ο ιός στο λιοπύρι, κι ας δείχνει Μαγκάιβερ μέχρι στιγμής...

◆ **Μάσκες** οπωσδήποτε.

◆ **Μαντιλάκια/μωρομάντιλα** με αντισηπτικό, ή/και οινόπνευμα για τα μεγάλα ζόρια.

◆ **Πολύπριζα.** Άσχετο με τον ιό αλλά Απαραίτητα στις διακοπές, χρειαζόμαστε τουλάχιστον τρία, με πέντε-έξι πρίζες και πρίζονια, όχι τα διπλά ή τριπλά, που δεν φτάνουν ούτε για δείγμα. Κανένα ενοικιαζόμενο δωμάτιο σε νησί και κανένα δωμάτιο ξενοδοχείου χτισμένο πριν το 2000 δεν έχει πάνω από μία πρίζα. Και σ' αυτήν είναι συνήθως το ψυγείακι, που αν το βγάλεις από την πρίζα για να φορτίσεις το κινητό σου, πλημμυρίζει νερά το δωμάτιο από τον μίνι-καταψύκτη που δεν παγώνει ούτε μισό παγάκι όμως, κι όταν ξαναβάζεις στην πρίζα το ψυγείακι, παθαίνει ηλεκτροπληξία όλο το οικοδόμημα. Και εξακολουθείς να μην έχεις παγάκια. Μυστήριο.

◆ **Range extender.** Ούτε που ήξερα τι ρόλο παίζει, μέχρι τις πρώτες οικογενειακές διακοπές με φριχτό ίντερνετ: που αγοράσαμε το γνωστό μηχανάκι «ρεϊντζμπλέντερ», και το δοκιμάζουμε έκτοτε σε όλες τις πρίζες των πολλών πολύπριζων που σέρνονται πίσω μας. Το ίντερνετ συνεχίζει να είναι φριχτό, αλλά τουλάχιστον έχουμε το σωστό εργαλείο. Ο ρόλος του είναι ψυχολογικής υποστήριξης κυρίως.

◆ **Φορτιστές.** Για τα πάντα όλα. Η πολυτιμότητά τους εκτιμήθηκε τις προάλλες, που κάπκε ο φορτιστής του λάπτοπ και, όχι, δεν είχα δεύτερο φορτιστή, ούτε μαζί ούτε χώρια μου, παραγγείλαμε από Αθήνα (δύο μέρες χωρίς λάπτοπ. Αντέχεις, αλλά όχι δύο εβδομάδες...)

◆ **Τοστιέρα.** Απαραίτητη, όταν έχεις παιδιά. Γι' αυτό θέλεις και τα πολύμπριζα, για να φορτίζεις τάμπλετ, λάπτοπ, κινητά και ό,τι άλλο ηλεκτρονικό διαθέτεις, δίπλα στην τοστιέρα, που είναι ΤΟ πολυ-εργαλείο του παραθεριστή (ζεσταίνεις από θερμοφώρα μέχρι τυρόπιτα. Όχι την ίδια ώρα όμως).

◆ **Ντεπόν, ασπιρίνες, αντιπυρετικά.** Οπωσδήποτε, γιατί, γυρεύεις; Κι αν κάποιος ανεβάσει πυρετό; Να μην τσεκάρουμε κατά πόσον κατεβαίνει με οχτώ αντιπυρετικά;

◆ **Θερμόμετρο.** Δυσκοίωνα, δεν το παίρνω ποτέ στις διακοπές, αχρεία-στο να 'ναι. Αν χρειαστεί, θα αγοράσω εκεί που βρίσκομαι. Αλλά εσείς μπορεί να έχετε ήδη πολλά θερμόμετρα, όπως και εμείς. Και μπορεί να είστε πιο οργανωμένοι, οπότε να τα παίρνετε μαζί σας.

◆ **Βιταμίνες.** Φέτος θυμήθηκα τις βιταμίνες για ολόκληρο λόχο, μη τυχόν και ξεμείνει ο λόχος, αλλά ξέχασα τις απόχες, πράγμα άσχετο πλην όμως οδυνηρό για τους αποχιστές. Αν και ευχάριστο για τις αθερίνες παραλίες, που βρήκαν την ψυχιά τους...

◆ **Αντι-ισταμινικά.** Πατί το φτέρνισμα από αλλεργία μπορεί να παρεξηγηθεί – ένα παιδάκι φτερνιζότανε δίπλα μου σήμερα και χοροπηδήσαμε όλοι, είναι πολύ σπουδαίο.

◆ **Καραμέλες για τον λαιμό.** Ισχύουν τα ίδια και για τον βήχα. Έτσι και πνιγείς με το σάλιο σου, στραβοκαταπιείς ή σε πιάσει ξερόβηχας μέσα σε αεροπλάνο, πλοίο, δελφίνι, λεωφορείο ή ταξί, κινδυνεύεις (να σε πετάξουν έξω).

◆ **Ψαθάκι για την παραλία.** Ή πετσέτα ή κάτι να απλώσεις στην άμμο, κάτω από τον πισινό σου. Μια και δεν υπάρχουν παντού ξαπλώστρες, ή και να υπάρχουν, αισθάνεσαι πιο σέιφ στην αγαπημένη σου, απολυμασμένη ψάθα.

Όλα τα υπόλοιπα Απαραίτητα είναι τα ίδια με πέρυσι: αντι-ηλιακά, βιβλία, καπέλα, μαγιό, παρεό, σαγιονάρες, βιβλία, αλόη, λεφτά, τραπεζικές κάρτες, βιβλία, βερμούδες, βιβλία, είναι αυτά που βάζαμε πάντα στις αποσκευές μας για καλοκαιρινές διακοπές... απλώς θέλουμε μάσκες φέτος, και αντισηπτικά, και όσα αναφέρονται παραπάνω. Τα οποία ευτυχώς δεν έχουν τρελό βάρος ούτε πιάνουνε πολύ χώρο (από μόνα τους. Όλα μαζί, είναι λίγο νταλικά, αλλά είπαμε, αυτά έχει η ζωή...)

Τέλος, είναι μεγάλη τύχη να πηγαίνεις διακοπές ένα οποιοδήποτε καλοκαίρι, πόσο μάλλον

φέτος το καλοκαίρι, μετά από μια ζορική άνοιξη – το έχουμε καταλάβει όλοι. Οπότε, τίποτε δεν είναι τόσο βαρύ όσο δείχνει με μια επιπόλαια ματιά. Καλές διακοπές. **A**



ΦΩΤΟ: ΡΟΥΛΑΣ ΜΟΝΙΑΚΗ

Στόχος μου είναι να παραδειγματιστεί η νέα γενιά από τη ζωή και τα μηνύματα των ΟΠΑΠ Champions



Η παραγωγός και δημοσιογράφος, Νάντια Χαλαμανδάρη, μιλάει για την εμβληματική σειρά ντοκιμαντέρ Best Of Greece, για τους εξαιρετικούς δέκα ΟΠΑΠ Champions οι οποίοι συμμετέχουν στο πρώτο ντοκιμαντέρ, για τα μηνύματα που δίνουν σε όλους μας η προσπάθεια και η επιμονή τους.

Πώς προέκυψαν τα documentaries Best of Greece; Ποια ήταν η κινητήριος δύναμη που σας έκανε να αναζητήσετε και να παρουσιάσετε στο ευρύ κοινό σημαντικούς Έλληνες που έχουν διακριθεί σε παγκόσμιο επίπεδο; Η ιδέα για το concept γεννήθηκε από προηγούμενα πρότζεκτ που είχα αναλάβει στο παρελθόν, να παρουσιάζω πάλι χαρισματικά παιδιά από όλη την Ελλάδα που διακρίθηκαν σε διεθνές επίπεδο, τα οποία παιδιά με επηρέασαν πολύ με τον τρόπο που σκέφτονται, την εσωτερική τους δύναμη, το πώς κατάφεραν να ξεπερνούν εμπόδια και δυσκολίες. Δέθηκα πολύ με αυτά τα παιδιά, ακόμα και σήμερα είμαστε σε επαφή, είμαι στη διάθεσή τους για οτιδήποτε χρειαστούν και το ίδιο πρέπει να σας πω έχει γίνει και με τους ΟΠΑΠ Champions οι οποίοι είναι απίστευτοι. Δεν είναι τυχαίο ότι επιλέχθηκαν οι συγκεκριμένοι από όλη την Ελλάδα.

Στο πρώτο σας documentary Best of Greece πρωταγωνιστούν οι ΟΠΑΠ Champions. Τι ξεχωρίσατε σε αυτά τα δέκα νέα χαρισματικά παιδιά από όλη την Ελλάδα; Ποιο success story από τους ΟΠΑΠ Champions σας έχει κάνει μεγαλύτερη εντύπωση και γιατί; Όλα τα παιδιά έχουν μοναδικά success stories, παγκόσμιες επιτυχίες, μετάλλια, διακρίσεις και έχουν καταφέρει να κάνουν τα απίστευτα όνειρά τους πραγματικότητα. Οι ζωές τους φαίνονται πολύ εντυπωσιακές, συναναστρέφονται με τους μεγαλύτερους αθλητές παγκοσμίως, έχουν δημοσιότητα, ταξιδεύουν συνέχεια σε όλο τον κόσμο, για να τους βρούμε όλους μαζί στην ίδια χώρα για τα γυρίσματα περιμέναμε σχεδόν ένα χρόνο! Πίσω από αυτή τη ζωή όμως κρύβεται ένας μεγάλος αγώνας, σκληρή προσπάθεια, έντονες δοκιμασίες, συνεχόμενα εμπόδια, πειθαρχία, επιμονή, υπομονή, εσωτερικές δυνάμεις και τεράστιες αντοχές. Και αυτός είναι ο λόγος που τα παιδιά αυτά επιλέχθηκαν από τον ΟΠΑΠ για να γίνουν οι Champions της χώρας. Εκτός από τις διακρίσεις τους, τους έγιναν και συνεντεύξεις για να διαπιστωθεί ο χαρακτήρας τους και αν έχουν τα ψυχικά αποθέματα να «σπκώσουν» ένα τόσο βαρύ φορτίο για τη χώρα τους.

Υπήρξε κάποιο παιδί που σας θύμιζε τον εαυτό σας; Η προσωπικότητα, οι στόχοι που έχει θέσει κ.λπ. Μέσα στα τελευταία 5 χρόνια τώρα που έχω την τιμή να συναναστρέφομαι με παρόμοια χαρισματικά παιδιά, και σε άλλους τομείς εκτός από τον αθλητισμό από προηγούμενα πρότζεκτ, μου έκανε τόσο μεγάλη εντύπωση αλλά και με επηρέασε τόσο πολύ ο τρόπος που σκέφτονται, πώς βλέπουν τη ζωή, που δεν φοβούνται και είναι έτοιμοι να αντιμετωπίσουν οποιαδήποτε κακουχία έρθει επάνω τους, που στο τέλος άρχισα και εγώ να σκέφτομαι σαν και εκείνους. Σήμερα πια μπορώ να πω ότι ένα μικρό κομμάτι από όλους έγινε στοιχείο του εαυτού μου και του χαρακτήρα μου, με βοήθησε πολύ να αντιμετωπίσω πολύ δύσκολες καταστάσεις και προσωπικές απώλειες που είχα στη ζωή μου και για αυτό στόχος μου είναι μέσω της σειράς ντοκιμαντέρ «Best of Greece» να επηρεαστεί ειδικά η νέα γενιά Ελλήνων όσο γίνεται περισσότερο από αυτά τα παιδιά. Να αποκτήσουν όσο περισσότερα Ελληνόπουλα γίνεται την εσωτερική «φλόγα» και αντοχή ενός Champion.

Το μήνυμα που περνάτε μέσα σε αυτά τα 15' του ντοκιμαντέρ είναι πως δεν έχει σημασία από πού ξεκινά κάποιος ή ο τόπος καταγωγής του για να μπορέσει να αναδειχθεί σε παγκόσμιο επίπεδο, αλλά η δουλειά του, το πείσμα του. Με βάση το μυστικό της δικής σας επιτυχίας τι συμβουλή έχετε να δώσετε; Η συμβουλή μου απεικονίζεται στο ντοκιμαντέρ «Best of Greece Champions» μέσα από τους ΟΠΑΠ Champions οι οποίοι μας παρακινούν να θέτουμε στόχους για το μέλλον μας, για να ζή-

σει ο καθένας τη ζωή που ονειρεύεται, και να προσπαθούμε να κάνουμε αυτούς τους στόχους, τα όνειρά μας, πραγματικότητα. Να κάνουμε τις ιδέες μας πράξη. Για να γίνει όμως αυτό πρέπει να είμαστε έτοιμοι να αντιμετωπίσουμε πολλά εμπόδια αλλά και να καταβάλουμε μεγάλη προσπάθεια. Η προσπάθεια είναι η αρχή της επιτυχίας μας. Με την προσπάθεια μαθαίνουμε να ξεπερνάμε τον εαυτό μας και να γινόμαστε καλύτεροι, η προσπάθεια μας δίνει δύναμη. Πειθαρχία, επιμονή, υπομονή και προσπάθεια θα μας οδηγήσουν στην επιτυχία και στην πραγματοποίηση των ονείρων μας.

Ποιο είναι το επόμενο documentary που ετοιμάζετε; Τα γυρίσματα του επόμενου «Best of Greece» έχουν ήδη ολοκληρωθεί αλλά δεν θα σας αποκαλύψω ποιους παρουσιάζει ούτε τι θέμα έχει. Κάθε αφιέρωμα της σειράς «Best of Greece» θα έχει διαφορετική προβολή και media plan, ενώ κοινή παρουσία θα έχουν όλα στο διαδίκτυο. Το «Best of Greece» παρουσιάζει ιδιαίτερα θέματα και τα γυρίσματά του θα υλοποιούνται επιλεκτικά. Το χρονοδιάγραμμα που έχει τεθεί είναι η προβολή ενός με δύο «Best of Greece» τον χρόνο. Στόχος του δεν είναι μόνο να παρουσιάζει ελληνικά παγκόσμια success stories αλλά να περνάει κοινωνικά μηνύματα, να εμπνέει την ελληνική κοινωνία και να έχει κοινωνικό αντίκτυπο. Για αυτό εκτός από τους χαρισματικούς Έλληνες που προβλήθηκαν σε παγκόσμιο επίπεδο στόχος είναι να προβάλλονται και οι εταιρείες που τους στηρίζουν για να φτάσουν σε αυτό το επίπεδο. Το «Best of Greece» λειτουργεί και σαν μια μορφή επιβράβευσης ούτως ώστε να συνεχίζουν οι μεγάλες επιχειρήσεις να στηρίζουν την ελληνική κοινωνία, όπως κάνει ο ΟΠΑΠ εδώ και 60 χρόνια.

Αντιμετωπίσατε με χιούμορ τα fake news που σας ήθελαν να έχετε εγκαταλείψει τον... μάταιο τούτο κόσμο; Ευτυχώς, ναι! Το συγκεκριμένο δημοσίευμα προερχόταν από το εξωτερικό, όχι από την Ελλάδα, ούτε από την Ισπανία και ήταν στα αγγλικά. Ευτυχώς όταν το είδα ήταν καλοκαίρι και ήμουν σε ταξίδι μαζί με ανθρώπους που έχουν υπέροχο χιούμορ και η «έκδοση» αυτή τους χάρισε άξιο υλικό να εξασκήσουν τα αστεία τους.

Τι δρόμο θα θέλατε να ακολουθήσει ο γιος σας Nicolas; Εάν σας έλεγε πως θέλει να γίνει δημοσιογράφος τι θα του απαντούσατε; Ο γιος μου θέλω να ακολουθήσει τον τρόπο ζωής των Champions σε όποιον τομέα επιλέξει εκείνος. Επειδή γεννήθηκε σε μια οικογένεια από την οποία ίσως να του δοθούν περισσότερα πλεονεκτήματα από άλλα παιδιά, στόχος μας με τον πατέρα του είναι να τον μάθουμε να ζει πειθαρχημένα, να μην του παρέρχουμε ό,τι μας ζητάει, να μάθει να δουλεύει για ό,τι θέλει να αποκτήσει και να μπορεί από μικρός να ξεπερνά μόνος του δυσκολίες. Αυτό θα είναι το δικό μας «δώρο» για να γίνει ο Νίκολας ευτυχισμένος και πετυχημένος στη ζωή του που, πιστέψτε με, δεν πρόκειται να του τη στρώσουμε με «ροδοπέταλα» για το δικό του το καλό.

Οι ΟΠΑΠ Champions αποκαλύπτονται στο Best of Greece

Η νέα γενιά πρωταθλητών μιλάει για τις μεγάλες στιγμές και τα όνειρά της
Οι ΟΠΑΠ Champions, δέκα χαρισματικοί αθλητές από όλη την Ελλάδα, με συνεχή καθημερινή προσπάθεια, οπλισμένοι με επιμονή και πειθαρχία, πραγματοποιούν τα όνειρά τους. Μέσα από το μικρό ντοκιμαντέρ «Best of Greece», έχουμε την ευκαιρία να γνωρίσουμε καλύτερα αυτή τη νέα γενιά πρωταθλητών, που αποτελούν πρότυπα για την ελληνική κοινωνία. Οι ΟΠΑΠ Champions μιλάνε στη δημοσιογράφο Νάντια Χαλαμανδάρη για τις παγκόσμιες επιτυχίες τους, τους πολύ υψηλούς στόχους τους και την τεράστια προσπάθεια που καταβάλλουν για να φτάσουν στην κορυφή.

Οι δέκα ταλαντούχοι νέοι αθλητές, τους οποίους επέλεξε ο ΟΠΑΠ για τη δική του ομάδα πρωταθλητών, αγωνίζονται σε διαφορετικά αθλήματα και εκπροσωπούν όλη την Ελλάδα, καθώς προέρχονται από μέρη όπως το Καρπενήσι, η Κέρκυρα και η Μεθώνη Μεσσηνίας. Μιλώντας στην κάμερα του «Best of Greece», τονίζουν ότι «δεν έχει σημασία από πού ξεκινά κανείς ή ο τόπος καταγωγής του για να φτάσει στην κορυφή». Οι ΟΠΑΠ Champions αποτελούν έμπρακτη απόδειξη ότι με επιμονή και πειθαρχία, καθένας μπορεί να ξεπεράσει τις δυσκολίες, να φτάσει ψηλά, να πραγματοποιήσει τα όνειρά του και να γίνει πιο δυνατός.

Το Best of Greece είναι μια σειρά από μικρά ντοκιμαντέρ, τα οποία παρουσιάζουν χαρισματικούς Έλληνες, που έχουν γράψει παγκόσμια success stories και αποτελούν πρότυπα για την ελληνική κοινωνία. Τα ντοκιμαντέρ υπογράφει η γνωστή δημοσιογράφος Νάντια Χαλαμανδάρη, σε συνεργασία με τον βραβευμένο Έλληνα σκηνοθέτη Κωνσταντίνο Βενετόπουλο.

Δείτε το αφιέρωμα στο Youtube: Best Of Greece Champions

Χωρίς ΞΑΠΛΩΣΤΡΕΣ

*Πληροφορίες, μυστικά,
μικρά tips και σχόλια,
από νησί σε νησί*

Του ΓΙΑΝΝΗ NENE

Το Ζευγαρονήσι

Η **Ιθάκη**, από πολλούς, ονομάζεται και Ζευγαρονήσι γιατί η ψυχιά της, το φυσικό τοπίο και ο ήρεμος τουρισμός της είναι ιδανικά στοιχεία για να ερωτευτείς περισσότερο το ταίρι σου ή να ζευγαρώσεις εκεί. Και ιδανική παραλία για ερωτευμένους, η Άμμος της Μαρίας με το μυθιστορηματικό όνομα.

Για τους όχι και τόσο ερωτευμένους, στην Ιθάκη

Φάτε ανελέητα χοιρινό στον **Σταυρό**. Εκεί δίπλα τοποθετείται και το Ανάκτορο του Οδυσσέα. Μην το ψάξετε, όμως, φραγωμένοι.

Εκεί που αυτοκτόνησε η Σαπφώ

Η αρχαία λυρική ποιήτρια, βαθιά άρρωστη από τον ανεκπλήρωτο έρωτά της για τον όμορφο, νεαρό ακόλουθο της Αφροδίτης, τον Φάωνα, έπεσε από τα βράχια στο **ακρωτήριο Δουκάτο** στη νότια άκρη της Λευκάδας, εκεί που βρισκόταν ο ναός του Απόλλωνα Λευκάτα. Μπορεί να είναι θρύλος ή παρερμηνεία, γιατί η Σαπφώ είχε εξυμνήσει την ομορφιά του νέου στην ποίση της. Προτιμούμε όμως να σκεφτόμαστε ότι ο Φάωνας την απέρριψε και την εγκατέλειψε κι εκείνη θέλησε να βγει γιατρεία στο σώμα της, πέφτοντας στη θάλασσα. Οι πιστοί του Απόλλωνα έλεγαν ότι πέφτοντας από τα ιερά αυτά βράχια, η ψυχή απε-

λευθερωνόταν από τα βάρη, τα πάθη, τις πίκρες και τις αμαρτίες.

Σήμερα το ακρωτήριο ονομάζεται και Κάβος της Κυράς.

Τι είναι η Μπέλα Βράκα;

Σκαμπρόζικο όνομα για την ονειρική, μαγική, παραδεισένια, αμώδη παραλία που ενώνει τα Σύβοτα Θεσπρωτίας με το ακατοίκητο νησάκι Μουρτεμένο. Φτάνεις εκεί διασχίζοντας με τα πόδια τη θάλασσα. Στα sites με τις εντυπώσεις των τουριστών, τη χαρακτηρίζουν την «**Καραϊβική της Ελλάδας**» – που σημαίνει ότι φέτος είναι η καλύτερη εποχή να την επισκεφτείς ή, τέλος πάντων, φρόντισε να πας νωρίς για να την απολαύσεις στο πρωινό φως.

Τι μου έφερес από τα Κύθηρα;

Ροζδες Νυφιάτικο γλύκισμα με αμυγδαλόψυχα, σιμιγδάλι, μέλι, κανέλα, γαρίφαλο και ροδόκερο. Πάει τέλεια και εκτός γάμου, με τον απογευματινό καφέ κι ένα ποτήρι κρυστάλλινο, δροσερό νερό.

Φατουράδα ή φατούρα Τσιριγώτικο λικέρ-στούκας, από τσίπουρο, κανέλα και μοσχοκάρφια γαρίφαλο. Οι πιο μπημένοι προσθέτουν και μία νότα εσπεριδοειδών.

Πάστα μύλου Ζυμωτό γλυκό ταψιού με γέμιση από σιμιγδάλι, αμύγδαλο, αυγό και κρέμα, γαρνιρισμένο με λιωμένη βανίλια-υποβρύχιο. Το τρως και αναρωτιέσαι πού και πώς υπάρχει ανάμνηση λεμονιού στην κάθε κουταλιά.

Καλά, και δεν μου έφερес λαδοπαξιμάδα;;

ΦΟΤΟ: MARVIN MEYER, UNSPLASH



Καλοκαιρινές αποδράσεις

Με τις κάρτες της Εθνικής Τράπεζας



Πληροφορίες στο www.go4more.gr

με επιπλέον κέρδος **10%** σε  σε όλες τις προσφορές

& 1 διανυκτέρευση δώρο
σε επιλεγμένα ξενοδοχεία



Το πιο γλυκό πράγμα που θα δεις στα Κουφονήσια (εκτός από τα Κουφονήσια)

Τρεις μικρές, υπαίθριες, χειροποίητες ανταλλακτικές βιβλιοθήκες που δημιούργησαν τα πιτσιρικά, οι μαθητές του νησιού, με σύνθημα «Πάρε ένα βιβλίο, άσε ένα βιβλίο» και με τη βοήθεια της Δημοτικής Κοινότητας, στη δράση «Let's do it Greece - Νοιάζομαι και Δρω». Μην αντισταθείτε στη μικρή, πανέμορφη, ξύλινη ταμπέλα **Little Free Library** και χαρίστε τους βιβλία.

Ψάχνοντας λιμπελούδες στην Τζιά

Ο περιπατητικός τουρισμός είναι μία απάντηση στον τουρισμό «σαπίζω στην παραλία» και, τα τελευταία χρόνια, γνωρίζει δημοτικότητα ιδιαίτερα σε μέρη που έχουν να προσφέρουν ωραία μονοπάτια όπως, ας πούμε, της Κέας, όπου 12 επιλεγμένες διαδρομές έχουν χαρακτηριστεί ως **Δίκτυο Διαδρομών Πολιτιστικού Ενδιαφέροντος** και περιμένουν τους ενδιαφερόμενους να τις ανακαλύψουν. Οι ξύλινες πινακίδες εξασφαλίζουν στους περιπατητές ασφαλή και σίγουρη πορεία σε όμορφα, λιθόστρωτα μονοπάτια που σε οδηγούν σε παραμυθένια βλάστηση, με βελανιδιές, βότανα, αρωματικά φυτά, λουλούδια, πηγές με κρύα νερά, μικρά ξωκλήσια και καταλήγουν σε μικρές όμορφες παραλίες. Εκτός αν μείνει κανείς στο δάσος για να ανακαλύψει λιμπελούδες και ξωτικά.

Agalia στην Κουμπάρα

Η απάντηση στην ερώτηση «πού μείνατε στην Ίο;». Το Agalia είναι ξενοδοχείο και η Κουμπάρα παραλία.

Πώς το λέτε εσείς εδώ;

Ο **Βώλακας** ή Βωλάξ ή Βωλάξ ή Βωλάξ (με περισπωμένη) ή η Βωλάξ με θηλυκό άρθρο. Σε χειρόγραφο του καθολικού επισκόπου αναφέρεται ως Vulacus και αργότερα εμφανίζεται ως Volacus. Τέλος πάντων, υπέροχο χωριό της Τήνου ψηλά στο οροπέδιο.

Τι είναι οι σαρδέλες της Βωλάξ;

Όπως είπαμε είμαστε στην **Τήνο** και θαυμάζουμε τα παραδοσιακά οικήματα της Βωλάξ. Όπως μας εξηγούν οι Βωλακίτες, για τη μόνωση των σπιτιών δεν χρησιμοποιούσαν μονωτικό υλικό, όπως τα σπύτια της Χώρας, και από τα μέσα της δεκαετίας του '50 περίπου άρχισε να χρησιμοποιείται στο εξωτερικό τοίχωμα των σπιτιών η τεχνική «σαρδέλες». Οριζόντιες ραβδωτές χαράξεις επάνω στο λευκό υλικό που δημιουργούν σκιά αναμεταξύ τους ώστε να μην τυφλώνει τα μάτια το έντονο λευκό, όταν πέφτει επάνω του ο ήλιος το καλοκαίρι, αλλά βοηθούν και στην ανάκλαση (για περισσότερη δροσιά) και στην υδαταπωθητικότητα.

Ο γνηραιότερος σταλακτίτης της Ευρώπης

Βρίσκεται στο **σπήλαιο της Αντιπάρου**, περίπου 8 χιλιόμετρα από τη Χώρα. Πρόκειται για το μόνο κατακόρυφο σπήλαιο στην Ευρώπη με βάθος περίπου 85 μέτρων που προσφέρει θέαμα με σταλαγμίτες και σταλακτίτες εκατομμυρίων χρόνων, μεταξύ αυτών και τον παλαιότερο

σταλακτίτη της Ευρώπης με ηλικία 45 εκατομμυρίων ετών. Αναλογίσου ποια είναι η αναλογία της ηλικίας του με το πόσες μέρες θα μείνεις στο νησί.

Τι μου έφερε από τη Θηρασία;

Μία ελαφρόπετρα. Ατόφια, ηφαιστειακή, από τη **Μαύρη Παραλία**. Και ένα μπλουζάκι «I <3 Santorini».

Τι είναι η Βεντέμα;

Το μεγάλο πανηγύρι της **Σαντορίνης**, την εποχή της συγκομιδής των σταφυλιών. Οι ντόπιοι του νησιού βρίσκονται σε ενθουσιώδη οργασμό δουλειάς, ειδικά φέτος που οι αρχές θέλουν να του δώσουν ιδιαίτερη εξωστρέφεια για να προσελκύσουν επισκέπτες ντόπιους και από άλλα μέρη της Ελλάδας αλλά και ξένους που ενδιαφέρονται για τα κρασιά.

«Θέλω να πάω Σαντορίνη αλλά αποκλείεται να βρω δωμάτιο»

Η αντιδήμαρχος του νησιού, κυρία Σοφία Κίτσου, μας καθοισμάζει και μας παροτρύνει να πάμε διακοπές στο mothership του ελληνικού τουρισμού: «Η Σαντορίνη, σε αντίθεση με αυτά που ακούγονταν στο παρελθόν, δεν έχει πρόβλημα με τον κορεσμό, από τις μεγάλες τουριστικές ροές, αλλά τα προβλήματα που υπήρχαν στο παρελθόν προέρχονταν από την κακή διαχείριση αυτών».

Το παράξενα υπέροχο κτίσμα στον Βουρβούλο

Ένα κτίριο δύο κατοικιών στον Βουρβούλο της Σαντορίνης, με την υπογραφή των **Kapsimalis Architects**, είναι σαν ένα «διαστημικό» όχημα σμιλεμένο σε πέτρα που μοιάζει να είναι κρυμμένο μέσα στο ηφαιστειακό τοπίο. Σε σημείο της πλαγιάς με έντονη υψομετρική κλίση, έχει υπέροχη θέα στη θάλασσα ενώ ένα κομμάτι της πλαγιάς έχει κοπεί κι έχει μετακινηθεί προς τα εμπρός. Είναι πιο εντυπωσιακό απ' όση ακούγεται.

«Σαντορινάρα»

Το νέο «Μύκονοοοοοοοο», στα social.

Ρήνεια, Τραγονήσι και Κταπόδια

Τρία μικρά νησάκια γύρω από τη **Μύκονο** για μερήμερη περιπέτεια, μοναχικές βουτιές και συνέχεια των γυρισμάτων της μικρού μήκους ταινίας σας με τίτλο «Πώς πέρασα το καλοκαίρι του κορωνοϊού χωρίς συνωστισμό».

Το Νοσοκομείο για Δελφίνια

Στους **Λειψούς**, στον κόλπο της Βρουλιάς, στα βορειοδυτικά του νησιού, δημιουργείται ένας θαλάσσιος χώρος φιλοξενίας και θεραπείας δελφινιών από ομάδα του Ινστιτούτου Θαλάσσιας Προστασίας «Αρχιπέλαγος», σε συνεργασία με πολλά πανεπιστήμια του εξωτερικού και τον δήμο. Ζώα που απελευθερώνονται από δελφινάρια από χώρες της Ευρώπης καθώς και άλλα τραυματισμένα ζώα της θάλασσας, όπως φώκιες και χελώνες, θα μπορούν να φιλοξενηθούν εκεί, ακόμα και για μακρύ χρονικό

Summer Guide '20

«Ελλάδα, θα επιστρέψουμε σύντομα!»

Το λένε οι Ιταλοί, οπότε ακούγεται κάπως σαν απειλή αλλά όχι, εντάξει, ναι, το λένε με την καλή έννοια: είναι ο τίτλος μεγάλου αφιερώματος ιταλικού περιοδικού στην **Ιο** μετά από στοχευμένο δημοσιογραφικό ταξίδι που διοργανώθηκε πέρυσι με την προσωπική φροντίδα της προϊστάμενης του Γραφείου ΕΟΤ Ιταλίας, Κική Μπουλασίδου, και τη στήριξη του Δήμου Ιππών. Η Ίος έχει μπει και στη λίστα του Insider με τα 100 εντυπωσιακότερα νησιά του κόσμου – πράγμα που ούτε το φανταζόμασταν όταν τρέχαμε πιτσιρικάδες, με έναν υπνόσακο κι ένα 50άρικο στην τσέπη στο «πιο αυθεντικό νησί μας», όπως λέγαμε. Βέβαια κι εμείς τουρίστες ήμασταν...

«Άλλος με τη βάρκα της ενδοξημής-νης!»

Η βραβευμένη στο Φεστιβάλ Θεσσαλονίκης Αλίκη Βουγιουκλάκη - «Μανταλένα» αλώνιζε στην Αντίπαρο στα γυρίσματα της ταινίας της Φίνος Φιλμς, το 1960. Το νησί κρατάει ακόμα τον κινηματογραφικό του μύθο και η Μανταλένα έχει γίνει μέχρι και ξενοδοχείο εκτός από αξιοθέατο. Η «φυλακή» που είχαν κλείσει την εθνική ξανθιά υπάρχει ακόμα και την επισκέπτονται προσκυνητές βουγιουκλακικοί. Οι πιο εναλλακτικοί και (αναγκαστικά) όλοι οι άλλοι, επισκέπτονται τη θρυλική ντισκοτέκ La Luna όπου έγιναν και τα γυρίσματα του «Sunta» με τον Μάκη Παπαδημητρίου και την Έλλη Τρίγγου. Έτσι κι αλλιώς, το χάραμα που κλείνει η ντίσκο, κανένας δεν θυμάται σε ποια ταινία έχει παίξει ο οποιοσδήποτε.

διάστημα, σε ένα περιβάλλον απόλυτα εναρμονισμένο με τη φύση, προστατευμένο από τη ρύπανση αλλά και τους τουρίστες. Πρόκειται για ένα πρότυπο πάρκο και το σημείο θεωρείται ο ιδανικός τόπος σε όλο το Αιγαίο.

«Χονολουλού... Λειψοί και είσαι αλλού»

Το σλόγκαν ανήκει στη φετινή καμπάνια του Δήμου Λειψών για την προσέλκυση τουριστών. Το κεντρικό σύνθημα είναι **«Λειψοί - αν σου έλειψε το εξω(τικό)!»** και οι υπόλοιπες φράσεις πέραν της Χονολουλού είναι «Καραϊβική... Λειψοί και είσαι εκεί!» και «Μονακό; Πάρ' το σκάφος και έλα εδώ!». Παιχνίδι για το καράβι προς Λειψούς: ψάξτε να βρείτε άλλα σλόγκαν.

Mad Max στη Μύκονο

Αν είσαι από αυτούς που ψάχνουν location-location-location, κατάλληλα σημεία για φωτογραφικά σέσιον, τότε η Μύκονος, εκτός από τα πριβέ πάρτι με τον Ρέμο προσφέρει και ένα σκηνικό μεταπυρηνικού, εγκαταλειμμένου τοπίου στα παλιά μεταλλεία στη βορειοανατολική πλευρά του νησιού. Στοές με χώμα και σκοτάδι, σκουριασμένα μηχανήματα και μισογκρεμισμένα βιομηχανικά κτίρια που, με το σκληρό φως του μεσημεριού, μπορεί να μην είναι κατάλληλα για Instagram αλλά είναι τέλεια για τη μικρού μήκους ταινία που ετοιμάζετε εδώ και καιρό.

Τα μοναδικά στον κόσμο έλατα της Κεφαλονιάς

Η κεφαληνιακή ελάτη, λόγω γεωγραφικής απομόνωσης του νησιού, έχει παραμείνει είδος αμιγές και μοναδικό στον κόσμο, με ιδιαίτερη αξία. Πρόκειται για ένα κωνοφόρο δέντρο, χαρακτηριστικά ελληνικό και σκληραγωγημένο στο βραχώδες έδαφος που φυτρώνει, σε διαμορφώσεις του σερπεντίνης, του φλύσχη, του σχιστόλιθου και του δολομίτη. Όχι μόνο διακοπές, να γκουγκλάρουμε και τίποτα.

Η κουφάλα του Θεόφιλου

Στη **Λέσβο**, ένας υπέργηρος πλάτανος στον δρόμο προς τον παραδοσιακό οικισμό της Αγιάσου, είναι το δέντρο που πρόσφερε μία στέγη στην αγκαλιά του κορμού του, στον λαϊκό ζωγράφο Θεόφιλο. Όπως λένε, πολλοί κάτοικοι του χωριού απέφευγαν να του δώσουν δωμάτιο για να μένει «επειδή είχαν γυναίκες στο σπίτι». Ο Θεόφιλος βρήκε καταφύγιο στην τεράστια κουφάλα του πλάτανου, όπου κοιμόταν επάνω σε στρωσίδια, σε ένα καταπράσινο περιβάλλον, με ποταμάκι, μία μικρή γέφυρα, παπάκια και ζώα του δάσους. Ένα περιβάλλον που ταιριάζει στην αθώα φύση των έργων του κι ένας καλός λόγος για να κάνουμε αυτή την ωραία περιπατητική διαδρομή μέσα στο δάσος.

Free ιαματικά λουτρά

Στην **Παναγιά Κρυφτή** μετά το Πλωμάρι, στη Λέσβο.

Στο Twitter

Σπίτι στο νησί είναι να σου αφήνουν φρέσκα αυγά έξω από την πόρτα και ντοματίνια για να κάνεις στραπατσάδα. **A**



4 ημέρες & 1 διανυκτέρευση ΔΩΡΟ
στο Tinos Beach Hotel ★★★★★
για 2 άτομα & 2 παιδιά δωρεάν με ημιδιατροφή!

από ~~€739~~ **€299**

Επιπλέον
κέρδος **€29,90** σε 

ισχύει για διαμονή έως 31/7 και από 25/8 έως 31/8
Κρατήσεις στο www.ekdromi.gr



Πώς θα κάψω τις παγωμένες μαργαρίτες φέτος; Στην πλαζ!

Ο personal trainer ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΜΠΑΛΟΓΛΟΥ εξηγεί τις ασκήσεις που μπορείς να κάνεις στην παραλία

Της ΚΡΙΣΤΥΣ ΠΕΡΡΗ

Summer Guide '20

Μία ώρα κολύμπι σε σταθερό ρυθμό μπορεί να σε βοηθήσει να κάψεις μέχρι και 500 θερμίδες και να γυμνάσεις ολόκληρο το σώμα.



ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΞΕΓΝΟΙΑΣΙΑ ΚΑΙ ΧΑΛΑΡΩΣΗ, αραλίκι σε ξαπλώστρες και αμμουδιές, φρουτένια κοκτέιλ και παγωτά όσο πιο συχνά γίνεται. Επομένως κανένας δεν έχει το δικαίωμα να σου πει ότι πρέπει να κάνεις γυμναστική ή να κρατήσεις κάποιο είδος πρόγραμμα, εκτός και αν εσύ το θέλεις. Η ιδέα του να ψάχνεις πού βρίσκεται το κοντινότερο γυμναστήριο του νησιού έτσι ώστε να διατηρηθείς fit στις διακοπές φαντάζει τουλάχιστον υπερβολική (εξωφρενική θα λέγαμε) και εντελώς αχρείαστη, καθώς μπορείς να αθληθείς το ίδιο σωστά και αποτελεσματικά από την άνεση της αμμουδιάς σου. Για πιο συγκεκριμένες οδηγίες, ρωτήσαμε τον έμπειρο personal trainer **Κωστήν Μπαλόγλου** να μας δώσει ένα ασκησιολόγιο για την παραλία, έτσι ώστε να κάψεις τις frozen margaritas της προηγούμενης βραδιάς ενώ λιάζεσαι.

Ασκήσεις στα ρηχά

Καθίσματα με το νερό μέχρι τον αστράγαλο Τα απλά και κλασικά (όχι τόσο αγαπημένα) squats μεταφέρονται στην πλαζ. Η συγκεκριμένη άσκηση είναι πραγματικά θαυματουργή για ολόκληρο το σώμα σου, γυμνάζοντας τους μηρούς, τους γλουτούς, τις γάμπες, ακόμα και τους κοιλιακούς σου, αν κρατάς σφιχτή την κοιλιά όσο την κάνεις. Τα squat στη θάλασσα είναι ακόμα πιο αποτελεσματικά, καθώς η άμμος ασκεί περισσότερη αντίσταση από κάποια σταθερή επιφάνεια και η ισορροπία που χρειάζεται να κρατήσεις προσδίδει μεγαλύτερη ένταση στην άσκηση.

Περπάτημα με το νερό μέχρι τους μηρούς Απλό αλλά υπέροχο! Όπως και παραπάνω, η αντίσταση που δέχεσαι από το νερό της θάλασσας σε συνδυασμό με το ανώμαλο έδαφος της αμμουδιάς του βυθού βοηθάνε στην εκγύμναση και σύσφιξη των μηρών αλλά και στη γράμμιση στις γάμπες και στην ενδυνάμωση των κοιλιακών. Κάνε πέντε με έξι γύρους της παραλίας και θα αισθανθείς αμέσως αυτό το ευχάριστο κάψιμο που σημαίνει ότι έχει γίνει δουλιτσά. Περπάτα μέχρι να βρεις το σημείο με τους γυμνιστές.

Aqua V Sit Κάνε κυκλικές κινήσεις με τα χέρια σου ανοιχτά στο πλάι και ανασήκωσε και τα δύο πόδια μαζί τεντωμένα για να δημιουργήσεις ένα ανοιχτό V. Το κεφάλι και τα δάχτυλα των ποδιών σου θα πρέπει μόλις να ξεπροβάλλουν από την επιφάνεια. Φέρε με μια γρήγορη κίνηση τα γόνατα στο στήθος – ή ανέβασε τα πόδια σου ίσια προς το στήθος, όσο πιο τεντωμένα μπορείς, για να σχηματίσεις ένα πιο στενό V. Μετά τέντωσε τα ξανά για να επιστρέψεις στην αρχική θέση. Μπορεί να παρουσιάσεις μία περίεργη εικόνα στους υπόλοιπους, αλλά εσύ γυμνάζεις ώμους, χέρια, κοιλιακούς και ισχία. Επομένως σε νοιάζει; Δεν σε νοιάζει.

Άλματα και jumping jacks Το ήξερες εσύ ότι το χοροπηδητό μπορεί να σε βοηθήσει να κάψεις 25% περισσότερες θερμίδες από ό,τι το τρέξιμο; Ή ότι ο μέσος όρος των ανθρώπων που γυμνάζονται έχουν τη δυνατότητα να κάψουν μέχρι και 300 θερμίδες για κάθε 15 λεπτά που χοροπηδάνε με σκοινάκι; Κι όμως! Όλο αυτό γίνεται ακόμα πιο αποτελεσματικό όσο βρίσκεσαι στο νερό. Αν αισθάνεσαι μερακλής, ενίσχυσε την άσκηση κάνοντας jumping jacks.

Ασκήσεις στα βαθιά (με μεγάλη προσοχή)

Ψαλίδια (και ανάποδα ψαλίδια) Η πιο κλασική και εύκολη άσκηση που μπορείς να κάνεις κατά τη διάρκεια του μπάνιου σου. Στην πιο απλή μορφή της, στέκεσαι κάθετα σε ένα σημείο και ανοιγοκλείνεις τα πόδια σου από μέσα προς τα έξω με σταθερό ρυθμό, για όσο περισσότερους γύρους αντέχεις, πριν βαρεθείς. Εναλλακτικά, μπορείς να πλέεις μπρούμυτα ή ανάσκελα, γυμνάζοντας τους ραχιαίους και τους κοιλιακούς σου αντίστοιχα. Αν φοβάσαι να γυμναστείς στα βαθιά, τότε μπορείς να κάνεις την ίδια άσκηση ξαπλωμένος στα (πολύ) ρηχά της θάλασσας, παρέα με τα παιδάκια που πλένουν τα κουβαδάκια τους.

Ποδήλατο Όχι μόνο χτίζεις κοιλιά και γλουτούς, αλλά μπορείς να κάψεις και σοβαρή θερμίδα. Για επιπλέον αποτέλεσμα, πρόσθεσε και τα χέρια στην άσκηση, κάνοντας επιτόπιο ποδήλατο και κουνώντας τα πάνω κάτω έτσι ώστε να κρατήσεις ισορροπία.

Κολύμπι Μήπως να πούμε και τα αυτονόητα; Ωραία και η πλιοθεραπεία, αλλά γιατί να μην απολαύσεις τη θάλασσα όσο περισσότερο μπορείς; Μία ώρα κολύμπι σε σταθερό ρυθμό μπορεί να σε βοηθήσει να κάψεις μέχρι και 500 θερμίδες και να γυμνάσεις ολόκληρο το σώμα. Επομένως, βάλε τον στόχο. Αξίζει να εξερευνήσεις τα νερά για τα οποία ταξίδεψες και να απολαύσεις ότι έχει να σου προσφέρει η θάλασσα στο έπακρον. **A**

FRUCTIS HAIR FOOD

ΕΣΥ ΞΕΡΕΙΣ ΑΠΟ ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΦΤΙΑΓΜΕΝΟ ΤΟ ΣΑΜΠΟΥΑΝ ΣΟΥ;

ΝΕΑ ΣΕΙΡΑ HAIR FOOD, ΜΕ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ 98% ΦΥΣΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ.



- ΝΑΙ** VEGAN ΣΥΝΘΕΣΗ*
- ΝΑΙ** ΒΙΟΔΙΑΣΠΩΜΕΝΗ ΣΥΝΘΕΣΗ**
- ΝΑΙ** ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΙΜΟ***
- ΟΧΙ** ΣΙΛΙΚΟΝΗ ΓΙΑ ΦΥΣΙΚΗ ΑΙΣΘΗΣΗ



Από το 1989, η Garnier δεσμεύεται για ένα κόσμο χωρίς πειράματα σε ζώα.

* Χωρίς ουσιαστικά ή παράγωγα ζωικής προέλευσης

** Για λεπτομέρειες ανατρέξτε στη συσκευασία του προϊόντος

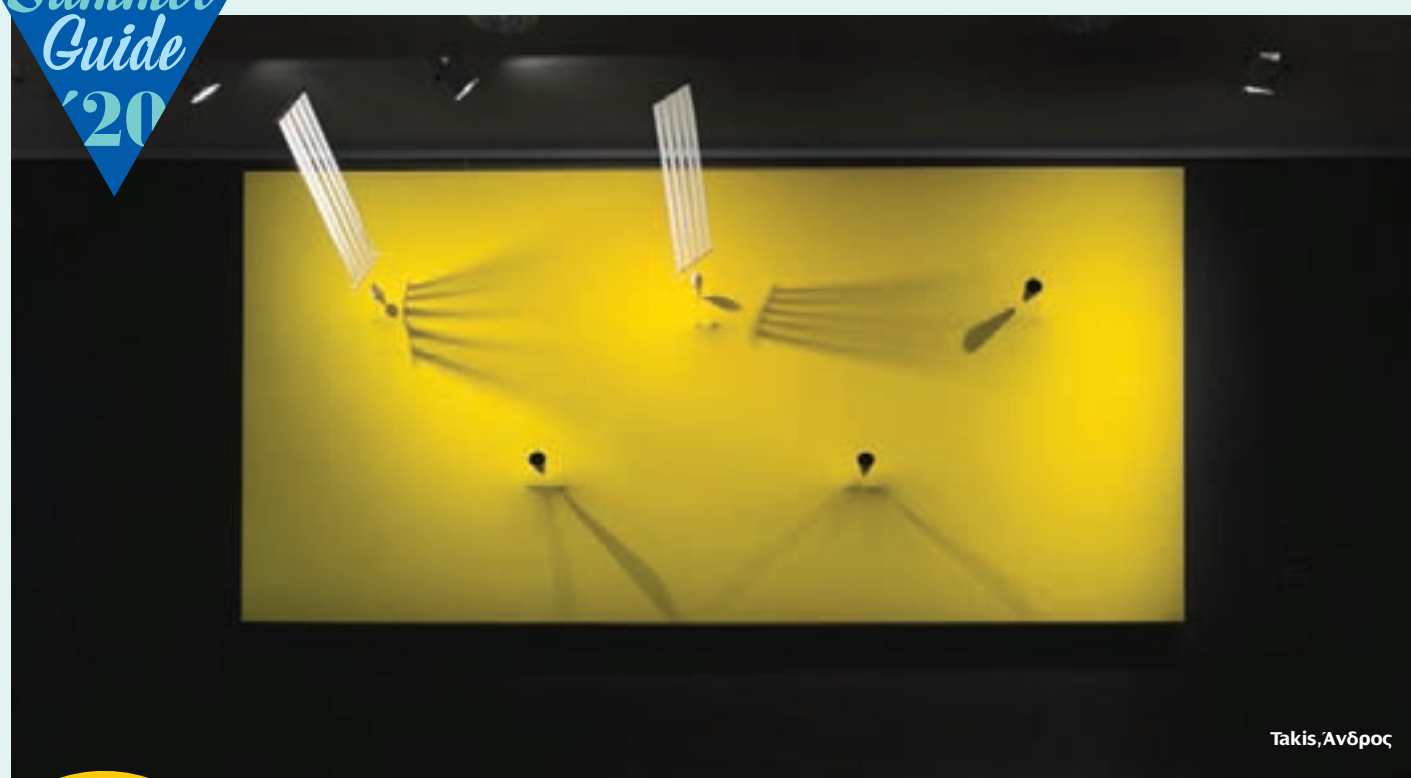
*** 100% Ανακυκλώσιμες συσκευασίες

#enjoyDONTEAT



ΤΟ ΠΛΗΡΕΣ ΜΕΝΟΥ ΠΟΥ ΘΑ
ΧΟΡΤΑΣΕΙ ΤΑ ΜΑΛΛΙΑ ΣΟΥ!

Από την **GARNIER**,
Φυσικά!



Takis, Ανδρός

Το
φετινό
καλοκαίρι
μπορεί να είναι
διαφορετικό, αλλά
δεν παύει να είναι
και εικαστικό

ΤΑ ΤΑΞΙΔΙΑ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ

Οι εκθέσεις που θα δούμε φέτος στα νησιά

Της ΕΡΡΙΚΑΣ ΡΟΥΣΣΟΥ

Στη θάλασσα. Εκεί που όλα η-
ρεμούν και όλα
δημιουργούνται.
Εκεί ονειρεύομα-
στε να βρεθούμε.
Να βρέξουμε όχι
μόνο τα πόδια αλ-
λά και τη φαντα-
σία μας κάνοντας
για βόλτα στα
σωστά μέρη. Εκεί
όπου οι εικαστι-
κές εκθέσεις των
χώρων τέχνης
και τα φεστιβάλ
δεν «πέφτουν»
από κανένα κύμα.
Ούτε καν από
ένα πρωτοφανές,
όπως ήταν αυτό
του κορωνοϊού.
Και φέτος λοιπόν,
τα ελληνικά νη-
σιά μας περιμέ-
νουν για να ηρε-
μήσουν το σώμα
και να ταράξουν
όσο πιο ευεργε-
τικά γίνεται το
πνεύμα μας.

ΑΝΔΡΟΣ

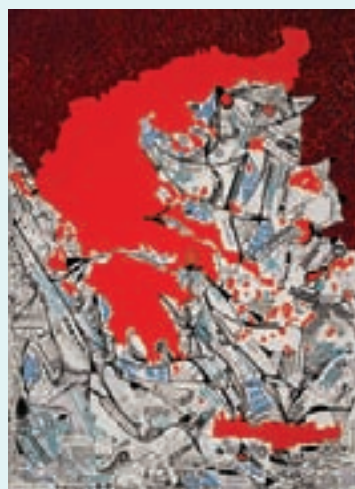
«Έλληνες της διασποράς»:
Η τέχνη αυτών που διέπρεψαν
στην Άνδρο

Αφαίρεση. Ταλέντο. Δημοφιλία παγκοσμίου επι-
πέδου. Στην αρχοντική χώρα της Άνδρου, λίγα
βήματα μακριά από τον δυνατό αέρα που λα-
τρεύει να σπίνει γλέντια στο νησί με θέα το αγρι-
έμενο όμορφο μπλε, το Ίδρυμα Βασίλη και Ελίζας
Γουλιανδρή μοιράζεται με το κοινό του μια έκθε-
ση αφιερωμένη στους Έλληνες καλλιτέχνες της
διασποράς. «Στην πλειονότητά τους, οι καλλιτέ-
χνες που συγκροτούν αυτό το αφιέρωμα είναι
δημιουργοί που είχαν το σθένος να επιχειρούν
υπερβάσεις και να αφουγκράζονται τα μηνύμα-
τα των καιρών, αλλά και την αδιαπραγμάτευτη
επιθυμία να παραμείνουν αγκιστρωμένοι στο
αποθεματικό της καταγωγής τους. Τους περισ-
σότερους από αυτούς είχα την τύχη να συναντή-
σω, ορισμένες φορές συντροφιά με την Ελίζα
Γουλιανδρή» εξήγησε ο φανερά συγκινημένος
διευθυντής του Ιδρύματος, **Κυριάκος Κουτσο-
μάλλης**.

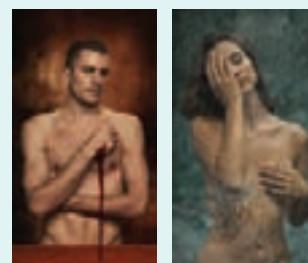
Η έκθεση «Αφαιρετικές προσεγγίσεις Ελλή-
νων καλλιτεχνών της διασποράς» με έργα από
τη συλλογή του Ιδρύματος Βασίλη και Ελίζας Γου-
λιανδρή έχει ως θεματική την παρουσίαση καλλι-
τεχνών οι οποίοι εν μέσω πολλών δυσκολιών,
άλλοι από ιδιοσυγκρασιακή αφαιρετική ροπή
και άλλοι εξ ανάγκης κινούμενοι, αποφάσισαν
να δοκιμαστούν στα αφαιρετικά κρατούντα της
εποχής τους, ωστόσο, σίγουρα, όπως φρόντισε
πολλές φορές να επισημάνει ο κύριος Κουτσο-
μάλλης, υπάρχουν πολλά ονόματα που λείπουν
από τη λίστα. Παρόλα αυτά, εντός αυτής βρί-
σκονται έργα σημαντικών ονομάτων όπως της
Chryssa, του **Takis**, του **Θεόδωρου Στάμου**, του
Γιάννη Κουνέλλη και μιας σειράς καλλιτεχνών
που είτε γεννήθηκαν είτε έζησαν για κάποιο διά-
στημα στην Ελλάδα. Στα highlights της συλλογής
βρίσκονται σίγουρα οι πίνακες του **Τζον Χριστο-
φόρου**, ενός καλλιτέχνη που μεταφέρει μοναδι-
κά την εμπειρία του από τα βομβαρδιστικά στον
καμβά του. Έως 27/9



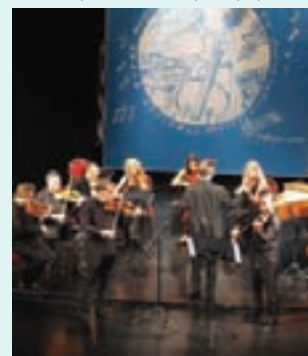
Κωνσταντίνος Ξενάκης, Πόρος



Κωστής Βελώνης, Ύδρα



Κωστής Αντωνιάδης, Νάξος



16ο Διεθνές Φεστιβάλ
Κλασικής Μουσικής
Κυκλάδων, Σύρος

ΑΝΔΡΟΣ

Ίδρυμα Πέτρου και Μαρίκας Κυδωνιέως
Με γελιογραφίες του **Αρκά** ο οποίος κλείνει φέ-
τος 40 χρόνια έντυπης παρουσίας θα υποδεχθεί
φέτος το κοινό του το Ίδρυμα Κυδωνιέως στην
εικαστική χώρα της Άνδρου. Η έκθεση «Με αντί-
δοτο το ευφυές χιούμορ» η οποία θα βρίσκεται
στη διάθεση του κοινού από την 1η Αυγούστου
θα περιέχει 185 μεγεθυμένες κι ακριβείς ανα-
παραγωγές από τα περισσότερα άλμπουμ του
καλλιτέχνη, ενώ θα έχει και 65 πρωτότυπα και
χειροποίητα έργα του. Έως 27/9

ΥΔΡΑ

Ίδρυμα ΔΕΣΤΕ - Παλιά Σφαγεία

Το φετινό καλοκαίρι το Ίδρυμα «ΔΕΣΤΕ» γιορτάζει
την επέτειο των 199 χρόνων από την Επανάστα-
ση με 10 νεκρικά προσωπεία των αγωνιστών του
1821. Ο καλλιτέχνης **Κωστής Βελώνης** αναλαμ-
βάνει να τα παρουσιάσει στο κοινό με τον δικό
του μοναδικό τρόπο. Έως 1/11

ΝΑΞΟΣ

Πύργος Μπαζαίου

Με την εικαστική έκθεση «A drop of time» οι Έλ-
ληνες καλλιτέχνες καλούνται να απεικονίσουν
την επιρροή που είχε πάνω τους η πανδημία του
Covid-19. Ο **Κωστής Αντωνιάδης** παρουσιάζει
μια νέα θεματική ενότητα «Αν οι εικόνες είχαν μια
ζωή να ζήσουν» με οκτώ βίντεο πορτρέτα σε οθό-
νες HD. Ο **Ingbert Brunk** εγκατεστημένος στη Νά-
ξο εδώ και 35 χρόνια δουλεύει αποκλειστικά με
το μάρμαρο και παρουσιάζει μια ενότητα έργων
με τίτλο «Διάφανος χρόνος». Ο **Μηρουκ**, τώρα,
στοχάζεται πάνω στην ανάγκη της ανθρώπινης
ύπαρξης να δημιουργήσει μία νέα ιστορία και να
υπερβεί τα υπαρξιακά της δεδομένα. Έως 23/9

ΠΟΡΟΣ

Αρχαιολογικό Μουσείο - Γκαλερί Citronne

Την έκθεση «Ελλάδα και κώδικες γραφής» του Κων-
σταντίνου Ξενάκη παρουσιάζει η Γκαλερί Citronne.
Στο πλαίσιο της έκθεσης, παρουσιάζονται έργα του
καλλιτέχνη, κολάζ, χάρτες και βιβλία-αντικείμενα.
Τα έργα θα δημιουργούν εννοιούχο χρόνο και χώ-
ρο, καθώς τέτοια ερωτήματα ανέκαθεν κινητοποι-
ούσαν μια παγκόσμια ανησυχία. Έως 4/10

ΚΟΥΦΟΝΗΣΙΑ

5ο Φεστιβάλ Κλασικής Μουσικής

Ένας ξεχωριστός πλέον θεσμός του νησιού των
Μικρών Κυκλάδων έρχεται για πέμπτη συνεχή
χρονιά να δώσει τη δική του νότα στο Πάνω Κου-
φονήσι στις 19 Ιουλίου. Για πρώτη φορά φέτος,
σε συνεργασία με το **Tryfon Art Residency**, το
Φεστιβάλ θα φιλοξενήσει στο χώρο της Οικίας
Μιχαηλίδου έκθεση με έργα νέων εικαστικών, η
οποία θα είναι ανοιχτή για το κοινό καθ' όλη τη
διάρκεια του Φεστιβάλ. Έως 29/8

ΜΥΤΙΑΗΝΗ

Φεστιβάλ Μολύβου

Το θέμα του φετινού που θα λάβει χώρα 17 και 18
Αυγούστου είναι «Synchronicity» συμβολίζοντας
την ιδέα ότι η μουσική μπορεί να ξεπεράσει τα
όρια του χρόνου και του χώρου για να στείλει
ένα μήνυμα δύναμης, ελπίδας και ενότητας. Έλ-
ληνες και ξένοι μουσικοί αναμένεται σε αυτό το
πλαίσιο να συγχρονιστούν από τον Μόλυβο, τη
Στουτγάρδη και το Βερολίνο για να ερμηνεύσουν
ένα πρόγραμμα απαιτητικό, αντάξιο της αξίας
που έχει καθιερώσει το Φεστιβάλ στις συνεδι-
σεις των μουσικοφίλων, διεθνώς.

ΣΥΡΟΣ

**16ο Διεθνές Φεστιβάλ Κλασικής Μουσι-
κής Κυκλάδων**

Υπό την καλλιτεχνική καθοδήγηση του βιολονί-
στα **Γιάννου Μαργαζιώτη**, το Φεστιβάλ Κλασι-
κής Μουσικής Κυκλάδων υποδέχεται για μία α-
κόμη χρονιά παγκοσμίου φήμης σολίστες και
φέρνει στη Σύρο στις 13 και 14 Αυγούστου δύο
μεγάλες συναυλίες στον προαύλιο χώρο της Έ-
παυλης Τσιροπινά. Α

ΚΑΛΟΚΑΙΡΑΚΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ Η ΔΕΗ ΔΕΝ ΘΕΛΕΙ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΣΤΗΝ ΠΡΙΖΑ!

Η ΔΕΗ σε βοηθά να αποφορτιστείς, γιατί καλοκαιράκι έχουμε, και σου δίνει τη δυνατότητα να κάνεις τις δουλειές σου πιο εύκολα και χαλαρά από ποτέ.

Κάνε τις δουλειές σου όποτε σε βολεύει, με το νέο διευρυμένο ωράριο από τις 07:30 το πρωί μέχρι τις 20:00 το βραδάκι!

Είσαι πρωινός ή βραδινός τύπος; Ό,τι κι αν είσαι μην αλλάξεις, η ΔΕΗ μπορεί να σε εξυπηρετήσει! Αφού τώρα, σε τρία καταστήματα ΔΕΗ ισχύει νέο διευρυμένο ωράριο από τις 07:30 μέχρι τις 20:00. Ποια είναι αυτά; Αμέσως. Στην Αθήνα θα τα βρεις στην Αριστείδου 5-7 και στην Ομόνοια, Αγίου Κωνσταντίνου 11 και στη Θεσσαλονίκη, στην Τσιμισκή 136. Κάνε το πρόγραμμά σου και πήγαινε.

Say what? Ραντεβού στη ΔΕΗ; Κι όμως!

Σε περίπτωση που δεν το πήρες χαμπάρι ακόμα, από τον Ιούνιο, η ΔΕΗ έχει λανσάρει και εφαρμόζει και ηλεκτρονικό και τηλεφωνικό ραντεβού! Μπορείς δηλαδή να μπεις στο dei.gr και να κλείσεις ραντεβού για να πας στο κατάστημα που θέλεις, συγκεκριμένη μέρα και ώρα, από τη Δευτέρα μέχρι την Παρασκευή, από τις 08:00 μέχρι τις 19:30. Καλό; Πολύ.

Αν πάλι είσαι ο τύπος που θέλει να μιλά στο τηλέφωνο, μπορείς να το κλείσεις και τηλεφωνικά στο 11770. Κι αν σου τύχει κάτι, μην αγχωθείς. Μπορείς να το ακυρώσεις το ραντεβού με τον ίδιο τρόπο που το έκλεισες, ηλεκτρονικά ή τηλεφωνικά. Έτσι κι αλλιώς το ραντεβού δεν χάνεται, γίνεται αμέσως διαθέσιμο για τον επόμενο.

Η «Αυτόματη Ψηφιακή Βοηθός της ΔΕΗ» δεν θα αφήσει ποτέ τα μηνύματά σου αδιάβαστα ούτε αναπάντητα.

Υπάρχει κάποιος που δεν κάνει διακοπές και είναι πάντα εκεί για σένα, όλο το 24ωρο! Ερωτεύτηκες; Η Αυτόματη Ψηφιακή Βοηθός της ΔΕΗ απαντά στις ερωτήσεις σου άμεσα, μέσω της σελίδας της ΔΕΗ www.dei.gr, στο Facebook, @DEHGreece και μέσω της εφαρμογής messenger στο ΔΕΗ Chatbot. Μην μου πεις ότι δεν έχεις απορίες.

Εσύ καπέλο και αντηλιακό να βάλεις. Για τα άλλα, φρόντισε η ΔΕΗ. Καλό καλοκαιράκι.





Μιχάλης Καλκάνης Group -
Χαΐκ Γιατζιζιάν - Γιάννης Αναστασάκης

Μπαχ, τζαζ, Θέατρο ΣΤΗΝ ΕΠΙΔΑΥΡΟ ΓΙΑ ΤΟ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΑΘΗΝΩΝ

Οι λόγοι για να βρεθούμε στο μικρό και το μεγάλο θέατρο της Αρχαίας Επιδαύρου είναι πολλοί

Της ΕΡΡΙΚΑΣ ΡΟΥΣΣΟΥ

Η εκκίνηση θα γίνει με τον Λεωνίδα Καβάκο να ερμηνεύει Μπαχ, ύστερα θα έρθει η Φραγκογιαννού να πει την ιστορία της διά στόματος Αλκίνοου Ιωαννίδη, ενώ ο Μιχάλης Καλκάνης θα αναλάβει να παρουσιάσει τις νότες στην πιο τζαζ εκδοχή τους. Θα δούμε ξανά θέατρο, στο σημαντικότερο θέατρο της ιστορίας του τόπου μας. Οι «Πέρσες» του Δημήτρη Λιγνάδη και η «Λυσιστράτη» του Οδυσσέα Παπασπηλιόπουλου έρχονται για να ζητήσουν το χειροκρότημα και τη στήριξή μας σε ένα εξαιρετικά δύσκολο και πρωτόγνωρο καλοκαίρι. Για μια ακόμη χρονιά, λοιπόν, θα είμαστε εκεί. Είτε στη Μικρή είτε στη Μεγάλη Επίδαυρο, κρατώντας στα χέρια το μαγικό χαρτάκι που θα έχει την επιγραφή «Φεστιβάλ Αθηνών και Επίδαυρου».

Ο κορυφαίος βιολονίστας Λεωνίδας Καβάκος ερμηνεύει Μπαχ στην Επίδαυρο

Στις 17 Ιουλίου το Φεστιβάλ Αθηνών και Επίδαυρου ορίζει την επίσημη πρώτη του για το φετινό καλοκαίρι, στο Αρχαίο Θέατρο Επιδαύρου, με τον κορυφαίο βιολονίστα Λεωνίδα Καβάκο να ερμηνεύει τρεις από τις Έξι Σονάτες και Παρτίτες για σόλο βιολί του Γιόχαν Σεμπάστιαν Μπαχ. Μια κατανοητή, θεραπευτική χειρονομία την εποχή της πανδημίας, μια σπάνια συναυλιακή εμπειρία.

«Live Looping» στη Μικρή Επίδαυρο με τον Αλκίνοο Ιωαννίδη

17 & 18 Ιουλίου ο Αλκίνοος Ιωαννίδης ανοίγει το θέατρο της Μικρής Επιδαύρου αναλαμβάνοντας να μας μυήσει στην ιστορία της «Φόνισσας» του Παπαδιαμάντη. Μέσα στον ατμοσφαιρικό της κόσμο χτίζει το ηχητικό του σύμπαν, στήνοντας μια συνομιλία λογοτεχνίας και μουσικής, αφήγησης και ήχου, του παπαδιαμαντικού κόσμου και της σύγ-

χρονης τεχνολογίας. Αφήγηση:
Κόρα Καρβούνη.

«Πέρσες» του Δημήτρη Λιγνάδη

Ο καλλιτεχνικός διευθυντής του Εθνικού Θεάτρου με ένα καστ εξαιρετικών ηθοποιών μάς υποδέχεται με τους «Πέρσες» του Αισχύλου. Μία από τις πιο καθοριστικές συγκρούσεις στην ιστορία της ανθρωπότητας, η ναυμαχία της Σαλαμίνας, αποτελεί το θέμα της τραγωδίας που ανεβαίνει στο θέατρο της Αρχαίας Επιδαύρου 24-26/7.

Μιχάλης Καλκάνης Group - Χαΐκ Γιατζιζιάν - Γιάννης Αναστασάκης

Ένας κοντραμπασίστας από την αφρόκρεμα των εκπροσώπων της νέας γενιάς ελλήνων μουσικών της τζαζ (Μιχάλης Καλκάνης) συναντιέται επί σκηνής με έναν αρμένιο δεξιότεχνη στο ούτι (Χαΐκ Γιατζιζιάν) και τον αβανγκάρντ ηλεκτρικό κιθαρίστα (Γιάννη Αναστασάκη). Μια ξεχωριστή συναυλία όπου θα συνυπάρξουν η τζαζ με την άμπιεντ, η παραδοσιακή και η world μουσική με την ψυχεδέλεια, η πηγαία μελωδία με την electronica. Σε ένα θέατρο

κυκλωμένο με μυσταγωγία, όπως αυτό της Μικρής Επιδαύρου, θα είναι μια ξεχωριστή εμπειρία. 24 & 25/7

«Λυσιστράτη» του Οδυσσέα Παπασπηλιόπουλου

Πολλά υποσχόμενος και με αρκετά μπράβο καρφίτσωμένα στο πέτο για τις μέχρι τώρα σκηνοθεσίες του, ο Οδυσσέας Παπασπηλιόπουλος σκηνοθετεί για πρώτη φορά στην Επίδαυρο και μας παρουσιάζει στο Αρχαίο Θέατρο Επιδαύρου τη Βίκυ Σταυροπούλου, τη «Λυσιστράτη» του. (31/7, 1 & 2/8)

Ομάδα Ραφή - Nova Melancholia - Μιχάλης Σιγανίδης στη Μικρή Επίδαυρο

Εκείνες τις μέρες (31/7 & 1/8) το μπαρόκ κομποτεχνήμα - ορατόριο «Η κιβωτός του Νώε / Il diluvio universale» του Μικελάντζελο Φαλβέτι ανεβαίνει στη Μικρή Επίδαυρο από την ομάδα Ραφή, ένα από τα πιο δυναμικά ελληνικά σχήματα του λυρικού θεάτρου, μαζί με την πρωτοποριακή ομάδα περφόρμανς Nova Melancholia, για να αναρρωτηθεί: «Πώς επιδρά η συνύπαρξη με τα ζώα, πόσο μας απελευθερώνει; Πώς τραγουδά κανείς τις επιθυμίες και τους φόβους του;»

«Ορνιθες» από το Κρατικό Θέατρο Βορείου Ελλάδος

Το τρίημερο 7-9/8 ο Γιάννης Ρήγας σκηνοθετεί την αγαπημένη, κλασική κωμωδία του Αριστοφάνη σε μετάφραση Κ.Χ. Μύρη. Το Κρατικό Θέατρο Βορείου Ελλάδος ταξιδεύει στην Επίδαυρο.

«Έχω μάτια στ' αυτιά»- Η ανθρώπινη φωνή του Φρανσίσ Πουλένκ, κείμενο Ζαν Κοκτώ στη Μικρή Επίδαυρο

Πέντε χορευτές-ηθοποιοί. Πέντε ξεχωριστοί τηλεφωνικοί θάλαμοι. Μια κεντρική ηρωίδα, η υψίφωνος Μυρσίνη Μαργαρίτη, μια σκηνοθέτιδα όπως η Μαρία Πανουργιά. Στις 7 & 8/8 η Μικρή Επίδαυρος γεμίζει κίνηση.

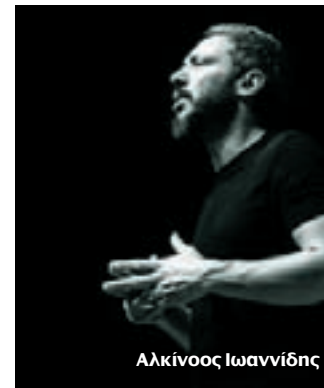
«Watersong» της Σαββίνας Γιαννάτου

Εμπνευσμένη από την «Τρικυμία» του Σαίξπηρ η Σαββίνα Γιαννάτου παρουσιάζει στη Μικρή Επίδαυρο (14 & 15/8) το «Watersong» της, με τραγούδια για το νερό και την έρημο, τη ζωή και τον θάνατο, τη μαγεία, την επιθυμία, τον εξαγνισμό.



«Ορνιθες»

«Η κιβωτός του Νώε /
Il diluvio universale»



Αλκίνοος Ιωαννίδης



Στις διακοπές προτίμησε τις δόσεις, βοηθάνε!

Χρησιμοποίησε τις πιστωτικές κάρτες της Τράπεζας Πειραιώς και πλήρωσε για διαμονή, μεταφορικά ή ενοικίαση οχήματος έως και σε 6 άτοκες δόσεις:

- ✓ Πλήρωσε με την πιστωτική σου κάρτα της Τράπεζας Πειραιώς.
- ✓ Κάλεσε την Τράπεζα Πειραιώς στο 210 32 88 000 εντός 15 ημερών.
- ✓ Επίλεξε τον αριθμό των δόσεων που επιθυμείς.

Ακόμα και εκεί που δεν υπάρχει η δυνατότητα δόσεων, με την Τράπεζα Πειραιώς τις έχεις εύκολα και απλά!

Ισχύει για συναλλαγές από 1/7/20 έως και 10/9/20 με ελάχιστο ποσό τα €50.

Και αν δεν έχεις πιστωτική κάρτα, απόκτησέ την άμεσα μέσω winbank, χωρίς επίσκεψη σε κατάστημα.

Πληροφορίες και όροι: Τ. 210 32 88 000, www.piraeusbank.gr/diakopes

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ



ΣΤΗΡΙΖΕΙ ΚΑΘΕ ΑΥΡΙΟ

ΤΑΒΕΡΝΑ ΤΟ

Όνειρο

Οι καλύτερες, πάνω
στο κύμα, ταβέρνες
στις Κυκλάδες

Της ΝΕΝΕΛΑΣ ΓΕΩΡΓΕΛΕ



ΤΗΝ ΑΓΑΠΗΜΕΝΗ ΣΟΥ ταβέρνα το πρωί θα συρθείς νυσταγμένος για πρωινό-αυγά της κότας, ντομάτα από το μπουστάνι, τυριά δικά τους. Θα ξεμείνεις γιατί βρήκες συμπαίκτη στο τάβλι. Το μεσημέρι θα ανέβεις για μπύρες, θα ρίξεις κι ένα νερό με το λάστιχο, ναι, θα σου κρατήσουν δυο μερίδες κουνελάκι. Το βράδυ με το μαγικό βρεμένο θα φας το κουνελάκι και θα τσεκάρεις τους υπόλοιπους της παραλίας. Μπορεί να σκάσουν και δυο οργανάκια, ωραία, φέρτε τα ρακόμελα ν' αρχίσουν οι γνωριμίες. Η καλοκαιρινή ταβέρνα του νησιού είναι το ντεκόρ των διακοπών σου κι αυτές που ακολουθούν είναι κάποιες θρυλικές του Αιγαίου.

Νάξος, ταβέρνα Παράδεισος στην Αγία Άννα. Ίσως το πιο φωτογραφημένο αλμυρικό των Κυκλάδων. Γλομπάκια, τραπεζάκια στην άμμο, μπροστά σου βλίτα από το μπουστάνι, λαδερά, μαγειρευτά, ψάρια, τα πάντα όλα και το πιο ωραίο ηλιοβασίλεμα της ζωής σου.

Σκύρος, ταβέρνα της Καλής, Άγιος Φωκάς. Περίπου στο πουθενά, αμμουδιά, κρυστάλλινα νερά και κακαβιά με τα ψάρια που μόλις έπιασε ο ταβερνιάρης.

Αстуπάλαιο, ταβέρνα Λίντα στα Καμινάκια. Μαγευτική η ακρογιαλιά, άγρια βράχια και ξεραίλα. Δίπλα το περιβόλι με τα ζαρζαβατικά.

Κουφονήσια, ταβέρνα Καλόφεγγο, στο Πορί. Θα τους δεις όλους εκεί.

Ανάφη, ταβέρνα της Μαργαρίτας στο Κλεισίδι. Η θάλασσα απλώνεται μπροστά σου και είναι συγκλονιστική. Η ταβέρνα που ξέρουν όλοι μα όλοι, ακόμη κι αν δεν έχουν πάει... Τα πρωινά, τα ρακόμελα, τα οργανάκια, οι κόρες της Μαργαρίτας, η ιστορία της ζωής μας σε φόντο μπλε.

Μήλος, ταβέρνα Ω! Χαμός στην παραλία Παπικινού με την Ειρήνη να σε σερβίρει σκοτυροκολόκυθα, τυριά και κρέατα λουκούμι από τη στάνη του πατέρα της.

Ίος, ταβέρνα του Δράκου στην Ψιλή Άμμο του Μυλοπότα, την καταπληκτική αυτή παραλία. Βουτιές πριν το ψάρι που ήρθε μέχρι εδώ με τα καλυμνιώτικα καϊκια.

Σίφνος, ταβέρνα Χερρόνησος στο ομώνυμο λιμανάκι-ποιήμα! Κάτσε στη δροσιά της για ένα ουζάκι και ρίξε μια βουτιά από το ντόκο να δροσιστείς μέχρι να έρθουν τα ψάρια και τα αμπελοφάσουλα.

Ρέθυμνο, ταβέρνα Κιόνια, παραλία Λάκκοι. Αχ αυτό το Λιβυκό κι οι θάλασσές του... Αλμυρίκια, απομόνωση, και η Μαρία να σου φέρνει τις ρακές. Μετά κατσικάκι και αλανιάρικο κοτόπουλο με μπάμιες.

Δονούσα, Το Κύμα στο Λιμάνι. Καφενείο και σουπερ μάρκετ και ταβέρνα από τις 7 το πρωί μέχρι αργά τη νύχτα. Κεφτέδες, τι άλλο;

Λειψοί, ταβέρνα Ντιλαίλα, παραλία Κατσαδιά. Λίγο πιο πέρα από το λιμάνι, θάλασσα μαγική και στο βάθος η Λέρος. Ψάρια, λαδερά, μουσικές και κοκτέιλ. Από το ένα πρωί ως το άλλο.

Κάλυμνος, ταβέρνα Αιγιοπελαγίτικο, στο Μασούρι. Ανεπανάληπτη θέα, ηλιοβασίλεμα που πέφτει πίσω από τον βράχο της Τελένδου μπροστά σου, ψάρια που μυρίζουν ιώδιο.

Λήμνος, ταβέρνα του Μενέλαου, Διαπόρι. Ελλάδα της δεκαετίας του '60, θάλασσα να την πιεις, μουριές και από ψάρια ότι φέρνει η βάρκα.

Πάτμος, ταβέρνα της Λάμπης. Πανέμορφη η παραλία, υπέροχα χρωματιστά βότσαλα, ηρεμία, κι ένα χτιστό τραπέζι κάτω από τα δέντρα που σε περιμένει.

Σύρος, Αλλού γι' Αλλού, στο Κίνι. Πάνω στην παραλία, με το θαλασσινό αεράκι να σε δροσίζει. Στο πιάτο «του φούρνου, «του καζανιού», κρέατα και ψάρια από τις ψαρόβαρκες δίπλα, στο λιμανάκι.

Και σίγουρα δεν είναι μόνο αυτές, οι εντελώς πάνω στο κύμα... Είναι οπωσδήποτε και η χιλιοδοξαμένη Κόρη του Μιχάλη στη Δονούσα, του Βενετσάνου στο Κάτω Κουφονήσι, του Νίκου στη Λαγκάδα στην Αμοργό, η ταβέρνα του περίφημου Ντουνιά πάνω στα βουνά της Δρακώνας των Χανίων, η θρυλική Μαρίτσα και ο Μύλος του Μπαλαμπάνη στη Σκύρο, οι καταπληκτικές Μαραθιά και Θαλασσάκι αλλά και η ορεινή Δροσιά στο Κτικάδο στην Τήνο, η Αξιιώτισσα, ο Χάρης και η Στέλλα στη Νάξο, της Ρόζας στο Βουρβούλο στη Σαντορίνη, το Τσικάλι στη Σίφνο, το Ηλιοβασίλεμα στο Γαλυσά της Σύρου και πολλές ακόμα που και φέτος μας περιμένουν να βάλουμε γεύση και χρώμα και νησιώτικη φιλοξενία στις πιο όμορφες μέρες του χρόνου. **Α**

ΦΩΤΟ: GUIDO FESTA

Ταβέρνα Παράδεισος,
Αγία Άννα, Νάξος



BAKE ROLLS

Γεύσεις που γράφουν ιστορία.





Δεν αγαπάω κανέναν τρόπο διακοπών

Του ΜΕΝΕΛΑΟΥ ΚΑΡΑΜΑΓΓΙΩΛΗ*

◆ **Δεν αγαπάω κανέναν τόπο διακοπών**, δεν πάω διακοπές και δεν κατάλαβα ποτέ την έννοια του ρήματος «διακόπτω» σε μια ζωή που απαιτώ (όπως απαιτεί κι η ίδια) να τρέχει ακάθεκτη προς το επόμενο χωρίς να τη διακόπτει κανένας πούστης και κυρίως εγώ που είμαι ο πιο επικίνδυνος εχθρός μου. Για αυτό σας κοροϊδεύω, όταν μου μιλάτε για διακοπές και μου ζητάτε να περιγράψω σε ποιο νησί αγαπάω να διαδραματιστούν* ειδικά σε τέτοιες εποχές που κάθε είδους παρόμοιες δραστηριότητες επιβαρύνουν κι άλλο τους κινδύνους, την υγεία και την τσέπη μας.

Για αυτό προτιμώ να σας μιλάω για ώρες για τα «νησιά» ή τις «νησίδες» που ανακαλύπτω κάθε τόσο στην Αθήνα: όσα με κάνουν μέσα σ' αυτή την πόλη να νιώθω ατρόμητος Ροβινσώνας, κοσμογυρισμένος καπετάνιος και –πιο συχνά– τυχερός ναυαγός που δεν κωλώνει στα κύματα και στις καταιγίδες. Τα απρόβλεπτα αυτά «νησιά» της πόλης γίνονται η παρηγοριά μου και η σανίδα σωτηρίας κάθε που νιώθω πως βουλιάζω στον πάτο. Π.χ. θα μπορούσα να περιγράψω για ώρες το «νησί» που δημιουργούν τα μαρμαράκια στο συντριβάνι (της Φωκίωνος Νέγρη) όπου κάθε καλοκαίρι δίπλα στη μαύρη γυναικεία μαρμάρινη φιγούρα του Τόμπρου κάθονται νεαροί Έλληνες δεύτερης γενιάς –που δεν μπορούν να πάνε στη θάλασσα– και ζωντανεύουν με εξαιρετικές βουτιές το ψόφιο αστικό μας τοπίο. Ευτυχώς στα καλοκαίρια που περνάω στην Αθήνα ανακαλύπτω όλο και πιο πολλά επινοητικά «νησιά»: τα βλέπω να αναδύονται αιφνίδια –σαν εκείνα που προκύπτουν μετά από εκρήξεις ηφαιστειών– και μου δίνουν τη δύναμη να συνεχίζω και να επιμένω σε αυτή τη ζωή (και σε αυτή την

πόλη) σαν θαλασσόλυκος που δεν φοβάται τη φουρτούνα ούτε τους δυσδιάκριτους υφάλους.

Νιώθω, λοιπόν, την ανάγκη να διαμαρτυρηθώ έντονα σε όποιον θεωρεί τα νησιά μόνο προορισμούς διακοπών και τόπους όπου διεξάγεται η εξαίρεση κι όχι ως διαρκείς προορισμούς όπου μπορεί κανείς να διεκδικήσει τη μονιμότητα: κάτι σταθερό που να διαρκέσει. Γιατί είμαι σίγουρος πως ένα νησί μπορεί να γίνει ο απόλυτος προορισμός για να βρει κανείς όσα ψάχνει κάθε μέρα κι όσα του λείπουν: είτε γιατί αργούν να έρθουν, είτε γιατί έφυγαν.

Μια γυναίκα με το όνομα της μάνας μου, με το ίδιο νούμερο παπούτσι, με το ίδιο πείσμα και το ίδιο πρόβλημα στο θυρεοειδή με «απήγαγε» ένα μήνα μετά τον θάνατο της μάνας μου και με πήγε σε ένα μέρος που δεν ήξερα: μάλλον για να ανακαλύψω ένα νησί: αυτό το νησί το λένε Τρίκερι και πλέον είμαι πεισμένος πως αν το κοιτάξεις πολλή ώρα –παραμελώντας το κινητό σου και τις αλλεπάλληλες γνωστοποιήσεις του– θα βρεις τρόπο να συναντήσεις όσους σου λείπουν και δεν ζουν πια. Για καιρό το πίστευα, και καρφονόμωνα και κοίταζα επίμονα για ώρες τη διχάλα στις δύο κορφές του. Άλλοι με είπανε τρελό κι άλλοι με συμπόνεσαν που δεν κατάφερα ακόμα να διαχειριστώ αποτελεσματικά τα πένθη μου. Όσπου η γυναίκα αυτή μας έβαλε σε ένα βαρκάκι και μας οδήγησε, απροειδοποίητα, στο πίσω μέρος του νησιού που βλέπει μόνο πέλαγος: ένα σημείο δεν μπορείς να το δεις από τη στεριά. Σε ένα κρυφό κολπίσκο όπου μόνο με έμπειρο ναύτη μπαίνεις: ακριβώς ό-

πως συνήθως εισχωρεί κανείς ακίνδυνα κι αθόρυβα σε άλλους κόσμους. Αυτή η γυναίκα μας έδειξε τους τρεις καιρούς που 'δωσαν στο νησί το όνομά του –καθώς το σχήμα του επιτρέπει πρόσβαση σε διαφορετικά καιρικά φαινόμενα– κι ύστερα χώθηκε για δύο ώρες μέσα στο νερό και δεν έβγαζε ούτε το κεφάλι της ψάχνοντας τους δικούς της απόντες και τη ζωή, όπως διεξάγεται μυστικά και μαγικά στο βυθό. Και τότε εκεί, στο κρυμμένο τοπίο αυτού του νησιού, βρήκα το μέρος όπου κολυμπώντας κανείς ανακαλύπτει τον ήχο της σιωπής. Εκεί κατάφερα και μίλησα με όποιον μου λείπει καιρό τώρα: τη στιγμή που είχα αρχίσει να προσεγγίζω (δειλά και κοροϊδεύοντας δήθεν) μέντιουμ και «μαντεία» που κάνουν, λέει, τραπεζάκι για να επικοινωνήσει κανείς με τους νεκρούς.

Αυτό το νησί, αυτή η θάλασσα ανάμεσα Ύδρα, Σπέτσες και Ερμιόνη είναι ο προορισμός μου τελευταία και θα πηγαίνω εκεί πάντα για να παίρνω τους «χρησμούς» που θα με βοηθάνε να συνεχίζω λίγο πιο ήσυχος, δυναμωμένος κι έτοιμος. Τώρα, αν σκέφτεστε πως απλώς ψάχνω δικαιολογίες για να χαρακτηρίσω τις διακοπές και τις βουτιές ως διαχείριση πένθους, μπορεί να έχετε δίκιο αλλά μη βαράτε: Κι έτσι να είναι, αυτό αποδεικνύει πως είμαι βαθιά ενοχικός, οπότε λυπηθείτε με και συγχωρήστε με που σας την έπεσα ως ενάντιος και κατήγορος κάθε διακοπής.

Υ.Γ. Τη μάνα μου (όπως κι εκείνη την υπέροχη, υποβρύχια γυναίκα) τη λένε Μαρίτσα.

*Ο Μενέλαος Καραμαγγιώλης είναι σκηνοθέτης.



Βουτιά στο καλοκαίρι με Nuxe Huile Prodigieuse



*Το αγαπημένο
μας ξηρό λάδι
γίνεται
συλλεκτικό!*



Το ξηρό λάδι της Nuxe, που περιέχει 98% φυσικά συστατικά και ενυδατώνει σε βάθος πρόσωπο, μαλλιά και σώμα, ήταν έτσι κι αλλιώς από τα αγαπημένα μας προϊόντα. Τώρα που απέκτησε και μια πιο καλοκαιρινή, παιχνιδιάρικη και συλλεκτική συσκευασία, το αγαπήσαμε ακόμα περισσότερο. Οι φοιτητές γαλλικής τέχνης και σχεδιασμού του Penninghen διακόσμησαν τα νέα μπουκάλια του Huile Prodigieuse με τη δική τους εκδοχή ενός κοσμοπολίτικου καλοκαιριού. Με φόντο το χαρακτηριστικό μπλε τετράγωνο πλακάκι της πισίνας, 3 λουόμενες κάνουν τις καλοκαιρινές τους βουτιές σε μια γιορτή της γυναικείας ομορφιάς. Τα χρώματα τρκουάζ, κίτρινο και κοραλί συμβολίζουν το Made in France, ενώ τα μεταλλικά καπάκια προσθέτουν μια glam πινελιά. Τα θέλουμε όλα!



Λακωνία

Του ΚΥΡΙΑΚΟΥ ΠΙΕΡΡΑΚΑΚΗ*

Οι διακοπές των παιδικών μας χρόνων κυριαρχούν στις αναμνήσεις μας για πάντα.

Είναι ένας τόπος ταυτόχρονα εγγύς και μακρινός. Όταν γυρνά κανείς στα γνώριμά του τοπία, αυτόματα τα συνδέει με πρόσωπα και αισθήσεις, με εμπειρίες και γεύσεις, με ήχους και εικόνες.

Η Λακωνία είναι ένας τόπος «μωσαϊκό». Συνθέτει την όμορφη σκληράδα του **Ταυγέτου** και της **Μάνης** με τη γλυκιά ομορφιά της **Μονεμβασίας** και της **Ελαφονήσου**. Ακριβώς όπως γέννησε τον Ρίτσο και τον Βρεττάκο, τους μεγάλους της ποιητές, τόσο όμοιους και τόσο διαφορετικούς ταυτόχρονα. Όταν σκέφτομαι τη Λακωνία των παιδικών και εφηβικών μου χρόνων – με έδρα τις **Κροκεές** – οι συνειρμοί είναι πολλοί. Είναι τα μπάνια στο **Λιμένι**, στο **Βαθύ** και στο **Μαυροβούνι**, είναι τα ουζερί στο **Γύθειο**, είναι τα σοκάκια της **Αρεόπολης** και ο καταπληκτικός της παλιός φούρνος, είναι η ανάβαση στον Ταυγέτο και η περιήγηση στις καστροπολιτείες του **Μυστρά** και της **Μονεμβασίας**. Είναι τα πορτοκάλια και το λάδι, τα φραγκόσουκα και τα σταφύλια, τα λαλάγγια και οι δίπλες.

Πάνω από όλα όμως είναι οι περιγραφές εκείνες με τις οποίες κανείς μεγαλώνει, όπου η οικογενειακή ιστορία γίνεται ένα από τα εκατομμύρια μικρά κομμάτια που συνθέτουν την ιστορία ενός τόπου. Είναι η περιγραφή του παππού, να σου διηγείται το πώς σχεδόν πνίγηκε ως μαθητής εκεί που σήμερα βρίσκεται η **ταβέρνα του Τάκη** στο **Λιμένι** για να τον σώσει τότε ένας γυμναστής. Είναι η ανάμνηση της γιαγιάς, συγκινημένη να σου εξιστορεί τις ημέρες της κατοχής και πώς τα στρατεύματα είχαν καταλάβει και μετατρέψει σε φυλάκιο το σπίτι που εσύ έφηβος έμενες με την παρέα των φίλων σου. Είναι οι ιστορίες του άλλου παππού, να σου λέει πως ήταν να είναι δάσκαλος ενός χωριού της επαρχίας αμέσως μετά τον πόλεμο – και να προσπαθεί κάπως μάταια να σε πείσει για την αξία της πειθαρχίας και της τάξης μέσα στο καλοκαίρι των διακοπών σου. Είναι η πρώτη επαφή με τους θείους και τα ξαδέρφια από την Αμερική και την Αυστραλία και η συνειδητοποίηση ότι κανένας ωκεανός δεν είναι αρκετά μεγάλος για να είναι απρόσιτος για εσένα.

Η Λακωνία των παιδικών μου χρόνων σήμερα είναι η Λακωνία των διακοπών των παιδιών μου. Και όταν τα βλέπω στις πλατείες της να τρέχουν και στις αμμουδιές της να παίζουν τα δικά τους παιχνίδια και να κάνουν τους δικούς τους φίλους, σκέφτομαι αυτούς που κάποτε έβλεπαν εμένα εκεί. Και τους φαντάζομαι να χαμογελάνε.

*Ο Κυριάκος Πιερρακάκης είναι υπουργός Ψηφιακής Διακυβέρνησης.

chilled



**From
Starbucks.
Delicious
on the go.
Or even
standing still.**

coffee

Ανακαλύψτε τα στα ψυγεία σε super market & περίπτερα.
www.starbucksrtd.com/gr

◆ Τα Άγραφα είναι για εμένα τόπος χαλάρωσης και ενδοσκόπησης. Τα μαγευτικά τοπία, το σκηνικό των «Ψηλών βουνών» του Ευρυτάνα συγγραφέα Ζαχαρία Παπαντωνίου και οι φιλόξενοι κάτοικοι της περιοχής με κάνουν να αισθάνομαι ότι επιστρέφω σπίτι μου κάθε φορά, όσο σπάνια και αν πηγαίνω, όσος καιρός και αν έχει μεσολαβήσει από την τελευταία μου επίσκεψη.

Στα Άγραφα το πράσινο της φύσης συναντά το γαλάζιο του ουρανού, ενώ το υδάτινο στοιχείο είναι αδιαμφισβήτητο πρωταγωνιστής. Τα διάφανα, κελαριστά νερά των ποταμιών, που τα στεφανώνουν πετρόχτιστα γεφύρια, όπως αυτά της **Βίνιανης**, της **Τέμπλας** και των **Αγράφων**, αλλά και η λίμνη **Κρεμαστών**, η μεγαλύτερη τεχνητή λίμνη στην Ελλάδα, βάζουν τη δική τους σφραγίδα στο ευρυτανικό τοπίο.

Μία βόλτα στο πλατανόδασος στη **Γρανίτσα** και πεζοπορία στο φαράγγι **Ασπρορέματος**, που έχει ανακηρυχθεί περιοχή Natura, ολοκληρώνουν την εμπειρία, ενώ στους κρυμμένους θησαυρούς της περιοχής συγκαταλέγονται τα ιστορικά και λαογραφικά μουσεία, αλλά και οι εκκλησίες και οι

μονές, πολλές από τις οποίες χρονολογούνται από τον 15ο και 16ο αιώνα, όπως η **Ιερά Μονή Παναγίας Στάνας** και η **Ιερά Μονή Παναγίας Τατάρνας** που προσπαθώ να επισκέπτομαι σε κάθε ευκαιρία.

Καμία επίσκεψη, όμως, δεν είναι ολοκληρωμένη αν δεν πιεις ένα ποτήρι τσίπουρο παρέα με τους ντόπιους και δεν δοκιμάσεις τις τοπικές γεύσεις, όπως το κατσικάκι και η άγρια πέστροφα από τον **Αγραφιώτη** ποταμό, κάτω από την πλούσια σκιά των δέντρων. Αυτή είναι η επιτομή της εμπειρίας των Αγράφων, των χωριών, της πατρίδας των παππούδων μου.

**Ο Νίκος Χαρδαλιάς είναι υφυπουργός Πολιτικής Προστασίας και Διαχείρισης Κρίσεων.*

Τα Άγραφα

Του **ΝΙΚΟΥ ΧΑΡΔΑΛΙΑ***



Η Protergia είναι ο Τομέας Ηλεκτρικής Ενέργειας και Φυσικού Αερίου της MYTILINEOS, της μεγαλύτερης ιδιωτικής εταιρείας ενέργειας, που έχει εδραιωθεί στην αγορά της Ηλεκτρικής Ενέργειας και του Φυσικού Αερίου:

● Είναι ο μεγαλύτερος ιδιώτης παραγωγός ηλεκτρικής ενέργειας με 1.200 MW θερμικών έργων στην Ελλάδα με καύσιμο φυσικό αέριο και ένα χαρτοφυλάκιο έργων Ανανεώσιμων Πηγών Ενέργειας (αιολικά πάρκα, φωτοβολταϊκοί σταθμοί και μικρά υδροηλεκτρικά έργα) άνω των 190 MW, που ξεπερνά το 14% του ενεργού και αδειοδοτημένου εγκατεστημένου θερμικού παραγωγικού δυναμικού της χώρας

● Είναι ο μεγαλύτερος ιδιώτης πάροχος ηλεκτρικής ενέργειας και φυσικού αερίου, μέσω της Protergia, με μερίδιο που ξεπέρασε 6,5% και αγγίζει τους 250.000 πελάτες

Ο Τομέας Ηλεκτρικής Ενέργειας & Φυσικού Αερίου που δραστηριοποιείται η Εταιρεία συγκεντρώνει, μέσω της Protergia, την διαχείριση όλων των πάγιων και ενεργειακών δραστηριοτήτων της Εταιρείας. Ως παραγωγός ηλεκτρικής ενέργειας, με ιδιωτικές επενδύσεις σε εργοστάσια υψηλής τεχνολογίας, η Protergia διαθέτει βαθιά γνώση της παραγωγής ηλεκτρικού ρεύματος,

ενώ υλοποιεί συνεχώς φιλικές προς το περιβάλλον επενδύσεις, προσφέροντας στην ελληνική οικονομία και στην απασχόληση.

Τον Οκτώβριο του 2019, η MYTILINEOS θεμελίωσε το νέο εργοστάσιο παραγωγής ηλεκτρικής ενέργειας με φυσικό αέριο στο ενεργειακό κέντρο του Αγίου Νικολάου στη Βοιωτία, η οποία είναι η μεγαλύτερη επένδυση από ιδιώτη στην Ελλάδα μετά την κρίση, αξίας 300 εκ ευρώ. Η νέα μονάδα έχει ισχύς 826MW και θερμική απόδοση μεγαλύτερη 63%, είναι η μεγαλύτερη καθώς και η αποδοτικότερη στην Ευρώπη και αναμένεται να είναι έτοιμη το 2022 με υπερσύγχρονη τεχνολογία της General Electric.

Η Protergia δραστηριοποιείται στην προμήθεια ηλεκτρικής ενέργειας και φυσικού αερίου, υπηρετώντας τις ανάγκες των πελατών για ανταγωνιστικές τιμές και σύγχρονες, αξιόπιστες υπηρεσίες, προϊόντα αλλά και ολοκληρωμένες λύσεις ενέργειας που ανοίγουν έναν καινούργιο δρόμο με νέες δυνατότητες για χιλιάδες σπίτια, επαγγελματίες και επιχειρήσεις.

Η επόμενη μέρα στην ενέργεια από την Protergia δείχνει τον δρόμο και στην ηλεκτροκίνηση

Η παγκόσμια τάση είναι οι πιο βιώσιμες λύσεις για όλες τις δραστηριότητες του ανθρώπου. Πρακτικά, η στρατηγική κατεύθυνση τόσο της ΕΕ όσο και της χώρας μας

είναι η υιοθέτηση επιλογών, εφαρμογών και λύσεων που είναι λιγότερο ρυπογόνες σε όλους τους κλάδους, ιδιαίτερα στην παραγωγή αλλά και κατανάλωση ενέργειας.

Εκεί εντάσσεται και η κατεύθυνση της προμόδοσης της ηλεκτροκίνησης με σειρά μέτρων που έχει ανακοινώσει και η ελληνική κυβέρνηση, επιταχύνοντας τις εξελίξεις το τελευταίο διάστημα.

Η Protergia μέχρι σήμερα έχει καταφέρει να δείξει το μέλλον της ενέργειας, τόσο σε σχέση με την ηλεκτρική ενέργεια όσο και με το φυσικό αέριο.

Ως εταιρεία που έχει πρωτοπορήσει, πρωταγωνιστεί και στην καινοτομία, προσφέροντας ολοκληρωμένες λύσεις για το μέλλον που είναι όλο και πιο κοντά, και μάλιστα με έμφαση στη βιωσιμότητα και την αειφορία. Έτσι, η Protergia φαίνεται πως έχει θέσει τα θεμέλια για να γίνει ο leader και στην ηλεκτροκίνηση. Έχοντας στο DNA της την καινοτομία σε συνάρτηση με την παροχή ολοκληρωμένων και βιώσιμων λύσεων, έχει μπει από νωρίς σε αυτή την παγκόσμια κούρσα με μια σειρά από ενέργειες.

Ήδη από το 2017, έκανε την ηλεκτροκίνηση προσιτή στο ευρύ κοινό μέσα από τη συνεργασία της με την Kosmocar - Volkswagen διαθέτοντας την ειδική έκδοση e-up! powered by Protergia, ένα 100% ηλεκτροκίνητο αυτοκίνητο, σε μειωμένη τιμή, εξασφαλίζοντας δελεαστική έκπτωση κινήτρου στην

λιανική τιμή πώλησης 10 αυτοκινήτων.

Ταυτόχρονα, την ίδια χρονιά λάνσαρε το ειδικά σχεδιασμένο «πράσινο» τιμολόγιο ηλεκτρικής ενέργειας για τους κατόχους ηλεκτροκίνητων, e-Protergia οικιακό, το οποίο είναι εν ισχύ και σήμερα, και προσφέρει δωρεάν την ενέργεια ενός έτους για τη φόρτιση ενός ηλεκτροκίνητου αυτοκινήτου στο σπίτι. Αξία της Protergia, αλλά και της MYTILINEOS εν γένει, αποτελεί ο σεβασμός στο περιβάλλον, και το αποδεικνύει έμπρακτα ξεκινώντας με την εγκατάσταση 4 σταθμών επαναφόρτισης ηλεκτροκίνητων στα κεντρικά της γραφεία, και με απώτερο στόχο τον σταδιακό εξηλεκτρισμό του εταιρικού της στόλου.

Ταυτόχρονα η Protergia, έχοντας εξελιχθεί σε πάροχο ολοκληρωμένων υπηρεσιών ενέργειας, έχει ξεκινήσει τη δημιουργία του δικού της δικτύου σημείων επαναφόρτισης μέσω της εγκατάστασης φορτιστών σε ξενοδοχεία και άλλους εμπορικούς χώρους. Μάλιστα, σε συνεργασία με τη Fortisis και το δίκτυο ΦΟΡΤΙΖΩ, θα δώσει στους χρήστες ηλεκτροκίνητων αυτοκινήτων τη δυνατότητα να αποκτήσουν πρόσβαση σε περισσότερα από 50 σημεία επαναφόρτισης σε όλη την Ελλάδα.

Η Protergia δείχνει το δρόμο το μέλλον της ενέργειας και στην ηλεκτροκίνηση, καθώς ετοιμάζει κι άλλες λύσεις που μπορούν να ικανοποιήσουν και το πιο απαιτητικό κοινό.

Μάθετε περισσότερα για την Protergia στο www.protergia.gr

Protergia Δείχνει το μέλλον στην ενέργεια





Γιάννενα

Του ΜΩΥΣΗ ΕΛΙΣΑΦ*

Είναι τα γυάλινα και μαλαματένια Γιάννενα!

Το πρωινό σε βρίσκει στα **Λιθαρίτσια**. Στα τείχη, στο **φρούριο του Αλή Πασά**. Το βλέμμα πάνω από την **Παμβώτιδα** και τις ακτίνες του ήλιου που γεμίζουν το **Περιστερί**, το **Μιτσικέλι**, ζεσταίνουν τα νερά της **Κυρά Φροσύνης**. Κι αφού το μάτι γεμίσει με εικόνες, η καρδιά είναι έτοιμη να κάνει βουτιά στην ιστορία. Να περιπλανηθεί στο **αρχαιολογικό μουσείο**, ανάμεσα στην **Ολυμπιάδα** και τον **Πύρρο**, την **Καστρίτσα** και την **Αρχαία Δωδώνη**. Στα στενά σοκάκια του ιστορικού κέντρου και του **Κάστρου** ακούς ακόμη τις ιστορίες του Δημήτρη Χατζή. Ο «Σιούλας ο ταμπάκος» που ανοίγει δρόμο για τις επόμενες γενιές, «ο Σαμπεθαί Καμπιλής» που κρατά την εβραϊκή γειτονιά στα δυο του χέρια, «η Θεία μας η Αγγελική» που όλους τους βλέπει ίσους, πλούσιους και φτωχούς, και ο καθηγητής, ο ήρεμος φιλόλογος που θα κατορθώσει με τον θάνατό του να ολοκληρώσει όλα όσα έλεγε στα παιδιά μια ολόκληρη ζωή.

Επαγγέλματα που κουβαλούν μνήμες, σύγχρονα καφέ και μπαρ, αρχοντόσπιτα που αναστηλώθηκαν, αυλές γεμάτες λουλούδια. Ταβερνάκια όπου οι τοπικές γεύσεις ξεχειλίζουν.

Περπατώντας δίπλα στη λίμνη, με τα αρώματα της φύσης να πλημμυρίζουν, νιώθεις μικρός πρωταγωνιστής σε κινηματογραφική ταινία. Και περιμένεις κάπου εκεί να συναντήσεις τον θίασο του Αγγελόπουλου...

Αργά τα βήματα κάτω από το **Κάστρο** που κάποτε το αγκάλιαζαν τα νερά της λίμνης, **Διονύσιος Φιλόσοφος**. Ο καλόγερος επαναστάτης, που μαρτύρησε στα χέρια των Τούρκων. Κι από την άλλη πύλη, ο **Άγιος Γεώργιος των Ιωαννίνων**. Το **Κάστρο του Ιουστινιανού** που ακόμη δεν έχει αποκαλύψει όλα του τα μυστικά. Με το **Βυζαντινό** και το **Δημοτικό Μουσείο**, με τα απομεινάρια από το πέρασμα των Οθωμανών, με την **Εβραϊκή γειτονιά** και τη **Συναγωγή**. Τόσοι πολιτισμοί χώρεσαν σε έναν μικρό τόπο. Και για αιώνες έζησαν ειρηνικά. Συνυπήρξαν και έκλωσαν το νήμα για τα σημερινά Γιάννενα.

Παίρνοντας το караβάκι θα βρεθείς σε λίγα λεπτά στο **Νησί**. Νησάκι συνθηζούμε να το λέμε. Κάπου εδώ ο χρόνος σταμάτησε... Στα πανέμορφα σπίτια με τις πλακοσκεπές, στα ασβεστωμένα, κάτασπρα δρομάκια, στις **Μονές των Φιλανθρωπινών**. Ένα μοναστικό σύμπλεγμα με όλο το μεγαλείο του Βυζαντίου. Και στο τελευταίο καταφύγιο του **Αλή Πασά**. Στο σπίτι που γράφτηκε το τέλος του και σήμερα αποτελεί μουσείο! Ένα μουσείο με τα σημάδια από το πέρασμα του ίδιου αλλά και πλήθος αντικειμένων από την ιστορία της Ηπείρου!

Το μάτι δεν χορταίνει την ομορφιά του τόπου. Και ο δρόμος της επιστροφής δεν είναι εύκολος.

Όμως το ταξίδι δεν τελειώνει. Ένα μοναδικό μνημείο της φύσης σε περιμένει. Δεν είναι άλλο από το **Σπήλαιο Περάματος**. Αποτελείται από πολλές διαδοχικές αίθουσες και διαδρόμους με σταλακτίτες, σταλαγμίτες, κουρτίνες και εντυπωσιακές κολώνες σε συμπλέγματα. Το 1956 βρέθηκαν απολιθωμένα δόντια και οστά της αρκούδας των σπηλαίων. Μία διαδρομή 1.100 μέτρων, κάτω από τη γη, ανάμεσα στα όνειρα! Και μετά τα βήματα σε οδηγούν στον **λόφο της Καστρίτσας**. Στην αρχαία ακρόπολη που δεσπόζει στο λεκανοπέδιο. Οι αρχαιολόγοι την ταυτίζουν με την αρχαία **Τέκμονα**, τη δεύτερη σπουδαιότερη πόλη των **Μολοσσών**.

Τα Γιάννενα δεν είναι μόνο ιστορία. Είναι μία μεγάλη, ζωντανή πόλη. Με ένα από τα καλύτερα πανεπιστήμια της χώρας. Με ζωντανή αγορά. Με πλούσιο πολιτισμό και πλήθος εκδηλώσεων. Είναι οι απογευματινές βόλτες κάτω από τα τίλια της **οδού Δωδώνης**, με το μεθυστικό άρωμα. Είναι η βόλτα στους πεζοδρόμους και η στάση για ένα γρήγορο καφέ στην **πλατεία Πάργης**. Είναι οι φίλοι που θα κάνεις και θα αποτελέσουν φίλους ζωής! Είναι αυτό το μαγικό που θα συναντάς σε κάθε βήμα και θα σε κάνει να θέλεις να επιστρέφεις με κάθε ευκαιρία! Είναι τα γυάλινα και μαλαματένια Γιάννενα!

*Ο Μωυσής Ελισάφ είναι Δήμαρχος Ιωαννινών.

Κάτω από τον ήλιο με Luxurious SUN CARE από την InterMed

Το καλοκαίρι είναι μια δύσκολη εποχή για το δέρμα μας. Η υψηλή θερμοκρασία, ο ιδρώτας και η έκθεση στον ήλιο αφυδατώνουν και ταλαιπωρούν την επιδερμίδα αφήνοντάς την ξηρή και θαμπή. Γι' αυτό ακριβώς έχει δημιουργηθεί η σειρά Luxurious Sun Care, για να προστατεύει την επιδερμίδα τόσο κατά τη διάρκεια της έκθεσής της στον ήλιο, όσο και μετά. Με βιταμίνες, υαλουρονικό οξύ και ειδικά επιλεγμένα συστατικά σε κάθε προϊόν και τη σφραγίδα αξιοπιστίας της ελληνικής φαρμακευτικής βιομηχανίας InterMed, το δέρμα θα δείχνει πιο υγιές και λαμπερό από ποτέ.



Αντηλιακή
προστασία
για κάθε
ανάγκη

Luxurious Lip & Eye Protection

Το lip balm προσφέρει ενυδάτωση και αντηλιακή προστασία ενώ παράλληλα γεμίζει τις γραμμές των χειλιών χαρίζοντας όγκο. Η κρέμα ματιών με εκχύλισμα χρυσάνθεμου και φυκιών προστατεύει από τον ήλιο, προλαμβάνει τη φωτογήρανση και μειώνει τις ρυτίδες γύρω από τα μάτια.

Luxurious Sun Care Face Cream SPF50

Αντηλιακή κρέμα προσώπου ευρέως φάσματος που προάγει τη φυσική αναπλαστική ικανότητα του δέρματος.

Luxurious Sun Care Silk Cover SPF50

Αντηλιακή κρέμα προσώπου με χρώμα για ενυδάτωση, ανάπλαση και κάλυψη των στελεσιών με ματ αποτέλεσμα.

Luxurious Antioxidant Invisible Spray

Διάφανο αντηλιακό σπρέι με αντιγηραντική δράση για εύκολη εφαρμογή χωρίς επάλειψη, ακόμα και σε βρεγμένο δέρμα.

Luxurious Sun Hair Spray

Αντηλιακό σπρέι μαλλιών με κερατίνη και βιταμίνη E που προφυλάσσει το χρώμα, τα θρέφει και χαρίζει λάμψη.

Luxurious After Sun Gel

Καταπραυντικό τζελ για πρόσωπο και σώμα. Μετά την έκθεση στον ήλιο, ενυδατώνει και χαρίζει αίσθημα δροσιάς.

Ήπειρος, ο τόπος που βρίσκεις την ψυχή σου

Του ΓΙΩΡΓΟΥ
ΖΑΡΖΩΝΗ*

Σμόλικας

Οι σκιές των περιπατητών αντανακλούν στα διάφανα νερά της **Δρακόλιμνης** στην **Τύμφη**. Βαδίζουν αργά στις κορυφές του **Σμόλικα** και σαν αγέρωχοι αετοί ακουμπάνε τα σύννεφα. Αναχωρητές της καθημερινότητας συλλέγουν απ' αυτόν τον τόπο περισσότερα απ' όσα πιθανά ψάχνουν.

Ήπειρος της Πίνδου είναι η Μέκκα των ορειβατών. Σημείο εκκίνησης και για τους ποδηλάτες βουνού, τους χρωματιστούς αυτούς αναβάτες που διασχίζουν τα ξεχασμένα πέτρινα καλντερίμια στα χωριά στα **Τζουμερκα**, χαρακώνουν τις χωμάτινες διαδρομές στο επιβλητικό **Μιτσικέλι**, ακόμη και στις απότομες πλαγιές του **Σμόλικα**. Εδώ η απλότητα. Εδώ και το μεγαλείο της φύσης. Κοιλάδες, αχανείς δασικές εκτάσεις, φαράγγια, όπως του **Βίκου** και **Αώου**, λιθόστρωτα καλντερίμια, αμέτρητα πέτρινα χωριά και γεφύρια, παλιά μοναστήρια, φυσικές κολυμπήθρες, επιβλητικές βουνοκορφές και μαζί οι υδάτινες διαδρομές του **Άραχθου**, του **Αώου**, του γαλαζοπράσινου **Βοϊδομάτη** και του **Λούρου**.

Σαρακηνικό

Τα αναβλύζοντα από τις πηγές του μυθικού **Αχέρωντα** νερά σέρνουν στις πλάτες τους λάτρεις του rafting, του canoe - kayak για να τους οδηγήσουν νοερά στο αναρίθμητο λίκνισμα των κυμάτων της θάλασσας του **Ιονίου** και στους μικρούς ειδυλλιακούς κολπίσκους που πίσω από κάθε στροφή κρύβουν μια παραλία. Εδώ το **Μονολίθι** των είκοσι πέντε συνεχόμενων χιλιομέτρων με άμμο, εδώ το **Σαρακηνικό**, ο κυκλικός ορμίσκος με τα τirkουάζ νερά και τον ελαιώνα στην πλάτη, το **Καραβοστάσι** με το ανοιχτογάλο χρώμα και το μονοπάτι μέσα στο δάσος που φτάνει στο αρχαίο **Δυμόκαστρο**. Εδώ και το **Μέγα Ντράφι** με τα ολόλευκα βότσαλα και τη βλάστηση που αγγίζει το κύμα, η χιλιοφωτογραφημένη **Μπέλα Βράκα** με τη στενή λωρίδα θάλασσας, εδώ και η **Πισίνα**, με τα σμαραγδένια διάφανα χρώματα. Εικόνες που αδειάζουν το νου και περνάνε τα όρια. Κι όλα αυτά στη μικρότερη ήπειρο του πλανήτη.

Και κάπου στο κλείσιμο... ακολουθώ τον συλλογισμό του διάσημου Αμερικανού φυσιοδίφη και ορειβάτη **John Muir** "...and in to the forest I go, to lose my mind and find my soul...", αφού τελικά έρχομαι σ' αυτόν τον τόπο για να χάσω το μυαλό και να βρω την ψυχή μου.

*Ο Γιώργος Ζαρζώνης είναι φωτογράφος και δημιουργός της εταιρείας Cooowa Chocolate.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΛΙΟ ΚΑΙ ΤΗ ΖΕΣΤΗ ΣΤΗ ΔΡΟΣΕΡΗ ΑΥΡΑ ΜΕ... ΜΙΑ ΑΝΑΣΑ.

ΗΠΕΙΡΟΣ.
Μια ήπειρος από μόνη της!

Καλοκαίρι στο μπλε ή στο πράσινο; Καλοκαίρι στην Ήπειρο! Γιατί μόνο εδώ το περιβάλλον αλλάζει από τη μια στιγμή στην άλλη, ώστε να μπορείς να χαλαρώνεις στις πιο ειδυλλιακές, αμμουдерές παραλίες, να κολυμπάς στις απέραντες, καταγάλανες θάλασσες και από εκεί να βρίσκεσαι μέσα στο πράσινο, να δροσίζεσαι στους κρυστάλλινους καταρράκτες και μάλιστα σε απόσταση χιλιομετρικής αναπνοής. Για ένα καλοκαίρι πραγματικά αξέχαστο έλα στην Ήπειρο.

Ήπειρος
Η Ελλάδα σε συναρπάξει
όλες τις εποχές



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΗΠΕΙΡΟΣ
2014-2020

ΕΣΠΑ
2014-2020



The Project is co-funded by Greece and European Union



Η Αίγινα μου αρέσει γιατί είναι ένα απλό μέρος. Παρά την «ανάπτυξή» της, που δεν τη θεωρώ ανάπτυξη μιας και έχει γίνει κάτι σαν μακρινό προάστιο της Αθήνας, μπορείς περιέργως να βρεις στοιχεία της παλιάς Ελλάδας. Το πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η **ταβέρνα του Βατζούλια** στον Ανώγειο, ένα πραγματικό ποίημα λιτότητας και vintage αισθητικής. Και μιας και ξεκινήσαμε την κουβέντα με φαγητό, θα σας πω τα αγαπημένα μου στέκια: Κορυφαίος είναι ο **Σκοτάδης** στην περατζάδα της πόλης, και αν γνωρίσετε τον Γιώργο, τον ιδιοκτήτη του μαγαζιού, θα σας περιποιηθεί με εξαιρετικά φρέσκα θαλασσινά σε διάφορες γαστρονομικές συνθέσεις της στιγμής, με χρυσαφένια τηγανητά μπαρμπούνια, με σαλάτες αληθινές και όχι τουριστικές. Πολύ όμορφα τρώμε κάτω από τα αλμυρικά στην **Όστρια**, στην παραλία Μαραθώνα –δοκιμάστε εξαιρετική φάβα και ντολμαδάκια–, και στην Καβουρόπετρα –ζητήστε οπωσδήποτε μπακαλιάρο ψητό, αν έχει.

Γενικά, με λίγο ψάξιμο στην Αίγινα βρίσκεις ιδιαίτερες ταβέρνες, δύσκολα θα κατοικήσεις. Ο ανταγωνισμός είναι μεγάλος, ο κόσμος που πηγαίνει στο νησί έχει σπίτια και απαιτήσεις, η αγορά διαθέτει όλα τα καλούδια. Αυτό που δεν έχει η Αίγινα είναι σπουδαίες παραλίες. Αλλά αξίζει μια βόλτα στην τουριστική πλευρά της **Αγίας Μαρίας** που είναι η καλύτερη παραλία, αν όχι για τίποτε άλλο, για να περάσετε από την **Αφαία** που είναι ο συγκλονιστικός **αρχαίος ναός της Αθηνάς** –εφάμιλλος του Ποσειδώνου στο Σούνιο. Από μνημεία πρέπει επίσης να επισκεφτείτε τον **αρχαιολογικό χώρο της Κολώνας**, στην πόλη της Αίγινας. Αν βρεθείτε την άνοιξη με τα ανθισμένα αγριολούλουδα ανάμεσα στα χαλάσματα, λουσμένα με το αιγινήτικο –κατ' ουσίαν αττικό– φως, μιλάμε για ένα από τα ωραιότερα σημεία της Ελλάδας.

Στα καϊλάρια του νησιού περιλαμβάνεται το ομορφότερο χωριό της **Παχιάς Ράχης**, ο πολυαιωνόβιος **Ελαιώνας**, η εγκαταλειμμένη **Παλαιόχωρα**, η μικρή ψαραγορά και φυσικά τα δύο παραδοσιακά καφενεία ακριβώς δίπλα της. Δεν ξέρω αν συνειδητοποιούν οι Αιγινήτες πόσο τυχεροί είναι που έχουν τα δύο αυτά δίδυμα στέκια στα πόδια τους. Βαμμένα με λαδομπογιά, με παλιά ψυγεία και πατώματα που τρίζουν, κυριολεκτικά σαν ταξίδι στην Ελλάδα του '60. Θπσαυρός!

**Η Irène Mamfredos είναι Ελληνογαλλίδα. Είναι ιδρύτρια και σχεδιάστρια του fashion brand, Kimalé.*

Αίγινα

Της **IRENE
MAMFREDOS***



Κάποτε στην Αίγινα είχα αρρωστήσει, ήμουν πολύ μικρή, μάλλον ακόμα δεν είχε γεννηθεί ο αδερφός μου. Είχα πυρετό που δεν έλεγε να περάσει, είχα χαλάσει τις διακοπές των γονιών μου, που δεν θυμάμαι αν ήταν για μέρες, ή απλώς ένα σαββατοκύριακο. Δεν είχαν ποτέ μεγάλες διακοπές όταν ήμασταν παιδιά. Μέναμε σε ένα μεγάλο, παλιό σπίτι σε σχήμα πι, τα δωμάτια έβλεπαν όλα σ' ένα μακρύ μπαλκόνι που το τριγύριζε ολόκληρο, μέσα σ' ένα κτήμα με φυσιτικές. Μας φιλοξενούσαν, νομίζω, ή μπορεί και να το νοικιάζαμε, ούτε αυτό θυμάμαι. Το χρώμα του μόνο, αυτή την ώρα της παλιάς πέτρας που ξαναβλέπω τώρα στα παλιά κτίρια της Αίγινας και πρέπει να είναι το φυσικό της χρώμα. Τη μια στιγμή έτρεχα χαρούμενη στο μακρύ εκείνο μπαλκόνι χαϊδεύοντας το κοκκινωπό ξύλινο κάγκελο, την άλλη στιγμή ήμουν με πυρετό στο κρεβάτι και οι γονείς μου είχαν απελπιστεί. Όλο το απόγευμα ψνόνιουν και κάμποσοι άνθρωποι είχαν παρελάσει με ματζούνια και συμβουλές και σούπες και ασπιρίνες, αλλά ο πυρετός δεν έπεφτε. Και τη νύχτα πια, εκεί που έτρεμα και τα δόντια μου χτυπούσαν, με πήρε η μαμά μου αγκαλιά κι άρχισε να με κουνάει. Δεν άναψαν φως, είχαν περάσει πολλές βασιανιστικές ώρες ώσπου να πάρει απόφαση να κάνει κάτι τέτοιο. Δεν θεωρούνταν τότε σωστό παιδαγωγικά να παίρνεις πολύ αγκαλιά τα παιδιά σου. Κακομαθαίνουν, έλεγαν, κι άφηναν τα μωρά να κλαίνε. Οι γονείς μου ήταν πολύ επιρρεπείς σε τέτοιου είδους θεωρίες, κάποτε μου είχαν κόψει τα Εικονογραφημένα Κλασσικά, που λάτρευα, επειδή κάποιος τους είχε πει ότι δεν είναι καλά για τα παιδιά, τους προσφέρουν έτοιμες εικόνες, λέει, δεν αφήνουν να αναπτυχθεί η φαντασία τους! Εννοείται ότι διάβασα όλα τα Εικονογραφημένα Κλασσικά που είχαν κυκλοφορήσει, κρυφά από τους γονείς μου. Έτσι και με τις αγκαλιές. Δεν έπρεπε να αγκαλιάζεις τα παιδιά όσο σου το ζητούσαν. Ωστόσο εκείνη τη νύχτα του πυρετού στην Αίγινα η μαμά μου πήρε απόφαση κάποια στιγμή να βάλει τις θεωρίες στην άκρη και να ακούσει το παλιό σοφό ένστικτό της, να με πάρει αγκαλιά, να με κουνήσει και να με νανουρίσει. Θυμάμαι πάντα εκείνη την αποφασιστική κίνηση, τη θήκη που μου έφτιαξε με

το σώμα της και τον τρόπο που βρήκε να με κουνήσει, με απαλά χτυπήματα στην πλάτη. Έκλεισα τα μάτια ευτυχισμένη, άφησα τον ύπνο να με πάρει, ήσυχο, ήρεμο, γλυκό και θεραπευτικό. Ξύπνησα γιατρεμένη το επόμενο πρωί και ποτέ δεν ξέχασα την ανακούφιση εκείνου του γλιστρήματος στον ύπνο μέσα στα μητρικά χέρια. Έτσι είναι όλα αυτά τα μέρη στον Αργοσαρωνικό, που τα είχαμε πάρει στη σειρά και περνούσαμε τα παιδικά καλοκαίρια. Η **Αίγινα**, ο **Πόρος**, τα **Μέθανα**, η **Ερμιόνη**. Ήσυχη θάλασσα, μικροί όρμοι χωρίς κύματα, βότσαλα, δέντρα, καφενεία με γλυκά που εξίσου ικανοποιούσαν μικρούς και μεγάλους, μικρά διώροφα, μικρές προβλήτες, μικρά καΐκια, μικρές ψαριές και μικροί ταρανανάδες. Αεράκι που χαϊδεύει το σώμα σα στοργική μητέρα. Μια αγκαλιά για τα παιδιά, ήσυχη, αγαπησιάρη, νανουριστική. Παιδική ηλικία, προστατευμένη, ήπια. Μπορούσαμε ακόμα και να κυβερνάμε πλεούμενα, να τραβάμε κουπί στα ήσυχα νερά, να μη μας φοβίζει το σκοτάδι στα πευκοδάση, τόσο οικεία ήταν η γαλήνη τους. Καμία σχέση με τις Κυκλάδες, όπου σε δέρνει ο άνεμος, κι όχι βάρκα, ούτε τον εαυτό σου δεν μπορείς να κυβερνήσεις να σταθεί όρθιος στις ξερολιθιές και λοιπές ξεραϊλές. Ούτε το πόδι μου δεν ήθελα να πατάω μέσα σε βάρκα εκεί, μ' έπιανε ναυτία πριν απομακρυνθεί από την προβλήτα. Εκείνα τα νησιά είναι για την εφηβεία, για τους σκληρούς αγώνες που δίνει το σώμα με τον εαυτό του και με το περιβάλλον, να παλεύεις με τον αέρα και το χάδι να είναι απειλή, η ήσυχη παραλία να σου δίνεται δύσκολα, η γαλήνη να κρατάει όσο μια ανάσα. Και να μην έχεις ένα δάσος από πεύκα πουθενά, να σε πάρει αγκαλιά, να σε παρηγορήσει, να σε γιατρέψει. Οι οπαδοί του Αιγαίου σνομπάρουν τον Αργοσαρωνικό. Είναι για οικογενειακές διακοπές, ενώ οι Κυκλάδες είναι για την περιπέτεια. Δεν θα διαφωνήσω, αλλά πόση περιπέτεια πια να αντέξει κανείς μετά τα διάφορα -ήντα; Και πώς να μη μαγευτείς με την αναβίωση της γλύκας από την παιδική ηλικία που σου χαρίζει με κάθε χάδι το βοριαδάκι, με κάθε μετακίνηση των ωρών το χρώμα του πεύκου;

**Η Άννα Δαμιανίδη είναι δημοσιογράφος.*

Διακοπές στην Αίγινα

Της **ΑΝΝΑΣ ΔΑΜΙΑΝΙΔΗ***

Info

Κάτι στο φως του νησιού, στην αρχαία ιστορία του, κάτι στους ανθρώπους και τη φύση του είναι που έχει μαγέψει τόσο κόσμο και τον κάνει να επιστρέφει ξανά και ξανά. Η εξωστρέφεια του νησιού απογειώνεται με το **fistiki fest (17-20/9)** στο οποίο ο ιδιαίτερος καρπός που φυτρώνει σχεδόν σε όλο το νησί έχει την τιμητική του.

Τι να δεις

Αξίζει μια επίσκεψη στον **Αρχαίο Ελαιώνα**. Ο ναός της **Αφροίτης** είναι αρκετά επιβλητικός, ενώ μια βόλτα στην **παλαιοχώρα** με τα 365 εκκλησάκια δε θα σε απογοητεύσει. Θυμήσου να μπεις στο **εκκλησάκι του Αρχαγγέλου Μιχαήλ**, θα καταλάβεις γιατί. Δες το **σπίτι του Καζαντζάκη**, το **Λαογραφικό Μουσείο**, το **μοναστήρι στον Άγιο Νεκτάριο**.

κό λιμανάκι. Η **Όστρια** (2297027682) σεβρίζει πάνω από 20 χρόνια τα πιο νόστιμα σπιτικά μαγειρευτά, φρέσκα ψάρια, χωριάτικες πίτες, φάβα και σαλάτες με λαχανικά από τον κήπο των ιδιοκτητών. Ο **Νόντας** (2297061233) είναι εξπέρ στις παραδοσιακές γεύσεις και το ολόφρεσκο ψάρι. Στο **Μικρό Καφέ**, θα απολαύσεις ωραιότατο πρωινό ή brunch με θέα θάλασσα.

Πού να διασκεδάσεις

Για γλυκό στο **Μελένιο** (2297026133) και στην **Παγωτομανία** (2297500520). Στο τέλος της παραλίας το **Inn On The Beach** (6947205283) σεβρίζει αρωματικό καφέ το πρωί, και απίστευτα κοκτέιλ το βράδυ. Η **Ρέμβη** (2297028605) για φαγητό, μουσική και χορό. Το **Οινόη Social Bar** (6940700407) με ωραίο καφέ, σνακ και ποτό μέχρι αργά το βράδυ. Για jazz, funk και soul μουσικές στα **Περδικιώτικα**, με τον «κρυφό» κήπο. Η **Νήσος** (2297500210) στο λιμάνι ανακαινισμένη και ανοιχτή από νωρίς το πρωί μέχρι αργά το βράδυ, δίπλα το **Πάντα Ρε** (2297022317, 6944651699) με υπέροχα μπέρκερ, μακαρονάδες και συχνά live. Στο νησί θα βρεις και τρεις θερινούς κινηματογράφους (**Ολύμπια**, **Ακρογιάλι και Άνεσις**) για να απολαύσεις ταινία κάτω από τα αστέρια, με τον αέρα να μυρίζει αλάτι και σιτρονέλα.

Πού να μείνεις

Ulrika Hotel Aegina (6937349883), **Γιάκα** (2297500327), **Hotel Danae** (2297022424). Στην Αγία Μαρίνα στο **Κατερίνα** (2297032075). Στην **Ostria** (2297027677) πεντακάθαρα και φιλόξενα. Στον πέτρινο ξενώνα **Peaceful Place** (6940372171) στους Βλάχηδες. Προσεχώς ανοίγει και 5οτερο, το **Lalibay**.

Τι να φωνάσεις

Στην **Ηλιαχτίνα** (2297024255), δημιουργικές εκδοχές στο σφυρήλατο χειροποίητο κόσμημα. Στη **Freyja** (2297500755), χειροποίητα κοσμήματα, ρούχα, αλλά και μάρκες όπως SeeTheSea, Stefania Fragista, Greek Archaic Kori, Milla. Στον Διόνυσο στο λιμάνι θα πάρεις παστέλια με φιστίκι, φιστικοβούτυρο, πέστο φιστικιού, λικέρ φιστίκι και ό,τι άλλο λαχταριστό μπορείς να φανταστείς με βάση το φιστίκι Αιγίνης. Στην **Αρζαντιέρα** (Αισκού 2, 2297500818) θα βρεις υπέροχα κοσμήματα και αντικείμενα και στο **Koralli** (Π. Ηρειώτη & Ι. Κάτσα 4, 2297 025327) δεκάδες fashionable ρούχα, παπούτσια κι αξεσουάρ. Για μοναδικά παραδοσιακά και σύγχρονα κεραμικά θα πας στο **Εργαστήρι Κεραμικής Τέχνης Κοντάκη** (Π. Ηρειώτη 22, 2297401005).

Πού να φας

Ο **Μπάμπης** (2297023594) με πολύ καλή ελληνική κουζίνα, ρομαντικά, με τραπέζια πάνω στο κύμα. Για αυθεντικό ελληνικό σουβλάκι στα **Τενεκεδάκια** (2297028944), την **Κληματαριά** (2297025968) και τον **Μαύρο Γάτο** που έχει και μαύρη πίτα. Στην **Αυλή** (2297026438) για λικέρ φιστίκι, κροκέτες φρέσες με μαρμελάδα τομάτας και μπιφτέκια με σος ροκφόρ. Ο **Σκοτάδης** (2297024014), από τις καλύτερες ψαροταβέρνες, σουξέ η τρομερή ταραμοσαλάτα. Στις νέες αφίξεις σημείωσε το **Miralice**, με εκπληκτικές γεύσεις και εντυπωσιακή διακόσμηση. Ο **Βατζούλιας** (2297022711), οικογενειακή ταβέρνα με αυλίτσα, φημίζεται για το μουσακά και την ορφανή μακαρονάδα. Ο διάσημος **Μάνι-τας** στο Κύμα (2297022245) για θαλασσινά, μαγειρευτά και πιτά της ώρας από τα χεράκια της Εύης με θέα το μικρό γραφι-

Info

Τα γραφικά τους στενά, οι γαλάζιες θάλασσες, η έντονη νυχτερινή ζωή και το γεγονός ότι στις Σπέτσες δεν μπορείς να πάρεις μαζί το αυτοκίνητο ή το μηχανάκι σου, έκαναν αυτό το νησί του Αργοσαρωνικού ιδανικό προορισμό για όσους θέλουν να απολαύσουν λίγες μέρες χαλάρωσης. Και για το διεθνές τζετ σερτ που προσεγγίζει τους καλοκαιρινούς μήνες το νησί με τα ιδιωτικά πολυτελή του γιοτ. Δύο ώρες με δελφίνι από Πειραιά σε χωρίζουν από την αρχόντισσα του Αργοσαρωνικού, ή εναλλακτικά ένα τέταρτο από το Πορτοχέλι και 5 λεπτά από την Κόστα με ferry boat, καϊκι ή θαλάσσιο ταξί.

Τι να δεις

Καθώς πλησιάζεις το πρώτο που θα αντικρίσεις είναι το εμβληματικό **Ποσειδώνιο**, ιστορικό ξενοδοχείο που δίνει στο νησί κάτι από Μόντε Κάρλο. Αλλά και το υπόλοιπο νησί είναι γεμάτο αρχοντικά, άλλα λαμπρά διατηρημένα και άλλα ετοιμόρροπα, με ιστορική κληρονομιά και αιγλή χαραγμένη και προτομές στις εισόδους. Σπίτια που έγιναν θέατρα δράματος, πολιτικής ή οικογενειακής ίντριγκας (όπως το σπίτι της Μπουμπουλίνας, με το παρθύριο, μπροστά στο οποίο δολοφονήθηκε η Λασκαρίνα. Τα τραπέζια στην **Ντάπια** είναι ιδανικά για καφέ ή ουζάκι, ενώ η νυχτερινή ζωή έχει «μεταφερθεί» στο **Παλιό Λιμάνι**. Αξίζει και μία επίσκεψη στο **Μουσείο της Μπουμπουλίνας** για αναδρομή στην ιστορία της Καπετάνισσας. Η εκδήλωση της **Αρμάτας** στις αρχές Σεπτεμβρίου συγκεντρώνει κόσμο από τα γειτονικά νησιά.

κάνησά του Αργοσαρωνικού που θέλει να παρακολουθήσει την αναπαράσταση της πυρπόλησης του τουρκικού στόλου, ενώ το **Spetsathlon** τον Μάιο (φέτος εκτάκτως 4-6/9) και το **Spetses Mini Marathon** στις 9-11 Οκτωβρίου είναι από τα μεγαλύτερα και πιο δημοφιλή αθλητικά event της Ελλάδας.

Καύ να κολυμπάσεις

Η κοσμοπολίτικη παραλία των **Αγίων Αναργύρων** είναι μεγάλη, μαζεύει πάντα πολύ κόσμο. Στο τελείωμα της παραλίας υπάρχει μονοπάτι που σε οδηγεί στη **σπηλιά του Μπεκίρη** για υπόγειες βουτιές (μπορείς να πας και με καϊκι). Η δεύτερη μεγαλύτερη, η **Αγία Παρασκευή**, είναι ακόμα πιο όμορφη. Δημοφιλής είναι και η παραλία **Βρέλλος**, ενώ για άνεση καλύτερα να διαλέξεις την πλαζ της **Αγίας Μαρίας**. Πολύ καλές είναι και οι παραλίες της **Κουνουπίτσας**, της **Αναργυρείου Σχολής** και του **Λιγονερίου**. Η παραλία του **Αγίου Μάμα** κοντά στο λιμάνι έχει αμμουδιά και ο **Άγιος Νικόλαος** βότσαλο. Για πιο ηρεμία καταστάσεις πήγαινε στις **Κουζουνός**, **Ξυλοκερίτζα**, **Καμάρες** (απόκρημνα) και **Ζωγεριά** όπου βρίσκεται και το περίφημο μαγέΡΙκο με το κοκκινιστό κοτόπουλο και τα σουτζουκάκια. Οι ντόπιοι το ξέρουν ως «**της Λούλας**».

Καύ να μείνεις

Στο **Poseidonion Grand Hotel** (2298074553), πολυτελές και επιβλητικό, ή στο **Παλιό Λιμάνι** στον ξενοώνα **Orloff Resort** (2298075444), ένα όμορφο boutique hotel. Επίσης, στο **Twin House Hotel** (2298074432). Στο συγκρότημα **Nissia** στην Κουνουπίτσα (2103462879, 2298075000), στο πανέμορφο **Zoe's Club** (2298074447), στο high

Σπέτσες

Της **ΔΟΜΝΑΣ ΜΙΧΑΗΛΙΔΟΥ***

◆ Σπέτσες. Το όμορφο νησί χωρίς καμία αισθητική παρασπονδία. Το νησί των πεζών, των παιδιών και των εφήβων. Το νησί που περνούσα κάθε χρόνο μεγάλο μέρος του καλοκαιριού, είτε με γονείς, είτε μετέπειτα με τους πιο κοντινούς μου φίλους. Οι γονείς μου ήταν ήδη 18 χρόνια μαζί, όταν γεννήθηκα εγώ. Σαν αποτέλεσμα τα παιδιά των φίλων τους ήταν πολύ μεγαλύτερα από μένα. Οπότε, αρχικά οι Σπέτσες με γονείς, σίμαιναν βαρετές ατελείωτες συζητήσεις στο τραπέζι των μεγάλων και ενίοτε κανένα παγωτό και θερινό σινεμά.

Μεγαλώνοντας ήμουν πιο τυχερή. Η θεία μου μας παραχωρούσε κάθε καλοκαίρι το εξοχικό τους στο **Πηγάδι του Σταυρού**. Η μητέρα μου έπαιρνε εμένα και έξι αγαπημένες συμμαθήτριάς μου και περνούσαμε ένα γεμάτο 10ήμερο. Μπάνια, παρέες, μυστικά, προετοιμασίες, πρώτοι έρωτες, γερές φιλίες που κρατώ μέχρι σήμερα. Τι κάναμε λοιπόν; Μπάνιο στην **Αγ. Μαρίνα**, στη **Ζογεριά**, κι αν ήμασταν τυχερές και βρήκαμε κάποιο πλεούμενο, στη **Χηνίτσα** ή την **Κορακιά** απέναντι. Απόγευμα στο **Ρούσο** στην **Ντάπια**. Όχι για βάφλα – κάναμε τότε τις κομπές – αλλά για καφέ. Εφηβεία. Πρώτοι, κρυφοί καφέδες και πρώτα, κρυφά ποτά. Σούρουπο: Πίτσα στην πλατεία του ρολογιού, **Σιώρας** ή **Ορλώφ** για βραδινό και μετά υπομονή για τον χρόνο που πρέπει να περάσει

για να αρχίσουμε να κινούμαστε προς το **Παλιό Λιμάνι**. Μικρότερες πηγαίναμε στο **Ραντεβού**. Μεγαλώνοντας, και κατανοώντας βαθύτερα την αξία της κουβέντας, μετακομίσαμε στο διπλανό μπαρ – το **Σπέτσα**. Καταλήγαμε πάντα στο Παλιό Λιμάνι. Αρχικά στην **Brachera**, μετά στο **Figaro**, έπειτα στο **Καϊκι**. Πλέον στο κρεβάτι μας. Μεγάλη η κούραση και ακόμα μεγαλύτερη η ανακούφιση. Να είσαι στο νησί, τα πόδια σου να σου φτάνουν για όλες τις αποστάσεις και τα μάτια σου να ξεκουράζονται από την ομορφιά και την αισθητική ομοιογένεια.

Περάσαμε σε άλλη γενιά. Τώρα πια, το σπίτι της θείας που φιλοξενούσε τα 7 κορίτσια μαζί με τους έρωτες, τις εξόδους, τις απλοϊκές αλλά και τόσο βασανιστικές σκέψεις τους, φιλοξενεί την επόμενη γενιά. Τώρα που ο ελεύθερος χρόνος είναι πλέον λιγοστός, περιμένω πώς και πώς τις φωτογραφίες από τα ανίψια μου. Τον Λέοντα δίπλα στον αμαξά να παρατηρεί τα πάντα με τα πελώρια μάτια του, και την όμορφη Ελένη, φορτωμένη το ποδήλατο, να ακολουθεί από πίσω. Παγωτά, βουτιές, βόλτες, ποδήλατα και πάλι από την αρχή.

*Η **Δόμνα Μιχαηλίδου** είναι υφυπουργός Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων, αρμόδια για θέματα Πρόνοιας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης.



ΔΗΜΟΣ: 2298320010

ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2298073100

ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2298072245

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:

2298072472

ΚΑΥΤΕΣ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ

ΣΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ HUAWEI ΠΟΥ ΣΟΥ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΝ SUPER GADGET ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΣΟΥ ΑΝΑΓΚΗ!

Φοβερές προσφορές αυτό το καλοκαίρι από τη HUAWEI για να έχεις την κορυφαία τεχνολογία πάντα μαζί σου, όπου κι αν είσαι! Είτε χρειάζεσαι το απόλυτο φωτογραφικό smartphone της αγοράς, είτε έναν φορητό υπολογιστή κορυφαίων επιδόσεων, είτε υψηλών ταχυτήτων τάμπλετ ή κάποιο ιδιαίτερο αξεσουάρ, όπως ασύρματα ακουστικά για να απολαμβάνεις την αγαπημένη σου μουσική, ή ακόμα και ένα smartwatch για την παρακολούθηση της υγείας σου και την καταγραφή των επιδόσεών σου, αναζήτησε στο προϊόν την υπογραφή της HUAWEI.

Οι καλοκαιρινές προσφορές στα προϊόντα HUAWEI καλύπτουν απεριόριστες επιλογές συνδεσιμότητας που περιλαμβάνουν, μεταξύ άλλων:

- Τα βραβευμένα με **DxOMark** και **TIPA** καλύτερα Photo Smartphones του 2020 - μιλάμε για τη σειρά **HUAWEI P40**
- Το πολυσυζητημένο πεντακάμερο **Nova 5T**
- Τα laptop **HUAWEI MateBook Series**
- Τάμπλετ -σ υπερπεριλαμβανομένων και δύο νέων **MatePad Pro & MatePad T8** που μόλις κυκλοφόρησαν στην ελληνική αγορά
- Τα **active noise cancelling** ασύρματα ακουστικά **FreeBuds 3 και FreeBuds 3i**
- Τα «έξυπνα» ρολόγια της **HUAWEI, Watch GT2, GT2e και Band 4** για παρακολούθηση υγείας και καταγραφή δεκάδων διαφορετικών αγωνισμάτων και μεθόδων φυσικής άσκησης.

Έτσι, φέτος το καλοκαίρι δεν θα χρειαστεί να ξεδύεις χρόνο στα καταστήματα ή να προβληματιστείς για το ποιο προϊόν θα σε εξυπηρετήσει καλύτερα ή σε ποια συσκευή θα βρεις τον καλύτερο συνδυασμό τιμής και ποιότητας: ό,τι τεχνολογικό gadget κι αν χρειάζεσαι, η HUAWEI το έχει και μάλιστα στην καλύτερη τιμή!

Και οι προσφορές δεν σταματούν εδώ!

Τα καλά νέα δεν τελειώνουν: Καλοκαιρινή καμπάνια προσφορών από το δίκτυο των επίσημων συνεργατών: δώρο ο ΦΠΑ στις νέες συσκευές HUAWEI AG smartphones (P40 Pro, P40, P40 lite, P40 lite e και Y5P) και επιπλέον προνόμια αξίας από 300 ευρώ και άνω! Στο επίκεντρο του μεγάλου καλοκαιρινού πακέτου προσφορών βρίσκεται το κατάστημα εφαρμογών HUAWEI AppGallery, το οποίο αναπτύσσεται καθημερινά με ταχύτατους ρυθμούς εντάσσοντας τα Top Applications στην Ελλάδα και προσφέροντας εξαιρετικά οφέλη στους τελικούς χρήστες. Δωρεάν 6μηνη συνδρομή στο HUAWEI Music, δωρεάν 12μηνη συνδρομή στο HUAWEI Cloud, εκπτώσεις σε γεύματα, παραγγελίες ειδών supermarket, μετακινήσεις με ταξί και έκπτωση σε υπηρεσίες parking, είναι τα δώρα που μπορούν όλοι οι νέοι χρήστες AG συσκευών να απολαύσουν.



HUAWEI MatePad T8



HUAWEI MatePad Pro



HUAWEI P40 Pro



FreeBuds 3

FreeBuds 3i

HUAWEI Watch GT2 e



Συγκεκριμένα, οι προσφορές είναι διαθέσιμες σε συνεργασία με τις εταιρείες efood, e-Fresh, TaxiPlon, parkaround και Domino's Pizza:

- Απολαύστε δωρεάν καφέ για μία εβδομάδα μέσω της εφαρμογής efood.
- Κάντε τις μετακινήσεις σας με ταξί με κέρδος 15 ευρώ μέσω της εφαρμογής TaxiPlon Passenger.
- Παρκάρετε με έκπτωση έως και 20 φορές μέσω της εφαρμογής ParkAround.
- Παραγγείλτε είδη supermarket με έκπτωση σε 3 παραγγελίες μέσω της εφαρμογής e-Fresh.
- Απολαύστε 12 δωρεάν πίτσες μέσω της εφαρμογής της Domino's Pizza.
- Χρησιμοποιήστε δωρεάν για 6 μήνες την εφαρμογή HUAWEI Music.
- Αξιοποιήστε την δωρεάν 12μηνη συνδρομή στο HUAWEI Cloud με δώρο 50GB για τα P40 & P40 Pro και 15GB για τα P40 Lite, P40 Lite E και Y5P.

Τσέκαρέ το: HUAWEI Summer Service

Έως 31 Ιουλίου, έκπτωση από 15% έως 61% σε επισκευές που αφορούν αντικατάσταση οθόνης ή / και πλακέτας και έκπτωση 40% σε υψηλής ποιότητας προστατευτικά φιλμ οθόνης και πλάτης με επιλογή σχεδίου (για το φιλμ της πλάτης). Και κάθε Παρασκευή ένα δώρο-έκπληξη, καθώς οι πελάτες λιανικής που θα επισκεφτούν τα επισκευαστικά κέντρα εκείνη την ημέρα, θα έχουν την ευκαιρία να λάβουν δώρο έκπληξη, μετά την ολοκλήρωση της επισκευής. Συνεργαζόμενα επισκευαστικά: Athens HUAWEI Customer Service Center Athens, Athens TS Solutions, Patra Bakogiannis & SIA, Agrinio Bakogiannis & SIA.

Περισσότερες πληροφορίες για τα προϊόντα και τις προσφορές της HUAWEI, αλλά και για τους όρους και τις προϋποθέσεις, όπου υπάρχουν, επισκεφθείτε τη σελίδα:

<https://consumer.huawei.com/gr/press/news/2020/news-200609/>

Δεν έχω ξαναπάει στο Σαλάντι

Του ΧΑΡΗ ΘΕΟΧΑΡΗ*

◆ Πώς μπορεί κανείς να χωρέσει την Ελλάδα σε ένα νησί, σε έναν τόπο, σε μια γεύση, σε μια παραλία, σε ένα ηλιοβασίλεμα ή σε ένα καλοκαίρι; Από την Κερασιά στη Φωκίδα –το χωριό του παππού και της γιαγιάς– με την ατελείωτη διαδρομή ως τα 1.200 μέτρα υψόμετρο, εκεί που τα ψηλά δέντρα νόμιζες ότι συναντούν τον Θεό, ως τις πανέμορφες παραλίες στη Νικήτη της Χαλκιδικής. Και από το κάμπινγκ στην Ελαφόνησο ως τα Σαββατοκύριακα στο Σούνιο.

Και καθώς το γαϊτανάκι των αναμνήσεων ξετυλίγεται, η μνήμη ταξιδεύει στο **Σαλάντι** των παιδικών και εφηβικών χρόνων. Αφήνοντας πίσω το Ναύπλιο και φθάνοντας στο χωριό Δίδυμα, ξεκινούσε ένας χωματόδρομος περίπου 10 χιλιομέτρων που έκανε το Renault

Farma, φορτωμένο με όλα τα απαραίτητα για τις καλοκαιρινές διακοπές, να σπκώνει αρκετή σκόνη μέχρι να φθάσουμε στην παραλία. Με το που έσβηνε η μηχανή του αυτοκινήτου, ξεκινούσε η ανεμελιά και το παιχνίδι. Εκεί πήρα και τα πρώτα μου χρήματα ως εργαζόμενος εκτελώντας χρέη... γκαρσονιού.

Η αμοιβή μαζί με τα πουρμπουάρ των πελατών αρκούσε για να κάνουμε τα πρώτα σχέδια για την αγορά ποδηλάτου άμα τη επιτροπή μας στην πόλη. Θυμάμαι και εκείνα τα πρωινά που μαζί με τον Κώστα και τον μικρό της οικογένειας, τον Δημήτρη, σπκωνόμασταν αζημέρως για να προλάβουμε τις τράτες των ψαράδων και να πάμε για ψάρεμα. Αν και η μεγαλύτερη επιτυχία μας ως ψαράδες ήρθε μια μέρα, μάλλον τυχαία, όταν πέσαμε κυριολεκτικά πάνω σε

ένα χταπόδι, το οποίο πιάσαμε και φάγαμε όλοι μαζί, καμαρώνοντας για την έστω και τυχαία ψαριά μας. Ακόμα πιο χαρούμενοι ήμασταν όταν με το καϊκι φθάναμε ως τις Σπέτσες για ολοήμερη εκδρομή...

Δεν έχω ξαναπάει στο Σαλάντι από τότε. Μου λένε ότι το ξενοδοχείο φάντασμα παραμένει εκεί να στοιχειώνει τις αναμνήσεις μιας ολόκληρης δεκαετίας, που μπορεί να μην είχε την πολυτέλεια και τις ανέσεις, είχε όμως την ξεγνοιασιά και την αθωότητα της νιότης. Αυτή η αθωότητα είναι για μένα οι διακοπές. Για λίγα λεπτά, ώρες, μέρες, τίποτε δεν έχει σημασία παρά μόνο η στιγμή. Η στιγμή που σαν ομφάλιος λώρος σε δένει με την παιδικότητα σου. Καλό καλοκαίρι!

*Ο Χάρης Θεοχάρης είναι υπουργός Τουρισμού.

Info

class **Spetses Hotel** (2298072602), στον παραδοσιακό ξενώνα **Niriides** (2298073392), στο **Armata Boutique Hotel** στην Ντάπια (2298072683), στο **Economou Mansion** (2298073400) με παραδοσιακό πρωινό στην αυλή αυθεντικού διατηρητέου αρχοντικού μπροστά στη θάλασσα.

Πού να φας & να πεις

Ο **Καπελογιάννης** (6931093415) είναι παραδοσιακό ουζερί-μεζεδοπωλείο, με ιστορία από το 1945, σε ένα από τα καλύτερα σημεία του νησιού, στο Παλαιό Λιμάνι. Με μπαλκόνι στη θάλασσα θα απολαύσεις πεντανόστιμους θαλασσινούς σπιτικούς μεζέδες και είναι ανοιχτό από τις 7.30 το πρωί για καφέ έως αργά το βράδυ. Μεσογειακές γκουρμέ γεύσεις στον **Ορλώφ** (2298075255) στο Παλιό Λιμάνι. Από την πλευρά των Σχολών θα βρεις **Το Νερό της Αγάπης** (2298074009) με φρέσκο, καλό ψάρι, το **Kaiki beach** (2298074507) με μεσογειακή κουζίνα και την κλασική ψαροταβέρνα **Πάτραλης** (2298075380). Στο **Clock** (2298072259) για φοβερά μπέργκερ. Εξαιρετικό και το **Παχνί** (2298075299) με ελληνική κουζίνα, λαχανικά από το μπισσάνι τους και σπιτικά γλυκά. Για αμυγδαλωτά Σπετσών θα πας στον **Κλήμη** (2298073725) ή στον **Πολίτη** (2298072248). Για χειροποίητα παγωτά και γλυκά στο **Alfi's** (2298073204, fb: *Alfi's Spetses*), θα βρεις 50 γεύσεις παγωτών -ανάμεσά τους και το παραδοσιακό αμυγδαλωτό των Σπετσών. Ξακουστές είναι και οι βάφλες του, η ζεστή σοκολατόπιτα, το μιλφέιγ που φτιάχνεται την ώρα της παραγγελίας και η lemon pie. Ποτό στο **Votsalo Cocktail Bar** (2298073031) και πιο για τρελό clubbing στο **Mourayo** (6974335540) και το **Guzel** (6972032509). Για χορό σαν σε προβλήτα μέχρι το πρωί στο πολυσύχναστο **Bikini** (2298074888).

Τέχνη

Η γκαλερί **Karopoulos Fine Arts** στο κέντρο της Ντάπιας στις Σπέτσες (2298072278, καθημερινά 11.00 με 24.00), είναι το hotspot για τους λάτρεις της τέχνης. Σε ένα κομψό αλλά και φιλικό περιβάλλον φιλοξενούνται έργα τέχνης και γλυπτά Ελλήνων αλλά και διεθνώς αναγνωρισμένων καλλιτεχνών μεταξύ των οποίων: Αλέκος Φασιανός, Erró, Frederic Avella, Σωτήρης Σόρογκας, Sonke, Στάθης Αλεξόπουλος, Κωστής Γεωργίου, Mr. Brainwash, Richard Orlinski, Βασίλης Αντωνάκος, Benjamin Spark. Μοναδικά έργα τέχνης και πρωτότυπες τεχνικές που κεντρίζουν τους συλλέκτες καθώς και όσους θέλουν να έρθουν σε επαφή με τις νέες εικαστικές τάσεις και την εύρεση ανερχόμενων καλλιτεχνών.

ERT.FLIX



ΜΠΗΚΕΣ;

Το συναρπαστικό περιεχόμενο της νέας ψηφιακής πλατφόρμας **ertflix** βρίσκεται ήδη μέσα στην τηλεόρασή σου, αλλά και στον υπολογιστή ή το κινητό σου και σε περιμένει να το ανακαλύψεις!
Απόλαυσε νέες ταινίες, σειρές, ντοκιμαντέρ, παιδικά, αθλητικά και όλο το αρχείο της ΕΡΤ όλο το 24ωρο, χωρίς επιπλέον κόστος!

ertflix.gr

Υδρα

Της **ΜΑΡΓΑΡΙΤΑΣ ΧΑΤΖΗΝΑΣΙΟΥ***

◆ Δεν είχα ξαναπάει στην Υδρα αλλά στο μυαλό μου ήταν από τα ελάχιστα νησιά, ίσως το μοναδικό, που όταν το σκεφτόμουν συνειρμικά ερχόντουσαν πρόσωπα στο μυαλό μου: Λέοναρντ Κόεν, Σοφία Λόρεν, Έλλη Λαμπέτη, Μιχάλης Κακογιάννης, Μελίνα Μερκούρη, Ζυλ Ντασέν, Άντονι Πέρκινς.

Η Υδρα κουβαλάει τον δικό της μύθο. Αν ήταν γυναίκα θα την περιέγραφα αρχοντική μέσα στη λιτότητά της, γοττευτική, ακομπλεξάριστη, απéritτη, με αυτοπεποίθηση, από τις γυναίκες που δεν έχουν να αποδείξουν τίποτα σε κανέναν γιατί γνωρίζουν την αξία τους, δεν προσποιούνται κάτι που δεν είναι. Άλλωστε δεν χρειάστηκε ποτέ. What you see is what you get. Μια κοσμοπολίτισσα που μιλάει με όλους. Δεν είναι στομ, δεν είναι δόθεν, δεν είναι επιδειξιμανής. Είναι απλά κι αβίαστα ο εαυτός της. Μεταξύ μας, είναι από τις γυναίκες που θα ήθελες να είσαι. Κι αν έχεις την τύχη να βρεθείς στην παρέα της σαν να παίρνεις κι εσύ λίγο από τη διαχέουσα καθάρια αύρα της. Δίπλα της νιώθεις κι εσύ ελεύθερος.

Μπαίνοντας στο λιμάνι με τα πέτρινα χρυσοκόκκινα αρχοντικά χτισμένα αμφιθεατρικά κάτω από τα γυμνά βράχια και τα γαϊδουράκια να περιμένουν στη σειρά, σαν να ακούω την αισθαντική φωνή της Τζούλι Λόντον στα αυτιά μου να τραγουδάει το «*Boy On a dolphin*» («*Τι 'ναι αυτό που το λένε αγάπη*») σε μουσική του Τάκη Μωράκη. Ανεβαίνοντας τα πλακόστρωτα καλντερίμια για να φτάσουμε στο γραφικό και φιλόξενο **Bratsera Hotel**, ένα ανακαινισμένο εργοστάσιο σφουγγαριών, παρατηρώ τις ολάνθιστες μπουκαμβίλιες να ξεπροβάλλουν από τα σπίτια. Καθώς περπατάμε σαν τα βήματά μας να γίνονται πιο αργά, πιο ελαφριά, πιο ρευστά. Σαν ο χρόνος να λιώνει κάτω από τα πόδια μας και να γίνεται μια απέραντη θάλασσα που επιπλέουμε. Βαθιά αναπνοή, ξεφύσημα κι ελευθερία. Είχα καιρό να νιώσω τέτοια ελευθερία. Ίσως γιατί ο χρόνος στη Υδρα δεν σε αφορά.

Τον ξεχνάς. Είναι κάτι σαν παράλληλο σύμπαν. Ένα νησί παιδευμένο σε μια φυσαλίδα του παρελθόντος στην οποία τυχαία ταξίδεψες. Αυτή η αίσθηση της αχρονίας ίσως να οφείλεται και στο ότι στην Υδρα απαγορεύονται τα αυτοκίνητα και τα τροχοφόρα. Ο μόνος τρόπος να μετακινηθείς μέσα στο νησί είναι με τα πόδια, με θαλάσσιο ταξί ή με τα γαϊδουράκια. Κι αυτό κάνει το νησί μια μεγάλη γειτονιά. Θα δεις τους φίλους σου σε διάφορες γωνιές να σε χαιρετούν, θα γνωρίσεις καινούργιο κόσμο και θα συνθηθείς ακόμα πιο γρήγορα να μην έχεις πρόγραμμα. Κι αυτό γιατί we are all in this together: εκούσια παιδευμένοι και άνευ όρων παραδομένοι στην σαγήνη του νησιού.

Αν θες να βρεθείς σε μεταξένιες παραλίες και γαλαζοπράσινα νερά, μην πας στην Υδρα. Η άγρια ομορφιά της δεν συνάδει με τις ονειρεμένες παραλίες που έχουμε συνηθίσει στη Ελλάδα, αλλά σε σχέση με το να κάνω μπάνιο στη λίμνη της Γενεύης, όπου ζω, το να βουτάω από τα γκρίζα βράχια στο βαθύ κρύο πεντακάθαρο μπλε μου είναι υπεραρκετό.

Από την **Ξερή Ελιά**, για παραδοσιακά μαγειρευτά, στον **Όμιλο**, για φρέσκο ψάρι, κι από το **Και Κρεμμύδι** για λαχταριστό σουβλάκι στο **Sunset** για μοντέρνα ελληνική κουζίνα με το ειδικότερο ηλιοβασίλεμα στο πιάτο, οι επιλογές για εξαιρετικό φαγητό είναι πολλές και για όλα τα πορτοφόλια.

Η Υδρα όμως ξαναγεννιέται τη νύχτα. Το λιμάνι γεμίζει με κόσμο και οι μουσικές από τα μπαρ του νησιού συναντιούνται στα σοκάκια. Κλασική αξία του νησιού το «**Pirate Bar**» με θέα στο λιμάνι. Tip: Δες από κοντά το δίσκο-δύρο με αφιέρωση από τον Έρικ Κλάπτον από την εποχή των 70s. Αλλά hot spot του νησιού είναι το «**Amalour**», το «**Castello Hydra**» και η «**Υδρονέτα**».

Μόλις που προλάβανε να κοιμηθούμε δύο ώρες πριν πιάσουμε το πλοίο της επιστροφής. Βλέπω την Υδρα όλο και να μικραίνει στα μάτια μου, να απομακρύνεται, να θολώνει, μέχρι που έγινε μια τόσο δα κουκκίδα και πουφ... εξαφανίστηκε. Σαν μια φυσαλίδα που έσκασε και το όνειρο χάθηκε στο χρόνο.

*Η Μαργαρίτα Χατζηνάσιου είναι συνθέτρια και ερμηνεύτρια.

Summer
Guide
20



Info

Το λιλιπούτειο νησί του Αργοσαρωνικού με μεγάλη ιστορία, γραφικότητα και αρχοντιά, βρίσκεται σε απόσταση αναπνοής από την Αθήνα. Εδώ απαγορεύονται τα αυτοκίνητα και οι μετακινήσεις γίνονται αποκλειστικά με τα πόδια, γαϊδουράκια και τα θαλάσσια ταξί. Η πόλη-λιμάνι, τα πλακόστρωτα στενάκια της, τα καπετανόσπιτα και τα επιβλητικά αρχοντικά κάνουν την Υδρα μοναδική.

Τι να δεις

Το **Ίδρυμα ΔΕΣΤΕ**, ως «χειρονομία» για την επέτειο των **200 χρόνων του Αγώνα της Ανεξαρτησίας**, αποφάσισε να γιορτάσει τα 199 ανεθόνοντας στον έλληνα καλλιτέχνη Κωστή Βελώνη την παρουσίαση δέκα νεκρικών προσωπείων αγωνιστών του 1821, τα οποία προέρχονται από τη συλλογή του Εθνικού Ιστορικού Μουσείου της Αθήνας. Η έκθεση παρουσιάζεται στα **Σφαγεία της Υδρας** από τις 27 Ιουνίου έως και την 1η Νοεμβρίου 2020 (ώρες λειτουργίας: Καθημερινά 11.00-13.00 & 19.00-22.00, Τρίτη κλειστά)

Πού να κολυμπήσεις

Στη **Σπηλιά** έχει καθαρά και βαθιά νερά. Στην **Υδρονέτα** άπλωσε την πετσέτα σου στον βράχο κι απόλαυσε τα καταγάλανα νερά. Στο **Μικρό και Μεγάλο Καμίνι** θα νιώσεις την αύρα της θρυλικής ταινίας «Γοργόνες και Μάγκες». **Βλυχός, Μανδράκι, Μπίσι** και **Άγιος Νικόλαος** είναι οργανωμένες παραλίες με πεντακάθαρα νερά. Στη **Λιμνιώνιζα** θα φτάσεις με θαλάσσιο ταξί.

Πού να φας & να πεις

Στην **Ξερή Ελιά** (2298052886) για παραδοσιακή ελληνική κουζίνα. Φρέσκο ψάρι στην **Κοντυλένια** (2298053520) στο Καμίνι. Στο **Παραδοσιακό** (2298054155) μέσα στα στενά για μεζέ ή και μαγειρευτό, στο **Γειτονικό** (2298053615) και την **Ψαροπούλα** (2298052573) για ψαράκι και πάλι, στο **Sunset** με την εκπληκτική θέα (2298052067, 2298053659). Για σουβλάκια στο **Και Κρεμμύδι** (2298053099). Για ωραία παραδοσιακά γλυκά στο **Ανεμώνη** (2298053136). Στον **Τσαγκάρη** (2298052314), για τα ονομαστά παραδοσιακά αμυγδαλωτά, στο **Ciao Café** (2298053083) για καφέ, ενώ για κοκτέιλ στον **Ίσαλο** (2298053845). Στο **Ρολόι** (2298092265), το hot meeting point του λιμανιού, στον **Πειρατή** (2298052711) και στο **Amalour** (2298029680) για ωραίες μουσικές.

ΔΗΜΟΣ: 2298320200
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2298052205
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2298052279
ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ: 2298053150

ΑΤΤΙΚΗ ΟΔΟΣ

Μας επιλέγετε συνειδητά, ανταποδίδουμε υπεύθυνα.

Στην **Αττική Οδό** η άρτια εξυπηρέτηση κάθε χρήστη του αυτοκινητόδρομου είναι προσωπική μας υπόθεση κι αυτό αντανακλάται στα αποτελέσματα των ετήσιων ερευνών:

Το **99,5%*** των χρηστών δηλώνει πολύ ικανοποιημένο από την παροχή υπηρεσιών στα Διόδια.

Το **98,5%*** των συνδρομητών νιώθει πολύ ευχαριστημένο από την παροχή υπηρεσιών στα Σημεία Εξυπηρέτησης Συνδρομητών.

Τό **97,3%*** των χρηστών αισθάνεται ασφάλεια σε κάθε μετακίνηση λόγω των υποδομών και της συντήρησης του αυτοκινητόδρομου.

**Αττική Οδός. Για εσάς, απλά ένας δρόμος.
Για εμάς, ένα έργο ζωής κι ευθύνης.**

* Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα των Invision/Metrod Analysis



ΑΤΤΙΚΗ ΟΔΟΣ

www.aodos.gr

Εάν με ρωτούσαν «έχεις πάει στον Πόρο;», η πρώτη, αυθόρμητη απάντησή μου θα ήταν «όχι, ποτέ». Καμιά σχεδόν εικόνα δεν έχω από το νησί, τις παραλίες, τις ταβέρνες, τα αξιοθέατα. Κι όμως στον Πόρο έχω περάσει τριάντα –ή είκοσι πέντε; ή τριάντα πέντε;– μέρες και νύχτες. Ένα από τα πιο αξιομνημόνευτα φεγγάρια της ζωής μου, ως ναύτης στο Κέντρο Εκπαίδευσης του Πολεμικού Ναυτικού.

Οι φυλακές, τα μοναστήρια, τα στρατόπεδα κείνται εκτός τόπου και χρόνου. Είναι μικρόκοσμοι ιδιόρρυθμοι, περιχαρακωμένοι. Όποιος περνάει την πύλη τους, αφήνει πίσω ό,τι δεν χωράει μέσα στο ράσο ή στη στολή. Αναπτύσσει ή συναντάει έναν διαφορετικό εαυτό, την ύπαρξη του οποίου μέχρι τότε αγνοούσε. Γίνεται κάποιος άλλος.

Υπερβάλλω. Όταν εκείνο το γλυκό σούρουπο, αρχές Σεπτεμβρίου του 1993, χίλιοι στρατεύσιμοι –χίλια «ψάρια» ή «πόντικες»– μεταφερθήκαμε με τρία μεταγωγικά από το Κ.Ε.Παλάσκας στο Κ.Ε.Πόρος, η ατμόσφαιρα στο κατάστρωμα και μετά στο στρατόπεδο θύμιζε περισσότερο σχολική εκδρομή. Αφησε ο καθένας το σακκίδιό του (λουκάνικο το λέγαμε λόγω σχήματος) επάνω στην κουκέτα του και σπεύσαμε στον τόπο συγκεντρώσεων, στην Πλατεία Άστιγγος, για να ακούσουμε το καλοσώρισμα του διοικητή, να του βαρέσουμε τις πρώτες μας προσοχές. «*Θα πήξετε!*» γελούσαν σαρδόνια όσοι είχαν ξεμείνει από προηγούμενες ΕΣΣΟ. Το ίδιο, σε παπαδίστικη μιζοκαθαρεύουσα, μας είπε ο εύσαρκος πεννντάρης με το πηλίκιο κατεβασμένο ως τα φρύδια.

Μασήσαμε; Μπα! Μας είχαν εγκαίρως –και ειρωνικά– καθουχάσει όσοι είχαν εμπειρία της στρατιωτικής ζωής εν Ελλάδι ότι το ναυτικό είναι «κολλέγιο». «*Μοδίστρες*» μας αποκαλούσαν προκαταβολικά. «*Ο μόνος κίνδυνος είναι μη σε στείλουν σε κανένα αντιτορπιλικό που θα κάνει "ξιφίες", πάνω-κάτω τα θαλάσσια σύνορά μας, από Λήμνο μέχρι Καστελόριζο*» με είχε προειδοποιήσει ένας ξάδελφός μου. «*Εκεί θα πεις τον Δεσπότη Παναγιώτη...*»

Προς το παρόν προπαιδευόμασταν. Αποκούσαμε τις δεξιότητες του ναύτη. Σφυρηλατούσαμε εθνικό φρόνημα. Σκληραγωγούμασταν. Δηλαδή;

Πεταγόμασταν απ' τον ύπνο στις έξι το πρωί, όταν σε κάθε θάλαμο εισέβαλλαν δυο-τρεις λοχίες, κελυστές στο Ναυτικό, με σφυρίχτρες. Ρουφούσαμε ένα τενεκεδάκι караβίσιο καφέ, κάναμε το πρώτο τοιγάρο της ημέρας, αρπάξαμε το τουφέκι που μας είχαν χρεώσει –κάτι ξεχαρβαλωμένα Λι'Ενφιλντ, ίσως και από τους Βαλκανικούς Πολέμους– και σπεύδαμε στο πεδίο ασκήσεων. Έπαρση σημαίας, προσευχή κι έπειτα επί επτά συναπτές ώρες –με διαλείμματα εννοείται– μαθαίναμε το «*παρουσιάστε!*», το «*επ' ώμου*» και το «*υπό μάλης*». Μας διέταζαν να βαράμε το Λι'Ενφιλντ πάνω μας όσο πιο δυνατά μπορούσαμε. Οι ώμοι μας είχαν μελανιάσει. Αν κάποιος το έσπαγε, θα κέρδιζε τιμητική άδεια.

Στην τραπεζαρία, μπαίνοντας, υπήρχε ένας δίσκος με το κυρίως, τη σαλάτα και το επιδόρπιο. «*Στρατεύσιμε, αυτή είναι η ακριβής ποσότης τροφής που σου αναλογεί*» έγραφε από κάτω του μια χάρτινη ταμπελίτσα. Όσοι ήταν επαγγελματίες μάγειρες αξιοποιούνταν εξ αρχής στα μαγειρεία. Οι υπόλοιποι παριστάνανε εκ περιτροπής τους τραπεζοκόμους. Πήγαινε κάτω το φαί; Ήταν, σας διαβεβαιώνω, νοστιμότατο. Ακόμα και αν ίσχυαν οι φήμες πως τα κρέατα είχαν σφραγίδες δεκαετιών, ότι καταναλώναμε μοσχάρια που μουγκάνιζαν πριν εμείς γεννηθούμε, αυτό αποτελούσε επιχείρημα υπέρ της αποτελεσματικότητας της βαθείας ψύξης. Και όχι εναντίον του Πολεμικού Ναυτικού.

Τα απογεύματα μας μοίραζαν αγγαρείες. Να σφουγγαρίσουμε κάνα κοιτώνα, να καθαρίσουμε καμιά τουαλέτα, να πετάξουμε τα σκουπίδια, τίποτα πιο βαρύ ή πιο απηδιαστικό. Έπρεπε να ήσουν –το εννοώ– πολύ φλώρος για να δυσανασχετήσεις στα σοβάρá. Το πιο απροσδόκητο για μένα; Πιο μαλθακόι, πιο «μημουάπτου» αποδεικνύονταν οι συνομήλικοί μας από τα μικρά μέρη, που οι παραδοσιακές μαμάδες υπηρετούσαν τούς κανακάρηδες σαν δούλες, παρά εμείς, τα παιδιά των μεγάλων πόλεων...

Μετά το δείπνο και πριν από το σιωπητήριο, μας έδιναν μία-μιάμιση ελεύθερη ώρα. Αράζαμε στον μώλο, παρλάραμε και καπνίζαμε. Αλκοόλ ή μπάφους ούτε που διανοούμασταν να περάσουμε λαθραία στο στρατόπεδο. Τα κινητά ήταν ακόμα ελάχιστα διαδεδομένα –κανέναν δεν θυμάμαι να κρατάει. Κάτι γουόκμαν είχαμε και κάτι μονοφωνικά ραδιοκασετόφωνα– «*ας' την να λέει...*» έκλαιγε ο Βασίλης Καρράς, «*μου θυμίζεις τη μάνα μου...*» ο Χρήστος Κυριαζής κι εμείς, υποτίθεται, μερακλώνουμε. Η θάλασσα απλωνόταν στα πόδια μας, κάποια βουβά διακρίνονταν στο βάθος, κάτι φώτα ακνόφεγγαν, το τοπίο είχε μια γλύκα και μια νοσταλγικότητα, τα πιο ωραία νοσταλγούσαμε, εκείνα που δεν είχαμε ζήσει ποτέ...

Συναναστράφηκα στον Πόρο κάθε καρυδιάς καρύδι. Όχι με το στανιό – με ενδιφέρον και ευχαρίστηση. Κανέναν δεν συνάντησα που να τον βρήκα σκάρτο, τελειωμένο κωλόπαιδο. Ακόμα και εκείνος ο αλμπίνος από το Κιλκίς που όρμησε πύρκαυλος μέσα στο ντουζ ενώ ο φίλος μου ο Γιάννης σαπουνιζόταν τραγουδώντας όπερα, με την κουβέντα σαν να το κατάλαβε ότι το να είσαι ομοφυλόφιλος δεν σημαίνει ότι διατίθεται αδιακρίτως για σεξ... Σαν κάπως να κλονίστηκε, αν μη τι άλλο... Το συμπέρασμα που έβγαλα στον Πόρο, το 1993, δεν το έχω ακόμα αναθεωρήσει. Όσο βάρβαρα, όσο θρασύδειλα μπορεί να λειτουργήσουν οι άνθρωποι ως όχλος, τόσο ενδιαφέροντες και ευαίσθητοι αποδεικνύονται εάν τους προσεγγίσεις ένας προς έναν.

Όχι. Δεν έπηξα στον Πόρο.

Αθήνα, 3/7/20

*Ο Χρήστος Χωμενίδης είναι συγγραφέας. Το τελευταίο του μυθιστόρημα, «Ο Βασιλιάς της» κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Πατάκη.

Πόρος

Του **ΧΡΗΣΤΟΥ ΧΩΜΕΝΙΔΗ***

Info

Συνδυάζει γαλήνη και αρχοντιά, βρίσκεται σε απόσταση αναπνοής από την Αθήνα, αποτελεί ιδανικό προορισμό για μικρές αποδράσεις. Από το πλοίο ξεπροβάλλει η αμφιθεατρική πόλη του Πόρου με τα παραδοσιακά της σπιτάκια. Περιηγήσου στα αβεστωμένα σοκάκια, παρατήρησε τα νεοκλασικά, περπάτα στη μαρίνα μπροστά στα γιοστ, αφέσου στις μυρωδιές από τα ταβερνάκια και τα πεύκα που φτάνουν ως τη θάλασσα. Το ευωδιαστό λεμονοδάσος επίσης, ανατολικά του Παλατά, συνθέτει ένα μαγικό σκηνικό. Το ιστορικό ρολόι που υψώνεται στον λόφο στο κέντρο του νησιού από το 1927 σε περιμένει να το επισκεφτείς το ηλιοβασίλεμα.

Πού να κολυμπήσεις

Στην **Πέριλ** με τις ψαροταβέρνες κοντά στην πόλη του Πόρου, στο **Λεμονοδάσος** όπου οι ομπρέλες στήνονται ανάμεσα στις ευωδιαστές λεμονιές. Στο ρομαντικό **Λιμανάκι της Αγάπης** με το πευκοδάσος, στο Μοναστήρι, στον ήσυχο **Γερολιμένα** απέναντι από την Πέτρα, στις αμμουδιές του μικρού και μεγάλου **Νεωρίου**. Οργα-

νωμένη παραλία θα βρεις στο **Ασκέλι** και στο ρώσικο **Ναύσταθμο**, απέναντι από το νησάκι Δασκαλίου.

Πού να μείνεις

Δίπλα στην παραλία Ασκέλι στα κοσμοπολίτικα **New Aegli Hotel** (2298023200) και **Golden View** (2298022277). Στο ξενοδοχείο **Zontanos Studios**, 80 μ. από την παραλία (2298024900). Στο Μοναστήρι στην παραλία στο **Sirene Blue Resort Hotel** (2298022741) με minimal design. Στο πολυτελές **Poros Image** (2298022216) στο Νεώριο. Η θέα από τις σουίτες και τα δωμάτια του φτάνει μέχρι την Πελοπόννησο. Στο **Ρολόι** (2298025808) που συνδυάζουν παραδοσιακή αρχιτεκτονική και σύγχρονες ανέσεις.

Πού να φας

Μαγειρευτά, ψαρικά και της ώρας στον **Μουρτζούκο** (2298023924) στο Νεώριο, καθώς και στη **Σπλιάδα** (2298022350) στην Πούντα. Στην ταβέρνα **Πρίμα Σέρα** (2298023080, 6937297897) στην Πούντα με πλούσια κάρβ κρασιών και δροσερές σαλάτες, φρέσκα ψητά ψάρια και γλυκά που μυρίζουν

Ελλάδα. Στον **Άσπρο Γάτο** (2298024274) στην Πέριλ για ψαροθαλασσοנוστιμίες.

Πού να διασκεδάσεις

Στο **Joy Art Bar** στο λιμάνι όπου το κέφι χτυπάει κόκκινο (6984322818) στο λιμάνι. **Anasa** (6944971098), μια οργανωμένη παραλία με τοπικά προϊόντα, γλυκά, καφέ αλλά και κοκτέιλ. Οργανωμένη παραλία στο Ασκέλι.

Τι να δεις

Τις αγαπημένες σου ταινίες στο **Cine Diana** (6942653111) κάτω από τα αστέρια, πίνοντας κρύα αναψυκτικά. Το **Αρχαιολογικό Μουσείο**, οι **τοιχογραφίες του Παρθένου** στη μητρόπολη, το εντυπωσιακό ρολόι-σύμβολο του νησιού, ο **ναός του Ποσειδώνα**, η **βίλα της οικογένειας Δραγούμη** (1894), που φιλοξένησε κατά καιρούς τους Μανώλη Καραγάτση, Μαρκ Σαγκάλ, Γιώργο Σεφέρη, είναι μόνο μερικά από τα μέρη που αξίζει να επισκεφτείτε.

ΔΗΜΟΣ: 2298320500
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2298022256
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2298029120
ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:
2298022600



ΑΝ ΑΥΤΟΙ ΣΤΙΣ
ΙΣΧΥΡΕΣ ΘΕΣΕΙΣ,
ΔΕΝ ΠΟΝΟΥΣΑΝ, Ο ΚΟΣΜΟΣ ΜΑΣ
ΘΑ ΗΤΑΝ ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ.

Η Fit Chair® χάρη στον εργονομικό της σχεδιασμό, αποτρέπει τον πόνο στη μέση και βοηθάει για μια υγιή σπονδυλική στήλη, σωστή στάση σώματος και δυνατή πλάτη. Ταυτόχρονα, ενδυναμώνει τους κοιλιακούς μύες, ενώ κάθεται.

Μάθε περισσότερα στο
www.reformme.eu



Fit Chair®

A better way to sit,
a better way to live.

REFORMME
UPGRADE YOUR LIFE



Τα Κύθηρα είναι μαγικά, αρκεί να πιστεύεις στη μαγεία

◆ Πριν από 15 χρόνια, η (τότε) κοπέλα (τώρα σύζυγός μου) είναι καλεσμένη στον γάμο μιας φίλης της στα Κύθηρα, και έτσι με πάει για πρώτη φορά στο νησί. Βρέθηκα σε έναν παραμυθένιο οικισμό στο κέντρο του νησιού, με μικρά πέτρινα σοκάκια, σπίτι και φύση αγκαλιασμένα και η θάλασσα σαν καλοφτιαγμένο wallpaper από την Apple, μακριά στο βάθος. Στον γάμο αυτό δεν ήξερα κανέναν, αλλά χόρεψα με όλους. Όταν φύγαμε την επόμενη μέρα, με την ευγενική υποστήριξη μερικών σούπερ Deron, δεν ήξερα...

Σήμερα, ανυπομονώ να βρεθώ πάλι στα Κύθηρα, όπως κάθε καλοκαίρι τα τελευταία 10 χρόνια. Είτε από Νέα Υόρκη, Γύθειο, ή Πειραιά, ακόμα και από Νέα Υόρκη, με ένα γρήγορο JFK - Eleftherios Venizelos - Αερολιμένα Κυθήρων «Αλέξανδρος Αριστοτέλης Ωνάσης». Εάν χρειαστεί, και με τα πόδια θα πάω. Διότι ε-

κεί θα βρω πολλά. Ο οικισμός έγινε χωριό μου και οι άγνωστοι χορευτές από τον γάμο δεύτερη οικογένεια.

Μετά από τις αγκαλιές, τα «καλό καλοκαίρι» και άλλα «πρωτοκολιακά», θα ξεχυθούμε στο **Τσιρίγο**. Στο **Καλαδί** για βουτιές και κρυστάλλινο νερό, στην **Παλαιόπολη** για κολύμπι στη σπηλιά και ψαράκι στη **Σκάνδεια**, στον **Αβλέμονα** όταν φυσάει για να κάνουμε μπάνιο σε καρτ-ποστάλ και να φάμε αστακομακαρονάδα στον Σωτήρη. Πού και πού, θα περάσουμε από το λιμάνι ή το αεροδρόμιο, να παραλάβουμε φρεσκοταξιδευμένους φίλους από Αμερική, Λονδίνο, Ολλανδία ή και από την Αθήνα, και θα τους πάμε για εντυπωσιασμό στα **Φράτσια** όπου κάθε βράδυ η πλατεία μετατρέπεται σε Santiago Bernabeu με τα παιδάκια μας στη βασική ενδεκάδα, και θα φάμε κρητικά στην **Φαμίλια**.

Καινούργια μέρα. Πού θα πάμε σήμερα; Σαν καλοκουρδισμένο ελβετικό ωρολόιο, ο οικισμός συνεδριάζει καθημερινά στην κορυφή για να αποφασίσει για παραλία και πρόγραμμα ημέρας. Τα παιδιά κάνουνε λόμπι για το **Διακόφτι**, οι μεγάλοι μελετάνε τον αέρα και σκέφτονται στρατηγικά (πού θα φάμε μετά) και οι προσωπικές ατζέντες συγκρούονται. Κάπου θα καταλήξουμε, στον **Χαλκό**, στην **Αγία Πελαγία**, στη **Φυρή Άμμο**, στο **Μελιδόνι**, στο **Καψάλι**... κάπου, και θα είναι τέλεια.

**Ο Guy Krief είναι technology entrepreneur, angel investor και ninja performer.*

Info

Γίνεται να μην ερωτευτείς το νησί όπου γεννήθηκε η Αφροδίτη; Με υπέροχα γραφικά χωριουδάκια, μαγικούς καταρράκτες και παραλίες σε απόχρωση τικουάζ, με θαλάσσιες σπηλιές και μια χώρα χτισμένη στους πρόποδες του Ενετικού Κάστρου, τα Κύθηρα -ή καλύτερα το «Τσιρίγο» όπως φωνάζουν οι ντόπιοι το νησί τους-, είναι από τους πιο όμορφους τόπους της Ελλάδας και επιβάλλεται να τον επισκεφθείς τουλάχιστον μία φορά στη ζωή σου.

Τι να δεις

Το μόνο σίγουρο είναι ότι στα Κύθηρα δεν θα βαρεθείς. Έχεις πολλά χωριά να εξερευνήσεις και δεκάδες παραλίες να βουτήξεις. Ξεκίνα από τον παραθαλάσσιο **Αβλέμονα**, που οι ίδιοι οι ντόπιοι ξεχωρίζουν ως το ομορφότερο χωριό τους. Σήμα κατατεθέν του ο μικρός κολπίσκος που μοιάζει με πισίνα! Στα χωριά **Πιτσιναδες** και **Αρυνιάδικα** θα περπατήσεις σε λιθόστρωτα σοκάκια και θα θαυμάσεις την αρχι-

τεκτονική των μικρών σπιτιών (πολλά από αυτά χτίστηκαν τον 18ο αιώνα). Στο κοσμοπολίτικο **Καψάλι**, με τους δύο όμορφους κόλπους, θα πεις καφέ πάνω στο κύμα, και ποτά μέχρι αργά το βράδυ. Ξακουστή και η **Αγία Πελαγία**, ένα χωριό που βρίσκεται κοντά σε πολλές παραλίες, και για αυτό την επιλέγουν αρκετοί επισκέπτες. Στην **καστροπολιτεία της Παλαιόχωρας** θα θαυμάσεις τον ναό της Αγίας Βαρβάρας, την εκκλησία της Παναγίας του φόρου, αλλά και τα μεσαιωνικά ερείπια που ξεπροβάλλουν μέσα από τα δυο φαράγγια. Δεν γίνεται να μην περπατήσεις το μονοπάτι που ξεκινάει από το χωριό του **Μυλοπόταμου** και οδηγεί στον **Νερόμυλους**. Στη καταπράσινη διαδρομή θα συναντήσεις και τους υπέροχους καταρράκτες - αν αντέχεις τα κρύα νερά, κάνε και μια βουτιά! Κοντά στον Μυλοπόταμο υπάρχει και το **σπήλαιο της Αγίας Σοφίας**, τόσο επιβλητικό που θα σου κόψει την ανάσα. Από το **μοναστήρι της Αγίας Ελένης** θα δεις το ωραιότερο ηλιοβασίλεμα του νησιού, στις πηγές του Αμύρη. Αλή στον **Καραβά** θα γαληνέψει η ψυχή σου.

ΔΗΜΟΣ: 2736031213
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2736031206
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2736033280
Π.Ρ. ΒΟΗΘΕΙΕΣ: 2736031243

Του **GUY KRIEF***

Σαν πας στα Αντικύθηρα

Της **ΜΑΡΙΑΣ ΕΥΘΥΜΙΟΥ***

◆ Πριν δέκα περίπου χρόνια απεφάσισα πως είναι καιρός να πάω στα Αντικύθηρα. Όχι γιατί είχα ακούσει να έχει πάει κάποιος φίλος ή φίλη μου, αλλά γιατί βρίσκονται εκεί που βρίσκονται, στο μέσο του πελάγους ανάμεσα στην Πελοπόννησο και την Κρήτη, σε ρεύματα και ανέμους της θάλασσας που έχουν κάνει ξακουστό το νησί αυτό για τα αρχαία του ναυάγια. Και για τα λαμπρά αρχαιολογικά ευρήματα που ανασύρθηκαν από αυτά, όπως ο Παις των Αντικυθήρων, και, φυσικά, ο Μηχανισμός των Αντικυθήρων, το πιο περίπλοκο μηχανήμα με γρανάζια παγκοσμίως, στη ζώνη του χρόνου στην οποία κατασκευάστηκε.

Ήξερα πως το νησί ιστορικά τροφοδοτούνταν δημογραφικά από την Κρήτη και την Πελοπόννησο· ότι είχε καταστραφεί από τους Ρωμαίους ως ορμητήριο πειρατών· ότι ήταν στα χέρια των Βενετών μέχρι σχεδόν το 1800· ότι, όταν πέρασε στους Άγγλους το 1815 μαζί με όλα τα Επτάνησα και τα Κύθηρα, χρησιμοποιήθηκε ως τόπος εξορίας ριζοσπαστών επανησίων· ότι την ίδια χρήση είχε, από το ελληνικό κράτος, μετά το τέλος του Εμφυλίου, ως τόπος εξορίας των πττηθέντων κομμουνιστών· ότι είναι γεμάτο αποδημητικά πουλιά

που κάνουν στάση εκεί κατά το ταξίδι τους και, εξ αυτού, περιηγούνται στις ανεμόδαρτες εξοχές του τόσο ορνιθολόγου που επιθυμούν να μελετήσουν τα περίπου 250 είδη πουλιών που επιχωριάζουν εκεί όσο και κυνηγοί που σπεύδουν στο νησί προκειμένου να απαλλάξουν τα ίδια πουλιά απ' τον κόπο να επιζήσουν και να καλύψουν πετώντας τόση απόσταση μέχρι την Αφρική. Α, και ότι ανάμεσα στους γερούς απ' τους σφοδρούς ανέμους θάμνους του βόσκουν άγρια κατσίκια που οι λίγοι εναπομείναντες κάτοικοι κυνηγούν και πιάνουν – και, άμα είσαι τυχερός, σου μαγειρεύουν κιόλας, μην τύχει και ξεχάσεις το νησί και τις γεύσεις του φεύγοντας από εκεί. Ένα νησί που, έτσι κι αλλιώς, δεν ξεχνούν ποτέ οι πολλοί ξενιτεμένοι του στην Αυστραλία που σπεύδουν να έρθουν για προσκύνημα τα καλοκαίρια, να προστεθούν στους τριάντα περίπου κατοίκους που περνούν τον χειμώνα τους ως φρουροί του απομονωμένου αυτού τόπου.

Ο **Ποταμός**, ο οικισμός που σε υποδέχεται όταν κατεβαίνεις απ' το πλοίο της γραμμής αντιστοιχεί στο σημαινόμενο του τοπωνυμίου καθώς διαθέτει συνεχώς ρέον ποταμάκι, κάτι για το οποίο δεν σε έχει προετοιμάσει η άγρια όψη του νησιού. Για εκείνον που θα πάρει τον δρόμο προς την ενδοχώρα, παραδοκούν κρυφές εκπλήξεις, αρχαιολογικές και μη. Παλιοί εγκαταλειμμένοι οικισμοί· άλλοι με σπίτια επισκευασμένα χάρις στους ξενιτεμένους και το πείσμα τους να κρατήσουν όρθιο τον δεσμό με τον τόπο τους· αρχαία ιερά του Απόλλωνα· βυζαντινές αρχαιότητες· μυστικές πηγές υδάτων που έκαναν διαχρονικά το νησί κατάλληλο προς κατοίκησιν· άγριες αφιλόξενες ακτές. Αλλά και κάτι κόλποι μυστικοί, μα κάτι κόλποι μυστικοί με νερά διαυγή κι αστραφτερά για να χάνεσαι μέσα σ' αυτά, να στροβιλίζεσαι στο παιχνίδι του ήλιου και της θάλασσας. Αλλά και της Ιστορίας. Εκεί, μεσοπέλαγα, ανάμεσα Κρήτη και Κύθηρα.

**Η Μαρία Ευθυμίου είναι καθηγήτρια Ιστορίας ΕΚΠΑ.*

Τη **Χώρα**, θα την περπατήσεις πολλές φορές και εννοείται ότι δεν θα παραλείψεις να ανέβεις -κάποιο απόγευμα- στο περίφημο **Ενετικό κάστρο**. Η θέα από εδώ είναι συγκλονιστική.

Πού να κολυμπήσεις
Φυσικά στο **Καλαδί**, που είναι η πιο εντυπωσιακή και σίγουρα η πιο διάσημη παραλία των Κυθήρων. Χωρίζεται σε τρία μέρη (οπότε μην απογοητευτείς αν συναντήσεις κόσμο στην πρώτη παραλία, σίγουρα θα είναι πιο ήσυχα στις επόμενες δύο) και έχει αρκετά σκαλιά μέχρι να τη φτάσεις (προσοχή, γλιστράνε!). Η ανάβαση είναι λίγο δύσκολη, για αυτό φρόντισε πριν κατέβεις να προμηθευτείς νερό από την καντίνα στην κορυφή. Άλλες διάσημες παραλίες είναι το **Μελιδόνι** (προσβάσιμη με βαρκούλα απ' το Καψάλι ή με χωματόδρομο από το χωριό Δρυμώνας) με την ψηλή άμμο και τα κρυστάλλινα νερά, ο **Χαλκός** με το βότσαλο και τα καταγάλανα νερά (πριν κατέβεις, πάρε λίγα λεπτά για να θαυμάσεις τη θέα από ψηλά) και η παραλία της **Παλιόπολης**, που είναι και η μεγαλύτερη παραλία του νησιού. Το **Διακόφτι** με τα εξωτικά, γαλαζοπράσινα νερά είναι ιδανικό για οικογένειες με παιδιά καθώς έχει μικρό βάθος. Στον αντίποδα ο απομακρυσμένος **Ρούτσουνας** με τα βαθιά νερά. Υπέροχη παραλία και το **Καλάμι**. Το μονοπάτι για να φτάσεις ως εδώ είναι δύσκολο, αλλά το τέλος της διαδρομής θα σε αποζημιώσει. Πάρε νερό μαζί, θα χρειαστεί. Με τίποτα μην παραλήψεις τη **Χύτρα**, μια βραχονησίδα σε μικρή απόσταση από το Καψάλι. Εδώ θα βρεις και την ξακουστή θαλάσσια σπηλιά, από τις ωραιότερες στην Ελλάδα. Η Χύτρα είναι προσβάσιμη μόνο με καραβάκι.

Πού να μείνεις
Στο Καψάλι, στα ξενοδοχεία **Porto Delfino** (2736031940) και **El Sol** (2736031629). Στον οικισμό Πισινάδες, πολύ όμορφο το **Guesthouse Pitsinades** (2736033877), ένα συγκρότημα από αναστηλωμένα τσιριγώτικα σπίτια. Στις **Ανέμες** (2736034067) στον Αβλέμονα, κάτω

από το εκκλησάκι του Αϊ-Πιώρη, ήσυχα δωμάτια με θέα στη θάλασσα. Στην Αγία Πελαγία, θα βρεις τις **Βεράντες του Ουρανού** (6983784533), όνομα και πράγμα. Προσοχή: Λόγω κορωνοϊού το δημοτικό camping στο Καψάλι δεν θα ανοίξει φέτος.

Πού να φας
Σίγουρα στην ταβέρνα της **Φιλιώς** (2736031549) στον Κάλαρο! Εξάαιρετη τοπική κουζίνα με προϊόντα από το περιβάλλον τους. Στα συν η υπέροχη, δροσερή και σκιερή αυλή. Για φρέσκο ψάρι στον **Σωτήρη** (2736033722) στον Αβλέμονα, σταθερή αξία ήδη από το 1980. Για τοπική κουζίνα και κρασιά κάτω από τις λεύκες να πας στη **Σκάνδεια** (2736033700), στην Παλιόπολη, δίπλα στον αρχαιολογικό χώρο της Σκάνδειας. Στον Μυλοπόταμο, θα πας έτσι κι αλλιώς για να περπατήσεις στο μονοπάτι γύρω από τους καταρράκτες. Μετά, θα κάτσεις στη γραφική πλατεία του χωριού, κάτω από τα τεράστια πλατάνια στον **Πλάτανο** (2736033397) για νόστιμη, παραδοσιακή κουζίνα σε καλές τιμές. Στο **Pierros** (2736031014) στο Λιβάδι για το τέλειο χοιρινό με πατάτες. Να φας πρωινό (και ωραία γλυκά!) στο **Χρυσόψαρο** (2736031032) στο Καψάλι. Ωραίο πρωινό, brunch, αλλά και δροσερά cocktails το βραδάκι θα βρεις και στο **Μπότζιο** (2736031060) στον Αβλέμονα. Θα περάσεις οπωσδήποτε από το **Bon Bon Fait Maison** (2736031418) του chef pâtisier Κρίτωνα Πουλή για το ωραιότερο χειροποίητο παγωτό που έχεις φάει στη ζωή σου (χωρίς υπερβολή).

Πού να διασκεδάσεις
Στο **Αραχτοπωλείο** (6977081023) στον Αβλέμονα για κοκτέιλ και live μουσικές πάνω στη θάλασσα. Ατμοσφαιρικό μπαράκι με υπέροχα cocktails το **Il Mercato Bar** (6948518839) στη Χώρα. Για πιο δυνατές μουσικές δίπλα στη κύμα, στο Καψάλι θα βρεις το **Banda Landra** (2736031904). Από το Καψάλι, στον δρόμο προς τη Χώρα θα βρεις «φωλιασμένο» σε μια στροφή τον **Κούκο** (2736031983) με ωραία cocktail και ακόμη ωραιότερη θέα.



◆ Μετά από μια μελαγχολική καραντίνα, ένα τριήμερο τελικά αναπλήρωσε όλα τα όμορφα και θετικά συναισθήματα που είχαν χαθεί εκείνους τους δυόμισι μήνες. Παρασκευή βράδυ απρόσμενο τηλεφώνημα από την ξαδέρφη: «Φεύγουμε αύριο για Ελαφρόνησο, είσαι μέσα;». Αρχές καλοκαιριού είναι η καλύτερη εποχή να θαυμάσεις ένα μέρος που σπάνια βλέπεις άδειο. Ξεκινήσαμε πρωί, όλες ακόμα μουνδιασμένες από μια εξοντωτική εβδομάδα δουλειάς στην Αθήνα, αλλά με πολύ ενθουσιασμό που φεύγαμε μακριά. Η ξαδέρφη μου έχει καταγωγή από τη Νεάπολη, οπότε για αρκετά καλοκαίρια τιμούσαμε την Ελαφρόνησο η οποία βρίσκεται σε απόσταση αναπνοής. Αποσυντονισμένες από το τετράωρο ταξίδι, περιμέναμε στην προβλήτα ακούγοντας μουσική στο αυτοκίνητο και γελώντας με το στιδίο, οπότε δεν ακούσαμε τους λιμενικούς που φώναζαν για να μπούμε στο φέρι: «Θα μπεις ή θα γυρίσεις στο χωριό σου;» Δυνατό ξεκίνημα. Σε πέντε λεπτά φτάσαμε και στο νησί. Άδειο. Μπήκαμε σε ένα μαγαζί να πάρουμε καφέ και ο άνθρωπος κοίταζε σαν να είδε φάντασμα. Περιττό να πω ότι οι τρεις εκστασιασμένες τύπισσες με τα μαντίλια και τα καπέλα στα κεφάλια λες και ήρθαν από τη Μύκονο, χωρίς να σταματάνε να μιλάνε και να κάνουν αλλόκοτες ερωτήσεις η μια στην άλλη, αρχικά φρίκαραν τον άνθρωπο ο οποίος τελικά μας συμπάθησε και μας κέρασε τους καφέδες. Εξοπλισμένες λοιπόν με κουλουράκια, καφέ και πολλά φρούτα φτάσαμε στον Σίμο και κάπου στα τόσα χιλιόμετρα παραλίας βρήκαμε ένα σημείο το οποίο ήταν... έρημο.

Ηλιοθεραπεία topless, μουσική και κολύμπι. Το team: μια χωρισμένη, μια ερωτευμένη και μια χαμένη. Περιπατούσαμε κατά μήκος της παραλίας, στη χρυσαφένια αμμουδιά που γαργαλάει τα πόδια σου, από την μία πλευρά μέχρι την άλλη, ενώ ανά διαστήματα αγγαρεύαμε κάποιον έρμο να μας βγάλει μια αναμνηστική φωτογραφία. Το highlight της ημέρας βέβαια ήταν ο random τύπος που, από όλη την παραλία του Σίμου, αποφάσισε να έρθει να καθίσει δίπλα μας. ΓΥΜΝΟΣ. Απλά awkward. Το μαρτύριο τελείωσε σχετικά γρήγορα, αφού μετά τις άγριες ματιές που του ρίξαμε, το μοντέλο της πλαζ ντύθηκε και απομακρύνθηκε. Θα έλεγε κανείς ότι η υπόλοιπη μέρα κύλησε ήρεμα, αλλά θα ήταν ψέμα γιατί λίγα λεπτά αργότερα πέρασε μπροστά μας μια παρέα γνωστών μας από την Αθήνα και εμείς πανικόβλητες προσπαθούσαμε να καλύψουμε τα ακάλυπτα! Awkward No2.

Κατά τ' άλλα, οι βουτιές, το παιχνίδι στα κύματα και οι περιστασιακές προσπάθειες τουρνουά ρακέτας ήταν αρκετά για να χαλαρώσουμε. Ηρεμία, φιλικές συζητήσεις και γέλιο από καρδιάς. Η εμπειρία απογειώθηκε όταν κατά τις 8 το βράδυ, έχοντας πλέον αποκτήσει χρώμα αστακών, αποφασίσαμε ότι ένα τσίπουρο (2, 3, 4, 5 τελικά) ήταν ότι έπρεπε για το σβήσιμο της ημέρας. Και έτσι, παρά την κούραση του ταξιδιού και τη συναισθηματική φόρτιση των προηγούμενων μηνών, περάσαμε υπέροχες στιγμές χαλάρωσης και ξεγνοιασιάς. Και νομίζω πως δεν ήταν καν το γραφικό τοπίο του νησιού ή το τσίμπημα του ταξιδιού, άλλωστε ολόκληρη η Ελλάδα είναι μια καρτ ποστάλ. Νομίζω πως όσο όμορφα μέρη κι αν επισκεφτείς, πάντα οι άνθρωποι είναι που τα κάνουν ξεχωριστά – και αυτοί που σε συνοδεύουν και αυτοί που βρίσκεις εκεί.

‘Η Αντωνία Κασούρη είναι μουσικός, τραγουδίστρια και πιανίστρια. Είναι μέλος του συγκροτήματος INCO και ενός jazz soul trio με τους Στράτο Χατζητίμπα και Κωστή Βαζούρα.

Η Ελαφρόνησος

Της **ΑΝΤΩΝΙΑΣ ΚΑΟΥΡΗ***



Info

Από την Πούντα (περίπου 5 ώρες οδήγηση από την Αθήνα) το καραβάκι χρειάζεται μόλις 10 λεπτά για να σε μεταφέρει στον Παράδεισο. Ήδη από το λιμάνι της, η Ελαφρόνησος σε υποδέχεται ζωηρή. Τα βερνίκια, καφέ και μπανάκια είναι παραταγμένα στην παραλιακή περατζάδα του λιμανιού, διάλεξε ένα και απόλαυσε τον καφέ σου με θέα το γαλάζιο πριν πάρεις τον δρόμο για τα ενδότερα (και πιο εντυπωσιακά).

Πού να κολυμπήσεις

Η μεγάλη δύναμη της Ελαφρόνησου είναι οι παραλίες της, με πρώτη και καλύτερη την υπέροχη **παραλία του Σίμου**. Με μια τεράστια αμμουδιά, εντυπωσιακούς αμμόλοφους και τirkουάζ νερά, είναι σίγουρα από τις πιο εντυπωσιακές παραλίες που έχεις δει. Η παραλία **Κοντογόνι** κοντά στο λιμάνι με ψιλή άμμο και ρηχά νερά είναι η αγαπημένη των ντόπιων, η **Λεύκη** στην ανατολική πλευρά φημίζεται για τα σμαραγδένια νερά και τον πλούσιο βυθό της. Στην **Παραλία της Παναγίας** αξίζει να πας το απόγευμα και να μείνεις μέχρι τη δύση για να απολαύσεις το ηλιοβασίλεμα. Βόρεια θα βρεις τον **Μάγγο**.

Πού να φας

Για ολόφρεσκο ψαράκι, θαλασσινά (το καλαμάρι και το χταπόδι να τα βάλεις στα «οπωσδήποτε») και τρομερούς μεζέδες να πας στην ταβέρνα της **Ουρανίας** (6984619220) στο λιμάνι. Στην ταβέρνα **Σπύρος Σπυριδούλα** (2734061082) επίσης στο λιμάνι, θα πας για τη φημισμένη αστακομακαρονάδα τους και την ψαρόσουπα με ψάρια ημέρας. Τα νησιά της **Παναγίας** (6988039796) στην παραλία της Παναγίας έχουν φοβερή θέα και το καλύτερο ηλιοβασίλεμα του νησιού. Σπешιαλιτέ είναι ο κόκορας κοκκινιστός (εντάξει, και τα μπιφτεκία!). Για σουβλάκια ασυζητητί στην Τράκαινα στο λιμάνι.

Μη χάσεις

Στο **Παυλοπέτρι**, βορειοανατολικά της Ελαφρόνησου, βρίσκεται μία από τις αρχαιότερες βυθισμένες πολιτείες του κόσμου! Υπολογίζεται ότι ο αρχαίος αυτός οικισμός έχει τις ρίζες του περίπου στο 2.800 π.Χ. και πιθανότατα γκρεμίστηκε μετά από μια σειρά σεισμών, η χρονολογία των οποίων δεν έχει ακόμα υπολογιστεί με ακρίβεια. Καθώς, όμως, τα νερά εδώ δεν ξεπερνούν τα 3-4 μέτρα σε βάθος και η διαύγειά τους είναι εντυπωσιακή, μπορείς να τη δεις κολυμπώντας με τη μάσκα σου (αλλά πάντα σεβόμενος τη μοναδικότητα του περιβάλλοντος).

ΔΗΜΟΣ: 2734061055
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2734061111
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2734022228
ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ: 2734061294

ΤΑ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΤΟΥ καλοκαιριού

6 προτάσεις για παιχνίδι που θα σας κάνουν να περάσετε αξέχαστες στιγμές στις διακοπές σας, στο ταξίδι, στην παραλία, όπου κι αν βρίσκεστε. Σε επιλεγμένα καταστήματα παιχνιδιών.

JUSTONE: ΜΙΑ ΛΕΞΗ ΜΟΝΟ

Παίκτες: 3-7, ηλικία: 8+, διάρκεια παιχνιδιού: 20', γλώσσες: Ελληνικά

Ένα διασκεδαστικό παιχνίδι στο οποίο πρέπει να συνεργαστείτε για να ανακαλύψετε όσο πιο πολλές μουσικές λέξεις γίνεται. Βρείτε το καλύτερο στοιχείο για να βοηθήσετε τον συνεργάτη σας και σκεφτείτε κάτι πρωτότυπο, γιατί τα όμοια στοιχεία ακυρώνονται! Ιδανικό για ταξίδι και για το βραδάκι στο σπίτι. **Περιεχόμενα: 110 κάρτες, 7 βάσεις, 7 μαρκαδόροι, κανόνες**

LIGRETTO

Οικογενειακό, παίκτες: 2-4, ηλικία: 8+, διάρκεια παιχνιδιού: 10', γλώσσες: Ελληνικά, Αγγλικά, Ισπανικά
Ένα γρήγορο παιχνίδι καρτών που δεν πρέπει να λείπει από καμία συλλογή. Εντυπωσιακό, διασκεδαστικό και πάρα πολύ εύκολο! Όλοι οι παίκτες ταυτόχρονα προσπαθούν να ξεφορτωθούν όσο περισσότερες κάρτες του ίδιου χρώματος μπορούν, από το 1 έως το 10. Πρέπει να είστε γρήγοροι, έξυπνοι και με καλά αντανακλαστικά! Συστήνεται για το βράδυ με την παρέα. **Περιεχόμενα: 160 κάρτες, κανόνες**

JUNGLESPEED

Παίκτες: 2-10, ηλικία: 7+, διάρκεια παιχνιδιού: 15', γλώσσες: Αγγλικά
Ό,τι πρέπει για την παραλία και την παρέα. **Περιεχόμενα: 70 κάρτες, 1 τοτέμ, 1 σακούλι, κανόνες**

ΣΕΡΛΟΚ ΧΟΛΜΣ ΚΑΙ ΜΟΡΙΑΡΤΥ

Παίκτες: 1, ηλικία: 10+, γλώσσες: Ελληνικά
Μια ληστεία, ένας φόνος, μια απαγωγή: ο Σέρλοκ Χολμς και ο Δρ. Γουάτσον πρέπει να αντιμετωπίσουν παράξενες καταστάσεις κατά τη διάρκεια ενός ταξιδιού με τρένο. Όμως το πιο παράδοξο είναι η συνεργασία τους με τον θανάσιμο εχθρό του Χολμς, τον Τζέιμς Μοριάρτυ! Πάρτε το ρόλο του Χολμς, του Γουάτσον ή του Μοριάρτυ. Εξετάστε υπόπτους, βρείτε στοιχεία, και λύστε υποθέσεις. **Αυτή τη φορά, εσείς είστε ο ντετέκτιβ!**

ΤΟ ΝΗΣΙ ΤΩΝ ΠΕΙΡΑΤΩΝ

Παίκτες: 2-5, ηλικία: 8+, διάρκεια παιχνιδιού: 30', γλώσσες: Ελληνικά
Αν έρθει καλή ζαρία... με λίγη τύχη και τη σωστή κάρτα, θα κερδίσετε πολλούς πόντους. Αν μάλιστα δεν είστε και υπερβολικά άπληστοι, και ξέρετε πότε να σταματάτε, τότε η επιτυχία σας είναι σίγουρη. **Εμπρός λοιπόν! Ρίξτε και πάλι τα ζάρια! Ή μήπως όχι;**

BANG!

Παίκτες: 4-7, ηλικία: 8+, διάρκεια παιχνιδιού: 30', γλώσσες: Ελληνικά
Σε αυτό το παιχνίδι οι παίκτες μεταφέρονται στην Άγρια Δύση, όπου οι Παράνομοι κυνηγούν τον Σερίφη, ο Σερίφης κυνηγάει τους Παράνομους, οι Βοηθοί του Σερίφη προσπαθούν να τον προστατέψουν και ο Φυγάς συνωμοτεί, έτοιμος να πάρει το μέρος είτε του ενός είτε του άλλου. Όλοι αυτοί είναι κρυφοί ρόλοι που αναλαμβάνουν οι παίκτες, προσπαθώντας να βοηθήσουν τους συμμάχους τους και να εξοντώσουν τους αντιπάλους τους. **Ιδανικό παιχνίδι για την παρέα!**

■▼●
Summer
Guide
'20



Χαλκιδική

Του ΓΙΩΡΓΗ ΓΕΡΟΛΥΜΠΟΥ*

No man is an island¹

◆ Το νησί μου είναι ο **Διάπορος**. Πέρασα τα καλοκαίρια μου στη Φτερωτή της Σιθωνίας, στο δεύτερο πόδι της Χαλκιδικής. Κάθε χρόνο, οι γονείς μάς αφήναν στον παππού και στη γιαγιά ώστε η αδελφή μου και εγώ να κάνουμε διακοπές με τα ξαδέλφια μας και εκείνοι να καταφέρουν να δουλέψουν λίγο ακόμα πριν έρθει η ώρα να μας βρουν. Ο παππούς μου, που πάντοτε επιθυμούσε την ψυχία του μακριά από τον κόσμο, βρήκε, τη μακρινή πια δεκαετία του '50, ένα οικόπεδο πάνω στη θάλασσα χωρίς δρόμο τότε, προσβάσιμο μόνο από την ακτή, απέναντι από ένα ακατοίκητο, ακόμα, νησί. Τον Διάπορο. Μεγάλωσα ατενίζοντάς τον. Έμαθα πανί από τον πατέρα μου κάνοντας τον περίπλου του με το μικρό μας κόκκινο σκαφάκι. Έφηβος μέτρησα τον εαυτό μου κολυμπώντας ως αυτόν. Ξέρω κάθε σημείο του από τότε που ήμουν παιδί και ήμασταν λίγοι εδώ. Τώρα ακόμα περισσότερο, ως γονιός –και είμαστε περισσότεροι– τον μαθαίνω στους επόμενους. Κάθε φορά που έχω ανάγκη να σκεφτώ κάτι θετικό, κάθε φορά που πιάνω τον εαυτό μου να ψάχνει κάπου για δύναμη, το μυαλό μου πάει εκεί, στο νησί του Διαπόρου και τη λιμνοθάλασσα που διαμορφώνει, κλείνοντας με την παραπλανητική, επιμήκη μορφολογία του τον κόλπο. Σκέφτομαι το λευκό ξύλινο καταμαράν

που έφτιαξε με τα χέρια του ο Μιχάλης να αρμενίζει στα βραδινά νερά του νησιού με τα πανιά του λουσμένα από το φως της πανσελήνου. Θυμάμαι τη μουσική του, θυμάμαι την ηρεμία του. Ακόμα περισσότερο, θυμάμαι τη διαρκή και επαναλαμβανόμενη επιρροή αυτού του τόπου, αυτού του τοπίου στο μεγάλωμά μου: ότι και αν συνέβαινε, καλό ή κακό, ότι και αν αστοχούσε, λίγο ή πολύ, οποιαδήποτε φορά ένιωθα χαρά ή αντιμετώπιζα πρόβλημα, είχα πάντα αυτό το σπίτι να επιστρέψω. Ακόμα και αν ο κόσμος φάνταζε απέραντος και άγνωστος, εγώ είχα τον γνώριμο δικό μου. Όσο και αν μεγάλωνα και πήγαίνα να εξερευνήσω λίγο πιο πέρα, είχα πάντα τη σιγουριά του δικού μου τόπου, του μικρού άγνωστου νησιού απέναντι από το σπίτι μου. Όπως το παιδικό νανούρισμα:

*άσε τη βάρκα να τρέχει να τρέχει
ως που το άσπρο πανί της αντέχει
άκρη ο κόσμος δεν έχει,
κι αν όλα γύρω φανούν μακρινά
κράτα τα δυο μου τα χέρια σφιχτά*

Ο Διάπορος είναι το νησί μου.
Σιθωνία, Κυριακή 7 Ιουνίου 2020.²

*Ο Γιώργης Γερόλυμπος είναι αρχιτέκτων-φωτογράφος

¹Ποίημα του John Donne

²Homage στον Casper David Friedrich, και στο έργο του Οδοιπόρος επάνω από τη θάλασσα της ομίλης, 1818.

Χαλκιδική

Της **ΑΘΗΝΑΣ ΑΝΔΡΕΑΔΗ***

Info

Σαν τη Χαλκιδική δεν έχει, λένε οι Θεσσαλονικείς. Κάνε βόλτες και στα τρία πόδια, αξίζουν όλα. Οι πιο γαλάζιες θάλασσες, τα πιο ωραία πάρτι, αν και φρέτος... προσοχή στους συνωστισμούς!

Πού να μείνεις

Για τα ξενοδοχεία της Χαλκιδικής μπες εδώ: www.halkidiki-hotels.gr. Για ενοικιαζόμενα δωμάτια, επικοινωνήσε με την Ομοσπονδία Τουριστικών Καταλυμάτων Χαλκιδικής 2371 024992). Για την Κασσάνδρα και τα ενοικιαζόμενά της θα βρεις χρήσιμες πληροφορίες στο www.kassandrahotels.gr, με αλφαβητικό κατάλογο καταλυμάτων στο πρώτο πόδι, και εδώ: www.ammonzeus.gr/el

Πού να κολυμπήσεις

Παντού! Όπου δεις χωματόδρομο, να τον πάρεις. Στο πρώτο πόδι, στην παραλία **Σάνη**, στην Καλλιθέα, τη **Χα-νιώτη**, το **Παλιούρι** στη μύτη, το **Ποσειδί**, τη **Σκιώνη**, τη **Σίβηρη**, τη **Φούρκα**, τα **Αιγαιοπελαγίτικα** (τεράστια εξαιρετική παραλία). Στο δεύτερο πόδι, γυμνός στο **Κριαρίτσι** ή τις **Καβουρότρυπες**, ντυμένος στον **Αρμενιστή**, τον **Μαρμαρά**, το **Καλαμίτσι** με το ομώνυμο κάμπινγκ, τη **Βουρ-βουρού** (στην παραλία των Καθηγητών και το Καρύδι), την **Τρανή Αμμούδα**, την παραλία **Συκιάς** ή τους μικρούς της όρμους **Λιναράκι** και **Πηγαδάκι**. Όσο για το τρίτο πόδι, από την **Ουρανούπολη** νοικιάζεις βαρκούλα και γκαζώνεις για Γαϊδουρονήσια, όπου το κάμπινγκ είναι ελεύθερο και τα νερά γυαλί. Μια ανάσα δίπλα η **Αμμουλιανή**, με θάλασσες τύπου Καραϊβικής. Επίσης, στα **Νέα Ρόδα**, στην **Κομίτσα** και στα περίξ της **Ιερισσού**.

Πού να φας & πεις

Στην Κασσάνδρα, στην πλατεία της Νέας Φώκαιας, θα φας στη

Μασσαλία (2374081008), αδελφάκι της ομώνυμης στη Θεσσαλονίκη, με ντόπια προϊόντα. Για clubbing, η Καλλιθέα έχει επιλογές. Στη Σιθωνία, στον Πολύγυρο, θα φας ό,τι καλύτερο στη **Μαριγούλα** (2371023171), απέναντι από τη Νομαρχία. Επίσης, σουβλάκια και γενικά κρέατα για να γλείφεις δάκτυλα διαθέτει ο **Σάκης** (2371096282), στα Κοκκινόγεια και γενικώς ο ορεινός Άγιος Πρόδρομος. Θα πεις στο **Ethnik** (6937380554) στην Τριστινίκα, αφού απολαύσεις ηλιοβασιλέμα. Στο τρίτο πόδι, να φας στον Άγιο Νικόλαο και στα παραλιακά ουζερί των Πυργαδικίων. Κάπουαλ τίμιο φαγητό θα φας και στην ταβέρνα **Διόνυσος** (2377023804) στο Δεβελίκι.

Στη Χαλκιδική έζησα τα πρώτα μου «όλα»

Μεγάλωσα στη Θεσσαλονίκη παρόλο που γεννήθηκα στο Λονδίνο, και από 18 ζω στο εξωτερικό αλλά κάθε καλοκαίρι το περνώ στη Χαλκιδική από παιδί. Εξού και το τραγούδι μου «Θεσσαλονίκη - Λονδίνο (Γύρω γύρω όλοι)» από τον ελληνικό μου δίσκο «Γήιννοι Άγγελοι». Αν και ζω στο Λος Άντζελες τώρα, το αίσημα της ξενιτιάς είναι το ίδιο, αν όχι εντονότερο, και στο τραγούδι αυτό αναφέρω την ομορφιά της Χαλκιδικής και πόσο μου λείπει.

Στην Χαλκιδική έζησα τα πρώτα μου «όλα», τους πρώτους μου έρωτες, τις πρώτες μου τζαζ συναυλίες (στο Sani Jazz Festival), έμαθα να οδηγώ ποδήλατο, να κολυμπώ... εκεί έγραφα και τα πρώτα μου ποιήματα και στίχους. Θυμάμαι ακόμα τη μυρωδιά του δάσους στη Σάνη στην Κασσάνδρα, και το δέντρο κάτω απ' το οποίο καθόμουν κι έγραφα κοιτώντας το φως να μαγεύει τη θάλασσα και να την ντύνει μ' ασπρμένιες πούλιες. Εκεί έκανα τα πιο τρελά όνειρα.

Πάντα με μάγευαν τα χρώματα της θάλασσας στη Χαλκιδική· πώς το πράσινο του πευκοδάσους παίζει με τα γαλαζοπράσινα νερά. Κάθε χρόνο κάνω τη μοναδική διαδρομή μέσα από το δάσος με θέα τα νερά αυτά. Το Μουσικό Φεστιβάλ στη **Σάνη** με επηρέασε από μικρή με τους εξαιρετικούς καλλιτέχνες που συμμετέχουν και τη μοναδική σκηνή στον λόφο μπροστά στο κάστρο, όπου έχω απολαύσει πολλές συναυλίες παρέα με τ' άστρα, τη θάλασσα και το φεγγάρι να ανατέλλει. Είχα και τη χαρά να τραγουδήσω εκεί και η ίδια, με την αγγλική μου μπάντα, και ήταν από τις ωραιότερες συναυλίες που έχω κάνει.

Η **Κασσάνδρα** έχει πολλές ομορφιές. Εκεί έχω δει και κάποια από τα πιο μαγικά ηλιοβασιλέματα. Όταν η βρετανική τηλεόραση μου είχε κάνει ωραίο αφιέρωμα, τους είπα πως δεν μπορούν να μιλήσουν για μένα χωρίς να έρθουν στη Χαλκιδική, οπότε η ομάδα του Channel 5 ήρθε και στην Ελλάδα για τα γυρίσματα του ντοκιμαντέρ (*Athena: My Music*). Τους γύρισα στη Θεσσαλονίκη και φυσικά τους έδειξα τα αγαπημένα μου μέρη στη Χαλκιδική όπου μεγάλωσα τα καλοκαίρια, και την ατελείωτη παραλία του **Μπούσουλα** με τους αμμόλοφους, όπου κολυμπάω από μωρό. Εκεί φάγαμε και φρέσκο ψάρι σε μια απ' τις υπέροχες ψαροταβέρνες στις **Φώκιες**. Οι Βρε-

τανοί μου συνεργάτες, φαίνεται, ζαλίστηκαν τόσο από τις γεύσεις και την ομορφιά που ξέχασαν κάποια απ' τα μηχανήματά τους εκεί... ή μάλλον ήθελαν να ξαναγυρίσουν στη Χαλκιδική...

Η **Άθως** επίσης είναι καταπληκτικό χωριό, με πολύ ιδιαίτερα εστιατόρια και μπαράκια με ζωντανή μουσική, και τέλειες παραλίες. Το χρώμα της θάλασσας δεν περιγράφεται. Και τα νερά είναι τόσο ζεστά! Είναι ιδανικά για παιδιά, σαν μια τεράστια πισίνα των ονείρων σου. Πέρσι γυρίσαμε όλη την Κασσάνδρα, το πρώτο πόδι, και ανακάλυψα ιδιαίτερα μέρη που δεν φανταζόμουν ότι υπάρχουν, εκκλησιάκια πλάι στη θάλασσα, υπέροχες χρυσές παραλίες, και μοναδικά εστιατόρια. Αξίζει να το ψάξει κανείς.

Η **Σιθωνία**, το δεύτερο πόδι, έχει μια πιο άγρια ομορφιά που με συγκινεί. Η **Νικήτη** έχει ίσως το καλύτερο ρεβανί· είναι τόσο νόστιμο που συνήθως το τρώω σε μια μέρα! Έχω περάσει καλοκαίρια ταξιδεύοντας στη Σιθωνία και ανακαλύπτοντας τις άπειρες ομορφιές της· κάποιες παραλίες στη **Σάρπη** έχουν θέα το όρος Άθως και το ηλιοβασιλέμα εκεί είναι συγκλονιστικό. Για μπάνιο οι **Καβουρό-τρυπες** είναι από τα πιο ιδιαίτερα και ακόμα «κρυμμένα» μέρη για μπάνιο. Σε μπαράκια όπως το **ΕΘΝΙΚ**, έχω περάσει πολλά ηλιοβασιλέματα βλέποντας δελφίνια και ακούγοντας ζωντανή μουσική.

Το **Άγιον Όρος**, το τρίτο πόδι, το έχω δει μόνο απ' έξω με το καράβι αλλά αξίζει έστω κι έτσι. Έχω διαβάσει πολλά για τη μοναστική ζωή, μου 'χουν πει ιστορίες φίλοι που έχουν μείνει εκεί κι έχω ακούσει μια μοναδική ηχογραφήση Βυζαντινής μουσικής που ψάλλουν οι μοναχοί της **Σιμωνόπετρας**. Την τελευταία φορά που πήγα να δω τα μοναστήρια, που είναι κομψοτεχνήματα, δελφίνια έπαιζαν με τις ώρες γύρω απ' το ιστιοφόρο. Μπορεί κανείς να πάει στην **Ουρανούπολη** και να περάσει απέναντι για μεσημεριανό στην **Αμμουλιανή**.

Η Χαλκιδική έχει εμπνεύσει και τον νέο μου δίσκο «*Outside of Time*» που μόλις κυκλοφόρησε. Η Ελλάδα είναι πάντα μέσα στη ψυχή μου και η θάλασσα της Χαλκιδικής κυλά στις φλέβες μου.

**Η Αθηνά Ανδρεάδη είναι τραγουδοποιός. Το νέο της άλμπουμ «Outside of Time» κυκλοφορεί αυτό το καλοκαίρι.*

ΕΚΕΙ ΠΟΥ ΣΤΑΜΑΤΑΕΙ Η ΦΥΣΗ,
ΑΡΧΙΖΕΙ ΚΑΘΕ ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΟ
ΣΤΡΩΜΑ ΜΑΣ.

ΤΑ ΟΜΟΡΦΑ ΟΝΕΙΡΑ ΞΕΚΙΝΟΥΝ
ΑΠΟ ΕΝΑΝ ΚΑΛΟ ΥΠΝΟ.

Τα στρώματα CHECK MAT έχουν σχεδιαστεί με βασική αρχή να προσφέρουν έναν όσο το δυνατόν πιο απολαυστικό ύπνο. Για αυτό, παράγονται με υλικά εμπνευσμένα από τη φύση, έχουν κορυφαίο εργονομικό σχεδιασμό και πληρούν τις πιο αυστηρές ποιοτικές προδιαγραφές. Χάρη στην υψηλής ποιότητας κατασκευή τους, κρατούν το σώμα αρμονικά ευθυγραμμισμένο, προσφέροντας στήριξη, χαλάρωση και ανακούφιση από τις πιέσεις που του ασκούνται καθημερινά. Έσείς απλά, επιλέξτε αυτό που σας ταιριάζει και... όνειρα γλυκά!



CHECK
MAT

ΔΕΙΤΕ ΤΗ ΣΥΛΛΟΓΗ ΜΑΣ ΣΤΟ WWW.CHECKMAT.GR



Αυτή τη χρονιά αξίζεις Ο,ΤΙ ΠΙΟ ΑΥΘΕΝΤΙΚΟ

Γίνε μέρος του ονείρου. Παραδώσου στο μεγαλείο
ενός μοναδικού νησιού. Χάρισε δυνατές εμπειρίες
σε όλες σου τις αισθήσεις.

www.incrediblecrete.gr



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ
REGION OF CRETE



ΚΡΗΤΗ. ΝΙΩΣΕ ΤΟ ΑΥΘΕΝΤΙΚΟ.



Κρήτη

Ο τόπος μου

Του **ΓΙΩΡΓΟΥ
ΜΑΖΩΝΑΚΗ***

◆ Τόπος ευλογημένος, αυθεντικός, άγριας ομορφιάς, με πολιτισμό που κρατά αιώνες τώρα και μνημεία παγκόσμιας πολιτιστικής εμβέλειας. Οι γεύσεις, οι μουσικές, η λεβεντιά, οι μυρωδιές, η λύρα, τα νερά, η κρητική λαλιά, ο πεντοζάλης, η ρακή, τα ριζίτικα, τα τοπία, τα λιόφυτα, τα πανηγύρια, τα φαράγγια, τα στιβάνια, το καθένα ξεχωριστά και όλα μαζί συνθέτουν την Κρήτη και την κάνουν τόσο λατρεμένη, μοναδική και αστείρευτη. Την Κρήτη την εξυμνώ και συνειδητά την κρατώ στην καρδιά μου, στην ψυχή μου. Για μένα, εκτός από τις ρίζες μου, είναι το καταφύγιό μου, το κέντρο μου, η ισορροπία μου, η έμπνευσή μου.

Ιερή στιγμή για εμένα είναι ξύπνημα και πρωινό μπάνιο με την Ανατολή, τότε στην **Ερμούπολη** και τότε στο **Ψαλίδι**. Σταθερή καθημερινή μου απόλαυση κάτω από τη βουκαμβίλια στο χωριό, ο πρώτος καφές της ημέρας, πάντα ελληνικός μαζί με το γλυκό νεράτζί της θείας μου της Παρθενώνας. Έπειτα ξεκινά η εξερεύνηση για νέες διαδρομές, μονοπάτια, παραλίες και φαγητό ντόπιο και ονειρεμένο. Μυρωδιές και γεύσεις γνήσιες, παραδοσιακές, που περνάν από γενιά σε γενιά.

Η Κρήτη αποτελεί μια αξέχαστη, δυνατή ταξιδιωτική εμπειρία, έναν πλούσιο προορισμό, γεμάτο εναλλαγές ανάλογα με την εποχή του χρόνου και το μέρος της Κρήτης που επιλέγει ο καθένας. Το μόνο βέβαιο είναι ότι μπορείς να βρεις αυτό που ψάχνεις και να το κρατήσεις για πάντα, ως μια ανάμνηση ευζωίας κι ευλογίας. Τόσο μαγικός είναι αυτός ο τόπος. Κολυμπήστε στα κρυστάλλινα νερά στη **Γαύδο**, ένα μακροβούτι κάθαρσης. Περιπατήστε στην **Καβαλαρόστρατα** στο **Ανοπήγαδι**, στα ορεινά Χανιά. Εξερευνήστε το **Φαράγγι του Ρίχτη** στα **Έξω Μουλιανά** και βουτήξτε στους καταρράκτες του. Νιώστε τη σπάνια ενέργεια στα μονοπάτια των **Αστερουσιών**, στα **Καπετανιανά**, στο Νότιο Ηράκλειο. Χαθείτε στο **Διασκάρι**, κάτω από τον ουρανό με τα πιο φωτεινά αστέρια.

Κάθε περιοχή, στην Κρήτη έχει τη δική της ξεχωριστή ομορφιά. Ακόμα και στα πιο τουριστικά μέρη, θα ανακαλύψετε τη σπάνια ομορφιά αυτού του τόπου. Εμπιστευτείτε τις συμβουλές των ντόπιων. Οι Κρητικοί είναι πάντα φιλόξενοι, καθαρόαιμοι οικοδεσπότες που αγαπούν και γνωρίζουν τον τόπο τους και ξέρουν να τιμούν τους επισκέπτες τους.

*Ο Γιώργος Μαζωνάκης είναι τραγουδιστής.

Info

Χανιά

Πού να κολυμπήσεις

Βγαίνοντας από τα Χανιά προς τα δυτικά θα βρεις τις δημοφιλείς παραλίες της **Αγίας Μαρίνας** και του **Πλατανιά**. Στη συνέχεια της ακτογραμμής υπάρχουν οι παραλίες του **Μάλεμε** (18 χλμ.) και ακόμα πιο δυτικά του **Καστελίου**. Συνεχίζοντας πάντα δυτικά προς τη **χερσόνησο της Γραμβούσας**, αφήνεις το αυτοκίνητο και παίρνεις το καραβάκι για τον **Μπάλο**, μία από τις πιο εξωτικές παραλίες της Ευρώπης. Στη δυτική ακτή του νησιού θα αντικρίσεις την επίσης ξακουστή παραλία της αρχαίας **Φαλάσαρνας**. Πιο νότια, πάντα δυτική ακτή και σε απόσταση 76 χλμ. από τα Χανιά, βρίσκεται το **Ελαφονήσι**, μία από τις πιο ονειρικές και δημοφιλείς (αλλά φρικτά τουριστική τον Αύγουστο) παραλίες της Κρήτης. Αν φτάσεις ως εδώ, αξίζει να κατευθυνθείς προς το **Κεδρόδασος**, μια γειτονική αλλά δυσπρόσιτη παραλία γεμάτη κεδρόδεντρα. Στα νότια προς Λιβυκό υπάρχει το χωριό **Παλαιόχωρα** με θαυμάσιες παραλίες είτε φυσάει είτε όχι (για θαλασσίνα εδώ υπάρχει η πολύ καλή ταβέρνα **Galaxy**). Ωραία θάλασσα έχει η **Σούγια** αλλά και η **Αγία Ρουμέλη** στο τέλος του φαραγγιού της Σαμαριάς. Διάσημο για την ομορφιά του είναι και το μαγευτικό και απομονωμένο χωριό **Λουτρό** στο οποίο η πρόσβαση γίνεται μόνο με καραβάκι. Δίπλα στο Λουτρό θα συναντήσεις τις δύο υπέροχες παραλίες **Μάρμαρα** (με τη διάσημη ταβέρνα του **Χρυσόστομου** πάνω στον βράχο και τις φοβερές λικουδιές) και τα **Γλυκά Νερά**. Τα **Σφακιά** και το **Φραγκοκάστελο**, μια τοποθεσία γεμάτη θρύλους, είναι επίσης ωραία μέρη για μπάνιο. Ανατολικά στα 25 χλμ. βρίσκεται η αγαπημένη παραλία των ντόπιων, το **Μαράθι**, ενώ ΒΑ του Ακρωτηρίου στα 20 χλμ. θα συναντήσεις το **Σεϊτάν Λιμάνι**.

Πού να φας

Μπουγάτσα Ιορδάνης (Αποκορώνου 24, 2821088855), σήμα κατατεθέν της πόλης. Το καλύτερο πρωινό, μεσημεριανό, απογευματινό σνακ. **Παλλάς** (Ακτή Τομπάζη, Παλιό λιμάνι, 2821045688) Πολύ καλό φαγητό έως αργά το βράδυ στο ωραιότερο roof garden του λιμανιού. **Θαλασσινό Αγέρι** (Βιβιάκη 35, Ταμπακαριά, 2821051136). Στην περιοχή της Χαλέπας, δίπλα στα παλιά ταμπακαριά, ένα μυστικό για τους ντόπιους που τώρα ανακάλυψαν και οι ξένοι. **Πατρελαντώνης** (Μαράθι, 2821063337), παραδοσιακή ψαροταβέρνα από τις ξακουστές στην πόλη. **Ginger Concept** (Σαρ-



Το ταξίδι στην Κρήτη αρχίζει εδώ !

• ΧΑΝΙΑ • ΗΡΑΚΛΕΙΟ

ΒΡΑΔΙΝΑ και ΗΜΕΡΗΣΙΑ δρομολόγια από/προς ΠΕΙΡΑΙΑ



BIOSAFETY TRUST
CERTIFICATION

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΕΞΑΠΛΩΣΗΣ ΛΟΙΜΩΞΕΩΝ

Ταξιδεύουμε υπεύθυνα!



ΑΠΟ

78€

**ΠΑΚΕΤΑ
ΠΡΟΣΦΟΡΩΝ**
1 ΕΠΙΒΑΤΗΣ ΣΕ DECK + 1 Ι.Χ.

30%

ΕΚΠΤΩΣΗ
στα ημερήσια δρομολόγια
σε ΚΑΜΠΙΝΕΣ και Ι.Χ.

20%

ΕΚΠΤΩΣΗ
στα εισιτήρια επιστροφής
ΕΠΙΒΑΤΩΝ
και Ι.Χ. ΟΧΗΜΑΤΩΝ



Γίνετε μέλος
στο πρόγραμμα
ANEK Smart Bonus
και κερδίστε εκπτώσεις,
δωρεάν εισιτήρια
και αποκλειστικά προνόμια!

ΕΝΗΜΕΡΩΘΕΙΤΕ ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΚΠΤΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΑ ΔΡΟΜΟΛΟΓΙΑ ΤΩΝ ΠΛΟΙΩΝ

ΣΤΟΝ ΤΑΞΙΔΙΩΤΙΚΟ ΣΑΣ ΠΡΑΚΤΟΡΑ, ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΚΡΑΤΗΣΕΩΝ ΤΗΛ.: **210 4197400**

ΚΑΙ ΣΤΟ **www.anek.gr**



SeaUonline

Χανιά

Του **ΣΤΗΒ ΒΡΑΝΑΚΗ***

◆ Κανένας τόπος στον κόσμο δεν μπορεί να συγκριθεί με την πόλη των Χανίων, την «Παλιά Πόλη». Θα πείτε, υπερβάλλω. Εγώ, ποτέ. Μην περιμένετε όμως να είμαι και απόλυτα αμερόληπτος όταν μιλάω για την Κρήτη και τους εκπληκτικούς θησαυρούς της, ο πατέρας μου είναι από τα **Σφακιά**. Όταν δεν βρίσκομαι στο **Φραγκοκάστελλο**, είμαι εδώ, στην «Παλιά Πόλη». Την ερωτεύτηκα την παλιά πόλη των Χανίων κυριολεκτικά με την πρώτη ματιά, όταν την επισκέφθηκα πριν χρόνια για πρώτη φορά. Αγόρασα μάλιστα και ένα παλιό πέτρινο σπίτι εδώ, μέσα στα στενά δρομάκια, ήταν αδύνατο να αντισταθώ. Εκατοντάδες χρόνια στέκεται αυτό το σπίτι και δεν μπορείς παρά να θαυμάσεις σήμερα την ευφυΐα εκείνων που το έχτισαν έχοντας υπολογίσει μέχρι τελευταίας λεπτομέρειας τις ανάγκες της εποχής. Έχει έναν υπέροχο παραδοσιακό πέτρινο φούρνο στην κουζίνα, ενώ υπάρχουν διάφορες πόρτες στο σπίτι που το συνέδεαν με τα γειτονικά κτίσματα, παρέχοντας γρήγορη και αθόρυβη διαφυγή των ενοίκων σε μια πιθανή επιδρομή πειρατών. Μου πήρε κάποια χρόνια να το ανακαινίσω. Σεβασμός και μεράκι το λέω. Η ψυχία του το βράδυ βέβαια δύσκολα συνηθίζεται, ιδιαίτερα τον χειμώνα, αφού δεν υπάρχουν πολλοί μόνιμοι κάτοικοι τριγύρω. Στον γιο μου τον Στέφανο, ένα από τα τρία μου παιδιά, δεν αρέσει καθόλου το σπίτι μας στα Χανιά, είναι τόσο παλιό, λέει, που είναι μάλλον στοιχειωμένο... μήπως είναι και όλα.

Γενιές και γενιές ανθρώπων έζησαν σε αυτή την πόλη, Βενετοί, Εβραίοι, Τούρκοι, τόσες πολλές διαφορετικές κουλτούρες περπατούσαν για αιώνες τα πέτρινα μονοπάτια της που αντηχούν ακόμη τις συναρπαστικές ιστορίες τους. Εύκολα χάνεσαι στον λαβύρινθο της παλιάς πόλης, ακόμη κι εγώ που βρίσκομαι χρόνια εδώ χάνομαι, αλλά αυτό είναι και ένα κομμάτι της γοητείας της, αφού κάθε φορά σου αποκαλύπτει ένα ακόμη μυστικό της. Μια καινούργια καλλιτεχνική «γωνιά» να σε καλωσορίσει, ένα μαγαζάκι με όμορφα αντικείμενα ή ένα εστιατόριο οικογενειακό, με σπιτικές γεύσεις, γεύσεις της Κρήτης. Και δεν θα βαρεθώ ποτέ τη μαγευτική θέα από το λιμάνι, εκεί που σε οδηγούν εντέλει όλα τα στενά της πόλης. Είτε περπατάω μέχρι τον εμβληματικό φάρο, είτε κάθομαι σε ένα από τα πάμπολλα café χαζεύοντας τον κόσμο να βολτάρει πάνω-κάτω, η θέα με συνεπαίρνει. Πράγματι. Κανένας τόπος στον κόσμο δεν μπορεί να συγκριθεί με την πόλη των Χανίων, την «Παλιά Πόλη».

*Ο Steve Vranakis είναι Ειδικός Σύμβουλος του Πρωθυπουργού, Επικεφαλής Δημιουργικού

Info

πάκη 36, 2821057590), είναι πολύ της μόδας τελευταία, υπέροχο μέσα έξω με καλή κουζίνα και ανοικτό από το πρωί με πρωινό. **Αχιλλέας** (Ακτή Παπανικολή, Νέα Χώρα 2821071171), διάσημη ψαροταβέρνα, ολόφρεσκα ψάρια, υπέροχα ψαρομεζεδάκια και το πιο φιλικό σέρβις από τον Αχιλλέα και τα αδελφία του. Πα τους Χανιώτες είναι must. **Ταμάμ** (Ζαμπελίου 49, 2821096080), τα παλιά τούρικα λουτρά. Παλιό και καρδιάσιμο. **Νυχτερίδα** (στις Κορακίες, 7 χλμ. από τα Χανιά, 2821069000) Από τις πιο παλιές (1933) και κλασικές ταβέρνες της πόλης που έχει μετατραπεί σε ωραίο εστιατόριο με συγκλονιστική θέα στον κόλπο της Σούδας. **Χρυσόστομος** (Δευκαλίωνος & Ικάρου, Παλιό Λιμάνι, 2821057035), το μοναδικό εστιατόριο στην πόλη που βραβεύτηκε με Χρυσό Σκούφο και Βραβείο Ελληνικής κουζίνας 2014.

Πού να μείνεις

Casa Delfino (Θεοφάνους 9, 2821093098, www.casadelfino.com). Αυθεντικό ενετικό αρχοντικό του 17ου αιώνα στην καρδιά του παλιού λιμανιού. **Idomeneas Apartments** (Σούγια, 2823051540, idomeneasapartments). Ευρύχωρα κλιματιζόμενα καθαρά δωμάτια - στούντιο, μπαλκόνια, μικρή κουζίνα, καθιστικό και μπάνιο. Μην ξεχάσετε να δοκιμάσετε το δώρο των ιδιοκτητών: ένα βαζάκι με γλυκό κουταλιού φτιαγμένο από τα κεράκια τους. **Porto Loutro** (Λουτρό Σφακίων 2825091433-44) Στο ομώνυμο παραλιακό χωριουδάκι των Σφακίων, το αξεπέραστο ξενοδοχείο χειρίζεται εδώ και χρόνια η Άλισον και η κόρη της. **Phaedra hotel** (Κάτω Σταλός, 28210 60690). Καλαίσθητο ξενοδοχείο με ευρύχωρα δωμάτια και προσίτες τιμές, κατάλληλο για όλη την οικογένεια.

Shopping

Στο **Παντός Καιρού** (Σκούφων 14, ενετικό λιμάνι, 2821057037) θα βρεις φανταστικά υφασμάτινα καπέλα, καταπληκτικά σχέδια σε παρεό και πολύ ωραία πορτοφόλια παραλίας ή και τσάντας. Πολύ καλό είναι επίσης το **Brazil** (Καραολή & Δημητρίου 34, παλιά πόλη, 2821058895) ένα μοντέρνο concept store. Τίπ της πόλης: Στο **Aria** (Τζανακάκη και Βαλαωρίτου 1, 2821056106) η Άρια (best hairlicious in town) και ο Αντώνης θα περιποιθούν τέλεια τα μαλλιά σου σε ένα περιβάλλον δροσερό και με υπέροχο κήπο.

ΔΗΜΟΣ 2821341600
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ 2821025850
ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ
2821022000

Γαύδος

Της **IRENE***

◆ Το καλοκαίρι του '12 πέρασα τις καλοκαιρινές μου διακοπές στη Γαύδο παρέα με μια πολύ καλή μου φίλη. Το ταξίδι ήταν πολύωρο, η αλήθεια είναι πως αυτό δεν μας πτόησε. Θέλαμε πολύ να επισκεφθούμε το νησί με τα πανέμορφα νερά και να δούμε από κοντά τη σπηλιά για την οποία η ιστορία λέει πως ήταν η κατοικία της Καλυψούς. Αθήνα - Χανιά, έπειτα Σφακιά και από εκεί με ένα μικρό ferry στη Γαύδο.

Φτάνοντας, ήταν ξεκάθαρο πως δεν υπήρχε οδικό δίκτυο, μόνο κάποια μικρά μηχανάκια που κουβαλούσαν προμήθειες. Με το μοναδικό πούλμαν που υπάρχει στο νησί για τις ανάγκες των ταξιδιωτών κατευθυνθήκαμε στο Σαρακίνικο, το «κέντρο» του νησιού. Τότε δεν υπήρχε μεγάλη ποικιλία σε καταλύματα και σαν αρχάριες στο camping, νοικιάσαμε ένα μικρό σπιτάκι στη «Νυχτερίδα». Παρέα μας είχαμε έναν μεγάλο καφετί λαγό που εμφανιζόταν δίπλα στον κήπο του σπιτιού μας, κάθε πρωί την ώρα του καφέ.

Στην παραλία του Σαρακίνικου, το τοπίο μαγευτικό, σαν ξεχασμένο από τον χρόνο. Το χρώμα του νερού γαλαζοπράσινο, η άμμος σχεδόν λευκή ενώ πάνω της υπήρχαν διάσπαρτα μικρά ξύλινα μπαούλα που μέσα είχαν κλαδιά κέδρων και άδεια μπουκάλια από ποτά. Οι ταξιδιώτες πρέπει να είναι προετοιμασμένοι για πολλή ζέστη και πολλή πεζοπορία. Δεν υπήρχαν πολλές επιλογές για φαγητό όμως η «**Γοργόνα**», μια ταβέρνα δίπλα στη θάλασσα μας αντάμειψε με το παραπάνω. Σπιτική ρακή και τυρόπιτα με μέλι και σουσάμι.

Αυτό που κάποιοι αξίζουν να επισκεφθεί στο νησί είναι ο Φάρος. Φτιαγμένος το 1880, μέσα του φυλάει ιστορικά έγγραφα ναυτικών αλλά και... αχλάδι. το πιο νόστιμο γλυκό του κουταλιού. Όταν η ξενάγηση τελειώσει όλοι μένουν στο πίσω μέρος του φάρου για να παρακολουθήσουν το πανέμορφο μελαγχολικό ηλιοβασίλεμα. Τα απογεύματα, όταν συνήθως έχει μετριάσει η ζέστη, εξερευνούσαμε τις μικρές «καβάτζες» που είχαν φτιάξει οι καμπίστες του νησιού αλλά και τις μικρές παράγκες, φτιαγμένες από κλαδιά, παρεό και πολύχρωμα υφάσματα.

Γυρνώντας ολόκληρο το νησί με τα πόδια τις υπόλοιπες μέρες, επισκέφθηκα την υπέροχη **παραλία του Άν-Γιάννη** και της **Τρυπητής**, εκεί όπου υπάρχει η μεγάλη ξύλινη καρέκλα. Η πιο δυνατή ανάμνηση από τη Γαύδο ήταν αυτό που ένιωσα όταν ανέβηκα εκεί πάνω. Νιώθεις κυρίαρχος του κόσμου. Το Λιβικό πέλαγος στα πόδια σου και γύρω γύρω δεν υπάρχει τίποτα άλλο. Το νοτιότερο άκρο της Ευρώπης!

** Η Irene είναι τραγουδίστρια. Το φθινόπωρο θα κυκλοφορήσει το πρώτο της album.*

Info

Για να φτάσεις στη Γαύδο, πρέπει πρώτα να φτάσεις στα Χανιά. Από εκεί, είτε με αυτοκίνητο, είτε με το ΚΤΕΛ θα ταξιδέψεις μέχρι την Παλαιόχωρα ή τα Σφακιά. Από τα Σφακιά η Γαύδος απέχει με καραβάκι 1-2 ώρες (εξαρτάται από τον καιρό), ενώ από την Παλαιόχωρα 4 ώρες. Δεν είναι πολύ, αν σκεφτείς ότι κατευθύνεσαι προς το νοτιότερο άκρο της Ευρώπης!

Πού να κολυμπήσεις

Ο **Αγιάννης** είναι η πιο διάσημη παραλία του νησιού με τους τεράστιους αμμόλοφους και τους θαλασσόκεδρους λίγα μέτρα πριν το νερό. Είναι η αγαπημένη παραλία των κατασκηνωτών. Άλλες παραλίες που πρέπει να εξερευνήσεις είναι το **Σαρακίνικο** (η πιο κοντινή στο λιμάνι), ο **Φετιφές**, ο **Λαβρακός**, ο **Ποταμός**, ο **Κόρφος**, ο **Πύργος**, το **Λακούδι** και η **Τρυπητή**, που είναι και η νοτιότερη παραλία της Ευρώπης (εδώ βρίσκεται και η γνωστή «Καρέκλα της Γαύδου»).

Πού να μείνεις

Για δωμάτια μπορείς να επιλέξεις το **Ακρογιάλι** (28230 42384) στον Κόρφο που έχει επίσης και ταβέρνα με ψάρια και κρέας, το **Σαρακίνικο** (28230 41103) στην ομώνυμη παραλία που διατηρεί και ψαροταβέρνα, το **Gavdos**

ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2823041019

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:

2823042195

ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ ΣΦΑΚΙΩΝ:

2825091292

ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ ΠΑΛΑΙΟΧΩΡΑΣ:

2823041214

Princess (2823 041181) στο Καστρί με δωμάτια και παραδοσιακή ταβέρνα-καφενείο.

Πού να φας

Σίγουρα στο **Στέκι της Γωγώς** (2823041932) στο Καστρί, με παραδοσιακή κουζίνα που η ίδια η Γωγώ μαγειρεύει με μεράκι. Στις **Νοστιμιές της Ευτυχίας** (2823042309), στο Μετόχι, θα πας για σπιτική, κρητική κουζίνα. Στην ψαροταβέρνα **Πανόραμα** (2823042166), στον Κόρφο για φρέσκο ψαράκι και θαλασσινά, στον **Κέδρο** (2823043173) στο Σαρακίνικο για μεζεδικία πάνω στη θάλασσα, κάτω από τη δροσερή σκιά των κέδρων. Στον **Φούρνο της Στέλλας** (2823041411) στο Καστρί πάλι, θα βρεις τα πάντα για το πρωινό σου, ωραία γλυκά, αλλά και καφέ.

Summer Guide '20

Όλα ξεκίνησαν το καλοκαίρι του 2017, πολύ πριν ξεκινήσω επαγγελματικά το τραγούδι και μπω στη δισκογραφία. Μόλις είχε ολοκληρωθεί η συμμετοχή μου ως παίκτης στο «So you think you can dance» και είχα ξεκινήσει να κάνω σεμινάρια χορού σε όλη την Ελλάδα, όπου μια μέρα μιλούσα με τη φίλη μου και συνάδελφο Δέσποινα Λαγουδάκη και για πλάκα λέγαμε πόσο ωραία θα ήταν να πήγαινα στην Κρήτη να τη δω. Λίγες μέρες μετά με κάλεσε και μου είπε ότι υπάρχει ενδιαφέρον για να πάω να διδάξω χορό στο Ρέθυμνο, απ' όπου κατάγεται, και εννοείται πως δέχτηκα αμέσως.

Ρέθυμνο

Του **ΙΑΣΟΝΑ ΜΑΝΔΗΛΑ***

Θυμάμαι να φτάνω στο Ηράκλειο και να κατευθύνομαι προς τα ΚΤΕΛ. Πραγματικά καταλάβαινες από την πρώτη στιγμή ότι ο αέρας στην Κρήτη είναι διαφορετικός. Πλησιάζοντας το Ρέθυμνο θυμάμαι να βλέπω δεξιά μου τα κρυστάλλινα καταγάλανα νερά και από αριστερά την πράσινη φύση και πραγματικά μαγεύτηκα. Κατέβηκα στην παλιά πόλη όπου με περίμενε η Δέσποινα, ήμουν με όλα τα πράγματα στα χέρια αλλά δεν ήθελα να χάσω ούτε ένα λεπτό και κατευθείαν πήγαμε για βόλτα εκεί. Η ατμόσφαιρα, ο κόσμος, τα γραφικά σοκάκια ήταν κάτι το απερίγραπτο. Φτάσαμε στην παραλία και καθίσαμε κατευθείαν για φαγητό. Άλλωστε όποιος με γνωρίζει καλά, ξέρει ότι το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνω σε ένα μέρος που δεν έχω ξαναπάει, είναι να πάω να φάω.

Το τραπέζι ήταν πάνω στη κύμα κάτω από το **κάστρο της Φορτέτζας**. Παραγγείλαμε ρακή. Το φαγητό ήταν το πιο ωραίο που έχω δοκιμάσει στη ζωή μου, ο κόσμος γύρω μας έξω καρδιά, γεμάτοι ενέργεια και ζωή, ένιωθα πραγματικά

σαν στο σπίτι μου. Λίγο αργότερα ανεβήκαμε σπίτι, πάνω στο λόφο, με ένα μπαλκόνι που έβλεπε την Φορτέτζα και με πανοραμική θέα του Ρεθύμνου, μια εικόνα σαν ζωγραφιά. Το απόγευμα, αφού τελειώσαμε με τα σεμινάρια, κατεβήκαμε και περπατήσαμε όλο τον πεζόδρομο παραλιακά της πόλης με ένα παγωτό στο χέρι και κάναμε μια βουτιά στην θάλασσα. Είναι πραγματικά εκπληκτικό που σε απόσταση πέντε λεπτών από την πόλη, υπάρχει παραλία με τόσο καθαρά νερά.

Όταν βράδιασε, με πήγαν για ποτό στα **Ρακάδικα** στο παλιό τζαμί, μέσα σε μια ατμόσφαιρα ηλεκτρισμένη από την ενέργεια του κόσμου, όπου όλοι ήταν τόσο φιλικοί, σαν να είσαι σε οικογένεια. Μετά από πολλή ρακή, δύσκολα λες όχι σε Κρητικό αν θέλει να σε κεράσει, η βραδιά έκλεισε με τις φημισμένες κρέπες. Ευτυχώς το επόμενο πρωί είχαμε λίγο χρόνο και βρήκα την ευκαιρία να πάρουμε το αυτοκίνητο και να κατευθυνθούμε προς το νότιο Ρέθυμνο. Είχα ακούσει για την Καλυψώ αλλά δεν μπορούσα να φανταστώ την ομορφιά αυτής της παραλίας. Από τα πιο όμορφα μέρη που έχω δει ποτέ στη ζωή μου. Το τοπίο ονειρικό, τα νερά πανέμορφα, ήταν κάτι που δεν είχα δει. Είναι από τα μέρη που πραγματικά πρέπει να επισκεφτεί κάποιος έστω μια φορά στη ζωή του.

Όταν φύγαμε κατευθυνθήκαμε πάλι προς την πόλη, αυτή τη φορά στο Ενετικό λιμάνι. Αυτό που μπορώ να πω ότι είναι το αγαπημένο μου μέρος της πόλης. Καθίσαμε μέχρι να πέσει ο ήλιος. Δυστυχώς κάπου εκεί έπρεπε να τελειώσουν οι διακοπές μου σε αυτή την πανέμορφη πόλη. Είναι ένα μέρος που πάντα θα έχει ξεχωριστή θέση στην καρδιά μου και κάθε χρόνο προσπαθώ να επισκεπτομαι έστω για μερικές μέρες.

**Ο Ιάσων Μανδηλάς είναι τραγουδιστής, ηθοποιός & χορευτής. Πρόσφατα κυκλοφόρησε το single του «Μόνο Εσένα» σε μουσική & στίχους του Λεωνίδα Σώζου.*

Info

Το Ρέθυμνο με το βενετσιάνικο χαρακτήρα του, το όμορφο λιμάνι, τα σοκάκια, και τα κτίρια του 16ου αιώνα είναι μια υπέροχη γραφική πόλη που θα ερωτεύεις από την πρώτη μέρα. Δεν γίνεται να μην επισκεφτείς το **Φρούριο Φορτέτζα** και να μην περπατήσεις κάτω από τους φοίνικες απολαμβάνοντας το ηρωικό σου ή το ποτό σου στα πολύ όμορφα διακοσμημένα μαγαζιά της παλιάς πόλης. Μην παραλείψεις να επισκεφτείς το **Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης** και το **Παλαιοντολογικό Μουσείο** με τους εντυπωσιακούς τρούλους του, που στεγάζεται σε ένα τέμενος του 17ου αιώνα. Για τους λάτρεις του πιο παραδοσιακού, να περιπλανηθείς στα μικρά χωριά, να ανέβεις στον **Ψηλορείτη** και να ακούσεις τη χαρακτηριστική λίρα σε κάποιο καλοκαιρινό πανηγύρι.

Πού να κολυμπήσεις

Μια από τις πιο γνωστές παραλίες είναι η **Πρέβελη**, που βρίσκεται μπροστά από το φοινικόδασος, στις όχθες του ποταμού Κουρταλιώτη. Το **Μπαλί** είναι σίγουρα ο επόμενος προορισμός σου αν θες να δεις μερικά από τα ωραιότερα beach bar του Ρεθύμνου, όπως το **Baboo lounge** και το **Mambo**. Στον **Πλακιά**, λίγο πιο έξω από το Ρέθυμνο, βρίσκεται το **Δαμνόνι**, μια παραλία με ξανθή χοντρή άμμο και ρηκά νερά. Η παραλία **Σχοινάρι**, ένας πανέμορφος κόλπος με καταγάλανα νερά και άμμο. Πιο ήσυχα είναι στο **Φωτεινάρι**, όπου υπάρχουν δύο πανέμορφες απάνεμες παραλίες με βότσαλα και διάφανα πράσινα νερά. Απομακρυσμένη και ήρεμη, λόγω της δύσκολης πρόσβασης, είναι και η **Λίγκρες**, 51 χλμ. νότια του Ρεθύμνου. Στο βόρειο κομμάτι βρίσκονται οι παραλίες της **Επισκοπής**, του **Πετρε** και του **Γεροποτάμου** με βαθιά νερά, άμμο και βότσαλα.

Πού να φας

Στην **Αυλή** (Ραδαμάνθυος 17, 2831058250) θα βρεις εξαιρετική κρητική και μεσογειακή κουζίνα στην αυλή ενός ενετικού αρχοντικού, στην καρδιά της παλιάς πόλης. Στην περιοχή του Κουμπέ, πάνω στη θάλασσα, το **Πρίμα Πλώρα** (Ακρωτηρίου 8, 2831056990). Στο **Cavo** (Ακρωτηρίου 13, 2831036700), υψηλή κουζίνα και signature cocktails με θέα το απέραντο γαλάζιο. Στον **Μπακαλόγατο** (Πλατεία Πετυχάκη, 2831020550) πεντανόστιμο κρητικό φαγητό. Καλά κρεατικά αλλά και μαγειρευτά με θέα τη θάλασσα και στο **Nostos** (Σ. Βενιζέλου 73, 2831040829). Fusion κουζίνα στο **Romeo & Juliet** (Χαμαλεύρι, 6948106038). Κι επειδή χωρίς γλυκό δεν γίνεται, δοκίμασε το τρομερό γαλακτομπούρεκο της **Μόνα Λίζας** (2831023082).



ΔΗΜΟΣ: 2831341304

ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2831088154

ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ: 2831087100

ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2831020248

Ηράκλειο

Του **ΜΑΝΩΛΗ ΔΕΡΜΙΤΖΑΚΗ***

♦ Όταν κάποιος σκέφτεται το Ηράκλειο στην Κρήτη, σίγουρα δεν του εμπνέει καλοκαίρι με τον συμβατικό τρόπο. Μια πόλη γεμάτη κτίρια τοποθετημένα άτακτα στον χώρο, πολύς κόσμος μαζεμένος στην **πλατεία των «Λιονταριών»**, ρυμοτομία που θα μπορούσε να αποτελέσει παράδειγμα προς αποφυγήν για σχολές πολεοδομίας, και ψηλά τείχη που δημιουργούν μια απόσταση από την συχνά αγριεμένη θάλασσα. Κι όμως το Ηράκλειο μυρίζει παντού καλοκαίρι ακόμα και τον χειμώνα. Γεννημένος στο Ηράκλειο, στο γνωστό νοσοκομείο «Βενιζέλειο», είχα πάντα μια χαρούμενη διάθεση όταν το επισκεπτόμουν. Παρόλο που πέρασα 6 χρόνια εδώ ως φοιτητής, οι πιο δυνατές αναμνήσεις καλοκαιριού ήταν όταν ήμουν επισκέπτης, πριν ή μετά τα φοιτητικά μου χρόνια. Από μικρός θυμάμαι τις σύντομες πτήσεις ή τα ολονύκτια ταξίδια με το πλοίο με τους γονείς μου. Θυμάμαι τις μεγάλες βόλτες που έκανα με τον πατέρα μου την πρώτη μέρα που φτάναμε στο Ηράκλειο. Μια κλασική βόλτα στα μαγαζιά, γιατρεία, φαρμακεία και γραφεία φίλων, για να «ανακοινώσουμε» την άφιξή μας, μία από τις πιο αγαπημένες στιγμές μου με τον πατέρα μου στα παιδικά μου χρόνια. Και μετά από πολλές αγκαλιές, κεράσματα, πολλά νέα και την απαραίτητη εξιστόρηση γεγονότων από την παιδική ηλικία τους, καταλήγαμε στη θεία μας που αν και δεν μας περίμενε είχε... έτσι απλά φτιάξει για τα δυο αγόρια της και το θείο τέσσερα διαφορετικά φαγητά και σε μεγάλες ποσότητες!

Το Ηράκλειο όμως είναι και το μέρος που αποτελεί μόνιμο προορισμό κάθε καλοκαίρι από τότε που έκανα τη δική μου οικογένεια. Είναι η χαρά για τα παιδιά μου να δουν ξανά τη γιαγιά και παλιότερα και τον παππού, να πάνε βόλτα, να φάνε παγωτό και να παίξουν ποδόσφαιρο με τον ξαδερφό τους έξω από την εκκλησία του Αγίου Τίτου. Είναι η χαρά της συζύγου μου να κάνει βόλτες στους πεζόδρομους του Ηρακλείου, να συναντήσει κόσμο, να δει τι κυκλοφορεί στα ελληνικά μαγαζιά και να καταλήξουμε όλοι μαζί σε ένα μικρό ταβερνάκι για φαγητό το μεσημέρι.

Όλα αυτά λοιπόν μυρίζουν καλοκαίρι στο Ηράκλειο. Μια πόλη που είναι τόσο κοντά στη θάλασσα αλλά και τόσο μακριά, με όλη της την άτακτη δόμηση αλλά και τη ρομαντική ανοργανωσιά της, με τον φιλόξενο κόσμο της και τα αμέτρητα μπαράκια και καφέ. Μια πόλη που μυρίζει καλοκαίρι ακόμα και τον χειμώνα.

**Ο Μανώλης Δερμιτζάκης είναι καθηγητής Γενετικής στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Γενεύης και Πρόεδρος του Εθνικού Συμβουλίου Έρευνας, Τεχνολογίας & Καινοτομίας (ΕΣΕΤΕΚ)*

Info

Ηράκλειο, η τέταρτη μεγαλύτερη πόλη της Ελλάδας. Μια μεγαλούπολη με δεκάδες μυστικά. Ένας νομός που τα συνδυάζει όλα, από τις ατελείωτες χρυσαφένιες παραλίες, τα εντυπωσιακά ιστορικά μνημεία, το καλό αυθεντικό κρητικό φαγητό. Να περπατήσεις στην **25ης Αυγούστου** που είναι γεμάτη νεοκλασικά, να δεις τις συλλογές με Μινωϊκές αρχαιότητες στο **Αρχαιολογικό Μουσείο**, να περιγηθείς στο φρούριο **Κούλες**, να σταθείς στον τάφο του **Νίκου Καζαντζάκη**. Και, φυσικά, να επισκεφθείς τα **Ανάκτορα της Κνωσού**, όπως κάνουν κάθε χρόνο περίπου ένα εκατομμύριο άνθρωποι απ' όλο τον κόσμο.

Πού να κολυμπήσεις

Αν ψάχνεις ευκαιρία να αθληθείς και να κάνεις μια εξόρμηση σε παραλίες που απαιτούν οδηγηση σε κακοτράχαλους και σκονισμένους χωματόδρομους, βραχύδη βοσκοτόπια και πεζοπορία σε φαράγγια, τότε πρέπει να επισκεφτείς τη δημοφιλέστερη παραλία του **Μάρτσαλου**, νοτιοανατολικά από τα **Μάταλα** και νότια του νομού Ηρακλείου, ή αλλιώς με βάρκα από την **Αγία Γαλήνη**, τον **Κόκκινο Πύργο** και τα **Μάταλα**. Ο **Μύρτος** ανάμεσα σε Ηράκλειο και Λασιθί, κοντά στην **Ιεράπετρα**, έχει σταχτιά άμμο αλλά πεντακάθαρα νερά. Η παραλία του **Κοιμμού** εκτείνεται από το **Καλαμάκι** μέχρι λίγο πριν τα **Μάταλα**. Το βόρειο κομμάτι της παραλίας, ο **Ποταμός**, είναι παραλία γυμνιστών ενώ σε αρκετά σημεία συναντά κανείς φωλιές περιφραγμένες με σύρμα καθώς εκεί εναποθέτουν τα αβγά τους αρκετές χελώνες caretta-caretta. Αν πάλι θες να δεις τα χρώματα της θάλασσας να παίζουν το δικό τους παιχνίδι με τον ήλιο, τότε δεν έχεις παρά να πας στις εντυπωσιακές παραλίες στο **Βαθύ**, στον **Τράφουλα** του **Λέντα**, στις **Άσπες** και στον **Άγιο Νικήτα**. Αν θέλεις να παραμείνεις κοντά στον πολιτισμό μπορείς να δροσιστείς κάτω από τις θρυλικές σπηλιές του **Λοστή** στον **Κερατόκαμπο**, ενώ στο βορρά καταγάλανα νερά θα συναντήσεις τα λιμανάκια της **Χερσονήσου**, τον **Ποταμό των Μαλίων** και με ένα βαρκάκι τη νήσο **Ντία**. Αν το κάμπινγκ είναι η επιλογή σου, τότε οι παραλίες **Δισκός** και **Κουδουμάς**, είναι οι ιδανικότερες.

Πού να φας

Στον **Ιππόκαμπο** (Σοφοκλή Βενιζέλου 3, 2810280240) για τα πιο ►

ΔΗΜΟΣ: 2813409101
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2810274010
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2813406910
ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ: 2813408000



Ηράκλειο

Της ΕΛΕΝΑΣ ΓΑΛΥΦΑ*

◆ Νομίζω πως όλοι πρώτα επισκεπτόμαστε την Κρήτη και μετά σκεφτόμαστε σε ποιο άλλο νησί θα πάμε. Και πώς αλλιώς, άλλωστε, αφού οι επιλογές είναι πολλές, το φαγητό φανταστικό και πολύ προσιτό οικονομικά και οι άνθρωποι τόσο φιλόξενοι που νομίζεις ότι τους ξέρεις χρόνια. Όπου και να πας, νιώθεις ότι έχεις ξαναπάει, όμως πάντα εκπλήσσεσαι θετικά. Κάθε Πάσχα με τους δικούς μου το περνούσαμε παρέα με οικογενειακούς φίλους μερικά χιλιόμετρα έξω από το Ηράκλειο, στο **Κόκκινο Χάνι**, αντιλαμβάνεσαι λοιπόν ότι το δέσιμό μου με το νησί έχει βαθιές ρίζες, οπότε δεν γίνεται να μην την επισκεφθώ κάθε καλοκαίρι. Τα τελευταία τρία χρόνια ωστόσο, τα περνάω στη **Χερσόνησο**. Ξέρω τι σκέφτεσαι, αλλά μη βιάζεσαι να βγάλεις συμπεράσματα... κι εγώ κάποτε την είχα στο μυαλό μου συνδεδεμένη με ξένους τουρίστες, μπίρες, μπαράκια και φασαρία. Άλλαξα εντελώς γνώμη όμως όταν πέρασα εκεί τις πιο ωραίες, ήρεμες και ποιοτικές διακοπές της ζωής μου.

Η Χερσόνησος εκτός από τη φυσική της ομορφιά με τις πολύχρωμες παραλίες της (τα **Λιμανάκια** είναι τρομερά) και τα γραφικά της παραδοσιακά ταβερνάκια, έχει αναπτυχθεί πολύ και οι ξενοδοχειακές μονάδες που έχουν δημιουργηθεί μπορούν να σου προσφέρουν πραγματικά έναν παράδεισο επί γης, χωρίς να ζηλεύουν τίποτα από τους εξωτικούς προορισμούς του εξωτερικού. Μεγάλα δωμάτια, καταπληκτικό φαγητό, θέα στο απέραντο ελληνικό γαλάζιο που σου κόβει την ανάσα και άνθρωποι τόσο φιλόξενοι που νομίζεις ότι κάποτε, δεν μπορεί, θα είχατε ξαναγνωριστεί και τώρα ξαναβρεθήκατε σαν παλιοί, καλοί φίλοι. Αυτά τα συναισθήματα είναι ανεκτίμητα, οπότε κάθε Αύγουστο το κρητικό μου πέρασμα στη Χερσόνησο είναι δεδομένο. Το **Abaton** είναι από τα αγαπημένα μου, τόσο για τις συγκλονιστικές βίλες που θα ήθελα να έχω για εξοχικό, όσο και για το μοναδικό φαγητό από πρώτες ύλες που παράγουν οι ίδιοι στα μποστάνια και τα χωράφια τους. Το **Stella's Island** σε κάνει να ανα-

ρωτιέσαι αν βρίσκεσαι ακόμα στην Κρήτη ή ξύπνησες κάπου στις Μαλδίβες. Σηκώνεσαι το πρωί περιτριγυρισμένος από νερό σαν να είσαι σε ένα μικρούλι νησάκι στη μέση του ωκεανού με τη μόνη διαφορά ότι το βράδυ θα φας το καλύτερο ελληνικό φαγητό της ζωής σου με αυθεντικές κρητικές λιχουδιές. Είναι εντυπωσιακό το πώς εδώ στη Χερσόνησο, πολυτέλεια και κρητική παράδοση μπλέκονται δημιουργώντας τον ιδανικό προορισμό χαλάρωσης και απόλαυσης. Αυτό που μετράει περισσότερο όμως για μένα είναι οι ανθρώπινες σχέσεις και νιώθω τους ιδιοκτήτες των ξενοδοχείων εδώ σαν φίλους μου πια. Δεν έχει σημασία αν γνωρίζομαστε λίγα χρόνια, η φιλοξενία και η αγάπη που δίνουν στον χώρο και στον κόσμο έτσι με κάνουν να νιώθω και έχει άλλη αξία αυτό. Και επειδή δεν γίνεται να μιλάς για την Κρήτη και να μην πεις μια μαντινάδα, ορίστε: «Φιλία λέξη δύσκολη με πράξεις να τη δούμε, μα είναι τόσο εύκολη στην Κρήτη να τη βρούμε»!

*Η Έλενα Γαλύφα είναι Fashion Expert (insta: @elenagalifa)



Info

φρέσκα θαλασσινά στο πιο φιλόξενο περιβάλλον. Στο **Πεσκέσι** (Καπετάν Χαράλαμψη 6-8, 2810288887) παραδοσιακές κρητικές συνταγές με σύγχρονη προσέγγιση και προσεγμένη παρουσίαση και μια σπάνια λίστα κρασιών από το κελάρι να τις συνοδεύει. Το **Σιγά-Σιγά** (Μινωταύρου 2, 2810283794) είναι κάτι μεταξύ καφενείου και φαγάδικου για οίνοποσιες και ρεμπέτικη διάθεση. Στον **Έργανο** (Γ. Γεωργιάδη 5, 2810285629) για αυθεντική κρητική κουζίνα. Δοκίμασε το βραστό ζυγούρι, μακαρόνια με ανθότυρο και την κοκκινιστή αίγα. Στο ουζερί **Καστέλλα** (Σοφ. Βενιζέλου 5α, 2810300779) θα φας φρέσκα ψάρια, ξιφίες, αστακομακαρονάδες, μύδια, θαλασσινά κ.ά. Αν έχεις πιο ρομαντική διάθεση, το **HerbsGarden** (Επιμενίδου 15, 2810334971), στην ταράτσα του ξενοδοχείου Lato, είναι το καταλλήλοτερο καθώς προσφέρει θέα στο ενετικό κάστρο, το λιμάνι και το απέραντο γαλάζιο. Δοκίμασε τα φρέσκα ψάρια, τις δροσερές σαλάτες και τους εκλεκτούς μεζέδες.

Το **Capsis Astoria Heraklion** (Πλατεία Ελευθερίας, 2810343080) στην καρδιά του Ηρακλείου έχει θέα όλη την πόλη μέχρι το λιμάνι και ωραία κοκτέιλ. Για πιο τζαζ καταστάσεις στο **The Bitters Bar** (στοά, πλ. Λιονταριών, 2810333877). Υπέροχη αυλή στο κέντρο της πόλης με προσεγμένη κουζίνα, νόστιμα κοκτέιλ και καλή μουσική έχει το **Χάλαβρο Openbar** (Μιλάτου 10, 2810223153, 6945699292). Για κρασί σε ένα βενετσιάνικο κτίριο από πέτρα μέσα στο οποίο γίνονται κατά καιρούς jazzlive στο **Opus** (Καπετάν Χαράλαμψη 3, 2810225151). Το winebar **Μινιατούρα** (Αρχοντοπούλου & Μονής Οδηγήτριας 11, 2810334019) έχει αδυναμία στον κρητικό αμπελώνα και funky διάθεση. Στον **Ευκάλυπτο** (Πάρκο Κοιμμένο Μπεντένι) για καφέ κάτω από τη σκιά ευκαλύπτων και το βράδυ κοκτέιλ. Το **Φιξ** (Αρετούσας 2, 2810289023) είναι κλασικό στέκι με ρετρό πινελιές, ροκ και τραπεζάκια σε ένα ονειρεμένο πάρκο. Στο **Τρίτο** (Μεραμβέλου 3, 6944842085) για καλοκαιρινά κοκτέιλ που μυρίζουν Κούβα και funky διάθεση. Στο beach bar **Almyra** (Αγία Πελαγία, 2810811388) δίπλα στη θάλασσα, στον κόλπο της Αγίας Πελαγίας, ωραίες μουσικές, πολλά πάρτι και δροσερά κοκτέιλ και εκλεκτές γεύσεις σε έναν πολυμορφικό χώρο στην παραλία επίσης στο **Heaven Beach** (Μήλου 26, Αμμουδάρα, 2810823125).

Η δική μου Σητεία

Του **ΔΗΜΗΤΡΗ
ΜΑΚΡΥΝΙΩΤΗ***

◆ Δεν με λες άνθρωπο που αναζητά την ησυχία. Είμαι, βλέπεις, παιδί της πόλης και στις διακοπές μου συνεχίζω να ψάχνω το βουητό της. Όμως με τη Σητεία είναι αλλιώς, ίσως γιατί την έχω συνδέσει με πρόσωπα αγαπημένα, ίσως γιατί όπου κι αν φάω τρώω αυθεντικό κρητικό καλό φαί, ίσως γιατί στη **Μονή Τοπλού** με έχουν φιλοξενήσει όπως πουθενά αλλού στον κόσμο και ίσως... είναι πολλά τα ίσως τελικά.

Τα τελευταία χρόνια είμαι εκεί Πάσχα, καλοκαίρι και Ξανά και Ξανά.

Και κάθε καλοκαίρι η Μαρία στην **Α-χλιά**, που με το που φτάνουμε στην παραλία η πρώτη φράση της δεν είναι καλώς ήρθατε αλλά φρέντο εσπρέσο μέτριο με ζαχαρίνη; Και μετά τα γέλια κι αγκαλιές. Είναι ωραίο να σε φωνάζουν στο λιμάνι με το όνομά σου και ο καφές σου στο **Εν-Πλω** να φτάνει πριν από εσένα στο τραπέζάκι του «ψηλού», αλλά ακόμα πιο ωραίο είναι το πρώτο ποτηράκι ρακί με ρόδι από τα χέρια του φίλου μου εκεί στην «**Πιπεριά**». Είναι όμως και αυτή η θεία Παρθενόπη βρε παιδί μου, που περιμένει, άγρυπνος φρουρός, να μας ταΐσει φουσκωτές τυρόπιτες που δήθεν δεν τις έχουν πετύχει μπας και φάμε καμία εικοσαριά και έτσι την πείσουμε πως είναι μοναδικές. Και οι μέρες κυλάνε, περνάνε ήσυχα και όλο λέω αύριο θα πάω να δω την άλλη Κρήτη, την κοσμοπολίτικη, αλλά αυτό το αύριο δεν έρχεται ποτέ, πάντα με προλαβαίνει η τελευταία μέρα που θα την καταλάβεις όταν με δεις να τρώω λουκουμάδες στο αγαπημένο μου ζαχαροπλαστείο, εκεί που το αποχαιρετιστήριο ραντεβού εξελίσσεται σε ραντεβού επόμενης αντάμωσης.

Ίσως τελικά αυτό το αύριο δεν έρχεται ποτέ, γιατί εγώ δεν θέλω να 'ρθει!

*Ο Δημήτρης Μακρυνιώτης είναι pastry chef.

Info

Η πατρίδα του Βιντσέζου Κορνάρου (1553 - 1613), συγγραφέα του «*Ερωτόκριτου*», είναι μια υπέροχη παραθαλάσσια κρητική πολιτεία, με ιστορία που γυρνά πίσω στα βάθη των αιώνων. Η Σητεία, 70 χλμ. ανατολικά του Αγίου Νικολάου, και οι γύρω περιοχές αποτελούν ιδανικό τόπο διακοπών.

Τι να δεις

Το φρονικόδασος **Βάι**, μία από τις πιο όμορφες τοποθεσίες όχι μόνο της Κρήτης αλλά ολόκληρης της Μεσογείου. Μπροστά του, φανταστική αμμώδης παραλία. Το **Αρχαιολογικό Μουσείο της Σητείας**, με εκθέματα από το 3.500 π.Χ. και τη Μινωική περίοδο έως και το 500 μ.Χ. Το **φρούριο Καζάρμα**, που δεσπόζει ψηλά πάνω από την πόλη, χτίστηκε το 13ο αι. από τους Ενετούς και εδώ πραγματοποιούνται τα «Κορνάρεια». Οποσδήποτε τη **Ζάκρο**, ένα από τα 4 κύρια διοικητικά κέντρα των Μινωιτών. Τα ερείπια του παλατιού, το οποίο χτίστηκε το 1.900 π.Χ. είναι επισκέψιμα. Να πάτε στο **πανηγύρι του Αγίου Παντελεήμονα** στις 27 Ιουλίου και στο **πανηγύρι της Παναγίας** τον Δεκαπενταύγουστο στο **Παλαίκαстро**.

Πού να κολυμπήσεις

Δίπλα στο λιμάνι, η παραλία βραβεύεται με γαλάζια σημεία. Οργανωμένη, με άμμο και βότσαλο. Δημοφιλείς είναι φυσικά το **Βάι**, η **Αγία Φωτιά**, η παραλία του **Μακρύ Γιαλού**, του **Μόχθου**, της **Ερμούπολης**, της **Χιόνας** και του **Κουρεμένου**, της **Ζάκρου**.

Πού να μείνεις

Στη Σητεία θα βρεις πολλά ενοικιαζόμενα δωμάτια και μικρά ξενοδοχεία, προσεγγμένα και με φιλόξετους ανθρώπους. Φέτος καλύτερα να ρίξεις μια ματιά και στην ιστοσελίδα της **Ένωσης Ξενοδοχείων Σητείας** (www.sitiathotels.gr).

Πού να φας & να πιεις

Θα φας καταπληκτικά! Να δοκιμάσεις τα παραδοσιακά ξεροτήγανα, μαλακά και αφράτα, και τα καλιτσούνια, το καταπληκτικό μαλακό τυρί ξύγαλο, τα φημισμένα σπτεϊνικά γλυκά, τις ομαθιές αν είσαι μερακλής, τα κατσικάκια στο φούρνο. Και, φυσικά, φρέσκα ψάρια. Παραδοσιακή κρητική κουζίνα γνωστή και για τα ψητά της στο **Μετόχι** στο δρόμο προς το Βάι, στο **Φινιστρίνι** στην πλατεία του Παλαίκαστρου, στις ταβέρνες **Χιόνα**, **Κακκαβιά** και **Μπάτης** στη Χιόνα. Για βράδυ χαλαροί ρυθμοί, με τα περισσότερα καφέ στον πεζόδρομο της Σητείας το βράδυ να λειτουργούν ως μπαράκια.



ΔΗΜΟΣ: 2843340540
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2843022259
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2843022310
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ: 2843340100

Summer Guide '20

Info

Η Κέα, Τζια, ή «πύλη των Κυκλάδων» όπως είναι γνωστή, είναι ένα ειδυλλιακό καταφύγιο που θα σε μαγέψει με την ομορφιά της. Σε απόσταση μόλις μία ώρα από το Λαύριο, συνδυάζει μοναδικό φυσικό τοπίο, υπέροχες παραλίες, αξιοθέατα.

Τι να δεις

Η αμφιθεατρική Χώρα της Κέας ενδεικνύται για ατέλειωτες βόλτες. Έμβλημά της ο λαξευμένος πάνω σε βράχο Λέοντας. Το παραθαλάσσιο χωριό **Ποίσσες** φημίζεται για τον αρχαιολογικό χώρο. Το **Βουρκάρι** είναι το πιο hot σημείο του νησιού. Ακολούθησε το μονοπάτι που σε βγάζει στην αρχαία πόλη **Καρθαία**. Την καλύτερη θέα θα την απολαύσεις από το εκκλησάκι της **Παναγίας της Καστριανής**. Να δεις τον **Πύργο της Αγίας Μαρίας**, το **Αρχαιολογικό Μουσείο**, το **Αγροτικό Λαογραφικό** και **Πολιτιστικό Μουσείο** Κέας.

Πού να κολυμπήσεις

Στον **Οτζιά**, τη μεγαλύτερη παραλία του νησιού, η κατάσταση είναι αρκετά οικογενειακή. Στα τροπικά **Ξύλα** με τα γαλάζια νερά και την ατέλειωτη αμμουδιά. Αν φυσάει βοριάς κατευθύνσου προς **Σπαθί**. Παραδίπλα η **Συκαμιά**, με παχιά σκιά από αλμυρίκια. Ο **Κούνδουρος**, σχεδόν 45' από το λιμάνι, έχει παραλίες για κάθε γούστο. Εύκολη πρόσβαση και beach bar είναι στο **Γιαλισκάρι**. Ο **Σκίνος** είναι off road και απαιτεί το κατάλληλο όχημα.

Πού να φας & να πεις

Στην κορυφή της Χώρας, στην Ιουλίδα, στο **Σπίτι στη Χώρα** (2288029101), χώρος γεύσης και τέχνης με σπιτική κουζίνα, κλασικές και τζαζ μουσικές. Στο **Πανόραμα** (2288022341) εξαιρετική θέα και σπιτικά γλυκά. Στο **Στέκι** (2288022088), οικογενειακό γραφικό ταβερνάκι. Στο **Λέων** διάσημο γκρουβάτο μπαράκι με ωραία κοκτέιλ. Το **Kylix** (6932596757) του σεφ Νικόλα Τσακαλογιάννη με ειδυλλιακή βεράντα. Στις Ποίσσες με το φοβερό ηλιοβασίλεμα το **Riva Di Pisses**. Αυθεντικό οικογενειακό ταβερνάκι, το **Εξοχικό της Μαργαρίτας** (2288031223). Στο Βουρκάρι κλασικό μπαρ το **Βινύλιο**, ενώ το μπαλκόνι του **Zeus Faber** φημίζεται για τα κοκτέιλ. Το **Azure** cozy μπαράκι και για καφέ, γλυκό και ποτό και στο **Kokka café**.

ΔΗΜΟΣ: 2288360000
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2288021100
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2288021344
ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ: 2288022200

Της **ΕΥΑΣ ΣΑΚΕΛΛΑΡΗ***

Κέα

◆ Την Τζια, ή Κέα, όπως είναι το επίσημο όνομα του νησιού, γνώρισα το 2009, όταν αποφάσισα να φύγω για ένα τριήμερο διακοπών σε προορισμό που να είναι κοντά στην Αθήνα. Ψάχνοντας και ρωτώντας έμαθα για το όμορφο κυκλαδονήσι που είναι μόλις 1 ώρα μακριά από το Λαύριο. Ακόμα καλύτερο (για εμένα) είναι πως έχει και camping σε μία από τις ωραιότερες παραλίες του νησιού. Το νησί είναι πολύ δημοφιλές και γνωστό ως «Ο παράδεισος του Σαββατοκύριακου», καθώς υποδέχεται χιλιάδες επισκέπτες από την πρωτεύουσα οι οποίοι θέλουν να χαλαρώσουν για λίγες μέρες.

Τη μέρα που έφευγα ξύπνησα ξημερώματα, φόρτωσα στη μηχανή μου τα απαραίτητα (σκηνή, στρώμα και ρούχα) και κατευθύνθηκα προς Λαύριο. Σε μισή ωρίτσα είχα φτάσει και επιβιβαζόμουν στο σχετικά μικρό πλοίο της γραμμής. Προσεγγίζοντας την Τζια, με υποδέχτηκαν οι γυμνές πλαγιές της και το λιμάνι της **Κορνησσίας**, το οποίο είχε αρκετό κόσμο. Χάρηκα πολύ όταν είδα πως το νησί δεν έχει σε τίποτα να ζηλέψει τα υπόλοιπα νησιά των Κυκλάδων και αναρωτήθηκα γιατί δεν είχα ακούσει γι' αυτό νωρίτερα. Στο βάθος του ορίζοντα ξεχώρισα την **Ιουλίδα**, μία από τις ομορφότερες αλλά και σεμνότερες Χώρες των Κυκλάδων. Συνεχίζοντας το ταξίδι για το camping με τη μηχανή, συνειδητοποίησα ότι το νησί είναι αρκετά μεγαλύτερο από αυτό που περίμενα. Οδηγούσα για περίπου 45 λεπτά μέχρι να φτάσω στην πανέμορφη παραλία με την ονομασία **Ποίσσες**: μια

σχετικά μικρή παραλία του ενός χιλιόμετρου, με βοτσαλάκι μικρό και πράσινα νερά τόσο καθαρά που βλέπεις την άμμο στον βυθό. Στα 50 μέτρα από αυτή την παραλία ήταν και το camping όπου έστησα τη σκηνή μου. Για καλή μου τύχη, στην παραλία υπήρχαν μεγάλα αρμυρίκια με πυκνή σκιά και λίγοι λουόμενοι, ενώ στην άκρη ήταν 2-3 ταβερνούλες με ελληνικούς ψαρομεζέδες – τότε είπα μέσα μου «Ανακάλυψα τον παράδεισο!».

Είμαι γενικά άνθρωπος που του αρέσει να εξερευνεί τα μέρη στα οποία πηγαίνει για διακοπές, οπότε δεν υπήρχε περίπτωση να μείνω μόνο στην παραλία των Ποισσών. Δίπλα στο camping που έμενα, στα 5 λεπτά, βρίσκεται η πιο κοσμοπολίτικη παραλία του νησιού, ο **Κούνδουρος**. Φυσικά την επισκέφτηκα, για να ανακαλύψω πως θυμίζει γνωστές παραλίες της Μυκόνου, με ακριβές ομπρέλες και τον αντίστοιχο κόσμο. Η παραλία είναι αρκετά μικρή – μόνο κάποια δεκάδες μέτρα – αλλά πανέμορφη με χρυσαφένια άμμο και πράσινα καθαρά νερά. Το βράδυ το πρόγραμμα είχε την επίσκεψη στη Χώρα του νησιού, την Ιουλίδα, η οποία βρίσκεται σκαρφαλωμένη στην κορυφή των λόφων του **Προφήτη Ηλία**. Καθώς πλησίαζα, οι κόκκινες κεραμοσκεπές των σπιτιών λαμποκοπούσαν όπως απλώνονταν αμφιθεατρικά στις πλαγιές. Περπάτησα μια μεγάλη ανηφόρα στον κεντρικό δρόμο και έφτασα στην πλατεία με τα όμορφα και γραφικά ταβερνάκια. Αφού έφαγα ένα εξαίσιο κουνελάκι τσιγαριστό, συνέχισα το περιπάτημα και βρέθηκα σε έναν δρόμο με μπαράκια που τα τρα-

πέζια τους είναι... τα σκαλοπάτια μέσα στα σοκάκια! Τα χρωματιστά μαξιλάρια που ήταν απλωμένα παντού, τα κεριά με το θαμπό τους φως, ο κόσμος που λικνιζόταν στο ρυθμό της μουσικής – όλα αυτά δημιουργούσαν ένα υπέροχο μωσαϊκό αισθήσεων. Ένα ποτό εδώ ήταν απαραίτητο μετά από τόσο ανηφόρα.

Την επόμενη ήθελα να εξερευνήσω και άλλες παραλίες, οπότε κατευθύνθηκα προς τον **Οτζιά**, το **Γιαλισκάρι** και το **Σπαθί**. Όλες έχουν κοινό γνώρισμα τα κρυστάλλινα νερά και την ηρεμία – χωρίς να λείπουν και τα beach bar, αν κάποιος θέλει κάτι πιο έντονο. Νυχτερινή ζωή βρήκα στο λιμάνι στο **Βουρκάρι**, που είναι πολύ κοντά στην Κορνησία. Εκεί όλοι πίνουν το ποτό τους στα ατμοσφαιρικά cafe-bars δίπλα στη θάλασσα, χαζεύοντας τους υπόλοιπους που κάνουν περαντζάδα στον μόλο και κοντοστέκονται στα μαγαζιά με είδη τέχνης, ρούχα και αξεσουάρ.

Η τελευταία μέρα ήταν πιο ήρεμη, με μπάνιο στις **Ποίσσες**, φόρτωμα μηχανής και επιστροφή στην πρωτεύουσα. Εκείνη τη μέρα, καθώς χάζευα από το πλοίο τις τελευταίες ηλιαχτίδες να βυθίζονται στο νερό, σκεφτόμουν πως αυτό το νησί έχει όλα όσα χρειάζεται κάποιος για ολόήμερες διακοπές, διακριτική πολυτέλεια, ηρεμία, ομορφιά τοπίου, πανέμορφες και καθαρές παραλίες και πολύ καλό φαγητό. Έτσι, λοιπόν, η Τζια ή Κέα έγινε αγαπημένος προορισμός διακοπών εδώ και 10 περίπου χρόνια.

* Η Εύα Σακελλάρη είναι soul/jazz ερμηνεύτρια και τραγουδοποιός. Το «Afraid» είναι το πρόσφατο single της.

Summer
Guide
'20



Μύκονος

Του CJ JEFF*

◆ Η σχέση μου με τη Μύκονο; Ερωτική, για πολλούς αντιπροσωπεύει την ερωμένη που θα ήθελαν αλλά ποτέ δεν είχαν, για μένα; Όλα αυτά που ζήτησα και μου τα έδωσε απλόχερα.

Είχα τη χαρά να γνωριστώ μαζί της από τα παιδικά μου χρόνια μια και αποτελούσε καλοκαιρινό προορισμό για τους γονείς μου, έτσι υπάρχει κι ένα ενδοοικογενειακό αστείο για το προξενιό μου με το νησί της Μυκόνου.

Έχοντας λοιπόν απομυθοποιήσει από νωρίς την κοσμοπολίτικη πλευρά της, κατάφερα να ανακαλύψω τα κρυμμένα μυστικά της, τις παραλίες εκείνες που δεν είναι ή που δεν ήταν γνωστές και προσβάσιμες στους πολλούς, τα παραδοσιακά εστιατόρια που μαγείρευαν

μόνο 2-3 σπιτικά φαγητά, τους «χαρακτήρες» που από κάθε γωνία του πλανήτη γοητευμένοι αποφάσισαν να μην αφήσουν ούτε τον χειμώνα την αγκαλιά του Αιγαίου και ζούσαν στη Μύκονο.

Αυτό το μωσαϊκό στιγμών και ανθρώπων έχει μέσα μου δημιουργήσει μια μοναδική εικόνα για τη Μύκονο και η αλήθεια είναι πως, όσο και να θέλω πολλές φορές να την ξεχάσω, είναι εκεί, να μου σχηματίζει ένα χαμόγελο στα χείλη και μια γλυκιά ανάμνηση με την ελπίδα της επιστροφής στην παλιά αγαπημένη που τώρα παραμένει μια καλή φίλη.

**Ο CJ Jeff είναι μουσικός παραγωγός, DJ και ιδρυτής της δισκογραφικής εταιρίας Rhythmic.*



Μύκονος

Της ΚΑΙΤΗΣ ΓΑΡΜΠΗ*

Μέχρι πριν 23 χρόνια αρνιόμουν πεισματικά να πάω στη Μύκονο λέγοντας πως δεν ταιριάζει στην κουλτούρα μου ένα κοσμοπολίτικο νησί με έντονη νυχτερινή ζωή. Είναι έξω, βρε παιδί μου, από τα γούστα μου και την ηρεμία που ψάχνω στις διακοπές μου. Σε οποιοδήποτε άλλο νησί πήγαινα. Μύκονο ποτέ!

Να αναφέρω πως ο τόπος καταγωγής μου από τη μεριά του μπαμπά είναι η Κεφαλονιά και συγκεκριμένα τα Φραγκάτα. Είμαι περήφανη για την καταγωγή μου, αγαπώ πολύ το νησί μου, νιώθω «πολύ Κεφαλονίτισσα» κι επειδή ονειρεύομαι πάντα να περνάω τα καλοκαίρια μου στην πατρίδα, εκεί που ήταν το πατρικό του μπαμπά φτιάξαμε σχεδόν 25 χρόνια πίσω ένα σπίτι απέναντι στον Άγιο Γεράσιμο. Έλα όμως που η ζωή κάνει τα δικά της σχέδια

χωρίς να λογαριάζει τα δικά μας. Έτσι, μας έφερε στη Μύκονο το 2004 μετά από επιμονή κολητού μας ζευγαριού και... την ερωτεύτηκα! Ξαναπήγαμε αρκετές φορές μέχρι το 2011, όπου ξεκίνησε εμφανίσεις ο Διονύσης στο νησί για 7 συνεχόμενα καλοκαίρια και 7 καλοκαίρια ριζώσαμε εκεί οικογενειακά. Δεν θα μιλήσω εγώ για τη Μύκονο, το διασημότερο νησί του Αιγαίου, που εδώ και 60 χρόνια είναι μέσα στους πιο δημοφιλείς και πολυαγαπημένους προορισμούς στον κόσμο. Είναι γνωστό πως έχει τα πάντα. Και διασκέδαση και φασαρία και ηρεμία. Ανάλογα τι ζητάει ο καθένας. Εμείς είμαστε πολύ τυχεροί γιατί μέναμε όλα τα καλοκαίρια σ' ένα ήσυχο σπίτι στην **Αλεομάντρα** δίπλα σ' ένα πολυτελές ξενοδοχείο, το Casa del mar, όπου τρώγαμε τα μεσημέρια και κολυμπούσαμε σε δική μας

πριβέ παραλία κάτω από το σπίτι. Να μιλήσουμε τώρα για το φαγητό στη Μύκονο; Τα περισσότερα εστιατόρια είναι από τα καλύτερα της Μεσογείου. Βρίσκονται σε απίθανα location και έχουν φαγητό συγκλονιστικό. Έχουμε φάει στα περισσότερα, τόσα χρόνια, και έχουμε λίστα με τα 5 αγαπημένα: Το **Cavo Tagoo** στη Χώρα, την **Kuzina** στον Ορνό, το **Nammos** στην Ψαρού, το **Hakkasan** στη Χώρα και φυσικά το **Τσαφ** στα Άνω Μερά, που τρώμε τα πιο φρέσκα θαλασσινά κι επισκεπτόμαστε πολύ συχνά και το αδερφάκι του στη Χαλκίδα. Σε όποιο από αυτά και να πήγαμε φίλους που έρχονται να μας δουν, όσο είμαστε στο νησί, έχουν φάει καταπληκτικά. Εκτός από το φαγητό, αυτό που ευχαριστείμαι πολύ είναι τα ψώνια. Μες στις Μυκόνου τα στενά, που λέει κι ο Σχοινάς, βλέπεις τις πιο χλιδάτες βιτρίνες

με τις τελευταίες κολεξιόν από τα ωραιότερα ρούχα κι αξεσουάρ όλων των επωνύμων σχεδιαστών.

Ναι. Η Μύκονος έχει τα πάντα: Εξαιρετικές παραλίες, βραβευμένα εστιατόρια, όμορφους ανθρώπους και πεντάστερο σέρβις παντού, ακόμα και στις παραλίες. Μαζί με τη **Δήλο**, αυτό τον μαγευτικό τόπο τον γεμάτο φως και ενέργεια με τις παραλίες της **Ρηνειάς**, που δεν έχω ξαναδεί όμοιες της πουθενά, είναι οι απόλυτες διακοπές για μένα, την οικογένειά μου και 5 φίλους κολητούς.

Φεύγοντας από το νησί, πάντα παίρνω από το φούρνο του **Κουτσοθανάση** στα **Άνω Μερά** πορτοκαλόπιτα και σοκολατόπιτα, που είναι ό,τι καλύτερο υπάρχει.

*Η Καίτη Γαρμπή είναι τραγουδίστρια.

Ένα από τα πιο κοσμοπολίτικα νησιά του πλανήτη, γραφικό, με τις πιο γαλάζιες θάλασσες, την πιο ξέφρενη νυχτερινή ζωή και με τη Δήλο, διάσημη από την αρχαιότητα. Είναι (οκ, και η Σαντορίνη) ένα από τα μέρη που έχεις ιερό χρέος να επισκεφτείς, έστω μια φορά στη ζωή σου. Εμείς πάμε κάθε χρόνο και σας μεταφέρουμε όλες τις πληροφορίες: πού να κολυμπήσετε, να φάτε, να ψωνίσετε, να διασκεδάσετε.

Πού να κολυμπήσεις

Αγία Άννα: Αμμουδερή παραλία στο παλιό λιμάνι.
Άγιος Στέφανος: Οικογενειακή παραλία κοντά στη Χώρα.
Χουλάκια: Μετά τον Άγιο Στέφανο, με βότσαλα.
Μεγάλη Άμμος: Από τη Χώρα προς τον Ορνό, η πρώτη μεγάλη αμμουδερή ανοργάνωτη παραλία. Μια πλάκα εμποδίζει κάπως την πρόσβαση. Κατάλληλη για wind και kite surfing.
Κόρφος: Ρηχός κολπίσκος πριν τον Ορνό. Ο παράδεισος των windsurf και kite surfers.
Άγιος Ιωάννης – Διακόφτης: Οργανωμένη ρηχή παραλία με θέα στη Δήλο.
Κάπαρη: Μικρούλα με άμμο και πρόσβαση από καταφορικό μονοπάτι, δίπλα στον Άγιο Ιωάννη.
Ορνός: Αμμουδιά, ρακέτες, ξαπλώστρες και σέρβις από τα ξενοδοχεία.
Ψαρού: Κοσμική, γεμάτη ξαπλώστρες, σέρβις από το Nammos.
Πλατύς Γιαλός: Η πρώτη οργανωμένη παραλία του νησιού –από εδώ ξεκινούν τα караβικά για τις νότες παραλίες Paradise, Ελιά, Λια, Αγράρι– γεμάτη εμπορικά, minimarkets, ξενοδοχεία, όμιλο θαλάσσιων σπορ, ταβέρνες και εστιατόρια.
Παράγκα: Οργανωμένη με λευκή άμμο και το χαρακτηριστικό βράχο στη μέση για βουτιές.
Paradise: Καταληκτικά νερά, πολύς κόσμος, ο παράδεισος των clubbers. Εδώ και το διασημότερο club της Ελλάδας, ένας από τους λόγους για τον οποίο συρρέουν κάθε χρόνο χιλιάδες τουρίστες στο νησί. Στα decks του μαζεύονται κάθε καλοκαίρι οι πιο περιζήτητοι djs του κόσμου και μεταμορφώνουν κάθε βραδιά σε μοναδική και αξέχαστη εμπειρία.
Super Paradise (Πλυντρί): Η παραλία που βοήθησε να γίνει διάσημο το νησί. Τα all day πάρτι εδώ ξεκίνησαν τη δεκαετία του '70!
Αγράρι: Κοσμική, με ωραία κοντρή άμμο, νερά δροσερά που θαίνονται απότομα. Ξαπλώστρες, water sports και φαγητό και ποτό πάνω στην άμμο από την παραθαλάσσια ταβέρνα.
Ελιά: Μεγάλη, οργανωμένη, με φιλή άμμο, εύκολη πρόσβαση, με ρηχά νερά, gay friendly. Ιδανική για θαλάσσια σπορ.
Καλό Λιβάδι: Μεγάλη, αμμουδερή, με ξαπλώστρες, ντους, θαλάσσια παιχνίδια, beach bars, εστιατόρια, ιδανική για οικογένειες με παιδιά.
Λούλος: Μικρούλα δίπλα στο Καλό Λιβάδι, εξυπηρετείται από το μπαρ του Mykonos Pantheon (22890 71953).
Καλαφάτης: Ραντεβού των σέρφερ του πλανήτη, από τους μεγαλύτερους κήπους του νησιού, 14 χλμ. ΝΑ της Χώρας.
 Beach volley, καταδύσεις W-

Diving/Kalafati Dive Center (2289071677, 6945243928) και θαλάσσια σπορ (6945261242).
Αγία Άννα: Δίπλα στον Καλαφάτη, πιο ήσυχη, με άμμο και χαλικάκι, ξαπλώστρες, Diving Center και γήπεδο beach volley.
Λια: Gay friendly παραλία με κοντρή άμμο και κρύα νερά. Εδώ η σχολή κατάδυσης & snorkeling **Go Dive Mykonos Padi Scuba** (6946957732, 6942616102).
Τηγάνη: Μετά τη Λια, με κοντρή άμμο και δύσκολη πρόσβαση.
Μερσίνη: Ήσυχη παραλία για απομόνωση στην ΒΑ πλευρά.
Φωκός: Χωρίς ξαπλώστρες και με κακή σύνδεση στο ίντερνετ αλλά μια παραλία με άγρια ομορφιά και με ένα τέλειο ταβερνάκι που λειτουργεί τα τελευταία 20 χρόνια η οικογένεια Ταμπουλχανά (694464 4343).
Φτελιά: Ωραία νερά, άμμος, η κλασική παραλία για windsurfing και kite surfing.
Πάνορμος: Μποέμ και χαλαρή με γυμνιστές στην άκρη.
Άγιος Ψώστης: Αγαπημένη ψαγμένη και γυμνιστών στα βόρεια με το Kiki's αν πεινάσεις.

ΧΩΡΑ
Πού να πας για φαγητό
Παλιό Λιμάνι: Κλασικά στον **Niko Theoxenia** (228902230), το **Kap-μπονάκι** (2289024124), το **Kou-venή** (2289079070), το **Boheme** (2289023300). Στο Δραφάκι το **Andronikos** (2289024231), με το βραβευμένο εστιατόριο, διαθέτει εξωτερική πισίνα και κέντρο ευεξίας, συν φοβερή θέα στη Χώρα. Ακόμα: **Ostraco Suites** (2289023396), **Livin** (2289023474), στην **Αγία Σοφία Aletro Cottage Houses** (2289025887), **Apanema Resort** (2289028590).
Πού να ψωνίσεις
 Στα Ματογιάννια υπάρχει το κορυφαίο μαγαζί κοσμημάτων και ειδών **design MINAS** (Πλατεία Αγ. Κυριακής, 2289027320) για να διαλέξεις τα last for life rock κοσμήματα που θα φορέσεις. Στην Αγίου Ευθυμίου τα **Calzedonia** (2289026897), τα απόλυτα καλοκαιρινά ρούχα στις καλύτερες τιμές. Στην Ανδρονίκου ο **Maurizio** (2289024516) με κιμονό και ελληνικά χειροποίητα αξεσουάρ. Στην Αγ. Κυριακής το **Luxury Toys** (2289023601) για second hand τσάντες και αξεσουάρ γνωστών οίκων σε χαμηλότερες τιμές. Στην Καρμάνη στο **EnMykono** (2289027295) θα βρείτε τα ωραία κοσμήματα της σχεδιάστριας Μαρίλην Σούμπαση. Μην ξεχάσετε να δοκιμάσετε την πρώτη μυκονιάτικη μπίρα τη **Mikonu**, μια αξιόλογη προσπάθεια των ζυθοποιών Άγγελου Φερούς, Janos Bako και του γνωστού από την FAIA οινοπιοπτική, οινολόγου και οينوποίου Πάννη Παρασκευόπουλου. Η μικροζυθοποιία τους βρίσκεται στη **Θέση Αργύρανα** (2289077912).
Τέχνη / σινεμά / events
Cine Manto. Στην *Ανδρόνικου*, μέσα σε ένα μυστικό κήπο κρύβεται

Ματογιάννια: Στο εστιατόριο και μπαρ **Lotus** (2289022881), mix μεσογειακή κουζίνα. Fusion Μεσογειακή στο κοσμικό μπαρ-εστιατόριο **Interni** (2289026333). **Πολυκανδριώτη:** Το ιστορικό **Remezzo** (2289025700) με ψαγμένη ελληνική κουζίνα και κοκτέιλ μπαρ.
Γιαλός: Ο **Μπακόγιας** (2289023552), με δυνατό «τηγάνη», το ναπολιτάνικο **Catari** (2289078571) και για χορό στο **Güzel Stage Club** (6944231999). **Πλατεία Μαντώ:** Στο **Kalamaki Mykonos** για σουβλάκια και το all time classic-all day long **Everest** (22890 22245). **Ευαγγελιστράκι, στη Περιφερειακή:** Παγωτά με απίθανες γεύσεις στο **Casa Dolce** (2289110714) του Νίκου Κουκιάσα.
Έξω από τη Χώρα: Στο ξενοδοχείο **Cavo Tagoo** (2289020100), στο εστιατόριο **Ovac** με σερφ τον Χρόνη Δαμαλά και κουζίνα μεσογειακή και fusion.
Πού να μείνεις
 Στο **Athanasia's Rooms** (6982302705, Fb: athanasia domatia), 1,5 χλμ. από το λιμάνι και 3 χλμ. από τη Χώρα και 1.400 Μέτρα από το λιμάνι. **Mykonos Theoxenia** (2289022230), το ανακαινισμένο ιστορικό ξενοδοχείο του Άρη Κωσταντινίδη στο Κάτω Μίλι. **Matogianni Hotel** (2289022217) με το κομψό White Bar, η σειρά Mykonian K Hotels - Korali, Kyma, **Naia** (2289023415), το **Semeli** (2289027466), το **CavoTango** (2289020100), το **Rochari** (22890223107), το **Kap-μπονάκι** (2289024124), το **Kou-venή** (2289079070), το **Boheme** (2289023300). Στο Δραφάκι το **Andronikos** (2289024231), με το βραβευμένο εστιατόριο, διαθέτει εξωτερική πισίνα και κέντρο ευεξίας, συν φοβερή θέα στη Χώρα. Ακόμα: **Ostraco Suites** (2289023396), **Livin** (2289023474), στην **Αγία Σοφία Aletro Cottage Houses** (2289025887), **Apanema Resort** (2289028590).
Πού να ψωνίσεις
 Στα Ματογιάννια υπάρχει το κορυφαίο μαγαζί κοσμημάτων και ειδών **design MINAS** (Πλατεία Αγ. Κυριακής, 2289027320) για να διαλέξεις τα last for life rock κοσμήματα που θα φορέσεις. Στην Αγίου Ευθυμίου τα **Calzedonia** (2289026897), τα απόλυτα καλοκαιρινά ρούχα στις καλύτερες τιμές. Στην Ανδρονίκου ο **Maurizio** (2289024516) με κιμονό και ελληνικά χειροποίητα αξεσουάρ. Στην Αγ. Κυριακής το **Luxury Toys** (2289023601) για second hand τσάντες και αξεσουάρ γνωστών οίκων σε χαμηλότερες τιμές. Στην Καρμάνη στο **EnMykono** (2289027295) θα βρείτε τα ωραία κοσμήματα της σχεδιάστριας Μαρίλην Σούμπαση. Μην ξεχάσετε να δοκιμάσετε την πρώτη μυκονιάτικη μπίρα τη **Mikonu**, μια αξιόλογη προσπάθεια των ζυθοποιών Άγγελου Φερούς, Janos Bako και του γνωστού από την FAIA οινοπιοπτική, οινολόγου και οينوποίου Πάννη Παρασκευόπουλου. Η μικροζυθοποιία τους βρίσκεται στη **Θέση Αργύρανα** (2289077912).
Τέχνη / σινεμά / events
Cine Manto. Στην *Ανδρόνικου*, μέσα σε ένα μυστικό κήπο κρύβεται

ένα από τα 10 ομορφότερα θερινά σινεμά του κόσμου με ταινίες πρώτης προβολής. Δες το πρόγραμμα στο περιοδικό τους «On Screen». Οργανώνει επίσης πολλές ενδιαφέρουσες εκδηλώσεις, ημερίδες, προβολή ντοκιμαντέρ κ.ά., ενώ παράλληλα λειτουργεί η κουζίνα του **CINEMANTO café-restaurant**, με καφέ, πλούσια ηριωνά, χυμούς, σαλάτες, ψητά στα κάρβουνα. (Λίμνη, Χώρα, 2289026165, www.cinemanto.gr). Διο Χωριά. Στο δίπατο νεοκλασικό στην πλατεία της Παναγιάς Πανάχρας στεγάζεται η πολιτιστική πλατφόρμα «**Διο Χωριά**» (2289026429) της ιστορικού τέχνης Μαρίνας Βρανοπούλου, ένα residency/ exhibition space με προσκαλεσμένους καλλιτέχνες που ζουν και δημιουργούν έργα εμπνευσμένα από το νησί.
Kapopoulos Fine Arts (Ενόπλων Δυνάμεων 15, *Κεντρικό Ματογιάννη*, 2289027005). Επίσης κάνει μια επίσκεψη στο **Αρχαιολογικό Μουσείο της Μυκόνου**.
ΕΚΤΟΣ ΧΩΡΑΣ
Πού να μείνεις, να φας, να διασκεδάσεις
Στα Άνω Μερά: Στο δρόμο προς τα Άνω Μερά τρώμε ωραία στο **La Cucina Di Daniele** (2289071513). Στην κεντρική πλατεία του χωριού το **Στέκι του Προέδρου** (2289071925), η χασαποταβέρνα του **Βαγγέλη** (2289071577) και το **Fisherman - Γιώργος & Μαρίνα** (2289071405). Για πίτσα στο **Bandanna** (2289071800). Στη Θέση του Εργαστηρίου Κοπανιστής το **Flickers**, με είδη δώρων και χειροποίητα κεριά (2289071425).
Δυτικά
Άγιος Στέφανος: Στο ξενοδοχείο **Rocabella** (2289028930) βρίσκεται το εστιατόριο **Reeza** με ελληνική κουζίνα. Υπάρχει και το ξενοδοχείο **Princess of Mykonos** (2289023806).
Άγιος Ιωάννης - Διακόφτης: Το **Hippie Fish** (2289023547) του ξενοδοχείου **Hippie Chic** (2289022901), μέρος όπου γυρίστηκε η ταινία «Shirley Valentine» το '89. Ακόμα το εναλλακτικό με πισίνα **Saint John Hotel Villas & Spa** (2289028752).
Μεγάλη Άμμος: Στο **Bill & Coo Coast Suites** (2289026292) θα βρείτε τη μοντέρνα ταβέρνα **Beefbar** (2289027865), μεσογειακή και γκριλ και το **Gastronomy Project** (2289026292), μεσογειακή κουζίνα από τον εξαιρετικό σερφ Ντίνο Φωτεινάκη και pastry chef την Άντζελα Σίμου.
Νότια
Ορνός: Γεμάτος με ενοικιαζόμενα δωμάτια και πολυτελή ξενοδοχεία. Το **Mykonos Ammos** (2289022600) με τρία εστιατόρια που υπογράφει ο Άρης Τσανακλίδης: το **My Ammos Lounge Bar** (Chef Πάννης Βιδάλης), το μεσογειακό-fusion **Kuzina** (2289026434) με τους Πάννη Χρυσοχοΐδη, Πάννη Βιδάλη και το fusion και sushi **Pasaji Mykonos** (2289023216). Δίπλα το ολόλευκο ξενοδοχείο **Mykonos Blanc** (2289027618) με το ιταλικό **Farina** (2289079773) το ανατολίτικου ύφους Shisha bar. Ακόμα θα βρείτε κλασικές ταβέρνες με τραπέζια στο κύμα όπως ο **Κωσταντής** (2289022837), το all day **Αλέφαντο Γαλάζιο** (2289027991)

και το **Ανάγκιο** (2289024344) με μεσογειακή κουζίνα. Το hot spot με ασιατικό fusion **Buddha Bar Beach** (2289023220) στο πολυτελές ξενοδοχείο **Santa Marina Resort & Villas** (2289023220) το οποίο διαθέτει και ελικοδρόμιο και το **Villa del Sol** (2289022861). Το **Kensho Boutique Hotel & Suites** (2289078788) με bar restaurant και το wellness centre. Ακόμα υπάρχει το **Κιβωτός** (2289024094) με ιδιωτική παραλία, σκάφος για ημερήσιες εκδρομές και εστιατόρια, όπως το γκουρμέ **La Meduse** (2289024094), ενώ μπορείτε να κλείσετε και ιδιωτικό δείπνο πάνω σε ξύλινη εξέδρα.
Ψαρού: **Beach bar-restaurant Nammos** (2289022440), Μεσογειακή κουζίνα, ψάρια, σούσι και σπέσιαλ κρέατα στο Nammos Beef Bar. Ακόμα μαθήματα hot yoga, μασάζ, βόλτες με σκάφος Riva. Στο πολυτελές εμπορικό κέντρο του **Nammos Village** (2289078400) θα βρείτε το καλαίσθητο μαγαζί της **KITON** με συλλογές (ανδρικά, γυναικεία ρούχα & accessories) (2289022488), και συχνά sur mesure από ιταλούς ράφτες. Υπάρχει ακόμα το beach concept store **Luisa** (2289022015), με Louis Vuitton, Eres, το Pop-Up Store Christian Louboutin, Dior, Loro Piana, Gucci, Burberry, Kessaris, οι ελληνικές φίρμες Callista, Aesthetica. Στην ίδια περιοχή υπάρχει και το **MykonosBlu** (2289027900) με βίλες με ιδιωτικό κήπο και πισίνα, εστιατόριο, σπα και γιοτ για εκδρομές.
Πλατύς Γιαλός: Μεταξύ των πολλών η **Αυλή του Θεωρή** (2289078100), το **Blue Myth** (2289022127), το **Yialo Yialo** (2289078916), το **DKOyster Bar & Restaurant** (2289025128) γαστρονομικές προορισμός για seafood με σαμπάνια πάνω στην άμμο, το γκουρμέ **Efisía Restaurant** του ξενοδοχείου **Myconian Ambassador** (2289024166) με chef τον Ηλία Μασλάρη. Επίσης, στο δρόμο για τον Πλατύ Γιαλό το **Nikos Gallop** (2289024306) με κρεατικά και κρητικούς μεζέδες.
Διαμονή στο Argo (2289023405). **Παράγκα:** Πάρτι διάθεση στο **Kahlua bar** (2289023397), η οικογενειακή ταβέρνα **Τάσος** (2289023002) και το VIP συγκρότημα **SantAnna** (2289025803) με τη μεγαλύτερη παραθαλάσσια πισίνα στην Ευρώπη και δυο organic εστιατόρια, ένα με ψαγμένη ελληνική κουζίνα και ένα sushi & raw bar. Το **Paraga Beach Hostel & Camping** (2289025915) διαθέτει εστιατόριο. Το bohemian chic ξενοδοχείο San Giorgio άλλαξε σε **Soho Rock House** (2289027474) των Γερμανών Thomas Heyne και Mario Hertel που σχεδίασαν οι Anabell Kutucu και MichaelSchickinger με τους KStudio και το αδελφάκι του **Scorpios BeachClub** (2289029250).
Αγία Άννα - Παράγκα: Μικρή, με ομπρέλες, φαγητό στο ταβερνάκι **Νικόλας** (2289025264).



ΔΗΜΟΣ: 2289360100
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2289022716
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2289022218
ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ: 2289023998

Paradise: Ο παράδεισος των clubbers. Δυνατές μουσικές, beach parties στα **Tropicana club** (2289023582), **Guapaloca** (6973016311). Για ινδικό στο **Indian Palace Mykonos** (2289078044, 6940799944). Για το ξημέρωμα στο night club **Cavo Paradiso** (2289027205, 6948504989). Καταδύσεις στο **Mykonos Diving Center** (2289024808).
Super Paradise (Πλυντρί): Ιστορικό beach bar το **Super Paradise** (2289023023). Στο λόφο το **Jackie O Beach Club** (2289077298, 6973010981) με events που το έχουν κάνει διάσημο σε όλο τον πλανήτη, αδελφάκι του **Jackie O Bar** της Χώρας. Δίπλα και το **ZeNIT** (2289028777), μοναδικός πολυώροφος με συνέδρια, εκθέσεις, τέχνη, μόδα, ψυχαγωγικές και γαστρονομικές εκδηλώσεις και υψηλού επιπέδου υπηρεσίες διεθνών προδιαγραφών. Από πάνω το **Lyo Boutique Resort** (2289022535) με δικό του εστιατόριο. Για ψώνια μεγάλη ποικιλία στην μπουτίκ του **Jackie O** (2289077298) με pop up store του Neil Barrett, Patricia Field- Apostolos Mitropoulos, Art Fashion NYC, καρτάνια της Saadh, J.P. Gaultier for the Melina Mercouri Foundation αλλά και τα υπέροχα κοσμήματα του Minas. **Αγράρι:** Υπέροχη παραλία με κοντρή άμμο.
Ελιά: Σέρβις στην παραλία από το studio εστιατόριο beach bar **Arte & Mare Suites Hotel** (2289072002), το **Elia Studios** (2289071204) και από το **Pavilion**, το εστιατόριο του casual chic resort **Myconian Utopia** (2289076060) με executive chef τον Νίκο Μορόγλου. Για ψάρι το **Celebrities** του επίσης πολυτελούς **Myconian Imperial** (2289079500) με executive chef τον Τάσο Αλμπάνη.
Καλό Λιβάδι: Το hip **Solymar** (2289071745) dj μπαρ και εστιατόριο με μεσογειακή δημιουργική κουζίνα και sushi. Για διαμονή τα **Archipelagos** (2289072012), **Sea Side Studios & Houses** (6974807670).
Καλαφάτης: Το **Aphrodite Beach Hotel** (2289071367) δεν θα ανοίξει σαν ξενοδοχείο αλλά θα λειτουργεί κανονικά το **beach bar** του και το εστιατόριο **Thalassa**. Επίσης το καινούργιο **El Aragosta** (2289072710), με ιταλική κουζίνα με κρέας και ψάρι.
Αγία Άννα: Οργανωμένο beach bar του **Anastasia Village** (2289071205). Για αστακομακαρονάδες σε φυσική σπηλιά στο **Spilia Seaside Restaurant** (2289071205 & 6949449729) ή στο all day προσεγμένο beach bar restaurant **Saint Anna Beach** (6934499888).
Λια: Ωραία χαλαρή παραλία.
Φτελιά: Μεσογειακή κουζίνα ανάμεσα στα βράκια με πανοραμική θέα στο **Castaway** (2289072466) του Νεκτάριου Νικολόπουλου. Ο ίδιος έχει και το **ΦARMA restaurant** (2289072361) με κουζίνα αποκλειστικά με τοπικά προϊόντα που καλλιεργούν γύρω από τη φάρμα. Στο **Alemagou** (2289071339) για θαλασσινά, κρέας και γεύσεις Μεσογείου.
Πάνορμος: Στο **Principote** (2289077184) για δημιουργική μεσογειακή κουζίνα. Ξενοδοχεία τα **Panormos Village** (2289025182), **Yakinthos Residence** (2289029183).

Η Τήνος που αγαπιώ

Της ΜΑΡΕΒΑΣ ΓΚΡΑΜΠΟΦΣΚΙ-ΜΗΤΣΟΤΑΚΗ *

Φωτό: Ολυμπία Κρασαγάκη



Η Τήνος μου, οι όμορφες παραλίες, καθεμία με τον δικό της χαρακτήρα, οι αγροί που θυμίζουν σκαλοπάτια, το ευλαβικό προσκύνημά μας στην Παναγία της Τήνου, το αιγαιοπελαγίτικο φως που τυλίγει τα λευκά πέτρινα κεντήματα, οι Περιστεριώνες.

Η Τήνος μου, η αγριάδα του τοπίου που μαλακώνει, όπως ενώνεται με το απέραντο μπλε του ουρανού και της θάλασσας, η ηρεμία πάνω στις πεζούλες, τις ξερολιθιές που λες και κρέμονται πάνω σε πράσινα μπαλώματα. Η Τήνος μου, το νησί «του Αιόλου και της Παναγιάς», με τον αέρα που σε παίρνει και σε σπκώνει, να σκορπά παντού το άρωμα των αναμνήσεων, την παντοτινή ενέργεια του νησιού, με το πολιτιστικό παρελθόν της Τήνου τόσο πλούσιο, με τη μαρμαροτεχνία δεμένη με τη μακρά ιστορία της, τη μοναδική τοπική κουζίνα της, τα καλόπιστα κρασιά της. Το νησί μου, δεμένο στις παραδόσεις του.

Έλκω την καταγωγή μου από την Τήνο, η γιαγιά μου, από την πλευρά της μαμάς μου, καταγόταν από το νησί. Από μικρή άκουγα πάρα πολλά για αυτή την ομορφιά, που δέθηκα μαζί της. Μιλούσαμε πολύ στο σπίτι για την Παναγιά, για τη θάλασσα, για το μελτέμι του Αυγούστου, για αυτό το μελτέμι που διώχνει την κακή ενέργεια που έχει σωρευτεί. Για μένα, αυτό που προηγείται είναι η θρησκευτική διάσταση της Τήνου. Ο **Ναός της Ευαγγελίστριας** με τη θαυματουργή εικόνα. Αυτή είναι η ιδιαιτερότητα του νησιού, πηγάζει από την Παναγία και επειδή ακριβώς βρίσκεται σε αυτή τη θέση, εδώ στις Κυκλάδες, συνδέεται με μια οράτη γραμμή με τη Δήλο.

Θεωρώ ότι η Τήνος έχει μια συγκλονιστική ενέργεια, την οποία δεν συναντάς πουθενά αλλού. Αυτό σημαίνει ότι για μένα το νησί είναι πάρα πολύ σημαντικό και δεν είναι μόνο προσορισμός ευλαβικού προσκυνητή, αρκεί να ανακαλύψεις ότι η Τήνος μέσα από τη θρησκευτική διάσταση, έχει όλα εκείνα τα στοιχεία που την καθιστούν ελκυστική.

Κάθε χωριό της, είναι ξεχωριστό. Το νησί συνδυάζει πρασινάδα και αγριάδα, ανάμεσα ξεφυτρώνουν οι εκπληκτικοί **Περιστεριώνες**, πρέπει να ξεπερνούν τους 600. Τα παλιά χρόνια το κρέας του περιστέριου ήταν εκλεκτός μεζές και οι κουτσουλιές χρησίμευαν για λίπασμα. Έτσι ζούσαν οι άνθρωποι. Έχουν το δικό τους χρώμα και μου αρέσουν πολύ τα χωριά **Καρδιανή** και **Πύργος**.

Το νησί αυτό γέννησε Τέχνη, οι τνιακοί μάστορες χρησιμοποιώντας τον σχιστόλιθο, αποτύπωναν εξαιρετικά δείγματα της λαϊκής τους τέχνης και της αρχιτεκτονικής τους άποψης φτιάχνοντας τους μοναδικούς Περιστεριώνες. Μιλώντας για την τέχνη, στην κορυφαία θέση φυσικά είναι η μαρμαροτεχνία. Μια μεγάλη καλλιτεχνική παράδοση, δουλεμένη μέσα στους αιώνες, η τέχνη της τννιακής μαρμαροτεχνίας έχει πλέον ενταχθεί στον κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής κληρονομιάς της Ουνέσκο. Το τννιακό μάρμαρο είναι ξακουστό για την ομορφιά του και έτσι γέννησε τους πολλούς, σπουδαίους καλλιτέχνες που κατάγονται από το νησί. Στο έργο αναστήλωσης του Παρθενώνα οι μαρμαροτεχνίτες από την Τήνο πρωταγωνιστούν και είναι περιζήτητοι για την ουσιαστική συμβολή τους για την αναστήλωση των μνημείων.

Στον Πύργο έχουμε το καινούριο **Μουσείο Μαρμαροτεχνίας**, τη **Σχολή Μαρμαροτεχνίας**, το **Μουσείο Τσόκλη**, που αναδεικνύουν τον πολιτισμό της Τήνου. Άνδρος, Τήνος, Μύκονος, Σύρος συνδέονται μέσω της τέχνης και του πολιτισμού. Μια αύρα καλλιτεχνική συνδέει αυτά τα νησιά. Γι' αυτό λέμε ότι οι Κυκλάδες έχουν έναν άλλο αέρα, πολύ προσωπικό. Λατρεύω τα κτίρια της Τήνου. Την ιστορική **Σχολή των Ουρσουλίνων** μέσα στους φοίνικες, ένα ξεχωριστό συγκρότημα που πρέπει οπωσδήποτε να πας στα **Λουτρά** να το δεις. Η Τήνος σφραγίζει τη γλυπτική τέχνη στην Ελλάδα, η αξία της ανεκτίμητη. Ο **Γιαννούλης Χαλεπάς**, κύριος εκπρόσωπος αυτής της τέχνης που δίνει ζωή στο μάρμαρο. Νομίζω ότι θα έπρεπε να έχει αναγνωριστεί σε παγκόσμιο επίπεδο.

Δίπλα στην τέχνη που κάνει μοναδική την Τήνο ένα άλλο μοναδικό προτέρημα του νησιού είναι η αρμονική συνύπαρξη των δογμάτων. Εδώ Καθολικοί και Ορθόδοξοι Έλληνες ζουν ο ένας δίπλα στον άλλον και δοξάζουν τον ίδιο Θεό. Σε κάποια χωριά όπως η **Καρδιανή**, που είναι πάνω από το σπίτι μας, λειτουργούν και Καθολική και Ορθόδοξη εκκλησία. Στη μία άκρη του χωριού Καθολική, στην άλλη άκρη Ορθόδοξη. Και όταν παντρεύεται Ορθόδοξος με Καθολικό τελείται το μυστήριο στη μία εκκλησία και μετά τελείται στην άλλη. Η ζωή στο χωριό είναι οργανωμένη γύρω από την εκκλησία. Είτε Καθολική είτε Ορθόδοξη όλα περιστρέφονται γύρω από την πίστη. Να, μια άλλη ιδιαιτερότητα, οι πολλές γιορτές. Δεν είναι μόνο η Παναγία της Τήνου στον πυρήνα της ύπαρξής τους, στο νησί η θρησκευτικότητα είναι διάσπαρτη και έχει βαθιές ρίζες.

Φαναράκια. Γνωστός είναι ο λαμπρός εορτασμός του Δεκαπενταύγουστου, αλλά ξεχωριστή θέση στην καρδιά μου έχουν τα Φαναράκια. Στις 30 κάθε Ιανουαρίου, ημέρα που βρέθηκε η θαυματουργή εικόνα της Παναγιάς, γιορτάζονται τα φαναράκια. Το όραμα της Αγίας Πελαγίας ακολούθησαν ανασκαφές, οπότε εντοπίστηκε η ιερή εικόνα. Τα Φαναράκια είναι μια πανέμορφη γιορτή. Μόλις πέφτει η νύχτα ξεκινά η λαμπαδηφορία από την **Αγία Πελαγία** και κατεβαίνει προς τα κάτω. Περπατούν όλοι με αναμμένα φανάρια. Φαντασμαγορικό, πρέπει να το δείτε.

Παραλίες όχι μόνο το καλοκαίρι. Όταν έχει αέρα ξεχνάς τις βόρειες. Ξεχωρίζω τη **Λιβάδα**, με τις μεγάλες πέτρες που κατεβαίνουν από τον **Βώλακα**. Ο **Πάνορμος**, σε αρκετή απόσταση από το κεντρικό λιμάνι, αρκετά απομονωμένος βγάζει σε δύο ωραίες παραλίες δεξιά και αριστερά. Στις Νότιες έχουμε περισσότερες επιλογές, είναι η **Καντάνη**, τα **Καλύβια**, η **Απηγανιά**, ο **Άγιος Ρωμανός**, ο **Μπάλος**, το **Βαθύ**, όπου και τα σπίτια των ψαράδων. Στην **Κολυμπήθρα**, που τη δέρνει ο βοριάς, προσκυνούν οι surfers. Νοτιανατολικά η **Παχιά Άμμος** και η **Λιχνασιά**. Είναι τόσο η ομορφιά που δεν πλήττει ποτέ.

Αν δεν πλήττει στις παραλίες, τι να πεις για το φαγητό. Κάθε σημείο διάσπασμα για κάτι. Στον **Ταρσανά** έχει βασικά ψάρι, το **Pranzo** είναι καλό ιταλικό. Πηγαίνοντας βορειοανατολικά συναντάς τον **Ντουάρ** (Εουδάρδο) με το περίφημο κρέας του. Το εστιατόριο βρίσκεται στη **Στενή**, με 10-15 κατοίκους. Εγώ πηγαίνω εκεί 25 χρόνια και τον θυμάμαι 25 χρόνια. Είναι ο ίδιος που κόβει το κρέας. Σερβίρει φοβερές πατάτες τηγανιτές, φοβερό κρέας, το δικό του κρέας. Από τη Στενή προχωράμε πάλι βορειοανατολικά, και έχει ένα καταπληκτικό ταβερνάκι, το οποίο λέγεται «**Τερέζα**». Είναι μπακάλικο με πέντε-έξι τραπέζια. Το φαγητό είναι μαγειρευτό και φτιάχνει και φοβερή ομελέτα. Είναι βασικά το μπακάλικο του χωριού **Μυρσίνη**. Τον χειμώνα είναι σαν καφενείο-μπακάλικο και κυρίως πηγαίνουν μόνο ντόπιοι. Εμένα μου αρέσει πολύ, μου αρέσει να κάνω παρέα με τους ντόπιους. Τους βλέπω, μιλάμε, μου λένε τα προβλήματά τους. Στο **Υστέρνι** έχει ένα εκπληκτικό εστιατόριο το «**Θαλασσάκι**». Στον **Κτικάδο**, είναι η «**Δροσιά**» που έχει πολύ ωραίο μαγειρευτό. Καλό μαγειρευτό έχει και ο «**Ρήγος**», ενώ κοντά στο σπίτι μας είναι ο «**Ντίνο**» που έχει πολύ ωραίο ψάρι. Πολύ διακριτικά έχουν αρχίσει να εμφανίζονται και μπαράκια, όπως αυτό στα **Πάνω Υστέρνια**, με την εκπληκτική θέα που σερβίρει χάμπουργκερ, πίτσες, πίτσα. Στον Πάνορμο βρίσκεται και ένα ωραίο εστιατόριο που λέγεται «**Μαέστρος**». Μπορεί να ξεχνώ και να αδικώ κάποιους.

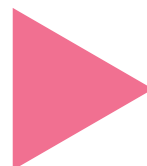
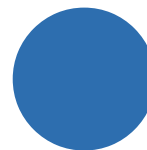
Δεν θέλω να το ξεχάσω, προς την πλευρά της Άνδρου έχει ένα πάρα πολύ ωραίο οικισμό, που λέγεται **Μαλλί**. Ήμεναν εκεί οι άνθρωποι που δούλευαν στα λατομεία κι επέστρεφαν στα χωριά τους. Είναι στο τέρμα του νησιού, είναι πολύ ιδιαίτερο να φτάσεις εκεί. Και έμεναν, φαντάζομαι, εκεί μες στη βδομάδα. Είναι εγκαταλελειμμένο αλλά είναι πολύ όμορφο κομμάτι.

Καλά τρώμε, αλλά τι θα πούμε. Μα φυσικά τα καταπληκτικά κρασιά του νησιού όπως τα **T-oinos** με σταφύλια από τους ντόπιους αμπελώνες. Έχει κι άλλα καλά κρασιά, στο μεταξύ αυξάνονται και εκείνοι που φυτεύουν αμπελώνες. Σπουδαία και η μελισσοκομία στο νησί, παλιά θυμάμαι ότι είχε πιο πολλές καλλιέργειες βέβαια. Μη σας πω για τα οπωροκηπευτικά και τα λαχανικά. Τρομερή η αγκινάρα της Τήνου, φανταστικές οι ντομάτες, νοστιμότατη η Λούζα, όπως και πολλά ακόμα ωραία τυριά. Ξεχωριστό το χωριάτικο λουκάνικο, πολύ ενδιαφέρουσες γλυκές τυρόπιτες, που φτιάχνονται από ένα τυρί που λέγεται πέτρωμα. Στα ζαχαροπλαστεία θα σας έλεγα τον **Χάλαρη** με τα ωραιότατα γλυκά, αλλά κυρίως διάσπασμα για τα παραδοσιακά αμυγδαλωτά. Όλες οι Κυκλάδες έχουν καλό φαγητό, εννοείται, αλλά στην Τήνο είναι ξεχωριστό.

Άφησαν την Αθήνα και εγκαταστάθηκαν στην Τήνο και φτιάχνουν όμορφα πράγματα εκεί. Και το πρώτο που μου έρχεται στο μυαλό είναι τα λάδια σώματος **Airth** της Ελένης, αλλά και τα σαπούνια «**Ενα Κάρο**». Αυτό που θέλω να τονίσω είναι ότι στον Βώλακα υπάρχει παράδοση καθαπολεκτικής και φτιάχνουν καταπληκτικά καλάρια, μια παράδοση αιώνων που συνεχίζεται και σήμερα.

Όταν έρχεται η ώρα της επιστροφής με πιάνει μελαγχολία. Προτού μπούμε στο πλοίο αργά το βράδυ της Κυριακής, όταν τα παιδιά ήταν μικρά πηγαίναμε πάντα στο «**Πι και Φι**» και αγοράζαμε ένα σουβλάκι. Γραμμή στο **Χάλαρη** για σοκολατίνα. Πριν μπούμε στο πλοίο οπωσδήποτε ένα κεράκι στην **Παναγία**, είναι η ιεροτελεστία της επιστροφής. Αυτά γίνονταν όταν τα παιδιά ήταν μικρά, τώρα τα πράγματα άλλαξαν, άσε που δεν έχει και βραδινά δρομολόγια. Τώρα όμως είναι καλοκαίρι, έχει βραδινά δρομολόγια και με τον Κυριάκο μάς αρέσει να ζούμε τις μικρές συνήθειές μας.

**Η Μαρέβα Γκραμπόφσκι - Μητσοτάκη είναι συνιδρύτρια της Zeus+Dione.*





Τήνος

Της **ΒΑΣΙΛΙΚΗΣ
ΜΙΛΛΟΥΣΗ***

◆ Τήνος,...είναι το νησί που ερωτεύ-
σαι με την πρώτη ματιά. Χρόνια
άκουγα για την **Παναγία της Τή-
νου** και χρόνια ήθελα να την επισκεφτώ,
αλλά λόγω υποχρεώσεων δεν τα κατά-
φερνα μέχρι πριν τρία χρόνια που πήγα
για πρώτη φορά. Αυτό ήταν! Φτάνοντας
σε περιμένει επιβλητικός ο ναός της Πανα-
γίας, δεν είχα ιδέα όμως για την απίστευτη
υπόλοιπη ομορφιά αυτού του τόπου. Εί-
ναι τόσο πανέμορφα τα χωριά της, τόσο
εξαιρετικό το φαγητό της, τόσο φυσικά
και κρυστάλλινα τα νερά της που σε πε-
ριμένουν να αράξεις και να δροσιστείς.
Από τότε που ανακάλυψα όλες αυτές τις
ομορφιές την επισκέπτομαι σίγουρα μία
φορά το χρόνο.
Και τρεις μικρές προτροπές: Αν πάτε, μην
ξεχάσετε να επισκεφτείτε τον **Τριαντά-
ρο**, να κάτσετε για ουζάκι στο **Τριανταρά-
κι** και το βράδυ **Cartoon** για κοκτέιλ.

**Η Βασιλική Μιλλούση είναι γυμνάστρια, πρωτα-
θλήτρια Ενόργανης Γυμναστικής.*

Info

Αν νομίζεις ότι σε αυτό
τον ησυχαστικό νησί
ρόλο έχει η Παναγία
της Τήνου που οι πιστοί
πάνε να προσκυνήσουν
κάνεις μεγάλο λάθος. Οι
παραδοσιακοί οικισμοί
φτιάχνουν το κυκλαδίτι-
κο κάδρο, οι απέραντες
παραλίες συμπληρώ-
νουν την εικόνα, οι
ήχοι από τις καμπάνες
της Παναγίας προσφέ-
ρουν το soundtrack.
Το φαγητό εδώ είναι
συγκλονιστικό, τα μπαρ
έχουν μια μοναδική
αύρα, οι λευκοί περι-
στερώνες σημαδεύουν
τις αναμνηστικές σου
φωτογραφίες, τα μα-
γαζιά έχουν απίστευτη
φινέτσα.

Τι να δεις

Ξεκινάμε από τα βασι-
κά που σίγουρα γνω-
ρίζεις ήδη, δηλαδή την
Παναγία της Τήνου
και το κόκκινο χαλί-
διάδρομο που υπάρχει
για να ανεβαίνουν οι
πιστοί, αρκετοί από
τους οποίους φτά-
νουν στην εκκλησία
με τα γόνατα. Στην
συνέχεια έχουμε το
Μνημείο της Ελλάς,
του καταδρομικού που
τορπιλίστηκε ανήμερα
Δεκαπενταύγουστου
το 1940. Στη Χώρα
του νησιού υπάρχει
και η **Πανακοθήκη**. Ο
Πύργος είναι το με-
γαλύτερο χωριό του
νησιού και ένα από
τα πιο γραφικά όλων
των Κυκλάδων. Αξίζει
σίγουρα μία επίσκεψη.
Αφού δεις το **σπίτι του
Χαλεπά**, χάξεψε και
κάνε την βόλτα σου
στα όμορφα στενάκια
και ξεδίψασε με μία
λεμονάδα ή έναν κρύο
καφέ στην πλατεία με
τον τεράστιο πλάτανο
(εδώ ξεκίνησε η επα-
νάσταση στο νησί το
1821). Το **Πεισιστρά-
τειο Υδραγωγείο**, από
το οποίο υδρεύονταν
η πόλη μέχρι το 1934
είναι επίσης ένα άκρως
ενδιαφέρον θέαμα. Η
πανέμορφη **Μονή των
Ουρσουλινών** στα
Λουτρά που το καλο-
καίρι φιλοξενεί πολλές
πολιτιστικές εκδηλώ-
σεις. Για να μπεις στο
χωριό **Ταραμπάδο** θα
περάσεις μέσα από μια
μεσαιωνική καμάρα και
θα θαυμάσεις τους ξα-
κουστούς Περιστεριώ-
νες του 16ου αιώνα. Τα
Υστέρνια υπήρξαν ένα
από τα σημαντικότερα
κέντρα μαρμαροτε-
χνίας και έχουν μια
μεγάλη, επιβλητική εκ-
κλησία και φαντασμα-
γορική θέα στο πέλα-
γος. Το νησί διαθέτει
και αξιόλογα μουσεία:
το **Μουσείο Μαρμα-
ροτεχνίας** που έστησε
το Πολιτιστικό Ίδρυμα
Ομίλου Πειραιώς
(**Πύργος**, 2283031290),
το **Σπίτι-Μουσείο του
Γιαννούλη Χαλεπά**
(**Πύργος**, 2283031270),
το **Μουσείο Μοντέρ-
νας Τέχνης «Κώστας
Τσόκλης»** (Κάμπος,
2283051009). Επιβάλ-
λεται και μια βόλτα
στην **Καρδιανή**, το
πιο γραφικό χωριό της
Τήνου, την ώρα του
ηλιοβασιλέματος που
είναι παραμυθένια.
Επίσης, μη χάσεις τα
πανηγύρια που η ορ-
χήστρα στήνεται σε

κάποιο άνοιγμα των στενών του χωριού και ο κόσμος χορεύει στα σοκάκια και τις ταράτσες των σπιτιών. Ό,τι και να πούμε δεν αρκεί να περιγράψει την εμπειρία.

Πού να κολυμπήσεις
Η μεγαλύτερη και πιο οργανωμένη παραλία του νησιού, είναι ο **Άγιος Φωκάς**, στην οποία φτάνεις και με τα πόδια από την χώρα. Λίγο πιο κάτω βρίσκεται και ο **Άγιος Σώστης**. Για ψυχρούς κολπίσκους προχώρησε μέχρι το τέλος της παραλίας στα **Κιόνια**. Τις μέρες με βροδιά απόφυγε τη **Λιβάδα**, με τα βότσαλα, τα βράχια και τα βαθιά νερά. Για κάτι πιο ήρεμο, κάνε μία βόλτα μέχρι τον **Άγιο Πέτρο** που έχει ψιλή άμμο και ρηκά νερά – έχει και εκκλησιάκι με το ίδιο όνομα, από τον 16ο αιώνα. Η **Παχιά Άμμος** έχει τεράστιους αμμόλοφους και διάφανα νερά είναι ιδανική για παιδιά, ενώ από τις πιο ωραίες παραλίες είναι η **Α-πηγανιά**. Έχει δύσκολη πρόσβαση (αρκετό περπάτημα), αλλά θα τα ξεχάσεις όλα μόλις αντικρίσεις τα κρυστάλλινα νερά της – πάρε μαζί σου νερό οπωσδήποτε! Αν σε ενδιαφέρει το surf ή θέλεις απλά να βγάλεις φοβερές ισταγγραφικές φωτογραφίες να πας στην **Κολυμπήθρα**. Μεγάλα κύματα, ενοικιαζόμενες σανίδες surf, ψάθινες ομπρέλες-μανιτάρια, μια καντίνα για τα βασικά και δύο πολύ φωτογενείς πολυθρόνες με θέα για τρελές πόζες. Η κρυφή παραλία της Τήνου

είναι η **Αγία Ελένη**, με πολύ ωραίο beach bar, γαλάζια νερά και ένα εκκλησάκι τέλειο για φωτογραφίες αλλά και γάμους – αν το σκέφτεσαι. Από εκεί μπορείς με τα πόδια να πας και στους κολπίσκους πιο δίπλα. Στα **Καλύβια** το beach bar «βαράει», ενώ στην παραλία των **Υστερνίων** θα χαλαρώσεις.

Πού να μείνεις
Στην ενδοχώρα της Τήνου, η παράδοση και η ιστορία εξακολουθούν να παίζουν σημαντικό ρόλο και οι ντόπιοι δίνουν την πρόταση σημασία σε αυτά. Το ίδιο ισχύει και για τον ξενώνα **Tutti Blu Living Space** (Μέση, 6955093535, www.tuttiblu.gr, fb: TuttiBlu Tinos Living Space, Instagram: @tuttiblutinos) με ιστορία που φτάνει πίσω στο 1870. Οι ιδιοκτήτες του τον ανακαίνισαν με απόλυτο σεβασμό στην αρχιτεκτονική της Τήνου, δίχως να αλλοιώσουν τον παραδοσιακό του χαρακτήρα. Η πέτρινη οικία ήταν το πρώτο σπίτι του οικισμού της Μέσης και τοποθετείται στην κεντρική της πλατεία. Οι ξενώνες ήταν ξεχωριστά δωμάτια του παλιού Αρχοντικού και περιλαμβάνουν σε ενιαίο χώρο αυτόνομη κουζίνα και τραπεζαρία, ανεξάρτητο μπάνιο και χώρους ύπνου. Σε μία ακτίνα μικρότερη των 5 χιλιομέτρων βρίσκονται το εμβληματικό Ξώμπουργο, το χωριό Βωλάξ με τους ιδιαίτερους μοναδικούς πέτρινους γεωλογικούς σχηματισμούς, το Μοναστήρι της Παναγίας

και άλλα όμορφα χωριά της ενδοχώρας. Το **Tinos Heart Apartment** (6984120243) είναι ένα πανέμορφο, νεοκλασικό σπίτι στη Χώρα της Τήνου. Τα **Castria Studios** (6972984473) στα Κιόνια με πανοραμική θέα στο μπλε του Αιγαίου. Το **Vincenzo Family Rooms** (2283025888, www.vincenzo.gr), με παράδοση 30 χρόνων, θα σου δείξει τι σημαίνει ελληνική φιλοξενία με γεύματα από τον κήπο και τη φάρμα της οικογένειας. Επίσης πολύ ωραίο και το ξενοδοχείο **Αγέρι** (2283024231). Στον Άγιο Φωκά: **Golden Beach** (2283022579), πάνω ακριβώς στην πεντακάθαρη παραλία. Στην περιοχή του Αγίου Ιωάννη Πόρτο: **Porto Vlastos** (2283025229), επιπλωμένα διαμερίσματα 300 μ. από τη θάλασσα, **Porto Tango** (2283024411) και **Porto Raphael** με μεγάλο κήπο για παιδάκια (2283023913).

Πού να φας
Η Τήνος έχει από τα καλύτερα φαγητά στις Κυκλάδες και θα το διαπιστώσεις όπου κι αν κάνεις να φας. Στον Όρμο Υστερνίων, το καταπληκτικό **Θαλασσάκι** (2283031366) σε πολύ γραφικό σημείο μπροστά στη θάλασσα, με την τρομερή μαγειρίσσα Αντωνία Ζάρπα. Κάτσε στα τραπεζάκια που είναι ζωγραφισμένα από την ίδια και παράγγειλε πιάτα με θαλασσινά, τυράκια που φτιάχνει μόνη της, οπωσδήποτε τον μπακαλιάρο και την ταρामοσαλάτα. Στην παρα-

λία του Αγίου Φωκά το **Σαν το Αλάτι** (2283029266) σε ωραία τοποθεσία. Στη Χώρα, αγαπημένο το «**Ηταν ένα μικρό καράβι**» (2283022818) με ελληνική κουζίνα, βασισμένη σε τοπικά προϊόντα. Ο κατάλογος είναι μεγάλος, με πολλά ντόπια πιάτα με πειραγμένη διάθεση. Πολύ ωραία δροσερή αυλή. Κοντά στη θάλασσα και μέσα σε μια αυλή πνιγμένη στο πράσινο είναι το **Αϊόριο ο Μάρκος** (2283023033). Να δοκιμάσεις οπωσδήποτε τη χωριάτικη ομελέτα. Στον Πάνορμο να πας γραμμή στη **Μαρίνα Αγέρι** (2283031314) για την υπέροχη μακαρονάδα του ψαρά. Στη **Σβούρα** (2283051830) για μεζεδέσματα με φρόντο την πλατεία της Κώμης. Στο **Κουτούκι της Ελένης** (2283024857), στο δρόμο της αγοράς, απόλαυσε τα μαγειρευτά από τοπικά προϊόντα και συνταγές που αντέχουν στο χρόνο. Στη **Μαραθιά** (2283023249), στην παραλία του Αγίου Φωκά, ζήτη τα ωραία σπιτικά του τυριά και κυρίως το περίφημο καρίκι, αγκινάρες τουρσί, και απόλαυσε τα εξαιρετικά δημιουργικά του πιάτα. Στο **Ντίνο** (2283031673) στην Καρδιανή θα φας φοβερό ψάρι, το προσωπικό είναι πολύ ευγενικό και σου σερβίρουν κακαβιά μαζί με το κουβέρ. Στο παραδοσιακό καφενείο της **Κυρά Λένης** (2283051409) στο χωριό Κρόκος για το καλύτερο χειροποίητο τηγανόψωμο, φουρτάλιες και θηνιακά τυριά. Στο **Περίβολι** (6945987460)

στην Καρδιανή, μια σκιερή βεράντα με συγκλονιστική θέα, νόστιμα φαγητά και τρομερή σπιτική πορτοκαλόπιτα.

Πού να διασκεδάσεις
Το πρώτο μαγαζί που συναντάς στα Υστέρνια, το χωριό των καλλιτεχνών, θα βρεις το **Μαγιού All day bar** (2283031882, Fb: MAYOU All-day Bar). Ανοιχτό από τις 10.30 το πρωί, για καφέ και πλούσιο πρωινό, μέχρι αργά το βράδυ με δημιουργικά κοκτέιλ, κάθε ώρα της ημέρας έχει και μια διαφορετική ιστορία να σου διηγηθεί. Στον Πύργο, το **Αθμάρ** (6936621441, fb: Athmar Tinos) προσφέρει ό,τι πιο νόστιμο έχει να δώσει το νησί, σε μια μοντέρνα έκδοση. Δοκίμασε το «κτρικ» με λικέρ μαστίχας, σιρόπι θυμαριού, δενδρολίβανο και λιαστή ντομάτα. Το **La Dama Music & Spirits** (Ταξιαρχών & Α. Κοντογιώργη, 6980350902) δεν είναι απλά το meeting point της Τήνου, είναι το μπαρ που θα δώσεις χρώμα στα βράδια σου στο νησί. Τσέκαρε οπωσδήποτε τον κατάλογο των κοκτέιλ με τα ελληνικά ονόματα, όπως Λεβέντης ή Μέντορας, και τις ενδιαφέρουσες μίξεις με παραδοσιακά θηνιακά



ΔΗΜΟΣ: 2283360100-5
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2283022100
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2283023129
ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΣΥΡΟΥ: 2283360000

προϊόντα. Στην ιστορική πλατεία του παραδοσιακού χωριού Πύργος, ο **Μεγάλος Καφενές** (22830031647, fb: Ο Μεγάλος Καφενές) λειτουργεί πάνω από έναν αιώνα με ελληνικό καφέ στο μπρίκι και πλούσιο πρωινό. Να δοκιμάσεις τα γλυκά της μαμάς Πόπης, γαλακτομπούρεκο, πορτοκαλόπιτα και εκμέκ κανταΐφι.

Στην Κώμη το **Kalais aperitivo allday** (2283051212) για μυρωδάτο καφέ, χειροποίητα λικέρ και γλυκά, μπρουσκέτες με τοπικά προϊόντα, ξεχωριστά κοκτέιλ, κέικ και παγωτό αγκινάρας! Με σχεδόν 30 χρόνια λειτουργίας ο **Κάκτος** (2283025930), ανθες πιο ethnic ατμόσφαιρα και mojito με τέλεια θέα. Στον Πάνορμο, για μια μπίρα στο **Περί Ανέμων** (2283031922), για κρασί στο **360** (2283031433). Το **Κυριακάτικο** (2283022606) στην αγορά είναι περισσότερο σημείο συνάντησης παρά καφενείο, κάτσε στην αυλή και απόλαυσε ελληνικό καφέ στη κόβολη, φρέσκους χυμούς ή ένα караφάκι ρακί. Δεν γίνεται να πας στην Τήνο και να μην περάσεις από το θρυλικό **Κουρσάρο** (2283023963), το παλαιότερο μπαρ του νησιού, γνωστό για την εντυπωσιακή του μπάρα και τις μουσικές που παίζει. Στο **Sunset bar** (Καρδιανή, 6940965994, 6943539968) κλασικά ή signature cocktails, εκλεπτυσμένη λίστα κρασιών και χειροποίητο sushi.

Τι να πωνίσεις
Το μαγαζάκι «**της Μαργαρίτας**» (Πύργος, 6974282676, www.tismargaritas.gr) είναι μικρό στην όψη, αλλά κρύβει μεγάλες εκπλήξεις στο εσωτερικό του. Λαχταριστές μαρμελάδες και γλυκά του κουταλιού (πρέπει οπωσδήποτε να δοκιμάσεις τη μαρμελάδα πορτοκαλί-σσοκολάτα), μεθυστικά λικέρ, αρωματικά σαπούνια και μάσκες είναι μόνο μερικά από τα καταπληκτικά πράγματα που φτιάχνει η Μαργαρίτα. Στην **Armonia** (Πάνορμο, 2283031710/ Χώρα, Λαζάρου Σώχου, 2283026663) το όνομα αντιπροσωπεύει τη φιλοσοφία των καταστημάτων και της Εύης Αθανασοπούλου, η οποία σχεδιάζει ρούχα και αξεσουάρ υψηλής ποιότητας και αισθητικής σε αρμονία με τη φύση. Να επισκεφθείς επίσης τις **Τεχνотρονίες** (Ταξιαρχών & Αλεξ. Μαύρου, 2283023146), όπου η interior designer Κατερίνα Μαρκουίτζου γνωρίζει καλά από ιδιαίτερα ρούχα, πρωτότυπα αξεσουάρ και είδη design, ανοιχτό μέχρι τις 12 το βράδυ. **Ένα Κάρο** (22830400027) στη Χώρα για σαπούνια υψηλής ποιότητας, πολychρωμες πετσέτες, μοναδικές συσκευασίες δώρου. Για μοναδικά κοσμήματα από μάρμαρο, αλλά και για οικολογικά κοσμήματα φτιαγμένα από ανακυκλωμένα υλικά (από καπάκια μπίρας μέχρι κάψουλες Nespresso), μην παραλείψεις να περάσεις από το **Denou** στον κεντρικό δρόμο της Παναγίας (6937013981).

Tutti Blu Tinos

Living Space

Αρχοντικό με παράδοση
τριών αιώνων

Στην ενδοχώρα της Τήνου, η παράδοση και η ιστορία εξακολουθούν να παίζουν σημαντικό ρόλο και οι ντόπιοι δίνουν την πρόταση σημασία σε αυτά. Αυτό ισχύει και στο Tutti Blu Tinos Living Space, ένα αρχοντικό στο χωριό Μέση. Ο ξενώνας έχει ιστορία από το 1786 και οι ιδιοκτήτες του τον ανακαίνισαν με απόλυτο σεβασμό στην αρχιτεκτονική της Τήνου, δίχως να αλλοιώσουν τον παραδοσιακό του χαρακτήρα. Η πέτρινη οικία ήταν το πρώτο σπίτι του οικισμού της Μέσης και τοποθετείται στην κεντρική της πλατεία. Οι ξενώνες ήταν ξεχωριστά δωμάτια του παλιού Αρχοντικού και περιλαμβάνουν σε ενιαίο χώρο αυτόνομη κουζίνα και τραπεζαρία, ανεξάρτητο μπάνιο και χώρους ύπνου, ενώ ακόμη θα παρέχεται η δυνατότητα για ελληνικό πρωινό. Η θέση του ξενώνα είναι ιδιαίτερα επίκαιρη για μία σειρά δραστηριοτήτων και χώρων ιστορικού ενδιαφέροντος στο νησί. Συγκεκριμένα σε μία ακτίνα μικρότερη των 5 χιλιομέτρων γύρω από τον ξενώνα βρίσκονται το εμβληματικό Ξώμπουργο, το χωριό Βωλάξ με τους ιδιαίτερους μοναδικούς πέτρινους γεωλογικούς σχηματισμούς, το Μοναστήρι της Παναγίας και άλλα όμορφα χωριά της ενδοχώρας. Παράλληλα, πλησίον του ξενώνα θα συναντήσει κανείς παραδοσιακά καταγεγραμμένα μονοπάτια, αμπελώνες, οινοποιεία, τυροκομεία και φυσικά παραλίες. Αν θέλετε να συνδυάσετε τις παραδόσεις και την ιστορία του 19ου αιώνα με την άνεση του 21ου, το Tutti Blu Tinos Living Space αποτελεί μια ιδανική επιλογή και μάλιστα όχι μόνο καλοκαιρινή, αφού παραμένει ανοιχτό όλο τον χρόνο.

● Μέση, Τήνος, 6955093535, www.tuttiblu.gr,
fb: Tutti Blu Tinos Living Space, Instagram: @tuttiblutinos



Πολιτισμός, αρχοντιά, γραφικά σοκάκια, μαγικές παραλίες με πεντακάθαρα και καταγάλανα νερά. Η Άνδρος έχει χαρακτηριστεί ως νησί του Πολιτισμού και της Τέχνης, με σύγχρονη πολιτιστική παράδοση και αρκετά μουσε. Στη Χώρα θα θαυμάσεις την όμορφη αρχιτεκτονική της, τα πέτρινα πυργόσπιτα φορτωμένα βουκαμβίλιες και τα νεοκλασικά των εφοπλιστών –μεγάλη ναυτική παράδοση το νησί. Να πας οπωσδήποτε στην Παναγία τη Θεοσκέπαστη, προστάτιδα του νησιού, και στο σπήλαιο Φόρος στο χωριό Αλαδινό που κρύβει μια ενδιαφέρουσα ιστορία.

Πού να κολυμπήσεις

Στη δυτική πλευρά βρίσκονται οι μεγάλες παραλίες, οι περισσότερες οργανωμένες. Όπως ο **Πίσω Λιμνιώνας**, ο **Φελλός**, ο **Χρυσή Άμμος**, το **Κυπρί**, το **Μπατσι**. Η παραλία της **Παλαιόπολης** δεν είναι οργανωμένη και πας με τα πόδια. Στα ανατολικά, της **Γριάς το Πήδημα**, με τον βράχο που «ξεπηδά» από τη θάλασσα. Στο **Κόρθι** για τους λάτρεις του σερφ, το **Βιντζί** με ελάχιστη αμμουδιά και πεντακάθαρα νερά, το **Παραπόρτι** και το **Νειμποριό** που «αγκαλιάζουν» την πρωτεύουσα. Στο **Βορή**, κοντά στο χωριό Άρνη, θα δείτε και το «ναυάγιο». Στο **Χαλκολιμώνα** και τις **Αποθήκες** η πρόσβαση είναι δύσκολη αλλά η παραλία αξίζει. Δύσκολη είναι και στο **Ζόρκο** αλλά έχει ωραία νερά και μια ταβερνούλα. Στα **Άχλα** μόνο με καραβάκι και όταν δεν φυσάει βοριάς.

Πού να μείνεις

Στο **Hotel Perrakis** (Κυπρί, 2282071456, www.hotelperrakis.com), που συνδυάζει το μοντέρνο design με την κυκλαδίτικη αρχιτεκτονική. Ακόμα: Στη Χώρα, **Αρχοντικό Ελένη** (2282022270, 2282023471, www.archontikoeleni.gr), **Iro Suites** (2282025150, irosuites.com), **Paradise Art Hotel** (2282022187-9,

Villa Γαλάζιο (2282041223), η **Βίλα Νεφέλη** (2282041965) τα δωμάτια **Ανεμόεσσα** (2282041552), Paradise design apartments (2282041328) και **Mare Vista Hotel - Epaminondas** (2282041177). Δίπλα στις Μαΐντες οι μεζονέτες **Μαϊνάδες** (2282051888) ενώ στην Παλαιόπολη τα **Studios Αγνάντι** (2282041748).

Πού να φας

Στην ταβέρνα **Σταμάτης** (2282041283), μία από τις πιο παλιές και ιστορικές ταβέρνες του νησιού, πολύ κοντά στο κέντρο του Μπατσιού. Το **Theros Restaurant** (2282300620), στην παραλία Νειμποριό, all day restaurant. Ο σεφ Δημήτρης Πιγίνης, η Μαίρη, ο Πάννης και η Αναστασία δημιούργησαν το πανέμορφο **Sea Satin Nino** (Όρμος Κορθίου, 2282061196) με μοντέρνα λογική και ύψος. Στου **Ζοζέφ** (2282051150), στον Πιτροφό, 10 λεπτά από τη Χώρα θα βρεις την καταπληκτική μαγειρίσσα Κατερίνα Ρεμούνδου. Επίσης, στο **Μπαλκόνι του Αιγαίου** (2282042064) στο Άνω Απρόβατο, στον βράχο στη Βουρκωτή, στα **Ασημόλευκα** (2282024150) στο Υψηλού, στην **Ταβέρνα του Μαδούρη** (2282024620) στο Νειμποριό, στα **Σκαλάκια** (2282022822), στην **Παρέα** (2282023721) και στην **Ενδοχώρα** (2282023207) στη Χώρα και στην ψαροταβέρνα **Νόνας** (2282023577) στο Παλιό Λιμάνι. Στο Μπατσιό το **Καντούνι** (2282042029), ο **Βιομήχανος** (2282042300). Ψάρια και θαλασσινά στο **Γιακουμή** (2282041028) στην παραλία Μπατσιού. Λουκουμάδες στο **Λαάς** (2282071201) στο Γαύριο.

Πού να διασκεδάσεις

Στο **Moomba** (2282300620) για κοκτέιλ με διάθεση κλαμπ και πινελιές από ελληνικά. Στη Χώρα θα βρεις επίσης πολλά cafe-bar με μαξιλάρια στα σκαλιά και τραπέζια στην πλατεία και τα σοκάκια.

Φεστιβάλ

Με καλλιτεχνικό διευθυντή τον Παντελή Βούλγαρη θα διεξαχθεί το **6ο Διεθνές Φεστιβάλ Άνδρου** στο Ανοιχτό Θέατρο Χώρας Άνδρου, από 30/7 - 9/8. Φέτος λόγω των συνθηκών οι εκδηλώσεις θα είναι μόνο πέντε αλλά προσεκτικά διαλεγμένες, ποιητικές και με πολύ αγαπημένους καλλιτέχνες. www.festivalandros.gr

25 χρόνια διακοπές στην Άνδρο. Δεν έχω καταγωγή από εκεί αλλά έχω τόσες αναμνήσεις. Ο Πανούσης στο πλοίο ήταν πάντα καλός οiwνός, λείπει πλέον. Κατεβαίνουμε στο **Γαύριο**, έχουμε μια ώρα οδήγηση για τη Χώρα, όσο χρειάζεται για να συντονιστούμε με το νησί. Άγρια ενέργεια, έντονη. Η Άνδρος έχει ειλικρίνεια, λίγους τουρίστες, μεγάλες παρέες, πολλά μικρά road-trips. Ξερολιθιές, περιστερώνες, κυκλαδίτικο τοπίο, αλλά και πλούσιο πράσινο. Λίγο απ' όλα θα βρεις και για να την εξερευνήσεις χρειάζεται ένα γενναίο όχημα.

Οι αναμνήσεις μου πρόχειρα μου θυμίζουν την ολική έκλειψη ηλίου στο Βιτάλι, 11 Αυγούστου 1999. 15 Αυγούστου πανηγύρι στον **Πιτροφό**, μετά στα **Λάμυρα**, ανεβαίνουμε μεθυσμένοι το ποτάμι. Οι βόλτες μέχρι τον **Αφανή Ναύτη**, μια καθημερινή ρουτίνα. Θρυλικά 3 οη 3 στις **Στενιές**. Σκάκι στην **Υψηλού**. Ραπ κασέτες στην ταραύα. 15 άτομα επιτραπέζια και «καμένες» βραδιές στου **Mickey's**. Ποτά και μουσικές στο **Απόρθητο**, αλλά έφυγε ο Ιάκωβος...

Βόλτα στην **Πυθάρα** αν θες καταράκτες, μπορεί να συναντήσεις και κάποιο κουνέλι. Αν έχει αέρα στις **Αποθήκες** ίσως να κόβει, αλλιώς σίγουρα στον **Φελλό** και μετά μπορείς να φας στον **Κόσση**, που αν και έχει δεκαπλασιάσει τα τραπέζια, η ποιότητα μένει ίδια. Τα **Άχλα** και ο **Ζόρκος** είναι εμπειρίες αλλά θα σε μισήσει το αυτοκίνητό σου. Παιχνίδι με κύματα στο **Συνετί**. Στης **Γριάς το Πήδημα** πρέπει να πας νωρίς γιατί κάνει σκιά, μετά μπορείς να πας βόλτα στο **Κόρθι** και να φας λουκουμάδες.

Στη **Χώρα** δύο σινεμά πλέον και ένα θέατρο, εκτός αν προτιμάς ουζάκια κάτω από τον πλάτανο. Τσιγάρα από τον **Λούη**, πάντα ατάκα και χαμόγελο, του αρέσει το βράδυ. Θα έλεγα για τα μουσεία, αλλά δεν πάω συχνά. Καφεδάκι και γλυκό στον **Ερμή**. Φαγητό στην **Ενδοχώρα** ή τα **Σκαλάκια** και ψάρι στον **Νόνα**. Βουτιές στα πίσω **Γυάλια**, έρωτες στο **Νειμποριό**, σοκολατόπιτα από τον **Κρίσιλια** στις 6 το πρωί.

* Ο Lexxman είναι μουσικός και rapper και μόλις κυκλοφόρησε το νέο του album «Μάθε να ζεις».

Άνδρος

ΤΟΥ LEXXMAN *



ΔΗΜΟΣ: 2282360246
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2282022300
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2282022250
ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ: 2282360001

www.paradiseandros.gr, **Irene's Villa** (2282023344, 2282024554), **Μικρά Αγγλία Boutique Hotel** (2282022207), **Anemomiloi Andros apartments** (6944278989), ενώ λίγο έξω από τη Χώρα θα βρεις τα **Studios Δρυάδες** (2282022040, 6973338621) και το **Κτήμα Λεμονιές** (2282023677, 6944335227) στα Λάμυρα, ένα χλμ. από τη Χώρα. Στο Γαύριο στο **Andros Holiday Hotel** (2282071443), στην **Αλθέα** (2282042404, 6979091997) και στη **Villa Zefiros** (2282071774, 6977222530) στο Κυπρί. Στο Κόρθι ο **Πύργος Σαρέλν** (2282061804) και το **Nicolas** (2282061595). Κοντά στο Μπατσι, το **Blue Bay Village** (2282041150) και στην παραλία της Αγίας Μαρίνας το ξενοδοχείο **Ανερούσσα Beach** (2282041044-045). Στο Μπατσι υπάρχουν ακόμη η



Η αγαπημένη εικόνα των παραθεριστικών μου ονείρων, καθώς ξεκινάει το καλοκαίρι, ήταν πάντα μια ελαφριά μετάβαση από το σπίτι μου στην Αθήνα, σε ένα νησί που διαθέτει αστική πολυτέλεια και μια νησιώτικη ανέμελη διάθεση – τη Σύρο. Από τότε που πρωτοπήγα με συνεπήρε αυτό το ολοκληρωμένο στιλ διακοπών κι έτσι, κάθε καλοκαίρι, προσπαθώ

να περνάω μαγικές στιγμές με τους φίλους που έχω αποκτήσει στο νησί και ν' απολαμβάνω την κουλτούρα του!

Θα ξεκινήσω το ημερολόγιο διακοπών μου με αυτή την κουλτούρα που χαρακτηρίζει το νησί, γιατί και το θέατρο αγαπά διατηρώντας το υπέροχο **Θέατρο Απόλλων** ζωντανό πυρήνα παραστάσεων (έχω παίξει το μονόλογο «Σέβας Χανούμ» του Γ. Χρονά, με τεράστια προσέλευση κόσμου – όπως κι οι πιο πολλές παραστάσεις που παίζονται εκεί) και τη μουσική με ορχηστρικές και κλασικές φωνητικές συναυλίες, αλλά και τη ζώσα παράδοση ρεμπέτικης μουσικής. Από τα στέκια στην **Άνω Πόλη**, που έχω διασκεδάσει, μέχρι τους οργανοπαίχτες που έχω συναναστραφεί, μου φτάνει για μια ολόκληρη χρονιά μουσικού χαλιού στο κεφάλι μου. Κι αυτό το μουσικό χαλί απλώνεται σε παραλίες, διαδρομές στην **Ποσειδωνία** αλλά και μέχρι το γνωστό χωριό **Σαν Μιχάλη** στην άκρη του νησιού – το οποίο επιχείρησα ένα Πάσχα και το κατάφερα να περπατήσω μέχρι εκεί σαν τάμα στο σπουδαίο τυρί του –, σε καφενεία μπροστά στην ξακουστή **πλατεία του Δημαρχείου** αλλά και ξημεροβραδιάσματα στο λιμάνι με ποτάρες και ψιλοκουβέντες!

Τη θάλασσα θα την αφήσω για το κυρίως θέμα καθότι αυτή είναι που καθορίζει την υποχρέωσή μου να φεύγω από τη βολή του σπιτιού μου. Η ανάμνηση της θάλασσας που διατρέχει τη σκέψη μου όταν ζορίζομαι στη κλεισούρα του χειμώνα, το κολύμπι στα βαθιά ή και στα αβαθή νερά της είναι που διαλογίζομαι καθημερινά ακόμα και με μάτια ανοικτά (!) όπου περνάνε από μπροστά μου κυματισμοί, βουτιές και επίδειξη αντοχής μες στο νερό χωρίς ανάσα. Και βέβαια στέγνωμα κάτω από τον ήλιο σαν τη σαύρα που ακινητοποιείται από τις καυτές γλώσσες του ήλιου χωρίς αντιπλιακό

Σύρος

Της **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑΣ ΜΙΧΑΗΛ***

καφέδες απογευματινούς σε φίλους που παρεπιδημούν στην περιοχή αλλά και σε γλυκάκια – που συνήθως με αφήνουν αδιάφορη – τα οποία εδω τιμώ δεόντως συνοδευμένα με μουσικές και αναλύσεις κοινωνικού περιγύρου και τέχνης. Δεν θα αφήσω απέξω τον κορυφαίο κινηματογράφο στην πλατεία του Δημαρχείου, όπου έχω παρακολουθήσει με το ίδιο αμείωτο ενδιαφέρον τόσο «νεανικές» ταινίες με τα παιδιά των φίλων μου, όσο και πιο ενήλικες ταινίες, με κορυφαίο σκηνογραφικό τα φωτισμένα αριστοτεχνικά κτίρια της πόλης της Σύρου. Αξέχαστη θα μου μείνει η «Maleficent» της Αντζελίνας Τζολί με καλοκαιρινό φιλόβροχο όπου κανείς μας δεν κουνήθηκε από τη θέση του μέχρι το τέλος της ταινίας.

Θα μπορούσα ν' αναφέρομαι σε ονόματα παραλιών, και αγαπημένων προορισμών για διασκέδαση ή και για φαγητό, είναι πολλά και διαφορετικά. Θα μπορούσα να μιλάω για τα διάσημα **Βαπόρια** για παραγράφους ολόκληρες αλλά όποιοι έχετε επισκεφτεί την περιοχή αυτή για τα ηλιοβασιλέματά της ή για να χαζέψετε την αρχιτεκτονική ομορφιά των σπιτιών της που τα γλείφει η ανοικτή θάλασσα, θα νιώθετε τι σας περιγράφω.

Φέτος που το ελληνικό καλοκαίρι κι ο τουρισμός περνούν πιο... ήσυχες μέρες, σκέφτομαι τη Σύρο και τις ανεξερεύνητες παραλίες της, τα καινούρια στέκια βρώσης και πόσης, τους φίλους που βλέπω σχεδόν κάθε χρόνο κι ανεβαίνει το ηθικό μου. Φαντάζομαι ότι ο «πολιτισμός» της Σύρου, τώρα με τα μέτρα κατά του κορωνοϊού θα συνδυάζει ιδανικά τηναπόστασημετηνεγγύτητα, τηνασφάλειαμετην ανεμελιά, το όνειρο με την πραγματικότητα. Καλά ταξίδια, ποντοπόροι της χαράς και της ηδονής του ελληνικού καλοκαιριού...

**Η Κωνσταντίνα Μιχαήλ είναι ηθοποιός.*

για καμιά ώρα κι άντε πάλι βουτιά στα γαλανά νερά των **Αγκαθοπών** και του **Κόμπτου**. Με ιδιαίτερη αδυναμία στο μεσημεριανό φαγητό, που περιλαμβάνει ντοματοσαλάτα και πατάτες τηγανιτές στο **Όνο** ή και συγκλονιστικά ψάρια και ψαρομεζεδες στο **Αλλού Γυαλού** στο **Κί-νι**. Η **Ντελαγκράτσια** στην περιοχή της **Ποσειδωνίας** με τα γνωστά αρχοντικά σπίτια εποχής είναι για

Info

Πολλά παραπάνω από ένα κυκλαδίτικο νησί, κρύβει θησαυρούς σε κάθε γραφικό σοκάκι της. Παστέλ χρώματα, νεοκλασικά κτίρια, αρμονική συνύπαρξη καθολικών και ορθόδοξων, τέχνες ακόμα και το κατακαλόκαιρο. Κάστρα και πύργοι, άλογα και γοργόνες, στοιχειωμένα σπίτια. Αλλά και αμέτρητες παραλίες.

Πού θα κολυμπήσεις

Οι **Αγκαθοπές** είναι η πιο κοσμοπολίτικη. Το beach bar **Όνο Concept** μαζεύει όλο τον κόσμο από το πρωί έως το βράδυ. Για πιο χίπικες καταστάσεις στο **Κόμπτο**. Λίγο πιο «ψαγμένη» επιλογή είναι η **Αμπέλα**. Πεντακάθαρα νερά και μία υπέροχη ταβέρνα με το ίδιο όνομα, μέσα στις βουκαμβίλιες. Αν στην παρέα υπάρχουν παιδιά, τότε **Μέγας Γυαλός**, **Βάρη** και **Γαλησσάς**, **Κί-νι**. Στην **Ερμούπολη**, μπορείς να κολυμπήσεις στα **Βαπόρια** με θέα τα νεοκλασικά κτίρια που

δεν έχουν τίποτα να ζηλέψουν από Βενετία.

Πού να μείνεις

Diogenis Hotel, σε κτίριο του 19ου αι. (2281086301). Στα Βαπόρια, **Σύρου Μέλαθρον** (2281086495), σε διατηρητέο του 1856. Στο **Παλάδιον** (2281086400). Στο υπερπολυτελές **Pino di Loto** (2281071504) στο Κί-νι και το εξαιρετικό **Γιωσπηράκι** (2281061406) στη Βάρη.

Πού να φας

Στο **Αλλού Γυαλού** (Κί-νι, 2281071196), από τα καλύτερα του νησιού. Στον Γαλησσά στο **Ηλιοβασιλέμα** (2281043325) του Κώστα Μπουγιούρη. Μοντέρνο εστιατόριο με προσεγμένες ελληνικές γεύσεις είναι το **Περί Τίνος** (2281043325). Στην Άνω Σύρο στον ιστορικό **Λίλη** (2281088087). Και φυσικά, παγωτό στο **Django Gelato** (Εμ. Ροΐδη 10, 2281076660) ή στο **Grand Gelato Family**.

Πού να διασκεδάσεις

Στο **Kouchico**, ένα από τα must του νησιού. **Ciel Bar Restaurant**, κοκτέιλ, lounge μουσική. Το **Ελληνικόν Καφενείο** (2281089248) απέναντι από την πλατεία Μιαούλη.

ΔΗΜΟΣ: 2281088232

ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 100 &

2281096100

ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2281088888

ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ:

2281360500



Πάρος

Του **ΣΤΕΛΙΟΥ ΚΟΥΔΟΥΝΑΡΗ***

◆ Πριν 5 χρόνια η πολύ καλή μου φίλη Αλεξάνδρα Κατσαϊτη με προσκάλεσε στην Πάρο, το νησί που επιλέγει για τις διακοπές της για πάνω από 20 χρόνια. Η ίδια είναι καταπληκτική οικοδέσποινα και μου γνώρισε το νησί που τα συνδυάζει όλα σε τέλεια αναλογία. Έτσι τα τελευταία χρόνια επισκέπτομαι το νησί ανελλιπώς κάθε Πάσχα και καλοκαίρι.

Πρόκειται για μια σταθερή αξία διακοπών, που μπορεί να έχει γίνει της μόδας τα τελευταία χρόνια αλλά παραμένει ήρεμη και φιλόξενη. Στην Πάρο υπάρχουν όλα. Κλασικά κυκλαδίτικα σοκάκια, παραδοσιακά χωριά, εκκλησιάκια, απίστευτες παραλίες, ερημικές, κοσμικές, οικογενειακές ή για σέρφερ.

Η παριανή κουζίνα χαρακτηρίζεται από αγνά υλικά, μεράκι και αυθεντικότητα, ενώ η φιλοξενία των Παριανών είναι το συστατικό που κάνει αυτό το νησί να διατηρεί τον χαρακτήρα του παρά το πλήθος κόσμου που το κατακλύζει κάθε χρόνο. Τα ψαροκάικα, οι ντόπιοι, οι χαλαροί επισκέπτες αλλά και οι απαιτητικοί κοσμοπολίτες αναμειγνύονται με ένα μαγικό τρόπο στο κυκλαδίτικο τοπίο ώστε τίποτα να μη δείχνει ξένο. Για πρωινό επιλέγω σταθερά το καφέ **Καρίνο** ή το **καφέ του Φώτη**. Για μπάνιο ανάλογα με τον αέρα και τη διάθεση της παρέας. Το μεγαλείο του Αιγαίου δεν θα σε απογοητεύσει.

Για φαγητό να δοκιμάσεις χωρίς δεύτερη σκέψη το **Mario's**, το **Barbarossa**, το **Ουζερί των ναυτικών**, τα μαγειρευτά της κας Χαρούλας στη **Μάρπισσα**, οπωσδήποτε το **Siparos** και το ταβερνάκι **Αρόδο** στην παραλία **Κριός**. Για ποτό επιλέγω σταθερά το **Agosta**, συνεχίζω στο **Sommaripa Consolato** και συχνά με βρίσκει η ανατολή στο **Linardo**.

Μην παραλείψεις να επισκεφτείς τα γραφικά χωριά του νησιού, να δεις το ηλιοβασίλεμα από το λιμανάκι, να δεις τις εκκλησιές, τις κολυμπήθρες και να πάρεις τοπικά προϊόντα για το σπίτι σου.

Για μένα η Πάρος ήταν ένα καρμικό ραντεβού. Είναι η πρωταγωνίστρια των Κυκλάδων χάρη στην ανεπιτήδευτη αρχιτεκτονική της, τη φιλικότητα των κατοίκων και τη γαστρονομική της υπεροχή. Η Πάρος είναι απνευχοποιημένη και χορτάτη, ο ιδανικός προορισμός μόνο αν είσαι και εσύ το ίδιο.

*Ο Στέλιος Κουδουνάρης είναι σχεδιαστής μόδας. Δείτε τη νέα του συλλογή για τις καλοκαιρινές σας διακοπές στο www.stelioskoudounaris.com και στο [instagram @stelioskoudounaris](https://www.instagram.com/stelioskoudounaris)



ΦΩΤΟ: MAX LIBERTINE, UNSPLASH

Η αγαπημένη Πάρος στο κέντρο του Αιγαίου είναι η τέλεια επιλογή μια και τα συνδυάζει όλα σε τέλειες αναλογίες. Ήρεμο τοπίο, νησιώτικη φιλοξενία και κοσμοπολίτικη αύρα, παραδοσιακά χωριά με κλασικά κυκλαδίτικα σοκάκια, άσπρα εκκλησάκια, τον **Ναό της Εκατονταπυλιανής**, μουσεία αλλά και πάρα πολλές και πολύ όμορφες παραλίες, ερημικές, κοσμικές ή για σέρφερ. Κι ακόμη, ωραίο φαγητό, εξαιρετικά ντόπια προϊόντα, νυχτερινή διασκέδαση, μαγαζιά για ασυγκράτητο shopping.

Πού να κολυμπήσεις

Παραλίες για διασκέδαση: **Πούντα, Σάντα Μαρία, Φάραγγας, Μοναστήρι, Παρασπόρος, Μαρτσέλο, Χρυσή Ακτή.**

Παραλίες και καλό φαγητό: **Σάντα Μαρία, Αγ. Ειρήνη, Κολυμπήθρες, Αμπελάς, Μώλος, Πίσω Λιβάδι, Λογαράς, Μεσάδα, Δρυός, Λωλαντώνης, Γλυφά, Αλυκή, Ξιφάρα, Μπουνταράκι.** Παραλίες ηρεμίας: **Λάγγερη, Φίλιζι, Νταμουλί, Υστέρνι, Τσουκαλιά, Γλυφάδες, Καλόγηρος, Πυργάκι, Κριός, Καμίνια, Καλαμιές, ο Γαλός του Τούρκου.** Παραλίες θαλάσσιων σπορ: **Κολυμπήθρες, Αγ. Ειρήνη, Σάντα Μαρία, Χρυσή Ακτή, και το στενό Πούντας - Αντιπάρο.**

Κοντά στην Παροικιά

Στον κόλπο της Παροικιάς, σε κοντινή απόσταση από το κέντρο, με αυτοκίνητο ή με караβάκι υπάρχουν μερικές πολύ δημοφιλείς παραλίες με άμμο, ομπρέλες, ξαπλώστρες ή αρμυρίκια και ζεστή, ρηχή, γαλάζια θάλασσα. Πρώτα συναντάμε τα **Λιβάδια**, πολυσύχναστη παραλία με ενοικιαζόμενα δωμάτια, μπαράκια και ταβέρνες. Συνεχίζοντας στον κόλπο είναι ο **Κριός** με το κάμπινγκ, η παραλία

Μαρτσέλο με πιο πάρτι διάθεση και στην άκρη του κόλπου η παραλία του **Αγίου Φωκά**, με το ομώνυμο εκκλησάκι και αλμυρίκια για άραγμα. Μια καλά κρυμμένη μικρή παραλία που προτιμούν οι ντόπιοι είναι ο **Καλακόνος**. Στο δυτικό άκρο του όρμου της Παροικιάς είναι και η παραλία **Σουβλιά**, με αμμουδιά και ρηχά νερά, ιδανική για παιδιά. Από την άλλη μεριά της Παροικιάς υπάρχει το **Δελφίνι** επίσης με άμμο και λίγα δέντρα και ο **Παρασπόρος**, αμμόδης με ομπρέλες και ξαπλώστρες. Νότια στο δρόμο για την Πούντα θα βρεις την **Αγία Ειρήνη**, πανέμορφη με φοινίκες και ταβερνάκι, ενώ για wind surfing, kite surfing και θαλάσσια παιχνίδια θα συνεχίσεις για την **Πούντα**.

Κοντά στη Νάουσα

Η πιο διάσημη παραλία της Πάρου είναι οι **Κολυμπήθρες** με μοναδικό τοπίο, ζεστά, ρηχά νερά, ξαπλώστρες – αλλά μπορείς να απλώσεις την πετσέτα σου και στους λείους βράχους για να κάνεις ηλιοθεραπεία με θέα τη Νάουσα. Αν δεν βρεις μέρος να ξαπλώσεις συνέχισε για το **Μοναστήρι**, οργανωμένη παραλία ρηχή και καταγάλανη, ή για τις παραλίες κάτω από το μοναστήρι του Άι Πάννη Δέτη, και στα μικρά κολπάκια έως και το Παλό του Τούρκου. Η αμμόδης παραλία **Ξιφάρα** είναι η φυσική συνέχεια της παραλιάς των **Αγίων Αναργύρων** στην έξοδο της Νάουσας. Τα αβαθή νερά την κάνουν ιδανική για οικογένειες. Έξω από τον κόλπο της **Ξιφάρας** αξίζει ένα πέρασμα με βάρκα από τις νησίδες **Γαϊδουρονήσι, Τουρλίδες** και **Φόνισσες**. Οι γυμνιστές έρχονται στη Λάγγερη, κάτι ξέρουν, είναι υπέροχη, αμμόδης με καθαρά νερά! Μια από τις πλέον οργανωμένες

παραλίες είναι η **Σάντα Μαρία**, μεγάλη, αμμόδης με ομπρέλες και ξαπλώστρες, με πολύ κόσμο μουσικές, ιδανική για μεσημεριανό πάρτι (εκεί είναι και το γνωστό κάμπινγκ), ενώ για πιο ήρεμες καταστάσεις υπάρχει δίπλα της η επίσης οργανωμένη Μικρή Σάντα με δροσερά νερά. Στο **Φίλιζι** θα παίξεις με τα κύματα. Συνεχίζοντας νότια θα συναντήσεις την παραλία **Γλυφάδες** και τα **Τσουκαλιά**, αγαπημένη των σέρφερ. Ο **Μώλος**, ένας μεγάλος, ωραίος κόλπος κοιτάει τη Νάξο και προσφέρεται για χαλάρωση. Δίπλα είναι και ο **Καλόγερος** όπου μπορείς να κάνεις φυσικό peeling αλείφοντας το σώμα σου με άργιλο από τα βράχια. Οι σέρφερ και οι λάτρεις των θαλάσσιων σπορ συχνάζουν στη **Χρυσή Ακτή**. Τεράστια αμμουδιά με πεντακάθαρα γαλάζια θάλασσα, ομπρέλες και ξαπλώστρες και μπαράκια για να τσιμπήσεις. Στη νοτιοανατολική πλευρά θα βρεις το **Πυργάκι**, τα **Γλυφά**, το **Λωλαντώνη**, την **Τρυπητή** και τα **Τσερδάκια**. Νότια, πριν την **Αλυκή**, κάνεις στάση στο **Φάραγγα**. Για φυσική σκιά από αρμυρίκια ενδεικνύνται το **Πίσω Λιβάδι** και ο **Λογαράς** (έχουν και ταβερνάκια).

Πού να φας

Στην Παροικιά, στην καρδιά της παλιάς αγοράς, ο **Λεβαντής** (2284023613) με ωραία μεσογειακή κουζίνα, στο **Δάφνη** (2284022575) all day κήπος - σποτ με χυμούς, καφέδες, πρωινά και καλό φαγητό. Στη Νάουσα, στο παλιό λιμάνι ο **Τσακνίνης** (2284051662), το ουζερί των ναυτικών, νόστιμοι μεζέδες και το καλύτερο ψάρι του νησιού, το **Μαρίος** (2284051047) του Μάριου Τσακνίνη με δημιουργική κουζίνα. Must η Παλιά Αγορά με τα διάσημα κεφτεδάκια (δεν κάνουν κρατήσεις). Ωραία θα φας επίσης

στην **Κάπαρη** (698 619 5204), στο **Γεμενί** (2284 051445), στη **Σωσώ** (6974878281). Για αυθεντική ελληνική και κυκλαδίτικη κουζίνα στον **Σταθερό** (2284051888). Με θέα το μαγικό ενετικό κάστρο το **Barbarossa** (2284051391) για ψάρι, θαλασσινά και sushi, ενώ διαθέτει και μπαρ με ωραία κοκτέιλ. Στη μαρίνα θα πας στο **Mediterraneo** (2284053176) γνωστό για τα φρέσκα ψάρια, τα νόστιμα πιάτα με θαλασσινά και τις λαχταριστές μακαρονάδες. Στον δρόμο προς τη Σάντα Μαρία στο «κυριλέ» **Siparos** (2284052785) με δημιουργική κουζίνα. Στη Μάρησσα φαγητό κάτω από τις μουριές στη **Χαρούλα** (2284041440) και στην ταβέρνα της **Άννας & Γιώργου** (2284042127). Στον κόλπο της Μεσάδας, κοντά στο Πίσω Λιβάδι, ναπολιτάνικη κουζίνα στο **Buonvento** (2284042694). Στην παραλία της Πίσω Αλυκής το εστιατόριο **Thalassa mou** (2284091461) προσφέρει δημιουργική κουζίνα πάνω στο κύμα. Στον Αμπελά, μεζέδες πάνω στο κύμα στο **Θαλάμι** (2284043242) είναι ένας all day προορισμός - κλείνεις από νωρίς ξαπλώστρα. Στο Πίσω Λιβάδι ο **Χάλαρης** (2284043257) με ωραίους σπιτικούς μεζέδες και φρέσκα ψάρια. Στον Πρόδρομο ο κλασικός **Τσιτσάνης** (2284041375), από τις παλιότερες ταβέρνες της Πάρου, και μέσα στα στενά του χωριού το μεζεδοπωλείο **Καλλιτεχνικό Κα-**

φενείο (2284042033) με νόστιμο σπιτικό φαγητό από τα κεράκια της Μαρίας. Στις Λεύκες για κρέας στο **Αγγάντιο** (2284043089), και στον **Κλαρίνο** για κρέας στις δροσιές στη βεράντα με τις γαρδένιες. Στις Λεύκες και πάλι στη **Μαρουσώ** για καταπληκτικές πίτες με υλικά από το μπιστάνι τους και χειροποίητα γλυκά. Και στη Νάουσα και στην Παροικιά (όπως και στην Αντίπαρο) θα βρεις τον Φούρνο Ραγκούση, από το 1912, με μεγάλη ποικιλία από ζυμωτά ψωμιά με προζύμι και παραδοσιακά γλυκά. Λουκουμάδες με παγωτό στο Παραδοσιακό και σοκολατόπιτα στου Χαμπλοθώρη. Και στο δρόμο από τη Νάουσα προς τις Λεύκες το hot spot του νησιού, ο **Ξυλόφουρνος με ψωμιά**, γλυκά και υπέροχα παγωτά.

Πού να διασκεδάσεις

Στη Νάουσα: **Θέα στο μπαλκόνι** του café cocktail bar **Sommaripa Consolato** (2284055233) με ροκ μουσικές, πολύ ωραία θέα στο λιμανάκι. Στο **Café Karino** (2284051667) με τον φημισμένο καφέ και τα εξαιρετικά πρωινά. Στην πλατεία είναι και το μουσικό καφενείο **Τακίμι** (2284055095) με μεζεδάκια και καλές τιμές. Στην παραλία της **Πούντας** το **Punda Coast** (2284042601), ανοικτό από το πρωί. Ακόμα το ιστορικό Linardo, από το 1989, ένα από τα πιο δυνατά club του νησιού στη Νάουσα.

Πού να μείνεις

Στην Πάρο, τόσο στην Παροικιά και τη Νάουσα, όσο και στους άλλους οικισμούς, υπάρχουν πολλά ενοικιαζόμενα δωμάτια και ξενοδοχεία, για όλα τα γούστα και τα βαλάντια. Μπορείτε να δείτε αναλυτικές πληροφορίες στην ιστοσελίδα της τοπικής ένωσης ξενοδόχων: www.paroshotels.gr

Shopping

Να επισκεφτείς το μοναδικό ντελικατέσεν **Arsenis Delicatessen** (2284055017), στη Νάουσα. Θα βρεις παριανά προϊόντα με την υπογραφή του καταξιωμένου Αρσένη Λουκή, αλλά και γραβιέρα Τήνου, πυκτόγαλο Χανίων, κρασοτύρι από την Κω, μαστέλο Χίου, φάβα Σχοινούσας και πολλές άλλες ακόμα ετικέτες προέλευσης, συνδυασμένα με εξίσου ιδιαίτερα αλλαντικά και αρωματικά κρασιά. Επίσης όσπρια, χειροποίητα ζυμαρικά, κλασικά ή ξεχωριστά, αγνό μέλι, μανιτάρια, γλυκίσματα και μπισκοτάκια. Πολύ ωραίο και το Μελίσι με μέλι δικό τους, ντόπια προϊόντα και ωραίες καλλυντικές κρέμες χειροποίητες με βάση το μέλι. Ρούχα, παπούτσια, αξεσουάρ, κοσμήματα και ό,τι άλλο χρειάζεσαι για το πιο fashion καλοκαίρι της ζωής σου θα το βρεις σε Νάουσα και Παροικιά. Στη Νάουσα πολύ όμορφα ντίζαίν αντικείμενα στον **Τόνο** (2284053169) της Τόνιας Λεμπέση. Επίσης, να τσεκάρεις το TWO'S, το αρχιτεκτονικό concept store της interior designer **Τίνας Βασιλικού** (6932220797) και του αρχιτέκτονα **Αντώνη Κολασού-ζογλου** (6977078176). Θα βρεις πολύ όμορφα αντικείμενα για το σπίτι, αξεσουάρ ενώ συχνά οργανώνονται εκθέσεις ζωγραφικής. Ωραία κεραμικά στο **Εργαστήριο Κεραμικής Υρία** (2284029007), έξω από το χωριό Κώστος και στην Παροικιά. Αν ψάχνεις κάτι διαφορετικό Βόλτα με το καϊκι Παναγία και ψάρεμα με τον **Νικήτα** (6973304085). Βόλτα με καϊγιάκ με το **Sea Kayak Paros** (6977206541). Πόγκα στο **Tao's Center** (2284028882), στο **Yoga Shala** (6937375694) και στο **Okre blue** (6981014300).

Αντίπαρος

Της **ΜΙΡΚΕΤΑΣ
ΒΙΔΑΛΗ***

Η Αντίπαρος ήταν έρωτας με την πρώτη ματιά. Όταν την επισκέφτηκα πριν δυο χρόνια με τις φίλες μου με μάγεψε η ομορφιά της. Μπορεί να μη φημίζεται για τις απέραντες παραλίες της και το μέγεθός της, για εμένα όμως αυτή είναι η μαγεία της. Τα πανέμορφα σοκάκια, η γραφική Χώρα, τα μοντέρνα μαγαζιά της, το παραδοσιακό βότκα-μέλι-σταφύλι σφηνάκι, οι χρυσαφένιες παραλίες, η θετική της αύρα και η ξέφρενη ατμόσφαιρα.

Είμαι λάτρης του καλού φαγητού και ομολογώ πως το στομάχι μου πέρασε πολύ καλά στην Αντίπαρο. Με την ταβέρνα του **Ζορμπά** στον **Άγιο Γεώργιο** να κλέβει

την παράσταση με την τοπική του φρέσκια κουζίνα και με θέα τη θάλασσα. Η καλύτερη ώρα είναι να πας νωρίς το απόγευμα και καθώς γευματίζεις και πίνεις το ουζάκι σου, να βλέπεις το υπέροχο ηλιοβασίλεμα. Δεν γίνεται να μην αναφέρω όμως και τον περιβόητο **lollo** με τη σπιτική του πίτσα στο λιμάνι που την σκέπτομαι και μου ανοίγει ήδη η όρεξη.

Κάτι ακόμη που έχει μείνει ανεξίτηλο στη μνήμη μου

είναι το ηλιοβασίλεμα στην Αντίπαρο. Θυμάμαι το σιφνέικο μπαρ και εμάς να τρέχουμε να προλάβουμε το ηλιοβασίλεμα (πάντα καθυστερημένες, τέσσερις κοπέλες ένα δωμάτιο, τώρα, καταλαβαίνεις...) για να βρούμε μια «καλή» θέση στα μπροστινά τραπέζια καθώς εκεί το απολαμβάνεις όπως σου αξίζει! Εκεί το ένα κρασί γίνονται δύο, τα δύο γίνονται τρία κοκ. Αν πετύχεις και πάρτι στο μπαρ, έκανες την τύχη σου, το παίρνεις σερί μέχρι να έρθει η ώρα για τη θρυλική ντίσκο **La Luna** που κρατάει μέχρι ξημερώματα και διαψεύδει όλους εκείνους που έχουν στο μυαλό τους την Αντίπαρο σαν ένα ήρεμο νησάκι.

Έχω μάθει πως έχουν προστεθεί νέα μπαρ στο νησί και ανυπομονώ να τα εξερευνήσω, προγραμματίζω φέτος το καλοκαίρι να την επισκεφτώ ξανά, με την ίδια παρέα.

**Η Μιρκέτα Βιδάλη είναι επιχειρηματίας, ιδιοκτήτρια της «no Thinkin» και fashion blogger.*

Info

Μικρή αλλά θαυματουργή. Όμορφη, ζωντανή, χωρίς την «ένταση» που έχουν τα famous κυκλαδονήσια. Ήρεμη την ημέρα, party animal το βράδυ. Αν και τα τελευταία χρόνια γνωρίζει κοσμοπολιτικές δόξες, παραμένει εναλλακτική.

Πού να διασκεδάσεις

Για κοκτέιλ, στο **Tabula Rasa**. Για μπύρα και παλιό καλό ροκ στο **Doors**. Το σφηνάκι βότκα-μέλι-σταφύλι είναι για την Αντίπαρο ό,τι και η μαστίχα για τη Χίο. Μόλις το ρολόι δείξει 3 το ξημέρωμα, ο δρόμος θα σε πάει στη **La Luna**, μόνο, πρόσεξε, οι πληροφορίες μας λένε πως φέτος δεν θα ανοίξει.

Πού να φας

Στη **Μαργαρίτα** (2284061491) για α-πογευματινό ποτάκι και νοστιμιές, στην **Ελιά** (2284061704) για pancakes. Στο **Περαματάκι** (2284061211), κλασικό ελληνικό φαγητό. Στην **Κληματαριά** (2284061061) καλά και φθηνά μέσα σε αυλή. Οποσδήποτε στο **Kalokeri** (2284063037), για βραβευμένες ελληνικές γεύσεις – του ονείρου! **Στον Σταθερό** (2284061127) για χταποδάκι, κάνει και μία βόλτα από τον **Καπετάν Πιπίνο** (2284021823), στον Άγιο Πύργη για ψάρι από όπου θα πάρεις και το караβάκι για Δεσποτικό. Στο **Lollos** (2284061215) για ιταλική πίτσα. Στο **Vicky's** για παγωτό και στο **Ασπρονήσι** για ζαχαροπακλαβά και αμυγδαλωτά, στο **Ρακιδιό** για ελληνική μουσική και μεζέδες. Στο καινούργιο **Di Nonna** (6981353440), για ωραία παγωτά.

Πού να κολυμπήσεις

Η παραλία της **Ψαράλικής** είναι ρηχή και πεντακάθαρη. Στον **Μεγάλο Σωρό** για περισσότερο κόσμο. Στα **Λιβάδια** αν είσαι του surf και στη **Φανερωμένη** και τον **Άγιο Σώστη** δύσκολη μετακίνηση αλλά αξίζει τον κόπο. Μην αμελήσεις τη βόλτα με караβάκι ή καγιάκ στο **Δεσποτικό** απέναντι από το νησί – κάτι σαν μονοήμερο στον παράδεισο.

Πού να πας

Κάποτε ο γραφικός θερινός έπαιζε μόνο «Μανταλένα». Κάθε βράδυ την ίδια ώρα, μετά το γύρισε στο πιο σινεφίλ με ελεύθερη είσοδο – τσέκαρε γιατί μάλλον φέτος δεν θα ανοίξει. Θα δεις ηλιοβασίλεμα στο **Σιφνέικο**. Κάνε τη βόλτα σου στο **Σπήλαιο**. Τα δώρα να τα αγοράσεις από το second hand βιβλιοπωλείο στο κέντρο του νησιού.

Πού να μείνεις

Αν δεν προτιμήσεις το δημοφιλέ κάμπινγκ του νησιού, υπάρχουν καταλύματα για όλα τα γούστα. Από δωμάτια μέχρι –προσφάτως– υπερπολυτελή, εναλλακτικά ξενοδοχεία.



ΔΗΜΟΣ: 2284061570

ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2284061202

ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2284061485

ΙΑΤΡΕΙΟ: 2284061219



Σαντορίνη

Του **ΑΡΗ ΚΕΦΑΛΟΓΙΑΝΝΗ***

◆ Αγαπώ την Ελλάδα και ακόμα περισσότερο αγαπώ την ελληνική μεσογειακή διατροφή με τις μεγάλες της διαχρονικές παγκόσμιες αξίες, την ευζωία (wellness) και την περιβαλλοντική αειφορία (sustainability). Γι' αυτό η πιο αγαπημένη μου στιγμή μέσα στον χρόνο είναι όταν υποδέχομαι τους ξένους μου συνεργάτες για να τους μιλήσω στην ελληνική διατροφή και τον ελληνικό τρόπο ζωής. Αλλωστε η λέξη δίαιτα στα αρχαία ελληνικά σήμαινε τρόπος ζωής. Η επιλογή του τόπου φιλοξενίας και μύησης των ξένων συνεργατών μου δεν θα μπορούσε να μην ταυτίζεται με τα αγαπημένα μου μέρη στην Ελλάδα. Και από αυτά στην κορυφή η Σαντορίνη. Το ηλιοβασίλεμα, η μαγευτική θέα της **Καλντέρας** από ένα από τα πρώτα μικρά ξενοδοχεία που χτίστηκαν στην **Οία** –τον **Περίβολο**–, με τα υπόσκαφα δωμάτιά του και τη διάσημη πισίνα στο χείλος του γκρεμού, και μετά τα αρώματα και οι γεύσεις του νησιού που διατηρεί τη μεγάλη γαστρονομική του παράδοση και τα προϊόντα του. Το διάσημο Ασύρτικο, το ανερχόμενο Μαυροτράγανο, το επιδόρπιο Βινσάντο, τα ντοματάκια, η φάβα, η άσπρη μελιτζάνα, η κάρπαρη. Η εμβληματική **Σελήνη** του Γιώργου Χατζηγιαννάκη, ο απόλυτος γαστρονομικός προορισμός, τα παραδοσιακά ταβερνάκια στον Περιβολό... Θυμάμαι φτάσαμε μια φορά πολύ νωρίς στην τουριστική σεζόν, το νησί σχεδόν άδειο, μας έβγαλε ο ταβερνιάρης ένα τραπέζι πάνω στη

μαύρη άμμο, μόνοι μας στην απέραντη παραλία, οι ξένοι συνεργάτες μου δεν θα το ξεχάσουν ποτέ: τα οινοποιεία, οι αμπελώνες όπου το κλήμα στεφανώνει την ηφαιστειακή γη για να προστατευτεί από τον ήλιο και τον αέρα, ο αρχαιολογικός χώρος στο **Ακρωτήρι** και μετά τα μπαρ και οι γκαλερί στα **Φυρά**.

Και λίγο Κρήτη...

Η εμπειρία της Σαντορίνης θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ασύγκριτη αν δεν υπήρχε το «harvest trip» της Κρήτης. Στα τέλη του Νοέμβρη, η εμπειρία της Κρήτης ξεκινάει με ταξίδι στη γραφική Σητεία στους ελαιώνες, μάζεμα ελιάς με το χέρι, πρωινό με γραβιέρα, ντομάτα, ελιές, ντάκο, λάδι και τσικουδιά, μεταφορά του κόπου της ημέρας, των ελιών που μαζέψαμε στο ελαιοτριβείο, και μετά βούτημα από ψωμάκι στο φρέσκο μυρωδάτο και πικάντικο λάδι που βγαίνει από τον κρουνό του ελαιοτριβείου. Αργά το μεσημέρι προς απογευματάκι γεύμα τέλη Νοέμβρη στην ανατολική Κρήτη, ο καιρός μυρίζει ακόμα καλοκαίρι, άρα έξω κάτω από την κληματαριά δίπλα στις παρασιτιές που στη φωτιά τους ψήνονται κατσιακάκι –σταμναγκάθι, φάβα και οι καλύτερες τηγανντές πατάτες στον κόσμο τηγανισμένες στο φρέσκο έξτρα παρθένο ελαιόλαδο. Το βράδυ καζάνι ειδική παραγγελία για τους προσκεκλημένους μας.

**Ο Άρης Κεφαλογιάννης είναι Πρόεδρος της Legendary Food A. E.*

Info

Ίσως ο πιο δημοφιλής προορισμός στην Ελλάδα αλλά και σε όλη τη Μεσόγειο, με τουρίστες να καταφθάνουν από όλα τα μέρη της γης για να θαυμάσουν το διάσημο ηλιοβασίλεμα. Οι βόλτες στην **Οία**, τα υπόσκαφα-ζωγραφιά, το **ηφαίστειο της Καμένης**, τα αρχαιολογικά ευρήματα στο **Ακρωτήρι**, τα εξαιρετικά κρασιά και η υψηλή γαστρονομία θα σε «αναγκάσουν» να την ερωτευτείς και θα θέλεις να επιστρέφεις ξανά και ξανά.

Πού να κολυμπήσεις

Η **Περίσσα**, ο **Περίβολος** και ο **Αϊ-Γιώργης**, πολύ κοσμικές, πολύ οργανωμένες, με μαύρο ηφαιστειακό πετράδακι. Στη **Βλυχάδα** το τοπίο είναι μεγαλειώδες. Το **Θέρος**, στο δρόμο προς τη Βλυχάδα, θυμίζει Μπαλί, αλλά δύσκολα κολυμπάς χωρίς παπουτσάκια θαλάσσης. Η **Κόκκινη Παραλία** έχει ψιλό κόκκινο βοτσαλάκι, λίγο περπάτημα για να την προσεγγίσεις, και πολύ κόσμο. Στη βόρεια πλευρά του νησιού υπάρχουν οι **Μπαξέδες** και ο **Κολούμπος**, η «εναλλακτική», για όσους θέλουν να πετάξουν το μαγικό. Εδώ, αν φυσάει, δύσκολα μπαίνεις στη θάλασσα και αν το κάνεις πρόσεχε!

Πού να μείνεις

Φηρά: **Cosmopolitan Suites** (2286025632), **Theoxenia boutique hotel** (2286022740). Φηροστεφάνι: **Homeric Poems** (2286024661-3). Ημεροβίγλι: **Rocabella Deluxe Suites & Spa Santorini** (2286023711).

Ξενοδοχείο πολυτελείας με σπα, για χαλάρωση, ανανέωση, ηρεμία. **Santorini Grace** (2286021300), boutique ξενοδοχείο με 20 δωμάτια, 2 πισίνες και ένα εντυπωσιακό a la carte εστιατόριο. **San Antonio** (2286024388), **Astra Suites** (2286023641).

Οία: **Canaves Oia** (2286071453). Ακρωτήρι: **Astarte Suites** (2286083388). Περίσσα: Ωραιότατο και οικονομικό το **Villa Anemomilos** (2286082162).

Πού να φας

Η Σαντορίνη είναι το πρώτο νησί που σήκωσε ψηλά τη σημαία της κυκλαδίτικης γαστρονομίας! «Πρωτεύουσα» της διάσημης ποικιλίας αμπέλου ασύρτικο, έχει πολλά οινοποιεία με θαυμάσια κρασιά, τα περισσότερα είναι επισκέψιμα για δοκιμές. Κάθε χρόνο το νησί δέχεται... απόβαση αθηναίων διάσημων σεφ. Στο Ημεροβίγλι, το **Ονας** του ξενοδοχείου Cavo Tagoo Santorini έχει executive chef τον εξαιρετικό Χρόνη Δαμαλά και σεφ της κουζίνας τον Αλέξανδρο Ουντίλα, το δεξί χέρι του Χρόνη τα τελευταία χρόνια. Ο Τάσος Στεφάτος, στο εστιατόριο **Petra** του ξενοδοχείου Canaves προτείνει διεθνή κουζίνα. Στα Φηρά στο **Idol** το μενού επιμελείται με πολύ ωραίες μεσογειακές προτάσεις ο Παναγιώτης Γιακαλής. Στο ξενοδοχείο Katikies Garden βρίσκεται πια το πιο γνωστό σαντορινιό εστιατόριο, η **Σελήνη**, με σεφ τον Χάρη Νικολούζο. Μέσα στο ρομαντικό ξενοδοχείο Astarte στο Ακρωτήρι και στο εστιατόριό του **Alali** θα δοκιμάσεις πιάτα του executive chef Άνταμ Κοντοβά, head chef ο Μάνος Ρεγκούκος. Στη Βλυχάδα, θα φας τέλεια στο βραβευμένο **Ψαράκι** (2286082783) της Αγγελικής

και του Θανάση. Γαριδούλες τηγανντές για Όσκαρ, σουπιές με κάρπαρη, carpaccio φρέσκου ψαριού αzeitέραςτο. Στην Έξω Γωνιά το **Άρωμα Αυλής**, εστιατόριο και οινοποιείο μαζί, (το πολύ γνωστό του Αρτέμη Καραμολέγκου). Ελληνικό μεσογειακό μενού με προϊόντα από το μποστάνι τους, μοναδική θέα, γευσιγνωσίες με τα κρασιά του κτήματος, σεμινάρια μαγειρικής. Στην Έξω Γωνιά και πάλι, στο **Μεταξύ μας** (2286031323), ουζερί με σαντορινιά και λίγο κρητική κουζίνα. Στο **Naos** στην Οία ο σεφ Σπύρος Αγίουός προτείνει εξαιρετικά ελληνομεσογειακά και πειραγμένα πιάτα. Στον Περιβολό και στο παραθαλάσσιο ξενοδοχείο Istorla, στο εστιατόριο **Mr. E**, με executive chef τον Αλέξανδρο Τσιτσίνη. Πολύ γνωστά και γραφικά είναι και τα ταβερνάκια της **Ρόζας** (2286024378) στον Βουρβούλο με προϊόντα από το μποστάνι τους-λευκές μελιτζάνες, κλωροτύρι, ντοματοκεφτέδες μούρλια, η **Σηπλιά του Νικόλα** (2286082303), για φαγητό μετά τον αρχαιολογικό χώρο στο Ακρωτήρι –έχει κάποτε βραβευτεί σαν η καλύτερη παραδοσιακή ταβέρνα της Σαντορίνης–, στο γραφικό Αμμούδι στην **Kativa** (2286071280) και στον **Δημήτρη** (2286071606), στην άκρη του λιμανιού, με θαλασσινούς ντοματοκεφτέδες και με μπικαλιάρο. Στο Μεγαλοχώρι, το **Alisachni Art & Wine Gallery** (2286082267) εστιατόριο και wine bar με «μυστικό κήπο», μεγάλη κάρβα με ιδιαίτερα κρασιά, πολλές ξένες ετικέτες, ελληνικά τυριά και αλλαντικά. Για τα πιο νόστιμα μελιτίνια του νησιού θα πάτε στη **Μάρθα** (2286081454 & 6974508747). Θα τη βρείτε στο εργαστήρι της στο Μεγαλοχώρι στην πίσω αυλή του ξενοδοχείου **The Cliff** (2286081454).



Νάξος

Του **ΣΠΥΡΟΥ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ***

◆ Την Νάξο τη βλέπω με δύο τρόπους, τον υποκειμενικό και τον αντικειμενικό.

Ο αντικειμενικός τρόπος: Είναι το μεγαλύτερο νησί των Κυκλάδων, έχει πολύ ωραίες και μεγάλες παραλίες και, κυρίως, το μεγάλο της προσόν, πολλά ορεινά χωριά, πολύ γραφικά και με ωραία φαγητά. Δικά τους φαγητά, να σου κόβουν από τον μπαξέ τους και να σου φτιάχνουν σαλάτα. Και όταν έρχεται ο λογαριασμός να νομίζεις ότι έχουν κάνει λάθος. Επίσης έχει ένα πολύ σπουδαίο αρχαιολογικό μουσείο, όπου μπορεί να περάσεις και πέντε ώρες εκεί μέσα, καθώς και ένα σημαντικό Βυζαντινό Μουσείο γιατί έχει από τις πιο πολλές εκκλήσεις των Βαλκανίων. Είναι ένα νησί ζωντανό χειμώνα-καλοκαίρι γιατί έχει 25 χιλιάδες κόσμο. Ακόμα και τον χειμώνα έχει ζωή, δεν είναι ένα νησί φάντασμα.

Ο υποκειμενικός τρόπος: Με το που μπαίνει το καράβι στο λιμάνι, πάνω αριστερά στο βουνό βλέπεις ένα άσπρο κτίσμα. Αυτό είναι το μοναστήρι του **Αγίου Ιωάννη του Χρυσοστόμου**. Εγώ αυτό, μόλις το βλέπω, γίνομαι 10 χρονών. Η μητέρα μου καταγόταν από τη Νάξο αλλά ήρθε μικρό κοριτσάκι στον Πειραιά όπου και γεννήθηκε. Αυτό το μοναστήρι όμως είχε σώσει πολλά παιδάκια από την πείνα. Πάντα είχε λίγο λαδάκι, λίγες πατάτες, λίγα αυγά, και μάζευε παιδάκια για να τα ταΐσει. Ανάμεσά τους και η μάνα μου. Η οποία το είχε κάνει τάμα στην ηγουμένη που δεν ζει πια, και πήγαινε μια φορά τον χρόνο και βοηθούσε το μοναστήρι στις δουλειές. Τρία-τέσσερα καλοκαίρια της παιδικής μου ηλικίας με έστειλε κι εμένα εκεί, μια και είμαι γόνος γνωστής εφοπλιστικής οικογένειας, για να τρώω λιγάκι. Κι έμενα λοιπόν, τρεις μήνες το καλοκαίρι στο μοναστήρι, 10χρονο παιδάκι εγώ και 4-5

καλόγριες. Είχαν κι ένα γαϊδουράκι δεμένο εκεί και κάθε μέρα εγώ ήμουν καβάλα επάνω στο γαϊδουράκι ή ανεβασμένος στο δέντρο κι έπαιζα πόλεμο. Η Νάξος είναι ο παράδεισός μου, λοιπόν.

Εκεί υπάρχει ένα πανέμορφο χωριό, με πολλά νερά και δέντρα, που λέγεται **Εγγαρές**. Ο Καζαντζάκης, ο οποίος είχε τελειώσει τη Γαλλική Εμπορική Σχολή στη Νάξο, φιλοξενείτο σε αυτό το χωριό. Είχε γράψει κάπου «Δεν πιστεύω, αλλά αν υπήρχε κάπου ο Παράδεισος, θα ήταν αυτό το χωριό». Έτσι, κι εμένα, είναι το καταφύγιό μου αυτό το νησί. Φροντίζω να πηγαίνω κάθε καλοκαίρι, έχω και μία βαρκούλα και κάθομαι εκεί τρεις μήνες. Από τότε που έχασα τη μάνα μου, η οποία δεν είχε σπίτι δικό της εκεί, πήρα ένα δικό μου σπιτάκι, στο χωριό **Γλινάδο**, για να ρίξω άγκυρα. Πάω και νομίζω ότι θα βγει η μάνα μου από κανένα στενό. Επειδή μεγάλωσα στον Πειραιά, και δουλεύω από 12 χρονών, δεν είχα διακοπές και αυτό που λένε «πάω στο χωριό». Και το Γλινάδο το ανακάλυψα στα 40 μου.

Η αγαπημένη μου παραλία στη Νάξο είναι η **Πλάκα** που δεν έχει πολύ κόσμο. Όταν έρχονται οι φίλοι μου τους πηγαίνω σε ένα μικρό ορεινό χωριουδάκι, τον Δανακό, όπου εκεί είναι ο Νικόλας που έχει ζώα και προϊόντα δικά του και μας μαγειρεύει καταπληκτικά. Και με—τά, επειδή τα νησιά όλα εκεί είναι γειτονίτσα, παίρνω το φουσκωτό και κάνουμε γύρα στις Μικρές Κυκλάδες.

* Ο Σπύρος Παπαδόπουλος είναι ηθοποιός. Συμμεριτωγωνιστεί με τον Άρη Σερβετάλη στην παράσταση «Περιμένοντας τον Γκοντό» σε σκηνοθεσία Γιάννη Κακλέα.

hello Greece

the site of Greek products and tourism

www.hellogreece.gr

προτάσεις

Νάξο

Οικονομικές και πολυτελείς διακοπές,
με ασφάλεια!

Astir of Naxos

www.astirfnaxos.com T:22850 29320-1
Αγ. Γεώργιος



Plaza Beach Hotel

www.plazabeachhotel.gr T:22850 29400
Πλάζα



Princess of Naxos

www.princessofnaxos.gr T:22850 25387
Χώρα



Colosseo Star

www.naxos-colosseo.com T:22850 24182
Αγ. Προκόπιος



Alkyoni Beach Hotel

www.alkyonibeachhotel.gr T:22850 26136-257027
Αγ. Ιωάννης



Villa Naxia

www.villa-naxia.gr T:2285 025480
Παράλια Αγ. Παναγιώτης



Hotel Naxian Emerald

www.naxianemerald.com T:22850 23338
Σταθμός Αγ. Παρόνομος



Panos Studios

www.studiopanos.com T:22850 26078-27490
Αγ. Παναγιώτης



Εύβοια

Ο παράδεισος είναι δίπλα σου!

Saint George Hotel & Suites

www.sgh.gr T:2224 041010
Αγ. Γεώργιος, Νέο Σέλιος



Castello Rosso Hotel

FB: Castello Rosso Hotel T:2224 041547
Επαρ. Οδ., Αλιέρας, Νέο Σέλιος



Kymi Palace

www.kymipalace.gr T:2222 022500
Παράλια Κύμης, Κύμη



Marmari Bay Hotel

www.marmaribay.gr T:2224 031301
Μαρμαρί



Negroponte Resort

www.negroponteresort.gr T:2229 061935
Χαλκίδα, Αλιβέρι, Ερέτρια



Lucy Hotel

www.lucychalkida.com T:2221 023831
Βαυδοράν 10, Χαλκίδα



John's Hotel

www.johnshotel.gr T:2221 024998
Αγγελή Ταβιά 9, Χαλκίδα



Χορηγοί



Νάξος

Του ΣΤΑΘΗ ΔΡΟΓΩΣΗ*

◆ Νάξος, καλοκαίρι '80 κάτι... Το χωριό μου λέγεται **Κουρνοχώρι**. Έχει δυο ταμπέλες που εξηγούν διαφορετικά την ονομασία του. Η πρώτη μάλλον από τα 70s γράφει «Κορνοχώριον» και τονίζει την κορώνα που έχει σκαλιστεί σε ένα τραπεζάκι στην αυλή της θείας Βούλας. Η θεία Βούλα, αδερφή της γιαγιάς μου, παντρεμένη χιλιάδες χρόνια με τον θείο Σταύρο, έδειχναν στους τουρίστες το τραπεζάκι με την κορώνα του Όθωνα ο οποίος δεν κατάλαβα ποτέ γιατί επισκέφτηκε αυτό το μικρό χωριό... Δεν ήξερε φυσικά αγγλικά αλλά όλοι καταλάβαιναν τι έλεγε. Δεν είχε παιδιά. Και ο θείος είχε και τα κλειδιά του **Πύργου**. Ο ενετικός Πύργος του χωριού μου δεσπόζει! Οι ντόπιοι τον καθαριούνται γιατί δεν τους επιτρέπουν να φτιάξουν μεγάλα σπίτια οι αρχαιολόγοι. Εγώ τον λατρεύω. Παλιά είχα φιλοδοξίες. Να κάνω λεφτά, να τον αγοράσω από τους **Δελαρόκες**. Οι Φράγκοι τον είχαν αγοράσει στις αρχές του 20ού αιώνα και φήμες οικογενειακές λένε ότι πρόλαβαν τον προπάππου μου Γρηγόρη Σκυλάκη, που ερχόταν με λεφτά να τον πάρει. Μας άφηναν με τον αδερφό μου για μήνες στο χωριό. Παίζαμε κρυφτό και φιλούσαμε κλεφτά στα μάγουλα τα κορίτσια που δυστυχώς ήταν όλα ξαδέρφια μας. Δεύτερα, τρίτα κτλ... Θυμάμαι το κολατσιό της γιαγιάς. Μια τεράστια φέτα ψωμί από τον ξυλόφουρνο με δικό μας λάδι, ρίγανη και ένα κομμάτι ξερό ξινότυρο... Γκουρμεδιά θα το έλεγες...

Η Νάξος δεν είναι νησί. Είναι η πατρίδα των παιδικών μου χρόνων. Και ένιωσα ότι κάτι κατάφερα στη ζωή μου, όταν έφερα και το κοριτσάκι μου να παίξει στα ίδια σοκάκια του χωριού μου.

Και τι δε θα έδινα να ξανάπαιζα κρυφτό. Να πήγαινα πάνω στο καμπαναριό να κοιτάζω τα περιβόλια. Και μετά, με τον παππού τον Νικόλα να ποτίζουμε με την τεχνική των αυλακιών. Αργότερα τη γύρισα όλη. Ή, μάλλον, όχι όλη, γιατί είναι τεράστια και κρύβει ομορφιές. Να πάτε. Σε αλλάζει η Νάξος. Παππού, γιαγιά, θεία Βούλα, μου λείπετε. Θείε Σταύρο, σε φοβόμουν από παιδί...

*Ο Σταθής Δρογώσης είναι τραγουδοποιός.

iv Summer Guide '20

Το νησί της καρδιάς μας! Μεγάλο, εύφορο, πράσινο, με πολλά περβόλια. Παραλίες σε χιλιόμετρα χρυσής άμμου ή μικρά απομονωμένα κολπάκια με εξωτικά πετρόλ-τουρκουάζ νερά να χάνεσαι στην αγκαλιά τους. Πανέμορφα ορεινά χωριά, αρχαία ερείπια, βυζαντινά κάστρα και μια θαλασσίνη Χώρα με στενά κυκλαδίτικα σοκάκια κι ένα Κάστρο να της χαρίζει την μεσαιωνική του αύρα. Ηρεμία και απομόνωση αλλά και έντονη νυχτερινή ζωή. Ντόπια προϊό-ντα, παραδοσιακή κουζίνα και σύγχρονη γαστρονομία. Η Νάξος είναι το νησί που πας για μια φορά και κολλάς για πάντα...

Τι να δεις

Τους αρχαίους ναούς του Διονύ-σου στα **Υγία**, της Δήμητρας στο **Σαγκρί** – και τα δύο παγκόσμια μνημεία της Unesco. Έναν τερά-στιο αρχαίο Κούρο να κοιμάται στα χωράφια - στις **Μέλανες**-, κι άλλον ένα στο χωριό **Απόλλω-νας**. Το καταπληκτικό μοναστήρι της **Παναγιάς της Δροσιανής** κοντά στο χωριό Μονή, αφιερω-μένο στην Παναγία της βροχής. Υπέροχα τα βυζαντινά κάστρα και οι πύργοι του νησιού, όπως του **Μπαζαίου**, υπέροχο καστρομο-νάστηρο στο δρόμο μεταξύ Σα-γκρίου και Χαλκίου, του **Ζευγώλη** και του **Γλέζου** στην Απείρανθο, του **Δελαρόκα** στο Κουρνοχώρι, του **Φωτοδότη** στον Δανακό, της **Υψηλοτέρας** μεταξύ Εγγαρών και Γαλήνης. Η **Πορτάρα** είναι το σήμα κατατεθέν του νησιού, θα τη δεις με το που πιάσει το πλοίο στο λιμάνι, θα έρθεις βόλτα με τα πό-δια για να ζήσεις το ρομάντζο σου και να βγάλεις τις πιο όμορφες φωτογραφίες των διακοπών.

Πού να κολυμπήσεις

Φημίζεται πως έχει τις περισσό-τερες και ωραιότερες παραλίες ανάμεσα στις Κυκλάδες και είναι αλήθεια! Από τη Χώρα προς την Πλάκα συναντάς τον **Άγιο Γεωρ-γιο**, τον **Άγιο Προκόπη**, την **Αγία Άννα**, όλες τους με ονειρεμένα πεντακάθαρα νερά, οργανωμένες ή, σε κάποια κομμάτια, και χωρίς καθόλου κόσμο . Αν δεν έχεις Ι.Χ., υπάρχει πολύ καλή συγκοινωνία από το πρωί μέχρι πολύ αργά το βράδυ για να σε γυρνάει από τα παραλιακά μπαρ και κλαμπ. Στην Πλάκα ο κόσμος λιγοστεύει, μετά από σύντομη διαδρομή φτάνεις στην παραλίες **Ορκός**, **Παρόνεα** (εδώ οι surfers και kitesurfers), **Μι-κρή Βίγλα**, **Καστράκι**, **Πυργάκι**, **Αλυκό** (θα βρεις και την περίφημη καντίνα FBI-food, beverage, ice cream, για απροσδόκτα καλό street food πάνω στη παραλία), ό-λες τους εξαιρετικές. Βόρεια είναι ο **Αρμύτης**, το **Αμψράμ** και οι **Άγιοι Θεόδωροι**. Στα ανατολικά η **Ψιλή Άμμος**, ο **Αζαλάς**, ο **Κλειδός**, ο **Πάνορμος**, η **Μουτσούνα** με ψα-ροταβερνάκια. Για πολλή ερμιά πήγαινε προς **Αγιασό** (ταβερνάκι) και **Καλαντό**.

Πού να μείνεις

Φέτος αρκετά από τα μεγάλα και γνωστά ξενοδοχεία είναι κλειστά, λόγω μειωμένων αφίξεων από το εξωτερικό. Πάντα υπάρχουν όμως πολλά και ωραία για όλα τα γούστα. Στην Χώρα καλή επιλογή είναι το **Hotel Grotta** (2285022215, 2285022001) με θέα στην Πορ-τάρα. Στο **Naxos Princess** (2285025387), με πισίνα και καφέ, δωμάτια και μεζονέτες, λίγο μέ-τρα από τη θάλασσα. Το **Pension Philoxenia** (2285022042) με πολύ συμπληθητικούς ιδιοκτήτες. Στο **Astir of Naxos** (2285029320) στον Άγιο Γεώργιο με ωραία δω-μάτια και πισίνα. Στο **Villa Naxia** (2285026480) στην παραλία Αγίου Γεωργίου και στο **Panos Studios** (2285026078). Στο **Alkyoni Beach Hotel** (2285026136) Στη Στελι-δα στο **Naxos Magic Village** (2285026590), μπροστά στη θά-λασσα, με πισίνα, γήπεδο τένις, pool bar και εστιατόριο, στο

Naxian Emerald (2285023338) και στο **Naxos Palace** (2285029133), Α΄ κατηγορίας για πολυτελή διαμονή, και οικογενειακό περι-βάλλον. Στο **Villa Adriana Hotel** (2285042804) με ωραία δωμάτια. Στην Αγία Άννα στο **Cycladic Islands Hotel & Spa** (2285 041861), συγκρότημα με ευρύχωρα στού-ντιο. Στο **Iria Beach** (2285042600) με καλές τιμές. Στο **Glaronissi** (2285042100), πάνω στην πα-ραλία με κήπο, ωραία δωμάτια και δίπλα το εστιατόριό τους με ντόπια φαγητά. Στο **Plaza Beach Hotel** (2285029400) με ωραία δωμάτια, πισίνα, μπροστ΄ ηα στη θάλασσα. Στο **Νίκος & Μαρία Studios** (2285042670, 6972722785) με διαμερίσματα για οικογένειες. Δίπλα και η ομώνυμη ταβέρνα. Σ΄ όλο το δρόμο μέχρι την Πλάκα, αλλά και στον Ορκό, τις Βίγλες, το Καστράκι, υπάρχουν πολλά δωμάτια, όπως το **Nostos Beach** (6944615389), πεντακάθαρο και ήσυχο, η **Kalamuria** (2285041180), το **Μαϊστράλι Studios & Apartments** (2285042734), το **Golden Sand** (2285041653). Υπάρ-χει πάντα και το **camping του Μά-ραγγα** (2285042552), για σκηνές, με δωμάτια και studio, εστιατόριο και σούπερ μάρκετ.

Πού να φας

Εξαιρετική παραδοσιακή κουζίνα, τα τελευταία χρόνια και εστιατό-ρια σύγχρονης γαστρονομίας. Το **Riviera Town** (2285026787), έχει θέα στην Πορτάρα και τη θάλασσα στα πόδια του. Μεσογειακή κου-ζίνα, ποτό με ωραίες μουσικές. Το **Musique Café** (2285027278), γνωστό και αγαπημένο από την Αθήνα, εδώ βρίσκεται στον φυσικό του χώρο – οι ιδιοκτήτες είναι ντόπιοι. Πάνω στο λιμάνι με ωραία θέα, ανοικτό από το πρωί στις 8 για καφέ, πρωινά, brunch, πολύ νόστιμη μεσογειακή κουζίνα με ντόπια προϊόντα, ποτά και μου-σικές από dj. Ακριβώς από κάτω το **Dal Professore** (2285027034), του (επίσης ντόπιου) γνωστού σεφ Νίκου Δημητροκάλλη με εξαιρετική ιταλική κουζίνα –στα οπωσδήποτε η καρμπονάρα-, πίτσα ακαταμάχητη, πολύ ωραία και η λίστα κρασιών. Λίγο πιο πίσω το **Αντάμωμα** (2285024324), μοντέρνο μεζεδοπωλείο με πολύ ωραίες γεύσεις και ευγενέστατο σέρβις. Πάνω στο λιμάνι, στο διά-σημο **Στης Ειρήνης** (*Παραλία Χώ-ρας Νάξου*, 2285026780, fb: Irini’s Restaurant), στέκι ντόπιων αλλά και «όσων Ξέρουν». Τραπέζια κάτω από πέργκολες, γκαρσονία με χιούμορ, αυθεντική νησιώτικη κουζίνα, ωραία τυριά, σαλάτες με ντόπια λαχανικά, καλά κρέατα και φρέσκα ψάρια, πανόραμα από με-ζέδες, καλές τιμές. Στο **Il Girasole** (2285023326) για μακαρονάδες και πίτσες, στο wine restaurant **Λαβύ-ρινθος** (2285022253), με γραφική αυλή, για μεσογειακές γεύσεις. Πολύ καλό ιταλικό και το **Su e Giu** (2285029029) της Σουζάνας. Το **Kozì** (2285024571) είναι σουβλα-τζίδικο με καναπέδες-ρομάντζα μπροστά στη θάλασσα! Για ωραί-ους μεζέδες και καλή ρακή στο τσιπουράδικο των ντόπιων, τον **Βαραββά** (2285024321), κοντά στο Δημαρχείο, με θέα τα καράβια που μπαίνουν στο λιμάνι. Για εξαιρε-τικά ντόπια ψητά κρεατικά αλλά και μαγειρευτά στο **Popi’s Grill** (2285029023) και στο **Πικάντικο** (2285026192) στη Χώρα. Στην ταβέρνα **Manolo** (2285023729) στη πλαζ του Αγίου Γεωργίου για καλό πιάτα ελληνικής αλλά και δι-εθνούς κουζίνας. Στο **Citron Café- Cocktail Bar** (2285027055), στο λιμάνι, για το περίφημο Κίτρο Νά-ξου (και σε ωραία κοκτέιλ). Στην Αγία Άννα στον **Πατατόσοπορο** (6978733402) με τραπέζια στην άμ-μο, για θαλασσινά και ωραίους με-ζέδες. Για φρέσκο ψάρι πάνω στην άμμο τα **Παλάτια** (2285041591) και ο **Φάρος** (2285041000) με δικής τους παραγωγής λαχανικά, κρε-ατικά και ψαρικά. Στην Πλάκα στο



ΦΩΤΟ: CHRIS BARBALIS, UNSPLASH

Πέτρινο (2285041589), μπροστά στη θάλασσα, με δημιουργικές προτάσεις από τον σεφ Κωνσταν-τή Χουζούρη. Πάλι στην Πλάκα, στο ξενοδοχείο **Naxian on the Beach** (2285044300), θα βρεις την Tortuga, μεσογειακή κουζίνα και ωραία θέα, μέσα στο πανέμορφο χωριό στον **Λευτέρη** (2285061333), είναι δροσερό, και εκεί, στον Αντώνη και την γυναίκα του την Αννούλα, κατευθύνονται όλοι για καφέ, πρωινά, μπίρες και όλα τα σπιτικά φαγητά που θες μετά από ώρες κούλμπι –κεφτέδες! Η διάσημη ταβέρνα του νησιού είναι η εξαιρετική **Αξιώτσοσα** (2285075107), στο Καστράκι, μεσμηέρι-βρόδου γεμάτη από κόσμο, οπωσδήποτε κράτηση πριν πας. Η **Στέλλα** (2285062312) και ο **Χάρης** (2285062266) στις Εγ-γαρές, και η **Ματίνα** (2285051243) στην Κόρωνα είναι οι καλύτερες ταβέρνες για να ανακαλύψεις την αυθεντική και μεγαλειώδη γαστρονομική παράδοση του νησιού. Στη Γαλήνη, καλή είναι η **Πλατιά** (2285062617) πάνω στην πλατεία. Στους Μέλανες στον **Γιώργη Ξενάκη** (2285062180) για κουνελάκι, κόκορα, ψητά πολύ καλά. Στο Χαλκί, στη μέσα πλατεία θα βρεις τον **Γιάννη** (2285033023), με δύναμη σε όλα τα ψητά και στον κεντρικό δρόμο το πιο παλιό καφενείο του χωριού, τον Γαλήνη δηλαδή το **Σπιτικό Γαλακτομπούρεκο** (2285032280), για κεφτέδες και σαλάτες ή/και φημισμένο γαλακτομπούρεκο κάτω από την πέργκολα. Στο Φι-εθνούς κουζίνας. Στο **Citron Café- Cocktail Bar** (2285027055), στο λιμάνι, για το περίφημο Κίτρο Νά-ξου (και σε ωραία κοκτέιλ). Στην Αγία Άννα στον **Πατατόσοπορο** (6978733402) με τραπέζια στην άμ-μο, για θαλασσινά και ωραίους με-ζέδες. Για φρέσκο ψάρι πάνω στην άμμο τα **Παλάτια** (2285041591) και ο **Φάρος** (2285041000) με δικής τους παραγωγής λαχανικά, κρε-ατικά και ψαρικά. Στην Πλάκα στο

γητό. Στην ίδια περιοχή, λίγο πιο πέρα, αναζήτησε τον **Ιππόκαμπο** (2285075477), με ονειρεμένη θά-λασσα μπροστά του και δωμάτια. Λίγο πριν την Απείρανθο θα βρεις τη **Ροτόντα** (2285061254) με καλή ελληνική-μεσογειακή κουζίνα και ωραία θέα, μέσα στο πανέμορφο χωριό στον **Λευτέρη** (2285061333), είναι δροσερό, και εκεί, στον Αντώνη και την γυναίκα του την Αννούλα, κατευθύνονται όλοι για καφέ, πρωινά, μπίρες και όλα τα σπιτικά φαγητά που θες μετά από ώρες κούλμπι –κεφτέδες! Η διάσημη ταβέρνα του νησιού είναι η εξαιρετική **Αξιώτσοσα** (2285075107), στο Καστράκι, μεσμηέρι-βρόδου γεμάτη από κόσμο, οπωσδήποτε κράτηση πριν πας. Η **Στέλλα** (2285062312) και ο **Χάρης** (2285062266) στις Εγ-γαρές, και η **Ματίνα** (2285051243) στην Κόρωνα είναι οι καλύτερες ταβέρνες για να ανακαλύψεις την αυθεντική και μεγαλειώδη γαστρονομική παράδοση του νησιού. Στη Γαλήνη, καλή είναι η **Πλατιά** (2285062617) πάνω στην πλατεία. Στους Μέλανες στον **Γιώργη Ξενάκη** (2285062180) για κουνελάκι, κόκορα, ψητά πολύ καλά. Στο Χαλκί, στη μέσα πλατεία θα βρεις τον **Γιάννη** (2285033023), με δύναμη σε όλα τα ψητά και στον κεντρικό δρόμο το πιο παλιό καφενείο του χωριού, τον Γαλήνη δηλαδή το **Σπιτικό Γαλακτομπούρεκο** (2285032280), για κεφτέδες και σαλάτες ή/και φημισμένο γαλακτομπούρεκο κάτω από την πέργκολα. Στο Φι-εθνούς κουζίνας. Στο **Citron Café- Cocktail Bar** (2285027055), στο λιμάνι, για το περίφημο Κίτρο Νά-ξου (και σε ωραία κοκτέιλ). Στην Αγία Άννα στον **Πατατόσοπορο** (6978733402) με τραπέζια στην άμ-μο, για θαλασσινά και ωραίους με-ζέδες. Για φρέσκο ψάρι πάνω στην άμμο τα **Παλάτια** (2285041591) και ο **Φάρος** (2285041000) με δικής τους παραγωγής λαχανικά, κρε-ατικά και ψαρικά. Στην Πλάκα στο

με ωραίες μουσικές και συχνά live. Το **Swing** (6976972642) με βερά-ντα-μπαλκόνι πάνω στο λιμάνι, ξεκινάει από τις 7 το απόγευμα, έχει ειδικότητα στα κοκτέιλ και ωραίες μουσικές. Στην αρχή της Α-γίας Άννας το **Santana beach bar** (2285042841), ανοικτό από τις 7 το πρωί για πρωινό, ελληνική και με-σογειακή κουζίνα, ποτά και κοκτέ-ιλ. Η **Ostria** είναι beach bar που ανοίγει από τις 7 το πρωί και μένει ως τις 4 το βράδυ με μουσικές και καλά κοκτέιλ. Το καυτό σημείο του νησιού είναι το club **Island** (2285044002) στην Αγία Άννα, πά-νω στη θάλασσα, με mainstream μουσικές, χορό και τέλεια κοκτέιλ, φήμες το θέλανε φέτος κλειστό όμως μαθαίνουμε ότι και πάλι θα είναι στις επάλξεις! Δίπλα του α-κριβώς το αδελφό **Banana beach bar** αγαπημένο σημείο γάμου Ελλήνων και ξένων.

Shopping

Δερμάτινα σανδάλια, τσάντες, ζώνες, πορτοφόλια, στο **Greek Sandals** (2285024501). **Οινοχώρος** (2285301507), κάβα-νισ bar, με κρασί «Τρανάμπελο» δικό τους, ντόπιο, καλό εμφιαλω-μένο και πολλά κυκλαδίτικα. Στο Χαλκί στο παλιό και γραφικό αποστακτήριο **Βαλλινδρά**, οι δύο ευγενέστατες κυρίες, μάνα και κόρη Βαλλινδρά, θα σου πουν όμορφες ιστορίες. Αγόρασε κίτρο λικέρ κι εκείνες τις υπέροχες αφίσες από παλιές ετικέτες των μπουκαλιών τους. Υπέροχα σαπούνια από το **Ariadne Naxian Soap** στην πλα-τεία Πρωτοδικείου (2285301019). Όλα όσα αφορούν τη γυναικεία μόδα θα τα βρεις στο πολύ κομψό και με πολύ καλές τιμές **Choice Fashion** (2285026499) στο δρόμο του παλιού Ταχυδρομείου. Μεγά-λη συλλογή από μαγιό, υπέροχες τσάντες, φορέματα, παπούτσια, πρωτότυπα αξεσουάρ, ανοικτό κάθε μέρα. Στη **Surf Shop** (2285024472) θα

βρεις καλή ανδρική και γυναικεία μόδα και όλα όσα σου χρειάζονται για το surf. Κουλουράκια και τυρόπιτες από τον **φούρνο του Λαγογιάννη** στους Τρίποδες. Και στη Χώρα α-πέναντι από το Κέντρο Υγείας. Πριν φύγετε από το νησί μην παραλείψετε να προμηθευτείτε τη γραβιέρα της Ε.Α.Σ. Νάξου, το παραδοσιακό ποτό κίτρο **Προμπονάς** και μέλι **Κουμερτάς**, τα παραδοσιακά γλυκά και τις ιδιαίτερες γεύσεις σε μαρμελάδες από το **Melimilon** στη Χώρα. Παραδοσιακά προϊόντα Νάξου και καταπληκτικά τυριά θα βρείτε στο κατάστημα **Τσιμπλάκης** (2285022230) επίσης στη Χώρα. Τίπ: Για τις μετακινήσεις σου στο νησί απευθύνσου στο πολύ εξυηπρετικό **Fun Car & Rides** (2285026557) στην Πλατεία Πρω-τοδικείου.

Μη χάσεις!

Το Φεστιβάλ **Νάξου** είναι πάντα το γεγονός του ναζιώτικου κα-λοκαιριού. Εικαστικά, θέατρο, συναυλίες, κινηματογράφος, εξυηπρετικό **Fun Car & Rides** (2285022230) επίσης στη Χώρα. Τίπ: Για τις μετακινήσεις σου στο νησί απευθύνσου στο πολύ εξυηπρετικό **Fun Car & Rides** (2285026557) στην Πλατεία Πρω-τοδικείου.

Η Νάξος από μέσα

Το **vioma.gr** αλλά και το *philemafoodtours.com* είναι ομά-δες νέων Ναξιωτών που κατόπιν συνεννόησης κάνουν περιηγή-σεις –και γαστρονομικές– στο νησί, μαθαίνοντάς σου τον τόπο μέσα από τη ζωή των κατοίκων του νησιού.

Ξεκινώ από την άφιξή μου στη Σίφνο. Ήταν λίγο μετά το Πάσχα, Απρίλιος, που φτάσαμε στο λιμάνι της Σίφνου, απόγευμα προς βραδάκι. Όλα ήταν έρημα. Θυμάμαι, είχα πει «εδώ ή συνταξιούχος έρχεσαι ή ερωτευμένος. Και στις δύο περιπτώσεις κλείνεσαι στο ξενοδοχείο και δεν το κουνάς». Πόσο λάθος εκτίμηση. Δεν πέρασαν δύο βράδια για να γνωρίσω την υπεροχή της Σίφνου ανάμεσα στα διάσημα νησιά της Ελλάδας.

Τα γυρίσματα της ταινίας «*Νήσος*» μας απασχολούσαν γύρω στις 12 ώρες καθημερινά αλλά αυτό δεν μας απέτρεψε να γνωρίσουμε τις ομορφίες του νησιού. Θα ξεκινήσω από τις **Καμάρες**, την παραλία του λιμανιού και πολύ κοντά στο ξενοδοχείο που έμενα. Τα ρεπό μου και τα βράδια μου τα περνούσα ξαπλωμένος στις ξαπλώστρες μπροστά στον **Ίσαλο**, το καλοκαιρινό beach bar, αλλά και στο διπλανό στο **Folie**. Ειδικά ο «Ίσαλος» είχε γίνει το καθημερινό

λιμάνι όπου ακουμπούσα το κουρασμένο μου κορμί και απολάμβανα τους μεζέδες και το ποτό μου. Αρκετές φορές βέβαια η πρωτεύουσα της Σίφνου, η **Απολλωνία**, μας άνοιγε τις πόρτες της διασκέδασης προσφέροντάς μας κάθε είδους μπαρ, εστιατόριο, παγωτατζήδικα, σουβλάκια, όλα με το μοναδικό ελληνικό χρώμα που προσφέρει το νησί. Και οπωσδήποτε μια περιήγηση στο **Κάστρο**, το χωριό που τα σπίτια του ενώνονται με γέφυρες. Θα αναφέρω βέβαια τα μπάνια μας στον **Γλυφό**. Φοβερή παραλία. Επίσης η **Φασολού**. Δυστυχώς δεν θυμάμαι σε ποια από τις δύο είχαμε πάει με τον Κώστα Βουτσά που δεν ξεχνούσε ποτέ να μας υπενθυμίζει με την παρουσία του και μόνο πως είναι πιο νέος από όλους μας. Και βέβαια στη λίστα προστίθεται και ο **Πλατύς Γαλός**. Είναι ένα νησί που θες δεν θες το βάζεις στην καρδιά σου. Η αύρα του απλώνεται από την παραλία στα βουνά και τα ηλιοβασιλέματά του. Ας με διορθώσουν, αν κάνω λάθος, αλλά νομίζω ένα βράδυ είχα

φάει ένα εξαιρετικό ψάρι στο **Τσικάλι**. Νωπή ακόμη έχω την ανάμνηση του εορτασμού των γενεθλίων μου. 26 Ιουνίου και ενώ ακόμη βρισκόμασταν στο νησί, μαζί με τον παραγωγό που είχε κι αυτός την ίδια περίπου ημερομηνία γενεθλίων, κάναμε ένα τεράστιο πάρτι στο μπαρ **Old Captain** στις Καμάρες. Καλεσμένοι όλοι οι νηποιοί, το συνεργείο και φυσικά σχεδόν όλη η Σίφνος. Μείναμε μέχρι πρωίας και ακολούθησε και μπάνιο. Τα καλύτερα γενέθλια που γιόρτασα ποτέ. Μπορεί τα γυρίσματα της «*Νήσου*» να μας κρατούσαν απασχολημένους πολλές ώρες αλλά παρ' όλα αυτά πρόλαβα να γνωρίσω ένα νησί που σίγουρα θα ήθελα να ξαναπάω.

«Ο Βλαδίμηρος Κυριακίδης είναι νηποιοί και σκηνοθέτης. Αυτή την περίοδο παίζει και σκηνοθετεί στην παράσταση «Προσχή, ο φίλος δαγκώνει» που περιοδεύει στα ανοικτά θέατρα της Αθήνας και της Ελλάδας από 13 Ιουλίου.»

Σίφνος

Του **ΒΛΑΔΙΜΗΡΟΥ ΚΥΡΙΑΚΙΔΗ***



Info

Πεντακάθαροι ασβεστωμένοι οικισμοί με γραφικά σοκάκια και συγκλονιστική κυκλαδίτικη αρχιτεκτονική αλλά και υπέροχα νεοκλασικά, παραλίες με γαλάζια καθαρά νερά, εξαιρετικά ντόπια προϊόντα, παραδοσιακή αλλά και μοντέρνα κουζίνα—από τα Εξάμπελα της Σίφνου καταγόταν ο εθνικός μας σερ Νίκος Τσελεμεντές.

Τι να δεις

Πρωτεύουσα από το 1836 η πανέμορφη **Απολλωνία**, που σφύζει από ζωή μέρα και νύχτα. Δίπλα ο **Αρτεμίωνας**, τη συναγωνίζεται σε ομορφιά με τα κυκλαδίτικα αρχοντικά του και πιο πέρα το Βενετικό χωριό **Κάστρο**, η παλιά πρωτεύουσα του νησιού, με θέα που κόβει την ανάσα. Υπάρχουν όμως και τα **Εξάμπελα** με τους λευκούς ανεμόμυλους, τα χωριά **Άγιος Λουκάς** και **Καταβατή** για να ξεναγηθείς από τις διηγήσεις των παλιών στην ιστορία του νησιού. Οποσδήποτε κάνε μια επίσκεψη στον αρχαιολογικό χώρο του **Αγίου Ανδρέα** και το **Μοναστήρι της Παναγίας της Χρυσοπηγής**.

Που να κολυμπήσεις

Οι **Καμάρες**, στο λιμάνι, είναι πεντακάθαρες. Η παραλία στο γραφικό χωριουδάκι **Φάρος** έχει υπέροχη θέα προς το **μοναστήρι της Χρυσοπηγής**. Ένα μικρό πλακόστρωτο δρομάκι οδηγεί στο **Γλυφό**, μία πιο απομονωμένη παραλία, πεντακάθαρη, με άμμο και αλμυρίκια. Η άλλη παραλία του Φάρου, η

Φασολού, ήταν παλιά η παραλία των γυμνιστών. Οι **Σάουρες**, μικρό κολπάκι με

βράχια και βότσαλο. Τα ομαλά, υπέροχα βράχια της Χρυσοπηγής προσφέρονται για τους λίγο πιο παράτολμους. Ωραία επιλογή είναι η **Πουλάτη** (μικρής έκτασης βραχώδης ακτή). Αρκετά σκαλοπάτια οδηγούν και στη μικρή γραφική παραλία που βρίσκεται κάτω από τον οικισμό του Κάστρου, τα **Σεράλια**.

Πού να μείνεις

Πριν πάτε τσεκάρετε την ιστοσελίδα του τοπικού συλλόγου των ενοικιαζόμενων δωματίων (www.roomsinsifnos.com) ή μπορείτε να επιλέξετε το πολύ βολικό **κάμπινγκ του Μάκη** (2284032366, www.makiscamping.gr) στο λιμάνι. Γενικά το νησί διαθέτει πολλές και αξιόλογες επιλογές διαμονής

Πού να φας & να διασκεδάσεις

Απολλωνία: Κλασικά μέρη στην πρωτεύουσα ο **Ραμπαγά Πολυχώρος Κυκλάδων** (2284032215) με κήπο δυόμισι στρεμμάτων, το ιστορικό **Καφενείο**

☎ **ΔΗΜΟΣ:** 2284360300
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2284031210
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2284033617
ΙΑΤΡΕΙΟ: 2284031315

Σίφνος

Της **ΝΙΚΗΣ ΚΕΡΑΜΕΩΣ***



Έχει μία ισορροπία η Σίφνος. Όλα προσφέρονται απλόχερα στον επισκέπτη και στη σωστή κάπως δόση. Μπορεί να μη συγκαταλέγεται στους πιο διάσημους προορισμούς, αλλά για όσους την έχουν γνωρίσει σίγουρα στους πλέον αγαπημένους. Δεν μπορώ να πω ακριβώς από πού πηγάζει αυτή η αρμονία της. Αλλά τη διακρίνεις αμέσως στην πλαστικότητα του τοπίου, στον ιδιαίτερο τρόπο που ο δομημένος χώρος δένει με το περιβάλλον – πώς το συμπληρώνει. Η ίδια αρμονία στις ξερολιθιές και στις πεζούλες της, η ίδια αρμονία στους οικισμούς της που φαντάζουν λευκά φρύδια στις κεντρικές κορυφογραμμές της. Είναι, νομίζω, αυτή η γενική αίσθηση του μέτρου, μαζί με τον πλούτο των χρωμάτων και την ποιότητα του φωτός που τόσο ιδιαίτερα έχει αποτυπώσει στα έργα του ο Παναγιώτης Τέτσης. Όλα αυτά χαρακτηρίζουν τη Σίφνο.

Επιστρέφω λοιπόν εκεί σχεδόν κάθε χρόνο, αποζητώντας μάλλον την ηρεμία που προσφέρει αυτή η ισορροπία. Βεβαίως, και για τα γραφικά σοκάκια του **Αρτεμώνα** και της **Απολλωνίας** που σφύζουν από ζωή το βράδυ, για τη μοναδική θέα του **Κάστρου** που διατηρεί ακόμη ανέπαφο το μεσαιωνικό του χαρακτήρα, για την **Παναγία Χρυσοπηγή** όπως λούζεται στο φεγγαρόφωτο, για τις λι-

γότερο γνωστές παραλίες του **Γλυφού**, του **Αποκοφτού** και της **Φυκιάδας**. Και για τα περίφημα εργαστήρια κεραμικής τέχνης, η οποία ανθίζει στη Σίφνο από τα αρχαία χρόνια.

Αξίζει να επισκεφτείτε τη μυκηναϊκή ακρόπολη του **Αγίου Ανδρέα**, με τη μαγευτική θέα που θα σας αποζημιώσει. Και να ακολουθήσετε ένα από τα 19 σηματοδοτημένα μονοπάτια της, από τα μεγαλύτερα δίκτυα οργανωμένων μονοπατιών στο Αιγαίο, που καλύπτουν απ' άκρη σ' άκρη το νησί και αποκαλύπτουν όλο το περιβαλλοντικό και πολιτισμικό του πλούτο. Από το Βαθύ ξεκινούν και πολλές πεζοπορικές διαδρομές μέσα στην περιοχή NATURA.

Γνήσιοι απόγονοι του Τσελεμεντέ, οι Σιφνιοί φημίζονται και για τη μαγειρική τους τέχνη, με παραδοσιακές συνταγές όπως μαστέλο, καπαροσαλάτα και ρεβυθάδα. Χαρακτηριστική συνήθεια της Σίφνου, με ιδιαίτερο τελετουργικό, και τα πανηγύρια της, αν και αυτό το καλοκαίρι έχουμε τους περιορισμούς της πανδημίας. Παρά το δύσκολο πρόγραμμα εύχομαι να καταφέρω να επιστρέψω, και φέρος, στην αγαπημένη Σίφνο.

**Η Νίκη Κεραμέως είναι υπουργός Παιδείας και Θρησκευμάτων.*

Δρακάκη (2284031233) από το 1887, με μαρμάρινα τραπεζάκια και ψάθινες καρέκλες. Στου **Αποστόλη το Κουτούκι** (2284033186) για μαγειρεύτά. Στο **Ωκύαλος** (2284032060) καλή μεσογειακή κουζίνα, στο **Cayenne** (2284031080) μοντέρνα ελληνική και σιφνέικη. Στο **Mama Mia** (2284033086), ιταλικό με αδελφάκι στον Πλατύ Γιαλό. Το **Catch** (2284035534) στον κεντρικό δρόμο της Απολλωνίας, με πικάντικο φαγητό. Αμυγδαλωτά και ντόπια κουλουράκια στο **Γλυκιά Ματιά** (2284033332). Στο **Διφέλι** για λουκουμάδες. Στο all time classic μπαράκι **Botsi** (2284032358) για χορταστικά πρωινά, καφέδες και πολύ ιδιαίτερο και ευφάνταστο finger food το βράδυ. Το **Αργώ**, ένα από τα πιο παλιά μπαρ του νησιού σε τρία επίπεδα, με προσεγμένα cocktails, στην πιο επιτελική θέση του Στενού. Παίρνοντας την επαρχ. οδό Απολλωνίας-Όρμος Φάρου θα συναντήσεις το **Δριμόνι** (2284031434) με θέα την Απολλωνία και τα τριγύρω χωριά, ποιοτικό φαγητό και εξαιρετική συλλογή κρασιών. Στη **Φάρμα του Ναρήλι** (6979778283) για ντόπια προϊόντα και σεμινάρια μαγειρικής. **Αρτεμώνας**: Στο **Λιοτρίβι** (2284031921) είναι ένα ζεστό και φιλόξενο εστιατόριο, στην πλατεία του παραδοσιακού οικισμού. Ανοικτό από νωρίς και για καφεδάκι, πρωινό και κουζίνα με ντόπιες γεύσεις. Και για γλυκά στο γλυκοπωλείο **Κίτρινο Ποδήλατο** και στην **Κατερίνα Θεοδώρου** για αμυγδαλωτά. **Καμάρες**: Στην ταβέρνα του **Σίμου** (2284032353) γεύεσαι την παραδοσιακή σιφνέικη κουζίνα. Τον παραμένει το all day **Ίσαλος** (2284033716) στην Αγ. Μαρίνα, πάνω στο κύμα με ωραίο φαγητό και υπέροχα κοκτέιλ. Ψάρι που ψαρεύουν με την τράτα τους έχει το **Αραξοβόλι** (2284032362), με θέα στο λιμάνι και τραπεζάκια δίπλα στη θάλασσα. Το **7seas** (2284031913) με πσιόνα και φόντο το πέλαγος μένει μέχρι τη 1η νύχτα για signature cocktail. Οικογενειακό εστιατόριο το **Δελφίνι** (2284033740). Κόσμος συρρέει στο café bar resto **Σύρμα** (2284031829) για τα τραπεζάκια και τις θαλασσοστρες στην παραλία. Πολύ ωραίο ιταλικό και μεσογειακό φαγητό στο **Camaron** (2284032378). **Πλατύς Γιαλός**: Στο διάσημο **Ω3** (2284072014), πάνω στη θάλασσα, με τον σεφ Πύργο Σαμοΐλη να «ζωγραφίζει». Στο **Στέκι** (2284071215) θα φας σιφνέικη κουζίνα, σε τραπεζάκια δίπλα στο κύμα. Στο **Νότης** (2284071277), δίπλα στη θάλασσα, πρωινό, brunch, καφέ μέχρι το βράδυ και φαγητό, κρασί, ποτό. **Κάστρο**: Το **Κελάρι** (2284032268) φημίζεται για τη σιφνέικη κουζίνα της.



Σέριφος

Της **ΓΩΓΩΣ ΜΠΡΕΜΠΟΥ***

Ξάγρυπνη στη Σέριφο

Όταν είσαι δεκαεννιά χρονών, όλα σου φαίνονται απολύτως σημαντικά, πολύ απλά και διαρκώς φλεγόμενα. Έτσι λοιπόν, τότε, εκείνο το καλοκαίρι, πήγα στη Σέριφο, όπου πάντα φυσάει πολύ, έχει πανέμορφα ακρογιάλια και μια Χώρα κάτασπρη, ριγμένη σαν από τον άνεμο ψηλά στον λόφο, μήπως και γίνει αυτό που έγραψε ο ποιητής. Στη ραχοκοκαλιά της Σέριφος όλα τα πυροβόλα παθαίνουν αφρολογιστία.

Ήμουν στο δεύτερο έτος της σχολής κι ένιωθα ότι όλοι είχαν οπλιστεί εναντίον μου. Οικογένεια, σχέσεις, απαιτήσεις σπουδών και άλλα. Μόνο με την κοινωνία δεν τα 'χα βάλει ακόμα, δεν είχα περάσει ακόμα στο γενικό κατηγορητήριο που έχουν οι μεγάλύτεροι. Αποφάσιζα μόνο για μένα και κατηγορούσα αυτό που μου έφταιγε κάθε φορά. Κι έφυγα. Όχι για διακοπές. Σιγά μη ζητούσα λεφτά απ' τους γονείς μου. ΟΧΙ. Τι σόι ενήλικας είμαι αν δεν μπορώ να υποστηρίξω οικονομικά τον εαυτό μου; Θα δούλευα, λοιπόν. Στο **Καρνάγιο** καφέ μπαρ, όπου υπάρχει ακόμα βέβαια. Με ψάθα αντί για τέντα στην αυλή και τραπεζάκια έξω ακριβώς εκεί που σκάει το κύμα. Με κλασική μουσική 9 η ώρα το πρωί και μετά Doors, Σαββόπουλο, Πορτοκάλολο, Stones και Joy Division. Εκεί έμαθα να φτιάχνω καταπληκτικές ομελέτες, κοκτέιλ, όπως επίσης να έχω θάρρος. Νοίκιασα για όλο το καλοκαίρι ένα τρίκλινο δωμάτιο στο ξενοδοχείο που είχε ο πατέρας της Άννας, φίλης της αδελφής μου. Ένα δωμάτιο που έβλεπε πίσω στην αυλή μιας εκκλησίας και σ' ένα στενό δρομάκι. Μια ντουλάπα καρυδένια, τα κρεβάτια, κανένα κομοδίνο. Λοιπόν με τα λίγα φτιάχνεις πολλά και μέσα στην τόση ομορφιά του νησιού δεν χρειαζόμουν τίποτα απ' ό,τι είχα ανάγκη πριν. Ένιωθα ότι έχω το ωραιότερο εξοχικό του κόσμου. Κι ως φρέσκια οικοδέσποινα φιλοξένησα όλους μου τους φίλους, γνωστούς, την αγαπημένη μου θεία, τις αδελφές μου και μια γαλλίδα τουρίστρια συνομήλικη που είχε βρει καταφύγιο στην αυλή της εκκλησίας.

Το απόγευμα στις 7, όταν σχολούσα, πήγαινα για μπάνιο. Στα **Λιβαδάκια**, τις άλλες παραλίες δεν τις προλάβαινα από ήλιο. Κι ας με περίμεναν υπομονετικά η Βασούλα κι η Πασχαλιά ή ο Αντώνης με την Παυλίνα, που είχαν αμάξι, να πάμε μαζί. Ναι, η ηλικία που περιμένεις τους φίλους σου. Και σε περιμένουν κι αυτοί. Και μοιράζεσαι και δεν κουράζεσαι.

Γατί είναι απορίας άξιον, εγώ πού κοιμόμουν όταν φιλοξενούσα ειδικά τους φίλους μου που ήταν ζευγάρια; Λοιπόν ξενυχτούσα σαν να μην υπάρχει αύριο στο **Μεταλλείο**, όπου άκουσα και χόρεψα κυρίως τις ωραιότερες μουσικές της ζωής μου. Όταν ο Παντελής έβαζε μια μουσική πιο αργή, κοιταζόμασταν και λέγαμε «Άσ' το, αυτό δεν χορεύεται. Σ' αρέσει κανένας;». Εκεί έμαθα απ' την αγαπημένη μου φίλη Νίκη ότι ο Σπύρος που μου άρεσε λέγοντάς μου «Γεια» εννοούσε πάρα μα πάρα πολλά. «Μα ένα "Γεια" είπες μόνο!» «Ναι, αλλά ΠΩΣ το είπες!»

* Η Γωγώ Μπρέμπου είναι ηθοποιός.



Info

Παραλίες που εμπνέουν ατέλειωτες βουτιές, γραφικά σοκάκια, ατμοσφαιρικά μπαράκια, η Σέριφος διαθέτει άγρια ομορφιά και μεγάλη ιστορία. Στο κοσμοπολίτικο **Λιβάδι**, λιμάνι του νησιού, θα βρεις τα περισσότερα εστιατόρια και μπαράκια. Η **Χώρα** αξίζει μια βόλτα για τα γραφικά σοκάκια και για το **Κάστρο**. Οπωσδήποτε βόλτα στα χωριά **Γαλανή**, **Κένταρχος** και **Συκαμιά**. Κοντά στο χωριό Γαλανή βρίσκεται η **Μονή των Ταξιαρχών** που παρουσιάζει μεγάλο αρχιτεκτονικό ενδιαφέρον. Αντρικό μοναστήρι, χτίστηκε το 1572 και κατοικείται από τότε. Επίσης ωραία και μια βόλτα στον **Κουταλά** με τα πέτρινα σπιτάκια – παλιές κατοικίες των μεταλλωρύχων. Στη γύρω περιοχή βρίσκονται και κάποια από τα σημαντικότερα αξιοθέατα του νησιού, ο **Θρόνος του Κύκλωπα** ή **Ψαρόπυργος**, ο **Άσπρος Πύργος** και της **Γριάς το Κάστρο**. Στο **Μέγα Λιβάδι** στην άκρη της παραλίας υπάρχει ακόμα εγκαταλειμμένο το υπέροχο νεοκλασικό κτίσμα (της σχολής Τσίλερ) όπου στεγαζόταν το διοικητήριο της εταιρείας των μεταλλείων, ενώ μέσα στον οικισμό η **εκκλησία του Αγίου Ιωάννη του Προδρόμου**, με αξιόλογες τοιχογραφίες του 17ου αιώνα.

Πού να κολυμπήσεις

Οργανωμένη παραλία ο **Αυλόμυνας** και τα **Λιβαδάκια**, με άμμο και αλμυρικά. Στο **Καράβι** με σκιά από δέντρα στην παραλία – μπορείς να κάνεις και γυμνισμό. Στον όρμο του Κουταλά στις παραλίες **Γάνεμα** και **Βαγιά**. Ανατολικά η **Ψιλή Άμμος** με άμμο και ρηχά νερά, η παραλία του **Αγίου Σώστη** για πιο ήσυχα. Στα βόρεια η **Συκαμιά** με μεγάλη παραλία, ο **Καραβάς** με σκιά και πρόσβαση μέσα από χωματόδρομο ή μονοπάτι, όπως και η απομονωμένη **Λία** στα βορειοανατολικά.

Πού να μείνεις

Στο Λιβάδι, το **Indigo Studios and Rooms** (2281052548, www.indigostudios.gr), μια ανάσα από τη θάλασσα, με επιπλωμένα διαμερίσματα και μεγάλες αυτόνομες βεράντες. Στο Λιβάδι, στα **Serifos Beach Hotel** (www.serifosbeach.gr, 2281051209), στο **Hotel Asteri** (www.asteri.gr, 2281051891) και στο **Αίολος** (2281052152) με πανοραμική θέα στη θάλασσα. Ακόμα στο **Ποσειδών**, κοντά στο Ταχυδρομείο (2281051105), 5' με τα πόδια από το λιμάνι, σε πολύ κοντινή απόσταση από τις παραλίες Λιβαδάκια και Αυλόμυνας. Το **Camping Coralli** (2281051600, www.coralli.gr) είναι ένα από τα πιο οργανωμένα ελληνικά camping, εξοπλισμένο με internet area, εστιατόριο, μίνι μάρκετ, τραπεζαρία με καθημερινό μενού,

πισίνα, κοινόχρηστα μαγειρεία, πλυντήριο. Το **Coco-Mat Eco Residences** (6948303164, www.coco-matserifos.com) στην υπέροχη παραλία της Βαγιάς είναι η μετατροπή κατοικιών των μεταλλωρύχων σε ένα σύγχρονο και οικολογικό boutique hotel.

Πού να φας

Στο **Θαλάμι** (2281052668) στο Λιβάδι, κάτσε μπροστά στη θάλασσα ή στη δροσερή αυλή για γεύσεις με άρωμα θαλασσινής εξοχής και φρέσκα ψάρια. Στο Λιβάδι και η **Σφήνα** (6993374027), ένα μεζεδοπωλείο με υπέροχα πιάτα των 2 ευρώ. Το **Μπακακάκι** (2281051010) στο Λιβάδι θυμίζει κάτι από παλιό μπακάλικο και κουτούκι, έχει μεγάλη αγάπη για το κρέας. Το **Blue Bamboo** (2281052027) μια υπέροχη αυλή με ταϊλανδέζικη κουζίνα και δροσιστικά κοκτέιλ. Στο **Αλώνι** (2281052603) για νόστιμα μαγειρευτά και ωραία θέα. Ο **Τάκης** (2281051159) είναι κλασική ταβέρνα δίπλα στη θάλασσα με ελληνική κουζίνα και φρέσκα ψάρια. Το καφενείο **Στου Στράτου** (2281052566) στην Άνω Χώρα σερβίρει βασιλικές ποικιλίες και ομελέτες και καταπληκτικό κορμό και η **Μαπαθόριζα** (2281052656) παραδοσιακή σερικιώτικη κουζίνα. Για ιταλικές γεύσεις το **Porto Vecchio** (2281052532) στο Λιβάδι με νόστιμες πίτσες και μακαρονάδες. Στην παραλία της Ψιλής Άμμου ο **Μανώλης** (2281052353), παραδοσιακή ταβέρνα πάνω στη θάλασσα, με καλομαγειρεμένα παραδοσιακά πιάτα και ο **Στεφανάκος** (6944594188) με κλασικές ελληνικές γεύσεις και πανοραμική θέα. Στον Πλατύ Γιαλό η ταβέρνα του **Νικολούλια** (2281052174), στο Μεγάλο Λιβάδι ο **Κύκλωπας** (2281051009). Ντόπιο τυρί για να πάρεις μαζί σου; Μην το ψάχνεις, θα πας στην Ρίτα και τον Πύργο Παρασκευόπουλο στο Λιβάδι, πίσω από τη ΔΕΗ, (2281051434 & 6945113212) και θα ζητήσεις τυρί του «λάκκου» και «τρελοτύρι», που θυμίζει το γαλλικό καμπερέ. Υπέροχο. Θα βρεις και ντομάτες αλφθινές που θα μαζέψεις μόνος σου (!), κάρφη, σούμα, γλυκό του κουταλιού λεμόνι και αλλά ντόπια προϊόντα.

Πού να διασκεδάσεις

Στο **Yacht Club Serifos** (2281051888) για cocktails δίπλα στη θάλασσα. Το **Μεταλλείο** (2281051755) είναι το club restaurant που κρατάει όλο τον κόσμο ξύπνιο μέχρι το πρωί, με dj sets και live. Το **Robinson** (2281052565) ξεκινάει με καφέ από νωρίς το πρωί, συνεχίζει με πλούσιο μενού γεύσεων και το «διασκεδάζει» κάθε βράδυ με όλα τα είδη της μουσικής. Στην Άνω Χώρα, στο bar **Βάτραχος** (6989342255) με ωραίες μουσικές, τρελά καλοκαιρινά κοκτέιλ στα χρώματα του Αιγαίου και πολλές χορευτικές φιγούρες.



ΔΗΜΟΣ: 2281051210
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2281051300
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2281051470
ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ: 2281051202

Μήδος

Του **ΛΑΚΗ ΓΑΒΑΛΑ***

◆ Σίγουρα θα σκεφτείς την Αφροδίτη της Μήλου, όμως η Μήλος είναι διάσημη για τις φυσικές της ομορφιές και για τις παραλίες της, σπουδαίες τόσο στο βόρειο όσο και στο νότιο μέρος του νησιού. Είτε πας με σκάφος, είτε με αυτοκίνητο, έχεις πρόσβαση σε όλες που νομίζω φθάνουν τις 114, ζωή να 'χουν! Φέτος επισκέφτηκα το νησί αρχές καλοκαιριού και το καταχάρηκα. Από τη φανταστική βίλα που έμενα, τη **Villa Eva**, στην περιοχή του Αδάμαντα, την έχω επιλέξει ως τόπο διαμονής και στο παρελθόν ξεκινούσαμε τη μέρα μας με μια βόλτα στα φαροχώρια του νησιού, στον **Φυροπόταμο**, τα **Μανδράκια**, το **Κλήμα**, με τα γνωστά τους «Σύρματα» (τα μικρά σπιτάκια που φυλάνε τις βάρκες οι ντόπιοι, σκαμμένα στα ηφαιστειογενή πετρώματα). Είχα την ευκαιρία να δω την προετοιμασία των κατοίκων για το καλοκαίρι, εργασίες που φέτος είχαν αργήσει λίγο λόγω κορωνοϊού. Τα **Πολλώνια**, όπως τα λένε οι ντόπιοι, είναι ο δικός μου αγαπημένος προορισμός, κάνω διακοπές πολλά χρόνια εκεί. Πηγαίνοντας προς τα Πολλώνια δεν μπορεί να μη σταματήσει κανείς στην παραλία του Σαρακηνικού, η οποία ωστόσο εκτός από τις διάσημες σπηλιές της, δεν λέω, είναι υπέροχες, κατά τα άλλα τη βρίσκω πολύ τουριστική. Δίπλα ακριβώς υπάρχει η λιγότερο δημοφιλής αλλά με εξίσου εκπληκτικά νερά, παραλία της **Φυριπλάκας**, μην την προσπερνάς, είναι δίπλα στο **Τσιγκράδο** – δυστυχώς φέτος δεν κατάφερα να την απολαύσω. Αντίθετα απόλαυσα το μπάνιο μου στην παραλία του **Παλαιοχωρίου** όπου οι ντόπιοι την προτείνουν όταν έχει βοριά. Εξίσου υπέροχη και η παραλία του **Παπαφράγκα**.

Από τα Πολλώνια, μπορείς να κάνεις μια εκδρομή και στο αμέσως επόμενο υπέροχο νησί, την **Κίμωλο**. Θα φτάσεις εκεί σε μόλις δέκα λεπτά και, όταν πας, νιώθεις πως δεν έχεις φύγει ποτέ από τη Μήλο, νομίζεις πως είσαι στο ίδιο νησί, είναι σαν μια προέκτασή του, τόσο κοντά είναι – τι να σας πω, από δω μέχρι την πλατεία Κολωνακίου (!). Παραδίπλα είναι η **Πολύαιγος** με μόλις 16 κατοίκους και με δυο-τρία εκπληκτικά κολπάκια που πηγαίνεις μόνο με σκάφος. Στην Κίμωλο θα δεις τα καφενεδάκια, τα εκκλησάκια, θα νιώσεις τη θρησκεία της, κυρίως όμως θα απολαύσεις την όμορφη σιωπή, οι άνθρωποι εδώ μιλούν σιγά, είναι το ειδυλλιακότερο μέρος για να πάει ένα ζευγάρι, είναι η παλιά ωραία Ελλάδα, πως είχαμε την Αίγινα το '60, έτσι είναι σήμερα η Κίμωλος. Πίσω στη Μήλο και στο εξαιρετικό της φαγητό. Αξίζει να φας στην **Πλάκα** στην **Αρχοντούλα**, στον **Αδάμαντα** στον **Φλοίοσβο** και στα **Πολλώνια** στον **Γιαλό**. Κρίμα που δεν πρόλαβα να επισκεφθώ τον **Εμπουριό** με την υπέροχη παραλία του και τα δικά του εστιατόρια, που βρίσκονται κυριολεκτικά πάνω στη θάλασσα.

Δεν θα ζητήσεις τις τρελές μουσικές στη Μήλο. Δεν ψάχνεις την ξέφρενη νυχτερινή ζωή, γι' αυτό και οι μουσικές κλείνουν στις 11μση το βράδυ, τότε πια που είναι νύχτα και έχει χαθεί και το φως του ηλιοβασιλέματος. Είδα το πιο όμορφο ηλιοβασίλεμα στην **Παναγία Τουρλιανή**, αλλά και στο υπέροχο φαροχώρι της Αρετής, στο πολύ ειδυλλιακό **Κλιματοβούνι** και φυσικά στην όμορφη Πλάκα, από την εκκλησία της **Παναγίας Κορφιάτισσας**.

Η αλήθεια για μένα πάντως είναι πως το εντυπωσιακότερο χαρακτηριστικό του νησιού δεν έχει τελικά να κάνει με τις φυσικές του ομορφιές, αλλά με τους ίδιους τους ανθρώπους. Η φιλοξενία, η παλιά φιλοξενία των 80s. Οι άνθρωποι δεν έχουν αλλάξει, οι δεκαετίες δεν τους έχουν αλλάξει, από το γκουρμέ εστιατόριο μέχρι το πιο ταπεινό ταβερνάκι. Σε αυτό το νησί είδα τους περισσότερους ανθρώπους, από οποιονδήποτε άλλον τόπο, πιασμένους χέρι με χέρι να περπατάνε στο δρόμο. Αυτό δείχνει την πρεμία που αποπνέει το νησί, το έχουμε ξεχάσει εμείς αυτό. Είδα τα πιο πολλά χαμόγελα, ανθρώπους χαμογελαστούς. Ειλικρινά. Και η περιέργειά τους να δουν κάποιον γνωστό, όπως λες εμένα, περιορίζεται στο να σου σφίξουν εγκάρδια το χέρι και να σου πουν «καλώς ήρθατε», δεν ζητάνε φωτογραφία, αυτό το βρήκα πολύ αθώο. Η Μήλος είναι φιλόξενη και γοητευτικά αθώα.

*Ο Λάκης Γαβαλός είναι επιχειρηματίας και style icon!

Info

Πού να κολυμπήσεις

Το διάσημο **Σαρακηνικό** έχει φήμη μεγαλύτερη και από το νησί, πολλοί λένε πως είναι σαν να κάνεις μπάνιο στη Σελήνη. Το **Κλέφτικο** είναι εξίσου εντυπωσιακό και θα πας με караβάκι. Αν στην παρέα υπάρχουν μπόμπιρες πιο σίγουρες επιλογές είναι το **Αμμουδαράκι**, ο **Άγιος Ιωάννης**, η **Αχιβαδολίμνη**, η **Παπικινού** ή ο **Φυροπόταμος**.

Πού να φας

Στον **Αλευρόμυλο** (2287023117) για παραδοσιακή κουζίνα. Στον Αδάμαντα ο **Μικρός Απώπλους** (2287024207), για θαλασσινά, ψάρια, ντόπιοι μεζέδες, καλές τιμές. Το **Νόστος** που άνοιξε φέτος με πολύ καλή θαλασσινή κουζίνα και ωραία κρασιά. Στο **Sirocco** (2287031201) για νησιώτικη αισθητική, ντόπια προϊόντα και συνταγές, μη φύγεις αν δεν δοκιμάσεις μύδια σαγανάκι και αρνάκι στην άμμο, με σάλτσα πελτέ! Για πιάτα με γάλης νοστιμιές και εξαιρετικά τυριά που φτιάχνει ο πατέρας της ιδιοκτήτριας, στον κήπο του **Ω Χαμός** (2287021672). Τα **Γλαρονήσια** (2287023480, 6946686063) με πολύ καλή τοπική κουζίνα, φρέσκα ψάρια, αστακομακαρονάδα, ωραία ντόπια κρασιά. Στο **μαγαζί της Εργίνας** (2287022524) για το ηλιοβασίλεμα και για παραδοσιακά πιάτα. Στο **Αρμενάκι** (2287041061) κάτω από τα αλμυρίκια για σουπιές με δεντρολίβανο, τηγανητούς κολιτσάνους και ωραία κρασιά. Στον **Γιαλό** (2287041208) για θαλασσινές προτάσεις. Το **Γλυκοφίλεμα της Ανεζίνας** (2287021730), για σπιτικά γλυκά. Στο **Κατώγι του Τσακανού** (2287021963) για να πάρεις φεύγοντας μπλέικο πελτέ, κάπαρη, γλυκό κουφέτο, τοπικά τυριά.

Πού να διασκεδάσεις

Για τζαζ και ρομαντικά ηλιοβασιλέματα στην **Ουτοπία** (2287023678) στην Πλάκα. Στην **Άκρη** (6945423605), στον Αδάμαντα για υπέροχα κοκτέιλ με θέα το λιμάνι όπως και στο **cocktail bar Aragosta** και στο **Μόστρα** (2287023968), για πολύ καλά κοκτέιλ με καταπληκτική θέα στο λιμάνι.

Εμπειρία!

Κλείσε να κάνεις μονόμερη «σκαφάδα» σε μουσικές παραλίες του νησιού με τη **«Χρυσοβαλάντου»** (6977242089). Ο καπετάνιος Πολυχρόνης θα μαγειρέψει πάνω στο σκάφος θαλασσινά και νοστιμιές για μετά τις βουτιές στη θάλασσα.

ΔΗΜΟΣ: 2287360100
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2287021204
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2287023360
ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ: 2287060001

Κίμωλος

Του ΠΛΑΤΩΝΑ
ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ*

Το φετινό μου καλοκαίρι ξεκίνησε με ένα ταξίδι στη μαγευτική Κίμωλο. Ένας προορισμός που θα μου μείνει αξέχαστος. Έφτασα στο νησί με την «παντόφλα» που πήρα από τα **Πολλώνια** στο ΒΑ άκρο της Μήλου και από τη στιγμή της άφιξης μου δεν σταμάτησα να απολαμβάνω την υπέροχη φιλοξενία των κατοίκων και την ομορφιά αυτού του τόπου.

Ευγενικοί, φιλόξενοι και χαμογελαστοί κάτοικοι που χαίρονταν όταν βλέπουν επισκέπτες, ετοίμαζαν τα μαγαζιά τους ενώ οι νοικοκυρές μαγείρευαν με ανοιχτά πόρτες και παράθυρα με τις μυρωδιές από τις κουζίνες τους να σου σπάνε τη μύτη.

Ελλάδα όμορφη! Όλα άσπρα και παστρικά και φούξια μπου-

καμβίλιες ανθισμένες. Ήπια ένα ελληνικό καφεδάκι στο καφενείο του νησιού και στη συνέχεια περπάτησα όλα τα στενάκια για να εξερευνήσω το νησί.

Οι μαγικές παραλίες του νησιού είναι απεριγράπτης ομορφιάς, σαν να κολυμπάς συνέχεια σε πισίνα. Τόσο διαυγής και καθαρή είναι η θάλασσα. Αν σε βγάλει ο δρόμος σου μέχρι εκεί αξίζει να πας στο **Ρέμα** με τα καταγάλανα νερά, στη **Γούπα**, σ' ένα πολύ ήσυχο κόλπο με ψαρόβαρκες, στον **Καρρά** με τα τρομερά νερά και τον βράχο που μοιάζει με ελέφαντα, και φυσικά μην παραλείψεις να επισκεφτείς

τη γνωστή σε όλους παραλία της **Αλυκής** και τα **Πράσσα** με την υπέροχη λευκή παραλία.

Για ουζάκι και τσίπουρο στο χωριό επισκέφθηκα τις **Κυκλάδες** ένα μικρό κουτουκάκι με τέλεια μεζεδάκια.

Φαγητό στο λιμάνι έφαγα στο εστιατόριο του Νίκου, το **Κύμα**. Πολύ ωραίο σεβίτσε και πεντανόστιμη χταποδοσαλάτα με πλιγούρι. Στο χωριό έφαγα στον Αυγουστή που έχει το **Μελτέμι**, γκουρμέ κουζίνα με την πιο ωραία θέα σε όλο νησί, καθώς και στον κύριο Αποστόλη που έχει την ταβέρνα **Καλή καρδιά** με παραδοσιακά φαγητά που αξίζει να δοκιμάσετε, όπως κατσικάκι στη γάστρα και τυροπιτάκια που δεν θα ξεχάσετε ποτέ!

Στο **Καλαμίτσι**, μετά τις βουτιές, αξίζει να δοκιμάσετε φρέσκο μπαρμπούνη στην ομώνυμη ταβέρνα, ολόφρεσκιες σαλάτες από το μποστάνι του κυρίου Στέλιου, καθώς και φρέσκα αγγουράκια, ντομάτες και φασολάκια με γεύση από άλλη εποχή. Στην Αλυκή στο εστιατόριο **Σάρδης** έφαγα την καλύτερη αστακομακαρονάδα και μοναδική ψαρόσουπα με φρέσκο ψάρι.

Για παγωτό επισκέφτηκα το παγοτοπωλείο **Stavento** στο χωριό ενώ στο λιμάνι, δίπλα ακριβώς από το **Κύμα**, δοκίμασα τα τρομερά γλυκά του ζαχαροπλαστέιου **Ραβέντι**.

Το καλύτερο σας το άφησα για το τέλος!

Μαζί με το συγκλονιστικό πλιοβασίλεμα αξίζει να απολαύσετε τα δροσερά κοκτέιλ και ποτά στην **Αγορά**. Θα με θυμηθείτε.

*Ο Πλάτων Παπαγιαννόπουλος είναι μοντέλο.

Info

Η Κίμωλος είναι ένα υπέροχο νησί, ιδανικό για ήσυχες βόλτες, καλό φαγητό και βουτιές σε πεντακάθαρες πανέμορφες παραλίες. Απέχει από το λιμάνι του Πειραιά περίπου οχτώ ώρες με το «μεγάλο» καράβι, όμως το ταξίδι θα σε ανταμείψει και με το παραπάνω. Στον Μεσαίωνα οι πειρατές την αποκάλουσαν **Αρχαντιέρα**, δηλαδή **Ασημένια**, από τα ασημόλευκα βράχια της και η Κίμωλος, πράγματι, είναι έτοιμη να λάμψει για εσένα φέτος το καλοκαίρι.

Τι να δεις

Το **Χωριό** είναι μία πανέμορφη περιοχή με κατάλευκα σπίτια, λουλουδιαστές αυλές, μικρά στριφογυριστά δρομάκια και άπειρες ευκαιρίες για ωραίες φωτογραφίες. Στο κέντρο του Χωριού βρίσκεται το **Κάστρο** και όσο πιο κοντά σε αυτό βρίσκεται κάποιο σπίτι, τόσο πιο παλιό είναι. Σίγουρα πρέπει να επισκεφτείς το **Αρχαιολογικό Μουσείο**, απέναντι από το **ναό της Παναγίας Οδηγήτριας**, όπου παρουσιάζεται η αρχαία ιστορία της Κιμώλου από την Υστερη Νεολιθική Εποχή. Στη συνέχεια να δεις το **Σκιάδι**, ένα τεράστιο πέτρινο μανιτάρι, στο κέντρο του νησιού, το οποίο περιλαμβάνεται στον Άτλαντα γεωλογικών μνημείων του Αιγαίου. Μπορείς ακόμα να φύγεις για μια μονοήμερη απέναντι στη Μήλο. Αξίζει.

Πού να κολυμπήσεις

Η ομορφότερη παραλία δίχως άλλο είναι τα **Πράσσα**, όπου πηγαίνει και το ΚΤΕΛ. Με τα πόδια προσεγγίσιμες είναι η **Αλυκή**, η **Μπονάτσα**, το **Καλαμίτσι**, αλλά με τη βάρκα του Βαγγέλη θα πάτε σε παραλίες που δεν είναι προσβάσιμες αλλιώς. Φανταστικά είναι και τα κολπάκια **Καρρά** και **Ρέμα**, όπου θα βουτάτε από τα βράχια. Εδώ φυλάνε τις βάρκες το χειμώνα οι ντόπιοι.

Πού να μείνεις;

Στο **Villa Maria** (2287051392) στην ψάθη, στο **Milaki** (2130391824) στην Ψάθη, στο **Bonacha Beach House** (2130391824) κοντά στην υπέροχη παραλία της Μπονάτσας.

Πού να φας και να διασκεδάσεις

Θα βρεις ντόπια κρέατα, φρέσκα ψάρια φυσικά, μέλι, κρασιά, στη σαλάτα σου ζήτησε ξινό, που είναι μια τοπική, ξινή και πεντανόστιμη μυζήθρα. Παραδοσιακά είναι, επίσης, η λαδένια και η τυρένια. Στο

λιμάνι να φάτε στο **Κύμα** (2287051001), μπροστά στη θάλασσα, στο Χωριό στην **Αυλή του Σάμπλου** (2287051666). Για ποτάκι, στο Χωριό θα βρείτε 4-5 καφέ μπαρ, ωραίο είναι και το καφενείο-μπαρ στο λιμάνι.

iv
Summer
Guide
'20

Ο ορισμός του παράδει- σου! Η ενέργεια του νη- σιού σε μαγεύει από την πρώτη κιόλας στιγμή που το καράβι σε αφή- νει στο λιμάνι. Το νησί είναι πραγματικά πολύ μικρό. Μην διστάσεις να το περπατήσεις ολό- κληρο και να βγάλεις φωτογραφίες στους βράχους του. Μπορείς να πάρεις το καράβι για το κάτω Κουφονήσι και να σταματήσεις στη δεύτερη στάση, την **Πα- ναγιά** – για μπάνιο και φαγητό στη μοναδική ταβέρνα.

Πού να διασκεδάσεις

Στο **Πάνω Κουφονήσι** έχεις αρκετές επιλογές για να διασκεδάσεις και να ξενυχτήσεις με την ψυχή σου. Αν θες ρομα- ντζάδα, τότε ο **Μύλος** (2285074403) είναι το μέρος για το ποτό σου, ανοιχτό από το πρωί και για καλό brunch. Στο **Σορόκο** (2285071704) για ποτό και χορό πάνω στη θάλασσα, ανοιχτό από το πρωί με σπέσιαλ πρωινό, brunch και κυκλαδίτικα τάπας, από την ομάδα του διάσημου βολιώτικου τσιπουράδικου **Με Ζεν**. Εναλλακτική λύση είναι το **Αστρολούλουδο** (2285074438). Για χορό μέχρι το πρωί, στο παλιό Εν Πλω, γνωστό πλέον ως **Nellipot**.

Πού να φας

Στα highlights το **Καλό- φεγγο** (6937641805), με τα φανταστικά πιάτα του και το υπέροχο μπανόφι για το τέλος. Στο **Laska**, στη Χώρα, με σεφ τον Σήφη Μανου- σέλη. Ο **Μιχαλός** με δικά του κρέατα και το **Ρεμέτζο** για τις γαριδο- μακαρονάδες του. Φρέ- σκο ψάρι στον **Καπετάν Νικόλα**, αριστερά στο λιμάνι. Για το τέλος αφήσαμε τις χειροποι- ητες λαχταριστές πίτες της **Γιώργαινας**, του φούρνου του νησιού.

Πού να κολυμπήσεις

Το Πάνω Κουφονήσι όπως και το Κάτω μπο- ρείς να τα κολυμπήσεις ολόκληρα. Η **Ιταλίδα** στο Πάνω Κουφονήσι, αν την πετύχεις άδεια, είναι ένας παράδεισος. Το **Πορί**, η μεγαλύτερη παραλία του νησιού, για watersports. Όταν δεν έχει αέρα, η βουτιά στο **Γάλα** επιβάλλεται – μικρή σπηλιά που αν βρεθείς στο βάθος της και κολυμπήσεις θα βγεις στο πέλαγος. Στην παραλία του **Φανού** για τα beach parties.

Μην χάσεις!

Το **5ο Φεστιβάλ Κλασι- κής Μουσικής** σε καλ- λιτεχνική διεύθυνση Κορνήλιου Μιχαηλίου στο Πάνω Κουφονήσι από 19 Ιουλίου έως 29 Αυγούστου, έναν ξεχωριστό πολιτισμικό θεσμό με δωρεάν είσο- δο για το κοινό.

ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ: 2285071379
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2285071375
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ ΝΑΞΟΥ:
2285022300
ΙΑΤΡΕΙΟ: 2285071370

Από τα ομορφότερα νησιά που έχω επισκεφτεί είναι σίγουρα τα Κουφονήσια. Πρόκειται για δύο νησιά πολύ κοντά μεταξύ τους, το Άνω και το Κάτω Κουφο- νήσι, με μεγάλη ιστορία, αφού κατοικούνται από την προϊστορική εποχή και αποτέλεσαν και αυτά σημείο αναφοράς της κυκλαδικής τέχνης. Το κάθε ένα προσφέ- ρει τις δικές του ομορφιές. Το Άνω είναι το πιο τουριστικό και προσιτό κομμάτι ενώ το Κάτω προσφέρεται για την απόλυτη ηρεμία αφού δεν έχει σχεδόν τίποτα άλλο εκτός από γη και θάλασσα. Είναι σημαντικό πως συνδυάζει τον κοσμοπολίτικο χαρακτήρα με κάτι πιο χαλαρό και παρεϊστικό.

Πήγα πρώτη φορά σχετικά μεγάλος και κάθε φορά που βρίσκομαι εκεί αναρωτιέμαι γιατί δεν είχα ανακαλύψει αυτό το μέρος νωρίτερα! Κατεβαίνεις από το καράβι και νιώθεις κατευθείαν την ενέργεια του νησιού, ή των νησιών καλύτερα. Τα νερά είναι γα-

λαζοπράσινα με πολύ ψιλή, σχεδόν χρυσή άμμο που θυμίζουν εξωτικούς προορισμούς. **Πορί** ή **Ιταλίδα**; Το κλασικό δίλημμα! Μιλάμε για δύο από τις ομορφότερες παραλίες του Αιγαίου και μέσα στις καλύτερες του κόσμου. Εκεί μπορείς να πας περπατώντας ή με τα καϊκάκια που υπάρ- χουν στο λιμάνι. Η θέα και στις δύο είναι ανεπα- νάληπτη με τις κούφιας σπηλιές και τα βράχια να αποτελούν το ιδανικό φόντο. Σίγουρα θα πρέπει να έχεις μαζί σου ομπρέλα διότι δεν υπάρχουν οργανωμένες παραλίες. Επίσης πρέπει να έχεις διάθεση να βρεις πέτρες για να τη στε- ρεώσεις γιατί ο αέρας εκεί πολλές φορές έχει τις δικές του διαθέσεις. Είναι από τα λίγα μέρη που το αυτοκίνητο δεν είναι απαραίτητο.

Οι ντόπιοι και οι επαγγελματίες του νησιού είναι πολύ φιλόξενοι άνθρωποι και αυτό σε βοηθάει να χαλαρώσεις και να απολαύσεις τον παράδεισο αυτό! Το φαγητό είναι σίγουρα από τα highlights! Φρέσκο ψάρι, κυκλαδίτικα παραδοσιακά εδέσματα, γλυκά... όλα εκεί! Η νυχτερινή ζωή είναι επίσης πολύ όμορφη και χαλαρή συνδυάζοντας μπα- ράκια για ρακόμελα ή κοκτέιλ πάνω στη θάλασσα. Αγαπημένο μου μέρος ο **Μύλος**, ένα καφέ-μπάρ που ήταν κάποτε πραγματικός μύλος και έχει την καλύτερη θέα. Πολλές φορές νιώθω ότι όλο το νησί είναι μια παρέα και αυτό είναι από τα ωραιότερα feelings. Τα Κουφονήσια σε κάνουν να νιώθεις πως η ζωή τελικά είναι πιο απλή και πιο όμορφη από όσο θέλουμε να πιστεύουμε. Εκεί δεν έχεις ανάγκη από υλικές πο- λυτέλειες. Η πολυτέλεια της θάλασσας, του ουρανού και του ήλιου υπερτερεί όλων και αυτό είναι η πραγματική ομορφιά και δύναμη που έχουν τα Κουφονήσια και το ελληνικό καλοκαίρι.

*Ο Θοδωρής Φραντζέσκος είναι ηθοποιός και από τους πρωταγωνιστές της σειράς «Κόκκινο Ποτάμι» στο Open Beyond TV.

Κουφονήσια

Του **ΘΟΔΩΡΗ ΦΡΑΝΤΖΕΣΚΟΥ***



◆ Πρωτοεπισκέφτηκα την Αμοργό στα εννιά μου χρόνια. Ήθελε ο παππούς μου να δει το σπίτι που γεννήθηκε ο πατέρας του. Από την πρώτη μου εκείνη επίσκεψη ένα θυμάμαι: Μια πολύωρη ανάβαση με μουλάρια από τα **Κατάπολα** στο μοναστήρι της **Χοζοβιώτισσας**, και την «κολονιά» γιαγιά μου πάνω στο δύστυχο μουλάρι. Σκεφτόμουν ότι το ζώο ή θα ψοφούσε στα μισά του δρόμου ή θα την έριχνε στον γκρεμό.

Βρέθηκα πάλι στο νησί «μου» στα είκοσι τρία. Και τότε έμεινα δεκατρείς ολόκληρους μήνες, Αύγουστος του 1980 - Σεπτέμβριος 1981. Είχα κερδίσει σε μια παρτίδα πόκας ένα αμύθητο για την εποχή (και για μένα) ποσό και αποφάσισα να πάρω ένα year off –έτσι το έλεγαν οι Άγγλοι συμφοιτητές μου–, πριν συνεχίσω τις μεταπτυχιακές μου σπουδές στην Οξφόρδη. Οι γονείς μου και κάποιοι φίλοι θεώρησαν την απόφασή μου παράλογη (το λέω ευγενικά), αλλά εγώ πέρασα τον ωραιότερο χρόνο της ζωής μου.

Νοίκιασα ένα σπιτάκι στο **Ραχίδι** (στα **Κατάπολα**) και όλη μέρα διάβαζα κι έκανα μακρινούς περιπάτους. Όταν ο καιρός ζέσταινε, έκανα τις πρώτες βουτιές στον **Άγιο Παντελεήμονα** και στο **Μαλτέζι**. Πήγαινα συχνά και στη μικρή παραλία κάτω από το νεκροταφείο και παρέα με τους θαμμένους στο ειδικό μέρος (ανάμεσά τους και ένας Βλαβιανός), διάβαζα «σχετικά» βιβλία – ολοκλήρωσα την Κόλαση του Δάντη, στη μετάφραση του Laurence Binyon και τους *«Γάμους του Ουρανού»* και της *«Κόλασης»* του Blake.

Ήταν σημαδιακή χρονιά: Στα **Κατάπολα** (στο **καφενείο του Πρέκα**, που δεσπόζει στο λιμάνι) έγραψα τα πρώτα μου ποιήματα και σχεδίασα το πρώτο μου βιβλίο. Στην Αμοργό ήταν που άλλαξα τα σχέδια που έκανα ως τότε και αποφάσισα να αφοσιωθώ στην ποίηση.

Οι νησιώτες βλέποντάς με όλη μέρα σκυμμένο στα χαρτιά μου με θεωρούσαν «σοφό». Ζητούσαν από μένα να τους λύσω σοβαρά προβλήματα – από το πώς θα φτιαχτεί ο νέος δρόμος για τη Χώρα ως την τιμή των εριφίων των Πάσχα. Γρήγορα κατάλαβαν ότι με Καβάφη και Έλιοτ δεν χαράξεις και δεν ασφαλτοστρώνεις δρόμους, ούτε γνωρίζεις κάτι για την τιμή του αρνιού. Ωστόσο, συνέχισαν να με ρωτούν για διάφορα πρακτικά θέματα, γιατί «δεν γίνεται άνθρωπος να διαβάξει και να γράφει όλη μέρα και να μην μπορεί να λύσει απλά ζητήματα!» – τα δοκίμια για τον «ρόλο» της Ποίησης πάντως δεν αναφέρουν κάτι σχετικό.

Όταν είχε ωραίο καιρό, περπατούσα από τα **Κατάπολα** στη **Χώρα**, από το μονοπάτι που κατέληγε στο θρυλικό **καφενείο του Πάρβα**. (Έγινε και ταινία ο Πάρβας – αρκετά πληκτική δυστυχώς.) Εκεί συνάντησα το «ζωντανό ληξιαρχείο» του νησιού, τον Μαύρο, ο οποίος σε μια χαρτοπετσέτα (την οποία ακόμη έχω) σχεδίασε το γενεαλογικό δέντρο της οικογένειάς μου, φτάνοντας μέχρι τον Γεώργιο Φλαβιανό ή Βλαβιανό – εκπρόσωπο των Κυκλάδων στην Α' Εθνοσυνέλευση στην Επίδαυρο το 1821!

Κοντά στη γραφική **Αιγιάλη**, στο άλλο λιμάνι του νησιού, υπάρχει η μικρή **χερσόνησος του Αγίου Παύλου**, αγαπημένο σημείο για πρωινή βουτιά. Οι τολμηροί μπορούν να δοκιμάσουν τις αντοχές τους και να κολυμπήσουν ως το μικρό νησάκι, τη **Νικουριά**, με τις αμμόδεις παραλίες. Πάνω από την Αιγιάλη υπάρχουν δύο εντυπωσιακά χωριά, τα **Θολάρια** και η **Λαγκάδα**, που θ' αποζημιώσουν τους καλοφαγάδες και τους λάτρεις της φάβας.

Δεν ξεχνώ φυσικά τους λείους και επιβλητικούς βράχους της **Αγίας Άννας**, την ηδονή να κατεβαίνεις κάθιδρος από το μοναστήρι και να βουτάς από εκεί στα παγωμένα νερά. Αν ανοίξεις στη θάλασσα της Αγίας Άννας θα δεις μπροστά σου το **μοναστήρι της Χοζοβιώτισσας**, το λευκό θαύμα που στέκεται κάθετα στον βράχο, λες κι είναι χτισμένο από χέρια αγγέλων κι όχι ανθρώπων. Δεν είναι να απορείς που ο Luc Besson επέλεξε αυτά τα νερά για να γυρίσει την ταινία *«Το απέραντο γαλάζιο»*. Αξίζει να επισκεφτεί κανείς την **Αρκεσίνη** και τον όρμο της **Καλοταρίτισσας**, να περάσει με καραβάκι απέναντι στο νησί της **Γραμβούσσας**, η παραλία, τα νερά εκεί είναι εκθαμβωτικά, όπως και αυτή του **Μούρου**. Εγώ προτιμώ ωστόσο το **Αμμούδι**, που λίγοι το γνωρίζουν και λιγότεροι το επισκέπτονται, γιατί η κατάβαση είναι δύσκολη και η ανάβαση δοκιμασία...

Η Αμοργός δεν είναι βέβαια μόνο τα πανέμορφα χωριά της, οι παραλίες της, τα μονοπάτια της (ν' αναφέρω και την αρχαία **Μινώα**, μη θυμώσουν οι αρχαιολάτρες), η τέλεια αρχιτεκτονική της Χώρας της. Είναι πάνω απ' όλα η αίσθηση που έχεις όταν βρίσκεσαι στο νησί. Ένας ψαράς, που γνώρισα το 1980 εκεί, επέμενε ότι το μέρος δονείται από «κρυφές δυνάμεις». Δεν ξέρω ποιες και πόσο κρυφές είναι, αλλά σίγουρα δεν έχω συναντήσει πουθενά τόσο ομορφιά, δεν έχω νιώσει πουθενά τόσο συγκίνηση.

Πήγαινα στην Αμοργό πολλά χρόνια ώσπου απέκτησα σπίτι στην Τήνο. Αν και αγαπώ το νησί της Μεγαλόχαρης, όπως και τις Σπέτσες, όπου πέρασα τα αλησιμόνητα παιδικά και εφηβικά μου χρόνια, με τα λόγια της Marilyn, «η καρδιά μου ανήκει στην Αμοργό».

Ο Χάρης Βλαβιανός είναι ποιητής και μεταφραστής. Τιμήθηκε με το Κρατικό βραβείο ποίησης για την τελευταία ποιητική του συλλογή Αυτοπροσωπογραφία του Λευκού, (εκδ. Πατάκη, 2019). Πρόσφατα κυκλοφόρησε η μετάφρασή του Τ.Σ. Έλιοτ - Άγωνα γη, (εκδ. Πατάκης, 2020)

Η Αμοργός

Του **ΧΑΡΗ ΒΛΑΒΙΑΝΟΥ***





Την Αμοργό την αγάπησα και τη γνώρισα από έναν άνθρωπο που δεν είναι... Αμοργιανός. Ο Μπάμπης, από τη Μικρά Ασία καταγόμενος, πριν από τριάντα χρόνια πήγαινε στην αγαπημένη του Αστυπάλαια, έπιασε φουρτούνα, το καράβι έδεσε στην Αμοργό, ο Μπάμπης έμεινε αναγκαστικά εκεί, γνώρισε τη Σοφία, ερωτεύτηκαν, παντρεύτηκαν κι από τότε περνάνε τον μισό χρόνο στο όμορφο σπίτι τους στο **Θολάρι**, έξω από την **Αιγιάλην**.

«Έχει σκάρους η Αμοργός, Μπάμπη;» ρώτησα τον «ερωτικό μετανάστη» φίλο μου, πρώτη φορά που αποφάσισα να τους επισκεφτώ. Είναι ένα παιχνίδι που κάνω πάντα, όταν ως φανατικός Κασιώτης αποφασίζω να «προδώσω» το νησί μου για ένα άλλο. «Έχει πολλούς και θα στους μαγειρέψω όπως θέλεις», τον πρόλαβε η Σοφία, που αν και φιλόλογος τα πάει καλά και με τις γευστικές δημιουργίες.

Έτσι και το τελευταίο οχυρό των διλημμάτων μου έπεσε και ξεκίνησα για το νοτιότερο Κυκλαδονήσι να κάνω κι εγώ μια βουτιά στην παραλία της **Αγίας Άννας**, που έκανε διάσημη ο Λυκ Μπεσόν με το «*Απέραντο Γαλάζιο*», την εμβληματική ταινία του. Είχα ως βάση μου την **Αιγιάλην**, ένα χωριό που εκτείνεται κατά μήκος της παραλίας, ενώ είναι και το ένα από τα δύο λιμάνια του νησιού. Για ξενοδοχεία, σίγουρα φέτος θα βρείτε πολλά φθηνά και βολικά. Να μερικές προτάσεις μου για τη διαμονή σου στην Αμοργό...

Για μπάνιο

Από τον Άγιο Παύλο φεύγει και το καραβάκι για τη **Νικουριά**, το απέναντι νησάκι. Εκεί υπάρχουν τρεις παραλίες. Όμορφες παραλίες είναι η **Μούρου**, στη νότια πλευρά του νησιού, το **Μαλτέζι** και η παραλία του **Λεβρωσού**, που βρίσκεται δίπλα από εκείνη της **Αιγιάλης**.

Για βόλτα

Το **Μοναστήρι της Χοζοβιώτισσας** είναι σφηνωμένο μέσα σε απότομα βράχια και μπορείς να το δεις μόνο από τη θάλασσα. Για να φτάσεις εκεί πρέπει να ανέβεις 300 απότομα σκαλιά, θα σε κεράσουν γλυκό και νερό να ξεδιψάσεις, αλλά εσύ πήσες να σου δείξουν εκείνα που δεν δείχνουν. Τους κρυμμένους θησαυρούς της Μονής.

Η **Χώρα**. Οι Αμοργιανοί ισχυρίζονται ότι είναι η πιο όμορφη χώρα των Κυκλάδων. Καθένας για την πατρίδα του τα ίδια λέει, αλλά, ναι, είναι ένα πανέμορφο και γραφικό χωριό που αξίζει να περπατήσετε σούρουπο. Δεν γνωρίζω τι έχει ανοίξει εφέτος. Πάντως, το **Γιασεμί** που έχει πολύ ωραίο πρωινό, το **Τρίπορτο** και το **Botilia** με τα μπαλκονάκια του και την ωραία θέα.

Το **μοναστήρι του Σταυρού**. Υπέροχο ηλιοβασίλεμα, ωραία βόλτα, βλέπεις όλο το νησί.

Για φαγητό

Στα **Θολάρια**, λίγο μετά την Αιγιάλη. Εκεί θα βρεις το **Πανόραμα** με νόστιμα πιάτα

Στην **Κάτω Μεριά** συνήθως τρώμε στο **Γεωργαλίνι** ή στο **Κάστρο**.

Εκτός από τα ψάρια, ξεχωριστά φαγητά είναι το ντόπιο κατσίκακι (ελεύθερης βοσκής) και η φάβα Αμοργού (αν πετύχεις ταβέρνα που σερβίρει ντόπια).

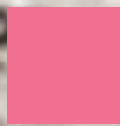
Και μην ξεχνάτε. Η Αμοργός έχει τους δικούς της ρυθμούς. Μην μεταφέρετε την τρέλα της πόλης εκεί, έχει ωραιότερη! Καλά να περάσετε!

**Ο Μηνάς Βιντιάδης είναι δημοσιογράφος και συγγραφέας. Έχει γράψει τέσσερα μυθιστορήματα, μια συλλογή διηγημάτων και πολλά θεατρικά έργα.*

Αμοργός

Μη μεταφέρετε την τρέλα της πόλης εκεί,
έχει ωραιότερη!

Του **ΜΗΝΑ ΒΙΝΤΙΑΔΗ***



ΔΗΜΟΣ: 2285360200

ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2285071210

ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2285071259

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ: 2285071207

Info

Επιβλητική όσο λίγα νησιά, η Αμοργός σου κλέβει την ανάσα από το πρώτο βλέμμα. Από τη μία τα ογκώδη βουνά, από την άλλη το απέραντο μπλε του πελάγους, στη μέση η πιο εντυπωσιακή, λευκή Χώρα που έχεις δει ποτέ. Θα κολυμπήσεις σε κοιλίσκου, θα γνωρίσεις ωραίους ανθρώπους, θα πιεις ντόπια ρακόμελα, θα χαζέψεις ροζ ηλιοβασιλέματα, θα περπατήσεις σε γραφικά στενά.

Τι να δεις

Φυσικά το **μοναστήρι της Παναγιάς της Χοζοβιώτισσας**! Χτισμένο στην αγκαλιά των βράχων, ορατό μόνο από τη θάλασσα, σε αφήνει με το στόμα ανοιχτό και σε κάνει να αναρωτιέσαι πώς οι άνθρωποι κατάφεραν να χτίσουν αυτό το μοναδικής αρχιτεκτονικής μνημείο με τα λιγοστά μέσα που διέθεταν το 1088μ.Χ... Προσοχή: μην αρχίσεις την ανάβαση στο μοναστήρι χωρίς νερό και καπέλο! Σίγουρα θα κάνεις πολλές βόλτες στα γραφικά στενά της **Χώρας**, σε κάποια από αυτές φρόντισε να χαζέψεις το ηλιοβασιλέμα από την πλαγιά όπου είναι σκαρφαλωμένοι οι μύλοι της Αμοργού. Αλλα εντυπωσιακά ηλιοβασιλέματα που θα έχεις να θυμάσαι, εκείνα που θα δεις από τα χωριά **Λαγκάδα**, **Ποταμός** και φυσικά από τα ξακουστά **Θολάρια**. Η Αμοργός φημίζεται επίσης για το καλά οργανωμένο δίκτυο των μονοπατιών της, που καλύπτουν όλο το νησί. Αν είσαι λάτρης της πεζοπορίας, σίγουρα αξίζει να τα ακολουθήσεις.

Πού να κολυμπήσεις

Μια βουτιά στην **Αγία Άννα** επιβάλλεται. Είναι η παραλία όπου γυρίστηκε η ταινία του Λικ Μπέσον «Απέραντο Γαλάζιο». Να κολυμπήσεις και στα νερά του **Αγίου Παύλου**, αλλά και απέναντι στο νησάκι της **Νικουριάς** με τις δυο πανέμορφες παραλίες. Ήσυχες με υπέροχα νερά είναι κι οι **Αγίοι Σαράντα**, οι **Φοινικιές** και ο **Τυροκόμος**, ενώ το **Μαλτέζι** είναι **οργανωμένη παραλία**, προσβάσιμη με καραβάκι ή μετά από ολιγόλεπτη πεζοπορία. Για γυμνισμό μπορείς να πας στο **Καμπί**. Καταγάλανα νερά και ψιλό βότσαλο θα βρεις στην παραλία του **Μούρου**. Τα **Παραδείσια** είναι μια μικρή, αλλά εντυπωσιακή παραλία. Αξίζει επίσης να πας και στη **Λευρωσό** με την ψιλή, βελούδινη άμμο. Στην **Καλοταρίτσια** θα πας κυρίως για να περάσεις απέναντι με το καραβάκι στο νησάκι **Γραμβούσα**.

Πού να φας

Στο **Τρανζιστοράκι** (6982896420) στη Χώρα για τρομερά μεζεδάκια και πιάτα της ελληνικής κουζίνας. Στο **Πέτρινο** (2285071811) για τις μεγαλύτερες (και νοστιμότερες!) πίτσες που έχει δει ποτέ, ακνιστές μακαρονάδες και γιγάντια πείνιρλί. Οποσδήποτε θα περάσεις μια βόλτα από τον θρυλικό πλέον **Πάρβα** (2285071242) στην είσοδο της Χώρας για πρωινό, μαγειρευτά, σπιτικούς αμοργιανούς μεζέδες (να δοκιμάσεις τα ξακουστά κεφτεδάκια και τις τέλειες τηγανιτές πατάτες) και συζήτηση με τους ντόπιους. Στην Αιγιάλη να πας για καταπληκτικά μπιφτέκια και κρεατικά στα **Αστέρια** (2285073241), στο **Falafel** (2285073553) για πραγματικά πολύ καλό φαλάφελ, αλλά και στο **Λιμάνι της Κυρά Κατίνας** (2285073269) για ωραία μαγειρευτά και πιάτα της ώρας. Αν, όμως ψάχνεις φρέσκο ψαράκι γραμμή στο **Κοράλλι** (2285073217)! Στα Κατάπολα, ακριβώς απέναντι από εκεί που πιάνει το πλοίο, στο ιστορικό **Μουράγιο** (2285071011) για φοβερή κακαβιά και ψάρια από τους ψαράδες του νησιού. Στο **Αλμυρίκι** (6987353408) για φάβα αμοργιανή, ντόπια τυριά και φρέσκα ψάρια. Στο **Μέλι και Κανέλα** (2285071485), επίσης στα Κατάπολα, για ωραία παραδοσιακά γλυκά και λουκουμί με ψημένη ρακή! Το **Περγαλίδι** (2285073193) στη Λαγκάδα ανοίγει από νωρίς για (ηλούσιο) πρωινό και συνεχίζει ως αργά για ποτό ή cocktail. Στη Λαγκάδα βρίσκεται και το **Φεγγερό** (2285073207) με τα ωραία του μεζεδάκια. Στα γραφικά Θολάρια, να κάνεις πολλές βόλτες και να κάτσεις στη θρυλική ταβέρνα **Πανόραμα** (2285073349) για παραδοσιακό κτσικάκι πατατάτο και πολλές ακόμα λιχουδιές. Στον δρόμο Κατάπολα - Θολάρια, στον **Ασκά** (2285073333), για ντόπια κουζίνα και αυθόρμητα γλέντια. Στη **Μαρουσώ** (2285072331) στην Κάτω Μεριά, στο χωριό Αρκεσίνη για σπιτική αμοργιανή κουζίνα, τίμιες μερίδες και την καλύτερη γαριδομακαρονάδα του νησιού.

Πού να διασκεδάσεις

Χώρα: Στο μικρό και ξακουστό **Γιασεμί** (2285074017) για καφέ, πρωινό, ποτό και χορό μέχρι το πρωί. Τα καλύτερα cocktail του νησιού θα τα πιεις στην ατμοσφαιρική ταράτσα της **Botilia** (6976610005). Για after κλασικά στο **Τζιτζίκι** (2285072080). Επίσης, στο **Τρίπορτο** (2285073085) για ποτό στην όμορφη ταράτσα, αλλά και στο **Bayoko** (2285074005). **Αιγιάλη:** Διάσημη σε όλες τις Κυκλάδες η ντίσκο **The Que** (2285073212), είναι το μέρος όπου θα πας για ένα «χαλαρό» ποτό και θα καταλήξεις να κοιμάσαι στην αβεστωμένη αυλή. **Κατάπολα:** Στο γνωστό και αγαπημένο **Moon Bar** (2285071598). Απίστευτη ιδιοκτήτρια, καλές ρακές και καταπληκτικές μουσικές κάτω από τα αστέρια.

Φολεγάνδρος

Της ΣΟΦΙΑΣ ΝΙΚΟΛΑΪΔΟΥ*

◆ Στη Φολεγάνδρο έχω πάει μόνο μία φορά. Δεν την έχω συνδυάσει με παιδικές διακοπές όπως τη Χαλκιδική, δεν ξέρω κάθε της γωνιά σαν το σπίτι μου. Όμως εκείνο το καλοκαίρι ήταν ζόρικο, πολύ ζόρικο, και ήθελα να φύγω μακριά. Κι αφού δε γινόταν να πάω στην Κίνα, έβαλα το δάχτυλο στον χάρτη και λίγες μέρες μετά ετοίμαζα τα μπαγκάζα μου. Ήταν το πιο αγχωτικό καλοκαίρι – κι αυτό μου το χάρισε το νησί. Ένα υπέροχο σπίτι στη Χώρα, με βεράντα στο ανοιχτό πέλαγος. Γκρεμός από κάτω, ακούγονταν τα φτερουγίσματα από τα θαλασσοπούλια. Είχα πάρει μαζί μου έναν τόνο βιβλία – ανάμεσά τους και το «Πόλεμος και Ειρήνη». Νομίζω πως τα διάβασα όλα στο καφενείο. Στη βεράντα αδύνατον. Έμενα να κοιτάζω τη θάλασσα για ώρες, ήταν το φάρμακό μου. Ξάπλωνα στο πεζούλι, χάζευα τον ανοιχτό ορίζοντα, δεν είχα ανάγκη κανέναν. Το γαλάζιο της Φολεγάνδρου. Όχι το βαθύ μπλε της Αμοργού ούτε το διαφανές πράσινο της Χαλκιδικής. Ένα γαλάζιο σαν παιδική ξυλομπογιά. Όπως οι θάλασσες που ζωγραφίζαμε στους χάρτες της γεωγραφίας στο σχολείο. Μαλακώναμε το γαλανό με το βαμβάκι και γίνονταν πιο ελαφρύ σαν πουπουλένιο.

Ήταν η εποχή που ταξιδεύαμε αμέριμνα, δεν είχε ίντερνετ και οι διακοπές κρατούσαν πολύ. Έμεινα έναν μήνα. Θυμάμαι σαν όνειρο μια θαλάσσια σπηλιά. Ψαροφαγίες στην ακρογιαλιά με τις πατούσες στην άμμο, απίθανες καρπουζόπιτες σε κάτι μεγάλα τσίγκινα ταψιά, ένα πανηγύρι με μουσικές και κουρμπάνι. Κόκκινο κατακόκκινο δειλινό στη Χώρα, στην ανηφοριά για την εκκλησιά. Βόλτες (κάθε γωνιά και μια ιστορία). Καταπληκτικό χειροποίητο παστέλι σε γάμο (ήμασταν περαστικοί). Ματσάτο στην Άνω Μερά (βογκούσα δυο μέρες, αλλά το ευχαριστήθηκα). Μα πιο πολύ απ' όλα θυμάμαι το ανοιχτό πέλαγος. Ίσως γιατί είμαι υδρόβιο. Ίσως γιατί η θάλασσα είναι ντεπόν. Όταν την κοιτάς, σου περνάνε όλα.

Δεν ξαναπήγα στη Φολεγάνδρο. Ήταν τόσο ωραία, που φοβήθηκα. Είπα, αδύνατον να επαναληφθεί. Την έχω κρατημένη στην καρδιά μου. Έκτοτε ταξίδεψα πολύ, όμως σαν εκείνη τη βεράντα της Φολεγάνδρου δεν βρήκα πουθενά.

*Η Σοφία Νικολαΐδου είναι συγγραφέας. Το τελευταίο της βιβλίο «Το χρυσό βραχιόλι» κυκλοφορεί από τις Εκδόσεις Μεταίχμιο.

Η Φολεγάνδρος, με-
ταξύ της Σικίνου και
της Μήλου, είναι μια
άλλη ματιά στο Αιγαίο,
μακριά από τον υπερ-
τουρισμό. Εδώ θα
έρθεις κοντά με τους
κατοίκους, θα νιώσεις
την άγρια και αυθεντική
κυκλαδίτικη εμπειρία.

Τι να δεις

Στον **Καραβοστάση**, στο λιμάνι, θα βρεις ό,τι χρειάζεσαι (πληροφορίες για το νησί και για ακτοπλοϊκά εισιτήρια, μίνι μάρκετ, ταβέρνες). Η γραφική **Χώρα** της Φολεγάνδρου είναι μία από τις πιο όμορφες των Κυκλάδων. Περιπατώντας θα βρεθείς μέσα στο **Κάστρο**, το πιο παλιό κομμάτι της Χώρας. Η **Άνω Μεριά**, λίγο πάνω από τη Χώρα, είναι ο δεύτερος οικισμός του νησιού, πιο «αγροτικός» και ήσυχος. Απαραίτητη οπωσδήποτε μια βόλτα στο **ναό της Παναγίας**.

Πού να κολυμπήσεις

Κάποιες παραλίες έχουν πρόσβαση μόνο με καραβάκι, όπως ο **Άγιος Νικόλας**, το **Λιβαδάκι** και το **Κάτεργο**, όλες τους «κρυμμένες» ανάμεσα σε πελώριους βράχους. Άλλες, με πιο εύκολη πρόσβαση και με ταβέρνες, είναι η **Αγκάλη**, η **Βάρδια**, το **Λιβάδι**, το **Λατινάκι**, τα **Χοχλίδια**.

Πού να φας & να πεις

Η **Αστάρτη** στη Χώρα είναι όλα αυτά τα χρόνια το σημείο για ποτό, ρακόμελα και άραγμα στα σκαλιά. Στις παρυφές του Κάστρου, η **Λότζια** είναι ένα παραδοσιακό καφενείο, όπως και το **Πατητήρι**, από τα παλιά της Φολεγάνδρου. Για ποτό και στα **Beez**, **BaRaki** και **Wine Bar Merkouri**. Για φαγητό, η **Μέλισσα** στην πλατεία έχει παραδοσιακή κουζίνα, το **Sic** είναι πιο «εναλλακτικό», με δικά τους προϊόντα και χορτοφαγικές προτάσεις, το **Eva's Garden** είναι λίγο πιο γκουρμέ, όπως και το **Blue Cuisine** στη Χώρα. Στην Άνω Μεριά να πάτε στη **Συνάντηση** αλλά και στο καφεπαντοπωλείο της κυρίας Ειρήνης.

Πού να μείνεις

Το www.folegandros.gr είναι μία εξαιρετική πηγή για πληροφορίες για τα καταλύματα του νησιού. Το **Anemi Hotel** (228604161) αν γυρεύεις 5εντάστερη διαμονή. Το **Chora Resort Hotel & Spa** (2286041590) συνδυάζει το παραδοσιακό με το μοντέρνο. **Aspalathras White Hotel** (2286041670) μόλις 300 μ. από τη Χώρα. Για κάμπινγκ στην παραλία **Λιβάδι** (2286041478).

ΔΗΜΟΣ: 2286041285
ΑΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2286041530
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2286041249
ΙΑΤΡΕΙΟ: 2286041222



◆ Η Ιός είναι ένα πανέμορφο κυκλαδίτικο νησί με πεντακάθαρες παραλίες και χρυσή άμμο. Πρόκειται για ένα μέρος που το προτιμάνε συνήθως οι νέοι επειδή υπάρχει πολύ έντονη νυχτερινή ζωή και είναι ένα από τα καλύτερα νησιά για να περάσεις το καλοκαίρι σου με τους φίλους. Δεν είναι τυχαίο που αρκετά παιδιά, όταν τελειώνουν το σχολείο ή τις πανελληνίες, διαλέγουν το συγκεκριμένο νησί για τις διακοπές τους.

Έχει αμέτρητα εκκλησιάκια και πολύ φιλόξενους κατοίκους. Την αγαπώ ιδιαίτερα γιατί είναι ο τόπος καταγωγής του παππού μου και έχω περάσει εκεί αρκετά καλοκαίρια με την οικογένεια μου. Το σπίτι του είναι στην **Αγ. Θεοδότη**, είναι ένα μικρό σπίτι σε απόσταση 100 μέτρα από τη θάλασσα, στην οποία πηγαίνω με τον μπαμπά μου για κατάδυση. Είναι πεντακάθαρη και λόγω του ότι τις περισσότερες φορές δεν έχει πολύ κόσμο, τυχαίνει να έχει πολλά ψάρια και είναι πολύ ωραία για να εξερευνήσεις τον βυθό. Δεν μπορώ να μην αναφερθώ και στα βράδια που καθόμαστε στη βεράντα του σπιτιού, τον πεντακάθαρο ουρανό με τα αμέτρητα αστέρια, τις βαρκάδες με τη βάρκα του μπαμπά μου και τα ψαρέματα σε καταπληκτικές παραλίες που λίγοι γνωρίζουν. Τη μέρα μου στο νησί την περνάω συνήθως διαβάζοντας κάποιο βιβλίο ή παίζοντας κιθάρα στη βεράντα με θέα τη θάλασσα καθώς δεν υπάρχει σχεδόν καθό-

λου ίντερνετ. Το να κάθομαι στη βεράντα και να παίζω μουσική με θέα τη θάλασσα μου δίνει έμπνευση και είναι κάτι πολύ διαφορετικό σε σχέση με την καθημερινότητά μου στην Αθήνα. Με κάνει να νιώθω ευτυχισμένος και χαρούμενος.

Δεν είναι λίγες οι φορές που καθόμαστε με τη γιαγιά μου και τον παππού μου και τραγουδάμε όλοι μαζί διάφορα ελληνικά τραγούδια. Δεν θα ξεχάσω ποτέ πόσο ωραία είναι η αίσθηση του να φεύγεις από την παραλία κουρασμένος και όταν πηγαίνεις σπίτι να υπάρχει έτοιμο το φαγητό της γιαγιάς. Δεν ξέρω γιατί, αλλά ακόμα και συνηθισμένο φαγητό να έχει φτιάξει είναι πάντα το πιο ωραίο. Τα βράδια πηγαίνω για φαγητό με τους γονείς μου στη **Χώρα** όπου έχει συνήθως πολύ κόσμο

και πολλούς τουρίστες, κάτι που με χαροποιεί ιδιαίτερα γιατί μου αρέσει πολύ το γεγονός ότι υπάρχει κι άλλος κόσμος που απολαμβάνει τις ομορφιές αυτού του υπέροχου νησιού. Ελπίζω να καταφέρω να πάω και φέτος το καλοκαίρι και να περάσω μοναδικά όπως πάντα!

** Ο 14χρονος Archolekas είναι το νέο ανερχόμενο teen icon της γενιάς του, με πολύ δυνατό fan club στα social media που τον ακολουθεί σε κάθε του βήμα. Πρόσφατα εντάχθηκε στο δυναμικό της Minos EMI, Universal Music Company, ενώ πριν λίγες μέρες έκανε το ντεμπούτο του στη δισκογραφία με το mid-tempo «Τι θα πει ο κόσμος».*

Info

Εδώ λένε πως βρίσκεται ο τάφος του Ομήρου και σίγουρα αξίζει μία εξερεύνηση. Μπορείς να καθείς στα στενάκια της Χώρας, μέχρι να ανεβείς ψηλά και να απολαύσεις τη μαγευτική θέα από την **Παναγιά Γκερμενιώτισσα**. Και στη συνέχεια να βρεις το ανοιχτό θέατρο 1.100 θέσεων «Οδυσσέας Ελύτης» με τα μαρμάρινα καθίσματα, από όπου μπορείς να αγναντέψεις ολόκληρο το Αιγαίο με μια ματιά. Μην ξεχάσεις να ποζάρεις μπροστά στους 12 ανεμόμυλους για την απόλυτα ινσταγματική, καλοκαιρινή φωτογραφία. Και να κάνεις μία παύση, χαζεύοντας το ηλιοβασίλεμα, για να εκτιμήσεις πως η ζωή μερικές φορές είναι πολύ ωραία.

Πού να κολυμπήσεις

Επιλογές πολλές και όλες αξιόλογες. Ξεκινάμε με τον **Γαλό**, οργανωμένη παραλία κοντά στο λιμάνι, με βελούδινη αμμουδιά, αρμυρίκια και πολύ κόσμο. Για κάτι πιο in στο **Μυλοπότα**, για βουτιές με κοκτέιλ και χορούς με τα τελευταία hits του καλοκαιριού. Στην **Κουμπάρα**, πεντακάθαρη παραλία (κοντά στο λιμάνι κι αυτή), θα αποχωριστείς το μαγιό σου. Το κοσμοπολίτικο **Μαγγανάρι** προσφέρεται για βουτιές σε κρυστάλλινα νερά και δίπλα σε ιδιωτικά σκάφη, ενώ η πιο ρομαντική ατμόσφαιρα βρίσκεται στην **Αγία Θεοδότη**. Το ηλιοβασίλεμα με θέα το νησί **Ηρακλεία** είναι το κάτι άλλο. Ήσυχα κι ωραία είναι επίσης στον **Κάλαμο**, στον **Παπά**, στο **Καμπάκι** στις **Πλάκες**, στο **Νεράκι**, στον **Πλακωτό**, στο **Σαπουνόχωμα**, στο **Πεταλίδι**, στα **Διαμούδια**, στο **Κλήμα**, στον **Βαλμά**, στο **Κολτσάνι**, στο **Πικρί Νερό** και στην **Τζαμαρία**. Για τους πιο άγριους τύπους, το κατάλληλο σκηνικό παίζει στον κόλπο της **Ψάθης**, που προσφέρεται και για σερφ.

Πού να φας

Στην παραλία της Κουμπάρας, στην **Κουμπάρα** (286091699, www.koubara-ios.com) για αυθεντικά κυκλαδίτικα πιάτα, ψάρια που φέρνουν καθημερινά οι ντόπιοι ψαράδες, κορυφαίες και οι αστακογαριδομακαρονάδες, λίστα με εξαιρετικά εμφιαλωμένα κρασιά, ούζα, τσίπουρα. Στο **beach bar Ergo** (6975403000), με το εντυπωσιακό σκηνικό, κάτω από τη δροσερή πέργκολα θα απολαύσεις μοντέρνα ελληνική κουζίνα με την επιμέλεια του σεφ Γκίκα Ξενάκη. Στην Κουμπάρα και ο **Πολύδωρος** (2286091132). Στο λιμάνι το **Enigma** (2286091847) και το **Ακρογιάλι** (2286091096). Στο Μυλοπότα στο **Karma Beach Bar** (2286091156), στη Χώρα στο **The Nest** (2286091778). Για σουβλάκια στη Χώρα στο **Yummy** (2286092065), μέχρι πολύ αργά.

Πού να διασκεδάσεις

Διάσημα μπαράκια για τα ξενύχτια και τα πάρτι τους είναι το **Slammer** και το κλασικό πια **Disco 69**. Στο **Steps Bar** (6970114922), στη Χώρα, τελειώνω ιδιαίτερα μπαρ, θα ξαπλώσεις στα χειροποίητα χαλιά και τα χρωματιστά μαξιλάρια, σαν να είσαι σε κινηματογραφικό σκηνικό, με πρωταγωνιστή εσένα. Χαλαρή, καλοκαιρινή ατμόσφαιρα και συχνά events, κοκτέιλ, κρασί από την Σαντορίνη. Τσέκαρε και το **Ιος Blue** στην πλατεία της Χώρας.



ΔΗΜΟΣ: 2286360400
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2286091222
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2286091264
ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ: 2286360000

Ιθάκη

Του **ΝΙΚΟΥ ΑΛΙΑΓΑ***



Πάντα επιστρέφω στην Ιθάκη. Όπως στρέφουμε το βλέμμα στις παλιές φωτογραφίες κάποιες μελαγχολικές Κυριακές του φθινοπώρου, όταν η θύμηση διώχνει, ευγενικά, το σκιάχτρο της αμνησίας. Επιστρέφω στην Ιθάκη από ένα μυστικό μονοπάτι, όπου ο άπιαστος χρόνος δεν τρέχει, διατρέχει, σε μια νοερή γραμμή του νου κάπου μεταξύ πραγματικότητας και φαντασίας.

Βάζω πλώρη για το Κιόνι και πριν καλά καλά αγκυροβολήσω στο αμφιθεατρικό λιμανάκι του Ιονίου χαιρετώ προς τα αριστερά τους τρεις μυλόπυργους του χωριού που στέκονται αγέρωχοι κι ωραίοι πάνω στη λοφοκορφή, σαν «παραγκωνισμένοι Αμύντορες». Στο Κιόνι όλα αντιστέκονται σιωπηλά. Τα κεραμιδοσκεπαστα σπιτάκια ζωγραφισμένα στην πλαγιά, τα περήφανα κυπαρίσσια που αγγίζουν τον ουρανό, οι αιωνόβιες ελιές με τους σκαλισμένους απ' τα χρόνια κορμούς που σου ψιθυρίζουν, σε μια γνωστή και γνώριμη γλώσσα, ιστορίες με

γοργόνες και Κύκλωπες, το σούρουπο, όταν ο γκιόννης νυχτοπερπατάει στις εσώψυχες παρυφές μας. Στο Κιόνι γνώρισα τον αείμνηστο Σπύρο Κουτσομβέλη, δημοσιογράφο και ταβερνιάρη, και στα τραπεζάκια της Καλυψούς αναλύαμε τα καμώματα των ανθρώπων μέχρι το πρωί. Το βλέμμα του ταξίδευε αρόδου στον ορίζοντα. Και σήμερα τα ίδια μάτια συναντώ στο πρόσωπο των εγγόνων του.

Στην Ιθάκη τίποτα δεν σβήνει. Όλα ξαναγεννιούνται. Σε μια ματιά. Θυμήθηκα την ταινία του Αγγελόπουλου «*Το Βλέμμα του Οδυσσέα*», με τον Θανάση Βέγγο να λέει «*Πεθαίνουμε σα λαός, κάναμε τον κύκλο μας. Δεν ξέρω πόσες χιλιάδες χρόνια ανάμεσα σε σπασμένες πέτρες και αγάλματα, πεθαίνουμε*». Στο Κιόνι, όμως, όλα είναι ζωντανά. Η σιωπή στο λιοπύρι. Τα ροζιασμένα χέρια του ψαρά που δαμάζει το χταπόδι. Η βαθιά φωνή του πθοποίου Στέλιου Παρρή καθώς διαβάζει Μηρεχτ κάτω από μια μουριά, τα

πιτσιρίκια που κλωτσάνε μια ταλαιπωρημένη μπάλα στα πλακόστρωτα σοκάκια, ο δρόμος προς το **Αργαλειό** που ευωδιάζει θυμάρι και βασιλικό, οι λεμονάτες σαρδέλες της κυρα-Ξένης που σου σπάνε τη μύτη, το ξυλόγλυπτο τέμπλο του Αγίου Ιωάννου του Λομπαρδιάρη που φαντάζει σαν σκηνικό θεάτρου. Στην Ιθάκη δεν νοσταλγείς περασμένα μεγαλεία. Απολαμβάνεις αυτά που επέζησαν. Ο-ρατά και μη. Στο Κιόνι, ο δεσμώτης χρόνος σου προστάζει να ζήσεις τη στιγμή σαν να είναι η πρώτη και η τελευταία σε ένα βαθύ περίπατο του νου και του σώματος. Μια επιστροφή στα πιο απόκρυφα μέρη της καρδιάς σου. Εκεί όπου χαμογελάει ακόμα το παιδί στη φωτογραφία.

** Ο Νίκος Αλιάγας είναι Ελληνογάλλος δημοσιογράφος, φωτογράφος, ραδιοφωνικός παραγωγός και παρουσιαστής στη γαλλική τηλεόραση. Τις φωτογραφίες του μπορείτε να δείτε στον λογαριασμό του στο [instagram @nikosaliagas](#). Το τελευταίο του βιβλίο με τίτλο «*L'épreuve du temps*» (Η δοκιμασία του χρόνου) κυκλοφορεί από τις εκδόσεις La Martinière.*

Info

Ο νόστος του Οδυσσέα, το πολυτάραχο ταξίδι του προς την πατρίδα και οι διηγήσεις του Ομήρου κάνουν αυτό το νησί μυθικό. Στα αζέχαστα του νησιού έρχονται να προστεθούν και οι παραλίες με τα κρυστάλλινα νερά, οι καταπράσινοι φυσικοί όρμοι που λατρεύουν οι ιστιοπλόοι και οι παραδοσιακοί οικισμοί. Μουσεία, αρχαιολογικοί χώροι, ψαροχώρια, σπήλαια, spots για καταδύσεις, σοφιστικές ξενοδοχεία και βίλες με πισίνες κάνουν τη διαμονή στο νησί αξεπέραστη. Στα μπόνους τα γραφικά ταβερνάκια δίπλα στο κύμα.

Πού να κολυμπήσεις

Στο κοσμικό **Φιλιατρό**. Στην κατάλευκη βοτσαλωτή παραλία με θέα την Κεφαλονιά, τον **Άι-Γιάννη**. Οι οικογένειες προτιμούν τη **Λούτσα** ή τα **Μνήματα**, με τα ρηκά νερά. Αν δεν έχει αέρα, προτίμησε τον **Πλατύ Γιαλό**. Το **Γιδάκι** με τα ασύλληπτα νερά προσεγγίζεται είτε με το καραβάκι, είτε με 40 λεπτά πεζοπορία. Με αυτοκίνητο φτάνεις στον κόλπο των **Αφάλων** και διαλέγεις μία από τις άγριες παραλίες. Στην **Πόλη** και τα απέραντα, καταπράσινα νερά της, που είναι πάντα ήρεμα. Υπάρχει ακόμα το **Αγούλι** με τα λευκά βότσαλα, ο όρμος **Δεξιά** κοντά στο Βαθύ και πιο τουριστικές οι **Φρίκες**. Στο **Βαθύ** θα βρεις εξαιρετικές σκιές, παραλία οργανωμένη στο μεγαλύτερο τμήμα της. Δίπλα της το διάσημο **Σαρακηνικό** με σμαραγδένια νερά και φυσική ομορφιά. Και άλλες παραλίες: **Άσπρος Γιαλός**, αυτή στον κολπίσκο του **Σκίνου**, ο **Μάρμακας** και οι κολπίσκοι στα **Κουρβούλια**. Οι περισσότερες είναι προσβάσιμες από θαλάσσης.

Τι να δεις

Το **Παλάτι του Οδυσσέα**. Ενδείξεις και ευρήματα μαρτυρούν ότι στον αρχαιολογικό χώρο βρίσκονταν τα ανάκτορα του Οδυσσέα. Το **Κιόνι**, τον οικισμό -ειδύλλιο του Ιονίου, το πετρόκτιστο μεσαιωνικό χωριό της **Ανωγής**, τη **Μονή Καθαρών** που στέκει στο νησί από το 1696 και τη **σπηλιά του Λουίζου** έξω από τον Σταυρό.

Πού να μείνεις

Στο προσεγμένο **Odyssey Apartments** (2674033400) στο Βαθύ με την εξαιρετική αισθητική, στο καλλιτεχνικό **Perantzada 1811 Art Hotel** (2674023914) που αποσπά διθυραμβικές κριτικές κάθε χρόνο. Επίσης στο Βαθύ, στο **Mentor Hotel** (2674032433) ιστορικό ξενοδοχείο του νησιού με άμεση πρόσβαση στο κέντρο της πόλης. Στο ξενοδοχείο **Familia** (2674033366), στο Βαθύ, στεγάζεται σε πέτρινο παραδοσιακό ελαιοτριβείο και ξεχωρίζει για το διάσημο, πολύ πλούσιο πρωινό του.

Πού να φας & να διασκεδάσεις

Στο **Γεφύρι** (2674031131), στον Πλατρείθιά με mixed γεύσεις. Εξαιρετική επιλογή είναι και το **Αγέρι** (2674031465) στις Φρίκες για θαλασσινά σε λογικές τιμές. Στην Ιθάκη οι επιλογές στη διασκέδαση είναι ποιοτικές, έχουν ψαγμένες μουσικές και πιστούς θαμώνες. Το **Fiorendino** (2674031037) των Ελληνοαυστραλών Peter & Dini Fatouros, στις Φρίκες, non stop service με όλα τα καλά από πρωινό και σνακ μέχρι κοκτέιλ. Το **Κατώι του Λάλα**

(2674032655) στο Βαθύ, από τα παλιότερα μπαρ του νησιού. Στο Βαθύ, για καφέ ή ποτό κυριολεκτικά πάνω στη

θάλασσα μια καλή επιλογή είναι και το **YachtingCafeΚαραμέλα**. Στις Φρίκες για γλυκό στην κλασική **Δωδώνη** (2674031445) με θέα στο κολπάκι. Υπέροχη θέα προσφέρει και το **Piccolo Coffee and More** (2674031400) στο Κιόνι.



ΔΗΜΑΡΧΕΙΟ: 2674033481

ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2674032205

ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2674032909

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:

2674032222



Λευκάδα

Του **ΣΠΥΡΟΥ ΚΩΤΣΙΑ***

◆ Αν αναζητήσεις τη Λευκάδα στο Google θα σου εμφανιστούν περισσότερα από 10 εκατομμύρια αποτελέσματα σε λίγα κλάσματα του δευτερολέπτου. Αν την αναζητήσεις με τα μάτια σου θα σου μείνουν αναμνήσεις που μπορεί να θυμάσαι και μια ζωή. Η ιστορία λέει πως το όνομά της η Λευκάδα το πήρε απ' το ακρωτήριο Λευκάτα ή

αλλιώς Κάβος της Κυράς, που βρίσκεται στο νοτιότερο άκρο του νησιού και στην αρχαιότητα ονομαζόταν Λευκάς πέτρα ή Λευκάς άκρα. Ο μύθος λέει πως στον φάρο του Ακρωτηρίου αυτοκτόνησε η Σαπιφώ. Εγώ μπορώ να πω ότι έχω διειστέσει ένα από τα πιο θερμά ηλιοβασιλέματα στη ζωή μου. Έχοντας περάσει διάφορα καλοκαίρια στο νησί σε διάφορες φάσεις, είχα την τύχη να ζήσω διαφορετικές εμπειρίες. Κι επειδή οι διακοπές σε νησί δεν είναι ποιοτικά τσιτάτα αλλά πρακτικά μια περίοδος της ζωής σου όπου βρήκες τον λίγο χρόνο που έψαχνες όλη τη σεζόν για να αποδράσεις από το γκρίζο της πόλης και να χαζεύεις το γαλάζιο, το λευκό και το πράσινο αλλά και να περνάς καλά, μοιράζομαι tips κι εξηγώ γιατί. Αναζητάς παραλία; Στον **Άγιο Νικήτα** και στον **Μύλο** βούτηξε και μετά άσε ένα Daiquiri φράουλα στο **Captain's Corner**, πάνω στη θάλασσα, να σε χαλαρώσει. Μπορείς να το ζήσεις και με βαρελίσια μπύρα. Old time classic, το **Κάθισμα**, τόσο

παλιό όσο οι βράχοι από τους οποίους θα βουτήξεις και θα πάρεις ίσως τις σημαντικές αποφάσεις της ζωής σου για τη χρονιά που ξεκινά τον Σεπτέμβριο. Free spirit, το **Καλαμίτσι**, με ατραξιόν την καντίνα **«Γαίδαρος»** και ελεύθερο κάμπινγκ. Keep in mind πως οι **Εγκρεμνοί** είναι μια εμπειρία που θέλει σκάφος. Κι αν νοικιάσεις ένα, φτάσε μέχρι το **Μεγανήσι**, πέρασε από **Σκορπιό**, **Μαδουρή**, μπες ξανά στη θάλασσα και βγες για να τσιμπήσεις κάτι. Όλοι θα σου προτείνουν το **Πόρτο Κατσιόκι**, αλλά προσωπικά το προτιμώ όταν δεν έχει πολύ κόσμο.

Αναζητάς μια στιγμή διαύγειας; Πάρε τα βουνά και φτάσε στην **Ράχη** κι άσε τον εαυτό σου να κάνει παρά πέντε. Φτάσε στον **Προφήτη Ηλία**. Περπατώντας και κοιτώντας τα χωράφια με φακές **Εγγλουβής**, φτάνοντας στο καφενείο του χωριού, πιάνεις πλάτανο και τον χαιρετάς κιόλας άμα θες με ένα καφέ ή ένα τσίπουρο. Τι νύχτες καλοκαιρινές θέλεις; Στον **Άγιο Νικήτα** και στον πεζόδρομο της πόλης θα σβήσεις χαλαρά χωρίς φολκλόρ. Πριν εξαφανιστείς από τη Λευκάδα κάνε ένα δώρο στον εαυτό σου, που είναι το καλύτερο σου-βενίρ: δες τον ήλιο να πέφτει στη **Γέφυρα**, στη **Γύρα**. Και βγάλε μια αναμνηστική φωτογραφία που θα σου μαρτυρά πως αυτό το νησί του Ιονίου, είναι ένας τόπος που πρέπει να πατήσει το πόδι σου τουλάχιστον μια φορά στη ζωή σου.

**Ο Σπύρος Κώτσιας είναι επικριχτηματίας, ιδρυτής των café-bars-restau Εφημερίδα SKG και Εφημερίδα ΑΘΗ.*

Info

Το λευκό της Λευκάδας είναι το πέτρωμά της που, καθώς διαλύεται με τα τirkouάζ νερά, δημιουργεί υπέροχα γαλακτώδη ρεύματα στις παραλίες της, κυρίως στη δυτική πλευρά που είναι ανοιχτή στο Ιόνιο και έχει τις πιο μεγάλες, πεντακάθαρες και διάσημες, όπως οι **Εγκρεμνοί**. Η ανατολική πλευρά είναι περισσότερο κατοικημένη, απάνει κι έχει κοσμική, τουριστική κίνηση λόγω και του Σκορπιού. Η Λευκάδα προσφέρει επίσης εξαιρετικό φαγητό, προϊόντα όπως οι ονομαστές φακές Εγγλουβής και τα σαλάμια αέρος, αλλά και ωραία χωριά και βόλτες σε καταρράκτες.

Πού να κολυμπήσεις

Γαλάζιες Σημείες: **Αγ. Νικήτας - Πευκούλια**, **Αι Γιάννης**, **Κάθισμα 1**, **Γύρα**, **Πόρτο Κατσιόκι**. Ο **Αι Γιάννης** στους Μύλους είναι 4,5 χλμ. παραλία κοντά στην πόλη. Βολική με πολλά café, ωραία νερά, βοτσαλωτή άμμο και ανέμους για wind surfers και kite surfers. Η **Γύρα** είναι στενή λωρίδα άμμου που σχηματίζει λιμνοθάλασσα. Το **Κάστρο**, η πρώτη παραλία που συναντάει κανείς μπαίνοντας στη Λευκάδα (δεξιά), ενώ ακριβώς από πίσω είναι η **Αμμό-γλωσσα**. Λευκή άμμος, γαλάζια νερά, τις προτιμούν οι ντόπιοι κάτοικοι της Χώρας. Τα **Πευκούλια** κοντά στον Άγιο Νικήτα έχει βαθιά νερά, λίγο κόσμο, χίπικη διάθεση. Δημοφιλής και ο **Μύλος**, όπως και το **Κάθισμα**, με άφθονο χώρο για ξαπλώστρες, κοσμικό feeling αλλά και πιο μοναχικά σημεία, με βοτσαλωτή άμμο και υπέροχα νερά. Ανάλογης ομορφιάς αλλά πιο «κλειστό» και το **Καλαμίτσι**. Το **Πόρτο Κατσιόκι**, από τις διασημότερες καρτ-ποστάλ της Λευκάδας, είναι η κατάλευκη λωρίδα παραλίας (μετά το σεισμό χωρίστηκε στα δύο) κάτω από έναν εντυπωσιακό λευκό βράχο. Στη **Βασιλική** να πας αν αγαπάς το wind-surf. Οι **Εγκρεμνοί** είναι το must της «άγριας» πλευράς της Λευκάδας. Ονειρικά νερά, φοβερή θέα, πας με караβάκι ή κατεβαίνεις και ανεβαίνεις τα 350 σκαλοπατάκια. Ο **Μικρός Παλιός** είναι προστατευμένος από τους ανέμους, έχει κρυστάλλινα νερά, ξαπλώστρες, φαγητό, café. Οι **Καταρράκτες** στο Νυδρί για δροσιά μέσα στο πράσινο.

Πού να φας

Στη Νικιάνα στον **Μηνά** (2645071480), περιβόητη ταβέρνα για φρέσκο ψάρι. **Θυμάρι** (2645022266) στην πόλη για καλή, δημιουργική ελληνική κουζίνα. Στο **Αθάνι Λευκάτας** (26450 33149, 6932611106), παλιό πατρικό σπίτι που το '93 που έγινε ένα από τα πιο καλά εστιατόρια του νησιού. Στο **Eu Znv** (6974641160), ethnic και vegan επιλογές. Στο **Festino** (2645024031) ιταλιάνα κουζίνα, pasta και ωραιότατη χειροποίητη πίτσα. Η **Φρύνη** στον Μύλο (2645024879), από τα πιο παλιά, μπροστά από τη μαρίνα της Λευκάδας, με καλή κουζίνα. Η **Ράχη** (2645099439), στην Εξάνθεια, με εκπληκτική θέα και γκουρμέ διαθέσεις. Στο **Sea to sea** (2645025365), στον πεζόδρομο Δυτικής Παραλίας από νωρίς με brunch, σαλάτες, burgers, κρέπες, βάφλες, θέα στο ηλιοβασίλεμα και τέλεια cocktails. Στον πεζόδρομο του Αγίου Νικήτα, στο **Πορτόνι** (2645097120), για μαγειρευτά και θαλασσινά στα κάρβουνα.

Πού να διασκεδάσεις

Στο Κάθισμα στο beach bar **Libre** (26450 97118) και στο **Copla** (2645029411), με δυνατό ονόματα DJs, πάρτι, ηλιοβασίλεμα και χορό. Στην Εξάνθεια στο **Fly Me** (2645099231), το «ιπτάμενο» μπαρ δίπλα στην πίστα των αλεξιπτωτών πλαιγιάς, για ηρωινό ή απογευματινά κοκτέιλ με θέα κυριολεκτικά μέσα στα σύννεφα. Στην πόλη στο **Joy bar** (2645024386), για χαλαρό ποτάκι στον κεντρικό πεζόδρομο.

Tips Hammam (Νυδρί, 2645093105).

Απόλυτη χαλάρωση, μασάζ, λουτρό, θεραπείες, αρώματα (thehammam.org).

● Στο σύγχρονο, επισκέψιμο οινοποιείο **Λευκαδίτικη Γη** (www.lefkaditikigi.gr, 2645095200) στα νότια του νησιού, για ωραία κρασιά από τις ντόπιες ποικιλίες Βαρδέα και Βερτζαμί. ● **Κάλαμος**. Στα ΝΑ.

του νησιού, νησάκι που έχει χαρακτηριστεί «παράδεισος τσέπης». Καταπράσινο, σκιερές παραλίες με βότσαλο, ονειρεμένα νερά και ψυχία. ● 29/8 - 5/9 το βραβευμένο **7ο Artventure Camp**, ένα 7ήμερο ιστιοπλοϊκό ταξίδι, μια εναλλακτική «καλλιτεχνική Οδύσσεια». artventurecamp.com



ΔΗΜΟΣ: 2645360500
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2645329370
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2645322322
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ: 2645360200

Το μεγαλύτερο νησί του Ιονίου και ένα από τα ομορφότερα της Ελλάδας. ΗΚατάφυτο, με σμαραγδένια νερά. Στα πεντακάθαρα νερά της βρίσκουν καταφύγιο οι σπάνιες καρέτα-καρέτα και μονάρχους-μονάρχους. Πρωτεύουσα είναι το **Αργοστόλι** αλλά με πολλούς ακόμα οικισμούς. Εκτός από το **Ληξούρι** και το **Φισκάρδο** είναι πολλά αυτά που αξίζει να ανακαλύψεις.

Πού να κολυμπήσεις

Παραλίες άγριες και απόμερες, ήμερες και κοσμικές. Κοντά στο Αργοστόλι, ο όνομα και πράγμα **Μακρύς Γιαλός**, για όσους θέλουν κοσμικά. Δίπλα της ο **Πλατύς Γιαλός** ιδίας ομορφιάς. Ο **Μύρτος** είναι σήμα-κατατεθέν του νησιού, περιλαμβάνεται στις 10 καλύτερες της Μεσογείου, οργανωμένη, με λευκό βότσαλο, κρυστάλλινα βαθιά νερά, συγκλονιστικά όμορφο ηλιοβασίλεμα. Η **Μέγας Λάκκος** στο Ληξούρι με κόκκινη άμμο και ρηχά νερά, ιδανική για οικογενειακή κατάσταση. Στο Ληξούρι ρίξε μια βουτιά και στα **Βάτσα**. Στη **Σκάλα**, νοτιοανατολικά του νησιού, θα βρεις παραλία πολλών χιλιομέτρων, με ταβέρνες, μπαράκια και καφέ. Βόρεια, στην κοσμική **Εμπλυση** ή στη μικρή **Φώκι**, που πήρε το όνομά της από τις μονάρχους-μονάρχους. Ακολούθησε το μονοπάτι στο κυπαρισσόδασος και βγες στο ήσυχο **Δαφνούδι**, με βότσαλο και μια υπέροχη σπηλιά για ρομάντζα (στα **Αντυπάτα**) ή την **Κιμιλιά** (λίγο πιο κάτω). Αν είσαι της πεζοπορικής εξερεύνησης, σε περιμένουν τα μονοπάτια της **Ερίσου**, με εξαιρετική σήμανση. Για προεμία πήγαινε και στην **Πλατιά Άμμο**, 400 σκαλοπάτια αλλά αξίζει! Για λιγότερο σκαλοπάτι στους **Πετανούς**. Αν θέλεις να δεις πού γυρίστηκε «Το μαντολίνο του λοχαγού Κορέλι» βρες τη σχετική άγνωστη παραλία της **Αγίας Σοφίας** και τα **Γοργοτά**. Άγρια ομορφιά και είσαι σχεδόν μόνος σου! Μη ξεχάσεις την **Αντίσσημο**, 4 χλμ. από τη Σάμη. Παρθένα φύση, βαθύς κόλπος, βαθιά νερά, το απόλυτο μπλε της θάλασσας με το πράσινο της πλαγιάς να γλείφει το νερό. Αν σου αρέσει η μάσκα και το ψαροντούφεκο θα ευτυχήσεις ανιχνεύοντας το βυθό και μετά θα ξαποστάσεις στο καλόγουστο μπαράκι-ουζερί **Antisamos** (6944676863) με ωραίες σαλάτες, μεζέδες και ποτάκι με μουσική το σούρουπο.

Πού θα μείνεις

Φισκάρδο: Στο μπουτίξ ξενοδοχείο **Emelisse** (2674041200). Ληξούρι: Πάνω σχεδόν στην παραλία στο **Chloe Apartments** (6972865113). Αργοστόλι: Στην περιοχή Τραπεζάκι, για prime καταστάσεις στο **Ideales Resort** (6972804188, www.idealresort.gr), με 12 βίλες. Στο χωριό Άσσο: τα όμορφα διαμερίσματα της **Ροής** (2674051001).

Πού να φας

Στην **Τασία** (2674041205), στο Φισκάρδο, για φρέσκο ψάρι και θαλασσινά. Στην Αγία Ευφημία στο **Πέρασμα** (2674061990) με καλό φαγητό και φρέσκο ψάρι. Στο **Carena** (26740613610) για πρωινό, μεσογειακή κουζίνα και ποτό. Ακριβώς πάνω από τον Μύρτο, ο **Αλέξανδρος** (2674061777) με κεφαλονίτικη κουζίνα. Στο Ληξούρι στο **Ακρογιάλι** (2671092613) για καλά μαγειρευτά και της ώρας. Στη **Γέφυρα** (2671093810), κάτω από το Διοικητήριο, για μικρά ψαράκια. Στο Αργοστόλι στον **Τζιβρά** (2671024259) κλασικό μαγέΡΙκο –σου-ξέ η κρεατόπιτα. Και στον **Beverinos** (2671400616), με πολύ καλά μαγειρευτά. Εναλλακτικό και με vegan προτάσεις το **Farm out Vitamin Bar** (2671027003). Γενικά στην Κεφαλονιά θα βρεις γκουρμέ εστιατόρια όσο και οικογενειακές ταβέρνες. Μη φύγετε από την Κεφαλονιά αν δεν δοκιμάσετε τα εξαιρετικά κρασιά της, με πρώτη και καλύτερη τη Ρομπόλα, τα τυριά –με τη φέτα να θεωρείται από τις καλύτερες της Ελλάδας–, τις πολλές και διάφορες πίτες, όπως την κρεατόπιτα, τα χόρτα.

Κεφαλονιά

Της **ΥΒΟΝΝΗΣ ΝΤΟΣΤΑ***

Το Ιόνιο είναι από τις πρώτες επιλογές για τις καλοκαιρινές μου διακοπές. Το περασμένο καλοκαίρι επισκέφτηκα την όμορφη Κεφαλονιά με ένα σκάφος φίλων και μαγεύτηκα από την ομορφιά του νησιού. Με εντυπωσίασε το **Φισκάρδο**, ένα υπέροχο μέρος που προσφέρει τα πάντα στους επισκέπτες του είτε για φαγητό είτε για διασκέδαση. Σε μικρή απόσταση από εκεί είναι η **Άσος** ένα μικρό παραθαλάσσιο χωριό με βενετσιάνικο αέρα και τρομερά γραφικά

στενάκια με παραδοσιακά καφενεία και ταβέρνες. Εξίσου ωραίο όμως είναι και το διάσημο Φισκάρδο με τα πολλά καταστήματα για καφέ, φαγητό, τρόφιμα και διάφορα άλλα είδη που ενδιαφέρουν έναν επισκέπτη. Αν βρεθείτε από εκεί αξίζει μια μικρή περιήγηση πιο μέσα στο χωριό. Αυτό που με μάγεψε ήταν τα παραδοσιακά σπιτάκια με τα χρώματα από το παρελθόν που καθρεφτίζονται στα νερά και δίνουν μια παραμυθένια όψη στο τοπίο. Από τη μια η παράδοση και από

την άλλη οι θαλαμηγοί και τα σκάφη που φιλοξενούνται κάθε καλοκαίρι στην περιοχή κάνουν την ατμόσφαιρα λίγο εξωπραγματική κι αυτό, πιστεύω, αγαπούν οι ξένοι που φτάνουν μέχρι εδώ. Θέλουν να γευτούν την τόσο διαφορετική γεύση αυτής της ιδιότυπης μίξης. Σίγουρα η Κεφαλονιά και τα υπόλοιπα νησιά του Ιονίου είναι οι προορισμοί που θα επιλέξω και για τις φετινές καλοκαιρινές μου διακοπές. Ανυπομονώ να αντικρίσω την απεριγραπτή ομορφιά των τόσο ιδιαίτερων τοπίων και τη σμαραγδένια θάλασσα του Ιονίου.

**Η Υβόννη Ντόστα είναι μοντέλο και σχεδιάστρια μόδας. Έχει δημιουργήσει τη δική της συλλογή μαγιό, Yvonne Ntosta Swimwear, που μπορείτε να βρείτε online στο www.yvonnintostaswimwear.com και σε επιλεγμένα καταστήματα*



ΔΗΜΟΣ ΑΡΓΟΣΤΟΛΙΟΥ:
2671360161
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2671022300
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2671022224
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΑΡΓΟΣΤΟΛΙΟΥ:
2671038000
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΛΗΞΟΥΡΙΟΥ:
2671092222



Ζάκυνθος

Της **ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΒΡΑΝΑ***

Ο Λαγανάς πριν την άλωση (από τους Άγγλους)

◆ Λαγανάς, Ζάκυνθος. Δεκαετία του '80. Πριν γίνει όπως είναι σήμερα.

Παραλία αμμουδερή χιλιόμετρων, νερά πεντακάθαρα και φοβερά ασφαλή για παιδιά, καθώς παρέμεναν ρηκά για πάρα πολλά μέτρα μακριά από την παραλία. Για να μην πατώνεις, έφτανες μέχρι την Πάτρα. Αυτό ήταν υπέροχο γιατί και τα κρις κραφτ –έτσι τα λέγαμε τότε, σώπα– που έκαναν σκι και αλεξίπτωτο ήταν πολύ μακριά από εκεί που κολυμπούσαμε. Και το ότι ήταν τόσα ρηκά τα νερά διευκόλυνε τα άπειρα παιχνίδια που κάνεις μόνο όταν είσαι παιδί.

Ήμασταν στα πολύ ρηκά, ξαπλωμένοι μπρούμυτα και κροκοδειλιάζαμε, δηλαδή έβγαιναν από το νερό μόνο τα μάτια και η μύτη. Φυσάγαμε μπουρμπουλήθρες από το στόμα μας στο νερό και παρακολουθούσαμε τους μεγάλους που έπαιζαν ρακέτες στην παραλία ή λιάζονταν. Νιώθαμε σαν αιμοβόρα ερπετά που παρακολουθούν τα θώα και ανυποψίαστα θύματά τους. Παίζαμε βόλεϊ εκεί όπου το νερό έφτανε μέχρι τα μπούτια μας και όποιου του έπεφτε η μπάλα στο νερό, πέφταμε πάνω του και τον βυθίζαμε στα 70 εκ. νερού. Υπέροχες στιγμές!

Καθόμασταν στην παραλία, ακριβώς εκεί όπου σκάει το κυματάκι και ανοίγαμε λακούβα, φτιάχναμε λάσπη με νερό και άμμο και χτίζαμε πυργάκια που έμοιαζαν σαν να έχει φτιάξει πύργο από κουράδες ο Νταλί και ο Γκαουντί.

Επίσης, μέσα στον τεράστιο κόλπο του Λαγανά υπάρχουν δύο νησάκια. Το **Πελούζο** και το **Μαραθονήσι**. Το Πελούζο είναι κυρίως για ψαροντουφεκάδες. Το Μαραθονήσι έχει σχήμα χελώνας που είναι ταιριαστό γιατί ο κόλπος του Λαγανά είναι το μέρος όπου γεννάνε οι χελώνες καρέτα - καρέτα. Το Μαραθονήσι, λοιπόν, έχει μία υπέροχη αμμουδερή παραλία στο μπροστινό του μέρος και άλλη μία στο πίσω μέρος. Εκεί πηγαίναμε όποτε μπορούσαμε με το κρις κραφτ του κύριου Γιάννη, ο οποίος νοίκιαζε επίσης κανό και θαλάσσιο ποδήλατο, και τραβούσε κόσμο με το κρις κραφτ του για σκι και αλεξίπτωτο. Ο κύριος Γιάννης –προφανώς– δεν ήταν ντόπιος, γιατί αλλιώς θα λεγόταν Διονύσης ή Νιόνιος ή Σάκης. Στο Μαραθονήσι καθόμασταν όλη μέρα με τους γονείς μας – πώς δεν είχε πνίξει κανένας γονιός το παιδί του ήταν θαύμα, κάναμε βουτιές και κωλοβαράγαμε. Μέχρι που κάποια στιγμή ερχόταν πάλι ο κύριος Γιάννης να μας πάρει.

Τα περισσότερα βράδια, οι γονείς μας μάς πήγαιναν στον **Λαγανά**. Τότε ήταν ένα μικρό χωριό μ' έναν κεντρικό δρόμο πάνω στον οποίο υπήρχε μία ταβέρνα, ένα θερινό σινεμά, και ένα μαγαζί που έκανε άπαικτους λουκουμάδες. Η ταβέρνα ήταν δίπλα στο θερινό σινεμά και άμα οι γονείς σου ήταν γατόνια και έκλειναν το σωστό τραπέζι, μπορούσες να χαζέψεις το ένα τέταρτο της οθόνης του σινεμά, ενώ έτρωγες μπιφτεκάκια με πατάτες τηγανητές και χωριάτικη. Δεν άκουγες πολύ καλά τι γινόταν στο έργο γιατί η ταβέρνα είχε τη δικιά της ατμοσφαιρική ελληνική μουσική. Πού και πού, όταν οι ταινίες που έπαιζε το σινεμά ήταν για μικρά παιδιά, μας πήγαιναν οι γονείς μας. Βλέπαμε την ταινία, τρώγαμε ποπ κορν και πίναμε φάντα, τρώγαμε και ένα σαντουιτσάκι και μετά πηγαίναμε για λουκουμάδες. Υγιεινή διατροφή με ΠΑΣΟΚ!

Καταλαβαίνω ότι είναι δύσκολο να πάτε στον Λαγανά των 80s, αλλά αξίζει να του δώσετε μια ευκαιρία ακόμη και τώρα. Ιδίως αν αποφύγετε το χωριό του Λαγανά με τους Άγγλους τουρίστες και προτιμήσετε να πάτε προς τον προστατευμένο βιότοπο της καρέτα-καρέτα. Η παραλία είναι αμμουδερή και τα νερά να παραμένουν υπέροχα.

**Η Κατερίνα Βρανά είναι stand up comedian.*

Info

Το fiore di levante του Ιονίου ή, αλλιώς, το νησί της καντάδας, είναι ένας ευλογημένος τόπος, με υπέροχες παραλίες, μεγάλη ιστορία, απίστευτο φυσικό κάλλος. Εδώ έγινε η πρώτη κοινωνική επανάσταση στην Ελλάδα, το 1628, εδώ ιδρύθηκε η πρώτη μουσική σχολή, εδώ είναι η γενέτειρα του Διονυσίου Σολωμού, του Ανδρέα Κάλβου, του Γρηγόρη Ξενόπουλου, εδώ βρίσκουν καταφύγιο και οι σπάνιες φώκιες καρέτα-καρέτα.

Τι να δεις

Ξεκίνημα από την πρωτεύουσα και λιμάνι του νησιού, τη **Ζάκυνθο**, η οποία παρά τις καταστροφές που υπέστη στο σεισμό του 1953 εξακολουθεί να διατηρεί τον παραδοσιακό της χαρακτήρα. Καλαίσθητες πλατείες, γονιευτικά σοκάκια, κουκλίστικα σπίτια και επιβλητικά αρχοντικά, το ανοιχτό πέλαγος μπροστά, η παραλιακή λεωφόρος που δεν κοιμάται ποτέ. Και λίγο πιο έξω, πάνω στην πλαγιά, η γραφική **συνοικία Μπόχαλη** με την καταπληκτική θέα στην πόλη και τη θάλασσα. Να επισκεφθείς τη **Δημόσια Βιβλιοθήκη**, το **Μουσείο Σολωμού**, την **εκκλησία του Αγίου Μάρκου**, το μεσαιωνικό κάστρο. Να ενημερωθείς για τη δουλειά που γίνεται στο **Εθνικό Θαλάσσιο Πάρκο**, όπου αναπαράγεται η θαλάσσια χελώνα caretta-caretta και άλλα είδη που απειλούνται από εξαφάνιση. Να επισκεφθείς τις γαλάζιες σπηλιές, το δεύτερο «φωτογραφικό» σημείο αναφοράς του νησιού μετά την παραλία **Ναυάγιο**. Βρίσκονται στο βόρειο άκρο και αποτελούνται από πολλές μικρές και μεγαλύτερες σπηλιές, με τα νερά να έχουν έντονο γαλάζιο χρώμα. Μπορείς να φτάσεις είτε με τα καραβάκια που ξεκινούν από το λιμάνι και κάνουν το γύρο του νησιού είτε με τα καΐκια που σαλπάρουν από τον Άγιο Νικόλαο Βολιμών.

Μια ακόμα διάσημη ανά τον κόσμο παραλία είναι του **Λαγανά**, εκεί όπου βρίσκεται και το ομώνυμο χωριό – τουριστικό θέρετρο. Όσοι είναι έως 25 ετών, πιθανόν να περάσουν διασκεδαστικά με χιλιάδες Άγγλους και Αγγλίδες γύρω τους να μπαίνουν στη θάλασσα αλαλάζοντας, με ένα μπουκάλι μπίρα σε κάθε χέρι. Άλλες παραλίες που μοιάζουν με καρτ ποστάλ είναι οι **Γαλάζιες Σπηλιές**, μπροστά στο χωριό Άγιος Νικόλας, η **Αγία Κυριακή** και το **Αρμούδι** στις Αλυκές, η παραλία **Μπαρνάνα** με ένα σωρό μπαρ και ξαπλώστρες.

Πού να μείνεις

Στη Ζάκυνθο στα ξενοδοχεία **Strada Marina** (2695042761), στα δωμάτια **Viatzo Villas** (2695051711), στο **Μικρό Χωριό** (6979746880). Στις Αλυκές (βόρειο-ανατολικά, 17 χλμ. από τη Ζάκυνθο) στα ξενοδοχεία **Κουκουναριές** (2695083591), στο Αργάσι (νοτιοανατολικά, 4 χλμ. από τη Ζάκυνθο) στα ξενοδοχεία **Diana Palace** (2695023070), **Contessa** (2695049117). Στον Λαγανά (νότια, 5 χλμ. από τη Ζάκυνθο) στο **Alexander** (2695051580). Για κάμπινγκ το **Ζάντε** (2695061710), βρίσκεται μπροστά στη θάλασσα.

Πού να φας

Επιβάλλεται η γνωριμία με τα παραδοσιακά προϊόντα και πιάτα της Ζακύνθου. Αναζητήστε κουνέλι στιφάδο και κοτόπουλο κοκκινιστό ή λεμονάτο, που τα φτιάχνουν με φρέσκα προϊόντα τοπικής παραγωγής. Δοκιμάστε μαντολάτο και παστέλι, πάρτε μαζί σας (και για δύορω ωραίο είναι) παραδοσιακό λαδοτύρι με τη χαρακτηριστική πικάντικη γεύση. Στις Αλυκές φημισμένη είναι η ταβέρνα **Το Παραδοσιακό** (2695083412) – δοκιμάστε στο τέλος κάποιο γλυκό, φτιάχνονται όλα με συνταγές... της γιαγιάς. Στο χωριό Καμπί καθίστε στο **Πέτρινο Στέκι** (2695048740), για παραδοσιακά πιάτα σε χαμηλές τιμές, απέναντι από το πέλαγος. Μία από τις καλύτερες ταβέρνες του νησιού είναι το **Βότσαλο** (2695048044), στη Μαραθιά.

Πού να διασκεδάσεις

Στην πόλη της Ζακύνθου, ιδιαίτερα στην παραθαλάσσια οδό, υπάρχουν δεκάδες καφέ μπαρ, καφεενεία, κλαμπ, ντίσκο. Στο καφέ μπαρ **Υρία** θα δοκιμάσεις γευστικότερα κοκτέιλ και θα έχεις παροχή ίντερνετ όλο το 24ωρο. Στις Αλυκές πιες το ποτό σου στο **Buca Bar**. Στην Μπόχαλη, στο resto-club-bar **Movida** με θέα, gourmet γεύσεις και καλεσμένους djs. Αν πάλι βρεθείς στον Λαγανά, το μισό χωριό είναι κλαμπ, να είσαι προετοιμασμένος.

ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 26950 24450
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 26950 28117
ΔΗΜΟΣ: (26953) 61300
ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ: 2695059100

Πού να κολυμπήσεις

Είναι σχεδόν αμαρτία να επισκεφθείς τη Ζάκυνθο και να μην κολυμπήσεις στην παραλία **Ναυάγιο**, η οποία περιλαμβάνεται στους περισσότερους διεθνείς ταξιδιωτικούς οδηγούς. Γαλάζια νερά και χρυσαφένια αμμουδιά, με το κουφάρι ενός πλοίου στη μέση της να θυμίζει ότι κάποτε από εδώ περνούσε ο δρόμος των λαθρεμπορών (τσιγάρων στην περίπτωση). Στο Ναυάγιο η πρόσβαση γίνεται μόνο με καραβάκι από τον όρμο του **Πόρτο Βρώμη**.

Όταν τον Αύγουστο του 2000 επισκέφτηκα την Κέρκυρα για πρώτη φορά, για μια συναυλία στο εσωτερικό του **Νέου Φρουρίου**, δεν μπορούσα να φανταστώ πόσο έντονα θα συνδεόταν αυτό το πανέμορφο νησί με τη ζωή μου. Θα θυμάμαι για πάντα εκείνη τη συναυλία που τραγουδούσα βλέποντας καράβια να περνούν σχεδόν μπροστά στα μάτια μου, μιας και το ύψος του Νέου Φρουρίου, στο πιο ψηλό σημείο του οποίου δινόταν η συναυλία, εκμηδένιζε τις αποστάσεις και τα καράβια, μικρά και μεγάλα, φαίνονταν σαν αερόστατα στολισμένα με φώτα που περνούσαν μπροστά από τα μάτια μου, με φόντο το σκούρο μπλε της θάλασσας που γινόταν ένα με το σκούρο μπλε του ουρανού.

Με το φως του ήλιου την επόμενη μέρα, τα καντούνια και αυτή η ιδιαίτερη αρχιτεκτονική της πόλης της Κέρκυρας με έκαναν να αισθάνομαι πως ζω σε μυθιστόρημα, η **πλατεία Σπιανάδα** και το **Λιστόν** μου θύμισαν πως από το νησί έχουν περάσει σχεδόν όλοι οι ευρωπαϊκοί λαοί της εποχής του διαφωτισμού και μετά. Δεν είχα προλάβει ακόμη εκείνη την ημέρα να επισκεφτώ το **Παλαιό Φρούριο** και την **Ιόνιο Μουσική Ακαδημία**, δεν είχα σκαρφαλώσει στην κορυφή του κάστρου κοιτώντας από ψηλά ολόκληρη την πόλη της Κέρκυρας. Εκείνη τη μέρα δεν είχα προλάβει να επισκεφτώ το ιστορικό **κτίριο της Παλαιάς Φιλαρμονικής** και τις υπέροχες ορχήστρες της, marching bands, αλλά και την πολύ καλή συμφωνική ορχήστρα. Αυτό έγινε αρκετά χρόνια μετά, το 2006, από το καλοκαίρι του οποίου ζω μόνιμα πλέον στην Κέρκυρα και έχω γνωρίσει αρκετά καλά πια το νησί.

Έκανα μπάνιο στην υπέροχη παραλία του **Αι-Γόρδη**, wind surf στο **Χαλικούνα**, έζησα το πανηγύρι του τρύγου και του πατήματος των σταφυλιών στον **Αρία**. Έφαγα ψαράκι στη **Γαρίτσα** αλλά και στο χωριό του Νότου **Πετριτής**, η ταβέρνα του οποίου ήταν ακριβώς πάνω στη θάλασσα και στα πόδια μας σχεδόν ακουμπούσαν τα κεφαλόπουλα που πετάγονταν παίζοντας από το νερό. Είδα καταπληκτικές jazz συναυλίες στο **Ιόνιο Πανεπιστήμιο** από φίλους μου φοιτητές του μουσικού τμήματος, αλλά και από διεθνείς καλλιτέχνες που επισκέπτονται το νησί με βάση το ετήσιο **jazz festival**. Έχω κάνει και υπέροχες δικές μου συναυλίες επίσης, όπως η συναυλία στον **Αμπελών** που από την προσέλευση του κόσμου έκλεισε ο κεντρικός δρόμος που ενώνει τη Βόρειο Κέρκυρα με την πόλη, η συναυλία στο **Επτά Τεχνών Τόπος**, όπου παρουσίασα ένα πολύ μεγάλο πρόγραμμα με πάνω από δέκα μουσικούς επί σκηνής. Ένα υπέροχο κοινό κι ένας υπέροχος κόσμος που πλέον συναναστρέφονται καθημερινά. Η Κέρκυρα είναι σίγουρα ένα μοναδικό νησί για να ταξιδέψεις, να κάνεις διακοπές και –γιατί όχι;– για να ζήσεις κιόλας. Δεν είπαμε τίποτε για τα ταβερνάκια στις **Μπενίτσες**, την ωραία θάλασσα στην **Παλιοκαστρίτσα**, τις είκοσι και πλέον φιλαρμονικές με τις πολύχρωμες στολές και τις τόσες πολλές γλώσσες που ακούς να μιλούν δίπλα σου άνθρωποι από κάθε σημείο του πλανήτη.

Ό Στέλιος Σαλβαδόρ Παπαϊωάννου από το 1984 έως σήμερα είναι τραγουδιστής, μπασιίστας αλλά και δημιουργός του συγκροτήματος «Μωρά στη Φωτιά».

Κέρκυρα

Του **ΣΤΕΛΙΟΥ ΣΑΛΒΑΔΟΡ ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ***
(Μωρά στη Φωτιά)

Τι να δεις

Η ομώνυμη πρωτεύουσα του νησιού θα σε συνεπάρει. Με τη μοναδική πολιτιστική κληρονομιά, ενετικές, γαλλικές και αγγλικές επιρροές, σε καλεί σε ένα ταξίδι στο χρόνο. Το συγκρότημα **κτιρίων Λιστόν** στην εντυπωσιακή **πλατεία Σπινάδα**, εκεί όπου πραγματοποιούνται τα σημαντικότερα πολιτιστικά γεγονότα στο νησί, θυμίζει το Παρίσι μιας άλλης εποχής, άλλωστε φτιάχτηκε από Γάλλους αρχιτέκτονες. Από την άλλη, η γραφική συνοικία **Καμπιέλο** στην Παλιά Πόλη, με τις απλωμένες μουσάδες από τα μπαλκόνια, τα καντούνια και την αρχιτεκτονική της, θυμίζει τη Νάπολη της Ιταλίας. Επισκεφτείτε και το διάσημο **Κανόνι** και το **Πορτικονήσι**, το νησάκι που σύμφωνα με τη μυθολογία ήταν ένα πλοίο των Φαίακων που έγινε πέτρα. Στα Ανάκτορα των Αρχάγγελου Μιχαήλ και Αγίου Γεωργίου στεγάζεται το **Μουσείο Ασιατικής Τέχνης**, το μοναδικό μουσείο στην Ελλάδα που είναι αφιερωμένο αποκλειστικά στην τέχνη και τις αρχαιότητες της Άπω Ανατολής και της Ινδίας. Η **Ιερά Μονή Υψηλού Παντοκράτορος**, στο βορειανατολικό άκρο του νησιού, στέκεται αγέρωχη σε υψόμετρο 917 μέτρων.

Με ακτές μήκους 217 χλμ. στην Κέρκυρα θα βρείτε μερικές από τις πιο όμορφες παραλίες της Ελλάδας. Οι περισσότερες είναι καλά οργανωμένες με εστιατόρια, beach bar και καταλύματα. Η **Γλυφάδα** είναι μία από τις πιο δημοφιλείς, μόλις 20' από το κέντρο της πόλης. Ιδανική για όλη την οικογένεια. Η **Ροβινιά**, στην περιοχή των Λιαπάδων, θεωρείται η πιο δημοφιλής ανάμεσα στους ξένους επισκέπτες του νησιού. Λίγο πιο βόρεια βρίσκεται η πανέμορφη περιοχή της **Παλαιοκαστρίτσας**, ένα οργανωμένο τουριστικό θέρετρο με έξι παραλίες και μοναδική βλάστηση. Με ένα θαλάσσιο ποδήλατο και μέσα σε λίγα λεπτά μπορείς να ανακαλύψεις τις κρυμμένες παραλίες και βραχώδεις όρμους της. Στη νοτιοδυτική Κέρκυρα υπάρχει και η παραλία του **Χαλικούνα**, κοντά στο χωριό Άγιος Ματθαίος, μία τεράστια αμμουδιά με φιλή άμμο. Δεν υπάρχουν καταλύματα και εστιατόρια, λόγω της λιμνοθάλασσας των **Κορισίων** που είναι προστατευμένη περιοχή-υδροβιότοπος Natura. Το **Κανάλι του Έρωτα**, ανάμεσα στα χωριά Περούλαδες και Σιδάρι, είναι ένα μοναδικό φυσικό τοπίο από κοιλάτες και κανάλια και μία από τις πιο ιδιαίτερες παραλίες της Κέρκυρας. Η ιστορία λέει πως τα ζευγάρια που θα κολυμπήσουν σε αυτό, μένουν για πάντα ερωτευμένα.

Πού να φας

Η Κέρκυρα του πολιτισμού και της πλούσιας ιστορίας, πρωτοπορεί και στο κομμάτι της γαστρονομίας. Ο διάσημος σεφ Έκτορας Μποτρίνι γεννήθηκε στο νησί και το βραβευμένο του εστιατόριο **Etrusco** (2661093342), σε περιμένει στην Κάτω Κορακιάνα. Ένας άλλος Κερκυραίος σεφ, ο Αριστοτέλης Μέγκουλας, επιμελείται το εστιατόριο **Pomo D'oro** (πλατεία Σκαρμαγκά 10, 2661028680), με υπέροχο μεσογειακό μενού και υλικά από τη γη της Κέρκυρας. Για ελληνική και μεσογειακή κουζίνα στο Παλαιό Φρούριο, επισκεφτείτε το **Εστιατόριο του Ιστοπολιτικού Ομίλου Κέρκυρας** (Μανδράκι, 2661038763). Για φρέσκο ψάρι στην ταβέρνα Οι Ωραιές Μπενίτσες (2661072750) στην ομώνυμη περιοχή. Στη χώρα για ιταλική κουζίνα στο **La Famiglia** (2661030270) ή το **La Tavola Calda**, με σουφλέ για επιδόρπιο (2661044480). Ελληνική νότα στο μεζεδοπωλείο **Άμπακας** (Βελισαρίου 30, 2661304219). Για θαλασσινά και μεσογειακή στο εστιατόριο **Anthos** (2661032522). Ο **Τρύπας** (Κυνοπιλάστες, 2661056333) είναι φημισμένη ταβέρνα από το 1936 με φροντισμένα τοπικά πιάτα. Τοπική κουζίνα και στη **Fishalida** (2661082150). Γκουρμέ απόλαυση στην πλατεία Κρεμαστής στο **Βενετσιάνικο Πηγάδι** (2661550955). Μέσα στο ιστορικό κέντρο της πόλης αναζήτησε το δημοφιλές **Red Hot Chili Burger** (Αγίας Σοφίας 12Α, 2661022210).

Πού να διασκεδάσεις

Το **Pazuzu** (Γλυφάδα, 2661094444), ένα από τα καλύτερα μπιτς κλαμπ της Ελλάδας, σταθερά στη θέση του. Όπως κάθε κλαμπ σε όλη την επικράτεια, αναπροσαρμόζεται στη νέα συνθήκη και ίσως φέτος να μην δούμε πολλούς ξένους guest DJs αλλά το fun και οι δραστηριότητες στην παραλία παραμένουν και μας περιμένουν. **Café Bristol** (Ευγενίου Βουλγάρεως 49, 6936660101), από τα πιο δημοφιλή café bar στην καρδιά της πόλης, με προσεγμένες μουσικές και cocktails. **Μικρό Café** (2661031009), στα σοκάκια της παλιάς πόλης και για νυχτερινή «απόδραση» στο café bistro **Stories** (2661551377). Στο μπαλκόνι του **Tango Cafe - Bar** (Παλιοκαστρίτσα, 2663041946) για μια από τις ομορφότερες θέες του νησιού. Στο **TKD's & Rodney's** μπορείς να πιεις το ποτό σου μέσα από ένα καρπούζι, το περίφημο melon cocktail (Κάβος, 6981736339).

ΔΗΜΟΣ: 2661042601-2
ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ:
2661039503
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2661032655
ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ
ΚΕΡΚΥΡΑΣ: 2661360400

◆ Οι διακοπές είναι αναμνήσεις. Και στα ελληνικά νησιά γεννιούνται τα πιο όμορφα βιώματά μας... αυτά που μας συνοδεύουν τις δύσκολες μέρες του χειμώνα, που γίνονται ανάσα και διέξοδος, που γίνονται στόχος και κατάκτηση συνάμα.

Πώς να ξεχωρίσεις αγαπημένο ελληνικό νησί; Καθόλου εύκολο! Κλείνεις τα μάτια και μοιράζεσαι τις πρώτες αναμνήσεις που σου έρχονται, αυτές που ψυχή και μυαλό τοποθέτησαν μπροστά σου, μιας και η ζωή, έστω και για λίγο, στο νησί προκαλεί συναισθήματα πληρότητας. Και μόλις πατήσεις το πόδι σου στους Παξούς έχεις ήδη πιστέψει πως και γιατί τους δημιούργησε ο Ποσειδώνας. Σπάνια ομορφιά, ειδυλλιακό τοπίο, απόκρημνες ακτές, καταγάλανες θάλασσες. Ησυχία και ποιότητα, είσαι εσύ, η παρέα σου και το νησί. Μικρό μα επιβλητικό. Τα πνευμόνια σου «γεμίζουν Ιόνιο» ενώ η άγρια σπάνια φυσική ομορφιά δένει αρμονικά με τους παραδοσιακούς οικισμούς και τη σύγχρονη ήπια τουριστική ανάπτυξη.

Θυμάμαι λοιπόν την ταλαιπωρία για την εύρεση καταλύματος σε αντίθεση με τη γρήγορη μεταφορά στις παραλίες, βγαλμένες από σκηνές σινεμά μπρος στα μάτια μου... ομπρελίτσα πετσέτες και ψυγιάκι. Τον ελληνικό καφέ, τις γεύσεις των Επτανήσων, το γλυκόπιστο κρασί, τη βόλτα στο γρα-

φικό λιμάνι, το ασταμάτητο γέλιο ενός παιδιού σε ένα χωριό, το βαρκάκι, τα βιβλία που μπόρεσα επιτέλους έστω για λίγες ημέρες να διαβάσω, τα χειροποίητα βραχιολάκια γούρια που έχω ακόμη, ένα ηλιοβασίλεμα που έγινε ιστορία ζωής...

Ίσως τίποτα από αυτά να μην ξεχωρίζει από τις καλύτερες αναμνήσεις άλλων ανθρω-

πων από άλλα νησιά. Πατί οι στιγμές κλείνονται μέσα μας, τις κουβαλάμε, οι λέξεις δεν αρκούν για να τις περιγράψεις. Μια εικόνα, όμως, όλα όσα νιώθεις. Και στους Παξούς νιώθεις ελευθερία!

Η Κατερίνα Νοτοπούλου είναι βουλευτής Α΄ Θεσσαλονίκης του ΣΥΡΙΖΑ.

Παξοί

Της **ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ
ΝΟΤΟΠΟΥΛΟΥ***

Ιδανικός προορισμός για ήρεμες, χαλαρές και ρομαντικές διακοπές στη φύση. Σε περίπτωση που αναζητάς ένα καταφύγιο να σε προστατέψει από τη βαβούρα των τουριστικών νησιών και να σου προσφέρει παραδεισένια τοπία, καταγάλανα νερά και πρωτότυπα θέαματα, δεν χρειάζεται να κοιτάξεις παραπέρα. Υπάρχουν όλα εδώ, εις διπλούν. Απέραντος ελαιώνας οι Παξοί, ένας μεγάλος αμπελώνας οι Αντίπαξοι. Σε περιμένουν να τους ανακαλύψεις.

Πού να κολυμπήσεις

Οι περισσότερες παραλίες είναι μικρές και βοτσαλωτές, με τρομερά καθαρά νερά. Σπουδαιότερες είναι: **Γιαννά, Σουλά-νενας, Μπάλου, Αγίας Μαρίνας, Κλωνί Γουλι, Καμίνι, Κακή Λαγκάδα, Κηπιάδι, Μαρμάρια, Λεβρεχιά**, οι ερημικές **Ροδοβάνι** και **Σαρακήνικο**. Ξεχωριστές οι σπηλιές στο **Μογγονήσι**, όπως και οι παραλίες **Βρίκα** και **Βουτούμι** στους Αντίπαξους, με τα τρικουάζ νερά.

Πού να μείνεις

Αρκετές οι επιλογές, από πολυτελή ξενοδοχεία μέχρι όμορφα και καλόγουστα διαμερίσματα και δωμάτια. Στο **Nick's House by Konnect** με την υπέροχη θέα στον Λόγγο, σε απόσταση 800μ. από την παραλία Κήπος και 1 χλμ. από την παραλία Κηπιάδι. Διακόσια μέτρα από το κέντρο του Γάιου τα **Maria Apartments** (2661027822) με διαμερίσματα που μπορούν να φιλοξενήσουν έως και 7 άτομα. **Christina Apartments** (2662032181), με πανοραμική θέα στον Άγιο Νικόλαο.

Πού να φας

Πρέπει οπωσδήποτε να δοκιμάσεις πέρα από τα φρέσκα θαλασσινά και τα κορυφαία τοπικά πιάτα, δηλαδή πιλάφι με πεταλίδες, κόκορα πατισιάδα, τρυγόνια με αγκινάρες και κουκιά και το περίφημο «σαβούρο» (μαριναρισμένα ψάρια με σταφίδα και δεντρολίβανο). Καλό και το **Akis Bar** (Λάκκα, 2662031247), με ξύλινο ντεκ που βγαίνει στη θάλασσα, η ταβέρνα **Βασίλης** (Λογγός, 2662031587), από το 1957 και με παραδοσιακά - μεσογειακά πιάτα δοσμένα με gourmet διάθεση, το **Carnayo** (Γάιος, 2662032376) για μαγειρευτά, θαλασσινά και βίγκαν προτάσεις σε καταπράσινη αυλή.

ΔΗΜΟΣ: 2662360300
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2662032222
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2662032533
ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ: 2662031466





Πάτμος

Της **SHANDY DANAΕ**
ΠΑΠΑΚΩΣΤΑ*

Φωτό: **Γιώργος Μαυρόπουλος**

Ένα νησί που σου μιλάει η ησυχία του

◆ Το πρώτο πράγμα που λέω όταν με ρωτάει κάποιος για την Πάτμο είναι ότι, ακόμη κι αν με αποβίβαζαν τυφλά στο λιμάνι της, θα την αναγνώριζα. Όχι μόνο από τους ήχους και τις οσμές της, αλλά από τη γενικότερη αίσθηση που αποπνέει. Η Πάτμος κρύβει μέσα στα ήρεμα νερά της, στον δροσερό αέρα, στην άγρια, ξερή φύση και στο απέραντο μπλε του ουρανού της όλα όσα μας λείπουν από την αστική ζωή. Σε αποσπά από την καθημερινότητα και τις υλιστικές επιδιώξεις και σε φέρνει σε επαφή τόσο με την φύση όσο και με τον εαυτό σου. Αποκαλύπτεται σε ανθρώπους ελεύθερους στην ψυχή και στο μυαλό που επιδιώκουν να ξεφύγουν και επιτρέπουν στον εαυτό τους να αφεθούν. Με την Πάτμο αποκτάς μία σχέση που σε καλεί να επιστρέφεις σε αυτή ξανά και ξανά. Ο ένας στρος ουρανός της εμπνέει σκέψεις και σου μιλάει η ησυχία του. Ίσως και για αυτό τον λόγο θα έλεγα ότι η Πάτμος είναι ένα νησί που το γνωρίζεις την ημέρα και σε γνωρίζει εκείνο το βράδυ.

**Η Shanty Danae Papakosta είναι 18 χρονών. Είναι μοντέλο, φοιτήτρια και αθλήτρια.*



Πάτμος

Της **ΟΛΥΜΠΙΑΣ ΧΟΨΟΝΙΔΟΥ***

◆ Αγαπημένη μου Πάτμο, σου γράφω για να σου εκφράσω την απεριόριστη εκτίμηση, αγάπη και υποχρέωση που σου έχω.

Αφιξη περίπου 8.00 το πρωί, το καράβι είναι έτοιμο να ρίξει την άγκυρα στο ιερό νησί. Η πρώτη μας επιθυμία είναι να προσκυνήσουμε στο σπήλαιο της **Αποκάλυψης του Ιωάννη του Ευαγγελιστή**, να πάρουμε δύναμη και να τον ευχαριστήσω που άκουσε τις προσευχές μου να μείνω έγκυος. Η αλήθεια, όμως, σε αυτό το ταξίδι της ζωής μου, είναι ότι ευλογήθηκα να αποκτήσω όχι μόνο ένα, αλλά έξι θησαυρούς, τα παιδιά μας! Έπειτα οι βόλτες στη **Χώρα**, το φανταστικό φαγητό, οι φιλόξενοι άνθρωποι του νησιού, η αύρα, η γαλήνη, η ομορφιά και η ενέργεια που έχει αυτός ο τόπος, είναι τόσο μοναδικά που σε κάνουν να θέλεις να μείνεις για μια ζωή. Ο Αριστοτέλης είχε πει ότι σε όλα τα πράγματα στη φύση υπάρχει κάτι άξιο θαυμασμού. Σίγουρα ανάμεσα σε αυτά είναι και η Πάτμος! Καλή αντάμωση.

**Η Ολυμπία Χοψονίδου είναι ελληνίδα μοντέλο, γνωστή για τον τίτλο της ως Star Hellas το 2006. Είναι, επίσης η σύζυγος του Έλληνα καλαθοσφαιριστή, Βασίλη Σπανούλη.*

Info

Το υπέροχο νησί της Αποκάλυψης, θα σε μαγνητίσει και θα το επισκέπτεσαι ξανά και ξανά. Παρά τις τάσεις ηρεμίας και την έντονη θρησκευτικότητα, η κοσμική αύρα στη **Σκάλα**, θαμπώνει. Γύρω από το λιμάνι, συνωστιζονται επισκέπτες από όλον τον κόσμο, στους δρόμους ανυπόμονα αυτοκίνητα και στα «ξέφωτα» της Χώρας δεξιώσεις και βιολιά. Φέτος φυσικά όλα αυτά με προσοχή!

Πού να κολυμπήσεις

Μπορείς ανενόχλητος να χαθείς στις σκέψεις σου στη δεύτερη από τις **Δίδυμες**, πιάσε αρμυρίκι κατάδικό σου, η πρώτη έχει πάντα περισσότερο κόσμο σε βαθμό που στις σκιές της ευνοούνται οι γνωριμίες. Στους πιο όμορφους κολπίσκους του κόσμου, με διεθνή βούλα, είναι ο **Γροίκος** και με τα ιστιοφόρα αραγμένα γύρω μοιάζει με κάδρο. Να πας και στην παραλία **Πέτρα**, για το μνημείο της Πέτρας. Μυρωδιά από πάρτι στις οργανωμένες **Κάμπο** και **Αγριο-λίβαδο**, με beachbars και watersports. Στα δημοφιλή του νησιού είναι και η **Ψιλή Άμμος**. Στη **Βαγιά** και στο **Λιβάδι του Γερανού** για τα γαλανά ολοδιάφανα νερά.

Πού να φας

Στα must είναι ο **Μπενέτος** (22470 33089) στα Σάφιλα, μια υπέροχη αυλή παλιού αρχοντικού όπου τρως ψαγμένα πιάτα από βιολογικά υλικά. Κάπου εδώ θα διχαστείς, ανάμεσα στις γκουρμέ και γνώριμες γεύσεις. Για πραγματικό γκουρμέ πάντως ενδείκνυται και το κορυφαίο **Apocalypsis** (2247032800), στο εστιατόριο του ξενοδοχείου Patmos AktisSuites&Spa. Στο **Κτήμα Πέτρα** (22470 33207) –πού αλλού;– στην Πέτρα υπέροχα μαγειρευτά και ψητά. Στη Χώρα για ουζάκια και μεζέδες υπάρχουν το **Χιλιομόδι** (2247034179) και το **Τρεχαντήρι** (2247034080).

Πού να διασκεδάσεις

Τόσο στη Σκάλα, όσο και στη Χώρα και το Λιμάνι θα συναντήσετε δεκάδες καφέ και μπάρκια για κάθε γούστο.

Στο **artycraft**

καφέ-

μπαρ Κου-

κουμά-

βλα (κου-

κουβάγια

στα πατι-

νιώτικα) στη

Σκάλα, στην

είσοδο του

λιμανιού, χρώμα μέσα, αυλή έξω και μάλιστα καταπράσινη. Τόσο στη Χώρα όσο και στο λιμάνι και στη Σκάλα θα συναντήσεις δεκάδες όμορφα καφέ και μπάρκια, για όλα τα γούστα.



ΔΗΜΟΣ: 2247360300

ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2247031303

ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2247031231

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:

2247360000



Ρόδος

Του **ΓΙΩΡΓΟΥ ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ***

◆ Πρωτοβρέθηκα μικρός με την οικογένεια στη Ρόδο ένα Πάσχα στα μέσα της δεκαετίας του '60. Ξαν να βρέθηκα σε σκηνικό ταινίας του Κωνσταντάρτα. Ολίγον τουριστική, ολίγον κοσμοπολίτικη και πάρα πολύ ωραία. Δεν είχαν περάσει πολλά χρόνια απ' την ενσωμάτωση του νησιού και ήταν προφανές πως η ατζέντα ήταν μία: Τουρισμός. Η **Παλιά Πόλη** είχε αρχίσει να αξιοποιείται, το Ήχος και Φως εντυπωσίαζε τους επισκέπτες κι οι ξεναγοί είχαν υλικό να λεν απ' την αρχαιότητα, τον Κολοσσό, τους Ιππότες μέχρι και την Ιταλοκρατία. Στις ταβέρνες και τα εστιατόρια έρεε η Caïr και οι πρώτοι τουρίστες έφρευαν ευτυχείς και φορτωμένοι με ομπρέλες κι άλλα duty free αγαθά. Οι Ροδίτισσες μάνες εγκυμονούσαν τα πρώτα ηρωικά καμάκια της επόμενης δεκαετίας.

Ο προορισμός μας όμως ήταν και παρέμεινε για πολλά χρόνια η **Λίνδος**. Εκεί η ατμόσφαιρα ήταν πολύ διαφορετική. Ήταν αναμφίβολα το ωραιότερο και πιο αρμονικό μέρος του κόσμου. Οι λίγοι ξένοι που ζούσαν εκεί ήταν ένα κράμα από καλλιτέχνες κι εκκεντρικούς τυχοδιώκτες, όλοι τους άνθρωποι με σтил και απόλυτο σεβασμό στον τόπο και τους κατοίκους του. Η ομορφιά του τοπίου, το πάντρεμα του λόφου με τη θάλασσα, τα καπεταναίικα σπίτια, τα ροδίτικα δάπεδα, οι μυρωδιές απ' την αρμύρα, τις αμυγδαλιές και τις καβαλίνες με μάγευαν. Είχα πιάσει και παρέα με όλη τη μαρίδα του χωριού και δεν με σταμάταγε τίποτα. Οι γονείς ήταν απροσδόκητα ελαστικοί για τον απλούστατο λόγο ότι δεν φοβόντουσαν μη με πατήσει κανένα αυτοκίνητο. Ο Τουρισμός ήταν ημερήσιος. Ένα σαράβαλο της γραμμής έφερνε κάποιους ταλαίπωρους τουρίστες. Τους φόρτωναν οι ντόπιοι άρον-άρον στα γαϊδουράκια, τους ανέβαζαν στο κάστρο, τους κάναν μια γρήγορη ξενάγηση κι άντε στο καλό. Η παραλία ήταν έρημη, το ίδιο κι η παραλία του **Άγιου Παύλου** και υπέροχα αναξιποίητη. Θυμάμαι δύο ταβέρνες. Του **Μαυρικού** στην πλατεία και μια στην άκρη της παραλίας που την έφτανες μόνο περιπατώντας στην άμμο.

Μετά από μερικά χρόνια σταματήσαμε να πηγαίνουμε και ξαναγύρισα με την κόρη μου και μια φίλη της γύρω στο 2000. Τη μυρωδιά απ' την αρμύρα, τις αμυγδαλιές, ανταγωνιζόταν πια η μυρωδιά απο μπέικον, Piz Buin και χθεσινή μπύρα. Για κάποιο λόγο μείναμε σε κάτι δωμάτια στη μικρή παραλία πάνω από ένα all day bar που λεγόταν Sunburned Arms. Νομίζω πως το όνομα του μαγαζιού περιέγραφε εξαιρετικά και την πλειοψηφία των θαμώνων:

Τα Ηλιοκαμένα Μπράτσα. Γλώσσα η Αγγλική. Η Λίνδος είχε πια τριπλασιαστεί, στις παραλίες οι ομπρέλες καβάλαγαν η μία την άλλη. Το ίδιο κι οι λουόμενοι αλλά όχι αναγκαστικά για σεξουαλικούς λόγους. Με τόση μπύρα τι να σου κάνει ο άνθρωπος; Κάθε σπίνι και μαγαζί, μπαρ ή φαγάδικο. Αν κυκλοφορήσεις θα συναντήσεις όλες τα κουζίνες του κόσμου. Άλλες φορές θα 'σαι τυχερός κι άλλες άτυχος. Αν δεν ρωτήσεις δεν θα μάθεις. Πέρασαμε καλά και τελειώς απενοχοποιημένα με τα κορίτσια. Είχαν μόλις τελειώσει το δημοτικό, χάρηκαν την ελευθερία τους και γελάσαμε πολύ. Συνάντησα και παιδικούς φίλους που είχα χρόνια να δω κι αυτό ήταν μεγάλη χαρά. Το 2006 βρέθηκα στη Ρόδο για δουλειά. Καλλιτεχνικός διευθυντής στο ΔΗΠΕΘΕ Ρόδου. Δεν ήταν εύκολα χρόνια. Αλλά όταν έστριβα αυτή τη στροφή στα 50 χιλιόμετρα της Ρόδου - Λίνδου εύρισκα πάλι την οάση μου. Έβρισκα τους παλιούς μου φίλους, έβρισκα και τον Μιχάλη και τον Δημήτρη τον Μαυρικό και στο ιστορικό τους εστιατόριο μου λέγαν ιστορίες για όλα τα χρόνια που είχαμε χαθεί. Πικάντικες κι ωραίες ιστορίες, όπως και το μενού τους. Γιατί η Λίνδος μπορεί να άλλαξε αλλά για μένα δεν έχασε ποτέ τη μαγεία της.

Η Ρόδος πια ζει από τον μαζικό τουρισμό. Όπως στην ταινία «Η μέρα της μαρμότας» ο χρόνος έχει κολλήσει. Απέναντι απ' το παρράθυρο μου είχε μια ταβέρνα: Ο Ναπολέων. Ίδια μέρα κάθε χρόνο άνοιγε, ίδια μέρα έκλεινε. Με το ίδιο μενού, το ίδιο προσωπικό και σίγουρα με την ίδια πελατεία. Κι έτσι λειτουργεί σχεδόν όλη η πόλη, εκτός από δυο τρία ξενοδοχεία και το Καζίνο. Η αυλαία ανοίγει το Πάσχα και πέφτει τον Νοέμβριο. Το καλοκαίρι έχει για όλα τα γούστα. Ορφανίδου για ξεφάντωμα, Colorado για ροκιές, εστιατόρια για κάθε ουρανίσκο και βαλάντιο, γνήσια μέρη και δηθενιές όπως και παντού εξάλλου. Μπαρ και χορευτάδικα στην Παλιά Πόλη που θα έπρεπε να κλείσουν όλα μα κανείς δεν το τολμάει. Αν θέλες κάτι πιο ψαγμένο ρωτήστε να σας πουν πού υπάρχουν καντίνες. Είναι ημιπαράνομα διακριτικά ταβερνάκια σε διάφορες αμμουδιές, όπως η **Τραουνού** ή η **Καλλιθέα** με ευχάριστη ατμόσφαιρα και συνήθως τίμιο φαί. Όποιος όμως θέλει πραγματικά να χαρεί το νησί ας πάει το χειμώνα. Η **Παλιά Πόλη**, η **Λίνδος**, το **Φαληράκι** κι όλες οι τουριστικές περιοχές είναι ερημωμένες σαν στοιχειωμένα σκηνικά παλιές ταινίες. Η θάλασσα, όμως, κι η ιστορία του νησιού ζωντανεύουν. Αυτή την πανέμορφη Ρόδο συστήνω στους φίλους μου.

*Ο Γιώργος Οικονόμου είναι σκηνοθέτης.

Info

Το τέταρτο μεγαλύτερο νησί της Ελλάδας, το νησί του μυθικού Κολοσσού της Ρόδου και το νησί των Ιπποτών, είναι και φρέτος πανέτοιμο να υποδεχτεί τουρίστες από κάθε γωνιά του πλανήτη. Ένας διαχρονικός τόπος, ένα ψηφιδωτό ιστορίας, εμπειριών και εικόνων που συνέθεσαν Έλληνες, Άραβες, Πέρσες, Σαρακηνοί, Βυζαντινοί, Οθωμανοί, Τούρκοι, Ενετοί και Ιταλοί, ένα πανέμορφο νησί με πολλές και υπέροχες παραλίες και πλούσια γαστρονομική παράδοση. Η **Μεσαιωνική Πόλη** της Ρόδου σε περιμένει για ένα ταξίδι πίσω στο χρόνο. Το **Μανδράκι** με δεκάδες μαγαζιά, καφέ, εστιατόρια, καταλύματα. Η αρχαία **Ακρόπολη της Λίνδου** είναι μια εξαιρετική πρόταση και η «παραμυθένια» **Κοιλιάδα των Πεταλούδων**.

Πού να κολυμπήσεις
Η παραλία **Άντωνι Κουίν** με βράχια, πεντακάθαρα νερά και πεύκα. Οργανωμένη, με άμμο το **Φαληράκι**. Η **Ιξιά** για λάτρεις των water sports. Η **Γλυφάδα**, η **Αράντου**, οι μικρές παραλίες στην **Καλλιθέα**, η **Ιαλυσός**, η **Λίνδος**, το εντυπωσιακό **Πρασονήσι** των σέρφερς, το **Κιστόρι**, η **Λάρδος**.

Πού να φας
Ελληνική κουζίνα στου **Κούκου** (2241073022). Τα **Μαράσια** (2241030745), λίγα λεπτά από το κέντρο της πόλης, για λαχταριστά μπέργκερ στο **Urban Burger Bar** (2241131047) και με θέα τη θάλασσα το **Dali Extraordinary Art Bistro** (2241026926). Στο **Στάβλο** (2241077180) τρώνε και οι Ροδίτες. Από τις σταθερές αξίες του νησιού το **The Sea Star του Πιζάνια** (2241022117) με φρέσκα ψάρια και θαλασσινά, στο ποιοτικό **Marco Polo Mansion-Restaurant** (2241025562), στο **Dromos Street Food** (2241075828) για ψαγμένες σαντουιτσαρές και το **Μαρούλι** (2241304394) με βίγκαν νοστιμιές. Στο μεζεδοπωλείο **Το Ποσπέρι** (2241095278) δοκιμάστε τις «πατάτες με το αυγό». Το **Λιμανάκι** (2241056240) και το βραβευμένο εστιατόριο **Μαυρικός** (2244031232).

Πού να διασκεδάσεις
Στο πολύ arty **Συσσίτιο** (6941608538) για ποτό και κοκτέιλ σε μια υπέροχη αυλή. Στο καφέ **Ωβέρην** (2241076100), από το πρωί μέχρι αργά το βράδυ, πολύχρωμα κοκτέιλ στο **Union Bar** (2241073929). Πιο ροκ στη **Μύγα** (6949005379), για μπύρα στο **Malt House** (2241074981). Το **The Last Butler** (2241038981) με κλασικά και νέα signature κοκτέιλ.



ΔΗΜΟΣ: 2241361200
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2241023849
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2241028888
ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ: 2241080000

Καστελόριζο

Του **ΑΡΗ ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗ***

Χρυσή νιότη, μακρινό νησί

◆ Δούλευα τότε ελεγκτής εναέριας κυκλοφορίας στο αεροδρόμιο της Ρόδου. Κάθε μέρα, το καλοκαίρι, ένα δικινητήριο αεροπλανάκι της Ολυμπιακής προσγειωνόταν από την Αθήνα κι ύστερα από λίγο έφευγε πάλι με επόμενο σταθμό το Καστελόριζο. Μισή ώρα πτήσης. Το πλοίο χρειαζόταν έξι ώρες για το ταξίδι.

Εκείνο το καλοκαίρι είχα σοβαρό δεσμό με μια παντρεμένη. Ελληνίδα ήταν, με τουρίστριες δεν ασχολιόμουν, άφηνα τον ντόπιο ανδρικό πληθυσμό να χτίζει το αρρενωπό προφίλ του νησιού. Ήθελα να πάω ως το Καστελόριζο – πότε θα ξανάβρισκα την ευκαιρία; Όταν ωστόσο πρότεινα στην ερωμένη μου να αποδράσουμε εκεί για ένα τριήμερο, με κοίταξε θλιμμένα και μου είπε: «Δυστυχώς, δεν γίνεται κάτι τέτοιο. Ο άντρας μου κατάγεται από εκεί. Εκεί κάναμε και το γλέντι του γάμου. Με ξέρει όλο το νησί».

Έτσι βρέθηκα στο Καστελόριζο μ' έναν συνάδελφο απ' τη Ρόδο. Μείναμε στο μοναδικό τότε ξενοδοχείο του νησιού με θέα το απέραντο γαλάζιο αλλά και τις απέναντι ακτές της Τουρκίας. Το βράδυ βλέπαμε τα φώτα στα τουρκικά παράλια και ξεροκαταπίνουμε αμύχνα. Η Ελλάδα φάνταζε πολύ μακριά.

Κάθε πρωί που ξυπνούσαμε αντικρίζαμε τα νεοκλασικά σπίτια στην πλαγιά του λόφου – χτισμένα αμφιθεατρικά από τους ομογενείς της διασποράς. Στη θάλασσα βουτούσαμε κατευθείαν από τις βεράντες του ξενοδοχείου και πίναμε το καμπαρί μας ξαπλωμένοι στις ξύλινες σεζλόνγκ σαν πλέιμποι της δεκαετίας του '60. Ιστιοφόρα με αναπεταμένα τα πανιά διέσχιζαν το κανάλι ανάμεσα στις δύο χώρες. Κάποια φέρνανε εμπορεύματα – δερμάτινα μπουφάν και εδωδιμα-αποικιακά από τα μαγαζιά του Πορθητή. (Τα μπουφάν τα κρύβανε οι δικοί μας έμποροι κάτω από σακιά με

όσπρια, καθώς τα είχαν εισάγει αφορολόγητα).

«Πώς νιώθετε που ζείτε τόσο κοντά στην Τουρκία και τόσο μακριά από την Ελλάδα;» ρωτούσα φιλομαθής πάντα τους νησιώτες.

«Η αλήθεια είναι πως, όταν χρειαστούμε νοσοκομείο, περνάμε απέναντι», ομολογούσαν εκείνοι ανερυθρίαστα.

Κάποιο πρωί ναυλώσαμε έναν βαρκάρη ως τη **Γαλάζια σπηλιά** – δεν έχει μόνο το Κάπρι παρόμοιο αξιοθέατο. Περάσαμε σκυφοί το στόμιο να μη μας γδάρει το σκαλη κανένας σταλακτίτης και βουτήξαμε στα κρυστάλλινα νερά τολμηροί σαν γοργόνες.

Τα βράδια τρώγαμε στα ταβερνάκια του νησιού λιχουδιές της θάλασσας κι αναπολούσε ο καθένας μας την αγαπημένη του που ήταν μακριά.

Κάναμε και μια πεζοπορία στο βουνό για να δούμε τις **Αχέρες**, δεξαμενές νερού επί Τουρκοκρατίας (μου άρεσε η λέξη Αχέρες, μου θύμιζε τον Αχέροντα κι είμαι γνωστός θανατολάγνος), όμως ο φίλος μου δεν άντεξε την κάψα – είχε τα κιλά του, ο δυστυχής – κι έτσι δεν φτάσαμε ποτέ ως εκεί.

Τις νύχτες τραβούσαμε κατά την ντόπια ντισκοτέκ που βρισκόταν στην άκρη του μόλου, κάτω απ' τον φάρο, κι εκεί λικνιζόμασταν χαλαρά ώσπου μας τέλειωναν τα τσιγάρα και γυρίζαμε στο ξενοδοχείο να πέσουμε ξέπνοοι στα λευκά σεντόνια.

Στο ταξίδι της επιστροφής, το μικρό μας αεροπλάνο πέταξε χαμηλά πάνω από το νησάκι της Ρω, κι ακούσαμε σχεδόν την ελληνική σημαία να πλαταγίζει στο σπιτάκι της περίφημης κυράς.

Σε κάθε ταξίδι μου στον κόσμο αφίνω πάντα κάποιο μέρος που δεν επισκέπτομαι ώστε να έχω λόγο να γυρίσω εκεί μια ακόμη φορά. Στο Καστελόριζο άφησα – έστω άθελά μου – τις Αχέρες. Ελπίζω να το εκτιμήσει αυτό ο Χάρος.

Ιούλιος 2020, για την Athens Voice

*Ο Άρης Σφακιανάκης είναι συγγραφέας. Το τελευταίο του βιβλίο «Η σκιά του κυβερνήτη» κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Κέδρος.

Info

Ένα υπέροχο νησί στην άκρη της Ελλάδας. Το πλοίο από τον Πειραιά κάνει περίπου 20 ώρες για να φτάσει στο λιμάνι του Καστελόριζου, ενώ το κοντινότερο νησί είναι η Ρόδος και απέχει 4 ώρες! Αν θέλεις να χαθείς από όλους είναι ο ιδανικός προορισμός, ενώ τόσο η ιστορία όσο και η ομορφιά του το κάνουν ξεχωριστό. Οι τουρκικές ακτές βρίσκονται μόλις 20 λεπτά μακριά και οι επισκέπτες συνήθως περνούν μια βόλτα και απέναντι. Το πανέμορφο λιμάνι με την εικόνα των πολύχρωμων νεοκλασικών που είναι χτισμένα αμφιθεατρικά να κοιτούν τη θάλασσα κάνει τη διαφορά, ενώ στο αγαπημένο νησάκι ξεφεύγεις εντελώς και από τους ήχους της πόλης. Αποτελείται από έναν οικισμό και διαθέτει μόνο έναν ασφαλτοστρωμένο δρόμο που συνδέει το λιμάνι με το αεροδρόμιο!

Πού να κολυμπήσεις

Το Καστελόριζο δεν έχει παραλίες με αμμουδιές. Έχει όμως καθαρά, κρυστάλλινα νερά και βράχους ιδανικούς για βουτιές. Μπορείς να επιβιβαστείς σε κάποιο καΐκι με προορισμό τα κοντινά νησάκια **Ρω**, **Στρογγυλή** και **Άγιο Γεώργιο**. Μην παραλείψεις να επισκεφθείς το **Γαλάζιο Σπήλαιο**, από τα ωραιότερα της Μεσογείου. Μπορεί να εμφανιστούν και φώκιες.

Πού να φας & να μείνεις

Στο εστιατόριο της **Αλεξάνδρας** (2246049019) για φρέσκα ψαράκια αλλά και υπέροχα μαγειρευτά. Στο Παραμυθένιο Λιμάνι, το **Radiocafe** (2246049029) για θέα και χορτοφαγικό μενού. Για δωμάτια στα **Megisti** (2246049220) και **Poseidon** (2246049212) για κολύμπι ακριβώς μπροστά από το ξενοδοχείο.

ΔΗΜΟΣ: 2246049269
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2246049333
ΛΙΜΕΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ:
2246049010
ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:
2246049267



◆ Καλεσμένοι σ' ένα γάμο πριν από 20 χρόνια, ταξιδέψαμε μέχρι τα παράλια της Τουρκίας. Σ' αυτό το ταξίδι των δέκα ημερών θυμάμαι να έχω πέσει στη θάλασσα μία και μοναδική φορά. Όπου κι αν βρεθήκαμε τα νερά ήταν μαύρα ή πράσινα θολά. Μια δυο παραλίες μόνο είχαν κάπως καθαρότε-ρα νερά. Δεν άντεξα. Γυρίζω στους συνταξιδιώτες μου και λέω: «Παιδιά μέχρις εδώ, πήγαμε στον γάμο, τελειώσαμε, δεν θέλω άλλη εξερεύνηση της Τουρκίας. Πάμε απέναντι, στην Ελλάδα, στο σίγουρο προϊόν!» Απέναντι ακριβώς ήταν η Σύμη. Τότε ξεκίνησε ο έρωτας μου για το νησί.

Δεν θα ξεχάσω ποτέ τη σκηνή μόλις φτάσαμε στην **παραλία του Αγίου Γεωργίου** με τα υπέροχα κρυστάλλινα γαλαζο-πράσινα νερά και τα άσπρα τεράστια βότσαλα. Γονάτισα και τα φίλησα, στην κυριολεξία όμως. Έκανα τον σταυρό μου και είπα: «Θεέ μου σε ευχαριστώ που γεννήθηκα σε αυτή την υπέροχη χώρα». Στη συνέχεια, μπήκαμε στο λιμάνι της Σύμης. Εκεί ήταν η αποκορύφωση. Μόλις ανοίγαμε την πόρτα σε ένα παραμύθι. Πατί το λιμάνι (ο **Γυαλός**) της Σύμης μοιάζει να έχει βγει από σκηνικό θεάτρου. Είναι χτισμένο αμφιθεα-τρικά. Το πάνω μέρος του Γυαλού είναι μίγμα αιγαιοπελαγίτικης και φρουριακής αρχιτε-κτονικής με ενετικά στοιχεία. Θα μπορούσα ώρες να μιλάω για τα σπίτια της Σύμης και την αρχιτεκτονική αισθητική τους. Έχοντας μία ιδιαίτερη αγάπη στην αρχιτεκτονική και ιδιαίτερα του Ρωμαιοκλασικού και Αθηναϊκού Νε-οκλασικισμού, η Σύμη έγινε ένα από τα πιο αγαπημένα μου νησιά.

Σε γενικές γραμμές αυτό το νησί δεν αλλά-ζει. Όπως ήταν πριν 20 χρόνια είναι και σήμε-ρα, και αυτό γιατί ευτυχώς ολόκληρο το νησί ανακηρύχθηκε νωρίς ως αρχαιολογικός χώ-ρος. Οι παραλίες της είναι λίγες και καλές. Το γοητευτικό όμως είναι ότι στις πιο ωραίες παραλίες πρέπει να πας με τα καραβάκια που φεύγουν από το Γυαλό κάθε 1 ώρα ή με βαρκάκι από το **Πέδι**. Να ένα από τα πράγματα που λατρεύω στη Σύμη. Κάθε μέρα είναι ένα ταξίδι. Παίρνεις μια βαρκούλα και ταξι-δεύεις σε μια άλλη παραλία. Οι παραλίες της είναι από 5 λεπτά ταξίδι μέχρι και την πιο μακρινή 25 λεπτά. Η θάλασσα είναι σχεδόν πάντα ήρεμη, οπότε η διαδρο-μή είναι ευχάριστη. Στις περισσότερες παραλίες έχει ταβερνάκια με πολύ ωραίο παραδοσιακό φαγητό. Το γαριδάκι της Σύμης δεν λείπει από καμία.

Σε αυτόν, λοιπόν, τον ευλογημένο τόπο έχεις πολλά να κάνεις. Από το να ανέβεις 1.000 σκαλοπάτια για να πας στην **Παναγία του Κάστρου** μέχρι να βρεθείς στην άλλη πλευρά του νησιού, στον Πανορμήτη. Για ποτάκι, πάντα στο **Tsati** πάνω στην παραλία με όμορφη ψαγμένη μουσική και υπέροχα, με ιδιαίτε-ρη έμπνευση cocktails από τον Μιχάλη. Για φαγητό, must είναι να περάσεις από το **Μάνο**, τον **Παντελή** και τα τελευταία 3 χρόνια το υπέ-ροχο **Πέταλο**, που είναι στην άκρη της πόλης. Όλα είναι πάνω στη θάλασσα και με διαφορετική ατμόσφαιρα. **Γιώρ-γος & Μαρία** πάνω στο χωριό, μια παραδοσιακή ταβέρνα που είναι ανοιχτή και τον χειμώνα με ωραία ρεμπέτικα κάθε Παρασκευή και Σάββατο. Δεν ξεχνάμε και το **Τολό** για εξαιρετικό κατσι-κάκι. Εξίσου υπέροχο μαγειρευτό φαγητό έχει η ταβέρνα στη παραλία της **Μαραθούνας**. Ευ-τυχώς, δηλαδή, γιατί εκεί παραθερίζουν μερικές κατσικούλες που μπορεί να σου φάνε το κολα-τσιό. Συνέβη κάποτε και στη δική μας παρέα γι' αυτό το αναφέρω. Είχαμε πάει για μπάνιο και γυρίζοντας από τη θάλασσα οι κατσίκες είχαν τσακίσει το φαί που είχαμε αφήσει στις ξαπλώ-στρες!

Αν βρεθείς στο νησί Δεκαπενταύγουστο, θα περάσεις όνειρο γιατί ολόκληρο γιορτάζει και τιμά την Παναγιά του. Οι γυναίκες στα σπίτια μαγειρεύουν και πηγαίνουν φαγητά στο πα-νηγύρι που κάνει η κάθε εκκλησία. Η ατμό-σφαιρα είναι καταλυτική στον Εσπερινό της Παναγίας. Μοιράζονται τα τροπάρια και όλοι μαζί μετά ψέλνουμε κάτω από το φως των κεριών και μόνο.

Η Σύμη έχει αρκετή ζέστη τον Αύγουστο και πολλή υγρασία τον χειμώνα. Έτσι εξηγείται γιατί οι ντόπιοι βάφουν τα σπίτια τους ανελλιπώς κάθε χρόνο. Έτσι εξηγείται γιατί τα χρώματά τους είναι πάντα τόσο ζωντανά και μοιά-ζει σαν ένας πολύχρωμος καλοζωγραφισμένος πίνακας. Η χαρά του κάθε φωτο-γράφου και instagrammer.

Για μένα η Σύμη είναι μνήμες. Είναι η αρχιτεκτονική της και η πανέμορφη εικόνα που καλοσωρίζει τους επισκέπτες της. Είναι τα καϊκάκια που σε πάνε στις παρα-λίες. Είναι οι υπέροχες εκκλησίες και τα πανηγύρια τους. Αλλά κυρίως για μένα η Σύμη είναι οι άνθρωποί της, αυτούς που συναντώ κάθε χρόνο και είναι πάντα εκεί για να με υποδεχτούν με αγάπη, ανοιχτές αγκαλιές και καλοσύνη.

*Η Αγάπη Πολίτη είναι επιχειρηματίας.

Σύμη

Της **ΑΓΑΠΗΣ**
ΠΟΛΙΤΗ*

Info

Αν επιλέξεις να πας φέτος στη Σύμη, τότε σίγουρα θα ζήσεις μία αλλιώτικη, μαγευτική εμπειρία. Ξεχωρίζει για τη νεοκλασική αισθη-τική της, αλλά και για την ιστορικότητα που είναι παρούσα σε κάθε γωνία και δρομάκι. Όλο το νησί έχει κηρυχτεί αρχαιολογικός χώρος από το Κεντρικό Αρ-χαιολογικό Συμβούλιο. Αμέτρητες ευκαιρίες για παραμυθένιες φωτογρα-φίες, όμορφοι κόλποι και ακρωτήρια, υπέροχα νε-ρά και φοβερές βόλτες.

Πού να κολυμπήσεις

Στην παραλία του λιμα-νιού, στον **Ναυτικό Όμι-λο Σύμης**, οργανωμένη και με ταβέρνα. Με ταξί ή καϊκι, στο **Νημπορείο**, μεγάλη παραλία με βότσαλο. Από το Πέδι, στον **Γιαλό**, φεύγουν τα περισσότερα καρα-βάκια για τις παραλίες. Από εκεί με καϊκι ή με τα πόδια στη γραφική **Να-νού** και στο βραχιώδες νησάκι **Αγία Μαρίνα**. Νοτιότερα η **Μαρα-θούνα**, στενός όρμος με πεντακάθαρα νερά, και ο **Άγιος Νικόλαος**, οργανωμένη αμμου-δερή με δέντρα. Η πιο εντυπωσιακή παραλία του νησιού είναι του **Αϊ-Γιώργη Δυσάλωνα**, με κρυστάλλινα νερά και άπλετη σκιά, ενώ αξίζει να δεις και τα καταγάλα-να νερά της παραλίας-λιμανάκι **Τολί**. Στο νότιο άκρο, σε μικρό, απά-νεμο όρμο, βρίσκεται ο **Πανορμήτης**. Ο **Άγιος Αιμιλιανός** είναι από τις πιο ιδιαίτερες παραλίες της Σύμης – στο σημείο αυτό η στεριά στενεύει και δημιουργεί ένα νη-σάκι με μια εκκλησιά.

Πού να μείνεις

Στο **Thea** (2246072559) για καταπληκτική θέα και ρομαντική ατμό-σφαιρα, ιδανική για ζευγάρια. Στο **Opera House Apartments** (2246072034) σε α-πόσταση αναπνοής από όλα τα κεντρικά σημεία της Σύμης. Στο **Perla di Mare** (694 597 3674) στην περιοχή Πέδι με τις πολλές μι-κρές παραλίες.

Πού να φας & να πεις

Οι πιο ξακουστές ψαροταβέρνες του νησιού είναι ο **Μάνος** (2246072429) και ο **Πα-ντελής** (2246072114), με τεράστια ποικιλία θαλασσινών για όλα τα γούστα. Για πιο γκουρμέ καταστάσεις το **Los** (2246072508). Η **Κρυφή Αυλή** (2246072153) είναι ένα όμορφο μέρος με μυστικό κήπο και φοβερά μεζεδάκια. Από το πρωί στο **Eva Coffee Bar** (2246 071372) με την υπέροχη θέα και στον **Αχινό** (6948255661) για ποτά μέχρι αργά το βράδυ μπροστά στη θάλασσα.

ΔΗΜΑΡΧΕΙΟ: 2246072444
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2246071111
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2246071205
ΙΑΤΡΕΙΟ: 2246071290

Κάλυμνος

Του **ΛΕΥΤΕΡΗ ΛΑΖΑΡΟΥ***

Η «γνωριμιά» μου με την Κάλυμνο άρχισε πριν πατήσω το πόδι μου στο νησί. Θυμάμαι πριν πολλά χρόνια, ένα βράδυ καλοκαιρινό, με ενημέρωσαν από το σέρβις πως κάποιες κυρίες που καθόντουσαν στη ταράτσα ζητούσαν... «να μας ταΐσετε καλά και να πείτε στον κύριο Λαζάρου να έρθει να τον γνωρίσουμε». Τέλειωσα κι εγώ τις πολλές δουλειές μου και κάποια στιγμή ανέβηκα πάνω να τις συναντήσω. Ήταν 3 Καλύμνιες «κόρες» –έτσι τις λένε τις γυναίκες στην Κάλυμνο–, που είχαν έρθει για να δοκιμάσουν τα πιάτα μου κρατώντας μαζί τους και το βιβλίο μου «*Μαγειρεύοντας 20 χρόνια στο Βαρούλκο*» για να τους το υπογράψω. Μπας τα πολυλέω, άρχισαν οι συμπάθειες, με πολλά σφηνάκια και γέλια η παρέα μας κράτησε μέχρι τις 5 το πρωί, υπέγραψα και τα βιβλία, έφυγαν... Λίγες μέρες μετά πήρα ένα δέμα με σημείωμα «*Είσαι ο ένας και μοναδικός, υπογραφή οι Κόρες της Κάλυμνου*». Ήταν μέσα μπαρμπούνια πεντάφρεσκα και άλλα θαλασσινά... στείλαν στον ψαρά δώρο! Καιρό μετά ήρθε και η πρόσκληση να πάω να μιλήσω στο Επιμελητήριο Καλύμνου οπότε ενημερώνω τις «κόρες».

Η υποδοχή μου στο νησί... υπήρξε θριαμβευτική! Κατευθείαν από το καράβι με πήγαν σε ένα ουζερί, στου **Μαμουζέλου**, ήταν τότε στα **Λινάρια** τώρα είναι στην **Πόθεια**. Οτι φάγαμε στου Μαμουζέλου ήταν καταπληκτικό, γίναμε και ντιρλα από τα τσίπουρα, εκεί απέκτησα και τη λατρεία που έχω στο καλυμνιώτικο χταπόδι

–απλά δεν υπάρχει η νοστιμιά του! Δεν ξέρω τι κάνουν, πάντως θεωρώ τους Καλύμνιους τους μεγαλύτερους μάστορες όσον αφορά το χταπόδι. Θες το λιάσιμο; Το ψήσιμο; Αν πας στην Κάλυμνο και δεν φας χταπόδι είναι σαν να πας στο Άργος και να μη φας πεπόνι! Την Κάλυμνο την αγάπησα για τους ανθρώπους της. Έχουν μια απίστευτη εκτίμηση στη ζωή, τη λατρεύουν, και αυτό φαίνεται στον τρόπο που τη ζουν, είναι απίστευτοι γλεντζέδες. Κυρίως όμως στηρίζουν ο ένας τον άλλον και θεωρούν τη φιλία ιερή. Τώρα πια πάω με την οικογένειά μου πολλά χρόνια στο νησί, είμαι μάλιστα και επίτιμο μέλος του Συλλόγου Αυτοδυτών Ψναικών, εκτός από τον προπονητή τους, είμαι ο μοναδικός άντρας μεταξύ τους!

Όταν πηγαίνω στην Κάλυμνο συνήθως φιλοξενούμαι, θέλω όμως να πάω κάποτε και με το αυτοκινούμενό μου και να γυρίσω κάθε της ομορφιά. Άσε που με το που πατάω στο νησί πέφτει σύρμα και μου έρχεται πεσκέσι μια κατσαρόλα με «φύλλα» –έτσι λένε τα πεντανόστιμα ντολμαδάκια– φτιαγμένα από την καλύτερη νοικοκυρά της Κάλυμνου, την κυρία Τσουλφά τη γυναίκα του Κυριάκου. Το **Βαθύ** είναι ένα απίστευτο φιόρδ με εξαιρετική φυσική ομορφιά και τρομερή ενέργεια, σε βάζει κατευθείαν σε γαλήνη. Τα ταβερνάκια του δεν παίζονται, νομίζεις ότι είσαι στον **Παράδεισο**. Η **Παλαιόνησος** είναι πανέμορφος κόλπος με θέα στην Τουρκία απέναντι και στα Ίμια. Έχει 2-3 γραφικά ταβερνάκια, εγώ κολλάω στον **Μπακαλόγατο** που έχει ιδιοκτήτη τον παλαβό τον Σάκη. Ποτέ δεν παραγγέλνω, απολαμβάνω ότι μου φέρνουν, πορφύρες, στρείδια, αχινούς, χταπόδια, τόνους, ροφούς, σφυρίδες, στήρες. Έχει βαθιά, αγνά ακόμη νερά το νησί και οι ντόπιοι τα ξέρουν απ' έξω κι ανακατωτά. Δεν θα ξεχάσω ποτέ που κάποτε ρώτησα έναν γέρο με σκαμμένο πρόσωπο πώς κατέβαινε 50-60 μέτρα βάθος. Τι να φοβηθώ, μου απάντησε, έχω περπατήσει όλο το Αιγαίο 3 φορές... Στην **Πόθεια** πηγαίνω μόνο πρωί για καφέ ή για καμιά μπίρα στον **Υάκινθο**, το σήμα κατατεθέν και τόπος ραντεβού εδώ. Κολυμπάω συνήθως στον **Ναυτικό όμιλο**, στα **Λινάρια** και στην **Παλαιόνησο**. Ή με παίρνουν οι φίλοι με σκάφος και πάμε σε εξαιρετικές και απομονωμένες παραλίες στην **Ψέριμο**, την **Τέλενδο**, ίσως και στη **Λέρο** που απέχει μόνο 30-40 λεπτά.

Τις βραδιές μας τις περνάμε στο Βαθύ, πάντα υπάρχει καμιά λύρα, ένας καλός οργανοπαίκτης. Με νησιώτικα, πολλά γλέντια και μοναδική παρέα μάς παίρνει το ξημέρωμα... Έχει μια ανεξήγητη ενέργεια το νησί, πας μια φορά και δεν θες να ξαναφύγεις. Αγαπώ πολύ τους ανθρώπους του, και τον τόπο τους. Ευχαρίστως κάποτε θα τα παράταγα όλα για να πάω να μείνω εκεί...

*Ο Λευτέρης Λαζάρου είναι Chef, ιδιοκτήτης του «Βαρούλκο».

Info

Η ιστορία της είναι ατέλειωτη και μέρος της μπορείτε να δείτε στο φημισμένο **Αρχαιολογικό Μουσείο** που άνοιξε ξανά πριν από λίγες μέρες. Αν τα άλλα καλοκαίρια το νησί των σφουγγαράδων ήταν απλό, το φετινό θα είναι μια όαση αν επιθυμείτε να ηρεμήσετε. Στο **Ναυτικό Μουσείο** θα δείτε αντικείμενα από ναυάγια που εξιστορούν τις μεθόδους σπογγολιείας, ενώ στο «**Καλύμνικο Σπίτι**» θα μάθετε περισσότερα για τον τρόπο ζωής του περασμένου αιώνα. Αν μάλιστα είστε λάτρεις των σπορ, έχετε κατά νου ότι στο νησί υπάρχει δυνατότητα για σέρφινγκ, αναρρίχηση και ποδηλασία στο βουνό, περπάτημα, yachting, καταδύσεις. Καϊκάκια στο λιμάνι μπορούν να σας πάνε εκδρομές σε **Τέλενδο** ή **Ψέριμο**.

Πού να κολυμπήσεις

Στον **Αργινώντα** να πας οικογενειακά. Ομορφες παραλίες το δημοφιλές **Κατσούνι** και τα **Λινάρια**, η δεύτερη με λιγότερο κόσμο, όπως και οι **Μυρτιάς** και ο **Αρμεός**. Στο βυθό του **Εμπορίου** πάρε μάσκα. Νεαροί όσοι είναι και όσοι νιώθουν στο **Καντούνι**, στον **Πάνορμο**, όπου πέφτει ο μέσος όρος ηλικίας και ανεβαίνουν τα ντεσιμπέλ από τα beachbars. Γροουν στιγμές με θέα την **Τέλενδο**, ένα μικρό νησάκι που βρίσκεται απέναντι, θα ζήσεις στο **Μασούρι**, μια παραλία με πολύ κόσμο, ταβέρνες και μπαράκια. Εννοείται πως δεν θα φύγεις από το νησί αν δεν επισκεφτείς την πιο διάσημη παραλία του, τον **Πλατύ Γιαλό**, που χρειάζεται προσοχή καθώς με μερικά βήματα βρίσκεσαι στα άπατα.

Πού να φας & να πιεις

Μαγευτικό πλιοβασίλεμα και θαλασσινές γεύσεις θα απολαύσεις στο εστιατόριο **Themis** (2243047230) στον Μελιτσάα. Διασκέδασε ξέφρενα στο **Domus** (2243047760), το bar-κόμβο στο Καντούνι, κι όταν η επιθυμία για γλυκό χτυπήσει κόκκινο μην παραλείψεις να δοκιμάσεις το γαλατομπούρεκο του **Μιχαλαρά** (2243029446).

ΔΗΜΟΣ: 2243059141
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2243022100
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2243029304
ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ: 2243023025

Summer
Guide
20



Κάσσος

Της **ΑΛΚΗΣΤΙΣ**
ΠΡΩΤΟΨΑΛΤΗ*

◆ Κάσσος με πανσέληνο του Αυγούστου να μας λούζει με φως. Δυο ψυχίες, μία από κει που έπεφτε ο ήλιος και μία από εκεί που ανέβαινε το φεγγάρι. Τι γνήσιο ελληνικό τοπίο. Τι μοναδικός πίνακας. Ένα νησί που λάτρεψα από την πρώτη στιγμή. Από την κορυφή του **Αγ. Μάμμα**, μια ευθεία η Αλεξάνδρεια. Και ήρθαν συγγενείς και με βρήκαν, και ήρθαν και φωτογραφίες, και ξέσπασαν οι αναμνήσεις από τα νιάτα των γονιών μου. Η μητέρα μου, το γένος Φραγκούλη από την Κάσσο, και εγώ τρίτη ξαδέλφη του Μάριου (Φραγκούλη). Αυτό ξαναήρθε στη μνήμη μου τη στιγμή που διάβασα την ταυτότητα της μητέρας μου όταν «έφυγε» το 2015. Αχ βρε μαμά, με τα ντολμαδάκια σου τα Κασσιώτικα, τα τόσα δα μικρούλικά... τι υπομονή! Κασσιώτες, άνθρωποι θαλασσινοί, σπουδαίοι ναυτικοί, φιλόξενοι, με το χαμόγελο στα χείλη.

Φτάνει ο πρόλογος, ας κάνουμε τη βόλτα μας μέσα από τα δικά μου μάτια....

Το νησί προσφέρει απόλυτη ψυχία και εξαιρεύνηση. Δυνατό στις παραδόσεις μας, και αν πετύχετε τοπικό γάμο ή γλέντι θα το θυμάστε σε όλη σας τη ζωή. Το **Φρυ** είναι και το μοναδικό τεράστιο λιμάνι, πεντακάθαρο και πλάι του είναι το μικρό **λιμανάκι της Μπούκας** για βάρκες και ψαροκάικα. Πολλά φρέσκα ψάρια που τα πουλούν αμέσως από τα τελάρα τους οι ψαράδες. Μου είπε ένας ψαράς, «*Καπετάνισσα, μπες και στη θάλασσα της Κάσσου, άντε κοπέλα μου να τη γεμίσεις ενέργεια να την ανακατώσεις*». Και μπήκα... Στην **Έλατρο**, έκανα ένα από τα ωραιότερα μπάνια της τελευταίας 10ετίας, με φοβερή αμμουδιά μέσα και αστραφτερά βότσαλα έξω, με δυο βουνά που αγκαλιάζουν την παραλία και δημιουργούν έναν αντίλαλο εκπληκτικό. Ναι...δεν αντιστάθηκα, είπα και ένα τραγούδι a cappella «*Στο παράδεισο, έχω σημαδέψει ένα νησί απαράλλακτο εσύ και ένα σπίτι στη θάλασσα, με κρεβάτι μεγάλο και πόρτα μικρή, έχω ρίξει μες τ' άπατα μίαν ηχώ, να κοιτάζομαι κάθε πρωί που ξυπνώ, να σε βλέπω μισή να περνάς στο νερό και μισή να κλαίω μες το παράδεισο*», ποίηση του Οδυσσέα Ελύτη και μουσική του Ανδριόπουλου. Η θάλασσα πάντα με εμπνέει...

Με καϊκάκι σε πηγαίνουν στα Αρμάθεια. Εκεί να δεις χρώμα τα νερά... Όλες οι αποχρώσεις του μπλε-τιρκουάζ, μα-γι-κά, εξωτικά! Μπορείτε να επισκεφτείτε το **Εμπορίο**, το παλιό λιμάνι, με καταπληκτικά παλιά πετρόχτιστα σπίτια, τη **σπηλιά Σελλάι** με πανέμορφους σταλακτίτες, το μουσείο Φαγητό στο νησί εξαιρετικό, ψάρι με όλους τους

τρόπους, κρέας και ντολμαδάκια, πήρα μαγειρεμένα μαζί μου τρία τάπερ (με γιαούρτι τέλεια!). Θεϊκό μέλι και ψωμί. Οι κριθαροκουλούρες με ντομάτα και φέτα όνειρο. Δεν μπορώ να σας περιγράψω τι κουβάλησα μαζί μου φεύγοντας... Το καλοκαίρι του 2019 έγινε η συναυλία μου, τι ήταν αυτό! Ήρθαν και από την Κάρπαθο τη λατρεμένη τρία καϊκια με κόσμο. Η σκηνή στο λιμάνι στο πλάι, δεν τους έβλεπα όλους, μας χώριζε και η θάλασσα και έτσι κατέβηκα προς το τέλος και έτρεξα 400 μέτρα πίσω από τα σπίτια τραγουδώντας, βγήκα μπροστά τους και γίναμε ΕΝΑ. Αξέχαστες στιγμές. Μου επιφύλαξαν όμως και εκείνοι μια έκπληξη.

Το απόγευμα που θα έφευγα με το αεροπλανάκι για Κάρπαθο (τέσσερα λεπτά πτήση), περιμένοντας στην αίθουσα αναχωρήσεων, 2 άτομα (!), ανοίγει η πόρτα και μπαίνουν τρεις οργανοπαίχτες και 6 κορίτσια με παραδοσιακές στολές για να με αποχαιρετήσουν! Δεν μπορώ να σας περιγράψω τι έγινε... δάκρυα ποτάμι, και συγκίνηση, χορός και τραγούδι, άλλα και μια σκέψη-υπόσχεση, δεν μπορείς να μην ξανάρθεις σ' αυτό τον ευλογημένο τόπο με τέτοιους ανθρώπους.

...Ωωωω ώπα!!! «*Αφού θα φύγεις Άλκηστη, εις το καλό να πάεις, της Κάσσου το μικρό νησί ποτέ μην το ξεχνάεις ...*»

Υ.Γ. Ένα τεράστιο ευχαριστώ σε όλους τους Κασσιώτες, που μου έκαναν αξέχαστη την παραμονή μου στο νησί, και στη Κάρπαθο που με αγκάλιασε σαν το πέλαγός της. Ευγνώμων για πάντα.

*Η Άλκηστις Πρωτοψάλτη είναι τραγουδίστρια.

Info

«Εζήτησα από τον Θεό την ομορφιά να πιάσω κι εκείνος χαμογέλασε και μου 'δειξε την Κάσο». Με μεγάλη ναυτική παράδοση, η Κάσος στα χρόνια πριν την ελληνική επανάσταση είχε 12.000 μόνιμους κατοίκους αλλά σήμερα είναι μόλις λίγο πάνω από 1.000. Μπορείς να φτάσεις από τον Πειραιά –σε 16 ώρες το λιγότερο–, από τη Σπεία, το Ηράκλειο και, φυσικά, από την Κάρπαθο.

Τι να δεις

Τα 5 χωριά του νησιού και τις περισσότερες από 100 εκκλησίες. Η **Αγία Μαρίνα** είναι ο μεγαλύτερος οικισμός. Το **Αρβανιτοχώρι**, η **Παναγία** βρίσκεται πάνω από το παλιό λιμάνι του **Εμπορείου** και το **Πόλι**, το παλιό χωριό, γύρω από το λόφο με το ερειπωμένο κάστρο. Δίπλα στο λιμάνι βρίσκεται το μικρό λιμανάκι της **Μπούκας**, το οποίο αποτέλεσε πειρατικό καταφύγιο και, σήμερα, στο παραδοσιακό καφενείο κάθονται οι ψαράδες και πουλάνε τα ψάρια τους. Στον Εμπορείο να θαυμάσεις τα παλιά πετρόχτιστα σπίτια και να δεις την εκκλησία της Γέννησης της Θεοτόκου.

Πού να κολυμπήσεις

Στην οργανωμένη παραλία του Εμπορείου, όπου υπάρχουν και δύο ταβέρνες. Στην **Αμμούα**, στη δυτική πλευρά του νησιού, αλλά και στην περιοχή της **Αντιπεράτου**, όπου βρίσκονται τέσσερις πριβέ παραλίες με βότσαλο στη σειρά. Στα νότια βρίσκεται η παραλία της **Χελάτρου**, η οποία είναι μεν προστατευμένη από τους ανέμους, στα ανοιχτά της όμως έχει πάντα κύμα και την προτιμούν αρκετοί λάτρεις του σερφ. Με караβάκι μπορείς να πας και σε παραλίες σε κοντινά νησάκια, όπως στο νησάκι **Αρμάθια**, ένας συνδυασμός τροπικού και κυκλαδικού τοπίου.

Πού να φας & να πεις

Τα θαλασσινά έχουν την τιμητική τους κι ένα από τα παραδοσιακά πιάτα είναι το σουπιόπιλαφο, που φτιάχνεται με μελάνι φρέσκιας σουπιάς. Άλλο παραδοσιακό και πεντανόστιμο πιάτο είναι οι μακαρούνες, χειροποίητα ζυμαρικά που σερβίρονται με καβουρντισμένο κρεμμύδι και σιτάκα, τοπικό τυροκομικό προϊόν που μοιάζει με βούτυρο. Από τις καλύτερες ταβέρνες του νησιού είναι ο **Μύλος** στο Φρυ, ο **Εμπορείος** στον Εμπορείο, η **Ωραία Μπούκα** πάνω από το λιμανάκι, οι **Καθίστρες** στην Αγία Μαρίνα.



ΔΗΜΟΣ: 2245041277
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2245041222
ΛΗΜΕΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ:
2245041288
ΙΑΤΡΕΙΟ: 2245041333

Kws

Της **ΗΡΩΣ ΣΚΑΡΟΥ***

◆ Εκείνο το καλοκαίρι είχαμε κανονίσει με την παρέα χαλαρές διακοπές στους Αρκιούς. Δεν μας έλειπε το ξεφάντωμα, ούτε τα ξενύχτια. Όλο τον χειμώνα βγαίναμε σχεδόν κάθε βράδυ· τα Εξάρχεια ήταν το στέκι μας μια κι ο συμφοιτητής μας, ο Γιάννης, δούλευε DJ σε μπαρ της περιοχής. Τα σχέδια άλλαξαν όταν ο Γιάννης μας ενημέρωσε ότι του είχαν προσφέρει δουλειά στην Κω. Καλά λεφτά και μεγάλο σπίτι. Αποφασίσαμε πως δεν θα αφήναμε τον φίλο μας μόνο – η δωρεάν διαμονή ήταν κι αυτή ένα δέλεαρ – και στο κάτω κάτω δεν ήταν μεγάλη η ανατροπή· Δωδεκάνησα θα πηγαίναμε και πάλι.

Δανείστηκα έναν μεγαλύτερο σάκο για να χωρέσει κάτι παραπάνω απ' ό,τι σχεδιάζα αρχικά. Βόλεψα μέσα φορέματα κι εσπαντρίγιες για τα βράδια στο μπαρ της **Λάμπης** που έβαζε μουσική ο Γιάννης, αλλά και σε άλλα, στον πεζόδρομο της Ναυκλήρου και στα γύρω στενά, που οι ντόπιοι ονομάζουν Εξάρχεια – για να μην ξεχνιόμαστε. Έχωσα σορτσάκια και αθλητικά παπούτσια για ξεκούραστες πεταλιές – πάνω από δέκα χιλιόμετρα καλύπτει ο ποδηλατόδρομος. Καίγαμε τις θερμίδες από τα σφηνάκια της προηγούμενης και εξερευνούσαμε την περιοχή: από τη Λάμψη ως το λιμάνι κι από κει, είτε χωνόμασταν στο κέντρο είτε συνεχίζαμε μέχρι το Ψαλίδι. Πήρα όσα μαγιό χωρούσαν και σαγιονάρες για τις παραλίες – **Τιγκάκι** για την άμμο που ήθελαν οι περισσότεροι και

Άγιο Φωκά για το βότσαλο που προτιμούσα εγώ. Εβαλα και δυο τρία παρεό για τα γεύματα μετά τις βουτιές – όποτε θυμάμαι τα σαγανάκια από κρασότυρο περιχυμένο με ντόπιο μέλι, έχω την αντίδραση του σκύλου του Παφλόφ. Αυτά λίγο πολύ περιείχε ο ταξιδιωτικός μου σάκος μαζί με κάμποσα βιβλία. Και παρόλο που όταν τα πακετάριζα μου φαινόταν πολλά, δεν ήταν αρκετά μια κι η βδομάδα που σκόπευα να μείνω έγινε μήνας.

Εκτός από το σακβουαγιάζ κουβαλούσα και την τσάντα της αναλογικής μου Minolta. Ήταν η εποχή που έκανα μαθήματα στον Φωτογραφικό Κύκλο και αναζητούσα μανιωδώς την αποτύπωση φευγαλέων στιγμών. Οι φίλοι μου δεν βοηθούσαν. Τις περισσότερες φορές πετάγονταν μπροστά στον φακό μου κι άλλες στήνονταν απαιτώντας πορτραίτα. Δεν έχω τυπώσει όλες τις φωτογραφίες από τότε. Υπάρχει όμως ασπρόμαυρη η Ελισάβετ ν' ανοίγει το στόμα της, απαγγέλοντας μια δική της εκδοχή του όρκου του Ιπποκράτη, μπροστά στον ιστορικό **Πλάτανο**. Έχω μία με τον Ιάκωβο να χοροπηδάει μπροστά στο **Τζαμί της πλατείας Ελευθερίας**. Σε μια άλλη, ο Γιάννης ακουμπάει το πηγούνι στη γροθιά του καθισμένος στις κερκίδες του **Ρωμαϊκού Ωδείου**. Έχω τους τρεις τους στη **Λεωφόρο των Φοινίκων**, κάτω απ' τη **Γέφυρα του Κάστρου Νερατζιάς**. Βρήκα τέλος μία που είμαι κι εγώ μαζί, στο **Ασκληπιείο** – πώς έγινε κι έδωσα τη Minolta μου σε ξένα χέρια, δεν μπορώ να φανταστώ.

Ένας μήνας και πάλι ο χρόνος δεν ήταν αρκετός. Έμειναν μέρη να επισκεφτώ σε επόμενα ταξίδια. Το γραφικό χωριό **Κέφαλος** και η παραλία **Cavo Paradiso**, το «**Παραδοσιακό Σπίτι**» της **Αντιμάχειας** και το ηλιοβασίλεμα της **Ζίας**, η πηγή με τις έξι βρύσες στο **Πυλί** και η ακτογραμμή της **Καρδάμαινας**. Και πάντα κάτι αφήνω που δεν πρόλαβα να δω. Για να 'χω έναν λόγο παραπάνω να επιστρέφω.

*Η Ηρώ Σκάρου είναι συγγραφέας.

Info

Το νησί του Ιπποκράτη ήταν το πρώτο που έγινε απευθείας πτήση από το εξωτερικό και η δημοτική αρχή είχε φροντίσει να αναδείξει την ασφάλειά του, από την πρώτη στιγμή. Στην Κω μπορείς να συναντήσεις διαφορετικές κουλτούρες αφού το νησί είχε αρκετούς κατακτητές. Ένα σύνθετο μωσαϊκό που αποτελείται από ψηλόλινγους φοίνικες, απέραντες αμμουδερές παραλίες και ιστορικά αξιοθέατα από διαφορετικές εποχές: αρχαιοελληνικά, ενετικά και οθωμανικά, όλα μαζί σε μια αρμονική συνύπαρξη ταξιδεύουν τον επισκέπτη στον χρόνο. Μπορείς να νοικιάσεις ποδήλατο για να περιηγηθείς στην πόλη, καθώς διαθέτει ποδηλατοδρόμους ευρωπαϊκών προδιαγραφών, αλλά για να καταφέρεις να γυρίσεις όλο το νησί καλό είναι να διαθέτεις αυτοκίνητο.

Τι να δεις

Χωρίς το **Ασκληπιείο** της Κως θα ήταν μια άλλη, όπως και χωρίς το τουρκικό χωριό της, οπότε να περάσεις και από τα δύο. Το νησί είναι μεγάλο και έχει φύση σε χρώματα πράσινα και μπλε. Κρίμα μόνο που τα ροζ φλαμίνγκος φεύγουν από τον υγροβιότοπο, όταν έρχονται οι τουρίστες. Η κινηματογραφική **Λεωφόρος Φοινίκων**, από την άλλη, είναι πάντα ε-

κεί. Άλλες ενδιαφέρουσες βόλτες είναι το ιπποτικό **κάστρο της Νεραντζιάς**, ο **μιναρές της Λότζας**, η αναστη-

λωμένη **Κάζα**

Ρομάνο, το **Ωδείο**. Περαιντζάδα στην **Παλιά Πόλη** με αφετηρία την πλατεία Αγίας Παρασκευής. Αν σ' αρέσουν τα βουνά, θα είναι παράλειψη να μην πας στο **Πήλι** και στο **Ασφενδιού**, στη ράχη του όρους Δικαίου. Να φροντίσεις να βρεθείς στη **Ζία** με το διάσημο ηλιοβασίλεμα.

Πού να κολυμπήσεις

Μίνι μακροβούτι στη **Λάμψη**, το μαγιό επιτρέπεται να το πετάξεις μόνο στο **Τιγκάκι**. Θαλάσσια σπορ στην **Paradise** και σερφ στον **Λιμνιώνα**. Για πλατσούρισμα στα ανάβωθα νερά στο **Μαστιχάρι**, με τον έρωτά σου στο **Καμάρι**. Τα αγγλικά σου μπορείς να εξασκήσεις στην **Καρδάμαινα**, με φόντο τα all inclusive ξενοδοχεία-μελίσσια. Παγωμένα νερά στην **Καμήλα**, οι **Εμπρός Θέρμες** για ιαματικά και θερμές πηγές.

Πού να διασκεδάσεις

Στον πεζόδρομο της Ναυκλήρου και τις γύρω κάθετες για εκρηκτικά σφηνάκια και βόλτα στα bars της Λάμψης. Να φας μεσογειακά στο **Αμπέλι** (2242069682). Στο **Πέτρινο** (2242027251) ελληνικά πιάτα με πινελιές γκουρμέ. Στις κληματαριές του **Ωρομεδών** (2242069983) και άπαιχτα μύδια στο **Κάλυμνος by Pericles** (2242059197).

Η Παλαιά των άστρων!

◆ Αν ήταν να διαλέξει κάποιος να νησι των ονείρων του –ή, για να το μετρι-
άσουμε λίγο, ένα νησί για να περάσει τις διακοπές του– από το όνομά
του και μόνο η Αστυπάλεια θα ήταν ασυναγώνιστη. Θα ξεπερνούσε
τον υπερβολικό και κάπως αντιαισθητικά πνιγνό κοσμοπολιτισμό της Μυκό-
νου, πιθανόν και το διάσημο ηλιοβασίλεμα της Σαντορίνης, την αρχοντιά της
Ρόδου και τις χάρες της Κω. Μια Αστυπάλεια στο Αιγαίο, σε λευκό και μπλε, κα-
θαρά χρώματα, ένα όνομα εκτός χάρτη, μια ιστορία εκτός χρόνου που ήξερες
χωρίς να την έχεις ακούσει ποτέ. Αυτό είναι η Αστυπάλεια, κόρη του Φοίνικα
και της Περιμήδης, η αδελφή της Ευρώπης που έμεινε στον τόπο της! Ένα
άκουσμα στο Αιγαίο, ένα όνομα-νησί που σε συνδέει με το παλιό δρομολόγιο
της γλώσσας. Ένα άστρ παλιό, η Παλαιά των άστρων που επιπλέει σταθερά
στα βαθιά νερά με τους διάφανους βυθούς.

Στην Αστυπάλεια ήθελα πάντα να ταξιδέψω, να μείνω εκεί ένα δεκαήμερο
– μόνο και μόνο χάριν του ονόματός της! Γέννημα θρέμμα νησιώτης, τα καλο-
καίρια μου είναι κλεισμένα στην Τήνο, καθώς εκεί περιμένουν πατρικό, συγγε-
νείς, συμμαθητές και φίλοι, αλλά και όλοι οι απόδημοι συντοπίτες που συναντάς
σαν σε ένα άτυπο ραντεβού, σαν για να δηλώσουμε μεταξύ μας πως υπάρχου-
με ακόμα... Σε κάθε βήμα, μια ζωή ανα-
μνήσεων σου ψιθυρίζει το παρελθόν, σε
βαραίνει με ζωές που λείπουν ή με ζωές

Αστυπάλεια

Του **ΞΕΝΟΦΩΝΤΟΣ**
Α. ΜΠΡΟΥΝΤΖΑΚΗ*

που άφησες πίσω σου – μια για πάντα. Αυτή η τυραννία πρέπει να σπάσει, να
διαρραγεί. Γι' αυτό, κάποιο καλοκαίρι θα ταξιδέψω στην Αστυπάλεια και θα
πατήσω τις αμμουδιές της, στα δικά της στενά, θα ξαναζήσω την ιστορία των
νησιών από την αρχή!

Πρώτα θα τη γευτώ στη γλώσσα μου: θα εκτιμήσω την αλμύρα της θάλασσας,
το λευκό στα πλακόστρωτα, την κάψα στις ξερολιθιές. Θα χαθώ μέσα στο νησί
σαν άγνωστος, σαν ναυαγός, δίχως σιγουριές, και θα αφεθώ στο πέλαγος της
Αστυπάλειας, στον γλυκό κυματισμό της, στο αεράκι που θα με νανουρίσει. Θα
κοιμηθώ στην Αστυπάλεια σαν παλιός, σαν αγέννητος, σαν ξαναγεννημένος.
Θα διαβάσω τα μυστικά της από τα γράμματα του Ήλιου και του Ανέμου στα
πρόσωπα των νησιωτών, που δεν τα σβήνει η θάλασσα – χωρίς να με βαραίνουν
φίλοι και συγγενείς, χωρίς να με πνίγουν αναμνήσεις, μόνος μου, έρμος μέσα
στο εαυτό μου. Αλλιώς, προς τι οι διακοπές, αν δεν σε περιμένει μια Αστυπάλεια
στο Αιγαίο;

*Ο Ξενοφών Α. Μπρουντζάκης είναι δημοσιογράφος και συγγραφέας. Βιβλία του κυκλοφο-
ρούν από τις εκδόσεις Καστανιώτη.

Πρώτη στάση το **Κάστρο του**
Άι Γιάννη απέναντι από το
ομώνυμο μοναστήρι – ακο-
λούθησε τα δρομάκια που σε
βγάζουν στην **Παναγία την**
Πορταίτσα και τη **Μεγάλη**
Παναγία, κάτω από τα τείχη.
Στον **Πέρα Γαλό** μπορείς να
χαζέψεις το νησί την ώρα
που ανάβουν τα φώτα. Στη
Χώρα να δεις τους «ξετρο-
χάρηδες» ανεμόμυλους που
λειτουργούν πλέον ως βιβλι-
οθήκη. Στη μέση του νησιού,
η στεριά γίνεται μια λωρίδα
γης και συνδέει το **Μέσα**
Νησί με το **Έξω Νησί**. Να επι-
σκεφθείς τους παραθαλάσ-
σιους οικισμούς **Μαλτεζάνα**,
Λιβάδι και το **Βαθύ**.

Πού να κολυμπήσεις
Τα **Καμινάκια**, οι **Βάτσες**,
ο **Πέρα Γαλός**, το **Λιβάδι**,
το **Στενό** και ο **Σχοινώντας**
συγκεντρώνουν τον πε-
ρισσότερο κόσμο. Κανείς
δεν φεύγει εάν δεν περάσει
από τον **Κουτσομύτη** και
τις **Κούνουπες** – πρόσβαση
μόνο με σκάφος ή καϊκι. Μαζί
με το νησάκι **Τηγάδι** αποτε-
λούν την εξωτική ζώνη του
νησιού. Στο μικρούλι **Μπλε**
Λιμανάκι ή, για πιο πριβέ
καταστάσεις, στα **Καρέκλια**.
Πολύ γνωστή είναι η παραλία
Μαλτεζάνα με αμμουδιά. Τα
Καμινάκια, με τους βράχους,
είναι ένα απολύτως ήσυχο
σημείο. **Τζανάκι** και **Μαγα-
ζάκι** για γυμναστές. Μακριά η
πεζοπορία για τον **Άι Γιάννη**,
αλλά θα ανταμειφθείς φτά-
νοντας σε υπέροχη παραλία.

Πού να φας

Αγαπημένα των
επισκεπτών η
Αστυ... φαγιά
(2243064004)
στην Παραλία
Σχοινώντας στη
Μαλτεζάνα, με
υπέροχη θέα,

καλές τιμές και τραπεζο-
μάντηλα με τυπωμένες τις
κριτικές των επισκεπτών! Ο
Αστακούκος (2243061865)
για αστακομακαρονάδα
και ολόφρεσκα ψάρια/
θαλασσινά από το δικό
τους καϊκι. Μαμαδίσιο
φαγητό στην **Barbarossa**
στη Χώρα (2243061577). Πα
μαγειρευτά, φρέσκο ψάρι
και αστακό στην **Αυστραλία**
(2243061855) στον Πέρα
Γαλό και για τοπική κουζίνα
με δικά τους υλικά το **Αγέρι**
(2243061777) στη Χώρα στην
πλατεία. Το μεζεδοπωλείο
Αναστασία, κυριολεκτι-
κά πάνω στη θάλασσα
(2243059820). Στο **Λιβάδι**
δοκίμασε την οικογενειακή
ταβέρνα **Γεράνι** (2243061484,
2243061337, 2243061837)
παραδοσιακό μαγειρευτό,
ντόπια κρέατα και ζυμαρικά
και φρέσκο ψάρι. Γλυκός
πειρασμός τα μιλφείν με διά-
φορες γεύσεις και τα αφράτα
γλυκά στο παραδοσιακό κα-
φεγλυκατζίδικο **Ο Μαρίνος**
(2243061928) στην περιοχή
της Μαλτεζάνας.

Πού να διασκεδάσεις

Αγαπημένο εδώ και χρόνια το
Άρτεμις (6946761230) με το
καταπληκτικό μπαλκόνι που
είναι κυρίως για after. Στον
Μύλο (6942657247) κάτω από
τους αναπαλαιωμένους μύ-
λους κρύβεται το παρεϊστικό
μπαρ του νησιού με προσεγ-
μένες ροκ, τζαζ και funky
μουσικές. Άψογα κοκτέιλ και
στο **Castro** (6946761230) με
θέα που κόβει την ανάσα. Χο-
ρός και εξωτικό περιβάλλον
στο **κάμπινγκ** (2243061900)
με συχνά events. Και, φυσι-
κά, στο διάσημο καφενείο
του **Μουγγού**, που είναι και
το στέκι των ντόπιων.



GREECE
HELLENIC PARADISE

ΣΚΙΑΘΟΣ

Μοναδική από τη φύση της

Γνωρίστε το πανέμορφο και καταπράσινο νησί των Σποράδων,
με τις μοναδικές παραλίες και την πλούσια ιστορία





Η Σκιάθος, ένα νησί γοητευτικό αλλά και γεμάτο αντιθέσεις, δεν μπορεί παρά να κατακτήσει την καρδιά ακόμη και του πιο απαιτητικού επισκέπτη. Ένας ζωντανός, γεμάτος ενέργεια προορισμός, με απaráμιλλη ομορφιάς παραλίες, ατέλειωτη φύση και δάση, γραφικά σοκάκια και μνημεία αλλά και μια κοσμοπολίτικη αύρα που θα σε σαγηνεύσει. Με εξαιρετική τουριστική υποδομή φιλοξενεί κάθε χρόνο πλήθος πιστών φίλων αλλά και νέων επισκεπτών.

Το φυσικό της τοπίο είναι εκείνο που τη χαρακτηρίζει και της χάρισε το όνομά της, το οποίο διατηρεί από την αρχαιότητα. Σύμφωνα με τους ειδικούς, η ρίζα του ονόματός της (σκιά) προέρχεται από τα πολλά δάση που σκεπάζουν το νησί. Τη Σκιάθο κανείς την ανακαλύπτει -ή καλύτερα την κατακτά- όταν αποφασίσει να γνωρίσει τα μυστικά της. Φτωχές είναι σίγουρα οι λέξεις μπροστά στο μοναδικό αυτό νησί, το μόνο στην Ελλάδα του οποίου τα δύο τρίτα της έκτασής του έχουν χαρακτηριστεί «Αισθητικά δάση ιδιαίτερου φυσικού κάλλους», με παραλίες και ακτογραμμή-μνημεία της φύσης.

Ομορφιές και εικόνες που θυμίζουν καρτ ποστάλ

64 παραλίες, η καθεμιά μοναδική, με το δικό της χαρακτήρα και χρώμα, συνθέτουν όλες μαζί μια εμπειρία εικόνων που πρέπει να δεις έστω και μια φορά στη ζωή σου. Ανάμεσά τους τα Λαλάρια, οι Κουκουναριές και το Μαντράκι, άλλες πολύβουες και κοσμικές, άλλες ανέγγιχτες από το χρόνο και τον άνθρωπο και ήσυχες ακόμη και στην καρδιά του καλοκαιριού. Οι ακτές της καλύπτουν σχεδόν την περίμετρο του νησιού. Αλ-



λού αμμώδεις, με μαύρη ή χρυσή άμμο, αλλού με βότσαλα πολύχρωμα ή λευκά και ακρογιαλιές με κρυστάλλινα νερά. Φυσικά στις παραλίες της δεν θα απολαύσετε μόνο το κολύμπι. Πλήθος δραστηριοτήτων, οργανωμένων και με εξειδικευμένο προσωπικό, προσφέρονται για τους λάτρεις των θαλάσσιων σπορ, έμπειρους αλλά και αρχάριους που θα ανεβάσουν την αδρεναλίνη τους στο κόκκινο.

Η Σκιάθος έχει ενδοχώρα μαγευτική και δίκτυο πεζοπορικών διαδρομών που ξεπερνά τα 240 χλμ., απλωμένο σε όλο το νησί, που περνά μέσα από ρεματιές παραμυθένιες, με ρυάκια και καταρράκτες και σειρές πλατάνων, αλλά και μοναστήρια, βυζαντινά μνημεία και ξωκλήσια, καταλήγοντας σε ρόδινα ακρογιάλια. Όσο περιπλανιέσαι στο νησί θα αισθανθείς τα αρώματα των Σκιαθίτικων βοτάνων, μέντα, φασκόμηλο, δυόσμο, θυμάρι, ρίγανη, απλωμένα κάτω από τον ίσκιο των απέραντων ελαιώνων που εκτείνονται σε μόλις 45 τ. χλμ.

Αναπάντεχα ενδιαφέρουσα είναι η Σκιάθος των μνημείων, τα οποία άφησε πίσω του ο άνθρωπος. Ανάμεσα στους πιο σημαντικούς τόπους-μνημεία είναι η Κεφάλα και το Κάστρο. Η Κεφάλα, η μοναδική έως τώρα γνωστή θέση των πρώιμων ιστορικών χρόνων στις Σποράδες, ιδιαίτερης σπουδαιότητας, κατοικήθηκε από τον 10ο αιώνα π.Χ., από την πρώτη καταγεγραμμένη αναφορά των πρώιμων ιστορικών χρόνων. Στο βορειότερο άκρο του νησιού δεσπόζει το Κάστρο, από το 14ο αιώνα, που προστάτευε τους Σκιαθίτες από τους πειρατές και που σήμερα νιώθεις τη μυστηριακή του ατμόσφαιρα ακόμη να σε τυλίγει.

Ο τόπος του Αλέξανδρου Παπαδιαμάντη

Κάνοντας έναν περίπατο στην πόλη, θα χαθείτε στην περιοχή Πλάκες, όπου δεσπόζουν τα περίφημα καπετανόσπιτα και τα γραφικά λιθόστρωτα, κηρυγμένα διατηρητέα. Μια στάση στο Σπίτι-Μουσείο του Αλέξανδρου Παπαδιαμάντη, τόπο καταγωγής του σπουδαίου Έλληνα λογοτέχνη, είναι επιβεβλημένη, όπως και στο Μπούρτζι, το ακρόπρωρο της Σκιάθου, όπου στεγάζεται το Μουσείο Ναυτικής και Πολιτιστικής Παράδοσης που μέσα από τις συλλογές του μπορεί κανείς να θαυμάσει τη σπουδαία ναυπηγική και ναυτική ιστορία του νησιού.

Στη Σκιάθο δεν θα απολαύσετε μόνο τις φυσικές της ομορφιές, την αρχιτεκτονική, τα μνημεία και την ιστορία της, θα ανακαλύψετε γεύσεις και τοπικές νοστιμιές που δημιουργούν οι Σκιαθίτες με τον πλούτο των τοπικών προϊόντων και τη φαντασία τους. Φρούτα και λαχανικά, ποικιλία βοτάνων, φρέσκα ψάρια και εξαιρετικής ποιότητας ντόπια κρασιά απογειώνουν τη γαστρονομική εμπειρία της Σκιαθίτικης κουζίνας.

Και μπορεί οι 600.000 αναγνώστες του CONDE NAST TRAVELLER να την κατέταξαν πρώτο νησί με τις ομορφότερες παραλίες του κόσμου, αφήνοντας πίσω επίγειους παράδεισους, η βιωματική εμπειρία, ωστόσο, ξεπερνά και τις πιο γλαφυρές περιγραφές.

Η Σκιάθος, που μόλις διαβάσατε, η γοητευτική και γεμάτη αντιθέσεις, είναι σε ένα μεγάλο μέρος της όπως την άφησε ο Αλέξανδρος Παπαδιαμάντης και όπως περιγράφει στα διηγήματά του. Αυτή τη Σκιάθο αξίζει να τη γνωρίσετε! ●

Σκιάθος κήπος μυστικών

◆ Ιούνιος του 1987. Προσγειώθηκα στο αεροδρόμιο της Σκιάθου με το αεροπλάνο της Ολυμπιακής Αεροπορίας και έξω με περίμενε ο ερωτάς μου με ένα σκονισμένο Daihatsu Jeep Zebra της εποχής. Εκείνος έχτιζε τότε το ξενοδοχείο Plaza και ήταν ένας από τους φερέλπιδες ξενοδόχους της Σκιάθου, ένας από τους ανθρώπους που έστησαν τότε το νέο τουριστικό τοπίο του νησιού. Σε λίγο η Σκιάθος θα γέμιζε με μοντέρνα καταλύματα που θα έφερναν ολοένα και περισσότερο κόσμο στο νησί, ένα νησί ήδη κοσμοπολίτικο με ατέλειωτες προσβάσιμες παραλίες, κουκουναριές που φτάνουν μέχρι την αμμουδιά, στενά δρομάκια μέσα στην πόλη και σπίτια χαμηλά ή κατοικίες σκαρφαλωμένες πάνω σε βράχους και λόφους, χτισμένες με την τοπική παραδοσιακή αρχιτεκτονική, ξύλινα παραθυρόφυλλα, κόκκινα κεραμίδια και πλάκες πηλιορείτικες. Καθώς το Zebra γλιστρούσε μέσα στη χαραυγή, ήξερα πως ξημέρωνε μια νέα αρχή, στη ζωή μου όπως και στην τουριστική ιστορία της χώρας.

Η Σκιάθος με κανάκεψε και με μεγάλωσε. Κάθε νησί αποτελεί πρόσφορο έδαφος για τη συνάντηση του τοπικού με το παγκόσμιο, έτσι η επαφή με τους ανθρώπους και τις ιστορίες τους είναι ό,τι πολυτιμότερο αποκόμισα. Γνώρισα τον Φράνκο από την Ιταλία που ήταν διευθυντής στην Alfa Romeo, τα παράτησε όλα και έζησε ως το τέλος της ζωής του στο νησί ως ανέμελος πολυτεχνίτης και ερμησοπίτης. Τον ηγούμενο Αγγελο Λύσσαρη που έσωσε το **μοναστήρι της Ευαγγελίστριας**, εκεί όπου σχεδιάστηκε και υφάνθηκε η πρώτη ελληνική σημαία. Στα χρόνια του πατέρα Άγγελου η Μονή απέκτησε μουσείο καθώς και κρασί δικιάς της παραγωγής, τον ιστορικό οίνο Αλυπιακό που όπως

έλεγε ο Παπαδιαμάντης ήταν κατάλληλος για να ανακουφίζει τις λύπες, τους καημούς και τα βάσανα του κόσμου τούτου. Συζητήσα με τον Δημήτρη Τσάτσο στο κατάστρωμα του ιστιοπλοϊκού Θεαλγίνος, γνώρισα έναν ευαίσθητο Άραβα πρίγκιπα που υπέφερε από κατάθλιψη. Και ποτέ δεν θα ξεχάσω τον συνθέτη και μουσικολόγο Γιώργο Τσαγκάρη να απαγγέλει με τη μπάσα φωνή του Παπαδιαμάντη στο Μπούρτζι.

Η Σκιάθος είναι ένας τόπος που γαληνεύει τη ψυχή σου, όπου όλα παραμένουν ποικιλόμορφα και ρευστά, είναι η ροδόχρους δύση και ο μυστικισμός του Παπαδιαμάντη. Αρκεί να αναπαυτείς κάτω από τη σκιά ενός δέντρου και να αφουγκραστείς τον παφλασμό των κυμάτων, αν η καρδιά σου το θέλει, είναι βέβαιο, πως θα συναντήσεις τα πλάσματα που γεννήθηκαν στις σελίδες του κυρ-Αλέξανδρου, μούσες, νεράιδες και θεότητες, κήπους μυστικών έτσι όπως τους περιέγραψε ο Άγιος των ελληνικών γραμμάτων.

Της ΠΕΠΗΣ ΜΟΥΣΤΟΥ*

Πέρασαν τριάντα και παραπάνω καλοκαίρια. Ήμουν στη Σκιάθο πριν από λίγες μέρες, σε ένα ήσυχο, covid free νησί που περίμενε με αγωνία τους πρώτους ξένους τουρίστες. Κολυμπήσαμε σε άδειες παραλίες, χαιρετηθήκαμε με τους αγκώνες, χαμογελάσαμε πίσω από μάσκες, φάγαμε brunch στο **Ergon**, ψαρόσουπα στο **Απέραντο Γαλάζιο**, κριθαρότο και φέτα με μαρμελάδα στο **Αγνάντιο**, γαρίδες στο κεραμίδι και αποδομημένο γαλακτομπούρεκο στο **Καρνάγιο**, πίτσα στο **Gravisi**, ήπιαμε Guerra Rossa του '14 από την εκλεκτή κάβα του La Piscine Art Hotel και Cucumber Splash στο θρυλικό **Βorzoι Club**, ακούσαμε τζαζ στον κήπο του **Skiathos Holidays**, τραγουδήσαμε μέσα στο σούρουπο, ήτον η αμφιλύκη εντός της ψυχής και χορέψαμε ως το πρωί.

*Η Πέπη Μούστου είναι ξενοδόχος και συγγραφέας.

Info

Η κοσμοπολίτισσα των Σποράδων με τα πυκνά δάση της και τις μαγικές αποχρώσεις των νερών της. Το ήρεμο περιβάλλον της, το βραχώδες τοπίο της, τις απόκρημνες παραλίες της βόρειας πλευράς και την εκπληκτική πανοραμική θέα από τους λόφους του βορρά κάνουν το νησί κατάλληλο προορισμό για διακοπές με την οικογένεια, με φίλους ή για ζευγάρια. Από εδώ καταγόταν ο **Αλέξανδρος Παπαδιαμάντης**, ο οποίος εξυμνούσε τη Σκιάθο του 19ου αιώνα – το σπίτι του έγινε Μουσείο (museio.papadiamanti.blogspot.com) που αξίζει να επισκεφθείς. Στο βορειότερο άκρο του νησιού βρίσκεται το Κάστρο που προστάτευε του κατοίκους από τους πειρατές. Θαύμασε από κοντά την **Ιερά Μονή Ευαγγελίστριας**, χτισμένη το 1792 στα βορειοανατολικά του νησιού. Κάνε βόλτα στο λιμάνι και δες το να χωρίζεται στα δύο από τη μικρή χερσόνησο Μπούρτζι.

Πού να κολυμπήσεις

Ξεκινώντας από τη Χώρα με κατεύθυνση τις Κουκουναριές, θα συναντήσεις τη **Μεγάλη Άμμο** που έχει εύκολη πρόσβαση (είτε με αυτοκίνητο, είτε με λεωφορείο), καθαρά νερά, θαλάσσια σπορ, ταβέρνες και ουζερί. Επόμενη παραλία ο **Βασιλιάς** με χρυσή αμμουδιά και ιστορία, αφού την προτιμούσαν οι Βυζαντινοί αυτοκράτορες ως τόπο αναψυχής. Οι **Αχλαδιές** θεωρούνται ιδανική παραλία για windsurfing λόγω των θαλάσσιων ρευμάτων, ενώ από την άλλη πλευρά ο **Βρωμόλιμνος** έχει πάντα τις τέλειες καιρικές συνθήκες μιας που προστατεύεται από τους βοριάδες. Στο ακρωτήριο **Καλαμάκι**, όπου βρίσκεται η **Καναπίτσα** με την τέλεια θέα, υπάρχουν επίσης το **Σκλήθρι** και η **Τζανεριά**. Εκτός από υπέροχες θάλασσες, θα βρεις σκιερά πλατάνια και ταβέρνες, αλλά και σούπερ καλοκαιρινά φεγγάρια για ρομαντζάδα. Απαλή άμμο και όλα τα κομψόρ σε περιμένουν στον διάσημο **Κολιό**, την **Αγία Παρασκευή** και τον **Τρούλο** με πεύκα που φτάνουν ως τη θάλασσα. Οι **Κουκουναριές** είναι το μεγάλο αξιοθέατο, καθώς θεωρείται μία από τις καλύτερες παραλίες της Μεσογείου. Χρυσή λαμπερή άμμος, γαλάζια νερά, δάσος που τελειώνει στην παραλία και ο υδροβιότοπος της **Στροφιλιάς** δίπλα. Πρέπει όμως για να μη χάσεις ούτε τα διπλανά **Αμπελάκια** ούτε την **Μπανάνα**. Πεύκα, ολόλαμπρη θάλασσα, σπορ υποδομές, ταβέρνες, καφέ, μπαρ, νέοι, κέφι, όλα εκεί! Αν αναζητάς πιο ήσυχες βουτιές, πήγαινε στις παραλίες **Αγία Ελένη**, **Μανδράκι** και **Ασέλινο**. Βρίσκονται στο βόρειο τμήμα του νησιού, περιβάλλονται από άγριο (και γι' αυτό πανέμορφο) τοπίο και ο ορίζοντάς τους χάνεται στο γαλάζιο. Αν δεν φοβάσαι τους χωματόδρομους ή τον ποδαρόδρομο, πάρε τον δρόμο για **Κεχριά** αλλά και για την παραλία κάτω από το **Κάστρο**. Τα **Λαλάρια** είναι εμπειρία σπουδαία που βιώνεται μόνο με

βάρκα. Η **Τρύπια Πέτρα** επιβάλλεται στο τοπίο, τα νερά είναι σμαραγδένια. Μια εκδρομή αξίζει και το νησάκι Τσουγκριάς, με νερά Καραϊβικής και ένα κουκλίστικο πευκόδασος.

Πού να φας & να πεις

Η Σκιάθος έχει πολύ τουρισμό που σημαίνει ότι θα βρεις εστιατόρια για όλα τα γούστα. Επίσης, στο νησί υπάρχει και πολύ φρέσκο ψάρι. Ένα από τα καλύτερα εστιατόρια είναι το **Carnayo** (2427022868) στο καινούργιο λιμάνι. Σερβίρει μεσογειακή κουζίνα, ενώ τα λαχανικά προέρχονται από το δικό

ΔΗΜΟΣ: 2427350100
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2427021111
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2427022017
ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ: 2427022222

του βιολογικό αγρόκηπο. Από τα καλύτερα μέρη, όμως, για φρέσκο ψάρι είναι και η **Scuna** (2427022185), όπου μπορείς να ολοκληρώσεις το γεύμα σου με σπιτικά γλυκά. Για ελληνική και μεσογειακή κουζίνα με δημιουργικές πινελιές δοκιμάστε το **Salt & Pepper** (2427049329) στον Τρούλο. Στα συν η καταπράσινη αυλή. Για παραδοσιακές και φρέσκιες τοπικές γεύσεις πέρνα από το **Artesanal** (2427022270). Ένα εστιατόριο μοντέρνας ελληνικής κουζίνας που επίσης αξίζει κανείς να δοκιμάσει είναι και το βραβευμένο **Elia's Restaurant** (2427049301) μέσα στο ξενοδοχείο Mandraki Village με σεφ τον Βλάσση Σκαρλάτο. Καλή και παραδοσιακή ταβέρνα στην πόλη της Σκιάθου, με διακόσμηση που παραπέμπει σε παντοπωλείο είναι το **Μπακάλικο της Παράλιας** (2427022669). Φημίζεται για το ψάρι και τα θαλασσινά (να δοκιμάσεις οπωσδήποτε τις γαρίδες σαγανάκι). Στις Κουκουναριές θα βρεις το cafe-bar restaurant **AlaMar** (2427049230), που μπορείς να το επισκεφτείς κάθε στιγμή της ημέρας. Στο παλιό λιμάνι να πας στο ουζερί του **Καμπουρέλια** (2427021112) για τσίπουρα και μεζέδες σε καλές τιμές. Σίγουρα αξίζει μια βόλτα από το **Ergon** (2427021441) για να χαζέψεις στο παντοπωλείο απίθανα ελληνικά προϊόντα και να δοκιμάσεις ένα μενού που φτιάχνεται αποκλειστικά από τα προϊόντα αυτά. Ομορφο εστιατόριο με ελληνική κουζίνα το **Marmita** (2427021701) στην πολυσύχναστη οδό Παπαδιαμάντη. Παίρνει έξτρα πόντους για τη δροσερή αυλή και τις μεγάλες μερίδες. Το θρυλικό club restaurant της Σκιάθου **The Borsoi** (2427023605) επανέρχεται φέτος δριμύτερο. Στον εσωτερικό του χώρο υπάρχει το club, με δυνατά dj set, ενώ έξω, στην αυλή του παλιού ελαιοτριβείου υπάρχει το εστιατόριο και ένα bar με εκπληκτικά cocktails. Για καφέ, ποτό και cocktail πάνω στην παραλία υπάρχει το **Marilyn** (6957839614) στο παλιό λιμάνι, που διοργανώνει και πολλά special events. Ο Κένταυρος είναι το διαχρονικό ροκ μπαράκι του νησιού, ενώ το **Danny & Zoe's Blind Dog** (6942801317) κάνει ένα πέρασμα από όλες τις διαδικασίες και έχει για συντροφιά δροσιστικά cocktail. Το **Bourtzi** (2427023900) για πρωινό και καφέ το πρωί, brunch, tapas και cocktails το βράδυ.

Σκιάθος

Του **ΣΤΕΦΑΝΟΥ ΔΗΜΟΥΛΑ***

◆ Έχω πολλές υποχρεώσεις στο εξωτερικό λόγω του χορευτικού μου επαγγέλματος, μα δεν θα μπορούσα να φανταστώ όλους αυτούς τους μήνες εκτός Ελλάδος χωρίς τη λαχτάρα που έχω για την καθιερωμένη ετήσια επίσκεψή μου στη Σκιάθο. Αυτό που με μαγεύει σε αυτό το νησί είναι οι ατέλειωτες ανακαλύψεις. Κάθε χρόνο ανακαλύπτω κάτι καινούριο που η προηγούμενη χρονιά μου «έκρυψε». Η βαθιά ιστορία του νησιού από τους Αργοναύτες και τους Περσικούς πολέμους μέχρι την Επανάσταση του '21 και την Κατοχή, είναι εμφανής σε κάθε βόλτα και το ακόμα πιο συναρπαστικό (τουλάχιστον για μένα) είναι οι δαντικές εικόνες που ξεπηδούν στο νησί από τα κείμενα του αγαπημένου μου Σκιαθίτη λογοτέχνη, Αλέξανδρου Παπαδιαμάντη. Ενσταλάζει ο βυζαντινός μυστικισμός και μια θρησκευτική κατάνυξη τα οποία συνδέονται αρμονικά με μια σκοτεινή και στοιχειωμένη αισθητική, στοιχεία τα οποία εμένα με συγκλονίζουν σε καλλιτεχνικές παραγωγές από την παιδική μου ηλικία. Επειδή, όμως, έγινα πολύ κουλτουριάρης με τα λόγια μου (και όχι δεν googlara να βρω τις παραπάνω πληροφορίες κι ούτε επισκέπτομαι το νησί για να φάω Ντανοπιτάκια...), δεν θα μπορούσα να μην αναφερθώ στον κοσμοπολίτικο χαρακτήρα και την έντονη νυχτερινή ζωή του νησιού. Η gayfriendly αντιμετώπιση των ιδιοκτητών και η πληθώρα των επιλογών σε μαγαζιά από εστιατόρια και ταβερνάκια μέχρι bars και clubs, κάνει το νησί τον ιδανικό προορισμό για όλους. Δεν ξεχνάω ποτέ το γέλιο που ρίχνουμε με την παρέα μου κάνοντας Water Sports (οι Daltons σε θαλάσσια κωμωδία τρόμου, φανταστείτε), τα «αναίσχυντα» ξενύχτια μας, τις πρωινές κραιπάλες φαγητού και φυσικά τα λυρικά κινηματογραφικά τοπία με το σκάφος γύρω από το νησί. Πανέμορφες αναμνήσεις που ξεκινάνε από την εφηβεία μέχρι και σήμερα. Αυτές είναι η πηγή δύναμής μας. Προτείνω ανεπιφύλακτα: **The Borzoi** («ΤΟ» φαγητό συνοδευόμενο από «ΤΗ» διασκέδαση), **Pure Club** («Η» νυχτερινή διασκέδαση), **De Facto** (το μοναδικό LGBTQI+ μαγαζί του νησιού, ιδανικό για χαλαρό ποτό), παραλία **Ελιά** («Η» απόλυτη ευρυχωρία που τόσο χρειαζόμαστε στις διακοπές).

*Ο Στέφανος Δημουλάς είναι χορευτής - χορογράφος.



Σκύρος

Της ΜΥΡΣΙΝΗΣ ΓΚΑΝΑ*

*Στην Σκύρο το καλοκαίρι
είναι πάντα μεσημέρι*

◆ Όλα τα καλοκαίρια της παιδικής ηλικίας συγκεντρώνονται σε μία ανάμνηση. Στα ενοικιαζόμενα δωμάτια στον **Μώλο** της Σκύρου. Μετά το μπάνιο. Μετά το φαγητό. Με τους γονείς εξουθενωμένους από άλλη μία εξόρμηση με δύο μικρά παιδιά, το ένα εκ των οποίων γκρινιάρικο (εγώ). Με τον μικρό αδελφό να έχει ήδη κοιμηθεί, οι γονείς ξαπλωμένοι στο μισοσκόταδο που απαιτεί το ανελέητο καλοκαιρινό μεσημέρι. Αυτό το λίγο φως που μπαίνει από τις γρίλιες όμως με βασανίζει. Δεν θα καταφέρω ποτέ να κοιμηθώ μέσα στη μέρα. Είναι μια παραίτηση, μια εγκατάλειψη, και αρνούμαι. Δεν έχω αρκετό φως για να διαβάσω τα περιοδικά μου, μαζεύω τα Μίκυ Μάους, τα Σεραφίνο, τα Τιραμόλα, και βγαίνω στον δροσερό διάδρομο. Προχωρώντας ξέρω ότι όταν ανοίξω την πόρτα που οδηγεί στην τσιμεντένια αυλή θα είναι σαν να εκτινάσσομαι στην καρδιά του ήλιου, στο κέντρο της πύρινης μπάλας, ένας μικρός θάνατος φτιαγμένος από ζέστη και φως. Κάθομαι στο μικρό τραπεζάκι και διαβάζω. Τα μαύρα μαλλιά τραβούν ακόμα περισσότερη ζέστη, είναι γνωστό αυτό. Ο εγκέφαλος κάτω από τα μαλλιά έχει τυλιχτεί στις φλόγες. Είναι η ώρα για το θαύμα. Η ώρα να πάω στο πίσω μέρος του κτιρίου, εκεί που βρίσκεται ο ένας και μοναδικός αμμόλοφος της παιδικής ζωής μου. Πώς βρέθηκε ξεχασμένος εκεί; Υπήρχαν κάποτε παντού αμμόλοφοι σ' αυτό το μέρος; Τους κάλυψαν τα σπίτια και τα εστιατόρια; Στέκομαι μπροστά στον τελευταίο του είδους του; Βγάζω τις σαγιονάρες και πηδάω στο κέντρο του, ή όσο πιο κοντά στο κέντρο μπορώ. Ξαπλώνω στο παράξενο υλικό που μετακινείται αργά γύρω μου για να πάρει το σχήμα μου, να με χωρέσει, να με τυλίξει αργά. Στις άκρες του υπάρχουν μερικά κρινάκια της άμμου. Το λευκό τους χάνεται, το πράσινο του μίσχου ξεχωρίζει λίγο αλλά σιγά-σιγά χάνεται κι αυτό στο φιλμ των ματιών μου που διαλύεται αργά στο φως. Προκαλώ το σώμα μου να εξαερωθεί και ξέρω ότι είμαι ζωντανή επειδή η καρδιά μου τραγουδάει δισύλλαβα σε όλο μου το σώμα: θέλω θέλω θέλω.

* Η Μυρσίνη Γκανά είναι μεταφράστρια, ποιήτρια.

Πού να κολυμπήσεις

Στο **Μώλο** και τα **Γυρίσματα** που είναι μεγάλες και αμμόδεις παραλίες με beach bar και πολλές ταβέρνες κοντά. Στην **Κυρά Παναγιά** με ωραία θάλασσα και ξαπλώστρες χωρίς χρέωση (πληρώνεις ό,τι παραγγείλεις). Στον **Άγιο Φωκά** για απόλυτη χαλάρωση, κρυστάλλινα νερά, 5 ομπρέλες όλες κι όλες, ψυχία και φοβερό τοπίο. Στην **Ατσίτσα** και τον **Πεύκο** με αμμουδιά. Στην άγρια **Καρεφλού** μετά από υπέροχη διαδρομή για βουτιές κατευθείαν στα βαθιά. Με βάρκα στο **Σαρακήνικο** και σε κάποια από τις πολλές νησίδες.

Πού να φας

Θαλασσινά στις **Ιστορίες του Μπάρμπα** (2222091453) με ατμόσφαιρα 60s και θέα στην παραλία του Μώλου. Στο **Αιγαίρις** (6972261886) το μενού αλλάζει αλλά δε σε νοιάζει γιατί ό,τι και να φας θα είναι καταπληκτικό. Στο μεταξύ εσύ μπορείς να κάνεις και τις βουτιές σου στην πισίνα με την φανταστική θέα στο Αιγαίο. Στην **Ταβέρνα της Καλής** (6937090848) στον Άγιο Φωκά θα καταλάβεις τι σημαίνει κακαβιά. Φρέσκα ψάρια που καθαρίζονται και ψήνονται επιτόπου, μαμαδίστικα γεμιστά και ηρεμία. Στον **Άγιο Πέτρο** (6972842116, www.agiospetros.com) θα πας για καλό κρέας, παραδοσιακή λαδόπιτα και νόστιμα τυριά ανάμεσα στα δέντρα. Στον **Μπάρμπα Γιάννη** και τη **Μαρίτσα** (2222 091276), στη στράτα της Χώρας, απίστευτο ιμάμ, κεφτέδες, ομελέτες και όλα τα σπιτικά. Το **Πέρασμα** (2222092911), βρίσκεται στη μέση του πουθενά (αλλά εύκολο να το βρεις), με άπαιχτο φαγητό και με φιλοσοφία farm to table από πάντα, όσα προσφέρουν είναι από ζώα και μπιστανικά δικά τους. Καταπληκτικά τυριά, κατσίκι που λιώνει στο στόμα, πίτες, τέλεια βλίτα, κυλοπίτες, γενικώς πήγαينه με όρεξη και μεγάλη παρέα. Στον **Ασημένιο** (2222093007) στους Ασπούς για φρέσκο ψάρι κομψή ταράτσα με θέα στο φεγγάρι. Στο **Villaggio** (6947233756) στη Χώρα με καταπληκτικό ιταλικό φαγητό, pasta με θαλασσινά και φοβερή πίτσα. Στον **Στέφανο** (2222091272) στα Μαγαζιά, μπαλκόνι στη θάλασσα για σπιτικό φαγητό, ψάρια, αστακομακαρονάδες, ζήτα του άπαιχτα κολοκυθάκια στη σχάρα το βράδυ. Στη Λιναριά στο **Θαλασσάκι** (2222096035, 6936543060), κάτσε κάτω από τον πλάτανο για φρέσκα ψάρια και θαλασσινά, αλλά και κρεατικά σε καλές τιμές.

ΔΗΜΟΣ: 2222350300

ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2222091274

ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2222093475

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:

2222092222

Καλοκαιρινές διακοπές (για πάντα)

Του ΑΛΚΙΝΟΟΥ ΜΠΟΥΚΟΥΡΑ*

◆ Αχ! Ο Αχέρων! Αγέροχος όλων, μεγαλοπρεπής και μυθικός. Ο καλύτερος προορισμός – εκτός φυσικά από το Γραφείο μας. Αχέρων... από το Αχ (αχός) των σθENAγμών και του πένθους. Γνωσθός σε όλους ο μύθος περί «του ποταμού των νεκρών». Αυτό και μόνο προδιαθέτει τον επισκέπτη για κάτι... όχι απλά «εναλλακτικό» αλλά μαγικό! Όταν φθάσει ο επισκέπτης στις πηγές του ποταμού, στο χωριό Γλυκή, καταλαβαίνει και γιατί επιλέχθηκε ο συγκεκριμένος ποταμός ως το μυθικό πέραςμα στον Κάτω Κόσμο, στον Άδη, με βαρκάρη τον υιό του Ερέβους και της Νύχτας, τον Χάροντα. Πλατάνια αιωνόβια παντού, πάμπλουτη χλωρίδα και πανίδα, εξαιρετικής «κοπής» βράχοι δημιουργούν μια αφάνταστη ατμόσφαιρα γύρω από τα υπερπαγωμένα νερά του ποταμού. Από τις πηγές μέχρι την εκβολή του στο Ιόνιο Πέλαγος, την Αμμουδιά, διασχίζει φαράγγια και σθενά περάσματα, γεμίζει ζωή χιλιάδες παραπλήσια σθρέμματα και μαγεύει ό,τι αναπνέει.

Το τι θέλει να βιώσει ο επισκέπτης καθορίζει και το ακριβές «ύψος» του ποταμού που θα επισκεφθεί. Για τους πιο «έντονους» χαρακτήρες το μέρος προσφέρει εξτρίμ σπορτς όπως παρα-πέντε, κανόε-καγιάκινγκ στις πηγές, ράφθινγκ, καταδύσεις στην Αμμουδιά, ποδηλασία και άλλα. Οι «ησυχαστές» θα απολαύσουν ιππασία στις πηγές, περιπάτους στις όχθες του ποταμού μα και κολύμπι στα παγωμένα του νερά. Σε αυτή την περίπτωση καλό είναι να έχετε το τηλέφωνο του Γραφείου μας στο Speed Diall.

Τι θα σας μείνει;

Οι μυρωδιές των δέντρων, των φυτών, των λουλουδιών και του χώματος, οι οποίες συνεχώς εναλλάσσονται και σε βομβαρδίζουν σε κάθε βήμα. Οι ήχοι. Αλλωτε γαληνευτικοί και ήρεμοι, τα τραγούδια των πτηνών και το θρόισμα των πυκνών φυλλωσιών. Αλλωτε βάνουσοι και ορμητικοί λόγω του πολυτάραχου ταξιδιού του νερού. Τα πεντακάθαρα κρυσθάλινα νερά του ποταμού αλλά και η θερμοκρασία τους που απαιτεί μια «αντοχή» στο παγωμένο. Είναι για γερές περδικούλες τα νερά του Αχέροντος. Η αίσθηση της οικειότητας του μέρους που όχι μόνο σε καλεί να το επισκεφθείς, αλλά κάτι μέσα σου λείπει όταν έχεις καιρό να πας.

*Ο Αλκίνοος Μπούκουρας είναι διευθύνων σύμβουλος του Οίκου «Τελεταί Μπούκουρας» και ιδιοκτήτης του ιντερνετικού ραδιοφώνου RadioMpekouras.gr.



Ανατολικό Αιγαίο

Του ΣΥΛΛΑ ΤΖΟΥΜΕΡΚΑ*



Ένα Πλοίο και ένας τρόπος να ταξιδεύεις

◆ Έπρεπε να γράψω για ένα νησί, αλλά αυτό τον καιρό δεν μπορώ να γράψω για ένα νησί. Μπορώ όμως να γράψω για ένα Πλοίο και για ένα τρόπο να ταξιδεύεις που δεν γίνεται πια, με πραγματικά πολλές ώρες (οτιδήποτε κάτω από δεκάξι δεν μετράει), με αληθινά ανοιχτά καταστρώματα, με γλιστρήματα σε εμετούς, σε λάδια και πετρέλαια άμα έχει μποφόρ, με δύσκολους και αμφίβολους ελλιμενισμούς, με πολύ μικρά σελφ-σέρβις ρεστοράν με πέντε μόνο τραπέζια, και πολλά-πολλά άλλα τέτοια θαυμαστά και γεμάτα αληθινές απολαύσεις.

Το πλοίο ήταν πολύ μικρό. Λεγόταν **Κυκλάδες** και έχω κάνει αρκετές φορές –όχι εντελώς σερί, αυτό δεν γίνεται– τη διαδρομή του. Ήταν «επιδοτούμενο» και χειμώνα-καλοκαίρι ξεκινούσε από τον Πειραιά μια φορά την εβδομάδα και έφτανε στην Καβάλα. Αν θυμάμαι καλά το δρομολόγιό του των κοντά πενήντα λιμανιών, ήταν το εξής: Καβάλα (το ξεκινώ από κει γιατί από κει το ξεκίνησα τις πιο πολλές φορές) - Λήμνος - Άν Στράτης - Μι-

τυλήνη - Χίος - Σάμος - Αγαθονήσι - Λειψοί - Αρκοί - Πάτμος - Λέρος - Κάλυμνος - Κως - Νίσυρος - Τήλος - Σύμη - Ρόδος - Καστελλόριζο - Ρόδος - Χάλκη - Κάρπαθος (2 λιμάνια) - Κάσος - Σπτεία - Αγ. Νικόλαος - Σπτεία - Κάσος - Κάρπαθος (2 λιμάνια) - Χάλκη - Ρόδος - Σύμη - Τήλος - Νίσυρος - Κως - Κάλυμνος - Αστυπάλαια - Αμοργός (2 λιμάνια) - τα μικρά (Κουφονήσια, Δονούσα, Ηράκλεια, κλπ.) - Νάξος - Πάρος - Πειραιάς. Θυμάμαι όλοι να γελούν στα νησιά και να μετρούν πόση καθυστέρηση θα είχε (συνήθως κυμαίνονταν μεταξύ 8 και 25 ωρών), και εμείς όταν ήμασταν μέσα να γελάμε και να αγωνιούμε για το αν θα φτάσουμε μισή ή μια ολόκληρη μέρα αργότερα.

Ήταν σκυλί στους καιρούς. Εμφανιζόταν, έπιανε για λίγο και μετά συνέχιζε μέχρι που κανόνταν αληθινό θαλάσσιο φάντασμα, σε όλο το Ανατολικό Αιγαίο, στο Ανατολικό Αιγαίο ολόκληρο από πάνω ως κάτω, και λίγο στις κεντρικές, μικρές συνονόματες Κυκλάδες.

Πώς ακριβώς μπορεί σήμερα κανείς να ξανακάνει ένα τέτοιο ταξίδι δεν το ξέρω ακριβώς τώρα που τέτοια σοβαρά δρομολόγια εξέλειψαν, αλλά φαντάζομαι θα γίνεται. Θέλει γενναία αδιαφορία για πολλά από τα του κόσμου τούτου. Θέλει να ψάξει κανείς τις συνδέσεις και τα μικρά πλοία και τις ανταποκρίσεις και να χάσει πάρα πολλή ώρα σπαζοκεφαλιάζοντας και βλαστημώντας σε βλακώδεις ιστοσελίδες, αλλά και – δώρο –

κάθε τόσο να ανακουφίζεται μιλώντας με τα ταξιδιωτικά γραφεία και τα λιμεναρχεία των μικρών-μικρών νησιών. Μετά θα θέλει να 'χει κάνα-δυο μήνες στη διάθεσή του, και πεζή ή με μηχανή ή με μηχανάκι να ξεκινήσει. Θα χρειαστεί να κοιμηθεί σε κάμποσες παραλίες και προβλήτες λιμανιών. Θα χρειαστεί να περιμένει πολύ και να χάνει –τι ευλογία– πολλές ώρες. Να ταλαιπωρηθεί και να βρωμίσει –τι ευτυχία. Να παρακάμψει όπου βλέπει μαζεμένους πολλούς ενός είδους και να βρίσκει σε ποια παραλία ή ποια μεριά της παραλίας τού πάει να ξαπλώσει και να κολυμπήσει. Να διαλέξει σωστά σε ποια νησιά θα κάτσει περισσότερο και σε ποια λιγότερο και πού θα κάνει ανήκουστες παρακάμψεις και πεζοπορίες για να δει κάτι.

Στον ΆνΣτράτη για παράδειγμα θα χρειαστεί να κάτσει πιο πολύ: το νησί αυτό είναι μυστήριο, αποκαλύπτει αιφνίδια τα μυστικά του, μόνο μετά από καμιά βδομάδα παραμονής. Στη Λήμνο δεν θα μπορεί να φύγει αν δεν βρει τη θαυματουργή λάσπη. Και στα Ψαρά, αν αποφασίσει να κάνει την παράκαμψη από τη Χίο, θα πρέπει σίγουρα να 'χει καπέλο ή κάτι στο κεφάλι, η πλίσση αλλιώς είναι βέβαιη. Στη Σάμο και στην Κω δεν θα πρέπει να χάσει τα μουσεία και τους αρχαιολογικούς χώρους, και στο Καστελλόριζο θα τη δει την ψυχία –εκεί φαίνεται, δεν ακούγεται. Και στην Αμοργό θα τα κάνει όλα τα μονοπάτια. Όσο για τη Νίσυρο (το νησί που μεγάλωσα και με κέντρο αυτό μπηκά τόσες φορές στο Κυκλάδες και τα έμαθα όλα αυτά), στη Νίσυρο να ξέρει ότι θα ξαναγυρίσει.

Το ζήτημα δεν είναι το πού και το τι σε κανέναν από αυτούς τους ασύνδετους πια μεταξύ τους προορισμούς. Είναι το πώς. Και η τύχη.

Και η πίστη ότι η διάβρωση είναι σοφία εξω-ανθρώπινη – άρα και πανίσχυρη.

Το Κυκλάδες άλλωστε –άμα ξέρεις– δεν σπατάλησε ποτέ τα δρομολόγια του. Σε πείσμα των καιρών και των εκάστοτε υπουργείων.

**Ο Σύλλας Τζουμέρκας είναι σκηνοθέτης και σεναριογράφος. Η τελευταία του ταινία «Το Θαύμα της Θάλασσας των Σαργασσών» κέρδισε το φετινό βραβείο της καλύτερης σκηνοθεσίας από την Ελληνική Ακαδημία Κινηματογράφου.*

Summer Guide '20

Info

Η Λήμνος είναι ένα ιδιαίτερο νησί. Διαθέτει θαλασσάρες, πολλές, αμμώδεις, ρηχές, με κύματα, άνευ κυμάτων, με υποδομές τύπου ξαπλώστρα - ομπρέλα αλλά και τελείως «ηρωτοπλαστικές». Στο νησί θα φας καλά, όπου κι αν σε βγάλει ο δρόμος, έστω κι αν είναι το καφενείο ενός μικροσκοπικού χωριού της ενδοχώρας. Ακόμα δεν την έχουν ανακαλύψει οι ορδές των τουριστών, οπότε υπάρχει μεγάλη πιθανότητα τον Δεκαπενταύγουστο να κολυμπάς σε μια τέλεια παραλία μόνος σου! Χρειάζεται οπωσδήποτε αυτοκίνητο για να την απολαύσεις, για να δεις τους αξιόλογους αρχαιολογικούς και ιστορικούς της χώρους, για να κολυμπήσεις παντού. Εντονη νυχτερινή ζωή δεν έχει. Την προτιμούν οικογένειες, χωρίς αυτό να σημαίνει πως και τα ζευγάρια χωρίς τέκνα δεν θα περάσουν καλά.

Τι να δεις

Η Μύρινα, η πρωτεύουσα, σε κερδίζει με τα νεοκλασικά κτίσματά της στην παραλία αλλά και το κάστρο που εδράζεται στην κορυφή της από το 1.186 μ.Χ. Μια βόλτα στον λόφο του κάστρου πρέπει να την κάνεις, αφού θα συναντήσεις τις οικογένειες των ελαφιών που κυκλοφορούν ελεύθερες (πολύ φιλικά ζώα!). Να κάνεις βόλτα στο λιμάνι, όπως κάνουν όλοι, και στην αγορά της Μύρινας, ιδίως στην πανέμορφη, λιθόστρωτη και δροσερή **Κυδιά**. Αξίζει την επίσκεψή σου και το **Αρχαιολογικό Μουσείο Μύρινας**. Στη Λήμνο έχεις να δεις πολλά αν δεν σε ενοχλούν τα χιλιόμετρα: τον **Κοντιά** με τους πέτρινους μύλους του, τις **Σαρδές**, το παλιό και ερημωμένο **Πεδινό**, τον **Κότσινα**, το **Ρεπανίδι** με το κεδρόδασος, το **Κοντοπούλι**, τον ιστορικό **Μουδρο** και τον **Εβγάτι**. Αξίζει το περπάτημα για να φτάσεις στην **Παναγία την Κακκαβιώτισσα**, τη μοναδική εκκλησία χωρίς στέγη που βρίσκεται σφηνωμένη σε βράχο. Απόλαυσε ρομαντικό ηλιοβασίλεμα στον **Άγιο Χαράλαμπο** (έχει και ταβέρνα) και τις πρώτες πρωινές ηλιαχτίδες στην **Ηφαιστεία**. Στην **Πολιόχνη** σε περιμένει μια από τις αρχαιότερες ευρωπαϊκές πολιτείες, ενώ στο **Ιερό των Καβείρων** η **Σπηλιά του Φιλοκτίτη**.

Πού να κολυμπήσεις
Στη Λήμνο φυσάει, αλλά κανένα

πρόβλημα. Ανεμολόγως με τον άνεμο, διαλέγεις και παραλία. Οι βόρειες και οι ανατολικές πάντως έχουν ζεστότερα νερά από τις νότιες. Αν δεν έχεις ομπρέλα θαλάσσης, μην ανησυχείς, δεν θα ξεροψηθείς, καθώς στις περισσότερες παραλίες του νησιού υπάρχουν μόνιμες ψαθίνες ομπρέλες ή κιόσκια (δωρεάν) για να αράξεις. Αν ψάχνεις οργανωμένους χώρους, θαλάσσια σπορ και beach bar καταστάσεις, διαλέγεις **Μύρινα**, **Πλατύ** (τα μπιτς μπαρ της σερβίρουν και τέλειες οπτικές λεμονάδες), **Εβγάτι**, **Θάνο** και τα δύο **Φαναράκια**, **Μικρό** και **Μεγάλο**. Σε αυτές τις παραλίες έχει αρκετό κόσμο και αρκετά παιδάκια, αλλά όλοι οι καλοί χωράνε. Πιο εναλλακτικός ο **Κοκκινόβραχος** (παραλία των Καμινίων) και το **Λουρί**, στα νοτιοανατολικά του νησιού, αλλά δύσκολα να το βρεις χωρίς κύμα. Εξαιρετικός και ο **Αϊ-Γιάννης** στον Κάσπακα, πολύ κοντά στη Μύρινα. Αναζητάς κρουαζιέρες ορμούς και αμμόλοφους; Κατευθύνεσαι στο **Γομάτι** με τις περιβόητες αμμόθινες. Η παραλία της **Νεφτίνας** βρίσκεται κάτω από το **Ηρώ των Καβείρων**, ενώ σούπερ είναι και ο **Ζεματάς**. Για μοναχικές καταστάσεις προτείνεται η **Αγιά-Σωτήρα**, λίγο μετά την Πλάκα, η **Πούντα** κοντά στον Μούδρο, και η **Παρανησιά** (τελείως πρωτόγονες καταστάσεις). Εξωτικό και το **Κέρος**, όπου θα πετύχεις και το **Keros Surf Club**, ενώ κατάλληλο για αρχάριους του σερφ είναι και το **Πηγαδέλι της Παναγιάς**. Ο **Παρθενόμυτος**

Λήμνος

Του **ΠΥΡΡΟΥ ΔΗΜΑ***

Η πιο αγαπημένη ανάμνηση καλοκαιριού που έχω είναι από το νησί της Λήμνου. Στην περιοχή του **Αν Γιάννη**. Έχει τέσσερα σπιτάκια μπροστά στη θάλασσα στο σημείο που μέναμε και νοικιάζαμε το ένα. Τα νερά πολύ ρηκά, ασφαλή για τα παιδιά, δεν φοβόσουν να τα αφήσεις να ευχαριστηθούν μπάνιο και παιχνίδι. Διαλέξαμε το νησί τυχαία γιατί ψάχναμε ένα μεγάλο αλλά ήσυχο σχετικά μέρος που να μην είναι πολύ τουριστικό και το αγαπήσαμε σε σημείο να πηγαίνουμε συνέχεια από το 2000 ως το 2005, κάθε Αύγουστο. Ξεκινώντας από την Καβάλα με το αμάξι για να το γυρίσουμε όλο, τόσο την όμορφη Χώρα όσο και τα ιδιαίτερα χωριά της. Ψάρεμα, ψισταριές, ωραίοι άνθρωποι, εκκλησίες και μοναστήρια που επισκεφτήκαμε μας χάρισαν ήρεμες και ξέγνοιαστες διακοπές.

* Ο Πύρρος Δήμας είναι Πρόεδρος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Άρσης Βαρών, ο πλέον επιτυχημένος αθλητής και αριβαρίστας στην ιστορία του ελληνικού αθλητισμού με τρία χρυσά κι ένα χάλκινο ολυμπιακά μετάλλια στη θριαμβευτική του καριέρα. Ήταν παντρεμένος με τη δημοσιογράφο Αναστασία Σδούγκου (έφυγε από τη ζωή το 2018) με την οποία απέκτησε τέσσερα παιδιά.



ΔΗΜΟΣ: 2254350000
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ ΜΥΡΙΝΑΣ: 2254022200
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ ΜΟΥΔΡΟΥ: 2254071201
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2254022225
ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ: 2254350400





Summer Guide '20

Λήμνος

Του **ΜΠΑΜΠΗ ΜΑΚΡΙΔΗ***

◆ Στη Λήμνο με ό,τι μέσο φτάσεις, καράβι, αεροπλάνο, κολυμπώντας, με αερόστατο, με surf, με ιστιοπλοϊκό, το σίγουρο είναι ότι «προσγειώνεσαι» κάπου αλλού. Είναι μια πραγματική «προσγείωση» μέσα σε μια ιδιαίτερη ενέργεια.

Η Λήμνος βρίσκεται ψηλά προς τον βορρά. Είναι ένα βόρειο νησί στο Θρακικό πέλαγος κοντά στη Λέσβο, μακριά από τα χρώματα και τον ήλιο των Κυκλάδων. Είναι ένα «άλλο» νησί, πολύ διαφορετικό, ηφαιστειογενές με ανενεργό ηφαίστειο εδώ και αιώνες, που όμως είχε ως αποτέλεσμα ο τόπος να είναι γεωλογικά και μορφολογικά πολύ ιδιαίτερος. Είναι το νησί του Ηφαίστου άλλωστε. Ναι, έχει ωραίες θάλασσες για βουτιές, αμμουδερές παραλίες, ωραίο φαγητό, ωραίες διαδρομές, όλα όσα θέλεις δηλαδή για να κάνεις όμορφες διακοπές.

Η Λήμνος όμως είναι τοπίο. Είναι ένα κινηματογραφικό set. Τοπίο πέρα από το γήινο. Εκεί η φαντασία σου οργιάζει. Η έμπνευση είναι παντού. Τεράστιες αλυκές που μπορούσε να γυρίσει το «Jerry» ο Gas Van Sant, βουνά και σπηλιές για σκηνές με ερμητίτες, δρόμοι στο πουθενά για ένα road movie, βράχια γλυπτά για video art, αμμουδιά (Αμμοθίνες) πάνω σε βουνά για απόκοσμα πλάνα στη Σαχάρα, τεθωρακισμένα οχήματα του στρατού θαμμένα στην άμμο για ένα φιλμ μετά την καταστροφή με voice over κείμενα του William Burroughs ή του J.G. Ballard. Αλλά οι εκπληξεις πέρα από το μεταφυσικό τοπίο είναι πολλές. Έχει και ελάφια στο κάστρο της Μύρινας που τα βλέπεις σε απόσταση αναπνοής. Επίσης τη δεύτερη φορά που επισκέφτηκα το νησί είχε πάρα πολλά κουνέλια παντού. Δεν το πίστευα. Τα μικρά ζώα ήταν παντού. Πηδούσαν ξαφνικά γύρω σου. Μπλέκονταν στα πόδια σου και ύστερα κωνόντουσαν στις φωλιές τους. Την περπάτησα και την ανέβηκα. Κάθε στροφή και κάτι καινούριο. Κάτι που δεν έχεις ξαναδεί σε νησί. Κάθε τοπίο και μια έμπνευση.

Προτεινόμενο μέσο ταξιδιού επιστροφής σίγουρα το καράβι για να σκεφτείς τι έχεις δει και τι έχεις νιώσει από το νησί. Οι βαλίτσες σου θα είναι γεμάτες για τον χειμώνα που έρχεται.

**Ο Μπάμπης Μακρίδης είναι σκηνοθέτης. Έχει κάνει τρεις ταινίες μεγάλου μήκους. Το «L» το 2012, τον «Οικότο» το 2018 και τις «Ορνιθες» (ή πώς να γίνεις πουλί) το 2020.*

Info

◀ προϋποθέτει ότι δεν λυπάσαι το αυτοκίνητό σου και δεν έχεις πρόβλημα να το ταλαιπωρήσεις στο χωματόδρομο, όμως η κατάληξη θα σε αποζημιώσει για το ταρακούνημα. Λέγεται ότι εκεί κολύμπησε και η Καμίλα Πάρκερ Μπούλς (του Καρόλου).

Πού να μείνεις

Το τηλέφωνο του **Σωματείου Ιδιοκτητών Ενοικιαζόμενων Δωματίων Λήμνου Αγίου Ευστρατίου** είναι το 2254022155. Στο σάιτ του συλλόγου (www.lemnosrooms.gr) θα βρείτε πολλά καταλύματα. Μια πολύ καλή λύση είναι το **Meltemi Studios & Apartments** (2254061046) στον Άγιο Ιωάννη. Πετρόχτιστα πολυτελή σπιτάκια σε προστιτότατες τιμές και ευγενέστατοι ιδιοκτήτες. Αξιοπρεπέστατα δωμάτια σε πολύ ικανοποιητικές τιμές θα βρεις και στο Πλατύ, στον Μούδρο, όμως αν θες να επενδύσεις στην πολυτέλεια, θα βρεις ακριβά θέρετρα τόσο στο Βάρος όσο και δίπλα στη Μύρινα.

Πού να φας & να πιεις

Γαστρονομικές λιχουδιές και εξαιρετικά τοπικά γεύματα αλλά σε γκουρμέ εκδοχή θα φας στις Σαρδές, στο εστιατόριο **«Η παλιά μας γειτονιά»** (2254062255), και το **«Εννοια Πό'χε»** (2254071742), στα Λύχνα. Στο Προπούλι, στο **Παραδοσιακό** (6974962167) με το ψητό του (κάθε μέρα και άλλο) θα γλείφεις τα δάκτυλά σου. Τέλεια κεφτεδάκια και λαγός στιφάδο στο **Σινιάλο** (2254022811) στη Μύρινα. Ο **Μενέλαος** (2254051209) στο Διαπόρι είναι διάσημος από παλιά για το φαγητό του, ενώ πλέον έχει τα βράδια live μουσική και χορό. Για κοτοπουλάκι και σουβλες γενικώς στον **Σώζο** (2254025085), στο Πλατύ (μέσα στο χωριό, στην πλατεία), αλλά να πάτε νωρίς για να πιάσετε τραπέζι. Για ψητά και σουβλες στον **Μερακλή** (2254051277) στα Τσιμάνδρια. Στα **Ηλιοβασιλέματα** (2254061661) και στο Ακρογιάλι στον Άγιο Ιωάννη μπορείς να δοκιμάσεις και κασπακιανό αρνί ή κατσίκι - μαγεία! Πριν φύγεις από το νησί, αγόρασε φλομάρια, βενιζελικά (γλυκά ιδιαίτερα), τα τοπικά τυριά (καλαθάκι, μελίχλωρο και κασκαβάλι) και τα κρασιά του.

Λήμνος

Της ΧΡΙΣΤΙΝΑΣ ΣΚΕΝΤΖΙΟΥ*

Η πρώτη φορά που επισκέφτηκα τη Λήμνο ήταν τον Αύγουστο του 2018 στο πλαίσιο της συνεργασίας μου με την ομάδα μπάσκετ του Ηφαιστού Λήμνου, που τότε ξεκινούσε τη δράση του στο νησί. Είχα πάει με πλοίο από το Λαύριο καθώς αεροπορικά εισιτήρια εκείνη την περίοδο δεν υπήρχαν ούτε για...δείγμα. Το γεγονός αυτό από μόνο του αποδεικνύει πόσο όμορφος προορισμός είναι η Λήμνος. Έτυχε να μείνω και τον χειμώνα στο ακριτικό νησί, λόγω δουλειάς, και ομολογώ πως με έχει συγκινήσει η ζεστασιά και η αγάπη των κατοίκων του νησιού. Το καλοκαίρι, λοιπόν, για μένα στη Λήμνο σημαίνει ξεγνοιασιά, διασκέδαση και ηρεμία ταυτόχρονα. Οι αγαπημένες μου παραλίες είναι στον **Άγιο Ιωάννη** (όπου και έμεινα όλο τον χειμώνα του 2018), το Θάναος όπου έχει ένα από τα αγαπημένα μου beach bar, το **Costa Costa**, το **Μικρό Φαναράκι**, η παραλία του **Ζεματά** και ο **Κοκκινόβραχος** που είναι μια παραλία λίγο πιο εναλλακτική.

Η Λήμνος είναι ένα ιστορικό νησί απόρροια του οποίου είναι και τα πανέμορφα αξιοθέατα που μπορεί να επισκεφτεί κάποιος όπως είναι το Αρχαίο Θέατρο στην **Ηφαιστία**, το **ιερό των Καβείρων** ή όπως το ονομάζουν οι κάτοικοι του νησιού, «Καβείρια» και την **Πολιόχνη**. Θα κάνω ιδιαίτερη μνεία στις **Αμμοθίνες** και τη **Σαχάρα**, όπου εκεί έγιναν τα γυρίσματα της ελληνικής ταινίας «*Μια Ελληνίδα στο χαρέμι*» με τη Ρένα Βλαχοπούλου. Ο Ηφαιστος Λήμνου έκανε επίσης ένα γύρισμα πριν δύο χρόνια με Έλληνες και ξένους παίκτες του που απέσπασε πολύ κολακευτικά σχόλια, καθώς πρόκειται για ένα σημείο όμοιο του οποίου δεν υπάρχει σ' ολόκληρη την Ευρώπη. Δεν θα πρέπει να παραλείψει κάποιος να επισκεφτεί την **Παναγία Κακαβιώτισσα**, τη μοναδική παγκοσμίως άσκεπη εκκλησία στην κορυφή ενός βουνού, η οποία είναι χτισμένη μέσα σε σπηλιά. Τέλος, το **Κάστρο**, το στολίδι της **Μύρινας** το οποίο

είτε το δεις με το φως της ημέρας είτε φωτισμένο το βράδυ είναι ένα αριστούργημα. Η κατάλληλη ώρα για να ανέβεις είναι όταν πέφτει ο ήλιος ώστε να απολαύσεις το όμορφο ηλιοβασίλεμα παρέα με αρκετά...ελάφια!

Το νησί της Λήμνου συνδυάζει τη θάλασσα με την άγρια ομορφιά ενός βουνού. Αξίζει να το επισκεφτεί κάποιος γιατί θα περάσει ωραία απολαμβάνοντας κάθε στιγμή του.

Πού να μείνετε: Στο «Αρχοντικό» στο κέντρο της Μύρινας, Varos Village Boutique hotel, στις Αμυγδαλιές, στην Υψιπύλη, στην Yrsipyli Stone, στον Άγιο Ιωάννη, στο Πλατύ.

Πού να φάτε και να πιείτε: Φαγητό: «Γλάρος» στο λιμάνι, για θαλασσινά με σπασιαλιτέ την αστακομακαρονάδα. «Μαντέλας» στις Σαρδές για κρεατικά με πολύ νόστιμα αυτούδια (λημνιό πιάτο: ζυμαρικά με μούστο).

«Κάστρο» στο λιμάνι της Μύρινας. «Έννοια πο'χες» με πολύ ιδιαίτερα πιάτα και γεύσεις. Πρωινό: «Dali», στο λιμάνι της Μύρινας, «Νεφέλη» στο Κάστρο της Μύρινας.

Ποτό και καφέ: «Αλέξανδρος», στο λιμάνι της Μύρινας. «Καραγκιόζης» και «Ίσαλος» στο Ρωμέικο. Kinky(club)

Γλυκό: Gelato di nonna, χειροποίητο παγωτό και βάφλες.

Τοπικά προϊόντα: Φλωμάρια(ζυμαρικά σαν κυλοπίτες) και καξιμάδια της οικογένειας Ποριαζή

Γλυκά του κουταλιού: Βενιζελικά (γλυκό). Μπορείς να το βρεις σε οποιονδήποτε φούρνο.

Κρασιά της Λήμνου
Μέλι (το πιο ιδιαίτερο είναι ο Μελίχρυσος του Πετράκη)

*Η Χριστίνα Σκέντζιου είναι η μοναδική γυναίκα γενική διευθύντρια σε ανδρική ομάδα μπάσκετ στην Α1 στην Ευρώπη.



Χίος

Του **ΣΤΑΜΑΤΗ ΚΡΙΜΙΖΗ**

◆ Όταν ανθίζουν τα λεμονοπορτόκαλα, ολόκληρη η Χίος μοσχοβολάει. Και όταν οι ανοιξιότικες βροχές μάς κάνουν τη χάρη, τα αρώματα της πλούσιας βλάστησης σε μεθούν. Οι περιγηγντές σε περασμένους αιώνες ονόμασαν τη Χίο «Μυροβόλο». Στην αρχαιότητα ονομαζόταν και «πιτυούσα», για το πλήθος των πεύκων που κάλυπταν το έδαφός της, «οφιούσα», για το πλήθος των φιδιών που ζούσαν στο νησί, «αιθάλη» για το ηφαιστιογενές έδαφός της και «μάκρις» λόγω του σχήματός της, ενώ ο Όμηρος την αποκαλεί «παιπαλόεσσα», δηλαδή βραχώδη, κρημνώδη. Πέμπτο μεγαλύτερο νησί της Ελλάδας, η Χίος βρίσκεται απέναντι από τη χερσόνησο της Μικρασιατικής Ερυθράας, από την οποία χωρίζεται με τον ομώνυμο δίαυλο.

Η θάλασσα και το κύμα κάνουν το νησί από ψηλά να μοιάζει με πλοίο που ταξιδεύει. Η Χίος μένει στη θέση της, αλλά οι Χιώτες ταξιδεύουν. Από πάντα ταξίδευαν. Η ναυτική παράδοση είναι συνυφασμένη με την ιστορία του νησιού από τους προϊστορικούς χρόνους. Τα προϊόντα της Χίου ταξίδευαν με τον τεράστιο εμπορικό στόλο των Χίων στη Μεσόγειο και τη Μαύρη Θάλασσα. Μεταξύ αυτών ο περίφημος και πανάκριβος «αριούσιος οίνος», για τον οποίο ο Δημοσθένης κατηγορούσε τους Αθηναίους ως σπάταλους στην κατανάλωσή του, και φυσικά η μαστίχα. Να πω, πως, όταν ως παιδιά μελετούσαμε την ιστορία του νησιού μας, νιώθαμε μία πληρότητα. Ναι, γνωρίζαμε και για τον Όμηρο και τα έπη του, και ξέραμε ότι υπήρξε γείτονάς μας. Το σπίτι μας βρισκόταν ένα μόνο χιλιόμετρο από την Πέτρα του. Περνούσαμε συχνά από αυτήν καθ' οδό προς το αμνέλι

του παππού μας στην πλαγιά του βουνού. Τότε δεν δίνανε και πολλή σημασία στη Δασκαλόπετρα, ένα εξόγκωμα σε σχήμα θρόνου στο κέντρο της επίπεδης κορυφής ενός ογκώδους βράχου, όπου ο ποιητής, η παράδοση λέει, δίδασκε τα έπη του στη συγκεντρωμένη ομήγυρη. Το θεωρούσαμε τέλεια φυσικό, «ναι, ο Όμηρος πάλοι ποτέ ζούσε στη γειτονιά μας, και γιατί όχι;»

Στην εφηβεία, το ενδιαφέρον της παρέας επικεντρώθηκε στην παράδοση του ρουκετοπόλεμου της Λαμψής. Η κατασκευή των ρουκετών διαρκούσε από την αρχή της Σαρακοστής μέχρι το Μεγάλο Σάββατο. Τη βραδιά της Ανάστασης δικός μας στόχος ήταν να πετύχουμε τον κουμπέ (θόλο) της εκκλησίας του Αγίου Μάρκου και από την αντίθετη πλευρά οι αγιομαρκούσοι στόχευαν το καμπαναριό της Παναγίας Ερυθαιανής, της δικής μας εκκλησίας.

Τα χρόνια πέρασαν, και στο Γυμνάσιο, από τα 25 αγόρια που είμαστε στην τάξη μου, τα 23 έγιναν καπετάνιοι και οι δύο φυσικοί. Η δική μου η μοίρα με έφερε στις Ηνωμένες Πολιτείες και στα Διαστημικά Προγράμματα της NASA. Η δουλειά μου ήταν πολύ κοντά σ' αυτή των καπεταναίων της θάλασσας. Όπως εκείνοι, εξερευνούσα κι εγώ τις θάλασσες του Διαστήματος συνεχίζοντας την παράδοση της ναυτοσύνης και των βρονταδούσικων ρουκετών. Έτσι δόθηκε, με δική μας πρόταση, η ονομασία «Χίος», από τη Διεθνή Αστρονομική Ένωση, σε έναν από τους κρατήρες του αστεροειδούς «Έρως», που εξερευνήσαμε με το διαστημόπλοιο NEAR το 2001.

Σε όλα αυτά τα χρόνια της αποδημίας μου ανά τον κόσμο και το διάστημα, πάντοτε αισθάνομαι την ανάγκη να επιστρέφω στα πατρία εδάφη, να απολαμβάνω τη γραφικότητα των μεσαιωνικών Μαστιχοχωρίων, τις κρυστάλλινες ακρογιαλιές και τα αρώματα της Χίου, τα χρώματα της φύσης την άνοιξη, που οφείλονται στα χιλιάδες αγριολούλουδα και στις τέσσερις παραλλαγές της τουλίπας ή λαλάδας, που ενδημούν στη χιακή γη, και φυσικά να απολαύσω το φαντασμαγορικό θέαμα του ρουκετοπόλεμου κάθε Ανάσταση.

‘Ο Σταμάτης Κριμιζής είναι διευθυντής στη Διοίκηση Διαστήματος στο φημισμένο Εργαστήριο Εφαρμοσμένης Φυσικής (APL) του Πανεπιστημίου Johns Hopkins.

Info

Τα νερά και τα χωριά του νησιού είναι τόσο ονειρεμένα που μπορούν να ανταγωνιστούν δίχως δυσκολία ακόμη και αυτόν τον θαυματουργό, υπέροχο, διάσημο καρπό. Γεμάτη πανέμορφα μεσαιωνικά χωριά και παραλίες με κρυστάλλινα νερά, η Χίος είναι η εναλλακτική πρόταση που θέλεις να πάρεις αυτό το καλοκαίρι. Και κάθε επόμενο.

Τι να δεις

Σαν ένα πρώτο must μπάνει ο προσφυγικός οικισμός με τα ταπεινά σπιτάκια σε παστέλ αποχρώσεις. Αν βρεθείς στη **Βοκαριά**, να ξέρεις ότι θα δεις τη Μικρά Ασία σε απόσταση αναπνοής. Και σε αυτό το σημείο μπάνει το πιο σημαντικό must see της Χίου, τα Μαστιχοχώρια: **Θολοποτάμι, Μελέκικο, Κάμπος, Καταρράκτης, Θυμιανά, Ελάτα, Νικολάκι, Ζερβούδικο, Κοινή, Νεχώρι**. Εγκαταλειμμένα αρχοντικά, πηγάδια, μαγγάνια, ξύλινες πόρτες, κλειστές αυλές, εικόνες βγαλμένες από μύθο που μπορείς να τον φτιάξεις εσύ. Μεσαιωνικά χωριά όπως τα **Μεστά**, το **Πυργί** με ζωγραφισμένους με ξυστά τοίχους, οι **Ολύμποι**, η **Καλλιμασιά** και τα **Αρμόλια** θα σε εντυπωσιάσουν και θα σταματήσουν το χρόνο για όσο εσύ το επιθυμείς. Σαν highlight κράτα το **μοναστήρι της Αγίας Μαρκέλλας** και μη χάσεις το ενεργειακό πεδίο που ονομάζεται **Εμπορείς**. Για ηλιοβασίλεμα στον

Ανάβατο και κατεβαίνοντας επισκέψου τα πέτρινα **Αυγώνυμα**. Μην αμελήσεις μια επίσκεψη στο ιδιαίτερα προσεγμένο **Μουσείο Μαστίχας**.

Πού να φας

Για πρωινό ή γλυκά του κουταλιού στο **Citrus**, στον Κάμπο. Ο **Χότζας** (2271042787), είναι η πιο παλιά ταβέρνα του νησιού, άρα μιλάμε για μια ταβέρνα-μουσείο με τέλεια μαγειρευτά. Στα Μεστά, στον **Μεσαίωνα** (2271076050), να παραγγείλεις ξαζούκα κατά κόσμον, καγιανά. Για ψάρι στο **Μελτεμάκι** (2271062105), για κότσι στο **Ρούσσικο** (2271033352), στην Αγία Ερμιόνη, για υπέροχους λουκουμάδες στον **Κανέλλο** (2271076186), στα Μεστά, στα **Τρία αδέρφια** (2271073208), στο Λιθί, για τσίμπημα θαλασσινών by the beach.

Πού να διασκεδάσεις

Στα Μεστά να κάνεις μια στάση στο **Κελλάρι** (2271081550), και να χωθείς στο υπέροχο, μυστικιστικό υπόγειό του με ραφιναρισμένες επιλογές σε ετικέτες ούισκι και τζιν.



ΔΗΜΟΣ: 2271350800
ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ ΧΙΟΥ:
22710-81539
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 22710-44433 • 4
ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ ΠΥΡΓΙΟΥ:
2271351000

Καλοκαίρι 1954, στον Βροντάδο της Χίου, ο Σταμάτης Κριμιζής δεύτερος από δεξιά

Οι Νικαριώτες, λαός με ιστορία αιώνων και με αντοχές στις δυσκολίες, έχει αναπτύξει ένα DNA μακροζωίας και ευ ζην που έχει γίνει γνωστό παγκοσμίως. Νησί με δικά του ωράρια και ιδιαίτερο ρυθμό, σου μεταδίδει τη χαρά και την αισιοδοξία των κατοίκων του, σε φιλοξενεί στις υπέροχες παραλίες, σε κάνει να επιστρέφεις ξανά αφού το γλάντι δεν σταματά ποτέ. Κι αν σε αποκαλέσουν Γκρούβαλο, μην παρεξηγηθείς – έτσι λένε όσους δεν είναι από την Ικαρία.

Πού να πας

Το νησί ενδείκνυται για περιπάτους και πεζοπορίες. Αν δεν καταφέρεις εκείνη στο **Να**, δοκίμασε να πας προς τους καταρράκτες ή τα **Μοναστήρια** ή το **Φράγμα**. Όταν φτάσεις στο Φράγμα παράγγειλε λουκουμάδες με μέλι ή τη δυνατή ομελέτα της Λέιλα. Αν έχεις και καλύτερο τότε αξίζει να πας στο **Καρκινάγρι**. Στην Ικαρία αναβλύζουν οκτώ θερμοπηγές της κατηγορίας των θερμών ραδιενεργών αλπινητών σε διάφορα σημεία. Η σημαντικότερη λουτρόπολη είναι τα **Θέρμα**. Άλλες ιαματικές πηγές είναι η πηγή **Μουσταφά - Λίτζα**, εκείνης του **Σπηλαιού του Παμφίλη**, του **Κράτσα**, της **Αρτέμιδος** και του **Απόλλωνα**, καθώς και η πηγή της **Αγίας Κυριακής**.

Πού να φας

Στον Άγιο Πολύκαρπο: Ο **Μαραθίτης** (2275041364) με καλά κρέατα, στέκι των ντόπιων και το χειμώνα, ενώ το καλοκαίρι ανοίγει μετά τις 11 μ.μ. Στον Μπισάρα θα πας για τεράστιο χοιρινό σουβλάκι και ντόπια ζαρζαβατικά. Ο **Σωτήρης** (2275040033) έχει καλή μαμαδίστικη κουζίνα και χαμογελαστό σέρβις. Στον Άγιο Δημήτριο θα πας στον **Πλάτανο** (2275 041151) μετά τις 6 μ.μ., ιστορικό μαγαζί με πολύ δημιουργική κουζίνα, ακόμα και vegan

εκπλήξεις. Στο Φύτεμα, στο **Οινομαγειρείο της Πόπης** (2275031928) θα βρεις θεική γλιστριδοσαλάτα και σπεσιαλιτέ αφράτη, τηγανιτή φουσκόπιτα. Στις Καρυδιές Ραχών η **Φιλίτσα** (2275041442) έχει εντυπωσιακή πέτρινη είσοδο, καλά μαγειρευτά και ψητά και βραδιές με live μουσική. Στον Χριστό, μη ξεχάσεις να δοκιμάσεις μπέργκερ στη Πάφκα και στον Αστερίξ. Και φυσικά, στα πανηγύρια τρώμε! Για γλυκάκι, μετά, πάρε καρυδόπιτα.

Πού να κολυμπήσεις

Η Ικαρία είναι από εκείνα τα νησιά που όταν σου λένε «πρόσεχε» μπαίνοντας στη θάλασσα δεν υπερβάλλουν καθόλου. Γι' αυτό, μην κάνεις εξηπνάδες. Αν θέλεις κύμα, η **Μεσακτιή**, ο **Αρμενιστής** και ο **Νας** είναι σίγουρα κάποιοι από τις στάσεις σου. Αν θέλεις κάτι πιο ήρεμο, ο **Φάρος** στην άλλη άκρη του νησιού θα σε αποζημιώσει. Το πιο hot spot, τουλάχιστον ισταγκραμικά, του νησιού είναι οι **Σευχέλλες**. Η παραλία της **Λευκάδας**, στα νότια, είναι γνωστή από την αρχαιότητα για τις ιαματικές πηγές της.

Πού να διασκεδάσεις

Ο Χριστός Ραχών είναι το πιο decent μέρος για να περάσεις καλά. Αν θες κάτι χαλαρό, θα πας στο **Δεντρόσπιτο** (6973085460), διαφορετικά στη **Skniro Rock Bar** που έχει και μπιλιάρδο. Εκεί υπάρχει και το πολύ κεφάλτο **Navagio Bar** (6973974690) που διοργανώνει μέχρι και βραδιές προβολής ποδοσφαιρικών αγώνων. Στον Μαγανίτη θα πας **Στο Γιαλό Κάνει Φουρτούνα** (2275032636) πάνω στην άμμο, για βραδιές με live και πανσέληνο. Όσο για τα περιβόητα Ικαριώτικα πανηγύρια, μία πολύ σοβαρή υπόθεση για τη ζωή του νησιού, θα πρέπει να ξέρεις ότι υπάρχει ένας «κώδικας συμπεριφοράς επισκέπτη» που λέει ότι οπωσδήποτε μπαίνεις στον χορό και «τρίβεις το πιπέρι». Ονομαστά πανηγύρια είναι της **Προεσπέρας**, του **Φραντάτου**, του **Καρκινναγρίου** και το πιο διάσημο όλων: της Λαγκάδας. Είναι οι βραδιές που ξεχνάς κάθε επαφή με τη ζώρικη καθημερινότητα, ξεφεύγεις και χορεύεις μέχρι και βαλς.

◆ Αχ Ικαρία! Λες «Ικαρία» και ταξιδεύεις. Και τι δεν έχω ζήσει σε αυτόν τον τόπο... Αφού είναι το νησί που με μεγάλωσε. Τώρα ζω στην Αθήνα αλλά πηγαίνω σε κάθε ευκαιρία. Αν είσαι άνθρωπος της παρέας και του γλεντιού, πρέπει να πας. Με το που πατήσεις το πόδι σου στο νησί, σταματάει ο χρόνος, αφού σε κλέβουν τα χρώματα και τα αρώματα του τόπου, αν ακούσεις και μελωδίες είσαι ήδη μαγεμένος. Βγαίνεις από το καράβι και βλέπεις στα καφενεία μικρούς και μεγάλους να πίνουν παρέα το ουζάκι τους και να κουβεντιάζουν σαν συνομήλικοι, μικρά παιδάκια να τρέχουν πάνω κάτω, ακούς γέλια και μου-

σικές και μυρωδιές από μερακλίδικους μεζέδες που σου δίνουν κατεύθυνση. Είσαι στο σωστό μέρος τη σωστή στιγμή. Δε υπάρχει λάθος στιγμή για να περάσεις καλά.

Για ξενοδοχεία δεν ξέρω να σας πω, δεν έχει σημασία το πού θα κοιμηθείς, ο ύπνος είναι παντού ίδιος, και όλο το νησί έχει ομορφιές. Τα τελευταία χρόνια μένω στο **Μπαρδάτο**, ένα χωριουδάκι κοντά στον **Χριστό Ραχών**, είκοσι λεπτά από την πασίγνωστη, πλέον, παραλία **Μεσακτιή** για να συνδυάζω μέσα στη μέρα μου βουνό και θάλασσα. Τα απογεύματα με βρίσκουν στο χωριό Χριστός να απολαμβάνω το καφεδάκι μου ή το αγαπημένο μου και απόλυτα καλοκαιρινό μπισκοτόγλυκο στο καφενείο «**Απόλαυση**» και μετά αν δεν έχει κάποιο πανηγύρι, πάω για ποτό στο «**Δεντρόσπιτο**». Είπα

πανηγύρι; Από πού να αρχίσω; Όλα τα πανηγύρια του νησιού είναι υπέροχα. Δεν ξέρω αν έχω τραγουδήσει σε όλα, αλλά είναι βέβαιο ότι έχω χορέψει. Τα αγαπημένα μου: στις 6 Αυγούστου (Μεταμόρφωση του Σωτήρος Χριστού) στον **Χριστό Ραχών** και τον Δεκαπενταύγουστο στο **Κουζίνο**. Στα ικαριώτικα πανηγύρια ξελογιάζεσαι από τον ήχο του βιολιού, το κρασί και το δαιμονισμένο κέφι.

Η Ικαρία έχει παραλίες για όλα τα γούστα, αξίζει να πας στον **Αν Γιώργη**, στις **Σευχέλλες**, στη **Μεσακτιή**, στο **Να**. Μη ξεχάσεις να πας και στο **Τραπάλο**, η διαδρομή είναι μεγάλη αλλά η παραλία θα σε αποζημιώσει και αν πεινάσεις θα σου μαγειρέψει η γιαγιά που μένει ακριβώς δίπλα.

Αν γυρίσετε κουρασμένοι από τη βόλτα αργά το βράδυ και έχετε ξεχάσει να ψυγίσετε τα απαραίτητα, στην περίπτωση που μένετε κοντά στον Χριστό μην αγχωθείτε γιατί όλα τα μπακάκια θα είναι ανοιχτά και θα σας περιμένουν, όπως και ο φούρνος και το φαρμακείο.

Σε όλο το νησί υπάρχουν ταβέρνες με εξαιρετική κουζίνα, αν είστε στη νότια μεριά να πάτε «**στου Τσουρή**» και στο «**Τζάκι**» ή στην πιτσαρία «**Φιλώτι**» που φτιάχνει απίστευτη πίτσα, αν πάλι είστε βόρεια η «**Κουζίνα**» έχει τα καλύτερα μαγειρευτά και στον Άγιο Πολύκαρπο στου «**Μητσάρα**» θα βρείτε το καλύτερο σουβλάκι που υπάρχει στον κόσμο χωρίς υπερβολή. Λοιπόν, σας αφήνω για να κλείσω εισιτήρια. Τα λέμε εκεί, γιατί όπως λέμε εμείς οι Ικαριώτες «Κάπου θα κουτουλήσουμε».

* Η Βιολέττα Ικαρίνη είναι τραγουδίστρια. Μόλις κυκλοφόρησε το νέο της τραγούδι «Φωτογραφία» από το album που θα βγει το φθινόπωρο με τραγούδια του Νίκου Ξύδη.

Ικαρία

Της **ΒΙΟΛΕΤΤΑΣ ΙΚΑΡΗ***



Ικαρία

Του **ΒΑΣΙΛΗ ΜΙΣΣΑ***

◆ Η πρώτη φορά που ταξίδεψα στην Ικαρία ήμουνα 15 χρονών. Με κάλεσε ο τότε συμμαθητής από το σχολείο και καλός φίλος, αλλά και τώρα συνεργάτης στο Ikaria Surf School, Ισίδωρος, για διακοπές. Τότε ήμασταν παιδιά, δεν οδηγούσαμε, οπότε πηγαινοερχόμασταν στο νησί με τα πόδια και με ωτοστόπ. Ξεκινούσαμε το περπάτημα και πολλές φορές κάναμε στάσεις όταν συναντούσαμε γνωστούς με αποτέλεσμα να φτάνουμε στην παραλία το απόγευμα. Εκεί κατάλαβα τι σημαίνει ικαριώτικος τρόπος ζωής. Ποιος θα μου το 'λεγε τότε, ότι μετά από αρκετά χρόνια θα είμαστε ακόμα μαζί, συνοδοιπόροι, συνεργάτες και θα έχουμε τη σχολή και την ευκαιρία να κάνουμε το σερφ μας.

Η Ικαρία για μένα, χρόνο με τον χρόνο είναι σπίτι, είναι πηγή έμπνευσης και επιτροπή στη φύση και στην ηρεμία. Εκεί με περιμένουν φίλοι που έχουν πλέον γίνει οικογένεια, η δουλειά μου, τα κύματα και οι ομορφιές του νησιού. Από το φράγμα και τα θερμά, έως τους καταρράκτες και τα ηλιοβασιλέματα. Φυσικά η τοπική κουζίνα και οι νοστιμιές των ντόπιων με κάνουν να περιμένω πώς και πώς να πάω.

**Ο Βασίλης Μίσσα είναι εκπαιδευτής surf.*



Φημισμένη για το ούζο και το λάδι της, αξίζει να την επισκεφτούμε ξανά και ξανά για πολλούς λόγους. Από την πόλη της **Μυτιλήνης** με τα περίφημα αρχοντικά και την έντονη νυχτερινή ζωή μέχρι τα μικρά χωριά και οικισμούς, τη φύση με την πλούσια χλωρίδα και πανίδα, τις κρυστάλλινες παραλίες, μέχρι και τα σκακιά της **Αγιάσου** και του **Μολύβου**, είναι το ιδανικό μέρος για να δεις μία Ελλάδα βγαλμένη από πίνακες του Θεόφιλου.

Τι να δεις

Το **Απολιθωμένο Δάσος** της Λέσβου. Το Μουσείο Φυσικής Ιστορίας Απολιθωμένου Δάσους Λέσβου στο χωριό **Σίγρι**. Δεν υπάρχει κάτι καλύτερο από το να κάτσεις σε ένα καφενείο και να πιεις τον καφέ σου σε ένα από τα γραφικά χωριουδάκια ή στους μεγαλύτερους οικισμούς της Λέσβου. **Πολινίτος, Αγιάσος, Μανταμάδος, Αγία Παρασκευή, Πέτρα**. Ο **Μόλυβος**, στα βορειοδυτικά του νησιού – με αρχαίο όνομα Μήθυμνα –, είναι ένας πανέμορφος παραδοσιακός οικισμός, με το παλιό φρούριο να δεσπόζει πάνω από τον όρμο. Οι υδροβιότοποι σε **Καλλονή, Βατερρά, Πολινίτο, Ερεσσό** και **Ντίπι-Λάρσος** αποτελούν το ιδανικό περιβάλλον για χιλιάδες ενδημικά και αποδημητικά πουλιά και αμφίβια. Το μουσείο για τον λαϊκό ζωγράφο **Θεόφιλο** στη **Βαρεία**, αξίζει τη διαδρομή, όπως και το **Μουσείο Μοντέρνας Τέχνης Λέσβου**.

Πού να κολυμπήσεις
Βατερρά, Άγιος Ισίδωρος, Τσόνια, Χαραμίδα, Πέτρα, Άντισσα, Άγιος Ερμολέων.

Πού να φας
Πα ουζομεζέδες στον **Γιώτη** (2252041329), στη Σκάλα Πολινίτου. Στη Σκάλα Ερεσσού στο **Αιγαίο** (2253053808) με ελληνική κουζίνα, και στον **Καραβόγιαννο** (2253053665) για φρέσκα ψάρια, λαδερά με βιολογικά προϊόντα από τη φάρμα τους αλλά και ντόπια κρέατα. Συγκλονιστικό χταπόδι στη **Μουριά του Μυριβήλη** (2253055319), και για φρέσκα ψάρια στην **Ανεμόσση** (2253055360). Για καφέ και γλυκά στο ιστορικό **Πανελλήνιον** (2251021706), στο λιμάνι της Μυτιλήνης και στο **Μπαλκονάκι** στον Μόλυβο. Δοκίμασε γκιουζλεμέδες στο παραδοσιακό καφενείο-μεζεδοπωλείο **Ερμής** (2251026232). Το **Στέκι του Γιάννη** (2251028244), από τα καλύτερα ουζερί του νησιού.

ΔΗΜΟΣ: 2251027777,
2251028811
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2251022021
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2251040827
ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:
2251057700

◆ Πρόσφατα είχα τη χαρά να επισκεφτώ το νησί του αγαπημένου μου ποιητή Οδυσσέα Ελύτη, «...ίδιο πλατανόφυλλο καταμεσής του πελάγους» που «ποιος ξέρει σε τι καιρούς απίθανους, ποιος θεός, για να κάνει το κέφι του, έκοψε και φύσηξε μακριά...». Η απaráμιλλη γοητεία που η Λέσβος ασκεί στον ανυποψίαστο επισκέπτη από την πρώτη στιγμή που θα την αντικρίσει, δεν θα μπορούσε να περιγραφεί γλαφυρότερα από τα λόγια του. Από μακριά κιάλας, πριν ακόμη το πλοίο δέσει στο λιμάνι, νιώθεις να ζωντανεύουν μέσα σου οι στίχοι της Σαπφώς και τα χρώματα του Θεόφιλου. Η Λέσβος ως νησί των αντιθέσεων είναι γραφική και συνάμα υπέροχη. Η πόλη της **Μυτιλήνης** σε καθηλώνει με την επιβλητικότητα, το κάστρο, τις εκκλησιές και τα αρχοντικά της. Τα παραδοσιακά και παραμυθένια χωριά της διακρίνονται για το φυσικό τους τοπίο, τις γαλάζιες θάλασσες. Μια ομορφιά σχεδόν παρθένα. Μαγεύτηκε! Η Λέσβος ικανοποιεί και τον πλέον απαιτητικό επισκέπτη. Συνδυάζει με αρμονία βουνό και θάλασσα, ιστορία, θρησκεία, πολιτισμό και αρχιτεκτονική. Ο **Μόλυβος**, το απολιθωμένο δάσος, το **Πλωμάρι**, το **Σίγρι** είναι λίγα μόνο από τα μέρη που πρέπει οπωσδήποτε να επισκεφτεί κανείς. Ένα νησί ευλογημένο κι εύφορο, κατάφυτο από πεύκα και ελιές, με παράδοση στα τοπικά προϊόντα. Εξαιρετικό ελαιόλαδο, φημισμένο ούζο, ολόφρεσκα ψάρια, ιδιαίτερα τυροκομικά και παραδοσιακά προϊόντα

αγροτικών συνεταιρισμών. Κουζίνα αστική και μικρασιάτικη, ένας πραγματικός γευστικός παράδεισος. Ακόμη είναι χαραγμένες στη μνήμη μου οι γεύσεις του νησιού...
Στις ημέρες που έμεινα στο νησί και περιηγήθηκα καθημερινά σε διαφορετικά μέρη, ο δρόμος με οδήγησε στο χωριό **Μανταμάδο**, σε ένα από τα δημοφιλέστερα και πλέον θαυμαστά προσκυνήματα: Το παλαιό μοναστήρι του πολιούχου του νησιού, **Αρχαγγέλου Μιχαήλ**, με τη θρυλική, ανάγλυφη εικόνα. Ένας χώρος επιβλητικός, και συνάμα ήρεμος. Με υποδέχτηκε εγκάρδια ο Πάτερ Χρήστος και, με περισσή αγάπη και κατανόηση, κάθισε μαζί μου να μοιραστεί την ιστορία του μοναστηριού, κι έπειτα μου έδωσε χώρο και χρόνο να προσευχηθώ. Λίγο πριν την αναχώρησή μου από το μοναστήρι καθίσαμε μαζί στο καφενείο που υπάρχει στο προαύλιο και ήπιαμε τον καφέ μας. Τα λόγια του ήταν καθοριστικά για την πορεία μου. Είναι και κάποιες στιγμές που δεν τις έχεις υπολογίσει αλλά έχουν μεγάλη πνευματική αξία. Τον ευχαριστώ θερμά για την αγάπη του.
Και με αυτή την εικόνα, κατανοώντας τα λόγια του Στρατή Μυριβήλη πως «η ομορφιά που 'χει από φυσικό του ο τόπος εδώ γύρω είναι να τη βλέπεις και να σαστίζεις με την πλούσια καρδιά του Θεού», αποχαιρέτησα το νησί της Λέσβου δίνοντας την υπόσχεση να επιστρέψω!

*Η Κατερίνα Λένη είναι κομμώτρια και πρώην παίκτρια του Masterchef.

Λέσβος

Της **ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΛΕΝΗ***

Σάμος

Του **ΔΗΜΗΤΡΗ ΣΕΒΑΣΤΑΚΗ***

Τα χρόνια είναι υπομονετικά

◆ Στο βραχώδες δυτικό όρος, φυσάει πάντα. Προς το τέλος Αυγούστου πιάνει αντάρα, πρέπει να μείνεις ακίνητος στο βράχο, μέχρι να περάσει. 1.440 μέτρα υψόμετρο είναι η κορυφή του **Κέρκυ**. Για αποφασισμένους πεζοπόρους. Είναι το πιο ψηλό βουνό του κόσμου. Κι από τον Όλυμπο κι από τα Ιμαλάια.

Από το Κέντρο του νησιού προς νοτιο-ανατολικά, απλώνεται η άλλη οροσειρά, **Καρβούνης** (Άμπελος), με 1.100 μέτρα υψόμετρο. Εύφορη, με αμπέλια, μηλιές, κήπους, χαρουπιές, πεύκα 200 ετών. Ανεβαίνεις με 4x4, αλλά η δύναμη του βουνού είναι τα βρεμένα, καταπράσινα μονοπάτια. Στον δρόμο βρίσκεις ακόμα ίχνη του σκληρού πολέμου, εθνικού και εμφυλίου, που πέρασε το νησί.

Η Σάμος είναι ένα «ηπειρωτικό» νησί. Πευκόφυτο, ορεινό, με αγροτική παραγωγή, τέσσερα αστικά κέντρα στα άκρα και πάνω από 50 χωριά ενδιάμεσα. Η πειρατεία έσπρωξε τον κόσμο στο προφυλαγμένο και εύφορο εσωτερικό, ο μετριοπαθής τουρισμός στα παράλια. Κάθε καλοκαίρι με πήγαινε ο μάνα μου για 15 μέρες στα **Σακκουλέικα**, μικρό ορεινό χωριό. Ακολουθούσα το σκληρό αγροτικό πρόγραμμα των θείων μου. Συλλογή καπνόφυλλων τα χαράματα, «βελόνιασμα», φαγητό με αλμυρό τυρί κασίκας, ντομάτες και τέσσερα αυγά, μάτια. Άλογα, κόττες, σκορπιοί, υπέροχοι κίνδυνοι. Η αλωνιστική μηχανή ο μεγαλύτερος απ' αυτούς. Σαν τεράστιο προϊστορικό ζώο, κατάπινε στάχια, μπορούσε να επιτεθεί – καλύτερα να μείνω μακριά.

Τη νύχτα άκουγα τα τσακάλια, ευτυχώς, φυλάει ο Ντικ.

Το Sacks RS 50, του θείου, έπαιρνε ωραία τις στροφές, τέλος Ιουνίου, επέστρεφα στο σπίτι της οικογένειας. Στο σπίτι μας, στο **Καρλόβασι**. Είναι σχεδόν μέσα στη θάλασσα. Τον χειμώνα βρίσκαμε βότσαλα στην αυλή από τη νυχτερινή φουρτούνα. Παλιά σμυρνείκα

έπιπλα, συρτάρια με λάφυρα παιδικών μαχών, ανεξινιάστα ντουλάπια με σερβίτσια, τοίχοι πάχους ενός μέτρου, φωτογραφίες προγόνων, βιβλιοθήκες παντού, ένα ψηλοτάβανο, υπέροχο σπίτι του 1890 με ζωγραφιές στο ταβάνι. Μισούσα τον μεσημβρινό ύπνο. Το μπάνιο ξεκινούσε στις 9.30 το πρωί, το διέκοπτε ο πατέρας όταν κατέβαινε μεσημέρι από το λεωφορείο με το καρπούζι, τα ψώνια και τις εφημερίδες. Έτρωγα τις τηγαντές πατάτες, προσευχόμουν να τελειώσει η υποχρεωτική κατάκλιση και το αργότερο 5 το απόγευμα ήμουνα με τη μάσκα και τα βατραχοπέδιλα. Στα 30 μέτρα είχε μια ξέρα που την τρέμαμε όλοι. Βέγγος το βράδυ, Αυλωνίτης, Παράβας, στους δύο θερινούς κινηματογράφους. Τα ηρωικά του Πρέκα μόνο τον χειμώνα.

Βορειοδυτικά υπάρχει το μοναχικό **Σεϊτάνι**, μια παραλία δυσπρόσιτη, μεγάλη, άγρια, με φώκιες, σμέρνες, έξυπνους σαργούς και υπέροχα νερά. Με βάρκα, πάντα προς τα δυτικά, φτάνεις στο παλαιό ναυπηγείο του Άη Σιδερν. Σοφά, παμπάλαια ναυπηγικά «μέτρα», έκτιζαν εξαιρετικά καΐκια. Πάνω στο βουνό, άγρυπνα χωριά, γέρικα, με γεμιστά λουλούδια και κρασί. Ανάμεσα στη φρίκη του μεσημβρινού ύπνου και το απογευματινό μπάνιο, έτρεχα ξυπόλητος στις ντοματιές, στα ξερόχορτα, στην παλιά δίχρονη ποτιστική μηχανή των γειτόνων. Τα μαύρα σύκα, πανέτοιμα. Οι καραγωγείς έβριζαν τα άλογα, μετέφεραν κατεργασμένα δέρματα από τα βυρσοδεψεία στα πλοία. Τότε. Σήμερα τρελό φοιτηταριό, πιτσιρικάρια που λυσοσμανάει, μεγάλες παρέες από άσπρους προσεκτικούς ηλικιωμένους, γεμίζουν τον παραλιακό. Τετρακύλινδρες μηχανές, mountain bikes με νεοφώτιστους ποδηλάτες, πλυμένα, απογευματινά αυτοκίνητα.

Πού πάνε τα χρόνια; Δραπετεύουν οριστικά ή μας περιμένουν κάπου αλλού;

**Ο Δημήτρης Σεβαστάκης είναι ζωγράφος, αν. καθηγητής στη Σχολή Αρχιτεκτόνων Μηχανικών, ΕΜΠ.*



Info

Αξιοθέατα, οργι-ώδης βλάστηση, φιλόξενα νερά, γλυκό μοςχάτο κρασί, υπέρλαμπρη ιστορία. Η Σάμος προσφέρει υψηλή γαστρονομία, πεζοπορία, πράσινο, ψυχία, ποικίλα πολιτιστικά δρώμενα. Μην παραλείψεις να επισκεφθείς το **Ηραίο**, Μνημείο Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO.

Πού να πας

Το **Πυθαγόρειο** είναι χτισμένο πάνω στην πόλη της αρχαίας Σάμου. Από το λιμανάκι του μπορείς να επιβιβάσεις σε πλοιαράκι για γειτονικές παραλίες και ημερήσιες εκδρομές. Κοντά στη **Χώρα**, θα δεις το... 8ο θαύμα της αρχαιότητας, το περίφημο **Ευπαλίνειο όρυγμα**. Πάνω από το Πυθαγόρειο υπάρχει η **Παναγία η Σηπλιανή**, ιερή σπηλιά από τη μυθολογία. Το Ηραϊόν, ο μεγαλύτερος ναός αφιερωμένος στη θεά Ήρα. Καφέ ή γεύμα στα ορεινά χωριά, την **Άμπελο**, τους **Σπαθαριούς**, τη **Λέκκα**, τους **Μανωλάτες**, τους **Μυτιληνιούς** και τους **Βουρλιώτες**. Στο **Καρλόβασι**, υπάρχει το **Μουσείο Βυρσοδεψίας**. Αστικές περιπλανήσεις στον αμφιθεατρικό **Μαραθόκαμπο** και το **Άνω Βαθύ**. Θα βρεις πάμπολλα χαραγμένα μονοπάτια που σε οδηγούν σε διάφορους οικισμούς μέσα από καταπράσινα δάση. Από το **Ποτάμι** μπορείς να περπατήσεις και να φτάσεις στους δύο καταρράκτες της Σάμου.

Πού να κολυμπήσεις

Οργανωμένες με δροσερά, βαθιά νερά και λευκά βότσαλα είναι το **Κοκκάρι**, η **Τσαμαδού**, τα **Λεμονάκια** και η **Τσάμπου**. Ένα μπανάκι ρίξε και στο Ποτάμι και μετά ξεκίνησε πεζοπορώντας για το **Μικρό** και **Μεγάλο Σεϊτάνι**. Τα πασίγνωστα **Βοτσολάκια** είναι μια ακτή με βότσαλα γεμάτη ζωή. Για άμμο θα πας στις δύο **Ψιλές Άμμους** και στη **Μυκάλη**. Το **Ποτοκάκι**, η παραλία του Πυθαγορείου, τα έχει όλα, δυνατές μουσικές, beach bar, όπως και στο **Λιβαδάκι**. Για απόλυτη ηρεμία στην **Κέρβελη**, για γυμνιασμό στη **Μικρή Τσάμπου**.

Πού να φας

Το **Μαγαζάκι Που Λέγαμε** (2273051264) έχει εξαίσια φαγητά και τεράστιες μερίδες. Ο **Τριαντάφυλλος** (2273027860) με ρεβυθοκεφτέδες, σαλάτα Τριαντάφυλλος, ψάρια και οπωσδήποτε σαγανάκι με φρούτα της θάλασσας και γαρίδες. Ποιοτικό φαγητό δίπλα στο κύμα η **Στέλλα** (6947535325). Στον **Ορίζοντα** (2273039457), φάβα και θέα για Όσκαρ.

ΔΗΜΟΣ (BAGY): 2273350100

ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2273022333

ΑΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2273027318

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:

227302222



Σαμοθράκη

Του **ΔΗΜΗΤΡΗ ΓΚΟΤΣΟΠΟΥΛΟΥ***

◆ Η ζωή είναι μια ατέρμονη εναλλαγή ενέργειας από μια κατάσταση σε μια άλλη. Μία κατάσταση μεταβλητή, με ανεξάντλητη τροφή που δεν ξέρεις από πού ηπγάζει και για πού προορίζεται. Ωστόσο οφείλεις να τη βιώσεις σαν ένα μυστήριο. Αν θεωρήσει κάποιος την Ελλάδα ως το «demo» του πλανήτη μας, ως κάτι μοναδικό δηλαδή και συνάμα αρχέγονο, τότε μπορείτε να αναλογιστείτε τη δυσκολία να επιλέξετε κάποιος ένα και μόνο αγαπημένο προορισμό σε τούτη τη μικρή και μεγάλη πατρίδα! Παρ' όλα αυτά θα προσπαθήσω να ξεχωρίσω μία μεριά που έχει χαραχτεί ανεξίτηλα στο μυαλό μου τα αυλάκια και της ψυχής μου το βίωμα. Προσωπικά, αποφεύγω να πάω δεύτερη φορά στον ίδιο προορισμό ίσως γιατί αφενός μου αρέσει να επενδύω στη σπάνια εμπειρία της γεωγραφικής και μερικής μοναδικότητας αυτού του τόπου που λέγεται Ελλάδα και αφετέρου στο σύντομο μου πέρασμα από την ονειρική περιπέτεια που λέγεται ζωή θα ήθελα να προλάβω να γευτώ με όλες μου τις αισθήσεις όσο γίνεται περισσότερες γωνιές της όμορφης πατρίδας μου. Με ενδιαφέρει πολύ ο διάλογος με τη φύση, πάντα με ενδιαφέρει. Με γνώμονα, λοιπόν, την αγάπη μου στο φυσικό στοιχείο θα ξεχωρίζω τη μαγευτική Σαμοθράκη, που για εμένα είχε, έχει και θα έχει ξεχωριστή σημασία και χωρίς δεύτερη σκέψη του το νησάκι του Βορείου Αιγαίου είναι που θα επέλεγα να επισκεφτώ για δεύτερη φορά. Το ακριτικό νησάκι της Θράκης μετρά βήξεα από την πρώτη στιγμή που πάτησα το πόδι μου εκεί, λίγα χρόνια πριν, κατάφερα αμέσως και μπήκα στο νόημα, έπιασα την έννοιά της και την αγάπησα ως τα σπλάχνα της... τη Σαμοθράκη, την πρωτεύουσα της καλαμαριάς που σχεδόν ασταδιστικά σ'όλη την ιστορία της αλμύρα της θαλάσσης της. Ξέρει αυτή... ίσως ακούγεται κάπως ποιητικό, αλλά όσοι έχουν βρεθεί εκεί θα ακούσουν πίσω από τα λόγια μου και θα καταλάβουν τους φιλόξενους «δαίμονες» που κατοικούν στη Σαμοθράκη, που κινούνται συνάντησα. Πλήρης μεταφυσικού στοιχείου στα ποτάμια, στις λίμνες και στα βουνά της, σε μαγνητίζει το τοπίο με τον πιο αρχέγονο και μυστηριακό τρόπο που έχω ως τώρα γνωρίσει, κάτι που δεν είναι απαραίτητο να του προσδώσεις θετικό ή αρνητικό πρόσημο, αρκεί να του αφρεθείς... σταδιακά, λοιπόν, η ενέργεια κι η περιρρέουσα ατμόσφαιρα σε αιχμαλωτίζουν και σε ωθούν ασυνείδητα να γίνεις ρέκτης ήχων, εικόνων, αισθήσεων και παραισθήσεων, προκειμένου να μπορέσεις να αποκομικοποιήσεις το τι σου συμβαίνει όταν έρχεσαι σε επαφή με το ζωγραφιστό τοπίο. Ακόμα και μετά από καιρό, όπως συμβαίνει και σε μένα τώρα, που γράφω το ύψος της αράδας, η Σαμοθράκη δεν σε αφήνει ποτέ να την ξεχάσεις και σε καλεί να ξαναπάς. Εκεί βίωσα πρωτόγνωρα συναισθήματα που γέννησαν σκέψεις γνήσιες σε μένα και παντοτινές: παρατηρώντας λ.χ. έναν καταρράκτη, τον τρόπο που λειτουργεί, τον τρόπο να είναι κατεβαίνει και σκορπίζεται με τη διάρκεια κι έντασή του, έγινε για μένα το αντίδοτο απέναντι στην ψευδαίσθηση της μονιμότητας για τη ζωή. Οι καταρράκτες της Σαμοθράκης, λοιπόν: Οι 3 βασικοί τουλάχιστον. Η γριά **Βάθρα**, ο **Φονιάς** και ο **Γρηγοράκης**, στον τελευταίο μπορείτε να απολαύσετε την πιο όμορφη θέα του Θρακικού Πελάγους μέσα ή και έξω από τις κολυμπήθρες, όσο πιο ψηλά τόσο πιο ό-

μορφα τόσο πιο μοναδικά αλλά τόσο και πιο επικίνδυνα. Θα αναγκαστείς να κάνεις ακόμα και αναρρίχηση για να φτάσεις στις ΜΟΝΑΔΙΚΕΣ βάρθρες που δημιουργούν οι καταρράκτες, αλλά το αποτέλεσμα θα σε δικαιώσει. Κάπου εκεί στις αρχαίες βάρθρες μέσα στα πέτρινα αυλάκια που έχει σχηματίσει η φύση στους αιώνες μπορείτε να ξαπλώσετε, να αφήσεις ίσα ίσα μόνο τη μύτη σου και το στόμα σου έξω από το νερό για να νιώσεις την ατέρμονη τροφή του νερού στο χείλος σου από εσένα και κάπου εκεί θα αναρωτηθείς: «Μα καλά ποτέ δεν τελειώνει; Ποτέ δεν σταματά αυτή η ροή;», κι όμως «ποτέ!» «Τα πάντα ρει», η ρήση του αρχαίου έλληνα φιλόσοφου... και τα πάντα μέσα σε τούτα τα νερά σε μυσούν στην αιώνια ροή. Έπειτα, τα οδοιπορικά μέσα από τη πυκνή βλάστηση και κάτω από των ίσκιων πλατανιών και των βελανιδιών σε μεταφέρουν και πάλι πίσω στον χρόνο και είσαι βέβαιος ότι αυτό το τοπίο δεν μπορεί παρά να μην έχει αλλάξει ούτε στο ελάχιστο από τότε που ο Ολυμπίδας ήταν ηρωθιέρας στον ναό των Καβείρων, τελώντας τα μυστήρια. Σ'αναμνήσκω σαν ποτέ ετούτο το περιβάλλον να αλλοιωθεί οι «Μεγάλοι Θεοί»... Αυτά τα οδοιπορικά μπορούν να γίνουν ακόμα και κάτω από το φως του φεγγαριού κι αν είναι κανείς τυχερός ακόμα και το λαμπρό φωταγώγημα της πανσεληνου μπορεί να δίνει ασφάλεια και άφοβη γνώση για το διάβα σου. Μπορείς να διανυκτερεύσεις και στο όρος **Σάος**, αν είσαι κάπως τολμηρός, προσωπικά το τόλμησα κι ήταν τόσο κοντά στο φεγγάρι, όπως λένε και η ονομασία του, κι εγώ ειδικά κορυφή του σευσμόμετρο μόλις 1.611 μ. Ξεκινώντας μονοπάτια από την υπέροχη **Χώρα**, συνάντησα σε κείνη την ιδιαίτερη περιήγηση τον συμβολισμό, τη συντροφικότητα, ανθρώπους συγχρονισμένους με κοινή αναζήτηση και συντονισμό στο βλέμμα τους, νεολαία από όλες τις γωνιές της Ελλάδας να θέλουν να γίνουν με τη φύση. Ονειρικό. Κάναμε ενδιαφέρουσες συζητήσεις μέσα στα θερμά λουτρά και κάτω από τον έναστρο ουρανό, ένας εγώ ανάμεσα σε ετερόκλητους ανθρώπους, ένας αγνώστους σε όλους μας. Θα ήταν σχεδόν περιττό πια μετά από όσα προηγήθηκαν στη διήγησή μου να κάνω ειδική μνεία για την ενέργεια του τόπου αυτού, τη σπουδαιότητα των μυθικών τελετών που γίνονταν στη διάρκεια των αρχαίων χρόνων, για την ανάγκη του ανθρώπου για πρόσβαση στο ασυνείδητο και την εξέλιξή του μέσα από αυτό. Γίνονταν τελετές σταχώματα αυτά μέσω των οποίων προσπαθούσαν οι άνθρωποι να οδηγηθούν προς τη θέωση, να συναντήσουν το θεϊκό μέσα και έξω από αυτούς, να γίνουν ένα με το όλον. Η εξημέρωση του νου είναι μια διαδικασία γεμάτη παράδοξα. Πρέπει να παραιτηθείς από τα πάντα για να έχεις τα πάντα. Και υπάρχει ένα μέρος μέσα σου, πέρα από τη σκέψη, που γνωρίζει. Εμπιστεύσου το. Είναι αναμφίβολα αυθεντική η χώρα μας, ως φύση κι άφταστη, ως σύνθεση, από άκρη σ' άκρη... μια παροιμία, μάλιστα, λέει, πως, όταν ο μαθητής είναι έτοιμος, ο δάσκαλος εμφανίζεται. Η Σαμοθράκη μπορεί να γίνει για κάποιον δάσκαλος που πρέπει να συναντήσει έστω για μια φορά στη ζωή του.

*Ο Δημήτρης Γκοτσόπουλος είναι ηθοποιός, πρωταγωνιστής στην τηλεοπτική σειρά του ANTI, «Άγριες Μέλισσες».

Info

Άγριο νησί: άγρια φύση, άγρια νερά, ιδιαίτεροι άνθρωποι που δεν σε βάζουν εύκολα στην παρέα τους, αλλά αν τους κερδίσεις και τους συναναστραφείς, θα διδάξεις τι θα πει χαλαρότητα. Θα δεις κατσίκα να σου κόβουν τον δρόμο ή να σου κάνουν παρέα στην ακτή. Όταν θα φύγεις, σίγουρα θα σου λείψει ο ήχος από τα τζιτζικία!

Τι να δεις

Τα ορεινά χωριά της και κυρίως τη Χώρα, που είναι αμφιθεατρική και γραφική. Επίσης, να βιδίσεις στα βουνά της, αλλά με προσοχή γιατί κρύβουν κινδύνους. Η κορυφή **Φεγγάρι** με υψόμετρο 1.695 μέτρα είναι προσβάσιμη (ξεκινάς από τα **Θέρμα** πρωί πρωί). Να δεις τους πύργους της για την αρχιτεκτονική τους και κυρίως τον **Πύργο των Παλαιολόγων** στην εκβολή του **Φονιά**. Επίσης, το ιερό των Μεγάλων Θεών στην **Παλαιόπολη**. Κι όταν κουρασθείς, να αράξεις κάτω από τα πλατάνια.

Πού να κολυμπήσεις

Οι παραλίες της Σαμοθράκης είναι μάλλον μετρημένες. Οι **Κήποι** έχουν κρυστάλλινα νερά, αλλά κοντρό βότσαλο, οπότε θα χρειαστείς παπουτσάκια. Η **Παχιά Άμμος** έχει... παχιά άμμο και μαζεύει όλο τον κόσμο. Μπάνιο θα κάνεις βέβαια και στις βάρθρες, τις λιμνούλες δηλαδή που σχηματίζουν μικροί καταρράκτες. Έχει και δύσκολες και εύκολες βάρθρες, με τα νερά τους να είναι από δροσερά μέχρι παγωμένα. Επίσης υπάρχουν καϊκάκια που σε πηγαίνουν σε μυστικά μέρη για μπάνιο και βουτιές.

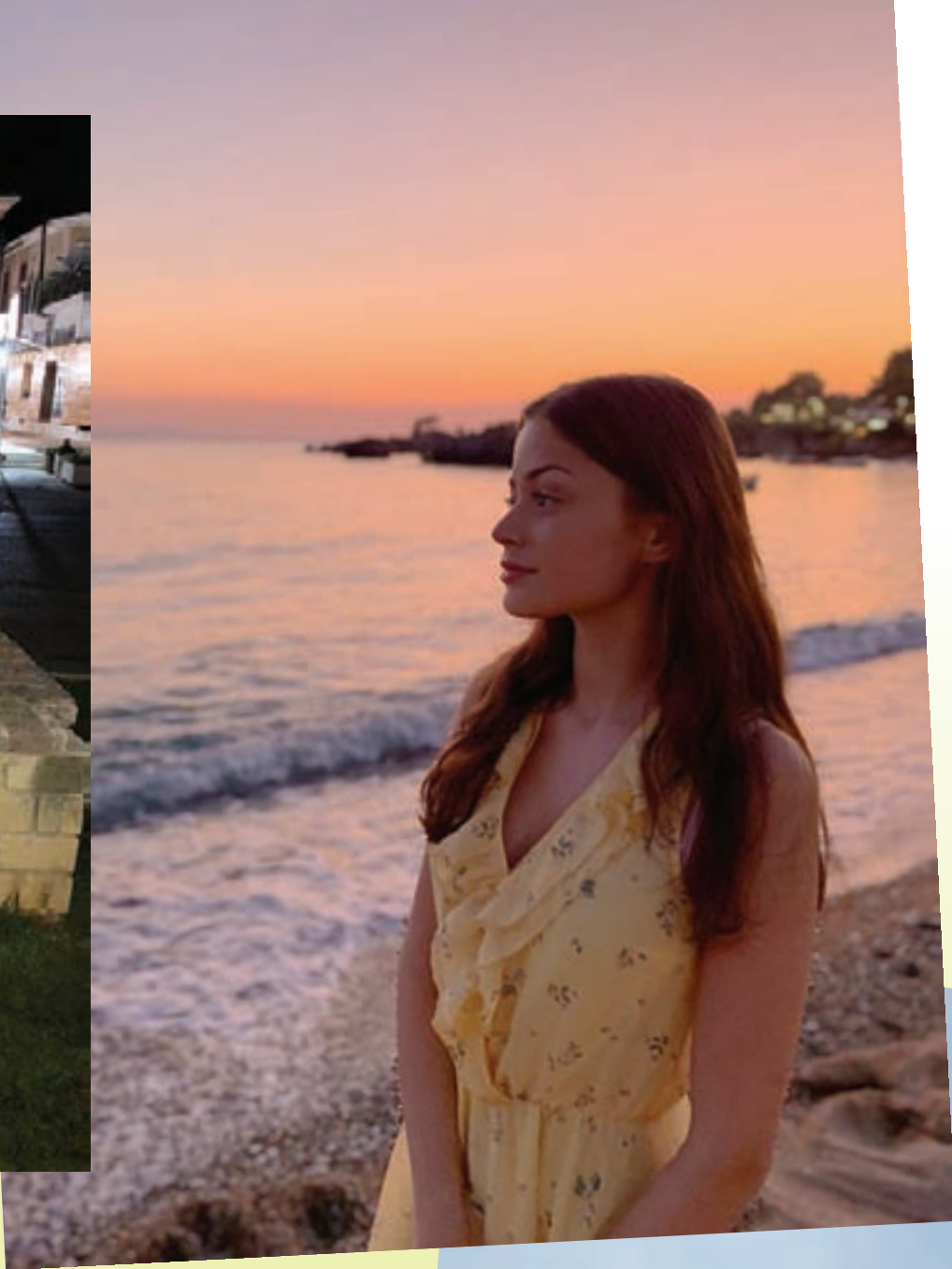
Πού να ρεϊνεις

Πολύ χρήσιμος τουριστικός σύνδεσμος είναι www.samothraki-tourism.gr. Έχει και ωραία ξενοδοχεία η Σαμοθράκη, και πολλά ενοικιαζόμενα δωμάτια και κάμπινγκ.

ΔΗΜΟΣ: 2551350800
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2551041203
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2551041305
ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ: 2551041217

Τι να φας

Στη Σαμοθράκη είσαι, όπου και να φας καλά θα είναι. Το νησί φημίζεται για το νόστιμο και τρυφερό κατσίκι του, τον τσιγεροσαρμά που είναι θρακιώτικη σπεσιαλιτέ και φυσικά για όλα τα ελληνικά πιάτα (από γεμιστά μέχρι παστίτσιο) στην καλύτερη εκδοχή τους. Φυσικά και έχει και ψάρια, τι νησί θα ήταν;



Θάσος

Της **ΣΤΕΦΑΝΙΑΣ***

Αγαπώ ολόκληρη την Ελλάδα και τις ομορφιές της αλλά αν μιλάμε για νησιά και πρέπει να διαλέξω ένα... Ε τότε δεν μπορώ παρά να το αποκαλύψω. Το αγαπημένο μου ελληνικό νησί, αυτό που δεν αλλάζω με τίποτα στις καλοκαιρινές μου διακοπές, είναι η Θάσος. Ξεκινήσαμε να πηγαίνουμε στη Θάσο σε συνδυασμό με την παραδοσιακή μας επίσκεψη στους παππούδες μου στον Έβρο. Μέναμε μαζί τους στο χωριό για καμιά εβδομάδα, να χαρώ κι εγώ τη γιαγιά και τους παππούδες, να με δουν κι αυτοί και μετά... να 'σου η Θάσος.

Μένουμε συνήθως σε ένα ήσυχο ξενοδοχείο στη **Σκάλα Ποταμιάς**, που έχει τη θάλασσα δίπλα του και πάω με τα πόδια – ούτε τέσσερα λεπτά δεν κάνω και μπαίνω στο νερό. Ένα ξενοδοχείο που έχει φανταστική θέα... αλλά και δύο φανταστικές ταβέρνες αρκετά κοντά για να σκέφτομαι τι ωραία θα φάμε σήμερα όταν гуριζουμε στο δωμάτιο από τη θάλασσα.

Εκεί περνάω την περισσότερη μέρα στις διακοπές μου, την περνάω στη θάλασσα – αγαπώ το κολύμπι, αγαπώ να

χαζεύω τη θάλασσα και το νερό. Νιώθω ότι με ξεκουράζει, με ανανεώνει, με δροσίζει. Μένω στην παραλία μέχρι να πέσει ο ήλιος – καλά, τι χρώματα είναι αυτά στο νησί.... Και όταν έχει φύγει το φως, λέω στην παραλία «γεια σου για σήμερα», πάω για ένα γρήγορο ντους και μετά βόλτες στο χωριό, στο κέντρο της Θάσου, σε κοντινά χωριά, αλλά και κάποιες πρωινές βόλτες σε μοναστήρια στο νησί.

Μου αρέσει το κέντρο της Θάσου, τα δρομάκια, τα μαγαζάκια. Πάντα αγοράζω καλοκαιρινά κοσμήματα, αγαπώ τα βραχιόλια με τους σταυρούς. Αγαπώ και το ελληνικό φαγητό, και το καλύτερό μου είναι να φάμε στη **Γραμπούσα**. Μαγειρεύουν τα πιάτα που μου αρέσουν πιο πολύ, τραχανά, ακόμη και το καλοκαίρι, διάφορες νοστιμιές με λάχανο.

Φέτος δεν ξέρω αν θα μπορέσουμε να έρθουμε στην Ελλάδα, μου λείπουν οι παππούδες μου, μου λείπει ήδη και η Θάσος και το ελληνικό καλοκαίρι. Μακάρι να τα καταφέρουμε να έρθουμε πάλι. Όταν κλείνω τα μάτια και σκέφτομαι τη Θάσο, με βλέπω να τρώω μια φέτα καρπούζι, με τα πόδια μου στη θάλασσα. Αυτή η εικόνα, αυτά που έχω ζήσει στη Θάσο, οι αναμνήσεις που έχω, και αυτές που θα φτιάξω τα επόμενα καλοκαίρια, με γεμίζουν χαρά, με γεμίζουν ένα υπέροχο καλοκαιρινό συναίσθημα.

** Η Στεφανία είναι τραγουδίστρια, ζει στην Ολλανδία και πρόκειται να εκπροσωπήσει την Ελλάδα στον διαγωνισμό της Eurovision 2021.*

Info

Την αγναντεύεις και πνίγεται το μάτι σου στο πράσινο. Εάν δεν επισκεφτείς το ορεινό χωριό **Θεολόγος**, είναι σαν να μη βρέθηκες στο νησί. Μακεδονίτικη αρχιτεκτονική, πυκνή βλάστηση, παραδοσιακοί οικισμοί με υπέροχα αρχοντικά, αλλά και καλό φαγητό. Στα **Λιμενάρια**, μία από τις πιο τουρι-

στικές πλευρές της Θάσου, σε περιμένει το λαογραφικό μουσείο με συλλογές αρχαιολογικών ευρημάτων από τον 7ο αιώνα π.Χ. Αν πάλι θέλεις να ηρεμήσεις και να δροσιστείς, το **Μικρό** και **Μεγάλο Καζαβίτι** είναι η πλέον ενδεδειγμένη πρόταση. Στο χωριό **Ποταμιά** βρίσκεται το μουσείο Βαγιά,

αφιερωμένο στο γλύπτη Πολύγνωτο Βαγιά, ο οποίος διακρίθηκε στην Αμερική και ασχολήθηκε με την τεχνική της άμεσης γλυπτικής πάνω σε ποικιλόμορφες πέτρες. Αν ψάχνεις για μονές και ξωκλήσια, οι **Αρχαγγέλου**, **Παναγιάς** και **Αγ. Παντελεήμονος** είναι οι πιο χαρακτηριστικές επιλογές

-απαιτούν σεμνό ντύσιμο από τους επισκέπτες.

Πού να κολυμπήσεις
Ψιλή Άμμος όνομα και πράγμα. **Λιβάδι** για κολυμβητικές εμπειρίες, ένας παράδεισος με τροπική αύρα. **Ποτός**, αν ψάχνεις οργανωμένη παραλία για θαλάσσια σπορ. **Πευκάρι** για πιο κο-

σμικές εμφανίσεις. **Αλυκή** και **Παράδεισος** στη νότια πλευρά του νησιού, με πολύ νέο κόσμο. **Χρυσή Ακτή** στη Σκάλα Ποταμιάς και **Χρυσή Αμμουδιά** στη Σκάλα Παναγιάς για χρυσές αμμουδιές. **Ροσογκρεμός** για ερμητικές αποδράσεις. **Σκίδια** και **Γκόλια** για περιπέτειες, 5 χλμ χωματόδρομος, αλλά αξίζει

ΔΗΜΟΣ: 2593023118
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2593022500
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2593022106
ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:
2593022222

για τη **Σαλιάρα**. Στα **Μεταλλεία** θα καταλάβεις τι θα πει Θάσος στα καλύτερά της.

Πού να φας & να πεις
Οι θασίτες ξέρουν από ψάρι και ψαρομεζέ, φυσικά στα μαγειρευτά δεν παίζουνται, ενώ και τα ψητά δεν πάνε πίσω. Καζαβίτη, Θεολόγος,

Λιμένας και Λιμενάρια έχουν άπειρες επιλογές. Φεύγοντας να πάρεις: το περιάλητο θασίτικο γλυκό καρυδάκι, το μέλι τους το ξακουστό, τα λάδια, τις ελιές, τα τυροκομικά τους και τη μυρωδάτη ρίγανη. Αυτά παίρνεις για σένα και τους φίλους σου, άντε και τίποτα handcraft για το έθιμο.

Πάργα

Του **GUS DRAX***
(Suicidal Angels)

◆ Έχω πάει στη Πάργα δύο φορές. Την πρώτη με την παρέα μου το 2015 και τη δεύτερη με την κοπέλα μου το 2017. Μπορώ να πω ότι ήταν οι καλύτερες διακοπές της ζωής μου ως τώρα.

Έχει όλα όσα θέλω και δεν έχει όλα όσα δεν θέλω το μέρος που θα κάνω τις διακοπές μου. Δεν είμαι τύπος του nightlife και του clubbing αλλά από την άλλη θέλω να μπορώ να πάω σε ένα ωραίο bar και να πιω τα cocktails μου.

Η Πάργα στο δίνει αυτό. Αν θέλεις να περάσεις ήρεμες διακοπές, μπορείς να το κάνεις. Αν θέλεις κάτι πιο ξέφρενο, πάλι έχεις τις επιλογές.

Τα πιο σημαντικά πράγματα που κοιτάω στο μέρος που θέλω να πάω διακοπές είναι δύο...

Οι παραλίες. Θα πάω στην παραλία και θα κάτσω μπόλικες ώρες ΚΑΘΕ μέρα των διακοπών μου. Η Πάργα έχει απίστευτες παραλίες, μου αρέσει ακόμη και αυτή στο κέντρο της Πάργας, αλλά με διαφορά η αγαπημένη μου είναι το **Βουτούμι** στο οποίο πας μόνο με καραβάκι. Πήγα τη δεύτερη φορά γιατί την πρώτη δεν προλάβαμε και απλά σκεφτόμουν «πωπω, τι έχασα». Κυριολεκτικά ήμουν μέσα στο νερό όση ώρα ήταν το καραβάκι εκεί.

Το φαγητό. Όπως σε όλα τα νησιά πρέπει να ψάξεις λιγάκι για να βρεις καλό φαγητό. Πολλές «γρήγορες» επιλογές, ειδικά στο εκάστοτε λιμάνι. Προσωπικά συνήθως τα αποφεύγω αυτά γιατί βασίζονται περισσότερο στο «Είμαστε στο λιμάνι» παρά στο καλό φαγητό. Το μακράν αγαπημένο μου μαγαζί όμως τυχαίνει να είναι στο κέντρο της Πάργας και συγκεκριμένα το κινέζικο στην άκρη του «λιμανιού». Φανταστικό μέρος το οποίο συστήνω ανεπιφύλακτα, αν σας αρέσει η κινέζικη κουζίνα.

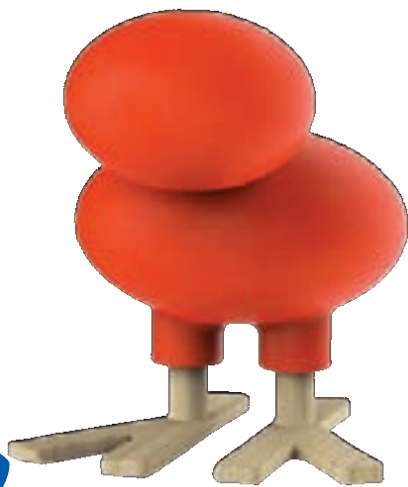
Καλό καλοκαίρι σε όλους σας όπου κι αν επιλέξετε να πάτε και ό,τι κι αν επιλέξετε να κάνετε!

* Ο Gus Drax είναι μουσικός, κιθαρίστας των Suicidal Angels.





Επιμέλεια: ΤΑΝΙΑ ΔΕΛΗ



ZOUMBOULAKIS GALLERIES
Διακοσμητικό αντικείμενο €350



HUAWEI
Ασύρματα ακουστικά
FreeBuds 3

NUXE
Λάδι κατά της κυτταρίτιδας και
της κατακράτησης €25,70



FIT CHAIR®
Σύστημα καθίσματος
με εργονομική υποστήριξη



FRUCTIS
Σαμπουάν για ξηρά μαλλιά με
εκχύλισμα μπανάνας €5,39



PRIME OPTICS
Γυαλιά ηλίου Paul Frank

KIEHL'S
Ορός Vital Skin-
Strengthening Super Serum
με υαλουρονικό οξύ



WOMEN'S SECRET
Ψάθινο τοαντάκι €18,99



SOPHIE DELOUDI
Ολόσωμο μαγιό Erietta €140



3QUARTERS
Αδιάβροχο σακίδιο πλάτης James €165

ΞΕΡΕΙΣ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΟΤΑΝ:

...η μαμά σου ζητάει να της δανείσεις κάτι δικό σου



CALZEDONIA
Μπικίνι, топ €10, σλιπ €20



KIEHL'S
Gel καθαρισμού προσώπου
με έλαιο κάνναβης



SWATCH
Ρολόι Blue Taste,
από τη συλλογή
Big Bold
Spectrum €100



αστυνομικά και ψυχολογικά θρίλερ Ελλήνων συγγραφέων αποτελούν must του φετινού καλοκαιριού

Της ΚΕΛΛΗΣ ΚΡΗΤΙΚΟΥ

1

Ο φόνος είναι χρήμα

• Πέτρος Μάρκαρης, εκδ. Κέμνα

Αθήνα 2019. Οι ανισότητες ολοένα και μεγαλώνουν. Η πολιτική ηγεσία αναστατώνεται από τους φόνους ξένων επενδυτών. Μοναδικό κοινό στοιχείο ένα τραγούδι. Ο αστυνόμος Κώστας Χαρίτος καλείται να εξιχνιάσει τα εγκλήματα που έγιναν κάτω από αδιευκρίνιστες συνθήκες. Ταυτόχρονα σε ένα άλλο σημείο της πόλης, ένα κίνημα γεννιέται. Το «κίνημα των φτωχών». Στο 13ο του μυθιστόρημα ο διεθνής συγγραφέας Πέτρος Μάρκαρης προσφέρει μια έκπληξη στους αναγνώστες του: ο αστυνόμος Χαρίτος δεν είναι ο μόνος πρωταγωνιστής...

Ο Πέτρος Μάρκαρης υπηρετεί πιστά το αστυνομικό μυθιστόρημα με τεράστια επιτυχία όλα αυτά τα χρόνια, και με το νέο του βιβλίο αποδεικνύει πως για εκείνον κάθε μυθιστόρημά του αποτελεί το κατάλληλο όχημα για να καταδείξει αδυναμίες του συστήματος και να θίξει καίρια κοινωνικά προβλήματα. Ο πιο γνωστός ήρωας της ελληνικής λογοτεχνίας, ένας αστυνόμος παλαιάς κοπής, ο αστυνόμος Χαρίτος, για πρώτη φορά δεν μονοπωλεί τα φώτα της δημοσιότητας, ενώ οι προκλήσεις που καλείται να αντιμετωπίσει είναι πολλαπλές και πολυδιάσπατες. Εκείνος όμως δεν πτοείται.

Με την απaráμιλλη επιμονή του, τις ιδιορρυθμίες του, την ευελιξία του και τη χαρακτηριστική διπλωματία του, στέκεται αγέρωχος και προχωρά βήμα βήμα στην εξιχνίαση των υποθέσεων περιγράφοντας με αληθοφάνεια γνήσιες αστυνομικές καταστάσεις, χωρίς υπερβολές. «Ο φόνος είναι χρήμα» και αξίζει την απόλυτη προσοχή.



2

Η νόσος του μικρού θεού

• Ευτυχία Γιαννάκη, εκδ. Ικαρος

Πάρος. Κυκλάδες. Αθήνα. Ζυρίχη. Καλοκαίρι 2018. Μια γυναίκα εντοπίζεται νεκρή στο σκάφος της στο νότιο άκρο της Πάρου. Ο Αστυνόμος Χάρης Κόκκινος θα εμπλακεί σε μια υπόθεση που θα τον αναγκάσει να βουτήξει στη μικρή κοινωνία του νησιού, στο σκοτεινό παρελθόν της, σε παράξενα σουβενίρ και σε κυκλώματα αρχαιοκαπηλίας, σε οικογένειες που αποτελούν το τέλειο εγκληματολογικό εργαστήριο και τελικά στον δικό του βυθό, εκεί που το φως μπλέκεται με το σκοτάδι.

Ο αστυνόμος Χάρης Κόκκινος κέρδισε από την πρώτη στιγμή τους πιστούς της σύγχρονης αστυνομικής λογοτεχνίας και ανέδειξε τη δυναμική της πέννας της Ευτυχίας Γιαννάκη. Γι' αυτό και εκείνη δεν τον εγκαταλείπει· αντιθέτως αποφασίζει να καταδυθεί για ακόμη μια φορά στα σκοτεινά νερά της προσωπικότητάς του και της ιδιαίτερης ψυχοσύνθεσής του και να προσφέρει στο αναγνωστικό κοινό μια νέα τριλογία, την «Τριλογία του βυθού». Στο πρώτο μέρος της, ο αστυνόμος θα βρεθεί αντιμέτωπος με τον έρωτα, την προδοσία, το μίσος, την εκδίκηση και με αρωγό τον παράξενο χαρακτήρα του, θα προσπαθήσει να βρει την άκρη του νήματος, να ξεσκεπάσει τα ψέματα και να φτάσει στην έξοδο του λαβύρινθου νικητής. Η συγγραφέας αποδεικνύει πως διαθέτει το ταλέντο να χειρίζεται τον πλούτο της ελληνικής γλώσσας για να δώσει ένταση στις σκηνές, να σκιαγραφήσει με επιδεξιότητα κάθε πρωταγωνιστή και δευτεραγωνιστή της πλοκής και κυρίως να ισορροπήσει εκπληκτικά ανάμεσα στο μυστήριο, την αγωνία, το σασπένς και το κοινωνικό υπόβαθρο. «Η νόσος του μικρού θεού» είναι ένα νουάρ που συναρπάζει με την ιδιαιτερότητα και το βάθος του.



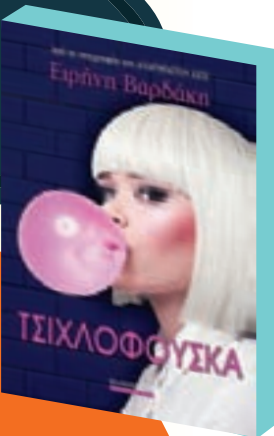
3

Τσιχλόφουσκα

• Ειρήνη Βαρδάκη, εκδ. Bell

Τι κοινό έχει μια γυναίκα που αγγίζει κάθε επιφάνεια στο μετρό της Αθήνας με τα απολυμαντικά της μαντιλάκια, με μια άλλη γυναίκα, που ακουμπά πάντα την πλάτη στον τοίχο από φόβο να μην πέσει στο κενό της αποβάθρας; Έναν σκληρό διαδικτυακό εκβιασμό; Την ακλόνητη πεποίθηση ότι οι ιντερνετικές ζωές τους μοιάζουν τραγικά με μια ροζ ζαχαρωμένη τσιχλόφουσκα, έτοιμη να σκάσει στο ρετουσαρισμένο τους πρόσωπο; ΠΡΟΣΟΧΗ. Η Τσιχλόφουσκα δεν έχει δίχτυ ασφαλείας. Η Τσιχλόφουσκα πρέπει να φυλάσσεται μακριά από εκείνους που φοβούνται υπερβολικά το κενό.

Το νέο ψυχολογικό θρίλερ της Ειρήνης Βαρδάκη στέκεται, σκληρό και ρεαλιστικό, απέναντι στην καταλυτική επίδραση του διαδικτύου, αλλά και στην καταστροφική χειραγώγηση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των αναρίθμητων παγίδων που κρύβουν. Η «Τσιχλόφουσκα» περικλείει τις ζωές τριών γυναικών που αφηγούνται τα γεγονότα που τις καθόρισαν και τις παρέσυραν σε αδιανόητες πράξεις στην προσπάθειά τους να ξεφύγουν από άγχη, φόβους, ανασφάλειες, ενοχές, αγωνίες της ηλικίας τους. Η συγγραφέας αφήνει τη λυρική γραφή να αποτυπώσει με ωμότητα την εικονική πραγματικότητα που ευημερεί στις μέρες μας και να αποκαλύψει τη φριχτή αλήθεια πίσω από τη χρυσόσκονη. Καθώς η «Τσιχλόφουσκα» σκάει με πάταγο, κανείς δεν μπορεί να μείνει απαθής.



Η ATHENS VOICE ΚΑΙ ΟΙ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ ΣΑΣ ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΝ ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΒΙΒΛΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ



Το χρυσό βραχιόλι
Σοφία Νικολαΐδου

Αθηναίοι άνθρωποι σφραγισμένοι τις ιστορίες τους και ζωντανεύουν μια καρδιά και μια εποχή. Ένα πανόραμα του 20ού και του 21ου αιώνα με τρεις γενιές Ελλήνων: η γενιά των γονιών μας, η δικιά μας γενιά και η γενιά των παιδιών μας. Σε μια περίοδο που το μυαλό ήταν το όπλο και το σώμα γυμνάσιο - είναι το «χρυσό βραχιόλι» στο χέρι του παιδιού. Είναι δεν ελπίσεν οι γονιόδες;



Σκουριά και γρησινί
Μαίρη Κοντζογλου

Το πρώτο μέρος της διλογίας «Σκουριά και γρησινί» είναι μυθιστορικό οικογενειακό έπος, ανάμεσα στην πραγματικότητα και τον μύθο. Στα δύο μέρη της, το Νεγκλόντζι και το Λόρεν Λόρεν, οι ήρωες, τα μέλη της οικογένειας Παφλακιά, από σκούρα επαναστάτες, ηρώες, γυναικείες και έμποροι καταλήγουν να γίνουν βιομήχανοι, ενώ βασανίζονται από μεγάλα πάθη και πληρώνουν το τίμημα αμερικανικών ερώτων.



Φανή
Ευγενία Μορμόβου

Η Φανή είναι 20 χρονών. Αγαπά το βιβλίο ανεπάρκεια, τις μπίρες, τα ταξίδια στην εθνική οδό και κινείται στους δρόμους μιας Αθήνας καθημερινής από την κρίση. Περισσότερο ασταμάτητα μέσα στην κίνηση των γεγονότων, με το μυαλό της να δουλεύει επίσης ασταμάτητα. Ξέρει με ποιους πηγαίνει και με ποιους όχι. Η μέθοδος δεν είναι έτσι ακριβώς. Και τι γίνεται όταν τα όρα ανάμεσα στο καλό και το κακό συγκρίνονται;



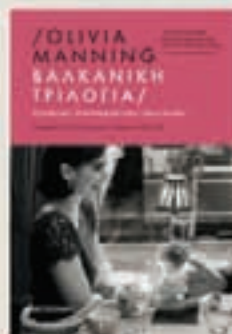
Ταίσε με
Μαριλένα Σιφοπούλου

Η 30χρονη Μαρίνα αμφισβητείται ανάμεσα στον έρωτα, στην αφοσίωση και την ελευθερία των επιλογών της, ανάμεσα στις προσδοκίες των άλλων και στις προσδοκίες της ίδιας για εκείνη. Παράλληλα με την ιστορία της, στην Ελλάδα του 2010, με ταπεινότητα και στον κόσμο που μέλλει να ακολουθήσει δύο θύελλες μετά. Εκεί όπου οι γυναίκες παντράζονται παίρνουν τα παιδιά της έλευσης, εξορίζοντας τους άνδρες.



Πέντε στάσεις
Μάκης Τσίτας

Ο Μάκης Τσίτας μάς χαρίζει τον μονόλογο μιας γυναίκας απ' την εποχή, που έζησε 30 χρόνια στη Θεσσαλονίκη κινούμενη με ασφαλή στη διαδρομή των πέντε στάσεων του λεωφορείου, από το σπίτι στη δουλειά και πίσω. Μια ιστορία για τις αμείψιμες γυναίκες που έζησαν και ζουν με γνώμονα την αειρήνη και τον καθήκοντος, πληρώνοντας ανεξίτητα το όποιο τίμημα.



Ολivia Manning Τριλογία
Olivia Manning, μτφ.: Κλάρα Παπαρροζάλη

Η Ολivia Manning Τριλογία είναι η ιστορία ενός γάμου και ενός πολέμου. Ένα πολυσύνθετο οριστογράμμα στο οποίο η Ολivia Manning ζωντανεύει την αβεβαιότητα που επικρατεί στις ζωές των πολιτών όταν βρίσκονται υπό στρατιωτική πολιορκία. Περιλαμβάνονται τα μυθιστορήματα Η μεγάλη πίστη, Η κατεστραμμένη πόλη και Ηρώες και φίλοι.



Ο Παριζιάνος
Isabella Hammad, μτφ.: Ανδρονίκη Δελγιάννη

Το βιβλίο ξεκινάει την μερική μερική πολιτική κατάσταση και τις προσωπικές τραγωδίες μιας παραγκινημένης, τον αγώνα των Παλαιστίνων για ανεξαρτησία από τη Βρετανία, τις διαμάχες στις αρχές του 20ού αιώνα και τη δική του επεξεργασία Β Παγκόσμιου Πολέμου που σκέπασε τα πάντα. Μια συνδυασμένη ιστορία ενός μόνου μιας παγκόσμιας ανθρωπότητας.



Μετά το τέλος
Clare Mackintosh, μτφ.: Βάσια Τζινοπούλου

Στο μυστικό αλφειά των Sunday Times, η συγγραφέας αντλεί από το προσωπικό της τραύμα και μας χαρίζει ένα μυθιστορήμα γεμάτο σοφίας και ανθρωπιάς. Ο Μολ και η Παι είναι ένα πολύ δεμένο ζευγάρι, όμως τώρα θα πρέπει να πάρουν μια μορφή απόφαση για τη ζωή του παιδιού τους - και θα διαρυνθούν. Ένας βαθύς στοκασμός στην αγάπη, τον γάμο, το τι σημαίνει να είναι κοντάς γονιός και τις κρίσιμες αποφάσεις που καλούμαστε να πάρουμε.



Ασχημά φτερά
Camilla Lackberg, μτφ.: Γρηγόρης Κονδύλης

Μετά το απόλυτο μυστικό αλφειά το χρυσό κλειδί, έρχεται το δεύτερο μέρος της διλογίας με πρωταγωνίστρια τη Φέι. Όλα ξεκινούν όταν η Φέι, την ώρα που άρκεσε να πιστέψει ότι όλα απέναντί της πάνε καλά, θα αναγκαστεί να επιστρέψει στη Στοκχόλμη και η ίδια της η υποχρέωση θα κινδυνεύσει για μια ακόμη φορά. Μια δραματική ιστορία προδοσίας, εκδίκησης και γυναικείας αλληλεγγύης.



Οι επτά θάνατοι της Έβελιν Χαρντκαστλ
Stuart Turton, μτφ.: Βασιλική Τσιποκίδης

Στο μυθιστορήμα της χρονιάς, σύμφωνα με τους αναγνώστες του Books are my bag και βιβλίο της χρονιάς για κριτικούς όπως Guardian, Financial Times και Daily Telegraph, όλα ξεκινούν από τον αποψινό κορό, όπου κάποιος θα δολοφονηθεί. Μόνο που δεν θα μισάει με φόντο και γι' αυτό ο Ένοχος θα μείνει άγνωστος. «Ένα τραγικό πρωτότυπο, αστυνομικό, ακαταμάχητο αστυνομικό μυθιστορήμα» - Daily Express.



Ο καλός γιος
Yoo-Jeong Jeong, μτφ.: Αριέτη Τζιάνη

Με κριτικές όπως «ακόμα και οι πιο επιμελείς αναγνώστες αστυνομικής λογοτεχνίας δεν θα καταφέρουν να μαντέψουν την εξέλιξη της ιστορίας», αντιλαμβάνεστε ότι η ιστορία είναι γεμάτη σοφίας και ανθρωπιάς. Πρωταγωνιστής ο Γιου-τζον, ένας υποδοχιαστικός γιος, πρωτοβλητής καλλιέργειας και επιμελής φοιτητής, ο οποίος ανακαλύπτει τα μυστικά της μητέρας του σε μια λήθη αίματος, στο σπίτι τους στη Σεούλ...



Χαμένος
Jane Harper, μτφ.: Κίλη Παπαδημητρίου

Το τρίτο βιβλίο της πολυσύζητημένης συγγραφέως από την Αυστραλία είναι μια δυνατή ιστορία οικογενειακής βίας που θα σας κλονίσει. Σκοτεινό, αγωνιώδες, βαθιά σπρωτικό, ένα πρωταγωνιστής την οικογένεια Μπράντ και κάποια αναπόφευκτα μυστικά, που θα αποκαλύψουν όσα ο ένας αδελφός της οικογένειας περνάει μυστικά, στην κοινή αυστραλιανή ενδοκρά.



Σέσε με
Δημήτρης Σίμος

Ένα καθολικό ψυχολογικό θρίλερ αστυνομικής ηλικίας που υπόκειται να σας κόψει την ανάσα, βυθίζοντάς σας σε μια ιστορία ενσκή. Όλα ξεκινούν όταν με αφορμή το μνημόσυνο του πατέρα της η Νικόλ Παράντου, μια νεαρή καλλιτέχνης, ευλογημένης, αποκάλυπτεται το κωμό της, το Κρυφό, για να συναντήσει τη μητέρα και τις δύο αδελφές της. Όταν η μαρτυρία αδελφής της εξαφανιστεί, οι δεσμοί της οικογένειας θα δοκιμαστούν...



Παραπληνισή
Γρηγόρης Αζαρίδης

Η αστυνομικός Τροπ και η ομάδα ερευνών του Τμήματος Εγκλημάτων κατά Ζωής έχουν αυτή τη φορά απέναντί τους τον πιο ιδιόμορφο, διαταραγμένο σιμάλ, κλέφτη στα σύγχρονα εγκληματολογικά χρονικά. Τι σχέση μπορεί να έχει ένας συγγραφέας που βλέπει την καριέρα του να βυθίζεται αλλά αρχίζει και πάλι να γράφει μυθιστορήματα με φόντο κάποια ασυμμετρία, φρεσκοστάγκι εγκλήματα;



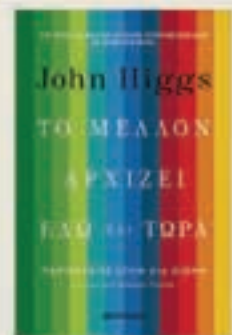
21 ερωτήσεις & απαντήσεις για το '21
Μανός Η. Βερέτινις

Μόλις κυκλοφόρησε το βιβλίο του Μανώλη Η. Βερέτινι, το οποίο αναλύει συνολικά την περίοδο της επανάστασης και τα πρώτα χρόνια μετά από αυτήν, ριχνόντας φως σε γεγονότα και σε πρόσωπα. Με τα δάχτυλα, θα βρείτε απαντήσεις σε ερωτήματα όπως πώς αντιλαμβάνονταν οι Έλληνες του 1821 το περιεχόμενο της Επανάστασης τους, ποιο ήταν οι ενόχλοι του Αγώνα, τι πήδαν οι ξένοι ταξιδιώτες στην Ελλάδα και άλλα πολλά ενδιαφέροντα.



Αθήνα 1204-1456. Το άγνωστο χρονίο
Κωνσταντίνος Κανβουνίς

Μόνο από τις 15 ιδέες αυτού του βιβλίου, που προκύπτουν ύστερα από ποικίλη έρευνα σε βιβλιοθήκες και αρχεία της Ελλάδας και του εξωτερικού, ξεδιπλώνεται σταδιακά μια σημαντική ιστορική περίοδος για την ελληνική πρωτεύουσα. Προσέχει, οι σελίδες αυτού του βιβλίου δεν αποκαλύπτουν ένα λογοτεχνικό ασκήσιμα της φαντασίας αλλά την πραγματική, άλλες φορές δύσκολη και άλλες γοητευτική, ιστορία των Αθηνών μεταξύ του 11ου και του 15ου αιώνα.



Το μέλλον αρχίζει εδώ και τώρα. Παραμένοντας στην 21η αιώνα
John Higgs, μτφ.: Αλέξης Παπαί

Από τη διασημική περιπέτεια του Star Trek στην τεχνητή νοημοσύνη, αλλά και από τις αντλήσεις της γενιάς των προπαγανδιστών των μέσων και της Τηλεόρασης, ο John Higgs μας παρασέρνει σε ένα ταξίδι πέρα από την τεχνολογική τρέλα και τα πρωτοεξέλιξη προκείμενα να ανακαλύψουμε γιατί δεν θα πρέπει να εμποδιστούμε τις διαδικασίες προβλεψών της επιστημονικής φαντασίας.



Υπό γαία. Ένα ταξίδι στα βάθη της Γης και του χρόνου
Robert Macfarlane

Παγκόσμια στη γεωγραφία της και γραμμένη με λιμνισμό και δύναμη, η ιστορία μετά με μυθολογία λόγο για την τωρινή μας στιγμή. Από τις εξαιρετικές πρώτες της σελίδες ως το βαθύ οικογενειακό της τέλος, είναι ένα ταξίδι στο διάστημα, την απειρία, το φόβο, την ελπίδα. Η ιστορία σηματοδοτεί μια νέα κομμή στη μακροχρόνια καριέρα της των σκέσεων ανάμεσα στο τοπίο και την ανθρώπινη καρδιά που επικρατεί ο Macfarlane.

4

Σώσε με

● Δημήτρης Σίμος, εκδ. Μεταίχμιο



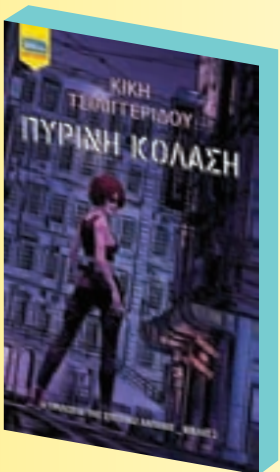
Με αφορμή το μνημόσυνο του πατέρα της, η Νικόλ Πομάνου, μια νεαρή καλλιτέχνις ξυλογλυπτικής, επισκέπτεται το χωριό της, το Κρυφό, για να συναντήσει τη μητέρα και τις δυο αδελφές της. Η μικρότερη αδελφή της δεν εμφανίζεται στο καθορισμένο ραντεβού. Η εξαφάνισή της θα δοκιμάσει τους δεσμούς της οικογένειας. Για να τη σώσουν, πρέπει να αντιμετωπίσουν τα μυστικά που τόσα χρόνια έκρυβαν στο Δάσος των Μανιταριών. Την ίδια στιγμή, στον υγρότοπο του Εθνικού Πάρκου Θράκης, η αστυνομός Λουκίδη ανακαλύπτει το παραμορφωμένο πτώμα μιας γυναίκας...

Ο Δημήτρης Σίμος ξέρει κάθε χρόνο να ταραξεί τα νερά της εγχώριας αστυνομικής λογοτεχνίας με τις εθιστικές υποθέσεις του αστυνομίου Καπετάνου, όμως αυτή τη φορά αποφάσισε να εξερευνήσει τα άδυτα της ανθρώπινης ψυχής και να δημιουργήσει ένα δαιδαλώδες, ψυχολογικό θρίλερ. Αποτρόπαιες δολοφονίες, οικογενειακά μυστικά, ενοχές και φόβοι που έρχονται με ορμή από το παρελθόν, προδοσίες που πληγώνουν, ανοικτοί λογαριασμοί που επιζητούν εκδίκηση, δημιουργούν ένα σύγχρονο μυθιστόρημα με φόντο τους άγραφους νόμους μιας κλειστής κοινωνίας. Η σφιχτοδεμένη πλοκή, οι απρόβλεπτοι χαρακτήρες, τα αντιφατικά στοιχεία δημιουργούν μια ιστορία που κατορθώνει να αποκαλύψει κάτω από τον φλοιό παθογένειες δεκαετιών. Καθλητικό, κινηματογραφικό, ατμοσφαιρικό, το «Σώσε με» δεν επιτρέπει στον αναγνώστη να πάρει ανάσα.

7

Πύρινη κόλαση

● Κική Τσιλιγγερίδου, εκδ. Bell



Η Αθήνα καίγεται από τον καύσωνα. Οι πάντες υποφέρουν. Όχι όμως όπως υπέφερε ο νεαρός τηλεπαρουσιαστής στο οροφοδιαμέρισμα της Δαφνομήλη, στον Λυκαβηττό. Το ολόγυμνο πτώμα του ήταν ξαπλωμένο ανάσκελα στο μέσο του κρεβατιού, με τα χέρια διάπλατα ανοικτά και τα πόδια τεντωμένα και διπλωμένα στους αστραγάλους. Βασανίστηκε πριν πεθάνει. Ο δολοφόνος έκανε τα πάντα για να υποφέρει όσο γινόταν περισσότερο. Για να τρελαθεί. Η Στέλλα Άνταμς ξέρει ότι αυτή τη φορά έχει να κάνει με έναν σαδιστή σίριαλ κίλερ που σκηνοθετεί με κάθε λεπτομέρεια τις ενέργειές του. Ξέρει ακόμη ότι στο πρόσωπο του βασανιστή μπορεί να δει την αντανάκλαση του κρυφού εαυτού της. Και ξέρει πως, για να τον πιάσει, πρέπει να περπατήσει μέσα στην ίδια την Κόλαση.

Η συγγραφέας έχει περάσει ατελείωτες ώρες με την ηρωίδα της, έχει καταδυθεί στα σκοτάδια της και έχει αγαπήσει τους φόβους και τις αδυναμίες της. Και στο δεύτερο βιβλίο της τριλογίας της, αποτυπώνει την εσωτερική πάλη της Άνταμς να τιθασεύσει την ορμή της εκδίκησης που την πνίγει και να μείνει προσηλωμένη στην εξιχνίαση της υπόθεσης που αναλαμβάνει. Ανακρίσεις, διασταύρωση στοιχείων, ιατροδικαστικά πορίσματα οδηγούν σταθερά προς την ολοκλήρωση ενός δύσκολου παζλ, με αληθοφάνεια και πειστικότητα. Κινηματογραφικός ρυθμός, ζωντανοί διάλογοι, έντονες περιγραφές, χαρακτήρες με οικείες αντιδράσεις, έξυπνες ανατροπές δημιουργούν μια «Πύρινη κόλαση» από την οποία δύσκολα ο αναγνώστης θα ξεφύγει.

5

Παραπλάνηση

● Γρηγόρης Αζαριάδης, εκδ. Μεταίχμιο



Ο συγγραφέας Ιωάννης Πατρίκιος βλέπει την καριέρα του να βυθίζεται, ύστερα από την έκδοση του τρίτου βιβλίου του, καθώς η έμπνευση φαίνεται να τον έχει εγκαταλείψει. Η φίλη του Ηλιάνα Πετράκη τον φέρνει σε επαφή με μια ιδιόρρυθμη ψυχολόγο, την Άρτεμις Βάλενταλ. Η Βάλενταλ αντιλαμβάνεται σύντομα την εμμονή του Πατρίκιου να γράψει ένα μπεστ σέλερ που θα περιγράφει μια σειρά αποτρόπαιων, φρικιαστικών εγκλημάτων. Και τότε η Αστυνομία ανακαλύπτει το πτώμα μιας νεαρής κοπέλας από το οποίο έχει αφαιρεθεί η καρδιά. Η δολοφονία πυροδοτεί τον εμμονικό συγγραφέα κι αρχίζει να γράφει πυρετωδώς το νέο του μυθιστόρημα. Η αστυνομός Τρύπη και η ομάδα ερευνών του Τμήματος Εγκλημάτων κατά Ζωής έχουν απέναντί τους τον πιο ιδιόμορφο, διαταραγμένο σίριαλ κίλερ στα σύγχρονα εγκληματολογικά χρονικά. Κι όσο οι φόννοι συνεχίζονται, βυθίζονται στα έγκατα του σκοτεινού τρόμου, σ' ένα απύθμενο τούνελ χωρίς την παραμικρή φωτεινή ακτίνα.

Ψυχολογικό θρίλερ και μαζί αστυνομική περιπέτεια, δημιουργούν ένα νουάρ με καταγιστικό ρυθμό και άλυτους γρίφους που παίζει με το μυαλό του αναγνώστη. Ο συγγραφέας στήνει το σκοτεινό σκηνικό της ιστορίας του με απόλυτη προσήλωση και αφήνει τους ψυχικά διαταραγμένους ήρωές του να βυθιστούν στην άβυσσο της τρέλας τους.

8

Παγίδα θανάτου για τον επιθεωρητή Ζακέ

● Χρήστος Παπαδημητρίου, εκδ. Νεφέλη



Πάρκαρε το αυτοκίνητό του στο μπουλβάρ Κλισύ και άρχισε να κατευθύνεται προς το γραφείο του στο τμήμα. Συλλογίστηκε πόσα δώρα του έδινε απλόχερα η ζωή κάθε μέρα. Μια ανάσα αέρα, έναν καθαρό ορίζοντα μετά την καταιγίδα, την αίσθηση του αίματος να κυλά στις φλέβες του, το θαύμα του έρωτα. Εκείνος όμως είχε εδώ και καιρό λησμονήσει να ζει. Για περισσότερο από έναν χρόνο κήδευε μέσα του την Αλίσ. Όχι εκείνη που πραγματικά ήταν... αλλά εκείνη που αυτός θεωρούσε ότι γνώριζε. Τη γυναίκα που είχε ερωτευθεί παράφορα. Ξαφνικά ένιωσε πως ήταν πια καιρός να προχωρήσει. Το αίνιγμα που καλούσαν να επιλύσει, ένα παζλ με χιλιάδες κομμάτια, είχε σπνήσει όλες του τις αισθήσεις από τη χειμερία νάρκη.

Ο Χρήστος Παπαδημητρίου επανέρχεται με τον επιθεωρητή Ζακέ, τον νεότερο επιθεωρητή στην ιστορία της γαλλικής αστυνομίας, έναν άνθρωπο με πάθη και αδυναμίες. Με λόγο λιτό και μεστό, ο συγγραφέας αποτυπώνει στο χαρτί μια ακόμα σκοτεινή υπόθεση, αναδεικνύοντας τις εύθραυστες ισορροπίες ανάμεσα στους πρωταγωνιστές του, την ανεξέλεγκτη ορμή της εκδίκησης, το τίμημα της προδοσίας, την καταλυτική δύναμη του έρωτα. Οι περιγραφές, καθαρές, διαυγείς, γεμάτες ένταση, δίνουν βάθος στη ζοφερή ατμόσφαιρα και απογειώνουν την κλιμάκωση της πλοκής. Οι διαχωριστικές γραμμές καταλύονται και οι αποφάσεις αλλάζουν κάτω από το βάρος των καταστάσεων.

6

Αμαρόκ

● Βαγγέλης Γιαννίσης, εκδ. Διόπτρα



Δώδεκα χρόνια πριν, ο Φαϊζάλ Αμνντί συνελήφθη για τη δολοφονία της 16χρονης Μάλιν στο Χέλεφορς. Ομολόγησε την ενοχή του και καταδικάστηκε. Το μυστήριο λύθηκε μέχρι τη μέρα που η γυναίκα του Φαϊζάλ αυτοκτονεί. Η πράξη της γεννά ερωτηματικά για την ενοχή του στον επιθεωρητή της αστυνομίας του Έρεμπερ, Άντερς Οικονομίδη. Αρχίζει να σκαλίζει την έρευνα για τη δολοφονία του κοριτσιού προκαλώντας αναστάτωση στο εσωτερικό της αστυνομίας.

Ο επιθεωρητής Άντερς Οικονομίδης επιστρέφει μετά από δύο χρόνια, με μια δυνατή υπόθεση που θίγει έντονα κοινωνικά ζητήματα της σύγχρονης εποχής, όπως ο σχολικός εκφοβισμός, η διαφθορά και ο ρατσισμός. Ο Βαγγέλης Γιαννίσης, πιστός στην αγάπη του για τα σκανδιναβικά μυθιστορήματα του είδους, δημιουργεί μια πολυδιάστατη ιστορία που κινείται προσεκτικά στην κλειστοφοβική ατμόσφαιρα των ανακρίσεων με τα μάτια στραμμένα στις ενδείξεις εκείνες που συχνά καταδικάζουν αθώους ανθρώπους. Ακολουθώντας έναν κινηματογραφικό ρυθμό, αποτυπώνει τις εναλλαγές στις ψυχοσυνθέσεις των χαρακτήρων του και επιχειρεί με τις ανατροπές του να αποσυντονίσει τη σκέψη του αναγνώστη, να κάψει κάθε πιθανό σενάριο που έχει σκεφτεί ως τελική έκβαση και να τον ξαφνιάσει με την αποκάλυψη της συνταρακτικής αλήθειας.

9

Οι κυρίες με τα τirkουάζ

● Κωνσταντίνα Μόσχου, εκδ. Bell



Ένα έγκλημα, τρεις μυστηριώδεις γυναίκες, πολλά χρήματα. Παλιές ιστορίες, παλιές αμαρτίες. Ο απρόβλεπτος ντετέκτιβ Στάθης Παντελιάς φέρνει στην επιφάνεια κάτι ύποπτο από το παρελθόν, και παίζει σαν τη γάτα με το ποντίκι με όσους είναι μπλεγμένοι σ' εκείνη την παλιά υπόθεση ληστείας μετά φόνου. Ποιος πυροβόλησε το ληστή, μόλις εκείνος βγήκε από την τράπεζα; Και ποιες είναι οι τρεις κυρίες που, ντυμένες στα τirkουάζ, βρέθηκαν στον τόπο του εγκλήματος, άρπαξαν τον σάκο με τα χρήματα και εξαφανίστηκαν; Το πρόβλημα του ντετέκτιβ είναι πως έγκλημα χωρίς τιμωρία δεν μπορεί να υπάρξει. Μπορεί όμως ένας ερευνητής του διαμετρήματός του να αμφιβάλλει; Έχει και αυτός το δικαίωμα του λάθους, όταν όλος ο κόσμος γύρω του είναι λάθος;

Ο χαρισματικός ντετέκτιβ επιστρέφει για να εξιχνιάσει άλλη μια μυστηριώδη υπόθεση με τον δικό του ανορθόδοξο τρόπο. Η συγγραφέας ξεδιπλώνει με καυστικό χιούμορ, ένταση, ανατροπές, μια ιστορία όπου κυριαρχούν οι χαρακτήρες και οι ανεξέλεγκτες καταστάσεις, χωρίς υπερβολές και κλισέ. «Οι κυρίες με τα τirkουάζ» κλείνουν το μάτι στο κλασικό ελληνικό αστυνομικό μυθιστόρημα. Με οδηγό έναν τύπο της πιάτσας, αποφασιστικό, που κουβαλάει πάντα μαζί του τσίχλες με γεύση φράουλας, ακολουθεί πεισματικά τις πλέον ανορθόδοξες μεθόδους, αφήνει το ισχυρό του ένστικτο να τον συνεπάρει, και την αδυναμία του στις γυναίκες να κατευθύνει τα βήματά του, το μυστήριο φτάνει στη λύση του τη στιγμή που κανείς δεν το περιμένει.

4 βιβλία για το καλοκαίρι!

ΟΚΤΩ



Ένα ανελέητο κυνηγητό από το μεσαιωνικό μοναστήρι του Μονγκλάν και ως τα πέρατα του κόσμου, με στόχο τα χαμένα κομμάτια της πελώριας και παντοδύναμης σκακιέρας που κάποτε ανήκε στον βασιλιά Καρλομάγνο. Ένα από τα μεγαλύτερα μπεστ σέλερ όλων των εποχών.



ΤΟ ΠΕΠΡΩΜΕΝΟ ΤΗΣ ΣΑΡΚΑΣ

Ένα συγκλονιστικό μυθιστόρημα από ένα ξεχωριστό συγγραφικό δίδυμο. Ένα ιστορικό θρίλερ εποχής με φόντο το βικτωριανό Εδιμβούργο, όπου στο όνομα της προόδου και της επιστήμης φαίνεται να νομιμοποιούνται τα πιο αποτρόπαια εγκλήματα.

ΓΚΡΑΝ ΠΑΡΙ



Ένα πτώμα που ανοίγει τα μάτια του την ώρα της νεκροψίας. Ένα κινητό τηλέφωνο που κουδουνίζει στο σώμα ενός νεαρού ναρκομανούς που πέθανε από ανεξήγητα εγκαύματα. Ένας μυστικός φάκελος με το όνομα «Κώδικας 93». Και ο αστυνομός Βίκτορ Κοστ προετοιμάζεται για το χειρότερο.



ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΙΚΑΣΟ

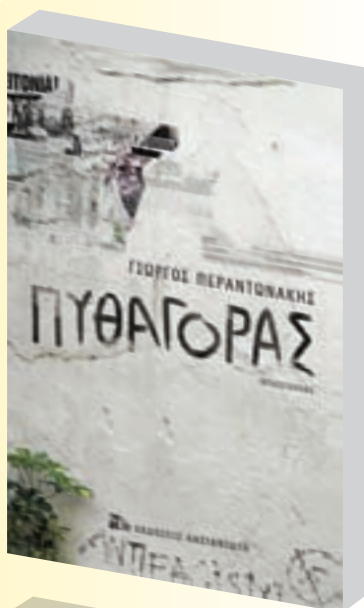
Στο παραμυθένιο Café Paradis, σε ένα γραφικό χωριουδάκι της Γαλλικής Ριβιέρας, η 17χρονη Οντίν ετοιμάζει καθημερινά το γεύμα του διάσημου ζωγράφου και μυείται στην τέχνη της γαστρονομίας. Πολλά χρόνια αργότερα, η εγγονή της θα επιστρέψει εκεί ακολουθώντας το πεπρωμένο της.

Ελληνικά
Γράμματα

www.ellinika-grammata.gr

Τα βιβλία του καλοκαιριού

Της ΝΑΤΑΣΣΑΣ ΚΑΡΥΣΤΙΝΟΥ



Ελληνική λογοτεχνία

Σκουριά και χρυσάφι: Νεγρεπόντε

● Μαίρη Κόντζογλου, εκδ. Μεταίχμιο
Είναι το πρώτο μέρος της διλογίας «Σκουριά και χρυσάφι», ένα μεθυστικό οικογενειακό έπος, όπου στα δύο μέρη της, το Νεγρεπόντε και το Πόρτο Λεόνε, οι ήρωες, τα μέλη της οικογένειας Βαμβάκα, από σκλάβοι, επαναστάτες, πρόσφυγες, γεωργοί και έμποροι, καταλήγουν να γίνουν βιομήχανοι, ενώ βασανίζονται από μεγάλα πάθη και πληρώνουν το τίμημα αμαρτωλών ερωτών αλλά και της προσήλωσής τους στην επιτυχία. Εδώ, στο πρώτο μέρος, παράλληλα με τη συνταρακτική προσωπική ιστορία της οικογένειας Βαμβάκα, παρακολουθούμε τα γεγονότα-σταθμούς του 19ου αιώνα που οδήγησαν στη δημιουργία της αστικής τάξης στην Ελλάδα.

Πυθαγόρας

● Γιώργος Περαντωνάκης, εκδ. Καστανιώτη
Πατί ο αφηγητής έχει δέσει τον αδελφό του και του μιλά, χωρίς να περιμένει απάντηση; Τι κρύβεται πίσω από το προσωνύμιο «Πυθαγόρας», που έχει αποκτήσει ο αμίλητος αδελφός; Ο αφηγητής είναι εξοργισμένος και λυπημένος, καθώς δυο χρόνια τώρα, τα πρώτα χρόνια της οικονομικής κρίσης, αντιμετωπίζει τη σιωπή του Πυθαγόρα, ο οποίος έχει σταματήσει κάθε επαφή με τον μεγάλο αδελφό του. Η ιστορία του Πυθαγόρα είναι η προσωπική πλευρά ενός κοινωνικού διαχωρισμού, ενός αδελφικού εμφυλίου που υποκρύπτει επαγωγικά μια πολιτική διάσταση. Πίσω από την εξιστορούμενη απόσταση, κρύβεται η αποστροφή προς έναν ρατσιστικό, εθνικιστικό λόγο και πράξεις, ή ντροπή για μια στάση ζωής που εκθρεφεται τους άλλους και εκδικείται τη διαφορετικότητα.

Όλο κάτι μου τη σπάει!

● Βασίλης Παπαθεοδώρου, εικονογράφηση Τάσος Μαραγκός - TASMAR, εκδ. Καστανιώτη
Όπως λέει το οπισθόφυλλο, αν είσαι από αυτούς που απλά γουστάρουν να χαλάνε τη χαρά των άλλων, αλλά και τη δική τους, με τη μίρλα τους, αυτό είναι το βιβλίο σου. Τρία χρόνια μετά την κυκλοφορία του Μα γιατί μου φταίνει όλα;! (Το βιβλίο της γκρίνιας) η συνέχεια είναι εδώ. Το Όλο κάτι μου τη σπάει! (Το βιβλίο της γκρίνιας 2) μπορεί να γίνει τόσο μίζερα όπως και το πρώτο της σειράς, και ενδεχομένως να σου εξαφανίσει κάθε ίχνος ενθουσιασμού που διαθέτεις, αλλά σίγουρα στο τέλος θα σου αφήσει ένα ίχνος χαμόγελου.

Ο εξομολόγος

● Νίκος Μάντζιος, εκδ. Απόπειρα
«Η έντονη δραματικότητα χαρακτηρίζει τον προσεκτικό πεζογραφικό αλλά και ποιητικό λόγο του σημαντικού συγγραφέα, Νίκου Μάντζιου. Έντονο και το παραμυθικό στοιχείο. Αφηγηματικές τεχνικές πανάρχαιες αλλά απολύτως εκσυγχρονισμένες, εναρμονισμένες στην μετανεωτερική εποχή μας, όπου η επικάλυψη ενός «ψηφιδωτού» μικρο-ιστοριών με το προσωπικό σφάλτο της υποκειμενικής οπτικής εγγράφει υποθήκες για μια ολοένα και εντεινόμενη δι-υποκειμενικότητα. Ένα εξαιρετικό βιβλίο για όλες τις εποχές και για κάθε διάθεση» - Δρ Κωνσταντίνος Μπούρας, ποιητής, θεατρολόγος και κριτικός.

Ιστορίες από την άλλη όχθη

● Γιώργος Πολυμενάκος, εκδ. Απόπειρα
Το συγγραφικό ντεμπούτο του στιχουργού, Γιώργου Πολυμενάκου, είναι ιστορίες σε πρώτο πρόσωπο, για ένα παιδί που χάθηκε κυνηγώντας τον Απαγορευμένο Καρπό, για ένα σπίτι που δεν υπήρχε, για μια επιταγή χωρίς ποσό και ημερομηνία, για έναν Ζαφείρη Μελά που δεν είχαμε, ιστορίες από την άλλη όχθη μια άρρηστης αφθονίας, γεμάτες δα-

κρυμμένα χαμόγελα. «Ακόμη και σε κάποια πολύ σοβαρά θέματα που διηγείται ο αφηγητής, το χιούμορ, ο σαρκασμός και κυρίως ο αυτοσαρκασμός κυριαρχούν και βγαίνει πολύ γέλιο. Ένα γέλιο που μπορεί, την επόμενη στιγμή, να παγώσει στα χείλη σου...», έγραψε ο συγγραφέας, Τάκης Γεράρδης.

Η νύχτα της αλήθειας

● Σπύρος Πετρούλακης, εκδ. Μίνωας
Είναι το έβδομο μυθιστόρημα του Σ. Πετρούλακη, τα βιβλία του οποίου έχουν πουλήσει περισσότερα από 100.000 αντίτυπα. Από το οπισθόφυλλο: «Ενα βρέφος βρίσκεται βουτηγμένο στο αίμα. Όχι το δικό του, αλλά της μητέρας του. Τα στοιχεία οδηγούν με απόλυτη ακρίβεια στον πατέρα, ο οποίος και συλλαμβάνεται. Αποδέχεται την κατηγορία και καταδικάζεται. Η μικρή Φένια εξαφανίζεται από την κατασκήνωση και σιγά σιγά ξεφυλλίζεται ένα παλιό βιβλίο που κρύβει δεκάδες ανοιχτές πληγές. Ο ηλικιωμένος Διονύσης κρατάει κλειδωμένα μέσα του τα πιο βαθιά μυστικά, ενώ τα πάντα θα διαταράξει η καταλυτική ορμή της Ελευθερίας. Εκεί όπου ακροβατεί ο έρωτας με το μίσος, η πίστη με την απιστία και το χρήμα έχει τη δύναμη να καθορίσει τις ζωές, η ανθρωπιά θα βρει έδαφος να ανθίσει σαν ένα ξεχωριστό λουλούδι».

Γκριακ

● Δημοσθένης Παπαμάρκος, εκδ. Πατάκη
Για να σαςβάλουμε στο κλίμα, «γκριακ» θα πει αίμα, δεσμός συγγένειας, φόνος για λόγους εκδίκησης, φυλή. Οι ήρωες στα διηγήματα του Παπαμάρκου, στρατιώτες που πολέμησαν στα άγρια πεδία των μαχών στη Μικρά Ασία, επιστρέφουν οριστικά αλλαγμένοι στον τόπο τους στη Λοκρίδα. Καθορισμένοι από ό,τι οφείλουν να κάνουν για την τιμή της κοινότητας, σύμφωνα με τον βαρύ νόμο του αίματος στο αυστηρό εθιμικό δίκαιο της κλειστής κοινωνίας τους, γίνονται θύτες και είναι ταυτοχρόνως θύματα. Αποσιωπημένα εγκλήματα και τραύματα, καταστροφή και αφανισμός, βιασμοί και δολοφονίες, ιστορίες ανομολόγητων πράξεων, στην προφορική γλώσσα του ρουμελιώτικου ιδιώματος, που εντέλει οδηγούν, έστω βίαια, τους ήρωες σε σύγκρουση με την κοινότητά τους και στην αναθεώρηση της ταυτότητάς τους.

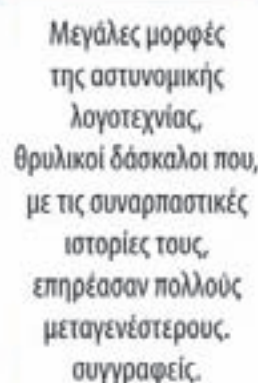
Κατά του έρωτα, μια πολεμική

● Λώρα Κίπνις, μτφ. Κυριάκος Χαρίτος, εκδ. Αλεξάνδρεια
Ποιος θα μπορούσε να είναι εναντίον του έρωτα; Κανείς. Όπως όλοι ξέρουν, ο έρωτας είναι μια μυστηριώδης και ακαταμάχητη δύναμη, με απέραντη εξουσία πάνω στις σκέψεις και τις αποφάσεις της ζωής μας. Μήπως όμως υπάρχει κάτι λίγο ανησυχητικό σ' αυτή την απόλυτη ομοιομορφία της γνώμης; Σκεφτείτε ότι και οι πιο ισχυρές θρησκείες γεννούν κάθε τόσο τους αιρετικούς τους. Κάθε ιδεολογία έχει τους αποστάτες της. Ακόμη και οι ιερές αγελάδες βρίσκουν κάποτε τους σφαγείς τους. Μόνη εξαίρεση ο έρωτας. Εξ ου και η ανάγκη μιας πολεμικής εναντίον του. Μα δεν θα σας τραυματίσει (τουλάχιστον όχι σοβαρά). Σκοπός του είναι μόνο να ταρακουνήσει τα πράγματα και να υπονομεύσει μερικές βεβαιότητες.

Ο επιστάτης

● Μανώλης Λυδάκης, εκδ. Αλεξάνδρεια
Ένας φόνος στη θέση ενός άλλου. Ένας πνιγμένος στη θέση ενός φυγά. Ένας φονιάς στη θέση του Επιστάτη. Αλλά περίμενε, άλλα ήρθαν. Μια πλεκτάνη που ξεδιπλώνεται αργά, τον τυλίγει και τον τραβάει στον βυθό μιας θάλασσας συμπτώσεων, τόσο βαθιά που νομίζει πως δεν θα αναδυθεί ποτέ ξανά στην επιφάνεια. Κι όμως, καθώς το κουβάρι ξετυλίγεται, αν πιάσει το νήμα του μπορεί και να σωθεί. Μια περιπέτεια προσωπικής αναζήτησης με αφορμή έναν φόνο. Μια περιπλάνηση στα ψυχικά τοπία του ήρωα και στις προδοσίες με τις οποίες έρχεται αντιμέτωπος, σε μια αφήγηση με υποβλητική ατμόσφαιρα.

μαύρη γάτα  κλασικά αστυνομικά βιβλία για τους λάτρεις του μυστηρίου
G.K. CHESTERTON / HENRY KUTTNER / EDGAR WALLACE / P.D. JAMES



Μεγάλες μορφές της αστυνομικής λογοτεχνίας, θρυλικοί δάσκαλοι που, με τις συναρπαστικές ιστορίες τους, επηρέασαν πολλούς μεταγενέστερους συγγραφείς.

Ξένη λογοτεχνία



THORNTON WILDER
ΚΑΜΠΑΛΑ

Το πρώτο μυθιστόρημα του Ουάιλντερ που τον καθιέρωσε ως έναν από τους δεξιότεχνης στιλίστες της γενιάς του.

«Ένας από τους απολαυστικότερους μύθους που γέννησαν ποτέ οι λόφοι της Ρώμης.» - *Time*

FELIPE ALFAU
ΤΟ ΚΑΦΕΝΕΙΟ ΤΩΝ ΤΡΕΛΩΝ

Ιδιόρρυθμο και μοναδικό, αδικως αγνοημένο για μισό αιώνα, το βιβλίο αυτό προανήγγελε τον μαγικό ρεαλισμό της λατινοαμερικανικής λογοτεχνίας. Ένα αριστοτεχνικά επινοημένο μυθιστόρημα.

B. TRAVEN
ΤΟ ΛΕΥΚΟ ΡΟΔΟ

Το μυθιστόρημα αυτό είναι ένας αληθινός θησαυρός της επικής λογοτεχνίας, κρυμμένος σε δύο λαβύρινθους, μέσα στους οποίους ο B. Traven, θρυλικός συγγραφέας και προικισμένος αφηγητής, οδηγεί εναλλάξ τους αναγνώστες του.



Φραντσέσκα Μελάντρι
Σωστό αίμα



Μελίσα Φλέμινγκ
Μια ελπίδα πιο δυνατή απ' τη θάλασσα



Ξενοφών Κοντιάδης
Πανδημία, βιοπολιτική και δικαιώματα
Ο κόσμος μετά τον Covid-19



Σοσάνα Ζούμποφ
Η Εποχή του Κατασκοπευτικού Καπιταλισμού
Ο αγώνας για ένα ανθρώπινο μέλλον μπροστά στη Νέα Εξουσία



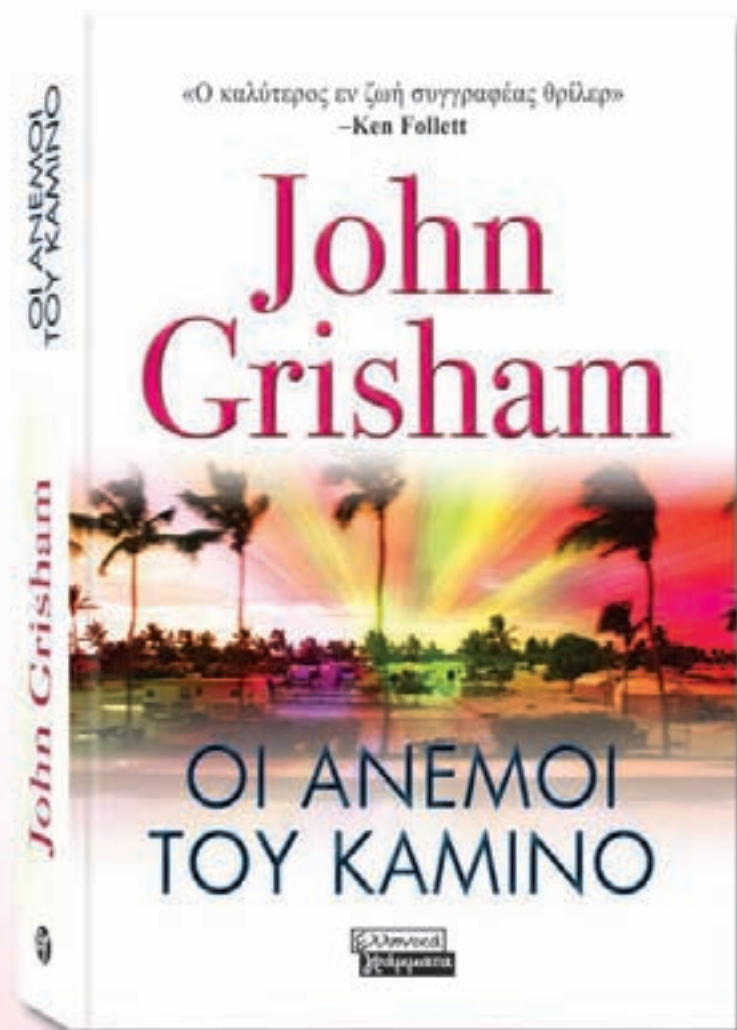
Δήμητρα Διδαγγέλου
Ευγνωμοσύνη
Για μια ζωή γεμάτη ικανοποίηση



Βασίλης Παπαθεοδώρου
Όλο κάτι μου τη σπάει!
(Το βιβλίο της γκρίνιας 2)
ΕΚΔΟΝΟΓΡΑΦΙΣΗ ΤΑΓΜΑΤ

Η σύγχρονη εκδοτική παρουσία στα ελληνικά γράμματα
www.kastaniotis.com

Η ΙΔΑΝΙΚΗ ΑΠΟΔΡΑΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ



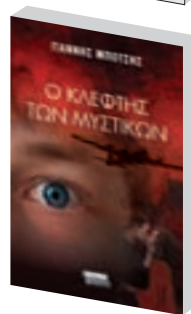
Καλωσορίσατε και πάλι στο νησί Καμινό,
όπου μπορούν να συμβούν τα πάντα –
ακόμα και ένας φόνος εν μέσω
ενός τυφώνα, φόνος που μπορεί
να αποδειχθεί το τέλειο έγκλημα...

Το νέο μυθιστόρημα ενός
από τους κορυφαίους συγγραφείς
μπεστ σέλερ στον κόσμο,
με φόντο τον παράδεισο της Καραϊβικής.

Ελληνικά
Γράμματα

www.ellinika-grammata.gr

Ελληνική Λογοτεχνία

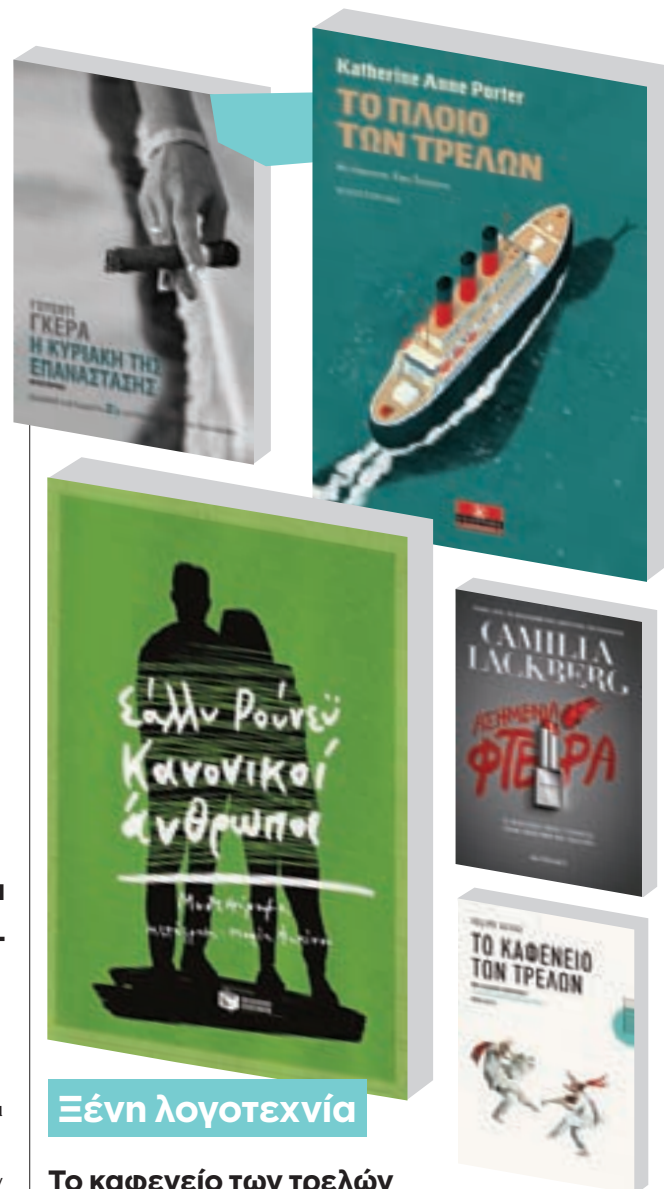


Ο άρχοντας με τα πολλά πρόσωπα
- Χρονικό μιας οικογένειας 1685-1920

● Μελέτης Η. Μελετόπουλος, εκδ. ΚΑΠΟΝ
Στη διάρκεια τριών αιώνων εκτυλίσσεται αυτό το μυθιστόρημα, το οποίο βασίζεται σε αληθινά γεγονότα. Είναι η ιστορία μιας πολεμικής οικογένειας, που ήρθε από την Ήπειρο με τη στρατιά του Μοροζίνι το 1685, εγκαταστάθηκε στις Σπέτσες, πολέμησε σε όλη τη διάρκεια της τουρκοκρατίας τους κατακτητές και συμμετείχε πρωταγωνιστικά στο έπος του '21, στη στεριά και στη θάλασσα. Όταν η οικογένεια αυτή ενεπλάκη στη δολοφονία της Μπουμπουλίνας, οι γόνοι της μετανάστευσαν λόγω της βεντέτας στη Λακωνία, όπου εξελίχθηκαν σε ισχυρούς γαιοκτήμονες με περιπετειώδη ζωή και μεγάλα πάθη. Παράλληλα, το βιβλίο παρακολουθεί τα μεγάλα γεγονότα της ελληνικής ιστορίας, στη διάρκεια αυτών των αιώνων.

Ο κλέφτης των μυστικών

● Γιάννης Μπότσης, εκδ. Ελληνικά Γράμματα
Ο κλέφτης των μυστικών καταγράφει με σύγχρονη ματιά την Αθήνα του '44 αλλά και τη Σμύρνη της ανόδου και της καταστροφής, αναμειγνύοντας δεξιοτεχνικά το κινηματογραφικό σασπένς, το ερωτικό μελόδραμα, το ψυχολογικό θρίλερ και την περιπέτεια εποχής. Όλα αρχίζουν όταν ο εντεκάχρονος Άρης, ορφανός μετά τον βομβαρδισμό του Πειραιά και φιλοξενούμενος από μια Σμυρνια στην Πλάκα, αναλαμβάνει, για λογαριασμό του αντιστασιακού θείου του, την πιο επικίνδυνη αποστολή στα χρόνια του Πολέμου. Σε αυτό το παράτολμο σχέδιο, ο μικρός έχει δύο πλεονεκτήματα: Μοιάζει αθώος και ακίνδυνος, αφού είναι παιδί, και καταλαβαίνει γερμανικά, πράγμα που αγνοούν οι εχθροί του.



Ξένη λογοτεχνία

Το καφενείο των τρελών

● Felipe Alfau, μτφ. Ρούλα Κυριακίδου, εκδ. Αλεξάνδρεια
Οκτώ συνδεόμενες και ταυτόχρονα αυτοτελείς ιστορίες υφαίνονται αυτό το αριστοτεχνικά επινοημένο μυθιστόρημα στο οποίο ο Alfau δημιουργεί ένα ευμετάβλητο ονειρικό τοπίο όπου οι ήρωες –νταβατζήδες, επαίτες και παπάδες μεταξύ άλλων– προσπαθούν να δραπετεύσουν από τον εξουσιαστικό έλεγχο του συγγραφέα. Αδίκως αγνοημένο για μισό αιώνα, το βιβλίο αυτό προανήγγειλε τον μαγικό ρεαλισμό της μοντέρνας λατινοαμερικανικής λογοτεχνίας.

Κανονικοί άνθρωποι

● Σάλλυ Ρούνεϋ, μτφ. Μαρία Φακίνου, εκδ. Πατάκης
Μια ιστορία που αποκαλύπτει, με σπαρακτική τρυφερότητα, πώς μας εξουσιάζει ο έρωτας και πώς, όσο κι αν πληγώνουμε και πληγνόμενα, πάντα επιθυμούμε να αγαπήσουμε και να αγαπηθούμε. Πρωταγωνιστές ο Κόννελ και η Μαριάν, συμμαθητές που μεγαλώνουν στην ίδια μικρή πόλη στην Ιρλανδία, οι ομοιότητές τους όμως τελειώνουν εδώ. Η Μαριάν μένει με την οικογένειά της σε μια έπαυλη, ενώ η μητέρα του Κόννελ είναι η καθαριστριά τους. Ο Κόννελ είναι δημοφιλής και τον συμπαθούν όλοι στο σχολείο, η Μαριάν δεν έχει φίλους. Μια μέρα όμως, ξεκινούν οι δυο τους μια αμήχανη κουβέντα και η ζωή τους αλλάζει. Έναν χρόνο αργότερα είναι φοιτητές στο Δουβλίνο. Δοκιμάζουν κι οι δυο ερωτικές εμπειρίες, αλλά, αδύναμοι να αντισταθούν, επιστρέφουν διαρκώς ο ένας στον άλλο.

Η Κυριακή της Επανάστασης

● Γουέντι Γκέρα, μτφ. Ιφιγένεια Ντούμη, εκδ. Καστανιώτη
Η ιστορία μιας νεαρής ποιήτριας και συγγραφέως η οποία ζει στη σύγχρονη Αβάνα, παγιδευμένη μέσα σε ένα συνονθύλευμα εικασιών που αφορούν στην προσωπικότητα και το έργο της. Η Κλέο θεωρείται ύποπτη στην Κούβα, έχει περιπέσει σε γενική δυσμένεια και βρίσκεται υπό παρακολούθηση. Όσοι όμως τη διαβάζουν εκτός νησιού συγκλονίζονται. Το κράτος πιστεύει ότι η επιτυχία της είναι μια επιπόνηση των αμερικανικών μυστικών υπηρεσιών, ότι έχει κατασκευαστεί ως ένα όπλο αποσταθεροποίησης. Αντιθέτως, για μια συγκεκριμένη ομάδα εξόριστων συμπατριωτών της, διανοούμενων με επικριτική στάση απέναντι στο καστρικό καθεστώς, η Κλέο είναι πράκτορας της κουβανικής κατασκοπίας. Εκείνη, απομονωμένη σε μια όμορφη έπαυλη, δεν παύει να αντιστέκεται σε μια χώρα που την κατηγορεί για το μεγάλο της αμάρτημα: να γράφει ό,τι σκέφτεται.

Ασημένια φτερά

● Camilla Lackberg, μτφ. Γρηγόρης Κονδύλης, εκδ. Μεταίχμιο
Πάνω που η Φέι πίστεψε ότι όλα ήταν εντάξει, η ιδία της η ύπαρξη απειλείται ακόμα μια φορά. Έχει φτιάξει τη ζωή της στο εξωτερικό, ο πρώην σύζυγός της είναι στη φυλακή και η εταιρεία της Revenge καλπάζει προς την επιτυχία. Τη στιγμή όμως που η Revenge ετοιμάζεται να κατακτήσει τις ΗΠΑ, μια νέα απειλή κάνει την εμφάνισή της και η Φέι αναγκάζεται να επιστρέψει στη Στοκχόλμη. Μετά το μπεστ σέλερ «Το χρυσό κλουβί», το δεύτερο μέρος της διλογίας με πρωταγωνίστρια τη Φέι. Μια δραματική ιστορία προδοσίας, εκδίκησης και γυναικείας αλληλεγγύης.

Το πλοίο των τρελών

● Κάθριν Αν Πόρτερ,

μτφ. Έφη Τσιρώνη,
εκδ. Κλειδάριθμος

Βρισκόμαστε στον Αύγουστο του 1931, όταν ένα υπερωκεάνιο ξεκινάει από τη Βερακρούζ του Μεξικού με προορισμό τη Γερμανία. Στους επιβάτες της πρώτης θέσης βρίσκονται μια νεαρή Αμερικανίδα ζωγράφος με τον εραστή της, ένας ισπανικός χορευτικός θίασος που επιδιέχεται σε κλοπές, ένα ηλικιωμένο ζευγάρι Γερμανών με το παχύ μπουλντόγκ τους που παθαίνει συνεχώς ναυτία και μια θορυβώδης παρέα Κουβανών φοιτητών Ιατρικής. Καθώς το πλοίο ταξιδεύει στον Ατλαντικό, ο αναγνώστης παρασύρεται από τα περιστατικά και τις δολοπλοκίες επιβατών και μελών του πληρώματος, που δημιουργούν ένα κλίμα ανυπόφορης έντασης. Γραμμένο σε μια περίοδο είκοσι ετών, το «Πλοίο των τρελών» αποτελεί ένα αριστούργημα της αμερικανικής λογοτεχνίας και ένα πανόραμα της ίδιας της ζωής.

Δυστοπία. Αυτή είναι η εικόνα που προβάλλει ήδη από τις πρώτες σελίδες. Ένας κόσμος που σιγά-σιγά κι επιλεκτικά ερημώνει, που οι άνθρωποι χωρίζονται σ' αυτούς που θα πεθάνουν και γι' αυτό παραμένουν στον επάνω κόσμο και σε όσους θα επιζήσουν κρυμμένοι στα έγκατα, έχοντας αντισώματα στον ιό που κουβαλά ένας τεράστιος μετεωρίτης, έχοντας αντισώματα στον άμεσο θάνατο.

Η ηρωίδα είναι προορισμένη να επιζήσει. Μιλά σε πρώτο πρόσωπο συνεχώς και κουβαλά από τα δέκα της χρόνια που αποχωρίζεται τους δικούς της μέχρι

τα τριάντα που αποφασίζει να «ανέβει» και πάλι, εικόνες απλές, καθημερινές, πολύτιμες μέσα στη μοναδικότητα και την απουσία της επανάληψης. Το καθαρισμένο φρούτο και τα ψίχουλα στο μουςαμά, το μαχαίρι με τη λαβή που παίζει και μπορεί να σε κόψει, η κούνια στον κήπο που την ανεβάζει ψηλά και την κάνει να βλέπει τον κόσμο ολόκληρο, οι γονείς με την ανησυχία και την ανημπόρια καθισμένες στο βλέμμα, ο αδερφός που από ενοχλητικός γίνεται πολύτιμος, ένας σκύλος, η βροχή και το ψωμί. Είναι αυτά που ο συγγραφέας ονομάζει «τα πράγματα». Όσα θεωρούνται δεδομένα κι αποκτούν άλλη αξία επειδή γίνονται αναμνήσεις και νοσταλγία. Η ηρωίδα γνωρίζει τον κινηματογράφο στην υπόγεια πόλη, και σαν να οδηγεί τον Μακρόπουλο να γράφει κινηματογραφικά. Οι εικόνες ξεπηδούν αβίαστα, αργά, αναδύοντας προσμονή και εγκαρτέρηση, ελπίδα και φόβο, συγκίνηση και απλότητα.

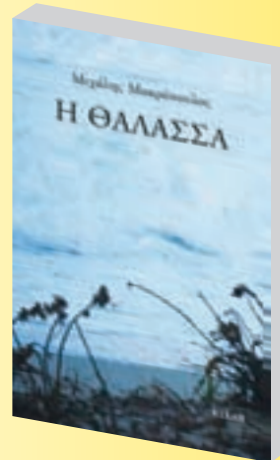
Η επιστροφή στον επάνω κόσμο θα γίνει για χάρη της θάλασσας. Η ηρωίδα με το ομόφυλο ταίρι της πια, θα ανέβει για να γνωρίσει τη θάλασσα, υπόσχεση που δεν κράτησε ο πατέρας της, αφού δεν την πήγε ποτέ, δεν την γνωρίζει, μα μαζί της τη δένει «ένα θαλασσινό πλάσμα, ένας αμμωνίτης, που έζησε εκατό εκατομμύρια χρόνια πριν» και που το είχε βρει ψηλά πάνω απ' το σπίτι της ενώ, «δεν είχε καμιά δουλειά εκεί, διακόσια χιλιόμετρα μακριά απ' το πέλαγος...».

Το θηλυκό στοιχείο, η ηρωίδα, η φίλη της, η μνήμη και η θάλασσα, ορίζει καίρια αυτό το βιβλίο, ας σκεφτούμε αντίστοιχα ότι το προηγούμενο του Μακρόπουλου, το «Μαύρο νερό», ήταν απολύτως αρσενικό. Κυριαρχεί λοιπόν η αντοχή και η δύναμη, η αποφασιστικότητα και η βούληση, η διάθεση της ηρωίδας να ορίσει τη ζωή της αναλαμβάνοντας

τον ρίσκο να βγει από την ασφάλεια που είναι συνώνυμη της ανελευθερίας, του περιορισμού, της επιβίωσης, χωρίς ζωή. Γιατί ζωή για κείνην είναι το ταξίδι προς τη θάλασσα, η θάλασσα η ίδια, ο πυθμένας της που μια μέρα παράτολμα τον φτάνει βουτώντας. Είναι ένα εσώτατο γραπτό τούτο δω που μας παρέδωσε ο Μιχάλης Μακρόπουλος μετά την πρόσφατη εμπειρία μας της απομόνωσης, που ίσως με τη σειρά της μας έχει δώσει την ευκαιρία να στραφούμε μέσα μας και να μπορούμε να αντέξουμε, να έχουμε εκπαιδευτεί να ακούμε κάποιον να μας μιλά σιγά, ήσυχα, υπόγεια για κάτι τόσο σοβαρό και εκκωφαντικό, όσο το τέλος της ανθρωπότητας. **A**

Η μνήμη και η θάλασσα

Της ΖΩΗΣ ΚΑΡΑΜΗΤΡΟΥ



Μιχάλης Μακρόπουλος,
Η θάλασσα,
εκδ. Κίχλη

«Δεν ήταν για μένα. Μεγάλος, ο Έλεν» - μου 'εξείρε ο Θύελλας
«Για κανέναν δεν ήταν. Έτσι» - μου 'εξείρε ο Θύελλας
«Μου 'εξείρε ο Θύελλας»

Το κλασικό βιβλίο του Κ.Τ. πενήντα χρόνια μετά

Βραβείο Ακαδημίας Αθηνών
Βραβείο λογοτεχνικού περιοδικού «Ο Αναγνώστης»

«Ο κομμουνιστής συγγραφέας γράφει εδώ μεντάκια για τον "επαιρημένο της Κωνσταντινούπολης"»

«Ένα εκπληκτικό μυθιστόρημα για τη θειότητα που έχουν οι αρετές να μας μεταμορφώνουν»

Από τον συγγραφέα της Αλλόθειας για τον υπόθεση Χάρρυ Κιμπέρτ

Η παιδική αποφυλάκιση του Μάικλ Χαντσόν, θα τον φέρει αντιμέτωπο με μια θυσία που τον έχει αλλάξει σημαντικά

Τα Σοσιαλιστικά κριτικά του Camus, καθώς και την ιστορία σε εξέλιξη...

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΤΑΚΗ

νέα βιβλία

Ο ΕΞΟΜΟΛΟΓΟΣ ΤΟΥ ΘΕΟΥ

Του Νίκου Μάντζιου

(με δυο εικόνες και ζωγραφιά εξωφύλλου: Στέργιος Στάμος)



«Οι ζωές των ανθρώπων περιπλέκονται με ζωντανές περιγραφές, οι οποίες σκιαγραφούν τους χαρακτήρες με τρόπο αριστοτεχνικό, με μια γλώσσα έντονα συναισθηματική που τοποθετεί τον αναγνώστη άμεσα στο κλίμα της αφήγησης, καθιστώντας τον αυτόπτη μάρτυρα ομολογημένων και ανομολόγητων αμαρτιών».

— Μαρία Κατσοπούλου

Απόπειρα, Νουαρίνου 18-20, Αθήνα 10680, 2103640817



ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΛΛΗ ΟΧΘΗ

Του Γιώργου Πολυμενάκου

(με τη συμμετοχή της Μαρίας Πολυκανδριώτη)



Αισθάνθηκα τις απανωτές εκρήξεις αναμνήσεων κι αισθήσεων που κορυφώθηκαν, θαρρείς, κλείνοντας το βιβλίο, σ' ένα Μπιγκ Μπιγκ, που όμως αντί να δημιουργήσει κάτι νέο και απρόσμενα φουτουριστικό, επανατοποθέτησε τον κόσμο στα «παπούτσια» του.

— Χριστίνα Οικονομίδου

Συγγραφικό ντεμπούτο του στιχουργού Γιώργου Πολυμενάκου. Ιστορίες σε πρώτο πρόσωπο, για ένα παιδί που χάθηκε κυνηγώντας τον Απαγορευμένο Καρπό, για ένα σπίτι που δεν υπήρχε, για μια επιταγή χωρίς ποσό και ημερομηνία. Ιστορίες γεμάτες δακρυομένα χαμόγελα. Ιστορίες από την άλλη όχθη μιας άχρηστης αφθονίας. Ιστορίες από έναν κόσμο που δεν χάθηκε γιατί υπάρχει ακόμη, μέσα μας.

Απόπειρα, Νουαρίνου 18-20, Αθήνα 10680, 2103640817



Ξένν

λογοτεχνία

Το ημερολόγιο του «καθηγητή»

● Ivan Tapia, Montse Linde, μτφ. Αρετή Μαθιουδάκη, εκδ. Ελληνικά Γράμματα

Γραμμένο από τη συγγραφική ομάδα της πιο επιτυχημένης σειράς του Netflix, το συναρπαστικό αυτό βιβλίο είναι διαδραστικό και κατορθώνει να μεταφέρει στις σελίδες του τη γοητεία, αλλά και την αγωνία από τη δράση της ξεχωριστής ισπανικής τηλεοπτικής σειράς που έχει κερδίσει χιλιάδες θαυμαστές ανά τον κόσμο. Το σίγουρο είναι ότι ο αναγνώστης θα διασκεδάσει με μοναδικό τρόπο εξιχνιάζοντας τα μυστήρια που ετοίμασε ο «Καθηγητής», ο θύνων νους της πιο επιτυχημένης ληστείας όλων των εποχών και ο καλύτερος στην επινόηση παιχνιδιών ευφυΐας. Καλώς ήρθατε, λοιπόν, στο escape book του La casa de papel!

Ο Ματθαίος και ο διάβολος

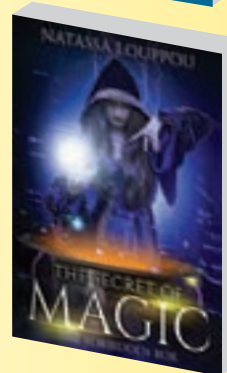
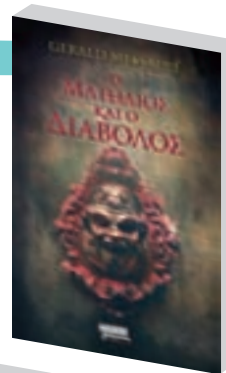
● Gerald Messadié, εκδ. Ελληνικά Γράμματα

Ένα επικό μυθιστόρημα και μια ανατρεπτική εκδοχή του θρύλου του Φόουστ από τη χαρισματική πένα του Gerald Messadié. Μια περιπέτεια που ξεκινά στα μέσα του 18ου αιώνα και συνεχίζεται έως σήμερα. Πρωταγωνιστής της, ο ορμητικός μαθητευόμενος ζωγράφος Ματθαίος, ο οποίος, ενώ απολαμβάνει τις χαρές του πιο μεγάλου έρωτα της ζωής του, στερείται ξαφνικά την αγαπημένη του. Απελπισμένος, απαρνηγός και ορμημένος από την τρέλα της νιότης, ο Ματθαίος παίρνει μια μεγάλη απόφαση. Καλεί τον Διάβολο και επιτακτικά του ζητά να του επιστρέψει την αγάπη του. Και ενώ η επιθυμία του δεν πραγματοποιείται, ο Άρχοντας του Σκότους του προσφέρει ένα μεγάλο δώρο. Το χάρισμα να δίνει ζωή σε όποια εικόνα ζωγραφίζει.

Οι περιπέτειες του Κέιλεμ Γουίλιαμς

● William Godwin, εκδ. Χίμαιρα

Ο Γουίλιαμ Γκόντγουιν (1756-1836), πέρα από συγγραφέας, υπήρξε και ένας από τους κορυφαίους Άγγλους πολιτικούς φιλοσόφους του 18ου αιώνα, αν και σήμερα είναι περισσότερο γνωστός ως πατέρας της Μαίρης Σέλλεϊ, της δημιουργού του πασίγνωστου Φρανκενστάιν. Εδώ, ο Κέιλεμ είναι ένας αθώς νεαρός με μεγάλα όνειρα που μπαίνει στη δούλεψη του επαρκώς αριστοκράτη Φερντινάντο Φάλλκλαντ. Οι κρυφές και ανομολόγητες αλήθειες που θα ανακαλύψει μέσα στην έπαυλη του εργοδότη του θα τον οδηγήσουν στα όρια της αντοχής του, ψυχικής, πνευματικής και σωματικής, αλλά και σε ένα ανελέητο κυνηγητό στα μήκη και στα πλάτη της Αγγλίας του τέλους του 18ου αιώνα.



Θρίλερ - φανταστικό

Η λάμψη

● Στίβεν Κινγκ, μτφ. Εφη Τσιρώνη, εκδ. Κλειδάριθμος

Θεωρείται το βιβλίο που καθιέρωσε τον αποκαλούμενο και ως «βασιλιά του τρόμου» Στίβεν Κινγκ, με την ιστορία να συνεχίζει να τρομάζει και να συναρπάζει 43 χρόνια μετά την αρχική του έκδοση και 40 χρόνια μετά τη μεταφορά της στον κινηματογράφο από τον Στάνλεϊ Κιούμπρικ. Πρωταγωνιστής ο Τζακ Τόρανς, ο οποίος πιάνει νέα δουλειά, στο ξενοδοχείο «Η Θέα». Ως χειμερινός επιστάτης στο ατμοσφαιρικό παλιό ξενοδοχείο, θα έχει άφθονο χρόνο για να επανασυνδεθεί με την οικογένειά του και να συγκεντρωθεί στο γράψιμο. Όταν όμως έρχεται ο σκληρός χειμώνας, η ιδιλλιακή τοποθεσία αρχίζει να φαίνεται απολύτως απομονωμένη, απολύτως σατανική. Και ο μόνος που αντιλαμβάνεται την παρουσία παράξενων και σκοτεινών δυνάμεων στη «Θέα» είναι ο Ντάνι Τόρανς, ένα πεντάχρονο παιδί με μοναδικό χάρισμα.

Το μυστικό της μαγείας

● Νατάσσα Λούπου, εκδ. Ontime Books

Είναι 15 Απριλίου 2016 και η Τάνια κλείνει τα 12 της χρόνια. Στο πάρτι των γενεθλίων της έχει έναν φανταστικό ταχυδακτυλουργό που με τα μαγικά του αφρίζει τους καλεσμένους με το στόμα ανοικτό. Μετά το τέλος της γιορτής κι ενώ η Τάνια αναρωτιέται αν όλα αυτά που είδε είναι κόλπα που μαθαίνουν οι μάγοι σε κάποια σχολή ή αν υπάρχει στ' αλήθεια μαγεία, βρίσκει στο δωμάτιό της μία μυστηριώδη βαλίτσα. Όταν θα την ανοίξει, κάτι απρόσμενο θα συμβεί και μια συναρπαστική περιπέτεια θα ξεκινήσει! Η Τάνια καλείται να ανακαλύψει το μυστικό του Πίτερ και να πάρει αποφάσεις που θα αλλάξουν όχι μόνο τη ζωή της αλλά και τη ροή της παγκόσμιας ιστορίας. Ποιος είναι ο μυστηριώδης Πίτερ και ποιο μυστικό κρύβεται μέσα στο απαγορευμένο κουτί; Ποιο θα είναι το επόμενο παιδί που θα το ανακαλύψει;

Από τον συγγραφέα των **110.000** αντιτύπων
Σπύρο Πετρούλακη



**Η ΝΥΧΤΑ
ΤΗΣ ΑΛΗΘΕΙΑΣ**

Η Ιθάκη και τα βουνά της Ευρυτανίας γίνονται ο καμβάς για τις πιο συναισθηματικές περιπέτειες στο έβδομο και πιο συγκινητικό μυθιστόρημα του συγγραφέα. Ότι πιστεύεις για τη ζωή ανατρέπεται σε μια μόλις νύχτα... Στη Νύχτα της Αλήθειας...



Η ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΗ

Μια καθολική ιστορία από την Κωνσταντινούπολη του 1928 μέχρι την Κόνιστα του 2013, γεμάτη πόνο, μυστικά, αλλά και δικαιοσύνη. Μέσα από μια εκ βαθέων «εξομολόγηση» μαθαίνουμε την ιστορία μιας γυναίκας που κατάφερε να νικήσει κάθε εμπόδιο μπροστά στον φόβο της απειλής.



**Η ΠΑΝΑΓΙΑ
ΤΗΣ ΦΩΤΙΑΣ**

Ένα γαϊτανάκι ανθρώπων πληρώνουν το τίμημα των πράξεών τους και είτε αποδέχονται το πεπρωμένο τους είτε βρίσκουν το σθένος να το αλλάξουν. Αποκαλύψεις και ανεπίτρεπτες αλήθειες έρχονται στο φως... Το ψηφιδωτό του συγκλονιστικού μυθιστορήματος Η εξομολόγηση αποκαλύπτεται και καθλώνει.

ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΤΑ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ

Η ανάγνωση είναι πολιτισμός



ΟΣΑ ΕΙΠΑΝ ΟΙ ΑΡΧΑΙΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ



περί ψυχής



περί θεού



περί
ελευθερίας

Εκδόσεις Κάκτος
Πανεπιστημίου 46, Αθήνα
www.kaktos.gr | info@kaktos.gr

Για τους λάτρεις
του ιστορικού μυθιστορήματος

ΠΩΛΗΣΕΙΣ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΣΕ **14** ΧΩΡΕΣ



Το νέο Best Seller των New York Times, που έχει αποκομίσει διθυραμβικές κριτικές, θα σας καθηλώσει.

Βασισμένη σε πραγματικά γεγονότα, την εποχή του Β' Παγκόσμιου Πολέμου στην Ευρώπη, εκτυλίσσεται η ιστορία μιας ομάδας γυναικών μυστικών πρακτόρων που θα σας συγκινήσουν με την αυτοθυσία και τον ηρωισμό τους.

ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΤΟ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ

Μάκης Προβατάς 21 ΥΠΕΡΟΧΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ μιλούν για την ΑΘΗΝΑ

- › Νάνος Βαλαωρίτης
- › Σωτήρης Γκορίτσας
- › Νίκος Δήμου
- › Μαρία Ευθυμίου
- › Ζυράννα Ζατέλη
- › Άλκη Ζέη
- › Πέγκυ Ζουμπουλάκη
- › Γιώργος Καμίνης
- › Μανόλης Κορρές
- › Μιχάλης Μυτακίδης
- › Λίνα Νικολακοπούλου
- › Λευτέρης Παπαδόπουλος
- › Λάκης Παπαστάθης
- › Τίτος Πατρίκιος
- › Γιάννης Πετρίδης
- › Κατερίνα Αγγελάκη Ρουκ
- › Διονύσης Σιμόπουλος
- › Θεόδωρος Τερζόπουλος
- › Κωνσταντίνος Τζούμας
- › Κώστας Τσόκλης
- › Σταμάτης Φασουλής

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ATHENS VOICE BOOKS
Κεντρική Διεύθυνση: Χαρ. Τρικούπη 22, 106 79 Αθήνα, 210 3617.170, εσωτ. 115, fax: 210 3617.310, www.athensvoice.gr

ATHENS
voicebooks

Η «Αδάμαστη Φύση» της Αφροδίτης Λίτη



Η νέα περιοδική έκθεση του Πολιτιστικού Ιδρύματος Ομίλου Πειραιώς είναι μια καλή αφορμή να αφησούμε για λίγο την Αθήνα και να ταξιδέψουμε μέχρι την ορεινή Κορινθία και το Μουσείο Περιβάλλοντος Στυμφαλίας. Εκεί, θα έχουμε την ευκαιρία να απολαύσουμε την «Αδάμαστη Φύση» της Αφροδίτης Λίτη. Η γνωστή γλύπτρια παρουσιάζει

επιλεγμένα έργα της αντλώντας έμπνευση από το φυσικό περιβάλλον και τη θεματική του Μουσείου Περιβάλλοντος Στυμφαλίας. Για αυτό και η επιλογή του συγκεκριμένου χώρου δεν είναι τυχαία. Πρόκειται για ένα Μουσείο πλήρως εναρμονισμένο με την περιοχή και το ευρύτερο περιβάλλον της Λίμνης Στυμφαλίας, που συνδέει τον άνθρωπο με τη φύση, με το τοπίο και την ιστορία του, εστιάζοντας στην αρμονική συνύπαρξή τους. Αυτή τη σύνδεση φύσης και ανθρώπου επιχειρεί να αναδείξει και η έκθεση έργων της Αφροδίτης Λίτη. Πτηνά, έντομα, ερπετά, ζώα, κλαδιά, μας υπενθυμίζουν το μεγαλείο της φύσης αλλά και την ανάγκη προστασίας της.

INFO
Διάρκεια έκθεσης: 29 Ιουλίου - 31 Οκτωβρίου 2020, καθημερινά, εκτός Τρίτης, 10.00-18.00, κλειστά 15 Αυγούστου. Μουσείο Περιβάλλοντος Στυμφαλίας, Κορινθίας. 2747022296, www.piop.gr

Θρίλερ - φανταστικό

UBIK

● Philip K. Dick, εκδ. Χίμαιρα

Οι Times έγραψαν για «μια συγκλονιστική υπαρξιακή ιστορία τρόμου», για έναν «εφιάλτη που ποτέ δεν ξέρεις αν έχει τελειώσει». Το UbiK είναι ένα μυθιστόρημα όλο παρανοϊκή μανία και ξέφρενο ψυχεδελικό πάθος, ένα μεταφυσικό παιχνίδι θανάτου και λύτρωσης, που κερδίζεται με τη βοήθεια ενός θαυματουργού αερίου ικανού να θεραπεύσει ακόμα και τον θάνατο αρκεί να χρησιμοποιείται σύμφωνα με τις οδηγίες. Με μια έκρηξη σχεδιασμένη από τους επιχειρηματίες ανταγωνιστές του Γκλεν Ράνσιτερ κάποιος σκοτώνεται. Το θύμα όμως είναι ο Ράνσιτερ ή κάποιος άλλος; Κανείς δεν μπορεί να πει με βεβαιότητα...

Ο άνθρωπος στο απόρρητο κάστρο

● Philip K. Dick, εκδ. Χίμαιρα

Ο ηρώνας της επιστημονικής φαντασίας Φίλιπ Κ. Ντικ, στο αριστούργημά του αποτυπώνει το πρόσωπό, τα ελαττώματα, τις ελλείψεις, αλλά και τις προσδοκίες μας. Στην ιστορία, σ' έναν κόσμο όπου έχουν θριαμβεύσει οι δυνάμεις του κακού, υπάρχουν κάποιοι που προσπαθούν να επιβιώσουν συνεργαζόμενοι μ' αυτές και άλλοι, που για να διασώσουν τα υπολείμματα της ζωής τους, έχουν αποστασιοποιηθεί κι έχουν αποσυρθεί σε ουδέτερες, όπως νομίζουν, ζώνες. Μοναδική εστία αντίστασης Ο άνθρωπος στο απόρρητο κάστρο, που με το οραματικό βιβλίο του προσφέρει στους ανθρώπους την εικόνα ενός αλλιώτικου κόσμου. Είναι έτσι όμως; Οι δυνάμεις του κακού έχουν όντως θριαμβεύσει;

Το κοράκι

● Στίβεν Κινγκ, μτφ. Αντώνης Καλοκύρης, εκδ. Κλειδάριθμος

Ένας άντρας το σκάει από μια μονάδα βιολογικών δοκιμών και μεταδίδει ένα μεταλλαγμένο στέλεχος της γρίπης, το οποίο αφανίζει το 99% της ανθρωπότητας μέσα σε λίγες εβδομάδες. Όσοι επιζούν είναι τρομαγμένοι και σαστισμένοι και έχουν ανάγκη από έναν ηγέτη. Εμφανίζονται δύο υποψήφιοι, η Μάμα Άμπιγκεϊλ, μια καλосουάτη γυναίκα 108 ετών που τους προτρέπει να δημιουργήσουν μια κοινότητα στο Μπόλντερ του Κολοράντο, και ο Ράνταλ Φλαγκ, ο μοχθηρός «σκοτεινός άντρας» που αναζητά το χάος και τη βία. Το αποκαλυπτικό όραμα του Κινγκ, για έναν κόσμο που έχει πληγεί από μια θανατηφόρα επιδημία και είναι έρμαιο της αέναης μάχης μεταξύ καλού και κακού

AMY

● Mario Karma, εκδ. Ontime Books

Δύο αδελφές τόσο ίδιες όσο οι δύο πόλοι της γης. Η μία καλοκάγαθη και μόνιμο θύμα, η άλλη σκοτεινή προσωπικότητα με προστατευτικά ένστικτα. Η Μελίνα αδύναμη και υποχωρητική. Η Άμυ δικαστής και τιμωρός σε έναν δικό της κόσμο, στον οποίο ο Θεός έδειχνε πάντα το πιο σκληρό του πρόσωπο. Τι διαχωρίζει την τρέλα από τη λογική; Τον Θεό από τον Διάβολο; Το καλό από το κακό; Τα ερωτήματα αυτά σταμάτησαν να απασχολούν την Άμυ, όταν ένοιωσε ότι βαθιά μέσα στην ψυχή της υπήρχε χώρος για όλα. Και όταν πια η σιωπή σπάει και το μυστικό αποκαλύπτεται, τότε η θυσία είναι μονόδρομος... Η AMY είναι υποψήφιο για βιβλίο της χρονιάς στο online book club, το μεγαλύτερο σάιτ αναγνωστών την Αμερική και έως τώρα κατέχει την τρίτη θέση στη γενική κατάταξη και την πρώτη στην κατηγορία Horror. Στην ίδια ιστοσελίδα, ήταν book of the day στις 11 Ιουλίου. Επίσης, επίσης υποψήφιο για βιβλίο της χρονιάς στην κατηγορία Θρίλερ, στον διεθνή διαγωνισμό του TCK Publishing.

Λεύκωμα

Φωτοσοφία

● Σπύρος Πώρος, φωτογραφικό λεύκωμα, εκδ. Κάκτος

Με τους πρώτους στίχους από την «Οδύσσεια» του Ομήρου ξεκινάει το υπερπολυτελές φωτογραφικό λεύκωμα «Φωτοσοφία», που χωρίζεται σε 12 ενότητες και μας ταξιδεύει σε 3 ηπείρους μέσα από προσεκτικά επιλεγμένες φωτογραφίες από την 25χρονη διεθνή πορεία του Σπύρου Πώρου. Κάθε ενότητα εισάγεται με ένα κείμενο στο οποίο ο συγγραφέας, κάνοντας αναφορές στην αρχαία ελληνική σκέψη, εκφράζει τους φιλοσοφικούς προβληματισμούς που τον οδήγησαν στην έμπνευση και στη λήψη της συγκεκριμένης σειράς φωτογραφιών, κάποιες εκ των οποίων εκτίθενται για πρώτη φορά δημόσια. «Φωτογραφίζω καθετί που για οποιονδήποτε λόγο με διεγείρει και μου προκαλεί έκσταση ψυχική. Δεν αναζητώ ασυνήθιστα θέματα, αλλά η πρόθεσή μου κάθε φορά είναι να καταστήσω ασυνήθιστο το κοινότυπο. Δεν βρίσκω κανένα ενδιαφέρον στοιχείο στο προφανές, ώστε να το φωτογραφίζω. Θέλω να παρουσιάσω την απόλυτη ομορφιά που με ακρίβεια βγάζει ο φакός χωρίς καμία παρέμβαση με καλλιτεχνικά εφέ», εξηγεί ο Σπύρος Πώρος στον πρόλογο του βιβλίου του.



Μικροί και μεγάλοι, πάρτε μια βαθιά ανάσα και βουτήξτε στο απέραντο γαλάζιο του ωκεανού.

Εξερευνήστε τον πνεύμονα του πλανήτη μας και τους κατοίκους του μέσα από εικόνες και εντυπωσιακά αναπτύγματα που έχουν κοπεί με λείζερ.



το βιβλιοπωλείο της **Ραχήλ**

Πλουτάρχου 22, Αθήνα 106 76

info@karoneditions.gr

www.karoneditions.gr



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΑΡΟΝ



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΕΣ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΡΗΤΗΣ

ΙΔΡΥΜΑ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ & ΕΡΕΥΝΑΣ



DAVID ARMITAGE

ΕΜΦΥΛΙΟΙ ΠΟΛΕΜΟΙ

Μια ιστορία στο πεδίο των ιδεών



LEONARD MLODINOW

ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΤΩΦΛΙ

Το νέο ασυνείδητο και τι μας διδάσκει



DEBORAH CAMERON

ΦΕΜΙΝΙΣΜΟΣ

Παρελθόν και παρόν ενός κινήματος



PANTALEON ΝΤ. ΛΩ

ΤΡΟΜΟΚΡΑΤΙΑ

Μια παγκόσμια ιστορία

www.cup.gr

info@cup.gr

CreteUniversityPress

@CreteUniPress

@cup_gr

Πριν δυο χρόνια ήμουν στο Λονδίνο να επισκεφτώ την κόρη μου (της νέας μετανάστευσης παιδί). Βολτάριζα σ' ένα μεγάλο πάρκο, της Βικτόρια, όπου ένας παραπόταμος του Τάμεση μαιάνδριζε γαλήνια κάτω από τη σκιά των δέντρων. Στα ήσυχα νερά του, αραγμένα στις όχθες, βρίσκονταν κάμποσα ποταμόπλοια κι ένα απ' αυτά έγραφε πως ήταν προς πώληση. Μια κοπέλα, ελαφρώς χίπικης αμφίεσης, συγύριζε το κατάστρωμα. Τη ρώτησα —σε άπταιστα αγγλικά— πόσο κόστιζε το πλοιάριο. Φώναξε τον φίλο της να κάνει τη διαπραγμάτευση. 16 χιλιάδες ευρώ μου ζήτησαν και για μια στιγμή σκέφτηκα να το αγοράσω για στέγη της κόρης μου —θα μου ερχόταν πολύ φτηνότερα από το χιλιάρικο που έδινε κάθε μήνα για το νοίκι της. Με κάλεσαν μάλιστα μέσα στο πλοιάριο κι είδα το νοικοκυριό τους και τον ασφυκτικά μικρό χώρο κι άλλαξα γνώμη — ήταν ένα ψυχοπλάκωμα εκεί μέσα.

Νέα κοπέλα γράφει

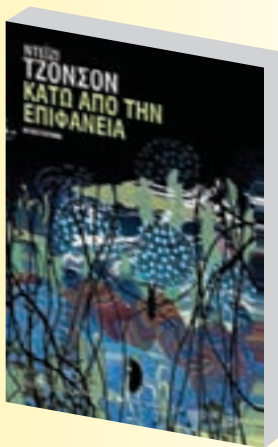
ΤΟΥ ΑΡΗ ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗ

Οι ηρωίδες της Ντέιζι Τζόνσον ζούνε μέσα σε ποταμόπλοια. Διαπλέουν την Αγγλία μέσα σε φορτηγίδες. Τρώνε, ερωτεύονται κι εγκληματούν εντός, έξω ή πλάι στα μικρά τους πλοιάρια. Κι όλη την ώρα ένα πλάσμα του βυθού, ένας τρόμος λεπιδωτός των πιο κρυφών τους φόβων δημιουργήμα, στις λόχμες καιροφυλακτεί, ακούνε την ανάσα του τα βράδια, οσμίζονται την παρουσία του μέσα στα βρύα και στις καλαμιές.

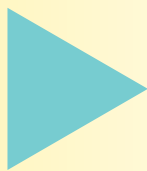
Η συγγραφέας του μυθιστορήματος ήταν είκοσι οκτώ ετών όταν εκδόθηκε το βιβλίο της, την ίδια εποχή που εγώ τριγύρναγα στο πάρκο της Βικτόρια. Μάλιστα ήταν υποψήφια για το Booker. Μα, τι μπορεί να γράφει τόσο νέα; σκέφτηκα και πήρα το βιβλίο. Μια μάνα εγκαταλείπει την κόρη της κι εκκίνη την ξαναβρίσκει ύστερα από χρόνια. Μονάχα που η μάνα αυτή φαίνεται ότι κουβαλάει μια τρέλα γιατί έχει εγκαταλείψει κι άλλη μια κόρη νωρίτερα (μα για τι μάνα μιλάμε, τέλος πάντων; Γίνονται τέτοια πράγματα στις μέρες μας;) Μονάχα που τώρα πια —στον χρόνο του μυθιστορήματος— η μάνα έχει αρχίσει να προδίδεται απ' το νου της, ασβεστώσεις φτιάχνουν τους δικούς τους μαιάνδρους στο μυαλό της, η άνοια έρχεται αργά μα αδυσώπητα, όμοια με το πλάσμα εκείνο του βυθού. Και μέσα σ' όλα, γύρω απ' όλα, ο μύθος του Οιδίποδα στερεώνει την αφήγηση αλλά κι ο θρύλος του ερμαφρόδιτου κι η αιώνια ιστορία της αναζήτησης της ταυτότητας στροβιλίζονται νωχελικά στα ποταμίσια βάθη μιας ιστορίας σκοτεινής που κρατάει σφιχτά τον αναγνώστη στο σερπετίζιο αγκάλιασμά της.

Αν η κοπέλα αυτή, η συγγραφέας, η Ντέιζι Τζόνσον (φυλάξτε τ' όνομά της) γράφει σήμερα (χθες) με τέτοιο τρόπο, τι άραγε θα δώσει στο αναγνωστικό κοινό μεθαύριο; Είδα πως έχει βγάλει κι ένα βιβλίο με διηγήματα πριν το μυθιστόρημά της που θα αναζητήσω με την πρώτη ευκαιρία (Fen, το λέει).

Στο μεταξύ, θα συνεχίσω να ταξιδεύω ανά τον κόσμο (βρείτε το εμβόλιο, λέμε!) και κάθε φορά θα ψάχνω κατάλυμα σε κάποιο ποταμόπλοιο από εκείνα που ο επιχειρηματικός νους έχει μετατρέψει σε ξενοδοχεία στα ποτάμια της Πράγας, της Βουδαπέστης ή της Μπρατισλάβα έχοντας πια στη μνήμη μου —χωρίς ασβεστώσεις, ελπίζω— το ποταμόπλοιο της Ντέιζι Τζόνσον. **A**



Ντέιζι Τζόνσον
Κάτω από την επιφάνεια
(εκδ. Καστανιώτη)



Ψυχολογία

Θετική ενέργεια, υπέροχη ζωή

● Βεξ Κινγκ, **μτφ. Νοέλα Ελισάφ, εκδ. Μίνωας**

Αυτό το βιβλίο υποσχεται να σε βοηθήσει να ασχοληθείς με τη φροντίδα του εαυτού σου, να αποβάλεις την τοξική ενέργεια και να μάθεις να δίνεις προτεραιότητα στην υγεία σου, να καλλιεργείς θετικές συνήθειες στην καθημερινότητά σου, να ξεπεράσεις τους φόβους σου, να αποκτήσεις επίγνωση και ενσυνειδητότητα. Πρόκειται για ένα από τα σημαντικότερα βιβλία αυτοβελτίωσης, γραμμένο από έναν άνθρωπο ο οποίος είναι σήμερα σύμβουλος χιλιάδων ανθρώπων που τον ακολουθούν (περισσότεροι από 400.000). Μπορείτε, μάλιστα, να επικοινωνήσετε μαζί του στο www.vexking.com και στο Instagram: [@vexking](https://www.instagram.com/vexking).

Η τέχνη της δημιουργίας αναμνήσεων

● Μάικ Βάικινγκ, **εκδ. Μίνωας**

Θυμάστε το πρώτο σας φιλή; Τη γεύση του φαγητού στο κυριακάτικο οικογενειακό τραπέζι; Μετά τη μεγάλη επιτυχία των βιβλίων "Hygge" και "Lykke" -μεταφρασμένα σε 35 γλώσσες, με πάνω από ένα εκατομμύριο αντίτυπα παγκοσμίως-, ο πιο ευτυχισμένος άνθρωπος στον κόσμο συμφωνά με το περιοδικό Times, Μάικ Βάικινγκ, επιστρέφει με την «Τέχνη της δημιουργίας αναμνήσεων» και μας δείχνει πώς μπορούμε να δημιουργούμε ευτυχισμένες αναμνήσεις και πώς να τις διατηρούμε στη μνήμη μας. Ένα βιβλίο για τις όμορφες αναμνήσεις που φωτίζουν το παρόν και χτίζουν ένα ευτυχισμένο μέλλον.

Η δύναμη και ο πλούτος του εφηβικού εγκεφάλου -Ένας οδηγός για να κατανοήσουμε το θαυμαστό εφηβικό μυαλό

● Daniel J. Siegel, **εκδ. Κάκτος**

Ο Σίγκελ, καθηγητής Ψυχιατρικής στο πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας και συγγραφέας πολλών μπεστ σέλερ, δείχνει στους γονείς πώς να μετατρέψουν την εφηβεία, μία από τις πιο δύσκολες αναπτυξιακά περιόδους στη ζωή των παιδιών τους, στην πιο ικανοποιητική και αποδοτική εποχή για όλους. Μεταξύ 12 και 24 ετών, ο εγκέφαλος αλλάζει σημαντικά και πολλές φορές αυτό αποτελεί πρόκληση και για τους ίδιους τους εφήβους και για τους ενήλικες. Είναι φυσικό πολλοί γονείς να αντιμετωπίζουν την εφηβεία των παιδιών τους με βαθιά ανησυχία, ίσως και φόβο. Σύμφωνα με τον δρ. Σίγκελ, αν γονείς και έφηβοι καταφέρουν να συνεργαστούν ώστε να κατανοήσουν σε βάθος την επιστήμη του εγκεφάλου, που προκαλεί όλη αυτή την αναταραχή, θα μπορέσουν να μετουσιώσουν τη σύγκρουση σε σύνδεση και να δημιουργήσουν μια σχέση αλληλοκατανόησης.

Επιστήμη

Κοιτάζοντας τα αστέρια

● Σάρα Γκίλινχαμ - κείμενα & εικονογράφηση, **μτφ. Ηλίας Μαγκλίνης, εκδ. ΚΑΠΟΝ**

Ένα βιβλίο που περιλαμβάνει όλα όσα θα θέλατε να ξέρετε για τους αστερισμούς και τα άστρα τους μέσα από συνοπτικά και περιεκτικά κείμενα, και μια εξαιρετικά φροντισμένη εικονογράφηση. Είναι ένας χρηστικός οδηγός για μικρούς αλλά και για μεγάλους, που θέλουν να ανακαλύψουν τα μυστικά του νυχτερινού ουρανού, μια εισαγωγή στην ιστορία της αστρονομίας, προβάλλοντας με πρωτότυπο τρόπο σημαντικές πτυχές της αρχαίας ελληνικής επιστήμης και δίνοντας στους αναγνώστες τις αναγκαίες πληροφορίες, ώστε να μπορούν να εντοπίζουν μόνοι τους τη θέση των 88 παγκόσμια αναγνωρισμένων αστερισμών στον ουρανό. Ο πρόλογος είναι του Διονύση Σιμόπουλου.

Coronavirus: An ancient or an alien virus

● συλλογικό, **εκδ. Ontime Books**

Εν μέσω της πανδημίας του νέου κορωνοϊού, η Ontime books, ο εκδοτικός οίκος με έδρα το Λονδίνο που είναι ο μόνος που μεταφράζει έργα Ελλήνων και Κύπριων στην αγγλική γλώσσα, είχε μια περίφημη ιδέα: να διοργανώσει διαγωνισμό διηγήματος με κεντρικό θέμα τον κορωνοϊό. Ήταν μια ιδέα που έτυχε μεγάλης ανταπόκρισης και τώρα ήρθε η ώρα να βγει και στα ράφια των βιβλιοπωλείων με τα 6 διηγήματα που κέρδισαν, υπό τον γενικό τίτλο Coronavirus: An ancient or an alien virus. Το βιβλίο κυκλοφορεί ήδη σε Ελλάδα και εξωτερικό και σημειώστε ότι μετά την επιτυχία του πρώτου διαγωνισμού, η Ontime προκήρυξε και δεύτερο διαγωνισμό, νουβέλας αυτή τη φορά, με θέμα "The second wave". Αν σας ενδιαφέρει να συμμετάσχετε, η νουβέλα σας θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 40.000 λέξεις και να έχει αποσταλεί στο info@ontimebooks.co.uk έως τις 30 Αυγούστου 2020.

Παίζοντας με το μέλλον, βιβλίο δραστηριοτήτων

● Katie King, Julia Rose West, **μτφ. Επαμεινώνδας**

Χριστοφίλοπουλος, Βασιλική Καλοδήμου, Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης
Το βιβλίο δραστηριοτήτων «Παίζοντας με το Μέλλον» έχει σχεδιαστεί για μαθητές και εκπαιδευτικούς, ώστε να βοηθήσει τις νεότερες γενιές να στοχαστούν και να επηρεάσουν το μέλλον. Αποτελεί ένα διαδραστικό και ιδιαίτερα διασκεδαστικό βιβλίο το οποίο θα ταξιδέψει το μυαλό μας σε πολλές πιθανές και απρόσμενες εκδοχές του μέλλοντος. Η έκδοση καλλιεργεί τις ικανότητες δημιουργικής και κριτικής σκέψης των νέων, και τους καθοδηγεί στην εξερεύνηση του μέλλοντος μέσα από τέσσερις προκλήσεις και δεκαέξι παιχνίδια. Το βιβλίο συνοδεύεται από υποστηρικτικό υλικό και οδηγίες για εκπαιδευτικούς. Από τη σειρά Επιστήμη για παιδιά και εφήβους, σε συνεργασία με την «Εδρα UNESCO για την Προοπτική Διερεύνηση» στην Ελλάδα.



Ελευθερία Μεταξά
ΑΘΩΟΙ ΕΝΟΧΟΙ

Στο έβδομο μυθιστόρημα της συγγραφέως μια σειρά φόνων πραγματοποιούνται βρασιμμένοι σε μεθόδους που ανάγονται στον Μεσαίωνα. Μια τρομακτική ιστορία που διαβάζεται απνευστί.



Ελευθερία Μεταξά
ΤΑ ΤΡΙΑ ΠΡΟΣΩΠΑ ΤΗΣ ΕΚΑΤΗΣ

Ένα καθηλωτικό ψυχολογικό θρίλερ που διαπνέεται από μια μυστηριακή ατμόσφαιρα και σαγηνεύει τον αναγνώστη από την πρώτη έως την τελευταία σελίδα. Συνεχής ασπίνης ένταση, ανατροπές... ένα μυθιστόρημα που θυμίζει κινηματογραφική ταινία.



Ελίζαμπεθ Κέι
ΕΠΤΑ ΨΕΜΜΑΤΑ

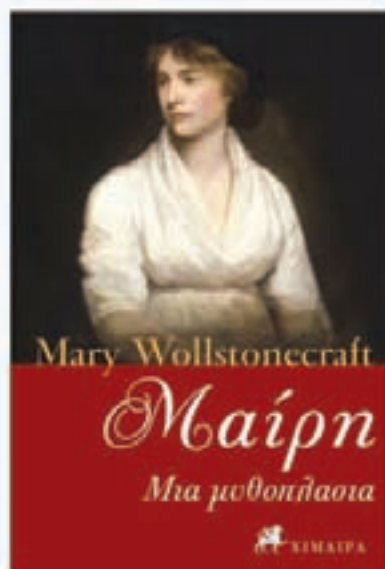
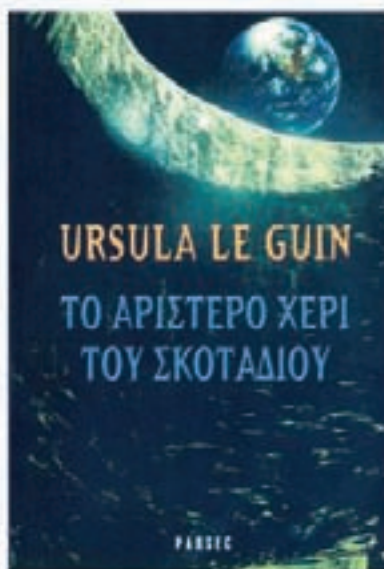
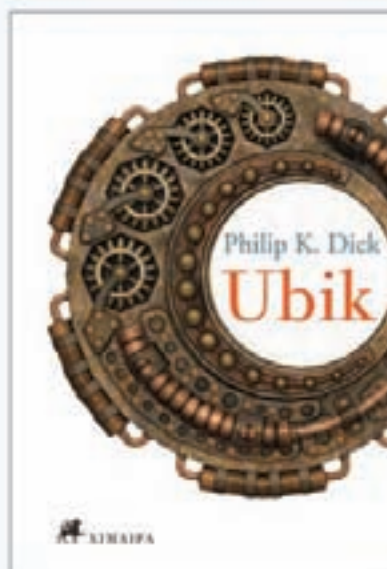
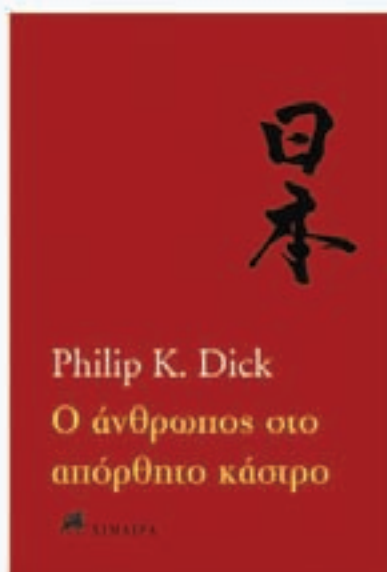
Όλα άρχισαν με ένα μικρό ψέμα... Μια αδυσώπητη, ανατροπαστική ιστορία για το τι συμβαίνει όταν η φιλία γίνεται εμμονή. Μην αφήσετε τα φώτα το βράδυ – δεν θα θέλετε να το αφήσετε από τα χέρια σας.



Τζιν Χανφ Κόρελιτζ
Η ΠΡΩΤΗ ΕΝΤΥΠΩΣΗ

Το νέο ψυχολογικό θρίλερ που έχει γίνει εμμονή για τους περισσότερους αναγνώστες στο εξωτερικό. Ένα αγωνιώδες μυθιστόρημα βασισμένο στον φόβο που διακατέχει όλους μας ότι ίσως δεν γνωρίζουμε και τόσο καλά τους ανθρώπους που είναι δίπλα μας.

ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΤΑ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ



Έζησε καλά
όποιος
διάβασε
πολλά....
βιβλία



Parsec / Χίμαιρα
Αξαρλιάν 1, Σύνταγμα
τηλ. 210 3240466,
email: maltezos1@hotmail.com

Γυρίζει στο νησί του για έναν έρωτα. Που θα τον χάσει, πριν καλά καλά τον γνωρίσει. Η σκιά της ντροπής του πατέρα του θα εξαφανίσει αισθήματα, προσδοκίες, κι εκείνα τα μάτια που δεν θα ξαναδεί. Παρότι το μέρος τον έδιωξε μικρόν —όχι το μέρος στ' αλήθεια, μα ο πατέρας του ο ίδιος, ο σκληρός φαρφύλακας, που τον βαραίνουν ανήκουστες προστυχίες— αφού ήρθε όπως τον όρισε η καρδιά του, θα μείνει και μάλιστα θα μείνει μια βραδιά στον φάρο, τόπο οδύνης, ντροπής, φόβου, ανατριχιαστικών αναμνήσεων μα και ανακουφιστικής λύτρωσης.

Είναι μια επιστροφή ενηλικίωσης, για τον Καιρό, το παρανόμι του μετεωρολόγου Μάριου Τσόχου, η επιστροφή του στο νησί. Θα αντιμετωπίσει

την καχυποψία και τη σκληρότητα, τα σχόλια πίσω απ' την πλάτη του και τη φανερή προσβολή του, έτσι όμως θα ζητήσει να μάθει, θα βγει απ' την άγνοια, θα έρθει αντιμέτωπος με την αλήθεια, θα μετρήσει το μπόι του απέναντί της.

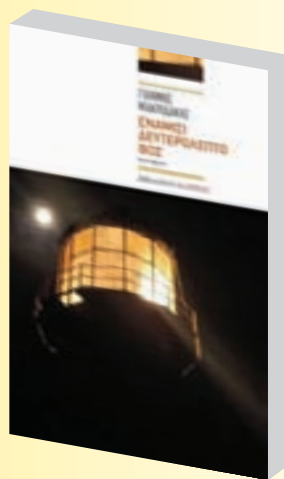
Ο Μακριδάκης είναι καταγιστικός, δεν βάζει τελεία πουθενά, λέει μονορούφι όσα πιέζουν να γραφούν, όσα περιγράφουν τον άγριο τόπο, τους σκληρούς ανθρώπους, το βλοσυρό παρελθόν, το αμύχανο παρόν. Το στίγμα ορίζει την παραμονή του ήρωα στο νησί και, σαν δώρο αναπάντεχο, του δίνεται η δυνατότητα να μείνει μια νύχτα μόνος στο φάρο. Είναι η νύχτα που θα τον βάλει να ξεδιαλύνει τα δικά του σκοτάδια, να παραδεχτεί όσα έκρυβε μέσα του χρόνια ολόκληρα, να βάλει σε τάξη το νου του, ν' αφήσει τις αναλαμπές του φάρου να τον φωτίσουν, να τον λυτρώσουν.

Εικόνες και περιγραφές ενός τοπίου δύσκολου που φέρνει θύμισες που πληγώνουν, αισθήματα έντονα μα ξεχασμένα που αναγεννιούνται μόνο και μόνο με την παρουσία του, και η συγκινητική δίβουλη στάση του νέου φαρφύλακα, απλώνονται μπροστά μας για να μας βάλουν να σταθούμε απέναντι σε κοινωνικές αγκυλώσεις. Το παιδί δεν ευθύνεται για τις πράξεις του γονιού, κι όμως είναι ο γιος του τέρατος, η αυτόνομη, μοναδική και αυτόφωτη πορεία του δεν είναι δεδομένη, πρέπει να κατακτηθεί ενώ δεν ευθύνεται, δεν απολογείται, δεν είναι ένοχο, δεν ξέρει. Μαθαίνει και μπαίνει σ' έναν κυκεώνα αναμνήσεων, ενοχών, βαθύτατης εσωτερικής κρίσης. Και γαληνεύει με την αποδοχή, τη γνώση, την εκτίμηση των άλλων. Είναι η εκτίμηση ενός ολόκληρου κόσμου που μπορεί να έχει αξία τέτοια, ώστε να ορίζει την αυτοεκτίμηση, τον αυτοσεβασμό, την ήσυχη συνύπαρξη με τον εαυτό μας, όταν λογαριάζομαστε με ακραίες, οδυνηρές συνθήκες.

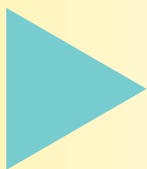
Ίσως να χρειάζεται κάποιες φορές μονάχα ενάμισι δευτερόλεπτο φως για να αναμετρηθούμε με το είναι μας και να βρεθούμε στο ζυγί σωστοί. **Α**

Επιστροφή ενηλικίωσης

Της ΖΩΗΣ ΚΑΡΑΜΗΤΡΟΥ



Γιάννης Μακριδάκης
Ενάμισι δευτερόλεπτο
φως (εκδ. ΕΣΤΙΑ)



Ιστορικά - βιογραφικά

21 ερωτήσεις και απαντήσεις για το '21

● Θάνος Μ. Βερέμης,

εκδ. Μεταίχμιο

Φως σε γεγονότα και πρόσωπα της Επανάστασης του '21 και της δεκαετίας που ακολούθησε. Θα βρείτε απαντήσεις σε ερωτήματα όπως Ποια η σχέση των Ελλήνων του 1821 με την αρχαιότητα, πώς αντιλαμβάνονταν οι Έλληνες του 1821 το περιεχόμενο της Επανάστασής τους, πώς αλλάζουν οι σχέσεις Δύσης-Ανατολής μέσα στα τετρακόσια χρόνια της οθωμανικής κυριαρχίας, γιατί οι πρώτες στρατιωτικές επιτυχίες οδήγησαν τους Έλληνες σε διχόνοια, ποια η σημασία της Εκκλησίας, ποιος ο ρόλος των Φιλελλήνων στον Αγώνα, ποιες λεπτομέρειες μάς διαφεύγουν και πολλά άλλα ενδιαφέροντα.

Φεμινισμός, παρελθόν και παρόν ενός κινήματος

● Ντέμπορα Κάμερον,

μτφ. Φιλώτας Δήτσας,

Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης

Η Κάμερον ξεδιαλύνει το κουβάρι των φεμινιστικών συζητήσεων κατανέμοντάς τις σε έξι θεματικές -ανδρική κυριαρχία, δικαιώματα, εργασία, κοινωνική κατασκευή της θηλυκότητας, σεξ και κουλτούρα- και εκθέτοντας τους βασικούς προβληματισμούς και τα κυριότερα επιχειρήματα με ενάργεια και αμεσότητα. Η παρουσίαση καλύπτει όλους τους ιστορικούς «φεμινισμούς», ξεκινώντας από τους αγώνες για τη γυναικεία ψήφο τον 19ο αιώνα και φτάνοντας μέχρι το λεγόμενο «τέταρτο κύμα». Στην εποχή του #metoo, του μισθολογικού χάσματος ανδρών και γυναικών, της διαδικτυακής παρενόχλησης και του ανησυχητικά μεγάλου αριθμού γυναικοκτονιών, ο φεμινισμός, ένα από τα σημαντικότερα διανοητικά, πολιτισμικά και πολιτικά κινήματα του σύγχρονου κόσμου, παραμένει επίκαιρος όσο ποτέ.

Όσα είχαν οι Αρχαίοι Έλληνες περί ψυχής

● εκδ. Κάκτος

Τι πίστευαν οι αρχαίοι Έλληνες για την ψυχή; Πώς αντιλαμβάνονταν την ύπαρξή της; Τι θεωρούσαν θνητή ή αθάνατη; Ποια ήταν η τύ-

χη της μετά θάνατον; Μεταβαίνει η ψυχή, μετά θάνατον, σε άλλα σώματα, και, αν ναι, σε σώματα ανθρώπων ή σε σώματα ζώων; Το βιβλίο αυτό περιέχει μια εκτενή ανθολόγηση των ιδεών της ελληνικής αρχαιότητας σχετικά με την έννοια της ψυχής, μια έννοια που, μαζί με εκείνη του θεού, κυριάρχησε στην αρχαία φιλοσοφία και είναι από τις λεπτότερες και υψηλότερες που συνέλαβε η ανθρωπινή σκέψη. Οι απαντήσεις στα ερωτήματα δίνονται όπως αυτές καταγράφονται στα κείμενα της αρχαίας γραμματείας σε μια μακρά εξελικτική πορεία περίπου 13 αιώνων (8ος π.Χ. - 5ος μ.Χ.).

Τρομοκρατία, μια παγκόσμια ιστορία

● Randall D. Law,

μτφ. Φιλώτας Δήτσας,

Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης

Σήμερα, τον 21ο αιώνα, η τρομοκρατία σχεδόν αποτελεί μια σταθερά του κόσμου μας: δεν υπάρχει μέρα που στο ένα ή το άλλο σημείο του πλανήτη να μη γίνεται μια μικρή ή μεγάλη τρομοκρατική επίθεση, της οποίας ο αντίκτυπος να μην είναι δυνητικά αισθητός ακόμα και στο σύνολο της διεθνούς κοινότητας. Όμως η τρομοκρατία δεν είναι φαινόμενο του καιρού μας. Είναι παλιά όσο κι η ανθρωπινή ιστορία. Η ανάλυση του Ράνταλ Λω βασίζεται σε τρεις βασικές προσεγγίσεις της τρομοκρατίας: ως τακτικής, ως στρατηγικής και ως γλωσσικής ή κοινωνικής κατασκευής, εντάσσοντας το τρομοκρατικό συμβάν στα κοινωνικοπολιτικά συμφραζόμενά του. Και συνυφαίνει την ιστορία της τρομοκρατίας με την ιστορία των κοινωνιών που τη γέννησαν.

Όσα είχαν οι Αρχαίοι Έλληνες περί θεού

● εκδ. Κάκτος

Η άποψη των αρχαίων Ελλήνων για τον Θεό; Πώς συνελάμβαναν την ύπαρξή του — ή πώς την αρνούνταν; Ποιος ήταν ο χαρακτήρας και οι ιδιότητες των θεών της λαϊκής θρησκείας και ποια αντίληψη διαμόρφωσε ο φιλοσοφικός και θεολογικός στοχασμός για το ανώτατο ον; Το βιβλίο αυτό περιέχει μια εκτενή ανθολόγηση των ιδεών της ελληνικής αρχαιότητας σχετικά με μια έννοια από τις λεπτότερες και υψηλότερες που συνέλαβε η ανθρωπινή σκέψη, όπως αυτές καταγράφονται στα έργα της αρχαίας γραμματείας και αποδίδουν το θρησκευτικό βίωμα του ελληνικού λαού σε μια μακρά εξελικτική πορεία περίπου 13 αιώνων (8ος π.Χ. - 5ος μ.Χ.).

Η ιστορία των αγωνιστών του Αλέξανδρου Υψηλάντη, που επέζησαν από τις φονικές συγκρούσεις της Επανάστασης του 1821 στη Μολδοβλαχία. Πολλοί από αυτούς κατέφυγαν στη ρωσική Οδησό και από κει ξεκίνησαν τη δραματική πορεία της επιστροφής τους στην Ελλάδα. Απώτερος προσορισμός ήταν η Μασσαλία, όπου θα επιβιβάζονταν σε καράβια για το Αιγαίο. Ύστερα από 3.000 χλμ., μέσα από τη Ρωσία, την Πολωνία, τη Γερμανία, την Ελβετία, ρακένδυτοι και πεινασμένοι το μεγαλύτερο διάστημα, 158 από αυτούς καταφέρνουν και επιστρέφουν στην Ελλάδα.

Η επιστροφή - Αγωνιστές του Α. Υψηλάντη στο δρόμο για την Ελλάδα 1822/1823

● Γεώργιος Ι. Γκέκος,

εκδ. Καπόν

Η ιστορία των αγωνιστών του Αλέξανδρου Υψηλάντη, που επέζησαν από τις φονικές συγκρούσεις της Επανάστασης του 1821 στη Μολδοβλαχία. Πολλοί από αυτούς κατέφυγαν στη ρωσική Οδησό και από κει ξεκίνησαν τη δραματική πορεία της επιστροφής τους στην Ελλάδα. Απώτερος προσορισμός ήταν η Μασσαλία, όπου θα επιβιβάζονταν σε καράβια για το Αιγαίο. Ύστερα από 3.000 χλμ., μέσα από τη Ρωσία, την Πολωνία, τη Γερμανία, την Ελβετία, ρακένδυτοι και πεινασμένοι το μεγαλύτερο διάστημα, 158 από αυτούς καταφέρνουν και επιστρέφουν στην Ελλάδα.

Ιστανμπούλ - Πόλη και αναμνήσεις

● Ορχάν Παμούκ,

μτφ. Στέλλα Βρεττού, εκδ. Πατάκη

Ο Ορχάν Παμούκ αφηγείται τα παιδικά και νεανικά του χρόνια. Μιλά για την οικογένειά του, αναζητά την πηγή της ευτυχίας και της δυστυχίας στα στενά της Ιστανμπούλ και στα υπέροχα νερά του Βοσπόρου και μέσα από την προσωπική του ιστορία ανακαλύπτουμε την Ιστανμπούλ της δεκαετίας του 1950. Ένα πορτρέτο της θρυλικής πόλης -αυτοπροσωπογραφία επίσης του συγγραφέα- και της χιουζούν, της θλίψης, της μελαγχολίας, του πιο δυνατού και μόνιμου αισθήματος «που μεταδίδουν ο ένας στον άλλο οι κάτοικοι της Ιστανμπούλ και η ίδια η Ιστανμπούλ». Εμπλουτισμένη έκδοση με 200 επιπλέον φωτογραφίες, από το αρχείο του Παμούκ και φωτογραφίες μεγάλων φωτογράφων, με πρώτο τον Αρά Γκιουλέρ. ●

AMY, THE FIRST REVELATION

Το θρίλερ του **Μάριου Καρακατσάνη**, από τις εκδ. **Ontime Books**, κερδίζει διθυραμβικές κριτικές στο εξωτερικό

Το μεγάλο ενδιαφέρον του αγγλόφωνου αναγνωστικού κοινού κερδίζει το βιβλίο **"AMY, The First Revelation"**, του Μάριου Καρακατσάνη, που κυκλοφορεί στα αγγλικά από την Ontime Books, τις εκδόσεις που μεταφράζουν έργα Ελλήνων και Κύπριων συγγραφέων. Ήδη η "AMY" είναι υποψήφια για βιβλίο της χρονιάς στο onlinebookclub, το μεγαλύτερο σάιτ αναγνωστών την Αμερική, ενώ υπήρξε και Book of the day στο ίδιο σάιτ στις 11 Ιουλίου. Είναι επίσης υποψήφια για βιβλίο της χρονιάς στην κατηγορία θρίλερ, στον διεθνή διαγωνισμό του TCK Publishing, ενώ μπήκε στο TOP 10 των Best Sellers της Amazon, στην κατηγορία θρίλερ. Στην ιστορία, δύο αδελφές τόσο ίδιες όσο οι δύο πόλεις της γης. Η μία καλοκάγαδη και μόνιμο θύμα, η άλλη σκοτεινή προσωπικότητα με με προστατευτικά ένστικτα. Η Μελίνα αδύναμη και υποχωρητική. Η Άμι δίκαιη και τιμωρός σε έναν δικό της κόσμο, στον οποίο ο Θεός έδειχνε πάντα το πιο σκληρό του πρό-

σωπα. Τι διαχωρίζει την τρέλα από τη λογική; Τον Θεό από τον διάβολο; Το καλό από το κακό; Τα ερωτήματα αυτά σταμάτησαν να απασχολούν την Άμι, όταν ένιωσε ότι βαθιά μέσα στην ψυχή της υπήρχε χώρος για όλα. Και όταν πιο σιωπηλή σπύει και το μυστικό αποκάλυπτεται, τότε η θυσία είναι μονόδρομος. Και τότε εισέβαλε μέσα της για πρώτη φορά η οργή. Ένιωσε μια γλυκιά ζεστασιά να την τυλίγει, σχεδόν κυριεύτηκε από μια φλόγα που έκανε στάχτη τον ψυχικό πόνο της και σαν να ήταν μια ξεχωριστή προσωπικότητα σχεδόν την άκουγε να της λέει: «Εγώ είμαι εδώ, μη σε νοιάζει τίποτα...». Αποδεχόμενη εκείνη τη στιγμή τον νέο της «φίλο», τον αγκάλιασε, του παραχώρησε ολοκληρωτικό τον έλεγχο του εαυτού της, παραδομένη άνευ όρων, ψυχική και σώματι, σε ένα συναίσθημα που δεν ήξερε μέχρι τότε ότι υπήρχε μέσα της, αλλά της πρόσφερε ουσιαστικά την προστασία που εκείνη την ώρα είχε τόσο πολύ ανάγκη. Αγνοούσε όμως ότι αυτό θα την ακολουθούσε για πάντα.



Ο συγγραφέας

Ο Μάριος Καρακατσάνης γεννήθηκε στις 29 Μαρτίου του 1978 στον Πειραιά. Ανήσυχος από μικρό παιδί, τον έλαμψε ανέκαθεν το παράξενο, το ανεξήγητο και το μεταιφυσικό στοιχείο. Από νεαρή ηλικία του άρεσε να βλέπει ταινίες τρόμου, να ασχολείται με την ταχυδοκτυλουργία και να γράφει ποιήματα. Περιγράφοντας ο ίδιος την "AMY", σημειώνει ότι αυτό που τη χαρακτηρίζει είναι η απλή, γρήγορη, μα ταυτόχρονα και κινηματογραφική γραφή. Και πως «κάρη στην Ontime Books, η οποία αντιλήφτηκε αμέσως πως η ιστορία της Άμι θα έβρισκε τεράστια ανταπόκριση στο ευρύτερο, πλέον βαθύζουμο σε έναν κόσμο που δεν είχα τολμήσει καν να ονειρευτώ».



ΜΑΘΗΜΑΤΑ
από την άνεση
του σπιτιού σου!

ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑ

ΕΠΙΤΥΧΙΩΝ ΟΙ ΠΡΩΤΟΙ ΤΩΝ ΠΡΩΤΩΝ:
19.000 - 20.000 ΜΟΡΙΑ

- ΛΥΚΕΙΟ • ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ
- ΕΠΑ.Λ • ΣΠΟΥΔΕΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ
- ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ • ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ
- ΣΠΟΥΔΕΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΖΩΗΣ • ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΣΧΟΛΕΣ
- ΕΙΔΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

Πτυχίο Η/Υ σε 4^h 180€

Πτυχίο Αγγλικών σε 45^h 300€

ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ 210 5750022 ΑΙΓΑΛΕΩ 210 5909095
ΧΑΪΔΑΡΙ 210 5812555

ΠΑΠΑΔΕΑ



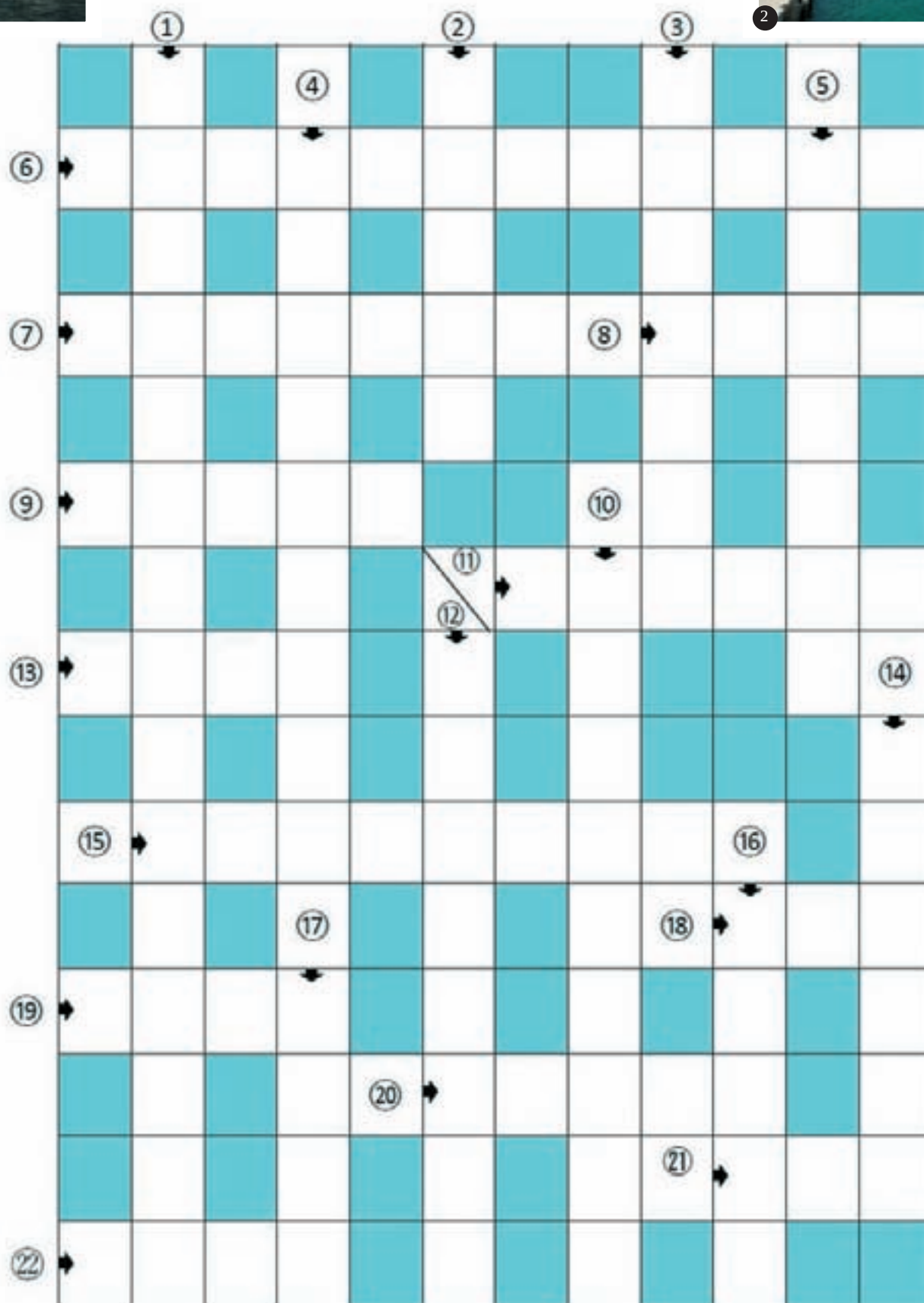


ΝΗΣΙΩΤΙΚΟ ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ

Του ΜΙΧΑΛΗ ΣΤΟΥΚΑ



- 1.** Τουριστικό χωριό της ΒΔ Κέρκυρας
- 2.** Νησί των Δωδεκανήσων, π' ύψος των αρχαίων
- 3.** Ηφαιστειογενές νησί των Δωδεκανήσων
- 4.** Ακριτικό νησί των Δωδεκανήσων
- 5.** Νησί των Κυκλάδων, με πρωτεύουσα τη Χώρα και επίνειο το Λιβάδι
- 6.** Οικισμός της Σαμοθράκης, βασικό λιμάνι του νησιού
- 7.** Νησί του Ιονίου, απέναντι απ' τον Μύτικα Αιτωλοακαρνανίας
- 8.** Άποψη της βλέπετε στην 1η φωτογραφία
- 9.** Νησί του Αργοσαρωνικού
- 10.** Το νησί της 2ης φωτογραφίας
- 11.** Νησί του Ιονίου, νοτιοανατολικά της Λευκάδας
- 12.** Ανήκει στις Βόρειες Σποράδες
- 13.** Το μεγαλύτερο λιμάνι της Κεφαλονιάς
- 14.** Νησί μας που υπάγεται διοικητικά στον νομό Σάμου
- 15.** Το μεγαλύτερο νησί του Κορινθιακού Κόλπου
- 16.** Ιστορικό νησί των Δωδεκανήσων, γνωστό από τη σφαγή των κατοίκων της από τους Τούρκους τον Ιούνιο του 1824
- 17.** Το νησί της 3ης φωτογραφίας
- 18.** Νησί των Κυκλάδων, η Τζια
- 19.** Ακριτικό νησί μας που φημίζεται για τη μαστίχα του
- 20.** Οικισμοί της, μεταξύ άλλων, η Άλινδα και το Λακκί
- 21.** Το ηλιοβασίλεμά της, ένα από τα ομορφότερα στον κόσμο
- 22.** Μεγάλος παράλιος οικισμός της Σύρου





Εσύ τι σκέφτεσαι όταν πίνεις τον
καφέ σου;

Εμείς σκεφτόμαστε τον πλανήτη!

Caffè Volcano.

Από προσεκτικά επιλεγμένους και καβουρδισμένους
κόκκους αραβίκα σε μεγάλη ποικιλία γεύσεων και χαρμανιών.
Σε οικολογικές κάψουλες, 100% κομποστοποιήσιμες
και βιοδιασπώμενες, χωρίς πλαστικό και αλουμίνιο.



www.caffevolcano.com

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



CAFFÈ
VOLCANO

Αυτό το καλοκαίρι, το μόνο που χρειάζεστε
είναι το iPhone σας.

Οι κάρτες Alpha Bank **VISA** 
στο Apple Pay.

Ο εύκολος και ασφαλής τρόπος συναλλαγών μόνο με το iPhone σας.
Από την Alpha Bank, την πρώτη ελληνική Τράπεζα που φέρνει το Apple Pay.

 Pay



ALPHA BANK

www.alpha.gr